

大学生体育锻炼对积极情绪的影响

马泽平

天津师范大学, 天津

收稿日期: 2022年11月16日; 录用日期: 2022年12月15日; 发布日期: 2022年12月22日

摘要

积极情绪对于一个大学生的身心发展有着重要的作用, 而体育锻炼的娱乐性能够使大学生缓解学习和各种考试的压力, 因此合理进行体育锻炼能够使大学生身心愉悦、放松心情, 从而使学生能够保持积极的情绪。本文使用文献资料法、问卷调查法、数理统计法进行研究, 并且从图书馆、中国知网等搜集相关文献, 以天津师范大学46名学生为研究对象, 随机发放调查问卷, 对大学生体育锻炼带来的积极情绪进行调查分析, 为大学生能够通过体育锻炼来获得积极情绪的相关研究提供了一定的依据。

关键词

大学生, 体育锻炼, 积极情绪, 体育心理学

The Influence of College Students' Physical Exercise on Positive Emotion

Zeping Ma

Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Nov. 16th, 2022; accepted: Dec. 15th, 2022; published: Dec. 22nd, 2022

Abstract

Positive emotion plays an important role in the physical and mental development of a college student, and the entertainment of physical exercise can relieve the pressure of learning and various examinations. Therefore, reasonable physical exercise can make college students happy and relax, so that students can maintain positive emotion. This paper uses the methods of literature, questionnaire and mathematical statistics to study, and collects relevant literature from the library and China HowNet. Taking 46 students of Tianjin Normal University as the research object, this paper randomly issues questionnaires to investigate and analyze the positive emotions brought by college students' physical exercise, so that college students can obtain positive emotions through

physical exercise.

Keywords

College Students, Physical Exercise, Positive Emotions, Sports Psychology

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生的心理发展趋于成熟,但心理发展也具有不稳定的特点,容易受到压力、焦虑、抑郁等不良情绪的困扰[1]。体育锻炼能够有效改善大学生身体健康状况,缓解焦虑圈、抑郁团等不良情绪,促进积极情绪的产生。积极情绪也称正性情绪,是个体由于内外部刺激,以及自身需要得到满足,而产生愉悦感受的情绪,包括快乐、满意、兴趣等,甚至可以使学生短暂性“忘记烦恼”,为进一步证明体育锻炼对于大学生情绪的积极影响,本文进行了一小部分的调查,对结果进行论证[2]。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以天津师范大学 46 名学生为研究对象,随机发放问卷,其中男生 30 名,女生 16 名,有效问卷 100%。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

从天津师范大学图书馆、中国知网中查阅和体育锻炼对积极情绪的影响相关的期刊、文献,为本文的调查和撰写提供理论依据。

2.2.2. 问卷调查法

采用《大学生体育锻炼对积极情绪的影响》调查问卷,对天津师范大学 46 名学生进行问卷调查,随机共发放问卷 46 份,有效问卷 46 份,问卷有效率为 100%。对问卷进行信度检验,量表 Cronbach α 系数为 0.993。

2.2.3. 数理统计法

采用 SPSS 26.0 统计软件对收集到的数据进行统计分析。

3. 结果与分析

3.1. 大学生参加体育锻炼情况

由于大学生的课程较多,因此他们能够参与锻炼的时间较少,仅仅是在公共体育课锻炼和傍晚进行跑步,有一部分大学生需要参加类似考研、教资、英语四六级和公务员等考试,他们需要复习大量的资料,在如此多的考试压力下,他们的情绪会或多或少的受到一定影响,精神压力过大,为了调整此消极情绪,有规律的进行体育锻炼是个不错的选择[3]。

根据统计结果显示,每周能够参加体育锻炼的学生占 93.48%,不锻炼的占 6.52%,由此可见,大部分学生每周都能进行一定次数的体育锻炼。

从表 1 中可以看到,每周能锻炼五次及五次以上的学生占比 13.04%,大部分能坚持一周 3~4 次体育锻炼,占比为 52.17%,每周能锻炼 1~2 次的占比 28.26%。

Table 1. Number of times college students participate in physical exercise every week

表 1. 大学生每周参与体育锻炼次数情况

锻炼次数	人数	比例
不锻炼	3	6.52%
1~2 次	13	28.26%
3~4 次	24	52.17%
5 次及以上	6	13.04%

3.2. 体育锻炼对积极情绪的影响因素

3.2.1. 运动动机

随着现在人民的生活水平得到了提高,越来越多的年轻人喜欢吃外卖、熬夜打游戏,且当代大学生在学校里除了上课还有很多自己的事务,每年还要参加各种考试,其中包括四六级、教师资格证、普通话和各种证书等等,逐渐出现免疫力低下的情况。调查表明(表 2),有 34.78%的人进行体育锻炼是为了锻炼身体、增强免疫力,有 23.91%的人因为减肥或者保持身材放松心情而进行体育锻炼,另外,有 32.61%的人进行体育锻炼是因为自己的兴趣爱好,有研究表明,适当的进行自己的兴趣爱好,可以使心情愉悦、增强自信心,让自己在自己熟悉的领域取得成就,从而获得满足感[4]。

Table 2. Single sample statistics of physical health

表 2. 身体健康单样本统计

运动动机	人数	比例
锻炼身体、增强免疫力	16	34.78%
减肥或保持身材	11	23.91%
兴趣爱好	15	32.61%
通过体育考试	1	2.17%
其他	3	6.52%

3.2.2. 体能状况

当代社会下,大学生的体质有了显著的差异,有的学生能够坚持每周至少三次的体育锻炼活动,来保持自己一定程度的体能,从而使自己身心愉悦;而有的学生到了大学,一半时间是窝在宿舍,或是游戏,不愿意进行体能锻炼,或是对体能锻炼不感兴趣。更有研究表明,大学学生尤为受到环境的影响,如果一个大学生的宿舍中,有一半以上的学生不愿意进行体育锻炼活动,很大程度上会影响到宿舍其他学生的懒惰心理,也就是我们所说的从众心理,如果一个宿舍都能积极向上,有规律的进行体育锻炼,那么也会在一定程度上影响那些懒惰的学生,使他们积极向上[5]。

据调查,大多数学生都喜欢与朋友一起打球娱乐等,在某些时候本来不存在锻炼的想法,可能在朋友的组织邀请下出于情面而一起去参加锻炼,因此可推测朋友的锻炼坚持性和锻炼群体也可能是对体育

锻炼坚持性有显著影响的变量。

此次调查结果中(表 3),有一半学生可以进行大强度的球类运动锻炼活动,虽然不是持久性的高强度训练,但是这种呼吸急促、出汗较多的锻炼,长期的保持也可以使人体机能得到改善,从而有一个健康的身体;另外,有 26.09%的学生可以进行中等强度的持久训练,例如跑步、骑自行车和乒乓球等等,这样不仅能够保持自身身材,还能让自己多掌握一门技术;最后,有 19.57%的学生能够自觉进行小强度的体育锻炼,例如乒乓球和打太极拳等等,这样也可以让自己身心愉悦,并且有一个好的精神状态,促进睡眠健康。

Table 3. Physical exercise intensity of college students

表 3. 大学生体育锻炼强度

运动强度	人数	比例
轻微的运动(如散步、做广播操)	0	0%
小强度的不太激烈的运动(如消遣娱乐性的打排球)	9	19.57%
中等强度的较激烈的持久运动(如骑自行车、跑步等)	12	26.09%
呼吸急促、出汗很多、大强度的,但不持久的运动 (如打羽毛球、排球、网球等)	23	50%
呼吸急促、出汗很多的大强度的,且持续很久的运动 (如赛跑、成套健美操或游泳等)	2	4.35%

3.2.3. 心理品质

体育锻炼或多或少都会对心理品质有一些作用,每个人进行体育锻炼的目的也各不相同,有的人因为心情不好而进行体育锻炼,有的人因为保持体能而进行体育锻炼,有的因为体育锻炼可以进行人际交往而进行体育锻炼,不管是出于哪种类型而进行的体育锻炼活动,都会对人的心理起到作用。一般来说,体育锻炼的作用都是积极的[6]。本次调查情况如下(表 4),有 32.61%的学生进行体育锻炼为了改善情绪状况,这类学生可能是学习压力过大或生活上遇到某些不顺心的事情从而进行的体育锻炼;有 26.09%的学生因为增强坚强的意志而进行体育锻炼,这类学生在生活中其实也是最自律的一类学生,他们能很好的调节自己的时间,严格要求自己,做事一丝不苟,具有很强的意志品质;另外,还有 15.22%的学生为了拓展人际关系而进行体育锻炼,这类学生一般为性格外向的学生,他们渴望多交朋友,因为他们在与朋友交往的过程中增强自信心;最后,还有 10.87%和 8.7%的人群进行体育锻炼是为了促进治理发展和消除疲劳;综上所述,体育锻炼对于学生的心理品质具有促进作用。

Table 4. The effect of physical exercise on psychological quality

表 4. 体育锻炼对心理品质的作用

体育锻炼对心理品质的作用	人数	比例
促进智力发展	5	10.87%
改善情绪状况	15	32.61%
拓展人际关系	7	15.22%
坚强的意志	12	26.09%
消除疲劳	4	8.7%
其他	3	6.52%

3.3. 其他因素

学生在学校有各种课程需要学习,有时到了期中或者期末时间,体育可能就会被取消或者被其他任课老师占用,让其他老师用于讲题或者让学生自己自习,但也同时减少了学生们的锻炼时间,其实是不利于学生全面发展的。本次问卷调查了46名学生对取消体育课后的态度,结果见表5;结果显示有60.87%的学生认为取消体育课会不开心,减少了他们自由活动的自由时间,不论是他们的生理还是心理,都会在一定时间内处于不愉快的状态;还有26.09%和13.04%的学生认为无所谓和高兴,但大多数学生还是希望自己可以上体育课,因为在繁重的学习压力下,体育课是他们很好的一种放松心情的方式,只有在学习和身体锻炼中相互联系,劳逸结合,才能促进学生们的全面发展,使他们成为一个完整的人[7]。

Table 5. The attitude of students after cancelling PE class

表 5. 取消体育课学生的态度

取消后的态度	人数	比例
很开心,又有时间看书了	6	13.04%
不开心,少了自由活动时间	28	60.87%
无所谓	12	26.09%

4. 结论与建议

4.1. 结论

综上所述,可得出如下结论:

1) 大学生参加体育锻炼情况

男生坚持体育锻炼的人数与女生相比较,但差异未达到显著性水平;在日常生活中,大部分学生还是能够有规律地进行体育锻炼,能够很好地克制自己,能协调好自己每天的日常生活。

2) 运动动机

有部分学生进行体育锻炼是为了锻炼身体、增强免疫力,有少部分学生因为减肥或者保持身材放松心情而进行体育锻炼。

3) 体能状况

进行体育锻炼可以使身心愉悦,并且有一个好的精神状态,促进睡眠健康;可以使人体机能得到改善。

4) 心理品质

大部分学生进行体育锻炼可以促进智力发展,改善情绪状况,拓展人际关系,提高坚强的意志。

4.2. 建议

1) 集体运动能够增加体育锻炼兴趣

多参加集体运动的活动,如果能让老师带着学生以游戏的方式进行体育锻炼,是最好的结果,从而达到提高学生参加体育锻炼的兴趣。

2) 开设相关课程

多开设体育课和课外体育锻炼活动,让学生从被动转为主动,让学生爱上体育锻炼活动,有意识地去进行体育锻炼,在课外的活动中,老师是一个重要的因素,要对学生进行“引导”,使他们“开而弗

达”。

3) 团队体育有助于体育锻炼的坚持

大多数学生都可以在团队的积极引导下进行一定量的体育锻炼，并且能够在此过程中养成良好的体育锻炼习惯，从而达到一种积极的体育锻炼状态。

4) 良好的体育锻炼心态很重要

体育锻炼本身就是一件很好的事情，有些学生认为体育锻炼很累，尤其是体测，学生之所以害怕体测，一个重要原因就是自身身体素质太差，在日常生活中多进行体育锻炼是非常有必要的，只要注重积累，每天进行一定量的体育锻炼，身体素质一定会有所提高，还能让自己学到一份新的技能，是一件很好的事情，只要保持良好的心理状态，积极进行体育锻炼，摆正对体育锻炼的态度，就会达到强身健体的效果。

参考文献

- [1] 刘晓辉, 张宗国. 以运动为核心的大学生健康管理研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2012, 31(3): 98-102.
- [2] 王军, 谢翔. 不同隔网对抗体育项目对大学生焦虑抑郁干预效果分析[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(1): 93-95.
- [3] 马明坤. 不同锻炼项目对壮族抑郁焦虑大学生干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(1): 112-114.
- [4] 刘洋, 漆昌柱. 基于积极心理学视域下的锻炼心理学研究进展[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(9): 70-75+118.
- [5] 郭小艳, 王振宏. 积极情绪的概念、功能与意义[J]. 心理科学进展, 2007, 15(5): 810-815.
- [6] Watson, D., Clark, L.A. and Tellegen, A. (1988) Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- [7] 姜媛, 张力为, 毛志雄. 人格、锻炼动机和锻炼取向对体育锻炼情绪效益的作用[J]. 天津体育学院学报, 2015, 30(2): 147-151.