

中学生体育锻炼与手机依赖的关系分析

前言

在时代快速发展的当下，手机已经成为人们生活、工作等各方面的必备品，且人们对手机的依赖也在不断增加。手机功能的强大快速改变人们的正常生活，特别是在校园中，针对接受知识面广、个性凸显的中学生而言，“低头族”已经成为社会关注的焦点之一。学生过度依赖手机，也是该群体体质、学习下降的主要原因。基于此，本文针对中学生体育锻炼与手机依赖的关系进行深入性的分析与探究。

关键词

中学生；体育锻炼；手机依赖

在中学生进行体育学习的过程中，学生常利用手机进行微信聊天、刷微博、看视频、刷短视频等多项娱乐活动，这对中学生的学习、体质等各方面都造成了严重的影响。由于中学生对手机过于依赖，使其无法正常参与课外活动、体育锻炼，导致学生体质严重下滑，因此需要对这一现象进行深入分析并提出解决方案。

1 体育锻炼与手机依赖的关系

体育锻炼和手机依赖之间存在显著负相关关系，手机会降低视力与听力，甚至会增加手指综合征疾病的概率，由于肌肉长期保持一种姿势，会导致出现僵硬退化的情况^[1]。在体育锻炼中，通过坚持锻炼能够显著改善身体健康，有利于中学生骨骼的生长发育，促进关节的整体灵活性与稳定性，减少肌肉体质增大。体育锻炼也可以对心血管系统进行有效地改善，适应性改变心肌形态结构，增强心功能，提升呼吸系统、消化系统机能，促进消化器官、呼吸器官

进行良好发展。运动通过改善神经系统进而提升其调节能力与反应能力，促进思维的灵敏性。在不同环境下，个体的应变能力得到循序增加，有利于增强机体的适应能力，不断改善人体的身体机能，体育锻炼对这一客观性的改变具有重要意义^[2]。

由于长期依赖手机，欠缺社会实践，学生与外界之间的沟通机会也不断减少，从而导致性格问题出现，心理问题增多，包括自闭、孤独以及心理抑郁等。与此同时，学生会因手机中大量的碎片化信息放弃深层次的思考与分析，难以促进学生独立人格的有效培养，不利于学生创新能力、学术思维的有效发展。如果长期不依靠外界干预，中学生不断增加对手机的依赖度，对学校人才的培养造成阻碍。中学生通过长期体育锻炼，能够充分缓解学习上的压力与负担，舒缓紧绷的神经，充分满足学生的心理需求，提高学生的自信心，降低学生忧伤、压抑等各种负面情绪。通过体育锻炼产生这一系列变化，使学生在开展锻炼的阶段中能够降低体内

肾上腺素受体的数目、降低敏感性,不断削弱生理所受到的特定应急源的影响,提升个体心理承受力,促进坚韧性与资质性的锻炼。这些心理上的变化会促进中学生逐步走向社会、与外界进行交流。体育锻炼能够不断强化人体的身心优势,能使中学生减少手机使用时间,长期如此,将降低对中学生对手机的依赖。

2 干预手段

2.1 认知干预

在对中学生开展干预策略的阶段中,需要充分了解并掌握学生的基本情况,询问学生是否存在先天性疾病等其他身体问题,避免后续的体育干预策略对学生身体造成影响或出现不适的现象,排除患有先天性疾病的学生^[3]。中学体育教师需要提升学生对体育知识的认知能力,组织学生开展各项体育活动,并将体育锻炼的功能、优势为学生进行讲解,使学生能够对体育锻炼所产生的影响、效益有充分的理解与掌握,提高学生对体育锻炼的积极性。与此同时,教师需要了解学生使用手机的态度、行为,将过度应用手机对身心健康所产生的危害进行讲解,使学生能够提高对该方面知识的认知。

2.2 行为干预

体育教师每周需要组织学生进行体育活动干预3次,每次持续40分钟,身体活动强度约为中等及以上。为了促进学生积极、自主参与体育锻炼,在干预期间,体育教师需要加强对学生的监督,以此促进干预策略的正常开展^[4]。教学干预内容分别包括体育游戏、足球基本技术动作以及身体素质练习;足球基本技术包括运球、传接球、踢球等,身体素质包括力量素质、爆发力素质、柔韧素质、耐力素质等。通过行为干预,促进学生身体产生行为运动,教师只有对练习目标、内容进行有效地设置,学生才能够更好地融入到体育的运动练习中。

2.3 团队合作干预

本干预策略主要是开展游戏、比赛,通过利用体育游戏等方式对学生起到积极的干预作用。在具体干预过程中,教师需要对体育的规则教育加以强调。通过不断运用体育规则,使学生在日常生活以及中学体育活动中有效渗透该种习惯,逐步形成良好习惯,使其最终达到行为规则教育的具体标准^[5]。在比赛过程中不断提升学生自身技术以及团队配合能力,更好地展示自我,在运动中提高学生个体自信心,有

利于促进对学生体育锻炼习惯的有效养成^[6]。

通过中学体育教师的带领,对学生开展为期10周的运动干预策略,通过对学生体育学习的实际进展进行充分地了解与掌握,实现教师与学生之间的有效沟通,主要干预目的是能够通过体育锻炼更好地介入到手机依赖者的实际生活中,通过体育的教化作用,对依赖者的行为习惯进行有效地改变,充分转移依赖者对手机的关注与注意力,以此能够实现对中学生过度应用手机的频率进行有效降低,减缓手机依赖的行为。

3 建议

由于中学生刚进入青春期,该群体身体和心理发展尚未成熟,主要表现为认知能力欠缺全面性,意志不够坚定,容易受外界因素的干扰^[7]。在社会现代化发展的当下,网络信息传播较为广泛,因此存在诸多垃圾信息。针对部分欠缺分辨能力的青少年而言,这些垃圾信息严重危害中学生的正常生活及身心健康,这也是需要对中学生实施手机依赖干预的主要因素。即便手机依赖者的年龄阶段不同,但对处于发展关键期的中学生进行正确的手机应用观念具有重要意义,需要通过家庭、学校以及社会等多方面对中学生手机依赖现状进行有效干预。

3.1 家庭方面

针对中学生而言,父母对其所造成的影响会伴随一生,言传不如身教,家长是孩子最好的老师。在孩子面前,家长必须时刻注意形象,需要时刻为孩子树立良好的榜样^[8]。另外,家长可以多与孩子进行沟通、交流,对孩子的兴趣爱好,生活中所遇到的困惑,学校的学习情况等各方面进行很好地了解与掌握。在周末闲暇时间,家长可以陪孩子进行体育活动,不仅能够减少孩子使用手机的时间,避免孩子对手机产生更多的依赖,同时,还能提升孩子对体育运动的兴趣与积极性,培养孩子良好的体育锻炼习惯和终身体育意识的树立。在孩子使用手机的问题上,应当进行积极教育。

3.2 学校方面

学校作为学生停留时间最长的场所,对学生进行体育锻炼和干预手机依赖有着积极的促进作用。通过采取针对中学生特点的方式开展预防、干预^[9],例如,通过有效设置丰富多样的课外活动,有利于缓解学生压力;组织学生开展课余体育竞赛,不仅能够促进学生养成体育锻炼的兴趣和习惯,还能对学生间的团结合作能力进行培养,提升学生的人际交

往能力,将“每天运动一小时”的口号落到实处,积极鼓励学生主动放下手机,走向室外参与体育活动;通过每周开展心理讲座,积极呼吁具有手机依赖的学生参与心理咨询,对学生依赖心理进行及时疏解,悉心教导学生正确看待手机使用。除此之外,学校需要加大投入体育器材、场地设施的相关投入,以此确保学生能够在参与运动方面的多样性,确保学生能够对器材可练可玩^[10]。

3.3 社会方面

在新时代社会快速发展下,智能手机的运用与人们的生活、生产等各方面都有着密切的联系,手机依赖已经成为普遍存在的社会现象,因此也引发了一系列的社会性问题。针对手机依赖现象地缓解,需要手机厂商提供技术支持、政府出台监督规范,共同出谋划策,营造健康使用手机的氛围和环境。另外,加大对手机依赖所产生危害的宣传力度,让家长、教师积极引导,通过体育锻炼促进学生身心健康发展。同时,还应构建多样公共体育场所,对健身理念进行全面宣传,适当增加体育学科的课时比例,规范体育考试的实际标准。

4 结论

综上所述,通过参加体育锻炼能够对有效改善中学生身体健康,促进人体血液循环,以此更好地供应身体各个部位的营养,有效减少心脑血管疾病的发生率,对呼吸系统进行有效地改善,通过适当的开展体育锻炼,能够促进中学生出汗,利于体内释放毒素,毒素随着汗液排出体外,能有效地改善和加强神经系统的调节功能、反应能力,并不断促进思维灵敏性的提升。在不同环境下,个体能够不断提升自身的应变能力,同时对脑细胞的疲劳性进行有效地消除,提升学生的学习效率、质量,通过参加体育锻炼能够更好地改善中学生的心理变化,对人体紧张情绪进行有效的调节,保持健康的心态,将个体的积极性、创造性、主动性充分发挥,使个体能够将更加充沛的精力投入到学习中,通过竞赛、集体项目能够不断培养中学生的集体主义精神和团队协作能力。通过体育锻炼能够不断提升学生的自我控制能力,以此更好地减少中学生对手机的依赖性,改善学生对手机的依赖状况。在一定程度上,体育锻炼能够提升中学生的自我控制能力,促进学生的身心发展。

文/卢恒峰(南宁市西乡塘区安吉中学,广西南宁 530001)

基金项目:南宁市西乡塘区教育科学“十四五”规划C类(自筹经费)课题《城乡结合部中学生手机使用的控制措施研究》(2021C04)

作者简介:卢恒峰,男,广西南宁人,南宁市西乡塘区安吉中学一级教师,研究方向:中小学体育教育和书法。

参考文献:

- [1] 郑寿伟. 广东省普通高校大学生体育锻炼与手机依赖的关系研究[J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2019, 33(5): 89-93.
- [2] 董晓起. 大学生手机依赖现状及体育锻炼对大学生手机依赖的影响[J]. 当代体育科技, 2020, 10(31): 165-167.
- [3] 张莹莹, 蔺全堂. 大学生体育锻炼与手机依赖的关系: 成就动机的中介作用[J]. 体育画报, 2022(5): 30-31, 43.
- [4] 李鹤, 董宝林. 校园氛围、手机依赖与青少年体育锻炼的关系: 一项3年的纵向追踪调查[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(2): 152-159.
- [5] 柏杨. 孤独感、手机成瘾、睡眠障碍对大学生体育锻炼的影响: 一个有调节的链式中介模型[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(4): 467-474.
- [6] 李健, 李振兴. 体育锻炼与手机依赖的关系: 社交焦虑的中介作用[J]. 宜宾学院学报, 2022, 22(7): 83-89.