

# 健身操助力体育课堂学生锻炼积极性探析

郭家信

信丰县崇仙乡中心小学

[摘要]当前人们对于自身身体的健康越来越重视健身操,韵律节奏强,动作简单易学,受到了更多人的喜爱。因此,本篇文章将通过初步开展健身操练习、融入音乐节奏以及拓宽健身操途径三方面展开论述,提供一定的参考建议。

[关键词]健身操;体育课堂;学生锻炼;积极性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1062

健身操是一项新型的体育项目,集音乐、舞蹈、体操、美学、艺术为一体,它以自身所特有的影响力和价值魅力风靡全国,健身操具有丰富的内涵以及运动性与艺术性的特点,再加之鲜明的节奏感和多变的动作,使当今学生的求新求异心理及精神需求都得到了满足。尤其是在体育课堂上,通过开展健身操的练习,能够有效地促进学生身体健康,增强体质,改善身体的形态,矫正身体的形体调节心理,更好地调节心理情绪,增强神经系统的机能,锻炼人顽强的意志品质,还能够培养学生吃苦耐劳和坚韧不拔的精神。

## 一、初步开展健身操练习,创新体育课堂教学

健身操具有健身力量美学的特征,人们自古就追求着身体的健康、力量和美丽,这是健身的最高境界。健身操运动协调动感,有节奏,非常适应学生在运动当中愉悦自身,培养自己的艺术修养。尤其是从现有的教学形势来看,过于单调的教学并没有给学生带来全新的学习体验,也无法让学生愉悦自己的身心,而通过开展健身操的练习,就可以改善现在枯燥的学习模式,让学生更好地融入体育的锻炼氛围当中,多元化地开展体育教学。<sup>[1]</sup>

例如,在开展健身操练习的过程当中,首先,教师需要带领学生初步的认识健身操,先开展室内教学,利用多媒体的形式,向学生展现什么是健身操,帮助学生能够了解这种新型的教学方式,给予学生全新的学习体验,更好地开展课堂的学习,增强课堂的整体教学活力。紧接着,教师带领学生开展简单的健身操的练习,先开展热身运动,通过简单的热身,让学生的身体得到充分的放松和锻炼,学生在跟随教师的步伐下,能够完成简单的健身操的运动,提高自己的身体协调能力。然后,教师需要给予学生一段自主学习的时间,让学生能够自主地开展课堂学习,不断增强每一个学生对于健身操的认知,初步的了解这一种新型的教学方式,给教师和学生都得到一个缓冲,帮助学生树立起从小锻炼的意识形态,让体育教学变得更加的活力四射。尤其是在开展健身操初级训练的时候,教师需要通过多元化的教学方法,给予学生一个全新的学习体验,帮助学生更好地对健身操展开多项练习。

## 二、融入具有节奏感的音乐,营造良好的锻炼氛围

音乐是健身操运动当中重要的组成部分,它能够烘托气氛,营造氛围,还具有激发人们情绪效应的特点,能够带动人们的情绪。健身操的音乐总是具有节奏强劲有力,旋律优美的特点,健身操也可以随着时代的发展而发展,散发着它的光和热,更能够给学生带来更加全新的健身体验,更好地开展教学鼓舞,更多的学生参与到健身操的锻炼当中。<sup>[2]</sup>

例如,学校以开展阳光体育运动一小时,在这个运动的

过程当中,教师可以播放具有节奏感的音乐,带领更多的学生参与到健身操的练习当中,让学生能够在锻炼的当中保持健康愉悦身心,跟随教师的步伐,一起做运动,给教学带来全新的学习体验。在阳光运动的过程当中,不仅仅可以通过健身操来锻炼身体,学校也可以开展排球、羽毛球等等多种运动方式,让学生能够自由地选择,只要是学生喜闻乐见的运动项目,教师就要给予支持,让学生更好地开展运动,长此以往下去,学生的身体素质就会有所提高,这时候,教师就可以加深健身操的难度,开展竞技健身操,其难度较高,运动多变,运动量较大,但适量进行竞技健身操运动,可以提高学生的身体素质,塑造形体,不断地提高技术水平,能够满足学生的近距心里。

## 三、拓宽健身操途径,培养学生的锻炼意识

健身操运动具有不同的风格,其中将舞蹈,搏击,拉丁,太极等动作进行重组编入,通过改变身体的姿态和动作的幅度前进的路线和频率以及音乐的节奏而调节而成,使健身操具有了更多人为性的特点。尤其是现在学生面对着较大的学习压力,精神过度紧张,会容易引起焦虑和烦躁,如果通过健身操练习就可以调节学生的身心,帮助他们茁壮地成长起来。

例如,为了能够更好地培养学生的锻炼积极性,学校就可以开展专门的健身操俱乐部以及健身操兴趣培养班,邀请相关的专业教师进行讲课,带领学生展开健身操的练习,让学生愿意投入到学习的过程当中,健身操能够增加学生呼吸肌的力量和耐久力,满足身体各个需求使大脑能够不断地保持清醒,不易出现疲劳的现象。通过长此以往的练习和培养,学校就可以开展健身操鉴赏大赛,让更多的人参与到比赛当中,鼓励学生用健身操,锻炼身体,使教学活动更具有活力,从而更加多元化地开展课堂学习,增强现有的教学形式,丰富每个学生对于健身操的认知。

总体来说,为了能够更好地开展课堂锻炼,就需要教师能够采用多元化的教学方法,使健身操成为体育课堂中的一部分,也成为学生日常生不可或缺的好伙伴,进一步地激发学生主动锻炼的欲望,让他们能够忘却学习的烦恼,跟随音乐的步伐和节奏,舞动起来,使自己的身心得到放松,陪伴自己茁壮地成长。

## 参考文献:

[1]许悦.如何在小学体育健美操课堂中发展小学生的感觉统合能力[J].当代体育,2021,(01).

[2]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].教育界2021(2020-18):43-45.