

体育强国背景下健美操运动提升高职学生身体素养的路径研究

樊雪纯, 樊勇

内蒙古农业大学职业技术学院体育教学部, 内蒙古 包头

收稿日期: 2024年8月11日; 录用日期: 2024年11月21日; 发布日期: 2024年12月17日

摘要

本文以体育强国为背景, 针对高职学生身体素养的现状, 运用文献资料法、调查法, 探讨健美操运动对提升高职学生身体素养的价值, 并提出提升高职学生身体素养的路径。健美操运动不仅能提高学生的体育认知水平, 还能提高学生学习兴趣及体育活动参与度, 同时发展学生的各项身体素质, 提升学生身体能力。通过提高课堂教学质量、强化课外体育锻炼及构建良好的校园体育文化可促进高职学生身体素养水平的提高。

关键词

体育强国, 身体素养, 高职学生

Research on the Path of Aerobics to Improve the Physical Literacy of Higher Vocational Students in the Context of a Leading Sporting Nation

Xuechun Fan, Yong Fan

Department of Physical Education, Vocational and Technical College of Inner Mongolia Agricultural University, Baotou Inner Mongolia

Received: Aug. 11th, 2024; accepted: Nov. 21st, 2024; published: Dec. 17th, 2024

Abstract

Based on the background of a leading sporting nation, this paper discusses the value of calisthenics

文章引用: 樊雪纯, 樊勇. 体育强国背景下健美操运动提升高职学生身体素养的路径研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(6): 1061-1064. DOI: 10.12677/aps.2024.126153

in improving the physical literacy of higher vocational students by using the literature method and the survey method, and proposes the path to improve the physical literacy of higher vocational students. Calisthenics can not only improve students' sports cognition, but also improve students' interest in learning and participation in sports activities, and at the same time develop students' physical fitness and improve students' physical ability. By improving the quality of classroom teaching, strengthening extracurricular physical exercise, and building a good campus sports culture, the physical literacy level of higher vocational students can be improved.

Keywords

A Leading Sporting Nation, Physical Literacy, Higher Vocational Students

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2019年9月, 国务院办公厅颁布《体育强国建设纲要》, 《纲要》中把“到2050年, 全面建成社会主义现代化体育强国。人民身体素养和健康水平、体育综合实力和国际影响力居于世界前列”设为战略目标之一[1]。并明确指出要促进学生、职业人群等群体的体育活动开展, 将提高身体素养作为学校体育教育的重要内容。高职学生作为祖国未来的技术技能人才, 肩负着建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的中国梦的使命。通过在CNKI以“身体素养”为关键词进行搜索, 发现身体素养的相关研究对象主要以儿童、青少年为主, 但身体素养具有终身性, 在任何年龄阶段发展并提高身体素养都非常重要。因此, 通过有效途径提高高职学生的身体素养水平已是高职体育教育中的重要环节。

2. 身体素养的概念界定

我国学者任海认为身体素养(Physical Literacy)是针对当代社会健康危机和体育发展瓶颈提出的新理念, 具有破旧立新的时代意义[2]。它以具身认知观为指导, 着眼于身体活动与积极生活的关系, 立足于人的整体发展, 在情感、认知和身体等相互关联的多种维度上, 激发动机, 培养能力, 以促成终身参与身体活动的行为习惯[3]。张墨华等[4][5]对国际上身体素养的概念进行梳理, 并将身体素养的内涵定义为“整个生命过程中维持身体活动以及健康所需要的综合能力”, 并从身体活动认知、身体活动相关行为及身体能力三个维度对成年人身体素养评价指标体系进行了实证研究。此外, 身体素养对学校体育也具有深刻而全面的影响。身体素养的概念促进学校体育培养学生的体育兴趣及态度、体育知识的掌握、体育锻炼习惯的养成和体育能力的提升。健美操运动具有独特的健身、健美、建心的特性, 在提升学生身体素养方面有着重要的价值和意义。

3. 健美操运动对提升高职学生身体素养的价值

3.1. 健美操运动提升高职学生体育认知水平

健美操运动不仅有技术动作的练习, 还有基础理论知识的学习。通过学习体育运动的常识, 掌握运动营养的基础知识, 学会常见运动损伤的急救处理; 通过学习竞赛规则, 教会学生遵守规则、公平竞争; 通过系统的练习健美操, 让学生了解体育锻炼的意义, 可以根据不同的锻炼需求和兴趣爱好选择适合的锻炼内容, 制定锻炼计划; 通过多变的练习内容, 将认知与情感体验相融合, 提高学生的学习兴趣, 强

化体育锻炼的动机;通过观赏健美操比赛、组织课堂教学比赛,提高学生欣赏美、感受美的能力,增强学生的文化自信、体质自信。

3.2. 健美操运动促进高职学生体育活动参与度

通过提高身体活动可改善人体体质健康的水平,低强度的身体活动易导致疾病的发生。体育习惯的养成要经历兴趣-爱好-习惯的过程,要提高学生进行体育活动的参与度,首先要激发兴趣。健美操运动的种类多样,同时配合着音乐,兼具艺术性的特点,不同的年龄、性别、职业的人群可根据自身兴趣进行练习,在练习时易感受到乐趣及成就感。同时,健美操运动可针对高职学生的实习、实训特色,开展线上线下、课内课外的教学,学生在自主练习时也不受场地的限制,相较于其他项目更加简单易行,更易开展。

3.3. 健美操运动促进高职学生身体能力的发展

健美操运动以有氧运动为基础,通过练习健美操可以有效改善身体形态,提高身体机能,改善运动表现。健美操要求动作具有力度感、幅度感和准确性,练习者通过肌肉发力控制肢体加速、制动,使动作准确到位,因此练习健美操可达到减少脂肪、锻炼肌肉的目的,塑造健美的身体形态。由于健美操的动作灵活多变,要完成较大幅度和力度的动作,练习者肌肉常保持紧张状态,所以运动强度常处于中等及以上水平,经常练习可以提高练习者的心肺功能、发展耐力素质、力量素质、柔韧素质、协调性、平衡性能力等身体素质。通过系统的健美操学习,能够有效提高学生的协调性、节奏感、空间感,在学习其他运动技能的时候能够起到正迁移的作用,促进学生提高运动能力。

4. 健美操运动提升高职学生身体素养的路径

4.1. 打造优质课堂,提升教学质量

通过调查发现,部分高职体育院校在课程建设方面投入较少,教学方法、教学结果评价方式较为传统,不利于培养学生的学习兴趣。为培养学生终身体育的理念,在健美操的日常课堂教学中要注重对学生体育活动意识和习惯的培养。身体素养的特性能为学校体育工作提供指引。应探索“健康知识+基本技能+专项运动技能”和以体育德、以体育心的教学模式。在教学中加入体育理论知识的学习,提升学生学习的兴趣和认知,引导学生树立“健康第一”的运动理念,让学生认识到体育锻炼对身心健康的重要性。因材施教,设置符合学生水平的学习难度,实施个性化教学方案,组织教学展演,并鼓励学生在课后自主练习,培养体育锻炼的习惯,确保学生都能取得进步获得更多的体验感。创新教学手段与方法,充分利用互联网的在线资源,融入拉丁、街舞、搏击等风格,与时俱进,吸引学生兴趣,提高学生的参与度。在评价方面应重视过程性评价,淡化终结性评价,鼓励学生不断挑战自我逐步提高。

4.2. 强化课外体育锻炼

为提高高职学生身体素养水平,除了开足开齐体育课,还要坚持开展课外体育锻炼。通过调查走访,发现高职学生课外体育锻炼的情况不容乐观,仅有少部分学生主动进行课外体育锻炼。为提高学生课外体育锻炼的频率,可通过教师布置的课后作业来实现,在布置作业时要针对不同性别、能力水平的学生提出不同的要求,并提出具体、可测的锻炼目标,以便学生能够根据自身情况进行调整并能够进行自我评估。鼓励学生创建、参加健美操社团活动,为社团活动提供场地及设施,并定期举办社团活动,提升学生的团队协作能力,让学生在参与活动时获得更多的参与感,激发兴趣。组建健美操运动训练队,依据学生不同的技能、体能水平,制定个性化的训练计划,逐步提升学生的运动能力和技术水平。针对体育课上身体素质较差的学生,鼓励学生通过课余时间进行跑步打卡、健身打卡、跳绳打卡等方式获取一

定的体能评价分值。还可举办健美操比赛或展示活动, 设置奖励机制, 为学生提供展示自我的平台的同时培养学生竞争意识及参与热情。

4.3. 构建良好的校园体育文化

有研究显示学校的体育文化会对大学生的体育锻炼行为产生积极的影响[6]。但在建设校园体育文化时容易出现对体育文化重视程度不够、开展体育活动力度不足、途径不强等问题。良好的校园体育文化能够潜移默化地影响学生参加体育锻炼的意识, 因此构建校园体育文化应以学生为主体, 以激发学生兴趣为抓手, 培养学生参加体育锻炼的意识为目的, 切实提高学生体育活动的参与度。可通过宣传栏、宣传标语、体育雕塑、体育主题广播等方式, 帮助学生树立正确的身体活动观。健全体育运动队训练、体育竞赛、课余体育锻炼的相关制度, 为体育校园文化建设提供政策支持。定期举办竞赛、社团活动、训练展演及体育文化节, 丰富学生的课余生活的同时提高学生兴趣。

5. 结语

健美操运动源于人们对健美的追求, 具有健身、健心的特点。健美操运动可以增强学生的身体素质、塑造健康的体魄。通过多样化的练习方式可有效增强学生体育运动兴趣, 培养体育运动习惯, 同时促进心理健康, 提升体育运动的参与感、获得自信。高职院校可通过提高教学质量、强化课外体育锻炼、构建良好的校园体育文化等方式提升学生身体素养水平, 助力我国体育强国建设发展。

基金项目

2023 年内蒙古农业大学职业技术学院科技创新团队项目——“体育强国背景下高校学生身心健康研究科技创新团队”阶段性研究成果。项目编号: TDS202312; 2024 年内蒙古农业大学职业技术学院科研项目——“体育强国背景下高职学生身体素养的影响因素及优化路径”阶段性研究成果。项目编号: 2024QNZX49。

参考文献

- [1] 国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》[EB/OL]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-09/02/content_5426540.htm, 2020-03-25.
- [2] 任海. “体育素养”还是“身体素养”?——Physical Literacy 译名辨析[J]. 体育科学, 2023, 44(6): 6-9+37.
- [3] 任海. 身体素养: 一个统领当代体育改革与发展的理念[J]. 体育科学, 2018, 38(3): 3-11.
- [4] 张墨华, 李红娟, 陈乐琴, 等. 20~59 岁成年人身体素养评价指标体系的实证研究[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(10): 114-127.
- [5] 张墨华, 李红娟, 张柳, 等. 身体素养: 概念、测评与价值[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(3): 337-347.
- [6] 姜亚含. 大学生校园体育文化感知与体育锻炼行为的关系研究[J]. 黑龙江科学, 2024, 15(19): 66-68.