

高职体育健美操运动中形体训练的应用分析

刘晔阳

(深圳技师学院, 广东 深圳 518100)

摘要:健美操是一种充满活力的运动形式, 具有独特的魅力, 在高职体育教育工作中备受关注。形体训练对于高职健美操运动而言非常重要, 本文对高职体育健美操运动中形体训练的有效方法展开探究, 分析了形体训练的有效展开策略, 希望能够为高职体育健美操运动教学提供一些有效思路。

关键词:健美操; 形体训练; 应用研究

健美操以身体练习为主要手段, 融合体操、舞蹈、音乐为一体, 以有氧练习为基础, 以健、力、美为特征, 强调旋律清晰, 节奏鲜明强劲, 动作讲究力度, 追求全身运动为主, 以其动感的节奏、富有感染力的动作在 20 世纪后迅速成为一种新兴运动方式, 因为其节奏明快、富有朝气, 因此被引入我国高校校园中。健美操运动入门比较快, 但是基本功水平对于健美操的呈现美感具有较大影响。形体训练是健美操运动的基础训练内容之一, 形体的展示对于健美操成套动作的呈现有着至关重要的关系, 如何有效的开展形体训练, 让健美操运动更具美感, 让学生在运动中获得优美体态, 在走上职业道路时增添自信, 是高职体育教师在开展健美操教学过程中需要探索的重要课题。

一、形体训练一体化的内涵意义

形体是人体结构在外在呈现, 形体美是形体训练的重要目标之一。形体美主要通过躯体和面部表情的有效配合, 让身体展现出优美的姿态。形体美既有身体结构的外在呈现, 也有身体姿态渗透出的气质美。健美操运动的形体训练目的在于在高雅优美的艺术陶冶下, 让人养成优美的身体结构和肢体形态。

二、形体训练一体化的意义

(一) 形体训练塑造优雅的体态

健美操运动需要身体四肢的密切配合, 除了让四肢保持正确的律动外, 还需要呈现出美感, 其中包含头颈部、背部、腹部的状态等, 这就需要全身的肌肉协同发力, 对练习者的协调性有很高的要求, 肌肉的协调性训练是形体训练的重要内容之一。健美操的形体训练会帮助学生纠正错误的体态, 逐渐提高学生身体的柔韧度, 训练四肢的协调配合性, 形成良好的肌肉发力方式, 让人体呈现出匀称和协调的状态。

(二) 形体训练提升个人气质

气质分为内在气质和外在气质两部分, 内在气质需要丰富深厚的人文底蕴做支撑, 外在气质则主要通过外在美呈现出来, 包括人的举止行为、神情态度等, 外在表现能够将一个人的精神面貌呈现出来。健美操运动除了能够培养人的气质, 健美操的形体训练可以让训练者逐步养成正确的坐姿和站姿以及矫正形体问题等, 养成良好的体型体态。

(三) 形体训练促进身心健康

形体训练不光影响人的外在体态, 也影响人的内在修养, 对于人的心理健康具有促进作用。形态训练中用音乐、身体动作熏陶人的内在, 让人由内而外展现出一种美感。形体训练中的音乐、

身韵熏陶学生, 久而久之使得学生感受到由内而外的美。

三、高校健美操教学中形体训练内容的设计原则

(一) 循序渐进原则

在中学阶段, 学生的重要精力在学业上, 课内或课外的体育锻炼参加得比较少, 因此进入高职院校后, 学生的整体身体素质和运动水平较弱。为此, 高职体育课程形体训练应当坚持循序渐进的原则, 调控好训练强度, 以免训练强度过大造成运动损伤。教师在健美操形体训练内容设计时, 要选择难度适中的套路和动作, 搭配一些背景音乐, 保证形体训练训练的效率和趣味性, 为后续健美操运动训练夯实基础。

(二) 科学系统原则

形体训练应当基于人体基本结构以及体育运动基本训练规律。相较于其他运动项目, 健美操的技术动作更具灵活性和创新性, 在训练时需要在把握技术动作训练客观规律的前提下, 提高学生对于技术动作与套路的理解, 防止不必要的运动损伤, 并科学、系统地锻炼学生的全身, 使其身体形态得以良性发展。高职院校体育课时普遍为一课时 90min, 相较于基础教育及高中阶段的体育教学来说时间较长, 可以开展更为系统的训练。健美操作为一项有氧运动, 且调动全身各部位, 因此运动负荷相对较大。在形体训练时, 可控制时长, 让时长保持在 20min 以内, 这样既能够保证应有的训练效果, 又避免学生产生机体生理惰性。

(三) 个性化原则

健美操运动的形体训练内容从健美操技术动作与套路中演化而来, 既能够达到一般性形体训练的效果, 又能反映健美操运动的特点。此外, 教师在设计形体训练动作时, 还应当适度结合学生的运动能力、兴趣落点、身体素质等因素, 在具体训练过程中, 根据学生群体对相关内容的理解与掌握程度, 进行训练难度、训练负荷、训练节奏的调整, 使之能够更易于被学生群体所接受。

(四) 创新原则

普通教师习惯于把形体训练内容直接搬到健美操运动的形体训练中, 很少有教师能够针对健美操课程和学生们的实际情况设计适合健美操的形体训练内容。而坚持创新的原则, 把当下学生喜爱的热门元素结合进去, 比如在设计把杆形体训练内容的时打破传统训练的限制, 将把杆更换成瑜伽球, 除了提高了学生的新鲜感之外, 训练效果更好, 对于培养学生们的学习和训练的积极性具有重要意义。除此之外, 教师还可以根据实际的训练情况, 指导学生们自己进行选择, 以个人或者小组的方式来完成相应的

练习。

四、健美操运动中的形体训练的方法

(一) 强化姿态与核心的训练

形体训练对于矫正学生不正确的姿态具有积极意义,同时也能够赋予人以更加挺拔的状态,使其在气质上得到有效提升。在姿态训练当中可以从身体动作、核心的稳定两个方面展开。首先,在身体动作方面需要严格控制自身的肩颈、躯干和四肢,使之在正确的位置上,加强核心的训练,避免在运动中出现塌软、懈怠的情况,因为在运动过程中在四肢的发力过程主要依靠了腹部肌群的核心力量,通过肌肉的牵拉能够使人挺胸抬头,在气质状态上也更加昂扬积极,和健美操运动中的力量之美达到了协同性。其次,健美操是一项对体能要求较高的运动,在运动的过程中要能够根据动作、音乐节奏的快慢来调整自己的呼吸,使肢体在需要爆发力时能够具有强大的力量。运动时的呼吸调整对于节奏把控有很大影响,特别是对于健美操这类强律动性的运动而言必须要做好调节,避免学生出现岔气和疲劳的现象。

(二) 加强基础练习

体态训练是一项长期性的训练项目,但是高职院校健美操课程课时有限,单靠课上时间不足以对学生的身姿和气质进行全面的纠正。所以,健美操形体训练应当利用好课上时间帮助学生掌握正确的运动习惯和动作要领,之后引导学生将形态训练持续到生活中。形体训练的内容包括了力量、韧性等较多的内容,教师可以根据四肢、躯干等部位来划分,并通过对肌肉的牵拉来扩展动作的范围,从而更好的把身体看成整体来提高仪态。同样,也要向学生传授与形体训练有关的很多理论知识,树立正确的审美观,让他们可以通过对比学习来发现自己的缺点,并及时加以修正,把健美操的学习与训练从课堂上拓展至课堂外,让学生可以更好地接受形体训练,从而提高他们的体质。

(三) 健美操的融合

在体育课程中,教师要明确形体训练与健美操学习不同目标,以健美操为载体,将形体训练的有关要求融入其中,而不是简单地直接开展内容教学,力求增加课堂的丰富性。健美操表演对学生的体育素质有一定的要求,要求学生具备一定的节奏掌控力和身体控制力,要求学生具备一定的音乐感知能力。健美操属于艺术体育类动作与其他非艺术类体育项目的运动有显著的区别,不能简单地完成摆手、踢腿等动作,要与服装、音乐、表现力等相结合,从动作美、体态美、和谐美等多个方面提升整体美感,在突出健美操运动内核的同时,让学生更好地被这项运动的氛围所感染,并积极地参与到健美操的学习中来。

(四) 对力道的控制和释放

健美操的动作看似简单,但每一个动作都需要一定的力量控制,这样才能保证摆手、踢腿的位置准确,防止在移动和跳跃的过程中身体摇晃和不稳定。在形体训练中可以适当融入跳跃类训练,加强学生的腿部力量,在不断地跳跃、走位过程中增强学生的腿部肌肉力量,进而使得健美操运动中增强肌肉控制力,提升健美操的整体呈现效果。力量训练还能增强运动员对身体运动速度的控制,特别是在一些节奏较快的音乐背景下,因为四肢和躯

干需要高度协调配合,强有力的肢体控制力量能够使运动者跟上运动节奏。力量训练中可结合部分爆发力强的训练,有效刺激肌肉,让运动者对身体形成更有力的控制,提升健美操训练中运动衔接的美感。

(五) 提高灵活性

身体的灵活性和肌肉的延展性在姿态美的体现中起到关键作用。在身体灵活性方面,教师可参考田径的训练形式,如用高抬腿来提高髋关节的灵活性,膝盖尽可能地向上抬高,拉伸到腿后侧的同时刺激大腿肌肉再快速进行向心运动,在起跳时,身体挺直,双臂前后摆,保持身体的稳定,在与摆臂协同练习时,上肢和胸部的牵拉能力也会有很大的提高。此类动作与健美操运动的特点相结合可更好地激发学生的腿部锻炼的综合性。在进行形体训练的时候,要坚持循序渐进、劳逸结合的原则,尤其是在完成了大量的有氧训练之后,教师要注重引导学生一起进行拉伸放松,让他们的肌肉形态变得更加修长饱满,同时还可以降低疲劳的积累,让学生能够以更健康的状态进行体育学习。

(六) 兼容并蓄

美学意识不但可以让学生们在体育、健身等方面获得很大的提高,而且还可以通过自己的身体动作,配合着背景音乐,对艺术素养形成一种全新的认识,从某种意义上来说,这也是对学生们全面发展的一种助力。在教学的过程中,教师可以首先引导学生一起去聆听音乐的内涵,让学生们互相讨论和理解,基于自身理解完成技术动作,呈现健美操的美感。通过比较不同的动作形态,学生可以较为深刻感受到力量控制、身姿挺拔所带来的效果。由此学生参与形体训练的主动性也更强。美学意识的培养通常是在教师的指导下完成的,教师提供一些优质的教学资源,如健美操训练视频、形体训练科学方法等,让学生可以朝着感兴趣的方向发展。

五、结语

上文我们探讨了健美操训练中开展形体训练的意义,发现形体训练可以改善形体美,同时提高身体素质、提高心理健康水平,基于此我们探讨了健美操训练中形体训练的基本原则并介绍了具体的训练方法,借助这些训练模式改善学生的不良体态,加强学生的运动素养。

参考文献:

- [1] 李鹤. 高职院校健美操课程与形体训练一体化运用研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(02): 53-55.
- [2] 张思宇. 形体训练在高校健美操运动中的应用[J]. 文体用品与科技, 2021(24): 143-144.
- [3] 徐叶. 高职体育教学中形体训练的价值与对策探究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021(06): 105-106.
- [4] 倪铭. 健美操的美学价值及其对大学生审美观产生的影响分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(29): 238-241.
- [5] 黄筱燕. 高职体育训练中形体训练的价值与对策分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(10): 56-58.