

# 体操运动在大学体育教学中的价值分析

## 前言

体操是一种综合技艺性、民族性和智力性的运动，它是通过技术的高度融合而形成的一种外在表现。本文通过对体操运动外部本质、文化内涵的分析，阐明其文化价值和作用，有助于加深对体操运动的认识，促进体育社会功能的多元化拓展。

## 关键词

体操运动；大学体育教学；价值分析

体操是运动与艺术高度融合的结果，它在漫长的历史发展中，逐渐形成了自己独特的文化内涵和特征，并随着时间的推移而逐渐完善。笔者从体操运动的本质出发，从文化学角度探讨体操运动的文化内涵和特征，阐述了体操运动的文化价值和作用。

## 1 体操运动的本质

体育是现代人的精神追求，也是一种对自我的挑战、一种对自我潜能的发掘。不同的体育项目从不同角度发掘运动者不同的运动潜力，这也是现代体操运动有如此旺盛的活力并深受大众欢迎的原因。50年代初期的男子六项、女子四项体操，是在规定的条件下，根据训练和竞赛，对人体进行精准的控制、完成复杂而又优雅的运动，它是一种将高难度动作与艺术融为一体的现代体育项目。

## 2 体操运动的文化内涵

### 2.1 体操运动影射人与生俱来的生存需求

大自然是人类赖以生存和发展的必要条件。但是，大

自然并不只有美好的东西，它还会给人带来各种各样的危险和麻烦。因此，人类必须很好地适应各种复杂的、严酷的生活条件。可以说，体操完全是出于人的需要而进行的。

### 2.2 体操运动是民族时代的文化缩影

在全球一体化的进程中，体操的每个动作都有其深刻的文化与艺术根基，社会形态的变迁无法阻止其发展，相反，新老文化的结合使其更加充实。体育体操的民族性与时代特征使其在特定的社会氛围中扎根，在不知不觉中吸收了许多现存的传统的观念，同时，它也是时代发展的结果。此外，体操还具有一定的政治性，它是一个见证社会发展的小窗口，从它的发展历程中，我们可以看到一个阶段的政治、经济、人民的精神面貌，也可以看到各个地区的经济、体育、艺术水平。从这个角度看，体操是一个与时俱进的先锋。

### 2.3 体操运动是一种以身体动作与艺术表现为载体的文化

竞技体操具有独有的运动美，运动员要最大限度地挖掘自己的力量，努力追求身体和精神上的快乐。选手们表演的各种动作像是一片竞相绽放的艺术世界，让很多人都为之侧目。体育健美操所创造的情绪氛围、美学意境，构成了多

姿多彩的文化景观,增加了它的观赏价值,这种观赏效果很大程度上提升了人们的审美修养,美化了人们的生活。现代竞技体操是一项以平等、尊重、公平竞争为基础的体育运动,是一项多元、兼容性的体育文化。随着国际间的联系日益紧密,体育文化的多元化与融合势在必行。

### 3 影响大学体育教育专业体操教学能力的因素分析

#### 3.1 基本体操教学内容少

基础体操是一门内容丰富、形式多样的学科,但目前我国高校普遍把它当作一项预备项目来开展,有的则仅以队列队形和徒手操为主,缺少专业的体操器材。体育学院是培养体育专业人才的摇篮,基础体操课程的教学内容设置不当,会阻碍我国基础体操运动的发展,从而影响教学水平的提高。

#### 3.2 学生缺少锻炼机会

实践教育能够使学生的潜意识转化为显性能力,促进学生能力的发挥。要使学生具备扎实的体操能力,就必须有充分的实习机会。这就要求每个学生在体操教学中都要虚心接受教师的指导和实践训练,从而有效地提高自身体操学习水平。然而,随着学习内容不断增加,如果学习时间不能得到保证,学生巩固和训练的效果也会不尽人意,最终降低学生的体操水平。

#### 3.3 基本体操考核不完善

基本体操的考试是对所学知识的一种测试,它在体育教学中起着调节教学内容、促进学生学习的促进作用,但笔者通过对6所大学的调研发现,目前各大院校对基础体操的测试并不多,一些学校只会进行一些简单的广播体操的测试,并没有涉及到对学生基础体操能力的考察。

### 4 体育院校学生基本体操能力培养的原则

体操能力的形成是一个循序渐进的过程,学生需要通过不断的练习才能熟练掌握。要根据自身的特点,遵循计划性、渐进性、综合性和实践性的原则,逐步进行系统性的训练。

#### 4.1 计划性原则

培养体操的教学能力并非一蹴而就,教师必须经历明确要点、掌握动作方法等多个环节,同时要将体操的基础知识与技能应用于实践中。为此,学校必须有计划地培养教师的教学能力,并结合体育教育的实际情况,制定实施具体措施,有计划地进行体操教学能力的培养。

#### 4.2 渐进性原则

基本体操的教学能力包括语言能力、示范能力、队形组织能力、纠错能力等,可以细分为很多方面。然而,同时培养多种能力,很难达到预期的教学效果。除了综合能力素质的训练,单项口令的训练的也要注重循序渐进。在学生对此有一定了解的前提下,让学生们一边练习一边喊口令。简而言之,体操的教学应与实际的教学过程相结合,内容训练上,应坚持从局部到整体、从团体到个人的原则。

#### 4.3 综合性原则

关于学生体操能力的培养,首先需要学生掌握相关的理论知识,其次要做好具体的训练。因此,教师在能力培养时,要从各个教育阶段的具体情况出发,强调重点,并相互联系,把理论和实践、体操和其它学科的教学有机地结合在一起,以更好地培养学生的体操能力。例如体操课要按照整体训练方案制定相应的教学方案,让教师根据基础课程的教学内容,编制一些教案,并进行教学指导,使学生有更多的实际操作机会,从而使自己的教学水平得到提升。

### 5 提高体育院校体育教育专业体操能力的方法

#### 5.1 加强对基本体操的宣传和认识

体操是一种广泛的群体、实践性的运动,要想让它真正地贯彻下去,就要做好宣传和组织工作,让人们了解体操的作用,重视体操运动,持之以恒、有意识地进行锻炼,以达到普及和传播体操运动的目的。学生在进行体操锻炼,尤其是进行徒手操、轻便器械体操、运动器材、特殊器械体操等项目时,要注意做好安全防范工作,避免意外伤害的发生。学生也要养成认真做操的良好习惯,教师在大学体育教学的过程中,也应让学生了解体操的重要性,认真教学,让学生从根本上了解体操,并通过实践来提高体操的教学水平。

#### 5.2 尝试新的教学形式

当前,大部分教师倾向于技术教学的方式,即让学生不停地学习一种技术动作,而考核则以动作的品质作为标准,使得学生的理论基础薄弱、综合素质低。因此,教师必须转变单纯注重技术动作的教学方式。分学期来看:第一学期主要进行体操知识的教学,主要是理论、技术知识等;第二学期进行技术教学,并在技术教学的前半段和最后阶段,让学生进行体操的实际操作,为后面的技术培训做好心理准备。

#### 5.3 丰富基本体操教学内容

体操的种类和内容都很多,从本文所调查学校的体操

教学内容来看,只有队形和徒手操两种,队形由一些简单的动作如站姿、休息等组成,徒手操则是以广播体操为主。因此,教师要在强化基本体操知识、调整基本体操教学方式、充实基本体操教学内容、注重轻器械体操、特殊器械体操等方面进行系统的教学,使学生全面系统地了解 and 掌握体操。

#### 5.4 完善基本体操考核方法

以往的体操教学多侧重于知识与技巧的传授,强调对技术动作的掌握,最后的考试也是以技术评估为主。由于缺乏对学生教学能力的培养和必要的考核,致使大多数学生虽然通过了考试,但与教师的实际教学水平仍有一定差距,出现了“高分低能”的情况。这说明目前我国体育教学仍存在很大的偏颇,对体育专业学生的基础能力缺乏足够的重视。基于此,我们必须改变传统的评价方式,构建一套完整的评价体系,不仅要和技术进行训练,还要进行知识传授,让学生意识到体操的重要意义,提升技能水平。

### 6 体操运动的价值与功能

#### 6.1 体操运动的美学价值

体操是一种体现美的体育项目,也是一种审美价值很高的体育项目,它在培养美、欣赏美、展示美的能力过程中起到了很大的作用。具体来说,它的美学价值体现在以下几点:形体之美,是由形体表现出来的美丽,身体形态是“黄金分割”美学原则;“姿势美”是指运动员在各种体式、各种运动中所呈现的美感,这是体操运动艺术性的具体体现;“舞步美”是指在练习中通过身体的变化和动作的变换而产生的一种动感美;“新奇美与惊险美”是指练习时使操作者的动作新颖而又刺激、使体操的运动更加光彩夺目的一种美。

#### 6.2 体操运动的社会文化价值

运动对社会产生了多方面、多层面的影响。首先,运动是一种传统文化,它们都是以体育作为媒介,对人类文化产生影响的一种特殊的表现形式;其次,它是一种历史和文化的象征;最后,体育是一种创新的文化,创新是人类永恒的水之精华,是一种伟大的实践,在人类的各个历史阶段,都存在着创新,而体操的发展,其实就是一部体育文化的历史。

#### 6.3 体操运动的教育功能

体育是人类教育的一个重要组成部分,它不但具有普遍性的价值,而且在思想道德上也有很高的价值。首先,要培养学生的爱国意识,奥运会上,运动员的表现会受到无数人的关注,人们都希望运动员能为祖国争得荣誉,这在无形中提高了民族凝聚力和爱国情怀;其次,培养运动员团结、相互配合的能力,体操的动作大多是人为设计的,在训练中需要团队的默契配合才能展示出体操的美,因此,教师要培养学生形成彼此关怀、彼此温存、相互关爱的优良作风和道德品质。

### 7 结语

体操经历了长期的发展,吸收了各国的优良文化,在发展的过程中,受各国的影响,形成了自己独特的文化内涵和特征,具有一定的文化价值和重要内涵。体育体操并非简单的一项运动,而是一项“潜移默化”的、“润物无声”的关怀和改变。随着社会科技的不断发展,体育事业也在逐渐完善,我们要了解运动竞赛运动,使其具有更深刻的文化内涵,也应该把更多优秀的文化元素融入其中。

文/喻家宾,赵芳菲(辽宁财贸学院,辽宁葫芦岛 125105)

作者简介:喻家宾,男,河南濮阳人,辽宁财贸学院助教,研究方向:体育教学;赵芳菲,女,辽宁葫芦岛人,辽宁财贸学院在读本科生,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 何铃铛. 体育院校体育教育专业体操专修课女生教学内容优化研究 [D]. 武汉:武汉体育学院,2022.
- [2] 安慧. 体育教育专业体操课教学实践能力培养指标体系与方法研究 [D]. 西安:西安体育学院,2022.
- [3] 商思章. 湖北省普通高校体育院系体操教学现状与对策研究 [D]. 武汉:武汉体育学院,2022.
- [4] 谢成良. CrossFit 训练模式在高校体操普修课教学中的实验研究 [D]. 济南:山东师范大学,2022.
- [5] 李露. 中学体操教学中渗透美育教育的研究 [D]. 烟台:鲁东大学,2022.