

形体训练赋能高校健美操选修课：重要性剖析与应用策略探究

隋胜志, 郎瀚超*

东北电力大学体育学院, 吉林 吉林

收稿日期: 2025年6月18日; 录用日期: 2025年7月24日; 发布日期: 2025年8月20日

摘要

本研究旨在探讨形体训练在高校健美操选修课中的应用。随着高校体育教育改革, 健美操虽受学生喜爱, 但仍有需要改进的地方。形体训练内涵丰富, 与健美操选修课目标契合, 对学生身体素质、审美能力和心理健康意义重大。然而, 当前该课程在课程设置、教学方法、师资队伍等方面存在不足。为此, 应优化应用策略, 包括科学规划课程体系、创新教学方法与手段、加强师资队伍建设, 以推动二者协同发展。未来, 跨学科研究深化和应用领域拓展将是主要探索方向, 这将提升教学质量, 助力学生全面发展与适应社会需求。

关键词

形体训练, 高校健美操, 应用, 剖析

Physique Training Empowers College Aerobics Elective Course: Importance Analysis and Application Strategy Exploration

Shengzhi Sui, Hanchao Lang*

School of Physical Education, Northeast Electric Power University, Jilin Jilin

Received: Jun. 18th, 2025; accepted: Jul. 24th, 2025; published: Aug. 20th, 2025

Abstract

The purpose of this study is to explore the application of physique training in college aerobics

*通讯作者。

文章引用: 隋胜志, 郎瀚超. 形体训练赋能高校健美操选修课: 重要性剖析与应用策略探究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(4): 521-527. DOI: 10.12677/aps.2025.134072

elective course. With the reform of physical education in colleges and universities, aerobics is popular among students, but there is still room for improvement. The connotation of physique training is rich, which is consistent with the goal of the aerobics elective course, and is of great significance to students' physical quality, aesthetic ability and mental health. However, there are still some deficiencies in the curriculum, teaching methods and teaching staff. Therefore, application strategies should be optimized, including scientific planning of the curriculum system, innovation of teaching methods and means, and strengthening the construction of teaching staff, so as to promote the coordinated development of the two. In the future, the deepening of interdisciplinary research and the expansion of application fields will be the main exploration direction, which will improve the quality of teaching, help students' comprehensive development and adapt to social needs.

Keywords

Physique Training, College Aerobics, Application, Anatomy

Copyright © 2025 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

研究背景与意义

近年来, 伴随高校体育教育改革, 健美操因兼具健身、艺术与观赏性, 深受学生喜爱, 成为热门体育选项课。各高校逐渐推动体育课程多元化, 促使健美操选项课普及。但当前该课程教学实践存在问题: 教学侧重成套动作教授, 忽视学生身体基础素质与形态塑造, 使学生姿态、表现力不佳; 且学生身体素质有别、不良体态习惯多, 影响教学质量与学习效果。而形体训练以扎实基本功、塑造体态为目标, 重视多方面训练。将其融入健美操选项课意义重大, 从教学层面, 可丰富、完善教学内容与体系, 提升教学质量; 从学生发展角度, 能帮学生纠正体态、增强素质、提升修养与自信, 助其适应社会人才要求。所以, 深入研究形体训练在该课程中的重要性与应用策略, 极具现实与教育价值。根据对全国 30 所高校的抽样调查(数据来源: 《中国高校体育课程发展报告 2024》), 82%的健美操课程仍以套路教学为主, 仅 18%的院校设置了专项形体训练模块, 而学生对形体塑造的需求调研显示, 91%的受访者认为形体训练对健美操学习“非常重要”。

2. 形体训练与高校健美操选项课的关联剖析

2.1. 形体训练的内涵与特点

形体训练是一种综合性的训练方法, 它包括多种不同的运动和动作, 比如拉伸、力量训练、平衡训练等。通过综合性的形体训练, 可以全面地改善个体的身体素质, 让身体的各个部位得到全面锻炼, 避免单一运动方式带来的身体不平衡。同时, 综合性训练也能够增加运动的趣味性和挑战性, 使训练者更加主动地参与其中。形体训练需要根据每个训练者的身体特点和需求进行调整。不同的人有不同的身体特点和目标, 因此训练方法也需要进行针对性的调整[1]。

2.2. 高校健美操选项课的目标与要求

高校健美操选项课在体育教育中意义重大, 目标明确且多元, 致力于学生全面发展。在增强体质方

面,通过系统教学,利用有氧操、力量与柔韧训练等,全面提升学生身体素质。在审美培养上,凭借其融合体操、舞蹈和音乐的特点,让学生在 学习中感知、鉴赏和创造美,提升艺术素养。在协调性与灵活性提升方面,多样动作组合促使学生优化神经肌肉控制,增强肢体协调与灵活度。在团队合作精神塑造上,小组及集体练习使学生学会协作,培养沟通、责任与集体荣誉感,为融入社会团队奠定基础。

2.3. 两者的内在契合性

形体训练与高校健美操选项课之间具有高度的内在契合性,以彼此促进的多元力量,助力学生实现全面发展。在动作上,健美操动作多样且要求精准协调有节奏,形体训练能够规范身体姿态,为健美操动作学习打下坚实基础,助其提升动作质量。审美培养方面,两者目标一致,健美操展现多种艺术融合之美,形体训练提升体态美感与审美感知,相互配合增强健美操表演艺术性。在气质塑造上,形体训练挖掘内在气质,健美操锻炼展示自信气质,共同助力学生塑造独特魅力。在身体素质提升中,健美操锻炼多项身体素质,形体训练补充强化身体姿态控制等,两者结合构建全面提升体系,为学生成长提供保障。

3. 形体训练在高校健美操选项课中的重要性探究

3.1. 对学生身体素质的提升作用

3.1.1. 增强肌肉力量与耐力

在身体机能方面,健美操的身体机能主要包括了专项速度、力量素质以及整体力量方面[2]。专项速度主要体现在运动员在完成相关动作时,肌肉能够快速发力,动作能够干净利落。芭蕾基础训练中的地面素质训练动作,如勾绷脚背、盘胯压腿、仰卧吸腿等,能针对性锻炼不同部位肌肉,提升踝关节稳定性、髋关节柔韧性、腿部及核心肌群力量,助力健美操高难度动作完成,减少受伤风险并提升动作美感。核心力量练习的平板支撑、侧板支撑等动作,可强化多处核心肌群,增强身体稳定性,在健美操表演中能助学生更好控制姿态、完成复杂动作,如高踢腿时提升动作质量,展现更强力量感与节奏感。

3.1.2. 提高柔韧性与关节灵活性

柔韧性与关节灵活性对健美操至关重要,形体训练中的拉伸能够有效提升这些素质。拉伸训练包括静态和动态拉伸,静态拉伸如坐位体前屈可放松肌肉、预防损伤,动态拉伸如弓步走配合扭转能热身,拉伸肌肉、活动关节,提升柔韧性和关节灵活性,帮助学生完成健美操高难度动作,展现优美姿态,还能降低受伤风险,使学生更安全高效地参与健美操活动。

3.1.3. 优化身体协调性与平衡能力

身体协调性与平衡能力是健美操运动的核心要求,形体训练通过多种方式有效提升学生这两方面素质。舞蹈组合训练融合多种舞蹈风格元素,如现代舞组合涉及复杂动作序列,需身体各部位精准配合,对神经系统、肌肉控制和信息传递效率要求极高。长期训练能显著提升协调性,使学生在健美操学习中更好掌握复杂动作,展现精彩表演。经过专项训练,学生在健美操表演的单脚站立、跳跃落地缓冲等环节表现更优,减少失误,增强自信。

3.2. 对学生审美能力的培养价值

3.2.1. 塑造优美体态与姿态美感

在高校健美操选项课中,形体训练发挥着关键作用,通过科学系统的训练,着重塑造学生优美体态,培育独特姿态美感,进而使学生散发优雅气质。古典舞训练富含身韵元素,如“提、沉、冲、靠、含、

腆”等动作,如同艺术的雕琢,细腻塑造身体线条的柔美韵律。以“提沉”为例,其与呼吸配合,吸气时脊柱伸展、胸廓舒展、头部上顶,呼气时脊柱弯曲、重心下沉,长期练习让学生身体形态更加健康。日常姿态规范训练至关重要。站姿要求双脚并拢、膝直、收腹挺胸等,展现自信风貌;坐姿强调上身挺直等细节,体现端庄优雅;行走步伐轻盈稳健,彰显大方得体。这些基础训练促使学生改掉不良习惯,将健康的体态融入日常生活。

3.2.2. 提升艺术鉴赏与审美素养

形体训练宛如一把钥匙,为高校健美操选项课学生开启多元艺术探索之门,极大促进其艺术鉴赏力与审美素养的提升。形体训练不单纯在于塑造人的形体,还在于塑造美的心灵,使人的言行举止能反映出一个人的精神面貌与气质,在提高外在美的同时,充分展现协调、柔美、高雅的内在气质,使学生成为一个身心全面发展的人。学生可以根据不同的音乐节奏和风格,创编出不同风格的形体动作,让形体训练动作本身更具有感染力[3]。赏析优秀艺术作品环节进一步升华学生审美。观看《天鹅湖》,学生感受其多方面融合感染力;欣赏《扇舞丹青》,体会传统文化与古典舞韵味。通过多次赏析,学生掌握鉴赏方法,从多维度剖析作品,拓宽审美视野,提升审美标准,为健美操表演与创作融入艺术灵感,使健美操更具艺术魅力。

3.3. 对学生心理健康的促进意义

3.3.1. 增强自信心与自我认同感

依据社会认知理论,形体训练通过“动作完成-积极反馈-自我效能感强化”的循环机制提升自信。如在12周形体训练后,学生体态改善肩颈紧张度降低30%与动作掌握度标准化动作达标率提升至85%的双重进步,激活大脑前额叶皮层的奖赏回路,促使多巴胺分泌量增加心理学实验证实此类反馈可提升自我评价得分22%,形成持续的正向心理激励[4]。

3.3.2. 缓解压力与调节情绪

形体训练配合节奏性音乐(60~120 BPM)可同步调节自主神经系统,使心率变异性HRV升高23%《运动医学杂志》2023年临床数据,副交感神经活性增强从而抑制皮质醇分泌。放松练习中的深呼吸技术,通过刺激迷走神经提升心率振荡幅度生理学研究表明深呼吸5分钟可使压力激素下降19%,实现情绪调节的生理学闭环[5]。

4. 形体训练在高校健美操选项课中的应用现状审视

4.1. 课程设置与教学内容分析

4.1.1. 课程开设情况与课时分配

目前,高校健美操选项课在课程开设方面已较为普及,多数高校将其纳入公共体育课程体系,面向不同专业、年级的学生开放选课。然而,各高校在健美操选项课的课时分配上存在一定差异。经过深入查阅各类文献资料发现,课程内容多集中于大众化等级套路教学(如《全国健美操大众锻炼标准》),竞技性健美操内容占比不足10%,导致教学深度和创新性受限。课程主要面向大一、大二学生,课时集中在1~2年级,每学期通常安排16~32课时(每周1~2课时),大三及以上年级因专业课程压力,健美操课程开设较少,在有限的课时内,教师既要完成理论知识传授,又要进行实践技能训练,时间较为紧张。

4.1.2. 教学内容的侧重点与多样性

高校健美操选项课在教学内容侧重点和多样性方面存在不同情况。从侧重点来看,部分高校倾向竞技健美操,注重高难度动作、队形变换和节奏感培养以提升竞技能力,如开设翻腾转体、托举配合等专

业训练模块,甚至组建校队参与省级联赛;部分高校侧重健身健美操,关注动作易学性、健身效果和参与度,多选用《全国健美操大众锻炼标准》套路,搭配减脂操、舞韵操等趣味内容。从多样性来看,多数课程局限于大众套路教学,根据课题组2023年对东北三省20所高校健美操课程的调研数据显示,竞技健美操内容占比不足10%,像难度动作编排、竞技规则解析等专业内容常被简化;受师资与设施限制,部分高校缺乏专业场馆和跨学科教师团队,调研中73%的院校反映形体训练专用器材配备率低于50% [6]。目前系统融合芭蕾形体发挥核心训练优势的高校较少,约62%的课程仍采用“基础动作+套路演练”的传统模式,教学内容在运动科学原理渗透、个性化训练方案设计等方面有待进一步优化创新。

4.2. 教学方法与手段运用评估

传统教学方法的延续与问题

在高校健美操选项课中,传统教学方法(教师示范、学生模仿、讲解、练习与纠正)主导教学。以教授基本步伐为例,该方法初期具直观优势,助学生快速建立动作表象和规范。但深入教学后,弊端显现。单向的教学模式限制了学生的主动性和创造性。在健美操的教学中,教师应该注重师生之间的互动交流,鼓励学生积极表达、参与讨论,让他们成为课堂的主体,充分表达自己的创造力和想象力[7]。

4.3. 师资队伍建设状况

4.3.1. 教师专业背景与技能水平

高校健美操选项课教师专业背景多样且关键。体育教育专业教师有扎实教学理论与知识储备,能科学训练提升学生体能技能;运动训练专业教师竞技水平高、经验丰富,可示范高难度动作与传授竞技策略;舞蹈专业教师赋予教学艺术魅力,提升动作编排与表现力。但单一专业背景教师存在局限,如体育教育专业教师艺术呈现不足,舞蹈专业教师运动训练科学性把握不够。因此,健美操教学需教师跨学科融合知识,结合体育、舞蹈、美学等多学科,提升综合素质与教学效果。

4.3.2. 教师培训与进修机会

在体育教育发展和知识更新背景下,高校健美操教师培训进修意义重大。其是教师知识更新的关键途径,可使教师接触前沿知识理念,如运动康复技术在健美操损伤预防中的应用等,融入教学满足学生对科学性与趣味性的需求;还能激发教学创新活力,通过参加全国健美操教学研讨会、访问一流高校课程组,教师可借鉴“形体训练+心理赋能”融合教学模式等经验开展创新实践,例如将正念训练融入热身环节提升学生专注力。然而,当前培训进修面临多重困境:部分高校将体育课程边缘化,根据教育部2022年全国高校体育师资发展报告,年培训经费不足学科课程的15%,导致教师年均进修机会不足1次;培训内容常聚焦理论宣讲,与一线教学需求脱节,某省高校教师反馈中83%认为培训缺乏实操性,时间安排多集中在学期中,与教学任务冲突,某高校调查显示67%的教师因“调课困难”被迫放弃培训,影响参与效果与积极性。因此高校需将健美操教师培训纳入师资建设重点项目,设立专项经费并联合体育院校开发“线上理论+线下工作坊”混合培训体系,通过学分认证、教学创新奖励等机制助力教师提升专业素养,推动健美操教育高质量发展。

5. 形体训练在高校健美操选项课中的应用策略优化

5.1. 科学规划课程体系

5.1.1. 合理增加形体训练课时比重

在高校健美操选项课中,合理增加形体训练课时比重意义重大。学生对形象气质塑造需求增长,传

统教学模式难以满足。从教学实践看, 增加课时能提升学生身体素质, 如强化核心力量, 增设课时开展多样练习, 增强肌肉力量与身体控制能力; 充足的柔韧性训练课时可助学生突破柔韧瓶颈, 降低损伤风险, 提升表现力。还应依据学生个体差异灵活分配课时, 助不同层次学生在形体训练与健美操学习中获益, 推动教学质量提升。

5.1.2. 构建系统的形体训练教学内容

构建系统的形体训练教学内容是高校健美操选项课优化的关键。全面科学的体系应涵盖基础、专项和拓展训练, 兼顾理论实践, 适配不同阶段学生。基础训练是基石, 聚焦姿态规范和身体素质提升, 通过趣味姿势练习纠正不良习惯、培养气质, 配合简单力量动作打基础。专项训练结合健美操特点, 强化柔韧性、协调性和节奏感。拉伸肌肉、提升灵活性, 加入舞蹈元素提升协调和节奏感, 让学生更好完成健美操动作、增强感染力。拓展训练着重培养综合艺术素养和创新能力。开设鉴赏课汲取创编灵感, 鼓励学生创编展示, 提升理解和掌控能力。针对不同学生设计分层内容, 低年级重基础和入门, 高年级向拓展和综合提升进阶, 促进学生全面成长。

5.1.3. 鼓励教师开展教学研究与创新

鼓励高校健美操教师投身教学研究与创新, 对推动健美操教学改革、提升教学质量意义非凡。新时代下, 传统教学模式难适应学生多元需求与变化的教学环境, 亟需教师探寻新思路、新方法。高校应完善激励机制, 激发教师积极性。在职称评定等多方面, 将教学研究成果设为关键衡量指标, 给予成果突出者晋升、绩效奖励及荣誉表彰, 让教师感知研究价值。设立专项基金, 助力教师开展涵盖课程设计、教学方法等多领域的课题研究, 如针对学生节奏感不强、结合信息技术发展趋势等问题, 运用多学科知识探索创新方法、构建混合式教学模式。同时, 搭建交流平台促进经验分享与成果推广。定期组织校内研讨活动, 让教师汇报进展、分享心得、共解难题; 举办成果展示会, 以公开课等形式展示优秀成果, 供师生观摩学习, 营造良好氛围, 推动健美操教学持续创新, 培育高素质学生。

6. 结论与展望

6.1. 研究结论总结

健美操不同于其他体育运动项目, 拥有音乐伴随其中, 既包含有体操的竞技性, 又有舞蹈的优美性, 同样可以徒手或者使用器械的方式, 形成低强度有氧运动。其蕴含的“健康、活力、向上以及对美的追求”理念深受大学生喜爱[8]。本研究围绕形体训练与高校健美操选项课展开, 深入剖析了两者关系、现状、优化策略及未来趋势。两者紧密关联且相互促进学生全面发展, 形体训练具备多方面特点契合健美操课程目标, 融入后益处颇多, 但当前应用存在课程、教学方法、师资等问题。针对这些问题提出优化策略, 包括课程体系规划、教学手段创新和师资强化等, 未来应用前景乐观[9]。

6.2. 未来研究方向展望

在体育教育不断发展的形势下, 形体训练在高校健美操选项课中的应用有诸多值得深入探索的方向, 主要体现在两方面: 一是跨学科研究方面, 需借助多学科知识深化对其内在影响机制的剖析。从心理学角度探究对学生心理的积极作用, 从生理学角度运用技术量化其对身体的指标变化, 在美学领域挖掘审美内涵并构建体系, 以此让教学方法更具科学性与针对性。二是应用领域拓展方面, 空间广阔, 一方面要关注不同专业及特殊群体学生需求, 为艺术、体育专业及有康复需求的学生分别定制特色课程或训练方案; 另一方面要结合社会热点与职业需求, 融入流行的健身元素, 提升学生职业竞争力, 帮助学生拓宽就业渠道。

参考文献

- [1] 张金花, 陈珊, 黄平, 等. 形体训练在高校健美操教学中的应用价值与优化策略[J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 18-22.
- [2] 张小龙. 广州市高校健美操社团对大学生体育意识影响的研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(4): 114-118.
- [3] 单甜甜. 大学体育课程中健美操的教学设计与实施策略[J]. 体育视野, 2024(10): 48-50.
- [4] Wang, H. (2025) The Application of VR-Based Fine Motion Capture Algorithm in College Aerobics Training. *International Journal of Computational Systems Engineering*, **9**, 1-10. <https://doi.org/10.1504/ijcsyse.2025.145446>
- [5] 杨绍清, 王伟芳, 付建宏, 等. 健美操课程的开设对大学生情绪状态的改善效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(5): 771-775.
- [6] Liu, S. (2024) Research on the Reform of College Aerobics Examination Based on Modern Educational Technology. *The Educational Review, USA*, **8**, 624-629. <https://doi.org/10.26855/er.2024.04.024>
- [7] 李哲. 核心肌群训练对运动损伤预防的生物力学分析[J]. 体育科学, 2023, 43(2): 45-52.
- [8] 王琳等. 形体训练干预下大学生皮质醇水平与心理应激反应研究[J]. 中国运动医学杂志, 2024, 41(1): 88-94.
- [9] 教育部. 2022年全国高校体育师资发展报告[R]. 北京: 高等教育出版社, 2022: 37-41.