

## ■ 导读

竞技体育是我国社会生活中一份重要事业。习近平总书记在十九大报告中提出要加快推进体育强国建设,标志着我国进入体育强国建设时代,标志着竞技体育进入全新发展时期。

近年来,我区竞技体育全面“开花”,不仅有传统的摔跤项目,还有攀岩、马术、中长跑、滑雪等项目,开创了前所未有的发展新局面。

## 教育兴藏

今年9月16日,第十一届全国少数民族传统体育运动会暨在郑州奥体中心圆满闭幕。本届民运会,西藏代表团取得竞技成绩和精神文明“双丰收”,共获得14个一等奖、22个二等奖、16个三等奖,还荣获“体育道德风尚奖”。在总成绩榜上排名第五,超过多个省份,取得历史性突破。

这是我区竞技体育发展的一个缩影。近些年来,我区竞技体育全面“开花”,不仅有传统的摔跤项目,还有攀岩、马术、中长跑、滑雪等项目,开创了前所未有的发展新局面。

## 创新发展“星光”闪耀

今年3月24日开跑的徐州国际马拉松赛上,来自西藏的多布杰跑出了2小时10分31秒的好成绩,不仅超越了东京奥运会2小时11分30秒的达标录取线,同时也是我国马拉松近12年来的最好成绩。

多布杰是我区第二个出征奥运会的运动员。2012年以来,通过多次国内、国际各级别、各项目比赛的历练,多布杰竞技水平快速提升,摘得多项赛事桂冠。2016年3月,在中国奥运田径选拔赛上,首次参赛马拉松项目的多布杰用时2小时13分16秒,获得全国第二、世界第六的优异成绩。

近年来,西藏涌现出的优秀运动员并不仅仅只有多布杰一人,西洛卓玛、仁青拉姆等一批优秀运动员也在摔跤、攀岩、竞技马术等项目中脱颖而出,并多次获得全国、亚洲及世界冠军,西藏的竞技体育实现了较大突破。

西藏竞技体育找到了适合自身发展的规律,积极“走出去”,协调选派越野滑雪、田径中长跑、竞技马术、攀岩等项目的优秀运动员到体育发达的国家和地区接受高水平训练,以“与狼共舞”的方式培养明星运动员和“拳头”项目。

## 培育项目 提升质量

“2011年9月17日,是我人生中最重要的

## 突破带动腾飞

## ——我区竞技体育发展掠影

本报记者 王菲

的一天,我终于站上了世界摔跤锦标赛女子自由式摔跤67公斤级的最高领奖台,成为西藏历史上第一个竞技体育世界冠军。”西洛卓玛介绍说,“此后4年是我运动生涯的巅峰,接连拿到了两次亚锦赛冠军、四次全国冠军、一次世锦赛第三、一次亚运会第二和一次世界杯团体第三。2017年全运会结束后,受伤病困扰的我正式结束了16年的运动生涯。”

我区除大力发展传统的竞技体育项目外,还积极推进马术、滑雪等项目。

自治区体育局局长尼玛次仁说:“我们要优先保障、重点发展中长跑、马拉松、竞走等田径耐力项目和越野滑雪、高山滑雪等冰雪项目以及攀岩、竞技马术等优势项目,以重点突破带动全面提升,持续推进西藏竞技体育取得新进步。”

我区推进冰雪项目“南展东扩西进”国家战略,与冰雪项目强省深度合作。西藏滑雪队设越野滑雪、滑雪登山、单板滑

雪3个项目,现有运动员22名,其中男运动员12名、女运动员10名,年龄在15-20岁之间。越野滑雪运动员10名,2名由国家队代培;滑雪登山运动员5名,1名由国家队代培;单板滑雪运动员7名,全部由国家队代培。

从组建到现在,西藏滑雪队在国内外国际赛事中共获得11枚金牌、16枚银牌、15枚铜牌。尤其是次仁占堆荣获2018年亚洲滑雪登山锦标赛暨2020洛桑青冬奥选拔赛少年组冠军,为我国取得一个洛桑冬奥冬奥会参赛资格。

## 品牌赛事带动人才培养

由国家体育总局、中央广播电视总台、西藏自治区人民政府联合举办的“2019第二届喜马拉雅国际自行车极限赛”,于今年10月在林芝市、山南市、拉萨市成功举办。这是自治区党委、政府立足中央“一带

一路”倡议,积极搭建面向南亚开放的赛事平台,更是推动西藏体育和旅游文化产业融合发展的一项品牌赛事。

自治区体育局竞体处还圆满完成了第二届全国青年运动会、成立西藏自治区篮球协会、举办全区篮球锦标赛、全国青少年体育冬夏令营等活动。

加强“苗圃计划”推进力度,完善竞技体育后备梯队建设。“苗圃计划”自提出以来,得到了自治区体育局的高度重视。在克服各省市地对口省市学籍衔接等问题外,“苗圃计划”保持稳步推进,2019年共输送“苗圃计划”运动员32人,比2018年增加8人。

以人为本,多形式丰富体育人才培养渠道。我区不断丰富体育人才培养模式,以“引进来、走出去”的方式,积极参加国家体育总局主办的各项体育人才培养,并举办全区教练员培训班,重点培养基层一线体育工作人员并达到预期目标。



图为西藏滑雪队在吉林省参加集训。

本报记者 王菲 摄

## 小学数学教学中补差策略新探

王伟

每一个学生在入学初期都有一颗积极向上的心,都想在学习中取得好成绩。但在现实中,因为成长环境、家庭因素、智力发育、思维能力等原因,有些学生的学习成绩一直不够理想。对此,在小学数学教学中,教师要认识到学生之间存在的认知差异,针对不同层次的学生采取不同的教学方式。以对每一个学生都负责的教学态度,对后进生给予关怀和鼓励,找出他们学习中存在的问题,并针对问题采取科学有效的教学方法进行补差,逐步提高后进生学习的主动性和自信心,促进他们学习成绩稳步提升。

## 一、小学数学教学中为什么要实施补差策略

在小学阶段的学习中,并不是每一个后进生都不爱学习。其实有些后进生内心是热爱学习的,但是因为成长环境、家庭条件等因素造成了他们学习上的困难。有些后进生语言组织能力、动手实践能力甚至高于成绩优异的学生。对此,教师在教学中只要加以重视,引导、补差,这些后进生就会取得进步。补差策略正是体现了教师教学过程中对每一个学生都负责的教学态度。九年义务教育的目标是面向全体同学,教师在教学中只有关注全体同学,特别是针对后进生进行心理关怀,学习补差,才能完成新课标的要求,才能打造出高效课堂。

## 二、补差策略的具体方法

(一)寻找造成后进生学习困难的根源,用心关爱每一个学生。除了智力因素以外,造成学生学习困难的因素还有很多。例如,家庭因素方面:有些学生是留守儿童,有些学生的父母离异,有些学生因父母工作繁忙而无人看管,有些学生父母脾气暴躁……这些家庭因素均会影响学生的心理,造成学生的厌学情绪,导致学生的成绩不理想。教师教学方面:第

一,教师在教学中忽略了后进生对知识的接受能力,课堂上只注意成绩较好的学生对知识的理解,造成后进生对一些基础知识的理解不透彻,无法灵活运用。第二,作业采取统一模式。面对一些难度较大的题目,后进生容易产生挫败感,甚至为了应付检查养成抄袭作业的不良习气。第三,应试教育背景下,教师对后进生缺乏心理关怀。后进生因其学习成绩不佳往往会产生自卑情绪,在课堂上不敢发言,对于不理解的知识也不敢及时和教师沟通。有些教师对后进生缺乏耐心和关爱,在后进生遇到学习挫折的时候不是积极鼓励,而是对其进行言语讽刺,严重挫伤了后进生的学习热情。小学数学教师在教学中,要像对待自己的孩子一样和后进生进行思想上的交流,找出造成他们学习困难的原因,用爱心打动他们,让他们感受到来自教师的关怀,从而发自内心地接受教师补课,提高补课效率。

## (二)依据学生数学水平,课堂上进行分层补差

学生大部分学习是在课堂上进行的,小学教师要立足课堂,对后进生进行补差学习。在补差的过程中要讲究策略,针对学生的数学水平进行分层补差。具体方法:第一,课堂教学中针对后进生分层提问,提高后进生的自信心和学习兴趣。后进生因为知识掌握不熟练,在课堂上很少参与回答问题,针对这种情况,教师在教学中要依据后进生的数学水平,主动向他们提问,给他们参与课堂互动的机会,对他们的回答给予肯定和鼓励,逐步培养他们的自信心和学习兴趣。第二,依据学生数学水平,分层布置课堂作业。后进生受数学水平的限制,对于难度较大的作业很难独立完成,这会让他们在做作业过程中充满挫败感,打击他们的学习积极性,因此,在布置作业的

时候,教师要针对学生数学水平的不同,分层布置作业。例如,在学习“加减混合运算”章节时,教师在设计作业时,可以将作业分为最基础的必做题,有难度的选做题,具有提高创新意义的延伸题三个层次,分层布置作业,兼顾所有学生的学习需求。第三,依据后进生的具体情况,对后进生进行分层辅导。为保证每一个学生都能跟上班级的学习步伐,教师可以利用自习课有针对地对后进生进行学习辅导。辅导从最基础的内容开始,逐步解决后进生在学习中遇到的问题。第四,在学生位置方面实施分层排位。后进生大多数缺乏学习主动性,课堂上注意力不集中,在排座位的时候教师尽量让后进生坐在靠前的位置,以便教师就近对他们进行监督管理,及时发现问题。同时,也可以采取优等生和后进生搭配的排位方法,让学习好的学生帮助后进生进步。

## (三)创造有趣的课堂氛围,提高后进生学习兴趣

大多数后进生数学成绩不理想是因为觉得数学科目复杂而且枯燥无味,对数学知识不感兴趣,教师在教学中要改进教学方式,利用生活化的语言增加课堂乐趣,提高学生学习兴趣。例如,在面对“一个数的2倍比3多5,这个数是多少?”这个问题的时候,教师可以这样引导学生“桌子上有3个苹果,妈妈要去看望外婆觉得苹果太少了又去买了一些苹果回来。小花数了数,妈妈买回来的苹果比原来桌子上3个苹果多1个,你能算出妈妈又买来几个苹果吗?”通过利用生活化的语言进行转换,课堂气氛贴近了学生的生活,变得生动有趣,后进生通过教师的引导对问题的理解加深,会逐渐增加学习兴趣和主动性。

(四)在教学过程中,教会后进生有效的学习方法,促使他们养成良好的学习习惯。

学生只有掌握了有效的学习方法,学习成绩才会有所提升。对于后进生,教师在教学过程中教会他们有效的学习方法是提高他们学习成绩的关键。具体方法有:第一,引导后进生养成课前预习的习惯,为课堂学习做好准备。教师要教会后进生有效的预习方法。在预习的时候,要认真阅读课本的每一项内容,边读边记录,并划出重点,在课本空白处写出自己的见解和观点。对于不理解的知识点作出重点标记,在课堂上认真听讲,在课后针对标记内容重点进行复习。

第二,教学过程中,注意观察后进生的学习情绪,适当对他们进行提问,改变后进生消极、懈怠的学习态度。鼓励后进生上课思想集中、开动脑筋、积极发言,勇敢地表达自己的观点。第三,引导后进生以认真的态度对待课堂作业,养成字迹工整,独立思考,认真计算,反复验算的作业习惯。对于作业中出现的错题,要及时进行订正整理,并定期复习巩固。第四,课后及时复习。对于学习中遇到的问题,不懂的知识及时找教师讲解,不能造成问题的积压,为以后的学习带来障碍。

## 三、结束语

在整个小学阶段,数学是小学教育的主要学科,对小学生学习素质的提高具有很大的作用。在小学数学教育过程中,既要严格地在数学教育的各个阶段满足小学数学研读教材大纲的要求,又要根据教育实际情况,灵活优化教学方法,以最有效的教学方法提升小学数学教育效果。在学习中,每一个学生都是平等的,都应该受到重视和尊重。在教学中,对于后进生教师要从内心关爱他们,和他们真诚沟通交流,找出他们学习困难的原因,并教会他们有效的学习方法和策略,从心理上引导他们,使他们树立学习的自信心,积极参与课堂活动,提高学习兴趣,逐步提升学习成绩。

(作者单位:西藏军区拉萨八一学校)



竞技体育是指动员国力,发起群众运动,组建国家队,参加国际体育竞技的体育过程。竞技体育在整个体育运动中占据着重要的位置。

近年来,西藏竞技体育找到了适合自身发展的规律。积极“走出去”,协调选派越野滑雪、田径中长跑、竞技马术、攀岩等项目优秀运动员到体育发达的国家和地区接受高水平训练,以“与狼共舞”的方式培养明星运动员和“拳头”项目。优先保障、重点发展中长跑、马拉松、竞走等田径耐力项目和越野滑雪、高山滑雪等冰雪项目以及攀岩、竞技马术等优势项目,以重点突破带动全面提升,持续推进西藏竞技体育取得新进步。

全力推动竞技体育发展,要充分发挥竞技体育引领作用,坚持“规模小、质量高、效益好”的发展之路,以体育竞赛的影响力、感召力,凝聚广大群众昂扬向上、团结奋进的强大精神动力。

竞技项目水平的提升、发展到何种程度和高度,与从事该项目运动员的天赋、努力和环境有很大关系。不可否认,一名运动员再有能力,如果遇不到一名好教练,他的成就或者说这个项目的水平将会大打折扣。一名高水平教练员要具备高度的敬业精神,具备不断学习的精神和能力。训练方法和理念上要不断改变和创新,学会结合实际情况对不同运动员进行相应的改变。对运动员的技术动作要精雕细琢,要善于观察和发现运动员各个动作细节的不足以及心理反应,然后做出正确的示范、讲解和调整。运动员正确理解教练员的想法和要求,通过思考后执行,将起到事半功倍的效果。

同时,要加强竞技体育后备人才培养合作,对体育管理干部、教练员、社会体育指导员等专业人才进行培训,不折不扣落实好对口体育援藏工作。要形成竞技体育后备人才培养新模式。各级体育部门要制定完善竞技体育后备人才培养相关政策,在现有的基础上逐步加大对后备人才培养工作的经费投入和保障力度,积极推进体育、教育系统资源整合,不断探索人才培养新途径,发挥市场机制作用,引导社会力量参与竞技体育后备人才培养工作。通过政策导向、社会联动,逐步形成以学校体育和青少年体育为基础的竞技体育后备人才培养工作新模式。各省市体育部门要积极谋划具有地方特色、符合当地特点的项目,着力打造一批重点突出、特色鲜明、成效显著的品牌项目。



## 只为桃李竞相开

## ——记马术教练普布次仁

本报记者 王菲

无论是做运动员还是当教练,普布次仁都是成绩斐然。1990年,17岁的普布次仁进入西藏马术队,成为民族传统马术技巧队的一员。在当运动员期间,他曾获得第四届全国少数民族传统体育运动会表演项目一等奖,并在后续第五、六、七届全国少数民族传统体育运动会中均连续获得马术表演项目一等奖;在第六届民族传统体育运动会速度赛马中,获得一个第一、两个第三。

2003年,普布次仁正式成为民族传统马术队技巧项目教练员。多年来,普布次仁共培养出国家级体育健将3名,全国冠军4个、一级运动员1名,并带队在第八、九、十、十一届全国民运会中均获得表演一等奖。

作为一名职业教练,普布次仁把精力主要用在了马术事业发展上,并不断提高自己。他一直坚信,只有当学生接受了这个老师,才会以主动的态度接受你的教育。

教育活动有其客观规律,正确运用教学规律,能提高教练的工作效率。普布次仁主动订阅《体育教学》等杂志,积极钻研,不断丰富自己的专业知识。训练课堂是保证教学质量的关键,为此他抓住每次外出的学习机会,博采众家之长,通过学习进行总结、反思、感悟,从中汲取精华,提高自己。

普布次仁说:“体育工作是我人生的驿站,也是体现我人生价值的最佳平台。在教学过程中,根据教学进度和教学内容的安排,按照由易到难、由简到繁的原则,实行多次重复练习,使学习内容在队员头脑中留下较深刻的印象,有利于运动员对技术动作的掌握和运动表象的形成。”按照运动负荷由小到大的原则,他一直致力于满足不同类型运动员的训练要求。

普布次仁格外偏爱性格活泼的孩子。他坚守“健康第一”的教育思想,努力提高运动员身体素质的同时,注重学生心理素质的健康发展。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”是普布次仁教练追求的境界。作为一名体育工作者,在工作上没有丝毫懈怠,她始终坚信“痴心一片终不悔,只为桃李竞相开”,只要辛勤耕耘,挥洒汗水,一定能成为一名优秀的教练,让桃李满天下!

从业数年来,普布次仁深刻体会到当好一名体育教练的艰辛和快乐。他把自己的青春倾注给了他所钟爱的马术事业,倾注给了他的每一个学生。

