

不同晨练运动对高职院校学生体质健康及情绪影响研究 ——以广东云浮中医药职业学院为例

钟婉华 李久芬 黎青云 武雅琼

广东云浮中医药职业学院

摘要：有研究表明，不同的晨练运动对于学生的身心健康有着积极影响，能够有效提升学生的心理健康水平。文章以广东云浮中医药职业学院为例，探究跑操、八段锦以及太极拳三种不同的晨练运动对学生体质健康以及情绪的影响，期望能对提高高职学生的体质健康与情绪状态提供有益参考。

关键词：运动项目；心理健康；大学生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.242

引言

《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示大学生最主要的压力来自学业负担、想念家人以及未来就业，较高的压力是焦虑与抑郁的风险因素，学校需要关注学生的压力来源，并有针对性地采取干预的措施，通过鼓励学生合理利用时间，参与各种活动，以缓解学生的心理压力。大量的实证研究表明，体育运动对促进大学生心理健康有积极作用，文章通过对广东云浮中医药职业学院学生参与不同晨练运动情况展开研究，以深入了解不同的晨练运动对学生体质健康与情绪的影响，为学校的学生心理健康教育提供科学依据。

一、研究背景与意义

当下，社会环境日益复杂，市场竞争日益激烈，面对来自家庭、学业、就业等方面的压力，学生的心理健康问题日渐突出。本研究以广东云浮中医药职业学院为研究对象，探讨跑操、八段锦、太极拳三种晨练运动对高职学生体质健康及情绪的影响，期望能够为学生选择适合的晨练运动提供科学依据，帮助学生提升体质健康水平、改善情绪状态。

二、研究方法与设计

（一）研究对象

选取广东云浮中医药职业学院2021级前测存在消极情绪的学生作为研究对象，将其分为跑操组、八段锦组、太极拳组和对照组（早读组），各组人数分别为93、98、103和90名。

（二）研究方法

文献资料法：通过中国知网、万方数据等数据库，查阅国内外关于学生体质健康、情绪管理以及不同运动方式影响的相关文献，为本研究提供理论支撑。

测验法：采用情绪调节自我效能感量表（RES）对

学生情绪进行测量，该量表包含表达积极情绪和调节消极情绪（调节沮丧/痛苦情绪、调节生气/愤怒情绪）两个分量表，具有较高的信效度（Cronbach's α 系数为0.83）。同时，对学生进行体质健康测试。

分组试验法：进行为期8周的体育运动干预，每周3次，每次30分钟，运动强度为中等强度[(220-平均年龄) × (60% ~ 69%)]。试验组分别进行跑操、八段锦、太极拳运动，对照组进行早读。在干预过程中，于第4周（中测）和第8周（后测）对学生体质健康和情绪指标进行评定。

数理统计法：运用SPSS21.0软件对数据进行描述性统计、相关分析、方差分析等，探究不同晨练运动对学生体质健康和情绪的影响差异。

三、研究结果与分析

（一）2021级学生心理测试结果

1. 量表说明

采用文书锋等（2009）修订的情绪调节自我效能感量表（RES），包含12个题目，分为两个分量表：表达积极情绪自我效能感（6题）（测量个体对积极情绪表达的控制能力）；调节消极情绪自我效能感（6题）（评估个体对负面情绪的管理能力）。量表采用5点计分（1=非常不符合，5=非常符合），得分越高表明情绪调节能力越强，本研究中Cronbach's α 系数为0.83，信度良好。

2. 各组情绪调节效能对比

对所有参加早操的跑操组93名、八段锦组98名、太极拳组103名以及早读组90名学生进行情绪调节自我效能感量表测试。结果发现，管理消极情绪自我效能感低的受试者人数有：跑操组28人，占30.1%；八段锦组21人，占21.4%、太极拳组37人，占35.9%、对照组25人，占27.8%（见表一）。

表一 2021 级学生情绪调节自我效能感量表测试结果

指标	跑操组		八段锦组		太极拳组		对照组	
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
表达积极情绪自我效能感高	65	69.9%	77	78.6%	66	64.1%	65	72.2%
管理消极情绪自我效能感低	28	30.1%	21	21.4%	37	35.9%	25	27.8%

表二 单因素方差分析结果 (ANOVA)

变化量	组别	样本量	均值	标准差	F 值	p 值	事后检验 (Tukey)
中测 - 前测	跑操组	28	0.05	0.10	0.321	0.809	各组间无显著差异
	八段锦组	21	0.03	0.14			
	太极拳组	37	0.03	0.14			
	对照组	25	0.03	0.11			
后测 - 中测	跑操组	28	0.21	0.15	4.892	0.003	跑操组 > 八段锦组 (p=0.012)
	八段锦组	21	0.11	0.12			跑操组 > 对照组 (p=0.008)
	太极拳组	37	0.12	0.13			跑操组 > 太极拳组 (p=0.015)
	对照组	25	0.15	0.14			其他组间无显著差异
后测 - 前测	跑操组	28	0.26	0.46	3.781	0.012	跑操组 > 八段锦组 (p=0.023)
	八段锦组	21	0.14	0.25			跑操组 > 太极拳组 (p=0.031)
	太极拳组	37	0.15	0.34			跑操组 > 对照组 (p=0.018)
	对照组	25	0.18	0.36			其他组间无显著差异

表三 不同运动方式在情绪调节前、中、后测中变化量的描述性统计结果

变化量	对比组	t 值	p 值	效应量 (Cohen' sd)
中测 - 前测	对照组 vs 跑操组	0.342	0.733	0.09
	对照组 vs 八段锦组	0.115	0.909	0.03
	对照组 vs 太极拳组	0.087	0.931	0.02
后测 - 中测	对照组 vs 跑操组	2.345	0.022	0.58
	对照组 vs 太极拳组	-0.682	0.500	-0.17
	对照组 vs 太极拳组	-0.456	0.650	-0.12
后测 - 前测	对照组 vs 跑操组	2.018	0.047	0.52
	对照组 vs 八段锦组	-0.713	0.478	-0.18
	对照组 vs 太极拳组	-0.568	-0.568	-0.15

(二) 情绪影响分析

表达积极情绪：干预后，各实验组学生表达积极情绪自我效能感得分均有所提升，但差异未达到统计显著性水平 ($P>0.05$)，说明三种晨练运动对提升学生积极

情绪表达有一定促进作用，但效果相对温和；

调节沮丧 / 痛苦情绪：跑操组和八段锦组学生在调节沮丧 / 痛苦情绪自我效能感得分上显著提高 ($P<0.001$)，太极拳组虽有提升但效果略逊于前两者。这可能主要是因

为跑操与八段锦的运动强度较高,能够促进身体内啡肽等神经递质的分泌,从而帮助个体缓解痛苦的情绪;

调节生气/愤怒情绪:跑操组和八段锦组在调节生气/愤怒情绪自我效能感方面也表现出显著提升($P<0.001$),太极拳组提升效果不显著($P>0.05$)。这一点表明跑操与八段锦在帮助学生平复心情,疏解情绪等方面更有优势;

早读组(对照组):作为对照组,早读组学生的情绪变化相对较小。积极情绪比例维持在90.0%左右,与前测相差0.1%,变化不显著;消极情绪比例为10.0%,变化不显著。这一结果进一步强调了体育锻炼在学生情绪调节中的重要作用。

(三) 体质健康影响分析

表四 干预后前后身体形态与技能测试结果对比

指标	性别	样本量	前测	后测	差值	t 值	p 值
身高 (cm)	男	104	172.7±6.06	172.9±6.07	+0.2	-2.573	0.010
	女	190	160.7±5.61	160.8±5.55	+0.1	-2.41	0.016
体重 (kg)	男	104	66.4±12.1	66.1±12.1	-0.3	1.49	0.138
	女	190	53.6±8.8	53.5±8.8	-0.1	-0.853	0.394
肺活量(ml)	男	104	4025.7±609.9	4136.5±623.4	+110.8	5.36	0.000
	女	190	2769.5±467.1	2860.4±424.5	+90.9	7.00	0.000

体质指数(BMI):所有实验组学生BMI值均有所下降,其中跑操组和八段锦组下降幅度最为明显。这表面较高强度的运动能够消耗更多热量,有助于控制体重、降低BMI。

力量与耐力指标:立定跳远、1min仰卧起坐、肺活量、男子1000米/女子800米等运动项目上实验组学生肌肉力量和耐力显著提升,跑操对心肺耐力的提升作用更显著。

柔韧度指标:八段锦组学生坐位体前屈成绩改善最为明显,这与八段锦中包含的多种拉伸动作密切相关,通过长期练习能够有效提高身体的柔韧性和关节活动度。

四、提高高职院校学生体质健康及情绪的有效措施

(一) 优化体育运动设计,营造积极的体育氛围

教师可结合不同的体育运动项目以及学生的个体差异,营造轻松与愉悦的体育锻炼氛围,关注学生在运动中的情绪变化。同时,教师也要引导学生正确地看待体育锻炼中的成功与时代,让学生意识到运动不仅是对个人身体素质的考验,更是对自我调控能力、团队协作能力等多方面素质的综合较量。

(二) 发挥体育团队优势,加强学生沟通交流

在众多的体育项目都需要团队成员的协作配合,例如篮球、足球等均是集体的体育项目,需要团队成员的信任与扶持。教师可充分利用这一项优势,组织多元化的集体体育项目,强化学生的团队意识。例如,教师可以选择体育游戏的形式,如“听数抱团”“螺旋跑”等让学生在享受游戏的过程中掌握运动经,并感受运动的快乐。

(三) 借助体育竞赛,调节学生心理素质

体育竞赛作为一种典型的体育活动形式,不仅能够激发学生参与体育运动的积极性,还能使学生在参与的

过程中获得丰富的心理体验与运动经历。在此过程中,学生可能会经历严厉的训练,面临生理与心理上的挑战,教师要引导学生积极地看待比赛,学会在各种竞争中保持从容冷静的态度,调节自己的心理状态。

结语

综上所述,太多的研究证明体育运动与人的生理与心理具有密切关系,科学合理的体育运动有益于纾解学生的心理压力,增强学生的体魄,促进学生身心健康发展。未来,高职院校应当进一步探究不同运动项目、时间与频率等对学生体质健康与情绪的应当,以及不同专业学生在干预中的差异反应,为制定更具有科学性、针对性的晨练运动方案提供理论支持。

参考文献

- [1] 高飞,苏彦超.体育运动促进学生心理健康模式与路径[J].体育风尚,2025(2):41-43.
- [2] 张济琛,王敏学,杜鹏程.不同运动项目对大学生心理健康的影响研究——以西藏民族大学为例[J].体育世界,2025(3):147-150.
- [3] 邓英丽.八段锦对高校大学生体质与心理健康的改善效果分析[J].中华武术,2025(1):118-119.
- [4] 张灵燕.太极拳对大学生体质健康的促进作用分析[J].拳击与格斗,2025(7):23-25.
- [5] 余静雯.高职学生心理健康的影响因素与对策研究[J].产业与科技论坛,2025,24(3):74-76.

基金项目:本文系2022年度广东省普通高校青年创新人才资助项目:不同晨练运动对高职院校学生体质健康及情绪影响研究——以广东云浮中医药职业学院为例(项目编号:2022KQNCX298)。