

文章编号:1001 - 747 (2002)02 - 0109 - 03

体育教学促进大学生心理健康水平的实验研究*

白震¹, 陈洪²

(1. 河南大学体育部, 河南 开封 475001; 2. 开封大学体育教研室, 河南 开封 475004)

摘要: 通过问卷调查、教学实验、数理统计和分析比较, 研究体育课对学生心理健康水平的影响, 得出体育课对学生心理素质影响效果是显著的, 尤其是在学生的自尊自信、情绪稳定、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: 体育教学; 心理健康; 教学实验

中图分类号: C804.85

文献标识码: A

Research on P. E Teaching Promoting the college Students Psychological Health

BAI Zhen¹, CHEN Hong²

(1. the Section of Physical Education Henan University, Kaifeng 475001 China; 2. the teaching and researching Section of Physical Kaifeng University 475004 China)

Abstract: This article researches the effect of 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, we give a suggestion 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: P. E teaching; psychological health; teaching experiment

1 研究对象与方法

1.1 研究思路

在河南大学 98 级男生班随机抽取两个自然班作为研究对象, 其中实验班 34 人, 对照班 30 人。两班教学时数、场地等外部条件均相同。对两班学生身体形态、身体素质和心理健康水平进行测试、评定, 结果各因素均呈现正态分布, 且无显著性差异。然后对实验班精心设计较为科学的体育课和课外活动方案, 并将心理教学与辅导具体化, 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。通过一年的教学实验对两班学生的身体素质和心理健康水平进行统计、对比和分析, 验证学校体育对提高大学生心理健康水平的有效性。

1.2 实验结果的评定

心理健康的评定是由心理学专家组根据学生的心理状况参照国内外心理专家的意见, 制定了学生心理问卷和心理健康综合评价标准, 并对其进行了信度和效度检验, 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, 其结果如下: 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量化的根据。教学效果的评定是由参评小组在同一场地同一时间对实验班和对照班统一进行打分评定。

1.3 实验过程的主要变量

1.3.1 明确体育课及课外活动的心理辅导目标

根据学生心理健康的评定标准, 确定实验班体育课及课外体育活动的心理辅导目标。1) 克服自卑心理, 提高自信心。2) 发展学生情绪稳定性, 提高自我控制能力。3) 培养学生的人际交往能力, 促进良好的人际关系发展。4) 提高学生的适应能力。5) 培养学生坚强的意志品质。

1.3.2 改善体育课及课外体育活动的教学内容结构和指导方式, 注重心理素质的培养

首先, 积极挖掘体育教材中思想因素, 把思想教育渗透到体育活动中, 采取生动活泼行之有效的办法, 培养高尚的情操。其次, 引导学生合理对待自己的需要, 防止情

*收稿日期: 2001 - 11 - 26 修回日期: 2002 - 03 - 20

基金项目: 国家教委九五规范化重点项目, 学校体育提高学生心理健康水平实验研究的阶段成果(J Y01585)

作者简介: 白震(1966 -), 男, 回族, 河南开封人, 河南大学讲师, 主要从事体育教学研究。

绪波动过大,使学生会各种挫折面前选择正确的方式去适应。再次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,提高心理适应能力。最后,注重快乐体育,提高学生心理品位,安排促进心理健康方面的有关运动处方。

2 研究结果与分析

2.1 实验班学生达标优良率明显高于对照班

通过一年的教学实验,对实验班和对照班的学习效果即身体素质水平进行评定。为确保学生成绩考核的真实性,特邀请了主管教学的三位领导组成学生成绩评定小组,经过测试结果如下:(见表 1)。

从表 1 可以看出:实验班学生的达标成绩优秀率为 25%,对照班为 13%;良好率实验班为 53.6%,对照班为 50%;及格率实验班为 21.4%,对照班为 30%,对照班有 2 人不及格,而且两班学生的达标成绩优良率呈现显著性差异($P < 0.01^{**}$)且实验班学生成绩明显高于对照班。通

过一年的教学,我们在实验班的教学中,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,激发了学习热情,使课堂教学与自我锻炼融为一体,提高了学生自觉锻炼的积极性,学生身体素质得到明显改善。同时实验组在教学过程中注重学生心理素质的培养,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,因而学习成绩良好。另外,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组,在考试的时候有些学生仍处于精神紧张、心理负荷过重的状态,因而,学习效果及考试成绩落后于实验组,说明实验组的教学对学生身心健康影响的效果是显著的。

2.2 学校体育对学生的心理素质培养具有特殊作用

通过一年的教学实验,我们对两班学生的心理健康水平又进行了问卷调查评定。并对所有问卷应用 SPSS8.0 版本的统计软件进行数据处理和常规的统计分析,结果见表 2。

两班学生的心理健康水平呈现显著性差异,且实验班高于对照班。

表 1 研究对象达标情况及优良率对比表

班 别	优 (500 - 420 分)		良 (415 - 350 分)		及格 (345 - 250 分)		不及格 (250 分以下)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
实验班 (34 人)	9	25	18	53.6	7	21.4		
对照班 (30 人)	4	13	15	50	9	30	2	6.7
X^2	8.29							
T	6.635							
P	<0.01							

表 2 实验后心理健康评价的对比表

	自尊自信		情绪稳定		人际交往		适应能力		意志品质		总体水平	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
对照组	31.33	1.29	30.25	1.09	32.11	2.07	33.5	2.56	22.6	2.39	167	6.75
实验组	32	2.28	31.19	1.81	32.7	3.01	34.6	3.89	23.98	2.06	173.5	7.25
T	2.12		4.94		1.59		2.2		5.33		3.11	
P	*		**				*		**		**	

实验班学生心理健康水平的提高,是由于实验组所附加的条件所引起的,这个条件主要由以下四部分组成:

(1) 培养学生坚强的意志品质。我们平时的教学中,始终注意对学生意志品质的培养,常常把体育运动与克服困难和障碍相联系,学生无论是学习新技术还是复习旧动作,或是参加比赛,都需要在质和量上做多种多样的意志努力。如在耐力训练的教学中,首先,严格要求学生面对困难应该毫无畏惧。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体验,从而激发和培养学生的坚韧精神。从表 3 可以看出,实验班学生的意志品质平均为 23.98,对照班为 22.6,明显低于实验班。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,同时还应引导学生合理对待自己的需要,防止情绪波动过大,使学生会各种挫折面前选择正确方式适应环境的需要。如:通过小组竞赛,制定一些规则,偏袒一方或在裁判中处理不公等手段,以期提高学生的适应能力。从表 3 中可以看出:实验班学生的平均适应能力为 34.6,而对照班为 33.5,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 可以看出,实验班学生人际交往能力平均值为 32.70, 标准差为 3.01, 对照班为 32.11 和 2.07, $T=1.59$ 说明两班人际交往能力无显著性差异,说明实验班的教学在人际关系培养方面欠妥。

(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。见表 3,实验班学生的平均自信心为 32.00,明显高于对照班。

综上所述,通过改善实验组教学内容的结构和明确学生心理辅导的目标,实验组学生在自尊自信、情绪稳定、意志品质和适应能力等方面均有不同程度的提高,说明实

验组在心理训练方面的效果是显著的。

3 结论与建议

(1) 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。实验组在体育教学中,通过设置明确的心理辅导目标,学生的自尊、自信、情绪稳定、意志品质和适应能力均有不同程度的提高且效果是显著的。

(2) 心理因素对体育教学效果及考试成绩具有重要影响。实验组学生心理品位的提高,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。

(3) 体育课对大学生心理素质的影响效果是显著的,尤其是在情感意志、意志品质、自尊自信方面。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,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]SPSS - 8.0 FOR WINDOWS 大型数据库软件包.
- [3]田 保. 青少年心理技能训练[M]. 北京:人民体育出版社,1995.
- [4]钱建龙. 心理学教程[M]. 北京:人民体育出版社,1996.

(上接第 87 页)

发动快攻时,就要迅猛推进,力争成功,而一旦转入阵地战,又要沉着镇定,伺机进攻,一旦发动攻击,要使对方措手不及。

5 诱敌论

战争中要善于运用假象诱使敌人上当受骗,即:“以利动之,以卒待之。”这在篮球比赛中是非常常见的,如进攻中的假动作,防守中的堵中放边,以及一些特定的技战术。但敌方能否被己方的假象所迷惑,己方能否成功地完成某种任务,还有许多其他的因素要考虑,如运动员技术动作运用得是否合理,是否能根据对手及自己本身的特点来做出合理的、有利的动作,最关键的在于当机会出现时,运动员能否即时抓住,因为在比赛中时机的出现是稍纵即逝的,这就在于运动员是否具有好的观察判断能力以及合理运用技战术的能力。

6 “择人而任势”

教练员要能根据不同的对手、不同的比赛情况使用不同的运动员,并造就有利于己的比赛形势,使己方能够处在有利的位置上。孙子对此有明确的论述:“故善战者,求之于势,不责于人,故能择人而任势。任势者,其战人也,如转木

石。”每个运动员各有特色,但谁能在比赛中克制对手长处,并发挥出己方优点,谁就上场比赛,而且要考虑全队的战术要求,每场比赛对手可能各不相同,而且同一队员在不同时间也可能会有不同的表现,这就要求教练员不但对自己的所有运动员的情况,包括技战术能力、性格特点、生理特点都非常清楚,而且也要清楚了解对手的情况,能够把握好比赛的进程,根据对手及本方的情况及时作出相应的调整,或人员的变化,或位置的变化,或战术的变化,使本方的战斗力充分发挥出来,同时又能有效地抑制对方。至于任势,也即要创造出有利于己的比赛环境,能最大限度地调动本方队员的比赛积极性,合理调整人员的心理状态,同时,使对方处于不利的心理状态,使比赛环境不利于对方。由此,教练员可充分利用报刊杂志、新闻媒体等任何不违反规则的方法创造出有利的比赛环境。

参考文献:

- [1]王家宏. 篮球[M]. 北京:高等教育出版社出版,2001. 23 - 35.
- [2]中国人民解放军军事科学院战争理论研究部《孙子》注释小组. 孙子兵法新注[M]. 北京:中国军事出版社,1992. 17 - 56.
- [3]孙民治. 篮球纵横[M]. 北京:人民体育出版社,1996. 32 - 64.