

华南农业大学体育教研部

95—97 年度体育学术论文汇编



体育教学研究部
一九九七.十.

试论健全高校研究生体育管理制度的必要性

吕立(1) 盛成祥(1) 麦粤徽(1) 蒋小明(2) 刘零(2)

(1 华南农业大学体育部, 2 华南农业大学研究生部, 广州, 510642)

摘要:高等学校是否有必要健全研究生体育管理制度一直是教育部门探讨的重要课题,而研究生体质普遍下降也越来越受到人们的关注。就此,笔者采用查阅文献和问卷调查法,对研究生体质现状和参与学校体育的心态进行了调查,经过分析和讨论,指出了研究生体质下降的原因,阐明了健全研究生体育管理制度的必要性和实施方法。

关键词:研究生体育;系统锻炼;管理制度

在落实全民健身计划的同时,我国的高等学府也掀起了一个强身健体的体育运动热潮,在这滚滚的浪潮之中,研究生这块未曾开发的区域却显得相对平静。就高等学府而言,研究生不仅是高等学府的一大财富,也是推动社会科学进步的栋梁。但是由于学校对研究生的专业理论知识要求甚严,而勿视了体育在学业中的重要性,目前,还没有一所学校开设研究生体育课,也没有一套较适宜的研究生体育管理制度,以至于许多研究生体质逐年下降。本文通过对华南农业大学研究生体质状况的分析和研究生参与体育运动的心态等方面的分析,探讨健全研究生体育管理制度的必要性。

1、研究对象和方法:

1.1、研究对象:华南农业大学 94 级、95 级硕士生、博士生。

1.2、研究方法:文献资料法、问卷调查法。

2、结果与分析:

2.1.1、据“楚天周末”1986 年 2 月的特别报到,湖北高校在校研究生已达一万一千多人。据调查,在校研究生发病就医率高于要本、专科生。以发病的种类来看,以呼吸系统的比例最高,肠胃道消化系统疾病占第二位,还有

不少研究生患有神经衰弱病,某高校有 140 名研究生,读本科时全部都能达到国家体育锻炼标准,而现在只有 20% 的研究生能通过测验而继续列入“达标”行列其中博士生的体质犹差于硕士生。

2.1.2、广州地区处在经济发展地带,许多研究生在完成自己的学业的同时,也进入了兼职打工这一行列,平时几乎和体育无缘。那么,他(她)们的体质状况又如何呢?笔者代着这一问题,以华南农业大学为试点做了进一步的调查,取得了其中的一些数据(见表二)。

2.2、研究生体质下降的重要因素是缺乏系统的体育锻炼:

根据表二中的数据,我们不难发现研究生患常见病所占的百分比排在前面四项的是近视眼(63%),消化系统(24%),腰肌劳损(9%),头痛头错昏(8%)。其中排第一的近视眼。它形成的主要原因就是在比较单一的环境近距离或光线较暗的情况下长时间视物造成用眼过度,使得眼肌紧张,压迫晶状体造成屈度加大,使像的投影点前移,而致近视的。所以应该适当进行一些室外活动调节视距缓解眼肌的过度紧张。排第二的是消化系统疾病。其发病率非常之高,这也是时常干扰科研人员正常工作的一种疾病。按我国中医的说法“思伤脾”,而“脾主胃”,即指过度的用脑将会直接影响消化系统功能。当长时间学习或实验的静坐,使血液循环速度相对减缓,运输的氧和营养物质相对减少,这样吃下去的食物得不到及时消化,造成消化系统一系列的紊乱。但是如果为了帮助消化或健体而凭一时的兴趣突然去运动一下,不但无利于身体,相反却会大大损害健康,因为平时少运动,一旦要进行运动时,无论是运动系统还是内脏器官都适应不了神经系统的要求,所以只会使内部各系统更加紊乱,损害了身体,因此在运动时必须注意系统化合理化。另外排在第二第四位的疾病主要原因是长时间的坐姿使得躯干弯曲,过度牵拉背肌以及大脑长时间的充血而致,所以应该进行一些系统的锻炼,增强健康提高体质。

2.3、造成研究生不锻炼,少锻炼的原因有以下几点:

2.3.1、国家教委、高校对研究生的体育锻炼不够重视。目前我国高校除少数几所学校对研究生开设每周两学时的体育课外,大多数学校均未开设体育课。广州高校有 19 所大学招收研究生,但无一所学校开设研究生体育

课。研究生的体育没有列入教学大纲,也没有列入学业考核范围,基本处于无管理状态。

2.3.2、研究生体育经费紧缺。全国高校体育经费短缺,以致大部分学校没有划出研究生的专项体育经费。今年伊始个别学校虽然拨出少量体育活动经费,但与本科生平均费用相比,尚有较大的差距。体育经费的短缺造成运动器材、运动场地的严重不足,研究生想参加自己喜欢的篮球、排球、足球等活动也只能购见缝插针,根本没有时间和本科生争抢运动场地。

2.3.3、学习负担过重。研究生,特别是博士生每天工作、学习超过8小时的大有人在,一部分人达12小时以上。加上学校对研究生没有熄灯制度,有的经常熬夜,早锻炼就难以坚持。现在全国高校实行五天工作制,研究生应有时间适当参加一些体育活动。然而这一空余的时间却成了一部分研究生学习、实验甚至是打工、兼职的大好机会以至于无暇顾及体育锻炼。

2.3.4、没有专业人士负责。喜欢体育活动的研究生可谓“游兵散勇”,没有人负责组织研究生的体育锻炼和体育竞赛。加上高校在制定体育教师编制时没有列入研究生体育课任课教师指标,只能靠就读本科生时的一些体育知识和技能进行锻炼,或者从体育书刊中寻求锻炼指南,但效果远远不如“言传身教”,时间一长就失去了锻炼的热情和兴趣。

3、结论和建议:

3.1、为了提高研究生的体质水平,就必须健全研究生的体育管理制度。

3.2、要健全研究生的体育管理制度,可以从以下几方面加以考虑:

3.2.1、开设研究生专项选项课。对于从本科生过度到研究生和博士生的学生,已具备了四年的基本体育专业知识和技术,但并不巩固和完善。因此,在研究生中开设一至两年选项课,不仅可以温习和巩固以前的基本知识和基本技术,而且还可以根据个人兴趣继续深造某项专项技术,为终身体育奠定良好的基石。调查问卷表明硕士生博士生对于开设研究生体育课是赞成和欢迎的。对于问卷调查表一中的1、2、3问其肯定回答分别占55%、64%、39%,说明学生希望开设体育选项课。另外有80%的同学喜欢篮球这个项目,90%的同学喜欢观看足球比赛,说明研究生不同于本科生其侧重点更为突出。由此可见,研究生参与体育运动和体育竞赛的心情是强烈的,已

具备了一定的体育选项课基础。

3.2.2、明确体育在高校研究生培养中的地位和作用。马克思主义有关教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,始终重视它在这个特定领域对培养全面发展人才所起的重要作用,指出“生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展人的唯一方法”《马克思资本论》,当今世界已进入科技发达的时代,科技工作者只有具备良好的身体素质,才能适应高速度、高强度以及高度紧张情况下的工作,因此,国家教委和各高校要进一步明确体育在高校研究生培养中的重要性和迫切性。

3.2.3、高校应有计划地拨给研究生专项体育经费。从表一第六问中表明,95%的研究生、博士生希望学校应有计划拨给研究生专项体育经费,增加研究生体育教师编制,为开设研究生体育选项课和群体竞赛活动提供良好的条件。笔者以为,华南农业大学硕士生和博士生的呼吁具有广泛的代表性。是当前各高校急需解决的问题。

3.2.4、研究生体育锻炼系统化。安排研究生体育课,制定教学大纲。重视高校研究生业余运动训练和体育竞赛的组织指导工作,并在高校研究生中开展校际体育竞赛,经常交流研究生体育工作的经验。

表一: 研究生对体育课意见的百分比

题号	内 容	肯定	%	否定	%
1	你认为是否有必要开设研究生体育课?	48	55	39	45
2	如果开设研究生体育选项课你愿意参加吗?	56	64	32	36
3	如果对体育课有考核要求你也愿意参加吗?	35	39	52	61
4	一周内你能参加三次以上的体育活动吗?	67	77	20	23
5	你是否感到体质状况一年比一年下降?	47	54	40	46
6	你是否赞成学校有计划地拨给研究生专项体育经费?	82	94	5	6

表二： 研究生患常见病百分比表

	呼吸 系统	消化 系统	神经 衰弱	坐骨 神经	腰肌 劳损	头痛 头昏	近视	心脏	其它
人数	5	21	5	5	8	7	55	1	1
%	5	24	5	5	9	8	63	1	1

参考文献

- 周果 1995 楚天周末 第五版 研究生体质下降值得重视。
 印会河 1983 中医基础理论, 五脏 29—53
 体育学院通用教材 1989 运动生理学 循环、呼吸、消化、器官、系统运动
 项目的生理特点 52—238
 体育学院通用教材 1988 运动解剖学 运动系统 47—87

女生的生理、心理特点与游泳教学

华南农业大学体育部 王常青

前 言

游泳是水浴、空气浴、日光浴三者结合的一种运动, 无论从终身锻炼身体的角度看, 还是从全面发展身体机能、自卫防身等角度来看, 无疑都是一项很有锻炼价值和实用价值的运动项目。多年来, 不管体育教学内容如何改革, 作为地处南方地理位置的华南农业大学, 考虑到学生的专业特点及就业方向, 仍一直保留着这个运动项目的教学, 但其效果不够理想。

关键词: 农科院校、女大学生的生理、心理特点、游泳教学

一、问题的提出

(一)我校是农科院校,来自乡村的学生较多,尤其是边远山区的,其接触面窄,见世面少,胆小,怕羞、思想较保守,女生每班有绝大部分,个别班甚至有 100% 的女学生都不会游泳。如何在短时间内教会她们游泳,给教师提出了难题。

(二)由于游泳池独一无二,排课困难,造成池小人多,只好把男、女各班错开,分上、下两段上课,每班只能保证 50 分钟的教学时间,这样,无形中就缩短了教学时间和学生的下水时间,给教学任务的完成带来了很大的压力。

(三)由于女生的生理特点,每次课都有例假,不能下水游泳而见习的,这样,造成每次教学进度都不一致,增大了教师的教学难度,影响了教学效果。

鉴于以上种种问题,在 12 个学时里要教会女生掌握蛙泳技术,确实难度很大,长期以来,许多学生在游泳课教学中都无法学会游泳,直接影响游泳教学任务的完成和质量的提高,因此,必须根据学校的实际,女生的生理、心理特点,着手教学方法的改革,使更多的女学生更快、更好地学会游泳,提高教学质量。

二、女生的生理、心理特点与游泳教学

(一)在生理方面,女大学生的生长发育并未停止,新陈代谢处于旺盛。但我校女生在 91 年、95 年广东省高校体质调研测试中在形态、机能、肺活量、柔韧性等方面的指标与广州地区其它高校比较都稍差。这可能与学生来源于农村多,来源于边远山区多,生活条件差有关,所以,在体育课教学中,我们针对学生的实际情况,着重安排了中长跑,各种柔韧性练习、艺体、健美操等项目的练习内容,以弥补游泳教学效果不理想之缺陷。

(二)在心理方面,学生学游泳时存在两种心理状态,一种是大部分学生对游泳课教学有浓厚的兴趣,求知欲、上进心和自尊心较强,产生良性的心理环境,很希望学会游泳。另一种心态是有部分学生不想学游泳胆怯、怕水、害羞、见到男同学站在池边,就不敢穿游泳衣下水;与男同学同池学游泳更是顾虑重重,学习信心不足,产生自卑等不良的心理状态。

因此,在教学上,一方面充分利用学生良性心理,调动学生积极学习动机和智力优势,建立学生对教师教学方法的信赖感、安全感和学习动作的信心。另一方面,对产生不良心理的学生课前做好其思想工作,讲明学习目的和要求,使学生懂得学会游泳技术的意义,懂得学会游泳可以锻炼自己的意志,培养勇敢、顽强、竞争的精神,培养自己终身锻炼身体爱好和习惯,同时还运用毛泽东、邓小平等老一辈革命家对游泳的光辉指示和实践的例子并结合本校骆世明校长、一级老教授赵善欢同志坚持游泳锻炼身体的事迹教育学生,使学生们对学会游泳树立了信心,从而提高、启发学生自己学习的积极性。

三、根据学生实际,进行蛙泳教学

(一)首先做到区别对待。对个别会游泳的学生每节课都布置任务和技术要求,并及时解决现存的问题和纠正其错误动作,做到所学姿势更正确,更规范,同时要求协同老师上好每节课,帮助不会游泳的同学,教师把主要精力放在不会游泳的同学身上。

(二)在游泳教学阶段,做到每次课后给学生布置课外练习,要求学生每周下1—2次水进行练习,一来可以加强学生对水性的熟悉,二来可以巩固所学的知识、技术。

(三)为消除个别学生害羞心理,有针对性、有意识地让学生穿着游泳衣做各种游泳前的准备运动。如围绕游泳慢跑、做徒手操、蛙泳陆上模仿练习等,经过几次的带动,学生害羞的心理慢慢得到消除。

(四)对初学者采取抓一个“关键”,两个“重点”的教学方法。

1 一个“关键”就是抓熟悉水性教学的关键,它是游泳教学的重要环节,也是初学者必经阶段,采取的方法如下:

1.1 首先带领学生在齐胸深的浅水区进行涉水。即师生手拉手在水中行走,距离由近到远,速度由慢到快,然后过渡到让学生自己敢独立在浅水区自由行走。

1.2 在水中做“打水仗”和“打水鸭子”游戏。第一种游戏是把学生分成两列横队,立于齐胸深水中,两人一组,面对面相距一米站立,互相往对方的面上泼水。第二种游戏,是学生围成一个圆圈为“水鸭子”,有一学生拿一球

胆或气球站在中心为“猎人”，“猎人”用球胆或气球可投向任何人（水鸭子），鸭子可躲闪，当球触到“鸭子”身体任何部分即为打中，打中后“鸭子”与“猎人”交换位置，继续进行。

1.3 教会学生如何在浮体情况下站得稳。即两脚前脚掌蹬离池底，双膝尽量靠近胸部，站立时，两臂前伸，向下压水，同时两脚伸直以脚触池底站立。

1.4 扶池边，把头浸在水中进行闭气练习。即用嘴吸足气，接着头浸入水中闭气，并慢慢学会睁开眼睛，看十个手指。

1.5 抱膝浮体，结合站立练习。即在齐胸深的水中先用嘴吸足气，闭气，接着低头团身，屈膝，双手紧抱小腿，不一会人体就会浮于水右，感觉到需换气时，就抬头站起来。

1.6 头浸入水中结合呼吸练习。即在嘴吸足气后接着浸入水中用嘴和鼻子在水中慢慢吐气，吐完气后抬头出水接着吸气，又在水下吐气，连续几下。

经过以上步骤的教学和学生的练习，大大消除了学生的怕水心理，慢慢体会了水中的呼吸和站稳动作，学生的学习积极性很高，为学好蛙泳的技术打下良好的的基础。

2 两个“重点”就是抓呼吸和滑行

2.1 学生在初步掌握水中呼吸方法后，把呼吸作重点内容来抓，并穿插于各种练习之间，使学生比较熟练掌握呼吸动作，要求学生尽量在水中闭气时间长些，并学会连续完成一呼一吸动作；学生水下闭气时间越长，一呼一吸动作完成次数越多，越连贯，说明学生呼吸动作熟练程度越高，同时，要告诉学生注意水下用鼻子和嘴慢慢吐气和水上用嘴吸气的密切配合，懂得在水下呼气越有力，相对吸进来的气也就越多的道理。

2.2 在教滑行时，我首先教爬游泳腿的技术教学，在爬泳腿动作熟练的情况下，再教学生蹬边滑行动作，方法如下：

2.2.1 让学生俯卧池边做直腿打水的动作，要求髋关节放松，膝关节伸直，踝关节放松的直腿上、下打水动作。

2.2.2 吸足气，闭气头浸水中，两手扶池边，身体成水平姿势，做直腿

打水的练习。

2.2.3 学生背对池壁站立,先用嘴吸足气,然后腿弯曲低头向前弓身,双脚用力向后蹬池壁,两臂互握前伸,身体向前平卧于水中,同时头浸入水中闭气,两臂、两腿并拢伸直,使身体成流线型向前滑行。在做这动作时,学生往往很害怕,不敢蹬边滑行出去,这时,老师或会游泳的同学,可站在练习者前4米左右的地方接应学生,让学生感到安全,在练习者滑行速度开始下降时,在前面拉她一段距离,并要求学继续做爬泳腿的打水动作,直到学生感到需换气时就抬头出水吸气。通过这种练习方法,延长了学生在水中的滑行距离和时间,一方面克服学生“怕”的心理,另一方面,又增加了学生学习的信心和积极性,学生看到自己蹬边滑行接直腿打水距离一次比一次远,积极性很高,并争着做这动作。

3 进行完整的蛙泳技术教学

3.1 在蛙泳腿的技术教学中,用简洁、扼要的语言进行教学,用收、翻、蹬、并四个字来概括动作要领,重点突出翻脚技术动作的教学,采用的方法如下:

3.1.1 陆上定型,模仿练习。开始是站立的收腿、翻脚练习,然后是俯卧在池边的完整的蛙腿动作模仿练习,老师逐个检查学生动作是否正确,对一些掌握翻脚动作较差的学生,老师拉其两脚帮助外翻,使学生体会脚的外翻动作。

3.1.2 蹬边滑行接做蹬蛙泳腿的练习或拿浮水板在水中蹬蛙泳腿练习,这种方法使学生慢慢体会到只靠蹬蛙泳腿的力量,也能在水中前进,学生学习积极性不断提高,但在教学中应注意讲明腿部各环节的节奏,要求学生慢收腿,蹬夹腿时要用力加速,同时让两腿并拢伸直滑行一会,两腿后蹬时不要太宽,要求收腿、翻脚、蹬夹水动作要连贯一致。

3.2 蛙臂技术教学中,采用陆上模仿练习和水中练习相结合原则。如水中练习,把臂和呼吸动作结合起来,让学生在齐胸深的水里,上体前倾,两臂前伸,走动中作臂划下时抬头吸气动作,收手时低头闭气,臂前伸时吐气的动作,同时要注意学生的划水效果,并及时纠正学生划臂过宽、过后、划不到水等错误动作。

3.3 在腿、臂、呼吸技术配合的教学中,要求学生先做一次划臂动作后,再做一次腿的收蹬夹水的练习,建立臂先腿后的技术概念,然后过渡到收手同时收腿,臂将伸直时蹬腿的练习。在腿、臂动作配合熟练,能闭气游的基础上,教会学生抬头呼吸动作,先采用二次蹬腿,一次划臂,一次呼吸的配合方式,然后过渡到腿和臂配合一次,呼吸一次的完整配合,然后再逐步加长游泳距离,以巩固提高蛙泳的技术,并在长距离的游泳中注意改进技术。

采用上述方法教学,我所教过的93级、94级五个女生班共有136人,其中学前会游泳的有6人,不会游泳的有130人,经过12学时的学习,能游到25米的有125人,占96%,只能游到15米的有5人占4%,取得较显著的教学效果。

四、小结与建议

(一)要上好游泳课,教师首先了解所教学生的生理、心理特点及学生的实际情况,才能做到有的放矢的教学。

(二)游泳课教学,必须要重视熟悉水性的教学,消除学生对水的恐惧感;教学中必须做到循序渐进,不要急于求成,才能收到较好的效果。

(三)要想取得良好的教学效果,必须做到陆上与水中相结合,课内与课外相结合。

(四)若把游泳项目当作一门课程来教学,就必须制订考试或达标的标准,要求学生学完游泳后一定要参加考试或达标,这样,使教师教中有目标,有要求,学生学中有目的,有压力,从而保证教学效果和提高教学质量。

浅谈普通高校篮球队组合进攻与训练

华南农业大学体育部 陈华东

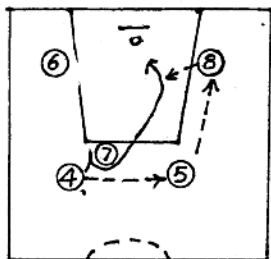
一、前言

组合进攻是篮球比赛中必不可少的战术内容,是队员所运用的进攻组织形式。它使个人技术发挥突出,运用合理,同队员之间配合默契,更好地制

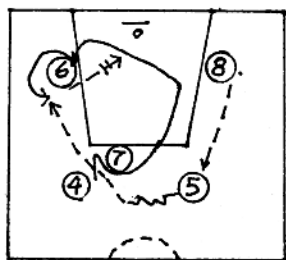
约对方,力争比赛的主动要,争取比赛的胜利,在第十二届男篮世界锦标赛上,中国对美国,7号肯普由右侧空切到篮下左腰,接在前锋传球,看到位于罚球线的13号奥尼尔已出空,及时分球给奥尼尔,奥尼尔跳步迎面接球飞身扣篮。这组镜头说明组合进攻具有相当的威力,容易令对方防不胜防。特别是在身高不如人时,运用得合理,会顺利过五关斩六将而易取胜。过去,我校篮球队由于只重视个人的技术训练,缺乏组合进攻思想指导和训练。因此在比赛中,遇到强队一对一对抗时,就束手无策了。失败告终也成定局。我由队员为成教练,多年来我总结出几套组合进攻方法,及一些训练方法,并在我带领的队员中进行运用,实践证明,这一支身体差,技术欠佳的队伍在多次比赛中取得喜人成绩,特别是在强队众多的广东省大运会篮球大赛中取得前六名如此好成绩。

二、组合进攻方法

方法一、轮换法(如图一)示:



(图一)



(图二)

(图一)④号传球给⑤号,然后借⑦号中锋往篮下切,⑧号接⑤号传来球后,要抓住时机给④号传球攻篮。(图二)若④号篮下切不成交,⑧号回传⑤,⑤再及时传给利用⑧号掩护有空挡的④号左侧中投。

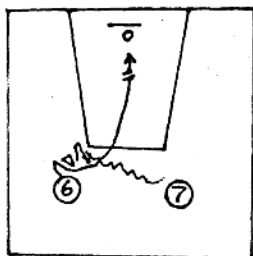
方法二 运球突破急停做后掩护

(如图三) 运球队员7号突存至三秒区左侧离同伴⑥号的防守者身后1米处急停,与此同时⑥号队员左晃诱使防守者移动重心,并把他带入持球同伴的后掩中,接着突然改变方向,从右侧切入,并接7号队员手递手传

球上篮。此配合要求无球队员把握好将防守者带入掩护中和自己切入的起动时机。

方法三 底线空切交叉掩护 (如图四)

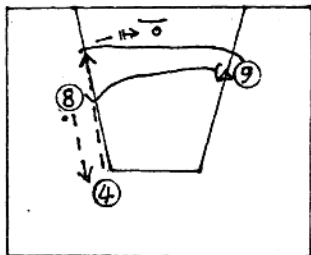
左锋⑧将球传给左卫(4号)后向篮下切入,左锋跑到篮下右侧给中锋(9号)做右锋掩护。中锋(9号)把自己的防守带到左锋的掩护中,接着横切三秒区,接球做勾手投篮。



(如图三)

三 组合进攻合理运用与要求

一般用于阵地进攻。主要使用传切、掩护、突破、策应等基础配合,根据本队的特点,形成一种有急起直追对性的进攻套路。每一种基础配合都应运用恰当,如传切配合时,切入队员要观察分析场上情况并捕捉切入时机,并注意接球、传球队员要作各种假象吸引牵制对手及时传球切入队员,掩护时,目的要明确,行动要隐蔽、动作合理,同时,掩护与被掩护要默契,节奏明晰等。



(如图四)

四 队员要提高组合进攻配合能力。首

先要提高配合意识,因此在培养过程须注意如下原则:

1、要熟悉本队打法特点和阵地进攻配合固定路线,服从教练员和场上队长打法指令。

2、必须掌握传切、掩护等进攻基础配合手段。

33、在以上两点基础上,加强个人进攻意识。

4、统一的战术可以使个人进攻发挥得完美。而有效的个人进攻同时赋予原定战术的强大威力。这关键在于正确处理两者关系。

五、结束语

1、在进行组合进攻配合训练前,首先对队员要加强思想指导,提高对组

合进攻的认识。

2、必须重视传切、掩护、策应、突破等基础配合练习,并且要求队员熟练掌握。

3、战术意识的提高是一个艰苦漫长的过程,必须要求学生自觉积极,同时教练要在实施战术过程加强指导,才能培养出良好的战术意识。

4、实践证明,我校篮球队经过如此组合进攻训练后,成绩进步,技术、意识渐趋成熟。在场上显得灵活、攻击性强,在从多战例中发挥极其重要作用。

成套动作的教学方法与步骤的探讨

夏 兰

(华南农业大学体育部,广州,510642)

前 言

“教”与“学”是学生和教师共同参与的教学过程。“教”在整个教学过程中起主导作用,它是教师根据教材的要求特点,以及自己对该教材所掌握的程度,将知识传授给学生。“学”是学生接受教师所传授的知识。体育教学的特点是:要求传授知识者,不但要把理论知识传授给学生,更主要的是要教会学生实践,把所传授的知识直观地、形象地展现给学生。而学生在接受理论知识的同时,更重要的是要把所接受的大部分知识较快而准确地转化为身体肌肉运动,即技能、技巧的掌握。因此,教师的教学方法在整个教学过程中起着重要的促进作用。教师对教材的教学方法应引起足够的重视和研究。在健美操、武术等成套动作的教学中,学生对动作与动作之间的衔接,动作名称的记忆直接影响学生对整套动作的掌握进程。怎样才能使学生学得快、记得牢呢?

在体育教学中最基本的教学方法是讲解、示范和练习,而成套动作教学中讲解很少,示范和练习是教学中的关键。

一、重视直观教学

动作技能形成的规律是运动表象的形成(领会的感性阶段);运动概念的掌握(领会的理性阶段);技能的形成,巩固和运用自如等三个阶段。直观教学可使学生获得完整、清晰、可靠的技术概念和动作表象,为快而正确地掌握动作打下良好的基础。

1 示范

①全套动作的示范:教师必需优美正确地完成全套动作,并且把该套动作的特点表现出来。如:教健美操的轻快有力、舒展大方的特点表现出来。又如教太极拳,必须表现出柔和缓慢,处处带有弧形的特点。这样可使学生对整套动作的概貌有一初步印象,达到激发学生学习的欲望。

②单节动作的示范:单个动作的示范要与讲解相结合。可先讲解后示范,也可先示范后讲解,还可以边讲边示范。但讲解要简明扼要,最好口诀式的,提示性讲解。如:教健美操头部运动,向左转头两拍,再向右转头两拍,再由右向左绕环两拍,又由左向右绕环两拍。在示范时教师边做边提示“左转”、“右转”、“左绕”、“右绕”;也可“左左”、“右右”、“左绕”、“右绕”。这样可使学生对动作有更进一步的理解。

2 看图

学生初看图是对动作的了解,细看图是对动作的专研,再看图是对动作的复习。总之,通过看图,可使学生对动作表象的形成和动作技能的掌握,乃至复习巩固起着促进作用。“图”可分大挂图和人手一份的小图;如果条件不许可,则可将动作名称用挂图的形式展现给学生。可使学生在做动作时大脑立即反映出它的名称,在看到名称时立刻回忆起动作的做法。

3 利用录像和镜子的作用

有条件时应尽可能使学生从录像中看到标准动作的演练风格和韵味,这样可使学生抓住教材的特点,加深对教材的理解和分析。

如有室内场地应设制壁镜,使学生在练习过程中直接看到自己所做的动作是否规范、优美,以便更好地发挥,及时地纠正。这样可避免错误动作的产生,激发学习兴趣,提高教学效果。

二、重视练习方法

学生从对动作由不了解到初步认识,再到掌握,这是一个相当艰苦的过

程。这样,学生的学习积极性和教学效果受到很大影响。因此,教师必须重视对学生在整个练习过程中的教学方法和时机。

1、提示

不仅在单个动作示范时要求提示,在整套练习中,每节动作和每个难度动作的开始,也应多采用口头提示或者动作提示。这样学生即使忘记下一动作,也会立刻联想起。但提示的时机要及时,要求同学独立完成动作时不提示。

2、提问

提问的内容一般围绕“动作”两字,如:动作名称、动作的衔接、动作的节拍、动作的路线等等。

如果教捕俘拳,可向学生第一段有哪八个动作,也可教师做一个动作,学生答出它的名称或所要衔接的动作名称,还可请学生答出该动作的攻防价值。如果教健美操,某一动作有几拍,在这些节拍中动作上怎样变化的等等。提问的时间一般在练习的间歇或者上下课前。在练习的间歇中,学生都处于体力较疲乏,大脑相对兴奋的状态下,这时提问既可使学生体力得到恢复,又可使学生大脑积极工作。既节约时间,又提高了教学效果。在下课前提问,可强化学生对该课所掌握的动作的印象和记忆。课的开始部分提问,又可使学生对上次课所学动作起到快速复习的作用。

3、练习

最初由教师领做练习,然后可由掌握动作快而好的优生领做练习,教师重点观察发现错误及时纠正。在学生掌握动作到一定程度时,就会产生厌倦感,没有刚学习时兴趣浓厚,这时教师应该及时变换练习方式。如一组练习,其它组休息并对练习组进行评论;优生表演;模拟考试。让学生看到别人的优点和自己的不足,明确考试的要求,激发学生的学习兴趣。

结束语

成套动作的教学方法与步骤直接影响教学效果。因此,教师应对动作充分在理解和掌握,并根据它的特点预先设计好教学方法与步骤,重视直观教学和练习方法。灵活运用示范、挂图、录像、提示和练习方法等手段才能使學生快而准确地掌握动作,提高教学质量。

浅议体育教学中教师的负主导作用

张林军

一、负主导作用不容忽视

教与学是矛盾的统一体,教是矛盾的主要方面。在体育教学中,教师是占支配地位的,这同其它课程没有什么两样。唐代韩愈把教师的任务概括为“传道、授业、解惑。”换成现代说法就是对学生进行思想教育、传授知识,发展智能,这说明教师在教学中担负着领导和指挥的职能。一堂体育课的好坏,有许多因素的影响,但其中有一个重要的因素就是教师的主导作用发挥得怎样。因为教师控制支配着学生的学习内容、进度、方法、练习的份量和运动量的大小等,这是不以人们的意志为转移的客观规律,因而教师常常为谈论和注意到的只是正确的积极的、好的主导作用。实际上每个教师在教学中发挥的作用也并非都是好的,有时也会起不好的,消极的作用,这种不好的主导作用,有人借用数学负的概念,把它称之为负的主导作用。这种负的主导作用在体育教学中是客观存在的,只是教师往往看不到主导作用“负”的性质一面,对于主导作用具有两重性认识不足,这样在教学中往往容易丧失警惕性,使自己在教学中不谨慎的使用和掌握好在手中的主导权,对于课中发生的一切不良效果,往一味责怪学生不守纪律和不听指挥,不听讲解,不看示范,不注意安全,不刻苦锻炼等,而不从自己主导作用发挥如何去找问题 and 原因,这样也将影响自己的教学效果。

当然上好课不单取决于教师主导作用发挥得怎样,还有赖于教学过程中的主体——学生主动地、积极地消化接受教师传授的知识,技术和技能,然而学生的学习主动和积极性终究是在教师的主导作用下进行的,因此在考虑教师主导作用发挥何时,对于教学中教师的负主导作用切不可忽视。

二、负主导作用在体育教学中的种种表现

1、教师错误示范动作或示范动作失败。体育课中教师的示范是显示动作的基本要素,起直观教学的作用,它给予学生建立一个正确的概念,使学生了解要学习的形象结构和完成的顺序。熟练准确的动作示范都能导向学