

# 矛盾分析法在健美操动作教学实践中的应用研究

戴雨露

(河南农业大学 河南郑州 450046)

**【摘要】** 矛盾分析法是指运用矛盾的观点观察和分析事物内部的各个方面以及运动的状况, 以此来加深对事物的认识, 实现解决问题的目标, 矛盾分析法的分析方法中包括具体问题具体分析、坚持两点论和重点论的统一等等。健美操的教学内容偏重实践, 忽视理论, 但是教师在教学过程中可以使用理论式内容, 分析教学问题, 培养学生在学习过程中, 以个体为中心出发, 遇到不同的教学个案, 增强发现问题、解决问题的能力, 以此来增强学生的批判性思维。

**【关键词】** 矛盾分析法; 健美操; 动作教学

DOI: 10.18686/jyxx.v2i2.32845

健美操之所以有这个名称, 是因为这个课程将健康和美丽融为一体, 既是一个强身健体的体育项目, 又是一个能够体现个人魅力的训练课程。当前的教育背景下, 各大高校已经将健美操升级为必修课的一部分, 更多的学生和群体开始关注健美操的作用, 越来越多的人也开始研究健美操教学训练。在现实课程中, 如果使用一定的理论和实践方法, 健美操教学就能够实现高效率的教学工作。

## 1 健美操的起源与发展

### 1.1 国际健美操的起源

两千多年前, 国际健美操逐渐在古希腊兴起, 众所周知, 古希腊人在美学上的研究先于很多地方, 他们的观念中, 认为万事万物, 只有人类身体健美才是最完美、最值得称赞和值得追求的一种艺术。就好比瑜伽, 它最早也起源于古代印度, 并且, 古印度的瑜伽术最先进、最灵活、最引人入胜, 它将人体的各个部位与呼吸、意念结合为一体, 强调用人类意识控制身体, 是一种身心健美, 能够起到有益身体健康的目的。到了欧洲文艺复兴时代, 古希腊、古印度的关于身体美学的文化被重新认知, 很多专家教育家开始认识到, 体操训练能够让身体达到最完美的系统。自此, 欧洲的体育训练者开始开设各种培训课程, 现代体操中用到的哑铃、吊环、跳马等动作都是在那个时期创设出来的, 这些都成了现代健美操的起源。

19世纪末20世纪初, 随着欧洲体操的流行和发展, 很多体操流派开始出现, 很多健美操训练的理论和实践内容也逐渐呈现在大众面前。在20世纪60年代的健美操萌芽时期, 美国太空总署的医生库帕博士为太空人开始设计体操类的体能训练内容。随之而来的是健美操的风靡世界。后来到1985年, 美国正式将健美操作为一种竞赛项目, 开始正式举办一年一度的健美操锦标赛。

### 1.2 我国健美操的兴起与发展

中国的健美操兴起晚于欧洲各国, 在20世纪80年代初期, 欧洲各国已经盛行健美操培训课程的时候, 健美操才开始慢慢传到中国, 伴随国家改革开放的不断发展, “美育”才开始在国内流行起来, 美学落后于世界的中国人开始加入到学习健美操的行列。1981年到1983年, 健美操初步在国内盛行, 很多高校的专家、教授开

始公开在期刊、报纸发表关于健美操的研究文章, 其中包括一些健美操的整套示范动作, 如“女青年健美操”“哑铃健美操”“形体健美操”等, 这时, 国人对健美操才开始有了认知, 很多青年一代也开始加入到了健美操训练的课程。

我国的健美操发展到一定程度, 也形成了一些流派, 这些流派各有特色, 但是国内的健美操不论是在理论还是技术动作上, 与国外的发展都有一定的差距, 主要表现为重视操作化练习, 轻视力量化练习, 以及用过多的跳跃动作来增加运动负荷等问题。虽然我国健美操的发展仍然有不足之处, 但是相信随着国家对健美操教育行业的支持, 以及更多社会健美操训练俱乐部的推出, 这些问题肯定能够得到进一步的解决。

## 2 健美操作为体育必修课的重要意义

健美操课程的理念是通过以现代教育为指导思想, 以学生为本, 通过教师的指导训练, 以提高学生综合素质, 培养学生创新、创造能力为目的的教学模式, 运用理论结合实践的理念, 让学生在练习过程中促进身心健康, 辅助主要科目的学习, 兼顾主要科目与考试, 课内、课外互相补充。健美操课程以讲授基本动作、整套动作和竞赛规则为主体, 结合竞赛模式、课堂模式, 要求学生以练习基础技术为主, 发展类似弹跳、速度、灵活性、柔韧度为辅的综合目标, 在练习过程中培养学生勇敢、果断、顽强、不服输的良好体育精神, 营造学生美好有意义的校园生活, 提高学生面对困难、解决困难的生活自信。

## 3 健美操教学方法探究

健美操也伴随着体育教学项目的改革而在不断进行着变革, 包括形式和内容的改变, 从最初的选修课程到学生普遍都认可的必修课程, 健美操课程已经成为广大学生喜欢参与、培养自信的一项体育活动。健美操的特点体现为动作灵活多变、音乐与动作融合进行, 节奏感强、韵律感强, 想要完美体现一套健美操, 动作与音乐必须密切配合, 这些特点也成了健美操课程能够适应更多学生, 能够进一步活跃校园生活氛围的重要原因。

### 3.1 递加循环法

所谓递加循环法, 就是在健美操的练习过程中, 学习一个新动作后, 将之前学过的动作再和新动作一起练

习,具体的教学程序如下:学习A;复习A;学习B;巩固练习A+B;学习C;巩固练习A+B+C……依次类推。这种方法的练习,能够避免学生在学习新动作之后,忘记之前的动作,这就是递加循环法。这个方法可以让学生在学习新动作之后,通过反复的练习,逐渐将新旧动作熟练掌握,一点一点的积累式学习能够让学生体会到成就感,进而激发学生进一步完成后面步骤的学习,同时,这个方法还可以有效增大练习密度,缓解局部运动负荷。

### 3.2 学生四角领做法

学生四角领做法是指在队伍的四个角上安排四名动作掌握较好的骨干学生领做的一种方法。这种方法能够让队伍内部的学生在东南西北四个方向都能够学习到标准的示范性动作,避免了大量重复练习的必要性。这种教学方法的使用可以起到协助教师的作用,因为即使是教师站在中央很高的舞台上带领学生,也难免会有学生因为看不到教师动作而影响整个练习团队。相反,如果在队伍的四个角上都有做示范动作的学生,那就能够大大减小这种可能性,这样,既能够减少教师因为变换方向做示范的时间,还能够避免破坏整套动作结构的完整性。

### 3.3 提示法

提示法包括语言提示法和肢体动作提示法。所谓语言提示法,就是教师用简练的口令或者语言,给学生动作上的提醒,避免学生做错或者跟不上动作,例如,“手臂伸直”“单腿起跳”等等。使用这个方法应注意所用口令要简单、直白,声音要洪亮,并且在重点会出错的地方,教师要提前、反复提示,例如,左右交替起跳后,以右脚为轴转身,为了避免学生转身出错,教师可以提示“重心在右脚”,这样学生就会有以右脚为重心转身的意识,避免整个队伍动作出错。

所谓肢体动作提示法,就是利用肢体的加强性或者夸张性动作,让学生一眼能够看出教师的重心所在,要求相对固定并且含义明确。使用这种提示方法需要注意,在变换动作或者是方向的时候,应当先于学生动作,提前做出2~3拍的動作,并且提前动作要跟随音乐掌握好变换时机,选择好变换的示范位置,让学生能够一眼看出教师的用意,如果需要加上手势动作,教师甚至可以停下步伐,将手势动作做得夸张一些,引起学生注意,重点提示学生手臂、手掌的翻转方向等细节内容。

### 3.4 音乐和动作适当结合

音乐在健美操中起到了画龙点睛的作用,在音乐的伴奏下,健美操的动作显得更加协调、有力量,有韵味。这就要求学生要具有良好的音乐节拍感,节奏感强,能够找到“鼓点”,就能相对容易跟上节奏。因此,在教学初期,教师可以为学生们量身打造几节专门学习音乐律动的课程,让学生感受音乐的律动感,学会找到律动中的“鼓点”,同时可以加上最简单的踏步走、双手击掌的

简单动作,日积月累,学生就形成一种耳听音乐,眼看示范的全身心的练习方式。

### 3.5 采用男女生配对练习的方法

根据“异性相吸”的法则,一般在异性面前,学生都会表现得非常兴奋,从而能够高效地完成动作。有了异性同学的陪伴式练习,很多学生为了挖掘自身潜能,都会表现得十分积极、主动,甚至充分发挥自己的想象力和表现力,这样的练习,不仅能够提高双方在练习中的积极性,还能够增强整个课程的教学进度。在健美操练习过程中,有时教师、同性同学提出的意见往往被忽视,反而是异性同学提出的意见,很容易被接受,学生也会更加注意纠正错误,这正是异性间的亲和力在发挥作用。利用这种异性之间互相督促的形式,教师可以轻松实现很多高难度动作的教学任务,使学生能够在练习过程中互帮互助,提高信任度和动作默契度。

## 4 矛盾分析法的具体应用

### 4.1 具体问题具体分析的方法

健美操的课程学习中,学生之间的个体差异比较明显,这种差异可能来源于学生自身身体的协调性,也可能来源于学生们接触健美操的时间先后和时间长短问题。例如,基础好的同学手脚协调能力强,能够将上肢基本动作和基本步伐交替完成,就像手臂加点地、手臂加抬起、手臂加弓步跳等,但是基础差的同学,对于上肢基本动作和基本步伐的协调就比较差,反复练习之后只能记住一个动作,如果交替进行,他们就会手忙脚乱起来。这两类同学的教学进度需要有差别的进行,才能平衡整个学习进度。

### 4.2 重点论和两点论相统一的方法

健美操的重点是需要掌握成套体操的完成内容,每个学生在学习过程中都有自己的风格,在教学过程中,教师要注重学生对基本动作的运用能力,并将重点放在学生的综合运用能力上,比如说,一部分学生的手脚协调动作并没有做得很到位,但是教师的重点任务是让学生们掌握整套步法和动作,细节动作最后再一点一点精细完成。

## 5 结语

健美操教学不同于其他课堂学习,教师应当运用已有的教学方法,综合科学合理的理论方法,引导学生对教学动作学习和掌握。矛盾分析法是一种通过观察、分析,针对学生个体的教学方法,能够在教学中让学生更加清晰教师所要表达的内容,降低学习难度,提高学习效率。

**作者简介:** 戴雨露(1985.11—),河南新郑人,研究生,讲师,研究方向:体育人文、体育教育。

## 【参考文献】

- [1] 王丽利. 例析矛盾分析法在多变量数学问题中的运用[J]. 中学教学研究, 2017(3): 36-37.
- [2] 解美玲. 普通高校健美操翻转课堂教学模式的应用研究[D]. 沈阳体育学院, 2017.
- [3] 于洪岩, 陈超, 于忠军. 浅谈动作示范法在健美操教学中的运用[J]. 农家参谋, 2018(3): 295-296.