

内蒙古乌兰浩特市体育高考生学训现状研究

王聪

首都体育学院

[摘要]体育高考作为选拔体育类人才的重要考试制度,不仅给广大热爱体育的青少年提供了继续学习深造的机会,更为我国体育产业的建设与发展补充了源源不断的后备人才,其意义在当下得到了前所未有的凸显。为了进一步提高乌市地区体育高考生的升学率,本文通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法、访谈法对乌市体育高考生进行了调查与分析。得出结论:乌市近几年来体育高考升学率较低;体育考生学习文化课热情偏低;学校教练队伍年龄结构尚待优化。建议:提高对相关场地器材与设施的投入;加强学校与家长间的沟通;通过合理的安排,解决“学”“训”间的矛盾。

[关键词]运动训练;体育高考生;学训

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1687

前言

人才培养之于一个国家发展的重要性不言而喻,体育事业的发展,也必须重视贯穿整个基础教育阶段的体育素质培养。本文旨在找出乌兰浩特地区考生备考的疑难问题与局限,并尝试加以回应,在此基础上力求构建科学、系统、全方位的“学训结合”培养体系。提高学生学习与训练的主观能动性,培养自主学习与独立思考的能力,增强考生的综合素质,为高校输送更优质的体育后备人才,并为今后该地区体育人才培养提供数据支撑与理论支持。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文以乌兰浩特市四中、十五中、旗二中三所普通高中体育高考生学训现状为研究对象,以参加2021年内蒙古自治区体育高考的体育考生、体育教师作为调查对象。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过中国知网,万方数据库,维普数据库,分别以“体育高考”“体育高考生”“学训”为关键词,查阅大量硕士论文、期刊论文,为本文的撰写提供了理论基础。

2. 问卷调查法

据研究需要,设计了《乌兰浩特市体育高考生备战高考学训现状调查问卷》。问卷采用面对面发放形式,对乌兰浩特市三所高中的全部18级体育生进行问卷调查,共59份,回收问卷59份,回收率为100%,剔除无效问卷3张,有效问卷共56张,问卷有效率为94%。

3. 访谈法

根据论文研究需要,设计不同的访谈提纲,对部分教练员及相关校领导进行访谈,针对与本课题研究相关的问题进行询问,认真听取并记录他们的想法和观点,为本文的撰写提供支持。

4. 数理统计法

运用Excel2019等相关软件,对问卷调查等有效数据进行统计与处理。

二、结果与分析

(一) 近年乌兰浩特市体育高考通过率

表1 近三年乌兰浩特市体育高考生上线人数统计表

| 年份 | 报考数 | 上线数 | 通过率(%) |
|------|-----|-----|--------|
| 2018 | 52 | 16 | 30 |
| 2019 | 64 | 18 | 28 |
| 2020 | 48 | 19 | 39 |

乌兰浩特市每年体育高考生人数大约稳定在50—60人之间,与其他地区相比人数偏少。按照教练与考生的比例来看,教练员对每一位学生都能按其具体情况给予充分的指导。但从3表可知,近三年最高的通过率仅为39%,也就是说每10名学生仅有不足4人可以考上大学。通过进一步对未过

线学生的分析发现:近三年在未通过学生中,体育达标但文化课未达标的人数占到未通过总人数的45%,其中不乏体育90—95的高分考生,这表明文化课问题已经成为乌市体育高考一个迫在眉睫的问题。如果能妥善处理,乌市体育高考学生的通过率必将大幅度提升。

(二) 体育高考生训练现状

1. 参训动机

动机是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力,能够激发并维持人的活动,并使该活动朝向一定目标,以满足个体的需要、愿望或理想等。调查显示,学生选择体育高考目的较明确,其中67%的同学选择参与运动训练的目的是为了圆自己一个大学梦,这类同学一般文化课成绩基础较弱且之前并未接受过系统训练,参训时有跟不上进度或过度疲劳等情况发生,教练员对此类学生在训练初期一定要多引导与鼓励学生,避免学生失去信心。丧失训练热情。

2. 训练安排

运动后疲劳—恢复—超量恢复这个过程是运动员竞技能力提升的最重要因素。在运动训练中,负荷量度并不是越大越好,过大的负荷且得不到足够的恢复只会让运动员的机体发生劣变反应。通过对乌市三所高中训练安排进行调查,进而对日常训练负荷量度安排的合理性进行评估。据调查,三所高中均采用一日双练的模式,晨训时间在上课前进行,约50分钟。第六节课课后进行下午训练,约90—120分钟。每周的训练天数都维持在5—6天。仅有6.8%的学生感觉在第二天训练时昨日的疲劳感可以完全消除,45%的学生认为基本可以恢复,不会对次日训练有较大影响,47%的学生认为疲劳得不到恢复。

3. 参训途径

表2 体育高考生参训途径统计表

| 选项 | 人数 | 比例(%) |
|------|----|-------|
| 主动报名 | 35 | 62.5 |
| 教练劝说 | 12 | 21.4 |
| 同学推荐 | 8 | 14.2 |
| 其他 | 1 | 1.7 |

如表所示,乌兰浩特市体育高考生参加体育锻炼的途径主要有以下三个方面:1.主动报名参加 2.教练劝说 3.同学推荐,主动报名的学生占到了总数的62%。相对来说,乌市学生与其他地区相比对体育的热情、积极性较高。但这种被动的选材,教练员应建立合理与科学的选材程序,从多角度对学生的潜力与实力进行评估,对于光有热忱但天赋不足的学生要及时劝说,避免浪费学生时间与训练资源。

4. 营养摄入情况

运动成绩提高的实质就是机体在训练后产生的超量恢复反应,恢复的物质基础就是营养的摄入与补充。如果蛋白质、糖、微量元素等物质摄入不足或不及时,会对运动训练

的效果造成负面的影响。根据调查,营养摄入偶尔能满足机体需求与不能满足机体需求的分别占27.1%及6.8%。18级考生有75%都寄宿在学校,在膳食营养与搭配上重视程度不足。值得注意的是,营养摄入与补充是建立在一定资金基础上的,这对于经济条件困难的考生而言,他们的条件不能满足机体日常的营养需要,营养摄入达不到机体要求,不利于成绩的提高。

5. 训练场地及器材配置

通过对参训学生对训练设施条件情况的调查得知,有20%的学生对学校提供的训练器材与场地非常满意,通过去各学校实地考察得知,三所学校在训练器材的种类与新旧程度上存在较大差异,个别学校存在着训练器械不足,破损程度严重等问题。训练场地与器材是保证学生正常训练的基础,训练器材的缺乏必然会对训练活动的展开与学生的训练积极性产生影响,也增加了运动损伤的风险,进而影响运动成绩。

(三) 体育高考生学习现状

1. 文化课基础

表3 考生文化课平均成绩统计表

| 分数段 | 人数 | 占比(%) |
|---------|----|-------|
| 290及以下 | 26 | 46 |
| 291-350 | 23 | 41 |
| 351-400 | 6 | 10 |
| 401及以上 | 1 | 3 |

从数据结果来看,46%的学生文化课达不到去年的文化合格分数线,其中4名学生文化课成绩不足200分。在与教师的交流中发现,除去文化课基础薄弱的原因外,更多是由于考生对学习投入精力不够,并且没有养成良好的学习方法。这26人中仅2人有运动等级证书,有机会通过单招等途径进入大学继续学习,其余24人如果不努力达到高考最低分数要求,那么将会陷入无学可上的尴尬境地。

2. 体育高考生对待文化课学习的态度

在与教练、老师的交谈中了解到,考生对待学习缺乏内部动力,提不起学习兴趣,没有养成良好的学习习惯。从调查中得知,虽然大部分学生都了解文化课分数线在逐年提升,但面对不会的题目或有难度的科目仅有少数学生选择主动去补课学习,其余考生均采取放任的态度。

3. 文化课学习时间安排

据调查分析,上午的文化课学习在体育生的总学习时间中占比最多,应高效利用这段时间来提升学习成绩。但上午课前,考生必须要进行早训,许多学生反映早起训练会加深运动疲劳感,导致上课时产生注意力不集中、疲乏感、有些学生甚至会在上午课补觉,这严重影响了学习效果。下午的训练课在第六节课下课后,运用普考生上自习的时间进行身体训练,晚自习照常进行。如合理利用,体育考生的每日学习时间可以6小时以上。

4. 班级组织形式

现阶段乌兰浩特体育考生文化学习的组织形式有两种:

(1) 分散入班式:即把所有体育生分配到各个班级与普通高考生一起学习,这样安排的优点是,学习氛围浓厚、班级管理严格,体育考生可以在良好的学习环境中培养自己的学习习惯。但缺点是,体育生与普通学生的文化课差距过大,上课时老师的进度是否能跟上,长期处于这种环境中,容易打击体育考生的自信心进而加剧厌学心理。

(2) 统一管理式:即把所有体育特长生集中到一起,统一教学与管理,根据学生的实际情况来制定教学方案,确保学生在上课的过程中能有所收获。但体育生本身自主学习的意愿低,学习氛围低,班级的课堂纪律难以维持,班级日常

难以管理,这给班主任与任课教师带的管理与教学带来了极大的麻烦。

(四) 体育高考生教练员师资力量现状

1. 教练员年龄结构

据调查了解到,乌市带队教练共7人,其中在45-50年龄区间的有3人,此年龄段的教练经验相对来说比较丰富,在训练中能准确地把控训练节奏,并能及时发现并解决在训练中发生的问题。50岁以上教练与25-30均为2人。从中可知,乌兰浩特市体育高考教练员年龄断层较为严重,且已初现老龄化趋势。年龄层在30-44岁的教练为0人,从长期稳定发展的角度来看,这样的年龄分布结构是极为不利的。

2. 教练员学历情况

表3 教练员学历统计表

| 学历 | 人数 | 比例(%) |
|-----|----|-------|
| 专科 | 1 | 16.7 |
| 本科 | 5 | 83.3 |
| 研究生 | 0 | 0 |
| 博士 | 0 | 0 |

在当今时代,学历的重要性不言而喻。尤其在体育技能学习的过程中,学生不仅要在脑中建立起正确的动作表象,还要准确地通过身体动作表现出来。是体力与脑力的双重活动,这对体育教师的专业知识积累提出了较高的要求。从表中可知,现阶段带队教练中本科学历普及程度在83.3%,研究生及以上学历为0人,这反映出乌兰浩特市高层次体育人才的稀缺。

3. 教练员与学生家长沟通情况

从调查中可知,19级体育高考教练共6人均与学生家长进行过交流,但经常与家长交流的教练仅占总人数的33.3%。教练与考生家长进行及时与有效的沟通是极为必要的,体育教师是学生进步的督促者和引导者,家长是学生的支持者与后勤保障,教练与家长及时沟通,让家长掌握考生的现实状态,以便能在考生出现不良情绪、心态波动等问题时能够“家校协作”。许多家长对体育还怀有偏见,通过沟通,教练还能纠正家长在观念上的偏差,让家长能够积极主动地鼓励孩子参与体育活动,在运动装备、饮食营养乃至思想态度上给予支持与肯定。这也会让考生更加坚定投入艰苦训练的決心。

三、结论与建议

(一) 结论

1. 乌兰浩特市体育高考近年来仅能维持35%左右的本科上线率,升学率偏低。

2. 文化课成绩不达标是造成乌兰浩特市体育高考生升学率低的主要因素,考生文化课基础偏弱,缺少学习热情。大部分学生对“学训关系”缺乏正确的认识。

3. 乌兰浩特市教练员年龄断层较为严重且老龄化态势初显端倪,教练团队中缺少中生代骨干教师。

4. 教练员选材模式较为被动,选材程序与标准大多依靠教练的个人经验,缺少客观、系统的选材标准。

5. 学习与训练时间安排过于密集,学生负担过重,反而阻碍了学生的成长与进步。

(二) 建议

1. 教师应根据考生的现实状态有针对性的安排学习与训练。在对待“偏门”“偏科”的考生,适当增加薄弱项目在总学训时间中的比例,进而达到理想的效果。

2. 各学校应定期安排教练员外出学习与交流,学习先进的运动训练知识,不断完善训练计划。此外,学校也应注意教练团队的年龄结构比例,教练组年龄比例失衡,青年教练的缺失容易引起断层,不利于长远发展。

(下转第2722页)

所具备的对学生生活感知观点的记录价值。这对培养学生写作热情带来了比较大的帮助,从而实现在双减下构建小学语文高效课堂的目标。

(四)多元作业评价

现如今,随着“双减”政策的推行,为了营造良好的教育环境,给学生提供理想的学习氛围,教师要及时更新教育观念,建立起多元化的评价体系。评价体系中比较重要的一个环节就是评价标准,要掌握好评价尺度,才能做好“准、全、长”。作业评判要做到“准”,学生记忆具备短暂性,如果未能及时提供反馈,那么将会造成学生对知识点产生疑问,造成教师反馈信息并不准确。作业评判要“全”,标志着评价内容要全面,评价准则要全面,包含全面分析学生的知识体系、思维方法、学习策略与态度,明确学生的改进方向,为教师改进教学活动带来良好的思路。作业评判要“长”,任何的教育评价都并不是一次性的,要为学生提供长时间的跟踪和关注,要观察学生是否改正当下的错误,还要关注学生其他的品质是否获得了提高,全面发展学生的学习品质。而且,评价主体要多元参与,防止教师作为单一的评价主体,限制学生的发展,要适当加入学生之间相互评价、家长评价、学生自我评价等,让学生从多个角度审查自己,完善自己。网络评价是近些年来比较受欢迎的一种新型评价模式,利用网络来批改作业,实现智能反馈,帮助教师提高效率,让学生个性化学习,还有利于家长及时掌握学生的实际学习情况,加入到学习互动当中来。

总而言之,构建高效课堂是积极响应“双减”政策的重要表现。因此,教师要主动积极转变教学方法,在教学中不断展开创新,引导学生展开课前预习,助力学生培养良好学习习惯,提高学生的学习效率。与此同时,在课堂教学中,教师要关注与学生做好互动交流,提高学生课堂参与积极性。另外教师还需要做好优化作业设计,提高学生复习效率,从而在小学语文教学中构建起高效课堂。

参考文献

- [1]李艳杰. “双减”政策下如何打造小学语文高效课堂[J]. 科教导刊-电子版(下旬). 2021, (12): 208~209.
- [2]刘文英. 小学语文高效课堂的构建策略探析[J]. 新课程·中旬, 2019, (7): 177.
- [3]龙艳琴. 新课改背景下构建小学语文高效课堂的策略探析[J]. 散文百家, 2020, (23): 47.
- [4]潘丽蓉. 新课改背景下构建小学语文高效课堂的策略探析[J]. 语文课内外, 2020, (18): 100.
- [5]崔永财. 新课改背景下构建小学语文高效课堂的策略探析[J]. 学周刊, 2020, (15): 65-66.
- [6]乔居丽. 新时代背景下对小学语文教学的几点思考[J]. 新课程·中旬, 2019, (5): 6.
- [7]李玲. “互联网+”背景下小学语文教学研究[J]. 甘肃教育, 2020, (11): 105.
- [8]韩成文. 小学语文高效课堂构建策略探析[J]. 关爱明天, 2015, (11): 267.

(上接第2664页)

3. 乌市体育高考生大部分为农村户口且寄宿在学校,许多父母存在将孩子交给学校后就“万事大吉”的错误认识。导致家校沟通不畅,老师们的辛勤工作也难以得到家长的积极配合。因此,老师如发现考生的异常情况,需及时与家长沟通,且沟通形式不应该只拘泥于家长会、电话交流等低频、滞后的传统形式,可以探索建立QQ、微信群等高频次、强时效的沟通渠道,让家长及时了解孩子的现状。

4. 各学校应提高对体育考生的重视,增加对场地设施和器材设备的资金投入,改善体育教学训练环境;提高体育教师的训练补助。

5. 运动损伤是学生取得优异成绩的阻碍,应把训练后的整理活动作为训练的一部分,用积极、主动的方法化解疲劳,这在大强度训练课后是尤为重要的。此外,运动员的心理疲劳往往被忽略,长期的压力积攒如不能及时释放,极易产生厌训等消极的心理。教练员应在关注队员身体健康的同时,多留意队员的精神状态,如发现队员有异样应及时进行语言开导或及时改变训练内容帮助其恢复。

参考文献

- [1]邓树勋. 《运动生理学》,北京:高等教育出版社,2015年版
- [2]张力为. 《运动心理学》,北京:高等教育出版社,2007年版
- [3]曹杰,王凯珍,郑晓鸿. 美国中小学体育后备人才的培养过程[J]. 首都体育学院学报, 2013, 25(01): 6-10.
- [4]王海明. 包头市高中体育特长生学训现状分析与对策研究[D]. 首都体育学院, 2013.
- [5]李亚辉,王东东. 许昌市普通体育高考生学训现状研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(27): 132-133.
- [6]金贵枝. 对提高高考体育特长生文化课成绩的思考[J]. 科协论坛(下半月), 2009(07): 180-181.
- [7]安鹏. 江西省体育高考生运动损伤现状及临床干预效果分析[D]. 江西师范大学, 2013.
- [8]王森. 江苏省体育高考扬州大学考点考生的现状调查与分析. 扬州大学, 2012. 11