

排球运动对大学生身心健康的影响 ——以扬州大学体育学院学生为例

前言

排球运动作为三大球之一,深受学生的喜爱,既能锻炼学生的身体素质,又能培养学生的意志品质。数据显示,近30年来,大学生的体质呈现下滑趋势,身体机能和身体素质下降明显。学校作为培养高素质人才的摇篮,不仅要提高学生的综合能力,也要加强对学生体质健康的关注。本文采用文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、数理统计法及素质测试法,以排球运动对大学生身心健康的影响为研究对象,对排球运动中的传球、垫球、扣球及步法进行干预,以扬州大学选修排球课的49名大学生为研究样本,进行为期14周的干预,对实验前后受试者的排球运动参与动机、身体素质和心理健康的相关指标进行对比分析。

关键词

排球运动;大学生;身体素质;心理健康

健康是指个人心理、身体和社会适应良好的状态。当身心都处于健康并持续发展的情况下,对学习工作都有益处。大学生是国家的未来,是民族的希望。为了社会的发展,大学生拥有良好的身心健康非常重要。因而,研究排球运动对大学生身心健康影响,对他们身心发展有一定的促进作用。

1 研究目的与意义

1.1 研究目的

目前,大学生的身体素质和心理素质处在一个普遍下降的过程,为了社会的发展,他们需要拥有良好的身心健康状态。大学生作为高素质人才,是国家和民族的希望和未来,正是因为这样,他们的身心健康更加值得重视。为了使大学生摆脱不良的身心状态,希望通过排球运动的方式,促进他们的身心往更优的方向发展。

1.2 研究意义

排球作为一大主要的体育运动项目,不仅能促进大学生的身体健康,而且还能养成团结合作、永不放弃的精神,同时增强人际交往能力。排球本身的健身、娱乐功能又可以在运动中得到充分体现,对大学生身心健康有积极影响。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

扬州大学体教2001班同学49人,男生39人,女生10

人。研究排球运动对大学生身心健康的影响。

2.2 研究方法

文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、数理统计法、素质测试法。

2.3 研究设计

论文运用问卷调查、专家访谈、数理统计等方法,对大学生参加排球运动前和参加排球运动后,分别进行身体素质测试、心理健康测试。体质测试、心理测试分两次进行,由研究者本人在排球教师的帮助下,在学生参加排球选修课之前进行第一次调查,然后经过两位老师14周的排球课和课外排球活动,再进行第二次调查,并对前后两次调查的结果进行对比分析。由于两位老师教学风格不同,可能会对学生心理造成不同影响,在这里先不深究。通过前后两次测试的结果,分析排球运动对大学生身心健康的影响,最后得出结论并提出一些可行性的建议。

3 结果与分析

3.1 排球运动对大学生身体健康的促进作用

3.1.1 参加排球运动前后大学生身体健康对比与分析

在大学生参加排球运动之前进行一次素质测试,经过选修课和排球练习后,再进行一次测试,然后进行比较。素质测试包括:两跑(50米、800米)、两跳(立定跳远、助跑摸高)、柔韧。素质测试表明:大学生在经过课程与练习后,

与参加运动前相比,在身体素质各方面都有不同程度的改善。

研究结果可以看出参加排球运动后各方面素质相对参与前的平均水平有所提高,但提升程度不同。

(1) 学生参加排球运动前后 50 米成绩具有显著性差异,说明参加排球运动能提高学生的 50 米水平。排球比赛要求队员有随机应变的能力,可能因为救球而要快速跑动,也可能为了帮助队友防吊球跑动,因此参加排球运动可以促进速度素质。

(2) 学生参加排球运动前后 800 米成绩具有显著性差异,说明参加排球运动能提高学生的 800 米水平。在排球比赛中,一局要有一队先拿到 25 分才会结束比赛,两方实力相近时,比赛激烈、时间长、耗体力,这时候需要有耐力。因此,参与排球运动,有利于提高耐力素质。

(3) 学生参加排球运动前后立定跳远成绩具有显著性差异,说明参加排球运动能提高学生立定跳远水平。在排球练习和比赛中,扣球是必不可少的,要想扣出好球,爆发力是非常重要的。因此,排球运动可以很好地锻炼爆发力。

(4) 学生参加排球运动前后坐位体前屈成绩具有显著性差异,说明排球运动能提高学生坐位体前屈水平。排球运动中有很多的救球情况,例如有些队员会劈叉然后用脚救球,这需要良好的柔韧性,因此参与排球运动可以发展柔韧素质。

(5) 学生参加排球运动前后助跑摸高成绩具有显著性差异,说明参加排球运动能提高学生助跑摸高水平。在排球运动中,扣球和拦网离不开弹跳,通常一局打下来会跳几十次。因此,排球运动可以很好地促进弹跳素质。

3.1.2 排球运动对大学生身体素质的促进作用

(1) 促进大学生体能发展

在排球运动中,无论是进攻还是防守,都需要体能的支持。打完一场比赛,需要消耗很多的体能,每一次的尽力而为,都是对下一次体能增强的积累。每次在场上,看到队员们都在为了赢下比赛而不懈努力,纵使精疲力竭,也会拼尽全力。因此,参加排球运动有利于体能的发展。

(2) 促进大学生身体机能发展

在排球场上,每一次的跑动和深呼吸都是心血管能力增强的基础。由于不停地跑、跳,对呼吸系统的发展有促进作用,中等的运动强度对于心血管、呼吸系统都有良好的帮助。因此,排球运动有利于身体机能的发展。

3.2 排球运动对大学生心理健康的促进作用

3.2.1 参加排球运动前后大学生心理健康对比与分析

在大学生参加排球运动之前进行一次心理测试,经过

选修课和排球练习后,再进行一次测试,然后进行比较。心理测试包括:躯体化、偏执、强迫、人际关系、敌对、抑郁、焦虑等。心理测试表明:大学生在经过课程与练习后,与参加运动前相比,在心理素质各方面都有不同程度的改善。

从研究结果得出,大学生参加运动后的数据都低于参与运动前。参加运动前后分差不大,表示大学生没有这方面的心理疾病。由于参加运动前后大学生在各项因子数据上都有改善,说明排球运动对促进心理健康有积极影响。

(1) 学生参加排球运动前后人际关系具有非常显著性差异,说明排球运动对大学生的人际交往和关系的提升有积极作用。在排球场上,队员需要多进行沟通,不能发生抢球这样的低级错误,同时有需要救的球也可以通过交流,整个球场上每个队员之间都需要相互配合。每个人都是集体的一分子,都是队内的核心,和谐的、友好的关系是制胜的前提。

(2) 学生参加排球运动前后的抑郁情况具有非常显著性差异,说明参加排球运动能大幅改善学生在抑郁方面的水平。在排球场上,要求队员之间相互沟通、相互鼓励,主动接球、展示自我。在与队友的配合中,可以得到队友的肯定和激励,促进同学之间的情谊。每位队友都可以在排球运动中展示自我、释放压力,获得成就感。

(3) 学生参加排球运动前后的偏执和强迫症状有非常显著的差异,说明排球运动对改善偏执和强迫有积极促进作用。排球场上不能是个人主义,团队协作是最重要的,善于听从队友的建议,才能获得最大的运动效果。有时候队友间意见不统一,这是常见的现象,此时沟通与交流就非常重要,不能一意孤行,要虚心接受队友的意见。这样不仅可以促进友谊,达成团队配合,还对大学生的偏执和强迫有所改善。

(4) 学生参加排球运动前后的焦虑情况具有显著性差异,说明参加排球运动能大幅减弱学生的焦虑程度。在进行排球运动时,不用想得太多,沉浸其中,享受打排球带来的身心愉悦。无论是扣球得分,还是拦网得分等,都是能振奋人心的,让人产生愉悦的感觉。当产生失误时,也不要气馁,只要队员之间相互鼓励,下一球会打得更好,相信自己的队员,只要尽自己最大努力,即使失误也不是问题。

3.2.2 排球运动对大学生心理品质促进作用

(1) 排球运动促进大学生形成良好的意志品质

在排球场上,每位队员都会为了能够取得本方的胜利,而使出浑身解数。他们可以为了救球而进行“鱼跃滚翻”,即便是身体往地上趴,也没有丝毫犹豫;可以为了扣球得分,或者拦对面的扣球而进行无数次的起跳,即使精疲力竭,依

旧发挥出最大力量。排球运动能够培养大学生不怕苦、不怕累的精神以及克服艰难险阻的精神,即使前方万丈深渊,也会不顾一切、用尽全力。因此,经常参加排球运动,对促进大学生形成良好的意志品质有莫大帮助。

(2) 排球运动促进大学生形成团结合作的精神

在排球场上,每个队员是集体的一份子,也许有时会因为失球而互相责怪,但更多应是相互鼓励。意见不一致的时候,不能我行我素,要学会队员集体讨论并做出最佳的决定。为了比赛的胜利,个人应做到好好训练,在场下低调练球,在场上充分发挥自我,以获得队员的肯定,增强自己的自信心。因此,多参加排球运动有利于促进团结协作精神的培养。

5 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 身体素质影响

参与排球运动能够提高大学生的爆发力、速度、耐力、弹跳、柔韧等身体素质。

5.1.2 心理健康影响

参与排球运动对大学生的心理健康有积极的促进作用,主要表现在人际关系、抑郁、焦虑、强迫、偏执方面。

5.2 建议

5.2.1 循序渐进系统学习

首先,建议大学生先了解这项运动,有目的、系统地学习排球运动技能;其次,懂得排球运动的功能,如促进身体素质健康发展,让自己的爆发力、速度、耐力、弹跳可以发展得更好。

5.2.2 积极参与调解情绪

建议大学生积极参加排球运动,通过运动调节情绪状态,增加自尊自信,形成坚强的意志品质;通过运动处理好人际关系,减少抑郁,降低焦虑,缓解压力。

文/吴怀骏(扬州大学体育学院,江苏扬州 225000)

作者简介:吴怀骏,男,江苏南京人,扬州大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:排球。

参考文献:

- [1] 李浏,钟秉枢.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [2] 王媛媛.想象训练对身心健康、生存质量及疼痛的作用[D].苏州:苏州大学,2018.
- [3] 汤楠.分析生活方式对高校大学生身体健康状况的影响[J].实用妇科内分泌杂志,2018,5(13):195+197.
- [4] 陆娟,陈永存.大学生身体活动水平与健康状况关系的研究[J].运动,2017(24):35-37.
- [5] 邓国健,张保国.大学生体质健康影响因素及提升对策研究[J].科技视界,2020(18):100-101.
- [6] 王林召,张丽,谢米希开买尔·买买提.少数民族大学生学习适应与心理健康水平的相关研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(7):49-50.
- [7] 公钰雪.济南市大学生体育生活方式与心理健康的现状及相关研究[D].日照:山东体育学院,2020.
- [8] 赵德龙,崔性赫,李博,等.排球运动对大学生身体运动机能的影响[J].黑龙江医药科学,2014,37(3):63+66.
- [9] 陈樨.气排球促进大学生身心健康发展的作用研究[J].体育风尚,2020(12):21-22.
- [10] 谢军.高校排球课应用合作学习教学模式对大学生心理健康影响的进步性研究[J].体育科技文献通报,2015,23(11):19-20+26.