

丰富体育活动形式，有效提升学生体质

——初中生身体素质提升路径探析

罗文宝

江西省高安市第五中学

摘要：在2005年的青少年体质健康调查的数据中可以发现，自1985年至2005年这二十年间青少年的体质健康水平在不断的呈现下降的趋势，其肺活量、柔韧度等逐渐降低，造成这一结果的主要原因是青少年的日常锻炼时间严重不足，甚至有少数青少年平常没有锻炼的习惯，其次是青少年的睡眠严重缺乏，导致身体健康受到一定损害。自2005年后这种下降的情况渐有改善，在2010年的青少年体质健康调查的数据中可以发现各项指标呈现轻微上升趋势，但是就目前青少年日常的运动量以及身体素质来看，还是有大多数的青少年不符合体质健康的标准。少年乃是国之根本，青少年拥有强健的体格才能更好的为祖国做贡献，本篇文章围绕通过丰富体育活动形式使初中生身体素质提升的有效方法展开讨论。

关键词：初中生；身体素质；体育活动；实施策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2022.03.096

引言

青少年体质健康问题受到社会的广泛关注，初中生的体质健康应该由家庭方面以及学校共同努力，培养学生健全人格的同时，让青少年能够拥有强壮的体魄，初中生拥有良好的身体素质才能更好的投身在学习以及其他方面中。但是，受现代教育模式的影响，学校以及家长更加注重初中生的文化教育，对于初中生的体育教育关注较少，初中生由于课业压力较大导致睡眠不足以及运动量不足，由于长时间、高强度使用眼睛，导致初中生大部分学生视力受损开始佩戴眼镜，并且现在视力受损的情况逐渐幼龄化，有许多小学生都需要佩戴眼镜。初中生的体质健康情况并不乐观，学校和家长需要加强对初中生体育运动方面的关注，寻找提高身体素质的有效方法，帮助青少年塑造强健的体魄。

一、影响青少年身体健康的因素

（一）环境因素的影响

随着我国经济水平的不断提升，居民的生活水平和消费水平也在不断的提高，由于充足的物质条件以及足够的经济水平使得现代青少年在饮食方面可以不受约束，随心所欲的吃自己喜欢吃的东西，加之当代青少年受应试教育的影响，在日常生活中学习压力较大，由于经常熬夜导致饮食和作息不规律以及部分青少年会通过大量饮食减轻学习方面的压力，养成暴饮暴食的习惯，不利于青少年身体的健康发展。我国科技的飞速发展使得现代交通工具也大有改变，代步车的普及很大程度上便捷了人们的出行但同时也减少了一定的运动量。由于营养搭配不均衡的饮食习惯以及在日常生活中缺乏一定

的运动，导致当代青少年的肥胖率逐渐上升。

（二）教育因素的影响

尽管近几年来我国开始逐渐推崇素质教育，注重学生身体素质、道德品质以及文化素质各方面的同时提升，但各个学校受升学情况的影响还是以应试教育作为教学根本。大多数学校在考虑到学生进行体育活动以及体育锻炼时会发生的危险，将运动系数较难的活动取消，仅仅使用一些简单的运动活动形式。还有一少部分学校在临近期末考试或者临近一些大型考试的期间，会短暂的取消课外活动锻炼时间以及将体育课程改成文化课的学习，学生在日常学习压力较大，尽管是在周末或者节假日期间，大部分学生都会选择去参加兴趣班或者补习班的学习，很少有时间主动的进行体育活动，取消体育课程以及课外活动相当于直接取消了学生进行体育锻炼的时间，学生缺少放松眼睛放松身心的机会，导致学生近视率逐渐上升逐渐幼龄化，学生精神方面的不到放松长此以往不仅会出现身体健康问题还会有心理健康的问题。

（三）运动场地、器材条件的影响

随着经济水平的提升，全民社区体育也有了阶段性的提升，在各个社区活动中心我们可以看到有一小部分区域是为居民打造的专属锻炼区域，但是这部分社区活动区域大多数的时间都是各社区的老年人在进行使用，青少年们没有固定的锻炼区域，并且社区中的锻炼器材长久的暴露在室外，在经过风吹日晒以及雨水的洗涤下，有很多锻炼器材生锈、破损甚至报废，社区相关管理人员也没有对锻炼器材进行维修，导致锻炼器材看起来陈

旧、破损导致青少年更加没有锻炼的欲望，加之现在房屋建筑密集，由于房地产商的不开发，导致公共运动区域越来越少，青少年没有充足的运动区域。少年宫以及其他机构场所很少会提供适合青少年的免费运动区域。青少年在校期间的体育活动时间有限，部分初中学校，体育运动场地和体育锻炼器材受限，学生租赁锻炼器材困难等，导致该校学生更加缺乏体育活动锻炼。

（四）教师教学质量的影响

学生的体育锻炼兴趣很大程度上也受到体育教师教学方式的影响。体育教师的教学态度决定了学生对体育的热爱程度。负责任的体育教师会根据现代初中生的感兴趣区域进行体育教学的切入，让学生在轻松愉快的氛围下进行体育运动的锻炼。对体育教学态度不严谨的教师则会采用“放养式”的教学，在对学生进行相关体育知识的口述外，让学生随意进行体育活动或者让学生以不喜欢的运动方式进行体育运动的锻炼，这大大降低了学生对于体育课程的热爱，也在一定程度上减少了学生的体育锻炼机会。

（五）家庭因素的影响

现在很多初中生都是独生子女，从小集千娇万宠于一身，对孩子小心翼翼地培养，不让孩子进行过于劳累的运动，以保证孩子的人身安全。部分家长自身日常生活中也缺乏运动意识，没有运动的习惯，所以家长对孩子缺乏运动没有进行很大的关注，并且家长对于孩子的运动关注程度远小于家长对孩子的文化课关注程度，家长认为只要文化成绩好缺乏运动也没关系，因此，家庭教育的观念导致学生缺乏锻炼观念和锻炼时间。

（六）青少年自身观念的影响

现代青少年很少具有自主锻炼意识，大多数青少年的日常锻炼活动就是在学校饭后去操场上散步一会，很少有人每天都规划好锻炼时间然后系统性的进行锻炼。更有一少部分学生完全不具备锻炼意识，他们认为有锻炼和散步的时间都可以写完好几道练习题或者打好几局网络游戏，觉得运动的价值远不如玩游戏的价值或者学习的价值，运动带给他们的成就感也不如完成其他事情带给他们的成就感高，所以这部分青少年极少进行体育锻炼，想要他们养成锻炼习惯必须要改变他们的思想观念。

二、提升青少年身体素质的重要性

（一）有利于青少年身体发育骨骼成长

在青少年阶段适当的进行体育锻炼有利于促进身体生长发育以及各器官的生长。初中阶段学生正处于生长

发育阶段，身体骨骼、器官等正处于生长得旺盛阶段，初中生通过适当的锻炼可以在一定程度上促进骨骼的发育，使骨径增粗增厚，骨的抗压缩、抗弯能力增强，加强了骨的新陈代谢，改善了骨的血液循环，促进了骨的生长，骨骼的生长被促进会间接的改善初中生的身高，使初中生发育的更加完善。通过体育锻炼可以使初中生的肌肉得到锻炼，增加学生的肌肉力量，可以避免在日常的活动中造成肌肉拉伤以及肌肉损伤等。并且适当的锻炼对于预防疾病改善体质，以及预防一些心血管疾病大有帮助，通过体育锻炼学生的体质增强，能够抵御外界细菌侵入人体的功能强大，减少患病概率，在学生运动过程中心率加快，血流量也会增加，人体全身的血液循环就会得到改善，对心血管系统有益。

（二）有利于降低青少年的肥胖以及缓解视力疲劳

青少年在日常生活中由于长时间久坐以及长时间专注于课本上的文字和电子产品，导致青少年大多数的体脂率较高，比较肥胖并且大部分初中生现在都患有近视，开始佩戴眼镜，这种肥胖以及近视已经逐渐开始幼龄化。青少年在日常生活中或者学习中可以抽出琐碎的时间进行适当的体育锻炼，通过锻炼降低体脂率，减轻体重，过于肥胖不利于青少年的身体健康。在青少年进行体育锻炼的同时双眼也得到了了一定的放松，青少年还可以通过饭后街边散步或者校园内散步的方式在进行体育锻炼的同时，观察周围美好事物，眺望远方减轻视力疲劳，保护视力。

（三）促进青少年的睡眠，提高睡眠质量

由于学习压力或者生活其他方面的压力，导致青少年在睡眠方面出现了一定的困难，有少部分学生在夜间难以入睡，有轻度的睡眠障碍，或者即使能够入睡但是睡眠质量不高，不能睡好觉。糟糕的睡眠质量不利于学生身心的健康发展也不利于学生第二天学习的进行。有研究表明通过一定时间的运动可以很好的改善人体的睡眠状态，可以让学生通过做一些有氧运动或者进行一定时间的慢跑，让学生通过运动消耗一定的精力放空身心，对促进青少年睡眠以及提高青少年睡眠质量大有帮助。同时，通过体育锻炼还有益于调节青少年的生物钟，帮助青少年养成更加规律的生活习惯，有利于青少年的身心健康发展。

（四）缓解学习压力，放松身心

由于应试教育的影响，现代初中生以及高中生都面临着中考和高考的压力，学生间的学习竞争也十分激烈，学生在日常学习中学习压力也非常大，适当的压力可以带给学生努力学习的动力，但是过多的心理压力不

仅不会促进学生的学习成绩反而会对学生的心理健康造成影响。学生可以通过锻炼的方式减轻学习压力，学生可以通过慢跑回顾一天所学习的知识，在慢跑过程中身体会不断地分泌多巴胺，产生愉快的情绪，通过放松放松身体肌肉拉伸身体，学生可以减轻紧张情绪，并且强健的身体素质对于学生的学习也大有裨益。

三、提高初中生身体素质的有效策略

（一）改善青少年的饮食结构

随着居民生活水平的不断改善，青少年在饮食方面暴饮暴食过多的摄入各类营养元素或营养不均衡，对某些营养元素摄入过多对其他营养元素摄入较少，这些对于青少年的生长发育以及身体的健康成长是无益的。学校方面应向学生普及暴饮暴食以及挑食会产生的后果，告诉学生如何在早餐以及午餐中搭配食物营养均衡，可以通过将早餐、午餐、晚餐搭配好的食谱张贴在餐厅，可以供学生挑选自己喜欢的食物根据学校搭配的食谱进行进食，对改善学生的饮食结构有一定的帮助。家长应明确健康饮食的重要性，在学生在家进行饮食时起到监督改善的作用，学校与家长共同努力，帮助学生改善暴饮暴食或者挑食的坏习惯，促进学生的身体健康发展。

（二）提高体育课的教学质量

学生在日常能够进行体育锻炼的机会少之又少，能够接触到的最系统性的进行体育锻炼的锻炼与学习的机会就是体育课。有一小部分学生虽然具有热爱体育锻炼的激情，但由于没有获得相关体育锻炼的锻炼技巧，导致尽管学生进行长久的学习还是没能在此项体育运动中获得突破性进步，学生没有获得学习此项体育运动的成就感，久而久之就丧失学习此项体育锻炼的兴趣。还有一部分学生在体育课上不愿意进行体育运动导致稀少的运动机会被浪费，学生缺乏锻炼不利于学生身体健康的发展。因此教师应在体育课程中对学生的体育锻炼以及体育学习起到一个正确的领导的作用。教师可以传授热门体育运动的学习技巧以及训练技巧，指导学生的动作，让学生自主选择喜爱的体育活动，对于一些活动能力差的学生教师可以给予锻炼强度较弱的体育活动，教师可以融入学生体育活动的锻炼中，不仅能够增加师生间的交流还能及时的对学生的动作进行指导。因此，体育教师应提高体育课程的教学质量，丰富教学内容，提高教学效果。激发学生对体育课程的兴趣，学生会更容易进行体育锻炼。

（三）学校为青少年提供足够的运动场地，完善锻炼器材

想让学生进行有效的体育运动，学校应为学生提供良好的运动条件。学校方面可以通过延长体育馆以及操场的关闭时间，让学生在放学后能够有一定的时间进行体育锻炼，同时学校应购买体育运动相关的锻炼器材，确保器材数量足够学生使用。政府方面应给予支持，针对各个学校引入一些现代化体育运动设备，有利于学生体育锻炼的进行。

（四）丰富体育活动以及课外活动形式

多样化的体育活动能够让学生具有更多的选择性，增加学生参与体育活动的兴趣。学校可以通过举办一些团体活动或者个人活动的体育竞赛，例如接力跑、拔河、踢毽子等，让学生接触到更多的活动形式，让一些有天赋的学生能够展示自己的运动才能。学校还可以通过举办一些课外活动形式，加强学生的体育锻炼，学校可挑选一个较长的下课时间增加一些集体课间活动，例如太极拳、广场舞等，组织各年级段的学生在操场上一同进行集体的课间活动，增加锻炼机会，适当的进行室外活动，可以帮助学生缓解视力疲劳，帮助学生放松心情，缓解学习带来的压力。

（五）强调体育锻炼的重要性，改变家长以及学生的观念

学校方面可以通过利用社交平台向家长以及学生宣传青少年进行体育锻炼的重要性。强调青少年适当的进行体育锻炼不仅可以帮助学生强身健体增强体魄，增强抵抗力，还可以促进学生骨骼的增长，有利于学生身体的成长发育。现代学生的课业压力较大，体育锻炼可以很好的帮助学生缓解压力。家长在了解体育锻炼的益处对学生会起一个督促的作用，学生自身在了解到体育锻炼的重要性后，学生自身也会重视体育锻炼。

结语

青少年的身体健康关乎着祖国的未来，少年强则国强，因此学校、社会、家庭三方面需要共同发挥作用，提高青少年体质健康水平，为青少年创造适当时间的体育锻炼机会，对青少年体育锻炼进行督促和引导，培养青少年运动的好习惯，促进青少年身心健康的成长发育。

参考文献

[1] 魏忠. 浅谈初中生身体素质的提升策略[C]// 中学教育科研学术成果集(2019年第三季度). 2019.

[2] 赵明双. 浅谈如何有效增强学生身体素质 —— 提高学生体质测试水平[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2019.