

试论健美操运动对青少年健康促进的价值及开展策略

李瑾

鹤壁能源化工职业学院

【摘要】在国内社会经济蓬勃发展的背景下,人们的生活品质不断提高,与此同时,他们的健康意识和健身意识也在不断增强。而健美操运动具有显著的趣味性、娱乐性以及健身性等特征,并且还有着动作优美、便于组织的优势,并且对促进青少年身心健康、审美能力、交际能力以及自我发展的起着重要的作用,因此,深受广大青少年的认可与喜爱。基于此,相关研究人员应在充分研究健美操运动对青少年健康促进价值的基础上,探寻开展健美操运动的具体策略,以期对专家们有所裨益。

【关键词】健美操运动;青少年健康;促进价值;开展策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.768

引言

在“全民健身”的战略背景下,健美操运动这一锻炼项目在中小学阶段开展的体育教学中有着广泛基础和实践经验,并且深受广大青少年的欢迎。为充分发挥健美操运动的促进作用,有必要在分析健美操健身价值的基础上,结合青少年的阶段特征、身体素质来制定切实可行的健身计划和健身方案,从而能够更好地促进青少年身心健康发展,最终能够切实提升健美操运动训练的有效性。如何立足于“全民健身”视域下分析健美操运动对青少年健康促进的现实价值和开展策略是当前专家们亟待解决的重要议题,本文将围绕这一议题展开深入探究。

一、试论健美操运动对青少年健康的促进价值

(一) 增强青少年音乐鉴赏能力

一般情况下,在开展健美操运动教学时需要为青少年创设适宜的音乐氛围,进而能够吸引他们沉浸其中,将肢体节奏变动和音乐节节奏鼓点融合起来,并通过健美操设计的动作来展现出来,能够呈现出一种肢体与音乐之间相互配合和带动的律动美。一些健美操教师结合自己的授课经验表示,多数青少年在肢体协调能力方面存在明显障碍,但是在经过短暂的运动训练之后,能够有效改善这种不协调现状。另外,青少年还可以操控肢体和调整音乐来进行感知训练,进而能够逐渐培养自己欣赏音乐价值的音乐鉴赏能力。

(二) 提升青少年思想专注能力

教师在组织青少年开展健美操运动训练时,应使其了解到健美操与其他脑力运动项目有所不同,在进行训练时,需要连贯地完成一整套动作,因此,组织青少年完成基础阶段健美操训练时,可以使其在长达三十分钟内集中注意力来练习。为此,在中小学阶段积极开展健美操运动项目,一定程度上能够抑制青少年在参与过程中转移注意力。一些文化课程教师表示,参与健美操运动训练的学生在课堂上所表现出的专注度要更为明显。除此之外,青少年不断提升自己的思想专注能力,还能够为自己排解生活或学习中遇到的各种心理障碍,进而能够促进自身的身心健康发展,避免造成心理损伤。

(三) 提高青少年自我表现能力

如今,由于多数青少年因政策原因在家庭结构中属于独生子女,所以导致他们缺乏与同龄人的交流经验和交流技巧,进而使得多数青少年性格比较内向。以上青少年在表现能力上也存在明显的弱点,若是处于不熟悉的课堂环境中,他们参与课堂活动,或是进行个人展示的时候热情较低,并且缺乏自信,甚至是对课堂互动产生恐惧心理。但是健美操运动属于肢体活动项目,并且有与之适配的背景音乐,少年若是参与到健美操活动中,则能够调动他们内心深处的表现欲。此时,教师若是从正向和舒缓的角度对缺乏自信或是内心孤僻的青少年进行疏

导,则能够有效带动他们积极参与到课堂互动中。或者青少年群体之间的善意鼓励,也会增强学生们的自信心,使得他们的表现力得到有效扩大。

(四) 增强青少年体育运动机能

结合青少年的身体结构变化来看,该阶段学生的骨骼、肌肉群、身体耐力等重要身体机能都处于成型和增强的关键阶段,基于此,青少年应在这一阶段接受科学且规范的体育教育,进而能够使得身体各个机能能够在正常范围内发展和健全。健美操运动的整体结构具有一定的层次感和递进感,若教师组织青少年开展健美操活动,则能够有效增强青少年骨骼肌肉群、关节囊、韧带等肌肉组织的调节能力。特别是健美操运动中设计的一些动作,能够有效强化腿部肌腱柔韧性、关节软骨柔软性。教师在组织学生参与健美操活动时,可以有意识地锻炼学生的肢体协调性和肌肉控制力,并且海英组织他们进行突发性危险事件应对锻炼,使其能够选择合适的环节动作来降低危险性事件对自己身体造成的伤害,最终能够顺利强化身体运动机能。

(五) 改善青少年内脏器官功能

教师组织青少年进行健美操运动活动时,需要为他们播放与动作内容匹配的背景音乐,极具节奏性的音乐能够有效调节青少年的呼吸频率,使得他们的心肺功能能够在较为规律的状态下运作。教师还应鼓励青少年开展持续性、周期性的健美操运动,进而能够使得他们的心肌纤维在规律化运动的过程中不断粗化,以此来降低青少年心脏冠状循环的恶化程度。与此同时,极具规律性的呼吸节奏能够切实提升青少年的肺活量,同时,还能够增强学生的消化系统。在健美操教学过程中,学生的活动幅度,随着学习进程的推演而不断增大,他们的移动幅度也会随之增加,从而能够对肠胃等消化系统起到摩擦作用,久而久之,可以有效改善青少年消化不良的现象。另外,在青少年不断增加运动幅度的过程中,还可以,不断提高青少年体内水、盐等成分的代谢消耗量,从而能够促进他们的血液循环。

二、试论健美操运动对青少年健康促进的开展策略

(一) 明确健美操运动教学目标

为进一步发挥健美操运动对青少年健康的促进价值,有必要不断提升健美操运动教学有效性,为此,教师需积极探寻信息有效的教学方式来激发青少年参与健美操运动的积极性和主动性,并在日常教学中渗透健美操运动的教学目标和意义,使得青少年能够在明确目标的引领下参与健美操运动,提高他们的健康素养。其中最为关键的一点,教师须在课堂教学中着重培育学生的健康意识,锻炼他们的健美操运动技能,从而能够使其在正确认知健美操运动价值的基础上,参与健美操运动锻炼。为取得预期的健美操运动教学成效,运动教师需要根据青

少年的成长规律、阶段特征以及健康需求来设计切实可行的健美操运动计划。另外,教师还需结合青少年的兴趣爱好和性格特征来选择合适的教学手段,比如可以组织他们围绕健美操运动开展教学比赛、社团活动、多校联赛等活动,以此来吸引更多的青少年积极参与其中,养成熟练的健美操操作技能,形成正确的健身习惯,进而能够促进学生的后续生活和学习,同时,还能够为构建高效课堂奠定基础。

(二) 提高健美操教师专业能力

中小学阶段教师应充分意识到,健美操运动教师的职业素养,教学技能以及运动经验,对整个健美操运动教学起着至关重要的影响作用,也决定着对青少年健康意识的培养成效。为此,健美操运动教师须在学校领导的组织下和自主意识的驱动下,不断增强健康意识、提高自健美操运动技能、创新健美操教学方法,继而能够为学生提供优质的教学服务,充分发挥健美操项目教学的健康促进价值,最终能够促进青少年身心健康和专业能力的协同发展。基于此,健美操运动教师需秉承着“健康第一”的理念来开展教学活动,并贯彻落实“以生为本”育人理念,最终能够保障健美操项目教学有效实施。学校需针对健美操教学需求来制定运动教师培训计划,比如组织运动教师参与研讨会,旨在不断更新他们的健康知识体系,丰富他们的健美操教学经验,并探寻科学且有效的教学模式,竟然能够完成健美操运动技能锻炼和健康意识培养工作目标。综合来讲,为进一步提高健美操运动教师的整体教学水准,教师需在专业培训和教学研讨等活动中,提升自身的综合素质。

(三) 创新健美操运动教学方式

健美操运动教师需充分意识到,教学中涉及的运动技能和健康知识是促进青少年身心发展的重要基础,为充分彰显健美操运动在青少年教育教学中的育人价值,运动教师需根据运动项目特征、健康发展需求以及学生阶段特征来选择科学且有效的教学组织方式,进而能够切实提升健美操运动教学水准。在此过程中,健美操运动教师不仅要积极创新运动教学技能、健康意识培养策略,还应建立多元化、多层次健美操运动技能教学评价体系,使得青少年能够在锻炼和学习的过程中获取丰富的体验与感知,并不愿增强他们的运动热情和学习自信,最终能够促进青少年健美操运动技能与健康意识的多元化发展。为丰富青少年参与健美操运动学习的情感体验,教师有必要对传统健美操教学模式进行革新与优化,贪心,全新的教学方式吸引学生的注意力,今晚他们的好奇心,帮助青少年在锻炼身体的同时,缓解他们的心理压力,从而能够满足青少年健美操运动学习需求。除此之外,运动教室还可以大胆引进各种先进教学技术与设备来开展教学活动,可以借助多媒体技术为学生播放与健美操项目相关的视频动画、图片文字以及ppt课件,这样不仅能够满足青少年的好奇心,很能够提高他们的学习效率。运动教师持续关注学生的健美操运动技能考核成绩,还应注重他们的学习过程,比如锻炼态度、心理变化等等,从而能够吸引青少年积极参与到健美操运动学习中。

(四) 充实健美操实践教学内容

在传统教学模式下,健美操运动教师都是采用传统教学方式开展健美操运动教学,采用的教学方式较为单一,在学内容较为陈旧,容易让健美操教学课堂变得沉闷和乏味,最终导致学生的学习积极性下降,无法取得预期的教学成效,久而久之,还会导致教师丧失教学热情,无形中阻碍了青少年健美操教学的有效开展。鉴于此,健美操运动教师需要结合运动项目教学特点和学生心理发展规律来选择合适的教学内容,对传

统教学内容进行删减和替换,以此来激发学生参与健美操运动学习的积极性和主动性。比如教师可以根据学生的学习兴趣、身体发展以及运动机能为依据来充实和延伸健美操运动教学内容,在此过程中,像对教学内容进行细化和精选,从而能够提高青少年对健美操基础知识和运动技能的掌握程度,不再增强他们的学习自信和热情,只是能够取得良好的教学成效。除此之外,教师还需要将运动教学内容与学生的兴趣爱好结合起来,比如在组织男生开展健美操训练时,便可以组织他们进行爵士健身操、踏板健身操、搏击健身操训练;在组织女生开展健美操训练时,可以鼓励他们参与到瑜伽健身操、舞蹈健身操等训练活动中,这样,不仅能够成功调动所有青少年的主观能动性,还能够切实提升健美操运动教学质量。

(五) 完善健美操体育设施器材

结合笔者的实践教学经验可知,健美操运动教学成果不佳的因素是多样性的,但是一部分原因需要归结于体育设施器材不完善、教学场地不规范,多数学校会因为资金不足或是资源开发不足等因素使得体育设施器材不完善。为保障健美操运动教学能够顺利开展,各个院校应结合健美操运动项目来提供与之适配的教育器材,并为其建设专门的教学场地,竟然能够保障健美操运动教学有着丰富的物质基础和完善的教学载体避免因为场地面积窄小、教学设施陈旧而影响健美操运动教学质量。身为健美操运动教师,有必要探寻有效方式来解决以上问题,教师需积极联系学校领导和地方教育部门来申请资金援助,购入先进的健美操器材和设备,并建设专门的健美操运动场馆。与此同时,学校还应利用现有的教学资源因地制宜地开展健美操教学活动,比如,合理利用操场平地、制作简易器材设施、改造场地器材等等。另外,教师还需要购入先进的音响设备,今日能够与健美操活动进行完美配合,为学生创造适宜的音乐情境。综合来讲,健美操运动教师应采取行之有效的教学措施来进一步完善体育教学设施和器材,进而能够为青少年参与健美操运动教学提供充足的物质保障。

结语:

综合来讲,基于素质教育改革背景下,各个阶段体育教师需积极探寻开展健美操运动教学的有效措施,旨在促进青少年健康发展,其中可以通过明确健美操运动教学目标、提高健美操教师专业能力、创新健美操运动教学方式、充实健美操实践教学内容、完善健美操体育设施器材来锻炼学生的健美操运动机能和健康素质,最终能够更好地实现健美操运动,对青少年健康促进的价值,为他们后续发展奠定坚实的基础,与此同时,还能够进一步完善青少年体育教学体系。

参考文献:

- [1]刘媛媛.浅谈体育运动对学生身心发展价值的研究——以健美操项目为例[J].课程教育研究: 学法教法研究,2019(12):0207-0207.
- [2]王竹青,杨乙元.体育强国视阈下健美操运动提升青少年体质健康的有效策略研究[J].运动精品,2019,39(9):2.
- [3]于菲.健康中国战略背景下激发青少年运动参与的健美操教学实践研究[J].运动精品,2017,36(9):2.
- [4]董婵婵.营造学习氛围激发学生运动兴趣——小学健美操开展的实践与研究[J].2018:43-45.
- [5]陈娟娟,杨乙元.健美操运动促进幼儿健康发育的价值及有效开展策略研究[J].运动精品,2018,39(9):2.