

健身操在中学体育课准备活动中的实践应用

廖美妙

广西师范大学体育与健康学院, 广西 桂林 541000

[摘要] 中学体育课准备活动部分作为体育课的重要组成部分却常常被我们所忽视, 充分有效的准备活动能让学生更好更快的进入运动状态, 如何既克服传统准备活动的枯燥又能充分达到热身的目的, 基于此健身操就相对较好的解决了这一点。它结构新颖, 动作有力, 音乐节奏轻快活泼, 主要以多关节形式运动为主, 能高效的开身体, 让学生更快的进入运动状态。研究采用文献资料法、实地调查法、访谈法、观察法、逻辑分析法等研究方法, 对宜州区××中学初二年级的两个班级的学生进行实践, 分析以健身操作为准备活动的实践应用。目的是论证健身操融入中学体育课准备活动对提高学生的兴趣和注意力, 减少运动损伤的实效性及多样性。

[关键词] 准备活动; 健身操; 兴趣; 注意力; 运动损伤

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5739

中图分类号: G807

文献标识码: A

Practical Application of Aerobics in Middle School Physical Education Preparation Activities

LIAO Meimiao

College of Physical Education and Health, Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi, 541000, China

Abstract: As an important part of physical education, the preparatory activities of middle school physical education are often ignored by us. Full and effective preparatory activities can make students enter the sports state better and faster. How to overcome the boredom of traditional preparatory activities and fully achieve the purpose of warm-up. Based on this, aerobics solves this relatively well. It has novel structure, powerful action and lively music rhythm. It is mainly in the form of multi joint movement. It can efficiently open the body and let students enter the movement state faster. The research adopts literature, field investigation, interview, observation, logical analysis and other research methods to carry out the practice of two classes of the second grade of x x middle school in Yizhou District, and analyzes the practical application of fitness operation as preparation. The purpose is to demonstrate the effectiveness and diversity of integrating aerobics into middle school physical education preparation activities to improve students' interest and attention and reduce sports injury.

Keywords: preparatory activities; aerobics; interest; attention; sports injury

引言

随着当今社会经济文化的高速发展, 国民群众不仅从认知上认识到体育运动在工作、生活、学习中的重要性, 更是在行动上对体育运动的需求也越来越大。调研发现, 当前中小学生身体素质较差, 肥胖比例较高, 因此教育部格外重视中小学生身体素质的发展, 明确要求各学校必须重视体育运动在学生教育中的地位, 从而在国家层面将体育运动推上了新的高度。准备活动、基本部分及结束部分是体育课的重要组成部分, 想要上好每一节体育课, 必须要重视体育课堂中的准备活动。“准备活动可以使中枢神经系统的兴奋性提高, 使不良的状态得到调整, 为正式的练习或比赛中生理功能达到适宜的状态; 准备活动还可以使心血管系统和呼吸系统的机能水平提高, 增加肺通气量及心输出量, 从而能更好地克服内脏器官的生理惰性, 缩短进入工作学习状态的时间; 准备活动也可以提高机体的代谢水平, 增高体温, 可以提高体内酶的活性而使物质代谢水平得到提高、可以提高肌肉的伸展性和柔韧性以及弹

性、还可以使中枢神经系统和肌肉组织的兴奋性提高, 这对预防运动损伤起到很好的效果”^[1]。长期以来, 准备活动没有得到重视, 甚至是流于形式, 草草了事, 并且大部分传统准备活动仅限于跑步、徒手操等, 内容和形式缺乏新意。这种枯燥单一的陈旧模式准备活动会使学生感到体育课的刻板, 没有新鲜感, 不仅大大影响了学习积极性, 使很教学训练效果不佳, 更会导致体育课中发生运动损伤的概率增加。我们应在体育课中融入多样性、趣味性、功能性的准备活动弥补传统单一的准备活动的不足。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

研究以宜州区××中学初二年级学生体育课用健身操为准备活动的实践作为探索对象, 实践对象包括初二年级的193班、194班、201班、202班的女学生。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据需要, 通过中国知网数据库、中国期刊网等网站

上查阅与中小学准备活动有关的文献资料，对收集到的文献资料进行整合并分析，为本文的调查研究提供理论基础。

1.2.2 实地调查法

通过在宜州市民族中学的实习，对民族中学初二两个班的女学生进行实地调查，探索以三个月的健身操进行准备活动和传统准备活动比较的方式对学生运动兴趣、技术掌握、注意力以及运动损伤情况的影响。

1.2.3 访谈法

设计访谈提纲，以宜州区民族中学体育课的准备活动为主线，访谈初二二年级 124 名学生，主要内容包括以健身操进行的准备活动与传统的准备活动对中学生体育学习兴趣的影响情况进行比较。

1.2.4 观察法

根据研究的需要，通过自己的感官观察两个班了解健身操和传统的准备活动对学生技术掌握、注意力以及运动损伤情况的影响并作出相关的记录。

1.2.5 逻辑分析法

在查阅资料的基础上，对访谈人员进行访谈和观察得到的信息运用多种逻辑方法进行分析 and 整理，得出论文结论，并依次得出建议。

2 健身操的特征

“中学生正处在生长发育的关键时期，有很强的模仿能力和敢于展现自我是这个年龄阶段的特征，对事物的理解能力属于半成熟状态”^[2]。健身操融音乐和舞蹈为一体，具有健心、健身、健美的价值，是新型准备活动中的一种。“它所采用的音乐可以调动学生的注意力，刺激中枢神经系统的兴奋性，陶冶人的情操，加上它的节拍和旋律能影响人的各个器官和肌组织的活动能力，提高人体的新陈代谢和各种营养物质的运输，延缓生理和心理上的疲劳感”^[3]。它的舞蹈动作伸展性大，脚步轻盈灵活，具有连贯性，方向路线清晰，使学生易于学习。

3 准备活动类健身操的设计思路

3.1 动作设计思路

“合理安排运动负荷，决定了准备活动的效果，体现了健身操的科学性，要遵循人体发展自然规律，循序渐进，由易到难，渐进进行，强度由弱到强”^[4]。本次实验采用了六个动作，这六个动作的编排和顺序依据合理性、重复性、安全性和针对性等体育运动的基本原则而设计，但也随教学内容而有所变化，动作设计的初衷是主要适用于跑步类。

动作一：头颈类，它可以加强颈椎的灵活性，缓解颈部肌肉的紧张感，促进颈部血液循环；

动作二：侧点地类，它是一个基本步，是所有动作的基础，运动强度低，对于刚进行运动的学生具有增加体温和调动血液循环的作用；

动作三：侧并步类，不同的手上动作可以起到开肩的作用，还可以改善驼背，手脚动作的配合可以提高肢体的协调性；

动作四：迈步后屈腿类，它对学生的膝盖弹动要求较高，可以改善膝关节的灵活性，提高腿部韧带的伸展性，并且做这个动作时要求学生保持身体姿态；

动作五：迈步吸腿类，它的手上动作和腿部动作可以加强腹部能力和跳跃能力，可以锻炼手和脚的协调配合；

动作六：开合跳类，它的动作强度较大，可以让全身的肌肉在较短的时间内活跃起来，调动身体的各项肌肉，使身体充分预热，做好身体各部位活动的准备，调动学生的学习积极性，使大脑处于活跃状态，还能提高学生的心肺功能，对降低运动损伤也有积极的作用。

3.2 动作变化思路

以跳跃类教学内容为例，动作一不变；动作二改为跳起来侧点地，手上动作为两手贴耳并掌上举；动作三改为侧并步加双腿跳，往左边侧并步后双腿跳起来时左手握拳上举，往右边时右手上举；动作四不变；动作五改为迈步踢腿，手上动作为侧平举；动作六改为弓步跳，手上动作跟跑步时一样。这些动作体现了健身操作为准备活动的丰富多样性，可以预先使学生掌握一些弹跳技巧。对这些动作先进行分解练习再进行完整练习，重复三次后能达到预期负荷。

3.3 音乐选择思路

健身操不需要一直喊口号，音乐可以取代乏味的口令，音乐的选择根据上课的内容决定，跑步类项目时选择节奏适中，活泼俏皮，具有激发和振奋学生情绪的音乐；跳跃类项目时选择节奏较快，旋律明显的音乐。学生在上理论课之后会有些疲惫，此时一首激发情绪的音乐加上动作强度由小到大的健身操结合会让学生减轻压力，让学生压抑紧张的心情得到积极的释放。

4 健身操在准备活动中的实效性分析

“准备活动做得充分能够调动学生上体育课的积极性，跟着音乐的节奏进行操舞结合的准备活动，不仅激发学生的情绪，还能营造一种轻松愉快的氛围使学生更好地进行基本部分的学习和练习”^[5]。以下是两个班教学实践对比分析：

4.1 两个班教学实践后学生兴趣对比分析

表 1 实验前后实验组与对照组组内体育学习兴趣情况对比 (N=60)

实验前	喜欢	不喜欢
	21	39
	35%	65%
实验后	喜欢	不喜欢
	51	9
	85%	15%

表 1 中,通过对两个班教学实践的访谈和观察对比可以发现,以健身操为准备活动的班级因为健身操而更加喜欢上体育课的人数增加了许多,而另一个班由于准备活动形式是单一的,他们虽然喜欢上体育课,但不喜欢体育课中传统的准备活动。正所谓兴趣是最好的老师,与传统准备活动的无趣枯燥相比,健身操的多样化能大大调动学生对体育的热爱。调查中还发现学校体育教师对准备活动的重视程度较低,趣味性准备活动普及不高,长期以此,将会对学生的成长和学习起到阻碍作用。健身操的内容和形式包含了許多技术动作,“再加上音乐的节奏,对于激发学生的兴趣起到了至关重要的作用,符合中学生生性好动的性格”^[6]。

4.2 两个班教学实践学生注意力分配情况对比分析

“注意力是对一定事物的指向和集中的心理活动,影响学生注意力的因素有内部和外部两种因素:内部因素是指学生自身的生理状况和心理状况;外部因素主要指环境、教学内容、教学方法、教师以及同伴等”^[7]。

注意力的分配是指在进行多项活动时能够平均地把注意力分配在活动中。评判注意力分配的依据可以是观察眼神,当眼神持续散乱或游离时则表示注意力不集中;其次就是观察肢体行动,肢体行动过分僵硬或过频时则表示注意力不集中。本次实践对于学生注意力分配情况将会根据教师以十个动作为标准叫口令(口令的选择均是学生已经掌握了的动作),观察学生是否能根据教师的口令做出相应的动作。评价的依据是学生能做出口令 85%以上动作的则评判为较好,低于 85%则为较差。

采用观察法可以得出采用健身操为准备活动的班级学生注意力的分配能力高于采用传统准备活动的班级,由此可见健身操对提高学生注意力效果较明显。影响学生注意力的因素较多,活动内容也是其中一个因素,通过对比可见采用内容多样的准备活动对学生注意力的影响较大,在教学过程中发现实验组的学生在注意力分配方面也较好。前人在学生注意力分析这一块就有论述过“激发学生的学习兴趣,同样也是保证其注意力能够长期集中的关键”。所以说健身操首先是激发了学生的学习兴趣,兴趣可以引起更多的无意注意,使学生在轻松的状态下学习知识,从而在保证学生注意力集中方面也起到了不容小觑的作用,因此我们要想提高课堂效率就必须考虑到学生的心理需求。一要明确教学任务和目的;启发学生的思维;正确组织教学,严格要求学生。二要遵循无意注意规律组织教学,教学环境的布置应有利于集中学生注意力;教学方法丰富多样,有吸引力,避免单调死板,做到正确引导学生几种注意交替使用,使学生的兴趣更为广泛。

4.3 两个班教学实践学生技术掌握情况对比分析

4.3.1 两个班教学实践学生专项技术掌握情况对比分析

由表 2 可知,经过两个班的教学实践对比,采用健身

操和传统的准备活动为开始部分,基本部分为健美操的组合动作,通过观察专项技术掌握情况得出的结果进行对比发现采用健身操为准备活动的方式对提高学生专项技术的掌握能力好过传统的准备活动的,原因可能是健身操在提高学生的协调性、心肺功能和肌肉耐力等方面的作用较为显著。基于此我们可以得出采用专项准备活动可以提高学生掌握专项技术,增加完成专项技术的连贯性和协调性,提高完成专项技术的质量,使学生能较顺利地完成任务,更好的达到教学目的,提高课堂效率。

表 2 实验组与对照组学生专项技术掌握情况对比 (N=124)

实验组	优秀	30	50%
	良好	25	41.7%
	较差	5	8.3%
	对照组	优秀	12
	良好	21	32.8%
	较差	31	48.4%

4.3.2 两个班教学实践学生非专项技术掌握情况对比分析

由表 3 可以得知无论是采用健身操还是传统的准备活动为开始部分对学生非专项技术掌握的作用结果没有特别明显的区别。说明非专项准备活动与正式授课内容无太大关联,对正式授课内容的作用甚微。

基于观察两个班教学实践来看采用专项技术的准备活动对专项技术的影响较大,而对非专项技术的掌握采用健身操为准备活动的班级效果稍微好一些,原因可能是健身操的多样性形式更受学生欢迎一些。但是两个班的教学实践对比也充分说明了专项技术准备活动的效果较好,专项技术准备活动与基本部分的教学内容相辅相成,可以使学生更好地掌握专项,因此授课教师要特别注重专项准备活动的采用,这对提高学生完成技术动作的质量有很大的帮助,还能引起学生的学习兴趣 and 增加完成动作的协调性。

表 3 实验组与对照组学生非专项技术掌握情况对比 (N=124)

实验组	优秀	25	41.7%
	良好	25	41.7%
	较差	10	16.6%
	对照组	优秀	20
	良好	28	43.7%
	较差	16	25%

4.4 两个班教学实践学生运动损伤情况对比分析

以 12 次课为实践参照,观察和采访学生 12 次课下来两个班教学实践的运动损伤情况。

表 4 实验组运动损伤情况 (N=60)

脚部	膝关节	腿部	腰	手部
0	1	1	0	1
0	1.7%	1.7%	0	1.7%

由表 4 可知,根据访谈和观察,采用健身操为准备活动的班级有些学生受伤的部位为腿部和手部,而采用传统的准备活动一些学生受伤的部位在腿部、腰部和手部,但受伤的人数相差不大。“准备活动本身就是调动学生的身体机能,提高肌肉的温度,减小肌组织的粘滞性,加强肌肉的代谢,增加韧带、肌组织的伸展性和弹性,降低由于肌肉剧烈运动造成肌肉损伤的概率,健身操和传统的准备活动都可以起到很好的作用”^[8]。

5 健身操融入体育课准备活动面临的问题

教师对课前准备活动部分没有重视起来,大多是以跑圈和传统准备活动完成这一部分,健美操专业的教师相对较少,学校音响设备不齐全,准备活动的形式中规中矩,专项技术准备活动也采取得较少^[9]。学生对准备活动认识不全面,把准备活动当成任务式的完成,对准备活动提不起兴趣,上课时注意力不在学习上,学生个体差异较大,肢体不协调的人数较多。学校对学生健美操知识缺乏宣传引导,导致学生对健美操的内容、特点及功能等方面缺乏认识,从而造成锻炼意识普遍不强^[10]。

6 结论与建议

6.1 结论

(1)通过两个班的实践结果,采取健身操为准备活动的班级对上体育课的兴趣和积极性较高。

(2)在准备活动中,坚持做健身操的班级,对集中学生的注意力,提高学生的注意力分配能力有一定的效果。

(3)“在准备活动中,坚持做健身操的班级,对提高学生的学习效果,较好地掌握专项技术要领具有一定的实效性,并能提高学生肢体的协调性”。6.1.4 在准备活动中,坚持做健身操的班级,对学生避免在课上发生运动损伤事故有一定的作用,传统的准备活动在预防运动损伤方面也有一定的作用。

6.2 建议

(1)“从学生的身心发展状况、兴趣爱好、需求出发,许多中学生存在肢体不协调现象,教师应结合实际,合理设计灵活多样,着重提高学生的协调性,具有趣味性和能

提高学生主动性的准备活动”。

(2)结合体育课基本部分技术学习的需要,创造专项准备活动,积极创新,使学生掌握更多新技术。

(3)有机衔接一般准备活动和专项准备活动,集中学生的注意力,让学生对准备活动产生兴趣,从而对体育活动产生兴趣。

(4)学校领导应重视和支持体育师资的建设,加强体育教师准备活动多样性的培训,加大体育师资队伍建设和培养。

(5)教师应根据每个班学生的特点,编排和设计准备活动的内容与形式。“在编排和设计时要考虑天气情况,教学内容和重难点等,要避免其内容和形式的死板与单调化,应多采用一些内容新颖,形式多样,并采用一些专项准备活动,这样才能更好地调动学生的学习热情,培养学生终身体育的基础”。

[参考文献]

- [1]王茹.初中体育课准备活动高效性调查研究[D].西安:陕西师范大学,2016.
 - [2]张明洁.初中体育课热身活动管窥[J].当代体育科技,2014,4(35):97-99.
 - [3]柯光宝.体育学院系体育舞蹈专项课准备活动的内容设计[D].南京:南京体育学院,2014.
 - [4]徐远香.韵律操在高校女生体育课准备活动中的运用[J].昆明冶金高等专科学校学报,2002(2):97-99.
 - [5]马宇星.FIFA11+kids在小学体育课中的应用研究[D].天津:天津师范大学,2019.
 - [6]赵永升.体育热身活动对注意力影响的实验研究[D].成都:成都体育学院,2018.
 - [7]周多奇.宋朝华.某师范学院体育系学生运动损伤调查[J].中国校医,2008(5):525-527.
 - [8]刘阳.将韵律操引入小学体育课准备活动的实验研究[D].北京:北京体育大学,2019.
 - [9]常福红.中学体育课堂热身活动设计研究[J].成才之路,2020(16):125-126.
 - [10]李涛.浅谈如何提高中学体育课准备活动的效果[J].农家参谋,2020(11):288.
- 作者简介:廖美妙(1999-)女,广西师范大学,研究方向:体育教育训练学。