

体育课对大学生心理健康水平的影响

白 震, 易春燕

(河南大学 体育部, 河南 开封 475001)

摘 要:通过问卷调查和教学实验,研究体育课对学生心理素质的影响,结果显示在学生的自尊自信、人际交往、意志品质和适应能力方面都有不同程度的提高。因此,建议有关部门适当增加大学生体育课和课外活动的次数,以提高学生心理健康水平。

关 键 词:体育课; 心理健康; 教学实验; 大学生

中图分类号:G807;G804.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)03-0065-03

The research on physical education course promotes the college students' psychological health

BAI Zhen, YI Chun-yan

((Department of Physical Education, Henan University, Kaifeng 475001, China)

Abstract: This treatise researches the effect, that the physical education does, on the college students' psychological health by paper investigation, teaching practice and comparison. The study shows that the physical education can make a great progress in students' psychological health, especially in self-confidence, calm mood, will power and adaptability. So, a suggestion is given to the departments concerned that the college physical education and extracurricular activities should be increased in a proper level in order to promote the students' level of psychological health.

Key words: physical education course; psychological health; teaching practice; college students

近年来,心理障碍和心理疾病越来越严重地威胁着青少年的身体健康,已成为全社会关注的一个焦点,受到党中央、国务院的高度重视。体育运动不仅是身体活动的过程,更是心理活动的过程。因此研究体育运动与青少年心理健康的关系,寻求提高身心健康的科学方法和途径,全面推进素质教育,不仅是学校体育教育的责任,也是对青少年未来最重要、最有效的投资。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

从河南大学99级学生中随机抽取4个教学班,其中男生班66人,女生班64人,共计130人,并随机指派性别不同的两个班分别做实验班和对照班。

1.2 研究方法

1)教学实验:实验班采用精心设计较为科学的体育教学活动方案,并将心理教学与辅导具体化(体育教学活动的心理辅导目标是:a.克服自卑心理,提高自信心;b.发展学生情绪稳定性,提高自我控制能力;c.培养学生的人际交往能力,促进良好的人际关系发展;d.提高学生的适应能力;e.培养学生坚强的意志品质)。把心理健康教育渗透到体育活动

中,充分运用体育手段,最大限度地提高学生的心理健康水平。对照班按体育教学大纲的要求进行教学。实验班与对照班由本校统一制定的教学内容,由同一位教师任教,教学时数、场地器材等外部条件均相同。

2)数理统计法:通过 χ^2 检验、U检验法,对学生的体育课成绩、上体育课的行为态度和心理素质等指标进行差异性检验。

3)心理健康问卷调查:采用心理学教授丁秀峰编制心理健康问卷和心理健康综合评价标准,对研究对象进行跟踪测试。课题实验组在运用该调查问卷前,又对实验对象进行了信度检验,结果两次测试的相关系数为0.596($P < 0.01$),说明该评价标准可以作为学生心理健康评定的依据。在教学实验前后,我们对实验对象进行了心理问卷调查。

2 结果与分析

2.1 实验班学生体育课成绩优良率明显高于对照班

通过两年的教学实验,对实验班和对照班的学习效果进行评定,为确保学生成绩考核的真实性,特邀请了主管教学的3位领导组成学生成绩评定小组,成绩评定结果如下:实验班学生的成绩优秀率为25%,对照班为13%;实验班学生

收稿日期:2003-08-30

基金项目:国家教委九五规划重点项目,学校体育提高学生心理健康水平实验研究的阶段成果(JY01585)。

作者简介:白震(1966-),男,副教授,研究方向:体育教学。

的成绩良好率为 54%，对照班为 49%，两班学生的优良率呈现显著性差异 ($P < 0.01$)，实验班学生成绩明显高于对照班。

在实验班的教学中，充分利用学生对自己有兴趣项目的热爱，加强自我锻炼练习的次数，激发学习热情，使课堂教学与自我锻炼融为一体，提高学生自觉锻炼的积极性，学生体育成绩明显提高。同时实验组在教学过程中注重学生心理素质培养，在成绩考核中从身体动员、技术发挥到体力、潜能开发全过程，均力求使学生身体整体水平进入最佳状态，

因而学习成绩优良率高。但对照班改善心理状态和心理素质培养的具体方法稍差，学生实际心理锻炼的机会远不如实验班，在考试的时候有些学生精神紧张、心理负荷过重。因而，学习效果和考试成绩落后于实验班，说明实验班的教学对学生身心健康影响的效果是显著的。

2.2 实验班学生对体育课的学习态度明显好于对照班

实验结束后对学生上体育课的学习态度行为情况进行了问卷调查，结果见表 1、表 2。

表 1 实验后两班男生上体育课的行为态度观察

班级	情绪的兴奋型			参与的主动性			练习的积极性			合理的交往性		
	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差
实验班	24	8	1	24	5	4	25	6	2	19	8	6
对照班	22	6	5	22	6	5	23	8	2	17	6	10
χ^2	8.12			9.45			4.28			7.12		
P	<0.01			<0.01			>0.05			<0.05		

表 2 实验后两班女生上体育课的行为态度观察

班级	情绪的兴奋型			参与的主动性			练习的积极性			合理的交往性		
	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差
实验班	18	12	3	22	6	5	19	9	5	18	11	4
对照班	19	8	6	20	7	6	17	11	5	19	7	7
χ^2	6.11			7.18			3.85			6.93		
P	<0.05			<0.05			>0.05			<0.05		

结果表明：实验班学生在“参与的主动性、交往的合理性、情绪的兴奋型”3个项目上与对照班的学生呈现显著性差异， $P < 0.05$ 。这是因为实验班学生通过较长期有意识的渗透心理健康教育，在心理机能（感受性、反应能力、思维能力）、心理素质（自尊自信、适应能力、意志品质、自信心）等方面有所提高，在体育课和体育活动中表现出良好的兴趣性、合作性、激励性和自我开发性。学生参与学习的主动性提高了，能与同伴进行合理的交往，并使练习的积极性得到提高。从表中我们发现实验班男生情绪的兴奋型、参与的主动性要

高于女生（男子组呈现显著性差异，女生呈现差异），提醒我们在提高心理素质水平的同时，应注意提高女学生对体育锻炼时情绪的兴奋型和参与的主动性。而在练习的积极性方面差异不显著 ($P > 0.05$)，这是因为学生喜爱身体活动的天性，在体育课上身体练习的积极性都很高。

2.3 体育课对学生心理素质的培养具有特殊作用

在教学实验前后，我们对实验对象进行了心理问卷调查，对所有回收的问卷应用 SPSS 8.0 版本的统计软件进行数据处理和常规统计分析，结果见表 3、表 4。

表 3 两组男生实验前后心理素质比较

班级	自尊自信		情绪稳定		人际交往		适应能力		意志品质	
	实验前	实验后	实验前	实验后	实验前	实验后	实验前	实验后	实验前	实验后
对照	31.03 ± 1.13	31.64 ± 1.28	29.32 ± 1.29	30.25 ± 1.09	33.01 ± 2.16	32.11 ± 2.07	34.02 ± 2.48	33.5 ± 2.56	21.82 ± 2.21	22.60 ± 2.39
实验	31.41 ± 1.09	32.01 ± 2.27	28.98 ± 1.31	31.19 ± 1.81	32.96 ± 2.18	32.70 ± 3.01	33.99 ± 2.52	34.60 ± 3.89	22.03 ± 2.13	23.98 ± 2.06
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 4 两组女生实验前后心理素质比较

班级	自尊自信		情绪稳定		人际交往		适应能力		意志品质	
	实验前	实验后	实验前	实验后	实验前	实验后	实验前	实验后	实验前	实验后
对照	29.33 ± 1.13	31.33 ± 1.29	31.01 ± 1.12	31.30 ± 1.13	31.89 ± 1.97	31.16 ± 2.15	32.56 ± 2.89	33.41 ± 2.43	21.03 ± 2.24	21.96 ± 2.48
实验	30.20 ± 1.27	31.87 ± 2.18	30.88 ± 1.20	32.04 ± 1.76	31.79 ± 2.03	31.74 ± 2.69	32.78 ± 2.75	33.86 ± 3.75	22.12 ± 2.13	24.12 ± 2.35
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.01

从表3.4可以看出男、女生实验班的心理素质都有不同程度的提高,与对照班相比呈现显著性差异,而且实验班高于对照班。实验班学生心理健康水平的提高,是由于实验班的教学中采用了如下的措施:

1)培养学生坚强的意志品质。在教学中,始终注意对学生意志品质的培养,把体育运动与克服困难联系起来,学生无论是学习新技术还是复习旧动作,或是参加比赛,都在质和量上提出严格要求。如在耐力训练的教学中,首先要求学生面对困难毫不畏惧;其次,逐渐增加任务难度,加大运动负荷;其三,较多地使用鼓励性的语言和创造良好的教学环境,并随着教学的逐步深入使学生积累较多的成功经验,从而激发和培养学生的坚韧精神。从表3.4可以看出,实验后实验班学生的意志品质平均值男生为23.98,女生为24.12,对照班男生22.6,女生为21.96,明显低于实验班,且两班学生呈现显著差异, $P < 0.01$ 。这说明实验班意志品质的培养效果是显著的。

2)提高学生的适应能力。人在活动中要适应各种各样的外界环境,如何提高人的适应能力,是当今素质教育的内容之一。在实验班的教学中,主要是通过变换练习方式或场地器材等外界环境来改善学生的适应能力;同时还引导学生合理对待自己的需要,防止情绪波动过大,使学生学会在各种挫折面前选择正确处理。如通过小组竞赛,故意使用偏袒一方或在裁判中处理不公等手段,以考验提高学生的适应能力。从表3.4中可以看出:实验后实验班学生的平均适应能力男生为34.6、女生为33.85,而对照班男生为33.5、女生为33.41,实验班高于对照班,说明实验班的学生通过一年的努力,其适应能力得到相应提高。

3)培养学生的人际交往能力,促进良好人际关系的发展。在实验班的教学中,充分发挥体育活动的专业优势,增加交往力度,用“重在参与”来引导学生形成良好合作关系,促进人际关系发展。通过体育锻炼不仅能够增强体质,而且在各种锻炼中促进社会交往,增进友谊。如进行一些篮球教学比赛,通过球的传递和战术配合,使学生产生亲近感,促进人际关系发展,增进同学间的友谊。从表3.4可以看出,两班学生的人际交往能力也呈显著性差异,实验班的学生的人际关系得到明显提高。

4)培养能力,提高自信心。随着实验班学生意志品质的

增强、个性的发展、学习能力和心理状况稳定的提高,学生已经体会到自己的能力,并建立了初步信心。如在篮球的持球突破教学中,首先树立能够突破对方的自信心;其次,合理掌握技术动作,增加学生的感知开发思维,提高学生分析问题和解决问题的能力,建立其成功的信念;最后,在强调技术动作的同时,着重抓好虚晃假动作和灵活的脚步,通过不断练习,使其体验到成功的喜悦和练习的乐趣,自信心又进一步得到增强。从表3.4可见,实验班的平均自信心男生为32.01、女生是31.87,明显高于对照班。

综上所述,通过改善实验班教学内容的结构和明确学生心理辅导的目标,实验班学生在自尊自信、人际关系、意志品质和适应能力等方面均有不同程度的提高,说明实验班的教学方法在心理训练方面的效果是显著的。

4 结论与建议

(1)心理因素对体育教学效果及考试成绩具有重要影响。实验班学生心理素质得到提高,体育锻炼的积极性和自觉性不断增强,在成绩考核中,学生的心理状态处于最佳水平,技术、体能得到充分发挥,考试成绩达到最优化。

(2)高校体育对学生稳定的、良好的心理素质培养具有特殊作用。实验班在体育教学中,通过设置明确的心理辅导目标,学生的自尊心、自信心、情绪稳定、意志品质和适应能力均有显著的提高。因此,建议有关部门适当增加大学生的体育课和课外活动次数,提高学生心理健康的水平。

参考文献:

- [1] 胡建颖. 实用统计学[M]. 北京:北京大学出版社,1996.
- [2] 田保. 青少年心理技能训练[M]. 北京:人民体育出版社,1995.
- [3] 钱建龙. 心理学教程[M]. 北京:人民教育出版社,2000.
- [4] 冯霞. 兴趣与中学体育教学[J]. 体育学刊,2001,8(2):51-52.
- [5] 曾永忠. 运动归因与学生积极体育活动态度的关系[J]. 体育学刊,2002,9(2):44-46.

[编辑:李寿荣]