

少儿参加课外体适能课程的动机分析

贾同辉 房英杰 张政龙 张向阳 张鸿飞
哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150006

[摘要]体适能课程是近年来从国外引入的一门新兴课程, 随着时间的推移, 这一课程在我国各地兴起速度及受欢迎程度有了很大提高, 可见我国居民对这一课程的认可程度和儿童参与的运动动机越来越高。运动动机是个体参与活动的需要和外部目标。本研究针对这一新兴的课程对参与的运动动机展开论述, 根据自我决定动机理论 (SDT) 将运动动机分为内部动机和外部动机, 影响少儿参与体适能课程的外部因素有父母的支持、体质测试的压力、跟从同伴的运动等, 内部动机有兴趣爱好和得到认同, 并且外部动机和内部动机可以相互影响。

[关键词]体适能; 运动动机; 外部动机; 内部动机

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5741

中图分类号: G804

文献标识码: A

Analysis of Children's Motivation to Participate in Extracurricular Physical Fitness Courses

JIA Tonghui, FANG Yingjie, ZHANG Zhenglong, ZHANG Xiangyang, ZHANG Hongfei
Harbin Institute of Physical Education, Harbin, Heilongjiang, 150006, China

Abstract: Physical fitness course is a new course introduced from abroad in recent years. With the passage of time, the rising speed and popularity of this course have been greatly improved in all parts of China. It can be seen that Chinese residents have higher and higher recognition of this course and children's motivation to participate in sports. Sports motivation is the need and external goal of individual participation in activities. This study discusses the sports motivation of participation in this emerging curriculum. According to the self-determination motivation theory (SDT), sports motivation is divided into internal motivation and external motivation. The external factors affecting children's participation in physical fitness curriculum include parental support, physical fitness test pressure, following peer sports, etc. internal motivation has interest and recognition, and external motivation and internal motivation can affect each other.

Keywords: physical fitness; sports motivation; external motivation; internal motivation

引言

如今生活水平不断提高, 人们对身体健康越来越重视, 其中在《体育强国纲要》中提到: 到 2035 年, 城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例超过 92%; 青少年体育服务体系更加健全, 身体素养显著提升, 健康状况明显改善。少儿体育运动备受关注, 尤其是近年来从国外传入的少儿体适能课程, 成为了市面上又一火爆的培训课程之一, 对于新兴的体适能课程, 由于受教育环境以及传统观念的影响, 导致少儿对参与体适能课程的目标不一。本研究充分了解并分析少儿参加课外体适能课程的运动动机, 以及其对少儿身体素质的影响。

体适能一词是由美国体育、健康、舞蹈组织在 1987 年提出的健康教育计划^[1]。Physical fitness 或 fitness 是一外来词汇, 在港台地区被翻译为体适能。美国运动医学学会认为“体适能是机体在不过度疲劳状态下“能以旺盛的精力愉快地从事日常工作和休闲活动, 能从容地应对不可预测的紧急情况的能力”, 并且将体适能分为了健康体适能和技能体适能^[2]。少儿体适能无非就是少儿参加体适能的活动。有研究将少儿体适能定义为: 指通过合理的体能训练提高少儿身体素质, 增强环境适应能力、自我保

护能力、心理自我调节能力, 为未来的生活、学习、工作打下良好基础^[3]。并且有研究^[4]将少儿体适能训练分为两个阶段: 第一个阶段少儿的体能训练, 第二个阶段是少儿的技能训练。在我国开展的幼儿体适能课程中, 大多以发展少儿体能, 平衡、灵敏、协调、简单体操技能、各种球类基本动作为主要内容。

现有的中国家庭中, 传统的价值观和教育观直接或间接影响了少儿参加体育活动。有研究认为: 传统的价值观对体育社会价值的贬低和对青少年体育运动思想和行为的约束^[5]。造成了参加少儿体适能的课程的运动动机又大不相同。对于体适能开展的现状, 张吟在《新时期少儿体适能在体育产业中的发展研究》指出我国的体适能课程还处于发展时期, 需要的到政府的支持与鼓励。通过在中国知网检索文献, 以“运动动机”为关键词检索, 共有 32 篇核心期刊, 但与少儿参加体适能课程无关; 以“少儿体适能”为关键词检索, 共有 4 篇相关文献, 没有关于运动动机的研究。在相关文献中, 有研究将运动动机分为了 5 类共 17 种, 分别是: 身体方面的 (增进健康, 健美形体)、心理方面的 (产生快乐、振奋精神、磨练意志、培养锻炼习惯、美的享受、发展个性)、技能方面的 (掌握运动技

能、艺术欣赏、提高智能)、社会方面的(协调人际关系、丰富文化生活、促进国际交流)、思想政治方面的(培养道德修养、培植人生目的、为政治服务)^[6]。本文中根据自我决定动机理论(SDT)将运动动机分为内部动机和外部动机,将在这两个方面展开论述。

1 动机分析

1.1 相关概念

1.1.1 动机的概念

动机是指推动个人进行活动的心理动因和内部动力,能够激发人的活动,使该活动目标朝着一定方向,满足个体的理想、愿望等。也就是说,一个人想要完成某件事的外部目标或内心需要^[7]。例如,习惯运动的一位业余体育爱好者,他将运动成为了生活中必不可少的一件事情,就像一日三餐一样,当某一天他没有进行运动时他会感到不习惯;少儿参加体适能课程也一样,每周固定三节课程,长此以往,由于行为心理学的影响,少儿们会将此类课程作为一种习惯性课程去学习。

1.1.2 运动动机概念

运动动机是推动人们参与体育运动的内部动力,运动动机是一种内部心理过程,而不是心理活动的结果,导致产生内在过程的结果是行为所致^[8]。

1.2 动机的分类

动机是自我决定动机理论(SDT)里最重要的概念之一,将调控锻炼行为的动机分为三种类型,即内部动机、外部动机和无动机。该理论认为外部动机和内部动机形成一个连续体,不同类型的非本质相关行为在连续体上由相应的位置^[9]。无动机是一种缺乏动机的表现,就是他不知道为什么会做某件事情;外部动机以社会性需要为基础,人通过某种活动获得相应的外部奖励或避免受到惩罚以满足,少儿参加课外体适能课程的外部动机可以是跟随同伴一起参加的,也可以是家长喜欢运动,想让少儿接受系统的训练所参加的体适能课程等等;内部动机是以生物需要为基础,通过积极参加某种活动,应付各种挑战,从中展示自己的价值,实现自己的价值,体验到莫大的快乐和效能。少儿参加体适能课程的内部动机是兴趣、是对学习技能的渴望,少儿对于某项技能十分感兴趣,例如跳绳,他会主动的向家长说我想学跳绳,然后参与到学习之中,或者少儿想在跳绳比赛中展示自己的跳绳能力,他会主动要求去学习这项技能,接受系统的培训,提升自己的技能水平。

1.2.1 外部动机

1.2.1.1 家长观念

家庭经济状况的不同导致了各个家庭对于课外体适能课程的看法参差不齐。部分家长本身就是业余运动爱好者,平时喜欢运动锻炼,经常关注体育赛事和体育运动相关信息,他们对少儿的身体素质或者运动能力就特别关注,能够抓住少儿发展的敏感期,让自己的孩子从小养成运动的习惯或者

掌握几项运动技能,大部分家长对于体育运动所掌握的知识匮乏,家长会将少儿送到专业的培训机构,参加提升能课程,他们认为体适能课程涉及面广,教练专业,对体适能课程信任度很高,很乐意少儿参与课外的体适能课程。

1.2.1.2 体育考试

随着国家对儿童和青少年体质越来越重视,学校内的体质测试也越来越严格,但现实中的少儿体质并没有那么理想,随着生活水平的提高,大部分少儿的体质是不断下降的,在体质测试中好多项目都不达标。在学校的体育课中,班额较大,每节课的时间较短,体育教师在课中难免顾及不到每位学生,不可能进行一对一的指导,加上学生每个人运动能力有差距,学习能力,课下锻炼的时间等因素,这就造成了少儿的运动水平参差不齐,像体测中的立定跳远,有的少儿不达标是因为动作要领没掌握,有的则是下肢爆发力较弱,而有的则是在课下练习时得不到科学指导等等。但是体质测试还需要达标或者取得较好的成绩,迫于体测的压力,不少的少儿就参与到了课外体适能培训之中,体适能培训课程的优点就在于课程设计比较全面,班额较少,教练能够对每位学生进行科学指导,成绩提高较快。

1.2.1.3 其他

在参与课外体适能课程培训的少儿中发现,有些少儿则是因为受同伴影响,他们有着一样的兴趣爱好,当其一位少儿参加了体适能课程,另外一位少儿也将会参与到体适能课程中,而且他们希望在一个班级中一起进行上课,在整个上课过程中他们会相互学习、相互帮助,也会有相互竞争,这样情况下的少儿往往他们的学习效果是比一个人进行上课是更好地。还有一种情况就是当自己感觉到体适能课程对自己有帮助时,少儿会推荐给自己的好朋友,并且邀请一起来上课,参与到体适能的课程培训中。再加上如今体育市场化产业化,各种宣传手段和方法也是层出不穷,长此以往,就会逐渐在人们的观念中植入此类信息,从而对将来人们选择少儿进行体育锻炼和课外体育辅导有一定程度的影响。

参与课外体适能课程的外部动机还有想通过运动促进少儿生长发育、增加食欲、锻炼少儿的交际能力、培养少儿的性格等等。像有些非常内向的孩子,家长不想在运动技能上有多大的提升,希望少儿可以性格变得更外向,更活泼,主动去与交际新的朋友。运动可以增长食欲,促进身体生长发育,当家长了解到运动的这些功能时,他们会主动的将少儿加入到运动之中,参与一些列的体适能课程培训^[10]。

1.2.2 内部动机

内部动机有两层含义:内部动机涉及个体的内在驱动力,而非外在驱使或引导;行为带来的奖励是来源于行为内部,即被行动所激励的内在自发状态。

1.2.2.1 个人兴趣

在马斯洛层次理论中,可以在兴趣需要方面分析运动动机。喜欢玩是少儿的天性,课外体适能课程又是在情景

游戏中进行的一中体育锻炼和技能的学习,对于本来爱动和爱玩的少儿这就更增加了他们的兴趣,当他们一节体适能课程结束后,他们外在表现是会感到无比开心,他们在上课之前很期盼,会早早的来到上课地点等候,在上课的过程中他们会跟随教练的情景很快进入课堂,有很好的运动状态,课上的表现是积极主动,他们会主动帮助班上其余的少儿,对于比自己强的少儿他会努力去练习去追赶去超越,有竞争意识和团结协作的精神。而在课后他会流连忘返一直沉浸在上课的乐趣之中,并且期盼次课尽快到来。

1.2.2.2 渴望被认同

每位少儿的天赋都是各不相同的,擅长音乐、美术、舞蹈、奥数等等都各有差异,当他在某一方面有挫败感的时候,他会想着在另一方面要获得成功,得到认同。无论哪种运动都是有竞争的,即使体适能课程以游戏的形式进行,每个环节也会有相互之间的比赛,相互较量。当他们在某个环节或者某个动作上做的比较好时,他会得到教练和家长的称赞,甚至会得到奖励,少儿在得到称赞和奖励时他就觉得得到了教练和家长的认同,完成了自我实现。自我实现的需要是指彻底发挥自身的能力,竭尽全力使自己趋于完美。这种获得认同能更好的使少儿参与到体适能课程中。

生活水平的而不断提高,少儿肥胖成为现在的一种趋势,随着少儿年龄的不断增长,他们对自己的体型的也逐渐有了要求,有了减肥的意识,自己想拥有一个好的体型。学校中的体育课大多以教授新的技能为主,而且一节体育课能达到一定强度,但是时间较短,达不到减肥的效果。因此少儿们会参与课外的体能课程,体适能课程多以无氧运动循环练习,设计的运动环节多,在他们参与的过程中教练会根据他们的身体形态增加或减少运动强度,每节课的内容都会进行变换,使少儿在有趣的环境下得到锻炼,达到健身减肥的目的。

2 外部动机与内部动机相互关系

外部动机和内部动机是可以相互影响的。例如,少儿们迫于体测的压力参与了体适能课程,在培训的过程中积极练习,认真学习技术动作的要领,当他掌握了这项动作,取得了好成绩,得到了家长和教练的认同,然后少儿越来越喜欢参与体适能课程,这种喜欢可能变成了自己的兴趣爱好,也可能是为了获得家长的认同。在这个过程中,少儿参与体适能课程开始是因为体测的压力,当成绩提高时,喜欢参与体适能课程,就是一个由外部动机转换为内部动机的过程。外部动机对于内部动机的影响既可以是积极的有可以是消极的,给予不同的奖惩对能够促进少儿运动动机的转换,在少儿参与体适能课程中,当他得到教练和家长认同以后或者得到奖励,他会更积极主动的参与下次课,随着奖励的次数增多,少儿参与体适能课程的动机慢慢就转成了为了得到奖励而参加体适能课程,这就造成了对内部动机的削弱。

3 结论与建议

3.1 结论

少儿参与课外体适能课程的运动动机各不相同,主要受到家庭、学校、社会和个人因素等影响,其中家庭因素对少儿参与体适能课程的影响较大,一部分家长受传统观念的影响,目前对体适能课程这一新兴课程呈观望态度,大部分家长为了孩子的身体素质能够达到一个短期的目标而促使孩子参加体适能课程,另外一部分家长则认识到了体适能对儿童的价值及作用,促使孩子长期参加体适能课程。另一方面,儿童自我内驱力的主导性,对长期参与体适能课程的持续性影响较大。社会及学校对儿童参加体适能课程的影响所占比重略小。

3.2 建议

少儿的体适能训练对于发展少儿的各种能力至关重要,虽然我国的各项制度在不断改革,对体育也越来越重视,但许多家长和少儿的观念需要改变,不应该为了达到一个短期目标而进行体育运动,要重视对少儿的身体素质的培养,应该把握好少儿发展的各个敏感期,清楚的了解少儿参与体育运动的真正动机,给予少儿适当的奖励和惩罚,加强外部动机对内部动机的积极影响,激发少儿的正确行为,让少儿真正喜欢运动,自发的参与到体适能的课程中,真正做到终身体育。

基金项目:2020年黑龙江省大学生创新创业训练计划项目(课题编号:202010242016)。

[参考文献]

- [1]冯天天,张晔,陈永溪.少儿体适能教育产业发展与创业指导分析[J].现代经济信息,2020(11):172-173.
 - [2]肖夕君.体质健康和体适能的概念及关系[J].中国临床康复,2006(20):146-148.
 - [3]李鹏.发展幼儿体适能的理论与实践[J].当代体育科技,2019,9(8):14-15.
 - [4]张吟.新时期少儿体适能在体育产业中的发展研究[J].传播力研,2020,4(9):160-162.
 - [5]李晓智,张惠红.中美青少年运动动机的差异[J].体育文化导刊,2012(10):155-158.
 - [6]王爱丹,董晓春.大学生体育动机、态度与高校体育改革[J].北京体育大学学报,2002(1):50-52.
 - [7]季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2006.
 - [8]毛志雄.体育运动心理学[M].北京:北京体育大学出版社,2011.
 - [9]陈龙,陈开梅,杨剑.运动动机的研究综述[J].吉林体育学院学报,2014,30(2):78-83.
 - [10]樊莹,王绪.如何激发和培养个体的运动动机[J].学理论,2014(23):188-189.
- 作者简介:贾同辉(1997-)女,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向:体育教学。