

关于高职院校体操教学技巧的几点思考

◆李俊浩¹ 黄瑜²

(1 广东工贸职业技术学院; 2 广东实验中学南海学校)

摘要:众所周知,体育项目种类繁多,体操作为体育项目之一,从其健身性、塑形性角度来讲,其最具有优势。体操运动不仅可以让肢体发育更为良好、骨骼更好生长,其带来直接的影响就是让体操练习人员具有强健的身体,还可以重新塑造练习者的身体,使其身形变得更匀称与俊美。基于此,本文简单地从事体操运动所经历的阶段出发,对高职院校体操教学中存有的问题展开深入研究,提出具有较强的目的性、针对性的体操教学有关技巧性建议,为有关工作者提供参考。

关键词:高职院校; 体操教学问题; 技巧

引言:

现阶段,竞技体操作为学校体操教学的一门重点课程,竞技体系类项目中的动作难度较其他体操项目更大,主要可以归集为惊险性、难度性以及艺术性等。若教学技巧跟不上教学,必将产生一定不良影响,轻则学生学不好体操,重则产生训练事故及有害学生身体健康等。在体操教学过程中运用科学合理的教学技巧,不仅有助于激发学生学习体操的兴趣,促进体操理论知识的吸收,而且能够使体操教学方式更多样化,同时让学生更能清楚并理解高难度的动作如何完成,进而产生更大的运动训练效果。所以,对高职院校体操教学技巧展开改革创新是非常必要的,其符合高职院校体育教学的长远发展需求,同时也顺应时代发展需求。

1、体操运动发展阶段

最早体操运动并非源于我国,出现在17世纪,由德国教育家古茨穆斯所提出的概念,也是从那时起起源、发展。古茨穆斯主要做的工作为,总结了博爱学校体操教学内容与技巧,并且结合博爱学校的教学要求以及社会个体的需求,持续改进与优化,设计出了许多体操动作以及训练设备,并创建了较为完整的一套的体操教学系统,用在具体教学过程,得到学生认可,具有较明显成效,由此以来体操运动也快速发展。到了19世纪,欧洲国家教育发生较大的变化,进行了改革创新,同时高职院校体操运动深入发展迎来了机遇,在教育改革大环境中,体操运动慢慢由原先单一性发展到多元性,进入多个领域之中,例如德国的士兵体操、丹麦的保健体操等。在1903年,清政府把体操教学一套体系搬到中国,进行中国化,加以改进与优化。在20世纪50年代,我国从前苏联引进了一套完整的竞技体操教学体系,在学生与社会个体中得到广泛认可与喜爱。在80年代以后,社会持续进步与发展,人们物质水平持续升高,更多的体育项目引进到学校中,而体操教学失去了原先的辉煌,慢慢地被人所遗忘。

2、高职院校体操教学的问题分析

2.1 单一教学方式

目前在我国一部分高职院校在体操教学仍使用传统教学方式。具体来讲,首先教师把体操动作理论知识展开一定的讲解,同时给予动作示范,其中对于动作难度较大的部分采用多步教学,待全部教学完成后学生们才可训练。教师采用这种单一的教学模式展开课堂教学,一方面,学生在短时间内可能收效较大,但是从培养学生自主学习习惯来讲非常不利,显得长远性不够。另一方面,这种教学方法不只是在体操运动的健身性以及竞技性得不到体现,还极易造成学生不愿学习体操运动,产生厌学心理,进而使得高职院校体操运动的开展氛围不够浓厚,同时也会没有高的教学质量。

2.2 体操教学基础设施跟不上时代要求

体操项目教学是需要基础设施来支撑的,要配备相应的教学设施才能完成,如单双杠、吊环、平衡木等,所以,基础设施建设完善与否对高职院校体操教学开展具有很大影响。有关资料显示,一些高职院校体操基础设施单双杠,吊环、平衡木等基础设施数量少,甚至缺失,还有许多学生没有专业性的体操运动服装,对学生学习体操很受影响,学生也必将不能产生高昂的学习热情。

3、高职院校体操教学技巧研究

高职院校体操教学质量的提高,涉及到学校软硬件的完善

与提升,具体来讲:有关体操教师应该创新教学方法,总结获得体操教学技巧,增强提升自身专业素养,同时要外界条件配合,充分利用外界条件,达到双管齐下,必定能让高职院校体操教学质量提升至更高水平。以下将从这几方面来阐述:

3.1 改变动作时间

任何教学都需要按照循序渐进的原则来实施,体操教学也不例外,所以体操教师不要规定学生要在动作时间内完成练习,需要改变动作时间的方式实现教学目标。在对快速发力的体操动作进行教学时,教师不要要求学生发力速度立刻达标,而应减低发力速度,使得学生更能掌握发力点的发力前后段。例如,在肩肘倒立动作教学过程中,可放缓向上升髋的速度,让学生可快速找到升髋动作发力的方位;而在需要持续控制的动作教学,教师可以先缩短动作控制时间,让学生对该动作整体有足够了解,再慢慢加大难度,从而保证该动作学习具有高效型。例如初中单杠骑撑后腿摆越转180°成支撑时,动作速度可大些,以便学生克服缓慢倒肩时产生的恐惧,同时熟悉整体动作更快。

3.2 多个动作灵活连接

改变动作时间只是为了完成一个动作的教学,这只是是体操运动的基础,多个动作灵活连接才是关键。

一方面,改变开始或结束姿势。利用该方式可以轻松调节动作的难易度,从而让学生掌握动作关键点更快,从而提升体操教学质量。比如,在进行滚翻与倒立教学时,能让学生的动作结束在倒立位置。这种做法可实实在在地提升学生的技术水平,并且引导学生努力从倒立位置与其他动作完美衔接。另一方面,改变动作的连接。例如侧手翻接小、前手翻连接等,这就改变了动作的连接。这对学生的随机应变能力的提升是非常有利的,也能让学生精准掌握各动作的关键技术。此外,变换项目的前后位置也有利于学生学习体操。比如,在完成双杠训练后,再练习单杠。再加练习技巧、跳马等,有利于减缓手臂的压力,从而保护学生。

3.3 外界条件结合

在体操教学中,充分利用辅助器械对体操教学质量提升具有积极作用。第一,在体操动作教学中需要使用辅助器械来完成体操动作。科学有效应用多种类的辅助器械能够对保护学生安全起到重要的作用,更利于学生掌握动作要领。在体操教学中一般用到的辅助器械有弹板、蹦床、倒立架、海绵包、海绵坑、保护带等。如弹板,可提高学生起跳高度,不仅能够帮助学生更容易地上器械,对学生领会动作要领也起到一定的作用;再如海绵包,保护落地学生起到缓冲效果,在降低损伤发生几率的同时,器械上也可使用海绵包。第二,舒适的练习条件也十分关键。练习条件包含自然环境以及学习环境,提供舒适的自然环境能够帮助学生有效降低长期在密闭训练空间中的疲劳感,而改变练习环境则指的是体操教师努力地改变教学氛围,使得课堂氛围变得更活跃,使得学生对学习、练习新动作产生更大的兴趣。

4、总结语

综上所述,在体操教学中存在的问题主要是单一教学模式及其配套的基础教学设备的缺失等,高职院校体育教师需结合学校体育教学实际制定合理工作计划,持续改革与改进体操教学技巧,并且利用好辅助教学设施。只有两者齐发,方能有序推进体操教学进入新篇章,持续提升体操教学质量,让更多的学生热爱体操的学习,也可使得更多的人了解、喜爱体操这项运动,使体操运动在全民健身中发挥应有的作用,进而促使我国体操运动走向更辉煌的明天。

参考文献:

- [1]谢晓信.高校体教学的困境及改革出路研究[J].宿州教育学院学报,2017,20(02):162-163+177
- [2]康金峰.浅析高校体操教学过程中实施人文理念教学的途径[J].教育教学论坛,2017,(41):209-210
- [3]徐慧.高职院校体操技巧教学意识的思考与践行[J].课程教育研究,2017,(19):204-205.