

中学生体质下降原因及对策分析

花杭建

江西师范大学 江西南昌 330000

摘要:当前, 素质教育强调要促进学生的德、智、体、美、劳, 全面发展, 在素质教育背景下, 强化学生的身体素质提升至关重要。而在实际的教育教学工作中, 青少年学生作为新时期的社会接班人, 学生体质下降的现象较为突出, 通过文献资料法以及数据分析了解学生体质下降的原因并进行分析, 提出自己的建议与方法, 为改善中学生体质提供一份参考。

关键词:中学生; 体质下降; 中学体育; 全面发展

1. 中学生体质存在的问题

1.1 身体形态问题

随着生活条件的改善, 中学生的身体形态或多或少的存在一些问题, 在校园内可以清晰的发现, 学生身体形态层出不穷。经研究发现, 江西省学生体重存在城市和农村的差异现象。城市学生男女同学体重高于农村学生, 而农村学生的升高却高于城市学生^[1], 从身体形态可以发现越来越多的学生偏肥胖有的偏瘦弱, 弯腰驼背更是数不胜数, 这种不正常的形态, 如果不去改变这将给我们祖国新一代接班人带来严重的危害。

1.2 身体机能问题

在比较中我们国家中学生体质普遍低于国外青少年, 并且还在逐渐拉开距离。学生的身体健康问题不仅会对自己带来危害, 同时会涉及到未来发展, 这是非常不好的现象。在80年代我国实行计划生育, 城市里很多家庭只生一个孩子, 后来, 随着我们国家经济的快速发展, 生活条件水平提高, 独生子女在城市中几乎没有做过体力活, 家长一心只希望孩子会读书, 读好书, 这样一来, 绝大多数孩子缺乏体育锻炼, 所以才让孩子们体质下降的原因^[2]。

目前中学生的身体机能差还表现出一定的特点, 爆发力、肺活量、肌肉耐力、速度等体能素质均有下降趋势, 从长远角度考虑非常不利于学生的发展。

2. 影响中学生体质健康的因素

2.1 应试教育的禁锢

在整个社会的发展过程中, 因受到应试教育思想十分严重, 社会, 家长, 甚至老师, 都把学生的分数用来衡量学生是否优秀的唯一标准, 以至于学生在这样的压力下不得不花更多的时间用来学习巩固我记的文化课。另一方面学校在设计教学课程方面, 体育课一直是处于

可有可无一般的存在, 把最好的时间, 基本上都用来上语文, 数学, 英语去了, 只有这节课刚好多出来, 才会给体育排上课程, 时间一长, 老师跟学生都不重视体育课程。据调查统计, 某市高达76.2%的公办初中^[3], 体育中考和学期末考一结束, 体育课程直接被占用, 体育老师每天提前下班, 基本上都是上文化课程复习备考。

2.2 评价标准缺少规范

从全国中学生体质健康网每年提供的体质监测大数据来看, 着实让人担心。对此, 从事体质健康方面研究的专家祁国英认为, “目前, 体质测试的指标体系更侧重于运动素质的评价, 而并非是对体质健康的评价^[4], 并且现有的学生体质达标准未考虑到地域差异化, 不是特别合理”。比如, 城市与农村的中学生存在差异性; 各个学段水平应要区别考量, 制定不同的评价标准等等。

2.3 学生自身的因素

现在许多家庭生活条件开始变得富裕, 家里给的零用钱常常超出了正常所需的金额, 以至于学生生活非常的富足, 在吃上面从来就不会亏待了自己, 高热量的食物, 以及高蛋白摄入过多, 也是导致体重过重的主要原因之一。因此中学生在这种舒适的生活环境下会逐渐养成一些不良的习惯, 沉迷电脑游戏, 这样的生活让他们放下了体育运动。另一方面学习压力过于繁重, 学生只能用更多的时间花在理论学习上而抽不出时间进行体育锻炼。

2.4 学校师资队伍加强

据调查统计, 我国现有体育教师40余万人, 缺口30万人^[5]。从调查的数据来看, 体育老师还少很多, 由于工作关系, 绝大部分体育老师在校期间一人当两人使用, 有课的时候是体育老师, 没课的时候就是保卫处的, 或者是其他身份, 工作压力比较大。即便如此, 现实中体

育教师也存在亚健康问题,基本上没有所谓的职业成就感;甚至很多时候还被他人误解,得不到尊重。并且现有的体育老师很多都是兼职,有的学校语文老师可以教体育,数学老师也可以教体育,基本上没有上课,集合然后解散,这都是常见的现象。

3. 中学生体质提升措施

3.1 打破应试教育束缚,推进学生全面发展

坚定贯彻执行国家以及教育部门出台的相关政策及要求。按中学标准课时开足体育课,不得借机占用,合理安排学生锻炼时间,确保学生每天运动1小时。开发简单易学充满趣味的有助于团队协作的游戏项目,让更多的学生参加进来,这样一来既能增加团队协作,又可以促进老师跟同学们感情。改变教师对体育老师的“偏见”。不得再出现占课等现象,给孩子们全面发展的机会以及提高体育教师的主导性。

3.2 加强设施基础建设

学校应增加体育设施的建设以及维护,确保学生不会因为设施不足或者损坏而无法进行正常的锻炼,尤其是设施和维护一定要定期检查,确保学生安全锻炼;并且社会应该扩大公共体育场所的开放力度,针对中学生锻炼,不应该收费让学生哪怕是离开学校放假期间都可以得到进行锻炼的机会。

3.3 家长要构建良好的家风

家是孩子成长的重要组成部分,更是孩子一生的宝贵财富。在中学生体质健康水平的提升方面,家长要清醒的认识到自己应当负起的责任,认识到家庭对孩子的影响,然后尽快做出改进。首先家长应做好表率,从自己角度出发,养成良好的生活习惯,如健康饮食、早睡早起、注重锻炼等,这样中学生本人在长期的影响下慢慢得到改变,逐渐养成良好的生活方式和习惯^[7]。并且家长要让孩子养成吃苦耐劳的精神,不吃小时候的苦,将来就要吃社会的苦。

3.4 加强师资队伍管理建设,提升体育教师专业素养

国家建设离不开人才,人才培养离不开教师,教师的使命是神圣的,是伟大的,体育教师是教师队伍的重要组成部分,体育教师应增强教书育人的责任感,考虑各年级体育课的衔接,科学安排课程内容,引导学生掌握一至两项运动技能,从培养兴趣到喜欢上某项运动,切实际的从学生角度出发,考虑学生的个体差异,不能走偏激,要尊重学生的内心感受,理解学生的行为,多与学生进行沟通,及时解决问题,这是需要体育老师提升的方面。

4. 结语

我国中学生的体质健康问题确实存在,这应该引起学校,和家长的重视。所以我们应该改变现状,首先要做到学校和家长观念上的改变,一定要让学生明白,只有好的身体,才能报答父母,建设祖国,不然读再多的书到最后却是一场空。于此同时我们还要教会学生如何科学的锻炼,逐步掌握一些科学的锻炼方法,只有针对性的解决问题,学生的体质形态才能得到改善,学生的未来才能更好的掌握在自己的手里。

参考文献:

- [1]李田,赵宝椿.江西省儿童青少年近10年身体形态发育趋势研究[J].赣南师范学院学报,2016,37(03):81-88.
- [2]VU Hong-Thai,李相如.中越12—15岁青少年体质状况比较分析[J].河北体育学院学报,2018,32(02):15-22.
- [3]中国学生体质与健康调研组.2014年中国学生体质健康调研报告[M].北京:高等教育出版社,2016
- [4]教育部.国家学生体质健康标准(2014年修订)[EB/OL].[2014-07-28]
- [5]徐焰,徐荣,蒲毕文.广东省青少年学生体质健康调研[J].体育学刊,2015.
- [6]全明辉,何晓龙,庄洁等.建成环境对上海市静态工作方式人群BMI的影响[J].体育学刊,2015.