

学生心理问题与体质健康及体育活动的关系

肖建忠

(广东省体育运动学校, 广东 广州 510075)

摘 要:通过对参加全国教育科学“十五”规划教育部重点课题“实施素质教育,开展中小学校体育整体改革,构建培养学生终身体育意识与能力模式的研究”实验学校心理健康学生与心理问题学生的体质健康与体育活动情况进行对比分析,发现心理问题学生无论在体质健康方面,还是体育活动方面都不如心理健康学生。因而体育教学要做到促进学生的体质健康,提高学生的体育活动参与程度的目标,就必须首先从学生心理方面着手,重视心理问题学生的心理教育。

关 键 词:心理健康; 体质健康; 体育活动; 中学生

中图分类号:G804.82 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)05-0102-03

Investigation and research on constitution health and physical training of having psychology problem students

XIAO Jian-zhong

(Guangdong Athletic Sports School, Guangzhou 510075, China)

Abstract: Through investigation on psychology health students and having psychology problem students in campus school, the paper gives contrast research on constitution health and physical training. It finds out that having psychology problem students are not as good as psychology health students on either constitution health or physical training. So if physical education teaching want to achieve the object of promoting constitution health and physical training participation of students, first of all, it must take measures on the students' psychology and attach importance to instruction of the having psychology problem students.

Key words: psychology health; constitution health; physical training; middle school students

随着社会的发展与科学技术的进步,人们对健康的认识突破了原先“健康就是身体机能正常,以及没有疾病”的思维模式,认识到健康应是身体、心理、社会的三维健康。世界卫生组织对健康提出了明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。学生的身体、心理、健康问题得到了广泛的重视。为了全面地了解心理问题对学生体质健康和体育活动情况的影响,本文通过对湛江市5县4区共9所参加全国重点课题“实施素质教育,开展中小学校体育整体改革,构建培养学生终身体育意识与能力模式的研究”实验学校的高二年级学生共4125人(其中男生2412人,女生1713人)进行问卷调查。

本次心理健康调查问卷采用上海铁道学院吴文源老师引进并修订的临床症状自评量表(The Self-report Symptom Inventory Symptom Check List, 90, 简称 SCL-90)对参加实验的学生心理健康进行调查,并将调查结果与全国常模比较,检验出有心理问题的学生624人,其中男生349人,女生275人。

根据国家最新颁布的体质健康标准(试行方案),对心理健康与心理问题学生的身体形态、机能与运动能力等方面进行测试,并对此两类学生的体质健康差异作显著性检验。

学生的体育活动情况采用自编问卷,调查对象是参加实验研究心理健康的学生及心理问题学生中随机抽取的160名学生(男、女生各占一半)。学生的体育活动情况通过比率差异来进行统计,比率差的0.95置信间距为正值,说明心理健康学生所选择的比率大于心理问题学生;比率差的0.95置信间距有正有负,则不能说明两者哪个大,哪个小;比率差的0.95置信间距为负值,说明心理健康学生选择比率小于心理问题学生。

1 心理健康学生与心理问题学生的体质测试结果

从表1可以看出心理健康学生与心理问题学生在身体形态上差异不明显($P > 0.05$),这可能与身体处于快速增长期,身体形态主要受营养状况的影响,而体育活动对身体形

态还未起关键性作用有关。但在身体机能与运动能力方面男女生都有显著或极显著差异($P < 0.05, P < 0.01$),说明心理状况不但影响到学生的智力、个性发展,同时还影响学生身体机能与运动能力。心理问题对学生体质健康,特别在身

体机能和运动能力方面有负面影响。学生会因心理问题而影响体质健康,体育教育应通过心理健康教育来实现体质健康目标。

表 1 心理健康学生与心理问题学生体质健康情况比较

$x \pm s$

组别	身高/cm		体重/kg		肺活量/mL		握力/kg	
	男	女	男	女	男	女	男	女
心理健康学生	169.72 ± 5.82	157.87 ± 5.36	56.23 ± 7.36	49.02 ± 7.22	3205 ± 334	2956 ± 360	43.52 ± 7.26	22.01 ± 5.25
心理问题学生	169.55 ± 5.76	157.56 ± 5.29	55.82 ± 6.65	49.23 ± 7.23	3112 ± 321	2858 ± 220	40.02 ± 7.25	21.09 ± 4.28
t 值	-0.51	-1.01	-1.05	0.5	-4.98	-7.22	-8.34	-3.59
P 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

组别	台阶指数		50 m 跑时间/s		1 min 立卧撑/次		急行跳远/m	
	男	女	男	女	男	女	男	女
心理健康学生	55.28 ± 9.58	55.22 ± 8.58	7.31 ± 1.02	8.21 ± 1.08	32.08 ± 5.23	27.42 ± 4.56	4.28 ± 4.62	3.42 ± 0.42
心理问题学生	50.50 ± 9.52	52.36 ± 6.65	7.42 ± 0.88	8.56 ± 1.88	30.03 ± 4.63	25.22 ± 4.52	3.98 ± 0.50	3.21 ± 0.41
t 值	-8.67	-7.05	2.11	0.74	-7.50	-8.40	-2.85	-8.82
P 值	<0.01	<0.01	<0.05	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

组别	引体向上/次(男)	仰卧起坐/次(女)	实心球/m	
			男	女
心理健康学生	9.12 ± 0.42	45.28 ± 7.56	6.02 ± 1.08	4.83 ± 0.85
心理问题学生	7.88 ± 2.2	42.63 ± 7.55	5.55 ± 0.85	4.55 ± 0.88
t 值	-10.50	-6.06	-9.16	-5.52
P 值	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

2 心理健康学生与心理问题学生的体育活动情况

运用自编问卷对学生每周参加体育活动(体育课外)的次数、每次体育活动时间、体育活动项目的选择、体育活动的持续性以及体育活动时的主观体验等体育活动情况进行调查,并将心理健康学生与心理问题学生进行比较,从而全面了解两类学生体育活动情况的差异。

(1)心理健康学生与心理问题学生每周体育活动 3 次以上比率差异总为正值(比率差 0.95 置信间距),表示心理健康学生每周体育活动 3 次或以上比率明显大于心理问题学生;而心理健康学生与心理问题学生每周体育活动 3 次以下比率差异总为负值,表示心理健康学生每周体育活动 3 次以下比率明显小于心理问题学生(见表 2)。

表 2 两类学生每周参加体育活动次数比较 人(比率)

组别	n/人	≥3 次	<3 次
心理健康学生	160	106(0.663)	54(0.338)
心理问题学生	160	79(0.494)	81(0.506)
比率差异		0.275 ~ 0.062	0.062 ~ 0.275

(2)两类学生每次活动时间在 30 min 以上的比率差异在 0.01 ~ 0.23,说明心理健康学生每次活动时间超过 30 min 者显著多于心理问题学生(比率差的 0.95 置信间距总为正值),而心理问题学生每次活动时间少于 30 min 者显著多于心理问题学生(比率差的 0.95 置信间距总为负值)(见表 3)。

表 3 两类学生每次参加体育活动时间比较 人(比率)

组别	n/人	>3 min	<3 min
心理健康学生	160	92(0.575)	68(0.425)
心理问题学生	160	73(0.454)	87(0.544)
比率差异		0.01 ~ 0.23	-0.01 ~ 0.23

(3)心理健康学生选择对抗性强、较激烈的运动项目比率差异的 0.95 置信区间总为正值,表明心理健康学生选择激烈运动项目的比率较心理问题学生高。而心理问题学生选择对抗性弱、轻松运动项目比率差异的 0.95 置信间距总为负值,表明心理问题学生在体育运动时偏向于选择轻松的运动项目(见表 4)。

表 4 两类学生选择的体育活动项目比较 人(比率)

组别	n/人	对抗性强、较激烈的运动项目	对抗性弱、轻松的运动项目
心理健康学生	160	97(0.606)	63(0.394)
心理问题学生	160	75(0.469)	85(0.531)
比率差异		0.246 ~ 0.029	-0.029 ~ -0.246

(4)持续体育活动(超过 6 个月)心理健康学生比率较心理问题学生高(0.95 置信间距比率差异总为正值),而很少参加体育活动心理问题学生比率较大(0.95 置信间距比率差异总为负值)。由于两类学生时断时续进行体育活动 0.95 置信间距比率差异有正有负,说明两类学生没有明显差别

(见表 5)。

表 5 两类学生参加体育活动的持续性比较 人(比率)

组别	n/人	坚持	时断时续	很少
心理健康学生	160	44(0.275)	68(0.425)	48(0.300)
心理问题学生	160	28(0.175)	56(0.350)	76(0.475)
比率差异		0.01~0.19	-0.01~0.18	-0.07~0.28

(5)心理健康学生在体育活动时获得正性体验比率高于心理问题学生,而心理问题学生获得中性或负性体验比率较高(见表 6)。

表 6 两类学生参加体育活动时的主观体验 人(比率)

组别	n/人	正性体验	中性或负性体验
心理健康学生	160	97(0.606)	63(0.394)
心理问题学生	160	75(0.469)	85(0.531)
比率差异		0.246~0.029	-0.029~-0.246

3 结论

由表 2~6 可以看出,两类学生体育活动情况无论是每周参加体育活动的次数、每次体育活动时间、体育活动项目的选择、体育活动的持续性还是体育活动主观体验方面都有明显的差异。心理健康学生体育活动基本上达到锻炼要求的每周 3 次或以上者明显多于心理问题学生,而两类学生锻炼次数还有一定的差距,说明心理问题会直接影响到学生每周活动次数。就活动时间而言,心理健康学生达到锻炼要求的每次 30 min 以上者明显多于心理问题学生(比率差距总为正值),而心理问题学生每次活动时间少于 30 min 者明显高于健康学生(比率差距为负值),心理问题对学生锻炼时间长度影响不容忽视,延长学生体育活动时间必须重视学生的心理问题。在体育活动强度选择方面,心理健康学生相对喜欢激烈的运动项目,而心理问题学生比较喜爱轻松的运动项目。心理健康学生体育活动的坚持性较心理问题学生要长(比率差异为正值),而时断时续者则不相上下(-0.03~0.18,比率差异有正有负),而从不坚持者心理问题学生明显较多(比率差异总为负值)。至于参加体育活动时所获得的体

验方面,心理健康的学生获得正性体验者相对较多(两类学生比率差异为 0.246~0.029),而心理问题学生获得负性体验者较多(比率差异为 -0.029~0.246)。可见,心理问题不但影响到学生的体质健康,而且也影响到学生的体育活动情况。心理问题学生在体质健康和体育活动情况方面都较心理健康学生差。

两类学生由于心理健康的差异而导致体质健康差异,关键是由于心理健康影响到学生的体育活动而造成的。由于心理是由自尊、自信、兴趣、情感与意志品质等共同作用的结果,因而心理问题学生在体育方面的自尊、自信、兴趣、情感与意志品质相对较差,因此心理健康学生与问题学生在体育活动情况的差异是必然的。体育活动的差异最终导致了学生体质健康的差异。

由上述实验学校调查研究可以看出,心理健康学生与心理问题学生因心理上的差异而影响到学生的体质健康和体育活动情况。所以,体育教学一方面要重视学生的心理品质教育,促进学生参加体育活动;另一方面体育教学不但要提高学生的运动技术、技能,还要通过运动技术、技能教育来发展学生心理品质,促进学生心理健康。只有学生心理健康水平得到提高,才能更好地改善学生体育活动状况,进而促进学生的体质健康,提高学生体育活动的积极性,培养学生对体育的兴趣、意识和能力,实现体育教学目标。

参考文献:

- [1] 学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准(试行方案)[M]. 北京:人民教育出版社,2002.
- [2] 教育部. 体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社,2001.
- [3] 季 浏,胡增萃. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社,2001.
- [4] 于可红. 国家中小學生体育与健康教育个体评价标准的研究[M]. 杭州:浙江大学出版社,2000.
- [5] 杨亚琴. 心理疾病的测量与治疗[M]. 上海:东方出版社,1999.

[编辑:李寿荣]