

普通高校健美操训练中的 难度动作训练探析

前言

在高校体育教学当中，健美操占据着重要的地位。衡量高校健美操水平的高低有一个重要的评估指标，那就是难度动作的完成水平。这一指标不仅由学校训练水平所决定，更与学生的综合素质有着直接关系，目前，这一点也成为制约各大高校健美操训练成绩提高的主要因素。因此，本文为了解决该问题，主要从六个方面阐述普通高校在健美操训练中应使用何种难度动作训练方法，以供参考和借鉴。

关键词

普通高校；健美操；难度动作；训练方法

在健美操训练当中，相较于专业院校的学生，普通高校学生在体质和训练时间等方面都略显不足，训练难度相对较大，这在难度动作训练中体现的尤为明显。因此，为了缩小训练差距，普通高校的体育教师必须要加强对难度动作训练的重视，通过科学规划和有效方法来增强健美操难度动作的训练效果，进一步体现出健美操的有效价值。

1 科学确立健美操训练内容的依据

高校在确定健美操训练项目前，要考虑到健美操运动自身的特点，做出科学的研判。首先，健美操运动的特点在于，运动员需进行频繁的有氧供能运动，中间辅之以无氧供能动作，这就要求训练难度的设定需要根据运动员自身的能量代谢状况来确定；其次，在进行健美操难度技术训练之前，高校需要根据难度动作科学设定对训练者身体素质的要求。一般情况下，训练者要完成健美操难度技术动作，就必须先做到倒地、支撑、跳跃以及俯撑等动作，这些动作要求健美

操运动员必须要有足够强大的肌肉力量，因此，健美操运动员要想完成这些难度技术动作，必须从最基础的肌肉力量训练开始。这就要求高校体育教师在确定训练内容时，要多考虑影响肌肉力量提升的肌肉用力方式以及动作结构，对学生做有针对性的专业训练，这样学生在进行难度技术动作的训练时，才能将其发挥至最好的水平；最后，将影响人体力量提升的科学增长原理作为训练内容的依据。该原理表明，人的肌肉在受到外界刺激后首先会做出适应性反映，并且这一反映依刺激程度的不同也不尽相同，故可以采用由低到高、分阶段的方式来刺激运动员的肌肉，使其逐渐适应不同程度的肌肉刺激，进而逐渐提升并且稳固其肌肉力量。

2 健美操运动员综合素质的提高训练

人体的身体素质由专项素质及一般素质构成，这两者相互影响、相互作用。在诸多运动中，一般素质是运动者必须具备的基本素质，主要包括协调性、柔韧、灵敏、速度、

耐力以及力量等内容。除了这些基本素质之外,健美操运动还有自身的一些基本特性要求。运动员在完成健美操动作的过程中,全程伴随着音乐节奏,因此,运动员除了身体素质需满足要求外,还需要有较为敏感的音乐掌控能力,四肢要足够协调、以及应具备较强的柔韧性,因为有时候还需要其根据旋律的变动很及时地变换各种不同的动作,以增加运动的观赏性。因此,高校在制定健美操运动员的训练计划时,需要更加注重此方面的提升与训练,有针对性地抓重点。

随着健美操日常训练动作难度的不断提升,运动员的身体素质也需要跟上训练的进度,在一般身体素质基础基本完善以后,高校教练员就需根据自己的执教经验、相关理论以及学生实际情况制定专项身体素质的提升训练计划,以应对日益增加的训练难度,这里可以将其分为三个不同的阶段,分别为基础达成阶段、专项提升阶段以及综合提升阶段。不同阶段的训练不尽相同,各有侧重,但是身体素质的提升应作为基础贯彻始终。因此在日常训练过程中,体育教师要运用科学合理有效的训练方法进行难度动作提升的训练。例如,若运动员的力量与弹跳较差,但是其肢体协调程度及音乐感知力都极为有效时,就应该有针对性地为该运动员专门制定弹跳与力量提升的专项训练计划,从而使其全面发展,提升综合素质。另外,健美操运动的特殊性导致其对于跳跃动作的要求较高,如果跳跃动作无法达到标准高度,运动员将不能在在规定时间内完成规定的动作,因此,跑步跟弹跳是运动员需要具备的基本素质中的基本能力,运动员需要在提升自身素质的过程中持续提升与巩固这两项能力,进而使其综合素质达到较高层次水平,这样才能有效完成难度训练动作并且提高自身运动水平。

3 难度动作训练的科学设计

健美操运动作为一项集运动美感与难度展现于一身的体育运动项目,在其运动效果的达成中,难度动作是穿插在众多基础动作中间的,并不是集中展现,因此在运动中不能刻意表现自身难度动作熟练度而忽略基本动作的达成,这样不符合健美操运动的初衷。反之,若难度动作添加较多且出现失误,不仅会影响整体的展现效果,同时也会对运动员的身体造成一定的损伤,且会打击运动员的自信心。同样地,如果过多的降低难度动作的展现,降低运动员的训练难度,运动员的综合素质也会无法提升。因此,高校教练员在日常教学中需要解决的一个重要问题就是如何使二者的训练程度达到平衡状态。

教练员在为运动员设定难度动作训练计划时,要根据运动员的实际情况,科学分配高难度动作与训练强硬程度,以合理设定难度动作达成效果指标的原则,做到理论与实践结合,因材施教,对不同素质运动员在难度动作的掌握上要求不同,进行科学有序的训练。因此,教练员首先要了解自己队员的个人情况,摸清每个人的身体素质,从而对其进行针对性的训练。例如,某个队员柔韧性不够但是力量突出,教练员可以对其加强力量性难度动作的训练难度,以使其难度动作水平得到较大提升,发挥自身优势。同时,在训练柔韧性难度动作时,适当降低难度水平,保证其在这方面不会出现失误,合理有效地规避风险,弥补短板,反之也适用。总之,要根据不同学员自身情况,有针对性地进行优势加强训练,对其不足之处进行巩固训练,最终达到最为理想的训练效果。

4 在难度动作训练中做好安全保护工作

体育教学训练虽然能增强学生的身体素质,但如若安全保护工作没有落实到位,就可能导致学生在运动中出现身体创伤。健美操看似运动强度不大,但一些高难度动作却存在很多安全隐患。因此,教练员要重视运动创伤的预防,让学生认识到动作正确的重要性,同时做好安全保护工作,把握好保护时机,避免学生在训练中由于疏忽出现一些不必要的运动损伤,从而影响到其后续的学习和生活。

除了学生自我保护之外,还可以利用训练器械以及他人看护等方式来保护学生。例如,护垫可以防止训练员在做落地成俯撑的训练时意外摔下,有效保护运动员的身体,减少训练意外。同时,安排参训队员对正在训练的运动员做好防护,其他队员可以在同伴做跳跃训练时,扶腰帮助其全力向上,这样不但能使运动员的安全得到保障,也能增强其自信心。运动员因长期进行高强度的体能训练本身有各种各样的病根,因此,在训练的过程中,他们更需要提高保护意识、增强保护能力。每次训练开始之前,运动员应做好热身运动,训练过程中,要时刻牢记“安全第一”,教练员也应做好监督。

以上都是在强调如何做好安全防护,但训练的目的是为了提升能力水平,如果一味地强调保护,会导致运动员过度依赖保护从而阻碍其训练效果的提升。因此,训练过程中,教练员需要做到何时保护与何时撤保的平衡,一般情况下,运动员首次进行难度动作训练时,最容易出现安全问题,这时教练员必须现场监督并且予以指导,而当其能熟练完成难度动作以后,就需要循序渐进,慢慢撤去保护。这个过程不

能急躁,如果快速撤去全部保护,会导致运动员一时无法适应训练节奏,极有可能发生意外,进而影响训练效果的达成。只有让其慢慢适应没有保护的训练节奏,训练效果才有可能完全达成。因此,教练员必须把控好保护时机,使训练效果达到最佳。

5 通过相应的辅助训练提高训练效率

很多学员在进行难度动作的练习时都会产生怯怕的情绪,如果教练员一味要求学员反复练习,很容易让其对健美操产生厌烦情绪,从而严重打击其训练的积极性。针对此问题,高校健美操教练员在训练难度动作时,可根据具体的动作技巧开展一些较为简单的辅助性训练,在队员将这些辅助性动作完全做到位后,再正式练习难度动作。比如,在练习屈体分腿跳落地成俯撑时,很多队员都出现了后腿未完全并拢的问题,且短时间内无法得到改善。此时,教练员可要求队员先在垫子上或杠上反复练习收腹举腿这一动作,等到能熟练掌握这一基础动作后,再针对难度动作开展专业训练。另外,一些队员表示自己在完成腾空落地成俯撑时,经常会感到手腕处的关节有轻微疼痛感,其主要原因是自身的腕关节力量较弱,教练员针对这一情况可重点训练队员的屈腕能力,增强其手腕力量。此外,在辅助训练的过程中,体育教师还需要加强对学生的心理训练,帮助学生树立自信心,使学生能敢于面对挑战和失败,这样才能达到有效辅助的目的,进一步使学生满足难度动作的训练要求。

6 在难度动作训练时可采用分解练习法

难度动作之所以“难”,主要是因为对动作的连贯性

要求较高,普通高校的大学生由于训练时间有限,体能素质水平有待提升,因此难以满足难度动作的训练要求。鉴于此,体育教师可以分解难度动作,即将一个复合型的动作分解成多个简单的动作来练习,以降低整体的训练难度。通过分解难度动作,学生能够对每个细节动作进行反复练习,在降低学生训练难度的同时,也能使学生形成条件反射,这对强化学生动作的连贯性十分重要。通过观察可知,很多健美操难度动作都是由几个简单动作复合而成,因此,采用分解练习法可取得理想的训练结果。如很多运动员都表示难以做到位屈体分腿跳转体 180° 落地纵劈叉这一高难度动作,教练员可将这一动作进行细分,引导运动员分别练习跳起落地成纵叉及屈体分腿跳转两个动作,在运动员分别熟练掌握这两个动作后,再进行连贯训练,从而能帮助运动员尽快掌握这一高难度健美操动作。除此之外, 360° 落地成俯撑及分腿跳转 180° 等都是常见的健美操难度动作,都可通过分解法进行训练。但教练员在分解动作时需注意两者之间的连贯性,避免出现动作脱节的问题,很多高难度动作并非是简单叠加形成的,两者之间存在一定的衔接,因此,只有确保整个动作足够完整且流畅,才能达到预期的训练效果。

7 结语

综上所述,高校体育教学与学生的身体素质密切相关,而健美操作为重要的体育教学项目,高校要重点关注其中的难度动作,避免对大学生的身体产生损伤。在此背景下,高校要根据运动员的实际身体状况安排健美操训练活动,合理选择训练方式,充分发挥运动员的运动潜力,从而提高普通高校的健美操训练水平。

文/李霞(四川外国语大学成都学院,四川成都 611844)

作者简介:李霞,女,四川南充人,四川外国语大学成都学院讲师,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 赵敏敏. 功能性训练在竞技健美操训练中的实践研究[D]. 太原:山西大学,2019.
- [2] 雷婷. 跳深练习提高普通高校健美操专项学生C组难度完成质量的实验研究[D]. 广州:广州体育学院,2018.
- [3] 孙佳. 普通高校健美操训练中的难度动作训练研究[J]. 当代体育科技,2021,15(6):51-53.
- [4] 蒋福文,钟娟. 浅谈普通高校健美操训练中的难度动作训练[J]. 昆明大学学报,2018,14(5):116-117.