

刍议体育锻炼与大学生心理特征

林群勋

(厦门大学体育教学部, 福建 福州 361003)

摘要: 本文通过对大学生心理特征、心理健康调查、体育锻炼动机、激励方法等方面来阐述体育锻炼对大学生心理健康的重要性。

关键词: 大学生; 心理特征; 体育

文章编号: 1004-8790 (2007) 03-0058-01

中图分类号: G806

文献标识码: A

Research on Sports Training With College Students Feature

Lin Qun-xun

(Xiamen University, Fujian, 361003 China)

Abstract: This text try to elaborate the necessity that the physics is good to the college students psychology health from three point, which is the college students psychology feature, psychology health survey and physical exercise incentive and courage methods.

Key words: College Students; Psychology Feature.

大学生年龄阶段的生长发育, 心理特征正日趋完善和成熟, 智力、体力的发展已达较高水平, 随着学习水平的提高, 知识的不断丰富, 接触社会的范围的扩大, 学生的心理发展也达到了相当高的水平。

1 心理特征与体育

通过体育锻炼使大学生身心的发展有了进一步的提高。处于十七、八岁到二十二、三岁青年期间的大学生, 他们在注意的指向性和集中性、有意注意等已比少年期有很大的提高, 感知觉在内容上更丰富, 在范围上更复杂, 在感性上更加敏锐, 也出现了强烈粗暴的方面与温和、细腻方面共存的现象, 如果细心观察, 就可以发现青年内心是十分温柔和细腻的。大学生复杂的心理活动特征对培养体育兴趣至关重要, 其中有积极的成份, 又有消极的因素。从人体发育规律来讲, 大学生身心尚处于不平衡阶段, 在学习生活中一旦遇到不愉快的事情或挫折, 就容易爆发激动。从另一方面讲, 大学生每天上课, 需要高度集中注意力思考问题, 大脑始终处于紧张状态, 还有部分学生觉得, 现在大学生的学习生活太单调, 贫乏无味, 为了消除这些不良情绪和紧张状态, 以求得心理上的满足, 他们常用参加体育活动的方式来调节自身的心理平衡, 激发自己的热情, 唤起人生的精神力量。

2 心理健康调查与体育

2.1 心理健康调查

近年来许多调查表明, 大学生的心理健康状况令人担忧。《人民日报》曾以《大中学生心理障碍应该引起社会重视》为题, 报道了杭州市大中学生心理卫生问题调查结果: 有心理卫生问题的初中生为 13.76%, 高中生为 18.77%, 而大学生为 25.39%。据全国许多高校的调查统计表明: 因精神疾病而休学、缓考的比例不断提高, 心理障碍已成为影响大学生健康的重要问题。其主要表现在以下几个方面: ①学习缺乏动力与竞争压力感; ②思乡与人际关系不良; ③专业兴趣低与考试应激; ④恋爱受挫, 单相思与孤独, 空虚和压抑感等。体育锻炼能够形成良好的情绪控制能力, 使大学生的心理更加健康, 不断地克服心理障碍, 提高心理素质, 主动完善自我。心理健康标准主要表现在以下方面: ①能正确地认识周围世界, 有良好的适应能力; ②有丰富积极而安全的情绪, 对别人情绪能给予良好的反应; ③有自制能力, 能战胜内、外部困难; ④有稳定的兴趣和求知、审美、交往的需要; ⑤有信心、与外界交往善与人相处、乐于助人, 积极态度多于消极态度。

2.2 体育锻炼对心理健康的影响

体育锻炼可以增进心理健康, 这是因为: 第一坚持体育锻炼可以使人体格强健, 精力旺盛, 参加体育锻炼也可以为淤积的各种消极情绪, 提供一个发泄口, 尤其可以使遭受挫折后产生的冲动, 通过体育活动得到升华或转移, 从而消除轻微的情绪障碍, 减轻或治疗某些心理疾病。

体育锻炼能提高大学生对环境的适应, 当今社会形形色色, 包罗万象。在社会生活中人常有喜、(下转第 61 页)

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 泉州市区大部份教师体育观念体系有全面的、正确的认识,对体育功能的认识逐步拓展,肯定了体育的价值,认为体育在一定程度上影响着人们的生活结构和精神面貌,体育意识逐步形成。

3.1.2 泉州市区有 49.5% 的教师或多或少定时参加体育锻炼,在这些参加锻炼的教师队伍中,有一部份是近三年才加入锻炼队伍行列的,随着人们生活水平的不断提高,健康被当作人们的第一追求,因此今后参加锻炼的人会逐渐增加。

3.1.3 泉州市区教师队伍中被调查有参加体育锻炼的女教师,更侧重于体育行为的心理体验和审美情趣,说明女教师在重视锻炼和健康的同时,也十分重视形体外在美。

3.1.4 随着价值观念的改变,一些经济收入较宽裕的教师,体育消费观念正逐步转变,他们也走进一些收费标准较高、场地设施比较完善、师资力量较强的体育培训班和培训中心参加体育锻炼,说明体育正在向消费型转变。

3.1.5 一些不重视参加体育锻炼的教师,虽然有一定的客观原因,但主要是受旧习惯的影响,加上他们对体育的地位、意义、价值、功能等的认识不足,成为没有参加体育锻炼的群体。

3.2 建议

3.2.1 在学校中应加强对体育与健康知识的宣传和引导,通过黑板报、宣传材料、广播等各种宣传媒体广泛宣传,营造体育锻炼的良好氛围,引起广大教师的重视。

3.2.2 学校领导应该重视并采取行动,适当加大对体育的投入,改善体育场地和设施,积极组织教师开展各种体育活动,使学校教师的体育锻炼形成一种习惯并持之以恒。

3.2.3 在市场经济条件下,虽然人们的消费观念逐渐在转变,但一些体育设施、场馆的收费较高,严重地制约参加体育锻炼的积极性,如果政府部门能加大对体育设施的投入和规范管理,将会有更多的教师加入体育锻炼的行列,全民健身计划在学校将能得到进一步的实施,教师的身体素质将得到全面的提高,将以昂扬的斗志、饱满的激情投入到教学工作当中。

4 参考文献

- [1] 吴鹭江,姚蕾. 学校体育传统与风气的构建 [J]. 中国学校体育, 2001 (5): 40
- [2] 任海,田力夫. 市场经济条件下我国职工体育主体意识的培养 [J]. 北京体育大学学报, 1994 (2): 17
- [3] 郭心昶. 对太原市中学生体育与健康意识的调查研究 [J]. 中国学校体育, 2001 (5): 18

(上接第 58 页)

怒、哀、乐、悲、恐、惊等“七情”的变化。人际关系的复杂,意外事情的发生,社会责任的需要,都要求人有较好的适应能力,世外桃源,自寻短见,都是适应不了社会环境。体育锻炼能在不同程度上调节心理,调节感情,可以提高和改善大学生对社会环境的适应能力。

3 体育锻炼动机与激励方法

3.1 体育锻炼动机

学生体育锻炼的动机,能够很好地产生激励心理,体育动机是推动人们进行体育学习与锻炼的心理动因。对于人们投身体育活动具有重要的唤起、定向和调节功能。大学生参加体育活动的动机种类繁多,指向各异,培养与激发良好的体育动机是完成体育教学与锻炼任务的一个十分重要的前提条件。

3.2 体育动机的激励方法

3.2.1 所确定的目标应以经过努力可以实现为标准,目标定得过分容易,动机水平反而降低,目标定得过高,也不能引起或激发动机。

3.2.2 新颖有趣的学习内容,生动活泼的锻炼方法,能使人通过新知识、新技术的获得,得到身体上和精神上的满足,引起新的探究活动,唤起进行体育活动的主动性与积极性。

3.2.3 动机总是在一定的情境中发生的,优良的学习情境是引发强烈的体育活动动机的一个直接诱因。

3.2.4 实施启发教学,启发有助于动员思维的积极参与,开动脑筋,积极思索、激发探究问题的意思。

4 结论

学生的心理特征与体育有着密切关系,在其不同的年龄阶段,不仅在智力、体力的发展水平上有着差异,而且体育的需要、兴趣、运动能力等方面的表现也有所不同。因此根据大学生的心理特征,有计划、有步骤地组织学生参加体育各项各种形式的锻炼,采取与学生年龄特征适应的练习和措施,这使学生的心理更加稳固和健康,对大学生的身心发展有着重要意义。

5 参考文献

- [1] 关忠文 [日]. 青年心理学 [M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 1982
- [2] 朱金婵. 要注意大学生心理健康 [J]. 中国学校体育, 1998, (2): 59
- [3] 吕春江. 体育教学是形成学生健康心理的重要因素 [J]. 体育教学, 1999 (5): 112
- [4] 华之生, 吴锦毅, 官世愷. 大学体育教程 [M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 1992