

# 高中生体质健康发展趋势及新影响因素分析

丁伟生

贵州省盘州市第一中学 贵州 盘州 553500

**摘要:**众所周知, 身体健康是一切赖以生存与发展的基础, 唯有拥有强壮的体魄, 健康的体质, 人生才有良性发展的可能。而体能素质的提高并不是一蹴而就的事情, 需要长年累月去锻炼与培养。如果将目光聚焦到学生群体, 尤其是高中学生身上就会发现, 近视、肥胖、体弱等问题变得越来越普遍, 除了极少部分学生受到基因的影响以外, 大部分学生都是在后天的成长发育过程中欠缺体育锻炼。本文对影响当代高中生体质健康的因素进行探究与思考, 并提出相应的对策, 以期对高中生的体质健康提升起到参考的作用。

**关键词:** 高中教育; 体质与健康; 影响因素

一个民族旺盛生命力的显著标志是国民的体质健康, 体质健康也是社会文明发展进步的重要标志。新课程改革不断向纵深推进, 进一步激发了高中生体育锻炼的积极性。然而客观地审视当代高中学生的体质健康状况, 还存在着一定的问题, 影响当代高中生体质健康的因素除了学习压力过大以外, 主要是体育锻炼的不稳定性、饮食习惯的不科学性、作息习惯的不合理性。对此, 教师应指导学生形成科学健康常识的认知, 养成良好体育锻炼的习惯, 重视良好营养物质的摄入, 促进体质健康的全面有效提升。

## 一、高中生体质健康发展的新影响因素

### (一) 体育锻炼的不稳定性

体育锻炼无疑是保证学生体质健康的重要因素, 然而仔细观察就会发现, 大部分高中学生并没有养成体育锻炼的习惯。集中表现在以下几个方面: 其一, 对体育锻炼不够重视。在体育课上表现得比较懒散、马虎、应付, 或者是将体育课挪为他用。其二, 对教师叮嘱的课后锻炼计划不上心。比如教师布置家庭锻炼作业并没有按时、按质、按量完成。其三, 在自己可支配的业余时间也没有主动体育锻炼的习惯。大部分学生会心血来潮时一次性运动量很大, 比如花一个下午或晚上来打球等, 虽然即时即刻的运动量比较大, 但由于欠缺长期性, 属于“三天晒网两天打鱼”的状态, 随意性很大, 其对体质健康的促进效果不明显。

### (二) 饮食习惯的不科学性

学生的体质健康水平离不开科学的、足量的、合理的营养摄入, 它是保证人体各个器官健康发育与正常运转的前提与基础。然而不少学生在饮食习惯上并不注意。除了比较普遍的不吃早餐、早餐随意、爱吃宵夜等现象以外, 包括喜欢喝碳酸饮料、喜欢喝奶茶、喜欢吃高热量的雪糕等、在沟通交流中, 有一部分学生将美食视之为放松精神, 缓解压力的一种方式, 这本是无可厚非, 但如果长此以往, 渐渐地养成了不科学的饮食习惯, 那对学生的体质健康来讲无疑是有害无利的。

### (三) 作息习惯的不合理性

学习压力大, 自我要求高, 课业负担重等让学生不知不觉地延长了学习时间, 有的学生甚至会到凌晨一两点才休息, 表面上看似花费了比别人更长的学习时间换取学习效果的提升, 但从长远来看, 这有可能是学生过早地透支了自己的身体, 用过长的学习时间换来了较差的体质。比如, 有些学

生睡眠不足或者睡眠质量不好, 在课堂上就容易出现打瞌睡、走神、精神涣散、注意力不集中等问题, 又或者出现虚弱无力、贫血等更为严重的问题, 这些都是在极大地损耗学生的体能, 降低学生的体质。

## 二、高中生体质与健康提升的策略

### (一) 形成科学健康常识的认知

上面提到的几种影响学生体质的因素, 不论是欠缺稳定性的体育锻炼, 还是饮食习惯不科学, 又或者是作息时间的紊乱, 其实都与学生对身体健康的保持、体能素质的提高认识不充分有关。因此, 要优化当代高中生的体质, 教师首先要培养学生形成对健康常识的科学认知。具体来讲, 第一, 培养对体育锻炼的正确认知。从体育锻炼的必要性、重要性、紧迫性, 到体育锻炼的方式方法、幅度节奏、各种体育项目锻炼的注意事项、如何正确选择适合自己的体育项目等等, 学生应当有一个比较全面的认知, 才能够根据自己的具体情况制定适合自己的日常锻炼计划。第二, 培养学生对精神压力舒缓的正确认知。有部分学生会选择用高热量的甜食、熬夜刷刷、打游戏等方式来放松自己的情绪, 舒缓自己的压力, 这种看似一时放松的片刻休息背后可能是想不到的对身体的损伤, 教师可以引导学生通过主动与身边的人倾诉与交流、阅读励志的书籍、体育锻炼等方式来放松, 培养学生主动将体育锻炼视之为首选放松方式的习惯。当学生自己具备了一定的健康常识之后, 他们也更加能够在分析判断中自主选择对自己的身体健康有利的行为方式。

### (二) 养成良好体育锻炼的习惯

当代高中生大部分都能够认识到体育锻炼之于体质的重要性, 也会有意识地参与体育锻炼, 但更多是一时兴起, 心血来潮, 有时间就锻炼这种即兴随意的, 这种运动方式看似一时达到了锻炼的目的, 但间断式的特点让学生并不能长期有序地起到提高体质的效果。为了更好地解决这个问题, 教师应培养学生养成定期体育锻炼的习惯。具体来讲, 就是制定比较明确的、具体的、可行的、可调整的、基于个人情况的锻炼方案。比如有的学生喜欢早起, 那么可以在早起后安排十五分钟至二十分钟的晨跑、太极拳、健美操等, 让运动开启活力的每一天。比如有的学生喜欢晚睡, 那么在睡前的十分钟做一下舒缓运动, 让身体放松陪伴学生入眠。比如有的学生喜欢在每天放学后晚餐前自我放松一下, 那么在这段时间里可以安排出十五分钟至二十分钟的散步等。比如有的

学生非常喜欢打羽毛球、踢足球、打篮球等，那么一个星期至少安排一次运动，比如在周末时花两个小时来打球等等。教师应鼓励学生将自己的体育运动融入到学习计划里，见缝插针地运动，将运动分为单位时间，比如十五分钟，三十分钟，一个小时、两个小时等，尤其是利用好以三分钟到五分钟为代表的碎片化时间，学习一些简单的、即兴的、不用器材或者器材非常简单的体育动作，尽可能地抓住碎片化时间来运动。与此同时，将自己的运动作息表以文字的方式写下来，比如和学习计划一起写在台历上等，以文字的方式提醒自己。在最开始，可以邀请学生家长加入到对学生的监督、提醒中，帮助学生慢慢地养成体育锻炼的习惯，让其将体育锻炼融入到自己的日常生活中。唯有长期的、定量的体育锻炼，才能够真正地发挥体育锻炼之于体质提高的价值与意义。

### (三) 重视良好营养物质的摄入

最后要提到的一点是重视良好营养物质的摄入，这是保证体质提高的营养要求。当代高中生的自主意识摘要：随着教育的改革，当前教学已经不再只是单纯的关注学生的文化课成绩，教师越来越注意学生的综合素养和体能，因此，体育教学的地位也在不断提升。体育教学不仅能够提升学生的身体素质、体育技能，还能够有效培育学生的合作的能力、团队意识等等。但是在当前的小学体育教学环节里，仍然存在着很多的问题，很多教师能够意识到体育科目的重要性，可是却没有将其落实到实际的教学改革里。因此，在这样的背景下，本文开展了相关的探究，分析了基于“三个尊重”下小学体育耐久跑教学策略，为非常强，加之被互联网世界中的各种资讯所包围，相对比较容易受到舆论的影响。在教学中可以发现，有少部分女学生过早地就对自己的体形、体

重等有苛刻的，甚至是不合理的期待。比如为了保证自己的体重低于某一个数值而想要减肥，而减肥的方式通常是少吃饭、不吃肉、饿肚子等等，这不仅不是健康塑形的方法，而且会对身体起到难以修复的损伤。因此，在做好日常体育锻炼教学的同时，教师也要培养学生养成正确的审美观点，让学生能够充满自信地，朝气蓬勃地成长与生活。

### 三、结语

当代社会的竞争压力越来越大，不论是学生对自己的要求，还是外界对学生的要求，都在日益加快的社会发展环境中变得越来越高。映射到学校中，高中生普遍承受着越来越大的压力，不论是主观意愿还是客观学业要求，很多学生都需要花费更多的时间在学习上，这些都无形中缩短了学生的正常休息时间与运动时间。表现在体质健康上，间断性的体育锻炼、非科学性的饮食习惯、不合理性的作息习惯成为了影响当代高中生体质健康最为明显的三大因素。为了有效地解决这个问题，从学校到家庭，从教师到学生到学生家长，都应当通力配合来给学生提供与创造一个良好的机体运动空间与平台，保证基本作息与健康饮食需求得到合理的满足。唯有将体质健康的培养与提高置放在一个重要的层面上，才能保证学生的“持久作战力”与“旺盛成长力”，在刻苦学习，勤勉上进的同时也能够快乐成长，健康成长。

### 参考文献：

- [1] 谭海军. 影响高中学生体质健康的因素及对策研究[J]. 体育风尚, 2020(09).
- [2] 李艳, 魏敏, 张东玲. 影响中学生体质健康的因素分析及改善对策探究[J]. 当代体育科技, 2020(23).

