

大学体育教学对学生心理健康的影响及对策

刘甫敏

南宁职业技术大学 广西南宁 530003

摘要：随着社会的快速发展，大学生面临的学业、就业、社交等多方面压力与日俱增，心理健康问题愈发受到关注。大学体育教学作为高校教育体系的重要组成部分，对学生心理健康有着独特且积极的影响。本文深入分析大学体育教学对学生心理健康的影响机制，包括改善情绪状态、增强自我认知等方面，并针对当前大学体育教学中存在的不足，提出一系列优化对策，旨在充分发挥大学体育教学在促进学生心理健康方面的重要作用，助力大学生身心健康全面发展。

关键词：大学体育教学；心理健康；影响；对策

心理健康是大学生全面发展的重要基石，关乎其学业成就、职业发展及生活质量。据相关调查显示，近年来我国大学生心理健康问题检出率呈上升趋势，焦虑、抑郁、人际关系敏感等问题在大学生群体中并不鲜见。大学阶段是个体心理发展的关键时期，学生面临着角色转变、自我探索、未来规划等诸多挑战，心理调适能力有待提升。体育教学作为高校教育的重要一环，不仅能增强学生体质，更蕴含着丰富的心理健康教育资源。通过科学合理的体育教学活动，能够为大学生提供独特的心理体验，有效促进其心理健康发展。深入探究大学体育教学对学生心理健康的影响及对策，对于完善高校心理健康教育体系、提升人才培养质量具有重要的现实意义。

一、大学体育教学对学生心理健康的影响

（一）释放压力与缓解焦虑

在应对繁重的学习任务、激烈的就业竞争以及复杂的人际交往时，大学生往往面临着较大的心理压力，这可能导致焦虑情绪的产生。体育锻炼为他们提供了一种有效的减压方式。当学生参与体育活动时，身体会释放出内啡肽和多巴胺等神经递质。其中，内啡肽因其能有效缓解身体上的疼痛感及心理紧张而被称为“快乐激素”，它能够使人感到愉悦与满足，进而帮助减轻焦虑。比如，一场激烈且充满激情的篮球赛或是一次富有挑战性的长跑训练，都能让学生们暂时抛开学业和个人生活中的烦恼，全神贯注于运动本身，通过汗水和体力消耗来释放内心的负担，通常在活动结束后他们会体验到身心俱疲后的轻松感。研究显示，如果每周至少进行三次、每次不少于半小时的中等强度有氧运动（如慢跑、游泳），

持续八周之后，参与者们的焦虑水平会有显著下降。

（二）调节抑郁情绪

在大学的校园里，抑郁情绪是较为常见的现象之一，其特征包括心情低落、兴趣丧失以及自我价值感的下降。体育教育通过多种活动形式，在对抗这种负面情绪方面扮演着重要角色。首先，体育锻炼能够加速血液循环，增加大脑氧气供应，并有助于调整大脑内神经递质水平，从而对缓解抑郁症状产生积极影响。其次，团体性质的体育项目，比如足球或排球等，能够让学生们在与同伴的合作过程中体验到集体给予的支持和温暖，进而提升个人的归属感。此类正面的社会交往经历可以帮助学生将注意力从消极情绪中转移开来，助力他们克服抑郁倾向。以排球比赛为例，当学生们为了同一个目标而共同努力，无论是最终赢得比赛时的喜悦分享还是面对失败时彼此间的安慰鼓励，都极大地促进了参与者情绪状态的好转，使他们重新发现生活中的乐趣并重拾自信。

（三）提升自信心

在体育教育过程中，技能的学习与挑战活动为学生们搭建了一个展现个人能力的舞台，这对增强他们的自信心具有重要作用。当学生在体育课上不断尝试并掌握新的运动技巧时，比如完成一套复杂的武术动作或高难度的体操项目，成功实现这些目标后所获得的成就感将逐渐转化为更深层次的自信。此外，体育赛事中的竞争环境也能够激发学生的斗志，在与同伴的竞争中，他们不断地挑战自我极限，发掘出潜在的能力。以田径运动会中的短跑比赛为例，通过坚持不懈的努力训练，运动员们逐步提高自己的速度表现；当他们在比赛中取得了优于以往的成绩时，便会对自己拥有更加积极正面的认

识,进而增强了个人自信心。研究表明,经常参加体育锻炼的学生相比那些较少参与体育活动的同学,在自我效能感和自信心水平上都表现出显著优势。

二、当前大学体育教学中存在的问题

(一) 教学内容单一

当前,某些高等院校的体育课程内容依旧偏向于传统且较为单一,重点多放在田径、篮球及足球等常见运动上,而对新兴体育活动以及学生的个性化需求关注不足。尽管这些传统的体育项目能够提供一定的身体锻炼效果,但对于那些对其他类型运动抱有兴趣的学生而言,它们可能显得不够吸引人。比如,在现代社会中,攀岩、射箭和飞盘等活动正逐渐成为大学生的新宠,然而,不少学校尚未将此类新颖的运动纳入其体育教学计划之内。这种情况导致了一部分学生对于参加体育课的热情不高,从而影响了体育教育在提升学生心理健康方面所能发挥的作用。

(二) 教学方法传统

在高校体育教育实践中,部分教师依旧沿用传统教学模式,侧重于教师的讲解与演示,学生则处于被动接受的状态。这种以传授运动技巧为中心的教学策略,往往忽略了学习者的主体作用及其个体间的差异性。在实际授课过程中,教师倾向于按照统一的标准和进度来组织课程内容,未能充分考虑到每位学生身体条件、先前运动经验和兴趣爱好的多样性。比如,在篮球技能训练中,虽然教师会教授如投篮、控球及传球等基础动作,但对于那些已有一定基础并希望进一步提高的学生来说,此类课程可能无法满足其进阶需求;而对于体能较弱或运动能力相对较低的学生而言,则可能因难以跟上整体的学习节奏而感到沮丧,从而影响到他们参与体育锻炼的积极性以及自信心。

(三) 对心理健康教育的融合不足

尽管大学体育教育对学生心理健康有着不可或缺的作用,但当前不少高校在将心理健康教育融入体育教学方面做得还不够充分。首先,在实际的教学过程中,体育教师往往更加注重学生运动技巧的掌握和身体素质的提高,而对学生的心理状态缺乏足够的关注与指导。即便是在体育活动中观察到学生存在情绪问题或心理困扰时,老师们也时常感到无从下手,难以提供有效的帮助。其次,体育课程体系内缺乏专门针对心理健康教育的内容设置。虽然部分高等院校会安排心理健康相关的讲座或是开设选修课,但在常规体育教学中却鲜有直接接触及心理健康议题的部分,这导致了体育活动本身所蕴含的

心理健康促进潜力未能得到充分利用,从而影响了通过体育锻炼来全面促进学生身心健康发展的效果。

三、优化大学体育教学促进学生心理健康的对策

(一) 丰富教学内容

1. 引入新兴运动项目

高校应当密切关注体育领域的发展趋势,结合学生的兴趣偏好及实际需要,将更多新颖的运动形式融入到体育教学体系之中。比如,设置攀岩课程不仅能够增强学生的身体素质,还能让学生在克服困难的过程中挑战自我,培养坚忍不拔的精神;而射箭项目的开展,则有助于提升学生的注意力集中度与自制力,在瞄准靶心时也能有效减轻学习和生活带来的压力。此外,还可以考虑引入瑜伽、普拉提等强调身心平衡的活动,以帮助学生放松心情,改善情绪调节技巧。通过提供种类繁多且富有创新性的体育项目,可以激发学生参与体育锻炼的兴趣,满足其个性化需求,为他们创造更加丰富多彩的心理体验机会,从而促进其心理健康成长。

2. 增加个性化教学内容

在高校体育教育中,除了引入新的运动项目外,还应该根据学生的个人差异来定制个性化的教学方案。对于那些体能较好、运动技能较强的学生群体,可以通过设置具有一定挑战性的活动,比如定向越野和野外生存训练等方式,进一步激发他们的潜能,并培养其冒险精神与解决问题的能力;而针对体能较弱或存在特殊健康状况的学生,则应设计一些低强度且针对性较强的康复性课程,如太极康复操及运动康复训练等,以帮助他们逐步改善体质并增强自信心。通过这种方式制定的教学内容,可以使每位学生都能在体育课堂上找到适合自身发展的路径,从而最大化地发挥体育锻炼对促进心理健康方面的积极作用。

(二) 创新教学方法

1. 采用多样化教学方法

教师应当超越传统的单一教学模式,转而采取更加多元化的教学策略,以此来激发学生的学习热情与主动性。比如,可以运用情境化教学,在体育课上构建特定场景,如模拟奥运会竞赛环境来进行体育项目的教学,让学生在充满激情与挑战的情境中掌握运动技巧,同时增强其竞争意识和集体荣誉感;或者采用合作学习的方式,将学生分成小组共同参与体育活动的学习与实践,例如在篮球课程中安排小组间比赛,鼓励学生们在团队协作过程中相互学习、互相支持,共同提升篮球技艺,同时也促进了他们团队合作及人际交往能力的发展;此

外,还可以通过游戏化教学方法,将体育训练内容融入到各种趣味性强的游戏之中,像田径项目中的接力赛跑训练,就能让学生们在一个轻松愉快的氛围下提高自己的身体素质,减轻了学习过程中的压力。

2.运用信息化教学手段

伴随着信息技术的迅猛进步,高等院校在体育教育领域也应当积极采纳信息化的教学方法以增强教学成效。比如,借助于在线教育平台,教师能够上传一系列丰富的教学资源,其中包括运动技巧演示视频、体育竞赛欣赏视频以及心理健康知识讲解等内容,使学生可以根据个人的时间安排和学习需求自主选择学习材料。此外,在线平台还促进了师生之间的互动交流,允许教师即时回答学生的疑问,并组织线上讨论会促进学生间的相互沟通。另外,通过使用运动应用程序,可以实时追踪并记录学生的锻炼数据,如活动时长、强度及距离等信息,这不仅有助于教师为每位学生量身定制合适的锻炼计划,同时也便于教师依据数据分析了解学生的身体状况及其情绪变化趋势。举个例子来说,如果通过应用程序观察到某位同学最近的运动频次显著减少,教师便能迅速与之联系,探究是否遇到了心理压力等相关问题,并提供必要的指导和支持。

(三)强化心理健康教育融合

1.加强教师心理健康教育能力培训

体育教师在体育教学中扮演着组织者和指导者的角色,他们心理健康教育的能力对于促进体育教学与心理健康教育的融合至关重要。高等院校应当定期为体育教师提供心理健康教育培训的机会,包括邀请心理学领域的专家举办讲座及提供专业指导,以帮助教师系统地掌握心理健康知识、心理咨询技巧以及心理干预策略。比如,通过培训使教师能够从学生参与体育活动时的行为模式来识别其心理状况,并学会在遇到学生表现出焦虑或抑郁等情绪困扰时,采取有效的沟通手段进行心理疏导。此外,还应鼓励体育教师将心理健康教育的理念贯穿于日常的教学实践中,在设定教学目标、规划课程内容以及实施评估过程中充分考虑到学生的心理健康需求,从而实现体育与心理健康教育的有效结合。

2.融入心理健康教育内容

在体育教育领域,应当加强心理健康教育的系统化建设。具体而言,在理论教学部分,可以设立专门的心

理健康章节,向学生介绍心理健康的基础知识,包括心理健康的定义、常见心理障碍的表现形式及其应对策略等;而在实践课程中,则可以通过具体的运动项目来融入心理健康教育元素。比如,在足球训练过程中,指导学生如何正面看待比赛结果,以此培养其面对挫折的能力和积极向上的心态;又如,在瑜伽练习时,利用呼吸控制与冥想技巧,帮助学生增强情绪管理和集中注意力的能力。除此之外,还可以策划一系列以心理健康为主题的体育活动,例如举办一次充满乐趣的心理健康运动会,设计一些能够促进团队合作、克服内心恐惧的游戏环节,使参与者能够在愉快的氛围中提高自身的心理健康素质。

结语

总而言之,大学体育教学对学生心理健康具有多方面的积极影响,是促进大学生身心健康全面发展的重要途径。然而,当前大学体育教学在内容、方法以及心理健康教育融合等方面仍存在一些不足。通过丰富教学内容,引入新兴运动项目和增加个性化教学内容;创新教学方法,采用多样化教学方法和运用信息化教学手段;强化心理健康教育融合,加强教师心理健康教育能力培训和融入心理健康教育内容等一系列对策的实施,能够有效优化大学体育教学,充分发挥其在促进学生心理健康方面的独特优势。高校应高度重视体育教学对学生心理健康的作用,不断探索和完善体育教学体系,为培养身心健康、全面发展的高素质人才提供有力保障。

参考文献

- [1]徐忠鸣,辛艳军,张瑞云,等.新时代学校体育“四位一体”新目标实施路径与策略研究[J].山东体育学院学报.2024,40(3).
- [2]吕畅达.大学生心理健康教育与体育的融合[J].西部素质教育.2023,9(22).
- [3]郭卉娟.体育教学与心理健康教育的融合[J].当代体育科技.2023,13(29).
- [4]宫彩燕.高校体育教学与大学生心理健康教育融合的探讨[J].当代体育科技.2022,(30).
- [5]张勇,孙高峰.体育锻炼对促进大学生心理健康的效能性研究[J].北京体育大学学报.2022,(1).