

“音像强化节奏训练法”在大学生健美操教学中的实验研究

王寒西

(武汉工程大学体育部,湖北 武汉 430205)

摘要:运用实验法、调查法和数据统计法,以武汉工程大学普通专业大一女生为研究对象,在健美操教学中实验班使用“音像强化节奏训练法”,对照班采用传统教法。实验表明:“音像强化节奏训练法”对提高大学生健美操的技术技能、学习健美操的兴趣、培养学生从事健美操锻炼的能力和习惯有积极的促进作用。

关键词:大学生;音像强化节奏训练法;健美操教学

中图分类号:G807.04

文献标识码:A

目前,我国高校体育课程改革无论在理论和实践上都进行了大胆的探索和尝试,也取得了一定的成效。大学体育的任务已由学习技术、增强体质深化为学会锻炼、学会知识、学会交往、学会做人^[1]。大学体育教育注重开展新兴的、有较强吸引力的项目,以多样的课程调动学生学习的积极性,培养学生的兴趣,使学生掌握从事体育锻炼的方法,进入社会后仍然能积极参与相关项目,从而具备终身体育的能力。

健美操作为体育教学的一种手段,近几年在高校的发展速度相当快,越来越受到学生的喜爱,选择学习健美操项目的学生日益增多。然而,健美操横跨体育、文艺两大领域,集舞蹈、体操、音乐为一体,如何提高健美操的教学效果是健美操教学工作一直关注的问题^[2]。选择正确合理的教学方法是提高教学效果的重要因素。

我国对使用各种教学方法提高教学效果的研究较为广泛。胡素霞、赵丹提出分组创造教学法^[3];陈惜娜提出小组一队形变化教学法^[4];王淑英等人提出合作学习法^[5];王慧群、席菲菲、郑花提出摄像反馈教学法^[6];隋红提出表象训练法^[7];孙凌云提出念动练习法等等^[8]。而对采用培养学生节奏感来提高健美操教学效果的研究尚处于起步阶段。

笔者以武汉工程大学普通专业大一女生60人为研究对象,按照学生自然班分为实验班30人和对照班30人,2008—2009学年第一学期利用26个学时学习第二套全国健美操大众锻炼标准一级规定动作。在课堂教学中保持学习内容

一致,对实验班的学生采用“音像强化节奏训练法”,对照班采用传统教学方法。学时任务完成后利用数据统计软件SPSS10.0对实验班和对照班的学生健美操技术技能水平进行对比分析,对实验班和对照班的学生进行问卷调查,并整理分析。统计分析结果表明所采用的“音像强化节奏训练法”对提高健美操教学的效果有显著作用。

一、“音像强化节奏训练法”的具体内容

(一)了解音乐节奏和健美操节奏

教学中教师有计划地给学生讲解音乐中的节奏知识,节奏在音乐中的规律,健美操音乐节奏的特点等方面内容,使学生加深对音乐节奏的理解和感受,并逐渐能分出不同类型音乐的节奏。指导学生辨别和区分不同节奏的音乐,反复讲解与教学内容有关的音乐节奏,强调只有按音乐节奏准确地做有节律的美观大方的规定动作,才能表现音乐的优美欢快和激奋的情绪,才能体验到健美操的节奏感和韵律感。讲清音乐节奏与动作节奏的内在联系,肌肉的用力情况,交待清强、弱、快、慢节拍。教师所喊的口令长短、强弱与动作的节奏相符,按乐曲的节奏强弱要求,采取强拍重声、弱拍轻声的口令喊法,让学生不断建立动作节奏概念,及时纠正对音乐节奏的错误理解,肯定正确的节奏感^[9]。要求学生在练习的同时,按音乐节奏喊口令,从而使学生做到音乐节奏、口令、动作三者的协调一致。

(二)音像刺激强化正确节奏

教授新组合配乐前,先听音乐,引导学生在听

懂音乐的基础上进一步感受音乐、理解音乐,让学生逐渐体验到音乐和健美操动作融为一体的美感。充分利用音像教学设备,让学生在学习前观看录像,培养学生欣赏和接受动作的节奏与音乐的节奏正确结合时所产生的美感。这样,一方面让学生认识到音乐在整个动作中的重要作用;另一方面,加深学生对学习内容的认识。要求学生多模仿录像中的动作,做到健美操动作节奏与音乐节奏的完美结合。

(三)视听和动作有效统一

教学过程中,要求学生耳听音乐、看视频、心数节拍、同时让学生轻声击掌、喊出乐曲的强拍,做到眼、耳、心、身一体,在逐渐加大难度的过程中培养学生的节奏感,使学生将动作节奏和音乐节奏较完美地结合。在进行健美操节奏教学过程中,采用“音像接龙”的方法培养学生的节奏感。具体方法是教师首先放一段节奏感比较强的音像,通过击掌寻找其中的重拍。在学生掌握了节拍之后,教师首先把学生分成若干组,然后选择一段特定的健美操动作,在音乐的伴奏下,第一组学生做 1—4 个八拍动作;第二组学生做 4—8 个八拍动作;第三组学生做 8—12 个八拍动作,依次类推,然后按动作的顺序,相互轮换,注意每组动作之间不能有停顿^[10]。

(四)音乐伴奏进行素质练习

在进行力量、速度、柔韧、耐力、灵敏等身体素质练习时都配上节奏合适的音乐和视频^[11]。例如,在进行俯卧撑素质练习的时候,让学生在节奏感强烈的音乐配合下跟着节拍进行练习,用一拍下或两拍下的音乐节奏进行训练,通过这种节奏训练,既增强了学生的身体素质,又提高了学生对音乐节奏感的理解。

二、结果与分析

在采用了上述的“音像强化节奏训练法”教学之后,对于教学效果的好坏是通过学生的期末考试成绩以及向学生发放问卷调查的方式来进行判断的。其中对于学生技术技能的影响效果是根据学生的期末考试成绩利用 T 检验方法总结得出的,对于学生学习健美操兴趣、锻炼习惯的影响及对学习能力的影采用问卷调查的方法进行研究,共发放问卷 60 份,返回问卷 60 份,其中有效问卷 60 份。最后,将回收的问卷进行归纳、统计和复核,汇总成相关的数据表格。

(一)“音像强化节奏训练法”对学生技术技能的影响

检验教学前后学生健美操技术技能的差异

性。如表 1 所示,教学后实验班学生的健美操技术总成绩为 85.71 分,大于对照组的平均成绩, $P<0.05$,差异具有显著性。从评价的各技术指标看,实验班学生掌握动作的规格、动作音乐的配合、动作的力度的平均成绩高于对照班,且差异具有显著性。表明“音像强化节奏训练法”对提高学生掌握健美操技术技能有良好的效果。

表 1 学生健美操技术成绩 T 检验

测试指标	分值	实验班		对照班		T	P
		平均数	标准差	平均数	标准差		
动作规格	30	28.50	6.60	26.10	5.80	2.446	<0.05
动作熟练程度	30	25.75	6.51	24.01	5.74	1.660	>0.05
动作音乐的配合	20	14.51	0.71	14.03	0.18	2.110	<0.05
动作力度	10	8.64	0.60	8.13	0.797	2.222	<0.05
表现力	10	8.31	0.76	7.12	0.807	0.753	>0.05
总成绩	100	85.71	4.02	79.39	6.60	2.081	<0.05

(二)“音像强化节奏训练法”对学生学习健美操兴趣的影响

如表 2 所示,实验班与对照班比较,实验班对学习内容有感兴趣的学生的比例为 86.67%,高于对照班;无所谓两个班相差不大,无兴趣的实验班 3.33%,而对照班 20%。表明实验班的学生有浓厚的学习兴趣。

表 2 学生学习态度比较分析表(%)

	有兴趣的	无所谓	无兴趣的
实验班	86.67	10.00	3.33
对照班	66.67	16.67	20.00

如表 3 所示,实验班学生课上产生愉快的情绪的人数比例为 90%,高于对照班。

表 3 学生课堂情绪比较分析表(%)

	愉快	一般	厌恶
实验班	90.00	10.00	0.00
对照班	80.00	13.33	6.67

在以上问卷调查中发现,“音像强化节奏训练法”激发了学生对健美操学习的热情,引起了学生注意力的集中,调动了参与学习的积极性和主动性,提高了学生学习健美操的兴趣。

(三)“音像强化节奏训练法”对学生健美操学习能力的影响

如表 4 所示,实验班有 40% 的学生认为教学

内容容易,而对照班仅有 23.33% 的学生认为教学内容容易。认知水平是以自身知识、能力为基础的,是个性身心品质的综合体。能力是指人在顺利地、协调地完成某一活动时所表现出的身心统一、协调配合的能力,自学能力通常被称作“学会学习”,也就是说在较少依赖别人帮助的情况下可以自己进行独立而有效学习的能力。

表 4 对学习内容难易程度比较分析表(%)

	很难	较难	一般	较容易	很容易
实验班	3.33	3.33	53.34	26.67	13.33
对照班	10.00	6.67	60.00	16.67	6.66

综上所述,“音像强化节奏训练法”对学生节奏感的培养使学生学习到了健美操锻炼的基本知识,有利于启发学生的想象力和拓展能力,能够提高学生从事健美操锻炼的能力。

(四)“音像强化节奏训练法”对学生健美操锻炼习惯的影响

如表 5 所示:实验班学生每周利用健美操进行课外体育锻炼达到 3 次以上的比例大于对照班。良好的锻炼习惯是终身体育的重要条件,而学校体育在培养学生自觉的锻炼习惯方面起着举足轻重的作用。实践证明“音像强化节奏训练法”有利于学生自觉从事健美操锻炼的习惯养成。

表 5 学生课外进行健美操锻炼次数的比较分析表(%)

	0 次	1 2 次	3 5 次	每天
实验班	3.33	33.33	53.34	10.00
对照班	13.33	56.67	30.00	0.00

三、结 论

“音像强化节奏训练法”是一种通过语言刺激不断强化正确节奏,通过音乐刺激不断强化正确的节奏,通过听觉和动作的结合培养学生的节奏

感以及在音乐伴奏下进行素质练习的健美操教学方法。实验表明这种教学方法对大学生学习掌握健美操动作的规格、动作音乐的配合、动作的力度有积极作用;有利于提高学生进行健美操学习的能力,激发了学生对健美操学习的热情,使学生获得愉悦的运动体验,诱发学生积极主动的学习动机,从而为培养学生课外利用健美操进行体育锻炼习惯打下良好的基础。

参考文献:

- [1] 李克异.中国普通高等学校体育课程教学模式的研究[D].北京:北京体育大学,1997.
- [2] 王洪.健美操教程[M].北京:人民体育出版社,2004:1-95.
- [3] 胡素霞,赵丹.分组创造教学法在健美操教学中的实验研究[J].中州大学学报,2006(2):110-111.
- [4] 陈惜娜.小组—队形变化教学法在健美操教学中的运用[J].文教资料,2005(23):86-87.
- [5] 王淑英,范红哲,刘志红.在高校体育专业健美操教学中实施“合作学习”的实验研究[J].北京体育大学学报,2006(4):531-533.
- [6] 王慧群,席菲菲,郑花.摄像反馈教学法在健美操技术教学中的应用[J].科技信息,2007(11):194.
- [7] 隋红.健美操成套动作表象训练实施的过程与特征[J].韶关学院学报,2006(6):124-127.
- [8] 孙凌云.念动练习法在健美操课教学中的运用[J].河南财政税务高等专科学校学报,2006(4):62-63.
- [9] 杨艳莉,李钊.自感节拍提高健美操教学效果的实验研究[J].赣南医学院学报,2003(10):599-600.
- [10] 郑丽冰,李芳.对艺术体操专修生乐感培养的模式研究[J].武汉体育学院学报,1997(4):34-37.
- [11] 戴俊.健美操教学中的节奏强化训练[J].江苏市场经济,2002(4):83-84.

The experimental research in undergraduate aerobics teaching using audio and video intensified rhythm training method

WANG Han-xi

(Physical Education Department, Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430205, China)

Abstract: This article uses experimental, investigation and statistics methods to analyze the effect of aerobic teaching of sixty female freshers in Wuhan Institute of Technology. In the experimental class the proposed audio and video intensified rhythm training method is applied compared to traditional training method in another class. The experimental results confirm the positive effect of the proposed method in prompting the interests and aerobics technique of the students.

Key words: undergraduate; audio and video intensified rhythm training method; aerobics teaching

本文编辑:吴晏佩