

Research on the current situation and countermeasures of aerobics teaching in universities under the background of healthy China

Chuibin Rong

The Qianwei South District of Jilin University, Changchun, Jilin, 130015, China

Abstract

Aerobics is a form of aerobic exercise combining music, gymnastics and dance. While enhancing physical fitness, improving physical coordination and flexibility, it also emphasizes teamwork and artistic performance. At present, it is being carried out in universities in China and is deeply loved by teachers and students. However, compared with the traditional physical education program, the aerobics course in colleges and universities still faces many problems and challenges. From the origin and development of aerobics in colleges and universities introduces the development of aerobics in colleges and universities, and analyzes the teaching staff construction, infrastructure construction and teaching methods and methods, and puts forward the corresponding countermeasures to provide theoretical basis for the development of aerobics in colleges and universities.

Keywords

healthy China; university; aerobics teaching

健康中国背景下高校健美操教学的现状与对策研究

荣垂斌

吉林大学前卫南区, 中国·吉林 长春 130015

摘要

健美操是一种结合音乐、体操与舞蹈的有氧运动形式,在增强体质、提高身体协调性、灵活性的同时,还强调团队合作和艺术表现,当前在我国高校中开展的如火如荼,深受师生喜爱。然而,相较于传统体育教学项目,高校健美操课程仍然面临着诸多问题和挑战。本文从高校健美操的起源与发展两个方面介绍了高校健美操的发展,并分析了高校健美操在发展中师资队伍建设和基础设施建设及教学手段与方法几个维度存在的问题与不足,并提出相应的对策,为高校健美操的发展提供理论基础。

关键词

健康中国; 高校; 健美操教学

1 引言

党的十八大以来,党中央坚持以人民为中心的发展思想,站在国家富强、民族复兴的高度,把人民身体健康放在优先发展的战略地位。2016年,中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》,这标志着大众身体健康已经上升到了非常重要的位置,在这样的背景下,全民健身趋势愈发强烈。健美操融合了舞蹈、音乐、健身、娱乐等多种元素,同时有利于促进学生身心全面发展而受到诸多学生喜欢,成为高校体育课程的重要组成部分。在健康中国的背景下,高校健美操课程面临着机遇与挑战,深入分析当前健美操课程存在的问题并提出行之有效的对策,推动健美

操课程提升,进一步促进高校体育事业发展,助力健康中国建设。

2 高校健美操的发展概述

2.1 高校健美操的概念与特点

健美操是一种结合有氧运动、舞蹈、体操与力量训练的全身性运动项目,通常以音乐为伴,强调节奏感、协调性和动作流畅性。它通过一系列有节奏的动作,如跳跃、转体、踢腿、弯腰等,增强身体的柔韧性、力量、耐力和心肺功能。健美操不仅适用于健身爱好者,还可用于竞技和表演,具有较高的娱乐性和艺术性。

健美操的主要特点包括:

有氧运动性:健美操是一项高强度的有氧运动,可以有效促进心肺功能的提高。通过快速而连续的动作,可以增强体力,促进脂肪的燃烧,从而帮助塑造身形和保持健康。

【作者简介】荣垂斌(2000-),男,中国山东聊城人,在读硕士,从事体育教学研究。

音乐和节奏感：健美操的运动伴随有节奏的音乐，音乐的快慢和风格与动作的类型紧密配合。音乐不仅能增加运动的趣味性，还能提高运动的协调性和节奏感，使运动者更加投入。

集体性与竞技性：健美操既可以是个人运动，也可以作为团队项目进行，集体健美操强调团队之间的配合与一致性 [1]。

2.2 高校健美操的起源与发展

高校健美操的起源与健美操的发展密切相关。健美操最早是以一种健身方式在 20 世纪 60 年代的美国逐步开始推广，作为一种有氧运动增强练习者身体素质，提高人们的健康水平。在 20 世纪 70 年代，健美操逐步普及到世界范围内，由于其具有艺术性及对准入群体的包容度较高，各国的学校以及健身机构都开始推广健美操运动。

在进入 21 世纪后，随着国家开始提高对于体育的重视程度，健美操的开展不再局限于体育教学课程，各种文体活动、比赛活动等也都出现了健美操，逐步发展成为了国内高校课外活动的组成部分。

健美操作为一种新兴的运动形式，最早在 20 世纪 90 年代初期开始引入国内的高校。这个时期的健美操活动一般是以教学和兴趣班的形式逐步开展的，而参与人群主要是以体育专业的学生为主，整体普及度较低。由于当时的专业教师较少，教学体系不完善，因此这个时期的健美操教学内容多为基础性动作练习，如跳跃、旋转等。

2010 年代以后，健美操进一步普及，且随着大众对于身体健康的重视程度提高，学生对于提高身体素质的需求进一步提升，高校健美操开始向专业化发展。随着健美操的深入发展，其活动形式逐渐丰富，有氧舞蹈、踏板健美操等通过与健美操结合，健美操运动的开展形式也更加丰富。一些高校开始开设健美操课程，吸引了越来越多的学生参与到健美操课程中来增强了身体素质，丰富了学生的课余文化生活。

3 高校健美操教学的现状分析

3.1 师资队伍建设薄弱

健美操作为一项集体性、经济性和表演性相结合的运动项目，涉及到的教学内容和技巧较为复杂；此外，随着健美操运动在高校中的蓬勃发展，更多的学生加入到健美操的学习中，在有些学校的选课系统中甚至会出现“一票难求”的尴尬境地。学生数量的增加考验着教师在教学过程中的组织协调难度加大、教学质量更是受到直接挑战，因此对教师的体育理论基础以及健美操教学与实践经验有着较高的要求。然而，即便是在健康中国的大背景下，新课程体系在不断地变化之中，教师在教学中扮演的角色已经从主导者转变为引导者，还是有不少的健美操教师被传统的教学方法和方式影响，习惯性地凭借自身的教学经验和之前的理念进行课

程教学，这种方式不仅在一定程度上影响了学生学习兴趣的发展，甚至会产生抗拒心理和逃避情绪。在实际的健美操教学中，很多老师把更多的关注点放在了健美操的“操”上，而忽视了关键的“健”和“美”两个字。

3.2 基础教学设施不完备

当前高校健美操教育亦存在基础教学设施不完备的问题。体育教学依赖相关的体育设施和场地，健美操因其独特性，不同于传统体育运动如田径、篮球等可以进行室外教学的运动，其对室内体育馆的有较强的依赖性，对音乐氛围等也有较高的需求。良好的锻炼环境和音响设备能够为学生营造更好的学习环境，提高学生参与健美操的积极性，提升健美操教学的效率效果。且基础设施的完善能够进一步保证高校健美操教学的安全系数，防止运动损伤。但目前高校对健美操的重视不够，教育资金也相对有限，只有极少数学校有专门的健美操场馆。运用其他室内场馆进行健美操教学存在配套设施不足、安全指数不高、人员密集等情况，导致大多数高校健美操教学未能达成预想效果。除此之外，许多高校对健美操教育的重视程度不足导致课程安排较少，在选修课的情况下通常以每周一次的频率进行教学，无法保证学生掌握充分的知识，得到足够的练习。且健美操需要学生课余时间多加练习，健美操课程通常是设置在大一大二，学生学业本就繁忙，心思会放在专业课的学习上，练习时长无法得到保证，忽视健美操等体育通识课的重要性。

3.3 教学方法与教学手段滞后

健美操教学手段是指健美操教学中传递信息和情感的媒介物以及发展体能和运动技能的操作物，是为了提高教学质量而运用的实物或模型、方法。在健美操教学中使用频率最高的方法主要有示范法、讲解法、练习法等，而较少结合先进的教学设备与教学手段，如运用多媒体、线上辅助教学等，学生只能通过机械地模仿老师的动作学习健美操。此外，一些健美操教材内容相对单一，过于依赖纸质教材和静态教案，虽然能够传授给学生一些基础知识，但是教学过程中师生之间缺乏互动性，创新型教学方法运用不足，没有结合当前学生的需求做出相应的调整，导致一些学生对于健美操的学习过程缺乏参与感。与此同时，传统健美操的教学内容倾向于统一的动作或套路，缺乏系统性的课程设计与个性化的练习，学生容易因单一重复的动作而产生倦怠感，进而难以维持长时间的学习动力。课程内容、教学方法的单一使得难以在长期的健美操课程教学中保持学习的积极性与稳定性 [2]。

4 高校健美操教学的对策研究

4.1 优化健美操师资队伍

优化健美操师资队伍是高校健美操蓬勃发展的关键，更是促进健美操事业发展的关键。高水平的健美操师资队伍不仅能激发学生学习健美操的兴趣、促进学生身体素质的发展，还能够传递健美操的健康理念和文化。因此，高校、体

育部门、健美操教师应提高对健美操项目的重视程度,及时转变教学理念,传统教学理念中老师作为教学活动中的主导者,忽视了学生之间的个体性差异,进行统一的教学、练习,对于基础较为薄弱的学生来说,更多的精力只能放在对于动作套路的学习上,难以在教学活动中获得愉悦的学习体验,而及时转变教学理念,就是能够结合学生的学习情况不断革新教学理念、教学方法,让健美操教学与时代的发展相结合,让学生在过程中逐步加深对健美操的认识,激发学生学习健美操的积极性。此外,健美操教师要不断学习掌握最新的健美操技巧及教学方法,定期参加健美操课程教学的培训活动,鼓励教师参加国内外权威课程,拓宽视野,提高教师队伍的全面素质。与此同时,健美操教师要提高创新意识,进行健美操课程的创新编排、定期组织健美操比赛、表演或公开课展示,提升自身实践能力和创新教学能力。

4.2 加强健美操基础设施建设

优化高校健美操教学的基础是学校、教师、学生全面意识到健美操在提高学生身体健康方面的重要性。其中最为基础的是完善健美操的基础设施建设,只有基础设施完备,才能调动老师教学和学生学习的积极性,确保健美操教学的安全性,最终达到健美操教学的效果。首先应当完善健美操场馆。高校应当加强对健美操教育价值的重视程度,提高相关经费,将其运用到健美操场馆的建设当中,以确保学生合适的场馆进行健美操学习。其次,要对健美操场馆进行妥善的管理。高校应当结合校园管理制度,对健美操维护进行专门的制度设计,对维护人员进行定期、定点的专业培训,提高器材维护人员的专业水平。并且要做到教学与器材使用相结合,确保在教学中规范化使用器材。在实际使用中应当针对健美操场馆不断的维修、更新,满足师生对于健美操教学不断变化的需求。最后,学校应当对健美操学习时长与时间进行适度调整。应当适当增加体育通识课的课容量,将健美操课程与专业课课程进行“错峰”安排,以保证学生有充足的时间和精力投入到健美操学习当中。

4.3 革新教学模式与教学手段

在对基础设施和师资队伍进行完善加强之后,高校健美操课程本身的教学模式和教学手段也需要进行革新。首

先,在课程内容上要注重对健美操知识的系统性学习,要求学生掌握健美操大众等级锻炼标准,对竞技健美操也应当在授课过程中有所涉及。课程的设计要遵循基本的体育教育准则,设置有氧踏板、轻器械健身操等内容,尽最大可能丰富健美操课堂。这样不仅能让在学习健美操的过程中有充分的积极性,也为日后高校学生毕业教学提供了较多的教学素材。其次,要注重教学与竞赛相结合。教学内容不能仅仅局限于日常健美操,还应当考虑到健美操相关竞赛,在教学内容中增加小组创编、学习竞赛等[3]。以充分调动学生对健美操的学习热情,也为学生参加相关比赛提供良好的教学基础。最后,要对教学手段予以优化。充分将健美操教学与网络体育教学模式相结合,运用多媒体视频讲解、图片展示等方式,将健美操动作进行拆解分析,以保证学生充分理解。以线上线下相结合的方式,通过线下视频上传、练习打卡等方式,督促学生对健美操进行有规律的练习,而非仅限于课堂,以上方法能够显著增强教学效果。

5 结语

现阶段,一些高校健美操教师队伍建设不充分、基础设施不完善以及当前教学方式与手段滞后,难以激发学生对于健美操运动的学习兴趣,在一定程度上影响了健美操的教学效果。为此,高校、教师队伍应及时转变教育理念,提升自身专业能力与创新意识,紧跟健康中国的时代引领,不断提高自身专业能力与实践能力。同时高校应加强基础设施建设,提高对于健美操课程的重视程度,为师生提供健美操场馆、规范性建材的保障,满足师生对于健美操的需求与诉求。此外,要紧跟时代步伐,及时创新教学方式方法,善于结合新兴技术手段激发学生的学习兴趣,提高教学质量。

参考文献

- [1] 王亚捷.高职院校健美操活动优化策略[J].开封文化艺术职业学院学报, 2022(42)
- [2] 王乖燕.浅谈全民健身背景下高校健美操教学的改革[J].运动精品, 2021(40)
- [3] 王丹.体育教育专业健美操专选课程的优化探索[J].枣庄学院学报, 2022(39)