

中小學生课后体育锻炼的价值分析与保障机制的应用探讨

杨 艳^{1,2}, 黄显忠^{1,2}

(1. 商洛学院体育教学研究部, 陕西商洛 726000; 2. 商洛市智慧体育服务与研究中心, 陕西商洛 726000)

摘要 ▶ 中小學生课后体育锻炼, 直接关系到其身体健康、学业成绩及社会适应能力。文章通过分析体育锻炼对中小學生身心健康的积极影响, 探讨了学校、家庭和社会层面的保障机制应用, 提出了相关建议。从多维度论证了中小學生课后体育锻炼的重要性, 并为制定相应政策和提高社会对中小學生体育锻炼的关注度提供了理论支持。

关键词 ▶ 中小學生; 课后体育锻炼; 身体健康; 保障机制

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.049

1 中小學生课后体育锻炼的价值分析

1.1 身体健康与发育

1.1.1 生理发育的关联

通过参与适度的体育锻炼, 中小學生的骨骼系统能够得到充分的运动刺激, 促进骨密度的提高, 预防骨折和骨疾病。肌肉系统的训练有助于提高肌肉质量和协调性, 促进身体的协调运动发展。有氧运动可以改善心血管系统功能, 促进心血管系统的正常发育, 降低患心血管疾病的风险。通过科学合理的体育锻炼, 中小學生能够获得更好的身体发育, 保障生理系统的正常运作, 为其未来健康奠定坚实基础。身体健康与生理发育的关联, 是中小學生课后体育锻炼价值的重要方面。

1.1.2 健康状况的改善

适度的体育锻炼有助于提高学生的心肺功能, 促进血液循环, 有效降低患上心血管疾病的风险。有氧运动能够加速新陈代谢, 有利于维持适当的体重, 预防肥胖和相关疾病。在免疫系统方面, 体育锻炼被证明能够提高中小學生的免疫水平, 增加抗病能力。通过出汗排毒, 机体能够更有效地清除体内代谢废物, 维持内环境的相对稳定。这对于减少感染性疾病的发生具有显著效果。体育锻炼还有助于改善中小學

生的睡眠质量, 调整生物钟, 缓解学业压力和心理疲劳。充足的睡眠是维护身体健康和促进生长发育的重要条件, 也直接关系到学生学习精力和注意力水平。通过参与规律的体育活动, 中小學生能够改善自身的健康状况, 降低患病风险, 提高免疫力, 形成健康的生活习惯。

1.2 学业表现与认知能力

1.2.1 体育锻炼与学习成绩的关系

有氧运动通过提高血液循环, 增强心肺功能, 有效改善大脑供血状况, 提高学生的学习动力和注意力。这种身体活动能够为学生提供更多的氧气, 促进神经元的正常工作, 有助于记忆和思维活动的进行。体育锻炼还能够培养学生的自律意识和坚持力, 通过锻炼, 学生不仅能够建立起每日规律的生活习惯, 还能够克服困难、保持毅力。参与体育运动的学生更容易形成合作精神和团队协作意识, 这对于集体学习和小组项目的完成具有积极影响。体育锻炼不仅能够通过生理机制提高学生的学习能力, 还能够通过培养良好的学习习惯和团队协作能力, 为其在学业上取得更好的成绩提供全面的支持。

1.2.2 认知能力的提升

有氧运动通过促进血液循环, 使大脑得到更充足的氧气供应, 有助于提高学生的注意力和思维灵活性。体育锻炼通

基金项目: 陕西省教育学会 2024 年科研项目《民俗体育助力陕南地区小学体育活动的设计与实施研究》(SJHYBKT2024091); 西北联盟 2024 年教学教改课题项目《民俗体育助力陕南地区小学体育课堂教学设计与实施的研究》; 商洛学院 2023 年教改项目《地方本科院校体育选项课线上线下“两端四融合”创新教学》(23jyxx118)

作者简介: 杨艳, 女, 副教授, 研究方向: 体育人文、体育教育训练; 黄显忠, 男, 教授, 研究方向: 体育教育训练。

过激活大脑中的神经元,促进神经传递物质的释放,有助于提高学生的记忆力。记忆力增强不仅有益于学生掌握学科知识,还对他们解决复杂问题和面对考试压力时的应对能力产生积极影响。体育活动中的团队合作和竞争互动,锻炼了学生的空间感知、协调性和反应速度。通过参与不同类型的体育运动,学生能够培养更为全面的感知、思考和决策能力,从而提升整体的认知水平^[1]。

2 中小学生课后体育锻炼的社会价值

2.1 团队协作与沟通能力

2.1.1 提高团队协作能力

体育锻炼在培养中小学生团队协作和沟通能力方面具有显著的社会价值。例如,在足球比赛中,队员需要密切合作,协同完成进攻和防守任务,培养了团队协作的意识和技能。这种集体体育活动为学生提供了一个实践平台,促使他们学会如何与他人有效沟通。通过交流和协商,学生能够更好地理解团队目标,形成共识,提高协作效率。集体体育活动还培养了学生在紧张环境下保持冷静思考的能力,增加了应对突发情况的灵活性。这种沟通和协作的培养不仅在体育领域有所体现,更为学生未来社会交往和职业发展提供了宝贵经验。

2.1.2 提高沟通技能

体育活动中的团队合作需要学生进行有效的沟通,包括口头表达和非语言交流。例如,在篮球比赛中,球员需要通过视觉和语言交流迅速传递信息,这强化了学生的实时沟通能力。体育锻炼为学生提供了展示领导力和分享想法的机会。在训练和比赛中,学生需要主动与队友沟通,提出建议和策略。这种自发性的沟通培养了学生在集体环境中发表意见的勇气和技巧,为其将来在社交场合中更自信、更有效地表达奠定了基础。

2.2 精神健康与情绪调节

2.2.1 压力释放与心理健康

体育活动能够促使身体释放内积聚的负面能量,通过运动达到生理上的平衡。有氧运动有助于分泌身体内的“快乐激素”——内啡肽,这种化学物质对于缓解焦虑和抑郁情绪具有显著效果。学生通过体育锻炼,能够更好地面对学业压力和个人挑战。体育锻炼能够培养学生对于挫折和失败的适应能力,在运动中,学生可能会面对失败、落后,但正是通过这种经历,他们学会了调整心态和总结经验,从而更加积极地应对生活中的各种挑战。这种心理调整的过程,对于学

生的心理健康起到了积极的作用。

2.2.2 情绪调控的重要性

体育活动通过加强心血管系统的运作,促进血液循环,有助于调节大脑中的神经传递物质,例如多巴胺和血清素,这对情绪稳定和积极情感的产生至关重要。参与体育锻炼能够使学生沉浸在活动中,分散注意力,从而有效缓解学业和生活压力,避免情绪消极的积累。定期的体育锻炼可以成为学生摆脱学业紧张、人际问题等问题的有效途径,帮助他们更好地管理和调节情感状态。

体育锻炼培养了学生对于自身情绪的认知能力,通过体育活动,学生学会观察自己的身体状态、情绪波动,从而更好地了解自己的情感需求。这种自我认知的提高,使学生能够更有针对性地选择适当的情绪调节策略,提高应对压力和挑战的能力。通过活动中的身体运动、自我认知和积极情感的培养,体育锻炼为学生提供了积极的情绪出口,帮助他们更好地理解和调控自己的情感状态,为心理健康的维护和促进提供了有益支持^[2]。

3 保障机制的应用

3.1 学校层面的保障

3.1.1 体育设施与资源的配置

首先,学校应确保拥有足够且多样化的体育场地,包括操场、篮球场、足球场等,以满足学生进行各类锻炼的需求。这些场地的设施要保持良好状态,确保学生在安全的环境中进行体育活动。其次,学校需要提供丰富的体育器材和道具,以支持学生进行不同类型的体育锻炼,包括但不限于有氧运动器材、力量训练器材等。此外,学校还应提供足够数量的体育教材,帮助学生理解运动原理、合理安排锻炼计划。同时,学校还应建立定期检查和维修机制,确保体育设施的正常运行和安全使用。最后,为了保证资源的合理使用,学校应制订明确的体育课后活动计划,充分考虑学生的年龄特点和兴趣爱好,设计富有趣味性和挑战性的活动。

3.1.2 专业师资队伍的建设

体育教师应当具备较高的教学水平,能够灵活运用不同教学方法,满足学生个性化的锻炼需求。首先,学校应为体育教师提供持续的职业培训和学术更新机会,使其紧跟体育领域的发展。这包括参与专业研讨会、学术交流等,以保持对新兴运动科学研究和教育理念的敏感度,将最新的科研成果和理论应用于实际教学。其次,学校应建立专业体育教师团队,鼓励教师之间进行教学经验的分享和互助,形成合作

共赢的氛围。这不仅有助于教师个体能力的提升,还能促进整个团队水平的稳步提高^[3]。

3.2 家庭层面的保障

3.2.1 家庭支持与监督

首先,家长应该积极支持孩子参与体育活动,培养孩子对体育锻炼的积极态度。其次,家长还应该在锻炼过程中进行适度的监督。通过关注孩子的运动状况、体能变化以及参与活动的情况,家长可以及时发现潜在的健康问题,并在必要时提供适当的建议和指导。监督的目的是保障学生在体育锻炼中的安全性和科学性,使其能够从中获得最大的益处。最后,家长还可以参与到孩子的体育活动中,增进亲子关系。通过家庭成员的共同参与,不仅能够培养孩子对体育的兴趣,还能够在锻炼中建立亲子沟通的桥梁,增强家庭的凝聚力。

3.2.2 家庭体育活动的推动

家长可以组织家庭成员参与各类户外体育活动,如徒步、骑行、足球等,以增加全家人的体育锻炼机会。这不仅能够提高身体素质,还能够加深亲子关系,培养团队协作和竞技精神,为孩子的全面发展提供更多元的体验。家长可以制订家庭体育计划,规划每周的体育活动时间,确保每个家庭成员都能够参与到体育锻炼中。通过家庭体育计划的执行,不仅能够提高锻炼的系统性,还能够培养孩子的时间管理和自我约束能力。

3.3 社会层面的保障

3.3.1 社区体育资源的整合

首先,社区应建设开放且安全的公共体育设施,包括运动场地、健身器材等,以提供方便的锻炼场所,同时确保这

些设施的维护和管理,使其能够持续为社区居民服务。其次,社区可以组织各类体育俱乐部、社团等组织形式,鼓励学生积极参与。通过设立篮球俱乐部、跑步团等,提供专业指导和社交平台,使学生能够在社区内更好地参与到体育锻炼中。此外,社区还可以定期举办各类体育赛事、健康讲座等活动,促进学生的健康认知和参与体育锻炼的积极性。这样的活动有助于形成社区氛围,增强学生对体育锻炼的关注和参与度。

3.3.2 体育组织与社会机构的协作

首先,社会机构可以与学校合作,提供专业的体育培训和课外活动。这种合作可以包括定期组织专业体育教育讲座、举办体育训练营等,为学生提供更广泛、深入的体育学习机会。其次,社区体育组织可以与专业体育团队建立联系,开展联合培训和交流活动。通过与专业运动员互动,学生能够更直观地感受到体育锻炼的乐趣和意义,激发体育锻炼的兴趣和热情。此外,社会机构还可以借助现代科技手段,如移动应用、社交媒体等,与学校和社区共享体育资源和信息。通过建立统一的体育信息平台,方便学生获取各类体育活动的信息,促进社会机构、学校和社区的资源互通^[4]。

4 结语

中小学生在课后体育锻炼在提升学生身心健康、学业表现和社会价值方面均具有不可替代的重要作用。通过学校、家庭和社会的有机协同,构建完善的保障机制,能够更好地推动中小学生体育锻炼的开展,为其全面发展奠定坚实基础。希望相关研究和实践能够引起更多关注,为中小学生的全面成长提供更科学、有效的指导和支持。

参考文献:

- [1] 韩锋. 中小学生在课外体育锻炼信息化管理研究[J]. 运动, 2019(1):110-111.
- [2] 杨文明. 对中小学生在课外体育锻炼现状的调查研究[J]. 都市家教(下半月), 2011(12):266-267.
- [3] 张海勇. 体育课中的准备活动与课后小节[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2020(34):129.
- [4] 马波. 核心素养背景下中小学课后体育锻炼存在的问题与建议[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021, 41(6):214-215.