

# 高校学生体质健康现状与对策研究

练丽

(北京物资学院)

**摘要:** 国家对高校学生身体健康状况的研究指出,当前高校学生面临健康不断下滑的危险。据此,本文从家庭教育、学生应试教育以及中国传统的社会文化教育制度等方面,研究了造成高校学生体质健康水平持续低下的主要原因,并给出了改善高校学生体质健康水平的具体措施。

**关键词:** 高校学生; 体质健康; 现状与对策

Study on the current situation and countermeasures of college students' physical health

Li Lian

(Beijing Wuzi University)

**Abstract:** The national research on the physical health of college students points out that the current college students face the danger of declining health. Based on this, this paper studies the main reasons for the continuous low level of physical health of college students from the aspects of family education, exam-oriented education and traditional Chinese social and cultural education system, and gives the concrete measures to improve the level of physical health of college students.

**Key words:** college students; Physical health; Current Situation and Countermeasures

## 引言:

为改善中国高校学生体质健康,国家早期就制定了学生体质健康标准。与此同时,国家也针对高等院校体育课堂教学的主要问题推动了学校体育教学改革,以全面改善学生体质健康。通过开展的高校学生体质健康问题研究,可以找到学校体育课堂教学改革中存在的主要问题,也可以找到阻碍学生身体健康发展的主要原因,进而进行了修正、完善,一直推动着高校学生的整体健康。

## 一、高校学生体质健康现状分析

### 1. 身体形态

身体形态一般是指高校生身体在成长发育进程中产生的一个外在表征,比如:胸廓大小一般是指胸廓的最大围度,根据胸廓大小可以直接判断出高校学生身体胸前和后背等各部分的肌肉发育程度是否达到了健康水准,也可以根据身体肌肉数量的多寡和有无正常发育,直观判别出高校学生身体各项呼吸器官能否健康生长发育,是高校学生在身体形态层次上的重要评判指标。而除去肌肉和胸腔大小之外,高校学生的身材比例、体型大小等因素也是影响身体形态的主要构成。随着我们高校学生年纪的不断增加,其中影响身体形态改变的各种因素也在不断地发生着变化,如果超过了正常人的身体指标范围,就表示他们的身体形态也发生了相应的问题,比如体型超过正常水平,就表明他们中存在着肥胖现象。而有关的个人调查也表明,我们高校学生人群的身体形状各种指标均超过了正常范围,甚至处在逐渐下降的态势中。这一情况也就意味着,当代高校学生急必须进行运动训练来纠正人体的各种指标,不然将会受到身体形态改变的影响产生身体问题,从而产生器官问题。

### 2. 身体素质

对高校学生身体素质发展的评估与评价,主要有力量、速度、耐心和柔韧性等四种关键因素。其中,力量是指高校学生全身肌肉在一定条件下的爆发力,爆发力越大就表示高校学生自身比较有实力,而速度则是指高校学生身体在某一教学活动中,可以在规定条件下用最短距离进行动作的范围力量,而耐力则是指高校学生身体在进行某一教学活动过程中的耐受训练与克服困难力量,而柔韧性

则是指高校学生身体在各个滑膜关节运动过程中的活动区域力量,涵盖了肌腱、韧带、副肌腱等不同区域的拉伸功能。这四种要素在高校学生发展中,有着相互依存和相互影响的联系,如果任何一个要素都发生了问题,就可能直接造成了高校学生的下降倾向。有关的科学研究表明,在不同地区的情况下,高校学生在各个方面都可能出现不同程度的差异,所以,在开展锻炼,增强高校学生的实践过程中,就需要根据各个地域和条件下我校高校学生自身的实践活动特点,应用针对化的身体锻炼措施。

## 二、提高高校学生体质健康的有效对策研究

### 1. 深化和完善该校体育场地建设和教学改革。

学校必须加强体育运动条件建设,加强体育运动投入能力,按照国家和地区颁布的场馆、器械设置目录,实施标准化工程建设,加强体育运动投入力度,改善运动环境。另外,还需要针对本校的特点,设置若干针对所有高校生、锻炼效果好、多样化的体育设施与器械,同时注意各种教学软件与硬件资源的使用,全面提高教师的素质。目前的大学体育必修课的设置方式,也需要注意改善,因为以前只要求学生必须在一年级内完成大学体育必修课,现在学校已经可以将大一学生的选项课程变成了素质教育课,并增加了强制性的规定,素质教育课程未通过的人,将停止其学生体育课考试的资格,而不许其进行下学期的体育课的内容。学校第二和三年级的体育课设置成必考选项课程,并按相应的比例开展能力测试,大四开设为体育选修。另外也可依据情况,在课外活动的时候,合理地布置体育教师对各运动区域的课程。学生在设置运动选修课的同时也可以灵活地设置课程,让学生在不同的时期也可以开展运动。广泛地开展了各类新颖的体育服务项目,如定向越野,轮滑,登山等,特别是定向越野体育服务项目,对石油专业的高校生而言,不但可以增加他们的身体素质,还可以训练他们的方向感以及户外生活的技能。通过对教学与课程体系的全面设计,对高校学生实施全方位的身体素质教学,提高学生身体保健能力,培育他们终身能力,让他们熟练地把握体育技术,培养终身体育的健康行为,建立一个全新的体育课程结构。

## 2.加强教育引导,树立终身体育观念

增强高校学生的身体保健需要根据当前的高等教育状况,促进高校学生积极实践终身运动的健康思想,学校需要做好对高校学生的运动指导,让他们切实理解并意识到体育运动的意义,同时必须积极开展多种形式的体育实践活动来激励他们运动能力的积极性。因此,学校可以在校园中引入不同的体育锻炼形式,指导学生积极根据自己的兴趣爱好成立武术、健美操等运动俱乐部或者体育运动协会,这既可以指导高校学生积极根据自身的兴趣爱好进行体育活动,又可以进一步保证学生参加运动的长期性与稳定性。但就目前情况而言,不少院校出于保护学生的身心健康所实施的某些措施,比如运动打卡制度,这些强制措施已经严重干扰了高校学生的运动积极性。而相比之下,学校通过举办多种形式的体育竞赛项目则可以发挥积极的带动效果,比如高校就能够开展了运动文化节,阳光长跑比赛和健康测试等各类体育竞赛项目,这既可以更广泛地提高高校学生参加学校体育课的运动时间,又可以从体育竞赛中切实减轻他们的学习和就业负担,并以此形成了良好的学校运动气氛。除实践活动之外,还要求学校的体育教师在思想观念上对高校学生加以合理的指导,并通过终身运动理念与健身第一思想的导入,以有效推动高校学生运动意识的提高。

## 3.创新体育教学,调动学生积极性

就目前体育运动项目的实施现状分析,大部分学校还采取单一的教学方式,这些模式不但无法充分调动高校生的运动积极性,反而极易导致他们对运动形成消极的对抗心理。所以,在新形势下,高等学校必须根据现阶段的课程实践情况逐步探索体育课程的新教学方法,并以此激励高校学生积极参加体育课的主动性,以确保体育课程质量的进一步提高。一方面,运动教学必须根据课程和学习者的运动爱好加以合理的丰富与开发。一些院校还可以进一步完善体育运动课程系统,既要注意课程本身的时代性特征,又要注意课程的地域性,进一步建立理论和实际运用相结合的新教学方法,切实实现因材施教;但是,学校也必须在运动教学中进一步完善运动课堂教学过程,通过采取完善运动教学过程系统的各种方法,发挥学生在课堂学习中的主体作用,进而进一步变革运动教学的组织方式,革新课堂管理模式,以此提高学生参加运动实践活动的积极性。另外,在理论知识教学上,学校也需要指导高校学生深入实践有关生活及体育方面的基本知识观念,并帮助高校学生通过合理地安排体育项目来丰富课堂内涵,使他们的身体健康状况和学校的目标及科学教育评价相挂钩,在学校区域内形成了一个高校学生积极参加体育锻炼的良好生活环境。

## 4.加强对体育教师师资队伍的建设和管理

体育老师是其教学的主要参与者和引导者,所以政府在对学校的身体卫生教学实施干预时,应该重视教师力量构建,并从总体上提高老师的综合应用文化素养和教学水平。首先,高校要优化学校已有的体育老师梯队结构,以形成专兼结合的师资力量,同时高校还可针对其实际需求,培育一些高素质的兼职体育老师,从而形成了对专业体育老师梯队的合理补充,如高水平运动队、退役选手、教练、社区运动指导员等都可作为兼职教师梯队,这既能够解决学校短期内师资力量趋紧的困难,也能够带来新鲜生命力。其次,要改善老师的工资福利待遇,以增强体育教师团队的稳定性,因为体育教师的日常工作训练往往在户外开展,所以平时的老师训练任务比较繁重,而师资地位以及教育待遇却相对较低,所以地方教育部门和学校都可以对老师们传统的工资待遇体制加以健全与完善,形成较为科学合理的激励机制。

## 5.进一步深化改革,合理设置课程项目,建立科学的课程体系和评价体系

学校运动改革是中国校园运动的最后阶段,也是中国学校今后发展的一个定型阶段。学校体育教学的改革必须要贯彻“育人至上,体魄与人格并重”的指导思想。改革运动既要突出学校的主动性,也不可忽视学校老师的主导性。要发挥教授委员会的主导作用,对学校体育教学项目的设置作出科学计划,不盲目扩张。既注意适应各个阶段、各种水平、各个兴趣学生的需要外,更要关注于如何才能促使学生身心机能与素质的发展。构成了体育理论课(了解科学健身方式)、体育基础课(提升体质)、体育运动选项课(了解基本运动技术)、体育运动培训或社团(提升体育运动能力)、课外运动培训(养成健康习惯)等多方向的,同时兼顾了“主体”和“强制性”课程的现代体育培训机制。形成了包括身体素质,基本操作知识,运动知识,学习激情等的学生读书测评系统,切实达到了调动每个学生的学习激情,主动开展体育锻炼的效果。通过体育运动的教学,不但要使高校生在“学习运动”和“在体育运动中进行教学”进程中,学会一、二项基本运动技术和方式,更要让高校生知道“每周训练一小时”,这一时间的体育运动才能更有效、更能有效增强学生自身的心肺机能,从而促进身体健康。

## 6.大力扶持“体育教学俱乐部”建设,拓展学生体育能力

充分调动了学校内运动协会、运动俱乐部的主导作用,并针对情况,把学校部分与体育课教学活动性质相似的运动协会、运动俱乐部,改建设为“运动教学活动俱乐部”。激励每位高校生主动加入“运动教学活动俱乐部”的教学活动,并按照高校生每天进行教学活动的频次和每个练习的持续时间,采取奖赏方法,或计算其运动教学成果或将其当作运动选课修进行。并且,建立详尽的“运动教学活动俱乐部”规章,充分调动学生自我管理、自觉积极参与的激情。实现“运动课上学—教育俱乐部里练、娱”的运动教育课程体系。通过课内、课外形成互动,在促进高校生能力的提升中,充分调动他们的主观积极性,培养自觉运动的习惯,提升他们的身心健康素养。

## 结语:

当代高校学生的身体素质状况着实不容乐观,全国各大院校都必须引起注意,因为学生的身体健康状况直接关乎着整个国家的未来,而大学身体课程的教学质量也关乎着其身体健康状况,要想从根本上改善在校高校学生的健康状况,增强高校学生的身体素质,防止各类躯体病症出现,这不仅是一个复杂的工程,而且是一项漫长、艰苦的任务。但要想从根源上解决这个问题,确保高校学生体质健康检测的效果就首当其冲,唯有当这个问题得到解决,学校方可行之有效的展开后续教育工作,各大院校也应深深意识到体质健康检测的必要性,以确保体质健康检测的工作持续进行。

## 参考文献:

- [1]李爽.高职院校学生体质健康水平的影响因素分析与对策研究[J].体育科技文献通报,2017(6):100-101.
- [2]殷思林,余梅.提高高校学生体质健康水平的研究综述[J].太原城市职业技术学院学报,2012(9):96-97.
- [3]王远,姚继方,张浩.浅论如何提高医学院校学生体质健康水平[J].教育与职业,2007(35):189-190.
- [4]姜春平,朱宝峰.2014年黑龙江青少年体质健康水平下滑原因及对策研究[J].哈尔滨体育学院学报,2016,34(2):87-91.
- [5]欧阳烂.影响学生体质健康水平的因素分析——以淮北职业技术学院为例[J].安徽体育科技,2014,35(2):50-52.
- [6]张玫瑰.浅析学生体质健康水平下降的原因及解决对策[J].求医问药(下半月),2012,10(10):1.