

浅析健美操运动对大学生自信心的影响

刘鑫爽

经济技术开发区袁桥镇尚德小学 山东 德州 253000

【摘要】：现代社会充满了激烈的竞争与挑战，而且处于疫情防控背景下，高校大学生由于学习和社会的压力，出现心理极度紧张，从而引发了抑郁、自卑等一系列心理健康问题。健美操运动作为高校体育课程中的一项体育运动项目，能起到塑造形体、发展学生的协调能力和提高学生的审美意识，从而影响大学生的自信心。学生通过学习健美操，体验从不会到会，从较易动作到较难动作，从完成困难到完成自如的整个过程，有利于他们形成良好的自我效能感，从而培养学生的自信心。本文通过文献资料法、访谈法，研究健美操对大学生的自信心的影响，为健美操运动的推广和普及提供一定的理论依据和实践参考。

【关键词】：健美操；大学生；自信心

1 引言

随着社会科学技术的发展，对大学生的要求越来越高，只拥有健康的体魄已经不能满足日益激烈的竞争需求，健康的心理素质，顽强的意志，团结一致以及吃苦耐劳的精神变得尤其重要。

据一项以全国12.6万大学生为研究对象的调查发现有20.23%的大学生有心理障碍，11.7%的大学生患有不同程度的心理疾病，有过心理危机的占75%。实际情况是这样的，有相当比例的大学生存在着自信心不足的状况，一部分学生甚至有强烈的自卑感。自信心是个体自我意识和自我评价的重要方面，它是一个人对自己能力或技能的感受，是对自己有效地应付各种环境能力的主观评价。影响着人的整个人格的健全发展。

如何提高大学生的自信心成为当前重要的问题。针对大学生出现的这些心理问题在校园中开展健美操课程，它不受场地、器材等条件的限制，简单易学，适合不同年龄的人参加。在锻炼身体的同时，减轻了学生的心理压力，促进学生自信心的提高。健美操在培养学生自信心的方面主要表现在健美操的创编、舞台表演以及合作交流等方面。学生在学习健美操的过程中可以通过提高自信心的多方面因素，有计划的培养自信心。大学生处于这个特殊时期，充分的了解大学生身体自尊和自信心能够帮助大学生正确的认识自己，了解自己，提高大学生的自信心，完善健全的人格，从而应对当今快节奏、高效率、竞争激烈的社会，更好的适应社会。

2 当代大学生心理发展状况

由于生活条件水平的不断提高以及家庭环境等原因，现如今，有相当比例的大学生在成长过程中没有经历挫折和重大困难的机会，因此，大学生无论是在校的学习，还是在校期间的人际交往、生活起居、独立解决问题等方面都存在自信心的不足，自卑感的现象。自卑感的产生是他们在生活、学习、困难面前缺乏自信心的集中体现，这也是当代大学生普遍存在的心理问题。

3 健美操提高大学生自信心的可行性研究

3.1 大学生的人格特征方面

大学生正处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛

盾逐渐走向统一的特殊时期，因此大学阶段仍然是大学生人格不断发展的重要时期。许多大学生承受不住各种压力，从而出现一系列跳楼等自杀的事。要加强对大学生的人格健康教育，培养大学生在人格方面的自我教育能力，就必须培养大学生的自信心。大学时期在人格特征方面具有很强的可塑性，在学校中可以通过健美操教学培养学生的自信心，促进大学生人格的健康发展。

3.2 健美操的特点

健美操是以人体为对象，以力、健、美为目标，以身体练习为主要内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐于一体的一项大众体育项目。健美操自身的特点决定了长期的健美操锻炼能使大学生性格外向、体形优美、创造力丰富及适应能力增强、自信心丰富。自信心随着学生表现意识的增强和对健美操的进一步熟练，动作能做到幅度大、控制有力，并且学习动作的能力提高而增强。同时，健美操运动在高校具有较好的开展资源优势以及根据高校大学生对健美操的喜爱程度，将健美操作为运动处方应用于塑造大学生人格特征，在理论上存在较大程度的可行性。

4 健美操运动对大学生自信心的影响

4.1 健美操运动提高了大学生的自我效能感

在健美操运动中大学生需要一次又一次当众演练，在演练过程中体会成功的喜悦，学生心理上经受一次又一次的挑战。多次成功的经验往往能提高个体的自我效能感，自我效能感提高的过程就是我们自信心逐步形成的过程；参加健美操比赛或表演中那些活泼、开朗、善于交往、勇敢的学生会鼓励其他学生不要紧张，从容面对比赛。可见正向的情绪可以增强自我效能感，有助于自信心的维持；参赛者在老师的表扬以及同学们的掌声中体会到自己的表现情况和自身的实力，提高自我效能感，从而建立自信心。结果表明：健美操教学能提高大学生的自我效能感，自我效能感高的学生富有自信心，能积极面对困难和挫折，学习效率比较高。

4.2 在健美操运动中大学生的成败归因为内部因素

人们在工作和学习中体验到成功或失败时，从行为结果寻找行为的内在动力因素，称之为归因。在健美操

教学中,学生在教师的要求下,往往需要去完成许多有难度、危险系数相对较高的技术动作,结果可能成功可能失败。经过观察发现,成功时学生把原因归结为内部的因素,他们认为是通过自己的不断努力,以及平时能力的积累采取了优秀的成绩。当技术动作失败时,归结为可控的因素,如最近健美操练习强度不够或心理压力比较大,希望自己好好进行反思和调整。总之,健美操成绩好的学生对好成绩归因于基础好、学习方法得当,成绩差的学生对较差成绩倾向归因于学生的不努力和方法不得当。

4.3 在健美操运动中大学生认知风格的不同

认知风格是个人典型的或习惯性的解决问题、思考、知觉、记忆等的模式。健美操创编过程中,学生要有一定的设计能力、创新能力、领导能力以及他们的创造能力形成自己独立的风格。有了自己的特定风格,学生发现自己有足够的完成任务并且能够突出自己的独特之处,在完成任务的同时,无形之中加强了自信心。在编排中出现的动作造型和组合动作,得到教师认可及纠正后,知道自己也有这方面的天赋,他们更有信心去创新编排,更加大胆自信的表现自己。学生的独特的风格,就会不受外界的影响,始终保持进取的信念和强烈的自信心。相反,如果大学生没有自己的认知风格就很容易收到他人和客观环境的影响,难以建立稳定的信心。

5 健美操运动中提高大学生自信心的措施

5.1 运用表演提高大学生的自我效能感

在健美操教学中运用表演与比赛法来完成教学任务,教学中,对所学到的新知识、新技术通过个人表演与同学之间的活动加强动作技能的提高,同时在反复的演练过程中,体会成功的喜悦,自我效能感增强,同时逐步提升学生的自信心。

参考文献:

- [1] 宋海燕. 健美操对女大学生人格特征影响的实验研究 [D]. 湖南师范大学, 2009.
 - [2] 成峰, 刘抗英. 浅谈健美操课对大学生自信心的培养 [J]. 商业文化·科教纵横, 2007(10).
 - [3] 朱凤书, 颜军. 篮球运动对男大学生自尊和心理健康的影响 [J]. 中国学校卫生, 2006. 27(7): 581 ~ 582.
 - [4] 高书格. 健美操教学中如何提高大学生的美感表现力 [J]. 承德民族师专学报, 2004(5): 22.
 - [5] 赵晓坤. 普通高校健美操教学对大学生艺术素质影响的探讨 [J]. 科技信息, 2010(15): 157.
 - [6] 杜熙茹. 如何从健美操教学中提高大学生的自信心 [J]. 今日科苑, 2003, 5(23): 43.
 - [7] 张云波, 王家驹, 关静红. 健美操教学中培养女大学生创新能力的研究 [J]. 科教论丛, 2010(2): 218.
 - [8] 丁玉旭. 健美操课程对大学生创新思维的培养 [J]. 才智, 2010(8): 202.
 - [9] 金璐. 健美操课中合作学习对大学生人际交往恐惧心理的影响 [J]. 教育理论研究, 2010(14): 233 ~ 234.
 - [10] 李冬莲, 杨小青. 健美操“小团体”教学法对大学生自信心的影响 [J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 104 ~ 107.
- 作者简介: 刘鑫爽(1992.08—), 女, 汉族, 山东德州人, 硕士研究生, 研究方向: 健美操。

5.2 给学生足够的学习空间

在健美操教学中,在教学过程中要强调发挥以学生为主体的原则,注重学生学习的过程,不要过分强调学习的结果。给学生自由发挥的空间,逐渐引导学生发挥“健、力、美”的能力,提高他们的审美能力。积极的面对成功和失败,进行正确的归因分析。

5.3 培养独立带操能力,提高大学生的信心

带操是健美操中常用的方法,它是一个提高学生自信心的挑战机会。带操时能够发现学生的错误动作,进而对自己的动作也有了更为深刻的认识。带操者要求拥有娴熟的动作并充满自信心,以自信的态度来教其他人。通过实践教学形成自己独特的教学风格,从而吸引学生,自信心也得到了提高。

5.4 在动作创编中提高自信心

在教学实践过程中,随着教学进度不断推进和学生技能不断提高,教学中要积极地引导学生对技术动作、整体队形、音乐选编、成套动作的设计等进行创编,让学生在健美操创编中不断提高学习的自信心,达到完善动作技术的编排。学生切实体会到健美操教学过程的兴趣,提高学习的兴趣和积极性。

6 结语

随着健美操在校园的逐步推广,更多的学生十分喜爱健美操。经常参加健美操运动能够增强体质、改善体形同时能提高自我气质,提高自我效能感,进而提高自信心。健美操运动对大学生的自我效能感、归因模式、认知风格起到了重要的作用,从而有效的提高了大学生的自信心。因此教师应该依照学生的情况,在健美操运动中主要运用表演法、独立带操等措施来提高大学生的自信心,而大学生也可以通过在健美操学习中有目标有方向的提高自信心。