

军体拳运动处方教学训练对改善国防生自我接纳水平的影响

张宏春

(军事体育进修学院 特种技能训练教研室, 广东 广州 510500)

摘 要: 采用 USAQ 问卷测试国防生的自我接纳水平, 以运动处方的军体拳教学训练实验, 探讨国防生自我接纳发展的内在特点和规律, 研究结果显示国防生的各项自我接纳因子均随着运动处方实施的不同阶段呈现全面提高的趋势, 表明军体拳运动处方对提高低自我接纳水平的国防生有明显的心理影响效应, 能有效地提高国防生的自信水平。

关 键 词: 运动心理学; 自我接纳; 军体拳; 运动处方; 国防生

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)05-0064-05

Effects of military boxing sports prescription teaching training on improving the level of self-acceptance of national defense students

ZHANG Hong-chun

(Department of Special Skills Training, Advanced Institute of Military Physical Education, Guangzhou 510500, China)

Abstract: The author explored the level of self-acceptance of national defense students by doing a test with University Self-Acceptance Questionnaire (USAQ), probed into the intrinsic characteristics and patterns of the development of self-acceptance of national defense students, and revealed that all the factors of self-acceptance of national defense students showed a trend of comprehensive enhancement at different stages in the implementation of sports prescriptions, which indicated that military boxing sports prescriptions had obvious effects on enhancing the psychological influence on national defense students with a low level of self-acceptance.

Key words: sports psychology; self-acceptance; military boxing; sports prescription; national defense student

自我接纳水平是指个体相信自我、肯定自我、接受自我, 并认同自我的程度, 是自己相信自己能够完成某件事情的自我意识状态, 是个体自信心的核心。21 世纪是充满竞争的世纪, 敢于冒险、敢于探索、敢于竞争、富于创造是 21 世纪人才规格的基本要求。而这些品质无一不与个体的自我接纳水平相关。当代大学生大多是在安逸平和的环境中成长的, 很少经历过磨难, 且多为独生子女, 自我意识的发展存在一定的缺陷。调查表明, 当代大学生自信心水平普遍较低, 其中自我接纳水平低者占有很大的比例^{[1][39-141]}。

在当代大学生群体中, 有一个十分值得关注的新型群体, 即国防生群体。国防生是指根据部队建设需要, 由军队依托地方普通高校从参加全国高校统一招生考试的普通中学应届高中毕业生中(含符合保送条件的保送生)招收的和从在校大学生中选拔培养的后

备军官^[2]。国防生在校期间享受国防奖学金, 完成规定的学业和军政训练任务并达到培养目标, 取得毕业资格和相应学位后, 按协议办理入伍手续并任命为军队干部。由于国防生是近几年在高校出现的一个新的特殊群体, 他们在学习、生活、管理方面与普通的大学有所区别, 而目前有关国防生的研究尚不多见, 尤其研究国防生心理素质的课题尚属一个新的领域。目前国内对军校大学生群体心理健康状况的研究已不少见, 但尚无有关国防生心理现状的定量研究, 对国防生的心理素质研究也不多见, 对国防生自我接纳的运动处方研究尚未见报道。一些研究虽涉及大学生的自我接纳水平, 但主要集中对农村大学生和贫困生的自我接纳程度的研究; 涉及大学生心理健康与运动处方的相关研究也不少, 但对国防生采用军体拳作为运动处方的研究未见报道。

众所周知,体育运动或健身锻炼是提高大学生心理健康水平的有效干预策略和手段。由于军体拳是高校大学新生军训的必修内容,因此,为了探索提高当代国防生自我接纳水平的有效方法,本研究引入军体拳运动处方的概念,即以军体拳训练为运动处方内容和锻炼形式,按健身运动处方的强度、密度、时间要求,组织国防生开展系统的军体拳健身锻炼,考察作为健身运动处方的军体拳训练方式对提高国防生自我接纳水平变化情况,探索有效提高国防生心理素质的具体操作方法。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以华南地区高校的在校国防生为研究对象。目前,华南地区负责招收国防生高校主要集中在中山大学、华南师范大学、华南理工大学和广州大学等4所院校(均在大学城)。从4所高校提供的国防生名册中,以学号编号采用整群抽样的方式抽取课题调查对象并筛选实验对象。本研究在4所高校共抽样52名国防生,均为大学一年级学生,实际参加实验训练的的大学生为50名,其中男生38名,占76%;女生12名,占24%,平均年龄 (19.29 ± 1.01) 岁,身体、心理健康,行为正常,无精神病史,均自愿参加本次研究。

1.2 研究方法

1)调查筛选。

采用整群抽样的方法,首先从4所高校提供的国防生名册中,以学号编号抽取158名国防生,均为大学一年级学生。对调查对象进行自我接纳度的问卷测试,问卷测试的工具是《大学生自我接纳问卷》(University Self-Acceptance Questionnaire, USAQ)。该问卷由厦门大学教育研究院肖秋萍、钱兰英^{[3]209-210}编制。共46题,分为总问卷(量表)与“人际自我接纳”、“生理自我接纳”、“情绪自我接纳”、“能力自我接纳”4个分问卷(因子分),以总问卷得分(量表分)评价被试者的总体自我接纳水平。分数越高,表明被试者的自我接纳程度越高,反之越低。该问卷分为非常相同、基本相同、基本相反、非常相反4个评分等级,用于评定近3个月以来的自信心现状。USAQ总量表与各因子的内部一致性信度分别为:0.847与0.646~0.706;重测信度分别为:0.841与0.552~0.731。各因子与总问卷呈中等程度相关,具有较好的结构效度和信度,符合心理测量信度效度标准。由于USAQ目前尚未有国内统一的大学生常模,参照肖秋萍和钱兰英的研究,本研究以该问卷的“总体自我接纳”因子得分达到42分作为划分自我接纳水平高低的临界值。以筛选实验

教学训练的对象(即实验组)“总体自我接纳”因子得分 <42 分者为自我接纳度低,“总体自我接纳”因子得分 >42 分者为自我接纳度高。

2)实验分组。

经USAQ测试,在抽样的样本中,共筛选出52名国防生(其中男生38名,女生14名)“总体自我接纳”因子得分 <42 分,符合本研究的要求。为保证实验对象与条件的一致和均等,对筛选出的被试者按编号随机均等地分成A、B两组,每组26人,A组为军体拳运动处方教学训练实验组,B组为对照组。在本研究中,实验组与对照组的基本情况和实验条件基本一致,没有明显的差异。

3)军体拳运动处方教学训练实验。

军体拳是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容,按攻防进退等规律进行的以克敌致胜为目的的军事实用性技能。它把掌握的技击方法和体内积蓄的力量一同迸发出来,以保证在短兵相接中稳操胜券^{[4]167-168}。军体拳主要以拳打脚踢、摔打、防刀防枪等格斗技术动作组成,具有较强的攻防特式,动作舒展大方、刚劲有力,是一种实用的军事格斗拳术,在军训中深受大学生的欢迎。军体拳目前已创编4套,第1套军体拳在各高校已作为军训的必修科目。第2套是在第1套的基础上创编的,主要以提升攻防意识和格斗技能为主,提高练习者掌握复杂攻防格斗技术的能力,并培养学生具有一定水平的格斗教学和组训指挥能力。第2套军体拳尚未作为军训课目,因此,本研究以第2套军体拳为运动处方内容。按照运动处方的设计要求,在一名军体拳教官的指导下,对A组被试者实施军体拳运动处方的教学训练;而B组被试者除未进行处方教学外,其它条件基本与A组一致,并作为实验结果的参照。

(1)实验教学训练时间段选定:由于锻炼的时间段影响着健身效果和锻炼的心理效应,因此运动处方和锻炼心理学中对锻炼的时间选定都有一定的要求。在不影响实验对象正常上课、生活等作息时间的前提下,本实验训练将时间段选定在下午4:30~5:30。

(2)单元锻炼时间的确定:身体锻炼时间长短与心理效果有着内在的必然联系,Kostrubala的调查表明,60~90 min的活动时间会产生理想的心理状态^{[5]9-11}。Berger等^{[5]9-11}认为,锻炼者每次从事20~60 min的中等强度的锻炼有助于自我评价的改善。根据这些研究结果,本研究将军体拳实验教学训练的时间确定为60 min。

(3)实验教学训练周期的确定:身体锻炼心理学的研究已表明锻炼心理效应的存在,但究竟多长时间的

锻炼才能取得心理效应,就不清楚。根据训练经验和相关研究资料,本研究将军体拳实验教学训练的周期定为 8 周。并分为 3 个阶段进行运动处方实验教学训练:第 1 阶段(1~2 周)为掌握基本动作技术阶段,主要学习军体拳第 2 套的技击技术;第 2 阶段(3~6 周)为技击技术熟练掌握阶段,要求熟练掌握军体拳第 2 套的动作套路并形成一定的攻防意识;第 3 阶段(7~8 周)为实战应用阶段,即将掌握的军体拳技击技能应用于模拟实战情景中,体会军体拳进攻和防守的战术意图。为最大限度地消除测试效应,对 A、B 两组被试者的 USAQ 测试只在实施运动处方前和结束后进行,两次测试间隔 2 个月。

(4)运动频率的确定:根据运动处方要素的规定,本研究要求被试者参加实验教学训练的频率为每周 5 次,即周一至周五的下午 4:30~5:30 进行教学训练,每次教学训练都有军体拳教官在场进行指导,具体的训练过程由实验班班长负责组织实施。

(5)运动强度的确定:本研究要求军体拳教学训练的运动强度,每次课都在达到个体最大心率的

70%~80%,在运动处方实施过程由本人报告即刻心率,教学训练过程中每 20 min 记录 1 次心率,共记录 3 次心率变化情况。

军体拳(第 2 套)实验教学训练运动处方前和结束后,对实验组和对照组被试者进行 USAQ 问卷测试,比较实验组被试者不同实验教学训练阶段的自我接纳水平变化情况。

2 研究结果及分析

2.1 训练前两组被试者自我接纳水平比较

由于 USAQ 目前尚未编制全国成人评价常模,根据肖秋萍、钱兰英^[3]的研究结果,本研究以“总体自我接纳”因子得分 42 分为临界值筛选出实施军体拳运动处方的实验对象,低于 42 分者为自我接纳水平低者,从本研究 USAQ 的问卷测试结果看,在军体拳运动处方实验教学训练前,本研究筛选的研究对象自我接纳水平基本一致,USAQ 测试结果对比见表 1,表明研究对象的同质性较好。

表 1 教学训练前两组被试者 USAQ 问卷结果($\bar{x} \pm s$)比较

组别	人际自我接纳	生理自我接纳	情绪自我接纳	能力自我接纳	总体自我接纳
实验组	35.91±3.21	31.36±4.15	34.23±3.54	35.63±6.34	34.28±3.65
对照组	35.37±4.23	32.61±5.34	34.87±4.01	36.34±5.56	34.05±4.75
比较差值	0.54	-1.25	-0.64	0.71	0.44

2.2 训练前后两组自我接纳水平变化组内比较

实验进行 8 周后,在周日休息时对实验组被试者进行 USAQ 测试,检测自我接纳水平的得分变化,与实验前的自我接纳水平相比,发现该组被试者的 USAQ 总问卷和各分量表问卷反应得分在实战应用阶段(第 3 阶段)随着健身负荷的增加而呈现上升的趋势,尤其是被试者的“能力自我接纳”因子得分显著提高,是 4 个自我接纳因子中提高幅度最大的变量,达到 12.47 分,除“生理自我接纳”因子得分没有达到 42

分,其它自我接纳水平因子得分均超过了 42 分的临界值,“生理自我接纳”的增加幅度也较大,增幅达 10.03 分。此外,被试者的“情绪自我接纳”和“人际自我接纳”因子得分也有较大幅度提高。与实验前比较,各因子量表得分和总量表得分差异均达到非常显著性($P < 0.01$,见表 2)。表明在军体拳运动处方实验教学训练的第 3 阶段掌握了较高水平的技击技能,其自我接纳水平呈现进一步的全面提高趋势。

表 2 训练第 3 阶段实验组被试者 USAQ 问卷结果与实验前得分($\bar{x} \pm s$)比较

测试时间	人际自我接纳	生理自我接纳	情绪自我接纳	能力自我接纳	总体自我接纳
实验前	35.91±3.21	31.36±4.15	34.23±3.54	35.63±6.34	34.28±3.25
实验后	45.24±7.16	41.66±6.42	46.35±7.58	48.10±7.15	45.34±7.29
比较差值	-9.33 ¹⁾	-10.30 ¹⁾	-12.12 ¹⁾	-12.47 ¹⁾	-11.05 ¹⁾

与实验后比较:1) $P < 0.01$

为进一步了解军体拳运动处方实验教学训练对被试者自我接纳水平的影响效果,在第 3 阶段本研究

对对照组被试者也进行了 USAQ 测试,并将该组被试者实验前后的 USAQ 测试得分进行组内比较,结果如

表3。从对比结果看,对照组被试者的自我接纳水平呈上升趋势,但提高的幅度不大,UASQ各因子得分实验前后对照组的的结果差异均未达到显著性水平($P>0.05$)。

因此,对照组被试者的UASQ各因子得分的提高在一定程度上可能与测验效应或某些非实验因素有关。

表3 训练第3阶段对照组被试者USAQ问卷结果($\bar{x} \pm s$)与实验前比较

测试时间	人际自我接纳	生理自我接纳	情绪自我接纳	能力自我接纳	总体自我接纳
实验前	35.37±4.23	32.61±5.34	34.87±4.01	36.34±5.56	34.05±4.75
实验后	36.44±5.15	33.11±4.47	36.32±4.17	37.55±4.31	35.25±4.46
比较差值	-1.07	-0.50	-1.45	-1.21	-1.20

2.3 教学训练后两组被试者自我接纳水平变化比较

为进一步了解被试者自我接纳水平在实验后的变化情况,本研究将实验组与对照组被试者在本阶段的USAQ测试得分结果进行比较(见表4),从比较中可以看到,军体拳运动处方实施达到第3阶段结束后(即实验后),实验组被试者的自我接纳各因子分大大超过了对照组被试者的水平,差异达到非常显著性水平($P<$

0.01,见表4)。其中,两组被试者在“情绪自我接纳”、“能力自我接纳”和“总体自我接纳”的得分差异幅度 >10 分,尤其是能力的自我接纳水平增幅最大,达到10.55分。表明一个周期的军体拳运动处方的实验教学训练对国防生低水平自我接纳状况有十分明显的改善效应。尤其是在能力和情绪的自我接纳方面的提高效应更为显著。

表4 训练第3阶段实验组与对照组USAQ问卷得分($\bar{x} \pm s$)比较

组别	人际自我接纳	生理自我接纳	情绪自我接纳	能力自我接纳	总体自我接纳
对照组	36.44±5.15	33.11±4.47	36.32±4.17	37.55±4.31	35.25±4.46
实验组	45.24±7.16	41.66±6.42	46.35±7.58	48.10±7.15	45.34±7.29
比较差值	-8.80 ¹⁾	-8.55 ¹⁾	-10.03 ¹⁾	-10.55 ¹⁾	-10.09 ¹⁾

与对照组比较: 1) $P<0.01$

3 讨论

用于增进健康的“运动处方”与医学上“处方”有相似之处,要规定运动的种类、强度、时间和频率。运动处方(Prescribe Exercise)在20世纪50年代由美国生理学家卡波维奇(Rapovich)提出,1969年,世界卫生组织采用了“Prescrib Exercise”术语,从而使“运动处方”在国际上正式得到确认^{[5]9-11}。根据运动处方的基本要求,本研究以军体拳为运动种类,对4所高校国防生(大学一年级)在控制一定强度、运动时间和频率的实验教学训练中,观察其自我接纳水平的变化情况,探索实验训练对实验组与对照相之间的不同差异及规律。

3.1 国防生自我接纳水平

范德比尔特指出:“一个充满自信的人,事业总是一帆风顺的,而没有信心的人,可能永远不会踏进事业的门槛”^{[6]17-19}。有自信心的人往往能通过正确的方式来表达自己,坚持自己的主见,不易受他人态度的左右,能够有效地与他人合作,富于领导的才能,在遇到困难和挫折时,能够很快重整旗鼓,勇敢地面对挑战。自信心是大学生成才的关键^{[7]106-108}。

从表1可看出,军体拳运动处方实验教学训练前两组被试者的自我接纳水平差异没有明显的统计学意义($P>0.05$)。表明本研究中国防生的不同自我接纳因子的水平基本一致。两组被试者的自我接纳各因子得分普遍低于36分。自我接纳水平低可能与国防生的生源背景、生活环境、所学专业、人际交往和自我评价有着密切的关系,也可能与国防生的角色身份的自我认同有一定的内在联系。此外,造成自我接纳各因子得分水平较低的原因,还可能是由于重点高校(一本高校)对国防生给予了一定程度的优惠政策(如降分、助学金等),导致部分国防生产生一定的自卑感,从而出现自我评价低的情况。当然这只能代表部分国防生,不能完全说明整体的情况。但如果一个群体中有部分个体的自我接纳水平过低,势必会对整个群体产生不良的影响。因此,需要对群体中的这些个体进行干预,以保证整体的心理健康水平^{[8]26-27}。

3.2 不同阶段的自我接纳水平变化

根据实验设计,为进一步深入考察实验组被试者在军体拳运动处方教学训练不同阶段的自我接纳水平变化情况,对军体拳运动处方在实验教学训练的不同

阶段进行分析。

实验 2 周后,与实验前的自我接纳水平相比,发现被试者积极反应随健身负荷的增加而呈现上升的趋势,表明军体拳运动处方对实验组被试者的自我接纳有一定的影响。由于军体拳第 2 套的训练是一个新的健身形式,所以大家训练情绪普遍较高,较为积极主动。此外,第 1 阶段的训练主要是动作要领讲解,以及简单的练习,运动强度和频率中等。学生的训练兴趣较高,积极的情绪体验让学生对军体拳训练兴趣提高。如果从 USAQ 的因子结构看,这一阶段的自我接纳主要表现为情绪的自我接纳提高,但在运动处方实施初期,学生在学习和掌握技能方面尚未有大的提高,能力的自我接纳水平提高不明显。

实验 6 周后(教学训练实验第 2 阶段),观察实验组被试者的自我接纳水平,与实验前比较,发现被试者的积极反应仍然随着健身负荷的增加而呈现上升的趋势。与第 1 阶段不同的是,此时被试者掌握了较为完整的军体拳攻防技术和技能,获得了与从前不同的成就感,因此,对自我的满意度提高,表现在生理的自我接纳因子的增大。同时由于教学训练实验中的人际互动频率加强,实验组被试者的人际自我接纳因子、情绪自我接纳因子、能力自我接纳因子也有一定幅度的增大。显示出在军体拳运动处方教学训练实验的第 2 阶段,实验组被试者自我接纳水平呈现全面提高的趋势。

从实验组被试者军体拳运动处方第 3 阶段教学训练实验后的自我接纳水平变化来看,由测试结果的分析可以看出,在军体拳运动处方实验教学训练第 3 阶段中,8 周的运动处方健身已产生了十分明显的身体锻炼效果和心理效应,由于本阶段是军体拳的实战应用阶段,实验组被试者熟练地掌握了格斗的技击技术和技能,胆量增大(所谓“艺高人胆大”),人际交往增加,获得了充分的自我安全感和满意感,使自我接纳水平达到了全面提高的效果。因此,在军体拳运动处方实验教学训练第 3 阶段中,8 周的运动处方健身已产生了明显的身体锻炼效果和心理效应,实验组被试者的自我接纳水平均提高明显,尤其是生理、人际

和能力的自我接纳水平提高显著,说明军体拳运动处方的练习的确不仅只是使学生掌握一些格斗技击技能,而且对被试者的自我评价、自我满意感、安全感、成就感和人际交往等心理健康要素的改善也是显著的。

上述研究表明,以运动处方的形式系统地开展军体拳训练可以有效地提高国防生自我接纳水平,进而提高他们的自信心,同时实验也进一步证明以军体拳作为运动处方来提高国防生的心理素质是可行的。

综上所述,自我接纳作为自信心的重要组成部分影响大学生自信心的形成过程和形成内容。国防生肩负着共和国未来国防重任,其自我接纳水平决定着未来的职业能力和自我的成长,有关高校要采取积极的干预措施来提高国防生的自我接纳水平,使他们对未来、对人生充满自信。

参考文献:

- [1] 梁筱梅. 大学生自信心现状及对策[J]. 淮北煤炭师范学院学报:哲学社会科学版,2006,27(2):139-141.
- [2] 什么是国防生[DB/OL]. 国防生网站. <http://www.guofangsheng.com/2010-01-10>.
- [3] 肖秋萍,钱兰英. 大学生自我接纳问卷的信效度检验[J]. 中国电力教育,2009(5):209-210.
- [4] 钱炳祥. 格斗[M]. 长沙:国防科技大学出版社,1999:167-168.
- [5] 余万斌. 健康运动处方[M]. 成都:西南交通大学出版社,2006:9-11.
- [6] 唐健. 人的全面发展理念下的学校体育改革[J]. 体育学刊,2005,12(3):17-19.
- [7] 尹芳. 谈 21 世纪大学生的心理健康教育[J]. 重庆邮电学院学报:社科版,2003,15(2):106-108.
- [8] 黄艺农. 论素质拓展训练在高校培养学生中的作用及其推广[J]. 湖南师范大学学报,2006,61(6):26-27.