休闲体育文化背景下健美操的发展路径

周娜
广西农业职业技术大学

[摘　要]随着当前人类科学技术的不断进步与发展，人们不仅从辛苦的劳作当中获得了解放，生活水平也实现了质的飞跃，于是人们便开始有了更的空闲时间，去参与一些休闲娱乐活动，休闲娱乐活动也逐步变得越来越十分的多样化。健美操集音乐、舞蹈、艺术为一体，有着较的娱乐休闲价值，很受人们的青睐，在当前休闲体育文化发展背景下，有着较多的群众基础。为此，文章采用文献资料法等，结合当前休闲文化的背景，探讨了健美操的发展路径，旨为促进健美操运动的健康长足发展。

[关键词]休闲体育文化；健美操；体育文化；发展路径
【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.046

在当休闲体育文化发展背景下，作为休闲运动的一种表现形式，健美操运动逐渐地走入了大众视野中，并成为了现阶段人们进行休闲活动的一种主要方式。健美操还以其丰富的运动内容和运动形式而受到社会各界人士的喜爱和追捧[1]。同时也受到了教育届的高度重视和认可，现在很多学校在设置体育课程时，都会将健美操作为一项基本课程内容。这就可以看出，健美操这一项休闲体育运动已经成为现代社会比较流行和普遍的运动锻炼方式，对于人们生活状态具有积极的影响作用。

1.健美操运动的休闲体育文化特征

健美操运动是一种带有休闲特征的体育项目，也是体育运动中的重要组成要素，包含在体育运动项目中[2]，是体育运动的一种附属项目，所以，健美操运动在实际上既包含有休闲娱乐的特征，同时也具有体育运动的特征，是二者的共同结合体[3]。其具体特征表现有以下几个方面：

其一，健身特征。健美操做为休闲体育文化活动，具有相对较强的趣味性，不仅可以帮助人们更好的从事体育运动项目，还能够帮助人们养成强壮的体魄，在不断的发展与进步中形成敏捷的思维方式，并且能够推动道德素质的提升与进步。

其二，自由特征。健美操运动不同于其他的体育运动要具有较强的纪律性，健美操是相对较为轻松、愉快的，主要是依靠人的主观情感和意愿来决定操作形式。而在人们的具体思维观点中，健美操做为休闲体育项目，被认为是适合大众共同参与的一种健身方式，能否促使人们主动地参与到体育运动中来，这是一种自发性的表现，同时也从根本角度表明了健美操做为一种休闲体育文化，并没有带有任何的强迫色彩，它是一项提倡主动参与的体育文化活动[4]，此外，健美操运动的自由特点还表现在其运动方式上、运动技术以及运动参与人数等多个方面上，具有比较客观的灵活现象，没有形成比较严格的规章制度，趣味性、娱乐性比较强，对于体育技能以及身体基础素质等方面也没有过高的要求，其主要重视参与者的身体灵活性。

其三，普适性特征。随着人们休闲意识的不断提升，人群开始迫切需要一种能适应当下发展趋势与理念的休闲体育活动方式来满足自身的需求。而健美操运动无疑是一种非常合适的选择，它不仅将体育与娱乐休闲活动进行了有机整合，强调塑造人体的健康体态、优美曲线，还能够帮助人们心情舒畅，释放生活、工作中产生的不愉快压力，并且具有强健体魄，提高身体素质的基本功能。同时健美操运动还特别注重对于个体差异性的考量，具有较强的安全性和实用性，是适合绝大多数人进行参与运动项目。健美操的普遍适用性使得它在运动内容以及运动形式上具有非常丰富的组成元素，最大程度地满足了社会各年龄段的需求，同时也可以满足不同行业、不容阶层的人进行参与运动。

值得注意的是，健美操的操作系数不高，难度相对适中，大多数人在较短的时间内就可以完全掌握，并且受到年龄、性别等因素的影响较小，也不用进行庞大的投资，所以在当前休闲体育文化背景下，健美操逐渐成为了受大众所欢迎休闲运动方式。

2.休闲体育文化背景下健美操运动的具体实施发展路径

2.1对健美操的内容和形式加以丰富

在休闲体育文化背景下，在促进健美操运动逐渐发展壮大的阶段，为了保证其发展的长久性，应该充分的考虑到参与锻炼人群的年龄分布特点、性别差异、跳健美操的需求差异等方面，尽最大可能满足广大群众的多元化健身诉求，要针对健美操的运动形式和运动内容进行不断的丰富与改进。比如：按照休闲体育的运动属性进行划分，可以将健美操分为运动器械类健美操、游泳类、搏击类、瑜伽类等多种形式的健美操运动，这种多样化的健美操运动类别可以最大程度满足不同运动人士的需求选择，囊括了不同运动阶段的健身人士身体的实际状况、健康状况、身体承受能力、兴趣爱好以及想要通过健美操运动实现的目标等，尽可能满足健身人群的个性化服务需求。比如：针对女性健身人群而言，优雅舒缓的拉丁健美操、瑜伽健美操可能更符合女性群体的审美形象；而青年群体，尤其是男性青年而言，他们更喜欢一些现代元素比较丰富、个性特点鲜明的街舞、搏击健美操等彰显自己的个性特征；对于有着健身需求的老年群体，由于受到年龄的限制、身体状况的限制等，他们可能更会偏向于选择节奏较慢、年代感十足的迪斯科、广场舞等。并且，需要

注意的一点，健美操之所以受到社会各界的欢迎，成为炙手可热的一项运动，主要是因为，健美操是一项休闲感十足的健身运动，它的存在不仅仅是面向专业的健身会所这样高级的场地，而是针对所有有健身运动需求的社会人士，它追求的是贴近自然的艺术形式，面向的是外界广阔的休闲空间，强调与自然建立亲密美好的交流关系。就像老年人比较喜欢在空气比较清新的社区公园里健身锻炼一样，青年群体更喜欢与童年人相互组伴在地方宽敞的社区广场进行锻炼与玩耍。具体而言，健美操虽然属于一种相对休闲的运动方式，但还是需要根据人们的运动诉求进行不断地更新与调整，并且对运动内容与运动形式进行不断地研究与改造，尽最大可能探索合适健美操运动的发展途径，推动健美操运动的长期、稳定发展状态，使之能够更加符合社会整体的发展理念与趋势，满足社会发展要求，进而推动休闲体育文化的创新与长期发展。

2.2要注重健美操运动开展的科学性、合理性

在科技领域飞速发展、经济水平进展速度的当下，在休闲体育文化背景下，健美操运动做为休闲体育运动，骂得我发展潜力和水平也逐渐提升，社会各界有健身需求的人士在积极主动地参与健美操运动的过程中，也对健美操运动的科学性、合理性、安全性等提出了更高的要求，但截至目前为止，健美操运动这一项相对舒缓、柔和的运动方式在满足人们的健身需求时效果明显，这也是健美操运动在近几年越来越受到关注和认可的主要原因之一。伴随着人们受教育程度的提高，越来越能理性地思考与看待问题，对于休闲健美操运动的科学性、合理性也有了比较清晰的认知，并且这样的认知正在不断的普及与提高，在平常的运动锻炼过程中，不同年龄阶层的健身人群选择健美操运动的最主要目的，就是希望通过跳健美操实现提高自身身体素质的基本愿望，进而塑造出良好的身体仪态。因此，绝大多数选择健美操运动的健身人士会根据自己的实际情况和需求，同时充分考虑自己身体承受能力的高低来选择合适自己运动的健美操类别、内容、时间、强度以及方式等进行运动，并且，现阶段人们的生活水平不断地在提高，人们也越来越重视在运动过程中能否实现对自我情绪的疏导与控制，希望通过有效地控制手段以一种相对积极、乐观的心态进行休闲体育锻炼，通过全身心地投入达到身体的最佳状态进而从事健美操的运动。对此，设计健美操运动的时候需要充分考虑到动作的科学性、合理性与安全性，能够严格地分析人体的身体构造，各项肌群的具体分布区域等多种因素，设计出质量高、效果好的动作，从根本上保证参与健美操运动的群体可以通过不断的进行健美操运动来提高身体核心素质水平，帮助人们实现强身健体的愿望，充分发挥休闲健美操的积极影响作用。

2.3加大健美操运动的宣传力度

健美操作为一项休闲的体育运动，不仅可以将人体的力量充分地发挥出来，同时还可以帮助进行身体协调，增强音乐节奏感以及肢体表现力等方面起到一定的促进作用，从根本上提高人体的综合能力素质，由于健美操的多种特性更加适合社会大众，能否满足更多人的健身需求，所以积极地推广健美操的普及范围与程度，是现阶段休闲体育文化背景下，健美操发展当中所要重视的问题。当前相关部门要加大健美操文化传播与宣传的力度，从而进一步扩大健美操运动的影响范围，在扩大健身范围的同时也要严格地按照人体运动规律展开更加科学、更加合理的健身方案设计，要结合正确的健身方法进行健美操市场的扩展与健美操种类的研发工作，可以从学校到社区、从城镇到农村的健身范围跨越，积极的呼吁社会各界参与到健美操运动中来，让健美操以全新休闲的方式走进人们的生活。

2.4对健美操教练市场进行严格的规范要求

现阶段在健身市场内部健身教练的质量差异较大，很多没有专业的技能储备，甚至没有健身教练的相关证书，这样的人去教导人们进行健美操运动是具有一定风险性的，所以需要市场监管部门针对现有的健身会所进行大力整顿，针对其健身教练进行系统、全面的理论知识考核与基础技能培训。同时，制定适用于全国各界教练人员的任职标准要求，完善培训机制与体系，另外还可以进行后备资源的有效补充，比如在体育院校进行教练人员的选拔与任用，从根本上保证教练员的基本素质水平。

3.结语

综上所述，健美操运动具有独特特征，其欢快的节奏以及娱乐氛围能够满足社会大众的运动欲望，对促进大众身心正确发展具有重要的作用。健美操并没有固定的运动形式，动作的编排也相对比较适宜大众的诉求，其运动形式的新颖、系统特点可以起到有效的培养人体素质的作用，在全民运动的时代具有显著的社会效益，能够保证社会大众的身体素质与心理健康，同时也可以起到有效地推动体育活动发展进步的作用。

参考文献

[1]李竞媛.基于休闲文化的健美操运动发展路径[J].淮南职业技术学院学报，2018，18（06）：123-124.

[2]王海英，吕进.健美操运动的现状及健美器材标准化研究[J].大众标准化，2021（21）：2-4.

[3]张莹.健美操训练中舞蹈意识的培养策略[J].拳击与格斗，2021（10）：100-101.

[4]刘静.休闲体育专业有氧健身操课混合式教学的实践研究[D].成都体育学院，2021.

作者简介：

姓名：周娜，（1981.07—），性别：女，民族：汉族，籍贯：广西桂林，学历：本科，职称：讲师，研究方向：健美操运动与教学.