

# “健康中国”背景下提高我校大学生体质健康水平的路径研究

龚群

(中南民族大学体育学院 湖北武汉 430074)

**摘要:** 从学生角度出发,通过重视每一届学生的体质健康情况,及时采取相应的措施,增强学生体质,是践行“健康中国”的关键路径。尤其是大学生的体质健康状况更值得关注,在其即将步入社会承担工作重担的大学时期,对其进行适当的体能训练,促使其能够逐步提升身体素质水平,更好的应对今后的工作与生活,是当前各大高校应该重视且有效落实的教学重点内容。本文从健康中国角度出发,研究提高我校大学生体质健康水平的具体路径,通过切实分析大学生体质健康水平提升的意义及影响因素等内容,引起各方注意的同时,方便更好的采取相应措施,促使大学生体质健康水平得到有效提升。

**关键词:** 健康中国;大学生;体质健康水平;提升路径

高校教育教学活动的开展,应该将学生的体能素质水平列为重点考察对象,借助合理的测评手段,对大学生的体质健康情况进行有效监测,并以合理方式对其进行体能训练,促使其能够逐步提升体质健康水平,确保为今后的工作、生活奠定坚实的身体素质基础。过程中,学生自身、家庭以及学校、社会等,都应该肩负起自身应尽的责任、义务,切实为大学生体能素质水平提升提供帮助。如从学生自身角度出发,大学生本身已经具备较为成熟的思维能力,能够对事物做出成熟判断,因此自身应该在课程思政影响下,进一步培养自身的良好行为习惯,以助力提升素质水平提升。此时家长及学校也应该适当给予一定配合,辅助学生持续提升身体素质。

## 一、“健康中国”背景下提高我校大学生体质健康水平的意义探究

健康中国背景下,提高我校大学生体质健康水平,重点在于保证以下几方面目标的实现。

### (一)以更高水平的身体素质应对工作问题

良好的身体素质是确保更好参加工作的基础也是重要条件,多数大学生在毕业后的第一选择都是就业,在校期间,通过持续培养学生的体育运动习惯,促使其通过体育运用不断提升体质健康水平,能够为毕业后的就业奠定身体素质基础<sup>[1]</sup>。

### (二)间接促进学生心理健康发展

生理健康程度,一定程度上决定着心理健康程度。因此,对于我校大学生进行体能训练,培养学生的运动习惯,整体提升学生的体质健康水平,有助于进一步促使其心理健康发展,为即将参加工作奠定良好的心理素质基础。

### (三)助力社会主义事业建设

日常工作需要依靠良好的身体素质,社会主义建设事业同样需要拥有良好的体魄。针对我校大学生的实际情况,体质健康水平,为其制定更具针对性的体能训练计划,帮助其养成良好的生活习惯,能够促使其体质、心理均得到健康发展,更好地助力于社会主义事业的建设,尤其是当前大学生作为社会新一代开创者,其对社会的贡献作用还有待进一步挖掘,此时对其进行体质健康水平提升训练,对更好地挖掘其工作潜能具有重要帮助<sup>[2]</sup>。

## 二、大学生体质健康影响因素分析

大学生体质健康的影响因素,主要包括作息习惯、饮食习惯、生活习惯等几方面,进一步研究习惯形成原因,可以从以下几方面对各影响因素进行深入解析。

### (一)学生自身

从学生自身角度出发分析影响体质健康的因素,主要是学生的饮食习惯、吸烟饮酒习惯以及作息习惯等。学生是否具有好的生活习惯,使其身体健康与否的关键影响因素。除此之外,学生是否

有良好的运动习惯,是否规律性进行体能锻炼,也是决定其身体素质的关键。

### (二)家庭环境

家庭环境方面的影响性,主要是从环境对性格形成、习惯养成的影响角度出发,从间接影响角度出发,分析家庭环境对学生行为习惯养成的影响。如家长若有坚持锻炼的好习惯,一般情况下,也会带动孩子,使其逐步养成良好的运动习惯,而家长若作息不规律、饮食不注意,也会在一定程度上,影响孩子的作息及饮食习惯<sup>[3]</sup>。

### (三)学校环境

学校作为学生日常生活的重要场所,校园氛围对学生思想行为的影响性非常大。若校园整体崇尚体育精神,校园导出洋溢着体育运动热情,学生也会逐渐被影响,逐渐热爱上运动。强化校园体育精神文明建设,是促使学生重视体育运动,并借此提高体质健康的关键。

### (四)社会环境

社会环境的影响,主要体现在社会风气的影响性方面。在提倡全民运动的情况下,各地区的人们都注重体育锻炼,可以促使学生在环境作用下,逐步对运动产生印象、提升兴趣、主动加入,对提升学生的体质健康水平,有着非常积极的影响<sup>[4]</sup>。

## 三、学生体质健康水平分析

进一步提升我校大学生体质健康水平,还需从实际情况出发,对学生的体质健康水平进行测试、判断,从不同方面对其进行评价,了解其现状水平,方便针对性采取相应的措施予以有效提升。如从身体形态、身体机能以及身体素质等几个角度出发进行分析。

### (一)身体形态

身体形态主要可以从身高和体重两方面来看,其身高与体重的比例指标不仅能够反映出一个人的身体发育情况,更可以帮助判断人体各器官组织功能性,进而对学生的身体健康状况进行简单判断。具体可以以“体重/身高”为基础测算方法,指标以“男生 $\leq 17.8$ ,女生 $\leq 17.1$ ”为准,对全校学生按照“男同学”“女同学”的标准进行分别测算、记录,从身体形态角度,简单评价其身体健康情况<sup>[5]</sup>。

### (二)身体机能

针对身体机能方面的测算,可以通过“肺活量测试”来进行,在最大吸气后尽力呼气,测算相应的呼气力量,能够一定程度判断其身体机能水平。一般情况下,肺活量测试标准分为四个等级——优秀、良好、及格以及不及格。同样将男同学与女同学分开来看,整体测算学生的身体机能情况。

### (三)身体素质

身体素质的测算,主要还是要从一些体育项目活动中进行判断,如短跑、坐位体前屈以及立定跳远等,男生还包括引体向上、1000

米跑,女生则是仰卧起坐、800米跑等。在这些测试内容中,综合评价学生的速度、耐力以及身体平衡能力、柔韧程度等,整体测算学生的身体素质情况<sup>[6]</sup>。

#### 四、“健康中国”背景下提高我校大学生体质健康水平的路径分析

在对上述内容进行了解的过程中发现,提升大学生体质健康水平,可以究其原因,从各个影响因素角度出发,对症下药,确保有效提升。如下面内容就是从学生自身、家庭环境以及学校及社会等几个角度出发,具体给出几点参考意见,助力大学生体质健康水平提升。

##### (一) 学生自身与家庭环境方面

学生饮食、作息等方面的习惯,与家庭环境有着直接联系,因此,本部分将二者结合在一起,综合性提出相应的建议。

##### 1、家长积极转变教育理念,重视体育健康教育

家庭环境方面,首先应该为学生营造一个良好的生活环境,家长可以发挥榜样作用,带领学生一起进行体育锻炼,帮助其逐步养成体育运动的好习惯。尤其是在健康中国理念背景下,提倡全民热潮的同时,也要促使其逐步落实。

例如,家长首先可以在家庭范围内,定期组织开展趣味性运动竞赛活动,并要求全体成员参加(避免学生找寻借口不参加)。在此基础上,还要针对不同的运动项目,制定相应的竞赛规则,如K歌比赛(锻炼肺活量)、跳高竞赛、拔河比赛等,具体还需结合家庭成员的实际身体状况进行,一方面保证加强体育锻炼,提升身体素质水平,另一方面可以帮助学生养成良好的运动习惯。

##### 2、大学生在家庭环境影响下,主动进行体育锻炼

在家庭环境影响下,学生逐渐养成运动习惯后,还需对运动习惯进行适当的调整,以便根据自己的身体情况、运动擅长方面、运动弱项及学习时间等,调整运动强度及运动类型,整体保证运动习惯的健康性,使其真正发挥出积极作用,切实对提高体质健康水平有所帮助。除此之外,学生还可以借助与同学一起的时间,进一步发展运动项目兴趣,涉猎得越广泛,对身体机能、身体素质等方面的锻炼就会越全面,整个体质健康水平提升的也会更稳定、更快速<sup>[7]</sup>。

##### (二) 学校方面

针对学校方面,对学生进行体能训练,则可以从体育专业课程及课余爱好培养以及校园体育氛围营造等几个方面进行。

##### 1、从体育教学方面,投入更多精力

体育教学活动的开展,是促使学生体能素质提升的关键路径,同时也是学校介入的关键手段。若想从该方面提升学生的体质健康水平,还需投入更多精力,加强体育教育基础设施健康,加强体育教师师资力量建设等,为体育教学奠定坚实的基础<sup>[8]</sup>。

例如,体育场馆的建设,根据不同的体育项目活动,对体育场馆进行更加专业化的建设,如排球馆、羽毛球馆以及基础的体能训练场地等,为学生及教师提供更加优质的基础设施服务。除此之外,对体育教学活动的开展,也要进行定期考评,一方面是对学生考评,另一方面是对教师进行考评,确保其能够切实满足学生的体育运动技能指导需求,保证学生有效锻炼的同时,避免因运动导致身体受伤等。

##### 2、积极开展体育社团实践活动,引导鼓励大学生参加

大学校园社团活动的开展,一般均以具有相同爱好需求为标准,组成相应的社团,通过具体组织相应的社团活动,促使各方面爱好需求得到满足。体育运动同样如此,如校园篮球社、足球社以及排球社等。学校可以鼓励学生积极参加相应的社团活动,助力身体素质水平提升。

例如,篮球社最近举办了一场“大学校园杯”篮球比赛活动,学校可以借助社团力量,邀请各专业学生积极踊跃地报名参加,或以正式球员的身份参加,或以啦啦队成员的身份参加都可以,主要是参与到运动项目中,利用体能训练或者舞蹈动作训练(啦啦队)的机会,提升个人身体机能、身体素质。

3、建立健康积极的校园环境,促使学生合理安排体育锻炼时间  
校园氛围与家庭环境类似,都是对学生行为习惯产生影响的关键环境。学校在提升学生体质健康水平问题讨论中,可以将“如何营造健康、积极的体育运动氛围”作为重点内容,进行分析、研讨,在结合学校实际情况及学生的体质健康水平等方面的综合情况看,具体制定、落实相应的方案,保证校园氛围成功营造。

例如,学校将自身、社团以及学生看作三个不同身份的主体,从主体融合角度出发,针对自身进行体育教学改革、运动理念革新,合理支持体育社团活动开展,并在每一次社团活动中,都能积极鼓励学生参加,促使三个主体之间相互融合。除此之外,还可以通过组织校园运动会,鼓励全校师生参加。更可以以“军训”的方式,组织全校师生进行晨跑锻炼,以整体形成良好的运动风尚。

##### (三) 社会方面

从社会影响角度出发,可以通过加强体育锻炼社会面宣传,打造全民健身热潮;强化社会体育公共设施建设,保证全民健身条件等方式,加强社会面的体育氛围营造。尤其是在“健康中国”背景下,体育运动不应该成为一种形式化的内容,而是应该具体落实在生活中,鼓励人人参与,提升全民体质健康水平<sup>[9]</sup>。

例如,各企业定期组织员工开展户外体能训练活动,在保持健康身体状况的前提下,更好地投入到工作中,确保职工身体素质、身体机能保持健康水平。除此之外,政府部门还可以通过引资的方式,鼓励企事业单位等,积极为社会公共体育健身器材进行投资,为其提供相应的政策支持等,激发各企业参与积极性,整体营造热爱运动的健康社会氛围,以此影响大学生的心理发展,促使其逐步意识到体育运动、体质健康的重要性。

##### 结束语:

综上所述,体能素质是支撑开展工作的关键,尤其是即将步入工作岗位的大学生。通过本文针对我校大学生的体质健康问题论述,并具体掌握了几项相应的问题解决办法,能够助力我校大学生体质健康水平的提升。同时也是在为相应高校的教育工作者提供了一定建议,共同助力新时期大学生体能健康水平提升工作。无论从学生自身,还是其家庭、所在学校以及社会环境角度出发,都应该在关注的基础上采取相对应的手段,辅助学生实现这一目标,为其工作发展、生活等奠定坚实基础。

##### 参考文献:

- [1]陈丽.有效提升大学生体质健康水平的策略研究[J].体育科技文献通报,2021,29(10):183-186.
  - [2]刘志学,彭兰玲.健康中国视域下提升大学生体质健康水平的策略[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2020,34(6):107-110,119.
  - [3]许刚.大学生体质健康水平提升路径探究[J].中外交流,2021,28(1):1251-1252.
  - [4]卢晓春.关于发展体育文化提升大学生体质健康水平的思考[J].当代体育科技,2020,10(32):76-77,80.
  - [5]邱晓燕.大学生体质健康水平提升的意义及途径[J].天津中德应用技术大学学报,2018(5):38-41.
  - [6]韩新英.有效提升大学生体质健康水平的体育教学策略研究[J].拳击与格斗,2020(18):98,100.
  - [7]桑磊.健康中国视域下大学生体质健康提升策略[J].普洱学院学报,2021,37(6):52-54.
  - [8]狄攀博.课程思政视阈下的大学生体质健康水平提升对策探究——以浙江传媒学院为例[J].青春岁月,2020(36):4-5.
  - [9]李曙刚,常丽超,赵华恩,等."健康中国"战略背景下促进大学生体质健康水平的路径研究[J].当代体育科技,2020,10(16):95-96.
- 作者简介:龚群,出生年:1970,男,湖北公安,副教授,大学本科,研究方向:大学生体质健康监测,学校体育。