

广东高职学生心理及体质健康状况研究

郑朝沙

(北京理工大学珠海学院, 广东 珠海 519088)

Study on the Psychological and Physical Health Status of Guangdong Higher Vocational Students

ZHENG Chaosha

(Zhuhai College, Beijing Institute of Technology, Zhuhai 519088, Guangdong, China)

摘要: 【目的】通过调查分析广东高职学生心理健康和体质健康状况, 探寻其变化规律以及相关性, 促进其身心全面发展。【方法】整群抽取广东5所高职2017级共6000名学生作为研究对象, 采集到3年心理及体质健康测试原始数据。心理健康数据均通过SCL-90量表测试获得; 体质健康数据均通过中国学生体质健康网发布生产厂商的测试仪器或严格按规范要求测试获得, 含身体形态、身体机能和身体素质。【结果】三年心理异常学生人数分别为1058、954、870, 呈现随年级增长递减的趋势($P < 0.01$)。心理异常学生占比分别为17.6%、15.9%、14.5%, 明显低于心理健康学生人数($P < 0.01$)。心理异常学生中, 女生占比分别为61.9%、61.3%、62.9%, 明显高于男生人数($P < 0.01$)。异常学生各因子评分均显著高于正常学生($P < 0.05$), 评分最高为强迫症状($P < 0.01$), 接下来是人际关系敏感和抑郁($P < 0.05$); 高职男、女生身高随着年级呈上升关系($P < 0.05$), 男生体重先降后升, 女生体重逐年下降($P < 0.05$), 男生BMI先降后升, 差异无统计学意义($P > 0.05$), 女生BMI逐年下降($P < 0.05$); 男、女生肺活量均随年级增加而上升($P < 0.05$), 但涨幅均不大, 女生涨幅略高于男生; 高职学生五项身体素质水平均随年级呈现先升后降($P < 0.05$), 但女生立定跳远、坐位体前屈和仰卧起坐下降幅度相对不大; 学生SCL-90评分和体重、50 m短跑、立定跳远和男1000 m/女800 m、坐位体前屈和男引体向上/女仰卧起坐呈负相关性($P < 0.05$)。【结论】广东高职部分学生心理异常, 且个别指标较突出。大部分体质健康指标呈倒U型发展, 变化不尽合理, 且绝对水平较低。心理健康与体质健康存在相关性。

关键词: 体质健康; 心理健康; 相关性; 高职学生; 广东

2019年7月9日,《健康中国行动(2019—2030年)》指出,人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。

广东是我国改革开放的前沿阵地,共有154所高校,其中高职87所,约占高校比例为56.5%,学生人数众多。郑继超等^[3]研究指出,未来研究取向应从“单维”向“多维”拓展,重视跨学科合作,由“体质健康”向“身心健康”促进转变。基于此,笔者以广东高职学生为研究对象,旨在通过分析其心理和体质健康状况,探寻变化规律和相关性,以促进其身心全面发展。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

整群抽取广东珠三角地区2所、粤东地区1所、粤西地区1所、粤北地区1所,5所高职2017级共6000名学生,每所学校抽取1200名,男3413名,女2587名,平均年龄(21.2±1.32)岁,农村户籍3101名,城市户籍2899名。

1.2 研究方法

1.2.1 调查及算法

2019年12月,通过走访5所学校相关部门,对其情况进行调查,采集到心理及体质健康测试原始数据。

(1)心理健康数据。均通过症状自评量表(SCL-90中国修订本)进行测试,包括90个项目^[3],分为9大类。评分标准为总分和各因子分(1-5分)。总分>160分心理异常,总分≤160分心理正常。因子分>27为阳性,因子分>18分可能存在心理障碍。

(2)体质健康数据。根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》(以下简称《标准》)测试内容,均通过中国学生体质健康网发布的生产厂商测试仪器或严格按规范要求测试。计算身体质量指数(BMI)=体重/身高²(kg/m²)。

1.2.2 统计分析法

采用SPSS20.0统计学软件统计分析研究数据,计量资料选择($\bar{x} \pm s$);两组间比较

选择 t 检验;多组间选择 F 检验;计数资料选择 χ^2 检验;心理和体质健康各指标间相关性选择Pearson分析。 $P < 0.05$ 代表差异具有统计学意义, $P < 0.01$ 代表差异非常显著。

2 结果

广东5所高职均设置了心理健康咨询机构,开设了心理健康课和讲座,学生每年均接受心理测试;1至2年级均开设了公共体育必修课,有的学校在2年级减半开设,3年级不开设,学生每年均接受体质健康测试。下面为测试数据。

2.1 心理健康

如图1显示,动态变化数据均好于前期。三年心理异常学生人数分别为1058、954、870,呈现随年级增长递减的趋势($F=9.278, P < 0.01$)。心理异常学生占比分别为17.6%、15.9%、14.5%,明显低于心理健康学生人数($\chi^2=85.92, P < 0.01$)。心理异常学生中,女生占比分别为61.9%、61.3%、62.9%,明显高于男生人数($\chi^2=21.57, P < 0.01$)。

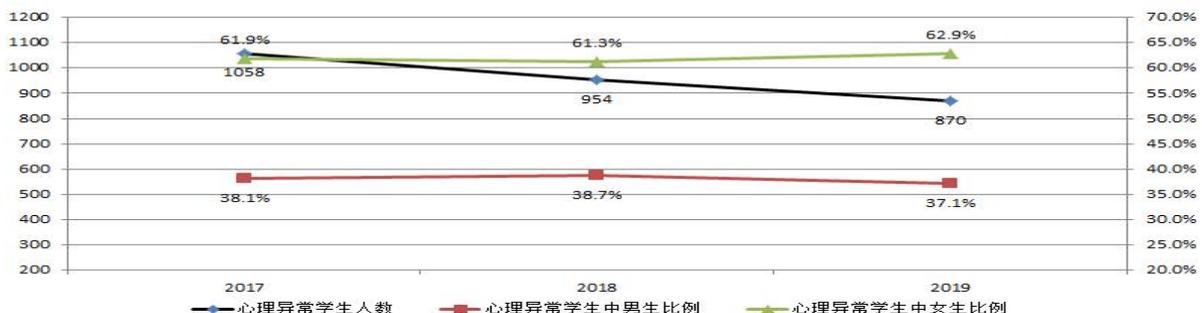


图1 心理异常学生人数及男女比例趋势

基金项目: 校级质量工程项目、广东省高校质量工程项目。

作者简介: 郑朝沙(1980—), 硕士, 副教授, 研究方向: 体育教育。

2.2 学生 SCL-90 总分和各因子分

以三年的混合面板数据进行了配对样本检验和方差检验。表 1 显示, 异常学生各因子评分均显著高于正常学生 ($P < 0.05$), 评分最高为强迫症状 ($P < 0.01$), 接下来是人际关系敏感和抑郁 ($P < 0.05$)。

2.3 身体形态

表 2 显示, 高职男、女生身高随着年级呈上升关系 ($P < 0.05$)。男生体重先降后升, 女生体重逐年下降 ($P < 0.05$)。男生 BMI 先降后升, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 女生 BMI 逐年下降 ($P < 0.05$)。

表 1 学生 SCL-90 总分和各因子分比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	正常学生(分)	异常学生(分)	t 值	P 值
总分*	118.58±32.12	198.57±33.85	4.629	0.0104
强迫症状**	1.53±1.53	4.02±1.79	4.892	0.0056
人际关系敏感*	1.46±1.41	3.77±1.89	4.613	0.0112
抑郁*	1.41±1.42	3.64±1.85	4.586	0.0162
焦虑*	1.59±1.36	3.29±1.65	4.369	0.0237
躯体化*	1.37±1.33	3.14±1.62	4.302	0.0268
恐怖*	1.33±1.29	2.89±1.60	4.211	0.0325
偏执*	1.27±1.26	2.75±1.55	4.203	0.0352
敌对*	1.26±1.25	2.62±1.51	4.352	0.0202
精神病性*	1.22±1.23	2.53±1.20	3.896	0.0422
F 值	0.852	6.652		
P 值	0.865	0.00153		

注: 与正常学生比较, * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

表 2 高职男女学生身体形态动态变化 ($\bar{x} \pm s$)

年级	男			女		
	身高(cm)	体重(kg)	BMI	身高(cm)	体重(kg)	BMI
大一	170.8±4.4	63.5±8.2	21.8±4.8	159.2±4.1	52.6±3.4	20.8±2.8
大二	171.2±4.1	62.3±9.3	21.3±4.3	159.4±4.2	51.3±3.3	20.2±3.8
大三	171.5±4.7	64.8±9.1	22.0±4.1	159.5±4.0	50.2±3.1	19.7±2.9
F 值	3.85	2.81	2.39	3.88	4.25	3.08
P 值	0.021	0.038	0.066	0.020	0.014	0.026

2.4 身体机能

男、女生肺活量均随年级增加而上升 ($P < 0.05$), 但涨幅均不大, 女生涨幅略高于男生 (见表 3)。

2.5 身体素质

高职学生五项身体素质水平平均随年级呈现先升后降 ($P < 0.05$), 但女生立定跳远、坐位体前屈和仰卧起坐下降幅度相对不大 (见表 4)。

表 3 高职男女学生身体机能动态变化 ($\bar{x} \pm s$)

年级	男	女
	肺活量(ml)	肺活量(ml)
大一	3864.3±662.8	2556.7±412.4
大二	3887.3±636.5	2607.7±404.9
大三	3904.5±680.7	2698.6±406.7
F 值	3.12	3.24
P 值	0.044	0.039

表 4 高职男女学生身体素质动态变化 ($\bar{x} \pm s$)

性别	年级	50m 跑(s)	立定跳远(cm)	坐位体前屈(cm)	男 引体向上/女 仰卧起坐(个)	男 1000m/女 800m 跑(s)
男	大一	7.64±0.44	219.47±20.63	11.36±6.47	5.07±4.55	268.36±32.59
	大二	7.58±0.44	220.42±18.20	11.80±6.86	5.12±5.04	263.59±29.22
	大三	7.83±0.41	218.36±24.13	9.67±5.79	3.65±4.17	270.87±30.05
	F 值	3.87	2.79	2.68	3.58	3.86
P 值	0.020	0.039	0.045	0.028	0.021	
女	大一	9.32±0.61	173.93±14.55	13.68±5.54	30.43±6.54	258.60±31.33
	大二	9.27±0.68	175.37±15.34	15.04±5.81	32.56±7.03	253.78±29.11
	大三	9.58±0.59	174.58±15.68	14.57±6.04	31.84±7.54	262.11±29.11
	F 值	4.21	3.96	2.82	3.81	2.87
P 值	0.014	0.019	0.037	0.022	0.035	

2.6 心理健康和体质健康相关性

Pearson 相关性分析结果可得, 学生 SCL-90 评分和体重、50 m 短跑、立定跳远和男 1000 m/女 800 m、坐位体前

屈和男引体向上/女仰卧起坐呈负相关性 ($P < 0.05$) (见表 5)。

表 5 SCL-90 评分和体质因素相关性

组别	SCL-90	体重	身高	肺活量	50m 跑	立定跳远	坐位体前屈(cm)	男 引体向上/女 仰卧起坐(个)	男 1000m/女 800m
异常>160分	r	-0.392	-0.126	-0.362	-0.383	-0.379	-0.357	-0.381	-0.386/-0.456
	P	0.026	0.514	0.039	0.033	0.036	0.041	0.034	0.031/0.014
正常≤160分	r	-0.347	-0.392	-0.253	-0.468	-0.366	-0.388	-0.372	-0.313/-0.339
	P	0.038	0.026	0.18	0.01	0.03	0.028	0.035	0.042/0.039

3 分析和讨论

3.1 心理健康状况

梳理使用 SCL-90 量表作高职学生心理健康状况的研究发现, 不同学者得到的结论并不一致, 这取决于研究对象基线情况、生活环境、测试环境、测试态度等众多因素。

3.1.1 整体数据更优, 但焦虑感提升

图 1 显示, 心理健康人数明显高于心理异常 ($P < 0.05$)。该结果与田蕊^{[4]78}等研究契合, 其利用 CMA3.0 软件进行元分析, 对 2011 至 2015 年全国高职生 SCL-90 在 9 个因子上的得分与张宇迪^[5]针对 2001 年至 2010 年的研究数据为常模作

比较,各因子得分减少0.01-0.13分。而以田蕊的数据为常模,与表1所示作另一维度比较,即以正常学生均数与其相比,各项指标应更优,但结果显示,焦虑分却高了0.04分。

Cheng J C^[6]的研究指出,高职1年级学生心理健康状况好于高年级学生。但本研究却呈现心理异常人数随年级增长递减的趋势。可能因大一学生初到陌生环境,易受环境、人际等因素干扰,诱发心理问题,随着熟悉程度提升和心理教育的干预,心理问题逐渐减轻。

3.1.2 男生数据优于女生

孙家泽等^[7]研究指出,女生在自我价值感各维度上的得分均显著高于男生,而自我价值感越高的高职学生,其心理健康水平越高。图1却显示,心理异常女生比例高于男生,且第三年占比有所增加。这可能因为女生相对胆小,惧怕孤独,而且感情细腻,对人事物相对敏感,加之过于追求完美,导致她们会比男生遭遇更多的心理困扰^[47],加之生理期引发的心理反应等,均诱发学生悲观、失落和抑郁等情绪。

3.1.3 异常学生突出指标

表1显示,异常学生强迫症状最高、人际关系敏感其次和抑郁评分再次。Yang H等^[8]研究显示,若某些问题处理错误,可致大学生心理发展偏离正常轨道。这提示高职教育工作者,高职学生已是成年人,已是大学生,对待学生的不足不应充满不信任和否定,应在教育教学方式上表现出更多信任和鼓励,使其找到认同感,尽快获得成就感,才能更好干预并预防其心理异常问题。

3.2 体质健康状况

3.2.1 身体形态

董旭晖等研究显示^[9],大学生身高和体重均处于不断发育的状态。表2显示身高逐年略有上升($P < 0.05$),男生优于女生。但体重变化与其不同,即男生随年级增加先降后升,女生逐级下降。男、女生BMI三年均处于《标准》正常水平,但大三男、女生趋势分别向超重和低体重水平发展。经计算得出,因身高变化幅度很小,其主要随体重而变化。

结合表3、表4,综合调研和日常观察分析,学生在大一加入相关组织,日常体力活动明显增加,加之体育课作基本保障,体重和BMI有所下降。对仍处于生长发育期的该年龄段人群来说,这显示其营养可能不够合理;随着男生对环境更加熟悉,个性更加显现,更喜欢宅,导致身体消耗小于吸收,脂肪体重和BMI在大三呈现增长;而女生往往过度关注体重,在缺乏锻炼的情况下,主要以节食的方式造成肌肉体重和BMI下降。应引导学生更注重身形匀称,增加肌肉体重,适度减少脂肪体重。

3.2.2 身体机能

表3显示,男、女生肺活量均逐年上升,但女生涨幅略大于男生。体育锻炼活动有助于提高肺活量水平^[10]。结合表2、表4,综合调研和日常观察分析,大二身体素质上升,故肺活量上升相对较多。大三时身体虽在发育,但身体素质下降,导致上升减缓。而男生相对女生,生活习惯不健康,如吸烟、喝酒和熬夜等,故涨幅小于女生。

3.2.3 身体素质

整体状况不合理,且呈倒U型变化。人口素质是社会文明的标志,其中身体素质是人口素质的物质基础和重要表现形式^[11]。但表4数据对应《标准》等级,却整体处于及格等级,且5项指标均先升后降,出现倒U型结构,其结果与赵壮壮等^[12]研究基本一致。根据调查和日常观察得知,体育课的减少,加之身体活动大幅度减少,且体育教师未助其制定针对性运动处方,学生并未养成体育锻炼习惯,导致数据下滑。

其中,女生坐位体前屈、仰卧起坐和立定跳远的降幅相对较小,50m和800m降幅较大。这可能与保持体型的愿望相关,因为拉伸和仰卧起坐有塑形效果,且简便易行,一直受女生青睐。而拉伸对腿部肌肉的离心收缩刺激,仰卧起坐对核心肌群的刺激及节食减的体重,可能致立定跳远指标降幅较小。但从成绩来看,这些锻炼并不系统,且提高其心肺功能的奔跑类项目疏于锻炼。

这提示体育教学应更多加入科学健身、营养和养生等健

康教育内容,使学生具备正确的健康意识、审美意识,掌握获得健康、保持健康的方法。

3.3 心理健康和体质健康状况相关性

3.3.1 心理健康可促进体质健康

表5显示,大学生心理状态越好,其体质健康越优。该结果符合吴平等^[13]等研究中提出心理健康可干扰人体代谢及内分泌系统,间接影响机能适应性、肌肉柔韧性、心血管舒张功能和机体机能张力等生理机制;而心理异常者可致高职学生脱离社交及群体活动,降低日常体育活动量,从而降低体质健康。

3.3.2 体质健康可促进心理健康

John Ratey^[14]等人研究说明,大脑中约80%的信号是由神经递质谷氨酸盐(glutamate)和 γ -氨基丁酸(GABA)传递的,血清素(serotonin,5H-T)、去甲肾上腺素(norepinephrine)和多巴胺(dopamine,DA)3种神经递质对信息的传导起着重要的调节作用。大量研究表明,运动能增加体内这3种神经递质。如血清素缺少会使大脑失控,引发抑郁症、焦虑症和强迫症。该研究^[20]还指出,有氧运动和复杂运动(技巧类运动)对我们大脑产生各自不同的有益影响,并且它们之间互补。但漆昌柱^[15]等人研究也指出,运动促进心理健康的脑机制研究还可能存在着以动物为实验对象的研究结论推及人类的有效性问题的。

4 结论与建议

(1)部分广东高职学生存在心理异常,且个别指标较突出。应进一步做好心理健康教育,引导学生树立正确三观,助其保持心理健康;

(2)体质健康方面,身高和肺活量逐年略有增长,但其余数据变化不尽合理,且大部分指标绝对水平较低。应按国家要求,坚持开足公共体育必修课基础上,提高课程实效性;体育教师应帮助学生制定针对性运动处方;定期组织学生开展多种形式体育活动。多措并举,促使学生养成体育锻炼习惯;

(3)心理健康与体质健康呈现相互干预,相互促进的关系。应加强两者联动,通过评测、监控、综合分析、共同干预,全面促进学生身心健康;牢固树立“防胜于治”的意识,从“治病”转向“治未病”,将工作尽量前置,做得更细,防患于未然。

参考文献

- [2]教育部.2019年全国高等学校名单[EB/OL].(2019-6-17)[2020-4-02].http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/s5743/s5744/201906/t20190617_386200.html.
- [3]郑继超.“扬州会议”40年青少年学生体质健康促进研究进展[C].中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.中国体育科学学会:中国体育科学学会,2019:6545-6546.
- [4]田蕊.中国高职生心理健康状况的元分析[J].高等职业教育探索,2018,17(04):64-70.
- [5]张宇迪.高等职业院校学生SCL-90评分的meta分析[J].中国心理卫生杂志,2011,(25):705-709.
- [6]Cheng J C. Analysis on Students' Mental Health and Social Adaptation Ability Evaluation in Vocational College Physical Education Teaching[J].Bulletin of Sport Science & Technology,2014,6(49):9284-9288.
- [7]季刚,王智强,董山山.青少年体质测评与健康生活方式现状调查分析[J].中国健康教育,2020,36(02):134-137.
- [8]Yang H, Chen J. Learning Perfectionism and Learning Burnout in a Primary School Student Sample: A Test of a Learning-Stress Mediation Model[J]. Journal of Child & Family Studies,2015,25(1):1-9.
- [9]董旭晖.河南省高职学生体质健康现状实证分析及策略研究[J].中国成人教育,2015,02(19):118-120.
- [10]吴键,袁圣敏.1985—2014年全国学生身体机能和身体素质动态分析[J].北京体育大学学报,2019,42(06):23-32.

(下转第55页)

根”思维,在武术的发展过程中,契合成了拳种门户的内在思维;“重道”则成了习武个体的精神意象与习技驱动力,而“崇天”思维则成了个体创拳、演拳的信仰精神和审美诉求。在较长的一段时期内,这些传统的观念作为武术传承的精神密码一以贯之,不仅成了中国武术生成与演化逻辑的一种必然存在,甚至已经成了武术创生与发展的定则之一。

近代以降,在西方列强的欺凌下,国人开始向外“观天下”才认识到国家的“百不如人”。为了洗刷“东亚病夫”标签,国内外仁人志士发起了“强国强种”行动,以期一改中华民族“积弱之病态”,严复先生提出“师夷长技以制夷”之口号,曾国藩先生提出“中体西用”的良方,以“西化”对“国术”进行改造成为了应国家危难时特定选择。梁启超、张之江、马良等人倡导国术改良,将国术进行“体育化”处理作为救国利器。客观上来讲,在这种民族危亡的特殊时期,对武术的“体育”化处理,为武术推广与实用性提升带来了诸多利好。然而,面对“西化体育”规训的中国武术,其“尚根”“重道”与“崇天”意识也不断地遭到破坏与消解。

4.2 中国传统武术创生“传统”的存在理路反思

客观来讲,“尚根”“重道”与“崇天”精神意识作为中华民族宗法制度的一种特质发明,固然有其弊端,但其组织、精神上的优越性也是足以明证的。作为一种历史存在和生成规律的呈现,也构成与维系了中国传统武术文化的结构与精神相对稳定的一面。从20世纪90年代武术“门户谱系”“祭祖拜师”“古谱技法寻踪”的复活与再造也不难看出,“尚根”“重道”与“崇天”意识仍作为当代武术文化的遗产延续,仍在一定程度上影响着当下武术文化的习性、信仰与价值祈求。

毋庸置疑,“尚根”“重道”与“崇天”的思维特质是武术文化从历史中走来,延续至今的精神动力和文化原型观念,在武术文化的承传与发展中起到助推与规定性功用,当然,它在一定程度上,也促成了武术文化在迁变中保持武术自身的整体性,而不被其他文化所肢解。正如刘广明在《宗法中国》中所强调:在人类历史中,弥久不变的或变化甚微的不是什么经济制度、政治体制,而是自然环境和特定民族的文化原型观念对次生文化的影响^[9]。在武术文化的演变过程中,“原生观念”思维的影响是显著的,使得武术文化传统在迁变中保持着布迪厄所说的“惯习”。当下,对传统武术文化中的“尚根”“重道”与“崇天”处理上有一种“斥责”、剥离的声音。从事物发展的两面性来看,可以说一味斥责“尚根”“重道”与“崇天”是不正确的。就武术发展本身而言,缺失“根”意识、缺乏“天人”信仰与“重道”教化的武术,其传承责任界定和历史记忆的维系陷入困境,则应该是不足为奇的。

4.3 中国传统武术创生“传统”的存在未来进路

审视中国武术文化的发展与现实状况,对传统文化“尚根”“重道”与“崇天”意识特质的关注是无法回避的,也是不应该回避的,不应简单地以西化为惟一的“真理”性思维对其予以评判。更重要的是,要以客观的态度与人文情怀来对待从历史中走来的传统武术,进而对传统武术文化的行

为组织、精神信仰以及思维观念加以剖析,对武术体系中的“变”与“不变”的原生动力加以理顺,厘清其“精神动力”与“文化糟粕”。

当然,不应排除也不应回避宗法“尚根”“重道”与“崇天”意识的局限性,毕竟这些思维带着宗法制度下的劣根性,造成了诸如“门户之见”“技术秘不示人”等弊端,显然,在当代中国武术的发展中如何对其进行规范与转化、因势利导,是一个富有挑战性的课题,以期在后续研究中有论述。但是,可以肯定的是,在考量中国传统武术当代发展与保护的过程中,一味地趋于“祛魅”、趋于对“西化”范式的精神依附,必然会招致文化传统与症结在以“科学化”召唤下一并清算,部分中国传统文化的人文情怀亦在“革新”中丧失生命力。

一言以蔽之,“尚根”“重道”与“崇天”集中映射了习武群体对“天人合一”传统理念的践行,理应全面辩证地对其进行探讨。在中国传统武术未来传承与保护中,可以依据时代需求、国家需求为标准对其进行“创造性改造、创新性发展”,使其适应并服务于当代。对于武术中的“崇根”意识,则可以在现代视域下将其升华为以“中华民族共同体意识”为起点的“根”崇拜,在实践中加以落实;于“重道”而言,则可以聚焦于“修身、齐家”的精神意向,将“学以成人”为树立为武人修“道”的逻辑起点和终点,促成习武者的内在修为。于“崇天”而言,则可继续发扬“立象取意”“超乎象外”的功用为当代武人创拳、演拳所用,提升习武人与自然和谐共生的理念以及对生命旨趣的寻求。

参考文献

- [1]袁丽红,李育芳,徐清然,等.道统·学统·政统:李泽厚、朱厚泽访问贵州大学中国文化书院座谈纪实[J]. 阳明学刊,2012(00):349-393.
- [2]张新斌.根亲文化的讨论与思考[J]. 中原文化研究,2014,03:103.
- [3]操奇.中华传统文化的自然规定性成因:基于马克思主义哲学范式[J]. 中华文化论坛,2015,03:117.
- [4]徐小跃.论中国古代宗教的特点[J]. 江苏行政学院学报,2012,04:22-27.
- [5]王岗.中国传统武术:一种追求教化的文化[J]. 体育文化导刊,2007,03:30.
- [6]丁守伟.中国传统武术转型研究(1911-1949)[D]. 陕西师范大学,2012:143+150
- [7]施旭升.本体的坚守与文化的偏至:一百年来中国戏曲路向的回溯与反思[J]. 文化艺术研究,2013,03:86.
- [8]杨国荣.道与中国哲学[J]. 云南大学学报(社会科学版),2010,06:40.
- [9]刘广明.宗法中国[M]. 上海:生活·读书·新知三联书店,1993:137-138.
- [10]吉灿忠,陈银凤.游离于“文化”与“体育”间的武术发展新论[J]. 南京体育学院学报,2020,19(5):66-71+2.

(上接第52页)

- [11]王晓峰,王祥全.大学生人口身体素质变动及其问题成因分析[J]. 人口学刊,2018,40(02):86-95.
- [12]赵壮壮,徐京朝,王长梅.高职院校学生体质健康测试成绩的年度纵向比较[J]. 南京广播电视大学学报,2019(01):66-69.
- [13]吴平.健美操对体质弱势中学生心理健康影响的实证研究[J]. 广州体育学院学报,2014,34(6):81-82.

- [14]约翰·瑞迪著,浦溶,译.运动改造大脑[M]. 杭州:浙江人民出版社,2013.
- [15]漆昌柱,郭远兵,桂茹洁.运动促进心理健康的研究进展:基于方法的视角[J]. 武汉体育学院学报,2020,54(01):86-92.
- [16]刘欣昊,赵彦,徐之清,等.半封闭环境下高校学生体育锻炼与心理健康的相关性研究[J]. 南京体育学院学报,2021,20(6):45-49.