

改善普通大学生综合耐受力的体育教育实践研究

施海波^{1*}, 李芮桐², 鄢 琴²

¹北京建筑大学体育教研部, 北京

²北京体育大学教育学院, 北京

收稿日期: 2024年12月26日; 录用日期: 2025年2月19日; 发布日期: 2025年2月27日

摘 要

体育教育是培养学生综合耐受力的有效手段。通过体育活动, 不仅锻炼了学生的身体, 更在精神层面上, 通过成功和挫折的体验, 提升了学生的自我认知、判断力和心理承受能力, 塑造了学生的自信心、成就感以及面对困难的抗压能力。体育活动中的团队合作、规则意识和公平竞争等元素, 帮助学生形成积极向上的人生态度和坚韧不拔的意志品质。系统训练和比赛的教学实践, 让学生在挑战中超越自我, 提升心理素质和社会适应能力。通过校园体育文化的传承, 教育深化了学生的价值观, 促进其全面而均衡的发展。因此, 多维度的体育教育实践活动, 使学生在身体、心理和社会适应能力等方面得到全面提升, 极大改善普通大学生综合耐受力的水平, 为学校“五育并举”的人才培养做出贡献。

关键词

综合耐受力, 心理承受能力, 校园文化, 价值观教育

Research on the Physical Education Practice of Improving the Comprehensive Endurance of College Students

Haibo Shi^{1*}, Ruitong Li², Qin Yan²

¹Department of Physical Education, Beijing University of Civil Engineering and Architecture, Beijing

²School of Arts, Beijing Sport University, Beijing

Received: Dec. 26th, 2024; accepted: Feb. 19th, 2025; published: Feb. 27th, 2025

*第一作者。

文章引用: 施海波, 李芮桐, 鄢琴. 改善普通大学生综合耐受力的体育教育实践研究[J]. 职业教育发展, 2025, 14(2): 107-116. DOI: 10.12677/ve.2025.142097

Abstract

Physical education is an effective means to cultivate students' comprehensive endurance. Through sports activities, students not only exercise their bodies, but also improve their self-awareness, judgment and psychological endurance through the experience of success and frustration, and shape their self-confidence, sense of achievement and ability to resist pressure in the face of difficulties. The elements of teamwork, rule awareness and fair competition in sports activities help students form a positive attitude towards life and perseverance. The teaching practice of systematic training and competition enables students to surpass themselves in challenges and improve their psychological quality and social adaptability. Through the inheritance of campus sports culture, education deepens students' values and promotes their comprehensive and balanced development. Therefore, multi-dimensional physical education practice activities can improve students' physical, psychological and social adaptability in an all-round way, greatly improve the level of comprehensive tolerance of ordinary college students, and contribute to the talent cultivation of "five educations simultaneously" in schools.

Keywords

Comprehensive Endurance, Psychological Endurance, Campus Culture, Values Education

Copyright © 2025 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

党的十八大报告指出,要“坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务,把立德树人作为教育的根本任务,全面实施素质教育,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,努力办好人民满意的教育”[1]。在此大背景之下,高等教育作为培养高级专业人才和职业人员的关键环节,正经历着从精英教育迈向大众化教育的深刻转变。

如今,现代高校学生身处复杂多变的社会环境与学习生活之中,普遍暴露出一些不容忽视的问题。他们往往缺乏处理社会问题的有效方法,对社会的认知存在着一定的片面性。在心理承受能力方面表现欠佳,当遭遇压力和挫折时,容易陷入焦虑、沮丧甚至自我否定的负面情绪之中。而且,自我反省能力的不足以及吃苦耐劳精神的缺失,都在不同程度上阻碍了他们的成长与发展[2]。因此,改善大学生的综合耐受力已成为素质教育迫在眉睫的重要课题。

体育教育,作为学校育人环节中至关重要的组成部分,以其独特的教育方式和丰富多彩的活动形式,蕴含着提升学生综合耐受力的巨大潜力。体育活动中的竞争与合作、挑战与坚持,能够让学生在身体得到锻炼的同时,心理也得到磨砺和成长。本研究力求从全方位、深层次地探讨通过体育教育实践改善普通大学生综合耐受力的有效途径,旨在为提升高校体育教育质量、促进学生全面发展提供有益的参考和依据。

2. 研究方法

2.1. 文献资料法

广泛搜集国内外与本研究主题相关的学术资料。通过学校图书馆数据库、学术搜索引擎如中国知网,

以精准的关键词组合“综合耐受力”进行检索。对筛选出的 30 份文献进行详细阅读、分析与归纳,梳理已有研究的现状、成果与不足,为本研究提供理论基础与研究思路的借鉴。

在《2016 中国公众耐受力指数调查》中,陈琳等研究发现中国公众耐受力指数的心理坚韧性维度得分最高。其研究表明,公众对冲突矛盾的了解程度和社会满意度与耐受力水平显著正相关。此外,社会责任意识也与耐受力水平存在一定联系。公众的耐受力水平、社会满意度以及对矛盾冲突的了解程度将影响其应对策略的选择。因此,耐受力指标的研究具有重要意义,特别是在体育领域对学生综合耐受力的影响研究,值得深入探讨。

在学生教育过程中,传授解决问题的方法和技巧是培养学生解决问题能力的关键,以帮助他们在面对挫折时能够更好地应对。在体育竞赛教学中,通过比赛对抗可以在真实的比赛情境中检验学生的解决问题能力。这种方法不仅能激发学生的学习兴趣,提高参与度,还能培养他们的团队合作精神和抗压能力。

包长春等学者认为,在教学课堂上,教师应设定竞赛目标,并引导学生参与具有挑战性的比赛任务。这要求学生积极思考和探索问题的关键,并寻找最佳解决方案。孙国晓在《竞赛压力、注意控制与运动表现关系的理论演进》中指出,运动员的适应能力对其表现至关重要。比赛环境与条件的多变性,如环境、场地设施和对手实力等因素,都会对比赛结果产生实质性影响。

对大学生的外界抗挫能力研究也表明,大学生的人际交往抗挫折能力是成长过程中必备的能力之一。这包括人际交往中的挫折耐受力、挫折排解力和挫折成长力,即个体在交往过程中能够耐受挫折、有效排解并从中成长的能力。

此外,曹庆礼在《体育教学活动培养学生耐挫力的策略研究》中提出,通过体育教育教学提高学生心理耐挫力的方法与途径,强调应充分发挥体育教学的特有教育功能,增强学生的心理耐受力,提升其健康水平。

综上所述,体育教学在提高学生综合耐受力方面具有重要作用,针对这一领域的研究不仅能丰富教育理论,还能为实际教学提供有效指导。

2.2. 访谈法

访谈一线教师同行,向教师了解教学过程中的实际问题与应对策略;向学生询问学习体验与困难。访谈后,及时整理访谈内容,提炼出有价值的观点与信息。访谈中,老师们普遍认为通过体育活动可以实现学生心态调整,并且达到自我突破。

对参与的访谈教师,访谈内容整理后,有以下典型案例:

(1) 田径运动 50 米跑教学中的自我突破。在田径课堂训练中,一名男生多次 50 米跑未能达到预期成绩,感到极度挫败和动摇信心。在教师的鼓励和指导下,该学生通过调整训练方法和心态,逐步找到了适合自己的改进路径。通过反复的练习和不断的自我反思,该学生终于突破了自己的成绩瓶颈,取得了显著的进步。这一过程不仅帮助他在田径 50 米训练中取得了成功,也显著提升了他的心理韧性和自信心。

(2) 足球课堂上,教师在组织课堂足球练习中,传球射门技术,学生们经历了多次失败和挫折,未能成功完成团队配合进球。然而,在教师和同学们的共同指导下,大家进行了不断的练习和调整,逐步提高了配合默契度和战术执行力。经过多次尝试,他们终于完成了一次完美的团队配合进球,全队在欢呼中体验到了克服困难后的巨大快乐。教师能够深刻感受到这次成功不仅增强了他们的自信心,还进一步激发了他们对足球训练的兴趣和热情。通过这样的实战案例,学生们深刻体会到克服挫折后的成就感和快乐,同时也认识到团队合作和坚持不懈的重要性。这种积极的体验为他们在未来的训练和比赛中提供了宝贵的精神动力。

(3) 在棒球教学中,击球是一项难度较大的练习。教师发现部分学生在击球训练中因连续失败而感到沮丧,甚至产生放弃的念头。为帮助学生克服挫折、提升心理素质和击球能力,教师在训练中加入了心理引导和挫折教育。通过情绪管理和心理支持、分阶段目标设定、团队合作和互助以及挫折恢复力训练,学生们逐步提升了击球成功率和心理素质。他们学会了冷静面对失败,积极调整心态和技术,并在团队中相互支持。结果显示,学生不仅在击球技术上有所进步,更重要的是心理韧性和团队合作精神得到了显著增强,为他们的全面发展奠定了坚实基础。

2.3. 调查问卷法

依据研究目的与内容,设计科学合理的调查问卷。问卷内容涵盖学生的基本信息、学习态度、学习习惯、对教学内容与方法的反馈等维度。通过学习通软件向上课班级发放问卷,确保问卷发放的全面性与随机性。在回收的 212 份问卷中,对无效问卷进行甄别与剔除,保证问卷数据的有效性。

问卷调查统计显示:

- (1) 回收问卷中有 196 份占比 92.45%的同学认为:体育锻炼能够给自己带来乐趣,并且喜欢体育运动。
- (2) 176 份的调查显示:喜欢球类运动的占调查总数的 83.01%,愿意参与集体竞赛活动(比赛和分组对抗)有 168 份,占比 79.25%。
- (3) 对课堂教学技术练习安排满意度达到 93.25%。
- (4) 认为体育活动能够提升自我抗压、能够接受课堂比赛中,败给对手的占比 97.64%。
- (5) 对课堂体育活动的参与活动的态度调查情况。同学们参与情况如图 1 所示:78%主动参与,18%服从安排,4%根据情况判别选择。

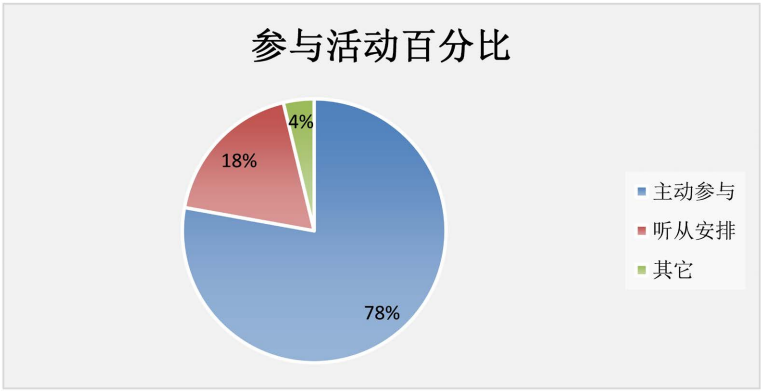


Figure 1. Attitudes toward participation in activities
图 1. 参与活动态度

2.4. 教学设计法

本研究课题组重点以学生课堂锻炼时长为主线,通过结合课程标准与学生实际情况,采用鼓励式教学方法进行教学设计。使学生在课堂中体验到成功的喜悦和失败的沮丧,通过和学生交流获得大量学生的体验信息。

2.5. 数据处理

用学习通软件对上课班级进行调查问卷回收 212 份,采用 EXCEL 进行统计分析。

3. 研究过程与分析

3.1. 研究框架

为了更好地系统研究本项目，制定研究框架如图 2 所示：

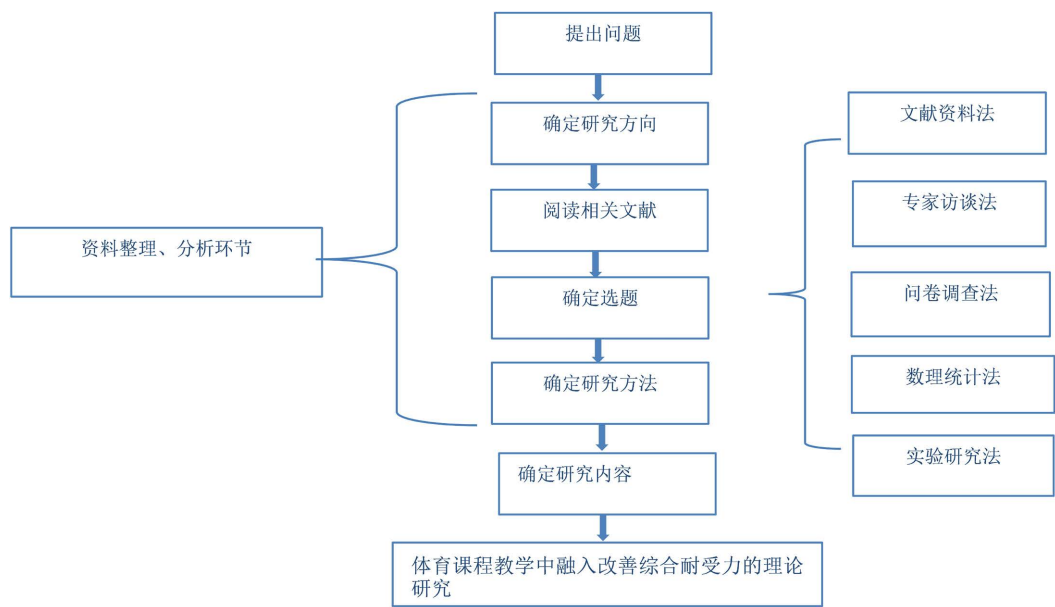


Figure 2. Research framework
图 2. 研究框架

3.2. 大学生综合耐受力的内涵与不足

3.2.1. 定义与内涵

学生综合耐受力：指学生对压力、挑战和挫折的承受能力，包括心理、身体和社会适应能力。具体而言，这不仅包括面对学术压力和生活压力时的心理抗压能力，还包括在面对体能挑战时的身体耐受力，以及在复杂多变的社会环境中快速适应和有效应对的能力。这种综合耐受力是学生在大学阶段顺利完成学业并为将来进入社会打下坚实基础的重要保障。

我们经过系统研究发现：大学生综合耐受力的改善，是需要多方因素的共同影响，尤其与以下因素息息相关：

校园体育文化：是学校育人体系中的重要组成部分，是学校体育的历史传承与体育精神的有机结合。它不仅包括各种体育活动、竞技比赛和日常锻炼，还融入了学校的历史、体育传统和价值观[3]。校园体育文化通过多样化的体育实践，培养学生的身体素质、团队合作精神、公平竞争意识和坚韧意志品质，促进学生的全面发展。它不仅传承和弘扬了学校的体育精神和文化传统，还在潜移默化中影响着学生的人生观、价值观和世界观，成为学校育人工作的核心要素之一。

胜负观念：指学生在体育活动中对胜负结果的态度和处理方式。正确的胜负观念不仅是体育精神的重要组成部分，也是学生综合耐受力的体现。通过体育活动，学生学会在胜利时不骄不躁，在失败时不气馁，能够从容面对胜负结果，保持平和心态，并从中汲取经验和教训，继续努力提升自己。

价值取向：指学生在体育活动中形成的价值观念和行为规范。体育活动不仅是身体锻炼的过程，更是价值观教育的重要途径[4]。通过参与体育活动，学生能够树立公平竞争、团队合作、遵守规则等积极

的价值观念，培养坚韧不拔的意志品质和积极向上的人生态度。这种价值取向不仅有助于学生在体育活动中取得成功，也能影响他们在学习和生活中的行为方式和处事态度，促进其全面发展。

3.2.2. 综合耐受力不足的表现

大学生综合耐受力不足通常表现为在面对压力、挑战和挫折时的应对能力较弱，这种不足具体可以通过以下几个方面表现出来：

(1) 心理压力和焦虑

情绪波动大，在面对学业、生活或人际关系中的压力时，情绪容易波动，出现焦虑、抑郁或情绪低落的情况。对自己的能力和价值感到怀疑，容易陷入自我否定和自卑情绪中[5]。面对困难和挑战时，选择逃避、拖延或通过沉迷于网络、游戏等方式来逃避现实。

(2) 学习极为困难

缺乏学习的主动性和积极性，给人的感觉疲惫和无力，没精神，学习动力不足。成绩陡降：由于无法有效应对学业压力，导致考试成绩和学业表现不佳。难以集中注意力：在学习过程中注意力难以集中，学习效率低下，知识掌握不牢。

(3) 人际关系不畅

在与同学、老师和朋友的交往中感到困难，容易产生社交焦虑。缺乏社交圈子或感到被孤立，难以建立和维护良好的人际关系。并且在人际交往中容易产生矛盾和冲突，缺乏解决问题的能力。

(4) 身体健康变差

由于自身原因，缺乏锻炼或生活不规律，身体素质较差，容易生病。压力大等心理问题导致睡眠质量差，出现失眠、多梦等问题。饮食也不健康，营养摄入不均衡，身体健康状况下降明显。

(5) 抗挫折能力弱

经历失败或挫折后，难以迅速恢复状态，容易沉溺于消极情绪中。容易感到无所适从和无力应对。缺乏有效的解决方法和策略，常常感到无助和困惑。

(6) 缺乏决策能力

面对问题时，无规划，做出决策时犹豫不决，缺乏信心和决断力。易被眼前的困难和挑战所困扰。

因此，大学生综合耐受力不足不仅影响其学业和生活质量，还可能对其心理健康和未来发展产生深远的负面影响。因此，提升大学生的综合耐受力至关重要。

3.3. 大学生综合耐受力的影响因素分析

从大学生综合耐受力不足的表现来看，其应该是受到多种因素的叠加影响。应该包括社会因素、家庭背景、环境因素以及个人能力和心理承受能力等这些因素交织在一起，影响着学生应对压力、挑战和挫折的能力[6]。

3.3.1. 外部因素

(1) 社会因素

社会对大学生的期待和要求不断提高，学生面临的社会责任也随之增加。尤其是在信息化和全球化快速发展的今天，大学生不仅要在学术上取得优异成绩，还要具备多方面的综合素质。社会期待他们能够在未来成为各行各业的中坚力量，引领社会进步和变革。这种社会责任感使得大学生在学业、职业规划、社会实践等方面承受着巨大的压力。

(2) 学校因素

不同层级的学校(985、211、地方院校)有不同的教育目标和培养方案，学校的层次和声誉对学生的自

我认知和心理状态有重要影响，名校的学生可能面临更高的期望和更大的竞争压力，学生在这些学校中所接受的教育和培养目标也有所不同，通常重点大学通常有更高的学业标准和更严格的培养要求，学生需要面对更加激烈的学业竞争和更高的社会期望。这种高压环境虽然能激励学生不断进步，但也可能导致一些学生产生焦虑和挫败感，影响他们的心理健康和综合耐受力。

(3) 家庭因素

因为家人或者周围亲戚的成就也会对学生产生重要影响。亲人们的高成就可能带来无形压力，而亲人们的质疑，就可能导致学生自我否定。家庭的经济和生活状况能对学生带来心理和生活质量的直接影响。部分经济困难的家庭可能让学生承受更多的压力和焦虑[7]。

(4) 环境因素

学生在班集体中的位置也会关系到他们的自我认知和心理状态。处于群体核心的学生可能享有更多资源和支持，而边缘化的学生则可能感到孤立和压力。尤其学校和社会的共性的价值衡量看法会对学生的价值观和行为方式有重要影响，学生需要在这些价值衡量中找到自己的定位[8]。学长和师长们的期望所带来的压力也是学生需要面对的一大挑战。

3.3.2. 内部因素

(1) 学业压力

许多课程设置非常紧凑，学生每天需要面对大量的作业、实验、项目和考试。这种高强度的学习节奏使得学生需要投入大量的时间和精力，常常感到疲惫和压力倍增。特别是在考试季，学生需要在短时间内复习大量的知识，进一步加剧了他们的心理负担。与此同时，也对他们的时间管理能力提出了很高的要求。许多学生因为无法有效地分配和利用时间，导致学习效率低下，进而影响学业成绩和心理稳定。

(2) 内卷压力

许多学生都希望能够获得各种荣誉和奖项，如优秀学生、优秀团员、奖学金、保研等。这些荣誉不仅是对学生学业和综合素质的肯定，也在一定程度上影响着他们的未来发展。然而，这些荣誉名额有限，学生们为了争取这些荣誉不得不付出更多的时间和精力，导致竞争异常激烈。这种竞争环境会让学生感到巨大的压力，如果没有获得预期的荣誉，会对自信心和综合耐受力造成打击。此外，同学之间的学业竞争也异常激烈，尽管有的学生付出了大量的时间和努力，但他们仍然难以达到预期的学业效果。可能是由于学习方法不当、基础知识薄弱或心理压力影响了学习状态。学习效果的不理想容易导致学生产生挫败感和自我怀疑，进一步影响他们的综合耐受力。

(3) 目标压力

考级、考编、考证、考研是许多大学生在校期间的重要目标。这些考试不仅关系到学生未来的就业机会和职业发展，也在一定程度上体现了他们的专业素养和能力。虽然压力巨大，但在一定程度上也能激发学生的潜力。促使学生合理规划时间、科学安排学习任务，在压力中不断调整心态、保持积极向上的精神状态，将压力转化为成长和进步的动力。反之，这种多重压力会对学生的心理健康和综合耐受力产生严重影响，甚至可能导致一些学生出现焦虑、抑郁等心理问题。

3.3.3. 认知因素

(1) 自我判断分析能力不足

学生有时会过高估计自己能力，在面对成功和失败时，若无法正确分析和理解其中的原因，会导致无法从经验中学习和成长。若与他人进行不恰当的比较会导致心理压力和自我否定，需要学生学会正确看待和处理与他人的对比，并从中获得积极的成长动力。

(2) 个体心理承受能力较低

主要表现为过分担忧。对未来的不确定性感到担忧,这会影响心理状态和决策能力,导致焦虑和压力。在他人的评价中缺乏自我认同和自信,会消弱自己对学业和生活的挑战勇气。

(3) 安排时间流程管理困难

对自己的能力缺乏正确认识,时间管理不科学,会造成无法完成目标的压力和焦虑感。不科学的管理流程会使学生在心理上感到迷茫和担忧,影响他们的决策和行动。因此,学生需要掌握有效的时间管理技巧,以科学合理的方式安排自己的学习和生活。

(4) 处理突发事件能力不足

学生在个人生活中可能会遇到重大事件,如考试失利或家庭变故,这些事件对心理状态有着显著的影响。面对期望之外的变故,需要具备强大的心理承受力来应对压力和挫折感。

3.4. 改善学生综合耐受力的学校体育教育实践

经过综合调研和课堂教学实践发现:(1) 体育教育作为一种全面的教育手段,对于塑造学生的综合耐受力具有不可替代的作用。它超越了单纯的身体锻炼,更在精神层面上发挥着重要作用。通过参与体育活动,学生在体验成功和面对挫折的过程中,不仅增强了自信心和成就感,也锻炼了心理承受能力和应对挑战的能力[9]。(2) 体育教育的深层价值还体现在其对校园文化的传承和价值观的培养上,它通过团队合作、遵守规则和公平竞争等活动,使学生在不自觉中接受了正面价值观的教育,从而培养了积极向上的人生态度和坚韧不拔的意志品质[10]。(3) 体育教育的系统训练和比赛,为学生提供了一个不断挑战自我、超越极限的平台,这不仅提高了他们的身体素质,也促进了心理素质和社会适应能力的提升[11]。通过这一过程,学生的综合耐受力得到了显著增强。因此,体育教育在提升大学生的综合耐受力方面发挥着关键作用,它不仅丰富了学生的校园生活,也为学校的全面发展教育贡献了重要力量,为培养具有全面素质的人才奠定了坚实的基础。

3.4.1. 锻炼心理承受能力,增强自信心和成就感

体育教育不仅关注学生的身体锻炼,更重视通过体育活动促进学生的身心发展。在参与体育活动的过程中,学生不仅锻炼了身体,还在面对挫折时锻炼了心理承受能力和应对挑战的能力,这有助于他们在多方面实现全面发展。在体育活动中,每人都会面临失败和挫折。这些体验教会了大家如何勇敢地面对困难,并寻找克服挑战的方法。通过这样的过程,学生的心理承受能力和抗压能力能够得到了显著提升,为他们未来面对生活的各种挑战打下了坚实的基础。体育教育通过让学生在体育运动或竞赛中体验成功,极大地增强了他们的自信心和成就感[12]。这种积极的心理体验不仅在体育领域内发挥作用,还能激发学生在其他学习和生活领域中保持积极的态度和自信。这种成功体验,让学生学会了如何在逆境中保持积极的态度,这种积极的心态有助于他们在遇到学习和生活中的其他挑战时,能够更加从容不迫,展现出更强的适应能力和解决问题的能力。

3.4.2. 有效提升身体素质,增加社会适应能力

通过系统的体育训练,学生能够在体能、力量、耐力和协调性等方面得到全面提升。这些身体素质的提高,不仅有助于学生在学业和生活中保持良好的健康状态,还能增强他们的自信心和毅力。此外,体育训练中的团队合作和纪律要求,使学生学会了如何在集体中协调行动、互相支持,这对他们未来进入职场和融入社会具有重要意义。更重要的是,体育教育通过系统训练和比赛,为学生提供了挑战自我、超越极限的机会。这不仅提高了身体素质,也促进了心理素质和社会适应能力的提升。学生在参加体育活动的过程中,学会了如何与他人沟通、合作,增强了社会交往能力和团队意识[13]。这些能力对于学生

在日后更好地适应复杂的社会环境,面对各种挑战和压力,具有不可替代的作用。体育比赛为学生提供了一个展示自我、挑战自我的机会。在比赛中,学生需要面对竞争、压力和失败,这些经历能够有效锻炼他们的心理素质。通过不断的挑战和超越自我,学生学会了如何在逆境中保持冷静、积极应对,培养了坚韧不拔的精神和抗压能力。因此,系统的体育训练和比赛不仅是提高学生身体素质的重要手段,更是提升他们心理素质和社会适应能力的有效途径。通过这些体育活动,学生能够在挑战中不断成长,成为身心健康、适应力强的社会有用人才。

3.4.3. 传承校园体育文化,树立正面价值观

体育教育在传承校园体育文化和树立正面价值观方面发挥着不可替代的作用。首先,体育教育是校园文化的重要组成部分,它承载着学校的历史和传统[14]。通过参与体育活动,学生不仅锻炼了身体,更在无形中接受了校园文化的熏陶。体育教育通过举办各种体育赛事和活动,让校园体育精神得以传承和弘扬,增强了学生对校园文化的认同感和归属感。其次,体育教育通过团队合作、遵守规则和公平竞争等活动,为学生树立了积极向上的价值观。在团队配合中,学生学会了相互尊重、支持和协作,培养了集体荣誉感和责任感。在遵守规则的过程中,学生理解了尊重和公平的重要性,学会了在竞争中维护体育精神和道德底线。第三,在体育教育中强调团队合作的重要性,通过集体项目和团队运动,学生学会了与他人协作,共同追求目标。这种团队精神的培养,不仅提升了学生的沟通能力和团队意识,也为学生未来在社会中的协作能力打下了基础。第四,由于在体育活动中,学生必须遵循比赛规则和制度。这种规则意识的培养,教会了学生尊重规则和他人,理解了公平竞争的意义。这种对规则的尊重,帮助学生在学习生活和职业生涯中树立正确的行为准则。

3.4.4. 丰富校园业余生活,促进教育全面发展

体育活动作为校园体育文化的重要组成部分,是学校历史传承与学校体育特色的有机结合,也是校园活动的亮点。通过举办校内体育赛事和体育节等活动,营造了积极向上的校园氛围。这种文化氛围不仅丰富了校园生活,培养了学生积极向上的人生态度,也锻炼了他们面对困难时的坚韧品质[15]。在体育赛事中,通过公平竞争的体育活动,学生理解了胜负乃比赛常态,更学会在胜利时保持谦逊,在失败时坚韧不拔。这种经历不仅增强了参与师生之间的凝聚力和归属感,也进一步促进了学生正面价值观的形成和巩固。通过多维度的业余体育实践活动,学生在身体、心理和社会适应能力等方面得到了全面提升。这不仅极大地丰富了学生的业余校园生活,也显著增强了他们的综合耐受力,为培养具有全面素质的人才奠定了坚实的基础。体育教育实践作为提高学生耐受力的重要载体,体现出其不可替代的价值和作用,为学校的全面育人工作贡献了重要力量。

体育教育在传承校园体育文化、树立正面价值观、提高综合耐受力和促进全面发展方面发挥着至关重要的作用。通过体育活动,学生在身体、心理和社会适应能力等方面得到了全面提升,为他们的全面发展奠定了坚实的基础[16]。大学生综合耐受力的提升需要多方面的协同努力,包括社会支持、家庭关爱、学校教育以及个人的自我调整和发展。只有在多方共同努力下,才能帮助学生更好地应对各种压力和挑战,提升其综合耐受力。

4. 结论

体育教育作为一种全面的教育手段,对于塑造学生的综合耐受力具有不可替代的作用。它超越了单纯的身体锻炼,更在精神层面上发挥着重要作用。学生在体育活动中体验成功和面对挫折的过程中,不仅增强了自信心和成就感,也锻炼了心理承受能力和应对挑战的能力。

体育教育的深层价值还体现在其对校园文化的传承和价值观的培养上,它通过团队合作、遵守规则

和公平竞争等活动,使学生在不自觉中接受了正面价值观的教育,从而培养了学生积极向上的人生态度和坚韧不拔的意志品质。此外,体育教育的系统训练和比赛,又为学生提供了一个不断挑战自我、超越极限的平台,这不仅提高了他们的身体素质,也促进了心理素质和社会适应能力的提升。通过这一过程,学生的综合耐受力得到了显著增强。

因此,体育教育在提升大学生的综合耐受力方面发挥着关键作用,它不仅丰富了学生的校园生活,也为学校的全面发展教育贡献了重要力量,为培养具有全面素质的人才奠定了坚实的基础。

基金项目

北京市教育科学“十四五”规划 2022 年度一般课题《改善普通大学生综合耐受力的体育教育实践研究》(项目号: CEDB22194)。

参考文献

- [1] 人民网-人民日报. 坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进 为全面建成小康社会而奋斗[EB/OL]. 2012-11-08. <http://politics.people.com.cn/n/2012/1118/c1001-19612670.html>, 2024-07-18.
- [2] 庞桥. 高校贫困生的心理缺失问题与关怀体系建设[J]. 陕西理工学院学报(社会科学版), 2007, 25(1): 77-81.
- [3] 百度百科. “校园体育文化”词条[EB/OL]. https://baike.baidu.com/item/%E6%A0%A1%E5%9B%AD%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%96%87%E5%8C%96/6150636?fr=ge_alia, 2024-07-08.
- [4] 百度百科. “体育课程”词条[EB/OL]. https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B?fromModule=lemma_search-box, 2024-07-08.
- [5] 孟令霞, 薛冰, 刘瑶瑶. 探究青少年抑郁症患者非自杀自伤行为的影响因素[J]. 心理月刊, 2024, 19(3): 133-135, 138.
- [6] 王定福, 陈福生. 论新时期大学生心理健康教育[J]. 社会科学战线, 2004(5): 178-181.
- [7] 蔡晴晴, 朱德清, 李力, 等. 某校大学生压力及影响因素分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(15): 202-204, 230.
- [8] 祁东方. 论作为教育问题的心灵困顿[J]. 南京社会科学, 2024(6): 119-129.
- [9] 于素梅, 黎杰. 幸福体育是新时代学校体育的价值追寻与改革方向——“四位一体”目标要求的本质解读 [J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(5): 525-532.
- [10] 刘军萍. 教师身体素养视角下“以体育人”的价值审视与提升路径[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(27): 48-51.
- [11] 徐忠鸣, 辛艳军, 张瑞云, 等. 新时代学校体育“四位一体”新目标实施路径与策略研究[J]. 山东体育学院学报, 2024, 40(3): 20-28, 39.
- [12] 杨加旺, 王国防. 谈加强体育教学提高大学生心理素质[J]. 教育与职业, 2006(17): 178-180.
- [13] 胡玉华, 朱小毛. 体育教学中运用拓展训练提高大学生心理素质分析[J]. 上海体育学院学报, 2006, 30(3): 88-91.
- [14] 王晓梅, 于鸿雁. 基于学校教育发展的校园体育文化构建[J]. 教学与管理, 2010(36): 28-29.
- [15] 朱奇志. 高校体育文化对大学生社会化影响探究[J]. 民族教育研究, 2016, 27(1): 31-35.
- [16] 温元秀, 刘本生, 王蒸仙. 体育教学应注重提高学生体育文化素养[J]. 教育学术月刊, 2009(5): 108-109.