

民族健身操在中小学大课间的实施途径研究

——以昆明市高新四小为例

罗云清

云南师范大学 云南昆明 650000

摘要:近年来,随着健身操在广大学校里开展,昆明市高新第四小学将把民族健身操作作为大课间操,这样可以有利于民族传统体育健身项目的保护、传统与发展,还有利于民族文化的传承、了解和沟通,促进民族的团结。

本文通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法和逻辑分析法进行的研究。对昆明市高新第四小学学生和教师分别进行的调查与研究,通过问卷调查得出的相关结论,希望昆明市高新第四小学的学生在参加课间操的时候,随着音乐的传播下进行民族健身操的锻炼,还能了解到民族的优秀文化,能够不由自主的参加民族健身操,养成良好的运动习惯。

关键词:民族健身操;民族健身操实施;健身操推广

Research on the implementation way of national aerobics in primary and secondary schools

-- takes Kunming High-tech No.4 Primary School as an example

Yunqing Luo

Yunnan Normal University Kunming, Yunnan 650000

Abstract: In recent years, with the development of aerobics in the majority of schools, Kunming high-tech fourth primary school will be the national fitness operation as a big break exercise, which can be conducive to the protection of traditional national sports fitness projects, tradition and development, but also conducive to the inheritance of national culture, understanding and communication, promote national unity.

This paper carries on the research through the literature data method, the questionnaire survey method, the mathematical statistics method and the logical analysis method. Epcom fourth primary school students and teachers respectively for investigation and research, through questionnaire investigation and the relevant conclusions, like epcom fourth primary school students in the lesson hold, with the spread of music under the national body-building exercise, can also learn about the nation's outstanding culture, able to involuntary attend national setting-up exercise, Develop good exercise habits.

Keywords: national aerobics; National aerobics implementation; Aerobics promotion

一、前言

在当前我国小学生的身体素质和综合能力有所下降的形势情况下,昆明市高新第四小学组织开展了一些民族体育健身操课间活动,针对这些问题需要加强对学生的运动课和班级的课外体育锻炼,促进学生的身心健康。

强化学校的体育和实施素质教育、促进学生全面的发展和推广民族文化的传播。

在推广民族健身操的过程中,要不断的思考、讨论、总结,找到最优势的推广形式;可以激发学生对民族健身操的兴趣,还可以丰富高新第四小学学校的体育文化;还可以增加学生的团结意识,让学生更好的传承优秀的中华文化。

二、研究对象和研究方法

2.1 研究对象

作者简介:罗云清(1998.7-),男,佤族,云南临沧人,云南师范大学硕士研究生在读,研究方向:社会体育。

本文研究对象是以昆明市高新第四小学民族健身操作为大课间操在中小学实施途径作为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本次的研究检索活动充分运用了中国移动端和互联网来自动检索Internet(包括中国的百知网、万方、维普、百度等大百科)所有各类需要移动检索的国家图书馆相关信息以及与其有关的各类书籍与学术资料,查找有关民族健身操项目在大课间中开展情况的相关资料,并且需要做好后期的归类整理、分析研究等工作,从而能够为研究提供强有力的理论支撑。

2.2.2 问卷调查法

结合本次研究的需要设计了调查问卷,向昆明市高新第四小学的114名学生及6名教师等发放问卷,对其进行大课间民族健身操开展现状的调查研究,更好的为论文研究提供数据。

2.2.3 数理统计法

对有效问卷中的数据进行整理和分析,运用Excel进行处理,绘制出相应的表格,从而为理论分析提供数据支持。

2.2.4 逻辑分析法

运用归纳和演绎等多种分析方法,对收集的资料进行归纳整合,然后运用逻辑学原理,对得出的观点、结论以及建议进行论证。

三、结果与分析

3.1 云南省少数民族健身操与课间操的发展

3.1.1 云南省少数民族健身操的发展现状

云南省对于少数民族传统健身操的研究最早是从1998年开始的,1999年在全国第六届少数民族优秀传统文化的体育锻炼比赛中将这些健身操分类别列入了比赛中。2003年云南民族大学体育学院的寸亚玲教授就已经开始对云南地区的少数民族民使用集科学性、时代性、健身性、观赏力等为一体的云南少数民族传统健身操6套,并在云南电视台广泛播放,效果显著。2019年“民体杯”全国少数民族健身操推广大赛在云南省昆明市云南民族大学举行,该大赛充分地挖掘与弘扬了我国少数民族体育邻域的丰富资源,促进了我国云南少数民族健身操在高校体育领域中的快速发展与普及。云南地区少数民族健身操艺术的创新与发展既顺应了时代的要求,也是对云南地区少数民族音乐舞蹈艺术的一种创新和保护。虽然在我们的发展中还是存在着一些问题,但是通过不断地进行挖掘和开发、收集资料整理、多渠道进行推广

和普及,总结了自己的经验和不足,其为云南省青少年民族优秀传统体育产业的多元性和发展方式增添了色彩,有助于我们的全民参加健身体育运动事业的可持续性发展和少数民族优秀传统文化的继承和保护。

3.1.2 云南省大课间操的发展现状

大多数中小学只注重课间操的形式,学校对课间操的关心、重视度不够。大多数学校从未开展过课间操评价活动,学校对认真开展课间操的益处缺乏足够的认识和教育,大多数学校主要是学生参与课间操,而教师不参与。即使有参与,大部分都站在一旁观看,很少有教师与学生一起参与课间操。课间操的形式和内容,它们对学生的人格、心智都具有着十分重要和深刻的影响。长期以来,大多数中小学的课间操教育活动相对单一,主要采用的是集体广播体操,课间操长期坚持固守一种教育活动方式,其机械化程度相对较高,模式化强,限制了中小学生的兴趣和个性,使得中小学生在操作时对于课间作业就产生了厌烦甚至难以抵触的情绪。学校的管理在很大程度上影响着课间操的开展。大多数学校对班级的管理不够系统和规范。学校在出勤、活动完成等方面没有规范的监督和记录,很少有学校专门举办与课间操有关的活动。中小学课间操的内容和形式过于陈旧、单一,不能满足学生的需要,不能激发学生的锻炼兴趣,不能真正达到开展课间操的目的。对于课间操的理解不够全面。学校管理不规范,不系统。

3.2 昆明市高新第四小学将民族健身操作为大课间操的可行性分析

3.2.1 云南省多民族的地方特色

云南地区的少数民族众多,根据2010年我国第四次实施全国县域人口普查这一时期尚未公布的民族统计资料,在目前全国56个少数民族中仅仅云南就已经基本包含了25个,是目前为止中国境内拥有少数民族最多的一个民族省份,其中目前云南地区民族总人口在5000名以上的所有少数民族有25个,在这25个以上的所有少数民族之中,有15个以上的少数民族几乎是目前云南所有的特有。少数民族大部分都是好歌善舞,拥有自己的民族风俗和特色的舞蹈。昆明市又作为云南省的省会城市,在这样的环境下开展民族健身操拥有得天独厚的文化氛围,这为民族健身操在中小学大课间的开展提供了文化基础。

3.2.2 学生对民族健身操的兴趣

从表1中可以看出昆明市高新第四小学学生对民族健身操的兴趣情况

表1 学生对民族健身操的兴趣情况调查表

	非常感兴趣	感兴趣	一般	不感兴趣	非常不感兴趣
人数	10	70	20	10	4
百分比	9%	61%	18%	9%	4%

从数据中可以看出昆明市高新第四小学学生对民族健身操的兴趣程度中,对健身操非常感兴趣的有10人占总人数的9%;对民族健身操感兴趣的有70人占总人数的61%;对民族健身操兴趣一般的有20人占总人数的18%;对民族健身操不感兴趣的有10人占总人数的9%;对民族健身操非常不感兴趣的有4人占总人数的4%。从数据中可以看出学生对健身操还是感兴趣的,只会对健身操的不了解所以还是有一部分是不感兴趣的,这就需要老师在传授课程的时候,要添加趣味性和有趣的教学方法来教学来引起学生对民族健身操的兴趣。

3.2.3 学生对民族健身操价值认可

从表2中可以看出昆明市高新第四小学学生对民族健身操的价值认可情况

表2 学生对民族健身操的价值认可情况调查表

内容	人数	百分比
缓解压力	9	8%
强身健体	35	31%
身心愉悦	15	13%
增进交往	10	9%
休闲娱乐	7	6%
传承民族文化	18	16%
开阔民族视野	20	18%

从数据中可以看出昆明市高新第四小学学生对民族健身操的认可情况中,认可缓解压力的有9人占总人数的8%;认可强身健体的有35人占总人数的31%;认可身心愉悦的有15人占总人数的13%;认可增进交往的有10人占总人数的9%;认可休闲娱乐的有7人占总人数的6%;认可传承民族文化的有18人占总人数的16%;认可开阔民族视野的有20人占总人数的18%。从数据中可以看出还是有大部分学生认可民族健身操有强身健体、开阔民族视野、传承民族文化和身心愉悦的价值的。所以学校要用有效的方法来推广民族健身操,让更多的学生认可民族健身操。

3.3 昆明市高新第四小学民族健身操在大课间的实施途径

3.3.1 从教师方面分析

3.3.1.1 转变教师观念

转变教师观念是影响昆明市高新第四小学民族健身操作为大课间操开展的一个重要因素。教师作为教学中

一个不可缺少的一个环节,要清楚认识自己的教学地位,要加强教师对大课间操的重视程度,转变教师的教学观念,要从以往传统课间操的局限中跃出,结合地方特色和学生感兴趣的方面实施课间操。要在教育活动组织方法上更加新颖、活动的内容上也更为丰富、运动情绪和感觉上也更为愉悦,符合小学生身心健康成长的特点,能够充分地满足小学生对于体育活动的需要。

3.3.1.2 从民族健身操教师的教龄分析

从表3中可以看出昆明市高新第四小学民族健身操教师的教龄分布情况

表3 民族健身操教师的教龄分布情况统计表

教龄	1年以下	1-3年	3-5年	5年以上
人数	0	1	3	2
百分比	0%	17%	50%	33%

从统计资料中我们可以清楚地看出,昆明市高新第四小学民族健身操老师的教龄情况中,民族健身操老师任期1年以下的仅有0人,约占教师任期总人数的0%;民族健身操老师教龄1-3年的只有1人,仅占教师总数的17%;民族健身操老师教龄3-5年的学历者只有3人,仅占总数的50%;民族健身操专业教师任职5年以上的仅有2人,约占总数的33%。从表中可以看出民族健身操教师的教龄较为平均,5年以上的教师只占33%,所以需要高新第四小学民族健身操教师不断的增加教学经验,不断加强民族健身操教师专业性知识的灌输,昆明市高新第四小学学校还要不断的让民族健身操教师参加培训课程,增加民族健身操教师的教学水平。

3.3.2 从学生方面分析

3.3.2.1 加强对学生的思想教育

使得我们学生充分的了解并真正认识到自己做课间操的重要意义和作用,可以给自己的身体健康带来的巨大利益,可以大大促进我们使得学生人体内部肌肉、关节的正常恢复运动更灵活,调节自己的调理人体内部肌肉和调节大脑神经皮质的紧张活动程度,同时也达到可以通过自己的做操活动来快速呼吸室外的各种新鲜空气,对于加强大脑的心理保健、用脑护眼卫生,调节人体视神经,预防近视或者说是可以防止近视的病情发生和危害加深等诸多方面都大都会有大的利益。

3.3.3 从课程内容方面分析

3.3.3.1 从民族健身操运动强度方面分析

民族体育健身操的选择应当符合我国青少年学生的成长阶段特点及其生理、心智变化的规律,对促进青少年学生身、心、智能的发展起到重要的作用,对于培养

青少年学生的终身体育意识有重要帮助, 树立健康体育思想观。大课间民族健身操主要区别于一般的校园体育课和课外的体育活动, 它不再是像传统的体育课那样组织上的严密和过多地强调较高的体育运动量、课堂的密度, 也不再是像其他课外活动那样完全由学生自己组织和开展, 是根据每位学生的实际具体情况和个别差异, 选择一套科学合理适应的民族健身操, 根据各种学校条件和当地的特色而制定。个人活动与集体活动紧密地结合, 运动需要伴随着音乐的激越和舒缓相适应, 需要根据小学生的身心发育变化和特点而设计并开展。

3.3.3.2 从场地、器材、设施方面分析

表4中可以看出昆明市高新第四小学学生对场地、器材、设施方面满足的情况

表4 场地器材能否满足民族健身操开展的调查表

选项	人数	百分比
满足	50	44%
较满足	10	9%
一般	20	18%
不太满足	14	12%
不满足	20	18%

从数据中可以看出昆明市高新第四小学学生对场地、器材、设施方面满足情况中, 满足的有50人占总人数的44%, 排名第一; 较满足的有10人占总人数的9%, 排名最后; 一般满足的有20人占总人数的18%, 排名第二; 不太满足的有14人占总人数的12%, 排名第四; 不满足的有20人占总人数的18%, 排名第三; 从数据可以看出满足和较满足的人数占到了一多半, 一般、不太满足和不满足的学会说呢过也占到了一半, 所以还是有一半的学生会不满足。因为健身操这项运动需要场地和音响设备所以有一部分的学生对场地和器材方面的不太满意, 所以出现了满意和不满意的学生各占一半。在场地和器材方面学校还是需要满足学生的需求, 这样可以提高学生的积极性和对民族健身操的兴趣。还可以提高民族健身操教师授课的积极性。

四、结论与建议

4.1 结论

昆明市高新第四小学民族健身操教师的培训力度不够, 民族健身操教师自学能力不足教学内容缺乏趣味性。

但是学生对民族健身操的认可程度还是比较高的。昆明市高新第四小学场地和设备的不足, 会影响高新第四小学学生上民族健身操课程的积极性和兴趣, 还会影响民族健身操教师授课的质量和影响民族健身操教师授课的积极性, 还会影响学校开展民族健身操有效发展。也存在民族健身操教师人力不足的问题, 影响民族健身操课程的质量和学生学习民族健身操课程专业知识的质量。基础设施不完善也影响学生对民族健身操的趣味性。

4.2 建议

4.2.1 要加强教师传授专业知识增加教学课程的趣味性, 引起学生的积极性。教师能力会影响民族健身操教学水平和民族健身操教学的质量和学生学习民族健身操的兴趣和积极性, 学校要对民族健身操教师多培训一些专业性的教学方法和专业性的知识, 可以有效的提升学校民族健身操的开展。

4.2.2 增强学生对大课间操的重视程度。使得学生充分的了解并真正认识到自己做课间操的重要意义和作用, 可以给自己的身体健康带来的巨大利益。加强民族健身操在学生当中的宣传让学生了解民族健身操的作用, 知道民族健身操的重要性, 激发学生对民族健身操的学习积极性。

4.2.3 完善基础设施建设。需要增加民族健身操的场地和设备, 这样可以有效的提高学生上民族健身操的积极性和兴趣, 可以更好的开展高新第四小学学校的民族健身操。

参考文献:

- [1] 闫玲萍, 范永祥. 传统课间操与特色大课间操在中学开展情况比较研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(02): 28-29.
- [2] 王静, 聂鑫. “文化自信”视角下民族健身操在中小学课间操开展的探索研究[J]. 青少年体育, 2019(06): 31-32.
- [3] 杨轲, 唐波. 浅谈我国中小学课间操创编[J]. 文体用品与科技, 2019(10): 48-49.
- [4] 刘俊. 小学大课间体育活动内容的优化设计[D]. 成都体育学院, 2019.
- [5] 柯美慧. 焦作市解放区小学生课间操开展现状与分析[J]. 休闲, 2019(01): 76.