

突发公共卫生事件对青少年健身行为的影响

陈焱 龚江泳

(南通大学体育科学学院 江苏 南通 226019)

摘要: 本文运用文献资料法和逻辑分析法,基于新冠肺炎下青少年健身行为的变化,分析突发公共卫生事件对青少年健身的影响。研究认为:受新冠肺炎的影响青少年的健身意识得到重塑;疫情期间青少年选择家庭健身为主要的健身参与形式,线上健身为主要的健身方式。同时青少年健身在此时期存在健身意识与健身行动不匹配、线上健身导致青少年健身能力下降以及健身热潮短暂兴起等问题。因此,本文建议后疫情时期学校应加强对青少年健身组织能力的培养,学校、家庭和社区建立联动推动青少年健身的更好发展。

关键词: 突发公共卫生事件;新冠肺炎;青少年;健身行为

党和国家一直以来都高度重视人民的健康,更是要求“将人民健康放在优先发展的战略地位”,并将“健康中国”进一步上升到国家战略^[1]。《“健康中国 2030”规划纲要》将提高人民的健康水平作为核心^[2],为实现“两个一百年”的奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦提供坚实健康基础。随着新冠肺炎疫情的蔓延,人们越来越意识到人体自身免疫力才是抵抗病毒最重要的资本,对健康的重视更是达到了空前的高度。青少年是国之栋梁,青少年的健康是强国的根基,因此青少年的健康发展更是重中之重。《全民健身计划(2016-2020年)》将青少年作为实施全民健身计划的重点人群,要求大力普及青少年体育活动,提高青少年身体素质^[3]。2007年5月中共中央国务院下发《中共中央关于加强青少年体育活动增强青少年体质的意见》中明确提出:要认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施^[4]。并且表示“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量”^[5],高度重视青少年身体健康的发展。当前青少年的体育健身行为的科学化发展影响着我国未来体育事业发展。基于此,本文以新冠肺炎为契机,分析新冠肺炎疫情下青少年健身行为的现状,探索突发公共卫生事件对青少年体育健身行为的影响,探寻未来青少年健身行为发展启示,为青少年体育的健康发展提供参考。

1. 突发公共卫生事件的概念

突发公共卫生事件,是指突然发生,造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件^[6]。

2. 疫情下健身行为的动因

2.1 青少年体育健身价值观念得到重塑

2020年伊始,一场突如其来的疫情打破了我们迎接新年的喜悦,迅速在全国各地蔓延开来。不久便发展成为国际关注的突发公共卫生事件^[6]。由于此次疫情是突然爆发的且具有不可预测性,因此在疫情爆发的初期,青少年在学校以及家长的保护下对新冠肺炎的了解尚不明确,因而会产生莫名的恐惧和焦虑。在马斯洛的需要层次理论分类中,健康保障可以归类为“安全需要”,即当青少年的身体健康受到新冠肺炎的威胁时,他们会意识到增强体质的重要性。且青少年多年来接受的义务教育中体育与健康知识的储备,让他们对体育健身与健康的关系有一个比较清楚的认知。面对重大疫情的冲击,青少年能够重新审视体育健身在疫情防控中给身体健康带来的价值,更加注重疫情的防控以及自身健康水平的提高,主动提高自身健康水平和免疫能力。因此,青少年对健身的价值观会有一个新的认识。

2.2 家庭健身成为青少年参与健身的主要形式

在疫情防控的非常时期,为有效阻断传染源,从2020年1月23日起武汉进行了全面的封城,随后全国各地也陆续进行了封城。为响应国家疫情防控的号召全国人民开始了非必要不外出的居家生

活。人们经历了长达3个多月的居家生活,长期的“宅家”生活也导致了心理与生理上的不适。国家体育总局办公厅发布《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,提倡各地区体育相关组织充分发挥自身的特长和优势,结合当地实际,推出简便易行、科学有效的居家健身方法^[7],旨在增强国民的体质,缓解疫情给国民带来的不良情绪。为了响应国家和政府的号召,许多家庭在封闭居家的状态下创编了各式各样丰富有趣的健身活动,其中简单易上手、互动性高的家庭健身形式受到广大群众的欢迎。在家长的带领下青少年参与其中,既消除了居家的无聊感和疫情蔓延带来的焦虑感,又改善了疫情居家上网课长期久坐带来的疲劳感。疫情期间青少年社会活动减少,家庭居室成为其参与体育活动的主场地,家庭成员对青少年起到监管和引导的作用,在此期间家长会带领和监督青少年进行一系列的健身活动。在国家的号召和社会体育组织的服务下,家庭体育运动成为疫情期间大众保持自身身体健康、抵抗疾病、缓解心理压力的首要手段。同时家庭健身成为青少年参与健身的主要形式。

2.3 线上健身成为青少年参与健身的主要手段

在疫情较为严重的居家时期,为了保证教育工作稳步进行,教育局出台“停课不停学”政策,并陆续开通国家中小学网络云平台、开通专用电视频道、开放部分省市和中小学校网络学习平台等,为青少年创造了良好的线上学习环境。为了更好地引导广大青少年进行科学有效的体育健身,体育老师自主创编各类适合居家练习的健身操、传统养身操、球类运动以及身体素质练习等课程。这些健身课程形式多样,给青少年提供了科学有效的线上健身手段。同时为了满足疫情下人们的体育健身需求,线上健身平台纷纷崛起,Keep、HotBody、Fittime、悦动圈等健身软件APP以及微信、抖音、B站等平台纷纷开发健身直播,将户外的健身场地“搬到”家里,将户外的健身方式转化成能够在室内完成的健身方式,开启线上居家锻炼模式。在线健身发展迅速,成为疫情催生的健身“新时尚”^[8]。有学者研究发现青少年喜欢通过运动健身类APP进行线上健身活动,其中位最受青少年青睐的运动健身类APP是KEEP和咕咚,分别占52.63%、和15.79%。有68.42%的青少年对基于互联网的健身智能装备持有积极正面意见^[9]。有调查研究显示疫情期间学生主要通过线上课程、运动APP和公众号等途径获取健身知识^[10]。在教育局、学校和家庭的引导和带领下,网络成为青少年获取健身知识的主要来源,线上健身成为青少年参与体育健身活动的主要手段。

3. 疫情下青少年健身行为存在的弊端

3.1 健身意识与健身活动水平不匹配

青少年一直以来接受体育与健康课程的教育,对于体育健身对身体健康的作用有一个比较清晰的认知。相关研究表明:疫情期间78.65%青少年对体育锻炼的益处比较清楚,74.4%的青少年对体育健身持有非常喜欢的态度,其中接近半数的青少年有自己喜爱的或者比较擅长的体育健身项目^[11]。由此可见青少年的健身意识达到了一定高度。但是分析近年来中国儿童青少年体育健身指数评估报告,发现其中最突出的问题还是“被动”问题^[12],即青少年的健身

行为多数是在家长、老师、教练的指导下被动进行的,而非意识到健身对身体健康的重要性而自己选择适合的健身项目。相关研究显示面对新冠肺炎疫情的冲击,青少年身体活动水平普遍较低,高身体活动水平人数比例仅为 23% 左右^[13],另一方面,长时间的久坐、屏前时间等静态行为的时间可能增加(如玩游戏、看电视、使用移动设备等)^[14]。虽然青少年的健身意识已经达到了一定的高度,疫情下青少年体育健身热潮兴起,但是实际健身效果并不尽如人意。由于疫情居家的特殊性,青少年运动场地和器材供需不足、空间规划有限健身场地受到了限制。且青少年习惯了以往健身行为多数由体育老师主导和引导下被动开展的,突然的居家线上学习,青少年少了老师实时地监督,规范化和标准化降低,更有甚者将网课放在一边,老师在讲课自己却躺着没有跟老师一起进行练习,健身行动自然与健身意识不匹配。

3.2 线上健身导致青少年健身能力下降

面对疫情的冲击,教育局发布“停课不停学”通知以保证青少年的学习不被中断,社会各界人士,包括体育老师、健身教练也积极创编各类适合居家的健身活动,青少年可以通过互联网与同学、健身同伴、体育健身指导者就体育健身活动中的诸多议题展开彼此间的互动与反馈,但是健身能力依然受多方面的影响。一方面,由于互联网人际交流空间的局限性,青少年在与健身同伴进行健身互动时健身的规范性不能得到保障、青少年对各关节肌肉的感知度不是很高、对健身强度的理解不是很到位等偏差导致青少年在健身过程中错误的动作不能得到及时的纠正健身效果达不到青少年的预期,自然健身能力得不到提高甚至有可能下降。另一方面,互联网的普及及有限会导致青少年接受健身知识的程度受到限制从而影响了青少年健身能力的发展。疫情期间有报道称,许多农村和偏远地区的孩子家里缺乏或者没有电子设备,有的青少年不得不前往离开居住地 4 公里远的悬崖边去上网课,只是因为这里网络信号特别稳定^[15]。获取健身知识的途径受到限制,加上上网课的困难,青少年在疫情期间的健身能力自然会受到影响。

3.3 疫情仅带动青少年短暂地健身热潮

在《关于全民健身服务业调研报告》中中国人民政治协商会议全国委员会调研组调查显示 2003 年非典之后,北京市新购置体育健身用品的市民大约是 20%,羽毛球、篮球等销量增长了三成,一段时间有的热销器材脱销的现象还时常发生^[16]。2009 甲流疫情过后,当年我国的体育产业增长值达到了 2100 亿,增速达到了 37% 的高度^[17]。根据以往突发公共卫生事件下健身行业的发展能够推断出突发公共卫生事件之后全民健身必定会迎来一个热潮,但有研究者发现这种热潮持续一段时间之后会逐渐消退^[18],也就是好了伤疤忘了疼。且青少年在新冠肺炎期间对健身的重视以及积极参与健身活动是基于健康信念理论。健康理论认为:人们不会参与有益健康的身体活动,除非有一定水平的健康动机和健康知识,或当他们意识到自己的身体健康受当下所处环境的威胁或感知到自己易于受健康问题所侵扰^[19]。因此青少年的健身热潮是为了抗击疫情而兴起的应急性行为,是短暂的健身热潮。

4. 后疫情时代青少年体育健身行为的发展启示

4.1 提高青少年自主健身的能力和水平

青少年对体育健身的需求大多数满足于获得体育成绩,是一种应试的需求。体育老师的教学也是遵循“健康第一”的原则,促进青少年身心健康,注重于学生在课堂上的身体素质和体育成绩的发展。但是青少年在提高健身意识及身体素质的过程是“被动式”的,青少年缺乏自主健身的能力。在教育部印发的《普通高中体育与健康课程标准(2017 年版)》中指出了健身育人功能,高度重视提高学生的运动能力^[20]。在新的形式下,青少年健身已经不能仅满足于建立健身意识、提高健身素质,更应该注重培养其在体育健身中的自主练习能力,提高青少年自主健身的意识。学校应定期对青少年的体质进行监测,了解青少年学生的身体健康状况并根据实际情况制定相应的教学方案,注重培养学生的能力。其次开展相关的讲座和

培训,让青少年接触更丰富的健身知识从而在实践中提升健身组织能力。体育课不仅限于完成教学任务,获得体育成绩,更应该注重培养学生的自主组织能力,开展具有特色和符合青少年实际情况的特色教学。

4.2 促进学校、家庭和社区的协同

在《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中,国务院办公厅明确提出要逐步形成家庭、学校、社区联动,来共同指导学生体育锻炼的机制^[21]。疫情期间,家庭体育成为青少年参与体育健身的主要形式,对其健身活动的开展起着重要的引导作用。后疫情时代,受疫情的影响,青少年体育健身的发展更应该以学校体育为依托,发挥“健康第一”的理念,积极开展丰富多彩、切合青少年身心发展的特色课余训练以及竞赛活动,学校与学校之间积极开展优质体育课程的交流探索,以促进青少年身心健康发展为体育课程的新目标,推动青少年文化学习和体育健身锻炼的协调发展,促进青少年健身向新的方向发展,充分发挥学校作为我国青少年体育健身主要培养载体的优势。继续发挥疫情建立起来的家庭体育的作用,提高家长对体育健身与青少年身体健康之间的关系的正确认识,鼓励家长参与到学校体育健身活动中去,以监督者或者指导者的身份发挥其家庭成员的影响力。社区应完善相应的措施,定期检查社区健身设施,宣传体育健身知识,不能忽视对青少年的公共服务。社区可以积极鼓励和吸纳具有健身知识和经验的家长、青少年、专业指导员等加入到社区组织中,完善对青少年体育健身服务的专业性,发挥社区健身对学校体育和家庭体育的辅助作用。

参考文献

- [1] 中共中央 国务院印发。“健康中国 2030”规划纲要 [EB/OL].http : //www.gov.cn/zhengce/2016-10-25/content_5124174.htm 2016-10-25.
- [2] 中共中央 国务院印发。“健康中国 2030”规划纲要 [EB/OL].http://www.gov.cn/zhengce/2016-10-25/content_5124174.htm, 2016-10-25.
- [3] 国务院.国务院关于印发全民健身计划 (2016—2020 年) 的通知 国发 [2016]37 号 [EB/OL].https://65ce8d5600ed8f44631fa080a41844a2lib.v.ntu.edu.cn:4443/content/16/1031/00/37722564-602665517.shtml.
- [4] 中共中央 国务院“关于加强青少年体育增强青少年体质的意见” [EB/OL].http : //m.baikae.so.com/doc/688.
- [5] 突发公共卫生事件应急条例 . [EB/OL] 中国政府网 2020-01-24
- [6] 新华社. 世卫组织: 新冠肺炎疫情已构成国际公共卫生突发事件 [EB/OL]. (2020-01-31) [2020-03-10]. https://news.ifeng.com/c/7tfgOhEyyc.
- [7] 国家体育总局办公厅.“关于大力推广居家科学健身方法的通知” [EB/OL].http : //www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-02/03/content_5474274.htm, 2020-01-30.
- [8] 王恒志. 全民健身走向“云时代”? ——全民健身系列调研之三 [EB/OL]. (2020-05-10).http : //www.xinhuanet.com/2020-05/10/c_1125964866.htm.
- [9] 沈强. 智能运动设备对青少年体育运动影响状况分析 [J]. 中国青年研究, 2020(7): 22 - 29.
- [10] 胡德刚,宗波波,王宝森,张吾龙.新冠肺炎疫情期间大学生居家体育锻炼行为与促进研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(06): 80-86.
- [11] 屈晨旭. 新冠疫情背景下青少年体育活动的开展变化与启示 [J]. 辽宁体育科技, 2021, 43(02): 1-5.
- [12] 唐炎, 蔡玉军. 重磅! 中国儿童青少年体育健身指数评估报告 (2017 年) 今日在上体正式发布 [EB/OL]. (2018 -

(下转第 147 页)

在线课堂、在线微博平台,选择优质的内容和资源,提高教育培训成果,能够处理支持完成视觉传达教育培训项目的问题和任务。教师可以对复杂多样的网络资源进行深入全面的分析,最终确定有利于优化和提高视觉传达教学效果的素材。此外,新媒体环境下视觉传播教学资源的创新运用也离不开经典的理论和知识,不能完全抛弃以往的教材和内容。视觉传达教师应在与经典视觉传达理论紧密结合的基础上,灵活运用新的教材和案例,使这些经典理论焕发出新的生命力,在提高学生学习兴趣的基础上,更好地培养学生的视觉传达设计能力。这就要求视觉传达教学改革也要以教材和教学目标为基础,以新的教学资源为辅助,避免在教学改革中偏离轨道。

3.3 创新课程体系

在新媒体环境下,视觉传播教育的改革也必须把重点放在课程体系上,这也是教育培训的重点。在创新和完善课程体系时,往往要从基本原则出发,由易到难,避免过于困难的早教内容和任务。更有兴趣的学生可以打好基础,通过视觉沟通的实践,确保学习到未来工作所需的技能。从课程体系的创新和优化入手,首先,通过一些简单易懂的内容和技巧,设计一些有意义的基础公共课程。但与此同时,让学生更好地理解视觉传达未来发展的新模式更具适应性。例如,更重要的是开发计算机课程,帮助视觉传达专业的学生更好地利用计算机和相关技术来开展设计项目。在此基础上,一些专业基础课的设计也需要引起很大的重视。注重核心教育,如文字设计、印刷技术、版面设计、音视频处理、包装设计、广告设计等相关课程,满足学生进行视觉传达设计的教育要求。最后,对难度和综合程度较高的实践性专业课程进行重新设计,使学生在实际参观或动手操作过程中掌握较高水平的视觉传达能力,满足就业需求。

4.4 创新教学方法

提高新媒体环境下的视觉传达教学也需要从具体的教学层面入手。必须采取新的、合适的教学方法,提高教学效果,逐步改变传统的填充式教学方法,以适应培养学生技能和综合素质的要求。在教学方法创新的基础上,教师需要明确以学生为中心的基本原则,使学生成为教育的核心和教学的主体,以学生为中心开展教育活动。一方面,教师应该能够在面对面课堂中灵活运用多种新的教

学方法。例如,小组合作研究的学习模式可以更好地调动学生学习视觉传达的积极性,使学生在相互合作的基础上主动学习相关理论和方法。它不仅促进了学生的专业技能,也有助于加深他们的记忆。情景教学法在课堂上也可以发挥重要作用。它可以把学生置于教师创造的情境中,集中精力完成相关任务,全面发展学生的综合能力。另一方面,面向未来的教学方法的创新也必须的实践教学,因为视觉传达专业本身有很强的实用性,特别是在新媒体环境下的发展,更需要让学生出去,而不是让学生被困在教室里。帮助学生掌握当前视觉传达行业中出现的新技术和新理论。让学生亲自运用一些视觉传达工具,在新媒体中运用技术手段,完成视觉传达设计任务,最终掌握专业技能。

结论

在当前新媒体环境下的发展,为了适应这种新形势,视觉传达教学改革需要将数字化引入人才培养目标,将成果展示转化为多元化背景,建立成熟的人才提升机制。同时,注重社会需求,注重人才与社会需求的匹配,开展更多校企合作项目,组织更多企业实践活动,充分培养学生实践能力,防止人才与时代脱节,通过确立新的教学理念、围绕教材、教学课程体系、教学方法进行全面创新,更好地培养符合新时代要求的专业人才。

参考文献:

- [1]陈珏.互动为媒—视觉传达设计与新媒体广告的融合探究[D].苏州大学,2016.
- [2]王华东.新媒体艺术设计冲击下的视觉传达设计研究[J].现代交际,2019(18):117+116.
- [3]袁帅.探究新媒体时代下视觉传达设计发展趋势[J].戏剧之家,2020(36):189-190.
- 基金项目:2019年湖南省教育厅教学改革项目“基于R+CDIO模式下的地方院校视觉传达专业教学改革与实践”(湘教通〔2019〕291号)。
- 作者简介:陈红初,女,(1989—),湖南永州人,湖南科技学院讲师,研究方向为中国传统文化可持续设计。

(上接第145页)

08 - 13) [2020 - 09 - 23]. http://www.sohu.com/a/246950729_505495

[13] 李先雄,李丹.新型冠状病毒肺炎疫情居家期间青少年身体活动与情绪关联研究[J].北京体育大学学报,2020,43(3):84.

[14] CHEN Peijie, MAO Lijuan, GEORGE P N, et al. Coronavirus dis-ease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions [J]. Journal of Sport and Health Science. 2020, 9(2): 103 - 104.

[15] 腾讯网. 没有手机上网课? 教育不能让任何一个孩子掉队 [EB/OL]. (2020 - 03 - 17) [2020 - 09 - 23]. <https://xw.qq.com/cmsid/20200317A0MCJG00>.

[16] 中国人民政治协商会议全国委员会调研组.关于全民健身服务业调研报告[J].体育科技文献通报,2005(06):5-11.

[17] 搜狐.疫情过后,体育行业能否迎来报复性增长[EB/OL]. https://www.sohu.com/a/384449168_752748.

[18] 张亮,焦英奇.后疫情时代体育产业发展的空间转向

与价值重构:基于新冠肺炎疫情背景下体育产业发展的分析[J].体育与科学,2020,41(3):25-30.

[19] Becker, R.K., Maiman, B. A. Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations [J]. Medical Care, 1975, 13(1): 10-24.

[20] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].北京人民教育出版社,2018.

[21] 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].(2016-05-06) [2020 - 09 - 23]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm.

本文系“江苏省研究生科研与实践创新计划项目”,名称:突发公共卫生事件对全民健身方式影响和效应评价 编号:KUCX20-2811

作者简介:陈焱(1996—)女,四川宁南人,研究生在读,研究方向:体育人文社会学; 龚江泳(1978—)男,江苏南通人,教授,硕士,硕士生导师,研究方向:体育人文社会学