

健美操对学生形态的影响及优化策略

隗晓璇

(安徽理工大学 体育部, 安徽 淮南 232001)

[摘要] 文章结合常见训练特点, 分析了健美操在有氧活动促进心肺功能、协调运动、力量训练、柔韧训练、实践比赛、个体抗压等方面对学生形体产生的影响, 为进一步强化学生身体素质提供理论参考意见。

[关键词] 体育教学; 健美操; 学生形态

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2019.02.045

[中图分类号] G807

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2019)02-120-03

随着社会经济水平的不断提升, 院校体育教学形式也在向着多元化方向转变, 其中体育教学作为一种综合了“健”、“力”、“美”多种审美元素的新型运动活动, 能够为大学生全面发展提供身体素质上的支撑。学生个人形态在审美性上属于外在美, 包含身体表现力、骨骼状态等等, 健美操能够为其提供良好帮助。

健美操活动目前在我国具有很强的普及度, 以相对休闲娱乐的方式提高个体身体素质, 健美操最早起源于1968年, 其动作包含了爵士舞、迪斯科舞等元素, 以中低程度的运动方式增加运动活力, 能够帮助学生减少脂肪囤积, 从而提高个体协调性与灵活度。从活动特点上来说, 健美操能够起到强身健体的作用, 而且运动层次较低, 不受年龄层次限制, 比较适用于体育教学训练。当前健美操分类较多, 例如: 机械健美操、全身健美操、杠铃操、踏板操、搏击健美操、特殊场地健美操等等。

目前我国院校开展的健美操活动强度与活动量都处于中等状态, 按照节奏与乐曲进行编排, 健美操训练强度的安排与学生身体素质有必然联系, 时长为5-50分钟之间, 改善了传统体育教学的模式, 在人数、场地、空间、节奏、律动上没有特定限制, 教师可以根据班级具体情况酌情安排, 按照学生身体素质与身体机能进行动作设计。院校开展的健美操体育训练主要有: 轻型器械训练、专用器械训练、徒手健美训练等等, 不同的训练模式在强度与方法上都存在一定区别, 例如: 手持器械健美操能够有效提高学生上肢肌肉能力, 适当加快运动频率, 还可以增强心肺呼吸功能, 从颈部、肩部、腰部、腹部进行锻炼^[1]。

一、有氧活动促进心肺功能

健美操运动综合了体操、音乐、舞蹈等多种元素, 从而提高人体的综合素质, 不仅能够起到运动效果, 同时还有一定的艺术性。在实际体育教学活动中, 健美运动具有一定的节奏感, 无论是配乐和动作都充满活力与激情。当前我国学生开展体育活动往往在室内。

健美操活动需要实践教学, 所以有氧环境下能够通过加强学生心肺功能, 提高个人形态, 从身体机能角度来说, 心肺功能是判断一个人身体机能质量的重要指标, 例如: 心率与肺活量是个体完成难度较大活动的重要身体素质基础。因为在健美操活动过程中, 学生得到了充分的氧气吸收, 满足生理平衡, 然后保证心肺功能的健康作用, 从而实现身体机能的正常运作, 从科学角度来看, 保持在20-30分钟的健美操活动能够起到锻炼身体的作用, 能够消耗200-350的卡路里, 心率值也会对应提高50%-80%。健美操运动是分为多个层次逐层递增, 所以不会因为活动而造成不适感^[2]。在实际开展教学活动时, 教师需要及时更新自我知识观点, 积极吸收国内外先进教育经验, 结合理论知识到实际活动当中, 保证健美操项目的进行科学且合理, 利用有氧环境, 促进学生形态中心肺功能的提升, 以良好的身体基础塑造形态美感, 强化运动的审美性^[3]。

二、协调运动加强运动能力

随着创新教学理念在院校课程体系中的不断深入, 更多的人认识到健美操对于个体全面培养的必要性。该项运动集合了平衡性、综合性、协调性、律动性等多种运动元素, 在跳操时, 学生身体的活性被充分激发出来, 在不断的训练活动中刺激机体

[投稿日期] 2019-03-17

[基金项目] 中国游泳协会与北体大横向联合的项目(编号: BSU20180093); 2018年度安徽省人文社科项目(编号: SK2018A0094)

[作者简介] 隗晓璇(1984-), 女, 安徽淮南人, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育教育及体育训练。

运动能力达到最佳状态。从健美操动作来看,其中平衡感训练占据较大部分,从学生形态的角度来说,健美操训练能够起到积极促进作用。另外协调性与节奏性的融合能够加快肌肉的缩放与延展,关节能够成规律的活动,最大程度上开发身体机能,从而起到加强整体运动能力的作用。为保证学生准确掌握健美操的节奏性,需要教师按照进度讲解健美操的节奏规律,从而加深学生对其的理解,确保动作与乐曲的良好融合,这也是目前很多教师在开展教学活动中比较缺少的一项意识,往往会注重动作准确性的训练,而会其与节奏音乐的联系^[4]。

三、力量训练优化机体平衡

力量训练是健美操活动培养时必不可少的一部分,良好的力量训练能够促进个体机体的平衡性,力量训练可以分为上肢训练与下肢训练。力量训练能够帮助运动员稳定脊柱发展,完善身体形态,有效改善其身体控制能力与平衡效果,因为在跳操时,学生会不断变化姿势,为了防止摔倒倾斜,就需要其保证良好的平衡性。加大力量训练能够保证脊柱关节在活动量最高时提供稳定支撑的作用,如果脊柱力量不稳定,就无法保证活动的平衡性。

身体姿态同样也是评判竞技健美操的一个重要依据,例如:在离地表演时,核心力量的稳定,能够帮助其发挥更好,对高难度动作的完成也会起到有效的辅助作用。另外,力量训练能够有效防止学生在进行动作时产生的身体损伤,例如:转体、跳跃等动作具有一定的难度,如果没有良好的平衡性,很容易发生肌肉损失,从而导致核心肌群损伤,而有针对性的训练能够帮助其调节自我重心,降低肌肉拉伸的风险^[5]。

四、柔韧训练塑造良好体型

长期坚持进行健美操训练对个人形体训练可起到重要作用,能够帮助学生维持良好身体形态,身体形态的培养对于一个人综合身体素质具有重要影响。例如:很多学生在平时学习时,总会习惯性驼背,无论是日常走路还是写字时,都会情不自禁的弓着背,会对个人身体健康造成严重伤害,例如:脊柱不平均受力而造成神经压迫,更进一步的话就会危害到腰部、腿部,继而出现病理性疼痛。而坚持进行健美操活动,可以通过局部性的柔韧度训练,从而达到纠正身体问题的效果,在整体上提高身体素质。

五、实践比赛提高综合素质

健美操如果一直按照课堂化形式学习十分单调,而且容易降低学生的学习兴趣,对此就需要融合“以赛促练”思想,在实际比赛中培养出个人综合能力,全面发展是新时期背景下,国家下达的教学要求,院校健美操活动需要满足对应要求。以多元化的教学方式达成人才培养目标。实践能力能够对学生形态的培养起到促进作用,比赛活动能够起到“杠杆”的效果,悦动杯健美操比赛所示。

健美操学习不能仅仅依靠课堂和理论指导,实践活动能够提高学生积极性与参与感,比赛形式可以加快学生对于课程的理解。在比赛过程中学生能提高应急意识,因为比赛过程中有一定的突发性,还需要队友之间相互配合与沟通。在针对比赛活动开展教育时,教师要首先培养学生小组意识,将成套的健美操动作分为多个小节点,然后按照分组形式开始训练,在团体环境中刺激学生主观能动性 with 学习积极性,潜移默化中培养其群体活动思想,加快学习效率的提升。

六、身体活动增加抗压效果

作为一种新型运动项目,健美操运动能够带动全身肌肉,首先从肌理构成来看,跳操时,学生身体的各部分肌肉都能够在规定时间内得到有规律的活动,并对身体产生一定刺激,因此能够增强各项身体指标,强化学生形态中的机体抗压效果。例如:有些健美操运动量较大,仅需要十几分钟就可以让人大汗淋漓,打开身体中的肌肉,放松毛孔。从实际研究来看,一开始教师要求学生进行一些动作,如原地弹跳、挥舞手臂时,仅几下就会感到不适,开始大口喘气,结束运动后感到肌肉酸痛,逐渐跟不上节奏,但是按照一定周期运动练习以后,学生会在其中慢慢找到身体活动的规律,把控好呼吸与跳动的节奏,不适感也会消除,这就是身体活动抗压效果提高的一种表现。需要注意的是,教师在开展实际身体抗压训练时,需要结合学生实际身体素质进行动作指导,例如:一些形体偏胖的同学往往活动能力较弱,所以对于一些弹跳、频繁切换的动作掌握进度较慢,教师不能操之过急而是需要逐步增加训练强度,从而让他感受到健美操循序渐进的魅力。当学生完成一个阶段的健美操课程学习后,能够明显发现,其经常训练的身体部位,不仅仅灵活性有所提升,同时肌肉爆发效果更好,对立定跳远、舞蹈能力的培养都能起到良好效果。

综上所述,为顺应当前我国教育形式,满足个

体全面发展需求,健美操运动开始受到越来越多体育教育工作者的重视,通过创新教学模式与训练结构,提高学生个人运动能力,从柔韧性、平衡杆、节奏感、个人耐力等方面培养综合组织,帮助学生构建良好身体机能,使其向着现代化复合型人才标准发展。

参考文献:

- [1]陈伟龙.论普通大学健美操课程特色互动教学新方法[J].内江科技,2019,40(01):112-113.
[2]仲冰冰.专项身体素质练习对竞技健美操三人三级难度

动作完成质量影响的研究[J].山东师范大学学报(自然科学版),2017(04):165-169.

- [3]王斑斑,杜少武.竞技健美操运动员专项力量训练方法探析[J].体育科技文献通报,2009(10):24-26.
[4]邱芬,姚家新.现代运动心理技能训练研究现状及未来走向[J].武汉体育学院学报,2007(02):44-48.
[5]李敬敬.高校体育院系健美操课程实施探究式教学的研究与实践[J].当代体育科技,2018,8(34):50-51.

[责任编辑 王云江]

On the influence of aerobics on students' morphology in physical education

WEI Xiao-xuan

(College of Sports, Anhui University of Science and Technology, Huainan 232001, China)

Abstract: This article will discuss aerobics in aerobic activities, coordination of sports, combined with the common characteristics of training, this article will discuss aerobics in aerobic activities to promote, coordinate the exercise. The influence of strength training and flexibility training practice competition on students' physique, such as improving comprehensive quality and individual compressive pressure,

Key words: physical education; aerobics; student form

(上接第119页)

三、结语

综上所述,在应用型高校建设背景下,工业设计教学改革是高校的必然选择。这种选择既契合了高校的应用型办学需求,又是工业设计专业自身应用型建设的需要,更是解决社会人才需求的矛盾一剂良方。其目的在于培养与打造能够服务社会生产一线合格的应用型工业设计专业人才,实现教育与产业的无缝对接。

参考文献:

- [1]孙芊芊,韩洪泽.信息化背景下工业设计专业课程实践教学探索[J].包头职业技术学院学报,2018,19(03):66-69.
[2]袁国艳.地方高校转型背景下工业设计专业人才培养研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2018,34(06):31-33.
[3]王海亚,龚璐.地方高校工业设计应用型人才培养模式探索[J].美与时代(上),2018(06):126-128.
[4]金海明,蒋姗姗.地方应用型高校工业设计人才培养研究[J].设计,2018(07):74-75.
[5]朱宗华,熊礼梅.“设计+应用”:高校转型后工业设计人才培养模式研究[J].美与时代(上),2017(10):119-120.

[责任编辑 王云江]

Exploration on the reform of industrial design teaching in application-oriented colleges and universities

DAI Yan-yan

(College of Art and Design, Chuzhou University, Chuzhou 239000, China)

Abstract: This paper analyzes the current problems existing in the industrial design teaching, emphasize the practical construction of colleges and universities under the background of industrial design, the necessity of teaching reform, emphatically elaborated to construct the teaching evaluation system, the reform of the teaching design and implementation of organization and management, establishing collaborative innovation training system, attaches great importance to the development of characteristic industry design specific strategy of teaching reform.

Key words: application-oriented colleges and universities; major in industrial design; the teaching reform