

足球训练对小学高年级学生心理韧性的影响

钟 辉

湛江市实验小学, 广东 湛江

收稿日期: 2026年5月6日; 录用日期: 2026年6月10日; 发布日期: 2026年6月22日

摘 要

为探讨足球训练对小学高年级学生心理韧性的影响, 本研究采用问卷调查、实验干预及访谈等方法, 随机抽取某实验小学五、六年级学生进行为期一个学期的系统足球训练干预。结果显示: 实验组学生的心理韧性显著高于对照组; 足球训练对男生心理韧性的提升效果略高于女生; 系统的足球训练能有效提升学生的情绪调控能力、专注力及抗挫折能力。研究表明, 足球训练作为一种团队体育运动, 能够为小学高年级学生提供安全合理的情绪宣泄渠道, 磨炼意志品质, 增强团队合作意识, 从而有效促进其心理韧性的发展。建议学校开发系统的足球课程, 融合体育与心理教育, 推动“以体育心”理念的落地。

关键词

足球训练, 小学高年级, 心理韧性, 情绪调控, 团队合作

The Effect of Football Training on Psychological Resilience of Upper Primary School Students

Hui Zhong

Zhanjiang Experimental Primary School, Zhanjiang Guangdong

Received: May 6, 2026; accepted: June 10, 2026; published: June 22, 2026

Abstract

To explore the effect of football training on the psychological resilience of upper primary school students, this study adopted questionnaire surveys, experimental interventions, and interviews. A random sample of fifth and sixth grade students from an experimental primary school participated in a one-semester systematic football training intervention. The results showed that the psychological resilience of the experimental group was significantly higher than that of the control group. The

improvement in psychological resilience was slightly greater in boys than in girls. Systematic football training effectively enhanced students' emotional regulation, concentration, and frustration tolerance. The findings indicate that football, as a team sport, provides upper primary school students with safe and appropriate channels for emotional catharsis, strengthens their willpower, and fosters team cooperation awareness, thereby effectively promoting the development of psychological resilience. It is recommended that schools develop systematic football curricula integrating physical and psychological education to implement the concept of "sports nurturing the mind."

Keywords

Football Training, Upper Primary School, Psychological Resilience, Emotional Regulation, Team Cooperation

Copyright © 2026 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. 引言

近年来,青少年的心理健康问题高发,其中一个重要因素是心理韧性差,这对于他们的成长和学业都有较大的影响,甚至影响他们走向极端的情况。笔者在实际的体育教学工作中,通过相关的测量工具、参与人群的质性研究发现,足球训练对小学高年级学生的心理韧性有一定的干预效果。通过为期一个学期的系统化训练课程得出:足球训练在一定程度上能提升学生的专注力和情绪调控能力及抗挫折能力。

教育部《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》¹对“体育育人”功能的强调小学高年级学生面临青春期过渡、学业压力增大等心理挑战;足球运动兼具团队协作与个人突破的双重心理训练价值。笔者以“足球训练”、“心理韧性”、“干预”为关键词搜索文献发现,知网的文献关于这些方面的研究对象多为中学生和大学生,针对小学生的研究很少,有的研究也只是表示足球训练对心理韧性有积极促进作用,并没有进行量化的研究;虽然大量的研究证实体育锻炼有助于培养心理韧性,但仍然可以扩大研究的深度和广度,在不同群体之间的推广应用也是有待验证的。

2. 核心概念界定

心理韧性指的是个体在逆境中仍能保持心理功能稳定的动态过程(Masten, 2001),包括抗挫折能力、自我效能感、情绪管理三个维度[1]。其作为一种应对压力的资源,是个体在逆境中,能调动自身资源来应对,是积极心理学研究的热点问题。

笔者在平时的教学实践中观察到,心理韧性强的学生团队在训练中更容易获胜。因为他们在训练的过程中能直面挫折,能坚持到最后;并且有团队意识和大局观念,能直面困难,能直面挑战,有坚定的信心和强大的韧劲。而这些良好的心理品质恰好能为高强度的训练助力,形成良性的循环。同时学生有良好的精神状态和团队意识等,能缓解学业压力和有助于形成良好的人际关系。

足球训练活动能提升学生心理韧性可能的原因有:(1)足球训练有助于情绪的发泄。小学高年级学生面临小升初的学习压力,部分学生会有不良的情绪,甚至堆积着无法宣泄,而足球训练能为他们提供情绪发泄的出口;在技巧练习和对抗中,学生不仅可以排解不良情绪,还能学会有效控制情绪,进而提升自身的心理韧性。(2)足球训练过程中要学习基本动作、技巧以及实战的策略,这些都非常磨炼人的意志,

¹http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420_619921.html

需要强大的耐心和定力。对于小学生而言,是有一定的挑战的,但正是学生能坚持训练,才能进一步磨炼意志、提高心智和提升心理韧性。(3) 足球训练有助于提升团队合作能力。小学高年级学生的情感日渐丰富细腻且强烈,波动大,同时也趋向半成熟半幼稚的状态,所有在团队训练的过程中,难免会在合作中发生肢体或者言语的冲突,而足球训练讲究的是协作和理解,一旦发生冲突无法缓解,则训练会起到反作用,而在训练的过程中注重团队合作,学生学会关注到其他人的感受,同时也懂得反省自己。不仅能够提升训练的效率和团队合作能力,也能锻炼学生在团队合作的心理韧性,是大有裨益的。

小学高年级的学生处在青春期早期,他们的抽象思维得到发展,同伴关系相对敏感,还存在较强的强化意识,所以一定的体育锻炼能帮助他们平稳度过该时期,能应对这一时期的特殊状况。在体育运动中,团体性运动的作用尤为突出,足球运动就是其中的典型。比如学生敏感的同伴关系,在足球团队训练中,能得到和解,需要有团队意识和合作精神才能完成。足球训练不可能单打独斗,每一次的传球、配合、攻防等都需要团队成员暂时忘记个人的成见,树立强烈的团队合作与整体协作意识,需要在遵守规则的前提下,时刻关注队友的位置与合作状态,学会沟通配合,彼此信任,方能合作共赢。

国家提倡的五育并举理念中,提到以体育心,不仅强调了心理健康的重要性,也强调了体育锻炼的重要性。而足球训练作为团队体育项目的代表,完美诠释了以体育心的教育理念,在提升学生身体素质,培养其健康积极的心理品质上有着举足轻重的作用,即既锻炼了学生的身体,让其面对的各种情绪困扰、人际压力等得到释放和缓解,有助于其健康成长。

在日复一日的体育训练中,学生的耐力、抗挫力、身体协调性、团队合作能力等都得到了提高,同时足球运动的竞技性、团队性与挑战性也让学生的身心得到不断的磨砺。比赛过程中的胜负经验、与队友的沟通配合、训练过程中的艰辛等,都能让学生学会调节情绪、面对挫折、锻炼意志,逐步形成积极向上的心态。而这样的心态又会渗透到学生的学习当中,从而形成良好的身心状态。

3. 实验过程

笔者采用小学高年级学生心理韧性量表为2008年胡月琴、甘怡群在《青少年心理韧性量表的编制和效度验证》[2]中编制的《青少年心理弹性量表》及自编足球情境应对观察访谈表为基础来进行研究。利用问卷调查、实验干预及访谈等方法,随机抽取学校五年级和六年级的学生进行研究实验,通过《智能手机成瘾量表 SAS》量表筛选出120名具有中高度手机成瘾倾向的学生,分为实验组(60人)和对照组(60人),男女比例均衡。在实验前进行了前测,发现实验组和对照组在心理韧性的各个因素中的没有明显差异,故进行干预实验。

3.1. 干预实验的流程

- ① 开始体育锻炼干预前进行慢跑热身和干预结束后的放松;
- ② 实验过程中进行三次的心率测试,保证体育锻炼强度;
- ③ 随着体育锻炼干预实验的进行,应适当地提高体育锻炼干预强度和时长。
- ④ 实验组的学生参加体育干预锻炼,为了实验的科学性,在研究期间,对照组的学生除了校内体育课的锻炼外,不参加任何形式的体育锻炼;
- ⑤ 干预实验结束后,实验组和对照组学生再进行问卷重测,对实验数据进行整理和分析,得出体育锻炼对其手机成瘾行为的干预效果;
- ⑥ 本研究在干预实验前后从学生手机成瘾症状的轻重、心理是否健康和身体素质是否有提升三方面状况进行评价,得出干预效果是否显著。实验组:在常规体育课基础上,每周增加2次体育锻炼(每次1小时,包括5分钟热身、45分钟主体锻炼、10分钟放松),项目包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球等。对照组学生仅参与常规体育课,不额外增加体育锻炼。

3.2. 足球训练与心理韧性之间的关系

在经过一个学期的系统足球训练实验后发现, 对照组学生的心理韧性变化不大, 而参与足球训练的实验组学生的心理韧性则发生了较大的变化, 且明显高于对照组学生, 因此可以得出以下研究结论:

1. 系统的足球训练对小学高年级学生的心理韧性具有积极影响, 即可以改善学生的心理韧性[3], 这个结果和 2014 年宋秀丽、杨漠在《不同体育锻炼项目对大学生心理韧性的影响》的结论是一致的。

2. 足球训练运动对女生心理韧性的影响稍微低于对男生心理韧性的影响[4]。随着年龄的增长, 小学高年级女生对强度较大的体育运动兴趣较小, 而男生却喜欢参与其中, 甚至乐此不疲, 因此男生进行足球训练运动更容易提高其心理韧性。相比之下, 男生的情绪波动大且比女生的强烈, 因此男生通过合理的适度的训练, 也有助于情绪的合理宣泄。

3. 足球训练运动与心理韧性有正相关的关系和正面的导向作用, 且有利于学生心理韧性的发展, 学生通过体育锻炼, 能缓解各种人际压力和学业负担。比如持续的足球训练过程中, 学生的体能素质需要不断地应对对抗, 学生的团队合作能力需要不断地调整和提升, 学生需要应对足球战术和临场反应的挑战等, 这样的体验非常考验学生的抗压能力, 有助于提升其心理韧性。足球运动讲究的是团队合作和规则, 学生在相互配合和沟通的过程中, 逐渐吸取教训, 学会调节情绪, 学会应对挫折, 从而使得心理韧性稳步提升。

学生在日常的学习生活中, 会面临学业压力的情绪困扰。情绪调节的方法有合理宣泄、放松训练和合理表达等, 而足球训练活动能给学生提供安全合理的情绪出口, 有助于宣泄学业困扰的情绪, 促进身心健康。运动可以帮助人体释放内啡肽、多巴胺等激素, 使学生在紧张的学习之余能够获得身心的放松, 这既提高了学生的身体素质, 也在运动中培养了其勇敢、自信、坚韧等优质心理品质。

4. 相比较下, 参加足球专业训练的学生比没有参加训练的学生有更强的心理韧性。为了保证足球训练对学生心理韧性的干预研究有效, 笔者选择没有参加过任何足球活动的学生作为访谈对象。虽然他们不参加系统专业的足球训练, 但是在学校体育课的过程中接触到足球运动较少, 可以忽略, 对比之下能清晰地看到两者的差异, 这样的结果更能说明足球训练能有效地影响小学高年级学生的心理韧性。

5. 由此可以类推, 学校在进行体育锻炼的时候, 有条件的情况下可以多推行团体合作类的体育运动, 不仅锻炼学生的身体, 还能让他们在此过程中学会团队合作, 从而培养良好的人际关系, 如团队运动催生素的分泌能提升社交安全感, 进而延伸到其他方面合作中去, 希望能够起到一定的促进作用。

6. 团队训练的过程中体现的心理要素, 能帮助学生提高心理韧性。如足球训练的射门失败或者暂时比分落后所带来的即时压力, 就是一种挫折情境, 学生在此过程不断地面对这样的情境, 对于后面生活中再遇到挫折情境, 更能坦然处之。再如在足球战术调整的过程中, 懂得归因, 失败后快速恢复能力, 在团队逆境中能沟通协作, 能将心理学的归因理论在实践中运用, 这无疑就是事半功倍的效果了, 同时也是对学生认知的重构。还有延迟满足的普及, 长期的技能训练中, 不能一蹴而就, 也许一个学期的训练也不见得有很大的进步, 但是学生依然坚持, 这说明学生有足够的心理韧性去等待训练的结果, 甚至淡化对好结果的执着, 而是单纯地想锻炼身体, 磨炼意志。

7. 足球训练特有的优势对于提高学生的心理韧性更有效。如在攻防转换过程中能培养快速决策的能力; 在位置分工中强化团队和个人责任意识; 在不规则的场地中适应, 从而提升个人应变能力等, 这些优势更能锻炼学生的心理韧性。

4. 开发课程的参考建议

从上述分析和讨论得出, 学生受到专业的系统的足球训练能够有效地提高他们的心理韧性。这种训练是积极有效的, 且能在较长一段时间内有积极影响, 如果这一研究成果能够得到转化, 甚至可以在更

广范围内影响学生的心理健康成长。故可以根据教学成果开发一些有效的课程，帮助学生成长。

1. 建议学校在保留原有的体育课项目基础上，开发系统的足球课程，以培养学生的心理韧性为目的，注重融合学生基本的足球训练技能，培养团队合作能力、养成赛欧心理复盘的习惯等，使得培养心理韧性的目标贯穿始终。

2. 游戏与情景教学相结合：由于小学高年级学生的实际心理特点比较特殊，所以在系统训练中运用游戏的方式能更加吸引学生参与，其次情境化的教学能让学生在趣味和模拟情境中，自然地学习到如何调节情绪、如何学会坚持到底、如何学会团队协作等。

3. 注重提高教师的技能。建议学校组织专项的培训，提高体育老师训练足球的技能，同时了解心理韧性的专业知识，理解其内涵以及在训练过程中懂得运用简单的心理学知识，学会观察学生的行为变化，以达到培养学生的心理韧性的目的。

4. 建立体育和心理学科融合发展的教研计划：两科教师可以共同设计教案，体育老师习得简单的心理引导语言，两者共同对典型案例进行分析，善于总结，开发出高效且有趣的体育-心理课。可以利用视频号、公众号等多媒体平台推广训练教案，让学生在家中也能自主进行足球训练；参与足球训练的教师们善于积累经验、打磨案例，成熟之后可以逐步推广至低年级乃至全校的体育课中。同时鼓励兄弟学校推广应用，实现教学资源共享。教学设计在共享的过程中也可以得到最优化，从而不断地实现心理韧性的最优培养方案。这样能够形成区域合力，从而降低单个学校的探索成本。

5. 开发出多样化评价表：学生在足球训练的过程中，可以在记录表上引入心理韧性记录卡，分别从坚持训练、情绪管理、团队合作等方面对学生的行为进行正强化和反馈，能让学生持续性地爱上体育训练、快乐训练。可以说明足球这种团体项目，需要参与的学生付出更多的努力和意志力，需要有团队意识，需要团队通力合作才能取得胜利，而在运动的过程中能很好地培养学生的抗挫能力和良好人际关系。

6. 定期开展丰富的主题活动，以表彰认真、坚持训练的学生，并发布在相关的订阅号或者公众号上。让家长 and 师生都能参与进来，给予训练的同学有正向的反馈；在校园内营造出坚韧的、团结合作的校园文化氛围；可以开展“足球训练开放日”活动，让家长有更真实的体验感同时增进亲子之间的感情，争取得到更多的家长的支持；不仅展现了足球训练的体育价值，也体现了心理韧性培养的人文关怀。有条件的话可以联合社区的力量，把家校社合作效果最大化。

5. 结语

5.1. 实验的积极意义

足球训练作为具身认知的实践载体，其运动过程中场地局势的不规则性、队员之间的高频互动性和攻防反馈的即时特性，让学生在参与的时候感受到不断应对变化、迅速作出反应并及时承担后果，使之成为发展心理韧性的天然实验室。在这样的实践中，每一次传球、跑位和配合，这种实时锻炼都是对学生心理韧性从抽象概念到具身实践的体验。

将上述科学的训练策略与心理韧性培养方法进行深度融合并付诸实践，不仅能巩固和扩大足球训练对学生心理韧性的积极影响，更能为“以体育心、五育并举”的教育理念提供一个可操作、可推广的生动范例，让学生在运动中真正实现身心全面积极发展。

5.2. 实验的展望

后续研究可探索不同运动项目在学生心理培养上的效果差异，挖掘各类体育项目的育人价值，让体育教育活动在积极心理品质培养的作用中更有针对性。更重要的是要将足球运动这类团体运动项目全面

推广至校园运动中，丰富的体育活动形式能让全校学生在课余时间进行有效的体育锻炼，让学生体会其中的乐趣和快乐，进而对体育运动产生积极的认知，真正爱上运动，爱上体育。让体育运动走出专技训练场，真正发挥其锻炼体魄和滋养心灵的双重作用，最终让体育运动成为促进广大学生心理健康成长的普惠性资源。

基金项目

本文为广东省教育科学规划 2023 年度中小学教师教育科研能力提升计划项目研究成果：《体育锻炼对小学高年级学生手机成瘾干预的研究》(编号：2023YQJK555)的研究成果，主持人：钟辉。

参考文献

- [1] 刘祥卓. 体育课足球训练提高小学高年级学生心理韧性的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 湘潭: 湖南科技大学, 2017.
- [2] 杨秀林. 校园足球训练对小学生心理韧性的影响[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2022.
- [3] 林艺群. 足球课对农村高年级留守儿童心理韧性的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2019.
- [4] 宋秀丽, 杨漠, 王晓平. 不同体育锻炼项目对大学生心理韧性的影响[J]. 承德石油高等专科学校学报, 2014, 16(5): 69-72.