

高校大众健美操的体育价值及教学策略

周 慧

江西财经大学现代经济管理学院, 中国·江西 南昌 330013

【摘要】随着社会的发展, 国家越来越重视高校学生的综合素质培养, 具体表现在出了专业知识学习上, 还增加了许多德智体美劳方面的培养。其中最主要的是对于高校学生身心健康发展的重视。随着课业的繁重, 高校学生常常忽略对自身身体进行锻炼, 导致高校学生的身体健康出现亚健康状况。为了解决这一问题, 大众健美操出现在人们的视野当中, 其实现的体育价值远远比我们相向中要大, 本文涉及高校大众健美操的体育价值的剖析以及其教学策略的实施。

【关键词】大众健美操; 体育价值; 科学的教学策略; 综合素质培养

高校为社会培养的都是各个领域急缺的精英人才, 每个行业对高校学生的综合素质的评价越来越重视, 岗位要求的是全面发展的身体健康的精英人才^[1]。为迎合这一需求, 高校纷纷进行精神文明建设, 着重培养高校学生德智体美的综合素质能力。其中大众健美操的特点完全符合这一需求, 目前已经广泛应用到大学课程当中, 其产生的价值十分广泛, 对高校学生的身心健康发展十分有益。

1 高校大众健美操的特点与意义

大众健美操特点在于形式的优美感, 通过感官上的知觉体验, 获得直观性的愉悦和顺意的情感感知^[2]。主要产生在形式上的主体与对象的和谐、节奏、韵律、比例等知觉活动的想适宜。体现在音乐和舞蹈动作的相互作用, 影响整个人的心理状态。对人的心情纾解和身体上的舒缓都有十分有效的最用, 促进全身血液循环, 让人保持良好的心理状况, 对高校学生的身体健康有着很大的帮助, 既能锻炼学生的身体素质, 又能保证学生的心理状态健康发展。

2 高校大众健美操的体育价值

2.1 提高身体素质的价值

大众健美操最主要的价值就是其健身价值, 经历过繁重的课程学习, 高校学生的身体素质往往处于亚健康状态^[3]。常常出现学生肥胖或过于瘦弱等现象, 严重时会影响高校学生的正常学习生活。体育是由德育、美育以及智育为基础, 只有拥有健康的身体, 才能使大脑的智力得到更好的发展, 对于专业知识上的学习起到促进作用。开展高校的大众健美操的课程可以帮助学生提高身体素质, 在丰富学生们生活的同时, 还能促进学生们健康的身心发展。

2.2 道德品质教育的价值

大众健美操在促进学生智力与身体素质发展的同时, 通过优美的音乐和有节奏的舞蹈动作, 帮助学生们维持乐观积极向上的生活态度, 从而避免了学生因不良因素导致的消极心理。促进学生德育方面的成长, 只有拥有乐观积极向上的生活态度才能让学生更容易感受到生活中的美好事物, 促进学生道德品质方面的发展。

2.3 促进智力发展的价值

社会的飞速发展, 社会对人才的智力需求越来越大。而大众健美操可以通过有氧运动, 促进全身血液循环, 为大脑提供良好的能源物质和充足的氧气供应, 促使大脑的神经细胞完全发育成长, 提高学生的智力发展。只有大脑得到健全的发展, 才能使脑部的协调性和灵敏性得到提升, 增强学生的记忆力 and 思维能力。良好的健身效果还能消除大脑的疲劳, 使学生保持清醒的大脑。

3 调查分析大众健美操教学实施的难点

3.1 不恰当的教学方式

大众健美操相比较其他舞种来说, 即能锻炼身体, 又十分简单易学。但是通过调查发现, 健美操的授课方式往往是利用多媒体授课方式, 对于一些没有天赋的四肢不协调的同学来说, 光是跟着多媒体视频教学, 往往无法产生正确的立体空间理解。同时由于未进行动作分解教学使学生往往跟不上音乐, 使身体的动作十分滑稽, 极易打击学生的学习积极性, 也很难学会。使

教学进度开展十分缓慢, 教学效果惨不忍睹。

3.2 教学过程的敷衍性

目前大众健美的教学过程, 都是教学生完成动作跟上音乐就可以了。但是这样得到的健身效率十分低下, 学生们的舞蹈动作往往得不到纠正与熟练掌握, 只是做了个大概, 使每个动作所产生的效果完全得不到充分发挥。照搬姿势教学, 得不到原理理论的讲解, 使同学在学习的过程中对舞蹈总做产生敷衍的态度, 动作记忆不清不到位, 使教学效果低下。

4 高校大众健美操的科学化教学策略

4.1 丰富教学方式

教师在教学的过程中除了通过视频的讲解, 还应以身作则带领学生完成每个舞蹈动作的学习。可以通过节奏先慢后快的方式、重点讲解动作难点示范等方式, 来展现舞蹈的有美感, 降低学习过程中的难度, 提升学生学习的兴趣。例如: 在某个难点的动作教学时, 很多学生无法理解并完整的模仿时, 教师应以身作则, 将动作由先慢后快的方式展示出来, 方便学生理解模仿。搭配讲解等方式讲授学生如何将动作做的优美, 提升学生的自信心和学习兴趣。

4.2 步骤分解教学

针对学生对教学过程产生的敷衍态度, 教师应采取步骤分解教学。例如: 在学习舞蹈的过程中, 教师应将舞蹈按节奏分成若干步, 对每部分都进行原理解说以及动作要求, 对学生所做的每个步骤都要进行纠正, 确保每个步骤的动作都高标准完成。然后通过音乐的节拍, 加深每个步骤的连贯性和协调性。不断的纠正与练习不仅能提高学生们的记忆力还能提高学生动作的标准性, 极大的提高了教学的效率与效果。

4.3 重视细节方面的影响力

在学完整个舞蹈后, 教师应重视细节方面的教导。例如: 在动作完成度达到标准后, 教师应重视学生面部表情的训练, 微笑是舞蹈中十分重要的表现力, 通过对表情的管理, 可以极大的增加舞蹈的优美感与愉悦感, 可以感染观赏者的心情, 增加观赏性的愉悦感。同时微笑也增添了学生的自信美, 为学生的身心健康产生极大的影响。

5 总结

在高校中展开大众健美操课程, 对学生的身心发展意义十分巨大。它从各个方面提高学生的综合素质能力, 展现出学生应有的青春与活力。通过科学有效的教学策略, 解决教学过程中的难题, 高效促进学生的身心健康发展, 为学生展现自我提供机会, 在轻松快乐的氛围中提高大学生的道德与健康发展。

参考文献:

- [1] 朱琪. 试论高校大众健美操的体育价值[J]. 福建体育科技, 2019(04): 38-39+47.
- [2] 陶琳. 试论高校大众健美操的体育价值[J]. 亚太教育, 2019, 000(020): 92-92.
- [3] 周丹. 浅谈高校大众健美操的体育价值[J]. 科教新报: 教育科研, 2020(34): 53.