

中图分类号: G807.0 文献标识码: A 文章编号: 1674-151X (2021) 09-111-03

学生运动能力发展要点与有效实施的策略研究

王会会, 薛奥传, 黄涛

(遵义医科大学, 贵州 遵义 563000)

摘要: 本文运用文献资料法、访谈法等研究方法, 以问题式导入作为出发点, 以学生运动能力的发展为研究对象, 分别从梳理运动能力发展内涵、运动能力发展的要点把控、运动能力相关知识的支撑等核心要点; 提出要坚持运动能力发展的原则、把握运动能力发展内容的要点、设计运动能力发展的方法样式等有效策略的落实, 以期体育学科核心素养中运动能力的发展提供教学的理论与实践支撑, 为促进体育与健康课程的实施适应当前的教育改革步伐。

关键词: 运动能力; 发展要点; 实施策略

当提到“运动能力”的词义时, 既熟悉又陌生, 其运用之普遍, 在医学康复、运动干预实验、运动训练的实施效果等领域, 往往会谈到运动能力的测试、干预、检测、评价等方面。但到底什么是运动能力, 其表述的要点及内容多样, 无从考证由来。在新一轮高中体育与健康课程标准中, 对于运动能力有其明确的定义, 其指“体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现, 是人类身体活动的基础。”并明确了运动能力作为体育学科核心素养三大组成要素之一, 表现为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛。《“健康中国2030”规划纲要》的第四节提出了“青少年熟练掌握一项以上体育运动技能”清晰可量化目标, 因此学校体育如何开展, 有怎样的抓手, 如何应对与实施, 就成了每位体育工作者必然思考的问题。在运动专长的培养过程中教师需依托运动项目特性设计出发展学生运动能力的方法, 以及有效构建实施体系内容, 使学生“动起来”“练起来”, 从而使学生体质有所提高, 运动能力有所增强, 运动专长有所形成。

1 运动能力发展的内涵与要义

1.1 对运动能力发展内涵的理解

对于运动能力概念, 要明确运动技战术、运动技能、运动心理、运动智能与运动能力发展的关系。运动技术是指完成动作的方法, 运动技能则不一样, 它是人经过学习后而掌握的具有个性化的自动化行为方式, 具有明显的个人特征。运动技能是指表现在外部的, 以完善合理方式组织起来并能顺利完成某

种活动任务的复杂肢体动作系统。运动能力的发展是以体能素质为基础, 促进运动技术的学练, 助推运动技能的有效实施。对于中小學生来讲, 除了发展基础运动能力外, 要求教师还能够基于运动项目属性, 结合学生身体素质敏感期, 发展学生运动项目所具备的专项运动能力。(图1)

1.2 运动能力发展的要点把控

运动能力的发展内容结构庞大, 要

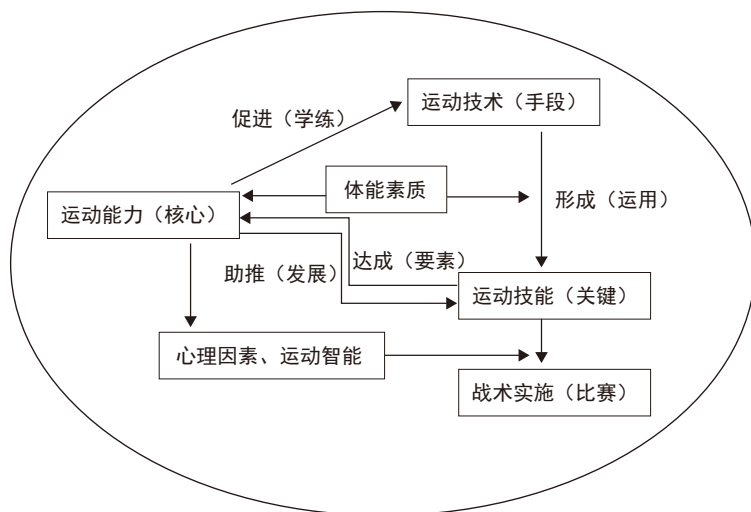


图1 运动能力发展结构图

投稿日期: 2020-07-10

基金项目: 贵州省科技计划项目(黔科合平台人才[2017]5733-083); 遵义医科大学创业训练项目(ZYDC2020141)。

作者简介: 王会会, 讲师, 博士。研究方向: 运动人体科学。

通信作者: 黄涛, 副教授, 硕士。研究方向: 体育教育训练。

表 1 运动能力相关的知识内容

知识分类	知识要点与应用
体育通识知识	①基础学科知识: 生理学、解剖学, 生化学, 生物力学, 运动训练学, 学校体育学、体育教学论 ②奥林匹克文化知识: 现代体育与奥运会, 如项目内容与举办地 ③健康教育基础知识: 运动中的安全、常见运动损伤的处理方法、快速消除运动后疲劳等
运动专项知识	①运动项目文化知识: 项目起源、发展, 文化要素、文化环境 ②运动项目特性知识: 如田径耐久跑第二极限、呼吸方式; 武术防身特定知识; 解剖知识、身体薄弱环节、发力学原理 ③比赛规则知识: 田径竞赛知识、篮球比赛规则、排球比赛规则、足球比赛规则等; 不同层次的比赛, 所采用的规则略有不同与调整

表 2 运动项目的特性及分类

分类标准	分类形式(关注点)	项目类型
开放式技能	人 + 控制物 + 对手	(1) 篮球项目: 人 + 篮球 + 对手; (2) 足球项目: 人 + 足球 + 对手; (3) 排球项目: 人 + 排球 + 对手; (4) 武术散打: 人 + 攻防动作 + 对手
封闭式技能	人 + 身体动作或人 + 身体动作 + 物	(1) 武术套路: 人 + 基本功 / 基本动作 / 组合套路或人 + 基本功 / 基本动作 / 组合套路 + 器械 / 攻防辅助器材; (2) 体操: 人 + 体操动作或人 + 体操动作 + 器械 / 辅助器材; (3) 田径: 人 + 走、跑、跳、投动作或人 + 走、跑、跳、投动作 + 器械 / 辅助器材

表 3 专项运动能力发展的内容体系

运动项目	项目特性(关键词)	专项运动能力发展内容
田径	动作节奏、速度耐力、爆发力、专项速度	田径内容本身就是运动能力发展的内容, 走、跑、跳、投等, 其相比基础运动能力的发展, 更多地关注目标化、多样化、增难化。如耐力练习: 定时跑、定距跑、让距跑
体操	动作的控制、空间感知、肌肉发力顺序、非正常体位	体操是全方位的身体运动, 内容为翻滚类、攀爬类、支撑类等, 其相比基础运动能力的发展, 更多地关注多元化、审美化、本体感
武术	武术精气神、攻防技击、武术功法、武术劲力	基本功法: 压腿、压肩、踢腿、劈叉、下腰等; 抡臂、仆步抡拍、弓马转换; 提膝平衡、望月平衡; 负重冲拳、相互角力
篮球	团队作战、身体直接对抗、立体式攻防转化、用手控球	球感和球性练习、结合运球与变向的体能练习、结合行进间摆脱体能、身体对抗与摆脱、弹跳力等
足球	大团队作战、身体直接对抗、攻防转化、用足控球	球感和球性练习、运球与变向的体能练习、身体对抗与摆脱等

表 4 运动能力发展的方法

	封闭式项目	开放式项目
设计原则	由复杂→简单(化繁为简)	由简单→复杂(由易到难)
动作方法	关注自身动作、器材或辅助物	关注转化、决策、运用
发展方法	(1) 结合项目做辅助核心要点动作练习 (2) 运动项目降低难度练习 (3) 活动游戏(结构化)	(1) 结合项目做有无器材练习活动 (2) 有、无器材身体增强难度练习 (3) 活动游戏(结构化)

依据身心发展、身体素质发展的敏感期。因此在基础运动能力发展阶段, 要使其树立“大而全”的指导思想, 多方位、多角度、多层次地设计走、跑、跳、投等基本运动能力, 更好地满足日常生活的需要。在我国“立德树人”教育方针的指引下、“培养健全人格首在

体育”的要求下, 体育肩负着社会使命。体育强则少年强, 而体育强更多地需要发展学生的专项运动能力。专项运动能力的发展除了具备体育项目的特性外, 同时更多地凸现核心任务, 专项体能、运动感知、运动智能以及在特定的项目中具备良好的心理素质。

专项体能作为运动能力发展的核心内容, 不仅包括运动素质诸如力量、柔韧、速度、耐力和平衡等, 其重要的是注重与运动技能相关的体能发展。在实际发展过程是融合在运动项目中, 是以一种素质或能力为主导, 多种运动素质共同参与的过程, 包含了不同的训练模式, 由静到动、由稳定到不稳定, 由徒手到负荷等, 促进更多肌肉参与到运动中。运动感知作为运动技能形成的外显表现之一, 包含了发展神经-肌肉控制、肌肉感知、空间意识等, 是长期专项训练中形成的一种植物性和运动性神经系统的综合性感知觉。它能对自身运动和环境(天气、器械、场地等)做出精确地识别和整合, 如“栏感”“球感”“水感”等, 是专项运动能力发展要注的关键要素。运动智能正如我们所说的球商, 指的是能在运动实践中根据场地器材、对手、规则等因素, 迅速做出转化、决策、运用, 从而实现超越、力求临场适时灵活应变。另外, 心理素质也是发展专项运动能力中必不可少元素, 能承受痛苦、克服内外因、调整心态、敢于面对, 勇于战胜对手。

1.3 运动能力相关知识的支撑

运动能力的发展离不开体育知识体系的支撑, 把握不同知识内容的层次与要点, 在运动能力发展中起到促进与提升作用。通过分析, 把体育知识分为体育通识知识、运动专项知识, 运动能力的发展是以体育通识知识为理论基础, 以运动专项知识为其方法的设计、手段的实施提供理论依据。(表 1)

2 运动能力发展的有效实施策略

美国学者 Poulton E C 在 1957 年提出开放式、封闭式运动技能 (Open motor skill and closed motor skill) 的分类法, 高中体育与健康课程标准中也明确提出了两者之间的不同。开放式项目是由“人 + 控制物 + 对手”组成, 封闭式项目是由“人 + 身体动作”或“人 + 身体动作 + 物”组成。可见, 开放式项目与封闭式项目有显著性差异, 在项目的学练与运动实践中的关注点及其运用环境截然不同。因此运动能力促进

过程的活动设计也有不同,突出各自的特点与运动特性(表2),同时利用结构化的内容设计、有效策略与方法为运动专长的形成注入核心支撑,进而消除学生对运动技能的“学不懂、学不会、完不成”现象。

2.1 坚持运动能力发展的原则

2.1.1 科学性与趣味性兼顾 首先要依据生理生化指标、运动素质发展的敏感期。如柔韧训练,7岁应开始练习,12岁应发展得较好等。科学地设计运动能力发展的活动,依托体育课堂教学、课间操、课外活动等,针对所学运动项目、所需发展的运动技能,理解运动能力、运动技术、运动技能的内涵并处理好其之间的关系,处理好运动项目本身特性与体能素质的要求。设计的活动要具有多元智能、灵活多样、层次鲜明,趣味化的活动内容与形成,让学生“动起来”“练起来”,达成互动、多动、全动的效果。

2.1.2 单一性与多元性协同 运动能力练习要注重单一性与多元性设计有机结合。单一性重点强化关键运动技能形成所需的运动能力发展,以独特的手段与方法促进其增强。同时注重采用多元化的活动设计,把体能、运动感知、运动心智等融为一起的内容形式,这既锻炼了学生的体质、肌肉感知,同时也发展了学生应变、果断、决策的能力。通过强化体育的认知能力,进一步实现多元智能的发展。

2.2 把握运动能力发展内容的要点

运动能力发展的内容不仅包括运动能力,还要依照运动项目的特性,发展

专项运动能力,为运动专长的形成奠基,每个运动项目都有其各自的特点,本研究通过调查与访谈,梳理出运动项目特性排在前四位的关键词。而专项运动能力的发展能突出运动项目的特征,形成与运动项目对应的运动能力发展内容。从能力发展与人的全面发展的视角,最终呈现在比赛中、社会交往中,实现立德树人、健全人格,为学生的终生体育奠基。(表3)

2.3 设计运动能力发展的方法样式

专项运动能力的发展更多的是基于运动项目特性设计不同的活动,活动具有层次性、连续性、多元性。强化封闭式项目是由化繁为简的动作组合,开放式项目的活动设计由易到难的有机衔接,从而构建出运动能力发展的完整性与全面性。(表4)

3 结论与建议

运动能力对学生运动专长的形成具有重要的作用与价值,能把握运动能力发展的内涵与要义,明确其发展的方向与思路,找到实施的着点。通过梳理运动能力发展内涵、运动能力发展的要点把控、运动能力相关知识的支撑等核心要点,提出要坚持运动能力发展的原则、把握运动能力发展内容的要点、设计运动能力发展的方法样式等有效策略的落实,从而使运动专长的形成起到事半功倍的效果,促进学生体质增强具有良好的实效,为终身体育运动的习得奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].北京:人民教育出版社,2018.
- [2] 中国共产党中央委员会,中华人民共和国国务院.“健康中国2030”规划纲要[Z].2016,10.
- [3] 谭兵.对影响运动技能形成的主要因素的分析研究[J].安徽体育科技,2007(6):61-63.
- [4] 胡峰光.以开放式、封闭式运动技能分类视角观小学体育课堂[J].中国学校体育,2018,3:34-35.
- [5] 王会会,纪仲秋,姜桂萍,张海龙.网球训练对网球发球影响的生物力学研究[J].北京师范大学学报:自然科学版,2016,52(5):658-662.
- [6] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- [7] 李明.论运动技能在运动参与中形成[J].体育科技文献通报,2017,25(11):161-162.
- [8] 黄勇.体育教育专业体操普修课学生核心素养指标体系构建研究[D].武汉:武汉体育学院,2019.
- [9] 姜勇,王海贤,潘正旺.基于核心素养的中小学生运动能力评价模型研究[J].沈阳体育学院学报,2019,38(6):105-114.
- [10] 邢杨.基于专项能力评价的划艇运动员训练效果研究[D].济南:山东体育学院,2019.

(上接第134页)

关系研究[J].山东师范大学学报:自然科学版,2021,36(2):212-216.

[6] 郑远亮,梁亚男.家庭环境对初中生体育素养的影响关系研究[J].赣南师范大学学报,2021,42(3):130-135.

[7] 喻柳彬,龚志刚,黄文英.德安县

中小学生体质和家庭环境的相关性分析[J].教育观察,2021,10(15):46-49.

[8] 孙湛宁,龙笠.家庭体育资本的维度与作用机制——基于青少年体育参与的实证研究[J].中国青年研究,2020(8):51-56,64.

[9] 李芳辉,洪丽丽,刘娜萍.公共

服务视域下赣西高校体育场馆资源的社会化利用研究[J].萍乡学院学报,2020,37(2):113-116.

[10] 杨峰,陈艳平.体育公共服务背景下怀化市高校体育场馆资源社会化研究[J].运动精品,2020,39(2):27-28.