

青少年体育锻炼习惯培养的研究

毛璐焱 Kathleen P.Bangtowan

(College of Teacher Education—University of the Cordilleras, Gov. Pack Rd, Baguio City, Benguet, Philippines, 2600)

摘要:近年来,青少年的体能素质、身体健康状态引起了社会广泛关注,不仅影响着青少年的全面发展,还决定我国未来人才的质量。本文在文献总结的基础上,对青少年体育锻炼习惯形成机制及其影响因素进行系统分析,提出了培养青少年体育锻炼习惯的思路和对策,以期激发青少年参加体育锻炼的兴趣,使其形成有规律的体育锻炼习惯,进而提高青少年的健康水平。

关键词:青少年 体育锻炼习惯 研究 影响

Abstract: in recent years, the physical quality and health status of teenagers have attracted extensive attention in the society, which not only affects the all-round development of teenagers, but also determines the quality of talents in the future of our country. Based on the literature summary, this paper systematically analyzes the formation mechanism and influencing factors of teenagers' physical exercise habits, and puts forward the ideas and Countermeasures of cultivating teenagers' physical exercise habits, in order to stimulate teenagers' interest in physical exercise, make them form regular physical exercise habits, and then improve teenagers' health level.

Key words: Research on the influence of teenagers' physical exercise habits

1. 体育锻炼习惯的内涵及意义

1.1 体育锻炼习惯的定义及特征

根据定义,习惯是指在特定的情境中自觉进行特定活动的一种需要。体育锻炼习惯是指在多次反复的体育锻炼活动中慢慢形成的,不需要通过特意提醒而自觉进行促进身心协调发展、稳定的行为方式。体育锻炼习惯是人在后天长期参加体育锻炼过程中逐渐形成的、具有内在需要的、比较稳定的、自觉的参与和坚持身体锻炼的行为。基于此,本文认为体育锻炼习惯是一个长期坚持后最终形成的自动化行为,是一个后续相对稳定的运动过程,无需再刻意为之的体育活动。

形成体育锻炼习惯具有以下几个特征:(1)主动参与体育锻炼的意识较强;(2)所进行的体育锻炼具有明确的价值取向;(3)体育锻炼的方式、内容、每周次数、锻炼强度、时间较为固定;(4)锻炼过程中能够获得正能量,并能够自我调整。

1.2 培养青少年体育锻炼习惯的意义

作为国家未来的接班人,“少年强则国强,少年智则国智”,身体素质作为青少年成长的基础,在青少年素质发展过程中显得尤其重要。在人体生长过程中,青少年时期是最为关键的时期,身体发育水平不仅影响他们的学习效率,甚至还会在一定程度上影响着智力水平。青少年培养良好的体育锻炼习惯,不但可以增强体质,还可以释放压力、加强心理健康,更利于促进青少年的全面发展。此外,体育锻炼还能增强青少年的抵抗力,体育锻炼能够有效防控疾病。

2. 体育锻炼习惯形成机制

2.1 体育锻炼习惯形成的生理机制

体育锻炼习惯的养成,从生理机制上来说,首先它是由一些外部信息经过大脑中的网状结构处理后传输到前额叶进行加工处理,然后由反馈神经网络和网状结构运行到下一级去进行处理。人们如果想要掌握新的技能,就必须不断地再输入新的信息模块,再从大脑中找到与此信息相类似的信息块,进行构建与联系,经过反应器、控制器相互配合,形成最后的行为。经过循环往复,反应会逐渐加快,产生易化效应,外部的信息认知阶段转化为内部的认知阶段让其反应过程呈现出定型化、自动化的特点,习惯就慢慢产生了。简言之,人们对事物的熟练程度越高,在做动作的时候就越准确,表现出来的行为就越自动化。

2.2 体育锻炼习惯形成的心理机制

巴甫洛夫经典性作用理论和斯金纳操作条件理论是美国行为

主义的理论基础,也是最早的行为研究实验。其认为一切行为的改变都源于刺激与反应之间的联结关系。个体在某种刺激下会产生一连串的肌肉活动,经过多次反复形成肌肉连锁反应,就会有自动化的倾向,即产生习惯。在体育项目中,如篮球的投篮动作,体操中对身体各部位肌肉的控制等,经过多次刺激后都会产生下意识的行为,体育锻炼也是如此,体育锻炼习惯一旦形成,就会变成自动化行为。

3. 青少年体育锻炼参与的影响因素

3.1 社会层面

每个人都处于一定的社会环境中,社会环境潜移默化地影响着人的思想和行为。青少年的体育锻炼参与行为受到社会环境的影响。社会经济水平影响着体育锻炼场地设施的建设,只有充足的设施资金才能保证足够的体育设施、体育器材供青少年参与体育锻炼。社会文化背景影响着青少年的精神世界,体育赛事的传播、体育影视作品的制作等都对青少年参与体育锻炼的积极性、锻炼意志等有很大的影响作用。此外,社区体育活动的组织、开展,社会体育指导员的人数、能力素质等也对青少年参与体育锻炼的情况产生影响。

3.2 家庭层面

家庭是青少年成长的重要场所,对青少年生活习惯的养成至关重要。青少年体育锻炼习惯的养成大多受家庭环境的影响。家庭经济情况、成员情况、父母本身体育参与行为、父母的文化程度及对体育锻炼的态度等都会对青少年体育锻炼参与产生影响。家庭经济情况对青少年体育锻炼项目的选择影响较大,较为富裕的家庭往往参与网球、高尔夫等项目,而经济条件较差家庭的孩子则多选择跑步等作为锻炼项目。父母本身有良好体育锻炼习惯的家庭,子女也会更多地参与锻炼,且选择与父母相同体育项目进行锻炼的概率更大。调查发现,大学以上文化程度的父母对体质健康更为重视,对青少年参与体育锻炼的支持力度也更大。

3.3 学校层面

学校的体育场地与设施器材及学校的体育教学工作与青少年体育锻炼关系密切。学校的体育场地与设施器材是体育教学及青少年在校参加体育锻炼的基础和保障。学校对体育教学的重视程度更深刻地影响青少年参与体育锻炼的心理。在以应试教育为主、体育课常被占用的学校,青少年参与体育锻炼的意识较薄弱。职业素养、专业能力都很优秀的体育教师,开展科学有效的体育教学工作,对青少年体育锻炼兴趣的培养、运动习惯的养成具有重要意义。打造

良好的校园环境、落实相关体育政策、开设丰富多样的体育课堂,对青少年体育锻炼参与具有积极的推动作用。

3.4 青少年自身

青少年自身是体育锻炼参与行为的主体,是体育锻炼的决定者和执行者,青少年本人意愿是其体育锻炼参与的内部动力。青少年的成长环境、性格能力、价值观念都有所不同,对体育运动的认知情况有所差异,使青少年参与体育锻炼的心理、态度、实施情况也存在较大差异。参与动机与意志品质是影响青少年参与体育锻炼个人层面的关键因素。青少年参与体育锻炼的动机较多,如交友、娱乐身心、锻炼身体、获得体育技能、想得到教师或父母、朋友的认可等,不论出于何种动机参与体育锻炼都值得鼓励,并引导其坚持下去。意志品质关系着青少年体育锻炼的运动效果、运动时间及习惯养成,不怕累、不怕苦、有毅力、能持之以恒的青少年更易获得良好的体育锻炼效果。

4. 青少年参加体育锻炼对体质健康的影响

4.1 体育锻炼有助于提高青少年的新陈代谢

体育锻炼伴随着体力的消耗,在这个过程中会加速人体的新陈代谢,能够促进营养的吸收和废物的产出,对青少年的生长发育有所帮助。通过体育锻炼的形式,学生能更好地建立锻炼身体的习惯,更好地知晓体育锻炼的内涵,为今后的发展和成长建立更深层次的目标。比如,青少年在日常慢跑的过程中,肌肉的活动加快氧气的吸入及二氧化碳的排出,有助于促进青少年呼吸系统的发育,提升青少年身体素质。因此,长期进行体育锻炼的青少年的体质状况会明显提高。

4.2 体育锻炼有助于改善青少年的心理问题

心理问题,已经是影响学生发展的一个重要的因素,也是学生能否健康发展的重要因素,因此,在当前的青少年发展教育中,体育锻炼对学生心理的影响是非常关键的,在日常观察中可以看出,具有体育锻炼习惯的青少年,能够提高自身的抗压能力、抗诱惑能力,面对学习或生活上的困难往往会有更好的毅力。另外,在锻炼的过程中,身体分泌的激素有助于好心情的形成,给人们带来积极向上的心理暗示。健康生活的心态和行为可以相互促进,使得青少年更好地成长。

5. 培养青少年体育锻炼习惯的思路及对策

5.1 树立正确的体育锻炼观念

“冰冻三尺非一日之寒”。习惯的形成需要一个长期积累的过程,长期重复和巩固运动行为形成一种体育锻炼行为的形式,随着运动行为的不断强化,青少年的运动习惯也会逐渐养成。因此,在学校教育中,体育教师的职责不只是带领青少年参与体育锻炼,还要注重培养青少年的运动健身观念,并强化其健身意识。将青少年体质健康水平降低的责任矛头指向学校,这是不公平的。这是个复杂的问题,绝非由某一方面的因素所致。如果全民行动起来、全社会创设良好的体育锻炼氛围、社区体育健身场地设施更加完善,作为社会成员的青少年也会积极投身于体育运动中。良好运动氛围的社会和具有良好的运动和健身意识的家长,可以潜移默化地影响青少年,提升青少年的体育锻炼意识和自我锻炼能力,促进青少年养成良好的体育锻炼习惯。

5.2 重视体育课程建设

在应试教育的影响下,体育课程处境较尴尬,将体育列入中、高考项目并加大体育在升学考试中的分数比重,已成为增强学校和家长对体育课程关注度的重要方法。例如,通过测试青少年的运动能力、健康行为和身体素质等内容,加大体育成绩在中、高考总分中所占的比重,能够敦促学校真正地重视体育课程建设,使学校、家长认识到学校体育课程的重要性,从而促进青少年积极参加体育

锻炼达到提高健康水平的目的。通过加强青少年的体育文化学习,重视体育与健康理论知识的教学,青少年对运动的认识和理解也会加深。随着青少年运动能力的提高,还可以对周围的人产生更大的影响,改变人们对体育运动的误解和偏见。

5.3 完善学校体育管理机制

学校要有目的、有计划地增加举行体育文化活动的频率,提升青少年参与体育锻炼活动的积极性。学校不能单纯依靠体育课堂教学作为促使青少年参与体育运动的唯一途径,而应该为青少年提供更多的机会。作为体育教育工作者,应全力为青少年搭建体育平台。例如,一年一度的学校田径运动会可以改为每学期1次;同时,在竞赛项目上也可下足功夫,以激发青少年的参与欲望为起点,增加一些集体体育项目,扩大参赛人数,如各种体育游戏、拔河比赛、集体跳绳比赛等团体趣味运动会。因此,学校体育管理者和体育教师要以体育学科核心素养为指导,贯彻落实新课标要求,根据学校实际情况认真修正、完善现有的评价体系,更新、丰富考核内容和方式,激励青少年自觉积极地参与体育锻炼。

5.4 优化体育教育环境和人文环境

健全和多样化的健身设施和场所,是确保青少年能安全快乐地进行体育运动的基本要求,同时也是培养青少年良好体育锻炼习惯的基本条件。因此,要加大校园体育健身设施与健身场馆的建设力度,尤其是我国的西部和农村地区。完善的体育活动设施,能为青少年提供更多的运动方式和体育项目。在此基础上,青少年能根据个人特点和喜好选择适宜的运动方式,持续坚持并形成体育锻炼习惯。体育锻炼还应加强对群众体育和全民健身的宣传,深入推进全民健身系统工程建设,动员群众积极投身于体育运动,扩大体育活动人口,形成全民参与、人人锻炼的氛围,从而带动青少年参与体育活动,培养青少年的体育锻炼习惯。

5.5 利用互联网引导青少年自觉

参加体育锻炼青少年应充分利用互联网获取相关的体育锻炼知识,运用专业的运动App,及时掌握自身体育锻炼状况,制订专业和系统的体育锻炼计划和运动处方并进行科学系统的锻炼,提高体育运动参与中获得的生理和心理上的满足感。互联网通过精准传授运动专业技能及安全注意事项,并通过全方位的信息掌控,使青少年在参加体育锻炼中的危险系数大幅下降,有效地提高了青少年参加体育锻炼的安全性和高效性。可见,安全、全面、系统地指导和帮助青少年参加体育锻炼,有助于青少年坚持体育锻炼并形成良好习惯。(李佳川,湛雄思,2021)

参考文献:

- [1]李佳川,湛雄思.青少年体育锻炼习惯养成的制约因素与对策探析[J].青少年体育,2021(98).
 - [2]李大伟.体育锻炼对青少年体质健康影响的研究[J].探索与争鸣,2021(23).
 - [3]赵庆朋.青少年体育锻炼参与的影响因素与促进策略研究[J].青少年体育,2021(93).
 - [4]胡馨元,杨丹.从青少年体质下降探讨体育锻炼习惯的养成[J].青少年体育,2021(99).
 - [5]徐大可.青少年体育锻炼习惯培养策略的研究[J].科技咨询,2016(26).
 - [6]吴爽爽,李俊温,高峰,杨永红,乔勇.从青少年体育锻炼现状谈对策[J].青少年体育,2019(3).
 - [7]单丹.我国青少年体育锻炼行为习惯养成的影响因素及对策[J].课程教育研究,2018(19).
- 作者简介:毛璐焱,1992年4月,女,汉族,河北邯郸,研究生,研究方向教育学