

体育教育对大学生心理健康的促进

◆韩 静

(上海工艺美术职业学院 201800)

摘要:大学生的心理健康是当今社会比较关注的重点问题之一,对学生的生活状态、上课状态都有着关键的作用,甚至对未来的工作与生活都有着关键的影响。经过大量的教育研究表明,在促进大学生心理健康的过程中,体育教学发挥着重要的价值与作用。本文笔者将结合自身的教学经验,探讨体育教学对大学生心理健康的促进作用。

关键词:体育教育;大学生;心理健康

当今社会需要的是心理素质好的人才,对学生的心理素质、精神状况有着更高的要求。当前很多高校对心理健康的开设没有得到切实的落实,很多大学生的心理疾病没有得到及时的调整,心理障碍会影响学生的方方面面,如何妥善解决学生的心理健康应该得到社会的广泛关注。

一、高校学生心理素质现状

随着社会主义市场经济的进步与发展,商品经济逐渐完善,社会文明逐步发展,各种竞争逐渐激烈起来,这对大学生的生活观念与价值观念形成一定的冲击。在现代化进展的过程中,人们生活压力、工作压力、竞争压力逐渐激烈,学生长期处于这样的环境下,感受各种各样的压力,心理压力倍增。大量的教育研究表明,当前大学生群体中存在许多心理问题,例如自我认知混乱,人际关系不健康,自我为中心,缺少责任心,克制力比较差,社会适应能力不够高,缺少团队精神与坚持的精神。

二、体育教育对大学生心理健康的影响

(一)培养大学生的竞争意识与抗压能力

当今社会是充满着激烈的竞争,需要的是具有竞争意识与抗压能力的人才,大学体育教学也要着重加强学生这些方面的培养,高校体育教学大多数是充满趣味性的,学生在比较兴奋的状态下参加各种体育项目,依据项目进行分组,学生之间加强交流与合作,通过最佳的状态来参与到其他小组的竞争中去,在竞争中就会有成功、有失败,成功可以激发学生的斗志,失败会提升学生抗挫折的能力,每个学生多获得多重感受与体会,让学生的能力得到锻炼。

(二)培养学生的交际与沟通能力

体育教学与传统课堂教学是不同的,比一般课堂更加生动积极,更加开放与自由,这个特点对学生人际沟通能力的培养具有重要作用。良好的人际关系可以发展学生的心理健康。纵观当前大学生的日常人际关系,可以看出很多问题,很多学生都是独生子女,在家庭中没有兄弟姐妹可以交流,大学生心理还不成熟,与父母交流的时候容易不耐烦,长期以来对人际关系的处理能力是非常不利的,同时,进入大学生之前,学生接受的是应试教育,忽视学生人格与性格的培养,导致学生人际交往能力比较差。体育教学的开放性与自由性有助于解决这个问题,师生、生生之间就问题的交流,逐渐增强学生的沟通与表达能力。

(三)发展学生的意志品质

体育运动量比较大,有很多项目的进行都是艰苦的,需要学生很大的意志力。在这些项目中,学生毅力、意志、品质都得到发展。当今大学生从小到大的生活环境都比较优渥,没有受到过很多苦。例如,体育项目中的长跑运动,大部分学生都有一种恐惧感,然后采取各种借口去逃避。体育项目中有很多类似的运动,教师要正确的人事这些运动的积极作用,让学生参与其中,消除学生的恐惧心,逐渐发展学生的意志力与吃苦耐劳的精神。

(四)培养学生个性

体育教学中的活动,多种多样、非常丰富,学生参与到这些体育活动中,对学生的个性发展具有十分重要的意义。例如,那些内向的、孤僻的学生,可以多多参加一些集体比赛,拔河比赛、篮球比赛、跳绳比赛等等,学生参加这些活动的时候,可以与其他学生交流、沟通,对改善学生的个性特点都有着重要的意义。对于那些浮躁的、急性子的学生,可以选择一些考验耐力的项目,例如太极拳、长跑等项目,对于那些胆小的学生,教师可以选择

一些需要勇气与力量的项目,例如全集、柔道等,还有一些容易犹豫、退缩的学生,教师可以选择一些运动量较大的项目,还可以选择调高、乒乓球等项目,发展学生的灵活、协调能力。如今健美操受到学生的喜欢,内容简单、易于掌握,学生学习起来比较轻松,学生产生积极的心态。因此,教师要依据学生的个性特点,选择不同的项目引导学生去学习。

(五)发展学生心理素质

学生在体育项目中,可以感受与了解到很多项目具有较强的集体性,还可以发展学生的承受能力,提高学生的心理素质。不同的体育活动对学生的心理素质影响是不同的,学生在参与这些活动的时候,会暴露很多问题,学生合作能力的高低、人际关系是否和谐,都会展现,学生参加这些体育练习的时候,对自己有了正确的认知,发展自己的缺点与不足之处,让自己的心理素质与综合素质都得到提升。

(六)通过体育活动为进入社会做准备

体育项目中有很多竞技类的项目,在这些项目中,学生可以感受一下如何突破自己,在日常课余生活中,体育教师可以组织一些体育比赛,例如羽毛球、乒乓球等等,这些项目必须是多种多样的,让每个学生都参与到过程中。除了班级内部的学生,还可以组织班级与班级之间、学院与学院之间进行比赛,让全校学生都参与到体育活动中,形成良好的体育氛围。学生积极参加这些比赛,锻炼自己的体质,提高学生的心理承受能力,发展学生的合作精神与创新意识,对学生身心发展有着关键作用,对学生季今后人生的发展也有着关键的影响。同时参加体育活动,就必须遵守体育规则,这样学生就严格要求自己,发展学生的规则意识,对学生的良好道德的养成有着关键影响。在比赛中感受激烈的竞争,每个学生都尽力的发挥自己的长处,学生要战胜对手,就要发挥自己的全部优势,这样为学生以后进入社会打下坚实的基础。

(七)了解学生的心理障碍

在体育教学的开展过程中,教师应该与学生进行及时的沟通与交流,了解学生思想状况与心理状况,从学生心理需求出发,了解学生的心理障碍与性格爱好,从学生的基本信息为切入点,加强对学生的知道,同时,在教育教学中,及时分析学生的心理,加强心理素质教育,让学还是能在体育锻炼中形成良好的素质品质,教师可以设置兴趣小组,通过各种体育锻炼,让学生积极参与,满足学生的需要,充分提高学生的心理素质,注重学生心理状态的变化,逐渐提高教育教学质量。

总而言之,体育教育对学生心理素质的发展具有关键作用,作为高校体育教师要认识到这种价值与作用,从学生特点与个性出发,加强体育教学活动,促进学生心理不断完善,发展学生的综合素质。

参考文献:

- [1]董理峰.基于学生心理健康现状的体育促进策略研究[J].中国教育学报,2012(S2).
- [2]洪俊雄.高校体育社团活动对学生心理健康的影响及干预模式的研究——以广东省为例[J].当代体育科技,2016(19).

