

新时代背景下青少年体质健康评价指标的优化策略分析

付红光^{1,2} 李立国^{1,2} 郑鹏远² 通讯作者 米阳² 李恩耀² 赵永红²

(1. 郑州卫生健康职业学院 450100; 2. 郑州大学第五附属医院 450052)

Optimization strategy analysis of adolescent physical health evaluation indexes under the background of the new era

Hongguang Fu^{1,2} Liguo Li^{1,2} Pengyuan Zheng² Corresponding Author,

Yang Mi², Enyao Li¹, Yonghong Zhao²

1.Zhengzhou Health Vocational College; 2.The Fifth Affiliated Hospital of Zhengzhou University;

摘要: 少年强则国强, 未来的祖国建设之中, 青少年是最为重要的载体力量, 而青少年只有拥有了强健的体魄, 才能够真正承担起建设祖国的重任。但是从, 新时代背景的实际情况进行分析, 我国青少年整体的体质健康水平却呈现出了下降的趋势, 这与青少年繁重的学习任务之间有着密不可分的关系, 而在针对青少年体质健康评价指标的构建过程之中, 虽然形成了一套相对完善的体系, 但是从客观的角度来进行分析, 其中依然存在一系列的急需改进之处, 文章就针对相关问题进行了详细的探索。

关键词: 新时代背景下; 青少年; 体质健康评价指标; 优化策略; 分析

前言

一个人在成长的过程中, 青少年阶段是十分重要的一个阶段, 青少年群体是国家未来建设的重要承载者, 他们决定着国家未来的发展。而在这一过程中, 也需要能够加大对于青少年体质健康问题的关注程度。从我国现阶段针对青少年体质健康评价指标体系的构建方面来看, 虽然已经逐渐的形成了一定的标准, 但是相关的标准依然存在脱离青少年发展实际的问题, 在这样的背景之下, 文章就具体探讨了新时代青少年体质健康评价指标的相关优化策略, 下文进行详细的阐述。

一、我国青少年体质健康的现状

改革开放以来, 在社会经济快速发展的大背景之下, 我国青少年的体质健康情况却呈现出了整体下降的趋势, 这已经成为了现阶段困扰我国社会发展以及教育发展的一个十分重要的问题。国家方面一直以来都非常重视这一问题, 并且从教育发展的角度出发以及青少年自身健康成长的角度出发进行了促进青少年体质健康发展的相关政策的制定, 但是从客观的角度来进行分析, 我国青少年的整体体质虽然有了一定程度的提升, 但是依然需要进一步进行改善^[1]。有很多人感到困惑, 我国改革开放经历了 40 几年的发展, 无论是在经济体育方面还是在国民经济方面都取得了十分长足的发展, 那么, 为什么学生的体质却没有得到相应的提升呢? 导致这一问题出现的原因有很多, 其不仅有家庭培养的因素, 同时也有社会发展的因素^[2]。社会和家庭片面追求青少年的发展以及成才, 导致他们在意识形态之中没有形成对于体育价值的深度认知, 从学校教育的角度来进行分析, 其往往过度强调升学率的问题, 在课业负担过重的情况之下青少年自身的锻炼时间和休息时间普遍不足, 导致青少年在日常生活以及学习的过程中淡化了体育活动以及身体锻炼自身的健康意识逐渐弱化。而休闲化的生活方式也在一定程度上使得青少年出现了营养过剩以及运动减少的问题。结合现阶段我国青少年所面临的生活环境情况以及青少年的体质健康情况, 要想更好地对其整体的健康水平进行有效的评价, 除此之外, 对其体质健康水平下降的具体原因进行分析, 则需要能够构建相对完善的青少年体质健康评价指标, 进而有效推动我国青少年体质的长远发展以及健康发展。

二、现阶段我国青少年体质健康评价指标的现状以及影响青少年体质健康的主要因素

(一) 现阶段我国青少年体质健康评价指标的现状

首先, 青少年在一定程度上忽视了自身的体质健康问题, 青少年在实际成长的过程中, 他们的人生观世界观也在逐渐形成, 但是从相关的调研数据来看很多青少年却并没有形成良好的体质健康管理意识, 这也是导致青少年体质健康水平逐渐下滑的重要原因^[3]。导致上述问题出现的原因有很多, 家庭和学校教师过度关注学生的成绩, 进而导致学生在成长的过程中体现出了成绩至上的心态, 导致学生在实际成长的过程中将过多的精力放在了文化课成绩的提升方面, 而忽视了体育运动锻炼, 进而影响了学生自身体质健

康的保障, 不利于青少年的健康成长。

其次, 学校在具体落实相关健康标准的过程中普遍存在力度薄弱的问题, 但是由于现阶段的很多学校依然对于学生的文化课成绩有着较高的重视程度, 致使学校并没有重点推动健康评价标准的落实, 进而在一定程度上忽视了学生的健康以及体育课程的顺利落实, 忽视了青少年的体质健康问题, 非常不利于青少年体质健康的保证。而在学校教学活动的开展过程中仅有少数的学校落实了体育锻炼活动或是体育运动, 而且学生的体育课程经常被其他课程所替代, 这也会在一定程度上影响到学生体质健康的有效维护。

最后, 学校方面现阶段对于学生的体质健康水平, 也缺乏精确的监测, 受到多种因素所带来的影响, 相应的检测标准整体过于陈旧, 无法更好的实现对于青少年体质健康水平的规范, 合理科学的评价, 难以满足时代发展的现实需求。

(二) 现阶段我国青少年体质健康的主要因素

从社会因素的角度来进行分析, 在我国经济快速发展的大背景之下, 整体的社会面貌也发生了翻天覆地的变化, 尤其是在人们的现实生活之中, 高质量的生活条件使人们已经不再仅仅满足于温饱的状态, 现实生活也开始越来越多的呈现出了有房住、有车行以及文化多彩等相关方面的特征, 逐渐开始奔向了小康生活。而在这样的发展背景之下, 青少年在成长的过程中也获得了充足的健康物质保障, 青少年身体营养不良的状态已经得到了有效的改善, 多数青少年在成长的过程中都能够真正做到营养补充充足, 但是任何事物的发展都有其两面性, 在粗粮摄入减少。肉食以及平时摄入量增加的基础之上, 很多青少年都开始呈现出了营养过剩的状态, 加之学生生活方式的变化, 健康运动逐渐减少作息时间安排越来越多的呈现出不规律的特征, 这些都会在一定程度上影响到青少年的体质健康水平, 进而不利于青少年身体的发育。

而从我国公共卫生服务体系的角度来进行分析, 其建设的一部分最为重要的内容就是学校的卫生, 要能够针对传染病防治、饮用水以及食品等定期进行卫生检测以及卫生监督。这也是公共卫生建设过程中需要重点关注的一个问题。但是, 从客观现实的角度来进行分析, 很多问题都难以做到完全避免, 尤其是学生自身对于体质健康的问题缺乏足够的重视程度。虽然我国政府曾经提出过学生阳光体育运动的开展号召, 但是, 对于一些学校来说, 阳光体育活动的开展依然存在相应的形式化的问题, 这项工作并没有被真正的落到实处。这也会在一定程度上导致青少年体质健康水平的提升相应的受他影响。

三、新时代背景下青少年体质健康评价指标的优化策略

(一) 优化课程设置

在课程设置的初期阶段, 要能够适度的延长学生的课外活动时间以及体育课程时间, 通过有效延长学生的体育锻炼时间, 使得学生的体质健康水平能够真正得到有效提升。从学校教学的角度来进行分析, 要能够合理的应用空余时间安排体育活动, 使得学生的自习活动课程能够真正得到有效的丰富, 使学生在长期的学习之中能

够适度的得到身体的锻炼,尽可能地缓解学生体质健康下降的问题。在具体实施体育课程的时候,要能够有效避免其他文化课挤占体育课程的问题。由于体育课程课时的时间十分有限,学生在课堂上所能够参加的体育锻炼量相对较少,在具体实施体育课程的过程中,要能够适度延长学生的课外活动时间并且对于学生每日的体育运动量进行相应的测试,使得在具体实施青少年体质健康评价标准的过程中有效地缓解青少年体质健康水平下降的趋势。

(二) 加大青少年体质健康评价指标的实施力度

学校方面要能够加大体育设施建设的力度,激发学生参加体育锻炼的兴趣,促使学生每天都能够有一定的时间参加体育锻炼,使得学生的身体健康水平能够真正得到有效提升。学校在加强体育设备设施建设的过程中,还需要能够为学生讲授体育锻炼方面的技巧以及知识,使得学生能够在自主参加体育锻炼活动的基础之上,保证体育锻炼活动的科学性,让学生能够更好的管理以及维护自身的体质健康。除此之外,学校在增设相应的体育设备设施的前提之下,还需要能够结合学生对于这些体育设备设施所具有的好奇心,促使他们能够更好地了解相关的体育设备设施的使用技巧,促进学生运动量以及运动时间的整体提升,在引导学生潜移默化地形成良好的运动习惯的基础之上,使得学生管理自身体质健康的意识能够真正得到有效的强化。而学校方面在实际针对体质健康评价指标进行落实的过程中,还需要能够切实加大实施的力度,在促进体育教师专业素质有效提升的基础之上,真正做到严格落实相应的健康指标,促使青少年的体质健康水平能够真正得到有效地强化,一些学校在具备相应的教育条件的基础之上,还应该专门选择教育人员规范化的解释体育锻炼对于人体健康的保障价值,安排专人负责落实以及实施相应的评价指标。

(三) 精确监测学生的体质健康水平科学干预

对于青少年阶段的学生来说,他们的体质健康水平也普遍存在着一定的差异性,他们自身对于体育锻炼的需求也存在一定的差异,在具体落实青少年体质健康评价相关指标的过程中,则需要能够尝试为学生进行个性化干预措施的有效构建。通过合理应用大数据以及5G技术等现代手段,在学生的体质健康评价指标数据库中纳入相关的标准,在对学生的体质健康水平进行精确监测的基础之上,依托采集到的青少年体质健康大数据,智能化的对于相关的干预措施进行有效的优化,使得青少年的体质健康水平能够真正得到规范,合理以及科学的进行评价。结合时代的发展需求,在实际促进我国青少年体质健康水平发展的过程中,充分发挥相关数据所具有的指导意义,依托相应的标准为学生制定相应的体质健康干预计划。而且在进行相关计划制定的过程中,要能够充分的体现出针对性的特征,考虑到学生现阶段的体能水平,科学的设置运动量以及运动时间,但是,要求学生能够循序渐进地参加体育运动,并且定期通过大数据技术以及5G技术,对于学生的体质健康水平变化情况进行相应的检测,并且实时的进行锻炼计划的调整,真正将青少年体质健康评价指标落到实处,使得青少年的体质健康评价水平能够真正得到有效的优化。

四、新时代背景下青少年体质健康评价指标的优化方向

首先,在新的历史阶段人们对于青少年的体质健康测试以及评价的相关问题也加大了重视的程度,其主要关注的是促进青少年健康素质水平的有效提升,很多的研究人员以及国家都在致力于这一领域的研究。在强化学生健康素质评价的过程中,不能出现学生身体运动素质培养弱化的情况,与之相反,我们更需要加大对于学生身体机能提升以及身体素质提升的关注程度,要能够加大对于青少年肌肉力量、有氧能力、肌肉耐力等方面健康素质的有效评价以及测试。在这一过程中,可以参照很多国家所采取的9分钟跑、12分钟跑、1英里跑以及2.4公里跑等相关的评价指标,还需要能够对于青少年的肌肉耐力以及肌肉力量相关指标的比例进行相应的测试,使得青少年健康素质评价指标体系能够真正得到进一步的完善,促进青少年整体体质的强化,使得青少年的健康水平能够真正得到有效的提高。

其次,在实际进行相关研究的过程中,一方面要能够充分的借鉴国外先进的成果以及经验,另一方面也需要能够充分的考虑我国

现阶段的实际情况,从我国现阶段进行的青少年体质健康评价标准的角度来进行分析,其所使用的量表方法以及指标多数为国外研究人员在研究中取得的成果。我国的青少年相比于国外的青少年来说,其自身在接受的文化教育、所处的生活环境、生长发育情况以及遗传情况等存在着一定的差异性,如果完全照搬国外的评价标准那么这很难使得我国青少年体质健康的水平得到有效的评价。对此。我国在实际落实青少年体质健康评价指标的过程中,要想使得相关的指标能够得以进一步的优化,则需要能够在充分考虑我国青少年实际情况的基础之上建立更加客观的评价标准,有效地转化研究重点,使得所适用的相关标准能够更契合我国青少年的发展实际。

最后,人们对于健康的认知以及体质的研究深入程度也在持续提升,这一趋势更加明显,对于青少年来说,体质健康测试本质上属于普及性测试的一种,不仅测试人群有着较高的年龄跨度,同时测试的样本也有着较多的数量,因此,在后续的研究工作开展过程中,也需要能够保证所使用的方法以及技术更多的体现出适用性以及简单实用性,确保相关的研究成果能够更好地为青少年学生服务。体质健康研究同时涉及多个学科,因此,在研究的过程中,也需要加强学科渗透,使得青少年学生的体质健康评价指标能够更加客观。

结语

综上所述,从整体的角度来进行分析,现阶段我国青少年受到不健康的生活方式以及较大学习压力所带来的影响,体质健康水平整体不容乐观,而通过构建相对完善的青少年体质健康评价指标,并且结合青少年的发展实际,针对相关的指标进行深度的调整则能够在一定程度上更好地指导青少年成长过程中的体质健康培育工作,为青少年真正成长为国家发展所需要的人才打下扎实以及全面的基础。

参考文献

- [1] 王世君,蒋东云,冯富生,蒋湘之. 体教融合对促进青少年体质健康发展的策略研究[J]. 哈尔滨体育学院学报,2022,40(04):92-96.
- [2] 王莹,戴俊,问绍飞. 体教融合视域下青少年体质健康促进政策法律化研究[J]. 沈阳体育学院学报:1-7.
- [3] 刘德海,徐呈祥. 我国青少年体质健康政策研究[J]. 青少年体育,2022,(06):41-42.
- [4] 龙红,吕志伟,王云珂,张君舫. 学校、家庭、社区协同联动促进青少年体质健康的策略研究[J]. 青少年体育,2022,(06):38-40.
- [5] 李冲,史曙生. 我国青少年体质健康治理现代化:基本逻辑、现实审思与未来展望[J]. 上海体育学院学报,2022,46(06):21-30.
- [6] 朱海艳,李跃龙,董晋. 基于大数据的青少年体质健康促进服务体系构建研究[J]. 体育科技文献通报,2022,30(05):162-163+213.
1. 项目基金:本文为河南省教育厅人文社会科学研究项目,项目名称《新时代我国青少年体质健康标准体系研究》课题编号:2022-ZZJH-106
2. 项目基金:本文为郑州市协同创新重大专项项目,项目名称《智能化康复装备的研发及产业化》课题编号:18XTZX12003
3. 项目基金:本文为科技部国家重点研发计划项目,项目名称《医养结合服务模式与规范的应用示范》课题编号:2020YFC2006100
4. 项目基金:本文为河南省重点研发与推广专项(科技攻关)项目,项目名称《基于数据驱动技术的智慧透灸设备的研制与应用》课题编号:212102311131
5. 项目基金:本文为河南省高校重点项目,项目名称《基于VR技术的实验动物穴位模型的构建研究》20A360017
6. 项目基金:本文为2022年青苗工程项目,项目名称《基于大数据技术的中医诊疗设备的研制》课题编号:2022ZK001