

# 青少年体能训练文献综述

赵 永

北京体育大学, 北京 100084

**摘要:** 这篇文章探讨了青少年体能训练的研究现状和未来发展。文章指出, 虽然我国已经形成了一套科学的体育训练理论和方法, 并在国内逐渐形成了自己的体育训练学派, 但仍存在许多问题需要进一步研究和改进。在方法上, 国内的训练方法和手段都比较匮乏, 缺乏实际的追踪性和系统性的训练。在层次上, 国内体育教学方法和手段运用存在偏差和误差。文章还提出, 今后需要加强与青年体育锻炼的协作机制, 建立学术研究的联盟, 并在多途径、多维度的基础上进行研究。同时, 应采取更为多样化、科学的体育锻炼方式, 适应青少年的生长特点, 防止过早的进行体育活动的损伤和心理的损害, 为促进我国青少年体育教学的科学发展提供依据。

**关键词:** 青少年; 体能训练

## 一、研究背景

《“健康中国2030”规划纲要》指出, 2030年应当更加聚焦青少年体质健康, 健康促进人的全面发展, 当下我国青少年体质健康问题已经成为不可忽视的、亟待解决的问题。体能训练是体育教学的一项重要内容, 科学合理的体育锻炼是建立健全青少年体育健身系统的基础项目。进一步说, 结合世界篮球运动发展趋势与我国的具体实际状况, 考虑青少年的生理与心理综合特征, 青春期是儿童生长发育的黄金时期, 是发展身体素质和基本技术的关键阶段, 科学、合理的运动锻炼可以取得较好的效果。

## 二、研究现状

周真<sup>[1]</sup>指出, 青少年的身体素质训练是体育训练中必须重视的问题, 但是, 从实际情况来看, 目前我国青少年身体素质训练仍存在着训练方法单一、重视程度不够等问题。其以文献资料法为基础, 探讨了青年体育锻炼中的问题及对策。要使体能训练真正发挥其应有的作用, 在新课改的大背景下, 保证青少年运动员的身体和心理素质的全面发展, 必须建立一支专门的师资队伍, 加强青少年体能训练意识和重视, 正确定位基础和专项体能训练, 提高青少年运动员的兴趣, 注重体能训练中的营养搭配。

杨光兰, 黄尚军<sup>[2]</sup>从体育锻炼的内涵和价值出发, 通过总结归纳法、文献资料法等对我国大学生体能训练的需求和促进体育锻炼的效果进行了探讨。通过对大学生身体素质的调查, 认识到体能对于青少年身心健康方面发挥着不可替代的作用, 有利于培养学生的健全人格, 建立健全青少年的体育个性教育系统。合理科学地设置体能训练内容, 遵循运动规律, 是培养青少年体育后备人才的关键, 也是实现我国体育强国梦的必然选择。

高炳宏<sup>[3]</sup>指出当代体育教学中存在的问题有: 一现代体育教学发展相对滞后, 体育教学理论研究滞后; 二是

“碎片化”的现代体育教学理论和实践系统, 三是没有建立起现代体育教练的训练系统; 四是我国体育与大众健身的发展存在着结构性失衡。今后我国体育锻炼的发展道路: 一是进行系统性的综合, 从“碎片化”到“系统化”, 推动了我国现代体育锻炼制度的理论和实践; 二是要注重运动员在体育教学中的作用, 逐步建立起现代体育教练的培训体系; 三是构建符合我国国情的现代体育教学理论、实践、培训和认证制度。

周国海、季浏、尹小俭<sup>[4]</sup>三人采用文献资料法等方法, 对过去30年青少年训练敏感阶段的文献进行了整理。结果显示: 我国和国际上对“敏感期”定义的标准不明朗, 难以形成科学的定论; 在敏感期时期, 没有多种手段干预青少年发展; 关于在敏感期采取训练是否真的有成效, 目前仍有争论。结果表明, “敏感期”的形成不仅儿童的生理和心理因素有关, 同时也与遗传、环境和社会经济因素密切联系。为此, 今后要对“敏感期”的要素进行深入探讨, 注重理论和实务的结合, 从而得出科学的定论。

张莉清、刘大庆<sup>[5]</sup>等人认为, 竞技体育的迅速发展促进了运动训练学理论的不断深入与发展。其运用文献调研、实地调查、与国内外有关专家深入访谈等方式, 并深入将中国科学学会体育教学训练学科发展的最新进展、运动训练理论与实践进展、体能训练理论与实践进展、青少年训练等领域的一些热点问题, 并对其进行分析, 以促进我国运动训练学科的发展。

祝涛、刘丽丽<sup>[6]</sup>观察到, 通过长期运动训练的实践, 使运动员的身体素质在构成运动员竞技能力、在提高运动员运动成绩的过程中, 运动员的体能水平有了显著的提升。为此, 它采用了文献资料、专家访谈、数理统计法等方法, 对改善青少年体质的途径进行了全面的探讨, 以达

到事半功倍的目的。

周海澜<sup>[7]</sup>通过改变和传统的体育锻炼方法,对改善组和控制组的青少年篮球运动员进行为期3个月的体育锻炼,监测他们的各项生理指标。从试验结果来看,改良后的体育锻炼方法在改善青少年篮球运动员的有氧耐力、耐力、力量等方面都优于传统的体育锻炼方法。

Venckunas等<sup>[8]</sup>通过实验证明,间歇式跑步可以有效地改善青年运动员的有氧运动和认知能力。Mehd等<sup>[9]</sup>通过对青少年运动员肌肉力量、速度和平衡的综合运用,可以有效地改善他们的力量、速度和平衡。

Buchheit<sup>[10]</sup>等对青年球员的年龄、位置和身体状况进行了研究,结果表明,运动员在比赛中的表现与身体素质的相关性是由位置的关系决定的。Neugebauer等将精英足球和非精英足球选手的身体特征、身体素质、技术水平和比赛位置进行比较,从而得出精英足球队员的体能状态要好于非精英足球选手。

不同年龄阶段青少年运动员素质发展的体能特征研究。运动员在体能发展的过程中,其运动能力的提升是一个重要的过程。Alpay等通过对每日运动、体质与年龄及常规运动的相关性分析,发现随着年龄和身体成熟度的下降,青少年的体力活动水平逐渐下降。

### 三、尚存问题及不足

经过三十多年的摸索,我国体育训练学已经基本形成了一套科学的体育训练理论和方法,并在国内逐渐形成了自己的体育训练学派。通过对体育教学中一些重大前沿、热点问题的探讨与研究,对我国体育教学的发展起到了很大的促进作用。但仍有许多问题需要进一步研究和改进。

在方法上,一方面,因为研究方法的起点不同,国内的训练方法和手段都比较匮乏,比如有氧、无氧训练等,但大多都是从定性的描述和使用,很少从实践中去分析,所以,这些方法看似合理,实则效率低下。而在训练方法和手段上,则多侧重于单一或即时的解决,而很少从追踪性改变或问题之间(关联性层次)的角度来进行研究,从而导致训练中出现“顾此失彼”的情况;关于培训方法和手段的功能定位还不够清晰,许多训练方法缺乏实际的追踪性,或者说缺乏系统性的训练。国外的体育教学方法和教学手段,其终极目标是获取爆发力。

从层次上来说,一般都是从最基本的敏捷和稳定性,发展到金字塔顶端的爆发式训练,以达到逐步实施的目标;而我国的体育教学方法和手段运用,表现出了鲜明的项目特点,具有多样化的特点,但是在实际运用中,由于没有正确地理解培训方法的作用,容易产生偏差和误差。

### 四、对今后研究的启示

研究内容从运动训练初期、青年体能训练入手,研究视角与方法不断革新,研究热点逐渐转向体育训练方法、运动损伤预防、体能训练干预等。

从科研力量上看,当前的科研力量较为零散,今后需要加强与青年体育锻炼的协作机制,建立起一个学术研究的联盟。

从方法上来看,目前我国对青少年体育锻炼的研究多以实证为主,缺乏理论层面的探讨,因此需要在多途径、多维度的基础上进行研究。

从体育锻炼的内容上,要采取更为多样化、科学的体育锻炼方式,以适应青少年的生长特点,防止过早的进行体育活动的损伤和心理的损害,并对肥胖、超重的青少年进行体育锻炼的干预。同时,在体育教学中,应充分吸收其他学科和领域的优秀成果,不断充实自己的理论,增强学科间的交流与融合,丰富青少年体育教学的科研内容,为促进我国青少年体育教学的科学发展、提高青少年体育素质、促进学生身心健康发展提供了重要的依据。

### 参考文献:

- [1]周真.青少年体能训练存在的问题与策略研究[J].青少年体育,2022(08):49-51.
- [2]杨光兰,黄尚军.体育强国背景下体能训练对我国青少年体质健康促进的研究[J].青少年体育,2022(02):36-38.
- [3]高炳宏.我国现代体能训练的现状、问题与发展路径[J].体育学研究,2019,2(02):73-81.
- [4]周国海,季浏,尹小俭.儿童青少年体能发展敏感期相关热点问题[J].成都体育学院学报,2016,42(06):114-120.
- [5]张莉清,刘大庆.近5年我国运动训练学若干热点问题的研究[J].体育科学,2016,36(05):71-77.
- [6]祝涛,刘丽丽.青少年体能训练的研究[J].科技信息,2009(09):103+137.
- [7]周海澜.青少年篮球运动员体能训练过程的生化监控研究[J].北京体育大学学报,2008,31(12):1662-1663.
- [8]VenckunasTomas,SnieckusAudrius,TrinkunasEugenijus,etal.IntervalRunningTrainingImprovesCognitiveFlexibilityandAerobicPowerofYoungHealthyAdults.2016,30(08):2114-2121.
- [9]ChaouachiMehdi,GranacherUrs,MakhloufIssam,etal.Wi thinSessionSequenceofBalanceandPlyometricExercisesDoesNot AffectTrainingAdaptationswithYouthSoccerAthletes..2017,16(01):125-136.
- [10]Buchheit,Mendez-Villanueva,BM,etal.Matchrunningperformanceandfitnessinyouthsoccer.[J].Internationaljournalofsportsmedicine,2010,31(11):818-825.