

## 运动技能与健身技能的关系

陈 峰

(商丘师范学院 体育系, 河南 商丘 476000)

**摘 要:**在学校体育教学中,用运动技术教学代替健身技能学习的情况十分普遍。文章揭示了运动技能与健身技能的关系与异同,并指出了健身技能学习对于全面贯彻“健康第一”指导思想的重要作用。

**关 键 词:**运动技能;健身技能;体育教学

**中图分类号:**G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-00012-02

### Relationship between the sports techniques and keep-fit skills

CHEN Feng

(Department of Physical Education, Shangqiu Normal College, Shangqiu 476000, China)

**Abstract:** It is terribly popular to substituting the teaching of sports techniques for the training of keep-fit skills. This paper briefly demonstrates the relationship between the sports techniques and the keep-fit skills, and puts forward their differences and characteristics respectively.

**Key words:** sports techniques; keep-fit skills; physical education teaching

### 1 运动技能和健身技能的区别

#### 1.1 运动技能的含义

运动技能就是在特定的运动项目中,按规则要求所凭借的专门的运动方法以及各种方法的运用能力,包括动作技巧和身体的运动能力。运动技能与人的自然活动能力有着很大的区别,运动技能是在人的自然活动能力基础上,靠后天学习和练习而获得的,是依照不同运动规则要求而产生和发展的。例如,跳跃是大多数人都会的身体活动方式,但是,“单足起跳跨越高度障碍”的规则,使得跳高动作与自然跳跃动作出现了分化。再加上“高者获胜”的规则,强化了一切为“高”的技术要求。因此,跳高才会有从跨越式、剪式、俯卧式到如今世界最流行的背越式跳高技术的发展。

#### 1.2 健身技能的含义

健身技能是利用身体活动来促进人的健康发展的方法、手段和能力。除了运动竞赛之外,身体活动还可以成为人们增强体质、保持健康的方式和手段,我们称之为运动健身。运动健身的机理十分复杂,但是在许多方面已经得到了科学证实,并积累了大量的知识和经验。运动健身有其内在的规律性,我们称之为健身原则。健身原则与运动竞赛的规则是截然不同的,所以不同原则要求下的身体活动方式也有较大的差异。相对而言,运动竞赛的规则重视动作的结果,运动健身则更重视动作的过程。如果以跳跃的方式进行健身活动,其要求则会变成“无论单双足,以恒定节奏连续跳跃,使

心率达到120次/min,并持续15~20 min”。与动作技巧关系不大,如何跳得更高的技术变得不重要了。

#### 1.3 两者的区别

运动竞赛既强调运动技术的发展,又强调体能的发展,但是,体能的发展是有针对性的,与健康要求下的身体机能的发展不尽相同,其紧紧围绕“更快、更高、更强”的目标,并为这目标服务。

健身原则所强调的是运动负荷和运动持续时间,相应的技术就是如何控制和调整运动强度和运动量。譬如,用长跑来减肥,就是在不损害身体的前提条件下尽可能消耗糖类和脂肪,这样才能获得减轻体重的效果,其最根本的目的是获得正常的生理机能,减少疾病的发生。而同样的跑步方式,在“如何跑得更快”的竞赛规则要求下进行,则要通过跑步各环节的技术改造,在“快”的前提下,尽量减少能量消耗,以提高效率,同时还要考虑全程的体力分配,以及节奏、步频、步长、腾空时间等微细的动作结构。

因此说,运动技能是在特定规则要求下形成的,专门的动作技巧和运动能力,而健身的技能则是利用身体活动来促进人的健康发展的方法、手段和能力。它是建立在健身原则基础上的,是以获得健康为根本目的的,所以说它们对身体发展的要求是不尽相同的。

### 2 运动技能与健身技能的特征及相互关系

#### 2.1 运动技能的特征

· 收稿日期:2001-04-02

· 作者简介:陈 峰(1964-),男,河南商丘人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

在竞赛规则的要求下,动作的完成和运用是它的终极目标,具有外显的特征。从运动技能与身体机能的关系来看,身体机能的发展是以适应动作的要求为目标的,从根本上讲,是以适应竞赛的规则要求为前提的。竞赛规则要求下的运动技能注重动作的精确性和合理性,蕴藏着“高效”和“节能”的内涵,包括肌肉和关节活动的方式、程度、协调性等。所以我们谈及运动技能经常要讲到角度、时机、腾空、支撑、动作衔接等等。

### 2.2 健身技能的特征

健身原则要求下的动作具有内指向的特征,即通过外在的肢体活动,影响身体内部器官系统的健康发展,身体活动一切为健康服务,它不强调动作的精确性,只强调身体活动的整体效果,强调由肌肉活动所带来的生理上的反应。身体活动只要达到一定的活动强度和活动量,就可以影响身体内部器官系统的发展,也就是说,身体活动在某一特定的负荷阈中就可以获得增强体质的效果。

### 2.3 运动技能与健身技能间的关系

运动健身是以身体活动为前提的,可以是自然的动作,也可以是非自然的动作,无论是何种动作必须遵循健身的原则。例如,篮球运动中的运球、投篮、传接球等,都是这种游戏规则要求下的非自然活动,不是人天生就会的,而是要经过学习和练习才能掌握的。如果我们要运用这些非自然化的活动方式来健身,就必然会涉及到运动技能的掌握问题,否则就无法从事完整的游戏活动。但是,掌握了运动技能并不意味着掌握了健身的技能,运动技能的学习只能保证游戏活动或其它身体活动的正常进行,但不能保证这种身体活动能获得理想的健身效果,这就是我们常说的,“运动能够健身,但不是所有的运动都能够健身”的道理所在。要想获得健身的效果,首先要进行身体活动,同时还必须依照健身的原则,针对自身的需要和身体状况,从整体上把握身体活动的方式,活动量和活动强度,并运用各种生理指标进行调节和控制,而这些方法和能力与运动技能一样,也必须经过专

门学习才能掌握。

### 3 结论

我们把健身或者促进受教育者的身心健康发展作为学校体育的主要任务,而在实际的教学过程中所传授的知识大多是适应竞赛规则要求的运动技能,以“快、高、远”为发展目标。在此目标下,我们只注重培养学生的运动能力,发展其动作技巧,似乎达到了某个规定的成绩标准,或者能够完成什么样的动作,健身的任务就完成了。这种错误思想不仅淡化了体育的教育目的,而且造成了体育目标的异化,所追求的仅仅是身体活动的外在表现,而忽视了通过外在的活动去获得身体内部的发展和变化。学生掌握了运动技能,却不懂得如何用以健身,这种状况背离了学校体育贯彻“健康第一”的指导思想,从而影响了全民健身计划的真正实施。

教育是以传授知识,培养学生能力为根本任务的,作为教育重要组成部分的学校体育,就是要通过各种教育活动向学生传授运动知识和健身的知识,既培养学生的运动能力,又要培养其健身能力,使他们了解和掌握运动健身的原理、运动的知识、运动的规则,以及对身体活动控制、调整、创新的知识;而且还要培养他们从事身体活动的能力、控制和调整身体活动的能力、评价身体活动的能力等等。

### 参考文献:

- [1] 杨文轩,陈 琦. 体育原理导论[M]. 北京:北京体育大学出版社,1996.
- [2] 郑俊武. 我国健身学建设的历史使命和现实思考[J]. 体育学刊,1995,2(3):12-14.
- [3] 朱丰诚. 关于我国高等学校体育教学改革和发展的思考[J]. 体育学刊,1995,2(1):37-40.
- [4] 吴忠义,高彩云. 体育健身科学理论体系初探[J]. 体育学刊,2000,7(6):14-16.
- [5] 任宏权,刘 亮. 论教学与素质养成相结合的高校体育教改新思路[J]. 北京体育大学学报,2000,23(3):367-369.

[编辑:李寿荣]

(上接第 11 页)

关于我国体育管理体制的改革与制度创新的研究	金育强	沈阳体育学院	专著 论文
体育社会科学信息检索、管理与评价系统的研究	白君玲	解放军体育学院	电脑软件
举办 2008 年奥运会对北京经济发展的影响及其开发战略的研究	马 铁	体育总局体育信息研究所	论文
我国体育中介市场发展与管理的综合研究	谭建湘	广州体育学院	论文 研究报告
中国西部体育资源开发的思路 ——兼论云南民族体育产业发展模式的可行与推广	饶 远	云南师范大学体育学院	专著 研究报告
我国体育无形资产专门法律保护的研究	于善旭	天津体育学院	研究报告 其他
全民健身计划的理论与实践研究	陈 宁	成都体育学院	专著
新兴小城镇社区体育发展模式的研究	吕树庭	广州体育学院	研究报告 专著
加强奥运“金牌大户”项目发展与实施《奥运争光计划》理论与实践的研究	孙汉超	武汉体育学院	专著
社会转型期我国竞技体育后备人才培养及其可持续发展	钟秉枢	北京体育大学	专著 论文
2010 年我国竞技体育发展战略研究	李宗浩	天津体育学院	论文 研究报告

(下转第 16 页)