

高校体育训练中体能与技能的协同训练策略

孟博

摘要:高校体育训练需注重学生身体素质全面发展,如何将技能、体能巧妙融入高校体育训练,实现二者协同训练,这是当下教师应该思考的重点问题。基于此,文章简要介绍高校体育训练中体能与技能协同训练的重要性,重点从训练比例、分层指导和实战融合三个方面探究协同训练的有效策略,以供参考。

关键词:高校;体育训练;体能;技能;协同训练

素质教育背景下,为促进学生全面发展,高校体育训练中体能和技能的协同发展,既能提高学生的专项技能,又能促进体育训练的持续推进。因此,教师要认识体能和技能协同训练的重要性,结合高校学生的身心发展需求,合理安排训练比例,提高学生的运动体能和技能素养。

一、高校体育训练中体能与技能协同训练的重要性

(一)提高学生专项技能。高校体育训练中体能和技能协同训练作为学生专项技能提升的前提,无论任何一项体育项目都需要力量、速度等基础的体能素质作为支撑。如果学生的体能素质较为薄弱,那么在长期的运动中容易出现运动表现不足的问题,限制学生专项技能的发展。因此,体能和技能协同训练模式,能确保学生身体素质达到专项水平,规范动作细节,帮助学生更快掌握专项技能要点。而在协同训练模式时,也能规避以往单一训练

所存在的限制,引导学生在系统的训练中实现身体素质和专项技能的协同发展。

(二)避免运动损伤。体育训练中学生可能出现运动损伤,这是由于体能支撑不足,或者是技能发展较弱所导致。部分学生过分追求技术,忽视基础体能训练,导致核心力量薄弱,在高强度的体育训练中会出现肌肉损伤,影响学生的训练进度。体能和技能协同训练则能有效避免学生运动损伤,提高学生的肌肉力量,身体敏锐度、柔韧性等,为学生技能训练奠定坚实的基础。

二、高校体育训练中体能与技能协同训练策略

(一)统筹协调,平衡二者训练比例。高校体育训练中,体能和技能训练相辅相成,缺一不可。但是目前体育训练中更多是偏向技术训练,忽视体能训练,这就导致学生的运动水平存在不足。对此,体育教师结合不同体育项目的特点以及学生的实际情况,统筹协调,平衡体能与技能训练的比例。体育教师结合训练周期设计难度不同的训练任务,按照学生的实际情况合理分配,确保日常训练中体能和技能训练协同推进,避免出现训练重心偏移的问题。通过科学的训练配比,促进学生体能和技能的协同发展。例如在高校篮球项目训练中,教师基于统筹协调的原则,合理分配二者训练比例,调整训练时长。例如将课堂教学

时间分为多个环节,其中一个环节(10—20分钟)安排体能训练,根据篮球专项的特点,进行核心力量训练、变速跑等体能训练,以训练学生的身体素质为目的,为后续技能训练奠定基础。还可安一环节(15—20分钟)专项开展技能训练,围绕运球、传球等内容进行技术训练,规范学生的动作要点。

(二)分层指导,提高体能和技能水平。高校学生身体素质和运动水平存在一定差异,如果采用统一的训练模式,无法全面兼顾每位学生的个性化发展。对此,教师可采用分层指导的方式,对不同层次的学生制定不同的训练方案和内容。例如对于部分基础较弱的学生,可适当降低协同训练的难度,以一些简单的技术和动作为主。对于中等层次的学生,适当增加训练强度,以发展学生的体能和专项技能为主。对于高水平的学生,则将重点放在综合能力的发展上。教师采用分层指导的方式,能够全面兼顾不同层次学生的训练需求,确保每位学生都能在原有的水平上获得提高。

(三)实战融合,深化技能训练能力。体能和技能协同训练的最终目的是提高学生的实战水平,单一的重复性训练会让学生逐渐感到枯燥,难以在真实的比赛中发挥自身实力。高校体育中的协同训练,教师要采用实战融合的方式,将体能和技能训练融入模拟竞赛的场景中,让学生在具有竞技类的氛围中获得成长。

通过实战演练检验学生的日常训练情况,实现体能支撑实战,实战提升技能的目的。例如在高校排球类的项目训练中,教师可采用融合类的训练模式,完成基础的体能训练和扣球、垫球等技术类训练后,教师让学生分组进行模拟友谊竞赛。通过比赛的方式,要求学生依靠体能完成起跳、跑动,并在激烈的竞赛氛围中掌握相关的排球技术。通过实战类的融合训练,既能达到以赛促练的目的,又能确保每位学生能熟练控制体能消耗。

三、结束语:

基于素质教育背景下,体能和技能协同训练是完善高校体育训练体系的重要手段。因此,体育教师要结合当下高校学生的训练情况,合理安排训练比例,采用分层指导的方式,创新训练的形式和内容,实现体能、技能训练的深度融合,为社会培养更多高素质的优秀人才。

参考文献:

[1]刘波,汤勤华.高职院校学生体能素质与专业技能协同训练体系构建研究[J].拳击与格斗,2026(7):134-136.

[2]刘章.体育教学中体能与技能协同发展的相关研究[J].青少年体育,2021(09):100-102.

作者单位:河北公安警察职业学院

新时代中华优秀传统文化高质量传承初探

晏玲玲

习近平总书记在文化传承发展座谈会、中央政治局集体学习等重要场合,围绕中华优秀传统文化高质量传承发展作出一系列重要阐释,提出“两个结合”重大论断,明确赓续中华文脉必须高扬中华民族文化主体性,落实创造性转化、创新性发展的实践要求。新时代实现社会主义文化强国的战略目标,要更加注重中华优秀传统文化高质量传承,以满足中国特色社会主义事业“五位一体”总体布局的优化发展,增强国家文化软实力,为实现中华民族伟大复兴、推动人类文明发展贡献力量。

一、新时代中华优秀传统文化高质量传承具有深刻的社会价值

习近平总书记曾经指出:“在民族、国家进行发展与传承的过程中,优秀传统文化具有根本作用。”中华优秀传统文化既是中华民族生存发展的精神依托,也是中国特色社会主义植根的文化沃土,对个人、国家和民族的发展具有深远影响。

(一)为涵养新时代家国情怀提供精神资源。中华优秀传统文化包含了以爱国主义为核心的民族精神、优秀的传统美德和崇高的人文精神等内容,体现了中国人民特有的文化追求和价值观念,也潜移默化地改变了中国人民的思维方式和行动方式,是中华民族文化软实力的重要因素。回顾中华民族五千多年的发展历程,中华民族之所以创造了源远流长、博大精深的中华文明,之所以历经磨难而经久不朽、饱经风霜而立于不败之地,生生不息、不断繁衍,其重要原因正是对贯穿在中华优秀传统文化中的思想理念、民族传统美德,以及时代精神的持久涵养。

(二)为培育社会主义核心价值观提供丰富营养。中华优秀传统文化内涵丰富、博大精深,自古以来,是中华民族在建设精神家园奋斗过程中创造的精神财富、形成的理性思维、积淀的文化成果。社会主义核心价值观直接或间接地契合了中华民族深厚的思想精华和独特的精神气质,积极汲取着中华优秀传统文化的养分。新时代构建社会主义核心价值观是对中华优秀传统文化的传承与升华,是在现代社会的赓续发展,必须牢牢立足中华优秀传统文化,牢牢守住自己的精神命脉。

(三)为增强新时代文化自信奠定坚实基础。中华优秀传统文化是文化自信的源头活水,是最深厚的文化软实力,也是中国人民增

强文化自信最深厚的根基、最强大的底气。新时代,我国越来越走进世界舞台中央,拥有了更多的话语权,世界也越来越想听到中国声音,讲好中国故事就成为时代使命,而博大精深的中华优秀传统文化为讲好中国故事提供了取之不尽、用之不竭的资源宝藏。

(四)为提升新时代文化影响力提供强大动力。文化影响力是民族凝聚力、创造力的主要源头,是一个民族强有力的精神武器。中华优秀传统文化蕴含的自强不息的奋斗精神,明知不可为而为之的顽强意志等,为我们提升新时代中华文化影响力提供了强大动力。

二、新时代中华优秀传统文化高质量传承的现实路径

习近平总书记反复强调,我们要结合新时代的发展要求传承好、弘扬好中华优秀传统文化,守正创新、推陈出新,让中华文化绽放出新的绚烂光彩。为使中华优秀传统文化高质量传承能更好地结合新时代的发展要求,要按照服务“五位一体”总体布局的优化发展的目标去发掘优质内容,包括促进经济稳定健康发展的价值理念、促进民主政治建设的治国理政思想、坚定文化自信的精神资源、以民生为重点的社会建设的思想资源以及加强生态文明建设的中国智慧等。在发掘优质内容的基础上探索中华优秀传统文化高质量传承的现实路径,才能有力保证传统文化传承体系有不断拓展的潜力,更好地促进中华优秀传统文化有效发挥其重要功能。

(一)坚持以人民为中心的发展思想,扎实推动中华优秀传统文化在中国本土高质量传承发展路径。党的二十大报告中明确强调:“繁荣发展文化事业和文化产业,坚持以人民为中心的创作导向,推出更多增强人民精神力量的优秀作品,健全现代公共文化服务体系,实施重大文化产业项目带动战略。”1.培育人民群众的自觉传承意识,激发优秀传统文化的传播能量。通过建立贯穿教育终身的传统文化教育体系来培养人民群众对传统文化的自觉传承意识。同时还要通过拓宽宣传途径,促进优秀传统文化的深入传播,要通过充分利用公共文化机构、现代科技手段、创新各种传播方式,把握各种传播关键节点,营造传播的积极氛围,进而极大激发优秀传统文化的传播能量。2.推进文化产业的高质量发展,满足人民对美好生活的需要。中华优秀

传统文化产业的高质量发展是满足人民日益增长的美好生活需要的有效支撑。中华优秀传统文化能够浸润滋养大众,帮助群众积淀文化底蕴、拓宽文化视野、提升文化审美,依托优质文化供给增进民众的文化获得感与幸福感。为此,政府要推动中华优秀传统文化产业对接群众现实需要,做强文化事业与文化产业,创新传统文化产业发展路径、革新发展理念,适配人民对美好生活的向往,持续改善群众生活品质。

(二)坚持“提高国际竞争力”战略目标,主动探索当前世界格局下高质量传承发展路径。提升中华优秀传统文化影响力,是增强国家文化软实力,也是推动构建人类命运共同体的必然要求。在与世界不同文明之间的交流互鉴中,中华优秀传统文化的高质量发展可以找到各种文明的共同的价值基础。正如习近平总书记所说,“以更加开放的姿态拥抱世界、以更有活力的文明成就贡献世界。”1.构建中华优秀传统文化与国际文化交流互鉴机制。当今,世界格局下文化的走出去与引进来处于同样的战略高度,因此,我们要建立中华优秀传统文化与国际文化的交流互鉴机制。中华优秀传统文化的走出去战略,是提升国家文化软实力的必由之路,在新时代的历史背景下被赋予了崭新的含义。走出去,让世界更加了解中国,让世界各地的人们更加方便、及时地看到听到接触到丰富多彩的中国文化。越来越多的中国电影团队、电视艺术团体远涉重洋实地取景,越来越多的华人面孔、华人声音、华人电影走到了国外,更多的文化交流活动走进了“一带一路”沿线国家。新时代,我们还需要深入发掘中国元素,创新产品形式,打造内容品牌,讲好中国故事,面向世界、面向未来。中华优秀传统文化的引进来战略,是要坚持民族主体意识,积极吸纳国外优质文化。通过各类文化交流活动拓宽对外传播的主渠道,在以政府推动和支持为主的同时,加强多元化的国际交流合作,提高民间文化、艺术团体、普通民众的吸引力和知名度,以此推动世界文化欣欣向荣,保持世界文明多样性和人类社会历史发展道路的多样性,对推动全球经济社会的健康发展和世界和谐文明有着重要的作用。2.增强文化主体意识,扩大传统文化对外输出的力度。新时代推动中华优秀传统文化高质量传承发展,需要优化传播手段,加大传统文化对外输

出力度,向世界讲好、传播好中华优秀传统文化。我们必须把中华优秀传统文化发展同全球经济发展接轨,通过“一带一路”战略的实施,促进更多的优质文化企业外出国门,把中华优秀传统文化传播到世界各地,彰显中国特色、中国风度、中国魅力,实现中华优秀传统文化从被动到主动的高质量发展,并积极阐释中华优秀传统文化的主体性,在这个过程中,推动文化自信到文化他信,形成强大的文化软实力,进而提高我国的国际竞争力。

(三)把握“全媒体时代”的现实背景,积极探索基于新兴技术运用的高质量传承发展路径。1.加快数字技术赋能传统文化的步伐,助力优秀传统文化的传播宽度与广度。近年来,随着互联网、大数据、云计算、人工智能等现代数字技术加速创新融入新媒体当中,我们已经进入了“全媒体时代”,文化传播紧跟时代发展、契合科技进步,已是社会发展的新趋势与现实需求,让媒体内容传播更高效、便捷且具备针对性。对此,要加速新兴技术为传统文化赋能:借助大数据拓展传统文化传播的覆盖面与影响力,利用VR实现直观生动、富有创意的传播效果,依托5G保障传统文化宣传高速流畅、便捷高效。2.创新文化传播内容和方式,增强中华优秀传统文化的传播效果。全媒体时代背景之下,媒体依托网络技术、数字技术等新兴技术,打造了形态多样、内容丰富、形式新颖的高质量传统文化产品,并创新媒介融合传播方式,增强传播时效。充分利用好主流媒体主渠道和微博、微信公众号、电视网络节目、短视频等各种新媒体平台,扩大优秀传统文化的受众群体和传承力度,使民众在日常生活中专注于中华优秀传统文化,从而增强中华优秀传统文化的传播效果。

站在第二个百年奋斗目标新起点,应持续大力推动中华优秀传统文化高质量传承,秉持“海纳百川”“和而不同”态度,深化中外文明交流互鉴,汲取各国进步成就,结合国情与世界格局,善用新兴科技,推动其创造性转化、创新性发展,提升民族道德素养、增强文化自信,为中华民族伟大复兴和构建人类命运共同体奠定坚实基础。

作者单位:郑州升达经贸管理学院