

## 科研成果

## 初中生身体素质发展的干预性策略探究

刘浩 黄志辉

(河北师范大学 河北石家庄 050024)

摘要:近年来,我国初中生身体素质呈现下滑趋势,这成为影响学生健康成长的主要不利因素。为改变大学生身体健康条件,必须落实有效的干预措施,切实提升初中生的身体素养,为我国落实人才强国的战略奠定良好的基础。本文具体分析初中生身体素质现状,找到影响学生身体素质的关键因素,并提出有效的干预性策略,以期高校体育教育工作提供参考。

关键词:初中生;身体素质;干预性策略

## 引言

健康素质作为每个学生健康成长的基本条件,关系的人才培养的质量。因此,增强初中生身体素养,提升学生健康水平是学校和家长最为重要的任务。目前,我国初中生身体素质呈现出明显的下滑趋势,需要学校和家长进行有效的干预,消除影响学生身体素质的关键因素,帮助学生养成健康的生活习惯和体育运动习惯,扭转学生身体素质逐年下滑的不良势头。

## 一、初中生身体素质现状

新时期背景下,人民生活水平的逐步提高,与之相伴而来的是一系列健康问题,而这些问题在初中生中显得尤为明显。教育部2020年发布的体能测试报告中显示,初中生的身高比10年前平均增长幅度较大,但整体体重也出现明显的增长趋势。与之对应的是身体爆发力、上下肢力量、身体耐力逐步下降,近视、肥胖等问题成为初中生群体中较为显著的健康问题。中小学学生近视几率达到50%~60%左右,肥胖率仅22%。与此同时,睡眠不足、身体负荷较大、营养不到等亚健康问题突出,这些健康问题,阻碍学生的健康成长。相关专家认为,如果不对学生身体素质展开干预,我国中学生身体素质将进一步恶化,从而导致我国更加严重的人才损失。在升学压力和高考压力不断增加的背景下,青少年学生将更多的精力投入到学习中,忽视自身的身体素质,很多学生在日常生活中没有养成良好的习惯,不能利用有效的手段进行自我调试,造成不良的生活习惯,对身心造成负面的影响。而在网络时代背景下,部分学生出现沉溺于网络的问题,使学生出现精神涣散、近视、睡眠不足的现象,造成学生参与体育锻炼的积极性降低,学生身体素质逐年下降。

## 二、影响初中生身体素质的关键因素

## (一)不良的生活习惯

首先,新时期背景下,我国经济快速发展,使人们生活水平逐步提升,初中生饮食结构的改变,使他们日常生活中摄入的鱼、肉、蛋、奶类等营养物质逐步增多,高蛋白、高热量、高脂肪过多的摄入,使初中生出现超重和肥胖等身体问题,身体素质出现不同程度的下滑。而在生活水平逐步提升下,学生家长的健康意识,提升速度较为缓慢。很多家长忽视学生的身体健康,更多的看重学生的学习成绩,造成学生缺少业余时间进行体育锻炼,很多课余时间被父母安排的辅导班所占用,造成学生学习压力逐步加大,身体负荷也随之提升,身体素质越来越差。其次,社会开放程度的不断提升,家长和学校的缺少约束,依靠学生个人自觉来维持健康的状态较为困难。部分学生缺少父母的约束管理,容易出现晚睡早起、通宵玩游戏、吃外卖等不良生活习惯,学生身体机能出现滑坡,身体素质自然下降。最后,科技水平的提升,使中学生生活中充斥着各种电子产品,很多中学生都配有手机,造成学生在体育课和其他课程中玩手机,学生体育锻炼不到位,不规律的作息,也造成学生出现亚健康的问题。

## (二)学校体育和健康教育力度不足

在影响学生身体素质的各类因素中,学生体育锻炼时间和强度不够,是最直接影响学生身体健康的原因。而学生体育锻炼不足与学校体育教学工作有着直接的关系。在全面落实素质教育改革下,各大学校对体育教学的重视程度有所提升。但是在落实教育改革的实践中,体育教师对教学工作出现了盲从的问题,不了解学生的学习需求,不知道利用什么样的手段展开教学活动,造成很长一段时期内体育课出现“放羊式”的局面。这种缺少教师指导的教学方式,很难使学生保持着较高的运动量。学生不能在体育活动中体验到运动的乐趣,其参与运动的积极性难以强化。部分体育教师过于看重学生的成绩,在教学中重视技能

训练,忽视兴趣培养,造成体育教学表现出较强的枯燥性特点,无法吸引学生的积极参与。加之很多学校考虑到安全问题,将体育上课内容简单化,强度降低化,教师更多的是发挥着安全管理和监督的职能作用,使体育教学难以达到预期的效果,学生身体得不到充分的锻炼,初中生身体素质持续下滑,不利于学生身心的健康成长。

## 三、初中生身体素质发展的干预性措施

## (一)重视加大体育教育课程创新,激发学生参与体育运动的热情

在初中生身体素质发展阶段,积极采取干预性措施,对于不断提高初中生身体素质与健康水平,为社会培养身体健康、体能充沛的优秀人才具有重要作用。在具体实践中,必须要高度重视,发挥体育课程,在初中生身体素质发展中的重要作用,坚持健康第一教育思想,积极改革创新,初中体育教育课程体系,增加各种趣味体育教育项目,创新体育教育模式和方法,来切实激发学生参与体育运动的热情。促使学生在参与各种形式的体育运动活动中,逐渐形成良好的运动意识和能力,全方位提高初中生身体素质水平。首先,应坚持以提高学生整体注重个人身体健康的良好意识为目的,积极增设专门的生活与习惯课程,在课程中重点普及身体健康基本知识、规范生活习惯的选择及其影响、个人卫生重要性等生活知识,引导学生形成科学、健康的生活习惯和意识,为促进学生身体素质水平,发展奠定良好基础。其次,积极创新初中体育课程,拓展体育课程项目总量。比如,有条件的初中学校可适当加入游泳、爬山、自行车的体育项目;有地方特色和民族特色的学校,可添加摔跤、射箭、瑜伽、拔河等富有民族、地域特色的体育运动项目;开设以健康疗养为主的营养课程,为学生传授健康饮食意识,告知学生减肥、塑形、健身的最佳方法,避免初中生在身体发育期间为盲目减肥而影响自身身体发育。此外,还应积极组织一些符合本阶段学生身体素质水平的趣味体育活动,如踢毽子、跳绳比赛、篮球赛、足球赛等等,并引导学生遵守比赛规则,培养学生规范意识。确保学生能够在规范的比赛教学下进行有效训练,从而达到提高自身身体素质水平的目的。

(二)制定分层次、差异化的干预方案,切实提升干预措施针对性和有效性,应积极制定分层次、分阶段、差异化的干预方案,针对学生速度、力量、耐力三重身体素质进行精准干预,来切实提升干预效果。在具体实践中,需要将三种干预方案,划分为三个阶段,共周期为20周,初级阶段为1-6周;中级阶段为7-14周;高级阶段为15-20周,根据不同阶段梯度递进,逐渐增加负荷量与负荷强度,保证每个阶段的训练内容符合学生身体素质水平,避免因训练强度过大,对学生身体、毅力造成影响。其中,初级阶段应坚持以速度训练、身体素质水平提升为主,积极开展各种形式的接力跑游戏,如蛇形跑接力、螺旋跑接力、来回穿梭接力,通过短距离跑步训练,让学生从田径游戏中体验到体育运动的趣味性;开展趣味跳绳跳,包括单双脚跳、团身跳、分腿跳、交换脚前伸后屈跳等花样跳绳形式,引导学生通过跳绳来逐渐提升自身身体素质水平,让学生体验运动的成就感。初级阶段的身体素质干预方案,应制定为每周锻炼两次,每次15分钟左右,每次进行2-3组,组建休息1分钟,通过合理安排运动量,保证运动难度适中,避免因运动量过大影响学生运动热情。在中期阶段,应适当借助一些运动器械来增加一定的负荷量,为保证运动强度不会过大,仍旧以游戏为主,采取飞人接力跑、推小车接力、鸭子跑接力、两人三角接力等具有一定负荷量的跑步游戏。在发展学生速度素质的同时,增强其身体力量水平。中级阶段的身体素质干预方案,应制定为每周锻炼一次,每次30分钟,每次进行2-3组的定向跑,运动量为400到800米。在高级阶段,应开展障

(下转第61页)

(上接第 57 页)

碍跑、长跑、跑楼梯、跨栏跑、原地高抬腿减加速跑接力、原地俯卧撑接加速跑接力等高难度的身体素质训练,可将整个校园环境作为训练场地,分别设置间距 50-60 米的 14 个点标,保证距离和难度。高级阶段的身体素质干预方案,应制定为每周锻炼一次,每次 30 分钟,每次进行 1-2 组定向跑,总运动量为 1500 到 2000 米。

(三)重视搭建家校合作育人机制,营造良好的身体素质训练环境。营造良好的身体素质训练环境,能够有效增强学生身体素质训练意识,提高学生训练效率,帮助学生逐渐树立起,积极锻炼的良好意识和思想,更好地促进初中生身体健康水平持续提升。在具体实践中,可通过积极发挥家庭教育作用,搭建家校合作育人机制,发挥家庭教育在提升学生身体素质方面的重要作用,引导学生家长要做到以身作则,保持良好的运动健身习惯,定期带领学生参与各种家庭、社区、社会运动项目,避免学生在完成学校体育训练后,回到家中好吃懒做,确保学生能够时刻以积极、努力、勤劳、向上的心态,树立锻炼意识。其次,相关学校应重视加强校园文化建设力度,在校园文化建设中融入良好的体育文化,在潜移默化中提高学生运动意识,培养学生终身运动理念。在具体实践中,相关学校应重视加强校园文化建设力度,积极组织多种多样的校园健康文化社团活动,如体育竞技比赛、健身宣讲、体育明星造访宣传、集体成套、集体太极拳等等。并借助校园文化长廊、校园广播、官方网站等大力传播体育运动、身体素质的重要性,将良好的体育运动文化充斥校园,最大化减少学生懒床、沉迷游戏等不良生活习惯,扭转初中生身体素质下降的不良势头。

### 结语

总而言之,良好的身体素质是学生必备的关键素养,也是学生高质量开展学习活动的重要前提和基础。目前,在我国生活水平不断提升下,学生肥胖率不断提升,使学生出现不同程度的身体健康问题,初中生整体的身体素质呈现下滑的趋势。而分析影响学生身体素质的原因,不良的生活习惯,以及体育锻炼的时间和强度不够,使学生身体素质难以提

升。面对这一问题,需要加强对学生身体素质的干预,需要学校深层次的建立干预方案,落实健康教育活动,并与家长展开合作,营造良好的身体教育环境。同时,创新体育教学方式,提升学生参与体育运动的积极性,扭转初中生身体素质下降的不良势头

### 参考文献:

- [1]李沙.济源市 8526 例中学生健康检查结果及干预措施[J].中国卫生工程学,2021,20(03):414-415+418.DOI:10.19937/j.issn.1671-4199.2021.03.021.
  - [2]廖婷,杨全武.功能性力量训练对初中生与高中生功能动作和身体素质影响的对比研究[J].武汉体育学院学报,2021,55(02):85-92.DOI:10.15930/j.cnki.wtxb.2021.02.012.
  - [3]张志新,高景,徐刚,王陆.运动干预对信息化学习环境下初中生身心健康的影响[J].首都师范大学学报(自然科学版),2020,41(02):60-66.DOI:10.19789/j.1004-9398.2020.02.011.
  - [4]厉伟,张忠.“专业化”教学模式对大学生身体素质干预的实证研究——以五人制足球课为例[J].当代体育科技,2022,12(02):37-40+45.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2105-1579-7972.
  - [5]朱杰,袁夕坤.体育选项课中加强大学生身体素质干预的实证研究——基于《江苏省大学生体能考核指导标准(试行)》视角[J].湖北体育科技,2019,38(09):825-827+835.
- 刘浩,男,汉族,1973-03,河北无极人,河北师范大学,讲师职称,本科学历,硕士学位。
- 黄志辉,男,汉族,1972-07,河北保定人,河北师范大学,副教授职称,本科学历,硕士学位,研究方向:主要从事体育教学研究。
- 课题/基金项目:河北省体育局体育科技研究项目 20212007 提高河北省贫困县初中生身体素质方法及对策研究