

# 家庭体育文化对青少年体质健康的影响与对策研究

龙盛勤

贵州省安顺市关岭县民族高级中学, 贵州 安顺

收稿日期: 2024年3月8日; 录用日期: 2024年3月30日; 发布日期: 2024年4月30日

## 摘要

本文深入探讨了家庭体育文化对青少年体质健康的影响, 分析了家庭体育文化的内涵与特点, 并指出了家庭体育文化在青少年体质健康促进中的现存问题。研究发现, 家庭体育文化对青少年的身体发育、机能提升以及健康生活方式的培养具有积极作用。然而, 当前家庭体育文化氛围不足、家长对体育教育的认知偏差以及家庭体育资源匮乏等问题制约了其作用的发挥。因此, 本文提出了提升家长重视程度、营造家庭体育文化氛围以及优化家庭体育资源配置等对策, 以加强家庭体育文化在青少年体质健康促进中的作用。同时, 文章也对未来家庭体育文化的发展趋势进行了展望, 并提出了针对性的政策建议, 以期推动家庭体育文化的发展, 为青少年的健康成长创造更好的环境。

## 关键词

家庭体育文化, 青少年, 体质健康, 体育锻炼

# Study on the Impact and Countermeasures of Family Sports Culture on the Physical Health of Adolescents

Shengqin Long

Guanling County Ethnic Senior High School in Anshun City, Guizhou Province, Anshun Guizhou

Received: Mar. 8<sup>th</sup>, 2024; accepted: Mar. 30<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 30<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This article delves into the impact of family sports culture on the physical health of adolescents,

analyzes the connotation and characteristics of family sports culture, and points out the existing problems of family sports culture in promoting the physical health of adolescents. The study found that family sports culture plays a positive role in the physical development, functional improvement, and cultivation of healthy lifestyle among adolescents. However, problems such as the insufficient atmosphere of family sports culture, parents' cognitive biases towards sports education, and the scarcity of family sports resources have restricted its role. Therefore, this article proposes countermeasures such as enhancing parents' attention, creating a family sports culture atmosphere, and optimizing the allocation of family sports resources to strengthen the role of family sports culture in promoting the physical health of adolescents. At the same time, the article also looks forward to the future development trends of family sports culture and proposes targeted policy suggestions to promote the development of family sports culture and create a better environment for the healthy growth of adolescents.

## Keywords

Family Sports Culture, Adolescents, Physical Health, Physical Exercise

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着社会经济的持续增长和国家的日益繁荣，国家在体育领域，无论是硬件设施还是软件服务，都投入了大量的资源和精力。家庭生活的富足，无疑为学生体育健康锻炼提供了可靠的物质保障。从这一角度看，我们或许有理由相信，现在青少年的体质健康应该是有所提高，而非下降。然而，事实却并非如此。

从近几年的学生国家体质健康测试报告和征兵指标的下降中，我们不难发现青少年体质健康出现了明显的下滑趋势[1]。这一问题的严重性，直接关乎一个国家、一个民族的未来，因此全国上下都在积极寻找原因[2] [3] [4]。目前，大家的注意力主要集中在校园体育教育上，认为学校是造成这一问题的主要根源。然而，我们不应忽视的是，家庭作为青少年成长的第一环境，其体育文化对青少年的体质健康同样具有深远的影响。

家庭体育文化作为家庭文化的重要组成部分，其氛围和教育方式直接影响着青少年的体育锻炼习惯和体质健康状况[5]。但遗憾的是，当前家庭体育文化在青少年体质健康促进中的作用尚未得到充分认识和重视，存在着诸多问题和挑战[6]。因此，我们有必要深入探讨家庭体育文化对青少年体质健康的影响，分析家庭体育文化的内涵与特点，以期为推动家庭体育文化的发展、提高青少年体质健康水平提供有益的参考和借鉴。

基于上述背景，本文旨在揭示家庭体育文化在青少年体质健康促进中的重要作用，并针对现存问题提出相应的对策和建议。我们坚信，只有家庭、学校和社会共同努力，才能有效地改善青少年体质健康的现状，为他们的健康成长创造一个更加良好的环境。

## 2. 家庭体育文化的内涵与特点

家庭体育文化，作为一种独特的文化现象，深深地扎根于每个家庭的生活之中，它不仅仅是一种体育活动的简单集合，更是一种价值观、生活态度的体现[7]。在家庭的温馨环境中，体育活动成为了家庭成员间沟通、互动的重要桥梁，共同参与、相互鼓励成为了家庭体育文化的鲜明特色。

家庭体育文化的内涵丰富而深远。它包含了家庭成员对体育活动的积极态度，对体育精神的追求，以及在日常生活中积累的体育知识和技能。这种文化强调家庭成员之间的合作与互动，通过共同参与体育活动，增进彼此的了解与信任，营造出一种和谐、融洽的家庭氛围。

家庭体育文化的特点也十分鲜明。首先，它以家庭为单位，注重家庭成员之间的紧密联系。在家庭中，父母与子女、兄弟姐妹之间的体育互动，不仅能够锻炼身体，还能够增进感情，培养亲情。其次，家庭体育文化具有普遍性。无论是城市还是农村，无论是富裕家庭还是贫困家庭，都可以通过开展体育活动来增进家庭成员之间的交流与合作。这种普遍性使得家庭体育文化成为了一种广泛存在的社会现象。

此外，家庭体育文化还具有时代性。随着社会的发展和进步，人们对体育活动的认识也在不断深化。家庭体育文化作为一种反映家庭成员生活态度的文化现象，也在不断地与时俱进，展现出新的时代特征。

### 3. 家庭体育文化对青少年体质健康的正面影响

家庭，作为青少年成长的第一课堂，其体育文化环境对青少年的体质健康具有深远的影响[8]。一个充满活力和体育氛围的家庭，不仅能够为青少年提供丰富的体育资源和锻炼机会，更能在他们的心灵深处播下健康生活的种子。

#### 3.1. 家庭体育文化能够促进青少年身体发育与机能提升

家庭体育文化在青少年成长发育过程中扮演着举足轻重的角色。一个健康的家庭体育文化环境，能够激发青少年对体育活动的热爱，引导他们积极参与其中。在家庭的引导下，青少年们参与篮球、足球、游泳等各类体育活动，不仅可以锻炼肌肉，增强力量，提高身体的柔韧性，更能促进骨骼的发育和生长，使他们拥有更健康的体魄。更重要的是，体育活动还能促进青少年的新陈代谢，加速血液循环，提高心肺功能，使他们的身体更加灵活和协调。此外，通过运动，青少年的免疫力也能得到有效提升，减少生病的机会，更好地应对学习和生活中的挑战。

#### 3.2. 家庭体育文化能够增强青少年的身体素质与运动能力

家庭体育文化的熏陶，对青少年的成长至关重要。在一个注重体育锻炼的家庭环境中，青少年不仅可以耳濡目染地接触到各类体育项目，更能在实践中逐渐掌握丰富的体育知识和技能。通过家庭成员的引导与陪伴，他们可以在轻松愉快的氛围中提升运动技能水平，不断挑战自我，实现自我超越。此外，家庭体育文化的实践还能够深入培养青少年的运动兴趣和习惯。与家人一同参与体育活动，不仅能增进亲子关系，还能让青少年在运动中感受到乐趣和成就感，从而更加热爱体育活动。随着时间的推移，这种热爱将逐渐转化为一种自觉的生活习惯，使他们在日常生活中也能保持积极锻炼的态度，为未来的健康生活奠定坚实基础。

#### 3.3. 家庭体育文化能够培养青少年的健康生活方式与习惯

在一个充满体育氛围的家庭里，青少年更容易形成健康的生活方式与习惯。家庭的引导，如同春雨润物，让青少年在潜移默化中学会如何合理饮食，确保身体获得足够的营养；如何规律作息，保证充足的睡眠，使身体得到充分休息；如何适度运动，增强身体素质，提高抵抗力。这些健康的生活方式不仅有助于青少年的身体发育，更是他们今后学习和工作的基石。一个拥有健康体魄的青少年，往往能够更高效地吸收知识，更积极地面对挑战，更自信地展现自我。

### 4. 家庭体育文化在青少年体质健康促进中的现存问题

在当今日益关注青少年体质健康的背景下，家庭体育文化的重要性日益凸显。然而，在现实中，家

庭体育文化在促进青少年体质健康方面却面临着诸多挑战和问题。

#### 4.1. 家庭体育文化氛围的不足

在当今社会，许多家庭在培养孩子的过程中，往往过多侧重于学业成绩，而忽视了体育锻炼在孩子成长中的重要作用。父母们将大部分的时间和精力都倾注在孩子的文化课学习上，期望他们能在学业上取得优异的成绩。然而，这种过度关注学业的做法，却往往导致了孩子们对体育活动的漠视和缺乏兴趣。家庭体育文化氛围的不足，不仅影响了孩子们的身体素质，让他们缺乏必要的运动锻炼，进而影响身体健康；更限制了他们全面发展的可能性。缺乏体育锻炼的孩子们，往往难以形成积极的生活态度和坚韧的意志品质。家庭作为孩子们成长的第一课堂，没有给孩子营造出浓厚的体育文化氛围，没有让孩子们从小就认识到体育锻炼的重要性，没有养成积极参与体育锻炼的习惯，更不能充分享受体育带来的乐趣和益处。

#### 4.2. 家长对体育教育的认知偏差

在当今社会，尽管体育教育的重要性日益凸显，但许多家长对其的理解仍停留在传统的观念上。他们认为，体育活动仅仅是孩子们课余的娱乐和消遣方式，而非教育体系中不可或缺的一部分。这种看法显然存在很大的偏差。家长们往往过度关注孩子在体育比赛中的成绩，以胜负论英雄，却忽视了体育教育更为深远的本质和意义。体育教育不仅关乎身体的锻炼和技能的掌握，更重要的是它能够培养孩子们的团队合作精神、竞争意识以及坚韧不拔的毅力。这些品质对于孩子们的成长和未来发展至关重要。

由于家长对体育教育的认知偏差，家庭体育文化建设往往被忽视。孩子们在家庭环境中缺乏足够的体育氛围和正确的引导，导致他们无法从体育活动中获得全面的发展和提升。这不仅影响了孩子们的身心健康，也制约了他们在未来社会中的竞争力。

#### 4.3. 家庭体育资源匮乏与不均

家庭体育资源的匮乏与不均，是当今社会一个不容忽视的问题。在一些家庭中，由于经济条件有限，父母可能无法为孩子购买昂贵的体育器材或支付高昂的健身费用。而居住环境的限制，如空间狭小或缺乏合适的运动场所，也进一步限制了孩子们参与体育活动的机会。这种资源匮乏与不均，对孩子们的健康成长产生了深远的影响。缺乏充足的体育设施和器材，意味着孩子们在参与体育活动时可能会面临种种困难，无法充分展现自己的运动才华。同时，缺乏体育锻炼也会让他们错失增强体质、提高健康水平的机会，进而影响到他们的学习和生活。

更重要的是，家庭体育资源的不均衡还加剧了青少年体质健康水平的差异。那些拥有丰富体育资源的家庭，其孩子往往能够享受到更好的体育锻炼条件，从而拥有更好的身体素质。而那些资源匮乏的家庭，其孩子则可能因缺乏锻炼而面临健康风险。这种差异不仅影响了孩子们的身心健康，也加剧了社会的不公平现象。

#### 4.4. 家长自身的行为习惯也对家庭体育文化产生着影响

家庭体育文化的培养并非仅仅取决于家庭的物质条件，家长自身的行为习惯同样在其中扮演着举足轻重的角色。然而，我们不难发现，一些家长在空闲时间里，更倾向于选择打麻将、玩手机、喝酒等消遣方式，而不是与孩子共同参与体育锻炼。这种行为对孩子的影响是深远的。首先，家长作为孩子的第一任老师和榜样，他们的行为往往会成为孩子模仿的对象。当家长更多地沉迷于自己的消遣方式时，孩子很可能也会模仿这种行为，而不是积极参与体育活动。其次，家长的这种行为还可能导致孩子对体育活动产生抵触情绪。当家长不愿意与孩子一起运动时，孩子可能会觉得体育活动无趣或者不重要，从而对其产生排斥心理。

## 5. 加强家庭体育文化促进青少年体质健康的对策

家庭体育文化在促进青少年体质健康方面具有重要作用。然而，目前家庭体育文化的发展仍然面临诸多挑战和问题。为了进一步加强家庭体育文化，促进青少年体质健康，我们提出以下对策。

### 5.1. 加强家庭体育文化的宣传和教育

为了深化家庭体育文化的认知，我们应充分利用媒体进行广泛宣传<sup>[9]</sup> <sup>[10]</sup>。电视、网络等媒体平台可以播放关于体育锻炼的科普视频和新闻报道，突出展现其对孩子体质健康的积极作用。同时，社区公告栏、学校宣传栏也是传递家庭体育重要性的重要窗口。除了媒体宣传，开展实地教育活动也至关重要。可以组织亲子运动会或家庭体育日，让家长和孩子共同体验运动的乐趣，增进亲子关系，从而激发家长对家庭体育的重视程度。此外，我们还应鼓励家长在日常生活中融入体育元素，如与孩子一起进行户外徒步、骑行或参与社区体育活动，使体育锻炼成为家庭生活的一部分。

### 5.2. 加强对体育教育理念的普及和宣传

体育教育不仅仅是技能的传授，更是对孩子全面素质的培养。因此，我们需要通过各种渠道向家长普及这一理念。可以组织专家研讨会，邀请体育教育领域的专家学者，深入解析体育教育的内涵和价值，使家长认识到其对孩子长远发展的重要性。同时，学校作为体育教育的主要阵地，也应加强与家长的沟通与合作。通过家长会、家访等形式，向家长介绍学校体育教育的目标和内容，引导家长积极参与孩子的体育教育过程。

### 5.3. 政府和社会应加大对家庭体育资源的投入和建设

为了促进家庭体育文化的发展，政府和社会应加大投入力度。政府可以出台相关政策，鼓励社会资本投入家庭体育设施建设，如建设社区运动场所、增设公共健身器材等。同时，政府还应加强对现有体育设施的维护和更新，确保其安全、易用。

社会方面，可以鼓励企业和社会组织参与家庭体育资源的开发和管理。例如，企业可以捐赠体育器材或资金，支持家庭体育活动的开展；社会组织则可以组织志愿者，为家庭提供体育指导和咨询服务。加强体育设施的开放和共享也是关键。学校和社区应加大体育设施的开放力度，为家庭提供更多便利的锻炼场所。同时，还可以推动跨区域的体育资源共享，实现资源的最优配置。

### 5.4. 引导家长树立正确的体育观念和行为习惯

家长的体育观念和行为习惯对孩子的影响深远。因此，我们需要通过多种途径引导家长树立正确的体育观念。可以通过社区宣传、学校讲座等形式，向家长普及科学的体育知识和锻炼方法，让他们认识到体育锻炼对孩子身心健康的重要性。

树立榜样也是有效的引导方式。可以宣传那些积极参与孩子体育锻炼、注重家庭体育文化的家庭典型，让他们的经验和做法得到广泛传播和借鉴。加强家庭与学校、社区的合作也是关键。学校可以定期向家长反馈孩子在学校的体育表现，鼓励家长与孩子一起制定锻炼计划；社区则可以组织亲子体育活动，增进家庭之间的交流和互动，共同营造浓厚的家庭体育文化氛围。

## 6. 结论

家庭体育文化作为影响青少年体质健康的重要因素，其地位和作用不容忽视。通过本文的深入探讨和研究，我们深刻认识到家庭体育文化在青少年体质健康促进中的关键作用。它不仅关系到青少年的身体健康和成长发育，更是培养他们积极生活方式和健康意识的重要途径。

家庭体育文化的建设对于促进青少年的身体发育具有显著效果。在家庭中，家长通过引导青少年参与各类体育活动，不仅能够增强他们的体质，还能促进骨骼、肌肉和心肺功能的发育。这种家庭体育氛围的营造，使得青少年在日常生活中能够自然而然地养成锻炼的习惯，从而有效地改善体质健康状况。家庭体育文化有助于提升青少年的身体机能。通过参与家庭体育活动，青少年能够锻炼自己的协调性、灵敏性和耐力等身体机能，提高身体素质。这些能力的提升不仅有助于他们在学校中取得更好的学业成绩，更能为未来的生活和工作打下坚实的基础。家庭体育文化还有助于培养青少年健康的生活方式。在家庭体育文化的熏陶下，青少年能够逐渐认识到体育锻炼的重要性，从而在日常生活中更加注重饮食、作息和锻炼等方面的健康管理。这种健康生活方式的培养，将对他们的未来生活产生深远的影响。

因此，我们必须高度重视家庭体育文化的发展，采取切实有效的措施来推动其进步。政府应加大对家庭体育文化的投入，提供丰富的体育资源和设施；学校应加强与家庭的合作，共同推动青少年体育活动的开展；家长应提高对体育教育的重视程度，积极参与孩子的体育锻炼过程。

## 7. 展望

家庭体育文化在青少年体质健康促进中的作用将更加凸显。我们期待通过不断深入的研究和实践探索，能够进一步完善家庭体育文化的理论体系和实践模式，为青少年的健康成长贡献更多的力量。同时，我们也应关注到不同家庭背景和文化环境下，家庭体育文化的差异性。因此，在推动家庭体育文化发展的过程中，需要充分考虑这些因素，制定更具针对性的策略，确保所有青少年都能从中受益。

此外，随着科技的进步，我们可以利用现代技术手段来丰富家庭体育文化的形式和内容。例如，通过开发家庭体育健身 APP、智能体育器材等，为家庭提供更加便捷、高效的体育锻炼方式。同时，利用大数据和人工智能技术，对青少年的体质健康进行精准监测和评估，为家庭提供更加个性化的体育指导。

展望未来，家庭体育文化将与学校教育、社区体育等形成更加紧密的联动，共同构建完善的青少年体育教育体系。我们期待看到更多的家庭参与到体育活动中来，共同为青少年的健康成长努力。

最后，我们呼吁更多的学者和研究者关注家庭体育文化这一领域，通过深入研究和实践探索，为家庭体育文化的发展提供更多的理论支持和实践经验。同时，我们也期待政府、学校、家庭和社会各界能够形成合力，共同推动家庭体育文化的发展，为青少年的体质健康保驾护航。

## 参考文献

- [1] 熊欢.“双减”政策下青少年体质健康促进的现实困境与纾解路径[J]. 体育世界, 2023(12): 154-156.
- [2] 王冬月. 社会学视角下青少年体质下降原因探析[J]. 经济研究导刊, 2013(7): 252-254.
- [3] 刘莹, 苑廷刚, 敬龙军, 等.“双减”政策下促进青少年体质健康发展机遇、挑战与路径[J]. 体育文化导刊, 2022(4): 53-59.
- [4] 戎红霞. 探析我国青少年体质下降的原因及策略[J]. 运动, 2011(5): 15-16.
- [5] 孙元芳, 宝红升, 王智明. 资本理论视域下家庭对青少年休闲体育参与影响的中德跨文化对比[J]. 丽水学院学报, 2018, 40(2): 86-92.
- [6] 张瀚中. 青少年民族传统体育文化教育的思考[J]. 青少年体育, 2020(6): 26-27.
- [7] 韩盛祥, 宋杰. 我国家庭体育文化的嬗变与发展[J]. 山东理工大学学报(社会科学版), 2014, 30(5): 37-40.
- [8] 何满龙, 李凤梅. 习近平关于家庭家教家风建设重要论述与家庭体育参与的行为实践研究[J]. 体育与科学, 2022, 43(2): 76-81+94.
- [9] 土小红. 从我国青少年体质连续下降反思我国学校体育教育[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2009.
- [10] 董俊. 我国青少年体质下降原因及对策[J]. 辽宁科技大学学报, 2008, 31(3): 408-410.