

校园体育活动对青少年心理健康的影响机制研究

熊伟

金华市外国语实验学校

DOI:10.12238/mef.v8i13.15623

[摘要] 现阶段,受学业压力、社会竞争及生活方式改变等方面的影响,青少年心理健康问题日益凸显,已成为社会关注的焦点。而校园体育活动作为促进青少年全面发展的重要途径,对其心理健康具有多维度的影响。本文通过对相关理论与实证研究的梳理,深入剖析校园体育活动对青少年心理健康的影响机制,包括积极影响与潜在挑战,并提出优化校园体育活动、促进青少年心理健康的策略建议,旨在为学校体育教育与心理健康教育的融合发展提供理论支撑与实践指导,助力青少年身心健康成长。

[关键词] 校园体育活动; 青少年; 心理健康; 影响机制

中图分类号: G8 文献标识码: A

Research on the Impact Mechanism of Campus Sports Activities on the Mental Health of Adolescents

Wei Xiong

Jinhua Foreign Language Experimental School

[Abstract] Mental health issues among teenagers have become increasingly prominent and have become a focus of social concern. Campus sports activities, as an important way to promote the all-round development of teenagers, have multi-dimensional influences on their mental health. This article, through a review of relevant theoretical and empirical research, deeply analyzes the influence mechanism of campus sports activities on the mental health of teenagers, including positive impacts and potential challenges. It also puts forward strategic suggestions for optimizing campus sports activities and promoting the mental health of teenagers, aiming to provide theoretical support and practical guidance for the integrated development of school physical education and mental health education. Help teenagers grow up physically and mentally healthy.

[Key words] Campus sports activities Teenagers; Mental health Influence mechanism

引言

在青少年成长过程中,心理健康与身体健康同等重要,共同构成全面发展的基石。但近年来,受学业压力、社会竞争及生活方式改变影响,青少年心理健康问题高发。中国科学院心理研究所调查显示,约14.8%的10至16岁中小学生在不同程度抑郁风险,焦虑、自卑等问题也较普遍,这不仅影响其学习与生活,还可能对未来发展产生深远负面影响。

校园体育活动作为学校教育重要部分,具有强身健体、调节情绪等多重功能。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》明确要以体强心。研究表明,参与校园体育活动能有效促进青少年心理健康,但其内在机制缺乏系统深入研究。因此,探究该机制对优化学校体育教育、提升青少年心理健康水平意义重大。

1 校园体育活动影响青少年心理健康的理论基础

1.1 身心一元论

身心一元论认为,身体与心理是一个不可分割的整体,身体活动不仅能改变生理状态,还会对心理状态产生深刻影响。德国哲学家尼采曾说:“身体是一种伟大的智慧,是一种统一体,是具有单一意义的复合体。”在青少年成长过程中,身体的发育与心理的发展相互交织、相互促进。校园体育活动作为身体活动的主要形式,通过对身体机能的锻炼与提升,能够间接作用于青少年的心理层面。例如,有氧运动能够增强心肺功能,提高身体的代谢水平,同时也能促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质,这些神经递质具有调节情绪、缓解压力、提升愉悦感的作用,从而对青少年的心理健康产生积极影响。

1.2 社会学习理论

社会学习理论由美国心理学家班杜拉提出,该理论强调个体通过观察和模仿他人的行为来学习和获得新的行为方式。在校园体育活动中,青少年处于一个充满互动与交流的社会环境中,他们通过观察体育教师、同学的运动表现、团队协作以及面

对困难时的应对方式,进行学习与模仿。例如,在篮球、足球等团队运动中,青少年观察到队友在比赛中积极沟通、相互支持、共同克服困难,从而学会团队合作、沟通技巧以及面对挫折时的坚韧态度。这种通过体育活动中的观察与模仿所获得的社会技能与心理品质,有助于青少年在日常生活中更好地应对人际关系与各种挑战,促进其心理健康发展。

2 校园体育活动对青少年心理健康的积极影响机制

2.1 情绪调节机制

2.1.1 神经递质的分泌与调节

校园体育活动能够促进多种神经递质的分泌与调节,从而改善青少年的情绪状态。其中,内啡肽被称为“快乐激素”,当青少年进行中等强度以上的体育活动,如跑步、游泳、篮球等有氧运动时,身体会分泌内啡肽。内啡肽不仅具有止痛作用,还能带来愉悦感与满足感,有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪。研究表明,每周进行三次以上、每次30分钟以上中等强度有氧运动的青少年,其焦虑、抑郁水平显著低于不运动的青少年。

多巴胺也是一种重要的神经递质,与情绪的愉悦感、动机和奖励机制密切相关。在体育活动中,青少年通过完成特定的运动目标,如投进一个篮球、跑完一定的距离,大脑会分泌多巴胺作为奖励,使他们体验到成功的喜悦,增强运动的动力与积极性,进一步提升情绪状态。

2.1.2 注意力的转移与情绪宣泄

体育活动为青少年提供了一个将注意力从日常压力源中转移出来的机会。在学习与生活中,青少年常常面临学业压力、人际关系困扰等问题,这些压力源容易导致负面情绪的积累。当他们参与校园体育活动时,注意力会集中在运动本身,如运动技巧的掌握、比赛的策略制定等,从而暂时忘却烦恼,使紧张的情绪得到缓解。

体育活动也是一种良好的情绪宣泄方式。青少年在运动过程中,可以通过呐喊、奔跑、跳跃等身体动作,将内心的压抑、愤怒等负面情绪释放出来。例如,在足球比赛中,青少年可以通过激烈的对抗、全力的奔跑,宣泄心中的不满与压力,使情绪得到调节与平衡。

2.2 认知发展机制

2.2.1 提升自我认知与自我效能感

校园体育活动为青少年提供了丰富的自我探索与体验机会,有助于提升他们的自我认知与自我效能感。在体育活动中,青少年不断尝试新的运动技能,挑战自己的身体极限,在这个过程中,他们逐渐了解自己的身体能力、兴趣爱好以及优势与不足。例如,一个原本认为自己不擅长运动的学生,在参加学校的跳绳社团后,通过不断练习,掌握了多种跳绳技巧,并在比赛中取得好成绩,从而对自己的运动能力有了新的认识,发现了自己在这方面的潜力。

自我效能感是个体对自己能否成功完成某一行为的主观判断。在体育活动中,青少年每一次成功地完成一个动作、赢得一场比赛,都会增强他们的自我效能感。这种积极的自我效能感会

迁移到学习与生活的其他方面,使他们在面对困难时更有信心和勇气去尝试与克服,相信自己有能力取得成功。

2.2.2 促进认知能力的提升

体育活动对青少年的认知能力具有积极的促进作用。研究表明,经常参与体育活动的青少年在注意力、记忆力、思维能力等方面表现更优。运动能够促进大脑血液循环,为大脑提供充足的氧气与营养物质,有助于提高大脑的工作效率。例如,在进行篮球、乒乓球等球类运动时,青少年需要快速判断球的运动轨迹、对手的动作意图,并迅速做出反应,这一过程能够锻炼他们的注意力与反应速度。

体育活动中的团队协作与策略制定,也能培养青少年的思维能力与问题解决能力。在团队运动中,青少年需要分析比赛形势,制定战术,协调队友之间的行动,通过不断地思考与实践,他们的逻辑思维、创造性思维以及决策能力都得到了锻炼与提升,这些认知能力的提升对青少年的学习与心理健康发展具有重要意义。

2.3 社会交往机制

2.3.1 增强人际交往能力

校园体育活动为青少年提供了广泛的人际交往平台,有助于增强他们的人际交往能力。在体育课堂、体育社团以及各类体育比赛中,青少年与不同年级、不同性格的同学进行互动交流。通过共同参与体育活动,他们学会了如何与他人沟通、合作、分享与竞争。例如,在排球比赛中,队员之间需要通过有效的沟通来确定战术、分配任务,在这个过程中,青少年的语言表达能力、倾听能力以及理解他人意图的能力都得到了锻炼。

体育活动中的合作与竞争也能帮助青少年更好地理解人际关系。在合作中,他们体会到团队的力量,学会关心他人、支持他人;在竞争中,他们尊重对手,接受失败,培养了良好的竞争意识与心态。这些人际交往能力的提升,有助于青少年建立良好的人际关系,减少孤独感与社交焦虑,促进心理健康。

2.3.2 拓展社交支持网络

参与校园体育活动能够帮助青少年拓展社交支持网络。在体育活动中,青少年结识了志同道合的朋友,这些朋友不仅在运动中相互陪伴、相互鼓励,在日常生活中也能提供情感支持与帮助。例如,当青少年在学习上遇到困难或在生活中遭遇挫折时,体育活动中的朋友可以倾听他们的烦恼,给予建议与鼓励,帮助他们渡过难关。

体育教师、教练也是青少年社交支持网络中的重要组成部分。他们在体育活动中关注青少年的表现,给予指导与认可,当青少年出现心理问题时,能够及时发现并提供帮助。这种丰富的社交支持网络,为青少年的心理健康提供了有力的保障,使他们在面对压力与挑战时,有更多的资源与途径获得支持与帮助。

3 校园体育活动对青少年心理健康的潜在挑战

3.1 过度竞争带来的心理压力

竞技性较强的校园体育比赛中,过度竞争氛围易给青少年带来心理压力。家长、教师等对成绩过度关注,使青少年背负期

望压力,因担心表现不佳产生焦虑等负面情绪,如田径赛前出现失眠等症状,影响发挥甚至造成长期心理影响。

过度竞争还可能让青少年将自我价值与成绩挂钩,失利后易自我否定,产生自卑、抑郁等问题,违背体育促健康初衷,对其心理健康产生消极影响。

3.2 运动损伤引发的心理创伤

体育活动存在运动损伤风险,青少年受伤后可能遭遇心理创伤。受伤使其暂不能参与喜爱的体育活动,还可能影响身体形象与自信心,如热爱舞蹈的青少年腿部骨折后,会担心舞蹈生涯终结,对未来迷茫焦虑。

运动损伤恢复漫长艰辛,青少年在此期间可能产生挫折感与无助感,若缺乏及时心理支持疏导,可能对运动产生恐惧抵触情绪,甚至影响日常生活行为态度,对心理健康造成长期损害。

3.3 运动能力差异导致的社交排斥

在校园体育活动中,由于青少年的运动天赋与身体素质不同,运动能力存在较大差异。一些运动能力较弱的学生可能会在体育活动中表现不佳,从而遭受同龄人的排斥与孤立。例如,在体育课上进行分组比赛时,运动能力强的学生往往更容易被挑选进入实力较强的小组,而运动能力弱的学生则可能被剩下,这种被边缘化的经历会使他们感到自尊心受到伤害,产生自卑、孤独等心理问题。

长期处于这种社交排斥的环境中,青少年可能会对校园体育活动产生厌恶与逃避心理,进一步影响他们的身心健康发展。同时,这种因运动能力差异导致的社交不平等现象,也不利于校园体育活动营造积极、和谐的氛围,对整体的体育教育效果产生负面影响。

4 优化校园体育活动促进青少年心理健康的策略建议

4.1 构建多元化的校园体育活动体系

学校应构建多元化的校园体育活动体系,满足不同青少年的兴趣与需求。除了传统的竞技体育项目,如篮球、足球、田径等,还应增加趣味性、参与性强的体育活动,如瑜伽、健身操、趣味运动会等,让每个学生都能找到自己喜欢的运动项目。例如,学校可以开设民族传统体育课程,如太极拳、舞龙舞狮等,传承民族文化的同时,为学生提供更多的运动选择。

丰富体育活动的组织形式,除了常规的体育课堂教学,还应开展多样化的课外体育活动,如体育社团、体育俱乐部、校际友谊赛等。通过不同形式的体育活动,为青少年创造更多参与体育、享受体育的机会,提高他们参与体育活动的积极性与主动性,从而更好地发挥体育活动对心理健康的促进作用。

4.2 加强体育教师心理健康教育能力培训

体育教师在校园体育活动中作用关键,需加强其心理健康教育能力培训。学校应定期组织体育教师参与心理健康教育培训课程,邀请心理学专家讲座指导,帮助其了解青少年心理发展

特点、常见心理问题的识别与干预方法,如通过观察学生体育活动表现,发现情绪低落、行为异常等问题,并掌握基本心理疏导技巧,在教学中及时提供帮助。

鼓励体育教师将心理健康教育融入体育教学,在课程设计、教学方法选择及评价方式制定中兼顾学生心理需求。例如,设置多样化教学目标,既关注运动技能,也注重培养自信心、毅力等心理素质;采用分层、个性化教学,满足不同学生需求,避免过度竞争带来的心理压力。

4.3 营造积极健康的校园体育文化氛围

学校应营造积极健康的校园体育文化氛围,引导学生树立正确体育观念与价值观。通过校园广播、宣传栏、校报等渠道,宣传体育对身心健康的重要性,传播体育明星励志故事,如展示优秀运动员克服困难、取得成功的事迹,激发学生对体育的热爱。

组织体育文化节、体育知识竞赛、体育摄影比赛等丰富活动,让学生深入了解体育文化内涵,感受体育魅力。同时强调友谊、合作、公平竞争等价值观,淡化比赛成绩,鼓励学生享受运动过程,培养积极向上的体育精神,为青少年心理健康发展创造良好环境。

5 结论

校园体育活动通过情绪调节、认知发展及社会交往等多维度、多层次机制,有效促进青少年心理健康,改善情绪、提升认知能力与人际交往能力,拓展社交支持网络。但也存在过度竞争、运动损伤、因运动能力差异导致社交排斥等潜在挑战,可能产生负面影响。

为充分发挥其促进作用,学校应构建多元化活动体系,加强体育教师心理健康教育能力培训,营造积极健康的校园体育文化氛围。通过这些策略优化活动,让体育成为促进青少年心理健康的重要力量,助力其身心健康成长,为未来发展奠定基础。

【参考文献】

- [1]高雪蕾.游泳运动对青少年心理健康的影响及其可能机制[J].游泳,2024(5):71-73.
- [2]杨静.社会支持感知对高中生心理健康的影响机制及干预研究[D].华中师范大学,2024.
- [3]周源,张占平,张敏.大学生体育锻炼对心理健康素养的影响因素分析——以徐州市某高校为例[J].Advances in Psychology,2025,15.
- [4]郭伟,刘铭.短视频使用对青少年体育锻炼动机的双向影响机制及干预策略研究[C]//第九届全国体育锻炼与心理健康学术会议摘要集,2025.

作者简介:

熊伟(1988—),男,汉族,安徽省芜湖市人,硕士研究生,金华市外国语实验学校,二级教师,研究方向:体育教学。