

运动心理与心理健康

健美操、艺术体操、体育舞蹈课 对大学女生身心健康功效研究^{*}

赵小静

(西安联合大学 体育系, 陕西 西安 710065)

摘要: 对西安联合大学 152 名女生两年来以健美操、艺术体操、体育舞蹈为主的教学实践活动进行跟踪研究, 通过对其生理、形态指标和心理健康特征进行对比分析, 发现健美操、艺术体操和体育舞蹈课对女大学生心理健康的发展与在形体健美方面有较好的促进作用。

关键词: 健美操; 艺术体操; 体育舞蹈; 形体健美; 功效

中图分类号: G831.148.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-747 (2003)05-0110-03

Study on the Efficacy of Callisthenic, Artistic Gymnastics and Sports Dancing for Female Students in the Sports Teaching

ZHAO Xiao-jing

(Department of Physical Education, Xi an United University, Xi an 710065, China)

Abstract: In this paper, 152 female students in Xi an United University were required to carry out callisthenic, artistic gymnastics and Sports as mainly teaching programs in two years, through tracking research on comparison of their physiologic, morphological and mental health characteristic to discuss the Efficacy of callisthenic, artistic gymnastics and sports dancing in their body build and mental health.

Key words: Callisthenic; Artistic Gymnastics; Sports Dancing; Body builds, Efficacy

1 研究对象

西安联合大学 1999 级和 2000 级其中 6 个班的女生共 152 人, 年龄 18 - 21 岁。

2 研究方法

2.1 实验法

将 152 名实验对象随机分为 2 组, 分别为实验组和对照组, 每组 76 人。对实验组和对照组分别进行两年以健美操、艺术体操、体育舞蹈为主的“形体健身类课程”和以常规教学内容为主的课堂教学, 并对她们的生理指标(心率)进行测试分析和身体形态测量进行对比研究。

2.2 问卷调查法

分别对实验组和对照组的学习效果及学习收获和心理

健康进行问卷调查, 其中心理测试选用国内外通用的 SCL-90 自评量表为调查问卷, 共发放问卷 152 份, 回收 152 分, 分别与全国常模进行比较。其测评结果得分越高表明其健康水平越低, 反之表明健康水平越高。

2.3 数量统计法

对问卷和实验获得的数据结果, 运用 SPSS for Windows 2000 10.0 进行统计学处理。其中对资料进行描述统计、T 检验等。

3 研究结果与分析

3.1 实验结果

经两年课堂教学后, 对研究对象进行发放问卷调查, 得到所有实验对象心理健康特征与全国常模比较结果。

* 收稿日期:2003-01-03;修回日期:2003-04-28

作者简介:赵小静(1963-),女,陕西汉中,西安联合大学讲师。

表 1 实验对象心理健康特征与全国常模比较

因子	躯体 ($\bar{X} \pm S$)	强迫 ($\bar{X} \pm S$)	人际 ($\bar{X} \pm S$)	抑郁 ($\bar{X} \pm S$)	焦虑 ($\bar{X} \pm S$)	敌对 ($\bar{X} \pm S$)	恐怖 ($\bar{X} \pm S$)	偏执 ($\bar{X} \pm S$)	精神病性 ($\bar{X} \pm S$)
实验组 ($n_1 = 76$)	1.20 \pm 0.30	1.65 \pm 0.51	1.54 \pm 0.49	1.46 \pm 0.56	1.28 \pm 0.40	1.35 \pm 0.43	1.31 \pm 0.39	1.48 \pm 0.57	1.36 \pm 0.46
对照组 ($n_2 = 76$)	1.32 \pm 0.46	1.67 \pm 0.56	1.55 \pm 0.54	1.53 \pm 0.51	1.38 \pm 0.41	1.40 \pm 0.47	1.32 \pm 0.42	1.49 \pm 0.58	1.37 \pm 0.44
常模	1.34 \pm 0.445	1.69 \pm 0.61	1.76 \pm 0.67	1.57 \pm 0.61	1.42 \pm 0.43	1.50 \pm 0.58	1.33 \pm 0.47	1.52 \pm 0.60	1.38 \pm 0.47
实验组 T 值	2.743	0.572	2.838	1.572	2.838	2.255	0.371	0.581	0.731
对照组 T 值	0.392	0.286	2.732	0.572	0.811	1.503	0.185	0.436	0.185
(实验组) P 值	<0.01	>0.05	<0.01	<0.05	<0.01	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05
(对照组) P 值	>0.05	>0.05	<0.01	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

表 1 的结果表明, 实验组九项因子得分都比全国常模低, 其中在“躯体化”、“人际关系”、“抑郁”、“焦虑”、“敌对”等因子上, 两者之间都有一定的差异; 其中, 躯体化、人际关系和焦虑三项因子差异最显著; 对照组中“人际”因子与常模之间也有着明显差异。

说明体育舞蹈, 健美操和艺术体操教学对“人际关系”、“躯体化”、“抑郁”、“焦虑”等因子有积极的影响作

用。其中, 对躯体化, 人际关系和焦虑三项因子的影响较为明显。因为, 在进行体育舞蹈, 健美操和艺术体操教学时, 自我封闭的意识在这里得到彻底解脱, 活动中融洽、和谐、高雅的气氛亦能增强人们沟通和交往的意识和欲望。同时对躯体的影响如: 神经过程的灵活性肌体各部位的协调性及本体感觉的优美性都起到了积极的作用。

表 2 实验对象学习课程收获统计结果

组别	改善姿态	健美体形	陶冶情操	提高审美品位	学会锻炼方法	满足交际
实验组 ($n_1 = 76$)	50	52	66	55	63	31
对照组 ($n_2 = 76$)	26	35	45	38	52	40
实验组 (%)	65.79	68.42	86.84	72.37	82.89	40.79
对照组 (%)	34.21	46.05	59.21	50.00	68.42	52.63

从表 2 可以看出, 实验组中改善姿态、健美体形、陶冶情操、提高审美品位的百分比高于对照组; 其中, 实验组中对改善姿态、陶冶情操、健美体形、较对照组高出 20 个百分点以上。说明“形体健身类课程”的教学方案实施后不仅使学生身体得到了锻炼, 而且对提高学生文化修养, 陶冶情操, 提高文化品位, 学会锻炼方法有特殊的作用, 并对校园精神文明的建设, 对提高国民素质有深远的社会意义。

3.2 分析讨论

3.2.1 心率指标

在教学研究中分别对实验组、对照组对象进行健美操教学和篮球、排球教学过程中心率变化进行分段测试。

实验过程中发现进行健美操教学的学生的比较稳定, 课程中基本保持 126 次/min - 153 次/min 之间, 且每次测试时心率变化幅度不大, 在第 50min 时心率达到 148 次/分, 运动强度为中等, 而篮球和排球课的教学中所测心率不够稳定, 随着教学内容的不同, 运动强度出现较大的变化, 在第 30min 出现较高心率平均为 105 次。从总体情况来看, 整个教学过程中, 健美操教学时心率达到中等强度, 而篮球、排球只是较小强度。在体育运动中, 有氧运动能有效地提高人体的心肺功能, 且运动时间在 30min 以上; 强度应保持在: 心率 (220 - 年龄) \times 80% 到 (220 - 年龄) \times

60% 间的练习。因为有氧运动是人体代谢中氧参与代谢能够消耗脂肪的理论依据。运动开始阶段, 人体中需要的能量依靠 ATP 和糖为主要能源物质分解供能, 在中等强度的运动持续 30min 以后脂肪逐渐成为主要的供能物质, 要想达到塑造健美体形, 消耗多余脂肪, 就要靠有氧运动来完成, 而有氧健美操的教学在欢快的节奏下, 从简单的步伐和跑跳入手, 在动作由简到难, 富于变化, 从而提高了学生的学习兴趣, 而且在教学中, 教师始终和学生同时进行动作练习, 调动了学生的学习积极性和学习主动性, 感受到了锻炼的乐趣, 提高了学生的学习效率, 同时达到了提高教学效果的目的, 真正起到了健身、健心的作用。

表 3 实验组与对照组教学各时段心率测试结果

	第 10min	第 20min	第 30min	第 40min	第 50min	运动强度
实验组 ($n_1 = 76$)	136	143	139	135	148	中等
对照组 ($n_2 = 76$)	93	89	110	91	97	较小

3.2.2 形态指标分析

通过对实验组的形体健身方案的实施, 两年后对实验对象进行测量对比, 对胸围、腰围、臀围的增加或减少的平均数进行比较分析 (见表 4)。

表 4 实验组与对照组身体形态学测量结果

指标	实验组 (n ₁ = 76)	对照组 (n ₂ = 76)	T	P
胸围 (cm)	84.5 ± 4.73	84.3 ± 3.55	0.295	> 0.05
腰围 (cm)	21.5 ± 2.2	21.0 ± 1.98	1.178	> 0.05
臀围 (cm)	28.5 ± 1.48	28.5 ± 1.40	1.712	> 0.05
体重 (kg)	46.5 ± 2.5	46.3 ± 2.4	0.252	> 0.05

经过两年来以健美操、艺术体操、体育舞蹈为主的体育课的教学后她们的胸围、腰围、臀围变化的平均值虽然没有明显的差异,但就其个体而言,他们的胸围、腰围、臀围都有积极的变化趋向,使其个体中,胸围较小的比以前有所增加,而腰围较大的 22.5cm 以上的女生则比以前有所下降,其值为 0.6cm - 1.5cm;体重则有着双向性变化,原来体重在 59kg 以上的同学体重平均下降 1.1kg。因此,从个体形态的变化说明,通过健美操、艺术体操、体育舞蹈的教学对大学女生的形体指标有着积极的促进作用。

经常进行艺术体操和健美操的练习,会使身体动作速度加快,人的基本活动能力增强,使全身各关节都得到充分的活动,各部分的肌肉都能得到均衡的发展,培养优美的身体姿态、节奏感和平衡能力,提高音乐素养和表现力,因而受到女大学生格外青睐,并视为通往健美道路上极为重要的手段。

体育舞蹈作为一项深受大众喜爱的融体育与艺术、健身与娱乐于一体的体育运动项目,专家们认为,在高校体育课中开设体育舞蹈课符合当前教育改革的需要,有利于调动学生对体育课的主动性,而且体育舞蹈对学生体质、心理素质的提高都起到积极的作用。体育舞蹈作为人体动作的艺术进入体育教学,发挥着独特的育人功能,通过人的心理情感结构与人体姿态结构的对比,能突出展示人体的动作美、线条美、姿态美;体育舞蹈内容丰富、动作多样,对各项素质均有较高的要求,如它要求动作及时衔接,快速转换,经常练习能够促进神经过程的灵活性;舞蹈动作与音乐密切配合对本体感觉要求较高,经常练习能大大改善和增强机体各部分的协调性,重复进行时间较长的练习或套路动作的练习,能有效地提高有氧供能能力和耐力素质。

(上接第 99 页)

5 结束语

中小学体育教师继续教育课程设置是一项系统工程,必然要面对一系列需要认真研究并加以解决的许多问题,如继续教育的课程如何突出学术性、前沿性的特点,这就要求相关高校必须遴选经验丰富、学术造诣深的教师任教。也就是说,课程对施教者的学术水平要求相当高。另外中小学体育教师继续教育除了开设加深和拓宽体育教师专业知识的课程外,还要开设旨在提高体育教师教学研究能力和教学技能的课程。对于后者,还需要依靠其他专业课教师的大力协

从体育的社会价值看,体育舞蹈、健美操、艺术体操是人们交流思想、抒发情感、消除隔阂、相互沟通的最好形式之一,在优美音乐的伴奏下,人们自我封闭的意识在这里得到彻底解脱,活动中融洽、和谐、高雅的气氛亦能增强人们沟通和交往的意识和欲望。可见,这些课程的教学既能丰富学生文化生活,又能提高人际交往能力,使其身心得到全面发展,也更加显示了其健身、健心功效。

4 小结

(1) 对女大学生进行以健美操、艺术体操、体育舞蹈为主要课程的体育教学对其“躯体化”、“人际关系”、“抑郁”、“焦虑”、“敌对”等因子上,与全国常模水平相比,较以常规课程教学对其“躯体化”、“人际关系”、“抑郁”、“焦虑”、“敌对”等因子上,与全国常模水平相比其得分低,说明健美操、艺术体操、体育舞蹈课程在大学女生体育教学中,对心理素质的提高起到积极的作用。因此,加强大学生体育课中健美操、艺术体操、体育舞蹈课的教学力度,合理安排教学内容是我们大学体育教学中所面临的新任务。

(2) 经过两年以健美操、艺术体操、体育舞蹈为主要课程的体育教学,就个体而言,她们的胸围、腰围和臀围都有积极的变化趋向,使其个体中,胸围和臀围较小的比以前有所增加,而腰围和体重较大的则比以前有所下降,使她们的形态指标的变化,沿着积极的方向发展。

(3) 通过两年的教学实验,对其心率指标的测试说明,健美操教学时较篮球、排球运动强度大,基本保持在中等水平。使其达到了塑造健美形体,消耗多余脂肪,同时,对心肺功能起到积极的良性刺激作用。

参考文献:

- [1]王伯英. 体育教学论[M]. 成都:四川教育出版社,1998.
- [2]金 华. 中国正常人 SCL - 90 评定结果的初步分析[J]. 中国精神病学杂志,1996,(12):260-262.
- [3]齐光辉,徐泉永. 高校开设体育舞蹈课教学功效的调查与分析[J]. 山东体育科技,2000,22(3):73-75.
- [4]张 星. 高等学校女生健美操课教学内容改革初探[C]. 1999. 274-276.

作。此外,教学观念、教学方法的滞后,以及先进教学设备的不足等问题,也会给课程的实施带来麻烦。

参考文献:

- [1]季 浏. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社,2001. 13-19.
- [2]曲宗湖. 我国高校体育改革的历史回顾与发展前景[J]. 中国学校体育,1996,(1):1-3.
- [3]国家教育部. 基础教育课程改革纲要(试行)[R]. 2001.
- [4]李秉德. 教学论[M]. 北京:人民教育出版社,1991. 56-70.
- [5]杜俊娟. 五十年来中小学体育教师的培训[J]. 中国学校体育,2000,(3):45-47.