

东阿县高级中学学生体质状况调查与对策研究

前言 随着《国务院关于深化教育改革推进素质教育的决定》等系列文件的颁布实施，提高对青少年学生身体素质健康的重视，加快推进中学体育教学改革，促进学生身体健康素质的提升已迫在眉睫。本文通过文献资料法、调查法和数理统计法等对东阿县高级中学学生体质状况进行研究，针对东阿县高级中学学生体质进行测试，发现学生的体质健康状况存在的问题，并从社会、学校和家庭等几个方面分析问题，提出一些实用性的建议，为东阿县高中体育教学提供可参考的依据，从而改善学生体质健康水平。

关键词 高级中学；学生体质；健康状况；调查分析

提高学生的体质与健康不仅是新一代青少年全面健康发展的诉求，同时也是学校体育改革的新方向，为了尽快解决这一困难，改善学生的健康状况，国家提出每年进行一次《国家体质健康标准》^[1]测试，促进学生参与体育锻炼，增强学生的体质。本文通过对东阿县高级中学学生体质与健康状况的研究，对学生的身体、形态和素质进行系统测试，并结合《国家体质健康测试标准》将数据^[2]，分析研究东阿县高级中学学生体质健康存在的主要问题。

1 东阿县高级中学学生的身体形态情况

东阿县高级中学学生的身体形态指标主要有身高、体重，通过身体形态我们能看出该阶段学生的身体发育状况，

表1主要显示了该校学生的平均身高和平均体重情况，了解大部分同学的身体形态情况。BMI是与体内脂肪总量密切相关的指标，该指标考虑了体重和身高两个因素。BMI简单、实用、可反映全身性超重和肥胖。成人的BMI数值体重指数^[3]，体质指数（BMI）= 体重（kg）/ 身高²（m²）。

由表1可以看出，男生的平均身高分别为1.76m、1.7m、1.79m；三个年级的女生的平均身高分别为1.63m、1.64m、1.65m。东阿县高级中学三个年级女生的平均BMI为20.32、20.82、21.67；三个年级男生的BMI分别为20.66、21.46、21.85。平均数反映的是600名学生的平均数值，对比身高/体重的测量评分标准可以看出，BMI显示高中学生的体质指数为正常。

表1 东阿县高级中学三个年级学生的身体形态情况（N=600）

身体形态	高一男生	高一女生	高二男生	高二女生	高三男生	高三女生
平均身高（m）	1.76	1.63	1.78	1.64	1.79	1.65
平均体重（kg）	64	54	68	56	70	59
平均BMI	20.66	20.32	21.46	20.82	21.85	21.67

从表2学生的具体情况来看，高二年级的肥胖人数最多，高一年级的超重人数最多。造成肥胖的原因主要有，学生学习压力增大，压力增大导致身体负荷变大，

从而使消化系统紊乱，导致了学生的肥胖。体育教育的匮乏使学生没有深刻认识到身体重要性，缺乏运动导致肥胖^[4]。

表2 东阿县高级中学三个年级学生肥胖人数

标准	高一	占比 %	高二	占比%	高三	占比%	总计
超重	24	35.8	20	29.9	23	34.3	67
肥胖	12	30	20	50	8	20	40

2 东阿县高级中学学生的身体素质情况

2.1 耐力素质

对东阿县高级中学的学生进行耐力跑测试,按照全国高中体质测试的标准,对女生进行800米跑的测试,对男生进行1000米跑的测试。

从表3可以看出,该校高一,高二,高三大部分学生处于及格阶段,高一男生和高一女生在及格阶段的人最多;从良好阶段来看,高中女生的良好人数比男生要多;从优秀阶段看,高三的女生人数最多,占10人;从不及格阶段看,高三年级不及格的人数最多,不及格的人数逐渐增多。造成这种情况的主要原因:高三学生面临着高考,学习压力大,学习紧张,而忽略了自身素质的锻炼。

表3 东阿县高级中学三个年级学生的耐力素质测试情况(N=600)

标准	高一女	高二女	高三女	高一男	高二男	高三男
优秀	4	6	10	2	3	4
良好	15	13	22	8	9	3
及格	76	75	67	76	60	54
不及格	5	6	1	14	28	39

2.2 速度素质

通过对东阿县高级中学600名同学50米跑的测试,结合全国高中体质健康测试50米评分标准,得出表4。

从表4可以看出,在50米跑速度测试中,东阿县高级中学三个年级的600名同学中,不及格阶段的人数为13人,占到了调查测试人数的2.2%;及格阶段的人数为182人,占到调查测试人数的30.3%;良好阶段的人数有110人,占到

调查人数的18.3%;优秀阶段的人数为295人,占到调查人数的49.2%。从高一年级来看,速度素质最好,无不及格;从高二年级来看,优秀的学生有83人,及格的有74人,大部分学生集中在这两个阶段;从高三年级来看,大多数学生集中在优秀阶段,共有144位学生,但是不及格的人数也是三个年级最多的。从不及格的人数情况来看,不及格的人数在增加,但是总体来看,东阿县高级中学学生的速度素质较好。

表4 东阿县高级中学三个年级学生的速度素质测试情况(N=600)

标准	高一	高二	高三	总计	%
优秀	68	83	144	295	49.2
良好	39	39	32	110	18.3
及格	93	74	15	182	30.3
不及格	0	4	9	13	2.2

2.3 柔韧素质

由从表5可以看出,在坐位体前屈柔韧素质测试中,东阿县高级中学三个年级的600名同学中,不及格阶段的人数为10人,占到了调查测试人数的1.6%;及格阶段的人数为310人,占到调查人数的51.7%;良好阶段的人数有132人,占到调查人数的22%;优秀阶段的人数为148人,占到调查人数的24.7%。

从总体来看,三个年级学生的整体柔韧处在及格阶段,优秀和良好的分别占148和132人,而不及格的仅有10人,说明东阿县高级中学大部分学生的柔韧素质较好。从男女生的数据比较上,虽然不及格的人数女生比男生要多,但是优秀阶段的女生要比男生多的多,女生的柔韧素质总体优于男生。

表5 东阿县高级中学三个年级学生的柔韧素质测试情况(N=600)单位/人

标准	高一男	高一女	高二男	高二女	高三男	高三女	总计	%
优秀	8	12	20	32	28	48	148	24.7
良好	18	13	22	20	40	19	132	22
及格	74	68	57	46	32	33	310	51.7
不及格	0	7	1	2	0	0	10	1.6

2.4 力量素质

本次调查是以东阿县高级中学男女学生的两种不同的测试项目组成,男生采用引体向上,女生采用一分钟仰卧起坐,男生主要调查上肢力量的发展情况,女生主要调查腰腹力量的发展情况。根据全国高中体质健康测试女生一分钟仰卧起坐和男生引体向上评分标准,整理测试数据得出表6。

从表中的数据很明显的可以看出,高中男生的力量素

质普遍大差,反观女生的力量素质总体性情况看,要优于男生的总体素质,其次,由于女生的力量素质是仰卧起坐数量决定,那么女生的腹部力量较为重要,其他肌肉为辅助力量,但是有部分女生因为腹部没有力量,且四肢力量较弱;从男生引体向上数量来看,男生的上肢力量较弱,不能满足引体向上的需求。造成这一现象的主要原因是,学生每天上下学不用更多的步行。学习任务繁重,使学生活动时间得不到保证^[5]。

表6 东阿县高级中学三个年级学生的力量素质测试情况 (N=600) 单位/人

标准	高一女	高二女	高三女	高一男	高二男	高三男	总计	%
优秀	1	1	3	1	2	2	10	1.7
良好	3	10	7	0	2	2	24	4
及格	92	84	88	18	12	6	300	50
不及格	4	5	2	81	84	90	266	44.3

3. 形成原因分析

3.1 社会方面

随着科学技术的不断高速发展，网络信息技术与人们的生活密切相关，这些高科技的出现给我们的生活带来了很大的方便，但是带来方便的同时伴有一些弊端，对学生的体质健康存在很多不利的影响。尤其是近两年疫情的特殊时期，网络授课成为了学生学习的主流，导致很多学生受到网络影响，忽视了锻炼身体的重要性，从而影响了学生体育锻炼的时间，导致身体素质不断下降，最终对学生体质测试成绩带来了一定的影响。

3.2 学校方面

作为学生生活和学习的主要场所，学校的整体情况会对学生的体质测试成绩的好坏产生直接影响，很多学校

运动场地建设水平一般，设施陈旧，限制了学生的运动。其次，学校对于体育与健康课的重视程度较低，每周体育课时较少，导致体育课不能够顺利开展，另外学校对体育老师的规范程度不够，从而达不到对学生体质方面的针对性练习，对学生的体质测试和身体机能等产生不良的影响。

3.3 家庭方面

由于受到传统教育思想的束缚，导致家长和孩子将目光主要集中放到了文化课的学习中，只重视理论课的学习，严重忽视了学习体育与健康课的重要性，以及锻炼对其身体健康的重要影响，导致学生缺乏对体育锻炼的重视，从而影响了学生体质测试的整体水平，也反映出了学生体质状况出现下滑的趋势。

文 / 陈发明（聊城大学体育学院，山东聊城 252000）

作者简介：陈发明，男，山东聊城人，聊城大学体育学院在读硕士研究生，研究方向：体育教学。

参考文献：

[1] 《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》测试工作的实施策略 [J]. 中国学校体育, 2020, 39(11):71-74.
[2] 康长莉. 《国家学生体质健康标准》数据测试和有效性的因素分析 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(29):240-241.
[3] 王丽丽. BMI 指数对大学生体质健康测试成绩影响的研究 [J]. 榆林学院学报, 2021, 31(02):74-77.
[4] 马文慧. 大学生肥胖的主要影响因素分析 [J]. 科技资讯, 2016, 14(20):161+163.
[5] 李鸿群. 谈谈如何提高中学生的身体素质 [J]. 考试周刊, 2016(96):115.