

健美操教学对学生综合体育能力培养研究

王江龙

甘肃财贸职业学院

[摘要]近几年随着体育事业的不断发展以及教育理念的持续更新,体育教学备受关注,在实施体育教学过程中关于学生综合体育能力的培养至关重要。健美操作为喜闻乐见的体育项目之一能够强化学生的身心发展,这是因为健美操运动有着较强的节奏感,对于学生的身体协调性和控制能力都有良好的锻炼效果。本文主要分析使用健美操教学推动学生综合体育能力成长的相关路径,发挥健美操教学的优势和作用,同时更好地解决传统体育教学中关于健美操教学的不足之处,促进学生终身体育意识的建立。

[关键词]健美操教学;学生;体育能力;综合体育能力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1058

受到体育教学改革的影响,健美操在现阶段的体育教育中占据的地位正在不断提升。由于健美操融合了形体,美,动作美,音乐美,服饰美等多项优势,将其应用于体育教学中,除了能够带领学生感受美的构成元素之外,同时也能够实现对于学生审美意识的培养,进一步促进学生关于美的感受表现以及创造能力,支持维持学生学习积极性的有效手段,也能够唤醒学生对于体育学科的学习热情。更为重要的是健美操教学的进行,对于健身效果的强化,以及学生综合体育能力的培养效果显著,因此探讨健美操的教学策略就是现实意义。

一、提高学生自我锻炼能力和领操能力

一般而言,在进行健美操学习过程中,部分学生会表现出相对活跃的状态,然而进入课后,往往缺乏自我锻炼的意识和能力,因此想要进一步发挥健美操的应用价值,就需要关注对于学生自我锻炼能力有效培养。在日常教学中可以有意识地针对学生的自我锻炼或者是领操能力进行强化,同时也能够有效促进学生的知识和技能的迁移,做到灵活应用,伴随着学生年龄的不断增长,逐渐衍生出独特的想法以及个性化的认知,同时对于自我表现也有着更加强烈的欲望。这就要求教师在开展健美操教学过程中,保持对于学生表现的密切观察,遵循因材施教的原则,选择合适的引导方法。例如部分学生的接受能力较好并且有的较强的表现欲望,因此有必要发挥该部分学生的优势,让该部分学生担任领操职责,以此来强化领操能力。并且这也是强化学生自我效能感的有效手段,促进学生相互之间的沟通交流,在该过程中需要持续性地进行指导和帮助,尤其需要关注,对于一些接受能力较弱的学生的长时间指导纠正问题,才能够保证所有学生在健美操学习过程中都能够有所收获。并且在进行健美操锻炼原则和注意事项讲解的过程中,应当给予学生充足的时间观看教师的代操流程,确保学生的及时消化和吸收。

二、通过健美操教学培养学生创新力和自身学习能力

关于健美操的编排会涉及到多学科知识的应用,属于学科融合的复杂过程,但重视学生对于编操过程的参与是强化学生个性以及创新精神的有效手段,也能够充分的激发学生的创新能力。在该过程中,教师需要表现出对于学生的充分信任,并通过一定的激励措施来调动学生的主观能动性。由学生负责健美操动作的编排也是强化学生自学能力的有效途径之一。

(一) 利用健美操教学培养创新思维

作为学生不可或缺的能力之一,思维力是助力学生全面发展的重要基础,针对学生的创新思维进行培养,往往是促进学生举一反三,触类旁通的有效手段。因此在鼓励学生进行健美操动作创编的过程中,就需要关注创编的灵活性以及动作的迁移。为学生营造一个敢想敢做的自由创作空间,根据音乐和动作进行自由编排。

(二) 利用健美操教学培养健美操创新的技能

关注对于学生健美操创新技能的培养至关重要,主要包含创新技巧以及能力的培养,包括构思技能动作和音乐的搭配技能以及动作设计技能等等,这些都离不开学生的自主思考以及大量实践。当然也需要扎实的理论知识储备和灵活的思维配合,在该过程中教师也需要持续发挥自身的引导价值,考虑到学生都拥有着独立的个性想法,因此在实施教学过程中遵循因材施教原则,十分必要表现出对于学生强化的充分尊重。

(三) 利用健美操教学培养学生自身的学习能力

关于学习能力的增长,无法通过照搬照抄或者是简单的模仿获得,而是需要在模仿的基础之上进行创新融入自身的想法或者是想象力在教师所提供的创编意图的指导下持续锻炼学生的学习能力。

1. 提高学生持久力

关于持久力的提升需要更多的耐力和毅力的付出,缺乏持久力,就会影响学生在健美操学习领域的坚持,并且良好的持久力也是学生自律的重要表现之一,要求学生在学习健美操的过程中能够努力完成自己所设定的目标,通过持续锻炼的方式克服重重困难。

2. 提高学生创造力

创造力通常源于后天的培养和启发,和学生的智力水平有着一定的关系,但是创造力并不完全取决于智力高低。想要通过健美操的教学启发学生的创造力,就需要不间断的练习以及大胆尝试,勇于创新。

3. 提高自我效能感

在新的时代背景之下,作为新型人才必须展现出足够的自我效能感,这也是社会发展对于当前人才素养的基本要求,关于自我效能感的解读,是对于自己的充分相信拥有足够的勇气和能力,面对挫折和困难能够扬长避短,显然自我效能感也无

法通过先天获取,而是需要后期的持续锻炼,因此在实施健美操的教学过程中就应当为学生的自我展示提供充足的机会,敢于在不同场地和不同人群中进行大胆的表现,逐渐消融胆怯、懦弱的负面心理。

三、提高大学生的柔韧、腰腹肌力量、协调性及爆发力等素质能力

健美操属于有氧运动的一种,因此在锻炼过程中会涉及到人体多个关节的同时调动。长期进行健美操训练能够很好地提高速度耐力以及身体的协调性,并且健美操往往在音乐的节奏下进行律动,也能够很好的锻炼学生的节奏感,并且健美操还包含着不同方向路线以及幅度变化的动作组合,通过学习,健美操能够强化学生的动作记忆能力,对于神经系统的灵活性和均衡性都有良好的提升效果,因此健美操往往成为培养学生综合体育能力的重要选择。

(一) 利用健美操教学提高柔韧性的练习

柔韧性练习的主要目的是对身体的柔韧素质进行提升,目前在健美操运动中,关于柔韧性练习的方法主要有以下两种。

1. 拉伸法

在学习健美操的过程中,身体各个部位都会承受相应的负荷,因此拉伸必不可少,常见的拉伸部位主要集中在手腕、大腿、下肢及膝关节等。拉伸过程中应当确保整体动作幅度,在关节韧带的最大拉伸范围之内,避免过大引发不必要的损伤,根据动作标准的不同可以划分为动力性拉伸和静力性拉伸两种。动力性拉伸主要借助牵张发射,实现被拉伸肌肉群的保护性收缩,而静力性拉伸主要用于对肌肉韧带的生产性进行提升。

2. PNF拉伸法

PNF拉伸法应用于健美操教学中主要包含上肢练习方法和下肢练习方法,具有提高整体训练效果和水平的作用,一般在全身热身运动完成之后进行。

(二) 利用健美操教学提高腰腹肌力量的练习

腰腹肌的力量在很大程度上决定着健美操动作的完成度。拥有良好的腰腹肌力量,能够支撑学生做出一些难度较大的动作,而力量不足则只能从事简单动作的练习,腰腹肌力量的增长离不开长期坚持的练习。并且腰腹肌力量在很大程度上决定着健美操动作整体的观赏性,因此关于腰腹肌的练习必须予以重视。

(三) 利用健美操教学提高学生的协调性

部分学生的身体协调性较差,在进行健美操练习的过程中,往往会出现手忙脚乱的情况,这和学生无法准确把控身体各个肌群发力情况有着一定的关系,手忙脚乱也会导致健美操整体节律和美感遭受破坏。此时就需要做到对于健美操的长期坚持练习来提高身体的协调性,能避免动作的僵硬,同时也能够大幅度提高健美操的欣赏性和美感。

1. 协调性练习方法

针对身体协调性进行练习的相关方法,主要是将简单动作

和组合动作融合在一起,其中简单动作主要包括压腿,拉伸,跳跃,运动单腿站立等而组合动作可以使用折返跑,跳绳,踢毽子等,也可以使用一些简单器械辅助性进行练习,重视对于不同关节的组合运动是提高身体协调能力的有效手段。

2. 协调性训练的具体手段

针对协调性进行强化,可以采用多种方式,一般以不习惯动作的各种身体练习为主,例如使用双人一手扶对方肩、各用单脚左右跳、前后跳;反向完成动作练习,如反口令练习,反口令指认脸部某器官等等。这些训练的目的在于对惯性动作速度和节奏进行调整,打破常规肌肉动作记忆。当然也可以使用一些器械辅助进行练习,常用的包括徒手操练习和改变动作组合等。

四、通过健美操分组教学,培养学生学习动作的能力

在以往的健美操教学过程中,多数情况下都是在教师的带领之下组织学生进行学习,学生能够表现出较快的吸收速度,但是如果脱离教师的带领,学生自我学习就会显得无从下手,出现较多动作不协调以及错误动作的情况,对于该问题的解决,可以选择小组合作学习策略,挑选优秀的学生,作为领操者,将其余学生划分为若干小组,在小组内部进行相互练习一组练习,另外一组负责观察记录错误动作,或者是不足之处,相互指正,互相纠正和促进。使用分组对比法,对于学生动作错误的纠正效率较高,也能够很好的强化学生的审美能力和评价动作能力。

结语

综上所述,本文主要探究在实施健美操教学过程中,对于学生综合体育能力培养的相关策略。为了发挥健美操的应用价值要求教师能够充分认识到凸显学生主体地位的必要性,更好地扮演自身主导者的角色,为学生的主观能动性发挥提供更多的支持。科学有效的健美操教学,离不开师生之间的相互配合,在因材施教教学原则的引导之下,形成对于学生主观能动性的充分挖掘,鼓励学生进行创新为学生的自我展示,提供良好的舞台支持,并保证反馈的及时性,持续强化学生的自我效能感。除了借助健美操教学强化学生的综合体育能力之外,也需要关注健美操教学对于学生审美意识的引导,帮助学生获得感受美,表现美和创造美的能力,这也是实现体育学科育人价值的根本路径。

参考文献:

[1]王娟.高校健美操教学对大学生综合素质的影响研究[J].体育风尚,2019(3):143.
[2]李慧敏.高校健美操课堂教学与课外训练一体化模式研究[J].现代职业教育,2020(18):180-181.
[3]周婷婷.形体训练对高校健美操教学效果的影响[J].黑龙江科学,2020(5):156-158.
[4]刘菲.健美操课对学生柔韧素质影响的对比分析[J].当代体育科技,2019,9(17):51-52.