

网球运动对大学生的心理健康影响分析研究

朱丽芬

昆明冶金高等专科学校

[摘要]在竞争激烈的国际形势下,竞争的领域涉及日益广泛,国民身体素质是一个国家强大的基础,是决定国际地位的根本,所以国家特别关注国民素质的建设工程。作为国家未来的大学生,对其的教育工作向来得到国家的极大重视,大学生良好的身体素质是我国社会主义建设的基本保证。网球一直以来都是贵族运动,但是随着网球的逐渐发展,慢慢成为了最受喜爱的体育运动的活动之一,现在就已经不是贵族运动。网球能起到促进身体素质的提升、心理的健康以及锻炼意志的作用,而且是隔网打球不会有肢体接触,所以可以有效避免肢体碰撞,减少受伤的概率。现在社会的竞争压力变大,这就导致学生的竞争压力也会变大,网球运动就可以满足大学生的运动要求,以此可以在校内举办网球运动。

[关键词]网球运动;身心健康;影响

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.153

网球运动具有极高的体育锻炼价值,它既是一种休闲消遣的娱乐方式,又是一种增进人体身心健康的重要手段,也是一种高超的体育艺术追求和视觉享受,同时还是一种紧张刺激的竞技性体育赛事项目。自其产生伊始,便受到了世界各国、各阶层、各年龄群体人士的广泛追捧与喜爱。网球运动以其独特的竞技性、娱乐性以及健身性特点,对促进和维持人体的身心健康同样有着十分积极的优势作用。对于大学生群体来说,定期的进行网球运动不仅能够强健体魄、消除疲劳,同时还能够有效的提升其学习效率与社会交往能力。

一、网球运动的特征

1、网球运动具有趣味性。在打网球的时候,因为隔网使得它不会像其他运动一样,有直接的肢体碰撞,从而导致受伤。同时选手可以在范围内进行任意击球,可操作空间要比其他体育运动要大得多,很多学生在练习一段时间后认为网球运动可以给他们带来学习课本知识不同的激情与趣味,这能满足大学生在课余时间的娱乐。

2、网球运动具有普及性。无论是男生还是女生,无论你是学生还是教师,都能在同一块场地上进行比赛,大家没有什么区别,都是按照一样的规则,一样的场地。这是一种不分年龄和性别的运动,这就使得网球运动具有普及性,在大学里谁都能参加。

3、网球运动具有无时间限制性。在正式比赛中分为,男、女单打,男、女双打以及男女混合双打,一般采用三盘两胜制度,先满四分者为胜一局,先胜六局为胜,如果碰到双方都是胜五局的时候,一方必须要胜出两局才算胜一盘。因为网球在比赛的过程中是不会被时间所阻碍,所以如果有旗鼓相当对手时,往往会用上几个小时才能分出胜负。正是如此,网球运动同时也能锻炼选手的耐力、体能,在击球的时候需要好的身体协调能力才能做到击球准确,如果遇到失败还能提高越挫越勇的性格。

二、网球运动与身心健康

网球运动是非常受人们喜爱、极富乐趣的一项体育活

动,它既是一种消遣,一种增进健康的运动,也是一种艺术追求和享受,当然它还是一种扣人心弦的竞赛项目。打网球文明、高雅,动作优美,每一个好球,都会使人感觉兴奋异常、愉快无比。当今世界,惟一能够与足球争宠的球类运动项目就是网球。网球运动的发展不仅仅产生了大批热心的观众,而且还吸引了许多爱好者积极投身于这项运动。而世界网球之所以如此热门和得宠,一个重要的原因就是与其他体育项目相比较,网球有其独特之处。网球运动是体力和智力的对抗。网球是对运动员智力因素要求很高的运动项目。网球的真正魅力就在于比赛双方在你来我往的击球过程中所展现出来的身体的灵动飘逸、动作的挥洒自如,在每一分战术组织上的斗智斗勇、见招拆招。由于网球具有开放性的特点,己方的每一次击球都必须依据对方的击球和站位来选择合适的落点、旋转和速度。没有一次击球是完全相同的,在你来我往的对抗中,不仅要比体能的强弱、技术的高低,还要比思维能力的优劣。真正能够赢得比赛胜利的往往不一定是单纯依靠蛮力的球员,而是智勇双全的球员。比赛双方每个来回的相持球中,不仅仅在比拼速度、力量和技术,同时也进行着智力的斗争。在连续两次击球的很短的时间里,要求运动员很准确判断出对方来球的落点和速度,揣摩对方的战术意图,迅速、果断地移动到位,根据自己的战术意图采用相应的技术进行还击。长期从事网球运动,有利于培养人的独立分析问题和解决问题的能力,使智力得到全面的开发。通过网球运动的练习、竞赛,能让大学生们学会思考、学会运用头脑,运用技巧和战略战胜困难,克服自己的弱点,同时能调节情绪,保持心理的稳定性,强化积极情绪的作用,尽全力发挥自己的水平,展现自己的能力。体会掌握技术的成就感、比赛获胜的愉悦感,从而感悟人生,正确认识自己,改变和改善自己的行为方式、思维方式,追寻身心的健康。

三、网球运动对大学生心理健康的影响作用及效果

1、网球运动有利于帮助大学生增强勇气和自信心。网

球运动练习能够有效帮助大学生增强自身面对困难的勇气和自信心。首先,在网球运动的过程当中,运动者往往要进行几个小时以上的高强度持续运动,且同时在紧张的赛事对战当中,竞技的双方还要尽可能的维持自身冷静的心态与高度集中的精神力,用以分析和判断对方球路,并及时做出相应的回击判断和反应,这样的竞技方式对于参加双方的体能和神经系统能量都会造成极大的消耗,因此,网球运动在一定程度上要求参赛者能够具有坚韧不拔的意志品质和坚持到底的良好心态,而对于长期进行网球运动练习的大学生群体来说,诸如此类的运动训练同样有助于其坚强勇敢的意志品质的养成。其次,虽然网球运动的学习相对并不容易,且学习的过程,诸如挥拍姿势训练、步法训练等等重复性较高的训练内容也大都相对较为枯燥,对于一些自身的身体素质相对较差一点的大学生群体来说,也许认真练习了很长的时间也并不能够真正的上场对决,这也是很多学习者一开始虽都激情满满,但到了最后却不得不放弃学习的重要原因。学习网球是一个相对较为长期的过程,因此对于大学生运动者的恒心和毅力都具有着极大的挑战,而当真的克服种种困难而最终坚持下来以后,其面对困难的勇气和挑战未知的自信心也都会随之有所增加。

2、网球运动有利于帮助大学生正确调节心理及情感情绪。网球运动练习能够有效帮助大学生更好的调节心理问题以及负面消极的情感和情绪。近些年来,随着我国社会竞争的日趋激烈和就业压力的持续增加,使得大学生在高校学习环境当中,就已经开始承受着一定的生存压力了,在这种情况下,大学生的情感情绪往往会随着周围环境的变化而产生较为激烈的反应和波动,更有甚者,部分心理承受能力相对较差的大学生群体还会因此而产生一定的负面情绪和心理问题,长此以往,十分不利于大学生在今后的成长成才。网球运动作为一项具有一定休闲性和娱乐性的运动项目,在其练习的过程当中,天然的便存在着一定的调节、安抚情绪,改善压力状态,缓解心理问题的优势作用。一方面,在参与练习或比赛的过程当中,运动者不仅能够通过肆意挥洒汗水的方式来宣泄内心压力和负面情绪,调节自身情感状态,同时还能够为原本单调的学习生活注入一丝色彩和活力,促进大学生以一个更加饱满的姿态去面对生活中不可避免的压力和不愉快;另一方面,由于网球运动同样具有一定的观赏性特点,因此即便运动者由于身体素质等原因不能长时间持续进行网球运动,只在一旁观看,也可以从他人的竞技对抗之中,获得一份精神上的娱乐和享受,因此对于当代大学生正确的调节其自身的心理问题与负面的情感情绪,进一步养成健康、乐观、积极向上的生活方式意义重大。

3、网球运动有利于帮助大学生克服心理障碍。网球运

动练习还能够有效的帮助大学生进一步克服心理障碍,消除抑郁的心理情绪,同时建立良好的社交关系。网球运动作为一项老少咸宜的体育竞技项目,其在比赛竞技的过程当中,不仅能够有效促进参与者勇于拼搏、努力向上的积极意志品质的形成,同时由于网球运动是一项隔网竞技的运动项目,参与竞技的双方在比赛的过程当中并不会产生任何的肢体接触,因此能够为参赛的双方提供一个相对和谐的交流沟通机会,对于参赛双方友谊的交流和社交的拓展都具有十分积极的促进作用,对于部分性格较为腼腆内向或不擅长与人交流的大学生群体来说,网球运动的开展无疑是与他人进行沟通交流的最佳选择。大学生通过网球运动的开展,还能够有效的促进其自身健康生活习惯的养成,对于强身健体,消除其自身的身体亚健康状态,缓解学习压力,都具有十分有效的促进作用。除此之外,大学生群体在网球运动学习过程中勇气和自信心不断增强,可以为其自身心理提供一种极大的满足感、成就感以及充实感,因此对于消除和减轻部分压力较大的大学生群体的心理抑郁状态,跨越负面心理障碍,更好的面对学习生活具有很好的治疗效果。

综上所述,网球运动的开展不仅能够有效帮助大学生减轻压力、增强体质、提高勇气和自信心,同时还能够进一步促进大学生社交能力的提升,帮助大学生克服自卑和抑郁的心理阴影,更加积极向上的面对今后的学习和工作生活。大学生的身体素质的锻炼和心理发展的健康都是需要特别注意的地方,而网球运动对于这些都能带来有利的方面,所以学校可以考虑宣传网球运动的益处,鼓励学生参加网球比赛,培养学生对运动的喜爱,提高自身的情操,对于以后的道路具有帮助,同时还可以保障自身的健康。因此,网球运动对于大学生身心健康的发展,具有积极的推动作用。以此同时,倡导当代大学生积极参与网球运动,充分发挥网球运动的积极作用并养成“终身体育”锻炼的习惯。

参考文献

- [1] 杨文礼,高艳敏.和谐校园视角下网球运动对大学生身心健康影响的价值研究[J].体育科技,2019,37(4):57-58.
- [2] 邹超.简析高校网球运动对大学生身心素质的培养[J].运动,2018(19):102-102.
- [3] 余圆圆,姜巧丽.网球运动对大学生身心健康影响的现状与对策研究——以雅安校区为例[J].文体用品与科技,2018(13):62-63.
- [4] 杨文礼,高艳敏.和谐校园视角下网球运动对大学生身心健康影响的价值研究[J].体育科技,2019(2):59-60.
- [5] 孟霞.网球锻炼者的心理健康状况比较及干预[J].河南师范大学学报(自然科学版),2018(5):175-178.