

《形体训练》教学形式的创新

吴璐岑

海南经贸职业技术学院, 中国·海南 海口 571127

【摘要】人自身的素养展现在多个方面,形体就是其中不可或缺的一项内容。在新时代的发展中,各个行业和领域对于人自身形体标准要求不断提高。也正因如此,当前的形体教学工作中的形体训练活动已经成为当下形体教学中的重点教育内容。作为新时代教育工作的实施人员,我们应该意识到形体对学生个体的后期工作和生活的影响,进而明确了解开展形体训练教学的必要性。在实际的教育工作当中,我们还要深入的剖析当下形体教育工作中所潜在的问题以及当前教学中的不足之处,结合形体教学的内容和学生自身的特点制定新型、多样的形体训练活动,确保教学活动科学、合理地进行,促进学生形体发展,保障学生的综合能力水平。

【关键词】形体训练; 教学形式; 教学创新

引言

在飞速发展的新时代,社会对于人才的要求标准不断升高,培育新时代高品质、高素质、高水平人才是当下教育工作的核心思想和重要任务。对于学生来讲,每个人都是独特的个体,而形体训练活动就是深入地挖掘每个人独特的魅力,通过外部的身体训练活动优化个人的体魄,进而提升其个人气质。从内在素养中发展人的精神、思想、审美等综合方面。就当下局势分析,形体训练对于个人的生活和工作影响力日益扩增,这也证实了形体素养在社会竞争中所占据的比例较大。所以各大高校在发展历程中应该关注起学生的形体训练活动,通过形体训练塑造学生良好的个人形象。合理、科学的开展形体训练活动,帮助学生提升个人气质,塑造更多的优秀人才,有效地提升教育教学活动的成效。

1 开展形体训练对学生成长与发展的意义与价值

1.1 开展形体训练对学生成长产生的意义

形体训练的主要内容就是在轻柔的音乐环境下,身体伴随音乐所形成的肢体变化和肢体的提拉压等基础的动作练习,通过练习活动感受身体肌肉的发力,从中对学生自身的控制能力和平衡协调能力形成有效的锻炼,确保学生能够形成一个标准的姿势和身体形态。在实际环境下开展教育教学工作的时候,加强对学生的形体训练活动,能够让学生的审美意识得到有效的发展。同时,还能够潜移默化地提高学生自身的欣赏能力,进而帮助学生养成良好的行为习惯。所以形体训练对于学生个人的发展与成长有着非凡的意义。除此之外,对于正处于青春时期的学生来讲,强化形体训练活动有助于学生自身新陈代谢的加速,进而能够让学生的肢体和器官都得到活动,有效地提高其各个身体器官的功能效率,对于学生的健康产生积极的影响。让学生能够健康地成长。总之,进行形体训练活动对于学生的身体发展及个人修养发展都有着非常重要的意义与影响。

1.2 开展形体训练的价值

开展形体训练活动对于学生个人习惯、发展、教育开展、社会进步等多个方面都有着很大的影响。其主要的价值体现在以下几点:

(1) 能够完美地纠正学生自身的恶性行为习惯。行为习惯是影响一个人终身的发展。所以在平时的教育工作过程中,我们应该关注学生个人行为养成教育。有关教育专家曾经在青少年发展教育研究中明确地指出,在人一生的发展和成长过程当中,学生时期是一个人身体和心理成长和发展的关键时期。这也意味着,这一时期的教育工作十分关键,应该引起老师们的高度重视。通过有关的研究报告显示,形体训练活动对于学生的身体

和心理都有着较大的影响。所以在平时的教育活动中,我们可以积极地利用形体训练活动促进学生个体的发展。在实际的教学活动中,组织学生进行形体训练活动,能够有效地帮助学生改正自己的恶性行为。例如现阶段的学生常常会看手机、玩电脑,导致学生普遍有着含胸驼背、高低肩的问题。而这样的不良习惯将会直接影响学生今后的生活工作,甚至会给学生带来较大的困扰。所以,加强对形体训练教学的重视力度,能够帮助学生改变这些不良的行为,进而有效地避免学生在今后的成长过程中出现此类困扰,进而阻碍学生的正常发展与提升。

(2) 能够维护学生身体和心理健康发展。对于学生来讲,其自身的身体发展和心理发展都尤为重要。在现实的教学背景下,具体的教学过程中加强形体训练活动,不仅仅能够帮助学生增强个人的体质,而且还有助于发展学生对美的感知能力。这主要表现在两个方面。第一,通过形体训练活动中的肢体拉伸动作,能够对学生的身体、肌肉和骨骼以及各个关节形成有效的锻炼。与此同时,科学、合理地安排形体训练活动能够有效地增强学生自身的信心,有效地提高学生对美的感知能力和赏析能力。除此之外,开展实际的形体训练活动的目标就是为了让学生对形体产生较高的认识,丰富学生的感受。所以,在平时的教育活动中,科学、合理地在教育过程中植入形体教育能够帮助学生建设强大的内心,对身体的身体和心理发展都能够形成较为坚固的保障。

(3) 符合当下社会中对人才培育的要求标准。从大层面角度分析,每一个个体的美主要包含三个方面,具体划分如下:一是外在的形象美;二是个体的性格美;三是个体的内在美。发展学生的个体美是现代教学活动的重要任务,同时也是社会新型人才必备的因素。开展形体训练活动,能够对学生三方面美的发展形成有效的教育与提升。通过参与形体训练活动,能够让学生的审美能力得到进一步的发展,进而丰富学生的内心涵养,对学生的精神形成有效地提升。

除此之外,在现阶段的社会竞争当中,各个企业对于应聘者的形象需求越来越高。同时,在公司内部,对于个人的形象管理也十分严格,这是由于每个员工都是公司的一员,其个人形象代表的不仅仅是个人的形象,更是公司的面貌与精神,所以在平时的招聘工作当中,许多企业对于求职者的形象要求较高。由于社会的这一发展情况,也凸显出了学生个人美发展的重要性。这也明确的点名了我们必须要注重企业形体训练在教学活动中的开展。通过形体训练,对身体的身体、心理、精神等多个方面都形成有效地提升,进而让学生拥有完美的气质形象,较高的审美能力,良好的精神风貌,确保学生以后在社会工作中能有更多的选择权利,符合当下社会和教育工作发展的趋势^[1]。

2 创造新型形体训练模式的方法

2.1 对形体训练教学模式进行创新

为了确保形体训练教学活动效果的有效提高与发展,在实际教学过程中,我们必须基于原始的形体训练方式方法之上,从中拓展更多的训练模式,对原始的形体训练进行有效的变革,使形体训练课堂的环境与开展模式得到有效的优化,进而成功建设出合理、科学的新型形体训练模式。与此同时,我们在安排学生进行形体训练的时候,不仅要让学生进行切实的锻炼,而且对于形体训练的理论知识也不能忽略,在开展形体训练教学时,应该让学生保持积极的学习心态。

在实际开展形体教学活动时,我们可以先对形体理论的知识进行着重的讲解,让学生准确地掌握形体训练的价值。从而提高学生对于形体训练活动的认知,发展学生追求美的个人思想意识。首先,可以通过课堂教学活动向学生介绍一些简单的体育美学和人体美学一类的理论知识,让学生能够对形体训练教学形成美的认知,同时充分的了解参与形体训练对自身形成的积极影响。其次,通过了解形体训练的有关理论知识,能够让学生对进行形体训练而产生的优势拥有更深刻的认知,其中包含以下几点:①能够有效地消耗掉身体内的脂肪;②提升肌肉的强度;③对身体机能进行合理的调节,带动学生主动地参与形体训练活动当中。

2.2 制定科学合理的形体训练教学规划

任何教学活动的开展,都需要在教学活动开始之前做好规划。对于形体训练活动也不例外。我们在实际教学中进行具体的形体训练活动时,首先应该对学生身体的各个维度进行测量和记录,让老师和学生本人对其自身身体的状况形成全面性的了解。与此同时,我们应该引导学生自主设定科学合理的体型训练目标以及体型训练活动规划。通过这样的方式,能够便于学生自己或者是老师依照原来的数据对学生的发展进行周期性的对比,从而让学生和老师能够准确全面地了解学生自身的身体变化,进而确保学生参与形体训练活动的积极性,让学生能够自觉地坚持形体训练活动,建立起形体训练的自觉性。

除此之外,老师在进行学生形体训练教学活动规划时,一定要明确形体训练活动开展的目标,全面了解每一次形体训练课程中训练任务以及训练的重点内容,掌控好每一节形体训练的课程活动中的运动量和训练时间,进行合理化的训练安排。并且老师要定期对对学生的训练状况进行分析与了解,结合学生的发展情况对教学规划作出调整。另外,在老师制定好形体训练活动规划之后,应该将规划的具体内容向学生公布展示,让学生清晰的了解活动的具体安排,把握好自身发展的方向与目标,进而确保学生能够在训练活动中主动地配合老师,确保形体训练教学工作的正常开展。

2.3 加强学生仪容仪态的训练

仪态是形体发展中不可或缺的一部分,同时通过学生的仪态表现能够展现出学生的个人精神、修养与素质。从学校的角度分析,其办理学校的终极宗旨就是为了给国家和社会培育高素质、高品质、高水平的综合型优质人才。也正因如此,在实际教学中开展形体训练教学活动时,我们应该加大对学生的仪容仪态教学训练活动的力度。

通过对当前的学生日常行为观察发现,对于当前阶段的学生来讲,学生的站立、行走、起坐、一举一动等多个方面的姿态都不规范,均缺乏专业性的指导和训练。而老师作为人才培养的主要实施人员,应该关注学生的综合性发展。所以在教学

活动中,我们应该加强对学生姿态训练教育的活动力度,关注学生的站姿、坐姿、走姿以及一举一动的发展和训练。通过切实的训练活动避免学生身体的肢体部位出现畸形的情况,进而保障学生骨骼和肌肉的正常生长。确保学生在成长过程中自身身体健康保持良好的健康状态。与此同时,通过参与姿态训练教学活动,还能够有效的提高学生的精神风貌以及个人行为修养,进而促使学生的综合素养得到有效的发展与提升,满足当代社会中对于高素质人才的需求。

2.4 建设和谐共发展的新型师生关系

形体训练活动的难度较大,学生在训练的过程中会感到十分的辛苦劳累,这对于学生的毅力和恒心是一次极大的挑战。通过对当前阶段学生形体训练活动状况的了解发现,学校在实际开展形体训练活动的时候,采取的仍是以以往传统化的训练模式。这种模式下,训练活动相对单一、无趣,体型训练理论知识也相对落后。形体训练活动的开展一般是由老师先进行基本要求的讲述,然后学生按照老师规定的训练活动进行训练。从整体看,这种训练模式十分落后,在新时代背景下,这种模式的并不能适用于当前时代的形体训练活动。这种模式下反而会引起学生的逆反心理,不仅不能够对学生产生有效的形体训练,提高学生的形体素养,而且还会阻碍整个形体训练教学活动的开展^[2]。

正因如此,在后期的形体训练活动中,我们应该转变以往的教育模式,老师和学生之间的关系直接影响学生在教学活动中的参与程度和学习的效果,所以我们要从师生关系入手,深入的改革当下的教育教学活动开展模式。和学生之间构建新型的师生关系。在课堂教育活动中,除了要对学生进行基本的形体培养之外,还要组织学生参与,各种不同的活动内容,让学生在活动中得到有效的形体训练。例如,老师教完动作后,可以安排学生分小组进行队形队列的编排,在学校开展文艺活动的时候,安排学生进行演出;或者老师可以组织学生进行形体展示比赛,让学生在比赛的驱动下,能够展示出自己最好的状态;又或者根据学生的兴趣需求,适当增加交谊舞、街舞、爵士舞等教学,进而让学生在活动中保持高度的热情。这样的环境下,能够带动学生参与活动的积极性,而且还能够让学生自觉的进行体能训练,通过多样的活动有效的增强学生自身的形体训练效果,有效的促进其个人的成长与发展。

总而言之,形体训练不仅仅是一门课程,更是发展学生个人形态的重要途径。学生形态的培育不是一蹴而就的,而是需要长时间的锻炼和坚持,在潜移默化的影响下形成的。所以,在实际教育活动中开展形体教育课程的时候,我们首先得充分的了解每个学生之间形体训练的差异,把握每个学生的个人形体发展特点与训练需求。结合对学生的了解开展多样模式的形体训练活动,进而满足学生的发展需求。与此同时,我们还要对学生进行深入引导,帮助学生建立起良好的审美观念,确保学生能够通过形体训练活动得到全面的发展与提升,进而培育出优秀且有较高审美能力的人才。

参考文献:

- [1] 苗子薇. 职业院校形体训练课程教学方法[J]. 大观(论坛), 2021(01): 155-156.
- [2] 杨星. 基于以人为本理念的新型高校形体教学模式构建探究[J]. 文体用品与科技, 2020(21): 167-168.