

小学生体育锻炼习惯养成路径与策略研究

陈玲¹, 田迷²

¹沈阳体育学院研究生工作部, 辽宁 沈阳

²重庆市彭水民族中学, 重庆

收稿日期: 2023年7月13日; 录用日期: 2023年8月14日; 发布日期: 2023年8月23日

摘要

本文运用文献研究、问卷调查、访谈、数理统计和逻辑分析等方法, 对三到四年级的学生体育锻炼习惯养成路径进行研究。结果表明: 1、小学生体育锻炼习惯的养成主要受自身兴趣、同伴效应、家庭环境、学校教育、社会导向等因素的影响。2、小学生体育锻炼习惯的养成总体上可分为五个阶段: 无意识阶段、起始阶段、形成阶段、维持阶段和返回阶段, 其中水平二学生多处于形成阶段, 水平三学生多处于返回阶段。3、小学生习惯养成过程中制度他律是基础、环境润育是关键、主体自律是目标; 通过校内校外配合形成“家-校-社”联动, 实现以家庭为基础、学校为主力、社区为辅助的三大教育合力, 促进学生体育锻炼习惯的养成。

关键词

小学生, 锻炼习惯, 养成, 路径

Research on the Path and Strategy of Primary School Students' Physical Exercise Habit

Ling Chen¹, Mi Tian²

¹Department of Postgraduate Work, Shenyang Institute of Physical Education, Shenyang Liaoning

²Chongqing Pengshui Nationalities Middle School, Chongqing

Received: Jul. 13th, 2023; accepted: Aug. 14th, 2023; published: Aug. 23rd, 2023

Abstract

This paper uses methods such as literature research, questionnaire survey, interview, mathematical statistics and logical analysis to study the path of developing physical exercise habits of stu-

文章引用: 陈玲, 田迷. 小学生体育锻炼习惯养成路径与策略研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(3): 513-520.

DOI: 10.12677/aps.2023.113075

dents in grades three to four. The results show that: 1. primary school students' physical exercise habit is mainly affected by their own interest, peer effect, family environment, school education, social orientation and other factors. 2. The development of physical exercise habits of primary school students can be generally divided into five stages: the unconscious stage, the initial stage, the formation stage, the maintenance stage and the return stage. Among them, most of the students in level two are in the formation stage, and most of the students in level three are in the return stage. 3. In the process of habit formation of elementary school students, institutional heteronomy is the foundation, environmental nurturing is the key, and subject self-discipline is the goal; through cooperation inside and outside the school, a "home-school-community" linkage is formed to realize family-based, school-based, and community-based the three major education aids work together to promote the development of students' physical exercise habits.

Keywords

Primary School Students, Exercise Habit, Development, Path

Copyright © 2023 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. 前言

青少年是祖国的未来,大量研究及实践表明,我国青少年的体质健康不太理想。运动习惯不是一蹴而就的,学生需要认识到体育锻炼的艰巨性和长期性,保持良好的体育锻炼习惯,是保证健康身体的基本途径。强化学生主体锻炼动机,需要从家庭、学校、社会联动培养学生的体育锻炼习惯。本文通过分析学生锻炼习惯养成的过程,从过程中找到强化学生体育锻炼习惯的路径方法,对于提升学生学习素养、提高青少年综合素质具有重要意义。

2. 研究对象与方法

本文以黄冈市东坡小学三到六年级的学生为研究对象,黄冈市东坡小学是具有体育特色项目的市重点学校。运用文献研究、问卷调查、访谈、数理统计和逻辑分析等方法,对东坡小学三到六年级共43个班级利用系统抽样法,每个年级分发50份,每个班随机抽取10名同学,共发放200份问卷,有效问卷189份,回收率94.5%。

3. 结果与分析

3.1. 小学生体育锻炼习惯养成的概况

体育锻炼习惯是指在专业人员的指导和建议下,对自身体育锻炼方式和行为进行合理调整,并将体育锻炼作为自身固定行为方式,自然化和自动化的每天参与体育锻炼[1]。在社会发展过程中,人们根据自身需要,选择各种方式方法来发展身体。

根据本文拟定的体育锻炼习惯判定标准:每周锻炼三次,每次进行30分钟以上且坚持锻炼3个月以上,分析得出参与体育锻炼学生的群体状况,如表1。

通过表1分析得出,在养成体育锻炼习惯的学生群体中占比63%,一共有119人。其中水平二的水生在形成习惯上没有明显的性别差异,但在水平三阶段中男、女生差异明显,男生较多,女生较少。由于水平三阶段的女生正处于青春发育期,这个阶段的女生会有自主独立性,运动时生理和心理机能负担

较重, 不再处于水平二时的“玩”。

Table 1. Analysis of the current situation of student groups with physical exercise habits (n = 189)

表 1. 体育锻炼习惯学生群体现状分析(n = 189)

群体	性别	3	4	5	6	合计	百分比
已形成体育锻炼习惯	男	19	20	16	14	69	37%
	女	19	14	8	9	50	26%
未形成体育锻炼习惯	男	7	8	10	11	36	19%
	女	4	9	11	10	34	18%

3.2. 小学生体育锻炼习惯养成的影响因素

3.2.1. 个人因素

在进行体育锻炼时, 无论个体有无意识参与, 其最终结果都是一样的。在小学阶段, 学生的兴趣爱好起主要作用, 只有充分认识到体育锻炼带给主体的益处, 才会让主体有意识自发参与锻炼, 促进兴趣的培养。

3.2.2. 家庭因素

父母是孩子最好的启蒙老师, 是学生成长时期中跟随的领路人, 家庭的良好环境是促进学生进行体育锻炼的基础因素。根据小学生的心理发展特点和规律, 其意志控制较弱, 对自我行为约束具有明显的可变性。家庭体育氛围和生活习惯对学生体育兴趣的激发有较大影响, 父母的管理和干预对学生体育活动参与选择有促进作用[2]。因此, 家庭陪伴因素是帮助学生增强体育锻炼动机的关键。

3.2.3. 同伴因素

人们有模仿、暗示和顺从, 对于三至四年级的学生, 其心理发展不完善、不成熟, 容易产生顺从和模仿心理, 进而产生与周围环境和谐相处的行为, 使少数行为不同的学生改变行为方式, 以此来适应大众环境。心理学上认为, 儿童中期表现出强烈的团队欲望, 形成团队意识, 同伴的群体效应在学生形成体育锻炼的过程中起到推动作用。

3.2.4. 学校因素

学校的影响因素主要体现在学校的体育教学、器材设施、校园体育文化等方面, 在体育教学方面主要体现在体育课和体育课外活动的开展情况, 教师的教学质量以及学生的学习情况。经访谈得知, 东坡小学的师资力量存在不足, 在未按照教育部规定的体育课时下, 每个老师还承担了一周 18 个课时, 体育课被占的情形依旧存在, 师资力量薄弱会导致教学效果不佳, 严重影响学生体育锻炼习惯的养成。

3.2.5. 社会因素

经访谈得知, 有一半的小学生在周末会选择上体育兴趣班, 学校周边兴起大量培训机构, 校外培训组织的体育活动可以较好地培养学生的兴趣爱好。黄州城区小学生居住的环境基本是由大小社区组成, 其社区内的环境不一致, 体育设施情况也有所差异, 无法提供高强度的运动器械及场地, 并不能满足学生在校外体育锻炼的需求。

3.3. 小学生养成体育锻炼习惯的路径分析

3.3.1. 体育锻炼行为变化阶段特征

(Cardinal B.J., 1995)跨理论模型将人类行为变化过程划分为行为变化的五个主要阶段: 前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段和保持阶段[3]。这些变化阶段反映了个体行为变化的意图, 不同的人可

能以不同的速度向前变化, 或者他们可能后退, 并可能选择在行为变化连续统一体的不同阶段重新进入, 通过这些阶段的运动可以被看作是循环往复的[4]。本文借鉴了程小虎[5]的阶段划分理念, 认为小学生体育锻炼习惯养成的行为阶段有六个: 无意识阶段、起始阶段、形成阶段、维持阶段、返回阶段。如表 2 细则。

Table 2. Detailed investigation rules for staged distribution of motor behavior
表 2. 运动行为的阶段性分布调查细则

程小虎阶段划分	本文拟定阶段	表现
前凝神阶段	无意识阶段	没有进行体育锻炼, 在今后也不打算开始体育锻炼
凝神阶段	起始阶段	有运动计划, 但还未开始
准备阶段		
行动阶段	形成阶段	有运动计划, 有规律的体育锻炼, 但仅仅是在近 6 个月内开始的
维持获得阶段	维持阶段	进行有规律的体育锻炼, 并已持续了 6 个月以上
返回阶段	返回阶段	曾经进行过有规律的体育锻炼, 但现在没有进行

根据上表细则, 如选择了“返回阶段”, 还要另外再选择一项, 表明现在正处于什么阶段。所谓“有规律的体育锻炼”是指“每周锻炼 3 次以上, 每次锻炼 30 分钟以上”。因此进一步对于学生处于运动锻炼阶段性特征进行分析, 如表 3。

Table 3. Stage analysis of sports behavior of students in each grade
表 3. 各年级学生运动行为阶段分析

阶段	无意向		起始		形成		维持		返回											
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女										
性别	比例	%	比例	%	比例	%	比例	%	比例	%										
三年级	2	4%	1	2%	6	12%	3	6%	13	10%	12	8%	6	12%	5	10%	0	0%	2	4%
四年级	0	0%	0	0%	3	7%	2	5%	15	11%	11	9%	6	14%	4	9%	1	2%	2	5%
五年级	0	0%	2	4%	2	4%	5	10%	9	10%	6	8%	5	10%	2	4%	6	12%	10	20%
六年级	1	2%	1	2%	2	4%	2	4%	12	9%	6	7%	7	15%	1	2%	6	13%	8	17%

据表可知, 水平二比水平三的学生对于体育锻炼维持更多一点, 水平二学生多处于行动阶段, 水平三学生多处于返回阶段, 在水平三中的男、女生维持体育锻炼习惯的比例有明显差异。

(1) 运动行为的无意识阶段

萌芽阶段可以理解为无意识参与, 也是运动动机的萌芽时期。据上表 3 可以看出, 学生处于无意识阶段的较少, 水平二学生和水平三学生之间没有明显差异。当个体在此阶段参与体育锻炼时, 是受外界因素的影响, 其个体没有主动参与意识。

(2) 运动行为的起始阶段

起始阶段可以理解为有意识参与, 根据表 3 可以看出, 个体经过无意识阶段, 有了想要锻炼的意识, 处于此阶段的人数开始增加, 制定了运动计划, 还未开始实施。其运动态度有两点: 一是主动运动, 二是被动运动。

(3) 运动行为的形成阶段

此时个体经过前两个阶段, 运动动机开始强化, 运动意识逐渐加强, 其中水平二占比 38%, 水平三占比 34%, 且男女生无明显差异。处于此阶段的个体对于体育有了更深的认知, 开始制定相应的体育锻炼方案, 对于自己喜欢的体育锻炼方式有一定的规划, 初步掌握了运动技能。

(4) 运动行为的维持阶段

经过前面几个阶段的行为个体开始形成运动规律, 已基本掌握运动技能, 此时学生对运动带来的正效益感受明显。由于小学生的意志力和专注力不够, 容易被新鲜事物所吸引, 如表 3 所示, 处于运动维持阶段的学生不多。此时是学生养成体育锻炼习惯的关键时期。

(5) 运动行为的返回阶段

此时运动的行为个体已经渡过了前四个阶段, 成为养成体育锻炼习惯的群体个人, 但为何会出现运动行为的返回现象。经过访谈和问卷调查得知, 这些返回群体中: ① 由于身体疲惫以及伤病的情况无法继续坚持体育锻炼活动; ② 外界的环境压力过大, 导致学生进入了体育锻炼困境, 此时学生无法专心进行锻炼。水平三的学生在此阶段表现突出, 女生选择返回比男生明显。

综合来看, 体育锻炼习惯养成是一条路径, 学生在路径行进时会出现一种依赖现象, 一旦学生做出了选择, 惯性的力量就会强化这个选择, 会产生路径正负反馈效益即路径依赖。

3.3.2. 小学生养成体育锻炼习惯的路径机制

(1) 养成体育锻炼习惯的路径来源

根据小学生养成行为习惯的特征可知, 个体运动动机是小学生养成体育锻炼习惯的重要影响因素, 也是进行体育锻炼的前提条件, 家庭陪伴和引导是养成基础, 环境孕育是养成关键。学生养成体育锻炼习惯的过程中主要是满足个体需要, 即为运动动机, 概括该条路径为: 动机需求、选择发展、培养动机、强化动机、养成体育锻炼习惯(如图 1)。

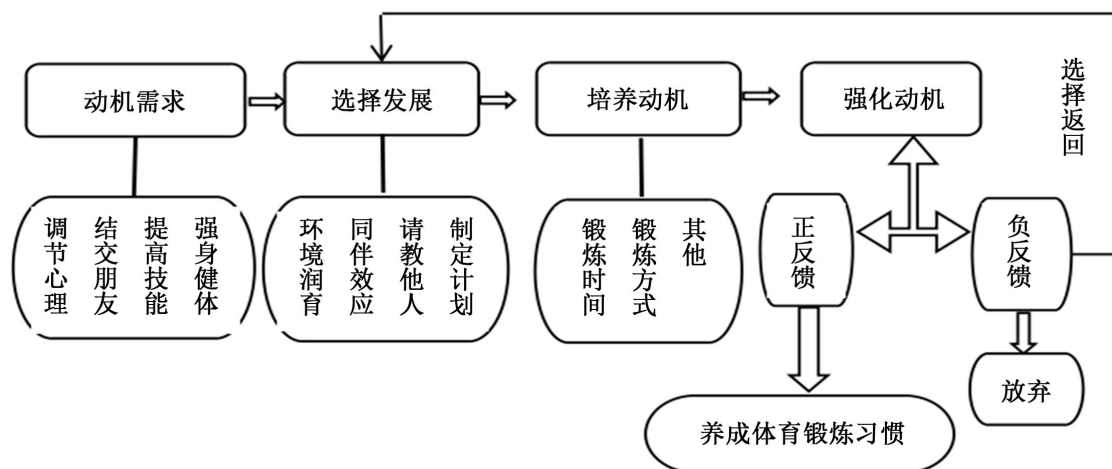


Figure 1. Path dependency analysis diagram

图 1. 路径依赖分析图

学生在参与体育锻炼的活动过程中, 个体从生理以及心理上产生的负反馈和正反馈称为路径效益。在学生选择运动方式进行锻炼之后, 会因为个体需求得到满足、他律促进明显以及良好的环境润育, 使得学生在选择发展动机之后出现正效益情况, 从而养成良好的习惯。反之则出现强化动机的负效益情况, 此时学生就会选择路径返回, 重新选择发展或是直接放弃。

(2) 养成体育锻炼习惯的路径阶段变化

综合上文总结的影响因素、其运动行为的阶段变化以及习惯养成的基本路径分析得出, 小学生在养成体育锻炼习惯的过程中错综复杂, 但具体的影响因素和环节都已找到, 现通过文献资料的整理以及数据的分析, 得出小学生体育锻炼习惯养成的路径依赖进行简单的规划, 如图 2。

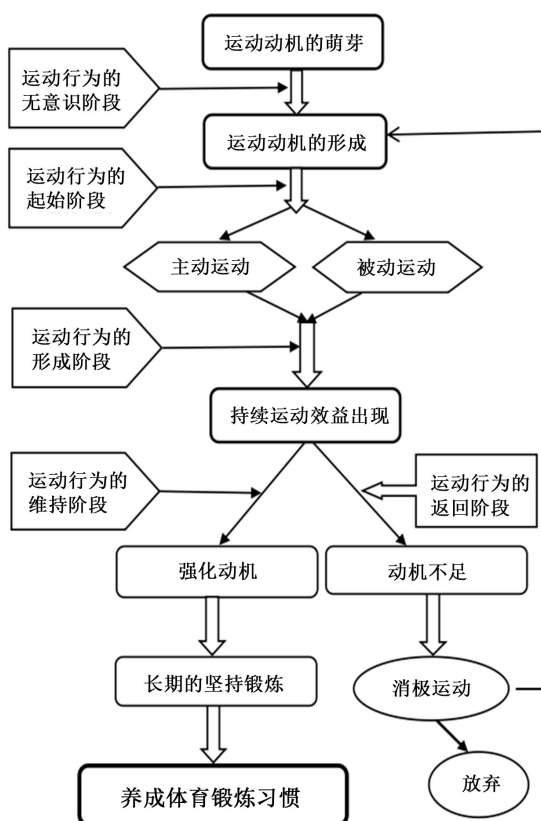


Figure 2. Path analysis diagram of physical exercise habit formation
图 2. 体育锻炼习惯养成的路径分析图

依据此图, 教师和家长应从学生的正效益路径着手, 尽可能满足学生的个体需求, 在环境孕育的情况下, 使得学生持续路径正效益, 养成良好的体育锻炼习惯。而对于路径的负效益, 作为教师和家长应该打破传统思维定势, 进而创新发展, 注重学生心理和生理发展特点, 在学生出现路径负效益时及时干预, 使学生能够尽快进入路径的正效益状态, 最终促进学生体育锻炼习惯的养成。

3.4. 小学生体育锻炼习惯的养成策略

小学生体育锻炼习惯的养成是学校体育发展学生素质的核心目标。根据本文调查研究结合学生体育锻炼习惯养成的影响因素、运动行为各阶段发展特点及路径得出, 其培养的策略可通过外部他律的影响、环境的润育及学生内部动机的催化作用, 科学有效的促使学生自主养成体育锻炼习惯。

3.4.1. 制度他律的影响

他律是指在他人或规章制度的约束下, 个体行为受到监督和检查。根据调研情况来看, 约束力主要集中在体育课、社团活动、早操、课间操以及眼保健操等方面。在社团开展中, 学校也会进行特色运动项目开发, 主要在足球和篮球中, 学生根据自身的兴趣自主选择运动项目。在制度他律的培养方向上, 其主要对策如下:

(1) 通过学校领导、体育教研组、体育教师和班级等层级引导启发, 完善学校体育制度, 合理管理学生的体育行为。

(2) 学校层面要严格执行教育部下发的体育教育目标和任务, 注重教师人才培养, 提升体育教学质量, 可以采取多样化的体育课、体育课外活动以及社团活动等。

(3) 通过校内校外配合形成“家-校-社”一体化, 保证学生校内校外的体育活动, 建立家庭、学校和社会的纽带, 及时跟踪学生校外体育活动, 可通过运动 APP 打卡以及视频拍摄等形式来安排体育课后作业。

3.4.2. 环境润育的发展

学生在放学以及放假时期也会进行体育锻炼, 多半是参与体育社团或者兴趣班。环境润育始终起着“润物细无声”的作用, 外部的隐性功能远远大于知识传授的。外部环境包括了家庭环境、学校环境、社会环境等, 其培养对策如下:

(1) 家长需要构建良好的家庭锻炼氛围, 端正自身的体育态度, 做好表率, 积极引导孩子参与体育锻炼。

(2) 学校应完善体育场地设施以及器材, 营造校园体育文化氛围, 可通过校园体育明星效应烘托体育锻炼氛围。

(3) 社区应保障场地设施的满足度、丰富体育活动开展的内容、保证学生校外体育活动开展的时间, 积极开展社会体育指导员培训。

3.4.3. 内部动机的催化

任何事物都是在内外因的共同作用下发展和进步的。通过调查访问, 发现大部分学生无法自我约束, 需要家长督促、老师监督、同学陪伴才会进行体育锻炼, 并且意识尚未建立成熟, 容易产生多种变化, 杨献南指出体育锻炼习惯, 是指一个人自觉、积极的行为, 只有从“他律”转变为“自律”, 从被动转为主动, 才能切实培养好的运动习惯[6]。学生的体育锻炼行为从被动阶段进入自发阶段后, 有了内在的动力, 但仍需要外在的约束, 需要加强运动动机, 为初步形成体育锻炼习惯奠定基础。强化学生内部动机的对策如下:

(1) 从学生身心特点出发, 学校应安排富有趣味性和一定挑战力的体育课程, 避免枯燥乏味的课程, 尽量满足学生需求, 促使学生持续进行体育锻炼。

(2) 在水平三学生中教师适当改变教学模式和方法, 实施因材施教, 教学时采取游戏法将学习运动技能和身体素质相结合, 促使学生能够摆脱路径负效益现象, 尽快回到正效益路径。

(3) 学校、家长以及社会应采取相应的体育锻炼奖励机制, 激发学生运动参与热情, 建立短期以及长期的体育学习目标, 有利于促使学生学习的自觉性。

综上所述, 在培养策略上, 应当主动强化其运动动机, 合理利用制度他律对学生的锻炼行为进行约束, 通过环境润育强化学生的运动动机, 使学生通过各种途径增强自身体育运动技能, 最终满足学生需求, 强化学生的运动动机, 提高其持续参与体育锻炼的热情, 并且要注重小学生身心发展特点, 在不同阶段采取不同的教学方式和内容, 帮助其养成良好的体育锻炼习惯。

4. 结语

小学生参与体育锻炼活动的总体情况较好, 但随着学龄的递增, 学生体育锻炼的动机弱化, 其主要是由于身心发展特点以及外界压力的影响, 学生出现运动行为的返回。学生在参与体育锻炼时, 同伴的连带效应突出, 其次是家长的陪同效应。分析小学生体育锻炼习惯的影响因素来探索路径, 可以看出, 当学生出现负效益路径时, 可采取外力干预, 使其回到正效益路径, 维持学生体育锻炼行为。在养成策略上, 应从制度建设、环境影响以及强化运动动机三个方向去培养。在培养学生体育锻炼习惯的路径中, 制度他律是基础、环境润育是关键、主体自律是目标。通过校内校外配合形成各方向的“家-校-社”联动, 实现以家庭为基础、学校为主力、社区为导向的三大教育合力, 促进学生体育锻炼习惯的养成。

参考文献

- [1] 唐胜. 大学生体育锻炼良好行为习惯养成路径[J]. 体育风尚, 2021(10): 255-256.
- [2] 李华禄, 杨慧玲. 家庭环境对中小学生体育锻炼习惯的影响[J]. 遵义师范学院学报, 2010, 12(5): 130-133.
- [3] Cardinal, B.J. (1997) Construct Validity of Stages of Change for Exercise Behavior. *American Journal of Health Promotion*, **12**, 68-74. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.68>
- [4] 白文飞. 体育锻炼行为阶段改变模式理论的综述[J]. 首都体育学院学报, 2006(3): 46-48.
- [5] 程小虎, 卢标, 张凯. 对大学生体育锻炼行为阶段性特点的调查研究[J]. 体育与科学, 1998(2): 55-58.
- [6] 杨献南, 鹿志海, 张传昌, 等. 习惯教育视野下小学生体育锻炼习惯养成机制与策略研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2016, 30(1): 80-85.