

普通高校艺术体操课的教材选择与教法

唐文玲

(厦门大学体育教学部, 361005, 厦门; 36岁, 女, 讲师)

摘要 针对目前普通高校艺术体操课教材选择中的“照搬”现状, 分析了其不足之处, 介绍了厦门大学艺术体操课教材选择的依据、内容, 以及具体教法等。

关键词 普通高校; 艺术体操; 教学; 教材; 教法

艺术体操是一项在音乐伴奏下展示各种优美动作和造型的艺术, 是艺术和健美的结合。它不仅能培养女生的柔韧性、协调性、韵律感和优美的姿态, 而且能陶冶情操, 是体育教学中对女生进行身体锻炼和美育教育的一种有效手段。

但是, 目前各高校所选择的艺术体操教材基本上是以效仿一些较有名气的院校所使用的教材为主, 从而带来了不少不符合实际的问题。譬如: 各普通高校对开设艺术体操课的认识、要求、地理环境的不同; 生源上的差异等。针对此, 笔者根据多年的教学经验, 就普通高校艺术体操教材的选用和教法, 作一探讨。

1 普通高校艺术体操教材的选择

1.1 教材选择的原则

目前, 普通高校都在大二开设各种运动项目的选项课。艺术体操选项班的学生基本上可分成三类: 出自个人的兴趣爱好, 主动报名参加; 认为自己的身体条件较适合艺术体操项目; 无任何爱好, 身体素质一般, 觉得艺术体操是比比划划, 容易混及格的项目。可见, 学生的总体身体素质较差。因此, 普通高校艺术体操教材的编写和选用要根据艺术体操运动的系统性、全面性和循序渐进的教学原则, 结合世界艺术体操的发展趋势和方向, 既要考虑教学对象的可接受性, 又要考虑教学条件的实际可能性, 才能行之有效, 取得良好的教学效果。

1.2 我校选择的教材内容

1.2.1 第一学期的教材内容

第一, 针对大部分学生是初学者, 开课后, 首先就艺术体操的特点、内容、意义和概念等对学生进行简单的介绍。其次, 进行艺术体操基本功的训练。内容如下:

手型、手位、手臂各种摆动绕环、波浪动作的练习; 柔软步、足尖步、弹簧步、滚动步、变换步、华尔兹步等基本步法的练习; 由单个动作过渡到成套动作的练习; 组合动作练习; 最后再配上音乐进行练习。

收稿日期: 1996-12-24

第二,波浪是艺术体操动作的特点之一,也是全身协调性的体现。通过波浪动作的练习既可以掌握艺术体操的一些基本动作,又能提高学生的协调性,对学生进一步学习艺术体操,提高运动水平有很大的帮助。波浪练习有手臂、躯干和全身波浪组成。掌握单个动作后,把手臂波浪、躯干及全身的波浪动作编成一套综合性的波浪操进行练习。

第三,艺术体操三级徒手规定动作,是国家艺术体操的等级动作。我们选用这套规定等级动作作为普通高校艺术体操的教材之一,取得了良好的教学效果。首先,该套动作适合于高校女生的运动水平,有一定的难度,但学生只要认真学习,经过努力完全可以达到要求。评分时,也可根据学生的身体素质和情况,提高或略降评分标准。其次,有利于艺术体操等级动作的普及和宣传。再次,学生一旦通过三级徒手规定动作,对她们是一种极大的鼓励,从而激发练习的兴趣和求知欲,促使学生进一步想学习其他的三级器械动作,为高校培养等级运动员迈出可贵的一步。

第四,素质测试内容除了《国家体育锻炼标准》规定的测试内容外,教学中要加强学生的身体素质训练,争取做到课课练,并逐步提高要求。本学期专项素质测试项目有:腰腿功、立卧撑。

1.2.2 第二学期的教材内容

第一,大学健美操比赛大汇操第一套动作。课中穿插介绍和练习基本步、基本动作。通过该套动作的练习,使学生掌握健美操的基本动作,提高学生的柔韧、速度、耐力、协调等方面的素质,加强对学生的美学教育,丰富学生的学习内容。

第二,球操。我们选择球操作为另一类的教材,根据学校场地器械的实际情况,球相对较好解决,即使没有正规的艺术体操专用球,也可以用排球来代替。另一方面,球是学生相对较熟悉和较感兴趣的物体,易融入动作中。球操的难易程度可以根据学生的实际水平有所选择。球操的基本动作有:摆动、绕环、“8”字绕环、举、托、节奏性拍球、滚动(臂滚、身上滚动)。在掌握了基本动作后,利用小跳跃动作配合手臂的简单动作编成一套球操。

第三,素质测试内容除了《国家体育锻炼标准》规定的测试内容外,本学期专项素质测试内容主要有:1 min 仰卧起坐、原地跳起摸高。

2 普通高校艺术体操课的教法

2.1 发挥教师的主导作用,使学生掌握正确的练习方法

首先,教师要帮助学生树立正确的学习目的,认识和了解艺术体操。教学是“教”与“学”的双边活动,只有当学生明确练习的目的和要求,才能激发其学习的积极性,自觉地进行练习,提高练习效果。尤其要加强艺术体操基本动作训练重要意义的教育。

其次,教会学生掌握正确的练习方法。练习的效果,取决于正确方法的运用。学生从一开始就应该按正确的步骤和方法进行练习,尽可能排除“尝试错误”。教学中,从严要求,抓住下肢和躯干这两个重点部位。

下肢是人体的支架,直接影响到动作的稳定性、灵活性和平衡能力。必须对腿部训练进行足够的重视。练习时要求动作到位、准确。躯干是人体的支柱,在艺术体操中,最能表现出女性的特征。教学中要加强肩、胸、腰、髋的柔韧性和腰、腹、背肌的练习。练习必须有计划、有步骤地进行,由易到难,先慢后快。先教会单个动作,联合动作,最后才教整套动作,使练习

保持系统性和连续性。教学中,除了常用的直观教学法,分解法与完整法相结合外,“口令”指示法是艺术体操教学的一种特色教法和重要手段。通过口令,强调动作要点、顺序、节拍,帮助学生提高动作的准确性,提醒学生对遗忘动作的重现。

在整个教学过程中,时时要求学生以动作美、造型美、韵律美、表情美去检验自己完成动作的情况。同时,注意区别对待,重点辅导,以好带差,多鼓励差生,重点辅导。教会学生记笔记和画简图,有利于学生自学,帮助记忆动作的完整性。

2.2 学生要明确学习目的,积极“学与练”

第一,一起学,分别记。艺术体操的组合动作繁多,较复杂,需要头、手臂、躯干和腿的配合、集体教、集体练,练到后面忘了前面。我们采用分成若干小组,每小组重点记若干动作的做法。在练习过程中,一旦有学生记不起动作,可从其他同学处得到帮助,既减轻了教师的负担,教师又有更多的时间帮助差生,有利于学生间的互帮互助和自学。

第二,记笔记和画简图。学生根据个人的体会,对所学动作、顺序、重点做必要的记叙和画简图。

第三,看、听、练相结合,教师示范时,注意看,观察重点。分组练习时,相互认真看,注意区分主要特征和次要特征。教师讲解,讲评时认真听,注意教师的重点、口令、音乐提示。建立清晰的动作概念后,必须勤练,提高自动化的动作要素,使所学的动作达到高度完善和稳定。

第四,难易动作分别练。学生针对自己的薄弱动作,多请教,多观察,反复练习,逐个攻克。

第五,三至五人一组,逐组练习,集体纠正与个别纠正相结合,互帮互助,共同进步。

3 教学中的注意事项

第一,合理安排课的运动量和密度。利用改变动作的数量、频率和持续时间等方法来控制运动量和密度,达到合理的生理负荷要求。

第二,所选用的音乐应是学生所熟悉,能产生理解和共鸣的,使动作和音乐融为一体,激发学生的兴趣和表演欲,使动作活泼,富有朝气。

第三,在巩固阶段,适当安排分组表演,人数由多人到少、直至单人的成套动作表演,模拟考试情景和气氛,增强心理素质的训练。

第四,注意技术质量的提高与身体素质训练相结合。

参考文献

- 1 陈西玲. 我院健美操课的调查与分析. 西安体育学院学报, 1996, 3(3)
- 2 吴金聪. 谈普通高校艺术体操教学. 体育高教研究, 1996, (3)
- 3 王艺兰. 如何提高艺术体操课的教学质量. 山西师范大学体育学院学报, 1996, (1)