

# 浅谈体育运动的健身价值与中学生体质健康的关系

张虹伟

(辽宁省盘锦市大洼区田家学校 辽宁 盘锦 124000)

**[摘要]**为提高中学生体质健康状况,我国在推进素质教育的同时,积极地进行学校体育改革。但通过对文献资料的查阅,发现我国中学生体质健康状况令人堪忧。研究显示:由于生活水平的提高,中学生的身体形态发育状况比以前有所提高,但由于运动不足等导致一些心肺功能有所下降。正所谓“身体是革命的本钱”,只有中学生有强健的体魄才会为我国的社会主义事业做出更多、更大的贡献。

**[关键词]**中学生体质;健康水平;成因分析;应对措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.465

中学生是我国未来的希望,其身体健康状况一直受到国家、学校和社会的关注。在我国“教育部、国家体育总局、卫生部等中央部委的直接组织和领导下,先后于1979年、1985年、1991年、1995年和2000年组织了五次大规模学生体质健康调查”,这些调查与调研取得了丰硕的成果。针对这些成果“教育部、国家体育总局共同组织研制了《学生体质健康标准》,要求所有大中小学校在2003年新学年开始执行。”经过修订于“2007年4月4日,教育部和体育总局颁布了《国家学生体质健康标准》”从这一系列的学生体质健康标准的颁布可以看出国家高度重视学生的体质健康状况。

## 一、中学生体质健康水平下降的成因探寻

了解我国中学生的体质健康状况,探寻其影响因素,是各级教育行政部门和学校体育卫生工作者的责任。体质是健康的基础,健康是体质发展的目标,二者既有区别又有联系。而学生的体质健康状况除了受先天遗传因素影响之外,还受环境、卫生条件、学校教育、家庭、学生认识等后天条件的影响,因此对于影响中学生体质健康因素的探寻还应综合考量。

### (一) 社会环境及现代生活方式对中学生体质健康的影响

社会环境对体质的影响最易被忽视,但它却是客观存在的一个重要因素。不同的社会历史时期,不同的经济发展水平,人们的体质水平是存在着差异的,究其原因可能是人们的生活方式导致的。随着经济的发展,人们的生活水平在很大程度上得到了改善,但是营养问题并不是随着其发展而自然得到解决的。在全国范围内,营养不良相对集中在不发达地区,但像北京这样的城市也有6%—7%营养不良的学生,究其原因还是偏食、挑食、零食过多、追求身材而过度节食等所致。而与营养不良相比,营养过剩、肥胖是当今面临的更为严重的问题,由于许多学生和家长对营养常识缺乏正确的理解,“小胖墩”的现象大量出现,其另一个原因又是由于当前学生运动不足所引发的。过去学生几乎每天都要玩的踢毽子、跳皮筋、砍沙包、攻城、捉迷藏、跳房子等传统游戏已经不为现在的孩子所知,取而代之的是各种电脑和网络游戏,看电视、上网成了多数孩子放学回家后的主要活动。在这种大的社会背景下,在这样的观念和社会现实里,学生体质健康水平下降的诱因已深深埋下。

### (二) 学校体育教育环境对中学生体质健康的影响

改革开放,特别是实施科教兴国战略以来,我国教育事业取得了显著成就。素质教育理念逐步深入人心,教育发展不均衡等造成优质教育资源远远不能满足人们的需求,引发大家竞相争夺优质教育资源,择校而读,举全力考名校、名专业。在这种教育环境下,造就了唯考定终身,课业负担过重,学生根本无暇顾及其他的状况,并且长期以来,我国的教育投入严重不足,而学校体育的经费投入更是少得可怜,很多学校体育场地、器材设施严重不足。加之一些体育教师缺乏敬业奉献精神,对待学校的工作往往是课时无保证、课程无进度、教学无计划、形式单一、教法枯燥,致使学生产生厌学情绪,学生即使参加活动也是“教者发令、学者强应、身顺而心违”的被动状态,“出工不出力”的现象时有发生,被动的学习和低落的情绪直接影响学生的锻炼积极性,体育课完全失去应有的意义和价值,这样一来学生的体质健康水平不可能不下降。

## 二、中学生体质健康状况的优化策略

### (一) 发挥国家的导向作用

切实实施素质教育。当前,正在实现应试教育向素质教育的转变,教育观念的改变和学生素质的提高迫在眉睫。教育工作者及相关人士要从多方面做好观念的转变工作,即从为升学服务、为比赛服务的目的转变为提高全体学生素质服务;从重尖子轻全体、重知识轻能力、重灌输轻启发、重讲授轻自学、重知识轻能力、重灌输轻启发、重讲授轻自学的教学观,转变为面向全体,打好基础、发展能力、生动活泼、主动的教学观,全面推进素质教育,切实减轻青少年的学习负担。注重学校体育工作。首先,要加大对学校体育资金的投入。要改变学生体质下降的现状,必须加大对学校尤其是农村学校场地、器材等方面的投入和建设。同时,在配备适合儿童青少年身心发展的体育器材和学校场地向青少年开放上多下功夫。在条件许可的情况下,采取保险形式,解决校园安全和运动伤害事故。其次,要加大对体育法规在基层学校落实情况的监管,加强学校体育工作的评估。

### (二) 选用切实可行、有针对性的干预手段

对于耐力差的学生,可以采用相应的有氧运动处方从事运动锻炼,同时配以能量补充和体力恢复的营养处方等。对于超重或肥胖的学生可以采用相应的有氧运动,并辅以力量训练处方进行体育活动,同时配合膳食调整,和使用促进脂肪燃烧、减少脂肪吸收的营养品。

### (三) 把学生体质健康工作落到实处

通过运动、营养等干预来提高学生体质并不是一蹴而就的事情,它需要具备各方面的条件,具体可从以下几个方面工作做起。增强学生及其家长对体质与健康重要性的认识,出版青少年运动营养知识手册、光盘、宣传画等。在我国缺乏运动指导员、营养师等条件下,可以存在一些条件较好地区的学校开办运动、营养指导员培训班,对学校的体育老师或校医进行运动、营养知识和技能的培训,使他们成为运动、营养干预工作的启动者和执行者。

## 三、结语

影响中学生体质健康状况的因素包括诸多方面,如社会环境、学校、家庭以及学生自身等,为此,我们应制定相应的政策法规来引导国民对体质健康的重视,大力推进素质教育的全面实施,充分体现“以人为本”的教育观,同时注重加强学校体育工作的质量和效率,加大中学体育设施器材以及人力资源的投入,并做好学校体质健康工作的评估。学校体育工作作为提高学生体质健康水平的重要保障,必须积极选用切实可行、有针对性的干预手段,如建立学生健康档案、对学生进行运动、营养知识和技能的培训、提供相应的运动处方等等。因此,对于中学生的体质健康问题,我们应进行多方努力,对学生加以持续、多元、系统的干预,进而实现长期有效的学生体质健康干预机制,为中学生体质健康更好的发展保驾护航。

### 参考文献

- [1] 杜发强,樊晶晶.我国青少年学生体质健康成因探析[J].体育与科学.2019(03).
- [2] 吴泽萍.学校体育发展的问题及应对策略[J].体育文化导刊.2019(04).