

青少年体育训练的主要方法

李峰

乌鲁木齐职业大学

DOI:10.12238/er.v4i1.3597

[摘要] 青少年体育作为我国体育课程教学当中的重要构成内容,关系到我国未来体育事业的发展,也是体育强国、人才强国建设中最重要核心要素。就目前来看,我国的青少年体育训练过程当中依旧存在着许多问题有待解决,为了能够有多突破,不断优化青少年的训练模式,转变青少年原有的训练思想以及传统的教育引导理念,本文针对“青少年体育训练的主要方法”来予以探索,希望依托青少年体育训练中存在的问题,有针对性的创新其训练方法,为全面提升青少年体育综合素养指明方向。

[关键词] 青少年; 体育强国; 训练思维; 教育引导理念; 综合素养

中图分类号: G812.45 **文献标识码:** A

引言

在近些年我国青少年的身体素质发展来看,整体体质水平不断下滑,这也引发了社会对青少年健康水平的广泛关注,如何能够通过良好的体育训练来改善这一弊端,成为了众多体育爱好者、体育教学者、体育训练者密切关注的重要话题,也成为了目前我国加强青少年培养当中的重要难题,是促进学生形成强健体魄、健全人格过程中急需解决的重要问题。

1 加强青少年体育训练的重要意义

1.1 是体育强国建设的重要基础

有一句老话说得好,“少年强则国强”,这也能够充分体现出青少年体育建设的重要性。对于我国而言,一直都在致力于体育事业的发展,群众体育同样也是目前我国体育事业发展中的重要内容,青少年的体育事业作为群体体育当中最重要的构成内容,也是我国“体育强国”建设、发展的重要基础,只有让青少年拥有强健的体魄以及健全的人格,才能够为我国进一步实现“体育强国”打下基础。在青少年体育建设当中,其主要的宗旨就是增强青少年整体健康水平,一些懂体育的或者良好的训练模式则能够让青少年在进入社会之后更具优越的适应能力,进而为“体育强国”事业保驾护航。

1.2 青少年体育作为我国学校体育延伸的重要内容

青少年体育作为体育事业建设当中的重要根基,而对于学校体育来说,主要实在校园当中开展以学生为主体的一种特殊的运动训练活动,在其发展理念上来看,学校的体育主要是青少年展开体育活动与创新发展的主要内容,也是学校体育不断延伸、补充的主要因素。要想进一步实现青少年体育在未来发展过程当中更加健康的发展,则应当在青少年体育事业建设过程当中以学校体育为核心的出发点,进而为校外体育打下坚实的理论基础和实践经验。除此之外,在学校的教育教学当中,进一步增强学生的学习兴趣以及学习方法,促进学生体育朝向更加健康、科学的方向延伸,青少年体育就必须借助学校教育,通过专业化的教育教学方法来提升学生的体育兴趣,并且进行更加健康而科学的延伸,青少年在后期的体育活动当中,将科学的活动方式融入到校园之中,加强学校与家庭之间的相互融合,进而促使青少年得到全面的发展。

2 青少年体育训练中存在的的主要问题

2.1 相关政策的执行力度存在一定缺陷

目前,我国有关青少年综合体质下

滑问题已经由来已久,在近些年国家与社会的不断努力之下,虽然已经获得了一定的效果,然而也仅仅只是暂时阻止了体质下滑的速度,依旧没能够扭转青少年体质下滑这一趋势。由此,在历年来的发展过程当中,我们则能够看出,针对国家的相关政策来看,国家已经针对青少年体质发展已经高度重视,但是却依旧连续多年呈现下滑这一趋势,从中我们也可以看出,这些问题大多出现在一些政策法规的执行环节当中。虽然在这些政策以及法规当中也对青少年进行了更加全面的分析,但是主要还是针对学校体育政策执行等方面,青少年政策不强以及与制度之间的建设有一定的关联性问题,这就导致青少年体育政策执行需要进一步完善相关的法律与法规保障。

2.2 管理体制当中出现相应的问题

许多的青少年在其体育政策当中,主要是通过两个或者是与多个不同的部门相互之间有效联合进而发不出来的,在这过程当中,也会出现某种政策当中会出现由多个不同部门共同管理同一个青少年体育事务这样一种特殊的情况,多个不同的部门在管理过程当中很容易会导致整个管理不够流畅,或者相互之间的沟通、交流出现某种问题,权责的划分上不够清晰等等,甚至还会出现某种

利益冲突,互相推诿的情况,导致整个政策后期的执行上存在很大的缺陷。青少年体育训练作为一个极为复杂而且庞大的系统工程,仅仅依靠一个部门来进行管理往往是难以有效完成,必须要通过多个不同的部门相互之间进行协作,各司其职,才能够为青少年营造更为优越的发展空间,才能够促进青少年体育事业朝向更加健康的方向发展。

3 青少年体育训练的主要策略

3.1 做好青少年运动前期的各项准备工作

首先,要检查运动的场地情况。在每隔不同区域当中,运动的条件和环境都存在某种差异性的特点,有的学校整体长提相对较好,但是有的场地却存在一定的缺陷。针对场地相对较差的,一定要对场地做全方位的检查,这样能够规避在后期的青少年运动训练过程当中出现不必要的损伤,也能够规避学生在受伤之后带来的心里影响等;其次,则是需要对相关的器材进行检查,训练之前的器材检查也是非常重要的。例如:上肢训练时候的单杠、双杠等等,特别是对室外的一些器材,在经受风雨洗礼之后,也很容易会受到损害,这时候认真检查同样会规避后期训练中的损伤。最后,训练前的准备活动,人体机能要在要处于训练的时候,一直处于一种平稳的状态,这时候身体的肌肉活动需要在训练后有一个适应的过程。例如:韧带的僵硬、反应迟钝、身体协调性较弱等等。如果直接进入后期强烈的运动训练当中,难免会导致学生运动肌肉以及韧带上存在损伤。由此,训练之前需要让学生整个身体都处于一个良好的状态,并且调整到最佳的运动状态,在这时候,可以通过以下

方法来进行前期准备工作:高抬腿、马步、韧带拉伸、踢腿等等,进而做好前期热身,为后期的训练打下基础。

3.2 规划好训练的阶段性内容

青少年训练过程当中,由于训练主体有所不同,所采用的方式和方法也应当有所区别,但是不管是怎样的练习,在其准备工作和训练阶段上都会有一定的相思象,而科学合理的阶段性训练内容,则能够有助于青少年有条不紊的提升自己。在训练过程当中,训练计划可以以短期计划、长期计划、每堂课计划进行划分,针对训练计划的制定上则需要依据各不相同的对象、年龄、体力、身体特点来进行量身打造,训练内容的量上要从小到大,循序渐进,有阶段性的开展,进而让学生能够不断突破,提升自己。

3.3 训练结束工作

在训练之后,也要进行一定的拉伸工作,来缓解身体各部分机能慢慢恢复平稳。除此之外,教练员还需要针对在练习过程当中所存在的一些问题进行总结,帮助青少年在技术上、训练知识理论上注意改掉其所存在的一些问题,及时纠正,为下次训练做准备。针对一些训练表现较好的青少年则需要提出表扬,反之,对一些懒散、懒惰的学生要提出严厉批评。除此之外,还需要注意联系之后的各项事项,例如:洗澡与饮食等等。青少年在后期的运动当中缺乏响应的的生活经验,大多都不会关注这些内容,与此同时,还需要布置夏一节课当中的练习内容,进而让大学生有更优越的心理准备工作。

4 结论

综上所述,青少年体育训练过程当中一定要讲究科学性。如果在整个训练

过程当中没有科学、合理的训练方法,不仅不能够促进其身体各项健康发展,而且还会对我身体各个机能带来严重的损伤。由此,运动训练前期工作、中期训练内容以及后期的结束工作都是非常重要的,这也是促进青少年不断成长,实现体育强国的重要保障。

[参考文献]

[1]朱金棒.人文精神视域下青少年体育教学与训练方法研究[J].青少年体育,2019,(12):28-29.

[2]武传学,张希亮.试谈青少年体育教学田径训练的强度及训练量[J].田径,2019,(010):47-48.

[3]朱波.视觉训练在青少年体育教学中的作用[J].青少年体育,2019,(9):54-55.

[4]朱宝玲.青少年体育训练的有效方法探微[J].青少年体育,2018,(1):122-123.

[5]任猛.人文精神视域下青少年体育教学训练策略研究[J].青少年体育,2017,(10):49-50.

[6]沈葵阳.人文精神视域下青少年体育教学训练创新方法研究[J].运动,2016,(13):19-20.

[7]刘澍,齐建国.青少年体育训练中常见的几种现象[J].青少年体育,2016,(3):12-13.

[8]浦睿.关于青少年体育训练方法的探微[J].当代体育科技,2012,(8):22-23.

[9]鲁浩文.青少年体育训练方法[J].教育教学论坛,2013,(44):211-212.

[10]朱琳.对青少年体育训练方法的思考[J].中国科技博览,2014,(26):121.

作者简介

李峰(1967--),男,锡伯族,辽宁省抚顺市人,本科学士,讲师,研究方向:社会体育学,体育教育。