

# 高校健美操运动对促进校园体育文化建设的研究分析

权国睿

南京三江学院, 中国·江苏 南京 210012

**【摘要】**全民建设在新时期已经成上升为国家战略, 高校建设体育文化有利于增强学生建设健身意识, 促使学生逐步形成坚持运动的良好习惯。健美操是一项集观赏性、娱乐性、健身为一体的体育运动, 在高校体育文化建设方面发挥不可忽视的作用, 能够丰富校园体育运动的形式, 让学生在多样化体育实践活动中具备适应社会的关键能力, 提升大学生的综合素养。本文首先分析健美操运动在校园体育文化建设中的促进作用, 其次从几个方面深入探讨校园体育文化建设的具体策略, 以供参考。

**【关键词】**健美操运动; 校园体育文化; 文化建设

## Research and Analysis on the Promotion of Campus Sports Culture Construction by Aerobics in Colleges and Universities

Quan Guorui

Nanjing Sanjiang University, Nanjing, Jiangsu, China 210012

**[Abstract]** The construction of the whole people has become a national strategy in the new era. The construction of sports culture in colleges and universities is conducive to enhancing students' awareness of building fitness, and prompting students to gradually form a good habit of sticking to sports. Aerobics is a sport that integrates viewing, entertainment and fitness. It plays an important role in the construction of sports culture in colleges and universities. It can enrich the forms of campus sports and enable students to adapt to various sports practice activities. The key ability of society, improve the comprehensive quality of college students. This paper firstly analyzes the promoting role of aerobics in the construction of campus sports culture, and then probes into the specific strategies of campus sports culture construction from several aspects for reference.

**[Key words]** Aerobics; Campus sports culture; Cultural construction

健美操是根据音乐节奏, 运动肢体语言表达情感与艺术的体育运动形式, 以有氧运动为基础, 兼具形体塑造与娱乐性为一身。健美操运动贯穿体育、艺术、教育三项领域, 作为新时代新兴体育活动, 将其注入到校园体育文化中, 既可以赋予校园体育文化更多深刻的内涵, 也能让学生在兴趣驱动下积极参与运动训练, 逐步强化身体素质, 顺利实现高校的教育目标。

### 1 高校健美操运动在校园体育文化建设中的促进作用

#### 1.1 内在教育作用

伴随物质生活水平的不断提升, 社会民众的体育价值观念也发生极大变化, 在体育锻炼方面, 既要求具有健身作用, 同样也要满足审美需求。而健美操运动集音乐、舞蹈、娱乐、晋升为一体, 深深受到广大群众的喜爱, 而且具有较高的普及性, 也是大学生群体喜闻乐见的体育艺术形式, 而且伴随健美操运动的发展, 现阶段已经成为大部分高校校园体育文化的重要组成部分<sup>[1]</sup>。健美操运动中存在诸多美学表现, 比如跳跃、转体、屈伸等动作体现出形体美, 节奏明快的伴奏体现出音乐美, 健美操运动需要长期坚持训练才能达到肢体与音乐的和谐统一, 这体现出内在美。这些美的表现形式在某种层面来说具有一定的教育功能, 可以让学生在参与健美操运动的过程中, 潜移默化地帮助学生树立正确的价值观念与道德观念, 正确理解与认识真、善、美。健美操运动的教育价值具有内在性特点, 并非是在学习任务支配下被动提高学习效率, 而是围绕内在价值来进行, 追求非功利性的教育目的, 关注学生的价值需求。在高校体育教学活动以及课余活动中, 健美操运动是其中的主要内容, 学校与教师通过有计划有目的的展开运动训练, 并积极组织多样化形式的活动, 最终在校内内部构建出体育文化氛围。学生在参与活动的过程中, 能够切实感受到其中的韵律美、掌握相关的体育知识以及运动技能, 拓展学生的知识视野, 同时也为学生展示自我发扬个性提供了足够的空间。

#### 1.2 外在健体作用

健美操运动主要是伴随音乐的节奏进行身体协调性以及肢体

动作的练习, 属于一项有氧运动, 运动密度与运动强度都会较高, 从运动的功能性视角分析, 其具备增强体能、提高技能、优化体验三方面的价值。学生在参与运动过程中身体的关节、韧带、主要肌肉群都可以得到合理范围内的锻炼, 增强四肢与躯干的灵活度与柔韧性, 身体在一定量的运动负荷下体能素质可以得到稳步提升, 增强内脏器官功能, 同时也能有效改善呼吸系统消化系统的机能, 提高身体的抗压性, 保障身体健康, 从根本上延长寿命时间<sup>[2]</sup>。健美操在校园体育文化构建中, 让学生的课余生活的形式更加丰富, 让学生始终保持积极乐观的心态, 一方面是能够提高学生的身体素质, 另外在学校大力推广健美操运动的基础上, 有利于促进学生的身心健康发展。

#### 1.3 塑造形体美

健美操运动在形体塑造方面也发挥积极作用, 追求形体美是大部分学生练习健美操的根本动机, 体态、气质、健康、形体这四个方面都是形体美的体现。健美操运动的手型、肢体动作、躯干动作都是承载着形体美, 是健、力、美的结合, 这不仅是表演者与观赏者在视觉层面的审美享受, 更是透过艺术演绎感受到健美操运动中蕴含的美学内涵, 而且学生在健美操锻炼中可以消耗一定量的脂肪, 提高关节与肢体的灵敏度, 以科学的方式锻炼学生意志<sup>[3]</sup>。健美操锻炼是一个长期坚持的过程, 学生只有日日坚持锻炼才能让运动效果由质变转变为量变, 让学生在身心发展、塑造身姿的关键时期, 逐步纠正不良的身体姿态, 从而形成端庄挺拔的体态, 让学生在合理参与健美操锻炼之后, 更好的展示出自己的外在美, 提升内在美, 有效培养学生的人文气息。

#### 1.4 提升审美能力

力量美、肢体美都是健美操运动艺术美的表现, 健美操运动具有动态性特点, 学生在实际锻炼的过程中可以有效陶冶情操, 从而对美形成更为全面深层的感悟, 逐步提高自身的艺术审美能力, 丰富学生的内心世界<sup>[4]</sup>。长期参与健美操运动的学

生其艺术审美能力会更加突出,不论是内在修养还是外在素质都可以体现出人格魅力。学生在参与锻炼的过程也是无意识强化审美意识的过程,同时掌握表现美与鉴赏美的关键能力,逐步消除学生的消极焦虑情绪,以自信、乐观的心态面对未来的学习与生活。最后学校定期组织并引导学生参与健美操运动锻炼,也可以使学生的精神世界得到升华,培养健全的人格。

### 1.5 培养团队精神

集体意识与合作能力是每一位大学生必须要具备的关键品质。健美操运动多是以团体的形式出现,其中动作创编、队形变换、动作配合都需要全体成员间的默契配合。因此在排练阶段全体学生需要齐心协力,共同设计动作,在排练中互帮互助、互相鼓励。通过健美操运动促进校园体育文化的建设,可以突出文化的育人功能,作为新时期的教师,更要深入挖掘学生潜能,鼓励学生勇于展示自己,让校园生活更加多彩。

## 2 高校应用健美操运动建设校园体育文化的具体策略

### 2.1 完善健美操课程

为更好地发挥健美操运动在校园体育文化建设中的促进作用,学校需要科学合理设置健美操课程,将其纳入到选修课程体系,以保障课程内容以及呈现形式的多样化。针对部分具有健美操运动基础的学生,教师可以有意识的带领听选修课程中进行集中学习,并安排专业教师详细讲解相关知识以及运动技能。在实践练习过程中,教师要突出因材施教的原则,根据学生群体的体能情况与运动基础合理化设计训练方案,并控制好练习的难易程度以及运动强度,把控好教学的整体节奏。在此基础上也可以实施分层教学方式,开设不同难度层级的课程,让学生自主选择擅长与喜欢的课程,让基础能力强的学生可以得到充分的锻炼,基础能力薄弱的学生也能感受到健美操训练的乐趣,稳步提高能力水平,为终身体育奠定基础。最后教师要合理分配好健美操理论与技术的教学比重,使学生切实认识到健美操运动的价值,培养学生的审美意识。

### 2.2 提高教师队伍专业能力

学校在建设校园体育文化的过程中,需要全面提高教师队伍的专业能力。因此健美操教师自身的教学水平、教学理念、理论储备等因素直接影响到各项健美操活动的实施质量。学校需要从理论与实践两个维度入手从整体角度提高教师的综合素质,为其提供更多专业培训、学习交流的机会,立足于走出去、坚持引进来的理念,让教师汲取到更多的优秀教学与活动组织经验,促使教师的业务能力得以显著提升,以健美操运动为主题广泛组织教研活动,增进教师之间的沟通交流,以便于找出教学中存在的不足之处,并有针对性的做出改进,以提高健美操运动的教学质量,为校园体育文化建设提供助力。

### 2.3 提高健美操外在影响力

健美操运动既属于高校校园的一门体育运动课程,但是其在课外运动中都发挥的作用也不容忽视。要先发挥健美操在校园体育文化建设中的促进作用,教师一方面要抓好学校教学,一方面也要重视提高健美操运动的外在影响力。具体到实践中,学校可以积极组织社团活动、增设健美操俱乐部、开展竞赛活动,通过实践活动宣传健美操运动,强调该运动在强身健体、塑造形体方面的作用,扩大其影响力,以此为基础为校园体育文化建设奠定基础,赋予体育文化多种内涵,构架多彩的校园体育文化。

(1) 开展社团活动。社团活动是高校校园建设中相对普遍的活动形式,也是各项文化活动顺利实施的前提,为学生提供多样化的课余生活,也是学生提升个人能力的主要阵地。开展社团活动需要切实保证学生的主体性,引导学生发挥主观能动性自主创建社团,协同管理社团,通过组织多元化健美操相关的社会活动,达到宣传的效果,将更多学生吸引到社团中参与健美操运动锻炼,让其感受到运动的魅力所在。另外教师也可以在课余时间以社团的组织形式,为学生提供专业的健美操训练指导,确保学校社团的合理化应用,促使学生参与运动的积极性得到提高,让学生在兴趣的驱动下接受更多专业训练,在浓厚的体育训练氛围中陶冶

情操,提高社团活动的成效,切实满足更多学生的个性化运动需求,为学生实现全面发展奠基。

(2) 增设健美操俱乐部。构建校园体育文化当然也不能脱离健美操俱乐部的构建,可以将俱乐部作为课程教学的拓展延伸,以周为单位适当提高健美操锻炼的频率与时长,以进一步优化锻炼效果,让学生掌握到更多专业理论知识,强化专业技能。培养学生良好的身体姿态以及形体是实施健美操运动训练的目的之一,所以在课余活动中,教师要加大对学生的引导力度,让学生以更加积极饱满的状态投入到运动锻炼中。学校方面也要协同利用好社团与俱乐部,发挥两者的协同优势,并给予一定的资金、物力支持,使俱乐部逐渐向正规化方向发展,引导学生对健美操运动锻炼中了解到其文化内涵,促使学生在健美操社团中进行自我约束、自我发展。

(3) 开展竞赛活动。健美操是一项形式新颖优美的运动项目,其表现内容也相对丰富多样,而且伴随音乐的节奏,也能使表演者与观看者的情绪更加激动兴奋,在一定程度上激活练习的积极性。学生在练习的过程中也能够有效提升创新能力,调动运动热情,强化学生的审美意识,最终实现综合素质的全面发展。学校与教师要发挥主导作用,定期在校际和院系范围内开展健美操竞赛活动,吸引各个学院的学生广泛参与进来,让校园内部的体育氛围更加活跃,让学生在参与竞赛中获得专业能力、身体素质的显著提升,艺术表现力实现快速发展。同时竞赛活动也对学生健美操整体实力的检验,考查学生活动组织能力,锻炼学生的心理素质,帮助学生积累实践经验。学校要积极对健美操运动的竞赛机制做出完善,以培养学生运动兴趣以及创造能力作为出发点,以学生的综合素质全面发展作为目标,确保学生可以将运动中的积极状态迁移到学习中,促使其成为一个素质、能力、文化兼备的“健全人”。

### 2.4 加强健美操基础设施建设

宽敞的训练场地是确保健美操运动项目有序开展的基础。基于对现阶段高校的基础设施情况进行分析,除去专业体育院校以及设置体育专业高校完,部分高校在健美操场馆设施方面的并不齐全,场地拥挤、废弃建筑再利用的情况诸多,教学环境简陋,这在一定程度上影响学生参与健美操运动的积极性。而健美操运动在学校内部的蓬勃发展,校园体育文化的建设都需要依托于场馆基础设施的建设,学校方面要场地建设方面增大资金投入,为学生打造优质化的运动锻炼环境,确保健美操运动场馆与场地趋向标准化的建设方向。

## 3 结束语

综上所述,在校园体育文化建设中,健美操运动在其中发挥积极促进作用。健美操运动属于一项新兴的体育文化形式,将其引入到校园体育文化建设环节,一方面可以赋予校园体育文化丰富的内涵,让学生的课余生活更加多姿多彩,另外也能有效提升学生的综合素质。基于此学校方面要切实认识到校园体育文化建设之于学生个体发展的重要作用,从整体角度统筹规划,确保校园文化建设工作的顺利实施。同时学校也要深刻认识到现阶段校园文化建设中存在的不足,并做出针对性改进,以塑造学生形体美、提高审美能力和团队精神,突出体育文化的教育导向作用,打造多彩的校园体育文化。

### 参考文献:

- [1] 田茂林. 健美操运动对高校校园文化建设的促进作用[J]. 文体用品与科技, 2019(17): 2.
- [2] 陈靓. 高校健美操教学对校园文化建设的影响探讨[J]. 当代体育科技, 2019(26).
- [3] 管梦杨, 江宏裕. 探析健美操运动对高校校园文化建设的促进作用[J]. 体育风尚, 2020(11): 2.
- [4] 黄琼, 夏天舒. 健美操运动对于高校大学生体质健康的影响——以江西服装学院为研究对象[J]. 2021(2017-12): 80-83.

### 作者简介:

权国睿(1977.10-),男,汉,青海西宁,硕士,讲师,研究方向:体育教育。