

Research on Current Situation and Countermeasure of Aerobics in a University in West Henan of China

Yi Zhang

School of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

National aerobics is one of the most participating national fitness sports in China. In recent years, national aerobics has developed rapidly and attracted more and more attention from the society, because of its simple and easy to learn, bright rhythm, rich variety, wide application and other characteristics, it is classified into the scope of physical education teaching in colleges and universities, which is conducive to promoting the development of physical education teaching in colleges and universities.

Keywords

aerobics; sports; students

中国豫西某高校健身操运动开展现状及对策研究

张燧

云南师范大学体育学院, 中国·云南昆明 650500

摘要

全民健身操是中国参与人数最多的一项全民健身运动项目之一。近年来, 全民健身操发展迅速, 日益受到社会的关注和重视, 因其简单易学、节奏鲜明、种类丰富、适用面广等特点被划入高校体育教学的范围, 有利于促进高校体育教学的发展。

关键词

健身操; 体育运动; 学生

1 研究健身操的背景及意义

1.1 选题背景

随着社会发展和人们生活水平的提高, 中国的健身操运动也在迅速发展, 健身操运动也逐渐受到高校学生们的关注、接受和喜爱, 如今高校中也相继出现了与健身操相关的协会、社团等组织。

1.2 研究目的与意义

通过对中国豫西某高校健身操的发展现状的调查, 分析豫西某高校健身操的发展优势、发展劣势以及未来豫西某高校健身操发展的策略, 以促进豫西某高校操类的发展, 为豫西某高校培养符合社会需求的人才提供参考依据。

【作者简介】张燧(1997-), 男, 中国河南南阳人, 研究生学历, 从事运动训练和体能学研究。

2 研究对象及方法

2.1 研究对象

研究对象为中国豫西某高校健身操发展现状。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

系统地获取了与论文相适应的相关文献资料, 从中筛选适合参考的文献, 初步了解该领域的相关概况。

2.2.2 问卷调查法

根据论文需要, 对豫西某高校大学生进行抽样调查。预计发放 200 份, 实际发放 223 份, 回收问卷 223 份, 回收率 100%。有效问卷 217 份, 有效率 97.3%。

2.2.3 访谈法

根据研究内容设计访谈提纲, 通过电话、网络访谈形式, 对豫西某高校体育学院健美操俱乐部部分教师、与健身操相

关的优秀组织者进行访谈^[1]。

3 研究结果与分析

3.1 豫西某高校健身操参与群体情况

3.1.1 体育专业学生情况

表 1 学生每周健身操锻炼次数的调查表 (n=29)

次数	人数(名)	百分比(%)
0	1	3.45
1-2	10	34.48
3-5	16	55.17
5及以上	2	6.9

表 2 学生每次健身操锻炼时间的调查表 (n=29)

时长	人数(名)	百分比(%)
30min 以下	5	17.24
30~60min	16	55.17
60min 以上	8	27.59

从表 1、表 2 中看出,体育专业学生们对于体育锻炼认识充分,有超过 5 成的学生都达到了健身效果,这与自身专业知识水平和时间等因素是分不开的^[2]。

3.1.2 非体育专业学生基本情况

表 3 学生每周锻炼健身操次数的调查表 (n=194)

次数	人数(名)	百分比(%)
0	55	28.35
1-2	107	55.15
3-5	27	13.92
5及以上	5	2.58

表 4 学生每次锻炼健身操时间的调查表 (n=194)

时长	人数(名)	百分比(%)
30min 以下	137	70.62
30-60min	46	23.71
60min 以上	11	5.67

从上表 3、4 中看出,非体育专业学生们对于体育锻炼认知不足,锻炼时间和次数达不到健身的效果,其中每周锻炼能达到 3~5 次的只有 13.92%,而 5 次以上的仅仅只有 6 人,占比 2.58%;而每次锻炼时长 30~60min 的占比 23.71%,60min 以上的仅有 11 人,占比 5.67%。出现这种情况的原因与学生自律性差、学业繁重、组织活动少等方面因素等相关。

表 5 对于教学内容能否满足学习需求的调查表 (n=194)

选项	人数(名)	比例(%)
能	71	36.6
不能	123	63.4

从体育专业学生情况和非体育学院学生情况对比分析得出:非体育专业学生对于体育锻炼认识不足,这与专业、学习环境等因素相关;两者都认为现有教学内容远远满足不了学习健身操的需求(见表 5),据了解这与健身操种类少、内容单一、缺乏创新等有关^[3]。

3.1.3 学生学习健身操动机调查

学生进行体育运动是体育动机激发的结果,体育动机是维持学生参与锻炼活动和体育学习的内部因素,它对于学生锻炼和学习的倾向性、坚持性及学习接受的强度在一定程度上起决定作用。

表 6 学生学习健身操动机的调查表 (n=223)

选项	人数(名)	百分比(%)
学分	101	45.29%
锻炼身体	151	67.71%
兴趣爱好	82	36.77%
学习技能	67	30.04%
减肥塑形	109	48.88%

从表 6 中可以看出,“锻炼身体”的动机在选项中位于首位,充分的说明了许多学生认识到体育的主要功能就是锻炼身体,提高体质;“减肥塑形”位于第二位,占比 48.88%,而正处于青年时期的高校大学生更多的是追求符合当今时代要求的体型,在体型匀称和优美的同时,还要追求

健康。健身操非常符合这一潮流的标准，它不但能够燃烧脂肪，还具有健身健体的功能。所以，这也导致练习的大学生认为健身操的练习仅仅是减脂塑形，对健身操的了解只徒留在表面，没有更深层次的去了解健身操，更没有树立终身体育的观念。在学生的认知里，体育的主要功能就是锻炼身体，增强体质，而没有想到这是为终身体育道路做铺垫。

虽然近半数的学生是由于“学分”的动机选择健身操，但还是相当大一部分的学生对于健身操有一定的兴趣和爱好。我们应抓住重点，使学生们多了解健身操项目，加入到自愿学习的队伍当中，提高豫西某高校健身操的吸引力^[4]。

3.1.4 教练员基本情况

目前学校健美操共有4名教师，其中本科2人，研究生2人；其中教授1名，副教授2名，助教1名，寒暑假定期参加相关培训，均为女性。各院系组织的啦啦队基本都有教练员，教练员分别以体育学院健美操专选学生和公体学生为主。

学生锻炼健身操期间有62.33%的学生是没有教师指导的；有37.67%是有教师指导的，教师的师资对于校内体育运动项目的发展起着决定性作用，对于健身操的发展也是具有促进作用。据调查发现，学校内虽然举办过关于健身操的活动，但教练员大多由体育学院选派，学生专业技能不强，教学水平有限，会大大影响教学成果，而在现有的教师队伍中，全部为女性教师，这对于健身操在豫西某高校的发展也是有制约的^[5]。

3.1.5 学校场地、设施基本情况

表7 场地满意度调查表 (n=223)

选项	人数(名)	百分比(%)
满意	18	8.07%
一般	57	25.56%
不满意	148	66.37%

学校现有1个健美操馆，1个瑜伽馆。学校大部分的教学和学生活动都是在室外场地进行的。在表7中看出，学生对于场地的满意度不高，对于体育项目来说，体育场馆设施和运动场地是至关重要的。这与学生数量多，场馆不足等因素相关。

表8 影响锻炼健身操因素的调查表 (n=223)

选项	人数(名)	百分比(%)
师资不足	65	29.15%
场地受限	118	52.91%
自律性差	134	60.09%
缺少鼓励	67	30.04%
其他	52	23.32%

从表8中可以看出，场地限制占比超过了50%，所以场地设施一定程度上会影响学生锻炼积极性。

3.2 豫西某高校健身操活动组织情况

3.2.1 健美操课堂教学情况

课程类型为体育专业学生必修，非体育专业学生选修。体育专业学生每周4学时，学习内容为基础健美操、大众一级、二级健美操以及教学，学习场地为健美操馆，成绩构成：平时10%+理论30%+技术60%；非体育专业学生每周2学时，学习内容为健美操起源、健美操基础内容、大众一、二级健美操，成绩构成：平时成绩10%+健康跑20%+技术50%+素质20%。

3.2.2 学校课下组织情况

豫西某高校每年都会举办春季田径运动会，在运动会开始前，都有团体类运动项目的比赛，而后在运动会开幕式会进行大型的团体操表演，如伞操、啦啦操、哑铃操等。2015年—2019年间学校曾举办广场舞大赛、啦啦操比赛、心理健康操等赛事。

3.3 影响豫西某高校健身操发展的因素

表9 影响健身操发展的因素调查表 (n=223)

选项	人数(名)	百分比(%)
师资不足	106	47.53
学校现存种类少	135	60.54
赛事及表演活动不足	100	44.84
领导重视和经费投入不足	139	62.33
场地设施受限	111	49.78
其他	42	18.83

3.3.1 学校领导重视不足,经费来源渠道单一

根据表9的调查发现,影响豫西某高校健身操发展的因素之一是领导重视和资金投入不足,健身操水平不高,中国各种级别赛事活动少,从而导致了学校领导对项目的不重视,影响了健身操的发展。

3.3.2 师资力量不足

通过调查发现,师资力量不足是影响健身操发展的因素之一,教师的专业素质是完成教育任务时所必备的自身条件,由于校内健身操运动发展较晚,教师数量有限。

3.3.3 学校现存健身操种类少、内容单一、缺乏创新

目前学校现有的健身操种类较少,课程方面的主要是健美操,业余层次的有各院系的啦啦操以及运动会开幕准备的操舞类,满足不了学生们学习的需求。在与学生们沟通中发现,体育学院学生认为学习内容较为简单,健美操专选班学生希望学习难度大的技术动作^[6]。

3.3.4 赛事活动不足

有44.84%的学生认为赛事及表演活动不足是影响健身操发展的因素之一,赛事的举办是发展体育项目的重要途径之一,通过体育比赛可以促进健身操发展;给学生提供表演舞台,全面展现健身操魅力。

3.3.5 场地设施受限

通过调查发现,有49.78%的学生认为场地设施受限是影响健身操发展因素之一,对于体育课程来说,体育场馆设施和器材设备是学校开展体育教学的前提,其设施和设备充足与否和优劣好坏直接影响健身操教学效果和学习积极性。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 课程设置不合理,传统的教学方式

目前学校课程安排体育专业学生必修健美操课程,采用小班(20人左右)上课,每周4学时;非体育专业大班,每学期2学时。教学方式主要靠教师的讲解示范,没有注重多种教法交叉使用,较少采用多媒体教学。

4.1.2 师资力量有限

目前豫西某高校健身操教师全部为女教师,虽然能胜任现在的教学任务,但因为大班上课的局限性,使得教学效果不明显,学生水平参差不齐。体育学院学生在课下起辅助教学作用帮助,但水平、能力有限。

4.1.3 室外场地充足,室内场地和教学设备缺乏

学校室外主要以田径场,体育馆前空地为主,教学场地足;室内场馆不足,场地有限制,器材设备方面,以音响、把杆、镜子为主,缺乏先进的教学设备,如投影仪等。

4.2 建议

4.2.1 完善课程设置

在现有大学体育的基础上,增加三、四年级的选修和提高课,保证学习的持续性,为学生终身体育意识和习惯的形成打下良好的基础。

4.2.2 运用多种教学方法,提高教学效果

当今健身操内容在不断丰富和提高,教师使用单一的教学方法已经满足不了学生学习的需要,教师需要运用灵活多变的教学方法。

4.2.3 提高专业素质,保证教学质量

进一步提高健身操教师的教学能力,积极引进健美操专项教师,特别是男教师,不断调整和优化教师结构;加大师资选拔和培养力度,提高现有教师的业务水平,增加健美操教师特别是非专业健美操教师培训和进修的机会,努力提高教师的业务水平及专业能力。

4.2.4 加大经费投入,完善基础设施

学校主管部门应重视健身操的建设和发展,创造条件,为学生提供充足的场馆进行体育活动,加大投入资金,完善多媒体、音响设备、镜子、标准场地等基础设施。

参考文献

- [1] 董潇.中国全民健身操现行推广模式的研究[D].北京:北京体育大学,2014.
- [2] 李兵鹤.平顶山市社区全民健身操舞的开展现状与对策研究[D].武汉:武汉体育学院,2014.
- [3] 余师芳.民族健身操的价值及发展策略研究[D].南宁:广西民族大学,2010.
- [4] 石春丽.高职院校体育健身操舞教学现状及解决对策[J].当代体育科技,2018,8(14):96-97.
- [5] 江潇.昆明市高校民族健身操课程开设现状与课程建设研究[D].昆明:云南民族大学,2013.
- [6] 张逸雪.全民健身操(舞)在开展中面临的问题及对策研究[D].济南:山东师范大学,2018.