

大学体育的运动训练工作探析

◆李肖萌

(桂林师范高等专科学校 体育教学部 541001)

摘要:高校是培养国家建设专门人才的重要场所,也是培养优秀运动员的重要基地。利用其有利条件,为国家培养优秀运动员是完全可能的。

关键词:高校体育;运动训练;高水平;运动员

高校要训练高水平的运动员,建立高水平运动队,这是我国运动训练改革中一项具有重要战略意义的措施。世界各国都把发展学校体育作为战略重点。小学是基础,中学是关键,大学出人才,是一些体育发达国家的一条共同的经验。

一、高等学校是培养优秀运动员的重要基地

高校是培养国家建设专门人才的重要场所,也是培养优秀运动员的重要基地。特别是现代运动训练已发展到“多学科综合利用”的新阶段,运动员缺乏较高的文化科学知识,就很难接受现代化的科学训练。高等学校有许多有利条件,为国家培养优秀运动员是完全可能的。

(一)年龄规律决定了高校培养运动员的必要性。我国大学生绝大部分年龄都在17—25岁之间,这个年龄阶段,正是大多数运动项目经多年系统训练出现最佳运动成绩的黄金时代。

(二)大学培养优秀运动员的好处主要在于:能够把文化学习和运动训练较好地结合起来;有高水平的教练员和科研试验手段;运动员退役后不存在工作安排等困难。这些正是当前我国运动训练中存在的的主要问题和困难。因此,必须改革我国现行的训练体制,建立多渠道多成次的训练体制。其中就包括把全国各级运动训练,尽量纳入教育结构,所有的运动员都要按照国家的规定,学习文化科学知识。普通高等也要训练优秀运动员,建立高水平运动队等措施。

(三)国内外形势要求的迫切性。高校培养优秀运动员,建立高水平运动队,这是对外开放的需要和广大高校师生的迫切愿望和要求。我国实行对外开放政策后,许多重点大学都和外国一些名牌大学建立了文化科学交流的联系。一些外国大学一再要求与我国大学进行体育比赛和交流。这已是势在必行。没有认真的准备和训练,我们怎样来和外国比赛交流呢?我国多数重点大学,经过努力,群众性的体育运动,已基本实现普及经常化。广大师生迫切要求提高。不少大学二年级以上的体育课,已改为专项选修或专项提高课。有些一年级学生也要求开专项课。学校体育既要普及也要提高的方针,已被多数师生所接受。一个突出的事实就是近几年许多大学都在招生中破格录取优秀运动员。一些高校把重点运动队归校长办公室直接领导,并配备专职的教练员和领队。负责运动队的训练、竞赛、补课和食宿交通等问题。广大师生也十分关心爱护运动员,十分支持自己的运动队,把运动比赛的胜利,看成是校、院、系、班级的荣誉。一场场精彩的校际比赛,常常吸引许多的观众,“体育热”在高校广泛兴起。

二、高等学校的运动训练问题

高等学校在运动训练中,应正确处理以下几个主要问题。

(一)要正确处理运动员的选材问题。世界著名运动医学权威霍尔曼教授指出:“人体机能至少有60%取决于遗传,只有40%受训练等外界影响的制约。”把儿童少年中具有运动天才的人尽早选出来,进行科学系统训练,可减少淘汰率,提高成才率,这是培养优秀运动员稳妥可靠、经济有效的途径。现在我国许多的大学,都在争先恐后地“抢体育尖子”,“破格录取”和“特招”的竞争越来越激烈。

(二)要正确处理训练竞赛和文化学习的关系

从总体来看,多数运动员的智力不低于一般学生。而他们的体质却比一般学生好得多。他们身体健康,精力充沛,很少因病缺勤。如果学习态度端正,方法对头,安排合理,学习效果肯定不会差。但另一方面也应看到,我国优秀运动员文化知识偏低,报考高等学校成绩不如其他学生好。这主要由于初级训练和中级训练中没有处理好训练和学习的关系。因此,在解决高校训练与学习问题时,1. 首先要把好入学考试这一关。所有的运动员升

入高校,必须经过文化考试。确有培养前途的少数天才运动员,经有关领导批准破格录取后,必须补学文化课,达到本科入学考试标准,方能随班上课。2. 高校各项代表队的运动员,所有文化课必须达到及格标准。如因参加训练和竞赛较多,影响学习,赶不上进度者,可暂停训练补学文化课。有两门功课不及格者,不能作为院校代表队。3. 高校重点队的训练和竞赛应进一步加强。学习了采用学分制,适当延长毕业年限。

(三)要正确处理普及和提高的关系。高校体育以普及为主,以增强学生体质为主,这是完全正确的,但决不能理解为,只要普及,不要提高;只要增强体质,不要掌握知识、技能、技术。实际上广大师生要求普及,同时也要求提高。特别在实现群众体育普及经常化之后,提高理论知识和运动技术就成为突出的问题。当然普及和提高这是一对矛盾。处理得好,就会互相促进。处理得不好,就会在人力、物力、财力、时间、场地、器材等方面发生矛盾。

(四)处理好训练竞赛和医务监督的关系。一个高等学校能不能形成传统项目,培养尖子运动员或代训优秀运动员,关键在于有没有高水平的专职教练。目前绝大多数院校,都是教师兼教练。他们担任教学,指导课外运动和参加社会工作任务比较繁重。很难集中力量收集体育情报,进行专题研究,不断改进提高训练质量。重点队每周至少应训练五、六次,每次两三个小时,工作量比一般教师大得多。如果代训“半训半读”的优秀运动员,那就不仅需要专职的主教练、副教练,还需要医务监督和科研人员。专职教练应尽快达到高级教练和国家级教练的水平,同时还必须逐步加强医务监督工作。因为过度疲劳和运动伤病的发生,会给运动训练、竞赛和文化学习带来极大的困难和影响。必须十分重视,防患于未然。

高校的运动训练和竞赛工作,目前正是发展阶段,各种制度有待完善,但潜力很大。只要把各方面的积极性调动起来,还是大有可为的。统一认识,认真研究。在保证运动技术水平不断提高的原则下,把运动训练纳入教育结构。为我国成为世界体育强国作出贡献。

参考文献:

- [1]许砚田:大学体育教程[M].天津:天津大学出版社.2004年版
- [2]曲宗湖:大学体育课程改革[M].北京:人民体育出版社.2004年版
- [3]杨再准:竞技体育后备人才培养[M].北京:人民体育出版社.2006年版

作者简介:李肖萌(1965—),男,汉族,湖南永州市人,广西桂林师范高等专科学校,体育教学部副教授,主要从事高校体育的教学和研究。

