

基于运动心理学的田径教学模式对学生心理健康的影响研究

刘子琰¹ 李开朗²

山东理工大学 山东淄博 255000

摘要: 本研究基于运动心理学理论, 深入探讨田径教学模式对学生心理健康的多重影响。随着青少年心理健康问题日益突出, 如何通过学校体育教育来提升学生的情绪调节、自尊心、抗挫折能力和人际关系成为关注的焦点。田径运动作为一种高强度、目标导向的运动形式, 能够通过合理的个性化训练和目标设定帮助学生缓解焦虑、提升自信, 并在集体竞赛中构建积极的同伴支持系统。本研究通过分析田径教学中个性化训练、成就目标设定及同伴支持的作用机制, 发现田径教学能有效促进学生心理健康发展。这一教学模式不仅为学校心理健康教育提供了创新实践路径, 还为田径课程的优化提供了实证依据, 为未来在体育教学中融入心理支持策略奠定了理论与实践基础。

关键词: 田径教学; 心理健康; 个性化训练

引言

在当今教育环境中, 学生心理健康问题受到了广泛关注。随着学业压力加重与生活节奏加快, 许多学生面临焦虑、低自尊和情绪调节能力不足等心理困扰。运动心理学作为研究运动对心理产生积极作用的学科, 强调体育活动能有效促进情绪管理、减轻心理压力并增强自我效能感。田径教学以其涵盖多种竞技和体能训练项目, 使学生在不断挑战自我中获得成就感与情绪释放, 具有独特的心理干预价值^[1]。因此, 本研究基于运动心理学视角, 深入分析田径教学模式对学生心理健康的多方面积极影响, 尤其是在提升自尊、缓解焦虑和增强情绪控制方面的作用。同时, 研究还探讨了如何通过科学设计田径课程, 最大化其在心理支持方面的功效。本研究旨在为学校体育教学提供新的心理健康干预思路, 并为田径课程与心理健康教育的深度融合提供理论和实践依据。

一、理论基础与研究假设

(一) 运动心理学的情绪调节理论

运动心理学中的情绪调节理论指出, 运动通过影响生理反应和情绪状态, 帮助个体有效地管理压力和情绪波动^[2]。田径教学模式中的耐力跑、短跑等项目不仅消耗体能, 还能促进内啡肽分泌, 缓解焦虑情绪, 提高学生的整体情绪稳定性。本研究假设, 田径教学模式能通过情绪调节机制, 帮助学生更好地管理学习和生活中的

负面情绪, 从而减少焦虑和压力感。

(二) 自我效能感理论与自尊发展

自我效能感理论强调个体对自身能力的信心和控制感, 特别是当面临困难或挑战时, 强烈的自我效能感可以促使学生不断尝试和坚持。田径运动因其强烈的竞技性和个体进步的可视化特点, 使学生在不断突破自我中获得成就感, 这种成就感可显著提升学生的自尊和自信。本研究假设, 基于运动心理学的田径教学能有效提高学生的自尊和自我效能感, 增强他们在日常学习与生活中的积极态度。

(三) 社会支持与归属感理论

田径教学中, 学生通常在小组或团队中完成训练和比赛, 通过与同伴合作, 学生能够感受到来自团队的支持与归属感。社会支持与归属感理论认为, 集体活动中获得的支持和理解可以显著缓解心理压力, 并促进心理健康。本研究假设, 田径教学模式能通过增强学生的社会支持感和归属感, 有效促进其心理健康, 特别是在建立人际关系和自我认同方面。

二、田径教学对学生心理健康的影响分析

(一) 焦虑与情绪控制

田径教学中的长跑、短跑等项目通过适当的身体压力刺激, 帮助学生释放情绪、缓解焦虑。研究表明, 规律的田径活动显著降低了焦虑水平, 因运动过程中内啡肽的分泌带来愉悦感和情绪放松, 尤其是有氧运动能有效调节交感和副交感神经系统, 使学生在面对压力时更冷静^[3]。此外, 田径训练中通过设定目标和阶段性挑战, 使学生逐步学会情绪管理。例如, 在跑步训练中, 学生

作者简介: 刘子琰 (2002年01月-), 男, 汉族, 山东省淄博市淄川区人, 本科在读, 研究方向: 运动训练。

需在身体疲劳与心理紧张中保持专注,这不仅锻炼了意志力,也提高了应对学习和生活压力的能力。因此,田径教学不仅是体能训练的过程,还是一种自然的情绪疏导方式,有助于提高学生的心理承受力和情绪稳定性。

（二）自尊与自信

田径教学在提升学生自尊与自信心方面效果显著。自我效能感理论认为,学生在完成挑战性任务并成功后,其自我评价和信心显著提高,而田径活动正好提供了这种富有挑战性且成就感强的场景。在短跑、跳远等田径项目中,学生通过逐步提高成绩,体验到自我超越,进而增强对自己能力的积极评价^[4]。每次成绩的进步,如短跑中缩短的时间或跳远距离的增加,都带给学生成就感与自豪感。田径教学因此为学生提供了一个持续超越自我的平台,让他们在不断尝试与进步中巩固自尊并增强自信,为未来学业和生活奠定坚实的心理基础。

（三）社会支持与人际关系

田径作为集体活动,通过合作与竞争建立起积极的社会支持环境,帮助学生在团队中形成和谐的同伴关系。田径项目通常以小组形式进行训练,学生在共同面对挑战中形成了相互帮助与支持的关系。这种同伴支持对心理健康具有积极作用,增强了学生的情感理解与安全感。此外,团队项目如接力赛不仅要求学生配合默契,还让他们意识到个体对集体的重要性,进而增强了团队责任感和归属感。健康的竞争环境也促使学生在比赛中会理解、接纳他人,并在赛后通过交流和总结进一步增进相互认可和信任。田径教学中的同伴支持系统让学生在学习和生活中建立有意义的社交网络,获得归属感与社会认同,推动心理健康的良性发展,使其在学业压力之余得到情绪支持和舒缓。

（四）责任感与团队意识

田径教学不仅重视个人成长,同时关注团队责任感和集体荣誉感的培养。在团队项目如接力赛中,学生逐渐在集体利益驱动下培养出全局观,增强了责任感与团队认同感。通过参与团队活动,学生逐渐意识到自己对集体的贡献,并在合作中提升沟通与协作能力^[5]。责任感的提升不仅使学生在田径训练中更积极主动,也促使他们在日常生活中更愿意承担责任和参与团队合作。田径教学通过责任意识的培养,使学生逐步形成成熟的心理素质和良好的人际关系能力,为未来学术和社会活动奠定基础。

（五）抗挫折能力的提升

田径运动中,成绩波动和挑战提供了学生面对挫折

的机会,使他们在应对失败和压力中成长。例如,在短跑项目中未达预期成绩或跳远未能突破目标,会带来心理压力,但在教师指导下,这些挫折可转化为成长动力。田径教学过程中,教师鼓励学生从挫折中总结经验,通过持续训练提升能力,这有效地培养了学生的抗挫折性格。经过多次挫折与尝试,学生逐渐形成更强的心理承受力,这种抗挫折能力不仅对田径训练有所帮助,也促使学生在学习和生活中表现出更积极的应对态度。

三、运动心理学视角下的田径教学改进建议

（一）个性化训练与心理支持

在田径教学中,应重视学生的个性化差异和心理状态,设计符合个体特点的训练方案,以促进心理健康的最大化发展。性格内向的学生在集体训练中容易感到焦虑,教师可为其安排更多个别训练环节,以逐步引导并培养自信。对于体能较弱且焦虑水平较高的学生,可通过设定小目标和自我挑战方式,逐步建立自信和积极的体验。对于自尊心较低的学生,教学过程中应融入积极反馈与激励,肯定其进步成就,帮助其在成功体验中增强自我认同。教师还应密切关注学生心理健康,通过定期交流掌握学生心理需求和情绪变化,以便适时调整训练方法和难度。个性化的教学策略不仅提升了教学效果,还帮助学生在田径活动中实现情绪释放与心理支持,有助于心理健康的发展。

（二）设定合理的成就目标

田径训练中的目标设定对学生的自我效能感和成就感至关重要。合理的目标不仅能激发学生的努力意愿,还能增强其自信与心理韧性。教师应根据学生的现有能力设定切实可行的短期和长期目标,让学生在每个阶段看到自己的进步,从而增强成就感和自我效能。例如,对于刚入门的学生,可以设定基础目标,如跑完规定距离或保持稳定的速度,然后逐步增加挑战性目标,帮助学生在阶段性成功中逐步增强信心。对于更有潜力的学生,可以鼓励他们设定更高的挑战,如缩短短跑时间或增加跳远距离。阶段性目标设计应考虑难度适中,确保目标既能激发学生努力又不会引发过多心理压力,避免在目标过高无法实现时对学生的自信心产生负面影响。通过逐步实现这些分阶段目标,学生不仅能积累运动成就感,还能在日常生活和学习中保持积极的心理韧性。

（三）建立良好的同伴支持系统

田径教学作为一种集体活动,教师应在教学中营造积极的同伴支持氛围,促进学生之间的互助与支持,以

形成健康的人际关系网络。教师可以通过小组练习和团队合作等方式,鼓励学生在接力跑等活动中互相合作,共同实现目标,使学生感受到来自同伴的情感支持和认同。例如,在接力跑中安排不同速度和水平的学生搭配,增强他们对团队的归属感和责任感。研究表明,同伴支持不仅能提升学生的社会归属感,还能有效缓解心理压力,提高抗挫折能力。教师在训练结束后组织学生进行赛后总结,彼此间的反馈和鼓励能让学生感受到来自集体的情感满足和鼓舞。这种支持系统帮助学生在田径活动中增强人际信任,形成更加和谐的班级氛围,并在日常生活中继续受益于团队合作与社交支持。

四、研究的启示与局限性

(一) 田径教学的心理健康促进作用

研究结果显示,田径教学模式不仅能增强学生的身体素质,还能对心理健康产生积极影响,尤其是在情绪调节、自尊提升和心理韧性方面。通过运动心理学的干预,学生在田径运动中得到自我价值的提升和情绪释放的机会,这为学校体育课程设计提供了新的方向,即体育教学不仅应关注体能培养,更要关注其心理支持作用。

(二) 个性化训练与心理支持的必要性

研究指出,田径教学的有效性与个性化的教学设计密切相关。教师应根据学生的个体差异制定针对性的训练计划,为不同心理需求的学生提供差异化的支持。例如,焦虑情绪较重的学生可以通过渐进的目标实现情绪的缓解,而自信心低的学生则可以通过合理的成就体验获得自尊的提升。这一启示表明,在体育教学中重视个性化设计有助于发挥田径运动的心理调节效果。

(三) 同伴支持与班级氛围的优化

田径运动是一种集体活动,通过集体训练和合作,学生能够在活动中形成支持性的同伴关系。本研究表明,田径教学中的团队合作和竞争可以有效促进学生间的情感支持和归属感。教师在设计田径课程时应注重营造积极的班级氛围,鼓励学生之间的交流与互动,从而帮助学生获得情感上的支持,减少孤独感和焦虑,进一步增强其心理健康。

(四) 研究的局限性

本研究样本集中于特定年龄段的学生,且干预周期相对较短,因此在推广到其他年龄段或长时间心理干预效果方面具有一定局限性。未来的研究应扩大样本规模,

并延长研究周期,以更全面地观察田径教学对不同年龄层学生的长期心理影响,从而获得更具普遍性的结论。

(五) 学校资源与师资条件的制约

田径教学在心理健康教育中的应用还受到学校资源和教师心理学知识水平的制约。部分学校缺乏专业的心理学支持,体育教师的运动心理学培训也相对不足,可能影响田径课程的心理干预效果。因此,建议教育部门加强对体育教师的心理学培训,并为学校提供更多心理健康支持资源,以确保田径教学在学生心理健康促进中的有效应用。

结论

基于运动心理学的田径教学模式对学生心理健康的促进作用得到了显著验证。本研究表明,田径教学不仅在增强学生的身体素质方面有独特优势,更在情绪管理、自尊和自信心提升、社交支持构建及抗挫折能力培养中起到了积极作用。通过合理的个性化训练方案、阶段性目标设定和同伴支持系统的建立,田径教学能有效帮助学生释放情绪、缓解焦虑,促进自我效能感和心理韧性的提升。此外,集体参与的训练与竞赛活动为学生提供了相互支持与信任的机会,有助于培养积极的人际关系和社会归属感。未来的教学实践中,可以进一步优化田径课程,将心理支持策略与训练内容有机结合,为学生提供更系统的心理健康干预支持。本研究为学校体育教学提供了新的视角和实践依据,使田径教学在心理健康教育中的潜力得以更全面地发挥。

参考文献

- [1]朱伟婵.基于运动心理学的高校体育教学模式研究[J].当代体育,2020(3):0107-0107.
- [2]戴隆耀.从运动心理学视角浅谈运动对研究生心理健康的作用[J].休闲,2021,000(006):P.1-1.
- [3]燕鹏程.田径运动对学生心理健康的影响[J].当代体育科技,2020,10(3):2.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2020.03.212.
- [4]杨文亮.田径运动对学生心理健康的影响[J].拳击与格斗,2020.
- [5]白涛.高校体育教学中运动心理学的应用研究[J].运动-休闲:大众体育,2021,000(007):P.1-2.