

# 民族打跳对民族地区高职学生社会适应能力影响研究

黄建芬

(丽江师范高等专科学校, 云南 丽江 674100)

**【摘要】** 高职类学生的社会适应问题一向是许多的学科所关注和研究的问题。民族地区高职教育是高等教育的重要组成部分, 在高职体育教育中通过改革创新不断提升教育质量既是高职教育的必然要求和发展趋势, 也是实现学生社会适应能力提升的重要保障。高职体育是素质教育的重要课程, 探索研究少数民族传统体育项目对学生社会适应能力是否有提高的作用, 我们用民族打跳为个案进行教学研究, 亚久结果证明民族打跳活动对高职类学生的生理心理健康都有积极的作用, 它对培养并提升学生社会适应能力, 让学生形成终身体育的思想具有不可替代的作用, 同时也是实现当代体育教育重要目标的途径之一。

**【关键词】** 民族打跳; 民族地区高校体育; 社会适应能力

中图分类号: G853/857

文献标识码: A

## Study on the influence of national jumping on the social adaptability of higher vocational students in Ethnic Areas

Huang Jian-fen

(Lijiang Teachers College, Yunnan Lijiang 674100, China)

**【Abstract】** The problem of human social adaptation has been the object concerned and studied by many subjects. It is the inevitable requirement and development trend of higher vocational education to constantly improve the quality of education through reform and innovation in Higher Vocational Physical Education, it is also an important guarantee for the improvement of students' social adaptability. Sports in higher vocational colleges is an important course of liberal education. The national beating and jumping activities have positive effects on the physiological and psychological health of students in higher vocational colleges, it is irreplaceable for students to form the thought of life-long Physical Education, and it is also one of the ways to realize the important goal of Contemporary Physical Education.

**【Keywords】** National beating and jumping; College Physical Education in Ethnic Areas; Social adaptability

高职类学生的社会适应能力是指学生对环境改变的过程中能够根据环境变化及时的自我调整, 来平衡自身发展的一种行为能力。大学阶段是树立学生的良好社会责任感, 让学生掌握和谐人际关系的维护, 培养高职学生的良好职业操守的时期。也是学生塑造学生社会适应能力的的一个重要时期。体育运动让参与其中的人提升社会规范的认同心理, 维系和谐的人际关系, 树立优良的社会责任感。民族打跳是挖掘了的生产生活的动作, 融入体育健身活动中, 民族文化的传承与体育健身的两者融合, 在进行体育健身的同时融合了对民族地区高职类学生的民族团结教育。通过民族打跳的手牵手, 肩并肩的健身活动倡导学生与学生之间的和谐相处; 通过

民族打跳活动的学生之间的互帮互助, 相互指导, 相互学习让学生形成良好的人际关系, 进一步培养了高职类学生健康的世界观, 树立良好的人生观。民族打跳活动在健身的过程中可以自由选择时间地点, 不受时间, 空间的影响, 这样的自主选择过程能满足高职类学生的自主性需求, 让学生的身心松弛, 在体育健身活动中享受体育的快乐幸福。民族打跳运动是一项集体的健身活动, 具有相互协作、团结互助的性质, 是一项集体的活动项目, 属于表演性和健身性共同存在的项目, 在提升运动技能的同时满足自我展示, 自豪感表现的需求, 通过民族打跳活动心理幸福感会。民族打跳通过学生与学生之间交流、学生之间互动, 体现个体在团队中的角

色定位,相互之间的认可能满足学生的关系性需求。让学生既有归属感,有能逐渐提升学生的心理幸福感。本研究通过把民族打跳融入民族地区高职类学生的体育课堂教学,通过进行问卷调查及个别访谈,了解当前民族打跳活动对民族地区高职类学生民族打跳的状况及民族打跳对高职类自尊、自我效能感、主观幸福感的影响,以揭示民族打跳对高职类学生社会适应、人格发展、心理健康的影响机制,同时也为教师、家长以及教育职能部门决策提供依据综观目前国内外心理学的有关研究。文章针对当下高职体育教学中学生社会适应能力培养的必要性、提升对策以及具体运用加以探讨分析。

### 一、研究对象

以云南民族地区高职类3所学校的民族打跳运动对高校学生社会适应能力的影响情况为研究对象。从学校中分别选取500名在校学生,分为民族打跳运动组和对照组。

其中民族打跳运动组指有1年及以上民族打跳运动经历且在校期间较少参与其他运动项目经历的大学生,具体包括在学校打跳队、大学生艺术团成员和经常参加民族打跳运动的高职类学生;对照组指的是在调查中接触时间较短或是出来没有接触过民族打跳活动的高职类学生。

### 二、研究方法与工具

#### (一)文献资料法

查阅相关文献资料,根据研究内容,以“民族打跳”和“社会适应能力”为主题词,在中国知网与学校图书馆资料库进行查找相关文献资料了解研究现状和动态,为本课题研究提供理论依据和思路。

#### (二)问卷调查法

采用分层随机抽样,学生中选取300份丽江师专高职高专学生进行问卷调查,获有效问卷286份,有效率92.2%。其中男生124人,女生176人;民族打跳组学生152人,对照组学生148人。研究中涉及的民族打跳组学生是指民族地区高校院校经常参与打跳运动和没有接触过或者很少参加打跳运动经历的高职类学生。

#### (三)研究工具

1. 测量工具采用活动等级量表,本文从锻炼强度、锻炼时间及锻炼频率几个方面来观察分析运动量,用运动量来对民族打跳参与水平进行衡量。

2. 自我效能感量表,其中包括10个项目,采用4点计分法,得分越高,自我效能感越高。

3. 一般生活满意感量表,共有10个项目的判断题,其中一半项目描述正性情感,一半项目描述负性情感。

#### (四)数理统计法

所得数据用SPSS进行管理与统计处理。剔除掉不合格问卷后,将问卷编号后录入对缺失数据、异常数据取均值进行处理,运用T检验比较。

#### (五)研究假设

本文将通过采用高校学生社会适应性行为方式问卷对3所民族地区学校的高职类学生在开放自信、客观现实、自尊自主、压力应对、情境调控、豁达宽容这6个反映社会适应能力的指标进行问卷调查,以此来探讨少数民族传统体育活动运动对高校学生社会适应能力的影响,成为民族地区高职类学生提升社会适应能力重要的理论依据。

本研究提出

假设1:参加民族打跳的高职学生自我效能提升。

假设2:民族打跳对高职类学生的自信产生积极的影响,随着锻炼强度与锻炼时间的增加,锻炼次数增多持续时间的增长,学生的社会适应能力也会提升。

假设3:民族打跳运动能提升学生的社会交往能力,与人沟通交流的能力。

### 三、结果与分析

(一)民族打跳运动技能社会适应能力检测结果分析

通过田径、民族打跳两组运动技能对社会适应能力的调查结果分析,发现民族打跳运动实验组与对照组的社会适应能力两个组别在社会适应能力总均值上不出现明显差异性( $P > 0.05$ );通过实验结果对比开放性运动技能在开放自信、情境调控、豁达宽容三项指标维度提升上明显高于闭合式运动技能组,差异具有显著性( $P < 0.05$ )。这进一步证明了民族打跳运动能促进高职学生社会适应性提高。

表1 运动技能对高职类学生社会适应能力比较

组别	自尊自主	开放自信	压力应对	豁达宽容	情绪调控
闭合性运动技能(n=102)	3.85 ± 0.71	3.62 ± 0.58	3.55 ± 0.74	3.66 ± 0.61	3.96 ± 0.52
开放性运动技能(N=70)	3.73 ± 0.69	3.97 ± 0.66	3.61 ± 0.68	3.89 ± 0.73	4.14 ± 0.61

(二)民族打跳对民族地区高职类学生自我效能感知分析

通过18周的教学,分析练习民族打跳的实验

组和田径项目训练的对照组进行数据分析。从表2的实验结果分析显示,实验前实验班和对照班男生女生一般自我效能感都没有显著差异( $p > 0.05$ ,  $p > 0.05$ );通过本次实验后,实验班男生女生一般自我效能感明显要高于对照班男生女生一般自我效能感( $p < 0.05$ ,  $p < 0.05$ )。

表2 自我效能感比较表

组别	平值 ± 标准差		T 值 (p)
	女	男	
实验前 对照班	3.67 ± 0.26	3.68 ± 0.21	-0.14 (=0.89) -1.93 ( $p < 0.05$ )
实验班	3.68 ± 0.25	3.69 ± 0.23	
实验后 对照班	3.76 ± 0.30	3.72 ± 0.23	0.98 (=0.33) -0.95 ( $p < 0.05$ )
实验班	3.85 ± 0.25	3.85 ± 0.23	

(三) 民族打跳对民族地区学生生活满意度社会适应能力比较

通过抽样调查的民族打跳运动实验组学生146人中,运动项目主要包括:羽毛球、民族打跳、100M三个项目。根据项群理论和所获得样本实际情况,根据三个项目特征,将参加实验的高职类学生为羽毛球队员、民族打跳队员、100米队员三个类别进行比较分析。

表3 不同运动健身项目高职类学生社会适应能力比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

指标	100M (n=)	羽毛球	民族打跳
自尊自主	4.22 ± 0.73*	3.74 ± 0.71	3.76 ± 0.67
情绪调节	3.73 ± 0.51	4.01 ± 0.53*	3.81 ± 0.69
豁达宽容	3.79 ± 0.77	3.84 ± 0.78	4.15 ± 0.61*
开放自信	3.85 ± 0.58	3.86 ± 0.67	4.07 ± 0.61*

注:\*表示组间比较具有显著差异性( $P < 0.05$ )

从几个不同运行项目组内各维度分析情况,羽毛球运动:情绪调节均值最高,依次是开放自信能力、情景调控能力;民族打跳活动:最高均值是豁达宽容均值,然后是开放自信,其次是情景调节;100米运动:自尊自主均值最高,情景调控、开放自信的均值的提高均在其后;这说明豁达宽容、开放自信是民族打跳云的项目高职类学生社会适应性提升相比其他的项目影响要稍微大一点,但是自尊自主、情绪调节的提升影响上有不如100米和羽毛球的影响,并且从实验结果来看100米、羽毛球、民族打跳三项运动项目对高职类学生社会适应能力的影

响是没有明显的差异,高职类学生社会适应能力的总均值没有体现出来差异性( $P > 0.05$ )。但是其中民族打跳运动项目高职类学生的开放自信、

豁达宽容维度指标均值在试验结果中分析实很明显高于其他100米和羽毛球,差异具有显著性( $p < 0.05$ );羽毛球项目学生情绪调控指标均值显示分析结果明显超过100米和民族打跳两个项目,差异具有显著性( $p < 0.05$ );而100米项目学生自尊自主维度指标均值提高程度明显于民族打跳和100米两个项目学生,出现了差异显著性( $p < 0.05$ )。

(四) 民族打跳学生社会适应能力与影响因素之间的关系分析

在人际交往关系中学生的心理变化直接影响到个人的社会适应能力,民族打跳能改善学生的心理抗压能力,在运动过程中团结协作,相互配合,能处理好人与人之间的交流交融。从原始社会少数民族的先民开始,在生产生活中运动的过程中就对未知强大的自然力产生敬畏,而集体的存在让大家对这种敬畏感消失,所以这些优秀的少数民族传统体育项目都在历史的演变中出现很多集体的运动方式,把一些单一的个体发展成为强大的集体,并通过集体的运动来解决这些恐惧和敬畏。随着民族的迁徙和经济生活方式的转变,原有的原始文化意蕴逐步演化成了“合群为荣、离群为耻”和合、稳重的集体审美意识,在民族打跳运动过程中提升民族自豪感和民族自尊心。增强心理优势,满足民族团结进步教育的课程思政要求,也提升学生的心理能量,所以民族打跳运动能促进高职类学生的社会适应能力。

#### 四、结论与建议

民族打跳是少数民族传统体育活动项目之一,少数民族传统体育活动是国家开展民族团结教育战略的重要路径之一,民族打跳活动能培养高职类学生健身兴趣为目的,以引导学生参与健身活动为目的。民族打跳既能满足高职类学生的运动健身喜好又能提升学生心理健康发展,激发高职类学生的对生活的自信和自尊的正面的影响和心理的健康发展。社会适应能力的培养是替学生步入社会,融入社会的人际关系的融合都是一个重要举措,民族打跳等民族传统体育项目活动能协助学生提升改变这些适应能力。民族打跳是一个群体参与的运动项目,能够提升高职类学生的群体意识以及提升学生进入社会会后从学生角色转化为职工等角色后的适应能力和各式各样阶层人员之间的合作交往能力。高职类学生的社会适应能力的提升也是提升了学生的心理承受能力,抗压,抗受挫折的能力提升,让民族

地区高职类学生的心理健康和心理适应能力和现代社会融合同步。目前很多的研究都是从定性的角度对社会适应能力的影响进行研究和关注,但是从定量的角度分析和研究少数民族传统体育活动运动对高校学生对社会适应能力的影响研究相对较少。

(一) 民族打跳学习对高职类学生的社会适应能力潜在因素的分析

民族打跳运动是一项集体性运动,强调团队协作与配合,这有助于培养和增强学生的集体意识和荣誉感,这也是目前现代社会很多用人单位所看中的素质修养。通过民族打跳活动的参与让高职类学生意识到人与人之间的配合,体验一个团队协作的集体感觉,提升学生集体主义思想的培养,人与人之间的交流互动的相互协作能力的提升,人与人之间的集体凝聚力、集体协作能力得到有效增强,帮助学生更好地建立人际关系。比赛中的规则要求,提升学生的规则意识,树立学生的规则意识,让他们更懂得遵守规则制度的重要性,协助高职类学生以后步入社会,参加工作岗位的时候遵纪守法,能够坚守制度、死守规则底线,奠定良好的基础。

(二) 民族打跳组能够促大学生的豁达宽容的能力和开放自信

参与民族打跳高职类学生的社会适应能力表现出来的共同特征是豁达宽容,情景调控、开放自信。参加民族打跳运动不是一个人参加,而是一群人来完成该项活动,在打跳的过程中会出现跟不上节奏,表演比赛的时候因为心里害怕出现失误等等情况,队员之间经常进行鼓励与帮助,久而久之就会达成能对他人的失误给予容忍,互帮互助的良好学习习惯。在协作的过程中得到同伴的鼓励和支持会增强学生的开放自信能力,老师的肯定,民族传统文化的熏陶,民族自信的提升,让学生产生较强的民族自尊心,较强的文化自信。长期以来把这些自尊、自信转化到学习生活之中来,就提升了学生的开放自信能力和豁达宽容能力。

(三) 民族打跳运动对大学生社会适应能力的影响不会因为性别的原因而影响到最终的实验结果,也不会因为学习成绩的好坏,而影响到学生的社会适应能力的提升。鼓励学生进行适当体育锻炼才能更加有效促进高职类学生的社会适应,并且这一积极的影响是在学生参与民族打跳和健身锻炼比赛的整个过程中产生的。

总之,民族民间体育在学校体育领域已经进行

了较为广泛的研究,很少见民族民间体育对青少年一般自我效能感影响的相关研究。本文针对当前高职类学生运动和社会适应能力的下降,探究增进青少年民族传统体育活动积极性的干预方式显得尤为重要。本研究首次分析了少数民族传统体育对高职类学生一般自我效能感的影响。将来我们需要更进一步探索研究高职类学生一般自我效能感的性别差异和产生的原因。目前我们发现教学实验开始前实验组和对照组男生女生一般自我效能感没有存在显著性差异。通过本次教学实验后对照组男生女生一般自我效能感变化没有显示,而实验组男生女生一般自我效能感明显的增加。因此,本研究显示以西方现代竞技体育运动项目为教学内容的体育课程教学对高职类学生一般自我效能感影响不明显,而以民族健身类体育运动项目为教学内容的反而能在体育课程教学中能提升高职类学生一般自我效能感。研究表明教学实验后实验组的男生女生一般自我效能感明显高于对照组男生女生一般自我效能感。本研究表明以民族打跳运动项目为教学内容开展体育课程教学能有效增强民族地区高职类学生一般自我效能感,可能对于改变高职类学生的参与民族传统体育活动行为,增加民族打跳的积极性具有重要的调节作用。

#### 【参考文献】

- [1] 李程秀. 运动竞赛对大学生社会适应能力的影响[J]. 体育科学研究, 2018-09-28.
- [2] 阳家鹏, 向春玉. 体育锻炼提升大学生心理幸福感的路径研究: 社会自我效能感的中介作用[N]. 成都体育学院学报, 2021-05-15.
- [3] 黎阳. 自我调节学习对大学生社会适应性的影响[N]. 沈阳师范大学, 2008-03-01.
- [4] 吴大鹏. 中学特长生家庭背景的调查研究——基于布迪厄资本理论的分析视角[D] 南京师范大学, 2012-05-05.
- [5] 刘玲. 高校健美操不同教学方法对女性学生心理健康发展影响的理论与实证研究[D] 苏州大学, 2008-09-01.

【作者简介】黄建芬(1981—),女,白族,云南云龙人,研究生,副教授,研究方向:少数民族传统体育理论与实践