

当前中小學生体质健康的现状分析与改进策略

陈新定

(甘肃省陇西县文峰第二小学 甘肃 定西 748000)

摘要：“国家教育部每年都将定期对学生进行体质健康测试，通过检测项目的设置进一步促使学生在校、在家、在外能够方便的、灵活、随时随地动起来、练起来。通过开展这一系列检测目的在于了解与掌握当前学生体质状况处于一种什么水平。但是通过检测摸底之后情况看来不容乐观，学生的自我锻炼意识与习惯淡薄，甚至没有这个锻炼的习惯。其主要在个人因素、家庭因素、环境因素等方面影响了学生体质提升，针对这一现状带给我们的是众多的深思。

关键词：体质健康测试；个人因素；家庭因素；环境因素

最近几年听到最多的就是增强学生体质，保证学生每天锻炼一小时，虽然政策文件都已贯彻落实到学校，甚至到家庭，但是收到的效果却不明显，有些学生体质还是原地踏步走，有些学生逐年下降。笔者是任教小学体育一线的专职体育教师，就以小学阶段为例，结合自身任教心得和近几年的体侧健康测试情况，来谈谈现阶段小学生体质健康的现状分析及改进策略。

一、当前中小學生体质健康的现状

近视率呈低龄化趋势而且逐年上升，短距离项目跑不动、跑不完，耐力问题明显凸出，小胖墩、孩子早熟……等一系列现象其实和学生体质的下降有重要关系，归根到底就是孩子不想锻炼、不喜欢锻炼、没时间锻炼、没场地锻炼等等，就仅仅依靠学校这个平台来要求孩子们锻炼、养成锻炼习惯是远远不够的，时间长了各种因素聚集一起，形成了一个恶性循环。其主要表现在以下几方面：

所谓每天锻炼一小时，也就是学校大课间活动时间、体育课时间、文艺时间的综合，算算时间是足够的，但是学生运动效果却不明显。大课间活动、文艺活动由于有些学校为了追求形式美、花样多，不考虑全体学生的实际锻炼情况，如大课间出现这一幕：钻山洞、老狼几点钟、捕鱼、过障碍物等形式多样，满盘皆游戏，虽吸引学生参与，但是很难保证每名学生都能全面参与，深入运动，结果运动强度、练习次数、运动量，满足不了大部分学生的运动欲望与身体需求，好比走马观花蜻蜓点水一带而过，身体刚热起来又想着玩其他花样，就想学校里开展的游园活动，有些同学玩了一个、有些同学玩了全部，由于时间关系、学生参与运动的能力关系参差不齐。场面虽是火爆，但是效果却是微不足道，就把全部的运动锻炼时间寄托在了体育课堂上，而体育课堂仅仅40分钟时间，除了教师的教，学生的学，这点练习密度也只能达成体育课上的教学要求。

现在的孩子白天学校上课，晚上各奔东西上自己喜欢和不喜欢的兴趣班，属于孩子自己的时间几乎少之又少，又怎么能挤出多余的时间去锻炼和运动呢？家长心疼孩子睡眠不足，只好洗洗上床睡觉了。然后带回家的体育家庭作业还躺在本子上睡大觉，兴趣班上完体育家庭做也也就不了了之了。在家长看来交了钱的兴趣班大于一切，再晚、再累都要完成，而体育家庭作业则可做可不做，所以孩子的兴趣班覆盖了孩子自己自由活动时间，从而缺乏锻炼的空间与时间。

综上所述，通过和学生家长谈话发现，其中主要策略要从学校设置的运动方式改变为契机，改变家长对孩子运动习惯的重视程度为抓手，设计学生喜欢的可选择性的体育家庭作业为着手。

二、当前增强中小學生体质健康的改进策略

(一)巧设活动项目，让学生“喜欢吃”

大课间、文艺活动时间是学生参与运动时间最多的时间段，

所以学校要根据每个水平段学生的年龄、生理、心理特点来安排设计，也可以根据本校的体育特色项目、拓展课程项目来针对性的设置和安排活动内容。如：一个年级根据班级的数量，每个班设计一个便于操作学生感兴趣的游戏，然后2-3天每个班一轮换游戏，这样不同的班级可以在2-3天左右就能玩到一个新的游戏，通过一个简单有趣的游戏让学生喜欢参与、易于参与从中就会无形的让学生爱上大课间活动，爱上文艺活动，爱上参与运动的习惯。

(二)合理布置体育家庭作业，让学生“随时练”

体育运动项目对场地的要求很高，但是体育家庭作业的布置需要精简就地取材，源于生活融于生活，以室内为主战地考虑项目的安排，如跳绳、柔韧性、腰腹力量、原地运球等等，节假日期间可以布置室外的公园慢跑、球场上打打球、健身器材上显显身手、户外爬山等等。

(三)用活班级群，让学生“爱上拍”

网络发达的今天，“群”是用来交流学习的，现在很多单位里为了方便布置任务或者发布小型通知，都会建立一个群，有QQ群、微信群等，学校也不例外，每个班也会建立一个班级群，我们应该以此为平台，让学生发布每天的运动视频，视频长短不限，哪怕只是一个镜头，用上班主任老师或者体育老师的一句句小点评、点赞都将是学生运动兴趣的助推器，并进行在班级中奖励，经过一个周期评比一次全勤奖、质量奖、优秀奖等奖项，目的在于激励学生，时刻坚持锻炼。从而以点带面会辐射全班，积极营造良好的班级锻炼氛围。

(四)家校合作，转变家长“旧观念”

要让家长明确知道，孩子身体健康是一切的保障，孩子现在面临的只是小学阶段，应该是有充足的时间和空间来玩，而不是让孩子一天到晚沉浸在学习、兴趣班之中，那岂不是一个工具，那作为家长就是发动机的纽带，家长要做好这条纽带的牵引着。把属于孩子的那一点点玩的时间还给孩子，还孩子一个健康阳光向上的童年。重视体育家庭作业，并不是不要语文、数学等科目的家庭作业，强化体育锻炼，也不等于要去忽视其他课程。只有将各学科作业有机结合起来，平衡好各学科作业的关系，文化课家庭作业巩固文化知识，体育家庭作业强化身体素质，增强体质，共生互补，相得益彰才是唯一正确的方向。

总之，学校、家庭良好的合作是孩子健康成长的基石。增强学生体质非一朝一夕所能做到的，而是要给孩子从小养成一个自我锻炼的意识、空间，给他们创造一个锻炼的氛围。让孩子从小有一个好体魄、好身体受益终身。增强学生体质绝非一句口号，而是一件大事。少年强，则国家强，则民族强。要实现中国梦和中华民族的伟大复兴，青少年身上肩负着拿好接力棒的时代重任。体质健康从娃娃抓起，任重道远。