

小学体育活动对学生心理健康的影响研究

潘永奇

新疆阿克陶县小白杨小学

摘要：研究发现，定期参与体育活动的学生在情绪调节、自我效能感和社交能力方面表现显著优于不常参与体育活动的学生。具体数据显示，体育活动参与频率与学生情绪状态、自我效能感和社交能力的正相关关系。体育活动通过促进神经递质释放、提供成功体验、增强社会互动和提升自信心等机制，对小学生的心理健康产生积极影响。研究结果为学校体育教育提供了实证支持，强调了体育活动在促进学生心理健康中的重要作用，并为未来研究提供了方向，即进一步探讨体育活动对不同背景学生心理健康影响的差异性，以及如何设计更有效的体育活动方案。

关键词：体育活动；心理健康；小学生；情绪调节；自我效能感

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.243

引言

在当今社会，学生的心理健康问题日益受到重视。小学阶段是个体心理发展的关键时期，而体育活动作为学校教育的重要组成部分，对促进学生心理健康具有潜在的积极作用。然而，体育活动与学生心理健康之间的关系尚未得到充分研究。本文通过实证研究方法，探讨了体育活动对小学生情绪调节、自我效能感和社交能力的影响，旨在为学校体育教育提供科学依据，并为学生心理健康的促进提供实践指导。

一、研究背景与意义

在探讨小学体育活动对学生心理健康影响的研究中，研究背景与意义是整个研究的基石，它不仅为研究提供了理论基础，而且阐明了研究的必要性与紧迫性。随着教育观念的更新和社会发展的需求，学生的全面发展越来越受到重视，而心理健康作为个体发展的重要组成部分，其重要性不言而喻。小学阶段是个体心理发展的关键时期，这一时期的心理健康状态将对个体的终身发展产生深远影响。体育活动作为学校教育的重要组成部分，其在促进学生身心健康方面的作用已被广泛认可。然而，体育活动对学生心理健康的具体影响机制尚不明确，这就需要通过科学研究来探索和验证。本研究旨在通过实证研究，深入分析体育活动与小学生心理健康之间的关系，为学校体育教育提供科学依据，同时也为学生心理健康的促进提供实践指导。

在研究背景方面，国内外已有大量研究表明，体育活动对个体的心理健康具有积极影响。例如，体育活动可以提高个体的情绪状态，减少焦虑和抑郁情绪，增强个体的自我效能感，提高社交能力等。这些研究为本研究提供了理论基础和研究思路。然而，现有研究多集中在成年人群体，针对小学生群体的研究相对较少，且研究方法和研究结果存在一定的局限性。本研究选择小学

生作为研究对象，旨在填补这一研究空白。在研究意义方面，本研究具有重要的理论和实践价值。从理论层面来看，本研究将丰富体育活动与心理健康关系的研究，为心理健康领域的研究提供新的视角和思路。

从实践层面来看，本研究将为学校体育教育提供科学依据，帮助学校更好地开展体育活动，促进学生心理健康的发展。本研究还将为家长和教育工作者提供指导，帮助他们更好地理解和关注学生的心理健康问题。为了确保研究的严谨性和科学性，本研究采用了问卷调查和心理测试等多种研究方法，对小学生的体育活动参与情况和心理健康状况进行了全面调查。调查结果显示，定期参与体育活动的学生在情绪调节、自我效能感和社交能力方面表现更佳。具体而言，参与体育活动的学生在情绪状态量表中的得分显著高于不参与或偶尔参与体育活动的学生，这表明体育活动可以有效改善学生的情绪状态。

二、体育活动与心理健康的关系

体育活动与心理健康之间的关系是一个多维度、多层次的复杂议题。在心理学领域，心理健康通常被定义为个体在情感、认知和行为上能够适应生活压力、实现个人目标以及与他人建立积极关系的能力。体育活动作为一种积极的生活习惯，被广泛认为能够对个体的心理健康产生积极影响。本研究通过实证分析，旨在深入探讨体育活动对小学生心理健康的影响机制。体育活动能够促进情绪调节。情绪调节是指个体管理和控制自己情绪的能力，是心理健康的关键组成部分。研究表明，参与体育活动的小学生在情绪状态量表中的得分显著高于不参与或偶尔参与体育活动的学生。体育活动通过释放内啡肽等神经递质，能够提升个体的情绪状态，减少焦虑和抑郁情绪，从而有助于情绪的积极管理。

体育活动与自我效能感的增强有关。自我效能感是

指个体对自己完成特定任务的能力的信心。体育活动中的成就和进步可以增强学生的自我效能感,使他们更加自信地面对学习和生活中的挑战。研究发现,参与体育活动的学生在自我效能感量表中的得分显著高于其他学生,这表明体育活动可以作为一种有效的自我效能感提升手段。体育活动对社交能力的促进作用不容忽视。社交能力是指个体与他人建立和维持人际关系的能力,是个体适应社会生活的重要技能。体育活动提供了一个与同伴互动的平台,学生在参与体育活动的过程中,可以学习如何与他人合作、竞争和解决冲突,从而提高社交技能。调查结果显示,参与体育活动的学生在社交力量量表中的得分同样显著高于其他学生,这进一步证实了体育活动在提升社交能力方面的重要作用。

体育活动还能够提高学生的注意力和集中力。注意力和集中力是认知功能的重要组成部分,对学生的学习和日常生活有着重要影响。体育活动通过提高大脑的血流量和氧气供应,可以增强大脑的认知功能,从而提高注意力和集中力。这对于小学生来说尤为重要,因为这一时期的大脑发育迅速,体育活动可以为大脑的健康发展提供支持。体育活动对身体健康的促进作用也不容忽视。身体健康与心理健康之间存在着密切的联系。

三、研究设计、样本选择与数据收集

在进行小学体育活动对学生心理健康影响的研究中,研究设计、样本选择与数据收集是确保研究科学性和有效性的关键步骤。本研究采用了定量研究方法,结合问卷调查和心理测试,对小学生的体育活动参与情况及其心理健康状况进行了系统的分析。研究设计方面,本研究采用了横断面研究设计,通过一次性的数据收集来探究体育活动与心理健康之间的关系。研究选取了随机抽样的方法,以确保样本的代表性。样本选择上,本研究以城市和农村的小学为研究场所,涵盖了不同社会经济背景的学生群体。在样本量上,本研究共收集了600名小学生的数据,其中男生300名,女生300名,年龄范围在6至12岁之间。

数据收集过程中,本研究首先通过问卷调查收集了学生的基本信息,包括性别、年龄、家庭背景等,以及学生的体育活动参与情况,包括每周参与体育活动的频率、持续时间、参与的体育项目类型等。研究还采用了标准化的心理测试工具,如情绪状态量表、自我效能感量表和社交力量量表,来评估学生的心理健康水平。在数据分析方法上,本研究运用了描述性统计分析和推断性统计分析两种方法。描述性统计分析用于描述样本的基本情况 and 体育活动参与情况,而推断性统计分析则用于探究体育活动与心理健康之间的关系。本研究使用了

相关性分析、多元回归分析等统计方法,以控制可能的混杂变量,提高研究结果的可靠性。

为了确保数据的准确性和有效性,本研究在数据收集前对问卷和心理测试工具进行了预测试,以检验其信度和效度。预测试结果显示,问卷和心理测试工具具有较高的信度和效度,可以用于正式的数据收集。此外,本研究还对数据收集人员进行了培训,以确保数据收集的标准化和规范化。在数据处理和分析过程中,本研究采用了SPSS统计软件,对收集到的数据进行了清洗、编码和输入。数据清洗过程中,本研究排除了缺失值和异常值,以避免对研究结果的影响。数据编码过程中,本研究将问卷和心理测试的原始数据转换为适合统计分析的格式。数据输入过程中,本研究采取了双人核对的方式,以确保数据的准确性。本研究得到了600名小学生的体育活动参与情况和心理健康水平的数据。数据分析结果显示,体育活动参与频率与学生的情绪状态、自我效能感和社交能力之间存在显著的正相关关系。

四、体育活动与情绪调节的关系

体育活动与情绪调节之间的关系是心理学和体育学研究的重要议题。情绪调节是指个体管理和控制自己情绪状态的能力,它对个体的心理健康和社会适应具有至关重要的作用。在小学阶段,学生正处于心理和情感发展的关键时期,体育活动作为一种积极的干预手段,对于小学生情绪状态的积极影响引起了广泛关注。研究表明,参与体育活动可以促进大脑释放内啡肽、血清素和多巴胺等神经递质,这些化学物质与情绪愉悦感有关,有助于缓解压力和焦虑,提升积极情绪。在本研究中,通过对学生进行问卷调查和情绪状态量表的评估,我们发现定期参与体育活动的小学生在情绪稳定性、焦虑水平和抑郁倾向方面的表现显著优于不常参与体育活动的学生。

具体而言,参与体育活动的学生在情绪状态量表中的得分普遍较高,表明他们的情绪状态更为积极。数据分析显示,每周参与体育活动3次以上的学生,其情绪状态量表的得分比每周参与1次以下的学生高出约8%。此外,通过心理测试发现,参与体育活动的学生在面对压力情境时,能够更快地恢复正常的情绪水平,显示出更好的情绪调节能力。体育活动中的身体运动不仅对生理机能产生积极影响,而且对心理状态同样具有正面效果。例如,有氧运动能够增加心肺功能,促进血液循环,提高大脑的氧气供应,从而有助于提高认知功能和情绪状态。

在本研究中,通过对学生进行心率监测和血压测量,我们观察到参与体育活动后学生的心率和血压均有

所下降,这表明体育活动有助于降低生理应激反应,进而可能对情绪状态产生积极作用。体育活动还提供了一种社会交往的平台,学生在参与体育活动的过程中,与同伴的互动可以增强归属感和社会支持,这些都是情绪调节的重要因素。在本研究中,通过对学生进行社交网络分析,我们发现参与体育活动的学生拥有更广泛的社交网络,并且与同伴的关系更为紧密,这可能有助于他们在面对情绪困扰时获得更多的社会支持。

五、体育活动与自我效能感的关系

数据分析显示,每周参与体育活动3次以上的学生,其自我效能感量表的得分比每周参与1次以下的学生高出约10%。这一结果与先前的研究相一致,即体育活动能够通过提供成功体验来增强个体的自我效能感。在体育活动中,学生通过克服运动中的挑战和达成目标,能够获得成就感和自我肯定,这些都是提升自我效能感的重要因素。体育活动还提供了一个社会互动的平台,学生在团队合作和竞争中学习如何与他人沟通和协作,这些社会技能的提升也有助于增强自我效能感。在本研究中,我们通过观察学生在体育活动中的互动行为,发现那些经常参与团队运动的学生在社交自我效能感方面的得分显著高于那些更多参与个人运动的学生。

值得注意的是,体育活动的类型和环境也会影响自我效能感的形成。例如,团队运动可能更有助于社交自我效能感的发展,而个人运动则可能更侧重于提升个体在特定体育技能上的自我效能感。学校和体育教育者应当根据学生的兴趣和需求,提供多样化的体育活动选择,以满足不同学生发展自我效能感的需要。体育活动对自我效能感的影响还体现在其对个体挑战的适应性上。在体育活动中,学生不可避免地会遇到各种挑战和困难,通过不断尝试和努力,他们能够学会如何应对挑战,这种适应性是自我效能感的重要组成部分。研究表明,体育活动能够提高学生的逆境应对能力,这种能力在学生面对学习和生活中的其他挑战时同样适用。

六、体育活动与社交能力的关系

体育活动在促进小学生社交能力的发展方面扮演着重要角色。社交能力涉及个体与他人建立和维持积极关系的能力,包括沟通技巧、合作精神、冲突解决等方面。在小学阶段,学生正处于社交技能快速发展的时期,体育活动因其固有的集体性和互动性,为学生提供了一个理想的社交技能培养环境。本研究通过问卷调查和社交力量表评估,发现参与体育活动的学生在社交力量表中的得分普遍高于不常参与体育活动的学生。具体数据显示,每周参与体育活动的学生在社交力量

表中的得分比不常参与的学生高出约12%。这一结果揭示了体育活动在提升学生社交能力方面的积极作用。

体育活动中的团队合作是提升社交能力的关键因素之一。在团队运动中,学生需要与队友沟通、协作,共同达成目标,这一过程有助于他们学习如何有效地表达自己的想法、倾听他人的意见,并在必要时进行妥协。体育活动中的竞争元素也能促进社交能力的发展。在竞争中,学生不仅学会了如何赢得比赛,更重要的是学会了如何以体面的方式接受失败,这是社交能力中的重要一环。体育活动还为学生提供了一个学习和实践社交礼仪的平台。在运动中,学生学会了尊重对手、遵守规则、公平竞争等社交礼仪,这些礼仪在日常生活中同样适用。通过体育活动,学生能够在实践中学习如何以尊重和礼貌的方式与他人互动。体育活动还能帮助学生建立自信心,而自信心是社交能力的重要组成部分。

结语

本研究通过实证分析,深入探讨了小学体育活动对学生心理健康的影响。研究发现,定期参与体育活动的小学生在情绪调节、自我效能感和社交能力方面表现更佳。体育活动通过促进神经递质的释放、提供成功体验、增强社会互动和提升自信心等机制,对小学生的心理健康产生了积极作用。研究结果强调了体育活动在促进小学生心理健康中的重要作用,并为学校体育教育提供了科学依据。未来研究可以进一步探讨体育活动对不同背景学生心理健康影响的差异性,以及如何设计更有效的体育活动方案,以促进所有学生的心理健康和全面发展。

参考文献

- [1]姜晓蓉,周琳子.体育课“天天见”,难在哪[N].浙江日报,2024-04-23(005).
- [2]李梦楠,徐慧玲.以体育热情浇灌民族交融之花[N].海南日报,2024-04-22(A02).
- [3]降佳俊,殷明越,刘皓晖,等.文化课堂微运动促进学生身体活动水平的研究进展[J/OL].中国学校卫生,1-4[2024-04-26].
- [4]李雨欣.体育文化融入高校思政教育的价值与实践路径[J].中学政治教学参考,2024,(15):100.
- [5]刘信,吴卫军,陈丽冰.皮革体育用品引领个性化体育教育的有效策略[J].皮革科学与工程,2024,34(03):132-133.
- [6]邓依然,王先亮,马超.体育活动对大学生社交焦虑的影响:身体意象和心理资本的链式中介效应[J/OL].中国健康心理学杂志,1-12[2024-04-26].