

在校园开展马舞健身操活动的研究

张 弛 / 内蒙古自治区呼和浩特市第二中学

指导教师 王 峰 郑晓明

◎ 目的与意义

◆ 分析中学生对校园健身方面的认知和需求,了解蒙古族马舞的起源、艺术魅力和动作要领。

◆ 以蒙古族马舞的基本动作为基础,借鉴广播体操、健身操和舞蹈的动作特点,针对学生的特点编排出不同类型的马舞健身操。

◆ 了解师生对马舞健身操的实际看法,论证在校园里开展马舞健身操活动的可行性和必要性,通过在校园开展马舞健身操活动,达到提高青少年身体素质和艺术修养,更好地传承弘扬民族文化的目的。

◎ 过程与方法

➤ 前期调查研究

包括文献检索、实地观察和专家访谈。另外,还以呼和浩特市第二中学、第三中学和第二职业高中的初、高中学生为调查对象,了解学生对当前课间操和校园健身活动的看法和具体要求,对在校园开展马舞健身操活动的科学性和可行性进行论证。

➤ 马舞健身操的设计编排

目前,蒙古族与马有关题材的舞蹈作品中,动作都有一定的难度,要做好动作往往需要较深厚的艺术功底,所以只适合校园演出和少数学生参与的社团活动。因此,有必要为青少年编排创作

一种具有民族特色的健身方式——马舞健身操。

马舞健身操以蒙古族马舞的基本动作为基础,根据运动生理学等科学知识,借鉴广播体操、健身操及现代舞等时尚运动的基本动作,注重讲究动作形式多样性和健身的针对性,加强对人体灵活性、柔韧性、协调性的锻炼。

➤ 实施效果问卷调查

在开展马舞健身操实践活动的基础上,编制并向师生发放调查问卷,了解师生对马舞健身操的具体看法,以便为进一步修改和调整马舞健身操动作提供依据。调查共发放学生问卷 430 份,回收问卷 420 份,其中有效问卷 400 份;发放教师问卷 30 份,回收问卷 28 份,其中有效问卷 28 份。受调查者中,初中男生 93 人,女生 107 人;高中男生 105 人,女生 95 人。运用 Excel 软件对问卷进行统计分析。

➤ 学生问卷调查结果分析

针对开展马舞健身操活动的调查



结果表明,不同民族、学段和性别的学生对马舞健身操认知度也不同。喜欢跳马舞健身操的学生中,蒙古族学生所占比例略高于其他学生,并且这一比例随年龄的增加还有所提高。在马舞健身操应用场合选项中,选择可用于课间操的占 73%,选择用于社团活动的占 85%。说明马舞健身操符合青少年活泼好动的性格特点,它寓美育于娱乐之中,能够对青少年的身心健康产生良好影响。

在学跳马舞健身操的意义和主要作用的调查中,认为能有效增加民族自豪感、强身健体、提高艺术素质、缓解学习压力分别占 82%、88%、83% 和 70%。说明在校园跳马舞健身操能够调节情绪、强身健体,可以使青少年领略到民族风情,是艺术教育和体育教育的完美结合,也是营造良好校园文化环境的需要。

➤ 教师问卷调查结果分析

对呼和浩特市第二中学领导、初中和高中部分班主任和体育教师进行的马舞健身操问卷调查结果表明,大多数老师认为可在校园开展马舞健身操,并认为决定因素在于领导重视和师资力量。被调查者中,认为在学校进行马舞健身操活动能使学生强身健体的占 98%;认为马舞健身操有提高艺术素养作用的占 57%,认为通过跳舞有利于传承民族文化的占 85%,也有 73% 的认为马舞健



身操活动是营造良好校园文化环境的需要。

◎ 结论与建议

❶ 结论

◆ 马舞健身操是以提高青少年的身心健康为目的，在动作编排时以蒙古族马舞的基本动作为基础，同时借鉴了广播体操、健身操等动作特点，突出了欢乐、时代感、民族的风格和简便易学、趣味健身的特点，受到绝大部分师生的认可。在校园普及马舞健身操不仅深受青少年喜欢，也得到专家和学校老师的肯定。

◆ 与广播体操等方法相比，马舞健身操增加了锻炼手腕、脚踝和颈椎的运动形式，加强了对全身运动整体性锻炼的强度，不仅对各关节灵活性、身体协调性、柔韧性的锻炼起到了积极的作用，而且对解决青少年常出现的腕关节和踝关节损伤等问题也有一定的预防作用。

◆ 马舞健身操节奏欢快，民族性和时代感强，满足了当下青少年的追求，是一种时尚性较强的健身形式。编排不同难度和强度的形体动作，有助于调动起不同年龄段学生健身的积极性，增强锻炼效果。

◆ 绝大多数学生认为马舞健身操具有动作简单易学、强度适中和应用范围广的特点，既可以全校同学一起列队做课间操，也可以几个同学在一起，把马舞健身操作为课余活动，还可以用于文艺演出。

◆ 马舞健身操是以最能体现蒙古族特征和意蕴的马舞基本动作为基础，融合了体操和舞蹈的一些元素，将健身的实效性和舞蹈的形态美有机地融合起来，对丰富校园文化，提高学生身体素质、审美意识和弘扬民族文化具有积极的作用。

❷ 建议

为了更有效地在校园里普及推广马舞健身操，在提高学生身体素质的同时，传承民族文化。我认为应还采取如下措施。

◆ 教育部门应组织专家针对不同年龄段学生的特点，创作出更好的马舞健身操，并在内蒙古地区的中小学加以推广和普及，使学生在寓教于乐的健身活动中传承和弘扬民族文化。

◆ 当前，学生由于课业负担大、锻炼时间少，导致身体素质下降，肥胖

的学生增多。学校经常性地开展马舞健身操的表演和竞赛活动，有助于激发学生强身健体的兴趣。

◆ 大力宣传和推广马舞健身操，让更多的人欣赏和学习马舞健身操，使具有草原文化特色的马舞健身操走向社会，走向全国、走向世界。

该项目获得第 29 届全国青少年科技创新大赛创新成果竞赛项目中学组行为与社会科学一等奖。

专家评语

项目结合民族特点，精心设计了具有科学性艺术性和时尚性的健身操，创新性强，实用性强，导向性好。建议按广播体操的图解规范进一步完善动作设计，撰写推广普及指南，经过试点造福更多同学。■