

18-24 岁男子基础体能训练研究

孙明超

(武警山东省总队, 山东 济南 250100)

摘要: 本研究旨在深入探讨 18-24 岁男子基础体能训练的相关问题。通过分析该年龄段男子体能特点、身心发育特点、基础体能训练的重要性, 结合具体影响训练效果的因素及存在的问题和解决方法等方面展开研究。总结出科学合理的基础体能训练模式, 以期为提高该年龄段男子的身体素质、健康水平以及相关领域的体能训练实践提供有益参考。

关键词: 18-24 岁男子; 基础体能训练; 训练方法; 训练计划

此年龄段男子以大学生及新入职职工为主, 身心发育基本健全, 时间相对自由, 因为前期升学压力, 缺少应有的身体锻炼, 为保证学业、工作开展更顺利, 应该根据自身特点进行相应的基础体能训练。

1.18-24 岁男子的体能特点

1.1 生理机能特点

心脏功能逐渐达到成人水平, 心肌收缩力较强, 心率储备较大, 能够适应较高强度的有氧运动。每搏输出量和心输出量相对稳定, 为身体的能量代谢和氧气输送提供了良好的保障, 具备进行耐力训练、提高有氧能力的生理基础。

呼吸系统发育成熟, 肺活量较大, 呼吸肌力量较强, 通气功能良好。可以通过有效的呼吸调节, 摄取足够的氧气以满足身体在运动时的需求, 无论是在进行短跑等高强度无氧运动还是长跑等有氧运动时, 呼吸系统都能在一定程度上配合身体的能量供应需求。

骨骼密度逐渐达到峰值, 骨骼的强度和韧性相对较好, 能够承受较大的力量负荷。肌肉力量正处于快速增长且可塑阶段, 肌肉的兴奋性高、收缩速度快, 通过合理训练可以显著提高肌肉力量、耐力以及爆发力, 塑造良好的身体形态。

1.2 运动素质特点

该年龄段男子具备较好的相对力量增长潜力, 尤其上肢、下肢以及腰腹等部位的力量可通过针对性训练得到较大幅度提升, 在进行俯卧撑、深蹲等基础力量练习时, 肌肉力量的适应和增长速度相对较快, 有较大的发展潜力。

反应速度、动作速度以及位移速度都处于较为敏感的发展阶段。神经系统的灵活性和协调性使得他们能够快速地对外界刺激做出反应, 并完成相应的快速动作, 如短跑中的起跑、加速等环节能够表现出较好的速度能力。

此阶段受训者有氧耐力和无氧耐力均可进一步发展。有氧耐力方面, 在持续规律的有氧运动刺激下, 心肺功能和肌肉的有氧代谢能力能不断增强; 无氧耐力方面, 肌肉的无氧供能系统也能通过高强度间歇训练等方式得到优化, 提高短时间高强度运动的

能力。

身体的协调性和灵活性较好, 能够快速准确地调整身体姿势、改变动作方向, 在一些需要灵敏性的体育活动(如篮球、足球等)中表现出较高的适应能力。同时, 关节的活动范围也可以通过适当的拉伸等训练保持良好状态, 提高身体的柔韧性。

1.3 心理特点

自我意识较强, 渴望展现自身能力, 有较强的竞争意识, 更愿意参与具有挑战性的训练项目; 好奇心旺盛, 对新鲜的训练方式、训练器材等充满兴趣, 愿意尝试不同类型的体能训练内容, 这为多样化的训练计划实施提供了心理基础; 尽管有积极参与训练的热情, 但在面对长期、重复且较为艰苦的训练时, 部分人可能会出现意志力动摇的情况, 容易因一时的困难而放弃训练, 需要适当的引导和激励。

2.18-24 岁男子基础体能训练的重要性

2.1 促进身体健康

规律的基础体能训练有助于维持正常的身体机能, 增强心血管系统的功能, 降低心血管疾病发生的风险; 可以提高呼吸系统的效率, 增强肺部的通气和换气能力; 还能强化骨骼密度, 预防骨质疏松等问题, 同时改善肌肉力量和耐力, 减少肌肉萎缩等不良状况的出现, 使身体各器官系统处于良好的运行状态。

2.2 提升运动表现

无论是参与竞技体育还是日常的休闲体育活动, 良好的基础体能都是关键因素。在力量训练基础上, 男子在力量型项目(如举重、摔跤等)中能更好地发挥实力; 速度和灵敏素质的提升能让其在球类运动等对抗性项目中更具优势; 而耐力素质的增强则使其可以在长跑、骑行等耐力项目中坚持更长时间、取得更好成绩。

2.3 培养良好的心理素质

体能训练过程中, 男子需要克服疲劳、疼痛等困难, 坚持完成训练任务, 这有助于培养坚韧不拔的意志品质、增强自信心和自我控制能力。同时, 在团队训练或者参与集体体育活动时, 还能提升人际交往能力、团队协作精神等, 对其心理健康和社会适应能力有着积极的影响。

2.4 满足职业需求

对于部分从事特殊职业（如军人、警察、消防员等）的18-24岁男子来说，过硬的基础体能是胜任工作的基本要求。高强度、高风险的工作任务需要他们具备良好的力量、耐力、速度以及灵敏等素质，以应对各种突发情况，保障自身安全和有效地履行工作职责。

3. 影响18-24岁男子基础体能训练效果的因素

3.1 训练因素

选择科学、适合的训练方法直接影响训练效果。若想提高力量素质却一直采用不恰当的训练动作或者不合理的训练强度、频率安排，很难达到预期的力量增长目标。不同的体能素质需要针对性的训练方法，且方法的组合运用也需要符合训练的阶段性和个体特点，训练方法的合理性。

完善的训练计划必不可少，但如果不能严格按照计划执行，会破坏训练的连贯性和系统性，也会影响体能的提升效果。经常无故中断训练、随意更改训练强度和时间等，都会使身体难以适应规律的训练刺激，无法实现体能的稳步提高。

3.2 个体因素

本身的身体素质、健康状况、身体形态等会对训练效果产生影响。一个原本身体素质较差、存在慢性疾病或者身体过于肥胖的男子，因为其身体的适应能力和恢复能力相对较弱，在进行基础体能训练时可能需要花费更多的时间和精力来达到与身体素质较好者相同的训练效果。

训练后的饮食和休息，也是整个训练过程中关键一环。合理的营养摄入是体能训练的重要保障蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素的均衡摄取对于肌肉修复、能量补充以及身体机能的正常运转起着关键作用。充足的睡眠和适当的休息对于身体消除疲劳、促进肌肉生长和提高身体机能至关重要。训练结束后，身体需要时间来修复受损的肌肉组织、补充能量储备，长期休息不充分，会影响身体的恢复能力，进而降低训练效果，甚至可能导致过度训练和运动损伤的发生。

3.3 环境因素

良好的训练场地能够提供安全、舒适的训练环境，有利于训练者更好地发挥训练水平。完善的训练场地，规范的装备器材，舒适的训练环境都是影响训练的重要因素。

极端的气候条件如高温、严寒、大风等会对训练产生不利影响，高温环境下训练容易导致中暑、脱水等情况；严寒天气则可能使身体僵硬，增加运动损伤的风险，降低训练的质量和效果。因此，合理选择训练时间，避开恶劣气候条件也是保障训练效果的重要环节。

4.18-24岁男子基础体能训练中存在的问题及改进策略

4.1 存在的问题

缺乏科学的训练计划，很多人在进行体能训练时，往往是随意选择训练项目，没有根据自身情况制定系统的、有阶段性目标的训练计划，导致训练效果不明显，甚至可能因训练不当而出现运动损伤。

训练方法单一，长时间采用同一种训练方法，容易使训练者产生厌烦情绪，降低训练的积极性，同时单一的训练方法也不利于全面提升体能素质，可能会造成某些方面的体能短板。

忽视训练后的恢复，部分人只注重训练过程，而在训练后没有进行充分的拉伸放松，也不注意合理的饮食和充足的休息，影响了身体的恢复速度，长期下来容易积累疲劳，导致训练效果大打折扣，甚至引发运动损伤。

4.2 改进策略

可以通过参加健身课程、请教专业的体能教练等方式，加强专业指导获取科学的训练计划制定方法，根据自身的身体状况、训练目标等制定出合理、有效的训练方案，确保训练的科学性和系统性。

主动学习和了解不同的体能训练项目和方法，结合自身兴趣，定期对训练内容进行调整和更新，保持训练的新鲜感和挑战性，全面提升各方面的体能素质，丰富训练内容和方法。

提高对休息恢复的认识。学习正确的拉伸放松技巧，每次训练后花一定的时间进行全身的拉伸，促进肌肉恢复。同时，保证合理的饮食结构，摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪等营养物质，并且保证充足的睡眠时间，为身体恢复创造良好的条件。

5. 结论

18-24岁男子的基础体能训练是一个综合性、系统性的过程，通过了解该年龄段男子的体能特点、身心特点认识到基础体能训练在促进身体健康、提升运动表现、培养心理素质以及满足职业需求等方面的重要性。需要针对各项素质采用科学合理的训练方法，并结合科学的训练计划制定以及运动后有效的恢复，充分挖掘该年龄段男子的体能潜力，提升其整体体能水平，为其健康生活、参与体育运动以及应对各类职业需求等方面奠定坚实的体能基础。同时，随着体能训练理论和实践的不断发展，还需要持续关注和探索更优化的训练方法和策略，以更好地服务于这一群体的体能提升需求。

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] 孙有平, 孙民康. 中国竞技体能训练基本问题反思与对策研究[J]. 成都体育学院学报, 2023, 49(02): 135-142.