

师范院校体育系体操普修课设置构想

李桂玲

(徐州师范大学体育系, 徐州 221009)

摘要: 通过体育教育专业体操普修课在新时期发展的历史回顾和现状分析, 指出了过去大而全、重竞技体操技术教学模式和今天小而全、突出基本体操教学内容的弊端, 提出了以竞技体操动作的基本组成要素和基本体操的理论知识相兼容的课程内容设置构想。

关键词: 竞技体操; 基本体操; 体操普修课

中图分类号: G83 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-5137(2001)04-0093-06

0 引言

数十年来, 师范院校体育系体操普修课, 一直是“田、体、球”三大主干课之一。然而, 近年在高等学校教学改革大潮的冲击下, 体操普修课课时却被一减再减, 已由过去的300学时左右减至今天的100学时左右。教师在普遍抱怨课时不足的同时, 甚至还产生了种种疑虑: 体操课程真的就不重要了吗? 短短的100学时怎么容得下体操丰富的理论知识和具有一定难度的技能技巧?

针对这种情况, 各大院校也都做出了积极地反应, 陆续组织各种形式和规模的研讨会, 试图为这100学时的体操课找出一条合适的教学之路来。但讨论的焦点大都集中在教学内容的压缩、教学重点的突出和教学方法的革新等问题上, 一回到教学实际中却依然难以适应这一改革要求, 总使人感到无法从根本上解决这一矛盾。症结究竟在哪儿呢? 为彻底解决这一问题, 必须认真回顾一下新时期以来体操学科发展的进程, 并从明确体操课程的概念和重新确定体操课程的内容上去进行思考。

1 体操学科的发展回顾

作为一门基础学科, 体操在师范院校体育系的课程建设中一直具有举足轻重的地位。但是, 新时期以来, 体操课又不时处于一种流动的变革状态之中, 从表象上看, 授课时数一再压缩和减少; 从内涵上看, 授课内容也一再精减和分流。20年间, 它的变化大致经历了三个阶段。

1.1 大而全、重技术(70年代末~80年代末)

由于众所周知的原因, 70年代末~80年代初各院校体育系招收的学生, 大都是有着相当阅历的不同运动项目中的尖子, 身体素质好, 具有很好的技术技巧基础, 但文化素质相对不高; 当时在体操

收稿日期: 2001-01-12

作者简介: 李桂玲(1959-), 女, 徐州师范大学体育系副教授。

的内容设置上追求大而全,在教学特点上强调重技术.所谓大而全,体现在教学内容上主要是根据体操概述中所归纳的各方面内容而定的,几乎涵盖了体操概念中的方方面面(表1).

表1 体操运动的内容和分类表

分类	内容
基本体操	队列队形、徒手体操(广播体操等)、持轻器械体操(体操棍、实心球、跳绳、哑铃等)、在专门器械上的练习(肋木、爬绳、爬竿等)
竞技性体操	竞技体操——男子六项(单杠、双杠、吊环、鞍马、自由体操、跳马) 女子四项(高低杠、平衡木、自由体操、跳马)
技巧运动	技巧运动——(略)
艺术体操	艺术体操——女子个人和女子集体(徒手体操、舞蹈动作和持轻器械体操)
团体操	徒手体操、持轻器械体操、特定器械上的练习、舞蹈动作、队列队形变化技巧动作、组字、图案、造型等
辅助性体操	产生体操、医疗体操、运动辅助体操、实用性体操

不难看出,这时的体操课几乎把基本体操的和竞技体操的内容都涉及到了,其中把游戏也放在课中进行.体操课似乎成了除田径和球类之外的一门“大杂烩”.教学上的所谓重技术,主要是由于教学任务中规定了以通等级作为最终考核标准的特定要求所决定的.其中,体操普修课教学要求学生达到国家体操三级运动员标准;体操专修课教学要求学生达到国家体操二级运动员标准.同时,考核方法也与竞技体操的裁判形式和评分方法相一致.有的学校还规定必须聘请一些具有国家级别的专业体操裁判员帮助考核.在这种情况下,要完成规定的教学任务,重技术和重训练就是非常必要的了.面对这样庞杂的教学内容和高难的技术要求,体操课时大都安排在300学时左右,也就不难理解了.

1.2 转观念、重“三基”(80年代中期~90年代初期)

这一时期体育系招收的学生,身体素质和文化素质逐渐走向协调.随着改革开放的逐步深入和体育观念的不断转变,体育教育专业的教学大纲有所调整,课程安排也有不少变化.在体操学科上,有关教学任务、教学重点以及培养方向等问题就成了当时讨论的焦点.一些人依然主张以强化训练和提高技术水平作为体操的教学目标;另一些人则认为,大而全和繁而难的内容与培养目标相悖,并提出要重视学生技能的培养.后一种观点在当时引起了人们的重视,并在各院校中产生了共鸣,因此重视基本技术和基本能力的培养、强调基本动作的示范水平和口示能力就成为制定教学内容的主要依据,并对教学大纲中的内容、难度进行了适当地删减和降低,在考核标准和评分方法上也有针对性地进行了改革,与此相适应,体操课时数也相应下调,大约在200~250学时之间.

1.3 减课时、显弊端(90年代中期~20世纪末)

90年代初,国家教委出台了新的课程指导意见,将课时定在136学时左右.各院校曾根据这一意见对教学大纲进行一次调整.90年代中期,国家教委再一次将体操课时减少为90学时左右,各院校随即在教学内容和教学重点上又作了进一步调整,体操课时一减再减,教学大纲一改再改,教师的抱怨声也越来越大,并对体操课程在师范院校体育专业中的地位深感忧虑.针对这一局面,各院校组织各种形式的研讨会,试图寻找体操教学的发展方向和创新之路.2000年5月,假扬州大学召开的“华东协作区体操研讨会”,从课程设置、教学内容、教学重点以及教学方法上进行了广泛的研究.与会者们一致认为,课程设置呈小型化是发展趋势;调整教学内容必须以明确教学重点为前提;教学方法要为完成教学任务服务,要与当前提倡的素质教育相结合.会议期间,教学重点依然是被讨

论的焦点,有人认为基本体操是不可忽视的,应作为体操课的主要教学内容之一.以上观点在某些院校制定的教学大纲中已有不同程度的体现,据不完全统计,某些院校的基本体操教学时数已占到总课时的1/3~1/4,如表2.

表2 关于教学内容的课时分配调查表

	技术动作	基本体操	理论	备注
重要程度(n=14)	12	13	13	
(很重要·重要)	6:6	9:4	5:8	
90学时分配	50	30	10	
考评比重	40	30	30	
实际需要学时	57	35	22	共计114学时

综上所述,新时期以来的体操学科已经发生了巨大的变化,师范院校体操课的设置从大而全走向小型化,课时大幅度减少;教学重点从重技术向重技能倾斜,“三基”得到强化;课时分配从重竞技体操向重基本体操过渡,竞技体操受到冲击.这种种变化,是否具有体操教学的科学性、合理性和规范性呢?围绕着课时锐减,现在教学中出现的“散、乱、浮”现象又不能不引起我们深深的忧虑.

2 体操课程的现状分析

体操课的改革,说到底还是应当以师范院校体育系学生的培养目标为前提,以全面提高学生的素质为目的,以改革教学内容为重点.但是,长期习惯于“大而全、重技术”的教学模式,一旦把课时减少了2/3,尽管各学校都在教学内容和教学重点上作了相应调整,一时间也难免出现诸多无所适从的现象.

2.1 体育专业加试的弊端

现有的招生制度,对学生的文化素质要求有了很大的提高,但对学生的体育素养重视不够,其中包括学生的身体素质、运动能力、对体育运动知识的了解,甚至对体育运动的热爱程度等等.尤其是身体素质和运动能力,很显然,这一弊端也给体操教学带来了“先天性”的困难.可以说,体育系学生中体格发育不均衡的大有人在,并非仅仅具有力量、速度、耐力和弹跳就可以成为一名优秀的体育专业学生.在探讨体操教学的同时,似乎也很有必要对增加或调整体育专业加试的可行性内容,如增加若干分钟的“靠墙手倒立”等可量化的考试项目.

2.2 教学中出现“散、乱、浮”的现象

课时的一减再减,迫使许多学校在教学项目、动作内容、动作难度以及教学重点上也一再删减或调整,但是,删来减去,基本体操部分几乎没有改变,这就使体操课从过去的“大而全”走向现在的“小而全”.在不足100学时的教学过程中,“小而全”也显露出了两大弱点:一是教学中普遍出现了“散、乱、浮”的现象.所谓“散”就是教学内容依然较多,教学重点相对分散;所谓“乱”,就是由于教学目的不够明确,教学观念相当混乱;所谓“浮”,就是在有限的课时中“蜻蜓点水”,似乎让庞杂的教学内容“打水飘”.二是使学生难以形成基本的体操意识.课时减少,无疑会迫使对传统的重技术、重训练模式的加以纠偏,但“直观性”强是体育教育专业的最大特点,尤其对体操专业来说,过分矫枉过正,必然影响学生的示范能力,甚至会违背教学原则.因此,目前的教学时数是否能满足教改后的技术内容的学习和掌握,或者说应该满足哪些技术内容的学习和掌握,依然值得进一步讨论.

2.3 竞技体操处于两难境地

在体育教育专业课程设置的改革中,广义体操中的一些分支早已逐渐独立,自立门户,在许多院校中形成了新的课程,如艺术体操、健美体操、体育游戏以及体育绘图等。从体操的概念与分类上看,剩下的部分主要是竞技体操部分和基本体操中的一部分。可近来,由于师范院校体育专业“重竞技”的做法遭到普遍反对,再加上体操课时锐减所带来的客观条件限制,基本体操的一部分内容就被自然放在了体操教学的重要位置之上,无形中这也带来了两方面的问题:一是竞技体操部分处于进退两难的尴尬境地;二是学生无法掌握一般的体操技能和技巧。

2.4 容易引起体操观念的混乱

对一般人而言,竞技体操不易作为“终身体育”的手段,似乎已成为一种普遍的观念,只要一提到“体操”,便会使人联想起体操比赛,且往往是“未望而兴叹”。对师范院校体育专业的学生来说,自然也无须把他们都培养成体操运动员。但是,体育教育专业的体操课,仅仅教授基本体操的内容毕竟是远远不够的,且容易引起学生在体操概念上的混乱。那么,究竟竞技体操的哪些内容应该作为“终身体育”的手段?如何在有限的体操课中引导学生去认识体操运动?无疑是应当进行深入研究。

通过对体操课程的现状分析,不难看出,目前体操课的目的和内容,依然存在着观念上和教学上的某些混乱现象,竞技体操进退两难,基本体操形势看好。但是,基本体操好在何处?有无必要占有如此多的课时?如何吸收竞技体操的某些基本要素,在体操教学的内容上兼融竞技体操和基本体操的长处,从中摸索出一条师范院校体育系体操课改革的健康之路来?还必须从课程内容的设置上寻求突破口。

3 体操课程的设置构想

通过对师范院校体育系体操普修课的发展回顾与现状分析,不难看出,在教学内容上继续“大而全”,坚持“重技术”、“重训练”是有违教学目的的,随着课时的减少也是不可能的。改为“小而全”,以基本体操为主要教学内容,几乎置竞技体操于不顾,看来也是不可取的。既要精减教学内容,适应课时锐减的现实,又要强化学生的体操意识,使之掌握一定的理论知识和技能技巧就只能从教学内容的彻底改革上寻求突破。通过反复摸索和实践,我们认为应当采取两者兼顾、以基础教学为主的教学方针,即以竞技体操技术动作的基本组成要素为主,辅以基本体操的理论指导,似乎就可以解决这一问题。

3.1 重视竞技体操的基本功、基本动作和基本能力的培养

师范院校体操教学大纲中明确指出,体操课的任务是通过体操教学,使学生掌握体操的基本理论知识、基本技术和基本技能,初步掌握体操教学规律,能够胜任中学体操教学。“三基”中的基本技术应是贯穿基本技能和基本理论知识的基础,学技术的过程,就是一个知识积累的过程和能力培养的过程,因此,基本技术的训练应放在体操教学的首位,这也是体育教育专业的“直观性”教学特点所决定的。那么,体操基本技术的训练应包括哪些主要内容呢?根据中学体操教学大纲和中学体育教师的示范要求,应把体操的基本功、基本动作和基本能力作为教学重点,即强化学生对竞技体操动作基本组成要素的把握。竞技体操的基本功是形成体操意识、完成体操动作的基础,可以增强肢体的柔韧性、动作的协调性、姿态的优美性等;体操基本动作主要是指发展竞技体操技术动作的基本组成要素,如倒立、滚翻和手翻;摆动、屈伸和回环;普通跳跃与简单的支撑跳跃等。从培养目标出发,并不需要学生掌握竞技体操的一些高难动作和成套动作,而应当通过体操基本动作的学习,使

学生掌握各类基本动作的要领和方法,不断提高他们的运动统和能力,使肢体的动作更加协调和准确;所谓技能主要是指掌握和运用技术的能力,包括动作的技术要点、教学程序、保护帮助的方法以及动作的变化创造等。具备了这样一些基本素质,也就具有了基本的教学能力,也就可以把所掌握的基本功和基本动作合理地、有创造性地运用于今后的教学实践。

3.2 要重视基本体操理论知识的教学

凡是为了增强体质,促进身体的形成和发展,提高基本活动能力,所采用的身体练习内容均属于基本体操的范畴。它包括队列队形练习、徒手体操、健美体操、轻器械体操、实用性体操、一般跳跃、器械体操简易练习和技巧简易练习等。基本体操内容丰富,动作简单易行,对于全面锻炼身体有积极作用,可以为学习各项体育运动打下良好基础。因此,基本体操不仅是体操运动的重要组成部分,也是其他各类体育运动的重要组成部分。实际上,早在公元前5世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动,诸如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事游戏等统称为体操。这种概念沿用了许多世纪。“体操”和“体育”两词一直混用。在我国,从鸦片战争以后“体操科”沿用到1922年才改为体育课。在世界范围内,这些运动才统称为体育。从内容上看,基本体操大多是古代体操的延伸和发展。如舞蹈与徒手体操;投掷、攀登与持轻器械体操和专门器械体操;军事游戏与队列队形以及体育游戏等。因此,尽管基本体操对增强体质是非常重要的,但从历史沿革和发展现状上看,它和今天的体操概念已经相去甚远。其原始性、本能性、大众性和实用性,也就决定了它的简单性和基础性。如果把基本体操作为体育教育专业体操课的主要内容,显然是极不恰当的。不过,对基本体操的概念、分类、发展历史、教学方法、创编方法以及美学意义等理论知识,还是应当作为体操课的部分辅助教学内容给学生讲清楚的。

3.3 基本体操在体育教学中的重复性,说明它不再适宜放在高校体操普修课中作为主要教学内容

基本体操作为体育运动最基本的活动内容,从幼儿接受正规的教育开始,就伴随了基本体操内容的学习,如原地和行进间的队列练习、徒手体操练习、舞蹈练习、持轻器械体操练习、攀爬和游戏练习等等。随着教育层次的提高,基本体操内容的学习越来越规范、严格和频繁,特别是队列队形和徒手体操部分。当学生升入初中、高中直到大学时,学前必须接受由部队教员亲自指导的队列队形操练,累计时数相当可观;徒手体操部分,不算体育课中的准备活动操,仅广播体操就要学习若干套,且每天必做。而每颁布一套新的广播体操,学校还要进行不同规模与层次的比赛。对于师范院校体育系的学生而言,其重复性就更为突出,在目前的体育教育专业中,术科课程已有10门之多,每一天的每一门课前,都要求学生整队、跑步和做操,再加上早操或课间操,其量之大是无法计算的。如果把基本体操的这些内容再放到体操课中专门进行学习,难道不是十分可笑么?

3.4 基本体操的部分内容可进行分流处理

随着体操学科中一些分支的独立,如艺术体操、健美体操、体育游戏、体育绘图等已列为专门的课程,基本体操的一部分内容已经涵盖其中。如被独立出去的健美操,其本身就是音乐伴奏下运用了各种不同类型的操化动作,基本体操中的徒手体操已经在这里得到了重复和强化;独立出去的艺术体操中的器械练习对基本体操中的持轻器械练习也具有一定的启发作用;而对基本体操中的实用性体操和专门器械练习,如攀登、爬越、爬行、负重搬运、翻越障碍物等,完全可以在体育游戏课程中进行引导和实施。

总之,随着体操课时的减少和体操运动中的一些内容的独立或分流,体育教育专业的体操普修课,应当凸现竞技体操的相对独立性,并以竞技体操动作的一些基本组成要素作为主要教学内容。这样,既可避免重蹈“重技术”、“重训练”的老路,又可使学生牢固树立体操意识和掌握一定的体操技能与技巧,在今后从事中学体育教学中能够运用自如和进一步提高创新能力。

参考文献:

- [1] 国家教委. 普通高等学校体育教育专业教学计划[R]. 1991.
- [2] 国家教委. 普通高等学校体育教育专业教学计划[R]. 1996.
- [3] 张显松. 体操必修课程教材改革的研究[J]. 福建师范大学学报, 1999(4).
- [4] 王淑英. 对高校体育专业教育体操必修课技术课教学模式的理论研究[J]. 体育学刊, 2000(5).

An Assumption on the Structure of Gymnastic Required Course in Department of Physical Education in Teachers University

LI Gui-ling

(Department of Physical Education, XuZhou Teachers University, Xu Zhou 221009, China)

Abstract: The development of gymnastic required course was reviewed for the new period. Two abuses exist in gymnastic teaching: one, previously the teaching modality attaching importance to competitive movements; another, at present the teaching modality attaching importance to basic contents. In conclusion, it is assumed that the structure of gymnastic required course consist of basic competitive gymnastic movements combined with basic gymnastic theory.

Key words: competitive gymnastics; basic element; theory and knowledge