

基于双减政策的课余田径训练对 青少年心理韧性影响研究

魏剑波

郑州西亚斯学院

DOI: 10.12238/ems.v6i6.8021

[摘要] 随着“双减”政策的推行,学生的学业压力得到了有效缓解,课余时间得以增多。在这种情况下,田径训练作为一种有效的课余活动,对于培养青少年的心理韧性具有重要的意义。本文从心理韧性的角度出发,分析了课余田径训练对青少年心理健康的影响,旨在为青少年心理健康教育和课余活动安排提供理论参考。

[关键词] 双减政策; 课余田径训练; 青少年; 心理韧性

A Study on the Impact of Extracurricular Track and Field Training on the Psychological Resilience of Adolescents Based on the Double Reduction Policy

Wei Jianbo

Zhengzhou Sias College

[Abstract] With the implementation of the “double reduction” policy, students’ academic pressure has been effectively alleviated, and their spare time has been increased. In this situation, track and field training, as an effective extracurricular activity, is of great significance for cultivating the psychological resilience of adolescents. This article analyzes the impact of extracurricular track and field training on the mental health of adolescents from the perspective of psychological resilience, aiming to provide theoretical reference for adolescent mental health education and extracurricular activity arrangements.

[Keywords] Double reduction policy; Extracurricular track and field training; teenagers; Psychological resilience

引言

近年来,学生的学业压力不断增大,课余时间被各种补习班和课外培训所占据。这种现象导致了学生的身心健康问题日益严重。为了解决这一问题,我国政府在2021年提出了“双减”政策,旨在减轻学生的学业负担和课外培训负担。随着“双减”政策的推行,学生的课余时间得到了有效释放。在这种情况下,田径训练作为一种具有锻炼身体、培养心理韧性等多种功能的课余活动,对于青少年的成长具有重要的意义。

一、心理韧性概述

心理韧性,这一概念源自心理学领域,它描述的是个体在遭遇逆境、压力或挑战时,能够有效应对、适应并最终克服困难的的能力。这种能力并非一蹴而就,而是个体在不断经历生活挑战的过程中逐渐培养和发展起来的。心理韧性作为

一种保护性因素,对于个体的心理健康、情感平衡以及生活的适应能力都有着至关重要的影响。它在个体面对逆境时的作用,类似于弹性金属在面对外力时能够恢复原有形状的能力。心理韧性包含多个心理成分,如自我认知、情绪调节、应对策略和社交支持等。这些成分相互作用,构成了个体在面对压力时的心理抵抗力。自我认知是指个体对自己的认识和理解,包括自我效能感,即个体对自己完成某项任务的信心。情绪调节是指个体管理和控制自己的情绪,以适应不断变化的环境。应对策略是指个体在面对逆境时所采用的解决问题的方式。社交支持则是指个体从他人那里获得的情感和物质支持。青少年时期是一个人生理和心理发展的重要阶段,这一阶段的个体正面临着身体和心理的快速变化,同时也要应对学业、人际关系和未来规划等多重挑战。因此,青少年

时期的心理韧性发展对个体的长期福祉具有深远的影响。心理韧性较强的青少年往往能够更好地适应环境和挑战,他们的心理健康状况更加稳定,学业和社交表现也更为出色。心理韧性的培养是一个复杂的过程,它需要家庭、学校和社会等多方面的共同努力。家庭是青少年心理韧性发展的第一个也是最重要的环境。父母的支持、理解和鼓励对孩子的心理韧性培养至关重要。学校作为青少年日常学习和生活的主要场所,也应该提供积极的环境来促进学生的心理韧性发展。教师可以通过鼓励学生参与决策、提供有效的应对策略培训和创造支持性的学习环境来帮助学生培养心理韧性。此外,社会也应该提供多样化的资源和机会,如社区服务、体育运动和社会实践活动,这些都有助于青少年在实际操作中学习如何应对逆境。总的来说,心理韧性是青少年时期需要重点培养的一种能力。通过家庭、学校和社会的共同努力,结合有效的培养策略,可以帮助青少年在面对生活的挑战时,更加坚韧不拔,充满弹性。这不仅对他们的当前发展有益,而且对他们未来的成长和幸福生活也将产生积极的影响。

二、双减政策背景下青少年参与课余田径训练的意义

(一) 提高身体素质

田径训练作为一种全面的体育活动,对青少年的身体素质提升具有显著效果。在双减政策背景下,学生减轻了过重的学业负担,这为他们提供了更多的课余时间参与田径训练。田径训练包含跑、跳、投等多种运动形式,可以全面锻炼青少年的肌肉群,提高他们的运动能力。此外,田径训练还可以促进青少年骨骼发育,增强他们的心肺功能,有利于健康成长。在双减政策背景下,青少年有更多的时间和机会参加田径训练,从而有利于提高身体素质。政府和学校应加大对青少年田径训练的投入,提供良好的训练场地和设施,为青少年创造有利于体育锻炼的环境。

(二) 培养心理韧性

田径训练是一个充满挑战的过程,青少年在训练中会遇到各种困难和挫折,如体力极限、技术难关和比赛压力等。面对这些挑战,青少年需要调整心态,积极应对,从而培养出心理韧性。双减政策实施后,学生从繁重的课业中解脱出来,有了更多的机会参与田径训练,这有助于他们在训练中不断磨练心理韧性。心理韧性是一种重要的心理品质,它使个体在面对逆境时能够保持积极的心态,调整自身行为,并最终克服困难。在田径训练中,青少年通过参与竞争和团队合作,学习如何在压力下保持冷静,如何调整策略以应对挑战,这些都是培养心理韧性的有效方式。此外,田径训练中的团队协作也让青少年体验到集体力量的重要性,学会在团队中承担责任,这有助于他们建立自信,增强心理韧性。青少年在田径训练中不断面对挑战,逐渐形成积极向上的心态,这对于他们未来的学习、生活和职业生涯都是一笔宝贵的财富。

(三) 促进全面发展

田径训练不仅有助于提高青少年的身体素质和心理韧性,还可以培养他们的团队合作意识、自律性等品质。在双减政策背景下,青少年有更多的时间和机会参加田径训练,有利于促进全面发展。全面发展是指个体在道德、智力、体育、美育和劳动等多方面都得到充分发展。田径训练作为一种体育活动,可以帮助青少年锻炼身体、提高心理素质,同时还可以培养他们的团队合作精神、自律性、毅力和自信心等品质。这些品质对于青少年在学业、工作和生活中取得成功具有重要意义。此外,田径训练还可以帮助青少年养成良好的生活习惯,提高他们的时间管理能力。在双减政策背景下,青少年有更多的时间和机会参加田径训练,有利于培养良好的生活习惯和时间管理能力。

三、课余田径训练对青少年心理韧性的影响

(一) 增强青少年自信心

课余田径训练作为一种富有挑战性的体育活动,对青少年的身心发展具有重要的促进作用。在田径训练中,青少年需要面对各种困难和挑战,如疼痛、疲劳和高强度的运动等。这些挑战使得他们在训练过程中不断地突破自己的极限,提高自己的身体素质和运动能力。随着训练的深入,青少年逐渐发现自己能够完成以前认为不可能的任务,这种成就感极大地增强了他们的自信心。自信心是指个体对自己能力的信任和肯定,它是心理韧性的核心组成部分。具有较高自信心的青少年在面对困难和挫折时,更能够保持积极的心态,相信自己有能力克服问题并取得成功。这种积极的心态是他们心理韧性强大的表现,也是他们能够在逆境中保持坚持和毅力的关键。田径训练对青少年自信心的培养主要体现在以下几个方面:首先,田径训练中的各种挑战使得青少年不断经历成功和失败,从而使他们更加了解自己的能力和局限。这种自我认知有助于他们建立合理的自信心。其次,田径训练中的团队协作和竞争环境,使青少年学会了如何与队友合作、如何面对竞争。这种经验使他们更加懂得如何在社会生活中建立和维护良好的人际关系,从而增强了他们的社交自信心。最后,田径训练中的成绩提升和比赛成功,为青少年提供了实际的成就感,使他们对未来充满信心。总之,课余田径训练通过各种挑战和经历,有效地增强了青少年的自信心。这种自信心不仅是他们在田径训练中取得成绩的关键,也是他们在面对生活和学习中的挫折和困境时,保持积极心态、勇敢面对挑战的心理韧性基础。因此,在“双减”政策背景下,学校和家庭应充分利用课余时间,鼓励青少年参加田径训练等体育活动,以培养他们的自信心和心理韧性。这有助于青少年的全面发展,为我国培养更多具有心理韧性的人才。

(二) 培养青少年团队合作精神

田径训练,作为一种团队运动,不仅考验个人的体能和技巧,更强调团队成员之间的默契与合作。在这种活动中,

青少年必须学会如何与队友沟通、如何协调动作、如何共同为目标而努力。这些经历对他们的团队合作精神的培养具有重要的影响。团队合作精神是指个体在团队中协作完成任务的一种精神和能力。它是个体在集体活动中发挥作用、实现共同目标的关键。团队合作精神不仅包括协调一致的动作和策略,还包括相互支持、相互信任和共同承担责任的态度。在田径训练中,青少年必须学会在团队中扮演好自己的角色,既要为自己的部分负责,也要为整个团队的成功努力。田径训练对青少年团队合作精神的培养主要体现在以下几个方面:首先,田径训练中的团队性质使得青少年学会了如何与他人合作。他们在训练和比赛中互相鼓励、互相支持,共同面对挑战。这种合作经验有助于他们在现实生活中建立良好的人际关系,提高团队合作能力。其次,田径训练中的团队目标使青少年明白,个人的成功离不开团队的支持。他们学会了在团队中承担责任,为团队的利益放弃个人的利益。这种无私的精神是团队合作精神的重要体现。最后,田径训练中的团队竞争使青少年懂得了如何在竞争中保持合作。他们学会了在竞争中尊重对手,与队友共同进步。这种竞争与合作的关系,使他们在现实生活中能够更好地应对竞争压力,保持良好的心态。总之,课余田径训练通过团队合作的形式,有效地培养了青少年的团队合作精神。这种精神不仅是他们在田径训练中取得成绩的关键,也是他们在面对生活和学习中的压力和挫折时,保持积极心态、勇敢面对挑战的心理韧性基础。因此,在“双减”政策背景下,学校和家庭应充分利用课余时间,鼓励青少年参加田径训练等体育活动,以培养他们的团队合作精神和心理韧性。这有助于青少年的全面发展,为我国培养更多具有心理韧性的人才。

(三) 锻炼青少年的意志力

意志力,指的是个体在面对困难和挑战时,能够坚持自己的目标和决心,不被外界的干扰和诱惑所动摇的能力。它是心理韧性中至关重要的一环,对于个体的成长和成功具有决定性的影响。在青少年时期,意志力的培养尤为重要,因为它关系到他们未来的学习、工作和生活。田径训练,作为一种艰苦的体育活动,对青少年的意志力提出了严峻的挑战。在田径训练中,青少年需要面对高强度的运动、身体的疼痛和极限的挑战。这些经历对他们的意志力具有极大的锻炼作用。首先,田径训练中的单调性和重复性使得青少年必须学会如何坚持。田径训练往往充满了重复的练习和不断的打磨,这需要青少年有足够的耐心和毅力。他们必须学会如何在重复中寻找乐趣,如何在单调中保持热情。这种坚持不仅是对身体上的挑战,更是对精神上的考验。青少年在田径训练中逐渐学会了如何调整自己的心态,如何保持动力和热情,这有助于他们在现实生活中面对枯燥的学习和工作时,保持坚持和毅力。其次,田径训练中的失败和挫折使得青少年必须学会如何应对。在田径训练中,青少年经常会遇到各种失败

和挫折,如成绩不理想、比赛失利等。这些失败和挫折对他们的意志力提出了考验。他们必须学会如何面对失败,如何从挫折中恢复过来。这种应对失败和挫折的能力,对于他们在现实生活中面对压力和挑战时具有重要的意义。再次,田径训练中的竞争和压力使得青少年必须学会如何调整。田径训练中的竞争压力往往很大,青少年需要面对来自队友和对手的竞争。这种竞争压力对他们的意志力提出了挑战。他们必须学会如何在竞争中保持冷静,如何在压力下保持专注。这种调整能力对于他们在现实生活中面对各种竞争和压力时具有重要的意义。最后,田径训练中的成就和成功使得青少年必须学会如何保持动力。田径训练中的成就和成功往往是暂时的,青少年需要不断追求新的目标和挑战。这种不断追求新目标的能力,对于他们在现实生活中面对挑战和问题时具有重要的意义。总之,课余田径训练通过其艰苦性和挑战性,有效地锻炼了青少年的意志力。这种意志力不仅是他们在田径训练中取得成绩的关键,也是他们在面对生活和学习中的压力和挫折时,保持积极心态、勇敢面对挑战的心理韧性基础。因此,在“双减”政策背景下,学校和家庭应充分利用课余时间,鼓励青少年参加田径训练等体育活动,以培养他们的意志力和心理韧性。这有助于青少年的全面发展,为我国培养更多具有心理韧性的人才。

结论

本文从心理韧性的角度分析了课余田径训练对青少年心理健康的影响。结果显示,课余田径训练可以增强青少年的自信心、培养团队合作精神和锻炼意志力,从而对青少年的心理韧性具有积极影响。因此,在“双减”政策背景下,学校和家长应关注青少年课余时间的合理利用,鼓励青少年参加田径训练等有益于心理韧性培养的课余活动。这有助于青少年的全面发展,为我国培养更多具有心理韧性的人才。

【参考文献】

- [1]李永辉.课余田径训练对初二学生心理韧性影响的实验研究[D].山西大学,2020.
- [2]王海泉.分析与研究髌关节训练在青少年田径训练中重要性[J].学生之友(初中版)(下),2012,(01):75-76.
- [3]彭亮.青少年田径运动员的心理影响因素及其训练方法研究[J].田径,2023,(03):45-47.
- [4]杨利珍.心理因素在青少年田径训练中的影响与策略分析[J].体育风尚,2021,(01):297-298.
- [5]宋波.心理因素在青少年田径训练中的影响与策略[J].体育风尚,2021,(01):219-220.

作者简介:魏剑波,1976.8,河南开封人,男,汉,硕士研究生,副教授,研究方向:体育学。

基金项目:郑州市2024年度社会科学调研课题《双减政策后课余田径训练对青少年心理韧性影响研究》(课题编号:0209)。