

青少年兴趣培养与体能训练研究

和利锋

长子县体育服务中心

[摘要]做好青少年的体能训练,既是青少年自身强身健体的需要,也是社会主义发展的需要。本文对青少年田径运动中基础体能训练的重要性进行阐述,并探索了体能训练的方法,在此基础上提出了青少年体能训练的策略,以期更好地促进青少年田径运动的发展。

[关键词]青少年; 体能训练; 兴趣培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.2359

一、兴趣培养对青少年体能训练的重要性

运动兴趣是人们积极的认识、探究或参与体育运动的一种心理倾向,是获得体育与健康知识和技能,促进身心健康的重要动力。人们一旦对某项体育运动产生了浓厚的兴趣,就会主动地对这项运动相关的知识技能产生强烈的欲望,并予以特别的渴望和特殊的关注,同时会积极地投入到这项运动中。

在青少年体能训练中,兴趣的培养至关重要。有关研究发现,青少年在从事具有浓厚兴趣的球类运动时,他们的身体机能会出现血糖上升、肌力增强的现象,使他们精力充沛、精神饱满。反之,在从事枯燥无味、兴趣缺乏的运动时,他们的身体机能会出现血糖下降、肌力减退、精神疲惫的现象^[1]。

对于青少年来说,体能训练有些枯燥乏味,将青少年的体能训练转化为兴趣,使兴趣转化为自主训练的过程是极其重要的。体能训练在需要体力参与的同时,也需要脑力的协同参与。在建立浓厚体能训练兴趣的基础上,再加以掌握基础的运动技能,方能达到脑力与体力互相协调配合,最终达到理想体能训练的效果。由此可见,运动兴趣的重要性。青少年的运动兴趣有程度高低之分,分为低层次、中层次和高层次,运动兴趣的产生、发展与形成一般都要经历从低到高层次的发展,也就是“有趣-乐趣-志趣”三阶段的发展进程。在青少年的体能训练中,要注意学生的兴趣培养和训练主动性,促进运动兴趣从有趣到乐趣、从乐趣到志趣的发展,使青少年在强烈的兴趣驱动下科学、高效地进行体能训练。

二、青少年体能训练的生理学基础与方法

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质所体现出的人体基本运动能力。体能训练有助于提高基本运动能力,保持强健体魄,掌握复杂的技术动作,提高运动成绩,不断提高运动技能水平,承受大负荷训练和高强度运动,有助于在日常生活或训练比赛中保持积极的心理态度。坚持不懈的体能训练,不仅能显著提高力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等基本身体素质,而且能有效地提

高大脑神经、技能状况、意志品质等。人体身体素质的增长速度会随着年龄段的变化而变化。研究发现,青少年的身体素质增长和稳定有一定的年龄阶段,身体素质自然增长的速度且增幅最大的阶段是在青春发育时期(男15岁,女12岁左右)。在性成熟期结束时,人体的身体素质的增长速度开始呈现减慢趋势,当到达25岁左右时,身体素质的自然增长进入结束状态(表2-1)。如果在合适的年龄段不及时进行体能训练,他们的身体素质将不会再提升。因此,青少年进行体能训练要遵循其生理、心理、生长发育特点,重视青少年身体素质发展的敏感期,合理安排运动负荷,提高青少年体能训练的兴趣,注重青少年体能训练的科学化发展极为重要。

表2-1 青少年身体素质增长阶段和稳定阶段的年龄

身体素质	增长阶段(岁)		稳定阶段(岁)	
	男	女	男	女
50米跑	7~15	7~13	15岁以后	13岁以后
立定跳远	7~16	7~13	16岁以后	13岁以后
立位体前屈	12~18	11~20	7~12岁, 18岁以后	7~11, 20岁以后
仰卧起坐	--	7~12	--	12岁以后
引体向上	13~19	--	19岁以后	--

(一) 基础体能训练的生理学基础

1. 动态生物学适应

体能训练的生物学原理是训练负荷量刺激人体机能,使训练者的身体形态结构、生理机能和心理控制能力等发生一系列适应性变化,从对内外环境条件变化的不适应到适应,再由新的不平衡和不适应逐渐过渡到新的适应,螺旋式上升,最终成为体质强健、精力充沛、意志力的优秀个体。

2. 运动性神经营养作用

自然消退是体能训练较为常见的生理特性之一,对于已经获得的体能素质应不断地进行强化和应用,能促进体能水平的保持和进步。这种现象与运动性神经营养作用息息相关,在一定的生理范围内,运动刺激越频繁,通过神经纤维输送的神经性营养因子就越多,所产生的运动性营养作用越明显,机能的素质就越发达。

3. 注重关键素质和弱势素质的发展

基础体能的训练,重点内容是通过专门的目的性练习来

强化关键素质的发展,巩固优势素质,以此来带动其他一般素质的发展。在基础体能的发展体系中,力量素质就是该体系的关键素质,发挥着重要的作用。不同的群体,因受先天遗传、身体基础条件、训练程度等差异性的影响,弱势素质也不尽相同。因此,在体能训练过程中,在注重力量素质强化练习的同时,要注重弱势素质的提升。

4. 运动负荷的科学分配

在基础体能的训练过程中,科学合理的分配运动强度、运动密度和运动时间,有利于预防运动损伤、提升训练效果和保持机体良好稳定的状态。在体能训练的具体运动项目和运动负荷的选择上,我们要遵循“上下、内外、屈伸、大小、动静”五个搭配原则。将发展上肢和下肢、发展内脏机能和外部运动能力、发展屈肌群和伸肌群、发胀大肌肉群和小肌肉群、动力性和静力性的训练项目进行搭配,可使训练强度分布更加合理,使肌肉群得到均衡发展,提升肌肉的工作质量,极大的降低运动损伤。

(二) 基础体能训练的方法

1. 力量训练

对于田径运动项目来说,速度是核心和灵魂,力量则是基础。常见的力量锻炼方法有:负重抗阻力练习(如运用哑铃等器械)、对抗性练习(如双人互顶、推、拉等)、克服弹性物体的练习(如使用拉力带、拉橡皮条等)、克服外界环境阻力的练习(如沙地或草地跑、跳等);克服自身体重的练习(如引体向上、纵跳等)。提高力量水平的最佳方法是使用抗阻力训练。此外,还应加强踝关节的稳定性练习,可采用双脚提踵、单脚提踵、单脚托盘各种姿势的练习,台阶前的单脚提踵练习。

青少年时期力量素质较差,在力量练习中应采用负荷较小、动作较快的练习,或中等负荷的练习,适宜做速度性力量练习,以提高神经系统对肌肉运动单位的动员能力,改善肌肉协调工作的能力,避免过重的负荷练习和过长时间的静力紧张练习,防止关节损伤,抑制骨骼生长。

2. 耐力训练

进入青春期后,心肺发育迅速。13—14岁以后,心血管机能逐渐接近成人水平,在10—11岁和13—14岁时摄氧量增大最明显,应在关键时期加强耐力训练。

3. 一般耐力

一般耐力主要采用持续训练法和间歇训练法进行练习,活动强度一般以心跳保持在150—160次/分钟左右。可以参照芬兰心理学家卡沃宁的有氧耐力训练心率公式来控制:负荷强度=安静时心率+(最大心率-安静心率)×60%。心率在此范围可使心输增大,最大摄氧量可以达到80%左右^[2]。最常用的训练方式有30分钟以上的匀速跑、越野跑、1—2分钟的间

歇跑、自行车运动等。一般耐力的敏感期在12—14岁。以有氧耐力练习为主,使心肺功能产生良性适应。

4. 专项耐力

专项耐力因专项特征的不同而不同,长距离项目以有氧耐力为主,中跑项目以无氧耐力为主、有氧耐力为辅,短跑、跳跃项目以无氧耐力为特征,跑的项目训练主要是以大强度的专项距离的反复跑、变速跑、间歇跑等为主。专项耐力的敏感期在15—16岁。

5. 速度训练

在田径项目中,速度是核心中的灵魂。人体速度素质发展最快的敏感期是10—13岁。训练重点应放在运动速度和运动频率上,要充分利用一切能够提高动作频率的手段进行练习,并在练习中采用适当的手段调动。提高和保持少儿对练习的兴趣和积极性,防止练习过程中因疲劳而产生的不良影响。在步频的训练上,可采用顺风跑、牵引跑、下坡跑来进行改善。鉴于速度的重要性,应在每节训练课中,都要有速度练习内容。

6. 协调训练

协调性发展的敏感期在10—13岁,宜与专项技术动作相结合进行练习。6岁起发展一般协调能力,9—12岁发展专门协调能力。13—16岁,处于青春期,由于心理、生理的变化,致使灵敏和协调能力下降,为保持和稳定已有的灵敏和协调能力,应着重注意提高动作的准确和熟练程度。

7. 柔韧训练

不同的运动项目所对应的柔韧素质要求是不同的,柔韧素质有很强的年龄特征,最佳发展阶段是5—12岁。在此期间少儿关节灵活性好,应加强整个身体的柔韧练习。柔韧性愈好,动作愈协调、优美、舒展,柔韧素质的早期练习尤为重要,对于将来运动水平的提高具有不可估量的作用。柔韧素质的年龄变化,男子19岁、女子20岁达到最高均值,随后趋于稳定或下降。

柔韧训练的基本方法是拉伸法,拉伸又分为静力性拉伸和动力性拉伸,都可采用主动性和被动性两种方式。

8. 灵敏训练

7—14岁是发展灵敏协调能力最有利的时期。7—9岁是发展一般灵敏协调性最有利的时期,9—14岁是发展专项灵敏协调性的阶段。但也有个别15岁才达到协调性高峰,此时大脑皮层和延脑的中枢神经系统已发育成熟。然而,13—15岁即青春发育期开始后的几年内,协调能力可能会出现发展不稳定的现象,这主要是由于心理及体内内分泌腺急剧变化所引起的。到了16—19岁青少年发育趋于结束,运动素质可得到很大改善。

灵敏素质的发展不是单一的,而是与发展力量、速度、

柔韧、协调相同步的。灵敏素质的特征是迅速响应外界刺激，迅速改变方向。灵敏素质在7—10岁增长速度最快，在这个时期的体育锻炼中，适当偏重发展灵敏素质，可以取得较大的效果。

三、发展青少年体能训练的策略

（一）青少年的意志品质，培养体能训练的兴趣

在体能训练过程中，发展青少年的体能主要是以身体练习为基本手段，经过反复的练习，才能达到增强体质、发展体能的根本目的，是一个艰苦、枯燥的过程，因此，要通过加强意志品质教育，培养和激发学生对体能心理的兴趣。首先要从青少年的主观思想入手，提高对体能训练的认识，加强体能训练基础理论知识的学习，使其了解训练对身体机能的促进作用以及获得科学训练的理论知识与方法。才能更好地调动青少年田径运动员的训练积极性，激发刻苦训练的动机，培养学生的训练兴趣。

（二）把握青少年运动员素质发展的敏感期

敏感期是指特定能力和行为发展的最佳时期。各种身体素质都有相对的发展敏感期，在这段时期所对应的身体素质能力发展相对迅速。身体素质发展的敏感期大多集中在儿童青少年时期，在这一时期应进行重点训练，如果错过了相应的敏感期，则所对应的身体素质发展将很难达到理想水平。对普通儿童少年而言，在其敏感期发展相应的身体素质对日后的身体技能学习都将打下坚实的基础。

运动素质发展敏感期是指每一种运动素质在儿童、少年时期有机体自然生长发育的基础上，在某些特定的年龄阶段发展较快，呈现出发展的最佳时期。这个时期的准确把握，对运动员选材有着至关重要的作用。体能训练也需要充分利用这一时期，发展适应专项需要的运动素质，使其在未来的竞赛中取得更好地成绩。大量的实践证明，如果在这个时期得不到科学训练的话，日后的发展将面临很大的瓶颈，难以达到一流水平。青少年田径运动员正处于身体发育关键时期，具有较大的可塑性。正因如此，在实际的体能训练中，应该结合青少年生长发育特点，按照运动素质发展敏感期规律，使不同运动员更好地发展。

（三）注重体能训练方法的科学性

准备活动中一套程序化的练习方法，可以有效升高体温，使肌肉群做好拉长、强化、稳定和平衡的准备。在进行体能训练前，有一项重要的准备活动，就是肌肉激活。肌肉激活练习主要通过通过对特定的肌肉施加一定的阻力从而让它们提前主动地参与运动。一般情况下，肌肉激活练习主要针对臀部肌群、肩背部肌群和核心肌群。通过动态拉伸准备活动与静态拉伸准备活动，能有效促进主动肌和对抗肌的快速收缩和放松、提高发力率、缩短反应时、降低肌肉黏黏性、

增加肌肉力量和爆发力、升高体温、加强代谢、促使更多血液流向活动的肌肉，并减少运动损伤。在完成肌肉动员和动态拉伸之后，进行动作整合练习，把身体不同阶段和关节连起来形成一个有机的运动链，提高身体动力和能量的传递效果，提升人体整体运动能力表现，提高人体各环节运动链的整体运动效果，为人体完成多种动作和进行复杂而多变的运动做好准备，减少和预防运动损伤。运动前一定要做神经激活，可以更好地提高训练者神经系统的专注度与参与度，使大脑反应速度加快，从而提高中枢神经系统的兴奋性，使躯体有序、准确、协调地完成动作，进而提高身体的运动能力与运动效率。

（四）注重心理训练与体能训练的结合

在体能训练的过程中，既要避免理想化、经验化框架式的训练方法和手段，又要研究系统化、科学化训练的方法和措施。在训练过程中，“寓心理素质训练于身体素质训练之中”，应能实现事半功倍的效果。从身心统一的观点出发，心理训练与技战术训练的有机统一，才能形成一个整体训练控制系统，才能更好地挖掘训练者的身心潜能。把心理素质训练贯穿于内容与计划训练之中，同时要注重采用心理训练中的神经刺激与激励互动结合，在训练前把运动员的训练兴奋点调动起来，从而产生思想动力。在训练过程中，可通过放松训练、表象训练、集中注意力训练、应激控制训练、自我暗示和放松训练等方法，激发运动员的潜力，增强自信。努力创设“有目标、有竞争、有自信”的良好训练氛围，最大限度地发挥心理素质训练与身体素质训练有机结合的实效。

参考文献

- [1]季浏,殷恒婵,颜军.体育心理学(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2016:56-65.
- [2]张贵敏.田径运动教程[M].北京:人民体育出版社,2007:48-49.
- [3]陈雷.青少年田径运动员的体能训练探析[J].宿州教育学院学报,2015,18(2):161-162.
- [4]张志光.青少年田径业余训练中的体能训练探析[J].文体用品与科技,2021:63-64.
- [5]郭帅兵.探究青少年田径运动员的体能与技能训练[J].田径,2019,4:43-44.
- [6]管伟,王玉峰,张勇.我国青少年田径运动科学化训练水平现状及应对路径[J].西安体育学院学报,2018,35(2):250-256.

作者简介:

和利锋,1977.09、男、汉、山西省长子县、本科、中级、研究方向:青少年体育训练。