

# 中小學生体质健康状况及其与体育锻炼行为的关系

汤鹏

(湖南省长沙市芙蓉区大同瑞致小学 湖南 长沙 410000)

**[摘要]** 中小学是一生成长与发展的重要时期。中小学体育教育也会在未来直接影响学生对体育锻炼的态度,对体育精神的自我理解和身体素质的发展,并将对他们未来的体育习惯和身体状况产生深远的影响。但是,在当前许多中小学体育中,仍然有很多内容是不能做到与时俱进的,不符合学生的现状,必须及时进行改革。基于中学生的身体健康,本文将研究其与学生体育意识和行为的关系。

**[关键词]** 中小學生; 体质健康; 体育锻炼; 关系

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.452

## 前言

中小学是一个人生命中非常关键的阶段,是中学生身心发展的最重要组成部分,其身体健康不仅直接影响到普通的生活和学习,而且关系到未来的身体健康。中小學生身体状况的下降通常表现为营养供给过剩的冲突现象,导致体力下降。体重和身高等增长指标继续上升,而力量和生命力等身体能力继续下降。在这样的情况下,必须增强体质。

### 一、体育锻炼对提高中小學生体质的关系

#### (1) 体质状况对体育行为参与度的影响

体育应该是一门贴近我们生活,充满乐趣的课程,但是在传统的教学方式下,中小學生很难对体育相关课程概念有清晰的认识,当然课程内容也不能生动活泼、有趣。

此外,中小學生的运动意愿很大程度上受其身体健康的影响。通常,体质较好的小學生会更愿意并倾向于主动参加体育锻炼活动,而不是要求老师督促。由于许多先天或后天因素的影响,还有一部分中小學生身体的会较弱。同样,其参加培训活动的热情也很弱。体育课原本是一门互动性很强的课程,主要的活动场所是课堂之外。体育老师的教学方法将极大地影响教学效果。如果您只是简单地进行体育锻炼,而没有在师生之间进行体育锻炼,那么小學生的身体健康就不会长期改善,他们会越来越拒绝体育锻炼。恶性循环的形成不仅影响教学效果,而且有利于目前中小學生的个人成长。

#### (2) 体质健康状况与体育行为的相互作用

在中小学的体育实际教学之中,由于学生在日常学习和生活中对体育的认识也非常有限,因此小學生在心理上倾向于对老师的依赖感更大,因此老师的讲解和展示成为“标准”,逐步形成在中小學生的脑海中。在进行体育锻炼时,只有一小部分老师会仔细耐心地向中小學生解释动作规则,并尝试亲自演示每个动作。这些不正确的训练习惯是在中小学时间变化中发展的,它将伴随着中小學生进入大学,并将对他们未来的体育锻炼活动造成许多障碍。不规则的体育行为也很容易造成运动伤害,从长远来看,这将损害他们的健康。此外,体育老师会在上课前做充分的准备,以详细了解不同体质的中小學生可以接受的体育运动项目,并注意中小學生在课堂上的表现,密切关注中小學生的动态,并尊重他们的个性要求。在这种良性条件下,可以尽早地控制和纠正中小學生的体育运动行为,这不仅可以提高目前的体育运动锻炼效果,而且还可以避免其他可能的身体伤害。

### 二、加强改善中小學生体质健康和体育锻炼行为的有效措施

#### 1. 关注体育课外活动

学校应更加注意运动,早操,体育课程和业余时间都应该得到有效的利用以实现体育运动,以实现中小學生每天平均有1个小时的培训时间,并培养他们对运动的兴趣和热情,加强体育锻炼。并且有必要建立一个永久性和连续性的家庭作业系统,以监督不同学校中休闲活动的组织。

#### 2. 加强中小學生体质健康认知

在这一阶段,中小學生缺乏体育锻炼的意识。因此,在体育教学过程中,我们积极需要帮助他们树立确切的三种观点,

使小學生能够清楚地认识到体育锻炼的必要性和重要性,例如写一些体育主题标语“锻炼身体的一小步,迈出幸福与健康一大步。”同时,学校还可以适当地组织一些中小型比赛,以提高中小學生参加体育教育的兴趣和主动性。

#### 3. 减少中小學生课业压力

现在,在社会中,尤其是在某些城市的小学中,小學生的过度学习压力已成为普遍现象。这就要求所有区域教育机构和学校共同实施教育改革,使中小學生摆脱繁琐的学习任务,减轻小學生的学习压力,让他们每天将一部分时间用于运动训练。此外,应注意的是,应适当安排小學生的学习时间和学习计划,并按照相关标准认真监控其课外作业的数量,以确保中小學生的素质和身体素养得到适当提高。学校应改变校园体育教育的内容和方式,积极引导中小學生参加体育活动,锻炼对永久体育锻炼的认识。建立稳定高效的工作系统,并列举小學生的身体健康目标,作为行政评估机制。加强对学校体操运动的监督,增加费用投入,优化运动器材设施条件,积极开展多项体育项目。加强体育教师的力量,加强他们的专业知识,运动技能和综合素质的训练,形成一支高水平的体育教师队伍。

#### 4. 关注家庭体育教育氛围

学校的体育教师和政府应加强对中小學生家长的指导和教育,努力改变他们的误解,注意中小學生的身体素质。例如,我们可以建立一个微信小组,每天共享一些与此相关的链接和文章,并组织研讨会等。让父母开始专注于塑造小學生良好的生活,学习和饮食习惯。他们不得无限补充中小學生的营养食品。而且他们忽视了运动训练,从而导致中小學生的身体状况严重下降。

#### 5. 加强政府机关的领导意义

各级政府和职能机构必须朝着提高小學生的整体素质,关注他们的身体健康和体育锻炼行为,提高工作效率和加强在所有任务中的领导力的方向发展。有必要确保中小學生无论在校园,在家中还是在社区中都能感到运动无处不在,并共同努力提高他们的身体素质。

### 三、结束语

综上所述,对中小學生体质健康状况和体育锻炼行为关联性的探讨,这是时代发展的必然趋势,相关人员必须意识到这一点。充分结合现状和自身特点,选择与之相适应的优化措施,在此基础上享受更加科学合理的对策。同时,我们必须在实践中及时发现和解决问题,以多方面的方式促进小學生的全面发展。

#### 参考文献

- [1]肖浪.小學生家长对体育认知情况与学生锻炼、体质健康状况的相关性研究[D].扬州大学,2018.
- [2]何木叶,李昌庆,徐兴萍.纳西族中小學生体质健康状况及其与体育锻炼行为的关系[J].中国学校卫生,2016,37(07):987-989+992.
- [3]石文韬.重庆市中小學生体质健康状况与体育锻炼行为的关系研究[D].西南大学,2013.