

# 浅谈体育的含义与教学方法和训练

王冬冬

(黑龙江能源职业学院 黑龙江 双鸭山 155100)

**[摘要]**我国教育事业一直倡导德智体美劳几方面全面发展,这是我国提出的有利于学生身心教育的综合教育。而如何将体育教育贯穿于素质教育中是本文主要的研究问题,不仅因为体育教育能够为学生创造一个良好的身体素质,为学生打造一具协调能力强、力量强、柔韧性好的身体,同时,它也可以提高学生精神集中程度,为学生学习生活奠定良好的身体素质基础。将体育教育全面贯穿与素质教育中,是提高我国全民身体素质水平、素质教育水平的有效方法和手段之一。

**[关键词]** 体育教学; 素质教育; 教学水平

## 前言

体育教学主要是向学生进行理论上的传授,它是以知识、战术、技术和战术为主,而体育训练则是以提高身体训练、战术、技术和技能的提高为主,体育教学中含有部分训练因素,而体育训练中也包含了教学因素,二者之间存在一定的联系。本人笔者就从二者各自的特点入手,对体育教学和训练关系进行研究,并阐述了二者之间相互联系、相互区别的重要性。

## 一、体育的含义和意义

从体育的社会功能上来看,它主要由教育、健身和娱乐三方面构成,任何形态的体育均有这三点,并且这三个特点是不可分割,互为一体的,从社会形态上看,可简单将体育分为学校体育、竞技体育和社会体育三大类,这三种体育形态是相互促进,护卫辅助的,将其中任何一类分割出来,都是脱离社会潮流发展的,因此,我们必须送整体上看待土语形态,从奥林匹克的运动来看,该运动的兴起是体育事业发展的标志,因此,懂这方面体育非常必要。在该运动中不存在任何歧视的,它以团结、友谊、增进了解和公平为主要建设目标,体育是完善青年的一种手段,有利于建立和平美好的社会主义世界。但想要完成这一理念目标,首先要将体育运动同文化教育相结合,进行体育教育。从国际发展趋势的角度看,自二战过后,体育事业在和平环境下发展较快,随着世界经济、政治和文化的发展变化,体育业有了较大的变化,总结起来就是社会化、科学化和国际化三大特点。体育国际化是重要的国际化趋势,在技术革命发展大潮的带动下,体育已经成为大众化的运动,延伸着在国际上已经成立了大众体育机构这是体育事业的又一进步,他是一种社会现象,是社会发展下的产物,有利于推动社会的积极发展,该神人们生活质量和生活方式,逐渐成为了人们生活的必然要求。

## 二、体育教学和训练时间的区别和联系

体育教育的进行,虽然是以学习和掌握知识、技能和技术、战术为主,但其中也有训练因素。而进行寻了时不但以提高技能、技术、战术和身体训练水平为主,同时其中也含有教学因素。无论是进行教学或是训练,都应贯穿一定的思想教育,体育教师、教练员应竟花仓主义在教学与寻了工作中加强社会主义和爱国主义思想教育,使之渗透到知识、技术、技能、战术加血以及身体训练等方面。

时间经验可证,技能、技术的形成、提高,是主要体育训练内容,大致包括三个主要阶段,即粗略地掌握动作阶段,该机、提高动作阶段,动作趋于巩固、运用自如阶段。这三个阶段既反映了人们认识的逐步提高和深化过程,也反应出人们的体质机能不断提高的过程。

**粗略掌握动作阶段:**这个阶段一般是通过讲解、示范、尝试练习,建立动作的概念,体育动作的过程和要领,从而粗略地掌握动作。其特点是大脑皮层的条件联系处于泛化阶段,动作表现紧张、牵强、不连贯,缺乏控制能力,并伴随着一些多余的动。因此要善于根据学生特点进行讲解和示范,引导学生进行积极思维,培养学生观察和分析动作的能力,并利用各种方法,如徒手或各种教具给予保护、助力、阻力,以及固定和限制动作的方向、路线幅度、速率等,帮助学生迅速掌握动作。

反复练习是提高体育运动动作的主要阶段,它需要不断深

入解动作的示范,并从不断的连续中了解动作之间的关系,对其进行技术改进,使紧张和牵强的动作逐渐消除,避免多余的动作和错误因素。这一阶段的特点是条件联系出于分化阶段,动作逐渐的连贯、准确和轻快起来。应善于引导学生在反复练习中进行深入钻研,掌握动作的内在联系,不要使其知其然,而不知其所以然。比方说:掷铁饼,不但要会掷,还要掷得好;一项运动的真正了解就是要懂得该技术的要领,而且要知道摆臂幅度、出手角度和速度等方面,懂得其中的道理,会以正确的方法运动及全身有关部位的动与提高掷铁饼成绩的内在联系。在教学与训练过程中,采用比较对照、分析、综合的方法对于改进提高动作的质量有积极的意义。例如:篮球运动中,对各种传球、接球、运球、投篮技术作对比;田径运动中对急行跳高与急行跳远的助跑技术对比;技术运动中对鱼跃前翻滚与前翻滚对比能有效帮助学生更精密、更准确的掌握动作。在完整教学与训练中,通过动作各个部分,各个要素的关系分析,就像游泳中的划臂、打腿以及呼吸间的关系,幅度、速率关系等等。使学生清晰懂得动作与动作之间,局部与整体之间,还有就是动作中一种要素和另一要素间逻辑联系,做到对运动动作和充分掌握,使学生能够更完美完成该项体育运动。

在教学与训练过程中,对于自动化动作,仍然是要注意反复练习和经常运用,以便不断提高自动化程度和机体能力,因为练习长期中断会使自动化动作逐渐衰退。在运动训练中创造各种条件如:利用电化及各种科学仪器进行教学。更深入细致地分析和改进技术某些细节问题,以便不断提高运动技术水平,创造优异成绩。技能、技术的形成和提高三个阶段是有机联系着的,也是相对而言的。教学与训练工作,应从实际出发,灵活的运用这个规律,以加速掌握和提高技能、技术。

总之,体育知识的传送是体育运动的基础,体育运动是知识的时间和有力证明,因此体育教学和训练之间是相互联系,不可分割的,但各自又以不同的形式去表现体育,我们要充分了解体育教学和训练之间的侧重点,更好地掌握体育内容,发挥起重要作用。

## 结束语

体育具有多功能和整体性,它是现今社会一种重要的社会文化现象,体育益智力活动和身体动作为其基本手段,通过体育活动可充分发挥体育政治,文化和经济等方面的作用,创造出适应时代发展、符合社会需要的新世纪有用人才,有利于带动我国精神文明和物质文明建设,本文明确指出了教学与训练之间的联系与区别,增进了体育教学和训练之间的认识,这些有利于我国国民素质的提高,提高人民生活质量,改进生活方式推动社会健康稳步发展,为和平美好世界的建立做出贡献。

## 参考文献

- [1]徐文泉,吴铁铮,张立臣 田径项目两种登记、不同性别运动员赛前运动冬季变化的研究 [J] 首都体育学院学报 2002 (03)
- [2]唐嘉 贵州腹痛高校开展定向越野的临论与实践探讨 [J] 贵阳学院学报 (自然科学版) 2008 (01)
- [3]张启明 体育对学生精神文明教育的作用 [J] 北京第二外国语学院学报 1996 (03)