

体育教学中认知技能与体能训练相结合的实践探索

田焯予

西南大学，重庆市，400715

摘要：近年来，认知技能的培养与体能训练的结合在体育教学领域受到广泛关注。本研究意在探寻在体育教育中，认知技能与体能训练相结合的实在策略，及其对学生体育学习效果的可能效益。用实验设计法为工具，将学生们随机分设在实验组和对照组，其中实验组采纳的教学方式为认知技能训练和体能训练相结合之法，而对照组依赖的则是传统体能训练之策略。这场研究通历了三个月，每个星期施行四次训练，每次训练轴流 90 分钟。依据研究结果，实验组的学生在体能素质，技能操控，以及认知能力等方面均有显著胜于对照组。特别是在问题解决能力，注意力控制及记忆力方面，实验组表现出了更加明显的提升。此外，实验组学生的运动技能学习效率亦得到显著提高。本研究证明了在体育教学中融入认知技能训练，可以有效提升学生的体能表现和认知水平，为体育教育实践提供了新的视角和方法。

关键词：体育教学；认知技能训练；体能训练

DOI:10.69979/3029-2735.24.5.036

引言

此次所探讨的研究主题是在体育教学中，将认知技能训练紧密与体能训练结合之策略对学生产生何种影响。体育学习，非只锻炼身体力行，更要脑力并用，如在竞技中应对并作出判断，亦或是协作配合。为了查看这种改变是否具有实效，进行了长达三个月的研究实验，将传统的体育教学方法与新兴的认知技能结合运用的教学方法进行了对比。不可否认的是，新型教学方法不愧乎期待，具有显著的效果，它在帮助学生提升体育技能的同时，也进步了他们的思考力和记忆力。体育与脑力训练之结合，能更有效地引导学生学习体育，使得他们在校园的体育课程中表现出色。期望这种创新教学方式能被广泛应用于更多的学校，让更多的学生受惠于此。

1 文献回顾与理论框架

1.1 体育教学与认知技能训练的关联性研究

体育教育，关注质量是必然，而关注认知技能训练的重要性亦应放在首位。认知技能涵盖注意力，记忆力，解决问题的能力等，这些不仅影响学生学习的效果，还对其综合素质的提升起着关键作用。传统体能训练的重要性得到强调的时候，认知技能训练的威力却常常被忽略，没有充分挖掘。把知识力的训练和体育教育结合，可以提高学生参与体育活动的积极性和学习效果。有学者主张，把认知技能融入体育教学中，有利于提升学生的运动策略制定能力和场上决策能力。认知训练可以改进学生的注意力和记忆力，从而提高他们在复杂运动任务中的表现。结合当前的研究动态，可见认知技能与体育教学的结合能够为学生的全面发展提供支持，也为教育工作者提供了新的教学方法。这种教学模式不仅促进

学生的身体素质发展，还增强其认知能力和智力水平，为实现体育教学的多元化目标奠定了基础。

1.2 当前体能训练模式的分析与评价

当前体能训练模式在体育教学中占据重要位置，主要通过提高学生的身体素质和运动能力来达到教学目标。传统模式通常侧重于身体素质的强化，如速度，耐力，力量和灵活性等方面。尽管这些方法在提高体能方面有效，但在培养学生的认知技能方面却存在局限性。许多研究指出，仅依赖体能训练可能导致学员在情境判断，战略思维和决策能力上的不足。这种方法虽然能带来明显的体能提升，但在激发学生的综合能力和学习动机上可能略显不足^[3]。与此单一的体能训练模式容易导致学生的学习兴趣减退，甚至产生学习疲劳。随着教学目标逐渐向全面发展学生综合素质转变，单纯依靠体能训练无法充分满足现代体育教育的需求。在体能训练中融入认知技能训练成为一个备受关注的方向，这一结合不仅能提升学生的体育能力，而且能促进其认知发展，提高学习成效。通过整合体能与认知训练，体育教学可以更加全面地培养学生的身心素质，为未来发展奠定坚实基础。

1.3 认知技能与体能训练结合的理论基础

认知技能与体能训练相结合的理论基础基于多学科交叉的研究成果，强调二者相结合能够促进整体的学习与表现提升。认知技能训练涉及注意力，记忆力和问题解决等能力，对运动技能的掌握起到重要的辅助作用。理论研究表明，认知训练提高了神经系统的功能效率，使学生在体能训练中能够更有效地控制动作和策略选择。体能训练通过增强心血管健康和神经肌肉协调性，

为认知活动提供了生理基础。二者结合形成的综合训练模式,能够促进更高效的学习体验与体育表现。

2 研究方法与实验设计

2.1 研究样本的选择与分组

在研究中,研究样本选自某市高中二年级的学生,共计120名。为了样本的丰富性,涉及到不一样的班,也关心了学生的性别和是否爱好运动。为了形成鲜明的对比,学生们被随机放在实验组或是对照组,各有60人。实验组采用了融合认知技能和体能两种方式的全新教学形态,对照组则接受传统的体力训练。在分组的循环里,用随机数表法,减少了其他因素的显眼,这样就确定了参与的学生在性别,年纪,身体素质等都没有明显的增减。

在研究期间,所有参与者均被要求维持正常的饮食和作息习惯,并遵循研究协议中的训练计划。研究者对样本的基本情况进行了详细记录,包括身体质量指数(BMI),运动基础水平等,以作为后续分析中的控制变量。考虑到研究的科学性与伦理要求,所有参与者在研究开始前均签署了知情同意书,并在整个过程中得到适当的指导与支持。

2.2 实验组与对照组的训练方案设计

实验组和对照组的训练方案设计是的核心部分。实验组采用认知技能训练与体能训练相结合的模式,训练内容包括认知任务与体能活动的交替进行,以提高学生的体能和认知能力。具体实施包括:进行增强注意力的脑力游戏,以及结合这些游戏的专项体能训练,如平衡,协调及耐力训练。认知任务设计注重提高问题解决能力和记忆力,确保与体育技能相互关联。

对照组采用传统体能训练方法,主要侧重于耐力,速度,力量等基本体能素质的提升,未设计专门的认知任务^[4]。两组的训练频率和持续时间保持一致,均为每周四次,每次90分钟。训练过程中,严格控制外部变量的影响,以确保实验结果的可靠性和有效性。训练结束后,通过标准化的评估工具对两组学生的体能和认知能力进行评估和比较,分析两种训练方案的效果差异。

2.3 数据收集与分析方法

收集数据时,把量化与质化结合在一起。量化数据覆盖了学生们的体能和认知能力的各个指标,全部通过标准化的测试工具获取,包括但不限于立定跳远,50米跑,注意力测试及记忆力测验。这些测试都在训练前后进行,以达到数据有效性和可靠性的要求。质化数据则是教师观察记录和学生问卷反馈的收集结果,致力于捕捉训练过程中学生的态度变化和个人体验。SPSS软件助力数据分析工作,借助t检验来测量实验组与对照组在各项指标上的差异,验证认知技能和体能训练相结合的效果。对质化数据的分析,则依赖于内容分析法,举出学生的主观感受和教师的观察结果,更好地解读量化

数据,为整个研究的结论提供支持。

3 研究结果及分析

3.1 实验组与对照组的体能素质比较

实验与对照相较,体能素质在两者之间表现明显差距。数据研究揭示,实验组学生跃居对照组之上,以体育成绩表明。实验组的耐力,力量以及灵敏度指数,在不同程度上都有着明显的提升^[5]。耐力之增强主要体现在其持续时间及耐久性之显著增长,这或许可以归因于认知技能训练对学生自我调节能力的提升。另外,实验组在肌肉力量的测试上超过对照组,这可能是训练方法之科学性及其肌肉协调性的改善所带来的效果。对于灵敏度的提升,表现为反应速度与整体动作协调性的优化,这有可能与注意力之管控及快速决策能力的提升有关。这些结果表明,认知技能与体能训练相结合的方法能够有效增强学生的体能表现。相较于传统的体能训练,实验组所采用的教学模式通过融入认知元素,不仅提升了体能素质,还改善了整体运动能力,为体育教育提供了新的思路与方法。

3.2 认知技能差异分析

实验组和对照组在认知技能方面的表现差异显著。使用标准化测量工具对研究对象的认知技能进行评估,重点考察了问题解决能力,注意力控制和记忆力等方面。

据数据分析,实验组的学生在诸多认知领域的表现皆超越对照组。在解决问题的能力上,实验组的学生表现出跻身领先之处,身上流露出的高准确率与效率令人赞叹,这无疑证实了加入认知技能训练的教学模式对提升学生分析问题和解决问题的能力具有显著影响。

在调控注意力的维度上,实验组同样显现出超群的力量,他们的反应时间更短,正确度更高,切换注意任务时展现出惊艳的效率,这个壮丽的提升很可能源于在认知任务训练过程中与之紧密的关系。同样在记忆力的评估中,实验组在信息记忆和回忆的准确性上远超对照组。

通过放眼整体,可以清晰看见,体育教学中,将认知技巧行亘于体能训练中,是一种能够有效提升学生体能同时,显著增进的认知能力的教学模式。此研究向体育教学方法的优化描绘了一幅实证的图景。

3.3 教学模式对运动技能学习效率的影响

在探究运动技巧学习高效性的种种因素时,试验结果赫然显现,融合思维能力与身体训练的教学模式,成功地提升了学生学习效率的水准。从试验组学生掌握运动技巧的迅速性和精确性上来看,显然胜过了对照组。数据的剖析还让我们看见,这种教学方案,立下了鲜明功效,为学生在技艺学习的途径上,深入推动他们理解运动的核心要义,并能够有效地应用。实验组学生在训练后的技能保持和迁移能力方面也表现出较强的优势。这可能是因为认知技能训练帮助学生在在学习过程中形

成了更有效的策略,提高了对复杂动作的解析和记忆能力。通过培养问题解决能力和注意力控制,学生能够更快速地适应新技能的学习需求。实验数据支持了认知与体能训练结合的模式在体育教学中应用的潜力,为提高运动技能学习效率提供了实证依据。

4 结论与建议

4.1 研究结论概述

通过对体育教学中认知技能与体能训练相结合的实验,取得了一系列重要结论。实验数据显示,该教学模式在提升学生体能素质及认知能力方面具有显著效果。在体能方面,实验组的学生在耐力,力量和灵活性测试中表现出较高的进步幅度,相较于传统体能训练模式展现出更优的效果。在认知能力方面,实验组学生在问题解决能力,注意力控制和记忆力等指标上也显现出明显的优势,这表明认知技能训练在体育教学中的积极作用。实验组在运动技能的学习效率上明显高于对照组,支持了认知技能与体能训练结合模式的有效性。通过实验证明,这种教学模式不仅能在体育表现上带来实质性提升,还能有效促进学生的认知发展,强调了认知技能在体育训练中的重要性,为未来体育教育的实践和研究提供了新的思路和方法。

4.2 认知技能与体能训练结合的教学模式实践意义

认知技能与体能训练相结合的教学模式在体育教育中具有显著的实践意义。此模式通过在体能训练过程中融入认知技能练习,提升学生的全面发展。此教学方案以提升学生认知技能为重,强化问题解决,注意力管理与记忆力。认知能力的提高,无疑在提升学生体育表现的同时,对其在学业各领域亦发挥积极作用。整合认知技能训练,使之成为对运动技能学习的助推器。通过在体能训练中安置认知任务,学生在主动参与挑战,深度思考的过程中,运动技能理解与掌握跃然提升。这一教学模式同时刺激学生的内在动力,激发其对学习的兴趣,进一步丰富体育教学的内涵与魅力。这一融合了认知技能与体能训练的教学模式,开启了一条体育教学的创新之路,它不仅推动体育素养的提升,更培养出具有综合素质的学生,为未来教育实践拓展了新的参考视野。

4.3 对未来体育教学和研究的建议

未来的体育教学应更注重认知技能与体能训练的结合。将多样化的认知训练方法引入体育课程中,能够激发学生的学习兴趣,提高综合素质。建议在课程设计中,增加与实际生活相关的模拟训练情境,以提升学生

的问题解决能力和记忆力。持续进行循证研究以验证教学模式的有效性,并适时调整策略。学校和教师应加强合作,构建一个互相支持的多学科教学环境。对体育教师进行相关培训,以及提供资源支持,以便更好地实施创新教学方法。研究机构也需加大对该领域的投入,为实践提供理论基础和数据支持。长远来看,认知技能与体能训练的结合将为学生全面发展创造更多机会,为教育政策的制定提供参考。

结束语

本研究通过实证分析,成功探索了体育教学中将认知技能训练与体能训练有效结合的教学模式,并得出了结合模式明显优于传统体能训练方法的结论。实验结果表明,该教学模式不仅显著提高了学生的体能素质和技能掌握,更重要的是在提升学生的认知能力如问题解决,注意力控制以及记忆力等方面有着较为明显的成效。这一成果对于体育教育领域具有重要的启示意义,说明结合认知技能的体能训练可以更全面地促进学生的身心发展。然而,研究也存在一定的局限性。例如,研究样本量及背景相对单一,可能影响结果的普遍适应性。此外,认知技能训练的具体内容和方法在不同运动项目中的应用效果可能会有所差异,需要进一步探索和优化。未来的研究可以在以下几个方向进行拓展:首先,增加样本量和多样化背景下的实验群体,以验证研究成果的广泛适用性;其次,深入探讨不同类型体育项目中认知功能训练与体能训练结合的最优模式;最后,监测和评估长期训练效果,以确定持续结合训练的长远影响。通过这些研究,有望进一步完善体育教学中认知技能与体能训练相结合的策略,为培养更加全面的学生体育素质提供科学依据。

参考文献

- [1] 杨新奇. 小学体育教学体能训练策略[J]. 当代体育, 2022, (23): 0081-0083.
 - [2] 董桃花. 体育教学体能训练指导策略[J]. 世纪之星—初中版, 2021, (33): 0079-0080.
 - [3] 邓策. 体育教学中强化体能训练探讨[J]. 南北桥, 2021, (11): 59-59.
 - [4] 崔思梅王刚. 体能训练——体育舞蹈技能之突破点[J]. 田径, 2022, (03): 20-22.
 - [5] 何姿颖. 中职体育体能训练教学探析[J]. 世纪之星—高中版, 2022, (15): 0073-0075.
- 作者简介: 田焯予, (2003.1-), 男, 汉, 内蒙古自治区包头市, 本科, 无, 研究方向: 体育教育