

# 高中体育特长生可持续发展

张 勇

山西省太原市清徐县徐沟中学校 山西 太原 030401

**摘要：**高中体育特长生的可持续发展对于个人成长、学校发展及社会体育事业进步均至关重要，本文围绕这一主题展开深入探讨，阐述了高中体育特长生可持续发展的重要性，分析了影响其可持续发展的个人、学校、家庭、社会等因素，如学习动机、培养体系不完善、家庭支持不足、社会观念偏见等。进而提出促进策略：完善培养体系，加强师资队伍建设，强化家庭支持与引导，促进家校社协同合作，整合社会资源并加强宣传，以营造良好环境，推动高中体育特长生全面发展与持续进步

**关键词：**高中；体育特长生；可持续发展

## 引言

在高中教育阶段，体育特长生作为特殊群体，其可持续发展至关重要，不仅关乎个人成长，还对学校体育事业、社会体育人才需求以及体育文化传承有着深远影响。然而，当前高中体育特长生在发展过程中面临诸多挑战，个人、学校、家庭和社会等多方面因素交织，制约着他们的进步。本文将深入剖析高中体育特长生可持续发展的重要性，详细探讨影响其发展的因素，并有针对性地提出完善培养体系、加强师资建设等一系列促进其可持续发展的有效策略。

### 1 高中体育特长生可持续发展的重要性

(1) 从学生个人层面来讲，高中阶段是学生身心发展的关键时期，体育特长生的可持续发展并非仅局限于体育技能的提升，还涵盖文化学习、品德修养等方面的进步。这有助于培养他们坚韧不拔的意志，使其在面对高强度训练和比赛带来的压力时，能够坚持克服困难。具备良好的文化素养能提升他们的理解与思维能力，帮助他们更好地掌握体育训练的理论知识和技巧，实现体育技能与文化知识的相互促进，为升学以及未来的职业发展筑牢坚实基础。(2) 对学校体育事业来说，体育特长生的可持续发展是其中重要的一环。优秀的体育特长生能够发挥示范引领作用，激发其他学生对体育的兴趣，带动更多学生积极参与体育锻炼中，营造出积极向上的校园体育文化氛围。而且，体育特长生在各类体育赛事中取得优异成绩，能够提升学校的知名度与美誉度，为学校赢得荣誉，进而推动学校体育事业不断向前发展。(3) 从社会需求的角度看，随着社会对体育事业的重视程度日益提高，对体育人才的需求也不断增加。高中体育特长生是未来体育人才的重要储备力量，他们的可持续发展能够为社会输送高素质、专业化的体育人

才。这些人才可以在竞技体育、体育教育、体育产业、体育科研等多个领域发挥作用，满足社会不同层面对体育人才的需求，推动社会体育事业的进步<sup>[1]</sup>。(4) 在体育文化传承创新方面，体育文化是中华民族文化的重要组成部分。体育特长生在学习和训练过程中会接触到丰富的体育文化和历史知识，通过他们的传播与实践，能够传承体育文化。同时，他们在不断探索创新的过程中，有可能创造出新的体育训练方法、比赛技巧以及体育文化形式，为体育文化的发展增添新的活力。

## 2 影响高中体育特长生可持续发展的因素

### 2.1 个人因素

一是学习动机与兴趣。这是推动其可持续发展的内在动力。若体育特长生对体育训练和文化学习缺乏兴趣与动机，就难以长期保持热情与积极性，在训练和学习中易出现懈怠、放弃情况；反之，强烈动机和浓厚兴趣能激发其潜能，促使其不断努力进步。二是自我管理能力。高中体育特长生要兼顾体育训练与文化学习，对自我管理能力要求较高。良好的自我管理涵盖时间、情绪、目标管理等方面。能合理安排训练和学习时间，有效控制情绪，制定明确目标并为之奋斗的体育特长生，更易实现可持续发展。三是身体素质与天赋。身体素质和天赋是体育特长生从事体育训练的基础，不同体育项目对其要求不同，有良好身体素质和天赋的特长生在训练和比赛中更具优势。不过，身体素质和天赋并非决定因素，后天努力与科学训练同样关键，若体育特长生忽视提升身体素质，或未充分发挥天赋优势，也会影响其可持续发展。

### 2.2 学校因素

第一，培养体系不完善。部分学校对体育特长生培养缺乏系统性与科学性，未构建完善培养体系。训练

上,计划不合理、方法不先进,缺少针对性与个性化指导;在文化学习方面,未为体育特长生制定特殊教学计划与辅导措施,致其在文化学习上困难重重,不利于其全面发展。第二,师资力量不足<sup>[2]</sup>。优秀体育教师与文化教师是体育特长生可持续发展的关键,但一些学校体育教师与文化教师数量欠缺、专业水平有限。体育教师缺乏先进训练理念与方法,文化教师对体育特长生学习特点了解不足,难以提供有效指导与帮助,影响其训练效果与学习成绩。第三,学校重视程度不够。部分学校过于看重文化成绩,对体育特长生培养重视不足。资源分配上,倾向文化教学,对体育训练投入少,使得训练设施陈旧、器材匮乏,无法满足训练需求。同时,学校管理与评价未充分考虑体育特长生特殊情况,未为其营造良好发展环境。

### 2.3 家庭因素

(1)家庭支持力度不够。家庭作为体育特长生成长的关键环境,其支持与鼓励对特长生的可持续发展意义重大。但部分家长在体育特长生培养上存在认知偏差,觉得从事体育没有发展前景,不支持孩子参与体育训练与比赛,甚至对孩子的时间和精力加以限制。这种家庭支持的缺失,会使体育特长生面临心理压力,进而对其训练和学习的积极性产生负面影响,不利于他们全身心投入到体育发展和文化学习中。(2)家庭经济条件限制。体育训练需要一定的经济支撑,像购买训练器材、参加专业培训课程以及外出参加比赛等,都会产生费用。对于一些家庭经济状况不佳的体育特长生而言,难以以承担这些开支,可能会错失提升自身能力的宝贵机会,比如无法参加高水平的培训或重要的赛事,这在一定程度上阻碍了他们的技能进步和经验积累,对其可持续发展造成不利影响。

### 2.4 社会因素

一方面,社会观念影响显著。社会上部分人存在对体育特长生的偏见与误解,将他们简单定义为“四肢发达、头脑简单”,觉得其未来发展堪忧。这种错误观念会给体育特长生带来较大心理压力,冲击他们的自信心与自我认同感。体育特长生长期处于这样的社会舆论环境中,容易对自己的选择产生怀疑,进而影响训练和学习的积极性,不利于其在体育道路上持续发展。另一方面,体育人才选拔机制不完善。当前我国体育人才选拔机制存在一些短板,选拔标准不够科学合理,未能全面考量体育特长生的综合素质与潜力;选拔渠道也不够畅通,存在一定局限性<sup>[3]</sup>。这使得一些具备优秀潜质的体育特长生,可能因选拔机制的问题,无法顺利进入更高

层次的体育院校或专业队深造,其发展空间受到极大限制,难以在更广阔的平台发挥自身优势,实现可持续发展。

## 3 促进高中体育特长生可持续发展的策略

### 3.1 完善培养体系

一是制定个性化培养方案。学校要依据体育特长生身体素质、运动天赋、兴趣爱好及文化基础等实际情况,量身定制培养方案。训练上,结合不同体育项目特点与要求,制定科学训练计划,运用先进训练方法和手段,给予针对性指导;在文化学习方面要根据其学习进度与特点,调整教学计划和教学方法,提供个性化辅导支持,助力体育特长生在训练与学习上齐头并进。二是优化课程设置。合理规划体育训练和文化学习课程比例,保证体育特长生有充裕时间投入训练与学习。同时,开设体育心理学、体育保健学、体育管理学等与体育相关的选修课程,拓宽其知识面与视野,提升综合素质,使体育特长生不仅具备专业体育技能,还拥有丰富的体育知识储备。三是建立科学的评价体系。构建科学合理的评价体系,从训练成绩、学习成绩、品德修养等多方面对体育特长生进行全面评价。评价方式应多元化,不仅关注结果,更要重视过程,及时发现体育特长生在训练和学习过程中存在的问题,并迅速给予反馈与指导,帮助他们认识自身不足,不断改进提升,从而促进体育特长生在各方面持续进步,为其可持续发展奠定坚实基础。

### 3.2 加强师资队伍建设

其一,提升教师专业水平。学校需将体育教师与文化教师的培训置于重要位置,定期安排他们投身于专业培训及学术交流活动中。此类活动能让教师及时更新教育观念,与时代发展同频共振,精准掌握先进教学方法,切实提高专业素养与教学能力。同时,激励教师积极开展教学研究与训练创新工作,依据体育特长生的独特特质,深入探索适配的教学模式与训练方法,为体育特长生的成长筑牢坚实根基。其二,吸纳优秀人才。学校要主动出击,积极引进具备丰富教学经验与先进训练理念的优秀体育教师和文化教师,以此充实现有的师资力量。除此之外,还可邀请体育领域的专家和教练担任学校的兼职教师,他们拥有深厚的专业知识和丰富的实践经验,能够为体育特长生带来高水准的指导与培训,助力其在专业道路上不断迈进,取得更为优异的成绩<sup>[4]</sup>。其三,强化教师激励机制。学校应构建完善的教师激励机制,针对在教学和训练工作中表现优异的教师,及时给予表彰与奖励。这一举措能够有效激发教师的工作热情

与创造力,促使他们更加用心地关注体育特长生的全面发展,全身心地投入到培养工作之中,为体育特长生的可持续发展贡献更多的智慧与力量。

### 3.3 强化家庭支持与引导

一方面要加强家校沟通。学校需积极搭建与体育特长生家长沟通的桥梁,保持紧密联系。定期召开家长会是个有效举措,在会上向家长全面介绍体育特长生的训练进展、学习状况,让家长清晰知晓孩子在学校的情况。同时,向家长阐释学校的教育教学理念以及培养目标,使家长明白学校为体育特长生发展所做的规划。此外,认真倾听家长的意见和建议,因为家长作为孩子成长的重要陪伴者,有其独特的视角和想法。通过共同探讨,汇聚家校双方的智慧,寻找出更有效促进体育特长生可持续发展的方法和途径,形成家校教育合力。另一方面要开展家庭教育指导。学校可组织相关活动,向家长传授科学的教育方法和理念。很多家长对体育特长生培养存在认知局限,通过指导活动帮助他们树立正确教育观念,提高对体育特长生培养重要性的认识,增强支持力度。引导家长将关注点不仅放在孩子的体育训练和学习成绩上,更要重视其身心健康。鼓励家长积极参与孩子的训练和学习过程,比如给予孩子精神上的鼓励、在生活上提供便利等,为孩子营造良好的家庭环境,让孩子在充满关爱与支持的家庭氛围中健康成长,为可持续发展奠定坚实基础。

### 3.4 促进家校社协同合作

一是整合社会资源。学校要主动作为,积极将各类社会资源进行整合。与体育俱乐部、体育场馆、体育企业等建立紧密合作关系,借助这些社会力量,为体育特长生开辟更多训练场地,创造更多参加比赛的机会,让他们在实战中提升竞技水平。同时,充分利用社会资源开展丰富多样的活动,如体育科普活动,能帮助体育特长生了解更多体育科学知识;体育文化交流活动,可拓宽他们的视野,使其接触到不同的体育文化和理念,丰

富体育文化生活,促进综合素质的提升。二是加强社会宣传。借助媒体、网络等多元渠道,加大对体育特长生的宣传力度。全面展示他们在训练中付出的努力、取得的成果以及展现出的优秀事迹,让社会大众看到体育特长生积极向上、拼搏奋进的一面,逐步改变社会对体育特长生“四肢发达、头脑简单”的偏见和误解<sup>[5]</sup>。通过营造良好的社会舆论氛围,引导社会各界转变观念,更加关心和支持体育特长生的培养工作,为体育特长生提供更多的发展机会和资源,形成全社会共同助力体育特长生可持续发展的良好局面,让体育特长生能在更广阔的天地中茁壮成长。

### 结语

综上所述,高中体育特长生的可持续发展意义深远,关乎个人成长、学校体育事业、社会体育人才需求及体育文化传承。然而,个人、学校、家庭和社会等多方面因素制约着其发展。为促进其可持续发展,需完善培养体系、加强师资建设、强化家庭支持引导,并促进家校社协同合作。只有各方形成合力,为体育特长生营造良好发展环境,提供有力支持与保障,才能让他们在高中阶段茁壮成长,为未来在体育领域发光发热奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]何艳.高中体育特长生培养模式的构建与优化[J].安徽教育科研,2026(6):56-58.
- [2]王青青.高中体育特长生可持续发展的研究[J].运动-休闲(大众体育),2021(14):199-199.
- [3]周荣跃.高中体育特长生体能训练实施研究[J].新课程研究,2025(14):90-92.
- [4]叶梅.高中体育特长生体能训练的策略研究[J].体育视野,2025(11):170-172.
- [5]余荣臻.浅谈学校体育特长生的可持续发展对策[J].魅力中国,2021(39):163-164.