

东营市小学学生体育锻炼与体质变化研究进展综述

赵建飞

东营市体育运动学校，山东东营

摘要：本综述旨在分析东营市小学学生体育锻炼的现状及其对体质变化的影响。通过文献回顾、问卷调查和实地访问等方法，本研究收集了东营市不同小学的体育教学和学生体育锻炼的相关资料。研究发现，虽然体育锻炼时间得到了一定程度的保障，但学生体质健康水平仍存在差异，特别是在视力不良和肥胖率方面。本综述进一步探讨了影响学生体育锻炼的因素，包括学校体育设施、师资力量、家庭支持和个人态度等，并提出了相应的改进建议。研究结果表明，加强体育锻炼是提高小学生体质健康的关键，需要学校、家庭和社会的共同努力。

关键词：体育锻炼；体质健康；小学生；东营市；影响因素

引言

0.1 研究背景

东营市，作为山东省的一个重要城市，近年来在教育领域取得了显著成就。然而，随着城市化进程的加速和生活方式的变化，小学生的体质健康问题逐渐成为社会关注的焦点。体育锻炼作为提高学生体质健康的重要途径，其在小学教育中的地位日益凸显。本研究旨在探讨东营市小学生体育锻炼的现状、存在的问题以及体质变化的趋势，以期为相关政策制定和实践提供参考。

0.2 研究意义

当前，小学生的体质健康问题不仅关系到个体的全面发展，也关系到国家的未来和民族的繁荣。体育锻炼是促进学生身心健康、培养良好生活习惯的有效手段。通过研究东营市小学生体育锻炼与体质变化的关系，可以更好地理解体育锻炼在学生体质健康中的作用，为学校体育教育的改革和发展提供科学依据。

0.3 研究目标与问题

本研究的主要目标是分析东营市小学生体育锻炼的开展情况，评估其对学生体质健康的影响，并探讨存在的挑战和改进策略。研究将围绕以下几个核心问题展开：

- (1) 东营市小学生体育锻炼的现状如何，存在哪些优势和不足？
- (2) 体育锻炼对东营市小学生体质健康的影响表现在哪些方面？
- (3) 影响东营市小学生体育锻炼效果的因素有哪些？
- (4) 如何优化东营市小学生体育锻炼的策略，以促进小学生体质的全面提升？

1 东营市小学生体育锻炼现状分析

1.1 体育锻炼的普及程度

在东营市，体育锻炼的普及程度是衡量学校体育教育质量和效果的关键指标之一。本节将对东营市小学生参与体育锻炼的普及情况进行详细分析。根据前期进行的问卷调查和实地访谈结果显示，东营市小学生中有超过 60% 的学生每周参加体育锻炼的次数少于 3 次，每次锻炼时间多在 30 分钟以内。这一数据远低于国家体育总局推荐的“每天至少一小时中等强度以上体育运动”的健康标准。

此外，体育锻炼的种类也呈现单一化趋势，大多数学生主要参与的是学校组织的广播体操和球类运动，缺乏多样化的体育活动选择。由于设施限制和安全问题，一些需要特殊器材或场地的运动项目(如游泳、滑冰等)参与率较低。

1.2 体育锻炼的组织与实施情况

东营市小学的体育锻炼主要由学校体育教师负责组织和实施。体育课程通常安排在上午的早操和下午的体育课中，但各校的具体安排存在差异。在一些资源较为紧张的学校，由于师资力量不足或体育设施缺乏，体育课程往往无法充分利用或被其他学科占用。

调查中发现，尽管多数学校有制定体育教学计划，但在执行过程中往往因为种种原因未能达到预期目标。例如，部分学校的体育课程内容过于陈旧，缺乏创新和趣味性，难以激发学生的参与热情。同时，体育活动的组织管理也存在一些问题，比如安全措施不到位、学生个体差异关注不足等。

1.3 体育锻炼时间与频率

体育锻炼的时间和频率是评估其效果的重要参数。在东营市，小学生在校期间的体育锻炼主要包括每日早操、每周的体育课以及课外体育活动。然而，从调研数据来看，学生在校锻炼的频率和时长均未达到理想状态。

具体来说，大部分学生反映每周体育课数量为 2 至 3 节，每节课程大约 40 到 45 分钟。考虑到课程开始和结束的准备和放松时间，实际有效锻炼时间进一步缩短。此外，课外体育活动虽然在一定程度上增加了锻炼机会，但由于缺乏有效组织和支持，参与率并不高。

总体而言，东营市小学生的体育锻炼时间和频率显示出较大的改善空间。为了提升学生的体质健康水平，有必要对现有的体育教育和锻炼模式进行优化调整，增加锻炼的时间和频率，同时提高锻炼的质量和效率。

2 体质变化趋势与影响因素

2.1 体质健康指标的界定与测量

体质健康指标是用来评估东营市小学生身体和健康状况的重要工具。这些指标通常包括以下几个方面：身体机能(如心肺耐力、肌肉力量等)、身体组成(如体重、身高、体脂比例等)、以及身体素质(如速度、灵活性、协调性等)。在本次研究中，我们采用国家体育总局制定的《国民体质测定标准》作为测量和评估的基本依据。

为了准确测量这些指标，研究团队向东营市各参与研究的小学发放了具体的测试指导方案，并提供必要的测试工具，如跳绳、秒表、身高尺、体重秤和体脂仪等。每所学校指定专门的教师负责组织和实施学生体质测试，确保数据采集的准确性和一致性。

2.2 体质变化的统计数据分析

通过对比近五年内东营市小学生的体质测试数据，我们发现一些令人关注的趋势。数据显示，学生的身高和体重普遍呈上升趋势，但体质优秀率(即达到或超过国家体质健康标准的比例)却有所下降。具体来说，虽然大部分学生的身高和体重增长符合年龄特征，但体脂过高的学生比例从5年前的18%增加到了现在的24%。

此外，身体素质方面的表现也不容乐观。在速度和敏捷性测试中，例如50米跑和跳绳项目，平均成绩相比五年前有所下滑。这一结果表明，尽管物质生活条件改善，但学生的总体体质状况并未得到相应提高。

2.3 影响体质变化的内外因素探讨

体质变化受到多种内外部因素的影响。内部因素主要包括遗传、生长发育的自然规律以及个人健康状况等。而外部因素则涉及饮食习惯、体育锻炼的频率和质量、家庭和社会环境、学习压力等。

在东营市的情况下，快速的经济发展带来了生活方式的变化，诸如高热量食品的普及和静态活动(如看电视、玩电子游戏)的增加，这些都可能导致儿童肥胖率的上升。同时，学校体育活动的不足和家庭教育资源的不均衡也对学生体质有着深远的影响。

3 体育锻炼与体质健康的关系研究

3.1 体育锻炼对体质健康的积极作用

体育锻炼在儿童生长发育和体质健康中扮演着至关重要的角色。它不仅有助于增强心肺功能，还能促进骨骼、肌肉的发育，提高身体的协调性和灵活性。研究表明，规律的体育锻炼能显著提升儿童的免疫力，降低患各种慢性疾病的风险，如肥胖、糖尿病等。此外，体育锻炼还能有效提高注意力，减少焦虑和抑郁的症状，从而在心理层面支持儿童的健康成长。

在东营市进行的研究中，我们观察到那些定期参加学校组织体育活动的小学生，在体质测试中的表现普遍优于不常锻炼的学生。例如，在心肺耐力和肌肉力量的测试项目中，经常参加体育锻炼的学生群体的平均表现高于平均水平10%以上。

3.2 体育锻炼与视力不良、肥胖问题的关联

当前，小学生中视力不良和肥胖问题日益严重，成为社会广泛关注的公共卫生问题。研究发现，适量的体育锻炼对于预防和改善这些问题具有显著效果。例如，定时的户外活动能有效预防近视的发生，因为自然光的照射有助于眼睛的正常发育。同样，持续的体力活动能够加快新陈代谢，帮助消耗多余的热量，从而防止肥胖的发生。

在东营市的案例研究中，学生参与体育锻炼的频率与他们的体重指数存在显著的负相关关系。数据显示，那些每天至少进行一小时中等强度运动的学生的肥胖率比很少运动的学生低约5%。

3.3 体育锻炼在体质改善中的策略与方法

为了更有效地利用体育锻炼改善学生的体质，需要制定具体的策略和方法。首先，学校应根据学生的年龄特点设计多样化的体育课程，同时确保每个学生都能有足够的运动时间。其次，家庭也应积极参与到孩子的体育锻炼中来，鼓励并陪伴孩子进行日常的户外活动。此外，社区和政府相关部门可以联合举办体育赛事和活动，增加公共体育设施的建设，为儿童提供更多的运动机会和空间。

4 东营市小学体育教育的挑战与对策

4.1 当前体育教育面临的主要问题

在东营市的小学体育教育实践中，我们识别出几项主要的挑战。首先，体育教育资源的不均衡分配仍然是一个突出问题。部分学校由于经费不足，缺乏足够的体育设施和器材，这限制了体育教学的多样性和丰富性。其次，体育课程内容和教学方法的更新滞后，未能充分激发学生的兴趣和参与度，导致学生参与体育活动的积极性不高。此外，学校体育安全保障措施的不足以及体育教师专业能力的参差不齐也影响了体育教育的质量。

4.2 学校、家庭与社会在体育教育中的角色

为了应对上述挑战，需要学校、家庭与社会三方面共同努力。学校应定期评估和更新体育教育设施，确保设施的现代化和安全性，同时加大对体育教师职业发展的投资，提升他们的专业技能和教学方法。家庭作为儿童教育的重要环境，家长的态度和行为对儿童的体育活动参与具有重要影响。因此，家长应更加积极地支持和鼓励子女参与体育活动，与学校形成良好的互动和支持关系。社区和地方政府则可以提供额外的体育资源和平台，比如建设更多的公共体育设施，组织丰富多彩的体育活动，以促进整个社会对体育活动的参与和支持。

4.3 提升体育教育效果的对策与建议

根据研究结果，本文提出以下针对性的对策和建议，以提升东营市小学体育教育的效果。首先，创新体育教育内容和教学方法，例如引入新兴体育运动(如攀岩、街舞等)，采用更具互动性和趣味性的教学手段。其次，加强体育教师的专业培训，定期举办工作坊和交流会，提高教师的教学能力和心理辅导能力。再次，建立体育教育的多元评估体系，不仅评价学生的体能表现，也考量其合作精神、运动态度等软技能。最后，强化家校社会协同机制，通过定期的家长会、社区体育节等形式，增强家长和社区对学校体育的支持和参与。

5 结论与建议

5.1 研究结论总结

通过对东营市小学生体育锻炼与体质变化的综合研究，我们得出以下主要结论。首先，体育锻炼对学生体质有显著的积极影响，定期参与体育活动的学生的体质健康指标优于不常锻炼的学生。其次，体育锻炼的时间和频率是提升学生体质的关键因素，但当前东营市小学生的整体运动时间和频率尚未达到理想标准。此外，视力不良和肥胖问题在部分学生中普遍存在，而适当的体

育锻炼能显著预防和改善这些问题。然而,学校体育教育的资源配置不均、教育内容和方法的滞后以及家庭与社会支持不足等问题,仍然是影响学生体质发展的主要障碍。

5.2 对东营市小学体育教育的政策建议

基于上述研究发现,本文提出以下政策建议:

优化资源配置:政府应增加对体育教育的财政投入,尤其是在设施较少的学校,确保每个学生都能良好的环境下进行体育活动。

课程与教学方法创新:教育部门应推动体育课程内容的更新与丰富,采用更具吸引力和互动性的教学方法,激发学生的运动兴趣。

教师专业发展:定期为体育教师提供专业培训,提高他们的教学能力和安全意识,更好地指导学生。

增强家庭和社会合作:通过家长会和社区活动,增强家长和社区对学校体育的支持与合作,共同营造积极的体育锻炼氛围。

5.3 对未来研究方向的展望

未来的研究可以进一步探讨如何通过科技手段(如使用可穿戴设备监测运动量)来增强体育锻炼的个性化和科学性。同时,可以研究在不同文化和经济背景下体育锻炼与学生体质健康的关系,以制定更加精准有效的体育教育策略。此外,未来研究还应关注体育教育对于学生心理健康的影响,以及如何有效整合学校、家庭及社会资源,共同促进儿童的全面发展。

参考文献

- [1] 吴书洁.小学生体育锻炼习惯与体质健康的现状调查——以沭阳县传统校与非传统校为例[D].江苏:扬州大学,2021.
- [2] 张芙蓉.高年级小学生体育锻炼、体质健康和身体自尊的相关性研究[D].北京:北京体育大学,2019.
- [3] 肖浪.小学生家长对体育认知情况与学生锻炼、体质健康状况的相关性研究[D].江苏:扬州大学,2018.
- [4] 张海涛.宿州市小学生体质健康状况与体育锻炼现状调查及对策研究[D].安徽:安徽师范大学,2014.
- [5] 石文韬.重庆市中小学生体质健康状况与体育锻炼行为的关系研究[D].重庆:西南大学,2013.
- [6] 李艳丽.小学生体育锻炼方式与体质健康的关系探析[J].百科论坛电子杂志,2020(16):1481.
- [7] 赵欢欢,曾杰雄,汪志胜.广州市中小学生体质特点与体育锻炼情况关系的研究[J].当代体育科技,2020,10(1):87,89.
- [8] 韩国庆.中小学体育课应注重对学生体质的锻炼[J].考试周刊,2011(37):127-128.
- [9] 张亚军.课外体育锻炼对单纯性肥胖小学生体质健康影响的实验研究[D].江苏:扬州大学,2015.

[10]牛东芳. 家庭体育锻炼对小学生发展核心素养及体质的影响——以我校五年级部分学生为例[J]. 体育教学, 2018, 38(10): 7-8.

[11]符新勇, 张永鑫, 刘雯秀, 等. “双减”导向下中小學生课外体育锻炼干预路径研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(26): 185-188.

[12]黎杰. 湖南侗族中小學生体质状况及其体育锻炼现状的调查研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2010.

Review of Physical Exercise and Physical Fitness Change among Primary School Students in Dongying City

Zhao Jianfei

Dongying City Sports School, Dongying, Shandong province

Abstract: This review aims to analyze the current state of physical exercise among primary school students in Dongying City and its impact on physical changes. Through literature review, surveys, and field visits, this study collected relevant information on physical education teaching and students' physical exercises in various primary schools in Dongying City. The study found that although the time for physical exercise has been guaranteed to some extent, there are still differences in the physical health levels of students, especially in terms of poor vision and obesity rates. This review further explores the factors affecting students' physical exercises, including school sports facilities, teacher resources, family support, and personal attitudes, and puts forward corresponding suggestions for improvement. The research results indicate that strengthening physical exercise is key to improving the physical health of primary school students, which requires the joint efforts of schools, families, and society.

Keywords: Physical Exercise; Physical Health; Primary School Students; Dongying City; Influencing Factors

版权所有©2024 本文作者和香港科技出版集团。本作品根据知识共享署名国际许可证(CC BY 4.0)获得许可。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access