

民族体育对大学生体质健康的策略研究

段连丽 卫 龙

(云南大学, 云南 昆明 650091)

摘要: 受新时代体育强国思潮、全民健身、健康中国 2030 战略等多种因素影响, 以及疫情之后的时代背景, 各行各业都已充分意识到身体素质作为实现中华民族伟大复兴主力军的重要意义, 而身体条件既是大学生学习科学文化技术知识获取过程中抵御各类疾病所必须具备的条件, 更是大学生学习与社会活动开展的前提。文章从民族体育特点展现、学生体质现状以及民族体育对于学生体质培养的意义进行了分析, 论述了民族体育对于学生健康体质培养具有重要的价值。

关键词: 民族体育; 体质健康; 大学生; 体育强国

以《“健康中国 2030”规划纲要》为指导, 以体育强国战略为引领。国民的体育健康观念和思想意识进入了前所未有的新高度。进入 21 世纪以来我国大学生体质水平呈现快速下降态势, 尽管近两年有了改善, 但是大学生身心发展中存在的健康问题已经不容忽视。只有我们中华民族的体育走向世界的舞台并于当下的体育文化与科技共同发展, 才是新时代的体育强国。

一、民族体育概述

我国地域辽阔, 十里不同俗, 民族传统体育历经千年之久, 它具有历史文化源远流长, 内容丰富多样, 开展范围广和地域性强等特点, 少数民族的体育活动并不只是一种简单的运动, 更体现着少数民族地域与文化特性, 有着非常显著的民族特性与地方特性, 少数民族体育活动有着很强的特异性, 体现着少数民族地区独特的心理特征与生活方式, 也是精神文化生活在不同区域中的一种具体表现。少数民族体育活动的发展能提升本民族的文化的认同感与文化自信, 同时也能够通过民族体育旅游类型节庆活动的发展能够吸引外来游客的到来, 进而带动地方经济的发展, 民族体育活动的本质是一种集地方性、民族性、民俗性的文化活动, 它来源于各族人民对本族历史、生长环境、宗教习俗等的独到解读和呈现, 民族体育活动主要依托民族文化特性及民族地域范畴开展, 能够加深人民对我国民族文化认识与理解, 增强文化认同感、提升民族文化自信民族体育运动项目较为新颖且趣味性强, 与传统项目相比大学生参与度较高, 对于学生体质起到促进作用。

二、大学生体质水平现状及原因分析

(一) 体质健康的重要性

党的二十大在报告中提出: “促进群众体育和竞技体育全面发展, 加快建设体育强国” 这短短的 24 个字, 代表了新时期国家在中国征途上的使命和任务。全面建立了与小康社会相适应的运动机制, 国民体质得到全面提高。到 2035 年, 形成与政府为主导充满市场活力的新局势, 有 45% 以上的群体经常参加体育锻炼, 城乡居民体质测试合格超过 92%, 体质水平明显改善。预测 2050 年, 我国将全面建成社会主义现代化体育强国, 国民体质和体育实力在世界上处于领先地位, 为实现中华民族伟大复兴的事业做出重要贡献。国家历来重视国民体质健康, 自 2000 年起, 国民体质测试每 5 年进行一次。大学生在未来的生活和工作中扮演着主角, 文明其精神、野蛮其体魄这一思想自毛主席提出以来这些年一直深入贯彻人心, 影响人们的思想和生活促进人们锻炼。良好的体力是保证大学生胜任未来工作的必要条件。大学生体质测试是我国普通高校的重要组成部分。大学生体质测试是教育部评估学校的重要指标之一, 也是国家了解和掌握大学生体质的发展水平和动态。

(二) 大学生体质水平现状与原因分析

第八次全国学生体质与健康状况调查结果显示: 虽然学生的体质目前有略微的上升现象, 但是问题仍然没有得到实效的结果, 特别是大学生体质下降的问题并没有得到切实有效的控制。经过科学研究, 每天进行有规律的高强度运动, 对促进大学生体质健康大有裨益。

大学生的身体健康状况和运动能力呈逐年下降的趋势。体质健康测试标准和体育考试成绩逐年下降。随着年级的增长且体育课时减少, 这就造成了大三大四的学生体育课都没有了。很多不爱运动的学生成为了宅男宅女, 不仅影响其身体健康和正常学习, 还有可能会对身体造成伤害。由于现代文明和经济社会条件的发展, 学生经常沉迷于电子设备和网络等新媒体导致学生久坐, 运动不足而引起体质下降。还有一部分学生存在心理疾病等, 对自己怀疑和不信任, 抗拒参加体育运动。另外, 部分学生不愿参加体育运动, 认为其耽误时间, 影响其学业。事实上, 运动会释放快乐因子“多巴胺”促进学生心情愉悦和学习力的提高, 大学生应树立积极参加体育运动的思想, 纠正其错误的思想观念, 树立终生运动的意识, 强健体魄。确保有能力参与未来的学习和工作。

(三) 新时期, 健康中国的理念对大学生体质进步的影响

目前, 我国大学生在体质健康方面无力执行国家统一测试标准, 为了应对上级领导检查, 采取了“政策和对策”等“形式主义”。从思想观念层面来看, 高校学生将真正意义上关心自己的体质健康状况, 同时, 高校体质健康工作相关管理人员和负责人将更加关注体质工作发展的各项要求。在健康中国发展理念的影响和熏陶下, 高校体质健康工作相关管理部门和上级管理与决策部门, 如当地政府和体育局等, 将深入高校内部, 进行更加深入、更为广泛的调研活动, 及时发现和解决学生体质健康工作中存在的问题与不足, 促进学生的体质健康发展。

三、民族体育对促进大学生体质水平提高的优势作用研究

针对不同的影响因素提出解决方案: 学生对体育传统项目没有太大兴趣。可以引进一些传统的民族体育项目。让学生愿意参加体育运动, 发展特色赛事和活动; 针对大三大四学生为他们专门增加体育课时和学分; 人均体育场地面积的下降, 运用现代网络技术来宣传体质健康的重要性和必要性, 以此来树立正确的体育思想; 根据每个学生的身体条件、体质测试、兴趣爱好和运动基础对其提出科学合理的个性化指导方案, 并要求其在规定的时间内进行再次测评, 为提高其体质提供更科学的指导依据; 各大高校专门建立一支负责研究大学生体质的科研团队, 对不合格学生进行指导等以此来改善大学生的体质健康。

（一）引入民族体育项目，发展校园特色赛事和节庆活动

民族体育运动项目来源于生活，趣味性和娱乐性较高，学生对于拔河、蹴球、陀螺、孔雀舞、丢包、打跳等项目参与意愿极高，参与体育运动，体质水平就会随着参与度呈现正增长。学习国内外成熟的民族体育赛事经验，发展特色的民族体育节庆活动和赛事，创造一个有影响力的活动的品牌。如国际风筝节、龙舟节、苗拳、民族健身操和傣族泼水节等，打造具有代表性的地域体育文化特色，政府职能部门、社会企业与学生共同参与其中，打造一系列具有代表民族特色的体育赛事品牌、融合服装及器械的发展，吸引学生参与其中，乐在其中，并愿意传播优秀传统文化体育文化，不仅使学生体质健康得到增加，也能提高民族文化自信和文化输出。

（二）树立正确的体育意识，优秀民族体育文化进奥运

在课外活动实践中，要以校园比赛为切口，通过各种途径多举办一些校级、院系级和班级比赛，把学生的兴趣激发出来，让他们培养良好的运动习惯。让教会、勤练、常赛成为校园的常态。此外，高校还应当要充当起管理学生日常生活和运动习惯的监督者。通过管理学生日程、生活作息、监测体质健康变化的趋势对其进行适当干预等手段，引导学生树立正确、积极向上的运动理念。

（三）充分满足学生体质的需求和精神文明建设

民族体育运动项目实用性强，在学生学习生活中运用的较多，既可以增加学生的体质，从能够使学生拥有一个良好的身体条件，以便于学生拥有更多精力投入到社会实践学习中去。如秋千、摔跤和篝火，既可以发展学生的柔韧、力量、灵敏和技巧等身体素质，又可以在节庆中结识新的朋友且体会异域风情。既能了解各少数民族的生活特点和民族习惯，又能为传播发展少数民族体育发展贡献自己的力量，铸牢中华民族共同体意识，促进民族团结，将民族体育文化推向世界。

（四）改善教育模式，完善体育考试

优化改善课堂模式和教学内容。在体育课程中，教师应主动学习建立高效独立的课堂理念，引进混合式的教学方法，结合实际，自主设计班级内容。此外，学生还应该有独立且足够的体育学习时间和空间。在教学过程中，应做到理论和实践相结合，使学生对体育技能、情感认知、体育安全知识有深入的了解，普及安全保护知识，使终身体育意识深入人心。建立个性化体育教学。将体育理论知识和教师的示范讲解与多媒体手段相结合，以形象生动的方式来分析本节课的重难点，把体育课和现实生活结合起来。帮助他们认识到体育在生活中的必要性和重要性。三是体育课考试应采取多种方式进行考核，体育成绩为期中、期末成绩加上学生的平时成绩以及参加课外体育活动的次数和自身比较擅长的项目进行考核。这样既能发挥学生的运动特长，还可以激发学生主动参加体育锻炼，使大学生的体质进一步提高。

（五）完善体质测试管理体系，制定跟踪式的个性化运动处方

大学生应该深入详细地了解其自身的身体状况。高校应继续完善体质测试制度，改善以往集中测试的问题、学生测试中排队时间长、测试仪器容易损坏、测试数据容易错误、丢失等问题，可以让学生进行分院系和班级按照提前规定好的时间来进行测试，并由其班干部进行组织管理然后交接给工作人员，引进先进的设备和现代网络技术将其应用于学生体质测试中，保障测试仪器的稳定性和数据的安全性。监测结果保证其准确性、真实性、防止学生替考、篡改数据等其他作弊行为。把《国家体质健康标准》

落到实处，比如可以学习像云南大学的管理制度：学生的体育考试不及格不予毕业，提高学生的重视程度，从而达到增强学生体质。采用定性评价和定量评价两者结合起来对学生进行综合评价，并根据每个学生的个性、爱好、特征、身体条件和运动基础对其提出科学合理的个性化指导方案，并要求其在规定的时间内进行再次检测，为提高其体质提供更科学的指导依据。总之，我们不仅要跟踪和监测大学生的身体健康，还要根据不同的评价结果针对不同个体采取不同的方法和手段，帮助大学生在体能上进一步提高。

（六）建立一支专门研究大学生体质的科研团队，对不合格学生进行指导

各大高校应该都建立起一支专门负责研究大学生体质健康的科研团队，专门负责大学生的体质健康，制定科学合理的个性化指导方案，为其学生的体质健康指引方向，一方面既可以使体育类学科进行科研创新，也可以为学习体育专业的学生提供一个实践锻炼的平台，让其理论和实践相结合，既可以帮助体质不合格的学生，也能锻炼学生的动手实践能力。使高校的体育事业发展到新的一个新的水平，对学生进行指导，不断提高身体素质。

（七）民族体育共享化、数字化与信息化

民族体育作为中华体育的一部分，也应该享受物质经济带来的科学文化技术，在一些经济发展相对落后的少数民族地区，对这些地区应该加快建设基础设施，以此来保障外界的人群了解其体育文化，方便人们的交流和沟通。搭建一个信息化平台，做好少数民族体育的挖掘、创新与发展。并可以为部分大学生提供志愿服务，让其真正的切实做好民族的发展与传承，既可以为其增加阅历，又可以提升身体素质。

四、结语

大学生进入校园后由于脱离了高中时期家长和老师的管理，缺乏体育自觉性，容易出现饮食不规律、沉迷网络游戏等问题，容易引起严重的健康和心理问题。自身控制较为薄弱，体育锻炼由于没有人督促，导致学生放松和不重视。大学生体质健康的发展受到内在因素和外在因素的影响。内在因素包括大学生自身的先天遗传性条件和体育锻炼的自觉性。外在因素主要来源于学校、社会、家庭，三者之间相互影响，承担着不同的责任，从而对大学生的体质健康造成一定程度的影响。针对不同的影响因素，改善大学生体质健康状况可以从以下三个方面展开。一是引入中华民族体育项目进校园，既能促进大学生体质的健康发展，还能助力建设体育强国和中华民族伟大复兴做出一份贡献；二是利用现代化的科技手段进行体质测试改革，调动大学生各方面的体育锻炼积极性。使学生在玩中学，学中练，在学习过程中促进体质增长。三是进行科学个性化追踪监测，根据不同的人因材施教制定运动处方。高校也可以增加体育竞赛活动，深度开发民族体育的社会文化价值。我们根据探讨民族体育的大学生的体质现状和形成原因，对其提出可实施性、操作性强的具体路径，为大学生提供可靠的体质健康路线，从而提高大学生的体质。

参考文献：

[1] 侯超文. 民族体育对学生体质健康构建的研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 193-194.

作者1: 段连丽(1977—), 女, 云南大理人, 副教授, 研究方向为学生体质健康、创新教育。

作者2: 卫龙(2001—), 男, 山西临汾人, 硕士在读, 研究方向为体育教学。