

健美操在安吉县初中阶段推广的可行性分析

孙凤芹

湖州市安吉县天荒坪中学, 浙江 湖州 313300

摘 要 : 随着社会发展水平的全面提升, 强化青少年的身体素养和体育道德已经成为多方关注的重点, 健美操以有氧运动为基础, 以增强心肺功能, 缓解压力和塑造体型为目的, 把音乐、舞蹈、体操等元素融为一体的运动项目, 它的这一特点深受中学生的喜爱。结合当前阳光体育的时代发展背景, 围绕着健美操教学的相关理论和主要问题展开分析, 本文对持续参加大众健美操锻炼的安吉县初中阶段初一的学生, 从对健美操了解、需要、运动兴趣、运动动机、主客观影响因素等方面进行调查和研究, 并进行了分析和探讨。健美操运动是融体操、舞蹈、音乐于一体的文化形态, 它是以身体的练习为基本手段, 以锻炼体质为主要目的的一项运动。

关 键 词 : 健美操; 运动动机; 运动兴趣

Feasibility analysis of the promotion of aerobics in Anji County junior high school

Sun Fengqin

Huzhou Anji Tianhuangping middle school, Huzhou, Zhejiang 313300

Abstract : With the overall improvement of the level of social development, strengthening the physical literacy and sportsmanship of teenagers has become the focus of many concerns. Based on aerobic exercise, aerobics integrates elements such as music, dance and gymnastics with the purpose of enhancing cardiopulmonary function, relieving pressure and shaping body shape. This feature is deeply loved by middle school students. Combined with the development background of the current sunshine sports era, this paper analyzes the relevant theories and main problems of calisthenics teaching. This paper investigates and researches the understanding, needs, sports interest, sports motivation, subjective and objective influencing factors of calisthenics among the first grade students of junior middle school in Anji County who continue to participate in mass calisthenics, and carries out analysis and discussion. Calisthenics is a cultural form that integrates gymnastics, dance and music. It takes physical exercise as the basic means and takes physical exercise as the main purpose.

Keywords : aerobics; sports motivation; sports interest

前言

中学生能够掌握至少2项的日常体育锻炼活动技能, 养成良好的锻炼习惯, 进一步提升青少年群体的体质水平^[1]。健美操项目是融体操、舞蹈、音乐于一体的文化形态, 它是以身体练习为基本手段, 以有氧运动为基础, 以追求身心健康、塑造形态和娱乐为目的, 符合“以人为本, 健康第一”的大众需求的一项体育运动^[2]。它以其独特的“健”与“美”的魅力和休闲娱乐性, 跟随音乐的节奏, 遵照练习者全面、陶冶情操、协调发展身体等原则, 达到增强体质、锻炼身体、塑造体形和追求身心健康为目的的体育项目。根据练习者的特点, 健美操课程的特点鲜明: 活跃、动感、连续性强, 并且在音乐伴奏下能够展示健、力、美^[3]。现如今在中学的体育教学大单元计划中, 各个学校越来越重视健美操的教学, 很多学校开设健美操社团课, 学校组队参加健美操比赛等, 由此可见在中学发展健美操运动势在必行。同时, 我们也应看到, 中学阶段健美操的开展还存在着很多的问题, 尤其是肺活量、速度、爆发力、力量、耐力等素质的持续下降, 不容乐观^[4]。究其原因, 主要包括社会环境、学校教育、家庭因素、个人因素4个方面的影响^[5]。许多学校缺少健美操场地和专业的健美操教师, 部分家长注重文化成绩而忽略体育运动项目, 青少年现阶段的生理、心理特点决定对健美操学习的积极性不高特别是男生, 这些都限制了健美操运动在中学的开展。本文主要是通过对安吉县初中阶段初一年级的学生对健美操了解情况、需要、兴趣、动机和参与程度的调查, 得出了一系列的数据, 并对结果做出了简要的分析, 发现健美操的教学在中学的开展是必要的, 但是可以采取通过分组练习、翻转课堂教学^[6], 男女分班或者选修的形式, 或一些其他的措施。

一、研究对象和方法

（一）研究对象

安吉县初一年级学生城区200名（男、女各100名），农村200名（男、女各100名）。

（二）研究方法

调查问卷，从安吉县初中阶段初一年级学生健美操学习的兴趣、动机和参与程度三方面进行问卷调查，问卷共400份，收回400份，回收率为100%。

二、结果与分析

（一）对健美操的了解

近些年来，健康中国的普及，人民生活水平的提高，地方政府大力开展丰富多彩的体育项目，特别是健美操的开展。另外抖音、视频号、电视等媒介传播，使大部分中学生都能了解健美操活动（见表1），由于中学生参与频率低，对知识的学习缺乏系统性，导致他们对健美操的具体内容并不了解。调查发现，学生了解健美操的首要渠道是学校，占40%，其次是电视媒体和网络，分别占到了20%。（见表2）。

表1 学生对健美操了解情况

	非常了解	了解	一般	不太了解	完全不了解
选择人数	24	40	200	120	16
选择率	6%	10%	50%	30%	4%

表2 学生了解健美操途径

	电视媒体	学校	朋友介绍	9	报刊杂志
选择人数	80	160	40	80	40
选择率	20%	40%	10%	20%	10%

（二）对健美操的需求

需求是个体在生存过程中的一种本能反应活动，是人的一种主观状态。问卷调查安吉县初中阶段是否需要开设健美操课程（见表3），80%的学生认为中学有必要开设健美操课程。因为健美操的肢体语言丰富，动作舒展大方，富有感染力，它巧妙地将体操、舞蹈、音乐融为一体，不仅起到了锻炼身体的作用，在精神领域也首屈一指。健美操动作编排丰富多彩，可以充分展示创作者的潜能，青春期的学生是一个人对音乐的热爱的鼎盛期，他们对音乐热爱且执着，在音乐伴奏下做动作，要求体现动作美、姿态美，这正符合中学生的心理、生理特点。例如大场地、多种类型器材、配套服装、风格迥异的伴奏，还涉及踏板、镜子、体操垫、把杆等运动器材^[7]。但由于受场地条件、教学时数、教师教学能力及学校领导重视程度等因素的影响。通过典型带动群体、小组带动全班、个体带动整体的方式，打造相互促进、灵活组织、合理调整的教学组织形式^[8]。

表3 中学开设健美操课的需要

	选择人次	选择率（%）	排序
非常需要	32	8%	4
需要	120	30%	2
一般	168	42%	1
不太需要	56	14%	3
完全不需要	24	6%	5

（三）安吉县初中阶段初一年级学生健美操活动兴趣的调查

女生在中学阶段主要表现为不愿意运动又特别爱美的心理特征，而对舞蹈、健美操等项目比较偏爱。特别是健美操教学深受女生的喜爱。同时，还可以从身体素质的层面进行考核，例如力量、柔韧性、速度、协调性等，以助力实现阳光体育、快乐体育的目标^[9]。从表4发现，女生对健美操感兴趣程度为56%，而男生只有4%，由此可见，初一男生对健美操的兴趣远远低于女生，相比较在女生中间开展健美操课程更容易些。相比女生男生更喜欢球类运动，调查显示男生对球类的喜爱程度占80%，通过对中学生调查可知，大多数中学生对健美操知识了解得少，可见健美操在安吉县普及不高，这样必定会阻碍学校健美操的发展。因此，学校健美操走向大众，让更多的人去了解健美操，只有广泛的群众基础，才能更好地开展健美操运动。

表4 初一年级学生健美操活动兴趣的调查

项目	健美操	武术	球类	田径	其它	总数
男生	8	10	160	16	6	200
百分比	4%	5%	80%	8%	3%	
女生	112	8	48	14	18	200
百分比	56%	4%	24%	7%	9%	

（四）安吉县初中阶段初一年级学生健美操学习动机的调查

体育活动的动机一是为了增强体质，二是追求个人兴趣爱好，三是社交需求，四是为了减轻压力。促进一个人参与体育活动的内部动因，就是选择、激发和维持并强化这项活动，从而导致一定目标的内在动力。让学生在学习健美操的同时感受到了体育学习带来的成就感和自信心，有助于挖掘学生的潜在优势，塑造良好的个人品格和体育精神^[10]。中学健美操开展的首要任务就是了解学生的需求，了解学生的学习动机，多种多样的学习动机，在这里主要分为以下几类：

表5 初一年级女生健美操学习动机的调查

动机	爱好	形体美	运动量小	学校规定	同伴促进	尝试	总人数
人数	60	40	20	30	20	30	200
百分比	30%	20%	10%	15%	10%	15%	100%

从表5可以看出，初中女生学习健美操的动机差异很大。主要是爱好和形体美，青春期的学生爱美，爱打扮，对新事物好奇心比较强，特别是初一新生进入新的环境，周围同学、老师的变化，新的校园环境等都会激发学生的兴趣，这个时候的女生，对于自身形态越来越关注，所以导致此阶段体育活动的动机向形体美方向转变，占到20%。学习兴趣是一个人最好的老师，当学

生对某一事物有了兴趣，就会展现较高的学习欲望，就会不由自主地去学习。健美操以其特有魅力吸引了一部分学生，特别是女生对该项运动兴趣浓厚的。因此，在中学开展健美操课程势在必行，对提高教学效果和保证教学质量起到积极作用。调查显示：学校规定和尝试分别占到15%，期中有部分学生是因为学校课程安排而不得不去学习。这一部分学生中会存在一些抵触情绪，其学习的积极性和效果也是比较差的。初中男生对健美操普遍热情不高，归纳主要是有两个原因：（1）心理作用，认为健美操是女孩子的专利，动作柔和，缺少对抗性，（2）男生普遍身体坚硬，协调性不好，做难度动作困难。

（五）安吉安吉县初中阶段初一年级学生健美操练习参与程度

表6 初一年级学生健美操每周参与程度的调查

次数	从不	1次	2-3次	3次以上
男生	150	30	15	5
百分比	75%	15%	7.5 %	2.5%
女生	20	50	100	30
百分比	10%	25%	50%	15%

调查发现（见表6），初一年级学生健美操练习参与程度每周3次以上的男女生比例都很小，男生是2.5%，女生是15%。可见保持有规律的练习的学生很少，而女生的练习密度主要集中在2-3

次，占调查人数的50%，1次每周的也占有很大的比重为25%。绝大多数的男生平时是不参加健美操练习的，占到了75%，女生中从不参加健美操练习的占了10%，主要是这部分学生不喜欢。通过这张表，我们可以得到这么个结论，中学阶段开展健美操练习要有针对性。

三、结论与建议

1. 初中生对健美操了解有限，了解的途径主要是学校、电视媒体和网络。健美操带来的健身价值有目共睹，让学生慢慢喜欢这项运动，不定期举办相应的比赛，让学生有展示自己的机会。

2. 大部分初中生热衷于健美操的学习，主要是因为健美操的内容丰富，对学生的姿态、形体、节奏感等起到很好的锻炼效果。

3. 从实际出发，选择初中生喜欢的项目来开展，中学阶段的体育课也应从学生的兴趣出发，尊重学生的选择，体育课的项目可以向选修的方式转化。

4. 初中阶段，女生学习健美操的热情较高，男生普遍不喜欢健美操运动，更倾向于球类运动。

5. 健美操的音乐选择要和学生年龄段相符合，音乐能让学生耳目一新，编排上力求新颖独特，有创意，可以加入不同风格的舞蹈，使学生乐于去学习，变被动为主动。

参考文献

[1] 中共中央党校（国家行政学院）网. 习近平在北京大学师生座谈会上的讲话 [EB/OL].(2014-05-05)[2022-10-18].www.gov.cn/govweb/xinwen/2014-05/05/content_2671258.htm.

[2] 崔云霞. 健美操（第二版）[M]. 北京：高等教育出版社，2015.

[3] 罗正琴. 高校健美操课程思政探索 [J]. 武术研究，2022,7(12):123-124,127.

[4] 朱襄宜. 大学生体质健康水平下降原因分析及对策研究 [J]. 当代体育科技. 2019.9(24):24,28.

[5] 田斌. 大学生体质健康水平持续下降的因素分析 [J]. 明日风尚，2017(20):270,310.

[6] 史晓伟, 龙丽娟. 体育科研方法课程教学模式初探 [J]. 内江科技，2022,43(11):106-107.

[7] 钱红军. 全民健身背景下高校阳光体育推广研究 [J]. 体育风尚，2023(1):95-97.

[8] 李蓉蓉. “阳光体育”时代背景下对高校健美操开展的分析 [J]. 尚舞，2021(2):99-100.

[9] 刘慧子. 基于体育美育的高校健美操公共选修课程改革研究 [D]. 景德镇：景德镇陶瓷大学，2023.

[10] 黄璐敏. 基于 PNF 法的高职排球专项学生柔韧性训练探究 [J]. 石家庄职业技术学院学报，2022,34(4):74-77.