

高校健身健美运动高质量发展研究

刘亨迪

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本文基于推动体育高质量发展的背景, 聚焦高校健身健美运动的内在价值、发展现状及其面临的主要困境。研究指出, 高校健身健美运动在增强学生体质、塑造健康体型、提升心理健康及促进校园文化建设等方面具有重要意义。然而, 当前高校在推广健身健美运动时仍面临设施不足、师资薄弱、学生认知偏差和经费投入不足等问题。本文通过文献分析, 结合实际情况提出了一系列优化路径, 包括转变学生认知、加大资金投入、完善文化宣传和提升运动实用性价值, 以实现高校健身健美运动的可持续发展。研究旨在为高校体育事业的发展提供理论支撑, 同时助力“健康中国”战略的深入实施。

关键词: 体育高质量发展; 高校体育; 健身健美运动; 困境与路径

Research on the High-Quality Development of Fitness and Bodybuilding in Colleges and Universities

LIU Heng-di

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Based on the background of promoting the high-quality development of sports, this paper focuses on the intrinsic value, development status and main difficulties of fitness and bodybuilding in colleges and universities. The research points out that college fitness and bodybuilding is of great significance in enhancing students' physique, shaping healthy body shape, improving mental health and promoting the construction of campus culture. However, at present, colleges and universities still face problems such as insufficient facilities, weak teachers, students' cognitive bias and insufficient funding when promoting fitness and bodybuilding. Through literature analysis, combined with the actual situation, this paper puts forward a series of optimization paths, including changing students' cognition, increasing capital investment, improving cultural propaganda and enhancing the practical value of sports, so as to realize the sustainable development of fitness and bodybuilding in colleges and universities. The purpose of this study is to provide theoretical support for the development of sports in colleges and universities, and to help the in-depth implementation of the "Healthy China" strategy.

Key words: High quality development of sports; College physical education; Fitness and bodybuilding; Dilemma and path

在推动体育高质量发展的背景下, 健身健美运动作为其重要组成部分, 具有基础性作用。作为健身健美运动开展的起点, 高校阶段为大学生提供了良好的健康教

育与锻炼平台。然而, 调查数据显示, 高校学生在健身健美运动中的参与度较低。大多数学生自主锻炼意识薄弱, 课余时间更倾向于选择观看影视节目、刷视频、玩

游戏等轻松的娱乐活动,实际参与健身健美运动的学生人数较少。健身健美运动是一项集体质增强、体型塑造和健康促进于一体的综合性体育活动,兼具健身性、娱乐性和竞技性等多重特性。鉴于青少年在小学、初中及高中阶段正处于生长发育的关键时期,过早开展健身健美运动可能对其正常发育产生影响,而大学阶段则是实施健身健美运动的最佳时期。综合来看,研究高校健身健美运动的发展困境与优化路径,不仅能够有效助力体育高质量发展,还能够培养大学生的健康意识和科学生活方式。本文通过文献分析,系统探讨了高校健身健美运动的内在价值,梳理了当前发展过程中面临的主要问题,并提出相应的发展对策,以期通过推动高校健身健美运动的健康发展,进一步促进“健康中国”战略的实施,助力体育事业的高质量发展。

1 高校健身健美运动的价值

健身健美运动起源于古希腊和古罗马时期。约在公元前6世纪,古希腊人首次使用“健身”一词,指“赤裸地进行体能训练”。^[1]这种训练形式强调力量、健康和活力的体态,体现了对人体形态美的追求。在这一过程中,健身运动逐渐从军事训练和竞技训练中分离,发展为一种面向大众的体育活动。^[2]

在现代社会,快速的生活节奏和繁重的工作学习压力使健康问题成为公众关注的核心。高校作为培养未来社会栋梁的重要场所,不仅承担着知识传授的职能,还肩负着促进学生身心健康的责任。健身健美运动作为集力量训练、美学追求和健康促进于一体的综合性体育活动,在高校中的推广与实践具有重要意义。它不仅能够有效提升学生的身体素质,塑造健康体型,还能培养积极心态,增强社交能力,为学生的全面发展提供有力支持。

1.1 增强体质,提升健康素养

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出,应加大学校健康教育力度,全面提升学生的健康素养。^[3]当前,高校学生因学业繁重,长时间久坐且饮食习惯不规律,导致脂肪堆积、体重增加及BMI异常等问题频发。此外,高校学生体质测试不达标率呈上升趋势,例如引体向上无法完成、800米和1000米中长跑过程中需步行完成的现象日益普遍,这已成为阻碍体育高质量发展的重要因素。健身健美运动以力量抗阻训练为基础,针对不同部位的肌肉进行科学专业的锻炼,能够显著增强学生的肌肉力量、耐力、柔韧性和协调性,从而全面提升身体机能。^[4]定期参与健身健美运动,不仅能够促进血液循环,增强心肺功能,降低体脂率,还能有效减少疾病的发生风险,为学生的学业与生活提供坚实的身体保障。同时,

健身健美运动有助于学生保持健康体态,增强自信心,从容应对学习和生活中的各类挑战。

1.2 塑造美感,提升自我形象

健身健美运动注重肌肉的力量与美感,是一种对人体形态的精细雕琢,区别于传统的体育运动。其起源可追溯至古希腊,最初仅限于男性参与,通过强壮的手臂、发达的胸肌和粗壮的大腿肌肉来展示身体的力量与美学特质。健身健美运动不仅是对力量的呈现,更是一种对美学的追求。通过大强度训练并科学运用“超量恢复”和“超负荷补偿”理论,可塑造出健硕匀称的肌肉群,在提升身体美观度的同时,增强个体的自信心。这种自信不仅体现在与异性或同性的交往中,更是在日常交流与社会活动中的综合表现。此外,健身过程中自我挑战与突破的实践,使参与者深刻体会到努力与收获之间的正向关系,从而培养出坚持不懈、勇于挑战自我的精神品质。

1.3 培养积极心态,缓解心理压力

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出,应促进全民心理健康,提升心理健康素养。高校生活尽管丰富多彩,但也伴随着学业、社交等多方面的压力和挑战。健身健美运动作为一种身心兼顾的体育活动,通过克服阻力完成动作,追求达到设定的重量和次数,能够有效提高大学生的抗压能力和挫折应对能力,同时增强自信心。此外,健身健美运动要求持续性的训练与坚持不懈的努力,有助于培养学生良好的行为习惯和坚韧的意志力。作为一种有效的情绪调节方式,健身健美运动能够帮助学生释放积压的负面情绪,减轻心理压力。在运动过程中,体内释放的内啡肽等化学物质会带来愉悦感,提升情绪状态,使人更加积极乐观。同时,健身过程中专注与投入的体验,可以暂时让学生摆脱烦恼,实现身心的深度放松。

1.4 增强社交能力,拓展人际关系

在许多人看来,健身健美运动是一项独立且封闭的个人活动,然而事实上,其过程中蕴含着丰富的互动环节,包括辅助指导、鼓励支持以及技术纠正等交流内容。尤其在高校环境中,健身健美运动为学生提供了一个展示自我和交流互动的平台。通过参与健身健美运动,学生可以结识志同道合的朋友,共同探讨训练技巧,分享健身经验,甚至联合参加比赛,为团队荣誉而努力。这种基于共同兴趣的人际交往方式,通常更加自然深入,有助于建立稳固的社交关系。高校健身健美运动不仅丰富了学生校园生活,显著提升了学生的社交能力,也为其未来融入社会奠定了坚实的基础。

1.5 促进校园文化建设，营造健康氛围

健身健美活动以其独特的吸引力，引导学生追求健康、活力和自律的生活方式。在高校健身房中，学生通过挥洒汗水、挑战自我，展现出积极向上的精神风貌，这种态度已成为校园文化中不可或缺的重要组成部分。健身健美活动不仅激励更多学生参与体育锻炼，形成健康、积极、向上的校园文化氛围，也为学生的全面发展提供了有力支持。高校健身健美活动形式多样，能够满足不同学生的健身需求，同时丰富了校园文化的内涵。学生通过参与健身健美活动，不仅接触到更多的体育项目和健身知识，还推动了校园文化的多元化发展，使其更具活力和丰富性。通过举办健身健美比赛、健康讲座以及体育文化节等活动，学生能够深入了解体育文化和健康理念，这不仅激发了他们的创新思维和创造力，也促进了校园文化的持续更新与发展。健身健美活动有助于在高校中树立健康生活理念，营造充满活力、健康向上的校园文化环境，为学生的全面成长创造积极条件。

2 高校健身健美运动面临的困境

2.1 对健身健美运动存在误解，学生积极性差

在部分学生的认知中，健身健美运动常被简单地等同于“练肌肉”或“秀身材”。这种狭隘的审美观不仅忽略了健身健美运动在增强体质、提升体能和塑造健康体态等多方面的综合价值，还误导了学生对健身健美运动的正确理解。一些学生认为，只有拥有健硕的肌肉或完美的体型，才能被视为健身健美的“成功者”，这种偏见无形中增加了学生参与健身健美运动的心理负担，显著降低了其参与积极性。^[5]

在健身健美的实践过程中，不少学生过度关注最终的身体效果，而忽视了运动本身的乐趣与过程中所带来的成长。他们往往寄希望于短期内取得显著成果，却忽略了健身健美运动需要长期的坚持与系统化的努力。当无法在短期内达到预期目标时，这些学生容易产生挫败感，进而丧失信心，放弃健身计划。

此外，由于对健身健美运动缺乏充分了解，一些学生对其存在不必要的恐惧与排斥心理。他们担心健身可能对身体健康造成不良影响，或害怕在健身过程中遭受他人的嘲笑与歧视。这种恐惧与排斥心理不仅阻碍了他们对健身健美运动的正确认识，也进一步限制了其参与积极性。由此可见，高校学生对健身健美运动的认知误区是影响该运动发展的重要内在因素。

2.2 健身健美运动设施不完善，学生参与度低

体育场馆和器材设施是体育教学与课外体育活动的重要物质基础，也是开展体育教学的基本保障。^[6]目前，

大多数高校已配备体育馆、篮球场、足球场及各类球类场馆等设施，但具备专门健身房的高校数量仍然有限，尤其是向学生免费开放的健身房更是寥寥无几。这种“付费锻炼”的机制在很大程度上抑制了学生参与健身健美运动的积极性。

此外，高校健身健美运动设施的质量和数量也存在诸多问题。首先，设备简陋。部分高校的健身房仅配备基础的举重器械和跑步机，无法满足学生多样化的健身需求。其次，空间不足。一些高校健身房面积有限，难以容纳大量学生同时锻炼，这不仅限制了相关课程的开设，还容易导致拥挤和不适感，影响学生的锻炼体验。最后，设施维护不到位。由于缺乏定期的维护与保养，一些健身设备经常出现损坏或故障，不仅降低了锻炼效果，还可能对学生的安全构成威胁。高校在健身房的建设与使用、运动设施的完善与维护方面的投入，直接影响着学生参与健身健美运动的积极性，这构成了制约高校健身健美运动发展的重要外部因素。

2.3 健身健美运动师资力量薄弱，学生兴趣低

2020年9月21日，国家体育总局和教育部联合印发的《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》提出，应加快体育教师和教练员队伍建设，优先吸纳优秀退役运动员和教练员进入高校担任全职或兼职教职，以打造高水平师资队伍。这一政策充分体现了师资力量在学生体育学习中的重要性。随着运动训练技术的不断进步，健身健美教练的角色已从传统的“经验型”逐步向“知识型”和“创新型”转变，在训练过程中发挥着主导性作用。这要求教练不仅需要具备良好的身体素质和专项技术，还需掌握丰富的健身健美理论与训练知识。^[7]

然而，目前许多高校在健身健美领域的专业师资力量仍显不足。专业教师数量有限，且普遍缺乏系统的专业培训与认证，导致教学质量参差不齐，难以满足学生对专业化和个性化教学的需求。部分教师虽具备一定的理论知识或实践经验，但理论与实践结合不够紧密，在实际操作和训练指导中存在不足。这种情况不仅影响了教学效果，也降低了学生的锻炼体验。

由于缺乏科学、系统的健身健美理论和技能指导，高校学生难以获得高质量的教学支持，进一步削弱了对健身健美运动的兴趣，制约了健身健美运动在高校的发展。

2.4 健身健美校园文化缺失，经费投入不足

校园体育文化的发展，对学生体育精神的培养、人格品质的健全完善以及积极健康校园文化的传递具有重要作用。^[8]因此，校园体育文化在高校体育项目的发展中占据不可或缺的地位。然而，目前许多高校在健身健

美校园文化的推广上缺乏系统性,仅局限于课程的开设和基础设施的提供,未能形成富有特色的校园文化氛围。校园内相关宣传力度不足,缺乏吸引力,导致学生参与健身健美活动的积极性较低,活动参与度难以提升,从而无法形成规模效应。

此外,高校经费用途广泛,但用于健身健美领域的经费分配较为有限。这种资金匮乏直接影响了健身设备的完善和维护,进一步制约了活动的正常开展。同时,由于资金不足,高校在健身健美师资队伍的建设上也存在较大缺口,专业教师资源难以满足教学需求。经费投入不足还导致相关文化活动的开展受限,难以吸引更多学生的关注与参与,阻碍了健身健美校园文化的深入推广与发展。

3 推动体育高质量发展下高校健身健美运动的发展路径

3.1 刷新学生对健身健美运动的认知

高校健身健美运动的发展,首先需要纠正学生对健身健美的认知偏差,帮助其建立科学、全面的正确认识。通过开设健身健美教育课程,系统传授相关知识,包括科学锻炼方法、营养搭配原则和运动安全注意事项,使学生对健身健美运动的内涵有更深入的理解。同时,可以定期组织健身健美讲座和研讨会,邀请领域内的专家和优秀运动员走进高校,分享实践经验与专业见解。通过面对面的交流形式,学生能够更加直观地感受到健身健美运动的独特魅力与价值。

此外,应有针对性地消除学生对健身健美运动的刻板印象,例如将其简单等同于“追求肌肉发达”或“形象单一”。通过教育和宣传,强调健身健美运动不仅是一项增强体质的活动,还能够塑造体型、促进健康和培养积极的生活方式,逐步树立健身健美运动的正面形象,为其在高校的推广奠定基础。

3.2 加大高校对健身健美运动的资金投入

高校健身健美运动的发展离不开资金的有力支持,而充足的物质基础是其有效开展的关键,这既包括健身健美的基础设施,也涵盖专业化的师资团队建设。

高校应设立专项经费,用于以下几个方面:首先,完善健身房的建设与运营,降低学生参与健身健美运动的门槛,吸引更多学生积极参与,从而推动健身健美运动在校园内的普及与发展。其次,加强对现有健身器材的维护与更新,避免因设备问题导致运动伤害,提升学生的安全感与参与体验。通过优质的设施服务,不仅可以提高现有学生的持续参与度,还能通过口碑效应吸引更多新学员参与。最后,高校可以通过与校外企业合作,

为企业输送健身专业人才或教练,组织学生参与校外赛事等方式,换取健身设备的升级与维护。此举既缓解了高校内部资金压力,又能有效激发学生的积极性,促进健身健美运动的可持续发展。

除了基础设施建设,资金还应投入到健身健美运动师资队伍的提升上。高校体育项目的发展与专业教师的水平息息相关。应积极引入优秀退役运动员或具有丰富经验的健身教练,通过专业化的指导,帮助学生科学开展健身健美训练,进一步提升其学习兴趣和参与积极性。这不仅为退役运动员提供了就业机会,也能提高校园健身健美教学水平,减少专业人才的流失。此外,通过实施激励机制,可激励教师队伍的工作热情,间接带动学生更为高效地参与健身健美运动,从而实现运动推广与人才培养的双赢目标。

3.3 加强学生健身健美的实用性价值

增强学生健身健美的实用性价值,是推动高校健身健美运动可持续发展的重要途径。为实现这一目标,需要从以下几个方面入手。

首先,应转变传统的健身健美观念,树立现代化的健身健美理念,将健身健美运动与学生的实际需求和校园环境相结合。通过引入创新性健身模式,例如结合智能设备、数字化管理平台等手段,设计适合高校特点的健身健美项目,使其更贴近学生的生活方式和兴趣偏好。此外,注重将健身健美与学生的学术和职业发展相联系,例如开设与运动健康相关的选修课或专题讲座,拓展学生在体育领域的知识面和实践能力。

其次,应建立健身健美奖励机制,通过设置奖励计划、颁发证书或积分制激励等方式,鼓励学生积极参与,提升学生的参与度和竞争意识。奖励机制不仅能增强学生对健身健美运动的兴趣,还能在校园内营造健康向上的体育文化氛围,推动运动参与成为一种主流生活方式。

最后,可以利用现代信息技术拓展健身健美的传播渠道。例如,通过线上直播、录制健身教学视频或举办线上健身挑战赛等形式,为学生提供多样化的学习资源。这不仅可以在课余时间为学生提供专业的健身指导,解答关于训练方法、营养搭配和运动安全等方面的疑问,还能通过线上线下相结合的方式扩大健身健美运动的传播范围,增强学生对运动的认知与兴趣。

总的来说,通过观念转变、激励机制建设和多渠道传播,高校能够更有效地提升学生健身健美运动的实用性价值,从而带动健身健美运动在高校中的深入发展。

3.4 提高高校健身健美运动文化宣传

为了更有效地推广和推动高校健身健美运动的长远发展,应高度重视其文化宣传,并着力营造积极健康的

校园文化氛围。以下为具体策略。

首先，通过举办多种形式的健身健美活动，例如校内健身健美比赛、健身挑战赛等，为学生提供展示自我、挑战自我的平台。这类活动不仅能够提升参与学生的专业能力和自信心，还能吸引未接触健身健美运动的学生深入了解其核心价值。在提升健身健美运动在校园内知名度与影响力的同时，这类活动还能够广泛调动学生参与的积极性。

其次，建立健身健美社团或兴趣小组，鼓励学生自发组建组织，为其提供交流学习和共同进步的空间。社团或兴趣小组可以定期开展训练活动、经验分享会以及校外比赛等，以增强成员之间的凝聚力和归属感。此外，通过社团的活动，也能够更系统地传播健身健美文化，将其更深层次地融入校园生活。

最后，应充分利用现代社交媒体和网络平台的传播优势，通过微信公众号、微博、抖音等平台发布与高校健身健美相关的资讯、教学视频、赛事信息及讲座内容。这些平台因其广泛的受众和强大的传播能力，可以随时随地向学生传递健身健美的相关知识，推广科学锻炼理念。同时，学生还可以通过分享自己的健身经历与成果，在激励他人的同时进一步扩大健身健美文化的传播范围。通过多层次、多渠道的文化宣传，高校不仅能够营造一个以健身健美为特色的校园文化氛围，还能持续推动更多学生关注并参与健身健美运动，从而促进健身健美运动在高校的全面发展。

4 结语

在推动体育高质量发展的背景下，高校健身健美运动作为重要组成部分，承担着提升学生身体素质、塑造健康体型、促进心理健康的重要责任。然而，当前高校健身健美运动仍面临设施不足、师资力量薄弱、学生认知误区等多重挑战。通过科学的路径优化，包括转变学

生观念、加大资金投入、强化文化宣传和提升实用性价值，高校健身健美运动能够更加深入地融入校园文化，激发学生的参与热情，实现可持续发展。本研究系统分析了高校健身健美运动的价值与困境，并提出了具有针对性的解决策略，为高校推进体育高质量发展提供了实践参考。通过促进健身健美运动的全面发展，不仅能够推动高校体育事业的进步，也为“健康中国”战略的实施贡献力量，为新时代高校体育文化建设提供新思路。

参考文献

- [1] 刘平浩, 张爱红. 西方健身文化的历史演进[J]. 体育学刊, 2017(5): 20-26.
- [2] 程璐明. 全民健康管理视域下健美健身运动的价值及其健康促进作用研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2019(6): 80-86.
- [3] 印发《“健康中国2030”规划纲要》[N]. 人民日报, 2016-10-26(001).
- [4] 程璐明. 健康中国建设视域下健美健身运动的价值与发展路径[J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(6): 49-56.
- [5] 席焕久, 李文慧, 刘莹莹. 体质测量在超重和肥胖研究中的应用[J]. 人类学学报, 2021, 40(2): 328-345.
- [6] 杨泽鹏. 健康中国背景下高校健身健美运动的价值与发展路径[J]. 当代体育科技, 2024, 14(12): 194-198.
- [7] 冯刚, 陈静妍. 体教融合视域下高校健身健美发展困境与路径研究[J]. 西北民族大学学报(自然科学版), 2024, 45(3): 59-63.
- [8] 王放. 高校体育教育与校园体育文化建设的协同推进[J]. 中国高校科技, 2023(9): 108-109, 4.