

# 大学生体育生活方式对其心理健康发展影响的研究

王永义 杨磊 赵旋屹

新疆理工学院, 中国·新疆 温宿 843100

**【摘要】**本文主要从大学生体育生活方式对其心理健康发展影响的研究进行阐述说明。大学时期可以说是当下人生发展中最为重要的阶段, 大学生正处于发展的青春期, 是促进社会化发展的关键时期, 同时也是学生初次接触社会的主要阶段, 健康的生活方式直接决定了一个人是否可以得到健康的关键。因此, 在这一阶段, 应当全面培养学生形成健康、文明、科学的生活方式, 同时也会死预防疾病与抵抗人类疾病的主要方式, 为学生日后服务社会奠定坚实的基础, 使学生可以健康一生。

**【关键词】**高校; 体育生活; 心理健康; 教育发展

## A study on the Influence of College Students' Sports lifestyle on Their Mental Health Development

Wang Yongyi, Yang Lei, Zhao Xuanyi

Xinjiang Institute of Technology, Wensu, Xinjiang, China 843100

**[Abstract]** This paper mainly discusses the influence of college students' sports lifestyle on their mental health development. The college period can be said to be the most important stage in the current life development. College students are in the adolescence of development, which is a key period for promoting social development, and is also the main stage for students to come into contact with society for the first time. A healthy lifestyle directly determines whether a person is not. The key to health can be obtained. Therefore, at this stage, students should be comprehensively trained to form a healthy, civilized and scientific way of life, and at the same time, they should also be the main way to prevent diseases and resist human diseases, so as to serve the society for students in the future. A solid foundation will be laid so that students can live a healthy life.

**[Key words]** Colleges and universities; Sports life; Mental health; Educational development

**【课题】**中国高等教育学会“高校体育发展与应用研究”十四五规划专项课题; 课题名称: 新疆南疆大学生体育生活方式对其心理健康发展影响的研究; 课题编号: 21TYB24; 审批单位: 新疆理工学院。

### 引言

体育是我国发展的主要特征, 可以有效的提升人们自身的身心健康从而符合社会的发展趋势。当前学生因为竞争与就业、升学的压力, 极其容易对学生造成心理上的问题, 并且学生的心理健康已经成为了当下学生所面临的中间主要问题。通过体育运动不仅可以使学生的身心得到放松, 同时还可以使学生的体能得到锻炼。形体健美在改善学生形体的同时, 还还原了最为健康、自然美的形态。高校在全面拓展与教育进步的期间, 对高校的教育也提出了全新的发展需求, 对学生的心理健康教育也得到了全新的认识。体育身为保障学生身心健康的主要途径, 不仅可以塑造学生的身心健康, 并且还可以对学生的心理健康改善起到正面的影响。因此在当下的高校中, 应当全面关照学生的心理健康发展, 使学生成为社会的栋梁之才。

### 1 体育生活方式与健康概念

#### 1.1 生活方式的阐述

生活方式所指的就是在社会生产方式的基础上, 以及人们所满足生活需求的活动形式与行为特征的总和。不仅如此, 其中也全面的包含了人们的物质生活、精神生活、政治生活与社会生活。良好的生活方式可以说就是良好的行为习惯, 并且也是有规律的生活, 对身心发展十分有利的因素, 反之, 不良的行为习惯就会对身材心造成严重的伤害。

#### 1.2 体育生活方式的阐述

作为体育生活方式所指的就是在社会客观发展条件的条件

下, 社会中的个人、群体或者全体成员成为具有价值观所制导的, 进而满足多层次需求的全部体育活动的稳定形式与行为特征。

#### 1.3 健康的阐述

在1978年9月, 国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中就明确的提出: “健康不单单是疾病与体弱的匿迹, 并且也是身心健康与社会幸福的良好状态。”并且在WHO中又重新建立了对健康的定义: 心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好, 并且在后期的发展中也将生殖健康融入其中。健康行为就是指可以积极的应当外界的环境, 从而增加身心健康的基本行为表现, 同时也是提升学生健康状况和养成良好生活习惯的重要内容。教师在教学的过程中不仅要保持学生在学习后的主动参与锻炼的积极性, 同时还要求学生可以掌握基本的方式, 经过长期的锻炼培养学生良好的行为习惯, 并对康技能以及健康管理进行充分掌握<sup>[1]</sup>。

### 2 当前大学生生活方式存在问题以及学生的健康状况

#### 2.1 当前大学生生活方式中面临的问题

##### 2.1.1 学生混乱的作息时间

在当前社会经济水平全面发展的背景下, 学生对电脑与手机的需求也在不断的提升, 在加上学校在电视与网络方面的完善, 可以为学生的“夜生活”创建了有利的条件, 并且很多学生沉迷于网络到了废寝忘食的地步。部分的学生经常会出入各种酒吧、舞厅, 过早的参与到成年人的生活世界中。另外的问题就是学生所流行的“开夜车”, 部分学生为了应付考试会临时抱佛脚, 成为

了夜猫子。由此就会直接影响学生的正常生活, 对学生的学习与身心也造成了极大的伤害。因此教师应当不断促进自身教学能力的提升, 更好的进行体育课程的开展。

### 2.1.2 运动参与不足

首先, 当代的大学生对体育运动并没有给予高度的重视, 并且学生都没有积极锻炼的思想习惯。其次, 学生因为存在过重的学习负担, 学生会处于过多的时间运用在静坐上, 学生除了体育锻炼并没有跟多的时间参与到课外体育锻炼。除此之外, 大学体育课程的设置并不合理。学生因为课业的学习压力过重, 会消减学生的体育课程, 让学生进行文化课程的学习。在进入到了高中中学生的体育成绩也会降低, 造成了学生畏惧的心理。当前饮食结构改变与营养的不足是导致学生心理健康受到影响的主要因素, 例如心血管疾病、糖尿病、肥胖症等等, 由此就会导致身体健康呈现“低龄化”的趋势。

## 2.2 当前学生身心健康的状况

### 2.2.1 身体健康的状况

结合实际的报告可以发现, 2005年与2000年相比较来说, 虽然当前我国学生形态的指标在不断的提升, 但是其他的根本素质也会呈现下降的趋势。肺活量水平不断降低, 心扉功能也会出现“滑坡”。2005年调研结果还显示, 大、中、小学学生视力不良检出率仍然居高不下。与2000年相比, 各年龄组的视力不良检出率均有所上升, 且有随年龄增加视力不良检出率明显升高, 城市学生视力不良率高于农村学生, 女生高于男生的特点。对于学生艺术素养和创造能力的培养是当前教育教学发展的主要内容, 高校在教学中要从教学方法、教学环境、教学资源等方面进行教学课程和教学内容的有效完善和优化, 从而能够实现对大学生审美素养以及创造力的有效培养。

### 2.2.2 心理健康状况

大学生相对来说是一个十分特殊的群体, 并且学生的知识相对丰富, 具有较强的求知欲, 学生具有鲜明的个性与勇敢顽固的精神, 学生积极探索、开拓进取, 是一个具有活力的学生群体。但是在当前这一特殊的群体中, 心理上的因素不可忽视。在近几年的发展中, 我国独生子女的数量在不断的提升, 青少年有心理障碍的人数在不断的上升, 心理健康状况并不乐观。当前国内的诸多数据发现, 大学生中不同程度的心理疾病查出的概率高达30%。因为受到学校教育、社会以及家庭因素的影响, 学生在日常的生活当中80.5%的人会觉得有压力, 有21.0%的人群会觉得压力较大。例如轰动全国的云南某学生, 因为心理变态从而发展成为连数杀人的罪犯。虽然这是极其特殊的案例, 但是由此也说明了因为对周围环境的不适应, 从而导致学生造成严重的心理压力, 情绪压抑, 造成失控, 对学校以及社会造成了十分严重的影响<sup>[2]</sup>。

## 3 体育生活方式对大学生身心健康的影响

社会的进步与科技的发展在不断的改变学生的生活方式。随着当前学生对运动能力的不断削减, 学生的肢体力度与灵活性都在减弱, 并且在当前“文明病”的侵蚀下, 迫切的希望学生可以养成良好的生活方式, 体育生活方式是当前学生最好的选择。

### 3.1 体育运动对大学生身体健康的促进作用

体育可以说是当前学校教育十分关键的组成部分, 并且也是

保证学生德智体美劳全面发展的主要途径, 他与学校卫生工作共同担任着促进学生身心健康与身体健康的职能。积极的参与体育锻炼可以更好的改善大学生生理功能, 主要的表现就是经常从事体育运动的头脑灵活学生身上, 由此就会反应的速度更快, 同时分析、综合与解决问题的能力远要比不把体育当成生活方式的学生更高。形体健美主要是通过塑造形体从而达到最终的运动目的, 主要根据快速的频率以及较多的跳跃动作, 并且在极短的时间之内达成的燃脂作用, 同时还可以迅速的消耗体内的脂肪。不仅如此, 形体健美还应当注意幅度与身体的协调性, 并且对学生的站姿以及坐姿起到了有效的帮助, 通过数据显示, 系统的体育运动对身体体重和身高指数具有一定的影响, 由此可见, 有效的体育运动不仅可以消耗掉体内多余的脂肪, 同时还可以让学生的身体起到瘦身减肥的作用。现在大部分的高中学生经常呆在教室内, 身体上大部分的脂肪都会堆积在大腿上以及腹部上, 通过上下肢的体育运动, 可以使学生的身体得到锻炼, 经过一段时间就会发现学生的身体素质以及自身的体育能力得到有效的提升, 并且形成了完美的身体线条<sup>[3]</sup>。

### 3.2 体育生活方式对学生心理健康促进作用

体育锻炼可以在大学生的生理疾病起到预防与治疗的作用。在近几年的发展中体育运动心理学家进行了全面的分析与研究, 经常参与锻炼的学生可以全面减少自身的压抑与紧张的情绪。体育运动可以使学生保持平稳的心态, 在积累的社会竞争中中学生难免会对未来产生严重的就业焦虑情绪, 经常参与体育运动可以转移学生自身的消极情绪, 从而使焦虑降到最低。曾经有数据显示, 参与过体育锻炼的学生与没有参与过体育锻炼的学生在肺活量上具有明显的差距, 同时对于学生的心血管指数也具有明显的提升, 主要来源于学生在体育锻炼的过程中, 使得肺活量具有有效的提升, 在肺泡张开的时候可以有效的提升肺部的溶剂并且吸氧量, 从而使得自身的身体代谢得到有效的提升<sup>[4]</sup>。

## 4 高校体育与健康核心素养的培养途径

### 4.1 健康行为的培养路径分析

健康行为的培养主要是帮助学生在运动的过程中积累经验, 并把所学的知识可以运用到体育的活动当中。体育锻炼是一个需要长期积累的过程, 从而才可以保持健康的状态。体育健身并不是两天晒网, 而是需要一个良好的运动习惯以及健康的行为。因为健康的行为可以影响人的一生。所以, 健康的行为则需要有一定的健康意识以及健康的习惯来支撑, 从而才可以形成良好的健康行为。举例来说, 在体育的活动中, 教师应当让体育与健康进行完成的结合, 从而让学生可以增加体育对健康影响的认识, 并使学生可以重视体育的运动。体育运动还应当重视坚持与劳逸结合, 过度的运动可能会到孩子学生的身体健康受到损坏。同时在进行剧烈运动之前还应当注意热身, 避免给韧带带来伤害, 促进运动带来的益处。运动同时就像是饮食, 暴饮暴食对于身体来说没有好处, 运动也是一样, 所以应当进行有规律的运动, 从而才能促进身心健康的发展, 并长期坚持。教师还应当在教学的过程中指导学生健康进行管理, 根据自己的身体情况进行合理的运动, 比如说有的学生可能不太适合剧烈的运动, 就可以选择柔和的运动, 比如说慢跑。教师还应当在教学的过程中教会学生可

以控制自己的情绪,保持情绪的稳定,乐观开朗。总而言之,好的健康行为培养的就是学生身心健康、热爱生活、热爱运动,并积极的参与到体育的运动当中,形成良好的健康生活习惯<sup>[5]</sup>。

#### 4.2 运动能力的培养路径分析

在学习的过程可以不断的了解新知识以及对旧知识进行构建。经过不断的学习,对知识体系的构建也不断的得到完善。而在体育与健康学科中,学生经过不断的学习,从而获取了更多健康、运动等方面的知识,进而得到体育与健康学科知识体系的不断完善。拥有丰富知识的基础,学生可以巧妙的运用到体育与健康的实践中,进而得以充分的运用,积累更多的经验,提升运动能力。同时体育与健康学科渗透到了每一个教育中,从小学到大学。学生掌握一定的基础进而才可以积累更加丰富的经验。举例来说,以田径运动为实力。有部分的学生很喜欢跑步几乎每天都在坚持。学生可以积累充足的运动知识,并进行针对性的运动,而不是只是平平常常的进行跑步。在跑步的过程中还应当运用正确的姿势,调账呼吸,从而增加自身跑步的耐受性。同时在跑步的过程中还应当注意保护自己,避免出现受伤的情况,还应当保持顺畅的呼吸,避免跑步过多产生负面的影响。虽然说跑步看似简单,但其中还蕴含着很多的知识。尤其在高中阶段还应当重视学生的运动能力培养,并鼓励学生可以利用自己所学的知识来提升自己的运动能力<sup>[6]</sup>。

#### 4.3 注重差异性,因材施教

无论是哪个阶段的学生,都会由于生活经历和自身素质原因存在存在着一定的差异性。高校学生更是如此,这就需要高校体育教师在教学中,注意观察学生之间所存在的差异,结合愉快体育教学模式,采取因材施教的教学方法,从而来提升课堂教学活动的有效性,确保体育课堂教学的成果和质量。同时,体育教师要根据学生的个性特点和身体素质情况,将学生进行分组教学,针对不同情况学生的采取有针对性的教学方法,从而帮助学生建立良好的体育基础,传授学生更多的体育技能,提升初中体育课堂教学的效果。例如,在接力跑的教学当中,教师要结合学生的身体情况和基础能力来进行教学内容的开展,从

而确保每一个学生都能够参与到教学活动当中。针对身体素质和体育水平较低的学生,教师要将教学活动的重点放在锻炼学生身体素质、规范标准动作上面,针对身体素质较好的学生,教师可以为学生进行技能性的锻炼,提升学生的跑步速度、调整学生的身体状态和呼吸方式,通过全新体育教学模式不仅能够提升学生的在教学中的参与度,还能够实现学生体育水平和技能的提升<sup>[7]</sup>。

#### 5 结束语

总而言之,当前社会的竞争越发的激烈,因此学生不仅掌握专业的知识,并且还应当具备更加良好身体素质与健康心理,从而才可以适应当下的实际发展需求,对学生的身心健康发展有着积极的作用。但是学生在教师的引导下,还应当遵守循序渐进的过程,并且确保身体的各个部位得到有效的训练,还可以制定有效的达成目标,逐渐向自己设定的目标靠近,保证学生的身心得到健康的发展。不仅如此,教师也应当积极的与学生之间相互沟通,不断改善课堂的教学氛围,积极激发学生学习的积极性。

#### 参考文献:

- [1]何蕊.大学生体育生活方式对心理健康影响的研究[J].当代体育技,2015,5(22):187-188.
- [2]刘晓华,付浩.体育院校大学生生活方式对体质健康影响的分析——以首都体育学院为例[J].中国学校体育(高等教育),2015,2(01):83-87.
- [3]马宝国,赵莹,于洪.体育生活方式对大学生体质健康影响的实证研究[J].辽宁师专学报(自然科学版),2011,13(03):54-58.
- [4]黄珂.大学生体育生活方式对体质健康的影响[J].青春岁月,2011(14):147.
- [5]高会军.试析快节奏生活方式对大学生身心健康的影响[J].山西师大体育学院学报,2009,24(03):139-140+144.
- [6]武玉元.现代生活方式下体育对大学生身心健康的影响[J].哈尔滨体育学院学报,2007(04):67-68.
- [7]陶勇,代春玲.大学生体育生活方式与身心健康关系的研究[J].武汉体育学院学报,2004(06):141-143.