

Analysis of the Influence of Outward Bound Training in College Physical Training

Yinqiao Mao Yun Yang*

Dali Vocational College of Agriculture and Forestry, Dali, Yunnan, 671000, China

Abstract

In recent years, college teaching has paid more and more attention to physical training, physical training has a good promoting significance for the improvement of college students' comprehensive quality. Outward bound training, a new training mode, appears more and more in college physical training, the introduction of outward bound training in college physical training can enrich physical education teaching content and innovate educational forms. This paper probes into the influence of outward bound training on college physical training.

Keywords

outward bound training; physical training; impact analysis; college

拓展训练在大学体育训练中的影响探析

毛银桥 杨云*

大理农林职业技术学院, 中国·云南大理 671000

摘要

近年来, 大学教学越来越重视体育训练, 体育训练对大学生综合素质的提升有着良好的促进意义。拓展训练一种新型的训练模式越来越多的出现在大学体育训练中, 在大学体育训练当中引入拓展训练, 能够丰富体育教学内容, 创新教育形式。论文针对拓展训练对大学体育训练的影响进行了探析。

关键词

拓展训练; 体育训练; 影响探析; 大学

1 引言

随着社会快速的发展, 为了培养出符合社会需求的应用型人才, 高校要注重教学的改革, 当前社会需要的不仅仅是技能型人才, 更需要身心健康、综合素质全面发展的人才。而在大学生体育课程教学中, 体育训练是为了让大学生锻炼出健康强壮的体魄, 其在大学教学中的重要性愈发突出。拓展训练是一个全新的体育训练模式, 在锻炼身体前提下更注重培养学生的团队意识等优秀品质, 这不仅仅让学生的综合素质得到极大的提升, 也能让学生未来能够更好地融入社会。

2 拓展训练概述及其应用于大学体育训练的必要性

2.1 拓展训练概述

拓展训练最初产生是为了迎合战争的需求, 其初始模

【作者简介】毛银桥(1988-), 男, 中国云南宾川人, 本科, 助教, 从事体育运动与训练研究。

【通讯作者】杨云(1988-)男, 白族, 中国云南宾川人, 本科, 助教, 从事体育教育和运动训练研究。

式主要是通过游戏来开展训练, 在游戏活动中通过对各种情节以及关卡进行设定, 让人们在给定的时间之内通过团结合作解决问题、达到目标。在问题的解决过程中, 不仅锻炼了人们解决问题的能力, 同时还增强了团队意识。拓展训练具有多样化的形式与内容, 所以不仅仅能够应用于体育训练当中, 在其他各科目的创新教学中, 都能够得到运用^[1]。

在团体性的拓展训练中, 个体服从团体, 只有当所有人完成训练才能算是团体完成训练, 这样有助于培养出学生的团队精神与协作意识, 让学生更加团结, 交流能力也更好。当然, 拓展训练的过程也需要严格要求, 只有要求学生遵守纪律原则, 才能够更好地完成任务。

2.2 大学体育训练应用拓展训练的必要性

拓展训练是为了培养全面发展的高素质人才, 高校体育教学的目的不仅是强健学生体魄, 也要培养出的人才应该要满足社会对人才品质的需求, 如今社会不仅仅需要具有出色的个人能力的人才, 更注重的是能否拥有团队意识, 而团队意识正是现代大学生所广泛缺失的。拓展训练其最主要的教育功能就是培养学生的团队意识, 所以在体育训练中加以拓展训练是具有很大意义的。拓展训练是在游戏

中,使大学生不仅仅能够增强团队意识,还能使其解决问题的能力以及身理心理的抗压能力都能得到进一步的提高。这就让学生的综合素质得以提升,更好地满足社会的需求,同时也是素质化教育改革更加深入的体现。

3 大学体育训练中拓展训练的影响

3.1 综合素质提高

虽然中国一直提倡素质教育,但以“成绩、分数定成败”的思想在中国教育体系中可谓是根深蒂固,并且还延续到了如今的一些课程教学中。教师与学生都在追求文化成绩的提高,而忽视了体育训练。中小学课程教育当中,普遍存在文化课占用体育课的情况,这让学生从小就认为体育不重要的观念。但是,身体是革命的本钱,作为学生最后一站的大学,应该让学生改变这种观念。拓展训练本身就具有一定的趣味性,能让大学生在游戏中强健身体魄,提高自身应变能力。且在团队活动中,个人不仅仅能看到个体对于团队产生的影响,同时还能找到自身的长处,这不仅仅能提高自己的团队意识,还能发现自身存在的长处与优势,这有利于学生的综合素质的提高,为学生以后融入社会也是大有裨益的。

3.2 让教学模式多样化

大学体育训练无非就是田径类、球类或者武术类等,虽然传统的体育训练内容也比较丰富,但是由于教师所采用的教学手段过于单一,这让体育训练仅仅只是局限于操场上,且其拥有固定的考核标准。学生可能因为个人身体素质原因,即使通过自身努力也达不到考核标准,这不仅打击学生运动的积极性,也不利于素质化教育的推广。而拓展训练的场所多样化,且是通过游戏方式来进行训练,让学生在娱乐的氛围下完成训练。这样不仅能够调动学生的积极性,让每个学生都参与活动,在提升学生综合素质的同时也使体育训练教学多元化。

3.3 培养集体意识

现代大学生大多为独生子女,在父母的溺爱下很容易自私自利,在任何时刻都常常关注以自我为中心,虽然很多学生只是有一点自我,但是这样的意识存在,导致学生难以跟别人平等相处。以自我为中心的学生在团体生活中常常会出现很多心理问题,如悲观、自大、自卑等,这些消极的心理如果得不到合适的排遣出口,那么对于学生健康心理的养成是极其不利的^[1]。

拓展训练的过程中,能够有针对性地对这类学生进行训练。例如,体育教师可以创设一个艰苦的环境或者设置一个艰巨的任务,只有通过团队合作才能通过训练要求,达到目标,这样一来,要想完成训练,学生就必须勇敢直面自身的不足,并且主动、积极地同他人合作,这样有利于学生改变自我中心意识,同时规范自身的不良行为,与他人平等、和谐相处,取得谦逊的品质与坚韧的意志,更能让学生了解团队合作的重要性,在集体活动当中能主动地贡献自己的力量。

3.4 拓展学生思维,提升交往能力

应试教育一直为中国国人诟病,因为其容易让学生思维固定化。大部分家庭因为条件原因,只能唯成绩论,这样就只能让学生一直处于应试教育当中,随着时间的流逝就会思维固定化。

活跃的思维能让学生拥有创新能力与应变能力,所以必须要注重拓展训练。针对思维固定化,可以设计一些富有想象力跟创造力的训练,让学生在训练中利用自己所学知识活学活用,团队间的交流也能让学生从不同的角度看待问题,更有利于学生拓展思维。学生沟通能力也因为应试教育和鲜于与他人沟通而变低,拓展训练可以根据以上因素,充当一个沟通平台,让学生有机会跟别人沟通,也有利于拓展学生的思维能力,强化学生的应用能力,这样不仅能让学生对自信的培养,也能让学生意识到沟通是十分有必要的,在以后的步入工作岗位以后,能够具有良好的社会交往能力^[1]。

3.5 树立正确的目标,增强学生自信心

大部分学生没有经历社会的磨练,且自信心多在于吃穿住行优于他人之上,所以在学生之间容易形成攀比的风气,对于学生日后步入社会而言,显然是极其不利的。学生这样的“自信心”明显是错位的,教师应注意给学生纠正。有些学生习惯于以自我为中心,这样使得在沟通过程中存在障碍,不利于与他人友好互动交流,长此以往,学生的内心将会变得封闭,进而导致自信心的缺乏。自信心的缺乏会让学生形成恐惧心理,即使有些问题能自我解决,但是由于自信心的缺失,学生会恐惧于解决问题^[4]。可以通过相关的拓展训练,使学生在团体活动当中感受到乐趣,同时也能够看到自身的价值,让学生克服恐惧,过得自信心。让学生处于一个积极的心理状态有利于解决问题,并且让自信增强。

4 结语

总而言之,在大学生体育训练中利用拓展训练是极具积极意义的,拓展训练不仅凭借自身的趣味性是训练娱乐化,更能让大学生在训练中培养团队意识并且提高综合素质。满足当代社会对人才的需求,所以大学院校领导应重视拓展训练在大学体育训练的应用,这样不仅丰富了教学内容,也能给培养更多符合社会需求的人才,这才是教育的最终目标。

参考文献

- [1] 栗晶.探讨拓展训练在大学体育教育中的运用[J].新一代(理论版),2018(18):34-35.
- [2] 王韬,吴丰.拓展训练在大学体育教学中的作用[J].中外企业家,2020(16):103.
- [3] 罗磊.试论拓展训练在高校体育教学中的运用[J].成功(教育版),2019(3):45.
- [4] 程凤侠.试分析大学体育教学中拓展训练的应用[C]//世纪之星创新教育论坛,2016.