

动作组合练习在高中体育课程热身和训练中的应用研究

杨俊娜

(赣南卫生健康职业学院 341000)

摘要:动作组合练习在《普通高中体育与健康课程标准(二零一七年版)》中被高度重视,是课程内容中特别强调和掌握的部分。传统运动项目教育中,体育教师过于注重单一运动技能的教育,使得不少学生尽管掌握了许多单项运动技能,但由于没有动作组合练习掌握和实施的经验,导致不少学生始终未能掌握一个完整的动作。鉴于上述问题,本章从动作组合练习的有关理论知识方面展开研究和剖析,并加以例子,力求为基层体育教师进行动作组合练习教育提供借鉴。

关键字:运动力量;基础动作技能;组合动作技能

引言

运动技能课程是运动和健身课程区别于其他专业课程最根本的特点。运动技能实质上是一个客观存式的“默会知识”,分为基本运动技能(单个动作技能)和组合动作技能两种类型。当中,组合动作技能是《普通高中体育与健康课程标准(二零一七年版)》在教学内容中着重强调学生必须掌握的运动知识点。新课标对课程内容的教育指导中就有许多的阐述:“一节课不是只教一种动作技巧,应该引导孩子进行各种动作技巧相结合的学练;要指导学生在竞赛情境中不断运用并提高动作组合练习”,以往的运动项目教育过程中,一些体育教师过分注重了单一运动技能的掌握,忽略了动作组合练习的掌握,学生不能对掌握的运动技能加以灵活合理的使用,导致学生上了十多年的体育课却一个动作都没有学会,不能参加一项完全的竞赛体育动作。重视动作组合练习训练是为解决普通运动课程的缺陷和为提高学生核心素质对新时期运动课程教材提供的最新需求。论文围绕动作组合练习的有关基础理论问题展开研究和分析,并辅以实际行动,力求为基层体育教师进行动作组合练习教育提供借鉴。

一、组合动作的基本内涵含义

动作组合练习,是指由二个或二个以上单项动作技能,根据动作自身的逻辑性,有机连接、串联、综合运用而构成的一种较为完备的综合运动过程。综合动作技能的教学设计并不是单纯地把多个单项的动作技能进行叠加和组合,而要由老师在理清动作与其本质动作技能间的内在逻辑关系之后,以学生自身的综合动作技术为基点,通过串联、结合单项动作技能形成连贯的教学方法,这既能够加强学生对单项动作技能的掌握情况,还能够提高学生对综合动作技能的掌握,同时起到增强学生专项体能的目的。另外,对动作组合练习的掌握更是培育学生适用运动项目的实际操作运用技能和战术思维能力的根本,因此不管什么体育动作,运动技能与战术的有效运用都离不开动作组合练习在动作上的灵活运用,也可以说组合动作组合练习就是学生“运动能力”核心素质的重要要素。新课标中对学生进行配合运动技能的学习也有着具体的规范和标准,比如,在篮球单元三的学习要求,就需要学生“熟悉进行间接球—运球—传球、抢球—运球—射门、抢球—运球—过人—传球、接球—运球—过人—射门等组合动作技能”。学生通过掌握这种动作组合练习,从意识上开始建立这项体育综合动作的印象,建立一个比较全面的有关这项动作的认识链,以便为实际活动和使用动作技能奠定扎实的基础。所以,体育教师应注意各个基本运动项目的特色,尤其是在开放式动作技术中的球类运动,由于组合动作技能的种类与总量较多,老师们应适当将这些基本的运动技能加以串联和结合,并设置适当的活动场景和训练动作进行学练,以提高学生的综合活动技能,从而提高学生的综

合运动技术基础素质。

作为高中体育教学中的重要组成部分,高中体育训练在体育教学中有不少积极的作用。因此,老师不仅必须在课堂上给孩子进行体育基础知识的讲解,更需要在体育训练中灌输并实践这些体育思想与方式,这样能够真正锻炼好学生的身体,让学生拥有健康的体魄,进而实现体育教育的根本目的。此外,它可以加强学生的心理素质,提高学生的团队意识,还可以提高学生的承受能力,使其具备良好的心态,对其以后的学习、生活和发展均有重要的影响非。

二、高中体育训练中的安全问题分析

(一)安全防护意识薄弱。在新的教育背景下,体育教学的重要性也被越来越多的人所熟知。我们都知道体育训练是体育教育中的重要环节,做好体育训练中的安全防护工作是十分重要的。但是很显然目前高中体育训练中的安全工作还存在很多的问题,其中最明显的问题就是教师缺乏安全防护意识,对体育训练还存在一定的错误认识。这就导致学生的体育训练中也不重视安全问题,从而导致体育训练无法有效地开展。

(二)教学设备不完善。目前我国高中体育训练过程中,教学设备的不完善也是容易引发安全问题的重要因素,很多的教学设备都存在着老化的现象,给学生的安全带来了一定的隐患,再加上很多的学生都缺乏一定的自我管理能力和没有严格遵守课堂的教学纪律,这些都是容易引发安全问题的重要的导火索。

三、新时期下高中体育训练现状

(一)高中体育训练重视程度不足

由于中国当前在高中阶段尽管强调学生素质,但应试考试一直是高考训练中的大方向,这也导致了部分高中管理层并不注重于高中体育训练教学活动的进行,又或者部分高中一味地压缩高中体育训学时间,把这些时间都交给了文化教师们,其理由就是希望每位孩子都能够考入理想的高中,所以,部分家长和学校也希望把高中的体育训练教学活动转变成文化课活动,但这些家长和学校都觉得在高中阶段,最主要的事情就是学好书本中的知识点,以更多的精神来面对高考,从而进入理想的高中,也因此忽略了对体育锻炼对学生的重要意义。另外,在运动训练课程中,存在教师认为运动训练学习的目的仅仅是为了使得到一时的轻松与愉悦,而练习中并不能实现最基本的运动训练学习目标,或者对运动训练学习不能做出一个具体的目标定位,导致运动训练学习中没有独立性、科学性与系统化。如果学校教师过长时间的采用这种练习模式进行体育运动练习,那么便会使得体育运动练习在学生中处在一种相对被动的地位,不但学生会对体育运动形成相应的漠视,其任课教师们也会觉得这种练习可有可无,从某种程度上便影响了学生体育运动综合素质的健康

发展。

(二)高中体育训练动作不够规范

在高中学生进行体育锻炼的过程中,教育的最主要目的就是培养学生的身体素质、磨练学生的自身毅力,不过当前的高中体育锻炼标准已无法满足这一要求。在高中运动训练中比较普遍的锻炼方法就是由老师介绍运动,在经过演示或练习之后,再让学生们进行模拟锻炼,在这些情形下,尽管学生都能够照葫芦画瓢地完成身体训练,可是因为对某些运动内容掌握的不清或者操作方式不正确,就容易出现运动训练中发生肌肉拉伤或关节扭伤的问题。而且,许多学生也因为平时缺乏体育锻炼,学生的身体协调能力比较低下,所以常常都会在运动训练中遭遇身体损伤。

(三)高中体育训练内容和环境不完善

在高中实施体育训练的过程中,运动训练教学内容并不科学,这一情况主要反映出,高中体育老师的能力欠缺使得运动训练学教学内容无法适应当前学校的体育训练需要。同时在进行体育训练时,受到训练条件的限制,导致老师没有及时向学生传授有关的基础知识,导致学生在体育训练时达不到预想的成绩。

四、高中体育课程中动作组合练习的意义

(一)丰富教学资源

教师在学校体育课程中运用动作组合练习手段,能采用更自然的方法开展教学,从而为体育课程创造了宝贵的教学资源,使学生的身体素质得以提高。应用动作组合练习,可以引导学生进入真正的实战中,从而有效提高学生的独立自强意识和团结合作精神等基本能力,给学生实践经验的累积带来帮助,让学生的知识面得以有效扩展,为学生今后自主解决问题能力的提升奠定坚实的基础。

(二)激发学生练习热忱

学生缺乏体育学习热忱是高中体育教学中存在的严峻问题之一,与传统体育教学相比,趣味性及刺激性的体育动作往往更受学生青睐,因为高中生受年龄增长这一因素的影响,往往会对新奇事物更加热衷。教师在体育课程中的动作组合练习,也能够有效激发孩子的练习热情,同时保障学生的学习需求得到充分满足,有效锻炼学生的意志力。加之一些社团工作的发展,能够让学生社团文化得以有效培育。

(三)提升学生综合素养

体育教学过程中引入动作组合练习,对高中生体能的锻炼十分有利。传统体育动作的动作组合练习,一般是以野外实践活动为主,学生在参与这种课外实践活动时,能够有效锻炼心理素质水平,使学生不断进行自我提升和自我改进。同时丰富多元的动作组合,对学生素质和整体能力素质的提高都非常有益,通过学生喜闻乐见的训练动作,让学生积极主动的投入到课堂教学中,深入体育课程和教学中,逐步实现陶冶情操的目的,为学生的个性化发展提供推动力。

五、动作组合练习在高中运动课程中的运用研究

(一)身体素质练习不可忽视

身体因素的好坏是反映一个人身体条件的主要标准之一,同时又是制约动作技术掌握的关键因子。优秀的身体因素使运动技术掌握过程中对运动有着较好认知水平,可以对运动技术掌握产生直接促进作用。在高中动作教学环节中,体质锻炼是一个不能忽略的环节,教师可以针对教学计划,适当的开展身体素质练习而不能一味跟风,如武术教学中,武术运动的形成必须建立在良好的力度和柔韧性之上,太极拳练习中,猫步是太极拳主要步法之一,必须以大腿力为基础;在身体柔韧性的表现方面,由于武术运动中常有踢脚运动,所以要求

腿部的柔韧性为练习基础,在武术教学时,学生也要对相关的体质加以针对性训练。强度、耐力等素质的练习,有助于培养学生动作技巧、身体适应能力等。所以在学校的运动课程中,根据学习要求对学生有关的体质加以练习,不但有助于学生掌握运动,而且还能增强学生的体质,从而提高学生身心健康。

(二)合理安排教学步骤

在动作组合教学过程中,讲授者需要针对动作技能教学的四个阶段、根据学生自身身体特征和学生的心理动作反馈,对整个教学过程作出合理计划。首先,任何一种运动技术都存在着层次性、系统化的共性特征。在动作教学过程中,从简单到复杂、由浅入深的循序渐进的教学流程能够提高学生动作技能学习。其次,由于学生对动作技能教学的从感知阶段发展到智能化时期需要经过一定时期,讲授者在操作讲解上也必须顺应此阶段性特征开展课程。再者,如果不同关注焦点对于某一个动作教学的感知过程、分解阶段、联想与确定过程、智能化过程等都扮演着重要意义。那么,内在关注聚焦必须在于此时期的动作学习;在联系定位过程中,由于操作的逐渐熟悉而不能实现完全智能化,内在注意焦点逐渐减弱,此时期可重视外界注意焦点;在智能化过程中动作技术能够完全自动化实现后,注意焦点主动倾向外界注意焦点。所以,在动作技术掌握过程中,不同的内心关注焦点在各个过程中的运用都应该被提出并被重视。最后,根据学生的动作反应,对动作技术的教授过程进行了适当调节。

(三)关注学生心理发展

在个人生命成长过程中,童年期通常是指生命发育的成长期或幼稚时期,青少年阶段是指生命发育的成长期阶段,而青少年时期则是指一个人由童年期到成年期之间的过渡时间。高中阶段的高中生年纪普遍在十五到十九周岁,而此阶段的学生一般也处在青少年阶段,而个人自尊则在此阶段成长中占据了主要地位。高中动作教学课程中,运动是一种身心行为,必须借助身体肢体展示来完成展现,是一个向外的身体展示活动,在运动技能教学中,速度的快与慢,效率高与低都会清晰的显示于他的视野之中,在他者与个体的参照、对比之间,能够迅速进行练习的个体感知世界必然产生主动倾向,反之速度练习缓慢的个体感知世界则会产生一些被动倾向,长此以往,也不利于速度练习缓慢个体的身心成长。所以在运动技能教学课程中必须重视学生身心成长。

参考文献:

- [1]张雅乐. 主题性热身训练在舞蹈教学中的运用——以中小学舞蹈课为例[J]. 艺术评鉴, 2020(22):3.
- [2]周学军, 杨忠旺. 迁移现象在网球热身活动教学中的应用——以足球步法练习手段为例[J]. 湖北体育科技, 2020(6):561-564.
- [3]牛森, 赵焕彬. 新时代我国民族传统体育文化的传承与创新——基于功能动作训练视角[J]. 广西社会科学, 2020(1):5.
- [4]马麟婷, 苗凯. 体育教学和训练准备活动的研究①——亚洲U18足球队为例[J]. 2021(2019-9):33-34.
- [5]刘菲. "新四段式"教学法在体育复习课中的应用——以《队列队形》一课为例[J]. 教学月刊: 小学版(综合), 2020(6):4.
- [6]无. 体教融合在行动——三原县陵前镇初级中学活力大课间促"双减"增质提效[J]. 西部教育研究(陕西), 2022(2):1.
- [7]董梦馨. 流行舞蹈对师范类公共体育课热身的健身价值——以江苏第二师范学院为例[J]. 尚舞, 2021(7):2.