

青少年体育运动良好习惯培养探究

胡以通 闫枫 王保昌

山东工业技师学院

摘要：青少年时期是养成健康生活方式和体育习惯的关键时期，这对个人的成长、家庭的幸福及民族的未来都至关重要。为了促进青少年体育运动良好习惯的培养，需要社会、学校、家庭及个人多维度共同努力。依托社会、学校、家庭相互协作搭建的青少年体育锻炼立体化空间，充分调动这些层面中的各种积极因素，以激发青少年参与体育锻炼的热情，帮助青少年建立体育锻炼自信。借助app平台、学校体育课程、社区指导等多渠道建立的青少年体育锻炼指导体系，根据青少年的个体情况提供定制化的运动方案，增强体育锻炼的安全性，确保青少年能够持续参与体育运动。最终使青少年找到适合自身的科学锻炼方法，并将体育运动融入日常生活，培养终身运动意识，更好地推动青少年的身心和谐发展。

关键词：青少年；体育运动习惯；培养途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.042

一、青少年体育运动良好习惯培养的意义

在2018年9月10日的全国健康大会上，习近平总书记提出“要树立健康第一的教育理念，开足、开齐体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”^[1]。习近平总书记非常重视和关注青少年健身运动的普及和发展，要求学生“身体健康、体魄强健”，鼓励他们要积极参与体育锻炼，加强健身运动，将体育融入生活。习近平总书记还认为：“健康的身体是保障一切成功的前提和基础，青少年要加强体育锻炼，学生教育才谈得上全面发展，为此，家庭、学校以及社会都应该为学生的健康体魄创造良好的环境和条件。”^[1]青少年是建设祖国未来的中坚力量，因此，从小培育他们强健的体格和坚定的意志显得尤为重要。体育锻炼习惯的形成对于促进青少年体质健康发展具有显著作用，同时也是全方位育人体系中不可或缺的一环。

青少年时期是身体发育的关键时期，运动对于促进青少年身体健康具有重要意义。良好的运动习惯有助于增强体质、提高免疫力、预防疾病，同时有助于改善心肺功能、促进骨骼发育等。体育运动还可以缓解压力、消除焦虑、提高自信心和自尊心，有益于培养良好的心理素质和应对能力。运动习惯的培养促进青少年社交能力的提高，比如通过参与体育运动，青少年可以学会团队合作、竞争意识、规则意识等，这些能力对于他们未来的社会生活具有重要意义。

研究表明，定期进行适量运动的人相比不运动的人更长寿。其中华中科技大学同济医院的研究发现，每周走路90~720分钟可以降低27%~31%的死亡风险，并延长6年的预期寿命。据统计，具备良好运动习惯的人在解决问题和面对挑战时，在认知功能、自信心、意志力、创造力和灵活性、社交互动及睡眠质量等方面更具有优势。所以当代青少年更应从小养成良好的体育运动

习惯，将运动融入生活，具备终生运动意识。

二、青少年体育运动习惯养成目前存在的问题

透过近几年全国青少年学生体质健康检查结果可以发现，我国青少年的体育活动参与度远远不够，其肺活量、体能素质等指标均出现逐年连续下降的趋势。“动起来”“小胖墩”“小眼镜”……，两会代表在建议和提案中无不反映出目前青少年体育运动面临的种种现状与弊端。我国青少年群体体质的持续下滑与国家经济的快速增长形成鲜明对比，这一问题已经成为影响我国目前及未来青少年教育和社会发展的一个重要问题。

青少年的体育运动良好习惯的养成受到社会环境的影响。当前社会对青少年运动的关注程度不够，缺乏良好的运动氛围。我国目前对体育场地设施的投入质量有待进一步提升，社区大部分提供的都是基本的健身器材和设施，比如社区的球类活动运动场所，很多地方是没有处理过的简易地面，在这种场地情况下，青少年运动过程中很容易受伤，而且社区提供定期专业指导的情况还比较少。此外，青少年课业负担较重，课余时间较少，影响了运动习惯的培养。近期，我国中央政府各部委连续推出了一系列旨在推动青少年体育教育的政策措施，这些措施着重于坚持“五育”并举、完善青少年体育赛事体系、强化体育评价、深化教学改革等等，其核心目标是加速学校体育教育的提升^[2]。尽管如此，一些学校尚未完全落实这些政策，致使学生面临沉重的学业负担，课余活动时间受限，这在一定程度上阻碍了学生运动习惯的养成。此外，体育教师人手不足以及对学生在体育活动中可能受伤的担忧，也导致了体育课程内容趋于保守，难以激发学生对体育的热情。学校体育教学与健康教育对学生锻炼习惯的形成具有重要影响，这一点在体育教师的教学方法和专业素养上表现得尤为明显。有效的体育教学不仅能够唤起学生对体育锻炼的热

情,增加他们参与体育活动的积极性,还能够帮助他们建立健康的运动习惯,为培养终生运动意识奠定坚实的基础。

部分家庭对青少年形成良好运动习惯的重要性并未得到充分认识,缺少必要的指导和鼓励。家庭的经济状况、家庭成员构成、父母自身的体育活动参与度、父母的受教育水平以及对体育锻炼活动的看法等因素,都对青少年的体育参与有显著的影响^[3]。一些青少年对体育活动提不起兴趣,这使得运动习惯的养成变得困难。青少年的体育参与动力,本质上需要激发他们主动参与体育锻炼的意愿,形成积极的生活态度,并提升对体育活动的兴趣。只有当青少年自愿地投身于体育活动时,学校、家庭等外部因素才能有效地支持他们的参与。因此,我们应当积极鼓励青少年参与丰富多样的体育活动,激励他们勇于尝试新事物。这样的参与不仅能够拓宽他们的视野,还能够有效地激发他们的潜能。通过参与充满乐趣和轻松氛围的体育活动,青少年能够自然而然地培养出对体育实践活动的浓厚兴趣,这将为他们在未来持续参与锻炼和学习奠定坚实的基础。

三、青少年体育运动良好习惯的培养途径

青少年时期是个体生理和心理方面经历显著变化与迅速成长的阶段,同时也是运动技能显著提升和体育习惯养成的关键时期。考虑到青少年时期个体行为的可塑性高,适当的行为干预有助于他们形成积极的锻炼习惯。更重要的是,这个时期形成的锻炼习惯是健康生活方式的基础,并且这些习惯有可能延续至成年期,有助于建立终生运动理念,对个人的生活和健康产生长远的影响。因此,激发青少年参与体育活动的热情,不仅能够提高体育在青少年中的普及率,还能促进他们身心健康的全面发展,并逐步养成将运动融入日常生活的习惯。

运动习惯的塑造并非一朝一夕之功,它需要社会(社区)、学校、家庭以及个人等多方面的共同努力和协作。在参与体育活动时,青少年扮演着核心角色。为了促进青少年形成积极的运动习惯,我们需要建立一个社区、家庭、学校三者之间的联动机制,为青少年的体育锻炼创造一个全方位的立体化空间。在这一机制中,社区负责整合各类体育资源,并提供相应的制度保障;学校除了负责教导学生形成科学、规范的锻炼习惯外,还承担着监测学生体质状况的职责,并将数据反馈给社区和家庭,同时适当开放体育资源,提供技术支持;家庭则应积极配合社区和学校的工作,共同推动青少年的体育锻炼活动。

1. 社会层面

通过媒体、网络等渠道,加大对青少年运动习惯培

养的宣传力度,提高社会关注度。比如对体育赛事的传播、体育影视作品的制作等都对青少年参与体育锻炼的积极性、锻炼的持久性等有很大的影响作用。

加强社区公共体育建设,完善青少年体育锻炼指导体系。社区公共体育场地设施可以项目相对少一些,但确定提供的项目要求场地和设备要做到标准和专业,激发青少年参与体育运动的热情。此外,社区可定期举办青少年体育活动,激发青少年的运动兴趣。社会文化环境、体育场地设施、运动器材获得的便利性等都是社区可以提供的。社区可根据实际情况定期开展科学引导,以便青少年在社区进行体育活动时,得到专业的指导,有效规避运动风险,为有规律的体育锻炼提供全方位的支持。社区的组织管理可通过引进掌握社会体育组织管理知识和健身知识技能的人去社区进行管理,指导社区居民有序开展体育活动。总之,社区通过调配各种体育资源,为青少年体育行为的参与提供制度保障。

2. 学校层面

提高体育课程质量,注重培养学生的运动兴趣和技能。学校的体育场地与设施器材是体育教学及青少年在校参加体育锻炼的基础和保障。学校对体育教学的重视程度深刻影响青少年参与体育锻炼的心理。开展科学有效的体育教学工作,体育教师要坚持以身示范运动步骤、运动要领,对青少年体育锻炼兴趣的培养、运动习惯的养成具有重要意义。在体育教学过程中,教师应当采取一系列策略来唤起和提升学生对体育锻炼的热情和兴趣,逐步引导他们形成对体育活动的喜爱,并自觉地参与其中,从而在运动中感受到快乐,体验到成就,发现自我价值,并逐渐使体育活动成为他们生活中不可或缺的一部分,进而养成良好的锻炼习惯。同时,教师可以尝试将心理健康教育融入体育课程中,协助青少年建立正确的运动理念,以体育活动为载体实现全面育人。

组织丰富多样的课外体育活动,提高青少年的参与度。学校要定期举行各种课外体育活动,比如球类比赛、各种社团活动等等,让学生在活动中体会到运动的快乐和美好,并引导他们养成规律运动的良好习惯。学校不仅需要培养学生科学规范的锻炼习惯,还要负责监测青少年体质情况并向社区和家庭反馈数据。学校与社区、家庭不断加强交流协作,开放体育资源,为青少年体育锻炼指导体系提供技术支持。

3. 家庭层面

营造良好的家庭运动氛围,鼓励孩子与家人一起参加运动。家庭具备良好的运动氛围对青少年体育运动习惯的养成有重要影响。青少年在社会化过程中,父母是孩子学习的榜样,父母爱好体育运动,能为子女树立体育参与的榜样。家长要多与孩子进行沟通,多关注孩子

的体育活动情况，带领和引领孩子进行体育活动。

父母通过自己对体育锻炼的认识和对健康生活的理解，可以教育和引导孩子，让孩子从小就树立起健康的生活态度。比如，在青少年养成运动习惯阶段，最好有家庭运动伙伴，家长跟孩子一起运动，家长是孩子的运动搭档，及时沟通交流孩子在运动过程中的疑惑，让孩子体会到运动带来的乐趣和畅快，在快乐运动中坚持，逐步养成良好运动习惯。在条件允许的情况下，家长的经济支持可进一步激发孩子的运动热情，比如一同去观看现场赛事、送孩子进入体育俱乐部接受系统、健康的体育锻炼，都能促使孩子去参与体育锻炼，并保证体育锻炼的热情。家长还要跟孩子一起积极参加学校、社区组织的各种活动，让孩子在家长的陪伴下体会到运动的快乐，配合学校、社区，形成运动习惯养成的合力。

4. 个体层面

成长背景、个性特质、以及价值观念的多样性，导致青少年对体育活动有着各自不同的理解，这种差异体现在他们对体育锻炼的心理反应、态度以及参与行为上。在个人层面上，青少年的参与动机和意志力是决定他们是否参与体育锻炼的重要因素^[4]。青少年参与体育活动的动机多种多样，包括结交朋友、放松心情、增强体质、掌握运动技巧、赢得师长或同伴的认可等。无论出于何种动机，参与体育锻炼的行为都应当得到支持和鼓励，并指导他们持续参与。意志力的强弱直接影响青少年在体育锻炼中的表现、持续时间和习惯的形成。那些不惧疲劳、勇于面对困难、拥有坚强意志并能长期坚持的青少年，更有可能从体育锻炼中获得积极的效果。

在网络无处不在的时代，青少年还可以通过运动类app来增强运动体验。他们可以根据个人的运动偏好选择合适的App，加入与之相匹配的运动群体，与他人分享锻炼经验并相互鼓励，这样的互动将运动与社交活动紧密结合，有助于维持运动的持久性。目前，运动类app通常具备计步、心率监测和卡路里消耗记录等功能，能够提供即时的运动追踪和科学的锻炼指导。运动App的使用，不仅满足了青少年对时尚运动的追求，而且在推动青少年参与体育锻炼方面起到了重要的影响作用。

青少年在锻炼过程中，可以将自己的运动过程或动作操作过程用设备录制下来并上传到app，然后通过已经签约app平台的专业教练，进行针对性的科学指导。这样青少年的锻炼能得到及时反馈形成运动闭环，不仅进一步激发运动的热情，有益于下一次运动的开展，而且提升运动的精准度与科学性，养成科学地锻炼习惯。体会到锻炼带来的益处后，青少年会挤出更多时间进行运动，形成良性循环，逐步实现将运动融入生活。

借助app平台、学校体育课程以及社区指导等多种渠道，构建青少年体育锻炼指导体系。该体系旨在帮助青少年深入理解体育知识与运动要点，并能够实时监控锻炼进展。通过分析每个青少年的具体状况，该体系能够提供给青少年量身定制的运动计划，并提示运动注意事项，最大限度地减少体育锻炼中可能遇到的风险。借助青少年体育锻炼指导体系，显著提高了青少年参与体育活动的安全性，进一步激发了参与体育锻炼的热情。该体系借助数字化赋能体育运动，是快节奏生活中非常重要的一步，这个习惯的养成对青少年终生运动理念的形成至关重要。

结论

由社会、学校及家庭为青少年体育锻炼共同构建的立体化空间和体育锻炼指导体系，有效地调动了社会、学校、家庭、个体中益于青少年参与体育运动的各种因素，共同推动了青少年体育运动的参与。社会、学校及家庭形成的联动机制塑造了一个综合平台，旨在实现体育资源的有效分配、开展体质健康状况的监督，并对青少年的体育活动进行系统管理，以期达到在全社会范围内营造积极的体育文化氛围，激发广泛参与的体育风尚。鼓励青少年走向户外，沐浴在阳光下，积极投身于各种体育活动之中，从而增强他们的健身意识，将体育融入生活，养成终生运动习惯，更好地促进青少年身心和谐发展。

参考文献

- [1] 基于体育大记事——习近平新时代关于体育工作论述的研究[C]. 褚金梁, 张樯, 王诗涵. 国家体育总局体育文化发展中心, 中国体育科学学会体育史分会. 2021年“一带一路”体育文化学术大会论文摘要集.
- [2] 数字化赋能小学体育教育的实践价值、现实障碍与优化策略[J]. 周纯琳, 蔡建光. 体育科技文献通报, 2023(6) 119-122.
- [3] 青少年体育锻炼参与的影响因素与促进策略研究[J]. 赵庆朋. 青少年体育, 2021(93) 75-76.
- [4] 我国青少年运动意愿及影响因素研究[J]. 范卉颖, 唐炎, 张加林, 胡月英. 中国体育科技, 2019, 55(6): 35-45, 58.

作者简介:

胡以通(1990年2月), 男, 汉族, 山东宁阳, 本科, 专任教师, 中级, 机械设计。

闫枫(1995年7月), 男, 汉族, 山东临朐, 研究生, 专任教师, 初级, 机械设计。

王保昌(1993年12月), 男, 汉族, 山东寿光, 研究生, 专任教师, 初级, 机械制造。