

功能性训练引入小学体育教学的理论探究

前言

小学生的身体素质问题成为近年来社会关注的焦点，近视、肥胖等问题不容忽视，尽管国家出台多项政策以提高素质教育阶段学生的身体素质，但收效甚微。小学阶段作为身体发育、体育活动发展的关键期，体育活动的重要作用不容忽视。我国体育教育体系的基础是小学体育教学，体育学科同时也是小学课程的重要组成部分，体育锻炼对于小学生的身心全面发展具有重要作用。由于教育改革的推进，小学体育教学越来越受到重视，但是小学体育教学缺乏系统化、科学化的理论指导，根据小学生身心发育的特点制定科学、合理、有效的训练方法更是凤毛麟角。本文通过阐述功能性训练的相关理论，并对将功能性训练引入小学体育课堂提供可借鉴的理论。

关键词

功能性训练；小学；体育教学

1 功能性训练

1.1 起源与定义

功能性训练从国外引进之后，极大地促进了我国体育事业的进步，帮助运动员取得优异的成绩，在健身领域也得到了认可与关注^[1]。功能性训练起源于康复与理疗领域^[2]，在大众健身方面，功能性训练可以有效改善受伤关节的稳定性、增强肌肉耐力和肌肉力量^[3]。

功能性训练是以核心力量训练为重要组成部分、体格提高身体基础功能为目的的一系列训练。通过全面的训练，从整体上提高运动参与者的身体运动系统的工作机能。这是一种注重身体基本姿态和人体动作模式、整合机体各项素质用于优化人体最基本的运动能力，通过对动作模式、脊柱力量、动力链、恢复和再生等环节进行系统优化，达到提高专项运动能力的一种训练理念和方法体系^[4]。

1.2 理论基础和训练特点

功能性训练的理论基础是功能解剖学^[5]，以描述下肢运动为例，脚落地时，躯干以下的每块肌肉都有一个一致的行为。下肢的肌肉（臀肌、股四头肌、腓绳肌）共同行动，阻止踝、膝和髋关节屈曲，以防摔倒在地。所有肌肉都用于

降低踝、膝和髋关节的屈曲幅度，或是减缓它们的屈曲过程。通过多方位的功能性训练，运动参与者可以有效发展自身的灵活性、反应能力、柔韧性、爆发力等等各方面运动能力。人体的运动是在三维空间内进行的，对运动参与者进行多方位的整体训练有利于减少运动中的损伤^[6]。

功能性训练的基本用处是为运动项目做好准备。功能性训练试图尽可能地进行多关节运动，更强调完成动作模式而不仅仅是锻炼部分肌肉，同时强调在实现推拉力量之间的平衡。不正确的运动姿势会降低肌肉的效率，导致既有发展不平衡，从而增加运动损伤的风险。运动姿态不正确会导致其他肌肉或关节进行代偿训练，增加人体运动负荷以及导致运动损伤。功能性训练通过构建正确的运动模式，通过身体的协调、平衡，高质量地完成动作。功能性训练强调运动员的平衡能力，重视平衡训练以及训练的平衡性^[7]，近年来在竞技体育中平衡器材的创新也体现了这一特点。在运动过程中保持身体的动态平衡是运动参与者得到有效锻炼的基础。

1.3 功能性训练的三个原则

功能性训练体系发展至今已经建立起相对缜密的理论

基础,有着完善的动作练习手段,训练的目标根据动作难度的水平逐步进阶,每个系统既相互联系又相对独立。

安全性原则是进行体育活动训练的首要原则。根据参与者的身体发育状况,选择合适的运动强度、训练器材,避免运动中出现关节肌肉的疼痛感以及因动作不规范与强度过大导致的运动损伤。在进行功能性训练之前,参与者要通过热身做好准备工作。

进行功能性训练的第二个原则是要根据人体的功能结构、生长发育情况进行训练。在训练前应该明确指导思想与训练目标。在训练过程中需要从易到难、训练时间从短到长、训练频率由少到多,训练随着身体的适应性变化以及个人能力的提升及时进行调整。

功能性训练的第三个原则是规范性原则,主要指的是动作的规范性,注重动作的质量,注重肌肉的平衡发展。动作是功能性训练的基础,动作的发展是一个质变的过程,动作不规范容易导致出现机体的疼痛以及动作变形、代偿的情况,导致运动损伤,降低运动表现。

2 功能性训练对于小学生身体素质发展的优势

2.1 符合小学生身体发育的情况

小学阶段的学生身体发育是以软骨为主的机体骨形式,在这一时期由于骨密质疏松易发生骨折,且高强度训练易导致骨变形,容易影响小学生的生长发育。小学生不能像成年人一样激活肌群,所以更加容易出现损伤,而且小学生的耐力较弱,不能从力竭的状态下快速恢复。小学生的四肢力量发展是弱于“核心区域”力量的,而功能性训练以发展“核心区域”为主^[8],因此与小学生肌肉力量方面的发展有较强的适应性。核心力量对于小学生学习其他体育项目具有重要作用,因此小学阶段的训练应该以发展核心力量为基础。

传统训练注重肌肉的力量与训练的大负荷,具有更强的针对性,传统体能训练是使运动参与者获得力量素质的重要手段,但是脱离专项需求的大运动量的传统体能训练容易造成运动损伤。而功能性训练是一种多维度的训练,重视在身体健康的状态下进行训练,注重发展小学生的柔韧性 with 核心力量,满足运动的需要进行多方位的练习,有利于纠正小学生的错误动作和发力模式,降低运动风险,减少运动损伤。

2.2 符合小学生对体育课程的要求

功能性训练随着时代的发展不断进步,由于锻炼的方式、运动工具的种类越来越多,功能性训练不再对场地与大

型健身器材有硬性要求,也十分便于在小学校园中开展,进行小学体育教学的重要目标之一就是培养其终身锻炼的习惯。功能性训练具有丰富、新颖的训练方式,容易引起锻炼的兴趣以及易于在训练中获得快乐,因此功能性训练可以促进小学生的身心健康。

随着小学生使用电子设备的时间不断增长以及学生营养不良与肥胖问题,加之体力活动时间减少,一定程度上导致当前小学生身体素质下降。功能性训练对于提高小学生的力量、灵活性、耐力等方面有显著的促进作用。在小学体育教学中积极引入具有针对性的功能性训练并引导小学生积极参与体育锻炼,能够有效帮助小学生提高身体素质、增强体能。

3 功能性训练引入小学体育教学的建议

3.1 加强对小学体育教师的理论培训

只有加强对小学体育教师的专业化素养,才能为小学生提供有效、专业的教学计划。通过对小学体育教师进行功能性训练的理论教学,不但能够提高教师的教学质量,还能够对小学生的体育锻炼产生新的认识。通过对小学体育教师展开培训,有助于教师与先进的运动理念保持同步,掌握科学的教育理念。因此小学的管理层应该设计定期的培训制度。

传统体能训练与功能性训练具有巨大差异,例如传统体能训练注重肌肉的力量以及大运动量,注重通过增加额外负重进行锻炼;功能性训练强调身体素质训练整体化。这些差异导致了传统体能训练与功能性训练是互为补充的关系。在进行小学体育教学、训练当中应该根据运动项目的特点以及小学生具体的身体情况进行合理搭配,不能过于重视功能性训练而忽视其他方式的训练。

3.2 结合小学生身体素质的实际情况

在进行运动训练的过程中,应该结合小学生的发展特点,根据各项发展的敏感期,进行不同训练项目的选择。教师要吸收功能训练的运动理念,关键是要通过它们来训练小学生的速度、力量和爆发力,以提高小学生的身体素质,减少损伤。训练方案应该周密地融合运动医学等领域的理念和知识,为小学生创造更科学、有效的训练方案。例如,在对小学生进行训练时,可以提前对学生们进行动作性筛查,了解他们的身体状况,这样就可以及时发现潜在受伤隐患,并加强整体功能的训练,保障小学生身心健康。小学体育教师在制定运动计划时,应该制定相对周期较长的训练计划,因为提高小学生的身体素质需要长时间、坚持不懈的训练,不

可能一蹴而就。

3.3 多元化的训练内容和方式

通过多元化的训练内容能使學生保持参与体育锻炼的热情。小学体育教师应该合理利用信息化教学,以學生感兴趣的方式进行教学;体育教师还应深入學生之中,通过分析小学生参与体育锻炼的心理与遇到的问题,提高小学生参与体育锻炼的热情;同时,通过流行的手机软件或网络平台,及时选择更新颖的训练内容来吸引小學生的注意力。

4 结语

功能性训练作为一种科学的训练方式,对于提高小学生身体素质具有指导意义。功能性训练的理念、方式等与我国小学体育的教学目标具有较强的一致性,且对场地、器材没有硬性要求,其趣味性还有助于培养小学生参与体育锻炼的兴趣。功能性训练的相关理论和实践在不断的发展与进步,通过该训练来培养小学生终身参与体育锻炼的习惯,有助于帮助教师实现小学体育教学的重要目标。

文/桂裕龙¹,郭传君²(1.中南民族大学体育学院,湖北武汉 430000;2.武汉市武钢三中,湖北武汉 430000)

基金项目:中南民族大学中央高校基本科研业务费专项资助项目《U7-8年龄段儿童功能性动作体系的构建与实证研究》(CSQ20053)

作者简介:桂裕龙,男,湖北武汉人,中南民族大学体育学院讲师,研究方向:体育教育训练学、运动人体科学;郭传君,男,山东梁山人,武汉市武钢三中体育一级教师,研究方向:学校体育教育。

参考文献:

- [1] 侯仲阳.功能性体能训练在小学体育教学中的应用研究[J].教育界(基础教育),2018(4):106-107.
- [2] 沈玉梅,张枝尚.功能训练的历史演进——认识·本质·应用[J].广州体育学院学报,2017,37(3):89-92+96.
- [3] Thomas B Michell, Scotte E Ross, J. Troy Blackburn, etc. J. Troy et al. Functional Balance Training, With or Without Exercise Sandals, for Subjects With Stable or Unstable Ankles[J]. Journal of Athletic Training, 2006(41):393-398.
- [4] 王雄,刘爱杰.身体功能训练团队的实践探索及发展反思[J].体育科学,2014,34(2):79-86.
- [5] Gate G. Complete Conditioning for Soccer[M]. Chicago: Human Kinetics, 2008:79-129
- [6] 李丹阳,胡法信,胡鑫.功能性训练:释义与应用[J].山东体育学院学报,2011,27(10):71-76.
- [7] 雷正方,张瑛秋.整合性神经肌肉训练对听障乒乓球运动员下肢功能性不对称与平衡能力的影响[J].体育科学,2018,38(11):28-38+97.
- [8] 黄继珍,赵嗣庆.核心力量训练的实质及在我国竞技体育的实践[J].体育学刊,2010,17(5):74-76.