

家庭教育对青少年体育锻炼影响的研究

前言

青少年象征着太阳,充满希望,他们的身体素质、心理素质都有待提高,体育锻炼就是主要的方法之一。青少年需要养成长期体育锻炼的习惯,在提高身体素质和心理素质的同时,即使离开学校后,也能将习惯保持下去。本文从家庭对青少年体育锻炼习惯的影响出发,分析研究家庭教育的优劣势,让人们了解家庭体育教育的重要性。

关键词

家庭教育;青少年;体育影响

习近平总书记在十九大报告中强调:“少年强则国强”,增强青少年健康体质关键在于青少年体育锻炼,青少年体育应该得到社会、家庭和学校的关注和重视。随着社会发展、人民生活水平的提高,青少年身体素质和健康状况的改善需要家庭、学校、社会三者的有效结合,单靠某一方面都很难达到预期的目标。青少年体质健康状况改善是一项巨大的系统工程,在这一系统工程里,家庭则是基础。

家庭是子女体育意识形成的最早、最主要场所,对子女体育意识的培养与形成具有不可替代的作用。家庭教育对于体育锻炼缺乏正确引导,对体育知识掌握不足,从而造成青少年体育逐渐呈现弱化趋势。要想培养青少年体育锻炼的意识习惯,有效地促进青少年体质健康状况改善,就要发挥家庭体育在这个过程中的重要作用。

1 解析家庭体育

1.1 家庭体育的概念

关于家庭对体育的概念,有很多不同的解释,具有代表性有以下几种:第一,家庭体育是指以家庭成员为活动主体,为满足家庭成员自身的体育需求,以两人或两人以上的家庭成员为单位而进行直接或间接的体育活动,不介意其体育活动的地点是否在家庭内。第二,家庭体育是指在家庭生活中,以家庭成员活动为基本形态的活动,是家庭成

员根据自己的爱好和需求,按照一定的体育要求所进行的以促进家庭成员的身心健康、养成良好的健身习惯为目的的各种体育锻炼活动形式的总和。第三,家庭体育是指家庭成员一起进行健身,其主要目的是为了增强身心健康,并且不限制锻炼场所。第四,家庭健康体育行为培养是指在家庭范围内发生的,以亲子关系为中心,以培养家庭子女养成健康的体育生活方式和行为习惯为目标而进行的有目的、有针对性、形式灵活的教育活动,是在人的成长过程中,家庭对个体在健康体育意识培养、体育知识传播和体育技能学习等方面实施的教育与影响,其主要形式为身体练习和体育娱乐活动。

综上所述,可以看出家庭体育参与者的身份必须是家庭里的成员,同时活动的内容是各种体育锻炼活动,活动的场所是家庭内或者家庭外,活动的目的是增进身心健康、满足爱好需求、丰富家庭生活和促进家庭和睦。

1.2 家庭体育的优点

以家庭为单位的家庭体育具备三点优势:第一是家庭体育的活动时间具有自主性,能把家庭成员的业余时间组织起来自行安排体育活动;第二是家庭体育的活动内容非常多样化,在日常生活中可以把家庭体育活动和日常融为一体,根据自身需求家庭成员来选择体育活动;第三是家庭体育的活动环境和范围受限较小,在体育锻炼中,家庭成员可以产生自由感和愉悦感,从而达到娱乐、健身和社会交往等目的,

有效释放自己的情绪。通过家庭体育活动不仅可以促进身体和心理健康,也可以对家庭的和睦、社会的稳定起到积极的作用。

家庭体育教育是指家庭成员的互相体育影响,基本为父母对子女的影响教育。参加家庭体育的锻炼者,身份必须是家庭成员,锻炼的内容必须是体育项目,锻炼的活动场所须是家庭内或外。这些生活方式、习惯、文化等都直接影响着青少年的身心发展,体育锻炼活动的目的就是为了满足爱好需求、增进身心健康、丰富家庭生活和促进家庭和睦。

2 家庭体育对青少年影响现状及问题

2.1 家庭对青少年体育影响现状

在人类教育发展的历史长河中,生命教育是许多国内外的教育家一直所关注的。尤其在现阶段生活中,随着人们物质水平和生活水平的不断提高,青少年群体中无形的压力逐渐蔓延开来,他们被迫面临学业、成长和家庭过程中所带来的不同程度的压力。然而青少年在还没完全形成自己的人生观时,缺乏独立的认知能力,面对挫折的解决能力和承受能力较低,缺乏生活目标,因此,家庭就要担负起对青少年引导的主要责任。

2.2 家庭对青少年体育影响存在的问题

2.2.1 家庭对青少年体育认识不够深刻全面

由于我国儒家思想影响较为深远,家庭观念会使青少年学生把学习作为主要的精力,长期的学习生活缺乏体育锻炼,导致学生的肺活量、速度和力量等体能素质持续下降,青少年的肥胖率持续走高,眼睛近视的比例更是接近60%。大部分家庭认为:一是体育运动过程中,动作往往比较激烈,孩子们的身体容易受伤,更愿意让自己的孩子去体验一些不需要身体运动的、所谓开发智商的游戏,但这样会使更多青少年缺乏户外体育锻炼。二是家庭成员缺乏专业的营养知识,普遍认为贵的食物营养更充分,造成孩子们的热量和脂肪摄入过多或过少的情况。这种行动上的误导让青少年对体育产生偏见,他们参与体育锻炼的积极性下降,因此无法养成良好的体育意识和健康意识,进而导致身体素质逐渐下降。

2.2.2 家庭对青少年体育不够重视

普遍来看,当前很多家庭的体育思想意识淡薄。在对家庭进行访谈时,大多数家长都对青少年参加体育活动不太支持,甚至有的家长以学习为重为由,反对学生参加体育活动。大多数家长都会给学生报名参加各类语数外文艺培训班,

但给学生报体育培训班的很少。在学生进行小升初体育考试时,会有家长给学生报体育培训班或陪学生进行体育突击锻炼。大部分家长认为照顾好孩子的吃、学、玩,然后按照他们铺好的路去实施的就是优秀的孩子。更有一些家长认为体育锻炼会影响自己孩子的学习成绩,会觉得体育锻炼不重要、不利于孩子成长,这些家长认为只要文化课能努力考出好成绩就行,不必再进行体育培养,从而忽视锻炼。

2.2.3 家庭缺乏正确的健康观和体育观

很多家长对体育锻炼的概念模糊,对家庭体育培养教育缺失,很多家庭体育教育被早教、幼儿园和学校所代替。经济条件好些的家庭对孩子娇生惯养,一般都不让孩子干家务,甚至连日常生活都是父母进行打理,因此,很多家庭对于学生的体育锻炼都处于放任的态度,有的家庭还怕累着、苦着学生,甚至阻止学生参加体育活动,这也造成青少年体育锻炼缺乏,体质下降。而经济条件差些的家庭对孩子放任自流,迫于生活压力,没有时间管理孩子,对学生的体育活动处于放任状态。伴随我国的经济快速发展,生活的水平持续提高,社会的竞争持续加剧,由于工作的原因很多家长基本没有时间陪伴孩子,更没有时间进行家庭体育锻炼,虽然他们也知道自己的孩子体育锻炼的重要性,可是也有心无力。

3 家庭体育对青少年体育发展的影响因素分析

3.1 家庭体育价值观

家庭成员要深刻认识到体育锻炼对于促进青少年的全面发展不可忽视的作用,树立重视青少年身体健康的观念。想要获得更多的知识和能力的前提是拥有一个健康的身体,这样才可以在现代社会竞争中起到重要作用,反之就会被快速淘汰。可是当今社会家庭中对知识文化的教育更为重视,如果对青少年的教育观念只注重知识文化学习,对身体和心理的健康不重视,那么就会让其产生消极影响。想要提高青少年身体素质、促进青少年心理健康和适应社会能力的发展,就要加强体育锻炼。所以家庭成员必须认识到体育教育是青少年教育的一种,体育教育的目标不仅是要让青少年拥有强健的体魄,还要培养其体育精神,即坚强的意识、团队合作意识和规则意识。

3.2 家庭体育信念感

家庭成员要了解学校对于青少年的体育锻炼具有局限性,对青少年发展不能起到全面的促进作用,但是家庭体育可以弥补学校体育的不足,对促进青少年体质健康和心理健

康状况具有积极的意义。相关研究发现,家庭成员的体育观念对青少年有着重要的影响,能够帮助他们塑造正确的体育观念,并影响其今后在运动中的动机和目标。综上所述,家庭成员要对家庭体育活动进行积极的引导,有效地利用家庭体育的时间自主性、内容多样性、场地不受限制等优势,增强青少年的体质,促进青少年的全面发展。

优势,是青少年成长的摇篮,良好的家庭教育不仅有益于增强身体素质,而且可使青少年从小就受到思想品德的熏陶,对他们的道德观、审美观和劳动观的初步形成,起到良好的推动作用。综上所述,家庭体育锻炼对青少年的体育培养有着重要影响,家庭成员教育的眼光要长远,需重视青少年的身体和心理素质的培养,采用多元化的家庭体育活动作为教育手段,提高青少年的体育核心素养。

4 结语

家庭体育教育对于引导青少年参与体育运动具有早期

文/马孟卓(开封大学,河南开封 475000)

作者简介:马孟卓,女,河南开封人,开封大学助教,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 王辉. 2017 中国青少年体育发展交流会在上海举行 [J]. 青少年体育, 2017(6): 2-3.
- [2] 杨文轩, 陈琦. 体育原理 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.
- [3] 中国体育科学学会, 香港体育学院. 体育科学词典 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
- [4] 王则珊, 杨一庄. 家庭保健体育实用手册 [M]. 北京: 海潮出版社, 1991.
- [5] 张燕中, 王静. 我国城市化进程与家庭体育发展的探讨 [J]. 首都体育学院学报, 2003(3): 7-9.
- [6] 郑家鲲. 健康城市背景下的学生健康体育行为培养研究 [D]. 上海: 上海体育学院, 2013.
- [7] 国务院. 全民健身计划纲要 [S]. 北京: 人民教育出版社, 1995.
- [8] 叶展红. 关于开展家庭体育的构想 [J]. 广州体育报, 1999, 19(2): 45.
- [9] 学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准锻炼手册 [S]. 人民教育出版社, 2002.
- [10] 郭亨杰, 宋月丽. 心理学教程 [M]. 南京: 南京师范大学出版社, 1997.
- [11] 马北北. 中国青年报, 国民体质监测显示我国青少年体能连续 10 年整体下降 [N]. 中国青年报, 2010-03-30.
- [12] 李龙. 学校家庭社会协同促进青少年体质健康研究 [J]. 体育文化导刊, 2014(10): 134-136+140.
- [13] 李彬彬. 家庭影响青少年体育参与的研究进展 [J]. 成都体育学院学报, 2004(1): 12-15.
- [14] 李建英, 李金龙, 金凯, 等. 学生家长反对子女参加校队训练的研究 [J]. 体育科学, 2002(2): 18-21.
- [15] 吴俊心. 论生活方式对我国居民体质与健康的影响 [J]. 中国体育科技, 2002(8): 50-52.