

篮球运动干预对大学生心理健康影响的研究

袁 勇

东莞职业技术学院 广东东莞 523000

摘要: 受到学业及就业压力的“双重因素”的影响,部分在校大学生往往会出现意志消沉、脾气暴躁等心理问题,如果不及时采取有效地干预措施,则极易给大学生的正常生活及个人未来发展造成诸多不良影响。而篮球运动除了具有强身健体的功效以外,还可以在运动过程中提高学生的反应能力、观察能力、决断能力与团队配合能力,并且能够逐渐消除负面情绪,养成一个优秀的意志品质。为此,本文通过逻辑分析的方法阐述篮球运动干预对大学生心理健康产生的影响,并提出保障大学生心理健康所采取的有效策略。

关键词: 大学生; 篮球运动; 心理健康; 有效干预

1 引言

篮球作为一项有着深厚群众基础的大众化体育运动,受到人们的普遍青睐,尤其对大学生来说,篮球运动已经成为大学阶段体育课堂与业余时间不可或缺的热门运动。研究数据表明,篮球运动对大学生心理健康将产生诸多积极影响。基于对这一方面的考虑,在大学体育实践教学当中,体育教师应将篮球运动作为改善身心健康、调节负面情绪、消除心理压力的教学载体,并通过教学方法的优化与改进,使学生对篮球运动产生更加浓厚的兴趣,进而营造一个积极向上、和谐共进的学习与生活氛围。

2 篮球运动与大学生心理健康存在的必然联系

篮球运动不同于其它体育运动,该运动既可以强健体魄、锻炼体质,培养坚忍不拔的意志,并且对智力与心理调节也起到积极影响。在运动过程中,可以提高人体中枢神经的灵敏性,增强学生的心肺功能,并且在运球、抢断、跑位、上篮、投篮时,能够使学生的应变能力、临场反应能力、身体支配能力、爆发力得到充分锻炼。目前,高校大学生由于面临着巨大的就业与创业压力,使得一部分学生过早的出现了紧张、焦虑、烦躁的情绪,如果不能得到及时控制或者有效干预,将逐渐转化为心理疾病。而篮球运动不仅仅局限于改善和增强人的身体素质,同时也可以活跃大脑神经、调节心理状态。比如对于已经出现负面情绪的学生通过参与篮球运动,一方面可以在运球、跑动、抢断过程中获得更多的自信,另一方面也能够培养良好的心理素质,一旦进入运动状态,一些不良的情绪也将消失怠尽,因此,篮球运动与大学

生心理健康之间存在的密切联系,尤其在降低心理疾病发生概率、培养良好的心理素质方面具有显著效果^[1]。

3 篮球运动干预对大学生心理健康产生的积极影响

3.1 培养良好的意志品质

篮球运动作为一项对抗性运动,学生在运动当中不仅会发生身体接触,并且也会出现被抢断、被拦截、被盖冒的场面,随着运动量的不断增加,学生的体能消耗量也随之增大,在这种情况下,只有保持良好的心态与坚定的意志力,才能完成整场比赛。而这一过程,学生需要经过不断地往返跑,做出多次抢断、拦截、上篮、投篮等动作,如果没有一个坚定的意志力的支撑,将很难完整地这些高难度动作。比如篮球比赛双方的比分一直处于焦灼状态,两支比赛队伍的实力不相上下,在这种情况下,要想获得更高的比分,从比赛当中脱颖而出,在制定一套完整的配合战术的同时,还需要坚定信心,并以超强的意志力来阻止对方进攻,然后才能在激烈的对抗当中找到突破的机会。由此可见,篮球运动在磨炼学生的意志力,构建强大的心理防线,培养胜不骄、败不馁的良好品质方面都发挥着积极地促进作用。

3.2 培养团队合作精神

大学生心理健康出现问题不仅仅表现在情绪变化方面,并且也表现在心理素质与团队协作能力方面。如果学生缺少团队合作精神,在生活当中独来独往,久而久之,性格便会变得偏激,进而出现心理健康问题。而篮球运动本身属于团队合作型运动,只有充分发挥集体合作的力量才能展现篮球运动的魅力。尤其对当代大学生来说,多数学生都属于独生

子女，以至于在生活与学习当中特立独行、我行我素，表现出事不关己、高高挂起的姿态。而通过参加篮球运动，学生可以快速融入到团队当中，然后通过了解与学习，一步步掌握篮球的运球、控球、投球的基本要领，进而可以逐步进入运动状态，也能够和队友之间建立一种默契的协作配合关系^[2]。

3.3 激发个人运动潜质

每一名大学生都具有不为人知的运动潜质，如果这种潜质缺少被激发的机会，那么也很难在日常生活当中表现出来，因此，个人运动潜质需要一种或者多种运动形式的辅助，才能得到充分体现。而篮球运动可以锻炼身体的各个部位与机能，比如运球过程中需要臂部、腿部肌肉的支撑，投篮时需要具有较好的弹跳力，在抢断过程中，需要具有灵活敏锐的洞察力，特别对心肺等脏器产生积极影响，表现得尤为明显。从这一方面可以看出，篮球运动可以锻炼全身机能，活动全身的器官组织，这对运动潜质地激发将起到关键性作用。而对于一些已经出现心理疾病征兆的学生来说，如果身体各个器官的机能得以恢复，不仅会增强学生的自信心，并且也会形成一个良好的心理素质。

3.4 促进个性化发展

篮球运动具有修养身心的作用，比如在运球过程中遭到对方球员的抢断，这时，学生将失去进攻主动权，为了重新获得主动权，增加更多投篮的机会，多数学生往往会采取反抢的方法来改变被动防御的局面，这一过程实际上也是依靠强大的心理素质的支撑，如果心理素质差，当失去控球权以后表现出沮丧、懊恼的情绪，那么在球场上面所获得的进攻机会也将越来越少。当这一强大的心理素质形成以后，学生也会在学业上面表现出强劲的一面，一旦步入社会，学生能够有足够的信心和勇气面对困难与挑战，进而走出一条具有鲜明特色的个性化发展之路，这对学生的个人职业生涯产生积极的促进作用。

4 篮球运动干预保障大学生心理健康采取的有效策略

4.1 正向鼓励，组建正规队伍

目前，篮球运动已经成为风靡大学校园的一项竞技类体育项目，究其原因是由于篮球运动有规范的场地、有成熟的配套设施、有标准的比赛规则，学生除了在体育课堂开展篮球运动以外，还可以利用业余时间筹划一些小范围的篮球赛事。但是，就目前篮球运动的正规化与标准化水平来看，

一部分学校仍然采取分散的篮球运动模式，也并未组建一支成熟的篮球队伍，以至于在学校之间的篮球联赛当中，常常临时抱佛脚，在平时的篮球运动中选择一些优秀的选手参加，这就使上场队员的赛前训练时间大打折扣，在这种情况下，学校要想取得优异的成绩难上加难。另外，没有一支成型的篮球队伍也会影响学生的参与积极性，一旦积极性消耗殆尽，学生心理也会遭受严重打击^[3]。

为了避免这种情况的发生，体育教师应当及时转变思想观念，在鼓励学生踊跃参加篮球运动的同时，根据学生平时的个人表现，优选一些运动经验丰富、控球能力强，并且具有敏锐洞察力的学生作为学校篮球队伍的一员，然后再通过一对一考核的方式来评价每一名队员的各项技能指标与身体素质指标。比如学生参加25米往返跑时的时间是多少？学生的弹跳力有多高？跑动过程中的反应能力如何？在确定这些指标以后，应当遵循“优中选优”的原则，组建篮球队伍。比如某高校每年都会参加该地区高校大学生的篮球联赛，一方面为了备战联赛，一方面为了培养篮球后备力量，该学校每年都会为篮球队伍补充新鲜血液。这种作法不仅顺利完成了篮球队伍的新老交替，并且也给一些优秀的篮球运动员提供了施展个人才能的机会。因此，基于对学生心理健康的考虑，高校应当积极鼓励学生参与到篮球运动当中，并在学校专业篮球队的引领下，逐步对篮球运动产生浓厚兴趣。

4.2 打造竞技平台，消除负面情绪

为了消除学生的负面情绪，给学生营造一个积极向上、阳光健康的学习与生活氛围，高校在开展篮球运动的同时，可以适当增加篮球比赛的次数，这种竞技类比赛能够将喜欢篮球的学生团结在一起，在比赛当中，每一支队伍当中的每一名成员能够拧成一股绳，并始终抱有集体争得荣誉的信念，在这一信念的引领下，学生的不良情绪将得到更多释放的空间，这对良好心理素质的培养将大有裨益。

以某高校为例，该学校的体育教师为了丰富课堂教学内容，锻炼学生的意志与心理素质，每节课都会抽出20分钟的时间举行篮球比赛，为了践行“全员运动、全员受益”的教学理念，在20分钟的比赛时间里，体育教师采取经常换人的作法来锻炼每一名学生的身体素质与心理素质，通过这种作法，一些对篮球运动抱有排斥心理的学生也逐步改变了错误想法。因此，在高校体育课堂，教师应当结合本节课

的教学进度，专门设定一个篮球比赛的时间段，在比赛开始之前，教师可以采取现场示范的方法来传授篮球运动的一些基本功以及运动要领，对于领悟能力差的学生，教师可以采取一对一教学的方法，向学生多次灌输篮球运动技巧，直到学生完全领会为止。当学生进入到比赛状态以后，教师可以通过对学生个人行为表现、心理变化的观察，为学生专门制定一套科学系统的篮球训练方案，进而使篮球运动对心理健康的干预效果达到理想化。

4.3 编排篮球训练动作，加大训练考核力度

篮球运动对学生的身体素质与心理素质提出了严格要求，为此，在篮球训练课堂，教师应当事先编排一套锻炼身体素质、强化心理素质的训练动作，并经过长时间的磨合与练习，来满足篮球运动对身体及心理素质提出的基本要求。比如啦啦操这项集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一身的体育项目，不仅与篮球运动的一些基本动作要领相符，而且运动量适中，不会对身体造成损伤。尤其在欢快的背景音乐的伴和下，学生的心理压力能够得到缓解，一些不良的负面情绪也会释放出来。因此，教师可以将啦啦操这项运动与篮球运动结合在一起，并通过专业系统训练来增强学生体质，缓解学生的心理压力，使学生能够以放松的心情投入到篮球训练当中^[4]。

另外，为了验证训练效果，教师应当对现有的考核机制进行优化与改进，以此来发挥篮球运动干预心理健康的定向效应。比如在编排啦啦操的训练动作时，首先需要确定啦啦操主题与背景音乐，然后来编排舞蹈及队形，在这一过程中，学生可以充分发挥自己的想象力与创造力，以突显啦啦操这一项目的辅助运动效果。在考核阶段，教师可以根据学生的临场发挥情况以及每一个动作要领是否准确到位做出客观公正评价。考核结束以后，教师可以将班级的男女同学划分为两个篮球竞技小组，男生一组、女生一组，并分别对篮球运动效果进行现场评测，评测内容包括篮球基本动作要领的掌握情况、队员之间是否精诚配合、比赛过程中的失误率等，通过这种公正的评价方式，一方面可以为篮球运动技能的提升提供重要的参考依据，另一方面也可以根据评价结果来制定一套增强身体素质与心理素质的授课方案，这对心

理疾病的预防将起到重要的辅助作用。

4.4 健全心理咨询机制，规范现场指导

针对已经出现心理健康问题的学生，或者对篮球运动缺乏兴趣的学生，教师应当通过健全的心理咨询机制向这一类学生群体提供咨询服务。比如在大学生群体当中，喜爱篮球运动的学生群体多以男生为主，女生参与篮球运动的数量少之又少，针对这种情况，教师可以利用业余时间向学生详细地讲述篮球运动与心理健康之间的密切关系，然后借助于多媒体设备等教育教学资源播放一些篮球运动的基本动作要领，使学生能够逐步意识到篮球运动在调节情绪、释放压力等方面发挥的重要作用。

5 结语

针对篮球运动干预对大学生心理健康产生的积极影响，在实践教学当中，体育教师应将改善心理健康状况与篮球运动紧密结合在一起，并在心理疏导方面狠下功夫，让学生消除对篮球运动的排斥感，然后通过耐心指导与正向引导来逐步提升学生的篮球运动水平。与此同时，为了进一步增强篮球运动对心理健康产生的干预效果，教师需要提前收集学生的心理健康状况信息，并根据这些信息制定一套科学可行的篮球训练方案，进而为学生的身心健康保驾护航。

参考文献：

- [1] 王相媛. 篮球运动对大学生心理健康的积极影响综述[J]. 田径, 2023, (05):32-34.
- [2] 秦博. 篮球运动对大学生心理健康影响的实践探究[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(01):167.
- [3] 薛斌. 篮球运动对大学生心理健康影响的探讨[J]. 体育风尚, 2018, (02):112.
- [4] 孙宇航. 运动干预对大学生心理健康的影响[J]. 中国农村卫生事业管理, 2016, 36(01):88-91.

作者简介：

袁勇(1985.8—)男, 湖南隆回人, 汉族, 本科, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教学与训练。

本文为: 2023年东莞职业技术学院校级基金项目《运动干预对大学生心理健康影响的实证研究—以东职院为例》, 编号: 2023 C 04。