

聚焦体质弱势学生的心理健康及运动选择

湖北警官学院警体战训部 吴清松

当前,部分学生群体因体质差、肥胖、身体缺陷或特殊疾病而在运动中处于弱势地位。关注这一群体,干预他们的心理健康并制定合理的运动策略就显得尤为重要。

心理障碍的一般表现

体质弱势学生群体是学校中较为特殊的一类人。这一群体普遍对体育作用的认知较为明确,情感方面则偏向否定;对体育锻炼的兴趣水平维持在“一般”;对体育科目的认知停留在应对考试的水平。其中少数学生会出现些许情况,如焦虑症、神经衰弱、抑郁症等。焦虑症具有长期恐惧与紧张的特点,缺乏安全感并易心烦意乱。教师应当引导学生通过放松呼吸与肌肉来消除杂念;鼓励学生进行自我反省,并有意识地向他人倾诉焦虑的原因;适当的自我刺激与自我暗示;帮助学生建立适合的生活安排。神经衰弱是精神性脑功能过度活跃而引起的精神能力减弱,表现为容易兴奋与疲劳。教师应当鼓励学生接受心理介入,并通过治疗重塑性格;辅助学生制定生活作息表,通过各项活动消除紧张;安排各种形式的体育锻炼;告知学生营养与睡眠的重要性。抑郁症主要是社会因素导致的神经性障碍,表现为焦虑与身体不适。教师应当引导学生进行反思,排除心中过于情绪化的观念;引导学生进行积极的自我暗示;鼓励学生情绪宣泄,将心中的苦恼、悲哀、痛苦通过写日记的表达方式宣泄出来;广泛结交朋友,寻找生活中的乐趣;鼓励学生面对现实,保持平常心。

体育对心理干预的重要作用

体育不仅是高校教育的重要一环,而且是学生的主要娱乐方式之一。它可以帮助学生维持身心健康,对预防各种心理疾病有正面作用,主要表现在以下四个方面。第一,舒缓精神压力,即让自我从压力情绪中走出来,通过积极的情绪抵消紧张烦躁的消极情绪。长期从事某种运动项目也对形成稳定心理与性格有辅助作用,如在慢跑的过程中,肌肉收缩与神经紧张会令人短暂遗忘掉烦心事。第二,建立良好的人际关系。体育活动为促进同学间的交流与了解提供了机会,可以帮助体质弱势学生群体更好地融入集体。体育中有合作也有竞争,学生通过合作增强了凝聚力,通过竞争,尤其是在矛盾产生时,学生能够真正学会关爱、接受、帮助他人。此外,通过拥有相同体育爱好的同学建立的群体组织也能形成牢固的友谊与信任关系。第三,超越自卑心理。教师应鼓励这部分学生参加攀岩、跳水、拳击等挑战自我的体育运动,这些体育项目可以让其在成功中得到喜悦,在失败中激发动力,在竞技中提升能力,提升对自我的肯定程度。第四,调控情绪。少许体质弱势学生往往不能正确处理悲伤、愤怒等有害情绪,体育活动可以让他们从紧张的生活环境中脱离出来,令其身心得到放松。例如,加入体育社团组织,与关系较好的同伴到大自然徒步,在自然中体验运动的乐趣。

运动方式的合理选择

体质弱势学生群体受身体条件制约,在运动项目、锻炼频率、运动强度、组织形式,以及运动场地与运动时间等方面都表现出明显的特征。第一,运动项目。体质弱势学生群体中性别导致的选择差异最为显著。体质弱势群体中,男生主要倾向于进行篮球、羽毛球、乒乓球、太极拳、跑步与武术等运动,女生则更倾向于进行健美操、气功、跑步、太极剑等运动。总体而言,男生主要选择力量型运动,女生主要选择健美健身型运动。第二,锻炼频率。调查显示,接近总数1/2的体质弱势学生群体一周内进行一两次的锻炼,极少部分人从来不运动。运动频率与性别也有关系,男生的总次数明显多于女生。患有特殊疾病和身体缺陷学生的锻炼频率高于身体虚弱的学生。

第三，运动强度。体育锻炼适宜强度的标准是“中等强度”，它以中度疲劳为标准，表现为出汗、心慌、腰酸、呼吸速度快、皮肤发红等。接近 1/2 的体质弱势学生能达到中等强度。第四，组织形式。体质弱势学生群体组织体育活动总体上有三种形式：独自运动，与其他同学结伴，参加班级学校活动。其中，独自运动的人所占比例最大，说明这一群体更喜欢独处。第五，运动场地与时间。体质弱势学生群体选择的场地类型主要有三种：学生宿舍，学校空地或公园，校内体育馆。运动时间主要集中在早上 8 点之前与晚上 7 点之后。

重视中国传统运动。体质弱势群体学生作为学校中相对弱势的人群，应得到家庭、高校与社会的帮助。为了提高他们的身心健康水平，高校要发挥主导作用，为他们选择合适的体育项目。这些项目不仅应该有强健体魄的作用，而且应该注重治疗作用。作为中国优秀文化代表的传统体育项目符合以上要求，其中太极拳与武术是典型代表。传统体育项目不仅有广泛的受众，而且是传统的健身型武术，不受时间、场地、器材限制，是非常适合体质弱势学生群体的运动项目。调查显示，体质弱势学生群体参与的运动项目以太极剑、武术、太极拳、气功为主。经过坚持锻炼，他们的身体素质与心理健康都有了大幅度提升。研究显示，太极拳不仅能够从心理上减轻锻炼者的压力与焦虑，提升其幸福感，而且可以从生理上改善其睡眠状况、纤维肌痛、心血管疾病、骨关节炎及免疫系统疾病。因此，有必要发挥中国传统运动方式的优势，全面提升体质弱势学生群体的身心健康水平。

推广现代体育运动。目前比较普及的运动项目有球类、田径类及娱乐类。球类运动由于其兼具健身性与娱乐性而广受师生欢迎。高校开展的球类运动主要包括足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球等。由于目前部分高校尚未针对体质弱势群体设立专门的锻炼项目，这就要求这一群体根据自身爱好与身体情况，选择难度较低、锻炼效果较好的球类运动。田径类运动主要分为走步与跑步两种，这两种运动都不受时间、场地的限制，运动强度与危险性相对可控，能够取得不错的运动效果，可以在体质弱势学生群体中推广。娱乐类项目主要为游戏类运动。游戏类运动不仅具有趣味性，而且可以增强身体素质，培养学生的团结意识。教师组织游戏类运动时要关注并尊重每一位学生，只有这样才能让学生在游戏中感受到运动的快乐，进而产生长期坚持体育运动的动力。

（本文系中国高等教育学会高校体育发展与应用研究专项课题“受众差异视域下高校学生体质健康教育研究”（21TYYB18）阶段性成果）