

运动训练方法和体育教学方法的共通与分殊

黄文扬

(莆田学院 体育学院,福建 莆田 351100)

摘要:首先从基本理念和选择方式两个方面入手,对运动训练方法与体育教学方法之间的共通点进行了分析;其后,围绕定义本质、结构基础、应用目标、实施方法四个角度,研究了运动训练方法和体育教学方法之间的分殊表现。意在通过讨论分析,为运动训练方法与体育教学方法间的相互交融做出贡献,进而进一步促进体育教学的优化改革,为学生的身心健康发展打下坚实基础。

关键词:运动训练方法;体育教学方法;体育运动员;素质教育

中图分类号:G808.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-5092(2018)02-0074-04

作为一项实践性较强的课程,体育教育对学生全面素质发展具有重要的促进作用。通过研究运动训练方法与体育教学方法的异同,并实现二者在理念、方式、目标等多个方面的有机结合,能够显著提高教学活动的实践性和专业性,增强体育教育工作的育人价值。据此,我们有必要对运动训练方法和体育教学方法的共通与分殊进行讨论分析。

一、运动训练方法与体育教学方法的共通

1. 基本理念方面存在共通

在开展理念方面,运动训练方法与体育教学方法具有较高的共通性。首先,二者都强调“实践”的重要作用,要求学生或体育运动员在训练活动当中掌握运动技能和体育知识;其次,二者虽名为“运动”和“体育”,但其实际的训练内容和训练目标不止于此,同时还需强调学生或体育运动员在接受体育培养的同时,实现生理、心理、技术等多个方面的共同发展。国内学者王小娟等人 在研究中指出,运动训练时教练员不仅对运动员的训练强度和训练次数有严格要求,以激发运动员身体机能与专业技术潜能,同时还要求运动员具有高度的竞赛意识、拼搏精神和团队精神。与之

相对应的是,在素质教育的背景之下,体育教师也会将思想道德教育、心理素质教育融入课堂当中,并致力于培养学生形成爱锻炼、会锻炼的良好生活习惯^[1]。

2. 选择方式方面存在共通

“选择方式”具体是指教练员、体育教师在训练内容、教学内容方面的设计选择。在实际的训练设计当中,运动训练方式与体育教学方式都强调“人性化”这一原则,要求训练内容、教学内容要与体育运动员、学生的自身特点、负荷能力、身体情况相协调,而不应笼统化、同一化。

在运动训练当中,教练员会根据运动员身体状况、技能水平进行科学专业的考核评测,并结合其当前的整体状态制定出或短期、或长期的计划内容,以此弥补运动员的短板缺陷,延长运动员的运动寿命。比如在篮球赛事之前,教练员还会制定出为期2至7周的“大周期训练计划”,结合整体的赛事特点、规则要求和运动员自身的生理心理状态,实施出“准备阶段—比赛阶段—过渡阶段”的全程化训练体系。与之相同的是,在体育教学中,学校体育教师也会根据当前学生的素质特点、兴趣方向选择出合理的教学内容,以此激发学生对体育学习的主动程度,促成体育教学工作的高质、高效完成。正是基于这一点,当前我国的

体育教学从跑步、蛙跳等枯燥训练内容向太极拳、太极剑甚至街舞、截拳道等趣味性、实践性训练内容进行转变。但与此同时,趣味性教学内容不能完全替代专业性教学,专业运动训练项目更有利于培养学生的团队意识和拼搏精神。

二、运动训练方法与体育教学方法的分殊

1. 定义本质上的分殊

王宏亮在研究中指出,“运动训练”,即教练员为专业体育运动员制定的、带领专业体育运动员进行的训练活动。这一训练活动同时兼具针对性与系统性,意在不断强化体育运动员的运动技术水平、竞赛精神和身体素质,以此提高体育运动员在赛事中的成绩名次。而“体育教学”,则是学校体育教师在客观教学大纲与主观教学方案的共同支持下,带领学生在校园环境中进行的教学训练活动。这一训练活动主要以体育知识和运动技能为落脚点,意在通过多种体育活动方式的有效运用,培养学生喜爱体育、实践体育的热情和习惯,帮助学生实现身心上的双重健康,进而为学生的综合素质发展保驾护航。^[2]

两相比较,运动训练更加具有功利性和专业性,且训练强度要高得多。同时,由于开展领域、训练对象的不同,二者在时间上也存在很大差异,运动训练的开展时间大多较长,且具有一定的周期性和综合性,而体育教学仅仅是学校教育的一个组成部分,所以时间相对有限,教学内容也就相对较浅显。

2. 结构基础上的分殊

由于运动训练方法与体育教学方法二者之间训练对象、训练目的、专业程度方面的不同,其所保有的理论基础支持也存在很大差异。具体来讲,在拳击、柔道、跆拳道等运动训练项目中,由于强度过大、专业性过强,体育运动员在训练过程中极易发生肌肉、骨骼等方面的损伤。所以,为了将训练的“副作用”降至最小,人们将运动解剖学、人体工程学、运动力学、运动化学、运动生理学等学科纳入到了运动训练的理论基础体系当中,以此提高运动方法、运动内容在设计、应用、配置、保护等方面的科学性。同时,作为一种竞技性的训练活动,运动训练还会涉及竞赛精神、放松技术、运动战术、专业技巧等内容,所以还需要运动心理学、专项运动理论等学科知识相支持。^[2]

与运动训练方法不同,体育教学方法除了保有基本的体育锻炼功能以外,还兼具着素质培养与知识传授的综合性教学属性。由此,体育教学方法在以人体力学、体育心理学、人体生理学、人体解剖学等体育运动理论为架构基础的同时,还会涉及体育人文社会科学、儿童心理学、教育心理学、管理心理学、基本教育理论等学科知识。在这些理论知识、学科知识的共同作用之下,学校体育教师才能对学生实施全面、科学的体育教学管理,为学生构建出既有利于身体素质发展,又有利于掌握正确生活习惯、饮食习惯、精神心理、体育知识的良好课堂氛围。

由此可见,运动训练方法与体育教学方法虽然在理论结构基础上都包含有生理、心理、运动等方面,但并不妨碍其保有各自体系化、专业化的独立性。

3. 应用目标上的分殊

基于体系定义、理论基础方面的不同,运动训练方法与体育教学方法在应用目标上势必存在较大差异,这从活动双方的角色定位上便可见一斑。

在运动训练过程中,教练员与体育运动员之间是“训”与“练”的关系。这意味着教练员必须要严格、苛刻地对体育运动员的训练活动过程、训练结果做出要求,在保证体育运动员人身安全的前提下,尽可能地提高训练难度、训练负荷和训练强度,以此激发出运动员在心理、身体机能、运动技术等方面的潜力。在篮球、足球等竞争激烈的赛事当中,0.1秒的时间都可能改变胜负结果,所以运动训练目标设置的严格化是极其必要的。

而在体育教学过程中,体育教师与学生之间是“教”与“学”的关系。这种关系相比于训练关系,显然要轻松、自由得多。在实际的课堂教学过程当中,大多数体育教师并不强调学生对某项体育技能形成高水平的运动能力,只需要学生了解并掌握基本的运动规范、体育知识即可。与此同时,在保证阶段性教学任务落实的基础上,比如要求学生学会太极拳二十四式、学会正确的投篮姿势等,学校体育教师还要注重学生意志精神和思想素质的培养,进而会将锻炼学生团队协作意识、塑造学生拼搏精神、培养学生心理耐性等内容纳入教学目标体系当中^[3]。

4. 实施方法上的分殊

一项训练活动的实施方法,主要由场地配置选择、训练方式设计、训练时间规划等因素构成。

由此,运动训练方法与体育教学方法二者在实施方法上的分殊情况,也有不同。

首先,从训练场地及资源配置选择来看。一般来讲,运动训练活动多半在市级、省级、国家级训练基地或专业化的训练场馆中进行,例如用于拳击、橄榄球等项目运动训练的唐山九江体育训练基地,用于田径、跆拳道、曲棍球等项目运动训练的内蒙古武川体育训练基地等。这些基地场馆大多表现为专业化、大面积的特点,且配备有完善的训练运动资源及配套设施。例如,在游泳项目的训练场馆当中,必须配备有符合我国《GB 19079.1-2003 体育场所开放条件与技术要求第1部分:游泳场所》要求的标准泳池和准备池,以及相关的更衣室、办公室、会议室、接待室、卫生间、医务室等。与之相比,体育教学所需的场地及资源则简易得多。一般来讲,学校的体育教学活动都是在操场、篮球场等室外环境,或学校的学生体育中心进行的。学生在进行足球、羽毛球等活动时,大多只需要基本的球、球拍、球网等器材即可。同时,体育教学所使用的室内场地在面积上也相对较小,一般可容纳四到五组人同时进行运动活动即可。

其次,从训练方式的设计执行来看。运动训练的方式设计主要由动作练习、负荷变化、信息传递、测试支持等因素构成。通常来讲,体育运动员在运动训练中既要接受用于奠定身体条件、增强身体素质的综合性训练活动,又要接受专项化、单方面的体能和技能训练,有时还需要接受团队训练、短板突破训练等更加具有针对性的训练活动。只有做到这几项,才能保证体育运动员始终保持高水平的体能、技术和心理精神,以此提高对各类比赛类型的适应能力,为取得最好的竞赛成绩夯实基础。而在体育教学的方式设计当中,学校体育教师更加注重口头语言、书面语言、教具模型、实践练习几个因素,同时并不会对学生执行情况提出过于严苛的要求。在这样的方式设计支持下,学生可以更加自由、自主地进行运动活动,感

受体育知识,而不会承受较大的生理压力和心理压力^[4]。

最后,从训练时间的规划管理来看。基于专业性的客观背景,运动训练在时间的规划管理上较为科学。以某职业运动员的一天时间安排为例:“早5点15分起床集合,5点30分开始跑步,强度为12至16公里,或小强度力量训练,多为100个俯卧撑、100个引体向上、100个仰卧起坐,然后放松肌肉。6点30分洗澡,7点至7点30分早饭及内务卫生,8点至11点进行运动训练。12点至14点午饭及自由活动,14点至17点进行运动训练”。其中,在两个阶段各3小时的训练当中,教练员还会为运动员安排出不同训练项目的具体时间及放松恢复时间。由此可见,运动训练的时间规划是全天候、劳逸结合的。

与运动训练相比,体育教学的时间则显得有些“紧迫”。一般来说,学生每星期接受体育教学活动的次数为2至3次,且每次时间不会超过40分钟。在这样的时间制约下,体育教师必须要将大量的体育知识浓缩到课堂当中,并带领学生进行练习实践。从很大程度上讲,这对学生学习体育知识、接受体育教学的热情和主动性提出了很大考验。

三、结语

在素质教育的发展新时期,学校体育教学工作要想实现进一步的创新变革,就必须要做好对专业化运动训练方法的了解借鉴,以此为学生身体素质的健康全面发展做出有力保障。分析可知,受到训练对象、训练条件、训练内容、训练目标等多种因素影响,运动训练方法与体育教学方法相比更具专业性和复杂性,同时也更为严谨、苛刻。但与此同时,二者又都对运动员或学生的生理、心理、技能等方面做出了综合性要求,且都强调“以人为本”的训练理念。所以说,运动训练方法与体育教学方法间存在一定的共通性和联系性。

参考文献:

- [1] 田波. 体育运动训练基本原则及对高校体育教学的启示[J]. 当代体育科技, 2014, 4(24): 39+41.
- [2] 王宏亮. 基于逻辑范畴视角下体育教学与运动训练学的逻辑关系[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2014, 30(13): 103-104.

- [3] 罗秉广,陈晓光. 体育教学与运动训练的异同性对比研究[J]. 河南教育学院学报(自然科学版),2009,18(4):80-82.
- [4] 李波. 浅析高校体育教学与运动训练关系[C]//中国大学生田径协会. 第十八届全国高校田径科研论文报告会论文集专辑. 中国大学生田径协会,2008:5.

The Similarities and Differences Between Sports Training Methods and Physical Education Teaching Methods

HUANG Wenyang

(College of Physical Education, Putian University, Fujian Putian 351100, China)

Abstract: at present, with the progress of the social level and the development of sports science, the sports education in China has gradually realized the modern innovation and reform, and has introduced a new curriculum system and teaching ideas. According to this, this article begins with two aspects of basic idea and selection method, and analyzes the common points between sports training methods and sports teaching methods. After that, the paper studies the differences between sports training and training methods and sports teaching methods around the four angles of definition essence, structure foundation, application target and Implementation method. It is intended to contribute to the mutual integration of sports training methods and physical education methods through the discussion and analysis of this article, and further promote the optimization and reform of physical education, and lay a solid foundation for the development of students' physical and mental health.

Keywords: sports training methods; physical education teaching methods; sports athletes; quality education

(责任编辑:李 军)

(上接第64页)

Stick to "human" Nature, Courage and Morality ——Comment on the "best farmer" inXiQi Reportage

LIU Liu

(Academic Journal Editing Center, Changshu Institute of Techology, Changshu Jiangsu 215500, China)

Abstract: The issue of "village, agriculture and farmers" is one of the most important topics in reportage in recent thirty years. The number of works is very rich and far-reaching. The *Best Peasants* are active and positive standing in the circulation of reportage style with a clear stream of potential. They are characterized by the literature of "people", the warmth of "people", the spirit of narration and construction, and the bravery of morality, Highlighting the stylistic significance and other three aspects, concerned about the existence in rural China, but also the moment the most fundamental and most important "people" in China.

Keywords: XiQi; *The best peasant*; "Three Rural Issues"; reportage

(责任编辑:沈建新)