

# 体质健康测试对中学生体育锻炼习惯的影响研究

吴佳顺

深圳大学

DOI:10.12238/er.v8i5.6045

**摘要:** 体质健康测试是衡量中学生身体素质的重要手段,同时也是促进体育锻炼习惯形成的有效策略。本研究探讨体质健康测试对中学生体育锻炼习惯的影响,分析其在激励学生锻炼、提高健康意识和增强体育参与度方面的作用。通过分析和讨论,本研究发现,体质健康测试在一定程度上促进了中学生养成良好的体育锻炼习惯,但仍存在测试压力、锻炼方式单一等问题。最后,本文提出优化体质健康测试方式、加强体育教育引导等建议,以更好地发挥测试的积极作用。

**关键词:** 体质健康测试; 中学生; 体育锻炼习惯; 健康促进

Research on the Influence of Physical Fitness Test on Physical Exercise Habits of Middle School Students

JiaShun Wu

Shenzhen University

**Abstract:** Physical health test is an important means to measure the physical quality of middle school students, and also an effective strategy to promote the formation of physical exercise habits. This study investigated the effects of physical health tests on physical exercise habits of middle school students, and analyzed its role in motivating students to exercise, improving health awareness and enhancing sports participation. Through analysis and discussion, this study found that the physical health test has promoted middle school students to develop good physical exercise habits to some extent, but there are still problems such as test stress and single exercise mode. Finally, this paper put forward suggestions on optimizing the physical health test method and strengthening the guidance of physical education, so as to better play the positive role of testing.

**Keywords:** physical health test, middle school students, physical exercise habits, health promotion

## 引言:

中学生正处于生长发育的重要阶段,科学合理的体育锻炼对其身心健康具有重要意义。体育锻炼不仅能增强体质,提高耐力,还能促进心理健康,减少焦虑和压力。近年来,体质健康测试成为我国学校体育的重要组成部分,旨在评估学生的身体素质,并促进体育锻炼习惯的养成。体质健康测试主要涵盖身高、体重、活量、50米跑、坐位体前屈、仰卧起坐(或引体向上)、800/1000米跑等多个项目,通过这些测试可以全面了解学生的身体素质状况。然而,在实际执行过程中,体测并未完全达到促进锻炼的预期目标。部分学生在面对体测时可能存在应付心理,只在测试前短期突击训练,难以形成长期锻炼习惯。除此之外,由于测试成绩与升学、评优等方面挂钩,部分学生可能因成绩压力而产生消极情绪,甚至抗拒体育锻炼。体质健康测试的评价体系可能导致学校和家庭过于关注学生的体测成绩,而忽视体育锻炼的多样性和趣味性。部分学校的体育课程安排以应试训练为主,缺乏

足够的自由选择空间,学生难以根据兴趣培养稳定的体育习惯。与此同时,教师和家长对学生体育锻炼的指导和鼓励也存在不足,使得部分学生对体育锻炼缺乏持久的动力。因此,研究体质健康测试对中学生体育锻炼习惯的影响具有重要的现实意义。本研究将探讨体测如何影响学生的锻炼习惯,并分析其在激励锻炼、培养健康意识和增强体育参与度等方面的作用,同时指出存在的问题,并提出优化策略,以推动学生形成更加科学合理的体育锻炼习惯。

## 一、体质健康测试对体育锻炼习惯的影响

体质健康测试对中学生体育锻炼习惯的影响是多方面的,它既能起到激励作用,也可能带来一定的负面影响。体测制度的设立,使得学生更加关注自身的体能状况,从而在日常生活中更加注重锻炼,尤其是对于体测项目的针对性训练,如跑步、仰卧起坐等。在许多学校,体测成绩与学业评价相结合,促使学生加强体育锻炼,以求在测试中取得更好成绩。这种外在激励机制在一定程度上提高了学生的体育参

与度，使得许多原本缺乏运动习惯的学生开始尝试体育锻炼，并逐渐形成习惯。然而，体测的实施也存在一些值得关注的问题。部分学生由于体测压力而产生焦虑心理，甚至采取短期突击训练的方式，希望在短时间内提高成绩，但这种训练方式往往难以持久，且可能带来运动损伤。此外，体育锻炼的方式在许多学校较为单一，学生通常围绕体测项目进行训练，而缺乏对运动兴趣的培养，导致锻炼的乐趣降低，长远来看不利于形成良好的锻炼习惯。同时，部分学校和教师对体测的指导仍存在不足，学生缺乏科学合理的训练方法，导致部分学生在锻炼过程中遇到困难甚至失去兴趣。在家长和社会层面，体质健康测试的影响同样显著。家长对于孩子的体测成绩较为关注，部分家长会督促孩子进行针对性训练，以保证其体测达标，这在一定程度上提高了家庭对体育锻炼的重视程度。但另一方面，部分家长过分关注成绩，导致学生在体育锻炼过程中感受到较大的压力，进而影响他们对体育活动的兴趣。此外，社会环境对体育锻炼的支持也影响着学生的体育习惯，比如学校体育设施的完善程度、社区体育活动的普及等，都在不同程度上影响着学生长期坚持锻炼的可能性。总体来看，体质健康测试在促进中学生体育锻炼习惯方面发挥了积极作用，使得学生更加关注身体健康，并在一定程度上增加了运动的主动性。但与此同时，测试制度带来的压力、训练方式的单一以及科学指导的不足，也在一定程度上限制了体育锻炼习惯的长期形成。因此，在未来的体测制度优化过程中，需要更加关注如何在确保测试有效性的同时，降低学生的心理负担，增加体育锻炼的多样性，并通过科学合理的教育引导，帮助学生真正培养终身受益的体育锻炼习惯。

## 二、体质健康测试对中学生体育锻炼习惯的积极作用

体测能够有效提高学生的健康意识，使他们更加关注自身的身体素质，主动进行体育锻炼，以保持良好的测试成绩。学生在准备体测的过程中，会更加注重日常锻炼，通过跑步、力量训练、柔韧性练习等方式增强体能。这种习惯的养成，有助于长期的体育参与，使学生不仅为了考试而运动，更在日常生活中持续关注自身健康。其次，体质健康测试能够增强学生的体育兴趣，使其养成规律锻炼的习惯。在体测准备过程中，许多学生会发现自己在某些项目上存在优势，从而产生对运动的兴趣。当学生所擅长当运动项目表现突出，便会主动参加校内外体育活动，以进一步提高自身能力。这种兴趣的培养，使学生在未来的学习和生活中更愿意参与体育锻炼，从而形成长期的运动习惯。此外，体测可以激励学生提升自身身体素质，通过不断锻炼实现自我突破。每年一次的测试让学生能够直观地看到自身的进步，增强自信心，

同时也能促使他们制定更为科学的锻炼计划，以在下次测试中取得更好的成绩。这种积极的反馈机制，使得学生愿意长期坚持体育锻炼，而不是仅在考试前进行短期突击训练。学校和家庭对体测的重视，也有助于推动学生养成锻炼习惯。学校在体测前通常会加强体育课的训练，鼓励学生积极参加体育锻炼，而家长则会在家中给予支持，如提供合适的锻炼环境和鼓励孩子参与户外运动。这种家庭与学校的联动，使得学生不仅在校内进行锻炼，在课余时间也能够保持运动习惯，从而促使体育锻炼成为日常生活的一部分。在集体体育活动中，如跑步训练或仰卧起坐练习，学生们往往会互相激励，共同进步。班级内的体育锻炼氛围，有助于学生在团队环境下养成持续运动的习惯，增强集体荣誉感，同时也提升了他们对体育活动的兴趣和投入度。因此，体测还能够促进学生团队合作和竞争意识。体质健康测试对中学生体育锻炼习惯的影响是积极而深远的。它不仅提高了学生的健康意识，还通过兴趣培养、自我激励、家庭和学校的支持、团队合作等多种方式，促进学生形成良好的体育锻炼习惯。通过合理的体测制度和科学的锻炼计划，学生能够在长期体育活动中受益，形成健康的生活方式，并将运动融入到未来的成长和发展之中。

## 三、优化体质健康测试促进体育锻炼习惯的建议

优化体质健康测试以促进中学生养成长期体育锻炼习惯，需要从测试制度、体育教育改革和社会支持三个方面入手。首先，需要调整体测评价体系，使其更加科学合理，避免过度强调成绩带来的焦虑感。当前的体测体系主要关注学生的测试结果，而忽略了学生日常体育锻炼的过程，因此应当引入更加综合的评价体系，将学生平时的体育锻炼习惯纳入考核范围。学校可以设立日常锻炼积分制度，鼓励学生在课余时间进行体育锻炼，并通过智能设备记录运动数据，以作为体测成绩的一部分。此外，体测内容应当更加多样化，不仅局限于传统的耐力跑、仰卧起坐等项目，而是结合学生兴趣，融入球类、游泳、瑜伽等更多元的运动形式，让学生在更广阔的体育项目选择中找到适合自己的锻炼方式。需要对学校体育教育进行改革，提高学生的体育素养，增强他们对运动的兴趣。学校应当在体育课程的设置上做出调整，从单纯的体测应试训练模式，转变为更加多样化、科学化的教学模式。例如，在体育课上，不仅要教授基本的体测技能，更要融入健康知识、运动科学和体育文化的教学，使学生能够理解体育锻炼对身体的长期益处。同时，体育教师需要提供个性化的运动指导，针对不同体质和运动能力的学生，制定适合他们的锻炼方案，避免学生因无法完成标准化要求而产生挫败感。此外，学校还可以增加课外体育活动的组织力度，比如举办定期体育竞赛、社团活动、户外拓展等，让学

生在轻松的氛围中培养运动习惯，而不是单纯为测试而进行锻炼。除此之外，也要加强社会和家庭的支持体系，使体育锻炼成为学生日常生活的一部分。家长的态度对学生的体育行为有重要影响，因此家庭应当营造鼓励运动的环境，避免将体测视为单纯的考核指标，而是将其作为提升身体素质的手段。家长可以鼓励孩子在假期或课余时间参与体育锻炼，并以身作则，与孩子共同进行运动，形成良好的家庭运动氛围。此外，社区也应当发挥作用，为青少年提供更多体育设施和锻炼机会，例如建设开放的运动场地，组织适合青少年的体育活动和比赛，让学生在校园外也能保持运动习惯。政府和社会机构可以通过政策支持，比如提供运动补贴、推广青少年体育培训项目等方式，确保每个学生都有机会参与体育锻炼，从而真正做到体质健康测试的初衷，即培养学生终身受益的体育锻炼习惯。

#### 四、结论

综上所述，体质健康测试作为衡量中学生身体素质的重要手段，既有其积极作用，也存在一定的局限性。体质健康测试能够激励学生关注自身健康，促进其参与体育锻炼，尤其是在测试前的短期备考阶段，很多学生会提高自己的运动参与度，逐渐形成一定的锻炼习惯。如果过于强调成绩的测试方式，可能会导致学生产生较大的心理压力，甚至为了应付体测而进行短期突击训练，而忽视了长期健康习惯的培养。此外，现有体测项目单一、缺乏多样性，难以激发学生对运动的长期兴趣，也没有足够的科学指导帮助学生形成持续的锻炼习惯。优化体质健康测试的实施方式，已经成为当下亟待解决的课题。体测评价体系需要更加全面和科学，应该结合学生平时的锻炼情况，并通过更多元的项目评估学生的身体素质。通过引入日常锻炼积分制等方式，鼓励学生在日常生活中持续进行体育锻炼，避免为了体测成绩而临时突击训练。其次，体质健康测试应当更加注重锻炼的多样性，除了传统的耐力跑、仰卧起坐等项目，还应增加一些更具趣味性和适应性的运动项目，如球类、游泳、瑜伽等，帮助学生找到适合自己的锻炼方式，从而提升他们的锻炼兴趣和参与度。体育教育的改革同样至关重要。学校应该从单纯的应试训练模式转变为多元化、科学化的教育模式。在体育课中不仅要教授基本的体测技能，更要加强运动科学和健康知识的教学，帮助学生理解体育锻炼对身心健康的长期益处。体育教师也应当根据学生的个体差异，提供更加个性化的训练方案，避免统一标准化要求对学生造成不必要的压力。教师的专业化水平是推动学生长期体育锻炼的关键所在，因此，应加大对

体育教师的培训力度，提升其教学质量和指导能力。家庭和社会的支持也对学生体育锻炼习惯的形成起着重要作用。家长应当认识到体质健康测试的本质是促进学生身心健康，而不是单纯的成绩考核，因此应避免过度关注成绩，而忽略学生锻炼的过程和兴趣。家长可以通过和孩子共同参与体育锻炼、提供运动设备和环境等方式，帮助孩子培养长期的锻炼习惯。而社会应通过建设更多开放的体育设施、组织适合青少年的体育活动，为学生提供更广泛的锻炼机会。社区体育活动的普及能够为学生提供更多实践平台，也让他们能够在课外继续保持锻炼的习惯。政府和相关机构也应当发挥更大的作用，通过政策支持、资金投入等方式为学校和家庭提供更多资源保障，确保每个学生都能享有平等的体育锻炼机会。此外，政府可以通过出台相关政策，鼓励学校组织更为丰富的课外体育活动，并推广青少年体育培训项目，使得学生能够在学业压力之外，有更多时间和机会参与到体育锻炼中，形成良好的健康生活方式。体质健康测试的初衷是为了提高学生的身体素质，培养其长期的锻炼习惯，而不只是一次简单的成绩评定。要实现这一目标，必须从体测的评价标准、体育教育内容、家庭和社会支持等多个方面入手进行综合改革。只有通过多方合作，形成合力，才能真正推动学生养成长期的体育锻炼习惯，使体育锻炼成为学生日常生活的一部分，进而为学生的身心健康奠定坚实基础。在未来的教育实践中，体质健康测试应当不断进行调整和优化，以适应新的教育理念和学生健康发展的需求。通过减少过度的成绩压力、增加锻炼方式的多样性，并加强对体育素养的培养，体质健康测试能够更好地激发学生的锻炼兴趣，促进其长期参与体育锻炼，帮助学生全面发展身心健康，最终实现健康中国战略目标。

#### [参考文献]

- [1]肖紫仪,熊文,郑湘平等.体育中考体质健康测试:基本理论问题检视与调适[J].上海体育大学学报,2024,48(03):1-13.DOI:10.16099/j.sus.2023.03.09.0004.
- [2]杨宇航,吴进,孙有平.学生体质健康测试中速度素质测试指标的发展[J].中国学校卫生,2023,44(07):964-968.DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2023.07.002.
- [3]王梦.我国大学生体质健康测试存在的问题及对策[J].体育文化导刊,2020,(07):54-59.

#### 作者简介:

吴佳顺(2000.12.1-),女,汉族,湖南长沙,硕士研究生,职称:无,研究方向:学校体育