

健美操、艺术体操在高校团体操中的应用探析

周勇

(柳州铁道职业技术学院 广西 柳州 545616)

【摘要】团体操是近几年高校体育教育中常见的内容之一,恰当的团体操编排、团体操活动不仅能调动学生参与体育运动的兴趣,也能强化学生的身体素质。基于此,文章从健美操、艺术体操等团体操形式在高校团体操中的应用情况进行阐述,希望从中能帮助高校体育教育更好的开展高校团体操工作。

【关键词】健美操;艺术体操;高校团体操;应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1283

引言

作为一项既有艺术性,也有体育性的综合性运动,在高校体育改革的背景下,高校团体操的改良也开始受到人们重视,其中,健美操和艺术体操作为高校团队操中比较常见的内容,如何发挥着两种不同表现形式在高校团体操中的应用价值呢?下文就围绕健美操、艺术体操在高校团体操中的应用展开讨论,希望能为后续高校团体操教学优化提供参考。

一、健美操、艺术体操在高校团体操中应用的可行性

第一,因为绝大部分高校学子在小学、初中、高中等阶段就已经接触过一些蕴含健美操、艺术体操等运动项目特性的团体操活动,这就为高校团体操中健美操、艺术体操的应用提供了先决条件,不仅学生具备参与应用了健美操、艺术体操等内容团体操的能力,同学对这一内容也具备一定认可度,所以,可认为在优化高校团体操时,可以将健美操、艺术体操应用到团体操中^[1];

第二,健美操、艺术体操作为一项极富时代特征的体育活动,不同时代背景下健美操、艺术体操的特点也存在一定差异,基于这一背景,当高校教师将健美操、艺术体操融入到高校团体操中去时,高校团体操的时代特性就能被比较清晰的表现出来,丰富了高校团体操的内容,也调动了学生参与其中的积极性。所以,可以认为在高校团体操教育优化中,健美操、艺术体操的应用是可行的^[2]。

二、健美操、艺术体操在高校团体操中应用的方法

(一)合理选择不同的健美操、艺术体操形式

回顾过去数百年健美操、艺术体操发展的历史,可以发现在变革的历史背景下,健美操、艺术体操领域出现了很多形式、特征不同的健美操、艺术体操项目,这些健美操、艺术体操能够实现的锻炼点也存在一定差异,鉴于此,在后续健美操、艺术体操应用时,教师们首先就应该关注健美操、艺术体操形式的选择,以此满足学生们对于高校团体操的差异化需求,以此收获更好的健美操、艺术体操应用效果。比如,就现阶段健美操、艺术体操发展而言,这一领域中有着很多球、圈、带、棒等器械,灵活的应用这些器械就能大大丰富高校团体操的内容,调动学生参与高校团体操活动的积极性。以某高校团队操为例,该高校在创设高校团队操时就选择“踏板”作为辅助团队操进行的装备,在这一装备下,该高校还将搏击操、拉丁操等健美操、艺术体操的特征融入到了这一团体操中,大大丰富了这一课程的内容,也在一定程度上调动了学生参与这一课程的积极性^[3]。

(二)科学融合健美操、艺术体操的音乐风格

不同的健美操、艺术体操其背后所蕴含的音乐、风格也存在一定差异,所以,在后续高校团体操中应用健美操、艺术体操时,教师也应该从健美操、艺术体操的音乐、风格差异入手,通过科学融合健美操、艺术体操和高校团体操音乐风格的方式将这一团体操的效果最大化,以此收获更好的高校团体操推广效果。比如,在面向高校学生在团体操中融合健美操、艺术体操内容时,教师就可以适度选择一些富有年轻气息的摇滚、爵士、民族等明确风格的音乐,借助这一音乐调动学生们参与高校团体操的兴趣,也借助这些音乐展现

出当代高校学子的精神风貌。与此同时,教师还应该在创设团体操时,根据音乐风格、节奏将健美操、艺术体操中的特色动作融入到高校团体操中去,通过对其三者之间的相互迁移,为学生和团体操的观摩者带来美和健康方面的享受,解决以往高校推广团体操时面对的各种困境,丰富学生参与团体操内容的动力和兴趣^[4]。

(三)灵活运用各类健美操、艺术体操的器械

器械作为健美操、艺术体操中比较常见的辅助手段,适度将器械融入到健美操、艺术体操之中不仅能增加健美操、艺术体操的美感,也能增强运动的针对性,规避运动中可能会存在的身体伤害。所以,在后续高校团体操中应用健美操、艺术体操时,教师们也应该将健美操、艺术体操的器械融入到高校团体操项目中去,借助这一材料提高高校团体操的丰富性、趣味性和多变性,以此实现在高校团体操中应用健美操、艺术体操的目的,收获更好的健美操、艺术体操教育效果。比如,在后续教师推进高校团体操中健美操、艺术体操应用时,一方面,教师就可以尝试让学生每人手持一个飘带的方式,在团体中跟随音乐进行摆动,以此提高团体操的可观赏性,从中实现在高校团体操中应用健美操、艺术体操的目的;另一方面,教师可以在高校团体操中利用器械实现团体中人员的互动,以此凸显高校体操中蕴含的健美操、艺术体操素材,实现对高校团体操项目的优化。比如,这一环节教师可以将艺术体操中常见的“运动球”融入高校团体操中,让学生与学生之间通过传递、滚动这一“运动球”的方式实现团队间的互动,以此丰富团体操的趣味性,并让学生在每一团体操互动中逐步强化自己的团队精神,收获更好的团体操教学成效。

除上述高校团体操中应用健美操、艺术体操举措的基础上,建议教师也将这一团体操中健美操、艺术体操的融合与高校文化有机联系在一起,凭借其两者间的联系营造更具统一性,更具趣味性的高校团体操活动,丰富高校学子的课余生活,也借此推动高校团体操项目在高校教育中的普及^[5]。

结束语

综上,对于高校团体操项目而言,恰当的融入健美操和艺术体操不仅能丰富这一课程教学的成效,也能提高学生参与高校团体操的积极性,所以,本文围绕以上2方面内容展开讨论,希望能有助于高校团体操项目的优化和发展。

参考文献

- [1] 费哲; 多媒体技术在高校健美操教学实践当中的应用初探[J]. 卫星电视与宽带多媒体, 2019: 39-40.
- [2] 谭波. 多媒体技术在高校健美操教学中的应用[J]. 体育风尚, 2020: 264-264.
- [3] 施小丽. 健美操课在高校体育教学中的作用[J]. 情感读本, 2017: 96-96.
- [4] 司慧峰; 浅议多媒体技术及其在高校健美操教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2019: 115+117.
- [5] 石建慧. 多媒体技术在高校健美操教学中的应用[J]. 文体用品与科技, 2020: 189-190.