

试论青少年身体活动行为分析及干预策略

张 静

(南京江宁高等职业技术学校, 江苏南京 210000)

摘要: 身体是革命的本钱。青少年的一系列身体活动行为对于他们的体质健康有着尤为关键的作用, 还能够帮助他们控制体重。身体活动不足则会产生较为严重的后果, 其中, 最为显著的当属各种慢性疾病, 这是影响青少年身体健康的主要原因之一。加强青少年锻炼, 提高他们身体活动的频率可以增强青少年的体质, 进而达到有效预防慢性病的发作。本文以笔者所在地区学校的青少年为例, 首先从身体素质、运动方式、生活方式等方向分析一下当前青少年身体活动行为现状, 然后剖析这种现状发生的原因, 进而有针对性地提出干预对策, 为其他地区的青少年身体活动行为的开展提供借鉴作用。

关键词: 青少年; 身体活动; 行为分析; 干预对策

学校除了具有教书育人的责任, 还承担着增强学生体质, 保证学生身体健康的重要使命。影响学生身体健康的原因有很多种, 其形式多样, 比较复杂, 涉及到了学校、家庭以及学生个人的方方面面, 如生活方式、自然环境、社会因素等。学校只有充分了解了学生的身心特点, 定期关注学生的健康体质, 才可以更好地保障学生的身体素质。目前, 对青少年学生身体活动行为的干预对策有很多种, 但是这些干预对策单一使用的效果有限, 只有构建完善的干预对策体系, 才能够更好地保障学生的身体健康水平。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文所选取的对象为笔者所在地区的五所中学阶段的在校学生及其学校教师。这些教师既包括班主任教师也包括任教的体育教师。

(二) 研究方法

本文所使用的研究方法比较全面, 涉及到了学生的方方面面。

1. 问卷调查方法

本文采用了随机抽样调查的方法, 对笔者所在的五所中学进行了调查, 每所学校随机抽取了四个教学班级, 其中每个班级发放二十五份问卷, 总共发放了五百份, 其中回收的试卷为 476 份, 回收率为 95.2%。

2. 访谈法

访谈法的使用主要是针对学校内部的班主任及其体育教师, 对学生日常体育活动的开展状况及其体育课程锻炼情况进行访谈, 并记录访谈内容。

3. 研究的结果分析

在日常生活中, 学生开展体育锻炼的次数并不多。次数少的原因有两种, 一种是学生的积极性不是很高, 过于专注文化课程的学习, 另外一个原因则是学校在日常生活之中开展的体育锻炼机会相对较少。在体育课程的教学中, 体育教师善于利用身体练习的方法, 以强化学生身体素质为核心进行体育锻炼。但是在体育活动课程开展的过程中也存在着一定的问题, 其中, 最为明显的问题当属学校体育课程开展的节数比较少, 这很难推动中职学生的体质健康从根本上得到提升。如果想要助力于学生身体健康水平的全面提升, 学校应该适当增加体育课程的课时量。

二、青少年学生体质健康现状调查

(一) 身体健康素质

青少年的身体健康包含着身体形态、体力、耐力、心肺功能

以及身体的柔韧性。衡量身体形态的标准是身高与体重。根据全国青少年标准来看, 男生的平均身高在 170 厘米, 体重 65 公斤。对于体力来讲, 男女生的标准存在着较大的差异性。其中男生采用引体向上, 而女生采用仰卧起坐的方式进行测量。男生引体向上应该达到 6 次及其以上, 女生一分钟的仰卧起坐应该为 31 次。在考察耐力时, 男女生均采用 50 米跑的方式进行。在心肺功能考察中, 男生采用 1000 米长跑以及女生采用 800 米长跑。男生的成绩为 4 分 20 秒及格。女生则是 4 分 08 秒及格。在对青少年身体柔韧性进行测量的时候, 男生的身长距离为 10.06 厘米, 女生应该为 11.06 厘米。以上数据均是及格为标准。通过以往的数据可以发现青少年在身体形态方面大多是比较正常的。但是在其他方面都很难触碰到及格线。这说明, 学校以及家长需要借助一定的对策来对学生的身体健康活动的开展进行干预, 帮助他们能够恢复到昔日的健康身体。

(二) 生活方式

生活方式是关系到学生身体健康状态的重要条件, 一般来讲, 学生的生活方式很大一部分都是在学校。位于中学的大多数的男女生都可以达到 6 点到 7 点钟起床。80% 的学生会吃早餐。不吃早餐的学生少之又少, 之所有出现这种现象是因为学校强制要求学生需要吃早餐, 这是一种硬性规定。在荤素搭配上, 一半之多的男生在午餐和晚餐上会选择荤食, 有近七成的女生以素食为主, 其中有三成的学生喜欢在平常吃小零食。在学校规定的时间内就寝的学生可以达到八成, 其中熬夜的学生占据了一成。在学校中, 大部分的女生不沾烟酒。当学生生病的时候, 七成以上的学生选择自己找点药吃, 一成的学生选择就医, 剩下的一成学生则是选择自己硬抗。

(三) 运动习惯

通过调查发现, 每周约有九成的学生会选择进行体育锻炼, 但是这种体育锻炼的时间不长, 大约为半个小时左右。其中, 六成的学生选择在早晨进行晨练, 有三成的学生选择在晚上进行锻炼。还有一部分学生没有规定的时间。在锻炼之前, 大部分的学生会选择性地做一点准备运动, 还有较少一部分学生不知道做准备活动。在运动的过程中, 几乎近九成的学生会选择穿上运动类型的服装进行运动。剩下的一成对于服装的重视程度并不高。在如何防止运动损伤的过程中, 大部分的学生对于运动伤病的预防情况并不重视, 还有以少部分对于运动伤病预防情况稍微懂一点。

（四）运动项目选择

在选择运动项目的时候,男生对于竞争类型的运动比较热衷,尤其是篮球、足球、乒乓球这种娱乐性质的球类运动关注点比较高。而女生则是更加偏向于羽毛球、散步等这些比较轻柔的运动。相比较而言,男生对于经济类型的球类运动更加感兴趣,而女生则是热衷于一些消耗不大的运动,这类运动一般都是有氧运动,难度适中更加偏向于娱乐。目前,青少年学生对技巧性的运动热爱程度并不少,甚至一些兴起的技能型运动已经深深扎根于学生的运动常驻项目之中。相反,一些较为传统的运动反而逐渐淡出了学生们的视野,如踢毽子、跳绳等。

三、影响青少年身体活动的主要原因

（一）学校因素

通过对上述内容进行调查可以发现,大部分的学习压力比较重,他们白天需要正常地上课,到了晚上还有晚自习和作业,真正留给學生自行掌握的时间少之又少。学生几乎处理长时间的静坐状态下,能够进行身体锻炼以及活动的机会比较少,这对于身体来讲是一种较大的消耗与损伤。从另一个方面来看,学生们体育活动的开展需要一定的体育设备给予支撑,但是学校的体育设备相对较为稀缺,这就导致他们体育活动的热情大幅度下降。学者张继伟认为因为学校体育场地以及体育设施不足会大幅度导致学生开展体育锻炼的热情下降,进而让学生逐渐丧失运动的良好习惯。

（二）家庭因素

学生生活中的主要场所之一便是家庭。良好的家庭氛围对于孩子运动习惯的养成有着十分重要的影响。通过一定的调查现实,如果父母对于运动比较热衷,那么孩子也会十分喜爱体育运动,相反,如果父母对于体育运动不感兴趣,那么在家庭氛围的影响下,孩子对于体育锻炼的热爱程度也不高。如果父母对于一些中强度或者高强度的体育运动比较热爱,那么家庭子女开展有规律性活动的机会是比较大的。同时,因为父母热爱劳动,因此,他们是比较支持孩子进行体育锻炼的,自然而然有助于青少年身体活动的开展。根据相关的研究可以发现,父母对于青少年开展相关的体育运动持有支持的态度,那么可以增加孩子在体育活动上的积极性,并且对于青少年的身体强度提升有着较大的帮助。这是一种正相关,而且这种影响程度会随着年龄以及学龄的增加而提升。

（三）学生个人因素

学生自身参与体育活动的意识比较淡薄,他们更多的状态是处于静坐。尤其是在当前社会科学技术快速发展的基础上,利用手机聊天、上网、打游戏已经成为一种日常生活。通过相关的研究发现,长时间处于静坐状态,其死亡率以及生病的几率上升比较显著。这就说明静态行为以及身体运动应该保持平衡。女生相比于男生,其静坐的机会更多,因为女生对于高强度动作的积极性并不是很高,而男生对于一些高难度的工作,其积极性更高一些。

四、青少年身体活动干预对策

（一）对青少年身体健康素质的干预

身体健康素质是比较关键的一个内容。因此,学校和家应关注学生的身体健康情况。学校可以将耐力、体力、柔韧性等内容列入到体育的必考项目之一,加强教师与学生的重视程度,

让他们可以将这些方面的活动训练设置成为一种日常行为,这对于学生身体素质的提升有着较大的帮助。

（二）加强学生健康意识的养成

在干预的过程中,学校要善于利用一些宣传的渠道,例如广播、媒体、演讲等形式,向学生传播健康信息。对于一些技术要求比较高的体育运动,教师可以邀请学生通过示范的形式进行讲解,帮助学生树立健康的运动理念,提高他们的自我管理水。

（三）帮助学生形成良好的生活习惯

想要帮助学生养成良好的生活习惯,学校需要联合家长一起努力。一方面,学校要帮助学生了解自身的身体健康状况,定期进行体检。另外一方面,教师要帮助学生制定体育锻炼的方案。除此之外,学校和家还应该发挥监督作用,确保学生在正常的情况下可以按照制定的体育锻炼计划进行运动。

（四）帮助学生养成良好的运动习惯

学校首先要树立以学生为本、以健康为首的体育锻炼思想。学校需要联合卫生部门、体育部门等其他部门进行协作育人,为学生提供良好的体育锻炼环境以及优质的体育锻炼氛围。同时,教师还要引导学生养成良好的卫生习惯,倡导科学健康的文明生活方式。

（五）激发学生的运动兴趣

不良的卫生习惯对于学生身体健康来讲是存在着较大危害的,尤其是一些慢性病和这些不良卫生习惯是离不开的。因此,教师需要帮助学生构建良好的卫生习惯。想要让学生积极进行体育锻炼,那么教师首先需要激发学生的体育运动兴趣,让他们利用体育课及其业余时间进行锻炼,进而对体育锻炼有一个全面的认识,积极主动地投身于体育场中。

参考文献:

- [1] 高洁, 杨瞳瞳, 曹加伟. 运动处方与营养处方对青少年健康影响的研究进展 [J]. 文体用品与科技, 2021 (02): 101-102.
- [2] 郑冬华, 吴慧攀, 陈琪, 李玉强, 尹小俭, 曹俊方. 中国青少年肌肉力量指数与心理亚健康的相关性 [J]. 中国学校卫生, 2020, 41 (12): 1831-1834+1839.
- [3] 孙科, 刘铁军, 马艳红, 张震, 郇昌店, 纪成龙, 任慧涛, 王永顺, 闫士展, 李立. 中国特色体教融合发展思考——对《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》的诠释 [J]. 成都体育学院学报, 2021, 47 (01): 13-20.
- [4] 苏玉杰, 吕康. 篮球运动对青少年身体健康的影响研究——以淮北市濉溪县学生为例 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020 (17): 85-86.

本文系江宁区教育科学“十四五”规划课题“青少年身体活动行为测量与干预方案研究——以江宁高职院校为例”(课题编号: JN2021/161)的研究成果。

作者简介: 张静(1990-), 女, 河南人, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 体育教学、运动训练。