

# 河北省第九届青少年健康活力大赛高校健美操运动员现状分析

李梦韩

(固安县职业中学, 河北 廊坊 065500)

**摘要:**健美操运动是在20世纪80年代的时候流入到我国,经过多年的推广与发展,逐渐成为我国较为受欢迎的项目之一,也成为高校体育教学的重要组成部分。高校竞技健美操比赛也成为检验健美操运动员水平的重要途径之一,从而不断推动了我国高校竞技健美操的发展。

**关键词:**健美操;运动员;赛事

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.01.4354

## 一、研究目的与研究意义

研究目的:伴随着健美操运动受众人范围范围的扩大,其逐渐成为我国规模性、普遍性较大的体育运动项目之一,而大学生则是健美操运动参与人数最广泛的群体,也是健美操比赛的主体,通过对本文的研究旨在了解京津冀健美操赛事开展情况及高校健美操运动员的现状,京津冀地区高校健美操运动的可持续发展提供相应对策。

## 二、研究方法

### (一)文献资料法

通过中国知网,以“健美操赛事”“健美操运动员”“河北省健美操”“运动员现状”为关键词,查阅了大量相关文献,为文本的研究提供了基础和理论依据。

本文在研究中将知网、万方等作为收集资料的重要途径,并在这些网站上键入“健美操赛事”“健美操运动员”等关键词,从而收集了此次论文研究所需要的大量文献资料,然后再对收集到的文献资料进行归纳、整理,进而为此次的研究提供了较为广泛的理论素材。

### (二)问卷调查法

通过阅读大量期刊文献和论文,以竞技健美操训练比赛情况为主线,设计了问卷调查初稿。对7所高校进行抽样调查,发放问卷130份,实际回收100份。

### (三)录像分析法

在现场拍摄比赛视频,赛后结合比赛成绩进行分析。

### (四)数理统计法

为了能够更好地展开对此次学术的研究,将此次问卷收集到的健美操比赛以及健美操运动员的相关数据信息输入到excel表格之中,并对这些数据制成图表,从而为此次论文的撰写提供了全面的数据信息。

## 三、京津冀地区竞技健美操运动员参与第九届健康活力大赛开展情况

第九届健康活力大赛的组织开展对于京津冀地区竞技健美操运动员有着十分重要的意义,通过比赛不仅可以使其开阔眼界,

使自身得到锻炼,还可以通过比赛促进选手相互之间的交流、沟通,有助于提高自身技能水平。为此,针对第九届健康活力大赛开展情况做了相关研究。研究得出,第九届健康活力大赛有2500余名运动员参加,赛事涉及近百项竞赛内容,参赛的健美操运动员主要是由一级运动员、二级运动员、二级以下运动员组成。参赛组别不仅设立了大中小学还设立了社会组。

## 四、京津冀地区高校健美操参赛运动员情况

为深入性研究京津冀地区高校健美操参赛运动员情况,特对参赛运动员的技术水平做了相关调查,通过调查数据发现,在第九届健康活力大赛中参赛的健美操运动员主要是由一级运动员、二级运动员、二级以下运动员组成。

### (一)参赛队员的技术水平情况

在调查的100名运动员里,一级运动员有8人,占比8%,二级运动员有45人,占比45%,二级以下的运动员有47人,占比47%,从中可以看出,运动员的技术水平还没有达到健将的水平,说明运动的技术水平还有待提升。

### (二)参赛队员的参赛经验情况

充足的比赛经验,能使运动员在比赛过程中保持良好心态,更加熟悉比赛规则,增加临场应变能力,并通过之前比赛还能帮助运动员找出自身不足,学习对手的长处,从而提高自身技术水平。为深入性研究京津冀地区高校健美操参赛运动员情况,特此对运动员的参赛经验做了相关调查,通过调查得出,赛经验的有20人,占比20%,有着较多的参赛经验的有16人,占比16%,有着较少的参赛经验的有43人,占比43%,其中还有21人是没有任何的参赛经验的,占比21%,从中可以看出此次参赛的运动员大多数都有着参赛经验,而少数运动员是没有参赛经验的,所以日后应该加强健美操赛事的开展。

### (三)参赛运动员的课余训练情况

#### 1. 队伍组建形式

队伍组建形式可以看出平时运动员的训练强度如何,并且训练强度又能进一步反映出训练效果。因此,特对运动员的队伍组建形式做了相关调查,通过数据发现,这100名运动员中,有46

名运动员都是采用常年组队训练模式进行训练,占比46%,还有54名运动员是采用赛前集中组队训练模式进行训练,占比54%。

## 2. 运动员的训练时间

适当的训练不仅有助于运动员提高自身专业技能,还能增强运动员的体能。因此,特对运动员的训练时间情况做了相关调查。通过数据发现,这100名运动员中其中有23名运动员有着较为充足的训练时间,占比23%,有36名运动员有着较多的训练时间,占比36%,有28名运动员训练时间不是很多,占比28%,还有13名运动员有着较少的训练时间,占比13%,从出可以看出,运动员训练时间并不是十分充裕,所以应该加强运动员课余的训练。

## (四) 健美操运动员对健美操项目的学习了解情况

了解健美操是完成训练的前提条件。因此,特对运动员对健美操项目的学习了解情况做了相关调查,通过数据发现,这100名运动员中有21名运动员对于健美操项目认识较为浅显,占比21%,有47名运动员对于健美操项目有基本认识,占比47%,还有32名运动员对于健美操项目的认识较为全面,占比32%,可以看出,运动员对于健美操还缺乏全面的了解和认识。

## (五) 运动员参赛动机

只有对健美操保持高度的学习兴趣,才能最大程度地调动运动员日常训练和参赛的积极性,才能使运动员更好、更快地掌握健美操的技术动作要领,不断地提高自身技能水平,进而在比赛中充分发挥自身实力。为深入性研究京津冀地区高校健美操参赛运动员情况,特对运动员对健美操项目的学习了解情况做了相关调查,通过数据发现,这100名运动员中其中有38名运动员是因为自己喜欢从而参加比赛,占比38%,有21名运动员是因为想挑战自我从而参加比赛,占比21%,有16名运动员是因为想为学校争光从而参加比赛,占比16%,有20名运动员是因为想通过比赛获得较好的成绩从而进而高一级的学校参加的比赛,占比20%,还有5名运动员是因为被迫才参加的比赛,占比5%,从而可以看出,运动员参赛并不完全是出于对健美操的热爱,有的运动员并没有摆正自己的心态,所以运动员应该正确看待健美操运动,从而使自己真正融入健美操运动中来。

## 五、结论

通过前文不断分析,从而得出影响运动员比赛现状的因素有:运动等级,参赛经验,队伍组建形式,训练时间,对于健美操项目的了解程度,参赛动机等。

## 六、提高健美操运动员技术水平的建议

### (一) 努力提高健美操训练质量

训练的最终目的是为了运动员在训练过程中发现自身不足,加以改正和完善,不断提高自身技能水平。因此,在训练中应该加强对于基本步伐规范性、身体姿态控制能力、操化动作的力度感和弹跳技术等方面的训练,提升动作表现力和成功率,同时还应该加强运动员身体素质方面的练习。与此同时,教练员应加强学生难度动作练习时的保护帮助,以减少或避免运动员的损伤。

### (二) 应增加多种形式的竞赛

通过前文的研究发现,被调查的100名运动员中有充足的参赛经验的人占少数,从而反映出针对健美操组织开展的比赛较少,因此,今后应组织开展多种形式的健美操比赛,鼓励运动员参赛,促进运动员之间的交流,取长补短,实现在比赛中成长,进步,提高运动员的临场应变能力,同时使运动员对于比赛规则有个更清晰的认识,塑造运动员的竞争意识,在比赛中找到竞争和合作的平衡点,从而使运动员正确看待比赛和比赛结果。

### (三) 建立科学的训练体系

任何一项体育运动的发展都不是一个短期的行为,而是一个需要长期坚持的过程,健美操同时也不例外。所以在训练前期应该建立一个相对完善、科学、合理的、长期的训练体系。想要获得较好的训练效果离不开时间的支持,训练时间是保证训练效果的基础,所以在训练过程中我们要确保充足的训练时间,至少达到每天一次的训练频率,在确保次数的同时也要进一步保障训练时长,因此训练时长要保证达到两个小时以上,在训练内容方面,为了防止运动员盲目、无针对性地进行训练,所以要制定一个较为科学、合理的训练计划,在训练内容上,要做到科学训练,保证训练有计划性、有针对性,能够针对不同运动员的实际情况来设计不同的训练内容。对于没有充足的训练经验的运动员来说,那些运动员之间的老带新也不失为一个好方法。

### (四) 加强健美操运动员对于健美操的认识

作为一名专业健美操运动员,对健美操有个清晰、全面的认识是十分必要的,这有助于运动员更好地确立自身目标,明确自身的发展方向。并且在这个过程中,健美操运动员应该通过理论和实践相结合的形式加深对健美操的认识,在实践中,教练员应该加强对运动员的指导,这不仅有助于运动员掌握正确的技能,还能使运动员对健美操有个更全面的认识。才能进一步端正运动员参加健美操比赛的态度为大众做出榜样,在传播合理的运动精神的同时,还能有助于提高大众对于健美操的认识,从而使健美操得到大范围普及。在运动员对健美操有了深刻的认识基础上,结合专业技能为健美操大众锻炼标准和健美操指导员制度提出专业合理的建议。

## 参考文献:

- [1] 季小贝. 竞技健美操运动员表现力培养方法研究 —— 以2015、2016黑龙江省健康活力大赛普通本科高校运动员为例 [J]. 当代体育科技, 2021 (08).
- [2] 刘佳琪, 周莹. 优秀健美操运动员表现力分析 [J]. 当代体育科技, 2019 (30).
- [3] 王栋梅. 对提高健美操运动员表现力的研究 [J]. 青少年体育, 2016 (01).