DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2013.04.078

湘西普通高校大学生体育锻炼项目与主观幸福感研究①

韦淼　田归林　石红
（吉首大学体育科学学院　湖南吉首　416000）

摘　要：采用文献资料、问卷调查、量表评定和数理统计等研究方法对湘西地区普通高校大学生的体育锻炼项目与主观幸福感现状进行调查，并对两者之间的关系进行深入分析。研究结果显示：大学生的体育锻炼项目主要有羽毛球、跑步、篮球、健美操、乒乓球、体育舞蹈、武术、游泳等内容；大学生的主观幸福感各维度指标得分均在其分量表的平均分以上，大学生的主观幸福感处于中等水平；大学生的体育锻炼项目与主观幸福感呈相互促进的关系。

关键词：湘西地区　普通高校　体育锻炼项目　主观幸福感
中图分类号：G807.4　　文献标识码：A　　文章编号：2095-2813(2013)02(a)-0122-02

体育锻炼是普通高校大学生在校生活的重要组成部分，随着社会的进步与发展，大学生遇到越来越多的竞争与挑战，体育锻炼能调节大学生的心理状态、陶冶情操、磨练意志、满足不断成长的身心发展的需要。体育锻炼不仅有益于身体健康，而且也有调节心理的功能，在体育参与中，生理、心理和精神都得到很好的满足。主观幸福感（Subjective Well-Being，简称SWB）主要是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价[1]。主观幸福感的概念讨论始于20世纪五六十年代的最初动因，就是要寻找一种能够度量人们生存状态的主观指标体系，使人们对其生活质量能够做出情感性和认知性的整体评价。体育锻炼是否与主观幸福感相关，是否能提高大学生主观幸福感，这些问题都值得探讨。关注和重视高校大学生体育锻炼与主观幸福感的问题，加强大学生体育锻炼，增强大学生体质，全面提高大学生的身心健康水平，就显得迫切重要了。

1　研究对象与研究方法

1.1　研究对象

本文以湘西地区的吉首大学、怀化学院和张家界学院的600名学生的体育锻炼项目与主观幸福感作为研究对象。

1.2　研究方法

（1）文献资料法：通过网络查找大量有关普通高校体育锻炼与主观幸福感的相关文献资料。（2）问卷调查法：根据研究需要，制成了湘西地区普通高校大学生进行体育锻炼项目的问卷调查，并亲自进行问卷的发放与回收。（3）量表评定法：采用段建华(1994)[2]修订的主观幸福感量表，即采用该量表的前18项对被试进行施测，单个项目得分与总分的相关在0.48～0.78之间，分量表与总表的相关为0.56～0.88之间，内部一致性系数在男性为0.91、在女性为0.95，得分越高，主观幸福感越强烈。（4）数理统计法：利用Excel2003对数据有效性进行整理，采用统计软件SPSS17.0对有效数据进行处理和分析。

2　结果与分析

2.1　湘西地区普通高校大学生体育锻炼项目现况调查

对湘西大学生喜欢的和经常参加的体育项目进行调查，按学生选择的先后顺序依次筛选出8个体育项目，意在了解湘西地区大学生经常参加与喜欢参加的体育项目之间是否存在差异，调查结果为排名依次为：羽毛球（48%）、跑步（47%）、篮球（45%）、健美操（33%）、乒乓球（30%）、体育舞蹈（18%）、武术（15%）、游泳（13%），详见表1。从选择趋势看，羽毛球、跑步、篮球、健美操等以上项目都具有受当地场地限制小，安全性较高，容易开展等特点，学生能够随时随地的参与身体锻炼。

表1　大学生体育锻炼项目情况统计表（吉首大学300人，怀化学院150人，张家界学院150人）

项目	1	2	3	4	5	6	7	8
选项	羽毛球	跑步	篮球	健美操	乒乓球	体育舞蹈	武术	游泳
频数	266	257	247	184	164	100	81	69
百分比	48%	47%	45%	33%	30%	18%	15%	13%

表2　大学生主观幸福感的总体情况

分量表名称	题目数	得分(M 均值/SD 标准差)	得分范围	分数高意义
1 对生活的满足和兴趣	2	6.77/1.679	2～12	对生活越满足，兴趣越高
2 对健康的担心	2	7.56/2.774	1～16	对健康的担心较好
3 精力	4	18.30/3.605	6～28	精力越好
4 忧郁或愉快的心境	3	15.47/3.354	3～22	忧郁少，心境越好
5 对情感和行为的控制	3	11.97/2.224	4～17	对情感与行为控制较好
6 松弛和紧张	4	16.35/3.396	5～26	越是松弛，不紧张

表3　锻炼类型与主观幸福感的相关分析

		分量表一	分量表二	分量表三	分量表四	分量表五	分量表六
羽毛球	M/SD	7.06/1.662	7.76/2.797	18.31/3.516	15.47/3.447	11.89/2.181	16.53/3.292
跑步	M/SD	6.79/1.713	7.61/2.763	18.10/3.417	15.47/3.461	12.12/2.163	16.72/3.365
篮球	M/SD	6.83/1.667	7.42/2.801	18.36/3.489	15.41/3.459	11.94/2.245	16.32/3.366
健美操	M/SD	6.89/1.733	7.84/2.784	18.13/3.498	15.80/3.472	11.93/2.085	16.41/3.166
乒乓球	M/SD	6.61/1.660	7.27/2.698	18.15/3.644	15.49/3.152	12.15/2.372	16.24/3.430
体育舞蹈	M/SD	6.85/1.690	7.91/2.771	17.80/3.528	15.15/3.334	11.83/2.050	16.42/3.447
武术	M/SD	6.62/1.570	7.54/2.894	17.57/3.232	15.04/3.967	11.62/1.978	16.23/3.508
游泳	M/SD	6.73/1.683	7.62/2.813	17.97/3.540	15.23/3.847	12.57/1.951	16.52/3.535

①作者简介：韦淼(1987—)，男，湖南郴州人，汉族，吉首大学2010级硕士研究生，研究方向：社会体育组织与管理。
田归林(1987—)，男，湖南怀化人，瑶族，吉首大学2010级硕士研究生，研究方向：社会体育组织与管理。

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

2.2 湘西普通高校大学生主观幸福感的现况调查

对湘西普通高校大学生的主观幸福感调查发现，除了对健康的担心维度得分稍低于其平均分8分外，对生活的满足和兴趣、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制、松弛和紧张五个维度指标的得分均高于其各自量表的平均分，说明湘西普通高校大学生的主观幸福感总体处于中等水平，即表明湘西普通高校大学生拥有较为健康的身体，感觉轻松，对生活比较满足，具有良好的精力，对情感和行为控制较好等。(见表2)

2.3 学生体育锻炼项目与主观幸福感的相关分析

对湘西普通高校大学生的体育锻炼项目与主观幸福感进行相关性分析，结果显示，所有的体育锻炼项目均与主观幸福感存在不同程度的相关性，两者呈相互促进的关系。选择羽毛球的学生在分量表一的得分最高，说明对生活感到最为满足和感兴趣；选择跑步的学生在分量表六的得分最高，说明跑步能够让人感到轻松，不紧张；选择篮球的学生在分量表三的得分最高，说明他们的精力最为旺盛；选择健美操的学生在分量表四的得分最高，说明他们拥有愉快的心情；选择体育舞蹈的学生在分量表二的得分最高，说明他们的对健康较为放心；选择游泳的学生在分量表五的得分最高，说明游泳的学生对情感和行为的控制最好，详见表3。总之，所有体育锻炼项目均对主观幸福产生积极的影响，让学生对生活充满信心，拥有健康、轻松的心态，养成良好的体育锻炼行为习惯和终身体育，最终提高学生的主观幸福感，对生活感到满足。同时不同水平的主观幸福感的学生选择的体育锻炼项目不所不同，对大学生身体锻炼内容产生一定程度的影响作用。

3 结语

湘西地区普通高校大学生喜欢的体育锻炼项目依次为羽毛球、跑步、篮球、健美操、乒乓球、体育舞蹈、武术、游泳等；大学生的主观幸福感处于中等水平，即拥有较为健康的身体，感觉轻松，对生活比较满足，具有良好的精力，对情感和行为控制较好等；大学生的体育锻炼项目与主观幸福感互相影响，互相促进，不同体育锻炼项目对主观幸福感产生不同程度的促进作用，不同水平主观幸福感的学生选择的锻炼项目也会不同。

参考文献

[1] DienerE.Subjectivewell-being[J].PsycholoigcalBulletin,1984,95(3):542-575.
[2] 乔婷婷.大学生主观幸福感与学业成就归因、就业压力的关系研究[D].华东师范大学,2010.
[3] 董刚.武术参与对普通大学生主观幸福感的影响研究[D].苏州大学,2010.
[4] 肖洁.参加体育锻炼后老年人主观幸福感量表的修订及试用研究[D].苏州大学,2010.
[5] 刘天月.大学生自我概念、人际关系与主观幸福感的关系研究[D].辽宁师范大学,2010.

(上接 121 页)

和方向、场地、内容和形式)、障碍跑、竞赛跑等，使学生有新鲜感，提高趣味性。还可开展形式多样的篮、足球练习或竞赛活动，以比赛促进耐久跑能力的提升。在教学活动中，还应突出游戏的特点，这样不仅能培养学生活动兴趣，而且能提高教学效果和质量。

(3)教师带跑法和压阵法。在越野跑动练阶段，老师可成为领跑者，以克服学生年龄段易兴奋，开始跑太快，破坏以“匀速跑”节奏为目的的缺陷，确保按计划跑到终点。训练中，运动量应由大到小，利用由短到长距离跑，由慢到快跑的练习，使学生慢慢适应耐久跑的教学要求，逐步提高学生的肌肉、心血管和呼吸系统的机能，增强有氧代谢能力。

2.5 强化练习手段，培养自锻能力

强化练习手段，采用分段教学法和间歇教学法。例如，分段教学法，让每一个学生知道具体的评分标准，帮助学生改变过去盲目乱跑、不能控制速度的现象，培养学生耐久跑的速度感。还可采用循环渐进的教学方法，使学生在心理、生理上逐渐适应耐久跑教学训练，提高学生的学习兴趣，在并体验其中的乐趣。

培养自锻能力。培养调控生活负荷能力和安排锻炼计划的能力。让学生理解教师传授安排锻炼计划的原则和方法，教会学生按自身感觉来调整强度、运动量及自测运动脉搏来控制练习的强度、密度，并运用于实践。例如，指导学生依据四季变化进行不同的自训安排。

3 结语

体育强调在技能和体力方面要有量和质的保障，更提倡“有乐趣，充实的教学”。因此，要坚持“快乐体育”的教学理念，让学生在欢乐、愉快的气氛中进行体育活动。在中学体育教学活动中，耐久跑是田径教学的主要内容之一，占有特殊的地位。教师要结合学生的年龄特点，遵循学生的生理、心理发展规律，采用丰富多样的教学手段的教学方法和教学形式，创设和谐、生动活泼的课堂氛围，让学生主动地进行训练，以达到体育锻炼的终极目标。

参考文献

[1] 马振东,刘玉兰.浅析提高学生耐力素质的有效途径[J].体育学刊,2000(3).
[2] 朱瑜.对中长跑的教学研究[J].考试周刊,2007(22).
[3] 王启基.耐久跑教学初探[J].辽宁体育科技,1983(1).
[4] 滕爱弟,黎伟.浅谈体育游戏的特点及其在体育教学中的作用[J].辽宁农业职业技术学院学报,1998(1).
[5] 中华人民共和国教育部.体育与健康课程标准[S].人民教育出版社,2003,4.
[6] 李祥,梁俊雄.学校健康教育学[M].高等教育出版社,1998,6.

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net