

器械健身对大学生自信心的影响研究

苏建宁

云南师范大学体育学院

[摘要] 通过科学合理的器械健身可有效增强身体力量、增加耐力、增强柔韧性、提高身体的协调性, 达到控制身体各个部分的能力, 还可以达到缓解压力的目的。本文采用文献资料法、访谈调查法对器械对大学生自信心的影响展开研究。研究认为: 在高校大力宣传鼓励学生进行体育器械健身, 不仅能提升学生整体身体素质, 还能有效促进学生心理健康的成长, 进行科学合理的体育健身对大学生自信心的培养和建立, 有着很重要的影响。

[关键词] 健身; 自信心; 大学生; 有效提升

引言

健身大部分分为器械锻炼和非器械锻炼, 现如今作为一种塑造完美身材的锻炼方式, 健身受到广大群众的欢迎, 当前健身行业经过不断的发展创新, 已经有了相对完备的理论基础和众多的群众实践, 在高校鼓励学生进行体育健身对学生的身体素质、形态上的塑造和自信心的培养具有重要的现实意义。

自信心是我们在日常生活中经常提及的一个概念, 自信心属于心理学的范畴, 而在心理学中, 与自信心最相近的是班杜拉在社会学习理论中提出的自我效能感的概念。既个体认为自己能够完成某项任务的评估, 影响自信心的因素主要有行为成就、替代语言、语言劝说和情感唤起, 一个人只有充满自信才能从容的面对生活中的各种困难和挑战, 才能够正确认识到自身的价值和潜力, 而健身的过程也是一个身心发展的过程, 尤其是对于自信心建立的过程有着积极的促进作用, 但其同时也存在一地的消极作用。为了探究健身对于大学生自信心的影响, 对 100 名参与过健身的河南信阳学院大学生展开了调查。

1. 研究方法与对象

采用文献资料法、访谈调查法, 随机抽取河南信阳学院的 100 名参加过器械健身锻炼的学生进行访谈调查, 并对访谈结果进行了记录。

2. 调查结果

在访谈调查中发现有 55% 的大学生是因为觉得自己体重超标, 想通过选择器械健身的方式以达到减肥的效果。而 45% 的大学生是因为觉得自己体重过于较轻, 想通过选择器械健身的方式, 以达到增肌增重和塑造形体的效果。有 70% 的大学生表示都曾经通过器械健身达到释放情绪和压力的效果。有 80% 的学生表示自己在情绪低落或有压力的时候会去健身房锻炼身体以达到克服焦虑, 达到积极作用。有 68% 的学生表示在通过器械健身以后可以达到消除心理上的紧张感和减少自己抑郁的情绪, 有 85% 的学生表示通过长久的、合理、科学有效的器械健身能有效增加个人的自信心。

3. 器械健身对大学生自信心的影响因素分析

3.1 器械健身对大学生的积极影响因素

通过器械健身, 肢体发力可以释放内心的情绪, 是一种挥汗发泄情绪的情绪体验, 同时作为一种锻炼身体, 塑造形体的方式和途径, 在塑造形体, 增强身体素质的同时, 对意志力的培养, 在不断突破自我的过程中, 心理上的素质也有了一定的提高, 将不断克服器械压力的过程转化为对心理压力承受力不断提升的过程, 在心理承受力上的提升有着积极的促进作用。

3.1.1 力量训练的过程中增强的自信心

在用器械健身的过程中, 随着时间和训练量的增加会激发心理上的自我认可, 尤其是坚持下来后的力量上涨。在健身过程中的标准的动作训练会带来形体上的改善, 如会使得走路昂首挺胸以及驼背的改善, 因此在训练过程终会激发一种美的感受, 达到身心的愉悦, 同时, 会激发起来自信的心理。

3.1.2 克服困难, 积累强大的心理素质

强大的心理素质和心理的健康形成需要有过硬的身体条件作为基础。而身体形态的良好发展也会进一步的积累起大学生心理的发展, 在调查的过程中, 有 80% 的学生表示在没有进入高校之前是不

会进行器械健身的专门训练, 因为在中学时期的学习任务毕竟比较重, 这在一定程度上限制了他们进入健身房进行系统的器械健身训练, 此对于期限健身的初学者来说, 在一定程度上增加了难度, 这是一种挑战, 在这一过程中是需要付出肌肉酸痛抽筋等现象, 这些困难的出现就需要用强大的意志去克服, 强大的心理品质就是在这样的一次又一次地克服困难中形成的。

3.1.3 有效消除不良情绪保护自我

在进行器械训练的过程中, 随着时间的推移, 力量上的增长会有效地带来一种成功的心理体验和情绪上的体验。这种体验对大学生们自信心的培养是有着非常积极的作用的, 有 70% 的学生表示在参与运动器械健身以后, 会把自己的不良情绪转移到这种力量上的发泄, 已达到情绪上的转移, 这样的锻炼方式能有效地消除不良的心理情绪, 这也是一种有效地自我保护。

3.1.4 自我肯定收获友谊

在交流访谈的过程中, 有 55% 的大学生是因为觉得自己体重超重, 想通过选择器械健身的方式以达到减肥的效果, 而 45% 的大学生是因为觉得自己过于瘦弱, 需要增肌增重达到塑造形体的效果, 这样就有多数学生的动机中是存在着相似性的, 这就为建立一种良好的友谊打下一些基础, 这样的相同爱好和想法, 会形成一种相互交流, 更重要的是一种参照, 当看到和自己差不多形态的同学取得进步的时候就会形成参照, 增加自己的自信心, 会形成共同的进步, 这样在他们生活以外会有共同的话题。

3.2 器械健身对大学生建立自信心消极因素的影响

在进行器械健身的过程中, 对大学生造成的自信心上的消极影响同样存在, 在器械健身过程中, 动作的学习和身体肌肉上带来的酸痛和一直没有进步, 看着之前周围与自己相同形态的同学得到了改善, 自己却没有进步, 落后于人, 这样的情绪体验难免会带来一些不良的消极情绪, 一旦这种消极情绪的出现, 就会造成对继续进行健身锻炼的阻碍, 这种情绪会带来心理上的打压, 会有想放弃的念头, 因此这就需要我们去做积极的自我调整, 或寻求帮助, 包括技术动作的改变和练习组数次数上的增加等, 调整具体可行的方案再进行继续的健身锻炼。

4. 总结

进行合理器械健身会使我们的身体形态得到良好的改善, 包括体重超重的减脂锻炼, 和瘦人增肌增重的形体塑造, 在每一次汗水之后的克服困难过程中会形成强大的心理承受能力, 为大学生们的心理健康, 身体健康和自信心的培养提供了重要的方式, 还可以收获友谊,

形成积极的乐观活泼的性格, 总之, 这种器械健身对于大学生自信心的培养是利大于弊的, 作为一种形体塑造方式, 可以在高校中进行宣传鼓励推广。

参考文献:

- [1] 陈建军, 祝蓓里. 有规律的体育锻炼对大学生身心效应实验研究 [C]. 第八届全国心理学学术会议文摘选集, 1997:228.
- [2] 常青. 体育锻炼对大学生心理健康的影响研究 [J]. 内蒙古师范大学学报, 2004, 33 (5):150—152.
- [3] 洪卫星. 对健康新理念下大学生体育运动行为取向的研究 [J]. 苏州: 苏州大学硕士学位论文, 2007:35.