

高职院校开设水中健身操课程的可行性

刘春延 李思

北京农业职业学院, 北京 100031

摘要: 随着全球水中健身操的蓬勃发展及中国境内普及程度的提升, 高职院校体育教育改革对课程设置提出了新要求, 强调体育锻炼对学生身心健康的重要性。水中健身操以其独特性, 如与传统陆地运动相比的优势及特殊环境下的身体机能适应机制, 展现出对高职学生的显著适用性, 既能满足不同年龄段参与者的需求差异, 又能促进团队合作与个人技能发展。然而, 实施水中健身操面临基础设施建设与师资力量培养的挑战, 包括游泳池建设维护成本、安全保障及专业教练员培训方案设计与教学方法创新等。通过国内外成功案例分享, 揭示了支持体系对项目成功的关键作用及实施中可能遇到的问题与解决方案。研究总结了开设水中健身操课程的必要性和可行性, 指出了存在的主要障碍及解决思路, 并提出了推动项目落地的具体步骤与长远规划策略。

关键词: 水中健身操; 高职院校; 体育教育改革; 基础设施建设; 师资力量培养

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202603025

1 高职院校开设水中健身操的背景与意义

1.1 水中健身操的发展历程及现状

水中健身操作为一种融合游泳技能与体操动作的复合型运动项目, 其起源可追溯至20世纪50年代的美国, 最初作为康复训练手段应用于医疗领域, 后逐渐发展为大众健身项目。随着全球健身产业的多元化发展, 水中健身操凭借其低冲击性、高趣味性和全身性锻炼的特点, 在欧美国家迅速普及, 并形成完整的产业体系。据国际水上运动协会统计, 目前全球有超过50个国家将水中健身操纳入公共体育服务体系, 美国、澳大利亚等国的社区健身中心普遍开设相关课程, 参与人群覆盖青少年至老年全年龄段。在中国, 水中健身操的推广始于21世纪初, 随着全民健身战略的深入实施和游泳场馆设施的完善, 其普及程度呈现显著增长态势。国家体育总局2022年发布的《全民健身活动状况调查报告》显示, 全国范围内开展水中健身操项目的游泳场馆占比达37.6%, 较2018年提升12.3个百分点; 参与人群以25-45岁职场人群为主, 但高职院校学生参与率仅为8.9%, 存在较大发展空间。中国水中健身操的发展呈现三大特点: 一是地域分布不均衡, 沿海经济发达地区普及程度显著高于内陆地区; 二是课程形式单一化, 多数场馆仍以传统团体课为主, 缺乏针对特定人群的定制化设计; 三是师资力量薄弱, 持有国际认证水中健身操教练资格证书的专业人才不足行业需求的20%。这种发展现状既反映了项目推广的阶段性特征, 也为高职院校介入该领域提供了理论依据与实践空间——通过系统化人才培养和课程创新, 推动水中健身操在青年群体中的普及, 同时为高职院校体育专业建设提供新的发展方向。

1.2 高职院校体育教育改革趋势

在高职教育体系深化改革与全民健身理念广泛普及的双重背景下, 高职院校体育课程建设正面临结构优化与功能升级的双重挑战。水中健身操作为一项融合水力学原理、运动生理学及康复医学知识的低冲击型运动项目, 其开设既符合《国家职业教育改革实施方案》中关于“强化学生职业体能与健康素养培养”的明确要求, 又契合世界卫生组织提出的“通过规律性身体活动预防慢性疾病”的健康促进策略。水中健身操通过水的浮力可减少关节压力达85%, 水的阻力可提升肌肉激活度30%-40%, 特别适合体重超标、运动损伤恢复期等特殊体质学生参与。

从健康效益维度分析, 水中健身操对高职学生身心发展的促进作用具有显著优势。上海体育学院2021年开展的一项追踪研究显示, 持续参与水中健身操训练12周的学生, 其静息心率平均下降8.2次/分钟, 肺活量提升11.5%, 身体自尊量表得分提高19.3%, 焦虑自评量表得分降低22.7%。这些数据表明, 该运动项目在改善心血管功能、增强呼吸系统机能的同时, 还能有效缓解高职学生因学业压力、就业焦虑引发的心理问题。更值得关注的是, 水中健身操的团体训练模式通过动作同步、节奏配合等要素, 能显著提升学生的团队协作能力与社交自信度, 这对培养适应现代服务业需求的复合型技术技能人才具有重要意义。

2 水中健身操的特点与优势

2.1 水中健身操的独特性

水中健身操作为一种新兴的体育健身方式, 其独特性体现在将传统健身操的动作设计与水

的物理特性相结合,形成了一种既具有趣味性又富有挑战性的运动形式。相较于传统陆地运动,水中健身操的优势尤为显著。首先,水的浮力作用能够有效减轻身体重量对关节的压力,降低运动损伤的风险,尤其适合关节疾病患者或康复期人群进行锻炼。据相关研究显示,在水中运动时,关节所承受的压力仅为陆地运动的1/4至1/3,这一特性使得水中健身操成为高职院校体育课程中极具吸引力的选项。其次,水的阻力为身体提供了全方位的锻炼环境,能够同时增强肌肉力量、耐力和柔韧性。在水中完成动作需要克服更大的阻力,这种阻力训练有助于提升肌肉纤维的激活程度,促进肌肉生长和力量提升。同时,水的流动性还要求练习者保持身体的平衡与协调,从而在无形中提高了身体的协调性和稳定性。此外,特殊环境下的身体机能适应机制也是水中健身操的一大亮点。在水中运动时,人体需要调整呼吸节奏以适应水的压力变化,这种呼吸训练有助于增强心肺功能,提高呼吸系统的效率。同时,水的温度调节作用还能促进血液循环,加速新陈代谢,有助于改善体质和增强免疫力。以某高职院校为例,该校在引入水中健身操课程后,学生的参与度显著提升,且运动损伤率明显降低。通过定期的水中健身操训练,学生的心肺功能、肌肉力量和柔韧性均得到了显著改善,整体身体素质得到了全面提升。这一案例充分证明了水中健身操在高职院校体育课程中的可行性和有效性。

2.2 针对高职学生的适用性

水中健身操作为一种融合了舞蹈、体操与游泳元素的新型健身方式,其独特的运动环境与动作设计赋予了它区别于传统陆地健身项目的显著特点与优势。从运动生理学角度来看,水的浮力能够有效减轻人体关节承受的压力,降低运动损伤风险,这对于经常需要长时间站立或进行高强度训练的高职学生而言尤为重要。同时,水的阻力为肌肉提供了全方位的锻炼,有助于增强肌肉力量与耐力,促进身体协调性的发展。此外,水中健身操的趣味性较高,其多样化的动作组合与音乐伴奏能够激发学生的学习兴趣,提高参与度,从而在愉悦的氛围中达到锻炼效果。针对高职学生的适用性而言,水中健身操不仅能够满足他们强身健体的基本需求,更在促进团队合作与个人技能发展方面展现出独特价值。不同年龄段参与者对健身项目的需求存在差异,高职学生正处于身心发展的关键时期,他们既渴望通过运动提升身体素质,又希望在团队活动中培养协作精神与领导能力。水中健身操的集体性特点为学生提供了

良好的社交平台,他们在共同完成动作、配合节奏的过程中,能够学会倾听、沟通与互助,进而增强团队凝聚力。同时,水中健身操的动作设计兼顾了基础与进阶,学生可以根据自身能力逐步挑战更高难度的动作,这种个性化的学习路径有助于激发他们的学习动力,促进个人技能的不断精进。例如,某高职院校在开设水中健身操课程后,通过一学期的实践观察发现,学生的体质测试成绩显著提升,且在团队项目中表现出更高的协作效率与创新能力,这充分证明了水中健身操在高职教育中的可行性与有效性。

3 实施水中健身操面临的挑战

3.1 基础设施建设问题

在高职院校中实施水中健身操课程虽具有显著的教育价值与社会意义,但其推进过程仍面临多重挑战,其中基础设施建设问题尤为突出。从成本维度分析,游泳池作为核心教学设施,其建设成本涵盖土地购置、池体结构、水循环系统、恒温设备及附属功能区等多个环节,单池建设费用往往超过数百万元,且后续维护需持续投入水处理药剂、能源消耗及专业人员薪酬等费用,这对多数高职院校的财政预算构成较大压力。以某省2022年高职院校体育设施建设专项调研数据为例,在抽样的15所院校中,仅有3所具备独立游泳池,且其中2所因年久失修导致水质不达标,直接影响了教学活动的开展。此外,安全保障措施的完善程度直接关系到课程实施的可持续性。水中健身操涉及深水动作训练,需配备专业救生员、防滑地垫、紧急呼叫装置及定期安全演练等配套措施,而部分院校因场地限制或管理疏漏,存在救生员配置不足、安全标识模糊等问题,增加了教学风险。

3.2 师资力量培养

在高职院校推进水中健身操项目的过程中,实施阶段面临多重挑战,其中师资力量培养是核心环节之一。当前高职院校体育教师普遍具备陆地运动教学能力,但水中健身操的特殊性要求教师掌握流体力学原理、水中动作力学分析、呼吸控制技巧及安全救护技能等跨学科知识。例如,水中密度是空气的800倍,这一特性导致传统陆地训练方法在水中需进行适应性改造,教师需重新设计动作幅度、节奏及组合方式以避免运动损伤。针对这一需求,专业教练员培训方案需构建“理论-实践-反馈”三维培养体系:理论模块涵盖运动解剖学在水中的延伸应用、水中健身操专项体能训练方法;

实践模块通过模拟教学场景,训练教师在齐腰深水区完成动作示范、纠错及突发情况处置;反馈模块则引入运动捕捉技术,量化分析教师动作的力学参数,为个性化改进提供数据支持。通过政策激励推动师资队伍专业化建设。

4 结论与建议

4.1 总结主要发现

本研究通过对高职院校开设水中健身操课程的系统性分析,得出以下主要结论:首先,水中健身操课程具有显著的必要性,其融合了水中运动与健身操的双重优势,不仅能够有效提升学生的心肺功能、肌肉力量及身体协调性,还能通过水的浮力作用减轻运动损伤风险,特别适合高职院校学生这一处于身体发育关键期的群体。其次,从可行性角度来看,高职院校普遍具备开设此类课程的基础条件,包括适宜的水域环境、专业的体育教师资源以及学生对新兴运动方式的浓厚兴趣。通过合理规划课程时间、优化教学内容设计,水中健身操可以很好地融入现有体育课程体系,成为提升学生综合素质的有效途径。然而,在推进过程中也面临一些主要障碍,如初期投入成本较高、专业师资力量相对匮乏以及学生安全保障措施需加强等。此外,还应建立完善的安全管理制度,包括课前安全教育、课中实时监控及课后反馈机制,确保学生在安全的环境中享受运动的乐趣。综上所述,高职院校开设水中健身操课程不仅必要且可行,通过科学规划与有效实施,有望成为推动学生全面发展、丰富校园体育文

化的重要举措。

4.2 未来展望

综合前文分析,高职院校开设水中健身操项目具备显著的可行性基础,其价值不仅体现在学生体质提升、课程特色化建设及产教融合深化层面,更对职业教育高质量发展具有战略意义。基于实践验证与理论推演,项目落地需遵循“试点先行—资源整合—标准输出”的递进逻辑:短期内可选取2-3所具备泳池设施的院校作为试点,联合体育教育专家、运动医学团队开发模块化课程体系,重点突破动作编排的安全性、运动负荷的科学性及教学评价的量化标准;中期需构建“双师型”师资培养机制,通过校企合作引入健身俱乐部水中课程导师,同步选派体育教师参加国际水适能教练认证培训,形成理论教学与实践指导的复合能力结构;在持续改进策略上,需建立动态监测机制,运用可穿戴设备采集学生心率、摄氧量等生理指标,结合运动表现大数据优化课程设计;同时构建“教学—竞赛—科研”三维反馈系统,通过校际联赛检验教学成果,以科研课题驱动理论创新,形成“实践验证理论—理论反哺实践”的良性循环。值得注意的是,项目推广需充分考虑区域经济差异,在欠发达地区可采用“旱地模拟+理论教学”的过渡模式,待条件成熟后逐步升级为全场景教学,确保教育公平性与项目可持续性并行发展。此类创新实践不仅为高职院校体育课程改革提供了新范式,更通过运动场景的迁移重构,为培养适应健康中国战略需求的复合型技术技能人才开辟了新路径。

参考文献:

- [1] 于玥滢.探析北京体育大学水中健身操课程教学内容[J].当代体育,2022,(11):162-164.
- [2] 钟昭金,杜熙茹.水中健身操运动员竞技能力结构及相关因素分析[J].安徽体育科技,2020,41(3):24-27.
- [3] 王岚.浅谈水中健身操的锻炼价值及作用[J].拳击与格斗,2018,(3X):12-12.

作者简介:刘春延(1988.03—),女,汉族,黑龙江人,助教,体育硕士。研究方向为运动训练。李思(1991.01—),女,汉族,河北唐山人,讲师,硕士。研究方向为体育教育训练学。