

体适能视角下青少年体质健康现状与缓解对策

丰晴 石小鹤

(云南大学体育学院, 云南 昆明 650500)

摘要: 体质健康与体适能之间的关系十分密切,不可分割。本文运用文献资料法、专家访谈法、比较分析法等,从“体适能”训练的本质出发,对我国青少年体质现状进行调查和分析,研究表明青少年的体质健康状况总体来看是一个向好的趋势,但是其各项指标仍存在不同程度的波动,主要包括以下几个主要的问题:近视发生率逐渐增加、超重与肥胖现象严重、部分身体素质水平下滑等。针对该现象要转变教育观念,综合运用健康体适能的相关理论知识,评估个体现状,科学合理制定计划并在过程中及时调整从而达到改善青少年的体质健康水平的效果。

关键词: 青少年体质健康; 体适能; 身体素质

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-094-02

引言:

青少年群体是一个国家的未来,而良好的体魄是青少年群体在未来成长为国家栋梁的不可或缺的条件。因此,党和国家一直以来都非常重视青少年的体质健康状况和身心发展状况。其中,2019年印发的《体育强国建设纲要》中明确提出,将提高青少年身体素质和帮助其学会养成健康生活方式作为学校体育教育的重要内容。除此之外,2021年印发的“双减”政策也要求扎实推进学生体质健康管理,减少学生肥胖率和近视率。不少学校以实际行动响应教育部提出的“每天锻炼一小时”的号召,还会为学生量身定制“训练计划”“健康套餐”等。

1、青少年体质健康存在的主要问题

1.1 近视发生率逐渐增加

近视会限制儿童升学、成年后选择专业以及就业,对今后的工作和发展造成影响。于我而言,我觉得近视非常糟糕,给我的生活造成了极大的不便。互联网深度普及的当下,儿童青少年首次触网年龄越来越小。国家卫健委调查显示:2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,较2019年上升了2.5个百分点。这意味着,平均每2名儿童青少年中至少有1人患有近视^[1]。

1.2 超重与肥胖现象严重

随着我国社会经济的快速发展,人们的饮食方式和结构发生了极大的变化,青少年的肥胖率不断增加。据统计,2011—2015年,我国儿童青少年超重、肥胖患病率分别为11.7%和6.8%,是1991—1995年的2倍和4倍(5.0%和1.7%)^[2]。据专家预测,如果不及时采取有效的干预措施,到2030年,我国7岁及以上儿童青少年超重肥胖率将增长至28%。而肥胖会引发很多并发症,如:冠心病高血压等。

1.3 部分身体素质下滑

1.3.1 速度素质:历年学生50米跑成绩均值由小到大的时间依次是1995年、1985年、2000年、2005年、2010年与1995年和1985年相比,2010年成绩分别增加了0.208秒、0.019秒,从总体上看,1985—2010年学生50米跑速度呈下降趋势。总体来看,速度素质相较于其他的身体素质下降的幅度较小。

1.3.2 耐力素质:耐力素质与人的呼吸系统、心血管系统机能密切相关。据相关研究表明:中国青少年学生的身体素质特别是耐力素质下降严重,大部分青少年在练习甚至是考核的过程中难以坚持下来,跑后出现不良反应的大有人在。究其根本,主要原因有两个,一是对中长跑的意义缺乏足够的认识;二是练习机会少,缺乏长跑的实践和长跑的能力^[3]。

1.3.3 柔韧素质:柔韧适能很容易被忽视,但是它的重要性不亚于身体其他方面的素质,柔韧适能与运动能力、健康联系紧密。通常在体测中借助坐位体前屈来测定,近些年各种统计结果柔韧性素质指标明显回升,但大学生中城市男生成绩从2010年起持续下降,农村男生成绩不及高中生。指标表明回升,但是在实际中,绝大部分的青少年缺乏运动与拉伸,柔韧性也随着年龄的增大而变差。

2、青少年体质健康下降的原因分析

2.1 社会层面

随着社会经济、科技的快速发展与变革,人工智能逐渐解放了人们的双手,但同时也取代了很多原来人工的位置。众多传统行业被冲击,社会的就业竞争压

力很大,学生在校期间只有不断学习掌握更多的理论知识并提高相应的技能,才能不被时代所淘汰。因此,在这种社会的无形的压力下,传统的中国式家庭观念就是要求孩子一定要出人头地,而读书是唯一的出路。在这种环境中,青少年将几乎所有的时间都放在了学习上,锻炼的时间逐渐减少。长此以往,青少年的体质逐渐变差。

2.2 学校层面

应试教育模式是影响我国青少年体质健康的核心因素,我国的基础教育过分重视文化课的学习,注重的是提高升学率,没有看到学生发展的全面性,忽视体育运动对这个阶段的学生价值与重要性;学校体育课程不能开足开齐,经常被其他文化课老师占用。即使可以正常上课,为了考虑学生的安全,很多体育老师经常给学生安排低甚至是零负含量的教学内容,或让学生自由安排,这样的体育课无法达到青少年体质健康的效果。部分地区学校体育资源的严重不足等原因制约了学校体育的发展。

2.3 家庭层面

家庭环境是青少年成长的重要场所。由于现在很多家庭都是独生子女,对孩子娇生惯养,认为参加体育运动存在较多安全隐患,非必要不参加;部分家庭拼命抓学习,希望孩子可以成龙成凤,给予学生的压力太大,他们甚至禁止青少年参加一切与学生无关的事情;除此之外,部分家长对孩子完全不管不顾,他们由于工作繁忙,没有时间陪伴孩子一起运动,习惯性地抛给青少年学生一部手机,这个时期的他们缺乏自制力极易沉浸在其中。而我们都清楚:体育课以外的主要的身体活动的时间就是在家庭中,由于诸多原因的限制,无法得到基本的保障,难挡青少年体质健康下降的势头。

2.4 个人层面

青少年在这个阶段有自主意识,但是易受干扰。“万般皆下品惟有读书高”等传统观念的影响使得体育成为了低其他学科一等的存在;学校没有充分地意识到体育运动的重要性,以升学为唯一的目的;家庭教育方面则往往从国内的传统观念出发,认为体质健康就是简单的不生病,没有充分意识到体质健康更重要层面的影响,在诸多因素的影响下导致学生形成不恰当的价值观与行为习惯。青少年沉迷于电子产品无法自拔,长时间的久坐不动,阻碍了青少年获得持久的、足够的运动乐趣并以此为基础的经常性体育锻炼行为习惯的养成。

3、运用体适能理论架构改善青少年体质健康水平

3.1 改善近视发生率

对于儿童青少年来说,改善近视发生率第一步就是要养成健康的生活方式,多参加户外活动,多看绿色的植被,自觉主动增加自己颈部的运动;养成正确的坐姿和学习习惯,尽可能减少久坐时间,做到早睡早起;减少持续近距离用眼时间,必要的时候可以采用各种视力矫正设施与仪器,尽可能少用甚至不用各类电子产品。

3.2 降低肥胖发生率

3.2.1 认知层面:观念上帮助建立青少年一个清晰、正确的认知,让他们知道肥胖不仅在外形上影响美观,同时还会威胁我们的身体健康,会导致各种疾病的发生,如:心肺功能下降、肢体运动困难、智力水平降低等。从根本上让青少

年树立正确的健康观念,以便于后续方案的执行。

3.2.2 测评:对每一个个体进行测评,借助围度法、身体质量指数与肥胖度法等较为简便的方法评价青少年个体的身体成分,对他们的瘦体重、体脂等数值有一个初始的了解。得出体脂含量之后,作为减肥的依据、量化减重达标的依据、评价儿童青少年发育状况的依据以及确定减肥实践效果的依据。

3.2.3 能量平衡与体重控制:能量的摄入量和消耗量是影响体重的2个基本要素,改善青少年的超重与肥胖的问题从适量运动与均衡饮食相结合着手。

适量运动:对青少年而言,正确的运动方式可以改善身体成分、提高健康状况。将抗阻训练与有氧运动相结合比单独进行一种的效果要好得多,在训练前根据初始的身体状况进行,30分钟的慢速跑步机训练与15~30分钟初级的阻力训练(卧推、仰卧起坐、深蹲起等一整套循环动作)相结合,根据实际情况来实时调整。这种运动方式可以减掉身体更多的皮下脂肪与内脏脂肪,改善因为久坐等不良的生活习惯而形成的体型与身体姿态。

(2) 均衡饮食:现在很多青少年的肥胖与超重是由于现代的高脂、热量饮食和过量饮食等导致的。因此,针对他们的年龄特征与个体的差异性,在尽可能满足青少年各个阶段所需的各种营养要素的基础上减少不必要热量的摄入,促使体内脂肪氧化以供机体热能消耗。保证食物变换多样,避免暴饮暴食,抵制“垃圾食品”。减肥膳食结构中,蛋白质、脂肪和碳水化合物占总热量的比例分别为:15%~20%、20%~25%、60%~65%。适量补充各种蛋白质与微量元素,保证青少年正常的生长发育。

(3) 制定减肥运动处方:根据个体的体质测评结果确定减肥的目标,制定减肥的计划:大致采用中低强度,运动后心率大约为85~130次/分;每周三次且每次运动20分钟以上;身体移动性的运动方式进行锻炼(上述的抗阻训练与有氧运动相结合);在满足机体营养的基础上,尽量减少热量的过多摄入。根据个体的实际情况来制定计划,循序渐进,根据青少年的反馈及时进行相应的调整,避免伤害事故的发生。

3.3 改善青少年的速度素质:多安排一些发展速度、弹跳等素质的游戏性练习,如障碍跑、跳皮筋、接力、扔沙包等,充分激发学生对体育运动的兴趣。循序渐进,当学生适应了该阶段的诱导性教学后,在以后的教学中适量穿插一些强度较大的项目,如原地高抬腿跑、行进间高抬腿跑和跨跑等。之后采用小组比赛的方式,让学生以团队的形式完成短距离的、速度较快的且趣味性较强的内容。寓教于乐,让学生在体育课中,在练习、游戏、比赛中潜移默化地提高自己的速度素质。

3.4 改善青少年的耐力素质:长跑的运动较为枯燥无味,很多学生一听到长跑,就会本能地产生抵触心理。因此,针对这个阶段的学生的身心发展特点以及性格特点,设计专门赛道,让学生按照指定路线不停地跑动寻找目标,需完成规定点的打卡,预计运动距离在5公里左右,类似于定向运动。目的是提高学生的耐力素质,充分挖掘学校环境资源,让更多学生走出教室,享受到别样的耐力运动带给自己的乐趣。除此之外,还有很多趣味性较强的比赛与游戏,通过组织这些活动,让青少年的耐力素质获得相应提高。

3.5 改善青少年的柔韧适能

在正式的内容开始之前,先用简单通俗的语言、视频让广大的青少年清楚地认识到柔韧适能是什么、重要性,以及掌握在日常生活中与学习中改善柔韧适能的简便方式等健康体适能相关知识。

3.5.1 操作步骤

(1) 首先,对青少年的柔韧适能进行测量。主要有直接测量与间接测量两种。直接测量有莱顿弯曲度测量仪、通用测量计和临床测角器三种,这种在实际操作起来比较麻烦,多采用间接测量。第一个是肩部:双手背勾一反映肩关节活动幅度运用持棍转肩;第二个是髋部:标准坐位体前屈、YMCA坐位体前屈改良式坐位体前屈;第三个是脊柱:斯科波伯改良法、俯卧背伸、后屈体造桥;第四个是踝关节:伸踝关节。在测量的时候,根据季节与气候条件来进行适当的准备活动,避免受伤,测量次数取三次测量的平均值。作为后面进行针对性改善柔韧适能练习的初始依据。

(2) 其次,在遵循柔韧适能练习的生理学基础、六大项训练原则以及八项

注意事项的基础上,采取发展柔韧适能的手段与方法。主要包括三类,第一类是动力性柔韧适能练习,一种节奏较快,并多次重复统一动作的练习,又称为快速拉伸练习。其中的主动练习有肩绕环、扩胸振臂、转腰、踢腿等简单练习;被动的是在他人帮助下的压肩和压腿等,可能对于青少年来说难以控制力度的大小,容易造成受伤。第二类是静力性柔韧适能练习,通过缓慢的动作拉伸软组织来实现的,又称为慢拉伸练习。其中主动的练习有静态压腿、前屈弯腰等练习;被动的有拉肩、压腿、压背,是在外力作用下进行的;第三类PNF法从练习形式上和静态拉伸方法相似,但机理上有本质的区别,通过逆牵张反射达到肌肉放松的目的,它的效果很好。但是,任何骨骼仍在生长的人,像是儿童和青少年,都不应轻易尝试PNF拉伸,因为PNF技术可能更有可能损坏他们的结缔组织和肌腱。

基于青少年的生长发育的情况,我设计了一套趣味性较强的动态拉伸练习来帮助他们改善柔韧性。但在正式开始前,要选择一个较大的空间进行适当的热身,初步激活肌肉。

①直踢腿

这个动作可以拉伸腘绳肌和激活髂屈肌。动作要领是:双脚与肩同宽站立,右手平举,手心朝下,左腿直腿抬高,勾脚尖上踢触碰右手手心,另一侧重复同样的动作,做30米距离。

②侧滑步

这个动作可以拉伸髂内收肌和外展肌。动作要领是:站姿,双脚分开比臀部稍宽,向后弯曲臀部和膝盖半蹲,脚尖向前;快速向左跨步,重心向左移,收右脚,当即将触碰到左脚时继续向左跨步,保持在一条直线上,重复刚才的动作,两侧20米进行交换,共做40米的距离。

③交叉步

此动作可以改善下肢肌肉的柔韧性。动作要领是:站姿,双脚分开比臀部稍宽,右脚快速向前交叉往左跨步,然后左脚向左跨一步比臀部稍宽;右脚向后交叉往左跨步,左脚继续向左跨一步比臀部稍宽,保持在一条直线上,重复刚才的动作,两侧20米进行交换,共做40米的距离。

④侧踢腿

这个动作可以拉伸腘绳肌和激活髂屈肌。动作要领是:双脚与肩同宽站立,右手平举,手心朝下,左腿直腿抬高,勾脚尖上踢触碰右手手心;然后回到站立位,换另一侧,左手平举,右腿直腿抬高,触碰到左手手心后回到原始位置,做30米距离。

⑤跳跃伸展

这个动作是一个全身的伸展动作;双脚略分开站立,左脚向前跨步,然后右腿上抬向上跳起,同时左手伸直上举;落地后换另一侧抬手抬腿跳起,开合共计30次。

(3) 最后,在练习一段时间后,根据上述测定的方法重新来复测,评价练习的效果。这种循环组合动作,动作的难度、趣味性相对传统的较强,寓教于乐,让青少年可以较为轻松地增强自己的柔韧素质。

4、总结

在国家飞速发展的大背景下,我国青少年的体质健康水平的提高已明显落后于时代变化。若想改善青少年体质持续下降的状况,首先要从根本出发,让整个社会都能真正认识到身体运动的意义,认识到体质健康的重要性以及健康体适能训练模式的应用价值。多方合力共同营造一种良好的积极向上、健康的氛围,其次,要在基于“健康第一”的理念下构建科学合理的体适能训练模式,评估个体的现状,选择恰当的训练方法,形成有针对性、实效性的计划,严格执行并依据标准进行检验。最后,无论是国家,还是不同的学校、家庭、个体,都应主动帮助青少年群体掌握必要的体适能的理论知识,认识到各个适能的重要性以及学会简易改善的方法,戮力同心,一同为青少年的体质健康水平的提高做出改变和努力。

参考文献

- [1] 王嘉琦. 防治兼重呵护儿童青少年眼健康 [N]. 文汇报, 2023-03-09(003).
- [2] 张弛, 张明. 社会相关问题对我国儿童青少年肥胖发生率的影响 [J]. 青少年体育, 2021, 101(09):33-34.
- [3] 罗振华. 浅析如何发展青少年学生耐力素质 [J]. 青少年体育, 2019, 71(03):38+140.