

保山市隆阳区中学生体质健康现状研究

杨从林

云南师范大学体育学院 云南昆明

[摘要]近年来,国家政策大力扶持,提高人民的生活水平,人民的物质生活得到满足,伴随而来的各种富贵病人数也随之上升,比如高血糖、高血压、高血脂、肥胖病等,导致人们的身体素质成逐年下降趋势。根据近几年的统计,大众体制的下降呈现出低龄化的形态,这其中,很大一部分包括中学生在内的群体因为种种原因导致健康出现问题。所以,改善中学生体质健康迫在眉睫。

[关键词]中学生; 体质健康; 现状

近年来,随着新课改的大力推行,中学生的素质教育得到了社会各界的广泛关注。但是人们关注的重点在于学生成绩和人格的建立方面,对身体素质的关注还不够重视。随着我国经济的快速发展,学生的饮食结构发生了极大的改变,学生已经习惯了顿顿有肉。同时,学生由于学习压力的增加,体育课程和锻炼时间被大大压缩,甚至出现了其他课程抢占体育课的情况。本文通过搜索相关资料,走访隆阳区部分学校,分析整理成综述,为研究学生体质健康提供参考依据。

1 中学生体质健康现状

首先,体能测试成绩逐年下降。通过整理隆阳区部分学校的体能测试成绩结果与《国家学生体质健康标准》比较显示:中学生在体能测试以及运动会各项比赛中,成绩都是呈逐年下降趋势。尤其是除去体育特长生之外的其余学生,在身体在身体形态方面和体育特长生存在很大差异,肺活量、立定跳远、耐力跑、力量素质和其他素质均有所下降,

其次,学生个体之间存在营养不均衡的状况。虽然我国的经济总量呈逐年上升趋势,但是我们可以明显的感觉到仍然存在城市与农村的差异,东部与西部的差距,而根据调查发现,隆阳区所属中学的学生大部分都来自农村,这些学生的家长都倾向性的进城打工,所以导致这些学生成为了留守儿童,由于父母不在身边,缺乏照顾,有些孩子可能还需要照顾年老的老人,还需要帮家里干农活,所以导致部分学生可能没有精力照顾自己。所以,正处于成长过程中的中学生很容易发生营养不均衡的情况,结果就是导致这一类学生体质较弱。

2 形成原因分析

2.1 学生父母教育观念的影响

我国经济飞速发展下,人们的生活水平在不断提高,父母对子女的教育意识也在不断加强,往往出现父母对孩子过度宠爱的现象,难以培养孩子自力更生的能力和独立的人格。学生都养成了一些不良习惯,比如赖床、不尊重长辈、缺乏体育锻炼。以前穷人的孩子早当家往往出现在比较艰苦的家庭,但是,现在出现了颠倒现象,往往城市的孩子在逐步的改掉一些不良习惯,而农村的孩子容易产生不良习惯。这就是受父母观念的影响,城市的父母更多的是用长远的眼光来培养孩子。反观农村的孩子,由于父母一代吃了太多的苦,所以生活水平提高了以后父母会尽最大的努力来满足孩子的需求,产生了衣来伸手饭来张口的现象。所以,过去的“穷人的孩子早当家”正在慢慢的变了味道,这也是导致隆阳区孩子体能下降的直接因素,家长的教育观念和方式需要慢慢改变,才能改善孩子的体质状况。

2.2 缺乏体育锻炼意识

现在的生活条件在慢慢变好,农村的各项基本设施和一些软件条件都得到了提升,家家通电话、网络,网吧遍布乡镇。而且,大部分孩子都是留守儿童,在家里爷爷奶奶是管不住的,基本都属于脱缰的野马,况且这一部分学生正处于叛逆期,这些学生只要有空闲时间都把时间和精力耗于手机游戏和网吧电脑上。而过去回家奔跑在田间地头的情景很难看见。隆阳区大部分中学生都是来自于农村,所以这也成为了当地中学生体育锻炼的现状,可见,孩子们缺乏足够的体育锻炼意识。

2.3 学校教师忌惮安全问题

目前,中国绝大部分学校在中学生管理过程中,安全为首要目标,学校和家长都为中学生制定了行为规范,在校园内是禁止追逐打闹的,在校园内一切活动以安全为前提,在体育课程参与过程中,存在一定风险的活动项目仍然是禁止开展的,导致了学校和家长对于孩子过度保护,反而让孩子缺乏必要的体育锻炼。老师在课堂中由于忌惮学生安全问题,所以就导致“放羊式”体育课出现,而放羊式体育课很大一部分是不会主动锻炼的,所以过度的安全管理在一定程度上会限制学生进行有效的身体组织锻炼。这也是导致学生身体素质下降的原因。

3 中学生身体素质提升对策

3.1 提高体育课教学质量

提升中学生的体质健康,首先要解决的就是体育课教学质量问题。现在云南省已经将体育课列为主课,教师在教学过程中应该使用多维度测验的教学方法。体育课不应该是为了应付考试,而是要从根本上让孩子们爱上体育,了解体育锻炼对滋生的好处,把应试教育变成素质教育,在课堂中改变教学模式,可以通过游戏教学的方式让学生可以轻松愉快的完成教学目标。

3.2 丰富体育教学形式

兴趣是最好的老师。培养学生运动兴趣是青少年养成良好运动习惯的关键,在体育教学中,教师要以丰富多样的教学形式来进行课堂教学,以全面落实《国家学生体质健康标准》为重点,积极在校园内开展各种形式的课间体育活动。成立各类运动兴趣小组,比如乒乓球、羽毛球等,组织学生开展拔河、跳绳等趣味体育活动,全面增强学生体质健康。

丰富教学内容,确保体育教学对学生有影响,充分展现体育活动的普及性,做人人参与、个个争先,营造一种朝气蓬勃的校园体育氛围,让学生真真切切的感受到体育的魅力,体会到体育的快乐。

3.3 积极引导家长转变教育观念

家长的体育意识不强,传输给孩子的观念不合理等是导致学生体质健康下降的另一个因素。因此,转变家长的教育观念尤为重要,学校和当地教体局应加大体育锻炼的教育宣传力度,培养家长正确的体育观,认识到一味追求孩子的文化课成绩而忽视体育锻炼所带来的不良后果。大力普及科学的体育锻炼方式,广泛开展各类体育健身活动,引导家长和孩子积极参与到大众健身中去。

4 结论

中学生体质健康下降是多方面导致的原因,这其中也反映了学校教育 and 家庭教育的缺失和问题,因此,各个学校要联合家长组织好体育教育工作,注重孩子身体素质健康,学校提供优质的体育教学服务,促进学生身心健康成长。

对于正在成长的青少年来说,体育锻炼是必不可少的,养成良好的运动习惯,不仅能强身健体,还能提升一个人的自信和毅力。

参考文献:

- [1] 曹正学 青少年学生体质健康下降原因及对策分析[J]. 体育世界(学术版);2019.11:190-191
- [2] 孙佑明,葛礼峰,杨军 农村中学学生体质健康的现状级对策研究[J]. 田径;2019.09:74-76
- [3] 丁源源,樊贤进,张斌 合肥市中学生体质健康状况调查研究[J]. 安徽警官职业学院学报;2018.08:112-117