

艺术体操选项课对提高女大学生心理健康水平的实验

陈莉萍, 李 薇

(华南师范大学 体育科学学院 广东 广州 510631)

摘 要 根据大学体育课重视运动技术教学而忽视心理健康教育的现状,在艺术体操教学中实施健心运动处方,旨在探讨健心运动处方对提高女大学生心理健康水平的效果,为艺术体操教学的改革提供参考。

关键词 艺术体操;女大学生;心理健康;健心运动处方

中图分类号:G834-05 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0038-03

Experimental study of the effect of artistic gymnastics on improving the level of psychological health of female university students

CHEN Li-ping, LI Wei

(Institute of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract According to the present situation of viewing the physical education from the angle of athletic technique while neglecting the importance of education of psychological health, authors practised the method of psychological health in the teaching of athletic gymnastics. The authors of this paper intended to find out the effect of the sports method of psychological health on improving the level of psychological health of female university students. If the effect of the experiment could act as a reference for the reform of the teaching of the artistic gymnastics, the artistic would be pleased.

Key words athletic gymnastics; female university students; psychological health; sports method of psychological health

1 理论依据

艺术体操动作优美,韵律性强,既能锻炼身体,形成健美的体态,又可陶冶情操,抒发感情。然而许多体育教师在安排教学计划内容及进度之前,首先考虑教什么动作,然后设计组合套路;在教学过程中考虑的是采用什么教学手段、方法,将预设的动作、组合教给学生,并想方设法提高学生的技能。而对增进学生心理健康的心理卫生措施考虑较少,忽视了如何运用有效的方法和手段去提高学生心理健康水平。

大学艺术体操选项课的健心运动处方是根据《学校体育提高学生心理健康水平的实验研究实验方案》课题的要求制定和实施的。经过实验调查,探讨学生实施健心运动处方的效果,通过处方的运用,培养大学生的创新思维,动手动脑自编自练的能力,养成经常参加运动健身的良好习惯,推动学校贯彻素质教育精神,深化艺术体操课程教学的改革。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

实验组为华南师范大学九八级艺术体操选项班女生 33

人,对照组为数学系女生 29 人,普通组 200 人,是九八级其它项目选项班的学生。

2.2 研究方法

(1)健心处方的制定与实施。本健心处方是根据《学校体育提高学生心理健康水平的实验研究》的要求设计和实施的。以培养学生的创新与实践能力为课程目标,以科学性、趣味性、创意性、可行性为原则,在艺术体操选项课教学中有意识、系统地进行心理辅导,采用有利于提高学生的心理健康水平的教学方法和手段。本实验处方是:课前安排 1~2 名学生进行课前组织技能的口令实习,提高学生的口令指挥能力的同时提高自信心,准备部分实施一个游戏,培养学生的兴趣与爱好,活跃课堂气氛。教学内容华尔兹以集体舞的形式出现,目的是培养学生的集体协作精神,改善人际交往能力。在纱巾操的教学实施过程中,教师首先教组合动作(配音乐),然后实施创造性思维的教学活动,以 3~4 人为小组进行组合队形的创编(鼓励改编动作),同学们在宽松的学习氛围中,创造出多种多样的组合(包括进出场方式或造型);最后在纱巾操考核方式上,改变以往严肃的场面,让学

生自行选配着装,使考场变为表演场。在整个艺术体操选项课教学过程中,充分运用多媒体教学手段,使用各种教学技巧(言语和非言语)来激励每一位学生,努力营造更加活跃、更富有创意的学习氛围,最大限度地提高女生的心理健康水平。实验时间为2000年2月~6月,共18周。实验组实施健心运动处方,对照组采用传习式教学方式,普通组按教学大纲进行。

(2)心理健康问卷调查。采用河南师范大学《学校体育提高学生心理健康水平的实验研究》总课题组编制的“学生心理健康问卷”、“青少年学生心理健康问卷常模表—大学女生”,进行问卷调查和各因子项得分统计。本问卷共有115道问题,共设9个因子项:自尊、情绪、人际交往、效度、学习适应(包括环境、态度、技能)、意志。问卷有3个选项,即“是”、“偶尔是”、“不是”,用“学生心理健康问卷(模板用纸)”获取每题得分,然后分类统计得出各因子得分,学习适应因子分由环境、态度、技能3个因子分相加获得。各因子原始分在“青少年学生心理健康问卷常模表—大学女生”上查得对应的 T 分数。河南师大总课题组编制的调查问卷和常模表,由专家审定和模拟测试,经可信度检测。调查实施处方的实验组实验前后,以及对照组、普通组的心理健康状况。发放问卷262份,回收261份,回收率99.62%,有效257份,有效率98.09%。所有调查数据均在EXCEL系统进行统计处理。

3 结果与分析

3.1 学生心理健康指标测试结果

(1)学生心理测试结果表明,实验组和对照组在实验前的效度得分均在50~55之间,而实验后得分均在50~45之间。人际交往得分实验组和对照组在实验前为50~55分之间,而实验后实验组得分为55~60之间,对照组得分不变。技能因子在实验前两组得分均为45~50之间,实验组实验后技能因子得分在50~55之间,而对照组得分不变(见表1)。

表1 学生心理健康水平测试 T 分数

因子项	实验前		实验后	
	实验组	对照组	实验组	对照组
总平均分	50~55	50~55	50~55	50~55
自尊	50~55	50~55	50~55	50~55
情绪	50~55	50~55	50~55	50~55
人际交往	50~55	50~55	50~55	50~55
效度	55~50	55~50	50~45	50~45
学习适应	50~55	50~55	50~55	50~55
环境	50~55	50~55	50~55	50~55
态度	50~55	50~55	50~55	50~55
技能	45~50	45~50	50~55	45~50
意志	50~55	50~55	50~55	50~55

(2)实施处方后,大学生实验组在实验前后,心理健康各因子均未显示出差异,与对照组比较也无差异(见表2)。

表2 实验组与对照组心理健康各因子得分

因子项	实验前		实验后	
	实验组	对照组	实验组	对照组
总分	152.39	152.56	156.48	154.56
自尊	28.10	28.74	28.84	29.22
情绪	25.61	25.30	25.97	26.89
人际交往	31.19	30.41	31.74	30.74
效度	17.32	17.74	19.00	17.96
学习适应	29.84	28.63	30.10	29.78
环境	7.23	7.26	7.23	7.04
态度	12.06	12.30	11.97	11.59
技能	10.55	10.00	10.81	10.22
意志	20.06	20.59	21.10	21.11

(3)将实验组与普通组所测数据相比较,实验前实验组与普通组在人际交往、学习适应因子存在显著性和非常显著性差异。实验后实验组与普通组在人际交往、学习适应、意志及情绪因子存在非常显著性和显著性差异(见表3)。

表3 实验组与普通组心理健康各因子得分及 T 分数

因子项	实验前			实验后	
	实验组	普通组	T 分数	实验组	T 分数
总分	152.39 ± 22.6	146.98 ± 23.19	1.18	156.48 ± 20.20	2.26 ¹⁾
自尊	28.10 ± 5.84	27.72 ± 6.15	0.32	28.84 ± 6.12	0.90
情绪	25.61 ± 6.92	25.33 ± 6.99	0.20	25.97 ± 6.55	1.99 ¹⁾
人际交往	31.19 ± 4.89	28.73 ± 5.66	2.41 ¹⁾	31.74 ± 3.63	3.63 ²⁾
效度	17.32 ± 3.80	18.15 ± 3.46	1.11	19.00 ± 3.09	1.33
学习适应	7.23 ± 1.88	25.41 ± 5.61	4.42 ²⁾	7.32 ± 1.57	4.18 ²⁾
环境	12.06 ± 2.06	6.72 ± 1.78	1.38	11.97 ± 2.36	1.82
态度	10.18 ± 3.05	11.62 ± 2.50	1.00	10.55 ± 2.55	0.71
技能	20.06 ± 4.32	10.07 ± 3.39	1.71	21.10 ± 4.09	0.86
意志	30.10 ± 5.18	18.65 ± 5.44	1.53	29.84 ± 5.19	2.75

1)表示 $P < 0.05$ 2)表示 $P < 0.01$ 。

3.2 分析讨论

(1)普通高校体育教学有省规定的教学大纲、考试内容、方法和评分标准,但由于艺术体操项目本身存在特殊性,教学大纲规定艺术体操成套动作均由各校的任课教师成员自编,自主性和随意性大,教师可根据学生情况及培养目标,有所侧重。本实验处方针对中国目前独生子女较多,集体观念和人际交往较差的状况,根据大多数学生从未接触过舞蹈、芭蕾、艺术体操等艺术类动作,因此在教学内容的安排上有所选择,并以集体舞的形式进行,如波尔卡、华尔兹集体舞组合,此法有助于提高学生的人际交往能力,并能使学生尽快地适应艺术体操教学。

(2)本实验进行的时间为2~7月,是选项课的第二学期,一学年的艺术体操教学进行了一半才实施本实验处方,因而影响了实验结果。

(3)国外的研究结果表明,体育锻炼具有短期和长期的心理效应,能改善情绪状态,产生舒适的体验,满足人际交往的需要等。短期效应表现为锻炼中或锻炼即刻的良好感觉,长期效应则表现为长年累月地锻炼,养成习惯,成为身心的需要的感觉。但需要强调的是,所有这些研究的锻炼者所从事的锻炼活动,从参与到锻炼项目的选择,都是自觉、自愿的,没有强迫性。由于我国的学校体育,尤其是中小学体育,其内容是国家及有关专家制定的,学生长期处于非自愿选择性情景下学习,已经形成了依赖性。虽然大学二年级开设了体育选项课,学生选择了自己喜欢的运动项目,但要解放他们的思想,达到学生的“乐学”和“乐练”的目的,非一时之功,这也是造成实验前后无显著性差异的可能原因。

(4)从实验组与普通组对照结果表明,两组实验前后在人际交往、学习适应、情绪、意志因子存在显著性和非常显著性差异。原因是普通组的运动项目虽是同学们自愿选择的,但学习内容、教学计划、技术考核都有省统一的教学大纲,整个学习过程学生仍处在无奈和强迫之中,而艺术体操第一学期采用了集体舞形式的教学,并根据学生的基础,学习了由教学组自编的一套轻器械球操,第二学期实施健心运动处方,使学生在上述4个因子均有提高。

(5)不限于提供健身练习,而应该把人的思想、躯体和精神从紧张和抑制状况中解放出来,培养和谐的个性^[1]。现行的艺体教学,从教学内容到教学进度及考核内容,都是由教师或教学组预制,学生在统一的模式下成长,严重地束缚、压抑了学生学习的积极性和主动性。教学计划的实施过

程,都要求学生动作准确到位,强调姿态优美,然而形体姿态的塑造是一个长期培养的过程,并不是在短时间就能一蹴而就的,而且对对象的要求也比较严格,这样,无形中与大多数学生在心理上拉开了距离,竖起了一道无形的墙,这种情况显然不利于提高学生的心理健康水平。为此在健心运动处方的实施过程中,注重使用各种教学技巧(言语和非言语交流)和方法来激励每一位学生,并营造出一个宽松的学习氛围,让她们从中体验到练习的乐趣,达到健心的目的。

(6)“授人以鱼,不如授人以渔”。向学生灌输事先预制好的动作组合,进行记忆性思维教育,不如采用创造性思维教育,培养人的能力,教人做学问做研究的方法,本运动健心处方就是依据这一理论制定和实施的。首先教授基本技能,利用技能迁移,达到掌握技能的目的,通过启发、引导学生进行技能组合创编,经过反馈、最终形成多种多样技能组合(伴奏音乐固定)。这一教学法不仅学生易于接受(学习适应因子项实验组与普通组呈非常显著性差异),能达到学生“乐学、乐练”的目的(实验组的总分和情绪因子与普通组显著性差异),而且能改善人际交往能力(人际交往因子实验组与普通组呈非常显著性差异),另外还提高了学生意志力(意志因子项实验组与普通组呈非常显著性差异,见表3)。

参考文献:

- [1]安得烈亚·博多·施米德.韵律体操[M].北京:人民体育出版社,1983.
- [2]季浏.身体活动与心理健康[J].天津体育学院学报,1994,(3):16-21.
- [3]任未多.身体活动和运动锻炼的心理效应[J].体育科学,1997,(3):75-81.
- [4]李薇,陈宝玲.大学生健身运动处方的心理效果研究[J].体育学刊,2000,(4):6-18.
- [5]陈龙安.创造性思维与教学[M].北京:中国轻工业出版社,2000.
- [6]陈莉萍.普通高校艺术体操教学的思考与改革[J].河南师范大学学报(自然科学版),1997,25(增刊):147-148.
- [7]张力为.体育锻炼与心理健康的关系[J].广州体育学院学报,1995,(4):42-47.

[编辑 李寿荣]