

体操教学中的错误动作浅析

周明芳

(豫章师范学院, 江西 南昌 330103)

摘要: 在体操教学中科学有效地分析学生在练习中出现的错误技术动作, 并及时给予指出、找出其产生的原因, 是体操教学过程中必不可少的一环, 它与提高学生练习质量、完成教学任务紧密相关, 同时也是衡量教学质量的一个重要标准。

关键词: 体操; 教学; 错误动作

体操是难美型运动项目, 追求每个技术动作都能达到规范且具有艺术观赏性, 既难又美。也正因体操对于技能的诸多要求, 导致在教学实践中许多学生可能会出现不达标的错误动作。在发现学生错误动作后, 教师需要及时指正, 以免形成错误动作的动力定型, 也避免学生在练习中因为动作不规范而受伤。与此同时, 教师也需要思考为何学生会出现这样的状况, 是个人素质原因还是教学环节出现了问题, 以便及时调整教学策略。

一、自我分析

学生进行自我分析, 通常从以下指标进行考量: 在正确完成动作与出现错误时不同的肌肉感觉、个人或其他因素引起的心理刺激或情绪变动对动作完成度的影响、在完成某一动作的某个环节时感到困难或不够完美、或是感觉教师的教学模式、进度快慢等不适合自己的状况等。例如, 在学生练习跳马动作时, 初次尝试的心理状态是怎样的? 是否感觉无法完成, 并因此紧张不安? 在上板时, 动作是否协调有力? 在起跳的前后, 身体又有怎样不同的感受? 何时减速? 何时前冲? 推手后的腾空动作有没有达标? 落地结束时, 呼吸是怎样的? 有没有感受到内脏的震颤等。在每一次完成动作后, 尤其是新动作训练的伊始, 对做完动作后的肌肉感受、心理状态等都要进行及时的记录, 进行自我分析。而随着时间的增长, 自我分析也就成为了进步记录。特别需要注意的是, 在做自我分析时要重视各部分动作的独立性与整体动作的连贯性, 避免在出现问题时只看到局部, 而没有着眼整体, 造成更大的失误。

在学习中, 自我分析占有重要的位置, 尽管带有主观因素, 但练习者的自我感觉毕竟是最直接的实践者的感觉, 所以在教学中具有重要参考价值。

二、客观分析

客观分析包括同伴观察及对技术动作的视频影像分析。在体操练习与教学的过程中, 客观分析是必不可少的, 分析有助于做出客观真实的评判, 对于提升动作质量, 方向改进具有指导意义。分析时应注意两个要点, 一是要了解动作, 包括动作涉及到的技术,

动作的标准规范等; 二是要了解人, 了解完成动作的人的条件以及特征。例如, 在对某学生的跳马动作进行客观分析时, 首先要观察整体动作完成情况, 其次再分析细节, 譬如助跑中是否实现速度增加, 有没有出现垫步、小跑步等错误动作, 在助跑的最后阶段有没有骤然减小步幅, 减速倾向等。在起跳阶段, 上肢有没有突然前倾, 起跳动作的完成是否短促有力。第一腾空动作的整体完成度, 推手时肩的移动细节等, 第二腾空动作做得是否及时而又高飘, 落地时是否稳定而轻柔等等。

技术动作完成度的影响因素有很多, 大体上来说包括动作特性、身体素质, 心理的原因。

(一) 技术动作的特点分析

技术特点是决定动作成败和质量高低的关键环节。例如, 在进行跳马动作中的“水平直体腾越”与“屈腿腾越”时, 整个流程都离不开髋关节, 从地面起跳到撑马, 髋关节需要做到微屈, 但两个动作髋关节弯曲的程度又各有不同。在“屈腿腾越”中髋关节弯曲程度更大。而在推手时, 双腿的动作也不相同, “水平直体腾越”中双腿绷直, 更多需要的是上肢动作参与; 但在“屈腿腾越”中却需要小腿大腿各不相同的发力。因此, 可以认为这两个动作的主要区别是在推手后, 研究不同的动作技术特点也需要关注推手后的动作。由此看来, 在分析技术动作时不仅要落眼于整体, 还要关注局部, 关注动作中的核心部分, 如果只重整体而忽视局部, 则可能造成动作不规范。从这个实例, 在分析错误动作时, 不能只指出产生错误的现象, 而是应该深究其原因。每个动作的完成都与当时的空间、时间、身体或身体某部分关节的用力大小、角度, 动作的顺序以及完成时的强度与速度变化等细节息息相关。这也需要练习者深刻了解这个动作的技术规范, 对发力方法、发力强弱、发力的角度与时机等进行掌握, 并熟悉自己的身体状态, 勤加练习, 形成肌肉记忆, 对于身体中每一参与到动作中的部分的用力顺序、状态等形成惯式。因为一旦用力不当, 就有可能造成失误, 影响动作进行。如动作要求身体向后翻转, 而学生反而向后偏右翻转, 或者学生本来可以按照动作技术的要求转体 360 度, 但却转到 270 度就自动不转了。

形成关于完成动作的空间与时间概念, 熟悉身体各部分的参与情况与发力的强弱与时机, 需要经历漫长的反复练习的过程。通常情况下, 新动作在尝试之初可能错误百出, 经常不合格, 到后来能够渐渐熟悉, 并熟能生巧, 兼具规范性与艺术性。所以说学生在学习时要积极调整心态, 戒骄戒躁, 要了解动作技巧, 熟

悉动作规范,而不是凭着热情蛮干。但是这一项往往是说比做起来容易,要在练习的过程中保持好心态,并积极寻找窍门还是有一定难度的,甚至会在这条路上经常失误。

每个动作都有其独立的节奏,而这个节奏与完成动作时身体中各部分参与的强度与速度相关。例如做单杠的“屈伸上”和“后摆上”动作;屈伸上的动作节奏是前摆——举腿屈髋——伸髋上体急振,即前摆稍长,屈髋举腿回摆稍长,伸髋上体急振则要短而快。它的节奏可形成1——2——3。而后摆上的动作节奏是:起摆——后摆振浪上至支撑、即起摆稍长,回摆至后摆振浪上至支撑则较长。他的节奏可形成1——2。显然由于两个动作的结构和用力特点不同,也就因此分属于两种不同的节奏。一旦节奏发生失误,可能会影响到动作质量乃至完成度。也就是说,体操技术动作的固定节奏不是一个独立的概念,而是建立在学生明确动作的空间概念、用力特点,以及熟练技术之后的。

因此在分析错误动作时,应当将完成动作时身体各部分参与运动的先后顺序、强度与速度进行联系分析;对发力的时机与发力方法与学生练习的时间与空间联系分析;把动作技术的难易对某些人引起的心理变化联系分析;把不同个人形成动作力定型的特点与所采用的教法联系起来分析;把运用教法措施与学习的实际效果联系起来分析;把掌握动作技术与身体素质的关系联系起来分析等等。也就是说,分析错误动作的过程不应该是孤立的,而应该考虑多方面的因素,因为最终错误的产生很有可能是多重因素共同作用所造成的。

(二) 身体素质分析

要想顺利完成体操动作,过硬的身体素质也是基础,如果身体素质差,那么技巧满分也很难实现动作的完美。例如,技巧含量极高的头手翻动作,如果没有柔韧性强的腰肢与坚实的上肢做支撑,也无法顺利完成。如由于耐力素质不足而产生的各种错误:动作节奏失调,用力不当或不足,时间和空间判断能力下降或出现错误,肌肉过于紧张或僵硬,肌肉出现疲劳等现象,与心理的过分紧张和恐惧感所引起的动作失误相类似,但深究其中错误的成因却完全是两回事。因为有时肌肉疲劳,精神高度紧张有可能会产生这样的后果,但有时也可能是由于缺乏耐力素质所造成的。

(三) 心理分析

在练习的过程中,当学生注意力分散、意志力减弱,或在困难面前发生意志动摇,甚至丧失信心时,也往往产生各种错误动作。此现象的原因有两方面:一是由于在学习过程中受到挫折,多次重复试做仍无改进,或怀有畏惧感等。另一方面原因则是由于教学组织和教法手段不科学而造成的:如学生疲劳后勉强组织学生学习,或运动量安排不当,或采用的教法乏味单调、或多次试做仍无效而使学生对教师采取的教学方法和手段丧失信心等等,同样对学生的心理产生消极的影响。

任何一个体操动作,都是以徒手或利用器械在不同支撑和悬垂及其相互变化的情况下组成的,所做的动作具有严格空间结构和技术结构。特别是那些技巧,跳马、及器械体操动作,都需要在随时变换空间方位的条件下做出高难度的翻转腾越动作,而要顺利完成这类动作,需要不恐惧、够果断的心理素质。学生在学习新的动作时,往往会因为动作难度而产生不自信的紧张情绪,而这种情绪将会左右学生的发挥状态,成为学生顺利完成动作的心理障碍。通常情况下,学生所顾虑的内容有三点,一是器械过于高大,可能会在完成动作时无法顺利完成腾越等,甚至磕碰在器械上;二是冲力过大可能导致重心不稳,身体失衡失控,摔倒或跌下;三是担忧技巧不过关,动作可能会失误,犹豫没把握。由此可见,对学生在学习中心理变化的原因,应做深入分析,因为在学习过程中的每一成功与失败,对学生的心理情绪都会产生直接的影响。

在实践中学习的成功,对学生可能产生两种后果:一种是把偶然完成动作当做熟练完成动作,而忽视进一步的改进和提高,当一旦再做反而失败;另一种是摸清了动作技术的规律而真正熟练的完成动作。学习上的失败也有两种心理表现:一种是丧失信心,把暂时的失败看成为不可逾越的鸿沟和障碍而丧失信心;另一种表现则是寻求产生错误的原因而百折不屈,坚定不移地克服缺点和毛病。作为教师的责任,是当学生学习出现失败和成功后,要善于观察学生的心理变化,进而采取有效的教学措施,以培养优秀的品质和良好的学风,以迅速正确掌握动作。除此之外,出现错误动作的时机不同,如精力充沛时和精力不足时出现的错误动作;开始学习时和多次重复试做后出现的错误动作,通常情况下不会是同一失误原因。由此可知,多于动作错误原因的分析要分阶段进行分析,即使是同一动作产生失误的原因也可能是不同的,另外也有可能是多重因素共同作用所致。而在这种情况下,教师要特别注意区分主要原因与次要原因,重点改善主要原因,对次要原因进行列项,在之后的练习中逐个攻破。这样的方法更具有方向性,有助于快速帮助学生提升动作水平,建立信心。

在体操学习中,学生动作产生错误可能是多重因素所导致的,而教师的任务就是要特别注意观察学生的动作,及时纠偏,帮助学生建立起正确的肌肉感受,共同分析产生错误的原因,并依照主次逐个去攻破,对于采取有针对性的教学措施是有极其重要的意义和作用。

参考文献:

- [1] 体育院、系教材编审委员会. 体操 [M]. 北京: 人民教育出版社出版, 1985.
- [2] 童昭岗. 体操 [M]. 北京: 高等教育出版社出版, 2010.
- [3] 李浏, 殷恒婵, 颜军. 体育心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社出版, 2016.