

浅谈大学体育开展健美操运动的意义与作用

王桂桂

(武汉工程科技学院 湖北 武汉 430200)

[摘要]健美操是高校学生最感兴趣的选修课之一,它不仅有助于提高学生对美和力的认知,而且有助于学生锻炼和塑造身体,但是目前我国高校健美操的传统教学和训练方法仍然存在着许多需要注意的问题,不能引起足够的重视,势必影响到高校学生的全面发展。该文中,作者就高校健美操教学与训练方法展开研究,希望借此能为健美操教学提供相应的借鉴与参考。

[关键词]大学; 体育教学; 健美操; 措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.970

引言

随着当今我国体育活动的不断深化发展,高校体育课程改革的内容与形式创新也都开始呈现出日趋多样化发展的明显趋势,而体育健美操教学形式就是属于其中代表之一,并且已经在中国许多重点高校也已陆续将体育健美操内容纳入其体育选修课教学中。健美操本运动项目将多种体操、音乐动作与各种舞蹈元素融为一体,具有很好的现场观赏性、趣味性强和强节奏感,不仅可以有助于学生提高健康的身体素质,还可对学生提升学生良好的健康人文素养等有着直接的帮助。健美操教学的基础训练至关重要,每一个动作的熟练与否都可能对健美操的教学效果产生影响,所以在训练过程中,应该引起高度重视,这样学生才能在开展健美操训练时,起到实实在在的效果。在高校对健美操展开训练时,只有学生掌握了真正的训练方法,才能更好的达到高校开设健美操训练课程的教学目的。

一、大学体育开展健美操运动的意义

健美操是一项能带动很多人一起按照音乐的节奏,进行表演的有氧运动,具有极其鲜明的运动舞蹈的节奏感,所以在练习中强调整个身体的协调,弹性和韧性。

(一) 增强学生体质

大学生们在进行健美操训练活动的过程中,会比平时做更多的有氧运动。健美操要求每位练习者能够完成大的运动强度训练,所以健美操者在健美教学或训练实践过程中,动作难度方面和健美训练操作姿势方面也会必然也会在短期内中有一些很大的调整或变化,锻炼体育健美运动能进一步帮助人们燃烧大量的身体脂肪,增强了学生身体韧性力和增加人体肺活量,改善锻炼了体质,优化了女性身体线条,达到的一种更加良好和健康有效的减肥及塑形美体锻炼效果。另外,健美操训练还可以在在一定程度上纠正以往体态不佳造成的不良情况。

(二) 减轻学生负担

大学生的理论课相对枯燥,而他们会健美操课程的练习下间接缓解对专业理论课的紧张情绪,并对自身的压力进行分解和转移,从而达到减轻学习压力和放松身心的效果。

(三) 提高学生的协调与合作能力

高校在开展健美操教学中,基本上会采用集体训练的方式,即学生们在课堂上一起学习健美操的这个过程中,需要全体学员要做到动作连贯、协调一致,长期上健美操课,不仅可以增强学生的团队意识,而且在很大程度上有助于学生协调与合作能力的培养。

二、大学体育开展健美操运动的现状

(一) 教学内容过于模式化和固定化

目前,我国大部分高校都开设了健美操课程,但在授课内容方面几乎没有更新,过于传统的教学内容与教学模式容易降

低学生的积极性和主动性。信息时代浪潮的悄然到来,让很多学生完全可以轻松通过传统网络渠道去随时随地去观看练习和学习高校各类传统健美操教材,也必然会进一步让他们开始明显的感到了自己过去在一些高校课堂里上学习到过的健美操东西已经过于呆板枯燥,这就将开始大大地挫伤人们学习校园健美操教材的广泛兴趣,严重上影响到了传统高校健美操课程学习的整体教学效果。

(二) 训练场地和设施不健全

开展各种健美操项目训练都需要具有良好安全的健身训练场地环境器材和配套设施,硬件条件环境在室内健美操运动教学中当然也同样起到非常之重要的保障作用,不同类型的条件器材都会能够使受训学生在短期内产生出不同级别的运动训练教学效果。室内健美训练还可以做到保护训练学生身心不受任何外界以及各种外界环境因素等的直接干扰,这样无疑会进一步提高其训练效果。就国内高校健美操学生的基础运动器材设施情况而言,从我们目前看到的调查情况分析来看,大多数普通学校基本都已没有设施完备合理的如健美操馆、多媒体活动室等教学设施,而正是这些教育设施也恰恰缺乏能进一步引起广大学生主动学习健美的广泛兴趣。因此,有必要适当增设了这些健身设施,从而以促进广大学生健美的热情培养。

(三) 高校健美操授课教师专业素能不高

与传统体育教学项目相比,健美操在教学上属于新兴体育运动,而在日常学习实践中,健美操教师起着关键的引导作用。如果教师缺乏科学的专业素质,那么整体教学能力就会不高,势必直接影响到高校健美操的发展。目前,我国高校健美操教学实践普遍缺乏专门人才,目前师资队伍的专业素养还远远不能适应高校体育教学改革的需求,高校在开展健美操课程教学的过程中,存在着一定的急于求成、急功近利的心态^[1]。在师资队伍尚未完善的前提下,便匆忙开设了健美操课程项目,高校健美操教学的整体质量的提升也因而受到了制约。总之,高校教师的经验不足,教学方法和手段不够新颖,健美操教师的教学水平高低直接影响着大学健美操课程的教学质量。

(四) 没有充分合理地运用现代技术教学手段

随着信息化的新时代的到来,信息技术的运用与高校的课程教学关系也会变得越来越密切,现代技术教学手段的运用,为提高高校课程教学的整体质量提供了有效的支撑,这对全面提高教学质量,不断提高学生素质起到了极大的帮助作用。但我们目前从事的普通高校健美操课教学在实践环节中信息技术理论的学习运用得并不那么深入,相当长一部分教师还仍然只是沿习了传统的课堂教学示范与教学法,没有大胆尝试地将这种现代先进科技信息手段巧妙融合使用在一个新时期的新课程教学的模式框架中,且是在整个课程教学改革过程实践中,这

些部分教师并没那么能有效突出学生参与的主体地位,也没有采用微课等有效的新型教学模式展开授课,这势必会使得健美操教学成效不能满足时代与学生的发展需求。

三、大学体育开展健美操运动的策略研究

(一) 转变教育观念创新教学方法

高校健美操教师应及时更新自身的教学观念,应该清醒地认识到开展健美操课程的目的主要是为了帮助学生实现更好的健身和娱乐。在健美操的教学中,兴趣的培养是第一位的,加强兴趣是提高健美操授课成效的前提。让学生可以把锻炼作为一种内在需要,高校健美操教师还需要创新教学手段,在教学中要做到不死板,即尊重传统,又不因循守旧,进一步强化学生主体地位,引入更加多元化的教学手段和方法,丰富健美操教学的内容和形式,优化教学方式,使学生真正能够快速掌握健康的健美操运动方法与技巧。

(二) 加强学生心理素质训练

心理素质培养在我校健美操课教学体系中也起着发挥着一个决定性重要的作用,心理素质在很大程度上决定学生对健美操课程的接受能力。培养学生和全面提升职业高校学生心理素质能力目的是为了有效促进加强他们平时对体育运动项技术理论知识和动作技能知识的学习熟练掌握。由于健美操动作种类较为繁多,动作技术又具有较大复杂性且练习有相当的操作难度,如果运动员想进一步达到个人比较认为理想的优秀运动技能成绩,心理状态和其他身体素质的训练等都是必不可少的。心理素质训练可以培养学生不屈不挠的意志品质和正确的运动动机,在进行大强度运动时,经过心理素质的训练,学生即使在陌生的环境中也会对自身产生的情绪进行快速调节,从而不受外界因素的困惑和干扰。

(三) 加强学生的柔韧性训练

柔韧性训练是健美操课程中的一个主要模块,灵活性在健美操比赛中发挥着重要作用。换句话说,柔韧性的高低直接决定了学生的健美操水平,并且对学生在进行健美操训练中的预防损伤起着一定作用。柔韧性训练的重点是组织拉伸,主动拉伸来提高肌肉的可扩展性。被动拉伸是利用外力增加关节的柔韧性,专业学生在柔韧性训练中可以依靠导师或同龄人的帮助以提高关节的灵活性。

(四) 进一步丰富健美操的教学内容

作为一名大学健美操授课教师,应该敢于在继承传统教学内容的基础上进行创新,而不是仅仅局限于教材和传统教学内容固步自封。当下在我国这个数字在中国这个时代中已经在逐步进入到进入了另外一个信息时代,若在我们中国高校健美操专业训练课的时候大部分教学内容依然都还是我们传统体育课上的健美操单组排舞,这就或许也将会是在中国短期内还很难能有效而充分地来调动起我们高校学生在进行专业学习中健美训练的一部分积极性。因此,笔者观点大胆认为,为了真正能尽快适应发展好我国当下和普罗越大众社会发展对提高传统的健美操内容的形式多样化的内容质量的这种强烈发展需求,高校健美操学科及授课和一线教师们还真的可以大胆提出在全面改革我国原有枯燥单调枯燥的传统的健美操内容模式结构的问题基础上,将现代传统的拉丁舞运动形式和中华传统太极拳功法等多种国际先进流行的健康舞蹈运动与技术元素之间的相互有机组合运用与结合和发展综合起来,创作成一套具

有广泛运用时代性色彩的和极强的实用性色彩的和新概念色彩的以及现代的健美操新教学的实践新内容,最大限度和充分地能激发与调动高校全体学生对健身体育的爱好主动性及学习实践的兴趣主动性和热情性和积极性,提高高校健美操课程的教学效果。

(五) 完善健美操教学设施

学校必须要真正重视校园体育,完善学生健美操训练教学场所环境,开放公共健美操实践活动学习场所,这样让学生锻炼就真的有了自己更多锻炼的自由时间去和学习机会一起去锻炼实践。除此之外,学校也还将需要新购买了一批现代化教学的设备室来进行辅助教师日常教学,改善了健美操基本功训练教学的相关教学配套设备,更好地能激发到学生群体对现代健美操训练的主动学习与热情^[2]。

(六) 培养审美意识

高校开设健美操课程的训练目的之一是通过健美操训练来实现身心的可塑性,要求学生更好的完成健美操课程所要求的身体的基本动作,从而达到体育教学的目的。健美操训练需要结合动作和音乐,在练习基本动作的同时,学生是将这些运动结合起来,在旋律下形成一套组合动作。简而言之,就是高校学生在健美操实践过程中应在熟练掌握基本动作的基础上,通过理解音乐意境将自身动作与音乐旋律有机地结合起来,发挥自身的作用,表现出音乐的张力和吸引力。

(七) 开展个性化教学

在高校健美操教学的实践中,许多教师虽然认识到了每位学生的健美操水平有所不同,但受教学条件和课时安排的限制而采取大班授课,这将很难突出学生的自身优势。因此,在教学实践中,健美操建设可以创新地运用个性化的教学方法,在进行健美操教学之前,对学生的个性化因素进行一个相对全面地了解,把有相似兴趣的学生分成一个小组,引导大家都积极参与到健美操学习中,通过个性化教学来最大程度上提高学生的健美操水平。

四、结语

大学健美操课程非常重要,教师在教学中应积极应用新的教育模式,激发学生对健美操学习的热情,促进大学生身心健康发展。将新教育模式应用于大学健美操课堂,可以有效完成课堂教学内容,同时将自身的特长发挥出来,课堂学习内容可以根据学生自己喜欢的方式来,让学生慢慢接受并喜欢上健美操这一体育运动。

参考文献

- [1]王雅静.大学体育健美操课程线上线下混合教学模式的衔接[J].当代体育科技,2021(16):134-136.
- [2]王丹,高诺.核心素养视域下教学风格频谱与大学体育健美操素质培养探究[J].山东理工大学学报(社会科学版),2020(06):107-112.
- [3]李玉瑕,姚阳.吉首大学体育教育专业学生健美操创新能力研究[J].当代体育科技,2010(09):39+41.
- [4]王敏,高美兴,杨英.石河子大学体育健美操选项课的现状调查与分析[J].科技视界,2019(27):117-119.
- [5]丁妍.线上线下混合式教学方法在大学体育健美操课教学中的运用研究[D].湖南科技大学,2019.