

## 课外体育锻炼对大学体育后进生身体自尊及生活满意感的影响

刘春来<sup>1</sup>, 殷晓旺<sup>2</sup>

(1.江西财经大学 体育学院, 江西 南昌 330013; 2.江西师范大学 体育学院, 江西 南昌 330027)

**摘 要:** 以身体自尊、一般自尊和一般生活满意感 3 个量表为研究工具, 采用集体课外锻炼和自行课外锻炼的分组方式, 同时辅以认知干预, 对 35 名体育后进生进行为期 8 周的干预实验, 为考察结合认知干预的两种不同课外锻炼方式对大学体育后进生的影响, 实验前后进行量表测试, 并对测试数据进行差值多元方差分析及 LSD 多重比较。结果显示: 不同课外锻炼方式在因变量身体自尊、一般自尊和生活满意感上的主效应均非常显著; 两干预组与对照组之间实验效果存在显著性差异; 两干预组的效果也存在差异。结论: 不同形式的课外锻炼能不同程度提高大学体育后进生的身体自尊及生活满意感水平, 且自行课外锻炼方式对大学体育后进生干预效果最佳。

**关 键 词:** 学校体育; 大学体育后进生; 课外体育锻炼; 身体自尊; 生活满意感

中图分类号: G807.0; G804.85 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)05-0046-04

### Effects of extracurricular physical exercising on the physical pride and sense of life satisfaction of sport backward college students

LIU Chun-lai<sup>1</sup>, YIN Xiao-wang<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education, Jiangxi University of Finance and Economics, Nanchang 330013, China;

2.School of Physical Education, Jiangxi Normal University, Nanchang 330027, China)

**Abstract:** By using physical pride, general pride and sense of general life satisfaction measurement forms as their research tools, the authors conducted an 8-week intervention experiment on 35 sport backward college students at Jiangxi University of Finance and Economics by dividing them into a collective extracurricular exercising group and a free extracurricular exercising group coupled with recognition intervention, in order to examine the effects of these two different extracurricular exercising modes coupled with recognition intervention on sport backward college students. The authors tested the students by using the measurement forms before and after the experiment, performed a multivariate analysis of variances and a multiple LSD comparison on the test data, and revealed the following findings: the main effects of different extracurricular exercising modes on physical pride, general pride and sense of life satisfaction were all very significant; there were significant differences between the experiment results of the two intervention groups and control group; there were also differences between the results of the two intervention groups. The authors drew the following conclusions: different forms of extracurricular exercising can improve the levels of physical pride and sense of life satisfaction of sport backward college students to different extents, and the free extracurricular exercising mode had the best intervention effect on sport backward college students.

**Key words:** school physical education; sport backward college student; extracurricular physical exercising; physical pride; sense of life satisfaction

体育后进生常常表现为性格内向, 适应能力较差、 缺乏信心、自卑感强、情绪不稳定, 易出现畏缩、胆

怯和紧张心理等行为和性格特征。如不及时发现原因,对他们加以疏导,久而久之积淀成固执任性、抑郁等心理习惯,则会大大削减他们对教育的可接受性,甚至直接影响其终身的发展。

近年来,人们对心理健康的理解正在发生变化,个体的身体自尊、生活满意感被认为是衡量身心健康与否的重要指标。国内外研究表明,体育锻炼可以提高身体自尊,而身体自尊是整体自尊的重要组成部分,对个体的心理健康及走向成功具有重要意义。乌克兰学者 Kenneth R Fox<sup>[1]</sup>认为:体育锻炼能够在促进主观生活满意感、治疗心理疾病和心理异常中发挥应有的作用。我国学者陈丽娜、张建新<sup>[2]</sup>对大学生一般生活满意感及其与个体自尊的关系进行了研究;何玲<sup>[3]</sup>从认知角度探讨了青少年的抽象及具体身体自尊与生活满意感的关系;殷晓旺<sup>[4]</sup>对大学体育优差生的身体自尊与生活满意感的关系进行了探讨。在体育锻炼领域对此类问题的研究主要侧重于体育锻炼对整体自尊及身体自尊的影响,如何颖、徐明<sup>[5]</sup>研究发现,运动量大的学生其身体自尊水平显著高于运动量小的大学生,男大学生的身体自尊显著高于女大学生;田录梅等<sup>[6]</sup>对运动员与非运动员大学生身体自尊及整体自尊进行了研究等。而对大学体育后进生这一特殊群体身体自尊、生活满意感方面的研究却未曾有过。本研究试图采用课外体育锻炼并辅以认知干预的方式对大学体育后进生身体自尊及生活满意感施予影响,以期达到改善的效果,为体育后进生的转化提供理论及实践参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

在江西财经大学体育教学班通过以下3种方法相

结合选取体育后进生40名:自述不爱好体育运动;询问上学期或前两学期体育成绩,均低于65分;教师根据学生体育课的表现主观判断或询问本班其他同学对被判断者的评价。以上条件符合两条即可。对被确定的(40名)体育后进生进行干预锻炼(锻炼过程中有5名学生退出,实际研究对象35名),并在干预前后进行问卷调查,有效问卷回收率100%。

### 1.2 测量工具

1)身体自尊量表:选用徐霞等<sup>[7]</sup>修订自Fox等1990年编制的《身体自尊量表》(PSPP)作为身体自尊的测量工具,本次测量量表身体自我价值感实验前后测Cronbach's系数分别为0.85、0.87,各分量表运动能力、身体状况、身体吸引力及身体素质前后测Cronbach's系数分别为0.86、0.86、0.86、0.88;0.87、0.88、0.89、0.89。

2)一般自尊量表:选用Rosenberg<sup>[8]</sup>的《一般自尊量表》作为一般自尊测量工具,本次前后测量量表Cronbach's系数分别为0.97、0.95。

3)一般生活满意感量表:选用Leung<sup>[9]</sup>的《一般生活满意感量表》作为一般生活满意感的测量工具,本次前后测量量表Cronbach's系数分别为0.89、0.87。

### 1.3 运动-认知干预

采用不同课外锻炼的形式对35名体育后进生进行为期8周的锻炼干预,同时,根据学生的生理、心理特点及以往的相关研究结果,结合学校实际条件安排一定的体育锻炼内容,并施予认知干预。

第1组为教师组织学生集体课外锻炼组13人(男7人,女6人),锻炼及认知干预内容见表1。

第2组为教师布置学生课外自行体育活动组12人(男2人,女10人),锻炼内容及方法见表2。

表1 第1组干预内容及组织方法

周次	锻炼内容	认知干预	运动-认知干预的时间、强度
1	1)中长跑(男1000m,女800m); 2)力量练习(上下肢力量); 3)体育游戏; 4)篮球(练习及小比赛)	1)通过集体讨论或个别交流体育活动的社会学意义、心理学意义、运动感受等	1)每周活动两次,每次进行两项内容,持续时间为60~80min/次(其中包括认知干预15min)
2	1)跳绳(个人跳绳、接力跳绳); 2)篮球(练习及小比赛); 3)快慢间歇跑; 4)排球(练习及小比赛)	2)充分利用自我效能理论,使学生体验运动乐趣,发挥个人品质,赢得社会支持,提升其自我效能感	2)运动量控制在中等强度,心率不得超过180次/min
3	1)中长跑(男1000m,女800m) 2)排球(自垫球,俩俩互垫球) 3)跳台阶; 4)篮球(练习及比赛)	3)合理利用目标定向理论,鼓励学生积极参与,并将任务与自我参与相结合,令学生充分体会到收获感	3)可根据具体情况调整锻炼内容和时间(5~8周大致同1~4周,可适当加入力量练习)
4	1)体育游戏 2)篮球(练习及小比赛) 3)慢跑(800m) 4)花样跳绳	4)利用归因理论的普遍性指导学生合理归因,向学生分析自尊、期望、交往情绪与归因的相关性	4)注重认知干预与学生实际相结合
5-8	运动过程中,渗透一定体育文化知识,增进学生对体育的认知,增强对自己身体的了解,并学会与人相处,学会用运动的方式表达、宣泄情感		

表 2 第 2 组锻炼内容及方法

周次	锻炼内容	方法
1~8	1)每周 1 次中长跑 800~1 500 m 不等(学生可根据自己体力情况, 决定跑的距离和速度, 但至少跑 800 m); 2)每周两次持续 50 min 左右的球类活动(篮球、排球、羽毛毛球、乒乓球等, 可根据自己的喜好伙同搭档或其他同学进行锻炼); 3)每周两次跳绳, 跳绳累计需达到 500~700 个/次	1)依据自愿原则, 将本班体育优生与后进生一对一结成互助组, 安排一定锻炼内容要求学生课余完成, 鼓励学生互相交流、相互监督; 2)每次体育课后教师询问学生本周锻炼情况, 并与之交流运动感受; 3)适当渗透表 1 的认知干预

第 3 组为对照组 10 人(男 3 人, 女 7 人), 照常上体育课, 不安排任何课外体育锻炼。

#### 1.4 数理统计

运用 SPSS13.0 统计软件, 采用前后两次测量差值的多元方差和 LSD 多重比较方法, 对数据进行统计分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 各组实验前后测量差值

表 3 是各组被试者实验前后身体自尊、一般自尊以及生活满意感差值的平均数与标准差。表 3 表明, 对照组各变量前后测量差值明显不及两锻炼组各变量前后测验差值大, 即锻炼组身体自尊、一般自尊以及生活满意感的改善明显优于对照组。

表 3 实验前后身体自尊、一般自尊及生活满意感测验结果差值 ( $\bar{x} \pm s$ ) 平均

组别	n/人	身体自我价值	运动能力	身体状况	身体吸引力	身体素质	一般自尊	生活满意度
1 组	13	0.94±0.11	0.96±0.11	0.74±0.15	0.91±0.10	0.63±0.13	1.12±0.21	1.30±0.21
2 组	12	1.48±0.11	1.59±0.11	1.21±0.15	1.33±0.10	0.71±0.14	1.60±0.36	1.98±0.22
3 组	10	0.10±0.12	0.27±0.13	0.37±0.16	0.20±0.11	0.18±0.15	0.07±0.21	0.35±0.24

### 2.2 各组身体自尊、一般自尊及生活满意感的差异

进一步对各组实验前后的差值进行多元方差分析, 结果(见表 4)表明, 不同锻炼方式对各因变量的影

响, 除身体素质的差值未达到非常显著性水平( $P=0.03$ )外, 对身体自尊各分量表、一般自尊和生活满意感的影响差异均存在极其显著性( $P=0.00$ )。

表 4 各组因变量前后测量差值差异

因变量	Type III 方差之和	自由度	均方	F	Sig.
身体自我价值感	10.467	2	5.233	36.639	0.00 <sup>2)</sup>
运动能力	9.575	2	4.787	30.744	0.00 <sup>2)</sup>
身体状况	3.989	2	1.995	7.347	0.00 <sup>2)</sup>
身体吸引力	9.609	2	4.804	40.503	0.00 <sup>2)</sup>
身体素质	1.729	2	0.865	3.794	0.03 <sup>1)</sup>
一般自尊	14.556	2	7.278	12.777	0.00 <sup>2)</sup>
一般生活满意感	15.826	2	7.913	18.128	0.00 <sup>2)</sup>

1) $P<0.05$ ; 2) $P\leq 0.01$

表 3 显示: 两锻炼干预组各变量前后测验差值明显比对照组各变量前后测验差值大, 即锻炼干预组身体自尊、一般自尊以及生活满意感的改善明显优于对照组。但是仅仅从前后测验差值平均数上看, 还不足以说明各锻炼组产生的不同效果, 因此将各组因变量得分进行 LSD 多重均值比较, 表 5 列出了不同组别各因变量的得分 LSD 多重均值比较结果。结果表明, 两

个锻炼干预组与对照组的所有因变量的比较中, 只有身体状况在 3 组与 1 组的比较中差异没有显著性( $P=0.09$ ), 其它所有因变量组间比较均差异具有显著性( $P\leq 0.01$ ,  $P<0.05$ ); 1 组与 2 组的比较中, 身体素质与一般自尊两因变量组间的差异不显著( $P=0.66$ ,  $P=0.08$ ), 其它所有因变量组间比较差异均具有显著性( $P\leq 0.01$ ,  $P<0.05$ )。

表5 不同组别各变量得分的LSD多重比较

因变量	组间比较	平均差	标准误	Sig.
身体自我价值	3VS1	-0.84	0.16	0.00 <sup>2)</sup>
	3VS2	-1.38	0.16	0.00 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.54	0.15	0.00 <sup>2)</sup>
运动能力	3VS1	-0.69	0.17	0.00 <sup>2)</sup>
	3VS2	-1.32	0.17	0.00 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.63	0.16	0.00 <sup>2)</sup>
身体状况	3VS1	-0.37	0.22	0.09
	3VS2	-0.84	0.22	0.00 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.47	0.21	0.03 <sup>1)</sup>
身体吸引力	3VS1	-0.89	0.14	0.00 <sup>2)</sup>
	3VS2	-1.31	0.15	0.00 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.41	0.14	0.01 <sup>2)</sup>
身体素质	3VS1	-0.45	0.20	0.03 <sup>1)</sup>
	3VS2	-0.53	0.20	0.01 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.08	0.19	0.66
一般自尊	3VS1	-1.19	0.28	0.00 <sup>2)</sup>
	3VS2	-1.67	0.28	0.00 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.48	0.26	0.08
生活满意感	3VS1	-0.95	0.32	0.01 <sup>2)</sup>
	3VS2	-1.63	0.32	0.00 <sup>2)</sup>
	1VS2	-0.68	0.32	0.03 <sup>1)</sup>

1)  $P < 0.05$ ; 2)  $P \leq 0.01$ 

### 3 讨论

研究表明, 教师组织学生集体课外锻炼组(1组)与教师布置学生课外自行锻炼组(2组)实验后各因变量均发生了积极变化, 但两组在实验效果上也存在一定差异; 多重比较结果显示, 2组在身体自尊的各个维度、一般自尊及生活满意感的提高与改善比1组更为显著, 1、2组比较中, 只有身体素质与一般自尊两因变量组间的差异不显著, 其它因变量组间比较差异均具有显著性; 即2组比1组实验效果更佳。这可能存在以下几方面的原因: 一是教师组织的集体课外锻炼形式虽然较为丰富, 但活动内容并不一定符合每个学生的兴趣需要, 而教师布置学生课外自行锻炼组, 活动内容除老师规定的中长跑及跳绳外, 是自行选择的某一球类活动, 体育后进生受到老师的关注后, 在互助同伴的督促及共同参与下, 更容易投入活动过程, 也更容易感受到实际的支持, 这种教师布置课外作业通过小而灵活的互助组进行体育活动的方式也许更符合体育后进生生理、心理特点; 也可能是由于1组中教师安排的活动内容、方式、认知干预的过程等还存在一定欠缺, 以至在较短的时间内干预的效果未能很好显现出来。二是在教师组织的学生集体课外锻炼中, 参加活动的体育后进生有半数男生, 在学生课外自行锻炼组男生比例较少, 多数是女生, 而男生也许曾参与过一定体育活动, 运动对男生的效益不及对少有运动体验的女生明显; 另外, 实验前2组比1组学生

身体自尊、生活满意感均分更低, 实验的结果却是2组效果最佳, 这一结果也进一步说明锻炼对低自尊、低自信、低身体自我价值感的个体效果更佳。

多重比较结果显示, 对照组(3组)与两锻炼干预组(1、2组)相比, 仅在身体状况方面3组与1组的比较不具有显著性( $P=0.09$ ), 其它所有因变量组间比较差异均有显著性( $P \leq 0.01$ ,  $P < 0.05$ )。这说明常规体育课虽然能够在一定程度上提高学生身体自尊及生活满意感水平但并未产生显著性积极影响, 而两种锻炼干预的方法均不同程度对体育后进生的身体自尊、生活满意感产生了显著性积极影响, 大学体育应改革传统体育教学模式, 发挥体育的多元化功能; 体育教师应多关注体育后进生, 并结合课堂内外对其施予恰当的运动-认知干预, 以提高体育后进生身体自尊、生活满意感水平的同时改善体育后进生的心理健康状况。

### 参考文献:

- [1] Fox K R. Self-esteem, Self-perceptions and exercise[J]. International Journal of Sport Psychology, 2000(31): 228-240.
- [2] 陈丽娜, 张建新. 大学生一般生活满意度及其与自尊的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(4): 222-224.
- [3] 何玲, 张力为. 抽象及其具体身体自尊评价方式与生活满意感的关系[J]. 北京体育大学学报, 2002, 22(3): 35-36.
- [4] 殷晓旺, 张力为. 大学生身体自我、学业自我与生活满意感的关系[J]. 体育科学, 2005, 25(3): 38-41.
- [5] 何颖, 徐明. 大学生体育锻炼与抑郁水平、身体自尊水平的相关性分析[J]. 成都体育学院学报, 2002, 28(1): 65-68.
- [6] 田录梅, 张向葵, 于海峰. 运动员与非运动员大学生身体自尊及整体自尊研究[J]. 心理学探新, 2003(4): 55-58.
- [7] 徐霞, 姚家新. 大学生身体自尊量表的修订与检验[J]. 体育科学, 2001, 21(3): 78-81.
- [8] Rosenberg M. Society and the adolescent self-image[M]. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [9] Leung J P, Leung K. Life satisfaction, self-concept and relationship with parents in adolescence[J]. Journal of Youth and Adolescence, 1992(21): 653-665.