

浅谈提高高中体育特长生训练效率的应用方法

郭伟

宁夏中卫市海原县兴海中学

摘要：在体育教学的过程中，培养高中体育特长生是一项至关重要的教学工作。为了优化体育特长生的训练效果，需要根据各项运动的特性，针对性地设计最符合学生需求的训练计划，并注重全面的技能培训。应采用科学、高效的训练方式，结合理论与实践，充分尊重个体差异，为学生量身定制个性化的训练方案。通过深入研究高中体育特长生的训练课程、训练策略及其管理方法，提升训练效率，为培养更多杰出的体育特长生作出积极的贡献。

关键词：高中体育；体育特长生；训练效率

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.04.171

引言

一项关键的高中体育教学职责就是培养体育特长生，他们的学习表现直接反映体育教育的整体质量，但目前的高中体育特长生的教学过程仍有一些挑战，比如一些体育特长生在调整训练和学习的时间上遇到阻碍，从而使得他们的训练表现提升需要牺牲文化课程的学习时间，导致学习成绩下降。所以，要达到训练和文化课程学习的均衡，同时也要提升体育特长生的训练效率，就需要执行适当的策略。

一、当前部分高中体育特长生的现状

（一）学习情况

对于高中体育特长生来说，选择体育道路的原因往往在于其文化课表现未达到预期标准，无法满足高考要求，因此选择放弃部分文化课，转而将体育技能培养作为升学的重要途径。体育特长生普遍存在一个共同特性，即对文化课的学习兴趣不足，常以体育训练为由缩短文化课学习时间，可能导致体育训练与文化课失衡，进而造成体育特长生的文化课成绩明显下滑。然而，在高考过程中，不仅关注特长生的体育成绩，文化课成绩同样占据极其重要的地位，若过于重视体育成绩而忽视文化课成绩，可能导致体育特长生无法顺利进入大学。

（二）训练情况

当前，在高中体育特长生的训练过程中，大部分体育教师侧重于集体训练，却忽视了个体训练的重要性。考虑到每位特长生的体质与体力存在差异，某些高强度或高难度的锻炼可能使部分学生难以应对。若在此阶段，教师一味采用集体训练形式，则该教育模式将无法达到预设的训练目标。此外，对于那些身体素质和体能相对较差的特长生，集体训练可能无法适应。然而，对于那些在体能上具有优势的学生，这种训练方式也无法突出个人优势，也无法进一步提升自身体育技能。因

此，体育训练效率无法得到有效提升，从而阻碍了体育特长生的发展。

由于体育教师未能根据每位学生的个人情况进行定制化教学，导致出现上述情况。这种培养模式使每名学生在体育训练中的差异难以被充分考虑，进一步阻碍了学生在训练之后的体育技能提升。因此，为了促进每位学生的个体发展，应重视并实施有针对性的个体训练^[1]。

（三）个人情况

学生应明确设定学习目标，以确保自身能够沿着正确的方向前进并提高学习水平。然而，对于高中特长生来说，选择成为体育特长生的主要原因通常是文化课表现不尽如人意，只有极少数人是因为运动能力出色而选择作为体育特长生。许多体育特长生都没有制定明确的发展路线和学习目标，盲目参与运动训练而无法真正掌握体育技能，并且许多学生满足于现状。然而，对于高中体育特长生来说，满足现状并不是他们的最终追求，需要具备乐观进取、勇往直前的精神，以便在高考中取得优异的成绩。在实际体育训练中，如果学生过于满足于现状，将无法积极参与训练并达到训练计划的目标，如果这种情况持续下去，训练效果将逐渐无法达到预期，进一步增加训练难度。

二、高中体育特长生训练的现状

（一）训练时间短

充足且合理的训练时间对于体育成绩的提升具有重要影响，但在高考竞争下，即便是具有出色运动天赋的学生，也必须将大量精力投入到文化课知识的学习中，从而极大地减少了体育训练时间。根据调查结果，大多数高中体育特长生的学习时间主要用在了应对文化课的考试上，这使得他们的训练时间不能得到足够的支持。依据调查数据，学生每日的训练时长超过两小时的比例不到一半，但科学的训练时长应在两至三小时之间，所

以大部分学生的训练时长无法满足要求。

（二）训练执行力不强

为了提高高中体育特长生的训练效率，需要实施全面的体育训练计划，但仅仅依赖计划是不够的，还需要具备严格实施计划的实际操作能力，否则所有的目标和方案都将化为泡影。虽然各个学校都为体育专业学生制定了相应的训练计划，但在实际训练过程中，这些计划往往没有被严格执行，教师执行力度不足，学生训练态度也较为松懈。因此，体育训练未能达到预期效果。为了解决这个问题，需要采取更加严格措施执行训练计划，加强教师训练方式，提高执行力度，同时也需要提高学生的训练态度，以达到最佳的训练效果。

（三）体育特长生的身体素质和体育技能基础较差

据研究显示，高中体育特长生的身体素质并未达到预期，难以满足大型体育活动的要求。此外，对比学生的运动能力，研究结果表明体育特长生并未展现出明显的体育运动优势。比如，在一场由高二体育特长生和普通高中生参与的短跑竞赛中，每组有5名参赛者，排名结果显示，除两名体育特长生的名次稍好外，其余参赛者的名次均存在相互交叉，但这两名体育特长生的优势并不明显^[2]。在对篮球比赛的评价中，注意到体育特长生的得分只略高于一般的高中生，这进一步证实了他们的身体素质和运动技巧的基础相对薄弱。

三、提高高中体育特长生训练效率的方式

（一）正确认识体育特长生训练

学校领导层应当主动鼓励教师投身于学术研究，改变文化课教师对于体育特长生的偏见，同时也能形成一个正确的认识，不只是一要消除文化课教师对体育特长生的忽视，更是要推动教师与体育特长生的沟通和互动，从而为高中体育特长生提供良好的训练和学习氛围。为了让特长生更好地理解体育训练，学校可以实施多种策略，比如组织思想教育大会，能够帮助体育特长生更全面地认识自己，重新审视自己，去除潜藏的消极情绪，并且建立起自信，在学习中保持积极态度，同时全力以赴地参与体育训练。此外，教师也应该协助体育特长生规划未来的发展途径以及涉猎范围，组织相应演讲，使特长生能够对未来的发展趋势有一个初步的理解，充满希望，同时也能够激励他们产生强烈的责任心，进一步提升体育训练效果。

（二）平衡体育训练与文化学习

近年来，大多数高中体育特长生的文化课表现都较差。所以，必须在提高训练效率的过程中，寻求体育训练与文化课学习的均衡，并且确保两者的配合，从而使体育特长生能够全面的提升综合素养。文化课教师和体

育教师必须深入理解高考对体育特长生的要求，并确保体育特长生可以达到预设的体育训练目标，同时也需要为他们设计适合的学习策略，以帮助他们在文化课学习方面取得突破。为了实现此目标，教师可以遵循以下几点建议：

第一，在确保日常体育训练量的前提下不应超负荷，应该给予体育特长生一些时间和精力完成日常文化课程，确保他们有足够的休息时间进行调整，以便更有活力和积极地态度投入到明天的体育训练和文化课程学习中。

第二，为避免过度强调文化课程的学习而导致体育训练效率下降的状况，高中体育特长生应该将日常体育训练当作首要任务，并且将文化课程的学习融入训练的的空余时间，以确保文化课程学习也能够有效地完成。

（三）基于力量的体育特长生训练策略

体能是所有运动的基础，而力量则是运动基石。力量训练可以从以下三个方面进行：

首先，运用经典的向心收缩与超等长收缩的训练手段，可以有效提升学生的肌肉收缩性与弹性，并且可以防止在运动期间受到损害。在高一在教学期间，教练员需要指导学生进行如向心收缩与超等长收缩的运动，以此来奠定未来的运动技术培养的稳固根基。

其次，实施双向对抗训练。此类训练模式是通过竞赛双方运用如推、拉、顶、压等，利用这些短暂的静态效应来提升体能。这种训练模式适合广泛的运动，无须使用特定工具，节约场地且训练程度适宜，有助于提升学生的学习热情。当进行对抗训练时，应避免更换训练伙伴，如果两个人一起训练的时间已经够长，能够配合更加默契，进而实现更好的训练成果。

最后，学校在条件允许的情况下可以引进运动器材来增强体育特长生的力量训练。用于力量训练的设备基于对高中生的身心健康的科学研究和技术支持，融合了多样化体育教学方法，并且在整体体育教学过程中起着至关重要的作用。如果条件允许，学校可以引进健身设备，通过使用力量训练器材，专门提升身体的某个部位的力量，能够让身体各部位得到锻炼，增强肌肉力量^[3]。利用力量训练设备可以缓解特长生的精神压力并预防意外情况的发生，而且这类设备通常在室内使用，突出优点在于，可以避免天气条件的影响，从而避免训练的中断。

（四）基于技巧的体育特长生训练策略

体育训练基础元素包括力量和技术，众多体育项目都强调技术训练的重要性，而不仅仅是力量，对于衡量学生的整体体育素质，其关键在于对技术的掌握与应

用。以下提供一些关于体育技能训练的建议:

首先,基本地呼吸训练在体育训练中起到极其关键地作用。许多力量训练并未具备短时间的连续性,如在两个人的竞赛过程中,学生需要掌握呼吸控制的方法,以便能够迅速地定夺胜败。许多运动项目需要长期进行,就算只进行一段短暂的步行,也无法做到完全屏住呼吸,所以呼吸训练是第一步。当进行呼吸训练时,需要遵守快速呼吸、缓慢呼吸与深度呼吸的原则。具体来说,如篮球等运动类型适合用于快速呼吸的训练,而各种舞蹈和武术等活动更适合用于慢速呼吸的训练,而对于爆发性项目,比如投掷等适合深度呼吸训练。

其次,在所有的体育比赛中,走位训练都起着关键的作用,主要有两个方面:首先,有助于个人的进攻,例如在篮球比赛中,良好的走位能够协助个人投篮;其次,能够迷惑对手,诱导对手对自己的进攻方向进行误判。在竞技场上,对手可以通过观察自身站位和移动轨迹,推测进攻路线,所以必须通过使用假动作来掩盖真正进攻路线。在进行走位训练过程中,还将关注到耐力的提升,并进行一些增强身体柔韧度的锻炼,以此来增强肌肉的弹性与灵活性^[4]。此外,还将确保对有氧运动的持续进行,其中涵盖如跳跃、奔跑、跳高、俯卧撑、举重等运动。当进行走位训练时,一方面需要丰富的实践经验作为总结的基础,同时也需要教师向学生阐述和剖析一些假动作原则,如在足球比赛中,右脚的冲击力和准确性往往优于左脚,所以大部分人都喜欢借助左脚的虚晃一枪来迷惑对方。

最后,合作意识训练。正如技巧性的走位一样,团队协作在体育竞赛中也是关键的技能。提高学生的团队协作能力是一项复杂且困难的任务,因为每个人都有自己独特的性格和习惯,如果无法有效地将团队成员团结在一起,就可能会产生许多问题。每一种人都具备独特的特质,包括其优点与缺点,就算是最出色的运动员,也难以掌握全部的技能,世界上并非存在完美的个体,只存在着完整的团队。因此,在培训中教师应该注重提升学生的团队合作能力,引导学生认识到自己的责任,同时也要了解自己的优点和缺点。

(五) 优化体育特长生训练的计划

在每个学期的体育课程中,通常会设立学期目标。然而,针对几个月的训练计划,由于其涉及的内容较为宽泛,可能无法对学生进行科学有效的训练,可能会对学生的比赛或考核成绩造成影响。学校通常会针对力量和技能的提升制定训练计划,但这些计划的执行必须根据每个学生的实际情况进行调整。比如,刚刚训练的考生可能需要在训练进度上有所延缓,大约两个月的时

间,对于接近半年的长时间训练计划,可以设定每月或每半月的训练计划,同时需要对训练内容、教学目标、教学模式、训练压力、训练方法和方式等方面进行明确的规划。如几个月的长时间训练计划中未充分考虑压力、方法等因素,整体训练进度的精确控制将无法实现。在力量素质训练方面,需要坚持连续性和间歇性的训练,而对于技能素质的培养,则更倾向于连续性和反复性地训练。对于训练阶段来说,一年级阶段需优先开展体质锻炼,可以为接下来的训练打下坚实的基础,而二年级阶段则需更多地侧重于技术性训练,到了三年级阶段,则需要专门针对高考进行特定的训练。设定训练计划能够帮助学生适应比赛或体育测验,有助于改进训练方案以实现更好的训练成果^[5]。如果在每周的训练计划中,没有明确每周训练量和强度,将会对课程的训练计划的设定和组织带来不利影响。当规划每周的训练任务时,需要将周训练任务划分为两部分,在前半段的高强度训练完后,就需要在接下来的一周进行低强度的训练,或者采取其他方法进行休养和调节;接下来一周训练任务通常会在训练内容和难易程度等各个方面与之前的一周相同。若课程中的训练方案并未明确规定具体的训练课程种类,其余的课程设置将会受到干扰。一般来说,这些训练课程种类涵盖身体锻炼、技能和策略训练以及综合训练等。

结语

为了不断提升高中体育特长生训练效率和训练成效,学校领导层、体育教师都需要深入了解体育特长生的日常生活、学习和训练情况,充分重视当前体育训练过程中所面临的挑战,需要更深入地理解体育特长生,并了解可能对体育训练产生影响的各类因素。通过不断地研究和实践,选择合理且有效的方法来优化体育训练系统,以提升高中体育特长生的训练效率和成绩。

参考文献

- [1] 喻浩洵. 浅谈如何提高高中体育特长生训练效率[C]//中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会. 2021课程教学与管理研究学术论坛论文集. 湖北省利川市第一中学; 2021: 5.
- [2] 陈利泉. 提高高中体育特长生训练效率的方式浅谈[J]. 新课程, 2021, (36): 197.
- [3] 郭安静, 杨奇奇. 提高高中体育特长生训练效率的方式探讨[J]. 武当, 2021, (02): 90-91.
- [4] 徐红伟. 提高高中体育特长生训练效率的相关研究[J]. 华夏教师, 2020, (11): 21-22.
- [5] 张宗伟. 提高高中体育特长生训练效率的方式浅谈[J]. 体育风尚, 2020, (05): 166.