

竞技体育训练思维融入校园体育教学的探索

杨 洋

永宁县第一小学 宁夏 银川 750000

摘 要:校园体育教学与竞技体育训练长期以来处于两个分离领域,前者重在普及、健身育人,而后者则专注于优秀运动员培养及比赛成绩提高。但是两者之间并不是完全不能相融——竞技体育训练所具有的目的性、负荷安排合理性和反馈及时性等理念对改进校园体育教学有积极意义。基于此,在明确竞技体育训练思维基本内容基础上,探讨它与校园体育教学在目标、周期、评估三个方面结合可能性,并据此从教学目标层次划分、运动负荷个性化调整、课堂组织精细化、心理技能融入及评估方式数字化转变五个角度给出具体建议。研究表明,引入竞技体育训练思维并不是要将校园体育变成竞技体育,而是要使体育教学更加科学有效,“用训练的严格要求来提升教学的实际效果”。

关键词:竞技体育;训练思维;校园体育;体育教学;教学科学性

引言

长期以来,我国校园体育教学存在内容零散、负荷随意以及评价缺失等问题。很多体育课呈现为“准备活动——教师演示——学生模仿——自由活动”,运动量无法衡量,教学目的仅仅停留在“学会动作”层面,忽视学生个体差异,体育课效果及作用遭到质疑。同时,在竞技体育训练中经过多年的摸索摸索与总结提炼出了一套较为成熟、科学、系统的训练理念。无论是周期规划、负荷分配还是技术分析以及心理辅导等方面都日益提高。一个值得关注的问题是:这似乎只适用于“精英体育”的思维方式是否可以应用于面向大众普及化的校园体育教学当中?本文并不提倡把校园体育简单地“竞技化”,因为两者之间有着本质区别。但竞技体育训练思想精髓——也就是“以目标为导向进行精确规划、根据不同个体需求调整负荷大小以及根据反馈不断改进工作方式”本身就是一个非常具有广泛推广价值的思想,在经过适当改编之后完全可以用于改进校园体育教学使其更加符合科学原则。

1 竞技体育训练思维的内涵解析

1.1 竞技体育训练思维的基本构成

竞技体育训练思维并不是一个简单概念,而是一种由目标思维、周期思维、负荷思维、技术思维以及心理思维所组成的综合体。目标思维是指训练工作要以具体比赛为目标反向展开,把最终目标逐步细化到每年、每赛季、每周乃至每天、每堂课的任务;周期思维是把一年的时间分为准备期、比赛期以及过度期,在不同的时期给予不同性质和数量的负荷来达到最佳的比赛状

态;负荷思维是把训练分解成强度、密度以及总量三个方面,在此基础上进行有效的监控并及时作出改变,在“适当刺激—适应—再刺激”的循环过程中提高自身水平;技术思维是把运动技术的学习过程分为动作分析、错误发现及改正这三个部分,注重从生理的角度去雕琢;而心理思维则是把注意、自信、焦虑控制等心理素质也当作一种可以培养的能力来进行训练^[1]。这五方面的思维相互融合,是竞技体育训练的本质所在。

1.2 训练思维的核心特征:目标导向与过程可控

贯穿其中的两条主线是“目标导向”与“过程可控”。目标导向就是每堂训练课、每一次练习方法都是为了实现某种更高层次的目标,训练不是“为练而练”,而是“为战而练”,有目标才有方向性,有目标才有效率;而过程可控是指教练员可以及时获得运动员的身体状况、技术水平以及心理情况等,并据此作出相应的短期甚至长期计划改变,防止训练的盲目性和简单重复。这两点恰恰是目前学校体育课堂教学中最欠缺的部分——教学目标比较宽泛(例如“提高学生体质健康水平”)、教学过程缺少对运动员状态监控及快速反馈,课堂效果完全依靠教师经验判断而非科学依据。也正是由于这一点,使得竞技体育训练思维方式可以被借用到学校体育课堂上来。

2 校园体育教学的问题审视与融合空间

2.1 当前校园体育教学的科学性困境

从教学论的角度来看,目前校园体育教学有三方面的缺乏科学性的问题。第一方面是目标设定的层次性缺乏。大多数教案中的教学目标用“学会××技

术”、“提高××素质”等描述,缺少可以观察、可以测量的行为指标,使得教学效果难以评估。第二方面是负荷布置的准确性缺乏。体育课中的运动负荷一般是由老师凭经验估计出来的,既不顾学生个体差异(如不同体能水平的学生做同样的练习量),也忽略负荷与目标的关系(如为了提高学生耐力素质而在课上进行大量技术练习)。第三方面是反馈的有效性缺乏。体育课中老师对学生动作的评价往往是笼统地说一声“好”或者“加油”,或者是最后总结一句“达标”或者“未达标”,而没有基于某种具体标准给出具体的批评和建议。这些问题并不在老师的主观意愿上,而是由于整个教育教学系统缺少一个“工程化”的思维方式——这正是竞技训练已经发展多年的一个强项。

2.2 融合的合法性:教育目标的内在一致性

反对融合观点一般认为:竞技体育追求“成绩最大化”,而校园体育追求“健康促进与兴趣培养”,两者价值理念不同,不能互相转换。这有一定合理性,但是却忽略两者在教育目的上的高度契合性。不管是培养优秀运动员还是普及大众体育,它们最终指向都是“人的运动能力发展”。竞技训练科学方法只是一种实现发展的手段,并非必然关联“精英选拔”^[2]。就像数学学习可以用奥数训练启发式思考提高一般学生逻辑思维一样,在体育课堂上也可以借鉴竞技训练科学方法让一般学生获得更好锻炼效果。重要的是,吸取的是“方法工具”而不是“价值目标”。明确了教育宗旨之后,竞技体育训练方式完全可以成为体育课上一门科学化工具包。

3 竞技体育训练思维融入教学的具体路径

3.1 教学目标的层级化与可测量化设计

融入的第一步是把模糊的课程目标分解成层次分明、可观察的教学目标。以运动训练中“总目标—阶段目标—课时目标”的思路为例,体育教师可以在学期初设定一个学期的大致目标(比如“提高学生有氧耐力水平,学会篮球传接球及运球技巧”),再把这个大目标分成几个小的目标(比如“第一个目标:熟练掌握运球;第二个目标:能够准确判断传球时机;第三个目标:能够灵活运用上述两种技术”),而每一个小目标又可以进一步细化到每一节上课要达到的行为目标。重要的是目标表达要用“可观测行为”的方式来描述,例如把“提升运球水平”变成“在10米往返运球中,能够在4秒以内完成并且手中不能有球掉落”,这样就可以对教学效果进行量化的评价。此外,层级化的目标也便于不同基础的学生有不同的发展路线,在一堂课上,教

师可以为不同程度的学生设立不同的目标梯度(初级、中级、高级),做到有的放矢。

3.2 运动负荷的个体化调控与心率监测

竞技训练中对负荷量把握的理念应该进入体育课堂,但是要进行适当简化使之适合学校的实际情况,在课程的设计上,教师可以根据本节课的目标,事先确定练习的强度(用心率或者主观疲劳感表示)、练习的数量以及密度等,在实际操作中可以使用一些简单的手段来监控学生的心跳情况(例如佩戴运动手环或者使用“10秒心跳数*6”的方法),及时了解学生的情况。根据这些信息,教师可以将学生分成不同的“负荷响应组”:心率一直较低的学生说明运动强度不足,可以让其多做练习或者少休息;而心率过高的学生则说明运动强度过大,应当降低练习的难度或者增加休息的时间。这样个性化的负荷管理克服了一刀切的问题,让每一个学生都能在自己的“最近发展区”得到锻炼的效果^[3]。另外要注意的一点是,负荷管理的目的不是极限挑战而是适宜刺激,因此学校体育中的安全道德要求教师必须有足够的安全缓冲。

3.3 课堂结构的精细化编排与时间管理

竞技训练理论把一堂课分为准备活动、主体练习(又可分为技术训练、战术训练与体能训练)以及整理活动三个部分,而每一部分所占比例以及具体内容都有相应依据。体育教学也可采用这种细致划分的方法,避免那种“放羊式”或者“单一重复式”的大课时安排。即准备活动部分(约占总课时的15%-20%)要包括热身跑、动态拉伸及专项准备活动等,这些是为了主体部分所涉及肌肉群及关节做充分准备,而不是普通的慢跑加徒手操;主体练习部分(约占65%-75%)要根据学生掌握技能情况而定,“分解练习—组合练习—应用练习”,并且在每一种练习中间穿插适当休息时间;整理活动部分(约占10%)要进行一些静力性拉伸以及深呼吸等活动来帮助体内乳酸排出以及使心跳逐渐变缓。合理分配时间不仅可以提高上课质量还可以让学生了解运动本身,也是“授人以渔”。

3.4 心理技能训练的适度嵌入

竞技体育早就把心理训练作为一项常规内容,比如目标设定训练、放松训练、自我暗示训练、注意力集中训练等。这些心理技巧对普通学生也有意义——不仅可以提高运动成绩,还能用到学习、生活中。方式并不是在体育课上加一门心理训练课,而是把这些心理技巧渗透到运动技术的教学当中。比如学一个新动作之前,在

动手之前先在脑子里想象这个动作的过程;比赛或者考试之前教他们深呼吸放松来调整自己的兴奋程度;犯错误之后教他们用“过程导向”的自言自语代替“结果导向”的负面评价(比如把“我输了”变成“我要注意我的投篮的手型”)[4]。这种心理技巧的融合不需要增加额外的时间,但是可以极大地改善学生的体验和自我管理的能力,也是学校体育由“身体教育”向“全人教育”的一个很好的过渡。

3.5 过程性评价与数据化反馈

竞技训练非常注重评价及时性和准确性——每次训练有详细数据记载(成绩、心率、完成次数等);每次技术练习有教练指导。而学校体育教学可以借鉴这种过程性评价方式,实行“课堂表现记录—阶段测试—期末总结”。课堂上老师可准备行为观察表,对于学生出勤情况、积极性、同伴关系以及技术水平提高情况进行标注,在阶段上每个单元结束之后进行一次小型测验,但是该测验主要以进步程度作为评分标准,避免由于个人禀赋差异造成不公平现象发生;期末总结则结合技术水平、身体素质测试、课堂表现以及学习态度等多个方面来进行评判。最重要一点是,评价结果要让学生成为自己看到——如用雷达图表示他在速度、力量、柔韧、协调、态度等方面的情况,使他清楚知道自己长处与短处。这样一种数据反馈既增加了评价公平性,也使学生有了自我监控手段,有利于他们形成主动锻炼习惯和能力。

4 融入的边界与需要规避的误区

融入竞技体育训练理念要把握好尺度,避免三个错误认识。一是防止出现“过度竞技化”。必须把“育人”放在首位,反对锦标主义或者应试体育,反对为了选拔而进行分层教学,反对过度疲劳甚至不顾学生个体差异一刀切的评价方式等。根本上是“借方法”,而不是“搬模式”,符合教育公平以及学生的身心发展特点。其次,尊重学生个性特征,实行“适度负荷”。由

于高中生处于生长发育期,因此对竞技性体育锻炼中的“超负荷”应调整为“适度负荷”,把安全放在第一位。即负荷以“稍有困难但仍然能够完成”作为标准,考虑性别、体质以及健康情况等,对于体质较差或患病的学生要为其单独开具运动处方,避免造成伤害以及抵触情绪。最后,考虑资源、师资实际条件。对于地域间资源差异,在方式上应有灵活性,注重观念转变而不是某种器材依赖。其次,强化教师职后培训,增加运动科学内容,提高教学质量,而且由主管部门纳入培训计划中,给予支持。

5 结语

竞技体育训练思维进入学校体育教学,并不是把操场变成训练场,也不是把学生当作运动员后备军。而是一种对“教学科学性”的学习与应用,在目标设定、负荷安排、过程管理以及反馈方面所采取的具体手段都可以用来解决目前学校体育教学中存在的问题。而本文提出的几种方式:目标分层次、负荷个性化、结构细化、心理技能融入以及评估数字化,在理论上已经证明其合理性和必要性,同时也指出了不能越过的界限即以学生发展为本、安全第一、因材施教。以后随着体育课程改革不断推进和学校体育环境日益优化,竞技体育训练思维中的一部分内容将会更自然地渗透到学校体育中去,使体育课不仅有运动快乐还有科学品质,达到“让孩子都能享受科学锻炼的好处”。

参考文献

- [1] 季浏.我国基础教育体育课程改革的发展趋势与挑战[J].体育科学,2022,42(6):3-12.
- [2] 陈小平.竞技运动训练科学化的理论演进与实践路径[J].体育学研究,2021,35(4):1-9.
- [3] 王健,黄汉升.运动技能学习理论与体育教学改革[J].北京体育大学学报,2023,46(2):22-31.
- [4] 殷恒婵.体育教学中心理技能训练的应用策略研究[J].心理发展与教育,2022,38(3):432-440.