

乒乓球运动对青少年心理健康发展的影响研究

郑文静

肇庆学院体育与健康学院，肇庆市，广东省，中国

摘要：近些年，我国学者就“如何提高青少年心理健康水平”这一话题展开了广泛而深刻的讨论，其中多数研究表明体育运动对青少年心理健康水平有着积极的促进作用。本文基于文献研究、结合自身的实践教学经验和对各学校学生实际情况的调查研究，总结归纳出乒乓球运动的特点对青少年身心全面发展起到积极作用的几个方面：诸如对其神经发育、心肺功能、意志磨练等。研究结果有利于培养青少年积极向上的乐观精神，协助他们更好地地应对学业压力，实现自我价值。

关键词：乒乓球；青少年；心理健康发展

A Study on the Impact of Table Tennis on the Mental Health Development of Adolescents

Wenjing Zheng

School of Physical Education and Health, Zhaoqing University, Zhaoqing City, Guangdong Province, China

Abstract: In recent years, Chinese scholars have conducted extensive and profound discussions on how to improve the mental health level of adolescents. Most of the studies have shown that sports have a positive promotion effect on the mental health level of adolescents. Based on literature research, combined with the author's practical teaching experience and investigation of the actual situation of students in various schools, this paper summarizes and concludes that the characteristics of table tennis sport have a positive impact on the comprehensive development of adolescents in several aspects, such as their neural development, cardiopulmonary function, and willpower training. The research results are conducive to cultivating adolescents' optimistic spirit of striving for progress and assisting them in better coping with academic pressure to achieve their self-worth.

Keywords: Table Tennis; Teenagers; Mental Health Development

1 引言

青少年是国家的未来和民族的希望，推动青少年体育发展、促进青少年体质健康是体育强国和健康中国建设的基础性工程。2020年4月27日，习近平总书记主持召开中央全面深化改革委员会第十三次会议，审议通过了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》强调加强学校体育工作、完善青少年体育赛事体系、加强体育传统特色学校与高校高水平运动队建设、深化体校改革、规范社

会体育组织、大力培养体育教师和教练员队伍、强化政策保障，成为我国未来青少年体育事业的政策指引[1]。现如今青少年的身体和心理都承受巨大压力，从而导致众多情绪问题的出现，以往针对情绪问题，人们主要通过药物治疗、自我调节、社会关怀等方式来缓解。近年来，体育运动作为一种改善人们生活质量的重要调节方式而越来越为人们所重视。已有研究显示，体育运动有助于提高个人的积极情绪感受，增强个人情绪调控能力，缓解青少

年情绪加工能力的下降。通过体育锻炼干预后青少年情绪状态更加稳定，体育锻炼有助于青少年提升心理健康水平和社会适应能力。

乒乓运动又是一项全身运动，健体健脑又健心。相对于足球篮球等运动，它没有直接的身体对抗，自己可控制运动量，非常有利于普及随着时代的变迁、社会的发展，越来越多的青少年群体参与到乒乓球的这一项至高无上且极具娱乐的运动当中[2]。因此，本文通过对文献资料的查阅、对学术专家的探访和讨论、在各中学进行研究调查，再结合自身的实践经验，分析讨论出乒乓球运动对青少年身体发育和心理发展，以及对社会适应能力的影响。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

广州市六所中学（广州一中、广州五中、华师附中、广州80中、铁一中学、华侨中学）的学生。

2.2 研究方法

2.2.1 文献研究法

确立了本研究目标后，通过图书馆，档案馆等渠道查询与乒乓球运动以及青少年身心发展的有关资料，搜集相关信息，大量阅读期刊，论文，并进行分类整理，紧跟本领域的研究进展，围绕研究主题进行深入思考，提出论点，为本研究实施奠定坚实的基础，结合现代乒乓球运动的特点，为本文的论点提供合理的依据。

2.2.2 访谈法

针对本研究的需要，设计出相应的访谈提纲，通过走访六所中学的乒乓球专业体育教师与教练，结合其教学方法和训练方法，了解乒乓球运动的特点。所有的访谈都进行录音或做好书面记录，完成后对所有的访谈都进行整理与分析，作为风险识别的部分依据。

2.2.3 对比分析法

通过调查研究广州市内6所中学学生的心肺功能与心理发展的情况，对比出有开展乒乓球运动训练的学校学生和无开展乒乓球运动训练的学校学生的心肺功能与心理发展的特点与差异。

3 对比研究

3.1 有开展乒乓球运动的学生调查结果

3.1.1 广州市第一中学学生反应速度、心肺功能与心理发展的特点

表1 广州一中有开展乒乓球运动训练的中学学生测评指标

学校/指标	反应速度 (s)	肺活量 (升)	心跳 (次/分钟)
广州一中	男: 0.43	男: 3.65	男: 78
	女: 0.47	女: 3.02	女: 76

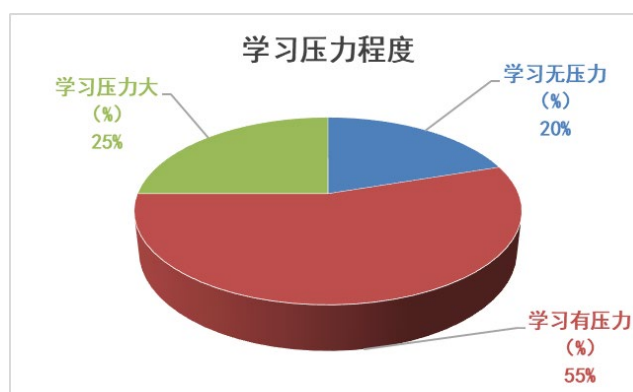


图1. 广州一中学习压力程度占比

在该所中学调查的15名男学生和15名女学生当中，男生的平均反应速度为0.43s，肺活量为3.65升，平均心跳为每分钟78次；女生的平均反应速度为0.47s，肺活量为3.02升，平均心跳为每分钟76次。20%的学生感到学习轻松，没有压力；55%的学生感到学习较难，压力一般；25%的学生感到学习困难，压力较大（表1，图1）。

3.1.2 广州市第五中学学生反应速度、心肺功能与心理发展的特点

表2 广州五中有开展乒乓球运动训练的中学学生测评指标

学校/指标	反应速度 (s)	肺活量 (升)	心跳 (次/分钟)
广州五中	男: 0.48	男: 3.53	男: 77
	女: 0.5	女: 2.97	女: 78

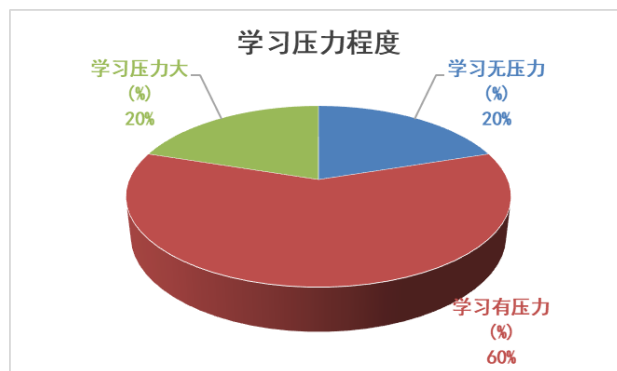


图2. 广州五中学习压力程度占比

在该所中学调查的 15 名男学生和 15 名女学生当中，男生的平均反应速度为 0.48s，肺活量为 3.53 升，平均心跳为每分钟 77 次；女生的平均反应速度为 0.5s，肺活量为 2.97 升，平均心跳为每分钟 78 次。20% 的学生感到学习轻松，没有压力；60% 的学生感到学习较难，压力一般；20% 的学生感到学习困难，压力较大（表 2，图 2）。

3.1.3 华师附中学生反应速度、心肺功能与心理发展的特点

表 3 华师附中有开展乒乓球运动训练的中学学生测评指标

学校/指标	反应速度 (s)	肺活量 (升)	心跳(次/分钟)
华师附中	男: 0.45	男: 3.59	男: 76
	女: 0.46	女: 3.06	女: 79

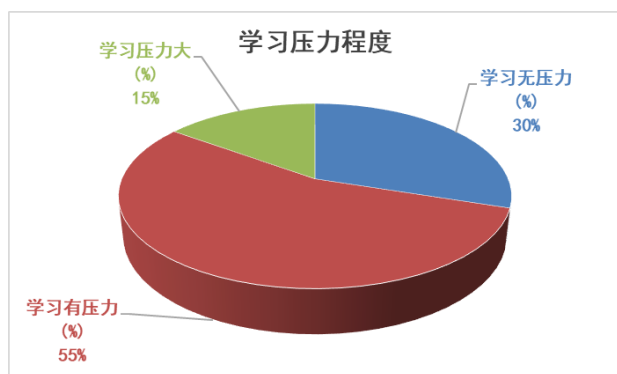


图 3. 华师附中学习压力程度占比

在该所中学调查的 15 名男学生和 15 名女学生当中，男生的平均反应速度为 0.45s，肺活量为 3.59 升，平均心跳为每分钟 76 次；女生的平均反应速度为 0.46s，肺活量为 3.06 升，平均心跳为每分钟 79 次。30% 的学生感到学习轻松，没有压力；55% 的学生感到学习较难，压力一般；15% 的学生感到学习困难，压力较大（表 3，图 3）。

3.2 无开展乒乓球运动训练的中学学生心肺功能与心理发展的调查结果

3.2.1 广州市第八十中学学生心肺功能与心理发展的特点

表 4 广州 80 中无开展乒乓球运动训练的中学学生测评指标

学校/指标	反应速度 (S)	肺活量 (升)	心跳(次/分钟)
广州 80 中	男: 0.54	男: 2.98	男: 81
	女: 0.58	女: 2.74	女: 78

在该所中学调查的 15 名男学生和 15 名女学生当中，男生的平均反应速度为 0.54s，肺活量为 2.98 升，平均心跳为每分钟 81 次；女生的平均反应速

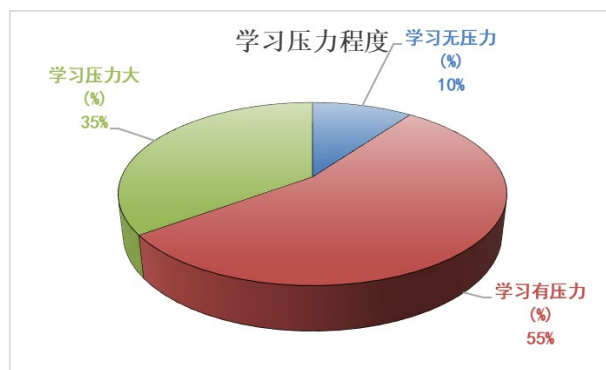


图 4. 广州 80 中学习压力程度占比

度为 0.58s，肺活量为 2.74 升，平均心跳为每分钟 78 次。10% 的学生感到学习轻松，没有压力；55% 的学生感到学习较难，压力一般；35% 的学生感到学习困难，压力较大（表 4，图 4）。

3.2.2 广州市第八十中学学生心肺功能与心理发展的特点

表 5 铁一中学无开展乒乓球运动训练的中学学生测评指标

学校/指标	反应速度 (S)	肺活量 (升)	心跳(次/分钟)
铁一中学	男: 0.55	男: 2.86	男: 80
	女: 0.59	女: 2.53	女: 79

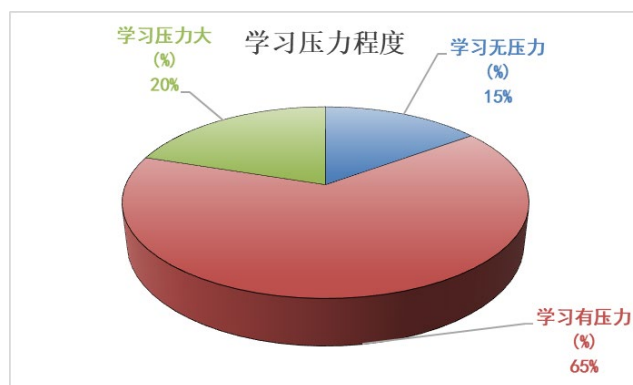


图 5. 铁一中学学习压力程度占比

在该所中学调查的 15 名男学生和 15 名女学生当中，男生的平均反应速度为 0.55s，肺活量为 2.86 升，平均心跳为每分钟 80 次；女生的平均反应速度为 0.59s，肺活量为 2.53 升，平均心跳为每分钟 79 次。15% 的学生感到学习轻松，没有压力；65% 的学生感到学习较难，压力一般；20% 的学生感到学习困难，压力较大（表 5，图 5）。

3.2.3 广东华侨中学学生心肺功能与心理发展的特点

表 6 华侨中学无开展乒乓球运动训练的中学学生测评指标

学校/指标	反应速度 (S)	肺活量 (升)	心跳(次/分钟)
华侨中学	男: 0.57	男: 2.88	男: 76
	女: 0.59	女: 2.34	女: 75

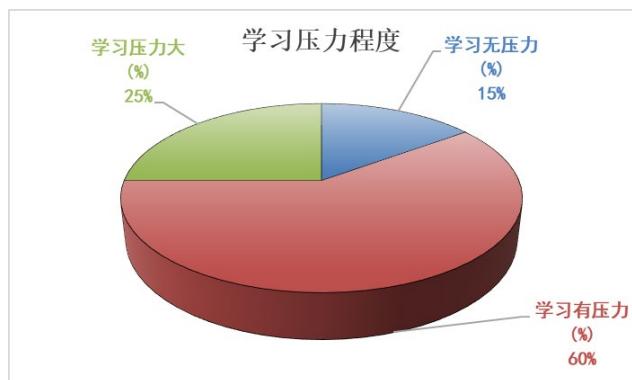


图6. 华侨中学学习压力程度占比

在该所中学调查的15名男学生和15名女学生当中，男生的平均反应速度为0.57s，肺活量为2.88升，平均心跳为每分钟76次；女生的平均反应速度为0.59s，肺活量为2.34升，平均心跳为每分钟75次。15%的学生感到学习轻松，没有压力；60%的学生感到学习较难，压力一般；25%的学生感到学习困难，压力较大（表6，图6）。

4 结果与分析

4.1 乒乓球运动对青少年神经系统发展的影响

结合表7来看，从P值中可以看出差异性显著，有次可知在有开展乒乓球运动训练的学校中，学生们经常在体育课上或者课后进行乒乓球运动训练，由于长期的锻炼，其神经系统功能不断的增强，反应速度也随之而加快，显著高于没有开展乒乓球运动训练的学校的学生。因此，长期的乒乓球训练能够有效地提高神经系统的反应功能。

表7 乒乓球运动对青少年反应速度的影响

项目	组别	学校	平均数	标准差	T值	P值
反应速度	实验组	广州一中	0.46	0.2229	2.103	0.029
		广州五中				
		华师附中				
	对照组	广州80中	0.57	0.2955		
		铁一中学				
		华侨中学				

乒乓球运动对于参与者的灵敏反应素质要求非常高，它会刺激人的视觉与听觉反应速度，使神经反射弧中的感受器这一环节对物体的敏感性增强，从而使传入神经中枢的信号得到增强，进而在长期的运动中增强锻炼者的神经系统功能，提高灵敏素质[3]。所以，在所有的运动项目当中，乒乓球运动要求运动员的反应速度最快，灵敏水平最高。灵敏素质的提高与年龄有很大的关系，随着年龄的增长，灵敏素质的提高速度会随之而下降，也就是

说，青少年阶段是提高灵敏素质的最好时期[4]。青少年时期是神经系统发育的最快时期，一个从青少年时期就开始接受乒乓球锻炼的人，到了中老年时期同样能够在同年龄阶段的人群当中保持良好的灵敏性。而平时较少进行运动锻炼，到了中老年阶段灵敏素质较差的群体，其神经系统反应迟钝，从而容易导致精神不振、反应迟钝、动作不协调。由此可见，优异的神经系统功能和灵敏的反应能力能够促使人保持健康向上、积极乐观、青春永驻的精神状态[5]。

4.2 乒乓球运动对青少年心肺功能发展的影响

乒乓球运动是一项有氧运动，男女老少皆适合参与。在正常的情况下，只要在保证氧气充足的环境下进行锻炼，让个体的呼吸保持均匀，各组织、器官就能充分地获得氧气和营养供应，心脏也能在负荷均匀的状态下有规律地工作，而不会出现心悸和气短的现象。如果经常参与乒乓球运动，不但可以使呼吸肌的力量得到增强，使胸廓的活动度得到增加，还可以让肺部拥有更好的气体容纳能力。乒乓球运动可以让机体的需氧量增加，使大部分肺泡扩张充气，使呼吸肌有力地收缩，从而使胸廓扩张到最大容积，这一切都有利于提高呼吸运动能力，有效地防止肺气肿等疾病的发生[6]。

结合表8、表9来看，从表8的P值中可以看出差异性显著，由此可知在有开展乒乓球运动训练的学校中，学生们经常在体育课上或者课后进行乒乓球运动训练，由于长期的锻炼，其肺活量明显高于没有开展乒乓球运动训练的学校的学生。从表9的P值中可以看出差异性不显著，但是两组数据对比来看，可以得知有开展乒乓球运动训练的学校学生心跳更趋于正常的每分钟77次。因此，长期的乒乓球训练能够有效地提高青少年的肺活量，稳定心跳水平。

表8 乒乓球运动对青少年肺活量的影响

项目	组别	学校	平均数	标准差	T值	P值
肺活量	实验组	广州一中	3.303	0.4044	3.464	0.035
		广州五中				
		华师附中				
	对照组	广州80中	2.721	0.5037		
		铁一中学				
		华侨中学				

表 9 乒乓球运动对青少年心跳水平的影响

项目	组别	学校	平均数	标准差	T 值	P 值
心跳	实验组	广州一中	77.3	0.4962	1.736	0.081
		广州五中				
		华师附中				
	对照组	广州 80 中	78.2	0.6632		
		铁一中学				
		华侨中学				

4.3 乒乓球运动对青少年心理发展的影响

4.3.1 乒乓球运动对青少年情感体验发展的影响

表 10 学习无压力的对比结果

项目	组别	学校	平均数	标准差	T 值	P 值
学习无压力	实验组	广州一中	35	3.5781	1.252	0.218
		广州五中				
		华师附中				
	对照组	广州 80 中	20	2.3615		
		铁一中学				
		华侨中学				

表 11 学习有压力的对比结果

项目	组别	学校	平均数	标准差	T 值	P 值
学习有压力	实验组	广州一中	56.7	3.213	1.344	0.094
		广州五中				
		华师附中				
	对照组	广州 80 中	60	2.851		
		铁一中学				
		华侨中学				

表 12 学习有压力的对比结果

项目	组别	学校	平均数	标准差	T 值	P 值
学习压力大	实验组	广州一中	20	3.513	1.042	0.042
		广州五中				
		华师附中				
	对照组	广州 80 中	26.7	2.946		
		铁一中学				
		华侨中学				

中学生的学习普遍存在压力，如何把学习压力转换成动力，是教育者们一直在研究解决的问题。从表 7 中看出，有开展乒乓球运动训练的学校中，学生们普遍存在压力，但是感到学习轻松，没有压力的学生比没有开展乒乓球运动训练的学校学生

比例明显要高，感到学习压力大的学生也显而少之。同时通过团队合作和比赛，中学生之间相互建立联系，学习团队协作和公平竞争的重要性，这些社交互动有助于减轻孤独感，提高他们的社交技能，同学间的社交可以进行学习减压。因此，长期的乒乓球训练能够有效地帮助青少年进行学习减压，不仅让学生们感到学习轻松，还可提高学习的效率和成绩。

4.3.2 乒乓球运动对青少年意志品质发展的影响

意志品质就是当一个人在生活中、学习中、工作上或者情感上不断地遭遇到挫折，却又在一次次地克服困难中所表现和释放出来，培养形成的性格定式。通俗地说，意志品质就是指一个人坚忍不拔、果敢顽强、自我控制和约束以及独立自主等精神[7]。乒乓球运动对于青少年来说不仅能锻炼身体，更对他们的心理健康发展起到了显著的促进作用。在乒乓球快速的对抗中，青少年学习到了如何管理压力、增强自信、并通过体育精神来养成积极的生活态度，这些都是心理健康的重要组成部分。此外，乒乓球运动还极大地促进了社交能力的发展。通过团队合作和比赛，青少年与其他运动员建立联系，学习团队协作和公平竞争的重要性，这些社交互动有助于减轻孤独感，提高他们的社交技能，这些都是维护良好心理健康的关键因素[8]。长期参与体育运动已被证实可以减轻抑郁和焦虑，改善情绪状态。青少年在乒乓球运动中释放体力，转移注意力，有助于他们处理日常生活中的压力和挑战。综上，乒乓球运动不仅提升了青少年的体能，更重要的是，它在促进青少年心理健康的多个方面发挥了积极作用。因此，乒乓球运动就是一项不断克服困难、跨越障碍，不断实现自我、超越自我，从而迈向成功道路的运动。在进行乒乓球锻炼时，练习者需要顽强地面对各种主观和客观因素的障碍，积极进步、不屈不挠，从而形成一种坚强的意志品质。这种意志品质能够使其在日后的学习和工作中遇到困难时，表现出积极向上、斗志昂扬的精神来[9]。

5 结论与建议

(1) 乒乓球运动所需的场地器材简便，易于开展，男女老少皆适合参与。乒乓球运动能够显著提高人们对锻炼的兴趣，在这样快乐的锻炼中不知不觉、循序渐进地提高体适能水平，增强运动的负荷。

(2) 乒乓球运动是人们强身健体, 延年益寿的最有效, 最科学的锻炼手段之一。伴随着飞旋的白球, 人们可以在轻松愉悦的心境下得到意想不到的锻炼效果, 从而让各身体器官得到潜移默化的改善, 最终在运动中提高自身的综合体育素质和各种运动能力。

(3) 在标准化建设和配备体育场地和器材的基础上, 加强对体育场地和器材的常规安全检查, 同时在进行乒乓球运动之前, 要充分做好准备活动, 避免在高强度的锻炼下出现运动损伤。

(4) 乒乓球运动不仅是个人的运动, 也是一项团体运动, 更是一项良性的对抗运动。因此, 通过团队互动与队友友好地合作取得比赛成功经验, 可以加强他们的社交网络和自我效能感, 可以让自身团队更加强大, 战无不胜。

参考文献

- [1] 张五平. 国球: 乒乓球[M]. 广东: 广东世界图书出版公司. 2010: 103-107.
- [2] 薛贤荣, 张教成. 乒乓球的烦恼[M]. 湖北: 湖北少年儿童出版社. 2011: 67-69.
- [3] 谭东. 乒乓球与健身[M]. 天津: 天津科学技术出版社. 2011: 23-25.
- [4] 张嘉起, 张申达. 体教融合背景下乒乓球运动对青少年心理健康发展的影响研究[C]//中国体育科学学会体育社会科学分会. 2024 年全国体育社会科学年会论文集(三): 河南大学. 2024: 3-5.
- [5] 吴鑫龙. 天津市中学学校体育安全风险识别与评估研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学; 2023.
- [6] 冉志钢. 篮球运动对大学生心理健康影响研究[J]. 汕头大学学报人文社会科学版, 2021, 37(12): 82-96.
- [7] 曹启文. 中小强度篮球锻炼对中职学生心理健康的影响研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(22): 18-20.
- [8] 刘嘉新, 华立君. 篮球运动对青少年体质健康的影响研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(28): 185-187.
- [9] 高羽晗. 乒乓球运动对大学生身心健康发展的影响[J]. 当代体育科技, 2024, 14(22): 195-198.

Copyright © 2024 by author(s) and Global Science Publishing 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