

双减政策下促进青少年课余体育锻炼习惯养成的实践探索

韦敏¹ 王涛²

(1. 成都纺织高等专科学校 四川 成都 郫都区 610061;

2. 成都市四十九中 四川 成都 成华区 610061)

[摘要]在国家实施的双减政策背景下,青少年学业负担减轻,课后业余时间的增多,体育锻炼成为课后业余生活的一种方式,本文通过内化、外在等因素的分析介绍促进青少年养成体育锻炼行为习惯的方法,使青少年更加主动、自觉、积极参与到体育锻炼中,为家长课后指导青少年体育锻炼上提供帮助。

[关键词]双减 体育锻炼 习惯养成 方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.511

一、研究背景

7月24日,中共中央办公厅、国务院办公厅连夜发布了一份红头文件《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,文件中规定取消课后学科制培训,增加学生课后活动时间。2020年发布的《关于深化体教融合,促进青少年健康发展的意见》中提出,应深化符合中国特色的体教融合发展方式,让青少年课业文化学习和课余体育锻炼协调发展,促进青少年健康成长。政府、社会、学校方面近年来对青少年体育锻炼习惯养成日益关注,使得青少年体育锻炼习惯养成的研究成为炙手可热课题。

当前义务教育最大问题就是学习负担过大,学生整天埋头于作业,睡眠不足,缺乏锻炼,体力下降,单体引体向上做不到几个,跑步晕倒。从历年全国学生体质健康测试调研结果显示,我国青少年体质状况令人担忧,肥胖率上升、身体素质逐步下降已成为危害青少年健康的重要因素(杨桦,2014),特别是肺活量、耐力、力量等素质持续出现下滑趋势。运动不足、久坐等是学界推测的直接原因。体育是健康促进的有效手段,培养青少年对体育兴趣爱好,使青少年学生爱上 一、两项体育项目并积极参与,养成终身体育的体育锻炼习惯。

二、研究对象

本文的研究主要对象界定为青少年,从《中国共青团章程》对青年团员的年龄界定方式来看,认为年龄在14岁至28岁的人群均被称为青年。

根据世界卫生组织确定的年龄分段,年轻人(young people)的年龄范围为10~24岁,青年(youth)为15~24岁,青少年(adolescence)为10~19岁。

三、影响青少年体育锻炼习惯养成的因素

1. 家庭原因

第一、父母的体育价值观陈旧。虽然双减政策已实施,但父母传统教育观念仍存在,他们“望子成龙”“望女成凤”,都希望自己的孩子长大后有一番作为。目前我国人才评价体系认为文化课学习成绩好决定一切^[1]。很多家长受应

试教育的影响,认为学习文化课才是主。现在中考体育分值有所增加,家长有所意识,但都是以考试分值为重,不是以培养孩子终身体育锻炼习惯为重。

第二、父母的体育意识直接影响青少年的行为。青少年对父母的模仿是最直接、最经常的,通过模仿父母的行为,他们容易养成这些不健康的体育行为习惯。但父母不健康的体育行为会传染给青少年,影响他们良好体育行为的养成^[2]。现在家长运动意识有所提高,但由于工作等其他原因往往导致参与度不够。

2. 学生主观参与体育锻炼意识不强。

第一、青少年学业压力大。双减政策后青少年学生的课外时间较多,但当今社会对人才的要求越来越高,给青少年带来过重的学习压力,使他们花更多时间在学习上,没有主动锻炼的意识,养成体育锻炼的习惯。

第二、内在驱动力不足引起逃避性体育行为。青少年内驱力不足在锻炼中缺乏持之以恒意志,在心理上产生懒惰情绪,不愿意从事体育行为和活动,引起其逃避体育行为。特别是在耐力性体育运动时常半途而废,没有坚韧性^[3]。

3. 学校体育教学单一,未建立学生体育锻炼兴趣。

第一、学校体育教学过程体制化、规训化。体育教育仍以应试教育为主,教师在教学中将体育成绩和体质达标作为体育教学的目标,忽略了体育教学是为了提高青少年身体素质的重要目的,让学生养成终身运动的习惯^[4]。在使用教学方法和手段上没有更好的吸引学生的兴趣。第二、体育教学评价不合理。在学校体育教学评价上采用传统的评价模式,教师在教学过程中沿用传统的教学方式,老师讲解,学生模仿等,使课堂显得机械、呆板、没有活力,体育课缺乏生机,影响学生学习的主动性和自觉性。

4. 社会大环境对青少年运动习惯培养机制不够

双减政策实行,虽增加了青少年课后活动时间,但对青少年参与体育运动未提出具体实施的办法和机制^[5]。青少年来虽对体育锻炼的兴趣浓厚,但是对体育知识的了解匮乏且不科学,缺乏正确的科学健身认识指导,造成运动动作不规

范、技术不过硬、能力不达标等都会产生不合理体育技能，对青少年体育锻炼习惯养成上没有产生更大的影响。

四、青少年体育锻炼习惯养成实践方法

1. 家长体育锻炼行为影响。良好行为的养成教育还在于家庭，家长要给青少年树立正确的仿效榜样，如家长每天早上坚持晨跑、或双休日爬山、或每天做健身操等等，让孩子建立良好的体育锻炼意识，在这种耳濡目染下，他们也会参与到体育锻炼中来，由被动参与到自觉主动参与的过程。

2. 在社会体育行为规范化下，青少年积极参与体育行为。在我国体育大国的大环境下，特别是在双减政策实施下，青少年采取务实的态度，结合个人实际，积极参与体育锻炼，立足体育大环境，利用课内与课外相结合，将学校所学的现代体育教学理念和手段实施到二课堂中的体育锻炼中^[6]。

3. 运用体育的力量，塑造积极向上的价值观，内化于心。通过情感上熏陶感化，精神塑造，使青少年感受体育带来的魅力。如“为国争光的中华体育精神，苏炳添、女排等展现的运动员的体育精神，他们在运动中展现的优良的体育道德品质，让青少年形成正确的荣誉观、责任观、审美观、娱乐观和强身观^[7]。从而使他们对体育锻炼产生浓厚的兴趣，他们会积极主动投入到运动锻炼中，对养成锻炼习惯起到促进作用。

4. 利用同龄同伴的影响，让青少年养成体育锻炼的行为。个体体育态度的形成是整个同伴群体共同体育态度迫使的结果，同龄伙伴的影响，是无形的“压力”促成的，青少年个体需要在同伴团体中立足，获得认同，实现自身的社会归属感。需在集体的影响下进行共同活动。如：一个拥有良好体育运动风气和氛围的学校，全青少年在学校接触最多的除了老师之外就是同学，同伴在很多方面多会影响其成员的言行思想，体育学习态度也不例外。

5. 在学校教育中创设运动情境激发体育锻炼的兴趣^[8]。体育教学借用体育教学情景，使个体在“情景”里玩，“情景”里学，如体育教师给予青少年适当的赞赏、表扬和奖励，将传统障碍跑训练设计成“送信”的游戏^[9]。把铺报纸视作“草地”，栏架视为“跳高架”等对活动中表现积极的青少年给予肯定和表扬。这样的体育教学活动中，参与项目练习的情绪饱满、态度积极，学习的效果显著，对培养体育锻炼习惯起到积极作用。

五、总结

体育锻炼习惯的养成是青少年健康生活方式的重要组成部分，希望通过加强体育锻炼、养成运动习惯的方式促使青少年健康成长。青少年体育锻炼习惯的养成应该从呈现给青少年创造更多的身体锻炼的机会、开发更多的场地资源、拓展课外活动的娱乐性和培养青少年的乐群性几个方面着手。

能够使青少年体育锻炼习惯可以在个人、学校、家庭和社会因素方面得到全方位发展并形成互补和互动促进青少年体育锻炼习惯的形成，从而促进健康生活方式的形成。学校、家庭和社会形成合力对青少年进行引导和教育是形成健康的生活方式和良好的体育锻炼习惯的重要保障。同时建议政府对青少年步行的途径和强度等多方面进行规划和设计，完善零星时间的体育锻炼形式。随着现代社会的发展，青少年的生活方式发生了深刻的变化。新媒体的迅速发展使青少年对媒体的依赖性增强，沉迷于网络和手机等媒体的青少年越来越多，导致运动不足，人际交流减少，影响了青少年身心的健康发展，需要通过体育运动使青少年减少对虚拟世界的依赖，更多地参与社会活动，加强人际交流，建立良好的生活方式。

参考文献

- [1]章建成, 金亚虹, 雷震, 等. 中国青少年课外体育锻炼现状及影响因素研究报告[J]. 体育科学, 2012, 032(011): 3-18.
- [2]颜军, 陶宝乐, 石露, 等. 青少年课外体育锻炼与学校适应的关系: 链式中介模型及性别差异[J]. 中国体育科技, 2020, 56(10): 8.
- [3]罗炯, 唐炎, 公立政. 西南地区青少年课外体育锻炼行为现状及妨碍因素研究报告[J]. 2021(2012-1): 80-86.
- [4]王坤. 无锡市青少年课外体育锻炼现状及影响因素分析[J]. 2021(2015-4): 69-72.
- [5]胡博然, 雷文秀. “有闲”还是“有钱”——对青少年课外体育锻炼影响因素的实证分析[J]. 2021(2020-7): 30-37.
- [6]焦万芹. “青少年课外体育锻炼状况调查研究——以新郑市为例.” 2015-5(2021): 150-153.
- [7]杨建川. 重庆市青少年参加课外体育锻炼的影响因素分析[J]. 2021(2016-7): 89-90.
- [8]张坦. 大学生课外体育锻炼现状的调查与分析——以大学为例[J]. 2021(2015-1): 84-85.
- [9]吴一斌. 中学生参加课外体育锻炼面临的问题及应对策略[J]. 2021(2013-11): 140-141.

作者简介:

姓名: 韦敏, 出生年月日: 1980.12.24, 性别: 女, 籍贯: 成都崇州, 学历: 博士在读, 学校: 成都纺织高等专科学校, 在读博士, 研究方向: 体育教育管理。

姓名: 王涛, 出生年月日: 1979.5.26, 性别: 男, 籍贯: 广汉, 学历: 本科, 学校: 成都市四十九中, 研究方向: 体育教育。