

# 形体训练在普通高等院校健美操专业教学中的应用研究

陈金玉, 代春玲

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 形体姿态贯穿于整个健美操教学的始终, 是健美操动作表现力的主要因素之一。形体训练和健美操的有机结合不仅可以增加学生的力量和柔韧度, 而且可以增强学生在健美操表演中的身体控制力和表现力。本文采用文献资料法探讨形体训练在专业健美操教学中的应用, 旨在对提高健美操动作质量和教学提供一定的参考依据。

**关键词:** 形体训练; 高等院校; 健美操; 应用

## Study on the Application Effect of Body Training in the Teaching of Aerobics Specialty in Colleges and Universities

CHEN Jin-yu, DAI Chun-lin

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** Body posture runs through the whole aerobics teaching, is one of the main factors of aerobics action performance. The organic combination of physical training and aerobics can not only increase student strength and flexibility, but also enhance their physical control and performance in aerobics performances. This paper uses the literature and data method to discuss the application of body training in professional aerobics teaching, aiming to provide some reference for improving the aerobics action quality and teaching.

**Key words:** Body training; Institutions of higher learning; Aerobics; Application

随着社会物质文化生活水平的提高, 大学生除了具备专业知识与技能外, 还应具有健康苗条的身材和文雅的气质。形体训练是健美操课程的重要组成部分, 可以有效改善学生的身体姿势形态, 矫正学生在生活中养成的不良坐姿和站姿。健美操课程在普通高等院校已经广泛普及, 但其教学内容单一, 缺少多样性。在查阅大量的文献资料后发现, 高校健美操教学内容包括基本动作(基本步法和手位等)、专项身体素质(柔韧、平衡技术点和力量技术点)、组合动作(手臂组合、步法组合、跑跳组合和不同风格的组合等)和健美操成套动作技术等, 没有形体训练的教学内容。本文尝

试将形体训练的内容加入到健美操教学中, 以弥补目前健美操教学内容中忽视学生身体形态训练的不足, 提高健美操的教学质量。

### 1 形体训练的概念

杨文轩在《体育概论》中把形体训练定义为: 以人体科学为理论基础, 通过徒手或利用各种器械, 运用科学的动作方法, 以提高人体的灵活性和可塑性, 改变人的形体的原始状态, 提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。形体训练就是利用不同的形式进行基本功和基本形态训练。向智星在《形体训练》中

认为:形体训练是动作的最小单位,主要特点是以人体科学、美学原理为理论指导,以身体训练作为主要手段,最终达到提高身体素质、改善体型、塑造形象、培养良好气质的效果。我们从两位学者对形体训练所下的定义来看,形体训练要以人体科学理论为根本,应用专门的动作方式和要领,目的是改变人的形体的原始状况,提高身体的灵活性和人体表现,可以改进学生的体型,增强体质。

## 2 形体训练在健美操辅助教学内容中的应用分析

### 2.1 结合基本步法进行组合练习

基本步法及其动作组合练习,就是通过各种行进间的移动练习进行形体训练,主要包括走、跑、跳、弹踢等内容。健美操有踏步、开合跳、弓步跳、吸腿跳、弹踢腿跳、后踢腿跳、踢腿跳七种基本步法。通过练习简单的变换步和幅度比较大的跑跳步,在学生掌握基础动作后加上简单的手臂动作,与之前所学的基本步法进行串联,可以让学生更好地理解和掌握健美操动作技术要领,为进行下一步学习打下坚实的基础。在国际健美操新规则的导引下,进一步把健美操步法重要性提高到一定的高度,必将对健美操形体训练的教学效果起到一定积极作用。通过健美操基本步法的动作组合与形体动作合体进行教学对于提高学生的学习效果,培养学生的兴趣爱好,提高学生身体机能,培养学生的灵活性和协调性,以及对成套教学中动作之间的连接和路线的改变等综合能力的培养都有非常重要的意义和作用。

### 2.2 结合轻器械成套组合练习

轻器械成套组合练习是根据轻器械的特点结合健美操基本步法、各种手臂动作,发挥轻器械的健身功效,展示成套动作的健身性、趣味性、可观赏性的一种练习方法,其独特之处在于增加了踏板、健身球、哑铃、实心球、拉力带等健身轻器械,这使得它比无器械练习更具吸引力,轻器械的运用可以使练习形式更加的多样化。通过轻器械健美操动作的练习,不仅能够锻炼学生动作的协调性,提高动作节奏感,培养学生创新能力,还能使学生养成良好的身体姿态。学生在课程中亲身体验队形编排的成功和乐趣,可以提高学生互帮互助和团结协作的意识,增加健美操的动作表现力,充分享受健身健美的乐趣,融入形体训练也让学生在实现美的过程中实现美的感受,让学生更有精气神,促进学生更为自信地投入到学习中去。

## 3 形体训练在专业健美操教学中的应用分析

### 3.1 用把杆形体训练提升学生的弹跳技术

弹跳动作是健美操最常使用的动作,弹跳技术主要体现在膝关节的灵活性,大腿肌肉紧张与放松的配合,膝关节及大腿肌肉是保证跳跃和转体等动作完成的基础。膝关节的弹跳能够在学生落地时给予缓冲和保护,能够有效避免双脚接触地面后遭遇急性损伤,而把杆训练可以满足弹跳动作的锻炼要求,把杆形体训练的重点就是对学生的下肢进行训练,加强腿部力量的锻炼,因此将把杆训练应用到健美操教学中。健美操的动作幅度较大且具有力量性,需要较强的下肢力量才能顺利完成跳跃转体等技术动作,普通学生的身体素质偏低,踝关节周围肌肉韧带及关节灵活性不足,而他们在完成转圈逆转的动作时,能够有效锻炼踝关节,提升学生的脚踝力量并使学生的肌肉变得结实,同时引导学生以个人或互助形式尝试离开把杆进行练习,充分调动学生兴趣,使课堂氛围变得更加活跃。

### 3.2 用垫上形体训练提高学生韧带的软开度

健美操专项往往对柔韧性有着较高标准,只有韧带软开度必须达到一定要求时才能够顺利完成劈叉等动作,垫上形体训练正好能够提升学生的关节灵活性、柔韧软开度,垫上形体练习从躯干入手,关注学生肩关节灵活性与腰部柔韧性的提升,腿部柔韧性是训练的重点,学生在垫上完成压腿、胯部及踢腿练习,教师引导学生坐姿膝关节练习,使获得良好的腿部感觉、膝盖感觉、脚尖脚背感觉。通过借助体操垫完成地面形体练习是较为常见的训练手段,但传统垫上练习以压腿和劈叉等动作为主,学生无法保持专注力。因此结合健身瑜伽动作,让学生在舒缓的音乐伴奏下充分展示自己的力量与柔性,不仅能够提高学生的柔韧和力量素质,还能增强学生的学习兴趣。

### 3.3 用波浪形体训练锻炼学生的协调性

柔韧、力量和协调性是健美操不可或缺的素质,而协调性是最复杂也是最难提升的一项素质,健美操对身体协调性要求非常高,由于动作变化较多,这种多变性要求学生的身体肌肉和关节等各个部位协调性地配合,而协调性是波浪形体训练的本质特点,波浪形体训练主要包括手臂波浪、躯干波浪以及全身波浪练习。手臂波浪练习时学生的臂部关节按照顺序依次进行柔和的屈伸运动,通过手臂肌肉、手腕和指关节的配合带动各个关节弯曲和伸直,原地手臂波浪练习能够帮助学生更好地感受手臂肌肉的收缩与舒张,同

时加入侧点地、下蹲等健美操动作,深入感知肢体感觉。躯干波浪是依靠身体各个关节的柔和屈伸完成,向前、向后、向侧的波浪练习能够帮助学生更好地感知重心变化。全身波浪练习在躯干波浪练习的基础上增加了摆腿、踢腿、提膝等动作,进一步锻炼学生的协调能力。

## 4 形体训练在健美操教学中的实施

### 4.1 安排合理的课程时间和顺序

形体训练要进行长期的反复的练习,才可以达到提高动作姿态的目的。由于形体训练是健美操的辅助教学内容,课程时间应该有所限制,约占20%的课程时间,可以将形体训练安排在课前的开始部分,或者授课后的结束部分加以练习。

### 4.2 结合舒缓优美的音乐

形体训练和健美操所选择的音乐风格不同,因此在练习时要有所区别。形体训练时尽量选择柔和舒缓的音乐,学习健美操时选择节奏感强的音乐。这种音乐的交替练习可以让学生体验动作的不同风格,从而增强学生的身体姿态,并起到调节课堂气氛的作用。

### 4.3 充分考虑学生的差异

在健美操教学中实施形体训练时应遵循因材施教原则,根据学生的差异性设计不同的训练内容,在动作难度上秉持循序渐进理念。女生的柔韧性天生优于男生,而男生的力量要优于女生,在进行形体训练的过程中明白不同的侧重点,男生进行柔韧性练习,女生应该加强力量练习。

## 5 结论

形体训练对健美操教学中的突出作用表现在把杆

形体练习能够提升学生的弹跳技术,通过提膝和弹踢等技术动作的练习,可以增强膝关节的灵活性;垫上形体训练的胯部练习和压腿等练习可以拉伸腿部肌肉,提高学生的柔韧性;波浪形体练习充分锻炼学生对身体的控制,感受身体肌肉的收缩和舒张,以及各个关节韧带的协调配合。形体训练融入健美操是提高健美操教学的一种主要方法,让学生在练习中变得更加灵活协调,动作更加标准。在健美操教学中融入形体训练可以增加健美操运动的表现效果,提升健美操的审美性和艺术性,同时也为健美操动作的学习和掌握奠定了基础。

## 参考文献

- [1] 杨文轩,陈琦. 体育概论[M]. 北京:高等教育出版社,2013.
- [2] 向智星. 形体训练[M]. 北京:高等教育出版社,2015.
- [3] 潘虹. 高校舞蹈形体教学中体态美的训练方法分析[J]. 北方音乐,2018,38(19):120-121.
- [4] 张舒. 高校体育教育专业健美操教学中合作教学模式的应用研究[D]. 武汉体育学院,2019.
- [5] 郑加敏. 形体训练在高校健美操运动中的应用研究[J]. 辽宁科技学院学报,2020,22(4):67.
- [6] 周婷婷. 形体训练对高校健美操教学效果的影响[J]. 黑龙江科学,2020,11(5):156-158.
- [7] 吕俊杰,周家金,马少坤. 一流体育教育专业建设背景下健美操普修课程教学实践体系重构的思考[J]. 体育科技,2021,42(1):125-126.