

高校公共体育健美操课程的 体能训练措施探思

前言

在素质教育大力推广的影响下，人才培养的要求不断提升，大学生除了要具备较高的文化素质，还要具备良好的体质。健美操作为增强大学生体质的有效途径之一，在高校公共体育课程体系当中占据着重要的地位。为了更好地体现健美操的有效价值，广大教师必须要加强对体能训练的重视，掌握有效的体能训练方法，争取在提高学生综合素质的同时，也能显著提升自身的教学水平。基于此，本文结合高校公共体育健美操课程的体能训练现状，着重阐述了体能训练的有效措施，希望能够给广大体育教师带来一定的帮助。

关键词

高校公共体育；健美操课程；体能训练；有效措施

在高校公共体育课程体系当中，健美操占据着重要的地位。对广大体育教师来说，只有将体能训练和技能训练放到同等重要的位置，才能将健美操强身健体的功能发挥出来。然而，从目前高校健美操课程教学的实施情况来看，许多教师都忽视了体能训练的重要性，体能训练不到位，学生的技能训练也将受到不利影响，这对提高学生的综合素质极为不利。鉴于此，广大体育教师必须不断提高对体能训练的重视程度，确保在健美操教学活动当中能够实现体能训练和技能训练的协调发展，更好地满足学生全面发展的实际需要。

1 高校公共体育健美操课程体能训练的现状 & 问题

现阶段，随着素质教育的不断发展，体育教学在高等教育体系当中的重要地位日益突出。许多高校都开设了公共体育课程，并引入了多元化的课程内容，其中就包括健美操。作为一种塑造形体、提升气质的运动项目，健美操有助于强化学生的体质，而作为健美操课程体系的重要组成部分，体能训练的整体效果直接关乎着健美操课程有效价值的体现程度。但是，从目前来看，高校公共体育健美操课程体能训练

的整体效果并不是十分理想，还存在一些亟待解决的问题，主要表现在以下几个方面：

1.1 缺乏对体能训练的重视

体能训练不仅与提升学生身体素质有关，而且还会对学生的技能训练产生巨大的影响。但是，在健美操教学的过程中，许多教师都将注意力完全放到了技能训练上，并未认识到体能训练的重要性和必要性，在这种情况下，学生也忽视了自身体能训练，最终影响了体能训练的整体效果^[1]。此外，部分高校由于缺乏对体能训练的重视，软硬件设施投入也存在不足，这也在一定程度上阻碍了体能训练质量的提升。

1.2 缺乏对体能训练的科学规划

体能训练包含了多方面内容，如力量训练、耐力训练、表现力训练、柔韧性训练等，不同训练内容的侧重点和训练方式都是不同的。对广大体育教师来说，只有做好体能训练的科学规划，采取差异性、有效的训练方法，才能真正提高学生的体质。但是，许多教师采用“笼统”的训练方法，并未针对学生的某项体能素质进行强化训练，这样不仅会影响学生体能素质的提升，而且还降低了体能训练的科学性与合理性，最终难以满足学生全面发展的实际需要。

2 体能训练概述及其与健美操的相关性分析

2.1 体能训练概述

体能,简而言之,就是身体的基本运动能力,而体能训练则是以专项运动所需技能为导向,以改善身体形态、提高生理机能、增强身体素质等不同训练层面为主要目标的身体机能强化训练^[2]。同时,以上的训练层面还能细分为多个小层面,如身体素质中就包含速度、耐力、力量、柔韧、灵敏等。由此可见,体能训练涵盖广泛、目标明确,极具专业性与导向性。

2.2 体能训练与健美操的关系

体能训练占据了运动训练的“半壁江山”,以竞技健美操为例,虽然它对力量等能力的要求并不是很高,但并不意味着它们不重要。与之相反,柔韧、协调、力量等素质在竞技健美操中的综合与平衡更能体现力与美。同时,在理论教学完成后进行适量的体能训练,动与静的结合可以增强学生的学习兴趣,强化身体素质,提升健美操的教学效果。

3 高校公共体育健美操课程的体能训练措施

3.1 力量训练

众所周知,任何运动都需要足够、恰当的力量才能更好地体现其中的美。而对健美操运动员来说,长期的力量训练不仅能够提升身体素质,还能帮助其更加完美地呈现出健美操的动作。仔细分析健美操的动作会发现,健美操实际上是以力量为核心,以耐力为支撑,调和融汇了柔韧性与协调性,进而体现其动作优美之处的。因此,力量训练在健美操教学过程中不可或缺。近年来,核心训练理念在体育教学中备受追捧,而多点落地实施的成功也证明了核心训练理念对健美操训练起着积极作用^[3]。核心训练理念的主要内容即为训练核心力量,而核心力量则是以腰腹臀腿处肌肉产生的、在运动时稳定人体脊柱与盆骨的力量。这些训练如果合理融入运动员的训练和健美操教学中,将会进一步提高运动员的身体素质,增强其核心力量,有助于健美操教学质量的提升,运动员的力量、平衡、协调等能力的提升也会让健美操呈现出来的效果更加完美。但核心力量的训练必须借助于道具如瑜伽球等,创建不稳定训练环境才能达到刺激运动员肌肉群、锻炼肌肉、提高核心力量的目的。本文将根据健美操的主要内容,结合健美操课程的特点,综合以往的教学经验,适当创新并合理安排健美操运动员的体能训练,完善力量训练计划,为健美操教学提供理论指导。

3.2 耐力训练

在健美操比赛中,耐力十分重要,甚至可以决定整场比赛的成败。健美操多有大开大合的动作,消耗较大、对肌肉要求较高,运动员易出现肌肉酸痛等状况从而影响自身的正常发挥,因此,除对力量要求较高以外,耐力所决定的持续性也至关重要。由此可见,在日常训练过程中,健美操运动员要重视耐力训练,加大有氧训练、负荷训练的训练量,提高肌肉的“续航能力”。一般来说,耐力训练方法有很多,如匀变速跑步、游泳等,但以上训练方法较为笼统,而健美操运动员所需的耐力训练要求则更为细致,于是衍生出持续训练法、循环训练法、成套练习法等,以更好地服务于健美操运动^[4]。其中,持续训练法会对运动员施以适当负荷强度进行训练;循环训练法则是对训练内容进行反复、多次训练以达到提升运动员耐力的目的的训练方法;而成套训练法就是以成套动作作为训练内容进行训练,能够使运动员既提升自身耐力又能熟悉该套动作。但不论是哪种训练方法,在实施过程中都要考虑到训练内容的可执行性、合理性,训练量不能过大,防止出现意外损伤。

3.3 表现力训练

与其他体育竞技项目相比,健美操有很大不同,其他项目多为力量型,“刚”现于体表,而健美操则是刚柔相济,“柔”在外,“刚”在内,对运动员的柔韧性与协调性要求更高。运动员在比赛中能否取得好成绩很大程度上取决于刚与柔是否交融无间、力与美是否完美展现。健美操运动员的动作与音乐相结合,优美动作又暗含力量感,为观众呈现力与美的享受。因此,内外协调、表现力的训练在运动员学习健美操的过程中是必不可少的。

3.4 柔韧性训练

竞技健美操以柔韧为根基,从生理上来讲,柔韧指的是人体各关节的活动幅度以及韧带等其他组织的弹性伸展能力,在健美操运动中即是关节的活动范围、肢体肌肉的可拉伸程度。对健美操运动员而言,柔韧是他们连贯完整完成动作的关键,没有柔韧性,健美操的动作便很难谈得上“美感”。柔韧度的训练包括肌腱、肌肉及韧带等软组织的弹性增强训练,由具体训练模式可将训练方法大致分为两种,一是主动拉伸,即运动员主动进行肌肉收缩来增强关节灵活性、韧带延展性,是独立、主动行为;二是被动拉伸,即借他人的帮助来进行拉伸,需要外界进行辅助训练。在柔韧性训练过程中,主动性柔韧训练与被动性柔韧训练可以单独进行或结合

运用以达到拉伸的目的,但现下训练多使用两种方法结合的方式进行^[5]。

3.5 协调性训练

在体能训练内容中,运动员的协调性训练是难度较大的一项。所谓协调,就是指正确的动作时机、正确的动作方向和动作的节奏。协调性训练则是增强运动员身体各部分协调配合、紧密衔接能力的训练。从体操的角度来看,协调性是指选手身体协调性、动作与音乐节拍的协调性。所以,要在健美操的练习中培养学生的协调能力,可以根据不同的韵律来进行运动和音乐的配合。比如选取节奏多变的舞曲等让运动员四肢、躯干配合节奏变化不断变换动作节奏,以达到提高运动员协调性的目的。同时,舞蹈动作组合、健美操动作的整体练习也是一种行之有效的协调练习。

3.6 速度训练

除了力量、协调、柔韧等占据了健美操训练的绝大多数内容外,速度也是非常重要的一项。速度在很大程度上决定了运动员的动作是否跟得上节奏,所以速度训练虽占比少,却也不可忽视。健美操的每一套动作都有时间限制,如果没有足够的速度,就无法在规定的时间内完成。在进行速度训练时,应坚持计划的循序渐进、科学性,从轻量到重载,最后再进行巩固和加强;绝不贪图快捷,渴望一蹴而就。速度训练以运动员对动作的掌握程度为基础,没有完全掌握动作,即使进行速度训练也无法有效提高运动员的速度素质。

4 增强体能训练效果的策略

随着国家的发展和社会的进步,我国的体育教育也在不断地变革和创新。新的教学大纲要求更高、更为严格,而这也为体育教师们带来更大的挑战。因此,体育教师们应当

提前了解新课程体系对学生的要求,熟悉相关内容,优化课程结构,确保训练内容、模式的合理性,为构建创造性、科学性、趣味性兼备的高质量课程奠定坚实的基础。对健美操教学进行分析后可将其大致划分为教学设计、组织实施、教学评价与教学反思四部分,而对这四点进行深入分析将会得到以下结论:第一,教师要了解运动员的学习能力,以综合素质的开发与培养为训练目标,对运动员的综合素质进行考评,促进运动员综合素质的保持与提升;第二,教师要根据需求及时调整培养方案、完善培养内容,与时代一同进步,结合新一轮基础教育课程改革要求、国家发展需求、社会需求来安排,不与世界脱节而原地踏步;第三,教师在日常训练中应当为运动员提供足够的实践机会、良好的训练条件,以科学、舒适的环境保障运动员自身安全,从而在安全的前提下有效提升运动员综合素质、技能水平;第四,教师需要秉承合理、科学、公正的原则建立考评体系,使健美操运动员的能力充分展现并体现在考核中;第五,教师还要学会丰富教学方法,合理运用教学工具,辅助运动员进一步提升健美操水平。

5 结语

健美操课程的开展有助于运动员身体素质的提升,使运动员的体魄更为强健、身体更为柔韧灵活,而体能训练则能够让运动员的身体素质更上一层楼并且得到保持。因此,在“全民运动”的大背景下,各高校应当意识到在公共体育教育方面的不足之处,在理论教学的基础上对学生进行适当的体能训练,既能促进健美操教育的创新与发展,也能强化学生身体素质,推动学生学习健美操,为学生未来发展打下坚实基础。

文/李艳,吴奎忠(四川外国语大学成都学院,四川成都 611844)

作者简介:李艳,女,四川简阳人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育训练学;吴奎忠,男,四川广元人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 唐洁. 高校公共体育健美操课程体能训练的有效性探究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(10): 77-79.
- [2] 张小妮. 试论高校公共体育健美操课程体能训练[J]. 当代教育实践与教学研究, 2017, 2(7): 80.
- [3] 黄波. 解析高校公共体育健美操课程的体能训练措施[J]. 当代体育科技, 2018, 32(10): 146-148.
- [4] 陈雅琪. 高校公共体育健美操课程的体能训练措施[J]. 当代体育科技, 2018, 8(35): 23-25.
- [5] 谢一锋. 高校公共体育健美操课程研究[J]. 延边教育学院学报, 2016, 12(5): 16-19.