

大专院校大众健美操的体育价值体现分析

李飘

江西婺源茶业职业学院

【摘要】健美操作为一项日渐受到大家喜爱的体育项目，已经列入到了大专院校的教学体系当中。因此，本篇文章将采用合作小组、分层教学以及有声语言教学三方面展开论述。

【关键词】大专院校；大众健美操；体育价值；体现分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.875

大众健美操因其简单易学的特点而获得了广大群众的喜爱，也吸引了大批的练习者，其大专院校的普遍体育课程当中也开始传授了健美操，健美操的教学艺术可以提高健美操课程的授权质量，也可以帮助健美操运动在学校的推广。按照活动的目的可以分为表演健美操，竞技健美操以及大众健美操三大类，而大众健美操是一种日常课程，在教学的过程中需要遵循基本的教学规则，但是它又是一种特殊的社会文化和艺术标志，需要教师能够根据学生的学习特点来进行改善，从而能够使大众健美操得到真正的发扬。

一、采用合作小组方式，有助于有效开展健美操教学

早在80年代，健美操就逐渐地传入到了我国，而近10年来也受到了我国民众的欢迎和追捧。在健美操的教学过程当中，加入一定的艺术成分，就可以提高健美操的美感和教学质量，教师可以通过合作小组的方式，帮助学生有效的学习健美操艺术，更好地开展健美操教学，提高现有的教学模式。^[1]

例如，在学生们刚刚接触健美操的时候，需要开展初级课程，教师先对同学进行合作小组的划分，让每一小组进行热身运动，热身是为了使学生身体较好的适应即将进行的基本训练，以达到人们在生理心理上的需求。然后，教师可以讲述健美操教学的几种方法，第1种是线性渐进法，教师带领学生把单个动作顺序排列起来，动作之间只改变一个因素，这个因素可以是上肢动作，下肢动作，或者是加入其他的文化因素。第2种方式是递进循环法，在学习每一个动作或组合之后，学生都要与前面的动作组合起来进行练习，进行一个递进循环练习。第3个方式是层层变化，是也就是说，从原来的组合中，每次按顺序只改变一个动作，使之逐渐过渡到另一个动作组合的方法。通过采用合作小组的模式，可以有效地展开健美操的教学，进一步地开展课堂体验，提高学生的学习能力。

二、采用分层教学模式，有助于营造良好的锻炼氛围

教师在进行健美操教学的过程当中，可以根据学生所表现和反馈出的信息来及时改变自己的教学艺术性，让学生根据教师教学艺术的变化来相应的更改自己的技术作用，这样就可以得到有效的信息。教师通过采用分层教学模式，营造良好的锻炼氛围，更好地提高现有的教学能力。^[2]

例如，教师可以根据学生们的身体素质和学习能力，把教学内容分为两个层次，第1个层次，教师在开展基础课程的时候，锻炼的内容以基本动作和基本技术为主，动作简单，重复次数多，速度较慢，对身体协调性要求较低，并以低冲击力动作为主，让学生能够慢慢地适应大众健美操的学习强度，不断地提高自己的学习能力。而在课程设置当中，也可

以根据学生的身体素质开展有氧课程，轻机械课程，柔韧伸展课程，让学生进行选择性的学习。第2个层次，大众健美操一般由三段式组成，热身占20%，有氧操占70%，整理与伸展占10%，也就是说，教师需要让学生能够认真地跟随自己学习健美操的方式，通过丰富多彩的形式，让学生能够记住健美操的基本动作，以便下次进行重复练习。因此，通过开展分层教学模式，每一个学生的学习能力也可以得到有效地提高，学习方式也有了明显的改善，对于健美操也逐渐地变得热爱。

三、采用有声语言教学，有助于体会健美操的艺术

课堂教学是一个进行信息传递的地方，而在课堂上，教师的语言是主要的信息传递载体，通过采用有声语言教学，为学生们提供一个良好的教学环境，提高学生的学习兴趣，让他们能够对健美操产生不一样的感受，从而能够体现出来健美操所具有的大众艺术感。

例如，在开展日常简单的练习过程当中，教师需要通过多媒体的形式，播放一些舒缓心情和释放压力的音乐，让学生能够慢慢地适应到课程当中，在轻柔的音乐当中放松自己的身体，做好课前的热身运动。紧接着，教师需要通过有效的练习方式，在开展初级运动的时候，通过练习法和自学指导方法，让学生能够在不同的音乐风格当中学习不一样的大众健美操，提高学生的学习能力，更好地开展教学艺术，从而达到有效的教学效果。比如说，教师播放较为欢快的音乐节奏，带领学生跳一些节奏较快的健美操，比如说播放一些轻缓的轻音乐，让学生能够舒缓自己的身心，健美操的步伐也会变得更慢。因此，教学的语言艺术能够促进健美操教学活动的顺利组织和开展，进一步地增进师生之间的交流和信息传递，从而能够帮助学生不断的启发自己的思维，提高自己的审美能力，达到理想的教学效果。

四、结束语

总体来说，健美操的教学艺术可以归类为一门科学艺术，它和其他的表现形式略有不同，但也体现出了人们对于美的追求，对于生活积极向上的态度。在教学的过程当中，教师通过采用不同的教学方式充分地发挥健美操运动的优势，给学生的心中形成了美好的印象，让他们能够积极地投入到大众健美操的锻炼之中。

参考文献

[1] 房璐. 高校大众健美操的体育价值[J]. 黑龙江科学, 2016, (3): 113-113, 117.

[2] 马天梅. 多媒体技术与健美操教学方法的探讨——评《健美操运动教程》[J]. 热带作物学报, 2021, 42(11): 3406.