

体育运动在促进大学生心理健康中的作用研究

刘旭超 朱海涛

重庆科技大学, 重庆 401331

[摘要]随着社会迅速的发展,企业对人才的综合能力提出了更高的标准,在这样的情况下很多家长生怕自己的孩子一开始就落后于他人,因此从小学就一直特别重视孩子的成绩,并且还必须有得一技之长,这种环境下不知不觉给孩子们形成了一种无形的压力,小学、初中阶段这种压力并不明显,但是一旦到大学阶段,同学们之间互相交流,来自五湖四海的文化和性格互相碰撞,再加上大学期间自由及自主性强导致每个人付出和收获相差很大,很容易引发各种各样的心理问题。体育锻炼是一种既可以放松心情又可以保持身体健康的运动形式,对于在校的大学生来说,在心理层面以及生理方面都占据了不可或缺的一部分,基于这一点本文主要是针对现阶段大学生的精神状况进行调查,分析出当前大学生出现精神疾病的原因有哪些,对体育锻炼对于大学生精神健康的影响进行一些研究,对其进行积极意义做出相应的归纳以及探究。

[关键词]体育运动;促进;大学生心理健康;作用

DOI: 10.33142/fme.v7i1.18799

中图分类号: G807

文献标识码: A

Research on the Role of Sports in Promoting the Mental Health of College Students

LIU Xuchao, ZHU Haitao

Chongqing University of Science and Technology, Chongqing, 401331, China

Abstract: With the rapid development of society, enterprises have put forward higher standards for the comprehensive ability of talents. In this situation, many parents are afraid that their children will fall behind others from the beginning. Therefore, they have always attached great importance to their children's grades since elementary school and must have a special skill. This environment unconsciously creates an invisible pressure on children. This pressure is not obvious in elementary and junior high school, but once they reach university, students communicate with each other, and cultures and personalities from all over the world collide with each other. In addition, the strong freedom and autonomy during university lead to a large difference in everyone's efforts and gains, which can easily cause various psychological problems. Physical exercise is a form of exercise that can both relax the mind and maintain physical health. For college students, it plays an indispensable role in both psychological and physiological aspects. Based on this, this article mainly investigates the current mental state of college students, analyzes the reasons for their mental illness, and conducts some research on the impact of physical exercise on college students' mental health, summarizing and exploring its positive significance.

Keywords: sports; promotion; college students' mental health; role

引言

现代人的节奏越来越快,再加上高校教育制度多样化的发展使学生的学习、人际交往、就业等方面的造成越来越多的心理负担,紧张、焦虑、抑郁情况严重、情绪不稳定、疲劳等现象频繁发生,心理健康已经成为了制约当代在校大学生身心健康发展的重大障碍。心理学研究表明,一个健康向上的心态不仅让人们学起来更加轻松自如,待人接物也更加圆滑,同时对于培养一个人的性格品质还有树立正确的世界观都有重要的意义,因而探索有效的心理调节方法已成为高校思想政治教育工作者的重要课题之一。在这种背景下,集锻炼身体、修身养性、结交朋友为一体的生活方式,越来越受到大家的青睐,它可以缓解人们的心理负担、平衡情绪、砥砺意志品质、培养交际技巧等,大学生参与体育活动的过程即是健身的过程同时也是自我放松、宣泄情感的过程,在这个过程中能够学会与人相处培养自身抗压能力与自制能力。在本文的研究中,我

计划采用理论分析与实际考察互相印证的方式来研究体育锻炼对大学生心理健康的影响途径,探讨当前高校运用中存在的一些问题,为高校心理健康教育工作的完善提供参考建议或是帮助。

1 体育运动对促进大学生心理健康发展的作用

1.1 改善情绪状态

体育锻炼对于改善大学生产生的情绪具有积极的作用意义。因为学业压力大、社会关系复杂、就业难等一系列的问题掺杂其中,导致大学生中很多人处于焦虑、抑郁、焦躁的状态之中,长期的、适量的体育锻炼有助于改善不良情绪,体育锻炼时身体会受到神经系统和激素系统的双重作用影响而促使内啡肽、多巴胺等多种神经递质物质的分泌,在生物学层面起到放松心情、缓解压抑、提升愉悦及轻松感的效果,而且体育锻炼还有着很好的发泄情绪的作用,大学生们在跑步、打球或集体健身等运动项目的过程当中可通过肢体动作来宣泄心中的压力,转移精神注意

力减轻对消极不满的情绪的关注强度,防止极端情绪带来的不良影响。此外经常坚持参加体育锻炼也使大学生们养成了良好的生活习惯和调节情绪的好习惯,锻炼出了调节自我情绪的能力,在面对学习生活中的不如意之事时能以比较平静平稳的心境去对待,利于大学生心理健康的发展。

1.2 增强学生思维能力

体育运动在提升大学生思维方面的作用是长远且深刻的。长期有规律地进行体育运动不仅强身健体,从某种角度来说还可以通过增加大脑血液供给和神经系统活力提高大脑组织对于信息的加工处理以及应激反应速度。体育运动里学生们不断地做决策、并且执行相对策略,例如:维持节奏稳定性、留意比赛形势、即时应对突发情境等都是训练我们分析问题的速度和机敏程度。并且体育运动对一个人集中精神也是很有帮助的,长时间的身体训练使人忽略周围环境的变化一心一意专注当前的工作^[1]。同样合作竞技的过程也是磨炼学生思考问题时逻辑清晰性和解决问题的能力,从而使其心理更加稳定成熟。

1.3 确立良好的自我概念

大学生应该有自我意识,在成群的学生中显得鹤立鸡群与众不同,有自己的观点,富有创新意识。自我认识是人主观上对自己身心各个方面包括自身的身体和思想情感等各方面的整体性评价,它是通过无数个有关自我的认识构成:“我是什么样的人?”“我相信什么?”“我喜好什么?”“我厌烦什么?”这些都是人们一生需要回答的问题。如果没有搞清楚这些,那么学生在课堂上是无动于衷的,面对生活一片迷惘,对万事万物既无意见又无所谓兴趣。这种生活方式和学习习惯对将来的发展相当不利。此外,自我意识淡薄的同学也不会吸引他人的眼球,对学生之间的日常生活交往也是相当不利的。再者由于锻炼身体会让体质增强,活力充沛。在运动的过程中对自己的认识会很深刻。因此锻炼身体能够改善一个人的身体形象并构建自我概念。研究表明肌肉力量与身体自信水平,情绪稳定性、性格外向性和自信之间有显著相关关系。与此同时加强耐力练习也会使个体的自我形象大幅提高。

1.4 培养坚强的意志品质

体育活动是培养大学生顽强意志品质的良好方式。体育锻炼总是在伴随着肉体的折腾,技能的难度和精神上的煎熬,大学生参加体育锻炼要战胜疲劳,在忍受伤痛中不断超越自己,这个过程也是有效锻炼了大学生们的抗挫能力和自制能力,特别是参与中长跑以及时力训练和一些竞赛激烈的身体对抗类的体育锻炼项目更需要依靠自己的毅力来完成一项项规定的任务与指标,在这样的锻炼过程中逐渐锻造出不畏艰难,敢于拼搏的精神状态。而在体育实践中经历到的冲击、考验、失败甚至是比赛的失利或者成绩的不满意也一次次给大学生提供了许多宝贵的心理锻炼机会,懂得了处变不惊,面对失败,调节心态,坚持

到底。

1.5 消除疲劳

体育锻炼对大学生的精神体力消耗有很好的效果。当前大学生整天面临的学习压力与同学间的交往,生活中的杂事等造成大学生出现注意力分散精力不足精神疲乏等问题。适当的体育锻炼则经由血液循环、新陈代谢加速体内乳酸以及其他废物排出,从而使身体处于生理上的疲劳状态得到了缓解,同时又经过神经以及内分泌系统的调节分泌内啡肽、血清素等物质使人们的大脑得到放松和修复。经常性的参加体育锻炼还可以使大学生们调节好自己的作息时间,形成良好的生物钟^[2]。不同的运动项目在消除疲劳方面的作用也不尽相同,如:有氧运动可以帮助放松心情、力量性练习可以使自身耐力得到提升加强肌肉的舒适感等。科学合理的体育锻炼可以让大学生们达到身心健康平和的状态,提高了其本人的学习效率及心理状态。

表 1 不同类型体育运动消除疲劳的作用机制与表现

体育运动类型	消除疲劳作用	主要机制	示例活动
有氧运动	缓解心理疲劳,提升精力	促进血液循环,增加氧供,分泌内啡肽	跑步、骑行、游泳
力量训练	消除肌肉疲劳,提高耐力	增强肌肉力量,改善代谢效率	哑铃训练、俯卧撑
柔韧性训练	缓解身体紧张感	伸展肌肉,改善关节活动性	瑜伽、拉伸操
团体运动	放松情绪,释放压力	社交互动,心理宣泄	篮球、足球、羽毛球

1.6 治疗心理疾病

体育活动对于大学生精神病的防治及其辅助治疗起着至关重要的作用,研究表明适度、规律的体育活动能通过调节神经和内分泌系统功能,对焦虑症、抑郁症、情感障碍等常见精神疾病具有良好效果。体育活动中身体会产生内啡肽、血清素等对人体有益的神经递质并有助于情绪的调节,在缓解心理压力和消极体验等方面有所帮助,从而可以在很大程度上减轻患者的病情症状。并且,体育锻炼给同学们提供了一个稳定的身心节奏和情绪依赖,在很大程度上让患者养成了良好的生活习惯,降低了对不良情绪的关注度。集体性、交互性的体育锻炼还有助加强心理支持的感受,降低孤独和封闭的心境,有益于精神病的恢复。

2 当前高校体育运动促进心理健康中存在的问题

现阶段大学体育运动对于大学生开展心理健康的教育存在着许多不足的地方,影响着它对学生们心理健康发挥出最大的效益。一方面有一些大学生参与体育运动的目的只是为了拿够学分或者是为考试合格,缺乏主动性,坚持度也不太足,较难形成稳定持久的锻炼习惯,从而不能充分发挥出体育运动长久的心理调节功能。另一方面高校体育课仍然主要是围绕学生的运动技能、身体素质等方面的能力来设置学习的内容、组织教学的方法,在精神上

的需求较少涉及，体育运动当中情绪释放、减压等功能也没有得到充分的运用。再者一些校级体育竞赛相对单调枯燥，趣味性不高，吸引力不足，无法满足不同类型心理状态和兴趣的学生们加入其中，使参加的学生们不能有很好的体验感受^[3]。在体制管理层面体育主管部门与心理健康机构之间的关联不够密切，体育运动在学校对学生心理健康中的地位还未明确，相应的保障及支持政策还不够全面到位。

3 基于心理健康促进的校园体育运动优化路径

3.1 丰富体育活动形式，增强参与体验

丰富体育运动种类有助于激发大学生的兴趣，从而强化体育运动的心理促进作用。单一无趣的体育课程或者体育运动会使同学们觉得索然无味，没有趣味性可言，种类繁多的体育项目可以满足各种兴趣爱好与体质以及不同心理需求的同学，不仅可以让体育变得更加有趣，同时也会激发他们的热情。还可以辅助其缓解压力、舒缓心情、磨炼毅力等。例如团体合作性的篮球、足球等活动可以构建和谐的人际关系以及集体归属感；有氧运动，拉伸动作可以帮助大家放松精神以及调节消极的情绪等；有趣的竞赛项目可以帮助其树立自信心以及成就感等。科学组织内容丰富的体育活动，有助于校园生活的活动在体育运动中获得心理健康幸福。

表2 不同类型体育活动及其主要作用与心理健康效果

体育活动类型	主要作用	心理健康效果	示例活动
团队合作型	培养协作能力	增强归属感和社交能力	篮球、足球、排球
有氧运动型	提升体能	缓解压力，提升精力	跑步、骑行、游泳
柔韧性训练型	放松身体	改善情绪，缓解紧张	瑜伽、拉伸操
趣味竞技型	激发兴趣	提升自我效能感和挑战精神	拔河、接力赛、定向越野
社团活动型	增强参与感	提高心理认同感和持续参与意愿	健身社、舞蹈社、羽毛球社

3.2 加强体育课程与心理健康教育融合

高等学校体育运动促进大学生心理健康工作中，加强体育课程与心理健康教育融合成为提升教育强度的方式之一。而当前高等学校体育课堂仍然围绕技术动作、体质测评展开，心理教育仍是以专题讲座、心理咨询展开两者相对独立的现象较为严重。这就导致体育课堂调节学生情绪、释放心理压力的功能未能充分发挥出来，因此为了更好的衔接可在体育课堂的编排中有针对性的融入一定的心理健康知识，例如在篮球课、足球课等人际交往密切的项目课程当中老师可以通过转换身份、战术讨论、组队对抗等形式来设计活动使同学们在游戏中经历失败和成功体验挫折的学习调节，而在瑜伽课、太极课及有氧健身课程之中要注重呼吸训练、静心冥想及放松练习使大家能够平复紧张的情绪，释放内心的焦虑；或采用交叉学科教学法，由体育教师会同心理健康教师共同授课加以引领，并

在活动中对学生的表现做出观察加以指引及时做出心理疏导及正向回应形成“体育-心理辅导-反馈”的循环链。同时相应的考核标准也应该有所变革，应当把心理品质、情绪控制等内容作为体育课程的一部分内容纳入其中，让大学生们既能动身又走心在体育实践中强健体魄锤炼意志也能在心理上收获感悟得到升华最大程度地发挥出体育运动对于促进大学生心理健康方面的作用。

3.3 构建校园体育文化与支持环境

构建校园体育文化和支撑氛围是高校开展体育运动对大学生心理健康促进的重要保证。单纯依靠课堂和活动并不能够形成长期的心理健康维护作用，唯有开展校园文化建设才能够形成全员自觉、自发参与的体育锻炼氛围。学校可以从硬件环境和软件环境两方面入手：硬件环境应加大体育锻炼区域、器材设备等方面投入力度，使得运动资源充足、布局合理、便于使用，同时满足不同喜好、不同体质同学的需求，提供多样化的健身空间，例如室内体育馆、户外操场、团体运动区域、舒缓锻炼场地等；软件环境要通过校园媒介平台的播报，举办体育文化节、体育竞技运动会、社团风采展示等活动形式来传播科学健康的生活理念和体育运动精神，强化学生对于体育运动锻炼的思想认同感和支持度^[4]。同时高校也可以结合心理健康教育宣传的方式，融入到校园体育活动中去，增设心理健康专题工作坊、心理调试训练课程以及运动心理主题讲座等内容环节，让学生们在体育锻炼时也能养成维护自身心理健康的理念。并且制定完善的监督管理激励体制，设立运动积分卡、优秀运动员奖励、团队荣誉奖项等方式来激发大家持续保持体育锻炼积极性。

3.4 发挥体育社团与课外活动的积极作用

通过体育社团以及课外活动是一种培养大学生心理素质和适应能力的有效途径。相对于课堂和必修课程而言，体育社团以及课外活动有更强的自主选择性和灵活性、趣味性强的特点，能够激发学生的学习兴趣 and 积极性，能够符合个性化的需求，在实践中我们也发现大学校园内应鼓励更多的学生积极地投身到自己感兴趣的篮球、足球、羽毛球、健身操、舞蹈、瑜伽等各类体育社团中去，反复练习、切磋、对抗乃至团体协作等活动都可以让学生在比赛中收获到成功、团队认同、他人援助的乐趣，此外，课外活动也提供了释放不良情绪和注意力转移的场所，使大学生在相对自由的人际网络中磨炼自身的人际交往水平、合作意识、耐挫力等品质来增强心理韧性并提升自控力，同时学校也可以通过设立社团指导制度，由体育老师或心理咨询老师定期对各社团进行检查和指导，保障课外活动健康有序的同时针对不同程度心理困扰的同学给予相应指导。

4 结语

体育锻炼对促进大学生心理健康的作用也是十分深远的，在大学生活之中同学们正是以调整自己自身情绪、

释放心理的压力、开发智力水平的提高、磨练自身意志力、塑造健康体魄等途径战胜自己生活中的种种障碍,从而提高了自身的综合的心理素质水平。然而当前校园内体育运动活动种类稀少,缺乏合理性课程安排,不能很好的将心理健康结合在一起,导致了体育锻炼效果大大减弱,所以高校应该重视丰富校园体育活动类型,改进课程设计,这样会使整个校园体育文化气氛更加浓厚,也要不断强化体育锻炼和心理健康相互配合才能真正发挥出体育锻炼对大学生心理健康有益的积极作用以保障他们身心健康和谐全面的发展,并保持学校环境的风清气正安定有序。

基金项目:重庆市教委人文社科研究项目:体育运动对大学生心理健康干预的实验研究,课题编号:

22SKGH443。

[参考文献]

- [1]陈丽芳.体育运动对促进大学生心理健康发展的作用[J].冰雪体育创新研究,2022(7):61-63.
- [2]康华养,吴志侠.体育运动促进大学生心理健康的策略研究[J].华商论丛,2024,6(2):118-126.
- [3]刘雅馨,邵国华.体育运动促进大学心理健康教育对策的研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(8):95-97.
- [4]陈丽芳.体育活动有助于大学生心理健康发展的机制探究[J].冰雪体育创新研究,2022(7):61-63.

作者简介:刘旭超(1986—),男,四川荣县人,讲师,重庆科技大学体育部,研究方向:体育教学与训练。