

运动训练与学校体育教学的异同

蓝 兰, 韦军湘

(广西中医学院 体育部, 广西南宁 530004)

摘 要:运动训练与学校体育教学是形式相通、性质相近而目的、任务、进行手段和管理机制截然不同的两个方面。不懈地学习、理解、掌握、借鉴和运用运动训练的方法及手段,为学校体育教学水平的不断提高服务,是每个学校体育工作者的职责。

关 键 词:运动训练;学校体育教学

中图分类号:G808;G807.01 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)03-0105-02

The study on the difference between the sports training and physical education

LAN Lan, WEI Jun-xiang

(Division of physical Education, Guangxi College of Traditional Chinese Medicine, Nanning 530004, China)

Abstract: The sports training and the physical education are much the same about form and character, but different in aim, task, method and manage principle. It is the duty of every gym teacher to study, understand, master, consult and apply the method of sports training in order to improve physical education level constantly

Key words: sports training; physical education; consult; improve

运动训练技术日新月异。运动员的运动技能、运动水平和运动成绩在突飞猛进地提高,不断地逾越了科学家们预言人类的极限。然而运动训练即使发展到如此高的境界,它与学校体育教育依然有着密不可分的关系。竞技体育运动训练和学校体育教学的关系,就是点与面的关系、普及与提高的关系。在普及的基础上提高,在提高的进程中不断拉动市场,争取最大限度的广告宣传的社会效应,进而实现更高层次的发展和普及,这是每个体育工作者普遍关注的课题。

1 竞技体育运动的性质和特征

1.1 运动训练的性质及特征

(1)运动训练方法的多样性与器材和仪器监测的科学性。运用各种先进的手段、场地设备、科学监护及生化方法对人体进行训练,最大限度地挖掘运动员的身体素质及运动能力方面的潜质,运动中采用大强度、高负荷量,不断提高运动成绩,在比赛中以夺锦标、拿金牌、创纪录为主要目的,这是竞技体育和运动训练最显著的性质和特征。

(2)运动项目对运动训练提出的特殊要求。不同的运动项目根据其运动过程、比赛形式、竞赛规则,都存有不同的特点。比如游泳,由于水的密度大于空气的密度,在水中运动员身体受的阻力与运动速度的平方成正比,流速越高,阻力越大,所以运动员在水中动作时上肢、躯干、下肢肌肉力量的要求很高,力量不足很难高速游进。因此人们在训练中提出

游泳要“耐力为基础、强度为核心、力量最关键、技术来表现”。由此教练员认识到了游泳运动专项素质的特殊要求,那就是在保证高的技术含量(游进的合理性)基础上,必须狠抓速度、耐力、力量素质。因为发展力量的最终目的,是提高游进的速度和较长时间保持速度的能力。速度和耐力,是不同距离游泳项目比赛取胜的关键。弄清楚这些道理,对设立正确的训练思想,提出每堂课的训练要求是很有帮助的。

1.2 体育教学的性质及特征

(1)全体性。学校体育教学是面向全体学生,使不同身体素质学生都得到学习与锻炼,尽可能使每个学生都有自己的学习目标,并都能在体育教学中获得成功的乐趣;使每个学生都能够得到最切合实际的评价,让每个学生都能从教学评价中得到新的目标和新动机。总之,学校体育教学应使每个学生都学有所得,学有所成。

(2)全面性。学校体育教学一方面要全面提高学生的体育素质,既要增进学生的健康,增强体质,又要培养学生终身体育的意识和能力,还要提高学生的心理素质和素养;另一方面,学校体育教学,在发展和提高学生体育素质的同时,还要有利于促进学生思想道德、生活劳动等素质的提高。

(3)主体性。学校体育教学是一种弘扬学生主体性教育的方式之一。在体育教学过程中,通过抽象的理论、直观的示范、亲身的实践,区别对待,使学生由客观到主观,由理论

收稿日期:2000-10-25

作者简介:蓝 兰(1960-),广西南宁人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

到实践,不断地获得体育的基本知识、技术与技能。是教师激发诱导,学生反复实践,同时养成习惯的过程,是学生获得自觉意识的过程。学生完成这种从客观到主观的转化,也就是获得自我完善的过程。

2 运动训练与学校体育教学的共性

(1)运动训练与学校体育教学均是一个教育过程,是教练员(教师)与运动员(学生)双边进行活动的过程。在此过程中,教练员(教师)起主导作用,运动员(学生)起主体作用。

(2)体育具有一定的社会文化属性,通过从事体育运动,有利于发展集体意识、协助意识、进取意识、创新意识、角色意识等人类优良的心理品质,为未来文明社会的进步与发展造就富有高尚道德情操和行为方式的健全人才。

(3)竞赛是运动训练和学校体育教学的突出特点。作为运动者都有尽快实现追求目标的心理动机。为此,要不断地开发和发展最大能力的新的运动技术与方式。

(4)任何一种体育运动的成效都是人在长期磨练的过程中获得的,因此,运动成效的渐成效性有助于运动者形成长期、系统、不懈追求的人生价值观。

3 学校体育教学与运动训练差异

3.1 学校体育教学与运动训练在概念界定上的区别

运动训练是竞技体育最直接的表现形式,它是在全面发展身体、最大限度地挖掘和发挥人(个体或群体)在体力、心理、智力等方面的潜力的基础上,以攀登运动技术高峰和创造优异成绩为主要目的一种活动过程。其目的是通过竞争显示差异,发挥最大潜力战胜对方。这个概念具有3层含义:其一,竞技体育是以创造最高运动成绩为主要目的的活动过程;其二,竞技运动是在严格的竞赛制度和规则的基础上进行活动的过程;其三,竞技运动最高成绩的取得,是充分挖掘和发挥人体各方面潜力的结果。

体育教学是实施学校教育的过程之一,是教师教会学生发挥理解力、想象力和创造力自主学习的过程,是培养学生掌握终身体育锻炼的身体技能和培养学生终身体育观念的过程。其真正的目的是增强体质、增进健康。

3.2 学校体育与运动训练及社会体育培养目标的差异

学校体育是国家实现教育目的的重要组成部分,使学生在速度、耐力、力量等身体素质,在走、跑、跳、投、游泳、滑冰等技能全面发展,跟自身比,不断战胜、超越自我,使学生个体在原有的水平上不断进步,这就是工作成效的标准。体育能愉悦身心、增进健康,还能培养拼搏、进取、勤勉、坚韧、耐劳、纪律性、在规则的约束下公平竞争等思想意志品质,而学校体育更应侧重后者,教育本身就是极具强制的属性的。通过重视学生体育课的作用,开展生动活泼的体育活动,完成自然的人到社会的人的转变过程,这是学校体育的职责,也是与社会大众体育比较显著差异的一个方面。

4 把握学校体育教学与运动训练的综合性和开放

性特点,提高体育教学的实效性

4.1 体育教学实效性的最直接体现是发展人的自然素质

自然素质在人的素质结构中虽然处于较低层次,但这一素质是其他素质的基础,在很大程度上对其他素质起着制约作用。自然素质主要指身体素质,即通过体育教学达到锻炼身体、增强体质的目的。在这一点上,运动训练与体育教学的任务是高度统一的,因此,提高了体育教学的实效性,也就实现了运用一些运动训练的方法和手段。

4.2 体育教学的实效性主要取决于教学内容与教学方法

(1)体育教学内容是体育教学过程的实质性要素,体育教学在内容的选择上,要以简单、实用、易引起学生兴趣为原则,还应注意把选择的内容进行有机的搭配,按照学生身心发展规律安排教学内容。在我国普通的学校体育教学中,其教材的主要内容是采用竞技体育项目,这充分体现了学校体育教学的普及与提高的特点,学生运动技术的学习熟练过程,其实与运动训练项目和内容的专门性有近似之处。

(2)学校体育教学方法的选择上应体现针对性,其表现在两方面:一是内容对学生的针对性;二是方法本身内容的针对性,两者结合起来,就是说选择的方法对学生要有可接受性。对教学内容而言,要具有适应性,体育教学方法除了一定程度上指教学的组织形式外,更主要的是指身体联系手段的使用,手段的使用直接与效果相联系。因此,要提高体育教学的实效性,就必须运用多样性训练的方法和手段。

(3)学校体育教学的实效性,还表现在培养和发展学生的心理素质和社会素质。学校体育教学的任务之一,是掌握体育的基本知识,基本技术和基本技能。要掌握“三基”,除了要培养和发展学生的观察、记忆、想象、思维等智力因素外,还必须发展学生的动机、兴趣、情感、意志、性格等非智力因素。在体育教学中充分调动这些非智力因素,有助于全面发展学生的心理素质。学校体育教学应借助于体育运动的形式和内容,置学生于情感交流的情景之中,反复感受成功与愉悦,在不断完善自我和鉴赏他人效能的过程中,使个人的气质、智力、需要、动机和自我意识等具有社会意义的个性特征得到充分的发展。

运动训练与学校体育教学,虽然目的和运作方法各异,但它们是可以互为利用、互为服务、互为促进的。任何时候将运动训练和学校体育教学完全割裂开来都是错误的,其结果必然是限制这两个方面的发展。做为学校体育工作者,不断学习、借鉴、了解、掌握运用运动训练的规律和方法,以此来丰富、完善教学工作,这也是体育教师的本职。

参考文献:

- [1] 中国运动训练专业委员会编. 中国运动训练理论与实践研究[M]. 北京:高等教育出版社,1996.
- [2] 曲宗湖,杨文轩. 现代社会与学校体育[M]. 北京:人民体育出版社,1998.
- [3] 蔡登标. 为祖国健康工作五十年——清华人的体育观(之一)[N]. 中国体育报,2000-05-25.

[编辑:周威]