

不同运动类型对青少年身心健康的影响及适配路径探究

马翠霞 朱梦贞 李晓娟

陕西科技大学镐京学院, 中国·陕西 咸阳 712046

摘要: 现如今国内不少青少年出现心肺素质变差、焦虑情绪多发等身心健康难题, 运动干预凭借成本低、见效好的特点, 成为促进青少年健康的重要方式。团队类运动和单人自主运动, 是青少年日常参与体育锻炼最主要的两种形式, 这两类运动对身体机能提升、心理状态调节起到的实际效果并不一样。文章梳理现有相关文献以及实验调研得到的数据, 分析集体运动、单人运动分别会如何影响青少年心肺能力和焦虑情绪, 梳理适合参与两类运动的青少年群体特点, 从学校、社区、家庭等多个现实场景搭建可行的运动实施办法, 提出结合青少年自身情况、运动项目特点和健康需求的适配思路, 为体教融合大环境下, 开展青少年体育教学、疏导心理情绪提供理论参考和实操办法。

关键词: 不同运动类型; 青少年身心健康; 适配路径

Exploration of the Impact of Different Sports Types on the Physical and Mental Health of Teenagers and the Appropriate Paths for Adaptation

Ma Cuixia, Zhu Mengzhen, Li Xiaojuan

Shaanxi University of Science and Technology Haojing College, China Shaanxi Xianyang 712046

Abstract: Nowadays, many teenagers in China are facing various health and psychological problems such as deteriorated cardio-pulmonary fitness and frequent anxiety. With its low cost and good effectiveness, sports intervention has become an important way to promote the health of teenagers. Team-based sports and individual autonomous sports are the two main forms of physical exercise that teenagers participate in daily. The actual effects of these two types of sports on improving physical functions and regulating psychological states are not the same. This article reviews the existing relevant literature and the data obtained from experimental research, analyzes how collective sports and individual sports will affect the cardio-pulmonary capacity and anxiety of teenagers, sorts out the characteristics of the groups of teenagers suitable for participating in these two types of sports, builds feasible implementation methods for sports in various real scenarios such as schools, communities, and families, and proposes an adaptive approach that combines the individual situation of teenagers, the characteristics of sports projects, and health needs. This provides theoretical references and practical solutions for conducting youth sports teaching and alleviating psychological emotions in the context of the integration of sports and education.

Keywords: Different sports types; Teenagers' physical and mental health; Adaptation paths

0 引言

青少年时期, 既是身体各项能力快速成长的阶段, 也是性格心态逐步成型的重要阶段。随着学业负担不断加重, 很多青少年出现体能下降、容易焦虑等现实情况, 青少年的身心健康问题, 越来越受到社会各界的重视。参加体育锻炼, 能够增强青少年身体素质, 也能够帮助学生缓解焦虑情绪。但集体运动和单人运动带来的身心改变各有不同, 同一种运动给到不同性格状态的孩子, 起到的改善效果也会存在差距。目前很多研究大多只单独研究某一类运动, 很少把团队运动和个体运动放在一起对比分析, 能够直接拿来用的个性化运动安排方案还比较少。

1 不同运动类型对青少年身心健康的作用机制分析

1.1 团队运动: 依托社交交互实现生理与社会心理协同增益

篮球、足球这类需要多人配合的对抗项目, 是团队运动的主要代表。从身体锻炼的角度来说, 不停奔跑对抗、互相配合完成战术, 能够充分调动青少年的呼吸和血液循环, 增大肺活量, 让心肺能力得到实实在在的提高。实验数据显示, 运动带来的改变会随着锻炼时间慢慢显现, 坚持 8 周规范的团队运动之后, 青少年的焦虑测评分数能够下降 45%, 肺活量可以提升 35%, 身体素质和心理状态能

够同时得到好转^[1]。心理层面,参与团队运动意味着要频繁和同学打交道,训练和比赛当中需要互相沟通、分工合作,大家朝着同一个目标努力,孩子更容易感受到集体归属感,减少孤单和社交上的焦虑,慢慢学会怎么与人相处、磨炼抗压心态。在输赢磨合的过程里,青少年也能学会调节情绪,懂得合作、化解矛盾,这对害怕社交、内心孤单、缺少朋友陪伴的孩子帮助很大。不过参与团队运动也有一定要求,需要适应集体规则。有些孩子性格内向,不擅长与人交往,面对比赛对抗、他人评价时容易紧张,反而增添心理压力,这也是开展团队运动时需要留意的现实问题。

1.2 个体运动:依靠自我调控完成生理提升与内在心理赋能

跑步、操舞这类可以一个人完成的项目,都属于个体运动。坚持做这类有氧锻炼,同样可以充分锻炼呼吸系统,提高肺活量,一步步增强青少年的心肺水平,打好身体基础。和团队运动不一样,个体运动更多是从学生自身内心状态入手调节情绪。锻炼的时候,青少年可以自己把控快慢和运动强度,不用迁就其他人,不断突破自己就能收获成就感,慢慢变得更有信心、抗挫能力变强,自我认同感也随之提高。多重心理感受叠加在一起,焦虑情绪就能够得到缓解。这类运动避开了复杂的人际往来,不会带来社交上的心理压力,很适合长期焦虑、学业压力大、更喜欢独处的青少年,让他们借着运动释放坏情绪,改变消极的想法。但独自锻炼也存在短板,缺少同伴陪伴和外界的鼓励,得不到来自他人的心理支持。有些学生一个人运动的时候,容易反复回想烦心事,陷在负面想法里。所以个体运动能够缓解自身带来的压力焦虑,却很难解决人际交往造成的社交焦虑,在心理调节方面有它的适用局限。

1.3 两类运动的差异化功效与适配逻辑

不管是团队运动还是个体运动,都能够提升青少年的心肺水平,但二者对心理的改善侧重点并不相同。团队运动更擅长帮学生处理社交方面的心理问题,个体运动主要用来调节自身内心情绪,两种运动没有孰优孰劣,最终效果要看青少年本身的实际情况。运动能不能帮学生改善身心状态,不单单由运动项目本身决定,是运动形式和学生自身特点共同作用的结果。学生属于哪一类焦虑、愿不愿意与人交往、性格特点、喜不喜欢这项运动,还有原本的身体条件,都会直接影响锻炼带来的实际效果^[2]。这就说明引导青少年运动,不能全部套用同一套方案,不能硬性要求所有人都去参加同一种运动。教师要学会区分不同学生的情况,结合身心情况判断适合哪类运动。对于社交焦

虑明显、经常感到孤单的学生,可以优先参加团队运动,依靠集体相处解决社交带来的心理困扰;本身容易焦虑、害怕与人打交道的学生,则更适合个体运动,靠自我运动舒缓内心压力。一切围绕青少年真实身心需求,让运动形式贴合学生本身特点,充分发挥不同运动对身心的促进作用。

2 不同运动类型对青少年身心健康适配路径的构建策略

2.1 学校层面:搭建课程与测评结合的校内运动适配载体

学校是青少年学习生活的主要场所,也是落实运动适配工作最关键的场所,需要形成“测评-分类-推荐-实施-评估”一套完整的工作流程,把学生身体素质提升和心理疏导结合到一起。教师要为学生建立身心情况档案,把常规体质测试和心理情况调查结合起来。通过体质检测记录好学生肺活量等反映心肺能力的指标,同时搭配简单实用的心理问卷,了解学生焦虑情绪情况、与人相处的特点,还有个人喜欢什么样的运动。把身体和心理两方面信息一起存入学生档案,为制定运动计划提供真实参考,改变过去只看重学生体能好坏的单一评价方式^[3]。同时,教师还要调整体育课和课后社团的课程设置,不再让全体学生统一练习同一个项目。学校同时开设篮球、足球这类集体项目,也设置跑步、健美操这类单人项目,给学生充足的选择空间,不强行要求所有人参加一样的活动,尊重每个学生的身心差别。利用体育课、大课间开展分层锻炼,对于害怕社交、性格内向、很少和同学来往的学生,多引导学生加入球类社团,在合作玩耍中调整心态;对于容易焦虑、刻意回避集体交往的学生,则提供独自锻炼的机会,防止集体环境加重他们的心理负担。除此之外,学校要定期重新检测学生情况,跟踪心肺水平和焦虑情绪的变化,根据最新结果调整运动内容、时长和强度。还要让体育老师和学校心理老师多沟通交流,把体育锻炼融入心理辅导工作,发挥运动调节情绪的实际作用,做到既增强学生体魄,又疏导心理问题,真正发挥校园环境在运动适配教育里的实际作用。

2.2 社区层面:拓展多元运动场景,降低青少年运动参与门槛

社区可以承接学校体育教育的课后延伸工作,承担起青少年校外体育健康引导的责任,补齐校园之外的运动实践缺口,让运动适配的办法可以更大范围落地。社区首先要完善运动场地,兼顾集体运动和单人锻炼的不同需求,

既要建好球类场地,方便学生组队比赛玩耍,也要修好跑道,布置简单健身区域,满足青少年独自锻炼的需求,不让场地条件成为学生运动的阻碍。组织活动也要兼顾两类运动,一方面举办足球比赛、集体趣味运动会,给想要多交朋友的青少年创造一起协作互动的机会;另一方面推出线上跑步打卡、单人健身挑战这类活动,满足喜欢独自运动学生的需求,让不同性格、不同心理状态的青少年,都能找到适合自己的锻炼方式^[4]。除此之外,社区要经常给青少年和家长做科普,纠正大家“运动就只是锻炼身体”的片面想法,讲清楚集体运动和单人运动分别能带来哪些心理上的改变,告诉大家不同焦虑情况该怎么选运动,提升家长和青少年对运动调节情绪的认识。社区还要和学校打好配合,承接学校布置的课后运动任务,把校内的运动方案延续到放学和周末,给普通家庭简单好用的运动参考建议。充分利用社区现有的场地人力,不用投入大量成本,就能够扩大运动适配的覆盖人群。社区还可以搭建青少年运动交流渠道,收集大家参加活动后的真实感受,不断优化活动形式,做好学校和家庭之间的衔接,帮助青少年在课外也能坚持适合自己的体育锻炼。

2.3 家校协同层面:引导家庭树立个性化运动干预理念

家庭对青少年运动习惯的养成起到十分关键的作用,家长的想法、选择和陪伴,直接决定青少年运动的实际效果。想要把运动适配落到实处,学校和家庭之间就必须做好配合。家长要放下功利的想法,不要盲目跟风去报当下热门的运动项目,不要把比赛成绩、拿奖当成青少年运动的唯一目标,充分尊重青少年的性格、心理感受,以及真实的运动喜好。如果学生不爱与人来往、经常觉得孤单,缺少玩伴,家长可以多鼓励其参加篮球、足球这类集体项目,在和同伴协作相处的过程中学会怎么与人交往;要是学生学习压力大、情绪紧绷,很抗拒集体活动,那就优先选择跑步这类单人运动,让其借着运动释放心里的负面情绪,缓解内心压力^[5]。学校和家庭要还要保持常态化沟通,学校把学生在校的身体状态、情绪变化、运动表现及时反馈给家长;家长也把学生在家运动的情况、情绪变化告诉老师。双方互相交换信息,一起调整学生的运动项目和运动频率,避免学校、家里两套运动安排互相脱节。与此同时,家长也要做好榜样,主动营造家庭运动氛围,通过亲子一起锻炼,带动青少年长期坚持运动。要特别注意,不能让运动变成新的压力,不要强迫学生去做不适合自己的心理状态的运动,也不要拿运动当做奖励或者惩罚的手段。

学校和家庭互相配合,把因人而异选择运动的观念融入日常生活,让家庭成为学校运动教育的有力后盾,一起守护青少年身体和心理同步健康成长。

2.4 专业服务层面:完善运动-心理交叉辅助干预体系

心理咨询、健康服务机构作为专业力量,可以把差异化的运动引导融入青少年心理帮扶工作,搭建运动结合心理疏导的服务模式,把研究出来的理论转化成现实可用的办法。心理工作者在给青少年做心理疏导的时候,不能只依靠谈话沟通,还可以把运动当作辅助调节手段,结合孩子焦虑的实际情况给出合适的运动建议。对于主要表现为社交焦虑、总感觉孤独的青少年,可以优先推荐篮球、足球这类团队运动,依靠和同伴相处合作,缓解人际交往带来的心理困扰;对于本身容易焦虑、长期承受巨大压力的青少年,则建议进行跑步这类中等强度单人有氧运动,依靠自我锻炼疏导内心的负面情绪。在开展实际服务的同时,也要继续完善运动适配的相关经验,结合查阅资料、问卷调研、实地实验、面对面访谈等多种方式,不断收集青少年运动后的真实反馈,观察不同性别、身体素质、性格的孩子锻炼之后的变化,持续优化适合青少年的运动引导方案,积累运动配合心理疏导的实操经验^[6]。同时一定要分清运动能起到的作用,体育锻炼只能当做心理辅助手段,不能直接等同于专业心理治疗。如果青少年心理问题已经比较严重,不能只靠运动调节,要及时对接专业的心理诊疗机构开展系统治疗,不能夸大运动的心理改善效果。除此之外,专业机构还可以面向学校老师、社区工作人员开展科普培训,提供简单好用的测评工具和运动指导,把专业知识变成一线工作人员可以直接上手使用的办法,打通学术研究和现实工作之间的隔阂,搭建一套规范可行的青少年运动心理服务模式。

3 结语

不管是团队运动还是个人运动,都能够实实在在提升青少年的心肺水平,帮助其平复焦虑情绪,但两种运动发挥作用的方式,以及适合的学生并不一样。团队运动主要依靠和同伴相处交往,帮青少年摆脱孤单,改善社交方面带来的焦虑;而个人运动更多是靠学生自身完成锻炼,以此疏导内心积攒的压力与不安。想要借助运动守护青少年身心健康,关键就是摒弃千篇一律的锻炼模式,根据每个学生的实际情况选择合适的运动方式。学校、社区、家庭以及相关专业机构需要互相配合,一起搭建出区分不同情况的运动实施路径,把运动调节的思路融入课堂教学、社

团活动还有居家日常锻炼当中。让选择的运动项目贴合青少年的身体条件和心理性格，充分发挥体育运动既能强健体魄，又能疏导心理的双重作用，推动青少年身体与心理同步向好成长，真正把体教融合、主动健康的发展要求落到实处。

参考文献：

- [1] 郭丹, 易永俊. 冰雪运动对青少年身心健康发展的影响研究[J]. 冰雪界, 2026(3):75-77.
- [2] 吴娜. 武术训练对青少年身心健康发展的影响[J]. 武当, 2026(1):76-78.
- [3] 肖家栋. 体育教育在促进青少年身心健康中的社会作用研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025,41(9):40-42.
- [4] 刘明丽. 健康中国视域下体能训练对青少年身心健康的影响析[J]. 冰雪体育创新研究, 2025,6(3):188-190.
- [5] 张延磊. 篮球运动对青少年身心健康的影响：系统综述与 Meta 分析[D]. 山东师范大学, 2024.
- [6] 周建伟. 休闲足球运动对儿童青少年身心健康影响的研究进展[J]. 中国学校卫生, 2024,45(3):452-456.
- 基金项目：本文系 2026 年陕西省体育局常规课题，课题名称：关于不同类型运动对青少年身心健康的功效及适配策略研究——团队与个体运动对青少年心肺及焦虑的对比研究，课题编号 :20260694。
- 作者简介：马翠霞（1991.11-），女，汉族，陕西榆林，硕士，助教，研究方向：中药及制剂。