

# 基于文化结构三层次视角下的青少年体育素养培养研究

袁海龙 汪丽丽 李 尊

(湖南科技大学体育学院 湖南 湘潭 411201)

**【摘要】**青少年的体育健康素养教育对青少年的成长来说,发挥着十分重要的作用。对青少年的体育健康素养进行教育和培养也是整个社会体育健康教育必不可少的内容。青少年的体育健康素养指的是青少年在没有疾病或者是身体比较强壮的状态下,能够利用健康的心态和健康的手段适应社会的发展。

**【关键词】**初高中生;体育素养教育;培养措施

## 引言

中国的经济在不断发展和进步,因此,国家对青少年的身体健康素质也越来越重视,国家通过各种措施来提高青少年的身体健康素质,提高青少年的身体健康素质,同样也是实现中华民族伟大复兴的要求。但是,近几年来根据数据观察来看,青少年的身体健康水平大部分都处于下降的状态。因此,这已经成为中国高度关注的十分重要的问题,在中国重视健康的大背景下,提高青少年的身体健康素质,也成为时代的重要任务。

## 一、目前对青少年进行体育健康素养教育的现状

相关部门对各个阶段学生的身体健康的状况进行调查,根据数据发现无论是在哪个阶段的学生,学生的身体健康状况都呈现严重下降的趋势,同时学生的心理健康问题也存在很大的不足。但是,初高中生的心理健康和身体健康存在的问题会更加突出。主要原因是,初高中生处在应试教育的学习环境中,为了应对中考和高考,这些学生一直处在严格和压抑的学习生活环境中。无论是在家庭生活还是学校生活中,都对初高中生的生活方式和心理状况有很大的忽略。除此之外,初高中学校在体育课的教学中也存在问题,从而导致了正处于成长阶段的青少年缺乏体育锻炼,身体健康水平逐渐下降。出现这种情况的原因主要就是教育部门和学校对体育课程的不重视。很多学校为了提高中高考的升学率,把体育课改成其他考试课程,把课间操的时间让学生们用来上自习、做题,初高中生整天都坐在教室里,一周甚至是一个月都得不到体育锻炼。高强度的学习和体育锻炼的缺乏导致学生的健康状况不是很乐观,也有很多学生出现了抑郁等严重的心理问题。近年来,在初高中生当中还出现了不少在运动过程中突然晕倒甚至是猝死的情况。这种情况的发生与青少年自身的身体健康素质与平时缺乏运动有不可分割的关系。因此,由此来看加强对青少年学生的体育健康素质的教育,对青少年的身体健康来说,发挥了十分重要的作用。加强对青少年的体育素质的教育还可以更好地缓解应试教育带来的压力,帮助青少年塑造良好的心理状态,帮助他们平稳地度过青春期<sup>[1]</sup>。

## 二、加强对青少年体育素养教育的重要性

### (一)体育本身对社会和个人发展的重要性

体育对于社会的发展和进步来说,都是十分重要的。体育本身就是社会的不断进步和发展过程中产生的,因此,这也决定了体育本身的性质是具有社会发展性的。体育对于整个社会的发展,以及社会当中个人的发展,都发挥着不可替代的作用。首先,体育能够对文化起到传播的作用,在人类早期的信息的传播方式,就是通过徒步或者是跑步的方式传达信息和文化;其次,体育还对社会当中个人的发展发挥着不可替代的作用,体育对个人发展和进步发挥的重要作用主要表现在体育能够培养人类在社会当中的生存能力,提高

人类在社会竞争当中的竞争实力。其中,具体包括在体育运动方面和体育竞赛当中要遵守竞赛的规则,并尊重竞赛公平公正的制度,多参加体育竞赛也有利于增强社会当中个人的合作意识和竞争意识。所以体育运动对社会当中的个人在很大程度上会影响社会当中个人的生存和发展状态,使社会中的个人能够遵守社会发展规则,提高个人自觉追求公平公正意识,培养社会当中个人积极进取的态度。因此,体育运动不管是对于社会还是社会当中的个人来说,都发挥着十分重要且不可替代的作用。因此,从体育本身的重要性来讲,更应该加强对青少年的体育素养的教育和培养,通过体育增强青少年的竞争意识、团队合作意识和规则意识,培养青少年积极乐观的心态<sup>[2]</sup>,从而实现对青少年在身体和心理上获得全面发展。

### (二)体育锻炼对青少年自身发展的意义

如果青少年在平时的学习和生活当中可以自觉加强对自身的体育锻炼,同时学校加强对青少年体育素养的教育,可以为青少年的发展和成长带来十分大的好处,促进青少年的身心健康。首先,青少年经常参加体育锻炼,可以增强青少年的身体健康素质,增强自身的免疫力,减少疾病发生的概率,同时还能够促进大脑发育,使青少年的大脑更加灵活;其次,青少年经常参加体育竞赛活动,还可以增强青少年的竞争意识,培养青少年积极进取的意识和对自我挑战的意识,在紧凑的中学生活中更有毅力和坚持下去的信心。青少年还能够在体育竞赛的过程中与队友合作,培养与队友的合作共赢的精神,遵守比赛规则同时培养青少年的规则意识;最后,最重要的是加强青少年的体育健康素质,对青少年以后的学习、生活或者是工作都发挥着不可替代的作用。青少年在中学阶段多参加一些体育竞赛活动,可以培养青少年的竞争意识和合作意识,能够为青少年以后在社会当中生存和工作奠定良好的基础,同时增强青少年的身体健康素质,强健自己的体魄,为以后的人生也打下良好的基础,青少年在体育运动过程中养成积极乐观的心态,可以使青少年能够以正确的态度面对学习中的问题,增强自身的抗压能力。

### (三)体育素养的培养对青少年发展的意义

体育锻炼的核心是体育素养,因此,学校在加强对青少年体育锻炼的同时,还要对青少年进行体育素养的教育。其中,体育素养的教育内容主要包括:通过体育锻炼实现对青少年的体育思想教育,增强对运动知识的掌握情况,使青少年掌握运动常识,培养青少年在运动过程中对受伤等紧急情况的处理能力。体育素养教育更加重视的是通过体育锻炼加强青少年的综合能力以及团结协作能力,使青少年在体育锻炼过程中能够形成积极乐观的心态。体育素养教育能够为青少年以后的学习工作或者是生活奠定良好的基础。在体育锻炼中,首先,应该通过体育锻炼来加强青少年的身体素质,锻炼青少年的体魄;其中,最重要的是要通过体育锻炼和体

育素养教育,增强青少年各方面的综合能力,使青少年以后能够更好地适应社会的发展和进步,能够更好地面对生活中的困难和突发情况,增强心理素质。

### 三、如何加强对青少年的体育素养教育

#### (一)更新教育理念,重视体育教育

传统的教育理念已经不再适应新形势下初高中青少年体育教学的需要,所以学校和体育教师都应该更新教育理念,做到与时俱进。在学校层面上,应该对青少年的体育给予高度重视。初高中生学习压力比较大,平常锻炼时间也比较少,因此,体育课是他们锻炼身体、放松身心的重要时间。所以,学校要对学生体育课的开展情况给予高度重视,坚决避免出现其他科任老师占用体育课的情况。在教师层面上,体育教师应该学习现代化的教育理念,掌握高水平的体育教育能力。能够理解学生的差异化需求,做到个性化教学。为学生讲解体育学习的重要性,在体育课堂上除了要讲解专业的体育知识外,还要注重学生的心理健康,及时缓解其他学科带来的压力,促进学生身心健康发展。

#### (二)开展小组合作教育模式

小组合作是当前教学中极为提倡的一种教学模式,在体育课堂上也是必不可少的。首先,体育教师要根据学生的不同学习情况进行交叉合理分组,确保每组同学都能在小组活动中发挥作用,获得锻炼。其次,教师要选出每组的小组长。通过小组长带领每组成员进行练习,高师进行督促和指正,让他们进行自我管理,这样在提高教学效率的同时也能够锻炼学生的能力,实现素质教育。最后,让每个小组进行学习的经验交流。可以在组内进行分析讨论,然后由小组长或者是其他同学代表发言。因为每一个小组的人员不同,学习状况以及在学习中发现的问题也是不一样的,以小组为单位进行交流,既能节省上课的时间,也能让大家获得更多的学习经验,起到了一举多得的效果。

#### (三)对学生学习情况进行及时评价与反馈

学习的反馈与评价是教育中必不可少的,学生只有看到学习反馈才能明白自己存在的优点和缺点<sup>[3]</sup>,在以后的学习中更加明确自己的学习状况。因此,教师在课堂和课下都要对学生的状况和学习成果进行评价反馈,还要对学生进行鼓励,这样既能让学生明确自己的学习情况,还能树立学习的自信。除了这种方式,还可以进行小组间互相评价。以小组为单位,在实践中进行互相观察动作要领等来评价学习状况。这样既能看到他人的不足,也能看到他人的优点,还在评价过程中养成了公平公正的态度,从而实现在锻炼身体的同时,心理和道德素质也得到了提高。

(四)学校、家庭、社会等各方共同努力实现青少年体育素质教育

青少年的发展得到家庭、社会等各方的重视。因此,各

方都应该加强对青少年体育素养的教育<sup>[4]</sup>,增强对青少年体育锻炼和体育素养的重视程度。国家在政策大方向上应该给予青少年正确的指导,制定能够增强青少年体育锻炼和加强对青少年体育素养教育的政策。相关部门应该请专门或者具有专业知识和素养的专家到中学当中对青少年开设与体育锻炼以及体育素养教育相关的知识,增强对青少年体育素养的教育。社会中应该建立与体育锻炼和体育竞赛相关的团体,应该积极关注初高中学校里学生的体育锻炼情况和参加体育竞赛的意愿,为他们提供更多的体育活动的参与机会。在家庭生活中,家长要时刻关注青少年的心理变化,加强对青少年体育素养的教育,提高与他们平时进行互动的频率。经过各方的共同努力,青少年的体育教育会逐渐得到重视,让青少年在学习和生活中获得更好的体育素质教育机会,促进青少年全面发展。

### 结束语

青少年正处于一个特殊而又敏感的时期,在应试教育的学习压力下,体育锻炼和体育素质教育是必不可少的。我们国家现在大力提倡素质教育来缓解应试教育带来的弊端,提倡在教育中促进青少年德智体美劳全面发展。少年强则国强,青少年一代不仅是家庭的希望,更是祖国的寄托。所以,加强青少年体育锻炼和体育素质教育是培养当代人才必不可少的一环。但是,从目前初高中学校的体育教学的情况来看,大部分学生在平时学习和生活当中都缺乏的体育锻炼,使许多青少年的身体状况已经处于亚健康状况。因此,加强对青少年的身体健康锻炼和体育素养教育对青少年的成长来说是十分重要的,现在必须马上实施的措施。对青少年进行体育素养教育要从多个方面努力,不能只是学校一方面或者是自身方面努力,应该从国家、社会、学校、家庭等各方面共同努力,使这几方形成合力,促进青少年健康成长,为国家培养下一代优秀的接班人。

### 参考文献:

- [1] 谷松. 体育运动中青少年心理健康素质培养研究[D]. 华中师范大学, 2017.
- [2] 庞建民. 健康中国背景下通过体育运动提升淮安市青少年心理健康水平的研究[J]. 文体用品与科技, 2019, 002(002): 178-179.
- [3] 谷松. 体育运动促进青少年心理健康素质发展的心理机制[J]. 吉林体育学院学报, 2020, 036(002): 16-24.
- [4] 尹龙, 李芳. 中学生体育课促进课外体育锻炼的心理机制研究[C]// 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 2019.

课题编号: 2019年度湖南省教育厅科学研究项目优秀青年项目(项目编号 19B213)