

儿童青少年体质健康促进研究

林华基

(佛山市顺德区劳村小学 广东 佛山 528315)

[摘要]国家的发展需要以儿童及青少年为根基,而在现阶段,我国的儿童青少年出现了体质下降的问题,不但影响他们的健康成长,也潜在对社会进步、国家发展存在一定影响。为促进儿童青少年的体质健康,当下应该了解影响其体质培养的各类环境,再制定有效的促进策略。

[关键词]促进; 体质健康; 儿童; 青少年

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1913

引言

儿童青少年是国家的未来,但在现阶段,他们的体质下降问题却较为明显。在城镇化、信息化等的影响下,儿童青少年参与户外运动的时长越来越低,自主运动的意识更低,为促进他们的体质健康,当下应该对此持续研究。

一、影响儿童青少年体质培养的各类环境

在儿童青少年的生活及学习中,他们会接触家庭、学校及社会三大环境^[1]。家庭属于他们成长的重要环境,家庭教育、家庭的运动氛围等,都会对学生运动习惯、饮食习惯等带来影响,最终影响其体质发展。在学校中,学校可以带领儿童青少年参与体育锻炼,了解更多体育专业知识,发展其运动兴趣,若学校存在重“智”轻“体”的问题,也会影响儿童青少年的体质。最后,在社会中,当社会体育氛围较为良好时,儿童及青少年,可以在媒体宣传、社会活动参与等过程中,提高对运动及健康的认识,逐步培养正确运动观,实现体质的提升。综上所述,社会、学校、家庭属于影响儿童青少年体质的三大环境,要促进儿童青少年的体质提高,便可以尝试从三大环境的改善入手。

二、儿童青少年体质健康促进策略研究

(一) 社会方面

在社会方面,为让儿童青少年改变意识,提高体育锻炼的频率,有关部门要对此充分关注及支持,并积极参与^[2]。以体育主管部为例,可以针对儿童及青少年,增加对应的体育锻炼、户外活动的场地及设备设施,并鼓励社会力量,使其对适宜的体育活动积极开展,比如儿童训练营等等。以卫生部为例,可以定期检查青少年、儿童的身体状况。而在公益组织,或者主流媒体中,也可以借助新媒体、报刊等媒介,以公益广告等丰富的形式,对儿童、青少年的身体健康知识、运动知识加强宣传,基于儿童、青少年的需求,确定合理并生动的宣传形式。

(二) 学校方面

在学校,首先应该保障体育课的合理课时,让它的教学质量得以提升^[3]。学校要基于课程标准,对体育教学的活动合理安排,避免占课。鼓励教师借助多样性、多元化授课方式,促使学生提高兴趣。教师可以基于校内条件,对特色性的运动项目多多组织,比如篮球对抗赛等等,促使学生掌握一定的运动技能。而当学生性别、年龄不同时,应该落实个性化、分层式教学,确保教学相适应于其身心发展的实际规律。

其次,学校可以将课间等时间合理利用,带领学生做课间操,活动身体提高体质,而教师应该对学生做好监督,使其能在活动时间中,前往室外完成定量的活动。学校也要对运动会

定期组织,设置丰富、合理的运动项目,调动学生参与运动,提高体质的兴趣及积极性。最后,在更多学校中,为避免学生运动受伤,学校会对运动馆、相关运动设备设置开放使用的时间。但此方式降低了学生参与运动的频率,为从根本上解决问题,教师应该为其做好正确的运动指导,使其掌握安全的运动方式,能对各设施安全使用。

(三) 家庭方面

对儿童及青少年而言,家庭是影响他们运动意识、影响其体质发展的关键因素。而各家长的运动意识、运动兴趣,会潜在的影响儿童、青少年。因此,为促进下一代体质提升,家长应该转变错误的运动观念,以身作则,定期运动,并定期与孩子共同完成运动。当儿童、青少年在学习间隙中,家长可以带领他们拉伸身体,当遇到节假日时,家长可以抽出时间,带领他们前往户外参与爬山、骑自行车等运动,提高他们的免疫力,增强体质。

其次,在信息化时代,电子设备是影响儿童青少年健康的主要因素,更多孩子的运动锻炼,已经被电子游戏、短视频等代替。因此,家长要对孩子久坐、电子产品的使用时间进行控制,在必要的线上学习之外,娱乐时间应该在2小时以下,且当孩子年龄越小时,他们获得的电子产品使用时长应该越短。最后,在儿童及青少年的成长中,睡眠也是影响其健康及体质的关键因素。因此,家长要对他们的睡眠时间合理控制。而对各年龄段的儿童或青少年而言,他们所需的睡眠时间存在一定差异,年龄大小及睡眠时间成反比,以5岁儿童为例,他们可能需要保持10小时左右的正常睡眠,而以17岁青少年为例,他们的正常睡眠时间虽然相比较短,但也应该保持在8小时左右。

结束语

在儿童青少年时期,人体处在体质发展的重要时期,此时期内的运动习惯、生活习惯,将直接影响其身心健康及后续发展。作为国家的未来,为促进儿童青少年的体质健康,当下要从社会、学校、家庭抓起,培养儿童青少年正确的运动观,使其充分参与体育锻炼,不断提升体质。

参考文献

- [1] 梁哲,李曼丽.青少年儿童体质健康促进与学业表现研究进展[J].体育学刊,2020,027(003):96-102.
- [2] 李红娟,桂春燕.儿童青少年身体素养对身体活动促进的意义[J].中国学校卫生,2020(2):161-165.
- [3] 刘夏冰.小学生体质健康的影响因素及对策研究[J].体育科技文献通报,2020,028(001):127,145.