

# 全民健身背景下大学生体质健康提升策略

李佳钰 杜鑫<sup>通讯作者</sup>

(贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳 550025)

**摘要:** 全民健身计划(2021—2025年)的出台引起了社会各分区域对体育的重视。在全民健身背景下青少年在教育活动中大学生担任了重要角色。近些年来,促进学生体质健康发展变得越来越重要。环境的改变给人们生活带来了很大的影响,因而高校在环境方面发挥着很重的作用,环境变化让学生体质健康状况出现了部分下降的趋势,因此对于怎样更好的在环境恶劣的情况下提高大学生身体健康水平越发重要。为了在高等教育中实现高校学生的健康发展,本文主要采用文献资料法、逻辑分析法等进行现状及原因分析大学生的体质健康状况,并提出一些相应的解决策略。目的在于为当下大学生体质健康在校园内的推广和借鉴,促进我国全民健身发展。

**关键词:** 全民健身; 大学生; 体质健康

《全民健身2030》规划纲要由中共中央和国务院于2016年印发实施,规划纲要明确指出,将健康教育放在学校教育体系中的重中之重。加强对体育教育的宣传,培养学生的体育爱好,提高大学生健康水平。高等教育是促进学生身体状况不断提高的根本环节,体育锻炼,特别是在青少年阶段,体育锻炼与身体健康是十分密切的,体育锻炼对大学生的身体健康有着重要的意义。大学生作为国家建设的接班人,肩负着民族复兴、国家繁荣发展的时代使命,这不仅是促进中国学生健康成长的途径,也是实现中国学生健康成长的必由之路,切实提升全民健康水平。

## 一、全民健身背景下大学生体质健康状况

### (一) 身体形态层面

在环境影响之下各个地区的高校也受到相应的影响,对学生的身体造成了部分影响。对于我们人体而言,身高、体重和胸围是衡量一个人体型的三个最基本的指标。环境发生改变的这些年,随着社会发展,我国大学生的身体形态均呈现出整体改善的趋势。但随着人们生活水平的不断提高,学生营养状况也有所改善,学生营养状况逐步趋于过剩。同时,由于环境影响,大学生的体育活动减少,大学生整体肥胖率呈上升趋势。而且,在身体功能层面,通过测试肺活量指数来分析学生身体机能状况,可以直接观察到运动量变化和训练成绩的提高。与往年相比,大学生的肺活量指数有所改善,但其水平仍偏低。

### (二) 对于体质健康的研究

近年来,许多学者对大环境的改变期间的大学生身体健康状况进行了研究,它们所整理的理论和实证研究对大学生体质健康状况的后续研究极具参考意义。当然有些学者将身体健康与划分成不同的两部分,但是这两部分元素是不可分割的,是相互独立的。身体健康应包括心理健康和生理健康。然而,目前的研究主要集中在身体健康水平上,大学生的身体健康状况受内外因素的影响。内在因素是指大学生先天的身体遗传条件和体育意识,大学生容易出现严重的身体问题,如缺乏规律的饮食和休息,缺乏自觉的身心健康问题。外部因素主要来自学校、社会和家庭之间的互动以及政府政策的各个层面的问题。

## 二、全民健身背景下提高大学生体质健康的影响因素

### (一) 政府部门责任意识缺位

在中国治理体制中,政府负有重要责任,积极提升高校大学生的体质健康水平。将之纳入国家综合治理体系和运动综合治理体系,最大化提升少年学生体质健康状况的治理效率。当前中国学校教育仍然以应试教育为主,实践教育的地位越来越突出,许多学校会向体育课程让道,这样可以改善学生的工作和学习环境,从而对他们产生积极影响,在体育专业教学资源建设与实践教学资源使用上出现了不合理倾斜。

### (二) 体质健康测试方法缺乏科学性

由于大学生体质往往会受到环境、地区和个体差异等诸多因素的影响,而且体质健康标准和实施方法也在不断更新,因此大学生体质健康测试仍有一些地方有待改进。由于学校和教师在经济发展和教育水平上的差异,学生的身体健康也存在差异。大学生体质健康测试一般由一名体育教师完成,这在体质测试方面存在不足。一些学校为了达到健康指标和通过率,往往会放松测试,甚至为了达到身体健康标准,一些教师还将放宽考试指标,以完成领导下达的任务,取得自己的教学成绩。从根本上说,造成大学生身体健康状况的测验数据不准,这是由于缺乏信息分析技术的原因。

### (三) 学生缺乏体质健康的正确认知

运动科学表明,科学的体育锻炼,能有效改善心肺功能,增强体质健康,提升人体免疫能力,是有效预防呼吸性传染病感染的重要手段。尽管大学生了解身体健康与体育锻炼之间的内在关系,以及体育锻炼对提高个人健康水平的积极作用,但从具体参与体育赛事的角度来看,大多数大学生仍然存在锻炼积极性低的问题。进校园后,学生由于未能清晰认识危害健康的主要不良习惯,导致学生健康素质整体水平下降。而对体育价值认知的认识相对滞后,在对体育价值的认识上也有较大缺失。

## 三、全民健身背景下大学生体质健康的状况分析

### (一) 学校对大学生体质健康的影响

良好的生活方式是身体健康的重要保障,选择健康的生活方式意味着增进健康,减少未来疾病带来的痛苦,而不良的生活方式则会危害健康,甚至带来疾病。学校对大学生身体健康的影响主要取决于体育课程、体育场地和器材是否能满足大学生体育的需要,体育活动的组织和策划是否丰富,以及体育活动的内容是否丰富真正考验大学生的身体健康。我国体育课程中存在着许多不合理的现象,由于应试教育的影响,大学生从小学阶段就承受着沉重的学习压力,大学生把更多的时间花在学习和其他活动上,以提高他们的能力,而忽视了他们身体健康的增强和改善。

### (二) 家庭对大学生体质健康的影响

在家庭方面,大学生体育指导往往缺失。一方面,大多数家长对全民健身和终身体育的意识不强,导致对孩子的体育锻炼缺乏指导和监督。另一方面,家长关心孩子的学习成绩,注重饮食和营养,这导致大学生在年轻时缺乏体育锻炼时间。从长远来看,大学生的身体素质不会很好。学校体育搭建在线课、家庭课的教

学模式,受益的不止学生,还有家长,除了帮助学生在校外完成体育学习与锻炼以外,这还有助于使家庭体育运动的参与,学生参加家庭体育运动,家长和孩子们一同参与体育运动,以增强体质健康,丰富家庭体育生活,创造良好的家庭体育环境,培养良好的家庭体育锻炼习惯。

### (三) 大学生自身体质健康状况影响

大学生的身体健康状况部分来源于遗传因素,与自身的体育意识有关。目前,许多大学生在体育方面不够自觉。进入大学后,由于缺乏监督,在饮食、工作和休息方面会出现一些不合理的情况。一些大学生长期热衷于游戏、饮酒和吸烟,一些大学生心理素质较差,难以承受学习和求职的压力,身体健康状况较差。综上所述,大学生的身体健康状况受到外部因素和内部因素的影响。通过了解这些影响因素及其结果,我们可以提出有针对性地改善方法来改善大学生的身体健康状况。

## 四、全民健身背景下大学生体质健康提升的有效策略

(一) 学校要合理设置体育课程,引导学生养成良好体育锻炼习惯

不同年龄和不同的运动量与运动伤害呈非线性关系,随着运动伤害发生率的增加,身体的健康水平与运动伤害之间存在联系。学校要鼓励学生积极锻炼,在提高学生体质健康的同时降低学生运动伤害的发生率。在校期间,高校应积极开发各种体育课程,对学生的肢体灵活性、身体耐力和肺活量进行有针对性地训练,要鼓励大学生通过体育锻炼,培养不怕困难的精神,始终保持健康的身体状况、良好的精神面貌和积极的心理素质。

(二) 学校、家长和社会要进行通力配合,关注大学生的体质健康状况

大学生虽然是成年人,但在进入社会之前,他们仍然需要正确的引导,这样他们就不容易出现各种不必要的问题。学校应正确规划大学生的各种学习活动,并将体育活动准确地融入其中,不仅要鼓励大学生在家进行合理的体育锻炼,增设鼓励形式。家长应与学校合作,督促大学生进行体育锻炼,要在尊重大学生的前提下,鼓励他们做好卫生管理工作,在饮食方面进行健康指导,防止出现暴饮暴食等情况。社会大众媒体应传播正能量新闻,在客观陈述现状的条件下,对家庭健身提出参考性、可行性的建议,对大学生进行正确的舆论引导,鼓励大学生锻炼身体,时刻保持最佳状态,随时准备进入新的学习阶段,牢牢把握在家的宝贵机会,多花时间与家人在一起,珍惜时间,弥补和重新梳理各种落后课程。

(三) 多借助和利用现代化的科技手段,提高大学生进行体育锻炼的积极性

目前,各种体育软件应用、体育小程序应用、体育直播游戏和与体育相关的小视频在网络上迅速传播。学校和社会应该充分利用这些媒体软件来培养大学生的体育热情,应用各种优质健身软件不仅为各种体育项目提供辅导指导,还为体育爱好者增加社交功能,让有共同体育爱好和话题的大学生在体育锻炼的路上结识更多的好老师、好朋友,最终实现终身体育,建立更多体育氛围浓厚、活动内容健康的体育俱乐部,引入一些赞助,提高体育场馆和设备的质量。

## 五、全民健身背景下完善大学生的管理机制

### (一) 增强政府部门责任意识

政府是公共管理的重要组成部分,应积极加强与广大大学生健康相适应的理念。首先,政府应该清楚各方面的责任,建立多党合作的体育责任领导部门,体育改革应促进社会力量、家庭和

学校等多方力量参与。其次,政府部门应积极改进对学生健康保健的政策规定,让学生获得良好的医疗保健服务,并保证他们的健康状况。加大体育教育力度,将体育教育纳入学校考核评价体系,为全校学生体质健康水平提供保障。健全高校和各级政府健康管理制,在保证义务和权利的落实方面强化自律性。最后,政府应在资源供给层面上加大对大学生体质健康发展的支持力度。

### (二) 完善学生健康管理机制

学校拥有众多能够对学生健康认识及行为产生深刻影响的资源,成为推动大学生健康成长的主要平台。一是建立全面系统地学生健康管理机制。建立系统化的、全面的校园健康管理体系,提高学生健康素养,充分调配有关资源是今后发展的重要趋势。二是教师要根据不同学生的性别及层次水平等情况,实施多样化运动和健康教育,加强学生的身体素质和健康意识,培养学生积极健康的生活方式和良好的心理素质;三是学生在课后期间应定期进行身体健康评估与检测,以促进心理健康,建立综合的心理测试、系统检测、体检、病历等数据,并采用计算机辅助信息技术等方式的基础上,构建学生心理健康信息管理系统,促进学生身心健康。

### (三) 深化大学生的健康教育理念

研究表明,健康意识能够有效地影响人体对运动的意愿及行为。加强体育锻炼是体育课程教育的根本,学校体育教育应当突出体育意识和体育卫生意识。通过开展健康知识宣传活动,使学校学生在充分利用学校教育资源的同时,不断增强其健康意识。鼓励大学生重视健康自我教育及自我管理,强化体育与文化教育的融合,促进教育教学质量提升。在思想认识方面,学校与教师要充分意识到大学生体质健康的实际价值和意义,大力推动在健身运动的同时重视文化课学习,让学生在精神层面上产生体育情感,从而产生积极的体育思想。同时,学校要构建多元化的体育健身模式,充分发挥课堂教育、学校宣传媒体和校长的作用等共同增强人民的身体健康水平,最终推动全民健身的建设。

## 六、结语

我国大学生的身体健康状况与祖国的现代化建设有密不可分的关系。因此,在开展体育教育过程中应进一步增强体质素质的意识,让学生对体育有着积极的价值观念,加强对体育健康的相关知识的掌握,培养其终身的体育健康意识,提高体育运动质量,从而有效地参与综合健身活动,切实提高学生体质健康水平,实现体育强国战略,不断完善和发展推动全民健身发展,促进学生身心健康发展。

### 参考文献:

- [1] 戚跃.大学生体质健康测试身体素质指标研究[J].体育科学研究,2018,22(06):61-65+84.
- [2] 王洋,佟钧.大学生体质健康管理的研究[J].青少年体育,2020(09):40-41.
- [3] 张志.家庭体育在孩子体育意识形成过程中的作用研究[J].体育科技文献通报,2007(07):59-60+66.
- [4] 胡文文,全明辉,苟波,王俊宇,庄洁.大学生体质健康水平与运动伤害发生风险的关系[J].中国学校卫生,2021,42(10):1495-1498+1503.
- [5] 孙颖.泛在知识环境下图书馆知识空间服务的创新探索[J].文化产业,2022, No.218(01):103-105.

通讯作者:杜鑫,男,硕士,贵州民族大学,研究方向:体育教育运动训练。