

# Research on Strategies of Sports Intervention of University Students' Physical and Mental Health during the Epidemic of COVID-19

Zhang Nan<sup>1, a\*</sup>, Wang Ting<sup>1, a</sup>, Li Manhua<sup>2, b</sup>

<sup>1</sup>Sport Institute, Xi'an University of Technology, Xi'an, China

<sup>2</sup>Xi'an University of Technology, Xi'an, China

<sup>a\*</sup> bluenan1@126.com

<sup>b</sup> lalashu080@126.com

## ABSTRACT

Based on the online questionnaire of university students' physical and mental health and their sports activities during the epidemic of COVID-19, this paper analyzes in depth the physical and mental problems of university students and summarizes the ways of sports intervention which is implemented in response to the problems. This paper also puts forward suggestion on how to improve students' physical and mental health by P.E. when students are back to campus.

**Keywords:** COVID-19, university students, physical and mental health, sports intervention, strategy

## “新冠肺炎”疫情期间大学生身心健康调查与体育干预策略研究

张楠<sup>1, a\*</sup> 王婷<sup>1, a</sup> 李曼华<sup>2, b</sup>

<sup>1</sup> 西安理工大学体育部, 陕西西安, 中国

<sup>2</sup> 西安理工大学, 陕西西安, 中国

<sup>a\*</sup> bluenan1@126.com

<sup>b</sup> lalashu080@126.com

## 摘要

“新冠肺炎”疫情期间长期居家大学生的身心健康状况是高校教师非常关注的问题。通过采用网上问卷调查,揭示了长期居家的大学生由于疫情的原因出现了情绪波动,身体健康状况不佳等问题。结合体育运动对人身心的积极影响,提出了指导大学生在疫情期间居家运动以及返校后继续进行体育相关活动的干预策略。结果表明,体育锻炼对居家大学生身心健康起着非常重要的作用。随着“新冠肺炎”疫情的结束,有必要对于返校的大学生继续进行体育干预,以尽快消除“新冠肺炎”这种重大突发性危机事件对大学生造成的身体和心理的影响。

**关键词:** “新冠肺炎”, 大学生, 身心健康, 体育干预, 策略

## 1. 引言

新型冠状病毒肺炎疫情在我国爆发以来,全国各省市地区陆续宣布启动重大突发公共卫生事件一级响应。为了有效对抗“新冠肺炎”疫情的发展,各省市要求停工、停业、停课,高速发展的中国一下子慢了下来,大

家被要求尽量不要外出,呆在家中,各个居住小区开启了封闭管理模式,这对阻断病毒的传播,降低感染率非常必要和有效。自“新冠肺炎”疫情爆发以来现在全国的疫情都在好转,但这种较长时间的禁足生活打乱了人们正常的生活节奏,改变了人们的生活方式,势必对人们的身心健康产生较大影响。大学生作为社会的特殊群体,其在对抗“新冠肺炎”疫情期间身心健康状况如何,受到社会和高等学校的广泛关注,同时由于“新冠肺炎”

还无特效药进行治疗,唯一的防治办法是阻断传染源的自我隔离以及提高自身的抵抗力和免疫力。本研究通过推送电子问卷对当前大学生的身心健康状况进行了调查,对出现的问题进行深入分析,并对运用体育锻炼的方式提高居家大学生自身免疫力的体育干预策略进行了研究。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究对在“新冠肺炎”疫情期间居家的904名大学生进行了网上问卷调查,其中男生500人占55.31%,女生404人,占44.69%;492人为大一学生,占54.41%,其他年级412人;有70.24%的学生家庭所在地为城镇的,29.76%的人在农村。

### 2.2. 研究方法

采用文献资料法、电子问卷调查法及数理统计等方法进行分析研究。网上推送问卷链接地址,至问卷调查结束共收到问卷数据904份。

## 3. 研究结果与分析

### 3.1. 大学生对当前防控“新冠肺炎”疫情的了解和参与情况

问卷调查结果显示:有95.35%的学生对当前疫情的态度是积极了解疫情做好防护措施;大多数的学生采用的防控措施是非常有效的也是当前国家公开推荐使用的方法,但选择把体育锻炼作为防控疫情手段之一的仅有69.91%。有74.27%的学生认为只要措施得当并不太担心感染病毒,有5.27%的学生对疫情非常担忧,害怕感染到病毒;在对疫情发展的看法上有83.34%学生认为当前疫情是可控可防的,未来一定能有效控制。面对“新冠肺炎”疫情的流行,有些学生感到紧张或害怕,而绝大多数学生则依然对生活保持着乐观的态度,这正是新一代大学生的特点。他们具有一定知识储备,熟练掌握网络工具,对新事物的了解和掌握较快。所以“新冠肺炎”疫情的肆虐并未给他们造成恐慌,这是很好的一面。但还不可大意,还有18.84%的学生认为“武汉离我很远,自己被感染的可能性不大”,持这种观点的同学还需要进一步提醒和警示。

### 3.2. 大学生当前身心健康状况以及原因调查

本研究对“宅”家多日的大学生的身体状况和心理

变化进行了调查,结果令人震惊!相当一部分大学生出现了日夜颠倒、沉迷网络、四肢无力、头昏眼花、情绪烦躁、空虚无聊、全身不适的非健康状态。在对居家大学生的身体变化的多项选择调查中(如图1)发现排在第一位的是体重增加或减少,有61.39%,其次是眼睛酸痛、腰背不适、胃肠问题以及头痛等问题。



图1 居家大学生身体变化

对居家大学生心理情况进行调查后显示,有近70%的学生已经感到烦躁和有些烦躁;感到有些无聊和无聊的学生占总数的74.89%。身体健康状况不佳是心理隐患等问题产生的诱导因素之一[1],为了了解学生身体健康状况不佳的原因,我们调查了学生居家期间的上网、睡眠以及体育锻炼情况。调查发现有35.04%的同学每天上网的时间在5到8个小时,在8个小时以上的学生竟然有22.94%,只有5%的学生在2小时内。试想继续对抗疫情,全面实施网上教学后,学生上网的时间和人数可能还会大量增加,而上网时间增长确实会导致大学生心理健康水平下降,已有研究证明上网时间越长,心理健康水平越低[2]。居家大学生的睡眠情况也是非常糟糕,有60.19%的学生当前的状态是晚上睡得晚,早上起得晚;只有14.01%的学生采用的是早睡早起的较健康的方式。

身体健康状况的改善可以有效地促进心理健康的水平[1]。体育锻炼则是保持身体健康的有效手段。抗疫居家大学生的锻炼情况如何呢?调查发现(如图2)居家大学生有30.75%的学生在家很少运动,仅有6.19%的学生能完成每天锻炼一小时。调查发现大学生在家不运动或少运动的原因排列依次是家里空间小、无运动器械、无人陪伴、不喜欢运动等,家在城市的大学生把空间小这一原因排在第一位,而家在农村的学生排在第一位的则是没有运动器械,这确实和居住条件、生活环境有很大关系。



图2 居家大学生锻炼时间

在问及对当前自己的生活方式的看法时有 20.91% 的同学认为是不健康的, 有 62.12% 的同学认为有些问题, 只有 16.97% 的同学认为自己当前的生活状态是健康的。

#### 4. 体育干预策略研究

疫情把学生困在了家里, 在这种空间封闭、比较压抑的环境下长时间的生活, 其心理状态就可能出现问题, 大学生们也意识到这一点, 有近 83% 的人认为当前自己的生活方式还是有些不健康的。有 95% 的同学想在疫情后加强体育锻炼来提高免疫力, 这就为外部干预创造了介入的很关键的条件, 及时地指导大学生进行体育锻炼是提高免疫力增强抵抗力, 缓解心理压力, 改变生活方式的有效干预途径。

##### 4.1. 疫情期间对居家大学生的体育干预策略

针对当前疫情对人们产生的影响, 网上各式各样的锻炼视频层出不穷, 令人眼花缭乱, 内容包括健身操、球类操、塑身操、排舞、武术、器械练习等等, 演示人员也从普通人到世界冠军比比皆是, 如此多的内容使大学生们反而产生了选择困难症, 哪种运动方式是适合自己的呢? 网上各种展示出的轻松运动, 实际上对大多数大学生来说完成起来比较困难, 再加上学生体育锻炼认识不足, 自觉性差, 就出现了看起来容易动起来难的尴尬局面, 所以对于网上形式众多的锻炼视频, 由于没有代入感、没有新奇感对大学生来说缺乏吸引力; 同时由于在家时间自由支配, 学生也没有动力去进行独立的体育锻炼, 所以居家的锻炼效果不佳。调查问卷结果也证实了这一点。所以要结合调查结果采取更有针对性的体育干预手段: 第一增加体育网课的学习, 响应国家停课不停学的号召, 开设网上体育教学, 结合疫情提高学生对体育锻炼的认识, 培养锻炼习惯, 改变生活方式。其次是协助学生制定锻炼计划时间表, 设定好固定的居家锻炼时间, 选择适合大学生居家开展的有氧、柔韧、力量、协调训练为主要内容的运动负荷量中等的小空间运

动, 组织学生开动脑筋, 在家自制运动器材进行活动, 如装满水的矿泉水瓶子可以练习双臂伸展; 利用装满食用油的油桶进行深蹲练习; 利用长方形的餐桌进行家庭乒乓球比赛等等, 鼓励大学生和家庭成员一起运动, 通过家庭比赛和游戏来增进家庭成员间的和谐关系, 提高居家生活的幸福指数。第三, 请那些学生熟悉的体育教师或学生运动员拍摄运动小视频通过 QQ 群定期发给学生, 提高学生居家锻炼兴趣, 提升锻炼实效; 鼓励学生拍摄自己锻炼的视频传到网上进行学生互评或接受教师的网上指导。总之就是体育教师通过不断地推送体育学习资料, 引导和组织学生有序开展居家锻炼, 对出现的问题要进行网上及时的科学指导, 督促和监督学生完成锻炼任务, 最终促进疫情期间居家大学生的身心健康发展。

##### 4.2. 疫情结束后对返校大学生的体育干预策略

疫情结束后对于返校的大学生应继续进行体育干预, 以尽快消除“新冠肺炎”这种重大突发性危机事件对大学生造成的身体和心理影响<sup>[3]</sup>。经过“新冠肺炎”疫情后必将迎来大学生体育锻炼的高潮, 高校体育课正好抓住这一契机, 培养大学生健康意识、体育意识和科学的体育锻炼行为。同时加强体育教学中的心理健康教育, 学生心理健康水平的提高还依赖于其身体健康状况的改善。利用体育课大多在室外进行的特点, 创造轻松愉快的学习氛围; 在学习内容上要多设计体育游戏和球类项目内容进行学习, 体育游戏能让更多的同学们参与进来, 使同学们能较快的建立起因为疫情相互隔离而失去的交际互信关系。球类运动则作为干预手段有其自身的特点, 球类运动具有集体性、对抗性和宣泄性, 可以有效摆脱无谓的思想和行为, 从而注重同伴间的愉悦合作和行为的合理性, 从中体会成功的愉悦, 对提高生活兴趣、增进交际信心、宣泄不良情绪, 都具有显著性效果<sup>[4]</sup>。在运动负荷上要逐渐进行中大强度的运动量, 在身体锻炼的运动量与心理健康水平的关系研究中显示: 大、中运动量具有较好的心理健康效应<sup>[5]</sup>。加强身体素质方面的练习, 使身体尽快恢复原有的活力, 要逐渐适应紧张快节奏的大学学习生活。总之通过各种体育运动来不断调节学生因为“新冠肺炎”疫情而存在的潜在的心理问题, 使学生的注意力发生转移, 紧张程度得到松弛、情绪趋向稳定, 最终达到心理平衡的目的<sup>[6]</sup>。

#### 5. 结论

本次“新冠肺炎”疫情来势凶猛, 它既是天灾人祸也是以生命为代价的提醒, 它再次告诉我们世界上最好的医生就是我们自己的免疫力, 健康的身体永远是最大的自由。它也让大学生真正认识到体育锻炼是改善自我身心健康的有效途径。无论身处何方, 生活、学习压力有多大, 体育锻炼都不应该缺席。“新冠肺炎”疫情终

将被战胜，但运动之风不可停息，希望大学生要把这次疫情当成改变生活方式的一个契机，将运动融入到生活、学习中去，真正把运动作为生活的一部分，开启自己健康美好的生活去迎接更有挑战的未来。

## REFERENCES

- [1] Zhang Y. (2013) Relation between Community Sport and Mental Health of the Community Residents. *Journal of Guangzhou Sport University*, 33: 69-72.
- [2] Guo W. (2014) A Study on the Relationship between the On-line Time and the Mental Health of College Students. *Journal of Jincheng Institute of Technology*, 7: 50-51.
- [3] Guo J, R. (2004) The Survey and Analysis of Undergraduates' Social Stress Ability. *China Journal of Health Psychology*, 12: 58.
- [4] Liu W, B. (2008) On the Effects of Ball Games Interfere on the College Students' Mental Health, *Journal of Beijing Sport University*, 7: 951-953.
- [5] Yuan C, Z. (2005) Research of university students' mental health and intervening of P.E. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 39: 44-46.
- [6] Zeng Z. (2013) Mental health status and its influencing factors among permanent and floating population in Guangzhou city. *Chinese Journal of Public Health*, 29: 1022-1024.