

体操课程在高校学生素质教育中作用的探讨

郑先常

(河南教育学院 体育系,河南 郑州 450046)

【摘要】通过对高校学生素质教育的含义和内涵、体操课程的概念和内容及体操动作的特点的研究。结果发现:体操课程在大学生素质教育中具有提升思想道德、提高文化素质、发展身体素质的和塑造健康心理的功效,在高校学生素质教育中起着非常重要的作用。

【关键词】体操课程;高校学生;素质教育;作用

【中图分类号】G831 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)01-0112-03

教育部在《面向21世纪教育振兴行动计划》中明确指出:“体育和美育是素质教育的重要组成部分……”未来的学校体育工作,必须抓住全面推行素质教育的机遇,坚持“健康第一”的教育思想,在实施全面加强素质教育的过程中将学校体育工作提高到了一个新的水平。素质教育着眼于教育的长期效应,以促进学生的全面发展、素质的提高为目的。在更新教育观念的同时,要重视开展各个学科的素质教育。体操课程的内容丰富和美学和锻炼体质等多种功效,对学生的素质教育的培养是其他学科所不能比拟的。

1 高校学生素质教育的含义及内涵^[1]

1.1 素质教育的含义

素质教育是指一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式。与传统的应试教育相比,它是一种更为先进,更加适合我国教育现状的一种教育模式。在高校中,通过各种有效途径,充分发挥大学生的天赋条件,提高其原有水平,并通过一系列的社会实践与锻炼,提高他们某方面的素质水平,以达到全面提高新一代合格公民应具备的基本素质,这是全面提高大学生身心整体水平和整个民族素质水平为根本目的的教育。

1.2 高校学生素质教育的内涵

素质教育就本质上来说,是对人的理想素质的培养,通过帮助人的本性的自由发展和潜能的最佳完善来提供社会需要的多结构、多层次的人才。其教育目标是学生进行生理、社会和心理方面素质的发展,并相应地实施:(1)思想品德素质教育,包括政治、思想、道德、品质的素质教育;(2)文化素质教育,包括基础知识、基本技能、智力、能力素质的教育;(3)身体素质教育,包括促进身体发育成长、提高活动机能、培养卫生习惯以及脑体结合、综合运用脑力和体力的教育;(4)心理素质,主要是情感意志素

质及心理调控能力的培养。

2 体操项目的有关知识

2.1 体操课程的概念和内容

所谓的体操。就是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作,充分挖掘人的潜能,表现人的控制能力,并具有一定艺术要求的体育项目。(2)体操课程主要包括三大类内容:(1)基础类体操:队列队形、徒手体操、轻器械体操等;(2)实用类体操:走、跑、跳、平衡、攀登、搬运等;(3)技术类体操:技巧、跳跃、双杠、单杠等。

2.2 体操动作的特点

体操是体育运动中比较受人喜欢的项目,有很强的群众基础。因为不同年龄、性别、职业、身体条件、训练水平的人在不同的设备条件下都可以因人、因时、因地制宜的参加自己喜欢的项目和动作进行锻炼。主要是因为它具有以下特点:

2.2.1 人体的非常规状态

在体操动作的练习中人体常常处于非常规状态,具有一定的难度和惊险性。竞技体操是以人体动作作为表现内容的,是以具体可感的动作形象高度显示出人的灵巧、力量和智慧,显示出人对自然的征服和支配的创造能力。体操内容丰富,动作千姿百态,变化多端,无不是在运动员高度的灵敏性和较大的相对力量的作用下完成的。作为竞技体操这一要求艺术性极强的体育项目,它是将劳动和生活中那些能够展示人的灵巧、力量、智慧和创造力的典型动作提取出来加以超常的发展了,美化了,从而使竞技体操这项体育运动具有了令人惊叹的艺术魅力和很高的审美价值。比如:体操运动员在垫子上或体操器械上做的倒立翻转同时还有旋转动作;女子体操运动员能在只有10cm宽的平衡木上做各种各样的走、跑、跳、转体、滚翻、手翻、空翻

和空翻加转体的动作,十分轻松自然,如履平地。运动员这种超常规而优美的动作表演,表现了运动员超常的身体素质潜能和超常的审美能力,从而充分展现出竞技体操惊险无比的奇巧美,常常会引起裁判和观众的情绪激荡,使他们在美的享受中既愉悦了身心,又在精神上受到某种启迪。

2.2.2 具有较高的惊险性^[3]

从项群理论上讲,体操属于技能主导类难美项群,其技术特点突出表现在动作过程中,即身体对动作结构—时间—空间的感受、把握和表现能力上。其中动作结构包含着不同性质的要素,如动作方向,方法做法,开始结束姿势等,而每一个动作都由上述不同要素组成,它们之间彼此联系密不可分,构成有机的整体动作。就单个动作而言,动作从开始到结束大都在一秒钟左右完成,比如,技巧动作中的后空翻。在很短的时间内完成复杂的动作技能,比如双杠支撑摆动成肩倒立动作等,构成了体操动作的难度。对于器械体操而言,器械结构特点也决定了在特殊的空间范围和短瞬的时间限定内完成结构复杂动作,而且完成动作的过程和结果具有明显的不确定性。因此,体操动作本身的复杂性决定了其高难性,教学中教师要考虑不同动作结构特点,设置不同练习目标激发学习兴趣,最终掌握动作。

2.2.3 蕴含着很高的艺术性

体操项目是展示人体美的项目,具有一定的艺术表现形式。任何被称为美的视觉艺术,都是通过具体形象表现出来的。比如男体操运动员健壮的肢体,女体操运动员修长的身材,以及规范优美的技术动作。可以说,美是形象的一种属性,形象是美的载体,艺术美也只有表现为艺术的形象,才能为审美主体所感知。竞技体操之所以受到广大青少年的喜爱,具有如此旺盛的生命力,之所以能冲出一切文化的、民族的、语言的、阶级的、国界的障碍而拥有如此广泛的群众基础,不能不归于这种外在动作形象美所表现出的内蕴。任何美必须通过形象表现出来,才能在人的审美欣赏中形成美感,从而产生美学意义与价值。竞技体操具有极强的节奏感,在竞技体操比赛中,运动员通过难易相间的动作和连接,时常会表现出快与慢、疏与密、屈与伸、高与低、动与静等等,以上这些都是构成完成动作的自然节奏和节奏的表现形式,是客观存在的自然现象^[4],也是体操艺术形式的基石。

3 体操课程在素质教育中的主要功效

3.1 道德得到提升

遵守规范的意识是人的社会适应性的基本内容,体操动作的规范性,让学生对规范的认识和遵守是必不可少的。体操动作的掌握需要长期或反复的练习才能掌握,但是体操动作的惊险性可能会让一些学生望而生畏,加上具有相当的难度,初学者或难度动作的学习需要一定的外力和帮助,并且要求具有大胆无畏的意志品质下才能完成。所以,体操教学中保护与帮助的广泛运用,成为了体操教学的一个重要特点。保护与帮助方法或手法是每个学生必须掌握的技能,在相互保护与帮助的过程中,担任保护与帮助的学生有义务对其他学生的动作成功和安全负责,当同伴在自己的帮助下顺利完成动作时,保护者和练习者都会有成功感和愉悦感。成功的保护与帮助不但让学生们成功地掌握了技能动作,而且还要有效地减少了损伤的出现,更重要的是加强了学生之间的相互信任,培养他们之间团结协作的意识和责任感。可见,体操课程授课中无形地培养了同学大公无私、勇敢无畏、互帮互助互信、强烈的责任心的意志品质。

3.2 促进心理素质的健康发展

体操练习过程中,学生的大脑要不断接受各方面的信息,不断激发神经元的活性,让主动肌、协同肌和抑制肌之间更好地协调配合,不但有助于动作的掌握,也有助于学生智力的开发和挖掘。在学习体操技术的某个动作时,例如双杠慢起肩倒立时,首先要领悟教师的动作要领,认真观察教师的正确示范,建立动作表象,体会动作,纠正动作,让学生从感性认识到理性认识再到实践,从而掌握一个个的技术动作;经常锻炼富有惊险性和复杂性的体操动作,比如,空翻,高空的单双杠动作,能有效磨练和培养学生的坚强勇敢的意志品质;体操教学中频繁的利用评价,像“好”、“很好”、“要是再高一点”等,再加上教师的评价及时纠正动作错误帮助学生较快掌握动作同时树立信心。学生看到自己的动作跟录像上或其他同学好的动作对比找出不足自我评价,不但能充分体现学生的主体性,也能提高学生的练习兴趣和热情,增强学生的努力程度,有效激发学生的动机,增加学生的学习自觉性,从而让学生对其学习和生活充满自信心及有效控制自己情绪,调节自己的目标,有效地促进他们心理的健康发展。这让他们在今后的生活中,能更好地应对生活中的困难和压力,更好地为社会作出自己的贡献。

3.3 有效增强学生的身体素质

身体素质是指在日常生活中的表现出的各

种机能,包括力量、耐力、灵敏、速度、柔韧等。身体素质是构成体能的重要因素,是衡量体质状况的一个重要标志。体操运动员给我们的印象是男子的肌肉发达,上体呈“倒三角”,女子体操运动员苗条。所以,长时间的体操运动能塑造健美的身体形态。体操动作的内容丰富多样,种类繁多,富有节奏感,体操动作的练习过程中通过变化不同的方向、速度、姿势、幅度、节奏等,身体各个部位锻炼的作用能有所侧重,如体操的支撑动作对上肢锻炼较有效,连续的做成套的动作发展了运动员的耐力,倒立和翻转动作锻炼了运动员的前庭器官,对灵敏和空间感觉十分有效等。某些复杂动作,需要较高的协调性和准确性,有些动作在空中翻转,旋转,做这些动作的离心力和人体重力,会引起血液的重新分配,对心血管提出了较高的要求,长时间运动的体操运动使。所以,长时间的体操运动必然引起前庭器官发生适应性变化、神经系统和心血管系统的机能提高,这是其他体育项目所不具备的,也是体操具有较为广泛群众基础的原因。这些对构建和谐社会提供了人的基础,这也对提高高校学生的体格提供了保证。

3.4 增强学生的适应能力

体操运动因为其项目种类繁多,难度高低不同,所以它具有适应人群的范围较广,能为大众不

同人群接受的特点,让较多人参与其中。经常参加体操运动的学生,不管个人能力高低、修养好坏都能把自己的智力水平、情绪状况等较为充分的表现出来,这给他们提供了成功、失败、快乐、失落等各种体验,不断培养了他们的自信心和自我意识,从而使他们有全面正确地评价自己的能力,在不同的场合和境况下,能灵活沉着应对,采取不同的方式适应环境,融入生活。同时,参加体操运动是一种群体活动,这也为学生间的人际交往提供了机会,扩大了交际范围,有助于学生正常的人际交往,学会与他人相处。体操运动要求练习者动作规范,相互保护帮助认真负责,充当裁判必须公平公正,这对体操练习者社会角色定位大有裨益。具有较强的适应能力,方能更好地生活,更好地实现自己的人生价值,进而更好地为社会创造财富,造福人类,推动社会的发展。

4 结论

体操运动非常规性、惊险性、艺术性特点及它对道德、心理素质、锻炼价值和培养学生的社会适应能力等功效,这与高校学生素质教育的内涵的相吻合。由此可见,体操课程在高校学生素质教育中能发挥较大的作用,高校中若能使体操课程大范围施教于每个学生的话,其对高校学生的素质教育发展和提高的重大意义将彰显于目。

注释及参考文献:

[1]阳云.初探高校体育素质教育[J].北京体育大学学报,2007,11(30):415.
 [2]童昭岗.体操[M]北京:高等教育出版社,2005.7.
 [3]李高,张秋宁.运动动机在体操教学中的运用[J].宿州学院学报,2007,22(2):156-158.
 [4]赵启赢,姚侠文.关于竞技体操美学特征的研究[J].北京体育大学学报,2001,24(4):569-572.

The Discussion on Gymnastics Curriculum which Affects in the University Student's Quality Education

ZHENG Xian-chang

(P·E Department, Henan Institute of Education, Zhengzhou, Henan 450046)

Abstract: Through the study on the meaning and connotation of university student's quality education, the concept and content of gymnastics curriculum and the characteristics of gymnastics' movement. The result indicate that gymnastics curriculum has such functions in the university student's quality education: to promote their morals、to mold healthy psychology、to improve their cultural quality and physical quality gymnastics curriculum play a vital role in university student's quality education.

Key words: Gymnastics curriculum; University student; Quality education; Function