

Study on the status quo and improvement strategies of physical health of junior middle school students in Nanshan Middle School, Zhenkang County, Lincang City

Xiongjun Zhang Yang Tang*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

As the future backbone of the nation, middle school students' physical health has become a key focus of national policy. In response to China's student health initiatives, local governments have implemented various measures to improve physical fitness. Given China's vast territory and regional economic disparities, students' health conditions vary significantly across areas. Zhenkang County, characterized by its border location, ethnic diversity, mountainous terrain, and former military zones, has long faced challenges in school-based physical education. This study investigates the physical health status of students at Nanshan Middle School in Zhenkang County, Lincang City, identifies existing issues, and proposes targeted improvement strategies.

Keywords

Zhenkang County; middle school students; physical health; enhancement strategies

临沧市镇康县南伞中学初中生体质健康现状与提升策略研究

张雄军 唐杨*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

中学生作为祖国未来的主力军,其体质健康是当前国家重点关注的问题,为响应国家关于学生体质健康政策的号召,各地政府纷纷出台了相关的政策,从而提升学生的体质健康水平。由于我国地域辽阔,不同地区的经济发展状况不同,学生的体质健康水平也有所不同,而镇康县是一个集边境、民族、山区、原战区为一体的县份,其体育与健康工作在学校的教育中一直处于薄弱的环节,基于此本文对临沧市镇康县南伞中学学生体质健康状况进行调查分析,找出当前中学生体质健康存在的问题,并提出相应策略。

关键词

镇康县; 中学生; 体质健康; 提升策略

1 引言

为了更好地监测青少年的健康状况,国家教育部门以及体育总局自2002年开始面向全国的青少年开展体质测试,在“健康第一”的指导思想引领下,国家专门为在校学生制定了《国家学生体质健康标准》,旨在全面地了解我国大中小学生的体质健康发展状况,对学生的体质健康状况进行及时的监测^[1]。而随着改革开放以来,人们的生活水平有了显著的提高,然而生活水平的提高,人们的身体素质状况越来越下滑,特别是中学生体质健康状况,令人堪忧^[2]。据第八

次全国学生体质与健康调研结果可知,中学生肥胖率、患病率以及近视率都呈现出上升的趋势,这些数据充分的体现了中学生体质健康状况不容乐观,所以当前解决中学生的体质健康问题则尤为重要。因此本文将对临沧市镇康县南伞中学初中生体质健康状况进行调查分析,旨在通过了解当前的中学生体质健康的具体情况以及影响中学生体质健康的因素,并结合实际情况提出相应的对策,以此来为提升中学生的体质健康提供相应的参考依据,也有利于优化学校的体育教学体系,帮助学生养成良好的体育锻炼习惯,为中学生有健康的体魄奠定坚实的基础。

2 研究结果与分析

2.1 临沧市镇康县南伞中学体质健康基本情况分析

根据调查可知,在不同性别学生体质健康总分成绩中,男生优秀率为2%、女生优秀率为0.1%,男生良好率为

【作者简介】张雄军(2002-),男,中国云南临沧人,本科,彝族,从事体育教学研究。

【通讯作者】唐杨(1982-),男,中国四川南充人,硕士,讲师,从事学校体育研究。

14%、女生良好率为6%，男生及格率为83%、女生及格率为93%。由此可以看出多数同学都能够及格只有极少部分同学不能够及格，主要是及格为主。优秀率和良好率比较低，成绩不太乐观，优秀率、良好率都有待提高。这主要是因为学生参与体育锻炼的频率较低，健康意识薄弱、教师组织体育活动较少等问题，因此学校应适当的增加体育课时和课外体育活动开展频率。

根据调查可知，在不同年级学生体质健康总分成绩中，各个年级的及格率最高，分别为初一90%，初二91%，初三81%，主要是及格为主。优秀率都是1%，良好率分别为初一8%，初二7%，初三16%。整体来看体质健康状况初三年级更好一些，初一和初二年级基本一样，但总的来说三个年级体质健康状况都不太乐观。优秀率和良好率都较低，有待加强。这主要是因为学生参与体育锻炼的频率较低，锻炼场地设施不足等，因此学校应适当的增加学生参与体育锻炼的频率和时间^[3]。

2.2 临沧市镇康县南伞中学体质健康测试各项目情况

2.2.1 50米跑成绩分析

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学不同性别初中生50米跑测试成绩等级分布情况，其中男生优秀的占23.15%，良好的占6.15%，及格的占69.66%；女生优秀的占7.89%，良好的占17.14%，及格的占74.74%。男生优秀率大于女生的优秀率，说明该项目男生成绩要比女生好，但整体来说男生、女生都不太乐观。也可见50米跑测试成绩男生、女生都是及格为主，优秀率和良好率偏低，有待提高。这主要是因为学生参与体育锻炼的次数较低，对体育锻炼重要性认知不足，速度素质不乐观。因此要加强体育锻炼，学校多开展体育活动。

2.2.2 立定跳远成绩分析

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学不同性别初中生立定跳远测试成绩等级分布情况，其中男生优秀的占10.32%，良好占15.12%，及格的占71.43%；女生优秀的占5.26%，良好的占8.80%，及格的占85.71%。男生优秀率和良好率都要比女生的高，说明该项目男生成绩比女生好，但整体来看男生、女生都不太乐观。也可见立定跳远测试成绩男生、女生都是及格为主，优秀率和良好率偏低，有待提高。这主要是因为学生参与体育锻炼的频率较低，缺乏爆发力、肌肉耐力以及协调能力等。因此学生要加强体育锻炼，提升健康意识，学校要多开展体育活动。

2.2.3 坐位体前屈成绩分析

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学不同性别初中生坐位体前屈测试成绩等级分布情况，其中男生优秀的占6.78%，良好的占10.32%，及格的占82.90%；女生优秀的占6.86%，良好的占9.71%，及格的占81.26%。男生及格率和良好率都比女生高，优秀率男、女生相当，说明该项目成绩男生要比女生好，但是整体来看男生、女生都还是不太乐

观。也可见坐位体前屈测试成绩男生、女生都是及格为主，优秀率与良好率都偏低，优秀率和良好率有待提高。这主要是因为随着年龄的增长，身体骨骼基本定型，加上学生参与体育锻炼少。因此要多加体育锻炼提升身体柔韧性、协调性等。

2.2.4 1000米/800米跑成绩分析

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学不同性别初中生1000米/800米跑测试成绩等级分布情况，其中男生优秀的占16.89%，良好占17.52%，不及格的占0.94%；女生优秀的占7.20%，良好的占17.14%，不及格的占5.83%。男生优秀率和良好率都比女生高，而不及格率女生又大于男生，说明男生成绩比女生的好，但是整体来看男生、女生都还是不太乐观。也可见1000米/800米跑测试成绩都是及格为主，优秀率和良好率都偏低，有待提高。这主要是因为学生参与体育锻炼的频数少，加上体重的增加，使得学生的耐力素质有所下降。因此要让学生加强体育锻炼，提升耐力素质，丰富开展体育活动^[4]。

2.2.5 引体向上/一分钟仰卧起坐成绩分析

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学不同性别初中生引体向上/一分钟仰卧起坐测试成绩等级分布情况，其中男生优秀的占5.32%，良好的占3.96%，女生优秀的占1.03%，良好的占3.89%，男生优秀率和良好率都比女生高，说明男生成绩比女生好，但整体来看男生、女生都不太乐观。也可见引体向上/一分钟仰卧起坐测试成绩男生、女生都是及格为主，优秀率和良好率偏低，有待提高。这主要是因为学生体育锻炼意识差，加上体育锻炼次数少，力量训练不到位。因此要加强力量素质训练，加强体育锻炼加强锻炼意识。

2.3 影响临沧市镇康县南伞中学初中生体质健康的因素分析

根据调查可知，影响临沧市镇康县南伞中学初中生体质健康的因素中有93.29%的选择健康意识薄弱，选择体育活动组织少的占81.54%，还有44.3%的学生选择心理问题，由此可见影响初中生体质健康的因素多种多样。

2.3.1 健康意识因素

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学初中生对于体质健康觉得一般重要占54.36%，非常重要和比较重要分别占5.37%、15.10%，但认为不太重要的人数达50人，占比25.17%，由以上调查数据可知临沧市镇康县南伞中学大多数初中生缺乏对于体质健康的全面了解，可见初中生对体质健康重要性的认知不足，也就说明初中生的健康意识相对薄弱，因此也会导致学生饮食不规律，睡眠时间不足等问题，进而会影响初中生参与体育锻炼的积极性不高，使得临沧市镇康县南伞中学初中生的体质健康水平有待提升。

2.3.2 心理问题因素

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学初中生表示心理问题对体质健康影响非常大的占23%，认为影响比较大

的占39%，认为影响不大的仅占7.5%，可见大多数学生表示心理问题对体质健康的影响比较大。

2.3.3 体育活动组织因素

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学初中生表示学校每周课余体育活动组织次数为1-2次的占65.77%，课余体育锻炼次数在3-4次的占18.16%，由此可见镇康县南伞中学课余体育活动次数主要集中在1-2次，可见镇康县南伞中学课余体育活动组织次数相对较少，不利于满足学生参与体育锻炼的需求，进而会对其身体素质产生一定的影响，不利于初中生体质健康水平的提升。

2.3.4 体育锻炼频率因素

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学初中生每周参与体育锻炼1次的占70.81%，每周参与体育锻炼2次的占17.49%，每周参与体育锻炼3次占8.05%，参与体育锻炼4次及以上的只占3.65%，由此可见临沧市镇康县南伞中学初中生每周参与体育锻炼的次数较低，主要是因为学业压力的影响以及学生健康意识不强。

2.3.5 体育锻炼场地设施因素

根据调查可知，临沧市镇康县南伞中学体测器材设施情况，其中学校拥有1个田径场，2台肺活量测试仪，1个身高体重仪，2台坐位体前屈测试仪等。实地考察中可知田径场面积相对较小，同时学校没有室内体育馆，同时相关的配套体测设施数量不足，由此可见临沧市镇康县南伞中学体测设施不完善，进而会影响学生体测成绩，同时在一定程度上也会影响学生参与体育锻炼的积极性。

3 临沧市镇康县南伞中学体质健康提升策略

3.1 重视健康教育

临沧市镇康县南伞中学应不断积极构建全面的健康教育体系，首先学校应积极开设体质健康相关的课程，安排专业的教师进行授课，授课内容应包含健康饮食、科学作息以及常见疾病预防等方面，其次临沧市镇康县南伞中学还要积极开展相关的体质健康方面的知识讲座，让学生充分认识到体质健康的重要性，进而提高参与体育锻炼的积极性，同时学校还要加强对体质健康方面知识的宣传力度，借助学校的广播、宣传栏等，定期给学生传播更多的健康知识，以此来更好的调动学生参与体育锻炼的积极性，进而促进学生良好的运动习惯，更好的提高临沧市镇康县南伞中学初中生的体质健康水平^[5]。

3.2 关注心理健康

临沧市镇康县南伞中学除了要关心学生的身体素质，还应加强对初中生心理健康的关注度，可以积极建立心理健康辅导中心，安排专业的心理辅导教师。学校应定期组织心理辅导教师到各个年级和各班开展相关心理健康方面的知识讲授，进而更好的帮助初中生更好的了解常见的心理疾病

和预防方法，帮助学生正确对待自己的心理状态，同时临沧市镇康县南伞中学还应定期组织全校学生进行心理测试，以此来全面了解学生的心理健康问题，能够快速识别存在心理异常的学生，继而运用科学专业的方法对其进行心理疏导，更有效地协助这些学生排解负面情绪，减轻心理负担，此外各班的班主任要时刻关注班内学生情绪变化，加强与学生的日常沟通，以便及时发现学生不良心理状态，更好的帮助学生解决不良情绪，更好的促进初中生心理健康发展，让学生保持良好积极的心态面对生活和学习^[6]。

3.3 强化监督评估

临沧市镇康县南伞中学应结合《国家学生体质健康标准》建立健全相关的体质健康监督评估机制，首先学校要定期组织学生进行全面的体质健康测试，包括身体形态、身体机能和身体素质等多方面，以此来充分了解学生的体质健康水平，还要把体质健康测试结果及时反馈给各班主任、学生及学生家长，能够引起学生及家长的重视度，其次体育教师还要依据学生的体质健康测试成绩，针对不同的学生制定相应的体育锻炼计划和训练内容，以此来更好的提升学生的体质健康水平。

3.4 勤做体育锻炼

临沧市镇康县南伞中学应不断强化初中生参与体育锻炼的意识，首先学校要不断丰富体育教学内容，除了开展传统的体育运动项目外，还应积极引进一些学生感兴趣或者新颖的体育运动项目，激发学生参与体育锻炼的兴趣，其次学校还要合理安排体育课时，并且加强体育课时的管理制度，避免体育课被占用现象的发生，学校还应积极开展各种各样的体育课外活动，提高学生参与体育锻炼的频率和时间，最后学校还应积极开展各种形式的体育赛事，让学生在比赛中真切的感受到体育锻炼的乐趣，激发学生参与体育锻炼的热情，帮助学生养成良好的体育锻炼习惯，更好的促进初中生体质健康水平。

参考文献

- [1] 胡伟,马玉峰.青少年体质健康测试数据分析——以某地区初中生为例[J].体育视野,2024,(22):104-106.
- [2] 马浩.影响南京市栖霞区初中生体质健康水平的因素分析[D].南京体育学院,2022.
- [3] 邓西明.昆明市初中学生课外体育锻炼对学生体质健康影响的研究[D].云南师范大学,2015.
- [4] 惠萍,朱红卫.对大学生体质综合评价标准的研究[M].少年体育训练,1997(3):36-37.
- [5] 是建华.大学生体质健康测试在高校体育文化建设中的作用[J].山西财经大学学报,2022,44(S2):118
- [6] 王颖,陈小英,严谈.广州市越秀区初中生体质健康现状与提升策略研究[J].体育科技,2024,45(02):51-54.