

体育运动有益初中生心理健康

李彦飞

(河北省平乡县第二中学 河北 平乡 054500)

[摘要]在运动中,身体细胞获得更充足的葡萄糖和氧气供应,保证大脑在紧张的脑力劳动中获得充分的营养,能显著提高初中生神经系统的功能、反应能力和大脑工作能力,进一步提高学习效率。

[关键词]体育;运动;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1284

随着社会的进步,教育改革的发展,学生的学习压力相对减轻,但繁重的课业负担,激烈的学习竞争,高强度的升学压力,还是对学生的心理健康产生了一定的影响,尤其是初中阶段,正是学生健康人格形成的重要时期。一节欢快的体育课,可使孩子在紧张的学习之余的得到适当放松,促进大脑有氧运动,增强孩子们的体质体能,能让孩子们在得到短暂的释放,缓解压力后,继续投入到学习之中。

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出:“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,心理健康教育是提高学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。”加强体育锻炼,有助于学生心理健康,能使学生在增强体质、发展智力、陶冶情操、个性塑造、缓解压力等方面得到健康发展。

一、体育运动有助增强体质

“发展体育运动,增强人民体质”这是1952年6月10日中华全国体育总会成立时毛主席的题词,多年来上操场,响彻校园的一句慷慨激昂的口号。作为我国体育工作的根本方针和任务,突出了学校体育运动的重要性,充分说明了体育运动是增强学生体质的重要途径。只有学生自身体质增强了,身体机能水平提高了,才能更充分地挖掘与开发学习的潜能。

中小学开设体育课,目的就是希望通过体育运动,增强学生的体质、强化体能、促进学生身心健康发展;使学生掌握一定锻炼身体基本知识、方法;培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行,为提高中华民族素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。

初中阶段正是青少年长身体的时期,经常参加体育锻炼,有助于体内新陈代谢,促进身体发育成长,肌肉发达。在运动中,身体细胞获得更充足的葡萄糖和氧气供应,保证大脑在紧张的脑力劳动中获得充分的营养,能显著提高初中生神经系统的功能、反应能力和大脑工作能力,进一步提高学习效率。

尽管体育锻炼能有效地促进生长发育,提高学生的健康水平,但必须在科学的方法指导下开展,并注意合理营养、平衡膳食,合理安排生活作息制度,才能取得持久、长远的效果。

二、体育运动有助智力发展

保持积极的情绪状态,正确对待学习中遇到的困难和挫折,充分发挥自身的潜能,对初中生来说,是非常重要的。但是,如何保持良好的心理健康状态呢?参加体育运动就是调节自身的情绪状态、促进心理健康水平的重要手段之一。

智力是学生圆满完成学习任务的基础条件,其高低因人而异,影响因素也是多方面的。经常参加体育运动,可以充分发展学生自身的注意、记忆、观察、思维和想象等,提高学习效率,还可以使其获得良好的情绪状态、乐观自信、精神振奋、精力充沛,从而促进自身智力发展。

适当参加体育运动,可有效促进血液循环,增强心肺功能,可以使青少年的心脏输出量增加,对预防初中生动脉粥样硬化、高血压、冠心病等成人病非常有益,还可以增加肺活量,增强抵抗疾病的能力,提高大脑工作效率;同时还可以提高人的视觉、听觉、感觉、神经传输等功能的协调与均衡。

伴随着长时间的学习,学生必然会产生疲劳感,并导致学习效率低下。适当参加体育锻炼,有助于调节大脑兴奋度,降低疲劳感,提高学习效率。

三、体育运动有助陶冶情操

体育运动可以调控情绪,情绪是心理健康的主要因素之一。保持良好的情绪状态可以促进身心健康,不良情绪会危害身心健康。有关情绪对身心健康的影响,古代医书中早有记载“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,现在,学生学习压力越来越大,生活节奏越来越快,保持良好的情绪尤为重要。

体育锻炼是治疗情绪低落的好方法,参加体育锻炼,特别是自己喜欢和擅长的项目,可以给我们带来愉快和喜悦。经常参加体育锻炼的人,大脑会分泌出支配人心理和行为的肽类,这种具有魔力的肽类有振奋人心的作用。因此,参加体育锻炼,可以使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以解除,使学生处于积极的情绪状态中。

初中生在体育运动中,通过努力拼搏、激烈竞争能够获得成功和喜悦、进步和满足以及、胜利和欢愉,精神束缚感得以消除,会产生心旷神怡的愉快心境。这对其心理健康非常重要,可以在一定程度上调节和治疗心理疾病。

四、体育运动有助减缓压力

体育运动可以增强体质。还能增进人际互动与心理、情绪的改善。运动可以减轻沮丧、改善心情、舒缓压力,产生愉快的感觉。个体在从事运动时,能将平日所积累的压力、疲劳、不满等负面情绪发泄出来、转化为自信,加上使人愉快的、有信心、的正力,在肯定、愉快与自信的感觉中提升个人心理和生理的幸福感并得到新的力量。

体育运动确实是一种有效减压的方法。很多运动参与者在运动后,都会有一种身心舒畅的感觉,当遇上工作忙、情绪低落时,适时安排一次自己喜欢的体育运动,将精神和注意力都转移到运动中,并以此抒发自身压力,表现出心情或情绪好转后,人的活力就像充满电力的电池一样,又可以迎接新的开始。

五、体育运动有助人格塑造

体育运动能使学生养成良好的性格品行,培养坚强的个人意志。运动能让学生心情舒畅,保持良好的心态,塑造完整的性格,是加强自身修养的很好方法。体育运动多是集体性、竞争性的活动,每个人能力的高低、修养的好坏、魅力的多少都会明显地表现出来,使自己对自我有一个比较实际的清醒认识。在此基础上,自觉或不自觉地修正完善自己的认知和行为习惯。体育活动多是通过手势、表情、身体的动作等进行交往,学生在直接或间接地沟通和交流中,会逐渐获得亲近感、安全感和自信心。

体育运动能培养学生的人际交往能力,有利于培养学生在交往中的社会公约和团体规范意识,加强学生的义务感和责任感,培养学生坚强的意志品质,提高学生适应环境的能力。

如果能根据自身情况,坚持参加一些适宜的体育运动,不仅能增进健康和延长寿命,还能改善睡眠、情绪、压力等生活质量,使我们的思绪更清晰,创造力更丰富,生活更丰富多彩,人生更美好。

参考文献:

[1] 刘宇航. 体育运动的心理健康教育功能[J]. 科技资讯, 2007(34): 249-249.