

# 基于高中体育教学中提高体育特长生训练效果策略分析

朱腊如

(江西省樟树市滨江中学 江西 樟树 331200)

**[摘要]** 伴随着我国教育的改革,越来越注重学生核心素养的提高,体育锻炼可以有效提高学生的身心素质,因此体育教学成为高中课程的重点教学内容,在这样的社会背景下,各个学校出现许多的体育特长生,为了有效提高体育特长生的训练效果,本文首先对高中体育特长生训练现状进行分析,然后对具体训练策略进行探讨,仅供教育人士参考。

**[关键词]** 高中体育教学; 体育特长生; 训练效果

## 0 引言

我国高校在选拔人才时,不仅注重学生的学习成绩,同时为体育特长生、舞蹈特长生等也开放了选拔渠道,但是通过研究发现,高中体育特长生的训练现状并不客观,存在许多问题,因此对高中体育教学中提高体育特长生训练效果策略进行探析具有重要的现实意义。

## 1 高中体育特长生训练现状

从目前的情况看,在训练高中体育特长生时存在以下问题。首先高中体育特长生主要将学习重心放在体育训练上,对文化课缺乏重视,甚至许多学生认为自己没有必要进行文化课的学习,所以自己文化课的成绩处于班级底层,这种不平衡的学习情况,不利于学生的全面发展。其次,在对高中体育特长生进行训练时,没有实现针对性的教学,教师教授的学生较多,在教学的过程中,主要将工作重心放在理论知识的传授上,没有关注学生的主体地位,分析学生的心理情感需求,在教学中主要以球类、田径为主,体育教学缺乏多样性,与时代需求出现脱节的现象<sup>[1]</sup>。最后,体育特长生本身并不是喜爱体育这项运动,在训练的过程中,出现逃避的心理,每天体育特长生都要进行高强度的训练,长此以往,学生难免会感到厌烦,降低学生的训练热情,课堂参与性,从而影响治疗效果。

## 2 提高高中体育特长生训练效果的有效策略

### 2.1 加强体育特长生身心素质

体育教师在对体育特长生进行训练时,需要对其开展心理健康教学,使学生树立正确的思想观念,平等的对待每一位学生,适当的给予学生相应的鼓励,使学生树立训练自信心,全身心的投入到体育训练中。并且要指导学生在体育训练的同时,对文化课进行学习,科学调节二者的比例,使体育特长生对文化课学习引起重视,虽然文化课会耽误学生体育训练的时间,但是一味的对学生展开体育训练,会使学生过于疲惫,所以应该适当的进行文化课的学习,将二者进行有效的结合,使学生在高考中取得良好的成绩,考上自己心仪的学校。除此之外,教师需要科学的安排训练计划,为了在有效的训练时间中取得良好训练效果,需要注重选取合理的训练技巧与方法,注意讲述训练细节,如果学生对训练存在疑问,应该耐心的进行解答,为了提高学生的课堂参与性,在对体育特长生进行训练时,要创造趣味性的学习课堂,例如,在篮球运动教学中,教师可以将学生分为多个小组,在讲述扣篮技巧之后,可以指导组员进行沟通交流,研发出花样扣篮姿势,从而有效提高学生训练热情,另外也可定期举办体育竞赛

等,考察体育特长生协调能力、反应速度等,以此来体现体育特长生的训练成果<sup>[2]</sup>。

### 2.2 提高教师的综合素质

体育教师在体育特长生的教学中发挥引导者的角色,在一定程度上影响训练效果,所以学校需要加强师资队伍的建设,定期对体育教师展开培训,具体应以合理的教学方法、心理学知识、营养搭配知识等为主,不仅要确保体育教师具有充足的理论知识,同时还要提高其文化素养,学校可以加大优秀教师的招聘力度,在招聘的过程中,应以教学经验丰富、专业院校毕业的教练员为主。另外,在对体育教师进行培育时,应该将体育教师的教学效果与绩效工资相挂钩,督促教师采用最先进的训练方法提高体育特长生的训练效果。并且学校需要加强制度管理,不仅要为特长生的进行培养,关注体育特长生的学习与生活问题,同时也要对体育教师的教学行为进行约束,避免其在教学的过程中出现懒散的教学现象,使其树立责任意识,更好的安排教学方式,提高学生的体育训练水平。

### 2.3 加大政策扶持力度

体育特长生的训练需要有相应的体育设施作为支持,所以当地的政府部门、教育部门需要引起重视,给予充足的资金作为支持,完善高中学习内部的体育设施,改变体育设施滞后的局面,经费短缺的学校应该进行优先配置,为体育特长生的训练提供支持,并且健全的体育设施,也会激发学生的训练热情,从而提高训练效果。除此之外,当地体育部门需要投入专项资金,开展地区级的体育竞赛,邀请各高校的体育特长生参与,使体育特长生在竞赛中彰显自己的训练成果,获得成就感,进一步提升体育特长生的训练水平。

## 3 结束语

综上所述,在高中体育特长生训练中存在许多问题,为了有效的提高训练效果,在掌握高中体育特长生训练现状的基础上,从多个方面对教学策略进行改进,具体可以采用加强体育特长生身心素质、提高教师的综合素质、加大政策扶持力度等策略实现教学效果的提升,使高中体育特长生训练效果进一步提高,促进体育特长生健康成长,实现体育特长生的全面发展。

## 参考文献

- [1] 宋辉. 高中体育教学中提高体育特长生训练效果策略探讨[J]. 体育世界(学术版), 2019(06): 195-196.
- [2] 顾刚峰. 高中体育教学中提高体育特长生训练效果的方法[J]. 田径, 2019(02): 48-49.