

高校体育课程拓展训练的可行性和必要性

前言

体育教育作为高校训练教育中必不可少的一项,近年来,伴随着对于大学生整体综合素质的提升,包括对其心理素质、身体素质以及文化素养的教育也逐渐加强。作为新时代、新青年的大学生,日常的体育训练仅用于日常活动、增强体质是完全不够的。体育课程拓展训练的引入,将日常的体育训练教育模式与高校学生整体综合素养的发展相结合,在促进学生身体健康的同时,发挥其积极作用提高学生的心理素质,培养了学生适应社会的能力。与此同时,体育课程拓展训练的引入,也帮助高校学生从不同的方面对体育课程训练有更加系统和完善的理解,明白体育课程的拓展训练并不单单是以往的体育课程训练,而是在其原有的基础上构建了更为丰富有用的课程体系。本篇论文主要探讨了高校学生体育课程拓展训练的必要性和可行性,从不同角度、不同方面切入讨论,有效探索体育课程拓展训练的新模式和新途径,培养了当代大学生整体综合素质和适应社会的能力。

关键词

高校; 体育课程; 拓展训练

1 拓展训练的概念和内涵

拓展训练的作用,最初是作为一种心理训练方法,是由德国的哈恩博士于20世纪初提出的,目的是为了能够在学校的体育课程之外,给学生一个发挥自我、展现自我的场所。后由皮赫等人引入美国,目前的拓展训练已经作为美国新课程大纲中体育训练较为常用的体育教育方式,除美国之外,一些先进的国家在教育方面也将体育课程拓展训练作为常用的训练方式并将其拟订到新课程的大纲中使用。

拓展训练的情景场地多种多样,有室内训练、户外训练、野外实践及水上训练等。在体育课程拓展训练的形式中,多以户外训练为主,并在学校开设的场地中,以自然环境作为主要背景依托,在进行项目的过程中,多以训练学生的心理素质、体能标准、团队合作、个人发展为主要目标。新课标的基本理念在体育教育拓展训练改革方面,以健康第一为准则,体现了学生的个性化发展。在整体的训练过程中,多是由学生自己帮助自己,自己训练自己,训练教师只是在开展训练项目之前,将所要进行的项目要求以及注意事项和准备工作交付给学生,其余的都由学生自己来准备和进行,整体是一个自我展示的过程,也是自我挑战的过程。在训练的过程

中,学生将关注对象放在自我本身,会遇到不同的困难和所要挑战的目标,理所应当会激发出其自身所具备的生存挑战潜能。在促进学生整体思维发展的过程中,有效地提高了学生自我抗压能力以及解决问题的能力,将学生理性思考问题的一面激发出来,积极地塑造一个更为冷静坚强、果断、勇敢的学生自我本身。与此同时,在训练的过程中,会有一些项目要求团队协作,需要同学之间互相帮助、协调运作,培养了学生的团队意识和共同解决问题的能力,有利于学生在今后走出校园、步入社会的过程中更快地融入群体,适应社会的发展。

2 大学生进行拓展训练的可行性

2.1 诸多高校已经间接或直接引入拓展训练

高校的学生们参与体育课程中的拓展训练,不论是对于自身社会化的发展,还是推动社会发展都具有重要的意义和作用。除上述拓展训练最早引入美国之外,欧美的一些发达国家也将体育课程拓展训练尝试加入到体育课程当中,例如摔跤、攀岩、独木桥等一些具有挑战性的项目。国内对于体育课程拓展训练的开发尚晚,大部分高校并没有体育课程

拓展训练说法的提及,但一些国内名校如北京大学、中国地质大学,努力筛选人才并成立了拓展训练研究小组,在研究中心专门研究这方面的理论教学。

2.2 体育拓展训练自身灵活多变的发展

一般规范性的体育拓展训练场地的完善建造需要花费几十万甚至数百万,由于拓展训练本身具有灵活多变的特性,各大高校可根据自身学校的状况来进行选择和建造训练场地。一些简单的项目在干净平整的场地即可进行训练,例如数字传递、解锁纽扣等,而一些基本的训练需要依附一定的器材,例如摇呼啦圈、跳绳等,这些简单的器材物美价廉,又非常容易在各大商店买到。另外一些拓展训练,甚至不需要器材就可以进行。拓展训练在体育课程中的开展,需要根据不同学生的兴趣爱好范围来制定,这需要教师制定一个较为合理的拓展训练教学实用大纲。现阶段的拓展训练在高校中的实施并不广泛,各大高校可根据自身学校的情况和学生的兴趣爱好,逐渐深入研究实行。并且建议高校跟一些专门进行拓展训练的教辅机构合作,让学生们能够感受到更专业、有效和多样的拓展训练。此外,有条件的情况下也可以自行实施建设学校的拓展训练基地,也可以与附近的高校进行合作,共同筑建可共同使用的体育课程拓展训练使用基地。

2.3 教育培训师的工作更有利于学生体育课程训练的能力培养

专业化的师资能力更能够使拓展训练的开展达到事半功倍的效果。专业的拓展训练培训师大多数是教学经验丰富的教师并且在当地拓展训练培训机构进行过系统的培训,才能够获得进行教育培训的资格。目前的高校对于拓展训练引入基本教育课程并没有明显的实施,教师们关于体育课程拓展训练理论课程理解学习完之后,了解拓展项目的进行和流程,其组织方式和训练方法都是可以胜任体育课程拓展训练的感悟。

3 大学生进行拓展训练的必要性

3.1 适应当代大学生整体综合素质能力培养的要求

在21世纪的新课程改革目标要求下,传统的体育教学模式已不再适应当代大学生整体综合素质的发展。将拓展训练引入高校并与体育教育模式相结合,不仅有效地锻炼了学生的身体素质,还在一定程度上对学生整体的心理素质、品德教育、团队合作等一系列的发展具有重要作用。

从目前的传统体育教学模式分析看到,在大多数高校所开展的体育课程教学中,其训练项目多以乒乓球、羽毛球、

篮球、体操、田径等传统比赛竞技类项目为主。开展这一类体育训练项目时,体育教师多为教学主体,并且多以“教”的形式来训练学生掌握此类运动项目的方式或是技巧。例如,据统计,在高校体育课程教学中开展一类体育运动项目,学生学习的时长多为一学年或者是半学年,而在体育运动项目进行的过程中,教师教的范围多为此类项运动项目的基础部分。例如,在乒乓球高校体育选修课程中,多数体育教师从基础部分开始教学,也就是从认识乒乓球开始,如何正确使用球拍、掌握运球姿势、单人对墙挥球训练、双人对打等一系列流程开始学习。这样的单一训练教学模式,并不能说全无效果,只能说让学生在一定时间掌握较少的运动知识技能,除了锻炼学生对此运动项目的了解和强身健体之外,其余作用并不明显。

拓展训练的教育方式,本质上就是让体育回归自然,打破传统以教师为主体“教”的学习方式,让训练主要以学生为主体地进行“自主学习”,采用自我实践、自我探索、自我教学的方式从而最终达到自我完善的目标。同时,学生在掌握基本体育技能和训练技能的过程中也能提高其心理素质、陶冶情操,并且在这种日常化的训练中锻炼学生基本的健康生活方式,促进学生全方面综合素质的发展。

3.2 增强学生自信心,提高学生适应社会的能力

当代大学生的心理素质普遍较差,遇到一些基本的生活问题和社会问题时,就会感到精神上的困惑和压力,对于生活的基本生存方式和适应社会的理解能力和接触范围较低。而体育课程拓展训练的开展,其在训练的过程中采用的方式和所进行的项目对于学生的体能考验和精神压力测验都是一种挑战。每一位同学在训练的过程中遇到困难和压力时,都会优先选择战胜自我、克服困难,在不断的挑战下驱使学生激发自身潜在的能力,积极地战胜挫折。

现当代的大学生在日常的生活中大多一帆风顺,遭遇的困难和挫折相对较少。由于父母为他们提供了优越的学习环境和基本的生活保障,使得一些学生在自己面对困难和生存挑战时,没有基本的常识,受挫意识相对薄弱,缺乏意志力和挑战能力。

而在高校体育课程中加入拓展训练的开展,可以直接锻炼学生们在自然状况下实现自我的能力,让他们在日后的生活中遇到挫折时,敢于积极应对和战胜困难。每一次战胜自己,都是一次挑战的胜利,能够极大增强学生的自信心,培养其面对生活的积极性,在日后的学习和生活中迸发出强大的生命力和拼搏力。这样有利于提高学生在步入社会后的

与人交流沟通能力和社会化能力,培养其表达自身观点并与他人相互交流后借鉴的能力。

3.3 完善学生团队意识,提高学生整体合作精神

高校体育课程拓展训练的形式丰富多彩。拓展训练作为体育课程在日常高校中开展,不仅可以打破以往传统模式下的体育教学方法,同时对于学生的身体体能、沟通训练、心理教学等都产生了不同程度的积极作用。在训练的过程中,遇到团队合作时,每个人在相应的时间内要完成一定的任务,只有学生之间相互配合、相互协调,才能达到共同发展。个人与集体的相结合,用局部来顾及全局,为达到目标,要敢于牺牲个人利益,维护集体利益不受损失。

4 结语

体育课程拓展训练应把握高校体育“健康第一”的理念,在此基础上培养高校学生对于体育课程训练全方面的理解和认识,打破了以往传统体育教学模式,开展丰富多样的体育拓展训练,可以激发学生对于拓展训练的兴趣。拓展训练的开展,可根据各大高校的情况因地制宜,根据其现有的场地器材进行布置和管理,有效地利用学校的教育资源和教学设备。通过开展集体性活动和适应性训练,让学生在拓展训练的过程中完善自我发展,懂得团队意识,能够更加正向地了解自己,学会“激励自我,协调合作,适应社会,全面发展”,这样能够有效地促进高校体育课程拓展训练与学生自我意识的成长达到积极作用。

文/谭乐华(莱芜职业技术学院,山东济南 271100)

作者简介:谭乐华,男,山东济南人,莱芜职业技术学院副教授,研究方向:体育教育与训练。

参考文献:

- [1] 徐艳. 拓展训练(一)[J]. 中国培训, 2002(10):58-59.
- [2] 张凡涛, 宋金美. 将拓展训练引入普通高校体育课的初步研究[J]. 辽宁体育科技, 2004(3):63-64.
- [3] 周立华, 李俊杰. 略论普通高校开展拓展训练的必要性与可行性[J]. 周口师范学院学报, 2004, 21(5):102-104.
- [4] 王长权, 高林, 李笋南. 论大学生参加拓展训练的价值[J]. 沈阳体育学院学报, 2005, 24(23):115-116.
- [5] 郝小刚. 浅析当代大学生进行“拓展训练”的必要性[J]. 体育世界, 2006(12):13-15.
- [6] 顾长海. 高校体育开设拓展训练课程的研究[J]. 通化师范学院学报, 2007(2):105-107.