

我国现代体能训练的现状、问题与发展路径

高炳宏

(上海体育学院,上海 200438)

【摘要】: 从20世纪90年代末开始,在借鉴国外职业体育先进经验和实践方法的基础上,我国的现当代体能训练逐渐进入我国高水平运动员备战奥运会的实践训练中。经过近20年的发展,我国现代体能训练发生了巨大变化。在竞技体育领域,中国女子排球、田径、游泳、自行车等项目在世界大赛上取得了骄人成绩,这与他们重视体能训练密不可分;在大众健身领域,普通老百姓对于增肌、塑型、减重、提高各种身体素质训练越来越重视,越来越火热,我国现代体能训练呈现出蓬勃发展的趋势。结果显示:(1)我国现代体能训练的发展历程发展分为四个阶段:一是理论引进阶段:20世纪90年代末期—2004年;二是学习消化阶段:2004年后期—2008年;三是吸收应用阶段:2008年奥运会后—2012年;四是蓬勃发展与创新阶段,2012年奥运会后至今。(2)我国现代体能训练面临的主要问题:一是现代体能训练起步较晚,理论研究落后于实践;二是现代体能训练理论与实践体系呈现“碎片化”状态;三是现代体能教练培养体系尚未形成;四是竞技体育与全民健身发展结构不平衡。(3)我国现代体能训练的未来发展路径:一是系统整合,推进我国现代体能训练体系的理论与实践由“碎片化”向“系统化”转变;二是重视体能教练员在训练中的地位,逐步建立现代体能教练培养系统;三是建立适合我国国情的现代体能训练理论与实践、培训与认证体系。

【关键词】: 体能训练;体能教练员;增肌;塑型;抗阻训练;核心力量训练

【中图分类号】: G812.5 **【文献标识码】**: A **【文章编号】**: 2096-5656(2019)02-0073-09

体能训练是训练理论与实践的核心问题,也是提高运动成绩的关键所在。在职业体育蓬勃兴起,各类赛事数量增加、规模扩大的背景下,竞技体坛的“体能”竞争也日益激烈化。体能不仅成为全球竞技体育发展的热点话题,也成为运动训练研究人员关注的焦点。从20世纪90年代末开始,体能训练的理念被引入到我国。但长期以来,我国体能训练理念仅局限于耐力训练和力量训练,其训练形式主要是跑步训练和大强度力量训练,不仅对提高运动员运动能力没有起到应有的积极作用,而且在一定程度上成为制约我国相关运动项目发展的瓶颈。

近十几年来,在借鉴国外职业体育先进经验和实践方法的基础上,我国的现当代体能训练逐渐进入我国高水平运动员备战奥运会的实践训练中。当代体能训练过程中,不仅在训练方法和手段上进行了大幅度的创新,而且还吸收了伤病预防与运动康复等新的训练理论与方法。注重“动作”质量的把控、对人体“核心部位”的重新定位、“两极化”耐力训练模式的提出以及高强度训练和短距离速度训练理论与实践的探索,是近年来世界竞技体能训练的关注热点,其研究进展对我国竞技训练实践具有重要启示。

本文系统梳理了我国近20年现当代体能训练的现状与发展历程、存在的主要问题,以及未

来的发展路径,旨在厘清我国近年来体能训练认识方面的问题与偏差,为推动我国体能训练事业、推动科学化水平的提升提供参考。

1 我国现代体能训练的现状与发展历程

综合大量文献与相关资料,笔者总结分析了我国现代体能训练的现状与发展脉络,认为现代体能训练的历史发展应分为四个阶段:

1.1 理论引进阶段:20 世纪 90 年代末期—2004 年

从 20 世纪 90 年代末期开始,随着北京奥运会先后申办并成功获得主办权后,我国体育事业迎来全新发展机遇。20 世纪 90 年代,竞技体育一线训练中逐渐开始重视体能训练,但认识上是模糊的,理论上没有支撑,实践上以田径、举重为基础。当时,大部分的体能教练都来自于田径和举重项目的教练员,主要训练方法也以速度、力量训练为主,训练方法较为单一,专项化程度不高。

为加强我国备战北京奥运会科学化训练水平,国家体育总局先后组织多期高水平教练员和体育专业人才赴德国、俄罗斯、法国、澳大利亚、美国等国家培训交流。培训的过程中一批新的训练理念、训练方法和技术不断地被引进到国家队备战重大比赛的训练中,同时开始逐渐应用一些可量的方法对训练过程进行质量监控,特别是对美国、德国等国家的体能训练的一些新理论、新方法感受强烈,引发了我国竞技体育领域的科研人员、教练员对现代训练和体能训练的新认识与新思考。

2001 年以后,我国水上项目在备战雅典奥运会期间,在曾凡辉教授的影响下,提出“自主力量训练”的概念,就是利用自身体重和轻器械进行的身体训练一种理念;随后,袁守龙博士组织翻译出版了《高水平竞技体能训练》,这是国内最早介绍功能训练和 FMS 的译著。同时,如何做好不同运动项目专项的体能训练也日益受到教练员、运动员和科研人员的重视,训练过程中也开始逐渐尝试引进国外一些国外的理论研究成果和实践训练方法;而北京市体育科学研究所的闫琪博士组织翻译出版了《游泳专项体能训练》这一专著,逐步拉开我国运动项目专项体能训练理论与实践应用的序幕。从此,我国现代体能训练的理论与实践工作逐渐走入人们视野。

1.2 学习消化阶段:2004 年后期—2008 年

随着北京奥运会备战工作的进一步推进,为加快推进体育强国各种训练理念、思想与方法,特别是先进的体能训练理念与方法对我国竞技体育水平的促进、推动作用,从 2004 年开始,国家体育总局科教司邀请美国体能协会(NSCA)有关专家到我国进行体能培训,先后举办 4 期美国国家体能协会认证体能训练专家培训,一批理论水平强、实践经验丰富、努力上进的、对体能训练特别感兴趣的年轻教练员和科研人员积极参加培训,并进行了美国体能协会体能教练(CSCS)考试认证工作。这期间,有十多位科研人员与教练员通过考试,获得证书。这是我国第一批获得国际体能教练资格认证证书的人员。随后,2006 年国家体育总局领导的支持下,在体育总局人事司、科教司和竞体司的指导下,干部培训中心组织第一批 20 多人的“国家级教练员赴美体能训练培训班”,到美国体能协会、马里兰大学等地进行为期 21 天的学习,这也是国内第一次全面接触美国的体能训练。此后,每年体育总局都会派出 1~2 批教练员和科研人员到美国或其他体育强国去学习,为国内培养了一批从事体能训练研究的学者,把全新的科学体能训练理念引入各支国家队。这一系列的工作逐步打开了我国竞技体育领域国际体能训练的窗口,带动我国现代体能训练从注重抗阻训练向训练手段多样化、实用性迈进。

通过学习与交流,大量国外先进的有关体能训练的理论成果、训练手段与方法被逐步引进,如悬吊训练、振动训练、康复性体能训练、“核心力量”训练、功能性训练等一批新的训练理论与方法被不同项目国家队和各省市地方队教练员、科研人员学习,并逐步应用于训练实践,中国的教练员和科研人员在朦胧中逐步学习、消化,并在训练实践中摸索适合我国运动员具体训练手段与方法,并将总结出的有关经验与方法应用与备战 2008 年的奥运会训练实践中。

1.3 吸收应用阶段:2008 年奥运会后—2012 年

随着 2008 年北京奥运会的华丽落幕,我国竞技体育实现了位居奥运会金牌榜第一位,圆满完成了中国人百年奥运梦想。在备战 2008 年好的过程中,我们国家的部分学者、科研人员和教练员在训练实践中一边学习国外体能训练理论代表性的理论成果,同时将这些成果逐步应用到备战奥运会的训练实践中,并在实践中积极分析训练过程、总结训练经验与效果,探讨训练中存在的问题,并逐步形成一些符合我国体能教练员培养、训练理论和实践训练方法的理论与应用成果,体能训练理论建设与实践效应逐渐体现。在 2008 年奥运会后的 1~2 年中,由上海体育职业学院牵头翻译了出版了美国体能协会体能教练培训教材《体能训练概论(Essentials of Strength Training & Conditioning)》”,这本著作的出版,为开启我国体能教练职业能力培养奠定了基础,为我国体能教练与国际接轨拓展了途径。同时,我国一些学者也陆续完成并出版了一些体能训练方面的专著,如由张英波博士编著的《现代体能训练方法》、屈萍博士编著的《核心稳定性力量训练》、孙文顺博士编著的《现代体能训练——核心力量训练方法》等。这些由我国学者在学习借鉴国外先进的体能训练理论和实践内容的基础上,再经过 2008 年奥运会备战过程中训练实践的应用与检验后形成的理论成果,为日后形成我国体能训练理论体系与方法打下良好的基础。

此阶段,我国体能训练取得一系列理论与实践成果。(1)在理论上,逐渐形成了以核心力量、动作模式、功能训练、动力链等新概念成为理解现代体能训练的基本框架与核心,在此基础上提出“身体运动功能训练”这一本土化概念。(2)在实践上,协助运动员在 2012 奥运会、2009 和 2013 全运会备战中专项能力提高、伤病预防与控制,在奥运会和全运会上争金夺银等提供了帮助巨大;(3)在发展上,北京市体育科学研究所率先在国内建立“功能性体能训练实验室”和“科学体能训练研究团队”,举办“体能训练专家论坛”;上海体育科学研究所成立“自行车专项体能训练实验室”,举办“国际运动训练创新论坛”;而山东省体科所、广东体育局、北京体育大学等单位也先后成立体能训练相关的研究室或实验室,以体能训练为专业研究方向的进行了大量的探索实践,取得丰硕成果,并重视转化训练动力。

因此,本阶段是系统全面地学习、消化、借鉴、嫁接现代国际体能训练理念、理论和方法的重要时期,成为推动我国训练创新和科学备战奥运会的重要动力。

1.4 蓬勃发展与创新阶段,2012 年奥运会后至今

现代体能训练从 20 世纪 90 年末代引入我国,其发展主线与核心服务优秀运动员备战奥运会与国内外重大比赛,2012 年奥运会后,现代体能训练的概念已被我国广大竞技体育工作者所熟知并认可,并取得了较为丰硕的成果,在理论研究和实践应用方面初步形成“本土化,多元化”的发展特点。近几年,在以服务竞技体育为主导的模式下,体能训练的研究与应用逐步向全民健康、儿童青少年、老年人康复和特殊人群辐射(见图 1),并形成需求旺盛,蓬勃发展的态势。

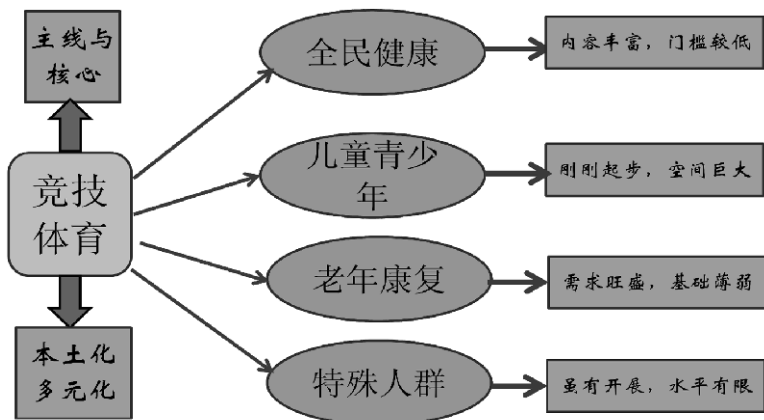


图 1 我国现代体能训练发展领域与趋势变化图

Fig. 1 China's modern physical training development field and trend changes

1.4.1 竞技体育领域:呈现“本土化,多元化”的发展特点

国家体育总局、各省市体育局为了进一步推进现代体能训练在备战 2016 年里约和 2020 东京奥运会中的积极作用,从以下五方面入手,积极推进竞技体育领域体能训练的科学性、有效性:一是积极采取加大了与美国体能训练有关机构的合作力度,同时进行了本土化理论建设和方法创新,推进了体能训练“四位一体化”实践探索;二是 2017 年成立中国体育科学学会体能训练分会,开展中国体能教练认证培训体系研究,组织编写《中国体能教练培训教程》编写工作;三是国家体育总局成立备战东京奥运会身体功能训练团队,联合国家知名体能训练专业机构和国内体育高等院校、科研院所,为备战奥运会提供理论研究、训练实践服务等方面工作;四是部分体育高等院校成立体能训练专业方向,加快专业体能和身体运动功能人才培养;五是召开了系列体能训练国际会议和专题会议,出版了一批体能训练教材,全面推进体能训练在竞技体育领域的应用。

2012 年伦敦奥运会至今,在竞技体育领域,体能训练的在理论研究、实践应用、交流互动等方面均取得显著成果。

1.4.2 全民健康领域:呈现“内容丰富,门槛较低”的发展特点

国务院在 2016 年 3 月 17 日颁布的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个规划纲要》中明确指出:实施全民健身战略。根据 1996 年、2001 年、2007 年和 2015 年 4 次全国群众体育调查数据统计结果表明:我国经常参加体育锻炼人数比例逐渐增加,由 1996 年 31.4% 增加到 2015 年 39.8%;经常参与锻炼人群的运动项目较“多样化”,在不同时期,略有不同,而以“健身走”、“跑步”为主的健身活动人数占比最高,分别超过总人数的 60%,体现出“门槛低”,大众接受程度高;2015 年统计结果显示,参与体育活动内容依次统计为,健身走跑步、小球类、广场舞、打球类、健身操、舞蹈、武术、游泳、登山;参与运动的形式上,“个人独自进行体育锻炼”、“与家人一起锻炼”、“参加社区组织体育活动”所占比例都有增加。

1.4.3 儿童青少年领域:呈现“刚刚起步,空间巨大”的发展特点

众所周知,近 30 年以来,我国儿童青少年体质与健康水平持续下降。但是,具体分析组成“体质与健康”的指标体系不难发现,其中,健康的指标,如牙齿检查、血液检查、蛔虫卵检查的结果,大部分指标是好转的、上升的,只有与体能相关的部分(机能与身体素质)的测试结果是持续下降。也就是说,随着经济的发展、社会的进步,与健康紧密相关的医学问题,大部分解决了,而与体质有关的指标,问题却越来越严重。

目前我国对于青少年儿童体能的研究相对较少,我国专家学者对于青少年儿童体能的相关研究关注点更多集中在竞技体育,而国外专家则是集中在大众健身领域,而且对一些相关问题的认识专家学者并没有达成一致。可见我国青少年儿童领域才刚刚起步,还有很多值得不断探索的地方。

1.4.4 老年康复领域:呈现“需求旺盛,基础薄弱”的发展特点

据统计 2016 年我国 65 周岁以上老年人口 1.44 亿人,占总人口的 10.47%,而 2005 年这一数据为 1.01 亿人,占总人口的 7.70%,10 年期间老年人口增长了 0.43 亿人。老年人往往容易患上高血压、糖尿病、骨质疏松症和颈肩腰椎疼痛等各种老年病。

通过查阅文献发现,目前国内外对于健康老人的运动处方相关的研究较多,而对于如何进行有效地运动干预以增强失能老年人体质,特别是如何针对失能老年人的肌肉力量开展有效的运动处方干预措施,还存在较大的研究空间。特别值得注意的是,老年人跌倒会产生严重的不良后果,如软组织损伤、骨折、心理创伤及损伤后长期卧床导致的一系列并发症等,跌倒入院增加了社会和家庭的负担。由我国现状可见,老年康复领域的需求会逐年旺盛,成为当今社会亟待解决的问题。

1.4.5 特殊人群领域:呈现“虽有开展,水平有限”的发展特点

近年来,特殊人群领域的体能训练也开始受到关注。人们常用“智商”测量人的智能,现在人

们开始用“体商(Body Quotient, BQ)”测量人的体能。体商(Body Quotient, 简称 BQ)是指一个人活动、运动、体力劳动的能力和质量的量化标准。体商的高低与性别、年龄、脑力和体力劳动、地区、民族以及是否残疾等有关。

通过文献查找发现,我国在 20 世纪 80 年代开始有关于军事体能的相关研究报道,但是研究水平较有限,每年公开发表的论文不超过 120 篇。专业的期刊仅《军事体育学报》。目前研究内容涉及:军人体能训练方法、损伤防护、监控与评估、医务监督、现状与发展等。由于军事话题相对敏感,从事相关工作的人群涉及领域有限,真正从体育运动研究的人群还不多。该领域深入研究可能需要不同专业背景和不同职业的人群共同探讨和延伸研究。

在其他特殊人群研究领域中,现阶段的研究也较局限,虽有开展,但研究广度和深度都还很不足,同时也有较好的发展前景。

2 我国现代体能训练面临的主要问题

我国现代体能训练发展历程不到 20 年,还非常年轻,是从传统力量、耐力型体能训练向现代体能训练转型而来,大部分的理论支撑与实践训练方式基本全部来自欧美发达国家,基本采用见到一个引进一个的方式,没有经过长期系统的实践检验。因此,在近 20 年的引进、学习、消化、吸收、应用的过程存在以下问题:

2.1 我国现代体能训练起步较晚,理论研究落后与实践

我国现代体能训练发展历程,始于 20 世纪 90 年代末期,到目前仅仅不到 20 年的时间。发展初期,均以引进美国等体能训练发展强国的训练方法与技术为主,更多地是为了解决训练实践中运动员专项运动能力提高这一核心问题。而对于为什么要采用这种训练方法和手段的原因和机制并不清楚,也无暇顾及,理论研究远远落后与实践。

2.2 我国现代体能训练理论建设与实践应用呈现“碎片化”状态

我们先了解一下美国的体能训练体系。至目前,美国体能训练已经形成了一套完善、系统的理论和实践体系。这套系统可根据性别不同、年龄差异、训练需要、训练过程来制定体能发展目标、明确体能训练计划、安排具体的训练手段与方法、监控训练过程、评估训练效果等五个紧密衔接的过程组成。可以说,美国体能训练的整个体系逻辑严谨、内容丰富、方法多样、效果明显。

而我国体能训练从 20 世纪 90 年代末期开始,为提高备战奥运会和世界重大比赛的训练效果,提升运动员专项能力水平,我们开始逐步引进西方体育强国体能训练方法和相关训练手段。这些训练方法或手段、训练理论或内容包括了身体功能训练、自主力量训练、抗阻训练、振动训练、悬吊训练、抗阻训练、核心力量和核心训练、康复性体能训练、动作模式、动态拉伸、精准拉伸……虽然这些训练方法在训练实践中被教练员、科研人员和运动员应用于训练过程中,但在专项训练过程中,根据已经确定训练目标如何选择训练方法、制订训练计划、评价训练效果还不是很清晰。如何科学合理的安排不同训练手段,哪些训练手段应该安排阶段训练前期、哪些训练内容应该安排在周期训练中后期,训练强度与训练量如何控制,体能训练过程中如何有效监控训练质量等一系列问题均不是很清晰。因此,我国现代体能训练理论建设与实践应用呈现“碎片化”状态是现阶段最为显著的特征。

2.3 我国现代体能教练培养体系尚未形成

为提升备战 2008 北京奥运会的质量与水平,国家体育总局先后派出多批教练员、科研人员赴美国体能协会(NSCA)培训考察,同时邀请美国体能训练专家来华讲学培训,为我们国家早期培养体能教练提供很大帮助。

2.3.1 我国体能训练人才培养现状分析

(1)有专业,但不够专。目前,我国部分体育高等院校都开设了体能教练方向的本科专业方向,如北京体育大学、上海体育学院、首都体育学院、武汉体育学院、沈阳体育学院、河北师范大学等,其专业类别划分在运动训练学、运动人体科学中。但这些学校的整体的硬件设施、专业课设

置、教师水平、国际合作等方面的综合水平与实力差距较大,专业水准整体不高。

(2)有需求,但人才缺。目前,我国对体能教练的需求量很大,特别是高水平的体能教练,如不同运动项目备战奥运会需要专项体能教练、普通老百姓健身需要体能教练在“增肌、塑型、控重、运动能力改善”等方面需要体能教练、青少年体质的下降需要体能教练……但由于目前我们培养体系不完备,因此体能教练缺口非常大。

(3)有目标,但规划弱。虽然大家都非常清楚体能教练紧缺,应该尽快培养不同类别的体能教练,包括国家体育总局、各省市体育局、体育高等院校、各类健身咨询公司等,虽然总体上也制定了不同类别体能训练人才的培养目标,但在总体规划的制定、实施方案的落实、各项支持措施的配套方面却非常弱势,导致我国体能训练人才培养的路径不清晰,制度不规范。

2.3.2 我国体能教练员培养方式的现状分析

(1)体育类高等院校——专业度不够。近年来,随着社会各方面对体能训练人才需求量的大幅提升,我国许多体育类高等院校都开始设置“体能教练”方向的本科生或研究生学历教育。但因为起步晚,专业设置比较仓促,因此在课程设置上还是以运动训练或运动人体科学专业的课程内容为主体,适当增加了体能训练的相关课程;同时在师资力量方面相对较弱,无论在理论水平,还是体能训练实操技术方面专业性相对较差,总体的专业水平不够。

(2)社会与市场体系——系统性不够。由于近年来社会对体能教练的需求量大增,这就促使社会上许多健身咨询公司或国外类似机构蜂拥而上,办理各类短期体能训练相关内容的培训班。这类的班培训内容针对性强、时间短、要求低、拿证快、讲师水平良莠不齐,表现出“短、平、快”的特点。距培养一名具有一定专业水平体能教练员的要求,其系统性还有很大差距。

(3)自学与考证结合——成功难度大。由于学历教育和社会市场体系培养体能训练人才存在很多问题,所以很多立志成为体能教练人采用自我苦练、自我学习方式,或自己出资寻找名师拜师学艺,然后通过参加国际有关体能教练员的认证考试(NCSA,ACSM,ACE,NASM,等)获得职业或行业资格认证证书,最终达到成为一名专业体能教练的目标。但这种方式对学习要求高、花费时间长、成功率较低,因此成功的难度很大。

从上述分析我们可以清晰看到,虽然我国目前对体能训练人才需求很旺盛,但还未有自己的体能训练人才培养体系,这是亟待解决的重要问题。

2.4 体能训练在竞技体育与全民健身发展结构不平衡

我国现代体能训练的产生与发展是紧紧围绕着“备战奥运会”这条主线的。从近 20 发展历程看,几乎相关的所有内容(理论研究、训练方法与技术、人才培养、国际交流等)均以服务竞技体育为核心,以提高我国运动员在奥运会或世界重大比赛中的竞技能力为最终目标。但随着近些年我国经济的快速发展,老百姓健身需求越来越旺盛,健身体能教练的需求越来越大,但目前我们具有相关资格证书的健身教练非常少,健身型体能训练人才培养体系严重匮乏。所以,目前我国在体能训练领域的各方面总体表现出竞技体育强、全民健身弱这一明显特征。

3 我国现代体能训练的发展路径

3.1 系统整合,推进我国现代体能训练体系的理论与实践由“碎片化”向“系统化”转变

现当代的体能训练体系不仅仅是“悬吊训练”、“振动训练”、“康复性体能训练”、“核心力量训练”、“功能性训练”、“动力链”、“动作”、“热身与放松”等这些不同类型的理论与实践,而是应该将这些碎片化的内容进行有机整合,根据不同类型训练目标,通过运动能力测量、运动能力评估、体能训练计划制订、体能发展目标和体能训练实施等五个紧密衔接的过程完成不同类型的体能训练,这是一个非常系统的过程。因此,我国未来体能训练发展过程中,我们必须系统整合体能训练过程中的各种理论、方法和技术,建立以动作和能量代谢为基础、以具体训练内容和方法为途径、以训练质量控制和提高为核心的“系统化”的我国现代体能训练理论与实践体系(具体见图 2),最终“架起科学与实践之间的桥梁”,从而在我国体能训练领域实现“理论研究和实践操

作紧密结合、体能教练专家理论与实践兼备”这一最终目标。

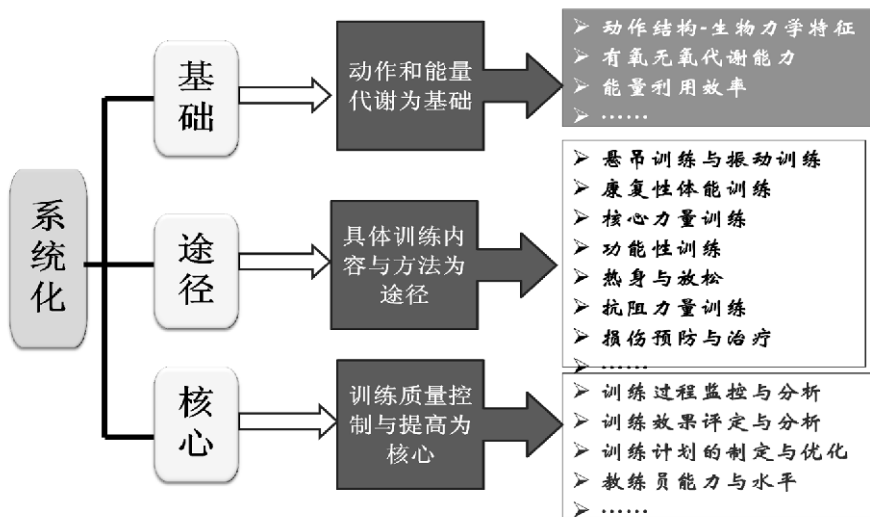


图2 系统化的我国现代体能训练理论与实践体系示意图

Fig. 2 Systematic view of the theory and practice system of modern physical training in China

3.2 重视体能教练员在训练中地位,逐步建立现代体能教练培养系统

虽然近年来体能教练在我国高水平运动队备战奥运会过程作用越来越突出,在全民健身过程中的地位也越来越重要,但目前我们还没有较为系统的体能教练培养系统的建立。而在很多体育强国(如美国),其体能教练的培养系统较为完备。

为什么社会对体能教练员需求旺盛,但我们国家至今未有较为系统的体能教练培养体系?究其根本原因——从国家层面并不重视这一职业类别,到目前,我国人社部还为设立体能教练这一职业种类,这一情况严重制约了我国体能训练专业人才培养的进程。下阶段我们如何做好体能教练的培养工作呢?我们体育系统应从以下两个层面努力推进:一是竞技体育层面。大力重视国家队备战重大比赛过程中体能教练的地位,配备专职体能教练,让体能教练成为运动训练组织结构中的重要组成部分;二是全民健身层面。必须规范健身体能教练的任职资格认定,提高专业能力要求,实行分类管理与考核,努力建立现代体能教练培养系统。

3.3 应建立适合我国国情的现代体能训练理论与实践、培训与认证体系

虽然近20年我国体能训练事业发展非常快,取得了巨大的进步,但我国目前尚无自身的体能训练理论与实践、培训与认证体系。目前,国外体能训练理论与实践、培训与认证体系应该分为三类,主要包括大学(春田体育学院等)、协会(NSCA、NASM、ACSM、ACE等)和公司(EXOS、VSP、IMG等),这三种类型有同有异,在培养过程中可针对不同的目标人群、未来发展方向、个人关注重点等方面设定学习课程和培养方案。目前,我国现代体能训练体系中还不存在类似这样的培养体系,虽然近年来部分大学开始招收体能教练方向的学生(如北京体育大学、河北师范大学、上海体育学院、武汉体育学院等),但还存在课程体系、学生理论基础能力、师资力量不足等问题。目前,我国市场体系短期培训更是鱼龙混杂,水平参差不齐、乱象丛生等问题。未来,我们建立适合我国国情的现代体能训练理论与实践、培训与认证体系,必须做好以下三方面的工作:

3.3.1 政府做好引导

首先,政府需要全面调研社会对于体能教练需求状况,并协同相关实施部门和学者做好不同层级的体能教练培养的中长期发展规划;其次,根据已确定的发展规划,制定相应的管理政策,并授权相关大学、行业协会等完成不同类型各项工作;第三,政府一定要依据已制定发展规划和管理政策,做好组织、协调和各方面的管理工作,做好管办分离,做好各方面的引导工作。

3.3.2 市场做好运行

未来体能训练理论与实践、培训与认证体系的建设,社会(行业协会)与市场系统将扮演重要

的角色。因此,在政府引导和授权的基础上,社会(行业协会)与市场系统主要完成培训认证系统平台的开发与建设;各类培训与认证课程的具体实施,运转过程中政府相关部门沟通与协调,以保证运转过程顺利进行;做好不同领域(如竞技体育、全民健身、教育系统、医疗系统等)技术整合与开发,最终做好未来体能训练理论与实践、培训与认证体系各项运行工作。

3.3.3 大学做好支撑

体育专业特色的大学作为体育专业人才培养的高地,未来将在我国体能训练理论与实践、培训与认证体系的建设扮演重要角色。由于体育高等院校具有人才集中、专业知识雄厚、科研水平较高、体育特色明显、人才储备丰富等特点。因此,体育专业院校应该在体能教练培训与认证体系建设中承担以下内容:一是培训课程体系研发与修订,培训过程的技术指导与评价;二是培训系统师资的培养与开发,全程参与整个培训过程;三是开发与制定体能教练培训与认证系统的行业标准;四是做好体能教练专业的建设与发展,为体能教练培养与发展做好坚实的人才支撑。

因此,只有做好上述三方面工作,全面地认识现代体能训练系统,清晰了解我国市场对体能训练人才的需求状况,全面地整合国外多个体能教练培训认证体系的精华,才能逐步建立起符合我国国情的现代体能训练理论与实践、培训与认证体系。

4 小结

经过近 20 年的发展,我国现代体能训练发生了巨大变化。在竞技体育领域,中国女子排球、田径、游泳、自行车等项目在世界大赛上取得了骄人成绩,这与他们重视体能训练密不可分;在大众健身领域,普通老百姓对于增肌、塑形、减重、提高各种身体素质训练越来越重视,越来越火热,我国现代体能训练呈现出快速蓬勃发展的趋势。这 20 年中,我们不断借鉴、引进、消化、吸收国际体能训练最新理论成果和训练实践经验,总体表现出以下四个变化特点,即从方法移植到手段创新、从专著翻译到教程编写、从体能培训到人才培养、从理论引进到学科建设等。协助提高优秀运动员专项运动能力的各类体能训练方法、手段与计划已深入到备战奥运会的训练与比赛中,同时以促进健康为目标的各种身体素质提升训练方法也日益普及到老百姓的日常生活中。体能训练在各方面都取得显著进步,表现出“多位一体化”的发展特点,呈现出蓬勃发展的新气象,为了推动我国竞技体育水平的提升、促进全民健身运动的积极发展起到了积极的帮助作用。

但我们也要清醒看到,我国现代体能训练还存在起步较晚、理论研究与实践应用能力远远落后于体育强国,体能训练理论建设与实践应用呈现“碎片化”状态,体能教练培养体系尚未形成,在竞技体育与全民健身发展结构不平衡等诸多问题。如何围绕这些问题,采取积极措施,逐步建立“系统化”的现代体能训练理论与实践体系,完成体能教练培养系统和适合我国国情的现代体能训练理论与实践、培训与认证体系的建设,进而促使我国体能训练科学化水平显著提高,为我国高水平竞技体育理论和实践的发展、全民健康伟大目标的实现做出更大贡献。

参考文献:

- [1] 王卫星,李海肖. 竞技运动员的核心力量训练研究[J]. 北京体育大学学报,2007(8):1119-1121,1131.
- [2] 王卫星. 运动员体能训练新进展——核心力量训练[J]. 中国体育教练员,2009(4):18-19.
- [3] 王芬. 体能训练的理论与实践研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009:9.
- [4] 王芬. 高水平竞技运动科学训练研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2008:3.
- [5] 王芬,侯会生,徐庆雷. 借鉴国际现代体能训练理论与实践,促进我国体能训练科学化水平的提升[J]. 北京体育大学学报,2011,34(1):104-106.
- [6] 陈小平,刘爱杰. 我国竞技体育奥运基础大项训练实践的若干理论思考[J]. 体育科学,2009,29(2):8-14.
- [7] 陈月亮. 我国优秀短距离速滑运动员体能训练理论与实践研究[D]. 上海:上海体育学院,2007.
- [8] 李恩荆. 影响儿童少年运动能力的形态与机能发展特征研究[D]. 北京:北京体育大学,2014.
- [9] 李山,龚建芳. 力量训练分期研究进展[J]. 中国体育科技,201248(5):81-86+99.

- [10] 李笋南,齐光涛,宋陆,等. 功能训练体系分类研究[J]. 成都体育学院学报,2015(2):75-80.
- [11] 闫琪. 中美两国体能训练发展现状和趋势[J]. 体育科研,2011,32(5):37-39.
- [12] 闫琪. 功能性体能训练在我国的发展[J]. 中国体育教练员,2011(4):35-36.
- [13] 余维立. 体能训练中存在的若干问题与措施——以竞走项目为例[J]. 中国体育教练员,2008(2):8-11.
- [14] 袁守龙. 现代体能训练发展趋势与对策[J]. 体育成人教育学报,2014,30(1):41-43.
- [15] 袁守龙. 北京奥运会周期训练理论与实践创新趋势[J]. 体育科研,2011,32(4):5-7.
- [16] 黎涌明. 对体能训练相关问题的重新认识[J]. 中国体育教练员,2012(5):50-51.
- [17] 张莉清,刘大庆. 近5年我国运动训练学若干热点问题的研究[J]. 体育科学,2016,36(5):71-77.
- [18] 姜宏斌. 功能性训练概念辨析与理论架构的研究述评[J]. 体育学刊,2015(4):125-131.
- [19] Gregory G, Travis N. Essentials of Strength Training and Conditioning (Fourth Edition) [M]. Champagne: Human Kinetics, 2014:60.
- [20] Jared W, Moh H. NSCA's Essentials of Personal Training (Second Edition) [M]. Champagne: Human Kinetics, 2011:27.
- [21] Tudor O Miller. NSCA's Guide to Tests and Assessments / National Strength and Conditioning Association [M]. Champagne: Human Kinetics, 2011:16.

The Status Quo, Problems and Development Path of Modern Physical Fitness Training in China

GAO Bing-hong

(Shanghai Institute of Physical Education, Shanghai 200438, china)

Abstract: From the end of the 1990s, based on the advanced experience and practical methods of foreign professional sports, China's modern and contemporary physical training has gradually entered the practice training of high-level athletes in China preparing for the Olympic Games. After nearly 20 years of development, China's modern physical training has undergone tremendous changes. In the field of competitive sports, Chinese women's volleyball, track and field, swimming, cycling and other projects have achieved remarkable results in the world competition, which is inseparable from their emphasis on physical training; in the field of mass fitness, ordinary people for muscle strengthening, shaping, reduction. We will pay more and more attention to the improvement of various physical quality trainings, and it will become more and more hot. The modern physical training in our country shows a trend of vigorous development. The results show that: (1) The development of modern physical fitness training in China is divided into four stages: one is the theoretical introduction stage: the late 1990s - 2004; the second is the learning and digestion stage: late 2004 - 2008; absorption application stage: after the 2008 Olympic Games - 2012; fourth, the stage of vigorous development and innovation, after the 2012 Olympic Games. (2) The main problems faced by modern physical training in China: first, modern physical training started late, theoretical research lags behind practice; second, modern physical training theory and practice system is "fragmented"; third is modern fitness coaching system It has not yet formed; the fourth is the unbalanced structure of competitive sports and the development of national fitness. (3) The future development path of modern physical fitness training in China: first, system integration, the theory and practice of promoting modern physical fitness training system in China will change from "fragmentation" to "systematization"; second, pay attention to the status of physical coaches in training, gradually establish a modern physical fitness coaching system; third, establish a modern physical fitness training theory and practice, training and certification system that suits China's national conditions.

Key words: physical training; physical fitness coach; muscle strengthening; shaping; resistance training; core strength training