

A Tentative Study of General Training of College Physical Education Entrance Examination Participants

Bo Liu, Kaili Qing, Wenbao Fan*

Sports Institute, Hunan Normal University, Changsha Hunan
Email: *767548017@qq.com

Received: Aug. 14th, 2016; accepted: Aug. 30th, 2016; published: Sep. 2nd, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

College physical education entrance examination participants as a special group in the university entrance exam force, whose number remains high over the years, takes a high proportion of admission to universities or colleges. This paper studies the general training of college physical education entrance examination participants, explores the organization of training methods and means, analyses its advantages and disadvantages, thus puts forward the corresponding improving strategies for the existing problems, and finally improves the sports achievement. The research shows that: there are widespread phenomena of absence and dislocation of sports students' general training: 1) the training program is without differentiation; 2) the psychological quality training is not enough; 3) the training load is not reasonable. So it is suggested to establish training plan considering individual differences, to strengthen the students' psychological quality training, and to arrange the training content scientifically and rationally. Its high research value lies in providing the theoretical exploration and basis for a more scientific and orderly training of physical education students.

Keywords

College Physical Education Entrance Examination Participants, General Training

体育高考生一般训练摭谈

刘 波, 卿凯丽, 范文豹*

*通讯作者。

湖南师范大学体育学院，湖南 长沙
Email: *767548017@qq.com

收稿日期：2016年8月14日；录用日期：2016年8月30日；发布日期：2016年9月2日

摘 要

体育高考生作为高考大军中一个特殊的群体，人数历年高居不下，给不少学校的二本上线率作出了贡献。本文研究体育高考生的一般训练情况，探究其训练方式方法与组织手段，分析其优劣，从而针对所存在的问题提出相应的改进措施，最终提高体育成绩。通过研究表明：体育高考生一般训练普遍存在着诸多缺位与错位的现象：1) 训练计划无差别化，2) 心理素质训练不够，3) 训练负荷不合理。建议因人而异制订训练计划；加强学生的心理素质训练；科学的安排训练内容。其研究价值在于为体育高考生的科学有序训练做出理论探索和提供相应依据。

关键词

体育高考生，一般训练

1. 引言

随着全国每年高考人数的剧增，体育高考生的数量也呈现攀升趋势，据统计湖南省 2008 年~2015 年的体育高考生数量维持在 10,000 人上下，从 2008 年至今在这个数量的基础上逐年上升。现今随着中国体育事业的不断强大，在中国，体育的发展日趋受到政府的支持和人们的热爱。更多的学生选择了考入体育院校也说明了社会上现在也需要更多的体育类人才。因此，体育高考生的一般日常训练就至关重要了，体育高考生的一般训练对体育生的体育成绩有着直接的影响。分析体育高考生一般训练内容与方式方法，为其找出其中优缺点、纠正弊端，为体育高考生的科学有序训练、提高专业成绩做出理论探索和参考依据。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

攸县作为体育高考大县，每年参考的人数是湖南省较多的县城之一。所以本文以湖南省攸县一中、攸县二中、攸县三中、攸县四中、明阳中学、健坤中学 6 所中学体育高考生一般训练现状及发展现实问题为主要研究对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

利用中国知网和维普网等网络数据库检索以及引文追踪的方法，广泛搜集有关国内体育高考生训练的相关文献，从中获取研究所需要的文献素材与数据。

2.2.2. 实地访谈法

通过实地考察 6 所中学，了解其体育训练中存在的问题，同时访谈 20 多位体育教练，聆听他们对目前体育高考生一般训练的想法和意见。

3. 体育高考生一般训练的自我迷失

3.1. 训练计划无差别化

运动训练计划就是在运动训练过程开始之前对训练活动最先做出的一种理论设计[1]。在状态诊断的基础之上，为实现训练目标而选择的道路。根据训练的具体对象及其训练的组合方式可将训练计划分为集体计划、个体训练计划和混合型训练计划三种形式。针对不同身体素质的人，应根据其身体特点，制订不同的训练计划，这样才能针对性的训练，提高体育成绩。而现实却不太乐观，如表 1 所示，仅有攸县二中有差别化训练，即制定了个体训练计划，其他学校均是“一锅煮”式的集体训练计划，不仅枯燥无味，容易使学生产生身体和心理上的疲劳，而且学生长期发展训练，让学生产生厌烦心理。从长远角度来说既影响文化的学习，也不利于专业的提高。

3.2. 心理素质训练不够

心理素质是人的整体素质的组成部分。以自然素质为基础，在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的[2]。心理素质是先天和后天的“合金”。在体育高考中考的是学生的综合发挥，有好多学生平时发挥的很好，一旦遇到大型场合往往发挥失常，这与他们的心理素质，抗压性有很大关系！

从调查得出，见表 2，所有学校在平时的训练计划中没有制定相关的心理素质的训练，而所进行的队内比赛在一定程度上对学生的心理素质的训练有一定帮助，但是频率太低。可以保持一周一比赛的方法，这样有利于培养考生的抗压能力。

3.3. 训练负荷大

运动训练负荷与强度的制订能保证身体锻炼有目的、有计划、有步骤的进行。能够克服体育锻炼的盲目性和随意性，以便更充分运用时间，选择科学有效的方法，取得预期效果[3]。体育训练需注意系统性，逐渐加大运动负荷，从简单到复杂，从低到高，有层次，有系统地进行。

Table 1. Training plan form schedule

表 1. 训练计划形式安排表

学校	训练计划的基本形式
攸县一中	集体训练计划
攸县二中	集体计划和个体训练计划
攸县三中	集体训练计划
攸县四中	集体训练计划
明阳中学	集体训练计划
健坤中学	集体训练计划

Table 2. The psychological quality training to carry out the situation

表 2. 心理素质训练开展情况

	攸县一中	攸县二中	攸县三中	攸县四中	明阳中学	健坤中学
是否有心理训练	无	无	无	无	无	无
是否进行队内比赛	是	是	是	是	是	是
频率	15 天/次	一月/次	一月/次	一月/次	一月/次	一月/次

由表 3 所得数据分析, 六所学校均没有从简单到复杂这个程度来循序渐进的进行训练, 并且每天的运动强度非常大, 只是一味的死练。然而攸县一中和攸县三中的训练安排比较合理, 每天的运动强度比较适中, 上午和下午的负荷强度适中, 其中强度大小相间, 安排很有科学性。

4. 体育高考生一般训练模式的重构

4.1. 因人而异制订训练计划

体育高考生所考的项目较多, 要求身体素质比较全面的同时要突出专业身体素质的训练, 所以在制定训练计划的同时要以全面性与区别对待原则相结合[4]。全面性原则是指在体能训练过程中, 选择全面多样的身体练习内容, 准确地运用各种训练方法、手段, 全面提高学生身体各部位、各器官的机能, 发

Table 3. Day training schedule

表 3. 全天训练内容安排表

	时间	攸县一中	攸县二中	攸县三中	攸县四中	明阳中学	健坤中学
星期一	早晨训练	越野跑	爬坡 1500 米	辅项训练	速度训练 800 米	中长跑	速度训练 800 米
	下午训练	中长跑	力量训练 800 米	速度训练	五米三项 800 米	速度训练	专项训练
	晚上训练	无	专项训练	无	辅项训练	无	无
星期二	早晨训练	爬坡 力量训练	爬坡 速度训练	五米三项	辅项训练 爬坡	五米三项 800 米	速度训练 800 米
	下午训练	速度耐力 训练	速度耐力 训练	速度耐力 训练	力量训练 800 米	力量训练	力量训练 800 米
	晚上训练	无	专项训练	无	专项训练	无	无
星期三	早晨训练	辅项训练	辅项训练 爬坡	越野跑	1500 米 爬坡	速度训练 1500 米	五米三项
	下午训练	速度耐力 训练	速度训练 800 米	力量训练	速度训练 800 米	专项训练	速度训练 800 米
	晚上训练	无	专项训练	无	专项训练	无	无
星期四	早晨训练	五米三项 800 米	速度训练 爬坡	中长跑	爬坡 1500 米	速度训练 800 米	辅项训练
	下午训练	速度训练	速度训练 800 米	专项训练	速度耐力 训练	速度耐力 训练	速度耐力 训练
	晚上训练	无	辅项训练	无	辅项训练	无	无
星期五	早晨训练	专项训练	速度训练 1500 米	速度训练 爬坡	越野跑	专项训练	变速跑
	下午训练	中长跑	五米三项 800 米	专项训练	力量训练	速度训练 800 米	力量训练
	晚上训练	无	辅项训练	无	辅项训练	无	无

展身体素质活动能力,改善身体形态和心理品质。体育高考打下良好的基础[5]。区别对待原则是指在体能训练过程中,要根据被训练者的自身特点,有针对性地确定训练任务,合理选择方法、手段和训练负荷。这其中包括性别、身体状况、承担负荷的能力、体格体质、和心理品质等各方面。这可能对教练员是一个考验和挑战,意味着教练员要付出更多的精力在学生身上。

4.2. 加强学生的心理素质训练

心理训练是指采用具体的方法和手段,使运动员形成良好的心理状态或消除心理障碍,保证运动员能在训练或比赛中创造出优异成绩[6]。从表2可以得出,六所学校均没有开展心理训练,这对学生体育成绩稳定的发挥是一个非常大的挑战。这方面体育教练员应起主导作用,在日常训练学习工作中,根据训练项目的不同,心理训练方法也不同[7]。可以参考《运动心理学》、《运动训练学》学习克服心理紧张、心理胆怯、消极情绪、心理淡漠、心理焦虑的方法,来训练学生的心理素质。将注意力集中在自己正在进行的运动技术上,同时我们必须立即放弃对任何一种突发事件的注意,迅速排除干扰,注意力集中在下一轮次或下一个动作的技术思维上,当一个轮次失误后,就应分析判断出症结所在,把注意力迅速集中在下一个技术环节上,以预防相同的错误再次出现[8]。同时体育教练员应特别注意自己的语言行为,不要给学生带来不必要的压力。

4.3. 合理的训练负荷

训练负荷是指以身体练习为基本手段对运动员有机体施加的训练刺激,是运动训练的核心,其主要包括训练负荷量和负荷强度两个方面,运动训练的成败取决于训练负荷安排的好坏[9]。因此,合理的训练负荷有助于学生的运动成绩的稳定增长。在六所学校的一般训练中,训练强度和um间应该循序渐进,科学搭配。不能一味的遵循老一辈的大负荷量的训练方法,要考虑学生的承受能力与技能状态。只有合理的训练强度、负荷才能使学生的体育成绩稳定增长,在体育高考中的发挥也更加出色,考出优异的成绩[10]。

5. 结论与建议

(1) 训练计划的类型基本是集体训练,不仅枯燥无味,容易使学生产生身体和心理上的疲劳,而且学生长期发展训练,让学生产生厌烦心理。从长远角度来说既影响文化的学习,也不利于专业的提高。建议实行集体训练为主,个体训练为辅的混合型训练计划,实行阶段性训练计划的周期训练计划,将运动训练和运动处方相结合,认真制订好每个人的训练计划。

(2) 对于心理素质训练重视程度不够,六所学校几乎没有进行心理素质训练,这对学生成绩的稳定发挥非常不利。建议多进行比赛、测试,并邀请班主任在场观看,以培养学生们的抗压能力和心理素质。

(3) 调查的学校均未按照体育高考生项目的不同而进行负荷强度上的区分,都采取笼统的力量素质训练。个别学校全天训练时间偏长,运动强度非常大,没有遵循循序渐进的训练原则,不利于素质偏差的学生进行训练。建议在负荷强度上根据体育高考生练习项目的不同要区分开来,训练方法要具有针对性,训练安排要从简单到复杂这个程度来循序渐进的进行训练,训练项目要科学安排。

参考文献 (References)

- [1] 吴东明,王健. 体能训练[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006: 35-36.
- [2] 孙雷. 浅谈乒乓球专项身体素质的训练方法[J]. 新西部月刊, 2008(5): 233-234.
- [3] 刘克军, 孙雷鸣. 运动训练[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 42.
- [4] 田麦久, 董国珍, 徐本力, 等. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.
- [5] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.

-
- [6] 吴东明, 王健. 体能训练[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [7] 田麦久, 等. 论运动训练计划[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1999.
- [8] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006: 106-107.
- [9] 万保成, 王川. 田径运动理论创新探索[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.
- [10] 田麦久. 论周期性耐力项目的多种竞速能力[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1996: 2.

期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>