

# 女大学生健美操选修心路的调查与分析

金文慧

(芜湖职业技术学院 体育教学部, 安徽 芜湖 241001)

**摘 要:** 对女大学生选修健美操的心理动因、价值取向以及审美表达状态进行了研究后认为: 1)兴趣是女大学生选修健美操的主要动因; 2)体育与艺术的交融是女大学生学习健美操的审美需要; 3)美感的表达需要教师的正确引导和女大学生的理性归纳; 4)健美操的教学效果离不开教师的人格魅力。

**关 键 词:** 健美操; 女大学生; 审美心理; 体育教学

中图分类号: G807.01; G831.3 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)04-0057-03

## Investigation and analysis of female college student's motives for taking an elective aerobics course

JIN Wen-hui

(Department of Physical Education, Wuhu Vocational Institute of Technology, Wuhu 241001, China)

**Abstract:** The author investigated and studied the psychological motives, value orientation and aesthetical expression state of female college students taking an elective aerobics course, and drew the following conclusions: 1) interest is the primary motive for female college students to take an elective aerobics course; 2) the fusion of sport and art is the aesthetical need for female college students to learn aerobics; 3) aesthetical expression requires the correct guidance of teachers and the rational induction by female college students; 4) teacher's charm of personality is indispensable in aerobics teaching effects.

**Key words:** aerobics; female college student; aesthetical psychology; physical education teaching

健美操自20世纪80年代中期在我国开展以来,特别是当引入普通高校公共体育教学大纲和作为专项选修课以来,这一项目以其能够促进学生身体健康、培养优美体态和愉悦身心而越来越受到众多女大学生的青睐。但是,多数女生学习健美操追求的是优美的姿态,并向往着自己能练就出婀娜多姿的体态,而对自身审美心理素质的培养却关注不多。笔者从10多年健美操教学实践中深切地体察到,目前高校健美操课的美育价值有待进一步发掘,教学的方法有待深入探究。本文应用心理学理论来阐述健美操练习者的审美心理状态,旨在通过健美操的美育效果和审美功能来提高女大学生的审美心理素质。

本研究从安徽省合肥、芜湖、蚌埠经济社会发展较好的城市中选取部分高职院校(安徽水利水电职业

技术学院,安徽职业技术学院,芜湖职业技术学院,芜湖信息职业技术学院,蚌埠经济技术职业学院,安徽电子信息职业技术学院等)健美操选项班的学生,共600人,通过“整群随机抽样”,于2007年11月发放问卷600份,至2008年3月底收回问卷600份,有效问卷585份,有效率为97.5%。问卷内容效度与结构效度经同行专家检验,认同率为96%。问卷统计采用SPSS for Windows 10.0软件包统计完成。

### 1 女大学生选修健美操的动因与价值取向

“动因,反映着某种主观和客观存在的引导因素,有着正向和负向动因之分,它一旦被意识到,就成为个人意向、愿望、动机等的兴趣表现形式,推动着人们以一定方式、朝着一定方向去寻找满足”<sup>[1]</sup>。大学生

收稿日期: 2008-11-21

基金项目: 芜湖职业技术学院校级精品课程(芜职院[2007]47号)。

作者简介: 金文慧(1971-),女,副教授,硕士,研究方向: 体育教育训练学和体育社会学。

的学习、生活,一般来说是建立在正向的动因引力之中,并以此来朝着“德、智、体”三育要求的方向完成学业。健美操,作为“三育”之体育中的一项课程,在个性化的“三自主”教育理念指导下,女大学生对此表现出较为浓厚的兴趣。在585名女生中,67%的是建立在兴趣动因之下,21%倾向于运动量适宜的选择。究其原因,一是,女性在审美取向活动中有着先天的特质,在求美心理中有着能歌善舞的愿望,自然使她们对健美操这样一项(形式的美、动感的美、运动强度收放自如的美<sup>[2]</sup>)拥有特殊的情感;二是,说明她们对健美操持有积极的价值认同和情绪体验(即运动量适宜),在一份多项选择调查中,认为健美操“倍感增添活力”的占76.9%、“精神愉悦”的占49.2%、“改善体态”的占48.7%,可见健美操这一项目本身具有的价值功能和主体的感性体验已得到她们的认同;三是,她们对健美操持有的兴趣程度,已不仅仅满足于个体“改善体态”的心理需要,而是提升到健身求美、展现青春活力的意识层面上了。

在调查中,有9%的女性选健美操的原因为“易学”,这又说明健美操项目不仅仅有着与自身体态改善、增添活力、精神愉悦等效能,而且“简单易学”也成为女生选择健美操的动因之一。

## 2 女大学生学习健美操时的心理状态

女大学生在不同动因的支配下选学健美操,一般来说亦会在心理上带有主动的个体指向状态,也就是指向于一定的目标。首先想着“感受动作音乐的和谐美”的占75.9%,想着展现自身“体态动作美”的占40.5%,单纯的“兴趣”感已不是主要的心理指向目标,这说明她们对健美操这一运动项目的特质、内涵有着较为深入的了解。从心理学上来讲,当她们确立了较高的指向目标时,相应的对健美操学习的态度、动机、课余自练的主动性就会得以强化,这无疑是她们的获得动作技能、促进健美操水平或考核成绩提高的必要保障。

## 3 女大学生对健美操的美感表达

女大学生在学习健美操时持有较高的心理指向目标,为她们学习并提高健美操水平奠定了一定的动力基础。但在求证她们对健美操的美感表达时发现,“会表达”仅占27.7%，“不会表达”占12.3%，而“想表达,但不知该如何做”者占60%，说明大部分女大学生们尽管“对健美操这一运动项目的特质、内涵有着较为深入的理解和体验”，却不知如何表达其中的美感。这一现象的成因,笔者认为:一是她们在学习健

美操的过程中(尽管是在反复的练习),依靠肌肉自身运动的内在反馈所提供的刺激,建立了直接感知动作结构的表象,但却并未使动作表象达到明确化的程度,也就是并没有使动作表象与健美操相应的形体造型的表象结合起来。二是她们在学习健美操时对教师的示范,缺乏动作方向性和身形达意的领悟,只停留在对动作的粗浅模仿过程中,因而想沐浴健美操的美,却不知怎样才能表达其美,也就在情理之中了。这一现象启示我们,教师的责任不仅要教给学生技能,更重要的是引领她们如何身形达意地去悟美、提高其审美能力。

## 4 女大学生对健美操教师素质条件的要求

从运动技能教学的分类来讲,健美操的教学是一种“开放式环路”的过程,即“学生在相对开阔的空间环境中接受教师的传授与反复调整自身本体感受变化的一个过程”<sup>[1]</sup>。在这个过程中,学生对健美操教师素质的整体认知,在一定意义上既是她们建立学习兴趣的信号源,也是她们领悟健身操的舞动、培养或提升审美品级的一个客观参照系。在对健美操教师素质条件的调查(可多选)中得知,女大学生喜欢在这种开放式环路的教学中,要求教师要有“较强的亲和力”(占73.3%),“良好的美学素养”(占69.2%)、“较高的技能水平”(占56.9%)和“优美的体型”(占35.9%)。这种意向的排序,说明大学生认识到她们的任何一门课程学习,都是一种生活的过程,这种过程首先要求的是人际关系的“心理适应”,因而她们需要与教师建立良好的师生关系,必然首选教师要有“较强的亲和力”。

教师能够平易近人、关心、尊重学生,并对学生抱有良好的期望,那么被期待的学生亦会喜悦、乐观、自信,视教师为可信赖的朋友。在如此亲和力浓郁的教学环境中,教师本身拥有的业务素质——良好的美学素养、较高的技能水平、优美的体型等,自然就成为激发她们欣赏健美操的美感、学习健美操的技能、追求健身健美的动力之源,教师才有可能在有效的教学方法中提高学生的健美操技能水平、塑造她们身形达意的美感情怀。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

1)女大学生在审美取向活动中有着先天的特质,在求美心理中对健美操拥有着某种特殊的情感,使其对健美操的价值取向,已不仅仅理解为“改善体态”的心理需要,而是提升到健身求美、展现青春活力的意识层面上,说明她们对健美操的价值有着较高的认

识。

2)女大学生选健美操的动因有一定的差异性，兴趣动因为主。然而在学习健美操的过程中，那种单纯的兴趣动因已不再是主要的心理指向，而是基于想着“感受动作音乐的和谐美”和展现自身“体态动作美”的享受。

3)女大学生在学习健美操过程中对“如何表现美”较为困惑，因而“想表达，但不知该如何做”者占较高的比例，这是造成她们学习中滞留于粗浅的动作模仿、体验不到健美操身形达意美感的主要原因。

4)女大学生期待教师应具有较强的亲和力，反映出她们对教师人格魅力的内涵认识较清晰，而这正是她们学习心理需求与学习效果的重要保障。

## 5.2 建议

健美操教学是提高大学生审美能力的重要课程之一，为使大学生对健美操的认知和理解更趋于全面，更好地提高健美操的美育效果，健美操教师应当从以下4个方面加以改进与提高。

首先，健美操教师必须认识到健美操的价值取向是多元的，但侧重于塑造型体和增进审美意识。为此，健美操教学必须改变“完整示范——分节教学——讲解——练习”的枯燥教学方法和以技术技能教学为主的课程教学模式，逐步建立起使学生在健美操的学习过程中既能掌握健美操的基本知识和技能，又能够有效地达到塑造形体、增强审美意识的新的教学内容体系。教师应设置好健美操课的美育内容。在课中经常有意识地向学生介绍美学知识，提高学生的审美趣味和美学素养，把审美教育贯穿于教学的全过程。

第二，健美操教学是师生共同参与审美实践的过程，鉴于目前学生对健美操学习有着较高的“感受动作音乐的和谐美”的心理指向，教师在教学中应充分

意识到健美操是集视觉与听觉于一身的艺术，因此教学中既要注重舞蹈、体操动作形象的塑造，更要科学选配音乐伴奏。

第三，美感表达是主体在观赏审美对象时所产生的动情的、积极的综合心理反应<sup>[1]</sup>。为帮助学生提高对美的表达能力。教师应努力把审美知识融入到教学中，对练习中产生不同美感效果的技能要有经常性的提示，始终将美贯穿在练习中，使学生在健美操练习过程中能够积极体验、领悟美，并与之产生情感共鸣，获得美的快感，以对美感的体验与理性归纳来提高自己的对美的表达能力。

第四，健美操是体育与艺术相结合所创造出的一种“美形化”的运动文化，那么健美操教师准确、熟练、优美的对套路动作进行艺术再创造，以优美的形象，丰富的情感，诱人的亲和力，给学生以美感就应该是当前健美操教师应该具备的基本素质，但是目前大学体育课的健美操教师大多不能满足健美操审美教育的需要，这和教师缺乏基本的美学素养是分不开的，因此，提高健美操教师个人素养和人格魅力已是当前急需解决的重要问题之一。

## 参考文献：

- [1] 祝蓓里. 体育心理学[M]. 上海：华东师范大学出版社，2002：158，308.
- [2] 左新荣. 大学生对身体美、运动美和人格美认知的调查分析[J]. 北京体育大学学报，2007，30(2)：176-178.
- [3] 刘叔成. 美学基本原理[M]. 上海：上海人民出版社，1987：292.

[编辑：周威]