

# 浅析高校散打选修课程对学生的心理影响

——以徐州医科大学为例

刘慕原 汪琼芳 陈子彤

徐州医科大学 江苏徐州 221004

**摘要:** 以徐州医科大学现阶段正在开展的散打课程为例,对正在学习散打的177名学生进行问卷调查探究散打课程对于学生心理的影响。研究发现散打课程不仅能强健学生的体魄,还能培养良好的行为习惯,积极引导学生的情绪,发泄压力,缓解焦虑,提高心理承受能力等,对学生的身心健康大有益处。

**关键词:** 散打课程;大学生;心理影响

## 前言:

当今社会处于一个日新月异的时代,大学生又是一个心理尚未发育完全而又直面由学校到社会这一特殊过渡时期的群体,易在时代发展潮流的裹挟下面对前所未有、难以解决的问题时或多或少会产生不良心理问题。近年来,大学生因心理问题在学习和生活中做出极端行为的事件已屡见不鲜,由此,对大学生心理健康的研究成为热门话题。体育运动作为一种有利于大学生心理健康的行为,对促进大学生心理健康发展有着不可替代的作用。<sup>[1]</sup>散打作为一门集踢、打、摔、拿于一体,通过运动员之间相互对抗进行展现的运动,<sup>[2]</sup>因其所特有的对抗性和击打动作,在学习散打的过程中,学生的心理和生理状态都会有一定的变化,对大学生心理健康有一定的积极影响。经过一段时间的散打学习后,对学生们的心理状态和感受进行调查和分析,了解散打课程对大学生的心理影响。

## 一、对象与方法

### 1. 研究对象

研究对象为徐州医科大学2021-2022学年第一学期选修散打课程的同学。

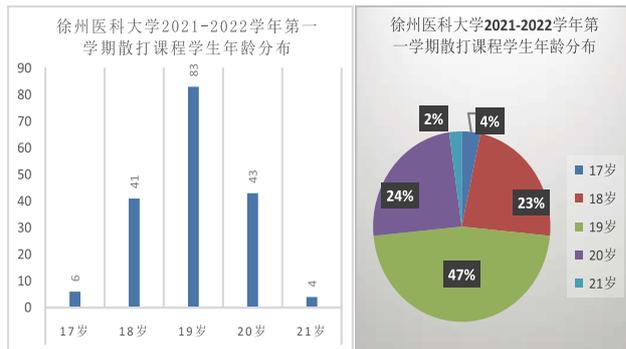
### 2. 研究方法

本次研究主要采用调查问卷法、文献资料法和逻辑分析法。

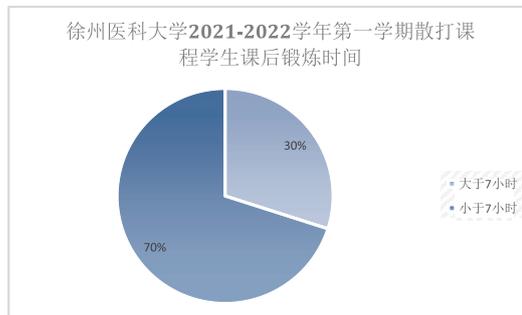
## 二、结果

本次调查问卷共回收177份问卷,通过数据分析发现,目前徐州医科大学选修散打课程的同学主要为大一

和大二年级的,年龄为17-21岁,17岁6人约占3.3%,18岁41人约占总人数的23%,19岁83人约占46.6%,20岁43人约占24.1%,21岁4人约占2.2%。



其中男生占28.81%,女生71.19%。调查发现,除体育课外,散打课程学生平均每周体育锻炼时长为7.53小时,表面看来数据可观,可是也存在着极端的两极分化,每周除体育课不锻炼的人数13人,1小时的人数23人,2小时的人数16人,每周锻炼时间小于7小时的人数比例高达70%,但也有每周锻炼20小时以上17人,形成鲜明对比。



当代大学生学业重,压力大,缺乏体育锻炼已成为普遍现象。目前大学生存在的心理问题主要为入学适应问题,学习心理问题,人际交往问题,情绪感情问题,

**作者简介:** 刘慕原,体育教育训练学硕士、徐州医科大学、助教、汪琼芳、陈子彤,徐州医科大学2020级医学技术3班。

经济压力问题,网络依恋问题和就业压力问题,<sup>[1]</sup>根据文献查阅和问卷调查结果显示,散打运动对缓解以上问题带来的负面影响有显著效果。

### 1. 散打运动对行为习惯的改变

根据问卷的词频分析可得出结论,因散打运动的特性:散打从人的头部到下肢都能攻击,上至腾空动作,下至地趟打法都能够使用,动作的空间范围可以说是达到了极限程度。<sup>[2]</sup>经过一段时间的散打训练可以提升反应速度,提高身体的灵活度;散打练习也使同学们对体育锻炼产生了浓厚的兴趣,从而积极参加运动,拥有健康的体魄。身体是革命的本钱,相信同学们有了强壮健康的身体也会在学业上更上一层楼;散打中的“抱拳礼”也彰显了散打运动员的谦卑有礼,散打虽然是一项对抗的运动,但也注重对对手的礼貌和尊重,这使得学生在学习中潜移默化得养成谦逊待人的习惯,传承了我国优良的传统文化,可见散打不论是对大学生的身心健康还是学业而言都有好处。同时,散打课程的学习需要观看对抗类竞赛的视频这时需指导教师对学生进行正确的引导,防止学生的身心健康以及和谐的人际关系受到负面影响,技能本身没错,关键在人。

### 2. 散打运动对心理因素的影响

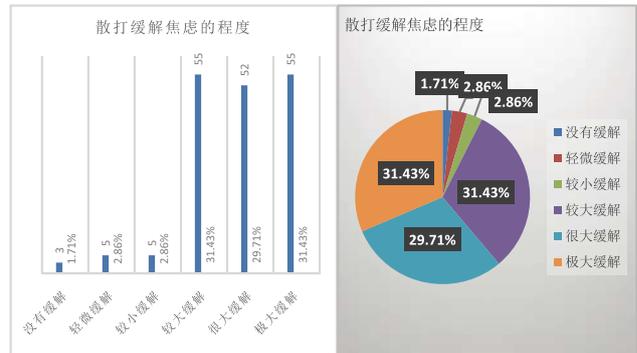
#### (1) 散打促进自信心的建立

由问卷数据可得选修散打课程的学生以女生居多,选修散打的原因主要为强身健体与防身。现如今的大学多生多为独生子女,在家长身边,安全问题自然不用担忧,而步入大学,远离家乡,来到陌生的城市,周围的同学都来自祖国的各个省份,甚至是外国友人,对学习生活茫然,对周围陌生的人和事物充满恐惧,害怕甚至自卑的情况并不少见,而散打运动的对抗性和击打动作有利于学生战胜恐惧,勇于挑战自己,面对困难,建立自信。

#### (2) 散打缓解人际关系的紧张

人是群居动物,日常生活中离不开和他人的接触和交流,在此过程中摩擦便是常有的事,大学生一直生活在象牙塔中,心理还处于较为幼稚的状态,人际关系的恶化对大学生而言可能会变成一个棘手的问题,甚至是一道迈不过的坎。俗话说不打不相识,散打运动中与对手的对抗便是一种解决矛盾的有效手段,直接的物理方法更能让双方发泄出不满,在输赢结果诞生时往往双方都能得到释怀,从而握手言和。对于一些不愿与陌生人有过多交流和接触的同学,与搭档的长期合作能够培养出独属于两人的默契,收获一份难得的友谊。

### (3) 散打缓解焦虑



大学不同于中学时期,需要独自一人成长,这一过程中焦虑最重要的来源便是学业,周围的同学们都是佼佼者,大家都拼尽全力学习生怕落在别人后面,这便是所谓的“内卷”,大家都无法摆脱内卷的现实,只能付出更多的时间和精力来充实自己,使之更有竞争力,从而在未来的人才市场上争得一席之地,这种长期的焦虑必定会对大学生的心理造成负面影响。调查问卷结果显示,有98.29%的学生表示散打在一定程度上缓解了焦虑,31.43%的学生认为散打运动极大地缓解了焦虑。散打作为一项竞技体育运动,通过运动员间的互相对抗来展现,而激烈的对抗给学生提供了一个发泄的出口,与其让学生通过危害他人或自身的方式释放压力,通过散打运动缓解焦虑的方式无疑是非常值得提倡的。

#### (4) 散打提升自控力

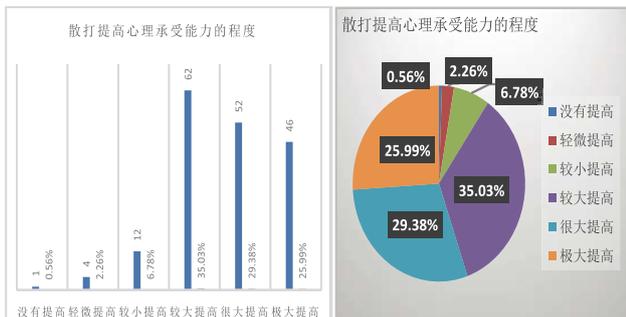
大学阶段学生摆脱了家长的束缚,结束高考后会因脱离监管约束而失去自我控制的能力,作为一些代偿性的行为,如通宵打游戏而发生猝死,抽烟喝酒等不良行为,严重影响大学生的身心健康和价值观的建立。而散打运动是对提高大学生自控力的积极干预手段。散打需要对动作持之以恒的勤奋练习,有利于减轻对不良习惯的依赖性。自控力高的人在未来的发展中一定会取得亮眼的成绩。但值得注意的是此阶段的学生自控力的提高需要一定的条件,如一定的时间,适当的强度,自控力才会得到有效的提高。<sup>[4]</sup>掌握科学合理的训练方法,才会达到理想的效果。

#### (5) 散打提高专注力

在生活节奏如此快的当今社会,人心难免浮躁,专注致力于一件事已变得难能可贵,对学生而言,对专注力的培养尤为重要。一个没有专注力,三天打鱼两天晒网的人,是无法长远地发展的。散打课程为同学们学习如何提高专注力提供了一个重要平台,学生在散打对抗中需要时刻注意对方的动作进而做出进攻或是防守,一

个分心就可能被对手看穿KO,因此,散打学习中中学生可以充分体会专注的重要程度从而得到启发。专注力的提高为学生学习成绩的提高和未来的持续发展都奠定了良好的基础。

### (6) 散打提高心理承受能力



如今我们总能看见各种新闻报道,学生因各种事情的发生偏离了自己的预期,一时间无法接受而选择了极端手段伤害自己或他人,对社会造成不良影响……这些案例都在提醒我们这样一个事实:大学生的心理承受能力低下的问题不容忽视。调查问卷结果显示99.44%的同学认为散打提高了心理承受能力,分析其原因:散打既然是对抗的运动,便免不了输赢结果的产生,有胜者,自然有败者,在不断的失败中学生能够总结失败经验,越挫越勇,在每一次对战中有更出色的表现,赢了不骄不躁,输了不气馁,从而形成一个良性的循环,心理承受能力也有显著的提高。

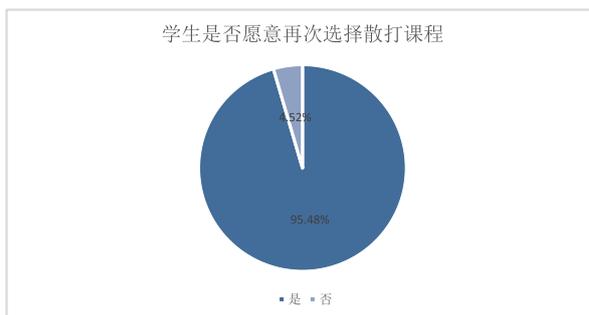
### (7) 散打对心理健康的负面影响

根据调查问卷的结果显示,散打课程上的学习增加了个别学生观看拳击类暴力视频的频率,同时,改变了个别学生面对问题的解决方法,提高了学生用武力解决问题的可能性,对学生的身心健康及和谐的人际关系造成一定程度上的负面影响。因此,散打课程的指导老师需要在正常教学活动的进展过程中更加重视学生的心理变化,并加以正确的引导。

### 3. 散打促进中国传统文化的弘扬

散打由武术的一个分支发展而来,发展历史源远流长,作为中华民族的文化瑰宝值得华夏子孙去学习,弘扬。散打学习让同学们身临其境地体会中国传统文化的魅力,激发同学们对传统文化探索的兴趣,为传统文化的传承与弘扬做出贡献。

### 三、总结



在本次调查问卷中,95.48%的学生选择了愿意再次选择散打选修课,这充分证明了本校散打课程开设的成功,在学生中的受欢迎程度之高,为接下来的课程建设提供了一定的参考价值。但本门课程仍有一些问题值得重视,如有少数学生的问卷结果显示有暴力倾向,在教学中需要加强学生的积极正面的心理教育。此外,散打教学教室的基础设施也可适当升级,如安装空调,定期清理消毒防护垫,使同学们在一个更安全舒适的环境中学习,训练。同时需更关注学生的心理需求,进行终身体育习惯培养。

### 参考文献:

- [1]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
- [2]曾于久,张莉,周梅.对武术散手与散打名称的研究[J].武汉体育学院学报,2009,43(1):69-73.
- [3]杨竟楠.试论大学生的心理健康教育[J].教育与职业,2012(12):89-90.
- [4]唐旋.运动与自控力研究综述[J].田径,2021(04):73-75.