

体能训练在健美操课程教学中的策略研究

张靖博

上海济光职业技术学院

DOI:10.32629/er.v9i4.7015

[摘要] 健美操运动是一项健身和艺术兼备的运动项目, 加强体能训练是课程教学中保障运动安全的一个非常重要的基础, 本文从健美操教学实际出发, 首先分析健美操教学中体能训练的重要性, 然后探究存在的问题, 最后提出体能训练在健美操课程教学中的策略并加以案例验证, 希望培养学生的各种能力和素质, 具有一定的参考借鉴意义。

[关键词] 体能训练; 健美操; 课程教学; 实施策略

中图分类号: G831.3 文献标识码: A

Research on the Strategy of Physical Training in Aerobics Course Teaching

Jingbo Zhang

Shanghai JiGuang Polytechnic College

Abstract: Aerobics is a sports event with both fitness and art. Strengthening physical training is a very important basis for ensuring sports safety in curriculum teaching. Based on the reality of aerobics teaching, this paper first analyzes the importance of physical training in aerobics teaching, and then explores the existing problems. Finally, it puts forward the strategy of physical training in aerobics course teaching and verifies it with cases, hoping to cultivate students' various abilities and qualities, which has certain reference significance.

Keywords: physical training ; aerobics ; course teaching ; implementation strategy

引言

体育教学改革持续推进, 许多学校开设健美操课程, 由于健美操具有运动健身性和艺术性等特征, 深受学生欢迎, 健美操要求学生有健康的体魄和健美的形体, 练习健美操不仅仅是套路动作的技巧, 更离不开学生体能的支持, 体能的好坏直接影响学生学习健美操的动作技术, 而目前一些健美操课程教学中, 学生体能训练方面做得还远远不够, 没有认识到体能训练在健美操课程教学中的支撑作用。基于此, 本文以体能训练在健美操课程教学中的痛点为切入点进行探讨, 为健美操教学实践提供一些参考和借鉴。

1 体能训练对健美操教学的价值体现

1.1 提升动作完成质量

健美操有很多动作都涉及各种跳跃旋转伸展, 这样对学生身体的力量以及柔韧性是一个极大的考验。体能好的同学, 操作起来姿势容易控制, 越难的动作越不容易出错, 动作完成得好。如果体能不好, 在完成动作时就会出现动作的不标准, 动作不到位, 影响了学习效果。所以说加强体能训练, 更加有利于学生准确、轻松地掌握健美操动作, 提高学生的动作完成度。

1.2 增强运动安全防护

错误动作发力或者身体素质薄弱等问题会造成关节扭

伤或是肌肉拉伤等, 阻碍健美操教学效率的提高, 降低学习者的运动体验。提高身体素质能使肌肉强壮, 全身协调性更强, 运动负荷的耐受力提高, 在运动中不容易受伤, 并使身体学会正确地发力, 形成正确的运动习惯, 从源头做好运动保护, 提高学习者运动安全系数^[1], 推动健美操教学稳定进行。

1.3 促进教学目标达成

健美操课最主要的目的, 就是增强学生的体质, 提升学生的审美趣味, 培养学生对体育的爱好。通过在健美操体育教学中融入身体素质训练, 既可以满足体能训练的要求, 也可以满足健美操学习的需要, 学生身体各方面素质提升, 才能跟得上教学节奏, 参与教学的积极性高, 便于健美操的学习, 从而真正爱上运动, 树立健康运动的观念, 满足健美操教学的需要。

2 体能训练在健美操课程教学中的痛点分析

2.1 教学定位偏差

一些教师在进行健美操教学时, 教的主要内容都是围绕着动作的教学, 对体能教学涉及较少, 认为做好体能教学就好比进行身体准备活动, 在训练的时间和内容方面都是有限的, 没能把健美操的体能教学同健美操动作的练习联系起来, 不能依据健美操的特点来进行体能的训练, 提高学生对体能的训练能力对于健美操动作的学习和教学质量的提升都是

非常大的阻碍。

2.2 训练方法单一

目前健美操课中体能训练是传统的体能训练模式,训练内容都是一些练习,缺乏创新的一些动作,模式单调,训练内容以体能训练为主,没有根据健美操的项目特征来丰富训练内容,无法有效激发学生训练的兴趣,再加上任课老师对体能训练缺乏专业的认识,不能根据学生体能基础的变化来调节,训练的效果很差。

2.3 学生参与度不足

部分学生对体能训练没有正确认识,认为健美操教学主要是掌握动作技能,体能训练过于无聊并且感觉非常累,主动参与体能训练的自觉性低,再加上部分学生起点较低,导致自身在体能训练中无法跟上训练进度,从而产生挫败心理,参与热情降低^[2]。由于学生参与度低,导致体能训练没有起到良好作用,难以形成对健美操教学的良好助力。

2.4 保障体系不完善

一些院校在课程教学资源方面,缺少专业的体能训练设施设备和训练场地,无法满足多元化的体能训练需求。在课程教学评价方面,评价多以学生完成的动作质量为主,而学生的体能训练评价往往在评价中占据较小的比重,无法很好地体现学生的训练状况和身体素质情况。在课程教学管理制度方面,没有建立相应的教学管理制度,对学生体能训练开展的教学要求与标准没有任何具体的说明,对体能训练的开展没有依据的制度。

3 体能训练在健美操课程教学中的实施策略

3.1 优化教学内容, 贴合专项需求

3.1.1 立足专项设计核心内容

根据健美操跳跃旋转伸展的项目内容的特点,设计适宜健美操的专门运动能力训练内容系统,以力量耐力与柔韧和协调的内容为主^[3]。例如,下肢跳跃发力需求设计腿部力量训练,围绕身体控制需求设计核心耐力训练,保障训练内容的针对性,适宜健美操学习,服务健美操动作学习等内容。

3.1.2 分层设计适配不同学情

根据身体素质水平的高低,制定不同层次的训练内容,针对身体素质水平较低者,制定基础层次训练内容,训练内容以基本力量和耐力训练为主,注重动作标准的掌握。针对身体素质水平一般的学生,制定基础层次训练内容,训练内容增加难度与强度,注重身体素质与动作的联系。针对身体素质水平较高者,制定拓展层次训练内容,训练内容添加较难的身体素质训练内容,有利于改善专项水平的发挥,真正做到量体裁衣。

3.2 创新教学方法, 提升训练实效

3.2.1 丰富训练形式增强趣味性

减少过去枯燥冗余的训练模式,结合健美操项目的艺术特点,将体能训练融入音乐节奏中,开展趣味性训练,将群体性竞争、游戏、互动等方式进行融合,使体能训练在轻松快乐的氛围中进行,减少学生训练的疲惫感,增加主动性。

3.2.2 引入新型方法优化训练质量

积极将一些功能性训练和核心稳定训练等新兴体能训练手段引入到教学中,在教学中有针对性地弥补健美操教学中存在的一些身体素质短板。比如功能性训练就是提高学生身体的控制力和行动力,核心稳定训练可以提高身体的平衡度,助力健美操复杂动作的顺利完成。

3.3 完善教学流程, 规范训练实施

3.3.1 课前精准规划, 明确训练目标

做好课前身体素质摸底调查,依据健美操课的内容和教学目标决定每次课中身体素质练习的侧重点和练习量。编写身体素质练习的内容、方法以及要求,安排身体素质练习时间和器材,提前准备和制作所需器材。

3.3.2 课中精准指导, 把控训练节奏

在课堂教学中,不仅强调群体训练,而且强调不同层次的个别训练,针对不同层次的学生进行相应的干预,对训练动作提出要求和规范动作示范,规范学生不正确的动作姿势与发力方式,避免学生运动受伤。另外,控制练习的节奏,逐渐增加训练负荷,在训练的过程中注意劳逸结合,尽量降低学生体能耗损,达到训练目的。

3.3.3 课后延伸巩固, 建立反馈机制

每一节课下都布置相应数量的体能作业,并让学生课后花时间继续进行练习,巩固训练成果。其次,做好课下信息反馈,通过观察和检查学生课后的训练成绩等,加强对学生的了解,了解学生体能改善情况,找到学生的弱项和进步点^[4]。这样通过信息反馈,布置下一次训练任务,完成一次次的体能训练与身体素质反馈,每次上课都有新的学习任务,不断实现体能目标。

3.4 强化师资力量, 夯实教学基础

3.4.1 开展专项培训, 提升专业能力

定期对健美操项目教师进行体能训练相关知识的培训学习,了解学习体能训练的相关理论知识,专项训练基本方法,教学的组织实施方法等,更新教师的知识结构,提高教师的专业素质,让教师成为专业的健美操项目体能训练的指导者。另外,聘请专业的体能训练方面的教练举办讲座,传授最新的健美操项目体能训练的教学理论和教学经验,传授训练方法和技巧,让教师更加符合健美操项目体能训练的教学要求。

3.4.2 搭建交流平台, 促进经验共享

以教研活动为载体,通过教学研讨等校际教研活动,把

自己的体能训练教学的教法和体会分享出来，把教学中发现的问题和方法传授给学生，组织教师互相听课评课，学习别人的优秀教学经验，提高教学水平。

4 体能训练在健美操课程教学中的实践案例分析

4.1 案例基本概况

本次开展案例研究选取的样本为学校高职一年级2个教学班，实验对象共38人，作为实验组，另1个教学班作为对照组，教学对象共40人，2个教学班健美操基础以及身体素质无显著差异，实验周期共一学期，每周2次健美操教学，每次教学90分钟，其中体能训练30分钟，按照本文研究的体能训练融入健美操课程的研究策略进行组织教学，对照组依旧按照以往传统的方式组织实施体能训练教学活动。

4.2 案例实践设计

依据健美操课内容与学生实际，实验班按照整合后的健美操教学内容，根据学生身体素质进行分级训练，运用趣味分组竞赛等手段，加入体能训练和核心控制训练，坚持课前预习，课中指导，课后跟踪反馈，确保有效训练，对授课教师统一进行专业培训，加强教师的体能训练和基本能力。而对比班采用传统重复训练的教学方法，以力量和耐力训练为主。

4.3 实践效果分析

实践过后组织实践效果评价，采取实践效果的评价方式为体能测试和健美操动作练习。体能测试项目共包括四项分别为力量与耐力、柔韧性、协调性，健美操动作练习的指标为动作的准确性、流畅性和表现力。评价情况为实验班的四项体能指标远远大于对照班指标，实验班的学生参与体能练习的主动性比对照班的高，实验班的受伤情况比对照班低，说明本文提出的体能练习活动开展的有效性。

4.4 案例实践启示

通过本次实践案例分析，证明有效运用体能训练的实施

策略，可以促进健美操课堂教学质量的提高，教学内容优化更具针对性，可有效解决学生身体素质方面的弱项，教学实施方式的升级，能够提高学生训练兴趣，教学实施步骤的细化，可有效落实训练过程，教学团队精炼，能够为健美操教学提升奠定可靠基础。

5 结语

体能训练对于健美操课程教学有着积极作用，它不仅是健美操课程教学的关键环节，而且对于提高健美操教学效果、推动学生健康发展都有着至关重要的作用。因此，在健美操课程教学中，需要通过丰富教学内容、采用先进的工作方法以及有效的教学组织，加强教学保障，以更好地应对现有问题，有效促进体能训练与健美操运动的有机结合。随着教育教学活动的不断开展，还要根据实际情况，对于体能训练的实施策略深入思考，不断改进健美操课程教学效果，进而促进学生的健康发展。

[参考文献]

- [1]陈广娇,李晓光,沙坤.高校健美操教学中体能训练方法研究[J].拳击与格斗,2025(9):107-109
- [2]郭法.体能训练在健美操教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(7):57-5761
- [3]宋琦琦,李清.形体训练在健美操训练中的实施策略研究[J].拳击与格斗,2025(20):83-85
- [4]刘雪含,王宏亮.体能训练在高校健美操课程教学中的应用[J].拳击与格斗,2024(21):34-36

作者简介：

张靖博(1988.08-),女,汉族,黑龙江省哈尔滨市,在职研究生,上海济光职业技术学院教师,研究方向:体育教育。