

家庭体育发展困境及对策研究

前言

在经济快速发展的新时代，人们愈加重视身体健康，越来越多的人选择体育活动来休闲放松，但是相比于学校体育和社会体育，家庭体育的发展较为缓慢。本文通过文献分析法、访谈法等方法归纳家庭体育发展困境并提出相应对策。家庭体育发展困境包括：家庭、学校和社会认知偏差；缺乏科学性指导；家庭体育发展资源不足；家庭、学校、社会协同参与机制尚未建立。并据此提出相应对策：转变家庭体育发展理念；进行家庭体育指导科普；普及推广“百姓健身房”；建立家庭、学校、社会三方联动机制。通过以上对策希望可以促进家庭体育发展，为相关研究提供理论参考。

关键词

家庭体育；体育锻炼；家庭体育发展

1 家庭体育的内容和特点

家庭体育是把家庭全体成员作为参与对象，在居住的房室之内，或利用居住地周边区域作为体育场所，依据全体参与成员的兴趣与喜好等，在业余休闲时间进行体育运动，以达到锻炼身体、提高家庭幸福生活指数的目的的体育文化活动。

家庭体育与学校体育有所区别，学校体育是在以学校为主的环境中，运用科学合理的教学手段，对受教育者进行体育教育，向其传授运动技巧、卫生保健的相关知识，是一种有目的、有计划、有组织地提高学生身心健康的教育文化活动。而家庭体育则不受限于时间地点，可以任意选择活动内容，还可以改变活动规则，可变动范围比较广泛。同时，运动时间不受约束，运动者可以得到充足休息。

2 当代家庭体育的价值分析

2.1 促进家庭团结、和睦幸福，增强家庭凝聚力

在开展家庭体育的过程中，父母、子女及其他家庭成员之间不必过于约束，以平等关系参与体育活动，能够拉近彼此的距离，活跃家庭气氛，加强个体对家庭的依赖感。此外，在活动过程中，长辈与小辈相互合作，为成功而努力，共同分享喜悦，有利于建立相互尊重、民主化的家庭。同时，开展家庭体育活动也能够进一步增强家庭凝聚力，使家庭成员更加团结、信任对方。

2.2 有利于个体健康成长，提高社会适应能力

适当的运动可以促进心血管系统功能的改善，促进骨骼和肌肉的发展，增强抵抗力，减少疾病的发生。持之以恒的体育锻炼，可以改掉自身惰性，同时还可以缓解压力，使身体、心理得到放松。在活动过程中，通过自身努力克服困难、解决问题的同时，自身能力也得到了提高，这可以帮助家庭成员提高社会适应能力。

2.3 有利于学校体育的开展

学校体育的目的是增强学生体质，促进学生身心健康发展，培养社会主义建设优秀人才。在开展学校体育的过程中，教师的教育对象是全体学生，教育面较广泛，部分同学可能会对教学活动不感兴趣，从而在思想上、行为上不重视，产生厌学心理甚至逃避的现象，毫无乐趣可言。家庭体育则可以很好地改变这种现象，父母的一言一行都对孩子有着极深的影响，在体育方面对孩子的影响更直接，家庭体育活动方式多样，孩子可以选择自己感兴趣的运动，使孩子的体育锻炼变被动为主动，把体育锻炼作为学习后解除疲劳、缓解压力、提高身体素质的一种方法和手段。

3 家庭体育发展困境

3.1 家庭、学校和社会认知偏差

长期以来，“学习不好就去练体育”“重文轻体”的理念分别在教育和体育以及社会领域影响至深，与“文明

其精神、野蛮其体魄”的目标相差甚远^[1]。家庭是培养孩子养成体育锻炼习惯的重要场所，是学校体育和社会体育的桥梁，但是学校、社会、家庭却并没有意识到家庭体育对孩子自身发展的重要性。从家庭方面来看，家长希望自己的孩子取得优异文化成绩以便未来有所成就，忽略了体育锻炼对学习的重要性，一味地追求优异文化成绩，忽视身体健康，导致体质下降、近视率增高等问题。从学校层面来看，在应试教育大环境下，学校更多关注的是升学率，尽管国家多次颁布政策推动青少年体育发展，但仍然改变不了家庭、学校及社会对家庭体育认知偏差的问题。

3.2 缺乏科学性指导

家庭是青少年体育教育的第一场所，完善家庭体育教育的科学化指导对于促进家庭体育教育发展具有现实意义^[2]。国家面向全民体育颁布实施《国家体育锻炼标准》，但并没有针对家庭体育制定相应的锻炼标准。由于体育活动存在一定的风险性，错误的动作不仅达不到锻炼效果，反而会造成运动损伤，甚至危及生命安全，家长在孩子体育锻炼及教育方面虽有想法，但由于专业知识匮乏以及缺乏相应的指导，最终也未能实施家庭体育活动。

3.3 家庭体育发展资源不足

家庭体育活动资源是家庭体育教育发展的最基本前提之一，不仅包括场地器材等硬件体育资源，也包括体育指导、体育运动氛围和空闲时间等软件资源。完善的体育活动资源有助于提高家庭体育教育程度，实现良好的锻炼效果。现阶段我国家庭体育教育资源存在硬件资源分布不均衡、软件资源不完善等问题。首先，家庭体育教育可利用到的硬件资源依据其参与体育项目范围可分为家庭内部的体育活动空间和家庭外部的体育场地设施利用，家庭内部的体育活动空间存在可移动范围较小、在有限空间内可容纳人群相对较少等现实问题；家庭外部的场地设施要考虑可达性及便利性等较多制约因素的影响^[3]；其次，随着社会竞争愈发激烈，家长的空闲时间较少，并且具有体育运动经历的父母较少，无法为家庭营造良好的体育氛围^[4]。综上所述，家庭体育活动资源是阻碍家庭体育教育的重要问题，在硬件资源和软件资源上，家庭体育教育均不占优势。

3.4 家庭、学校、社会协同参与机制尚未建立

青少年成长离不开家庭、学校、社会等各个方面的共同努力。当前，社会体育与学校体育在政府及民间资本的帮助下得到了有效的开展，取得了显著的效果，各项运动

项目得到了有效的普及，但是家庭体育却被忽视，发展缓慢。家庭体育的欠缺成为当前发展体育教育难以跨越的藩篱，且大部分家庭在体育教育上存在知识、经验和技巧上的欠缺，加之固化教育理念一直存在于大众的教育思想中，使家庭体育教育一直发展缓慢。学校和社会以及家庭对于发展家庭体育教育仍然存在观念上的“误区”^[5]。一方面，家庭体育是社区体育的进一步延伸、学校体育的启蒙与强化，另一方面，缺乏整体规划来保证家、校、区三者的统一发展，各地区、各领域、各行各业普及和开展的家庭体育势必受到诸如健康理念、经济条件、时间空间、体育服务能力等方面的差异和影响，三位一体发展水平不均衡^[6]。究其根源，受到对于体育原有认知的影响及误解，家庭、学校、社会对家庭体育尚未建立全新的理解。体教融合的提出也需要家庭、社会、学校各方共同努力，因此家庭、学校、社会协同参与机制必将成为促进青少年发展的新模式，但是现有的机制尚未建立，未来仍需家庭、学校、社会三方共同努力促进家庭体育发展。

4 家庭体育发展对策

4.1 转变家庭体育发展理念

当今社会，人们比较重视孩子的文化知识学习，对孩子的身体素质没有足够重视，忽略了家庭体育的作用，有的家长甚至认为体育运动会影响文化学习成绩，认为这是在浪费时间，殊不知过度的学习对身体伤害更大。还有的独生子女更是娇生惯养，拒绝体育运动，这些都是极度不重视体育运动的表现。

要想促进家庭体育运动的发展，个人是关键。一个人的想法决定着他做事的态度，为了促进家庭体育的发展，首先应对体育有一个正确的认识。此外，各级政府部门也应转变以往的体育发展理念，根据现有经济发展水平有序加强家庭体育的建设，不断满足家庭体育需求，保障体育基础设施等硬件建设，确保城乡等不同经济水平的家庭体育皆可以有效开展，制定家庭体育发展体系标准，加强评价与指导。

4.2 进行家庭体育指导科普

2021年8月，国务院发表的《全民健身计划（2021—2025）》强调提升科学健身服务指导水平，促进科学健身、方法的研究和普及。由此可看出国家对于科学健身指导的重视程度，政府相关部门引领学校体育与社会体育针对家

庭体育发展进行科普宣传。学校体育与社会体育是促进家庭体育发展的有效手段,面向全体学生进行体育教学,教师与教练员等具备专业的知识技能、理论指导,经过专业体育传授,学生可以系统地学习运动技能、理论知识,学校体育对学生进行健康教育,传授健康知识,认识身体结构,建立卫生行为,进行卫生保健并加以实操练习,保证学生正确进行基本卫生保健处理。社会体育可以引领家庭进行专业技能的学习并应用到家庭体育中,使家庭体育更加专业化,掌握科学的健身理论方法,增强技能的运用能力,安全地进行体育活动,减少因运动技能的错误而带来的运动损伤。

4.3 普及推广“百姓健身房”

影响家庭体育发展的制约因素之一就是缺少体育设施,针对这一点,可以参考温州社会力量办体育的经验,在离百姓最近的地方,为其提供周全的健身设施。在居民住宅区进行体育设施的规划和建设,有利于保障家庭体育活动的开展。开展家庭体育,就必须要有大量的体育设施如足球场、篮球场、羽毛球场地、全民健身路径等供群众使用,丰富群众运动项目。通过低收费或免费的形式鼓励家庭进行体育锻炼,开展体育活动,并设置激励机制,对符合一

定要求的家庭发放礼品,通过这些形式推动家庭体育的发展。

4.4 建立家庭、学校、社会三方联动机制

家庭体育是连接学校体育与社会体育的桥梁,因而家庭体育的发展离不开学校体育和社会体育的共同推动。学校可以开展家庭体育专栏,增设家庭体育运动项目并组织竞赛,鼓励以家庭为单位参与体育比赛。社会方面,应结合地方特点,使体育与旅游、休闲结合,开展适合家庭活动的体育项目,让群众在娱乐休闲中进行体育运动。此外,还可以推出智能化的线上家庭体育项目,以推动家庭体育的开展。

5 结语

本文通过对以上内容进行分析,对家庭体育发展困境提出建议,以期促进家庭体育发展,充分调动家庭参与的积极性,正确认识其对终身体育产生的巨大影响,同时也能带动全民健身,刺激体育消费,为社会主义建设培养优秀人才。家庭体育的发展,离不开个人、社会、国家等多方的共同努力。

文/柴梦想,刘涛(南通大学体育科学学院,江苏南通 226019)

作者简介:柴梦想,男,江苏徐州人,南通大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学;刘涛,男,江苏连云港人,南通大学体育科学学院副教授,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 毛振明,查萍,洪浩,等.从“体教分离”到“体教融合”再到“体回归教”的中国逻辑[J].体育学研究,2021,35(4):1-8.
- [2] 陈洪,杨桦,梁斌.英国家庭体育在健康促进中的治理实践及启示[J].北京体育大学学报,2020,43(4):82-89.
- [3] 田贞,张晓林,罗杰勋,等.新冠肺炎疫情下家庭体育价值、特征与启示[J].体育文化导刊,2020(8):55-61.
- [4] 孙湛宁,龙笠.家庭体育资本的维度与作用机制——基于青少年体育参与的实证研究[J].中国青年研究,2020(8):51-56+64.
- [5] 牛群,王恒利,邵峰.家庭体育教育发展价值、困境及对策[J].体育文化导刊,2021(10):90-95.
- [6] 吕恒,訾卫东.后疫情时代下我国家庭体育发展的困境及出路[J].周口师范学院学报,2021,38(2):67-70.