

# 浅析培养中学生体育特长的重要性

乐荣波

(湖南省新田县骥村镇中学 湖南 永州 425701)

**[摘要]** 随着新课程改革的不断深化,当前的学校教育越来越重视学生的体制发展,重视学生体育素养的培养。因为良好体育素质的培养,对于学生自信的树立以及身心健康的发展有着十分积极的作用。所以在当前的中学体育教学中,很多的学校都非常重视学生体育特长的培养,以及通过体育特长的培养来全面发展学生的身体素质,实现终身体育的目的,意义重大。对此,本文针对中学生体育特长的培养进行了深入的分析,以及能够加深广大体育教师对学生体育特长的培养,实现素质教育,促进中学生的健康、全面发展。

**[关键词]** 中学生; 体育特长; 重要性; 培养措施

## 引言

所谓体育特长就是指在体育的某一项目或是多项有专门的技能,且很少有人能够达到的水平,在当前素质教育的背景下,强化学生的体育特长培养十分关键。因为在一般的情况下,某一人某一领域拥有特长都比较更有自信,且更有魅力,也更高实现自我的价值。尤其是在学生学习过程中,面对学习成绩较差的情况下学生都普遍存在自卑感,缺乏一定的心理优越感,而如果这一学生在体育方面有一定的特长,则会有效的改变其自卑、缺乏自信的情况,使其增强自信,改变自暴自弃的情况。因此,在中学教育教学中,广大体育教师要重视学生体育特长的培养,以帮助其树立学习自信,养成终身体育锻炼的习惯。但是就目前而言,在实际的体育教学中,大部分的教师普遍不重视学生体育特长或技能的掌握,往往是忽视学生个性、兴趣的发展,使得学生在统一的教学过程中,压抑了自身体育兴趣与特长的培养,还需要广大教师不断的积累教学经验,改变传统的教学方式,以促进学生体育素质的发展进步。

## 1、培养中学生体育特长的重要性

中学阶段正处于青春期,不管是身体还是心智发育都处于十分迅速的阶段,在这一时期,学习一些体育特长,引导学生参与一定的体育竞赛,能够有效的拓展中学生的智力,强健其身体,磨练其意志,帮助中学生正确的看待成功与挫折,能够为学生更好的在社会上立足奠定坚实的基础,意义非凡。

### 1.1 体育特长的培养能够塑造学生勇往直前的意志品质

纵观现在许多杰出的人才,他们在大学、中学期间有很多都是运动员,因为体育运动赋予了他们无比强大的自信,帮助其在困境、逆境中认准目标,培养其敏捷果敢的心态,这对于中学生的成长而言培养是重要的,可以让其在人生成长的过程中更好的处理问题。尤其是在中学阶段,体育特长锻炼所塑造出来的坚韧品质和自信心态能够伴随孩子的一生,所以,教师必须重视学生体育特长的训练培养,这比口头的语言教育或者学习名人坚强的品质更加有效,更加深入人心。

### 1.2 体育特长的培养能够帮助学生正确的看待竞争与合作

在当前的环境当中,知识是力量,但是更重要的是团队合作和创新意识,而体育运动在很多的情况下,都是团体性的运动,尤其是在中学阶段,学生所接触的体育运动项目大都是以团体项目为主,如:篮球、足球,再者乒乓球以及羽毛球当中也有很多双打的团体合作内容,这对于中学生团队合作精神培养有着十分积极的作用,即便是田径中的短跑,中长跑等项目,也需要教练、运动员的陪伴与合作,所以,体育并不是一个人的体育,而是一个团队的体育,不管是成功还是失败都会被放大,或者是被缩小。所以培养中学生的体育特长,可以让学生在团体合作与竞争当中,正确认识输赢,健全学生人格的发展。

总的来讲,中学生体育特长的培养,不仅是对学生身体素质的提升,也是对学生坚强意识品质培养的重要途径,还是对我国

体育事业发展培养优秀体育人才的重要环节,广大中学教师必须加强重视,以此来培养学生良好的道德素养和心理品质,以促进中学生的全面发展,为中学生人生的发展奠定坚实的基础。

## 2、培养中学生体育特长的策略分析

总之,体育课程教学在中学教育阶段是重要的组成部分,是当前教育改革的重要内容之一,有利于中学生体质的增强,心理的健康发展,作为中学体育教师必须上好一堂体育课,培养学生的体育特长。首先教师要做的是培养学生良好的体育锻炼兴趣,激发学生的体育热情,以帮助学生更好地掌握技能。首先,教师要充分了解青少年的心理以及生理特点,结合学生的兴趣爱好特点,有计划、有针对性、分层次的开展体育训练,让学生慢慢发挥体育锻炼的魅力,寻找到自己喜欢的体育项目,进而帮助其逐渐的发展成一项体育特长,促进其身心的健康发展。

其次,教师在实际的体育特长培养的过程中,要处理好学生兴趣与技能之间的关系,激发学生的潜能,帮助学生发自内心的去克服困难,学习体育技能和知识。并且,教师要注意调控课堂的气氛,将理论性的知识以多种多样的方式呈现在学生面前,让其认识到体育特长训练中知识的重要性,以保证其特长训练的顺利有效开展,并且保证学生的训练情绪处于始终饱满的状态当中。同时,教师要注意知识传授和技能训练双向发展的教学,培养学生终身体育意识,发挥中学生体育特长训练的主体性作用,以满足学生的个性化学习需求,促进其良好精神品质的发展。

最后,多方协调,形成教育合力。中学阶段的学习任务重,特别是初中三年级学生,由于种种原因,很多的家长都不重视也不支持学生的体育特长的发展,怕影响学生的学习。因此,教师必须重视学校与家长关系的处理。让家长消除顾虑,改变守旧的思想,所以教师、班主任进行家访,给学生家长做好思想工作,引导家长放弃偏见,以保证学生特长训练无后顾之忧,促进中学生体育特长的有效培养。

## 3、结语

总之,发展和培养中学生的体育特长,对于中学生身心的健康发展,良好精神品质的塑造,道德素养的提升以及人格的健全有着十分重要的作用,教师以及学校、家长必须予以足够的重视,以增强学生的自信,促使其快乐的成长,养成学习和体育锻炼的习惯,促进其全面发展进步。

## 参考文献

- [1]胡展硕.浅析培养中学生体育特长的重要性[J].当代体育科技.2018(32).
- [2]陈彦霞.浅谈新时期学生体育特长的培养[J].生物技术世界.2015(03).
- [3]莫巍峰.对体育特长生培养的探讨[J].喀什师范学院学报.2013(06).