

# 拓展训练对大学体育教学的作用及影响探讨

陈敏<sup>1</sup> 王堂林<sup>2</sup>

(1.陆军炮兵防空兵学院郑州校区, 河南 郑州 450000)

2.北京军事体育训练中心军事五项队, 北京 100000)

**摘要:**为能够进一步提升学生的体育素质, 教师采用应用拓展训练的方式, 能够提升学生对于体育锻炼知识的综合认知, 并且利用现代组织和现代人的心理趋势, 采取新型的训练方法和学习方法, 可以帮助学生培养起自身的团结协作精神与进取精神。当代大学生受到传统教学理念的影响, 对于体育学科学习不够重视, 身体素质不佳, 不利于其今后的长远发展。基于此, 广大体育教师应根据学生的实际特点进行教学创新, 根据现代学生的特点进行教学探究, 提升体育教学的针对性, 旨在提升学生对于体育学习的重视, 增强学生的综合素养。本文将针对拓展训练在大学体育教学当中所产生的作用影响进行具体探讨, 希望能够为相关的教育人士提供一定的有效意见。

**关键词:**拓展训练; 大学体育; 教学作用; 影响分析

体育学科一直是我国学校教学课程当中的重要组成部分之一, 为能够确保体育教学的良好效果, 应用拓展训练是必然的趋势。在大学体育教学过程中, 教师应基于学生的身体素质开展教学实践, 将大学体育与社会体育之间实现良好的接轨, 完善拓展训练的具体内容, 帮助学生树立起正确的体育观和锻炼观。于此同时, 教师也要意识到拓展训练在体育教学过程中的重要地位, 并且在日常教学训练当中进行系统应用, 使得拓展训练能够在大学体育教学实践中发挥其应有的作用。

## 一、拓展训练的起源与基本概念

### (一) 起源

拓展训练的出现, 其背景并不是在一个和平的年代, 拓展训练理念的提出与战争之间也存在一定的关联性, 其理念的诞生最初是产生于二战的英国。当时的英国主要是为了能够进一步推动战争的发展趋势而运用拓展训练的内容, 来提升军人的战斗素质。经过长期的演变, 拓展训练不再只是军人的专属, 逐渐的被赋予了新的意义, 也更为贴合地应用到现代体育事业的建设当中。

### (二) 基本概念

以现在的目光来看拓展训练的具体内容时就可以发现, 其作为一种新型的训练方法和学习方法, 拓展训练是现代学生需求的产物, 得到了学校和体育部门的一致认同。对于拓展训练课程来说, 其宗旨就是为了能够培养特定对象的团结协作精神与进取精神, 确保其在训练过程中实现更多人的体育素质水平全面发展。

但是如果确保拓展训练的顺利完成, 并不能够只依靠一个人的力量, 而是要通过集体之间的合作才能够完成。而拓展训练的主要目的就是要让每一个参与其中的人都能够体会到团结协作的重要性, 使得人们在今后的生活当中与其他人之间的配合能够更加默契。就目前而言, 相对应的拓展训练方法有风中劲草、缅甸桥、颠球以及合力过桥等。在应用的过程中能够看出, 参与人员在身体素质方面得到显著提升, 并且也实现了团结协作精神力

量的增强, 确保个人在与集体协作的过程中获得素质的全面提升, 也让集体意识更加浓烈与坚定。

## 二、拓展训练在大学体育教学过程中存在的问题

### (一) 大学生身体素质

从当前时代的发展趋势来看, 随着移动设备终端的不断发展与推进, 人们可以随时实现娱乐的同时, 发现有许多现代人在日常生活当中对于体育锻炼的意识逐渐减弱。人们的物质生活水平已经得到了较大的提升, 生活居住条件变得更加舒适, 交通更加便利。

与此同时, 在体育锻炼水平上, 对于新时代的大学生们来说也是如此。90后作为目前大学生的主力军, 也是一个特殊年代的产物, 因为大多数的90后都是独生子女, 在生活中享有相较以往更为优渥的条件, 却缺乏与同龄伙伴彼此之间的互动与联系, 在营养状态上常常呈现出过剩的情况, 再加上应试教育氛围的压制, 使得学生更加难以对体育锻炼引起充分的重视。

综合上述种种原因, 都导致学生目前所接受的体育教育吸收情况都与以往大相径庭, 很多学生的身体都呈现出了亚健康的状态, 不利于大学生未来的发展。基于此, 教师必须从拓展训练的角度, 来确保大学体育教学内容的进一步优化。

### (二) 教学认同度

针对体育教学工作的开展, 很多大学生保持不重视的态度, 所以在进行拓展训练的过程中, 往往难以得到所有学生的认同。很多学生从小学以来, 对体育教学的内容没有充分关注。在大学学习的过程中, 部分学生重视自身的学业发展, 忙于学业和自身的发展, 缺少体育锻炼的机会, 不重视自身身体素质的提升。部分学生的锻炼意识不足, 缺乏坚持锻炼的决心以及意志力, 不能够长期遵守拓展训练的计划, 不利于体育教学的发展。

### (三) 拓展训练推行度

虽然, 我国的大学每年都在为社会各行各业输送着新鲜血液, 但是很多学校本身就认为自身的工作重点始终都是要为专业型的人才打造为先的, 在科研与授课方面绞尽脑汁付出心力, 却并不会意识到体育教学的重要性, 对于体育教学的经济投入力度以及精力投入力度不足。从体育锻炼拓展训练的角度来说, 其真正的落实, 在实践过程中, 不仅能够促进学生的心理素质发展, 更是能够让学校为学生今后的长远发展保驾护航。广大教师必须创新教学理念, 根据学生的实际学习需求以及学习规律进行教学创新, 做好各项的教学内容的推广, 重视体育拓展训练, 提升体育教学的影响力, 推进学生的长远发展。

## 三、大学体育教学中拓展训练的应用实践

### (一) 学分制度的构建

对于学生来说, 学分制度的构建能够使得学生对自身的学习内容有具体的要求, 让学生在规定的时间内完成相应的任务, 否则就会不予毕业。在建立学分制的基础上, 教师要确保体育教学

工作的有序进行,使得受到学分制度规范的学生能够意识到户外拓展训练的重要性,同时很多学生为了能够拿到学分,帮助自己顺利毕业,就会强制自己参与到户外拓展训练的活动当中。所以说,学分制的建立,对学生而言是对拓展训练的发挥有促进作用的一项制度。而且在硬性规定的标准要求下,减少专业课占用体育课时间的情形出现,提升了学生对于体育课的重视程度。

#### (二)评价体系的优越性

评价体系对于学生的身体素质评判来说具有着重要作用,为了能够确保学生身体素质的进一步发展,教师就需要通过创建科学的评价体系来达到目的。由于受到传统教学理念的影响,大部分学生重视理论教学,对于实践学习不够重视,日常进行体育锻炼的时间不足,身体素质不佳。教师需建立合理的教学体系,完善体育教学工作,让学生能够在体育锻炼的过程中发挥出自己的特长,通过拓展训练的推行来提升自身的综合素质,并且在评价体系的加持下,有效认识自身的综合素质水平,从而促进学生的全面发展。

#### (三)建立完善的信息反馈平台

让大学生坚持进行户外素质的拓展训练,并不是一项简单的内容,而是较为复杂的系统性工程,那么在进行户外活动之前,就需要学生能够针对活动做出科学合理的规划,并且应用更为良好的评价体系,来确保拓展训练的有序推行。在为了能够增强拓展训练与大学体育教学工作之间的联系纽带过程中,教师必须进一步推动整体工作的信息化建设步伐,让公开、公正、透明的计算机网络信息反馈平台,在学生中间能够发挥出具体的作用,通过集中控制与分散评价来,让学生对于自身的素质发展有所掌握,以最为可靠的监督与保障来对其进行管理,使其成为一整套更为完整的拓展训练机制。

#### (四)重视拓展训练的发展

针对体育教学工作的顺利展开,学校需要对拓展训练与体育教学工作之间的关系引起充分的重视,磨练学生坚强意志,来综合提升每位学生的身体素质水平,在拓展训练过程中也能够进一步的提升学生自身处理情绪、与他人相处的情商能力。但是就目前的应用情况来看,虽然许多大学生都已经能够良好地应用理论知识来展开相关的操作,但是仍然缺乏一个健康的体魄,为他们将来的奋斗提供支撑。所以根据上述内容,教师应当积极地改变教学发展的理念,对体育教学创新工作引起充分的重视,确保学生能够在进行拓展训练的过程中,拥有更为优秀的身体基础,接受社会与企业的考验,来为社会主义建设添砖加瓦。

### 四、拓展训练对体育锻炼的具体影响

#### (一)增强教学的丰富性

拓展训练的发展,可以进一步丰富大学体育教学内容。目前而言,国家推进素质教育,针对以往进行较为散漫的体育教学,进行针对性的改进与优化,与时俱进,激发学生的参与积极性。在进行课堂教学实践的过程中,教师应重视体育课堂的丰富性,通过创建形式多样的教学环节,激发学生的学习积极性,让学生能够跟上教师的步伐,对于体育锻炼内容产生充分的兴趣,从拓展训练的过程中体会到丰富多彩的运动世界。而在应用拓展训练的过程中,教师同样也要结合学校自身的实际情况来进行展开,从学校自身的经济实力、面积大小以及体育用具种类来进行教学

方案的合理修改,从而使得大学体育教学内容能够实现丰富化、多样化的补充。

#### (二)提升幸福感

拓展训练是一种能够提升学生幸福感的体育锻炼模式,其在本国和德国已经产生较好的教学效果。就深层次的心理快感与成就感来说,在学生积极地参与到体育的拓展训练过程中,就能够体会到自己经过努力之后收获。教师需要始终贯彻落实体育锻炼的基本核心,通过拓展训练来让学生体会到运动的真谛,并且在生活当中做好相应的贯彻落实,提升学生参与体育锻炼的信心,进而推进学生的身心健康发展。

#### (三)保证自主性

通过拓展训练能够进一步的发挥学生的自主性,在展开大学体育教学的过程中,教师需要始终确保学生的自主性和创造性,使体育教学性能得到基本的发挥。因为拓展训练当中包含的项目以拓展性为基本特征,是完全符合大学体育教学工作的具体要求,为了能够充分调动学生参与运动的积极性,教师要努力的将学生从被动接受的模式转变到主动参与的状态当中。

#### (四)实现总体目标

对于学生来说,在大学所学习的技能,都会让自身在将来的社会工作当中或者帮助。所以,从体育锻炼的层面来说,教师须让学生意识到拓展训练,对于自己实现体育知识学习的总体目标有清晰认知,能够在锻炼与成长的过程中不断地培养自身与他人之间团结协作的意识,并且通过形式多样的活动来提升自身的综合素质水平。学生也要在拓展训练的过程中,经受住各种各样的困难与挫折,进而提升自身的抗压能力以及合作意识。针对这一方面的内容,教师必须意识到学生综合素质对于学生将来发展的重要性,要让大学体育目标在学生群体中能够得到更好地实现,促进学生现今以及未来的身心发展,让他们在更好的环境下成长。

### 五、结语

拓展训练始终都是作为一种新型的体育训练方法,被应用于大学体育教学当中的拓展训练,其本身就受到了教师与学生的广泛关注。因此,教师对其本质与内涵也要做到系统了解,在时代不断的发展与前进的过程中,在进行体育教学实践的过程中,拓展训练的相关理念也在随之更新,教师要始终保持与时俱进,在拓展训练的应用领域做好补充。由于拓展训练的具体内容本身就是跟随着时代发展而变化的,其把握住了当前时代的脉搏,能够对人们目前社会的发展起到有效的助推作用,所以在大学体育教学过程中,体育教师必须对此展开有效应用。

#### 参考文献:

- [1] 李丽. 浅谈拓展训练理念下大学体育教学的改革发展与创新[J]. 当代体育科技, 2019, 9(35): 141, 143.
- [2] 龚涛. 拓展训练在大学体育教学中的作用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(16): 141, 143.
- [3] 崔兵. 大学体育教学中拓展训练的开展与实践探析[J]. 吉林广播电视大学学报, 2017(02): 105-106.
- [4] 白明跃. 拓展训练对大学体育教学的价值探讨[J]. 科技展望, 2016, 26(36): 162-163.