

Analysis of the Impact of College Basketball on College Students' Mental Health and Social Ability

Zhe Yang

Shazhou Vocational and Technical College, Suzhou, Jiangsu, 215600, China

Abstract

Under the background of the new era, college students are facing multiple pressures such as academic, employment and interpersonal relationships. Mental health problems and lack of social ability have become important factors restricting their all-round development. At present, there are still some problems in the development of college basketball in helping college students' mental health development and promoting the improvement of social ability, such as unbalanced development, inaccurate guidance, and loose connection, which fail to give full play to its educational value. Combined with the practice of College Physical Education and the growth characteristics of college students, this paper analyzes the core impact of college basketball on College Students' mental health and social ability, analyzes the existing problems, and reconstructs the optimization path, so as to provide theoretical reference and practical guidance for colleges and universities to promote the coordinated development of College Students' physical and mental health, improve their social literacy, and implement the mission of sports people.

Keywords

colleges and universities; basketball; college students; mental health; social skills

高校篮球运动对大学生心理健康与社交能力的影响分析

杨喆

沙洲职业工学院, 中国·江苏苏州 215600

摘要

新时代背景下, 大学生面临学业、就业、人际关系等多重压力, 心理健康问题与社交能力不足成为制约其全面发展的重要因素。当前, 高校篮球运动在助力大学生心理健康发展、促进社交能力提升方面仍存在开展不均衡、引导不精准、衔接不紧密等问题, 未能充分发挥其育人价值。本文结合高校体育教育实践与大学生成长特点, 分析高校篮球运动对大学生心理健康与社交能力的核心影响, 剖析现存问题, 重构优化路径, 为高校依托篮球运动促进大学生身心健康协同发展、提升社交素养、落实以体育人使命提供理论参考与实践指引。

关键词

高校; 篮球运动; 大学生; 心理健康; 社交能力

1 引言

目前, 社会竞争较大, 大学生的心理健康、社交能力已经受到广泛关注。部分大学生会出现焦虑、抑郁、自卑、孤独等心理问题, 还存在社交恐惧、沟通不顺畅、团队协作能力不够的情况, 影响他们的学业发展, 打乱他们未来的职业规划。高校里大部分学生都喜爱篮球这项集体运动, 它有着独特的运动魅力和育人价值, 能帮大学生增强体质, 还可调节心理状态、锻炼社交能力、培育团队精神。近几年, 各高校逐步重视篮球运动的育人功能, 不过在开展过程中, 还存在篮球运动推进不均衡、针对性指导不够、和心理健康教育衔接不紧密等问题, 使得它在提升大学生心理健康与社交

能力方面的作用无法完全发挥。针对这些问题, 本文重点研究高校篮球运动对大学生心理健康与社交能力的影响, 分析它的内在作用机制, 梳理现存的各类问题, 探索科学可行的优化路径, 帮助高校培育身心健康、社交能力突出的全面发展人才。

2 高校篮球运动对大学生心理健康与社交能力的核心影响

2.1 调节情绪状态, 缓解心理压力

大学生心理还在逐步成熟, 学业压力、就业焦虑, 还有人际关系上的困扰, 易让负面情绪出现, 篮球运动则是帮其调整情绪、减轻压力的办法。开展篮球运动时, 身体的剧烈活动会让大脑分泌多巴胺、内啡肽这类让人开心的激素, 帮大学生缓解焦虑、抑郁、烦躁这类负面情绪, 释放内心的压力, 还能获得愉悦感与成就感。篮球既有竞技性又有趣味

【作者简介】杨喆(1979-), 男, 中国黑龙江哈尔滨人, 本科, 副教授, 从事体育教育与运动训练研究。

性,能转移大学生的注意力,让他们暂时放下学业和生活里的困扰,专心投入到运动中,在挥洒汗水的过程里实现心理放松。在篮球比赛里经历输赢,还能帮大学生锻炼心理承受能力,教他们正确面对挫折与失败,逐步养成积极乐观、坚韧不拔的心理品质,增强心理韧性。

2.2 塑造健全人格,增强自我认同

部分大学生参与高校组织的篮球活动后,人格方面会出现积极变化,自我认同和自信心也会有所提升。他们反复打磨篮球技巧,水平逐步提升后参与各类比赛,得到老师或同学的肯定,就能逐步建立自我价值感,摆脱自卑心理。篮球运动有明确的行为准则,参与者得守规矩、尊重对手、听从裁判判罚,这能让大学生养成守规则、负责任意识,还有尊重他人的品质。在和队友一起开展训练、打比赛的过程中,大学生能看清自己的短板,主动向身边人学习,逐步形成谦逊、包容、积极向上的人格特质。和队友配合协作时,大学生能体会到集体的力量,对集体产生归属感,减少孤独情绪,还能完善健全人格,为心理健康发展打好基础。

2.3 搭建社交平台,提升沟通协作能力

大学生参与篮球等集体运动,不光可以获得社交机会,还能逐步提升自己的沟通协作能力。不管是日常训练还是正式比赛,篮球都要求队员们互相配合、各司其职,从赛前商量战术、场上协同配合到赛后总结,每一个环节都离不开队员之间的顺畅沟通。在经历这些环节的过程中,大学生会学会倾听他人意见、表达自身想法、调和不同观点,沟通表达能力与换位思考能力也会逐步提高。在团队协作的过程中,大学生得互相扶持、彼此打气,一起面对各类困难与挑战,这会让他们养成团队协作意识和集体荣誉感,学会与不同性格的人相处,提升人际交往能力,消除社交隔阂,缓解社交恐惧,逐步建立良好的人际关系。

2.4 引导积极生活,培育健康生活理念

不少高校的实践显示,参与篮球运动的大学生,养成了积极健康的生活方式,心理健康和社交能力也有了提升。坚持固定时间参与篮球运动,大学生的作息会更规律,不会出现熬夜、沉迷电子产品这类不良行为,身体素质得到提升的同时,也为心理健康筑牢了生理基础。因为篮球是团体运动,大学生会愿意走出宿舍和教室,主动参与集体活动,不再处于孤独和封闭的状态里,逐步养成主动与人交往、乐于参与活动的习惯。大学生在打篮球的过程中,能感受到顽强拼搏、永不言弃的精神,这种精神会让他们在学业和生活遇到困难时,用积极心态应对,树立正确的人生态度,心理调适能力和社交主动性也会有所提升。

3 当前高校篮球运动在帮助大学生改善心理健康状态、提升社交能力过程中存在的各类问题

3.1 篮球运动开展不均衡,覆盖群体有限

目前各高校的篮球活动开展状况差距较大,不同学校的覆盖范围有宽有窄,能参与到活动里的学生群体范围有

限,未完全发挥活动的育人作用。很多高校的篮球活动主要面向有篮球特长或是热爱打球的学生,把重心都放在了竞技成绩上,未能考虑普通学生想参与的需求,这让很多普通学生无法加入。性别上的参与差距也很突出,男生参与篮球的人数远多于女生,女生能参与篮球的渠道不多,也缺乏专业指导,无法通过打球调节心理状态、提升社交能力。部分高校的篮球活动没形成完整规划,大多是阶段性或是临时举办,没有稳定的开展机制,普通学生无法通过长期参与获得心理与社交方面的提升。

3.2 针对性指导不足,适配性不强

现在高校的篮球活动,无法给大学生提供针对性的指导内容,以辅助其改善心理健康、提高社交能力,和学生的实际需求匹配度不高。大部分高校开展的篮球训练和相关活动,只关注运动技能的教授,未能顾及大学生的心理状态,也没结合他们的心理特点、社交需求设计对应引导内容。对于存在心理压力、害怕社交的大学生,目前没有对应的个性化指导方案,篮球运动无法帮他们疏解心理困扰、提高社交能力。篮球教学人员大多只懂运动技能的教授方法,未掌握心理健康与社交指导的相关知识,无法在训练过程中对大学生进行有效的心理疏导与社交引导,使得篮球运动的育人价值无法充分发挥。

3.3 与心理健康教育衔接不紧密,协同效应不足

高校的篮球运动和心理健康教育没做好有效对接,无法实现共同培养学生的效果。大部分高校把这两项内容拆成互不相关的部分,篮球运动只当成普通体育活动开展,心理健康教育则主要通过课堂教学、讲座等形式完成,完全没做到有机融合。学校没统一规划篮球运动和心理健康教育,体育部门和心理健康教育中心之间缺少有效的沟通协作,没把心理疏导、社交指导融入篮球运动的各个环节。同时,既没有专门的融合活动,也没有合适的载体,无法通过篮球运动给学生传递心理健康知识、培养社交技能,使得篮球运动在提升大学生心理健康与社交能力上的效果大打折扣。

3.4 校园氛围不浓厚,参与积极性不足

部分高校没营造出足够浓厚的校园篮球氛围,使得大学生参与篮球运动的积极性较低。很多高校没加大篮球运动的宣传力度,没能把这项运动的育人价值传到位,有些大学生只认为篮球是锻炼身体的运动,没注意到它对心理健康与社交能力的积极作用。另外,校园里的篮球活动形式单一、缺乏新花样,普通学生没有参与兴趣,学校也没设置参与篮球的激励规则,无法让大学生更主动地参与进来。

4 优化高校篮球运动,助力大学生心理健康与社交能力提升的路径

4.1 推动篮球运动普及,扩大覆盖群体

要让篮球运动帮大学生改善心理状态、提升社交能力,应先扩大参与群体的范围,让更多在校大学生能接触到这项运

动。高校过去在篮球工作上常侧重竞技训练环节,忽略了面向全体学生的普及推广,应扭转这个误区,树立“普及优先、全员参与”的理念,推动篮球活动覆盖所有在校学生。针对校园篮球场地,建议优化设施配置,延长日常开放时间,推行错峰开放、预约使用规则,给普通学生参与篮球运动提供切实便利。不同学生群体的需求存在差异,建议开展有针对性的篮球活动,给女生设计趣味篮球、女子篮球联赛这类活动,给零基础学生开设入门培训课程,降低参与门槛。另外,建议建立篮球运动长期开展的固定机制,将其列为学生课外体育活动重点内容,定期举办各类校园篮球活动,比如校园篮球文化节、班级篮球赛、趣味篮球赛,吸引更多大学生参与,让他们在持续参与中改善心理状态、提升社交能力。

4.2 强化针对性指导,提升适配性

应增强篮球指导的针对性,让这项运动能更好地匹配大学生的心理健康状态和社交需求。高校应先把体育教师、心理健康教师、篮球教练等人员整合起来,组建专业的指导团队,还要对这些团队成员开展培训,提升他们的心理疏导和社交指导能力。先了解大学生的心理特点和社交需求,再为他们制定个性化的篮球运动指导方案,对有心理压力、害怕社交的学生,开展一对一的指导和帮扶,让他们通过打篮球缓解负面情绪、打破社交障碍。把心理疏导和社交技能培训的内容融入到日常的篮球训练和各类活动里,引导大学生学会调节情绪、顺畅沟通、团队协作,让篮球运动真正能帮助大学生改善心理健康、提升社交能力。

4.3 加强协同联动,推动与心理健康教育深度融合

应让各相关方面协同配合,把篮球运动和心理健康教育紧密结合,凝聚起共同的育人力量。高校需搭建统筹协调的工作框架,组织体育部门、心理健康教育中心、学生工作部门、团委等一起推进工作,把篮球运动纳入心理健康教育的整体体系,制定具体的融合发展方案,明确各部门的工作责任,形成上下配合、多方共管的工作模式。心理健康知识、心理疏导技巧、社交技能培训的内容,要渗透到篮球运动的每一个环节,借助篮球主题心理沙龙、篮球心理拓展活动等载体,让篮球运动和心理健康教育自然衔接。另外,还要开展和篮球运动、心理健康教育相关的专题讲座、经验交流活动,引导大学生正确认识篮球运动的育人价值,主动用篮球

运动调节心理状态、提升社交能力,把两者的协同育人作用充分发挥。

4.4 营造浓厚校园氛围,激发参与积极性

高校要让校园里充满篮球运动的浓厚气息,调动大学生参与篮球活动的热情。宣传上要扩打篮球运动的覆盖范围,借助校园广播、公众号、宣传栏、篮球文化墙等渠道,讲解篮球运动的育人作用,说明它能帮学生改善心理状态、提升社交能力,让学生对篮球有正确的认识。在活动设计方面,要开发多样化的校园篮球项目,建立有特色的校园篮球文化品牌,开展篮球文化节、篮球明星进校园、篮球技能展演等活动,让篮球运动更有趣味、更能吸引学生。关于激励措施,要完善相关规则,为积极参与篮球、心理状态和社交能力有明显进步的学生发奖励,用这些学生的榜样效应,带动更多大学生加入篮球活动。另外,还要帮学生树立积极的运动观念,让他们克服怕吃苦、怕失败的心理,主动参与篮球运动,在运动中收获健康、友谊与成长。

5 结论与展望

在高校里引导大学生参与篮球运动,能改善他们的心理健康状态,提高社交能力,调整他们的情绪波动,帮他们养成健全的人格,提升和他人沟通协作的能力,引导他们形成积极的生活习惯,也是完成以体育人使命、促进大学生全面发展的重要载体。目前,高校开展篮球运动时,应推进篮球运动的普及,强化针对学生需求的指导,加强和心理健康教育的协同联动,营造浓厚的校园篮球氛围,充分发挥篮球运动的育人价值,帮大学生改善心理健康状态、提高社交能力。未来,高校要更加重视篮球运动的育人功能,根据大学生的成长特点和实际需求,逐步优化篮球运动的开展模式,加深和心理健康教育的融合程度,探索更贴合学生需求、更容易实施的路径。

参考文献

- [1] 翟俞豪. 篮球运动对高职院校大学生心理健康影响研究 [J]. 商丘职业技术学院学报, 2024, 23 (03): 82-85+91.
- [2] 王相媛. 篮球运动对大学生心理健康的积极影响综述 [J]. 田径, 2023, (05): 32-34.
- [3] 秦博. 篮球运动对大学生心理健康影响的实践探究 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44 (01): 167.