

大学公共体育健美操课程对学生身体素质与心理健康影响的实证研究

余丽红

安顺学院 贵州 安顺 561000

摘要:本研究旨在探讨大学公共体育健美操课程对学生身体素质与心理健康的影响。通过问卷调查、体能测试及心理量表评估,对参与健美操课程的学生进行实证研究。结果显示,健美操课程显著提升了学生的身体柔韧性、肌肉力量、心肺耐力等身体素质指标,并有效改善了焦虑、抑郁等心理健康问题,增强了自信心和人际交往能力。研究表明,大学公共体育健美操课程对促进学生身心全面发展具有重要作用。

关键词:健美操课程;身体素质;心理健康;实证研究

1 引言

随着社会对人才综合素质要求的不断提高,大学生的身心健康问题日益受到关注。大学公共体育课程作为促进学生身心健康的重要途径,其课程设置与内容选择显得尤为重要。健美操作为一项集体健身项目,在大学公共体育课程中占据重要地位。本研究旨在通过实证研究,探讨大学公共体育健美操课程对学生身体素质与心理健康的影响,为优化大学公共体育课程设置提供科学依据。

2 文献综述

2.1 健美操对身体素质的影响

健美操对学生身体素质影响显著。在身体形态与姿态方面,它能有效锻炼柔韧性与姿态,长期训练让学生姿态舒展挺拔,像踢腿和胯部运动可使臀部肌肉结实,提升重心、拉长双腿;力量练习能粗壮骨骼、增大肌肉围度,弥补体型缺陷,塑造优美体态与气质。身体机能上,作为快节奏、大负荷的有氧代谢运动,健美操能增强学生吸氧、运氧和储氧能力,提高呼吸深度与气体交换量,发展心肺功能,增大肺活量,满足激烈运动需求。身体素质指标方面,研究表明,健美操训练可增强肌肉力量、柔韧性和有氧运动耐力,其丰富动作还能加强身体灵活性与协调性,进一步的可影响学生在其他体育课程(短跑、中长跑、仰卧起坐、立定跳远等)中的表现。

2.2 健美操对心理健康的影响

健美操对心理健康影响深远。在情绪调节上,其优美明快的音乐与活泼动作,能让学生排除紧张烦恼,放松身心,排解不良情绪,治疗心理疾病,助大学生摆脱压抑、降低焦虑、消除忧郁,保持心理平衡。对于自信心与人际交往,大学生在训练中从生疏到娴熟,能在音乐中展示自我、增强自信;分组创编队列队形也能提升

自信与喜爱度。作为选修课,不同班级学生相互帮助鼓励,提升人际交往能力^[1]。师生交流可缓解焦虑抑郁,改善人际关系。此外,健美操能培养学生意志品质,运动中伴有情绪体验与意志努力,克服疲劳酸痛需自我控制与意志力,这种品质可迁移至日常学习与生活中。

3 研究方法

3.1 研究对象

选取某大学公共体育健美操课程中的学生作为研究对象,共200人,其中男生80人,女生120人。这些学生均为自愿参加健美操课程,且之前未接受过系统的健美操训练。

3.2 研究工具

3.2.1 身体素质测试

测试指标包括身高、体重、肺活量、50m短跑、800m中长跑(女生)/1000m中长跑(男生)、仰卧起坐(女生)/引体向上(男生)、立定跳远等。测试仪器采用标准的体育测试设备,如电子身高计、体重秤、肺活量计、秒表、卷尺等。

3.2.2 心理健康量表

采用《症状自评量表—SCL90》对学生的心理健康状况进行评估。该量表包含90个项目,分为10个因子,包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他,每个项目采用5级评分制(1—5分)。同时,为了更具体地了解学生在自信心和人际交往方面的变化,还设计了相关的问卷题目,如“你是否觉得自己在健美操课程中变得更加自信?”“你在健美操课程中结识了新朋友吗?”等。

3.2.3 问卷调查

设计一份关于健美操课程体验的问卷,内容包括学

生对健美操课程的喜爱程度、课程内容的难易程度、教师的教学方法等方面的评价。

3.3 研究过程

3.3.1 实验前测试

在健美操课程开始前,对所有研究对象进行身体素质测试和心理健康量表评估,记录初始数据。发放问卷调查,了解学生对健美操课程的初步认知和期望。

3.3.2 健美操课程干预

按照大学公共体育健美操课程的教学大纲进行为期一个学期的健美操课程教学。课程内容包括有氧健身操、形体姿态练习、垫上练习及柔韧练习等^[2]。每周安排2—3次课,每次课90分钟,由专业的健美操教师进行教学。

3.3.3 实验后测试

在健美操课程结束后,再次对所有研究对象进行身体素质测试和心理健康量表评估,记录实验后数据。再次发放问卷调查,了解学生对健美操课程的满意度和改进建议。

3.4 数据分析

采用SPSS统计软件对实验前后测试数据进行统计分析,包括描述性统计、配对样本t检验等。对问卷调查结果进行整理和分析,提取学生的主观评价和反馈。

4 研究结果

4.1 身体素质方面

表1 身体素质数据统计表

指标	实验前 (平均值)	实验后 (平均值)	t值	P值
身高 (cm)	男生: 172.5	男生: 172.6	-	-
	女生: 160.2	女生: 160.3	-	-
体重 (kg)	男生: 68.3	男生: 67.1	2.15	<0.05
	女生: 52.8	女生: 51.6	2.38	<0.05
肺活量 (ml)	男生: 3850	男生: 4120	-3.21	<0.05
	女生: 2680	女生: 2950	-3.56	<0.05
50m短跑 (s)	男生: 7.8	男生: 7.6	2.03	<0.05
	女生: 9.2	女生: 8.9	2.17	<0.05
800m中长跑 (s) (女生)	245	240	1.89	>0.05
1000m中长跑 (s) (男生)	260	255	1.72	>0.05
仰卧起坐 (次) (女生)	25	30	-3.12	<0.05
引体向上 (次) (男生)	3	4	-2.23	<0.05
立定跳远 (cm)	男生: 210	男生: 220	-2.87	<0.05
	女生: 165	女生: 173	-3.01	<0.05

从上述表格数据可以看出,实验后学生在体重、

肺活量、50m短跑、仰卧起坐(女生)/引体向上(男生)、立定跳远等身体素质指标上均有显著改善($P < 0.05$),而在身高和中长跑项目上,虽然有一定变化,但差异未达到统计学意义($P > 0.05$)。

4.2 心理健康方面

表2 心理数据统计表

SCL-90因子	实验前 (平均值)	实验后 (平均值)	t值	P值
躯体化	1.45	1.32	2.11	<0.05
强迫症状	1.68	1.55	1.98	>0.05
人际关系敏感	1.52	1.38	2.05	<0.05
抑郁	1.75	1.48	3.22	<0.05
焦虑	1.82	1.56	3.15	<0.05
敌对	1.35	1.30	0.89	>0.05
恐怖	1.28	1.25	0.56	>0.05
偏执	1.40	1.36	0.67	>0.05
精神病性	1.32	1.28	0.78	>0.05
其他	1.46	1.39	1.12	>0.05

在自信心和人际交往方面,实验后有85%的学生表示自己在健美操课程中变得更加自信,较实验前(60%)有显著提高($P < 0.05$);有70%的学生表示在健美操课程中结识了新朋友,与实验前(40%)相比有显著差异($P < 0.05$)。

4.3 问卷调查结果

90%的学生表示喜欢健美操课程,认为课程内容丰富有趣,能够锻炼身体、放松心情。大部分学生(75%)认为课程内容适中,既有一定的挑战性,又能够通过努力掌握。有15%的学生认为课程内容偏难,需要更多的练习时间;而10%的学生认为课程内容偏易,希望能够增加一些高难度的动作。80%的学生对教师的教学方法表示满意,认为教师讲解清晰、示范准确,能够及时给予指导和反馈。有20%的学生希望教师能够增加一些互动环节,提高课堂的趣味性。

5 讨论

5.1 健美操课程对身体素质的影响机制

5.1.1 身体形态与姿态的改善

健美操中的形体姿态练习通过头、颈、躯干、四肢及身体各部位的协调配合,按照多变的节奏、韵律、力量、速度、幅度及人体重心的变化,产生“静”与“动”完美的艺术造型,从而培养学生端庄的体态和正确的姿态。健美操运动中的有氧健身操部分能够消耗体内多余的脂肪,使身体线条更加优美,尤其是针对腹部、臀部和腿部的练习,有助于塑造良好的身体形态。

5.1.2 身体机能的提高

健美操运动属于有氧运动,能够持续地为身体提供氧气和营养物质,促进心肺功能的改善。在健美操课程中,学生需要不断地进行跳跃、转身、踢腿等动作,这些动作能够增加心脏的泵血功能,提高肺部的通气量,从而增强心肺耐力^[3]。健美操运动还能够提高呼吸系统的功能。在健美操练习过程中,学生需要深呼吸和快速呼吸相结合,这有助于增加肺活量,提高呼吸系统的适应能力。

5.1.3 身体素质指标的提升

健美操动作涵盖了身体各个部位的运动,如上肢的挥动、下肢的跳跃、躯干的扭转等,这些动作能够全面锻炼身体的肌肉力量和柔韧性。例如,仰卧起坐和引体向上主要锻炼腹部和上肢的力量,立定跳远则能够锻炼下肢的爆发力和协调性。健美操运动中的有氧部分能够提高身体的有氧代谢能力,而无氧部分(如快速的跳跃、转身等动作)则能够锻炼身体的无氧代谢能力,从而提高身体的整体运动能力。

5.2 健美操课程对心理健康的影响机制

5.2.1 情绪调节的作用

健美操运动伴随着优美的音乐节奏和活泼的形体动作,能够营造一种愉悦、轻松的氛围。在这种氛围中,学生的注意力从日常的压力和烦恼中转移出来,专注于运动本身,从而缓解紧张、焦虑等负面情绪。健美操运动还能够促进大脑内啡肽等神经递质的分泌,这些神经递质具有镇痛、抗抑郁等作用,能够进一步改善学生的情绪状态。

5.2.2 自信心与人际交往的提升

在健美操课程中,学生需要不断地学习和掌握新的动作和技能。随着动作的熟练和技能的提高,学生会逐渐产生成就感,从而增强自信心。例如,当学生能够顺利地完一套复杂的健美操动作时,他们会感到自己有能力克服困难,这种成功的体验会进一步增强他们的自信心。健美操课程为学生提供了一个与他人交流和合作的平台^[4]。在课程中,学生需要与同学一起练习、互相纠正动作、共同完成组合动作等,这些活动有助于增进学生之间的友谊和信任,提高人际交往能力。

5.2.3 意志品质的培养

健美操运动需要学生具备一定的毅力和坚持精神。在学习新的动作和技能时,学生可能会遇到困难和挫折,如动作不协调、柔韧性差等。但是,通过不断地练习和努力,学生能够逐渐克服这些困难,从而培养坚强的意志品质。这种意志品质不仅能够帮助学生在健美操课程中取得更好的成绩,还能够迁移到他们的日常生活

和学习中,使他们更加勇敢地面对挑战和困难。

5.3 研究的局限性与展望

5.3.1 局限性

本研究的研究对象仅限于某大学公共体育健美操课程中的学生,样本量相对较小,可能存在一定的局限性。未来的研究可以扩大样本量,涵盖不同年级、不同专业的学生,以提高研究结果的普适性。本研究主要关注健美操课程对学生身体素质和心理健康的短期影响,对于长期影响的研究尚不充分。未来的研究可以采用跟踪研究的方法,探讨健美操课程对学生身心健康的长期影响。在心理健康评估方面,本研究主要采用了SCL-90量表和问卷调查的方法,可能存在一定的主观性和局限性。未来的研究可以结合更多的心理评估工具和方法,如心理访谈、生理指标监测等,以更全面地评估学生的心理健康状况。

5.3.2 展望

未来的研究可以进一步探讨健美操课程对不同性别、不同体质学生的影响差异,为个性化教学提供依据。可以研究健美操课程与其他体育项目(如篮球、足球等)对学生身心健康的综合影响,为优化大学公共体育课程设置提供参考。还可以将健美操课程与心理健康教育相结合,探讨如何通过健美操运动更有效地促进学生的心理健康发展。

结语

本研究通过实证研究的方法,探讨了大学公共体育健美操课程对学生身体素质与心理健康的影响。研究结果表明,健美操课程能够显著改善学生的身体形态、提高身体机能和身体素质指标;同时,还能够有效缓解学生的抑郁和焦虑情绪、增强自信心和人际交往能力、培养坚强的意志品质。因此,大学公共体育健美操课程对促进学生身心全面发展具有重要作用。建议高校继续加强健美操课程的教学和推广,优化课程设置和教学方法,以更好地满足学生的身心健康发展需求。

参考文献

- [1]杨金钰.基于OBE理念下大学健美操课程美育育人路径探析[C]//新时代职工思想政治教育学术成果汇编(2025年).云南经济管理学院,2025:73-75.
- [2]单甜甜.大学体育课程中健美操的教学设计与实施策略[J].体育视野,2024,(10):48-50.
- [3]王一博.新时代背景下,大学健美操教学改革探究[J].体育世界,2023,(02):93-95.
- [4]苏文婷.健美操、艺术体操、体育舞蹈课对大学女生身心健康功效研究[J].健与美,2022,(08):94-96.