

家庭体育氛围对儿童体育兴趣形成的影响机制

崔佳男 刘巴图

内蒙古民族大学体育学院, 中国·内蒙古 通辽 028000

【摘要】随着社会的快速发展,人们越来越重视身体健康问题。特别是对于正在成长的小学生来说,体育锻炼不仅有助于他们的身体健康,也对他们的心理、社交和学习能力有积极影响。家庭体育氛围作为影响孩子体育锻炼行为的重要因素,其对孩子的影响不容忽视。本研究旨在深入探讨家庭体育氛围对儿童体育兴趣形成的影响机制。通过对相关理论的梳理以及实证研究分析,揭示家庭体育氛围中的多种因素如家庭体育活动参与、体育价值观传递、家庭体育设施提供等如何相互作用,进而影响儿童体育兴趣的产生与发展。研究结果有助于进一步理解家庭在儿童体育兴趣培养中的重要作用,为促进儿童积极参与体育活动提供理论依据与实践指导。

【关键词】家庭体育氛围; 儿童体育兴趣; 影响机制

引言

习近平总书记指出:“体育强则国家强,国家强则体育强。发展体育事业不仅是实现中国梦的重要内容,还能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神动力。建设体育强国,是全面建设社会主义现代化国家的一个重要目标。体育强国的基础在于群众体育。我们要分类指导,从娃娃抓起,持之以恒开展群众体育。”从总书记的讲话中,我们知道体育精神于个人、家庭、国家都特别重要,需要继承、创新和发扬光大。

在儿童的成长过程中,体育兴趣的形成对于其身心健康发展具有至关重要的意义。家庭作为儿童成长的第一环境,家庭体育氛围对儿童体育兴趣的形成有着不可忽视的影响。然而,目前对于家庭体育氛围如何确切地影响儿童体育兴趣形成的内在机制,仍缺乏深入系统的研究。因此,深入探究这一影响机制具有重要的理论与实践价值。

家庭体育氛围是一个综合性的概念,它涵盖了家庭中与体育相关的诸多方面,包括家庭成员的体育活动参与情况、家庭所秉持的体育价值观、家庭中体育设施的配备情况等。这些因素相互交织,共同作用于儿童的体育认知、情感体验,从而影响他们体育兴趣的形成。

1 家庭体育氛围的构成要素及其对儿童体育兴趣的潜在影响

1.1 家庭体育活动参与

家庭体育活动参与作为家庭体育氛围的核心要素,对儿童体育兴趣的形成具有深远影响。家庭成员的积极参与不仅为儿童提供了直接接触体育活动的机会,还通过互动

体验强化了其对体育的认知与情感联结。在家庭徒步旅行中,儿童不仅能感受自然环境的熏陶,还能在身体运动与心理挑战中体会到体育的独特价值。这种多感官的沉浸式体验有助于激发儿童对体育活动的好奇心,并促进其探索欲的持续发展。

从社会学习理论出发,家庭成员的体育行为是儿童模仿的重要来源。当儿童观察到父母在体育活动中展现出的乐趣、健康体态及积极心态时,会潜移默化地将这些正向结果与体育活动建立联系。家庭成员之间的互动模式也会影响儿童的学习效果。父母以鼓励和支持的方式引导儿童参与体育活动,能够有效提升其自我效能感。家庭体育活动的频率与时长也对儿童的兴趣培养起到关键作用。实证研究表明,规律性的家庭体育参与不仅能增强儿童的身体机能,更能通过情感联结深化其对体育价值的理解,从而推动内在动机的形成与发展。

1.2 家庭体育价值观传递

家庭体育价值观的传递对儿童体育兴趣的形成具有深层次的影响,这种影响通过潜移默化的价值塑造得以实现。当家庭将体育视为一种健康生活方式的核心要素时,会通过日常交流和行为示范向儿童传达体育对于身体机能优化、心理韧性培养以及社会交往能力提升的重要意义。具体而言,家庭中强调体育作为个人成长与全面发展工具的理念,能够帮助儿童建立起全面且积极的体育认知框架。在注重竞技精神的家庭环境中,儿童通过参与或观察体育竞赛,不仅能够体会到努力拼搏所带来的成就感,还能逐步理解体育竞争背后所蕴含的公平、规则意识及团队协作

等多元价值。同时,这种价值导向有助于儿童形成追求卓越的内在动机,并将其转化为持续参与体育活动的动力来源。相反,若家庭对体育持轻视态度,仅将其看作一种非必要的休闲方式,则可能导致儿童缺乏对体育功能的深度认知,进而削弱其主动参与的兴趣。实证研究显示,家庭体育价值观的正向传递能够显著提升儿童的自我效能感与运动参与度,从而为体育兴趣的长效发展奠定坚实基础。这种价值塑造过程并非单一维度的作用,而是通过情感联结与认知构建的交互作用,最终促进儿童体育兴趣的内化与稳定形成。

1.3 家庭体育设施提供

家庭体育设施的配备对儿童体育兴趣的形成具有显著的促进作用。从资源可及性角度看,家庭中篮球、跳绳或小型健身器材等简单设施的存在,为儿童提供了即时参与体育活动的可能性,这种便利性降低了参与门槛,有助于将潜在兴趣转化为实际行动。根据自我决定理论,自主选择是激发内在动机的关键因素。当儿童能够自由接触并尝试多样化的体育工具时,其自主性得到强化,从而更可能产生深度参与的意愿。从生态学视角出发,家庭体育设施构成了微观环境中的重要支持系统,它不仅为儿童提供物质保障,还间接塑造了积极的行为模式。实证研究表明,拥有家庭体育设施的儿童表现出更高的运动频率与持续性,这表明物质条件与行为习惯之间存在紧密关联。通过优化家庭体育资源配置,可以有效提升儿童对体育活动的认知度与认同感,进而在潜移默化中培养稳定的体育兴趣。这一过程体现了环境支持与个体发展的良性互动机制。

2 家庭体育氛围影响儿童体育兴趣形成的内在机制

2.1 认知影响机制

家庭成员的体育行为示范与价值观传递,深刻塑造了儿童对体育活动的认知结构。在日常互动中,家长通过参与特定体育项目或讨论相关话题,潜移默化地向儿童传递体育的核心要素与价值内涵。例如,热爱足球的家庭不仅展示了团队协作的重要性,还通过具体情境让儿童理解技巧训练、体能提升以及策略运用的综合意义。这种认知构建过程符合社会学习理论,即儿童通过观察和模仿,将抽象的体育概念转化为具体的实践意识。同时,家庭中的体育对话也为儿童提供了知识拓展的机会,使他们能够从功能层面理解体育活动对身体发育、心理健康及社交能力的促

进作用。研究表明,当儿童获得清晰且多元化的体育认知时,其参与意愿显著增强,并更倾向于选择与自身兴趣匹配的运动项目。这一机制表明,家庭氛围不仅是信息输入的渠道,更是儿童体育认知体系形成的关键环境支持。

2.2 情感影响机制

家庭体育氛围对儿童体育兴趣的情感影响机制可从多维度深入解析。在积极的家庭体育环境中,儿童通过参与活动获得的情感反馈呈现出显著的正向效应。例如,当家庭成员共同完成某项体育挑战时,儿童会因成功体验而产生强烈的成就感与归属感,这种情感联结进一步强化其对体育活动的价值认同。同时,和谐互动中所激发的愉悦情绪,能够促进儿童神经系统的奖励机制激活,使其将体育活动视为一种满足心理需求的重要途径。

反之,在消极氛围下,家庭体育活动可能成为压力源或冲突场域。过度竞争导向或缺乏支持性的反馈,会导致儿童出现焦虑、挫败等负面情绪。这些情绪不仅削弱其即时参与意愿,还可能形成持久性心理障碍,阻碍体育兴趣的可持续发展。研究表明,长期处于批评性环境中的儿童,其运动动机水平显著低于鼓励型家庭背景的同龄人,这表明情感氛围对体育兴趣的塑造具有深远的潜移默化作用。

2.3 社会互动影响机制

家庭社会互动对儿童体育兴趣的塑造作用体现在多层面的社会化过程中。家庭成员在体育活动中的角色分配与功能协作,有助于儿童构建社会角色认知,例如通过分工明确的家庭篮球比赛,儿童不仅能感知团队合作的重要性,还能在实践中提升任务协调能力。适度的竞争情境为儿童提供了情绪管理与压力应对的机会,这种经历能够增强其心理韧性,从而进一步激发参与体育活动的积极性。鼓励性反馈作为社会支持的重要组成部分,在儿童体育兴趣的巩固中发挥关键作用。当儿童感受到来自家庭的情感认可与行为激励时,他们更倾向于将体育视为一种实现自我价值的方式。实证研究表明,积极的家庭互动体验能显著提高儿童的社交胜任感,而这种胜任感又直接转化为对体育活动的持续偏好。家庭体育氛围因此成为儿童社会交往技能培养与体育兴趣形成的双重推动力量。

3 实证研究分析

为深入验证家庭体育氛围对儿童体育兴趣形成的影响机制,本研究选取了320个家庭作为样本,涵盖不同年龄阶段

及社会经济背景的儿童群体。数据收集采用问卷调查与深度访谈相结合的方式,其中问卷内容涉及家庭体育活动参与频率、家庭体育价值观传递、家庭体育设施配备情况以及儿童体育兴趣水平等核心维度。

数据分析表明,家庭体育活动的参与频率与儿童体育兴趣之间存在显著正相关关系。在高频率参与体育活动的家庭中,儿童表现出更强的运动动机和持续参与意愿。这种关联性不仅体现在行为层面,更反映了家庭体育活动作为认知建构的重要情境,对儿童运动兴趣的激发起到关键作用。此外,家庭体育价值观的塑造亦对儿童兴趣形成具有深远影响。研究发现,重视体育健康价值与社交价值的家庭,其儿童更倾向于将体育视为一种全面发展的手段,而非单纯的健身工具。这种价值观的传递通过潜移默化的日常互动得以实现,成为儿童兴趣培养的核心驱动力。

家庭体育设施的配备情况同样对儿童体育兴趣产生重要影响。研究结果显示,拥有完善体育设施的家庭,其儿童在体育活动中的尝试意愿显著增强,兴趣持久性也更高。这一现象表明,物质支持不仅是行为实施的基础保障,同时也为儿童提供了更多自主探索的机会,从而促进兴趣的内化与巩固。

深度访谈进一步揭示了家庭体育氛围的具体作用路径。受访儿童在描述自身体育兴趣形成时,频繁提及家庭体育活动中的积极体验、家长对体育的重视态度以及体育设施带来的便利性。这些因素共同构成了一个多层次的认知—情感—行为互动体系,通过强化儿童的自我效能感和社会归属感,最终推动其体育兴趣的可持续发展。回归分析结果进一步验证了上述结论,显示家庭体育氛围的各要素对儿童体育兴趣的形成均具有显著的正向预测作用,且交互效应明显。这一发现为优化家庭体育环境提供了重要的理论依据与实践指导。

4 结论与建议

4.1 结论

研究揭示,家庭体育氛围通过多维度机制塑造儿童体育兴趣。具体而言,家庭体育活动的参与为儿童提供直接体验与技能习得机会,强化其运动认知与行为倾向;家庭体育价值观的传递则以潜移默化的方式影响儿童对体育意义的理解,促使其形成积极的情感联结。同时,家庭体育设施的配备作为物质支撑,为儿童兴趣的持续发展提供了便

利条件,优化了实践环境。实证分析表明,上述要素间的协同作用显著提升了儿童体育兴趣的内驱力与稳定性,从而深化了对家庭在儿童体育兴趣培养中核心地位的认识。这一发现拓展了既有理论框架,并为相关实践提供了科学依据。

4.2 建议

家庭在塑造儿童体育兴趣方面扮演着至关重要的角色,其影响机制可从行为实践、价值引导和物质支持三个维度深入探讨。在行为实践层面,家庭成员主动参与形式多样的体育活动,如亲子跑步、球类游戏等,不仅为儿童提供了技能学习的平台,还通过互动强化了运动的认知体验与情感联结。这种动态参与模式能够显著提升儿童对体育活动的认同感与参与度。

在价值引导层面,家长应以多元化视角诠释体育的核心意义。例如,通过案例分析或故事分享,将体育对意志品质、团队协作及心理健康的积极作用具象化呈现,从而帮助儿童构建全面且深层次的体育价值观体系。这一过程需注重情境化教育,将抽象概念转化为具体场景,使儿童能够在真实体验中理解并内化体育的价值内涵。

物质环境的支持亦是不可忽视的关键因素。家庭可根据经济条件与儿童成长阶段的需求,选择性配置便携式跳绳、简易篮球架等适宜器材。这些设施不仅降低了参与门槛,还为儿童提供了自主探索的空间与机会。通过合理规划家庭空间布局,优化运动区域的功能性与便利性,可以进一步提升体育活动的持续性和稳定性。研究表明,良好的物质环境支持能够有效增强儿童的自我效能感,并为其体育兴趣的长期发展提供坚实的外部保障。通过上述多层次支持机制的协同作用,家庭能够系统性地推动儿童体育兴趣的内化与长效发展,从而为儿童终身体育习惯的养成奠定坚实基础。

参考文献:

[1] 胡章翠. 营造家庭体育氛围培养孩子体育精神[J]. 山西教育(管理), 2021, (12): 29.

[2] 国文飞. 家庭体育氛围对3-6年级小学生体育锻炼行为影响的调查研究[D]. 南京体育学院, 2024.

作者简介:

崔佳男(1998.1—),女,汉族,内蒙古通辽市,本科,研究方向:体育教育训练理论与方法。