

浅谈学校体育训练与竞技体育训练结合的可行性

白雨彤

山西大学 山西 太原 030000

摘要：学校体育训练与竞技体育训练的结合，展现出显著的可行性与融合优势，这种结合能有效提升学生的体育技能和竞技水平，为培养全面发展的体育人才奠定坚实基础。其优势在于提高训练实效性、丰富教学资源、并促进学生的个性化发展。为实现有效融合，建议加强师资培养、完善体育设施、建立科学的选拔机制，并深化学校与体育俱乐部的合作。

关键词：学校体育；竞技体育；结合可行性

引言：随着体育教育理念的持续演进和训练方法的不断创新，学校体育训练与竞技体育训练的结合已成为体育教育改革的重要趋势，这种结合不仅顺应了现代体育教育的多元化发展需求，也为学生提供了更为全面和系统的体育发展路径。通过融合两者的优势，我们能够更好地培养学生的体育兴趣、提升体育技能，并为其未来的体育生涯奠定坚实基础。因此，深入探讨学校体育训练与竞技体育训练结合的可行性，对于推动体育教育的整体进步具有不可忽视的作用。

1 学校体育训练与竞技体育训练的概念

在探讨体育教育领域时，我们经常会听到两个概念：学校体育训练和竞技体育训练，这两个概念虽然都涉及到体育活动和训练，但它们在目标、方法和性质上存在着明显的区别。学校体育训练是指在学校教育体系中，为了增强学生的体质、提高学生的体育技能、培养学生的体育兴趣和习惯而进行的体育教学活动。这种训练通常以班级为单位，面向全体学生，注重体育教育的普及性和基础性。学校体育训练的目的在于促进学生的身心健康发展，提高学生的综合素质，为学生未来的生活和工作奠定良好的基础^[1]。相比之下，竞技体育训练则更加专业化、系统化和科学化。它是以培养高水平运动员为目标，通过专业的训练方法和技术手段，对运动员进行长期、系统、科学的训练，以提高其竞技水平和运动成绩。竞技体育训练注重运动员的身体素质、技术水平、心理素质等多方面的培养，同时也需要运动员具备高度的自律性、毅力和团队合作精神。从性质上来看，学校体育训练属于教育范畴，旨在通过体育活动促进学生的全面发展。而竞技体育训练则属于体育竞技范畴，其目标是在比赛中取得优异的成绩，为国家和地区争光。然而，这并不意味着学校体育训练和竞技体育训练是完全独立的两个领域。实际上，它们之间存在着密切

的联系和互动。一方面，学校体育训练为竞技体育训练提供了广泛的选材基础。通过学校体育训练，可以发掘和培养具有潜质的运动员，为竞技体育训练提供源源不断的后备力量。另一方面，竞技体育训练也可以为学校体育训练提供指导和借鉴。竞技体育训练中的先进理念、方法和手段可以引入到学校体育训练中，提高学校体育训练的科学性和实效性。

2 学校体育训练与竞技体育训练融合的优势

2.1 提高学生运动水平

学校体育训练与竞技体育训练融合，能有效提升学生的运动水平。这种融合不仅使学生获得更专业的指导和训练，还能在激烈的竞技环境中锻炼意志力和团队协作能力。通过系统的训练和比赛经验积累，学生的技术水平、体能素质和心理素质均能得到显著提升，为他们未来的体育发展和全面发展奠定坚实基础。

2.1.1 资源整合优势

融合训练能够整合学校与竞技体育的资源，使得学生能够接触到更专业的训练设施和技术支持。这种资源的整合，为学生提供了更好的运动环境和训练条件，有助于提升他们的运动技能和水平。

2.1.2 专业指导优势

竞技体育训练的专业教练团队的参与，能够给予学生更加系统和科学的指导。专业教练的知识和经验可以帮助学生在技术、战术以及心理层面得到全面的提升。

2.1.3 训练体系优势

融合训练体系既考虑了学校体育的普及性，又兼顾了竞技体育的专业性，构建了一个多层次、多样化的训练体系。这样的体系能够根据不同学生的运动水平和特长，提供个性化的训练计划，从而有效提高每个学生的运动水平。

2.1.4 竞争与合作优势

学校体育与竞技体育训练的结合为学生创造了更多的竞争和合作的机会。在学校内部,学生可以在比赛中相互竞争,激发潜能;对外则可以代表学校参加更高水平的竞技比赛,与强手角逐,这种经历能够显著提升他们的运动能力和竞赛经验。

2.1.5 心理健康优势

竞技体育训练中的心理辅导和心理技能训练融入学校体育,有助于学生建立良好的心理状态和应对压力的能力。这不仅有利于提升学生在运动中的表现,还能在日常生活中形成积极向上的心理品质。

2.2 增强体育训练的实效性

将学校体育训练与竞技体育训练进行融合,无疑为体育教育的实效性带来了显著的提升,这种融合不仅丰富了体育训练的内容和方法,还提高了学生参与体育活动的积极性和热情。融合后的体育训练模式更加注重技能和策略的传授,传统的学校体育训练往往注重基础体能的培养,而竞技体育训练则更侧重于技能的提升和比赛策略的运用。两者结合后,体育教师可以根据学生的实际情况和兴趣,制定更加全面和系统的训练计划,既注重基础体能的训练,又强化技能和策略的培养。这样的训练模式能够让学生在掌握基础技能的同时,提高比赛的竞技能力,从而增强体育训练的实效性^[2]。融合后的体育训练更加注重学生的个性化发展,每个学生都有自己的特点和优势,融合后的体育训练可以根据学生的个体差异,制定个性化的训练方案。这样的训练方案能够更好地满足学生的需求,激发他们的潜力,提高他们的自信心和参与度。同时,个性化训练还能够让学生更好地体验到体育训练的乐趣和成就感,从而更加积极地参与到体育活动中来。

2.3 促进体育教练员的发展

学校体育训练与竞技体育训练的融合可以显著增强体育训练的实效性,使其更具实践意义和效果。融合训练注重科学性和系统性,通过引入竞技体育训练的先进理念和方法,学校体育训练得以更系统地进行规划和实施。这有助于学生全面、有针对性地提升自己的体能水平和技能素养,使训练达到更明显的效果。例如,通过设置专门的训练计划和评估体系,可以更准确地把握学生的运动发展情况,有针对性地进行训练指导,提升整体训练的实效性。融合训练促进了训练成果的有效应用,竞技体育训练强调赛事为导向,注重训练成果在比赛中的体现。通过引入竞技元素,学生在运动训练中不仅可以提高自身的技术水平,还可以锻炼比赛应激能力和团队协作意识,从而实现训练成果更好地转化为实际

比赛表现,增强体育训练的实效性。学校体育训练与竞技体育训练的融合不仅提高了训练的科学性和系统性,还促进了训练成果的有效应用,从而使体育训练更具实效性,更符合学生的实际需求和期望,为他们的体育发展和竞技能力的提升提供更加有力的支持。

3 学校体育训练与竞技体育训练结合的策略建议

3.1 加强师资培养和专业训练

在推动学校体育训练与竞技体育训练融合的过程中,加强师资培养和专业训练是关键性举措。加强体育教师的师资培养,学校应加大对体育教师的培训力度,包括专业技能、教学理念、训练方法等方面的培养。引导体育教师参加相关的培训课程和学术交流活动,提高其教学水平和专业素养。此外,学校还可以建立健全的评价体系,对体育教师的培训成果进行跟踪评估,以确保其能够适应融合训练的需求。提供专业化的竞技体育训练机会,学校可以与专业体育俱乐部或竞技团队建立合作关系,邀请专业教练员进行指导,为教师提供更具专业水平的培训机会。通过实践操作和专业训练,体育教师可以更好地领会竞技体育训练的精髓,提升自身的训练能力和指导水平。鼓励体育教师不断学习和自我提升,学校可以设立奖励机制,激励体育教师积极参与学术研究、实践探索和专业技能提升,促进其在体育教学与训练领域的进步和成长。通过加强师资培养和专业训练,学校体育训练与竞技体育训练的融合将更有力地推动,为学生提供更优质的体育教育和训练服务,促进其全面发展和竞技实力的提升。

3.2 完善体育设施和器材

为了有效结合学校体育训练与竞技体育训练,完善体育设施和器材是关键策略之一。以下是具体的建议:

(1) 投资升级设施:学校应增加对体育设施的投资,升级现有的体育器材,确保它们能够满足专业训练的需求。这包括购置高科技运动设备和建设多功能体育场地,以适应不同运动项目的训练需求。(2) 设施共享模式:建立学校与专业体育机构之间的设施共享模式。通过合作协议,专业机构的先进设施可以在特定时间向学校开放,使学生能够使用到更专业的训练资源。(3) 维护与管理:制定长期的设施维护计划,确保所有体育设施和器材处于最佳状态。定期检查和维护设备,不仅能够延长其使用寿命,还能保障学生的训练安全。(4) 科技融入设施:利用现代科技,如视频分析软件、生物力学测试仪器等,提升训练的科学性和有效性。这些科技工具可以帮助教练和学生更准确地分析运动表现,优化训练方案。(5) 可持续发展:在完善设施和器材时,注

重可持续发展的理念。采用环保材料,减少能源消耗,同时鼓励学生参与设施的日常维护,培养他们的责任感和爱护公共财产的意识。

3.3 建立健全的选拔机制

为推动学校体育训练与竞技体育训练的融合,建议建立健全的选拔机制,以选拔和培养潜在的体育优秀生源,并为他们提供更系统的培训与发展机会。学校可以通过定期进行体育技能考核和选拔赛事,发现并选拔具有潜力和天赋的体育学生,这样的选拔机制可以为学生提供展示自己运动技能和水平的机会,激励他们积极参与与体育训练,并为优秀学生提供更专业、有针对性的体育训练指导。建议建立多元化的选拔评价体系,除了传统的体能测试和比赛成绩评定外,还可以综合考虑学生的运动潜力、心理素质、团队合作能力等方面因素进行全面评估。这样的多元化选拔机制有助于全面挖掘学生的潜力,减少单一评价带来的片面性,为不同类型的学生提供适合的发展机会^[3]。选拔机制也需要注重公平公正,学校应确保选拔过程公开透明,避免任何形式的偏袒和不公,建立公正的选拔标准和流程,保障每位学生在选拔中享有平等的机会和权利。通过建立健全的选拔机制,学校可以更好地识别和培养体育优秀生源,为其提供更多元化、个性化的体育训练与教学服务,促进学校体育训练与竞技体育训练的融合发展,为学生的体育素养和竞技能力提升搭建更加完善的体系和平台。

3.4 加强学校与体育俱乐部的合作

在推进学校体育训练与竞技体育训练融合的过程中,加强学校与体育俱乐部的合作是一条切实有效的途径,这种合作模式能够充分利用双方资源,为学生提供更广阔的体育发展平台。通过学校与体育俱乐部的合作,可以实现资源共享,体育俱乐部通常拥有专业的训练设施、高水平的教练团队和丰富的比赛资源,这些资源对于提升学校体育训练水平至关重要。学校可以借助体育俱乐部的资源,为学生提供更加专业、系统的训练,从而提高学生的体育技能和竞技水平。学校与体育

俱乐部的合作有助于培养学生的竞技意识和团队精神,体育俱乐部通常注重培养运动员的竞技能力和团队协作能力,这与学校体育训练的目标相契合。通过合作,学校可以借鉴体育俱乐部的训练方法和理念,加强对学生的竞技意识和团队精神的培养,使他们在比赛中更具竞争力。加强学校与体育俱乐部的合作还能够为学生运动员提供更多的比赛机会,体育俱乐部通常会组织各类比赛和活动,学生运动员可以通过参加这些比赛,积累比赛经验,提高竞技水平。同时,这种合作还能够推动校园体育文化的建设,丰富校园文化生活,提高学生的体育兴趣和参与度。为了实现有效的合作,学校可以积极与当地的体育俱乐部建立联系,签订合作协议,明确合作内容和方式。双方可以共同制定训练计划、组织比赛和交流活动,以实现资源共享和优势互补。通过加强学校与体育俱乐部的合作,我们可以更好地推动学校体育训练与竞技体育训练的融合,为学生的体育发展创造更加有利的条件。

结语

未来,学校体育与竞技体育训练的结合无疑将释放出更加巨大的潜力。这种结合不仅能够为学生们提供更全面、更高水平的体育训练,还能够为我国体育事业培养更多具备国际竞争力的优秀人才。通过不断探索和创新,我们能够构建起一个更加完善、更加科学的体育训练体系,为国家的体育强国建设提供坚实的人才保障。同时,这种结合也将进一步推动体育文化的普及和发展,让更多的人享受到体育带来的健康和快乐。

参考文献

- [1]王润斌.论新时代学校体育与竞技体育融合发展的路径[J].体育文化导刊,2023(02):68-72.
- [2]罗智勇.学校体育训练与竞技体育训练结合的可行性分析[J].运动,2023,397(01):114-117.
- [3]林丽娟.学校体育与竞技体育融合发展研究[J].当代体育科技,2023,13(06):115-118.