

大学生体育锻炼与学习投入的关系研究

张晓

曲阜师范大学外国语学院

DOI: 10.12238/mef.v4i5.3689

[摘要] 正确认识和分析大学生体育锻炼行为与学习投入的关系, 对于有目的地引导大学生在新时代自觉主动参加体育锻炼, 充分发挥才智和品德, 促进身心健康具有一定的现实意义。运用分层随机抽样方法实施量表调查, 共发放问卷1200份, 有效问卷1158份, 采用体育锻炼等级量表及学习投入量表作为研究工具, 使用EXCEL2010、SPSS21.0、AMOS20.0对所得数据进行统计分析, 得出体育锻炼行为对大学生学习投入有正向积极作用。

[关键词] 大学生; 体育锻炼行为; 学习投入

中图分类号: G806

文献标识码: A

Study on the Relationship between Physical Exercise and Learning Engagement of College Students

Xiao Zhang

College of Foreign Languages, Qufu Normal University

[Abstract] It is necessary to correctly understand and analyze the relationship between college students' physical exercise behavior and learning investment, which has certain practical significance for guiding college students to consciously take part in physical exercise in the new era, giving full play to their intelligence and morality, and promoting physical and mental health. The stratified random sampling method was used to carry out the questionnaire survey. A total of 1200 questionnaires were distributed and 1158 valid questionnaires were issued. The physical exercise rating scale and learning engagement scale were used as research tools. EXCEL2010, SPSS21.0 and AMOS20.0 were used for statistical analysis of the data obtained. It was concluded that physical exercise behavior had a positive effect on college students' learning engagement.

[Key words] college students; physical exercise behavior; learning engagement

“体者, 载知识之车而寓道德之舍也”和“无体是无德智也”。习近平总书记指出, “青年兴则国家兴, 青年强则国家强”。2018年9月, 习近平总书记强调, “要树立健康第一的教育理念, 开齐开足体育课, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。我国对于体育锻炼行为与学习投入关系的研究起步较晚, 国内学者近年来对于此类问题的研究主要是集中在体育专业学生这一群体, 且研究文献涉及较少, 张萍等(2017)对黑龙江省两所高等体育院校600余名大学生调查, 提出了“学习投入五维评价模型”,

研究认为该模型可以运用于体育特长生学习投入的评价管理和研究。通过文献检索, 查阅资料后发现对于体育锻炼行为与学习投入是否存在因果关系的研究几乎空白, 一些实证研究从运动干预对学生注意力方面入手, 为本研究提供了一定支持, 如吴广宏等(2006)实验发现, 中小强度乒乓球训练的干预能有效促进小学生注意力集中; 宋姗姗(2014)实验发现, 长期体育锻炼有助于促进初中生注意力的发展; 王超等(2015)研究发现, 适度体育锻炼能显著提高学生注意力分配和集中。刘建义(2013)研究发现, 适度体育活动中后,

人们的注意力会表现出最佳状态, 这可以有效提高或帮助他们提升学习效率。这为探讨体育锻炼行为与学习投入的关系有一定借鉴意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究被试与程序

依据分层随机抽样原则, 根据研究对象的特点, 抽取3类共10所高校, 采用实地取样与网络采集相结合的方式, 共发放问卷1200份, 其中回收问卷1186份, 问卷回收率98.8%, 在数据录入过程中剔除填写不完整或明显敷衍的无效问卷28份, 最终有效问卷1158份, 问卷有效率96.5%。

1.2 研究工具

1.2.1 体育活动等级量表

选用梁德清编制《体育活动等级量表》用于大学生体育锻炼行为的测量。该量表包括强度、时间和频率3个维度,其中,运动量的计算公式为:运动量=强度 $\times$ (时间-1) $\times$ 锻炼频率。各维度均5个等级,强度和频率维度从1-5等级分别记1-5分,时间从1-5等级分别计0-4分,因此运动量分值介于0-100分之间,小运动量: ≤ 19 分,中运动量:介于20-42分之间,大运动量: ≥ 43 分。梁德清(1994)对问卷信度进行了检验,其重测信度为0.82。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.618。

1.2.2 学习投入量表

Schaufeli 等人在工作投入量表(UWES)的基础上,以学生为样本编制了学习投入量表。该量表包括3个分量表,分别为:活力、奉献、专注,共17个条目。方来坛等学者对中文版学习投入量表的信效度进行了检验,研究表明该量表具有良好的信效度。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.933,其中,三个分量表的Cronbach's系数分别为0.798, 0.773, 0.810。

1.3 共同方法偏差检验

采用程序控制和Harman单因素检验施测过程中可能存在的共同方法偏差。结果表明共析出了9个因子,且第一个公共因子的解释率为33.5%,小于40%的临界值,表明本研究不存在严重的共同方法偏差,研究结果不会因为共同方法偏差造成很大影响。

2 研究结果与分析

2.1 体育锻炼行为与学习投入的相关关系

综上所述,体育锻炼行为及其各维度与学习投入及各维度均呈现正相关关系,这一分析为进一步检验体育锻炼行为与学习投入回归关系的研究假设奠定了基础。

2.2 体育锻炼行为与学习投入的回

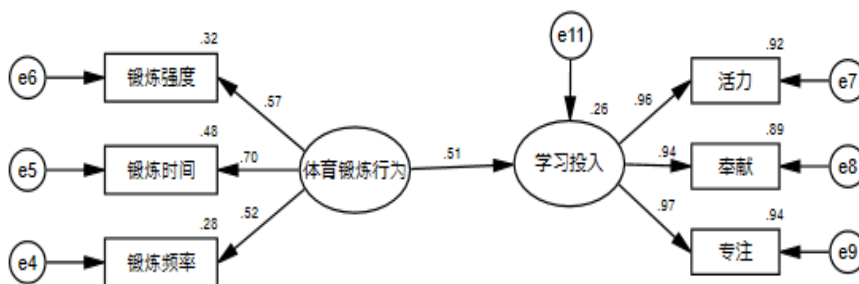


图1 大学生健身行为与学习投入的路径图

归关系

在验证体育锻炼行为与学习投入 Pearson相关的基础上,采用AMOS21.0软件建立体育锻炼行为与学习投入的结构方程模型,分析两者之间的回归关系,其中体育锻炼行为与学习投入分别作潜在变量,其中锻炼水平与的分维度体育锻炼强度、体育锻炼时间、体育锻炼频率与学习投入的分维度活力、奉献、专注分别作观察变量。模型适配指标显示, $\chi^2/df=0.895$, $GFI=0.998 > 0.9$, $AGFI=0.995 > 0.9$, $CFI=1.000 > 0.9$, $TLI=1.000 > 0.9$, $RMSEA=0.000 < 0.08$,模型拟合指标均符合要求,表明模型指标良好,体育锻炼行为对学习投入的回归模型可接受。

运行数据后得到模型结果(如图1所示),由路径分析结果显示,大学生体育锻炼行为与学习投入之间的标准化路径系数为0.512,且P值在0.001水平上具有显著性,表示大学生体育锻炼行为对学习投入具有正向显著影响,故假设得到验证。

2.3 体育锻炼行为与学习投入

相关分析表明,大学生体育锻炼行为与学习投入存在正相关关系;运用AMOS21.0构建结构方程模型得到,大学生体育锻炼行为与学习投入之间的标准化路径系数为0.512,且P值在0.001水平上具有显著性,表明大学生体育锻炼行为对学习投入具有正向显著作用。学习投入由活力、专注、奉献三个维度构成,

学习成绩能够客观反映大学生学习投入水平,早在20世纪80年代,黄滔(1984)就对小学生进行了实验研究,并得到体育锻炼能促进学习、有助于智力发展、有利于提高学习质量的研究结论;而国外也有相关研究,Shephard(1996)通过数据收集研究得到,体育锻炼对学业成绩有促进作用。进入21世纪,Howard T(2005)通过总结过去20年的相关研究总结后认为,体育锻炼可以通过提升学生注意力进而提升学生的短期学习成绩,王琳(2015)以体育成绩等级为前提,一定条件下,体育成绩对文化课成绩有积极影响。由于受传统应试教育等各种因素的影响,体育锻炼在实施过程中长期受到阻碍。本研究基于自我决定理论、社会生态系统理论等相关理论,创新性地通过实证调查验证了体育锻炼行为对学习投入的正向影响。体育锻炼行为可以直接正向影响学习投入,前人研究也支持了这一结论,如《英国运动学杂志》一则专家声明显示,青少年放学前、上学期间和放学后的体育锻炼有利于其学习成绩的提高(晁亚群,2016),李凌姝(2016)通过梳理众多相关文献也支持了这一观点。

3 大学生“体育”与“智育”发展对策

提高体育锻炼效率,合理安排体育锻炼活动。锻炼身体是“磨刀不误砍柴工”。本研究得出大学生的体育锻炼水平处于中等水平,且与学习投入呈正相关,

也就是说良好的身体素质能够提高学习效率,但凡事过而不及,超量的体育锻炼活动也会影响学习,因此,学校领导及任课老师要保证体育课的质量,探索适合大学生发展的体育课内容;大学生本人在参加体育课外活动时,不可盲目追求成效,要循序渐进,选择合适的体育锻炼强度、适宜的体育锻炼频率和合理的体育锻炼时间。通过学校层面及个人层面共同提高大学生体育锻炼的效率。

强化落实学校体育,促进大学生身心健康全面发展。强化学校体育开展落实,正确转变“智育”与“体育”关系的认知,要求教师不仅要懂体育,还要具备心理学、教育学、社会学等方面的素质,在日常教学中,要合理设计教学活动,注重实效,通过立体化的教学效果提升体育的教学质量,从而培养学生的全面发展。

培养大学生体育学习的能力与获取体育信息的能力。高校教育对于知识的重新分类是依据知识的属性而划定的,这种知识属性在体育教学中有利于学生掌握体育基础知识,有利于培养学生的创造性思维,能够提高学生分析解决问题的能力与表达能力。体育是学校教育的一项重要内容,它不仅能够增强体质,增进健康,还是调味剂,能够缓解学生学习压力。所以,正确协调大学生“体育”与“智育”的关系,从而促进新时代大学生身心全面发展。

[参考文献]

- [1]新华社.习近平出席全国教育大会并发表重要讲话[EB/OL].2018-09-10.
http://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm
- [2]吴广宏,梅峰,梁斌.足球与乒乓球锻炼对少儿注意持续性的影响[J].中国心理卫生杂志,2006(11):739-741.

[3]宋姗姗.体育锻炼对青少年认知功能的影响[D].南京:南京师范大学,2014.

[4]黄滔.试论加强学校体育与提高学生学习成绩的关系[J].体育科学,1984(01):10-12.

[5]Taras H. Physical Activity and Student Performance at School[J].Journal of School Health,2005,75(06):214-218.

[6]晁亚群.体育锻炼能提高学习成绩[J].人民教育,2016(17):10.

[7]李凌妹,季浏.体育锻炼对于学生学业成绩影响的研究进展[J].北京体育大学学报,2016,39(09):82-90.

作者简介:

张晓(1993--),女,汉族,山东潍坊市人,助教,硕士,研究方向:大学生思政教育、心理学。