

探究高校健美操教学的发展现状与发展策略

前言

随着全民健身运动的深入开展,健美操运动以其高度的艺术性和健身塑形的实效性吸引了社会大众,为了更好地满足人们参与健美操练习的需求,高校开设健美操课的数量也越来越多,目前高校健美操课形式多采用普修课、专选课或选修课,少数高校采用俱乐部形式。本文试图对当前高校健美操的发展状况进行分析,并就如何创新健美操的教学模式、方法等问题提出见解和观点,以期为进一步推动高校开展健美操课程提供有益的借鉴。

关键词

高校健美操;发展现状;发展策略

健美操是一种受到广大群众欢迎的体育运动,既能使人心情愉快,又能减脂增肌、塑造身材,提高生活品质。习近平总书记在党的二十大报告中指出,必须坚持在发展中保障和改善民生,鼓励共同奋斗创造美好生活,不断实现人民对美好生活的向往。

1 高校开展健美操教学的价值

1.1 高校开展健美操教学的生理价值

健美操是一项能全面提高学生体质的运动项目。首先,任何类别的健美操在练习时都要充分发挥身体各部分的协调性,学生通过掌握基本的步法和绕环、屈伸、波浪等动作,不断练习健美操的基本套路,才能有效提高身体协调性、柔韧性和平衡性。其次,将健美操中的舞美与健美相结合,可以充分达到塑造形体的作用,长期、有规律地进行锻炼,尤其是力量锻炼,可以让学生的骨骼变得更强壮,让学生的

机体得到更深层的强化,从而让他们的体格更匀称、更健康。另外,由于女性的身体素质、肌肉力量较弱,参与健美操练习可以提高其身体素质,达到增强体质效果,有利于身体的健康发展。

1.2 高校开展健美操教学的心理价值

首先,通过健美操运动,可以有效提高大学生的集体意识,培养团队精神。大学体育健美操的教学内容多以团体方式进行,在练习中,可以培养学生的组织观念和集体意识,在实践中使学生做到以集体要求来规范个体的行为习惯,促使个体的行动服从于集体意志;其次,通过参与健美操运动能够有效推进高校大学生心理健康教育的发展。健美操课中所运用的音乐常常能激发学生参与练习的积极性,使他们能够在进行体育活动的同时放松大脑。同时,高校健美操的教学内容相对简单,学生可以较容易地完成动作,容易收获老师的积极反馈,能很好地促进学生的自信,提高学习热情。

2 高校健美操教学的发展现状分析

2.1 学生认识不足, 积极性不够

在大学公共体育课程中, 体育项目的类型多种多样, 学生的选择也是各不相同。但是, 相对于其他更受欢迎的运动项目, 如足、篮、排等, 高校学生对健美操运动的兴趣不够、参与程度较低, 认知存在一定偏差。主要原因是许多体育老师没有进行理论知识的有效教授, 导致学生难以理解健美操中一些结构复杂的技术动作, 导致学习效果不佳。同时, 健美操也存在着一性的性别认知偏见, 许多人认为健美操不太适合男性, 这种观念同样影响了教学活动的安排。

2.2 健美操教学内容单一滞后

由于长期受“应试教育”思想的影响, 普通民众和部分高校对“体育”课程的关注程度不够, 学校对体育教学的投资也相对较少, 大部分高校的健美操课程内容仍然较为单一, 多采取常规的套路练习, 缺乏内容创新及内涵延伸, 很难引起学生的学习兴趣与练习的积极性。同时, 目前高校健美操教学中存在着一种认知误区, 即未重视理论内容传授的重要性, 以至于学生对健美操运动的特点、训练方法、竞赛规则等基础理论知识学习不够, 从而致使高校开设的健美操课程无法得到预期的教学效果。

2.3 教学模式简单, 教学方法创新性不足

当前, 我国高校健美操课程中的教学模式比较单一。一方面, 学生对于课程学习、实践训练消极的态度会影响教师的教学积极性, 从而阻碍教学手段的有效运用; 另一方面, 部分教师对健美操的高难技术掌握不多, 只会教授一些基础技术动作, 未对该课程进行深入研究, 对其教学内容的掌握、教学环节的设计也不多。在教学水平低下、教学模式单一的条件下, 导致了学生学练健美操的积极性不高。

2.4 健美操理论和实践练习脱节

部分高校的健美操教学缺少理论与实践的合理结合, 事实上, 两者是并行的。在实践中, 教师常会根据课程要求和教学安排, 将理论和实践训练的时间进行合理的分配, 使两者之间形成一种形式上的连贯。但是在教学操作层次上, 教师们常常把理论讲授以“灌输”的模式进行, 未做到实际训练指导内容的灵活穿插, 这就导致了学生对理论记忆过于重视。在实践练习中, 由于老师在教学时缺乏对理论内容的拓展延伸, 教学示范不够标准全面, 很多同学在没有看清楚教师的技术动作示范、没有完全掌握技术要领的情况下, 就马上进行练习, 造成了错误频出、动作不够规范等问题。这

就使健美操课程教学浮于表面, 无法达到应有的效果, 以至于大学生在健美操训练中的“学”“知”“行”相脱节。

2.5 评估方式不够完善

在健美操课程教学中, 评估与考核对学生监督、激励和促进自主学习方面起着十分重要的作用。目前, 我国大学健美操课程评价方法较为传统, 考核模式相对单一, 仅以课堂上所学的规定动作为考评指标, 缺少对学生综合素质的考查和创新精神及实践能力的评判。这造成了大学生在参加健美操练习时只想着应付考试、考取学分, 忽视了学校开设健美操课程的初衷, 使高校健美操教学失去了应有的意义。

3 高校健美操教学的发展策略探究

3.1 培养学生练习兴趣, 提升学生对健美操的认知

激发学习兴趣是高等院校健美操教学的重要环节。在教学中, 老师要注重培养学生的练习兴趣, 强调健美操对学生身体形态与心理健康的积极作用, 更好地激发学生的学习兴趣。在其他教学环节中, 如热身活动, 可采用大众健美操的规定套路来进行, 此方法能够进一步激发学生参与健美操练习的热情, 并且也充分发挥了健美操的价值, 达成双赢。

3.2 优化延伸健美操课程教学内容

健美操与其他体育运动项目相比较, 在观赏价值、趣味性、感染力等多个方面具有一定的优势。因而, 为了能够推动健美操课内外一体化教学改革, 教师务必不断创新和完善课程内容, 依据学生的具体需求拓展课程具体内容, 提升自主创新性。开展健美操领域知识培训讲座, 丰富学生基础知识。除此之外, 还可以将瑜伽健身、搏击、拉丁舞蹈、体操运动、街舞等有吸引力的运动元素合理地融进健美操中, 以达到高效提升大学生身体素质水平的目的。对于学校而言, 能够利用健美操的各种特性, 将其与校园文化相融, 使健美操成为学校的一种外在形象。为有效执行课内外一体化教学, 保证课堂教学的高效开展, 高校应以这种模式优化健美操课程, 依据学生的舞蹈动作喜好制订相关课程内容。

3.3 转变教学模式, 创新教学方法

在教学方法上, 教师应当重视培养学生的参与意识、逻辑思维意识、探索钻研意识等各个方面, 以促使学生能力得到综合发展。在具体课程建设中, 教师通过一些多媒体与互联网工具开展课堂创新, 尝试运用现代信息技术提高学生对健美操的认知理解, 通过网络多平台的互动练习和课后的自主训练, 使学生肢体语言表现能力得到提高, 使他能正

确地做出基本的健美操难度动作,得到动作体验,进而使动作表现更合理、更自然;其次,还可以在课前或者课后把日常训练的健美操套路视频发送给学生,便于学生预习和课下自我测试,有利于锻炼学生自学能力,激发学生学习积极性,提升课堂教学工作效率。教师还可以在课堂教学中播放健美操公开赛、总决赛等比赛短视频,选用探讨、交流等方法,根据讨论技术技能和基础理论知识让每一个学生加入交流。

3.4 将健美操课程理论内容与实践相结合

在学习中,理论和实际紧密联系、相互作用。实践是基础理论的立身之本,基础理论对实践活动具有指导意义。在具体健美操授课中,老师在高度重视实践课程开设状况的前提下,随之应当增强基础课的课时数,向学生解读健美操运动的基本理论知识,协助学生把握健美操运动的特征、教学策略、教学理念、技术性要点、编排创新能力等,为运动中避免运动伤害奠定坚实的基础。例如在学校开设公共性健美操课程内容时,可以将健美操与保健养生核心理念紧密联系,提高学生对健美操的认知。在解读健美操的动作要领过程中,可以适当引入保健养生、身心健康安全防护内容。

3.5 重视能力发展,注重综合化考核与激励

在健美操各教学环节中,教学评价是一个至关重要的部分。科学的教学评价使师生双方能够很好地了解教学过程中存在的问题,并在以后的教学中进一步改善和优化。老师应该高度重视对学生的综合评价激励,在考评层面,老师不可以简单以在课堂上学习到的标准动作、规定套路作为考核指标,这实际上体现出了对学生综合素养水平和创新意识考察不足。授课教师在考评时应自主创新评价制度,综合评价学生体能素质、发展水平、控制力、音乐感受水平、套路动作编排水平和基础知识来核实掌握程度,强化考核制度的准

确性和整体性,培养学生综合能力。

具体来说,可以掌握如下几项重点。首先,建立一个健美操学习小组,并按小组进行相应的评估。通过这种方式,可以增进小组成员间的感情,使他们形成集体意识,互相激励,互相监督,从而激发学生更高昂的学习热情,积极投身于训练之中。其次,组织开展课堂内外的活动,并进行全面的评审。老师可以通过设置包括课前测验、课堂表现、课后实践等多个方面的评价,让考核评价变成对学生的一种监督,使学生在课前认真整理材料、主动思考,保持自主学习的习惯,在课堂上展示自己的努力结晶,从而提高课堂教学的有效性。同时,这也是促进学生健美操学习成果转化为运动技能的明智方式。最后,让学生有机会去确认他们的学习成效,评估他们的成绩。比如,老师可以指导学生进行表演性训练、创设比赛等,展示翻转课堂的学习成果,突出学生在健美操技能方面的全方位优势。

4 结语

健美操是一种适宜学生进行长时间锻炼的健身项目。与国外相比,我国高校开设健美操教学起步较晚,在教学方法 and 内容上还存在诸多差距,教学中的一些问题也尚未得到解决。本研究认为,我国高校的健美操课程教学现状主要表现为学生认识不足与积极性不够,教学内容单一滞后,教学模式简单与创新性不足,理论与实践联系脱节以及考核方式不健全几个方面。探讨了高校健美操教学创新发展策略:体育教师在教学过程中应优化延伸健美操课程教学内容,加强学生对健美操的认识,提高学生练习兴趣,转变教学模式,创新教学方法,将健美操理论内容与实践相结合并创建全面的考核机制,最后注重对学生进行综合化的考核与激励。

文/辛悦,李秦瑞,曹紫胭(天津体育学院,天津 301617)

作者简介:辛悦,女,山东青岛人,天津体育学院在读硕士研究生,研究方向:运动训练;李秦瑞,男,山西晋城人,天津体育学院在读硕士研究生,研究方向:运动训练;曹紫胭,女,湖南怀化人,天津体育学院在读硕士研究生,研究方向:运动训练。

参考文献:

- [1] 崔瑞雪,丁瑞娟.普通高校健美操课程内容的现状分析及对策研究[J].化工高等教育,2004(2):118-119.
- [2] 赵媛.高校健美操教学训练一体化模式探析[J].当代体育科技,2021,11(28):113-115.
- [3] 刘莉,史健.高校健美操训练中的难度动作训练研究[J].当代体育科技,2022,12(28):52-55.