

# 不同体育课外活动对学生体质影响因素的分析

夏钊越

西南交通大学希望学院 四川 成都 610000

**[摘要]**2010年全国学生体质健康测试报告指出,学生身体机能比前几年有所下降,各项身体素质比前几年下降速度减缓,但是,青少年近视率、肥胖率在继续上升,严重影响青少年的体质健康。造成青少年学生体质健康水平下降的原因很多,前的研究主要指出了各级学校对课外体育活动不够重视,体存经费投入不足,体育场馆设施短,严重的影响了学校体育活动的开展。本文通过对课外活动开展不同的中学青少年进行体质健康测试,对课外体育锻炼的现状进行调查,了解目前体育活动开展不同中学青少年参加课外体育锻炼的实际情况,比较学生的体质健康水平,通过分析学生体质健康现状,找出影响学生参加课外体育锻炼主要因素,有针对性的提出改进建议,为推进阳光体育运动,改进提高各级学校体育活动的发展水平提供科学依据。

**[关键词]**课外体育活动;青少年;体质健康;体育锻炼

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.054

## 1 引言

国内对体质最权威的定义是体质研究分会于1982年泰山会议所下的定义:体质是指人体的质量,是在遗传性和获得性的基础上农现出来的人体在形态结构、生理功能和心理素质的综合的、相对稳定性的特征。从我国体质的范畴可以看出,其内容是比较全面的,但又因此而在学校体育中难以将其课程化为使学校体有的教学活动具针对性和可操作性,并以运动和健康为出发点,与运动直接相关的体质范畴又可以分为健康相关性体质和运动技术相关性体质两类健康相关性体质包括心呼吸系统的耐力、肌肉力量和耐力素质、柔韧素质和身体成分四个方面,均可通过体育锻炼使其增强作用,与健康有密切关系。

健康,健康是指什么1948年联合国世界卫生组织给健康的定义是:健康不仅仅是没有疾病或者身体不虚弱,而是指身体上、精神上和社会适应能力方面处于完好的状态。它把人体健康同生理的、心理的和社会的关系联系在一起认识,明确提出健庞的概念应该是包括身体的、心理的和适应能力的良好状态,也就是说一个人只有在身体、心理、社会适应能力等方面保持良好的状态,才能算得上是健康的人。

体质与健康有着密切的关系。一方面体质是健康的前提和基础。失去了良好的体质,健康就是无源之水无本之木一个人要想拥有健康,首先必须有良好的体质另一方面,健康是良好体质的归宿和终极目标。我们通过的方法增强体质,都是为了增进身体健康快乐的生活。从体质与健康的外延来看健康内在地包含着体质,体质只是健康的一个方面,增强体质与增进健康具有一致性,增强体质最终是为了增进健康增进健康是人们的最终目标。

体质与健康呈现出一定的相关性,但两者并不是线性关系。体质的好坏在一定程度上能反映出是否健康如果一个人具有良好的体质,那么就表示他可能健康,或者说,他可能会有相对较高的健康水平,因为较高的健康水平是建立在良好的体质基础上的,但有良好的体质却未必就有健康的身体

健康与体质并不是正相关关系。此外健康与否也能在一定程度上反映出体质的好坏。但同时应注意,同样是健康的人但体质可能大不相同;体质差不多的人其健康状况也可能有很大的差异。

## 2 我国青少年体质健康现状及影响因素

### 2.1 影响我国青少年体质健康现状的因素

学生体质健康下降的原因有诸多方面的因素,但普遍认为最主要的因素是:其一:学校以提高升学率为关键,造成学生课业负担过重,体育课被经常占用,体育锻炼时间少,学校体比赛的次数也少,而且寇外没有活动所需要的场地、器材,人均占有量极少;学校对体育课的重视程度不高,各种设施和器材投入的资金少。其二:山于学生本身也缺乏体育锻炼的意识,没有专业的健身指导,没有养成锻炼的习惯,所以参加课堂活动的积极性不高,从根本上说是对体育活动的认识不足,对体质健康的观念意识淡薄,最终导致锻炼效果不佳。其三:还有家庭方面、生活方面、社会方面、体宵消费方面的影响,这些都是导致学生体质下降的根本原因。并且学校体育是青少年参加体育锻炼的主要形式。因此,学校体存的开展状况对青少年参加体育锻炼有着很重要的影响作用。但是目前学校体育中存在着很多问题,它制约着学校体育的发展以及学生身体素质的改善,体育课的开课率很高但是体育课上质量不好;课外体育活动的开展情况不好,学生体育锻炼缺乏科学合理指导。因此,学生的体质状况也就成为目前我国青少年学生所面临的严峻问题。

### 2.2 学校体育现状及影响因素

学校体育是以增强学生体质、传递体育文化为目的的教育过程,学校体存是素质教育重要的组成部分,是通过培养学生体育兴趣、态度、习惯和能力,促进学生的身心健康为目的。

传统体育学校是指普通中小学校,在课操或在课外活动中长期坚持,能够广泛开展一项或两项有特色的运动项目,并形成了一定体育运动风气和具有群众基础的学校。一般学

校是指在规定的休疗《以外，学校在课外活动没有很好组织开展体育运动，对于学生开展体存活动视不够，缺乏专门性组织的普通中小学校。学校体育课开展不够好其中存在很多问题，影响学校体一！课开展不好的因素很多，其中领导不够重视体育课，学生的学习压力大，场地、器材不够用，师生体育意识淡薄，体育锻炼缺乏组织、指导等都是影响学校体存课开展不好的因素。

伴随着我国阳光体育的实施和开展，全国各地的学者都对阳光体育进行了热烈而持久的研究和探讨。我国体一界的许多知名学者对阳光体育的实施也提出了自己独特的见解和意见。像周，连晋《成都市中学生课外体育锻炼现状及满意度研究》中指出：成都市中学生对课外体锻炼情况不满意，主要表现在场地设施方面和学校重视不够、学业负前制约课外体锻炼的最主要因素。此前阳光体育的实施现状有了一定的了解并提出了一些建议，但是却没有对可能影响课外体育活动开展不同学校中学青少年体质健康的因素进行分析，而课外体育活动内容不同对青少年学生体质健康也不同。

### 3 课外体育活动开展不同学校学生体质研究

#### 3.1 传统体育学校与一般学校学生体质健康现状

体质是指人体的质量，它是在遗传性和获得性基础上呈现出来的在身体形态、生现功能和心理因素方面综合性的、相对稳定性的特征。身体形态结构是体质的物质基础，生理功能、心理因素是体质的主观和客观表现，对内外环境的适应性，是体质的综合反应能力。判断体质的好坏，往往是从身体形态、身体机能及身体素质发展水平来进行综合评价。研究表明青少年体质健康标准说明传统体学校学生体质相比一般学校学生的体质好，表明经常坚持课外体运动对少年体质健康水平的发展具有很大的提高和促进作用。

#### 3.2 不同课外活动学校学生体质健康的影响

青少年的体质健康状况体现在体形态、身体机能与身体素质等多因素的发展水平，因此，分析传统体存学校一般学校少年体质健康不同测试指标的差异，对深入了解健身坚持体有运动对增强体质功能提供依据。

身体形态测试选择身、体两个指标，身高是人体生长发育过程中一个反映人体骨骼发育状况，身体纵向发育水平的重要指标。体重是描述人体横向发育的指标，是反映人体骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏器官综合发存状况的重量整体指标。

身体机能测试选择了肺活量，肺活量是反映肺通气功能的一项重要指标。身体机能是指人体各组织、器官、系统以及整体所表现的生命活动。身体机能的测量和评价是了解其机能特征、评价运动健身效果、实施运动负荷监控的重要手段和方法，具有重要的理论和实践意义。

身体素质是指人体在运动、劳动与生活中所表现出来的

力量、速度、耐力、灵敏、及柔韧等机能能力。本研究主要通过台阶试验反映学生的身体机能，坐位体前屈反映学生的柔韧素质，立定跳远来反映学生的下肢力量、灵巧素质。良好的身体素质是掌握运动技术、提高运动成绩的基础，也是增强体质和维持健康的重要物质基础。

身体形态测试选择了身高和体重两个指标。从表传统体一、学校与一般学校学生形态指标比较可以看出，身高随学生年龄的增长而增高，男生和女生均未有显著性差异，说明身高主要是受遗传因素的影响，伴随青少年生长发育逐步完成。

研究发现，传统体育学校的学生在身体机能和身体素质等多项体质健康指标的测试结果高于一般学校，表明不同学校开展的课外体育活动不同对学生的体质健康的影响和效果也不同，身体形态测试选择了身高和体重两个指标，说明身高主要是受遗传因素的影响，伴随青少年生长发存逐步完成。因此，要改善和增强青少年体质健康水平，要经常进行体宵锻炼并且根据青少年身体发展特点、规律进行科学的指导。

### 4 结束语

一般学校应把把新课程改革与改善学生体存锻炼现状相结合，切实减轻学生的课业负担，增加学生参加体存锻炼的机会和参加锻炼的兴趣；完善体宵设施，开发利用校内外各种体育场地资源；动员学校、学生、家庭、社会各方面力量，鼓励学生积极参与体育锻炼；加强体教师对体育知识、技能素质的自身培养。传统体学校对体存锻炼观念及体重要性的认识比一般学校好，传统体育学校学生体育课被占用情况没有一般学校严重，学生体育锻炼时多于一般学校，家庭对参与体育课外活动的支持高于一般学校，学校组织的体比赛次数多于一般学校。山此说明传统体有学校比一般学校重视体育活动。一般学校应把把新课程改革与改善学生体存锻炼现状相结合，切实减轻学生的课业负担，增加学生参加体存锻炼的机会和参加锻炼的兴趣；完善体宵设施，开发利用校内外各种体育场地资源；动员学校、学生、家庭、社会各方面力量，鼓励学生积极参与体育锻炼；加强体教师对体育知识、技能素质的自身培养。

### 参考文献

- [1]尹发英，周君校体育活动开展现状[J].甘肃省定西市安定区景家店校，2010.
- [2]周勇，于连晋成都市中学生外体育锻炼现状及满意度研究[J].网络财富，2010.
- [3]崔晓波，李成明我国中小学生体质健康测试研究综述[J].沙铁宁院宁报，2010.
- [4]袁环玲通高校外体育组织形式新思路[J].内江科技，2010.