

# 初中学生体质肥胖的转化策略

彭晟亮

(广州市白云区同和中学, 广东 广州 510080)

**摘要:** 随着素质教育的深入, 青少年身体健康问题越来越受到重视, 初中作为学生学习和成长的重要阶段, 对学生未来的发展有着非常深远的影响。由于中学阶段繁重的学习压力和升学压力, 大部分中学生都存在着作息不规律、缺乏体育锻炼、营养过剩等问题, 导致很多学生出现了青少年肥胖, 致使学生身体体质出现了明显下降。因此老师要正视中学生肥胖问题, 遏制超重、肥胖比例的上升趋势, 通过有效的转化措施实现中学生身体素质的转化。

**关键词:** 初中生; 肥胖; 转化策略

初中阶段是青少年生长发育的快速增长阶段, 随着国民生活水平的提高, 学生在日常生活中摄入了大量的高蛋白、高热量食物, 同时由于课业压力、生活习惯、体育锻炼等方面的问题, 导致学生的身体素质、机能都开始显现出一些问题。根据全国中学生体质与健康调研报告显示, 青少年学生超重和肥胖的比例呈逐年上升趋势, 城市中学生中男生平均比例达到 11.3%, 而女生比例则达到了 8.7%, 超重、肥胖问题愈加严重, 影响了青少年的身心健康。

## 一、初中生肥胖现象

肥胖是指一定程度体内脂肪层过厚或明显超重的一种身体状态, 通常是由于甘油三酯在体内积聚过多导致, 食物摄入过多、热量过高、身体代谢机制的改变都有可能造成体内脂肪的堆积, 从而出现体重过度增长, 进而引起人体病理或生理上的改变形成体质肥胖的问题。肥胖会导致出现高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、心理障碍等多种问题, 影响了学生身体和心理的健康, 不利于中学生身心健康的成长。

## 二、中学生出现体质肥胖问题的主要原因

经过对初中生调研发现, 肥胖中学生日常生活中饮食习惯、作息习惯、运动习惯方面存在着比较严重的问题。95% 的肥胖中学生都日常比较偏爱吃零食, 甚至有一定比例的学生拿各类高蛋白、高糖分、高脂肪的零食代替正餐, 甚至在课间、饭前饭后、睡前都时常吃零食; 65% 的肥胖学生有晚上吃夜宵的习惯; 92% 的肥胖中学生反映日常爱吃肉, 而且常常早餐吃得少, 中餐吃得仓促, 晚餐则最为丰盛, 吃的又多又好; 90% 以上的肥胖学生家长认为青少年生长发育阶段要多吃, 保证营养充足, 会安排学生多摄入高蛋白、高脂肪、高糖分的食物; 80% 的肥胖学生是初中阶段才出现的超重肥胖现象。

针对不同年级的肥胖中学生进行调研发现, 随着年级的增加, 知识结构的更加复杂, 课业压力呈上升趋势, 学生用于体育锻炼的时间呈下降趋势, 其中 94.3% 的肥胖初中学生每天的锻炼时间不到 1 小时, 不爱运动是肥胖学生共性特点。在调研中还发现肥胖中学生比体重正常的学生更爱睡懒觉, 喜欢长时间的静坐, 大部分肥胖学生都认为自己的体质肥胖与饮食结构和饮食习惯、作息不规律, 不爱运动有着紧密的联系。

## 三、初中生体质肥胖现象的干预措施

### (一) 开展专项训练

针对中学生体质肥胖现象老师要为学生制定控体重保健康的专业化训练课程, 组织在校期间学生开展个性化的专项练习。首先老师要对学生进行体重、体脂普查, 然后为超重肥胖学生建立起肥胖中学生个人档案, 由学生填写详细的身体状况, 方便老师结合学生的肥胖问题进行因材施教。同时老师要密切关注学生的

训练效果, 结合学生的实际情况随时完善和调整教育策略, 确保专项训练的有效性。比如老师利用体育课针对肥胖学生实施专项练习, 根据学生脂肪堆积部位的不同设计不同的训练课程。以腰部减肥为例, 老师可以指导学生进行仰卧举腿练习, 每组 20 个, 每次做三组; 俯卧抬腿练习, 每次坚持 30-50 秒, 每次做二组; 负重转体训练, 负重 30-50kg, 每组 8-12 次, 做三组; 慢跑训练, 每次慢跑 15 分钟, 每天不少于五组。

### (二) 进行行为纠正

由于中国饮食的多元化, 学生日常生活中能够接触到各种各样的饮食小吃或肉类, 经研究发现中学生普遍对甜味、咸味、辣味的食物有着较明显的偏爱, 各种多糖的饮料、奶茶, 脂肪含量过高的洋快餐都非常受学生欢迎, 而且由于交通便利, 学生运动机会大大减少, 学生日常时间除了用在学习上就是上网、游戏, 静坐时间较长。因此老师要针对肥胖学生的实际情况给予科学的行为纠正, 通过班会、黑板报、课间宣传等方法为学生树立起科学饮食、健康饮食、快乐锻炼的观念, 使学生能够积极主动的抵制不良的生活习惯、饮食习惯、运动习惯, 促使学生从思想到行为都进行改变。

### (三) 强调饮食控制

老师可以针对学生的体质肥胖问题为学生设计饮食控制的方案, 帮助学生调整不良的饮食结构, 平衡膳食的同时进行食用量的指导, 帮助学生利用饮食控制体重快速增长。老师可以将饮食控制的指导要求编成顺口溜: 多吃谷物, 多喝水, 少吃零食, 少油盐, 多吃豆少吃糖, 多鱼虾蟹少牛羊猪, 不吃肥肉, 不过饱, 营养结构调整好。朗朗上口的同时也方便学生时时提醒自己, 从饮食方面多注意。

## 四、结语

综上所述, 老师要结合体质肥胖学生的实际情况, 为学生制定个性化的指导方案, 帮助学生认识到肥胖的危害, 树立起健康意识, 进而从饮食结构、生活习惯、运动习惯等方面进行积极主动的调整, 实现肥胖中学生的有效转化。

### 参考文献:

[1] 陈明星. 学校体育对中学生体质健康的干预策略研究 [J]. 青少年体育, 2016, 69 (01): 22-23, 37.

[2] 侯安娴, 王荣辉. 北京市海淀区某中学初中生体质状况、肥胖与学习成绩关系的研究 [C]// 2015 第十届全国体育科学大会. 2015.

本文系广州市教育教研 2017 年度“十三五”规划课题《肥胖学生体质健康运动处方实验研究》研究成果, 课题编号 1201730266。