

# 核心素养视域下高中体育特长生培养路径探析

孙艳丽

(新沂市高流中学 221411)

**摘要:**在现行的体育教育体制下,体育特长生是以学生个人的特征,基本的素质能力以及围绕兴趣爱好为目标而形成的一种的教育群体。针对体育特长生的培养,不但是一种重视学生的兴趣发展和个性特征的表现,而且是对现行教学方式的一种补充。但要使体育特长生的潜能得到全面开发,提高他们的竞赛的能力和水平,做到这一点就必须着眼于学生的成长,根据他们的身体状况,采用科学的、适当的训练方法,同时还要注重将思想、文化、职业等方面的教育和训练有机地结合起来,从而使他们达到成功。本文主要根据当下核心素养的培养目标,对目前高中体育特长生的培养现状进行了分析,并且探讨了高中体育特长生的培养路径。

**关键词:**核心素养;体育特长生;培养路径

## 前言

如今,高考的形势越来越严峻,竞争压力也不断增大,很多人都会选择当一种特长或艺术来为高考打基础,而体育也是其中的一种重要的选择,不仅让学生有机会进入更好的学校,同时也能锻炼他们的意志力。学校要为这些体育特长生提供专门的培训,并进行有针对性的培训。对高中体育特长生进行培训,既能增强体质,又能为他们提供进入大学的必经之路,增强他们的运动素质,同时也能为国家培养体育方面专门的人才。

### 一、高中体育特长生训练和培养现状分析

#### (一)过分注重技能训练,忽略了文化教育

当前,我国中学体育特长生的培养对象,大部分是从高中招生考试中所挑选出一些在体育方面有较为良好成绩的学生。这一群体的培养目标是将他们训练成为具有运动专长的人才。然而,在对这些学生展开培训的过程中,人们往往把大部分的注意力集中在运动技能的训练上,而忽视了文化课的教育和教学。体育特长生要想在体育活动中保证特长所具备的优势,就必须将其大部分的时间用于体育锻炼当中,这就导致他们出现缺课的问题,进而也导致他们没有办法系统性的学习文化知识。另外,很多体育特长生在体育活动方面具有较强烈的兴趣,对文化课的学习积极性不高,导致体育特长生在参加文化课方面缺乏主动性。

#### (二)培养缺乏具有针对性的管理

目前,我国高校体育特长生的培养和管理工作的过程中存在问题,比如说针对日常纪律方面管理不善,训练课程和文化课程管理存在较大的出入等,这些都会严重影响体育特长生各方面的素质教育。由于体育特长生的数量有限,目前大部分学校还没有为其设立专门的班级。由于这些原因,体育特长生大都是分布在不同的班级,这就造成了体育特长生的文化学习课和运动训练课之间的时间安排出现了脱节的情况,这不仅增加了学校全面管理的困难,而且还造成了部分学生出现上课迟到或是直接逃课等不良行为的发生。现当代要想培养优秀的体育人才,不仅要有更完备的训练计划,还要有良好的营养状况。尤其是在运动员在训练中,其身体素质往往会受到极大的损耗。为此,应根据学生体质的消耗量,制订合理的生活计划。然而,当前我国高校在针对体育特长生的管理中缺乏针对性和有效性,影响了特长生的训练和发展。

#### (三)体育训练时间安排不妥当

为了能够有效提高体育生在运动训练时的效率,必须要保证他们具备充分的锻炼时间,这是重要的先决条件和依据。但是,由于高校所带来的一些升学压力的制约,普通高校体育特长生必须在保

持正常的训练水平的基础上,又要加强文化课的学习,这样他们才能够有机会进入名牌大学。可以这么说,体育特长生们必须要保证他们的文化水平足够达标,才能考入好的大学,这又会使他们花大量的时间在文化课上,导致了他们的体能训练时间不够。体育特长生需要确保每天都要两个或者三个小时进行科学的运动训,但是一些高中生的体能不能达到这个要求,导致运动训练的效果无法满足要求,甚至导致体能下降。

#### (四)体育特长生的毕业选择有限

高中体育特长生在学校里除了要兼顾自身的文化课程学习之外,还要参加各种关于运动的专业培训与竞赛,对于他们将来的前途和就业方向,许多学生都没有明确的计划,抱着一种随遇而安和“能混一天是一天”的心态。根据相关调查,一些省份的高中体育特长生在选择未来毕业方向时,通常会选择升学或是走上社会。通过和不同学校的教练员谈话,得知这些体育特长生在完成学业之后的发展方向主要有以下三种:一是一些文化水平较高且运动技术表现优秀的学生,能够有机会进入高等院校当中一些水平较高的运动队当中;二是,文化和运动技能表现良好的学生可以考入高等学校,选择相关的体育专业继续深造;三是有一定体育技术能力,但是因为文化成绩不够的同学不能上大学的,他们就会相应的专业选择就业。

#### (五)体育特长生心理压力

与普通的高中生相比,体育特长生在文化课上所投入的时间和精力都会更少,而体育锻炼的时间会更多一些。但体育特长生在经历了一次次的运动训练和比赛之后,都会出现体力量不足,且文化课上注意力不集中等问题,这样就很难提高自己的文化水平和成绩。因此,相比于一般的高中生,体育特长生的压力要大得多。同时,因为体育特长生的学习时间比较宽松,所以在对他们进行管理的时候也比较困难,而且体育特长生的人脉比较广,所以,他们的思维方式并不像一般的学生那么稳定。但是,在这种情况下,很多中学都缺乏对体育特长生展开素质教育,没有给他们及时展开正确的生活和心理指导。

### 二、核心素养视域下高中体育特长生的培养路径

#### (一)改进体育特长生的培养和管理方式方法

从目前我国各大学校对体育特长生的文化培养模式来看,主要分为两种,一种是集中式的教学模式,另外一种混编式的教学模式,这就造成了一些班主任对班上的体育生关注不足,甚至对他们放任自流,有些老师还会对学生存在着一定的歧视,导致一些体育生出现了厌学情绪,学习成绩也自然会一直下降,乃至退学。针对

上述所描述的问题,学校可以根据实际情况实行集中班级管理,把体育生安排在一个班级,并且展开单独的管理和文化教学,根据学生的具体情况开展教学活动,从而提高教育管理的有效性和针对性。这样也可以使任课老师的教学安排更加科学,教练也可以更好的安排他们训练的时间,同时也方便了他们的班主任对他们展开心理方面的疏导和班级整体的管理,这样不但可以促进他们训练效果的提升,也可以更进一步的抓好他们文化课的学习。

#### (二) 保证体育特长生训练过程的合理性

如果体育特长生在练习的时候,身体的力量无法跟上技巧的需求,很难有效理解和掌握关键性动作的要求,这样也会大大增加他们受伤的几率。但是从教育结果的角度来看,学生存在这样状况的可能性比较小,所以学校也往往忽略了这个问题。在针对体育特长生进行教学的时候,必须遵守一些基本的教学原则,结合学生的能力和动作的难度来组织教学。只有当所有的学生完全学会了某一个的动作之后,才可以进行下一步的训练。采取这种渐进式的训练方式,可以大大减少学生出现受伤的情况。此外,还要针对不同的学生特征,为其设计出一套适合他们训练的策略,使其在比赛中的优势得到最大程度的发挥,以减少受伤的几率。

#### (三) 丰富训练项目的类型

经过有关的研究和调查发现,大部分的高中学校针对体育生训练方面,都是采用了较为简单却也较为粗暴的力量训练方式。例如,让田径运动员不停的进行奔跑训练,让铅球运动员整天都在进行投掷训练。这样的培训方法和方法是不合情理也是不科学的。各大高中部学校,应该结合本校体育特长生的实际情况,丰富他们训练项目的类型,从单纯的单一训练向综合性的训练项目转变,只有采取科学的训练方案,并且定期进行训练计划的适当调整,才能有助于学生健康地发展和综合素质的提高。例如,可以将体育生的意识训练、体能训练和敏捷训练等各种训练项目结合起来。不同的训练方式对体育特长生的发展有很大的促进作用。同时,多元化的训练内容也能让训练变得更加轻松和有趣,从而提高训练的质量。

#### (四) 建立健全体育特长生培养和管理制度

针对高中体育特长生的培养和管理,相关的教育部门需要强化对学校和教练员的监督和管理,规范他们的行为。这就需要在固定时间考核和验收体育示范学校,并在第一时间通报成绩,采取相应的奖励和惩罚对策,务必严格落实到位。另一方面,学校要加强和家长的交流和沟通,让学生的家长积极参加到针对体育特长生的教育和管理工作中来,从而促进家庭和学校的合作。学校要建立专门的体育特长生管理部门,主要是由学校的负责领导、教学管理部门的领导以及体育部门的相关领导和教练员组成,定期对学校体育特长生的培养和管理问题进行研究,解决其中的问题。除此之外,务必要建立健全体育特长生的教育培训体系,定期组织相关的座谈会,总结经验解决问题。

#### (五) 强化思想道德教育

体育特长生也是高中部学生的一员,在一定程度上受到了心理、思想等方面的影响,也许也会出现一些违反班级规定和学校纪律的情况,例如上课迟到、抽烟、酗酒等不良行为。因此,体育教师需要经常与学生进行交流和沟通,对学生的心理健康状况有一定的认识,所以,开展针对体育特长生的思想道德教育是非常重要的。体育老师对学生进行正确有效的思想道德教育,不但可以有效地减少学生出现不利于身心健康的行为,又可以帮助学生提高身体素

质,加强道德水平和构建强大的心理素质。体育特长生如果没有良好的思想品德,将对其教育的成效产生很大的影响。因此,高中学校应该对体育特长生进行严格的管理,采取各种途径使其形成恰当的思维模式,增强其思想道德素质,从而帮助他们树立良好的学习心态和行为,促进他们能够茁壮成长。

#### (六) 优化体育特长生的教学评价方法

在开展体育特长生的项目教学中,必须要注重对学生的考核以及评估。老师应该采用多种不同的评价法评估学生的学习进程以及效果。比较常用的评价方法是相互评价法和自我评价法,可以从多个角度对学生进行评价,例如他们的学习方式、学习态度、学习成绩等。以前传统的评价结果一般分为两个部分,一部分为日常的成绩,一部分为期末的成绩,平时的成绩占据了百分之二十。这样的测试方法有一个缺点,那就是体育生不能专心于自己的日常生活和学习,只需要在考试前抱佛脚就有机会过关。所以,教师应当对评价方案不断地优化,只有这样将考生的日常表现成绩和考试的成绩综合起来,才能起到最大的作用。

#### (七) 提升教师的综合水平和素养

一位教师水平的高低将直接影响到一个人的前途。因此,教师在指导学生规划训练计划的时候,也要加强自身各方面的学习。一名优秀的教师必须要比学生强,那就要用实际行动来说服他们,这样才可以在学生面前树立一种威信和信任。因此,体育教师要不断地提升自己的身体素质,加强运动训练,才能发挥好教师的示范作用。为了确保师资质量,校方要采取适当的措施,例如聘请有经验的专家到学校开展讲座,同时对学员的状况进行辅导,协助教师共同完成教学工作。另外,还要定期组织体育老师进行培训,使他们能够与时俱进,让他们用新的知识充实大脑,增强自身的能力,激发教师的教学的积极性,这样才能更好地促进体育事业的发展,培养出更好的人才。

### 三、结语

综上所述,在核心素养环境下,培养高中体育特长生的过程中,要充分考虑到这一群体的总体特征以及他们每个人的差异,从而提高他们的训练效果。同时,要使学生认识到,体育是一个充满超越精神的运动,老师要组织学生进行相应的实践和训练,从而提升他们的竞争意识,这样也可以让他们在现实生活中获取更佳的表现,不断挑战自己、超越自己。

#### 参考文献:

- [1]周稳,黄娟.高中体育教学中提高体育特长生训练效果的方法研究[J].文理导航,2018(4):96.
- [2]孙献文.高中体育教学中提高体育特长生训练效果的方法[J].当代体育科技,2016,6(27)43-44.
- [3]袁文刚.决胜高考——对体育特长生教育和培养的思考[J].考试周刊,2019(61).
- [4]王丹,王国良.关于中学生体育特长生培养问题的再探讨[J].铜仁师范高等专科学校学报(自然科学版),2006(9):68-70.
- [5]殷建波,张正中.示范性高中体育特长生培育与管理研究[J].湖南工业职业技术学院学报(自然科学版),2009(6):155-156.
- [6]曹虎愚.高职体育专业课程教学改革方面相关实践研究[J].价值工程,2015,7(34):154-155.