

体育锻炼目标对四川省大学生的身心影响研究

胡明文

(西华师范大学 体育学院, 四川 南充 637007)

【摘要】运用文献资料法、调查法和专家访谈法,研究四川大学生锻炼目标对身心的影响,重点分析锻炼目标对自我效能和心理的影响。大学生体育锻炼的内部目标和外部目标间有着相互作用,同时体育锻炼的内部目标和外部目标对大学生的身心影响作用有着明显的不同。

【关键词】体育锻炼目标;内部目标;外部目标

【中图分类号】G807 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)02-0142-03

1 前言

随着我国高等教育的发展,教育水平不断提高,大学生可用的体育设施也日益增多,这为我国大学生进行体育锻炼提供了场所,使更多的大学生有条件进行体育活动锻炼,丰富了学校的体育文化生活。为了促进大学生体育锻炼水平,提高体育锻炼对大学生积极影响的水平,笔者调查了四川省部分高校学生体育锻炼的情况,以了解体育锻炼目标对四川省大学生的身心影响作用,进而指导大学生科学确定体育锻炼目标,促进大学生的身心成长和发展。

基于大学生从事体育锻炼的目标存在差异,大学生在体育锻炼时的目标对锻炼内容和锻炼效果有着直接的影响。也就是说大学生体育锻炼目标内容是有差异的,体育锻炼目标对其锻炼效果也有着不同的影响,对大学生体育锻炼者的心理影响作用也不尽相同。

本文中的体育锻炼目标指的是四川省大学生在进行运动锻炼过程中所追求的方向和所要达到的目的。体育锻炼目标主要分内部目标和外部目标两种。

2 四川省大学生体育锻炼目标的调查分析

2.1 调查问卷的效度与信度检验

四川省共有78所高校,笔者对其中具有代表性的四川大学、西华师范大学、成都理工大学等20所高校进行了调查,发放问卷1000份,回收978份,回收率96.7%;有效调查问卷912份,有效率为94.3%。

调查问卷效度检验:为使调查问卷具有科学有效性,笔者请了10位运动心理学专家、运动训练学方面的专家对问卷设计进行了指导评价。采用李克特量表(Likert scale)进行问卷的效度检验,检验内容包括问卷的设计、内容和结构。再根据专家的意见进行必要的补充与修改。

表1 专家情况表

专家构成	运动心理学专家	运动训练学专家
教授	1	2
副教授	2	5
合计	3	7

表2 专家对问卷评价(李克特量表)

评价内容	很好	比较好	好	不太好	很不好
问卷设计的总体评价	4	5	1		
问卷内容的总体评价	2	6	2		
问卷结构的总体评价	1	7	2		

从专家的评价来看,问卷的设计能够完成本论文的调查和研究工作,具有有效性。

调查问卷信度检查:采用再测法检验问卷的信度,随机抽取西华师范大学、四川大学、成都理工大学的学生各50名,间隔一周时间。两次测量的信度系数为 $R=0.89$, $P<0.01$,问卷指标体系具有可靠性。

2.2 四川省部分高校大学生体育锻炼目标的调查

大学生体育锻炼目标具有复合性,大学生的锻炼目标的确立受现实生活的诸多因素影响。其中主要影响因素有三个:第一个主要因素是大学生参加体育锻炼的个人目标;第二个因素是国家为培养人才对大学生身体素质设定水平;第三个因素是外在要求和条件的影响。实际上受诸多因素的影响,大学生锻炼的目标分类难以量化或明确。

从四川大学生体育锻炼目标的主体来看,大学生体育锻炼的目标,可分为内部目标和外部目标。心理学中对目标内容进行最为广泛和深入的研究当属Deci和Ryan的内部目标与外部目标的有关内容^[1]。内部目标(intrinsic goals)是指反映个体的内在成长趋向的目标。如自我接受、亲密关系、健康等。外部目标(extrinsic goals)是指为获得外部奖赏或社会赞许,通过外部的价值给别人留下深刻的印象等的目标,如财富、权力、地位等^[2]。

收稿日期:2012-03-01

作者简介:胡明文(1976-),男,四川南充人,讲师,本科,研究方向:社会体育。

内部目标和外部目标对于四川省的大学生体育锻炼的结果也有着不同的影响作用。内部目标对于大学生体育锻炼的效果影响大,而具有积极影响作用的外部目标可使大学生体育锻炼效果产生较大的正性影响,能使大学生的体育锻炼效果显著,使大学生产生积极的情感体验,能缓解他们的心理压力。例如,在笔者的调查中发现,大学生在上游泳课时,部分学生开始怕水,具有恐惧心理,在开始学习的过程他们因心理紧张,体会不到游泳的乐趣,反之,对水不恐惧的大学生在学游泳时则会有愉悦的体验,会感到游泳的乐趣。大学生体育锻炼的内部目标可能让他们在锻炼中表现出一定的积极性,他们的锻炼往往会得到自我的承认,表现出积极性和主动性,大学生体育锻炼目标直接影响着锻炼的自我效能。

根据实际情况,笔者对四川省具有代表性的20所高校进行了问卷调查,以达到了解四川省大学生体育锻炼目标的情况。四川省大学生体育锻炼目标如表3所示:

表3 大学生体育锻炼目标调查表

目标种类	男生选择率	女生选择率
强身健体	55.7%	52.3%
培养意志品质	19.0%	5.7%
培养锻炼的习惯	27.5%	41.7%
缓解学习压力	50.8%	25.7%
修学分的要求	24.4%	60.7%
掌握锻炼技能	16.7%	6.6%
培养交际能力	7.8%	3.7%

从表3中可以看出,四川大学生的体育锻炼目标在性别上存在较大的差异,如缓解学习压力的目标,男生的选择率50.8%,女生的此项选择率为25.7%,女生的选择率只相当于男生的一半;在修学分的要求选项中,男生的选择率为24.4%,女生的选择率则高达60.7%,这说明四川省女大学生和男大学生相比,其体育锻炼的目标更具有功利性,这也反映了女大学生体育锻炼目标的消极性;对培养锻炼的习惯这一目标,男生的选择率为27.5%,女生的选择率为41.7%,女生的数据明显高于男生。

从表3可以看出,强身健体这一目标的选择率来看,男生的选择率为55.7%,女生选择率52.3%,在性别差异上差异不是很大。

四川省大学生对于培养交际能力、掌握锻炼技能、培养意志品质这三个目标的选择率较低。这说明这三个目标不是四川省大学生体育锻炼的主要目标。强身健体是四川省大学生体育锻炼的主要目标,

修学分的要求是女生进行体育锻炼的主要目标,特别是大学一年级、二年级的女生,选这一项的特别多。

3 大学生体育锻炼目标对运动效果的影响

目标是奋斗的方向,大学生树立体育锻炼目标可以引导大学生积极主动的进行身体锻炼,大学生科学合理的确立自己的运动目标有利于大学生养成良好的生活习惯,为此查阅相关大学生体育锻炼目标的资料^[4]。了解到大学生的体育锻炼活动和他们自身树立的目标密切相关,结合相关心理学目标研究理论,笔者把四川省大学生体育锻炼的目标分为两类:体育锻炼内部目标和体育锻炼外部目标两种。体育锻炼的内部目标主要指大学生为了达到健康成长目的内在的趋向性目标。例如自我主动的体育锻炼、自我健康意识等。体育锻炼的外部目标是指为获得外在要求的任务、奖励等的目标。例如大学生修学分的要求成为他们体育锻炼的外在目标之一。

大学生体育锻炼内部目标和体育锻炼外部目标对大学生的运动效果有着明显的不同影响。运动心理学的相关研究成果早已证明运动者的目的对其学习运动技能有着重要的影响,在此不再赘述,主要分析四川大学生体育锻炼目标对其身体自我效能和心理需求的影响作用。

通过对大学体育教师的访问,了解到大学生体育锻炼内部目标对身体的自我效能有着重要的影响力。自我效能感:指个体对自己是否有能力为完成某一行为所进行的推测与判断。该理论认为,即便人的行为没有对自己产生强化,但由于人对行为结果所能带来的功效产生期望,可能会主动性的进行那一活动。自我效能感理论克服了传统心理学重行轻欲、重知轻情的倾向,日益把人的需要、认知、情感结合起来研究人的动机,具有极大的科学价值。

最早提出自我效能感的人是阿尔伯特班杜拉,班杜拉的研究指出,影响自我效能感形成的因素主要有四个:第一,个人自身行为的成败经验;第二,替代经验;第三,言语劝说。因其简便、有效而得到广泛应用,但缺乏经验基础的言语劝说其效果则是不巩固的;第四,情绪唤醒。班杜拉在“去敏感性”的研究中发现,高水平的唤醒使成绩降低而影响自我效能,当人们不为厌恶刺激所困扰时更能期望成功^[5]。不难理解,成功经验会提高效能期望,重复失败则降低效能期望,成功经验对效能期望的影响还要受个体归因方式的左右,如果归因于外部的不可控的因素就不会增强效能感,把失败归因于内部的可控的因素就不一定会降低效能感^[5]。因此,归因方式也直接影响自我效能感的形成,大学生体育锻

炼相同的外部目标对不同对象产生的效果也不同。

根据自我效能感理论,结合大学生体育锻炼情况,大学生在参与体育锻炼活动时,具有单纯体育锻炼内部目标的大学生在体育运动中越能获得愉悦心情,能享受到快乐,对自己的体育运动能力也越自信,其运动锻炼效果也越好。对体育锻炼外部目标占主要作用的大学生而言,其自我效能感在情绪方面表现较差。例如,只想自己在期末考试中及格拿到体育课学分,具有这种体育锻炼外部目标的学生,在体育锻炼中积极性差,自我满足感不强,很难体会运动的乐趣,其体育锻炼效果较差。

通过自我效能感理论和大学生反应情况来看,大学生体育锻炼的内部目标和外部目标对其运动效果有着明显不同的影响,大学生的体育锻炼内部目标明确往往比外部目标更能激发锻炼者的自我效能,使其锻炼效果更为明显。

4 青少年体育俱乐部会员锻炼目标对其心理的影响

大学生体育锻炼目标对大学生自我效能感有着影响,同时对大学生的心理影响也很明显,其作用也较大。据运动心理学易知,大学生体育锻炼时也伴随着心理活动,心理需要的满足能够影响大学生运动时产生的感觉,能够体会体育运动的乐趣,这样会使大学生的锻炼目标更加明确坚定。

大学生在体育运动过程中获得的胜利、成功的体验、密切协作、完美的战术配合等都能够满足大学生的心理需要,使大学生的锻炼目标明确,获得运动

的乐趣。大学生在体育锻炼中以明确坚定的体育锻炼内部目标往往能让大学生有着积极的情感体验,对大学生的心理产生良好的影响,良好的心理影响也会让大学生体育锻炼目标的确定产生积极影响,这对于初学某种运动技能的大学生具有重要的作用。

大学生的体育锻炼的外部目标对大学生锻炼时的心理产生影响因个体的不同,作用也有着明显差异^[6]。例如,大学生为完成体育考试,这属于大学生的体育锻炼的外部目标之一,不同的大学生受这一目标的影响其心理感觉也不同,大多数大学生积极的态度进行,少量的大学生感到恐惧,态度消极,由此可以看出,相同的外部目标对不同个体产生的心理影响也不同。

5 结论与建议

5.1 对四川省大学生体育锻炼目标进行了调查,调查发现,四川省的大学男生与女生的体育锻炼目标有着明显的不同与差异。建议体育教师在工作中针对大学生体育锻炼目标的性别差异进行有效的引导,帮助学生树立终身体育锻炼的思想。

5.2 通过调查发现,四川省大学生不同的体育锻炼目标对锻炼效果有着不同的影响。建议大学生树立正确的体育锻炼内部目标,对于体育锻炼的外部目标积极看待,让外部目标对自己的身心锻炼产生积极影响。

5.3 本文对四川省大学生体育锻炼的内部目标和外部目标进行初步的研究,建议更多的体育工作者对体育锻炼内部目标和外部目标进行相关研究,让体育锻炼目标理论得到更好的发展。

注释及参考文献:

- [1]张勤,奚家文.不同锻炼目标的影响及心理机制[J].体育文化导刊,2010(7):1-5.
- [2]胡小勇,郭永玉.目标内容效应及其心理机制[J].心理科学进展,2008,16(5):826-832.
- [3]<http://baike.baidu.com/view/287413.htm>.
- [4]高留红,张子南,谢建中,等.略论现代形体训练的主要目标[J].北京体育大学学报,1998(1):39-43.
- [5]全国体育学院《运动心理学》教材编写组.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,2005.
- [6]徐明欣.大学生体质与心理健康因素的关系[J].体育学刊,2001,11(5):105.
- [7]凌月红,钟振新.健身运动处方锻炼对大学生身心健康发展的实验研究[J].武汉体育学院报,2004,38(3):128.

Research on the Action of the Object of P.E. Exercise to Students

HU Ming-wen

(College of Physical Education, China West Normal University, Nanchong, Sichuan 637007)

Abstract: Depending on the methods of literature review, expert interview and questionnaire, the paper researches on the action of the object of P.E. exercise to students in Sichuan Province. This paper makes a major study of the object of P.E. exercise and the self-feel. Research result shows that there is the different actions between in-object and out-object to students.

Key words: The object of P.E. exercise; In-object; Out-object