

# 体育运动与心理健康的关系及学生体育锻炼意识的培养

陈慧慧<sup>1</sup>, 胡朝兵<sup>2</sup>

<sup>1</sup>重庆师范大学心理学系, 重庆

<sup>2</sup>重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年7月23日; 录用日期: 2024年8月26日; 发布日期: 2024年10月8日

## 摘要

近年来有很多研究证明体育运动与心理健康有直接的关系, 本文通过文献分析法对以往相关研究进行探讨总结, 发现并得出运动具有调节人们的情绪状态、减少焦虑、抑郁等心理问题等作用。而且不同的体育运动对身心健康的作用不一样, 对此本研究认为有必要从心理咨询、资源分配与支持、课程设置及规划、评价及追踪体系四方面对学生进行体育锻炼意识的培养, 维护与促进学生心理健康。

## 关键词

体育运动, 心理健康, 学生, 体育锻炼意识

# The Relationship between Physical Exercise and Mental Health and the Cultivation of Students' Physical Exercise Consciousness

Huihui Chen<sup>1</sup>, Chaobing Hu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Chongqing Normal University, Chongqing

<sup>2</sup>School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jul. 23<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Aug. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 8<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Lots of studies have proved that sports have a direct relationship with mental health in recent years. Through the literature analysis method, this paper discusses and summarizes previous related

文章引用: 陈慧慧, 胡朝兵. 体育运动与心理健康的关系及学生体育锻炼意识的培养[J]. 体育科学进展, 2024, 12(5): 800-805. DOI: 10.12677/aps.2024.125116

studies, finds and concludes that exercise has the effect of regulating people's emotional state, reducing anxiety, depression and other psychological problems. Moreover, different sports have different effects on physical and mental health, so this study believes that it is necessary to cultivate students' awareness of physical exercise from the four directions of psychological counseling, resource allocation and support, curriculum and planning, evaluation and tracking system, so as to maintain and promote students' mental health.

## Keywords

Sports, Mental Health, Students, Physical Exercise Consciousness

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2018年9月, 习近平总书记[1]在全国教育大会上指出: “要树立健康第一的教育理念, 开齐开足体育课, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”接着2020年又出台了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[2], 指出学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程、建设教育强国和体育强国的重要工作。后教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》[3]的通知也指出: 坚持以体强心, 发挥体育调节情绪、疏解压力作用。

由此可见, 近几年国家和党领导人逐渐将注意力放在了学生的心理健康上, 而为什么会有这样的转变? 众所周知, 随着现代经济社会快速发展, 学生成长环境不断变化, 叠加新冠肺炎疫情影响, 学生心理健康问题更加凸显。因此, 促进学生身心健康、全面发展, 成为了党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。引用梁启超的《少年中国说》中的一句话叫做: 少年强, 则国强。足以说明青少年是国家、民族的未来, 他们的身心健康关乎民族、国家的兴衰, 促成青少年养成良好的体育运动习惯至关重要。

身心健康可分为身体健康和心理健康, 健康又是什么呢? 没有生病就是健康吗? 其实并非如此。英国的洛克曾经说过: “应该把培养强健的体魄放在教育的第一位, 因为身体是一个人及其精神的基础, 健全的心智寓于健康的身体。”

根据世界卫生组织(WHO)[4]对健康的解释: “健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象, 而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。”但在中国传统文化中, 人们总是把身体健康放在第一位, 对自己的身体呵护备至却忽略了自己的心理健康, 或者把心理健康问题当作身体疾病来对待。实际上身体健康与心理健康是同等重要的, 心理健康是身体健康的精神支柱, 身体健康是心理健康的物质基础。

## 2. 运动与心理健康的现状研究与分析

20世纪70年代医学研究人员有两项重大的发明, 首先大脑中的同一化学物质不仅调节身体的免疫系统, 同时还影响人们的思维和情感, 这意味着人们的心理状况和生理状况有着非常紧密的联系, 其次这种化学物质不仅存在于人的大脑中, 而且在身体的各个系统中循环传递, 包括免疫系统, 这意味着人们的生理状况和心理健康状况之间可以相互影响[5]。心身疾病是对这一关系的一种证明, 一方面, 负面的心理活动如消极的情绪、长期的焦虑、巨大的精神压力等会导致不良的生理反应, 这种生理反应如果

持续过久,就会导致躯体的损害,甚至造成身体器质性病变。而另一方面乐观积极的心理状态又可以预防疾病,在患者的康复治疗中有时可以起到药物甚至手术都无法达到的作用。由此可见身体健康与心理健康是密切相关的,我们不仅要关心身体健康,也要像关心身体健康那样关心心理健康。

体育不仅是关注青少年个体发展的需要,也是提升青少年身体素质的现实需要。并且体育锻炼是一种低经济支出、低风险和低副作用的有效改善心理健康的手段[6]。

(1) 体育运动可以促进我们身体各种系统的提高。一方面,它有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况,有利于人体的生长发育提高抗病能力,增强有机体的适应能力[7];另一方面,体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力,并及时做出协调、准确、迅速的反应;使人体适应内外环境的变化、保持机体生命活动的正常进行。(2) 通过体育运动所获得的运动愉快感能够使得个体产生满足、快乐、舒畅、振奋以及积极参与的感觉,它是一种良好的心理状况,具有调节人体紧张情绪和压力的作用,通过运动,身体释放出内啡肽等神经递质,提升人们的情绪状态,减少焦虑、抑郁等心理问题。(3) 运动还能促进大脑中多巴胺的释放,提高人们的愉悦感。体育运动可以陶冶情操,保持健康的心态,充分发挥个体的积极性、创造性和主动性,从而提高自信心和价值观,使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展[8]。

从运动生理学、运动解剖学、运动生物力学等运动科学角度分析,青少年经常参与各类体育运动,对于改善身体状况是极为有利的。从生物学视角来看,经常参与体育运动,会促使青少年器官组织保持极为旺盛的生命力与代谢率,从而促进身体结构的改变。对于骨头而言,运动的牵拉作用可以增强青少年骨系统的抗弯、抗压、抗扭等机械性能;对于骨骼肌而言,运动能够增强骨骼肌功能,优化骨骼肌的结构与形态[9]。

陈军等[10]认为,必要的体育运动对青少年身体内部的消化系统、泌尿系统、神经系统、呼吸系统、内分泌系统等都有明显改善作用;经常参加体育运动的青少年,体内葡萄糖转化能量的效率较高,胆固醇含量较低,机体适应能力和免疫力较强,身心更健康。

颜军等[11]在《应对方式和主观幸福感的中介效应:身体锻炼对大学女生心理健康影响的实验研究》一文指出,身体锻炼是一种积极的应对方式;身体锻炼的持续时间可以直接降低焦虑、性心理障碍,身体锻炼的强度可以直接降低社会攻击、性心理障碍;身体锻炼强度和持续时间分别通过主观幸福感对焦虑、社会攻击、性心理障碍产生间接作用。

张新[12]在“身体锻炼对神经心理内分泌——免疫网络的影响”一文中指出,从心理效应角度看,身体锻炼可以促进机体的心理免疫能力,而这方面的研究很大程度涉及神经内分泌系统中各种激素的调节。可以认为,良好的心理效应作用于中枢神经,进而调节内分泌,最终改善免疫系统。而中枢神经系统主要通过自主神经系统和神经内分泌渠道来调节免疫系统的。身体锻炼正是通过提高机体的心理适应能力,降低心理敏感性,进而调节免疫系统,维持机能稳定[13]。

结合广泛深入的研究,体育运动展现出了其无可估量的多维度价值。它不仅全面促进了身体的各项生理机能,如增强骨骼密度与体质,提升身体适应性与免疫力,还深刻影响着个体的心理状态。在运动的过程中,机体会自然生成并释放多巴胺等神经递质,这些“快乐分子”不仅带来了即时的身心愉悦感,还激发了人们内在的满足、快乐以及积极参与的情绪,从而构建了一个正向循环——“运动激发身心愉悦,愉悦情绪促进持续参与”,这一闭环机制极大地提升了人们参与体育运动的积极性和持续性。

因此,我们应当充分认识到体育运动对身心健康的双重促进作用,将心理健康置于与身体健康同等重要的地位,积极倡导并广泛推广各类适合不同人群的体育锻炼活动。与此同时,在运动方式的选择上也要结合身心状态进行考虑。

### 3. 运动方式的选择

蒋钦[14]和王少堃[15]的研究中都发现必要的有氧运动能够有效改善青少年不良情绪,降低并有效缓解其焦虑感与紧张感,最终提高青少年对自身的满意度,从而增强其自信心,并提升其幸福感。不仅有氧锻炼能改善个体的心境,无氧锻炼如瑜伽同样能产生积极的心境状态,举重也具有相同的效益[16]。

汪浩、李洁[17]在《健身操对大学生睡眠质量及情绪的影响》一文中指出,参加健身操锻炼后的大学生睡眠质量指数与锻炼前相比差异呈显著性,焦虑和抑郁分值显著小于锻炼前。可以说明中等强度的有氧健身操锻炼能显著提高大学生的睡眠质量,能有效改善大学生焦虑和抑郁症状,对大学生的心理健康起到积极的作用。通过参加健身操锻炼,能在一定程度上改善大学生的睡眠质量[18]。

同时从其他研究[19]中得知,类似健身操的其他中等强度的有氧运动,如游泳、远足、慢跑、瑜伽、太极、打排球及其他团体运动等,对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用。锻炼者参加锻炼前的焦虑、抑郁程度越高,受益于体育锻炼的程度也越大,体育锻炼后,即使心血管功能没有提高,焦虑、抑郁程度也可能下降[20]。郑冬华等[21]提出,体育运动可以明显缓解青少年的焦虑状态,尤其是有氧运动,而无氧运动可以有效降低抑郁,对焦虑的影响较小。因此,学生体育锻炼种类应以有氧运动为主,辅以无氧运动;以娱乐性项目为主,辅以竞技性项目,如:慢跑、韵律体操、体育游戏、打排球等[22]。但心理健康效应的产生大多数情况下不在于项目本身,而往往取决于锻炼者对某一项目的偏爱,只有从事自己喜爱的项目,才会产生愉快的感觉。一项活动如果不是令人愉快的,那么很难想象该项活动在锻炼后会让人感觉良好。因此,只要能使锻炼者获得乐趣、满足和享受的项目,均可以产生积极的心理效应、达到调节情绪、舒缓压力的作用[7]。

运动手段之所以能有效调节人的情绪,就是运用、遵循了这一原理,通过运动,使人的注意力转移、情感发泄、情绪改变紧张程度得到松弛,情绪趋向稳定,可以为郁积的各种情绪提供一个公开的、合理化的发泄口,使遭受挫折后产生的冲动直接通过运动得到提升和转移,从而达到消除情绪障碍减缓治疗心理疾病[23]。学生进行中等强度的体育锻炼能较好地达到锻炼心理效应,而要进行体育锻炼就需先培养良好的体育运动习惯,它会潜移默化地开发我们的智力功能,不仅能使锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高,还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等,这些非智力成分对人的智力功能具有促进作用。

因此为了培养青少年形成良好的体育运动习惯,就要注重培养青少年树立体育意识。

### 4. 学生体育锻炼意识的培养

由于长期以来传统体育教学模式的限制,学生对体育教学可能存在消极态度或缺乏对终身体育意识的认知,再加之目前一些高校体育教学的评价体系主要以考试成绩为主,更加忽视了学生的综合素质和对他们终身体育意识的培养。因此我们需要通过各种方式将学生的体育锻炼意识培养起来。现阶段主要从咨询辅导、高校资源分配及支持、课程设置及规划、评价及追踪体系四方面进行学生体育锻炼意识的培养。

#### 4.1. 咨询辅导

第一步就是咨询辅导。首先通过对每个学生进行单独的咨询辅导,能够初步了解到学生对于体育锻炼的观点及他们每个人的体育兴趣、需求和挑战,提供相应的指导和建议,采用鼓励性语言和正向反馈,激发学生的自信心和参与动力[24],例如通过引导讨论、提供实践机会和个性化指导,培养学生对体育持久关注和参与,增强他们的终身体育意识。

## 4.2. 高校资源分配和支持

在此基础上, 资源的分配和支持也是一个关键。高校需要投入足够的人力、物力和财力来支持体育教学改革, 包括更新教学设施、提供多样化的体育活动和课程选择, 以及培训专业教师[7]。因此高校需要制定合理的资源规划和分配策略, 确保改革能够得到充分支持和推动。

## 4.3. 课程设置及规划

第三步就是从课程设置和教学资源的规划层面来采取有效性的策略。一方面, 教师可以设计多元化的体育课程, 包括不同类型的体育活动和运动项目, 以满足学生的不同兴趣和需求[25], 更多地教授他们真正感兴趣的体育项目, 从而更好地提升他们学习的积极性[26]。另一方面, 终身体育意识的培养离不开习惯的养成, 通过培养良好的体育习惯, 可以帮助学生将体育活动融入日常生活中, 这就需要高校组织丰富多样的体育活动来激发学生的参与度和体验感, 不定时的组织校内外的体育比赛、社区运动会、健身俱乐部等活动, 提供学生展示和实践体育技能的机会, 培养他们对体育的热爱和持续参与的意识[25], 形成长期的、持续锻炼的良好习惯。

## 4.4. 评估及追踪体系

最后, 更要建立学生的评估和跟踪体系, 全面了解学生的参与程度和发展情况, 定期回顾和评估学生的体育发展情况, 提供反馈和指导, 帮助他们保持对体育的关注和参与, 并持续推动他们的终身体育意识培养。

## 5. 结语

尽管很多研究都表明体育运动对于学生的心理健康起到良好的促进效果, 但是大部分高校学生仍然存在心理健康问题得不到解决的情况, 并且只增不减。究其原因, 大致可分为三点:

(1) 首先大部分高校的课程设置及规划仍然没有得到好的改进和完善, 以至于学生的体育运动意识没有得到培养, 良好的体育运动习惯未能得到充分养成, 所以大部分学生对于参与体育运动的热情仍持平于现状。

(2) 其次是学生的课业压力仍然没有得到缓解, 即使在“双减政策”背景下, 学生的课余时间仍旧未得到大的变化, 这还需要高校及家庭进行家校共育, 减少学生课业负担, 缓解学生的心理压力。

(3) 最后就是多数学生的课余时间大部分都被电子产品所占用, 导致对于体育运动的时间分配少之又少, 并且还可能由于对手机的成瘾更加引发了心理健康疾病。因此国家、政府、高校及家庭更应该齐心协力, 共同应对和处理学生的心理健康问题。

总之, 大多数研究都证明[27], 体育运动与人的生理和心理呈相关关系, 合理的体育运动有益于学生的身心健康, 能够在一定程度上疏解学生的心理压力, 缓解学生的焦虑和抑郁情绪, 恰当的体育教学不仅能增强学生的体魄, 还可能实现学生社会适应能力的全面提高。因此, 根据国家发行的《体育与健康课程标准》, 在“以体育人”理念下[28], 必须要突出学生的主体地位, 发挥学生的主体性, 推动学生主动参与体育运动, 帮助学生养成体育运动的良好习惯, 确保学生有充足的运动时间, 提高体育运动的质量。同时, 也要从各个方面加强学生心理健康教育, 提高学生的身心健康水平, 做到生理和心理双管齐下, 才能够改善学生的消极心理倾向, 帮助学生摆脱心理困境[29]。

## 参考文献

- [1] 新华社. 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话[EB/OL].

- [https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content\\_5320835.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm), 2018-09-10.
- [2] 新华社. 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].  
<https://www.rmzxb.com.cn/c/2020-10-15/2688911.shtml>, 2024-07-23.
- [3] 教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划[EB/OL].  
[https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202305/content\\_6857353.htm](https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202305/content_6857353.htm), 2024-07-23.
- [4] 世界卫生组织. 百度百科[EB/OL]. <https://baidu.com>, 2024-07-23.
- [5] 刘苗苗. 身体健康与心理健康密切相关[EB/OL]. <https://zhuanlan.zhihu.com/p/507154609#>, 2024-07-23.
- [6] 郝志洁. 论体育锻炼对中学生心理健康的影响[J]. 新西部(下旬刊), 2013(2): 249, 251.
- [7] 叶其清. 浅议体育锻炼对中职学生心理健康的影响[J]. 当代体育科技, 2014(9): 158-159.
- [8] 张靖波. 体育锻炼与压力、人际关系、心理健康关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2014.
- [9] 李海燕. 体育运动对高职大学生心理亚健康状态的干预研究[J]. 体育视野, 2023(14): 100-102.
- [10] 陈军, 吴慧攀, 刘媛, 等. 中国青少年体能指数与心理亚健康的相关性[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(1): 18-22.
- [11] 颜军, 孙雪梅, 陈爱国, 等. 应对方式和主观幸福感的中介效应: 身体锻炼对大学女生心理健康影响的实验研究[J]. 体育与科学, 2011, 32(5): 95-99.
- [12] 张新. 身体锻炼对神经心理内分泌-免疫网络的影响[J]. 中国临床康复, 2005, 9(40): 122-123.
- [13] 覃海云, 黄兴华, 王晓曦. 体育运动对中职学生心理健康和综合素质的影响[J]. 教育观察(下半月), 2016, 5(12): 143-144.
- [14] 蒋钦, 袁鸾鸾, 王恩界, 等. 大学生体育锻炼对正、负性情绪体验的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(1): 126-130.
- [15] 王少堃, 王世强, 王一杰, 等. 运动对抑郁症的影响及其神经生物学机制研究进展[J]. 中国全科医学, 2022, 25(27): 3443-3451.
- [16] 李静文. 大学生身体锻炼对心理健康影响评述[J]. 科技信息, 2012(8): 282.
- [17] 汪浩, 李洁. 健身操对大学生睡眠质量及情绪的影响[J]. 体育学刊, 2007, 14(2): 60-62.
- [18] 黄小燕. 身体锻炼与心理健康关系的文献综述[J]. 运动, 2017(21): 72-73.
- [19] 韩利, 张红, 郭虹. 健康教育联合有氧运动对青少年抑郁症的干预效果[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(6): 859-862, 866.
- [20] 刘彦, 高志青. 体育锻炼促进心理健康的研究综述[J]. 武汉体育学院学报, 1996(1): 34-37.
- [21] 郑冬华, 吴慧攀, 陈琪, 等. 中国青少年肌肉力量指数与心理亚健康的相关性[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(12): 1831-1834, 1839.
- [22] 黄华敏, 易鹏. 浅析中职学校体育课对学生心理健康的影响[J]. 体育研究与教育, 2010, 25(S2): 81-83.
- [23] 张春志, 钟华. 运动对大学生心理疾病调节作用的探讨[J]. 中国临床康复, 2002, 6(13): 1968-1969.
- [24] 张伟. 大学体育教学对大学生终身体育意识的培养策略[J]. 文体用品与科技, 2019(14): 187-188.
- [25] 翟金英. 借助高校体育教学改革培养大学生终身体育意识探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(14): 149-151.
- [26] 史永刚. 论述大学体育教学对大学生终身体育意识的培养[J]. 山西青年, 2021(7): 54-55.
- [27] 马张静, 呼浩东. 青少年参加体育锻炼的身心效应[J]. 体育科学进展, 2023, 11(3): 475-480.  
<https://doi.org/10.12677/APS.2023.113070>
- [28] 白茜. 以体育人视角下青少年体育运动习惯养成策略研究[J]. 南京体育学院学报, 2023, 22(7): 69-73.
- [29] 乐向阳. 体育教学与心理干预的研究[J]. 江西教育, 2023(27): 34-35.