

# 武汉市中学生体质健康状况分析研究

伊超凡<sup>1</sup>, 常凤<sup>2</sup>

(1. 湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062; 2. 哈尔滨体育学院 运动人体科学学院, 黑龙江 哈尔滨 150008)

**摘要:** 目的: 了解并比较武汉市初中三年级的体质健康情况, 发现存在的问题, 提出促进策略。方法: 通过整群抽样法抽取武汉市 26618 名初中生进行测试, 使用 SPSS26.0 分析并进行数据统计处理。结果: (1) 武汉市初中生体质健康总及格率为 71.01%, 不及格率为 28.99%。(2) 初中三个年级的超重率分别为 15.85%、14.33%、14.33%, 肥胖率分别为 13.03%、14.81%、14.79%。(3) 三个年级肺活量分别为: 2371.40 ml、2669.54 ml、2931.56 ml。(4) 三个年级坐位体前屈分别为 9.36 cm、11.08 cm、12.73 cm; 50 m 分别为 8.97 s、8.64 s、8.35 s; 男生引体向上分别为 2.77、4.14、5.56, 女生仰卧起坐分别为 27.59、28.24、29.45; 男生 1000 m 分别为 355.5 s、323.2 s、298.7 s, 女生 800 m 分别为 309.3 s、291.6 s、275.7 s; 立定跳远分别为 149.94 cm、160.01 cm、167.01 cm。结论: 武汉市初中生身体形态、身体机能情况较差, 身体素质中速度素质情况良好, 柔韧素质和爆发力情况一般, 耐力素质和力量素质情况最差。

**关键词:** 武汉市; 初中生; 体质健康; 身体素质

## Analysis and Research on Physical Health Status of Middle School Students in Wuhan

YI Chao-fan<sup>1</sup>, CHANG Feng<sup>2</sup>

(1. School of physical education, Hubei University, Wuhan 430062, China; 2. School of Sports Science, Harbin Institute of Physical Education, Harbin Heilongjiang 150008, China)

**Abstract:** Objective: To understand and compare the physical health of the third grade of junior middle school in Wuhan, find out the existing problems, and put forward the promotion strategies. Methods: 26618 junior high school students in Wuhan were selected by cluster sampling and tested by SPSS26.0. Results: (1) The total pass rate of physical health of junior high school students in Wuhan was 71.01%, and the failure rate was 28.99%. (2) The overweight rates of the three grades of junior high school were 15.85%, 14.33% and 14.33% respectively, and the obesity rates were 13.03%, 14.81% and 14.79%, respectively. (3) The vital capacity of the three grades were 2371.40 ml, 2669.54 ml and 2931.56 ml. (4) The forward flexion of 9.36 cm, 11.08 cm and 12.73 cm in the three grades were 8.97 s, 8.64 s and 8.35 s, 2.77, 4.14, 5.56 for boys, 27.59, 28.24, 29.45 for girls, 355.5 s, 323.2 s and 298.7 s for 1000 m boys and 309.3 s, 291.6 s and 275.7 s for girls 800 m, respectively. Standing long jump is 149.94 cm, 160.01 cm and 167.01 cm respectively. Conclusion: the physical shape and function of the junior high school students in Wuhan are poor, the speed quality is good, the flexibility quality and explosive power are general, and the endurance quality and strength quality are the worst.

**Key words:** Wuhan; Junior high school students; Physical health; Physical fitness

收稿日期: 2022-04-12

作者简介: 伊超凡(1998-), 男, 湖北襄阳人, 湖北大学体育学院在读研究生, 研究方向: 运动人体科学。E-mail: 742621579@qq.com。

体质健康是个人全面发展的前提条件。中学生作为国家发展建设的未来,其体质健康也是实现国家富强,民族复兴的重要基础。然而,近年来中学生的体质健康现状却令人担忧,由体质健康问题引发的校园安全事故也层出不穷。2014年,教育部修订《国家学生体质健康标准》,2015—2017年,学生体质健康有上升的趋势,但是总体上提升不显著,且还存在很多问题。《“健康中国2030”纲要》<sup>[1]</sup>中提出学校作为学生学习、生活的主要场所,要在提升学生体质健康上做出成绩。<sup>[2]</sup>武汉市中学生2019年整体健康水平一般,身体素质较差,其他方面达到正常水平<sup>[3]</sup>。而在第八次全国学生体质与健康调研结果中显示全国初中生的身体形态指标持续向好,肺活量水平全面上升,在身体柔韧性、力量、速度和耐力等方面,初中生也出现了好转<sup>[4]</sup>。本研究以武汉市初中三个年级为例,以第三方监测获得的体测数据为基础,以国家学生体质健康要求为标准,分析初中三个年级的体质健康状况,并提出相关建议,以期促进武汉市中学生体质健康的良性发展。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究以武汉市初中生体质健康状况为研究对象,采取整群抽样的方法,抽取武汉市某区共计30所中学的中学生,共计26618人(男生14384人、女生12234人)。

### 1.2 研究方法

#### 1) 文献资料法

通过中国知网,万方等数据库,主要查阅中学生体质健康、身体机能、中学生体能以及身体素质等相关的文献。

#### 2) 测试法

依靠武汉百年思博科技有限公司作为第三方监测,利用第三方提供的智能体质健康测试仪器对武汉市30所中学的初中生的身高体重(LK-T1016)、肺活量(LK-T2016)、仰卧起坐(LK-T5026)、体前屈(LK-T5016)、800/1000m(LK-T3016)、立定跳远(LK-T6016)、引体向上(LK-T5056)、50m(LK-T6026)八个项目进行测试。

#### 3) 数理统计法

通过Excel对所有数据进行分类,使用SPSS.26.0版本对三个年级的总体情况进行卡方检验,对三个年级的男、女生不同项目的成绩进行单因素方差分析,并完成所有图表、百分比的计算, $p < 0.05$ 作为显著性差异的标准。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 武汉市中学生体质健康总体情况

表1显示,武汉市初中生体质健康总体优良率为14.66%,明显低于《“健康中国2030”纲要》<sup>[5]</sup>确定的目标。说明,武汉市中学生体质健康水平有待提升。经过SPSS卡方检验可得,男、女生在健康情况上存在显著性差异( $\chi^2=0.00$ ,  $p < 0.01$ ),且不及格率为28.99%,其中男生高于女生,相比较优良率,不及格率在总体上偏高。以河南省中学生为例,2014年所测得男生总体及格率为85.6%,女生为82.5%<sup>[6]</sup>,武汉市中学生体质健康与之有很大差距。

表1 武汉市不同性别初中生体质健康总体情况表

| 性别 | 优良率(%) | 及格率(%) | 不及格率(%) |
|----|--------|--------|---------|
| 总  | 14.66  | 71.01  | 28.99   |
| 男  | 14.58  | 69.54  | 31.46   |
| 女  | 14.75  | 77.64  | 22.46   |

### 2.2 身体形态状况

身体形态状况是以BMI为指标,按照《中国学生体质健康标准》评分<sup>[7]</sup>,主要分为肥胖、超重、正常三个标准,作为评价人体身体形态、发育水平、身体机能水平等指标<sup>[8]</sup>。

由表2可得,武汉市初中三个年级总体上,体重正常比例随年级增大而升高,虽然符合青少年生长发育规律,但是均小于70%,而2013年长沙市初中生抽样所测得的总体体重正常所占比例为75.47%<sup>[9]</sup>;由卡方检验可得,三个年级之间存在显著性差异( $\chi^2=0.00$ ,  $p < 0.01$ );三个年级之间超重比例随年级呈下降趋势,超重比例在14.33%—15.85%;但是在肥胖比例上呈上升趋势为13.03%—14.81%;初中三个年级正常比例与之相比还有较大差距,且三个年级中男生超重比例以及肥胖比例均大于女生。

表2 武汉市不同年级初中生体重水平比例表

| 年级 | 性别 | 肥胖(%)        | 超重(%)        | 正常(%)        |
|----|----|--------------|--------------|--------------|
| 初一 | 总  | 1199 (13.03) | 1459 (15.85) | 6261 (68.03) |
|    | 男  | 812 (16.18)  | 865 (17.23)  | 3132 (62.41) |
| 初二 | 女  | 387 (9.25)   | 594 (14.19)  | 3129 (74.77) |
|    | 总  | 1343 (14.81) | 1299 (14.33) | 6236 (68.78) |
| 初三 | 男  | 844 (17.29)  | 705 (14.45)  | 3186 (65.30) |
|    | 女  | 499 (11.92)  | 594 (14.18)  | 3050 (72.84) |
| 初三 | 总  | 1235 (14.79) | 1196 (14.33) | 5736 (68.70) |
|    | 男  | 751 (16.74)  | 679 (15.13)  | 2938 (65.48) |
|    | 女  | 484 (12.53)  | 517 (13.39)  | 2798 (72.46) |

## 2.3 不同年级、不同性别各项成绩统计

由表3可得,三个年级的男、女生在各项成绩上都存在

显著性差异( $p<0.01$ ),且三个年级男、女生的平均成绩均随年级的升高而变好,这也符合青少年生长发育的规律<sup>[10]</sup>。

表3 武汉市不同年级初中生男、女生身体素质各项成绩统计情况( $\bar{x}\pm s$ )

| 性别  | 班级 | 肺活量(ml)        | 坐位体前屈(cm)  | 50M(s)    | 800/1000成绩(s) | 跳远(cm)       | 引体向上/仰卧起坐(个) |
|-----|----|----------------|------------|-----------|---------------|--------------|--------------|
| 男   | 初一 | 2491.39±623.56 | 7.48±7.60  | 8.63±1.21 | 355.53±62.12  | 159.39±24.80 | 2.77±3.39    |
|     | 初二 | 2921.07±684.49 | 9.12±8.01  | 8.15±1.19 | 323.22±51.81  | 174.16±26.19 | 4.14±4.33    |
|     | 初三 | 3288.66±708.15 | 11.06±7.62 | 7.74±1.05 | 298.65±53.45  | 184.94±26.61 | 5.56±4.94    |
| 差异性 |    | $p<0.01$       | $p<0.01$   | $p<0.01$  | $p<0.01$      | $p<0.01$     | $p<0.01$     |
| 女   | 初一 | 2227.54±494.35 | 11.60±7.24 | 9.36±1.17 | 309.28±48.65  | 138.60±20.43 | 27.59±8.10   |
|     | 初二 | 2376.43±511.01 | 13.34±7.85 | 9.19±1.22 | 291.63±46.33  | 143.51±20.43 | 28.23±7.86   |
|     | 初三 | 2516.67±517.94 | 14.66±6.79 | 9.04±1.15 | 275.69±43.35  | 146.17±20.87 | 29.45±8.38   |
| 差异性 |    | $p<0.01$       | $p<0.01$   | $p<0.01$  | $p<0.01$      | $p<0.01$     | $p<0.01$     |

## 2.4 肺活量状况

肺活量能够直接反映一个人的心肺功能以及有氧能力,同样也是反映人体机能水平的一项重要指标之一。<sup>[7]</sup>

总体上看,初一到初三的肺活量平均水平范围值为

2371.4 ml-2931.56 ml,其中初一平均值最低初三最高,且三个年级中男生肺活量值均高于女生(图1)。根据《中国学生体质健康标准》,初中三个年级男、女生均处于及格水平,女生对应评分均高于男生,证明初中三个年级女生心肺能力优于男生。

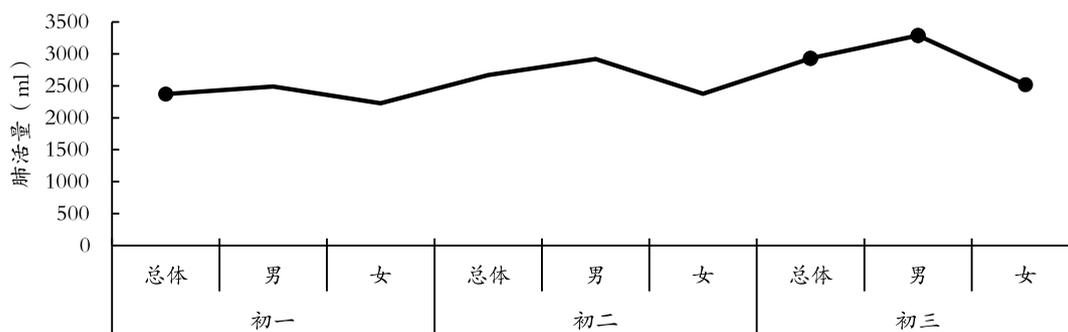


图1 不同年级、不同性别武汉市初中生肺活量变化图

武汉市初中三个年级肺活量优良比例范围在31.06%-37.88%(表4),及格比例在56.10%-62.71%,不及格比例均控制在9%以下。与2015年长沙市<sup>[9]</sup>中学生相比,武汉市中学生肺活量水平更好,这也可以表明武汉市初中生心肺水平以及身体机能情况较为良好。

表4 武汉市不同年级初中生肺活量水平比例表

| 年级 | 性别 | 优良(%)        | 及格(%)        | 不及格(%)     |
|----|----|--------------|--------------|------------|
| 初一 | 总体 | 2859 (31.06) | 5772 (62.71) | 572 (6.21) |
|    | 男  | 1216 (24.23) | 3382 (67.39) | 420 (8.36) |
|    | 女  | 1643 (39.25) | 2390 (57.10) | 152 (3.63) |
| 初二 | 总体 | 3306 (36.46) | 5199 (57.34) | 561 (6.18) |
|    | 男  | 1645 (33.71) | 2850 (58.41) | 384 (7.87) |
|    | 女  | 1661 (39.67) | 2349 (56.10) | 177 (4.22) |

续表

| 年级 | 性别 | 优良(%)        | 及格(%)        | 不及格(%)     |
|----|----|--------------|--------------|------------|
| 初三 | 总体 | 3163 (37.88) | 4680 (56.05) | 505 (6.04) |
|    | 男  | 1688 (37.61) | 2469 (55.02) | 330 (7.35) |
|    | 女  | 1476 (38.21) | 2211 (57.25) | 175 (4.53) |

## 2.5 身体素质状况

### 1) 柔韧素质状况

柔韧素质是通过坐位体前屈项目测试来反映的,主要是为了考察中学生身体的柔韧性以及伸展程度。

初中三年级坐位体前屈平均值范围为9357cm-12728cm,初一在三年来最低,初三最高,且各年级女生成绩均优于男生(图2),根据《中国学生体质健康标准》,发现三个年级男、女生平均成绩都处于及格水平。

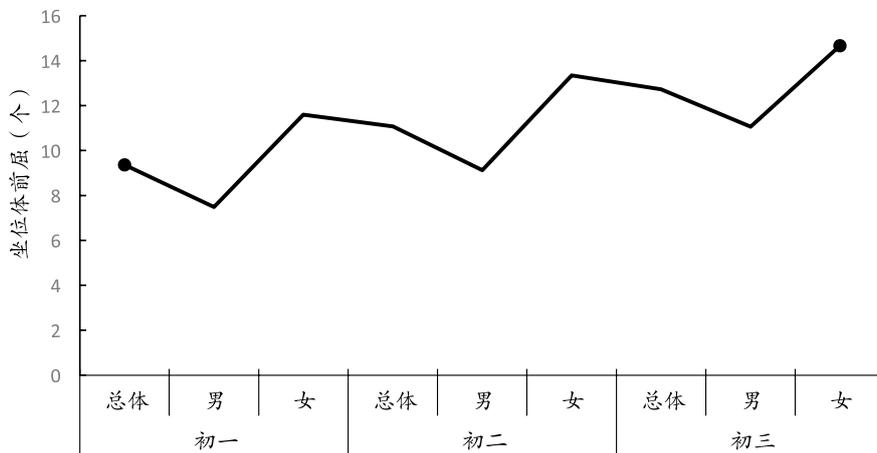


图2 不同年级, 不同性别武汉市初中生坐位体前屈变化图

武汉市初中三年级优良比例在 35.30%–39.08%, (表5) 及格比例在 53.89%–55.93%, 不及格比例在 6.43%–8.75%。可以明显看出不及格率总体随年级升高而下降, 且均控制在 10% 以下。及格率虽然呈下降趋势, 但是优良率在随年级升高而增高, 可以分析得出武汉市初中生柔韧性在往良性发展。与之相比, 呼和浩特市男生不及格率为 8%, 优良率为 76.1%, 女生不及格率为 3.98%, 优良率为 81.50%<sup>[10]</sup>。由此可见, 虽然武汉市初中生柔韧性水平处于正常水平, 但是与其他城市存在较大差距。

表5 武汉市不同年级初中生坐位体前屈水平比例表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)       | 及格 (%)       | 不及格 (%)    |
|----|----|--------------|--------------|------------|
| 初一 | 总体 | 3249 (35.30) | 5148 (55.93) | 806 (8.75) |
|    | 男  | 1859 (37.04) | 2690 (53.60) | 469 (9.34) |
|    | 女  | 1390 (33.21) | 2458 (58.73) | 337 (8.05) |

续表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)       | 及格 (%)       | 不及格 (%)    |
|----|----|--------------|--------------|------------|
| 初二 | 总体 | 3417 (37.69) | 4886 (53.89) | 763 (8.41) |
|    | 男  | 1888 (38.69) | 2551 (52.28) | 440 (9.01) |
|    | 女  | 1529 (36.51) | 2335 (55.76) | 323 (7.71) |
| 初三 | 总体 | 3263 (39.08) | 4549 (54.48) | 537 (6.43) |
|    | 男  | 1654 (36.86) | 2506 (55.85) | 327 (7.28) |
|    | 女  | 1609 (41.66) | 2043 (52.90) | 210 (5.43) |

## 2) 速度素质状况

在国际上通常用 50 m 作为一个人的速度素质, 通过在较短距离内的高强度跑可以更好地反映一个人的短时间加速、爆发、灵敏等身体素质水平<sup>[14]</sup>。

从图3中发现, 武汉市初中三年级总体成绩为 8.347s–8.967s, 且三个年级男生成绩均优于女生。根据《中国学生体质健康标准》, 初中三个年级男生均为良好水平, 但女生成绩为及格水平。

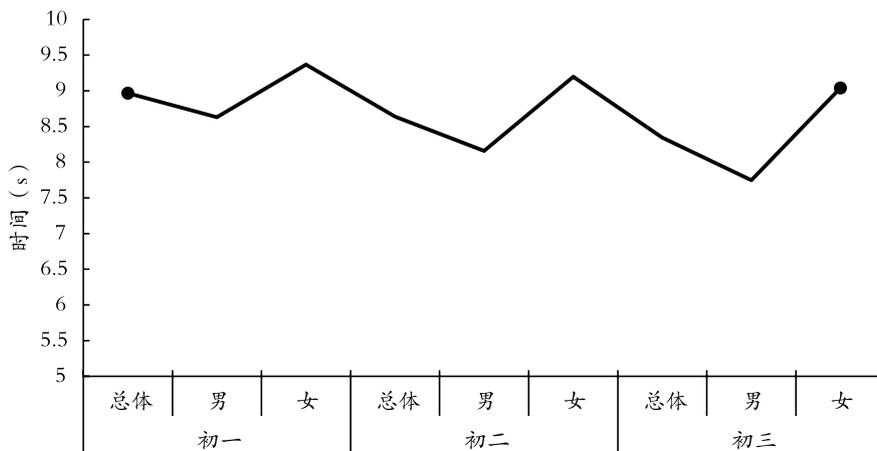


图3 不同年级, 不同性别武汉市初中生 50M 成绩变化图

武汉市初中三个年级优良比例为 46.10%–57.43% (表 6), 及格比例为 36.55%–44.73%, 不及格比例为 6.01%–9.16%。总体上看, 优良率随着年级的增高而增高, 而及格率与不及格率均随年级上升而下降, 由此可以看出初中生速度素质在向良性的趋势发展, 不及格的人数越来越少了。三个年级男、女生相比, 男生不及格率随年级上升而下降, 下降幅度为 4.86%, 女生初二最高为 9.33%, 初三最低为 8.15%。可见男生在速度素质上的发展要优于女生。整体看来, 武汉市初中生在速度素质上还是有一定的优势。

表 6 武汉市不同年级初中生 50M 水平比例表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)       | 及格 (%)       | 不及格 (%)    |
|----|----|--------------|--------------|------------|
|    | 总体 | 4243 (46.10) | 4117 (44.73) | 843 (9.16) |
| 初一 | 男  | 2387 (47.56) | 2178 (43.40) | 453 (9.02) |
|    | 女  | 1856 (44.34) | 1939 (46.33) | 390 (9.31) |

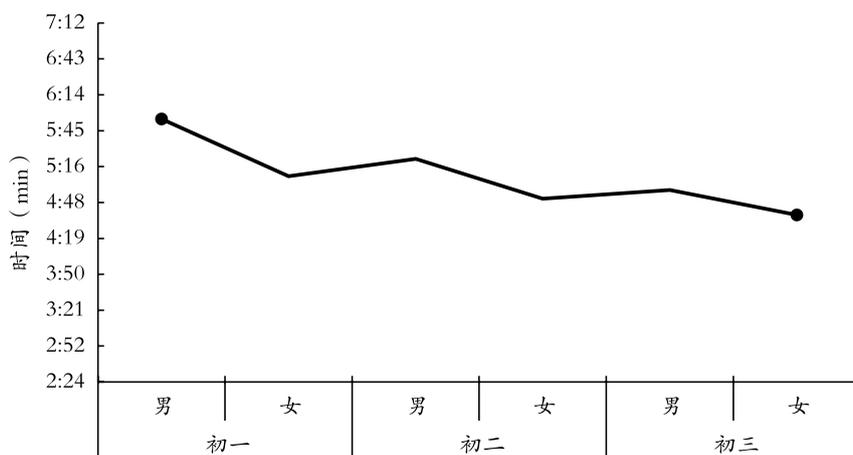


图 4 不同年级, 不同性别武汉市初中生 1000m/800m 成绩变化图

武汉市初中生女生 800m 优良比例为 7.86%–13.88%, 合格比例为 29.96%–47.72%, 不合格比例为 38.06%–62.17%; 男生 1000 m 优良比例为 8.39%–13.88%, 合格比例为 18.29%–36.75%, 不合格比例为 49.36%–73.31% (表 7)。虽然初中三个年级男、女生均在整体上优良率和合格率都在随年级升高而提高, 不及格率随年级升高而下降, 但是优良率三个年级男、女生均在 15% 以下, 及格率均在 50% 以下, 初一男生的不及格率高达 73.31%, 女生高达 62.17%。呼和浩特市男生优良率为 48.97%, 及格率为 44.32%, 不及格率仅为 6.71%; 女生优良率为 55.99%, 及格率为 39.02%, 不及格率仅为 4.99%。<sup>[13]</sup>由此可见, 武汉市初中生中长跑成绩整体情况较差, 耐力素质的发展也令人担忧。

续表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)       | 及格 (%)       | 不及格 (%)    |
|----|----|--------------|--------------|------------|
|    | 总体 | 4781 (52.73) | 3568 (39.35) | 717 (7.90) |
| 初二 | 男  | 2764 (56.65) | 1789 (36.66) | 326 (6.68) |
|    | 女  | 2017 (48.17) | 1779 (42.48) | 391 (9.33) |
|    | 总体 | 4795 (57.43) | 3052 (36.55) | 502 (6.01) |
| 初三 | 男  | 2922 (65.12) | 1378 (47.15) | 187 (4.16) |
|    | 女  | 1873 (48.49) | 1674 (46.34) | 315 (8.15) |

### 3) 耐力素质状况

耐力素质主要是通过中长跑来反映的, 男生 1000 m 和女生 800 m 能够清楚地反映中学生耐力素质水平, 更能考验学生坚持不懈, 吃苦耐劳的意志品质。

从图 4 中, 武汉市初中生三个年级女生 800 m 成绩为 4:38–5:09, 男生 1000 m 成绩为 4:58–5:55, 整体上呈下降趋势。根据《中国学生体质健康标准》, 初中三个年级中, 初一、初二男生和女生成绩均为不及格水平, 初三男、女生为刚及格水平, 由此可见武汉市初中生中长跑成绩不容乐观。

表 7 武汉市初中三年级男生 (1000m)、女生 (800m) 水平比例表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)      | 及格 (%)       | 不及格 (%)      |
|----|----|-------------|--------------|--------------|
| 初一 | 男  | 421 (8.39)  | 918 (18.29)  | 3679 (73.31) |
|    | 女  | 329 (7.86)  | 1254 (29.96) | 2602 (62.17) |
| 初二 | 男  | 455 (9.32)  | 1356 (27.79) | 3068 (62.88) |
|    | 女  | 412 (9.83)  | 1685 (40.24) | 2090 (49.91) |
| 初三 | 男  | 623 (13.88) | 1649 (36.75) | 2215 (49.36) |
|    | 女  | 549 (14.21) | 1843 (47.72) | 1470 (38.06) |

### 4) 力量素质状况

力量素质主要是通过男生引体向上以及女生的仰卧起坐来反映的, 引体向上主要评测男生上肢肌群力

量、肩带力量以及背部肌肉力量；仰卧起坐主要评测女生腰腹部以及背部的肌肉群的力量及耐力<sup>[14]</sup>，所以通过这两个项目可以直接地反映初中男女生力量素质的水平。

由图5可得，武汉市初中三个年级男生引体向上

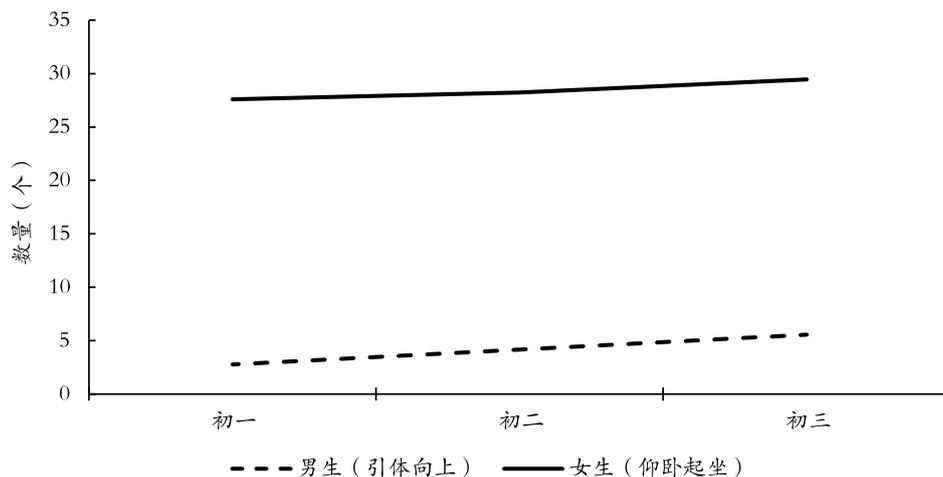


图5 不同年级，不同性别武汉市初中生引体向上 / 仰卧起坐成绩变化图

武汉市初中三个年级男生引体向上优良比例为6.35%–13.23%，及格比例为17.93%–27.45%，不及格比例为59.30%–75.70%；女生优良比例为4.25%–6.95%，合格比例为78.01%–80.89%，不合格比例为13.18%–15.74%。男生引体向上的优良率和及格率均随年级升高而提高，不及格率则随之下降，发展趋势上向好，但是优良率均在15%以下，初一更是只有6.35%，及格率均低于30%，不及格率均超过了50%。与之相比，新疆建设兵团第九师中学体质健康调研中，男生引体向上不及格率为55.3%<sup>[12]</sup>。由此也可以看出武汉市初中三个年级男生力量素质较差，但与其他市区比较相差不多，证明中学生力量素质差强人意的的问题在全国大部分省市都存在。女生方面，武汉市初中三个年级主要集中于及格段，优良率均小于10%，不及格率控制在15%以下，优良率上要优于宜都市中学生，但是不及格率要大于宜都市，证明武汉市初中三年级女生力量素质属于正常水平。

表8 武汉市不同年级初中生男生（引体向上）、女生（仰卧起坐）水平比例表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)      | 及格 (%)       | 不及格 (%)      |
|----|----|-------------|--------------|--------------|
| 初一 | 男  | 319 (6.35)  | 900 (17.93)  | 3799 (75.70) |
|    | 女  | 291 (6.95)  | 3342 (79.85) | 552 (13.18)  |
| 初二 | 男  | 595 (12.19) | 1002 (20.53) | 3282 (67.26) |
|    | 女  | 178 (4.25)  | 3387 (80.89) | 622 (14.85)  |

上范围为2.77个–5.56个，女生仰卧起坐为27.59个–29.452个，成绩均呈上升趋势。根据《中国学生体质健康标准》，三个年级的男生为不及格水平，而女生则均为及格水平，这也直接看出，武汉市初中生在力量素质方面表现较差。

续表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)      | 及格 (%)       | 不及格 (%)      |
|----|----|-------------|--------------|--------------|
| 初三 | 男  | 594 (13.23) | 1232 (27.45) | 2661 (59.30) |
|    | 女  | 241 (6.24)  | 3013 (78.01) | 608 (15.74)  |

### 5) 爆发力素质状况

爆发力素质主要是通过立定跳远项目来反映的，主要是作为评测学生下肢爆发力、腰腹核心力量、上下肢协调能力的项<sup>[13]</sup>。

由图6可以看出武汉市三个年级立定跳远平均成绩为149.94 cm–167.01 cm，且各年级男生成绩均好于女生。根据《中国学生体质健康标准》，三个年级男生平均成绩均处于及格水平，女生只有初三年级刚过及格水平，初一及初二均为不及格水平。

武汉市初中三个年级总体优良比例为4.59%–5.69%，及格比例为48.44%–50.71%，不及格比例为43.59%–46.95%。从及格情况上看，初三的整体情况最差，初二的情况是最好的，但三个年级的不合格率都在40%以上，且优良率均低于6%。三个年级的男生优良率和及格率随年级的上升而降低，而不及格率则随之上升；女生虽然整体的发展趋势是向好的，但是幅度很小，且不及格比例依旧很大。与之相比，宜都市初中生三年级男女生立定跳远不及格率均控制在25%以下，长沙市初中生男女生整体不及格率也均控制在20%以下<sup>[9]</sup>，从这里也可以看出武汉市初中生与其他城市还有很大差距，同样也说明该地区初中生爆发力以及协调素质较差，还有很大的上升空间。

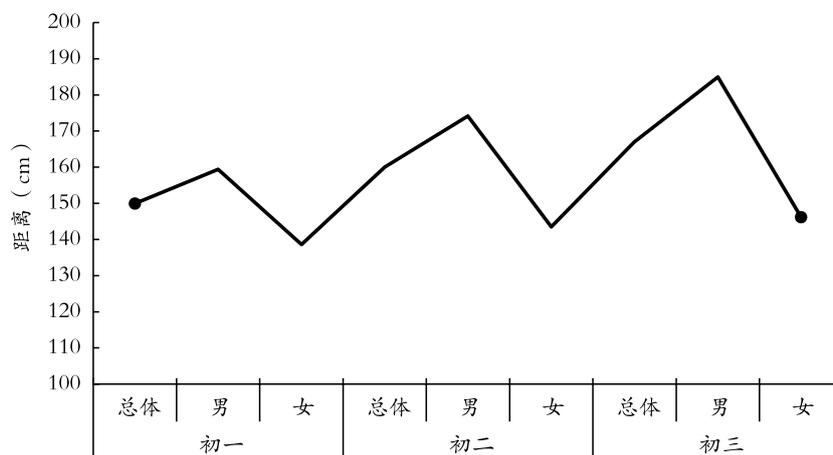


图6 不同年级,不同性别武汉市初中生立定跳远成绩变化图

表9 武汉市不同年级初中生立定跳远水平比例表

| 年级 | 性别 | 优良 (%)     | 合格 (%)       | 不及格 (%)      |
|----|----|------------|--------------|--------------|
| 初一 | 总体 | 516 (5.60) | 4519 (49.10) | 4168 (45.28) |
|    | 男  | 360 (7.17) | 2521 (50.23) | 2137 (42.58) |
|    | 女  | 156 (3.72) | 1998 (47.74) | 2031 (48.53) |
| 初二 | 总体 | 516 (5.69) | 4598 (50.71) | 3952 (43.59) |
|    | 男  | 318 (6.51) | 2565 (52.57) | 1996 (40.91) |
|    | 女  | 198 (4.72) | 2033 (48.55) | 1956 (46.71) |
| 初三 | 总体 | 384 (4.59) | 4045 (48.44) | 3920 (46.95) |
|    | 男  | 187 (4.16) | 2220 (49.47) | 2080 (46.35) |
|    | 女  | 197 (5.10) | 1825 (47.25) | 1840 (47.64) |

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

总体上看,武汉市初中生体质健康水平处于偏低水平,优秀率和优良率的总和低于15%,且不及格率高于25%,不及格率偏高,其原因主要是初中学习压力较大,中学生在身体锻炼方面投入时间少。身体形态方面,有向超重、肥胖方向发展的趋势,形势不容乐观;身体机能方面,肺活量水平表现良好,且有良性发展的趋势;身体素质方面,速度素质有着较好的表现,且水平超过大多数城市,柔韧素质以及爆发力素质为正常偏低水平,与其他市区有一定差距,耐力素质和力量素质表现得最差,不及格率偏高,且与其他市区有很大的差距。

#### 3.2 建议

(1) 武汉市初中生耐力以及力量素质是所有身体素质中最差的,所以要放在重点进行针对性锻炼,学校可以将中长跑加入到期中以及期末考试的内容中去;体育教师要加强监督,保证早操以及课间操的强度、密度以

及质量;中长跑训练本身比较枯燥,可以创新课程内容,变换体育活动,可以将中长跑换成往返接力跑,追逐跑等等<sup>[14]</sup>。同时也要重视力量素质的锻炼,可以通过在课程内容中增加俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、仰卧俄罗斯转体、负重深蹲等动作针对上下肢以及核心不同区域进行锻炼;同时也可以增加一些趣味游戏例如拔河比赛、平板支撑比赛等,以此来增强武汉市初中生的耐力及力量素质。

(2) 从武汉市初中生体质健康调研分析来看,柔韧素质和爆发力素质较差,由于学校是初中生进行体育活动的主要场所,所以体育老师在出早操、课间操、体育课末都要加强对静拉伸例如压腿等,以及其他伸展运动的安排和监督;在体育课上可以将连续蛙跳,自重深蹲,原地高抬腿等增强爆发性的动作加入到热身以及课程内容中去,从而提高初中生的柔韧素质以及爆发力。

(3) 提高武汉市初中生体质健康主要是从社会、家庭、学校以及个人四个方面进行,社会层面,地区政府应当出台具有针对性的相关政策,“双减”政策的实行,让中小学生学习压力及负担得以减轻,有更多的时间投入到体育运动中来,各种体育培训也替代了各大教育机构,从而可以为中小学生的体质健康带来积极影响<sup>[15]</sup>。家庭层面不仅需要家长引导孩子养成体育锻炼的习惯,更要树立起积极参与全民健身的意识;学校层面需要对传统的教课进行创新,促进体育教学改革,加强体教融合,重视体育教育,在“双减”政策背景下,中学生可以通过校内外体育活动来提高自身的身体素质。个人层面最重要的就是树立起科学健身的意识,积极参与到校内外的体育活动中去,养成良好的饮食以及作息习惯。只有把体质健康的培养与提高置

于重要层面上,才能使中学生有更旺盛的精力以及更强健的体魄投入到学习中去<sup>[16]</sup>。

### 参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. [2016-10-25]. [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [2] 杨光照, 陈飞. “健康中国”视域下青少年体质健康促进的困境及优化路径[C]//第三届“全民健身 科学运动”学术交流大会论文集. 2021: 143-144.
- [3] 王露, 褚晓玲, 黄琨, 等. 基于第三方机构监测的武汉市初中生体质健康分析[J]. 湖北体育科技, 2019, 38(2): 107-110+174.
- [4] 教育部. 第八次全国学生体质与健康调研结果公布 学生身高、体重等发育指标持续向好[EB/OL]. [2021-09-03]. [http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2021/53685/mtbd/202109/t20210903\\_558581.html](http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2021/53685/mtbd/202109/t20210903_558581.html).
- [5] 毛振明, 杨多多, 李海燕. 《“健康中国2030”规划纲要》与学校体育改革施策(2)目标:《国家学生体质健康标准》达标优秀率25%以上[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(4): 75-80.
- [6] 黄生垒, 娄晓民, 王晓琳, 等. 河南省中学生身体素质现状及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(9): 1348-1352.
- [7] 教育部. 教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知[EB/OL]. [2007-04-04]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_947/200704/t20070404\\_80275.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_947/200704/t20070404_80275.html).
- [8] 周渊. 中学生身体形态问题的探究[J]. 广西教育B(中教版), 2013(6): 13-14.
- [9] 胡雯, 郑秀丽. 长沙市中学生体质健康现状及对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2015(9): 132-133+135.
- [10] 刘云峰. 呼和浩特市中学生体能现状调查分析及发展对策研究[D]. 内蒙古呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2009.
- [11] 刘婷. 体能训练中的形态学问题: 以中学体质测试中的仰卧起坐和引体向上为例[J]. 青少年体育, 2017(1): 112-113.
- [12] 吕哲, 余勇平. 新疆建设兵团第九师中学生引体向上水平现状与提高方案[J]. 林区教学, 2019(5): 101-103.
- [13] 杨阳, 曾庆霞, 吴键. 解析青少年健康体能练习提升中学生立定跳远能力的方法[J]. 体育教学, 2020, 40(11): 73-74.
- [14] 李健. 初中生身体素质有效提高的实践研究[J]. 田径, 2020(3): 45-46.
- [15] 王莹. 乘“双减”之势 让中小学生校外体育活 动互补共进[N]. 天津日报, 2021-10-27(11).
- [16] 岑红美. 当代高中生体质健康影响因素及对策研究[J]. 田径, 2021(11): 3-4.