

浅析高考体育生过度训练的原因与对策

Analysis on the Causes and Countermeasures of Physical Education Students' Over Training in College Entrance Examination

郇庆文

Qingwen Huan

山东省青州市第二中学 中国·山东 潍坊 262500

No.2 Middle School of Qingzhou City, Shandong Province, Weifang, Shandong, 262500, China

摘要: 高考体育生的日常学习和训练中常常会因为压力过大和过度训练的问题而引发一系列的心理、生理问题,这对于即将高考的学生来说影响是巨大的,对于其未来人生的走向也产生了很大的阻碍,介于此论文以高考体育生为核心,探讨过度训练问题在中学体育教学中的解决对策。

Abstract: In the daily study and training of college entrance examination physical education students, a series of psychological and physiological problems are often caused by excessive pressure and over training, which has a great impact on the students about to take the college entrance examination and a great obstacle to their future life. In this paper, the college entrance examination physical education students are the core, this paper discusses the countermeasures of overtraining in middle school physical education teaching.

关键词: 高考体育生; 过度训练; 原因; 对策

Keywords: college entrance examination physical education students; overtraining; reason; countermeasure

DOI: 10.12346/sde.v3i5.3640

1 引言

随着中国教育事业的大力发展,在中国基础教育体系中越来越重视对学生核心素养的培养,而身体素质作为学生核心素养中至关重要的组成部分是目前各大中学都十分看重的内容,体育课也就由此备受大众重视。现阶段,在体育教学中,人们大多都还是受传统体育教学思想的控制,认为体育教学只是简单地进行体育锻炼,却没有认识到体育教学的多面性,这无法缓解中学学生在日常学习中面临的压力,教学质量也并不高,特别是对于高考体育生来说,常常会出现过度训练的问题,论文就针对此进行分析和阐述。

2 高考体育生过度训练的原因

2.1 训练安排不合理

高考对于学生来说是一生中最重大的事情,而对于体育生来说,体育能力是其高考能否成功的关键,所以,为了能够快速提高成绩,很多学生甚至教练会采取过度训练的方式

来对学生进行突击训练,特别是高中运动员的身体正处于发育期间,本应该要循序渐进地去安排训练量,但是为了能够获得成绩,往往会在训练中过早、过快和过大的增加训练量,虽然这使得学生的成绩短暂上升,但是却出现了局部肌肉或者是韧带的损伤,加上高考时间紧迫,很多学生都没有足够的时间去调养,精神上准备不足,导致了体力消耗过大,在较为紧张的氛围下就容易出现过度训练^[1]。

2.2 训练结构的问题

就目前来看,中学生在在学习过程中依然还面临着较大的压力,所以体育课必须具备锻炼学生身体素质、放松学生身心的重要职能,一味地开展训练是不合理的,进行体育锻炼的过程中必须重视劳逸结合的原则,在进行连续且大量的运动之后,运动员必须经过必要的休息和恢复,虽然大量的锻炼的确可以有效提高学员的体育水平,但是缺乏节奏和休息只能是适得其反,过度训练状态也就因此而生^[2]。

2.3 个人以及作息的问题

很多学员在进入高中之后才选择进入体育生的行列,在

【作者简介】郇庆文(1977-),男,中国山东青州人,本科,中学一级教师,从事运动训练研究。

初中和以前基本上没有进行过专项训练,身体很难承受住高考体育训练的强度。除此以外,高中生存在睡眠不足的情况,为了能够提高文化课成绩,很多人都选择熬夜学习,导致生活没有规律,饮食上也是没有经过精心条理,甚至会患上疾病,导致过度训练。

3 引发过度训练的内在因素

3.1 安全教育不足

教育是中国发展的根本所在,而在人们越来越重视教育事业发展时,教育工作已经不仅仅局限于对文化素养的教学,人们开始看重对于学生健康素养的培养,而高考体育生的体育教育就十分重要。虽然目前教育事业中越来越重视对学生们的安全教育工作,在高中体育训练中对于安全和健康教育也是颇有成效,但是对于运动员的教育中,许多体育老师虽然懂得一定的安全知识,但是在传授的过程中并不重视,反而是更重视成绩的暂时提高,大多人都具有一种“男子汉不怕受伤”的观念,这也使得学生们在体育训练的时候也忽视了安全问题,觉得自己身强力壮,也就没有做好自身防护措施。

3.2 教学模式的不足

通过对教学管理策略的应用,高中体育教师可以更好地体现出“健康发展”的体育教育理念。目前在高考体育生的体育教学过程中,大多数老师都并没有采用管理性策略,课堂教学效率不高,对于一些理论性的教学缺乏良好的环境和氛围,而对于体育专项教学也大多都是缺乏合理的安排,学生只能咬牙坚持完成训练。就这个层面上来说,教学策略在实际教学过程中作用十分重大,是保障学生的个人发展关键^[3]。

4 高考体育生过度训练的解决对策

4.1 发挥课堂的主渠道作用

实际上,应用课堂教学性策略是在学生群体中树立体育健康价值观的重要途径,对于高考体育生来说也是完善其理论知识储备,提高其自我保护的一项重要的方法。就目前来看,在各国的中学教育事业中,课堂教学都是具体的教育形式,而体育教学工作也是以课堂为依托来为学生提供学习资源。就目前来看,中学体育教学工作的不断深入也反射出教学课堂上的低效,学生们无法学习到更多的东西,健康知识和体育技能也没有良好的传递到学生处,阻碍了学生个人体育和健康的发展。同时,在缺乏一定教学管理性策略下,中学的体育与健康课程教学环境很容易被外界的一些因素所干扰,包括分数、升学、学生个性等,这就导致其主导作用进一步丧失。这样一来,在长期的作用下肯定会影响整体体育教学工作的质量。所以从这个层面看,只有加强管理性策略的应用才能够有效地将体育教学与健康课程教学联系起来,也可以很好地将理论与教学实践联系起来。

4.2 重视心理激励和安全教育

为了更好地提高教学质量,教师可以通过创设课堂氛围来提高课堂的娱乐性,使得高考体育训练中能够具有更加轻松的氛围。例如,在进行教学中,教师可以将音乐带到课堂之中,充分地调动学生的热情和积极性。在传统的教学中,教师一般都会要求学生小跑、热身运动等方式来为学生热身,但是通过音乐来让学生主动地去跟着节拍运动,这样既能够提供充足的动力。在心理得到舒缓的情况下,还可以有效缓解学生们因过度训练而带来的压力。在进行体育活动的过程中,体育教师还需要加强安全教育,针对体育运动制定相应的标准,在课上为学生们传授理论知识和安全意识。此外,体育教师还要重视各项运动基本功的夯实,强调在运动中基础技巧的运用,这样也可以保证学生们在进行运动中动作的标准以及做好相应的防护措施。

4.3 提高学生的身体素质并制定运动制度

为了防止学生们过度运动,学校要制定一系列的制度,要保证每位学生的运动时间要合理,要制定篮球场的开放时间。中学体育老师还需要安排好活动时间与密度,对每一位学生的身体机能进行监控,确保其强度合适。另外,还需要提高学生的身体素质,体育课首先要以提高学生身体素质为原则进行,需要老师合理地安排训练项目,如引体向上、50米短跑、800米跑等,确保学生们的体能可以过关。当然,为了能够达到舒缓压力的目的,在高中体育教学中要引进拉伸工作,很多体育生并没有经过热身就去参与体育训练,运动完也没有去放松,但是由于高考体育项目的运动强度太大,很容易出现受伤的情况,所以需要在进行运动前后要求每一位参与者都要做好拉伸工作。拉伸就是指运动前热身和运动后的放松,需要体育老师详细的为学生们讲解身体各个需要拉伸的部位,这样不仅可以有利于在运动中更好的伸展开,也有利于在运动后释放肌肉的乳酸,缓解酸痛,促进身体的恢复。

5 结语

高考是人生的重要关卡,而对于高考体育生来说,面对众多严格体育标准,往往也会出现过度训练的问题,这就会出现心理过压、运动损伤的情况。为了能够减小过度训练,论文在对形成过度训练的原因进行分析后提出了几点看法,希望能够在后续教学过程中保证高考体育生们的运动安全。

参考文献

- [1] 孙楚.中长跑运动员过度训练研究[J].当代体育科技,2019,9(8):44+46.
- [2] 王晨亦.浙江省体育高考生学训优化策略研究[D].杭州:杭州师范大学,2019.
- [3] 张伟杰.浅析高考体育生过度训练的原因与对策[J].田径,2018(10):18-19.