

# 运动训练专业体能训练课程教学大纲改革研究

——以集美大学体育学院运动训练专业为例

张守元

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

**摘 要:**为了使集美大学体育学院运动训练专业体能课程的教学更利于培养社会需求的综合体育人才,根据现有的教学条件、学生特点及体能课程的教学特点,采用文献资料法、对比分析法和调查法对集美大学体育学院体能课程现有教学大纲进行研究分析。研究表明:现行的教学大纲教学内容注重一般身体素质的发展,脱离了体能训练与专项结合的特点;现有评价方法不适应学生学习特点与社会需求综合性体育人才的素质培养要求;教学评价过程不利于学生学习主动性的培养。

**关键词:**运动训练;体能课程;教学大纲;教学改革

中图分类号:G808.12

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)06-0085-04

## A Study on Sports Training Curriculum Reform of Physical Teaching Outline

ZHANG Shou-yuan

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:** This research is done for making the Jimei University College of physical education and sports training professional physical education teaching more conducive to cultivate comprehensive sports talents the society needs. According to the teaching characteristics of existing teaching condition, the characteristics of the students and physical education, research and analysis of the existing syllabus of physical course in Jimei University Institute of physical education by using the method of literature, comparative analysis and investigation method. Research shows that: the current teaching syllabus focusing on the development of general fitness, from the physical characteristics of training and specific binding; the existing evaluation methods adapting to the present students' learning characteristics and social needs comprehensive sports talents cultivation of quality requirements; teaching evaluation process is not conducive to the cultivation of students' initiative of study.

**Key words:** sports training; physical course; teaching outline; teaching reform

体能训练是一个有机的整体,计划的制定与实施都以人体的生理基础与专项要求为依据,任何运动项目的体能训练都可分为四个步骤:测试、评价、制定目标和制定计划并实施<sup>[1]</sup>。体能训练是运动训练的重要组成部分,是运动训练专业学生必须掌握的知识。目前,在一些专业体育院校设立了体能训练专业,但是大多数普通高校在运动训练专业中都开设这门课程,根据目前各高校运动训练专业的一些现状和各地对体育人才的需求不同,各个学校的授课的内容与形式都不一样。体能训练课是理论与实践相结合的一门综合学科,是人们已有的全部体能训练知识的系统化和理论化,具有理论性和应用性相统一的特点,

且重在应用性。但目前运动训练的学生仅在专项上有一定的运动实践体验,但无法与相关运动理论相结合,知其然而不知其所以然。因此,运动训练专业的体能训练课程的教学围绕为理论与实践建立一种相互结合指导思想,而重点应放在根据学生已有的实践经验,引出相应的训练理论,让学生对体能训练有比较系统的认识。让学生通过理论实践相结合的学习后,对自己多年的训练体验有份新的认识与总结,从而在自己的专项体能训练上有所新的突破,并具备会做、会教、能指导的实践操作能力,把体能训练课中学到的基本概念、基本原理以及基本方法运用到体育教学、健身指导及专项训练中去。

1 研究方法 与对象

1.1 研究方法

1.1.1 文献资料法

查寻了超星数字图书馆、维普全文数据库、中国知网、万方数据;查阅有关运动训练专业等方面的著作及文献,收集了关于体能训练方面相关资料,上述资料为研究提供了理论依据。

1.1.2 比较法

对我院运动训练体能训练课的教学大纲与国内体能训练课程的教学大纲进行比较研究,来弥补现教学大纲不足与存在的问题。

1.1.3 调查法

对我院运动训练专业 2012 年级学生进行体能课程教学过程中存在的问题、体能课程中想学到的知识及需要改革方面等问题进行调查,获得第一手的资料。

1.2 研究对象

集美大学体育学院运动训练专业体能训练课程。

2 结果与分析

2.1 教学任务比较研究

体能训练是个完整的整体,计划的制定与实施都有依据。就训练本身而言,包括测试、评估、制定目标和制定计划并实施四个完整的步骤。所以教学任务要让学生系统掌握体能训练的各个步骤及相互与运用。体能训练跟专项是紧密相关,运动训练专业的学生在自己的专项上有了一定水平的训练经验与体会,对自己专项体能的训练特点有了自己的见解。通过本课程的学习,让学生对自己专项体能训练有个系统全面的认识,在对自己现掌握的体能训练方法与手段进行分析的基础上进行更专项化方法的制定与实施。旧大纲对体能训练的四个步骤不完整,忽略了体能训练与专项的紧密结合性与运动训练专业学生的特点(表 1)。

表 1 新旧教学大纲教学任务比较

旧大纲教学任务	新大纲教学任务
较全面了解体能基础知识的前提下 ,有重点地学习和掌握体能的基本理论与基本技术,掌握体能教学和训练方法及指定体能指标依据的方法。	掌握常规的评价一般体能的方法,并对自己的体能做出相应评价诊断;学习与掌握一般体能训练的方法与手段;重点掌握根据自己专项体能训练的特点制定出相应的体能训练计划与实施方案。

2.2 教学内容的比较研究

体能训练涉及到身体形态、身体机能、运动素质、健康体能等诸因素。由于受到课时与教学条件的限制,旧大纲教学主要针对身体素质训练的内容进行展开教学,忽略了体能训练是整体机能潜力与机能能力的提高以及拼搏向上的心理素质的培养<sup>[2]</sup>。目前运动训练专业学生在自己本专项有较丰富的训练经验,也有一定训练理论认识,但是由于文化水平较差,再加上长期理论与实践相脱节的学习体验,对于训练理论与实践是相互结合、相互促进没有更好的认识,实践强于理论。体能训练中运动员的形态、机能和心理状态对训练效果的影响及相关的理论更是掌握很浅。所以本课程主要按项群进行分类、教学,对不同项群体能的训练特点、评价、训练计划的设计、身体形态的

要求、身体机能的提高方法及心理素质的不同进行教学,重点应放在实践与理论部分,即重点应放在体能训练方法内容的应用和体能训练方法内容的实践指导与理论的结合上,让学生懂得专项训练的技术、方法手段后面所蕴含的理论支持,摆脱运动训练专业学生知其然而不知其所以然的学习现状。紧紧围绕运动训练专业学生专项运动实践较强的优势,结合专项进行体能训练的教学,在课堂上让不同专项的学生相互学习与交流,课堂外让同专项的学生进行专项体能训练的讨论。其目的让学生通过理论知识的学习与自己专项体能训练方法的练习后,具备会做、会教、能指导的实践操作能力,把体能训练课中学到的训练方法、手段及基本原理等运用到专项训练教学、健身指导中去(表 2)。

表 2 新旧教学大纲教学内容比较

旧大纲教学任务	新大纲教学任务
体能的基本理论与概念;速度素质练习方法与注意事项;力量素质练习方法与注意事项;耐力素质练习方法与注意事项;灵敏柔韧素质练习方法与注意事项。	体能的基本理论与概念;掌握发展力量、速度、耐力等基本身体素质 的常用方法、手段以及测量评估方法;结合专项进行专项体能的评估、训练计划的设计、制定体能发展目标和体能训练实施方案。

2.3 教学课时分配与教学进度的比较研究

体能训练是一门专业课,一些体育院校已经独立作为一个专业进行开设相关的课程。而我校作为一门课程进行开设,16 课时的限制下让学生全面的掌握体能训练的理论与实践是无法完成,只能根据运动训练专业的特点与学生的实际学习能力进行调整。旧大纲主要针对体能训练中身体素质的训练进行教

学,新大纲主要结合学生专项体能训练为主线进行教学,让学生对自己多年专项体能训练经验与相关训练理论进行结合,扩展学生的训练思路及更深一层的认识,让学生知其然而知其所以然。由于 16 课时无法进行完整内容的教学,新大纲针对运动训练学生加强课后自学提出要求,让学生在课后进行相关内容的学习,来弥补课时不足的现状(表 3)。

表 3 教学大纲教学课时分配比较

旧大纲教学课时分配		新大纲教学课时分配	
课程内容	课时	课程内容	课时
体能的基本理论与概念	2	体能的基本理论与概念	2
速度素质练习方法及注意事项	2	结合自己专项运动经验,综合分析专项体能训练特点	课后
速度素质练习及指定测试	2	常规体能评价方法及实践	4
力量素质练习方法及注意事项	2	结合自己专项分析体能评价方法	课后
力量素质练习及指定测试	2	常规体能训练方法与手段	4
耐力素质练习方法及注意事项	2	结合自己专项分析体能训练方法与手段	课后
耐力素质练习及指定测试	2	常规体能训练计划的设计	2
		结合自己专项进行体能训练计划设计	课后
灵敏柔韧练习方法及注意事项	2	不同项群体能训练的特点分析与训练计划设计	2
		针对自己特点,设计一份专项体能训练计划	课后
考核	2	考核	2
合计	16	合计	16

2.4 教学评价的比较研究

教学评价是教学管理的重要措施之一,具有导向、激励、调节等功能。教学评价是对课程教学目标、规划、实施等进行管理的具体措施与手段<sup>[3]</sup>。运动训练专业开设体能训练课程不是来提高和发展学生运动素质,而主要是引导学生系统掌握基础体能训练的理论与实践技能,使学生掌握发展基本身体素质的常用方法、手段以及评价方法。在此基础上根据学生的专项训练特点,并结合自己多年的训练体验,使专项的体能训练更符合专项运动的特点,更具有实效性,更好为自己的专项训练服务。所以体能训练课的

评价主要从以下几个方面进行评价:1)学生掌握基本体能训练的内容方法手段。2)专项运动能力与体能训练特点分析。3)体能训练在专项实践和运动训练中的运用。从表 4 可见,旧大纲以学生身体素质来评价体能训练课教学效果,这与体能训练课程的教学目标不一致,再加上运动训练专业学生由于从事专项不同,身体素质的差异性较大,用统一的身体素质指标来评价不同专项学生,评价失去了公平性。从课堂教学中学生对身体素质的评价标准存在很大的意见,从最后测试结果来分析,耐力性评价标准远远高于学生现有耐力水平,从表 5 中可见男生与女生耐力水平

的评价不及格率分别达到了 93 % 与 95.45 % ,除了田径个别专项学生及格外,其他专项学生全部为不及格。所以旧大纲身体素质的评价标准与学生的实际水平存在很大的差异,不利于学生学习积极主动性培养及学习精力的投入,严重影响了教学效果。

表 4 新旧教学大纲教学评价的比较

旧教学大纲教学考核方法	新教学大纲教学考核方法
成绩考核由平时成绩和体能测试成绩两部分组成。	成绩考核由平时成绩和课程后考核成绩两部分组成。
平时成绩占 40 % ,由学生考勤与学习态度进行评价。	平时成绩占 50 % ( 作业占 40 % ,考勤与学习态度占 10 % )。
体能达标占 60 % ,分别由引体向上、100 m、800 m (女)1 500 m(男)三个项目组成。	课程考核占 50 % ( 现场抽题进行讲解与示范 25 % ,现场实践操作 25 % )。
平时成绩与达标成绩达 60 分以上为合格。	平时成绩与课程后考核成绩达 60 分以上为合格。

表 5 2012 级运动训练专业(4)(6)班体能训练课考核内容与结果

	项目	优秀率/ %	及格率/ %	不及格率/ %
男	100 m	58	100	0
	1 500 m	4.65	6.97	93
	引体向上	34.88	72.09	27.9
女	100 m	13.63	27.27	72.72
	800 m	0	4.54	95.45
	1 min 仰卧起坐	95.45	100	0

3 结论与建议

3.1 结论

1)旧大纲主要偏重于对身体运动素质发展的方法与手段的教学,忽略了体能训练是综合的整体。新大纲在旧大纲的教学基础上,增加了身体素质评价方法、项群体能训练特点、与专项体能训练相结合的教学内容。

2)旧大纲注重课堂教学,新大纲特别强调课堂与课后相结合的教学模式,从而弥补课时严重不足教学现状。

3)新大纲重点强调体能训练教学与学生专项相结合,结合学生已有的运动体验,进行相关理论指导的教学,从而提高教学效率。

4)旧大纲教学评价只注重学生身体素质的评价,新大纲注重学生在体能训练中实践与理论相结合能力、与专项实践体能训练结合能力的评价,更能体现学生综合能力的评价。

3.2 建议

1)体能训练是跨运动训练学、运动生理学、运动

医学等多学科的综合性学科,要对各个项目的训练特点与制胜规律有所研究。现由田径老师承担的体能训练课程教学,由于老师知识的局限性影响教学效果。因此首先要加强教师相关知识的培训与进修,让教师的教学更具有前瞻性与实效性。

2)体能训练可做为一门专业开设,16 学时的教学无法满足教学内容的系统性与完整性,增加体能课程教学时数才能让学生系统性掌握相关知识。

3)增加相关的教学器械,仅有几幅杠铃的教学条件,无法让教学与现实训练相互结合。

参考文献

[1] 国家体育总局干部培训中心. 高水平运动员竞技运动体能训练研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009.

[2] 王向宏. 体能训练理论与与方法[M]. 北京:北京航空航天大学出版社,2010:3.

[3] 李鸿江. 田径运动高级教程[M]. 北京:高等教育出版社,2010:63-64.

[ 责任编辑 江国平 ]