

关于中学生体质健康水平提升策略的探讨

卜令恩

丽江师范高等专科学校体育与健康学院 云南 丽江 674100

摘要: 在多种诱因的影响下, 我国的中学生体质健康水平逐年走低。拥有一个健康的身体对于中学生未来的发展是极为重要的, 学校要采取多种形式的体育运动, 加强体育课程教学, 切实提升对学生的体育训练质量。以提高中学生体质健康水平的意义入手, 对当前中学生体质健康水平下降的原因进行分析, 并提出相应的应对措施, 以期助力我国青少年的健康成长。

关键词: 中学生; 体质健康水平; 提升策略

Discussion on the Improvement Strategy of the Physical Health Level of Middle School Students

Lingen Bu

School of Physical Education and Health, Lijiang Teachers College, Yunnan, Lijiang, 674100

Abstract: Under the influence of various triggers, the physical health level of middle school students in China is declining year by year. Having a healthy body is extremely important for the future development of middle school students. Schools should adopt various forms of sports, strengthen physical education course teaching, and effectively improve the quality of physical training for students. This paper starts with the significance of improving the physical health level of middle school students, analyzes the causes of the decline, and puts forward the corresponding countermeasures, in order to promote the healthy growth of Chinese teenagers.

Keywords: Middle school students; Physical health level; Improvement strategy

中学生作为青少年人群是民族的未来与希望, 是国家发展的活力来源。在中国经济快速发展的大环境下, 我国政府越来越重视提高青少年的体质健康水平, 学校、家长和媒体都应该以国家的大方向为导向, 协力推进中学体育教育改革的发展。中学生必须具有健全的人格、健康的心理、健康的身躯, 以适应新时代的发展任务。如何全面地开展体育教育改革, 开展体育教育教学评估, 切实提升中学生体质健康水平, 已经成为了广大中学教育主管和管理机关的重要课题。

1 提高中学生体质健康水平的意义

在中学阶段的综合素质教育中, 身体健康的教育是不可或缺的一环。通过对不同学校的体育教育进行分析, 笔者发现学生参加体育活动不仅可以获得更好的身体素质, 更能拥有良好的精神状态。中学生的体育课堂一般分为准备活动和运动环节, 例如慢跑, 竞走等准备运动可以放松学生的身心, 释放学习的压力, 健美操、羽毛球、足球等运动环节更能促进身体的新陈代谢, 提高心肺功能, 增强身体的抵抗力。很多的中学生通过参加学校的体育课来提升身体素质, 增加运动量, 学校对体育课堂建设的重视可以有效地改善学生的身体状况, 促进人体的生长向良性发展, 帮助减轻学生的学业负担, 提

升学生的综合素质。很多学校通过开展理论教育课和户外活动课结合的模式, 让学生更加科学地进行运动, 使中学生能够在理论的指导下更好地完成运动任务, 提高他们的运动兴趣, 在运动中提升自信心, 为他们未来的发展打下坚实的基础^[1]。

2 关于中学生体质健康水平下降的原因

2.1 学生自主锻炼意识不高

当前的经济社会快速发展, 手机、电脑、电视等娱乐设备层出不穷, 让中学生在成长的过程中受到更多外界因素的影响。很多的中学生将电脑游戏和手机游戏当成释放学业压力的方式, 在课余活动甚至体育课堂上进行游戏, 这无疑让学生的运动量直线下降。虽然随着人民物质生活水平的提高, 中学生都发育良好、饮食营养健康, 但是, 较少的运动量依然威胁着学生的体质健康水平。当前中学生自主锻炼的意识不高, 长期缺乏锻炼更会导致运动量越来越少, 身体素质越来越差, 学校与家长应重视对学生的运动意识的培养。

2.2 社会、家庭的环境变化

当然, 体质健康水平的下降是多种原因造成的, 并不都是由于学生个人的意识。受计划生育政策的影响, 当前的中学生都是家中的独生子女, 从小娇生惯养, 并没有参与过多的劳动活动, 加之家长望子成龙的心态, 希望学生把更多的精力放到读书中, 对于体育锻炼不够重视。汽车、电梯等交通运输设备的普及, 更是极大地减少了学生的运动量, 学生习惯使用交通工具, 一提到

作者简介:

卜令恩, (1985.8-), 男, 彝族, 云南大理人, 硕士, 丽江师范高等专科学校, 讲师, 研究方向: 体质与健康。

走路运动就叫苦不迭。这些外部的环境因素让学生丧失了很多的运动机会,父母对孩子的溺爱让他们不忍心控制孩子的饮食、强制进行运动,导致了当今社会青少年肥胖症、近视的高发。中学生正处于身体成长的关键阶段,学校和家庭应共同打造对中学生身心健康有益的成长环境^[2]。

2.3 学校的观念意识问题

从学校的角度来看,学校的经营模式让其更注重的是中学生的学业和成绩,从而提高学校的升学率,实现长久的发展。在现今的时代,家长和学校都以成绩为先,学习成绩是教育事业不变的主题,对于无关紧要的体育、艺术、心理等科目往往受到忽视。与此同时,当前我国发展还处于不平衡不充分的时期,一些小城镇或者偏远的地区的学校体育教育设施不够完善,导致了有很多的中学生身体健康状况不良。许多学校在教育上秉承“多一事不如少一事”的思想观念,认为体育活动存在着一定的安全风险,甚至因为运动可能造成的身体伤害而直接禁止。因为课业的繁重,体育课常常被各科教师占用,将体育课变成了文化课,切断了学生在校园里的运动路径^[3]。由于学校方面的课业的压力太大,导致了很多中学生没有足够的时间进行身体运动,就算他们想要运动,也没有足够的精力来进行运动,沉重的学习压力让他们无法充分地投入到运动当中,导致了今天的中学体育课与学生的体质健康水平都处于一个很尴尬的境地。

2.4 体育教育在教育系统中地位较低

我国很多地区逐步地将体育成绩纳入入学考试的评测标准中,这种模式的转变虽然对中学生的体质健康水平有一定的提升,但是在实际的落实过程中还存在着很多的问题。受多年来应试教育的观念影响,社会上对体育成绩的重视不是三五年就可以扭转的,人们在评价一个人的能力时,还是会注重他的教育程度和学位,忽略他的身体健康,这种社会风气也造成了体育成绩和教学改革形同虚设,执行效果不佳。

3 中学生体质健康水平提升策略

3.1 应增加体育课程课时安排,适当提升课堂运动量

如上文所述,目前我国中学体育教学中存在着体育课安排的问题。首先,中学的体育课程应秉承素质教育的理念增加体育课时,尽量做到每天一节体育课,且明令禁止各科教师占用体育课时。其次,在体育教学中,有些老师习惯于采取“放羊式”的教学方法^[4]。这种教学方式,是对体育课堂的不负责。受“放羊式”教育的影响,中学生缺乏管束,要么在教室里随意走动,要么就是围着闲聊,这种状况在当下中学中尤其突出。要改变这一现状,就必须对体育教师进行管理,对采取“放羊式”的教育方法的教师进行严厉的批评,并将体育教育成果作为教师绩效考评的一部分,要求体育教师要端正自己的教学态度,在教学中要做到严格、严肃,并在

课堂上循序渐进地加大学生的运动量,让学生在课堂上获得理想的运动能力提升。最后,有的教师上课时经常会滔滔不绝地讲授一些有关运动的知识,虽然运动的方法和技巧需要解释,但是过于频繁地解释并不能提高课堂教学的质量。总之,体育课是一个让学生参加体育活动的平台,如果教师不为他们规划系统的体育锻炼方案,那他们的体育活动就会变得懒散,对他们的身体素质有害无益。因此,在中学体育教学过程中,教师要增加体育课时,循序渐进地提升学生的运动量。

3.2 落实中学生体质健康水平监控评价体系

学校方面应加强《国家学生体质健康标准》的贯彻执行,落实学生体能测验的计划方案,将每年一次的学生身体素质测验计划,形成一套完整的体系。通过各种形式的海报、横幅、媒体等形式,或是通过校园网、微信公众号等形式宣传体育活动,帮助学生更好地通过体能测试。为了保证体能测试仪器的精确度,各高校应加强体育方面的资金投入,确保测试的数据真实性,进行科学的数据分析。为了确保体能测试的安全性和准确性,学生的体能测试应尽可能地在—个时段内进行。考试完成后,对考生的身体状况进行及时地评价和分析,保障学生的安全。针对中学生的体质状况,学校应根据各年级的体能测试后分析得出的体质特点,设计出适合于个体化的体育锻炼方案。可以通过向每位同学分发运动处方,使他们对自身的健康有一个真实的认识,并形成—个健康记录,不断地向他们发出运动提醒,使他们更加关注自己的身体,并鼓励他们进行更多的体育活动^[5]。

3.3 提升学生课堂主体地位,激发自主锻炼意识

在中学生体育课中,增强中学生的身体素质对加强中学生的个人综合素质教育起着举足轻重的作用。当前我国中学体育教育的主要核心内容围绕着充分实施教育活动、提高教育质量、促进学生的综合素质这三个关键点。这就要求体育教师明确学生在体育教育中的主体地位,教师应是一切教育活动的执行主体,在体育教育中发挥主体作用、教师主导作用,一切教学活动都要以学生为中心。教师要剖析中学生当前身体素质水平以及中学生喜爱的体育运动,通过结合中学生心理特点来完成体育教学的核心目标。学校对体育课程的安排也应探究中学生身体素质的需要,顺应时代发展的规律,找到最适合当前中学生的课程体系设置^[6]。

由于年龄和身体发育的原因,不同的学生在运动能力、生理状况和心理方面存在着很大的差别。如果教学内容与学生的身体素质发生冲突,可能会发生损害学生身体的情况,如果处理不好,可能引发更严重的学生安全问题。因此,在中学体育教育中,应根据学生的身心健康发展特点,根据其自身能力,在劳逸结合中进行综合的体育教育。教师通过对学生身体素质、心理需求等因素的研究,调整学生个人与教育体系的联系,选择最

完备的教学方法,并根据课程大纲的规定选择相应的课程内容,使学生在目标的激励下进行锻炼。目前的体育教育改革应重视激发学生的体育锻炼热情,学校应参考多种优秀教学实例,重视学生的课堂主体地位,促进他们由被动地参与向积极地参与转化,从而提升自主锻炼的意识。老师要对学生的身体素质有一个完整的了解,在教学过程中,要时刻注意学生的运动情况,保障学生安全锻炼,维护学生的身心健康。

3.4 举办校园活动,促进建设现代化体育教学

学校应增加内容丰富多彩、竞技性强的体育课程内容,有利于调动中学生的学习热情,使他们能够在自主的活动中充分体验到运动的快乐,从而提高他们的身体素质和运动能力。在新一轮的体育教学改革中,应注意教学方式的变革,改变教学模式,选择合作竞技的体育教学内容,调动学生积极性自主探究运动技巧、领悟运动的快乐,增强了他们的心理健康水平、社会适应能力和体育参与能力^[7]。在体育教育中,要注意选择现代的教育方式,运用各种技术手段来展现体育的乐趣,把各种体育竞技机制有机地融合起来,促进中学生形成良性竞争的意识,触发个人的运动热情,培养团结合作的团队意识,进而提升训练效果。学校应加大对体育活动的宣传,通过校园电视台、公众号等方式为学生介绍新颖的体育游戏,结合举办趣味运动会、校园运动会等方式为学生提供展示的平台。促使学生能够有意识地参与各种运动,形成健康的运动习惯。中学阶段是学生重要的身心发展时期,各个方面都要加强对学生的终身体育意识的培养,使他们的体质健康水平得到全方位的提高。

3.5 学校应鼓励家长督促孩子参与课余体育锻炼

许多中学生的父母对学业以外的运动不够重视,导致学生回家后便沉迷于电子游戏。家庭的教育对提高中学生的身体素质有很大的作用,家庭健身气氛较好会对中学生课外体育活动的主动性产生一定的积极作用,在与父母一同进行体育锻炼中,更能促进中学生的身心健康发展。然而,目前许多父母由于工作的压力和精力的限制,忽视了对中学生课外的身体活动的引导^[8]。部分父

母由于过度重视学生的课业成绩,忽视孩子的体育教育。为此,学校要加强和父母的交流,通过组织家长会来传达有关的信息,让父母主动监督学生参加课外的体育活动,或者让父母在力所能及的范围内引导学生增加运动量,比如走路上下学、辅助家务劳动等,在日常生活中提高自己的运动量。与此同时,体育老师要加强和学生的父母的沟通,帮助家长明确孩子的身体情况,科学地指导孩子进行锻炼。

4 结语

中学生体质健康水平的提升离不开学校、家庭、社会的共同努力,学生身体素质的提升,对我国的人才培养有着至关重要的作用。学校应积极建设体育课程现代化教学体系,提升课堂质量;家庭应注重学生课后的体育锻炼,建设良好的家庭运动氛围;社会应积极宣传体育运动的益处,在各方努力下,激发学生自主锻炼的意识,培养学生良好的运动习惯,促进中学生的身心健康发展。

参考文献:

- [1] 马正祥.体育强国背景下中学生体质健康的现状与对策研究[J].文体用品与科技,2022(09):123-125.
- [2] 黄永泉.试论中学生体质健康测试的调研与干预[J].田径,2022(04):71-73.
- [3] 陈住.乐动体育对中学生体质健康影响分析[J].新体育,2022(02):21-23.
- [4] 魏小龙.中学生体质健康测评中存在问题的思考[J].新体育,2021(20):103-105.
- [5] 杜建军.跨理论“三位一体”体质健康教育模式对中学生体质健康的干预效果分析[J].中国卫生事业管理,2021,38(09):704-707.
- [6] 陈晶.农村中学生体质健康存在的问题和影响因素研究[J].青少年体育,2021(06):35-36.
- [7] 刘晓.新时期学校体育教育综合改革对中学生体质健康影响的实证研究[D].天津体育学院,2021.
- [8] 熊炜.高中学生体质健康变化趋势对体育改革的影响与思路分析[J].文体用品与科技,2021(09):148-149.