



体育活动对大学生心理健康的干预

Intervention of Sports Activities on College Students' Mental Health

牛亚光

Niu Yaguang

摘要:良好的心理素质是21世纪的大学生走向成功的基石,大学阶段是心理问题易发的年龄阶段,身心的健康、人格的健全是他们走向社会的重要条件。但是由于家庭、社会等方面因素的影响,导致现在的大学生出现各种各样的心理问题。因此,探讨如何通过体育活动对大学生心理健康进行干预对大学生心理健康发展具有重要意义。研究采用文献资料法,逻辑分析法对体育活动对大学生心理健康的干预进行分析。找出问题所在,为大学生更好的参加体育活动提出可行性建议。

关键词:体育活动;大学生;心理健康;干预

Abstract: Favorable mental factor is the foundation for college students to succeed in the 21st century. Psychological problems are occurred more often in college. Body and mental health, and the sound personality are of importance elements for them to enter the society. Whereas, there are mounting number of college students with various psychological problems, since the influence of society and family put more pressure on college students. Therefore, it is of great significance to explore how to carry out the intervention of college students' psychological health through sports activities. The research uses the literature method and logic analysis to analyze the intervention of physical activity on college students' mental health. Identify the problem and propose feasible suggestions for college students to participate in sports activities.

Key words: sports activities; college students; mental health; intervention

中图分类号:G804 文献标识码:A 文章编号:1005-0256(2019)11-0168-3

doi:10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2019.11.070

前言

现在中国的大学生群体是一个庞大的社会群体,其中有很多大大小小的问题,心理健康问题是最为重要的问题。优越的成长环境和家长的宠爱等情况导致了现在大学生心理不成熟,心理承受能力差等现象,从而引发各种心理问题。随着高等教育的快速发展,各大高校扩招,导致大学生就业压力大,这些心理问题就更被凸显出来。

心理健康是指人们能够适应一定的社会环境改变,有效的调整、控制自我情绪。拥有良好的人际关系、人格健全、不断充实自己,使自己的能力和得到发展和锻炼的精神面貌和心理状态。

Diener 指出心理健康的三个重要标志:一是主观性,即心理健康是个人的主观体验,客观环境的影响只作为影响主观体验的潜在因素,而不能作为影响个人主体性的条件。二是积极性,即心理健康的标准是心理积极因素较多,消极因素较少。心理健康是体现在人生活的各个方面。英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,即在现实生活中的不同情况下能对具体的不同事物对人体的影响做出良好的反应,具有生命的活力,能充分的发挥其身体的潜能。”

我国的大学生心理健康教育起步相对国外来说较晚,经历了由认识到重视再到加强的过程,近年来我国学者对体育活动对大学生的心理干预也有一定的研究成果。徐婷在《“阳光体育”对学生心理健康的积极作用分析》一文中指出,“阳光体育”是指在校的体育教学中加入更多具有积极意义的适合学生的体育活动,在体育活动中渗透心理健康知识,潜移默化地帮助学生们在体育活动中克服心理障碍,更健康的成长,在提升体育素养的同时培养良好的心理状态。陈晓华在《普通高校体育课教学对大学生心理机能影响的研究》一文中指出

了现在大学生心理问题出现的主要因素,并且提出普通高校体育教学对大学生心理健康的影响,倡导普通高校应该将体育教学纳入到培养大学生心理素质的体系中,使其成为体系的重要组成部分。

1 体育活动对大学生心理健康的干预

随着近年来国家实行扩招政策,大学生的数量越来越多,大学生的身心健康水平直接关系着我国未来的科技发展,只有少部分人理解身心健康的真正含义。身心健康是指身体和心理方面的健康,而不单单指身体健康。通过近年来一系列大学生心理问题被报道,从而引发相关讨论之后,我国逐渐开始重视高校体育活动对大学生心理健康的影响,开展了一系列体育活动。大学生参与到体育活动中与其他人之间的配合而取得胜利,会获得一种心理上的满足感,也能释放体内多余的能量、释放不良情绪,同时有效的提高参与者和其他人的协调沟通能力,在团队配合中体会到集体的力量,增加集体荣誉感,有利于现代大学生形成积极乐观向上的心态。

1.1 体育活动的心理效益

大学生的身心健康不仅是指大学生的身体健康,还指大学生的心理健康,大学生的心理健康是指需有正确的人生观和价值观,具有健全的人格,能把自己的理想和行动付诸于实践,保持心理平衡,把心理健康和身体健康有机结合起来。

作者简介:牛亚光(1993-),男,河南人,在读硕士研究生,研究方向:运动训练

作者单位:河南大学体育学院,河南 开封 475001

Sport College of Henan University, Kaifeng 475001, Henan, China.



布伦特兰博士指出,缺乏必要的体育活动会对人体健康产生非常严重的后果,全世界每年因身体健康问题导致死亡的人数超过百万。多数研究表明,长期参加体育活动或偶尔参加一次体育活动都能对大脑产生较为良好的情绪效益,能明显改善心理环境,降低心理焦虑。

2 不同运动项目对大学生心理健康的干预

不同项目的体育运动对大学生心理影响的作用各不相同,不同项目的运动时间和强度对身体锻炼和对人格和心理压力的影响也不同。因此,体育教学需要把握各个项目的特点,有效地运用到体育教学之中,发挥其最大的作用。

2.1 三大球类项目对大学生心理健康的干预

三大球类项目(以篮球项目为例)是校园之中最流行的体育项目,在各个年龄段学生中有着相当高的普及率。在三大球类项目中,篮球和足球属于技能主导类同场竞技性项群,只有排球属于技能主导类隔网对抗性项群。但是在练习和比赛的过程中除了个人技术的展现之外,都需要与团队中的其他队员进行交流,通过队员之间的配合,来完成训练和比赛。在参与体育活动的过程中通过消耗体能和身体对抗来释放体内剩余的能量,释放不良情绪,加强与同伴之间的交流,有利于促进与他人之间的沟通交往,形成积极乐观向上的心态,增强集体荣誉感。三大球类项目因为有良好的强身健体功能和对心理健康的良好调节作用,使得它在校园中普遍受到各年龄段学生的青睐。

篮球运动能缓解因大学生心理问题所带来的消极影响。通过篮球运动,学生们能感受到集体带来的团结,在团队胜利的过程中体会到胜利的喜悦和集体荣誉感,可以改善孤僻、胆怯、自卑的等心理问题,有利于养成积极、自信、乐观的生活态度、增强自尊心,培养良好的心理素质。在参加篮球运动时,由于大强度的运动量会造成体温升高,从而引发脑部情绪亢奋,缓解消极的心理情绪达到干预心理健康的目的。

参加篮球运动能促进学生之间的交流,能通过沟通打出各种篮球方面的战术配合,从而达到得分的目的。学生们通过篮球运动相互了解,相互沟通,建立彼此之间的信任。在篮球比赛中的每一次得分都会激发学生的成功喜悦之情,能够让学生享受成功的乐趣,养成乐观开朗的生活态度,有利于培养学生坚强的意志品质。

2.2 小球类项目对大学生心理健康的干预

小球类项目(以羽毛球项目为例)是以个人技巧为主的隔网对抗类竞技项目,主要是技术和体能的体现,没有像篮球一样的身体的对抗。在运动竞技过程中需要快速准确的判断出对手的意图,并通过积极的思考来及时做出应对。个人运动技能的学习掌握与展现,能反映学生的个人能力与意志力状况的好坏,增强学生的主体意识,体验成功的感受。这类运动项目对抑郁自卑之类的心理问题影响显著,可以培养大学生独立自主,积极向上的品质。小球类项目在对大学生个体方面存在的心理健康问题进行干预的效果尤为显著。

羽毛球是深受广大人民群众热爱的小球类运动项目,由于它的运动器材相对简便,并且不受场地限制,所以锻炼起来较为方便,而它也是一项老少皆宜的运动,在运动中既强身健体,又充满乐趣,一举两得。羽毛球是隔网类的竞技项目,不会像篮球足球一样有激烈的身体对抗,也就是说不会因为身体的对抗而出现受伤情况。由于羽毛球基本技术简单易学,规则又非常灵活,便于大学生掌握。

羽毛球运动能激发学生顽强拼搏的意志品质;因其竞技项目中存在的对抗性、竞争性等因素的影响,所以顽强的意志力在该项运动中占有非常重要的地位。在激烈羽毛球比赛经常会遇到一些生理上的原因,例如身体无力、缺氧等现象,感觉再也坚持不住了。这些生理现象在双方势均力敌或差距不大的情况下都会出现,甚至是同时出现,这时就看谁能咬牙坚持,谁就会取得最终的胜利。大学生可以以羽毛球为主作为提高身体机能、缓解心理压力的有效手段进行运动锻炼。在羽毛球运动中,运动时间以40-50分钟(根据不同对象身体素质不同,时间可相对增加或减少)为宜。

2.3 艺术表现类项目对大学生心理健康的干预

艺术表现类项目(以健美操项目为例)属于以个人表现能力为主的形体、协调、力量和节奏感等因素的综合能力的表现,其运动过程充分展示出自己的运动美、力量美以及形体美,增强参与者的自我表现力、愉悦感和自信心。大学生在参与艺术表现类运动的过程中能学习到如何以良好的心态对他人的表现做出客观的认识和评价。这样就促使大学生在生活中能正确地认识自我、展现自我,有利于形成积极乐观向上的心态和提高社会交往能力。在人格方面,艺术表现类项目在体育教学时能很好的改善大学生在与人交往的过程中出现的不敢交流、被动退缩等心理和性格方面的问题以及提高学习和做事的积极投入程度具有显著的效果。

健美操运动在其动作的编排上不仅能培养大学生的想象力和创造力,还能陶冶情操,提升个人的表现力和对音乐的鉴赏能力。在学习健美操过程中经过规范的学习动作从而让自己树立自信,有更多表现的欲望,敢于对外界展示自己的美。健美操通过音乐与节奏的一致性来激发学生们的锻炼热情,在进行健美操运动时,随着欢快的音乐练习的时候能提高情绪调节能力,缓解精神压力,放松身心。如今社会各方面都认为健美操运动是减轻和调节心理压力的最有效手段之一,通过学习健美操来达到缓解心理压力,锻炼身体,增强意志力和自信心的目的,对大学生的身心发展有着至关重要的影响。

随着新中国经济的飞速发展,来自各方面的巨大压力导致现在的大学生们没有时间去给自己放松,放不下生活之中许许多多的问题,这些问题如果得不到及时的处理,都可能会产生焦虑抑郁等不良情绪,甚至可能会让我们走进严重的抑郁情绪中无法自拔。据统计抑郁和焦虑是当代大学生最主要的心理问题,如今社会关心的主要问题也是如何改善和缓解大学生的心理问题,我国相关教育部门也给出了相应的指示,专门开设心理答疑辅导小组,重视大学生心理健康教育等课程。教师在上课过程中通过长期的观察发现,健美操运动能够给学生带来心灵上的放松,精神上的快乐,使学生们暂时放下焦虑。在健美操课上学生们可以根据自己的意愿来选择音乐和舞蹈,在轻快而富有节奏的音乐中培养自己的心理抗压能力。有证据证明人们在长期的体育活动中,能够很好的缓解精神压力,治疗各种心理疾病,而且没有副作用,是非常安全的心理康复手段。对于健美操运动能够对大学生的心理健康进行干预的原因是由于健美操运动可以加入音乐,而美妙的音乐对中枢神经系统有良好的调节作用。另外健美操还可以提高自信,从根本上提升心理素质,在运动与音乐的结合中缓解精神和心理方面的压力,所以健美操能对大学生的心理健康进行干预。

2.4 户外拓展运动对大学生心理健康的干预

户外拓展运动是近年来较为时尚的运动项目之一,参与

者通过在户外完成各种各样的任务来挑战自己,这些任务可以是挑战或穿越各种复杂的环境或人工设置的复杂障碍。这类运动因为是在特定的任务和环境中来锻炼,所以会对参与者的身心造成极大的压力,需要在特定的环境中保持冷静,有敏锐的判断力,还要有良好的团队协作精神。大学生在这样的环境中通过与队友的相互协作来克服自己内心的恐惧,勇于挑战自我,增强面对困难和挫折时的心理调节能力。研究表明,拓展训练能够激发大学生解决困难问题的求胜欲望,能够通过与他人之间的交流和沟通来完成训练任务。拓展训练团队会根据训练任务的需要,让学生来扮演不同的角色,在团队中的地位也会随着任务的需要而改变。复杂的人际关系要求学生们在面对各种难题时团结起来,尽自己最大努力为集体争得荣誉。在团队之中要与队友互帮互助的,一方面是从集体之中获得巨大的力量和信心;另一方面在集体中彰显个性,但不是以自己为中心,是在这个团体之中有自己的见解。角色的定位与清晰的分工使学生能在任务中得到全方位的锻炼,人际关系与社交能力也随之得到提高,从而养成善于与人交往的好习惯。

拓展训练所设置的运动项目以及采取的形式,是对人的体能,心理以及各方面综合能力来进行考验。每一位参与者在完成任务的同时都是在挖掘自身的潜能,不断的挑战自我。拓展训练的主要任务是培养学生的创造力和团队协作,在任务中没有人会教你该做什么不该做什么,要完成任务的话只能靠自己团队协作,发挥出自己的想象力和创造力,与团队成员一起完成任务。那么在这种极端困难无助的环境下你会发现,你也可以想到一些奇葩但是有效的方法。正因为如此,拓展训练就给了参与者一个能激发自己创造性思维的空间。

在拓展训练中最常听到的话是:“不是你不行,只是你不敢,不是你的能力问题,而是你的心理问题”。在训练过程中,根据给每个学生分布的任务不同,所面对的困难也不同,通过完成这些任务来挑战心理,战胜自我。在拓展训练中有空中断桥这样一个项目,是让参与者走过五米以上的断桥,任何人站在上面都会感到害怕,不敢往前走。但往往就是这种害怕阻挠了你前进的方向,在这极大的心理压力中能及时调整心态,勇敢地向前迈出一大步,那就是成功,就是通往成功的关键一步,只要有勇气迈出这一步,接下来的路就会无比顺畅。这个断桥项目让你懂得了:当你拥有了沉着冷静、坚定的信念,强大的自信等良好的心理素质时,面对任何困难和危机时你都能冷静的去

面对,积极的思考,那时问题将会迎刃而解。

拓展训练能让学生认识到自身的潜力,增强自信心、克服惰性,磨练坚强的意志,树立战胜困难的决心。启发想象力与创造力;改善人际关系和自身的形象、学会关心他人、能与他人融洽的合作。因此,在高校体育课中加入拓展训练是对传统的高校体育课的改革,增强了体育课的实用性,使学生能在体育课上学到更多实用的知识和技能。所以在高校体育教学中引入拓展训练对我国高校体育改革具有深远的意义。

3 结语

大学生的健康主要体现在身体和心理这两个大的方面,体育活动能有效的增强体质,增进身心健康。球类运动能通过团队的合作和人与人之间的沟通从而使个人感受到集体的力量,在运动中增强心理抗压能力,提高大学生的心理承受能力,能增强学生顽强的拼搏精神和顽强的意志品质。艺术表现类运动能培养大学生的想象力和创造力,在音乐中体会到运动带来的快乐和敢于表现出的自信能力。户外拓展运动能充分的挖掘大学生的潜力,在拓展运动中通过完成任务,能培养勇于挑战自我、战胜心理恐惧、增强自信心等优秀心理品质,所以我们要通过这些体育活动来更好的提高身体健康,增强心理素质,加强体育活动对心理健康的干预。

体育活动以多种形式方式的对大学生个人引起的心理的不良心理的状态起到了积极的作用,这种独特的模式是其他项目无法取代的。因此学校应开设各种心理健康课程来帮助大学生克服心理问题,从而对当代大学生心理进行正确的引导和帮助,使得他们的身心变得更加完善。

参考文献:

- [1] 徐婷.“阳光体育”对学生心理健康的积极作用分析[J].西部素质教育,2016,2(2):138.
- [2] 陈晓华.普通高校体育课教学对大学生心理机能影响的研究[J].当代体育科技,2014,4(33):126,128.
- [3] 王博恺.体育活动对大学生心理健康的影响研究[J].长江大学学报(自科版),2013,10(28):101-103.
- [4] 王笑光,张新宇,印文晟,黄玉涛,王程.健美操运动对促进大学生心理健康的理论研究[J].哈尔滨体育学院学报,2013,31(1):84-87.
- [5] 郑宇.羽毛球运动对高职学生心理健康影响的研究[J].南昌教育学院学报,2012,27(3):141,143.

(上接第 152 页)

导,使学生真正理解体育的美,唤起学生对体育美的向往和兴趣。

3.2.2 教师基本功的提升

知之者不如好之者,好之者不如乐之者,人对事物美的判断直接决定人对事物的认识、理解、反应。教师生动有趣的语言、悦耳动听的口令、短促起伏的音调、优美规范的示范、简明扼要的讲解等都会给学生带来美的体验,唤起学生美的感受,提升学生的学习兴趣。

3.2.3 创设美的情境

在课堂教学中,教师既是美的创造者又是美的发掘者,教师通过精心设计教学情境,如五彩缤纷的器材、变化多端的队形、动感的音乐、新颖多变的教学方式方法等都会给学生带来美的体验,使学生在美的情境中忘记烦恼,享受体育带来的乐趣与魅力。

体育教学是一种强调体育本质、文化价值、主观意识、行为能力等的教育过程。只有使文化、思想、美育教育更好地在体育教学中相融合,体育课程才能真正成为实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径,体育课程才能发挥它的综合性、创造性、育人性功能。

参考文献:

- [1] 黄艳美.大学生体育与健康[M].北京:北京师范大学出版社.2013.
- [2] 周德义.新时期中小学教师职业道德教程[M].北京:开明出版社.2009.
- [3] 唐云增.学校班集体建设辞典[M].北京:书目文献出版社.1992.
- [4] 李进才.高等教育教学评估词语释义[M].武汉:武汉大学出版社.2016.
- [5] 李济.体育课程中人文精神的思考[J].山西医科大学学报(基础医学教育版).2004,(5).