

羽毛球运动对高校大学生心理健康发展的影响

孙 明

天津师范大学, 天津

收稿日期: 2022年11月3日; 录用日期: 2022年12月2日; 发布日期: 2022年12月9日

摘 要

本文采用文献资料、问卷调查和数理统计等方法, 以天津师范大学60名学生为研究对象, 随机发放调查问卷, 调查研究羽毛球运动对高校大学生心理健康发展的影响, 研究认为: 1) 羽毛球运动是大学生群体参与度极高的运动项目, 易上手、便教学、受众广、乐趣高, 在大学生群体中广受推崇和传播。2) 羽毛球运动可以提高大学生的认知能力和认知水平, 可以对大学生群体的思维灵敏程度、反应速度和身体柔韧性等方面起到积极的作用。3) 羽毛球运动可以促进合作与交流, 加快信息传播效率, 提高参与者的社会交往能力, 从而提高高校大学生的心理健康程度。研究建议: 1) 高校对于羽毛球运动的重视及投入程度还需进一步的加强。2) 高校需提高对于羽毛球专项技战术的教学与实践的能力, 提升对该项目的教学监督与评价。3) 可在高校中对于羽毛球项目进行适当的普及与推广。

关键词

羽毛球, 高校大学生, 心理健康, 运动心理学

The Influence of Badminton on the Mental Health Development of College Students

Ming Sun

Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Nov. 3rd, 2022; accepted: Dec. 2nd, 2022; published: Dec. 9th, 2022

Abstract

Using the methods of literature, questionnaire and mathematical statistics, this paper takes 60 students of Tianjin Normal University as the research object, randomly distributes questionnaires to investigate the impact of badminton on the development of college students' mental health. The research believes that: 1) Badminton is a sport with high participation of college students. It is easy to use, easy to teach, has a wide audience, and has high fun. It is widely respected and spread among

college students. 2) Badminton can improve the cognitive ability and cognitive level of college students, and can play a positive role in the sensitivity of thinking, reaction speed, and physical flexibility of college students. 3) Badminton can promote cooperation and communication, speed up the efficiency of information dissemination, improve the social interaction ability of participants, and thus improve the mental health of college students. Research recommendations: 1) Colleges and universities need to further strengthen the importance and investment in badminton. 2) Colleges and universities need to improve the teaching and practical ability of badminton specific skills and tactics, and improve the teaching supervision and evaluation of the project. 3) Badminton projects can be appropriately popularized and promoted in colleges and universities.

Keywords

Badminton, College Students, Mental Health, Sports Psychology

Copyright © 2022 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

国内大部分高校都拥有校内的羽毛球场馆，有的是综合性体育馆改建，有的是室内厂房改建，有的是多功能训练馆改建，这些场馆无一例外都给校内教职工以及在校师生提供了良好的羽毛球运动环境。在高校中，羽毛球运动是参与度极高、受众群体极为广泛的运动项目，这项运动的特点是容易上手、互动度高、全身性运动、灵活性强。因此，羽毛球运动是集时尚、健身、交友于一体的，具有人群普适性、娱乐趣味性、技能多样性的大众体育运动，并且该项运动易于调节运动强度，在校大学生日常坚持打羽毛球有助于提升个人的心肺功能、改善认知功能与注意转换功能、促进人际交往，提高愉悦程度。这项运动在高校大学生中广为认可、受众广泛，但近几年在校大学生处于学校的封闭环境中，由于疫情原因、考试、升学、就业、家庭等各方面的压力因素，极易出现心理健康问题，而且由于以上各方面压力，使得大学生出现注意力不集中、容易疲倦、对运动的兴奋程度较低等方面的弊端，极易出现心理健康问题。因此羽毛球运动便成为了高校大学生缓解各项压力的重要运动项目之一。本文通过对高校大学生参与羽毛球运动的状况与作用进行分析，为提高大学生的羽毛球运动兴趣，增强大学生的心理健康提供宝贵建议。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

以天津师范大学 60 名学生为研究对象，其中男生 38 名，女生 22 名。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过天津师范大学图书馆、中国知网、万方、维普等学术网站查阅、检索和羽毛球运动影响心理健康相关的期刊、文献，为本文的调查和撰写提供理论依据。

2.2.2. 问卷调查法

采用《羽毛球运动对高校大学生心理健康发展的影响》调查问卷[1]，对天津师范大学 60 名在校大学

生进行问卷调查,共随机发放问卷70份,回收问卷60份,回收率为85.7%。

2.2.3. 数理统计法

运用 Excel 统计软件对收集到的问卷信息进行梳理统计,为本文的调查和撰写提供数据支撑及理论依据,并归纳总结出羽毛球运动对高校大学生心理健康的影响。

3. 结果与分析

3.1. 大学生日常压力来源的情况分析

当今大学生的在校生活,由于受到疫情、课时安排、学业论文、就业压力等诸多方面的影响,大学生在校的时间受到各方面压力的程度比疫情前的学年受到的压力程度大。如图1所示,对未来职业的迷茫这方面的因素占到了73.33%,课程学习困难这方面的因素占到了51.67%。这两方面的因素共同构成了当今我国在校大学生是日常学习生活的主要压力来源。就业压力不可否认,对于当今社会的学历普遍较高、人才需求的门槛高、对于专业技术型人才的需求量大、男女就业要求及岗位设置仍旧不平等这一系列的社会现状,全都促使了当今大学生对于未来职业的迷茫这一因素的滋长,而学校对于课程设置的不断专业化、理论化所造成的学生课程学习困难则促使了大学生对于未来职业选择更加迷茫无措的情况出现。另外如图1所示,受物质条件的困扰、对大学所处的环境不适应、人际交往这三方面的因素也占到了一定程度的比例。

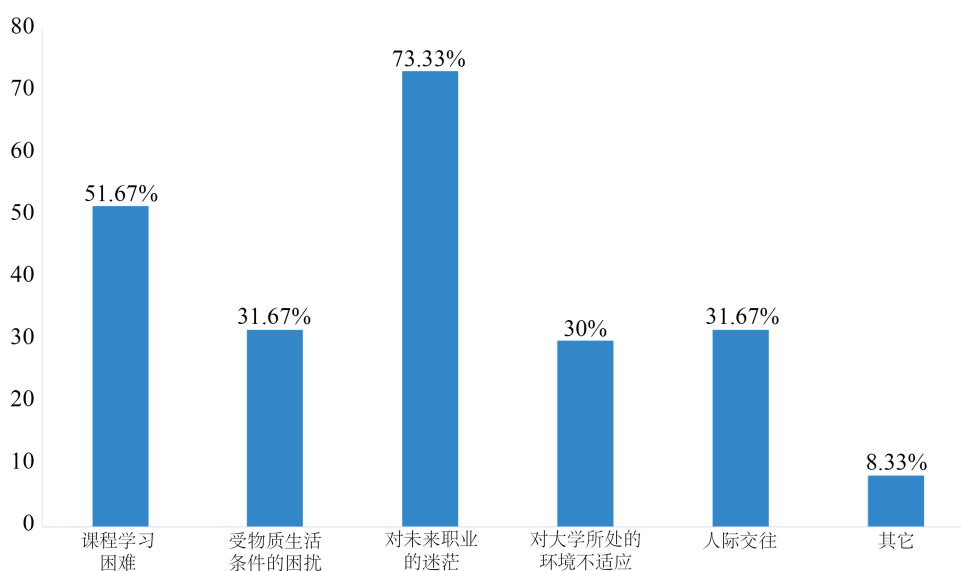


Figure 1. A survey of the sources of stress among college students

图1. 大学生压力来源情况调查

3.2. 大学生参加羽毛球运动的情况分析

大学生在校期间参与过羽毛球运动的学生比例,在调查对象中占到了78.33%,这说明羽毛球运动在大学生的日常运动中占有非常大的比重,是广受欢迎的运动,如图2所示。

羽毛球这项运动容易上手且容易教学,对于初学者来说,场地要求并不是非常高,且互动性极强,娱乐性也能在场上通过双方的交流、互动中体现出来。因此,对于大学生这一群体来说,日常锻炼的选择更倾向于易懂、好学、有互动、有乐趣,且在相对不太大的空间和相对较短的时间中能够完成锻炼身

体、放松身心的目的，因此羽毛球运动在这高校大学生这一群体中可谓是尚佳的选择。

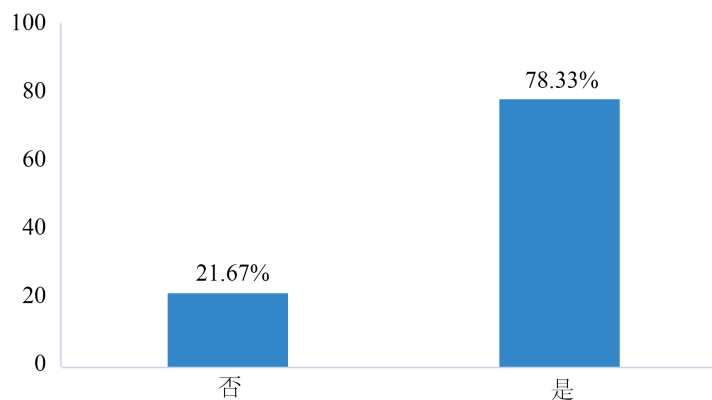


Figure 2. College students' participation in badminton
图 2. 大学生在大学期间参与过羽毛球运动的情况

在大学期间参与过羽毛球运动的学生之中，我们可以看到有 42.55% 的学生可以完成一周一次的羽毛球运动的频率，有 29.79% 的学生可以完成一周 2~4 次的羽毛球运动的频率。这足以说明羽毛球运动可以长时间吸引大学生群体的运动行为，并且能够做到持之以恒的进行羽毛球运动。有 17.02% 的学生选择“其他”，原因大多写为“偶尔参加”，因此这一部分的数据结果可以归类为参加“一周一次”和“一周 2~4 次”的羽毛球运动之中。这三部分的结果共计占到了 89.36%，由此可见在参与过羽毛球运动的大学生中来说，是非常具有吸引力的运动项目。每周参加 4 次以上羽毛球运动的学生占到 10.64%，这部分的学生为运动专项技能为羽毛球的学生，和具有高水平运动员资质的学生，如图 3 所示。

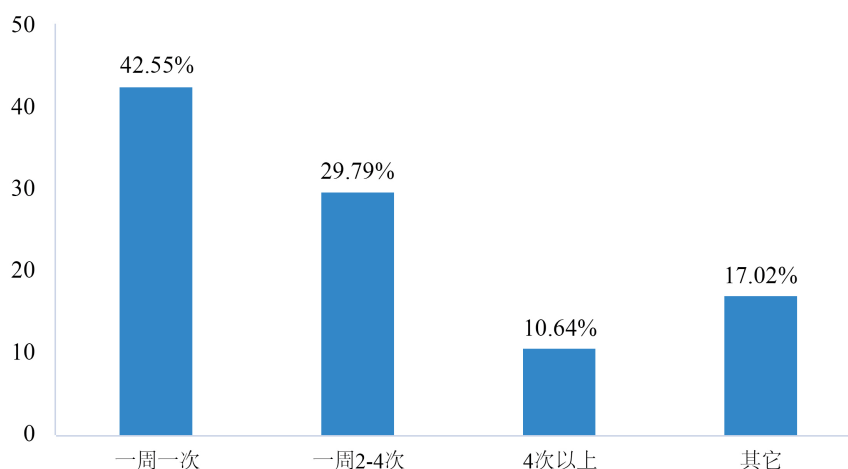


Figure 3. The frequency of college students participating in badminton during their college years

图 3. 大学生在大学期间参与过羽毛球运动的频率

3.3. 大学生参与羽毛球运动动机情况分析

大学生参与羽毛球运动动机的构成主要体现在 4 个方面，一是放松心情、减轻压力，二是锻炼身体，三是热爱羽毛球运动，四是提高社交与合作能力。下面就每一项内容加以深入分析，如图 4 所示。

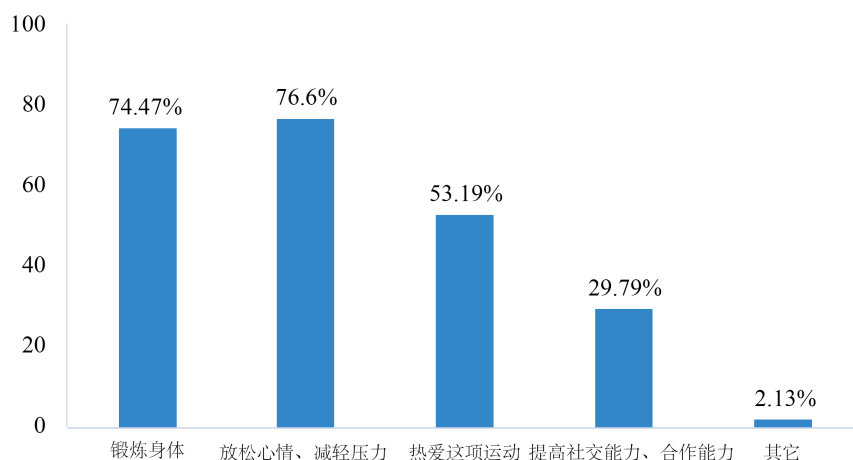


Figure 4. College students' motivation to participate in badminton

图 4. 大学生参与羽毛球运动的动机

3.3.1. 放松动机

放松动机在该项调查中占到了最高的比值，有 76.6% 的学生选择了该项内容。由于疫情大环境下，当今大学生的各方面的压力陡然增大，从而让更多的学生更倾向于放松性强、对抗性小、持续性高的运动项目，这样的运动项目能够促使身体的各方面机能得到充分的放松与恢复，使学生从学习的疲劳中解脱出来，让学生身体和心灵得到充分的放松。

3.3.2. 锻炼身体

该选项占比仅次于“放松心情、减轻压力”的比重，达到了 74.47%，这说明当今大学生对于锻炼身体的需求普遍增高，由于课业及生活压力的繁重，无形中在挤压着每一天学生运动锻炼的时间，而大学生能够普遍的意识到的这一现象的出现，因此，在大学生选择运动项目的时候，以锻炼身体为目的的运动动机成为了不可忽视的因素。良好的身体素质是大学生在校学习与生活的基础，是现代社会所需人才的必备条件，是个人生活的续航储备库。因此以锻炼身体为动机的羽毛球运动，成为了大学生选择羽毛球运动极为重要的因素之一。

3.3.3. 热爱羽毛球运动

在参与羽毛球运动的大学生中，有很多不乏热爱羽毛球运动的资深“粉丝”，这些“粉丝”是带动宿舍舍友、周围同学们走进羽毛球场的最佳“推荐官”，是让身边人感受羽毛球运动氛围强有力的“推动剂”。在这些同学的积极号召与推动下，大学生对于体育运动本身有了更加进一步的了解与研究，对于羽毛球项目有了更加全面的理解与钻研，使得大学生这一群体对于运动的热情持续高涨，对于羽毛球项目的普及更加广泛，这无形中提高了整个大学生群体的运动氛围，因此能够在一定程度上有效的缓解由于课业、家庭与学校带来的压力，并能够在一定程度上提高了参与者的专项运动技能。

3.3.4. 提高社交与合作能力

由于疫情的影响及科技化水平的提高，当今社会出现了很多“宅男”“宅女”，这样的现象在大学生群体极为普遍，这一类人群的特点是不出家门和宿舍门，在一定狭小的空间内解决了日常学习、工作与生活必需，久而久之，这一类人群便会逐渐失去社交能力，与社会所脱节。由此，羽毛球运动便很好的给到了这一部分人群的行为动机，带着羽毛球拍走出家门、走出宿舍门，在运动过程中结识伙伴，共同交流，增进感情，提高技术。

羽毛球运动是一项两人到多人配合的互动性运动，尤其是在羽毛球双打项目中表现得更为明显，因此在运动过程中，需要彼此信任，相互支持，共同为着胜利出谋划策，最后迈向成功。这就需要考验自己与搭档的配合默契程度，与随机应变的能力，还要在羽毛球场上能够根据不同情况的变化及时做出配合、做出调整，这也是羽毛球爱好者应具备的基本能力[2]。所以在羽毛球场上，大学生群体可以充分拥有足够的时间来提高合作能力，这不仅为了在羽毛球场上取得胜利，更是今后在学生个人的学习与生活中的一份必需必要的能力，才能够让大学生在今后踏上社会、步入职场，增加信心，增强职业技能，在团队中勇于担当，贡献自己的一份力量。

3.4. 羽毛球运动对大学生认知能力认同程度分析

绝大多数大学生认为羽毛球运动可以提高大学生群体的认知能力，认知是指感觉输入被转换、约减、添加、储存、提取和使用的所有加工过程，包括感知觉、注意、记忆、语言、问题解决、决策等心理活动。大学生在参与羽毛球运动中，可以强烈地感受到自我对于羽毛球线路的判断能力[3]、身体的协调能力、注意能力等各方面能力有了明显的变化，且大学生群体的年龄在 18~22 岁之间，正是身体各项技能发育的黄金时间，这正是由于羽毛球运动对于大学生群体的积极影响，达到了明显的认知功能改善和提高。因此对于羽毛球运动来说，是可以提高大学生的认知能力，如图 5 所示。

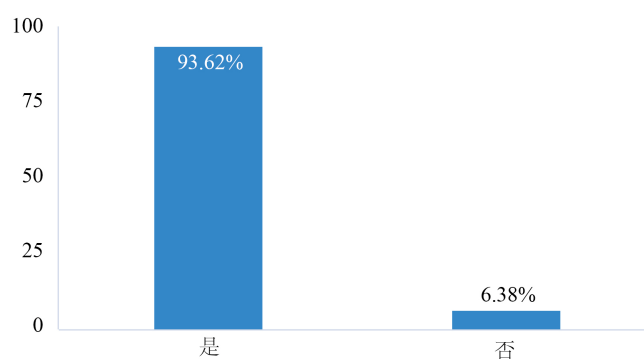


Figure 5. Badminton improves college students' cognitive ability
图 5. 羽毛球运动提高大学生认知能力认同程度

4. 羽毛球运动对高校大学生心理健康的影响

羽毛球运动对于高校大学生心理健康的影响可以体现在以下的 5 个方面，一是提高思维的灵敏度；二是提高自信心，增强智力发展；三是扩大人脉，缓解自我孤独；四是提高合作能力，合作精神；五是提高抵抗挫折的能力与环境适应能力。下面就每一项内容加以深入分析，如图 6 所示。

4.1. 提高思维的灵敏度

人脑思维的灵敏度可以直接通过身体的敏捷程度得到体现。在羽毛球的专项技能练习中，其中一项内容是通过对于脚下步法的练习，来提高运动员的身体灵活性与身体敏捷程度[4]，这项内容可以直接影响并反映出运动员思维的灵敏度。高校大学生群体由于课程、学业等因素，日常锻炼时间不充分，身体的灵活性与敏捷程度较低，通过羽毛球运动可以使高校大学生的身体素质得到进一步加强，身体机能状态得到进一步提升，身体的敏捷程度在每一次的跑动、击球、转身、回位的过程中能够得到明显的提升[5]，从而直接加打通思维的灵敏度，提高举一反三、出口成章、妙笔生花的能力。这项影响可以通过对于文化课程学习与人际交流的过程中反映出来。

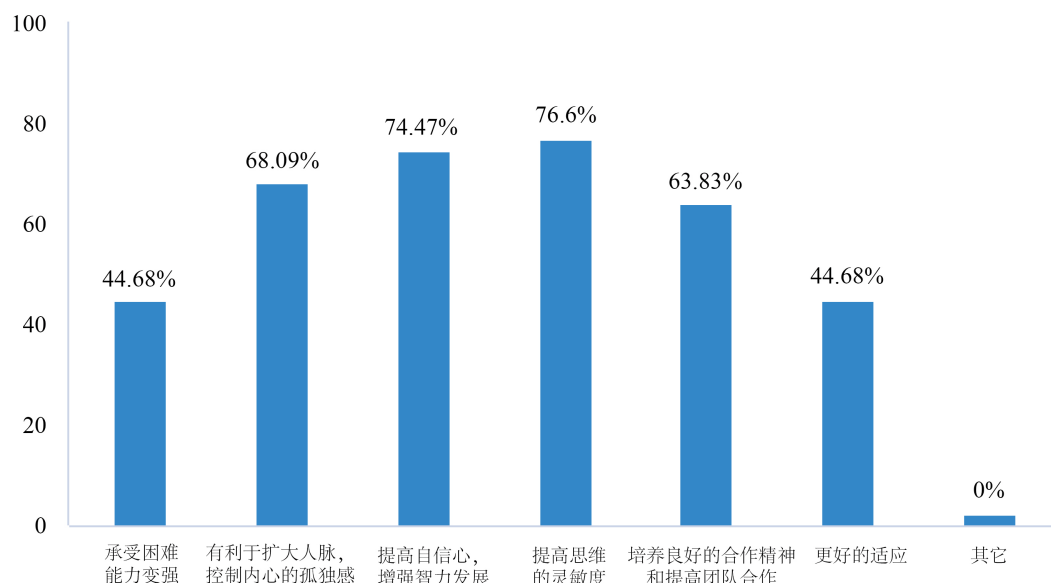


Figure 6. The effect of badminton on the mental health of college students

图 6. 羽毛球运动对大学生心理健康的作用

4.2. 提高自信心, 增强智力发展

人们自身所保有的自信心, 是通过在面对一件又一件事物中的完成度中, 所建立并积累起来的。羽毛球运动在对抗与竞争中建立起的对于羽毛球球路、落点、的完成度; 自身动作、步法的熟练程度的掌握, 与在这其中同队友、对手的配合、对抗、互动中, 不断完善技能、建立自信。在一次又一次的练习中增强对于动作的掌握程度、技术的熟练度, 同时可以促进并增强智力的发展, 久而久之对于高校大学生自信心的提升有很大的帮助。而自信心的提升又会使得的大脑联结动作练习的功能区域得到兴奋并增强, 从而又会增强智力的提升, 这是一个正向、积极的循环过程。

4.3. 扩大人脉, 缓解自我孤独

交流是获取信息的有效方式。运动场是人际交流、互相了解、找寻共同兴趣爱好的同伴的最佳场所之一, 在高校的羽毛球场上, 来自不同地域、不同专业、不同个性的同龄人们齐聚一堂, 为着一个相同的目标前进, 在这其中可以极为有效地施展自身的才华, 从而达到交流共通、扩大人脉的作用, 在一定程度上有利于缓解自我孤独的情况, 是学生预防抑郁症、焦虑症的有效途径。

4.4. 提高合作能力、合作精神

羽毛球运动在集群项目的分类中属于隔网对抗性项群[6], 这一类项群的特点是在有网相隔的同一块场地中进行持拍性运动, 可以两人至多人参与。与格斗对抗性项群相比, 这一类项群没有了直接身体接触对抗的特点, 在运动人员保持一定距离的基础上运用辅助运动性器材装备进行隔网对抗, 因此这一类运动可以在保证在运动人员相对安全的基础上实现与他人交流协作、共同完成目标的功能。高校大学生群体属于同龄人群, 在同一所高校中大学生们思想意识、交流共识等方面基本能够达到统一水平层次, 因此有利于学生们的交流与合作, 在交流对抗中表现出合作精神、互助精神与运动精神。

4.5. 提高抵抗挫折的能力与环境适应能力

高校大学生由于大部分刚刚成年, 还未步入社会, 由于大部分时间都是在学校中读书学习而社会经

验缺少, 学生抵抗挫折的能力与环境适应能力没有充分得到培养与锻炼, 从而使得引发一系列的情绪、心态、不当行为问题[7]。这些情绪及心态等问题是可以让学生在在校期间, 通过运动的方式得到化解和锻炼, 羽毛球这种多人持拍多抗的形式, 是对于高校大学生来讲, 极为有效的锻炼抵抗挫折的能力与环境适应能力的方式, 在得分与失分中体会成功与失败的感受, 在面对困难、身处挑战的时刻, 能够迅速调整自身状态, 找到方式方法去将困境化繁为简、举重若轻。这是智慧与胆识的体现, 也是高校大学生培养抗挫折能力最佳方式。

以上的几个方面全部都是羽毛球运动对于大学生群体的积极正向影响, 当然, 在运动过程中难免会出现运动损伤、疲劳程度加深、与队友配合不默契导致的情绪低落等一系列的情况出现, 这都是正常的运动过程中出现的情况, 应以积极地心态与有效的行动去面对与改善。总而言之, 羽毛球运动对于大学生群体来说是利大于弊的, 是可以被推广与传播的优质运动项目。

5. 结论与建议

5.1. 结论

综合分析, 可得出如下结论:

第一, 羽毛球运动是大学生群体参与度极高的运动项目, 这项运动容易上手, 便于教学, 受众群体广, 乐趣程度高, 互相交流配合时间长, 因此在大学生群体中广受推崇和传播。

第二, 羽毛球运动可以提高大学生的认知能力和认知水平, 通过固定运动频率、较长时间的羽毛球运动参与程度, 可以对大学生群体的思维灵敏程度、反应速度和身体柔韧性等方面起到积极的作用。

第三, 羽毛球运动可以促进合作与交流, 羽毛球场可以作为相互认识、彼此交流的有效平台, 可以加快信息的传播效率, 提高参与者的社会交往能力, 从而提高高校大学生的心理健康程度。

5.2. 建议

第一, 羽毛球运动在高校的发展还存在着不少的问题, 例如场地条件(灯光亮度、地板平整度、房顶高度、地胶防滑度、风向控制等)、经费条件、开放场地时间、场地个数等等问题, 高校对于羽毛球运动的重视及投入程度还需进一步的加强[8]。

第二, 高校普及羽毛球运动的还是以娱乐健身为主, 对于基础性的教学水平还需进一步加强[9], 很多学生并无针对羽毛球技战术方面的提高与学习的意识, 在国内的一些高校中体育教师的教学水平也相对较低, 对于高校长久发展该项运动, 并形成运动文化的普及, 会是比较大的阻碍。因此建议高校需提高对于羽毛球专项技战术的教学与实践能力, 提升对该项目的教学监督与评价。

第三, 羽毛球运动在近几年面向高校大学生的普及与传播效率并不高, 一方面是由于学校体育政策导向于初高中学段, 另一方面是由于高校自身的文化特性、学生的运动氛围在一定程度上受限[10]。因此, 可以在高校中对于羽毛球项目进行适当的普及与推广, 让更多的学生们参与其中, 感受羽毛球这项运动的魅力。

参考文献

- [1] 韩哲, 王丹丹, 欧阳灵青, 等. 心理健康素养问卷在精英运动员群体中的信效度检验[J]. 湖北体育科技, 2019, 38(3): 226-229.
- [2] 曹立智. 执行功能对排球运动员拦网决策的影响[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2016.
- [3] 迟立忠, 周湘文, 戴劲. 情绪变化对羽毛球运动员决策速度准确性的影响[J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(1): 65-68.
- [4] 季文, 高柳. 新规则导向下羽毛球运动员体能训练方法研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4(3): 21-22.

- [5] 夏煊泽. 高水平羽毛球男子单打运动员的体能训练[J]. 中国体育教练员, 2011(3): 51-53.
- [6] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 98-99.
- [7] Larkin, D., Levy, A., Marchant, D., *et al.* (2017) When Winners Need Help: Mental Health in Elite Sport. *Psychologist*, **30**, 42-47.
- [8] 彭美丽, 侯正庆, 编著. 羽毛球[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998.
- [9] 董哲. 执行功能对羽毛球回球决策的影响[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2015.
- [10] 程勇民. 运动水平、知识表征及其年龄对羽毛球竞赛情景中直觉性运动决策的影响[J]. 体育科学, 2006, 26(1): 86-95.

附件：羽毛球运动对高校大学生心理健康发展的影响

1. 您所在校区 + 学院 [填空题]

2. 您的性别 [单选题]
 - 男
 - 女
3. 您的年级 [单选题]
 - 2021
 - 2020
 - 2019
 - 2018
 - 研究生
4. 您对现在的大学生活满意吗？ [单选题]
 - 非常满意
 - 满意
 - 一般
 - 不满意
5. 您在大学里会有哪些方面的压力 [多选题]
 - 课程学习困难
 - 受物质生活条件的困扰
 - 对未来职业的迷茫
 - 对大学所处的环境不适应
 - 人际交往
 - 其他 _____
6. 您觉得您的身心素质如何？ [单选题]
 - 非常好
 - 好
 - 一般
 - 偏差
 - 差
7. 您一般一周锻炼几次 [单选题]
 - 一周里都没有
 - 一周一次
 - 一周 2~3
 - 四次以上
8. 您在大学期间是否有参与过羽毛球运动 [单选题]
 - 否 (请跳至第 14 题)
 - 是

9. 您在大学期间参与羽毛球运动的频率 [单选题]

- 一周一次
- 一周 2~4 次
- 4 次以上
- 其他 _____

10. 您参与羽毛球运动的动机是什么? [多选题]

- 锻炼身体
- 放松心情、减轻压力
- 热爱这项运动
- 提高社交能力、合作能力
- 其他 _____

11. 您参与羽毛球运动后有什么感受? [多选题]

- 愉悦
- 轻松
- 疲惫但是快乐
- 难过沮丧
- 主观幸福感
- 其他 _____

12. 您认为羽毛球运动是否提高大学生的认知能力 [单选题]

- 是
- 否

13. 您觉得羽毛球运动队心理健康起到了哪些方面的作用 [多选题]

- 承受困难能力变强
- 有利于扩大人脉, 控制内心的孤独感
- 提高自信心, 增强智力发展
- 提高思维的灵敏度
- 培养良好的合作精神和提高团队合作
- 更好的适应环境
- 其他 _____

14. 您认为在本校中参与羽毛球运动存在哪些方面的问题[多选题]

- 场地的限制
- 经济水平的影响
- 教师教学水平的限制
- 其他