

# Analysis on Investigation and Countermeasures of Physical Health of Junior Middle School Students in Yunzhou District, Datong City, Shanxi Province, China

Liangliang Lu Yuheng Li

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

## Abstract

Young people are strong and the country is strong. Adolescents are in a critical period of physical and mental development, and their physical health has always been the focus of social attention and research hotspots. With the development of the national economy, will the physical health of middle school students also improve? This paper investigates the physical health status of some junior school students in Yunzhou District of Datong City, China by inquiring literature data and field investigations, and seeks the factors that affect the physical health of students in terms of their families, schools, and students' physical fitness outside school. Scientific and effective suggestions and guidance will ultimately achieve the goal of enhancing the physical health of students, and provide ideas for future research on the physical fitness of junior school students, and provide data for the current status of junior school students in Yunzhou District, Datong City.

## Keywords

junior school students; physical health; countermeasures

# 中国山西省大同市云州区初中生体质健康调查及对策分析

鲁亮亮 李雨衡

云南师范大学, 中国·云南昆明 650500

## 摘要

少年强则国强, 青少年处于身心发展的关键时期, 而体质健康状况一直以来都是社会关注的焦点和研究的热点。随着国民经济的发展, 中学生的体质健康是否也随之提高? 论文通过查询文献资料、实地考察等方法, 对中国大同市云州区部分初中生体质健康现状进行调查, 并就在学生家庭、学校以及突发状况下体育运动的开展等方面寻求影响学生体质健康的因素, 从而提供科学有效的建议以及引导, 最终达到增强学生体质健康的目的, 并为以后有关初中生体质研究提供思路, 为大同市云州区初中生体质现状提供了资料。

## 关键词

初中生; 体质健康; 对策

## 1 引言

2016年中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》, 将青少年被列为促进体育活动开展的重点人群, 并提出青少年每周参加中等强度体育活动3次以上, 国家体质健康标准达标优秀率25%以上的目标。中学生大部分时间都在学校中度过, 在繁重的学习任务中, 他们的体质健康现状如何, 三年中的身体素质有何变化? 论文就中国大同市云州区三所学校中的部分初三年级学生三年来的体质健康数据进行调查研究, 并对影响要素进行分析, 促使学校、家

长及学生提高重视程度, 查缺补漏, 进而促进中学生体质健康发展。

## 2 云州区初中学生体质健康现状调查

### 2.1 坐位体前屈

2018届男、女生三年期间坐位体前屈平均值统计表如表1所示。

表1 2018届男、女生三年期间坐位体前屈平均值统计表 (cm)

	2018年	2019年	2020年
男生	4.59	4.26	7.28
女生	9.71	8.21	11.05

从表1的数据中可以看出云州区2018届中学生的坐位

【作者简介】鲁亮亮(1998-), 男, 中国山西临汾人, 本科, 从事体育教育训练学研究。

体前屈三年来总体呈v型变化趋势,女生的坐位体前屈平均值均高于男生。

坐位体前屈测试的是学生身体的柔韧程度,此地区中学在体育课程安排中的准备环节有专门的拉伸运动,来发展学生的柔韧素质,同时在测试前进行充分的热身活动,帮助学生更好活动开自己的关节、韧带和肌肉,取得好的成绩,2019年坐位体前屈平均值较小的下降引起了体育教师重视,并在2020年疫情期间教师通过网上教学,让学生在家中也能跟着老师一起活动身体,但主要还是返校后的体育锻炼促进了学生柔韧素质的发展<sup>[1]</sup>。

## 2.2 50m 跑

2018届男、女生三年期间50m平均值统计表如表2所示。

表2 2018届男、女生三年期间50m平均值统计表(s)

	2018年	2019年	2020年
男生	9.09	8.75	8.63
女生	9.97	9.82	9.40

从表2的数据中可以看出云州区2018届中学生三年间的50m跑中,学生的数据呈现为上升趋势,速度越来越快。

影响50m短跑成绩的最大因素分别是爆发力和速度。受中学体育考试的影响,学生在日常运动训练的同时,身体的素质也随之增长,学生50m短跑越来越好。

## 2.3 耐力跑

2018届男、女生三年期间耐力跑分值平均值统计表如表3所示。

表3 2018届男、女生三年期间耐力跑分值平均值统计表

	2018年	2019年	2020年
男生	67.73	81.35	80.5
女生	83.84	78.80	78.66

从表3中可以看出云州区2018届中学生男生三年间耐力跑分值随着年龄增长呈倒V型变化趋势,女生成绩则不断下降。

在2018年的速度测试中,一部分学生身体体能不好且缺乏跑1000m的经验,学生成绩不理想,同时部分学生为追求更快的速度以及好的成绩,带有一定的目的性,又造成良好和优秀的学生较多<sup>[2]</sup>。2020年在疫情防控的作用下,各大运动场馆,场地关闭,学生缺乏场地器材,学生上半年缺乏锻炼,体能下降,返校后学校既要对学生进行体育专项训练,加强体能恢复,参加中学体育考试,又要遵守学校疫情防控规定,尽可能减少学生间的接触,减少学生的体育课强度,学生学业压力逐渐增大,造成不及格学生减少,及格

级别学生增多,当年学生成绩提高不明显,同时女生的生理也影响了到运动水平的发挥<sup>[3]</sup>。

## 2.4 力量素质

2018届男、女生三年期间力量平均值统计表如表4所示。

表4 2018届男、女生三年期间力量平均值统计表(个)

	2018年	2019年	2020年
男生	3	8.6	8.08
女生	19.5	30.22	32.26

从表4中可以看出云州区2018届初中学生男女生三年间的力量能力方面随着年龄的增长总体呈上升趋势,男生在2020年略有下降。

在中学体育考试中,仰卧起坐为女同学主要的考试项目,所以在这方面都有所训练,成绩逐年提高。2020年部分女生课下组队训练,成绩提高显著,良好达10%。而男生的引体向上主要依靠核心力量及臂力,锻炼方法主要是跳绳和俯卧撑等,这些锻炼在家里就可以进行,体育教师在网课上课程中运用也较多,但学生网课执行力不够,效果不太好。

## 2.5 立定跳远

2018届男、女生三年期间立定跳远平均值统计表如表5所示。

表5 2018届男、女生三年期间立定跳远平均值统计表(cm)

	2018年	2019年	2020年
男生	164.62	197.72	215.65
女生	158.54	169.16	178.74

从表5中可以看出云州区2018届中学生男学生三年间的立定跳远随着年龄的增长呈增长的趋势,且增长较大。

## 3 云州区初中生体质健康分析

### 3.1 身体形态方面

据调查80%左右的学生处于正常健康指数,有15%左右的学生处于超重和肥胖状态,低体重学生则较少。

### 3.2 身体机能方面

学生的肺活量随着年龄的增长不断增大,男生第二年发展较大,女生则稳定增长,年均增长500mL,男女生后期的肺活量平均值均在3100mL左右,学生的身体机能逐年向好发展<sup>[4]</sup>。

### 3.3 身体素质方面

云州区2018届中学生三年间的柔韧素质普遍处于及格水平,但良好和优秀学生较少,2020年分别占用18%、6%;在速度和耐力方面,男女生的成绩均有所上升,不及格的学

生逐年减少,大部分学生达到及格水平;在力量素质方面,2018年有62.5%的男生处于不及格水平,而2020年不及格男生则降低到8%左右,女生在力量方面则不断增长。在立定跳远方面,学生成绩越来越好,基本都能及格,只有个别学生达不到及格,成绩不理想<sup>[5]</sup>。

## 4 云州区初中生体质健康发展的对策

### 4.1 合理安排教学内容

为塑造良好的身体形态,体育教师要科学合理地安排体育课教学内容和课堂强度,提高课堂教学效率,在进行专项训练的同时,不忘对弱项进行补强,在校或在家都可以通过跳绳、开合跳,波比跳等无器械运动来锻炼身体,其中跳绳有助于提高心肺功能,每天600~800个跳绳,分组进行,每组150个,提高学生的身体机能;开合跳可以迅速提高心跳率,每天200个,分组进行,每组40个,让身体快速燃脂,减轻体重,促进学生身体形态健康发展<sup>[6]</sup>。

### 4.2 加大基础设施建设

为提高学生身体素质,学校应积极调研改进,在提高学生学习效率的同时,科学合理地布置课外作业,从而使学生有时间有精力进行体育运动,同时要加大对体育教育的教育资金投入,完善、充实体育场地,体育器械,学生可以通过正压腿,侧压腿,后压腿,仆步压腿等来发展身体柔韧素质,20s即可,最好有人陪同;可以通过爬台阶,变速跑,负重跑等来锻炼跑步的速度和耐力;通过深蹲加强下肢力量,平板支撑加强核心力量,仰卧起坐加强腹部力量,俯卧撑加强手臂力量等,来提高学生的力量素质,增强学生的立定跳远成绩<sup>[7]</sup>。

### 4.3 学校进行科学指导

遇到突发情况时,学校要做好相应的体育教学预案,如在此次的疫情中,学校要在合理安排学生文化课学习基础上,结合本地本校实际,科学制定学生体育课教学和课外活动计划,指导学生在紧张的文化课学习之后,通过适当的体育锻炼愉悦身心,强健体魄,可以实行小班化、分散式体育

课教学和课外活动,开展广播体操、武术健身操、健美操、跳绳、踢毽子等人体不接触和人员不密集的体育锻炼项目。

在学生离校居家期间,家长要加强与教师的沟通,积极配合老师的工作,共同督促学生,提高学生的执行力,同时教师要积极改革创新教学内容,在保障运动效率的同时加强运动强度,提高学生运动兴趣,学生可在电梯过道等比较空旷的地方运动,内容以有氧运动为主,要注意保持室内空气流通,同时家长要注意保障学生运动安全<sup>[8]</sup>。

同样在遇到沙尘暴、雾霾等恶劣天气的突发状况时,学校要及时停止室外活动,有室内场地的转向室内活动,进行乒乓球、武术、健美操等教学活动,没有活动场地的,可以安排学生在教室的过道,座位旁边进行一些简单的身体素质练习,如进行室内弹力带训练,也可以进行一些技术动作讲解,裁判规则学习,体育赛事欣赏等<sup>[9]</sup>。

## 参考文献

- [1] 陆勇强.新冠疫情背景下影响初中生体质健康的因素及对策研究[D].上海:上海体育学院,2021.
- [2] 穆盼阳,陈育琦,杨佐鑫.初中生体质健康现状与提升策略研究[J].体育风尚,2020(10):28-29.
- [3] 林志萍.关于中学生体质健康测试中存在问题的思考[J].当代体育科技,2020,10(16):90-91.
- [4] 许源.初中生体力活动与心肺耐力关系研究[D].临汾:山西师范大学,2020.
- [5] 达婷婷.学生体质健康测试的初中体育教学改革思考[J].新课程(中),2019(11):22-23.
- [6] 陈盼.山西省初中生体力活动的现状及其影响因素研究[D].临汾:山西师范大学,2017.
- [7] 田屯雅.对初中生体质健康测试的理论反思[J].新课程(中学),2016(5):27-28+30.
- [8] 彭波.欠发达地区青少年健康危险行为现状与健康促进对策研究[D].南充:西华师范大学,2016.
- [9] 林剑.关于初中生体能发展的几点思考[J].中国校外教育,2015(31):159.