

功能性体能训练在大学生田径训练中的应用

沈凌锟

云南大学, 云南 昆明 650500

DOI: 10.61369/ETR.2026180014

摘 要 : 随着高等教育改革的不断推进, 高校体育教育也走上了改革快车道。在此背景下, 田径训练模式也亟待进行创新和改革。以往的田径体能训练大多以力量和耐力等基础素质训练为主, 缺少专项技术的融入, 这也导致学生田径专项技术和体能提升之间出现脱节情况。而功能性体能训练强调身体各部位的协同发力与功能提升, 能够有效适配大学生田径训练的个性化、专项化需求。本文就功能性体能训练在大学生田径训练中的应用价值和应对策进行了探讨, 旨在为广大教师提供一些借鉴参考, 共同为高校田径训练的改革和发展贡献力量。

关 键 词 : 功能性体能训练; 大学生; 田径训练; 应用价值; 应用对策

Application of Functional Fitness Training in College Students' Track and Field Training

Shen Lingkun

Yunnan University, Kunming, Yunnan 650500

Abstract : With the continuous advancement of higher education reform, college physical education has also entered a fast track of reform. Against this background, the track and field training mode urgently needs innovation and reform. Previous track and field fitness training mostly focused on basic quality training such as strength and endurance, lacking the integration of special techniques, which led to a disconnection between the improvement of students' track and field special techniques and physical fitness. Functional fitness training emphasizes the coordinated force and functional improvement of various parts of the body, which can effectively meet the personalized and specialized needs of college students' track and field training. This paper discusses the application value and application countermeasures of functional fitness training in college students' track and field training, aiming to provide some references for teachers and jointly contribute to the reform and development of college track and field training.

Keywords : functional fitness training; college students; track and field training; application value; application countermeasures

在大学生田径训练中, 体能训练作为基础一环, 长期存在忽视学生个体需求、专项技术训练和体能提升脱节等问题, 这也直接影响了学生身体素质、体育综合能力的培养。而功能性体能训练作为一种源自于康复医学的训练理念, 能够通过针对性的训练来促进学生体能提升, 优化学生身体协同发力效率, 从而更好地服务于专项运动表现^[1]。将其应用到大学生田径训练中来能够有效破解以往田径体能训练的难题, 提升大学生田径训练的科学性、专业性和有效性^[2]。因此, 广大教师也应深刻把握该训练模式的应用价值, 积极探索其有效的应用策略, 从而全面提升田径训练效果, 引领人才培养质量更上一层楼。

一、功能性体能训练在大学生田径训练中的应用价值

(一) 提升专项运动表现, 衔接体能与技术训练

田径运动项目众多, 不同的项目对于运动员体能的要求差异较大。例如, 短跑项目侧重运动员的爆发力、反应速度以及身体协调性; 长跑项目则侧重于运动员的耐力、节奏; 跳远项目则侧重于运动员的核心力量、爆发力以及身体平衡性。而以往的田径体能训练大多缺少专项化的设计, 这也影响了大学生体能的培养和专项技能的提升^[3]。功能性体能训练的应用能够打破田径体能训

练和专项训练之间的壁垒, 进而基于不同项目类型来设计针对性的训练活动。例如, 针对短跑运动员, 可以为其布置一些爆发力方面的功能性体能训练, 以此来提升他们在短跑项目中的反应速度和爆发力; 针对长跑运动员, 可以为其布置一些耐力有氧的功能性体能训练, 以此来提升运动员的抗疲劳能力、身体耐力, 促进他们专项技能与体能的协同培养。

(二) 预防运动损伤, 保障训练持续开展

大学生田径运动员多为非专业训练者, 身体肌肉力量不平衡、核心稳定性不足、关节灵活性欠缺等问题较为突出, 加之训

练中缺乏对身体功能的关注, 很容易出现关节扭伤、肌肉拉伤等问题, 不但影响着他们的田径训练进度, 而且也会对其身心健康成长带来负面影响。而功能性训练注重身体各个部位的协同发展, 强调通过科学的训练设计来提升运动员各个身体功能, 这也有助于他们更好地预防运动损伤^[4]。例如, 通过引入核心肌群训练, 能够帮助大学生提升腰腹以及背部的肌肉力量, 从而使他们能够在田径运动中身体更加平稳; 通过引入柔性训练, 能够有效改善他们的关节活动范围, 提升他们身体的柔韧性, 防止其出现关节扭伤等问题。此外, 在功能性训练运用的过程中, 学生还能够获得体能的快速恢复, 这也有助于帮助他们缓解运动后的肌肉疲劳问题, 提升他们的身体素质, 为其后续和田径训练持续开展提供坚实保障。

（三）贴合大学生身心特点, 提升训练积极性

大学生群体思维活跃、好奇心强, 但同时也存在耐心不足、对单一重复训练易产生抵触情绪的特点。可以看到, 在以往的田径体能训练中, 训练内容多以重复性的耐力或力量训练为主, 这也极易影响学生的训练兴趣, 阻碍他们综合能力与素质的提升。而功能性体能训练包括了丰富的内容形式, 能够有效提高田径体能训练的趣味性, 促进学生的积极参与和互动交流^[5]。例如, 通过引入弹力带、平衡垫等功能性体能训练活动, 能够改变以往的单一枯燥的训练模式, 引领学生在寓练于乐之中收获更多快乐与成长。同时, 该模式的运用强调要结合学生的个体差异设计针对性的功能性体能训练, 这也能够改变以往“一刀切”的训练模式, 让每一个学生都能够收获成长与发展。

二、功能性体能训练在大学生田径训练中的应用对策

（一）结合专项特点, 制定个性化训练方案

个性化与专项化是功能性体能训练的核心要求, 也是其在大学生田径训练中发挥作用的关键。对此, 高校田径训练的改革应当立足不同的田径项目, 围绕其专项需求并基于当代大学生的身体素质情况, 制定个性化的训练方案, 以此来更好地提升田径训练质量, 促进大学生体能与田径综合能力培养^[6]。首先, 教师应当对大学生运动员核心稳定性、肌肉力量、身体协调性以及神经肌肉控制力等身体技能进行全方位的检测与评估, 以此来更好地把握每一名学生的身体优势和不足, 进而为后续功能性体能训练的个性化设计做好铺垫。其次, 应当围绕各个项目的特点来展开个性化的训练方案设计^[7]。例如, 针对短跑项目要求运动员反应速度、爆发力以及身体协调性的特点, 可以引入爆发力投掷、单脚支撑、弹力带抗阻起跑等内容; 针对长跑项目对运动员耐力以及抗疲劳能力的要求, 可以引入柔韧性训练、核心激活训练等个性化的功能性体能训练, 以此来帮助他们提升身体柔韧性, 提升他们的耐力与抗疲劳能力; 针对跳跃类项目对于运动员爆发力、身体核心力量的要求, 可引入平衡木训练、负重深蹲等个性化的功能性体能训练, 全面提升他们的身体爆发力和协调能力; 针对投掷项目对于运动员爆发力、上肢力量的要求, 可以设计弹力带抗阻拉伸、爆发力投掷等训练, 促进他们体能与专项能力的双

提升。

（二）融入日常训练, 实现与专项技术的有机融合

对于功能性训练而言, 其不应该独立于田径专项训练之外, 而是要和大学学生的日常田径训练充分融合, 以此来更好地推动他们体能的提升以及田径专项能力的发展。所以, 广大教师应当对田径训练安排加以优化, 尤其是要对功能性体能训练进行模块式设计, 让学生能够在各个模块都能够得到有效的训练与成长^[8]。首先, 在热身模块, 可以设计一些简单的功能性训练, 帮助学生快速热身、唤醒身体机能, 有效提升他们的肌肉兴奋性, 避免其出现运动损伤等问题。例如, 可以安排肌肉拉伸、关节活动、核心激活等一些功能性训练, 以此来为后续和田径训练奠定坚实基础。其次, 在专项训练模块, 主要基于学生在田径专项训练中的不足与薄弱之处进行功能性体能训练安排设计。例如, 短跑运动员在途中跑训练后, 进行核心稳定性训练, 强化身体支撑能力, 优化跑步姿势; 长跑运动员在耐力训练后, 进行腿部肌肉放松和柔韧性训练, 缓解肌肉疲劳, 提升跑步效率; 跳跃、投掷运动员在专项技术训练中, 穿插核心力量和爆发力训练, 提升动作的协调性和发力效率。在此基础上, 还可设计层次化的功能性体能训练, 为学生提供适合于他们自身特点和实际情况的训练指导, 从而有效提升田径训练的效果。再者, 在放松恢复阶段, 则围绕学生缓解肌肉压力等需求来引入功能性拉伸、泡沫轴放松等训练, 从而使学生能够放松身心, 逐步缓解自己的肌肉紧张, 促进他们的肌肉循环与肌肉恢复, 为他们身体的快速恢复以及后续训练的有序开展保驾护航。

（三）强化教师专业能力, 提升训练指导水平

教育大计, 教师为本。师资的能力与水平如何, 直接影响着高校体育育人的质量与效果。功能性体能训练的科学性和专业性较强, 对高校田径教练的专业能力提出了更高的要求。对此, 高校也应充分做好高素质教师、教练员队伍建设工作, 不断提升教师的专业能力与训练指导水平, 以此来有效提升训练的科学与有效性^[9]。首先, 可以积极牵线相关专家, 定期开展一些功能性体能训练方面的培训会、座谈会、研讨会等活动, 引领广大教师、教练员学习新的理念、先进的教育方法和科学的训练技术, 使他们能够积累功能性体能训练在田径训练中的应用经验, 拓宽自身的专业视野。其次, 要积极鼓励教师结合自己的训练实践, 将功能性体能训练引入到训练活动中, 基于大学生的身心特点、学习规律来不断探索科学的运用方法, 以此来在实践创新中积累经验, 提升能力。再者, 可以组织体育教师、教练员积极开展关于功能性体能训练方面的研讨活动, 定期基于教育训练中的问题展开探讨分析, 共同寻找有效的方法和对策, 分享彼此的经验与成效, 从而推动教师整体能力与水平的提升。最后, 对于广大教师和教练员而言, 应加强对大学生的个体关注, 在训练过程中及时观察学生的训练状态和身体反应, 针对学生出现的问题, 及时调整训练方案和指导方法, 确保每个学生都能在科学的指导下开展训练, 提升训练效果。

（四）完善训练保障体系, 营造良好训练环境

完善的训练保障体系是功能性体能训练在大学生田径训练中

顺利应用的重要支撑。高校应加大对田径训练的投入，完善训练设施设备，为功能性体能训练的开展提供物质保障^[10]。首先，可以为田径训练配足相应的器材，如平衡垫、弹力带、药球、泡沫轴等等，以此来为功能性体能训练的有效开展奠定设施器材基础，同时满足不同田径项目的训练需求。在此基础上，应当完善田径训练场地建设，以此来确保田径训练的安全性和规范性。其次，应当对训练管理制度加以完善，尤其是要对训练的目标、训练计划以及训练要求等加以明确并且充分做好训练过程中的监督指导工作，确保学生在需要的时候能够及时得到服务与指引。例如，某些大学生不太了解功能性体能训练的重要性，这时教师可以及时为他们解疑答惑，帮助他们了解该训练模式的内涵价值，引导他们树立科学的训练观，促进他们科学掌握相关体能训练方法、田径训练模式以及自我保护技巧等等，有效提高田径训练的

科学性和有效性。此外，还应在训练过程中，注重训练节奏的合理安排，尤其是要基于大学生的身体情况反馈，科学设置训练频率、训练负荷，营造轻松、积极、向上的训练氛围，避免过度训练，从而激发学生的参与兴趣和训练热情，有效保障田径训练的质量。

总之，功能性体能训练作为一种科学、高效的体能训练模式，在大学生田径训练中具有重要的应用价值，能够有效提升大学生的专项运动表现、预防运动损伤、激发训练积极性，推动大学生田径训练向科学化、专业化方向发展。对此，高校田径训练过程中也应积极融入功能性体能训练，以此来有效提升训练的科学性、有效性，为田径训练效果以及人才培养质量的提升奠定坚实基础。

参考文献

[1] 崔健华, 张俊杰, 郭文超, 等. 功能性体能训练对大学生动作质量和体质健康测试成绩的影响 [J]. 兰州文理学院学报 (自然科学版), 2025, 39(05): 91-97+109.

[2] 李海旭. 高校足球教学中功能性体能训练的应用研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(14): 170-172.

[3] 董久奎. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用研究 [J]. 拳击与格斗, 2025, (10): 107-109.

[4] 刘旭. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用研究 [J]. 田径, 2025, (01): 28-29.

[5] 李艳春, 张春艳, 石伟光. 功能性体能训练对高校大学生体质影响的分析 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(33): 43-45.

[6] 杨宁. 功能性体能训练在高校足球教学中的应用研究 [J]. 体育风尚, 2024, (08): 44-46.

[7] 张建峰. 功能性体能训练在短跑运动项目中的应用 [J]. 体育视野, 2024, (14): 125-127.

[8] 孟庆和. 功能性体能训练对大学生体质健康的影响研究——天津市某高校为例 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(06): 195-197.

[9] 高玥. 功能性体能训练对高校羽毛球运动员速度素质的影响 [J]. 新体育, 2023, (20): 34-36.

[10] 刘伟凛, 尹航. 功能性体能训练与高校综合体能课程的结合应用 [J]. 文体用品与科技, 2021, (15): 137-138.