

浅谈健身操普修课的实用性和发展策略

王晓梅

(伊犁师范大学)

摘要: 健美操是集多种类型运动和音乐为一体的运动项目,除了让的大学生们身体得到了锻炼,还给他们的心理带来放松和愉悦。此外健身操可以作为就业发展方向和终身锻炼的运动技能,在毕业后给他们带来的便利和好处也是非常多的。可见健身操的实用性非常强,应该大力发展健身操普修课,大力提升普修课的质量。

关键词: 健美操;普修课;体育;

一、研究方法:

1、文献资料法

查阅与健美操和公共体育相关的文献资料,为本文研究作参考。

2、资料分析法

统计和分析查阅到的相关资料,为本文研究作文献参考。

3、观察法

观察各高校健美操普修情况和各城市健美操的开展情况。

4、访问法

通过走访访问和电话访问,调查各高校健美操普修课的情况和各城市健美操的开展情况。

二、研究与分析:

1、健美操普修课开展现状

健美操作为体育专业学生的普修课,具有提高学生协调性、塑造学生形体、培养学生表现力、为以后专项练习奠定基础等重要作用,那目前它的开展情况如何我们做了以下分析:

1.1、健美操普修课上课内容

健美操普修课普遍面对的是大一大二学生,他们之前的专项各异、身体素质各异、求知欲望各异等,各方面都有所差异,所以普修课为了兼顾大部分学生情况,教学内容一般由最简单的开始。例如从大众健美操一级、二级,在后期学生有一定基础了增加难度到五级、六级。这样让学生循序渐进能够更好地掌握健美操。但是,在健美操套路更新方面,和当时推广的健美操套路来比,健美操普修课教学内容一般存在延迟情况,教授的套路比较老旧,跟不上时代的变化,这对只学习普修课的学生来说接触的内容过于落后,后期的实用性减弱;并且普修课中普遍只教套路,没有提及如何学习、编排和创新等内容,让只接受普修的学生学的关于健美操的内容太少,特别是师范类学生,以后面对的工作应该是各项体育运动的教学、训练等,健美操普修课的教学内容对他们的需求来说远远不够。

1.2、健美操普修课考试标准

健美操普修课的考试为了绝大多数学生能够通过,一般标准设定较低,考试时动作基本正确、节奏准确则可,没有涉及到组队、编排造型、队形变换等,虽然大部分学生掌握了动作,但不清楚比赛大致流程,也没有体会到健美操作为团体项目的乐趣。所以考试标准应有所改进。

1.3、健美操普修课任课教师情况

健美操普修课的教师一般不是专业的健美操老师,教学内容比较简单,所以对对他们来说完全能够胜任,如果要设计除大众健美操以外的内容,例如拉丁、搏击、爵士等,部分老师会感到吃力,这也是健美操普修课教学内容单一的一大因素。

1.4、健美操普修课上课学生情况

健美操普修课中学生参与度大大取决于教师和教学内容,普遍来看,教师管理严格则学生迫于考试压力参与度会高一些,教学内容吸引学生,则学生的学习主动性会强很多。

2、健美操在社会上的开展现状

健美操在当今社会开展较好,特别是在健身房、民间自主锻炼场所等,各种大小健身赛事中健美操的身影也屡见不鲜。

2.1、健身房的开展情况

健美操在健身房的发展已经有很长时间了,但会员们对它的热爱之情经久不衰,在走访和观察中发现各个健身房的健身操团课均场场爆满;并且在各网络平台健身操的团课点赞数也居高不下。可见健身操团课在健身房深受追捧。

2.2、公共体育锻炼中的开展情况

再来看各种公共体育锻炼场所,由于健美操动作的多样化、力度和柔美的完美结合、音乐节奏的强劲有力等鲜明特点,不管是在广场中还是其他公共锻炼场所,参与健美操锻炼的人们都是最耀眼的一支队伍。

2.3、健美操赛事的开展情况

近年来政府和人们都越来越重视身体健康,不断的在组织各类大大小小的健身活动和健身赛事。健身活动的组织里,健身操作为亮眼的开场表演已经成为习惯,特别是篮球、足球比赛中健身操作为中场气氛渲染成为了一大亮点;健身赛事中关乎表演类的比赛健美操必须占有一席之地,并且由于它的动感带来的震撼必定不小。

三、结果与建议:

1、结论

1.1、健身操普修课开展现状

综上所述,健美操普修课程开展普遍,但师资力量有所欠缺,教学内容稍显单一,考试标准应有所提高,上课学生的主动求知欲不够强烈。

1.2、健美操在社会上的开展现状

健美操在社会上的发展形势好,不论是专业的健身房,还公共锻炼的广场,参与健美操锻炼的人群都不在少数;健美操在活动中的吸睛力度不在话下,在赛事中的表现也从不逊色。

所以,健美操在当今社会的实用性很强,并且会开展得越来越好。所以,健美操普修课应有所改良,为学生的未来就业、生活、发展提供更多的可能性。

2、建议

2.1、加强师资力量。提升原有教师的健美操专业水平,引进更多专业的健美操老师。

2.2、丰富教学内容和提高考试标准。更新教学内容、多样化教学内容、多样化教学方法;考试标准做系统的要求,例如动作、节奏的把控、队形的变化和编排的创新等。

2.3、提高学生的主动性。从教师的说服力、教学内容的吸引力和考试标准的提高等方面来激发学生的主观能动性,促使学生更好的学习健美操课程。

参考文献:

- [1]卢元镇.体育社会学[M].2006.(7)
- [2]健美操运动教程编写组.健美操运动教程[M]
- [3]尹志华.《体育教师也需要“健康成长”》[J].体育教学
- [4]《健身私人教练》编写组.《时尚健身操》[M]2016.(9)