

素质拓展训练在中职体育教学中的作用

汤 男

北京市劲松职业高中, 中国·北京 100000

【摘要】中职院校在帮助学生开展各种专业技能教育的同时也关系每一位学生的身体健康,因此对于学生的体育教学也是极为重视的。在进行中职学生体育教学的过程中,中职院校的体育教师们一方面需要关注学生在体育教学项目中的收获,帮助学生获得体育项目技能的提升,尤其是学生对于各项体育活动持有的态度,能够在体育锻炼的过程中获得一些精神方面的收获等等。因此需要在对学生进行体育教学的同时也增强对其的素质拓展训练,帮助学生获得更多自信,强大的心理素养,获得身体与内心的双重成长。文中就对素质拓展训练在中职体育教学中的作用以及相关的教学应用进行了一些探讨。

【关键词】中职院校; 素质拓展训练; 体育教学; 教学措施; 素质拓展训练作用

引言

在中职院校学生的体育教学过程中开展素质拓展训练对于学生的意志力, 精神层面的其他成长都是有着极为重要的作用,因此在当前的中职体育教学中,素质拓展训练已经成为不可或缺的一部分。当前中职学生的体育教学中是存在着不少问题的,比如说一些体育课程的内容在设置上不够科学,很多学生对于体育课程提不起精神,甚至还有学生在进行体育锻炼的过程中受到了严重的伤害,这些问题都需要在实际教学的过程中采取有效措施将其一一解决。素质拓展训练对于学生来讲是一种教学基础,但对于学生的情感以及精神却有着极大提升的另类体育教学内容,在实际的中职体育教学中注重对学生的素质拓展训练,对于学生的健康成长将会发挥出非常不错的作用。

1 中职体育教学的现状

过去中职院在设置学生的体育课程教学内容时更多考量的是学生能够通过相关的学习掌握到多少的运动技能,也就是说更加注重学生外在体魄的改善,至于学生能够通过相关的教学在心理健康方面,在情感意志方面等能够获得多么大的提升,是很多院校从来都不曾关注过的。在这种情况下,很多学生虽然有了强劲的体魄,但其心理上会过于“单纯”,一旦出现任何的人生意外,并没有足够的勇气与意志力去进行面对。再者学生也容易因为体育课堂的枯燥在相关学习中一直处于相对被动的状态。这种比较传统的体育教学方式是无法很好地帮助学生在集体学习中更好融入的,再者对于学生的合作精神,意志力等也是没有太大益处^[1]。当然之所以出现这样的情况,主要是因为在实际体育教学过程中,体育教师一直对各个教学环节的主动权进行着全面的把控,学生在实际的学习中则一直处于相对被动的状态,学生一直在被牵引着向前,自然也就达不到情感培养与发展的层次。因此,在实际的中职体育教学过程中,相关的教师可以尝试在其中开展一定的素质拓展训练,帮助学生能够在体魄得到训练的同时,心理健康方面也能够有同步的发展,最终获得体育素养的全面提升,这才是中职院校开展学生体育教学的最终目的。

这一代的中职院校的学生们其实对于体育健身的活动相对来说都是比较感兴趣的,很多学生喜欢通过各种体育活动,在汗水挥洒的过程中发泄自己内心的不好情绪,最终获得心情的愉悦感。这一点是非常值得肯定的。毕竟当前社会虽然经济发展速度与水准都越来越高,但来自与社会中的就业压力以及其他的外力因素

影响也越来越大,中职院校的学生们虽然当前是在相对比较安逸的校园内生活,但相对于以往已经有了更多的机会去接触社会,再者可能还会参加各种社会活动,这一过程中受到来自于社会现实的打击,如果不具备强大的心理素养,很难不再打击中沉沦。体育教学帮助学生获得更加健康的体魄,素质拓展训练增益学生的精神素养,学生获得心理素质与身体素质的全面提升,在未来的社会就业中也能够有更大的竞争优势。

当然,必须要承认的是,当前中职院校的体育教学中是存在一系列影响学生身心成长的问题的。比如说很多中职院校在开展体育教学的过程中更注重体育项目的教学,这方面的内容与学生实际在进行健身锻炼活动过程中所运用的一些技巧是完全不相关的,这意味着学校的体育教学与学生的体育锻炼之间存在一定的脱节问题^[2]。还有的中职院校在教导学生体育学习的过程中只重视相关的教学数量以及所施行的教学形式,对于学生实际进行活动锻炼的质量以及效果都不是非常重视,从而造成很多学生在体育学习过程中都非常散漫,也因此无法达到教学的理想状态。再者还存在的问题是相关的体育活动开展过于单调,中职学生对于新鲜感会有比较大的追求,如果教学方式以及内容都在不断进行重复,学生自然也就逐渐丧失对教学的兴趣,更不愿意主动去与自己的同伴一起进行合作式的体育学习。故而在中职院校的体育教学中开展素质拓展训练是极为必要的,帮助对当前的体育教学进行改善,也带给学生更多另类的新鲜感受,促使学生能够从体育教学中收获到更多成长。

2 中职学生素质拓展训练的主要内容和特点

在对中职院校学生进行体育拓展训练的过程中按照活动所展开的场地类型可以将相关的素质拓展训练分为室内的素质拓展训练,户外的素质拓展训练,以及在专业场地内的素质拓展训练。素质拓展训练项目是近些年来才兴起的体育锻炼项目,其中在一定程度上引入了军事化训练的一些内容,与传统的体育教学相比,在素质拓展训练中对于要达成的目标会有非常明确的规定,所以在相关的训练中是带着非常强烈的目的性的^[3]。而素质拓展训练又因为训练项目的不同对学生能够发挥出的作用也是完全不同的,有的会更加突出去激发学生个人的身体潜能,有的则需要团队合作才能顺利完成相关训练任务。有的项目,诸如长距离耐力跑、负重5公里跑,以及负重蹲起等(可举例)更注重对学生的身体锻炼,有的项目,诸如组合拉伸、4×100米接力(举例)则是以促

进学生的团队意识为最终目的, 还有的是对学生的思维进行全面的引导启发。素质拓展训练因为项目种类多, 且目的性强, 还带有一定的竞争性, 因此特别能够满足当代年轻学生的心理需求, 将其应用在对中职学生的体育教学中也会更容易被其接受。

与传统的体育教学项目相比, 在中职学生的素质拓展训练过程中, 更加强调的是学生在这一过程中的主观能动性, 学生会是这一活动过程中绝对的主角。在实际进行相关训练教学的过程中, 体育教师需要先一步对相关的训练内容进行简单的设计, 并将训练项目的呈现, 这一过程中需要怎样的技巧, 有怎样的规矩等简单地讲解给学生, 尤其是学生在这一训练过程中的安全问题是需要特别注意要去强调的。之后, 相应的训练几乎可以说是完全就交给学生来开展了, 教师只需要不断在旁边为学生加油鼓劲, 并做好学生安全的保障工作即可。至于这一活动中学生需要付出的智慧, 体力, 以及与同伴之间的配合方式等等则需要以学生为主的团队去进行自由发挥。因此, 可以说在素质拓展训练的过程中学生的自主能力, 创造力, 想象力, 问题解决的能力等得到了迅速的提升, 尤其是在面对来自于未知的挑战时学生能够想到去借助一定的力量去克服它, 而不是直接逃避, 畏缩, 这一点对于学生在未来社会中的生存在极为重要的。

3 在中职院校的体育教学中开展素质拓展训练的意义与作用

素质发展训练是以提高心理素质、专项能力和实践能力为主要目的的综合素质教育。它以运动为基础, 以训练为手段, 以感知为目的。与传统的知识训练和技能训练相比, 它较少的说教和灌输, 更多的是运动经验和感知。拓展训练可以使中职学生激发个人潜能, 培养乐观的态度和坚强的意志, 提高沟通的主动性和技巧, 建立相互合作和支持的团队精神, 大大增强合作意识, 从而达到提高学生心理素质的目的^[4]。

3.1 能够最大程度上突出学生的主体地位

素质拓展训练与传统体育项目最大的不同之处在于, 素质拓展训练在开展的过程中学生是全方位体会这些项目的, 再者学生完全是自己去进行探索, 最终进行任务的完成的, 不像传统体育教学中, 很多知识技巧是教师直接塞给学生的。这种学习模式下, 学生能够从体验中获得最为直观的感受, 再将这种感受化为一种对自身进行教育的力量, 不断进行自我鞭策。实际进行素质拓展训练的过程中, 中职体育教师完全可以将训练项目与安全注意事项告知学生即可, 之后的活动讨论以及如何进行训练项目完成, 教师完全可以不参与, 这一过程中学生的主体地位得到了最为充分的体现, 也锻炼学生逐渐具备更强的主观能动性^[5]。

3.2 能够帮助学生的心理素质获得提升

中职学生体育教学中开展素质拓展训练的主要目的之一就是帮助学生可以获得更多心理素养方面的提升。在实际进行素质训练活动开展的过程中, 学生的体魄在奔跑, 跳跃, 冲刺, 攀爬等体能活动中获得了锻炼成长, 而其在智慧以及精神, 心理等方面也因为各种或者独立, 或者合作的的活动获得了增强。举个简单的例子, 素质拓展训练中有这样一个项目, 是攀爬到高空, 越过 1 米宽的一个横板, 跳到对面的横板上, 如果这个

活动是在地面进行, 相信所有学生都能够轻易完成, 但设置到高空, 很多学生会因为内心对高度的畏惧, 觉得自己跳不过去^[6]。而一旦顺利完成这个项目的训练之后, 学生就等于是突破了自己内心的恐惧, 变得更加无畏, 勇敢了许多, 这就是素质拓展训练能够带给学生的精神成长了。某种程度上来讲, 素质拓展训练就像是在为所有的学生构建一个不断应对挑战的心理战场, 学生在特定的环境已经氛围中进行相应的身体训练, 与此同时心理上也不断承受着压力并进行着自我的克服与突破, 学生的自我调节能力在不断训练的过程中变得更强。最终心理素质方面也会有一个质的飞跃^[7]。

3.3 能够帮助学生的社会适应能力变得更强

对中职院校的学生进行素质拓展训练还可以帮助学生学会更多解决问题的技能, 促使其在面对不同的困难与挑战时能够第一时间静下心来去思考如何去解决问题, 而不是一直自怨自艾, 或者直接逃避退缩。对于即将要走向社会的中职学生来讲, 其在将来的社会生活与职场中都会遇到各种各样的困难与挑战, 并且在面对这般状况时, 学生也往往是孤立无援的, 没有教师, 家长或者朋友能够真正为其一直去解决问题, 学生只有自己冷静下来, 借助于手边可以应用的资源去进行问题的解决, 因此学生克服困难的勇气, 解决问题的能力都是必须有的^[8]。而在中职院校体育教学过程中展开的素质拓展训练项目本身就像是一个个的困难与挑战, 学生在完成这个项目的过程中就是在不断地去解决困难, 克服挑战, 由此学生就有了更多处理挑战的经验, 在未来面对社会挑战时也就能够应对得更加自如, 对于社会的适应能力也就会变得更强。

4 素质拓展训练在中职体育教学的具体应用

学生学习体育课程内容的重要目的之一也是促使自身能够不断加强在身体方面的锻炼, 进而使其可以拥有更加强健的体魄。但从长期的中职体育教学成果来看, 很多学生虽然因为体育项目获得了身体素质上的提升, 但其心理素质方面却还是存在较大的不足, 这对于学生的全面成长是极为不利的^[9]。在实际组织开展素质拓展训练的过程中, 教师务必要根据学生的实际情况, 以学生为主体建立相应的素质拓展训练教学体系。

4.1 组织开展针对性素质拓展训练项目

中职院校的学生与已经成年进入到社会中的个体在体魄以及心理承受能力上都是有极大不同的, 因此在实际进行中职学生素质拓展训练课程项目设计的过程中必须要考虑到中职学生与成年人之间的差异, 针对当代中职学生的心理以及生理特点进行更合理科学的素质拓展训练内容安排。比如说要考虑到学生的性格特点, 学生是否已经参加过社会中的一些活动, 学生在体育方面的能力等等, 这些都是在实际进行拓展训练项目设置过程中需要考虑到内容。

一般来说, 素质拓展训练过程中牵涉到的所有的体育项目基本上都是学生的体能性活动为主的, 通过引导学生进行一定的体能活动来帮助其对该项活动有更多的认知与了解, 再更进一步地对活动产生一定的情感, 在活动过程中获得一定的意志力体现并与其它学生在活动过程中完成一定的交互。简单来讲, 只要学生在素质拓展训练中有了全情的投入, 他就能从这一活动过程

中收获最大的成长。素质拓展训练中很多项目的难度是表现在学生的心理层面上的, 学生需要不断地向着自己的能力极限, 心理障碍等发起挑战, 突破自身的恐惧, 退缩, 畏惧等等, 最终建立起更加强大的自信与意志。再加上团队力量的不断支持, 在责任心与配合意识方面, 学生也都会有不小的进步^[10]。

4.2 开展综合性拓展训练

中职院校的体育教师在进行素质拓展训练项目设计的过程中必须要考虑到全部学生的实际体育锻炼需求, 在设计训练项目的过程中不能以某一个学生的特性为考量, 或者所设计的拓展训练项目只是某一个人的个人展示, 这些对于学生的综合素养, 团结协作是不会带去帮助的。故而教师所设计的拓展训练项目需要面向所有的学习, 应该要设计大型的团体性训练项目, 确保每一位学生在实际进行拓展训练的过程中都能够积极地去参加, 勇敢尝试一些自己从未进行过的活动。

实际素质拓展训练项目在开展的过程中对于同学与同学之间的协调配合, 团队共赢还有着非常高的要求, 学生在相互配合去达成相应教学以及训练任务的过程中能够迅速觉醒内心的集体意识, 意识到体育学习过程中团队之间的协作也是极为重要的, 只有相互配合, 相互团结, 大家的力量都向着一个方向冲击, 之后的任务完成才能更加顺利。基于综合性拓展训练视域下, 学生借助于一遍遍的训练任务, 相互之间在配合上的默契就能够获得非常大的提升, 无形中同学之间的关系也变得更加亲密了。素质拓展训练融入到学生的日常体育学习中, 学生的训练将不再是单枪匹马, 而是更懂得在体育学习中运用自己的智慧, 进行身体与大脑结合的体育训练, 不得不说, 某种程度上这与对学生进行体育教学的最终目的是不谋而合的。就综合性拓展训练而言, 教师在学生练习之前还要带领学生进行热身, 从肢体活动开始, 再到全身性的热身练习, 确保学生的身体能够保持在一个活跃的状态。和针对性的拓展训练任务不同, 综合性拓展训练是以提高学生整体体育素养为主要目标的, 教师在实际开展训练教学的过程中, 要时刻监督学生, 敦促学生按照技术动作要求完成训练任务。当然, 综合性拓展训练对学生的体能和耐力有较高的要求, 教师要观察学生在训练期间的状态, 及时叫停, 以保证学生不会在超负荷的状态下参与拓展训练。

4.3 基于专业性原则组织开展拓展训练

中职学生在实际进行素质拓展训练的过程中还需要注意所设计训练项目与专业体育课程教学内容之间的互补性, 素质拓展训练对于学生的内外身心健康成长锻炼有一定的优势, 但这并不意味着传统的体育教学项目就一无是处, 二者是各有特色, 在教学中也各有长处的, 因此在实际进行素质拓展训练内容设置的过程中需要注意将其与传统的体育教学结合起来, 形成教学方面的互补, 对于学生的成长才会更有益处。再者还需要注意的是学生在进行素质拓展训练的过程中各自具备的能力也是会有一定偏差的, 比如说不同专业的学生所擅长的就不同, 有的技巧性更强一些, 有的则在器械方面有天赋, 在实际进行素质拓展训练的过程中, 教师还需要注意将不同长处组织学生组织在一起, 同一个团队中不同学生所具备的能力应该均衡一些, 也能够进行一

定的互补, 如此学生才能相互学习到更多, 也更有利于素质拓展训练的顺利开展。

专业性素养拓展训练不同于综合性训练, 是以提高学生素养, 帮助学生提高专项能力的, 带有拔高性质的拓展训练项目。教师在进行专业性拓展训练的过程中, 应当在课前搜集国内外高质量的视频课程, 挖掘出其中符合中职学生体能情况的训练项目在课堂上实施, 并将截取下来的视频课程片段播放给学生观看, 要求学生先熟悉专业性素养拓展训练项目包含的内容。此时教师需要从旁进行讲解, 帮助学生理解。当然, 仅通过观看视频是无法保障训练效果的, 部分学生势必无法按照动作规范完成, 教师应当将专业性拓展训练项目进行拆解, 逐个动作教授给学生。然后交由每个小组中技巧性更强的学生带领小组队员进行训练。通过参与专业性拓展训练, 可以将学生的综合素养提高一个层级,

5 结束语

素质拓展训练是近些年兴起的一种对个体体魄与心理素质进行锻炼的活动, 最开始是在很多社会企业的团建活动中出现的, 能够发挥出非常好的锻炼个体意志, 帮助团队更加融洽配合的作用。在中职学生的体育教学中也可以开展相关的素质拓展训练活动, 根据中职学生的特性, 对相关的训练项目进行更合理的迁移, 帮助这些学生也能够借助于素质拓展训练获得身体健康以及自身心理素质的全面提升, 为未来的社会生活做好更全面的准备。

参考文献:

- [1] 张小林. 素质拓展训练在中职体育教学中的研究[J]. 农家参谋, 2020, No. 661 (14): 194-194.
- [2] 史玉峰. 浅谈拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[J]. 现代职业教育, 2019, 000 (019): 50-51.
- [3] 钟瑞琪. 素质拓展训练在中职体育教学中的运用[J]. 科普童话, 2020 (12).
- [4] 赵启巍. 素质拓展训练在中职体育教学中的融入研究[J]. 数字化用户, 2019, 025 (033): 296-297.
- [5] 杨晶. 拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[J]. 休闲, 2019, 000 (009): P. 54-54.
- [6] 罗志强. 中职体育教学中拓展训练的应用探索[J]. 文渊(小学版), 2019, 000 (002): 63.
- [7] 王永丽. 素质拓展训练在中职体育教学中的应用[J]. 现代职业教育, 2019, 000 (016): 200-201.
- [8] 周迎. 浅谈拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[C]// 教育理论研究(第七辑). 2019.
- [9] 蒋道红. 试论拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[J]. 科学咨询(教育科研), 2020 (11).
- [10] 潘桥溪. 拓展训练在中职体育教学中的应用分析[J]. 学周刊, 2019, 399 (15): 22-23.

作者简介:

汤男(1981.3-), 男, 回, 江苏省南通), 职称中教一级, 本科, 主要研究方向体育教育。