

俄罗斯训练学理论研究的现状与热点问题*

许琦¹, 李昌军²

(1. 北京体育大学 游泳教研室, 北京 100084; 2. 黄山学院, 安徽 黄山 245021)

摘要: 前苏联的运动训练学理论家对于运动训练学理论的建立、完善与发展做出了巨大的贡献。本文对前苏联训练学理论的发展过程进行了回顾, 并对俄罗斯训练学理论的发展现状与热点问题进行了分析和总结。

关键词: 苏联; 俄罗斯; 训练学理论; 现状

中图分类号: G808.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-747 (2003)01-0081-04

A Research of Actuality and Emphases of Sports Training Theory in Russia

XU Qi¹, LI Chang-jun²

(1. Beijing University of Physical Education, Beijing 100084; 2. Huang Shan Institute, Anhui Huangshan 245021 China)

Abstract: USSR's sports training theorist contributed very much for setting, improving and developing the training theory. In retrospection this paper summarized the whole developing process of sport training theory in USSR. Especially it analyzed the actuality and emphases of Russian sports training theory.

Key words: USSR; Russia; sports training theory; actuality

前苏联的运动训练学理论家对于运动训练学理论的建立、完善与发展做出了巨大的贡献, 其中又以俄罗斯和乌克兰的训练学理论家为代表。前苏联学者的理论自成体系, 并对世界许多国家的训练系统产生了重大的影响, 其中也包括中国。本文主要研究前苏联训练学理论中最具代表性的俄罗斯和乌克兰训练学理论的现状与发展趋势。

1 前苏联训练学理论的三个发展阶段

1.1 萌芽阶段

在前苏联的运动训练学理论形成之前, 经历了较长的萌芽阶段。对于训练过程、训练分期问题早在 1916 年俄罗斯的田径运动员巴里斯·高特夫就在其著作《奥林匹克运动》中就将一年的训练划分为 3 个阶段, 并提出了“状态”的概念, 甚至提出了田径运动员的训练系统。而在更早的时期 (1909 - 1913 年), 俄罗斯的一些运动员和学者将训练分为准备期和专门期。而在 1855 年俄罗斯的田径文献中就已经有了按照周、天安排的训练计划。在 20 世纪 20 年代, 俄罗斯的学者鸠伯龙完成了以田径和体操的训练实践、实验为理论基础的训练研究专著。在 30 年代至 60 年代很多的前苏联学者可·葛郎台 (1939), 波·夫左落夫 (1950) 等就运动训练的问题进行了大量的研究和考察, 为运动训练学的形成打下了坚实的基础。^[1]

1.2 形成阶段

进入 60 年代以后, 前苏联的运动训练研究进入了一个新的发展阶段, 出现了一些有影响的专著。1962 年 11 月, 在莫斯科举行的“社会主义国家运动训练问题国际科学方法研讨会”, 集中地反映了有关研究的超过。其中前苏联一些学者列夫·马特维也夫的《运动训练分期问题》^[2], 奥卓林的《现代运动训练系统》, 纳巴特尼科娃的《运动训练远景规划》等成果已构筑起了运动训练学的主题框架。其他学者夫·契亚可夫, 夫·扎茨霍夫斯基, 阿·邦达尔丘克等也进行了大量深入的研究^[3-4]。

在前人大量的基础研究、各运动项目的训练实践、实验以及各种训练文献报道的基础上, 列夫·马特维也夫于 1976 年出版了运动训练学专著《运动训练原理》^[5]。本书也被公认为运动训练理论与方法方面的经典著作。这本书的出版标志着苏联运动训练理论的体系的形成。

1.3 完善和发展阶段

进入 80 年代以后, 生物科学的迅速发展, 为运动训练理论进一步的发展和完善提供了可能。在这一阶段许多前苏联的运动训练学理论家都积极尝试将最新的生物科学成果引入到训练学理论中。比较突出的有由·威尔霍尚斯基, 恩·沃尔科夫, 夫·普拉拖诺夫, 列夫·马特维也夫等人。同

* 收稿日期: 2002-08-11 修回日期: 2002-10-22

作者简介: 许琦 (1971-), 天津人, 北京体育大学讲师, 博士, 研究方向为体育职业化、游泳训练、教学理论; 李昌军 (1962-), 安徽黄山人, 黄山学院副教授, 研究方向为体育教学理论。

时,许多学者也认识到为了充分认识竞技运动的本质、它的功能和进一步发展等问题,客观上需要形成专门针对这些问题的科学知识领域。因此,在对运动训练理论的研究不仅围绕运动,而应当以运动竞赛为核心,整体的思考竞技运动的特点。在这一方面比较有代表性学者和著作有夫·普拉拖诺夫:《竞技运动理论》1987年;《培养奥运项目运动员的一般理论》1997年;列夫·马特维也夫:《竞技运动理论》等^[6]。

2 目前俄罗斯有关运动训练学理论研究热点问题

2.1 竞技运动理论的研究

竞技运动理论成为独立的科学知识领域的时间并不长,虽然俄罗斯与乌克兰的学者对社会中竞技现象的思考已经历了很长的时期。分化和综合是学科发展的一般规律性。

在竞技运动理论方面首先得到认真研究的,毫无疑问是有关运动训练理论与方法方面的问题。在这一方面,研究对象最初是运动员和动作技能、各种身体素质和能力,以及针对它们的教学训练手段和方法。接着对运动训练的一般原理和运动训练过程安排的规律性展开了深入的研究。在这方面最突出的成果就反映在马特维也夫教授的《运动训练分期问题》(1964)^[2]、《运动训练原理》(1977)^[5]、普拉拖诺夫的《运动训练的理论与方法》(1984年)^[7]、奥卓林的《现代运动训练系统》(1970年)等著作中。

随着竞技运动实践向广度和深度的进一步发展,前苏联的运动训练学专家们清醒地认识到“运动训练理论与方法”作为学科,它发展的下一个台阶,将在更高层次上,即竞技运动研究的层次上进一步实现综合,从而形成更一般的理论体系——“竞技运动理论”。马特维也夫教授认为,“没有竞赛,就不存在竞技本身,更谈不上运动训练、运动训练本身以外的运动员培养系统中的其他要素。因此,应当仔细、深入研究、整体地思考竞技运动的特点、作用规律、进一步发展的道路和条件。”^[8]马特维也夫教授于1997年出版了《竞技运动理论》专著。在《竞技运动理论》一书中,马特维也夫教授分三部分对“竞技运动理论”进行了阐述。第一部分——导论部分,用于阐述竞技运动的本质、它的结构和功能性,以及进一步发展的趋势;第二部分主要阐述运动员的竞赛活动和运动竞赛系统;第三部分主要阐述运动员培养系统^[6]。

《竞技运动理论》从最一般的角度探讨了竞技运动领域中的基本理论问题:竞技运动的本质、在现代社会中的基本特征、决定运动成绩的因素及其动态、社会功能、专门化的方向和部分等。《竞技运动理论》中对运动员的竞赛活动探讨时,紧密地将它与运动员培养活动之间保持有机的联系。这就是第一,从运动员的比赛目的和动机、从技术、战术、身体素质和心理素质特点的角度探讨运动员竞赛活动的特征;第二,从运动竞赛对实现运动员身体可能性的要求和比赛负荷的角度探讨运动员竞赛活动的特征;第三,从统一竞赛日程与建立个体化竞赛系统之间的关系,从个体化竞赛系统与发展运动员竞技状态之间的关系探讨运动

员竞赛活动的特征^[6]。

其他学者也从不同方面对竞技运动理论进行了研究。普拉拖诺夫教授于1987年完成了《竞技运动理论》(1987年,基辅)一书。夫·苏杜拉认为竞技运动理论应当将竞技运动作为一个“整体现象”来研究,应当建立在三个理论基础上进行研究:运动教育学、运动生物科学、运动哲学。它们之间的关系是教育学应当回答“如何建立运动训练过程”的问题;运动生物科学应当回答“为何应这样建立运动训练过程”的问题;而运动哲学回答的问题是“这样建立运动训练过程的目的是什么?”^[9]

2.2 运动训练安排的模式化问题

对于运动训练模式化的问题,前苏联的许多学者都对其进行了不同的研究。比较有代表性的是普拉拖诺夫、马特维也夫等人对这一问题的研究成果^[6,10,11,12,13]。前苏联学者将运动训练中的各种不同模式可以归属两组。第一组包含:反映为了达到规定成绩多必须的比赛活动结构的模型;反映运动员训练水平基本方面和保证有效地进行比赛活动的模式;反映机体形态特征和保证相应的训练程度和比赛活动水平的各机能系统及其各部分能力的模型。第二组模式包含:巨大的训练过程的构造模式——多年训练的各阶段,训练的大周期和各时期;训练阶段,中、小周期的模式;训练课及其各部分的模式;各训练性练习及其综合形式的模式^[10,11]。

普拉拖诺夫等人认为在制订训练模式时需要清楚地看到模式化的对象、现象和过程的复杂性,训练过程各方面模式的结构和功能的相互联系,同样必须定量地表述基本的模式特征,特别是在制订比赛活动、训练水平、保证训练水平的基本系统的机能能力等模式特征时,必须依靠反映素质和能力的指标^[7]。

马特维也夫教授在近期的研究中又专门针对这问题进行了理论上的阐述^[12]。马特维也夫教授认为模式化训练实际上是包含了理论(逻辑与思维)、设计(计算、结构)、实践(实践—工艺化)的过程。应当从整体上(包括运动训练的大周期安排)去考虑。他将这种方式(有一定条件限制:即针对非商业化比赛的运动员)称为模式训练安排的“整体途径”。马特维也夫教授认为,建立模式训练的“整体途径”应当从训练大周期的整体安排,以训练的周期理论为基础,包含以下的步骤:确定大周期中的比赛目标,尽可能准确的制定比赛目标的各种参数;确定为了达到制定的成绩目标,而将要提高各种参数指标的幅度,尽可能的准确和详细;按照比赛模式以及各参数,将训练的手段系统化、模式化,按照比赛对运动员各方面能力的实际要求制定训练手段;将大周期中训练、比赛活动按照实际进行的时间模式化,使运动员的训练、竞赛的动态过程、竞技状态的出现按设计进行。

2.3 高水平运动员的培养研究

近些年来,俄罗斯和乌克兰的许多运动训练学的理论研究者和教练员对于高水平运动员的培养体系十分关注,并出版了大量的专著。其主要有以下一些理论观点^[14]。

(1) 发展高水平竞技的途径主要有两个方向:

在加速发展和掌握先进的儿童和青少年身体运动训练系统的基础上,多层次地拓宽寻找和发现运动天才的空间。在建立不相互矛盾、有效、个体化的发展条件下,尽可能的挖掘运动员的运动天赋并使之在比赛活动中充分表现出来。

(2) 培养优秀运动员的科学方法保证是:在多年的、阶段的、现时的训练过程中应当尽可能的减少教育学、心理学以及组织管理上的错误;在训练以及比赛活动的过程中始终对运动员的身体机能状态进行监测;在训练各阶段、训练课的过程中,使训练的负荷、强度及其动态的节奏变化合理化;在主要训练阶段以及比赛过程中防止伤病;研究保障运动员身体健康的科学技术。

(3) 实现运动员培养理论的组织基础是按照以下途径发展运动科学技术:寻找新的非传统的技艺、多途径的完善运动员培养结构和提高运动员培养效率;集中加强发展运动员培养中身体健康保护技艺;在发展高水平竞技过程中建立高效的信息分析系统;根据教练活动的职业特点完善专业教练员的培养和再培训系统,培养教练员的学习和自我学习能力;建立科学、合理、有效的各运动项目的国家队及其后备力量培养系统。

(4) 提高国家队培养效率的管理过程应遵循以下原则:理论学者、科研人员和训练专家关注完善运动员培养系统的发展方向;研究提高运动培养技艺以及提高其效率的具体的参数,并为研究、实验提供足够的资金、物质-技术保障;国家应当全方位的支持训练科研的创新研究,不管是什么性质的训练组织、机关、还是公司的俱乐部;加强和发展国家队及其后备力量培养的基础建设。

3 有关“运动训练分期”理论的讨论

对于“分期”理论,在俄罗斯和乌克兰一直存在着不同的看法。但是,一直以来大多数学者还是比较支持和赞同马特维也夫教授等人的运动训练分期理论。最近一次有关“运动训练分期”理论的讨论是由俄罗斯著名的由·威尔霍尚斯基教授在《体育理论与实践》杂志上的两篇文章引起的^[15、16],逐渐演化成为对运动训练理论全方位的探讨。许多学者都加入到了这次大讨论中。

由·威尔霍尚斯基认为:“现代运动训练的体系是由前苏联的教练员在 50 年代创造的,随着前苏联运动员在世界竞技舞台上的成功表现,“运动训练分期”理论就逐渐受到了人们的重视。但是,“运动训练分期”理论在实践中并没有找到强有力的支持,其理论对于高水平运动员并不适用。“运动训练分期”理论是在前苏联训练体制形成初期形成的,是以研究相对短时期的运动员的训练实践经验,并且主要是以三个运动项目(游泳、田径、举重)为基础的,因此,并不能适应所有运动项目以及现代竞技比赛的需要。而在这一基础上构建的“竞技状态形成”理论也不符合实际情况。^[15]。

由·威尔霍尚斯基教授认为由于以下原因使“运动训练

分期”理论逐渐失去了理论和实践意义^[16]:

(1) “运动训练分期”理论的方法学基础简单,不能客观反映事物的实际情况,训练原则过于抽象,不能提供实践指导;

(2) 缺乏生物科学知识为依据;

(3) 不重视在运动训练实践中的多学科的实验结果和成果。

马特维也夫教授本人也加入到了这场讨论中。他认为,由·威尔霍尚斯基的文章由“训练分期”理论的批评进尔对全部运动训练理论进行批评,这样以一概全的做法是不正确的。因为运动训练理论还包含了许多的其他部分,而“训练分期”理论只是其中的一部分。同时,由·威尔霍尚斯基似乎对竞技理论的发展没有关注,而缺乏对这竞技运动理论的了解就谈论“现代运动训练理论”的发展,是非常缺乏逻辑的。马特维也夫教授认为,运动训练的“周期理论”的形成是在许多优秀教练员长年的实践工作基础上建立起来的。即使在职业运动项目、球类运动项目以及其他非周期性运动项目中,运动训练分期、竞技状态的形成同样是存在的^[17]。

乌克兰著名运动训练学理论家普拉拖诺夫教授反驳了由·威尔霍尚斯基的观点,并认为:从 60-70 年代以来,随着运动训练实践的发展,越来越多的训练科研、实践成果被补充到运动训练理论中,因此运动训练理论也在不断的发展,其中当然包括了“运动训练分期”理论。正是由于这个原因,才使俄罗斯和乌克兰前以及东欧其他国家的运动员在社会环境不优越的情况下,在许多项目上依然保持了世界领先水平^[18]。

由·威尔霍尚斯基批评“马特维也夫的训练理论”中缺乏生物科学作为理论基础。但是研究一下马特维也夫教授的著作,就可以看到在其中充满了体育教育学、运动生物科学知识。在马特维也夫教授的许多著作引用的文献中几乎有一半以上是有关生理学、运动生物化学、运动医学等方面的^[18]。

普拉拖诺夫认为在世界许多国家,包括在东方、西方国家,“马特维也夫的训练理论”被认为是公认的经典理论,并被写进教科书中。分析 20 世纪后 40 年的运动训练学理论的发展,可以看出前苏联学者对这一领域的贡献是巨大的。从 80 年以后,由于各种原因的影响,前苏联的运动生物科学、运动医学的理论研究明显的落后了。但是在运动员培养的一般理论与各运动项目的训练理论却大大的得到了发展,出现了许多前苏联的训练系统,并使前苏联地区的运动员在世界比赛中保持了领先地位^[18]。

4 俄罗斯与乌克兰有关运动训练学研究的主要发展趋势

4.1 从一般竞技运动理论的角度完整的看待和研究运动训练问题

由于以往的研究主要是关注运动训练本身,而“没有

竞赛,就不存在竞技本身,更谈不上运动训练、运动训练本身以外的运动员培养系统中的其他要素。因此,应当仔细、深入研究、整体地思考竞技运动的特点、作用规律、进一步发展的道路和条件。”即以运动竞赛为核心,围绕这个核心,研究运动训练、运动员的生活方式、营养、恢复、外部环境对运动员的影响以及它们的相互作用等问题^[6]。

4.2 对运动训练的微观层次上的研究

俄罗斯和乌克兰的学者认为,由于以往的运动训练学研究过于注重在宏观和共性面上的研究,因此随着运动训练实践的发展,运动训练学并不能很好的解决训练实践中的问题。因此,现在的一些学者致力于运动训练学的微观层次研究,更加深入的研究和解决各运动项目及其小项的训练特点、训练方法、选材特点等问题^[9,19]。

4.3 重视研究影响训练与比赛的社会学因素

竞技体育的组织与发展都受着社会学因素的强有力的影响。尤其是随着前苏联的解体,国家逐渐进入市场经济,原有的社会体制发生了重大的改变。而这种改变对于竞技体育的影响是重大和深远的,主要表现在对运动训练体制、运动员培养系统、竞技体育的发展方向上、体育职业化、市场化对运动训练所产生的影响等问题。因此,这些方面将是俄罗斯和乌克兰学者们所关注的问题。

4.4 高水平运动员培养体系的研究

由于现代竞技运动的高度竞争性,运动员培养系统的研究对于保持高效率的运动员“生产系统”是十分重要的。同时,前苏联的解体以及新的社会深刻的变革对于俄罗斯和乌克兰的运动员培养系统提出了很大的挑战,研究新的社会体制下的运动员培养系统,保持国家竞技体育的强势地位是重要的课题^[14]。

5 小结

目前在俄罗斯与乌克兰有关运动训练学研究的主要内容和方向是:竞技运动理论;运动训练安排的模式化问题;高水平运动员的培养研究等。目前有关运动训练学研究的主要发展趋势是:从一般竞技运动理论的角度完整的看待和研究运动训练问题;对运动训练的微观层次上的研究;重视研究影响训练与比赛的社会学因素;高水平运动员培养体系的研究。

参考文献:

[1]列夫·马特维也夫. 竞技运动理论中译本[M]. 上海:华东理工大学出版社,1997.
 [2]列夫·马特维也夫. 训练分期问题(中)[M]. 北京:北京体育学院,1978.
 [3]列夫·马特维也夫. 体育理论与方法(中)[M]. 北京:北京体育大学出版社,1994.
 [4]符·普拉拖诺夫. 运动训练的理论与方法(中)[M]. 武汉:武汉体育学院,1986.

[5]茅 鹏. 运动训练新思路[M]. 北京:人民体育出版社,1994.
 [6]慈·卡列金,符 契雅可夫. 运动训练问题[M]. 北京:人民体育出版社,1962.
 [7]运动训练问题国际科学方法讨论会.(北京体育学院,北京体育科研所译)[M]. 1963.
 [8]陈小平. 德国训练学热点问题研究述评[J]. 体育科学,2001,21(3):43-45.
 [9] [M]. 1977.
 [10] [J]. 1995(12):49-52.
 [11] [J]. 1991(12):11-20.
 [12] [J]. 1998(5):5-8.
 [13] [J]. 2000(2):28-37,(3):28-37.
 [14] [J]. 1998(7):55-61.
 [15] 《 》 [J]. 1998(8):23-46.
 [16] [J]. 1998(2):21-42.
 [17] [J]. 1998(7):41-54.
 [18] [J]. 1999(1):12-17.
 [19] [J]. 2001(4):16-17.
 [20] [J]. 1998(3):46-50.
 [21] [J]. 2001(4):9-10.

