

健美操对初中学生体育意识影响的研究

李学松 徐维恒

(曲阜师范大学体育科学学院 山东曲阜 273165)

摘要:本研究探究健美操对初中生体育意识的影响,以聊城市实验中学150名学生为样本,用文献资料法和问卷调查法分析。结果显示,学生对健美操及社团有一定了解,但深度和广度不足;健美操显著提升学生参与体育的积极性、意愿和热情,有助于塑造体育价值观和精神,让学生认识到锻炼重要性,认可社团价值并获益。研究存在样本量有限、数据维度不广、方法单一等局限。建议通过改进课程、强化师资、营造活跃氛围、推动与其他项目融合,为教学及学生体育意识提升提供参考。

关键词:健美操;初中;体育意识

1 引言

1.1 研究背景

阐述初中学生体育意识的培养与青少年体质健康息息相关,是实施“健康中国”战略的关键环节;分析健美操因其健身性、艺术性和趣味性相结合,在初中体育教学中逐渐受到重视的发展趋势。

1.2 研究目的与意义

该研究是为了探知健美操对聊城市实验中学学生体育意识的干预效果,同时进一步探究其作用的机理,因此,在理论方面可以丰富这一领域的相关研究,从而在实践上为中学学校进一步完善健美操教学计划,提高学生的体育意识方面提供理论基础。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

本文将被选取的聊城市实验中学150名学生健美操参与情况及其对体育意识的影响作为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

利用国内外的学术数据库和图书馆资源,搜集与整理了关于健美操教学以及初中学生体育意识的相关文献,并进行了深入分析。

2.2.2 问卷调查法

参照河北师范大学发表的《唐山市高校健美操社团对学生体育意识行为影响研究》一文中的调查问卷,针对初中生设计了相应的问卷,对150名学生进行调查。

3 结果与分析

3.1 中学校健美操活动开展现状的分析研究

课程与活动:聊城市实验中学积极推行“4312”体卫艺普及计划,将健美操作为大课间活动的一部分,与广播体操、武术操等项目交替进行,有效丰富了大课间活动的多样性。

师资力量:聊城市实验中学现有专职体育教师19人,其中1人为研究生,其余均为本科生。另外5人为区、市级教学能手,9人为区市级或以上的优质课获奖教师。他们具有较高的专业理论知识、过硬的体育教学能力,使健美操教学和活动的落实得以保证。

3.2 健美操运动对初中学生体育认知的影响

由“健美操运动对初中学生体育认知影响”的调查结果可知,大多数学生对健美操运动有所了解。具体而言,“了解一点”的学生最多,占比55.70%;“非常了解”的学生占18.79%;“了解”的学生占14.77%;“不了解”的学生占8.72%;而“完全不了解”的学生仅占2.01%。这表明健美操运动在初中生中已具备一定的认知基础,但仍有部分学生对之认识不足,需要进一步加强宣传和推广。

在对健美操社团的了解程度上,情况相似,“了解一点”的学生占比最高,为48.32%;“非常了解”和“不了解”的学生人数相同,均占比15.44%;“了解”的学生占18.12%;“完全不了解”的学生占2.68%。而对运动“非常了解”的学生比例

高于对社团“非常了解”的学生比例,这表明学生对健美操运动本身有一定的认知,但对社团具体情况了解有限。总体而言,健美操在初中学生体育认知方面已建立了一定基础,无论是运动本身还是社团,都存在进一步提升学生认知的空间,以便更好地发挥其在体育教育中的作用。

3.3 健美操运动对初中学生体育情感的影响

由“健美操运动对初中学生体育情感”调查可以看出,63.24%“非常愿意”参与学校组织的健美操活动;23.75%“比较愿意”参与学校组织的健美操活动;12.99%“愿意”参与学校组织的健美操活动。而当问及学生是否会更愿意参与更多的体育锻炼活动时,75.65%“非常愿意”参与更多的体育锻炼活动,21.21%“比较愿意”参与更多的体育锻炼活动,1.34%“愿意”参与更多的体育锻炼活动,这些数据告诉我们健美操活动的开展在很大程度上调动了学生对体育锻炼的积极性、主动性和自觉性。

在体育热情方面,共88.6%的回答认为体育热情有一定程度的上涨。而“有一点不同意”占9.40%,属于不太同意;“完全不同意”占2.01%。表明学生可以在参与健美操活动过程中增加对运动的热情。

3.4 健美操运动对初中学生体育价值观的影响

根据对“健美操运动对初中学生体育价值观的影响”相关调查数据的分析可知,在学生对体育锻炼重要性的认识方面,91.27%的学生都认为体育锻炼对他们的学习和生活具有重大意义。在学生对健美操社团的重视态度上,95.3%的学生呈现积极倾向,反映出学生对健美操社团在学校体育活动中的地位与作用的肯定。对于健美操社团与体育美方面,认为能提高体育美认知的学生比例达到93.96%,也得到了大多数认可,这说明健美操社团以其独特的运动形式和美学特点,在培养学生对体育美的欣赏和认知上取得了显著成效。

综合分析表明,健美操对初中学生体育价值观的影响是积极而深远的,学生高度认可体育锻炼的重要性,充分肯定健美操社团的发展及其在提升体育美认知方面的作用。学校应重视这些反馈,加大对健美操社团的支持,丰富社团活动,引导学生树立正确的体育价值观,促进学生的身心健康发展。

3.5 健美操运动对初中学生体育精神价值观的影响

由“健美操运动对初中学生体育精神价值观”问卷结果可知,学生在参与健美操社团后认为收获诸多积极影响。“使自身更健康”该项占75.17%，“使自身运动技能提升”该项占72.48%这两个数据说明了健美操作为一种体育运动对学生身体健康的锻炼和运动能力的提高都有帮助。在互动交流发展方面的数据可以反映健美操社团营造了良好的交往空间环境。而在自身能力和形体上的回答体现了健美操对大学生自我表现和形体塑造也有一定的提升。

学生对健美操社团总体评价良好者达92.77%。在积极影响中,“体验运动之美”达77.18%，“增强体质”占64.43%，“提高气质和审美水平”占70.47%，“提升人际交往技巧”占67.11%，对学生健康、审美、交往能力有显著优化。此外,52.35%的学

生愿参与其他体育项目,体现其带动作用;58.39%认为可塑造体型,60.40%和53.69%分别通过比赛表演实现自我价值、获得荣誉,可见健美操既是塑形手段,也是获取成就感的平台。

3.6 评价体系构建

为科学评估健美操运动的教育成效,构建包含兴趣度、参与度、技能提升度、价值观认可度四个维度的评价体系;其中兴趣度的核心观测指标为学生对健美操运动及社团的认知深度、喜爱程度,依托“体育认知”方面的调查数据;参与度的核心观测指标是学生参与健美操活动的频率、主动性及持续意愿,数据来源于“体育情感”调查;技能提升度主要观测学生在体质、运动技能、审美、社交等方面的变化,数据源自“体育精神价值观”的调查结果;价值观认可度的核心观测指标是学生对于体育锻炼重要性、健美操育人价值的认同度,数据取自“体育价值观”的调查结果。

超89%学生对健美操“了解一点及以上”,但“非常了解”者仅18.79%,且对社团“非常了解”的学生比例低于运动本身,反映宣传侧重运动普及、忽视社团细节。近91%学生“会或偶尔参加”健美操活动,超92%愿意参与更多体育锻炼,但主动持续参与的学生仅59%,提示需通过趣味化设计提升参与粘性。79.19%学生认可健美操“提升气质与审美能力”,75.17%认为“增强体质”,且52.35%因健美操对其他体育项目产生兴趣,体现其“体育+美育”的综合育人效果。超91%学生认为体育锻炼“非常重要或很重要”也表明学生非常肯定健美操的独特价值。

4 结论

4.1 健美操运动在认知层面对初中学生的体育意识具有显著影响

健美操运动在认知层面有效地提高了初中学生的体育认知,学生普遍认为,健美操是一项有益于体育的运动,同样也可以借助健美操运动培养自己及团队的相互配合与展示自我的机会。由此可见,这种认知能力的提高使初中学生更加珍惜、重视体育课,进而更加积极主动地参与到体育活动中,但是有待使认知深度与宽度得到进一步提高。

4.2 健美操运动在情感层面对初中学生的体育意识具有积极影响

从心理情感维度来看,健美操运动有利于初中学生良好体育意识的形成。心理情感维度是学校健美操运动中非常关键的一个评价维度,从这个维度可以观察到初中学生在参与校园健美操运动过程中对体育运动浓厚的参与兴趣,提高初中学生对体育运动的参与意识,在参与校园健美操运动的过程中体会到体育锻炼带来的快乐。在健美操运动过程中学会尊重他人欣赏他人,并且产生一定的同理心和集体荣誉感。

4.3 健美操运动在价值观层面对初中学生的体育意识具有正面影响

健美操运动从价值观角度有利于初中体育生的体育意识养成。通过健美操在体育价值观以及体育精神价值观引导中,使得初中生深刻认识健身对于学习、生活的重要性,理解健美操社团的价值与作用,从体育上增强体质、丰富审美、促进人际交往等方面收获颇多,使学生在身体及精神上均受益非浅,全方位助力学生体育意识的良性成长。

5 建议

5.1 优化初中学校健美操课程设置

根据初中生的身心发展特点、身体素质差异,进行系统的健美操课程内容规划、创编素材设计等;在健美操课程中穿插健美操相关知识内容,帮助学生实现对健美操的全面认识和了解,并且在保证适量实践课程数量安排的前提下,利用分层教学法来满足不同层次基础学生学习健身操课的需要,增强健美操课程的科学性和实用性。

5.2 强化健美操师资队伍的建设

构建规范科学的健美操教师培训机制,定时举办教师的教学方法研讨会、学术交流等系列教师培训,拓宽教师的专业视野,提高教师的教学水平与专业素质。激励教师进行教学创新,将先进的教学观念与方法融入健美操教学环节,以更高的教学质量对学生进行培养。

5.3 营造良好的健美操活动氛围

充分利用宣传栏、校园网站等宣传渠道,积极推广健美操成果。定期组织健美操比赛、表演等活动,为学生提供平台,点燃参与健美操活动热情,在校园内营造浓厚的健美操运动氛围,让更多学生体验健美操的魅力。

5.4 推动健美操运动的多元融合

积极探寻健美操与其他体育项目的交汇点,将健美操的特色融入其他体育课程的教学之中,规划多元化的体育活动。通过项目间的融合,拓展学校体育的内涵,扩展学生兴趣爱好,实现不同体育项目之间的优势互补,促进学校体育的多元化发展,进一步提高学生的体育综合素养。

6 研究不足

研究的不足在于,其一调研对象的抽取偏于局部地区和高、低办学层级学校,问卷的结论代表性受限。其二,数据收集的维度较为狭窄,主要依赖于学生的主观反馈,缺乏对学生的跟踪采集,这使得我们难以全面反映健美操对学生体育意识影响的全貌;其三,研究方法较为单一,仅采用了问卷调查的方式,未能结合访谈、观察等多种方法深入探究健美操影响学生体育意识的内在机制与复杂过程,在一定程度上限制了研究结论的深度与全面性。

参考文献:

- [1] 张小龙.广州市高校健美操社团对大学生体育意识影响的研究[J].广州体育学院学报,2021,41(04):114-118.
 - [2] 周秉健.吕梁市离石区中学健美操的开展现状与发展前景[J].安徽体育科技,2024,45(02):82-86.
 - [3] 马建,顾秀云,程国良,等.中学健美操训练的应用价值、存在问题及改善策略[J].体育视野,2023,(04):36-38.
 - [4] 杨晓义,张爱民,王菲.体育美学视角下初中健美操教学创新路径研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(学校体育分会).伊犁师范大学,2023:2.
 - [5] 刘笑娇.健美操融入中学教学的意义探讨[J].学周刊,2019,(19):168.
 - [6] 陈强.健美操运动在济南市历下区中学开展现状研究[J].运动,2019,(05):59-60.
 - [7] 何明志.谈高校体育专业健美操教学模式的创新思路[J].体育世界,2024,(08):102-104.
 - [8] 张慧敏.高校健美操教学中团队合作意识的培养研究[J].当代体育科技,2024,14(24):68-71.
 - [9] 王子烨.健美操教学资源库建设、特征及应用前景研究[D].沈阳大学,2024.
 - [10] 王铭花.TBL教学模式在初中健美操课中的教学设计与应用研究[D].喀什大学,2024.
 - [11] 齐晓瑜.高校公共体育健美操课对大学生运动意识的培养研究[J].运动与健康,2024,3(02):108-111.
 - [12] 张小龙.广州市高校健美操社团对大学生体育意识影响的研究[J].广州体育学院学报,2021,41(04):114-118.
 - [13] 陈健.浅谈健美操教学质量提升的有效策略[J].当代体育科技,2020,10(23):26-27+30.
 - [14] 陈卓.广州市高校健美操社团对学生体育意识的影响[D].广州体育学院,2020.
- 基金项目:山东省社会科学规划研究项目(21CTYJ10)
作者简介:李学松(2000年—),男,山东济宁人,硕士研究生,研究方向:体育人文社会学