

高中体育特长生多元化发展的思考与实践

◆丘达军

(广东省梅州市大埔县田家炳实验中学)

摘要: 体育特长生是高中教育中的特殊群体,为了提高他们的高考竞争力,我们必须在体育训练、文化学习和生活管理各方面对体育生进行多元化教育,促进其全面发展,提升其综合素质。

关键词: 高中; 体育特长生; 多元化发展

随着素质教育的深化,高中教育越来越重视学生的全面发展。为了提高高考竞争力,高中体育特长生的队伍在不断地发展壮大。但是,与此同时,其竞争压力也在持续增大。体育特长生是高中的特殊群体,为了提高体育技能,他们需要花费大量时间进行体育项目的训练,因而文化课的学习成绩往往不够理想。可单一的体育教育对于他们的成长和发展是不利的,那会使他们的发展面更窄,因而有必要对体育特长生进行多元化教育,促进其全面发展,提升其综合素质。

一、强化体育训练

体育训练是体育生每天必修的学习任务。强化体育训练能确保体育生的竞争力,是体育生在将来激烈的高考选拔赛中脱颖而出的重要因素。体育训练,应着重提高学生的体能水平和耐力素质。因为体能水平和耐力素质在其竞技能力的构成因素中居于主导和核心地位。

凡事预则立。从组建体育特长班开始,我就有计划地针对高考三项的专项特征,结合每个学生的个人特点,在不同的训练年度、不同的训练时期,按照时间梯度严格制订不同的训练目标和训练计划,以期达到稳步、切实提高训练成绩的目的。如,在耐力素质训练方面,我会交替安排学生进行负荷尽可能多的匀速连续跑、跑的速度可以适当变化的越野跑和负荷强度由低到高的变速跑。随着训练进度的加大,还经常让学生在跑跳时准确、迅速、协调地做出各种动作,如快速改变方向的各种跑、突然起动和各种躲闪的练习,并将这样的训练贯穿于体育生训练的全过程之中。我经常对学生的训练情况进行评估,及时收集反馈信息,并据此调整训练任务,安排训练进度,以进一步提升训练效果。此外,我认真执行考勤制度、完善请假制度,确保学生准时、不缺不漏地参与每次训练,强化体能,避免逃训。为了激发他们的积极性,我还制订了相应的奖惩制度,激励他们在良性竞争中不断提升自我。

经过几个学期有针对性的体育训练,我班体育生的专业技能得到了显著提升。

二、优化文化学习

体育生普遍存在文化课成绩较差的问题。但是,体育生中没有一个低能弱智的,他们和其他同学一样,拥有活跃的思维和聪慧的头脑。文化课成绩较差,大多是因体育生自身对学习不够重视、存在松懈、畏难、懒惰思想所致。此外,无法正确处理体育训练与文化学习的关系,也是常见原因。所以,对体育生而言,抓文化学习和抓体育训练是同样重要的。

为了预留足够的文化学习时间,我总是尽可能将训练时间安排在自习课、放学后,避免与文化课程相冲突。而在体育训练之

外,我还常对体育生进行特别的文化课辅导:比如,平时我常给他们“开小灶”,帮助他们强化知识水平,缩小与其他学生的文化学习差距,增强他们的高考综合竞争力;在小考后的调整期,骤增的学习任务会加重体育生的疲惫感与抵触感,这时,我会适当降低体育训练强度、适当延长自习时间,给予他们缓冲的机会,让他们逐步适应学习节奏,循序渐进地接受新知识;而在参加体育高考之后,我会组织各科任教师对体育生因训练而落下的文化课程进行突击补习,鼓励体育生用文化学习的方式进行“休息”,自我调控,放松身体,努力学习;同时,我会把这一阶段的文化课程辅导安排得尽可能地灵活多变,以免增加学生的负担,导致其丧失学习兴趣。

三、细化生活管理

细致、规范、完善的生活管理可以营造和谐舒适的环境、呵护学生的身心健康,更可为体育生的学习和生活提供最好的保障。

首先,在日常管理中,一方面,教师要以与其他同学一致的管理标准对待体育生,对他们严格要求。在寝室执勤、作息时间等方面制定同样的规范标准,鼓励体育生参与班级管理和班务活动,促使其与同学打成一片,融入班集体,健全人格,提高社交能力。另一方面,教师要鼓励其他同学帮助体育生,在生活中尊重其个性,在学习上帮助其进步,更重要的是进行品行监督,及时发现体育生的不良生活习惯,提醒其及时改正,避免不良的生活习惯危害其身体健康,影响其价值观。

其次,沉重的学业任务会给体育生造成一定的心理压力,而训练或考试后他们的身体也特别容易感到疲惫。所以,为了提升体育生的抗压能力,确保其养成积极的学习和生活态度,教师应根据学生的喜好,采取一些专门的措施,为他们安排放松身心的减压活动,比如游戏、音乐、按摩等,也可以组织茶话会,提醒他们冲个热水澡等,帮助他们放松身心。

此外,营养是决定体育生身体机能和训练成绩的一个重要因素。教师要为他们提供合理的饮食指导,让他们在不同的训练阶段,根据训练强度和运动量的大小适当调整营养结构,保证营养均衡,促进体能恢复,保持旺盛精力。同时,还可以交代食堂尽量提供多样化饭菜,丰富食材种类,改进烹饪方法,让体育生在均衡饮食的同时感受到学校对他们的关爱。

总而言之,为了实现高中体育特长生的多元化发展,学校和教师应在专业训练、文化学习和生活管理各个方面进行多层次、立体化管理,促使体育生实现全面发展。

参考文献:

- [1]梁剑,杨继宏,梁浩,等.普通高中体育特长生个性特征及发展策略研究[J].中国学校体育,2016(11):24-25.
- [2]刘向东.高中体育特长生文化课学习现状及影响因素分析[J].当代体育科技,2014(10):114-114.
- [3]阳志霞.构建“四注重”模式促进特长生全面发展——浅谈高中体育特长生的培养策略[J].当代体育科技,2017,2(16):51-52.

