

运动技能迁移

在体育教育训练中应用思考

前言

有效地进行体育锻炼，可以为学生提供锻炼的空间。同时，根据个人体质的差异，制订出更为科学的教学方案，让学生在老师的指导下，能熟练地掌握运动技能。体育技术转移是体育教学的一个重要理念，它要求教师通过引导学生发掘各种体育项目之间的关联性，通过举一反三来加强学习效果，提高体育技术水平，确保体育教学能够高质量进行。

关键词

训练活动；学习能力；运动精神；运动技能迁移

技能转移理论认为，把学习技术运用到其它知识的学习中是非常重要的。体育教学具有较强的实践性，各项目之间的运动技能虽然各有差别，但也有一些联系。在进行体育教学的过程中，教师要加强学生的学习意识，提高他们的运动技能迁移意识。

1 运动技能迁移的相关概述

在体育技术的学习和理论研究中，运动技术转移是最简单的。我们所熟悉的动作能力对其它动作的影响，就是所谓的“转移”。在各类体育运动中，可以通过传授、运用运动的知识与技术来进行教学，而对运动知识与技术的转换，则具有正、负两方面之分。运动技能的正向迁移，说明所掌握的运动技能会对新知识产生正面的作用。

2 运动技能迁移的主要形式

2.1 语言训练及运动迁移

一般来说，教师在进行教育和培养活动之前，都会对

每位学员进行一次语言训练，以便使其更好地掌握体育知识和技巧。在进行快速反应训练时，学员必须根据所听到的信号做出相应的动作，在这种条件下完成语言训练的人要比未完成过语言训练的人更优秀。

2.2 两侧迁移

从根本上说，两边的移动就是把动作技巧从一边转移到另一边。也就是说，通过锻炼一边的身体，另外一边的身体也会因此而有所提高。然而，在实践中，这一转移并不是完全对称的，如优势肢的迁移往往会导致较大的迁移。

2.3 运动间的相互迁移

学生以前所掌握的体育技巧将会在新技术的学习中起到一定的作用。它可能是正面的，也可能是负面的。例如，学生在掌握了单杠技术后，更容易进行学术上的研究。

3 运动技能迁移的教育特点

体育锻炼是大学生减压、增强体质的一种重要方式，通过锻炼，学生在提高自身运动技巧的同时，也能树立正确

的终身体育观念。运动迁移能力的核心内容是指教师要将所学的技能扩展到学生的身体状况中,以便更好地掌握新的运动技术,以达到事半功倍的目的。

体育技能的教学特征表现为积极和逆向。首先是积极,积极地运用已有的运动技巧,积极探讨是否更好地参与其它运动训练,让他们更快地掌握新的运动技巧,从而达到事半功倍的效果。例如,当一个学生在进行急行跳远的时候,老师会引导他们回想自己的动作技巧,以便其在做出一种新的动作时,能够将自己的动作技巧融入到急行跳远中,从而取得更好的效果。在参加短跑训练的时候,学生们就已经掌握了一些基本的动作要领和注意事项,在这一前提下参加急行跳远,学生可以更好地掌握自己的动作技巧。当学生将已掌握的动作技巧用于其它训练项目时,会产生较低的训练效果,这是一种消极的迁移。比如,老师在引导学生进行排球练习时,首先要让学生掌握前面的上手扣球动作,而当老师向学生解释上手发球要领时,就会产生较低的学习效果。这主要是因为许多学生已经意识到了运动技巧的转移,但他们忽视了两个不同的起跑点和运动路线,这不但无法提高他们的训练质量,而且会对他们的学习产生一定的负面影响。

4 体育训练活动引入运动技能迁移的主要路径

4.1 加强新旧技能联系

只有将所学的动作技巧运用得炉火纯青,才能在思维的不断发展和实践中,借助迁移的思想,找到更好的锻炼方法。在教学过程中,教师要充分尊重学生的实际动作需求,顺应训练规律,让学生在实践中不断强化自己所学到的动作技巧。这既能丰富体育教学内容,又能充分发挥学生的创造力,同时还能满足学生的体育需求。同时,老师也要防止学生在全面了解所有体育活动的过程中发生逆向迁移。通过定期的培训评估,了解学生目前的动作技能水平,这不仅可以根据不同学生的不同动作状况,制定出更具教育性的训练方案,还可以帮助学生学习新的体育知识的时候,将其运用到新的动作中,确保其在训练过程中发挥作用。

4.2 尊重身体发育规律

过度锻炼会给身体带来巨大的负荷,不但不能让人强身健体,反而会对身体产生损伤。由于传统的体育教学注重对体育知识和运动要领的讲解,因此,教师往往只从学生的实际训练中,对教学工作进行分层,忽视了学生的生理发展规律,这不利于提高运动技能的效果。为此,教师要设计有

层次的运动目标,针对不同学生的参与意识、运动需求和体质特点,为不同的学生设计不同的运动项目,以激发学生们的运动热情,确保其在掌握运动技巧的过程中,充分发挥运动意识,提高运动能力。

4.3 优化训练模式

传统的应试教育忽视了培养学生的体育自主性、兴趣、实践能力等方面,这不但会严重地影响学生体育精神的形成,还会极大地阻碍其体育技能迁移意识的培养。教师要积极地改进教学模式,让学生通过团队协作来认识到自己存在的问题,并主动纠正。例如,老师引导学生训练有氧健身操时,关键的动作要通过步法和姿势的协调来实现。首先,老师要引导学员进行步法练习,练习到一定程度后,再加上胳膊的运动。这样既可以让学员掌握步法,也可以利用移动技能来保持自己的节奏和手臂的协调性,既尊重了学生的学习方式,也能激发他们的兴趣。同时,教师也要充分利用团队协作的积极作用,从彼此的训练中找出问题,再加以纠正,以提高教学效果。在培养学生运动技能转移意识的同时,也可以使他们更好地参加体育锻炼,激发他们的运动热情。

5 体育技术知识在体育课程中的传递与培养

运动技能迁移是一项广泛应用于教学实践中的技术,在体育教学和训练中,通过传授运动技能,有利于学生熟练掌握运动技术。体育技术的转移并非自发的,在这种情况下,要对学生进行积极的指导,鼓励和引导他们多学新的动作技巧,充分发挥其运动能力,防止其产生消极的运动技能迁移。

5.1 加强现有的动作技巧,使之与新的技巧相结合

运动技能的正、负迁移建立在学生对基本动作技巧掌握的基础上。因此,要充分发挥运动能力迁移的作用,就必须使学生能够将原来的动作技巧和新的动作技巧结合起来。

加强基本的技巧学习,能够保证主动的动作技巧转移。在体育教学中,应先使学生掌握一项运动技术,再使其掌握新的运动技巧,使其在体育教学中起到积极的作用。如果不能充分掌握和理解原有的动作技巧,就会因为不熟悉原有的动作技巧而产生负向的迁移。在平时的体育教学中,教师要注重培养学生熟练掌握运动技能,并在课堂上合理安排与其紧密联系的新的运动知识和技巧,以保证两者的正向迁移,从而提高新技术的学习效果。

5.2 精确的运动技能概念,运动定律分析

在体育教学中,理论课的教学同样具有举足轻重的作

用。通过传授正确的运动知识与技术概念,可以使学生正确认识和把握运动的知识、技术,从而对其进行科学的认识与运用。通过研究各类运动技术的相关理论,学员能够清晰地理解和掌握各项运动技术的基本规律,并对其进行分析、归纳、总结,促进运动技能的良性迁移。

5.3 加强各项运动知识与技能之间的分析与对比

在进行体育课堂教学时,应从运动知识和技术的关系角度进行分析,使学生能够掌握运动知识和技巧的基本内涵。例如,将各种运动技能的需求、目标、条件、实际训练的方法等进行比较和分析,找出其中的联系和差异,以便让大多数的学员能够根据自己的技能来学习新的体育知识和技能。

5.4 进行体育教学和训练的教学评价

体育教师要对各类体育课程的教学和训练活动进行评估,从而确定不同类型的体育知识和技能之间是否存在运动知识和技能的正向迁移。

6 应用运动技能迁移的注意事项

在体育教学中,教师应充分发挥动作技能间的交互作用,使其更好地掌握动作技能的正迁移,从而提高测试教学的效果。第一,在体育教学过程中,要加强对体育知识、技术的全面归纳分析,找出不同体育知识和技术之间的差别和功能。通过对体育知识的学习,使教师能够传授新的体育知识,实现各个技能的正向迁移;第二,要鼓励大家学习、分析、总结。通过对体育技术和基本理论的学习,归纳不同类型之间的相似性,使学生能够更好地理解体育技术,达到不同的运动技能和知识之间的相互转化;最后,体育技术的前向迁移时间是有限制的,因此,不要过分注重运动技能的前向转移。在我们学习某种运动技巧的初期,我们之所以能够进行积极的转移,是因为有些动作技巧之间存在某种联系。

7 体育教学与训练中运动技能迁移的案例

7.1 运动技能的转换

跨栏和三级跳远虽然是两个不同的运动项目,但是它们之间的关系是互相促进的。其实质是,在跨栏、三级跳的过程中,关键要素与条件趋于相近,焦点更集中。两项运动的特点是迅速有力、有强烈的节拍。跨栏、三级跳远,均对运动者的身体素质要求较高。如果没有达到一定的身体素质,那么在完成技术动作的时候,就会出现力不从心的情况。协调能力不强、栏间步与跨栏之间的衔接、跨栏、完成等都会有较大的影响。三级跳远因身体素质低、支持力弱等原因,会造成运动者无法完成三级跳远动作,并有“一跳一跳”的不标准技术动作。协调能力差,也会影响到三跳的衔接和身体的平衡。可以说,三级跳远是跨栏的必备条件。这两项运动都要求运动者具备速度、力量、协调、节奏感等综合素质。

7.2 运动技能的干扰

网球与羽毛球,尽管表面上看起来相似,但实质上却有不同。网球需要用大臂的力量来拉扯手腕,而羽毛球则需要手腕的柔韧性,需要用手腕来控制球,因此两者在细节上有很大的不同。学习其中一项,然后又去学习另一项,已知的专案将极大地影响到新专案的学习。

8 结语

总之,体育教学是一项非常重要的课程,它担负着锻炼人的精神品质、提高身体素质、规范学生的行为觉悟等方面的责任。因此,在教学内容设计上,必须注重运动技能的教学效果,并将其与学生的身体状况和教学内容相结合,使其在运动技能的迁移过程中,得到最大程度的提高。同时,也有助于学生在探索和实践过程中,通过锻炼掌握运动技巧和新知识,从而提高身体素质。

文/吕忠林,文小军(四川外国语大学成都学院,四川成都 611830)

作者简介:吕忠林,男,四川遂宁人,四川外国语大学成都学院讲师,研究方向:体育教育训练学;文小军,男,四川自贡人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育与训练。

参考文献:

- [1] 舒思佳,袁芳,张丽,等.运动技能迁移在体育教学训练中的应用[J].体育风尚,2021(3):202-203.
- [2] 赵华.运动技能迁移规律在高校体育训练中的应用研究[J].体育风尚,2020(9):70-71.
- [3] 卢爽,齐建国,潘玉杰.高校体育训练中存在的主要问题与解决对策[J].体育风尚,2021(3):24-25.