

论运动技能迁移理论在田径教学活动中的有效运用

谭佳彩*, 宋淑华#

云南师范大学体育学院, 云南 昆明

收稿日期: 2023年5月23日; 录用日期: 2023年6月23日; 发布日期: 2023年6月30日

摘要

在田径教学和运动训练中, 运动技能之间往往会产生迁移, 有的是正迁移, 有的是负迁移, 这些和田径教学的效果和质量息息相关, 但却常常被人们所忽略。因此本文重点探讨了如何在田径技术教学中应用运动技能迁移理论。在同一个田径项目体系中, 有一个共同的技术原理来指导或在有许多共同技术结构因素支撑的同一田径项目系统之间可能会相互产生技术迁移现象; 学生对原有的知识经验积累的深度和知识广度、以及概况水平等会大大影响其迁移。在田径教学中, 教师要深入学习分析影响运动技能迁移的因素; 合理安排田径理论课的学习; 合理安排教学内容、技术教学的顺序等方面的内容。这样才能科学有效地应用运动技能的正向迁移, 帮助每个学生能尽快全面掌握所学田径知识能力和实践技术, 提高体育教学实践质量效果和教育效果。

关键词

田径, 技能, 迁移理论, 教学

On the Effective Application of Sports Skills Transfer Theory in Track and Field Teaching Activities

Jiacai Tan*, Shuhua Song#

College of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: May 23rd, 2023; accepted: Jun. 23rd, 2023; published: Jun. 30th, 2023

*第一作者。

#通讯作者。

Abstract

In the track and field teaching and sports training, sports skills will often occur between the migration, some positive migration, some negative migration, which is closely related to the effect and quality of track and field teaching, but they are often ignored by people. Therefore, this paper focuses on how to apply the theory of sports skill transfer in track and field technology teaching. In the same track project system, there is a common technical principle to guide or between the same track project system supported by many common technical structure factors; the depth and breadth of the existing knowledge and experience will greatly affect the migration. In track and field teaching, teachers should deeply study and analyze the factors affecting the transfer of sports skills deeply; arrange the study of track and field theory course reasonably, and arrange the teaching content and the order of technical teaching reasonably. Only in this way can the positive transfer of sports skills be applied scientifically and effectively, and help each student can fully master the knowledge, ability and practical technology of track and field as soon as possible, and improve the practice quality effect and education effect of physical education teaching.

Keywords

Track and Field, Skills, Transfer Theory, Teaching

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

田径运动项目是指反映人类赖以生存、生活、生产与劳动各种基本动作技能为主的以走、跑、跳、投运动逐步形成完整系统的一种现代田径竞赛的项目,它锻炼的技术本质都是在健身、强体,是旨在促进当代人们能够获得速度更快、更高、更强的各项人体最基本的运动和技能。随着大众田径运动知识的逐渐普及,对大大增强全体国民群众的健壮体魄意识和大幅度提高田径训练运动普及水平乃至对提高全国整个国家体育运动水平也都十分重要,同时,它本身也是直接衡量了一个国家体育运动水平发展的另外一项极重要科学指标,因此,体育界又素有“得田径者得天下”之说,可见田径运动在全民竞技性体育普及的重要地位。

运动技能迁移现象在田径教学中无处不在,任何一项运动技能都是一系列条件反射活动的组合。掌握运动技能形成过程中的迁移规律对促进学生运动技能的学习、提高田径教学效果具有举足轻重的作用。

2. 运动技能迁移理论的相关概念

2.1. 运动技能迁移

以前已经被学会了的运动技能会对以后新的运动技能进行学习或者对在某个新设定的运动环境条件中重新操作的该项目的运动的技能学习所能产生的影响。这个影响可能是积极的、消极的或者没有影响。从运动技能迁移的形式上看,可分为纵向迁移和横向迁移。

李富荣通过查阅有关的运动技能的资料发现,对一些体育项目进行体育教学试验,进而发现运动技能迁移不是绝对的。他指出运动技能迁移是相对的,在一定的条件下两种技能既相互影响又相互制约。

对于相互影响产生的有利因素要加以利用, 合理科学的提高学生的技术技能, 而相互制约产生的消极的因素要尽可能的避免[1]。

李险峰在《运动技能迁移在体育教学训练中的应用》中指出, 迁移是理论学习和运动技能学习中一种普遍存在的现象, 存在于各种知识、技能(包括认知技能和动作技能)以及行为规范的学习当中。如果能在实际的教学过程中, 恰当的利用迁移规律可以有效的提高教学效果[2]。

2.2. 正迁移和负迁移

当以前所学动作的动作技术经验更有益于将来进行某些新方面的动作技能方面经验的深入系统地学习, 新动作技能的学习, 或在新的情境中操作该运动技能的时候, 便是发生了正迁移; 如学生掌握了跳远的技能之后, 有利于未来进行跳高、跨栏技术经验知识方面的学习进一步系统地掌握等; 相反, 当以前的经验阻碍、干扰新运动技能的学习, 或者在新的情境中操作该运动技能的时候, 便是新技能知识经验发生了负方向的迁移过程; 如带有跳远痕迹的动作有碍于俯卧式跳高的起跳[3]。

2.3. 纵向迁移和横向迁移

纵向能力迁移一般是指将学得过浅的纵向某种特定运动或技能知识向某种更深复杂、更特殊能力的横向运动及技能转移。横向迁移技术是指将基本相同的各种运动训练技能之间或其他竞技活动技能进行相互间横向联系, 特别是指学生通过反复学习完成某种竞技运动的技能后而可能得到提高的综合能力怎样向一种同等技能或一种类似技能的横向技能的迁移。

3. 田径技术教学中形成技能迁移的条件

3.1. 田径项目之间有着相同因素结构时, 易产生迁移

在田径教学中, 一种技能的学习是否会对另一种技能的学习产生影响, 其中一个重要的条件是两种技能之间是否存在相同的因素结构, 是否存在相似性。两者之间的共同因素越多, 相似性越大, 迁移的可能性就越大。田径项目有很多, 可分为三类: 跑步、跳跃和投掷。每种类型都有不同的项目, 每个项目都有自己的技术规范。然而, 在运动元素中, 它们之间存在着许多内部联系。例如: 在掌握了跑、跳高技术后, 有利于掌握跨栏跑和撑杆跳高技术, 以跳高为基础, 也有利于提高跑步技术。这一行动元素的共同点在类似的项目中更为明显。例如, 三级跳的第二步技术和跨栏跑摆动腿的提升技术在运动元素中有许多相似的内部连接。掌握三级跳远技术, 有利于学生掌握跨栏跑步技术。

3.2. 有共同技术原理指导的田径项目之间, 易产生迁移

对于田径运动来说, 田径运动的各项技术虽然在动作的形式和内容上各不相同, 但是它们却受到了同样的田径运动技术原理的指导, 因此, 相互之间必然会产生迁移。比如: 田径技术中的蹬、摆结合原理, 不仅在跑的技术中应用, 而且在跳跃、投掷技术中同样得到应用。再比如: 物体的抛掷的原理, 跳跃等项目所用的跳跃技术原理和投掷等项目需要的投掷技术基本原理都会一一用到。因此, 在课程教学设计中, 如果有意识自觉地积极运用技能的迁移和理论就能帮助他们尽快掌握技术, 起到事半功倍的效果。

3.3. 田径项目在不同的运动技能间受着共同的技术原理指导, 易产生迁移

田径的各种运动技术虽然在某些运动形式和一些内容方法中表现出其多样性, 但必须以田径技术、蹬摆组合原则等作为指导, 不仅可以应用于跑步运动的基本技术原则, 而且可以应用于各种跳跃技能和投掷技术原则。例如: 物体抛物线原理, 适用于跳跃技术, 也适用于投掷技术。跳跃项目中最佳跳跃角

度和投掷中最佳手角与物体投掷原理有关。因此, 在技术教学中运用技术迁移法, 可以使学生尽快掌握正确的运动技术

3.4. 学生原有知识经验的深度和概括水平

运动中技能的动态迁移过程除了运动要求技能点之间相互具有或共同拥有的物理因素存在外, 还需要取决于每个学习者自身原有所学知识体系和技能经验内容的具体深度性和具体广度, 学习者知识经验储备越全面丰富, 对原有知识结构和运动技能点理解运用得将越加深刻、透彻、灵活, 那么在今后这个知识或技能迁移的机会就会越大。学生的概括水平对于技能的迁移也会有较大的影响。这也是为什么要提高学生体育理论水平的原因所在。体育教育不仅要让学生掌握运动的技术、技能和战术, 提高其身体素质还需要提高学生的体育理论素养。如果没有很高的体育理论素养, 学生的体育技能在提高到一定程度之后, 就会很难有质的飞跃和提高。

3.5. 动技能的难易程度

大多数心理学家认为, 从复杂到简单的任务更有可能迁移。其基础是, 复杂的任务包括了简单任务的所有因素, 因此很容易迁移。相反, 简单任务不包含复杂任务中的全部因素, 因此只能发生较小的迁移。在霍尔丁的一个实验中, 他得出了相关结论, 在一个简单的任务中, 最好的迁移从容易到困难的问题, 而在一个复杂的任务中, 最好的迁移从困难到简单的问题。然而, 运动技能是从简单的运动技能转移到复杂的运动技能, 还是从复杂的运动技能转移到复杂的运动技能? 虽然人们没有通过充分详细的研究实验来说明这一点, 但在日常教学和训练活动的大量训练实数据也可以充分观察到的感觉, 最好的迁移方法几乎每一刻都可以发生在这些从容易到相对简单难以掌握基本的运动练习技能。

4. 运动技能迁移理论在田径教学中的重要作用

4.1. 有利于提高教学质量, 加速运动技能的掌握过程

在学习与原有动作结构相似的新动作时, 学习者的头脑中原来已经形成的基本环节或附属环节的运动条件发射, 即可作为新的动作动力定型的基础, 只需补充一些附属环节或基本环节的运动条件反射, 新的运动动力定型即可形成。如: 三级跳远的第二步技术和跨栏跑摆动腿的“提拉技术”, 在动作要素上存在许多相似的内在联系, 两者都有一个相同的“提拉技术”动作。在教学中, 如果教师指出两者的异同, 学生就更容易掌握课堂上所教的动作技能。

4.2. 有利于排除以往运动技能经验的干扰, 纠正和改进运动技能

在学习某一项新掌握的运动训练技能时, 以前获得的训练经验如果阻碍、干扰你新一项运动训练技能内容的进一步学习, 便是知识发生的一种负方向迁移。在田径运动中跳远和跳高虽然都需要助跑起跳这个共性, 但是跳高是要达到一定标准的高度而对远度没有要求, 这种情况下跳高运动员在跳远的学习中往往就会忽略远度, 在起跳时只关注了跳起的高度, 而忽视了摆腿前屈所必须要达到的远度, 那么, 以前的这种学习经验就会对跳远动作结构的学习产生消极的影响, 即会出现负迁移现象。因此, 教学时要特别强调两者的差异之处, 以免受到跳高动作技术的不良影响。

4.3. 有利于启发学生思维, 提高对已有经验的概括水平

体育教学活动是教师和学生的身体活动与思维活动的共同结合, 因此在教学活动中, 体育教师更要能够根据各种相关学校体育项目教学需要的运动学原理, 适时的对全体学生运动提供及时有效正确的技术指导, 采用启发式教学。要求让学生善于结合锻炼自己原有的相关知识、技能基础和训练经验, 边训

练边联想,提高自身对当前所学运动技能信息的快速领悟和能力,提高了其综合概括运用能力和与的理解表达能力,促进学校体育技能教学活动成果的更高效更优化。

同时,已有成功的课程教学及实践研究证明,学生们对运动已有的知识技能原理以及对于运动的规律特点的深入理解归纳和归纳概括程度是最终影响他们运动的技能的迁移转化的重要而最重要决定因素。但是,理解掌握运动技能规律特征对促进其运动的技能转换是相当有条件可循的。首先就是要全面正确地认识掌握运动这种基本技能,并要求其原理的内容与该运动技能有直接本质的联系。其次要强调实践的重要性,必须通过具体的运动经验来感受和理解这种原理。

5. 运用运动技能迁移理论进行教学的相应策略

5.1. 合理安排田径理论课的学习

著名德国的实验心理学家贾德与肖尔考夫之间曾分别做了过这样一个关于迁移理论学习的实验,结果证明了将对一般迁移原理方法的系统学习应放在实验技术基础教学改革之前开始进行更有利于我们提高实践教学工作效果。但是根据目前,我国中小学的现代田径教学大纲结构和时间进度,一般老师都会强调把现代田径技术原理教育放在传统技术理论教学环节之中进行或者在技术基础理论教学环节之后才进行,这是不符合“迁移理论”的[4]。因此在田径教学时要把理论课放在技术课之前,先进行理论学习再进行技术的讲解和指导,这样更能帮助学生尽快掌握理论与实践的结合,达到事半功倍的效果。

5.2. 合理安排教学内容和顺序

在田径教学内容的安排上,要考虑到各个运动技能之间相互促进和相互干扰的迁移问题,要注意教学内容之间的联系,尽可能把技术相近、反应和刺激相似的动作技术安排在一起,这样就会产生较大的正迁移,有利于学生快速掌握新的知识和技术。同样,对于那些区别较大的技术要尽可能安排在较远的位置,避免负迁移的产生。如:跳远项目可以安排在短跑项目教学之后进行教学,这样可将短跑的快跑技术引入跳远的快速助跑之中,同时还能激发迅速有力地起跳,促使腾空动作准确、轻盈,最终为远度打下良好的基础[5]。

5.3. 合理安排技术教学的顺序

田径教学的经验说明,在从容易到复杂的运动技能的学习过程中,最容易发生正迁移,因此在田径教学技术的安排上,要遵循由浅入深、由易到难、由简单到复杂的顺序,循序渐进地进行[4]。有丰厚教学经验的教师在进行教学内容的安排时,都会考虑如何运用迁移技术来安排技术学习的先后顺序,让学生学习后面的技术时能够借助或者依靠前面学到的技术,从而让新的动作技术的学习更加容易,更加快速。如在学习滑步推铅球时,一般都会先把侧向滑步推铅球放在前面教学,然后把背向滑步推铅球放在后面教学,并注意引导学生在学后一项新动作时,把前面掌握了的动作技能运用到新的动作中去,以实现运动技能的正迁移。

5.4. 田径教学中专门练习、辅助练习的选择

在现代田径教学工作中,为了巩固掌握练习某两项的技术,常常是采用进行大量重复的各种专门动作练习、辅助动作练习和动作模仿性练习,这也都是为了更好地促进对技术动作基本功的逐步掌握、巩固发展和提高。但是,在如何选择学习和综合运用这些技能练习动作时,如果事先不先考虑练习动作技能间联系的迁移的问题,就会达不到学习者预期想要的效果,甚至将产生许多负作用。例如,在进行跨栏跑中常用的垫步切栏动作,虽然反复练习可以有效提升运动员对该技能的理解,但该动作中的垫步动作会对完成跨攻篮动作会产生干扰。

5.5. 注重影响田径运动技能迁移的因素

体育教师在进行教学的时候, 要非常清楚地意识到影响某项运动学习的因素都有哪些, 哪些可能产生正迁移, 哪些可能产生负迁移, 如何帮助学生有效利用正迁移, 同时避免负迁移, 这些都是教师在课前要充分考虑到。比如在田径训练中, 如果学生一种技能没有掌握, 没有稳固成型, 就匆忙过渡到下一个动作, 这样不仅迁移不能产生, 还会对新技术的学习和掌握带来干扰。

6. 结语

在田径教学中, 运动技能的迁移规律是客观存在的, 教师要积极加以利用。要在遵循运动技能的形成规律和人体生理技能活动能力的变化规律的基础上, 应用人体运动技能产生的迁移演化规律, 合理适当地设计安排训练教学内容, 深入研究了解和影响各种运动生存技能迁移产生演变的各种重要心理因素, 积极创造条件促进人体正向地迁移, 避免产生负迁移, 循序渐进, 扎扎实实高效地组织完成田径课程教学工作的目标任务, 这样才能帮助学生尽快掌握田径运动技能, 提高教学质量。

参考文献

- [1] 李富荣. 运动技能迁移原理在体育教学中的应用研究[J]. 抚州师专学报, 2001, 20(3): 45-48.
- [2] 李险峰. 运动技能迁移在体育教学训练中的应用[J]. 竞技体育, 2011, 2(18): 35.
- [3] 柴建设, 邵丽军. 对技能迁移规律的对比研究[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(3): 428-429.
- [4] 张凯. 运动技能迁移理论下中学田径教学的实施研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 180-181.
- [5] 许玉民. 试论运动技能迁移理论在田径技术教学中的运用[J]. 内江科技, 2016, 37(7): 54-55.