

# 多媒体环境下我国青少年儿童体适能发展现状分析

余延平

娄底潇湘职业学院 湖南 娄底 417009

**【摘要】**：在国内目前的教育体系当中，青少年儿童的耐力、持久力等身体指标逐渐下降，主要是人们对青少年体适能发展重视不足、体适能教育方法不科学等因素导致的，制约着青少年儿童的良好发展。本文阐述了青少年儿童体适能的内涵，分析了我国青少年儿童体适能发展现状，并分别从加大对体适能概念的宣传力度、建立健全互动监督机制、制定针对性的干预方法以及注重体适能教育人才的培养等方面，指出多媒体环境下我国青少年儿童体适能发展的优化策略。

**【关键词】**：多媒体环境；青少年儿童；体适能发展；现状

青少年儿童体适能教育可以针对儿童在心理和体质方面存在的问题，采用多种运动形式及体能游戏激发儿童的运动兴趣，改变他们的身体形态，提升儿童的身体素质，进而提高他们解决问题的能力。体适能教育活动的开展在青少年儿童的成长中发挥着非常重要的作用，需要各教育机构的重视。

## 1 青少年儿童体适能的内涵

结合国际上对体适能的定义来讲，可以把青少年儿童的体适能训练划分成2个层次，一个是基本训练，另一个是对运动技巧的掌握情况。青少年儿童体适能指的是在青少年儿童有充沛的精力和体力的前提下展开训练，在训练的环节中生成疲劳感，同时还可以享受运动带来的快乐，可以轻松应对训练期间可能出现的突发问题。在体适能训练期间，需要对青少年儿童的动作敏捷度、爆发力和平衡能力等展开评估，结合各种各样的体育活动评估青少年儿童的运动空间<sup>[1]</sup>。

体适能一方面可以展现一个人的身体柔韧度与耐力，另一方面还可以展现一个人的肌肉力度。通过实际的调查发现，我国青少年儿童的力量和身体各项指标处于下滑的状态，主要是因为青少年儿童对体能训练和保健知识了解不多，缺乏运动保健意识。帮助青少年儿童开展体适能训练，可以提高他们的身体素质。使其更好地应对外界的变化，在体育训练期间做好自我保护，推动青少年儿童的未来发展。

## 2 多媒体环境下我国青少年儿童体适能发展现状

### 2.1 对体适能教育认识不充分

体适能理念近些年才传入中国，所以国内在体适能方面的研究以及宣传较少，所以大部分家长都不清楚体适能究竟是什么，体适能和体育教学有哪些差别？甚至有些体适能教师都不清楚体适能的正确概念，在带领学生训练时容易走进误区。所以参与体适能训练的青少年儿童较少，此门课程的设计还停留在理论的层面上，没有办法和体育教学区分开来。从本质上来讲，体适能运动重点强调的是身体适应环境变化和生活变化能力的运动，这也是体适能运动和其他运动的主要区别。在青少年时期，儿童的心理、生理和神经系统的变化非常快，在此阶段可以利用体适能教育干预青少年儿童的发育。和未接受过体适能训练的孩子相比，那些接受过训练的孩子

在身体素质、创造能力、学习能力方面更具优势，心理的发展水平也明显更高，因此开展青少年体适能训练非常重要。

### 2.2 未能建立起完善的体适能管理机制

目前体适能教育在我国并未普及，开展的情况不容乐观。根据调查结果来看，那些开设了体适能教育课程的学校，家长和学生接受了体适能教育的理念，参与热情比较高涨，此种运动尚未普及在一定程度上体现在教育部门对体适能运动重视程度不足，未能建立起完善的体适能管理机制，导致相关的资源或场地匮乏，因而体适能运动和学校的体育教育脱轨。

### 2.3 缺乏专业的体适能教育人才

青少年儿童体适能需要配备专业的教练才能保证训练的安全性及训练效果。我国引入体适能理念比较晚，所以大部分高校还未设立体适能专业，导致专业的教育人才匮乏，青少年体适能教育普及度不高，影响着青少年体适能教育的发展<sup>[2]</sup>。

## 3 青少年儿童体适能发展优化建议

### 3.1 加大对体适能概念的宣传力度

在多媒体背景下，可以利用网络媒体及主流媒体加强对青少年儿童体适能教育理念的宣传，促进教师、家长和儿童对体适能概念的理解，正确认识体适能运动的重要意义。可以借助各种媒介公开调研报告及有关的科学数据，直观地展现参与体适能训练的益处，开设体适能体验课程，在家长的支持下鼓励更多的青少年儿童参与体适能运动的体验活动，激发孩子们体适能运动的兴趣。

### 3.2 建立健全互动监督机制

体适能教育的开展不是一蹴而就的，是一项长期的过程。若想要有效地转变国内青少年儿童体适能发展现状，需要建立起家庭和学校的互动机制。家长长时间和孩子生活在一起，是最理想的监督者，要想提高儿童的体适能，首先需要让家长正确认识体适能的概念，提高他们的教育能力。与此同时，通过家校的互相监督及互补的形式，令家长深刻了解体适能发展对孩子未来成长的有利影响，进而把体适能理念贯穿孩子成长的任一阶段。在体适能教育开展期间，应多指导孩子反复练习课堂上教师讲解的内容，实现教学内容的延伸。教师可以建立家长的微信群或网络平台，让家长在线观看青少

年体适能训练的视频,利用在线平台普及青少年体适能相关的理论内容,切实有效地降低青少年儿童肥胖、心血管疾病等的发病率,让孩子们形成良好的性格,提高孩子们的综合素养<sup>[3]</sup>。

### 3.3 制定针对性的干预方法

要想保障体适能教育开展的效果,必须要建立起动态的监测机制,同时采取针对性的干预手段,培养青少年良好的体能。学校要想办法通过各种手段调动青少年的运动兴趣,培养他们自主参与体育运动的意识,把体育保健意识的培养划入体育教育范围内。在平时,可以把体育游戏、运动会以及节日 party 等作为契机,把学校、老师、家长、学生联系在一起,建立起动态的监测机制,第一时间发现青少年体适能发展中存在的不足,在此基础上提出针对性地解决办法,不断优化教育形式。如果条件允许,可以为儿童提供更大的活动空间,让儿童接触到更多的同伴,为儿童体适能的发展提供更多的机会与条件。此外,还可以把体适能训练成绩和体能测试结合在一起,作为学生体质测评的最终成绩,同时将其和小升初挂钩,采取此种制约机制有助于强化家长和学生对体适能发展的重视,在多方的共同努力下推动青少年儿童体适能理念的发展,整体提升青

少年儿童的身体素质。

### 3.4 注重体适能教育人才的培养

可以在体育类高校中增设青少年儿童体适能专业,向高校学生传授有关的理论内容及专业知识,鼓励学生多多参与青少年儿童体适能实践的研究。可以借助校企合作给学生创造实践的机会,丰富他们的教育经验,考核成绩合格的学生可以得到教练员的证书,毕业后可以投身青少年体适能教育工作中,做一名合格的体适能教练。此外,中小学校现有的体育教师可以通过在职培训或对外交流等形式,学习体适能训练当面的专业知识。总之,需要吸引更多优秀的人才加入到青少年儿童体适能教育行业,为体适能教育的良好发展提供人才保障<sup>[4]</sup>。

## 4 结束语

综上所述,青少年儿童体适能教育可以让孩子从小树立体育健身意识,乐于参与体育训练活动,增强自身体质,提高自身的综合素养。然而青少年儿童体适能教育现状不理想,教师和家长应携手打造良好的体适能教育环境,充分利用多媒体手段,丰富体适能宣传路径,让体适能教育更好地服务青少年儿童。

## 参考文献:

[1] 王卫杰.体能训练在青少年摔跤运动员中的应用研究[J].武术研究,2021,6(09):144-145+150.

[2] 宋忠明.成都市武侯区儿童体适能场馆营运现状和发展对策研究[D].成都体育学院,2021.

[3] 唐刘念.成都市儿童体适能培训机构经营管理现状、困境与出路研究[D].成都体育学院,2021.

[4] 黄雅卓.羽毛球与体适能相结合的训练对少儿身体素质影响的研究[D].华东交通大学,2020.

作者简介:余延平(1981.5-),女,汉族,湖南省益阳市赫山区人,本科,娄底潇湘职业学院学前与军体分院,讲师,研究方向:体育教学。