

基于项群训练理论下不同体育运动对小学生性格塑造的实证研究

肖浪¹ 罗小红^{1*} 雷雨洁¹ 邱宇萌¹ 丁镜源¹

(1.成都大学, 四川 成都 610106)

摘要: 本文运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法, 以四川省蓬溪县下河小学6年级的小学生为调查对象, 采用单因素方差、皮尔逊相关性、独立样本 t 检验对调查的数据进行统计、对比。结果显示, 同场对抗性、隔网对抗性、耐力性、轮换攻防对抗性项目都对小学生的性格有一定的积极影响; 内外向 (E) 与神经质 (N) 呈显著负相关 ($r=-0.485$, $P<0.01$), 即外向程度越高, 情绪稳定性越强; 不同体育项目对男女生性格的关联无显著差异。本研究为横断面数据, 仅反映当前关联, 长期效应需进一步验证。

关键词: 性格; 不同体育项目; 小学生

基金项目: 2025 年四川省省级大学生创新训练计划立项项目 (项目编号: CDUCX2025739)

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i8.1218

1 引言

1.1 儿童性格的形成与发展

性格又称“人格”, 我国心理学界习惯于将人身上的人格现象称为性格, 而将科学领域上的性格研究称为人格。西方心理学界常用人格取代性格, 统称为人格^[1]。因此, 本文将以性格为关键词进行阐述。性格, 是一个人的最具代表性的个性心理特征, 比较稳定地存在于个人的行为方式当中, 性格也反应出一个人对其他入、对事物、对社会现实的态度, 这种态度会最终决定他的行为方式与习惯, 在一定意义上能体现出一个人的社会道德, 是一种与个人的社会生活密切相关的人格特征^[2]。

1.2 儿童性格可塑性和关键发展期

人的性格是在人生早期奠定的, 应着重培养孩子六种基础的良好性格: 快乐活泼, 安静专注, 勤劳善良, 勇敢自信, 独立精神, 创造精神, 因此人的性格是具有可塑性的^[3]。

2 研究对象及研究方法

2.1 研究对象

采用随机抽样方法, 抽取蓬溪县下河小学六年级 9 个班共 180 名学生作为研究对象。2025 年 4 月进行基线调查, 基线调查当天缺勤学生 5 名, 最终 180 学生纳入研究。本项目已调查前已取得学校、家长和学生的知情同意。

作者简介: 肖浪(2002—), 男, 本科, 学生, 研究方向为体育教育;
罗小红(1990—), 女, 硕士, 讲师, 研究方向为体育教学;
雷雨洁(2004—), 女, 本科, 学生, 研究方向为体育教育;
邱宇萌(2004—)女, 本科, 学生, 研究方向为体育教育;
丁镜源(2004—), 女, 本科, 学生, 研究方向为体育教育。

通讯作者: 罗小红

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

根据本研究的需要,通过知网、万方、维普数据库、超星数字、国研数据、龙源和国际互联网的一些著名搜索引擎搜索和查询了有关本文研究的资料与数据。

2.2.2 问卷调查法

本文以龚耀先修订的艾森克人格儿童问卷的原版基础上,结合中国儿童特点,制订了调查问卷,问卷以社交能力、情绪管理、行为规范三个核心方面进行设计,共40道题。

艾森克人格儿童问卷量表(儿童,7~15岁)包括4个部分,分别为内外向(E)、神经质(N)、精神质(P)、掩饰(L)因素量表,共发放问卷180份问卷,除去42份无效问卷(学生填写理由:手机游戏、看电视等,因此不判定为体育活动)、5份掩饰分(L)超过7分判定无效(掩饰分为测定被试的掩饰、假托或自身隐蔽,或者测定其社会性朴实幼稚的水平),回收有效问卷为138份,有效回收率约为76.67%,基本情况见表1。

表1 问卷发放回收情况

问卷发放数(份)	问卷回收数量(份)	回收率(%)	有效问卷数量(份)	有效率(%)
180	180	100.00	138	76.67

通过对照记分规则分别计算出E、N、P、L的得分,见表2。

表2 蓬溪县下河小学调查对象各维度得分区间

得分区间	内外向(E)	神经质(N)	精神质(P)	掩饰性(L)
$x < 4$	偏内向	情绪较为稳定	无精神质倾向	>7分为无效
$4 \leq x \leq 7$	中间状态	稳定性一般	中间水平	
$8 \leq x \leq 13$	外向	情绪不稳定	精神质较强	

2.2.3 数理统计法

采用SPSS27.0软件对问卷所收集的数据进行单因素方差、皮尔逊相关性分析、独立样本t检验,各组的得分情况以($\bar{x} \pm s$)分表示。**表示 $P < 0.01$ 为差异性非常显著。

3 结果与分析

3.1 不同体育项目的人数分析

调查问卷收集项目以田麦久教授编著的《运动训练学(第二版)》中提出的项群训练理论进行分类,将篮球、足球等球类归为同场对抗性;将排球、羽毛球、乒乓球归为隔网对抗性;将跑步、跳绳等归为耐力性;将五子棋、围棋等归为轮换对抗攻防性。基本情况见表3。

表3 蓬溪县下河小学调查对象基本情况

项目	男生	女生
隔网对抗性	20	18
同场对抗性	11	11
耐力性	23	20
轮换攻防对抗性	14	21
总人数	138	

3.1 不同体育项目的情况分析

从表4的4种分类的得分与表2对比得出:在内外向(E)因素上,隔网对抗性的小学生得分处于中间状态和外向之间、同场对抗性的小学生得分处于外向、耐力性的小学生处于外向、攻防轮换对抗性的小学生处于偏内向与外向之间的状态;在神经质(N)因素上,攻防轮换对抗性的小学生得分处于情绪较为稳定,其余各组均处于稳定性一般与情绪不稳定之间;在精神质(P)因素上,攻防轮换对抗性的小学生处于无精神质倾向与中间水平之间,而其余各组得分均无精神质倾向。

表4 蓬溪县下河小学调查对象课外体育项目的得分情况

项目类型	内外向(E) ($\bar{x} \pm s$) /分	神经质(N) ($\bar{x} \pm s$) /分	精神质(P) ($\bar{x} \pm s$) /分
隔网对抗性	9.11 $\pm$ 1.97	3.33 $\pm$ 3.00	2.55 $\pm$ 0.82
同场对抗性	11.27 $\pm$ 1.62	3.19 $\pm$ 2.44	2.33 $\pm$ 1.32
耐力性	10.38 $\pm$ 2.01	1.82 $\pm$ 1.33	2.33 $\pm$ 0.86
轮换攻防对抗性	8.90 $\pm$ 3.21	4.40 $\pm$ 3.13	2.60 $\pm$ 2.41

3.1.1 不同体育项目对小学生性格维度的单因素方差分析

从表 5 可以看出, 四类体育项目分别在内外向 (E)、神经质 (N)、精神质 (P) 三个维度的 Levene 检验结果显示: 内外向 (E) 维度——Levene 统计量 = 1.441, $P=0.243 > 0.05$, 满足方差齐性; 神经质 (N) 维度——Levene 统计量 = 2.255, $P=0.094 > 0.05$, 满足方差齐性; 精神质 (P) 维度——Levene 统计量 = 1.996, $P=0.127 > 0.05$, 满足方差齐性。即所有维度均符合方差齐性条件, 可采用单因素方差分析进行组间差异检验。

表 5 不同体育项目在小学生性格维度上的方差齐性检验结果

性格维度	体育项目类型	样本量 (n)	得分 ($\bar{x} \pm s$)	方差齐性检验 (Levene)		单因素 ANOVA	
				F 值	P 值	F 值	P 值
内外向 (E)	同场对抗性	22	11.27 $\pm$ 1.62	1.441	0.243	2.707	0.056
	隔网对抗性	38	9.11 $\pm$ 1.97				
	耐力性	43	10.38 $\pm$ 2.01				
	轮换攻防对抗性	35	8.90 $\pm$ 3.21				
神经质 (N)	同场对抗性	22	3.19 $\pm$ 2.44	2.255	0.094	1.869	0.148
	隔网对抗性	38	3.33 $\pm$ 3.00				
	耐力性	43	1.82 $\pm$ 1.33				
	轮换攻防对抗性	35	4.40 $\pm$ 3.13				
精神质 (P)	同场对抗性	22	2.33 $\pm$ 1.32	1.996	0.127	0.128	0.943
	隔网对抗性	38	2.55 $\pm$ 0.82				
	耐力性	43	2.33 $\pm$ 0.86				
	轮换攻防对抗性	35	2.60 $\pm$ 2.41				

因此可得出以下结论:

3.1.2 内外向 (E)

同场对抗性项目得分 11.27 分, 耐力性项目 10.38 分, 均处于“外向”区间, 隔网对抗性和轮换攻防对抗性项目得分相对较低, 分别为 9.11 分和 8.90 分, 但也接近外向区间下限。

(1) 同场对抗性项目需要团队成员密切配合, 频繁的沟通交流能促使小学生更主动地与他人互动, 因此小学生外向性格特征可能会更为突出。

(2) 耐力性项目是门槛较低, 且只需个人即可参与的项目, 个体能通过反复练习快速看到进步 (比如跳绳并脚跳项目能从 30 秒跳 30 个到能跳 100 个, 跑步项目从跑 1 公里气喘吁吁到轻松完成), 每一次的进步都会为个体带来成就感, 能显著提升自我效能感, 使小学生更加自信, 以此有利于促进外向性格发展。

(3) 相比于直接身体对抗的运动, 隔网对抗性项目 (羽毛球、乒乓球等) 互动形式相对间接。比如单打, 小学生的注意力主要集中在球的轨迹和对手的动作上, 球员的所有进攻防守都需独立完成。而双打时有一定的沟通交流场地, 因此此类项目分数趋于中间状态与外向之间。

(4) 轮换攻防对抗性项目得分较低, 可能是在于这类运动的本质是“低社交需求的脑力对抗”。棋类一般没有队友, 因此没有团队合作的机会来促进性格外向。但是我们要清楚, 不是下棋“导致”内向, 而是内向者更倾向于参与“个人作战”的运动^[5]。

综上, 小学生性格特征与参与项目有着密切关联, 长期参与后, 性格中的内向或外向特质可能会被进一步强化, 然而, 我们也要知道, 性格内向并不代表是坏的^[6], 内向者也有其优势, 比如棋类不需要外向特质就能做好, 甚至需要内向者的专注、内省与独立思考。

3.1.3 神经质 (N)

(1) 隔网比赛项目通常需要个体保持冷静来应对球的变化和对手的策略, 因此该项目特点可能使得参与者的情绪稳定性在一定程度上得到锻炼, 但由于比赛中的竞争压力和对表现的关注, 也可能导致情绪出现一定波动, 所以得分处于稳定性一般与情绪不稳定之间。

(2) 同场对抗性项目的特点导致比赛中的身体接触、与队友的沟通等情况相当密切, 因此很容易导致情绪容易出现波动, 所以其神经质得分处于稳定性一般与情绪不稳定之间。

(3) 耐力性项目多数为单一的个人参与, 例如跳绳, 钟多提出跳绳可以有效的改善学生的心理健康水平, 主要表现在男女生的人际关系、抑郁、焦虑、偏执、心理承受能力等指标分上不同程度的下降^[7]。因此该项目的学生神经质得分处于较为稳定。当前数据显示, 参与耐力性项目与情绪稳定性呈正相关, 这种关联是否随参与时长延长而增强, 需通过纵向研究验证。

(4) 轮换攻防对抗性：此类项目分数高于另外三类可能是因为该项目吸引内向者，因为项目活动特性与他们的性格契合，而又因该项目大多为脑力性运动，因此很多时候小学生没有体能性的运动，可能其情绪会不如外向者稳定。

综合来看，不同体育项目与不同学生性格的关系是既相互吸引，又存在相互成就。例如 2025 年浙江省国际跳棋锦标赛个人冠军和团体冠军贾茹，小时候性格内向，是兴趣班中的“小透明”，启蒙老师施懿斓发现她不爱说话，但在棋盘前非常专注，是个练棋的好苗子，因此在老师量身定制的训练计划下，贾茹开启了“逆袭模式”：每天雷打不动练习 2 小时，曾用 1 年时间从无等级打到“一级棋士”。所以不论是外向或是内向，教育工作者应因材施教，根据学生性格特点合理引导学生参与体育运动，助力学生塑造健全人格，实现身心的全面发展。

3.1.4 精神质 (P)

同场对抗性、隔网对抗性和耐力性项目对精神质的影响较为相似且温和，而轮换攻防对抗性项目的影响相对稍大，但个体差异明显。可知精神质 (P) 与内外向 (E)、神经质 (N) 之间存在一定的关联，所以在分析学生性格特征时需综合考虑各维度的相互作用。

3.2 小学生性格的相关性情况

从表 6 可以看出，各因素的相关系数 r 和 P 值，其中精神质(P)与神经质 (N) 具有一定的相关性，相关系数 r 和 P 值分别为 $r=-.485$, $P < 0.01$ ，相关性强度中等 (r 绝对值接近 0.5)，且达到极显著水平 ($P < 0.01$)，说明两者关联具有可靠性，而其他性格因素无相关性差异显著。

表 6 蓬溪县下河小学调查对象小学生性格的相关性情况

		内外向(E)	神经质(N)	精神质(P)
内外向(E)	皮尔逊相关性	1	0.219	0.089
	显著性			0.537
神经质(N)	皮尔逊相关性		1	-.485**
	显著性			0.005
精神质(P)	皮尔逊相关性			1
	显著性			

注: ** 表示 $P < 0.01$

3.3 总体情况男女差异对比分析

从表 7 可看出，男女生的精神质得分几乎没有差异，男女生在精神质维度上不存在显著差异。

表 7 蓬溪县下河小学调查对象男、女生差异对比情况

测量指标	男生 ($\bar{x}\pm s$) /分	女生 ($\bar{x}\pm s$) /分	t	p
内外向(E)	10.15±2.11	9.96±2.60	0.288	0.775
神经质(N)	3.04±2.10	3.29±3.07	-0.349	0.735
精神质(P)	2.44±0.93	2.42±1.69	0.074	0.942

最后得出：下河小学的男生和女生在内外向 (E)、神经质 (N)、精神质 (P) 这三个维度上的得分没有显著差异，表明在该研究对象中，性别对小学生的性格影响较小。

4 结论与建议

4.1 结论

从研究结果来看，不同体育项目与小学生性格各维度存在差异化关联：同场对抗性、隔网对抗性、耐力性、轮换攻防对抗性项目均与小学生性格存在一定积极关联；同场对抗性项目和耐力性项目的内外向 (E) 得分较高 (均处于“外向”区间)，暗示团队互动可能与外向特质存在关联；耐力性项目的情绪稳定性得分最高，当前数据显示二者呈正相关，其长期效应有待验证；轮换攻防对抗性项目的情绪稳定性得分相对较低，可能与该项目的低社交特性及参与者性格倾向有关。内外向 (E) 与神经质 (N) 呈显著负相关 ($r=-0.485$, $P < 0.01$)，即外向程度越高，情绪稳定性越强。男女生在各维度得分无显著差异 (P 均 > 0.05)，暗示在本研究样本中，性别与小学

生性格的关联较弱。

4.2 建议

近朱者赤近墨者黑,环境影响人。体育对小学生性格发展起着潜移默化的作用,因此体育教师应担当引路人的身份,根据项目特点来促进学生性格的转变,例如对于偏内向的学生,教师可以引导学生参与跑步、跳绳等耐力性运动,在学生的性格进行一定的改变后再逐渐将学生引入同场对抗的团队项目中,使学生性格从内向向外向过渡。

参考文献:

- [1] 张力为、毛志雄.体育科学常用心理量表评定手册[M].北京:北京体育大学出版社,2004.10
- [2] 汪华锋.体育舞蹈对儿童性格塑造的影响研究[J].淮海工学院学报(人文社会科学版),2019,17(05):109-112.
- [3] 廖柳青.家庭教育中学前儿童性格培养对策研究[D].南昌大学,2022.DOI:10.27232/d.cnki.gnchu.2022.004360.
- [4] Lyu Xiadi,and Lian Xinyu."The Impact of a Good Family Sports Climate on Children's Character Building ".Ed.2021,
- [5]]Rosa P P J ,Rosa P P J ,Souza D L A A , et al.Motivational and evolutionary aspects of a physical exercise training program: a longitudinal study.[J].Frontiers in Psychology,2015,6648- 648.
- [6] 马涵.性格内向不是病[J].学生·家长·社会,2024,(20):44-45.
- [7] 全芷萱.跳绳运动对六年级小学生抑郁情绪的影响[D].湖南农业大学,2021.DOI:10.27136/d.cnki.ghunu.2021.000427.

An Empirical Study on the Influence of Different Sports on Primary School Students' Character Shaping Based on the Theory of Event Group Training

Xiao Lang¹, Luo Xiaohong^{1*}, Lei Yujie¹, Qiu Yumeng¹, Ding Jingyuan¹

¹Chengdu University, Chengdu, Sichuan 610106, China

Abstract: This paper adopts the methods of literature review, questionnaire survey and mathematical statistics, taking the sixth-grade primary school students of Xiahe Primary School in Pengxi County, Sichuan Province as the research objects, and uses one-way ANOVA, Pearson correlation and independent sample t-test to count and compare the survey data. The results show that same-field confrontational, net-separated confrontational, endurance, and rotational offensive and defensive confrontational events all have certain positive effects on pupils' character; there is a significant negative correlation between extraversion-introversion (E) and neuroticism (N) ($r=-0.485$, $P<0.01$), that is, the higher the degree of extraversion, the stronger the emotional stability; there is no significant difference in the correlation between different sports events and the character of boys and girls. This study is cross-sectional data, only reflecting the current correlation, and the long-term effect needs further verification.

Keywords: character; different sports; primary school students