

# “体教融合”背景下青少年体能训练促进羽毛球运动发展研究

文 / 谭家浪

国家体育总局和教育部已经联合制定《关于深化体教融合促进青少年羽毛球运动发展的意见》，党中央、国务院、各级政府、教育部门、体育部门、媒体等多部门高度重视。该文件指出：深化体教融合促进青少年健康发展，要树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，加强学校体育工作，完善青少年体育赛事体系，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。本通过文献资料法对青少年体能训练促进羽毛球运动发展进行研究，探讨在体教融合的大背景下，青少年体能训练对羽毛球运动发展的重要意义。

## 一、体教融合的含义与理解

体教融合是由体教结合的转变而来的，20世纪80年代，体育界率先提出“体教结合”，其主要目的是解决体育系统当时运动员退役后就业难的难题，更强调让高水平运动员接受更好的教育，同时，试图培养更有知识得竞技体育后备人才。然而在体教结合的实际操作中出现了沟通难度大、运行效果较差等问题，没有达到提高运动员文化素质的预期效果。在经过不断的研究后，体教结合的理念向着体教融合转变，新的体教融合其目的是促进人的全面发展和体育事业的可以持续发展，其主体更多的全体学生，充分发挥体育功能，培养全面发展的竞技体育人才。

体教融合的深入理解还需从以下两方面：从教育的角度看，体育是教育的重要组成部分，竞技体育同样是教育的重要组成部分。体教融合是体育和教育系统的有机组合，使体育回归教育，发挥体育提升体质与身体健康的功能，同时又发挥教育全面促进人的全面发展的功能。竞技体育人才的培养同样需要体育和教育全面覆盖，培养出全面发展的人才。从体育角度看。体育就是一种教育人的一种手段与途径。体育能够增强体质、锻炼人意志品质与精神，培养社会规范，健全人格。竞技运动也要强调竞技育人，发挥良好的育人功能。通过深化体教融合的途径促进青少年身心健康发展，充分发挥体育与教育综合育人的作用，对促进青少年的全面发展，促

进体育系统与教育系统工作改革具有重要的理论与实践意义。

## 二、青少年体能训练的重要性

体能训练是运动训练的重要内容，通过有效的体能训练可以增强运动员的体质、提高运动员的身体机能和竞技水平。对青少年运动员来说，开展体能训练主要是针对他们的生理特点采取有针对性的训练方法，促进青少年运动员技术和战术水平的提升，而这也是青少年运动员体能训练的基本意义。

青少年体能训练的重要作用之一就是夯实运动训练的基础。运动训练的主要内容之一就是体能训练，也是衡量运动员竞技能力的主要指标。对于青少年运动员而言，选择合适的体能训练方式提高运动员的身体运动能力，考虑青少年的特点，推动青少年体能的提升，夯实运动训练基础，提升青少年运动员技战术水平。

青少年这一群体所涵盖的主要是中小学生，他们所处的年龄阶段正是身体发育和成长的重要阶段，进行合适的体能训练可以延长运动寿命，增强青少年的体质。青少年体能训练的重要性体现在专项水平的提升。体育运动项目种类很多，利用强化体能训练的方式促进专项运动水平提升，强化运动员机体训练，适当增加负荷训练的强度，增强青少年运动员的身体机能，进而提升运动技术水平。

## 三、体教融合背景下青少年体能训练的科学方法

体能是反映儿童青少年体质健康水平的关键性指标，良好的体能是一切竞技运动和身体活动的基础。在进行体能训练时，应该提前准备好合适的训练器械，合适的训练器械不仅能保障运动员的训练质量，而且还能降低运动损伤发生的可能性。儿童青少年体能发展途径还主要依靠传统体育教学及锻炼的方法，在新时代的背景下，训练的理念、方法、计划等方面必须要紧跟时代的发展，因此必须掌握科学的训练方法。

### （一）体能训练方法的科学性

体能训练方法的科学性在于强调健康、系统训练、全面发展、科学评估和反馈等方面。

体能训练必须要强调健康优先，即在进行任何形式

的身体活动时，首先要考虑的是健康和安​​全，而不是纯粹的竞技表现。这是因为在良好的体能基础上，人们才能更好地应对日常生活中的挑战和压力。身体的改变并非一蹴而就，需要经过长时间的积累和持续的训练。因此，应该采取系统性的方法进行训练，而不是短期内的突击训练。系统训练需要结合个人身体状况和运动能力，制定出个性化的训练计划，并持续不断地执行。

体能训练不仅要注重身体的全面发展，包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、平衡性等多个方面的锻炼。而且还要对个体身体状况的评估和反馈，通过使用先进的测试设备和方法，可以精确地评估个体的身体状况和运动能力，进而制定出更精准的训练方案。同时，科学的评估和反馈也可以帮助个体了解自己的进步和不足之处，进而进行调整和改进。

### （二）体能训练方法的合理性

体能训练方法的合理性在于针对性和个性化、循序渐进和持续改进、全面性等方面。合理的体能训练方法要明确训练的目标，应该根据个体的身体状况、运动能力、目标需求等因素进行针对性设计。通过使用先进的测试设备进行监控和评估，可以了解个体的身体状况和训练效果，根据评估结果进行微调训练计划，以保持正确的训练方式和最佳的训练效果，进而制定出更精准的训练方案，以满足个体的个性化需求。

合理的体能训练方法应该遵循循序渐进的原则，从简单的动作和基础训练开始，逐渐增加训练难度和强度，以避免过度训练导致身体损伤的发生。同时，合理的训练方法还应该注重个体进步的反馈和调整，根据个体的实际表现和进步情况，不断改进训练方案，以达到更好的训练效果。

合理的体能训练方法应该注重身体素质发展的全面性。不仅涉及到肌肉力量的锻炼，还涉及到心肺功能、柔韧性、平衡性等多个方面的锻炼，全面的训练方法能够提高个体的身体素质和健康水平，增强身体的抵抗力，预防各种疾病的发生。

### （三）体能训练方法的先进性

首先，体能训练方法的先进性通常要基于科学的理论研究和人体生理学、运动学的原理，针对不同个体的身体状况和运动能力，制定出个性化的训练计划和方法。这些方法通常由专业的教练进行指导和监督，以确保训练的安全性和有效性。

其次，采用先进的测试设备和方法，如心率监测仪、生物电阻分析等，可以精确地评估个体的身体状况和运动能力，进而制定出更精准的训练方案。此外，先进的

体能训练方法还注重训练效率的提高，采用先进的训练器械和方法，能够更高效地锻炼身体的各个部位，达到更好的训练效果。

最后，要注重身体的全面发展和健康，不仅仅是锻炼肌肉，还涉及到心肺功能、柔韧性、平衡性等多个方面的锻炼。这些方法能够有效地提高个体的身体素质和健康水平，增强身体的抵抗力，预防各种疾病的发生。

## 四、青少年体能训练应注意的问题

新时期青少年的健康成长和综合素质的提升备受社会关注，体能训练作为重要的实现方式之一，在开展体能训练的过程中需要注意以下几个问题：第一，体能训练方法要保持科学性、有效性、合理性。要符合青少年的身体素质情况，以科学性为前提，确保训练有效性得以发挥；第二，保证训练的趣味性，青少年才能够积极参与其中，提高他们对体能训练的兴趣，进而使得体能水平的得以提升。第三，重视运动素质发展的敏感期，在体能训练过程中，教练员要根据青少年的身体发育特点以及各种运动素质发展的敏感期，把握住有利的时期，使他们的运动素质能够在与自身年龄发展相吻合的时期内得到充分的发展。同时要处理好一般体能训练与专项体能训练的比重，运用适当的训练手段与方法，合理安排训练内容，避免运动员训练的“早期专项化”。

## 五、结束语

体教融合不仅是新时代体育和教育转型发展中一个重要的理念变革和战略任务，还是促进青少年学生健康成长、全面发展的重要举措，更是建设体育强国、教育强国和健康中国的基础。青少年是国家和民族的希望，要充分利用深化体教融合发展的历史契机，通过体教融合转变发展观念，充分发挥体育的育人价值，大力促进青少年健康成长和全面进步。

青少年运动员的体能训练不仅关系到青少年自身的身体机能与竞技能力的培养，同时对我国羽毛球运动的发展也有着重要的影响。因此，在青少年体能训练的过程中，需要针对青少年的耐力、力量、平衡、柔韧等采取有效的训练，并且重视运动素质发展的敏感期，增强青少年运动员体能训练的持续性与科学性，为我国羽毛球运动的发展奠定坚实的人才基础。

**作者简介：**谭家浪（1997—），男，汉族，广东阳江人，助教，体育学硕士，研究方向：体育教学。

（作者单位：广东科技学院）