

青少年健美操运动员 身体素质训练方法研究

前言

青少年正处在成长发育的关键时期，在健美操运动训练中，对青少年展开科学、合理的身体素质训练，对其日后发展的稳定性具有积极的影响作用。为此，本文采用文献资料法等方法，对青少年健美操运动员身体素质训练方法展开研究。

关键词

青少年时期；健美操运动员；身体素质训练

在体育活动过程中，运动员所表现的各项身体机能被统称为身体素质。对运动员展开身体素质方面的训练，能够有效保证运动员在运动过程中身体各项机能稳定持续；能够让运动员以良好的运动状态，去适应日常高强度的运动负荷。在健美操运动员群体当中展开身体素质训练，可以获得更加良好的训练效果，保证运动员身体素质的稳定。因此，健美操运动员想要保证自身专业技能的稳定提升，就必须保证具有良好的身体素质，同时也要定期进行柔韧性、耐力性等方面的测试。需要注意的是，健美操运动员与长跑运动员和举重运动员等具有明显的差异。虽然健美操运动相对于柔和，但是对于身体素质的要求并不比其他激烈运动的要求低，甚至还要具有良好的柔韧性、耐力性。因此，在健美操运动员群体当中展开柔韧性训练、耐力性训练是健美操运动员的日常训练课程，也是其提高良好身体素质所不能缺少的组成部分。本文将从青少年身体素质训练的现状出发，通过对有效提高运动员身体素质训练的方法展开具体的讨论，希望能够帮助青少年健美操运动员获得更加良好的训练状态。

1 青少年健美操运动员身体素质训练现状

现阶段，在健美操比赛当中对于运动员完成动作的质量具有更高、更严格的标准要求。这也就意味着，在青少年健美操运动群体当中，要有意识地增加对运动员身体素质的训练项目，以保证运动员各项机能和水平符合当前健美操比赛的标准。根据有关调查结果显示，我国青少年健美操运动员

的年龄主要分布在16~18岁，运动员正处在高中成长时期，国际年龄则分布在11岁左右，预备组年龄分布在9岁左右，从年龄划分上看是相对比较合理的。随着社会认可度的提高，在运动员性别分布上也得到了改善，并且，我国青少年健美操运动员每周以5~6次的频率进行身体素质的训练。

结合运动员、学校以及家长三方进行分析可知，当前影响青少年群体身体素质的因素主要涉及以下方面：青少年自身的兴趣爱好以及强身健体的客观需要。出于这个原因，青少年的身体素质培养会得到家长们更多的支持，这有利于青少年在训练过程中得到更好的发展走向和成就。但是青少年在进行健美操运动，很可能会与自身的文化学习产生冲突和矛盾，部分家长没有办法始终保持着坚定的决心给予青少年支持。对学校而言，尽管学校为了促进学生综合素质全面提升的教学需求，会积极组织健美操活动或比赛，但是由于受应试教育的影响，部分学校还是以培养和提高学生文化成绩为主，在一定程度上会给学生健美操训练造成不良影响。

2 青少年健美操运动员身体素质训练的方法策略

健美操运动是一项充满活力的体育运动，能够有效增加人体的灵活性，减少脂肪堆积。在青少年进行健美操训练期间，能够稳步提高身体素质，保证自身各项身体机能得到完美地展现，进而获得更好的比赛成绩和内心满足感。但这也要求青少年采取科学的方式来开展训练。

2.1 青少年力量素质训练

2.1.1 相对力量训练

相对力量主要是指健美操运动员按照自身平均体重所能够瘦的最高力量数值。且健美操训练过程,对于运动员耐力的考察非常严格。健美操运动员想要从根本上增强自身相对力量,则需要保证肌肉面积和身体机能与整体力量具有高度的适配性。所以要求健美操运动员对于自身肌肉协调能力展开科学有效的定期训练。需要注意的是,相对力量的训练完成过程比较单一和困难,需要青少年健美操运动员长期处在高强度的训练过程中。整体训练强度也要按照运动员身体素质 and 年龄分布进行科学考量,针对运动员承受能力的最大值进行科学地计算。此外,健美操运动员还要对每天相对力量的训练成果进行统计,以保证整体训练时间的增长呈现正比例分布。在具体训练过程中,还需要保证动作完成度逐渐加快,但每次动作呈现时间不能高于2秒,两组动作之间练习的间隔也需要尽可能保持在2~3分钟。尽管增强相对力量的训练能够有效提高健美操运动员的身体素质,但同时也要考虑到运动员自身素质的特点,保证整体训练强度的合理性,进而做好阶梯式训练的调整。

2.1.2 速度力量训练

展开速度训练主要保证和提高了青少年健美操运动员的速度,是整个训练过程中的重要组成部分。运动员自身肌肉的收缩力度会影响其速度力量的表现,并且速度力量主要包含有启动力量、制动力量、爆发性力量这三个要素。所以健美操教师展开青少年群体的速度力量训练,需要在严格的训练环境内保证整体训练过程的循序渐进、劳逸结合,不能片面地强调整体训练效果,而是要对训练步骤、训练时间进行科学合理的规划。

在当前健美操比赛当中整套音乐速度保持在每10秒26~30拍之间。这也就意味着,青少年健美操运动员其呈现的肢体动作要与音乐保持高度一致性,要求青少年具有更高的速度力量表现力。可以通过完成基础的肢体动作,逐渐增加训练难度,进而获得完成高强度、高负荷动作的能力和耐力,增加自身的爆发力,利用层次性的训练方式,增加对青少年运动员肌肉的刺激程度,进而保证运动员速度力量的稳定提升。

2.2 青少年耐力素质训练

耐力训练,顾名思义,就是培养和提高青少年健美操运动员的忍耐能力。具体是指在青少年健美操运动员群体当中展开一定强度的耐力素质培养,提高青少年的身体抗疲劳

能力。这是因为绝大多数运动员在进行最初训练以及高强度训练之后,身体都会感受到不同程度的疲劳感和不适感。但是经过长时间的训练,这种感觉就会逐渐消失,成为一种习惯。这也就是我们所指的耐力素质得到了巨大提升,所以想要从根本上保证青少年健美操运动强度得到一定的提升,就要针对青少年群体进行耐力素质的培养,使耐力素质达到一定的规格标准。

需要注意的是,健美操运动的训练过程非常艰苦,耐力素质如果得不到保证,则会造成青少年运动员的厌烦心理。耐力素质在运动员进行训练期间消退相对较快,这就要求运动员具备持之以恒、坚持不懈的精神品格,针对自身身体的特点和缺陷,制定高效的耐力训练计划,并培养对高强度、高负荷健美操训练合理安排的能力。但由于青少年群体的心理素质水平没有得到很好建设,需要健美操教师对于运动过程中强度、负荷、训练时间、动作间隔时间等各个层面进行科学、合理的掌控,并能够对青少年展现出的状态进行科学分析,做好日常的引导工作,鼓励青少年运动员养成不怕辛苦、不怕劳累的精神品质,以保证良好的耐力训练效果。

2.3 青少年柔韧素质训练

柔韧性主要是指人体各部分关节肌肉韧带组织之间的弹性和伸展能力,对于柔韧性进行培养和提高训练,主要通过拉伸运动进行提升。不同于其他运动项目,健美操运动对于运动员的柔韧性具有较高的要求。所以展开青少年健美操运动员群体当中的柔韧性训练,也是有效保证整个训练获得高质量的重要环节之一。健美操是一项与舞蹈运动项目非常接近的体育活动,对于其进行柔韧性训练,主要针对韧带以及肌肉的伸缩能力展开具体训练和提升,从而保证健美操运动员在完成相对较难的肢体动作时,能够更加优美地呈现出来,展开柔韧性训练的拉伸方式可以通过静力和动力两方面进行。

其中,静力拉伸主要是指利用较小的运动幅度拉伸方式展开肌肉和韧带的强度拉伸,在整个拉伸过程中,保持相对静止的状态,使得韧带和肌肉更加具有伸缩性;而动力拉伸则需要运动员通过肢体动作幅度和节奏相对较快的动作来实现肌肉收缩的目的,主要利用瞬间动作的完成来实现训练难度。需要注意的是,在青少年群体当中展开柔韧素质的相关训练,既需要保证动静结合的方式,又要保证训练时间能够控制在相对合理的范围内。有趣的是,在物理学中讲究热胀冷缩,而在运动员柔韧性素质训练过程中,也同样得到了验证。具体表现在,在夏天相对温度较高时,运动员的柔

韧性能达到全年的最高程度,而冬天为了保证运动的安全性,避免产生身体拉伤的状况则需要注意身体各项机能的良好运转状态。

2.4 青少年协调素质训练

针对协调素质进行培养和提升训练,主要是指青少年运动员在进行健美操运动过程中,身体的各个部分能够在正确的时间点和空间点进行良好的配合,并且能够按照自身身体的协调特点进行准确、合理、高效地呈现技术动作的能力。在青少年健美操运动员群体当中展开协调训练主要从以下三个层面进行具体的训练:其一,是针对青少年运动员技术动作的要求。需要注意的是,健美操在运动过程中是需要配备有音乐的,所以必须保证健美操运动员在进行技术动作展示期间要与所配备的音乐节奏进行协调互动。其二,要求健美操运动员在进行各项动作技术表达时,保证动作与空间之间的协调性。其三,进行协调素质训练期间,也要保证运动员做好肌肉的收缩和放松交替工作,保证肌肉收缩与放松之间的协调一致性。

开展对以上三个层面的运动训练,可以有效地保障青少年健美操运动员在进行比赛期间的协调素质稳定,同时对于其健美操各项技术动作配备相互协调的音乐节奏训练,有助于健美操运动员建立定型的乐曲伴随训练,进而保证青少年健美操运动员音乐节奏、技术动作之间的协调连贯性。例如,在进行技术肢体动作与音乐之间的相互配合协

调训练时,可以选择一项具体的健美操动作,与不同音乐曲风结合,帮助青少年健美操运动员建立更加强烈具体的音乐感受。在进行日常的健美操训练过程中,也要注重音乐的配合,使青少年健美操运动员能够更加的感受音乐节奏,也能帮助其在进行肢体动作过程中,保证身体适应不同曲风、不同节奏,进而展现出不同的肢体动作。而针对肢体动作与空间协调性的训练,则需要增加身体波浪等相对复杂的节奏感强的技术动作,帮助其感受到不同动作与空间环境之间的变化,进而保证肢体的各项动作与空间环境之间的良好协调配合状态。

3 结语

综上所述,良好的身体素质是促进青少年练习健美操运动的关键,对青少年健美操运动员群体进行身体素质的训练,是保证青少年健美操运动员在进行比赛期间取得良好优异成绩的重要基础。健美操动作的完成度、动作的技术难度等都是进行成绩评定的标准之一,而保障青少年具有良好的身体素质状态,能够有效应对在日常进行健美操训练过程,提升身体素质、协调素质、耐力素质等多个方面的能力。同时青少年只有保证高效运动状态及超引身体素质,才能保证在比赛中将各项健美操动作呈现得更加优美。因此,在青少年健美操训练当中需要采用多样化的方式进行身体素质训练。

文/周娜(广西农业职业技术大学,广西南宁 530007)

作者简介:周娜,女,广西桂林人,广西农业职业技术大学讲师,研究方向:健美操运动与教学。

参考文献:

- [1] 李丹. 青少年健美操运动员的身体素质训练方法研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(2): 48-49.
- [2] 王旭瑞. 青少年健美操运动员身体素质训练探讨[J]. 青少年体育, 2019(7): 99-100.
- [3] 程香. 青少年竞技健美操运动员专项训练效果评价研究[J]. 青少年体育, 2018(3): 33-34.
- [4] 孙丹. 关于青少年健美操运动员身体素质训练的探讨[J]. 运动, 2017(9): 48-49.
- [5] 王芳. 青少年健美操运动员的身体素质训练方法探析[J]. 青少年体育, 2016(7): 52-53.
- [6] 龙勋. 青少年竞技健美操运动员身体功能训练的实验研究[D]. 临汾: 山西师范大学, 2016.
- [7] 刘立伟. 青少年竞技健美操运动员柔韧素质训练研究[J]. 山西青年, 2016(2): 48-49.
- [8] 苏珍珍. 对青少年竞技健美操运动员身体基本姿态训练的研究[J]. 内江科技, 2013, 34(1): 173-194.
- [9] 史雪梅. 青少年健美操运动员的身体素质训练[J]. 职业圈, 2007(19): 53-43.
- [10] 王放. 我国15至17岁优秀竞技健美操运动员体能特征及评价体系的研究[D]. 郑州: 郑州大学, 2007.