

# 三门球运动对中职学生心理健康影响力的研究

戴开顺

(南京市玄武中等专业学校, 江苏 南京 210042)

**摘要:** 三门球运动是一项拥有足球、橄榄球、手球等特点的新兴运动, 特别是它本身的运动特点需要学生在合作中竞争、在竞争中合作, 这对培养学生良好的运动意识及顽强的意志品质, 促进学生建立健康的心理特征具有良好的促进作用。本文根据三门球的运动特点, 对中职学生的心理健康的影响研究, 从而能真正体现以生为本的教学理念, 培养健全的身体、心理健康的中职生。

**关键词:** 三门球; 中职学生; 心理健康

## 一、研究目的

中等职业教育面临的教学对象是今后从事在生产、服务一线工作岗位的技能型人才, 除了具备基本文化知识素养外, 职业体能、职业技能、职业心理等能力应均要有良好的体现, 因此中等职业教育还需培养学生具有素质全面、技能突出、适应社会、具有可持续发展的现代职业素质能力。与普通高中教育相比, 还要培养学生具备职业生涯发展必备的体育与健康核心素养。因此, 在机制培养及目标达成上面还是存在一定的区别。具体体现在中等职业学校的体育教学, 不仅是以立德树人为根本任务, 传授体育与健康知识, 还要具备过硬的职业体能与心理, 养成良好的锻炼习惯, 具备勇于拼搏、吃苦耐劳的意志品质, 促进学生良好的合作精神和竞争意识以及社会责任感, 形成健全学生的人格、强健体魄, 而且要结合未来岗位职业的特点所具备的良好心理素质, 以满足未来岗位定位的需要。

而从多种媒体渠道及社会报道了解到, 现在初中生普遍存在学习负担较重、家长及社会给予的压力大等因素, 直接影响孩子的健康问题; 而中职学校面对的教学对象, 正是在中考中失利的一批孩子。为真正落实“健康第一”的指导思想, 本人从事职教体育教育工作几十年, 更希望通过对三门球这项运动的研究, 让学生不仅在教学中能增强体质、加强职业体能的提升, 更培养学生具有相互合作、团队精神、敢于竞争的健康心理, 具备身心健康和职业生涯发展必备的核心素养, 更重要的是通过这项运动, 学生能够建立健康的心理, 为今后走上社会拥有一个健全的人格。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

以南京市玄武中等专业学校 19 级计算机专业 6 个班共 258 名学生为研究对象, 随机抽取各一半的班级作为实验班和对照班, 其中实验班 130 人, 对照班 128 人, 同时在对相关指标进行统计处理前, 两组班级可比条件一致。具体研究时间为: 2020.9-2021.1, 进行了一学期的调查跟踪实验。

### (二) 研究方法

1. 文献资料法: 查阅了各类体育运动对心理的影响及有关三门球介绍的资料与书籍, 了解相关学科中培养学生心理品质的科研成果。

2. 问卷调查法: 在实验前后发放了相关调查问卷, 并进行了有效回收。

3. 实验对照法: 通过对 6 个教学班的对比实验和单组前后对比实验进行观察总结。

### (三) 研究结果与分析

本人通过实施一学年的三门球内容的教学后, 专门针对实验班学生进行了相关数据的统计, 采取的措施主要是进行了心理健康行为反应的测试, 运用的方法是 SCL-90, 结果如下:

表一 三门球教学与常规教学组 SCL-90 比较结果——人际关系

对象	试验班 (=130)		对照班 (=128)		显性 P
	平均数	标准差	平均数	标准差	
强迫现象	1.54	0.39	1.63	0.43	0.05
人际关系	1.53	0.41	1.62	0.53	0.05

### 1. 三门球教学改善了学生之间的人际关系

由于三门球运动特点是三方各自通过成员间的相互配合及默契, 完成最终进攻的一项运动, 它不同于常规的只有两方的常规球类运动, 特别在运动过程中, 三方成员之间的关系是不断随时发生变化的, 而传统球类教学过程中, 我们往往是只有两方队员进行攻守转换训练, 双方始终处于敌对状态, 而三门球运动是其中两方队员防守一方(进攻方)运动特点, 三方队员随时会发生角色转换, 这就需要本队成员接受并学会随时准备联合其中一方的心理准备。因此, 在课堂教学训练中, 学生的练习兴趣及积极性不仅明显提高, 另外对同学之间的关系无形中也起到了很好的润滑作用。根据表 1 统计情况显示, 明显实验班指标好于对照班学生, 强迫与人际关系两个因子的结果数据表明, 三门球运动过

程中,学生必须掌握相互合作、相互协助的团队精神与意识,培养学生社会交往沟通协作的能力,具有良好的促进作用。

### 2. 三门球教学有效缓解了学生的负面情绪

表2结果显示,两组学生同样在“焦虑”“敌对”“恐怖”“偏执”“适应不良”“学习压力感”六个指标上,呈现较显著的差异。这些指标所反映的结果和三门球运动所具备的不同于其他常规球类运动的特质有较大关系。在焦虑方面,由于学习行为的主动性及自主性,在运动中所体现出来的相互交流、配合、团队意识以及克服困难顽强拼搏等行为的增加,导致学生的焦虑水平大大降低。

同时,三门球运动特点是在练习过程中队员之间的竞争随时会发生变化,使得“敌对”和“恐怖”指标也随之下降。同时三门球教学中,本队或另一队之间的协助防守活动能否顺利完成,需要建立在能否更好与本队成员之间或协同防守的一方的沟通与协作上,练习的整个过程都是体现相互协作、互动的情境下完成的。这就有效地打破了以往“教师——学生”这种相对封闭的学习系统,转而成为更加多层次的“学生——学生——教师——学生”开放式学习系统。这在很大程度上缓解了中职生不自信、交往能力差、偏执的心理等现象。

表2 三门球教学与常规教学组 SCL-90 比较——不良情绪

对象	试验班 (=130)		对照班 (=128)		显性 P
	平均数	标准差	平均数	标准差	
焦虑	1.32	0.44	1.43	0.44	0.05
敌对	1.39	0.37	1.46	0.40	0.05
恐怖	1.22	0.33	1.34	0.41	0.05
偏执	1.34	0.41	1.46	0.43	0.05
适应不良	1.37	0.39	1.43	0.41	0.05
学习压力感	1.29	0.35	1.33	0.39	0.05

表3 三门球教学与常规教学组 SCL-90 比较——病态心理心理调查结果

因子项目	三门球教学组 (=130)		常规教学组 (=128)		显性 P
	平均数	标准差	平均数	标准差	
精神病性	1.27	0.35	1.29	0.33	0.05
心理不平衡	1.33	0.37	1.34	0.40	0.05
抑郁	1.38	0.55	1.40	0.36	0.05

### 3. 三门球运动对中职生不健康心理的显示

从表3测试的数据结果显示,在“抑郁”“精神病性”“心理不平衡”三项内容方面,两组学生没有显性差异。

表3实验结果表明,三门球仅仅是一项体育运动,它还不具备解决所有对学生心理影响的问题的能力,因此上表测试的几项指标上,学生实验组与对照组出现不显著结果属于正常现象。

### 四、结论与建议

三门球运动对促进学生健康的心理与良好的合作意识与团队精神,具有积极的促进作用。这也提示在中职体育教学中,重视并善于开发一些新兴项目运动,不仅可以活跃课堂氛围,提高学习质量与效率,同时也能满足增强学生体质、提升学生职业体能,促进学生良好的健康行为的育人目标,尤其对中职生今后走上社会满足未来岗位的适应能力。因此,本实验研究表明学生的心理健康可以通过教师引进或开发的一些运动项目,有效解决中职生的身心发展因素,应把成功的经验推广普及,让更多的中职生能体验三门球运动带来的体育健身益体的功能。

与传统教学内容相比应该说增进学生心理健康水平有了较明显的效果。出现这种测试结果,可能与三门球运动在教学本身活动过程中,三门球运动技战术不太复杂、简便易学,不像篮球、排球、足球需要经过长时间训练,必须掌握几项基本技术后才能对抗和比赛,学生比较容易上手,感兴趣;另外一方面三门球由于对抗转换特点明显,更加容易让学生获得自我身心的愉悦,无形中让学生心理素质得到健康的成长,这与传统体育教学在心理上培养欠缺形成明显的反差和对比,从而真正意义上实现了体育教学应有的功能和培养学生社会适应的能力。

### 参考文献:

- [1] 袁铁锋. 浅析高中体育教学中心理健康教育渗透[J]. 考试周刊, 2014(005): 113-114.
- [2] 陈雅琳. 探究中等职业学校心理健康教育课堂的导入设计[J]. 长江丛刊, 2019(008): 121-122.
- [3] 季浏. 体育心理学测量与评价[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.