

大众体育文化赋能青少年身心健康发展的协同机制研究

胡正春

宁波大学科学技术学院, 浙江 宁波 315300

DOI: 10.61369/VDE.2025030025

摘要 : 青少年身心健康发展不仅是民族生命力的体现, 也是社会文明与国家综合实力的标志。当前, 青少年健康面临学业压力大、体育资源不均、体质下滑等问题。党的二十大报告强调全民健身与青少年体育工作的重要性。本文探讨大众体育与学校体育的融合, 从政府、学校、家长、社区四方提出协同治理对策, 旨在构建大众体育文化支持下的青少年身心健康发展机制。通过文献调查、实地调查、访谈与话题发散法, 分析大众体育对青少年身心健康的积极影响, 提出具体实施路径, 以期为促进青少年健康发展提供参考。

关键词 : 大众体育; 青少年; 身体健康; 协同治理; 体育文化

Research on the Collaborative Mechanism of Public Sports Culture Empowering the Physical and Mental Health Development of Adolescents

Hu Zhengchun

Science and Technology College, Ningbo University, Ningbo, Zhejiang 315300

Abstract : The healthy development of adolescents' physical and mental well-being is not only a manifestation of the vitality of a nation but also a symbol of social civilization and national strength. Currently, adolescent health faces issues such as heavy academic pressure, uneven distribution of sports resources, and declining physical fitness. The report of the 20th National Congress of the Communist Party of China emphasizes the importance of mass fitness and youth sports work. This paper explores the integration of mass sports and school sports, proposing collaborative governance strategies from the perspectives of government, schools, parents, and communities, aiming to establish a mechanism for the healthy development of adolescents' physical and mental well-being supported by a culture of mass sports. Through literature review, field investigation, interviews, and topic expansion methods, this paper analyzes the positive impact of mass sports on the physical and mental health of adolescents and proposes specific implementation paths, with the aim of providing references for promoting the healthy development of adolescents.

Keywords : mass sports; adolescents; physical health; collaborative governance; sports culture

引言

党的二十大报告明确指出, 要广泛开展全民健身活动, 加强青少年体育工作, 促进群众体育和竞技体育全面发展, 加快建设体育强国。这一战略部署为青少年体育工作指明了方向, 也为大众体育与学校体育的深度融合提供了政策依据和理论支撑^[1]。

青少年作为国家的未来与希望, 其身心健康状况不仅直接关系到个人的成长与发展, 更深远地影响着整个民族的前途与命运。随着社会经济的快速发展和人们生活节奏的加快, 青少年健康问题逐渐成为社会关注的焦点。学业压力增大、电子产品普及、户外活动减少等因素共同作用, 导致青少年身体素质下降、心理健康问题频发^[2]。特别是智能手机成瘾会对青少年参与大众体育的意愿和频率产生负面的影响^[3]。面对这一严峻形势, 党中央、国务院高度重视青少年体育工作, 出台了一系列政策措施, 旨在通过加强体育锻炼, 促进青少年全面发展^[4]。具体而言, 将从政府、学校、家长、社区四个层面出发, 分析当前青少年体育工作中存在的问题与不足, 提出针对性的改进措施和建议, 以期形成政府主导、学校主体、家庭支持、社区参与的青少年体育工作新格局^[5]。

一、青少年健康发展的现状及问题

（一）学业压力大，体育锻炼时间不足

当前，我国教育体系普遍存在“重智育、轻体育”的倾向，学校和社会对学业成绩的过度关注，使得青少年承受着沉重的学业压力。据相关调查显示，我国青少年平均每天用于体育锻炼的时间远低于世界卫生组织推荐的60分钟标准。长期缺乏运动不仅会直接导致青少年身体素质下降，也会影响青少年的生长发育，还会增加患肥胖症、近视眼、心血管疾病等慢性病的风险。此外，缺乏体育锻炼还会影响青少年的心理健康，导致焦虑、抑郁等情绪问题的产生^[6]。

（二）体育资源不均，基础设施不完善

体育资源的分配不均是我国青少年体育工作中存在的另一个突出问题。由于地区经济发展不平衡、城乡差距较大等原因，导致部分地区的体育设施严重不足，无法满足青少年的体育锻炼需求。从而限制了青少年的体育参与机会，加剧了城乡、区域之间的体育发展差距。这种差距不仅体现在体育设施的数量和质量上，还体现在体育师资力量、体育竞赛机会等多个方面。长期以来，将不利于我国青少年体育事业的均衡发展^[7]。

（三）青少年体质下滑，肥胖率增加

我国青少年体质健康监测数据显示，青少年的各项体能指标呈下降趋势。耐力、力量、速度等关键体能指标均有所下滑，而肥胖率却逐年上升。这些指标的增加，不仅影响其个人健康和生活质量，也对国家未来的竞争力构成潜在威胁。如果青少年体质持续下滑，将直接影响到未来劳动力素质和国防实力。因此，加强青少年体育工作、提高青少年体质健康水平已成为当务之急^[8]。

二、大众体育对青少年身心健康的积极影响

（一）增强身体素质，提升自信心

通过参与各类体育竞赛活动，青少年可以在运动中锻炼肌肉力量、提高心肺功能、增强身体协调性。同时，体育竞赛中的挑战和竞争也能激发青少年的潜能和斗志，促使他们不断突破自我、超越自我。在突破自我、超越自我的过程中，青少年会逐渐获得成就感和满足感，从而提升自我认同感和自豪感^[9]。自信的青少年更敢于面对挑战和困难，更勇于追求自己的梦想和目标。

（二）改善心理状态，预防心理问题

大众体育活动不仅有助于青少年释放学习压力、缓解不良情绪，还能在参与中培养他们的团队合作精神和竞争意识。面对多样化的大众体育项目，人们通过参与这些项目，能够达到锻炼身体、舒缓心情的目的^[10]。同时，体育竞赛中的胜负成败也能让青少年学会正确看待成功与失败、荣誉与挫折，从而建立积极向上的人生观和价值观。这种积极的心理体验有助于预防心理问题的产生，促进青少年心理健康发展^[11]。

（三）传承传统文化，增强民族自信心

结合区域文化特色和自然优势的传统体育项目，如武术、龙

舟、摔跤等，不仅丰富了大众体育的内容形式，也为青少年提供了了解和学习传统文化的机会^[12]。通过参与这些传统体育项目，青少年可以深入了解体育文化背后的社会价值观、行为规范以及情感认同，从而增强对民族文化的认同感和自豪感。当青少年在参与传统体育项目的过程中感受到民族文化的魅力和力量时，他们会更加珍惜和传承这份宝贵的文化遗产。

三、大众体育文化赋能下的青少年身心健康发展机制构建

（一）政府层面：加大投入，完善设施，促进公平

1. 加大体育基础设施投入

政府应增加对体育基础设施的投入力度，特别是在资源匮乏地区。通过新建、改建、扩建等方式完善体育设施网络，确保青少年有更多机会参与体育活动。同时，注重投入的公平性，缩小区域差异和城乡差距，让每个青少年都能享受到优质的体育资源和服务^[13]。

2. 实施“一校一品”“一市多品”“一省千品”工程

为了推动大众体育与学校体育的深度融合，可以实施“一校一品”“一市多品”“一省千品”工程^[14]。即每个学校结合自身特色和资源优势，打造一项具有代表性的体育项目；每个城市根据区域文化特色和自然优势，发展多种体育项目；每个省份则整合全省资源，形成千姿百态的体育项目体系。

3. 制定政策支持与激励措施

政府应制定相关政策措施，鼓励社会团体组织、学校、家长等积极参与大众体育活动。例如，可以设立奖励基金对在青少年体育工作中做出突出贡献的单位和个人进行表彰和奖励；提供税收优惠等政策支持降低社会力量参与青少年体育工作的成本；加强监管和评估确保政策措施的有效实施等。

（二）学校层面：改革理念，丰富课程，强化师资

1. 改革体育教育理念

学校应转变传统的教育观念，充分认识到体育在青少年全面发展中的重要作用。将大众体育项目融入体育教学之中，丰富体育课程内容形式，提升体育教学的趣味性和实效性。同时，注重培养学生的体育兴趣和习惯，引导他们形成终身锻炼的意识。

2. 加强师资队伍建设

学校应加大对体育教师的培训力度，通过组织专题培训、学术交流、教学观摩等活动拓宽教师的视野和知识面；鼓励教师参加各类竞赛和评选活动提高其业务水平和影响力；引进具有大众体育背景的专业人才充实师资队伍为青少年提供更好的体育指导和服务。

（三）家长层面：转变观念，支持参与，共同参与

1. 转变教育观念

家长应认识到体育在青少年成长中的重要性，摒弃“重智育、轻体育”的陈旧观念^[15]。鼓励和支持孩子参与大众体育活动，关注孩子的身心健康和全面发展。同时，加强与学校的沟通和合作，共同为孩子的成长创造良好的环境和条件。

2. 积极参与体育活动

家长应树立榜样作用，积极参与大众体育活动，与孩子共同体验体育带来的乐趣。通过家庭体育活动的开展增进亲子关系、促进家庭和谐、激发孩子对体育的兴趣和热爱，培养他们的运动习惯和健康生活方式。

（四）社区层面：整合资源，搭建平台，促进交流

1. 整合社区体育资源

社区应充分利用现有体育设施和资源，组织丰富多彩的体育活动。通过整合社区内的体育场馆、健身器材、运动场地等资源为青少年提供便捷的体育锻炼条件；同时加强与周边企事业单位的合作与交流实现资源共享和优势互补。

2. 加强与学校的合作

社区应与学校建立紧密的合作关系，共同推进大众体育竞赛项目进校园。通过组织校际比赛、社区运动会等活动为青少年提供更多的体育参与机会和展示平台；同时加强青少年之间的交流与合作提升他们的团队协作能力和社会交往能力。

四、结论与建议

（一）结论

大众体育对青少年身心健康具有积极影响，能够提升他们的身体素质、自信心和社交能力，预防心理问题的产生。通过构建

大众体育文化支持下的青少年身体健康发展机制，从政府、学校、家长和社区四方主体提出建设性的建议和协同治理对策，有助于促进青少年的全面发展。

（二）建议

1. 政府加大投入力度

政府应加大对大众体育的投入力度，完善体育基础设施，为青少年提供更多、更好的体育场地和器材。同时，制定相关政策和激励措施，鼓励社会团体组织、企业等参与大众体育项目的建设和运营，促进大众体育活动的普及和发展。

2. 学校改革体育教育理念

学校改革体育教育理念，注重培养学生的体育兴趣和爱好，丰富课程内容，将大众体育项目纳入体育课程中。加强师资队伍建设，提高体育教师的专业素养和教学能力，提升体育教学的实效性和趣味性。

3. 家长转变观念

家长应转变观念，认识到大众体育对青少年身心健康的重要性，支持孩子参与大众体育活动。与孩子共同参与体育活动，营造良好的体育氛围，增进亲子关系，共同促进孩子的全面发展。

4. 社区整合资源

社区应整合资源，搭建交流平台，为青少年提供更多参与体育活动的机会和场所。组织丰富多彩的体育活动和赛事，促进青少年之间的交流与合作，提升他们的团队协作能力和社会交往能力。

参考文献

- [1] 张益铭, 高鹏. 面向强国战略的专项型体育师资培养路径 [J]. 体育学刊, 2025, 32(2): 97-105.
- [2] 陈奕哲, 常娟, 杨明. 论“家校社”体育协同治理: 溯源、域外经验及实践路径 [J]. 湖北体育科技, 2024, 43(5): 66-71, 78.
- [3] 王鑫. 手机成瘾对大学生体育参与及休闲、生活满意度的影响 [J]. 体育科学研究, 2023, 27(6): 14-23.
- [4] 何文义. 高质量深化体教融合, 促进青少年身心健康成长 [J]. 人民周刊, 2023, 10: 60-62.
- [5] 尹佳奎, 魏融家, 黄睿. 青少年体育锻炼对学业成绩影响的 Meta 分析 [J]. 湖北体育科技, 2023, 42(6): 531-537, 564.
- [6] 公冶民. 积极开辟青少年体育新路径 [J]. 中国学校体育, 2023, 5: 8-9.
- [7] 周冰清. 论“学校、家庭、社会、政府”四位一体如何协同促进青少年体质健康 [J]. 体育世界, 2022, 2: 14-17.
- [8] 郝平. 促进青少年身心健康是时代赋予我们的责任 [N]. 中国教育报, 2015-03-17.
- [9] 姬芳芳, 丁焕香. 体育运动对青少年心理健康的影响 [J]. 运动, 2018, 20: 78-78, 141.
- [10] 邓强. 健康中国背景下大众体育的发展研究 [J]. 文体用品与科技, 2023, 9(9): 7-9.
- [11] 陈慧慧, 胡朝兵. 体育运动与心理健康的关系及学生体育锻炼意识的培养 [J]. 体育科学进展, 2024, 12(5): 800-805.
- [12] 徐飞, 李树旺. 大众体育: 人的全面发展的另一现实途径 [J]. 社会科学前沿, 2018, 7(1): 91-95.
- [13] 魏浩. 我国新时代大众体育发展路径探究——基于“健康中国2030”政策 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(33): 149-152+169.
- [14] 姜庆国. 加强青少年体育工作, 加快建设体育强国 [N]. 中国体育报, 2022-11-28.
- [15] 赵娜. 积极发展家庭政策促进青少年身心健康全面成长 [N]. 中国经济时报 2024-03-08.