

体适能对快乐体操课程发展的研究

前言

“健康体适能”是一种与高校“以人为本”“健康第一”的教学理念相适应的有效的健康促进方式，同时也是能克服传统体育教学诸多缺陷，强调个性化、多元化的体操活动。高校在教学中推行快乐体操，其重要意义在于，可以有效地促进娱乐体操与竞技体操的协调，提高学生的学习兴趣和兴趣，从而提升体操素养，有效地打破传统体操教学的局限，并对其体操体制进行科学完善。本文综合探究高校在体操教学中实施快乐体操具体策略，希望能够更为高效的开展教育工作。

关键词

体适能；快乐体操；课程发展

高校体操教师在开展体操专业课程时，合理运用“快乐体操”可以让学生在体操活动中获得更多的乐趣，使他们的体操训练高度适应现代素质教育发展需求，为我国现代体操事业的进一步发展创造良好的条件，确保能够培养更多现代人才。在体操教学中，根据学生的实际情况，可以采取多种方法进行训练。运用科学的教学方法，可以保证学生的自我发展能力得到提高，从而达到良好的教学效果。当前高校体操教学中，要根据学生实际情况，进行不同程度的体操锻炼，以提高体操教学效果，培养学生综合素质。

1 健康体适能及快乐体操相关概念

健康体适能又称“体适能”，是指具有充分的体力来进行日常工作（学习）而不会感到疲倦，并有足够的时间来进行娱乐，并能适应各种情况。按参加主体的不同，可分为健康和运动的体适应，健康体适能指的是促进健康、增强基本活动能力、实现和维持身体健康状况；运动适应性是指运

动员在比赛中展现出的优秀身体素质。

在目前的体操教育中，应该把“以人中心”的教育思想贯穿于整个体操课的教学之中。首先，体操与技术发展的特征转变为兴趣与技巧的共同发展。同时，要打破学科界限，构建合理的学习结构，强化教学的有效性。以学科为核心的教学方式，忽视了学生的现实需要，只把体操课程的基本规则作为逻辑核心，将体操课程的内容整合起来，从而导致了体操专业综合能力的充分发挥。而建立一个合理的学习结构，既能满足学生的需要，又能根据自己的身体状况和兴趣来进行计划，为学生提供更多的选择。其次，教师从被动的实施到积极的参与，从单纯的传授知识转变为积极的参与，通过创新的方式来提高学生的素质。

2 当前高校体操教学中存在的问题

第一，对体操技术的培训过分强调。由于体操是一门运动课程，因此，许多高校在实施体操课程时仍会遵循传统

的“重结果”“轻过程”。这种方法虽能在一定程度上提高学生的身体素质，但却不利于学生的全面发展，过分强调技术教育，也容易忽略身体的健康，每个人的身体状况都不一样，盲目地进行教学，反而会给自己的身体带来危险。

第二，体操教育不全面。目前我国高校体育教学中轻视体操运动，过分注重动作训练，忽略了理论知识，一旦遇上雨天，甚至会中断体操教学。但实际上，体操并非单纯的运动训练，在教学中必须加强健康教育，使学生意识到健身的重要性和健身的重要性。

第三，学生的学习动机不强。在学校里，除了体操专业的学生外，大部分的高校生都不太重视体操类的运动项目，而这些项目又是一种公共项目。因此，大部分学生对体操锻炼的兴趣不高。

3 健康体适能课程引入高校体操课程的必要性

3.1 推动《国家学生体质健康标准》的实施

健康体适能培养的是学生力量、耐力、柔韧等方面的素质，这与教育部颁布的《国家学生体质健康标准》相一致。因此，实施“健康体适能”课程，不仅能够保证学生的身体素质测评达到要求，而且能够促进学校体操课程的改革，把“健康第一”的教育理念贯彻到实践中去。将健康体适能课程纳入高等学校的教学大纲，既是为了落实国家制定的体操教学目标，也是为了鼓励学生主动参加体操活动，从而提高他们的身体素质，在体能测试中取得优异的成绩。

3.2 创新体操课程改革的思路

近几年来，我国高校学生的体质状况在逐年下滑，虽然下降幅度很小，但是已经引起了重视。国家和学校都采取了措施，即对体操课程改革，体操锻炼课程的目的是为了提高学生的体质，同时也是为了培养他们的体操兴趣和习惯，掌握科学的锻炼方式，并能在课堂上进行自我引导。“健康体适能”是一种全新的教学方式，具有一定的借鉴意义。

3.3 增强学生体质健康、培养终身体操意识

健康体适能课程能够有效地将学生的体能测试与学生的生理、保健等相结合，并制订出有针对性的运动方案，进行运动方法的训练。高校体操课作为高校生个体体操教育的终点站，其作用不仅在于使学生的体能达到合格的要求，还在于学校的体操教学目标——终身体育，在培养一、二种运动技能的同时，加强学生的综合素质，为其享受健康、快乐的体操活动奠定了坚实的基础。

4 高校体操课程体适能体系构建内容

4.1 采用低强度高比例训练方式加强心肺适应能力

低强度的运动，对身体的负面影响很小，所以适合那些体质不够强的人。在训练中，采用高冲击步法、中冲击步法、低冲击步法，可以增强人的心肺适应能力，提高人体各项功能，从而为高强度训练打下坚实的基础。在低强度的训练中，可以增强学生对技巧的理解，同时也可以让他们的基本功更加扎实，让他们在以后的训练中更加顺畅，对他们的发展有很大的帮助。

4.2 采用高强度低比例训练方式加强肌肉适应能力

高强度、低比例的训练，会对身体素质和心理造成很大的冲击，如果受训者出现明显的身体疼痛、呼吸困难、四肢无力等症状，会导致身体和心理上的疲劳和其它连锁反应。在现实训练中，应采用科学的训练方法，让受训者在较短的时间内恢复体力，减少消极的心理压力，保持良好的心态。

4.3 采用中等强度高比例训练方式加强柔韧适应能力

采用适度 and 较高比例的训练方法，对受训者的体能和精神状况进行细致评估。一般情况下，一次的训练时间是3~4个小时。在实际操作中，可以采用相对灵活的方法，例如，训练的两次间隔较长，可以加入一些基础的训练、游戏等。在实际训练中，要确保学生的体能，才能有效地提高运动功能，减轻学生在训练中出现的负面情绪和厌倦情绪，从而激发他们的训练兴趣。

4.4 采用均衡训练方式加强平衡适应能力

在体操项目训练中，应以长期的训练方向和形式作为参照，训练学生的平衡适应性，从而提高学生的核心张力，在完成各种动作时，保持较好的重心稳定性。通过锻炼身体的平衡性，可以使其形成一个稳定的圆筒形结构，使身体在动作过程中保持稳定。在训练中可以采用均衡的训练方式，将平衡训练与日常训练结合起来，可以使学生的体能和身体素质得到提高。

5 体适能对快乐体操课程发展策略

5.1 强化理论教学

在实施快乐体操的过程中，教师应该掌握快乐体操的特征、价值、方法、内容、教学意义、国内市场需求以及当前的发展趋势，全面了解现代社会的人才需求和该项目在现阶段实施的具体状况，确保学生能够进一步发现快乐体操的重要性，保证学生能够积极参与学习。在实施实际教学时，

教师可以根据教学内容,设置不同的情景和任务,有效扩展教学内容。比如,教师可以合理地运用故事导向和团体作业,保证学生的知识得到合理的充实,把快乐体操的内容融入到教学中,激发学生的学习兴趣。在实施教育工作的过程中,要引导学生在课余时间到教学场所进行实地考察,让他们充分体会到快乐体操课堂所带来的欢乐氛围,认识到快乐体操的发展状况,从而在学习中坚定信心,实现学生学习动机的有效提升。同时,在课余时间,老师还可以给同学们讲一些他们在课堂上碰到的经典案例,以保证他们的学习效果。

5.2 增强课堂实践

在实践中,体操教师要加强自己的语言表达、组织、教学能力,以保证体操课的顺利进行。首先,体操教师在设计体操教学内容时,要与当今社会发展状况相结合,依据社会的需要、课程内容和学生的成长规律,科学地安排教学内容,并将其运用到实际教学中,严格按照循序渐进、由简到难的原则,使学生更加全面地掌握快乐体操的教学技巧和教学内容,从而实现学生学习自信的有效提升。其次,在开设实训课程时,要对技术教学进行指导,让学生掌握技术动作。高校在开展具体工作时,对各类体操动作进行分解训练,能更好地掌握有关动作,从而提高学生的综合素质。同时,老师也要合理地增加保护技巧的内容,以保证课堂的安全。体操教师要在具体的教学活动中根据学生的观点,对语言的语速、语调、词汇量等进行合理的优化,并对相应的动作进行更加直观的解释,使学生在不同的教学环境中获得更加深入的体会,科学地训练他们的语言表达能力。

5.3 构建体操俱乐部

高校在实施“快乐体操”的过程中,必须科学地组织高校体操社团。首先,要建立正规的体操俱乐部,保证学生们的积极参加,并通过电台等各种途径来推广快乐体操,让更多的人了解快乐体操。其次,要从学生的实际出发,根据

他们的兴趣制定相应的教学内容,遵循他们身体和心理发展的规律。再次,要有效地扩大体操的学习性质,增加体操教学的社会性,减少竞技的内容,保证体操教学更加有效地开展,从而达到提高体操教育质量的目的,为学生提供终身锻炼的有利条件。硕博体操的教学要更加有趣,要合理地增加体操教学的趣味性,还要在教学中营造生活环境,增强学生的感知能力,让学生在运动过程中获得更多的快乐,同时,还要充分发挥体操教学的实效性和教育性,加强教学互动,确保学生更加充分的学习专业技能和专业知识,从而有效提升体操教学质量,保障学生的全面发展和身心健康。

5.4 健全考评体系,进行科学评价

从健康体适能的概念出发,高校要结合学生的实际状况,建立综合的评估体系与评估指标,而不能以掌握健美操的技术水平为唯一评判标准。考评时,要考虑到学生的认真程度、进步程度和对学习的兴趣。在评估对象上,应建立学生、教师、专业体操人员的综合评估,并采取学生自我评估、学生互评、师评等多种评估方法,以确保评估的科学性。

6 结语

当前的体操教育既要提高学生的专业素质,又要增强他们的适应能力,并根据实际情况进行有效的训练。高校体操教师在进行体操教学时,应加强理论教学、课堂实训和建立社团,保证了“快乐体操”概念的贯彻,让学生在体操活动中体会到更多的乐趣,有效地打破了现行的体操学习的局限,提高学生的兴趣,从而提高了学生的核心素养,为现代素质教育的进一步发展创造了有利条件,促进我国现代素质教育的发展。为此,必须在体操专业训练中,构建适合体操的体能适应系统,以强化体操教学的效果。可以采取低强度高比例、高强度低比例、中等强度高比例的训练方式,以达到更好的训练效果。

文/孙志雪,张悦桐(辽宁财贸学院,辽宁葫芦岛 125105)

作者简介:孙志雪,女,贵州兴义人,辽宁财贸学院助教,研究方向:体操;张悦桐,女,辽宁新民人,辽宁财贸学院在读本科生,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 师小蕴. 艺术体操对非体育专业女高校生体适能的影响实证分析[J]. 文体用品与科技, 2020(21):73-74.
- [2] 程晓峰. 艺术体操的发展趋向及其功能调适[J]. 山东体育学院学报, 2002, 18(3):28-29, 45.
- [3] 肖春. 浅析高校体操教学对学生社会适应能力的培养[J]. 当代体育科技, 2015, 5(15):105-106.