

# 浅谈如何搞好体育专业学生全面综合发展

李一凡

(河北省承德体育运动学校 河北 承德 067000)

**【摘要】**21世纪的人应该具备四种基本能力:学会学习、学习做人、学习共处、学会做事。现代社会的文盲不是没有知识,不会学习是最大的文盲。体育专业的学生平日少读,尤其需要加强学习方法的辅导,体育专业的学生有比一般学生更健康的身体,只要懂得学习方法,合理科学地学习,就可以提高学习效率和教学质量。让学生掌握自己的生物钟,合理利用时间,多种方法综合使用,有计划地学习,是学习方法辅导的重点。

**【关键词】**体育专业;综合素质;专业课;文化课;兴趣

## 一、体育专业学生的现状分析

体育生之所以厌学,缺乏读书学习空气的原因之一就是不知学习什么,没有明确的目标。因而要通过班会、讲座、讨论、报纸宣传等途径让学生从思想上和心理上认识到应该学习什么?进而为自己确定学习的目标。使学生达成共识,认识到体育生要学习的内容很多,但可以归纳为五大方面:一是学习体育技能,锻炼出过硬的身体基本功,掌握各项体育项目的操作及其技巧;第二学习体育知识(体育文化),包括体育项目的知识和理论,体育发展历史,有关体育典故或传说和神话等;第三是学习体育时事,作为体育生,应该胸怀天下,放眼未来,了解时政,特别要关心国内国际体育发展动态,学会分析与评价体育现象,认识中国体育实力,激发爱国热情,并转化成提高自己体育素质的动力;第四学习体育师范,这是针对师范学校体育专业学生而言,因为师范学生将来要教书育人,要帮助学生在学校期间就学会做教师,掌握基本的体育教学能力,如体育动作示范能力、利用口令组织课堂能力、语言表达能力、三字基本功、多媒体技术操作能力、写体育教案、如何做班主任等,这些都是体育师范所必需的;第五学习非体育基础,也就是除体育之外的必需文化课程,使学生具备比较丰富的基础知识和文化底蕴。通过五大内容的学习,让体育生发展体态、体能、体质,形成体育精神和作为一个人应有的人文气息,具有智慧和思想。

## 二、如何提高体育生综合素质

### 1 加强思想品德教育

要想保证体育生综合素质的提高,加强思想品德教育十分重要。在人们的固有思想里,体育生是一个不容易被管教的学生群体,往往在他们中间会诞生许多问题少年违反校规校纪,做着不属于他们那个年龄段的事情。学习阶段是人生过程中的青春期,大都比较叛逆,在这个阶段,学生的生理心理都会日渐成熟,身体各项机能也处于成型阶段。所以这个时候加强思想品德教育就显得十分重要,教师在这一阶段要狠抓体育生的思想品德教育,发现问题,采取正确的途径,及时解决,改变学生不良习惯,帮助其形成正确的世界观、人生观、价值观。

### 2 协调好文化课和专业课关系

单是专业课的学习往往不够,因为只拥有良好的专业课成绩,就失去了当时成为体育生的初衷。教师要合理安排好学生的日常训练和文化课学习,尽量不占用学生的学习时间进行专业训练。专业课老师也要督促学生日常的文化课学习,和文化课老师相配合,保证学生的文化课成绩和体育专业课成绩共同提高。只有文化课和专业课共同发展,才能塑造出一名合格的体育生。因为体育生在学文化课的同时也要学习专业,学业压力就较其他学生而言大了许多,这就要求老师协调好文化课和专业课的关系,帮助学生提升自己,取得优异的成绩。

### 3 保证专业训练的全面、多样化

体育老师要保证体育专业训练的全面多样化,比如对所有项目的体育生都进行多种项目的体育训练。现在大多数体校都对体

育生的训练都采取简单粗暴的针对性力量型训练,比如说对于田径选手,就是无休止的跑步训练。体育学校应该对体育生展开多方面的训练项目,而不是只是进行单一的训练,比如,可以对体育生进行仰卧起坐、俯卧撑、直膝跳、蹲跳、引体向上、高抬腿等多种训练方式相结合。每一项不同的训练项目都可以帮助体育生训练不同的身体部位,给学生展开全面的专业化训练。而且多样化的训练项目可以帮助训练拥有更好的效果,培养学生成为一个全面发展的体育生。

### 4 制定训练管理制度和计划

据调查,大部分体育生的都比较贪玩,好动,对于老师而言管理上就有了一定的难度。教师要有一套严格的制度来制约管理体育生,对于日常的学习、训练都要有相应的明确规定,同时加强和学生及班主任的沟通,全方位的了解学生的现状。教师也要制定出合理的训练计划,在训练过程中不断的改进,寻找真正适合学生的科学训练方法,有针对性的实施到不同的学生身上,有效的提高学生的成绩。

### 5 注重训练结束后的饮食等

饮食的均衡对于每个人而言都很重要,而对于体育生这种需要高强度训练,高消耗的群体而言,饮食的搭配显得更加重要。在饮食的选择上要多食用有益于身体健康的绿色食物,多吃蛋白粉等有助于增加肌肉的食物,让营养跟随日常的消耗。保证学生的身体健康,强健的体魄是一切得以实施的前提。

另外,体育专业学生智商并不低,但厌学,成绩不理想,有的学生想学而不能持之以恒,重要原因是意志品质差,缺乏成才动机,缺乏刻苦精神。多数体育专业学生因知识基础薄弱在学习上遇到困难是难免的,但有些学生畏难情绪重,裹足不前,甚至有些学生受社会不良文化现象的影响而沉沦不振。苏东坡云:古今成大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。因此磨炼学生的意志品质是非常必要的,要让学生懂得和体会天行健,君子以自强不息的体育精神,要培养学生自觉性果断性品质,合理有效地进行自我控制,增强坚韧性,以坚定的信念、我决不能半途而废、我能行的积极心态去学习,克服学习中的困难。培养学生的坚强意志本身就是素质教育的内在要求。兴趣是最好的教师,能把学生的心理导向一定的对象,要通过多种形式激发和培养学生的学习兴趣,特别是要使学生把学习兴趣保持在中心兴趣的地位。比如开展体育知识竞赛,让学生参与感受有知识的成就感,也可进行知识不足的内心体验而奋起直追;举行人才招聘模拟现场会,除考核体育素质外,加重文化知识成分的考查,使学生身临其境感受竞争,多角度全方位地让学生形成自主意识,保持学习兴趣和动力。

## 参考文献

- [1] 王晓秋. 高校体育专业学生创新创业教育改革路径的研究[J]. 福建茶叶, 2019, 41(4): 107-108.
- [2] 董国永, 刘丽, 王健. 中小学体育教师评价的学生参与现状研究[J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 125-131.