

Exploration of Scientific Management Approaches for Physical Education College Entrance Exam Training in Secondary Vocational Schools

Yingjie Mu

Shihezi Normal School, Shihezi, Xinjiang, 832000, China

Abstract

The physical education college entrance examination for vocational high schools has become a crucial pathway for some students to achieve academic advancement and skill development. However, current training programs still face challenges such as arbitrary planning, inadequate monitoring, lax management, and lack of psychological support, which negatively impact training effectiveness and students' physical and mental well-being. Based on the physical and mental characteristics of vocational high school students and the requirements of the physical education examination, it is essential to establish a scientific training system. This system should be designed systematically through aspects including cyclical training arrangements, optimization of physical fitness structure, refinement of specialized techniques, load monitoring, psychological resilience cultivation, and nutrition and recovery management. Additionally, a collaborative support network should be formed involving coaches, homeroom teachers, psychological counselors, and parents. An evaluation system centered on process performance and ability development should also be established to promote the coordinated improvement of students' competitive abilities, physical health, and academic progress, thereby achieving the dual goals of academic advancement and holistic education.

Keywords

secondary vocational schools; physical education college entrance examination; scientific training; physical fitness management; training monitoring

中职学校体育高考训练科学化路径探索

穆英杰

石河子师范学校, 中国·新疆 石河子 832000

摘要

中职学校体育高考已成为部分学生实现升学与技能发展的重要途径,但当前训练中仍存在计划随意、监测不足、管理粗放及心理支持缺失等问题,影响训练效果与身心健康。基于中职学生身心特点和体育高考科目需求,需构建科学化训练体系,从周期化训练安排、体能结构优化、专项技术细化、负荷监控、心理韧性培养及营养与恢复管理等方面进行系统设计。同时,应形成教练、班主任、心理教师与家长协同的支持网络,并建立以过程表现与能力发展为核心的评价体系,以促进学生竞技能力、身体健康与学习发展的协调提升,实现升学与育人的双重目标。

关键词

中职学校; 体育高考; 科学化训练; 体能管理; 训练监控

1 引言

中职学生学习动机与身体基础存在明显差异,体育高考为其提供重要升学与发展通道,但训练中普遍存在科学化不足、周期规划缺失、体能与专项能力不平衡及心理支持薄弱等问题。为提升训练效果,需要构建符合中职学生特点的科学化训练体系,从组织管理、训练内容设计、负荷监控与心理支持等方面进行系统统筹,以促进竞技能力与身心健康

的协调发展。

2 中职学校体育高考训练的现状与问题

2.1 训练体系缺乏系统规划

在当前中职学校体育高考训练中,仍存在较为明显的经验化与碎片化倾向。训练往往侧重体能与专项动作的机械重复,而缺乏以年度目标为核心、以阶段递进为结构的系统化训练规划。不少学校在训练中缺少年度、季度与周计划的层层分解,训练目标模糊,导致训练内容呈现随机性与跳跃性,运动能力的发展不具规律性与连贯性。同时,阶段性训练负荷调控不到位,学生在训练适应性未建立的情况下即进

【作者简介】穆英杰(1981-),男,中国新疆人,本科,中级,从事体育研究。

入高强度训练,容易造成疲劳积累与状态波动。由于训练任务与评价指标缺乏清晰的阶段关联,学生的竞技能力难以实现系统提升^[1]。这种训练体系的不完善,不仅削弱训练有效性,也影响学生身心发展与备考自信心的建立。

2.2 体能基础薄弱与专项能力结构不平衡

中职学生身体素质差异较大,许多学生在进入高考训练前体能基础相对薄弱,表现为心肺耐力不足、核心力量薄弱、柔韧性与灵敏性欠缺等。在未充分夯实基础体能的情况下盲目加强专项技术训练,容易出现代偿发力、动作形式变形,从而降低技术动作的稳定性与有效性。同时,体能结构的不均衡还会增加肌肉、关节与韧带的负荷,使运动损伤风险显著上升。专项能力的形成依赖于身体机能的整体协调与力量链条的完整性,如果基础体能难以支撑专项动作的速度、力量与节奏要求,则难以形成稳定规范的技术表现。由此可见,体能基础薄弱与专项结构失衡是制约中职体育高考训练质量的核心瓶颈之一。

2.3 训练监控与伤病预防体系缺失

科学训练要求对训练负荷、身体状态与恢复效率进行持续监控,但在多数中职学校中,该体系尚不健全。训练过程多依赖教练经验判断,缺乏心率监测、RPE 疲劳评价、睡眠质量记录等量化指标,无法及时识别学生疲劳累积与身体状态波动。此外,医务保障与康复资源不足,部分学校未建立训练损伤干预与康复流程,学生一旦出现不适往往仅通过简单休息或继续带伤训练,导致损伤长期化甚至加重。恢复手段欠缺亦使训练刺激难以形成有效适应,影响训练效果累积性。缺乏监控与预防体系不仅制约竞技水平提升,也对学生的身心健康与运动生涯安全构成潜在威胁^[2]。因此,构建从训练监测到损伤干预的闭环体系是中职学校体育高考训练科学化的重要前提。

3 中职学校体育高考训练的科学化管理原则

3.1 坚持周期化训练构建

周期化训练是体育高考训练科学化管理的重要基础。依据年度考试安排与学生身体适应规律,可将训练划分为基础体能构建期、专项技能提升期、竞赛能力强化期与状态调整期。在基础期侧重心肺耐力、核心力量与灵敏柔韧的发展,为专项技术提供稳定支撑;专项提升期应围绕考试项目逐步强化动作协调与力量传导,提高技术执行效率;竞赛强化期注重模拟测试与临场心理应对训练,提升竞技表现的稳定性;状态调整期则通过减量训练、恢复性调节和心理准备,使学生在考试前达到最佳状态^[3]。各阶段在训练密度、训练负荷与监控指标上需明确差异,并通过阶段性测评形成训练目标的逐步推进,避免无序训练导致的疲劳累积或能力发展断层,从而确保训练效果的可持续增长。

3.2 注重专项技术与体能相互支撑

专项技术的稳定输出建立在体能结构充分发展的基础

上,因此在训练中需将力量、速度、耐力、协调与柔韧等要素有机整合。通过基础力量与核心稳定训练,提升身体在专项动作中的发力连贯性;通过速度与加速跑训练增强动作爆发效率;通过耐力训练提高能量供给与动作持续能力;通过协调与柔韧性训练改善动作幅度与运动控制,提升动作舒展性和传导精准度。在训练实施中,可采用专项抗阻、动作链条传导训练、节奏与步频调整练习等方式,使技术动作在体能支撑下实现稳定化、标准化与高效化。体能与技术的协同提升,有助于减少代偿动作与技术波动,提高学生在考试场景中的表现一致性与抗干扰能力。

3.3 突出训练的安全性与可持续性

体育高考训练强度较大,若缺乏安全管理与恢复保障,学生容易出现急性损伤或慢性疲劳。因此,在训练过程中需严格落实科学热身,充分激活肌肉与神经系统,降低运动损伤风险;依据学生身体状态实施分级训练负荷,避免超负荷训练造成能力倒退;定期开展身体功能评估与训练状态监测,及时识别疲劳过度、关节压力异常等风险信号;同时引入拉伸放松、冰敷理疗、呼吸放松、睡眠管理与营养补充等恢复策略,促进肌体修复,提高训练适应性。通过建立训练—评估—恢复的闭环机制,可提升训练连续性与累积效应,使学生在训练中保持良好身体状态,为竞技水平的持续提升提供稳定保障。

4 中职体育高考训练的科学化实施路径

4.1 构建分层递进式体能训练体系

中职学生的体能基础差异较大,若在缺乏分层训练的情况下直接进入高负荷专项训练,容易导致疲劳积累与动作代偿,影响技术形成和身体健康。因此,应依据学生入学体能测试和专项素质评估,构建分层递进式体能训练体系。基础增强层以提升心肺耐力、核心稳定性与柔韧协调为目标,通过耐力跑、核心力量训练、动态拉伸与基础技能练习,奠定运动控制和能量代谢基础;专项支撑层着重强化爆发力、加速跑能力和与专项动作高度相关的肌群力量,可采用变速跑、短程力量爆发练习、敏捷梯与专项抗阻练习等手段,提升动作输出效率;竞技能力提升层则与考试要求和竞赛环境相结合,通过分项模拟、全程测试与综合表达训练,使体能、技术与心理调节在真实压力情境下实现整合与巩固^[4]。

4.2 强化专项技术要点细化与动作纠正

专项技术水平直接决定体育高考成绩表现,其形成依赖动作模式的精准性与神经肌肉控制效率。中职学生往往存在动作幅度不足、力量传导链不完整、节奏把控不稳定等问题,因此训练中应注重技术要点的细化教学与动作纠正。通过动作分解训练,使学生清晰理解动作结构与发力顺序;通过慢动作示范和视频回放分析,帮助学生识别自身动作偏差,增强动作的意识控制;通过技术关键点口令提示、支撑点转换指导和节奏控制练习,使技术动作逐步稳定成型;

同时引入同伴互评与小组分析讨论,可在互动反馈中提升动作感知与自我调节能力。通过减少代偿动作与不良运动模式的固化,不仅能提高专项技能的稳定性和一致性,还可降低损伤风险,增强学生在考试情境中的抗干扰能力和临场表现质量。

4.3 建立训练负荷监控与状态跟踪机制

训练效果的形成离不开训练刺激与身体恢复的动态平衡,因此建立科学的训练负荷监控与状态跟踪机制尤为重要。可通过佩戴心率表监控训练强度,借助RPE主观疲劳量表了解学生体感负荷水平,以训练日志记录训练量、技术完成度与身体状态变化;同时,利用睡眠质量评估、情绪自评量表与阶段性专项测试,实现对学生生理与心理状态的全周期跟踪。在学生出现情绪低落、肌肉酸痛持续、动作效率下降等迹象时,应及时介入恢复性训练、放松按摩、拉伸调整或训练内容轮换。此外,可建立个体训练档案,定期进行状态复盘与目标修正,使训练过程更加可控、可评估和可持续,真正实现体能提升、技术优化与身心健康发展的统一。

5 训练管理的组织保障与心理支持策略

5.1 构建校内协同训练管理团队

中职学校体育高考训练涉及体能、技术、心理和生活等多维度因素,仅依靠体育教练难以实现系统性支持,因此构建跨角色协同的训练管理团队是提升训练效能的关键。团队成员应包括体育教练、班主任、心理教师和营养卫生教师,各司其职、协同配合。体育教练负责制定年度一季度一周训练计划,关注专项技术、体能结构与训练负荷调节;班主任在学习与生活层面提供组织管理,协调课业安排,避免训练与学习之间的相互挤占,同时关注学生日常行为习惯与作息规律;心理教师建立情绪评估与心理支持机制,通过情绪觉察、压力干预和比赛焦虑调适,为学生提供心理韧性训练与心理危机预警。此外,团队内部需建立信息共享与例会制度,通过周度训练总结与状态跟踪,实现训练目标、身体状态、课程安排及心理调适的动态联动,从而形成支持闭环,提高训练科学性和连续性。

5.2 加强心理韧性与竞技心态训练

体育高考不仅考察身体与技术表现,更体现学生在压力情境下的心理调节与表现稳定能力。因此,中职学校需将心理韧性训练系统纳入训练计划,在日常训练与模拟考试中逐步强化竞技心态培养。首先,可开展目标管理训练,引导学生设定可达成的阶段目标,培养自我监控与自我激励能力,避免训练过程中的动机波动。其次,通过赛情模拟、考试流程复现、计时压力演练等方式,使学生逐渐适应高压力考试场景,削弱陌生情境带来的焦虑反应。同时,心理教

师可利用正念冥想、呼吸放松、积极自我暗示、赛前短时聚焦训练等方法,帮助学生形成自主情绪调控策略,提高注意力集中能力和生理arousal的平衡水平。在小组层面,可组织同伴支持分享会,通过经验交流和情绪共鸣强化团队归属感,减少个人在训练和备考中的孤独感与无力感。通过以上策略,可有效提升学生在竞技环境中的心理承受能力和应对弹性,使其形成稳定、积极的竞技心态。

5.3 完善家庭沟通与外部资源联动

体育高考训练效果的巩固不仅取决于校内训练质量,也依赖于家庭环境的支持与配合。中职学生在生活自律与情绪管理方面尚处发展阶段,家庭的理解与支持能够显著影响训练执行力、身心恢复效率及心理安全感。因此,学校需建立规范化的家庭沟通机制,如定期开展家长说明会、个别沟通访谈、训练成果展示与状态反馈,帮助家长理解训练目标、周期安排与学生身心变化特征,从而减少误解与支持缺位。对于训练压力较大或状态波动明显的学生,可建立“家校共同跟踪”模式,由班主任、心理教师与家长共同记录与评估状态变化,形成共同行动策略^[9]。通过构建校内、家庭与社会多元联动的支持网络,可使学生在训练、生活与社会环境中获得稳定而可持续的成长条件,从而提升体育高考训练的整体质量与长效性。

6 结语

中职学校体育高考训练科学化管理的核心在于系统性、专业性与人性化的贯通。通过周期化训练规划、训练负荷监控、专项技术与体能协调构建、心理韧性培养、生活与营养管理等策略的综合实施,可以显著提升学生竞技水平与身心发展质量。未来,中职学校应进一步完善训练资源配置、建设多维评价体系与深化家校社协同支持机制,使体育高考训练成为促进学生全面发展的重要途径,为中职教育质量提升与人才多样化成长提供有力支撑。

参考文献

- [1] 刘乐融,唐东阳.新时期体育高考改革的现实羁绊与突破路径[C]//中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(学校体育分会)。武汉体育学院,2022:1273-1275.
- [2] 刘世波.核心力量训练对高考体育生短跑成绩的影响研究[J].高考,2018,(23):268+270.
- [3] 李树荣.核心力量训练对体育生高考四项成绩的影响[J].考试周刊,2018,(40):129.
- [4] 孙伟.山东省体育高考篮球考生训练影响因素分析及对策研究[D].山东师范大学,2009.
- [5] 马祥海.根据肌肉工作特点对中学生短跑运动员进行力量训练的研究[D].山东师范大学,2003.