

# 提高高中体育特长生训练效率的相关研究

◎孙天松

摘要：本文首先整体阐述了影响高中体育特长生训练效率提升的核心问题与诱因，并且进一步解析了提升高中特长生体育训练效果的举措。以期为高中体育特长生的科学化训练带来可参考的建议。

关键词：高中 体育特长生 训练效率

高中阶段的体育特长生不是需要完成文化课的学习，也需要进行系统化的体育任务，整体的开展时间较为紧张，怎样在相对较短的周期之中，收获更佳的学习效率，更高效、更合理地提升其专业科目的成绩，这也是高中体育教学中的难点，更是重点所在。

## 一、影响高中体育特长生训练效率提升的核心问题与诱因解析

（一）年级组对体育特长生的训练工作关注度不足

由于长期受限于应试教育思想理念的全面影响，也引发诸多任课教师对体育特长生的训练工作在思维上的关注度不足，方式也较为滞后，指导的合理性不足。在实际的项目训练过程中，因为诸多基础条件的限制，也导致绝大部分体育特长生都只能在一位体育任课教师的指导下，开展整体化的训练，而适合其专业性不断提升的定制性训练相对匮乏。此种训练开展模式，也引发诸多体育特长生在单一方面的体育潜能不能深入被挖掘，其优势无法得到充分地彰显，也让训练效率提升受到了很大程度上的影响。此种问题，在诸多学校的高中体育特长生训练中有着全面的展现。

（二）体育特长生自身思想与心理层面存在着诸多的误区

较长时间以来，因为训练模式的灵活性不足，针对性较为有限，这也让诸多体育特长生因为对自身体育专项专业知识的认知不深刻，也让其未来的职业发展定位存在着较为模糊化的问题。在长期的训练过程中，核心是需要以做好平日的训练为关键，对训练方向、目标规划失准。在日常的学习过程中，因为成绩不理想而造成自行放弃，没有学习的驱动力。最终会导致高中体育特长生的训练品质的不断降低。

## 二、提升高中特长生体育训练效果的举措介绍

通过诸多的研究充分证明，高中体育特长生的整体训练效果，与训练的针对性、投入度与方式等有着极为显著的关联。与此同时，也需要家长的肯定，同学的关注以及任课教师的指导。只有在多方面的整体化协作与一同的努力之下，才可以辅助其认知到体育训练的关键性，为获得优异的训练效果而给予保障。

（一）合理规划训练安排，彰显训练的针对性

精细化的训练规划，合理的训练指导，是保障训练效果得以提升的关键所在。在开展训练指导的阶段中，任课教师需要切实关注特长生的真实情况，对其体育发展做出合理化的评定，辅助这些学生更为充分地认知到其自身的优势与劣势，指导其在专项训练上下大力度，彰显出其自身的特长，以增进训练的指向性，为某一方面体育优势得以充分凸显而打下坚实的基础。同时，体育任课教师需要辅助相关学生协调好体育训练以及课业学习之间的关联性，对其充分做好思想专项教育，让这些学生在保障体育训练优异开展的同时，不放弃课业的学习，为今后的发展打下坚实的文化基础。与此同时，任课教师也需要辅助学生创建比较明晰的训练规划，在训练要求、方式、评估等环节创建整体化的管理机制，以保障训练效果可以得到有效地巩固，品质获得全面化提升。

（二）科学排解负面干扰，提升训练的合理性

为了第一时间缓解高中体育特长生的心理负担，排除负面性的干扰因素，任课教师需要以合理性的指导为辅助，在训练方式、调控举措等环节持续开展优化与革新。针对学习等方面的压力，进行科学化的排解，长期保持优异的心理状态。倘若

遭遇压力，则可以向关系密切的同学与老师进行深入的沟通交流，也可以运用科学的训练方式进行缓解，让自己一直处于健康的心理状态。

（三）给予深入关注与指导，提升训练的有效性

相比于以文化课学习的普通高中学生而言，诸多体育特长生因为学业成绩等方面的问题，也引发其在成长环节没有获得切实的关注。特别是在课业的学习之中，其通常是处于被老师持放弃态度的处境。所以，任课教师要加强对这部分学生的关心，多关心他们的生活和需要，尽量给予他们帮助，让他们充分感受温暖。同时，家长也需要给予重视，在生活与日常的训练中给予更多的关爱，让其可以充分感知到自身的存在价值，以保证更优异的状态投身到体育训练之中，为增进训练效率给予有效的帮助。

## 三、结语

综上所述，高中体育特长生的训练效率，很大程度上影响着其体育综合素养的持续增进。所以，在日常训练的过程之中，相关的任课教师需要结合不同特长生的具体情况，开展精准化解析、开展合理规划，在训练举措上持续革新，同时针对其的特点与需求，彰显出训练方式的合理性，为充分提升高中体育特长生的训练效果打下坚实的基础。

## 参考文献：

- [1] 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.

作者单位：重庆市巫山县官渡中学