

# 高职校园体育文化建设中健美操社团的作用探讨

丁雷 龙雷

新疆石河子职业技术学院 新疆 石河子 832000

**[摘要]**在高职校园体育文化建设的实践过程中,健美操社团的作用是非常突出的。健美操是一种颇受年轻人喜欢的时尚运动,高职院校要注重深入全面地剖析现阶段健美操社团的开展现状,积极把握好健美操社团对于校园体育文化建设的重要作用,并积极依托于科学的建设举措,全面提升健美操社团的整体实施成效以及开展水平。

**[关键词]**高职院校; 体育文化建设; 健美操社团; 作用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1184

健美操对于大学生具有很大的吸引力,而高校的健美操社团不仅需要教会学生健身技能,最重要的是培养学生良好的健身习惯,同时可以促进高职院校体育文化建设。在高职院校校园体育文化建设的实践过程中,应该高度重视健美操社团的重要作用,积极运用科学的建设路径以及发展举措,全面提升健美操社团的建设质量,更好地打造生动活泼的校园体育文化氛围。

## 1 健美操社团的现状

对于高职学生而言,健美操这一时尚的体育运动,无疑能够在很大程度上增强他们参与社团的积极性,也能够促使他们更好地进行体育锻炼。当然,在高职院校健美操社团的开展过程中,女生是主要的群体。女生参与健美操社团的目的性是比较强的。通过调查可以发现,他们参与健美操社团的首要目的,就是为了塑性健身,保持良好的外在形象,这无论是对她们的择偶,还是将来的就业都是具有重要的作用的。当前,高职院校健美操社团的开展具有较强的自发性,即以学生社团的方式来进行组织与建设。从健美操社团的整体发展情况而言,一些俱乐部性质的健美操社团并没有真正建立起来。从这方面可以看出,高职院校在开展健美操教学的过程中,仍然存在着较大的问题与不足。比如高职院校虽然开设了健美操的体育课程,但因课时相对比较有限等,无法实现系统全面的健美操教学。在健美操社团的开展过程中,仅仅依托于学生自发形成的社团,很难实现精准教学,很难实现长效化发展。当然,随着大学生对于健美操运动的不断重视,随着高职院校健美操社团文化的持续发展等,越来越多的男生也参与到了这样优美的体育运动中。高职院校也涌现出了一些以男生为主要对象的健美操社团。

## 2 高职院校建立健美操社团的作用

在高职院校校园体育文化的建设实践中,健美操社团始终发挥着重要的作用。健美操是一门优美的体育运动,在音乐的辅助作用下,它能够以轻缓柔和的音乐来带领大学生放松身心,积极投身于健美操运动的学习实践中。因此,高职院校要高度重视健美操运动的开展,要积极发挥健美操社团的重要促进作用,要全面系统地打造好别开生面的校园体育文化空间,真正培育大学生良好的体育习惯以及科学的体育认知。高职院校建立健美操社团的作用,集中表现在以下几个方面:

### 2.1 全面增强学生的体质

健美操运动是一项有氧运动,学生在健美操的练习过程中,能够全面优化自身的身体素养,能够进一步增强自身的身体耐力。现阶段,社会岗位对于高职学生综合素养的要求越来越高,不仅仅要求学生具备夯实的专业技能,更要求他们具备良好的身体素养。但一直以来,高职学生的身体素质参差不齐,部分高职学生的身体素质相对偏低,饱受社会企业的诟病。基于此,高职院校要高度重视健美操社团的开展,要积极组织人力物力等多重资源来推动健美操运动的高效化开展,切实全面地提升健美操社团的整体开展实效。对于高职学生而言,他们在练习健美操的过程中,不仅能够持续有效地增强他们的耐力以及身体素质,同时还能够保障他们具有较强的关节灵敏性。同时,健美操运动还能够促进运动人员身体热能消耗,去除他们多余的脂肪。事实上,健美操社团的科学开展,还能够在很大程度上增强练习者的心理素质,确保他们始终保持积极且昂扬的斗志,更好地投身于学习生活实践中。

### 2.2 塑造美好的形体

在大学生成长发展的实践过程中,健美操这一项科学的体育运动,还能够在很大程度上帮助他们塑造美好的形体。高职学生是爱美的群体,在他们学习成长的过程中,他们可能更加关注自身的美好形体。当然,爱美并不是女生的专利,男生也是爱美的主体群体。高职学生参与健美操社团的一大动因,就在于健美操运动能够为他们带来美好的形体,能够帮助他们塑造健康的体魄。健美操涉及生理学和解剖学以及人体造型学等学科理论,健美操的动作和程序可有利于实现针对性的整体锻炼和局部锻炼。比如很多女生都希望通过健美操运动来达到减肥塑形的目标,正因为如此,她们才会更加喜欢健美操运动,也才会积极参与到健美操社团中。高职院校在校园体育文化的建设实践中,要注重深入全面地把握好高职学生的发展特征以及认知能力,要积极为他们开设科学的健美操社团,积极引导他们真正参与到健美操运动的练习过程中。

### 2.3 增强学生审美素养

在高职学生成长发展的过程中,科学的审美认知能力是至关重要的。健美操本身就是一项优美的体育运动,它不同于篮球足球等球类运动,也不同于田径赛跑等运动形式,健美操是在柔和音乐的辅助下的轻柔化的运动。正因为它的运动强度相对比较小,所以普遍适合所有的高职学生。高职学

生在练习健美操的过程中，能够在美妙音乐的启发启迪下，积极焕发出内心良好的品质，积极焕发出内在正向的情绪。同时，在健美操练习的过程中，尤其是在健美操动作的编创等过程中，学生自身的审美认知能力自然能够得到明显的提升，学生自身的审美情绪也能够得到全面的增强。特别是当通过健美操练习，学生自身的身形得到有效的塑造后，他们更能够感受到健美操带来的美好，他们更能够领略到健美操运动的魅力。与此同时，高职院校积极推动健美操社团的建设，还能够在很大程度上优化学生的意志品质，也能够全面提升学生的想象力。健美操运动的强度虽然相对较低，但同样具有一定的运动负荷。在长期坚持的过程中，学生需要具备良好的意志品质，需要坚持不懈才能够收获成效。此外，在健美操社团的开展过程中，高职院校还可以通过学生社团的方式来引导学生进行健美操舞蹈的编创，或者引导学生按照时下流行的音乐鼓点等来自创健美操动作，这些都能够整体提升学生的想象力，也能够全面激发学生的创造力。

### 2.4 发挥健美操的育人功能

在高职院校校园体育文化的建设实践中，积极全面地发挥好健美操社团的作用，能够全面促进高职学生的健康化发展。可以说，健美操社团的科学持续化开展，能够在很大程度上丰富学生的精神文化生活，同时也能够实现必要的德育渗透。在课程思政的科学背景下，高职院校在教育教学的实践过程中，要注重全面把握好健美操运动的特色，积极将健美操运动与德育教育全面结合起来，以此来更好地实现全面育人和全过程育人。比如高职院校在组织开展健美操社团的过程中，可以引导广大教师积极把握好德育渗透的关键契机，适时给予学生正确地引导和鼓励，有效培育学生良好的意志品质以及德育认知。

### 3 思考与建议

在高职院校校园体育文化的建设实践中，科学且高效化的校园体育文化始终具有重要的现实作用。为全面系统地推动健美操社团的科学开展，高职院校应该注重采用科学的开展策略，全面提升健美操社团的整体开展实效，更好地促进高职学生的全面快速化发展，更好地建构和谐高效的校园体育文化空间。

#### 3.1 科学配置专业健美操教师

因健美操运动在高职院校体育教学中的开展时间相对比较短，所以，高职院校在健美操教学的过程中，往往会安排其他体育教师来兼任健美操的教学。但由于健美操教学是一项专业且严谨化的综合性工程。其他体育教师可能不具备良好的健美操素养，也难以为学生提供精细化的教学指导，这无形之中会影响着学生的学习素养，也难以保障学生的发展质量。为此，高职院校要注重深入全面地把握好现阶段健美操社团的开展现状，积极为健美操社团配置专职化的体育教师。高职院校可以引入一些专业从事健美操教学的专职教师，也可以对本校体育教师展开高效化的培训工作，真正系

统地提升他们的健美操教学能力，更好地促进他们的能力提升以及优化。特别是，高职院校体育教师要鼓励学生自发形成稳定的健美操社团，在教师的指导与帮助下来长效化的进行健美操的训练。

#### 3.2 以俱乐部形式来开展健美操教学

现阶段高职院校在健美操社团的开展与推进过程中，并没有创新采用俱乐部的形式。而且，当前高职院校健美操教学受课时影响比较大，这无疑难以保障学生的健美操学习实效。在实践过程中，高职院校完全可以借鉴社会层面的体育俱乐部，积极整合优势的教育资源，积极整合科学的师资力量，全面推动健美操俱乐部的发展。可以说，健美操俱乐部是一种科学的组织模式，它能够为学生提供系统化的健美操练习空间，也能够真正夯实学生的健美操素养。当然，高职院校在组织建立健美操俱乐部的过程中，尤其是在筛选优质会员的过程中，要注重加强对学生健美操技能的考核，积极实施分层教学法，确保不同健美操素养或者能力的学生，都能够获得系统学习的机会和平台。

#### 3.3 鼓励以及指导学生进行学习创新

健美操运动是一种开放化的时尚运动，在健美操学习的过程中，学生可能不需要拘泥于机械化的动作，而可以根据一定的规范，在把握音乐鼓点的基础上来进行高效化的创新。为此，高职院校要积极鼓励以及指导学生进行创新，切实增强学生的创造能力，不断拓展学生的思维空间。比如高职院校教师可以指导学生主动搜寻一些适合健美操运动的热门音乐，在把握好健美操运动规律的基础上，尝试将健美操动作与音乐节奏等进行完美的融合，以此来切实有效地提升学生的创新素养，更好地增强学生的思维水平。再比如高职院校还应该定期组织开展健美操大赛，加强对这一时尚运动的推广，让更多的大学生真正参与到这项体育运动中。

### 结语

在高职院校校园体育文化的建设实践中，健美操始终具有重要的现实作用。为全面推动校园体育文化的科学建设，也为了更好地夯实健美操的发展质量，高职院校要注重把握好健美操社团的关键作用，积极运用科学的举措来全面推动健美操社团的高质量开展，切实提升学生的整体能力。

### 参考文献

- [1]李雪萍,安虹.高校健美操运动对促进校园体育文化建设的[J].体育世界(学术版),2018(05):53-54.
- [2]牛健,杨晗.高校大学生社团指导制度的探究——以武汉科技大学“健美操协会”为例[J].科技创业月刊,2016,29(19):106-108.
- [3]卓志伟.普通高校健美操课程资源开发与利用的模式研究[J].体育科技,2015,36(03):166-168.
- [4]张丽.高职院校健美操社团的现状分析与研究[J].佳木斯职业学院学报,2014(08):243.