

# 青少年身体素质训练方法的相关思考

迟少华 吕福桥

(山东省烟台市蓬莱区竞技体育学校 山东烟台 265600)

**摘要:** 随着社会经济不断发展,群众的生活质量也得到极大提升,而青少年在舒适的环境下身体素质逐渐下降,不仅对青少年的安全健康造成直接影响,还不利于青少年的成长,间接地阻碍了社会的发展。因此学校体育教学应该注重青少年身体素质训练,并且将青少年身体素质作为主要的教学内容,提升青少年身体综合素质,从而为青少年的安全健康提供保障。该文章对青少年身体素质进行分析,并提出几点关于青少年身体素质训练方法。

**关键词:** 青少年 身体素质 训练方法

**中图分类号:** G808.17 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.51.139

学校不仅需要为青少年构建良好学习环境,还应该制定科学合理的体育课程,提高青少年身体综合素质,帮助青少年拥有健康的身体。在实际的青少年身体素质训练过程当中,由于受到较多因素的影响,导致青少年身体素质训练效果较低,所以教师应该根据影响因素和青少年实际情况,制定科学有效的训练方法,以此提升青少年的身体素质,为青少年的成长与发展奠定良好基础。

## 一、青少年身体素质的概念和构成

首先,传统的身体素质概念主要是指,人体的运动素质水平高低,其中便包括运动的力量和耐力,以及灵敏性等方面,这也间接地限制身体素质的内涵,导致青少年身体素质难以提升,不利于青少年的成长与发展<sup>[1]</sup>。随着社会不断的发展,身体素质内容也得到创新,不仅具有形态与生理机能等,还包含着运动素质和运动能力等方面,所以教师应该根据社会的发展,将自身的意识和训练方法进行创新,如青少年的形态和素质,以及运动能力作为评价青少年的主要条件,然后再根据青少年的实际情况制定科学合理的训练方法,确保能够符合学生身体素质需求,从而提高学生的身体素质综合能力,有利于学生的成长与发展<sup>[2]</sup>。

其次,青少年的身体素质与各器官功能具有紧密联系,其中主要包括身体形态和生理机能,以及运动素质与运动能力等方面。身体形态是指青少年的外在结构和内在结构状态,这便包括身体的体型和姿态,以及身高与体重等组成;同时生理机能是人体各系统新陈代谢的水平,是以脉搏和肺活量作为主要的评价标准;运动素质的评价标准是按照青少年力量,以及速度和耐力作为主要依据,而力量是青少年身体素质的基础,所以教师想要提升青少年身体素质,就必须要注重力量的增长;运动能力主要通过运动状态表现,在实

际的运动过程当中,青少年的运动能力可以划分为运动能力,以及竞技能力等两个方面。因此教师需要对青少年身体素质进行全面了解,才能根据青少年的实际情况,制定具有针对性的身体素质训练方法,这也是提升青少年综合能力的主要措施<sup>[3]</sup>。

## 二、影响青少年身体素质的主要因素

### 1. 学校体育场地和体育课程不完善

在实际的体育教育开展过程当中,由于学校并没有完善的体育基础设施,以及器材和场地等,造成体育教育受到严重的限制,难以对青少年进行有效的培养,并且还影响到青少年对体育运动的热爱和兴趣,使青少年体育运动不断减少,这也是导致青少年身体素质下降的主要原因<sup>[4]</sup>。

另外,在学校课程发展的阶段中,由于受到较多因素的影响,学校的教育体系也在不断改革,其中便包括体育课程内容,学校对体育课程的标准进行多次改动,间接地增加了选修课程内容的比重,这也导致课程项目越来越多,并且还处于较为复杂的阶段,无法对各课程进行有效的操作,造成学生只能按照课本规范内容教学,使体育运动内容难以多元化,学生在体育课程学习过程中,逐渐产生枯燥与乏味的现象,不利于体育课程的开展,很难将体育课程的作用充分发挥,从而影响青少年身体素质的下降<sup>[5]</sup>。

### 2. 家长和青少年因素

首先,由于社会经济快速的发展,群众的生活质量得到极大提升,大部分家长对于青少年安全问题越来越注重,并且将教育的重点放在安全方面,因此没有认识到青少年身体素质的重要性,这也导致青少年身体素质难以提升。同时家长在实际的生活过程中,为了保证青少年的营养充足,所以给青少年补偿各种营养物质,间接地造成青少年出现肥胖问

题,使青少年的身体素质不断下降,对青少年的安全健康带来严重安全隐患。此外,部分家长工作比较繁忙,并没有充足的时间陪同青少年参加体育运动,因此青少年也难以认识到体育运动的重要性,无法有效地开展体育训练,从而造成青少年身体素质不断下降。

其次,许多青少年都生活在安逸的环境中,能够简单地获取想要的物品,间接导致青少年坚持不懈精神缺乏,对于事物的坚持没有耐心,所以对体育运动无法保持长时间的热爱,这也是造成青少年身体素质降低的原因。另外,在体育课程项目选择过程中,大部分青少年为了完成运动任务,便会选择标枪和跳远等运动项目,并不会选择跑步与篮球等具有耐力性的项目,因为青少年难以坚持到最后,导致体育课程的价值与作用难以发挥,不利于青少年身体素质的提升。

### 3. 法律制度缺失,电子科技发展影响

由于青少年身体素质相关的法律制度缺失,导致青少年体育运动的时间,以及方式等方面没有受到制度约束,所以无法对青少年的行为进行规范,并且家庭与学校对青少年身体素质不注重,造成青少年对身体素质认识不全面,这也是影响青少年身体素质较低的主要因素。

除此之外,随着科学技术不断发展,电力科技也得到极大完善,并且被广泛运用到群众实际生活中。由于电子产品的出现,青少年也逐渐被电子产品所吸引,这也导致青少年体育运动的时间缩短,不利于青少年身体素质的提升。同时大部分青少年将时间应用到电子产品当中,如电脑和平板,以及手机等方面,间接地造成青少年空闲时间较少,不仅会影响到青少年的身心健康,还会造成青少年身体疾病的产生,影响到青少年的成长与发展。因为青少年缺乏体育锻炼,所以身体综合素质偏低,而电子产品的出现直接影响到青少年睡眠健康,从而对青少年视力造成危害,这也是青少年身体素质较低的主要原因。

## 三、青少年身体素质训练的方法

### 1. 培养青少年力量素质

想要提升青少年身体综合素质,就必须要注重青少年力量培养。在实际的教学过程当中,在培养青少年力量方面时,教师应该将弹跳和负重训练融入教学中,而弹跳训练主要是指立定跳远和单足跳,以及跨步跳等,在进行立定跳远和立定三级跳训练环节中,教师便能够利用先练习与后测试的方法,对青少年训练进行合理评价,这样既能够有效地提升青少年训练的积极性,还可以帮助青少年提高运动成绩,从而有效地促进青少年身体素质增强。同时在开展跨跳步训

练时,教师便能够采用组织游戏活动的形式,将训练的青少年划分为多个小组,然后再观察哪一组能够跳到最远,从而给予青少年物质奖励和精神奖励,不仅能够激发青少年对体育运动的兴趣,还可以增强青少年跨步跳的能力。

另外,教师在开展负重训练时,应该根据学校体育设备的实际情况开展教学,如利用负杠铃蹲法的方式,按照重量相近的标准,让青少年根据背对背的方式展开训练,既能够有效地活跃体育课堂的教学氛围,还可以增进青少年人群的情感,并且激发青少年对体育运动的热情,有利于提升青少年身体综合素质。

### 2. 培养青少年速度素质

速度素质主要是指青少年的快速运动能力,而速度素质也主要分为几个方面,如反应速度与动作速度,以及位移速度等。反应速度是指青少年对信号刺激的反应能力;动作速度是指青少年快速完成动作的能力;位移速度是青少年在周期性的运动过程当中,具有较强的快速移动能力,所以速度素质也是青少年基本素质的重要部分,因此教师想要提升青少年身体素质,就应该重视速度素质的培养。

另外,经常对青少年进行速度素质的训练,不仅能够有效地加强青少年神经系统功能,还可以帮助青少年增加无氧代谢能量物质的储备,有利于青少年的身体健康。在青少年速度素质的训练过程当中,具有较多的影响因素,而神经系统便是其中的主要原因,既能够直接影响到青少年的反应能力,还会对青少年的成长与发展造成严重影响。在青少年神经活动的时间段,青少年反应速度是根据信号接收长短决定的,如果青少年的接收时间长反应便较慢,而时间短反应就会提升。

同时,动作速度是取决于反射弧环节传递速度,以及运动器官指挥方面具有进行关系,如果青少年的兴奋冲度强度较大,那么传递的速度较快与协调性较好,间接地增强青少年的指挥能力,这也是提升青少年动作速度的主要方面。移动速度训练和青少年神经灵活性具有紧密关系,因为神经系统兴奋度与灵活性较强,那么青少年的转换能力越高,间接地提升青少年移动素质,所以教师在制定青少年身体素质训练方法时,必须要将青少年各影响因素融入其中,根据青少年的实际情况,制定科学有效地训练方法。

### 3. 提高教师素质

教师是青少年身体素质训练的主导者,所以教师的身体素质能够直接影响到青少年训练效果,因此学校也应该注重对教师的培训,帮助教师能够掌握较强的体育技能,并且提

升教师的运动能力,才能够根据教师自身的运动素质,对学生进行有效的综合素质训练。教师想要提升青少年身体素质训练的效果,就必须要保证自身具有良好的运动状态,不仅可以激发学生对运动的积极性与热情,还能够有效增强青少年综合素质,有利于青少年的成长与发展。

另外,学校还应该根据体育科目的发展情况,招聘拥有较强体育素质的人才,从而对学校的体育教育团队进行优化,保证学校体育团队具有较高水平,加强培养学生身体素质,这也是学校推动体育科目的主要措施。

#### 4. 提高青少年身体肌肉耐久力

在体育运动的过程当中,耐久力是坚持运动的主要能力基础,它不仅能够影响到青少年对体育运动的热爱,还可以帮助青少年减缓疲劳程度,所以耐久力是提升青少年身体素质的核心。当青少年身体肌肉产生疲惫时,那么青少年的动作速度与反应速度,以及灵敏度等方面能力逐渐下降,不利于青少年各方面的发展。因此,教师应该注重耐久力的培养,并且将耐久力的作用充分发挥,帮助青少年降低疲劳程度,促进青少年各方面综合素质的加强。

另外,在青少年实际的身体素质训练时,想要增强青少年的耐久力,可以通过中长跑的方式锻炼,如让青少年每天进行晨跑,每次跑步一千米以上,从而在青少年的跑步基础上,逐渐地对青少年增加负荷量,使青少年对耐久力能够慢慢增长,只有让青少年按照规律的锻炼方法进行,才是提升青少年耐久力与身体素质的合理方式。

#### 5. 锻炼青少年柔韧性

柔韧性是人体规模化完成动作的能力,它主要是由身体肌肉韧带的延伸和回弹性,以及协调能力等方面决定,柔韧性的提升不仅能够加强青少年运动能力,还可以帮助青少年奠定良好的运动基础,有利于青少年的成长与发展。想要对青少年柔韧性进行提升,就必须要在青少年灵活性练习的最佳时间训练,而最佳时间便处于早晨阶段,并且青少年早晨热身完成后,可以让青少年对臀部和腰部进行扭转,然后再开展分开腿和压腿,以及摆腿等方面动作练习,而锻炼柔韧性最好的方法便是劈叉和搭桥,既不用设备辅助开展训练,应用的训练面积较小,有利于青少年随时随地进行训练。同时教师还可以利用拆分训练的方法,将训练模式垂直拆分和水平拆分,把青少年分为两人一组的模式,让青少年之间相

互帮助,如青少年在进行下压动作训练时,同伴便可以慢慢按压青少年肩膀,这样青少年承担的力量便会逐渐增加,从而做到有效锻炼青少年柔韧性的效果。

#### 6. 灵敏素质培养

灵敏素质是指青少年身体在各种条件下快速准备和协调,以及灵活改变运动方向的能力,它也是青少年身体素质的重要部分,所以教师应该重视青少年灵敏素质的提升,为青少年体育运动奠定良好基础。加强青少年灵敏综合素质,不仅有利于青少年反应和变换方向等方面速度发展,还可以帮助青少年掌握各种运动技术,从而将青少年的速度与力量,以及速度方面作用充分发挥,间接地促进青少年运动能力的增强,所以教师需要培养青少年的灵敏素质。

比如,可以利用跳绳的训练方式,将青少年群体分为几个小组,然后再让各小组进行比赛,看哪个小组能够跳的多和好,对表现较好的小组进行奖励,这样既能够提升青少年锻炼的积极性,还可以有效培养青少年灵敏能力,有利于青少年身体素质的提升。

#### 结语

在青少年身体素质的训练过程当中,仍旧存在着较多严重的问题,如学校体育场地和体育课程不完善,以及家长和青少年因素等方面,不仅导致青少年身体素质下降,还不利于青少年的成长与发展。因此,教师应该对青少年身体素质训练的问题进行分析,然后再根据青少年身体素质实际情况,制定科学有效地训练方案,如培养青少年力量素质和速度素质,以及灵敏度素质等方面,帮助青少年奠定良好的身体素质基础,才能够有效地提升青少年身体综合素质。

#### 参考文献

- [1]吕勇军.如何抓好青少年身体素质训练[J].少年体育训练,2011(06):136.
- [2]隋子霄.青少年身体素质训练方法研究[J].文体用品与科技,2018(21):204-205.
- [3]王磊.浅谈青少年身体素质的训练[J].中国校外教育,2013(26):154.
- [4]王传仕.略谈青少年的身体素质训练[J].工会论坛(山东省工会管理干部学院学报),2009,15(06):159+153.
- [5]柴德荣.浅谈青少年身体素质训练[J].甘肃教育,2006(22):62.