

拓展训练在体育训练当中的应用分析

前言

体育训练实际上与传统拓展训练并无直接关联,在此基础上,我国提出素质教育,进一步保证学生身心全方位发展,而构成拓展训练的要素多种多样,将其应用于体育训练具有十分可观的前景。现阶段,体育训练相对单调枯燥,但随着体育课程的不断改革,将体育拓展训练普遍应用在体育训练中,不仅能够改善现阶段体育训练中存在的诸多不足,还能进一步提升体育训练效果。基于此,本文对拓展训练在体育训练当中的应用进行研究,以供参考。

关键词

拓展训练;体育训练;应用分析

在当前的社会环境中,高职体育的发展速度相对较快,加上目前国家方面对于体育教育事业支持力度的不断提升,使得高职体育教学在具体开展进程当中,其所需要做的主要是研讨工作以及细分工作,而拓展训练就是其中发展速度较快的全新教学模式。通常情况下,拓展训练主要是以团队协作的方式开展,以此来提升学生自身的创新能力、协作能力以及管理能力,确保每一名学生都能够在拓展训练当中适应不同团队之间所存在的合作关系以及竞争关系,通过各种生动形象并与实际生活有着紧密联系的活动内容,让学生能够更好地融入到集体当中,为其后续的学习发展奠定坚实基础。

1 拓展训练的相关概述

1.1 拓展训练

拓展训练起源于英国,最初被称为“外展训练”。在体育训练的过程中,体育教师通过引导学生不断克服困难和阻碍,以此锻炼学生的意志和突破自我的潜能。但是经过时代的变迁、社会的发展,拓展训练也从最初的“外展训练”演变为现今的“拓展训练”。拓展训练的初衷是通过一定的体育锻炼,来增强学生的体育锻炼能力、磨炼学生的坚强意志,促使学生实现身心健康、全面发展,成为社会主义建设新一代人才。在高校中,拓展训练主要采取体验式的运动方式,目的是希望让学生亲身体验某一运动,在克服困难、战

胜挫折的实际过程中逐渐提高学生的体育专业技能及磨炼学生的意志品质,进而使学生的综合素质得以提升。具体来说,开展拓展训练的方式多取决于当下的自然环境,体育教师会根据所在地点的实际情况来选取与学生实际需求相吻合的训练场地、训练内容,以此来尽可能确保拓展训练的顺利实施。综上,拓展训练相较于其他运动项目更加开放,学生得到自主发挥的空间更大,也增加了体育运动的趣味性,使学生真正热爱体育,愿意投入到体育训练中。

1.2 高职体育拓展训练的主要作用

1.2.1 高职体育拓展训练有助于高职院校全面素质教育的实现

素质教育服务于所有高职学生,主要是促进学生基本素质的提高,向社会传授具有较强综合素质的先进人才。要成为一个符合社会要求的人才,素质是必不可少的特性。体育教学中运用的边行边知以及先行后知教学方法具有一定的远见,可以在一定程度上保证学生职业素质的培养。

1.2.2 高职体育拓展训练有助于高职学生职业素养的提升

培养高质量的专业人才是培养学生专业素质的中心环节。良好的职业素质能有效保证学生进入社会后的工作效率和质量,也是学生今后实现个人职业发展的前提和能力保障。专业素质包括创新能力、实践能力、沟通能力、合作能力等,是培养社会发展所需人才的基本条件。优质教育由体育、心理素质教育和社会素质教育四部分组成。创新素质与上述三种素质处于同等水平,也是三种素质和谐共同发展的综合体

现。对于当今的现代社会,一个民族要想实现发展进步,就必须得到创新的支持。只有创新才能给一个国家和民族带来持续的发展动力,只有创新才能有效衡量当前人才的素质。因此,我们可以确定高职院校对外体育教育的主要目标,即培养学生的创新意识和能力。

2 高职院校体育教学中拓展训练现状

2.1 对安全因素的考量一定程度上制约了拓展训练的发展

初级的拓展训练项目在课堂上实施起来还比较容易,但是有的项目具有一定的风险性,而一些老师拿来就用,自然风险等级增高,有些项目需要改良,但是还是会有一些具有价值的项目无法在高职院校的课堂上呈现。

2.2 专业师资力量不足严重制约拓展训练在高职院校的推广

高职院校的课程理念多年来都更注重技能,这类学校在职务上师资力量雄厚,但是对于拓展训练专业师资培养不够,一般都是体育教师兼任拓展训练课程。他们拓展训练理论知识匮乏、经验少,学校在课程设置中依赖体育教师对拓展训练课程解读能力的快速提升,这样对学校发展拓展训练课程有着巨大的影响。

3 拓展训练在体育训练当中的应用分析

3.1 提升拓展训练认知

拓展训练融入体育教学中,应提升对拓展训练认知,以此促进拓展训练在体育教学中实施,也推动体育教学的改革。首先,学校教育的实践应重视体育教学的开展,明确体育育人的功效,并进一步审视体育教学的不足问题,为拓展训练融入体育教学提供保障。第一,要加强对体育教育与体育一体化的研究,明确体育教育的实施意义,构建体育教育一体化的外部培训体系。第二,学校强化体育外部教育形式的公开性,明确教育外部性,从而促进体育外部教育的实施。例如,从外部实践中认识教师,并在体育教学中发展一种外部实践模式,以保证学生的体育锻炼。最后,教师发挥教育引导功效,通过体育专项拓展训练活动的开展,包含体育拓展训练环境的打造等模式,加强学生思想引领,明确拓展训练实践模式同传统体育教学方法的不同,进而主动、自觉地融入拓展训练中,提升学生体育综合能力。

3.2 延伸拓展训练载体

在体育教学中,可通过拓展训练运用,延伸拓展训练载体,使学生获取体育信息及体育锻炼,不仅在课堂教学中,也延伸到互联网平台及校外活动中,使体育成为学生终身的

运动内容,增强学生体质素养。例如:教师通过为学生开展拓展训练,将体育教学延伸到校外,包含体育场馆、社区以及附件拓展训练基地等平台,使学生在多平台中体验拓展训练,培养学生体育兴趣,使学生在课余时间组织他人进行体育拓展训练,从而提升学生体育综合能力。同时,教师根据学生的差异性,开展多样的拓展训练项目活动,使拓展训练延伸到校外、社区等场地,使学生在课余时间进行体育拓展训练,进而提升体育拓展训练的实践成果。

3.3 加速传统体育项目融合

目前,拓展训练采用了新型体育教学模式,对高校体育教学具有重要意义,但是高校应当意识到传统体育教学模式也有可取之处,并将拓展训练与传统体育项目相结合,促进高校体育综合性发展。体育不仅是为了强健学生的体魄,提高身体素质,而且还注重开发学生的智力,培养学生形成正确的价值观,提高思想意识水平。传统体育教学模式注重培养学生的体育知识和技能,但对学生的思想和精神层面关注不够;拓展训练则更关注学生的个性发展和思想意识。如果将上述两种体育教学形式进行融合,促使双方互相弥补、取长补短,则会使高校体育教学取得更加卓越的成果。

3.4 加大教师队伍的建设力度

无论是在拓展训练还是体育教学方面,专业的教学团队都是促进教学质量稳步提升的关键所在。在高职院校从事体育教学的教师,除了具备丰富的外部培训基础知识之外,还必须具备专业的教学设计和教学经验等综合能力。但由于传统教学方法的影响,高校对体育课程的重视程度相对较低,体育课程的原有教育价值逐渐被埋没,这也是使得体育教学团队质量逐步变差的主要原因,甚至还出现一个体育教师带领多个班级或是多个学生的不良现象,并且部分教师对于拓展训练方面的工作经验较为稀少,也没有进行过多的了解,这也对拓展训练当中的操作能力以及组织能力产生了影响。因此,高职院校为了更好的在体育教学课程当中科学合理地引入拓展训练,就必须要积极拓展内部的师资队伍,并进一步组织教学团队来进行与拓展训练相关的知识理论培训内容,确保体育教师能够在根本上明确拓展训练的主要意义。如果高职院校有足够的力量,还可以直接进入社会中与拓展训练相关的学校以及部门进行深入了解,明确拓展训练的具体教学内容、教学方式以及教学过程,只有在具备以上几种基础条件过后,才可以更好地结合高职院校内部所有学生的主要特点,为后续高职体育拓展训练的开展奠定坚实基础。

3.5 合理调配体育教学资源

高职院校在进行拓展训练时,通常会采用不同类型的训练方式,体育拓展项目多种多样,如游泳以及团队活动等,其具备一定趣味性与灵活性,在具体设计时应充分考虑需要用到的多样化体育器材,而且拓展训练对于训练场地也具有较高要求,因此需要体育教师对体育教学资源进行合理调配,有利于学生发挥自身创造性,同时充分利用已有的体育器材,开展功能较多的体育拓展训练。然而,在这一阶段,高职院校在体育外部教学中还存在诸多不足,体育教学人员必须注重将体育的兴趣与实践有机地结合起来,以达到最佳的外部活动效果关注体育资源合理配置与拓展训练的效果。

3.6 拓展训练项目结束后组织学生进行分享

拓展训练活动极大地增强学生的意志品质,培养他们体育精神,陶冶学生情操,提升他们的人格魅力,提升团队合作能力。但是一样的活动,每一次的效果都是不同的,所

以教师要在活动后进行分享活动,让他们自我总结、反思,然后分享感受,这样无形中感受到其他人的想法、做法以及转变,加深对同学的认知,同时感受到来自团队成员的认可、赞许,能及时发现同学的优点,发掘潜能。通过分享,从心理适应能力、应变能力、团队协作沟通能力以及创新能力多个角度的呈现,全方位立体化的自我剖析,能使自己更清醒认识自己,定位自己在团队中的价值,发现自身优缺点,这种分享实际是通过自我反省和总结,完成对体验的自我超越。

4 结语

综上所述,加强体育教学中高等职业教育领域的外部培训对学生素质教育非常重要。有关部门必须更加注意这一点。高职院校还必须配合上级指示,不断开展体育课程改革,改变传统体育教学理念,重视教师职业培训,致力于提高教学水平,做好学生全面发展的准备。

文/王威(单县体育服务中心,山东单县 274300)

作者简介:王威,男,山东单县人,单县体育服务中心群众体育初级教练,研究方向:群众体育工作。

参考文献:

- [1] 葛忠华. 拓展训练在高中体育教学中的应用研究[J]. 新课程, 2020(42):75.
- [2] 韩秋羽. 素质拓展训练在高职体育教学中的应用研究[C]//. 2020年基础教育发展研究高峰论坛论文集, 2020:1714-1715.
- [3] 伏红兵. 关于拓展训练融入高职体育教学中的应用分析[C]//. 2020课程教学与管理云论坛(重庆分会场)论文集, 2020:241-245.
- [4] 邵敏. 拓展训练融入高职体育教学的新思路[J]. 体育视野, 2020(8):53-54.
- [5] 王秀花. 高职体育教学融入拓展训练的路径初探[J]. 科幻画报, 2020(10):44.
- [6] 卢香榴. 高校体育教学中的拓展训练探讨[J]. 广西教育, 2020(39):170-171.
- [7] 黄世光. 拓展训练在高校体育教学中的应用实践[J]. 科技资讯, 2020, 18(29):200-202.
- [8] 卢雄林. 拓展训练在高职体育教学中的实践探索[J]. 天津教育, 2020(29):12-13.
- [9] 陈爱国. 素质拓展训练在高职体育教学中的引入[J]. 新智慧, 2020(28):14-15.
- [10] 冷屹, 梁世超, 李明. 拓展训练在体育训练当中的应用分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7):53+56.