

# 大学生体育训练营在高校体育教育中的作用

王晓红

(武汉工程大学体育部,湖北 武汉 430205)

**摘要:**通过对大学生体育训练营在高校体育教育中的作用分析,阐述了大学生体育训练营在高校体育教育中的重要地位,指出大学生体育训练营在高校新世纪合格人才培养中所起的促进作用。

**关键词:**大学生;体育训练营;体育教育

**中图分类号:**G811.4

**文献标识码:**A

大学体育教育的目的是培养大学生良好的健身习惯,提高大学生体育运动参与能力及大学生体育文化素养,促进大学生正确人生观和价值观的形成,从而提高大学生的社会适应能力和心理承受能力;并在明确大学体育教育课程性质任务前提下探索大学体育教育的新思路,从而提高大学体育教育的教学质量,推进大学生课外体育活动的蓬勃开展,促进校园体育文化建设。

近几年,各种层次、各种类型的体育俱乐部在我国各地高校先后建立起来,它标志着我国体育体制改革正在向纵深发展,学校体育教育改革目标正在逐步适应社会,走向社会,推动全民健身浪潮的展开,从而更好地增强人民体质,使终身体育的理念更好地为广大学生所接受<sup>[1]</sup>。学校基层体育组织结构正在发生变化,制度创新也初见端倪,体育俱乐部的逐步兴起受到社会各界的欢迎。随着国家政治体制改革的深入和社会主义市场经济体制的建立,对体育事业的管理方式和组织方式提出了新的要求,高校体育教育正在向“以人为本、健康第一”的教育观转变。然而,如何真正提高体育教育教学质量,拓展大学生参与体育健康活动空间,仅仅只靠一周两学时的体育课教学是不够的,除了积极开展大学生课外体育俱乐部活动外,还应有与之相适应的大学生体育训练营,通过开展课外体育活动,提高大学生的社会参与能力和心理承受能力。

## 一、大学生体育训练营的形成

据联合国教科文组织的界定,大学阶段的主要任务在于“四个学会”:学会做人、学会做事、学会与人相处、学会学习。大学生一进校园就面临一个全新的学习、生活环境,亟待解决的问题也围绕

着这几个方面:大学生在自我评价方面、学习方面、人际交往方面、生活适应方面都可能存在一些生理和心理问题<sup>[2]</sup>。它需要有一个组织为学生提供锻炼和提高解决问题的能力,由此衍生了大学生体育训练营。大学生体育训练营是由学校课外体育俱乐部会员积极报名,俱乐部选派的在校大学生组成,利用暑期或课余时间进行的一种有组织有目的的体育健康活动。项目可开设:体能训练营,野外生存训练营,篮球、排球、足球、网球、跆拳道等训练营;同样也可根据学生的要求,经考察可行的拓展项目进行训练营活动。对广大大学生而言它必须具备社交,娱乐,健身,锻炼意志和开发潜能的功能。

大学生体育训练营是继大学生体育俱乐部而发展起来的,它的建立和发展不仅促进了高校大学生体育俱乐部组织形式和管理机制的进一步完善,还促进了大学体育教育更加适合现代社会对人才培养的需要<sup>[3]</sup>。大学生体育训练营是针对暑期和课余时间开展的课外体育活动,它能促进大学生参与体育活动主动性积极性的提高,促进高校体育俱乐部的蓬勃开展,提高高校新世纪创新人才培养的质量。

## 二、大学生体育训练营在体育教育中的作用

(一)有利于体育文化知识的传播、学生体育文化素养的提高和终身健康意识的形成

大学生在自主、自愿、互惠互助的基础上加入大学生体育训练营,并有相应的权利和义务,大学生体育训练营具备社交,娱乐,健身,锻炼意志和开发潜能的功能。大学生体育训练营活动的积极开展与创新,使校园体育文化从单一的体育活动角度向体育文化宣传、体育社会化、体育产业化思

路发展,形成多元化的运行机制。大学生体育训练营为学生提供体育参与、管理、宣传等实践活动的机会和场所,使课余体育教育价值的层次得到不断提高,使学生在课余体育这一社会实践中与社会发展接轨<sup>[4]</sup>。

为更好地发挥体育训练营的作用,促进大学生体育活动的开展,丰富校园体育文化生活,提高高校体育运动队后备人才的培养水平,大学生体育训练营应运用宣传展板,增加学生的健身知识;大学生体育训练营在组建期间应通过不定期地举行健身知识讲座,提高广大学生对体育运动的认识,明确参与大学生体育训练营的条件、目的和要求。从而提高大学生在自我监督下科学锻炼身体的能力,拓展大学生参与体育健身活动的空间,营造高校校园浓厚的体育文化氛围,活跃广大大学生体育文化生活,培养大学生终身体育意识。

(二)有利于大学生人格魅力的形成和人生价值的正确体现

高校体育教育改革旨在充分发挥体育教育的功能和作用,更加有效地增强学生体质,提高学生健康水平,促进学生的全面发展<sup>[6]</sup>。大学生体育训练营以学生发展为中心,重视学生的主体地位,创造条件充分发挥体育教育的功能和作用,激发学生体育学习兴趣。在体育训练营目标的确定、内容的选择与实施过程中体现“健康第一”的教育指导思想。

要拓展学生参与体育活动的空间、时间,就必须将课内、课外有机结合起来,面向全体学生,通过丰富多彩的活动和比赛来促进全体学生身体素质的发展和技术技能的提高。高校体育训练营是在学习借鉴其他专业训练营的基础上,结合高校大学生的实际情况形成和建立起来的一种体育教育模式。它是以体育健康教育为目标,以共同参与体育健康锻炼为基础,依据大学生的生理、心理特点和社会对人才培养的需求,建立的一种体育教育形式。其特点是:重视学生的主体地位,满足学生个性发展需要;它的成员是来源于各相关俱乐部的优秀会员;在体育训练营教师的组织和指导下,能充分发挥学生的主观能动性,开发学生的学习潜能,挑战自我极限,最大限度地满足学生个性发展需求,有效地促进学生生理和心理适应能力的提高。

大学生体育训练营是广大体育爱好者向往的目标,学生在此不仅能体会到运动的乐趣和成功的满足感,同时大学生的人格魅力在此得到了充分展示、人生价值得到正确体现。

(三)有利于提高大学生的社会适应能力和心理健康水平,从而提升自我生存能力

大学体育教育:了解知识是最低的层次;知道该如何去用,是拥有技能,是第二个层次;体验式培训,是改变了一个人的行为习惯,这才是最高的层次<sup>[6]</sup>。大学生体育训练营就是通过个人在活动中的充分参与,获得直接认知,然后在教师的指导下,在团队成员的交流中提升认识。训练目标由单纯的体能训练、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。如:大学生野外生存训练营、体能训练营等拓展训练通常利用崇山峻岭、瀚海大川等自然环境,通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的,它的所有项目都以体能活动为引导,引发认知活动、情感活动、意志活动和交往活动,有明确的操作过程,要求学员全身心的投入,挑战极限,超越“心理”<sup>[7]</sup>。强调集体行动,团结协作,共同努力,使每一名成员竭尽全力为集体争取荣誉同时从集体中吸取巨大的力量和信心,在集体中显示个性。体会发自内心的团队感、胜利感和自豪感,获得人生难得的经历体验<sup>[8]</sup>,从而提高大学生的社会适应能力和心理健康水平,提升大学生的自我生存能力。

### 三、结论与建议

#### (一)结论

1. 体育训练营提升了学生的沟通技巧和合作能力。提高了自我管理能力并学会了完成目标的正确方法;克服了心理惰性,培养了战胜困难的毅力。

2. 体育训练营为学生提供了了解自己,认识个人的新机会。学生能正确进行自我评价,树立正确的人生观。

3. 帮助学生获得适应新环境所需要的技巧,建立良好的人际关系,提高与人协作能力;消除消极因素,增强心理调适能力<sup>[9]</sup>。

4. 它是提高学生社会道德水准的规范文化,是一种促进社会文明的精神文化,是促进学生身心健康发展的人体文化,是提高审美意识的情感文化。同时,也是占领课余思想文化阵地、抵制精神污染、防止和矫正不良行为的重要手段之一。

#### (二)建议

1. 高校领导应给予大力支持,为大学生体育训练营的组织开展提供人力、物力、财力的支持。

2. 加强大学生体育训练营的组织、管理,构建一套完善的运行机制。

3. 大学生体育训练营和社会亲密接触,进一

步拓宽了学生的实践范围与认知视野,我们应加强安全措施和合理紧急预案。

#### 参考文献:

- [1] 陈学华. 对创建高校课余体育俱乐部的一点思考[J]. 南京体育学院学报, 2003(3): 56-58.
- [2] 戴建波, 史绍蓉, 黄益苏, 等. 试论高校终身体育教育的内涵与外延及其影响因素[J]. 北京体育大学学报, 2004(5): 660-662.
- [3] 严蓓. 建立我国青少年游泳训练营可行性的研究[J]. 北京体育大学学报, 2005(4): 559-561.
- [4] 万江, 万志强, 左刚. 高校学生终身体育健康意识的现状与思考[J]. 四川体育科技, 2003(4): 45-47.
- [5] 陆文龙. 对高校课外体育实行俱乐部制的探索与思考[J]. 苏州职业大学学报, 2001(4): 59-61.
- [6] 韩衍杰. 对我国高校大学生余暇体育观现状的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2003(4): 503-504.
- [7] 张凡涛, 宋金美. 将拓展训练引入普通高校体育课程的初步研究[J]. 辽宁体育科技, 2004(3): 63-64.
- [8] 刘小青. 发展高校体育俱乐部, 推动高校体育产业化的探索与思考[J]. 武汉体育学院学报, 2004(6): 48-49.
- [9] 龚明生. 现代社会风险教育与构建和谐高校研究[J]. 武汉工程大学学报, 2009(4): 39-41.

## The function of college student sports training camp in college sports education

WANG Xiao-hong

(Physical Education Department, Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430205, China)

**Abstract:** By analyzing the role of the college student sports training camp in the college sports education, this paper elaborates the important position of the college student sports training camp in the college sports education and proposes the role of the college student sports training camp in cultivating qualified personnel in the new century.

**Key words:** college students; sports training camp; physical education

本文编辑: 吴晏佩