

提升民族高校大学生体质健康的路径研究

——以四川民族学院为例

何天蓝 郑 斌

(四川民族学院体育学院, 四川 康定 626001)

摘要: 青年大学生是促进祖国发展的有力后备军, 大学生身体素质健康状况引起了国家和社会各界的关注。采用文献资料法、逻辑分析法、实地考察法探析四川民族学院大学生学生体质下降的成因, 提出了相应的对策及建议, 旨在促进学生体质健康发展, 激励学生积极进行身体锻炼, 促使学生形成良好的锻炼习惯, 从而培养学生的终身体育意识。

关键词: 民族高校; 大学生; 体质健康

大学生代表是具有开拓性的建设与创造的主力军, 是推动社会进步的主要人群, 身体素质的好坏直接影响国家和民族的兴衰。我国大学生体质与健康调研报告结果显示, 近年来学生体质出现明显下滑趋势, 身体机能明显下降, 肥胖率不断上升。本研究从四川民族学院大学生学生体质下降的成因作为切入点, 有针对性地提出提升民族高校大学生体质健康的路径, 旨在为提高民族高校大学生的身体素质提供参考依据, 推动高校体育课程的改革。

一、身体素质下降的成因分析

(一) 家长对体育锻炼认知不足

现阶段的大学生大多都是独生子女, 家长的过度溺爱导致学生的体力劳动逐渐减少, 身体素质偏低的现象。相关调查表明, 社会上很少有家长对子女进行相对专业的身体健康知识的渗透。家长都明白教育对孩子的重要性, 但是一问到对“体育运动”的了解, 家长都知之甚少, 体育锻炼不能“言传身教”, 以至于很多大学生养成“静养”的习惯。相比体魄健康而言, 家长更愿意把精力、金钱花在学识、特长、智力开发等上面, 加上对自身对体育锻炼认识上不足, 重智轻体的现象普遍存在, 这是造成学生身体素质下降的重要因素。

(二) 大学生不重视健康体质测试

从近几年四川民族学院开展的体质测试结果来看, 学生的身体素质呈现逐年下降的趋势, 不达标学生数量明显增加。调查发现, 大部分同学认识程度相对较低, 认为体质测试起不到健康监测的作用, 还有部分同学认为体质测试与学业没有挂钩, 没有必要认真对待测试, 至于测试结果如何毫不关心, 在测试时敷衍了事。以体能达标测试来鞭策大学生参加体育锻炼往往只能起一时之效, 部分同学陷入了为了应付体测而参加体育锻炼的窘境, 在体测前会加强锻炼, 而体测后基本不动, 以至于身体素质没有明显提高。

(三) 课程评价标准较为传统、单一

四川民族学院开展的体育类课程较多, 但课程开展的内容相对较为传统, 对当代大学生的吸引力较小, 不能满足学生的需求。选择体育课程时, 大部分同学倾向“不出汗、不脏衣、不喘气、不摔跤、不擦皮、不受伤、不长跑、无强度、无对抗、无冲撞”

的“三无七不”的温柔体育项目进行学习。其次, 课程的评分标准沿用传统的评分标准, 体育课程存在“一刀切”的问题, 过于注重测试结果, 没有充分重视体育锻炼的过程; 在课程教学上往往以竞技性项目为主, 忽视了学生的个体差异和不同需求。体育课程考试主要考察学生运动技能的掌握, 而身体素质的占比较小, 导致大部分学生不注重身体素质的提高, 只注重运动技能的提高, 以达到完成学分的目的。

(四) 大学生对体育第二课堂、体育社团的参与度不高

通过实地考察了解得知, 四川民族学院体育第二课堂组织、宣传方式不能给大学生留下深刻的印象, 大部分大学生对体育第二课堂的印象较为模糊。大部分学生参与体育第二课堂的动机是为了拿到毕业所要求的学分, 没有清晰地认识参与体育第二课堂对于自身体质健康的好处。体育社团所开展的社团活动创新性不足, 每次开展的社团活动相似度较高, 造成社团成员在参与的过程中体验感较差, 觉得参与活动的意义不大。体育社团对老成员的吸引力较低, 老成员在参与几次社团活动后, 陆续产生退出社团的想法。四川民族学院体育第二课堂没有形成有组织的、有目的的、系统化的宣传体系, 体育社团所开展的社团活动出现相似度较高、创新性不足、吸引力较小, 使社团成员在参与的过程中体验感较差, 参与人数较少。

(五) 运动 App 的使用频率不高

大学生是使用运动类 App 的中坚力量, 通过调查得知, 四川民族学院大部分大学生都安装了如“keep”“咕咚”、乐动力等运动 App 软件, 但使用运动 App 软件的同学较少。调查发现, 大部分大学生认为运动 App 在功能上不能满足他们的需求, 他们希望通过运动 App 能记录运动情况、健康状况等, 还能根据个人差异制定科学、合理的训练计划。其次, 学校没有对大学生参与课余运动锻炼活动进行相应的督促, 在促进学生提高运动积极性的过程中, 没有充分培养大学生对体育运动的兴趣, 使得大部分学生不会主动参与锻炼。总之, 四川民族学院大学生参与体育运动的积极性较低, 终身体育的意识较为薄弱, 没有充分的利用现有的网络资源, 让运动 App 软件发挥监控自身体质健康状况的作用。

（六）受不良生活习惯影响，体育参与意识淡薄

随着社会的发展，网络对大学生的诱惑日益剧增，对身体素质产生了很多负面影响。进入了大学，很多同学通宵打游戏、追剧等，因此出现了很多“宅男”“宅女”。当代大学生日常的不良生活习惯不仅影响大学生的身体素质和健康状况，而且成为制约当代大学生德智体美全面发展的重要因素。调查发现，大部分同学以没有时间为由不参加体育锻炼，甚至有部分认为不参加体育锻炼对身体的影响不大，因此放弃了参加体育锻炼的想法，造成身体素质下降。

二、提升民族高校大学生体质健康路径

（一）家校联合，充分发挥双方优势

加强家校联合，发挥双方优势，有助于为学生营造一个和谐的家庭环境和校园环境。整合家庭教育和学校教育，形成教育合力，对孩子的健康发展有着重要的意义。针对学生身体素质持续下滑的情况，学校可以建立微信群、qq群等及时反馈孩子在学校、家里练习的情况，定期开展线上体育健康讲座，提高体育锻炼意识，让家长发挥“教师”的作用，从而达到增强学生体质的目的。

（二）提高对体质测试的重视程度，培养终身体育意识

现如今，国家对于体测越来越重视，与此同时，有的高校把体质测试与评奖评挂钩，甚至关系到学生能否毕业，这是值得借鉴的。高校应加大体育锻炼宣传力度，可以通过新媒体等来宣传体育锻炼的重要性。此外，学校应定期组织体育竞赛，调动大学生的积极性，提高学生对体育锻炼的重视，进而提升大学生的体质健康，养成终身体育意识。

（三）提升课堂吸引力，转变课程评价标准

在四川民族学院体育课程的过程当中，除了技术动作的练习，应适当增加力量、速度、柔韧、耐力、灵敏等身体素质练习，从而提升学生身体素质。充分挖掘体育课程资源，增加体育课程的设置，丰富体育运动项目，让体育课变得更加的具有吸引力，例如可以增加大学生比较喜爱的现代化体育项目或民族传统体育项目。同时，将体质测试中仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50m、800m（女）、1000m（男）、立定跳远纳入体育课程期末成绩的考核中，以提高学生参与运动锻炼的自觉性与主动性，培养学生终身体育意识。高校应进一步完善课程评价体系，科学、合理的评价学生体育课程成绩，激励更多的同学参与体育锻炼。

（四）转变体育第二课堂、体育社团宣传方式，定期举办集体项目体育赛事

四川民族学院体育第二课堂、体育社团在宣传方面应拓宽渠道，目前四川民族学院的体育社团招收人员仅针对每年刚入校的新生，宣传时间也仅限于新生开学后的两天时间，应长期宣传，吸纳新老学生。大部分体育第二课堂的宣传仅限于体育专业的学生，其他专业的学生基本上都不知道有体育第二课堂存在，因此，在进行体育第二课堂的宣传时，应广泛覆盖其他专业的学生，让所有学生都能参与到体育第二课堂中来。可以通过微信公众号、QQ群等方式进行宣传，而不是单一的现场宣讲。同时，定期举办

集体项目比赛，让更多的学生参与体育活动，达到全面提升身体素质的目的。

（五）提高运动 App 的使用频率

体育教师可以使用运动 App 软件对学生课外参加体育锻炼的情况进行监督，每周要求学生用运动 App 记录运动时间、运动强度等数据，从而了解学生的运动习惯、运动基本情况，开展针对性的体育教学，还可以在运动 App 上推广一些有特色和趣味性较高的体育赛事，吸引更多的同学参加体育锻炼。学校可以根据学生的实际情况，制定个性化运动处方，对于预警的同学将进行单独辅导和监督，把学生课外锻炼的情况纳入期末考试中，以此提高学生的运动锻炼主动性与积极性。

（六）养成良好生活习惯，培养意识

体育锻炼对于大学生群体而言，在增强体质、陶冶情操和健全心理等方面扮演着重要的角色。大学生要安排好作息习惯，养成良好的作息习惯，要进行适当的体育锻炼，养成自觉锻炼的习惯。学校应对大学生的日常生活和运动习惯进行监管，引导他们树立正确的观念，鼓励大学生在条件允许的情况下，多参加一些体育社团活动，对于不达标的同学适当进行干预，督促他们参加体育锻炼，提高体质健康水平。在进行体育教学时，要加强对学生的思想教育，加大对体育锻炼的宣传，让学生认识到体育锻炼的重要性。

三、结语

综上，提高大学生身体素质，家长应提高认知，加强对子女思想上的教育。高校应加大对体育锻炼的宣传力度，不断推动体育教学改革，优化课程内容，完善体育课程评价体系，引导学生养成良好的生活习惯和形成终身体育意识，全面提升大学生的身体素质，提高高校人才培养质量。

参考文献：

[1] 韩永红. 瑜伽“合作学习”教学模式对女大学生身心健康的影响[J]. 牡丹江师范学院学报（自然科学版），2015（02）：51-52.

[2] 杨杰. 关于有效提升大学生体质健康的途径探讨[J]. 学校体育学，2019，30（9）：101.

课题来源：四川民族学院大学生创新创业训练计划项目《提升民族高校大学生体质健康的途径研究——以四川民族学院为例（项目编号：202011661118）》。

作者简介：

何天蓝（1999-），女，汉族，四川攀枝花人，本科在读，研究方向：体育教学。

郑斌（1986-），女，汉族，湖北武汉人，硕士，讲师，研究方向：体育教学。