

高校健美操教学训练一体化模式

田德林 刘波

(昭通学院 云南省昭通市 657000)

【摘要】 健美操作为高校的体育教学项目之一,能够强健学生的体魄,使学生的身体协调性得到锻炼,还能有效缓解学生的学习压力。近年来,随着教学理念的革新,健美操教学水平得到显著提高,但在教学与训练之间存在着一定的脱节,影响了教学效果。本文将对高校健美操教学与训练的一体化模式作出探究,以期能够进一步提高健美操教学的水平。

【关键词】 高校教学;健美操教学;教学训练一体化

健美操是一项结合舞蹈、音乐、健身等为一体的有氧运动。在当前各大高校的体育教学工作中,健美操受到广大学生群体的欢迎。为此,就需要做到教学与训练两者之间的平衡,构建起教学训练一体化模式,使健美操教学的质量能够得到有效提高。

1 健美操教学训练一体化模式概述

1.1 教学训练一体化模式内涵概述

教学训练一体化模式主要是指将最基础的健美操理论教学与实践教学相融合的形式,即在健美操课堂上既要完成理论知识的学习,又要进行实践的操作训练,通过此种结合的方式,可以使学生真正做到用理论知识去指导实践训练,用实际的训练来验证所学的理论,高校健美操采用教学训练一体化,既能提高学生的专业实际训练技能,也能辅助学生达到更佳训练效果,进而达到提高健美操的教学质量的目的^[1]。

1.2 主要目标探析

高校肩负着向社会输送人才的重要责任。因此,在进行健美操教学时,要保证健美操的教学宗旨与高校人才培养目标相一致,建立健全一体化教学训练体系,不仅要培养学生的专业技能,还要培养学生的身体素质,促使学生全面发展。

在实际的教学工作中,要做好对教学内容的规划,并将基础实践、专业实践和综合实践三方面的实践教学形式相结合,这不仅能够有效提升学生的实践水平,还能促使学生在各种实践中视野得到开阔。这对学生养成社会服务意识、成长当今社会建设所需要的人才具有一定帮助。

当前,我国高校人才培养不仅注重数量的累计,更注重人才质量的提升,单就体育项目教学来说,教学目的在于提高学生的身体素质,增强学生的体魄,使学生能够全面发展。而过去在传统的体育教学模式中,教学与实践常常一分为二,两者并没有什么直接的关联,就更谈不到互相促进的作用。而将健美操教学训练一体体育化模式引入高校体育课堂,则可以显著提升学生的参与意识,让学生参加更有针对性地教学训练,进而提升教学质量^[2]。

1.3 教学训练一体化的重要价值

通过建立健美操教学训练一体化模式,能够实现以下价值:

(1) 人才培养价值。在当前市场经济不断发展的情况下,人才需要具有更全面的能力才能够适应当前的市场发展情况。

因此在教学工作中,不仅要培养学生的专业知识是,还要通过各种方法提升学生的身体素质。借助健美操教学,将教学与训练两者相协调,可以有效提高学生的身体素质,帮助学生全面发展。

教学训练一体化模式能够使学校与社会的联系更为紧密。这种模式下不仅能够帮助学生充分掌握专业知识,还能使学生得到充分锻炼,满足了高校健美操教学的基本目标,能够为社会输送大批兼具身体素质与专业能力的人才。

(2) 校园文化建设。通过健美操教学,能够形成良好的校园健美操文化。健美操不仅能够使人强健身体,还能够给人以美的享受。因此借助高校健美操教学训练加强高校文化建设,已成为了当前高校文化工作的重要方向。

在构建健美操教学一体化模式时,可以结合健美教学、训练、竞赛、等内容,有计划的构建教学环境,比如,可以每年定期在学校开展健美操比赛,并将健美操课程的考核结果加入到最终结果之中,此外,还要以校级单位为主导、院级单位为辅助,联合展开校园健美操学习文化的建设,促使健美操教学能够良性发展。

(3) 推动健美操发展。通过建立起健美操教学训练一体化模式,能够使广大学生群体认识到健美操的益处与价值,进而使健美操运动能够走向社会,促进健美操运动不断发展。此外,通过在各大高校科学地开展健美操教学,还能够扩充健美操人才的储备,起到一举两得的作用^[3]。

2 当前高校健美操教学训练一体化模式存在的问题

2.1 资金投入不充分,设施不健全

立足我国健美操教学发展历程来看,当前,我国的高校健美操教学尚处在初步建设阶段,在进行教学工作时存在一定的不足,也未能引起国家相关部门的充分重视,没有结合教学需求,为高校的健美操教学提供充分的资金。而由于学校的资金经费有限,导致很多学校难以开展健美操比赛等活动,能提供健美操训练的机会也较为稀缺,这就影响了健美操教学训练一体化模式的有效进行。同时,从师资队伍的物质上来看,很多高校还未能引入专业的健美操人才,师资储备力量还十分薄弱。长期在此种模式下教学,会对健美操运动在高校的普及带来不利影响,阻碍高校健美操训练的全面发展。此外,由于资金上的不足,高校健美操教学的设施建设也并不健全,无法做到及时的更新,也从间接角度影响了教学与训练的效果^[4]。

2.2 教学与训练的时间分配不协调

一些高校在进行健美操教学时,大多是以院级单位主导对学生健美操教学,而由于各个院、各个专业的课程安排各有差异,且缺少协商,导致训练时间并不统一,训练的强度与进度也有所差别,最终致使整体进行健美操时并不协调。此外,由于健美操训练并不是一项短期内就能够取得成效的体育运动,因此为了使教学效果达到预期的目标,健美操训练不得不占用学生的课余时间。而相对的,由于传统教育观念的影响,大多数高校错误的认为对学生知识进行与专业技能的传授即可,进行健美操教学也仅仅是为了应对上级领导的审核下,因此即使设置了这门课程,相比于其他体育运动,健美操教学也并未受到师生的重视。

2.3 专业人才不足

当前各大高校的健美操教学面临着专业人才不足等严重问题。一方面,部分大学教师对健美操的了解不够深入,导致教学效果不理想,对教学与训练的安排也存在很多不合理的地方;另一方面,对健美操有学习兴趣的学生得不到有效的锻炼,而另一部分未接触过健美操的学生也没有机会了解健美操,这也导致了教学质量不高的主要原因之一。

3 高校健美操教学训练一体化模式构建思路

高校健美操教学训练可以采取以下思路:

(1) 采用选修课方式普及健美操。为确保健美操能够在大学教育中获得充分发展,可以将其作为选修课,选修课形式更利于学生进行健美操学习。在进行教学时,要适当结合学生的学习特点、认知规律和学校建设规模等因素,对健美操场地进行建设。

为了充分展现健美操项目的独特魅力,校方可以组织健美操表演,使学生对健美操的认识能够充分加强,并激发学生对健美操的兴趣^[5]。

(2) 利用社团提高人群质量。学生社团作为学生课外生活的重要组成部分,对学生的发展具有重要影响。因此,教师可以引导学生组建健美操学生社团。在结束课程后,教师可以到社团进行教育,并引导、帮助学生进行健美操训练。

(3) 实施专项训练,提高健美操教学质量。通过上述各项方法,学生能够掌握健美操的基础技能与方法,而为了进一步加深学生对健美操的掌握,教师可以结合学生对知识的掌握程度,对学生进行分组,并针对性的进行教学与指导。

4 高校健美操教学训练一体化的措施

4.1 不断完善基础设施建设

构建高校健美操教学训练一体化模式,是一个长久且艰难

的过程,不仅需要明确主体作用,更要深入构建核心,了解其实用价值,还需要硬件设施的支持和大量的资金经费的投入,这属于发展健美操教学训练一体化模糊的经济基础。首先,需要高校领导人员提高自己的思想认识,结合健美操在我国高校的发展特征,认识健美操与人才培养的联系^[6]。然后结合办学规模、性质、年级等因素,加强资金支持,必要时可向相关部门提出申请,完善健美操教学设施建设,给学生提供足够的健美操训练场地和器材,满足高校健美操训练一体化模式教学的相关要求,不断提高学生的健美操技能,促进学生的全面发展。此外,还可以利用资金引入大量专业的健美操教练,给学生提升专业化训练的机会。

4.2 加强宣传推广力度

要提高健美操的教学质量,完善教学训练一体化模式,需要加强对健美操的宣传推广力度,利用学生对健美操的好奇心、优美的教学环境和过硬的教学设备,增强新生对健美操的了解和喜爱。在选修课完结后,高校也可建立一些关于健美操的社团,组织关于健美操的比赛活动,让学生重视健美操教学训练的一体化学习认识,只有这样才能提升学生的综合素质能力,为高校健美操的教学训练提供相对趣味性的活动途径,可以提高学生的整体体育技能。

4.3 合理分配教学与训练时间

合理分配教学与训练时间是实现高校健美操教学训练一体化的必要之举。而要做到对教学与训练时间的合理分配,首先要明确教学内容,并引导学生将所学的知识应用于训练之中,这样才能够实现教学与训练两者之间的有机结合,进而对教学与训练的时间做出合理的分配,最终推动健美操教学的全面发展^[7]。

4.4 提高健美操人员队伍建设

校方可以积极组织健美操俱乐部、社团等学生组织,引导学生参与到健美操的教学训练之中。通过参加俱乐部,学生能够找到具有相同兴趣的朋友,并在生活中互相学习、共同进步,使健美操水平稳步提高。

同时,在俱乐部中,教师可以对学生进行适时的指导,学生也可以在课后时间来进行健美操的训练与练习,这样不仅能够培养学生的学习兴趣,还能进一步加强学生的健美操水平^[8]。

结论:综上所述,高校健美操教学与训练的一体化工作对学生的发展具有积极意义,为此,就需要各大高校积极建立起健美操教学训练一体化模式。首先,要明确这一模式的意义与其价值,在认识到构建这一模式的目的的基础上,对当前健美操教学中所存在的问题进行探究,理清构建教学训练一体化模式的思路,并采取有效的措施,最终推动健美操教学的效果。

参考文献

- [1] 张佳欣. 高校健美操教学训练一体化模式研究 [J]. 黑龙江科学, 2021, 12 (01): 122-123.
- [2] 陈婷. 我国高校健美操教学训练一体化模式的构建措施研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (30): 169-170+173.
- [3] 龙洋. 高校健美操教学训练一体化模式研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (17): 45-46.
- [4] 李鹤. 高校健美操教学与训练一体化模式探析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (15): 52-53.
- [5] 李慧敏. 高校健美操课堂教学与课外训练一体化模式研究 [J]. 现代职业教育, 2020 (18): 180-181.
- [6] 阿茹娜, 尹小龙. 高校健美操教学与训练一体化模式分析研究 [J]. 体育风尚, 2020 (03): 91.
- [7] 杨阳. 论高校健美操教学训练一体化模式 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (06): 120+122.
- [8] 邝玉林. 高校健美操教学训练一体化实践分析 [J]. 休闲, 2020 (01): 38.