

# 我国大学生体质健康下降归因新论与治理对策研究

宋国清 邱远

(河源职业技术学院 广东河源 517000)

**【摘要】** 运用唯物辩证方法,提出我国大学生体质健康持续下降归因的新学理,为新时代高校体育的深化改革和精准施策提供理论依据和参考。结果发现:大学生体质健康下降是在我国经济社会快速发展和急剧转型的大背景下,大学生体育行为退让和赋予高校体育发展的社会支持不足共同起作用的结果。群体性体育行为退让是起决定性作用的内因,阶段性的社会支持不足是外因。大学生体质健康下降的现象是阶段性的也是过程性的,既有内因的决定性作用,也有外因的推动作用。结果表明:提高大学生的体质健康水平,需要全社会树立大学校体育的高度共识,搭建校社联动平台,畅通社会支持,在此基础上,把立德树人的要求完全落实落地在体制机制上,高校体育要聚焦终身体育培养,联结社会支持,实施综合改革和综合治理,激发大学生的体育活力,建构“运动健康型”学习生涯,才能取得实实在在的成效。

**【关键词】** 大学生;高校体育;体质健康;归因新论;终身体育

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i7.47431

## 1、研究目的

我国大学生体质健康持续下降是不争的事实,最近的全国学生体质健康调研结果也显示大学生身体素质继续呈现下降的趋势,这是高校人才培养面临的严峻挑战之一。作为我国经济社会发展中一种看似矛盾的悖论现象,近年来,关注大学生体质健康问题是全国性的热点话题,对其致因的探讨和机理的挖掘是方兴未艾,但众说纷纭,莫衷一是,众多研究成果并没有取得突破性的进展,得到比较一致的认可,不利于从根本上找出解决问题的科学对策。基于此,试图运用唯物辩证的方法,在深入分析的基础上,提出我国大学生体质健康持续下降归因的新学理,为新时代高校体育的深化改革和精准施策提供理论依据和参考,重置高校体育在“立德树人”方面应有的作用,提高大学生体质健康水平。

## 2、研究方法

采用文献资料、唯物辩证、逻辑分析和经验总结等方法。

### 2.1 文献资料法

在互联网上查阅了中国知网、维普、万方等多家权威数据库,检索了100余篇相关文献,甄选了9篇文献作为研究的参考。

### 2.2 唯物辩证法

运用整体论、发展论、内因与外因论等对我国大学生体质健康下降这一重大现象和成因进行描述,提出新见解。

## 3、研究结果

### 3.1 大学生体质健康下降的新归因与分析

#### 3.1.1 阶段性社会支持不足

所谓阶段性社会支持不足,是指我国经济社会由低级向高级发展过程的一个时期内,赋予支持学校体育发展的人财物等的暂时性不足的现象。社会是整体的、发展的和动态化的,其能量是守恒的。阶段性社会支持不足,是由于我国经济社会还处在欠发达的发展阶段,这一阶段社会总的资源相对不富裕,选择性稀释或降低了对非核心发展领域的支持,配置学校体育建设的资源相对有限,以平衡优先发展领域所需资源的压力。

阶段性社会支持不足,主要包括环境性支持不足、学校自身支持不足。

#### (1) 学校自身支持不足

学校自身支持不足是导致大学生体质健康下降的关键外因,包括高校重视体育不够、课程教学缺乏人文关怀、教学评价不到位、监督管理缺失等方面。

① 首先,我们的大学校长对体育的认识还很不够,真正重视体育的领导也不多,很多校长都把学校体育工作放在次要位置,没有校本的顶层设计、健康教育不成体系、学校体育缺乏体系和协同等,“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”仍然大行其道,保证大学生每天一小时校园体育活动无法落到实处。

② 其次是体育课程教学缺乏人文关怀,课程设置不合理、课程内容陈旧、方法手段枯燥、教学评价缺乏导向性和激励性、过程管理松懈,与大学生追求个性化、时尚化、便捷化的要求相差甚远,大学生还难以实现常态化“走下网络、走出宿舍、走向操场”的目标。

③ 三是缺乏强有力的督导和监管手段。面对大学生在体育育人出现的各种消极现象和问题,做好做坏一个样,束手无策,缺失督导和监管,导致学校体育失能失效。此外,体育专业教师短缺、场地设施不足等问题依然突出,无不表明了学校体育仍是教育事业相对薄弱的环节。

总之,高校体育的种种不足,折射出校园体育文化建设仍然停留在口头阶段,没有真正落到实处。大学体育失魂失根,这也是大学生体育内驱力不足导致体育参与弱化的重要原因。

#### (2) 环境性支持不足

环境性支持不足是导致大学生体质健康下降的间接原因,包括社会环境和家庭环境。环境因素的作用尽管是间接的,却如我们呼吸的空气一样,长久而持续,不容忽视。

当今中国社会,体育虽然已经上升为国家战略,十九大报告更是把教育置于优先发展的地位。但是目前的社会主流,对高校体育工作和健康理念的认识存在较大的偏差,存在低估体育的功能和作用、体育文化建设滞后、体育健身氛围淡薄等三大因素,这些不良因素必定传导到大学生,造成大学生对体育认识的偏颇,观感转差,进而演变为行为异化和精神退化,甚至疏离体育,造成不良后果。

特别需要指出的是,由于大学生体质健康问题多呈滞后性,当下体质健康不佳带来的危害,往往要在走向社会后才逐渐显现和发生。这种特性导致大学生体质健康问题长期得不到社会、学校,尤其是家长的重视,形成纠偏的滞后效应,不利于及时纠正。

环境不足亟待解决的是,由于目前高校体育和社会体育、政府主导体育之间缺乏有机联系和顺畅渠道,导致高校体育缺少来自社会体育或政府主导体育的支持和驳接,不利于大学生体验、服务和融入社会体育。

### 3.1.2 群体性体育行为退让

所谓群体性体育行为退让,是指基于阶段性社会支持不足的前提和条件下,群体应对并启动自身机体防御性弱化体育行为的一种现象。社会是动态守恒的,遵循动态平衡法则。群体性体育行为退让,是由于我国社会发展的急剧转型和生活方式的快速迭代,加之外部环境支持不足,导致大学生“人心坐标-物质坐标-制度坐标”扰动失调,触发并启动了“削峰-平衡”修正机制,主动调增了应对外部环境变化的关注和耗能,稀释或降低了社会文化活动中的体育参与,减少了身体活动,平衡了身心压力,导致了体质健康的下降。

大学生体育退让主要由于认知缺陷、生活方式不健康、精神弱化、传导作用等因素交织叠加所致。

(1) 认知缺陷主要是认知分化,这是大学生成长的特点之一。

尽管大学生体育知识、科学素养和健康知识的获得是足够的,也是便捷的,而且随时随地都能够实现,对健康的重要性的认识也是有较好的知识基础。但是由于受到学校和社会环境的不良影响,并没有形成健全的体育观和健康观,而是在与其他因素的博弈中异化认识,低估体育的功能和作用。而且在现实中还由于没有受到即时的不健康的危害而心存侥幸,没有形成健全的风险危机意识,导致认知扭曲,健康意识淡漠,健身观念不强。

(2) 生活方式不健康主要由行为分化导致,这是大学生成长的重要特点,这是“三观”未成形的典型表现。

大学生由于受到学业、情感、社交、就业、生活等方面的挤压,比较容易陷入屁股决定脑袋的思维,恣意放纵,生活方式不健康,导致活动减少、运动不足、营养过剩三重后果。运动不足表现在参与体育运动的频次少、时间短和强度弱。学生体质健康监测问卷调查结果显示,有87.00%的大学生每天体育锻炼时间不足一小时,有70.52%的大学生不做课间操,有近半数的大学生不喜欢体育锻炼。“少动多静”是大学生们的生活常态,一是网络时代的“宅”文化使然,沉迷于网络和电子产品,“屏幕时间”挤占活动时间,减少了室外体育活动的机会;二是生活方式的改变,交通工具的改进、家务劳动的减少等因素造成了体力劳动量的减小。饮食不健康,膳食结构不合理,营养过剩,这也是当代大学生的普遍状态。另外,还由于大学生行动修正能力不足,在没有外界强有力的干预下,无法自我修正,行为分化和不良陷入恶性循环的怪圈。总之,行为分化导致大学生无时间、无兴趣、无能力“三无”行为的生成。

(3) 精神弱化主要表现为精神泛化。

这是大学生成长过程的又一特征。体育精神,简单来说就是“健康向上”的精神,反映出大学生不懈奋斗的精神。目前,体育精神的亏欠是当下大学生的通病,表现在精神萎靡、正义感不强、不能吃苦耐劳、不乐意遵守规则、竞争能力弱、凡事自我中心等,这些都是与现代社会文明的标志不相符的,也是与新时代培养新人的目标背道而驰的。体育精神的亏欠同时也折射出高校体育文化的缺失。

(4) 传导作用。

这是影响大学生体质健康的又一重要因素。有学者认为,高中生是身体素质最差的人群,这必然会传导到大学阶段,导致大学生体质健康在较差的基础上难以扭转。有理由推断,在问题未能得到改变的情况下,大学生体质健康下降的现象将会延续一段时间。

上述分析显示,影响大学生体质健康的“二因”因素中,阶段性的社会支持不足是外部原因,即外因。群体性体育行为退让是内部原因,即内因。唯物辩证法认为,大学生体质健康下降的产生、发展和消亡、逆转,总是内因和外因共同起作用

的结果。但内因是导致其结果的根本原因,外因是变化的条件,起催化的作用,外因只有通过内因起作用,是第二位原因,而非决定性原因。

分析结果表明,大学生体质健康下降是在我国经济社会快速发展和急剧转型的大背景下,大学生群体性体育行为退让和赋予高校体育发展的阶段性社会支持不足共同起作用的结果。群体性体育行为退让是起决定性作用的内因,也是根本原因,阶段性的社会支持不足是第二位原因,非决定性原因。大学生体质健康下降的现象是局部的、也是整体的,是发展的、也是过程的。

## 3.2 高校基于整体论和发展论构建治理新对策

唯物辩证法认为:大学生体质健康下降既是局部的,也是整体的;既是发展的,也是过程的;既有内因的决定性作用,也有外因的推动作用。提高大学生的体质健康水平,首先是全社会的共同课题,需要树立大学校体育的高度共识,才能集聚全社会的合力,畅通社会支持搭建校社联动平台;其次要把立德树人的要求完全落实落地在体制机制上,对焦终身体育培养,实施综合改革和综合治理,联结社会支持,激发大学生的体育活力,才能取得实效。

### (1) 共建高校新的体育和文化环境

新环境和新文化的营造和建设要从国家自觉走进社会自觉、学校自觉和家庭自觉,实现“上下同心”,汤涤外因之殇,酿造“大学校体育”新生态。

① 是进一步加强保障青少年体质健康的系统规划和法制建设,确保政策体系跟进、细化和系统化,落实好各级政府对学校体育的保障措,形成大社会氛围。

② 是建立政府、高校、社会联席工作机制,建立三方联动平台,沟通体育、文化、卫生、旅游、休闲等,形成支撑和保障的大社会系统,形成大社会体育。

③ 是加强教育系统的育人设计,酿造高校体育之根。基于立德树人的根本任务,进一步加大体育课和体育活动的比重,确保大学生全学段都有体育课,每天都有一小时锻炼,并把体育作为毕业的必考科目,与专业课程等同,营造突出体育的学校氛围。

④ 是加强督导检查等评价机制的建设,引进第三方实施评价,解决“学校体育工作做与不做一个样、做好与做差一个样”的老大难问题,啃下高校体育的硬骨头,营造全员重视体育的氛围。

⑤ 是前置校园体育文化建设,打造高校体育之魂。学校自身要做好统筹安排,把校园体育落到实处的基础上,由政府出面统筹协调,形成从历史文化到器物文化到制度文化到核心价值观“四位一体”层层递进的文化建设体系,形成一种崇尚体育、爱好运动的校园文化,让运动好技能好的大学生成为校园里的达人或明星。

### (2) 建构对焦终身体育的大学生“运动健康型”学习生涯

对焦终身体育培养,实施大学生“运动健康型”学习生涯行动计划,建构基于现代信息技术的教学实践体系、社会服务与实践平台和监管评价体系,形成具有高校特色的健康体育课程模式。此模式从大学生兴趣出发,从丰富手段和建立长效机制着手,实施规定性和导向性的必选项目,尤其要以大力发展校园足球为引领,展现磁吸效应。同时依靠社团和社会的集体活动,实现人人参与的目标。

① 是引入大数据和云端服务对大学生体质健康状况进行精准化、精细化、个性化甄别和管理,建立“大学生课内外体育锻炼管理系统”,运用App动漫、体育社团、体育俱乐部等各

种方式给学生提供更好的锻炼响应和锻炼条件。

② 确保大学生校内每次体育课和每天课余体育活动必须要有适宜的运动负荷,体育课要有30分钟以上的体能练习。

③ 要求大学生运动技能的学习应该以较高强度的活动和比赛为主,并提倡以集体类项目竞赛为主,每周不少于2次。

④ 确保大学生坚持每周1次以上的体育与健康素养的学习和教育,纳入必修课。

⑤ 要求大学生实施实践健康生活方式,养成科学的运动、有规律的作息和健康的饮食等习惯。

⑥ 建立第三方的评价和监督机制。学校体育测试实施第三方评价监督,引入第三方每年对大学生体质健康进行测试和评价,并对社会公开和警示结果。

#### 4、结论与建议

大学生体质健康下降是在我国经济社会快速发展和急剧转型的大背景下,大学生群体性体育行为退让和赋予高校体育发展的社会支持不足共同起作用的结果,这是新的学理发现。群体性体育行为退让是起决定性作用的内因,阶段性的社会支持不足是外因。大学生体质健康下降的现象是局部的、也是整体的,是发展的、也是过程的,既有内因的决定性作用,也有外因的推动作用。提高大学生的体质健康水平,需要全社会树立大学校体育的高度共识,搭建校社联动平台,畅通社会支持,在此基础上,把立德树人的要求完全落实落地在体制机制上,高校体育要对焦终身体育培养,联结社会支持,实施综合改革和综合治理,激发大学生的体育活力,建构“运动健康型”学习生涯,才能取得实实在在的成效。

#### 参考文献

- [1] 编者. 学生体质健康持续30年下降的来龙去脉 [EB/OL]. <https://www.sohu.com>,2018-5-3.
- [2] 原春琳. 艰难的反转 [N]. 中国青年报,2018-03-19.
- [3] 王萌. 提高青少年体质健康刻不容缓 [EB/OL]. 中国青年网 2017-07-11.
- [4] 王登峰. 新时代学校体育的整体策略和重点任务 [J]. 体育教学,2018(3):4-6.
- [5] 习近平. 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利 [M]. 北京:人民出版社,2017.
- [6] 国务院办公厅. 关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见 [EB/OL]. <http://www.gov.cn>,2016.05.06.
- [7] 焦扬. 始终把立德树人作为学校立身之本 [N]. 光明日报,2017-08-24.
- [8] 邱远. 体育促进“健康中国建设”的路径研究 [J]. 体育研究与教育,2017(2):17-20.
- [9] 中共中央 国务院.“健康中国2030”规划纲要 [EB/OL]. <http://www.gov.cn>,2016-10-25.
- [10] 国家体育总局. 2014年全国学生体质健康调研结果 [J]. 中国学校卫生,2015(12):4.