

# 体育俱乐部教学对大学生身心健康影响的研究 ——以足球项目为例

姚晶晶, 汪 洋

(安徽新华学院通识教育部, 安徽 合肥 230088)

**摘要:**时代的要求下,俱乐部教学模式已广泛实施于高校公共体育课中,为了探讨其促进学生发展过程中所起到的作用,本研究通过收集资料与调查,首先概括与总结了我校足球俱乐部教学模式开展现状;然后通过教学实验,对120名大二学生进行为期一学年的足球俱乐部教学,使用问卷调查和数理统计方法来比较和分析这些学生的身心健康指标,探讨和总结出高校足球俱乐部教学对大学生身体和心理健康方面所产生的具体影响,以期达到丰富高校足球俱乐部理论的目的。

**关键词:**足球俱乐部;教学;模式;大学生;身心健康

**中图分类号:**G804.82   **文献标志码:**A   **文章编号:**1673-1891(2019)04-0089-03

## Study on the Effect of Sports Club Teaching on College Students' Physical and Mental Health: With Football Teaching as an Example

YAO Jingjing, WANG Yang

(Department of General Education, Anhui Xinhua University, Hefei, Anhui 230088, China)

**Abstract:** Under requirements of the times, the club teaching model has been widely adopted in college public physical education classes. To explore its role in promoting students' growth, in this paper we first summarize the current football club teaching model in our university through data collecting and surveys; then, for teaching experiments, 120 sophomores were taught in a football club for one school year. Questionnaires and mathematical statistics methods were adopted to compare and analyze the physical and mental health indicators of these students. The effect of football club teaching on the physical and mental health of college students was explored and summarized, which could well enrich the football club teaching theory.

**Keywords:** Football club; Teaching Pattern; University student; physical and mental health

### 1 问题的提出

进入21世纪,大学生的身体心理健康进一步受重视与关注,2016年国务院施行《“健康中国2030”规划纲要》提出青少年熟练掌握一项以上体育运动技能<sup>[1]</sup>,2018年安徽省教育厅《关于在全省高校推行公共体育艺术教育俱乐部制教学改革的意见》提出高度重视公共体育艺术教育教学改革,系统开展公共体育艺术俱乐部制教学改革<sup>[2]</sup>,时代大背景下,体育俱乐部在高校逐步被广泛推行起来。

体育俱乐部相关方面都有丰硕的成果,有关可行性研究,陈秋华指出:俱乐部教学应该遵循学校教学的规律,在教师指导下,学生通过自己的兴趣爱好,自主选择教师、上课时间、喜爱的运动项目<sup>[3]</sup>;

有关于教学模式的研究,何建东等阐述体育俱乐部是以体育练习者的自觉结合为基础,将课外体育、运动训练、体育教学、群体竞赛通过体育俱乐部教学模式方式来组织<sup>[4]</sup>;有关于教学方法的研究,刘培星等提出网球俱乐部教学突破束缚,满足学生兴趣爱好、尊重学生需求、体现学生体育能力,符合以人为本的教学理念<sup>[5]</sup>。

然而研究关于对大学生身心健康的研究寥寥无几。因而本研究将以我校开展的比较好的足球俱乐部为例,以安徽新华学院120名参加足球俱乐部的大二学生为实验对象,通过一学年的教学实验,对比分析实验前后身体素质和心理健康指标的变化,探讨和总结足球俱乐部教学对大学生身心健康的影响。

收稿日期:2019-04-24

基金项目:安徽新华学院校级科研项目:“健康中国2030”背景下高校体育教育改革与人才培养模式的创新研究(2018xbxn011)。

作者简介:姚晶晶(1984—),安徽合肥人,讲师,硕士,研究方向:体育教育学。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以体育俱乐部教学对大学生身心健康的影响作为研究对象;以安徽新华学院120名参加足球俱乐部的大二学生作为实验对象。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

查阅足球、俱乐部、大学生身心健康等研究成果与论文文献。

#### 2.2.2 实验法

从足球俱乐部里选取4个大二班级,共120人,进行为期一学年实验,即2018年3月—2019年1月。身体健康指标对应《大学生体质健康测试》;心理健康测试指标采用《POMS心理测量量表》。

实验步骤:在2018年3月开始上第一次课时,对120名实验对象体质测试,得到原始的身体素质数据;然后发放问卷,教师在课上亲自指导学生自行进行问卷的填写,当场收回,保证问卷的回收量和有效性;在2019年1月课程结束后,用同样的方法再次进行身体素质测试和问卷调查,当场收回,统计、比较并分析获得的数据,得出结论。

#### 2.2.3 问卷调查法

测试大学生心理健康状态的《POMS心理测量量表》,有7个分量表:紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱和自尊感,每个分量表采用5种级别量化来作答,得分从0分~4分不等<sup>[6]</sup>。每次发放问卷一个星期后,从120名学生中随机抽取20名学生重测,见表1。

表1 《POMS心理测量量表》相关性结果

项目	Pearson	Cronbach's Alpha
相关性	0.901**	0.875
学生数(n)/人	20	120

从表1看出,该量表Pearson为0.901,表示2次测试的结果具有较高的可信度;内部信度为0.875,由于 $\alpha > 0.7$ 为很可信,表明心境量表的8个分量表具有较高的内部信度。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 足球俱乐部教学现状

安徽省教育厅颁布《意见》后,为落实政策,促进体育教学改革,安徽多所高校先后尝试俱乐部制教学改革模式试行,大部分学校进行小规模的教学改革,大多数学校都进行了试点改革,包括合肥学院和安徽新华学院。

安徽新华学院建立了足球俱乐部。该俱乐部

与其他体育项目一样纳入到公共体育课中,但不再只是每周一次的足球课教学,而是教师将足球教学课、足球训练以及校内校外等比赛按照比例,合理的安排到整个学期中。每周上2次课,足球教学课和训练课各一节,每月组织一场足球比赛。参加俱乐部的学生当学期不必参加其他体育课。

俱乐部制教学改革的深化培养模式,实现校内校外资源相结合的创新模式。足球俱乐部制教学改革由“七位一体制”模式构建,见图1。

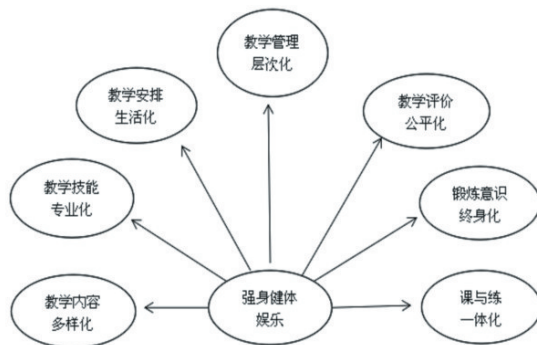


图1 俱乐部制教改“七位一体制”图

### 3.2 对身体健康指标影响的对比分析

采用配对样本t检验的方法,来比较实验前后120名大学生身体素质各指标之间是否具有显著性的差异,所得数据如表2所示。

表2 实验前后大学生体质健康测试各项目得分统计表 (n=120)

指标	实验前 M ± sd	实验后 M ± sd	t	p
肺活量/ml	3 779.65 ± 473.412	4 732.15 ± 534.235	-2.356	.000**
50 m跑/s	7.704 ± 0.679	7.064 ± 0.882	2.936	.000**
立定跳远/cm	237.559 ± 19.364	257.048 ± 18.323	-0.416	.047*
坐位体前屈/cm	10.785 ± 6.227	12.032 ± 5.352	1.853	.078
1 000 m跑/s	258.79 ± 11.39	241.32 ± 10.64	0.669	.000**

注:P<0.05为显著性差异,标注“\*”;P<0.01为极显著性差异,标注“\*\*”。

从表2中可看出,经过一年的教学,“肺活量”,“50 m跑”和“1 000 m跑”3个指标之间存在显著差异(P=0.00, p<0.01),立定跳远有显著性差异(P=0.047, 0.01<P<0.05),足球俱乐部教学对促进大学生身体素质中的耐力、力量和肺活量有着显著性作用,坐位体前屈虽然得分高,但差异并不显著(P=0.078, P>0.05)。“50 m跑”反映大学生的短距离爆发力素质、“1 000 m跑”反映了耐力素质、“肺活量”反映心肺功能,说明足球俱乐部教学促使大学生的心肺功能、速度、和耐力变得更强。

可见,由于足球项目是一项具有竞争性、对抗

强性的运动,要在比赛中掌握主动权就必须有较快的速度,才能在赛场上让对手鞭长莫及;一场足球比赛持续的时间长,必然会使得学生的耐力和心肺能力得到提高。而相比于被动的选择课程,俱乐部是学生基于自己的兴趣爱好所选择的,俱乐部不仅仅只有上课的时间,而且还包括了课余训练和课外比赛等,使得学生大大增加了参与时间和频率,锻炼强度、密度增加,自然也提高了身体的各方面素质。可以看出,足球俱乐部教学对提高学生身体素质效果显著,能很好地促进身体健康。

### 3.3 对心理健康指标影响的对比分析

实验前后学生心理素质指标对比见图2和表3。

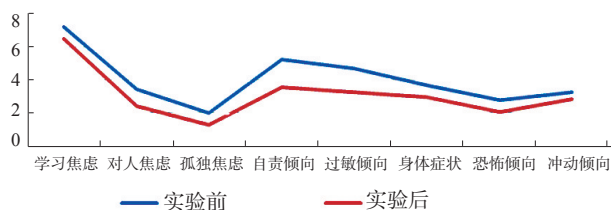


图2 实验前后心理素质指标的比较图 (n=120)

表3 心理素质指标对比 (n=120)

指标	实验前 M±sd	实验后 M±sd	t	p
学习焦虑	7.27±3.424	6.53±3.270	-2.447	0.006*
对人焦虑	3.43±2.271	2.41±2.104	-2.537	0.004**
孤独焦虑	1.98±1.869	1.23±1.601	-3.117	0.003**
自责倾向	5.25±2.489	3.54±3.006	-2.061	0.000**
过敏倾向	4.72±1.890	3.27±2.410	-3.006	0.001**
身体症状	3.67±2.879	2.97±2.244	-2.152	0.025*
恐怖倾向	2.75±2.282	2.03±1.869	-1.669	0.098
冲动倾向	3.23±2.376	2.85±2.423	-1.410	0.175
总分	33.26±16.105	22.79±14.934	-2.721	0.000**

(注:  $P<0.05$  为显著性差异,标注“\*”;  $P<0.01$  为非常显著性差异,标注“\*\*”)

结合表3,学生的“恐怖主义倾向”和“冲动倾向”无差异 ( $P>0.05$ );“身体症状”指标上存在显著性

差异 ( $P=0.025, 0.01<P<0.05$ );而在“学习焦虑”、“对人焦虑”、“孤独焦虑”、“自责倾向”、“过敏倾向”和“总分”上都存在极显著性差异 ( $P<0.01$ ),且都呈下降趋势,说明一学年的足球俱乐部教学之后,实验对象在实验前后心理素质各指标的变化上存在显著的差异。

可见,足球俱乐部教学对120名大学生心理健康有着显著性的促进作用,能够降低不良心理的影响。这是因为在足球俱乐部教学过程中,学生互动合作、相互理解、相互帮助和相互协作,学会合理沟通,因此对“自责焦虑”和“过敏焦虑”有着积极的影响;人际交往能力相对于之前显得更强,“对人焦虑”有着积极的影响,这种现象和结果会更加强化其社会感和集体认同感,使得他们的社会适应能力变得更强,这些结果又会反过来激发他们去参加更多的社会活动,渐渐地让他们变得更加具有乐群性,“孤独焦虑”也会随着社交满足感而有所减少。

## 4 结论

首先,足球俱乐部教学对大学生身体健康的提升有着显著性的作用,在实验之前和之后,受试者在“肺活量”,“50 m跑”和“800 m跑”方面具有极其显著的差异,说明对促进大学生身体素质中的耐力、力量和肺活量有着极显著性的作用;

其次,足球俱乐部教学对大学生心理素质的提高也有着显著性的影响,实验前后,实验对象在恐怖倾向、冲动倾向和身体症状指标上存在显著性差异;而在学习焦虑、对人焦虑、孤独焦虑、自责倾向、过敏倾向和总分上都存在极显著性差异,说明对促进大学生心理健康有显著性作用。

因此,建议积极开展足球俱乐部教学,以促进学生身体健康和心理健康,可在本研究的基础上扩展实验对象和时间,让大学生得到更好的发展。

### 参考文献:

- [1] 国务院.“健康中国2030”规划纲要[Z].2016-10-25.
- [2] 安徽省教育厅关于在全省高校推行公共体育艺术教育俱乐部制教学改革的意见[Z].2018-06-12.
- [3] 陈秋华.高校实行体育俱乐部教学模式的可行性研究[J].内蒙古民族大学学报,2010,16(2):168-169.
- [4] 何建东,骆秉全.我国高校体育俱乐部教学模式研究[J].体育文化导刊,2010(10):81-85.
- [6] 章步霄.开放式教学对高校健美操选项课学生身心健康影响的实验研究[D].南昌:华东交通大学,2015.
- [5] 刘培星,吴婷婷.高校网球俱乐部教学特点与方法刍议[J].体育科技文献通报,2009,17(5):92-93.
- [7] 教育部.全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[Z].教体艺[2002]13号,2002,8.
- [8] 余阿荣.高职跆拳道俱乐部教学模式的构建研究[J].太原城市职业技术学院学报,2016,1:111-112.