

高校

● 董一凡 牟少华 主编

体育教育研究

Research on College Physical Education

 云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

高校体育教育研究

董一凡 牟少华 主编

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育教育研究/董一凡, 牟少华主编. — 昆明:
云南大学出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0279 - 0

I. ①高… II. ①董… ②牟… III. ①体育—教学研究—高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 219310 号

高校体育教育研究

主编 董一凡 牟少华

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 李 红

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南科技印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20.75

字 数: 531 千

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0279 - 0

定 价: 45.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

邮 编: 650091

发行电话: 0871 - 5031071 5033244

E - mail: market@ynup.com

序

在云南省教育厅体卫艺处的指导下，“第二届高校体育论坛”在云南大学成功举行。本次会议征文人员涉及从事学校体育工作的体育教师、科研人员、研究生、教练员、社会体育指导员、体育官员及体育康复、体育保健、体育管理人员。征文的范围主要涉及学校体育思想理论研究、学校体育课程与教学改革研究、学校体育与学生全面发展研究、学校体育课余训练与竞赛研究、学生体质健康问题的原因与对策研究、体育学科建设研究、校园体育文化建设研究、开展阳光体育运动与加强学校体育的研究、体育专项教学内容与教学方法改革、学校体育场地建设与器材研制与开发、少数民族传统体育的开发、奥运会后中国体育的发展等等。

本次论文报告会受到云南省教育厅的高度重视，教育厅领导亲自参会，并作重要发言。本次征文的质量较上一届有了很大的创新和突破，关注高校体育课程与教学改革、提高学生体质健康水平、校园文化建设以及阳光体育运动的开展等，适应时代体育教育发展的主题，更立足去南实际，放眼未来，从素质教育的高度探讨云南高等体育教育的发展趋势；同时，从本次会议征文中，可以看到云南高校体育教师队伍不断壮大，师资水平不断提高，特别是新一代体育教育研究领域的年轻教师，为今后云南高校体育的发展，注入了新的活力。

云南省教育厅体卫艺处

2010年10月

目 录

浅谈云南高校器械体操教学的发展	金旭东	袁 静	(1)
高校体育教学中二十四式简化太极拳对膝关节的影响研究	赵起生	徐艳艳	(5)
学校健美操和健身房健美操教学方法运用研究		张 云	(8)
从日本体育教材的沿革看学校体育思想的发展		殷 俊	(13)
云南师范大学附属小学体育校本课程开发的个案研究	赵泽顺	周邦伦	邓 芸
	左 力	何 云	(17)
对云南与东南亚高校体育教育现状的比较研究 ——以泰国、越南为例	袁际学	刘 坚	李秋菊
			(23)
浅谈足球协会学生足球训练中传球意识的培养		张 伟	(27)
云南省高校病、残、弱学生对体育保健课的需求调查	陈昆云	赵咏梅	(31)
云南省高校体育保健课课程现状研究	赵咏梅	陈昆云	(35)
论新时期高校体育课程改革的成果与存在的问题		徐 早	(39)
在曲靖医专开设体育选项课的调查与设想	代富斌	李世清	阳 萌
			(42)
浅论体育教学创新	刘紫燕	代富斌	(45)
曲靖市高职高专课外体育活动开展现状及研究对策	李世清	代富斌	杨 辉
			(48)
曲靖医专体育教学改革趋势与方向	杨 辉	代富斌	李世清
			(51)
花式篮球在体育校本课程开发中的运用研究		王 立	(54)
浅谈高校体育教学与少数民族传统体育相互促进的关系	王胜涛	段立颖	(57)
大学体育教育对学生创造性思维培养的探讨	薛 斌	李明军	(60)
在科学发展观指引下怎样上好一堂体育课	张忍发	王胜涛	(63)
西南林学院体育教学与教材分级教学模式	韦群杰	刁国炎	(66)
高校开展拓展训练运动的意义及对策研究	陈恒兴	刘 春	(70)
论大学体育中的启发式教学	李明军	薛 斌	(73)
云南大学“以学生为本”构建多元化“艺术体育”课程体系的研究	刘 春	陈恒兴	(76)
浅谈民族传统体育与现代体育教学的融合	赵 岚	黄 静	(80)
竞技运动教材化对体育教学的影响 ——排球运动简化方向		旷智超	(83)
昭通市昭阳区农村中学课外体育活动开展调查与分析		杨 王	(87)
互联网中运动人体科学实验教学资源研究		罗敏蓉	(92)
论体育教育专业学生专业实践能力培养的新途径		王永兴	(95)

排球技术教学中提高学生综合能力的实验研究	魏富民 (99)
对云南省高校开设体育舞蹈公共选修课的探讨	吴 然 罗艳琼 (103)
对昆明高校公体篮球选修课教学现状的研究与分析	石 刚 (107)
对少年儿童体育舞蹈教学活动管理的探究	田应娟 (111)
21 世纪大学体育教学中实施体育人文素质教育的重要性	范 菲 王燕梅 (115)
浅谈云南哈尼武术文化的起源与发展	陈宇红 (118)
阿昌族体育文化研究	徐 竹 (122)
少数民族传统体育文化传承与学校体育教学研究	寸亚玲 (125)
论少数民族传统体育项目的分类	赖云华 (129)
云南少数民族传统体育特色品牌专业建设理论研究与实践探索	李 莹 (133)
少数民族传统体育养生保健研究	马 昆 (136)
太极拳对老年人身体健康的促进作用	张志臣 (138)
纳西族东巴跳及其武术属性探析	黄恩艳 (141)
少数民族传统体育与养生保健研究	孙银发 (144)
探析云南傣族武术在发展变迁中的作用与意义	李雨衡 (147)
武德教育促进中学生心理健康之研究	成 英 杨 冰 (150)
舞龙运动在楚雄师范学院发展前景探析	袁宏刚 (154)
大学生学习民族健身操的现状调查与分析	
——以楚雄师范学院为例	周金平 杨 冰 (158)
对云南省体育旅游产品的分析研究	单庆兵 (161)
论构建云南省具有少数民族体育文化特色的校园体育文化	
..... 吕 贇 徐长红 王玉光 吕 品 袁凤梅 (166)	
论近代以来我国学校体育思想流变及大学体育课程的演进	
..... 徐长红 吕 贇 孟纹波 顾 乡 (171)	
在医学院校体育教学中实现素质教育	代富斌 杨 辉 阳 萌 (175)
浅谈新文化时期中国女子体育观的发展	刘红梅 严春梅 (178)
云南体育旅游资源开发研究	潘劲松 尹 颖 (181)
论校园体育生态文化建设	葛小军 成 英 (185)
云南省农民健身体育发展现状及对策研究	魏富民 (189)
寻求“自律”与“他律”的平衡之路	
——对我国体育管理中柔性伦理与刚性制度的思考	邹 荣 (195)
大学生体育意识与体育行为的调查研究	李玉明 (199)
关于高校教师入职教育价值分析	刘长江 (202)
试论加快体育舞蹈的产业化发展	田应娟 (206)
民族传统体育对构建和谐社会的研究	
——以云南边疆民族地区为例	尹广义 秦庆峰 许丽存 (210)
拉拉操文化与高校和谐校园的构建	王燕梅 范 菲 李晓东 (213)
不同项目男子运动员身体成分的实验研究	宋淑华 高春刚 王航平 (216)
如何运用生理生化指标对中长跑高原训练进行监控	杨江林 白曼利 (222)
高原地区乒乓球训练初探	龙 超 张 雷 (226)

体育教学和运动训练时感觉信号在运动技能形成过程中的应用	翟永新 (230)
论“二过一”战术在足球比赛中的运用	王浩春 (234)
我国优秀男子跳高运动员起跳技术的必然性探讨	康厚良 李长东 (238)
论篮球运动中的攻击性防守	程 军 (242)
体育教学中的师生关系	孙银菱 (246)
在学校体育教学中实施心理健康教育的作用研究	曾 勇 (249)
中小学生超重肥胖干预体系的构建	王有凤 (252)
云南省少数民族大学生体质健康状况研究	孙光芹 王广平 张 鼎 (256)
我省高校录取体育特长生的探讨	孙银发 (262)
昆明市学校体育与社区体育互动发展的现状与分析	李冬颖 (265)
后奥运时代云南高尔夫旅游发展现状之探索	高 铭 (269)
健美操对大学生心理健康的影响	杨剑云 (273)
基于多元智能理论建构体育学习评价体系	代富斌 刘紫燕 阳 萌 (276)
如何在大学体育活动中使学生建立良好的人际关系	冯 苇 (280)
浅谈高校体育教学对大学生礼仪的培养	胡江邦 杨世红 杨光会 马佳泽 (282)
新经济时代我国体育产业的发展研究	白曼利 杨江林 (285)
浅析体育教学中弘扬和培育大学生民族精神的意义与途径	夏 文 (289)
昆明市部分大学学生参与网球运动现状调查与分析	李 维 檀 媛 (292)
在运动中如何科学地补水	梁伟杰 (296)
高职示范学校学生体质健康状况调查与分析	徐远香 刘长红 欧 岚 (299)
试谈如何提高学生的终身体育意识	陈金平 (303)
对云南省社会体育本科毕业生就业心态的研究	高志丽 (306)
体育锻炼对高职院校学生体质健康状况的影响	刘家党 向劲风 王 友 (310)
云南省不同民族大学生体质状况调查分析	
——融民族传统体育项目于大学体育课程	
.....	
.....	周国霞 张 虹 赵 平 严春梅 (314)
左侧支撑动作对铅球投掷技术的影响分析	王浩春 (320)

浅谈云南高校器械体操教学的发展

金旭东 袁 静*

前 言

器械体操要求有一些较正规和安全的场地和器材,从目前云南地区高校校园场地器材来看,进行器械体操的教学还存在一定问题,还很难达到器械体操教学的基本要求。器械体操有一定危险性,因此对体育教师的教学技能提出了较高的要求。本论文根据当前学生身体情况和体操基础的状况,应大力推广器械体操在云南高校校园的普及,使学校体操与全民健身相结合。由于学生在参加器械体操运动时表现出的身心差异比较明显,因此在器械体操教学中,要注意区别对待,因材施教,不能一刀切,对于那些有潜力的同学,可以适当加大练习力度,并加强对他们的课外练习指导。教师更要注意的是让学生通过形式多样的练习,在发展身体活动能力的同时,能够体验到器械体操运动的内在乐趣(感觉非正常体位的“晕眩”和挑战新的动作的乐趣),并促进他们热爱体育和参与运动。

1 器械体操

利用规定的器械,按一定的时间、空间顺序进行各种身体锻炼的体操。器械体操是在人的中枢神经系统支配下,在悬垂或支撑状态中利用身体各关节的屈伸完成各种静力性、动力性的动作,以增强身体素质,提高各器官功能,促进身体发育,培养刚毅、勇敢、果断的品质。一般常用的器械有单杠、双杠、吊环、鞍马、平衡木、高低杠、跳马、跳箱、山羊等。现代男女竞技体操的大部分项目都属于器械体操的范畴。下面介绍竞技体操的几种体操器械和练习方法。

1.1 肋 木

肋木是一种把许多根圆形横木平行排列起来,两头固定在框架上的简易器械,可安装在室内或室外(离墙100~200毫米)。肋木分一列木、双列木和多列木三种。肋木用韧性材料做成,其规格通常为:支柱高3000~3200毫米,每列宽950~1000毫米,横木间距离100毫米,横木数为19~21根,每根直径约为3厘米。肋木的练习适用于各种训练水平的人,可以从不同高度的横木开始,做各种攀登、移动、压腿、压肩、体后屈和悬垂举腿动作等,可单人或双人同时练习。还可根据教学训练的需要,利用肋木做各种游戏。进行肋木练习,可以发展人体的灵巧和攀登能力,增强力量和柔韧等素质。

1.2 体操梯

体操梯是一种形似梯子的器械。有垂直梯、水平梯和倾斜梯三种。垂直体操梯,可以上下攀登,也可绕梯作螺旋式攀登。水平体操梯,可作正向前移,也可在悬垂姿势中放开一手

* 金旭东,云南民族大学体育学院;袁静,云南大学体育学院。

加转体向前移动。倾斜梯与垂直梯相仿,但正面攀登时比垂直梯容易。

除上列器械外,航海、航空和宇宙航行人员还可以根据工作性质的不同,采取一些特制的体操器械来进行训练,以提高前庭分析器(平衡器官)的机能和平衡能力。

1.3 滚 轮

滚轮由支架、轮圈、轮轴、把手、踏足板及系带等装置构成。练习者把足系于踏足板上,两手握住把手,作沿身体前后轴、纵轴的各种旋转。

1.4 旋 梯

旋梯是在固定支架的主轴上,装一个可转动的菱形梯。练习者足钩梯蹬,手握梯舷,作各种沿身体横轴的翻转。

1.5 旋转秋千

在可作圆周运动的铁架上,连接一个由金属杆制成的秋千,秋千由轴承旋转器固定于铁架上,练习者把足系在踏足板上,两手握秋千杆,作沿身体横轴的翻转,同时又作沿身体纵轴的旋转。

1.6 浪 木

在两个门式框架上,用4条钢索或铁链悬挂一长方木。练习者在形成摆荡的方木上作各种前进、后退及转体动作。在做这种运动时,人体总是向浪木摆荡的相反方向移动,注意用下肢屈伸和身体前后倾保持平衡。

2 器械体操教学内容和考核标准特点

2.1 循序渐进

现行《体育与健康》教学大纲在选择安排教学内容时,根据各年级由低到高的顺序由浅入深地安排教学内容,同时教学内容前后连贯,体现体操教学内容的连续性特点。

2.2 促进学生身体全面协调发展

高校体育与健康教学内容的选择覆盖面全,能提高各个方面的身体素质,从上肢到下肢,从大肌肉群到小肌肉群,从心肺功能到整个身体等的协调发展。

2.3 适合学生身体素质下降的现状

从现行大纲所规定的高校体操教学内容中,我们可以看到,器械体操教学内容的难度、考核的标准明显降低,以适应目前学生身体素质下降的特点。器械体操的难度如果太大,学生很难完成,势必影响学生对体操的兴趣,从而影响体操课的上课效果。

2.4 器械体操教学内容在高校体育与健康课中仍占重要地位

器械体操教学内容对学生的身心发展的全面作用,使其在高校体操中一直占有重要的地位。器械体操不仅能促进身体各个系统功能的完善,也能培养学生坚强的毅力和对外界的适应能力等,而且还对学生正确的坐、立、行、走姿势,健康的人生观、世界观的形成,增强对人生目标有坚韧的信念和胆识,为祖国培养一部分优秀运动健儿,提高全民运动水平具有很大作用,因此,对学生的体育教育不容忽视。体育运动本身就是一项劳身又劳心的运动,但以劳身为主。而体操项目尤其要求学生有吃苦耐劳的精神:单、双杠需要反复练习,手掌出血起泡;支撑跳跃包括助跑、踏板、第一腾空、撑马、第二腾空连串动作,整个动作要求学生既要勇敢又要当机立断,否则这一动作极易出现危险情况。桑兰就是很好的例子。在高校这个特殊时期培养学生的这些优良品质对他们将来成为社会的栋梁之才有着不可低估的作用。

3 云南地区高校器械体操教学内容现状调查

3.1 高校器械体操发展状况调查与分析

目前云南地区高校体育与健康课中, 尽管大纲规定了体操教学内容, 但在实施的过程中却很难完成大纲所规定的内容, 器械体操教学内容将有所减少, 基本体操、韵律操有所增加。目前高校《体育与健康教学大纲》中体操的教学内容从难度上看, 器械体操内容的难度有所降低, 部分内容被删减, 技巧和支撑跳跃以及单杠和双杠部分, 较以往大纲难度降低, 同时要求把考核内容加在一套动作中, 而不是像以往规定一套动作进行学习考核, 上课的具体内容在安排上的自由度放宽。基本体操内容有所增加, 难度也有所加大, 并且在内容的分配上比以往更有序和更体现各年级在教学内容上的衔接。

其实, 对增加健美操、形体训练、简化原有的体操教学内容(主要是指器械体操及技巧教学内容)的选项认同的教师较多, 同时有些教师认为应减少器械体操的教学内容, 可见高校体操的发展呈现向简单化、健身健美化、少器械化、愉悦身心化等特点发展。

3.2 器械体操对高校生的发展仍将起重要的作用

教师对体育教学大纲中关于体操内容的增减看法, 从小而看, 则直接影响中学体操的发展; 从大而看, 则直接影响民族的发展和人类的发展。器械体操不论从学生的自身的身体健康, 还是学生对社会的适应创新, 都有着不可忽视的作用。

3.3 器械体操的重要程度

从调查结果显示, 目前云南高校体育教师认为其器械体操内容根本就没有发展的可能, 教师不愿教, 学生不愿学。当然学生身体素质差是主要原因, 其次教师怕学生出意外, 也占很大比例。在学生素质越来越差的情况下减少器械体操内容是一种解决问题的办法, 但不是唯一的办法。笔者在走访过程中也发现, 现在的高校学生身体素质很差。众所周知, 体育的目的是提高学生的身体素质, 体操对提高学生的身体素质的重要作用有目共睹。因而通过各种手段, 强制性地提高学生的身体素质是必要的。当然适当降低器械体操的难度有利于学生接受, 也未尝不可。因此对学生及器械体操教学内容进行全面的分析, 对促进学生的全面发展有重要的作用, 同时对体操在高校的发展也将有不可低估的作用及意义。

4 结论与建议

4.1 结 论

第一, 器械体操对学生的身体素质、思想品质、道德品质的培养有重要的作用, 因此这一内容仍是高校体育与健康教学课程的重要内容, 但其发展明显滞后于基本体操和韵律操与舞蹈, 并且内容趋于简单化。这与当前中学生身体素质差、“竞技体操”对学生身体素质要求较高等因素有关。

第二, 体育教师对器械体操缺乏科学的认识, 同时对器械体操的作用了解不深, 只是从自身情况和学生实际出发, 而没有以科学的观点看待器械体操教学内容。

第三, 教师自身素质等原因造成教师厌教, 学生厌学。再加上学校领导对体育课尤其是体操的漠视及学校场地器材的短缺等方面原因, 致使体操在高校的发展停滞不前并有倒退趋势。

第四, 体操教学内容不是国家体育锻炼标准中的内容, 因此学校领导老师对其态度的转变都是导致器械体操发展滞后的原因。

4.2 建 议

第一, 学校领导应对器械体操教学有所重视, 采取坚决的手段实施器械体操教学内容,

并提供基本的体操场地、器材等教学设施。同时对教师有所重视，使教师在心理上对体操重视起来。

第二，应提高高校体育教师的体操意识，多了解器械体操对处于成长期的高校学生的重要作用，使其从心理上接受体操，从而提高体操教学意识。同时加强高校体操教师的技能水平，提高教师的从教素质。

第三，加强体操教师的教学组织与管理，并逐步培养学生对器械体操的兴趣，消除学生的害怕心理，改善学生的身体差异，增强学生的身体素质，同时提高器械体操的实用性。

第四，提高教师的教学责任感，同时提高教师体操教学中保护、帮助的能力，降低教师对体操教学中出现危险时的心理负担。

第五，教育主管部门应采取措施，增强高校体育教师的专业能力，实施奖励办法，提高教师的体操教学兴趣。

参考文献：

- [1] 李安成. 21 世纪中国学校体育教学方法初探 [J]. 体育教学, 1999 (4).
- [2] 耿培新. 新颁布的《体育与健康教学大纲》与旧大纲的比较 [J]. 中国学校体育, 2001 (5).
- [3] 顾渊彦. 域外学校体育传真 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.
- [4] 罗希尧. 体育教材教法 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.

高校体育教学中二十四式简化太极拳对膝关节的影响研究

赵起生 徐艳艳*

前 言

我国的传统武术太极拳是中国武术园地中的一朵奇葩。作为国学文化典型代表的太极拳现已经流传到世界各地,成为世人喜爱的体育运动项目之一。据统计,全球有1亿多人在练习太极拳,这说明太极拳发展之广泛。本文通过针对部分高校大学生练习太极拳致使膝关节损伤这一问题,通过机理阐述和生理学角度分析其原因,提出相应的预防对策,为改进高校体育教学与训练提供理论依据,从而对全民体质与健康的发展起到积极的推动作用。

1 太极拳的健身功效

太极拳是我国宝贵的文化遗产之一。它在长期流传过程中,不断演变成风格各异的不同流派,既有保留发力、刚柔相济、动作复杂的陈式太极拳,又有以缓慢、柔和、轻灵、放松为特点的其他各式太极拳。简化太极拳是在陈式太极拳的基础上,删去了犯难和复杂的动作,加以简化、改编的太极拳普和套路。简化太极拳的创编主要是结合古代的导引、吐纳气功之术和中国的经络学说,并不断吸取其他各家学说精华而成,从而使太极拳蕴涵着丰富的中国传统文化,尤其是传统养生文化精髓。由于太极拳能够有效地调节人们的身心“和谐”,大量文献资料表明,练习太极拳可以提高人们全身各系统器官的机能,增强体质,达到有病治病、无病健身防病的作用。自1995年10月提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动,作为国粹的太极拳也尤为被重视。目前国内外有数以万计的爱好者通过太极拳为主要健身康复手段而常年参加练习;全国各大专院校已经将简化太极拳列为室外体育课的普修内容。对于国内太极拳的发展和研究一直处于世界的前列,它已经形成了多套完整的锻炼模式。在全国各所大学,太极拳已经被编为全国普修课程,在体育的专业院校是必修课程,发展势头良好。国外对于太极拳的发展正处于刚刚探索的起步研究阶段,要想发展到我国目前水平还需要一段相当长的时间。

2 高校体育中简化太极拳的开展情况

在我国高校体育教育中,太极拳运动以成为当代大学生愉悦身心、陶冶情操、丰富课余文化生活的主要内容。全国各大专院校也借着《全民健身计划纲要》这股“东风”将具有东方文化特色魅力的二十四式简化太极拳列为室外体育课的普修内容。然而,大多数学生在学习太极拳的过程中经常出现膝关节疼痛的现象,身为太极拳爱好者都深有同感。这种情况不仅严重影响了学生的身体健康,打消了学生残余体育活动的积极性,更影响了学生正常

* 赵起生,云南民族大学体育学院;徐艳艳,哈尔滨体育学院。

的学习和生活。以往很多研究者都重视那些对抗性强、身体接触多和身体所承受的负荷最大的运动,如篮球、足球、排球、体操、田径和搏击性运动项目等。而运动没有那么激烈、对抗没有那么强、速度缓慢又柔和的太极拳运动发生膝关节损伤的几率就少得多。但是,在练习太极拳过程中,身体所受到的外力和负荷却很大,所以受伤的几率同样不可忽视。

3 膝关节损伤的机理

膝关节是人体较大而复杂的屈曲关节,也是人体关节中重要的关节之一。它受到的压力大,结构稳定而又灵活。膝关节疼痛时有发生,而这种疼痛往往被忽视或者被人们武断地认为是关节炎等病症。其实,导致膝关节疼痛的原因有很多,大多是内外侧副韧带损伤、十字韧带损伤和半月板损伤所引起。由于在运动过程中,身体动作姿势不正确,扭转外力引起,或者由于下肢力量不足和重心太低造成肌肉韧带过于紧张,膝关节压力过大引起膝关节损伤。半月板损伤是体育课上的一种常见损伤现象,在练习太极拳运动过程中,当一腿承受重量,使小腿固定在半屈曲状态,外展位时,身体及股部猛然内旋,内侧半月板在股骨髁与胫骨之间,受到旋转压力,而致半月板损伤。如损伤时膝关节屈曲程度愈大,损伤的部位愈靠后;对于外侧半月板损伤的机制相同,但作用力的方向相反。严重的情况是,半月板、十字韧带和侧副韧带可同时受损,形成复合损伤状态,使关节活动发生机械障碍,阻碍关节伸屈活动,形成“交锁”。

4 太极拳运动中膝关节技术动作分析

膝关节损伤在太极拳运动中时常发生,它的损伤与太极拳运动的动作姿势、技术动作和下肢肌肉收缩以及韧带的牵拉等因素有着密切的关系。长时间超负荷的膝关节屈伸是造成膝部关节受伤的主要原因。练习太极拳时,膝关节以围绕冠状轴和垂直轴运动为主。学习太极拳要求学生做到松胯、屈膝下蹲、动作轻稳、进退灵便“其根在脚,力发于腿”,其意即腿部是支撑身体的根基和劲力发动的根源。腿的进退要求先提膝后提脚跟,所以膝关节高度放松,动作才能更加灵活。拳论有“纵之于膝”之说,所谓“纵”,包含有放任自然,即放松之意。无论单腿独立还是双脚负重,从起式至收式膝关节都保持一定弯曲度,这种姿势才能使下肢富有弹性,这也是身法里闪展腾挪的重要环节。例如,简化太极拳中,金鸡独立这一动作就是单腿承受全部压力,这也是一种容易导致学生膝关节失稳、肌肉劳累姿势的重要原因。

5 太极拳运动中膝关节疼痛的预防对策

5.1 注重准备活动和整理活动

为了预防运动损伤的出现,任何运动都需要做好准备活动,太极拳也不例外。在运动前根据太极拳的运动特点做好充分准备活动,这种准备既有身体上的准备,又有心理上的准备,也就是让学生集中注意力。由于有些同学对运动损伤的认识不足,对简化太极拳的学习不够重视,在学习中很容易发生膝关节损伤现象。但是准备时间也不宜过长。按照人体的生理机能,人需要从准备阶段状态到进入工作阶段再到工作阶段,最后恢复到正常阶段。肌肉通过机体的热身运动后,减小了肌肉、韧带的黏滞性,增加了肌肉的弹性,同时也促进关节囊分泌更多的滑液,以减小关节的摩擦力及加大关节的灵活性和动作幅度,从而预防肌肉、关节和韧带的损伤。因此,练习太极拳之前必须做好准备活动,作为容易受损的膝关节,更应该充分活动好。

太极拳运动中整理活动也同样不容忽视。在体育教学过程中,每次课将要结束时,充分利用课上的剩余时间让学生做好充分的放松活动,通过这一环节,可以消除学生在上课过程

中的膝关节疲劳和全身的疲劳状态,从而起到预防膝关节损伤的现象。通常情况下,笔者采用同学之间相互放松、抖动大腿肌肉和按摩膝关节来进行放松。

5.2 加强教师指导,掌握正确的理论知识和技术动作要领

我们通过教师的指导,掌握太极拳的理论知识,预防太极拳运动中的膝关节损伤,以提高学生运动技术和运动能力,增强学生体质,促进学生的身心健康。因此,做好运动损伤的预防,减少在教学训练中发生伤害是重要的。

“思维得法,就能做出学问;思维不得法就不能做出学问。”同样的道理,掌握正确的基本动作姿势和正确的动作技术要领,练习得法,就是预防运动损伤的首要。因此,在大学体育教学过程中,应加强基本技术的教学训练,打好扎实的基本功,把一招一姿的动作都做到标准,合乎规范,尤其是步法的虚实互换,最好是每种步型步法能单独不断地练习,等掌握了正确的步型步法,并能转换轻灵顺遂后,再进入完整的套路动作学习,使大学生在从简到繁、从易到难的学习中,对技术动作要领的理解和掌握更快而正确,从而达到强身健体之功效。

5.3 减少疼痛腿的运动强度和运动量

练习简化太极拳时要合理安排运动量,不宜过大或过于集中。教学中运动量过分集中,就会造成机体局部负担过重而引起运动损伤。运动量的大小决定于学生对技术动作掌握的程度和练习数量,简化太极拳在动作质量相同的技术动作前提下,练习的次数决定着运动量的大小。但实际情况是每个人对计划太极拳的技术掌握程度不一,构成太极拳运动量大小的主要因素是技术动作的质量。因此,对运动量的掌握每个学生各不相同。运动量的大小是因人而异的,对太极拳掌握程度好的同学可适当减少练习次数,重点在于追求高质量的动作。对于学生身体素质差,特别是力量、灵敏、柔韧素质较差,动作僵硬、不协调,在太极拳教学中遇到一些技术较复杂、难度较大的运动项目或在运动量、强度加大的情况下就容易受损。这样就不要一味追求练习的数量,应该在有限的教学时间内不断提高学生技术动作质量。

5.4 必要时及时采取医疗手段治疗

在日常教学中,膝关节损伤在太极拳运动中常常发生,体育教师应该及时了解学生的情况,与校医人员密切配合,从而加强膝关节损伤和其他运动损伤的预防和监督。在课外体育教学过程中加强对学生的观察,及时提醒学生的动作姿势、技术动作,合理安排学生的运动强度,注意学习过程中的间歇性放松,消除肌肉疲劳和降低膝关节的压力,从而减少运动损伤的发生。当出现较为严重的膝关节疼痛时,就要去医院就诊,明确病因。

参考文献:

- [1] 周之华,纪仲秋,周绍军. 24 式太极拳运动强度与规律研究 [J]. 中国体育科技, 2000 (7).
- [2] 何静. 中老年太极拳练习者膝关节损伤机理及预防措施 [J]. 西昌学院学报, 2007 (4).
- [3] 朱雅敏. 太极拳运动中膝关节损伤机制和预防 [J]. 体育与科学, 2002 (2).

学校健美操和健身房健美操 教学方法运用研究

张 云*

1 学校健美操的教学方法的运用

学校健美操教学方法是指在健美操教学中,教师为了完成健美操教学任务、提高教学质量所采用的措施和方法。

1.1 记忆法

记忆法是为使学生尽快地掌握学习内容、熟记动作常采用的教学方法。记忆法又包括念动法、观察模仿法和简图强化法。

念动法:学校健美操具有以学习和掌握健美操的基本动作、基本技术、基本理论知识为目的的特点,在学校健美操的教学过程中应先教一些简单的步伐及步伐名称让学生记忆,让学生有意识、系统地在脑海中重复再现步伐的表象,熟练和加深动作印象的记忆方法,并在记忆步伐名称及做法的同时记住教学过程中的步伐顺序,为学习记忆组合动作打下基础。

观察模仿法:学校健美操具有形成正确的身体姿态的教学目标,进行分组教学时,一组做练习,一组观察练习并随其做模仿练习,加深记忆熟练动作,观察模仿练习有助于建立和巩固正确动作的动力定型。在进行观察模仿法教学时应提醒学生尽可能观摩动作规范的同学,取其精华,去其糟粕,以便让学生学会的动作尽量完善。

简图强化法:为了使掌握2~3套健美操,教师可以布置学生课后把所学的动作名称、动作做法逐拍用简图表示出来,这样学生在简图过程中对动作的名称、顺序、要领、连接等多次在脑海中重复、再现、模仿、分析,这样可强化记忆,形成较牢固的动力定型,此方法比较适用于对专业学生的教学。

1.2 手势提示法

手势提示法是在健美操教学中,教师运用各种手势指导学生完成练习的方法,主要用于成套操的复习巩固阶段。运用手势提示法时应注意:教师手势要果断,如指方向时动作要大方,方位要准确。同时还要注意时机和效果。也就是说,在上一个动作未完成之前,即7~8拍就作出下一个动作的手势提示,帮助学生准确完成动作,这样就不会出现慢拍的现象。

1.3 示范讲解法

示范讲解法包括只示范不讲解、只讲解不示范或先讲解后示范、先示范后讲解、一边慢动作示范一边讲解。学校健美操的技能发展目标为掌握健美操的基本动作方法、教学方法和

* 张云,云南民族大学体育学院。

身体素质练习方法。为了使学生了解健美操的基本动作概念、术语,并能运用,一般来说,采用边示范边讲解的方法效果最好,但要根据实际情况和不同人员作适当调整。

1.4 激情法

为了培养学生的节奏感、韵律感和表现力以及对身体运动的热爱,使学生勇于表现,善于表现,具有时代意识,建立和谐、愉快、活泼的教学气氛,教师在进行学校健美操教学时可采用激情法,激情法包括乐曲激情法和健美激情法。

乐曲激情法也就是音乐激情法,在教学开始时,教师选择优美、动听的音乐让学生听,同时讲解音乐,引导学生去欣赏音乐,了解音乐的风格,掌握音乐的节奏速度和节拍(如 4×8 拍、 4×3 拍,其中 4×8 拍的后四拍过度比较明显),使学生能理解音乐的特点,丰富对音乐的感受。刚开始时可选择节奏明显、速度稍慢、旋律轻快、标准的 4×8 拍音乐,几次之后再慢慢更换,同时可多选些不同风格的音乐让学生感受,如健身操音乐、拉丁风格的音乐、街舞风格的音乐等。

健美激情法,教师在教学前先在音乐的伴奏下,用优美大方、充满活力的动作把教学的内容或套路完整地示范给学生以美的感受。激发学生的学习热情,让学生产生一种渴望学习、急于掌握动作技术的心理,再有顺序地进行教学,效果更佳。教师的示范要有感染力,表现出健美操的动作特点和音乐风格,用教师特有的表演魅力,激发学生的学习欲望和表现欲望。

1.5 口令提示法

为了使学生更好地完成练习,活跃课堂气氛,达到让学生了解健美操的动作特点、表现形式及活动规律的教学目标,在健美操教学中,加入一些调动性、指示性、警告性口令,使学生提高学习的情绪和效果。常用的调动性口令有“用力”、“加油”、“坚持”等;指导性口令有“左/二/三/四”、“转/二/三/四”、“加/上/手/臂”、“五/六/踏/步”等;警告性口令有“直臂”、“高踢”、“脚尖蹦直”等。运用口令提示法时应注意口令要有号召力和鼓动性。要与音乐节奏相吻合,与音乐的韵律、节奏相一致。语速与时机要恰当,口令的音量、语调的轻重要适宜,恰到好处,不适宜的口令会消减学生学习的情绪和效果。

1.6 串联教学法

串联教学法是一种与国际化健美操教学接轨的教学方法,即把所有要教的内容分成若干串,每一串为四个八拍,首先教第一个八拍动作,再教第二个八拍动作,然后把第一、二个八拍动作连起来反复练习,然后教第三个八拍动作,掌握后教第四个八拍动作,再把第三、四个八拍动作连起来反复练习。最后把第一至第四个八拍动作串联起来反复练习,直至串联所有的教学内容。运用串联教学法时应注意:保证从课的开始到结束使身体始终处于“动”的状态(脚始终在运动);音乐的选择最好是连奏或剪接成连奏,便于课的流畅、顺同;还应根据练习者的运动水平认真准备每一节课,选编组合好每一串动作,尽量使每一串动作的内容变化新颖,以便调动学生的兴趣,提高课的效果。

1.7 协调教学法

协调教学法是采用同一种下肢重复练习,配合不同的身体部位动作而组合成的练习方法,以此达到发展学生健美操的综合素质,尤其在动作的协调性和灵敏性上得到加强和提高,培养学生参加健美操活动的运动能力的教学目标。此方法适合于健美操初学者,可以避免初学者因动作不协调造成的手忙脚乱、不知所措而失去锻炼的信心。运用协调教学法时应注意根据练习者的运动水平和协调能力,合理安排协调动作的内容及次数。协调动作过多则

显得练习单调乏味，动作过少则不利于练习者掌握动作。

2 健身房健美操的教学方法的运用

健身房健美操的教学是在音乐的伴奏下保证教练员和学员从课的开始到结束使身体始终处于“动”的状态（下肢始终在运动）完成所有的教学内容以达到学员健身、健美、健心、减肥的目的，同时学习一些健美操的技术动作，教练员所采用的措施和方法主要有以下几种。

2.1 口令提示法和手势提示法

在健身房健美操教学的口令提示法和手势提示法过程中要注意口令的号召性和鼓动性，以及口令的声音大小、插入时机和与音乐的节奏相吻合程度。手势提示法时要注重手势的方向、动作、手势所表示的身体要做的动作以及手势的时机和效果。有的学员可能能听清教练员的口令，但不知道教练员的手势所表示要做的动作，有的学员则可能知道教练员的手势所表示要做的动作，但听不清教练员的口令。所以在健身房健美操教学中一般采用口令提示和手势提示法同时使用。

2.2 激情法

在运用激情法时要注意动作和音乐的协调，假如动作和音乐不协调，学员做起来会觉得不舒服，不顺畅，就会导致学员做错动作，从而影响课的效果。健美激情可以说是整个健身房健美操教学中最重要的部分，教练员的动作优美大方、充满活力能增强学员的学习积极性，教练员跳得越有力，动作越优美、充满活力，就越能激发学员的学习欲望和表现欲望。所以，教练员应选择好看、易做同时又能达到健身、健美、健心、减肥目的的动作。音乐激情也是健身房健美操教学中的重要部分，因其整个教学过程是在音乐不停的情况下完成的，所以对音乐的连奏性和节拍的强弱结合上有更高的要求，最好选择节奏轻快、4×8拍连奏的标准音乐。在使用激情教学法时可同时使用口令和手势，这样就会使学员在音乐激情和教练员动作激情的带动下快乐健身，从而提高学员健身、减肥的效果。

2.3 协调教学法

在运用协调教学法时应注意动作的幅度、难度、每个动作的次数、动作的变换速度（口令提示中的“四/三/二/一”、“四/三/二/走”、“四/三/二/步伐名称”为两拍一动口令；“五/六/步伐名称”、“五/六/七/换”或者“五/六/七/走”为一拍一动口令等）。健身房健美操的学员一般处于对健美操动作不是很了解的阶段，所以在选择动作时应尽量选择动作幅度较大、较简单易学的动作，每个动作的次数、动作的变换速度和时机应根据每次上课学员对健美操的掌握程度高低而有所不同。假如此次课的学员对健美操的掌握程度较高的学员占大部分，则应相应减少每个动作的次数，同时可加快变换速度（可用“五/六/七/步伐名称”、“五/六/七/换”或“五/六/七/走”等一拍一动口令）；假如此次课的学员对健美操的掌握程度较低的学员占大部分，则要相应增加每个动作的练习次数，以便让大多数学员都学会每个动作的做法，同时要减慢变换速度（可用“四/三/二/一”、“四/三/二/走”、“四/三/二/步伐名称”等两拍一动口令）。

2.4 串联教学法

在运用串联教学法时应注意每个八拍的动作的次数和教学的顺序，一般可采用先教第一个八拍动作，再教第二个八拍动作，然后把第一、第二两个八拍动作连起来练习，再教第三个八拍动作，然后再把第一至三个八拍动作连起来练习，再教第四个八拍动作，最后把第一至四个八拍动作连起来练习。直到大部分学员都掌握，再多次做反方向的动作练习。最后把