

体育活动对留守儿童身心发展的意义

刘 迎

(广西工业职业技术学院 广西 贵港 537000)

【摘 要】文章从广西农村留守儿童的现状出发,结合留守儿童体育活动的开展情况,分析了影响农村留守儿童参加体育锻炼的因素,综合体育活动对留守儿童身心生活的积极作用。在此基础上提出促进农村留守儿童参与体育活动的建议,希望对提高农村留守儿童的体质健康水平有所帮助。

【关键词】 体育活动; 留守儿童; 身心健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.868

一、广西农村留守儿童的现状

随着我国经济的飞速发展,城市的扩大,农村大量剩余劳动力逐渐向城市转移,从而产生了留守儿童:即是指父母一方或双方外出务工或者经商,而自己留在原居住地的孩子们。据调查,广西的留守儿童多数由爷爷、奶奶监护,有的是亲戚朋友帮忙照顾,甚至个别无人照顾监护。父母监护角色的缺失,对留守儿童的健康成长造成不良影响。父母外出打工后,甚少与自己的孩子沟通交流,远远起不到其监护人的作用,给这些留守儿童及其家庭都留下了一生的遗憾。家庭教育的缺失,导致部分留守儿童性格柔弱内向,孤独无靠,怨恨父母;部分儿童自卑,心理脆弱,情绪暴躁。孤独感长期持续存在时可引发一定的情绪障碍,并且孤独感会增加与外界的隔膜与疏离,这种隔膜与疏离进一步强化孤独感,致使自我封闭的个体渐渐脱离社会规范及法律的约束并成为社会不安定因素。所以,我认为关爱这些孩子,重视这些孩子,是教育工作者在农村扶贫工作中要做好的事情之一。

二、广西农村留守儿童参与体育活动的现状

近年来,随着体育教育理念与教学内容的扩展,各级中、小学利用体育运动发展学生个性、培养学生健康意识与习惯。然而由于农村地区学校在体育教学场地、师资、组织经费等,学校领导不重视;体育场地条件不允许;体育教师数量不足或专业水平欠缺等等。农村地区的中、小学课外体育活动的组织、开展情况要明显落后于城市的学校。在对课外体育活动的认识和行动上都有所欠缺,或者空有现代体育教育的理念而无法实施。留守儿童较多的地区,或者说留守儿童问题较突出的地区是经济不发达地区,更多的人外出寻求打工挣钱的机会,因此这些地区学校的课外体育活动普遍开展更差,大部分地区没有体育课外活动,甚至很多学校没有正常的体育课。有的学校则仍然处于随意的体育教学状态,体育课时经常被其他课程占用,或者被随意取消。

蔡猛、尹志华、汪晓赞的文章中说到留守儿童体育活动的制约因素主要有:农村体育文化缺失、体育场地器材匮乏、农村体育人力资源缺乏、农村特殊的生产和生活方式、农村社区体育和家庭体育的“空缺”。郑凯的调查显示农村留守儿童课余时间参与的体育运动项目受到家庭经济条件、学校场地、教师指导这些因素的影响。冯燕萍的调查中发现:农村留守儿童对参与校外体育活动的主动认识不到位,缺乏对校外体育活动的教育和交往功能认识,多数留守儿童喜欢参与校外体育活动,但是校外体育活动安全意识较为薄弱。多数留守儿童喜欢参加校外体育活动,但家庭却对他们参加校外体育活动重视程度不高,直接影响留守儿童参与校外体育活动的兴趣。

三、体育活动对留守儿童身心、生活的影响

早在二十世纪七八十年代西方国家的研究表明,运动作为一种以预防为主的治疗手段,更易被人们接受和采用。1993年麦克英曼对运动后的受试者进行测量,发现他们的抑郁、紧张、心理紊乱等的程度显著降低,愉快程度显著提高。丁庆健、毕秀淑等人研究证明,体育运动能降低强迫症状、改善人际关系、缓解焦虑,从而有效改善心理健康状况。

1、通过体育活动,强健留守儿童体魄

体育活动具有强身健体的作用,提高留守儿童参加体育活动的兴趣,让留守儿童积极地参加体育活动并感受活动的乐趣,提高留守儿童的体质健康。还有促进留守儿童身心的全面发展、培养留守儿童勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质。体育活动可以使留守儿童的身心得到全面的发展,不仅身体得到锻炼,而且还可以使留守儿童养成团结、协作的意识,使得留守儿童树立正确的目标,朝着积极、健康的方向发展。体育活动是解决农村留守儿童身心健康的一种有效方式。

2、体育活动对留守儿童心理健康的积极影响

体育运动对促进人的心理健康有一定的积极作用。各专家学者对运动改善留守儿童心理健康状况的一些看法:殷晓旺等人在对江西省留守儿童的心理进行健康调查时发现留守儿童的心理水平在地域上不具有显著性差别;性别造成的留守儿童的心理水平的显著性差异主要表现在抑郁和学习两个方面。其调查结果表明,体育运动是影响留守儿童心理健康的重要因素,得出了体育活动不近能够增强体质,还能够改善人的情绪、促进心理健康水平的提高。王茜,王雪峰的研究发现体育运动是促进留守儿童心理健康发展的最直接、最有效的途径;另外学生在体育课中承受身体负荷,面对人为的挫折的环境,能通过这种成功与失败情感的交换,来促进留守儿童心理状况的健康发展。

不同的运动项目有着各自不同的心理调节作用和心理素质培养价值。学校体育与心理健康教育的融合是拓展心理健康教育的有效途径和方法。李宝峰的研究显示,留守儿童的 SCL-90(《症状自评量表SCL90》)是世界上最著名的心理健康测试量表之一,是当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表。)的得分显著高于全国常模,表现突出的为躯体化、抑郁、焦虑、敌对和恐怖因子,具有轻度及其以上程度的心理问题的留守儿童占 31%,且心理健康问题的检出率高于非留守儿童。

留守儿童的心理问题不容忽视。体育活动是学校教育不可缺少的一部分,

不仅可以促进留守儿童的身心健康发展,还可以让留守儿童在体育活动中获得快乐感和满足感。体育活动的参与过程,给留守儿童带来一种极为强烈的愉悦的情绪体验,能够减轻留守儿童的焦虑、沮丧等不良情绪,从而促进其心理健康水平的提高。

3、体育活动对留守儿童社会适应性的影响

王磊、姜小峰等人通过文献资料、问卷调查、教学实验等方法,对田径类、球类、拓展类等体育项目对留守儿童的干预进行了研究。从结果分析得出结论:体育教育可以有效干预留守儿童的人际适应性、心理弹性、心理能量和心理控制,田径类项目、球类项目和拓展类项目的练习均使留守儿童的社会适应能力发生了显著的提高。通过体育教学训练和课外体育活动,不仅能很好地提高留守儿童的体质,也能很好地提高留守儿童的社会适应能力。

四、在开展农村留守儿童体育活动中的问题和建议

研究表明,运动的类型、运动的强度、运动持续的时间以及运动频率等,都与能否取得良好的心理健康效应密切相关。

1、要以兴趣为基础

美国的琴森教授经过多年的研究指出:通过脑细胞的反应速度可以看出一个人智商的高低及其思考速度,而经常参加运动能促进脑细胞反应速度的提高。儿童天真单纯,爱憎分明,对自己喜爱的运动乐此不疲。人在从事自己喜爱的运动中会感到自由自在、兴奋不已,这种积极的情绪具有直接的心理效益,对缓解身心压力有良好的作用。因此,要根据儿童的兴趣选择体育活动的项,感兴趣才能产生愉悦感。

2、要注意运动锻炼的时长

迄今为止,各专家学者对于能够产生最佳心理健康效应的运动所持续的时间说法不一。有的专家认为每次运动 20-60 分钟有助于改善情绪;坚持60-90 分钟的体育运动是心理健康效应的最佳时间。每次体育运动参与时间在30分钟以上的体育运动对改善体质,愉悦心情具有良好的效果。肖璐的研究表明:大多数农村留守儿童每周参与课外体育活动的频次集中在1-3次(含3次)。农村留守儿童每次参与课外体育活动的时间多数集中在30min以内(占比36.8%),而每次参与时间在60min以上的留守儿童仅占10%。综合以上研究,作者更倾向于:根据儿童们的身体情况,结合喜爱的程度,运动持续时间在40min左右。

3、要注意运动锻炼的强度

锻炼的强度与心理健康效应有着极其密切的关系,大强度的运动非但不能提高心理健康水平,反而会使锻炼者紧张、焦虑等消极情绪变得更加明显。

4、合理选择运动项目

体育活动项目的选择要参与者的体育态度、体育价值观等自身主观因素的影响以及实际情况场地、器械、地理环境等客观因素的影响。一方面要从参与者的身体状况和态度出发,另一方面要结合农村环境设施,活动场地和器械等选择项目。

5、运动设施的投放

政府应加大对农村学校体育教育设施的投入和师资力量配备,例如足球、篮球、排球等团体体育运动场地的建设,为留守儿童接受体育教育和进行课余体育活动创造良好的体育条件。村委会要定期组织开展体育活动,活跃村里体育氛围,政府在改善村里体育设施的闻时,村委会也要充分的利用场地带动村里的体育氛围,激发农村留守儿童参与校外体育活动的兴趣。

解决农村留守儿童问题,根本是要加快发展农村经济,在农村创造更多的就业机会,让更多父母能在乡务工,更多留守儿童得到父母的关爱,让留守儿童有机会和时间积极参加体育锻炼。同时政府部门应发挥主导作用,建立和健全农村公共体育服务体系,促进留守儿童参加体育活动,保障留守儿童身心健康健康发展。

参考文献

- [1]蔡猛、尹志华、汪晓赞.农村留守儿童参与体育活动的制约因素及其对策研究.[J].体育研究与教育.2014年 12 月
 - [2]郑凯.农村留守儿童课余时间体育活动的现状调查-以河南省南召县石门乡小学为例[J].中州教育.少林与太极.2015 年 5 月(第 5 期)
 - [3]冯燕萍.阳江市农村留守儿童校外体育活动参与现状及对策研究.[D] 广州大学2019.5
 - [4]李宝峰.农村“留守子女”的心理健康问题及其干预[J].教育探索, 2005, 05.
 - [5]王磊、姜小峰、郭宏杰、卢忠谨、杜学工.体育教育对留守儿童社会适应能力的影响研究.[J]社会体育学.2017.10
 - [6]肖璐.山西省晋南地区农村留守儿童课外体育参与调查 [D]上海体育学院2018.6
- 项目基金: 2019年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目(项目编号: 2019KY1462)