

青少年体育参与动机及其对身心健康的影响研究

李俊恒 夏晨阳*

玉溪师范学院体育学院 云南玉溪 653100

摘要: 体育运动参与对于促进身心健康发展具有重要作用, 尤其是对于青少年而言, 适量的体育运动能够提升身体素质, 达到增强体质等效果, 在缓解心理压力的同时满足全面发展要求。但在研究中发现, 许多青少年存在体育参与动机不强的现象, 导致其身体素质尚未达到应有标准, 甚至还会出现许多慢性病等不良现象。所以, 需要从激发青少年体育参与动机入手, 利用适合的体育运动项目吸引青少年, 帮助其掌握体育锻炼方法, 满足身心健康的全面发展需求。

关键词: 青少年; 体育参与动机; 身心健康; 影响因素

前言

体育作为教育体系中重要的组成部分, 在新课程标准全面实施背景下, 需要从充分发挥体育教育的作用入手, 利用体育运动促进青少年身心健康发展, 满足其未来学习成长需求。随着生活质量的不断提升, 对身体健康的关注度也在不断提高, 而青少年作为比较特殊的群体, 需要从激发其体育参与动机入手, 提升对体育锻炼的重视度, 自觉参与体育锻炼, 形成终身体育意识。

一、青少年体育参与动机分析

(一) 内在动机

青少年对某项活动产生浓厚的兴趣后, 能够自觉参与活动, 形成参与动机。在体育活动中内在动机一般表现为对体育的爱好、主动参与运动的热情, 能够进行自我挑战等。从特点上来讲, 内在动机具有持久性、稳定性特点, 可以确保青少年能够长期参与, 形成积极的心理与情感体验, 满足身心健康发展要求。

(二) 外在动机

受到外界因素的激励、奖励, 能够产生自觉参与活动的动机, 从表现上来讲为了获取奖励、避免惩罚等自行参与。因外在动机具有短暂性、不稳定性等特点, 所

以一旦外界因素发生变化, 很容易出现动机变化现象, 难以实现促进青少年身心健康发展目标^[1]。

(三) 整合动机

青少年因自身的价值观念、目标等与外部激励具有一致性, 进而形成能够自觉参与活动的动机。在体育活动中整合动机表现为青少年为了实现目标、提升自身身体素质等。因整合动机的稳定性较强, 可以让青少年产生长期参与热情, 能够形成积极的心理体验。

(四) 成就动机

成就动机主要表现追求成功、优异表现过程中所具备的动机, 一般会与内在满足感等联系在一起。在青少年体育参与中受到成就动机的影响, 能够产生参与积极性, 可以自觉坚持参与锻炼。从特点上来讲, 与青少年自我价值、自尊感等密切相关, 可以帮助青少年实现自我提升与健康成长目标。青少年在成就动机的影响下, 能够自觉参与体育锻炼, 树立起自信心, 提升自我价值观。另外因成就动机与目标导向性之间有着密切联系, 能够促使个体将重点放在内在奖励等方面, 如获取成就感等。

(五) 关系动机

青少年从与他人建立稳定关系、避免出现冲突等需求层面出发, 能够在参与体育活动中产生相应的动机。在青少年体育参与过程中, 关系动机属于比较重要的因素之一, 因这一阶段又是社交活动比较频繁的阶段, 通过与他人之间建立起良好的关系, 能够有效提升活动开展效果, 提升归属感。

二、青少年体育参与动机及其对身心健康的影响

(一) 内在动机对身心健康的影响

因内在动机的稳定性较强, 可以对青少年参与体育活动产生积极影响, 同时呈现出正相关关系。青少年所

基金项目: 2023年教育部产学研合作协同育人项目“新文科背景下体育专业校企协同育人创新平台建设研究”, 项目编号: 230805618280639

作者简介: 李俊恒(1980—), 男, 汉族, 云南玉溪人, 副教授, 研究方向: 运动训练学。

***通讯作者:** 夏晨阳(1991—), 男, 汉族, 云南大理人, 在读博士, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学。

产生的内在动机越高,能够有效提升活动参与频率,所保持的时间也就越长,可以通过活动获取心理满足感^[2]。

(二) 外在动机对身心健康的影响

由于外在动机具有短暂性、不稳定性等特点,容易在外界因素的影响下发生变化,所以外在动机与学生自觉参与体育锻炼呈现负相关关系。如果青少年的外在动机越高,则会表现出参与频率降低等问题,难以获取心理满足感,进而影响到了身心健康发展。

(三) 成就动机对身心健康的影响

当青少年的成就动机越高时,自觉参与体育锻炼的频率也会随之增加,能够促进其身心健康发展,获取较强的心理满足感。所以在培养青少年体育参与动机时,需要重视成就动机的培养。

(四) 关系动机对身心健康的影响

受到关系动机的影响,能够让青少年在参与体育活动中产生良好的社交体验,在促进青少年身心健康发展中,关系动机具有积极影响,呈现正相关关系。随着关系动机的不断提升,青少年参与体育活动的频率有了明显提升,积极性也在随之增加,所以说关系动机是促进青少年身心健康发展的重要动机之一。

三、青少年体育参与动机及其对身心健康的实施策略

(一) 激发青少年内在动机

体育运动对青少年来讲是促进身心健康发展、提升生活质量的重要方式之一。所以需要从激发青少年内在动机入手,采取以下几种方法:一是提供适合的项目、场所。因青少年的兴趣、需求等存在较大的差异性,所以需要多样化运动项目、场所等,最大限度满足青少年个性化发展需求,鼓励其选择自己感兴趣的项目,在参与体育锻炼中逐渐形成内在动机。二是形成积极的体育文化。利用体育文化可以调动青少年的内在动机,确保其可以自觉参与体育锻炼。如可以为青少年提供参与体育比赛的机会,或是增加健身文化推广力度,为其营造良好的体育文化氛围,对青少年产生潜移默化的影响。三是提供积极反馈、奖励等。在组织青少年参与体育锻炼时,需要及时提供积极反馈,帮助其树立起内在动机,能够自觉参与锻炼。如针对体育比赛中表现比较优秀的人员给予相应的奖品等^[3]。

(二) 重视培养青少年自我效能感

青少年只有具备较强的自我效能感,才能形成完成运动的自信心,对体育锻炼产生期待心理,保持体育活动参与积极性。一是提供获取成功的机会,让青少年产

生良好的运动体验。因青少年的自我效能感与成功经验之间有着密切联系,所以教师需要从现实情况出发,提供可以帮助青少年获取成功的机会,让其在体育活动中形成良好体验。如根据青少年身体素质开展适合的体育运动,鼓励其主动进行自我挑战,通过活动积累成功经验。三是为青少年提供自我对话机会。自我对话其实就是自行进行心理沟通,也是自我效能感逐渐形成、发展的方式。培养青少年的自我对话能力能够帮助其以积极的心态面对体育锻炼中的问题,自觉应对挑战。如在指导青少年解决问题时,可以从自我对话入手,确保其能够通过自我对话逐渐形成克服问题的自信心。三是做好自我评价工作。对于自我评价来讲,主要是针对个体对自身的观点、看法提出的,只有不断提升青少年的自我评价能力,才能帮助其以正确的态度面对自己,了解自身能力与不足,达到提升自我效能感目标。可以发挥教师引导作用,鼓励其进行自我评价,反思存在的优势与不足,结合现实情况提出针对性的建议,发挥自我评价教育作用。

(三) 增强青少年情绪调节能力

对于自我情绪调节能力来讲,需要青少年具备控制自我情绪、采取有效调节措施,实现自我管理目标的能力。青少年只有具备较强的自我情绪调节能力,才能帮助其以积极主动的心态面对体育锻炼中的问题,保持体育活动参与积极性。一是及时提供情绪层面的支持。在青少年参与体育锻炼中,教师需要及时提供情绪层面的帮助,确保其能够以良好的状态应对情绪变化,及时舒缓压力。如组建专门的指导小组,及时为青少年提供情感层面的教育与辅导,在了解青少年具体情况的基础上提出有效的指导策略。二是传授情绪调节方法。青少年只有具备情绪调节方法,才能在出现情绪问题时主动运用适合的方法调节自身的情绪,确保其能够以积极的心态面对体育锻炼中的问题。如利用心理健康教育活动、情绪管理活动等帮助青少年掌握情绪调节方法。三是让青少年产生积极的情绪体验。对于积极情绪体验来讲,主要是青少年在参与体育活动中能够体验愉悦、满足等情绪,可以对体育锻炼产生期待心理。所以教师需要引导青少年参与到体育锻炼活动中,深刻体验体育活动的乐趣,保持体育学习动力。如为其提供丰富多样的体育比赛、社交活动等,让青少年能够通过不同活动体验积极情绪^[4]。

(四) 发挥目标导向,进行自我激励

对于目标导向来讲,通过设计出具体可行的目标,

并通过实际行动达成目标。而在自我激励中则是通过自我激励、激励他人等方式，更好的达成目标与愿望。做好青少年目标导向与自我激励教育，能够促使其自觉参与到体育锻炼汇总，产生参与动机。一是做好目标设计工作，满足可行性、具体性等要求。在青少年参与体育锻炼中需要教师及时帮助其设计出具体的目标，让青少年能够明确自身成长与发展方向，在目标的指引下产生体育参与动力，达到提升自我效能感目标。二是利用奖励、激励等方式，促使青少年自觉参与活动。只有提供适合的激励、奖励，能够帮助青少年更好的实现目标，达成自己的愿望，在增强自我激励的基础上保持参与热情。如可以利用荣誉奖励、奖学金等，为青少年参与体育锻炼提供支持。三是不断增强青少年的自我激励能力。对于自我激励能力来讲，就是借助自我激励、激励他人等方式实现最终目标。只有做好青少年自我激励能力培养工作，才能促使其更好的参与到体育锻炼中，保持活动参与热情。如提供能够进行自我激励的训练活动、比赛等，利用良好的活动氛围对青少年产生潜移默化的影响。

（五）重视体育文化建设

在学校中需要提升对体育文化建设的重视度，形成良好的文化氛围，为青少年身心健康发展提供支持。只有不断提升体育文化建设效果，才能调动学生参与体育活动积极性，才能保持长期的参与动机。一是加大体育文化宣传力度，帮助青少年认识到体育文化的意义与影响力，产生深刻的理解，能够自觉参与到体育锻炼中。二是积极开展丰富多样的体育文化活动。在学校中可以开展体育节、比赛等，让青少年亲身体验、感受体育文化的独特魅力，通过参与体育活动提升对体育文化的认同感。三是做好场馆建设工作，采取有效的管理措施。进行体育场馆建设、管理可以为青少年营造良好的锻炼环境，同时也可以达到提升体育参与动机效果，满足身心健康发展要求。所以在学校中需要结合现实发展情况，提升场馆管理力度，在保障场馆安全性的基础上吸引青少年积极参与体育锻炼，树立起学习好体育知识自信心。四是加大体育文化教育力度。在学校中需要积极开展体育文化课程教育，或是利用文化研讨会等方式，提升体育文化教育的影响力，帮助青少年正确认识体育文化，产生参与热情^[5]。

（六）确定参与动机激发重点

一是激发主动学习兴趣。对于青少年来讲正处于青春期发展阶段，具有较强的好奇心。所以在日常教学中

需要利用好青少年这一特点，从不同角度出發，激发其参与体育锻炼的积极性。在教学前教师需要掌握青少年的身心发展特点，提出针对性的教育方法，整合教育内容，制定出完善的教育计划。同时在教育过程中需要做好情境创设，利用适合的方法吸引青少年参与实践锻炼，达到提升自主学习探究能力目标。二是增强体育活动的趣味性。只有为青少年提供丰富多样的体育教育内容，才能有效增强体育活动的趣味性，达到全面激发青少年参与动机效果。如可以利用体育游戏、竞赛等方式，在结合实际教育内容的基础上进行创新，从不同角度出發，确保青少年能够自觉参与体育运动，形成竞争心理。如开展接力跑训练时，可以增加障碍跑等内容，借助现有器材增设障碍，通过小组合作等方式完成比赛。对于最后的冠军可以提供相应的奖励，以此来达到激发参与动机效果。通过将体育游戏与教育内容结合，不仅可以优化体育教学环节，同时也可以达到提升授课效果目标。

结语

综上所述，只有让青少年产生体育参与动机，才能使其自觉参与到体育锻炼中，达到促进身心健康发展的效果。所以，在教育中需要从激发体育参与内在动机入手，重视培养青少年的自我效能感，利用多样化的活动强化其情绪调节能力，在提高目标导向与自我激励的基础上做好体育文化建设，形成良好体育文化氛围，促使青少年自觉参与体育活动，养成终身体育锻炼意识，实现全面发展目标。

参考文献

- [1] 易军. 青少年体育锻炼行为及影响因素的实证分析[J]. 西南师范大学学报: 自然科学版, 2014, (39): 194-195.
- [2] 魏瑶, 李迎. 基本心理需要感知对青少年身体活动自主性动机和参与行为的影响[J]. 湖北体育科技, 2022, (12): 35-38.
- [3] 黄章旭, 刘斌. 学校体育环境对健康促进生活方式的影响: 锻炼动机与锻炼习惯的链式中介作用[J]. 吉林体育学院学报, 2023, (05): 89-98.
- [4] 李彦, 杨文礼. 青少年体育锻炼行为实证研究的相关影响因素分析[J]. 福建体育科技, 2023, (06): 105-111.
- [5] 韩雅. 素质教育背景下青少年参与体育活动动机的再研究[J]. 西部皮革, 2017, (06): 29.