

健美操在女大学生余暇体育中的价值探讨

任 璐

(安徽工业大学 体育部, 安徽 马鞍山 243002)

摘 要:健美操属于一种有氧运动,有机融合了体操、舞蹈以及音乐,主要以身体训练为内容,采用艺术创造的方式,从而达到塑造形体美的目的。在女大学生的余暇体育运动中,健美操能够强身健体、娱乐身心、塑造形体、促进交流、提高审美、调节情绪。

关键词:健美操;女大学生;余暇体育;价值

中图分类号:G831.3

文献标识码:A

文章编号:1671-9247(2016)04-0110-00

Probe into the Value of Aerobics as Leisure Sports among Female University Students

REN Lu

(PE Department, AHUT, Ma'anshan 243002, Anhui, China)

Abstract: Aerobics is a kind of aerobic exercise, with organic fusion of gymnastics, dance and music, primarily for physical training, and with artistic creation, to achieve the purpose of shaping figure. Therefore, in the female college students' leisure sports, the aerobics is suitable for building health, entertainment, shaping figure, promoting communication, improving aesthetics appreciation and regulating emotion.

Key words: aerobics; female college students; leisure sports; value

余暇体育活动是大学体育活动的一个重要组成部分,能够有效培养大学生的体育意识,提高大学生对体育项目的兴趣,促进大学生的身心健康发展,增强大学生的综合能力。大多数女大学生都会因自身的局限性而缺乏参加余暇体育活动的兴趣,因此,充分挖掘女大学生自身的潜力,开展适合于女大学生的体育活动就显得尤为重要。健美操属于一项有氧运动,具有运动时间持续长、强度大,但对力量要求不高的特点,因而适宜于女大学生锻炼,对改善女大学生的身体素质及其心理状态都具有积极意义,能够使女大学生的外在美与内在美都得到积极发展。

一、余暇体育与健美操概述

余暇主要是指一个人扣除自己参加各种社交活动及其履行各种社会必要职责之外,剩余可自由支配的时间。所谓的余暇体育主要是指人们利用余暇时间展开的多种身体练习活动,从而达到健身、娱乐以及消遣等目的。^[1]健美操主要是指将人体自身作为对象,以身体练习为主要目的,以艺术创造为主要手段,将体操、舞蹈以及音乐三者融合为一体,从而达到塑造美的形体,陶冶美的情操的目的。^[2]自2006年12月20日教育部、国家体育总局、共青团中央联合发布《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》以来,健美操就成为高校女大学生促进自我健康的重要组成部分。女大学生体育意识随时代的进步在增强,女大学生体育锻炼项目的选择具有明显的性别特点,而健美操锻炼是一项比较热门的项目。女大学生在身体形态上基本已经定型,但其身体机能中蕴藏着巨大的发展空间。当代女大学生不仅希望自己拥有内在美,更希望自己拥有

外在美,能够保持一个匀称、优美的体型,因而女大学生对自身的体型较为关注。在身体锻炼中,女大学生比较喜欢节奏感强,且带有舞蹈性的动作优美的综合性运动。^[3]健美操是一种融合了健、美以及力三者为一体的运动,不仅具有独特的社交功能,同时还具有良好的塑身效果,因而成为女大学生青睐的一项运动。健美操的锻炼能够促进女大学生身体的正常发育,增强女大学生自身的肌肉、韧带以及内脏器官等功能,发展女大学生身体的柔韧性,矫正女大学生的不良姿态,促使女大学生身体各个部位的肌肉群能够得到匀称和谐的发展,从而有效塑造美的形体,进而能够提升女大学生的审美观念,培养女大学生积极向上的精神。

二、健美操的功能

(一)能够强身健体

健美操属于一种有氧运动,该运动主要以身体练习为目的,因而参加健美操训练,能够增强女大学生肌肉的力量,提高女大学生肌腱的弹性及其肌肉的弹性,从而能够提高女大学生的心血管系统功能,提升脑细胞的供氧能力,进而能够提高大脑的思维能力。^[4]与此同时,经常锻炼健美操能够提高女大学生的呼吸系统机能,加大运动时的吸氧量,从而能够增强机体的氧化代谢能力。此外,由于健美操充分融合了舞蹈与音乐,具有较强的动态性,因而能够使锻炼者的骨盆肌及其腰腹肌得到充分锻炼,并能够加强胃肠的蠕动能力,进而能够增强锻炼者消化系统的能力,促进机体对营养物质的吸收及其利用。

(二)能够娱乐身心

健美操的锻炼是在音乐伴奏下进行的,因而健美

收稿日期:2016-05-05

作者简介:任 璐(1986—),女,安徽滁州人,安徽工业大学体育部讲师,硕士。

操中充分融合了音乐,而且伴奏的音乐具有较强的韵律感与节奏感,能够对锻炼者的感受器官产生一定的刺激性,即使是节奏感较差的人也能够长时间的节奏刺激下调节自身的功能,不断适应伴奏音乐中的节奏,提高自身的感受力。^[5]此外,锻炼健美操能够增强女大学生的自信心,使其保持奋发向上的精神状态,在一定程度上改变女大学生的性格,使原先较为内向的学生变得开朗、活泼。同时由于健美操训练是在一种集体环境下展开的,而这样一个环境能够使学生将内心郁积的情绪进行充分地宣泄,进而能够使其产生一种奋发向上的精神。因此,健美操不仅能够让锻炼者陶醉于优美的旋律中,同时还能够全面调节人的身心,使其精神面貌得到改善,从而能够培养女大学生的气质,进而能够使女大学生保持健康的心理状态。

(三)能够塑造形体

大学阶段是女生精力旺盛的一个阶段,处于该阶段的女生都希望自己能够拥有一个匀称且优美的体型,而健美操是一个有效的锻炼手段,能够塑造女大学生健美的形体,使女大学生形成正确的身体姿势,使其保持美的体型。锻炼健美操的过程实际上就是在音乐、舞蹈以及体操三者一体的环境下进行身体锻炼,受到美的陶冶,享受锻炼的过程,因此,健美操为女大学生塑造形体美提供了一个有效途径。^[6]与此同时,由于健美操是在锻炼身体基础上,针对身体各个部位的不同特点,合理编排运动的强度,因而健美操具有锻炼时间较长,强度较大,但对力量要求较低等特点,因此,健美操适合于女大学生的生理特点及其心理特点。此外,在锻炼健美操的过程中,锻炼者身体内的大量脂肪能够被有效消耗,尤其是腰腹部与臀部的脂肪被消耗得更加明显,能够使锻炼者的腰围变得更细,并能够塑造完美的臀部曲线,使得锻炼者的肌肉更加丰满,更具有弹性,线条也更加优美。

(四)能够促进交流

健美操是一种群体性的运动,大多数都是在集体场合中展开,因而能够使每一个锻炼者都体验到自己与集体之间的关系,促进个体与群体之间的交流,调节人际关系,提高女大学生的交际能力。在锻炼健美操的过程中,需要锻炼者将自己置身于群体之中,使个体融入到群体中,促使每一个锻炼者之间能够积极学习、交流,而在交流过程中则能够逐渐培养锻炼者的团结意识、尊重意识以及谦虚的品德,促使个体与他人之间的关系更加和谐,从而增强女大学生的自我交往意识,逐步提升女大学生的个体参与意识,进而能够使女大学生精神上产生一种相互信赖感,增强其群体意识。^[7]

(五)能够提高审美

健美操主要是在音乐伴奏下进行的一项活动,不仅具有鲜明的节奏感,同时还具有较强的韵律性,因而健美操动作具有较强活力。健美操将形体美、姿态美以及动作美三者进行有机结合,不仅重视外在身体训练,更重视内在美的情操陶冶,使锻炼者能够感受到美的力量,陶冶心灵,净化情操,促使其身心得到全面发

展。此外,健美操能够使女大学生正确认识形体美,纠正她们以瘦为美的观念,促使其追求健康的形体美,同时还能够增强女大学生对自身体型的自信心,使她们对自己形体上的优缺点进行客观评估,正视自身的优缺点,进而能够帮助她们塑造正确的世界观、人生观及价值观。此外,在锻炼健美操的过程中,能够唤起女大学生对美的渴望,促使其追求美,激发她们对生活的热情,使她们感受到年轻的力量。

(六)能够调节情绪

情绪是一个人对客观事物产生的内心体验,对一个人的日常生活、学习等具有重要的影响。女大学生因学习等方面产生的压力,可能会影响其情绪,使其产生悲观、失望等负性情绪,进而会促使女大学生出现抑郁、自闭等心理障碍。健美操是一种有氧运动,能够缓解女大学生的心理压力,消除女大学生的抑郁、焦虑等不良情绪,促使其保持健康的心理状态。此外,健美操锻炼主要是在音乐伴奏下进行的一项运动,而且伴奏的音乐大多都是欢快、轻松的音乐,能够有效刺激锻炼者的兴奋神经因子,分散锻炼的注意力,使其能够最大程度地放松心情、愉悦身心,进而能够使其情绪保持平和,疏导其不良情绪。因此,在欢快节奏与奔放动作结合之下,健美操成为了一种有声有色的体育艺术,能够给人以艺术的享受,从而能够缓解女大学生的精神压力,调节自身的紧张情绪,改善其心理状态,增强女大学生的自我心理调节能力。

三、结语

余暇体育活动的开展应该以学生自身的兴趣爱好为基础,选择学生感兴趣的活动,满足学生的精神需求。健美操是一种以身体健美锻炼为目的,采用艺术创造的手段,有效融合了体操、舞蹈以及音乐,能够对人的身体、心灵以及美等产生综合性的影响。女大学生锻炼健美操能够在锻炼过程中增强其体质,使其受到艺术的陶冶,培养女大学生的审美观,树立正确的人生观、世界观以及价值观,使其身体与心灵都得到有效调节。此外,女大学生锻炼健美操能够增强其自信心及人际交流能力,改善其精神面貌,培养其气质修养,使其身心得到全面发展。

参考文献:

- [1]罗明凤,周美芳.健美操运动魅力的价值学解析[J].南昌大学学报(理科版),2011,35(6):613-616.
- [2]康喜来,刘雪光.健美操对当代女性大学生的锻炼价值分析[J].榆林学院学报,2010,20(2):92-94.
- [3]王醒醒,张冬冬.女性主义视角下我国女子健美操的价值和影响因素研究[J].体育时空,2015(20):69.
- [4]刘辉.大学生参与健美操运动的价值探析[J].和田师范专科学校学报,2010,29(1):208-209.
- [5]黄波,徐永生.有氧健美操干预学生心理健康价值的研究[J].赤峰学院学报:自然科学版,2012(18):154-155.
- [6]徐琼.健美操作为大学生体育必修课的可行性研究[J].科教导刊,2014(30):45-46,49.
- [7]廖成惠.浅析健美操对大学生的锻炼价值及其美感训练中应注意的要素[J].学园,2012(18):57. (责任编辑 文双全)