

“双减”政策下体育高考训练现状及对策研究

前言

“双减”政策提出了新时期的教育改革理念，是学校落实素质教育、促进学生全面发展的重要指导思想。在强化体育教育、减负增效的新要求下，对体育高考考生而言，传统的训练方式已经不能满足现实需要，必须主动适应变化、做出调整。本研究对湖北省各大高中学校中体育高考的考生训练现状进行了深入调查，分析其中存在的问题，并探索相应的解决对策。希望本文能为“双减”政策下体育训练的合理有效开展提供一定参考，进一步促进体育育人质量的提升。

关键词

双减；体育高考；体育训练

1 “双减”政策下体育高考训练现状

近年来，体教融合的要求在一定程度上提高了学校对体育育人工作的关注度，促使学生主动投入体育训练。然而，由于应试背景和唯成绩论的压力，高中体育活动的目的性仍然较强，体育课程教学存在很大不足。对此教育部提出“双减”政策，即减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，在课内外开展的体育训练活动适逢机遇也面临着挑战。本研究调查了湖北省各大高中体育高考的考生训练现状，发现“双减”政策的实施使体育课程在教育体系中的地位有所提升，高校体育专业的吸引力增强，更多学生选择参加体育高考。面对日益增长的竞争压力，开展体育训练的途径由原本的校内训练，转变为校内外协同训练，训练目标具有同一性，即强化学生核心技能、帮助学生备战高考。现行训练模式虽然比较全面，但在强度、方法、内容等方面上，与“双减”政策的要求仍然存在一定偏差。

2 “双减”政策下体育高考训练存在的主要问题

2.1 资源供给不足，多方主体协同不够

体育训练基础设施的完善，是在“双减”政策下落实体育高考考生训练工作并保障训练效果的前提条件。然而，

相关数据显示，体育器材供给不足和场地设施建设不健全的高中仍然有近 17.6%，虽然大多学校有着比较充足的运动场地和运动器材，但其中可供高考生进行多项目同步练习的却不多。同时，面对“双减”政策的要求，大多学校没有重新规划校内体育活动，学生课余参与运动的时间不足，运动效果难以保障。学校、社会、家庭作为培养体育人才的三方主体，承担着不同的育人职责，但育人主体间的合作并不到位。受到传统教育理念的影响，一般家庭不太关注孩子运动技能的学习，大多数家长认为体育发展前景不好，加之高中阶段学习压力过大、学习时间紧张，体育训练仍局限于课堂之中。

2.2 训练方法单一，学生内动能不足

面对高考的压力，各学校落实的体育高考训练计划一般以考试的项目标准为参考，采用集体训练的方式。在这种模式中同时参与训练的人数众多，教练不能及时了解学生各自存在的不足，也无法根据具体的情况和需求安排专项、分层次的训练内容，只能对学生设置相同的要求，采用相同的训练量和训练时间，以保障其体能稳定。部分教练虽然教学经验丰富，但自身创新意识不足，采用的教学形式单一，难以吸引学生，加之训练时间有限，容易造成学生的运动疲劳或身体损伤，影响后续的正常练习。对于学生而言，以考取

大学为目的参与体育锻炼的兴趣和动力不足,在集体训练活动中容易出现懈怠懒散的状态,使体育训练的效果大大受限。

3 “双减”政策下进行体育高考训练的对策

3.1 调整现有训练内容

为进一步消除传统应试教育带来的消极影响、减轻学生学习负担与压力、将双减政策落到实处,应坚持以学生为中心,以发展需求与培养人才为目标,调整体育高考训练内容,建立完善训练体系。主管部门和学校应明确认识到体育高考训练在内容上现存的实质问题,即仅限于考查学生身体素质水平,并未针对其专项体育运动技能的掌握情况进行综合考评。为解决这一问题,应积极优化体育高考训练内容,在单一的身体素质测试基础上关注体育专项技能,进一步提升体育高考训练的全面性、针对性与有效性,为推进体育高考训练计划的改革创新工作提供重要参考依据。在具体实践中,可以在体育考试中体现出素质教育的内容,明确要求考生具备某些相应的运动素养。比如,可根据《意见》中的指导思想,以培养体育核心素养为依据,设置“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的要求,从“以考定教”向“以教定考”转变,保证考生训练内容与体育高考相匹配。另外,训练内容应从单纯的身体素质倾向专项体育技能方面,包括体能技能、运动技能、健康知识与体质健康测试等。除此之外,还应鼓励学生进行自我总结,定期反思训练中存在的问题和自己的不足,并及时向教师提出反馈意见。教师也应充分采纳学生的意见与建议,进行教学方式或训练计划上的调整,以此体现学生课堂主体的地位,发挥其主观能动性,不再机械地接受教师的灌输,而学会主动参与和自我改进。

3.2 改变传统训练思路

在双减政策下推进体育高考训练模式的改革创新,必须要积极转变传统的体育训练思路,坚持“教会、勤练、常赛”的理念,引导学生在掌握良好体育技能的同时,树立正确的健康观,长足提升学生体质健康和技能水平。在具体实践中,对体育考生参加的系统性运动训练,应基于其身心发展的需求进行综合设计,主要由基本素质与专项基础两部分组成。首先应根据考生运动能力与优势点,制定身体与心理、技术与战术训练的方案,加大运动复合量与复合强度,以提高其技能水平、培养其技能稳定性。同时,应采取梯度递进的训练方法,逐渐提高训练难度,以降低阶段训练压力,达到减负增效的目的。在对考生进行训练之前,应做好体能测试准备,掌握每个人的身体素质与水平差异,然后有针对性

地制定训练计划,做到以生为本、因材施教。最后,训练初期应当以掌握技术、巩固力量为主,再循序渐进提高负荷量和强度,防止因难度过大、过度疲劳而产生运动损伤。

3.3 进行训练模式创新

教育工作者要转变固有认知思维,明确学生才是教学活动的主体,一切教学活动的开展应以学生为中心,要以激发其训练兴趣与积极性为要点,开展形式多样、内容丰富的体育训练活动。只有这样,才能真正减轻高考压力,使枯燥、乏味的体育训练变得丰富、活跃、有趣,实现“玩中练”、“练中学”的效果。应坚持落实立德树人的根本理念,重视学生良好体育品德、精神与素养的培养。在具体实践中,可通过播放一些体育经典赛事,让学生直观地体会公平、公正、公开等体育精神的内涵,使之深化内化。也可以播放学生自己的训练视频,更直观清楚地为其分析技术动作的要点或错误原因。

教师除了要传授体育技能、提高学生应对体育高考的能力,还需要重视健康方面的教学,将健康生活方式、心理健康、环境与社会适应、运动安全、紧急避险等方面知识传授给学生,引导其做好健康生活规划、关注自身健康状况,以良好的心理和身体状态面对高考。为了在双减策背景下更好地促进考生身心健康发展,应结合训练内容与目标,基于不同学生在身体素质、技能水平、个性特点等上的差异,制定以排球、足球、篮球等不同项目为中心的分层训练方案,以此落实“以生为本,因材施教”的素质教育理念,更好地培养学生的体育技能。还可按照体育高考标准开展专项运动竞赛,在保证训练规范性与标准性的同时,有效锻炼提高学生的知识技能与体育精神,也进一步提高其应试能力。

4 结语

总而言之,“双减”政策在当前教育全新突破性的改革发展阶段,对强化学生主体地位、促进学生全面发展起着重要的促进作用。面对减负减压的要求,体育高考考生的训练工作必须做出相应的调整。要领会科学先进的体育教学理念,改变以往目的性较强的训练方法,使学生在循序渐进的学习中感受体育运动的魅力,根据自己的目标配合教师进行系统化的练习,达到自身体育技能和应试成绩的提升,实现更全面长远的发展。

文/何露(湖北大学体育学院;湖北武汉 430000)

(下转 38 页)