

# 拓展训练在高校体育教学中的应用

汪宏磊 吉雪妮 孟超杰

江西交通职业技术学院 江西 南昌 330000

【摘要】高校阶段的教育近年来一直都是人们关注的一个重点，而国家教育局也一直在进行或者是尝试进行改革，从而改变学生上了大学之后懒散、无所事事碌碌无为的度过大学生生活。而大学生的体质问题也是如今需要关注的一个问题，现在的大学生都是经过小学初中高中这些阶段一步步奋斗过来的，但是在高中阶段过于的重视高考，忽略了这个阶段应该有的体育锻炼，久而久之学生的成绩是有一定的提高，但是身体素质却是下去了。

【关键词】高校教育；体质提升；体育训练；应用探究

身体素质下降，这是如今大学生的常态，所以高校加强学生的体育锻炼是十分有必要的，除了体育课上基本的教学内容，还应该给学生拓展一些新的训练内容，诸如太极拳、五步拳亦或者是其他能够强身健体的内容，再或者是让学生进行素质训练诸如：开合跳、波比跳、俯卧撑、仰卧起坐等等内容，从而避免因为上课内容枯燥而导致学生兴趣缺失。同时拓展训练是根据大学生的具体情况进行制定了，它具有极强的针对性和时效性，它可以让大学生在有效的时间内高效且有针对性的进行素质锻炼，有效的提升大学生的身体素质。

## 1 概述

大学生是年青一代的领头人，他们对于国家未来的发展有着十分重要的作用，而身体是一切的基本，只有具备良好的身体素质，做事才能事半功倍。拓展训练在高校体育课程中的应用可以有效的提高学生的锻炼效率，保障学生能够在体育课上获得一定的提升。拓展训练的实施其实就是让大学生计划性的完成老师根据大学生的具体情况制定的训练计划的目标，让学生具备一些基本的体育知识的同时，高效的进行锻炼，这样全面的促进大学生身心健康全面发展。而在实际的授课过程中，取得的效果却并没有想象中的预期，一部分大学生对于体育运动并没有表现出太高的积极性，而正是这类大学生的身体素质相对于其他人来说较弱，这种教学方式并没有激起这类大学生的运动激情，而体育课需要重点关注的正是此类学生，授课老师要根据学生的具体情况制定相应的训练计划，激起此类不爱运动的大学生的运动兴趣，这才是高校体育课最终的目的。运动习惯的养成对于一个人来说是一生的财富。这样学生具备良好的体魄，不管是对于以后的学习还是今后工作中都不会因为容易生病或者是各种因为身体素质低下，而引起的不适，从而影响到正常的生活。

## 2 拓展训练在高校体育教学中的应用

### 2.1 应用拓展训练的目的

拓展训练其实也就是体育课程内容的一种新的延伸，其核心目的没有发生根本性的变化，变化的也就是表现得形式。就拿上文提到的那种不爱运动的大学生来说，想让这种学生突然变得有运动喜欢或者是有很高的

运动积极性这是不现实的，所以要温水煮青蛙，在潜移默化间逐渐改变学生影响学生，让学生体会到运动的乐趣，同时也感受到运动的好处，这样多方面入手，让学生切实感受到运动带来的不管是身体上还是心理上的提升，都会从很大程度上改变此类学生长久以来的观念。

合理的设计体育拓展内容同样重要，没必要将授课内容局限于校内，扩大范围，完全可以在校外进行，这样在增加课堂氛围，让气氛变得更加活跃，同时还可以缩短师生之间的距离，大学阶段也不会像小学和中学阶段那样和学生关系近，学生上课就会肆无忌惮难以管教，所以这样有利于之后的上课效果。而且在校外授课的地点也多种多样，通过拉伸或者是在广场、公园等地进行素质练习，还可以通过游戏，根据训练目标制定惩罚，让学生在游戏中的完成训练。同时户外拉伸也可以锻炼学生的意志力，增强学生的自控能力。而将拓展训练的应用于高校的体育课程中的一个重要因素就是拓展训练是一个自由度极高的训练模式，教师可以根据学生训练的具体情况来进行相应的调整，同时这种综合性高的训练模式可以让学生更高效的去弥补自身的短板，还需注意的一个问题就是还需要对大学生的心理强度进行锻炼，确保大学生具备较为强大的心理承受能力。上文提到的那种不喜欢运动的学生，可能会在拓展训练是钻空子逃避训练，所以在上课之前事先规定了奖惩制度，同时在训练过程中多采用多人参与的游戏，确保每个人都参与到训练之中。所以将拓展训练应用在高校体育课程中对于学生的身体素质提升和运动习惯的培养是至关重要的。对于提高大学生的自尊、自信有着极大的帮助。

### 2.2 保证拓展训练的综合性

拓展训练根据学生的实际情况制定相应的训练计划，这就需要制定一个以培养学生运动习惯为内核，身体素质为框架的一个拓展训练计划。一个好的习惯可以让人受益终生，所以学校需要根据学生的情况来置办一些相应的锻炼器材，从而更有针对性的让学生进行体育锻炼。而拓展训练的形式丰富多样，如果是在校内进行的话，难免会有限制，所以条件允许的话可以再校外选取场地，可以是公共场所例如学校周围的公园、广场亦或者是体育场所等等。当然在校外进行拓展训练的基础是，加强对学生纪律的管理。在拓展训练内容中可

以适当的包含存在一定危险性的项目,在确保学生安全的条件下进行训练,可以增加面对危险的勇气,教会学生在面临危险时需要冷静处理。必要时实行军事一体化训练,在进行体能和习惯培养的同时,也需要让学生具备良好的纪律性。纪律意识是一个大学生必备的一个品质。拓展训练的最终目的就是提升大学生的各项身体素质,具备良好的运动习惯,同时在潜移默化间给学生输入相关的体育知识,从理论和实践两方面培养学生,这样全方位的培养学生让学生的身心健康全面发展,这对于祖国未来的发展是至关重要的,因为大学生是祖国未来的希望,祖国的未来肩负在年轻一代,而良好的各项身体素质对于学生未来的工作都有着极大的助力。

### 2.3 投其所好将游戏应用于拓展训练中

拓展训练想要让学生感兴趣,就需要投其所好,可以将游戏应用到拓展训练的内容中去,根据预先制定的训练计划,选择合适的游戏,诸如赛跑、人墙、或者是查数点名等等,来锻炼学生的各项能力,通过科学合理的规划对学生的各项能力进行全方位的培养,从而让学生产生一种期待感,下课之后意犹未尽,期待下节课的内容,从而将学生的兴趣完全的调动起来,而游戏的形式也是大学生非常容易接受的一种训练模式,而不再像之前传统的大学生刻板的按照老师教的那样训练一些内容,那样的课程难免会有一些枯燥,久而久之难免会有厌学情绪的产生,而将游戏应用到拓展训练中就能很好的解决这个问题,游戏的形式多种多样,可以通过多种游戏形式培养学生的意志力、团队协作能力、反应能力以及自控能力,让学生沉浸其中。而这种形式还有一

个优点就是游戏的形式是可以根据训练的目标进行调整和改变,例如培养学生意志力是可以选择那种需要极强意志力来完成的比赛或者是游戏包括但不限于平板支撑比赛、马拉松比赛、或者是站军姿等等。这样通过游戏的形式间接地训练学生的各项能力,大大的提升了上课效率,同时游戏的胜负也会激励学生奋发向上,争取下次获得游戏的胜利。

### 3 结束语

拓展训练是在原本的授课内容的基础上,根据学生的具体情况给学生制定的训练目标,从而让学生按计划的进行体育锻炼,从而让学生高效的进行锻炼,这种训练具备极强的针对性和时效性,可以让学生快速的提升身体素质。激发大学生的运动积极性,养成良好的运动习惯,年轻一代身体素质的提升对于国家未来的发展也会有一定的推动作用。

#### 【参考文献】

- [1] 沈建彬.拓展训练在高校体育教学中的应用[J].郑州航空工业管理学院学报(社会科学版),2018,33(01):200-202.
- [2] 王成建.浅析拓展训练在高校体育教学中的应用[J].吉林省教育学院学报(中旬),2018,28(07):102-103.
- [3] 顾洪伟,黄玉涛.拓展训练在高校体育教学中的应用[J].哈尔滨体育学院学报,2018,28(03):72-74.