

# 高校体育保健与健美操课对学生即时心境变化的比较研究

魏红敏

北京林业大学体育教学部 北京 100000

**摘要:** 树立大学生身心健康发展模式,提高其社会适应能力是高校体育教育的重要目标之一。体育保健课是针对普通大学生开设的公共选修课。体育保健课30分钟课堂练习内容为10分钟热身活动、15分钟健身气功五禽戏、5分钟引导放松;健美操30分钟练习内容为10分钟热身活动、15分钟第二套大众健美操三级套路练习、5分钟整理活动;本文通过实验和问卷调查,探讨体育保健课和健美操课一次课堂练习对改善大学生即时心境的作用。结论:体育保健课和健美操课30分钟练习均可以使所有消极心境比如激动性、抑郁性、愤怒性、无活力性诸面向显著下降,在积极心境的变化中,体育保健课和健美操课均可以显著提高大学生主观愉悦感;其中五禽戏和引导放松可以使心境更加平静,而健美操课学生感觉更为活跃。

**关键词:** 体育保健课;健美操课;心境

## 一、研究目的

近年来,大学生的健康状况令人担忧,我校大一学生入校体检结果显示,学生身体素质和心理健康水平均呈下降趋势。

国家将全民健身列入国家发展计划,将体育教育提高到前所未有的高度。国内外体育专家已普遍认识到,体育教育不仅要建立技能教育模式和体能教育模式,还要培养学生身心发展并适应社会的能力。体育活动可以提高身体素质的同时,可以改善锻炼者的精神状态,已成为社会共识。大学体育课要肩负起时代的重任,承担教会学生体育技能、养成运动习惯、培养终身体育观念的重要使命。

近年大学生的心理健康出现预警,程度轻者影响到人际关系、学业,重者出现精神障碍、重度抑郁等心理疾病,导致休学甚至中断学业。负面的情绪或心理刚萌芽时需要及时得到排解,避免越积越多。体育活动对心理产生的积极影响是学界的共识。体育活动之后会通过生理的变化比如通气量加大、心跳加快,可以使人暂时忘掉困扰自己的烦恼。那么,一节体育课下来,学生的精神和心理产生了哪些变化是我们关心的课题。

体育保健课和健美操课是大学体育公共选修课,属于非竞技类项目。体育保健课学习的主要内容是五禽戏,配乐的特点是节奏舒缓。属于传统养生项目。健美操课学习的主要内容是大众健美操自编套路,配乐特点是节奏明快。本研究以健美操和体育保健为研究对象,针对

110位大学生进行BFS心境问卷调查研究,通过课堂上学生在30分钟练习前后即时心境变化的特点,探讨体育保健课和健美操课一次性课堂练习对大学生心境的影响,为有效地引导学生,提高教学内容的科学性和课堂锻炼效果,更好地满足大学生身心发展需要提供参考。

## 二、研究内容

### 1.课程性质

体育保健课和健美操课均为针对普通学生开设的高校公共必修体育课。学生根据个人意愿,自主选课。

### 2.心境

心境是一种心理状态,影响人的言行和情绪,有持续性、扩散性、弱化等特点,使人的一切体验和行动都感染上某种色彩。它的表现形式多种多样,有愉快的,忧愁的;有愤怒的,安静的;有朝气蓬勃的,抑郁寡欢的等等。心理学者认为,影响心境的根本原因是个人的欲望是否得到满足。心境可分为积极和消极两方面,多个面向。积极的心境有助于人发挥主观能动性,常以活跃性、愉悦性、平静性和思虑性来衡量;消极的心境则会使人感到厌烦、消沉<sup>[1]</sup>,常表现为愤怒性、抑郁性、激动性和无活力性。心境作为情感的基本表现形态,还具有对其他心理活动和行为监视和控制作用。因此,以心境作为评价指标,寻求改善人的情绪状态的方法受到研究者的重视。

我们的调查研究使用的是BFS量表,由联邦德国运动心理学家于1986年编制,被国内学术界认为具有较良

好的结构效度和内部一致性<sup>[2]</sup>。

### 三、研究方法

本研究采用问卷调查法、实验法、文献综述和数理统计法，问卷调查安排在学期第10周课，学生已经熟练掌握动作，可以流畅完成套路。实验分为三组，分别为体育保健组、健美操组、对照组。在运动前后学生填写问卷。运动过程佩戴运动心率表，监测运动过程心率变化。

学生的练习内容为：体育保健课内容包括热身活动10分钟、五禽戏练习15分钟、引导放松5分钟；健美操课上运动包括热身活动10分钟、第二套大众健美操自编套路运动15分钟、整理活动5分钟；对照组，不做运动。

对调查问卷进行数理统计分析，得出研究结果。

### 四、研究结果

#### 1. 运动强度

体育保健课五禽戏练习过程15分钟，运动心率平均为112次/分钟，较安静状态提高40%，应为最大摄氧量的50%，30分钟练习过程为小强度的有氧运动。健美

操套路练习过程持续15分钟，运动心率平均为137次/分钟，较安静状态提高72%，以180次/分钟为最大摄氧量，那么练习套路的运动强度应为70%最大摄氧量强度的运动，热身和整理过程为50%左右，30分钟健美操练习过程可以视为中等强度的有氧运动。对照组不运动。

表格1 体育保健课上运动强度

运动平均心率	静坐	热身活动(10分钟)	五禽戏(15分钟)	引导放松(5分钟)	运动强度
保健(n=15)	82次/秒 ±6.8	111次/分 钟 ±8.5	112次/分 钟 ±6.4	85次/分钟 ±5.8	中偏小强度

表格2 健美操课上运动强度

运动平均心率	静坐	热身活动(10分钟)	套路练习(15分钟)	整理活动(5分钟)	运动强度
健美操(n=15)	86次/秒 ±5.1	108次/分 钟 ±8.5	137次/分 钟 ±12	98次/分钟 ±7.5	中等强度

#### 2. 问卷调查结果

本次调查发出并回收问卷110份，经spss11.5软件统计分析，如表3所示。

表格3 健美操和保健课练习前后心境变化对比

心境	积极心境变化				消极心境变化			
	活跃性	愉悦性	思虑性	平静性	愤怒性	激动性	抑郁性	无活力性
健美操班(40人)	↑★★★★	↑★	↓★★★★	☆	↓★★	↓★★★★	↓★★★★	↓★★
体育保健班(40人)	☆	↑★★	☆	↑★★★★	↓★★★★	↓★★★★	↓★★★★	↓★
对照组(30人)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

注：表中↑代表提高；↓代表降低；☆代表无显著变化；★代表 $p<0.05$ 水平变化显著；★★代表 $p<0.01$ 水平变化显著；★★★★代表 $p<0.001$ 水平变化显著；

### 五、分析讨论

#### 1. 调查对象

体育保健课和健美操课为自主选修课。参与调查的学生对于两门课程、两种运动的特点有初步了解的，能独立熟练完成动作。我们的研究是基于这样的前提下得出的结论。

#### 2. 体育保健和健美操课堂练习学生心境的变化

体育保健课30分钟练习主要包括10分钟的热身活动，15分钟以健身气功五禽戏为主的练习，5分钟引导放松。练习者在节奏稳定、舒缓的音乐伴奏下完成动作。五禽戏主要模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作，表现虎的威猛、鹿的轻盈、熊的憨态、猿的活泼、鸟的舒展等特性<sup>[3]</sup>。热身部分包括静力平衡和伸展动作，提高练习者关节的灵活性和身体的柔韧素质，静力平衡和伸

展使肌肉保持一定的张力，动作控制过程神经冲动不断的由大脑皮层神经中枢传出，经脊髓至肌肉神经终端，再传入大脑皮层的过程，形成闭合神经传导通路，这个过程大脑高度兴奋。熟练的五禽戏套路练习，复杂的、且节奏稳定的肢体活动伴随深呼吸，使大脑处于兴奋状态，而引导放松过程帮助练习者大脑皮层兴奋程度下降，进入相对抑制状态。大脑皮层工作状态由兴奋-抑制-再兴奋-再抑制的转换过程有助于精力和体力的恢复。研究调查显示，通过30分钟练习，练习者积极心境变化方面表现出平静性( $p<0.01$ 水平)和愉悦性( $p<0.001$ 水平)的显著提高，活跃性和思虑性没有显著变化；练习者消极心境的各个方面均发生显著变化，消极情绪得到显著缓解。

健美操课30分钟练习主要包括10分钟的热身活动，

15分钟大众健美操自编套路的练习，以5分钟的整理活动结束。练习者在节奏明快的音乐伴奏下完成健美操的套路动作。健美操讲究关节弹动，手臂控制，其中有并步跳、小马跳、等跳跃动作，3分钟的套路重复练习15分钟，运动心率达到70%的最大摄氧量。整理运动以静力拉伸为主，伴随深呼吸放松。调查研究显示，30分钟的健美操练习者即时消极心境呈显著下降，负面情绪得到缓解，积极方面表现为活跃性非常显著提高和思虑性非常显著下降，愉悦性显著提高。

### 3. 即时心境变化的生物学机制

生物学机制多以通过体育活动引起的生理变化从而导致心理水平的变化为理论主线，解释体育活动带来的短期心理效应。目前学术界流行的学说有：单胺假说、安多芬假说、心血管活动假说、脑血流量假说、下丘脑-垂体-肾上腺系统（HPA）系统活动假说、中枢神经唤醒水平假说等等<sup>[4]</sup>。

人体的一切活动在中枢神经系统的调节下完成，中枢神经唤醒水平假说认为，每一个人都有一个中枢神经最佳唤醒水平，身体活动和身体锻炼有助于达到这一水平，从而使个体感到愉快。在供氧充分的条件下，较大强度的运动需要高唤醒水平的中枢神经协调外周神经完成，而较小强度的运动，需要的中枢神经唤醒水平较低。

### 4. 小结

从哲学角度来说，“动”是绝对的，“静”是相对的，宇宙间万事万物的发展都是运动的结果，发展人的身心健康也不例外。教师在教学内容安排上充分考虑动静的结合，合理安排动作难度和运动强度，达到学生理想的

唤醒阈值。另外，教师应充分发挥引导作用，使学生树立信心，唤醒学生的内在驱动力，使学生积极投入练习中，达到强健身体，改善心境，求得身心的和谐发展。

### 六、结论

体育保健课和健美操课堂上一次性持续30分钟练习可以显著提高学生主观愉悦感觉，消极心境得到显著改善。跳健美操可以使人更活跃，而五禽戏练完内心更平静。

### 七、建议

在体育课堂教学中教师除了完成动作技术的教授，应重视对学生锻炼意愿的激发和引导，调动学生积极性和主动参与意识，注重学生即时积极心境的良性激活，获得良好的运动体验，有助于养成良好的自我锻炼习惯。

### 参考文献

- [1] 彭克宏主编，马国泉. 社会科学大词典. 北京：中国国际广播出版社. 1989. 第204页.
- [2] 张力为，毛志雄主编. 体育科学常用心理量表评定手册. 北京体育大学出版社. 2004. 第47页.
- [3] 马鸿韬主编. 健美操运动教程. 北京：北京体育大学出版社. 2007年，第1页.
- [4] 蔡衍. (2002). BFS心境量表的再检验及中德应用研究比较. 硕士研究生学位论文. 武汉：武汉体育学院.
- [5] 健身气功五禽戏. 国家体育总局健身气功管理中心，北京：人民体育出版社2003，第5页.
- [6] 晏宁. 身体活动与身体锻炼的情绪效应及其机制. 河北体育学报. 2003年第3期，第6页.