

文章编号:1672-058X(2012)06-0088-04

民族传统体育教学对大学生心理健康的影响^{*}

宋证远, 张新中

(重庆工商大学 体育学院, 重庆 400067)

摘 要:通过运用文献资料法、访谈法、心理测试法、统计分析法、试验法,结合民族传统体育项目在体育教学中的应用,旨在探讨民族传统体育对大学生心理健康水平的影响,以期为提高大学生的心理健康水平和体育教学改革提供参考依据。

关键词:民族传统体育;体育教学;心理健康

中图分类号:G812.5

文献标志码:A

民族体育文化是民族发展演进中继承、积淀下来的东西,是民族文化的“合理内核”,是民族文化的部分精髓。民族体育文化是一个民族的灵魂和精神支柱之一,具有满足人们的健康、休闲、娱乐和审美等价值,它新的社会文化背景下有自己独特的功能,能满足广大人们的一些根本需要。

当前学校体育正面临特殊的历史发展时期,建立具有中国特色的体育课程体系已成为重点。我国近代以来体育课程的建设学校体育的内容大多是“舶来品”,只是在此基础上进行加工的方式。如:20 世纪 50 年代学校体育引入的前苏联的劳卫制体育思想和以运动技能为主的教育;20 世纪 80 年代学校体育从西方引入了终生体育思想和快乐体育、澳式体育等。从体育课程的构建以及教材理论上,都没有自己鲜明的个性,也没有中国大国的应有地位和民族特点。因此,我国体育体制和各个层面尚需进行改革完善。

丰富学校体育内容,建立具有中国特色的体育课程体系问题也成为目前研究和议论的热点。

通过理论和实践相结合逐渐摸索出一种行之有效的教学方法,即在教学过程中采用中西结合或土洋结合的方法,把我国民族传统体育项目插入到教学中去,有力地提高了学生的积极性、主动性和创造性。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机选取某高校 2008 级体育课选项班学生 60 人作为研究对象,将其随机分为两个班,然后再随机确定一个实验班,一个对照班,每班 30 名。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

检索、收集大量文献资料,并对其进行详细阅读、研究,从而较详细地掌握了专题的概况和最前沿的研究与发展状况。

收稿日期:2011-08-10;修回日期:2011-09-10.

* 基金项目:国家社会科学基金(08BTY035).

作者简介:宋证远(1975-),男,山东临沂人,讲师,硕士研究生,从事民族传统体育文化和体育教育研究.

1.2.2 访谈法

咨询多位从事体育教育理论和心理学研究的专家以及从事体育教学多年的有经验的教师,向他们请教有关体育教学理论的研究现状及其大学生心理健康教育方面的相关问题,并在教学实验结束后对实验班部分学生进行访谈,了解被试在实验期间的感受和看法。

1.2.3 心理测试法

在实验前后,向实验班、对照班学生发放症状自评量表[SCL-90]、应付方式问卷进行心理健康状况的测量。

1.2.4 统计分析法

对所获问卷结果输入计算机,用SPSS11.5统计软件进行统计分析:对实验班和对照班之间进行各心理指标的独立样本 T 检验,对实验班实验前后和对照班实验前后进行各心理指标的配对样本 T 检验。

2 试验结果与分析

2.1 实验班与对照班的心理健康状况前测结果比较

为保证实验前实验班和对照班的内外部条件基本一致,在实验前,对实验班和对照班学生的心理健康状况进行独立样本 T 检验,结果见表1、表2(注: $n_1 = 30, n_2 = 30$,下同)。

表1 两班学生在SCL-90上的前测结果

因子	实验班(n_1)	对照班(n_2)	t 值	p 值	效果量
躯体化	1.410 ± 0.287	1.440 ± 0.373	-0.391	0.697	-0.080
强迫	1.655 ± 0.409	1.683 ± 0.471	-0.279	0.781	-0.059
人际关系	1.669 ± 0.462	1.725 ± 0.496	-0.518	0.606	-0.113
抑郁	1.529 ± 0.409	1.512 ± 0.470	0.176	0.861	0.036
焦虑	1.515 ± 0.412	1.535 ± 0.359	-0.231	0.818	0.056
敌对	1.450 ± 0.387	1.438 ± 0.433	0.136	0.892	0.028
恐怖	1.439 ± 0.358	1.464 ± 0.430	-0.283	0.778	-0.058
偏执	1.433 ± 0.346	1.442 ± 0.452	-0.093	0.926	-0.020
精神	1.345 ± 0.346	1.383 ± 0.384	-0.459	0.648	-0.099
其他	1.511 ± 0.379	1.543 ± 0.463	-0.340	0.735	0.069
总均分	1.499 ± 0.264	1.520 ± 0.272	-0.343	0.732	-0.077

表2 两班学生在应付方式问卷上的前测结果

因子	实验班(n_1)	对照班(n_2)	t 值	p 值	效果值
解决问题	0.700 ± 0.213	0.690 ± 0.180	0.227	0.821	0.056
自责	0.368 ± 0.219	0.348 ± 0.180	0.447	0.656	0.111
求助	0.605 ± 0.200	0.595 ± 0.209	0.219	0.827	0.048
幻想	0.435 ± 10.220	0.468 ± 0.199	-0.692	0.491	-0.166
退避	0.477 ± 0.218	0.472 ± 0.178	0.124	0.902	0.028
合理	0.436 ± 0.229	0.436 ± 0.165	0	1	0

从表1、表2来看,实验班和对照班在基础成绩、SCL-90应付方式问卷、量表上的前测分均未达到显著性差异,说明实验班和对照班的内外部条件基本一致。

2.2 实验班与对照班的心理健康状况后测结果比较

实验后,把实验班和对照班的心理健康状况进行独立样本 T 检验和效果量的比较。结果见表 3-表 4:

表 3 两班学生在 SCL-90 上的后测结果

因子	实验班(n_1)	对照班(n_2)	t 值	p 值	效果量
躯体化	1.329 ± 0.248	1.457 ± 0.358	-1.850	0.068	-0.358*
强迫	1.605 ± 0.323	1.650 ± 0.411	-0.544	0.588	-0.109
人际关系	1.552 ± 0.341	1.722 ± 0.410	-2.026	0.046*	-0.415*
抑郁	1.469 ± 0.356	1.494 ± 0.415	-0.289	0.773	-0.060
焦虑	1.410 ± 0.320	1.513 ± 0.352	-1.363	-0.177	-0.293*
敌对	1.405 ± 0.339	1.433 ± 0.413	-0.336	0.738	-0.068
恐怖	1.396 ± 0.441	1.432 ± 0.388	-0.385	0.701	-0.093
偏执	1.396 ± 0.375	1.454 ± 0.407	-0.665	0.508	-0.143
精神	1.308 ± 0.271	1.403 ± 0.301	-1.483	0.142	-0.316*
其他	1.471 ± 0.418	1.546 ± 0.466	-0.759	0.450	-0.161
总均分	1.435 ± 0.271	1.516 ± 0.321	-1.220	0.226	-0.252*

注:(1) * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$,下同。

(2) two tailed test,下同。

(3) *效果量 > 0.2 , **效果量 > 0.5 , ***效果量 > 0.8 ,下同。

从表 3 可以看出,实验后,实验班学生比对照班在 SCL-90 各个因子上的得分均有不同程度的降低,并在人际关系敏感因子上达到了显著性差异,其他因子均未达到显著差异。经效果量检测,有一定效果的因子(效果量大于 0.2)是:躯体化、人际关系敏感、焦虑、精神。

表 4 两班学生在应付方式问卷上的后测结果

因子	实验班(n_1)	对照班(n_2)	t 值	p 值	效果量
解决问题	0.763 ± 0.170	0.685 ± 0.190	1.917	0.059	0.411
自责	0.295 ± 0.150	0.315 ± 0.183	-0.534	0.595	-0.109
求助	0.620 ± 0.186	0.605 ± 0.221	0.329	0.743	0.068
幻想	0.398 ± 0.202	0.473 ± 0.199	-1.675	0.098	-0.377*
退避	0.445 ± 0.177	0.465 ± 0.136	-0.553	0.582	-0.147
合理化	0.399 ± 0.165	0.412 ± 0.162	-0.355	0.724	-0.080

从表 4 可以看出,实验后,实验班学生比对照班在应付方式上有不同程度的改替,解决问题、求助的得分高于对照班学生,自责、幻想、退避以及合理化的得分低于对照班学生,但均未达到显著水平。经效果量检测,有一定效果的因子(效果量大于 0.2)是:解决问题、幻想。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 在与对照班的比较中,人际关系敏感因子有显著差异,并在效果量分析中,心理健康的总均分以及躯体化、人际关系敏感、焦虑、精神病性因子有一定的效果。表明民族传统体育项目的实施可以改善学生的心理健康水平,对心理健康的躯体化、人际关系敏感、焦虑、精神病性等因子有较大改善。

(2) 实验班学生实验后比实验前应付方式的解决问题及自责因子得到显著改善,在实验班与对照班的效果量分析中,解决问题和幻想因子有一定的效果,表明有助于大学生解决问题及创新思维能力的提高,更加趋向于采用积极的、成熟的应付方式去面对问题和挫折,而减少自责、幻想等消极的不成熟的应付方式的使用,有利于学生降低应激反应,提高心理健康的水平。

(3) 实验班、对照班学生实验后比实验前焦虑、抑郁水平均有所下降,其中实验班学生状态焦虑显著下降;但在实验后实验班与对照班焦虑、抑郁水平的比较中未呈显著差异,表明在降低状态焦虑方面有显著效果。

(4) 实验班学生实验后比实验前自我效能感有显著提高,表明对自我效能感的提高有一定的促进作用。

(5) 实验中,心理健康的6个因子(强迫、抑郁、敌对、偏执、恐怖、其他)、应付方式的3个因子(求助、回避、合理化)、自评抑郁、特质焦虑没有显著差异。

3.2 建议

(1) 学校可将民族传统体育有机的融入到高校教学中去作为有效实施和推进心理健康教育的一个途径,实现预防性的和发展性的心理健康教育。

(2) 在今后的体育教学实践的组织工作中,教师要善于创造学生进行合作学习的氛围和条件,使体育课的学习,既掌握体育的知识、技术、技能,又能在愉快合作的环境中陶冶心灵,以培养大学生的完美人格为己任。

(3) 建议教师不仅要掌握体育的有关技能和教学方法及手段,还要了解和掌握先进的教学思想、教学理论,更要没有任何借口地对学生、对教育付出真情,不断提升自身的素质和能力。

参考文献:

- [1] 邵伟德,王恬. 体育教学模式的分类与选用策略研究[J]. 北京体育大学学报,2004,27(7): 947-949
- [2] 范文杰,王禄修,李学君,等. 对重庆市居民生活体育现状得调查与分析[J]. 重庆工商大学学报:自然科学版,2002(3):72-77
- [3] PUTNAM J A. Cooperative Learning in Diverse Classrooms [M]. NJ:Upper Saddle River Prentice Hall,1997

The Influence of Nationality Traditional Sports Teaching on Psychological Health of College Students

SONG Zheng-yuan, ZHANG Xin-zhong

(School of Physical Education, Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China)

Abstract: Through using literature and materials method, interview, psychometrics, statistical analysis method, experiment and the application of nationality traditional sports to physical education teaching, this paper aims to discuss the influence of nationality traditional sports on psychological health of college students in order to provide reference for improving psychological health level of college students and sports teaching reform.

Key words: nationality traditional sports; physical education teaching; psychological health