

# 浅析影响云南省高校健美操教学的因素与对策

李春

(云南民族大学体育学院 云南 昆明 650031)

**摘要:**健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,在音乐伴奏下以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础、达到增进健康、塑造形体和娱乐为目的的一项体育运动。它具有健身美体、节奏鲜明和广泛适应的突出特点。既是增进身体健康、塑造美的形体、培养良好体态的有效手段,又是陶冶情操、丰富生活的大众健身方式。适合于大学生心理和生理特点,符合大学生身体健康锻炼的需要。近几年来,随着健美操的迅速发展,大部分高校已经将健美操纳入教学内容,在各高校开设的选项课中一直占有优势,有的高校将其列为必修课,甚至列为专业技术课进行教学。通过对普通高校现阶段健美操在学校中教学内容和方法的研究,旨在培养学生体育能力和自觉锻炼的习惯,以促进终身体育观念的形成,达到增强体质目的,并促进大学生身心健康,让健美操得到更广泛的推广。

**关键词:**健美操教学;因素;对策

## 1. 健美操教学在高校教育中的地位和作用

### 1.1 健美操教学在学校教育中的地位

随着素质教育目标与要求的提出,学校体育教育改革势在必行,为全面推进学校素质教育,在体育教学中增设新颖的、学生喜闻乐见的体育运动项目是十分必要的,也是时代发展的需要。具有横跨体育、文学、艺术和教育等诸多领域的综合特性的健美操运动正充分体现了健身、健美、健心的整体实效性,它以其特有的魅力和旺盛的生命力成为青少年学习生活中不可缺少的重要内容,也是实施素质教育的重要基础环节。健美操运动的本身特性和功效及有利于尊重学生的身心发展特点和教育规律,也更有利于他们的主体性、全面性、综合性、基础性、协调性、层次性、内化性、实践性和成功性的发展,使他们能生动活泼、积极主动。学生在节奏明快、热情奔放的音乐伴奏下做健美操练习,不仅具有强身健体的功效,塑造健美的体态,培养良好的气质和乐观进取的集体主义精神,而且能陶冶美的情操,乐在其中;更能使心理得以平衡,疲劳得以消除,体质得以增强,学习精力和效力得以提高。

### 1.2 健美操教学在学校教育中的作用

#### (1) 提高学生的审美能力

健美操的学习可以让学生进行美育教育,树立正确的审美观念。健美操具有较高的艺术性,其中健与美相结合的动作造型,活泼奔放的现代音乐节奏等等无不给人以美的享受。通过健美操练习更能促进学生的体型美、姿态美、动作美和风度美,使其养成对美的欣赏和接受,纠正学生不良的身体姿势,而且还能激发学生对于体育美的追求。可见,健美操对于提高学生的审美能力,培养审美情趣,有着其他项目不可替代的作用。

#### (2) 对学生进行开发创造性思维能力的培养

现代科技的迅猛发展,深刻变革洗礼着生产和生活,使得人的创造力显示出前所未有的突出地位,因而在实施素质教育中培养学生的创造力是迎接新技术革命的挑战,提高学生适应和变革能力,造就跨世纪人才的必需。对学生创造力的培养可以通过多种途径,学校健美操教学便是其中之一。健美操运动随着时代发展,动作不断地更新和变化。因此,在教学中除基本动作和成套动作的学习外,还要充分发挥学生的个性,正确引导学生进行独立思考,将理论与实践相结合。通过分析、观察和想象去创编动作,来培养学生的创造性思维能力,使教学从“教师中心型”向“学生自主型”转变,使学生的积极性、主动性和创造性得到最大限度的发挥。这样有利于激发学生锻炼的自觉性,形成终身体育思想。

### 2.1 影响高校健美操教学的因素

#### 2.1.1 学生自身的条件因素

##### (1) 基本运动素质

如今高校大部分的学生是独生子女,在父母的精心呵护培养下,其成长过程一帆风顺,身体素质普遍不好,个性较强,不能吃苦耐劳,先天运动能力不足。他们的柔韧性、协调性及表现力较差,因而学习中掌握动作差,运动技能形成慢,所以影响学习健美操的能力。

##### (2) 音乐素质

音乐是健美操的灵魂,与多数体育项目不同的是,健美操是在音乐中进行练习的,而有部分学生对音乐的节奏把握不够,学习健美操动作时只顾动作不听音乐,导致动作与音乐不合拍;有的是对音乐不了解,不明音乐的节奏,不清楚哪一拍是重拍,踩不在节奏上,动作与音乐不能很好的配合,影响学习效果。

##### (3) 心理素质

多数由于性格内向或自尊心较强所引起的。有些爱面子的学

生,因动作做不好,怕引起别人耻笑,或遇到不感兴趣,不喜欢做的动作,就不想练习。还有个别学生很自卑,因一时跟不上学习要求就认为自己什么都会做,不是吃这碗饭的材料。遇到困难容易消极,练习动作畏缩滞后,遮掩推让,得过且过,流露出信心不足,降低了学习的兴趣。

### 2.2 教学内容方面的因素

目前本省各高校健美操教学内容的安排大多是以教授健美操套路动作为主,考试内容也是以一套规定的套路动作作为考核内容,少数学校也有其它模式,但从整体上看内容较单一,这样会大大降低了学生的学习兴趣。在一定程度上影响学生学习健美操兴趣和积极性,阻碍了本省高校健美操运动的发展。

### 2.3 教学环境方面的因素

场地设施是顺利开展健美操教学的必备条件。但通过了解,目前本省高校健美操教学的场地设施条件还存在不足,这将直接影响到健美操教学质量,不利于高校健美操运动的开展。

### 3. 促进高校健美操发展的建议及对策

#### 3.1 进一步提高健美操教师的技术水平和教学能力。

在健美操教学活动中,学生学习是通过模仿教师的动作,教师的动作决定着学习的效果,示范动作不准确就会误导学生,动作不到位就会给学生一个模糊的标准,从而影响学生学习兴趣的提高,其次,应提高教师的创新能力和创编能力,要丰富教学内容,要不断地创编出有利于学生学习且能满足学生学习、具有鲜明特色的教学内容,有利于提高学生学习的积极性和兴趣,反之则只会停留在一个较低水平,不但不能让学生信服,而且会让学生产生厌倦,从而降低学习的兴趣。所以各高校应加大师资选拔和培养的力度,提高现有教师的业务水平,不断优化教师结构;增加健美操教师,特别是原始专项非健美操的教师培训和进修的机会,加强其科研工作能力,努力提高教师的业务能力及其教学水平。高校要积极引进健美操专项教师,特别是男教师,以不断调整和优化师资结构,从而不断提高健美操教学质量。

#### 3.2 加大对场地设施建设投入

为保障健美操运动在本省各高校健康发展,学校要加大资金投入,拓宽资金来源渠道,加大对健美操教学场地设施的建设,促进健美操运动的发展,为高校健美操教学创造物资基础。另外要合理设置场地器材,在进行场地器械修建和安装时,必须遵循科学技术规律,把新材料应用于场地器械设备上,为学习提供良好的条件。只有这样,才能为上好健美操打下坚实的基础,对提高健美操课的质量有着积极的作用。

#### 3.3 加强课余健美操活动的开展

各高校可根据自身条件,成立健美操俱乐部或兴趣班。健美操俱乐部和兴趣班的设置可以打破体育课程课时的限制,让学生能充分利用周末和课余时间进行健美操锻炼,并且开展丰富多彩的健美操活动,根据高校学生自身素质的特点,选编适合其特点的活力操、流行操、器械操和形体操等,并且选择合适的音乐,通过动作与音乐配合,使学生保持自觉主动的学习热情,活跃课堂气氛。

#### 参考文献:

- [1]姜维萍.试论普通高校健美操课的地位与作用[J].四川体育科学,1997,(06)。
- [2]魏焯.高校健美操课开设现状的调查分析与对策研究[J].石家庄职业技术学院学报,2006,(04)。
- [3]唐玲玲.高校健美操教学改革与发展的设计[J].南京体育学院学报,2003,12,99-100