**乌鲁木齐市普通高校大众健美操发展现状及其发展趋势研究**

**摘要**：通过对乌鲁木齐市普通高校大众健美操发展现状进行调查，了解和分析，为乌鲁木齐市普通高校大众健美操课程改革和发展提供有价值的建议。本文采用文献资料、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析等方法，对乌鲁木齐市普通高校大众健美操教师、学生进行调查，对乌鲁木齐市普通高校大众健美操发展现状全面了解。为乌鲁木齐市普通高校大众健美操的教学进行改进，对健美操功能有了更为深入的了解，为未来大众健美操教学提供参考性意见。

**关键词：**乌鲁木齐市普通高校；大众健美操；发展现状；发展趋势

**前 言**

随着习近平总书记在全国卫生与健康大会上提出“大健康，大卫生，大体育”的国家战略的提出,把健康发展放在优先的地位，普及健康生活方式、提高服务、优化环境、产业发展为重点，为中华民族的复兴打下坚实的基础。大众健美操的动作有不同的难、易等级划分，是把音乐、舞蹈、体操结合在一起的一项运动，在活动强度上可根据学生不同的身体素质进行难度不同的动作学习，锻炼学生身体的柔韧、协调等素质，可以让学生伴随着音乐节奏使身体肌肉完全放松的情况，使人获得快乐的情绪,不但能对学生体质有所帮助，而且学生有很大的学习兴趣对健美操的学习，建立终身体育意识。通过理解大众健美操的发展现状,分析了乌鲁木齐市普通高校大众健美操的发展现状,为未来学校课程的改革、教学目标、内容、质量等提出相应的建议，为乌鲁木齐市普通高校大众健美操提供参考性意见。

**1 研究对象与方法**

**1.1研究对象：**

以乌鲁木齐市普通高校大众健美操发展现状为研究对象。在乌鲁木齐市选取新疆农业大学、新疆财经学院、新疆师范大学三所高校。

**1.2研究方法**

1.2.1 文献资料法

根据本研究内容，通过图书馆资料的搜集，以及中国知网数据库、中国学术期刊网等检索相关的论文与查阅相关的著作，对收集的资料进行研读、分析和借鉴。

1.2.2问卷调查法

对乌鲁木齐市选三所高校，发放70份调查问卷，并对每所高校20名学生、大众健美操任课老师3人进行问卷调查，对科学性进行检验，发放70份，回收65份，回收率91.7%，有效65份，有效率91.7%。

表1问卷发放与回收统计情况

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 大众健美操任课老师 | 学生 |
| 发放问卷（数） | 10 | 60 |
| 回收问卷 | 10 | 55 |
| 回收率（％） | 100 | 91.7 |
| 有效（份） | 10 | 55 |
| 有效率（％） | 100 | 91.7 |

1.2.3数理统计法

数理统计是用EXCEL对收集到的数据进行数据处理、运用各种技术对模型进行分析，对大众健美操存在的一些现象和问题进行统计分析，进行推理或预测的基本应用。

**2研究的结果与分析**

**2.1健美操任课教师现状**

教师在教学当中发挥着非常重要的主导作用，教师发展现状由任课教师的学历、任课教师的专项水平等因素进行调查。

表2　乌鲁木齐市三所普通高校大众健美操任课教师学历统计

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学历 | 大专 | 本科 | 硕士 | 博士 |
| 人数 | 2 | 6 | 2 | 0 |
| 百分比（%） | 20 | 60 | 20 | 0 |

在表2调查的10名教师当中，大专学历的有2人占20%，本科学历有6人占60%，硕士学历有2人占20%，博士学历没有，10人当中有7人都来自乌鲁木齐的体育院校，一定程度上影响了体育课程的改革进程。随着这几年大学的扩招，教师呈现年轻化的趋势，缺乏教学经验和应变能力，教师的职称偏低，严重制约普通高校的大众健美操的开展。

**2.2健美操课程的开设状况**

在对这三所学校的大众健美操课程开设的情况调查可知，只有新疆师范大学有健美操教材和音像或动作图解，新疆农业大学院有音像或动作图解，新疆财经学院既没有教材也没有音像资料。大众健美操课程在高校的开展，对教材的普及度不是很高。理论知识的匮乏，学生在实践活动的比赛技巧上、规则上、音乐选择上的了解较少，对学生的综合能力的培养是非常不利的。

**2.3大众健美操教学内容的现状**

从调查可知，在这三所高校大众健美操教学内容上，任课老师受传统教育的影响，没有发挥学生的主体作用，大多还是老师讲什么，学生学习什么，没有给学生以思考和创新的机会，对先进的教学方法没有进行深入的探索，老师的考评过多的看重所学内容，对学生实践能力评价过少，大多数老师讲解大众健美操，都是从历史、价值等角度进行讲解，都没有从实用性上的教学，健美操辅助的音乐选择、比赛、技术上的讲解很少，由此使健美操成为纯技术教学。

**2.4教学方法的运用状况**

教学方法的好坏直接决定着大众健美操的教学效果，教学方法在大众体操教学中分为示范、提示、间歇、渐进、重复、领做等方法。教师采用了示范讲解法，因为这种方法学生可以真实的看到老师所做的示范动作，而70%的老师采用了领做法这一方法，循环、分解训练方法的使用也有50%，而在多媒体教学、互助教学等方法一些不常见的训练方法上的使用则较少，这说明健美操教学方法还有非常大的改进空间，充实和补充教学中的教学方法。

**2.5场地、设施的发展现状**

大众健美操发展的物质基础首先要有良好的场馆和场地，所调查的三所学校都有室内场馆，可以看出学校在场馆方面的投入力度还是很大的，场地的设置，也都是纯木质地板，但在教学设施上相应的地毯、镜子、高低杆、肋木等这些配套设施显得较少了，阻碍了普通高校大众健美操的发展。

**3结论与建议**

**3.1结论**

师资力量薄弱，发展不均衡，专业培训的时间较短，所以师资力量相对薄弱。场地、设施不是很完善，这些方面是一定程度上制约着大众健美操的发展。传统的教学方法比较单一，教学内容注重健美操价值功能学习，对比赛方法、规则、音乐安排强调较少，不能够充分的发挥学生的主体地位，调动学生对大众健美操的积极性。

**3.2建议**

对健美操课程建立基本的发展思路，在思想上，让同学们能够重视这门课程，以课程的设置目标为准则，建立起与社会相融合的教学目标体系。提高教师的专项水平，加强师资培训。在教学方法打破固有的教学模式，放一些轻快的音乐，语言鼓励，对于学习健美操协调性不好的同学，因材施教，单独指导。

**参考文献:**

[1]陶燕.南京市普通高校健美操课程开展现状与发展对策研究[D].苏州大学,2014.

[2]冯雷.长春市高校健美操运动开展现状与对策研究[D].辽宁师范大学,2012.

[3]张莹.武汉市高校大众健美操开展现状及发展对策研究[A].《体育科研》2009年第4期（总第116期）[C].:,2009:4.

[4]杜小娟.广西部分高校开展大众健美操情况的调查与分析[J].体育科技,2011,(02):69-72.