

学校体育促进青少年全面发展的研究

李婉嘉

吉林体育学院, 吉林 长春 130022

摘要: 在网络信息发展极速的 21 世纪, 人们获得知识、讯息越来越便利的同时, 青少年的健康发展也受到了极大的威胁, 在这种大环境、大趋势的情况下, 学校体育的作用就显得尤为关键。通过查找全球学术快报中的有关论文、学校体育研究的有关书籍进行研究, 探寻学校体育与青少年发展的密切关系和体育教学的积极作用, 为有效促进青少年的全面发展, 改善现存影响学生健康发展的各种状况, 去探究学校体育对青少年的积极作用十分重要。

关键词: 学校体育; 青少年; 全面发展

一、问题的提出

(一) 选题背景

在如今的大数据、大信息时代, 各类电子产品, 人工智能走进百姓家, 人们可以轻而易举地在网络上获取各种信息, 网络是把双刃剑, 有利也有弊。其中较多或过度地非科学性用眼, 特别是许多青少年, 这些电子产品成了他们学习外的唯一玩伴, 而正常的户外活动和锻炼则被取而代之, 这导致他们的身心健康出现了严重问题; 甚至学习也极度地依赖着一些学习软件, 如作业帮、小猿辅导等, 青少年不愿动脑, 逐渐失去了独立思考的能力, 课业水平甚至是智商也在逐渐下降; 比起与老师同学的面对面正常交流, 青少年更喜欢宅在家里看剧, 打游戏。种种坏习惯所引发出来的心理, 身体健康问题正在严重地阻碍着青少年的正常、健康并且全面的发展, 有效解决这些问题变得刻不容缓。学校, 作为学生成长教育的关键场所, 需要承担起促进学生全面发展的责任, 而学校体育在其中起着举足轻重的作用。为了有效促进青少年的全面健康发展, 改善现存影响学生健康发展的各种状况, 我们需要对学校体育的作用进行剖析探究, 以促进青少年全面发展。

(二) 选题意义

意在发挥学校体育的应有作用, 有效改善青少年的身心健康, 为祖国培养一批有理想、有抱负的青年一代, 培育一批活泼开朗、积极向上的接班人。近几年教育部对义务教育阶段的学生提出了“减负”计划, 取消了以往采取的“小升初”考试制度, 按区域划分, 实施就近入学的办法, 这在一定程度上缓解了青少年的升学压力, 推进了素质教育的综合评价, 使学生的“德、智、体、美、劳”得以真正地全面发展; 中考中体育作为一门应考科目也使大众的视野回归正轨, “体育老师生病了”这一情况的发生骤减, 有效地调动了学生们参与体育锻炼的积极性, 提高了学生参加体育活动、强身健体的热情。使得体育真正受到了关注; 从国家到地方政府的重视, 学校体育硬件设施、场馆的增多, 体育健康课程的开展, 体育教学改革的

实施, 在政策的带领下, 全国各级各类学校积极开展“阳光体育”、科学健身进校园等系列活动, 使学生可以抛下繁重的课业压力, 积极主动地投入到课内、课外的体育活动中来, 从中感受体育活动带来的愉悦, 有效地防止焦虑症、抑郁症的发生, 使身心健康得到良好的促进。众多的实例表明通过学校体育来改善、促进青少年身心健康的重要作用, 也证明了研究此课题的意义所在。

二、研究现状

(一) 国外研究现状

美国人从古希腊继承下来的“强身健体”概念一直延续到今天。在以人为本和基督教的影响下, 学校体育的促进作用得到了充分发挥。美国政府积极促进年轻人参与体育运动。以幸福为基本原则的青少年发展观减少了学生的学业担忧。除了学习时间, 年轻人可以有充足的时间参加体育活动。其多样化的学校体育模式和教学方法极大地保证了学生身心健康的发展。美国的学校体育运动有效地促进了青少年的身心健康。

英国基于社区和学校的学校体育政策是政府寻求的增加青少年体育参与的最佳途径; 日本的学校体育注重健身和掌握运动技能, 认为体育活动可以让人们受益终生, 体验体育活动带来的无限乐趣; 澳大利亚政府的重点是通过学校体育课程, 让年轻人养成参与体育运动的习惯, 并保持终身体育锻炼。

综上所述, 每个国家的学校体育都在一定程度上提高了青少年对体育的参与度, 积极促进学生体育活动的开展, 使学校体育有效地促进了青少年身心健康的全面发展。

(二) 国内研究现状

清末, 在清政府帝国主义的压迫下, 学校体育失去了主权, 经济衰退。在呼吁社会变革的思潮的强大推动下, 也在西方观点的影响下, “先强身而后强种”的观念逐渐形成。《学校条例》颁布后, 明确了学校体育教育的重要性, 以及“儿童的体育活动、均衡发展、纠正不良习惯、

气血流通、利用游戏和运动来伸展心灵”的作用。

民国时期,近代中国正式从封建专制走向民主共和。但北洋政府时期,地方割据势力紧张,学校教育,特别是学校体育政策,弘扬尚武精神,实行军国融合政策。中华民国首任教育部长蔡元培提出“五育并举”,以促进“德智体美劳”的全面发展。

在新中国时期,1949年中华人民共和国成立,标志着一个独立、自治、自力更生的新中国的诞生。为了做好学校体育工作,党和政府制定并颁布了一系列学校体育政策。中华人民共和国成立以来,国家不仅没有忽视学校体育的发展,而且高度重视和关心学校体育的建设,中国经济社会发展取得了巨大成就,学校体育也取得了快速发展。

在当今世界,日益激烈的全球竞争归根结底是人才的竞争,而教育恰恰是培养人才的关键。青少年的身心健康对他们未来的成功起着至关重要的作用。青少年的身心健康问题将严重影响我国人才培养的质量。如果不及时地解决这些问题,它们将不可避免地影响国家和民族的未来。因此,我们必须从人才培养、社会发展和民族复兴的战略高度,充分认识加强青少年体育运动、促进青少年健康成长的重要性,作为未来实施素质教育和综合教育的起点和重要突破点,采取坚决有效的措施,改变青少年心理疾病多发、体质虚弱的状况,切实提高中国青少年的身体健康水平。有效地发挥学校体育的作用,促进青少年身心健康的发展。

三、研究结果

研究表明,学校体育在促进青少年全面健康发展方面发挥着重要作用。在政策引导下,学校体育有效发挥了促进青少年德智体美劳发展的作用,真正实现了学校体育对青少年综合发展的促进作用。

当学生在体育教学中掌握运动技能时,他们还有有效地锻炼到了自己的肌肉群,学习了体育的相关知识,积累了生活常识,积累了运动经验,有效地提高了身体素质,从而增强了身体素质。感受到获得知识的乐趣也能放松心情,愉悦超负荷的大脑,也能减轻学生长期久坐学习的身体压力;在进行学校体育教育的过程中,当进行适度的活动时,学生可以体验到运动后的适度愉悦感,而不是大汗淋漓和气喘吁吁,而是在学习压力过大和明显缺乏运动的情况下,体育活动带来的身体放松和运动愉悦的心理表达。

当长期在一个紧张、低压的环境下,每天进行着相同模式的学习,枯燥乏味的生活填满细碎的生活,压力衍生的抑郁、焦虑等症状正侵蚀着绝大部分的学生,当他们来到充满阳光,开阔的操场进行体育活动时,就会兴奋不已,获得一种空间的解放,也是心情的释放,可以尽情体验

自由的体育运动,来自学校体育的快乐效果也就更强烈。

在文化课的教学过程中,学生之间的人际交流是受限的,师生每天的交流只限于在课堂上学习问题的交流,课下的交流少之甚少,而在体育教学中,密闭环境变成开阔的运动场地,空间的扩大使得学生更加放松,师生之间的交流就会自由方便很多,再通过学校体育有意识地加强学生的交流与交往,不仅有利于对学生体育兴趣的培养,还有利于对学生社会性的培养,促进学生的全面发展。

如同在文化课教学中的“解惑”,学生在体育教学中实实在在的成就是运动技能的提高,也包括对有关运动原理的新认识,也会获得体验运动的满足感。在现今的大环境下,各种因素的夹杂,基于学校体育对青少年的有效促进作用,为了青少年的健康发展,进行良好合理的体育教学刻不容缓。

四、分析与讨论

通过深入探索 and 了解,学校体育对青少年的整体发展,例如对学业压力较大的高中生来说,有着极其有效的作用。通过体育教育,在掌握和应用基本运动技能的同时,极大地促进了学生的身体健康发展,使他们能够全面发展身体素质,提高预防疾病的意识和能力,了解营养环境和生活方式对身体健康的影响,有助于改善身体健康;在学习成绩排名等巨大的心理压力下,学校体育可以培养学生积极的自我价值感,提高他们调节情绪的能力,形成强大的意志力,帮助他们具备预防心理障碍和保持心理健康的能力;在繁重的学术工作下,教师、学生和学生之间的交流更少。学校体育可以帮助学生建立和谐的人际关系、良好的合作精神、体育道德和积极的社会责任感。由此可见,学校体育在促进青少年整体发展方面发挥着重要作用,尤其是对学业压力较大的高中生而言。在学校教育活动中,除了文化课程外,它是增强学生体质、放松情绪、缓解学业压力、加强人际沟通的最有效方法。它应该受到广泛重视。因此,研究学校体育对青少年整体健康发展的促进作用是非常必要的。

参考文献:

- [1]朱厚伟.时空社会学视角下青少年体质健康促进模式研究[D].南京师范大学,2021.
- [2]周庆.“中国梦”助推学校体育全面促进青少年健康发展[J].青少年体育,2019(09):36-37+35.
- [3]谢晨.美国青少年体育参与的组织支撑研究[D].北京体育大学,2013.

作者简介:

李婉嘉(1999—),女,汉族,辽宁丹东人,在读硕士研究生,研究方向:体育教学。