

体育活动对大学生 人格优化作用的理论研究与实践探索

Tiyuhuodong dui Daxuesheng Renge
Youhua Zuoyong de Lilun Yanjiu yu Shijian Tansuo

贾凌宇 著



中國農業大學出版社

CHINA AGRICULTURAL UNIVERSITY PRESS

体育活动对大学生人格优化 作用的理论与实践探索

贾凌宇 著

中国农业大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

体育活动不仅能有效促进大学生身心健康,同时对大学生品质的全面发展有重要和积极的影响。本文通过对体育的功能和体育与人格塑造的关系进行逻辑分析,结合问卷样本得到的数据进行实证对比,然后用体育干预实验来进一步验证问卷数据结论,最终得出体育活动对大学生人格塑造的实践路径和理论建议。

图书在版编目(CIP)数据

体育活动对大学生人格优化作用的理论与实践探索/贾凌宇著. —北京:中国农业大学出版社,2018.1

ISBN 978-7-5655-1939-0

I. ①体… II. ①贾… III. ①体育-作用-大学生-人格心理学-研究
IV. ①G807.4②B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 265447 号

书 名 体育活动对大学生人格优化作用的理论与实践探索

作 者 贾凌宇 著

策划编辑 林孝栋

责任编辑 韩元凤

封面设计 郑 川

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

邮政编码 100193

电 话 发行部 010-62818525,8625

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617,2618

出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.caupress.cn>

E-mail cbsszs@cau.edu.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787×1092 16 开本 7.5 印张 100 千字

定 价 38.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换



目录

1 绪论 / 1

- 1.1 研究背景和意义 / 1
- 1.2 国内外研究现状 / 5
- 1.3 研究现状评述 / 11
- 1.4 研究对象和研究方法 / 12
- 1.5 国内外学校体育发展历程与现状 / 13

2 体育教育功能和大学生人格发展相关理论 / 28

- 2.1 体育的价值和当代取向 / 28
- 2.2 体育的功能 / 31
- 2.3 中外大家的体育育人理论思想 / 34
- 2.4 体育价值与功能框架图 / 37
- 2.5 大学生人格发展理论分析 / 38
- 2.6 小结 / 58

3 问卷调查研究 / 59

- 3.1 问卷的设计与发放 / 59
- 3.2 问卷的评价 / 61
- 3.3 体育社团群体和非体育社团群体的实证对比 / 67
- 3.4 锻炼人群与不锻炼人群的实证对比 / 76

3.5 小结 /82

4 体育活动干预实验 / 83

4.1 实验设计、对象和方法 /83

4.2 描述性分析 /83

4.3 被试人群访谈 /89

4.4 结论 /91

5 体育活动对大学生人格优化的实践路径 / 94

5.1 意识培养机制 /94

5.2 实践掌控机制 /96

5.3 监管约束机制 /100

6 体育教育实践中的创新思路 / 104

6.1 同伴效应在实践中的应用 /104

6.2 创造校园体育文化氛围 /105

6.3 投其所好,创新锻炼项目 /106

6.4 音乐辅助在体育教育实践中的应用 /107



绪 论

1.1 研究背景和意义

培养专业性、人文性和社会性兼具的大学生,促进大学生的全面发展是高校教育的新任务和新挑战。目前的大学生普遍重视科学知识的学习,却忽视了各方面人格品质的发展。除部分学生存在心理问题外,大学生还普遍缺少精神意识层面的优秀品质,软实力急需提升。与此同时大学生体质状况逐年下降,成为媒体口中的体质最弱群体。

目前,应试教育模式普遍存在,社会、家庭和学校往往只重视学生的书本知识的学习,以分数衡量学生的能力。在德育模式上,品德教育和知识学习分离,使得人格教育理论脱离实际,教育形式也让学生产生一定的厌烦情绪。理论的理解源于生活实践,大学生在学校书本上所接触的生活世界和他们所接触的实际生活世界有一定程度上的不同,社会生活比起学校生活较为纷繁复杂,很多大学生缺乏在社会生活中的必备品质和素质,缺乏全面的社会生活适应能力,导致无法很好地融入社会,不适应社会生活的情况发生,大学生心理问题、犯罪、自杀现象的频频发生,更是给我们敲响了警钟。

与此同时,近年来官方调查数据表明,大学生体质也在呈逐年下降趋

势。“2010年全国学生体质与健康调研”报告显示,大学生身体素质继续呈现缓慢下降趋势,19~22岁年龄组除坐位体前屈指标外,爆发力、力量、耐力等身体素质水平进一步下降,但与前一个五年相比(2000—2005年),下降幅度明显减小。与2005年相比,19~22岁城市男生、乡村男生立定跳远成绩分别平均下降1.29、0.23 cm,引体向上成绩分别平均下降1.44、1.45次,1000 m跑成绩分别平均下降3.37、3.09 s;城市女生、乡村女生立定跳远成绩分别平均下降2.72、0.92 cm,仰卧起坐成绩分别平均下降3.02、2.48次/min,800 m跑成绩分别平均下降3.17、1.87 s。另外,城市男生、城市女生握力分别平均下降0.18、0.35 kg;城市男生、城市女生、乡村女生50 m跑成绩分别平均下降0.06、0.10、0.05 s。^{〔1〕}大学生身心健康和人格发展状况亟待重视。

目前,我国大学体育教育状况亟待重视。我国的高校体育深受苏联体育教育的影响,科学主义体育观数十年来在中国占有绝对支配地位。最有代表性的是技能论和体质论。技能论以教授体育技能为主导,一切以体育训练为出发点,把学生当成体育的机器来训练,忽视人的发展和体育文化等教育功能的实现,这一教育思想造就了大批训练水平较高的高校竞技运动队,但对于大多数大学生来说高校体育教育并没有把其各项功能发挥出来,也忽视了学生的人格、道德方面的发展。另一种片面的体育教育观念是体制论,这种观念片面强调体育对增强体质的作用,关注于提高学生各项身体素质指标和测试的达标情况。这样导致课程枯燥乏味,缺乏吸引力,缺少针对性和目的性,导致学生们对枯燥的身体素质训练和测试产生厌烦情绪,这种由体育课导致的负性情绪,进而使学生对体育锻炼也产生抵触心理。体质论体育教育观念仅仅将体育看成训练生理机能的工具,过分强调体育活动对人体的生物性影响,而忽视了体育环境、体育交往对促进人的发展的意

〔1〕 教育部关于2010年全国学生体质与健康调研结果公告.教体艺[2011]4号

义,导致了学校体育价值向“生物性”失衡。具体表现在,体育课程重技术、轻培养,重课内、轻课外。体育理论教学重身体、轻心智,体育设施不齐全,体育文化氛围不浓厚,课外参与体育锻炼人数比例偏低,体育竞赛的开展缺乏对象的广泛性等。

随着我国社会主义市场经济改革的不断深入,我国进入全面建设小康社会时期。努力办好人民满意的教育,把立德树人作为教育的根本任务,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,是目前教育事业的宗旨。全面实施素质教育,深化教育领域综合改革,着力提高教育质量,培养学生社会责任感、创新精神、实践能力是主要目标。因此,以人为本,注重大学生人格培养,切实提高大学生全面发展的综合实力,是高校教育要加强的重点。其中“把立德树人作为教育的根本任务”也就是要在育人为本、德育为先、能力为重、全面发展方面不断取得新的进展。^{〔2〕}

体育具有社会化功能,促进身心健康和保持良好机体状态,对大学生全面发展、品性培养、人格优化有着不可忽视的作用。目前的应试教育体制的填鸭式教学并不有利于学生把所学的道理和观念意识真正转变为自己的理念,与自身的观念意识融为一体。体育具有社会化功能,是学生进行实践的有效途径,只有“学而实习之”,才能“不亦说乎”。通过学了解知识与道理,通过实践真正感受和体验,才能真正掌握运用所学习的知识和道理。所以体育在促进大学生人格发展中有着不可替代的作用。

探究体育活动对大学生人格塑造的作用还有以下两个意义:一是探究体育活动对大学生人格优化的作用,提高大学生道德素养与心理健康水平。对于体育与人格塑造的联系,古今中外对其探讨不曾间断。社会文明发展的每个阶段都对人类有着不同要求(包括统治阶级、社会发展、公民素质等),而体育就是实现社会对人类发展的要求的途径之一。当代大学生由于

〔2〕 十八大报告学习辅导百问,党建读物出版社,学习出版社,2012

心理脆弱而产生的抑郁,对价值观的迷茫,对相当一部分大学生产生着很大困扰。造成大学生犯罪、自杀等极端事件发生。加强大学生人格培养,使其具备适应社会的各项素质,发展强大的内心,德智体全面发展,是当务之急,而体育教育是实现其有效途径之一。二是发挥高校体育的育人功能,为高校体育改革提供建议。高校体育兼具学校体育、大众体育和竞技体育的三种功能。首先,学校体育的功能是实现大学生学习体育技能,培育体育特长和体育兴趣爱好,完成体育培养的基本要求。其次,大众体育功能是指,通过提供体育锻炼场所和器材,学生经过经常性的体育锻炼来实现对终身体育观的认识,把体育锻炼融入生活中去,从而使学生终身受益。最后,通过对大学生竞技体育的培养,学生可以加强竞争精神、团队协作精神和积极进取精神等宝贵的社会能力,从竞技比赛的规则中培养程序意识和规则意识,使大学生能在体育活动实践中感受体育精神,增强集体责任感和道德责任感,在社会生活中遵守社会规范,提高道德准则,从而创造更加和谐、有序的社会。

目前学术界对于体育和大学生的人格塑造和心理健康之间的联系大多持肯定态度,研究视角大多从大学生性格的角度和心理健康的角度,少有从大学生人格优化的角度探讨与研究。另一方面,目前的研究在结论方面大多是对现象进行罗列,并没有提出具体的建议和方法,或是如何改善现状进行理论建设。本文在前人研究基础上,旨在侧重探究体育活动对大学生人格优化的作用,分析体育与大学生人格优化的相关关系,提出对高校体育改革和理论建设的具体建议,在体育教育中对大学生的体育精神和道德素养的培养提供理论支持。使大学生通过接受体育教育,不仅能培养体育素质,收获体育技能,还能更好的发展身心,优化人格,成为社会需要的全面发展的优秀人才。

所以,培养科学与人文结合的体育教育意识是当务之急。发展完善大学体育的大众体育、竞技体育和学校体育三种功能,既要广泛开设体育课程,教授学生各类体育技能,又要进行理论培养,使学生了解体育的发展和体育精神的起源与发展。大学体育教育需培养学生热爱体育和终身体育的



观念,为学生进入社会后的健康的生活习惯打下基础。使大学生通过规律的体育锻炼积极参与和实践,培养社会适应性,塑造全面发展的人格,培养德、智、体、美全面发展的高素质人才。

综上所述,在大学生心理健康问题日益严峻,德育亟待加强的今天,探究体育活动对大学生人格特质的完善以及对大学生心理健康水平的影响,改善独生子女因孤独的成长环境而产生的以“自我为中心的意识”对培养大学生完全的人格、提高大学生身心健康水平,使高校体育教育理念从偏向“生物性”到兼顾“社会性”和“全面性”转变,对培养综合性优秀大学生人才有着重要意义。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国外研究现状

国外对于体育对人格和心理健康的影响研究顶峰在 20 世纪 80 年代左右,大多从心理健康的角度对心理健康的症状的影响进行调查研究。调查体育运动对抑郁、焦虑、自我评价、压力应对、心情状况等心理症状的影响。研究方法大多采用发问卷调查的方法。

学者的观点对于体育对心理健康的影响大多持肯定态度。Stuart J. H. Biddle 和 Mavis Asare 在其对体育锻炼和心理健康的综述研究中说“体育活动和心理健康的联系在年轻群体中可以被证明,但研究设计较弱,影响程度也徘徊在小和中等之间的范围。在久坐的行为与精神健康水平低下之间的联系研究中,虽然证据很少,但却能证明两者之间的持续的联系。”^[3]

[3] Physical activity and mental health in children and adolescents;a review of reviews. Stuart J H Biddle,Mavis Asare. Br J Sports Med 2011,45:886-895

研究方法一般采用模板问卷的自我报告式的测量,运用多维度的测量来探究体育和心理健康的关系。Robert R. Yeung 和 David R. Hemsley 在对性格、运动和心理健康的研究中运用多种问卷类型进行抽样,问卷类型包括人格测量量表、心情状况调查量表、体育锻炼频率量表、体型状况量表等。实验设计则采用体育活动干预的方法,检验体育活动与心理健康水平之间的积极联系。调查的心理维度主要围绕体现心理健康水平的一系列症状进行调查,包括心理抑郁、焦虑、自我评价、压力应对、心理状况等。^{〔4〕}

国外学者们对于体育锻炼和心理健康联系的研究较多,也有学者涉及对体育锻炼、性格特质和心理健康三者联系的研究,研究结论表明,性格特质是对心理健康影响的最大因素。人格因素对人的心理健康产生积极影响和消极影响。同时参与体育锻炼对心理的积极影响也有独到的贡献,建议为了保持心理健康,进行体育锻炼也是有益处的。

研究局限方面,国外学者普遍认为,对于体育活动和心理健康的联系,证明观点的证据是不足的。Deirdre Scully 和 John Kremer 等在对体育锻炼和心理健康的综述研究中提出观点认为,无法运用充足证据证明心理健康水平的变化与体育锻炼的充分联系的原因在于:一方面,无法排除环境、个体的原有心理健康水平、社交情况等因素对心理健康测量的影响。因为上述因素对于心理健康水平也有着不可忽视的影响。另一方面,对于心理健康水平提高的原因是体育锻炼行为的作用还是在于事先存在的身体的能力或是对健康的追求的影响。^{〔5〕}

S. Paffen Barger J. R. I. -M. Lee² 和 R. Leung¹ 在研究体育锻炼、人格特质和抑郁与自杀率的实证研究中,对于未来发展方向的主要观点是需发

〔4〕 Personality, exercise and psychological well-being: static relationships in the community. Robert R Yeung, David R Hemsley. 1997, 22(1): 41-53

〔5〕 Physical exercise and psychological well being: a critical review. Deirdre Scully, John Kremer, Mary M Meade, Rodger Graham, Katrin Dudgeon. Br J Sports Med 1998, 32: 111-120

展细化的体育锻炼对心理健康的指导方针,认定心理健康状况的个体差异性,如性别、年龄、个体的心理状况水平和社会环境、社会交往的差异,这样视角和维度就会拓宽很多。

1.2.2 国内研究现状

国内对于体育对人格的影响研究理论主要基于,新近发展起来的人文体育观的研究,奥林匹克精神的相关理论,马约翰的体育的价值迁移理论等。主要集中在体育活动对大学生的心理健康和人格的性格层面的影响,逻辑分析较多,实证分析较少,对现象的罗列较多,鲜有提出建设性的理论建议。

在体育活动培养大学生坚强的毅力和意志品质的研究上,学者们对于体育教育对大学生的意志品质有正向影响均持积极态度。阳云在《体育教学对塑造大学生健全人格的理论思考》中提到“由于体育竞赛的胜负既是体力的竞争又是智力的竞争,既是体力的较量又是智慧的较量,从而能培养学生的思维能力、创造能力、应变能力、竞争能力、挫折承受力和勇于拼搏的竞争意识。”〔6〕

贾天奇在《体育对学生个体人格发展的影响》中提到“自制力是克服内心的障碍而产生的,坚韧性则是针对外部困难而体现的。对于忍受短暂的痛苦,一般人是容易做到的,但是当痛苦旷日持久地持续下去时,就不是每个人都能成为意志坚强者。以体育锻炼中的中长跑为例,如开始无法坚持到底的学生最后可以跑完全程,那其自身意志品质和毅力一定得到了锻炼和提高。”〔7〕

在体育活动培养大学生团队合作精神的研究上,大多数学者对体育教育培养大学生团队合作精神上持一致意见。祝六平在《浅谈体育教学中的

〔6〕 阳云.体育教学对塑造大学生健全人格的理论思考.湖北体育科技,2008,27(5)

〔7〕 贾天奇.体育对学生个体人格发展的影响.体育文化导刊,2006(5)

人格教育》中提到“在体育教学过程中有非常频繁的互动机会,他们有时是队友,有时是对手;有时需要相互间的支持、鼓励,有时则要相互竞争。在这种接近社会现实的场景中学生学会了怎么与人相处,有效地发展了他们的社会认知。特别是那些集体的运动项目对于培养学生的团队意识、协作精神具有非常积极的作用。”〔8〕

罗林在《体育活动对大学生完善人格的积极影响及实施策略研究》中提到“大学生的学习、生活和开展的各项活动中需要有分工明确的团队,体育项目的参与与完成就是一种社会分工的模拟,每个人在体育活动中承担不同的角色,共同为着一个目标完成所需任务,汲取别人的优点,不断丰富自己,通过沟通与合作达到一种共赢的目的。”〔9〕

在体育教育培养大学生积极参与、自强、自立和自主精神研究上,学者们均认为,体育教育对培养大学生自强、自立精神有积极作用。刘雪勇在《体育教学对健全大学生人格的理论探新》中提到“体育教学中无论个人项目或集体项目,都要求大学生具有主观能动性。鼓励学生积极参与、全力投入,让大学生学会独立和观察判断,做出自己的行动选择,以应付赛场的变化,培养学生分析和解决问题的能力。大学生都有争强好胜,表现欲望强烈的特点,体育课堂给他们提供了一个充分展示自我的空间。”

在体育教育培养大学生人文精神、身心全面发展的研究方面,学者们认为,体育教育形成的校园体育文化对培养学生人文精神有着重要作用。刘勇等在《论高校校园体育文化特性与大学生的人格塑造》中提到“体育文化自始至终都体现着一种人文精神、蕴含着一种人文目标和昭示着人文价值理念。人文精神是稳定的,尽管随时代更替而嬗变。但真正称得上人文精神的,必须具有相当程度的稳定性,因为进入了人的思维和行为方式的东

〔8〕 祝六平. 浅谈体育教育中的人格教育. 科技信息, 2010(5)

〔9〕 罗林. 体育活动对大学生完善人格的积极影响及实施策略研究. 哈尔滨体育学院学报, 2010, 28(3)

西,是不容易改变的,人文精神需要包容这个区域的过去、现在和看得见的将来。校园体育文化的内涵对大学生的人文精神的积极作用,具体表现在四个方面:公德精神、公民精神、时代精神和人文精神。”^[10]

学者们对于体育锻炼促进大学生积极人格特质的作用均持肯定态度。郭剑华在《体育舞蹈教学对大学生健康人格影响的实验研究》中通过实验法得出的数据表明,男大学生人格因素中的乐群性、聪慧性、兴奋性、敢为性与体重指数呈显著的负相关;而女大学生人格因素中的怀疑性、忧虑性、紧张性、实验性与体重指数呈显著正相关,在聪慧性、兴奋性、敢为性因素上与体重指数呈显著的负相关,其中乐群性、敢为性两因素与体重指数呈极为显著的负相关。从而得出结论:大学生参加体育舞蹈的学习与锻炼训练,可以减少腰、背部及手臂脂肪的堆积、消除腰部多余的赘肉,修塑体形,减轻体重,由此减小由于肥胖给学生带来疾病的危害性,从而使他们的身体形态与身体机能维持在一个较为健康的水平之上,但对学生改变个体肌肉对抗阻力的能力不明显。^[11]

体育活动时间周期越长,性格越趋于理想化。杨晓芳、王永、任向阳在《大学生体育锻炼与其人格特征的关系研究》中运用五大人格因素量表和自编量表进行调查,得出数据显示:大学生人格特征与周锻炼时间存在显著性差异。随着锻炼时间的增加,大学生人格特征更趋向于理想化。从事体育锻炼的年限与大学生人格特征存在显著性差异。随着锻炼年限的增长,大学生人格特征也更趋于理想化。^[12]

体育活动与心理健康存在显著正相关。王甲福在《大学生心理健康素

[10] 刘勇,谢明正,熊姿.论高校体育文化特性与大学生人格塑造.吉林体育学院学报,2007,23(2)

[11] 郭剑华.体育舞蹈教学对大学生健康人格影响的实验研究.华东师范大学硕士学位论文,2007年11月

[12] 杨晓芳,王永,任向阳.大学生体育锻炼与其人格特征的关系研究.宿州学院学报,2010(5)

质及其与体育锻炼关系研究》中通过问卷调查的方法得出结论:体育锻炼等级与心理健康素质之间存在显著的正相关,与所调查的四个人格维度之间存在不同程度的正相关,其中与认知维度、情绪维度和适应维度的相关达到非常显著水平,与人格维度的相关达到一般显著水平。^{〔13〕}

不同项目的体育锻炼对大学生人格塑造起到不同作用。李海停在《对参与不同体育项目的大学生人格特质类型的调查研究》中运用问卷调查法得出的数据显示,不同项群体育项目的参与者的人格特质有着不同的项群特征。球类项目和健美操项目在乐群性方面与太极拳和长跑有显著性差异;太极拳项目聪慧性相当高,而健美操在这方面相对较低;稳定性方面,长跑项目与其他项目有显著性差异,稳定性较高;在敢为性方面,健美操与其他三类有显著性差异,敢为性较高;在怀疑性方面,健美操和球类组都表现出很低的怀疑性,与太极拳和长跑组有着显著性差异;在忧虑性方面,太极拳和健美操表现为较低的忧虑性,而长跑却表现为较高的忧虑性特征。^{〔14〕}

杨建雄、谢丽娜在《大学生焦虑问题与体育运动研究综述》中运用文献分析法得出结论:体育运动能有效干预学生的焦虑症,这与运动项目、强度和时间有关。李学砦在不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响研究中发现,从锻炼项目和锻炼时间方面来讲,长时间的乒乓球、羽毛球运动锻炼更容易取得焦虑方面的心理效益;其次是中等时间的素质练习和短时间的乒乓球、羽毛球运动锻炼。从锻炼强度方面来讲,小、中等锻炼强度更适宜减轻焦虑程度。由于锻炼项目和锻炼时间存在交互作用,不宜单独讨论锻炼项目的主效应。^{〔15〕}

〔13〕 王甲福.大学生心理健康素质及其与体育锻炼关系研究.华中师范大学硕士学位论文,2011年5月

〔14〕 李海停.对参与不同体育项目的大学生人格特质类型的调查研究.北京体育大学高校体育教师硕士学位论文,2006年10月

〔15〕 杨建雄,谢丽娜.大学生焦虑问题与体育运动研究综述.湖州师范学院学报,2006(4)

1.3 研究现状评述

一是研究的人格维度上,测量心理与性格层面的较多,从其他意识层面研究不足。当代大学生的人格发展问题,除了性格的形成和心理问题外,更多的是道德意识的迷失,正确价值观的偏离,自我掌控能力较差。而目前本领域学者们所做的定性研究,调查问卷和测量方法大多是专业的心理测量问卷,测量维度大多针对心理问题和性格层面的调查,而在道德观、价值观、诚信观和规则意识等维度的测量却很少涉及,对解决现实问题缺乏实践意义。

二是缺少针对性的问卷测量,测量方法单一。在量表的运用和制作上,还停留在运用国外的专业人格测量量表,题目量过大,容易给被访者带来厌倦情绪,造成问卷信度较低的问题,同时缺乏针对性的调查问题,对研究特定性格维度的调查结果造成影响和偏差。

三是在测量方法上,运用问卷测量法较多,也有少数学者运用实验法。测量方法单一,测量出的结果也是大同小异,视角和维度都基本相同。这样的实验在不同对象主体上一遍又一遍的进行,缺乏新意。

四是调查结果的分析停留在描述阶段。对调查结果的分析研究,还停留在对调查结果的描述与特征罗列阶段。文章一种类型是对现象和文献进行纯理论性的逻辑分析,得出一系列理论建议;另一种类型是进行调查研究,得出一组数据,进行简单分析。很少进行进一步的原因分析,或是分析各种形成现状的因素,提出具体的体育教育改革的建议,或指出宏观的发展方向,高校体育教育改革的理论建设对于现阶段来说十分重要。

1.4 研究对象和研究方法

1.4.1 研究对象

本文的研究对象是学院路全日制在校大学生问卷发放通过在各高校随机发放的方式,实验对象通过网络召集实验志愿者的方法,对实验对象进行体育干预实验。

1.4.2 研究方法

本文运用文献分析法、问卷调查法、实验研究和数据分析的方法进行项目的研究。

首先,通过对文献阅读和逻辑分析,总结现有的研究观点和理论,分析研究不足,找出研究方向与重点。文献的检索主要来源于两个渠道:一是网上检索,包括中国期刊全文数据库、中国博士学位论文全文数据库、中国优秀硕士学位论文全文数据库、中国重要会议论文全文数据库、中国重要报纸全文数据库等;二是检索国家图书馆和中国农业大学图书馆,借阅现有相关图书。

其次,进行问卷调查研究。首先对目前大学生的整体人格因素与认知状况和体育锻炼及认知状况进行描述性分析,梳理大学生体育锻炼认知现状和道德人格认知和水平,然后分别将调查总体按体育社团成员和非体育社团成员分成两个群体,再按锻炼人群和非锻炼人群分成两个群体进行对比,分析两组群体对比中人格因素现状水平及认知状况的差异,旨在论证参加体育社团和进行规律的体育活动对大学生人格优化的作用,分析体育活动