

关于“帕梅拉健身操” 提高学生体质健康水平的研究

前言

采用文献资料法、实验法、数据统计等研究方法对高中高二健身操选项班部分学生的体质健康水平进行研究,结果表明高中生通过帕梅拉健身操的锻炼,对于提高他们的体质健康水平有积极的促进作用,较传统的体育与健康教学,高中健身操选项课的开设,对提高学生自身体质健康水平有明显的优势。

关键词

帕梅拉健身操;教学;体质健康水平

随着经济的发展,人们的生活水平都有所提高,而青少年的体质健康水平也出现了很大的问题,初中生基于初中升高中时体育的普考,因此还没出现过大的问题,但是对于高中生来说,高考也不涉及体育学科项目,因此学生对体育的重视程度也相对比较小。在这种社会大环境下,高中女生的体质健康水平也呈现日趋下降的情况。为加强育人模式的优化,不断推动普通高中特色多样化发展,增强普通高中教育教学质量和办学的水平,立足于教育现代化建设,经浙江省教育厅将方案先后反复修改后,于2012年6月18日正式发布《方案》。为应省厅深化课改的要求,推进课堂教学改革,转变学生学习方式,发展学生兴趣和特长,同时也为响应市教育局“双减”下体育教学应从“教、学、评”到“教、练、赛”的价值走向与创新发展的号召,桐乡市出台每年市田径运动会都要有健身操集体比赛的政策,我校特开设了女生健身操专项班。其中,健身操作为深化课改中的一项运动项目已较广泛的为高中生所接受和喜爱,帕梅拉健身操在选项课中表现为身体锻炼更全面,专业性要求更严格的特点,健身操是个综合的运动项目,柔韧、力量、爆发、速度、协调力、记忆力、艺术感、技巧都要有。本文对健身操选项班的女生进行实验研究,旨在说明健身操在高中体育课程中的开设对高中生体质健康水平的提高有显著的促进作用。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

以我校高二健身操选项班随机抽取80名女生为研究对象

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅近几年国内外有关健美操教学的文献资料、专著

等,并对研究文献进行分类归纳、整理、分析;查阅人教版《国家学生体质健康标准》。

1.3.2 实验法

对象为高二健身操选项班80名女生,在原高一上学期与高二下学期对其进行两次体质健康测试,按照《国家学生体质健康标准》文件要求以及近两年省教育厅所规定的项目进行测试,其中有身高、体重、肺活量、800米、立定跳远等项目。

1.2.3 数理统计法

对测试的有效数据采用数据库软件统计分析处理

2 研究结果与分析

2.1 健身操教学模式分析

笔者对健身操选项班的学生采取先学习基本步伐再深入的教学模式,基本步伐是健身操的灵魂,一整套操的套路动作主要是由若干个基本步伐创编组成的。教学主要以低冲击步伐为主,在各大音乐APP上搜索一些适合健身操运动的音乐,例如抖音神曲、动感舞曲、广场舞曲、韩流舞曲。爵士等音乐素材。在大部分学生熟练了单个步伐动作之后再将其多个步伐动作组合起来,后再加上上肢动作,从而将上下肢协调练习。最先可以给学生放些节奏稍慢的音乐让她们进行跟随音乐节奏练习,在大部分学生可以跟着稍慢节奏音乐练习后进而转成节奏比较快的音乐进行练习,加大练习运动量的练习密度,练习强度应该循序渐进的加大,最后加上难度动作,反复练习,提高学生的节奏感和对难度动作的接受和掌握。

在教学中,主要采取学生观看图纸或视频一看教师示范、教师示范动作一学生模仿跟做、教师在队形前领操一学生按队形跟做、优秀学生在前领操一学生跟做的教学模式。

教师在舞蹈房时不时走动，观察学生的动作，在学生忘记动作的时候用手势或者口令提醒学生，继而反复练习。

2.2 对高中女生的身高无明显影响，而对其体重下降、减脂有积极的促进作用

健身操是一项综合的运动项目，因此在练习时全身都得到了运动。本校健身操选项班的学生中从身体形态来讲是参差不齐的，身材匀称的有，身材娇小的有，身材魁梧的也有，大多数学生是凭着自己的兴趣选报健美操班的，但也有一部分学生是秉着健身操能减肥能塑身的理念而参与到其中的。通过研究数据可以看出，被测试者经过一年半的健身操锻炼，身高有所增长，但不明显（高中女生处于身体发育期，身高有一定的增长也是必然的，但处于延缓趋势）。帕梅拉健身操使身体机能得到了有氧代谢，减少体内多余脂肪，使学生的平均体重减轻了 2.1 公斤，让体重肥胖的学生达到了减肥的效果，让学生的身体形态得到了改善。

2.3 对提高学生的心肺功能作用明显

肺活量是指在没有时间限制的情况下，经过一次最大吸气后再尽量呼出的气体量，这就是肺的一次最大机能活动量，是反映人体生长发育水平的重要机能指标之一。《国家体质健康测试》要求，肺活量是高中各年级学生的必测项目。肺活量大说明肺部吸入的氧气多，血液中含氧量高，若心脏的跳动减少一些次数就可满足血液充氧的需要。我们大家都知道，在正常情况下，心跳总量对一个人来讲是基本不变的，如果心率慢那么心脏的寿命就会延长。同时，对运动能力也有加强，对身体平时的体力活动、脑力活动都是有很大好处的。通过研究数据，我们可以看出，被测试者经过一年半的健身操锻炼，肺活量有显著的上升，平均值提高了 1 100.6 毫升。因此，帕梅拉健身操对提高肺活量有明显的帮助，通过健身操可以促进呼吸肌力量的增强，继而加强肺的弹性，从而加大加深呼吸的深度，不断提高和改善肺呼吸的效率和机能。

2.4 有助于提高学生的耐力素质

表1 实验前后800m成绩的变化表

N=80	800m
实验前	4分06秒
实验后	3分54秒
增减值	12秒

耐力是指人体在进行长时间工作或运动中克服疲劳的能力，也被看作是抗疲劳的能力。它对反映人体健康水平或体质强弱是一个重要标志。健身操作为女性特有的项目（当

然，有兴趣的男性也可以参与），有着特有的优势，在当今社会健身操也深受青少年女生欢迎。以女性对运动项目的兴趣以及锻炼的实效出发，在生理上心理上都符合女性耐力素质的发展。而在体质健康测试的几个项目中，800 米是最能体现学生耐力的。通过表 1 的数据，我们可以看出，被测试者在经过一年半的健身操的锻炼，800 米成绩有显著的提高，提高的平均值达到 12 秒之高，这也说明了耐力素质的提高。因此，帕梅拉健身操对提高学生的耐力素质有明显的帮助，通过健身操锻炼，肺气量得到成倍增长，提高肺泡张开率，使得肺的容积和吸氧量增大，继而促使机体获得了较强有氧代谢能力，提高和改善学生自身的有氧耐力。

2.5 对学生腰腹力量的提高

表2 实验前后仰卧起坐成绩的变化表

N=80	仰卧起坐/个
实验前	30
实验后	38
增减值	+8

笔者在每节课都给学生安排健身操的垫上练习，每节课的时间不少于 5 分钟，整个过程也都在音乐伴奏下进行的（为了营造悠扬轻松愉快的气氛），主要针对腰腹力量的练习。通过表 2 的数据，我们可以看出，被测试者在经过一年半健身操的垫上练习后，在体质健康测试中的仰卧起坐成绩有了明显的提高，平均提高值有 8 个之多。仰卧起坐是测试评价肌肉力量的有效方法之一，在测试肌肉力量时不易造成运动损伤。可见，帕梅拉健身操可以明显提高学生的腰腹力量。

2.6 有助于发展学生的下肢爆发力

表3 实验前后立定跳远成绩的变化表

N=80	立定跳远/cm
实验前	166.9
实验后	178.3
增减值	11.4

立定跳远是下肢爆发力与弹跳力相结合的运动项目。是通过下肢与髋部肌肉协调快速用力，并配合上肢的摆动，因此需要一定的灵巧性。立定跳远的成绩是评定下肢肌群及踝关节力量的重要运动项目。通过表 3 的数据，我们可以看出，被测试者在经过一年半的健身操的锻炼，立定跳远成绩有显著的提高，平均提高值有 11.4 厘米，可见，帕梅拉健身操的锻炼可以大力发展学生的下肢爆发力。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 健身操是高中女生都很感兴趣的运动项目,本研究显示,在经过一段时间健身操锻炼的高中女生身高增加,体重减少,些许肥胖的学生达到了去脂减肥的效果,而另一部分则达到了塑身的效果,保持形体上的长处,修正、弥补不足。总之,其身体形态上面有了很好的改善。

3.1.2 健身操可以让血液变得很“充足”,从而使得血管更富有柔韧性,继而提高血液送往肌肉的毛细血管数量。使学生增加肺活量,提高学生机体的心肺功能,提高其抵抗疾病的能力。

3.1.3 健身操是个综合的运动项目,柔韧、力量、爆发、速度、协调力、记忆力、艺术感、技巧都要有。通过健身操的锻炼,高中女生的耐力素质、腰腹力量、下肢爆发力都有显著的提高,使学生的体质健康测试成绩有明显的上升。

3.1.4 健身操对高中女生体质健康水平有明显的积极促进作用。

3.2 建议

高中女生对传统的体育项目缺少热情,但对健身操有很大的兴趣,而健身操又能提高高中女生的体质健康水平,因此,在高中课程中设置健身操的运动项目是非常有必要的。让高中女生将健身操作为终生锻炼方式,为终生体育打下坚实的基础。

在对本课程开设大力支持的基础上,学校应大力完善各项设备设施,为健身操的课堂教学提供强有力的后台保障。学校更应给学生积极创造条件,给学生提供展示的舞台,进一步激发学生的兴趣和热情。

对于更上一层的领导机构来说,应该每年定期组织健美操教练、裁判的培训,组织健美操教练的中短期进修,提高教师的专业化水平,为健美操教学提供一定的理论依据与借鉴。

文/吕 璵(浙江省桐乡市凤鸣高级中学,浙江嘉兴 314500)

作者简介:吕璵,女,浙江湖州人,浙江省桐乡市凤鸣高级中学,研究方向:高中女生健美操减肥操对体质健康水平的促进作用。

参考文献:

- [1] 毛振明.探索成功的体育教学[M]北京:北京体育大学出版社,2001.
- [2] 李建军.学校体育评价[M]广州:广东高等教育出版社,2003年版.
- [3] 张文英,吴步阳.高校健美操文化鱼议.湖南文理学院学报(自然科学版),2006,(4).
- [4] 罗二凤,晁卫华.论普通高校健美操的体育价值[J].科技信息(学术版),2006,(12).
- [5] 魏国旗.对高校健美操课教学的探讨[J].吉林师范大学学报(自然科学版),2005,(4).
- [6] 张华.高校学生健美操教学初探[J].哈尔滨体育学院学报 2005,(3).
- [7] 占韦,王厂宇.浅谈健美操运动在高校的发展小景德镇高专学报,2005.(2).