

An Analysis of the Importance of Physical Education to the Growth of Teenagers

Dongming LI

Liaoning Swimming Sports Management Training Center, Shenyang, Liaoning, 110000

Abstract

Youth is the hope of the future of our country, how to improve the health consciousness of the young people through the physical education, promote the physical and mental health development of the young people, and help the young people to set up the right healthy life view, The development of healthy living habits of young people is the subject of the focus of our educational institutions and relevant workers. Physical education is not only a simple sports teaching, but also includes a lot of knowledge related to health, physiology of human body and physical education, and is a comprehensive subject with the combination of sports skill and theoretical knowledge. In this paper, the article will analyze the importance of physical education on the growth of young people.

Key Words

Physical Education, Youth Growth, Importance Analysis

DOI:10.18686/gdjy.v2i2.396

基于体育教育对青少年成长的重要性分析

李冬明

辽宁省游泳运动管理训练中心, 辽宁, 沈阳, 110000

摘 要

青少年是我国未来的希望, 如何通过体育教育来提高青少年的健康意识、促进青少年的身心健康发展、帮助青少年树立正确健康的生活观、培养青少年形成良好的健康生活习惯是我国教育机构及相关工作者重点探索的课题。体育教育不只是单纯性的体育运动教学, 同时还包括大量与健康、人体生理学和体育保健学相关的知识, 是一门体育技能与理论知识相结合的综合学科。在此, 本文将分析下体育教育对青少年成长的重要性。

关键词

体育教育; 青少年成长; 重要性分析

1.引言

青少年在成长过程中, 不应只注重文化知识的培养, 还应建立强健的体魄、健康的心理和良好的生活习惯及终身运动的观念, 才能保证在今后的生活和学习中健康成长, 肩负起中华民族伟大复兴历史重任, 成为新时代的奋斗者。由此可见, 加强我国青少年的体育教育, 解决目前存在的问题是具有战略意义的。

2.我国现阶段青少年身体素质的现状

体育教育受传统应试教育的影响, 在一定程度上被忽视, 很多中小学在体育课程的设置和安排上都不能达到我国教育部颁发的体育课程教学目标设置标准, 同

时, 体育教育的课堂上, 大部分教师仅仅采取运动技能的教学, 并未开展由体育运动引申而出的人体生理学、心理学、体育保健等相关知识。因此, 严重阻碍了我国青少年对体育的认识, 和体育锻炼习惯的培养。随着不断深入的教育改革以及国家对体育教育重视程度的提高, 越来越多的教育机构开始改变教学思路, 积极引进体育教育, 全方位培育青少年的身心健康发展。综合现阶段我国青少年身体素质的调查数据, 发现我国青少年的身体健康存在以下几方面问题:

2.1 青少年患病率升高、免疫力有待提高

随着社会的飞速发展, 环境污染和大气破坏的现象

越来越严重,这对人民生活的方方面面均带来了影响,由于青少年日益增加的课业压力,导致参加体育锻炼的时间越来越少,使得其免疫力下降,慢性病的患病率有所上升,因此,通过体育教育加强青少年体制刻不容缓。

2.2 青少年肥胖成为健康隐患的重要因素

随着我国经济水平和生活水平的双重提高,越来越多家庭的生活质量有了巨大改善,很多家长由于缺乏正确营养知识,让孩子摄入了过多的热量,高脂饮食加上各式各样的保健品,使青少年们的摄入与消耗不成正比,出现越来越多的青少年开始发胖的现象。

2.3 生活或学习压力过大,导致青少年的心理健康失衡

心理健康是影响孩子健康成长的重要因素,随着现代生活节奏的加快,学生的学习压力也越来越大,很多学生的心理承受能力不佳,最终导致其心理负担过大,出现心理疾病。而这最终将直接影响青少年的身体健康,引起注意力下降、内分泌失调,免疫系统紊乱等问题,这将不利于青少年的学习与成长。

2.4 不良生活习惯等严重妨碍了青少年的身心健康

网络时代与智能手机发展,加上缺乏相应的监管机制,导致我国很多青少年沉迷于网络游戏。在假期及业余时间,很多孩子们宅在家里捧着手机,这不仅会伤害视力,也可能使他们形成熬夜及静坐少动的不良生活方式,不利于其身体发育和社会交往能力的培养,影响健康和学习。

2.5 体育教育的缺失导致学生的健康意识观念淡薄、体育保健知识匮乏

健康的体魄是我们奋斗的革命本钱,具备一定的健康常识和体育保健知识同样是我们身心健康发展的前提。由于体育教育的缺失,导致学生们无法培养体育爱好,养成锻炼习惯,进而影响他们的一生。

综上所述,随着我国现阶段青少年身体素质的严重下滑,加强我国学生的体育教育是提升青少年身心健康的必要举措,因此,我们应深入了解体育教育的重要作用,创新体育教学方法,为更好地培养全面发展的人,以及我国的人才培养打下夯实的基础。

3. 体育教育对我国青少年成长的重要性

3.1 增强青少年的身体健康

健康的体魄是实现革命成功的本钱,也是学生学习成长的基础。体育教育的目的不仅可以增强体质,还能塑造坚韧的意志品质,健全人格,培养健康的生活观念等,其在以下两方面凸显出重要作用:

第一、增强青少年的身体健康,促进其健康成长。体育教育最直观的教学形式就是在课堂上通过运动技能的教学和多元化的体育活动。在教师正确的指导下,学生们能够掌握多种体育运动技能,了解体育运动中的各类知识,例如如何进行热身活动、怎样防止在体育运动中受到意外伤害、掌握参加体育运动中的急救方法等。当面临运动中随时出现的意外情况,学生能够了解怎样才能减少伤害并及时救治^[1]。

第二、体育教育能培养学生对体育项目的爱好,建立终身锻炼习惯。此外,参加体育课不仅能增强学生的身体素质,掌握体育知识,提高运动技能,还能够锻炼学生的生活能力与常识。

3.2 促进青少年的身心健康同步发展,增强青少年的心理防御机能

心理健康是学生学习与成长过程中不容忽视的问题,良好的心理防御能力和心理健康状态是青少年积极成长、健康生活的必备条件。体育教育从青少年的身体健康出发,将体育运动作为教育手段,使学生的身心全面发展,具体体现为以下两点:

第一、参加体育运动能够舒缓学生的学习压力,调节情绪。面对竞争越来越激烈的考试与繁重的课业任务,学生很少有时间进行放松性的娱乐项目,因此很多学生开始出现厌倦学习、逃避学习、甚至自卑等心理。而体育教育通过课上进行体育运动的形式,可以有效减缓学生的心理压力,让学生在学习之余得到放松,同时对学生紧张的大脑和烦躁的心理都有很好的舒缓作用。第二、通过参加体育竞赛,可以锻炼学生的不断拼搏、不畏挑战的意志品质,增加学生的心理韧性。此外,学校体育还包含着各种运动赛事及体育竞技活动,这些竞赛常以班级为单位,学生通过代表集体参赛,能够增强其团队精神与合作意识,这对大多数独生子女家庭出生的青少年有很好的促进作用,为将来更好地融入社会建立了夯实的基础。此外,学生在激烈的竞赛中还能培养不畏失败,胜不骄败不馁的精神,心理健康的防御机能也得到了很好的提升^[2]。

3.3 增强青少年的健康观念, 养成良好生活习惯

体育教育在进行户外体育运动的过程中, 还将教授学生与人体生理学相关的知识。人体生理学是生物科学的分支, 是以生物机体的生命活动现象和机体组成部分的功能为研究对象的学科。该学科能够帮助学生掌握人体的结构与功能, 预防体育运动中人为性的错误行为, 这好比我们学习数学, 要先掌握其原理才能得以运用。因此, 体育教师通过加强教学的全面性, 既能够帮助学生增长知识, 还能树立健康正确的运动意识。此外, 随着体育教育的不断深入, 学生的健康意识逐渐得到增强, 并形成了健康生活的正确理念, 进而促进青少年摒弃不良的生活习惯, 从生活中的点滴做起, 为自己的健康负责, 促进身心的健康发展^[3]。

3.4 促进其他学科的学习, 增进人际关系

很多人认为体育教育只是单科教学, 和其他学科并无紧密关系, 但从该学科的教学内容中可以看出, 体育教育包含了生物学和心理学, 因而能够促进学生对生物学和心理学知识的掌握, 同时, 通过体育运动员, 学生能够

更好地转换心情, 得到放松, 从而有利于接下来学习任务的开展。体育运动同样包含了很多团体活动, 这不仅能促进学生之间的友谊, 加深彼此的认识, 还能树立团结协作的共赢价值观, 对于学生日后的成长以及迈入社会后的发展起到重要作用。

4. 结束语

综上所述, 体育教育在青少年成长过程中扮演着重要的角色: 第一、可以增强青少年的身体健康; 第二、能够促进青少年身心健康的同步发展, 增强青少年的心理防御机能; 第三、帮助树立健康的生活观念, 养成良好生活习惯; 第四、可以促进其他学科的学习, 增进人际关系。

参考文献

- [1]杭洁. 体育教育对青少年成长的重要性. 安徽体育科技. 2016, 3: 67-69.
- [2]陈晓峰. 学校体育—关乎国家和民族未来的事业. 广州体育. 2007, 3: 106-109.
- [3]穆道魁. 加强高校体育教育对大学生健康成长的战略意义. 教学研究. 2016, 19: 175-176.