

# 大众羽毛球对当代大学生心理健康促进作用的研究

赵晨辉

四川大学锦城高校 四川 成都 611731

**【摘要】**随着社会的发展速度的加快,当代大学生面临学业和就业多方面的压力,身心状态处于亚健康的问题突出,以往的研究表明羽毛球可以改善大学生心理。为此,本次采用文献资料法、访谈法和问卷调查法,研究分析了大众羽毛球对高校学生心理健康的影响,通过研究旨在为高校羽毛球的发展提供理论支持,也为高校大学生心理健康成长提供借鉴。

**【关键词】**大众羽毛球;当代大学生;心理健康;促进作用

## 1 绪论

### 1.1 选题的背景

随着社会的发展速度的加快,当代大学生面临学业和就业多方面的压力,身心状态处于亚健康的问题突出。学校对于羽毛球的推广和普及发挥着极为重要的作用。而在所有的学校中,高校对于羽毛球的普及和推广力度最大。高校推广羽毛球的意义非常重大,不仅有助于羽毛球的项目的推广和普及,对于高校体育的教育事业更是起到了极大的推动作用,丰富了高校体育教育的内容,促进了高校体育文化的发展。

### 1.2 研究的意义

关于羽毛球的促进心理健康的重要作用,仍然有很多人认识不清,对于习练的意义也没有正确的看待。为此,本文将大众羽毛球对于当代大学生心理健康的影响进行研究,以此为推进大众羽毛球在高校的普及和推广提供理论支持。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

研究对象为大众羽毛球对当代大学生心理健康的促进作用。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

在网上广泛收集与大众羽毛球对当代大学生心理健康的促进作用的相关论文,对于这些文章进行认真的研读和分析。

#### 2.2.2 访谈法

访问四川高校羽毛球教师,向他们了解大众羽毛球对当代大学生心理健康的促进作用。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 大众羽毛球的定义

羽毛球自诞生以来,主要是以健身和健美为目的的一项有氧项目。随着羽毛球的发展,羽毛球在国际间的发展,羽毛球形成以一种以竞技为主要目的的羽毛球,称之为竞技羽毛球。而普通群众以健身、健美为主要目的进行羽毛球运动就称之为大众羽毛球。

### 3.2 大众羽毛球的作用

羽毛球对于运动者的身体的健康具有很好的促进作用,能够显著促进心血管系统、呼吸系统、身体肌肉具有很大的促进作用。大众羽毛球运动可以改善血管中的红细胞、白细胞的数量、比例,使得血液的运氧能力的提高,抵抗疾病的能力也会增强,即免疫力提高。

### 3.3 大众羽毛球对当代学生心理健康的影响

#### 3.3.1 大众羽毛球可以提高大学生的自信心

羽毛球运动快节奏、高节奏,对于运动者本身的意志力就是一种磨练,在羽毛球的运动过程中,大学生运动者可以为自己克服一个个运动上的难关而感到幸福,这种变化会给运动者带来由内自外的自信。

#### 3.3.2 大众羽毛球可以提高大学生减轻压力

运动可以促进大脑内啡肽的分泌,让运动者感觉快乐。而羽毛球运动在减压方面效果更好的,羽毛球是在快节奏的音

乐下进行,让大脑在运动的过程中更好的放松,对于压抑和各种不如意统统忘掉,也是发泄情绪最好的办法。

#### 3.3.3 大众羽毛球可以促进学生形成良好的人际交往

羽毛球运动可以让大学生之间在运动的过程中更好的相互交流学生的运动心得,并在运动的过程中形成相互帮助、相互关系,有助于促进大学生的人际交往。

#### 3.3.4 大众羽毛球可以促进学生追求美追求卓越

大众羽毛球中存在着大量的美学因素,教师准确熟练、舒展、自然利落、优美的示范,将这些美学因素传递给学生,激发学生追求美的热情。

#### 3.4 大众羽毛球在高校学生中应该改变的观点

当前高校学生对于羽毛球的喜欢程度很高,但是基本限于女性同学。而男性同学喜欢羽毛球的数量较为有限。这种观念严重影响了羽毛球运动的普及和推广,使得大众健美羽毛球在高校间至今仍然很少被男同学接受,这一点应该改变。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

大众羽毛球对当代学生心理健康的促进作用主要体现在,大众羽毛球可以提高大学生的自信心,可以提高大学生减轻压力,可以促进学生形成良好的人际关系。

### 4.2 建议

大众羽毛球对于高校学生的身心健康有着很好的促进作用。但是进行大众羽毛球运动的过程时必须遵守科学的方式和方法。不科学的运动的方式和方法甚至会促进大学生的身心健康。

### 参考文献:

- [1]陈娟.浅谈大学生心理健康在羽毛球中的影响[J].当代体育科技,2016,(23):27-28+30.
- [2]王莉敏.羽毛球运动对大学生心理健康的影响探析[J].赤峰高校学报(自然科学版),2013,(15):180-182.
- [3]林跃忠.羽毛球对大学生身心健康的影响研究[J].长沙大学学报,2012,(05):156-157.
- [4]陈华景.大众羽毛球对大学生身心健康的影响研究[J].科技视界,2012,(23):123-125+324.
- [5]徐晶妮.国内羽毛球运动与心理效益研究述评[J].湖北体育科技,2012,(02):202-206.
- [6]徐艳,邱广让.大众羽毛球对高职院校女大学生身心健康状况的影响——以重庆城市管理职业学院为例[J].三峡大学学报(人文社会科学版),2011,(S1):234-236.
- [7]全祖馨.论大众羽毛球对大学生身心健康的影响[J].价值工程,2011,(07):234-235.
- [8]陈艳,黄颖,陈瑞琴.《全国羽毛球大众锻炼标准》第三套1-4级动作运动强度的分析[J].南京体育高校学报(自然科学版),2010,(03):135-138.
- [9]张予鹏.羽毛球运动对大学生心理健康促进作用的研究[J].衡水高校学报,2010,(04):53-55.