

Relationship between Practice and the Epistemology of Exercise Training

Meiyu Tao Jiage Tang* Yue Hu

Minzu University of China, Beijing, 100081, China

Abstract

In recent years, doubts about the theories and methods of traditional sports training have increased, followed with the introduction of training concepts from some other countries, such as core stability and core strength training, and “three-dimensional balance” theory of physical fitness. In fact, this indicates that China’s training theory has entered a period of reform, and a new cognitive achievement is about to take shape. When the level of cognition is improved, the original theory may become a stumbling block to the breakthrough of cognition, it needs to be negated and negated in order to realize the development of theoretical cognition.

Keywords

practice; exercise training; epistemology

实践与运动训练认识论的关系

陶玫羽 唐家阁* 胡悦

中央民族大学, 中国·北京 100081

摘 要

近年来, 对传统运动训练的理论和方法的质疑越来越多, 随之也引进了一些其他国家的训练理念, 诸如核心稳定性及核心力量训练、身体体能“三维平衡”理论等新概念。事实上, 这标志着中国的培养理论已经进入了一个改革的时期, 一个新的认识成果即将形成。当认识水平提高时, 原有的理论可能会成为认识突破的绊脚石, 它需要被否定, 以及否定之否定, 才能实现理论认识的发展。

关键词

实践; 运动训练; 认识论

1 运动训练认识论的研究内容

运动训练认识论研究的主要内容包括三个方面: 运动训练认识的过程及其规律; 训练理论的形成与发展; 训练理论在训练实践中的实现。

1.1 运动训练认识的过程及其规律

根据建构主义的观点, 同化超越运动训练本身在运动训练数学的逻辑框架, 人们开始尝试使用原有的知识结构来解释, 如果成功可以暂时平衡运动训练原始模式同化主体, 调节现有模式或重新建立新模式, 直至达到认识上的新平衡。通过对运动训练基础理论认识过程分析, 探讨了运动训练理论对运动训练认识过程的影响, 能够发现超量恢复理论的提出就是同化的产物, 应激理论和疲劳适应理论是认识主体适应的产物^[1]。超量恢复理论将运动训练放置

于原有的图式中, 先验地认为成绩的提高与某种物质运动前后的变化相关, 结果找到了肌糖原超量恢复的证据, 成功地解释了运动训练问题。但身体能力是有极限的, 并不是太简单, 像超量恢复理论问题导致健全的人在训练后开始重建。在主体客体的不断互动中, 人类逐渐构建出运动训练的知识结构, 实现了对运动训练从感性认识到理性认识, 最终螺旋式地向客观事实靠拢的曲折发展过程。

1.2 运动训练理论的形成与发展

运动训练认识是人类利用一定的工具和手段对运动训练的反映。反映是在相互作用的基础上发生的, 没有反映是在相互作用过程之外发生的。因此, 训练认识的主体对运动训练本身进行能动的认识, 运动训练的心理形象最终是用通过语言文字表达出来。原本反映运动训练的部分信息, 这类信息有明显特征, 诸如比赛名次、竞技水平、最好成绩、多次比赛平均成绩等运动成绩指标, 运动负荷、身体素质、运动技术等指标。当大量的信息反复出现, 主体会将获得的信息材料、痕迹或印记进行加工制作, 以观念的形式复制或再现出来。这时反映出的信息是基于经验

【作者简介】陶玫羽(1998-), 女, 中国山东临沂人, 硕士, 从事运动训练学研究。

【通讯作者】唐家阁, 男, 硕士, 从事运动训练学研究。

基础之上通过理性判断和思考之后得出的,具有内部相关的特征,宏观层面可反映的信息有:运动训练能产生什么效果、竞技能力的发展变化与竞技表现、运动成绩与训练负荷的施加关系、体能与技能之间的相互关系等,微观层面可反映出技术训练会对人体神经肌肉系统的影响、一组不同力量训练对运动员肌凝蛋白的影响、耐力训练与人体运氧、耗氧能力的关系等。在思考过程中,这些内部的想法在主体大脑里逐渐清晰,形成初步判断或假说。假设一旦通过实验没有被证伪,就可以升级为认识的理论成果,进而推导出新的结论或用于解释训练实践。

1.3 运动训练理论在训练实践中的实现

从训练认识活动的过程和规律的研究到训练理论的产生与发展,运动训练认识论还没有达到其逻辑终点,因此有必要进一步研究理论知识在运动训练实践中的实现。在运动训练领域,人的认识到运动训练的真正本质不可能通过过程来建构的,只有实践是唯一具有立法权的训练行为准则。一方面,它使人质疑认识成果的真实性,运动训练无论是被证伪还是被证明,都应该面向实践,经得起实践的检验;另一方面,训练理论的目的是实践,只有“把化理论为方法”,理论才能产生其应有的价值。运动训练认识不仅具有反映现实的能力,能够在概念中越来越广泛地复制或再现运动训练本身,而且具有提前反映的创造性能力,能够预测或预见运动训练的未知结构、运用推理的方法分析了体育训练的属性和发展趋势。在认识论中,这个过程就是将概念性的事物物化或对象化的过程,即理论知识转化为概念并运用于实践的过程,以及验证其真实性的过程。

2 基于实践的运动训练认识论

2.1 运动训练的认识论以实践为前提的

认识论本质上是一门反思性的科学。根据黑格尔的观点:“反思带走了思想本身,作为内容,并努力使思想意识到自己是思想的”。同样的,这个运动训练认识论是对运动训练认识的反思,其任务是揭示运动训练认知,并阐明了运动训练认知形成的发生发展的规律,通过人的认知,努力使运动训练认知成为自觉的认知。

在认识深化过程中,存在着两种事实:运动训练本身是一种客观事实,即“事实1”;训练得出的经验陈述或判断是一种科学事实,被称为“事实2”。不用说,运动训练的本质并不取决于人的主观认识是存在,但能否真正理解取决于认识的发展水平。人进行认知活动的基础是运动训练的对象本身,对训练对象收集、积累和归纳,对假设、逻辑分析和证伪理论进行归纳和演绎,但不能保证对运动训练所做的描述和判断都是正确的,判断是正确的,错误是难免的,甚至可能会错过重要信息。由此可见,运动训练认识论是建

立在此基础上的。

从本体论的角度看,运动训练是运动训练认知的一种存在和源泉;训练认识是一种思维过程,它是建立在主客体相互作用的基础之上的。存在与思考是哲学的基本问题。因此,认识论作为学习的重要组成部分,以实践为本体论的解释前提,以运动训练认识作为实现运动训练本质的途径。强调实践在运动训练认识中的基础地位和决定性作用。在实践本体论框架下解释运动训练认识论的基点,意味着客观存在与主观认识的矛盾将成为运动训练认识论的基本问题。

2.2 运动训练认识论的基本特征是实践思维方式

当代马克思主义认识论的实质是实践认识论,它用实践思维方式而不是传统的逻辑思维方式来思考认识问题及其规律。从实践思维方式看来,从事运动训练认识的主体受到实践的调节和制约,因而主体的认识活动在本质上是实践性的;作为现实的客体,运动训练本身也是一种受实践规范和约束的存在;基于主客体互动的运动训练认识必然受到实践规律的制约。总之,实践性是运动训练认识的本质属性^[2]。

运动训练理论以实践为立足点和出发点,对运动训练规律进行理解、解释和训练。并在主体实践中发展良好,以理解和把握运动训练规律。运动训练认识问题的途径和方法,以认识主体的实践规律本身产生的思维逻辑的发展逻辑,以实践的反思维训练来认识实践中的思维方式本质。实践思维方式是一种思维的框架,是当前运动训练认识的基本理论框架,为认知的科学探索提供了一条思路。俗话说,比赛是训练的老师。这是人们在实践基础上做出的判断,是一种有价值的训练认识。“为站而练”,是指运动训练必须围绕实际的标准需要进行,竞赛需要的就是练习。球类比赛具有高强度的对抗性特点,任何没有对抗的训练都是没有实际意义,因此没有训练价值。主体在“实践—认识—再实践—再认识”的无限发展过程中,按照认识的实践存在逻辑进行思考,积极揭示运动训练认识的实践本质和规律,实现与实践对立的统一。

2.3 运动训练认识论以实现人的价值为最终目标

如果说在整合的认识论中,以运动训练相一致的客观解释为目标,那么在是实践的认识论中,人的价值的实现将是其理论的最终目标。在传统的认识论,有必要解释为什么运动训练能使身体产生适应,如何训练可以得到最大的利益,什么样的训练负荷适用于运动能力的提高,以真理的追求一致的认知与运动训练的主要目标。从本质上讲,认识论不仅仅是揭示人与体育训练之间的实践关系,而且人的认识本身就是一种实践,是对现实世界的一种改造,需要从实践考究认识论在运动训练实践的方式实现人的本质,而运动训练则是人的本质力量对象化的结果,并且通过这种对象化的

活动来体现人之生命的存在价值。

我们再一次发现,虽然在主体是同一性的,但客观是不同的。训练实践的对象是运动员,训练认识的对象是运动训练本身,实践主体的目的是改变客体的某些结构功能,但知识主体不能改变客体本身。这种差异是由于不同的实践方式造成的,本质上是由不同的实践方式引起人的价值实现。人的认识并不是像照相机一样机械地反映运动训练,而是依靠自己的经验、观察和思维判断,借助语言符号系统创造性地反映运动训练,并将其以概念的形式表达出来。在这里,运动训练认识本身就是实践,主体通过特殊的实践方式直接揭示、解释和预测运动训练本身,最终实现自我的存在价值^[9]。

3 结语

理论是系统的、理性的认识,它来源于实践,并最终在实

践中得到结果。运动训练理论与实践的关系本质上是人的认识与实践的关系,它作为认识主体和实践主体的人密切相关。一般来说,相同的主体会尽量把自己对理论的理解运用到实践中,去创造和实现自我价值;在不同主体背景下,运动训练理论与实践往往脱节。因此,构建运动训练理论与实践的平台是历史赋予认识论的使命。

参考文献

- [1] 王庆林,亢升.公平正义是制度自信的逻辑起点——马克思公平正义理论在新中国成立初期的实践[J/OL].北京航空航天大学学报(社会科学版),2020(4):95.
- [2] 李维武.毛泽东“实践论”的创立与20世纪上半叶中国认识论的开展[J].武汉大学学报(哲学社会科学版),2020,73(4):12-29.
- [3] 张建华,陈仁伟,王俊奇,等.运动训练的哲学原则[A].第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].中国体育科学学会,2019.