

高中体育特长生训练存在的问题及对策分析

农松

南宁市马山县马山中学

摘要：做好高中体育特长生的培养和管理工作，能够促进我国学校体育事业的良好发展。基于此，本文拟从高中体育特长生训练存在的问题入手，针对性地提出了几点对策建议，以期为高中体育特长生训练模式的改革完善提供参考，进而更好地促进体育特长生的全面发展，助力学生的健康成长成才。

关键词：高中体育；体育特长生；训练对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.01.245

引言

高中体育特长生，是指在高中阶段拥有一定运动水平和能力的高中生。体育特长生的训练是高中体育教学的重要组成部分，是学校体育工作的重要环节，是培养和输送体育后备人才的保障。本文详细分析了高中体育特长生训练存在的问题及改善对策。

一、研究背景与意义

随着素质教育的不断深入和体育事业的蓬勃发展，高中体育特长生的培养已经成为学校体育工作的重要组成部分。体育特长生是指在某个或某些体育项目上具有特殊才能或才艺的学生，他们在文化课学习的还需要接受专门的体育技能训练。培养优秀的高中体育特长生，不仅可以为国家输送体育后备人才，提高竞技体育水平，而且对于推动学校体育工作的开展，促进学生的全面发展也具有重要意义。

然而当前高中体育特长生训练还存在许多亟待解决的问题，其中统一的训练方法难以兼顾学生的个体差异，是制约体育特长生发展的重要因素之一。长期以来，我国高中体育教育普遍采用“一刀切”的训练模式，即所有学生都按照相同的训练计划、训练内容和训练方法进行训练，忽视了学生在体能、技能、心理等方面的个体差异。这种统一化的训练模式虽然便于管理和组织，但难以满足不同学生的实际需求，无法最大限度地发挥每个学生的潜能。

事实上，体育特长生的体能特点和运动能力差异较大，采用统一的训练方法难以达到预期的训练效果。例如，有的学生灵敏协调性较好，适合进行技巧性强的项目训练；有的学生力量速度素质突出，更适合力量型和速度型项目的训练。如果不根据学生的实际特点进行针对性训练，不仅难以有效提高学生的运动成绩，还可能导致训练效果不佳、学生积极性下降等问题。

因此，基于学生体能特点定制个性化的训练计划，是提高体育特长生训练效率和质量的重要举措。通过对学生的体能状况、运动能力进行系统评估和分析，科学制定符合学生实际特点的训练计划，因材施教，有针对性地提高学生的运动技能和专项素质，才能真正发挥每个学生的潜能，更高效地提升学生的体育成绩。个性化的训练计划还有助于保护学生的身心健康，降低运动损伤的风险，提高学生参与体育训练的积极性和主动性。

二、改善高中体育特长生训练的对策

（一）优化训练模式，引入科学训练方法

体育不同于其他学科教学，体育训练则更不同，体育教师在平时训练中要有属于自己的一套训练模式。传统的体育特长生训练往往采用单一、重复的训练模式，过于注重技术动作的反复练习，而忽视了学生身心发展的特点和规律。这种训练模式不仅容易导致学生的运动损伤，而且难以激发学生的训练兴趣和积极性。

为此，体育教师要转变训练理念，树立科学训练的意识，根据体育特长生的年龄特点、项目特点和个体差异，制定针对性的训练计划。要合理安排训练强度和训练量，既要保证训练的系统性和连贯性，又要注意训练的多样性和趣味性，避免单一枯燥的训练方式。在训练过程中，要注重对学生的心理辅导和情绪疏导，帮助学生树立正确的训练观念，克服训练中的心理障碍。根据学生的训练进度以及情况，在平时练习的时候可以定期设计多次考试模拟或者训练，继而，让学生从中了解到考试的流程以及部分内容，学会适当调整心理状态，以便让学生注意到得分细节，更利于在平常练习中除了训练方法，还会注意到训练细节。

体育教师还要积极引入现代化的训练手段和方法，充分利用运动心理学、运动生理学、运动生物力学等学

科的最新研究成果,优化训练过程。可以借助运动测试、视频分析、数据监测等技术手段,及时了解和反馈学生的训练状态,调整训练计划。要学习借鉴国内外优秀运动队的成功经验,吸收先进的训练理念和方法,不断更新和完善自己的训练手段。只有不断优化训练模式,创新训练方法,才能真正提高训练效率和质量,促进体育特长生运动成绩的持续进步。

(二) 平衡训练与学习,关注学生全面发展

对于高中体育特长生而言,文化课学习和专项训练是他们学习生活的两大重要内容。由于体育训练强度大,耗时长,许多体育特长生难以兼顾文化课学业,在训练与学习之间难以取得平衡。部分学生过于追求运动成绩,片面强调体育训练,在繁重的训练任务面前,挤占了文化学习时间,导致文化课学习进度落后,基础知识掌握不牢,学习效果不理想。一些学生虽然意识到文化学习的重要性,但苦于时间和精力有限,长期处于训练学习两头忙、两头难的焦虑状态,背负了沉重的心理压力,难以全身心地投入训练和学习。长此以往,体育成绩和文化课成绩都无法取得理想进步,制约了学生的全面发展。如何协调好体育训练与文化学习的关系,实现体育成绩和学业成绩的共同提高,已成为当前高中体育特长生培养亟待破解的难题,是学校教育教学改革的重要课题。

体育教师和教练员是引导和帮助学生处理好训练与学习关系的重要力量。教师要树立“健康第一”的教育理念,在夯实体育专项训练的关注体育特长生的文化学业发展,促进学生德智体美劳全面发展。教练员要充分认识文化学习在学生健康成长中的重要作用,改变“重体育、轻文化”的片面观念,在制定训练计划时统筹兼顾文化课学习,科学合理地安排训练时间和强度,既要保证体育训练的时间投入和训练质量,又要为学生的文化学习预留充足的时间和精力。要和学生一起制定切实可行的时间管理计划,指导学生合理分配时间,高效利用课余时间,夯实文化课学习基础。

学校在课程设置和时间安排上,要注重体育与教学的科学统筹,在宏观层面为体育特长生创造训练学习兼顾的条件。学校要进一步加强教学管理部门和体育运动部门的沟通协调,在全面梳理专项训练需求和文化课教学进度的基础上,科学制定适合体育特长生特点的课程

计划和作息时间表,在时间安排上统筹训练与学习,优化训练与学习的比重,既要兼顾训练强度和密度,为学生预留充足的文化学习时间,又要保证学生的休息时间,避免过度疲劳影响训练和学习。学校要不断创新体育特长生的教学组织形式,实行学分制、选修制、导师制等灵活的教学管理制度,为他们提供更加丰富多元、个性化的课程资源和学习方式,构建训练与学习互促互进的良性生态。针对体育特长生普遍存在的文化课学习困难,学校可以组织教师开发体育特长生文化校本教材,因材施教,有的放矢;开设学习辅导课程,为学生提供课业辅导和个性化学习指导,及时解决学习过程中的困惑,查漏补缺,跟上教学进度。

(三) 加强师资队伍建设和提高训练质量

一支高素质、专业化的体育师资队伍,不仅能够为体育特长生提供科学系统的训练指导,传授过硬的运动技能,还能在训练过程中及时发现和解决问题,因材施教,不断优化训练方案,从而最大限度地提高训练效率和质量。然而当前高中体育特长生训练中还存在师资力量不足、专业结构不合理、教师专业素质有待提高等问题,在一定程度上制约了训练工作的有效开展。部分学校重视程度不够,未配备专门的体育教练员,体育教师承担训练任务,既缺乏专业的训练理论和实践经验,又难以投入充足的时间和精力,影响了训练的针对性和有效性。一些学校虽然配备了专职教练员,但学历层次、专业能力参差不齐,总体素质有待提高。加强师资队伍建设,提升教师和教练员的专业素养与实践能力,已成为改善高中体育特长生训练,提高训练质量的当务之急。

学校要从完善选人用人机制入手,把体育师资队伍建设摆在重要位置,采取切实有效的措施,加大人才引进和培养力度。要根据体育特长生专业项目设置情况,科学制定师资引进计划,通过公开招聘、人才引进、柔性聘任等多种方式,积极吸纳体育专业基础扎实、训练经验丰富、综合素质过硬的优秀体育教师和教练员。特别是要面向国内外知名体育院校、体育俱乐部延揽专业人才,或从优秀运动员、裁判员中选拔具有发展潜力的人才充实师资队伍,优化师资队伍的专业结构和学缘结构。要建立完善的教师聘用、考核、晋升等管理制度,根据不同项目特点和训练需求,实行教练员专业技术职务聘任制,完善教师的职业发展通道,提供富有竞争力

的薪酬待遇和广阔的发展空间,以良好的事业平台和发展机遇增强教师职业的吸引力和凝聚力。

学校在引进优秀师资的也要加大对现有体育教师和教练员的培养力度。教师专业发展是一个持续性、系统性的过程,需要学校、个人多方共同努力。学校要制定灵活务实的教师培养方案,创新方式方法,为不同专业、不同层次的体育教师搭建多样化、个性化的专业发展平台。要充分利用校内外资源,通过在职培训、学历学位进修、挂职锻炼、国内外访学等多种途径,帮助教师拓宽专业视野,学习教育教学和训练的新理念、新方法、新技术,及时更新专业知识,提升业务能力。学校可以选派优秀教师到体育院校、科研院所进行访学进修,学习借鉴先进的训练理念和方法;组织教师参加国家级、省级的专项培训,强化专业理论和实践技能训练;鼓励教师攻读体育教育、运动训练等相关专业的硕士、博士学位,提升学历层次和科研创新能力。

(四) 给予体育特长生更多关注,加强后勤保证

为了进一步改善高中体育特长生的训练环境,促进其全面发展,学校必须高度重视并切实加强后勤保障工作,为体育特长生的专业化训练提供强有力的物质支撑和制度保障。学校要本着因地制宜、务求实效的原则,科学规划训练场地,合理配置训练器材,满足不同体育项目的专业化训练需求。建设标准化的田径场、游泳馆、体操馆等专业训练场馆,配备高质量的训练器材如撑杆跳高架、跆拳道防护垫等,可以保证体育特长生的训练安全和提高训练效率。与此学校还要加强训练场地和器材的日常维护管理,及时维修或更换老旧、损坏的器材设施,为体育特长生创造安全、规范、优质的训练硬件环境。

学校要聘请专业的体能教练,引导体育特长生开展力量、耐力、柔韧等体能训练;配备必要的体能训练器械,如跑步机、仰卧起坐板等,帮助特长生提升身体素质,为专项技术训练奠定基础。学校还要高度重视体育特长生的运动损伤预防和康复保健,设立功能完备的运动康复室,配备专业的康复治疗师,及时进行康复理疗,做好体育特长生的运动保健和体质监测,及时诊断和处理运动损伤,确保体育特长生以最佳的身体状态投入训练和比赛。学校还要高度重视并切实做

好体育特长生的饮食起居保障,在营养搭配、就餐环境、住宿条件等方面提供个性化、精细化的服务,以高质量的生活后勤保障确保体育特长生以饱满的精力投入训练。

学校要建立科学的体育特长生评价体系,综合考察训练态度、比赛成绩、文化学习、道德品质等因素,对表现优异者给予物质奖励或精神表彰;设立体育特长生专项奖学金,鼓励他们刻苦训练、赛出风格、赛出水平;创新升学保障机制,通过高校高水平运动队、体育专项计划等方式拓宽升学通道,多渠道、多形式消除后顾之忧。营造尊重体育人才、弘扬体育精神的校园氛围也不可或缺,学校可以组织形式多样的校园体育文化活动,让更多师生了解和支持体育特长生,在全校形成关心体育、参与体育的良好风尚,构建体育特长生成长成才的良好生态。

改善高中体育特长生训练,关键在于学校对人才培养的重视,在于扎实做好教学和后勤的各项保障工作。只有站在“为国育才”的战略高度,科学规划、统筹协调、精准施策、持之以恒,不断改善办学条件,提升管理服务水平,才能为高中体育特长生的专业化成长营造良好环境,培养出更多优秀体育后备人才,促进学校体育事业蓬勃发展。

结语

改革创新高中体育特长生训练模式,提升训练工作质量,不是一蹴而就的,它需要各方面通力协作、久久为功。学校要加强组织领导,制定完善的体育特长生培养方案和管理制度,并加大资金投入,改善训练条件;教师要加强学习,提高专业素质和训练水平,以学生为本,因材施教;家长要积极配合学校,关心支持孩子的体育特长发展,营造良好的家庭教育环境;社会各界要大力支持,为体育特长生的成长创造有利条件。

参考文献

- [1] 潘家林. 当前高中体育特长生训练误区原因及对策分析[J]. 中外交流, 2021, 28(9): 914.
- [2] 李明亮. 提升高中体育特长生训练效果的教学对策[J]. 文体用品与科技, 2019(23): 131-132.
- [3] 王双锋. 高中体育特长生培养问题与对策研究——以R县高中为例[D]. 河南: 郑州大学, 2020.