

抓住“双减”机遇，掀起新时代体育热潮——以小学学段为例

张其其

常州市体育专业运动队管理中心

DOI:10.12238/mef.v8i7.12094

[摘要]教育是指以现有的经验、学识有组织有计划地向受教育者的身心健康发展进行教化指导。但历年来，教育部门虽多次发布“减负”政策，但学生的压力依旧在增加，甚至所谓的教育仅仅倾向于施教者对受教育者文化知识的传播，极大缺乏对体育教育的有效重视。少年强则国强，少年兴则国旺。2021年的两会上明确指出对学科类进行规范管理，但对非学科类的科目（体育、艺术、综合实践学科）给予支持与推广。此意见充分传达了在新时代的长廊里我们更应培养具备身心全面发展的新型人才，为中国伟大复兴之路添砖加瓦。

[关键词]“双减”；机遇；新时代；体育热潮

中图分类号：G61 **文献标识码：**A

Seize the Opportunity of "Double Reduction" and Launch a New Era of Sports Enthusiasm—
Taking Primary School as an Example

Qiqi Zhang

Changzhou Sports Professional Sports Team Management Center

[Abstract] Education refers to the organization and planning of existing experience and knowledge to guide the healthy development of the physical and mental health of the educated. However, over the years, although the education department has issued many "reducing burden" policies, the pressure on students is still increasing, and even the so-called education tends to focus on the dissemination of cultural knowledge by educators, with a great lack of effective attention to physical education. Strong youth is strong nation, and prosperous youth is prosperous nation. At the 2021 National People's Congress, it was clearly pointed out to standardize the management of subject categories, but to support and promote non-subject categories such as sports, art, and comprehensive practical subjects. This opinion fully conveys that in the corridor of the new era, we should cultivate new talents with comprehensive physical and mental development and contribute to the road of the great rejuvenation of the Chinese nation.

[Keywords] "Double reduction"; Opportunity; New era; Sports enthusiasm

引言

近年来，由于学生作业和校外培训压力过重，学生体质下降问题已成为家长乃至全国关注的重中之重。小学阶段正处于生长发育、身心全面健康发展的关键时期，体质问题更显得不可忽视。学校体育的主要目的即通过在日常体育锻炼中发展学生身体形态、完善学生良好身体机能、促进学生身心健康。为此，在基于“双减”机遇下，学校应有组织、计划地开展不同形式的体育活动，旨在提升学生运动兴趣，增强学生体质，培养朝气蓬勃的新时代中国人。

一、“温室效应”下小学生体质现状

从2020年我校一至六年级学生体检数据。可以清晰看出肥胖已分散在每个年级，并呈现低龄化趋势。近年来，小

学生除了身体形态持续重化。近视率也大大增加，甚至幼儿园阶段就已出现视力弱化现象。如果小学初始阶段身体形态与机能没有得到良好的改善，这些不好的影响将会伴随学生青少年时期，甚至一辈子。

（一）身体形态逐渐重化

在日益发展的新时代里，消瘦、贫血的学生比例逐渐下降，但与之相反的肥胖症在青少年的比例中迅速上升。毫不夸张地说十个孩子里就有两个小胖墩。近年来小学生的肥胖率逐渐上升，肥胖已呈现低龄化现象。据研究统计，中国大约10亿成年人，7500万呈肥胖体质，体重超重的则有约2.5亿人，两者加一起超3亿人，造成这种肥胖体质的原因有体质性肥胖、过食性肥胖及药物性肥胖。这些性质的肥胖

会导致青少年在后期的成长中出现一系列慢性疾病。

（二）身体机能持续弱化

研究指出从1985年开始，我国近40年的青少年体质问题持续下降，特别是城市区域的学生较为明显。以北京为例，2012年北京高中生的体检合格率仅为一成。北京一所大学学生军训，3500人的学生规模，累计看病人次达到6000余次。在近几年的升学招考中，85%的考生因体质原因导致报考专业受限。与此同时，在征兵工作时，也近六成青少年因体检不合格而丧失入伍资格，尽管我国经济、社会在不断地发展，但青少年体质却止步不前。显然，目前体质问题已成为我国关注的重中之重。

（三）心理问题不断劣化

青少年身体素质并不单一地概括为身体机能及形态上的体现，还包括个体的心理状态。随着日益的社会发展，学生的不良心理问题呈现在很多事物的方方面面。据了解得知每年都有许多学生因受挫自杀、自残、弃学，甚至违法犯罪等现象，中国每年有约10万青少年死于自杀，平均每1分钟就有2人自杀死亡，有8人自杀未遂。因此，关注学生心理健康差异刻不容缓。

综上所述：当前青少年体质下降的主要原因有外在的身体形态偏重、内在的身体机能水平下降及潜在的心理疾病问题。这些递进的因素如不及时引导和纠正将会严重危害到青少年的身心健康发展。

二、“温室效应”下影响小学生体育锻炼的原因

从我校三至六年级学生对影响体质下降原因问卷调查反馈统计得知：学生认为影响他们缺乏锻炼的主要原因为学业上的压力。其次，是网络电视的诱惑、父母不支持、意志力薄弱、体质不佳。从随机学生（40人）交流了解到，在学校未完成的作业及辅导班作业要做到很晚。很多学生与家长一起沉溺在网络电视里。家长注重文化学习，不督促学生体育锻炼。学生由于体质不佳没有毅力甚至不愿进行锻炼。在该阶段若想要学生有更明朗的改善，单靠学校体育去完成是不切实际的，更多的需要家庭体育与学校体育共同努力协作去有效改善学生良好习惯与健康生活。

（一）学业压力，忽视锻炼

知识改变命运，这是长久不衰的口号。在每个青少年阶段的学生都要面临小升初、中升高、高升本的学业追求，但在此过程中多数学校为了考核排名、学生升学率无形中给学生带来了巨大的学业压力。这种“重智轻体”的理念使学生无暇参与体育锻炼，从而导致学生在体质健康上严重缺失。

（二）网络吸引，由动至静

随着信息时代的快速发展，手机、电视等网络产品迅速占领了我国青少年学生的闲余时间，其在为青少年提供便利

的同时，也一定程度上影响了青少年的身心健康发展。据调查所知超过9成的学生每天在网上，7成的学生每天上网两小时，并且五成以上的3—7岁的孩子接触网络，这种静态的休闲模式不仅迫使他们不愿再参与体育锻炼，更极大的威胁了学生在学业、身体、心理上的健康平衡发展。

（三）意志薄弱，拒绝参与

随着社会的不断发展，家庭的教育理念与方式也在逐步革新，但占据大部分的“溺爱理念”在很大程度上造就了孩子在生活上不能自理、缺乏面对困难的意志力。这种现象的产生会伴随着孩子从幼儿时期带到青少年。如果在幼小阶段不能够正确地指引和纠正，会伴随影响着孩子的学业、事业及生活。

（四）家庭教育，重智轻体

家庭教育是学校教育与社会教育的基础，更是改善青少年体质的重中之重。历年来我国家庭教育存在“重智轻体”，这种教育模式很大程度上造就青少年懒惰、缺乏自主能力与团队协作精神。

教师通过手机软件给学生布置家庭体育锻炼，要求学生在家长的协助下进行视频打卡并签字。但经过三个月的反馈统计，可以清晰地看到学生完成率并不高。经过与学生的交流得出：1.学生没有主动意识。2.家长希望孩子把更多的精力放在学习上。3.家长沉迷网络、电视没时间督促学生锻炼。家长是学生的第一任老师，若家长对于体育锻炼都抱有含糊的心态，可想而知学生又怎会重视？

三、“双减”下提升青少年体质的有效策略

新时期的中国正朝着蓬勃发展，青少年作为新时期的接班人，提升体质迫在眉睫。下文笔者从社会、家庭、升学、个人四个方面因素提出如何有效青少年体质下降的有效策略。

（一）社会高度重视是根本

在2020年5月的“两会”中指出：“学校体育仍是教育短板，青少年体质现状令人担忧”。并且在国务院印发的《全民健身计划（2016-2020年）》中，明确提出将青少年作为实施计划的重点人群，但事实上受不同因素影响我国青少年体育发展却不尽人意。青少年体质很大程度影响着一个民族的未来。因此，应呼吁社会各界，在加强文化知识的学习同时，要高度重视学校体育工作，使体教和谐共处。以全方位培养青少年体育锻炼意识，切实提升青少年体质健康全面发展为根本目标。

（三）纳入升学成绩是保证

9月21日，体育总局、教育部联合发文，发布《关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知》。通知中指出将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围，由此可

见体育已逐渐上升为“第四大主科”。因此,当下我国在完善中考体育的基础上应适时推行小升初及高考体育加分政策,真正使社会、学校、家庭充分正视和评估体育考试的积极影响,号召青少年积极参与锻炼,激发学生锻炼热情,促进青少年体育在我国有效持续健康发展。

(四) 培养艰苦意志是关键

据心理学家研究表明,人的意志品质并不都是天生具有的,大部分是在后天生活中所培养来的。随着社会对人群的要求越来越严格,这也迫使当代青年要更加具备卓越的社会适应能力。体育学科作为一门独特的实践课程对青少年的意志培养具有巨大的价值。因此,在日常体育教学中教师应在增强学生体质的同时着重培养学生的自觉性、坚持性、自制力和拼搏精神,使新一代的年轻人具备强健的体魄和顽强拼搏品质,成为社会主义现代化合格的接班人。

(二) 落实家庭教育是核心

运动可快速地促进大脑发展。也有大量权威研究证实,体育锻炼可提高青少年学习成绩。但如果仅靠着在校课上的锻炼远远不够。而家庭体育是社会体育的重要组成部分。但较国外家庭体育理念,我国的家庭体育开展并不理想。近期,教育部体育卫生与艺术教育司长王登峰说:“将来体育课也必须布置作业”。因此,学校应结合目前教育政策趋势,通过座谈会的方式向家长阐述体育教育的功能与效果,并通过布置课后家庭作业,以打卡的方式倡导组织家长与学生共同参与。在此过程中,双方可以进行更多互动、了解,共同建立合作、亲密关系。

建议教师在作业的布置上要具备以下原则才能更好地发挥其作用:

1.针对性:作业的制定上要遵循个体差异适宜安排,确保每位学生受益。

2.科学性:作业的布置要考虑实用性,要科学地根据学生特点安排合理的运动时间、运动负荷,循序渐进,使学生

能够全面健康发展。

3.持续性:制定课后作业计划,全面了解学生练习情况,督促学生并鼓励学生持之以恒锻炼。

4.及时性:教师应时刻关注学生课后运动情况,并对学生打卡进行及时反馈评价、奖励。以此提高学生练习热情,培养学生终身运动习惯。

五、结语

积土成山,非斯须之作,青少年体质的可持续健康发展不是一朝一夕。体质发展不仅是教育教学的终极目标,更是当下社会的立身之本。因此,深化青少年体制改革刻不容缓。作为新时代的传授者,在体育教学实践中应充分关注学生整体性与独立性发展规律,明确每个阶段的教学目标,合理安排适宜青少年身心发展规律的身体练习策略。旨在提高学生体质,促进学生身心健康发展,培养学生终身体育锻炼习惯。

[参考文献]

[1]张业安.青少年体质健康促进的媒介责任:概念、目标及机制[J].体育科学,2018,38(6):14-26.

[2]国家体育总局.青少年体育“十二五”规划[Z].2011-04-19.

[3]彭洲恩,牛点点,李宝国.我国青少年体质下降的探讨与反思[J].运动精品,2019,38(7):34-35.

[4]李娟.家校合力,家庭体育作业在中小学的落实与实施[J].教育科学论坛,2017(8):57-59.

[5]李冲,史曙生.精准治理:青少年体质健康促进治理范式的转换[J].上海体育学院学报,2019,43(4):1-6.

[6]曲鲁平,欧高志,李宗浩,等.我国青少年体质健康促进模型构建的研究[J].武汉体育学院学报,2015,49(9):69-75.

作者简介:

张其其(1994-),女,汉,凤阳,研究生,常州市体育专业运动队管理中心,体育教育训练学。