

# 健康中国战略背景下大学生体质下降的症结与协同应对方案

## 研究

练志宁

广东培正学院体育学院 广东广州 510830

**摘要:**采用文献资料法、逻辑分析法,实验法对健康中国战略背景下大学生体质下降的症结与协同应对方案进行研究。结果显示:目前我国大学生体质健康状况堪忧,与国家有关要求相差甚远;我国大学生体质健康持续下降的症结可以归纳为“三不”,即在认知层面“不会练”,在行为层面“不勤练”,在态度层面“不重视”。“教会+勤练+常赛+激励+思政”五位一体大学生体质提升协同应对方案兼具可行性与有效性,可以破解以上症结,切实提升大学生体质健康水平。  
**关键词:**健康中国;体质健康;症结;协同应对

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族生命力旺盛的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面<sup>[1]</sup>。《“健康中国 2030”规划纲要》要求:到 2030 年,国家学生体质健康标准达标优秀率 25% 以上<sup>[2]</sup>。然而,2021 年 8 月教育部公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示:大学生体质持续下滑的问题,仍然没有得到有效的遏制<sup>[3]</sup>。这一结果意味着自 1985 年实施全国学生体质与健康调研制度以来,我国大学生体质健康水平已持续下降 30 多年(1985-2019),至今尚未逆转。大学生体质健康问题已然成为制约我国国民素质提高的瓶颈。因此,尽快找到大学生体质下降的症结所在,并找到有效应对方案是健康中国战略预期目标得以达成的当务之急。

### 1 大学生体质健康水平的现状

2021 年,广东省教育厅遵循整体性原则、代表性原则、等量性原则、规范性原则和公平性原则,对省内 29 所高校 13800 名学生进行抽测,结果是被抽测学生体质测试成绩总体优良率为 2.47%,及格率为 65.09%,较 2020 年分别下降了 0.53 和 0.7 个百分点。被抽测学校的学生体质健康优良率均未达到广东省教育厅年度目标 45% 的要求,有 11.31% 的学生达不到毕业标准。在单项测试数据方面,男生引体向上,女生仰卧起坐及格率分别为 6.43% 和 66.56%,男生 1000 米、女生 800 米及格率分别为 49.36% 和 61.87%<sup>[4]</sup>。

广东省是我国排名第一的经济大省,广东省高校体育场地设施的建设与体质测试政策的落实方面与我国其他省份相比较具有先天优势,因此,广东省的数据具有极强的代表性,如果广东省大学生的体质健康数据都如此糟糕,其他省份的情况也就可想而知。资料显示,目前我国大学生体质测试真实的及格率应该在 70% 左右,真实的优良率应该不超过 10%<sup>[5]</sup>。

以上数据可见,我国大学生体质健康状况堪忧,与国家有关要求相差甚远,如果再不进行有效干预,健康中国战略计划预期目标实现的可能性微乎其微。

### 2 大学生体质健康下降的症结所在

大学生体质健康状况是靠体质测试成绩来体现的,大学生作为体质测试的主体,所有的政策、措施最终都必须作用到大学生本人才会有效果。实践显示,从大学生为主体的角度出发,遵循人体体能和运动技能的发展规律,大学生体质下降的“症结”,也即体质下降的根本原因,可以归结为在认知层面“不会练”,在行为层面“不勤常练”,在态度层面“不重视”。

#### 2.1 在认知层面“不会练”

“不会练”表现在两个方面,其一,不掌握各个测试项目的规范和技巧。有部分大学生不能熟练掌握测试规范和测试技巧,导致数据的失真,造成成绩的偏高或偏低。例如引体向上测试:如果测试动作不规范,反手握杠、手

臂下放幅度不够、上引时躯体大幅摆动借力,会导致成绩偏高。例如立定跳远测试:不掌握测试技巧,起跳前下蹲幅度过大或过小,起跳时手臂不能前摆协同,会导致成绩偏低。其二,不懂得提高各项测试成绩的训练方法。有部分成绩较差的学生,希望通过课余训练以提高测试成绩,但由于不懂得科学有效的训练方法,以至于有心无力,成绩不理想的情况长期得不到改善。

### 2.2 在行为层面“不勤练”

人的体能和运动技能都必须通过“勤练”,也就是长期的、有规律的训练得以维持和提高,大学生体质下降与“不勤练”直接相关。大部分大学生没有形成长期锻炼的习惯,虽然国家出台了不少提高青少年体质健康的文件,体育法也规定,在校大学生每天必须锻炼1小时,但实践显示,大学生响应并不积极,“走下网络,走出宿舍,走向操场”仍然难以落到实处。由于没有形成长期锻炼的习惯,大学生的体质健康状况迟迟得不到改善,甚至持续下滑也就在情理之中。

### 2.3 在态度层面“不重视”

实践显示,“不重视”已成为大学生体质下降的另一推手。具体表现为不配合、不尽力、不改变。首先是不配合已有的国家政策和号召,国家在《中共中央国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》中明确提出广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”、确保学生每天锻炼一小时等,但由于相关措施缺乏强制性和完善的奖惩机制,一部分学生对“阳光长跑”、“每天锻炼一小时”等群体活动的态度往往是应付了之,甚至有抵触情绪,这种不配合的态度大大降低了预期锻炼效果。其次是有部分学生测试过程不尽力。实践显示,有一部分学生对体质测试抱着及格万岁的态度,在测试中不尽全力,在测试的现场,经常有学生问:“体质测试总分已经及格了,但还有一个项目没有测,可以不去测这个没测的项目吗?”可见,这部分学生根本不清楚体质测试的目的和意义,没有全力而为的态度,为了测试而测试,导致数据失真。最后是体质测试不及格也不寻求改变。测试数据显示,一部分学生从大一到大四,体质测试成绩都是不及格的。体质测试每年一次,如果一个大一测试不及格的学生想要改变,积极参与锻炼,是有很多机会改变的,如果大一到大四都不及格,说明部分学生对体质测试还是无所谓的态度。

## 3 “教会+勤练+常赛+激励+思政”五位一体大学生体质提升协同应对方案

一直以来,出台各种大学生体质健康干预方案效果不佳的原因是不能系统性地改变“不会练”“不勤练”“不重视”这三个导致大学生体质下降的重要变量。实践显示,“教会+勤练+常赛+激励+思政”五位一体大学生体质提升协同应对方案,可以破解以上症结,切实提升大学生体质健康水平,具体如下。

### 3.1 教会

以实验学校为例,为了“教会”所有学生体质测试相关知识和技能,具体做法是:大一所有学生,入学第一学期体育课全部为身体素质课,体质测试目的意义、测试方法、测试标准、训练方法,快速提高各个项目成绩的运动处方等等,构成了身体素质课的主要内容。经过一个学期的学习,让所有学生彻底解决“不会练”的问题。

### 3.2 勤练

长期保持锻炼是学生体质健康得以保持和提高的基础,为了督促学生有规律地长期“勤练”,可以三管齐下,其一,规定所有体育课,每次课必须有30分钟左右的体能训练,让学生身体机能在体育课上得到有效刺激的同时,学生更好掌握体能训练的方法,为自主课外锻炼打下基础。其二,要求所有体育课学生,每个学期必须在课外打卡力量训练(如俯卧撑、引体向上、蛙跳、卷腹等)40次以上,打卡情况与期末成绩挂钩,让学生肌力和肌耐力得到有效提高,同时形成良好的课外锻炼习惯。其三,每学期举办阳光长跑活动,利用“步道乐跑”“运动世界”等APP,要求学生每学期跑步40次以上(速配2-10分钟/公里,每次2公里以上),从而提高学生心肺功能。通过以上三大措施,旨在让学生达到每周锻炼3次以上,每次30分钟的体育人口的要求,形成锻炼习惯,达到“勤练”的目的,全面提升体质健康水平。

### 3.3 常赛

人是环境的产物,把体质测试文化有机融入到校园文化当中并活跃起来,是潜移默化影响学生,让大学生重视体质测试工作的重要一环。抓手有二,一,学校要形成不同层次的体质测试赛事制度,让不同层次的学生都有参与。对外,学校派出本校体质测试精英学生参加市级、省级和国家级大学生体质测试比赛,对内学校要组织校级、院级、

系级、班级的体质测试比赛。二，学校要加大体质测试宣传工作，特别是各种赛事的相关宣传工作。学校要在墙报、横幅、校园网、公众号、视频号、抖音号、班级群等多位一体宣传矩阵中让体质测试工作、体质测试赛事入眼、入脑、入心。通过“常赛”机制为抓手，形成浓烈的人人以健康为荣、人人争当健康达人的体质测试校园文化氛围。

### 3.4 激励

为什么一部分学生对体质测试持“不配合”、“不尽力”、“不改变”等不重视的态度，是因为目前的奖惩机制碰不到他们“快感”或“痛感”的阈值。学生作为“理性经济人”，体质测试工作要引起他们的重视，要么给予他们无法拒绝的“奖赏”，要么给予他们不想面对的“惩罚”，所以，合理的激励机制的建立是大学生体质提升方案的重中之重，实践经验显示，比较有普适性的做法是：（1）评优评先方面，学校严格执行学生方面的相关奖项，除特殊情况外，必须以体质测试成绩良好以上为前提。（2）体育课成绩方面，所有体育课（包括身体素质课和选项课），体质测试优秀和良好的学生，本学期体育课期末总评成绩为 A 等和 A- 等，以此鼓励学生努力提高成绩，提高测试优良率；体质测试不及格的学生，本学期体育课期末成绩不超过 C 等，以此刺激学生尽力避免不及格，提高测试及格率。（3）在群体活动方面，体质测试优秀学生本学期阳光长跑全免，体质测试良好的学生本学期阳光长跑减半。（4）在选课权限方面，第一学期全体学生上完身体素质课之后，体质测试 50 分以上的学生下学期可以进入选项课教学，选择自己喜欢的项目；体质测试 50 分以下学生，不得进入选项课教学，体育课仍然上身体素质课。通过以上激励机制的建立，可以迅速打破学生对待体质测试“麻木不仁”的态度，让他们对体质测试“重视”起来。

### 3.5 思政

在体育课中融入合适的思政内容，对改变学生对体质测试的认知和态度效果显著。比如，教师在体质测试介绍和动员时插入：“大学生身体素质是一个国家国民素质的缩影，每一个大学生的形象都是国家形象的一部分，我们的国家已经从之前的积贫积弱到现在的大国崛起，我们的产品从之前的低端制造到现在的大国名片，我们国家前所未有的繁荣昌盛，人民的生活前所未有的安定富足，在这样的美好条件下，活力四射，健康强壮，从容自信才是当

代大学生应有的精神面貌，特别是在健康中国 2030 战略背景下，保持好健康体魄，就是为国分忧，就是在尽每一个中国公民应尽的责任。”此类融入思政教育的讲话，是唤醒学生公民责任感，改变学生的认知，改变学生对待体质测试消极态度的新尝试。

## 4 “教会 + 勤练 + 常赛 + 激励 + 思政”五位一体大学生体质提升协同应对方案的实证研究

为了验证“教会 + 勤练 + 常赛 + 激励 + 思政”五位一体大学生体质提升协同应对方案的可行性和有效性，本文以广东培正学院全体学生为实验对象，以 2020 年体质测试数据为基数，在 2021-2023 年进行了为期 3 年的教学实验，实验结果显示：一、该方案可行性不存在问题，在实验过程中发现，该方案可操作性极强，不存在严苛的先决条件，可复制推广，具有普适性。二、该方案能有效提升学生体质健康状况。实验数据显示，2021 年、2022 年、2023 年实测人数为 16741 人、17597 人、17934 人；学生体质测试及格率是：94.08%、92.66%、95.91%；学生体质测试优良率是：17.78%、21.93%、33.14%。以上数据显示，实验学校体质测试及格率大幅提高，及格率已达 95% 以上的国家要求，体质测试优良率逐年大幅提高，说明该方案在干预大学生体质健康方面效果显著。

## 5 结语

青少年体质健康问题事关国家强弱，民族兴衰的百年大计<sup>[6]</sup>。大学生体质多年来持续下降而难以逆转，在我国国力日益强盛的背景下，在健康中国 2030 战略计划持续推进的背景下，显得尤为突兀。“教会 + 勤练 + 常赛 + 激励 + 思政”五位一体大学生体质提升协同应对方案有效解开了大学生体质健康持续下降的症结，大幅提升大学生体质，这为逆转我国大学生体质健康持续下降趋势提供了新的思路 and 成功范例，如能加以完善推广，必能为我国青少年健康事业做出特有的贡献。

### 参考文献：

- [1] 赵利. 青少年体育文化教育的价值指向、现实问题及困境破解 [J]. 绵阳师范学院学报, 2023, (08): 134-140.
- [2] 中华人民共和国政府. 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2024-07-10]. [https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [3] 央广网. 第八次全国学生体质与健康调研结果公

布 [EB/OL].(2021-09-06)[2024-07-10].[http://edu.cnrcn.com/sy/sytjB/20210906/t20210906\\_525592054.shtml](http://edu.cnrcn.com/sy/sytjB/20210906/t20210906_525592054.shtml).

[4]广东省教育厅.广东省教育厅关于2021年大学生《国家学生体质健康标准》抽测情况的通报[z].2022.

[5]楚海月,练志宁.健康中国战略背景下大学生体质持续下降的困境与破局[J].灌篮,2022,(10):10-12

[6]张浩.青少年体质健康问题之源和解决之道[J].陇东学院学报,2018,29(5):88-92.

#### 作者简介:

练志宁(1973—),男,汉族,广西省岑溪市人,本科(硕士),教授,研究方向:学校体育学。