

体育教学与运动教练

万海英

(佳木斯大学 体育学院, 黑龙江 佳木斯 154007)

摘要:论述了体育教学与运动教练的区别, 体育教学的基本点, 完善人体的手段、方法, 终身体育的含义, 终身体育与身体教育的关系, 终身体育与身体娱乐的关系。

关键词:体育教学; 身体娱乐; 运动教练

中图分类号:G807.01 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)04-0087-03

Physical education teaching and sports coaching

WAN Hai-ying

(Department of Physical Education, Jiamusi University, Jiamusi 154007, China)

Abstract: To discuss the difference of physical education and sports coaching basic concept of teaching physical education, means of perfect body, method of employ means, meaning of lifelong PE, relation of physical education and lifelong PE.

Key words: physical education teaching; physical recreation; sports coaching

从教多年, 体验到了田径教学、训练中存在着不可逾越的障碍与困难: 一班学生四五十人, 几乎都没有接受这种教练的积极性, 甚至抵触; 绝大多数学生不具备田径运动的身心素质, 他们都具有文史哲数理化等学业的沉重负担, 不可能认真练田径; 每周一两节体育课, 即使把全部课程都用于某项田径的教练也是远不足用的; 体育课教学计划是多项运动排列的进度表, 一项运动只能占少许课时。我基本上认识到了体育教学和竞技运动教练是不相同的, 对体育课以竞技运动为主教材的失败有深刻的体验, 认为惟有课外活动的运动俱乐部这种组织形式才能教好田径以及各种专项运动。体育课教学只能教增强体质完善人体的知识、技能。

1 运动教练

在每周一两节体育课内, 每学期只有少许几个课时, 加之多数学生不具备练田径运动的身心条件, 不愿接受教练, 怎样才能作好田径教练, 必须要对运动教练的诸因素逐一认识。

1.1 运动项目

运动项目有千百种。每个项目都有技术、战术和运动能力以及心理素质上的特点。因此, 每个项目教练的内容、方法和形式也各异。就田径运动来说, 其中有40多个小项, 每个小项的技战术和教练方法也有不同。运动员不可能项项都练, 教练员也不可能项项都教, 把一项练好教好也不容易。

田径运动中各个小项的特点决定其运动员的选材。其

它运动(体操、篮球、排球、足球等)也是项目特点决定其运动员的选材。运动员的选材, 必须服从其专项运动的需要。这就决定了一个普通班里的学生符合专项运动所需要的人才就少之又少了, 甚至一个也没有。对不符合专项运动需要的运动员, 你怎么进行教练?

1.2 运动员

教练员教练的对象是运动员, 对运动员的选材非常严格。谈到教练问题, 必然涉及到教什么样的运动员。

各项运动都要求运动员具有相应的身心条件。适应打排球的不适宜练体操, 适应举重的不适宜练跳高, 有些人练哪一项都不适宜, 不是当运动员的材料。

运动员成材率很小, 即或有一定的条件被选上了, 有可能中途被淘汰。不被淘汰的运动员, 其运动寿命也有限。运动寿命一终止就不能在当运动员了。体操运动员的运动年龄既小又短, 17~21岁的大学生已经失去了接受体操运动教练的年限。

教练和运动员的成功在于运动员取得优异的运动成绩, 否则他们都是失败者。

教练必须选择运动员, 对无运动才能的进行教练则是浪费时间精力, 对运动员和教练员都有害无益。

1.3 教练员

教练员是运动教练过程中的一个主导因素。谈到教练成败问题必然涉及到教练员。运动员掌握优异的技术战术, 要靠教练员来进行良好的教练。

教练员的目的是要运动员取得优异的运动成绩。没有优异的运动成绩,这就是教练的失败。教练员在教练场上都在拼力地追求优异运动成绩,这是必然的,运动场上重于夺锦标,没有什么不对。如果没有夺锦的志向,这就是教练员不称职。

一位称职的教练员,其主要本领是技战术的教练。这不是什么单纯技术观点,以技战术为主,这不等于忽视运动身心素质。而运动身心素质都要在技战术训练中养成。如果搞不好技战术训练,这就不会有良好的运动身心素质。运动训练,训练什么?既有技战术训练,又有身体训练,同时进行意志品质的训练,这些都是同时进行的。

教练员在教练中运用教练的手段和方法应该有明确的目的性,要把技战术训练、身心的训练都做好,最终目的是取得优异的运动成绩,夺冠、拿金牌。

1.4 教练的组织形式

任何一项运动的教练都是根据其项目的特点采取某种组织形式进行的。好的组织形式对教练有利,不好组织形式教而无功。

在大学里,十七八到二十几岁的学生,多喜好运动。大学是进行运动教练的好地方,运动教练可以有作为。可是就实情来看,对大学生进行的运动教练多有不尽人意之处。之所以教练不尽人意,其中有各种原因,组织形式不到位、不健全是个重要问题。什么样的组织形式才有利于运动教练,这是值得探讨的。

爱好篮球运动的,他总是在课余时间到篮球场上去打篮球。如果你非要让他去踢足球不可,这又何必呢?勉强让他去做所不喜欢的运动,他不去,即或被迫去也是无精打彩,应付一下。教练员对这样的运动员进行教练就会教而无功。

一个院系专业教学班的学生有数十人。每个人都有其适于个人身材和所喜爱的运动项目。有某项共同爱好的学生是少数人,多数人没有同一爱好。在这种情况下,你教练一个项目,这就必然出现少数人积极练,多数人应付。在这样的场合,教练员是很困难的。在这种情况下,教练员也只应付着教了。

从实际出发,实事求是,把有共同爱好的人组织起来进行教练,由学生自行组织和教练能者为师,在业余课外活动时间进行,这是运动教练最好的组织形式。

2 体育教学

2.1 体育教学的基本点

经过多方面的考证,体育课教学必须以增强体质健全人体为基本点,这是可以肯定的。这是国内外有真知灼见的体育工作者和体育教师的共识。体育课教学与运动教练具有实质差别,不可苟同。按照学生个人身体条件、兴趣、爱好、志愿、自选的运动俱乐部的活动不可能代替增强体质健全人体的体育必修课。可以肯定,离开体育课教学的基本点,取消体育课,用运动俱乐部的活动取而代之,这是很不妥当的。体育课教学的基本点既有知识性、理论性认识的依据,又有法律法规的保障,不可任意妄为。“全民健身计划”和“为国

争光计划”是国家的明令法规,不许拿竞技取代增强国民体质的体育课教学。开展竞技运动,夺金牌为国争光很重要,但增强国民体质,完善中国人身体的主要组织形式是体育课教学,不可或缺。而增强国民体质的体育课教学是竞技运动不可取代的工作,这是体育课教学的基本点所决定的,坚持这个基本点不动摇具有充分的理论和法规的根据。至今,已经清楚地认定,往日以竞技运动为主教材的体育课教学需要以增强体质健全人体为基本点进行深化改革。

2.2 体育教学应该教给学生什么

在体育中教给学生一些田径竞技、竞技体操、足球、篮球、排球等多项运动技术,学生接受不了,教学效果很不好。这样的体育教学既没有增强体质健全人体的价值,也没有提高竞技运动水平的意义。教快乐,教游戏,否认增强体质健全人体的需要和要求,以追求娱乐为目的,这不是体育教学,而且一般体育教师都不具备进行娱乐教育的本领,不知道什么教法。

体育教师在大学学的多是一些竞技运动技术,没学到增强体质健全人体的知识、技能,可中国完身养生文化宝库中健身的理论、方法非常丰富,这是可以而且应该作为体育教材使用的。为什么不能使用这些很真实的体育教材?

不能使用这些健身的体育教材,主要在于认识上和思想上的障碍。拿竞技娱乐当体育,在所谓“竞技体育”、“大体育”思想的桎梏之下,完身养身的知识、技能没有被视为体育教材。我们体育教师不是运动员、教练员,真实身份是完身养生或增强国民体质和健全中国人身体的教育工作者,应该改变以竞技娱乐为业的旧习,应该执行“全民健身计划”,以终生健身的知识、技能为主业。

由于认识上和思想上的差错而形成的非体育的“竞技体育”、“大体育”体制或机制需要彻底改革,否则,体育教材、教法就不得到位,终身体育之说只能是空话。

终身体育是指在体育课上对学生进行的终生(从小到大)的教育,学生能进行终生健身活动。

在真实的体育课中应该教给学生什么?结论是应该教给学生终身体育的知识、技能,这是根本。唯此才可称谓终身体育教学。这是体育教学的基本点所决定的。

2.3 体育教学内容和增强体质的手段

作为体育手段的身体活动跟以夺金牌为目的的竞技运动有实质的不同。惟有对此有了确凿的理解认识,才能正确地选用体育手段。

手段具有工具性,干什么活用什么工具,体育手段的内容、形式和使用的方法都得以适应增强体质完身养生的需要。体育手段必须以增强体质为目的。比如,种瓜得瓜、种豆得豆,这是一条很普通的真理。中国有史以来流传下来的身体活动、饮食、起居、清心、房事等诸多完身养生手段的内容、形式、方法都是依据增强体质的效果如何而优劣存优的,目的明确,没有疑议。现在培养中国人新一代的体育教师应该承前启后认真思量思量体育手段的目的性。

体育手段,有其形式,在形式的背后还有其实质。正常情况下,形式和实质是相符合的。由于在认识上和思想上产

生某种失误或差错,会出现形式和实质之间矛盾。当今,在中国体育方面,增强体质之手段形式与实质间的矛盾非常严重,无可讳言。

3 体育与人生

终身体育之说,日渐得到体育教师的重视。拜读报刊关于终身体育的论述,颇有心得,开阔了对终身体育问题的思路,意欲进一步提高认识,以求在自己担任的体育课教学工作中尝试终身体育教材内容和教学形式、方法的选择和运用。现在,对终身体育的认识多有模糊不清之处。在此略谈个人的想法,交流思想,恳求指正。

终身体育是在体育课程中选用人生从小到老用于增强体质完身养生的知识、技能为教材,选用与本教材相适应的教学形式、方法,对学生进行一生健身的教育。这样认识是否妥当,需要集思广益,进行研讨,提高认识,求是进取。

终身体育与终身健身不同,终身体育与终身健身的区别在于,前者是一种教育,在体育课教学中实现,后者是健身实践,在日常生活中实现。

终身健身、终身体育,跟身体娱乐、竞技有所不同。身体娱乐活动也具有终身的一面,它是人们求得心理上得快乐所需要的,有其特殊的意义。身体娱乐活动用于健身的,必须作为健身手段,符合健身的需要,求得增强体质完身养生的实效。

对大学生进行的终身体育,即以终身增强体质完身养生的知识、技能为教材内容而进行的身体教育,这是大前提,应该根据这个大前提来运用相应的教学内容、形式和方法。在

大学生终身教育中,应该加强其毕业后中、老年增强体质完身养生知识、技能为教材内容的教育尤为重要。

4 结语

当前大学体育教学改革应该重视对大学生进行终身体育教育。这是强国强民的需要。至于终身体育教学内容、形式、方法,应该在教学改革中探索创新。运动行业不是终身的,在运动员队伍中应该有运动教育。运动教育不应该单一地进行运动教练,其中应该含有做人做事的再就业教育。

参考文献:

- [1] 高发民. 高校体育中的休闲运动与终身体育[J]. 体育学刊, 2001, 8(6): 25-27.
- [2] 刘志敏. 深化普通高校体育改革若干问题的思考[J]. 体育学刊, 2001, 8(6): 75-77.
- [3] 姜之聪. 高校体育贯彻素质教育的综合评价[J]. 体育学刊, 2001, 8(5): 96-98.
- [4] 龚婉敏. 高校体育课教学内容的现状与改革[J]. 体育学刊, 2001, 8(3): 80-82.
- [5] 彭仕青. 健身运动处方在普通高校健身课教学中的应用[J]. 体育学刊, 2001, 8(4): 87-89.
- [6] 谭新立. 高校体育实施素质教育的阻力分析与改革对策研究[J]. 体育学刊, 2001, 8(1): 84-85.

[编辑:李寿荣]