

功能训练对高职院校学生体质健康的干预研究

张誉馨

(无锡职业技术学院体育部, 江苏无锡 214000)

摘要 ▶ 高职院校承担着培养技术人才的重任, 而良好的身体素质则是迈向优秀技术人才的第一步, 文章运用实验法、测试法、数理统计法分析研究功能训练对高职院校学生体质健康的影响。实验结果显示: (1) 功能训练对50米跑、立定跳远、仰卧起坐/引体向上、坐位体前屈均具有积极影响, 影响优于日常体育课的训练。(2) 功能训练对学生运动能力具有正向促进影响。与日常体育课相比, 除直线弓箭步、主动直膝抬腿外, 功能训练对其他测试项目的影响要优于日常体育课的训练效果。

关键词 ▶ 功能训练; 体质健康; 高职院校

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.047

1 研究目的

对学生体质健康测试的相应要求主要体现在新版《体育法》中^[1]。2023年1月1日起施行的《体育法》表明了国家对学生体质健康的重视^[1], 有效推动我国学生体质健康测试工作持续健康发展, 彰显我国学生体质健康对社会发展的重要价值, 对深入贯彻“健康第一”教育理念, 提升我国高等教育现代化水平, 加强学校体育教育与管理, 促进学生积极参与体育训练, 养成良好体能习惯, 进一步提升身体综合素质, 具有十分重要的理论意义和指导价值^[2]。2021年国务院办公厅印发的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》进一步提升职业教育在高等教育中的地位^[3]。作为职业教育发展的主阵地, 高职院校承担着培养技术人才的重任, 而良好的身体素质则是成为优秀技术人才的第一步。然而, 学业压力大、锻炼意识等现实问题, 使学生体质测试结果呈不断下降趋势, 此类问题的出现不仅对学生身心健康产生影响, 更对其学业、评奖评优及毕业就业带来较大的影响。功能训练作为新兴的运动训练手段, 在预防运动损伤的同时, 能够对学生身体稳定性、运动链条能力传递和身体素质等方面发挥积极作用^[4]。本研究旨在研究功能训练对高职院校学生体质健康的影响, 探索体育课堂融入功能训练的可行性, 为今后体育工作提供参考。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

研究对象为无锡职业技术学院60名学生。

2.2 研究方法

本文采用文献资料法、实验法、测试法、数理统计法等研究方法, 将无锡职业技术学院60名学生分为两组, 分别为实验组和对照组, 对实验组30名学生进行为期12周, 频次3次/周, 时长45min/次的训练, 实验训练内容选自《身体功能训练动作手册》。实验测试指标参考2014年《国家学生体质健康标准》。对照组30名学生则按照日常体育课课程内容进行训练。

3 研究结果与分析

3.1 实验组与对照组学生体质健康影响对比分析

3.1.1 实验后实验组学生组内体质健康影响对比分析

实验组在进行为期12周功能训练后, 对30名学生进行试验前后的体质健康测试, 并通过独立样本T检验进行对比分析, 详情如下:

由表1可知, 50米跑项目中, P值为 $0.021 < 0.05$, 存在显著性差异。立定跳远项目中, P值为 $0.000 < 0.01$, 存在非常显著性差异。坐位体前屈项目中, P值为 $0.001 < 0.01$, 存

作者简介: 张誉馨, 女, 助教, 研究方向: 体育教学。

表1 实验前后实验组学生体质健康影响对比(N=60)

测试项目	实验前 (n ₁ =30) (M±SD)	实验后 (n ₂ =30) (M±SD)	T	P
50米跑	67.97±	86.60±	-13.671	0.021
	6.311	3.988		*
立定跳远	66.57±	87.00±	-10.719	0.000
	9.902	3.311		**
坐位体前屈	69.73±	86.77±	-11.333	0.001
	7.497	3.401		**
仰卧起坐/ 引体向上	44.67±	57.03±	-3.239	0.000
	18.779	9.219		**
800米/1 000 米跑	52.50±	62.63±	-3.022	0.162
	14.529	11.239		

注:(注:“*”表示P<0.05,显著差异;“**”表示P<0.01,非常显著差异)

在非常显著性差异。仰卧起坐/引体向上项目中, P 值为0.000<0.01, 存在非常显著性差异。800米/1 000米跑项目中, P 值为0.162>0.05, 不存在显著性差异。

3.1.2 实验后实验组与对照组学生体质健康影响对比分析

将实验组与对照组学生进行为期12周的实验测试, 采用独立样本T检验的方式对整合后的测试数据进行对比分析, 详情如下:

表2 实验后实验组与对照组学生体质健康影响对比(N=60)

测试项目	实验组 (n ₁ =30) (M±SD)	对照组 (n ₂ =30) (M±SD)	T	P
50米跑	86.60±	75.90±	6.016	0.002
	3.988	8.888		**
立定跳远	87.00±	70.43±	8.109	0.000
	3.311	10.689		**
坐位体前屈	86.77±	73.30±	10.189	0.007
	3.401	6.390		**
仰卧起坐/ 引体向上	57.03±	59.20±	1.922	0.001
	9.219	17.157		**
800米/1 000 米跑	62.63±	57.50±	1.814	0.894
	11.239	10.670		

注:(注:“*”表示P<0.05,显著差异;“**”表示P<0.01,非常显著差异)

由表2可知, 50米跑项目中, P 值为0.002<0.01, 存在非常显著性差异。立定跳远项目中, P 值为0.000<0.01, 存在非常显著性差异。坐位体前屈项目中, P 值为0.007<0.01,

存在非常显著性差异。仰卧起坐/引体向上项目中, P 值为0.001<0.01, 存在非常显著性差异。800米/1 000米跑项目中, P 值为0.894>0.05, 不存在显著性差异。

3.2 实验组与对照组学生运动能力影响对比分析

3.2.1 实验后实验组学生组内运动能力影响对比分析

实验组在进行为期12周功能训练后, 对30名学生进行试验前后的运动能力对比测试, 并通过独立样本T检验进行对比分析, 详情如下:

表3 实验前后实验组学生运动能力对比分析(N=60)

测试项目	实验前 (n ₁ =30) (M±SD)	实验后 (n ₂ =30) (M±SD)	T	P
过顶深蹲	1.80±	2.43±	-4.646	0.019*
	0.484	0.568		
跨步上栏	1.67±	2.43±	-4.613	0.007**
	0.758	0.504		
肩部 灵活性	2.03±	2.40±	-2.873	0.006**
	0.490	0.498		
直线 弓箭步	1.83±	2.43±	-3.898	0.005**
	0.379	0.626		
主动直膝 抬腿	2.00±	2.33±	-2.276	0.007**
	0.525	0.606		
躯干稳定 俯卧撑	1.20±	1.93±	-5.006	0.023*
	0.664	0.450		
躯干旋转 稳定性	1.60±	1.87±	-1.730	0.004**
	0.675	0.507		

注:(注:“*”表示P<0.05,显著差异;“**”表示P<0.01,非常显著差异)

由表3可知, 过顶深蹲项目中, P 值为0.019<0.05, 存在显著性差异。跨步上栏项目中, P 值为0.007<0.01, 存在非常显著性差异。肩部灵活性项目中, P 值为0.006<0.01, 存在非常显著性差异。直线弓箭步项目中, P 值为0.005<0.01, 存在非常显著性差异。主动直膝抬腿项目中, P 值为0.007<0.01, 存在非常显著性差异。躯干稳定俯卧撑项目中, P 值为0.023<0.05, 存在显著差异。躯干旋转稳定性项目中, P 值为0.004<0.01, 存在非常显著差异。

3.2.2 实验后实验组与对照组学生运动能力影响对比分析

将实验组与对照组学生进行为期12周的实验测试, 将测试数据进行整合, 采用独立样本T检验的方式进行对比分析, 分析详情如下:

由表4可知, 过顶深蹲项目中, P 值为0.018<0.05, 存

表4 实验后实验组与对照组学生运动能力对比分析(N=60)

测试项目	实验组 (n ₁ =30) (M±SD)	对照组 (n ₂ =30) (M±SD)	T	P
过顶深蹲	2.43±0.568	2.13±0.507	-4.666	0.018*
跨步上栏	2.43±0.504	2.13±0.346	-3.726	0.000**
肩部 灵活性	2.40±0.498	2.03±0.414	-2.846	0.000**
直线 弓箭步	2.43±0.626	2.30±0.535	-3.898	0.120
主动直膝 抬腿	2.33±0.606	1.90±0.548	-2.276	0.057
躯干稳定 俯卧撑	1.93±0.450	1.70±0.596	-2.902	0.003**
躯干旋转 稳定性	1.87±0.507	1.63±0.615	-2.693	0.016*

注:(注:“*”表示 $P<0.05$,显著差异;“**”表示 $P<0.01$,非常显著差异)

在显著性差异。跨步上栏项目中, P 值为 $0.000<0.01$, 存在非常显著性差异。肩部灵活性项目中, P 值为 $0.000<0.01$, 存在非常显著性差异。直线弓箭步项目中, P 值为 0.120 , $P>0.05$, 不存在显著性差异。主动直膝抬腿项目中, P 值为 0.057 , $P>0.05$, 不存在显著性差异。躯干稳定俯卧撑项目中, P 值为 $0.003<0.01$, 存在非常显著性差异。躯干旋转稳定性项目中, P 值为 $0.016<0.05$, 存在显著性差异。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 功能训练融入高职院校体育课程能够有效提升学生体质健康水平

经过为期12周的实验发现, 实验前后功能训练对实验组学生体质测试项目除800米/1 000米外均具有积极影响, 可以一定程度上促进学生爆发力、柔韧素质、肌肉力量的发

展, 但对耐力素质影响效果有限。对实验后两组学生组间的测试数据对比分析发现, 除耐力素质(800米/1 000米)跑外功能训练对学生爆发力、柔韧素质、肌肉力量的影响要优于日常体育课程内容。

4.1.2 功能训练融入高职院校体育课程能够有效提升学生运动能力水平

通过实验后实验组与对照组学生组间对比分析发现, 功能训练与日常体育课相比, 除直线弓箭步、主动直膝抬腿外对其他测试项目均具有积极影响, 表明功能训练对学生运动能力的影响优于日常体育课程内容。

4.2 建议

4.2.1 增强师资力量建设

不断优化专家队伍结构, 尤其是把牢教师团队进出关, 构建现代化师资力量体系, 一手抓教师团队建设, 一手抓经费投向投量。

4.2.2 强化体系研究

目前国内外对功能训练的重视程度越来越高, 各大高校有关专家学者可以在各自领域内, 针对不同人群开展相关的针对性研究, 并对研究结果以论文、通讯等形式及时公布或业内交流, 使不同研究之间相互佐证, 及时发现运动功能训练的不足之处。同时, 短期实验与长期实验要有机结合, 对部分专业运动员运用功能训练后的身体素质变化进行长期记录, 并不断补充新的有关研究, 促进功能训练体系化发展。

4.2.3 推动实验结果运用

将功能训练与日常体育课相融合, 一方面以课代验, 通过学生课程过程中身体素质的变化, 验证相关研究的严谨性与科学性, 并为后续研究提供相关依据和数据支撑; 另一方面推动科研成果落地转型, 促进科研成果进入课堂, 在课堂过程中引导学生及时反馈训练效果, 尤其要重视专项体育课程中学生的效果反馈, 不断改进研究方向, 优化研究方法, 促进学术研究与一线授课顺畅衔接。

参考文献:

- [1] 马宏俊.试论我国体育法律体系的建立与完善——以《中华人民共和国体育法》修改为视角[J].体育科学,2021,41(1):7-20.
- [2] 姜世波,王睿康.《体育法》修改理念重塑和篇章重构[J].上海体育学院学报,2020,44(12):28-34+79.
- [3] 新华网.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》[EB/OL].http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202110/t20211012_571737.html.2021-10-12.
- [4] 孙永生.我国功能训练的理论研究[D].北京:首都体育学院,2022.