

大学生体育锻炼时机与睡眠质量相关性的研究

——以东莞五所高校为例

黄容宇¹ 梁平兰²

1 北京师范大学广州实验学校, 广东 广州 510000

2 广州市黄埔区双沙中学, 广东 广州 510000

[摘要] 了解东莞市五所高校大学生的锻炼习惯与睡眠质量相关性情况, 从而寻找合适的锻炼时机, 期望大学生的睡眠质量得到改善。为学校提供科学的制定健康教育策略依据。取随机抽样的方法, 结合匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)与本研究, 设计关于锻炼时机对影响睡眠质量因素的问卷调查, 并对东莞市五所高校进行 200 名大学生的问卷调查分析。经过数据整理分析总结出: 运动时间 60 分钟至 90 分钟、周运动频率在 3 到 4 次、运动时段在 18:00-20:00 对高校学生睡眠质量有着更好的促进效果。

[关键词] 睡眠质量; 运动; 影响; 大学生

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5487

中图分类号: R3

文献标识码: A

Study on the Correlation between Physical Exercise Opportunity and Sleep Quality of College Students

——Taking Five Universities in Dongguan as an Example

HUANG Rongyu¹, LIANG Pinglan²

1 Guangzhou Experimental School of Beijing Normal University, Guangzhou, Guangdong, 510000, China

2 Shuangsha Middle School, Huangpu District, Guangzhou, Guangdong, 510000, China

Abstract: In order to understand the correlation between exercise habits and sleep quality of college students in five colleges and universities in Dongguan, it finds the appropriate exercise time and expect the sleep quality of college students to be improved, so as to provide scientific basis for schools to formulate health education strategies. Taking the method of random sampling, combined with Pittsburgh sleep quality index (PSQI) and this research, this paper designs a questionnaire survey on the influence of exercise timing on sleep quality, and makes a questionnaire survey and analysis of 200 college students in five colleges and universities in Dongguan. After data analysis, it is concluded that exercise time of 60 minutes to 90 minutes, weekly exercise frequency of 3 to 4 times and exercise period of 18:00-20:00 have a better effect on college students' sleep quality.

Keywords: sleep quality; movement; influence; college student

引言

睡眠是人们正常生活中不可缺少的重要一部分。而现在, 越来越多学者的研究报告表明, 如今的大学生睡眠质量越来越差, 呈下降趋势。当下大学生睡眠质量与一般的正常人群的睡眠质量相对比, 大学生的睡眠质量显著较低^[4]。睡眠障碍问题不仅会给大学生的学习和生活带来困扰, 还会影响他们的身心健康, 严重的甚至会影响他们的社会适应能力^[1]。国家未来的主力军必定是大学生, 而健康的身心是大学生担负起更好建设国家未来责任的先决条件。对目前国内大学生睡眠质量与体育锻炼的相关影响研究文献做了梳理和总结, 结果表明: 睡眠质量的程度会受到体育锻炼的影响而得到一定的改善, 但不同锻炼时机进行体育锻炼所表现出来的效果是不一样的; 体育锻炼对大学生睡眠质量的影响有着在睡眠效果的增强和入睡时间的缩

短方面上能有一定程度的改善表现。当下现阶段无论是国内还是国外对体育锻炼之所以能明显有效地提高大学生的睡眠质量的原因, 尚处在文献描述的理论推断阶段, 针对其中生理机制、心理机制和运动时机机制的研究还缺乏实证。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以东莞理工学院、东莞职业技术学院、东莞理工学院城市学院、广东医科大学、广东科技学院五所高校随机抽取 200 名学生的运动习惯及锻炼时机和睡眠情况为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据本论文研究内容的需要, 查阅了大量相关文献资料。通过中国知网数据库, 以锻炼时机、锻炼习惯、学生作息、睡眠质量等关键词进行了相关文献的搜索, 阅读大

量相关文献,结合匹兹堡量表为本文的问卷设计提供思路,为论文写作指明方向。

通过互联网百度等搜查,查阅相关锻炼时机对睡眠质量的生理影响等文章资讯,通过细致的阅读了解当今对睡眠质量的研究动态,为论文做铺垫。

1.2.2 问卷调查法

1.2.2.1 问卷设计

根据本论文的研究内容,与查阅到的相关文献提供的参考,结合匹兹堡量表制定了这份主要针对大学生的性别、运动习惯、锻炼时机、睡眠质量4个维度进行分析调查问卷;结合匹兹堡量表赋分原则,把问卷分成10个成分,其中每个成份按0~3分等级计算,各成份计算得分累计总分,计算总分范围在0~30分,计算总分得分越高,表示对锻炼时机的选择、运动的习惯、睡眠的质量越差。其中问卷设计有信度、效度检测题目,并要求被试者在10~15分钟之内完成问卷填写。

1.2.2.2 问卷发放和回收

此次研究向东莞市5所高校学生随机发放200份调查问卷,回收了190份其中经过筛选后得到有效问卷180份。(详见表1)

表1 问卷发放、回收情况

问卷类型	发出问卷 (份)	回收问卷 (份)	有效问卷 (份)	回收率 (%)	有效率 (%)
抽查学生	200	190	180	95%	90%

1.2.3 数理统计法

根据回收的问卷调查,通过梳理和统计汇总结果,运用统计软件(spss24.0)进行数据的相关分析,分析方法主要有:描述性统计、T检验、F检验、LSD多重比较法等,统计分析的数据结果均以($p < 0.05$)才具备存在统计学意义。

2 结果与分析

2.1 相关概念的界定

2.1.1 睡眠质量的概念

睡眠质量是指在有效睡眠时间内取得的睡眠效果,包括睡眠的深度和时长,表现出来的形态。与清醒状态相对,人们睡眠质量的程度周期有着四个睡眠阶段的进程(入睡、浅睡、深睡、延续睡)。

结合问卷我们将被测者填写的有效问卷,按照赋予分值规则计算总分后将睡眠质量分别分为三个维度进行统计:1分~10分(优)、11~20(良)、21~30(差)。

2.1.2 锻炼时机的概念

结合我们的研究方向和内容,我们定义锻炼时机指的是运动选择具有时间性的客观条件,如:早上、中午、傍晚等不同的时间段;每周运动次数(周频率);每次锻炼运动的持续时间。

2.2 问卷数据分析

在回收的180份有效问卷中其中男性100人,女性为

80人;其中年级分布人数为(如图1和图2):大一48人(27%),大二67人(37%),大三30人(17%),大四35人(19%);按问卷最终得分人数分布为:睡眠质量在1分~10分:34人(19%),11分~20分:70人(39%),21分~30分:76人(42%)。因本次问卷填写为在高校采取随机抽样填写问卷方式所以不考虑专业等其它因素对样本睡眠质量的影响情况。

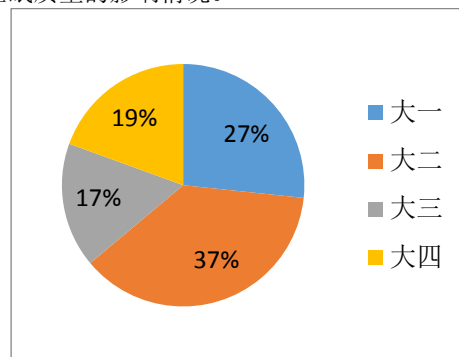


图1 年级人数分布图

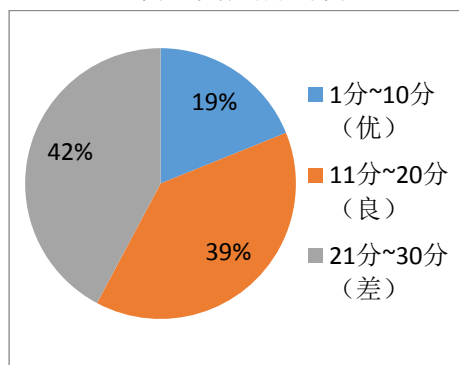


图2 睡眠质量人数分布图

2.2.1 睡眠质量在性别上的差异分析

以性别为自变量,睡眠质量为因变量,运用独立样本T检验对五所问卷收集学生的数据做分析。由表2可知,睡眠质量在性别上的差异性($P = 0.823$),在这睡眠质量在性别上的差异性($P > 0.05$)表明是不存在差异显著性,在大学生睡眠质量问题上表明不管是男性还是女性都是有可能存在。

表2 睡眠质量在性别上的差异分析

性别	人数	均值	标准差	T	P
男	100	18.78	4.121	.224	.823
女	80	18.92	4.534		

根据以上研究分析数据结果可以看出大学生睡眠质量与性别的关系维度上不存在显著性的差异。

2.2.2 睡眠质量在年级上的差异分析

东莞理工学院、东莞理工学院城市学院和广东医科大学三所高校数据以年级为自变量,对梳理后所得的数据结果运用单因素方差方法进行分析,根据表3可知,睡眠质

量(大一(P=0.000),大二(P=0.001),大三(P=0.002),大四(P=0.013))在年级的不同情况下存在显著的差异性。

表 3 睡眠质量在年级变量上的 F 检验

年级	变异来源	平方和	自由度	均方	F	P
大一	组之间	8.428	4	2.107	9.562	.000
	组内	48.476	220	.220		
大二	组之间	4.308	4	1.077	4.572	.001
	组内	51.819	220	.236		
大三	组之间	7.848	6	3.106	6.925	.002
	组内	47.486	202	.223		
大四	组之间	1.984	4	.496	1.573	.013
	组内	69.359	220	.315		

为了进一步了解睡眠质量在东莞理工学院、东莞理工学院城市学院和广东医科大学三所高校四个年级之间的差异性,对大四、大三、大二、大一,四个不同的年级采用 LSD 多重比较进行数据分析,数据结果显示表 4。

在睡眠质量优维度,大一与大四(P=0.000<0.05),大二与大四(P=0.002<0.05),大三与大四(P=0.004<0.05)之间具有显著差异性。从均值差来看,大三>大二>大一>大四,这表明睡眠质量相对较差学生们主要集中于大四年级。

在睡眠质量良维度,大一与大四(P=0.000<0.05),大二与大四(P=0.000<0.05),大三与大四(P=0.000<0.05)之间具有显著的差异性。从均值差来看,大二>大一>大三>大四,这表明睡眠质量相对较差学生们主要集中于大四年级。

在睡眠质量差维度,大一与大四(P=0.000<0.05),大二与大四(P=0.000<0.05),大三与大四(P=0.000<0.05)之间具有显著的差异性。从均值差来看,大三>大一>大二>大四,这说明年级在大四的同学们睡眠质量相对较差。

表 4 睡眠质量在年级变量上均值 LSD 多重比较的结果

维度	(I)层次	(J)层次	平均差 (I-J)	标准差	P
优	大一	大二	-.04823	.12109	.691
		大三	-.12304	.12218	.315
		大四	.02593*	.14284	.000
	大二	大一	.04823	.12109	.691
		大三	-.07481	.07147	.296
		大四	.07416*	.10287	.002
	大三	大一	.12304	.12218	.315
		大二	.07481	.07147	.296
		大四	.14896*	.10415	.004
	大四	大一	-.02593*	.14284	.000
		大二	-.07416*	.10287	.002
		大三	-.14896*	.10415	.004

维度	(I)层次	(J)层次	平均差 (I-J)	标准差	P
良	大一	大二	-.03225	.12520	.797
		大三	.01603	.12633	.899
		大四	.04630*	.14768	.000
	大二	大一	.03225	.12520	.797
		大三	.04829	.07390	.514
		大四	.07855*	.10636	.000
	大三	大一	-.01603	.12633	.899
		大二	-.04829	.07390	.514
		大四	.03026*	.10769	.000
	大四	大一	-.04630*	.14768	.000
		大二	-.07855*	.10636	.000
		大三	-.03026*	.10769	.000
差	大一	大二	.02943	.14484	.839
		大三	-.06125	.14615	.676
		大四	.01852*	.17085	.000
	大二	大一	-.02943	.14484	.839
		大三	-.09067	.08549	.290
		大四	-.01091*	.12305	.000
	大三	大一	.06125	.14615	.676
		大二	.09067	.08549	.290
		大四	.07977*	.12458	.000
	大四	大一	-.01852*	.17085	.000
		大二	.01091*	.12305	.000
		大三	-.07977*	.12458	.000

根据以上研究数据得出,睡眠质量在优、良、差这三个维度上不存在性别变量的显著性的差异,在睡眠质量优维度从均值差来看,大三>大二>大一>大四,在睡眠质量中维度从均值差来看,大二>大一>大三>大四,在睡眠质量差维度从均值差来看,大三>大一>大二>大四,由上这说明年级在大四的同学们睡眠质量相对较差。

出现这种情况很大可能是因为大四学生将要迈进社会,由学生转变成社会从业者的心理压力所造成的^[5]。其次,论文、毕业、就业等各方面事情需要花费更多的时间去完成从而导致体育锻炼的时间相应减少,生活作息不能得到合理安排,进而使得大四学生的睡眠质量受影响,更容易出现睡眠不好等问题。

广东科技学院和东莞职业技术学院两所高校数据以年级为自变量,用单因素方差分析方法进行对所得的数据的分析,根据表中数据(大一(P=0.002、大二(P=0.000),大三(P=0.001))可知,在不同年级的睡眠质量上存在显著的差异性。(详见表 5)

表5 睡眠质量在年级变量上的 F 检验

维度	变异来源	平方和	自由度	均方	F	P
大一	组之间	56.904	224			
	组内	1.018	3	.339	1.360	.002
大二	组之间	56.127	224			
	组内	2.935	3	.978	3.160	.000
大三	组之间	71.342	224			
	组内	.272	3	.091	.516	.001

为了进一步了解睡眠质量在广东科技学院和东莞职业技术学院两所高校中不同年级之间的差异性，对大一、大二、大三，采用 LSD 多重比较进行三个年级的数据分析，数据结果显示表 6。

在睡眠质量优维度，大一与大三 ($P=0.000<0.05$)，大二与大三 ($P=0.002<0.05$) 之间具有显著的差异性。从均值差来看，大一>大二>大三，这说明年级大三的同学们在睡眠质量的情况上相对较差。

在睡眠质量良维度，大一与大三 ($P=0.018<0.05$)，大二与大三 ($P=0.011<0.05$) 之间具有显著的差异性。从均值差来看，大一>大二>大三，这说明年级大三的同学们在睡眠质量的情况上相对较差。

在睡眠质量差维度，大一与大三 ($P=0.018<0.05$)，大二与大三 ($P=0.008<0.05$) 之间具有显著的差异性。从均值差来看，大二>大一>大三，这说明年级大三的同学们在睡眠质量的情况上相对较差。

表6 睡眠质量在年级变量上均值 LSD 多重比较的结果

维度	(I)层次	(J)层次	平均差 (I-J)	标准差	P
优	大一	大二	-.24874	.10052	.014
		大三	-.21095	.10066	.000
	大二	大一	.24874	.10052	.014
		大三	.03779	.07266	.000
	大三	大一	.21095	.10066	.000
		大二	-.03779	.07266	.000
良	大一	大二	-.17532	.10104	.084
		大三	-.10117	.1011	.018
	大二	大一	.17532	.10104	.084
		大三	.07414	.07303	.011
	大三	大一	.10117	.10118	.018
		大二	-.07414	.07303	.011
差	大一	大二	-.22031	.11257	.052
		大三	-.00313	.11273	.018
	大二	大一	.22031	.11257	.052
		大三	.21718	.08137	.008
	大三	大一	.00313	.11273	.018
		大二	-.21718	.08137	.008

根据以上研究数据得出，睡眠质量在优、良、差这三个维度上不存在性别变量的显著性的差异，在睡眠质量优维度从均值差来看，大一>大二>大三，在睡眠质量中维度从均值差来看，大一>大二>大三，在睡眠质量差维度从均值差来看，大二>大一>大三，由上这说明广东科技学院和东莞职业技术学院两所高校学生年级大三的同学们在睡眠质量的情况上相对较差。

出现这种情况，很大可能是因为这两所高校的学制原因，他们大三学生即将要迈进社会，由学生转变成社会从业者的心理压力所造成的。其次，论文、毕业、就业等各方面事情需要花费更多的时间去完成从而导致体育锻炼的时间相应减少，生活作息不能得到合理安排，进而使得大三学生的睡眠质量受影响，更容易出现睡眠不好等问题。

综上，上述数据分析，学生睡眠质量与学校学制并无直接关联，与学生所在年级即将要面临的毕业、就业等心理压力有关联。

2.2.3 睡眠质量在时机上的差异分析

以运动时间为自变量，对获取的数据运用单因素方差的方法进行分析，根据表 4 可知，在睡眠质量三个维度优 ($P=0.038$)，良 ($P=0.028$)，差 ($P=0.031$) 在不同运动时间上存在显著的差异性。(详见表 7)

表7 睡眠质量在运动时间变量上的 F 检验

维度	变异来源	平方和	自由度	均方	F	P
优	组之间	.230	2	.115	.451	.038
	组内	56.674	222	.255		
良	组之间	.721	2	.360	1.444	.028
	组内	55.406	222	.250		
差	组之间	1.681	2	.840	2.678	.031
	组内	69.662	222	.314		

为了更好看出各睡眠质量维度的学生在运动时间上的安排对睡眠质量的影响，运用描述统计表分析，根据表 5 可知，睡眠质量在运动上的安排时间上的安排，维度优集中在 60 分钟< $t\leq 90$ 分钟 (47.0%)、维度中集中在 30 分钟< $t\leq 60$ 分钟 (44.2%)、维度差集中在 $t\leq 30$ 分钟 (43.4%)，这说明在运动时间上 60 分钟< $t\leq 90$ 分钟对睡眠质量有着更好的促进效果。(详见表 8)

表8 睡眠质量在运动时间安排合理恰当上的描述统计

维度)	$t\leq 30$ 分钟	$30<t\leq 60$ 分钟	$60<t\leq 90$ 分钟	$t>90$ 分钟
优 (34 人)	4 11.8%	6 17.6%	16 47.0%	8 23.5%
中 (70 人)	15 21.4%	31 44.2%	14 20.0%	10 14.2%
差 (76 人)	33 43.4%	17 22.3%	10 13.1%	16 21.0%

为了更直观地看出各个睡眠质量维度的学生在运动时间上的安排对睡眠质量的影响,我计算各个维度的各个运动时间对应的平均分进行比较。(详见表 9)

表 9 睡眠质量在对应维度的各运动时间安排平均分

维度)	t≤30 分钟	30<t≤60 分钟	60<t≤90 分钟	t>90 分钟
优 (34 人)	6.25	5.32	5.21	8.56
中 (70)	16.64	12.30	11.52	13.69
差 (76)	26.43	25.58	22.13	22.58

从表中睡眠质量维度的学生在运动时间上的安排对应的平均分可以看出在优维度对应的各运动时间段的平均分:(t>90 分钟)>(t≤30 分钟)>(30 分钟<t≤60 分钟)>(60 分钟<t≤90 分钟),中和差维度也是运动时间载大于六十分钟小于或等于九十分钟的平均分最低,可以看出运动时间在大于六十分钟小于或等于九十分钟的平均分数最低,可以看出在这个运动时间安排的学生对睡眠质量有着一定的程度提升,表明在运动时间在大于六十分钟小于或等于九十分钟更有利于促进睡眠,提高睡眠质量。

为了更好看出,运用描述统计表分析,根据表 10 可知,睡眠质量在运动上的频率的安排,维度优集中在 3-4 次(35.2%)、维度中集中在 3-4 次(48.5%)、维度差集中在 1-2 次(43.4%),这说明在周运动频率上 3-4 次对睡眠质量有着更好的促进效果。

表 10 睡眠质量在周运动频率安排合理恰当上的描述统计

维度)	1-2 次	3-4 次	5-6 次	看心情
优 (34 人)	10	12	10	2
	29.4%	35.2%	29.4%	5.8%
中 (70)	20	34	6	10
	28.5%	48.5%	8.5%	14.2%
差 (76)	33	13	10	20
	43.4%	17.1%	13.1%	26.3%

为了更直观地看出各睡眠质量维度的学生在运动频率上的安排给睡眠质量带来的影响,我计算各个维度的各个运动时间对应的平均分进行比较。(详见表 11)

表 11 睡眠质量在各维度对应周运动频率安排合理恰当上的平均分

维度)	1-2 次	3-4 次	5-6 次	看心情
优 (34 人)	8.65	6.58	7.25	8.42
中 (70)	15.25	13.26	15.50	18.54
差 (76)	26.50	25.58	28.56	26.33

从表中睡眠质量维度的学生在运动周频率上的安排对应的平均分可以看出在优维度对应的各运动周次数的平均分:(1-2 次)>(看心情)>(5-6 次)>(1-2 次),中和差维度也是周运动频率在每周 3 到 4 次的平均分最低,可以得出运动每周 3 到 4 次的平均分数最低可以看出在这个运动时间安排的学生对睡眠质量有着一定程度的提高,说明在运动每周 3 到 4 次更有利于促进睡眠,提高睡眠质量。

为了更好看出各睡眠质量维度的学生在运动时段上的安排对睡眠质量的影响,运用描述统计表分析,根据表 7 可知,睡眠质量在运动时段的安排,维度优集中在时间傍晚 18:00-20:00(44.1%)、维度中集中在傍晚 18:00-20:00(35.7%)、维度差集中在夜晚 20:00 以后,这说明在运动时段上选择傍晚 18:00-20:00,能更好改善睡眠质量。(详见表 12)

表 12 睡眠质量在运动时段安排合理恰当上的描述统计

(维度)	早上 (6:00-9:00)	上午 (9:00-12:00)	傍晚 (18:00-20:00)	夜晚 (20:00 以后)
优 (34)	9	4	15	6
	26.4%	11.7%	44.1%	17.6%
中 (70)	15	7	25	23
	21.4%	10%	35.7%	32.8%
差 (76)	16	9	20	31
	21.0%	11.8%	26.3%	40.7%

根据以上数据得出,在运动时间上 60<t≤90 时间安排、周频率 3-4 次、运动时段在傍晚,更能提高睡眠质量。根据查阅大量文献、数据等显示,出现这个情况的原因是只有通过一定时间的有氧锻炼的运动员才能使其在训练后会产生一定的疲劳感从而促进对大脑兴奋抑制物质的分泌从而加快睡眠时间和促进深度睡眠。同时,需要达到一定量的体育锻炼才能够刺激机体的内分泌系统,使其在调节大脑和情绪障碍中发挥有益作用,并有助于缓解和减轻体内压力、减少焦虑、沮丧和其他不安情绪,减少从梦中醒来的干扰因素。有氧运动刺激垂体分泌一种生理镇静剂:脑内啡(Endorphin)。脑内啡(Endorphin)有助于催眠。

另外有文献表明:在人体一天的生物钟中同时也有高潮和低潮之分,清晨是人们身体机能处于低潮的时候,因此,我们能看到一些比较大型的国际赛事基本会很少安排当地的清晨时段举行。因为当人们的身体处于在生物钟低潮阶段的时候,强制逼迫来让自己进行锻炼,是会非常容易让身体受到伤害。而且,根据统计数据,清晨对人体来说是相对危险的时间段。心脏病的高发期是在清晨,这

也是猝死的最可能的时间段,因此我们应尽量避免在这一时期进行剧烈运动。如果清晨做了剧烈的运动后必然会对精神状态有所影响从而使自身直接影响到整天的学习、工作等,如果是在夜晚做大量运动,会使机体进入兴奋状态,短时间无法消除,对睡眠质量也会有一定的程度影响,所以大部分学者们现在普遍认为,以傍晚比较适宜。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 社会越关注学生睡眠质量问题。大学生的身心健康与他们的睡眠质量有着密不可分的关系,身心的健康发展离不开体育锻炼。

(2) 合适的运动时机对睡眠质量有着更好的促进效果。在合适的时间,进行合适量的一定运动,才能更有效地促进睡眠。大学生睡眠质量与适当的体育锻炼有着明显的关联。但是,不同的运动时机对大学生的睡眠质量有不同的影响。运动时间上 $60 < t \leq 90$ 对睡眠质量有着更好的促进效果;周运动频率上 3-4 次对睡眠质量有着更好的促进效果;运动时段上选择傍晚 18:00-20:00,能更好促进睡眠效果。

(3) 女性对睡眠环境的要求相对较高。高校学生当中女性的睡眠质量相对没有男性的睡眠质量好。女性对睡眠环境要求比较高容易受外界影响、容易受情感方面干预、生理原因等方面的影响。

3.2 建议

(1) 校内改革。教育部门和高校内部都应该重视大学生睡眠问题,加强对合理正确锻炼的重要性的宣传,引导学生积极参加体育锻炼,使大学生们通过主动的体育锻炼进行自我调节睡眠质量问题,确保他们的整体素质和身心健康的发展。合适的运动时机可更有效帮助高校学生缓解情绪焦虑、心理压力,调理睡眠、改善睡眠质量,是一种不用通过药物进行治疗安全有效可行的方法。为保证在高校学生群体中运动的科学有效开展,应系统地建立对每位学生体质的高校健康档案,并针对其群体特征不断完善运动处方。

(2) 多方面结合。当前,中国高等教育的改革和发展不仅给大学生带来了新的发展机遇,而且给他们带来了更大的压力。过度的压力会导致身心、行为和其它方面的许多不良反应,其中之一就是睡眠障碍^[2]。因此,除了通过运动来提高他们的睡眠质量外,还需要采取其他相应的措施来调节和缓解压力,从而改善他们的整体身心发展。

(3) 转换思想。树立观念,转换正确的思想。高校的重要任务之一是使学生养成终身的运动习惯,这是需要从大学生自身内部出发的体育锻炼的意识树立进行加强的教育^[6]。因而,高校需要正确认识体育锻炼的重要性;同时需要深刻理解高校是培养建设国家身心健康的下一代。因此,在大学体育课中做好“终身体育课”尤为重要。

(4) 加强理论教育。加强终身健康体育锻炼理论和多元化体育实践教育^[3]。当代大学生对体育的基础知识有着一定的认知。所以,高校所需要做的是经一步加强体育的概念教学,让他们对体育运动有着进一步的了解,使他们掌握体育锻炼的正确观念和科学的方法。

(5) 激发学生参与运动兴趣。兴趣是主导学生参与体育运动的重要因素,所以高校想要更好地进行体育教育,首要任务是激发学生的兴趣,这也是体育教育不可缺失的一部分,同时,还需要从学生内部出发培养主动性、创造力,以思想体育教学为主导^[8]。除此之外,还需要结合地域环境特点、学生身体特点设计合理的体育教学思路,通过多种方式结合使学生能够更好地获得情感体验,从而潜移默化地养成自觉进行体育锻炼的习惯^[7]。

[参考文献]

- [1] 赵忠新. 临床睡眠障碍学[M]. 北京: 第二军医大学出版社, 2003.
 - [2] 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 学生睡眠质量及其相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 1995(4): 148-150.
 - [3] 张汝深. 论“校园阳光体育”的设计与实施策略[J]. 中国成人教育, 2007(17): 146-147.
 - [4] 崛口淳, 助川鹤平. 大学生的睡眠觉醒障碍探讨[J]. 精神病学, 1994, 4(36): 407-410.
 - [5] 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 大学生焦虑、抑郁与睡眠质量的相关性研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1997(1): 26-28.
 - [6] 胡小军. 体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响[J]. 体育学刊, 2008, 15(4): 73-75.
 - [7] 何秋华, 刘夫力. 课余集体体育锻炼对促进大学生心理健康的研究[J]. 体育学刊, 2002(5): 59-61.
 - [8] 刘永峰. 运动处方与心理健康[J]. 体育学刊, 2002, 9(4): 58-60.
 - [9] 教育部, 国家体育总局, 共青团中央. 开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[S]. 教体艺[2006]6号, 2006.
- 作者简介: 黄容宇(1995-)男, 北京师范大学广州实验中学, 运动人体科学; 梁平兰(1995-)女, 广州黄埔区双沙中学, 运动人体科学。