

高校健美操教学中影响学生表现力因素与培养对策

司丽艳

(宿州学院, 安徽 宿州 234000)

【摘要】本文采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法和数理统计法,对社会心理学的理论对高校健美操教学中学生的表现力进行分析。研究表明,高校健美操教学中影响学生表现力的因素主要有气质与性格、心理素质、舞蹈意识、音乐修养和兴趣。在高校教学中要注重学生的个体差异性,注重学生的内心变化和需要,注重打造学生的个性,希望通过本研究能够为高校健美操教学提供理论支撑。

【关键词】高校;健美操教学;表现力;影响因素;研究

【中图分类号】G831.3-4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)02-0133-03

1 引言

在上世纪80年代,健美操运动开始进入我国,在我国得到快速的发展,受到社会群众、学校学生、教师的喜爱,健美操是一项很好的健身体育项目。健美操运动注重把体育、艺术、音乐等元素相结合,注重人体的外在表现力,能够把参与者的内心体现在运动的旋律中^[1]。在高校健美操教学中我们要加强学生表现力的培养,有助于培养学生的认知美和创造美的能力。但是,在现实高校健美操教学中,教师只是注重学生的技术动作的培养,没有注意培养学生的表现力,有些学生在练习时,表现的表情比较呆滞、面无表情,缺乏对健美操风格的认识,不能完全融入到健美操运动中,缺乏艺术表现力,这一现象严重影响到高校健美操教学质量和效果^[2]。因此,加强高校学生健美操艺术表现力的培养,是健美操教学研究中不可忽略的重要课题。通过调查发现,高校健美操教学中学生表现力的影响因素是多方面的,本文主要是在找到提高高校健美操教学中学生的表现力的方法,为我国高校健美操课程理论提高提供理论支撑^[3]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以上海市10所高校健美操课程中女学生为研究对象。

2.2 研究方法

本文通过设计问卷,发放问卷,对上海市10所高校健美操中女大学生进行问卷调查,问卷在发放之前,经过对专家的访谈,对问卷进行信效度检验,进行两次检验,检验合格后进行发放,问卷一共发放1000份,回收896份,有效问卷814份,有效率为90.85%,对于回收的问卷所得数据进行整理,数据

均通过SPSS18.0和EXCEL2003处理。

3 结果与分析

3.1 高校健美操教学中影响学生表现力因素的分析

健美操是一项能够让大学生身心愉悦的一项良好的健身项目,在健美操课堂上有很多学生都是很喜欢健美操这项运动,在初始阶段练习,往往只是跟着教师的动作简单的模仿,这是学生对健美操运动的内涵不是很了解,导致动作僵硬,面部表情不自然,最终使得学生失去了学习健美操的兴趣^[4]。健美操的表现力是指练习者的内在精神和外在动作相融合的一种体现,是练习者的身体、内心、动作、表情的集中体现的能力。通过调查研究发现影响高校健美操教学中学生的表现力的因素较多,本文就几种主要的影响因素进行分析与归纳,主要包括:专项素质、气质与性格、心理素质、舞蹈意识、音乐修养和兴趣。

3.1.1 高校健美操教学中学生专项素质的影响因素分析

表1 健美操动作规格对学生表现力影响 N=814

因数选项	序号	人数	百分比(%)
动作完成的质量	1	726	89.5
内心的体现	2	636	78.1
动作感染力	3	558	68.6
动作内涵体现	4	348	42.8

健美操运动离不开专项素质,高校中大学生的专项素质主要包括:耐力素质、力量素质、灵敏性、柔韧素质等,学生具有了较好的专项素质,能够为提高健美操练习水平打下坚实的基础。对10所高校中的健美操课程中的学生进行调查发现,学生的健美操技术的提高与自身的专项素质保障是分不开的,对学生的表现力影响最大。从表1中,可以看

收稿日期:2014-03-22

作者简介:司丽艳(1983-),女,黑龙江讷河人,硕士,助教,研究方向:体育教育训练学。

出认为专项素质对健美操动作完成的质量影响最大,占 89.5%,认为动作完成质量对健美操表现力影响最大。其次是学生认为内心的体现、动作的感染、动作内涵体现都对学生的表现力有影响,所以,在平时健美操教学中要加强学生的表现力的培养。

3.1.2 高校健美操教学中学生气质与性格的影响因素分析

气质和性格在健美操运动中是一个重要的影响因素,气质和性格往往决定着学生的练习效果,好的性格和气质对健美操学生的表现力有着重要影响。一个人的气质和性格不仅能体现在一个人的内在还能够体现在外,体现健美操的动作上。我们对上海高校学生的气质和性格进行研究,调查发现,学生的气质和性格可以很好地反映在健美操练习中,是表现力的重要特征,学生在练习中往往是对自己的表现进行自我否定和肯定,在性格和气质上有差异,在动作的表现力上就表现的各不相同^[5]。性格往往是一个人的情感体现,如果学生在健美操课程上体现出来乐观、积极向上的心情来,就能很好地接受教师所讲授的内容,把健美操的动作完美体现出来。

3.1.3 高校健美操教学中学生心理素质的影响因素分析

表 2 教学比赛状态下学生心理变化的统计表 N=814

因数选项	序号	人数	百分比(%)
很兴奋	6	166	20.4
很投入	7	76	9.3
手心会出汗	5	282	34.6
手脚有时乏力	1	598	73.5
动作幅度不到位	4	309	37.9
忘记动作	2	438	53.8
节奏感不好	3	352	43.2

心理素质的好坏直接影响学生的比赛成绩,影响学生动作完成的质量,影响学生表现力,从表 2 中可以看出,学生在健美操教学比赛中出现很兴奋、很投入的状态很少见,占 20.45%、9.3%,相比手心会出汗、手脚有时会乏力、动作幅度不到位、忘记动作、节奏感不好,所占的比例较小,由于心理素质的不过硬,导致学生在教学比赛中过于紧张,所表现的成绩不理想^[6]。在平时训练中如果加强学生的心理素质的训练,学生在教学比赛中就不会过于紧张,就可以更加投入到动作的表现力上。通过对专家的调查,90%以上的专家也认为学生的心理素质

是影响学生表现力的影响因素,因为学生在教学比赛中可能会遇到很多因素,受到老师、同学、评委、场地等一些因素的影响,可能导致紧张,出现一些错误,这就需要学生有过硬的心理素质,能够承受住外部环境的压力。

3.1.4 高校健美操教学中学生舞蹈基础的影响因素分析

舞蹈与健美操是紧密相联系的,健美操中很多动作都是包含着舞蹈的基本动作,这就需要高校健美操教师在日常教学中把体育舞蹈的基本动作融入到健美操中,加强舞蹈训练可以全面提高学生健美操的基本技能,培养学生节奏感、审美标准,让健美操项目的学生具有良好的身体素质和优秀的表现力^[7]。通过集中的舞蹈训练可以很好地培养大学生的表演力,舞蹈训练可以提升大学生的内在气质和外表现,是提高大学生健美操的表现力的一种有效途径。通过对上海 10 所高校健美操课程中的大学生进行调查,研究发现健美操与舞蹈之间有着密切的关系,舞蹈中的音乐节奏和动作的节律性运动都是影响健美操表现力的主要因素。

3.1.5 高校健美操教学中关于学生对音乐修养的影响因素分析

表 3 音乐对高校大学生健美操表现力影响的统计表 N=814

因数选项	序号	人数	百分比(%)
在音乐感染下更易投入	2	622	76.4
激发内在热情	3	507	63.2
提高表现力	1	751	92.3
没影响	4	0	0

音乐在高校健美操教学中有着重要的作用,音乐在健美操运动中贯穿始终,没有音乐的贯穿健美操没有办法开展。音乐在健美操运动中可以提高大学生的兴趣,健美操技术动作和风格需要不同种类的音乐作为与节奏相互配合,把学生吸引到训练中来。学生在健美操运动中,在优美的、富有节奏的音乐的带领下,很容易进入自我表演的激情时刻,使得健美操动作放松自如,把内心的情感都抒发出来,让健美操的动作和音乐、情感相互融合在一起,从而提高学生的表现力。从表 3 中可以看出,92.3%的学生认为音乐在健美操运动中可以提高表现力,有 76.4%的大学生认为有音乐贯穿在健美操中,可以让他们更加投入到健美操运动中去。从研究来看,音乐在高校健美操教学中有着不可忽视的地位,音乐可以提高健美操学生的表现力,激发大学生参加健美操运动的兴趣。

3.2 高校健美操教学中培养学生健美操艺术表现力的对策

3.2.1 教学中注重大学生的个体差异

在高校健美操课程中,学生的整体素质上是存在着一定的差异性,教师在健美操教学中要注意观察学生的基本差异性,有些学生的身体素质较好,身体的协调性较好,音乐感也较好,在接受健美操教学内容时候,接受的比较快,但是,同样有些学生以前没有接触过健美操或者是舞蹈的技能,在接受健美操技术动作的时候,体现出来比较慢,所以教师要根据学生的差异性来制定教学计划,让学生能够接受健美操的基本动作和技能。

3.2.2 注重大学生专项素质的练习

健美操运动是以身体专项素质为基础的一项运动,只有好的专项素质才能保障健美操的基本动作的完成,没有专项素质作为基本保障,学生在练习健美操的时候,往往是体现出来动作比较僵硬,出现不协调,动作幅度不到位等现象^[8]。同时有好的专项素质作为保障,能够提高学生审美标准、塑造美的能力,好的专项素质能够保证学生健康的身体素质,让学生积极地热情的全身心投入到健美操运动中来。

3.2.3 在健美操课程教学中注重心理素质培养

心理素质在健美操教学中具有重要的作用,教师在健美操教学中要让学生树立自信心,保持愉悦的心理状态,只有在良好的心理状态下,学生在健美操教学中才会有很好的表现力,让健美操的整套动作更加完美的展现出来。健美操教师在教学中要注意自己的示范动作,教师优美的示范动作可以给学生带来积极的心情,从而提高学生的良好的表现力,教师在教学中以正确的示范动作,能够让学生很快进入到练习阶段,让学生体会和认识到健美操的美,激发学生练习健美操的兴趣和欲望,如果教学课堂中学生的气氛比较好,学生就会更加多表现自我,所以健美操教师

在进行健美操教学时候要多观察学生的心理变化,从一开始上课就要了解每个学生的心理,从而可以更好地开展健美操教学。

3.2.4 在健美操教学中加强音乐、舞蹈因素培养

由于很多大学生在学习健美操之前没有接触过舞蹈方面的知识和技能,学生在练习健美操中体现出来协调性不好、柔韧性差,健美操的动作表现比较僵硬,就是因为学生对健美操中的舞蹈知识不是很了解,从而影响了学生对健美操的表现力。舞蹈训练是健美操练习中的最基础的东西,练习舞蹈可以改掉学生一些经常性出现的错误,提高学生的个人气质。有些学生对音乐知识了解很少,在健美操音乐节奏上把握不好,找不到节奏感,经常出现找不到节拍的现象。因此,健美操教师在教学课堂上要注重对学生音乐感的培养让学生能够掌握基本音乐的节拍,并且要能够从内心去体验不同风格的音乐,进行强拍、弱拍交替进行练习,可以提高学生练习的效果,从而提高学生的表现力。

4 结束语

通过笔者对上海10所高校健美操课程的研究,发现高校健美操教学中学生的表现力受到诸多方面的影响,本文通过对高校健美操教学中专项素质、气质与性格、心理素质、舞蹈意识、音乐修养和兴趣等六方面进行调查研究。在健美操教学中要注重学生的专项素质培养,在课堂练习中要加强学生的形体基本素质的培训,培养学生的形体美;在教学中要注重学生的个体差异性和学生的心理素质的培养,学生在练习健美操中会出现性格、身体素质等一些差异性,教师要根据这些基本的差异性进行备课,有针对性地开课程,同时要注重教学的多样性,提高学生对音乐的接受能力,加强舞蹈技能的学习,这样可以充分展示舞蹈的内涵,让学生的表现力体现出来。

注释及参考文献:

- [1]赵永魁.影响健美操运动员表现力的若干因素探讨[J].青海师范大学学报,2001(4):73-76.
- [2]崔文惠.健美操教学中影响表现力的原因及对策[J].西安体育学院学报,2003(7):92-93.
- [3]郑重.关于优秀健美操运动员表现力的研究[J].北京体育大学学报,2004(1):132-134.
- [4]丁素文.对培养健美操运动员表现力方法的研究[J].河北体育学院学报,1999(3):22-24.
- [5]李春月.健美操普修课教学中应重视发展学生的表现力[J].沈阳体育学院学报,2003(2):80-81.
- [6]方哲红.新规则下健美操训练对策[J].解放军体育学院学报,2002(3):51-52.
- [7]周志雄.影响我国青少年田径运动员成长因素的研究[J].首都体育学院学报,2005(3):23-24.
- [8]桑国强.我国竞技健美操技术水平与世界整体水平差距的探析[J].北京体育大学学报,2004(10):1427-1430.

(下转139页)

[11]黎世法.异步课堂教学的理论与方法[M].湖北:学苑出版社,1992.9.

Research on Multiple Hierarchy and Asynchronous Teaching of College PE Teaching

TAO Hua¹, WU You-liang², SONG Xu³

(1.Department of P.E, Chaohu College, Chaohu, Anhui 238024; 2.School of Physical Education, Anhui Engineering University, Wuhu, Anhui 241000; 3.Department of P.E, Hefei Normal University, Hefei, Anhui 230061)

Abstract: Course reform has boosted the change of the previous teaching goals of college physical education. Under this circumstance, the college PE teachers are supposed to reevaluate the hierarchical relations between teaching and learning. Based on the demonstration among the main body, methods and contents, this thesis analyzes the multi-level of the relation between teaching and learning, and puts forward asynchronous teaching model to deepen the PE reform in colleges.

Key words: college physical education; the teaching-learning relation; asynchronous teaching mode

(上接 135 页)

Influencing Students' Expressive Factors in Teaching of College Aerobics and Training Countermeasures

SI Li-yan

(Suzhou College, Suzhou, Anhui 234000)

Abstract: In this paper, using the methods of literature, questionnaire, expert interview and mathematical statistics method carry on the analysis to the theory of social psychology and students' expressive force in college aerobics teaching. Research shows that the factors affecting students' expressive force of aerobics teaching mainly include temperament and character, psychological quality, consciousness of dance, music accomplishment and interest. We should pay attention to the individual differences of students, inner changes and needs of students and train students' personality in teaching. Hope that this research can provide theoretical support for the aerobics teaching in College

Key words: college; aerobics teaching; expressiveness; influencing factors; research