

高校健美操教学训练一体化实践分析

邓建淋

广西民族师范学院 532000

摘要:在高效体育项目中,健美操深受学生们的喜爱,已经深入人心,同时也为我国健美操竞技提供了源源不断的人才支撑,为了能够最大程度地提升我国健美操的竞技水平,就需要对高效健美操训练模式进行创新,提高健美操训练水平。现阶段,高校健美操教学模式以及训练水平较低的情况还是非常普遍的,为了能够更好地解决这些问题,需要根据高校教学课程进行针对性地整改,从而能够满足社会发展的最新要求,推动健美操训练水平得到进一步提高,促进规范我国健美操教学和训练工作。

关键词:高校健美操;教学训练;一体化

现阶段,我国高校体育教学改革在深入发展着,赋予了学生更多的选择权,学生可以选择自己比较感兴趣的课程来进行学习,健美操由于其自身的律动性受到了广大学生的喜欢,越来越多的学生选择学习健美操。健美操课程之所以这么火爆是由于这项体育项目能够很大程度缓解学生的压力,锻炼学生身体上的协调性以及律动性,从身体上以及心理上都能够对学生产生很大的帮助。因此,本文主要研究了高效健美操实施教学训练一体化的必要性,并提出了相应的措施手段。

一、高校健美操教学训练一体化概述

(一) 基本概念

从概念上来看,高校健美操课堂教学与课外训练一体化模式主要指在健美操课程教学过程中,将课堂的技能教学和课外的技能训练进行有机结合,实现课堂与课外、技能教授与技能训练的深度融合,从而促进健美操教学活动的多样化开展。训练一体化模式,充分体现学生的主体地位,注重学生的身心发展,提升健美操教学的系统性,注重课堂内外的有效衔接,用理论指导实践,在实践中深化理论,为教学效果的提升打下坚实基础。

(二) 重要作用

从作用来看,高校健美操课堂教学与课外训练一体化将学生健美操动技能的学习与练习进行了有机的衔接,有助于提升教学质量。课堂教学以动作技能演示和练习为主,主要向学生传授一些基础性的动作,旨在提升他们对于健美操的兴趣,课外训练主要印证他们学到的动作技能和练习中的感悟,在专业教师的指导下,提升动作的规范性、完整性。在传统的教学方法中,健美操课堂教学与课外教学相分离,教学的整体性不足。在一体化教学模式下,课堂教学和课外教学可以互相补充,形成系统的教学模式,从而提升健美操的整体质量。不仅如此,健美操课堂课外一体化教学丰富了校园文化内涵。作为一项精神文化内涵丰富的运动项目,健美操彰显着青春活力,符合了大学生朝气蓬勃、积极向上的生活态度,在高校体育项目中得到了很多学生的追捧。可以说,健美操逐渐成为校园文化的一部分,加强健美操课堂与课外一体化教学能够营造良好的校园氛围,丰富学生的课外活动。

二、高校健美操实施训练一体化的必要性

在高校健美操的教学中实施教学训练一体化模式能够促进综合性人才的培养。为了不断满足现阶段社会对综合素质人才的需要,高校需要提高对培养综合素质人才的重视程度,综合性素质人才不仅要有强大的学习能力,也要有好的身体素质。在高校健美操训练实施教学训练一体化模式后,能够让大部分同学的综合素质水平得到进一步提高,最终实现全

面发展的教学理念。此外,在施行健美操教学训练一体化模式之后,能够让学生和运动员得到更加明确的区分,有利于高校专业健美操人才队伍建设。

三、高校健美操教学现状分析

(一) 健美操课堂教学中的问题

在高校教学体系中,健美操课程设置对于教学效果没有明显的推动作用,很多教师和学生对此重视程度不高。一些教师在备课阶段对于健美操实践课程重视程度不足,主要局限在动作讲解机械重复,将重点放在动作的示范上,忽视了学生对动作技能的理解和掌握情况,学生难以有效理解和运用动作技能。在这种情况下,高校教师在教学工作开展时对于学生的个性化发展重视不足,教学方法拘泥于传统的模式中。学生在接受健美操动作技能时较为被动,在实际运用时缺乏可靠的理论和技术支持。加上授课时间和空间的局限性,很多学生主要模仿老师的动作,不能有效体现学生的积极性和主动性。由于教学实践不足,在动作技能学习不能得到及时的巩固,造成学习效率低下,难以有效激发学生的兴趣。

(二) 课后训练指导欠缺

在健美操教学开展过程中,教师将主要精力放在动作技能的传授上,对于课外动作练习的重视程度不足,造成学生实践能力较差,制约了健美操的进一步推广。健美操是一门实践性要求较高的项目,融合了健身、塑性、活跃身心等多方面的内容,需要通过实践才能达到良好的教学效果,全面提升学生综合素质。如果仅仅从动作示范、讲解方面强化教学,学生容易形成眼高手低的习惯,不利于健美操课程的开展。譬如,高校学生通过课堂基本动作的学习,掌握了基本的步伐、身姿,但由于课外训练的缺失,极易导致技能体系的瓦解,不利于后续健美操课程的学习。即使有学生在课后对健美操进行练习,动作及姿势上难免会出现纰漏,对课堂理论与实践训练的融合也不能做到良好的把握,导致学生将错就错,不断根据错误的动作进行练习,形成固化记忆,从而使对健美操的学习陷入困境,即便教师纠正,也很难发挥效果。

(三) 教学大纲不统一,训练内容单一

大多数高校在健美操教学时没有统一、全面的训练大纲,导致训练时缺乏科学性、全面性、系统性,且训练层次和内容较低,教师在教学过程中毫无头绪,只能任意发挥。我认为,建立健全统一的训练大纲,为提高队员向更高层次的发展提供基础,有计划、有针对的进行舞蹈啦啦操训练已经势在必行。健美操训练主要流程是通过放映设备让学生对动作要领有基本的了解,老师教学时分析和讲解动作,学生按照视频或老师示范完成动作。学生面对这些枯燥的训练内容会

产生厌倦的情绪,且这些内容不能全面发展学生的潜能。选择全面、多样化的内容和科学的训练方法,全面发展学生的整体能力、及时纠正错误才能取得良好的训练效果。

(四) 个人基本素质参差不齐

非体育专业高校中,由于家庭背景、生活习惯、喜好等方面的差异,大学生健美操基础具有较大的随机性。部分学生形成了对健美操热爱程度较高,他们了解更多健美操的相关技能。而一些学生个人体育素质较弱,出对于健美操表现出“无所谓”的态度,在理论知识和课外实践时存在逃避心理。由于这种特点,在高校健美操课程开展时,如果教学目标和评价机制体现不了差异性,一些素质差的学生难以适应教学节奏,而素质较强的学生游刃有余,满足不了他们的运动需求。不仅如此,不同性别之间差异明显。女性对健美操的偏爱程度更高,由于大多数女生在反应、耐力、强度等方面都相对薄弱,这种体能上的差异造成她们不喜欢激烈的体育运动。一些体育教师没有充分考虑注重差异性,理论知识和课外实践的开展针对性不足,影响了健美操整体教学效果。

四、高校健美操实施训练一体化的有效措施

(一) 完善健美操课堂教学体系

教师要树立正确的健美操教学观念,改变传统以技能反复、机械讲解示范为主的教学模式,充分考虑学生的性格特点、个人特长和身体素质,采用分层教学的方式,推动健美操课堂教学和课外训练的融合。在分层教学阶段,主要向学生阐述基本的健美操知识和技能,通过分解各个步骤,帮助学生更好地掌握理论知识、基础动作、步伐以及连套动作,可以根据学生的掌握情况进行分级,在初期分类的基础上,通过对学生进行体育测试,根据测试结果进行进一步划分,比如可以分为五类:①身体素质好、运动技能强;②身体素质好、学习能力强;③主动性强、身体素质和运动技能一般;④主动性、身体素质、运动技能一般;⑤身体素质差、运动技能差。通过分层,对健美操教学进行归类,在教学和训练时采用分组的方式。每个学生在健美操爱好和天赋上都存在差异,教学项目的选择应科学化、合理化。教师要合理调整教学目标,不断提升健美操实际教学效果。

(二) 为了扩大群众普及度,要充分发挥选修课程的价值

高校要在学生第一学期的时候大范围宣传健美操课程的价值,让学生能够对健美操有充分的了解,而且充分利用学校健美操场地的优势作用,强化高校的师资力量,让学生能够看到健美操的独特优势。一方面,要强化对健美操理论知识的宣讲,让学生能够全面了解健美操项目的优势特点,激发其学习健美操的兴趣;另一方面,要开展健美操实践课程,让学生能够身临其境,亲身进行体验,感受健美操的特有魅力,从而培养出学习健美操的兴趣爱好。

(三) 通过开展课外俱乐部的形式提升质量

当新入校的学生完成课程选修之后,如果后续有学生对健美操产生了兴趣,那么也可以继续参加到健美操教学培训中来,加入学校所组织的健美操俱乐部。在健美操俱乐部学习健美操是对前期课程的有效补充,同时也是教师深入辅导的重要形式。这种方式改变了传统仅是在班级上课的形式,能够满足更多学生的需求,让更多学生有机会参与进来。通过将课堂教学与课后俱乐部辅导相结合的方式,能够通过课程来开展实践训练,可以安排专业的教学教练来指导健美操的教学训练,并且还要老师辅以相应的管理。通过在俱乐部的不断学习培训,能够让学生对健美操有深入的了解,而且能够更加熟练地掌握健美操的实践技巧,在不断训练强化的过程中,不断提高自身的专业水平,逐渐成为一个综合素质较强的人。同时,学生在俱乐部的学习和训练过程中以及在

教练的辅助指导下应不断提升自身的技术水平和综合素养,以期推动健美操事业的长期发展。

(四) 制定高校教学训练一体化模式的人才培养目标

我国高校是培养各类优秀人才的重要基地,在制定人才培养目标过程中,教学训练一体化模式能够很好地解决过去教学过程重存在的我难题。高校不单单要培养一批健美操竞技人才,而且还要为国家储备专业的体育骨干精英,在健美操教学训练一体化模式的应用下,能够对学生进行系统化、层次化的综合培养,进一步提升学生的运动水平。此外,通过为学生开展健美操实践课程,能够进一步拓宽学生们的视野,提高其对社会服务的积极性,能够进一步适应社会的发展,最终成为社会高素质能力的综合性人才。

(五) 通过代表队训练提升学生的专业技术水平

在健美操训练的过程中,教练需要根据学生学习的具体情况,要进行针对性的指导教学,对于已经掌握了健美操实践技巧的学生可以开展下一步的学习和训练,而对于掌握比较慢的学生,则需要继续巩固健美操理论知识,不断强化实践技巧。对于一些学习比较慢的学生,可以按照相关要求来进行学校的代表队进行训练,可以代表学校参加一些比较具有代表性的比赛,这样不仅可以增强学生训练的积极性,而且还能够获得一定的物质奖励。在代表队中训练的时候,倘若学生不积极完成训练任务,就要将其调入业余训练队伍中去,这种做法能够在一定程度上对其他学生起到警示作用,而且这也有利用进一步提高训练的水平,提高高校健美操的专业水平。

(六) 加大投入资金、完善教学设施健全完善

高校健美操教学训练一体化模式需要很长的时间,在这一过程重需要清楚地明确主体作用,深入研究教学训练一体化模式的核心内容,充分了解这一模式所存在的现实价值。在健全完善高校健美操教学训练一体化模式的过程中,需要大量的资金投入,而且还要不断完善硬件基础设施,只有奠定好这些基础,才能够让一体化模式更好地执行下去。首先,需要加大资金方面的投入,翻新教学设备,而且还要对健美操训练的场地进行统筹规划,增添一系列教学辅助设备。其次,还可以聘请一些专业的健美操训练者,邀请其为进行现场指导,通过这样的方式能够让学生更加直观的了解健美操的实践技巧,最大程度地提高学生们的技能水平,让他们更好地认识到健美操的优美,促进其树立起对健美操的兴趣爱好。

五、结语

现阶段,高校健美操教学训练一体化模式虽然还存在一系列的问题,但是随着经济社会的发展以及社会的不断重视,健美操的发展前景还是比较好的,相较于传统的教学模式,一体化模式的优势比较明显,能够更好地促进理论与实践相结合,推动高校健美操课程能够受到学生们的广泛喜爱,促进我国健美操事业的快速发展。

参考文献:

- [1] 王文毅.论高校健美操教学训练一体化模式的有效构建[J].陕西教育(高教),2020(9):32-33.
- [2] 孙丽萍.高校健美操教学训练一体化模式探析[J].当代体育科技,2020,9(26):148-149.
- [3] 樊超.浅谈高校健美操教学训练一体化模式的构建[J].陕西教育(高教版),2019(88):41-42.
- [4] 解远理.我国高校体育健美操训练问题及应对措施[J].无线互联科技,2019(33):
- [5] 陆美琳.如何促进高校健美操教学训练一体化[J].当代体育科技,2020(21):