

体育运动对大学生心理健康的促进作用及途径

黄 萌

(九江理工职业学院, 江西 九江 332199)

摘要: 体育教育是我国教育体系中不可或缺的重要组成部分, 体育运动不仅是身体上的锻炼, 也是心理上的锻炼。它对大学生心理健康发展有着重要的促进作用。大学生心理健康不仅关系到个体的成长和发展, 还对整个社会的发展和稳定产生着重要影响。基于此, 本文将结合当代大学生心理健康状况, 分析体育运动对大学生心理健康的积极促进作用及具体实施途径, 以便有效提高大学生心理健康水平。

关键词: 体育运动; 大学生; 心理健康; 促进作用

体育运动是指有意识地对自己身体素质进行培养的各种身体练习过程, 包括各类走、跑、跳、投以及舞蹈等多种形式的身体活动。体育运动不仅可以提高大学生的身体素质, 还可以培养大学生的心理品质, 如毅力、勇气、自信心和团队精神等, 它在大学生心理健康发展中起着至关重要的作用。当代大学生作为社会的重要群体, 其心理健康状况备受关注。近年来, 随着社会环境和教育制度的改变, 大学生所面临的压力和挑战也日益增加, 这不仅影响了他们的心理状态, 也对他们的学习和生活产生了重大影响。因此, 有必要研究体育运动对大学生心理健康发展的促进作用。

一、大学生心理健康状况分析

(一) 心理健康的概念

健康不是我们传统意义上所说的无病无残的状态, 它不仅是指身体上没有疾病, 还包括心理上的健康完整。世界卫生组织(WHO)指出, 健康是一种躯体、心理和社会适应方都趋于完满的状态。由此可见, 心理健康和身体健康一样重要, 是我们每个人都要重视的一个方面。心理健康是指个体在身体、智能以及情感上能保持同他人较为一致、最佳的发展状态。心理健康的标准主要包括智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、正确的自我评价、人际关系和谐、社会适应正常、心理行为符合年龄特征。

(二) 大学生常见的心理健康问题

近年来, 大学生心理健康问题日益突出, 在竞争激烈的大学环境中, 学生面临着课业负担重、考试压力大等问题, 长期处于紧张状态, 容易导致焦虑、失眠等症状; 大学生处于复杂的社交圈, 面临与同学、老师、家人之间的种种关系, 人际关系处理不当容易导致心理困扰; 进入大学后, 大学生开始思考自我价值和职业规划, 面临理想与现实的冲突, 易产生自我怀疑和迷茫感; 大学生处于青春向成人期的过渡阶段, 感情问题逐渐增多, 处理不当会影响其心理健康。

(三) 影响大学生心理健康问题的主要因素

首先是社会环境因素, 在竞争激烈的现代社会中, 大学生不仅要面临课业压力, 还要应对就业难、学历竞争等现实问题, 心理负担加重; 其次是来自家庭方面的因素, 家庭教育方式、家庭环境等对大学生心理健康有重要影响, 过于保护或过于严格的家庭环境可能导致学生出现依赖心理或逆反心理; 此外还有学生个人因素, 学生自身的人格特质、应对压力的方式以及自我调节能力等都会影响其心理健康状况。

二、体育运动对大学生心理健康的促进作用

(一) 调适不良情绪, 缓解心理压力

大学生处于人生的重要转折期, 其面临着巨大的学业压力、就业压力、人际关系压力等, 这些压力会导致大学生情绪变化大, 情绪不稳定, 影响其日常学习和生活。而体育运动需要学生全身心投入其中进行身体锻炼, 能释放各种紧张、悲伤、焦虑、抑郁等消极情绪, 减少负能量, 有助于大学生缓和心理压力, 放松身心, 保持良好的心理状态。大学生在体育运动过程中会产生一种名为内啡肽的化学物质, 能够让人感到愉快和放松, 进而阻断不良情绪的产生, 有助于促进大学生心理健康的发展。

(二) 促进智力发展, 提高心理素质

体育运动能够促进大脑神经系统的发育。经常参加体育运动可以增加大脑皮层的神经元数量, 提高神经系统的功能, 促进神经元之间的连接和通信, 这不仅可以提高大学生的学习能力和记忆力, 还可以提高他们的认知能力和情感智力。体育运动的多样性、竞争性、协作性和娱乐性等特点能够提高大学生的思维强度和灵活性, 有利于激发大学生的想象力和创造力, 同时也有利于提高大学生的记忆力。因此, 适量的体育运动可以提高大学生的心理素质。

(三) 增强自我意识, 提升自信心

大学阶段, 是青年学生积极探索、寻求自我的关键时期, 也是自我意识高度发展的重要时期。而长期适量的体育运动不仅能够提高大学生的思维能力和活动能力, 而且能促进大学生的自我意识发展的更加清晰化和具体化。通过有氧和无氧运动可以对自我的积极心态进行创设, 有利于大学生改善自我意识, 进而提高个体的自信心。积极参与自己喜爱并擅长的体育运动不仅可以促进自身的全面发展, 提高自我认知水平, 而且在参与体育运动项目中可以更加明确自身的优缺点, 客观且理智地看待自我, 有利于提高自信心。

(四) 培养意志品质, 提高适应能力

体育运动有助于大学生强健体格, 增强体质, 还能增强学生对各种环境的适应能力。在进行体育运动过程中, 大学生不仅要通过控制身体以及各种感觉来学习和熟练各种动作技能, 还要不断控制和调节自己的心理状态, 以适应和克服各种场地条件、天气条件、他人评价等外在因素, 在不断地练习、努力和失败中, 逐步掌握技能, 获得成功。而这个过程也是不断锻炼大学生自我调控能力和承受挫折的能力, 有利于培养大学生良好的意志品质。通过各类体育活动和竞赛, 大学生获得了强烈的情感体验, 也提高了自身对不同环境的适应能力。

(五) 改善人际关系, 提高社交能力

体育运动是在一定的社会环境中进行的, 人与人之间的一种多边活动, 大学生参与到体育运动中, 就必须自觉遵守各项活动规则, 成员之间进行着强烈的思想和行为上的较量, 有助于培养大学生集体主义精神和协作能力, 提高大学生协调人际关系的能力。多人协作的体育运动项目讲究合作竞争、互帮互助, 比如足

球、篮球等,开展这类体育活动,成员之间会逐步建立信任关系,通过不断合作与交流,能够形成一种积极向上的团体氛围,有助于大学生拓展自己的人际交往能力,同时也能提高大学生的团队协作能力。

三、体育运动促进大学生心理健康的途径

(一) 加强体育运动与心理辅导相结合

体育运动和心理辅导是促进身心健康的重要途径,将两者相结合可以更加有效地提高大学生的身心健康水平。在体育运动中,心理辅导可以帮助大学生更好地应对比赛和训练中的心理压力和情绪问题,也可以提高大学生自我认知和自我调节能力,增强自信心和意志力,提高比赛成绩和训练效果。比如,在体育训练中,加入心理训练,可以提高大学生的竞技水平和心理素质。此外,在体育课程中加入心理教育,可以帮助大学生更好地应对学习和生活中的压力及挑战。总之,加强体育运动与心理辅导相结合是非常有益的,通过这种方式,可以帮助大学生更好地了解自己和他人,提高心理素质和应对能力,从而更好地应对生活中的各种挑战。

(二) 开展形式多样的体育运动

在大学阶段,学生面临着来自课业、就业和社交等多方面的压力,参加形式多样的体育运动不仅有助于缓解这些压力,更能够提升大学生的身心健康水平。在大学里开展多种形式的体育运动,可以鼓励和吸引更多的学生参与其中,这不仅能够有效地提高学生的身体素质,增强免疫力,还能降低焦虑和抑郁的风险,有助于形成积极的心态。多人参与的体育运动项目需要团队合作才能取得成果,这也有助于培养大学生的团队精神,提高人际交往能力。

通过参与体育运动,大学生还能锻炼自己的领导力、时间管理和团队协作等能力,这些能力将在未来的职场中发挥重要作用。因此,学校需要增加体育设施和场地的投入,丰富体育课程设置,组织更多的体育活动和比赛,加强体育社团的建设,提高体育教育质量。

(三) 加强体育文化环境建设

高校体育文化环境建设是促进学生身心健康、培养学生团队精神和锻炼意志力的重要途径。良好的体育文化环境不仅可以增强学生的身体素质,还可以提高学生的体育文化素养,树立健康的生活观念。多样化的体育课程和活动可以帮助学生发现自己的运动特长和兴趣,增强自信心和自尊心。此外,加强体育文化环境建设还有助于弘扬体育精神,增强学生的集体荣誉感和团队合作意识。因此,学校可以通过加大投入、丰富课程设置、开展多样化活动和加强对体育的宣传推广等多种方法,来促进高校体育文化环境的建设和发展,为学生的身心健康和全面发展做出更大的贡献。

(四) 注重正确指导体育项目

正确指导体育项目需要采用科学的教学方法。首先,能根据学生的年龄、性别、体质和技能水平等特点,制定适合他们的教学计划和目标。其次,需要采用多种教学方法,如讲解示范、练习强化、纠正错误等,使学生更好地掌握体育技能。同时,要注重学生的个体差异,因材施教,确保每个学生都能在体育项目中取得进步。这就对专业的体育指导教师有更高的要求。因此,有必要提高体育教师的专业素养和技能水平,使他们能够更好地指

导学生进行体育活动。同时,可以引进具有丰富经验和专业技能

(五) 科学合理安排体育活动

科学安排体育活动对于学生的身心健康、兴趣培养和技能提升具有重要意义。首先,根据学生的发展需求和体育项目的特点,合理安排体育活动的时间、地点和内容。其次,遵循科学的原则,如循序渐进、全面发展、因材施教等,确保学生能够逐渐提高体育技能水平。同时,关注学生的疲劳和负荷情况,合理安排运动强度和休息时间,防止运动损伤和过度疲劳。总之,科学合理安排体育活动对于提高学生的身心健康、培养兴趣和提升技能具有重要意义。通过采用科学的教学方法、关注学生的个体差异、合理安排体育活动等多种措施,可以促进体育教学质量和水平的提高,为学生的全面发展创造更好的条件。

四、结语

体育运动对大学生心理健康发展有着显著的促进作用。它可以通过提高情商、减轻压力、培养自信心和调节神经系统等机制,改善学生的心理状态。因此,高校教育工作者要重视体育运动对学生心理健康的积极作用,提供良好的运动环境和运动设施,开展形式多样的体育活动和比赛,鼓励学生积极参与体育运动,促进他们身心健康全面发展。

参考文献:

- [1] 刘玲玲. 体育运动与大学生体质健康、心理健康素质的关系研究 [D]. 华中师范大学, 2011.
- [2] 任晖, 刘小松, 向松林. 大学生心理健康 [M]. 北京: 中国言实出版社, 2020.
- [3] 朱伟, 李国兴, 叶兴和. 体育运动对大学生心理健康的促进作用探究 [J]. 体育风尚, 2021 (10): 20-21.
- [4] 钱宏颖. 高校体育教育教学中体育精神文化培养的革新与实践——以浙江大学为例 [J]. 浙江体育科学, 2020, 42 (01): 63-67.
- [5] 马旭辉. 体育运动与大学生心理健康状况的探讨 [J]. 文体用品与科技, 2020 (01): 197-198.
- [6] 樊泽宇. 体育锻炼对学生心理健康的影响及其机制 [J]. 文体用品与科技, 2020 (20): 69-70.
- [7] 邵志卿. 体育运动对大脑发育及智力开发的促进作用 [J]. 甘肃教育, 2018 (17): 72.
- [8] 李思奇. 论体育运动对大学生心理健康的积极影响 [J]. 发明与创新 (职业教育), 2018 (12): 55-56.
- [9] 李琦, 李含. 论体育运动对残障大学生心理健康的影响 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (34): 181-183.
- [10] 宋湘勤. 体育运动与大学生心理健康教育的关系探讨 [J]. 心理月刊, 2019, 14 (15): 58.
- [11] 王晓红. 体育运动与心理辅导相结合的必要性及实施途径 [J]. 山东体育学院学报, 2018, 34 (5): 45-50.

作者简介: 黄萌, 女, 汉族, 江西九江人, 硕士研究生, 研究方向: 心理健康教育。