

# 关于提高我校大学生基础力量训练科学性的对策研究

练 丽<sup>1</sup> 李佳丽<sup>2</sup>

(1. 北京物资学院; 2. 北京第十二中学)

**摘 要:** 在我校学生体质健康测试中的成绩中可以明显看出学生的力量素质普遍偏低,尤其使男生的引体向上这一项目。大学应该是力量素质增长的最快时期,学生尤其男生应该在这一时期积极发展自己的力量素质。从实践教学中我们发现大学生尤其男生对力量训练的认识很片面,他们觉得力量训练就是举铁或者大重量的卧推或者深蹲让自己的肌肉变得发达。本文通过纠正学生对力量素质认知的误区,找出其原因,让学生重新认知基础力量训练的意义,为大学生力量训练提供指导让他们对力量有个新的认识,了解到真正的力量训练,以及通过力量训练带给他们的“惊喜”。

**关键词:** 大学生;基础力量;力量训练

## Countermeasure research on improving the science of basic strength training of college students in our university

Lianli<sup>1</sup>, Li Jiali<sup>2</sup>

(1.Beijing Material College; 2. Beijing No. 12 Middle School)

**Abstract:** In our school students physical health test results can obviously see that the strength quality of students is generally low, especially the boys pull up this project. College should be the period of the fastest growth of strength quality, students especially boys should actively develop their strength quality in this period. From practical teaching, we find that college students, especially boys, have a one-sided understanding of strength training. They think that strength training is to develop their muscles by lifting iron or bench press with heavy weight or squat. In this paper, by correcting the misunderstanding of the students' cognition of strength quality, find out the reasons, let the students re-understand the meaning of basic strength training, provide guidance for the strength training of college students so that they have a new understanding of strength training, understand the real strength training, and through the strength training to bring them the "surprise".

**Key words:** college students; Basic strength; Strength Training

**引言:** 大学应该是学生力量素质增长的关键时期和较快时期,大学阶段是学生由学校向社会过渡的一个重要阶段,可以说学生的综合素质不仅会影响学生在大学阶段的表现效果,更是会直接影响到学生在工作中和在社会上的综合表现。在我校学生的体质健康测试的成绩中,我们可以明显看到学生的综合力量素质普遍不足,学生对于某些训练项目的重视程度普遍较低,甚至是到了完全忽视的地步,这些情况的存在都反映出我校学生目前普遍存在的忽视力量训练的问题,因此,为了更好地解决该问题,促进我校学生力量训练工作的开展,我们要重视采取一定的措施来开展相关的工作。首先要做的就是重视提升学生对于力量训练的重视程度,促进学生对相关理念的把握,使学生能够做到自觉地参与到力量训练中去,除此之外,学校相关部门和体育老师,应重视为学生制定科学合理的力量训练计划,丰富学生对力量训练的认识,帮助学生克服普遍存在的问题和不足,为大学生力量训练提供更为科学合理地知道,让学生对力量训练有新的认识,真正了解到力量训练的重要性和必要性,并能采取行动来开展相关的力量训练工作。

### 1. 研究对象与方法:

1.1 研究对象: 我校大学生

1.2 研究方法: 文献资料法

### 2. 结果与分析

#### 2.1 大学生力量训练存在的误区

#### 2.1.1 外部原因 --- 有毒的商业健身

商业健身的出现为推广力量健身做出了很好的榜样。近几年我国脱颖而出的以鹿晨辉、吴龙为代表的健美健体冠军,优秀的身材比例,发达的肌肉,超低的体脂率,这些健美健体冠军表面上身材比例优美,让人羡慕,但是实际上,他们的身材发展是脱离实际的,这种审美是被健身业商业化刻意塑造出来的,并不符合基本的客观自然规律,人们受到不利的健身推广影响较大,片面追求健身,最终导致自身身体出现问题。在现实生活中 99% 的人在自然健身情况下是无法达到健美健体运动员的标准。现今社会的审美主流不断充斥着人鱼线、A4 腰、蜜桃臀等等以肌肉线条,肌肉维度,肌肉分离度为美的理念,为了打造完美体形,健美健体爱好者往往对肌肉进行孤立训练,忽视对身体整体的把握。长期进行孤立肌肉训练会使神经系统对肌肉控制无法配合发力,破坏力量动力链,在完成相对复杂动作时会出现协同发力的肌肉间无法配合,完成动作困难的情况,最终影响运动训练效果的有效呈现。

#### 2.1.2 内心认知 --- 无所畏惧的力量练习

为更好地增强力量训练的效果,我们在正式开始训练之前首先要对力量训练有个全面的认识,在了解相关概念的基础上再开始相关的训练工作,这样才能最有效地替身自己的训练效果。首先,一些社会调研报告显示学生普遍存在孤立训练的问题,大部分的学生为了提高自身力量,往往会选择进行孤立肌肉的器械力量训练,

试图通过此训练来强化自己肌肉的力量。但是实际上,孤立肌肉训练会使神经系统对肌肉间的相互协同能力减弱,在提高局部力量的同时会使学生损失掉速度、灵敏、柔韧、反应等运动能力,长期进行孤立性力量练习会导致学生自身肌肉协同能力下降,最终影响学生的运动表现结果。

其次,学生在训练的过程中还存在力量训练不能做到循序渐进的练习原则,追求力量直接最大化。大学生正处在激素水平旺盛,且迅速提高的阶段,学生普遍喜欢争强好胜,甚至在训练中对极限训练有着莫名地追逐。大部分学生在刚刚接触力量训练时随机性很大,自身又没有制定训练计划的能力,往往是直接进行极限重量的练习,或者是练到练不动才停止,这样高强度的训练不仅会影响到学生的训练效果,更是会大大增加学生在运动中受伤的风险,给学生的身心安全带来极大的损害。

再次,学生对运动损伤方面的知识了解几乎为零,严重缺乏运动损伤管控不足,难以做到在训练中出现意外时做到及时有效地反应。现今大学生长期不良的坐卧姿势会导致自身骨骼位置偏移,如脊柱侧弯,骨盆前倾等问题,出现相关肌肉的缩短和代偿,造成骨骼轻微移位和局部肌肉紧张的情况,从而破坏正常人体骨骼结构,使人体长期处于不稳定的状态。在这种身体状态下进行力量训练,会给学生自身带来极大的运动损伤隐患。当然学生在练习过程中训练动作是否标准,运动量是否合理,运动强度是否科学等因素也都会影响学生的运动损伤风险。

### 2.1.3 缺乏科学的饮食习惯

大学生在学习生活中,普遍存在着饮食习惯不科学的问题,绝大多数学生存在早晨赖床的问题,这也就导致他们忽视了早餐的重要性,并在生活中直接不吃早餐,一天两顿甚至是一天一顿,常常存在着好几顿不吃,但是一顿便吃很多的问题,这些问题的存在都不利于大学生保持良好的饮食习惯,长此以往,肯定会直接影响到学生的身体健康,使得学生缺乏健康的身体状况,难以接受一定的身体训练活动。除此之外,大学生由于高强度的学习压力,没有精力和兴趣去学习科学饮食,缺乏均衡科学的饮食计划。除学生自身存在的行为习惯外,学生科学的饮食习惯的缺乏还有一部分原因在于我国社会普遍存在的饮食不均衡问题,由于我国饮食习惯的问题,蛋白质的摄入量往往偏低,而脂肪和碳水化合物摄入量偏高。在最基础的一日三餐中,造成胰岛素水平忽高忽低,形成脂肪囤积或者血糖偏低的情况,从而影响力量训练的效果。

### 2.2 大学生基础力量训练的科学理论基础

大学生基础力量训练效果的有效提升离不开科学理论基础的支持与帮助,但是大多数学生在开展训练活动的过程中,受到错误的知识理论的影响较大,最终直接影响其自身的训练效果。在错误的力学关系中,人体神经系统和肌肉系统没有相互配合协调,假如硬拉时习惯拱起背部,那么在日常生活中从地面抬起东西时脊柱也会是弯曲的;做俯卧撑时过度伸展腰椎同样会导致跑步时过度伸展腰椎。

力量的传递遵循“由核心区到四肢”的路线,如果不将脊柱调整和支撑到最佳的中立位,头部位于肩部正上方,胸廓位于骨盆正上方并处于平衡状态,人体就无法有效地从髋部和肩部等主要发力部位产生力量,并且会严重削弱稳定性、力量和爆发力,导致疼痛和伤病频繁发生。但是在实际中发现,大学生很少或基本不会考虑人体的力学机制问题,他们在开展训练活动的过程中通常只片面地考虑自身的兴趣爱好,而忽略了对科学合理的科学训练理论的了解与运用。喜欢运动的大学生往往会认为,专门训练自己喜欢的专项就会变得更好,这种思想的存在导致大学生不重视对基础力量的训练,而只是集中于单一体育项目的训练。例如:专门打篮球就会变成好的篮球运动员,专门训练跑步就能变成好的跑者,只重视对

单一项目的把握,而忽视对自我整体力量的训练。实际上,学生之间不管比什么项目其实都是在用自身身体从事竞技,提升参与效果的最有效方式就是做好准备工作,准备工作的关键在于强化自己的力量,而预先强化的最好方式就是进行力量训练。科学研究表明,人体的肌肉在压力下会增长,骨骼和关节也会变得越来越粗壮,神经系统更是对压力有强烈的反应,人体肌肉的募集力量也会变强,这也在一定程度上反映了力量训练的重要性。

总之,基础力量训练不仅可以帮助大学生改善身体不良姿势,帮助学生养成良好的运动习惯、掌握正确的运动姿势,还能够提高学生的运动能力,帮助学生更好地面对力量挑战,使得学生在大学生竞技体育中也练变成所有竞技比赛背后的一种暗藏的实力。

### 3. 大学生基础力量训练的一般方案

大学生进行基础力量训练要顺应人体身体结构的基本特征及人们身体发展的基本规律,遵循一定的要求,在不同的阶段应采取不同的训练手段,大学生基础力量训练开展的一般步骤应立足动作形成阶段、力量训练过渡阶段和力量基础训练三个阶段,由浅入深,逐步促进自身基础力量的养成,促进自身训练效果的有效提升。

3.1 动作形成阶段:该阶段的主要目的在于通过长期开展某一动作训练,使得学生在训练的过程中通过长期训练和反复形成动作记忆,改善自己的关节活动度,形成神经与肌肉链接。运用泡沫轴、按摩球等进行拉伸松懈长期缩短和代偿的肌肉,通过强力弹力带和静态动作拉伸改善关节活动度,再进行2-4周的徒手或极轻器械训练,保持在形成动作的初始阶段能够正确的完成。可每天进行,每个动作3-5组,每组10-15个。

3.2 力量训练过渡阶段:经过第一个阶段,学生的徒手训练正确动作基本形成,且能够明显地感受压力给自身训练动作带来的变化。学生在此阶段中应选择自身训练动作不变形的情况下可以完成10个的重量,进行2-3周轻杠铃训练。每周可进行4-5次训练,每个动作3-4组,每组5个。连续两天训练休息一天,周周可以上调一次负重,上调幅度一定要小,学生要注意这是自身力量训练的过渡阶段,应坚持适量适度原则,切不可盲目加大重量。

### 4. 结论与建议:

总而言之,大学生力量训练开展的意义重大,不仅利于提高学生的身体素质,更是促进我国高等教育顺利健康发展的一个重要手段。有关部门要重视通过课堂教学、课外作业、学习软件比如学习通等方法加强我校大学生对基础力量科学性的认知水平,做到“知”在前,“行”在后,知行合一。

体育老师作为学生力量训练工作开展的主要领导者,要注重提高体育教师对大学生基础力量训练认识的重要性,在课堂教学内容适当加入一些基础力量训练,科学的指导学生进行基础力量训练。从以上方面学生加强对基础力量训练认识,这样就能正确掌握力量训练方法,平地高楼起,就能很好地为自己健身提供保障,达到自己训练目标。

### 参考文献:

- [1] 李红娟,张柳.儿童青少年身体活动与体质健康的关系及促进建议[J].人民教育,2020(10):36-41.
- [2] 田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012:122-155.
- [3] 金梁,龙斌.青少年力量训练价值及可行性研究[J].湖北体育科技,2014,33(07):632-634.
- [4] American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription[M]. 7th ed. Baltimore, MD: Lippincott, Williams & Wilkins, 2007:226-227.
- [5] 王瑞元,苏全生.运动生理学[M].人民体育出版社,2012.