

中图分类号:G831 文献标识码:A 文章编号:1006-8902-(2022)-1-135-2-ZQ

高职院校体育文化建设中健美操社团的作用分析

江华

(苏州建设交通高等职业技术学校 江苏 苏州 215104)

摘要:随着教育改革的深化,体育教育与艺术教育逐渐被教育部门所重视,当前各高职院校正不断探索如何优化高职学生的体育教育,开设新的体育项目也是优化体育教育的方式之一,健美操是高职院校拓展体育项目不错的选择,通过健美操的学习,提高高职学生的活力,既能保持身体健康又能提高高职学生的灵活性和身体协调能力。

关键词:健美操 体育社团 高职院校

前言

健美操具有鲜明的韵律感以及节奏感的运动项目,且健美操的形式新颖,非常适合在高职院校中开展。为了提高健美操的实践能力,高职院校可以组织健美操社团。社团是指将同样兴趣爱好的人组织在一起的团体,一群志同道合的青年人向共同的目标一起努力,通过社团活动增加健美操的实践机会,宣传健美操这项体育运动,吸引更多高职学生加入到健美操体育活动中。

1、健美操概念

健美操是一项融合型的运动项目,融合音乐、舞蹈、体操等艺术表现形式,通过运动的方式缓解压力、锻炼身体。健美操项目没有年龄的限制,各类人群都非常适合参加健美操运动项目。健美操对于艺术性和完成度有着严格的要求,在专业比赛中,专业难度系数较高,但是在高职学生的体育项目中可根据学生的接受程度降低难度,基础的健美操动作易于掌握,可以通过调节音乐的节奏,降低动作频率实现减小难度的目的。基础健美操在器械上没有过多的要求,可从徒手健美操教学入手,掌握健美操项目要领后适当增加轻器械的健美操训练,根据学生个人的基础开展不同难度的体育活动,且健美操运动强度较低,运动密度较大,通过低强度高密度的方式循序渐进的提高运动量,达到促进身体健康的目的。

2、高职院校开展健美操项目优势

健美操运动是体育与艺术的结合,高职院校学生正处于青春期成长期,通过健美操运动项目能够促进学生内在和外在素质的培养:

首先,关于内在素质的培养,因健美操融合艺术形式,能够陶冶情操,提高内在修养,通过艺术与体育的结合提高高职学生的思维能力,减轻学业或者生活带来的精神压力。目前高职院校学生的压力较大,面临着学业和社会的双重压力,高职院校在教学中不仅要提高专业教学质量,更要关注高职学生的心理健康;

其次,关于外在的素质培养,健美操通过头部、颈部、上肢、下肢、腰部等身体部位完成基本运动,提高了高职学生的身体协调能力和灵活度,能够改善形体状态,提高表现张力,据统计,各年龄段的人群或多或少都存在亚健康状态,高职院校通过开展健美操这样有氧运动,能够有效的提高学生的健康状态。

3、社团的概念

社团是指社会团体,在高职院校中,社团是将志同道合的学生组织在一起,发挥着宣传、管理等作用,也是高职院校的重要组成

部分。高职院校社团按照性质可分为两类,一类是综合管理型社团,主要发挥着管理的作用,为校内学生组织部门提供基础;另一类则是专业型社团,包括学术、艺术、兴趣、体育等专业社团。高职院校组织社团能够拓展学生的交友圈,提高思想意识,通过社团锻炼组织协调能力。

4、健美操社团的现状

通过查阅文献资料,关于体育社团的资料并不多,这侧面说明目前高职院校对于体育社团的重视程度不高。根据高职院校调研发现,高职院校内健美操社团存在这几点问题:

其一,学生为了学分参加社团,很多高职院校为了促进学生提高体育锻炼的质量会设置学分要求,这样的想法是好的,但是在实施中出现了“上有政策,下有对策”的现象,高职学生为了学分而参加社团活动,并不是因为兴趣,参加社团有很强的目的性,造成了敷衍运动的结果,对此教育工作者应合理的优化教学结构,提高高职学生对于健美操的认知和兴趣;

其二,是关于目前高职院校健美操社团男女比例问题,据统计健美操社团中80%为女生,社团中的男同学较少,健美操这项体育项目并不是年龄、性别差异化很明显的项目,出现这一现状的原因归根结底还是因为对于健美操的了解不足。

5、高职院校建立健美操社团的作用

健美操是非常适宜高职院校学生参加的运动项目之一,运动危险系数小、运动场地要求不高、无需大量运动器械,通过身体各部位的协调配合达到锻炼身体的目的,在高职院校建立健美操社团能够有效的提高高职学生的体制、提高审美能力以及通过开展社团活动宣传健美操运动项目。

5.1、通过建设健美操社团提高高职学生健康状态

健美操这项无氧运动通过屈一伸一拉一转一举一绕等动作组成,通过不断变化动作和节奏达到锻炼的目的,健美操的运动强度比较适度,且能够通过多方面因素进行调节运动强度,用最符合学生的运动强度循序渐进的燃烧脂肪,达到塑性健身的效果。学生都有一定的惰性心理,很难主动完成运动项目,通过参加健美操体育社团的方式,与兴趣相同的学生一起进行健美操运动,在共同的学习中研习新动作,开发新方式,不断的探索运动的奥妙,进而提高高职学生的创造力和实践性。

例如,开展基本动作训练的社团活动,关于健美操的基本步法分为两脚交替类、迈步类、点地类、抬腿类等,每一类步法中又包含

很多的形式。健美操社团在日常的训练中可以分别学习每一类步法的动作要领。高职院校健美操社团在学习两脚交替类步法时应注意,两脚要保持按照次序交替落地,首先关于最为基础的踏步运动,一定要注意脚步下落时踝关节、膝关节、髌关节的弹性动作,减少因运动幅度过大造成的运动损伤;其次关于一字步的动作要领,要注意脚着地的顺序,在一字步的训练中应脚跟先着地,然后脚掌着地,体现运动的活力;最后是关于侧交叉步,在脚跟落地后,身体的重心应灵活的跟着脚步移动,体现健美操的韵律感。通过开展社团训练,提高高职学生的身体健康状态。

5.2、通过健美操社团提高高职学生的审美能力和气质

健美操运动与音乐、舞蹈等艺术表达形式的融合,不仅提高高职学生的运动能力,更能够提高高职学生对于艺术的欣赏能力,健美操并不是蹦蹦跳跳,而是通过肢体的配合协调体现身体的优美姿态,在健美操运动项目的锻炼中,提高学生的气质。气质并不是与生俱来的,是通过培养、训练进而从内而外散发的感染力。健美操能够帮助学生培养更具个性的个人气质。高职学生在掌握健美操运动基础后,可以根据自己对于艺术的理解,根据自己喜欢的音乐,改编健美操动作,个性的展现独具特色健美操。

例如,在健美操音乐的选择上应注意音乐的节奏感,健美操社团可以有限选择较为热情,节奏适中的音乐进行基础训练,最适宜的节拍是每10s/24拍的音乐,将健美操的基本步法、上肢动作、下肢动作、腰部动作融入到节拍中,每一个步法都踩在节拍上,通过这样的训练,高职学生对于音乐的理解程度会更高,对于艺术的审美也会提升,在训练中由内而外的提高自身气质,调节高职学生的精神状态和精神面貌,带动校园的气氛。因此建立健美操社团不仅能够提高艺术氛围、培养学生内在气质,更能够通过健美操的韵律缓解紧张的心情。

5.3、通过健美操社团提高高职学生对于健美操运动的理解

健美操虽然不是新兴的运动项目,但是在高职院校中的普及率较低,很多学生没有意识到健美操的优势,传统的宣传说服力不高,很难让高职学生对这项运动产生兴趣。为了解决这一现状问题,高职院校可以通过健美操社团开展健美操平运动的宣传工作,让二维的宣传资料更加的立体,全面的推广这项运动,让高职学生通过健美操项目产生共鸣,提高兴趣。在社团推广中,学生剖析健美操与学生需求的共同点作为宣传的切入点,譬如,长期坚持健美操锻炼能够塑性增肌,对于身材不满意的学生加入到健美操社团中就能解决身材烦恼,或者以健美操运动能够缓解压力为宣传点,吸引精神压力加大的学生加入。

例如,健美操社团定期组织公开活动,通过公开活动的方式吸引高职学生的目光,社团活动的顺利开展需要经过前期宣传、中期策划、后期执行这三个步骤。首先,社团活动的前期宣传,通过海报、互联网等方式进行宣传活动,吸引更多的学生关注这项活动;其次,中期策划,这项内容尤为重要,是宣传健美操项目的关键,通过优化活动内容,在策划中应适当的添加互动性的活动,让高职学生发现健美操的优势,愿意主动参加;最后,关于后期的执行,将完美呈现策划方案,在活动现场中灵活处理突发事件,展现通过健美操的加持散发的自信和完美的身材。同时可以筹划健美操社团对抗性活动比赛,通过良性的竞争环境促进学生对于健美操的掌握

能力。

6、健美操社团多样化展现健美操魅力

6.1、将健美操融入生活

通过健美操社团将健美操融入生活,提高健美操的实践性。健美操运动项目的发展也应与时俱进,推陈出新。高职学生的思想是时刻紧跟时代变化的,那么配套的教学内容就应该跟着当下的热点和形式完善内容。高职院校的健美操社团是具有活力的,所以在形式和思想上不能落后于时代,充分的将健美操融入生活,推动健美操运动项目的发展。

例如,不断的创新健美操动作结合当下热门音乐进行健美操的训练,健美操运动不是一成不变的运动,社团成员可以通过重新排列组合基本动作实现创新,也可以通过结合现代流行舞蹈改编健美操动作。抓住学生喜欢潮流的特点,将热门音乐作为健美操的背景音乐,譬如,《Boy》、《卡路里》等热门歌曲,既有活力适合健美操,又有结合学生的喜好,通过变化不同的音乐增加健美操的韵律性,提高高职学生对于健美操的创造力。

6.2、结合互联网思维发展健美操社团

随着我国经济的发展,科技信息技术成熟,高职学生必须要有互联网意识,提高互联网思维,将传统健美操社团信息化,增加健美操社团的影响力,这样的培养方式技能让更多学生发现健美操这项运动项目,又能够提高健美操社团的影响力,对于在校期间是非常好的实践经历,对日后的工作也能打好坚实的基础,走向社会后迅速的适应校园之外的生活节奏。

例如,健美操社团建立社交账号,或者建立自媒体账号,将社团日常训练、活动演出、比赛活动等留下视频资料,通过剪辑、设计等技术手段优化视频内容,在互联网上展现高职学生的活力,并通过互联网搜索和浏览,了解目前审美趋势、分析专业人士的动作,创新社团健美操的动作。不局限健美操社团的发展空间,通过互联网与社会联动,取其精华,去其糟粕,充分发挥青年人的活力。

7、结束语

综上所述,在高职院校体育文化建设中,提高健美操社团地位,通过健美操社团的方式宣传健康的运动理念,让高职院校学生在保持身体和心理健康的条件下提高专业能力,高职学生能通过健美操体育运动提高自身的综合能力和综合素质,实现全面发展。

参考文献:

- [1]唐玥.健美操课程教学在高职院校的有效开展措施分析[J].灌篮,2021(6).
- [2]刘满娥.试论广东省高职院校健美操竞赛团队训练模式的改革[J].广东职业技术教育与研究,2021(3).
- [3]曾梅珍.高职院校健美操教学开展的成因及对策[J].文体用品与科技,2021,17(17).
- [4]谢章勇,王莉.探讨健美操在高职院校体育教学中的发展[J].参花,2021(12).
- [5]武超,陈显健,谢波飞.国家示范性高职院校体育社团研究——基于浙江省的调研[J].体育文化导刊,2020(5).
- [6]杜猛.试析体育社团在高职院校校园文化建设中的作用[J].拳击与格斗,2021(18).