

功能性体能训练融入中学体育教学研究

吴志军

桃江县第一中学, 湖南 益阳 413400

DOI: 10.61369/SSSD.2025140016

摘 要 : 功能性体能训练对于提升学生的整体体质水平和基本运动能力、形成正确的体育观和实现终身锻炼的健身效果, 意义重大。然而, 现行实践过程里面临着教育理念与目的不正确定位、内容编排与教学方式组合不恰当以及师资、设施配比偏低等问题。本文对此展开探索, 希望结合工作经验, 为解决以上问题提出有效建议, 以供参考。

关 键 词 : 功能性体能训练; 中学体育; 教学对策

Research on the Integration of Functional Physical Fitness Training into Middle School Physical Education Teaching

Wu Zhijun

Taojiang County No.1 Middle School, Yiyang, Hunan 413400

Abstract : Functional physical fitness training is of great significance for improving students' overall physical fitness level and basic sports ability, forming a correct view of physical education, and achieving the fitness effect of lifelong exercise. However, in the current practice process, there are problems such as incorrect positioning of educational concepts and purposes, inappropriate arrangement of content and combination of teaching methods, and low ratio of teachers to facilities. This paper explores these issues and hopes to put forward effective suggestions to solve the above problems based on work experience, for reference.

Keywords : functional physical fitness training; middle school physical education; teaching countermeasures

引言

随着教育的不断发展, 中学教育更为注重学生身心全面和健康发展, 充分利用传统课程, 体育课程固然可以在一定程度上促进身体的生长, 但是却难以满足学生日常的运动量。在功能体能训练中, 注重对人基本动作的关注, 着重人的整体机能与动作实用性需求, 为中学体育课程改革提供了新思路。

一、功能性体能训练融入中学体育教学的意义

1. 促进中学生身体全面发展, 提升基础运动能力

功能性体能训练立足于人体基本运动, 加强身体不同部位之间的配合, 着眼于身体的整体协调, 可以弥补传统体育教学的局限性。注重走、跑、跳、推、拉、转等基础动作, 有利于中学生夯实身体基础, 强化人体肌肉力量、耐力、灵活性、平衡性等发展。上述训练方法更加贴近青少年生长发展的生物特点, 有针对性地矫正长时间坐学习带来的身体姿势问题, 强化学生对于日常生活、运动环境的适应能力, 以及为学生各项运动项目的开展打下坚实体能基础, 同时也降低了伤害的发生, 帮助学生获得良好的身体素质。

2. 培养中学生体育核心素养, 树立终身锻炼意识

功能性体能训练强调训练内容与实际生活、运动需求的关联

性, 会让学生感受到体能提升对生活状态和运动技能的影响, 有利于让学生积极参与体育锻炼。这种方式比起单一的机械重复的体育教学, 也有更多的可变性、趣味性, 能有效提升学生上课的兴趣和积极性。在此过程中, 让学生通过自身体验技巧掌握过程及调整运动强度, 逐渐摸索自己的自我认知、自我控制及处理问题的能力, 进而在体育运动中培育健康理念, 可以主动参与到训练中。

二、存在问题

1. 教学理念与目标定位的偏差

长期以来, 在中学体育课程教学实践中, 通常都是围绕“技传”与“达标”的教学理念和教学目标定位, 特别重视学生对某种动作技术、技能、专项运动技能的学习以及体能, 但与功能性

体能训练强调“实效化”“综合化”“过程化”特点的目标定位有所出入,“观念守旧”的问题仍在部分教学中继续存在。有的教师知道功能性体能训练能够提高学生体质水平,但不知道其还能改善日常生活、锻炼活动,缺乏这样的认识导致教学目标定位的偏误,往往将功能性体能训练“视作”一般的普通力量耐力练习内容,不考虑学生年龄成长特征和心理学习特点的特征和需要,从而难以做到针对性强且有发展潜力的教学目标制定。有的教师甚至继续戴着“功利目标教学”(考试成绩)的有色眼镜和“目标教学”的面具,将功能性体能训练内容匆匆“点缀”在整堂课快结束时,作为运动量不足时的一种练习,或作为一种达到标准时的前一个标准达标练习,“忽略”的是它对学生全身的协调性、灵活性、稳定能力等各方面的训练作用,功能性体能训练之于培育“运动训练及竞赛的人才”发展功能作用还难以得到充分发挥。

2. 课程内容与教学方法的适配不足

功能性体能训练之所以无法进入现有的中学体育教材,主要是由于其内容的适宜性以及教学方法的不适宜性。一方面,现有的教学资源没能体现出功能性体能训练的“全”和“深”,如一些功能性体能训练的描述仅仅是一系列动作,并不是对于功能体能训练系统中知识体系的具体表述,无法支撑不同年龄段不同能力层次的学生。有的学校机械模仿成人功能性训练模式,致使所选功能性体能训练动作难度大或强度大,易于引发伤害,同时还会消减学生学习的兴趣。另一方面,传统的讲授式、示范模仿反复的教学方法没能将功能性体能训练“真实运动环境强化身体机能”价值充分发挥出来,因此很多老师没能采用情境教学法、游戏教学法、差异教学法等方式来教授,学生对功能性体能训练内容无法理解和体会训练内容和训练应用之间的关联,从而抑制了学习兴趣。

3. 师资力量与教学资源的支撑薄弱

第一,专业师资队伍建设滞后。功能性体能训练对教师的专业素养要求较高,需要教师具备运动解剖学、运动生理学、运动训练学等多学科知识,以及丰富的实践教学经验。但目前多数中学体育教师缺乏系统的功能性体能训练专业培训,对训练原理、动作设计、风险防控等知识掌握不足,在教学中难以准确把握训练的重难点和安全边界,影响教学质量和学生安全。第二,教学资源配置不足。功能性体能训练需要一定的场地器材支持,如平衡垫、弹力带、药球、核心训练架等,但许多中学受经费预算、场地空间等因素限制,相关器材配备匮乏,只能依靠传统的田径场、篮球场等场地开展训练,无法满足多样化的教学需求。部分学校即使配备了器材,也存在管理不善、使用率低的问题,未能充分发挥器材的教学价值。

第一,教育团队专业化成长慢。对功能性体能进行教学的教师需要具备丰富的相关专业知识,包括运动解剖、运动生理、运动训等,并且还有较高的训练实际操作经验。而现阶段大部分高中生体育教师的功能体能专业知识不够突出,对其训练原则、动作设置、危险控制等内容的基础知识缺乏认识,导致自身在教学过程中很难精确地把握训练的重点和安全界限,降低教学水平并增加学生风险系数。第二,教学设备配置欠合理。进行体能训练

需要一定的场地和器材,比如平衡板、绳圈、药球、核心训练器等,但高中学校部分预算经费有限,而校内场地大小的问题使得他们又没有配备给所有使用班级与个人。另外虽然部分高中的硬件设备配有该器械,但并没有对其进行很好的管理与合理运用,降低了教学设备的效果。

三、功能性体能训练融入中学体育教学的对策

1. 更新教学理念,树立“健康第一”的功能性训练导向

第一,强化教师对功能性体能训练的认知深度。学校开设关于身体素质功能性锻炼的体能课程,邀请专家学者讲述其核心价值 and 教学原则,以便让其认识功能性体能训练并不是针对传统身体素质锻炼的反对,而是对其基础上的补充拓展,其主要目的是通过多关节的复杂组合动作,增强学生身体的稳定性、协调性、平衡性和核心肌群力量。

第二,将“学生为本”的理念贯穿训练始终。对于中学生来说,正处于身体发育的关键时期,他们的骨骼及肌肉并没有发育完善,这就要求教师制订体育锻炼方法的时候要进行科学的动作形式及科学合理的运动强度。高中阶段的学生,身体有了进一步发展,可慢慢提升教学难度及提升教学复杂性,但是也要避免过量运动,教师不可“一刀切”,应根据每个孩子的个体差异性,为其制订个体化的训练方法和训练目标。

2. 构建分层递进的功能性体能训练课程体系

功能性体能训练想要和教学进行紧密融合,学校可构建分层课程体系,课程体系要坚持科学性和系统性,就此保障训练的衔接。鉴于中学生生长发育、运动技术水平变化有明显的阶段性特征,学校需要从“循序渐进、循规蹈矩”的原则,依此编排教学框架,结合功能性体能的教学目标及高中体育与健康教学要求,将其融合在各年级、学期的课时内容中。

第一,明确教学目标。初中生的教学目标重点在于搭建行走、跑动、跳跃、投掷、推拉等基本运动能力及运动形式,促进身体的协调性和稳定性。例如,弓步走、侧身弓步以及单腿支撑都可应用于学生下肢的稳定性控制和身体核心操控能力。高中生阶段则是进一步强调这一系列的基本动作,尝试开展不同的体育项目,将这一目标融入进去,增加核心力量与多方面的动作。

第二,优化课程内容。功能性体能训练分为三大模块,基础功能性体能,包括核心力量、平衡性、协调性练习;功能性专项能力,包括如篮球、田径、体操等功能性训练;健康保护性练习,包括课前热身、课后放松及伤防相关知识内容,模块具体内容和课时分配必须明确。功能性体能训练课程,应避免脱离其他体育课程设置单独进行练习,即功能性体能训练不仅限于单独练习,还应出现在其他体育课程中,如体育课上将功能性的体能热身内容如高抬腿转体、动态弓步等作为热身热身方式、泡沫轴按摩、安静拉伸等作为课后的功能恢复练习,取代跑动热身和静态拉伸,有效激活身体各肌群和各关节。体育授课阶段也可以通过增加相对应的功能性体能练习,使课堂中的训练和授课内容相结合,提高课程的有效性和实践性。

3. 创新多样化的功能性能训练教学方法

教学方法对于提供学生体能训练效果有着至关重要的作用，因为中学生有强烈好奇心，且很容易被分散注意力，传统教学方式已无法发挥最大作用，因而需要教师采用不同形式增强学生的热情和获得感。

第一，游戏教学法。把技能动作学习、训练过程融入到趣味性运动项目中，通过构建环境及情景设定，在活动的参与与开展过程中，达到锻炼目的。例如，设计“障碍赛”项目，内容设置为跳栏杆（增强下肢肌力）、钻爬过绳子（增强体能及肢体的灵活协调能力）、走独木桥（增强平衡能力）等，学生在竞赛及配合合作环境中实现功能训练，增加趣味性的同时提升效果。

第二，小组合作模式。将学生分成6 ~ 8人的小组，给学生设置训练内容，如“小组不间断练习”，每个小组到各个点位进行

蹲踞式起跑、持药球投掷、单腿站立等练习，轮换点位，小组成员相互观察相互监督，这样既能增强锻炼强度，又锻炼了协同合作能力。

四、结束语

综上所述，功能性体能训练融入中学体育教学，对中学生身体发展、体育核心素养培育及终身锻炼意识树立具有不可替代的作用，是中学体育教学改革的重要突破口。尽管当前在教学理念、课程内容、师资资源等方面存在诸多问题，制约了功能性体能训练价值的发挥，但通过更新教学理念以明确正确导向、构建分层递进课程体系以保障教学系统性、创新多样化教学方法以提升教学实效等举措，能够有效解决现存问题。

参考文献

[1] 朱忠华. 初中生功能性体能训练在课堂教学中的应用研究 [J]. 田径, 2021, (08): 36-37.
[2] 方成波. 功能性体能训练在初中足球教学中的应用探究与效果评估 [J]. 田径, 2025, (03): 19-21.
[3] 朱秋梅. 现代体能训练在初中体育课中的应用探究 [J]. 田径, 2023, (07): 30-32.
[4] 顾明. 以趣为本, 激发潜能——初中田径体能训练的游戏化思考 [J]. 田径, 2024, (05): 32-34.
[5] 刘博浩, 朱梦磊, 王玉扩. 高中田径队体能训练质量制约因素与纾解策略 [J]. 田径, 2024, (04): 26-28.
[6] 韩翔. 初中体育课堂体能训练策略实践探索 [J]. 田径, 2024, (03): 25-26.
[7] 徐子雯. OBE 教育理念视域下初中体育与健康课程体能训练优化路径 [J]. 青少年体育, 2023, (11): 101-103.
[8] 叶鑫宇. 南通高中男子篮球队体能训练现状调查与分析——以南通大学附属中学为例 [J]. 体育世界, 2023, (09): 107-109+112.
[9] 刘倩婷. 田径运动员转型成定向运动员的训练方式与方法——以乐从中学定向队为例 [J]. 田径, 2022, (07): 47-49.
[10] 李明明. 基于功能性动作筛查（FMS）初中生体能训练实证研究 [J]. 体育科技, 2021, 42(05): 119-120.