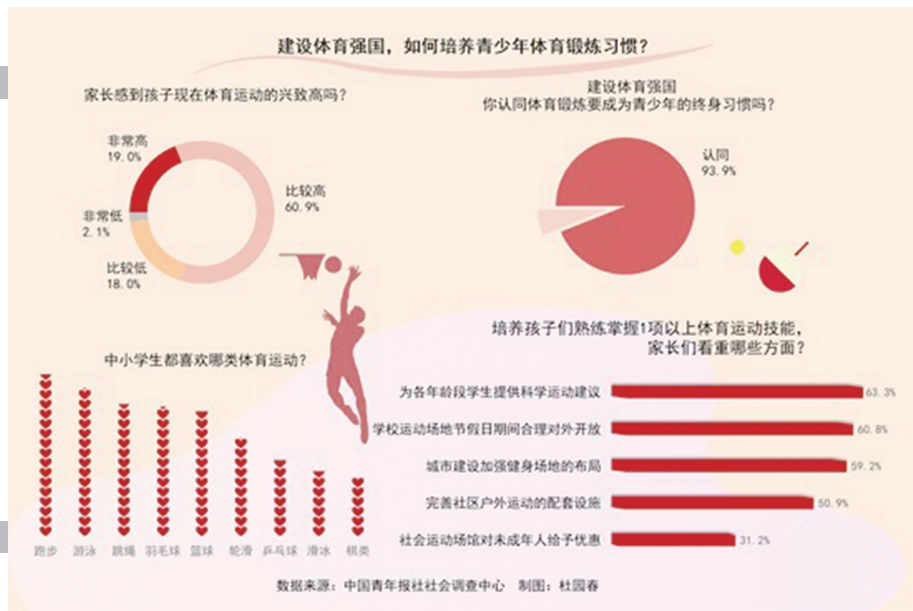


调查显示 93.9%受访家长认同

体育锻炼要成为青少年终身习惯

在党的二十大报告中,习近平总书记强调,要加快建设体育强国。在体育强国建设的过程中,青少年体育是重中之重。重视青少年体育,培养运动兴趣,养成健康文明的生活方式,具有重要意义。

近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2673名中小学生家长进行的一项调查显示,79.9%的受访家长感到孩子现在体育运动的兴致高。跑步、游泳、跳绳最受青少年欢迎。93.9%的受访家长认同体育锻炼要成为青少年的终身习惯。



山东济南的孙谦,儿子今年上大一。他介绍,儿子很爱运动,尤其热爱打篮球、乒乓球。“中学时学校每年举行的运动会,他都积极报名,参加过跳远,400米、800米、1500米跑等很多项目”。

张雅今年上初三,是学校田径队的运动员。“我喜欢跑步,在小学也是田径运动员。初一刚入学我就加入了学校的田径队,现在每周一次的田径队训练我都积极参加。我还喜欢打羽毛球,有空了就会和同

孙谦表示,儿子特爱运动,喜欢跑步、打球,这让他的性格也更加阳光。因为热爱运动,他体格强健,肌肉也发达,浑身有着使不完的劲儿。“运动带来的另一个改变就是,他的精神状态很好,总是很饱满。整个人有气势、有活力”。

张雅说,坚持体育运动让她时常感到体能能在提升,“原来我喜欢晚睡,现在作息很规律,早睡早起。

叶倩觉得,运动能使人受益终身,培养孩子们的体育技能很有必要。“我觉得‘四肢发达头脑简单’这句话不对,应该是‘四肢发达了,头脑更发达’。因为人在运动时会分泌多巴胺,使情绪积极,消除抑郁,愉悦身心,带来精神自信、交往自信等”。

在党的二十大报告中,习近平总书记提到要加快建设体育强国。建设体育强国要从青少年开始,培养终身运动者。93.9%的受访家长认同,体育锻炼要成为青少年的终身习惯。对此,小学生受访家长认同度最高(97.7%),其次是高三学生家长(94.2%)。

毛振明认为,孩子掌握运动技能、热爱运动,对其一生的健康与

学们打一打”。

今年上初二的赵小欢对体育的兴致“一般般”,“体育课上要起来活动,我觉得比其他课程还要累,而且想要提高成绩很难,我也没那么多时间去练习”。

79.9%的受访家长感到孩子现在

79.9%受访家长感到孩子现在体育运动的兴致高

进行体育运动,63.9%受访家长感到孩子放松身心、压力减少了

早晨也能出门晨练,身体素质好了,免疫力提高,不再容易生病。经常运动,还能释放学习压力,提高学习效率”。

河南郑州的叶倩,女儿读高二。她说,自从进行规律的体育运

幸福生活意义重大。“进行体育运动令孩子们心情舒畅,拥有一个健康的体魄。也会培养体育运动兴趣,获得一个终身受益的爱好”。他说,因为体育是竞争性的运动,孩子能从中体验到拼搏的快乐,证明自己的卓越,也在自己的肯定与他人的赞赏中变得更加自信,面对生活的态度会更加积极向上。

叶倩感到,目前家周围可供孩子运动的场地、设施都非常有限。“想去锻炼,还得走一段路程,或者去专门的健身中心,满足不了随

体育运动的兴致高,其中19.0%感到非常高。仅2.0%的受访家长认为孩子不喜欢体育运动。交互分析发现,受访小学生家长感到孩子体育运动热情的比例最高(85.2%)。

孩子们都喜欢进行什么体育运动?调查显示,跑步最受欢迎,排

动,孩子的体育运动水平得到了明显提高,跳得越来越远,实心球也扔得越来越好。“现在高中阶段,她更是爱上了运动,变被动为主动,自己计划各种体育活动。身材比例变好了,精力也更加充沛,人也更

时随地锻炼的需求。希望能够规划建设方便孩子运动的社区环境。而且在家进行体育运动,也担心方法不科学导致出现拉伤等问题,希望能有学生体育运动的科学指导”。

毛振明提到,场地受限是目前青少年体育运动面临的一大问题,家庭周围没有适合锻炼的地方。而且现在学生们住得分散,放学各自回家,缺少一起运动的伙伴。他还指出,目前学校体育课仍存在教授技能蜻蜓点水、重复的问题。“很多

在二三位的是游泳和跳绳。之后是羽毛球、篮球。其他主要还有:轮滑、乒乓球、滑冰、足球、棋类、跳操、武术、网球、冰雪运动等。

北京师范大学体育与运动学院教授毛振明建议青少年,要掌握能够终身进行运动的技能,从8岁运动到80岁,长久地进行下去。“比如,相比蹦床、跳伞、拳击这些项目,网球、乒乓球、跳绳就是终身的体育项目,是适合年龄跨度很大的运动技能”。

有自信了。孩子有这样的改变我特别欣慰”。

孩子爱上体育运动,会带来哪些变化?数据显示,放松身心、压力减少了(63.9%)是受访家长最普遍的感受。其次是拓宽视野、丰富心灵(47.6%)。其他主要还有:比以前活泼开朗了(43.9%),迎难而上的拼搏意识变强了(43.1%),身体素质提高了(42.1%),团队协作能力、临场应变能力得到提高(36.7%)。

孩子的体育技能是在课外习得的。但还有很多孩子没有参加这些课程的机会。校内体育课程教学需要得到根本的转变”。

培养孩子们熟练掌握1项以上体育运动技能,63.3%的受访家长期待为各年龄段学生提供科学运动建议,60.8%的受访家长希望学校运动场地节假日期间合理对外开放,59.2%的受访家长期待城市建设加强健身场地的布局,50.9%的受访家长希望完善社区户外运动的配套设施,31.2%的受访家长希望社会运动场馆对未成年人给予优惠。

受访家长中,孩子在小学的占46.8%,初中一二年级的占23.9%,初三的占14.4%,高中一二年级的占9.2%,高三的占5.8%。