

我国学校体操发展的困境及其解决对策

蔺新茂¹, 史海现²

(1.河南大学 体育学院, 开封 河南 475001; 2.洛阳师范学院 体育学院, 洛阳 河南 471022)

摘要: 在分析我国学校体操发展的困境与其归因的基础上, 提出促使我国学校体操走出困境的对策, 主要包括: 不断提升体操教师培养的质量; 加大对学校体操教学内容的研究和改造; 完善体操等级规定动作, 实现学校体操比赛的常态化; 教师要加强对学校体操价值的宣讲, 不断提升体操教学质量等。

关键词: 学校体育; 体操; 体操教学; 学校体操

中图分类号: G807; G83 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)06-0099-05

Predicaments in school gymnastic development in China and their countermeasures

LIN Xin-mao¹, SHI Hai-xian²

(1.School of Physical Education, Henan University, Kaifeng 475001, China;

2.School of Physical Education, Luoyang Normal University, Luoyang 471022, China)

Abstract: On the basis of rationally analyzing the origin and value of school gymnastics as well as predicaments it currently faces and the causes, and by referring to historical experiences or lessons in successful or failed school gymnastic reform in the United States, the authors put forward mainly the following solutions for promoting school gymnastics in China to get out of predicaments: constantly enhance the quality of gymnastic teacher cultivation; re-inforce the study and reconstruction of school gymnastic teaching contents; perfect moves specified by gymnastic ratings, realize the normalization of school gymnastic competition; the teachers should strengthen the lecturing of school gymnastic value, and constantly improve school gymnastic teaching quality, etc.

Key words: school physical education; gymnastics; gymnastic teaching; school gymnastics

我国学校体操源于古茨姆斯德国体操体系, 这一体系是学校体育教学内容中唯一一个专门为学校体育设计的。从某种意义上说, 学校体操是较为科学的学校体育教育体系, 而这一体系曾经风靡欧美学校, 对促进青少年儿童身心健康、全面发展的重要意义和价值, 被各国专家和业内人士认为是其它任何运动项目都难以替代的, 因此也被誉为“所有体育项目的识字课本”。至今, 许多学校体育比较发达的国家, 如日本、美国、英国、新加坡等, 在其学校体育教育各个级段的大纲或课程标准中都将体操列为必修内容。

自20世纪末至今, 由于种种原因体操在我国学校

体育的发展过程中逐渐陷入困境——学校体操被边缘化甚至被抛弃, 一些体操器械被拆除或被移出学校体育教学场地, 体操教学内容也被剔除出学校体育教学内容, 体操在学校体育中逐渐成了少有人问津的运动项目。与这一现象巧合的是我国青少年学生身心发展水平持续走低, 而这种巧合是必然还是偶然有待于进一步探究。本研究以此为着眼点, 从深入剖析我国学校体操发展困境及其归因着手, 有针对性地提出一些对策和建议, 以求抛砖引玉, 为促进我国体操事业的发展做一些有益探索。

收稿日期: 2017-03-29

基金项目: 国家社会科学基金项目(11BYT040)。

作者简介: 蔺新茂(1968-), 男, 教授, 博士, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育教育训练学。E-mail: linxinmao2009@163.com

通讯作者: 史海现教授

1 我国学校体操发展的困境

1.1 学校师生对体操教学态度冷漠

从一些学者所做的调查和本研究的实际访谈来看,从20世纪末开始我国学校体操在学校体育中的地位逐渐下降,中小学生在最初的只学习一些简单的技巧、支撑跳跃、单双杠动作,到现在除了一些队列队形练习和广播体操之外,再也没有接触或接受过支撑跳跃、单双杠甚至技巧项目,即便是在有限的课外活动时间里也无法触碰到体操器械。很多学校领导和体育教师不重视体操课,甚至对体育课的基本要求也是“只要不出事故,随便玩玩就行”。因此,绝大多数学校不让、教师不愿、学生不选体操课,所以他们对体操特有的健身健心价值也就知之甚少,多重因素致使学校体操被边缘化甚至被排除在学校体育之外。

1.2 学校体操场地、设施不完善

21世纪初为避免学生在活动中受伤,一些学校拆除了原有的体操器械,使其荒废或空占体操场地,跳箱、山羊等被堆入器材室。长期以来,虽然我国区域化经济发展的不平衡造成地区之间办学条件存在极大差异,然而在教育部下发的《中小学体育器材设施配备标准》中,明确规定有最低标准的体操器械和器材配备要求。但是,即便是在一些发达地区的许多学校甚至是重点学校,也难以按照这一标准进行场地、设施等的配备,也有学校将这些设施当作一种摆设,没有真正地投入使用。一些欠发达地区学校情况就更糟糕,这样的体育设施根本无法保证体操教学的顺利开展。

1.3 学校体操师资质量不高

目前,绝大多数中小学体育教师在进行体操专业技术和技能学习时,由于对体操基本动作的理解不够深刻,对体操技术的掌握不够熟练、扎实,再加上长期不进行体操教学,造成原有的一些体操动作技术也逐渐消退,体操教学能力低下,再加上学生人数较多,教师实施保护与帮助比较困难。因此,许多中小学体育教师对体操教学失去信心,甚至产生恐惧心理,从而使中小学对体操教学内容的选择出现了困难。

2 我国学校体操发展困境的归因

2.1 学生身心健康水平降低的影响

20世纪末,学生体质监测显示我国中小学生在健康状况20年来持续下滑,人们将这种现状归咎于学校体育开展情况不理想所致,但许多专家对此并不认可。20世纪到21世纪初,大规模的计划生育政策使得独生子女的教育问题凸现出来,在此方面准备不足造成一部分青少年儿童心理问题增多,心理健康问题频发。同时,随着人们物质生活条件的改善,各种不

良生活习惯与饮食方式都在深刻影响着青少年学生,给他们带来了诸多健康隐患,而这些现实情况也实实在在地影响着学校体操教学的开展。

在心理健康方面,中小学生在诸多的障碍和疾病。有研究对辽宁省3万多名中小學生进行测试发现,心理健康合格率仅为29%,心理健康优良率只占8%,而35%的学生存在不同程度的心理障碍^[1]——许多青少年学生经不起挫折、意志薄弱,不愿意经历疲、累、苦的磨砺,没勇气接受困难的挑战,严重影响他们对体操科目学习的信心和兴趣。在身体健康方面,学生的近视率、肥胖率持续上升,而耐力、力量等素质也在持续下降,“软、硬、笨、晕、胖”等弱体质问题明显。在对北京市某中学体操课进行调查时,一个班竟有1/5的学生由于身体肥胖等原因根本无法上体操课。同时,学生身心健康方面存在的现实问题,也使得教学过程中教师保护与帮助的任务加重,在一定程度上也会影响体操教学的顺利开展^[2]。

2.2 人们认识上的偏差

随着我国竞技体操水平不断提高,人们越来越多地感受到体操技术动作在不断追求难度、追求动作新颖性、追求惊险性方向发展,对动作完成的要求也越来越高。因此,体操对习练者来说越来越高不可攀,离普通人越来越远。再加上偶尔传来的关于体操伤害事故、习练过程苛刻和艰难等一些负面新闻的影响,大多家长认为让孩子从事体操学习或训练既难且险,即便是了解体操价值或者知道孩子有体操兴趣和天赋的家长,也会被这种心理所左右而让孩子避而远之。

另一方面,目前大部分人都有寓健身于轻松、愉快之中的思想,因此,“娱乐健身,轻松健身”观念在学生心中也很普遍。加之体操教学内容一直以“竞技体操”为基本素材,有些体操教学内容对动作技术要求较高、难度也较大,缺乏对体操健身手段、方式与方法的研究与开发,使学生形成“体操难度大,有危险性,不宜练习”的片面认识。

2.3 多重因素叠加的影响

人口众多而人均可支配均资源少、优质教育资源配置不均衡的我国“应试教育”,以及不够合理、科学的“考试”,“学而优则仕”的传统等,都使得学生文化课学习成为学校教育的重中之重,而这种现状短时间内很难得到缓解。在这种形势下,为片面追求升学率,学校将教学重心放在升学考试科目,导致体育课变得可有可无,体育教师的劳动不被重视,体育教师的劳动付出却难以享受与其他学科教师相等的劳动待遇,体育课经常被其他教师随意占用的现象普遍存在。近几年,虽然中考增加了体育考试,但考试方式、方

法不规范，考试内容与体育课堂学习内容关联不大等问题没有得到解决。

由于体操教学自身的特殊性，体操教师随着年龄的增长、运动能力的降低，体操运动技术、技能以及教学能力会随之减退。不愿意选择体操作为教学内容，学校体操也因此被抛弃或被边缘化。

2.4 教育行政部门对学校体育课堂监管不力

从2013年11月，党的十八届三中全会通过《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中提出“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”，历史性地把“体育课和课外锻炼”写进了中央决定，一直到2016年4月，国务院办公厅公布《关于强化学校体育 促进学生身心健康的意见》要求各地要把学校体育工作列入政府政绩考核的指标，以及同年7月教育部重新颁布《中小学体育器材设施配备标准》等，都充分彰显党和国家对学校体育的重视。特别是《关于强化学校体育 促进学生身心健康的意见》中在课程内容安排方面，明确指出将田径、体操、游泳等作为基础项目积极推进，将足球、篮球、排球等作为集体项目大力推动，将乒乓球、羽毛球、武术等优势项目广泛开展，……并要求进一步挖掘、整理民族民间体育，充实和丰富体育课程内容^[9]，将学校体育从实施到管理、从目标到内容、从方法到过程都做出明确要求。

但一些地方教育主管部门，对体育课堂的监管监督不力，难以保障这些政策法规的落实，特别是学校体操教学对器材设施、对体育教师的教学技能，对体育课堂的班级人数等均有较高要求。虽然在学校体育中也规定了体操教学内容，在《器材设施配备标准》中也明确规定配备体操器材设施，但是都一直无法落实而使学校体操处于荒芜之地，这与教育主管部门对体操教学采取放任的态度，造成学校将体操课视为可有可无的放松课或学生玩耍课而采取“放羊式”教学不无关系。这种对学校体育采取放松甚至是放纵的监管态度，严重影响着学校体操教学的顺利进行。

2.5 学校体操改革的滞后

在学校体育中，体操一直沿袭竞技体操训练式的教学，长期注重运动技术水平的提高却忽视了学校体操教育功能的发挥，在复杂动作技术的背后所潜伏的技术训练危险性，使人们望而生畏，最终导致该项运动偏离学校体育教学的初衷，不适应广大青少年学生的需求。时至今日，学校体操仍然是危险、痛苦、失败的代名词。深入分析这一现象，不难发现，主要问题是学校体操项目选择与教学改革相对滞后于学校体育教育改革，呆板、单调的竞技体操动作训练式教学已经无法适应学校体育对体操教学的要求，使其缺乏

可持续发展的动力。因此，深入开展学校体操教育改革，构建独立的学校体操教育体系势在必行。中国百年学校体操教育所积淀的许多宝贵经验，需要体育教师与研究者不断挖掘和开发。

2.6 高等体育院系对体操教学人才的培养不力

中国教科院体卫艺教育研究所所长吴健一针见血地说，加强青少年体育增强青少年体质体育教师是关键，而要做到“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康体魄强健”的要求，必须加强体育教师的基本功^[10]。高校体育院系是培养未来体育教师的摇篮，然而20世纪末，由于高校扩招以及体育院系在招生过程中录取政策的一些变化，使得体育院系学生的初始运动技术水平普遍降低，导致运动学习能力也大打折扣，这就严重影响体育院系人才培养的质量。21世纪初，全国体育教育专业的改革和发展围绕着“厚基础、宽口径”理念推出的《全国普通高等学校体育教育专业课程方案》实施后，一些体育院系设置的学科课程与术科课程比例失衡，导致毕业生的体育技术、运动技能水平明显降低，体育教育专业培养的毕业生质量受到广泛质疑^[11]。

高校体育院系体操教学是培养能够胜任未来学校体操教育人才的关键，在这方面也同样存在问题——扩招带来的学生数增加、体操学习能力不足；体操教学课时数减少使学生动作学习与掌握不扎实。同时许多院系安排体操教学时又把原来的2位教师减为1位……这些情况更严重影响着体操教学质量，造成大部分学生的体操技术水平和教学能力低下。体操项目的特殊性要求体操教学人才的培养要具有项目特色，但是，目前高校体育院系的体操教学仍然没有改变。一方面，缺乏对符合中小学生学习特点、年龄特征的体操动作的开发与创新^[12]；另一方面，体操教学评价不够科学、完善，评价方式、方法等存在的粗放式，很难全面反映出学生体操实际教学能力与水平，许多学生毕业后无法满足中小学体操教学的最基本要求，更谈不上用学校体操对学生进行“教育”了。

3 我国学校体操发展走出困境的对策

3.1 高校体育院系要不断提升体操教师培养的质量

要达到“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康体魄强健”的要求，必须加强体育教师的基本功。由于学校体操教学对其它体育教学内容的基础性作用，“体操教育技术的掌握与运用”成为广大体育教师的“基本功”之一。已经举办过的3届“全国中小学体育教师教学技能比赛”都将体操技能展示作为内容。因此，推进学校体操教学的发展，加强体育教师体操教学能力的培养是提升体育教师“基本功”的关

键。要完成这一任务,高校体育院系首先要建立科学、高效的学校体操体系,促使学生将体操知识内化为自身的体操教学能力,努力克服或尽力延迟由于身体、年龄等原因所造成的体操技术水平、教学能力的减退,提升中小学体育教师的体操教学能力,促使他们从体操教学的特殊性出发,对教学内容、教学方法、教学安全(场地、器械、内容、方法)、教学时段划分等多方面做认真研究,从而促进学校体操教学的科学化^[7]。其次,要通过经常性的教研活动、技术比武、技能大赛等,促进体育教师不断创新体操教学方式方法,以弥补体操技能的自然消退给学校体操教育带来的影响,不断提升体育教师体操教育技术和技能水平。

3.2 加大对学校体操教学内容的研究和改造

首先,要适当调整学校体操的动作难度,在不改变体操动作特征与教学目的的基础上,从动作结构、动作节奏、完成动作的条件、完成动作的方式和方法等多渠道入手,不断创新、挖掘、丰富处于同一体操教学内容“动作链”上的不同难度动作,以提升体操教学的普适性。如技巧中的单肩后滚翻、单腿全选或平衡动作;也可选用竞技体操器械上各种简单实用的混合支撑、混合悬垂等动作,例如从跳箱蹲撑、骑撑、跪撑等起始的分腿腾越、屈腿腾跃、屈体腾跃等,双杠的杠中单腿摆越成分腿坐、成支撑摆动等,单杠的各种挂膝向前、向后挺身回环下等动作。这些是当前竞技体操比赛中不允许使用或不常被使用的“小动作”,由于这些“小动作”数量繁多、变化多样,简单易学且具有很大的实用性,长期练习对一些同种类型难度动作的掌握有很大帮助,也都具有较强的艺术性和健身价值。因此,如何挖掘和创编这类“小动作”是“学校体操”科学研究的主要任务之一。

其次,要充分尊重人们对体育的艺术性和美的追求。在对学校体操教学内容设计和选择时,应注意突出体操的美学特征,激发学生参与体操锻炼的兴趣。如在内容上可增加舞蹈、跳步、转体等动作的比例,并配以优美的音乐旋律,要选择观赏性、趣味性强的动作内容,同时还要摒弃类似竞技体操中的规定动作,代之以符合学生能力、个性且有助于提升学习自主性的自选或自编动作,以成套编排为主,强调多变化、多创新、有趣味,让学生进行练习和比赛以充分发挥学生丰富的想象力和创造力,使学生通过“学校体操”获得运动锻炼的愉悦感^[8]。

再次,要重视挖掘具有较高人文教育附加价值的体操动作作为学校体操的教学内容。学校体操对学生纪律观念、协作互助精神、抗挫抗压能力、勇敢顽强品质等学校体操动作的挖掘,重视体操动作一项多能

的功能和价值,保证体操教学在促进学生对运动的基本原理有深刻理解并能举一反三的基础上,让学生能够充分体验体操运动文化的情调和氛围,提高对体操运动文化的理解,并有利于进一步学习与掌握体操同一动作链上的更为规范、更高水平的类似动作。还要根据学生不同的身体锻炼需求,按照运动处方的科学性原理,将学校体操的人文教育、身体锻炼、心理干预等价值相融合,保证学校体操既不失全面锻炼身心的价值,又能为学生更好学习其他运动项目奠定基础,从而不断提升学校体操在增强学生终身体育能力、完善学生人文素养等方面的重要价值。

3.3 完善体操等级规定动作,实现学校体操比赛的常态化

美国学校体操的一些有益举措(如将体操等级细化,按难度分为8级)值得我们借鉴,也可以为我所用。1956年我国制定的《运动员技术等级》标准,曾经对激励广大青少年学生参与体操练习、提高体操运动技术水平起到重要作用。2006年,国家体育总局体操中心委托北京体育大学体操教研室重新对体操2、3级运动员规定动作进行修订,并对等级规定动作比赛的规则进行了详细解释与说明,借此来提升学生对体操学习及训练的积极性和热情,从而推动学校体操教学的健康发展,同时我国部分省市(如河南省、湖南省、北京市等)也在学校中积极推广新编体操2、3级规定动作。但是,由于种种原因,目前这一推广活动被暂时搁置起来。因此,期望相关部门及时对新体操规定动作进行修订和完善,促使学校体操比赛常态化,以求在全面提高我国学校体操整体水平的基础上,促进学校体操与群众性体操锻炼、竞技体操形成良性互动,以实现互相促进的目的。

在比赛项目设计上,可依据“学校体操”的目的和任务以及内容特点,对学校体操项目稍作调整,男子、女子项目均可包括技巧、中双杠、中单杠、支撑跳跃4个项目。男、女技巧在进行成套动作设计的同时也可配以音乐,其中舞蹈、跳步、转体、平衡等动作的数量也要作出必要的调整 and 规定,保证具有较高的艺术价值以促进学生身心健康,不断提升体操成套动作的表现力及观赏性。

3.4 加强对学校体操价值的宣传,不断提升学校体操教学的质量

学校体操教学具有较高的教育价值,其中一些是显性的且能被学生体验或感受到,一些是隐性的而学生无法感知。想要让学生接受体操、积极参与学校体操的学习,教师就必须善于激发学生对学校体操的兴趣。激发学生的学习兴趣和积极性除了通过教学方式方法的优化、体操教学内容的改进等渠道之外,教师

还必须让学生了解和懂得体操，深刻领悟体操各个项目动作的价值。因此，在体操教学实践中教师要加强对学生进行体操教学内容价值的分析与宣讲，提高学生对体操的认知度。如教师可以将体操双杠与单杠的支撑和悬垂动作对实际生活技能的提升，对塑身、形体美化、增强肌肉力量及身体协调性、发展身体素质等价值，结合动作练习对学生进行详细介绍。如“连续前、后滚翻”“鱼跃前滚翻”“前扑倒地缓冲支撑”“胸滚”“侧滚翻”和“侧手翻”等动作可提高前庭器官灵敏度，从而提升平衡能力以及在其它运动中对身体的保护作用、对身体素质的全面提升作用等对学生进行介绍，提高学生对学校体操价值的认识，激发学生的学习兴趣。

当然，体操动作要有一定难度的规范性和完成动作的规格要求，否则就失去了体操运动的本义。因此，教师在教授较高难度的体操动作时，一定要根据学生的不同情况采取对学生的合理分层、对动作的科学分解等教学方式，遵循因材施教和循序渐进的原则；既要强调身体对肌肉的控制力、动作规格或表现力，保留体操固有的特点，又要切实做好安全防护工作。只有保证学生学习和掌握更多、更扎实的体操动作，才能保证学生保持体操运动能力和进行体操锻炼的持续

性，加深学生对体操动作的理解，最终保证学生终身受益和学校体操的健康发展。

参考文献：

- [1] 赖天德. 中国学校体育改革评述[M]. 北京：高等教育出版社，2007.
- [2] 吕万刚，孙立海，姚望. 大、中学校体操教学现状的调查及分析[J]. 武汉体育学院学报，2006，40(7)：94-97.
- [3] 国务院办公厅. 关于强化学校体育 促进学生身心健康 的意见[EB/OL]. [2017-02-28]. 教育部网站 www.gov.cn.
- [4] 李小伟. 技能大赛能否成为体育教师成长的新“引擎”？[N]. 中国教育报，2017-01-06(08).
- [5] 李强. 体育教育专业培养目标和课程设计的研究[D]. 北京：北京师范大学，2010.
- [6] 殷超，马莉. 体育学院体操课程的边缘化及对策研究——以广州体育学院为例[J]. 广州体育学院学报，2014，34(6)：113-116.
- [7] 刘亮，吕万刚，魏旭波，等. 由精品到共享：《体操》课程建设转型升级的实践探索及启示[J]. 武汉体育学院学报，2016，50(9)：56-62.
- [8] 朱子芳，杨光. 中学体操教学的困境与出路[J]. 浙江体育科学，2016，38(5)：85-88.

