

田径运动教学与训练实践研究

冉勇 著



吉林人民出版社



T

田径运动教学与训练实践研究

TIANJING YUEDONG JIAOXUE YU XUNLIAN SHIJIAN YANJIU

J

冉 勇 著

吉林人民出版社

田径运动教学与训练实践研究

著 者：冉 勇

责任编辑：赵梁爽

封面设计：清 风

吉林人民出版社出版 发行（长春市人民大街 7548 号 邮政编码：130022）

印 刷：长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：23 字数：362 千字

标准书号：

版 次：2017 年 11 月第 1 版 印次：2017 年 11 月第 1 次印刷

定 价：元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

随着当今竞技运动水平的迅猛发展，要在竞争日益激烈的世界竞技舞台上占有一席之地，必须依托运动训练科学化发展道路。竞技运动训练的科学化具有丰富的内涵。多学科知识不断地渗透到运动训练活动中来，不仅专业化程度不高的教练员无法再胜任训练实施者的工作，而且那些已经掌握某一竞技运动项目精深的训练理论和一系列有关科学理论知识并有丰富经验的教练员也逐渐难以单独地胜任训练实施者的工作了。客观上要求更多的专业人员加入到运动训练实施者的队伍中来，即运动训练的科学化发展要求运动训练的专业化程度不断提高。

运动训练的专业化程度不断提高的具体体现之一就是训练工作的精确分工的出现，运动训练的各项具体工作必须由专业的人员来完成，且需要在系统观的指导下相互协同产生合力。因此，运动训练团队是运动训练的专业化发展的必然产物。且当今许多成功的案例也充分证明了，只有建立训练团队，在训练团队成员的共同努力下，才能够更准确地把握运动项目的本质特征和制胜规律，才能够更好地解决训练中所遇到的问题，从而提高训练的效果，并使运动员取得优异的运动成绩。以团队的形式对训练给予科学支持这一现象在不同国家都普遍存在，训练团队成为各国提高竞技水平、应对激烈竞争的必然选择。

高水平田径运动训练团队作为团队中的一个特定团队，团队的运行除了要考虑到高水平田径运动训练的训练学要求以外，还必须符合团队理论的基本要求。需要控制好影响团队运行的组织行为学因素。这里只是对影响团队运行过程的几个基本因素进行重点的关注，这些基本因素包括了团队决策、团队冲突、团队的沟通以及团队凝聚力。在运行过程中，高水平田径运动训练团队必须妥善解决这些问题，才有可能保证团队的顺利运行，才有可能有效提高团队的整体效能，以满足现代高水平田径运动训练的专业化、科

学化的要求,以实现提高运动员竞技能力并创造优异运动成绩的目标。

运动训练科学化是促进运动训练专业化发展的动力源,运动训练专业化是实现运动训练科学化的重要实施途径。运动训练专业化程度的提高是运动训练科学化水平提高的重要体现,运动训练专业化水平不断提高的目的在于使运动训练更加科学化。

运动训练专业化是指运动训练实践活动的组织以及运动训练实施者个体和群体的专业水平不断提高的过程。运动训练实践活动的专业化和专业人员的专业化共同构成了运动训练的专业化。以训练团队的形式实施运动训练既是运动训练专业化发展的重要表现特征,又是运动训练专业化发展的必然归宿。训练团队是运动训练专业化发展的升,为专业化的个体提供了发挥个体才能和相互合作的平台,实现了个体智慧与群体智慧的相互融合,有效地解决运动训练专业化发展过程中“分”与“合”的矛盾问题。

目前,我国的高水平田径运动训练的运行效果距离满足现代高水平田径运动训练科学化的需要尚存差距。表现在:训练团队的构建与运行距离团队理论要求尚存差距,使训练团队难以保证目标一致,利益共享和责任共担。依据判定专业工作的标准所进行的调查结果显示:训练团队成员的专业化程度有待于进一步提升。重点表现在成员专业知识结构的缺陷阻碍了团队成员智慧的有效融合,影响了科学训练的效果与质量。

高水平田径训练团队是以提高运动员的竞技能力和比赛成绩为共同目标,致力于探索竞技项目发展规律,由为数不多愿意责任共担的专业人员组成的可识别的团队。它是一个以主教练为核心,以运动生理生化监控人员、运动技术监控人员、运动心理监控人员、运动医生以及训练师等专业人员为助力的显性的、正式的、集“科、训、医”为一体的运动训练团队。

高水平田径训练团队应能够满足日常高水平田径运动训练科学化的基本训练要求,保证高水平田径运动科学训练常态化的需要,将训练的科学化落到实处。有利于为运动训练的科学研究提供更加符合运动训练实践需要的科研素材。团队具有专业性、异质性和沟通开放性其特征。

本书从田径课程设计、竞走、短跑、中长跑、跨栏跑、跳高以及标枪训练角度对田径运动教学进行详述,同时我们还对田径运动团队训练进行深入分析,从而全面提高了田径科学训练的效果和质量。

作者简介：冉勇，性别：男，出生年月：1978年12月13日，籍贯：湖北省恩施市，工作单位：武汉体育学院综合教研室，研究方向：体育教育、运动训练，学历：硕士，职称：讲师，长期从事体育教学与训练工作，带队取得过优异的成绩，在体育理论与实证方面有丰富的研究经验。

目 录

上篇 田径运动教学	1
第一章 田径课程设计理论与实践研究	2
第一节 相关概念的界定及理论基础	2
第二节 体育教育专业田径课程目标设计	8
第三节 体育教育专业田径课程内容设计	35
第四节 体育教育专业田径课程教学实验	52
第五节 体育教育专业田径课程设计的评价	67
第二章 竞走的训练	82
第一节 竞走运动员研究意义	82
第二节 竞走研究综述	87
第三节 竞走运动员力量训练内容与特征	91
第四节 竞走运动员力量训练的基本原则	98
第五节 竞走运动员力量训练负荷安排	101
第六节 竞走运动员力量训练方法与手段	103
第七节 竞走训练建设与展望	109
第三章 短跑的训练	112
第一节 短跑运动员核心力量训练研究概述	112
第二节 短跑运动员核心力量训练方法的动作分析	120



第三节	短跑运动员核心力量素质的评价与实验指标的筛选	130
第四节	实验前后核心力量的比较分析	130
第四章	中长跑的训练	142
第一节	中长跑项目研究现状	146
第二节	中长跑成绩及供能演变特征	149
第三节	中长跑训练趋势研究	165
第五章	跨栏跑的训练	178
第一节	核心区力量训练与跨栏跑相关研究综述	180
第二节	核心区力量对跨栏技术影响研究	190
第六章	跳高的训练	205
第一节	跳高项目的起源与发展特征	206
第二节	跳高项目的规则特征	211
第二节	跳高项目的专项体能特征	222
第四节	跳高项目的战术特征	226
第五节	国外与我国有代表性的跳高运动员特征分析	228
第七章	标枪的训练	231
第一节	标枪的研究背景与现状	231
第二节	核心力量与标枪教学的研究与分析	239
下篇	田径运动训练实践	253
第八章	训练团队产生的训练学溯源	254
第一节	运动训练系统观	254
第二节	运动训练科学化基本要求	258
第三节	运动训练专业化特征	265



第九章 高水平田径训练团队释义	290
第一节 团队	290
第二节 复合型训练团队的辨析	292
第三节 高水平田径运动训练团队	294
第十章 我国高水平田径运动训练团队现状	296
第一节 训练团队设置	296
第二节 训练团队构建动力	298
第三节 团队成员的专业化程度	299
第四节 运行效果	307
第十一章 影响因素	310
第一节 组织因素	310
第二节 专业化因素	314
第三节 团队过程因素	317
第四节 激励与保障因素	319
第十二章 我国高水平田径运动训练团队的构建	321
第一节 构建依据	321
第二节 团队构建及其结构特征	326
第三节 注意事项	332
第十三章 大型田径运动会的裁判工作	335
第一节 相关概念的理解和界定	335
第二节 我国大型田径比赛裁判员素质结构的建构	337
第十四章 结 语	353
参考文献	355

上篇

田径运动教学





第一章 田径课程设计理论与实践研究

第一节 相关概念的界定及理论基础

一、相关概念界定

(一) 学习结果

在教育教学领域，学习结果是一个出现频次较高的术语，但是国内外对该概念内涵的理解却不尽一致。在国外，学习结果一般称为“learning outcomes”，意指由于教学或信息呈现所引起的学习者在行为或任务完成上的任何可预期和可展现的变化。该概念常与“预期学习结果”或“学生学习结果”同义。在中国，有研究者对学习结果的概念做了界定。如：黄甫全认为，学习结果是学生通过长期而持续的学习所发生的表征个体发展的、变化了的经验和行为。也有研究者认为学习结果一般是指教学目标所要求达到的东西从国内外有关学习结果的定义可以看出，对学习结果概念的界定主要包括以下四个方面：学习的主体——学习者；学习的对象——知识与技能等；学习的特点——学习业绩或教育目标的可预期性；学习的结果——学生行为或倾向性的变化。上述学习结果的定义虽然都有其合理性，但定义者们却没有对学习结果进行进一步的分类，因而也很难揭示出学习结果的深层含义，同时也造成了人们理解上的偏差。

纵观国内外有关学习结果的研究发现，学习结果的分类常与教育目标的分类相结合，甚至很多研究将两者等同起来。国外有关教育目标或学习结果的有代表性的分类主要有：布卢姆（1956年）的教育目标三领域分类，加涅（1972年）的五领域九种具体学习结果分类，梅里尔的“绩效—内容矩阵”分类，乔纳森的10类别33种具体学习结果的分类，马扎诺的思维和知识二



维模型分类等。国内则一般从德智体美等方面对教育教学目标进行分类。对国内外有关学习结果分类的比较发现：中国的教育目标分类较为宏观，教育目标最终是否实现，很难在教学实践中进行观测；国外梅里尔、乔纳森的分类中都没有将动作技能单独作为一类，而布卢姆、马扎诺的分类虽然都将动作技能作为学习结果之一，但他们主要研究了认知领域。因此，以上的学习结果分类理论很难指导体育教育专业学生的学习。加涅的学习结果分类，不但将动作技能作为学生的五种学习结果之一进行了研究，而且该分类还突出了言语信息这项教师必备的能力。杨心德指出，“加涅的五种学习结果分类已得到全世界公认，他成了公认的学习分类权威。由于学校教学目标也就是预期的学生学习结果，因此这一学习结果分类对教师确定教学目标有较好的指导意义”。加涅的学习结果分类理论与中国体育教育专业培养目标的要求有不谋而合之处，同时该分类还继承了传统分类思想的精华，因此，该分类对体育教育专业学生学习结果的观测、对体育教学实践有较为普遍的指导意义。加涅认为：学习结果指学习者学习后其性能所发生的相对持久的变化。这里的性能包括言语信息、智慧技能、认知策略、态度和动作技能五类，其中言语信息、智慧技能、认知策略对应于传统的认知类。这样一来，学习结果的定义就更加清晰且便于观测了，从而也实现了教育目标与课堂教学目标的有效结合。

因此，本研究中的学习结果主要指通过田径课程的学习后，学生在言语信息、智慧技能、认知策略、态度和动作技能五方面所产生的相对持久的变化。

（二）课程设计

国内外有关课程设计的定义不尽相同，综合分析发现，这些定义主要表现为三种倾向：要素观、技术观和折中观。

所谓要素观是指研究者在给课程设计下定义时，侧重从课程设计全过程所涉及的要素出发来给课程设计下定义。要素观的代表人物有美国的蔡斯和中国的施良方等。蔡斯 1976 年所下的定义为：课程设计通常是指课程内部各要素的组织，这些要素主要为四个，即目标、内容、学习活动和评价。中国研究者施良方所下的定义为：课程设计是指课程所采用的一种特定的组织方式，它主要涉及课程目标及课程内容的选择和组织。



所谓技术观是指,研究者在给课程设计下定义时,是从课程设计全过程的技术出发来给课程设计下定义。其代表人物是美国的舒伯特,他认为课程设计是指处理课程目标、内容、组织和评价的技术。这种观点重点强调课程设计的方法、步骤或程序等技术环节。

所谓折中观是指,研究者在给课程设计下定义时,既考虑课程设计全过程所涉及的要素,又考虑全过程涉及的技术。现在我国课程设计领域普遍认同这一观点。如《教育大辞典》、将该术语解释为,课程设计是课程研制的步骤之一,也指课程研制的结果,是课程规划中最具有创造性的活动。《简明国际教育百科全书·课程》中引用课程研究者克莱因(M.F.Klein)的定义,“课程设计是指拟定一门课程的组织形式和组织结构”。近年来,我国研究者对课程设计所下的定义多是基于折中观,并对其进行丰富和发展。如:丛立新、廖哲勋、王鉴等人给课程设计所下的定义都是如此。

本书中课程设计的概念既涉及对体育教育专业田径普修课中课程目标、课程内容、课程实施和课程评价四个要素的组织,也涉及设计全过程的方法、步骤及处理技术,因此属于折中的课程设计观。

二、田径课程设计的理论基础

(一) 课程设计理论

虽然中西方学者对课程设计这一概念有多种理解,但课程设计作为一个探讨如何形成或确定课程的领域,已成为课程研究的主体部分,并得到了国内外学者广泛而深入的研究。从课程设计研究的范围来看,课程设计理论主要包括课程设计的方法论、课程目标设计、课程内容设计、课程实施和课程评价等主要内容。

课程设计的方法论主要指有关课程设计根本方法的理论,它包括课程设计的认识路线、价值取向和基本思路。认识路线一般由哲学观决定,哲学观不同,认识路线也不同,不同的认识路线最终形成不同的课程流派,不同课程流派课程其课程设计的价值取向也往往不同。课程设计的基本思路主要关注课程设计的流程和要素,一般通过课程设计模式体现出来。有了这些方法论的支持,才能保证田径课程设计系统的相对科学性。课程设计的方法论为我们设计体育教育专业田径各要素提供了宏观指导。



课程目标作为连接培养目标与教学目标的中间环节,在课程设计体系中占有重要地位。虽然国内外学者对课程目标的定义不尽相同,但其内涵的界定基本一致,都是指学生学习所要达到的结果,具体而言,“课程目标是指课程本身要实现的具体目标,是期望一定教育阶段的学生在发展品德、智力、体质等方面达到的程度。”课程目标研究的主要内容有:概念阐释、目标的取向、确定目标的依据、目标的分类、目标设计的程序或步骤等。在课程论的相关著作中,多将泰勒总结归纳的学生、社会和学科三个方面称为课程目标的基本来源,在这一点上,人们已经取得共识。课程目标设计的步骤分为层次性步骤和一般性步骤。有关课程目标设计的理论,为体育教育专业田径课程目标的设计提供了方法学指导。这就要求课程设计者在进行田径课程目标设计时注意以下方面:要汲取各种课程目标取向的优点;确定田径课程目标时不但要考虑学科专家的建议,还需要考虑学生自身的特征和需要,另外还需要注重社会的需求;田径课程目标的设计不但是个理论问题还是个技术问题。

课程内容是课程的核心要素,它与课程目标之间具有内在的逻辑联系。课程内容需要以课程目标为依据而选定,课程内容的合理性又制约着课程目标的实现。因此,课程内容的问题是课程设计的重要组成部分。课程内容研究的主要内容有:概念阐释、价值取向、内容的选择和内容的组织等。课程内容的价值取向主要指人们所秉持的课程内容观。课程内容的取向一般有三种形式,分别是课程内容即教材、课程内容即学习活动和课程内容即学习经验。内容的选择就是确定“什么知识最有价值”的问题。课程内容的组织主要解决如何有效组织课程内容以实现课程目标的问题。泰勒的课程内容组织原则对课程内容组织产生了巨大影响,以这些原则为基础,我国的学者也提出了课程内容组织时需要注意的几对关系,有时也称为课程内容组织的形式课程内容的选择和组织原则为体育教育专业田径课程内容的选择和组织提供了理论指导,在对田径课程内容进行选择和组织时必须既要考虑到学科知识的内在联系,同时也要考虑到田径课程与其他课程之间的关系;既要考虑到学生的身心发展规律,也要考虑到田径课程的自身特点;在此基础上再选择合适的课程组织方式,才能使课程内容产生更好的效应。

课程实施是将课程方案付诸实践的过程,是达到预期课程目标的基本



途径,是课程研制中的一个极为关键的环节。研究内容主要包括课程实施的基本取向和影响课程实施的因素等。目前,得到广泛认同的课程实施的基本取向是美国学者辛德尔、波林和扎姆沃特 1992 年总结的三种取向:忠实取向、相互适应取向和创生取向。关于课程实施的影响因素的探究,有代表性的是加拿大学者富兰归纳的变革特征、学区特征、学校特征和外部环境特征四类 15 个因素。我国学者陈侠(1989 年)将课程实施的影响因素归纳为人的因素和物的因素,其中人的因素包括学生和教师、物的因素包括教科书和教学设备。2011 年刘昕认为,体育课程实施的影响因素主要包括:体育课程计划自身的完善性、学校实施体育课程的物质条件、校长的教育理念和体育教师的素质及其对体育课程计划的认同、理解程度。课程实施理论为体育教育专业田径课程方案的实施提供了方法论的指导,这就要求研究者在进行田径课程实施时既要遵循一定的课程实施取向,同时还要考虑到课程实施的多重因素。

课程评价主要是探讨课程价值或效果的过程。其研究内容主要包括:课程评价的定义、课程评价的对象、课程评价的目的、课程评价的取向、课程评价的标准、课程评价的过程、课程评价的方法以及课程评价的模式等。课程评价的定义主要是基于对课程定义的不同理解而表现为不同的课程评价观。课程评价的目的有直接目的和间接目的之分,直接目的着眼于课程本身,主要对课程预期效果与实际效果的一致性程度、课程需要修订的方面、实施中的优劣点等做出说明;间接目的着眼于课程之外,主要通过课程的长久效应来体现出来,目的是为改进课程和改进教学提供依据。课程评价的标准问题涉及的是价值判断的问题,也就是说要做出“什么是好、什么是不好”的价值判断,这是评价中很棘手的问题。美国教育评价标准联合委员会曾制定了四项标准,即效用的标准、可行的标准、正当的标准和精确的标准。因价值取向和模式的不同,课程评价过程并没有统一的程序。常用的课程评价方法主要有问卷法、访谈法、日记法、评价法、系统观察法、逸事记录法、书面能力测验法、学生作业分析法等。常见的课程评价模式主要有目标评价模式、目标游离评价模式、CIPP 评价模式、外观评价模式、差距评价模式、CSE 评价模式和自然式探究评价模式等。体育教育专业田径普修课程作为体育领域的一门基础科目,其课程目标的合理性、课程内容的学科性



等问题都需要该系统的从业人员不断对其进行认识和修订,因此,能否进行客观有效的评价需要借助课程评价理论,当然对体育教育专业田径普修课程的评价也要结合田径学科自身的特点等多重因素,唯有如此,才能提高评价的客观性、科学性、可行性和精确性等。

由此看来,体育教育专业田径课程设计理论的形成必须以课程设计方法论、课程目标设计、课程内容设计、课程实施和课程评价等课程设计理论为基础。

(二) 教学设计理论

教学设计是20世纪60年代末至70年代初形成的一门新兴学科,它以解决实际教学问题为主旨,以有效地促进学习为根本目的,是连接教学理论与实践的桥梁学科。其突出的特点为运用系统方法来分析和解决教学问题、注重教学效果和效率。具体来说,就是运用系统的方法探究教学系统中各个要素之间的关系,以及要素与整体之间的关系,并对要素与整体进行调适,以形成解决教学实际问题的方案。因此,教学设计理论既是对系统论、信息论、学习理论和教学理论等方法论学科的应用,同时其自身也成为指导教学的方法论。教学设计理论研究的主要内容主要包括确定学习需要、分析学习内容、分析学习者的特征、阐明学习目标、制定教学策略、进行教学设计的评价等环节,甚至有的研究者将教学设计成果的推广和教学设计项目的管理等内容也作为教学设计内容的有机组成部分进行研究,所有这些内容就构成了教学设计的整体框架。

体育教育专业田径普修课的课程设计,除了必须以课程设计为理论指导之外,在具体实施中还需要借助教学设计的理论对其进行系统设计。这主要因为:第一,教学设计理论研究的基本内容与课程设计研究的基本内容有很多交叉之处。如,课程目标具体化之后就是教学目标,而课堂教学目标又是教学目标的具体化;课程目标有其设计方法,而教学目标有其设计方法。有学者认为,教学设计一般围绕四个基本问题展开,即为什么要开展教学?需要学习者学习什么内容?如何帮助学习者达到预期的教学目标?教学效果如何?这与泰勒1949年提出的课程设计与开发时必须回答的四个基本问题有很大的相似性。泰勒提出的四个问题是:学校试图达到什么教育目标?为了达到这些目标最应该选择哪些学习经验?如何有效组织这些学习经验?



如何确定这些目标是否达到?因此,田径课程设计不能脱离教学设计理论而独立存在。第二,教学设计理论能使体育专业的田径课程设计与理论与实践操作之间更加紧密结合,从而使田径课程的教学工作更趋科学化。第三,教学设计理论还有利于设计者和学习者思维及能力的培养,促进田径教学效果的提高。教师的教学过程离不开教学设计,教学设计理论中提供的方法既对设计者有指导作用,同时也对一线的教师和学生提供了思考问题的多重视角,对他们能力的提升能产生积极影响。由此看来,体育教育专业的田径课程设计还需要以教学设计理论为其理论基础。

第二节 体育教育专业田径课程目标设计

为了对田径课程目标进行系统设计,本研究以课程设计理论和学习结果理论为基础,分田径课程目标设计的前期准备、田径课程目标的分类和田径课程目标体系形成三个阶段进行研究。

一、田径课程目标设计的前期准备

该阶段主要是为了探寻影响田径课程目标设计的要素,并确定各要素之间的差距,分析学生的特征。上述三者为田径课程目标的设计提供了条件。

(一) 田径课程目标设计的依据分析

根据课程设计相关理论可知,学科、社会和学生是进行课程设计的基本要素,但体育教育专业田径课程的目标设计,还受到体育教育专业培养目标的限制,因此,下面从专业、社会、学生和学科四个方面进行分析。

体育教育专业培养目标对田径课程目标的影响。改革开放以来,田径课程一直是体育教育专业的主干课程之一,但随着社会的进步,越来越多的体育项目被纳入培养方案中,越来越多的学科理论也进入培养方案中。在这种背景下,田径课程的教学时数急剧减少,学生所能学习的田径内容也逐渐减少,但培养目标对未来体育教师素质的要求并没有降低,反而有所提升;这就催生了体育教师的高素质要求与庞大的田径课程体系的精简选择之间的矛盾运动。因此,田径课程目标的设计必须与体育教育专业培养目标的