

直观法在警察体育教学中的运用

李志雄

(广东司法警官职业学院, 广东 广州 510430)

【摘要】直观法是警察体育教学过程中最主要、最常见、最有效的一种教学方法。教师可以通过各种直观形式让学生看清和理解所学的动作技术, 可以让学生反复学习动作技术中的重点、难点, 让学生更容易掌握所学内容, 从而激发学生的学习兴趣, 增强完成动作的信心, 提高学习的主动性和积极性。

【关键词】直观法; 警察体育; 教学方法

【中图分类号】G807.04 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)04-0099-03

1 前言

根据运动心理学的特点, 任何体育运动技能的形成都是逐步发展的过程, 它具有明显的阶段性, 其中每一个阶段都具有感觉、知觉、表象等特点, 尤其是警察体育(基本功、散打、搏击、擒拿、擒敌拳、射击、防爆与战术等)教学过程中每个动作都具有攻击性和危险性, 所以每个动作技能的形成都有赖于身体对动作各环节的本体感受, 而视觉在警察体育动作技能形成的各个阶段都起着决定性的作用。从培养目标出发, 警察职业的特殊性决定了警察体育有别于普通体育。警察体育具有明显的对抗性(击打、抱摔、擒拿等), 就其内容来说动作难度较大, 攻击性较强, 所以在教学中更容易受伤, 使学生产生胆怯的心理, 而直观法的运用很大程度上解决了这种恐惧的心理。在教学过程中通过幻灯片、电影、电视录像、图片、实物模型、教师示范等直观形式, 让学生看清动作的发力时机、发力路线、发力顺序和击打的部位, 对于动作的重点和难点以及容易受伤的环节老师要加以讲解, 在学生一对一练习过程中尽可能的避免对抗带来的伤害, 让学生更容易掌握所学的动作内容, 从而培养学生的学习兴趣和增强完成动作的信心, 提高学生观察和分析的能力。因此直观法在警察体育动作技能教学中非常重要。

2 警察体育动作技术教学的特点

2.1 在警察体育教学中主要有基本功、散打、搏击、擒拿格斗、擒敌拳、射击、防爆与战术等项目, 其中有一部分项目需要辅助器械或一对一实战练习来完成。比如散打、搏击需要手靶、脚靶、护具, 射击需要专用的射击场馆等。而每个项目都有不同类型的难度动作, 每个难度动作的结构都比较复杂, 在实战练习中容易误伤, 所以教学过程中都需要分解练习, 逐步完成。

2.2 动作的完成具有突然性和攻击性, 在实战中要不断的观察对方, 判断对方意图, 把握攻防时机, 强调“贴近实战、一招制敌”的实用效果, 所以要求在教学过程中熟练掌握、随机应变, 争取主动。

2.3 在警察体育教学过程中既要让学生掌握警察体育的动作技能又要注重培养学生吃苦耐劳、积极向上、服从指挥的精神, 作为警官院校的学生必须具有强魄的体格、扎实的警务技能以及警察职业意识。

2.4 教学中广泛使用直观法, 对于攻击性强, 容易受伤; 难度较大, 准确度高的动作要充分借助各种辅助器材和工具来完成, 通过直观的方法, 缩短学生学习进程, 建立完善的动作技能概念, 同时还可以消除恐惧心理, 提高学生完成动作技能的信心。

3 直观法在警察体育动作技术教学中的运用

从警察体育培养的目标和警察体育动作技术的教学特点来看, 直观的教学方法有助于提高学生的兴趣, 提高学生的积极性和主动性, 通过直接观察便于形成更为清晰的视觉表象, 建立正确的动作概念, 以便在练习时产生动作表象, 从而形成运动技能, 并且通过对运动技能的反复磨练, 使其在实战中发挥出准、快、狠、猛的特点。

3.1 直观演示多样

直观法演示的多样化主要表现在两个方面: 其一, 直观形式要多样化。警察体育动作难度比较大, 动作的时机、动作的方向、动作的力量和动作速度都比较难掌握, 有些动作在时间和空间方位具有可控性, 这类型的动作可以通过示范的形式加以说明分析, 而有一部分动作在时间和空间方位上具有不可控性, 这部分动作可以借助挂图、幻灯、实物模型, 电视电影录像等直观形式来进行演示。老师可以对重点难点动作以及容易受伤的环节进行“回放”、“定格”, 并加以说明分析。比如擒拿中的抱臂背摔动作, 因其在时间和空间上具有不可控性(两

人练习格斗势准备,格挡对方右摆拳顺势擒拿手腕,同时上步转身右手托住对方腋下,降低重心腰部顶对方腰腹部,突然发力用肩膀扛起对方身体背摔在地,此时是不可控的),要建立此时的技术的概念,靠动作示范是无法建立完整的“记忆痕迹”的,这时应该利用电影电视录像、幻灯片、图片等形式让学生更清楚整个动作技术要领,演示出动作的用力顺序以及身体在某一时刻所呈现的状态和所处的空间位置,让学生对整个动作轨迹有明显的记忆,在实战练习过程中加以模仿,从而提高学生的学习效果。其二,直观方法多样化。由于警察体育项目的多样化,其动作类型难度也不一样。所以,如果仅借助某一种演示方法是无法达到预期效果的。如前所述,抱臂背摔整个动作,可以通过图片、电视电影录像,幻灯片等演示形式综合运用,让学生更清楚的了解格挡抱臂的时机、扛肩背摔时发力的动作要领。在教学过程中要根据动作演示的目的,有针对性地选择不同的演示方法,做到演示方法多样化。

3.2 示范的对象要多样化

示范的对象有教师示范、学生示范、教师与学生配合示范、学生与学生配合示范。警察体育动作技术教学中教师的示范是最主要、最常见的,并起着主导的作用。根据不同的教学内容,要结合运用好其他几种示范方法,这样才能充分发挥示范的效果。比如在散打拳法、腿法上靶的教学中,必须有学生进行配合拿靶练习,让学生体会拳法、腿法的发力时机、发力顺序、着力的部位等技术要领。利用学生配合进行示范可以极大的鼓励和促进学生的积极性和主动性,可以激发学生克服困难的信心和勇气,提高竞争意识。在选择学生示范的时候,老师必须事先了解示范学生的情况,对于一些难度较大的动作可以利用完成动作较好的学生进行示范,也可以选择那些大胆、善于表现自己的学生作为示范的对象,所以老师要在教学前与配合示范的学生进行沟通,说明示范的内容和要求,形成默契,以保证教学示范过程中的顺利进行。

3.3 示范位置和角度的灵活性

在警察体育教学过程中根据不同的项目和动作,要及时、有效地改变示范的位置和角度,以便于学生观察。比如射击技术的教学应该运用侧面示范,枪口指向安全的区域,而拳法、腿法的教学除了侧面示范外也可以正面示范。对于人数比较多的

班级要照顾到队列的两侧和后面的同学,可以选择在队列前面示范,也可以选择队列中间示范,同时还可以全体结合局部示范。另外观察示范的角度要根据所观察示范的重点内容进行灵活选择。比如说射击教学中瞄准练习的时候,教师一般除了采用侧面示范之外也可以采用背面示范,让学生从老师的后侧方观察“准心缺口”的位置,因此,要根据运动项目的特点和演示内容的重点灵活选择示范的位置和角度,以提高直观的效果。

3.4 成套动作示范要注意的问题

警察体育项目中除了单个动作技术之外,还有成套动作技术(联合动作),所以在擒敌拳教学过程中,成套动作示范除了单个动作示范的要求外,还要讲究套路动作示范的连接和节奏。套路动作的连接过程中既要体现出单个动作的准确性又要控制好动作的节奏和幅度,因此,示范的时候力求准确、协调、有气势。

3.5 示范要与讲解有机结合

示范主要借助于视觉感受起的作用,通过第一信号系统的活动,以形象思维为主,来促进条件反射的形成与发展,因此,在警察体育教学过程中示范要与讲解有机的结合起来,把第一信号系统的活动与第二信号系统的活动、把形象思维与抽象思维紧密结合起来。通过讲解可以给学生指出观察示范的重点与难点,讲解的规律和概念,以及示范显示不出的部分等,这样更能促进动作技能的形成。老师可以根据不同类型的动作采用多种动作示范的形式,对可控性动作,多采取边示范边讲解的方法以提高示范与讲解的实际效果。因此,示范与讲解的有机结合能提高学生的知觉水平,更有效地形成动作表象。

4 结束语

直观法在警察体育动作技能中的运用在一定程度上提高了学生的学习效果,增强了学生对动作完成的信心和勇气,培养了学生的学习兴趣。在教学中要根据教学的任务,学生的情况以及学校的器材场地有针对性的运用,直观法只是一种常态的教学方法,有它自身的规律,但没有固定的模式,在实践中需要不断的完善、改进、创新。作为警察体育教学的工作者应该在传授给学生警察体育技能的同时,还要注重学生意志品质的培养,培养出一批又一批思想素质过硬、作风扎实、业务能力突出的警察为国效力。

注释及参考文献:

- [1]肖斌.试论体育课堂教学中的合作学习[J].体育教学,2000(4):24.
[2]胡开总.互动教学法初探[J].体育教学,1999(5):26.
[3]陈超,陈超.散打提高教程:跟“武状元”学散打[M].北京:北京体育大学出版社,2004,7.
[4]宋万年.警察体育概述[M].北京:中国人民公安大学出版社,2002,3.

The Application of the Direct-vision Method

LI Zhi-xiong

(Guangdong Justice Police Vocational College, Guangzhou, Guangdong 510430)

Abstract: Direct-vision method is one of the most important, the most usual and the most effective methods through out the whole physical education for the police. By all kinds of the direct-vision methods, teachers could make students look and understand the action skills clearly, and then the students could learn the important and difficult parts of the action skills again and again. This method could make students master what they learn easily; what's more, it could stimulate the students' interest, build up their confidence and boost their initiative for learning.

Key words: Intuitive method; Police sports; Teaching methods

(上接94页)

Abstract: The study concerns the psychological needs of 342 criminals and 252 common persons according to Edward's EPPS. The results turn out that 11 kinds of psychological needs according to the EPPS between criminals and common persons differ significantly, so do 9 kinds of psychological needs between female and male criminals. One-way ANOVA shows that there exists significant difference between those male criminals of 6 types of crimes in 6 kinds of psychological needs.

Key words: Crime; Psychological needs; EPPS