

# 论教育价值导向下健美操体能训练方法的创新

寿旻超

浙江大学, 公共体育与艺术部, 浙江 杭州 330000

**摘要:** 健美操作为结合了舞蹈、体能锻炼和艺术表达的综合运动项目, 它的训练方法在体育教育领域里一直都是重点研究内容。随着现在教育越来越强调价值导向, 健美操的体能训练不光要提高身体能力, 更要培养同学的全面发展, 特别是心理健康、创新思维和团队合作这些方面。这篇文章主要研究现在健美操体能训练方法的不足之处, 讨论怎么在教育价值指导下, 用个性化训练、科技手段和跨学科结合这些新方法来改进。通过具体训练方案的分析, 文章给出了几点改进建议, 还预测了以后健美操训练的发展方向, 特别说明了教育和技术结合会很有前景, 还有训练方法可能会有更多不同形式的发展。

**关键词:** 教育价值导向; 健美操; 体能训练; 创新; 软素质

## Innovation in Aerobics Physical Training Methods Under Educational Value Guidance

Shou, Minchao

Zhejiang University, Department of Public Physical and Art Education, Hangzhou, Zhejiang, 330000, China

**Abstract:** Aerobics, a comprehensive sport combining dance, physical exercise, and artistic expression, has long been a focal point in physical education research. As modern education increasingly emphasizes value-oriented development, aerobics training must not only enhance physical capabilities but also foster holistic growth—particularly in mental health, creative thinking, and teamwork. This study examines current shortcomings in aerobics training methods and discusses innovations guided by educational values, such as personalized training, technology integration, and interdisciplinary approaches. Through case analyses, it proposes improvement strategies and predicts future trends, highlighting the potential of education-technology synergy and diversified training modalities.

**Keywords:** Educational value guidance; Aerobics; physical training; Innovation; Soft skills

DOI: 10.62639/sspse26.20250103

### 引言

随着现在全球体育教育越来越普遍, 体育课怎么做到既锻炼学生身体, 又能提高他们的创新思维、团队协作能力和心理素质, 成为教育改革关注的重点。健美操因为结合了体操舞蹈和体能训练, 现在被很多学校体育课重视起来。特别是现在教育更注重价值引导, 健美操的教学方法和训练目标也在改变和创新。教育价值导向主要想培养学生综合素质, 而体能训练是其中关键部分。怎么在这种模式下创新, 是现在体育教育研究的热门方向。

本文主要问题是讨论在教育价值引导的大方向下, 怎样去创新健美操体能练习的办法, 提高学生各方面能力。我们将先看看现在健美操体能练习的基本情况, 说说有哪些主要问题, 再给出一些创新办法和具体做法, 最后预测以后训练方法可能怎么发展。经过这些讨论, 这篇文章想给健美操教学带来新的角度看法, 并且帮助老师们在教学生活中获得实际有用的指导建议。

### 一、教育价值导向与体能训练的关系

在当前的教育系统里, 教育价值方向已经慢慢变成各个学科教学的重点。教育价值不光重视知识传递, 还看重学生整体素质的培养。健美操

属于体育课的内容之一, 现在训练目标不光是让学生体能变好, 而是通过锻炼让身心都发展。在教育价值引导下进行的体能锻炼, 特别是健美操这类项目, 它的意义其实更加重大。

教育价值的核心目标主要是让学生各方面都发展好, 培养他们的创造力、团队合作、身体协调还有心理素质这些能力。尤其是在健美操的练习过程里, 这种方向特别重要。通过合理的训练计划, 不光能增强学生的柔韧度、力量这些身体条件, 还能开发他们的创造性, 让他们在节奏把握和动作表现方面有提高。另外健美操特别讲究团队配合, 这个和教育价值里说的要合作分享很一致。参加集体训练的话, 学生们除了能锻炼身体, 还可以在团队活动里学习怎么互相交流、共同完成任务。

所以, 教育价值引导对健美操体能训练的影响是各个地方都有, 它为训练内容和方法上的创新带来理论的基础, 这让训练模式变得更多样化和有各自特点。

### 二、健美操体能训练现状与存在的问题

健美操作为把体能、艺术还有舞蹈这些元素结合起来的综合运动, 现在已经在全世界很多地方推广开来, 特别是学校的体育课里面特别重要。

(稿件编号: SE-25-3-1026)

**作者简介:** 寿旻超 (1989-), 男, 汉, 籍贯: 浙江省诸暨市, 硕士, 讲师, 研究方向: 健美操, 运动训练, 体育教学。

不过现在健美操在体能训练方法上还有很多问题需要解决。现有的训练方式太依赖老一套的方法了, 个性化的训练方案也不够多, 再加上没有很好结合教育方面的价值导向, 结果就是学生的综合素质没有得到很好的提高。

#### (一) 传统训练方法的局限性

现在健美操体能训练方法主要都放在基础体能提升上, 特别是柔韧、协调性还有力量这些地方。虽然这些对提高学生体能素质有帮助, 但训练常常只关注技能层面, 不太重视学生创新能力、艺术表现和团队协作这些方面。传统训练更强调动作规范和技巧完成这些要求, 缺少多样化创新性的内容, 导致学生一直重复练习动作, 没有自己创作和艺术表达的机会。

还有现在很多训练方法都是统一标准来搞, 没有很好关注到不同学生之间的区别。每个学生体力基础、心理状态还有运动需要其实差别挺大的, 但是这种一刀切式的训练没有针对个人做调整。这样不仅让有些同学练着练着就没劲了, 还有可能出现练过头或者没练够的情况, 结果就是大家参与积极性变差效果也不好。

#### (二) 个性化训练设计的不足

个性化训练设计不够完善, 是目前健美操体能训练存在的主要问题。很多学校的健美操课使用相同的训练计划, 没有按照学生体能和心理方面的不同情况做出必要改变。比如有些学生柔韧性比较差, 有些可能在爆发力或者耐力方面表现不足, 但原来的训练方式并没有根据这些差别来安排不同层次的训练内容, 这就让学生的个性化需要没有得到很好满足。

个性化训练不应该只锻炼体能方面, 心理方面的培养也要做。比如健美操训练里, 学生的情绪控制、团队配合和自我调整这些也很重要。不过现在的训练方式经常不注意这些心理上的问题, 没有好的办法帮学生解决训练中的压力和焦虑, 结果让他们训练效果和表现都不太好。

#### (三) 教育价值导向与训练内容的脱节

教育方向主要重视学生整体素质的发展, 比如创新、团队合作还有情感表达这些能力的加强。不过现在健美操体能训练大部分精力都放在体能和动作技巧上, 还没把教育方向里说的多方面能力发展理念结合进去。虽然健美操本身有团队合作和集体表演的要求, 但很多训练还是以个人体能训练为主, 忽略了学生在艺术创造、情感表达这些方面和团队配合中的成长。

这种过于重视体能训练方法, 导致学生在创新能力和个人表达方面的发展被限制了。教育方向本来应该重点培养学生自主能力和创造力, 但是现在这种训练方式没有给学生足够的机会和空间去展示他们的潜力, 虽然学生在体能上确实取得了一些进步, 但在培养创造力和艺术性方面还是明显落后了

### 三、健美操体能训练方法的创新与实施策略

现在健美操体能训练中存在一些不足, 所以需要创新训练方法, 这对提升训练效果和帮助同

学们全面发展很重要。根据教育价值导向和同学们自己的需求, 可以从这些方面来创新: 比如制定个性化训练方案、运用现代科技设备、把不同学科方法结合起来, 还有培养团队合作这些软实力等等。下面会具体讨论这些创新方法怎么去做, 希望让健美操体能训练变得更有效果、更科学, 同时促进大家全面发展。

#### (一) 个性化与分层次训练设计

个性化训练是提高健美操体能训练效果的重要因素。根据学生体能水平、运动基础还有心理需求不同, 来设计有针对性训练内容和强度, 这样就能解决传统训练方法一刀切的问题。通过对学生做体能评估和心理测试这些系统性工作, 老师可以根据不同学生情况来制定个性化训练计划, 保证每个学生都能够在适合自己的训练强度还有内容里得到能力提升。

比如柔韧性不好的学生, 可以给他们安排专门柔软练习, 比如动感拉伸或者瑜伽动作什么的, 帮助他们身体更灵活。至于爆发力不够的同学, 应该多练腰腹力量还有弹跳训练, 让腿更有爆发力。个性化训练也得有心理方面, 要帮他们调整心态, 比如遇到高强度练习或者比赛的时候, 怎么去应对压力。这种全面训练方案既照顾到不同学生需要, 又能让训练效果更好。

分层次的训练设计也是一个非常重要的方面。根据学生水平的不同, 制定有难度高低和强度不同的训练方案。通过这种分层的方式, 老师可以保证每个同学都能在适合自己能力的范围内挑战, 这样就能帮助身体机能慢慢提高。

#### (二) 科技手段与数据化评估的应用

随着科技的发展, 现在智能工具和数据技术给健美操体能训练带来了新视角和可能性。用上科技方法之后, 老师能更准确检测学生训练情况和效果, 然后调整训练计划。通过用心率检测器、运动跟踪设备和录像分析软件这些技术手段, 可以收集到学生实时的运动数据, 给训练效果评估带来科学依据。

比如说心率监测设备能让老师随时都能看到学生心跳情况, 防止他们运动太过了受伤, 还能根据这些数据随时调整训练方案。运动追踪设备可以记下学生运动路线和动作, 分析这些详细数据后, 就能给出更有针对性的意见。还有视频分析软件让同学们自己看动作回放, 及时发现自己哪里没做对然后改过来, 这样训练效果更好也更有效率了

通过数据化的管理和评价, 老师可以随时调整训练安排, 保证每个学员的训练量和效果都能处于最优。这样的科技化训练模式不但提高了个性化的训练水平, 也能避免传统训练方法因为没有及时反馈导致效果滞后或者受伤的问题。

#### (三) 跨学科训练方法的融合与创新

跨学科的训练方法可以让健美操体能训练的内容变得更多样化, 这样还能提高训练的整体效果。通过运动生理学和心理学还有舞蹈学这些不同学科的交融结合, 给健美操体能训练带来新的发展机会。运动生理学能够给出怎么优化身体机



能的理论依据, 然后心理学的话是帮助我们去理解学生在训练时候的心理反应和他们的需求, 而舞蹈学就让训练有了更多艺术性的表现方式。

比如把运动生理学的知识用到健美操教学里, 可以帮助老师制定适合学生身体成长的训练计划, 防止训练强度太大。从心理学角度看, 老师能更好理解学生心情变化, 用合适的心理疏导方法, 帮他们解决训练时紧张害怕的情绪, 这样一来训练效果变好了抗压能力也提高了。另外还有舞蹈学方面的一些概念能让学生更有艺术感觉, 在体能训练同时还能培养节奏感, 创造力和表现力方面也得到加强。

这种多学科的训练方式不仅提高学生的身体能力, 而且还加强他们的艺术表现和创造力。这种多角度的训练方法可以锻炼学生在健美操演出中的整体水平, 不只是体能技巧的进步, 而且在艺术创作和团队协作中也能表现自己的特点。

#### (四) 软素质训练在体能训练中的应用

在健美操体能训练里, 软素质的养成同样是属于不能缺少的部分。这里说的软素质就是说协调性、节奏感这些方面, 还有灵敏性、团队合作这种看不见的力量, 这些软素质对学生在健美操的整体表现有直接影响。以前的训练太关注体力提升和动作技巧, 总是忘记培养软素质, 这就让他们虽然体力变好了, 但是在艺术感觉、创新想法还有队伍配合这些地方还是表现不够好。

所以在健美操练习中, 应该要把软素质的培养也要加入进去训练体系里。通过比如协调性练习、反应球和集体跳舞这些方法, 同学们不但能提高身体素质, 而且在艺术展示方面也能得到均衡的发展。同时要注意培养节奏感和对音乐的感知, 这样不仅让学生表现更好, 还能提高他们的团队合作意识。在大家一起训练的时候, 他们能学会怎么配合别人, 一起完成动作, 这样整个团队的凝聚力和合作精神就会更强了。

通过软素质训练, 健美操不但能提高学生身体素质, 还能锻炼他们的人格、交流能力和艺术表现力, 培养他们的综合能力成为全面型人才。

### 四、未来健美操体能训练方法的发展趋势

#### (一) 技术驱动的训练革新

随着智能技术不断进步, 未来健美操体能训练会更多依靠高科技设备支持。像智能穿戴设备、虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术广泛使用, 可以给学生设计个性化训练方案, 还能通过实时数据反馈让训练效果更好。这些智能设备可以收集学生运动时的数据, 准确监测他们的体能状况、动作标不标准这些内容, 保证训练过程足够准确和科学。

比如虚拟现实技术可以给学生带来身临其境的训练体验。通过模仿真实训练场景, 学生能够在虚拟空间里练习技巧, 还能通过互动方式提升他们的能力。这种高科技手段使用, 不仅让学生更有兴趣参与训练, 还能帮他们更快学会动作要领、调整训练难度, 这样就能达到个性化训练目的。

#### (二) 全面素质的综合培养

未来健美操体能训练不光是重视体能和技术提高, 还重视心理素质、团队协作能力和创新思维培养。随着教育导向的深入, 健美操训练会增加人文方面的关心, 重视学生在情感层面、合作能力还有创新思维这些全方面的成长。

在训练时候, 学生不光体能和技能变好让自我管理能力提高, 还通过集体表演和团队合作这些活动学会合作。后面训练课会增加心理课内容, 教学生怎么管理压力, 比如处理焦虑这些坏情绪, 让他们的心理更坚强更能扛住压力。同时训练会让学生自己设计动作, 这样能培养他们的创新, 让舞台表演更有创意和个人特色。

#### (三) 跨学科融合与综合性训练

跨学科的结合会是以后健美操体能训练发展的一个重要方向。像运动学、心理学、舞蹈学还有教育学这些不同领域的知识混合在一起, 能给训练方案带来多方面的看法, 这样就能让训练效果变得更丰富更厉害。运动学的知识能帮助更科学地安排训练计划, 让学生运动得更好; 心理学方面的内容可以帮忙管理情绪和调整心理状态, 让学员在训练时更容易克服遇到的困难和压力。

加入舞蹈课不仅让学生更会表演艺术, 还能让他们在舞台上更有节奏感, 更有创造力, 更会表达自己。加上教育学的内容可以让训练计划变得更合适, 让训练内容更符合现在教育需要多种多样, 特别是比如团队合作、自我管理这些方面, 能起到很好的帮助作用。把不同学科的东西结合起来一起搞, 以后健美操训练不只是练身体, 还能让学生全方面发展。

### 五、结束语

健美操作为集体性体育活动, 它不仅能有效帮助学生的体能提升, 还对他们的身心发展都有促进作用。在教育价值导向下, 健美操体能训练方法的创新不只是提高学生体能, 更重要是能够激发创新能力、团队协作能力和心理素质的培养。通过个性化训练方案、科技手段的使用、多学科方法的结合以及重视软素质方面, 健美操体能训练在创新方面有很大潜力, 未来发展空间大。

随着教育理念继续发展和完善, 未来健美操体能训练会有更多创新和突破, 对学生的综合素质提高有更多帮助, 还有给他们更多实践机会。健美操训练不仅让学生身体和心理更健康, 还能在创造力培养、团队合作这些方面帮他们进步很多。

#### 参考文献:

- [1] 韩浩, 李汉成, 赵忠达. 体能训练在高校健美操课程教学中的策略性研究. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(墙报), 2024.
- [2] 万芳. 加强体态语在高校健美操教学中运用的实验研究[D]. 武汉体育学院, 2024.
- [3] 周凯. 高等体育院校健美操专项课程核心素养研究[D]. 武汉体育学院, 2019.
- [4] 李俊楠. 公共体育健美操课程的体能训练对策[J]. 知识经济, 2019.