

体操训练对大学生自我效能感和团队合作能力的提升作用

李华, 周俊

玉溪师范学院 体育学院, 云南 玉溪 653100

摘 要 : 本文综述了体操训练对大学生自我效能感和团队合作能力的提升作用。通过对近年来相关文献的系统回顾, 总结了体操训练在提高大学生心理素质和适应能力方面的研究成果。研究发现, 体操训练能够显著提升大学生的自我效能感, 增强他们的自信心和应对挑战的能力。同时, 体操训练还促进了团队合作精神的培养, 提高了学生的沟通协调能力和集体荣誉感。本文为高校体育教育提供了理论依据。

关 键 词 : 体操训练; 大学生; 自我效能感; 团队合作能力

The Impact of Gymnastics Training on Self-Efficacy and Teamwork Skills in College Students

Li Hua, Zhou Jun

College of Physical Education, Yuxi Normal University, Yuxi, Yunnan 653100

Abstract : This paper reviews the impact of gymnastics training on self-efficacy and teamwork skills in college students. By systematically reviewing relevant literature from recent years, it summarizes the research findings on how gymnastics training enhances psychological and social adaptability in college students. The study found that gymnastics training significantly boosts self-efficacy, enhancing students' confidence and their ability to meet challenges. Additionally, gymnastics training promotes the development of teamwork spirit, improving students' communication and coordination skills as well as their sense of collective honor. This paper provides theoretical support for physical education in higher education institutions.

Keywords : gymnastics training; college students; self-efficacy; teamwork skills

引言

近年来, 大学生的心理健康和综合素质越来越受到关注。自我效能感和团队合作能力是衡量个体心理素质和社会适应能力的重要指标。自我效能感是指个体对自己完成特定任务的能力的信心, 而团队合作能力则涉及个体在团队中有效协作和沟通的能力^[1]。这两者不仅关系到个人的学习和生活, 还直接影响到其未来的职业发展和社会适应。

体操训练作为一种全面的体育活动, 不仅能够提高学生的身体素质, 还能够和心理和社会层面产生积极影响。体操训练中的各种技巧和动作需要高度的专注力和自信心, 这有助于提升学生的自我效能感。同时, 体操训练通常以小组形式进行, 强调团队协作和相互支持, 有助于培养学生的团队合作能力。本研究旨在通过综述近年来的相关文献, 探讨体操训练对大学生自我效能感和团队合作能力的提升作用。为高校体育教育提供理论依据和实践建议, 推动体操训练在大学生体育课程中的应用, 以全面提升学生的综合素质。

一、自我效能感和团队合作能力的基本概念及其重要性

(一) 自我效能感的概念与重要性

自我效能感是由心理学家阿尔伯特·班杜拉提出的概念, 指个体对自己在特定情境下能够成功完成任务或达成目标的信心和信念^[2]。自我效能感不仅影响个体的行为选择, 还决定了个体在面对困难时的坚持程度和应对策略^[3]。在学术和职业领域, 高自我效

能感的个体更有可能设定并实现更高的目标, 表现出更强的适应能力和抗压能力。

对于大学生而言, 自我效能感尤为重要^[4]。大学生活充满了各种挑战, 如学业压力、人际关系、职业规划等。具备高自我效能感的大学生更有可能积极应对这些挑战, 保持良好的心理状态, 从而更好地完成学业和未来的职业发展。此外, 自我效能感还与学生的学业成绩、心理健康和社会适应能力密切相关, 是衡量学生综合素质的重要指标之一。

（二）团队合作能力的概念与重要性

团队合作能力是指个体在团队中有效协作、沟通和解决问题的能力^[6]。它包括但不限于领导力、沟通能力、协调能力、冲突解决能力和共同目标意识。团队合作能力在现代社会中越来越受到重视，尤其是在职场环境中，团队合作是完成复杂任务、提高工作效率和创新的关键因素。

对于大学生而言，团队合作能力的培养同样不可或缺^[6]。大学不仅是学习知识的场所，更是培养综合素质和社交技能的重要平台。通过参与团队项目和集体活动，大学生可以学会如何与不同背景和专业的人合作，提升自身的领导力和沟通技巧。这不仅有助于他们在校期间更好地融入集体，也为未来的职业生涯打下坚实的基础。团队合作能力强的毕业生更容易在竞争激烈的就业市场中脱颖而出，获得更好的工作机会和发展前景^[7]。

二、体操训练在大学生中的应用及其影响

体操训练作为一种全面而系统的体育活动，在大学生中逐渐受到重视。它不仅能够提升学生的身体素质，还能在心理、社交和认知等多个层面产生深远影响。

（一）体操训练的心理效益

1. 压力缓解与情绪调节

大学生生活节奏快，学习任务繁重，学生常常面临较大的心理压力。体操训练要求高度的专注和协调，有助于学生在训练过程中暂时脱离日常生活中的压力源，实现心理上的放松。研究表明，定期参与体操训练的学生在情绪调节方面表现更好，焦虑和抑郁情绪明显降低。

2. 自信心与自我效能感

随着体操技能的逐步提升，学生能够体验到明显的成就感和自信心的增强。这种正向反馈不仅有助于缓解学业压力，还能提高学生的自我效能感，使其在面对生活和学习中的挑战时更加自信。

3. 认知功能的提升

体操训练需要高度的注意力和快速的反应能力，这对大脑的认知功能有积极的促进作用。研究发现，经常参与体操训练的学生在记忆力、注意力和决策能力等方面表现更为出色。

（二）体操训练的生理效益

1. 身体素质的全面提升

体操训练是一种全身性的运动方式，能够有效锻炼人体各个部位的肌肉群，提高肌肉力量和耐力，增强关节的灵活性和稳定性。长期坚持体操训练可以促进血液循环，提高心肺功能，改善身体的协调性和平衡能力。

2. 慢性疾病的预防

规律的体操训练有助于预防多种慢性疾病，如肥胖、心血管疾病和骨质疏松等。对于大学生而言，适量的体操活动能够延缓衰老过程，保持身体的活力和灵活性，提高生活质量。

3. 身体形态的优化

体操训练强调身体姿态和动作的规范性，有助于纠正不良的

姿势习惯，优化身体形态。这对于长时间久坐的学生来说尤为重要，可以有效减少因姿势不当引起的颈肩腰背疼痛等问题。

（三）体操训练的社会效益

1. 团队合作与社交互动

体操训练通常以团体形式进行，这种集体活动能够促进社交互动，帮助学生建立更广泛的社会支持网络。在团队合作中，学生可以学会沟通、协作和领导，这些社交技能对未来的职场发展具有重要意义。

2. 校园文化的丰富

体操俱乐部和社团活动的开展，丰富了大学校园的文化生活，增强了学生的归属感和认同感。通过参与各种体操比赛和表演，学生能够在展示自己的同时，增进与其他同学的交流和友谊。

三、体操训练对大学生自我效能感的提升作用

体操训练作为一种系统的体育活动，不仅能够提升大学生的身体素质，还能够在心理层面上产生深远的影响，尤其是对自我效能感的提升。首先，体操训练通过一系列技术动作的学习和掌握，能够显著增强学生的自信心。在训练过程中，学生需要不断挑战自己的身体极限，克服各种技术难题^[8]。每一次成功完成一个高难度的动作，都会带来极大的成就感和满足感，这种正面的反馈会逐渐积累，转化为对自身能力的信任和自信。这种自信心不仅限于体操领域，还会迁移到学习、生活等其他方面，使学生更加积极主动地面对各种挑战。

其次，体操训练有助于提升大学生的目标设定和实现能力^[9]。在体操训练中，教练通常会根据学生的实际情况，制定个性化的训练计划和短期及长期目标。学生需要在教练的指导下，逐步分解这些目标，将其转化为具体的训练任务，并在日常训练中不断努力实现。这一过程不仅锻炼了学生的计划能力和执行力，还培养了他们面对困难时的坚持和毅力。通过不断设定和达成目标，学生会逐渐建立起一种“我可以做到”的信念，这种信念是自我效能感的核心组成部分。

此外，体操训练还能有效改善大学生的心理韧性。心理韧性是指个体在面对压力和逆境时，保持积极心态和应对能力的的能力^[10]。体操训练中，学生经常需要在高压环境下进行高强度的练习，有时甚至会遭遇失败和挫折。然而，正是这些经历，使学生学会了如何在逆境中调整心态，寻找解决问题的方法。例如，在一次重要的比赛中失利后，学生可能会感到沮丧和失望，但通过教练的指导和自身的反思，他们可以从中学取教训，重新振作起来。这种在逆境中成长的经历，不仅提升了学生的心理韧性，也增强了他们的自我效能感。

四、体操训练对大学生团队合作能力的提升作用

体操训练不仅是个人技能的提升，也是团队合作能力的重要培养途径。在大学校园中，体操训练通常以团队形式进行，这为

学生提供了丰富的合作机会，从而在多个方面提升他们的团队合作能力。

首先，体操训练能够显著增强学生的沟通与协调能力。在团队训练中，每个成员都需要明确自己的角色和任务，并与其他队员紧密配合。例如，在集体项目中，队员们需要通过有效的沟通来确定动作顺序、调整队形和时间安排。这种频繁的交流不仅提高了学生的语言表达能力，还锻炼了他们的倾听和理解能力。通过不断的磨合，队员们能够更好地理解和适应彼此的需求，从而在训练和比赛中达到更高的默契度。这种沟通与协调能力的提升，不仅在体操训练中有重要作用，也为学生在今后的学习和工作中处理复杂的人际关系奠定了基础。

其次，体操训练有助于培养学生的共同目标意识。在团队训练中，每个成员都明白，只有整个团队的共同努力才能取得最终的成功。无论是日常的训练还是比赛中的表现，队员们需要齐心协力，共同追求团队的荣誉。这种共同目标的设定，不仅激发了每个成员的积极性和参与度，还促进了团队内部的凝聚力。通过共同目标的实现，学生们学会了如何在团队中发挥自己的优势，弥补他人的不足，从而形成一种互补和支持的关系。这种共同目标意识的培养，使学生在面对团队任务时更加团结一致，提高了团队的整体效率和战斗力。

此外，体操训练还能有效提升学生的领导力和责任感。在团队中，总会有一些成员承担更多的组织和协调工作，担任队长或小组长的角色。这些领导者需要具备良好的组织能力、决策能力和应变能力，以便在训练和比赛中带领团队前进。通过担任这些角色，学生们不仅能够锻炼自己的领导能力，还能在实践中学会

如何承担责任。例如，当团队遇到困难时，领导者需要迅速找到解决方案，并激励队员们保持信心和斗志。这种经历不仅提升了学生的领导力，还增强了他们的责任感，使他们在未来的团队合作中更加主动和担当。

五、结论与展望

综上所述，体操训练对大学生的自我效能感和团队合作能力具有显著的提升作用。通过增强自信心、提升目标设定和实现能力、改善心理韧性，体操训练能够显著提升大学生的自我效能感；通过增强沟通与协调能力、培养共同目标意识、提升领导力和责任感，体操训练能够显著提升大学生的团队合作能力。此外，体操训练还在生理和心理层面带来了多重益处，提高了大学生的身体素质和心理健康水平。

然而，现有研究仍存在一些局限性，如样本代表性不足、研究设计单一、变量控制不充分等。未来的研究可以在此基础上进行改进，通过增加样本量、采用长期跟踪研究、严格控制变量、结合多种研究方法，以提供更为科学和全面的证据。此外，还可以探索体操训练在不同性别、不同年龄段、不同文化背景下的效果差异，以进一步丰富相关领域的理论和实践。

总之，体操训练作为一种有效的体育活动，不仅能够提升大学生的身体素质，还能够和心理和社会层面带来积极的影响。高校应加大对体操训练的投入和支持，将其纳入体育教学计划，鼓励更多学生积极参与，以促进其全面发展。

参考文献

- [1] 王战平, 汪玲, 谭春辉, 等. 虚拟学术社区中科研人员合作效能影响因素的实证研究 [J]. 情报科学, 2020, 38(05): 11-19.
- [2] 翁紫诺. 新疆寄宿制高中生一般自我效能感、心理韧性与学校适应的关系研究 [D]. 石河子大学, 2020.
- [3] 田家雪. 不同运动项目干预对初中生自我效能、应对方式与主观幸福感的影响研究 [D]. 扬州大学, 2022.
- [4] 单学亮, 马光波. 浅谈大学生创业自我效能感提升策略 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2017(07): 245+247.
- [5] 刘晓慧. 中等职业学校体育教学中学生团队协作能力的培养 [D]. 内蒙古师范大学, 2014.
- [6] 朱梅. 大学生合作精神与合作能力培养机制探讨 [J]. 教书育人 (高教论坛), 2020(06): 12-13.
- [7] 孙大雁. 创业教育: 就业竞争力的助推器 [J]. 文教资料, 2008(25): 174-175.
- [8] 张原. 拓展训练对大学生生存能力的培养 [J]. 运动, 2016(15): 84-85.
- [9] 李耀宗. 体操专项力量的重要性分析及训练探讨 [J]. 文体用品与科技, 2018(23): 131-232.
- [10] 谭晓丹. 建成环境对大学生身体活动的影响: 锻炼意向的中介作用和心理韧性的调节作用 [D]. 湖北: 华中师范大学, 2020.