

中学体育锻炼对学生心理健康的影响研究

李雄

崇阳县实验中学, 湖北 咸宁 437521

摘要: 中学体育锻炼对学生心理健康能够产生积极正面的影响, 而中学体育课堂的教学则以身体练习为主, 学生能够通过身体练习直观的感受自己的不足, 对自己产生正确的认知, 同时学生也将通过体育锻炼明确竞争与合作的关系, 掌握正确处理人际关系的方法, 使其能够更好的处理自己的人际关系, 更好的调节自身心理情绪。本文就从实际情况出发, 探究了中学生心理健康现状, 并分析了中学生体育锻炼对心理健康造成的影响, 并提出了行之有效的的方法和策略, 希望能对中学生身心健康发展起到应有的促进作用。

关键词: 中学; 体育锻炼; 心理健康

Research on the Impact of Middle School Physical Exercise on Students' Mental Health

Li,Xiong

Chongyang Experimental Middle School, Xianning, Hubei, 437521, China

Abstract: Middle school physical exercise can have a positive impact on students' mental health. The teaching of middle school physical education classes mainly focuses on physical exercises, through which students can intuitively perceive their own shortcomings and form a correct self-cognition. At the same time, students will also clarify the relationship between competition and cooperation through physical exercise, master the correct methods of handling interpersonal relationships, enabling them to better manage their interpersonal relationships and regulate their psychological emotions. Based on the actual situation, this paper explores the current situation of middle school students' mental health, analyzes the impact of middle school students' physical exercise on mental health, and puts forward effective methods and strategies, hoping to play a positive role in promoting the physical and mental health development of middle school students.

Keywords: Middle school; Physical exercise; Mental health

DOI: 10.62639/sspsstr03.20250208

一、中学生心理健康现状分析

健康不仅仅指学生的身体健康, 同时也包含了中学生心理健康。心理健康的覆盖面较为广泛, 包括对待事物的看法, 社会适应能力, 人际交往能力, 面对困难时能否调节自己的心态, 是个人调节自身认知与和社会关系的一种机制。心理健康是一个处于动态变化的状态, 个人需要有积极乐观的状态, 活力较高的生命力, 能够充分挖掘自身潜能, 具备较为稳定的情绪和顽强的意志力。然而从实际情况来看, 随着社会的发展, 生活节奏的不断加快, 中学生群体心理健康问题频发, 有着不断加剧的趋势, 这也成为了我国教育部门需要广泛关注的焦点。我国经济高速发展之下, 社会、学校和家庭环境发生了较大的变化, 都将对中学生心理造成强大的冲击, 而中学生正处于身心初步发展的重要阶段, 在接受强烈冲击的情况下, 就将对人格塑造、价值观念塑造产生负面影响^[1]。

体育锻炼则是日常生活中以身体练习的方式, 以锻炼自身身心为目的开展的一种活动, 科学的锻炼方法有助于强化学生的心理健康水平, 如何利用中学体育锻炼, 对学生心理健康产生积极正面的影响也成为了每一名中学体育教师

需要探讨的问题, 接下来我们就将对中学体育锻炼对学生心理健康的影响进行全面的分析。

二、中学体育锻炼对学生心理健康的影响

(一) 提升心理承受能力

对于中学生而言, 体育锻炼能够强化学生的运动能力, 以生理性变化延伸到心理性变化之上, 在多种体育项目进行中, 激烈的对抗有助于学生专注力和注意力的提升, 从而磨砺学生的意志力, 改变学生的心理特性, 让学生能够在面临问题时以平和的心态面对, 掌握舒缓心理压力的方法。通过有规律且较为科学的体育锻炼, 有助于使学生掌握面对压力的方法, 确保其能够以平和的心态开展学习活动, 面对日常生活中的琐事。长时间的运动会让身体逐步达到临界点, 生理反应体现在呼吸速度加快, 反应速度减慢, 肌肉协调性下降, 学生需要以自身意志力保障体育锻炼活动的持续进行, 这也是磨砺学生意志力的有效途径。体育锻炼不仅能达到强身健体的目的, 同时也能让学生有勇气去面对和克服自身所处困境, 培育学生奋发图强、坚韧不拔、吃苦耐劳的心理品质, 这也将为其更好的参与到学习和生活中提供良好的心理基础。

(稿件编号: SSTR-25-8-1003)

作者简介: 李雄(2000-), 男, 汉族, 云南省昭通市, 本科, 研究方向: 体育。

(二) 释放心理压力

随着我国经济建设进入高质量发展轨道, 人们的生活节奏在不断加快, 中学生也将面临着更加复杂的社会环境、校园环境和家庭环境, 在中考压力下, 繁重的学业、复杂的人际关系都将导致中学生心理压力的不断提升。如果中学生难以释放自己的心理压力, 就会对中学生身心健康发展造成较为不利的影响。而通过合理的体育锻炼, 可以让中学生的心理压力得到释放, 使其在体育锻炼中获取与自己独处、和解的空间, 让其以更加客观的视角观察自身生活环境, 从而改善学生负面消极的心理状态, 使其更好的参与到自身学习与生活之中。体育锻炼可以让学生的心理更加阳光, 使其性格更加开朗, 帮助学生抵御周边环境带来的负面影响, 使其遇到问题不再拘泥于自己的想法, 从而使学生心理韧性得到强化, 对自己有着明确认知, 更好的认识个人能力, 做好个人期望建设, 为学生身心健康发展提供良好的环境, 这也将为中学生心理健康发展提供更加全面的支持与保障。

(三) 提升人际交往能力

人际交往能力是学生身心健康发展的重要保障, 良好的人际关系有助于学生身心健康发展, 帮助学生减轻心理压力。然而从实际情况来看, 很多中学生因为性格因素、家庭环境、教育因素缺乏良好的人际交往能力, 导致其出现了人际关系障碍, 最终引发心理问题的产生, 尤其是在网络技术全面发展的今天, 很多学生更喜欢在网络的虚拟世界发表自己的观点, 而忽视了现实生活中与父母、教师以及其他同学的交流, 导致其出现了人际关系淡漠、不信任他人的问题。虚拟空间的存在剥夺了学生参与真实情境交互的机会, 让学生在虚拟空间中难以自拔, 心理逐渐被负面情绪、压抑情绪所填满。而体育锻炼则为中学生提供了真实的体育对抗情境, 让学生通过与其他同学交流、沟通、协调与配合完成锻炼, 学生也将因此找到与自己有着相同爱好的朋友, 让学生敞开心扉, 不断开展人机交往活动, 从而促进学生人际交往水平的不断提高, 改善学生的心理状态, 克服孤单、寂寞等问题对其带来的负面影响。

(四) 增加生活乐趣

中学生在形成体育锻炼习惯后, 体育锻炼也将成为丰富学生生活乐趣的重要渠道。长期不运动、不与人交往的学生可能会出现一定的心理障碍, 而体育锻炼也有助于消除学生存在的心理障碍, 使其课后生活更加丰富多彩, 减轻学生面临的心理负担。体育锻炼可以为学生带来多元化的项目, 使其与不同的学生交往, 获取不同的体验。每一次体育锻炼, 学生都能获取不同的乐趣, 帮助学生健全人格, 丰富经历与阅历。同时, 集体性观看体育赛事也有助于缓解学生的身心压力, 使其感受和体会到体育运动独特的魅力与乐趣, 让学生获取良好的观赛体验, 从而达到陶冶学生情操的目的。

(五) 促进学生全面发展

体育锻炼有助于强化学生的智力水平, 而个体智力水平不仅与人的智商存在着紧密联系, 也

与学生的心理健康存在着紧密的联系。在学习进程不断推进之下, 学生需要充分运用自身智力获取适合个人发展的知识, 同时也要以相应的精力和时间应对周边给予的压力和挑战。很多学生因为缺乏身心调节能力, 再加上生活压力、学习压力导致心理压力逐步增加, 最终让学生染上多种心理疾病。很多学生在长时间的学习生涯中, 会因为学业问题、性格问题、环境问题导致处于紧张、压抑、恐慌的状态下, 而体育锻炼则有助于解决学生的心理疾病, 让学生在体育锻炼中与自己独处, 摆脱会导致其紧张压抑乃至恐慌的环境, 从而进一步强化学生的认知能力、学习能力和心理健康水平, 长时间的锻炼也能强化学生的注意力、记忆力和意志力。在体育锻炼和知识学习的交替下, 能够有效提升学生的综合素质, 使其具备更加旺盛的精力去面对生活中的多种问题。

三、通过体育锻炼强化学生心理健康水平的有效途径

(一) 优化体育教学方法

体育课堂是传递体育技能、培养学生体育锻炼习惯、提升教学有效性的重要载体, 而想要保障学生心理健康水平达到预期要求, 教师就需要不断优化体育教学方法, 强化体育锻炼对学生的吸引力, 让学生愿意参与到体育锻炼之中。在这个过程中, 教师要将学生放在教学的主体地位之上, 思考学生喜欢的体育锻炼形式, 并强化师生交流和生生交流, 为学生带来统一的集体情绪, 更好的感染学生情绪, 使其处于较为兴奋状态之下, 使课堂氛围更加轻松, 更加的激发学生学习的积极性^[2]。

在体育教学中也要关注于学生的心理状态, 时刻观察学生情绪, 以合理的教学方法调动学生积极情绪, 使其保持着较高的学习热情, 逐步培育其体育锻炼的习惯。要以鼓励式教学为主要方法, 充分挖掘学生的潜能和优势, 以鼓励、表演、赞赏式的教学对学生负面情绪加以疏导, 使学生感受到教师对自己的关爱。相比于文化课程而言, 体育学科在育人和心理教育上有着显著的优势, 教师要引导学生通过身体练习, 获取知识和学习体验, 不仅要磨砺学生的身体, 也要帮助其锻炼心理。教师可以适度控制体育动作的难度, 减少学生的恐惧心理, 先通过降低难度让学生获取成功的体验, 然后逐渐引入更高难度的体育锻炼方法。教师也应该根据学生的身体素养和心理素养适度提升难度, 选择合适的教学方法, 要充分调动学生的情绪, 为学生创设宽松的教学氛围, 确保每一个学生都能获取良好的学习体验, 进而培育学生积极乐观的心理状态。

教师要善于运用多元化的教学方法强化学生心理健康水平, 可以引入分层教学法, 按照学生的性格特点、体育技能掌握情况、体育项目兴趣爱好将其分成不同的层次, 并针对不同层次的学生提供其所需求的教学内容。再比如说, 教师可以引入情境化教学和游戏化教学, 以生动直观的教学方法, 让学生迅速进入到体育课堂中, 强化学生学习的积极

性和有效性。教师也可以通过体育竞技的组织,将学生按照体育项目,分成实力均等的若干小组,由教师担当裁判,并开展体育竞技,让学生在团队氛围中感受体育竞技的乐趣,获取相应的成就感和体验感,强化学生心理调节能力,为学生心理健康水平的不断提升起到一定的助力。

(二) 培养学生自主锻炼意识

如果学生缺乏自主参与体育锻炼的意识,其在体育课堂上自然不愿意学习体育技能,也不愿意参与到日常体育锻炼中,这也将导致中学体育锻炼学生身心健康发展的作用难以充分发挥,对学生产生不良的影响。这也就要求了体育教师能够培育学生自主参与体育锻炼的意识,在每学期开始之前,体育教师应该通过问卷调查法,访谈法,了解学生体育项目的爱好,体育锻炼习惯养成情况以及学生心理健康状态,并以此为依据,制定教学规划和自主锻炼规划,培养学生自主锻炼的习惯与能力,使学生愿意运用所学知识参与到体育锻炼中,强化学生体育技能水平,使其自主参与到锻炼之中。对于一些主观能动性不足的学生,教师可以在教学过程中引入趣味性游戏元素,鼓励学生以多元化的方式参与到体育锻炼中,并考虑到学生心理健康发展的本质需求,融入心理教育内容,使学生愿意积极主动的通过体育锻炼排解自己的负面情绪。

举例而言,如果学生的体育运动能力不足,也缺乏自主锻炼的意识,没有养成自主参与体育锻炼的习惯,教师就可以通过合理的规划设计,定期组织这些学生共同参与到体育锻炼之中。教师可以引导这些学生通过民主投票,共同选择自己感兴趣的体育项目,并制定自己喜欢的规则。在刚开始锻炼阶段,教师不应该过于要求学生做出标准的动作,而是要从培养学生体育锻炼兴趣和体育锻炼习惯出发,先引入趣味性体育锻炼活动,然后引导学生逐步提升难度,朝着标准化和规范化的方向参与体育锻炼之中。在这种情况下,很多体育运动能力不足的学生也将对体育运动产生足够的热情,使其感受到体育锻炼的乐趣,从而充分运用体育锻炼来强化学生的心理健康水平。

(三) 深化学科融合

中学体育锻炼对学生心理健康水平的提升有着较为积极的影响,而体育教师也应该充分发挥其优势,不断强化体育学科与思政学科、心理学科的融合力度。体育教师在对学生体育技能培养的过程中,也应该引入多元化的学科内容,帮助学生调整自身参与体育锻炼的情绪,提升学生的自我掌控能力,帮助学生认识到体育锻炼对自己个人发展和学业进步的优势,才能让学生生成坚持参与体育锻炼的内在驱动力,从而实现学生生理与心理的协同发展。

其他学科教师也应该认识到体育锻炼对学生心理健康的优势,在课堂中渗透积极参与体育锻炼的理念,满足学生个性化发展的本质要求。学校要通过制度建设和有效的管理,保障体育课堂与心理教育课堂有机融合,结合不同学生的心理健康状态和学生的体育锻炼需求,为其提供不同

的体育锻炼服务,强化体育学科与心理健康教育学科融合的深入,使其能够渗透到学生日常学习和生活中,满足学生多元化的需求,以心理健康教育的方式开展体育教学,让学生能够在体育锻炼中表达自己的内心想法,排解自身的压力,为学生身心健康健康发展提供更加全面的保障。

(四) 组织多元化的课外体育锻炼活动

在中学阶段,很多中学生的体育课堂课时较短,学生缺乏充分参与到体育锻炼的机会。而作为教师也应该组织多元化的课外体育锻炼活动,以课外体育锻炼的方式弥补体育课堂课时较短的缺陷,通过这种方式提升体育教学的质量,同时也有助于学生身心的健康发展。

举例而言,体育教师就可以引导学生在课外以小组为单位参与到体育锻炼中。有些学生喜欢参与乒乓球运动,有些学生喜欢参与足球运动,也有些学生喜欢参与篮球运动,教师则应该引导这些学生找到有相同爱好的学生,共同在课外开展体育运动,从而发动学生之间相互带动作用。体育教师也应该充分协调场地资源、设备设施资源和其他班级学生资源,为学生参与课外体育运动提供坚实的保障。如果因为天气因素或者场地因素,学生无法在规定的时间内参与到课外体育锻炼中,教师也可以借用学校的多媒体教室,为学生播放相应的体育赛事视频,让学生从中掌握体育项目的规则,体育运动的技能,从而强化学生的体育精神。通过课外组织体育锻炼的方式,将增加学生之间交流互动的频率,缓解学生学习与生活中的压力,而多样化的体育锻炼也能推动学生的个性化发展,为学生多种能力和素养的培养提供坚实的依托。

另一方面,学校也应该为学生参与课外体育运动提供良好的保障。学校可以通过校运动会、团体操表演、班级之间的足球比赛、篮球比赛组织,为学生提供在课外参与到体育锻炼的良好平台,营造出良好的体育锻炼氛围,让积极参与课外体育锻炼成为学校较为重要的校园文化。这种群体性的课外体育锻炼活动也会让个人产生从众心理,更好的改变学生的行为与态度,激发学生参与体育锻炼的热情,使个体与集体产生共鸣,从扩大学生参与课外体育锻炼的范围与规模,更好的发挥中学体育锻炼对学生心理健康的积极影响。

四、结束语

综上所述,中学体育锻炼对学生心理健康有着较为积极的影响,而这就也需要中学体育教师能够合理构建体育课堂,引入多元化教学方法,不断深化学科融合,组织多元化课外体育锻炼活动,培养学生自主锻炼意识,从而确保中学体育锻炼对学生心理健康的积极影响得到充分发挥。

参考文献:

- [1] 刘文彬. 中学体育锻炼对学生心理健康的影响研究[J]. 电脑校园, 2021(11): 2417-2418.
- [2] 李静. 体育锻炼对中学生心理健康的影响研究[J]. 文体用品与科技, 2020(10): 144-145.