

# 初探体育考生的训练工作

康艳琴

临夏州积石山县教育局, 中国·甘肃 临夏 731799

**【摘要】**普通中学体育考生的训练条件一般较差, 应加长系统训练的时间(约2至3年)。选材标准要适当、全面, 兼顾学生文化课成绩和专业基础两个方面。训练要有计划, 不能盲目碰撞, 长期、全年、阶段、短期、考前与考试期间的计划要环环相扣, 逐步详细、具体, 在保证实施计划的过程中, 根据学校、学生的实际情况灵活应用, 不断完善计划, 并处理好学习与训练的矛盾。要熟悉所考项目的不同特点和相互间的“转移”规律, 筛选出有利于提高考试项目成绩的方法、手段。能否培养出优秀的学生, 教师高度的责任心是最重要的因素, 教师对学生的训练、学习、生活、思想等方面要有爱心、耐心, 保证训练的持续性、完整性, 全身心投入到每一堂训练课中。体育教师经常主动和学校领导、班主任、任课教师联系, 听取他们对训练的见意, 向他们了解学生听课、平时表现等情况。以促进文化学习和运动技术水平的共同进步。经过一段时间的学习、训练后, 要对学生学习、训练计划实施情况进行检查评定, 便于及时调整对实现目标有妨碍的因素、强化有利因素, 测试的时机和内容要有针对性, 以便使数据具有可靠性、准确性, 更具有参考价值。

对于大多数中学来说, 体育训练条件无论学生本人还是学校自身都较差, 体育教师要想取得较好的成绩是有一定的困难, 但若根据实际多脑筋, 因陋就简, 认真安排, 踏实工作, 也同样能取得不错的成绩。现就如何进行体育考生的训练与辅导工作, 谈谈粗浅的认识, 供同行们参考, 以便相互借鉴, 共同提高训练水平, 为考生服务。

**【关键词】**初探; 体育; 训练

## 1 做好体育高考的宣传工作, 把好选材关

大多数高中学生对体育高考了解不够, 且根据运动技能形成的规律, 要达到或超过高校录取的专业课成绩, 高中生需2至3年的系统业余训练时间。因此, 在高中一年级就要进行体育高考的宣传工作, 让更多的学生了解这方面的知识与信息, 从而使有愿将来报考体育专业的学生做好思想上的准备。以免出现有的学生到了高三觉得其他专业升学无望, 而选报体育, 那只能是到了最后没有被任何专业录取, 或者是花费了更多的时间、精力去训练、学习, 事倍功半。

选材时一定要做到学生自愿与教师挑选相结合, 兼顾学生的文化课成绩和专业基础两个方面。根据学生的身体条件、健康状况、运动能力、特长、发展潜力、意志品质、思想品德等多方面综合考虑。不能过分要求他们的身体条件, 何况我们的选材范围也基本上是本校的学生, 有一定的局限性, 提出接近专业队的选材标准不现实。甘肃省对体育考生文化课的要求约为当年文化考生本、专科录取线的60%左右。这就需要体育教师去了解学生的文化课学习情况, 以便做到心中有数。对于个别学生虽然文化课成绩不太好, 但他们的专业成绩特别突出, 可以对他们进行强化训练, 以体育特长生招到体育院校或普通高校高水平运动队。

## 2 根据实际情况科学合理地制定训练计划并保证实施

训练计划是保证训练顺利进行和提高训练效果的重要一环, 也是体育训练科学化的前提。训练要有目标, 不能盲目。体育高考项目设置各省略有不同, 甘肃省考察身体素质方面有速度(100米)、力量(原地推铅球)等, 专项技术有田径、三大球等。可以看出, 实际上是一项全能运动, 全面加特长就能得到高分。

在制定计划时, 首先要了解所考项目的不同特点和相互间的“转移”规律。从而选择要采取的方法、手段, 在全面发展一般身体素质的基础上, 与各考试项目紧密结合, 强化与考试项目高度相关的训练方法、手段。其次要考虑到学生将要受训的年限, 男

女不同的训练特点, 考试时间, 考试项目, 组织考试的学校情况, 本校所处地理位置的气候特点, 本校场地、经费、器材情况, 不同学生特点所要确定的专项和目标等。最后制定出切实可行的长期(2~3年)、全年、阶段、短期(周、课)、考前训练计划, 并对计划实施、检查和评定。

长期计划的制定可分为基础训练(1~1.5年发展一般运动能力)、专项提高训练(1年左右提高所考项目考试能力)、考前训练(2~3个月)三个阶段。主要内容包括: 学生基本情况分析; 总目标; 训练所要达到的指标(身体素质、生理机能、身体形态); 各阶段的衔接; 运动负荷逐渐提高的规划; 训练的手段、方法, 恢复措施, 医务监督; 思想教育、意志品质的培养等。

每年训练时间是根据本省确定的术科考试时间决定的, 一般是每年4月到下一年的4月, 在此期间要充分利用好假期时间。全年及阶段计划的制定要依据竞技状态形成的规律, 本计划在长期计划中的位置是基础训练阶段还是专项提高阶段。然后根据本年度训练计划中所规定的总目标、内容、要求等, 分析学生实际或总结上一年度训练情况, 制定出本年度的任务、内容、负荷强度, 既全年计划。再具体制定出每个阶段(一般以3个月为一个阶段)的目标, 各项内容的比例, 主要训练手段及负荷节奏。使计划更为具体, 训练的安排更加切合训练过程的实际。

考前训练要制定出详细的适合个人特点的计划, 突出专项特点, 控制好训练的手段与负荷量, 注意恢复措施, 避免训练过度, 进一步巩固和提高专项技能水平, 强化专项能力与心理素质训练, 进行模拟考试训练, 培养应试能力。并随时提醒学生准备考试期间所需物品, 针对性地强调考试中、考试后注意事项, 尽可能做到有的放矢, 这样才能发挥出个人最好水平。

周训练计划一般安排5~6个训练日, 每天1.5~2小时, 早晨让学生跟班出操或做一些强度和量都不大的活动, 以保持精力学好文化课, 下午利用自习课和课外活动时间进行训练, 假期可适

当延长训练时间并加大运动量与强度。根据阶段计划,结合实际与上一周出现的问题制定本周的训练目标、内容、负荷、课次等。一周之内要注意负荷量与强度的搭配,技术与体能的搭配等,交替安排不同的训练内容。选择的手段、方法不要过多,要有针对性。加强医务监督和恢复措施的应用,使学生在心理上和生理上得到必要的调节和恢复,要知道没有恢复的训练是失败的训练。

课训练计划应和周训练计划在保持一致的基础上结合学生现状予以制定。一堂完整的训练课通常由准备部分、基本部分、和结束部分组成,要具体写出本次课的目标与内容、重点难点与要求、手段与方法、负荷与时间分配、组织与教学方法、安全与恢复措施等。生理和心理负荷随运动负荷由小到大再逐渐恢复到运动前的状态。教师在课堂上认真指导,细致观察,发现问题及时解决。遇到特殊情况如天气、突发事件等,要调整计划。课堂中想办法尽可能提高每一位学生对训练的兴趣,保持强烈的训练动机。

上述计划环环相扣,逐步详细、具体。在实施训练计划的过程中,要根据学校的实际情况,学生业余训练的特点,确定适宜目标,注意灵活性,不能死搬硬套,合理安排训练的阶段和时间、内容和负荷,采取符合学生生理和心理特征的组织形式、方法和手段,使各种训练计划更加切实可行,使训练过程更趋于科学化。同时处理好学习与训练的矛盾。

### 3 教师的工作态度和方法

教师华而不实的工作作风最终会导致训练工作的失败,能否培养出优秀的学生,教师高度的责任心是最重要的因素。建立严格的训练作息制度,教师首先要以身作则,以高度的责任心对待学生。对学生的训练、学习、生活、思想等方面,多交流、多关心、多监督、多耐心,和学生建立良好的师生关系,帮助他们改正不良行为,做到严格而不专横、宽容而不放任。保证训练的持续性、完整性,全身心投入到每一堂课中。要求学生做到的教师也要做到。规定每周、每天训练时间、学习时间、休息时间、做到训练时认真训练,学习时专心学习,休息时很好休息,不得随意迟到、缺课,有病有事要请假,养成良好的学习训练习惯。

针对学生特点采取不同教育方法。体育考生由于所选专业的特殊性,大都活泼、好动、控制自己情绪能力较差,给师生的印象是不受约束、贪玩、爱惹事,但他们大都性格直爽、心胸开阔、敢于承认错误、有错就改,心理承受能力强,只要

抓住各自的特点因材施教,多份耐心,多做思想道德教育工作,教育得法,就能培养出优秀的学生。

建立有效的学习检查制度。体育教师主动和学校领导、班主任、任课教师经常保持联系,不定期询问、检查学生作业、成绩等情况。向他们了解学生听课情况、平时表现和对训练工作的意见。和学生随时谈论学习上的问题,发现问题及时给予纠正。好的表扬,差的鼓励,不上进的耐心教育,对学习上有困难的帮助解决,督促学生学好功课。充分调动学生的学习积极性和创造性,鼓励他们不断提高思想觉悟,促进文化学习和提高运动技术水平的共同进步。

### 4 及时检查评定学习、训练情况

经过一段时间的学习、训练后,要对学生学习、训练计划实施情况进行检查评定,看看是否完成了预定的目标,这样就可以知道目前的水平,便于及时调整对实现目标有妨碍的因素、强化有利因素。使计划不断完善,保证学生能够达到预期的目标,创造优异成绩。

检查评定的方法。学习方面要和班主任、任课教师多沟通,看近期的作业、课堂表现等。发现成绩下滑或偏科现象,及时和学生交谈,找出解决问题的办法,给予纠正。训练方面通过测试考试项目,测试身体素质、技术、战术、生理机能、心理状态、身体形态等几个方面后进行综合评定。测试指标的选择有的是考试项目,非考试项目的选择要和考试项目具有高度的相关性。测试时最好使学生处在类似考试条件的环境下进行,测试的时机和内容要根据不同训练阶段的目标和要求,有针对性的选择时间、地点、项目、办法。这样测量出来的数据更具有可靠性、准确性,更具有参考价值。

由上述可看出,教师对报考体育专业的学生要有一定的选材标准,要有较扎实的教学训练理论知识和技能,对学生要有高度的责任心,从根本上提高教学训练的质量,训练条件差一些的中学也一样能够多出人才,快出人才,出好人才。

### 参考文献:

- [1]朱万银主编.高中体育与健康课程标准教师读本[D].武汉:华中师范大学出版社,2003,9.
- [2]季浏主编.体育与健康教学研究与案例[D].北京:高等教育出版社,2007(5).
- [3]姚立明,俞琦.有效提高体育类考生术科成绩的训练方法[J].田径,2012(1):45-47.