

核心素养背景下体育锻炼对留守儿童心理健康的影响及对策

杨 茜

¹广西师范大学体育与健康学院, 广西 桂林

²万荣县王显乡中心校, 山西 运城

收稿日期: 2023年11月7日; 录用日期: 2023年12月7日; 发布日期: 2023年12月19日

摘 要

经济快速发展, 城市化进城加快, 农村大量青壮年劳动力进城务工, 产生了大量留守儿童, 因为缺少父母的陪伴和看护, 为留守儿童的健康成长埋下了隐患。本文通过调查并分析留守儿童参与体育锻炼的有关现状, 在此基础上探讨了体育锻炼对心理健康的积极影响, 提出促进留守儿童体育锻炼的措施。

关键词

体育锻炼, 留守儿童, 心理健康, 核心素养

The Impact and Countermeasures of Physical Exercise on the Mental Health of Left-Behind Children in the Context of Core Literacy

Qian Yang

¹Guangxi Normal University College of Physical Education and Health, Guilin Guangxi

²Wanrong County Wangxian Township Center School, Yuncheng Shanxi

Received: Nov. 7th, 2023; accepted: Dec. 7th, 2023; published: Dec. 19th, 2023

Abstract

With the rapid economic development and accelerated urbanization, a large number of young and

middle-aged rural workers have migrated to cities for work, resulting in a large number of left-behind children. Due to the lack of parental companionship and care, hidden dangers have been laid for the healthy growth of left-behind children. Based on the investigation and analysis of the status quo of left-behind children participating in physical exercise, this paper discusses the positive impact of physical exercise on mental health and puts forward measures to promote physical exercise for left-behind children.

Keywords

Physical Exercise, Left-Behind Children's, Mental Health, Core Literacy

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

在我国经济转型发展的大背景下，农民为了紧随社会发展的脚步，提高家庭生活水平，防止被社会所淘汰，不得不转移到城市，城市创业和务工成为他们的不二选择。农民进城后工作不稳定、经济条件不富裕、精力不充沛以及城乡二元化分割的社会制度等各种因素影响下，使得孩子不能跟随父母进城接受教育，只能委托家里老人或亲戚看管，因此，“留守儿童”就随之产生。留守儿童是处于义务教育阶段、年龄未满 18 周岁，父母的一方或双方均外出打工半年或半年以上的孩子[1]。留守儿童成长过程中缺少父母的参与，与父母沟通互动较少，所以孩子在与他人交往中存在一些问题，主要表现为孤僻，活动中不善于表达自己的想法；很大一部分孩子会敏感自卑，在群体中缺乏自信，不善于表达自己。

通过合理的体育锻炼，对留守儿童身心产生影响，增强留守儿童体质，提高留守儿童机体免疫力，有益留守儿童心理健康，发展留守儿童的核心素养，培养留守儿童优良的意志品质。让留守儿童在生活和学习中更加自信、勇敢、坚强；使他们在人际交往时，有良好的心态；解决问题时，思维更加多维。

2. 留守儿童参与体育锻炼有关现状分析

留守儿童父母长期在城市工作，孩子又远在农村的家乡，父母不能直接教育子女，只能以隔代监护为主，多重因素影响下，导致留守儿童心理亚健康状况突出。留守儿童相比其孩子更容易产生性格孤僻、敏感、不喜与人交流的问题，甚至可能养成不良的行为习惯。在体育锻炼当中，也时常会出现不自信、胆小、抗挫折能力弱、惧怕挑战而不愿意尝试的情况。有关研究表明，留守儿童更加偏爱跳绳、跑步这些单人性的运动项目，不喜欢参加集体运动类项目，因此缺少与同学交往的机会，缺乏合作意识。

体育学科的德育价值并没有充分挖掘，部分地区存在农村体育教师的短缺：体育课没有专职教师，专职教师还需要再带一门主课的情况；体育教师教学任务繁重，体育学科不被重视。乡村留守儿童的父母远在他乡，很少参与孩子的日常教育，不能实现家校共育。

3. 体育锻炼对留守儿童心理健康的影响

(一) 体育锻炼对留守儿童自卑心理的影响

留守儿童由于与父母相处时间较短，没有与父母建立良好的亲密关系，缺乏安全感。作为监护人的老人由于身体的原因和认知能力，仅能关注到孩子的物质生活，容易忽略孩子的一些心理问题，这加剧了留守儿童的孤独感、“被遗弃”感，从而导致自卑心理的产生[2]。自卑是一种自我怀疑、自我否认、

敏感脆弱的复杂情感。自卑的人通常轻视自己，处在一种极度不自信的状态，这会直接影响到机体的生理调节，降低生活质量。在体育锻炼中，要正向激励这部分学生，增强他们的自信心。另外，在运动成绩好坏的归因上，体育教师要引导学生归因到可以控制的因素上，例如努力程度，而不要归因到相对稳定的因素，例如能力，不能让学生产生自我怀疑，需要加强学生的自我认同感[3]。

通过合适的体育运动，机体产生去甲肾上腺素，在短时间内愉悦心情，精神饱满，使学生走出低迷的情绪。在合理的集体运动项目中，创造轻松愉快的环境氛围，提供个体融入集体的机会，让学生感受到运动的快乐，从而产生强烈的认同感[4]。在集体体育项目中，营造互相帮助、团结、友爱的组织氛围，让留守儿童感受到关怀，从而降低了学生的负性心理，增加自我认同进而提高学生自信心，提高学生自主表现力，通过一段时间的影响，塑造学生健全的人格[5]。

(二) 体育锻炼对留守儿童意志力的影响

儿童体育技能的习得与儿童的意志力的是分不开的。留守儿童意志力指的是农村留守儿童这一社会群体对学习目标的坚定程度以及对行为执行力的强弱表现。留守儿童与父母相聚时间较短，缺少父母的关爱，在成长道路上不能及时得到父母的引导，在学习中易分心走神，注意力不集中，具体在体育运动中表现为控制自己的行为能力弱、目标容易动摇；遇到困难容易有畏难心理，容易放弃，不能坚持，最终因缺乏成功体验产生习得性无助感。

学生在进行体育运动的过程中，教师可以通过游戏让学生更乐于参加体育锻炼，让学生感受到运动带来的乐趣，通过降低运动参与要求和条件，让更多孩子参与到体育活动中，增加学生成功的经验。同时运动难度要遵循身心发展规律，不可因为过难导致学生失败体验增加，挫伤学生参与体育运动的积极性，适度将比赛规则简化，让更多的学生能够参与并完成体育任务，同时鼓励学生克服困难，坚持到底。发扬体育精神是核心素养的一部分，更需要培养学生良好的体育品德。体育锻炼能培养学生的拼搏精神，有关研究表明，经过一段时间的体育锻炼后，留守儿童在体育锻炼后意志力有所提高。

(三) 体育锻炼对留守儿童人际关系变化的影响

人具有社会性，生活不是孤立存在的，是各种关系的集合。人际关系对于学生而言，是能否与他人建立良好的交往关系，例如：与同学、朋友、老师之间的关系。留守儿童父母长期不在身边，缺乏亲密关系的互动，人际交往上有一些木讷和被动，因此，在团队活动中，不能很好的融入，表现为性格孤僻，不愿与人交流。体育锻炼由于它特殊的社会属性，又具有群体性和竞技性，且处于开放性的环境中，为人际交往提供了良好的条件[6]。

体育锻炼为人际交往提供了特有的交流渠道，在交往中行成特定的人际交往圈。集体运动常常要求每个参与运动的人遵守运动规则、团结协作，因此为留守儿童提供了沟通、交流、协作的机会。通过运动项目、强度和时间的改变进行干预，生理及心理发生改变并对个体产生积极影响[7]。这种积极正向的活动交往，有利于留守儿童敞开心扉，有助于主动与老师沟通、与同学交流，增强留守儿童团队合作的意识，培养并发展较强的集体荣誉感，进而形成良好的人际关系[8]。

4. 促进留守儿童体育锻炼的路径选择

(一) 相关政策法规扶持，建设体育师资队伍

乡村振兴的背景下，国家在制定相关政策时，需要均衡城乡体育教育资源，缩小城乡二元化带来的差距[9]。由于经济快速发展加快了城市化，“隔代教育”变成了留守儿童的主要教育方式，导致了教育上的各种资源分配不公的问题，针对这种教育上的不平衡，应当深化户籍改革制度，鼓励父母带着留守儿童进城接受教育，放宽外来务工子女的上学限制，并且给一些政策上的福利和支持。发展农村经济，发展体育+人居环境治理，助力青壮年劳动力返乡[10]，从根源上减少留守儿童的数量。另一方面保

障乡村体育师资充足,引进优质体育师资,加强体育教师素养提升,提升乡村体育教师福利待遇,增加女体育老师的比例。按照双减政策要求,体育教师要充分利用课余时间和课后服务对留守儿童开展体育锻炼干预,让留守儿童也享受到更多的体育锻炼机会,关爱留守儿童从而促进留守儿童的心理健康。针对留守儿童的情况,建立体育教师负责制,其他教师配合,通过寄宿制管理,更便捷地对学生进行心理的干预。

(二) 促进学校体育教育发展,重点培养学生体育品德

学校要保障体育设施的完善,减少因资源设施缺乏影响体育活动的开展的情况,充分利用并开发当地体育各类资源补短板。经过调查,学校教育缺少对留守儿童这一群体的关注,应当时刻关注留守儿童成长中的情况,重视留守儿童学校体育教育,为留守儿童建立成长记录档案,促进留守儿童形成健康的体育价值观[11]。学校要重视留守儿童体育教育,积极开展各种体育比赛,完善体育课后服务,保障校内阳光体育一小时,课内外有机结合的体育教学方式,改变以前体育活动时间短,强度小的问题,要进行稳定的、有规律的体育活动,开展丰富多样的体育锻炼,发挥学生的自主性,调动学生参与身体锻炼的热情[12]。

坚持体育与健康课程标准理念,发展学生核心素养,充分发掘体育教学的德育元素,促进儿童在运动情境中养成体育品德[13]。留守儿童在体育运动中感受体育精神,进一步培养道德感,促进学生价值认知和价值判断的形成。培养学生优秀意志品质,促进留守儿童心理健康,增强责任感。为留守儿童组织集体项目活动创设团结合作的机会,创设积极因素影响学生的心理,促进学生自尊、自强、自信、团结、合作、进取的精神的培养,通过体育干预手段进一步促进学生的社会化[14]。

(三) 促进家校共育,宣传体育文化知识

学校要主动承担起家庭教育指导的责任,家庭也要在留守儿童的成长中尽到相应义务,家校合作共同促进孩子健康成长[15]。为了促进城乡教育资源的均衡发展,让留守儿童能够健康成才,要健全农村留守儿童监护服务体系,减少父母的关爱缺失和监督不足造成的对留守儿童的负性影响[16]。加强农村公共体育设施的保护和完善,发动社区组织有益身心的体育文化活动,并利用村委会的职权发掘乡村区域体育特长人才,对儿童、家长进行体育活动的指导。以村为单位,因地制宜,组织各种节日性、季节性体育文化活动,将陪伴和关爱融入到体育活动之中,为留守儿童校外参与体育锻炼提供机会,让学生养成良好的体育活动习惯[17]。社区居委会应该积极宣传体育健康的各项知识,增强农民体育健身意识,弘扬优秀传统体育文化,组织区域性比赛,促进留守儿童形成正确的体育运动观念[18]。

5. 结语

农村留守儿童心理健康水平对于学生的全面发展尤为重要,基于体育锻炼对学生核心素养的培养以及心理健康的积极影响,要提高留守儿童参与体育锻炼的机会。相关有益政策扶持,建设体育师资队伍,促进学校体育教育发展,重点培养学生体育品德,宣传体育文化知识,进一步促进家校共育。通过一系列有利措施,为学生提供良好的体育锻炼环境,发展留守儿童的核心素养,培养留守学生体育品德,进而促进留守儿童心理健康。

参考文献

- [1] 郝静. 家庭教育与农村留守儿童发展研究[J]. 晋阳学刊, 2023(5): 105-110.
- [2] 屈虎. 农村留守儿童的自卑心理问题及其教育对策[J]. 中小学心理健康教育, 2023(16): 67-69.
- [3] 陈开梅, 盛岗, 董磊, 赵亚洪. 大学生课外体育锻炼方式对自卑心理的干预研究[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(3): 358-360.
- [4] 郭燕. 农村小学留守儿童体育活动边缘化调查与成因分析——以河南省为例[J]. 体育世界(学术版), 2019(3):

183-184+159.

- [5] 刘海. 加强体育锻炼促进学生心理健康[J]. 长春教育学院学报, 2012, 28(12): 158-159.
- [6] 谭碧. 开展“阳光体育”活动, 促进青少年心理健康发展[J]. 黑龙江科学, 2023, 14(5): 143-145.
- [7] 刘东斐, 李志荣. 体育锻炼对青少年社交能力改善影响的研究进展[J]. 湖北体育科技, 2023, 42(7): 617-620.
- [8] 滕达. 体育游戏基本理论问题的探讨[J]. 北京体育大学学报, 2005(2): 260-262.
- [9] 李晓雯, 李松贺. 试论体育教学对大学生自卑心理的调节作用[J]. 体育世界(学术版), 2008(2): 106-107.
- [10] 张洋源, 刘周敏, 黄格. 乡村振兴背景下的农村留守儿童体育帮扶[J]. 教学与管理, 2023(20): 14-17.
- [11] 么广会, 张龙. 贵州省农村留守儿童体育价值观培养路径研究[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(11): 19-20+30.
- [12] 孙殿恩. 体育运动对大学生自卑心理调适作用分析[J]. 吉林广播电视大学学报, 2012(9): 119-120.
- [13] 张雪霞. 《义务教育体育与健康课程标准》德育内容分析[J]. 中小学班主任, 2023(6): 43-47.
- [14] 王雨宁. 舞蹈教学中消除学生自卑心理的对策[J]. 当代体育科技, 2016, 6(2): 71-72+74.
- [15] 朴婷姬, 方石清. 缺失与重构: 乡村家庭教育的困境与家校社合作共育[J]. 大连大学学报, 2023, 44(3): 139-144.
- [16] 王海宁, 陈媛媛. 农村留守儿童的教育外部性——基于同伴效应的视角[J]. 统计研究, 2023, 40(4): 98-109.
- [17] 黄华敏, 易鹏. 析中职体育对学生心理健康的影响及发展模式[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2011, 10(3): 87-88+91.
- [18] 王学农. 体育舞蹈课中矫正学生自卑心理的探究[J]. 南阳师范高等专科学校学报, 2011, 31(6): 73-74.