

功能性训练在高校田径训练中的应用研究

黄梅

广西大学, 广西 南宁 530004

DOI: 10.61369/TACS.2025040041

摘 要 : 随着社会的不断发展, 其对人才的需求也在不断地增加。基于此, 本文深入探究了功能性训练在高校田径训练中的应用的意义与策略, 旨在更好地提升高校田径的竞技水平与训练效率, 为高校田径训练提供新的理论依据与实践模式。

关 键 词 : 功能性训练; 高校; 田径训练

Research on the Application of Functional Training in College Track and Field Training

Huang Mei

Guangxi University, Nanning, Guangxi 530004

Abstract : With the continuous development of society, its demand for talents is also increasing. Based on this, this paper deeply explores the significance and strategies of the application of functional training in college track and field training, aiming to better improve the competitive level and training efficiency of college track and field, and provide a new theoretical basis and practical mode for college track and field training.

Keywords : functional training; colleges and universities; track and field training

引言

《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中强调了体育在高等教育中的重要性, 提出将体育纳入高校整体发展规划, 旨在通过系统性措施强化体育在人才培养中的基础作用。文件要求高等学校大力开展运动训练, 积极探索培养优秀学生运动员的规律, 尽快提高运动技术水平, 这为高校田径训练提供了政策支持 and 方向指引, 鼓励高校加强田径训练, 提高运动员的竞技水平。国家体育总局发布《2025年田径运动员技术等级标准》, 对田径运动员的技术等级进行了明确划分和评定标准。它涵盖了多个田径项目, 包括短跑、长跑、跳远、投掷等, 为田径运动员的技术评定提供了统一的标准, 这是对高校田径训练进行了更加科学的规范, 同时也为运动员的选拔和培养提供了重要参考^[1]。由此可见, 高校应该根据国家的政策性文件走符合国家发展的道路, 这样才能够更好地进行人才的培养。

一、功能性训练在高校田径训练中的应用的意义

功能性训练在高校田径训练中的应用意义重大。从学生身体素质提升层面看, 它打破传统单一训练局限, 通过模拟田径运动中实际发力模式与动作轨迹, 全面强化学生核心力量、关节稳定性及肌肉协同能力。例如: 在短跑训练中融入功能性训练, 能增强学生起跑时髋关节、膝关节的爆发力与蹬伸效率, 提升途中跑的身体平衡与步频稳定性, 有效减少能量损耗, 助力学生突破速度瓶颈^[2]。从运动损伤预防角度而言, 功能性训练注重身体各部位协调发展, 能纠正学生不良动作姿态, 增强薄弱环节力量, 降低因肌肉力量失衡、关节活动受限导致的运动损伤风险, 保障学生训练的系统性与持续性。在竞技表现优化方面, 功能性训练紧密贴合田径项目特点, 针对性提升学生专项能力, 使学生在比赛中能

更高效地完成技术动作, 提升竞技水平。同时, 它培养学生身体感知与运动控制能力, 让学生在复杂多变的比赛情境中迅速做出合理反应^[3]。

二、功能性训练在高校田径训练中的应用的策略

(一) 体育教师差异化功能性训练, 促进学生全面发展

体育教师不仅应该根据每个学生的发展水平, 制定一个涵盖速度训练、耐力训练、灵敏性训练等方面的功能性训练, 还应该结合学生的身体素质特征、专项技术特点及训练目标, 制定一个差异化的功能性训练方案, 这样才能够促进学生的全面发展, 保证学生训练的科学性与实效^[4]。例如: 体育教师在速度训练方面会采用短距离冲刺、阻力训练、超速训练等多样化的方法来全面

地对学生的起跑反应速度和途中跑步冲刺进行训练,以此来更好地增加学生的爆发力与冲刺能力,使学生能够避免出现因动作变形导致的能量浪费或运动损伤,提高学生的运用兴趣;在耐力训练方面不仅会通过间歇训练、持续训练、法特莱克训练等模式进行训练,还会根据学生的体能水平动态调整训练强度与负荷,这样才能够提高学生的耐力素质,强化学生的有氧代谢与无氧代谢,帮助学生更好地适应不同训练项目的能量需求;在灵敏性训练方面,可通过绳梯训练、障碍穿越、反应球训练等功能性训练来刺激学生的神经肌肉协调性,使其能够在竞技对抗中快速适应复杂环境并做出合理决策,以此来提高学生的反应能力。体育教师只有在不同方面采取不同的训练方法,才能够更好地提高学生的训练效果,面对比赛当中的运用问题,促进学生的全面发展^[5]。

(二) 多举措完善训练条件,助力田径训练发展

高校可通过完善训练条件和资源的方式来提升教师的训练质量,让学生能够更好地进行训练,强化自身的爆发力^[6]。高校在场地设施方面,需要定期(2~3年)来更换一些训练的器材和场地的设备,这样才能够更好地满足学生的训练需求,保证各项训练的效率,使学生能够更对每项运动有一个更深层次的理解,同时,还需要组建一个专业的团队对硬件设施进行定期的维护(1~2月),这样不仅能够及时知道损坏的设备有哪些,还能够更好地保证学生训练的安全;在训练资源方面可在结合本校学生需求的基础上通过引入国内外先进的训练教材、视频教程以及在线课程等多样化资源的方式来对学生进行培训,这不仅能够更加的符合学生的发展需求,还能够使学生更乐于投身于运动当中;在技术支持方面可通过引入智能穿戴设备、运动数据分析系统以及虚拟现实训练等前沿技术手段的方式来分析每个学生的不足,从而更好地为教师提供每个学生的训练方法和模式,以此来提升学生的竞技水平;在校外方面,应该加强与不同学校、不同机构以及体育企业的交流与合作,这样不仅能够更好地了解到最新的训练技术和设备动态,还能够借鉴其他领域的成功经验,完善自身的训练条件和资源体系,提升高校田径训练的整体水平。高校通过这样的方式不仅能够优化本校的设施,还能够使教师的训练内容越来越符合学生的发展需求,从而更好地为学生提供一对一的个性化训练体系^[7]。

(三) 多维度施策,提升体育教师综合能力

高校可通过为教师提供多样化训练的方式来提高体育教师的综合能力,使教师更好地为学生进行教学^[8]。首先,高校在人才培养方面不仅应定期组织体育教师参加专业培训课程、学术研讨会以及行业交流活动,还应该在体育教师参加完各种活动和对学生进行教学之后撰写一份详细的报告,以此来使教师认识到自己的不足,在下次的活动当中更好地完善自己的知识体系^[9]。其次,高校在知识更新方面会通过建立线上平台的方式,让教师不仅可以对最新的训练理论、技术手段以及运动科学研究成果进行自主地学习,还可以对运动生理学、运动心理学等与田径运动相互关联的知识进行学习,使教师可以更好地对学生进行科学全面的指导。再者,高校还通过组织体育教师参与教学观摩、教学竞赛等

活动的方式,提升教师的教学设计能力与实施能力。例如:每个体育教师一段时间内可以对自己的不足进行记录,并到其他教师的队伍当中进行观摩学习,以此来进行更正,形成一个良性的循环^[10]。最后,高校可通过定期开展教学研讨活动的方式,使教师可以进行知识共享与经验传承,形成相互学习、共同进步的良好氛围,从而进一步提升教练团队的整体专业素养与教学能力。高校通过这样的方式,不仅能够提高教师的综合能力,还能够使教师在实践中学习,在学习中交流,从而更加夯实自身的专业技能和实践能力^[11]。

(四) 结合需求优化训练,科学规划提升学生体育水平

体育教师在对学生进行训练之前,应该在结合田径训练的实际需求与运动员特点的基础上进行优化训练,这样才能够更好地解决学生可能存在的力量短板、速度瓶颈、耐力缺陷、柔韧性不足及协调性障碍等问题^[12]。例如:体育教师针对跳跃的部分应该侧重于爆发力和腾空技术的训练方法;针对力量的部分应该增加学生的负重跑部分,这样才能够使学生针对自己的问题选择合适的训练方式。体育教师在训练方法的选择与应用上不仅应该将功能性训练的先进理念融入其中,保证训练方法的多样性与针对性,还应该根据运动员的反馈与竞技表现进行动态调整,以此来实现训练效果的最优化。体育教师在训练负荷与周期的规划上,不应该进行过度的负荷性训练,因为其可能导致运动员过度疲劳和运动损伤,应该进行有周期性的训练,这样不仅能够使学生的身体达到最佳的状态,还能够使训练效果达到最佳的程度^[13]。具体来说,体育教师需要根据学生的生理周期、心理状态及训练适应情况进行科学地规划,以此来更好地保证训练方法的合理性与有效性,从而推动学生的体育水平的不断发展^[14]。

(五) 多维评价,推动田径训练与高素质人才培养

高校应该建立一个包含多个维度的评价体系,这样才能够提升学生的训练水平,促进学生的全面发展。首先,高校不仅应该对学生的力量、速度、耐力、柔韧性及协调性等身体素质指标的提升幅度和专项技术动作的规范性与完成效率等进行记录,还应该对学生在比赛中的成绩表现、名次进步情况等竞技成果指标进行记录,这样才能够更好地考查学生的整体水平,为学生提供个性化的训练策略^[15]。其次,高校除了常规的体能测试、技术评定外,还可引入运动生物力学分析、生理生化指标监测等先进手段,以此来深入剖析训练策略对学生身体机能与运动表现的影响情况,从而使教师更好地更改教学策略。再者,高校应该定期对训练策略进行阶段性评估,以此来更好地根据评估结果及时调整训练内容、强度、频率等参数,确保训练策略始终符合学生的实际需求与竞技的发展目标。此外,高校可通过问卷调查、访谈等方式,了解学生对训练策略的接受度、满意度及改进建议,从而使训练内容更加人性化和科学化。最后,高校将评估结果及时分发给体育教师与学生,并共同探讨训练策略的优化方向,以此来形成“评估—反馈—调整—再评估”的良性循环,推动功能性训练在高校田径训练中的持续创新与高效应用,为培养高素质田径人才提供有力保障。

三、结束语

功能性训练在高校田径训练中的应用，不仅是对传统训练模式的创新突破，更是推动田径运动科学化、系统化发展的重要实

践。本文通过持续探索与实践，将功能性训练在高校田径训练中的作用发挥到了最大，培养了更多优秀田径人才、推动了高校田径运动的发展。

参考文献

[1] 朱炎光. 功能性训练在高校田径训练中的应用 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(19): 145-147. DOI: 10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2024.19.049.

[2] 张倩, 倪刚, 张波. 不同组合力量训练方法对田径运动员下肢爆发力的影响研究 [J]. 长江大学学报 (自科版), 2015, 12(16): 65-68+5. DOI: 10.16772/j.cnki.1673-1409.2015.16.020.

[3] 王志腾. 功能性训练在田径训练中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2024, (20): 52-54.

[4] 徐晶. 浅谈田径短跑项目中的力量训练 [J]. 体育风尚, 2021, (09): 60-61.

[5] 马荣蕊, 李朝福. 身体功能性训练的现状与发展研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(06): 84-86. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2012-1579-7921.

[6] 周佟岭. 功能性训练在高校田径训练中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2024, (13): 40-42.

[7] 王伟. 高职体育教学中体能训练方法的创新与应用 [C]// 广东教育学会. 广东教育学会 2024 年度学术成果集. 阿坝职业学院; , 2024: 627-629.

[8] 任越. 跳伞运动半蹲式着陆技术特征分析及功能性训练效果实证研究 [D]. 首都体育学院, 2024.

[9] 王志腾. 功能性训练在田径训练中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2024, (20): 52-54.

[10] 朱炎光. 功能性训练在高校田径训练中的应用 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(19): 145-147.

[11] 杨传艺, 吉玉. 田径运动员的肩部力量训练方法研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (17): 93-95.

[12] 周佟岭. 功能性训练在高校田径训练中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2024, (13): 40-42.

[13] 张宇. 湖北省优秀男子 400 米跑运动员冬训期专项训练负荷特征及其效果研究 [D]. 武汉体育学院, 2024.

[14] 刘嘉男. 功能性训练对 110m 栏二级运动员跨栏跑技术影响的实验研究 [D]. 吉林大学, 2024.

[15] 张海志. 功能性训练对警校男性新学员的体能测试成绩的影响 [D]. 广州体育学院, 2024.