

高校体育教学中学生体育心理学知识掌握 现状及影响因素分析

周建铭

(南京晓庄学院,江苏南京 210000)

[摘要]目的:了解高校体育教育专业学生对体育心理学知识的掌握情况及影响因素分析,为培养学生良好的专业知识储备能力及体育教学改革提供理论支持。方法:采用随机分层抽样方法,抽取南京晓庄学院体育学院体育教育专业大二及大三学生共 260 人,通过问卷调查的方式,了解学生对体育心理学知识的掌握情况。结果:回收有效问卷 240 份,有效问卷回收率为 92.3%,学生对体育心理学知识掌握情况合格的有 131 人,合格率为 54%。结构方程模型显示,学生的性别、年龄、身体活动的参与程度及对体育心理学融入训练的态度与心理学知识的掌握率有显著相关关系。结论:高校体育教育专业学生的体育心理学知识掌握合格率有待提高,应推动高校教学模式及学生考核体质改革,增加学生体育心理学课时量及实践应用机会,做到理论与实践相结合,使学生“知其然,知其所以然”。

[关键词]体育心理学;体育教育;结构方程模型;大学生

[作者简介]周建铭(1992—),男,讲师,博士,研究方向:体育心理学、运动康复学。

[基金项目]本文系江苏高校哲学社会科学研究一般项目(项目编号:2024SJYB0403)。

[DOI]https://doi.org/10.62662/kxwxz0109012

[本刊网址]www.oacj.net

一、研究背景

近年来,随着教育环境的不断变化,大学生心理健康问题逐渐受到关注,高校更加重视学生的心理健康教育。体育活动被认为是一种有效的心理调适手段,通过掌握体育心理学知识,学生能够更好地应对学习和生活中的压力。如何将体育心理学知识融入体育教学中,已成为教育工作者关注的焦点。适当的心理技能训练可以提高运动员的自信心和运动技能表现,Williams 和 Krane(2021)发现,放松技巧如深呼吸和渐进性肌肉放松可以有效减少运动员的赛前焦虑,提高表现。Murphy 等人(2018)强调,心理影像训练有助于提高运动员的自信和技能掌握,通过想象成功场景增强表现。注意力训练也被证明可以减少外部干扰,提高比赛中的专注度(Moran,2016)。体育心理学是心理学的一个分支,是研究体育运动这一特定情境中心理和行为的科学,具体而言,体育心理学是研究体育运动情境中认知、情感和行为的科学(季浏,2006)。在健康中国背景下,立德树人是高等教育的根本任务,核心在于培养学生的全面发展,不仅包括知识

和技能的传授,更重要的是人格修养及心理健康的培养(徐开亚,2023)。因此,体育心理学在体质健康及立德树人方面被赋予了更高的使命意义。本文以南京晓庄学院体育学院大二、大三学生为研究对象,详细了解了其对体育心理学知识的知晓情况,分析影响其知识掌握的主要因素,旨在寻找全面可行的策略,全面提高体育专业学生对体育心理学知识的掌握情况,更好地提升体育课程教学质量。

二、研究对象

本研究以南京晓庄学院体育学院大二、大三学生为研究对象,了解其对体育心理学知识的掌握情况及影响因素分析。采用随机分层抽样技术,抽取大二、大三学生共计 260 人,共发放问卷 260 份,回收问卷 249 份,除去无效问卷 9 份,共回收问卷 240 份,有效问卷回收率为 92.3%。为了保证问卷的质量,要求受试者在不少于十分钟内认真填写问卷。

(一)研究方法

本研究以问卷调查为主要研究方法,问卷为自设问卷,采用线下面对面方式发放问卷。问卷共分为两部分,第一部分为影响体育心理学知识掌握程

度的相关因素,包括性别、年级、身体活动参与程度、对体育心理学融入体育课的看法,第二部分是与体育心理学相关的知识,共计 10 个题目,如果学生选择了知晓该问题,则需要进一步做出回答,答对计 1 分,答错 0 分,问卷得分 ≥ 5 分为合格。

问卷信度反映了量表的一致性、稳定性和可靠性,通常用 Cronbach's α 系数来衡量。本研究量表 Cronbach's α 系数为 0.84,由此可见,该量表具有良好的信度。效度则反映了量表的有效性、准确性,即量表能否准确测出所需测量的事物(詹启生等,2023)。对量表的效度进行检验,在内容效度方面,由相关专家对量表内容进行评估,再根据专家意见对问卷内容进行修改;结构效度方面,首先进行 KMO 与 Bartlett's 球型检验,结果发现 KMO 值为 0.805, Bartlett's 球型检验 $P<0.001$ 。因此,可以进行验证性因子分析,通过 SPSS AMOS 25 建立结构方程模型进行验证性因子分析,结果显示各个潜在变量因子负荷均处于可接受的范围内(见图 1)。因此,该量表同样具有较高效度。

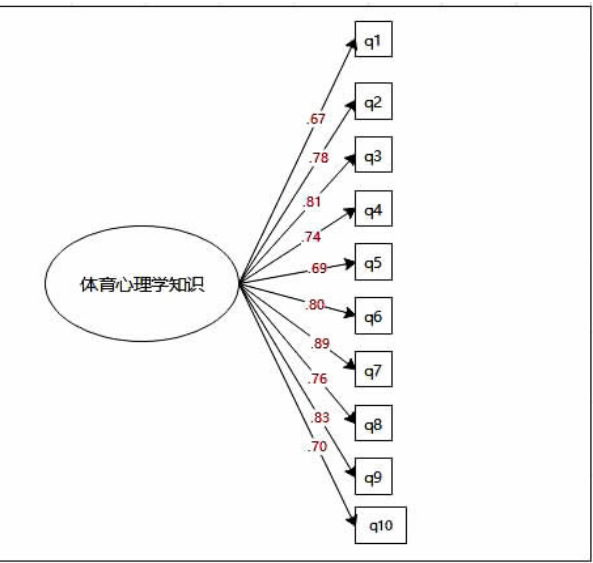


图 1 体育心理学知识问卷的因子分析

(二)统计方法

运用 SPSS 26 软件进行数据的统计与分析。描述性统计分析汇总不同性别、年级、身体活动参与程度、态度的学生对体育心理学知识的掌握情况。T 检验和 ANOV 确定不同特征学生的体育心理学知识掌握程度是否存在差异,采用 SPSS AMOS 25 结构方程模型路径分析探究各影响因素之间的关系。

三、研究结果

(一)体育心理学知识的掌握情况

表 1 结果显示,十个题目中,单项知识掌握率超

过 60% 的只有 2 项,单项知识掌握率低于 60% 的有 8 项,随着问题难度的逐渐下降,学生单项知识掌握率降低。

表 1 体育心理学知识掌握情况 (N=240)

题目	知晓人数	占比%
1. 您是否了解体育心理学的概念?	170	70
2. 您是否知晓体育心理学的研究目标、对象和侧重点?	154	64
3. 您是否了解反应时,它包括哪几类?	134	56
4. 您是否了解 Winer 的三维度、六因素的归因理论?	129	54
5. 您是否了解习得性无助感?	120	50
6. 您是否了解驱力理论与倒 U 型假说?	108	45
7. 您是否清楚心境状态剖面图和冰山剖面图的区别?	115	48
8. 您是否了解应激、唤醒、焦虑这三个心理学名词?	98	41
9. 您是否知晓什么是系统脱敏训练? 包括哪三个程序?	78	33
10. 您是否了解体育待优生? 如何提高体育待优生的学习效果?	90	37

(二)不同特征学生体育心理学知识掌握程度的 T 检验与单因素方差分析

表 2、表 3、表 4、表 5 结果显示,性别、年级、身体活动参与程度、对体育心理学融入训练的态度对学生体育心理学知识掌握率差异均具有统计学意义,是影响学生体育心理学知识掌握率的重要因素。

表 2 不同性别学生体育心理学知识掌握程度比较

性别	受试人数	合格人数	合格率%	P 值
男	150	57	38	0.032 *
女	90	52	57	

* 显著性 $p<0.05$

表 3 不同年级学生体育心理学知识掌握程度比较

年级	受试人数	合格人数	合格率%	P 值
二年级	127	79	62	0.041 *
三年级	113	42	37	

* 显著性 $p<0.05$

表 4 不同身体活动参与程度学生体育心理学知识掌握程度比较

身体活动参与程度	受试人数	合格人数	合格率%	P 值
不参加	0	0	0	0.024 *
几乎不参加	12	4	33.3	
有时参加	49	23	46.9	
经常参加	178	98	55	

* 显著性 $p < 0.05$

表 5 对体育心理学融入训练持不同态度学生的体育心理学知识掌握程度比较

不同态度	受试人数	合格人数	合格率%	P 值
非常不同意	4	0	0	0.036 *
不同意	22	4	18	
同意	156	67	42	
非常同意	58	29	50	

* 显著性 $p < 0.05$

(三)关于心理学知识掌握程度的结构方程模型建立

以体育学院学生体育心理学知识掌握程度为因变量(1=没掌握,2=掌握),将 T 检验及单因素方差分析具有统计学意义的变量作为自变量,建立结构方程模型。性别(1=男性,2=女性)、年级(1=二年级,2=三年级)、身体活动参与程度、对体育心理学融入课堂的态度采用李克特四点量表进行评分(数字 1、2、3、4 分别代表四个不同的等级程度)。结果显示,学生性别、年级、身体活动参与程度、对体育心理学融入体育课的态度均与体育心理学知识掌握程度有显著相关关系。

四、结论

本研究结果显示,体育心理学知识平均得分为 5.7 分,学生对体育心理学知识掌握情况合格的有 131 人,知识掌握合格率为 54%,单项知识掌握率超过 60% 的只有 2 项。本次研究设计的关于体育心理学知识难度递进,且均为教学教材重要知识点,但学生整体掌握水平有待提高。究其根源,寻其本质,不管是在高校体育教学,还是学生学习的过程中,都存在着“重技术、轻理论”的现象。教学模式与教学内容改革滞后,没有将体育心理学知识融入体育训练与实践,教学重点还是以“书本”理论知识为重点,缺乏理论与竞技比赛之间的联系,导致学生忽略了体育心理学知识在体育运动中的重要

性,在竞技比赛中心理状态不够强大,出现急躁、沮丧、气氛、丧失斗志、比赛失利等问题(李建鑫、黄家成、焉石,2023)。

根据图 2 路径分析可知,性别、年级、对体育心理学融入课堂的态度及身体活动参与程度均与体育心理学知识掌握程度呈显著相关关系。性别方面,相比于男性,女性学生的体育心理学知识掌握程度更高;年级方面,相比于大三年级,大二年级学生的掌握率更高;态度方面,学生对体育心理学融入课堂的态度与其心理学知识掌握率呈显著正相关,学生对体育心理学融入课堂越支持,其体育心理学知识的掌握率就越高;同样,身体活动参与程度与体育心理学知识掌握率呈显著正相关,学生身体活动参与程度越高,体育心理学知识掌握率就越高。由此可知,体育心理学知识与学校体育课程、学校体育训练相结合是提高体育专业学生体育心理学知识储备的重要方式。在体育训练中引入体育心理学知识不仅可以培养和发展体育专业学生在紧张的训练和比赛中所必需的心理品质及个性心理特征,还可以使学生学会控制和调节自己的心理状态,取得训练的良好效果和比赛的优异成绩。因此,现有体育教学模式、内容、方法以及评价体系需要进行系统性调整和优化,以更好地适应现代教育需求。提升学生的体质、运动技能和综合素质是推动此过程的关键因素(徐冬艳,2023)。

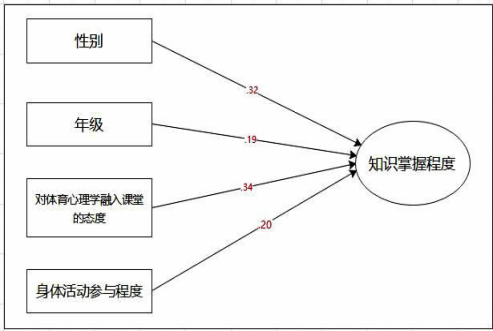


图 2 关于体育心理学知识掌握程度的结构方程模型路径分析

五、建议

综上所述,通过对体育教育专业学生体育心理学知识掌握情况及其影响因素的分析,了解了学生体育心理学知识的掌握现状,更加明确了体育心理学在体育教学以及训练中的重要性。在今后的体育训练与教学中,首先应加强课程建设,在高校体育课程中增加体育心理学的相关内容,并根据学生需求调整课程设置。其次,提升教师专业教学能力,通过培训和进修提升教师在体育心理学领域的

专业能力,以便更有效地传授知识。再次,丰富学习资源,为学生提供更多的学习材料和实践机会,如心理工作坊、讲座、实习等,帮助学生更好地掌握体育心理学知识。最后,鼓励学生参与体育活动,通过竞赛、社团等方式提高学生对体育心理学的兴趣和参与度,提高运动员的心理素质,帮助运动员在比赛中调节情绪,减少紧张、焦虑等负面情绪的影响,增强自信心,提高比赛的应对能力,提升整体表现,从而获得较好的竞技状态和成功的机会。

参考文献:

- [1]徐开亚. 体育心理学视域下高校体育教学的创新[N]. 新华日报,2023-12-1(13).
- [2]徐冬艳. 基于体育心理学理论的学校体育教学策略分析[J]. 体育世界,2023(5):85-87.
- [3]李建鑫,黄家成,焉石. 高校体育教学中大学生运动

生理学知识知晓现状及影响因素分析[J]. 当代体育科技,2023,13(33):10-12,16.

[4]詹启生,张欢,付海玲,尚宇红,李楚洁,刘洋,张丽莎. 大学生自我期望问卷的编制与效度和信度检验[J]. 中国心理卫生杂志,2023(11):988-994.

[5] Williams, J. M., Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance [M]. New York: McGraw Hill, 2021.

[6] Murphy, S. M., Nordin, S. M., Cumming, J. Imagery in Sport, Exercise and Dance [A]. Advances in Sport and Exercise Psychology (3rd Edition) [C]. Champaign: Human Kinetics, 2008.

[7] Moran, A. P. The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis [M]. London: Psychology Press, 2016.

[8]季浏. 体育心理学(高等学校教材)[M]. 北京:高等教育出版社,2006.

Analysis on the Current Situation and Influencing Factors of Students' Mastery of Sports Psychology Knowledge in College Physical Education

ZHOU Jian-ming

(Nanjing Xiaozhuang University, Nanjing Jiangsu 210000, China)

Abstract: Objective: To understand the mastery of sports psychology knowledge and influencing factors of college students majoring in physical education, and to provide theoretical support for cultivating students' good professional knowledge reserve ability and physical education teaching reform. Methods: A total of 260 sophomores and juniors majoring in physical education from the School of Physical Education of Nanjing Xiaozhuang University were selected by random stratified sampling. A questionnaire survey was conducted to understand students' mastery of sports psychology knowledge. Results: 240 valid questionnaires were collected, with a valid questionnaire recovery rate of 92.3%. 131 students passed the mastery of sports psychology knowledge, with a pass rate of 54%. The structural equation model showed that students' gender, age, degree of participation in physical activities, and attitude towards the integration of sports psychology into training are significantly correlated with the mastery of psychological knowledge. Conclusion: The pass rate of sports psychology knowledge mastery of college students majoring in physical education needs to be improved. The reform of college teaching mode and student physical fitness assessment should be promoted, the number of sports psychology class hours and practical application opportunities for students should be increased, and the theory should be combined with practice, so that students can "know the truth and the reason".

Key words: sports psychology; physical education; structural equation model; college students