

# 浅谈如何搞好业余体校的体育教学和训练

李 静

(山阴县业余少体校 山西 朔州 036900)

**[摘 要]** 业余体校主要进行业余体育的训练,训练目的是培养更多优秀的学生,也可以说,业余体校是竞技人才的摇篮。上世纪60年代的庄则栋、80年代的郎平、新世纪初叶的张怡宁等人,就是这些体校选拔培养优秀学生的代表作。业余体校教学成绩和教学质量的关键因素在于教师,本文根据业余体校的训练特点,研究了业余体校教师搞好体育教学和训练的方法和策略。

**[关键词]** 业余体校; 体育教学; 策略研究

## 一、业余体校的训练特点

### (一) 间接和业余的特点

在业余体校训练的过程中,其训练的时间存在一定的灵活性,可以根据需求来安排时间,存在一定的流动性;在学龄上,年龄跨度比较大,学生都有固定的学校课程,因此不能像专业运动员那样可以进行长期训练。同时还表现在学生的自愿性。业余体校训练是保证学生在不影响学业的基础上来加强训练,以及容易受到家庭、学校等方面的影响,存在不稳定性的特点。

### (二) 深化教育的特点

体育训练不仅是对学生身体素质的一种训练,而且更是学习心理素质的培养和完善。由于业余体校训练的方式具有多样性的特点,因而有助于深化对青少年的教育,形成良好的思想道德品质。同时训练的过程也是培养人才的过程,通过体育训练,有助于培养更多优秀的学生,促进学生的全面发展。

### (三) 缺乏一定的专项内容

由于业余体校的自身特点,从而普遍存在训练专项不强的现象,训练内容过于单调,教师自身的专业素质不高,缺乏一定创新意识。甚至训练的环节停留在基础训练的环节,制约着学生的提高空间,降低了学生的学习积极性。

## 二、坚持“以人为本”原则,切实搞好业余体校的体育教学和训练的方法和策略

### (一) 关爱学生,建立融洽的师生关系

融洽的师生关系是有效实施和开展教育的前提和基础,而这一切取决于我们是否关爱学生,你对学生的爱有多强烈,学生对你的尊重就有多强烈。关爱学生,不仅仅要做到为学生“出头”,更要公平合理地处理每一件事情,关注每一个学生的成长。体校学生尽管在文化课的基础薄弱,但他们的情商很高,因此采取关爱措施来落实人文关怀,是体校教学与训练最应当被重视的手段之一。从学生的角度来说,通过感受到教师的关爱,在学习与训练中就容易形成“士为知己者死”的情感节操,从而提高自己的道德修养,实现人文关怀德育的目标。从教师的角度来说,关爱体校学生不仅是自己工作的本职,更是教书育人成就感的获得源泉。

另外,随着社会形态的发展变化以及互联网的传播,对青少年身心健康的影响有利有弊。尤其是对于业余体育学校的学生来说,往往为了运动丢了文化课,甚至在运动训练的过程中受到一些外界诱惑,容易产生早熟、自私的心理状态,无心训练甚至无心学习。这与教师或者教师的责任是分不开的。因此,想要促进业余体校学生综合素质的全面发展,教师应该像与朋友相处一样对待学生,主动关心他们的生活和日常。师生之间情感的接近和融洽为后续的各项体育教育教学奠定了坚实的基础。

### (二) 确定学生实际所需的技能

教师在学生设定运动项目和计划之前,首先应该设计一个整体框架,按照学生进行的体育项目,围绕既定的计划和需求进行设定。在此之前,教师应该充分考察学生的身体机能和素质情况,设定的战术和技能练习必须要在学生的身体承受能力之内进行。除了体育技能之外,教师还应该锻炼学生的心理素质和学习技能,使其综合素质能够得到全面具体的发展。

### (三) 了解学生的实际水平

在进行实际的运动训练和制定训练计划之前,应该对学生的实际情况有一个清楚的了解。其中包括:对学生的身体素质、年龄层次和结构、心理发展水平有一个充分的了解;了解学生的基础训练水平和年限;经常与家长进行沟通,了解家长的基本思想 and 对孩子运动训练情况的了解程度等;最重要的是,要了解学生的先天性格,学习程度和兴趣爱好等,以为其设计合理的体育训练内容;同时还应该考察学生的背景,成长环境以及进行体育训练的动机等。教师只有在充分调查过以上内容之后,才能制定出符合学生个性发展的技能法则。

### (四) 选择合适的体育训练方法

教师在选择训练方法之前,应该确定每一种训练方法的基本内容,以及适合什么样的学生等基本情况。因为程度不同、难度不同的训练方法训练结果也会不同,适合的人群也不一样,因此要因人而异。在传统训练观念和方法的基础上,针对特定对象制定合理的训练手段和方法。在正式投入日常训练之前,应该先进行反应测试。如果效果好的话,就可以继续训练;但是如果学生的反馈结果无法令人满意,则应该积极寻求新的训练方法,直到设计出最合理的方法为止。因为青少年生长发育的特殊性和个体差异性,决定了训练目标任务的多样性。

### (五) 制定合理的体育训练计划

业余体校的教师除了要具备丰富的训练经验和体育知识之外,还应该有能力制定科学训练计划的能力。这些计划基本包括学生训练的时间和年限,体育训练课的内容和上课形式。以上是计划的基本大框,需要教师根据学生的需求和身体素质填充内容。其中,计划的形式除了大框之外,还应该有全年计划、阶段性计划、小周期计划和课时计划等。对训练的准备活动、技能传授、规则展示、放松活动等要有明确的标识。对于课程的反馈和评价也应该有一定的标准,使各项规则都能够透明化,在促进教师和学生之间和谐关系的同时,也能节省一些不必要的流程,从而提升训练效率。

### (六) 制定集体式管理方案,使学生形成集体归属感

有研究报告认为,在青少年时期,获得归属感和友谊是他们成长的重要任务。在与朋友交往的得意和失意中,青少年的幸福感、友谊、归属感逐渐得以形成。如果少年未能成功地建立亲密友谊,他们就会体验到痛苦的孤独感,自我价值感也会随之降低。在实际教学和训练当中,教师可以通过分组合作学习和锻炼的形式,建立和强化小组成员之间的友谊,向他们积极渗透集体荣誉感,形成荣辱与共的认识,这样不仅促进了他们对自我价值的认可,还能利用同伴之间的相互学习、相互借鉴和相互督促有效完成既定学习和训练目标。

总之,体校学生和体校课程都具有鲜明的特点。作为体校教师,我们只有多措并举,以生为本,因材施教,增强学生的自主学习、训练意识,这样才能有助于教学的顺利开展和训练水平的提高。

## 参考文献

- [1] 郑昕波.体校教师在培养青少年学生道德品行方面的作用[J].中国校外教育,2015(28):161.
- [2] 孟凡运.我国业余体校教师科研水平现状及对策研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2014,28(05):126-128.