

体育教育对留守儿童社会适应能力的影响研究

彭高玉

(长沙师范学院体育科学学院, 湖南长沙 410000)

摘要 ▶ 体育教育能够促进留守儿童身心健康、提高社会适应能力。文章探讨了体育教育与留守儿童社会适应能力之间的联系, 针对不同类型的体育项目对留守儿童社会适应能力的影响进行分析, 论述留守儿童参与体育教育的困境, 从强化亲子沟通提升体育意识、完善体育设施引进专业体育教师、加大政府投入保障留守儿童的体育权益、创设良好的体育教育环境等四个方面提出落实留守儿童体育教育的具体策略。

关键词 ▶ 体育教育; 留守儿童; 社会适应能力

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.011

现如今, 我国正处于高速发展时期, 很多人为了寻求更多机遇会向发达城市进行迁移, 如此一来便产生了大量的留守儿童, 尤其是在我国的乡镇地区。留守儿童由于长期见不到父母, 缺乏亲情关怀, 逐渐产生了一些身心健康方面的问题, 这对他们未来融入社会造成了较大的负面影响。而体育运动可以维护人们身心健康, 对留守儿童进行体育教育可促进他们身心健康的发展。基于此, 本文将重点分析并研究体育教育对留守儿童社会适应能力的影响。

1 体育教育与留守儿童社会适应能力之间的联系

1.1 体育运动对人身心健康的积极影响

长期的实践证明, 人们参与体育锻炼有助于促进血液循环, 增强心肺功能和机体的适应能力, 不仅有利于人体生长发育, 而且还能够提高抗病能力和免疫力。同时, 体育锻炼具有调节心理状态的作用, 它可以帮助人们舒缓身心、缓解紧张情绪, 陶冶情操, 消除工作与学习给人们带来的压力, 有效地实现了体力和精力的双重恢复。此外, 在参与集体项目或竞赛类体育运动项目的过程中, 人们的个体积极性与创造性会得到发展, 个人自信心与团队荣誉感得到提升。因此, 参与体育运动对人们的身心健康发展有显著的积极

作用。

1.2 留守儿童的社会适应能力亟待提升

通常情况下, 根据监护人的不同, 我国留守儿童可以分为三种不同的类型: 第一类是由父母亲单方监护的留守儿童; 第二类是由隔代亲人监护的留守儿童; 第三类是由其他监护人代理寄养的留守儿童。经过长期的调查研究发现, 留守儿童的社会适应能力亟待提升, 具体表现为家庭认同度不高, 缺乏学习自觉性, 性格孤僻心灵脆弱, 伙伴关系失调, 个人自控力差, 自我认同感与成就感弱。在三类留守儿童中, 单亲监护留守儿童的问题较少, 隔代监护与寄养的留守儿童存在的问题较多。在这些问题的长期作用下, 留守儿童的社会适应能力受到了严重的影响, 虽然这种结果是多种因素的共同作用, 但并非无法解决。具体来说, 需要加强留守儿童的个体认知指引, 不断增强其内在驱动力, 落实对留守儿童监护人员的科学指导等, 以确保留守儿童的社会适应能力有效提升。

1.3 体育教育可以促进留守儿童社会适应能力的发展

体育活动本身具有较强的特殊性和矛盾性, 其矛盾性具体表现在竞争与合作、胜利与失败、规则限制与求胜心理、强烈情绪体验与复杂互动关系等。因此, 在提高个体社会化与社会适应能力方面, 体育教育发挥着不可替代的特殊功

作者简介: 彭高玉, 女, 助教, 研究方向: 体育教育。

能。留守儿童接受体育教育，可以培养他们克服逆境的能力，同时他们的心理承受能力也会随之提升，这为他们将来适应复杂社会提供了有利条件。根据研究表明，留守儿童通过人为干预接受体育教育，他们的人际交往适应性及心理调节能力都得到了有效提升，同时其心理品质、伙伴关系与社会适应能力也有显著改善。

2 不同类型的体育项目对留守儿童社会适应能力的影响分析

2.1 田径类项目对留守儿童社会适应能力的影响

研究选取沙包投掷与60m往返接力跑这两项田径类项目，对留守儿童展开了为期三周的体育教育实验，进而对留守儿童的人际交往适应性及心理调节能力进行实验前后测评，可以发现较为显著的变化。具体来说，在沙包投掷项目中，留守儿童需要参与投远和投准两种不同的训练。这两种训练分别可以锻炼他们的上肢力量和控制能力。通过沙包投掷项目的练习，留守儿童的身心控制能力都有明显变化。在60m往返接力跑这一项目中，由于该项目需要同伴之间的默契配合，因此只有当队伍中的每一个人都发挥自身能力，并与他人积极协作时，才能让队伍取得胜利。在这样的前提下，队员们需要先进行友好沟通，讲清比赛战术才有获胜的可能。在这一项目中，留守儿童的集体荣誉感与互助意识得到了强化，在测试后也发现他们的人际交往适应性得到了显著提升。

2.2 球类项目对留守儿童社会适应能力的影响

研究选取篮球和足球这两项球类对抗性项目，并对留守儿童展开了为期三周的体育教育实验，对留守儿童的人际交往适应性及心理调节能力进行实验前后测评，可以发现较为显著的变化。具体来说，足球和篮球项目比赛对抗性较强，双方队员在比赛练习中，若想令己方队伍取得胜利，队员们需要利用战术配合，并做好基本的传接球，因此在队伍中要有基础技术过硬的队员，有能够在场下商讨技战术的领导者，还需要有团结力、凝聚力较强的普通队员以及为团队加油的啦啦队员。与此同时，类似篮球和足球这种会产生身体对抗的体育项目，参与人员会在身体对抗的过程中释放出心理能量，但同时比赛规则也对他们产生一定的制约，这对提升留守儿童的心理控制力有着很大的帮助。因此，对留守儿童参与篮球和足球这类对抗性球类运动进行测试，发现他们的人际交往适应性、心理调节能力也产生了积极变化。

2.3 拓展训练类项目对留守儿童社会适应能力的影响

研究选取盲人方阵和信任游戏这两项拓展训练项目，并对留守儿童展开了为期三周的体育教育实验，对留守儿童的人际交往适应性及心理调节能力进行实验前后测评，可以发现较为显著的变化。具体来说，盲人方阵活动中，因为参与者的眼睛是被蒙起来的，所以只能依靠身体本能摸索，与此同时，他们的心中还会产生恐惧不安的感受，若想让后续训练顺利进行，需要发挥集体智慧，每个人将自己的参与经验与体会同其余人进行探讨，以获得训练游戏的胜利，在这一过程中，留守儿童的心理控制力会得到有效锻炼。在信任游戏中，参与者要背对人群从高处向后躺倒，这无疑给第一次训练的参与者造成了极大的心理负担，这种负担主要源于对他人的不信任和怀疑。但经过几轮尝试后，这种心理便会逐渐消失。通过该训练游戏，留守儿童的人际交往适应性和心理调节能力都得到了明显的提升。

3 留守儿童参与体育教育的困境

我国大部分留守儿童都在乡镇地区，体育教育对其社会化发展的促进作用也因乡镇地区经济发展落后而受到阻碍。具体来说，大多数留守儿童参与体育活动的意识、机会严重不足，再加上现代体育教育本就是由城市兴起，乡镇学校中的体育教育一直较为落后，不仅体育基础设施建设滞后，且体育项目并未呈现出多样化发展的态势。因此，留守儿童的社会适应能力得不到显著提升。面对这些发展困境，需要从体育教育意识、体育教育资源以及体育教育环境等多方面入手，才能切实帮助更多的留守儿童参与到体育活动中，强化他们的社会适应能力。

4 落实留守儿童体育教育的策略

4.1 强化亲子沟通提升体育意识

由于留守儿童多是由单亲、隔代亲或者其他监护人照看，所以与他们父母之间的有效沟通较少，从而削减了家庭教育的作用。一般来说，家庭教育可以有效地帮助儿童树立体育意识。但是在留守儿童的家庭中，这种体育意识会变得淡漠，这是因为大多数留守儿童的看护人认为只需要确保儿童的人身安全，并要求他们学好文化课就可以了。由于家庭中的体育意识会直接影响到留守儿童的体育意识，因此看护人需要为留守儿童树立榜样，逐渐让留守儿童产生参与体育锻炼的兴趣。同时，还需要通过有效的亲子沟通，让留守儿童认识到体育锻炼的重要性，并在此过程中强化留守儿童的

人际交往能力,帮助留守儿童更好地融入未来社会。

4.2 完善体育设施引进专业体育教师

农村学校有大量留守儿童,体育基础设施比较落后,存在场地不完善、缺乏体育教材与器械等情况。为了借助体育教育帮助留守儿童提升社会适应能力,需要学校不断完善体育教育的相关设施,增加项目器材,为留守儿童提供一个完善的体育活动场所,让留守儿童对体育活动产生浓厚的兴趣。对于农村学校来说,专业的体育教师资源较少,很多体育课都是由其他科目的教师临时代上体育课。因此,还需要引进专业的体育教师,确保留守儿童可以学习到专业的体育知识与技能。

4.3 加大政府投入保障留守儿童的体育权益

体育教育的发展还需要得到政府支持,除了通过加大资金投入,帮助部分体育教育基础条件较差的学校加强基础设施建设以外,政府还需要不断完善维护儿童体育教育权益的相关制度。通过资金和制度的双向扶持,不仅能够扩大学校体育教育的活动场地,还能给学校体育教育提供相应的师资力量和教育技术支持,改善学校体育教育的整体环境。如此一来,便能够在缩小城乡体育教育差距的基础上,进一步保障留守儿童参与体育教育的权益,从而提升他们的社会适应能力。

4.4 创设良好的体育教育环境

为留守儿童创设良好的体育教育环境需要从多方面入手。首先,可以建立体育活动托管服务场所,让留守儿童在没有监护人照看的情况下可以参与体育活动,包含体育游戏、趣味体育竞赛等活动,以此培养留守儿童的社会适应能力。其次,还需要加大对体育教育和体育活动的宣传力度,在留守儿童集中居住的社区建设公共体育器材,举办社区、村镇大中型体育赛事活动等,为留守儿童创设一个适合他们身心健康发展的良好体育教育环境,确保他们社会适应能力得到有效提升。

5 结语

综上所述,体育教育作为能够帮助留守儿童恢复身心健康、促进社会适应能力发展的重要教育内容,需要引起广大教育者的重视。同时,为了切实提升留守儿童的社会适应能力,还需要对各类体育项目进行分析,找到可以培养留守儿童社会适应性与心理调节能力的具体因素,开展针对性教育。此外,在面对留守儿童体育教育开展困境时,需要从家庭、学校、政府以及社会多方着手,不断提升人们的体育教育意识,开发相应的体育教育资源,创设适合留守儿童身心健康发展的体育教育环境,这样才能有效地借助体育教育手段帮助留守儿童提升社会适应能力。

参考文献:

- [1] 樊剑亮.团体体育运动干预促进农村留守儿童行为规范研究[J].体育风尚,2020,(1):16.
- [2] 赵丽萍,何奎莲,齐飞.运动干预对农村留守儿童心理资本的作用研究[J].内江科技,2019,40(4):108+106.
- [3] 彭高玉,陈捷.体育促进农村留守儿童社会适应能力的策略研究[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(5):121-122.
- [4] 李世奇,李青平.浅析留守儿童社会适应能力的培养[J].教师,2018(34):15-16.
- [5] 刘洋,童可嘉,朱晓峰.我国义务教育环境下“残健融合”体育教育实证研究[J].成都体育学院学报,2014,40(7):90-94.
- [6] 王磊,姜小峰,郭宏焘,等.体育教育对留守儿童社会适应能力的影响研究[J].当代体育科技,2017,7(10):164-165+167.