

田径运动对青少年身心健康的促进作用

谭文娟 孙晓梅

昆明城市学院 云南 昆明 650000

摘要: 田径运动作为一项综合性运动项目,对青少年的身心健康有着促进作用,通过跑、跳、投等多样形式的训练,可提高青少年的心肺功能、肌肉力量及耐力、速度与柔韧性,能有效预防肥胖与常见疾病,还可培养意志力与坚韧品质,提高自信心和自我认同感,培养积极的竞争意识以及抗压能力,以及团队协作精神和责任感。加强田径运动在中小学的普及和推广,对全面提升青少年身心健康水平意义重大。

关键词: 田径运动; 青少年身心健康; 促进作用

引言: 青少年阶段是身心健康发展的关键时期,田径运动作为一项有着悠久历史且广泛普及的体育项目,对青少年成长有着不可忽视的积极影响,青少年参与田径运动,能提升身体素质,提高各项体能指标,在心理方面也能收获很多好处,如培养坚韧的意志、积极的心态以及团队协作能力,剖析田径运动对青少年身心健康的促进作用,对指导青少年体育教育实践很有意义。

1 田径运动概述

1.1 田径运动的定义

田径运动是体育领域极具代表性的综合性运动项目,涵盖多种不同类型的竞技形式。(1)在包含项目上,主要分为跑、跳、投三大类。跑类项目有短跑、中长跑、长跑、跨栏跑、接力跑等,短跑考验爆发力,中长跑和长跑侧重耐力与节奏把控,跨栏跑则需兼具速度与过栏技巧;跳类项目包括跳高、跳远、三级跳远、撑杆跳高,要求运动员具备出色的弹跳力与身体协调性;投类项目有铅球、铁饼、标枪、链球,注重力量与技术的完美结合。(2)从历史与发展来看,田径运动起源古老,古希腊时期的古代奥运会就已出现跑、跳、投相关比赛。随着时代变迁,19世纪现代田径运动逐渐形成,1896年第一届现代奥运会将其列为主要比赛项目。此后,规则不断完善,项目持续丰富,如今已成为全球参与度极高的体育项目,在各类国际赛事中占据重要地位。

1.2 田径运动的特点

(1)基础性方面,田径运动能全面发展人的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质,这些是从事足球、篮球、排球等其他体育项目的重要基础,掌握田径运动技能有助于提升在其他项目中的竞技水平。(2)普及性体现在其参与门槛低,对场地要求相对宽松,公园、操场等均可作为活动场所,无论是青少年、成年人还是老年人,都能根据自身情况选择适合的田径项目参与锻炼。

(3)教育性上,参与田径运动需克服身体疲劳与心理压力,能有效培养人的坚韧意志、顽强拼搏精神,同时在团队项目中可增强合作意识,全面提高人的综合素质。

2 田径训练对青少年身体健康的促进作用

2.1 增强心肺功能

(1)在中长跑、越野跑等训练中,青少年的身体需持续为肌肉供能,这会促使心脏跳动频率加快、收缩力度增强,肺部通气量也随之提升。长期坚持可显著提高心肺耐力,例如每周进行3-4次3000米慢跑训练,能让青少年在同等运动强度下,心率恢复速度比未训练者快20%-30%,有效提升身体对长时间运动的适应能力。(2)田径训练中的跑步、跳跃等动作,会带动全身血液循环加速,血液能更高效地为各个器官输送氧气和营养物质。同时,呼吸肌在反复的吸气、呼气过程中得到锻炼,胸廓活动范围扩大,肺活量明显增加。研究表明,坚持田径训练的青少年,肺活量平均比同龄人高15%-20%,呼吸系统对环境变化的适应能力也更强,可减少呼吸道疾病的发生概率^[1]。

2.2 提高肌肉力量与耐力

(1)短跑训练中,腿部肌肉需在短时间内爆发出巨大力量,可有效增强股四头肌、腓绳肌等下肢肌肉的爆发力;投掷项目(如铅球、标枪)则需要手臂、肩部及核心肌群协同发力,能显著提升上肢和躯干肌肉的力量。长期训练后,青少年肌肉纤维会变粗,肌肉力量增强,例如经过6个月系统的短跑训练,青少年50米跑的蹬地力量可提升15%左右。(2)田径训练中的跳跃项目(如立定跳远、三级跳)会对骨骼产生适度刺激,促进骨骼生长激素分泌,有助于骨骼变长、变粗,提高骨密度。同时,训练过程中身体的平衡与协调能力得到锻炼,能纠正不良体态,帮助青少年养成挺拔的身姿。

2.3 提升速度与柔韧性

(1) 短跑、跨栏等项目是提升速度的关键。在短跑训练中,通过起跑练习、加速跑练习,能优化青少年的起跑反应速度和途中加速能力;跨栏训练则需要在快速奔跑中完成跨越栏架的动作,可进一步提升步频和步幅,增强身体的快速运动能力。经过系统训练,青少年的速度素质会明显提升,例如12-14岁青少年经过一年训练,100米跑成绩平均可提升0.5-1秒。(2) 田径训练前的热身拉伸的训练,能有效提高身体柔韧性。动态拉伸(如弓步压腿、高抬腿)可激活肌肉,增加关节活动范围;静态拉伸(如坐位体前屈、肩部拉伸)则能放松肌肉,改善肌肉柔韧性。长期坚持拉伸训练,青少年的关节活动度会显著增加,身体的柔韧性提升,能有效减少运动中肌肉拉伤、关节扭伤的风险,同时也能让身体动作更加舒展、协调^[2]。

2.4 预防肥胖与常见疾病

(1) 田径训练属于全身性运动,能大量消耗身体热量。例如,青少年进行1小时中长跑训练,可消耗400-600千卡热量,相当于消耗2-3个汉堡的热量。通过每周3-5次、每次1小时左右的规律训练,能有效控制体重增长,避免脂肪在体内堆积,从而预防肥胖。同时,规律的训练还能帮助青少年养成良好的运动习惯,减少久坐时间,进一步降低肥胖风险。(2) 长期坚持田径训练,能改善青少年的体质,增强免疫力。训练过程中,身体的新陈代谢速度加快,血液循环通畅,有助于身体排出代谢废物,提升身体各器官的功能。同时,运动还能刺激免疫系统,增加免疫细胞的数量和活性,提高身体对病毒、细菌的抵抗力,减少感冒、发烧等常见疾病的发生次数。此外,田径训练还能调节内分泌,改善胰岛素敏感性,对预防青少年2型糖尿病等代谢性疾病也具有积极意义。

3 田径训练对青少年心理健康的促进作用

3.1 培养意志力和坚韧品质

(1) 中长跑、高强度间歇训练等项目常伴随强烈的身体疲劳,如长跑时的呼吸紊乱、腿部酸胀,或冲刺训练后的肌肉酸痛。当青少年在教练引导下,一次次突破“想停下”的心理阈值,坚持完成训练目标,比如从难以跑完1500米到能稳定达标,毅力便在反复坚持中逐步增强。(2) 面对训练瓶颈时,如短跑成绩长期无法提升、跳远动作始终不规范,青少年易产生挫败感。而通过拆解目标(如每天优化一个起跑细节)、逐步突破,他们会学会正视困难而非逃避,逐渐养成“不轻易放弃”的坚韧心态,这种品质会延伸到学习与生活中,帮助其更好应对挫折。

3.2 增强自信心和自我认同感

(1) 日常训练中,当青少年通过持续努力实现具象化进步—如50米跑成绩从8秒提升至7.2秒、铅球投掷距离增加1米,这些可见的成果会带来强烈的自我肯定,让他们清晰感知“自身能力可通过努力提升”,逐渐摆脱“我不行”的自我否定,自信心不断强化。(2) 在校园运动会、区域田径赛等赛事中,无论是顺利完成比赛、超越以往成绩,还是获得奖项,都能让青少年收获他人的认可与赞赏。这种来自外界的正向反馈,会进一步巩固其自我价值认知,使其更清晰地接纳并肯定自己,自我认同感显著提升^[3]。

3.3 培养积极的竞争意识和抗压能力

(1) 参与比赛时,青少年需在公平规则下与对手竞技,过程中会逐渐理解“竞争不是零和博弈,而是共同成长”。例如在跨栏比赛中,观察对手的过栏节奏并借鉴优化,既能提升自身水平,也能学会尊重对手、欣赏他人优势,形成积极的竞争意识。(2) 比赛中的失利是常态,如因起跑失误错失领先、发挥失常未达预期等。这些经历会促使青少年理性分析原因(如赛前准备不足、临场心态波动),而非沉溺于沮丧。长期积累后,他们会逐渐淡化对“失败”的恐惧,学会将挫折转化为进步动力,心理抗压能力大幅增强。

3.4 培养团队协作精神和责任感

(1) 在4×100米接力、团体田径赛等项目中,青少年需明确自身角色职责:第一棒需快速起跑奠定优势,中间棒要稳定衔接传递,第四棒需全力冲刺。接棒时的精准配合、训练中的互相提醒(如“传棒时注意节奏”),会让他们深刻意识到“个人失误影响团队成绩”,主动学会倾听、配合他人,团队协作精神逐步养成。(2) 训练过程中,队友间会形成互助氛围——如帮体力不支的同伴完成最后一段跑程、共同纠正不规范动作。这种协作中,青少年会逐渐主动承担责任,如主动提前到场准备训练器材、帮助新成员适应节奏,责任感在实践中不断强化。

3.5 释放压力,调整心理状态

(1) 青少年面临学业压力(如考试焦虑、作业负担)或人际关系困扰时,参与田径训练能通过身体运动释放负面情绪。跑步、跳跃等动作会刺激身体分泌内啡肽、多巴胺等神经递质,有效缓解焦虑、烦躁,让青少年在汗水挥洒中获得身心放松,负面情绪得到及时疏导。(2) 规律的田径训练能帮助青少年建立健康的情绪调节模式。当遭遇挫折时,他们会习惯通过运动宣泄情绪,而非压抑内心,避免负面情绪积压引发心理问题。长期坚持,能让青少年始终保持积极、稳定的心理状态,为心理健

康筑牢防线^[4]。

4 田径运动在中小学的普及与推广策略

4.1 政策支持与教育导向

(1) 教育部门结合区域实际制定专项政策,明确田径运动地位,将其纳入校园体育重点发展项目,要求每所中小学每年开展田径相关活动不少于一定次数,设立专项经费。同时,针对家长担心田径影响学习的痛点,政策中明确要求学校将田径训练与学科学习时间科学统筹,如利用课后服务开展训练,避免占用主课时间,消除家长顾虑。(2) 学校把田径训练融入体育教学计划,每周体育课程安排固定课时开展基础训练,开设田径兴趣班。考虑到学生怕苦怕累,在教学计划中设计“挫折-成功”体验环节,如设置不同难度的训练目标,让学生逐步突破,培养意志力。

4.2 基础设施建设与资源整合

(1) 学校依据办学规模完善田径场地设施,建设标准场地并定期维护检修,场地有限的学校建设小型化、多功能训练区域。针对学校担心的安全风险,在场地建设和维护中强化安全标准,如在跑道边缘设置防护栏、对投掷区进行安全隔离,配备专业急救设备。(2) 与社会体育场馆、专业田径俱乐部合作建立资源共享机制,组织学生到社会场馆训练,邀请专业人员进校园指导。专业人员可协助学校制定安全训练规范,降低学校安全顾虑,同时为学生提供更专业训练,提升学生兴趣。

4.3 活动举办与激励机制

(1) 学校会按照一定周期举办校运会、班级田径比赛以及田径嘉年华等各类活动,并且设置有不同难度级别的项目,为了培育学生的团队精神,会提高接力类项目在整体项目中的占比,例如设计多人接力赛这种形式,同时对项目规则加以优化,使得学生可在相互协作的过程中提升团队意识。考虑到学生存在怕苦怕累的情况,凭借设置阶梯式奖项的方式,让处于不同水平的学生都可体会到成功的喜悦,提高自身的信心。(2) 设立多元化激励机制,除常规奖项外,设“最佳进步奖”“拼搏

奖”,对优秀学生给予奖励,将参与情况纳入综合素质评价。此机制能让家长看到孩子在田径运动中的成长,减少对学习影响的担忧,也能激发学生参与热情,克服畏难情绪。

4.4 创新教学与趣味田径

(1) 在田径教学里融入趣味以及创新元素,设计出趣味接力赛、亲子田径游戏以及田径闯关活动,这些活动可让学生于游戏当中体会到乐趣,还可通过团队协作类游戏提高团队精神,减少学生对于田径训练的抵触心理,解决怕苦怕累的问题。(2) 通过智能穿戴设备来辅助教学工作,对学生训练数据展开监测,并据此制定出个性化的训练计划,科学合理地进行训练可防止过度劳累对学习造成影响,消除家长内心的顾虑,还可以实时监测学生的身体状况,降低安全方面的风险,缓解学校的担心情绪,让学生可直观地看到自身取得的进步,提高其学习动力。

结束语

综合来看,田径运动通过其独有的项目特性以及广泛的参与程度,成为推动青少年身心健康发展的关键路径,借助科学的田径训练方式,青少年可拥有强壮的体魄,而且在心理方面也能实现全面成长,培育出坚韧、自信、积极、团结等优良品质,社会各个层面都应当协同发力,提高对田径运动的推广强度,为青少年提供更多参与田径运动的机会,使他们在运动过程中得以成长进步,为未来的学习和生活筑牢坚实基础。

参考文献

- [1]罗凯歌.田径运动提升中职学生体质的分析[J].当代体育科技,2023,13(36):191-192.
- [2]翁玲玲.田径运动百米项目核心力量训练方法[J].新体育,2023,7(08):97-98.
- [3]孙璞子.高校田径课程教学改革多视角透视与实践研究[J].滁州学院学报,2022,24(05):128-130.
- [4]张颖杰,李元庆.高校田径教学中提升学生兴趣的教学方式探究[J].当代体育科技,2022,12(26):58-59.