

Study on physical activity improvement of children and adolescents from the perspective of family sports

Li Meng

Tongcheng Teachers College, Anqing, Anhui, 246000, China

Abstract

The family environment, including family sports atmosphere, parents' attitude towards children's sports activities, family sports facilities and other factors have been carefully studied. The results showed that a positive home sports atmosphere, active parental participation, and adequate home sports facilities were important factors in increasing the amount of physical activity in children. In addition, this study also found that the guiding role of parental example is crucial in cultivating children's exercise habits. Through this study, promoting the amount of physical activity in children and adolescents in the family provides a new possible way to improve the physical and mental health level of children and adolescents by promoting healthy physical activity habits in the family environment.

Keywords

family sports; children and adolescents; physical activity; home sports facilities; sports habits

家庭体育视角下儿童青少年身体活动量提升研究

孟莉

桐城师范高等专科学校, 中国·安徽 安庆 246000

摘要

近年来, 儿童青少年日渐增加的屏幕时间与身心健康问题密切相关。从家庭体育视角出发, 研究儿童青少年的身体活动量。本研究基于调查问卷的方式收集数据, 对家庭环境, 包括家庭体育风气, 家长对孩子体育活动的态度, 家庭运动设施等因素贯彻了细致的研究。结果显示, 积极的家庭体育风气, 家长的积极参与, 以及足够的家庭运动设施是提升孩子身体活动量的重要因素。另外, 本研究也发现, 在家庭运动中, 父母榜样的引导作用对于培养孩子的运动习惯至关重要。通过这项研究, 于家庭中促进儿童青少年的身体活动量提供了一种新的可能途径, 旨在通过在家庭环境中促进健康的体育活动习惯, 从而改善儿童青少年的身心健康水平。

关键词

家庭体育; 儿童青少年; 身体活动量; 家庭运动设施; 运动习惯

1 引言

在当今社会, 儿童青少年的身心健康问题日益引起人们的关注。随着生活节奏加快, 科技的快速发展, 更多的儿童青少年选择沉迷于电子屏幕, 忽视了运动的重要性, 这不仅容易造成视力下降等生理问题, 同样也会对他们的身心健康造成威胁。正因如此, 如何提高儿童青少年的身体活动量, 促进他们的身心健康, 已经成为一个令人关注的问题。从家庭体育的角度出发, 本研究采用问卷调查的方式, 全面、深

入地研究了家庭环境对儿童青少年身体活动量的影响, 探究了家庭体育风气, 家长的态度, 以及家庭运动设施等因素与儿童青少年身体活动量的关系。此项研究的目的, 旨在在于为提高儿童青少年在家庭中的身体活动量, 改善其身心健康状况提供新的思考和可能的实施途径。对于每一个家庭, 特别是父母而言, 理解并积极地参与到这个过程中, 无疑具有极其重要的意义。

2 儿童青少年身体活动现状及影响因素

2.1 儿童青少年身体活动现状

近年来, 儿童青少年的身体活动现状引起了广泛关注^[1]。

现代社会的发展和科技的进步, 使得儿童青少年的生活方式发生了显著变化, 尤其是屏幕时间的急剧增加, 对其身体活动量产生了重大影响。根据多项研究显示, 儿童青少年每日用于身体活动的时间明显不足, 大部分时间花费在静态活动, 如看电视、玩电子游戏和使用手机等屏幕设备上。

【课题项目】安徽省高校哲学社会科学研究项目: 家庭环境影响儿童身体活动的模式构建及干预研究(项目编号2023AH052873)。

【作者简介】孟莉(1982-), 女, 中国安徽人, 硕士, 从事体育教学和运动训练研究。

在不同国家和地区，儿童青少年的身体活动现状也存在差异。发达国家的儿童青少年由于学业压力和生活方式的改变，参与高强度身体活动的时间逐渐减少。尽管许多学校和社区提供了多样化的体育项目，但实际参与人数和频率并不高。发展中国家的儿童青少年则面临着不同的挑战，如缺乏合适的运动场地和设备，甚至基本的体育教育资源也较为匮乏。全球范围内儿童青少年的身体活动量普遍存在不足的问题。

相关调查研究表明，儿童青少年每日应至少进行60分钟中等到高强度的身体活动，包括有氧运动、力量训练和灵活性练习。现实情况远未达到这一标准。多项大规模调查数据指出，仅有不到30%的儿童青少年能够满足这一基本要求，且随着年龄的增长，保持规律身体活动的比例呈下降趋势。尤其是进入青春期后，学业负担加重和社交需求增加，使得身体活动时间进一步被压缩。

总结来看，目前儿童青少年的身体活动现状不容乐观，主要表现为每日活动量不足、运动类型单一、规律性和持续性较差。这些现状为其身心健康发展带来了潜在风险，促使各界呼吁采取有效措施提高儿童青少年的身体活动量，构建健康的生活方式^[2]。

2.2 儿童青少年身体活动的影响因素

家长的态度对儿童青少年的身体活动具有重要影响。家长对体育活动的重视程度和积极态度，往往能够直接影响孩子是否愿意参加体育活动。如果家长鼓励并支持孩子进行体育活动，孩子的身体活动量通常会较高。除此之外，家长自身的身体活动行为同样起到榜样作用，家长积极参与运动，能促进孩子模仿，有助于培养孩子的运动习惯。

家庭环境和家庭运动设施也是影响孩子身体活动的重要因素。良好的家庭运动设施如运动器材、户外活动空间等，可以为孩子提供实际的运动条件和便利，使得家庭运动成为可能并易于执行。在运动设施齐备的家庭中，孩子更容易进行多样化的身体活动，从而增加其总体活动量。

社会环境如社区支持和社会体育风气也会对儿童青少年的身体活动产生影响。例如，安全且设施完善的社区公共运动场所，可以为孩子提供更广阔的运动空间与更多的运动机会。学校方面，体育课程的设置与体育活动的组织情况也会直接影响孩子的身体活动量^[3]。儿童自身的兴趣、体能水平和运动技能等个人因素，也在某种程度上决定了他们参与体育活动的积极性和频率。

综合考虑多种影响因素，可以为提升儿童青少年的身体活动量提供多维度的策略，从而促进其身心健康的发展。

3 家庭体育对儿童青少年身体活动量的影响

3.1 家庭体育的概念及功能

家庭体育是指家庭成员共同参与的体育活动和健身行为，以家庭为单位，通过互动和合作来达到身体锻炼和增进

亲情的目的^[4]。具体而言，家庭体育不仅包含了传统意义上的家庭内部体育活动，如散步、跑步、骑自行车等，也涵盖了利用家庭环境进行的各类健身活动，如家庭游戏、室内运动、健身操等。

家庭体育在促进儿童青少年身体活动量方面具有独特的功能。家庭体育通过家长和孩子共同参与体育活动，可以增强家庭成员之间的情感联系，提升家庭凝聚力。这种情感上的支持和互动，为孩子提供了一个积极的运动环境，鼓励他们更加频繁和持久地参与体育活动。家庭体育能够为儿童青少年提供持续的和日常的运动机会，克服了单纯依赖学校或社区体育设施的局限。家庭成员之间的互动和陪伴，能够有效减少孩子在参与体育活动时的孤单感和无助感，他们更有可能积极参与和享受体育活动。

家庭体育还能为儿童青少年提供正确的运动指导和榜样作用。家长在参与家庭体育时，不仅可以通过实际行动示范健康的运动习惯，还能够传递正确的体育价值观和知识^[5]。这种言传身教的方式，使得孩子们更容易理解和接受体育锻炼的重要性，逐步形成自觉、自愿的运动习惯。在家庭体育活动中，家长还可以根据孩子的兴趣和体质特点，选择适合的运动方式和强度，从而提高运动的效果和趣味性。

家庭体育通过营造积极的家庭运动氛围、提供运动机会和家庭情感支持，以及家长的有效示范和指导，对于提升儿童青少年的身体活动量具有重要意义。

3.2 家庭体育与儿童青少年身体活动量的关系

研究发现，家庭体育在提升儿童青少年身体活动量方面具有显著作用。家庭体育不仅包括日常锻炼活动，还涵盖了家庭成员共同参与的体育项目和运动习惯的养成。据调查问卷数据显示，在具有良好家庭体育习惯的家庭中，儿童青少年的身体活动量明显高于缺乏家庭体育氛围的家庭。家庭体育通过家长的参与、支持和鼓励，能够有效提高儿童青少年的运动兴趣和积极性。家长作为儿童青少年的榜样，通过自己的身体力行和正确的运动指导，能够培养他们持久的运动习惯和健康的生活方式。研究表明，家庭体育环境中的积极因素，如家长的运动参与、对体育活动的重视程度、家庭运动设施的完备性等，均与儿童青少年的身体活动量呈正相关。创建积极的家庭体育氛围和提供适当的运动设施，对提升儿童青少年的身体活动量至关重要。

3.3 家庭环境对儿童青少年运动习惯的影响

家庭环境在塑造儿童青少年的运动习惯中扮演重要角色。一方面，家长对体育活动的态度直接影响孩子对运动的兴趣和参与度；另一方面，家庭中可供使用的运动设施和空间也决定了孩子们能否方便地进行体育活动。家庭成员，尤其是父母，以身作则参与体育活动，通过自己的行为为子女树立良好的运动榜样，可以有效鼓励和激发孩子的运动兴趣和积极性。家庭成员之间的互动和支持，则为儿童青少年创造了一个积极和鼓励性的运动氛围。

4 家庭体育视角下提升儿童青少年身体活动策略

4.1 建设积极的家庭体育风气

建设积极的家庭体育风气对于提升儿童青少年的身体活动量具有重要意义。营造有利于体育活动开展的家庭环境,可以激发儿童青少年的运动兴趣,形成长久的运动习惯。研究发现,家庭成员特别是父母的体育活动态度对孩子的运动行为具有直接影响,积极的家庭体育风气通过潜移默化的方式,增强了孩子对体育活动的认同感和参与度。

家庭体育风气的建设可以从多方面入手。父母的态度和参与尤为关键。家长应积极参与各种体育活动,并通过言传身教,树立良好的运动榜样,以此引导孩子形成对体育活动的兴趣。积极的家庭体育文化不仅包括物质层面的体育设施,还涉及精神层面的体育价值观和习惯。亲子互动和共同参与体育活动是促进家庭体育风气的重要手段,通过全家一起运动,增强家庭成员间的情感纽带,也能让孩子感受到运动带来的快乐。

家庭体育风气的建设还要求家庭成员树立健康的生活方式,如定期运动、合理膳食和充足睡眠等,从生活细节上为孩子营造一个健康活动的环境。家庭需要形成对体育活动的正向鼓励机制,通过适度的奖励和鼓励,帮助孩子建立运动自信,增强其积极参与体育活动的动力。积极的家庭体育风气不仅能够提升儿童青少年的身体活动量,还能够改善其整体身心健康水平。

4.2 提供足够的家庭运动设施

适宜的家庭运动设施是提升儿童青少年身体活动量的关键因素之一。为了促进日常身体活动,可以在家庭环境中合理布置各种运动设备。例如,在家庭庭院或者室内设立简单的运动区域,配备篮球架、羽毛球网、跳绳等常见运动器材,这些设施不仅空间占用少,还能满足不同年龄段孩子的运动需求。

多功能性的运动设施,例如可调节高度的篮球架,能够随着孩子的成长而调整,并提高使用的持久性和频率。提供寓教于乐的运动游戏设备,如滑梯、攀爬架等,也能够激发孩子的运动兴趣。智能化运动设备,例如家庭健身器材、步数计数器等,可以通过数据反馈让家长了解孩子的运动情况,从而更有针对性地进行指导和监督。

在布置家庭运动设施的过程中,安全性是不可忽视的重要环节。选择环保且无毒材料制成的运动器械,并确保设施在安装和使用过程中符合安全标准,可以有效预防运动伤害的发生。家庭运动设施的合理规划与配置,不仅能够提升儿童青少年的身体活动量,还可以促进其养成规律运动的习惯,为其未来的身体健康提供坚实保障。

4.3 父母身体活动的引导和示范

父母作为儿童青少年最直接的模仿对象,其身体活动行为对孩子养成良好的运动习惯具有重要导向作用。研究表明,父母积极参与体育活动不仅能提高亲子互动质量,还能增强孩子对运动的兴趣和热情。父母在日常生活中应积极参与各类体育运动,并在家庭活动中融入体育元素,创造积极运动氛围。父母还需以身作则,展示健康生活方式,对孩子进行潜移默化的影响,从而有效提升儿童青少年的身体活动量。

5 结语

本研究调查了影响儿童青少年身体活动量的家庭因素。结果发现,家庭的运动环境、家长的参与,以及运动设施的充足与否,都对孩子们的身体活动量有很大影响。其中,爸爸妈妈的榜样作用最关键。我们建议家长们多参与孩子们的运动活动并提供足够的运动设施。但是,问卷调查可能没有涵盖所有的家庭。未来,我们将改进研究,希望找到更好的办法来帮助提高儿童们的身体活动量,使他们更健康。

参考文献

- [1] 刘静民,侯筱,管健,李飞,王诚,吴茂芹.家庭体育环境特征对青少年身体活动水平影响[J].中国公共卫生,2021,37(10):1556-1561.
- [2] 张兴泉,王亚兵,龚建林,景怀国,张凤玲.家庭体育视角下儿童青少年身体活动量提升研究[J].沈阳体育学院学报,2021,40(04):33-41.
- [3] 陈泽恺,朱琳,李展权.身体活动量与肥胖儿童青少年骨密度改善的剂量-效应关系[J].湖北体育科技,2022,41(08):736-739.
- [4] 李潮,徐斐,叶青,储文杰,秦真真,王志勇,沈洪兵.儿童青少年体力活动量表信效度评价[J].中华疾病控制杂志,2019,23(02):172-175.
- [5] 史瑞苓,杨玉朦,王立宇,张秀丽,许昭.影响青少年身体活动的家庭体育环境因素研究[J].当代体育科技,2019,9(35):200-201.