

# 体教融合理念下青少年业余体育训练的实践路径研究

孙林

(灌云县少年儿童业余体校, 江苏连云港 222200)

摘要: 在全面推行体教融合的大环境下, 传统的体育教学理念、方式越来越难以适应时代的要求, 因此, 必须要对体育教学进行优化和整改。本文分析了开展青少年业余体育训练的重要意义, 发现它对学生身心健康、精神建设具有的意义, 同时, 也有助于体育教学创新和改革的发展。本文从五个方面对其实践路径进行了初步探究。

关键词: 体教融合; 青少年; 业余体育训练; 实践路径

随着《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》(2020年)的印发, 各个地区、学校以及体育部门正式将体育教学改革、创新纳入到发展计划当中。通过体育与教育的有机融合, 不仅可以保证立德树人根本任务的落实, 还可以避免体育、智育以及德育三者之间的发展失衡, 切实保证了学生综合素养。

## 一、体教融合理念下开展青少年业余体育训练的重要意义

### (一) 有利于促进青少年身心健康发展

青少年时期是学生肌肉、骨骼生长发育的重要阶段, 也是锻炼他们力量、心肺功能、协调性等素质的黄金时期。这个阶段的学生具有很强的可塑性, 尤其是在体育方面, 他们的表现欲很强, 同时, 随着身体的快速发展, 学生开始产生追求力量、速度、耐力的萌芽, 尤其是一些体育天赋极强的学生, 对体育训练表现出的兴趣更为强烈。因此, 在青少年身心发展关键阶段, 开展田径业余体育训练, 不仅可以达到预期的训练效果, 促进其身心健康发展, 还能够强化他们的终身运动意识, 养成良好的运动习惯。

### (二) 有利于丰富青少年的业余生活

在“五项管理”“双减”等政策的作用下, 青少年的课业负担得到极大地缓解。同时, 随着大众教育观念的发展, 越来越多的家长开始重视子女的体质健康, 从“唯分注意”“唯特长主义”开展转向体育培养、身体健康发育主义。这种意识、环境的出现, 为青少年业余体育训练提供了更多的可能。同时, 业余体育训练的开展, 在一定程度上丰富了青少年的业余生活, 使其可以摆脱电子产品的控制, 感受到体育锻炼的乐趣和真实生活的美好, 从而树立正确的生活态度和人生态度。

### (三) 有利于促进体育课程教学创新

随着体育分值占比在考试中的逐步提高, 体育课程的地位也随之“水涨船高”。越来越多学校开始关注体育课程的体能指标, 如一些特别考试中体育考核项目的结果。不过, 在传统体育课堂中, 由于受重复的项目训练和测试的影响, 不少青少年在参与田径业余训练时, 存在一定的抵制情绪、“随便”情绪, 这并不利于业余体育训练的开展。因此, 教师必须要创新训练方法, 转变学生对田径训练的印象, 逐步培养他们的体育兴趣, 使其主动参与到业余训练当中。总之, 教师、课堂的这种转变, 为体育教学改革、

教学创新提供新的思路 and 方向。

## 二、体教融合理念下开展青少年业余体育训练的实践路径

### (一) 平衡好业余和文化课的关系

体教融合视角下, 体育业余训练活动的开展, 有助于学生个性发展、特长养成, 为学生身体、心理健康保驾护航。但是, 根据德、智、体、美、劳全面发展的政策要求, 田径业余训练不能耽误参与训练学生的学业。因此, 在组织体育业余训练时, 体育教师必须要做到平衡业余训练与文化课程二者的关系, 并借助各类业余训练活动强化学生的体育素养。例如, 体育教师在对学生进行业余体育训练时, 可以提前向班主任、任课教师了解学生的学情以及教学计划, 从而结合学生学情、道德水平, 制定个性化的田径业余训练计划。同时, 在训练过程中, 教师还应当借助语言、故事等方式, 引导学生树立正确的体育训练目标、意识, 认识到体育训练和文化课程之间的关系, 妥善处理好学习任务 and 训练任务之间的关系。

此外, 教师还应扮演好“时间管理大师”的角色, 根据文化课程和体育训练的教學任务, 合理分配田径业余训练的时间, 尽可能在保证学生完成学业任务的前提下, 组织学生进行田径训练, 从而做到劳逸结合, 避免过于训练影响学生的学习成绩。

### (二) 丰富业余体育训练的方法

体育业余训练活动的组织, 一方面有助于体教融合理念在教学中的落实, 做到体育和教育有机整合, 另一方面业余训练对学生实践能力、体育素养和意志具有一定的提升作用。但是大部分教师在业余训练中采用的方法往往过于单一, 难以调动学生参与业余训练的主动性和热情。因此, 需要教师结合学生特点, 筛选和优化体育业余训练方法。

第一, 分解和组合训练法。该方法最大的特点就是循序渐进, 即将学生需要掌握的体育动作“化整为零”, 一一强化学生对不同动作的掌握, 当学生对每个动作都有所了解后, 再“化零为整”从而帮助学生快速掌握一整套体育动作, 使其能够在训练、比赛中可以更加连贯地完成动作。以短跑起跑技术为例, 分解训练可以让学生确保双脚的位置、膝盖的角度、手指的支撑等细节都达到最佳状态, 而组合训练则能够让学生更好地协调各个部位之间

的衔接,使起跑动作一气呵成。第二,持续性训练法。持续性训练的实 施,可以增强学生在田径运动中的耐力,帮助其熟练掌握各个动作的要领。第三,重复性训练法。以篮球体育业余训练为例,教师可以按照投篮动作、传球动作和带球动作的要求,适当地采用重复性训练的方法,从而及时发现学生在篮球各个环节中存在的问题,为他们制定专门的训练计划,进一步加深学生对各类技术动作的掌握和理解层次。第四,游戏训练法。仍以篮球体育业余训练为例,常见的游戏教学手段有传球接力赛、篮球“保龄球”、传球抢断游戏、篮球知识问答接力等。通过这些游戏,能够有效调动学生参与业余训练的兴趣。

### (三) 合理设置业余体育训练内容

在体教融合视角下,教师在开展体育业余训练时,应不断对训练内容、方式进行优化和完善,从而保证训练内容的时代性、科学性和合理性。以体育田径业余训练为例,为了加强学生在力量、灵敏度、耐力和反应速度方面能力,教师应设置多元化的训练内容,如用听信号发射枪枪声的方式,锻炼学生的反应速度,经过多次尝试后,教师即可掌握学生的反应时间,从而制定专门的反应力训练项目;在速度方面,教师可以采用下坡跑、顺风跑等方式,观察记录学生奔跑过程中的动作变化,从而帮助学生养成自我风格的田径运动风格;在田径力量训练方面,教师可以通过背人接力、搬轮胎、推小车比赛、抛接实心球等方式提高学生的力量强度,引导学生如何使用自身的“力”,从而保证学生能够发挥出最大的“力”,取得优异的比赛成绩。

此外,教师在对 学生进行田径业余训练的过程中,还应注意劳逸结合,保证训练的全面性、合理性,处理好训练和恢复之间的关系。比如,在无氧耐力训练中,可以让学生练习 30 秒,休息 30-60 秒;在有氧耐力训练中,则按照训练 8 分钟,休息 8 分钟的方式,既可以达到提高学生耐力的效果,培养学生的毅力,又不至于损伤学生的身体和降低积极性。

### (四) 加强业余体育训练教育管理

加强业余体育训练教育管理,在提高学生训练效果、动作连贯性、培养学生良好体育素养和健康心理、传承和弘扬体育文化等多个方面具有积极的作用。同时,对教师来说,业余体育训练的有效管理还能够提升自身的职业素养、教学能力,为体教融合的实现打好基础。比如,教师在田径训练中,严于律己的行为表现,不仅可以引导学生严格要求自身田径动作的规范性、标准性,还能够在潜移默化充实学生的精神世界,促使学生体育、德育同步提升。同时,在训练过程中,教师还可以结合学生身心特点,采用合理的方法向他们讲解田径动作,如播放国家队的田径比赛集锦视频,要求学生以小组为单位,分析比赛中运动员的动作要领和需要遵守的技术规范,之后依托学生学习小组进行分组比赛,并将动作完成度、纪律表现当做考核的重要依据,从而在教师的

评价指导下,帮助学生快速克服自身的技能缺陷和不足,增强学生田径业余训练的效率和效果,提高学生参与业余训练、田径比赛的信心。

### (五) 构建业余体育训练新平台

新平台的发掘和建设,可以满足不同学生群体的个性化需求,同时,现代化训练理念、方法的引入,还可以改善业余训练氛围,激活学生内在动力,提高训练的质量和效果。此外,在新平台中,学生还会接触到更多的同龄人,通过不同地区群体之间的交流,有助于提升田径业余训练的整体环境、水平,为专业体育队伍输送更多符合要求的人才。

“家、校、社”联合发展模式,作为现代教育中一种常见的教学模式,它和田径业余训练的结合,能够进一步打破训练壁垒,让学生能够“随时随地”进行田径训练。在社会方面,社会体育组织应当加大对田径业余训练的宣传,营造健康的社会训练风气,从而为学生田径技能的掌握、健康行为的养成提供有力的支持。在家庭方面,学生家长应当给予学生最大的训练支持,除了给予鼓励外,家长也可以利用业余时间陪同子女一起参与学校内部的田径训练或是利用早晚时间陪同自己跑步、跳高、跳远。通过家长的参与,能够在很大程度上弱化训练带给学生疲惫感,增强他们吃苦耐劳的精神,呵护其身心健康发展。

此外,在田径业余训练中,“家、校、社”应明确自身的责任,做到密切配合、合力同行。比如,家庭是学生锻炼的出发点,因此,家长可以带领一同观看体育节目,培养学生体育意识;学校作为业余锻炼主场地,学校、教师必须要做好训练计划,保证学生通过训练能够得到综合体育素养的提升;社会方面,相关体育企业、组织可以通过张贴海报、广播的方式,提升大众的运动意识,从而在潜移默化中坚定学生田径训练的决心和理想。

## 三、结束语

总之,体教融合理念为青少年业余体育训练指明了方向。只有根据体教融合理念的指导,才能真正实现青少年在体育和学业上的双丰收,为国家培养更多全面发展的高素质人才。未来,学校、教师应进一步加强对体教融合的研究和实践探索,不断完善体制机制,才能够让更多青少年受益于这一理念。

### 参考文献:

- [1] 郝言敏.体教融合背景下天津市河东区青少年业余体育学校体育后备人才培养策略研究[D].天津体育学院,2023.
- [2] 李怡.体教融合视域下广东省青少年业余体校可持续发展的策略研究[D].广州体育学院,2022.
- [3] 任志鹏.“体教融合”视域下绵阳实验高中业余体育训练开展现状及影响因素研究[D].西南大学,2022.
- [4] 张学成,赵鑫.体教融合视角下高中体育业余训练现状及对策研究[J].青少年体育,2022(03):67-68.