

## 高校民族健身操教学的实施对策研究

康熙, 杨乙元\*, 张昌爱

六盘水师范学院体育学院 贵州六盘水

**【摘要】**民族健身操动作多样化,表现方式比较特殊,健身价值也比较高,对提高大学生的身体素质起到了积极的推动作用。在这一背景下,各高校必须树立正确的民族传承理念,全面贯彻和落实民族文化的传承与保护,坚持"全民健身计划"的工作方针,适应当前高校健身操课程改革的需要,为大学生的健康成长提供有力的支撑。

**【关键词】**高校;民族健身操;实施对策

**【基金项目】**贵州省民宗委2021年省级民族工作项目(项目名称:六盘水师范学院民族健身操项目队伍建设及训练参赛,项目编号:黔民宗发〔2021〕9号);2019年度六盘水师范学院科技创新团队项目(LPSSYKJTD201911)

### Research on the implementation countermeasures of National Aerobics Teaching in Colleges and Universities

*Xi Kang, Yiyuan Yang\*, Changai Zhag*

*Liupanshui Normal University, Guizhou Liupanshui China*

**【Abstract】**National aerobics has diversified movements, special ways of expression and high fitness value, which has played a positive role in improving the physical quality of college students. In this context, colleges and universities must establish a correct concept of national inheritance, fully implement and protect national culture, adhere to the working policy of "national fitness plan", meet the needs of the current College Aerobics Curriculum Reform, and provide strong support for the healthy growth of college students.

**【Keywords】**Colleges and universities; National Aerobics; Implementation countermeasures

#### 1 高校民族健身操教学现状分析

##### 1.1 课程基础广泛

通过对民族健身操的调研,发现民族健身操健身效果好,容易组织,受到广大师生的欢迎和喜爱,特别是随着学校的发展,对其产生了一定的认同感,期望值也很高。近几年,各高校纷纷针对各地区的特点,组织民族健身操,由于我国的健身操事业发展迅速,各高校纷纷开展了一系列的全民健身运动,深受广大师生的欢迎。

##### 1.2 参与人数逐渐增加

民族健身操是我国民族体育教育的重要组成部分<sup>[1]</sup>。由于民族音乐、健身操、舞蹈等艺术形式的融合,使其独具特色,能全面地体现和表现民族特色,极具智慧价值。同时,参与课程的人数也逐步增多,其发展前景非常光明。

##### 1.3 多元民族文化渗透较好

高校在传承民族健身操的过程中,既可以利用民族音乐知识、舞蹈知识等,又可以体现民族特点和自身的发展,有利于提高学生的身心健康,使学校健身操教育内容更加充实和健全,从而使学生的业余健身操、文化活动更加丰富多彩,使他们的身体素质得到进一步的提升,为以后的发展打下坚实的基础。在民族健身操方面,各高校在健身操、文艺活动、文艺汇报等方面进行了多种形式的健身操活动,为健身操文化的传承和传播起到了很好的促进和宣传作用。

##### 1.4 教材建设模型初步形成

目前,各高校已陆续出版有关民族健身操的相关学术专著、教材,尽管数量稀少,但已基本建立起针对个别民族的民族健身操教材的构建模式。同时,对民族健身操运动中的民族因素进行了合理的调查和研究,在实际操作中,许多学生都对有关的教学内容和方法表示了肯定。从这一点可以看出,我国高校在民

作者简介:康熙(1971-),男,贵州六盘水,学士,讲师,研究方向:健美操理论与实践研究

\*通讯作者:杨乙元(1986-),男,吉林通化,硕士,教授,研究方向:健美操理论与实践研究

族健身操运动中已具备较好的群众基础,能够充分地提高学生的体质和对民族健身操文化的传承。而且,在教师和学生对相关课程的参与上,都得到了充分的认可,在教材和教学方面,也有了很大的进步。

## 2 高校民族健身操教学存在的问题

我国高校开展民族健身操运动的必要性不容忽视,但目前我国的发展状况并不尽如人意,几乎没有一所高校将其与当前的健身操教育相结合,我国的高校大都开设了健身操课程,而少数民族健身操作为一门综合性的运动项目,其发展受到了诸多制约,发展势头不佳,而且还面临着些许问题。

### 2.1 教学内容比较单一,且难度较大

目前,国内高校健身操教育普遍采取一系列的方法,教学内容比较单一,主要讲授一些基本知识,对基本运动技巧的运用,主要是在课堂上进行预习、讲授、练习、温习、结束。另外,"以应试为中心"的教育理念,忽略了学生的主体地位,使其丧失了学习的积极性,进而影响了课堂的学习效率。

### 2.2 教学时数不足

从现有的数据来看,我国的大学健身教学时数不足。这种现象造成了健身操教学虽能适应发展的需要,但其专业性不够强。由于缺少足够的时数,缺少专业性、规范性,有时会造成对专业民族健身操专业知识的误解和训练不足。因此,高校开展健身操,需要有足够的教学时数。

### 2.3 教学步骤不够合理

据调查,目前我国80%的健身操课程都是以现代健身操为主,传统的民族健身操课程还不到20%,其中85%是以武术、太极拳、刀法为主。首先,在健身操教学的比重方面,我国的民族健身操运动在健身操教学中已处于弱势,加之学校健身操场地设备有限,使其发展更为困难。其次,我国大部分大学都是以文化课为主,而忽略了健身操,再加上长期的传统应试教育,使大学生的基础体质普遍偏低。

### 2.4 师资力量不足

目前,我国大学健身操师资队伍素质不足,虽然已具备一定数量的基础健身操师资配置,但师资力量、专业方向分布不均衡。我国的健身操教育课程、师资力量都比较集中,而少数民族健身操师资数量较少<sup>[2]</sup>。师资队伍是发展民族健身操的重要基础和首要任务,而民族健身操教师又是其中的佼佼者,教师短缺是制约其发展的重要因素。

## 3 高校民族健身操教学的优劣势分析

### 3.1 优势分析

#### (1) 文化底蕴优势

民族健身操是我国社会发展的必然结果,它与我国传统健身操有着密切的关系。民族健身操是在我国国家传统文化基础上逐步发展起来的,经过十多年的发展,它的思维和肢体动作均源于我国的传统民族舞蹈,体现了我国优良的文化基因。在维吾尔舞中,有一些民族舞如扭脖子、翻腕子等;景颇族"甩银衣"等是我国少数民族的特色。"船舶"的航程,必须有坚固的"甲板"作为保障,那么民族的文化要素就是民族健身操的甲板。只有充分体现了民族文化,民族健身操才能更加得心应手、更富活力和感染力。

#### (2) 自身传播优势

从传播的角度来看,我国的健身操运动有其自身的优点。①参加人数较多。民族健身操是一种参加人群较多的健身操项目,不分男女老幼。②具有较高的安全性。与竞技健身操相比,高撞击动作在关节部位的运动频率要低;与传统的民族舞蹈相比,它的灵活性更差;与其它竞技项目相比,不需要担心身体上的损伤。参与者可以根据自身的能力来调整活动的强度,从而使其参与的范围更加广泛。③场地不受任何约束。我国的民族健身操运动没有固定的场所,可以选择健身操馆,学校操场,或者露天广场都可以进行。

#### (3) 项目功能优势

在健身操项目中,健身操活动的作用和价值是影响健身操项目推广的重要因素。①锻炼的作用明显。民族健身操能够改善血液循环,增强心脏的耐受性,能够有效地预防和治疗心血管疾病。国家健身操第一届全国健身操锦标赛的测试结果显示,成年运动员的静态心率为 $63.7 \pm 6.8$ 次/分,运动后的即刻心率为 $164.8/\text{min}$ ,为中等强度的健身操锻炼,具有很高的健身价值。②释放压力。练习人员以柔和的音乐和优美的舞步,让身体得到充分的放松,释放自己的压力,减轻精神上的疲惫。刚柔并济,使关节和肌肉得以伸展,展现出自信的姿态,获得美感<sup>[3]</sup>。

### 3.2 劣势分析

#### (1) 民族健身操文化影响力小,宣传力度不够

民族健身操运动经过十余年的发展,在云南,广西,贵州等西部少数民族地区广泛开展,其原因与民族传统文化的底蕴有关。少数民族地区是民族健身操的发源地。但是,作为一项全民健身推广活动,在我国中、东两个区域,健身操活动的开展相对比较少,导致大众对其认识程度较低,制约了其发展和推广。

### (2) 专业指导人员数量和质量双重不足

我国的少数民族健身操人才中,以专业指导人员为主,其人数与质量是反映我国竞技健身操发展的一个重要标志。比如,在湖南省,第一次举办了全国第一届民族健身操项目社会指导员培训班。调查结果显示,我国健身操锻炼的专业指导人员在健身操教学中的参与程度较低,且存在着较大的缺憾。从这一点可以看出,目前我国健身操的专业指导人员数量很少,水平也比较低,不能有效地引导群众,使其在全国广泛开展。

### (3) 组织管理机构不健全

我国的民族健身操运动在我国尚处在起步阶段,其组织、管理体制尚不健全,缺乏一套系统化的实施方案、具体的实施步骤及具体的推广战略。各地相关单位在体制、管理等方面尚需加强,在开展民族健身操运动时,没有明确的主体,缺乏与社团、协会的联系,致使各项工作难以落实,无法有效地进行各项健身操活动,影响了这项运动的推广。因此,发展民族健身操运动,必须建立健全的健身操组织管理机构,充分发挥健身操职能部门、民间健身操社团、地方社团的作用,强化各部门的科学管理,是促进民族健身操普及的重要保证。

## 4 高校民族健身操教学的实施对策分析

### 4.1 坚持分层次教学

在我国高校健身操教学改革的背景下,实行分层次教学的要求越来越高。每个班的学生在基础、学习能力、身体素质、动作协调方面都有很大差异,因此,教师不能用统一的标准来要求他们,要有层次地因材施教。举例来说,身体协调能力强、动作理解能力强的同学,在快速掌握动作的同时,也能轻松地跳出优美、连贯、富有民族特色的健身操。对于这一类的学生,老师们只需要做一个大概的解释和示范就可以了。而对于身体协调能力较差、技能领悟能力较差的学生,老师就需要语速缓慢,耐心细致地讲解,帮助他们改正动作上的错误,直至彻底掌握为止。这就要求老师一方面要对班上的每个人进行细致的观察和研究,使每个人都能对其有所了解;另一方面,要在教学内容和教学方法上进行分层次教学,以提高教学效果。

### 4.2 教材的选择更加多元化

多元化、创新性的教学方法是提高民族健身操教学内容,激发学生兴趣和思维的必要手段。因此,教师要善于利用各种方法来改进当前的教学状况,并不断地提升课堂的效率。如在某一特定的民族健身操中,

教师可以采用小组合作的方式引导学生进行探究式学习,以提高学生的兴趣。通过对健身操的基本手型、手位、基本脚位和姿势等进行示范,掌握基本的动作要领,就可以给学生布置以下的合作任务:开动脑筋,积极思考,根据所教授的基本步法创编出一些更有创意的新动作。当然,在小组合作学习中,老师也可以及时、高效地引导学生的创作,并提出改进建议。此外,学生还可以通过小组代表的方式来演示,老师也可以对其进行改进和评价。通过这种方法,可以促进学生对健身操运动的兴趣和热情,加强师生间的沟通,增强师生之间的感情,增强学生的自信心<sup>[4]</sup>。

### 4.3 优化课程结构

首先,从课程的设置上对教学设计进行优化。根据自己的特点,选用高质量的民族健身操教材,我国高校健身操教学要有秩序、有目的、有效率地进行,必须有科学的进行教科书指导。所以,要正确地选用教科书。各地区的学校应选用难度适中、具有地方民族特点的健美操教材,以引起学生的兴趣,推动教育事业的发展。其次,有条件的大学可以自行编制教学材料。部分有条件的大学可以把具有地方特色的舞蹈、动作技能等内容编入教材,以突出民族性和地区性。通过这种方式,使学生们在课堂上感到亲近,可以很大程度上消除异乡的感觉,并将当地的民族文化传承下去。然后,应增设民族健身操课程,使其与现代健身操并驾齐驱。开设必修课和选修课,在学时安排上,课时的数目要与现代体校的课程相提并论,要不断扩大健身操锻炼场所,加强健身操锻炼器材。比如,建立形体教室,配备音响设备,舞蹈道具等。

### 4.4 加强师资力量建设

目前,我国高校健身操教学中存在着师资短缺、教学综合素质不高等问题,急需提高健身操教学质量。特别是,可以用下面的方法来完成。第一,吸引人才。一方面,可以从社会上选拔优秀的民族健身操专业人才,作为其师资力量。这些教师对健身操的职业素养较高,只要经过训练,掌握一定的教学技巧,就可以使健身操的师资力量得到充分的补充。同时,可以将具有专业素养和教学经验的优秀民族健身操师资直接引入学校。第二,短期培训,改变目前的健身操师资。当前,在健身操教育领域中,健身操教师数量众多,可以通过短期培训,让学生对健身操专业知识有一定的认识。这些老师都有丰富的教学经验,经过适当的训练,完全可以胜任健身操的教学工作。第三,通过职业训练和再教育,系统地、专业化地培养民族健身

操教师, 培养出符合我国国情的民族健身操教师。

### 5 结语

总之, 开设民族健身操课程有利于在学生的学习和交流过程中培养民族传统健身操文化, 并能在一定程度上激发学生的兴趣和主动性。各高校在挖掘和培育民族文化的基础上, 将其改编、渗透于民族高校的文化, 从而在民族高校的健身操教学中扎根, 对于传承和弘扬我国不同民族传统健身操文化和达到良好的学校健身操教学效果具有重要的现实意义与促进作用。

### 参考文献

- [1] 黑龙江省高校民族健身操课程资源开发的研究[C]//2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二).[出版者不详], 2021: 201-202.
- [2] 孙丹敏. 成都市普通高校民族健身操开展现状及对策研究[D].哈尔滨体育学院, 2021..
- [3] 邢群利. 民族健身操在高职院校开展的困境、价值、功

能及路径选择[J].体育科技, 2021, 42(02): 76-77+80.

- [4] 陈佳, 李彩芹. 陇南民族体育引入高校健美操选修课的实验研究——以陇南师专为例[J]. 体育科技, 2020, 41(04): 131-132.

**收稿日期:** 2022年5月6日

**出刊日期:** 2022年7月29日

**引用本文:** 康熙, 杨乙元, 张昌爱, 高校民族健身操教学的实施对策研究[J]. 国际教育学, 2022, 4(3): 99-102

DOI: 10.12208/j.ije.20220091

**检索信息:** RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明:** ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**