

# 高职教学健美操训练的意识培养研究

缪慧梅

苏州工艺美术职业技术学院 苏州 215104

**摘要:**健美操作为一项兴起的运动项目越来越受到大家的喜爱与推崇。在健美操教学与训练过程中,培养学生的健美操意识对激发其学习热情以及提高自身的技术水平具有不可估量的促进作用。但在实际教学训练过程中,教师们往往更侧重于专业技术能力的训练,忽视了意识培养的重要性,本文对高职教学健美操训练过程中意识培养的影响因素及相关解决策略进行了分析与论述。

**关键词:** 高职教学; 健美操; 训练; 意识培养

## Study on the consciousness cultivation of aerobics training in Higher vocational Teaching

hui-meimei Miu

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College, Suzhou 215104

**Abstract:** Aerobics as a rise of sports projects more and more by everyone's love and respected. In the process of aerobics teaching and training, cultivating students' aerobics consciousness has an inestimable role in stimulating their learning enthusiasm and improving their own technical level. However, in the actual teaching and training process, teachers often pay more attention to the training of professional and technical ability, and ignore the importance of consciousness training. This paper analyzes and discusses the influencing factors of consciousness training in the process of aerobics training in higher vocational teaching.

**Keywords:** higher vocational teaching; aerobics; training; consciousness training

### 1 引言

健美操运动作为一项新兴的体育项目以其自身的独特之处一时风靡世界,受到了男女老少的一致喜爱。我国的现代健美操运动起始于20世纪80年代,在短短的20年间发展迅速,并取得了突飞猛进的成绩。虽然健美操的运动水平有了显著的提高,但在历届的国际大赛中参赛运动员的成绩并不是很理想。我国的总体运动水平处于世界顶尖水平,说明运动员的身体素质与国际选手并无明显差异,那么影响成绩的因素究竟是什么。近年来,通过健美操教学与训练实践发现:运动员的意识水平总体低于身体素质水平,导致思想意识阻碍了运动水平向更高层次的发展。但是关于健美操教学与训练过程中的意识培养研究呈“青黄不接”现状,并且相关研究资料表明我国关于健美操科学研究呈现面广而深度不够的特点。因此,作为健美操训练项目的“软技术”,同时针对高职学生与其它高校学生存在的心理特点和意识行为的差异性,对高职教学健美操训练的意识培养研究具有重

要的实际意义。

对于高职学生来说,健美操运动是提高身体素质和展现青春活力的不错选择,这就使健美操在教学和训练时需要对学生应达到的动作难度具有一定的标准。如果学生在提高健美操技术水平的过程中其意识水平处于较低状态,这样会导致训练过程出现瓶颈问题,同时妨碍运动员技术的提高。由此可见,认清和把握技术训练与意识培养之间的内在关系,使其二者能够相辅相成,同时将意识培养与技术训练置于同等重要的地位,才能充分发挥学生在训练过程中的运动潜能,提高训练效率。

### 2 影响健美操训练意识培养的因素

#### 2.1 学生理论基础和基本功不扎实

马克思哲学告诉我们意识可以有效地反作用于实践,对平时的健美操训练与技术提高具有不可估量的促进和推动作用。因此可以这样认为,理论基础为指导健美操教学与训练过程中意识的培养奠定了基础。高职学生通常欠缺理论基础知识,而教学老师自身的知识储备也有

限,从而导致学生对健美操训练的认知度不够。再者学生的基本功不扎实,对基础动作的要领掌握不够熟练,对各个环节的协调性、节奏感以及幅度理解不深入,使教学不能够进入一个更高的层次,也不能有效地激发学生对健美操运动的兴趣和主观能动性,从而不能使学生的健美操意识得到进一步的完善和发展。

## 2.2 学生身体机能与心理素质

在高职健美操教学过程中遵循的总体原则是让学生能更快更好地掌握技术要领,然后完成自己的整套动作,这就需要学生具备良好的身体素质,具体包括速度、柔韧性、力量和敏捷度等。在健美操训练过程中,个人身体素质的差异对健美操意识的培养和形成起着举足轻重的作用。好的身体素质不仅能保证学生顺利地完各类健美操动作,提高技术水准,还能让学生树立强大的自信心,激发他们的求知欲,进而推动教学活动的有序开展。另一方面,高职阶段的学生正处于青春叛逆期,情绪易受家庭、朋友及周围事物的影响,常常反复不定,有时也会出现以自我为中心、自尊心过强和自控能力差等问题。若教师在平时的教学或训练中过于严格,会使学生产生负面的抵制情绪,这样不但不利于培养学生形成良好的健美操意识,反而会适得其反,滋生厌恶感。

## 2.3 教师执教能力的高低

教师的执教能力对教学过程中培养学生的健美操意识具有不可忽视的影响。作为一名优秀的健美操教师,不但需要具备扎实的基础理论知识,而且要拥有较高的运动和教学水平,能够在执教过程中及时发现问题并纠正错误,提高学生对健美操课程的正确理解并达到相应的标准与要求。执教能力强的健美操教师可以引导学生加深对健美操的认识,激发学习的积极性,从而有利于学生培养和形成良好的健美操意识,进而促进技术水平的逐步提高。相反,若执教能力低的老师就很难发现并解决教学过程中学生的各类问题,导致学生进步速度缓慢,无法在有效时间内使运动技术水平达到新的高度。

## 2.4 教学内容与方式缺乏科学性

学生因来自不同的家庭、具有不同的学习能力和教学背景,从而存在个体之间的差异。在健美操教学与训练过程中,若课程内容不科学,没有实施分层施教,那么对于基础差的学生就很难跟上脚步,而对于基础好的学生又显得过于简单。长此以往,不仅不能够提高学生的学习激情和主观能动性,反而会使其逐渐失去对课程的兴趣,加之意识训练是一个长期的过程,若不能掌握,反而会限制自身的发展。其次,大多数老师会采用传统的以教师为主导的填鸭式教学模式。健美操运动是一门实践与理论相结合的体育课程,如果教师在授课过程中只注重理论知识的讲解,而没有加强技巧训练,学生在

学习过程中极易感到枯燥乏味,甚至彻底厌倦。即便有的教师平时注重技巧训练,但若没能激发学生的兴致,也会使得健美操训练意识薄弱的情况出现。

## 2.5 器材、场地、环境等客观因素

训练场地、环境与运动器材等客观因素也会影响高职教学健美操训练的意识培养。俗话说好的场地、环境和器材是好的训练的基础保障与前提,一个好的场地与良好的训练环境,以及优质的训练器材不仅可以提供好的训练条件,保证教学工作的顺利进行,还可以使学生心情愉悦,激发他对健美操运动的兴趣与热爱,从而提高训练的意识培养。

## 3 解决策略

### 3.1 加强学生基础理论和基本功学习

健美操意识与一般的意识具有一定的关联,从马克思哲学角度看,客观对主观的反应成为培养学生健美操意识的基石,这种意识能够激发大脑系统带动身体完成相应的动作。随着我国健美操运动的迅猛发展和技术水平的飞速提高,高职单位的健美操教学也已高度科学化,使理论知识学习成为健美操运动项目不可或缺的一部分。因此,学生对健美操专业知识的理解和掌握也变得日渐重要。要培养正确的健美操意识,需要具备一定的文化和专业知识,要获得健美操运动知识的积累,可以从以下两方面下功夫:一方面是加强学生人文科学的学习,加深学生对运动之美的感悟,培养学生稳定的心理素质;另一方面是加固学生的运动科学知识,如运动生活学和运动心理学等均属于该范畴之内。通过上述两方面的学习,不仅可以提高高职学生对健美操运动的进一步认识,还可以弥补其现有知识的不足,同时也能促进学生对健美操运动精神的领悟,更深入地了解健美操这项运动,发自内心的喜爱健美操。

其次,在教学训练过程中,注重改善和提高学生的肢体能力,包括关节的协调性、柔韧性、肌肉控制能力和协调性等。通过肢体能力的提高与加强,使学生在完成每个动作时能够做到周身协调和上下相随。除此之外,还可以采用多样化训练法,学习和掌握诸如转体、跳步、踢腿收放和拧身转腰等力量性与技巧性美的基本技术性动作。同时结合艺术体操和体育舞蹈进行综合训练,在快慢交替、腾空转身和动静结合过程中提高动作的协调性、柔韧性、表现力和渲染力。

### 3.2 强化学生身体机能和心理素质

良好的身体素质是学生形成健美操意识的基本条件,在平时的教学与训练过程中,应该加强学生的身体机能训练。一方面可以通过协调性训练促进身体的灵活性,例如加强腕、胯、腰和膝等关节的灵活性训练,以及胸、肋、肩和脊柱等一些不敏感部位的练习,使肌肉

产生物理记忆性,从而强化身体机能。另一方面也可以通过力量性训练提高自身的肌肉爆发力和延伸力,主要针对臂、腿、核心肌群等大肌群采用运动器械练习,增强肌肉力量。

同时,心理素质对意识培养的影响也不容忽视。教师在教学过程中要时刻注意学生的情绪变化,如果出现不好的苗头,要及时弄清缘由,并帮助学生加以疏导,使其尽快摆脱不良情绪的束缚。此外,在教学和训练过程中,学生常常因为技术恐慌等原因不能顺利地完动作,此时教师不能批评学生,而应加以鼓励,帮助其克服心理障碍,重拾信心。

### 3.3 提高教师的执教能力及综合素质

教师的执教能力及综合素质直接影响学生对所学课程的理解和掌握程度。首先,教师应具备现代教育思想,强调学生的主体作用,主张以教师为主导和以学生为主体的辩证统一。作为新时代的教师必须树立正确的教育观、人才观、质量观。其次,教师应掌握现代教育技术。在现代化教学理论指导下并与传统教育媒体相结合,有目的地传递教育信息,充分发挥多种感官的功能,以实现最优化的教育活动,不仅可大大提高教学效果,而且是培养学生创新能力的重要途径之一。这将有利于学生智力的开发与能力的培养,同时,也促使教师充分发挥主导作用,优化课堂教学设计和教学过程,从而适应现代教育的要求。此外,教师应不断提高自身的知识水平和文化修养。教师的主要任务是引导学生学习,促进学生全面发展,这就要求教师必须具备渊博的知识和多方面文化修养。教师必须精通所授学科的基础知识,熟悉学科的基本框架和各部分知识之间的内在联系,“资之深,才能取之左右而逢其源。”教师还必须具备强烈的求知欲,为自己注入新的营养,汲取新的力量,才能不断充实,完善自己,教师具有丰富的文化底蕴和精湛的专业技能,才能完成教书育人的任务,培养高素质的人才。教师还应具有创新意识和能力。创新是实施教育的重要内容,是旨在培养创造性人才的教育。这就要求教师首先应具有强烈的创新意识,勇于探索的积极性,执着的追求和百折不挠的精神;而要提高自己的创新能力,就必须树立科学精神,不断吸收、理解运用创新教育的理论、教育教学的专业知识,对所学知识进行系统整理和科学加工,并进行创造性劳动,使自己具有广博的知识和灵活,流畅的思维,不断产生新的联想、新的见解和新的创造。

### 3.4 丰富教学内容,创新教学方式

传统的填鸭式教学模式已经不再适用于当今高职健美操运动课程,不仅不能满足学生对该课程的需求,而且容易使其失去学习兴致,不利于培养学生的健美操意

识,所以要对教学内容和方式进行相应的改革与创新。随着时代的发展,多元素或多元化教学因其独特的方式越来越受到教师们的青睐,同时也备受学生们的欢迎。采用该教学模式,可以增加课程的趣味性和创新性,让健美操课程学习变得不再单调与乏味。此外,随着数字媒体的发展,教师还可以借助多媒体技术辅助健美操教学,通过慢镜头播放与整体动作的分解,使教学过程更加清晰易懂,同时也变得更加生动形象,从而激发学生的学习热情。这样不仅有利于教学过程的顺利实施,而且在潜移默化中逐渐培养了学生的健美操意识。

### 3.5 合理安排训练器材、场地和时间

在健美操教学训练过程中,必备的材料和运动器材、场地和时间也会影响教学的质量和效果,进而影响学生意识的培养。针对训练器材方面,作为健美操教师,运动器械的安排要考虑细节,要根据学生的身体条件以及教学的目的确保器材使用的合理性和科学性。教师还要学会善于开发和改造运动器材,很多高职学校因体育教育资金不足,存在器械不足或短缺的问题,此时,教师可以就地取材或利用废弃物进行改造。对于学校而言,要健全器材的管理、使用和维护制度,在必要的时候可以聘请专业人员。关于训练场地,教师要根据教学和训练的内容、参加的人数以及所用器械的特点合理选择场地,做到最合理、最高效、最安全和最节省的原则,否则不仅会影响教学工作的正常开展和最终的教学质量,还会影响学生的心理状态。关于训练时间,教师可以根据实际情况采用分时教学、分组教学和分段教学等方式进行,保证所有学生能够按时有效地接受健美操运动教学。

## 4 结论

健美操因其独特的魅力已逐渐成为人们生活中一项不可或缺的运动。健美操的教学与训练也不再局限于是一项简单的健身活动,必须采用科学化教学方式。健美操意识是健美操运动的灵魂,对于提高技术水平具有重要的促进作用,必须在平时的教学与训练过程中逐步加以培养。而教学的目的在于引导学生逐步加深对健美操运动的认识,帮助其解决与克服各种因素的影响,感悟健与美的真谛,并准确、合理的认识、把握和表现健美操意识。

### 参考文献:

- [1]黄亚妹,鱼芳青.健美操专修学生的专项意识培养研究[J].榆林学院学报.2007(17)
- [2]李露茜.健美操教学中加强学生技术与意识的训练[J].青少年日记·教育教学研究.2017(7)
- [3]张芸芸.健美操训练中舞蹈意识的培养策略分析[J].赤峰学院学报(自然科学版).2018(34)