

# Study on the Physical Health Status and Promotion Strategies of Junior High School Students in Yiliang County National Middle School

Xun Fan Xiaojun Guo\*

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

## Abstract

In recent years, with the increasing proportion of physical education scores in the high school entrance examination, adolescent physical health has drawn significant societal attention. Regular physical fitness testing not only helps schools optimize teaching plans but also enables students to better understand their health status. This study surveyed 914 junior high school students at Yiliang County Ethnic Middle School using literature review, physical fitness assessment, statistical analysis, and interviews to comprehensively examine their body morphology, functional capabilities, and physical fitness levels. Results showed that students' height and weight increased steadily with grade level, while the normal BMI rate rose annually. Male lung capacity gradually improved, whereas female lung capacity declined. Boys outperformed girls in speed and lower-limb explosive power, while girls showed overall deterioration in endurance tests. Flexibility remained generally strong, with girls significantly outperforming boys. Regarding strength training, girls met sit-up standards well, but boys had higher failure rates in pull-ups. Key influencing factors included academic pressure, insufficient exercise time, poor dietary habits, and inadequate parental involvement. Strategies proposed include optimizing school sports curricula and facilities, reinforcing health awareness at home, improving government support systems, and cultivating regular exercise habits among students. The findings provide valuable references for physical education reform in ethnic regions and youth health promotion.

## Keywords

junior high school students; physical health; ethnic regions; improvement strategies

## 彝良县民族中学初中生体质健康现状及促进策略研究

范逊 郭孝君\*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

## 摘要

近年来,随着中考体育分值比例的不不断提高,青少年体质健康问题受到社会的高度关注。定期体质测试不仅有助于学校合理安排教学,也有助于学生了解自身的健康水平。本研究以彝良县民族中学914名初中生为对象,采用文献资料法、体质测试法、数理统计法和访谈法,全面调查了其身体形态、机能与素质现状。结果显示:学生身高体重随年级增长稳步提升,BMI正常率逐年上升;男生肺活量逐渐改善,但女生呈下降趋势;速度和下肢爆发力表现中男生优于女生,而耐力项目女生整体退步明显;柔韧素质整体良好,女生显著优于男生;力量素质方面,女生仰卧起坐整体达标,但男生引体向上及格率较高。研究认为,影响因素主要包括学业压力、运动时间不足、饮食结构不合理以及家校重视程度不足。针对上述问题,提出学校优化体育课程与设施、家庭强化健康观念、政府完善支持体系、学生养成运动习惯等策略。研究结论可为民族地区学校体育教学改革及青少年体质健康促进提供参考。

## 关键词

初中生; 体质健康; 民族地区; 促进策略

## 1 引言

青少年体质健康是衡量社会文明与教育质量的重要指

标。2022年修订的《义务教育体育与健康课程标准》强调“健康第一”的教育理念,要求通过科学的体育课程全面提升学生的体质与核心素养。然而,在现实中,随着学习压力增加和生活方式变化,青少年超重、肥胖、耐力素质下降等问题日益突出。中考体育分值的提升,更加凸显了体质健康对学生学业与未来发展的重要性<sup>[1]</sup>。彝良县位于云南省昭通市,是典型的民族地区。当地中学生体质健康研究相对薄弱,缺乏实证数据和对策研究<sup>[2]</sup>。基于此,本文以彝良县民族中学

【作者简介】范逊(2000-),女,中国云南昭通人,本科,从事体育教学研究。

【通讯作者】郭孝君(1979-),男,中国吉林永吉人,硕士,讲师,从事学校体育研究。

初中生为研究对象,系统调查其体质健康水平,分析存在问题及影响因素,并提出切实可行的促进策略,以期为民族地区学校体育教学与学生健康发展提供参考<sup>[3]</sup>。

## 2 实证结果分析

### 2.1 身体形态现状分析

体质健康测试结果显示,彝良县民族中学初中生整体发育水平随年级增长而逐渐提高。男生和女生的身高、体重

均呈逐年上升趋势,但在不同年级之间存在一定差异。

BMI 指标方面,初中生整体表现为正常比例逐年提升,低体重和超重/肥胖比例逐渐下降,说明学生身体形态趋于合理。具体而言,初一学生中低体重现象较为突出,而到初三时肥胖问题有所缓解,说明随着年龄增长和身体发育,部分学生的体重水平趋于稳定。然而,女生在初二后出现体重波动较大、BMI 分布差异明显的情况,可能与青春期发育节律和运动不足有关。具体数据如表 1 所示。

表 1 彝良县民族中学初中生身体形态与机能测试结果

年级	性别	身高	体重	BMI 正常率	低体重	超重	肥胖	肺活量均值
初一	男生	156.03 ± 9.07	44.20 ± 10.37	66.4%	22.1%	6.9%	4.6%	3177.06 ± 746.01
初一	女生	154.97 ± 6.04	43.10 ± 7.48	84.4%	8.4%	5.4%	1.8%	3813.46 ± 856.12
初二	男生	162.37 ± 8.38	49.42 ± 10.38	80.0%	11.0%	6.2%	2.8%	2943.18 ± 687.87
初二	女生	157.62 ± 5.69	56.66 ± 19.62	65.3%	2.4%	7.9%	24.4%	3174.28 ± 831.76
初三	男生	166.85 ± 7.37	53.84 ± 10.35	82.6%	6.4%	8.7%	2.3%	3762.19 ± 794.36
初三	女生	157.88 ± 4.62	49.64 ± 6.67	82.9%	4.3%	6.4%	6.4%	3280.88 ± 888.24

### 2.2 身体机能现状分析

肺活量作为评价心肺耐力的重要指标,在不同性别和年级学生中呈现出显著差异。结果显示:男生肺活量平均值随年级升高而增加,优秀率逐步提升,说明男生心肺功能总体上在逐渐改善。女生肺活量水平则呈下降趋势,从初一到初三优秀率由 92.8% 降至 58.6%,显示其心肺功能随年龄增长存在下滑现象。这种性别差异反映出女生在青春期阶段更容易出现耐力素质下降的问题,可能与运动参与度不足、日常锻炼减少等因素有关。具体数据如表 1 所示。

### 2.3 身体素质现状分析

在速度素质方面,50 米跑测试结果显示男生成绩随年级上升呈持续改善趋势,整体进步明显,而女生成绩变化幅度较小,部分年级之间差异并不显著。这说明男生在短跑速度素质上的发展较为突出,而女生的提升相对有限。耐力素质测试结果表明,男生在 1000 米项目中的成绩呈“先下降后上升”的趋势,初二阶段出现一定波动,但整体上呈改善趋势;相比之下,女生在 800 米项目中的成绩则逐年下降,不及格率不断增加,显示出耐力素质存在持续性退化问题。这一结果也凸显了耐力素质是当前学生体质健康中最为薄弱的环节,尤其在女生群体中表现更为严重。

在下肢爆发力方面,立定跳远成绩随年级增长普遍提升,男女生均呈现进步,但男生的幅度更大,性别差异随之扩大,说明学生下肢爆发力整体呈上升趋势,相关训练和体育活动在其中发挥了一定作用。柔韧素质测试结果显示,男女生柔韧性水平均有提升,其中女生的成绩明显优于男生,尤其在初二和初三阶段,优势更加突出,这与女生在柔韧性训练中的积极性和生理特征密切相关。力量素质方面,女生的仰卧起坐成绩逐年提高,大多数能够达到合格及以上标准;而男生在引体向上项目中的表现则明显不足,初一阶段不合格率超过 70%,虽在初三有所改善,但整体合格率仍

偏低,说明上肢力量发展不足已成为制约男生体质健康水平的重要短板。

### 2.4 促进策略

加强体育教学改革是提升学生体质健康的核心环节。学校应提高对体育教育的重视,合理完善和优化体育课程,为学生提供充足而高质量的锻炼时间。应结合学生的年龄、性别和兴趣特点调整教学内容,创新教学方法,激发学生的运动兴趣与参与热情。同时,应加强体育师资队伍建设和提升教师专业素养和教学水平,为学生提供科学指导。配合体育设施的不断投入与优化,改善校园运动环境,才能为学生创造更好的锻炼条件。

家庭教育在学生体质健康的提升中发挥着不可替代的作用。家长应树立科学的教育理念,在关注孩子学业成绩的同时更加重视其体质健康和全面发展。通过鼓励孩子积极参加体育锻炼,帮助其养成规律的运动习惯和健康的生活方式,家长能够在促进孩子体质发展的同时强化生活自律。在饮食方面,家长应合理安排,保证营养均衡,避免营养不良或肥胖问题的出现。此外,家长还需以身作则,积极参与体育活动,营造良好的家庭运动氛围,为孩子树立健康的榜样。提高学生自身的健康意识是促进体质提升的重要前提。学校可通过健康教育课程、专题讲座及宣传活动等多种途径普及健康知识,帮助学生树立正确的健康观念,提升自我保健能力和体质健康意识。通过营造积极的校园运动文化,引导学生养成良好的生活与锻炼习惯,进一步激励其主动参与各类体育比赛与活动,不仅能够提升运动技能,还能培养团队合作精神和健康的竞争意识。

社会支持与政府协同同样是促进青少年体质健康的重要保障。政府和社会应加大对民族地区学校体育工作的关注与支持,建立健全体质健康监测体系,定期开展评估与反馈,确保学生健康状况动态可控。同时,应不断完善社区体育设

施,拓展运动空间,为青少年提供更多参与体育活动的机会。通过组织多样化的社区体育活动,营造全社会关心青少年健康的良好氛围,可以有效推动学生积极参与运动。

改善体育场地和设施是保障学生日常体育锻炼的重要基础。财政投入应进一步加强,确保学校体育场地和器材不断完善与更新,并根据学生实际需求进行优化配置。同时,要重视体育场地的日常维护,保证体育课、大课间和课后锻炼顺利开展。学校还应结合区域内学生特点,组织形式多样的体育活动和比赛,提升场地与器材利用率,为学生提供更多锻炼机会,从而促进其身心全面发展。

### 3 讨论

本研究以彝良县民族中学初中生为对象,对其体质健康水平进行了系统分析,结果表明该校学生在身体形态、身体机能和身体素质等方面均存在一定差异和不足。与全国性调查结果相比,本研究所反映的趋势具有一定的共性,同时又呈现出民族地区的特殊性<sup>[7]</sup>。全国大部分地区的均指出,青少年在耐力和力量项目上的成绩普遍偏低,而本研究也显示女生耐力素质下降明显,男生上肢力量不足,说明这些问题具有普遍性。但同时,彝良县学生在BMI正常比例逐年上升、部分素质水平稳中有升的表现,也反映出在社会健康理念逐渐加强的背景下,学生体质仍有一定改善空间。

值得注意的是,本研究发现女生肺活量随年级增长呈下降趋势,这与部分地区研究结果相符,说明在青春期阶段女生对体育锻炼的参与度不足,加之学业压力和生活方式改变,导致心肺功能呈退化趋势。男生虽然在速度和爆发力等项目中表现较优,但引体向上合格率长期偏低,显示出上肢力量发展缺乏有效训练,反映出学校体育教学在力量素质培养方面仍存在短板。此外,访谈与调查结果揭示了多方面的影响因素。学业负担的加重使体育锻炼时间受到挤压,家庭教育重视学业轻视体育,学校在课程安排和设施建设上仍存在不足,而电子产品普及和饮食结构失衡进一步加剧了学生体质下降。这些因素相互作用,导致了学生体质健康发展的不均衡和部分素质的持续性退化。

已有研究可以看出,发达地区通过完善校园体育课程体系、加强家庭健康教育以及提供多样化的社区体育活动,有效促进了青少年体质提升。这对民族地区具有重要借鉴意义。彝良县民族中学应在课程改革、家庭协作、社会支持和学生自我管理等多层面进行系统干预,才能在整体上改善学

生体质健康水平。本研究不仅揭示了彝良县民族地区初中生体质健康的现状与问题,也为制定有针对性的促进策略提供了实践依据。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

研究表明,彝良县民族中学初中生的体质健康水平整体上存在一定差异与不足。男生身高发育相对稳定,而女生在初二至初三阶段的增长速度有所减缓;体重方面,正常体重比例逐年上升,低体重和肥胖比例呈下降趋势,其中男生的体型变化更为突出。在身体机能上,男生肺活量随年级增长而不断提高,优秀率逐步增加;女生虽然整体水平较高,但随年级上升表现出下降趋势。身体素质方面,男生在50米跑和立定跳远项目中的成绩优于女生,耐力素质则呈现“男生改善、女生退化”的分化趋势;柔韧性整体达标,但女生明显优于男生;力量素质差异突出,女生仰卧起坐基本合格,而男生引体向上合格率极低。总体而言,该校初中生在身体形态、机能和素质等方面均存在明显提升空间。

### 4.2 建议

针对上述问题,需要多方协同采取措施促进学生体质健康提升。学校应切实落实体育教育,开齐并上足体育课程,合理安排课时,结合学生性别和年龄特点优化教学内容,提升教师队伍水平,同时加大体育设施的投入和维护,改善教学环境。家庭层面,家长应树立正确的教育理念,在关注学业的同时重视孩子的体质健康,鼓励其积极参加锻炼,养成合理饮食与健康生活习惯,并以身作则营造良好的家庭运动氛围。学生自身应通过健康教育的普及增强健康意识,主动参与体育活动和社团,形成良好的运动习惯。政府与社会也应关注民族地区青少年体质发展,健全监测体系,完善社区体育设施,积极组织多样化的体育活动,加大资金和政策支持。只有学校、家庭、学生和社会形成合力,才能切实提升彝良县民族中学初中生的体质健康水平,推动其身心全面发展。

### 参考文献

- [1] 季浏.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》突出的重点与主要变化[J].课程.教材.教法,2022,42(10):54-59.
- [2] 李平.学生体质健康测试数据分析与对策探究——以甘肃省定西市安定区东方红中学为例[J].考试周刊,2020(65):125-126.
- [3] 曹海信.2020-2021学年西安石油大学学生体质健康测试结果分析与对策研究[J].文体用品与科技,2021(19):116-118+124.