

浅析健身运动在体育教学中的重要性

前言

随着体育强国的建设和发展,人们的体育锻炼意识不断增强,各大高校也在不断创新体育教育模式,比如将健身运动应用在体育教学中,激发学生对体育锻炼的兴趣,提升学生的身体素质,帮助学生形成良好的习惯等等,从中可以看出健身运动在体育教学中的重要性。因此,本文主要就健身运动在体育教学中的重要性展开讨论,并分析健身运动概述等内容,希望可以为高校相关的教育工作者提供一定的借鉴意义。

关键词

健身运动; 体育教学; 重要性

体育锻炼对于一个国家或者一个民族来说都十分重要,对提升国民素质以及民族振兴都具有积极的作用,所以不管是在高校还是中小学都会开设体育课程。在全民健身视域下教师可以将健身运动应用于体育教学中,培养学生终身体育意识,为推动社会发展贡献自己的力量。

1 健身运动概述

健身运动属于体育范畴,它是一项人们通过徒手或者利用各种器械,采用专门的动作方式或者方法进行锻炼,进而发达肌肉力量、增长体力以及塑造身形的一种运动方式。在健身运动中融合生命科学以及其他相关学科的原理,具有一定的科学性。

首先,休闲性。健身运动对于参与人员没有明确的要求,不管是退休在家的老人,上班的青年群体,还是上学的学生,都可以参与到健身运动中,他们结合自身的身体状况或者工作、学习压力,选择适合自己的健身运动项目,达到了休闲

娱乐的作用,休闲性也充分体现出健身运动的特点。其次,灵活性。通过对健身运动项目进行分析可以发现,当前健身运动项目具有组合方式,比如人们可以通过共同训练的方式进行,也可以采用个人独练以及家人朋友练习的方式进行,还有些健身运动要求较为严格,会采用集体表演或者比赛的方式进行,具有较强的灵活性。最后,综合性。健身运动融合了多种学科,目前健身运动具有生理、心理以及社会等多种功能,这也就决定了健身运动具有综合性的特点,能够承担起对人的机体和人格进行全面塑造的作用^[1]。

2 健身运动在体育教学中的重要性

2.1 有利于拓展体育与健康知识获取的途径

在高校体育教学中,体育课时的安排会受到其他课程的限制,比如高校一周可能只给学生安排两节体育课的时间,学生获取体育与健康知识的途径受到影响,获取途径相对狭窄。而健身运动应用于体育教学,因为它具有灵活性、综合

性等特点,学生不管是在课上还是课下,都可以搜索健身运动以及体育锻炼的知识,这对拓展体育与健康知识的获得途径具有重要作用。

2.2 有利于激发学生参与体育运动的主动性

就目前高校体育学科的开展情况来看,部分学生参与体育锻炼和训练的积极性不高,对体育学科的重视程度也有待提升。而教师将健身运动应用于体育教学,能够丰富体育教学的形式,让体育教学内容更加多样化,学生也会重新定义体育学科,并提升学生参与体育训练的积极性。比如教师在体育锻炼中给学生呈现当下比较火热的刘畊宏全民健身的运动视频以及健身运动技巧等,实现了体育教学与健身运动的结合,能够极大调动学生参与热情。

2.3 有利于促进高校体育教学方式和模式创新

教育部曾经多次提出体育教学工作要注重教学方式和模式的创新,高校教师也在积极响应国家号召,落实体育教学方式和模式创新工作,比如加强对慕课微课的应用,尝试开设健康网络课程等。也有不少教师将健身运动应用于体育教学中,让高校体育教学呈现出新的特点。现在高校教学模式也更加多样化,高校体育教学质量 and 水平也在日益提升。

3 促进健身运动在体育教学中应用的措施

3.1 制定科学的锻炼计划

首先,教师要对学生的体格进行检查,在检查的项目上可以将心率、灵敏素质、耐力素质作为重点检查的对象,同时教师还要做好对学生心肺功能的测试。其次,确定锻炼的时间。教师可以将傍晚19点半到21点作为学生健身运动的时间,因为在整个时间段户外有氧运动的空气指数较为清新,空气中的尘螨、微生物、雾霾等活动率也明显地降低,并且在这个时间段植物不再进行光合作用,户外的氧气含量也相对较高,学生根据自己的空余时间在这个时间段内合理选择时间,充分保障健身运动的时间。再次,确定健身运动的方式。在健身运动中,教师要指导学生优先选择有氧运动,比如散步、骑自行车等,学生也可以选择增强自身平衡能力的运动,提高自身的灵活性。最后,细化健身运动计划,制定一周训练计划。比如第一天进行练胸运动,包括平卧推举、上斜推举、平卧飞鸟几个动作;第二天进行练背训练,包括颈后引体向上、站姿划船、胸前提拉动作;第三天进行练腿训练,包括深蹲、俯卧腿弯举和踮立;第四天进行肱三头肌训练,包括窄卧推、站姿肘下压、俯立臂屈伸动作;第五天

进行肱二头肌训练,包括站姿臂弯举、正握单肩弯举、卷棒几个动作;第六天进行练肩训练,包括颈前推举、颈后推举、站立飞鸟、俯立飞鸟动作;第七天进行减脂训练,包括仰卧起坐、仰卧举腿、慢跑几个动作^[2]。

3.2 加强对健身运动 APP 的运用

首先,学校要充分发挥引导作用,打造体育服务平台。落实到具体工作中,学校要着力开发和打造体育教学公共服务平台,逐步实现“平台+应用+服务”的功能,学校教师可以借助体育服务平台发布和上传健身运动和体育教学内容,学生也可以借助平台了解更多的健身运动资讯,掌握更多的运动训练技巧。其次,教师要转变观念,加强对健身运动 APP 的运用。在体育教学中教师要给学生渗透健身运动 APP 的好处和优势,让学生认识到健身运动 APP 的重要性,激发学生使用健身运动 APP 的兴趣,在今后的体育锻炼和健身运动中也可以尝试采用健身运动 APP 进行锻炼。最后,我国教育部门要加强对高校健身运动和体育教学方面的资金投入,保障高校有足够的资金开发适合自身体育教学发展体系的健身运动 APP,从而改善当前体育教学现状,促进健身运动的应用^[3]。

3.3 注重课内外相结合, 锻炼学生心理素质

首先,教师要合理地安排课内时间,保障学生掌握足够的健身运动知识。在课内时间安排方面,体育教师要与其他学科教师进行协商,一方面是避免与其他学科冲突,影响其他学科教学工作,另一方面也可以规范体育教学,保障体育教学的科学性。在协调过程中,体育教师要善于听取其他任课教师和学生的意见,尤其要重点参考学生的意见,因为学生是整个健身运动的参与者和最终贯彻者。其次,教师要合理组织开展校外训练活动。社会在发展,时代在进步,体育教学形式也更加多样化,教师可以组织校外健身训练活动,锻炼学生的身体机能和身体素质。比如教师可以组织一系列的滑雪以及越野比赛项目,这些健身运动项目具有一定的挑战性和创新性,能够充分调动起大学生的参与热情,教师可以尝试将滑雪以及越野等项目进行充分应用,活跃体育教学气氛,锻炼学生心理素质^[4]。

3.4 转变学生观念, 促使其树立终身体育意识

首先,高校要加强宣传工作,给学生普及终身体育的知识。比如高校可以组织开展全民终身体育周系列活动,在体育学校可以设计以下几个流程:第一,读书润心灵。在该环节,教师带领学生一起阅读和学习健身运动的相关知识,

营造阅读的氛围,让更多的学生增强对健身运动以及终身体育的了解。教师也可以为学生推荐一些优秀的健身运动书籍和学习渠道,开拓学生的视野,让学生对健身运动有更加全面的了解。第二,体育技能大比拼环节。在该环节,教师给学生提供技能展示的平台,让学生纷纷使出看家本领,一展自己在体育方面的新技能和新风采。其次,高校教师要将终身体育的意识渗透到教学内容中,落实到具体工作中。教师要结合教学内容给学生渗透终身体育的内容,让学生随时随地地接受终身体育的概念,促使学生潜移默化地转变思想和认识。最后,学生要从自身做起,不断创新学习理念,认识到终身体育的重要性,利用学习之余加强体育锻炼,不断提升身体素质,强健体魄,促进自身的全面发展,更好地融入社会生活,为祖国建设和民族振兴贡献自己的力量^[5]。

3.5 加强体育教师培训

首先,高校要做好体育教师引进工作。在体育教师引进中高校可以适当提高对体育教师的要求,比如新进人才要具备现代化教学理念,对健身运动有更加全面的了解,可以在体育教学中贯彻终身体育意识等等,从根本上提升体育教师的整体水平。其次,高校要组织多种形式的教师培训活动。在过去,体育教师的培训主要是通过讲授式方式进行,这种培训方式使得教师参与学习的积极性不高,针对这一问题,高校要灵活采用多种教学方式,比如加强对微课的应用,相关组织者可以将教师培训内容进行提炼,从中挑选出比较重要的知识内容,融入微课设计内容中,激发教师的参与热情。再次,高校要完善教师培训体系。完善的培训体系可以保障教师培训工作的有序开展,为此,在教师培训体系中高校要明确教师培训的时间、内容以及地点等等,为教师专业素质和专业能力的提升拓展发展渠道,

促进教师队伍的整体发展。

3.6 完善对体育教学的管理

首先,高校可以成立体育协会联合会,专门负责对体育教学工作进行管理。为充分发挥体育协会联合会的作用,高校要明确不同部门和不同人员的分工,让每一个部门和人员都可以在体育教学管理中发挥更大的作用。其次,高校要完善体育教学管理制度。将健身运动引入高校体育教学已经成为社会发展的趋势,高校要对当前体育教学管理制度进行优化,保障制度的先进性和优越性,为高校的体育教学奠定坚实的基础,促进健身运动的发展。最后,高校要加强对现代信息技术的应用。在传统的体育教学管理中主要是采用人工的方式开展和进行,这种管理方式效率低下,管理效果不突出。为此,高校可以加强信息化建设,在高校体育教学中融入信息化技术,比如利用现代化信息技术加强对当前教学工作的管理,对教师的体育教学工作进行绩效考核等,促进体育教学管理工作的发展。

4 结语

综上所述,健身运动已经成为体育事业发展的趋势,在高校体育教学中教师要转变观念,尝试将健身运动与体育教学进行充分融合,并将健身运动充分应用于体育教学中,提升体育教学水平。但实际高校体育教学对健身运动的应用有限,多种因素制约着体育教学发展。为此,高校管理者以及教师要采取积极的措施,比如制定科学的锻炼计划、加强对健身运动APP的运用、完善对体育教学的管理等,让健身运动与体育教学相互结合,朝着更加现代化和专业化的方向发展。

文/卢睿(贵州财经大学体育学院,贵州贵阳 550000)

作者简介:卢睿,男,贵州毕节人,贵州财经大学体育学院讲师,研究方向:体育教育、运动训练。

参考文献:

- [1] 袁岳东. 大学体育健身运动课程内容重置与教学实践[J]. 体育科学研究, 2020, 24(4): 75-79.
- [2] 苗耀祥, 魏航. 健身运动处方教学对高校体育教学的作用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(9): 158+160.
- [3] 汪丽. 健身运动处方教学对高校体育教学的作用[J]. 体育世界(学术版), 2019(7): 159-160.
- [4] 徐云, 潘冬, 房强. 运动健身类APP在高校体育教学中的运用研究[J]. 连云港师范高等专科学校学报, 2019, 36(2): 96-99.
- [5] 李魏平. 探讨全民健身运动背景下的高校体育教学改革[J]. 智库时代, 2019(15): 134+136.