

# 高中起点的职业院校学生参与体育竞赛对其综合素养的影响

张容

云南技师学院（云南工贸职业技术学院）

**摘要：**职业院校作为培养高素质技术技能人才的主阵地，学生参与体育竞赛意义重大。于身体素质，可增强体能、改善身体机能、培养健康生活方式；在心理素质方面，能提升心理韧性与抗挫折能力，培养积极竞争心态，增强自信心与自我认同；社交素养上，可锻炼团队协作、人际交往及沟通能力。竞赛中还能养成团队精神与集体荣誉感。然而，存在学生参与积极性低、学校组织不足、外部环境限制等问题。可通过激发内在动力、完善组织管理、营造外部支持体系等策略，助力学生综合素养提升，促进全面发展。

**关键词：**职业院校；体育竞赛；综合素养；心理素质；团队协作

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.100

## 引言

当下，职业院校着重培养适应社会需求的高素质技术技能人才，学生综合素养的提升成为关键任务。体育教育作为素质教育的重要一环，体育竞赛更是学生发展的重要平台。参与体育竞赛，能从身体、心理、社交等多维度对学生产生积极影响，助力其成长。笔者在职业院校工作中，高中起点生源学生占比较高，但目前学生参与体育竞赛面临诸多阻碍，这些问题制约着体育竞赛作用的发挥。如何突破困境，让体育竞赛更好地促进学生综合素养提升，是亟待解决的问题。

## 一、职业院校学生综合素养的内涵与现状

### （一）综合素养的具体构成要素

职业院校学生综合素养的培养至关重要。身体素质是基础，良好的体能和运动能力不仅能支撑学习，还能应对未来职业中的特殊任务。心理素质同样重要，坚韧的意志、积极乐观的心态和抗挫折能力，能助力学生面对学习和生活中的挑战，克服专业知识难点，适应竞争激烈的职场环境。

### （二）当前学生综合素养的普遍水平

目前，高中起点进入职业院校的学生在综合素养方面存在一些不足。身体素质方面，部分学生因高中阶段缺乏规律锻炼，体能和运动能力较弱，身体机能处于一般水平。心理素质上，面对学业和竞争压力，不少学生容易焦虑、紧张，抗挫折能力不足<sup>[1]</sup>。知识素养方面，专业知识掌握不够深入，文化基础知识欠缺，自主学习能力有待提升。社交素养上，部分学生团队合作时沟通不畅，协作意识不强。职业素养方面，对自身职业发展缺乏清晰规划，职业道德观念不够牢固。

### （三）提升综合素养面临的主要问题

学校体育设施不完善，体育课程设置不合理，学生锻炼机会少，指导不科学，难以提升身体素质。心理健康教育课程缺失，专业心理辅导教师不足，学生心理问题难解决。教学方法陈旧，实践教学环节欠缺，无法满足学生知识深入学习和应用需求。校园活动形式单一，缺乏团队合作氛围和平台。学校与企业合作松散，职业实践机会少，学生职业素养难提升。

## 二、体育竞赛对学生身体素质的积极影响

### （一）增强体能与运动能力

在职业院校人才培养方案中，鼓励高中起点学生参与体育竞赛。中长跑持续刺激心肺功能，增强呼吸肌耐力与携氧能力，强化耐力；短跑通过爆发式冲刺，锻炼肌肉快速收缩能力，显著提升爆发力；篮球、足球等球类运动则在快速移动、变向中完成传球、接球、射门等动作，极大提高身体灵敏性与协调性。

### （二）促进身体机能的改善

体育竞赛中，慢跑、游泳等有氧运动能增厚心肌纤维，增加心脏每搏输出量，提升泵血功能，同时扩大肺部通气量与换气效率。举重、俯卧撑等力量训练则刺激肌肉生长，增加肌肉纤维横截面积，强化力量，并促进骨骼吸收钙等矿物质，提升骨密度。运动还能加快血液循环，使消化系统蠕动更规律，神经系统反应更敏捷。

### （三）培养健康的生活方式

为了在体育竞赛中发挥最佳水平，学生们开始遵循严格的作息规律，保证充足睡眠，让身体充分恢复<sup>[2]</sup>。在饮食上，他们注重营养均衡，减少高油、高糖、高盐食物，增加蔬菜水果和优质蛋白的摄入。同时，对电子

产品的依赖逐渐减少，更多时间投入户外体育活动和日常锻炼中。

### 三、体育竞赛对学生心理素质的塑造作用

#### （一）提升心理韧性与抗挫折能力

体育竞赛里，训练强度往往超出日常承受范围，肌肉的酸痛、体能的极限挑战都是常态，而比赛时局势瞬息万变，结果难以预料。在长期的训练中，要克服身体的疲惫和心理的倦怠，坚持完成高强度的训练任务。比赛中，可能遭遇对手的强力压制、意外的失误导致失利等情况。但正是在不断地应对这些困境时，会逐渐摒弃逃避的想法，冷静分析失败缘由。每一次从挫折中站起，都是对心理防线的加固，随着经历的增多，面对挫折时的恢复速度加快，心理韧性大幅提升，能够从容应对未来生活和学习中更为复杂的挫折。

#### （二）培养积极的竞争心态

置身体育竞赛的环境中，周围对手都在为了胜利而拼搏，这种氛围促使自身不断挖掘潜力。为了在竞赛中取得好成绩，要努力提升运动技能、增强体能，还要研究对手的特点和策略<sup>[3]</sup>。在与对手的较量中，明白竞争并非恶意的争斗，而是相互促进的过程。遇到实力强劲的对手，不会心生畏惧，而是将其视为超越的目标，激发自身斗志。在遵守竞赛规则的前提下，发挥出自己的最佳水平，尊重对手的努力和成就。通过一次次竞赛的洗礼，形成积极乐观的竞争心态，将这种心态运用到未来的职业竞争和生活挑战中，不断实现自我突破。

#### （三）增强自信心与自我认同感

在体育竞赛的舞台上，每一次成功的表现，无论是赢得比赛、突破个人极限还是完成高难度动作，都能带来强烈的成就感。这种成就感会极大地提升自信心，相信自己具备克服困难和达成目标的能力。同时，在团队竞赛中，与队友协作配合，为团队做出贡献，获得队友的信任和认可，进一步强化自我认同感。认识到自己在团队中的价值和不可替代性，从而在心理上更加肯定自己，以更积极自信的姿态面对学习和生活中的各项任务。

### 四、体育竞赛对学生团队协作与社交能力的培养

#### （一）团队竞赛中协作能力的提升

在团队体育竞赛里，不同角色有着各自明确的分工，如篮球比赛中前锋负责进攻得分，后卫掌控节奏、组织防守等。各成员需相互配合，依据场上局势及时调整策略。传球、挡拆等配合动作，能让成员学会默契协作，理解彼此的重要性。通过不断磨合，成员间的协作能力逐步提升，从最初的配合生疏到熟练流畅，增强团队整体战

斗力。在日常训练和比赛中，团队成员为了共同目标而努力，彼此支持，协作能力在实践中不断成长。见表1。

表1：不同团队体育竞赛项目对协作能力提升效果的训练时长对比

竞赛项目	基础协作训练平均时长 (小时)	进阶协作训练平均时长 (小时)	赛前团队配合演练平均时长 (小时)	总训练时长 (小时)
足球	30	25	15	70
篮球	28	22	18	68
排球	26	24	16	66
拔河	18	12	10	40

#### （二）人际交往与沟通能力的锻炼

参与体育竞赛时，成员之间需要频繁交流。在讨论战术的关键节点，要精准且清晰地表达自己对于战术布局、人员调配的想法和建议，让队友能够迅速理解意图，形成有效配合。在紧张的比赛过程中，更要及时且准确地传递信息，比如提醒队友防守位置的漏洞、捕捉稍纵即逝的进攻时机等。在与队友日常相处中，要学会耐心倾听他人意见，尊重不同观点，即便出现矛盾和分歧，也能通过理性沟通化解。与对手在赛场上的良性互动，以及和裁判就规则的合理交流，都丰富了人际交往场景<sup>[4]</sup>。在这些多样的互动中，不断提升沟通技巧，掌握不同情境下的沟通方式，积累丰富的交流经验，为今后在复杂的社会环境中进行有效交流打下坚实基础。

#### （三）团队精神与集体荣誉感的养成

在团队体育竞赛中，共同的目标恰似无形却坚韧的纽带，紧密凝聚着每一位成员。为了团队的荣耀，成员们毫不吝啬地投入大量时间与精力，主动舍弃个人的休闲时光、娱乐机会，全身心地为胜利拼搏。当团队凭借默契配合斩获佳绩，胜利的喜悦在成员间蔓延，每个人都能感受到集体的力量与荣誉。而在比赛陷入困境、局势紧张时，成员们相互鼓励、彼此支撑，坚定信念绝不言弃。这种在竞赛中铸就的团队精神和集体荣誉感，会扎根于学习与生活的土壤，增强对集体的归属感，激励大家为集体发展倾尽全力。

### 五、职业院校学生参与体育竞赛存在的问题

#### （一）学生参与积极性不高的原因

笔者所在的职业院校，高中起点学生在体育竞赛参与方面存在积极性不高的情况。一方面，课程设置上，专业课程任务繁重，学生每周用于专业学习的时间超过30小时，课余时间被大量压缩，无暇顾及体育竞赛。另一方面，竞赛奖励机制不够完善，对于在体育竞赛中

取得优异成绩的学生,物质奖励仅为奖状和价值不超过200元的奖品,精神奖励也多局限于校内通报表扬,无法充分激发学生参与的热情。部分体育竞赛项目难度较大,对学生的身体素质和运动技能要求过高,让很多学生望而却步,导致参与积极性难以提升。

### (二) 学校体育竞赛组织的不足

同时,在体育竞赛组织方面也存在诸多问题。赛事安排缺乏系统性,一年中仅组织1次冬季田径运动会、1次篮球赛这类大型体育竞赛,赛事间隔时间较长,难以形成持续的体育氛围<sup>[5]</sup>。在场地设施方面,学校仅有1个足球场、1个的田径跑道,其他场地主要为篮球场,无法满足多样化体育竞赛的需求。组织人员专业素养不足,从竞赛策划到现场执行,多由非专业的行政人员和少量体育教师负责,缺乏专业的赛事组织经验,导致比赛流程混乱,影响学生参赛体验,进而降低了学生参与后续竞赛的意愿。

### (三) 外部环境对竞赛参与的限制

此外,学校所处的城市体育文化氛围不够浓厚,周边缺乏可供学生参与或观摩的高水平体育赛事,学生接触优质体育资源的机会较少,每年校外体育赛事观摩机会不超过2次。同时,当地企业对学校体育竞赛的赞助和支持力度极低,学校组织体育竞赛时,每年获得的企业赞助资金较少,难以支撑竞赛的高质量举办。社会舆论对职业院校学生参与体育竞赛的关注度不高,媒体报道几乎为零,无法给予学生足够的激励和认可,在一定程度上限制了学生参与体育竞赛的积极性和热情。

## 六、提升职业院校学生参与体育竞赛效果的策略

### (一) 激发学生参与体育竞赛的内在动力

可从兴趣培养和目标引导入手来激发学生参与体育竞赛的内在动力。在课程设置上,增加多样化的体育选修课程,如轮滑、羽毛球等,每学期至少开设5门新颖课程,让学生根据兴趣自由选择,挖掘自身潜力。设立个性化的竞赛目标,依据学生的身体素质和运动基础,为其制定阶段性小目标,如一个月内提升跑步速度或投篮命中率等。还可宣传体育明星的励志故事,展示体育竞赛带来的积极改变,点燃学生内心对体育竞赛的热情,促使主动参与。

### (二) 完善学校体育竞赛的组织与管理

在赛事规划上,合理安排赛程,每年根据学期和季节特点举办不同类型的体育竞赛,涵盖田径、球类、团体操等项目,形成常态化的竞赛机制。在体育场地建设上,加强场地设施建设与维护,投入资金改善体育场地条件,

例如翻新足球场草坪,更新篮球架等设备。组建专业的赛事组织团队,由体育教师、有组织经验的行政人员和学生志愿者构成,明确分工,从赛事策划、报名统计到现场裁判、后勤保障,确保竞赛组织有序、公平公正。

### (三) 营造良好的外部竞赛环境与支持体系

积极与社会各界合作营造良好的外部竞赛环境。与周边企业建立合作关系,吸引企业赞助学校体育竞赛,企业可提供资金、奖品或设备支持,同时学校为企业提供宣传机会<sup>[6]</sup>。加强与媒体的沟通,邀请当地媒体对学校体育竞赛进行报道,争取媒体曝光机会,发动学生通过抖音等新媒体加强宣传,提升赛事知名度。与其他学校开展体育交流活动,定期组织校际友谊赛,每年举办校际比赛,拓宽学生竞赛视野,营造积极向上的外部竞赛氛围,获得更多社会支持。

## 结语

作为高中起点进入职业院校的学生,正逢成才的关键时期,参与体育竞赛对综合素养提升意义重大,不仅能增强身体素质、塑造心理素质,还可培养团队协作与社交能力。然而,当前存在学生参与积极性不高、学校组织不足、外部环境限制等问题。通过激发内在动力、完善组织管理、营造外部支持体系等策略,可有效改善现状。未来,应持续重视体育竞赛在学生综合素养培养中的作用,进一步优化竞赛机制,整合各方资源,为学生创造更多优质竞赛机会,助力其在体育竞赛中全面发展,成为适应社会需求的高素质技术技能人才。

## 参考文献

- [1] 汪超,李芮芳,郭华伟,等.高等职业院校“三全育人”体系下“面向人人”体育竞赛组织体系构建[J].体育世界,2024,(06):130-132.
  - [2] 陈顶江.高职院校体育竞赛的改革与创新研究[J].文体用品与科技,2023,(22):34-36.
  - [3] 谢茂.常赛视角下高职院校体育竞赛改革的实践研究[D].天津体育学院,2023.
  - [4] 李文斌.高等职业院校体育竞赛组织体系创新[J].武当,2022,(04):92-93.
  - [5] 郭丁铭.高职院校体育教学课内外一体化研究与实践[J].冰雪体育创新研究,2022,(05):98-100.
  - [6] 江华.高职院校体育竞赛团队建设的分析[J].文体用品与科技,2021,(22):125-126.
- 作者简介:张容,1981年3月,女,汉族,云南省昭通市,大学本科,当前职务:教师,当前职称:讲师,研究方向:体育与健康。