

体教融合视域下高中田径队发展现状及纾解路径 ——以青岛为明学校为例

王志山 黄春梅

(新疆师范大学体育学院, 新疆乌鲁木齐 830054)

摘要 文章运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、个案分析法等研究方法,对青岛为明学校高中田径队现状进行调查研究,通过分析其教练员师资力量、田径队训练计划、田径队员学训情况、文化课学习与重视情况等内容,得出结论:“教”“训”时间冲突,教师压力较大;“学”“训”比重略有失衡;田径队队员存在运动损伤,损伤部位较为集中;经费分配不均,奖惩制度不完善。提出体教融合视域下高中田径队发展的纾解路径:优化经费制度,统筹“课”“训”安排;与时俱进更新理念,探索之路求创新;“体”“学”双管,家校配合促发展;科学规划,关注学生动态。

关键词 体教融合; 高中田径; 发展现状; 纾解路径

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.042

“十四五”规划中提出深化体教融合,坚持文化教育和专业训练并重,加强竞技体育后备人才培养^[1]。让竞技体育后备人才在“原生态”的教育环境下接受系统的体育训练,为优秀运动员完成学业创造条件,补齐高水平运动员文化教育的短板^[2]。青岛为明学校是青岛市发展体育特色的学校,学生通过体育升学考入清华大学、北京大学等高水平名校。通过对相关文献的阅读梳理发现,目前针对高中田径队体育训练的调查和对策研究主要集中在某个区域的总体情况调查研究上,对特定高中学校田径队现状的个案分析较少。本文在体教融合背景下研究某一特定高中学校的田径队现状,并分析其发展优势,旨在学习和借鉴优秀田径队的成功经验,为高中田径队的发展和培养青少年体育竞技人才提供建议。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

本文以青岛为明学校高中田径队发展现状为研究对象,以青岛为明学校高中田径队教练员8人,田径运动员83人为调查对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网查阅核心论文进行文献研读,了解学校田径队的研究现状。

1.2.2 访谈法

结合研究内容,制定相关的访谈提纲,针对田径队训练开展现状进行访谈。

1.2.3 问卷调查法

向青岛为明学校高中田径教练组成员、学生分别发放问卷,对回收的问卷进行数据分析。

1.2.4 个案分析法

以青岛为明学校为案例进行分析,收集相关材料,全面了解其田径队的发展现状。

1.2.5 数理统计法

通过回收有效的访谈内容和问卷进行数据统计,对数据参数进行深入分析和总结。

2 青岛为明学校高中田径队的发展现状

2.1 场地设施和师资力量

运动训练场地设施状况直接影响运动训练的质量^[3]。

作者简介:王志山,男,在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学;黄春梅,女,教授,研究方向:民族传统体育、体育心理学。

通过实地调查，青岛为明学校高中现有一片400米标准田径场，以及体育馆、体能训练馆、力量房等训练场地。栏架、深蹲架、卧推架等训练器械充足，场地和器材都能满足学生日常的训练需要，大大提高了田径训练的效率和质量。

教师是影响学生健康成长的关键人物，是提高教育质量的能动因素^[4]。教练员是整个田径队的支柱，优秀运动员的成就既取决于个人的天赋和努力，也与教练员的执教水平密不可分。通过调查，青岛为明高中田径队教练共8人，男教练7名，女教练1名，其中75%的教练员年龄在20~30岁；25%的教练员年龄在30~40岁，教练员队伍年轻化，性别差异较大。由表1可知，青岛为明学校教练员的运动等级均在二级以上，主要集中在二级，共有5人，运动等级为一级的教练员有1人，运动等级为运动健将或以上水平的教练员有2人，师资力量整体实力较强。

表1 青岛为明学校高中田径队教练员运动等级情况(N=8)

运动等级	二级以下	二级	一级	运动健将或以上
人数	0	5	1	2
百分比	0.00%	62.50%	12.50%	25.00%

2.2 田径队学生选拔与参训动机

良好的队伍作风是完成长短期目标的重要保障^[5]，通过与田径队教练的访谈得知，在队员选拔方面，田径队会参考队员的比赛成绩，身体条件、思想品德等方面对运动员进行试训选拔，以保证田径队的训练氛围和训练质量，学生选拔主要通过本校学生升学、互联网报名试训、生源地原教练员推荐等方式。由表2可知，青岛为明学校高中田径队队员的参训动机，通过体育考入理想的大学的人占93.98%；动机为个人兴趣爱好的占27.71%；参加省运会的占14.46%；受到家长和老师的干预和其他因素的影响各占调查总数的4.82%。青岛为明学校高中田径队运动员训练动机是多样的，但是也有较强的突出性和关联性。

2.3 田径队训练计划与安排

训练计划是教练员在训练实施前制定的理论遵循和训练

表2 青岛为明学校高中田径队队员训练动机(N=83)

参训动机	人数	百分比
参加省运会	12	14.46%
考入理想大学	78	93.98%
个人兴趣爱好	23	27.21%
家长和老师的干预	4	4.82%
其他	4	4.82%

依据，是明确的训练内容和可执行的训练方案^[6]，科学合理的训练计划是运动员提高成绩的必由之路，由表3可知，青岛为明学校高中田径队每周的训练计划，涵盖了身体素质、力量、速度、灵敏、协调等练习，田径队在每周周三、周六、周天的上午进行调休，保证了队员的训练与休息。通过与教练的访谈得知，训练计划与学生的训练状态实时变更，训练周期为三周进行一次调整，在第四周进行专项成绩测试，以检验运动员的训练成果。同时教练会根据学生参加赛事与体测的时间进行训练计划的调整。

表3 青岛为明学校高中田径队训练计划与安排

时间	训练内容	
	上午	下午
星期一	跑动技术训练	小力量组合训练
星期二	间歇跑	体能训练
星期三	调休	器械力量训练
星期四	场地速度跑	核心组合训练
星期五	力量训练	栏架跳跃训练
星期六	调休	坡度跑训练
星期天	调休	协调性训练

2.4 田径队队员文化课学习成绩情况与重视情况

世界竞技体育强国都将运动员文化教育放在极其重要的位置^[7]。随着国家政策的不 断出台和体教融合的深入发展，文化课在体育升学中的比重逐步提高。如表4所示，青岛为明学校高中田径队队员文化课成绩中等水平占46.99%，文化课学习成绩良好占29.29%，其中有71.09%的队员对文化课重视，对文化课成绩重视程度一般的人占27.71%，青岛为明学校高中田径队整体文化课成绩情况较好且对文化课重视程度较高。

表4 青岛为明学校高中田径队队员文化课学习情况与重视情况(N=83)

文化课学习成绩	优秀	良好	中等	较差	差
人数	5	24	39	13	2
百分比	6.02%	29.92%	46.99%	15.66%	2.41%
文化课重视程度	非常重视	重视	一般	不重视	非常不重视
人数	20	39	23	1	0
百分比	24.10%	46.99%	27.71%	1.20%	0.00%

2.5 田径队队员的运动损伤情况

伤病会影响运动员的运动表现和心理波动，如表5所示，青岛为明学校高中田径队队员在训练过程中未受过伤的占86.75%，在训练过程中受过轻伤的占8.43%，受过较重伤占4.82%，队员受伤部位集中于大腿后群、腹股沟和脚踝。

表5 青岛为明学校高中田径队队员运动损伤情况(N=83)

	未受过伤	受过轻伤	受过较重伤
人数	72	7	4
百分比	86.75%	8.43%	4.82%

2.6 田径队的升学与比赛情况

一个田径队的综合实力与成就，不仅体现在竞技成绩上，还体现在学生的升学情况上。通过与教练员谈论学生的升学情况得知，每年田径队都有运动员考入北京大学、西安交通大学、北京体育大学等一流学府，田径队整体升学率在90%以上。同时以2022年6月至2023年12月为例，通过教练员系统训练以及运动员的努力，青岛为明学校高中田径队多名运动员在省运会、省锦标赛等各类大型比赛中取得了优异的成绩，具有一定的社会影响力。

2.7 田径队经费来源及学生家长对田径训练的认可度

通过调查得知，青岛为明高中田径队训练经费包括训练器材购买和场地维修等，来源于学校和教体局定向拨款，可以满足学生日常训练的需要，但场地维修等费用相对较高，体育教师兼任教练员薪资暂时没有一定的费用说明。此外，学生代表学校外出比赛费用都是自行承担。田径队的发展以及学生的训练，也离不开家庭的支持，家长不仅是孩子体育梦想的启航者，更是陪伴者。由表6可知，有82名家长支持孩子在田径队训练，不支持的仅有1人，学生家长对田径队的训练认可度很高。

3 结论

教练员队伍年轻化，教练团队整体实力较强。但“教”

表6 学生家长对青岛为明学校高中田径队训练的认可度(N=83)

	支持	不支持
人数	82	1
百分比	98.80%	1.20%

“训”时间冲突，教师兼顾田径队的训练与体育教学，难以平衡协调二者，工作压力较大。田径队队员文化课成绩参差不齐，整体情况较好，个别学生文化课成绩有欠缺。“学”“训”比重略有失衡。田径队训练计划科学，田径队队员在训练过程中受过不同程度的伤，损伤部位较为集中。经费分配不均，奖惩制度不完善。田径队的经费投入分配不均，学生代表学校参加比赛的费用由自己承担；体育教师兼顾教学与训练的补贴暂没有明确说明，奖惩制度不完善。

4 体教融合视域下高中田径队纾解路径

优化经费制度，统筹“课”“训”安排。学校调整田径队经费分配，及时更新学校器材；奖励为校争光的学生提升田径队队员的活力和训练积极性；给予教练员一定的训练补贴措施，调动体育教师的训练积极性。同时根据体育教师的教学时间与田径队训练时间做出调整，避免时间冲突。

与时俱进更新理念，探索之路求创新。学校依托当地的地方特色，扩招新兴项目的教练员，发展学校的体育特色品牌。田径队发展需要不断更新理念，教练员应与时俱进，加强学习，提高创新能力。

“体”“学”双管，家校配合促发展。强化学业与体育的平衡，教练员不仅要在训练上提高学生运动成绩，更要关注学生的文化课情况，加强与任课老师和家长的沟通，促进学生的全面发展。

科学规划，关注学生动态。教练员提前了解学生身体状态及受伤情况，监督学生的热身以及身体放松，并根据学生状态及时调整训练计划。

参考文献：

[1] 中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要[N].人民日报,2021-03-13(1).
[2] 彭小伟,汪嘉琦.体教融合视域下美国高校学生运动员文化教育管理经验与启示[J].武汉体育学院学报,2022,56(2):79-84+92.
[3] 李立新,徐本力.对上海市学校课余体育训练社会化现状的探析[J].上海体育学院学报,1995(3):29-34.
[4] 郎志辉,范国睿,李立国,等.教育高质量发展笔谈[J].清华大学教育研究,2022,43(2):24-39.
[5] 毛舟杰,陆佳维.中小学田径队管理模式探究[J].田径,2019(3):41-42.
[6] 王国忠.第十三届全国运动会田径比赛男子400米栏前八名运动员赛前训练特征对比分析[D].徐州:中国矿业大学,2022.
[7] 白银龙,舒盛芳,许海峰,等.世界竞技体育强国运动员保障经验及启示[J].体育文化导刊,2021(1):81-87.