

# 健康中国背景下提升大学生体质健康水平的策略研究

尚佳辰

郑州商学院 河南郑州 451200

**摘要:** 新时代的发展不仅提升了国民经济及生活条件,更是在此基础上逐步增强了国民的健康意识,使得人们对于健康的重视日渐增强。在健康中国背景下,大学生作为新时代社会及国家的接班人及建设者,其体质健康无不影响着个体及国家整体的深远发展。对此,本文将结合当前我国大学生体质健康水平作以分析,依据当前健康中国的发展战略,提出几点策略建议,以提升大学生体质健康水平,促使大学生能够实现更为综合的发展,从根本上提升我国的综合实力。

**关键词:** 健康中国;大学生;体质健康水平

## 引言:

国家及社会的发展是以在人力资源的支持下推进实现的,大学生作为新时代的国家主力军,其综合实力直接影响着国家及社会的整体发展水平。其中,体质健康作为主要推动力,既是发展的核心前提,亦是需要具备的基本保障,如此才能够更好的实现发展和进步。因此,高校在进行教育培养过程当中,除专业知识与技能的授受指导之外,还需立足健康中国理念,加强大学生体质健康培养重视,通过有效的引导与推助,帮助大学生不断地增强其体质健康水平,使其能够获得全面发展,为我国输送更具实力优势的学子队伍。

## 一、大学生体质健康现状

随着时间的推移、社会的进步发展,生活水平的提高使得人们对于体质健康的关注愈加重视,尤其处于发展中的学生,其体质问题更是逐渐成为新时代教育发展所关注的重要问题。而从当下大学生整体的体质情况分析,其体质健康水平远低于理想状态,甚至于不足与过去大学生健康体质水平相匹及,其主要体现在身体形态、身体机能以及身体素质等各个方面,且从近年来的数据分析可了解,当代大学生的总体体质水平呈持续下降趋势,这一现象日益严峻,各项身体指标无一例外,甚至于出现负增长趋势<sup>[1]</sup>。譬如,在身体形态方面,其包括身高、体重、BMI指数等方面,关乎发育水平、身体形

态、高低胖瘦等问题。现阶段我国大学生的这方面指标虽呈现提高的趋势,但在良好生活条件下,学生呈现营养过剩、体脂超标等各类问题,特别体现在肥胖率不断增长等问题上。而形成这一发展现象的成因,主要以良好生活条件为基础,不良生活作息、习惯为主导而导致的。另一方面,从大学生身体机能部分进行分析,其肺活量相较于早年有提升趋势,但与标准指数仍存在一定的距离,影响学生这一体质问题的因素不止在于学生体育运动的缺乏,同样与空气环境有着一定的关系,而作为提升学生肺活量及其身体情况的重要途径,则在于适量的体育运动,但学生对此并不具备良好的思想意识及行动力。此外,当前大学生的整体身体素质则是呈逐年下降的趋势,包括其耐力、爆发力、速度、柔韧性等各方面身体素质,在近年来体质检测报告的分析中,明确体现了大学生素质指标的下滑现象,尤其表现在女生身体素质方面,有着明显的下滑趋势<sup>[2]</sup>。因此,从整体上分析,当前我国大学生的综合体质健康水平仍处于亟待提升的状态,既是当前社会及国家发展中需要考虑的重要问题,亦是影响学生健康发展的不可忽视的问题。良好的健康体质是一切能力发展的基础,更是承载生理及心理压力的重要媒介,如若不具备健康的体魄,则无法更好的适应现代社会及时代的发展,对于学生的成长发展亦是有着不利的影响。

## 二、提升大学生体质健康水平的策略

### 1. 营造良好体育氛围,加强培养健康意识

良好氛围的营造与建设能够在无形中实现潜移默化的指导性作用,促使大学生养成良好的体育运动意识及体育习惯,从而促使其在日常活动中真正有效的实现体质健康水平的提升<sup>[3]</sup>。对于大学生而言,体育运动不止为课程教学的内容,更是发展其健康体魄的重要保障,

**课题项目:** 2021年中国体育科学学会高校体育与健康教育课程建设专项课题

**项目编号:** 2021043

**作者简介:** 尚佳辰(1996.03—),男,汉族,河南省郑州市巩义市,郑州商学院,助教,体育学硕士研究生体育教学。

通过良好氛围的打造,对于学生的成长发展有着积极的影响作用。高校需加强建设体育文化氛围,全面落实并开展实质性体育文化氛围,提供给相应学生相应的体育运动需求,并做好常态化管理,制定并完善相应的规章制度,以确保体育氛围的可持续性及其有效性发展。与此同时,为进一步落实体育氛围,高校还需积极开展各类体育活动,如与体育相关的各类社团活动、组织开展不同项目类别的体育运动比赛等,以此充分调动学生的体育积极性。期间,还可针对具备优秀表现的团体或学生个人给予相应的奖励,以激励学生提高体育热情,以促使学生更好的进行体育锻炼,达到体质健康水平提高的效果。再或者,还可借助校园广播进行体育相关信息的播放与渲染,以深化学生的体育运动意识,使其在“被动”了解中逐步提升体育兴趣,增强其体育意识,从而促使其主动自主的进行体育锻炼,为体质健康发展的有效进行提供有效的前提保障。

## 2. 开展多元化的健康促进活动

体质健康的有效提升在于实质的行动力体现,为更好的促进学生展开体育运动,在主动意识下进行积极运动和锻炼,高校则可开展多元化的健康促进活动,给予学生多方面的选择,促使学生能够更好的将体育运动及锻炼落实于实际生活<sup>[4]</sup>。一方面,高校可开展具有个性趣味等形式的体育活动,如游戏竞赛类、表演展示类等,以此满足不同个性及兴趣的学生需求,以扩大学生参加体育运动的范围,促使全体学生都能够积极参与体育运动当中,从而提高体质健康培养提升的全面性与有效性。同时,为与健康中国战略形成深度融合,高校还可将健康中国相关知识进行普及宣传,如开办知识讲座、设计并张贴宣传标语及海报等,以此深化体质健康锻炼氛围,促使学生在多元化活动开展期间不断增强其体育运动意识。另外,在兴趣激活的基础上,高校同样需要采取一些强制性策略推进健康中国、体育活动的开展,如在一定范围内规定运动的时间及运动量,并将此纳入学分进行考核,以加强学生对体质健康的重视。在此过程当中,作为高校则需为学生创造良好的体育运动条件,给予学生更多的体育空间与机会,以大力支持学生的体育运动,如延长体育场馆的开放时间、提供免费开放措施或降低收费标准等,让学生能够在充足的环境下更好的实现体育锻炼,提升其体质健康水平。同时,高校还需建立相应的体育运动管理体系,如依据学生的实际运用及其身体素质等相关信息,结合大数据技术进行个体化综合分析,将学生的个人运动档案进行记录,进而为学生制定更加符合个人发展的运动或锻炼策

略,以促使学生能够在科学指导下更具效率的提升其体质健康水平<sup>[5]</sup>。

## 3. 深化体育教学改革,优化课程体系

作为推进大学生体育运动的主要路径,体育课程发挥着重要的指导作用,是学生体育意识提升、具备基本且科学体育运动技能的重要课程。在健康中国视域下,高校体育课程更需重视自身教学的发展,加强推进体育教学改革,促使体育课程体系更为完善、科学且合理,促使学生能够在体育课程中获得更优的教学指导,具备良好的体育运动意识与技能。首先,在课程形式方面,高校可将传统形式的体育课程加以转变,提供给更具个性、针对性的体育课程体系,如分层课程体系、俱乐部活动型课程体系等,让体育教学更具科学性与趣味性,提高学生的课程参与热情,增强体育教学的有效性<sup>[6]</sup>。其次,在课程教学的方式方法上,应本着以生为本、因材施教的原则进行教学,结合大学生不同的个体体质情况,给予学生更加贴合其自身情况的体育指导及运动学习方式,使其能够更好的适应体育运动,在科学教学中体验体育运动的乐趣,从而发挥其个人的优势与特长,增强其体育锻炼的行动力,促使其更好的实现体质健康水平的提高。同时,在网络科技时代条件下,教师亦可将网络资源的优势作用充分发挥,开设网络课程、多媒体教学等方式,提供给学生多元学习渠道,使其能够更具兴趣的进行体育知识的学习,以更为全面的激发学生的体育学习潜力。此外,在健康中国背景环境下,高校还需对学生的体育测评工作的落实,完善并丰富体育活动,让学生能够在体育教学中获得更多的体育学习体验,从中不断地提升体育兴趣,使其能够在充实的体育活动中逐步形成良好的终身体育意识<sup>[7]</sup>。期间,需注意活动的合理分配与调整,依据课程内容将体育运动的类型、运动项目等进行科学选择,并需将理论结合实践,适当举办相应的体育学术报告会,让学生能够在学术报告中更为深刻的认识到体育运动的意义与价值,明确体育健康的重要性,以促使其更好的提升其体育运动意识,提高其运动的执行力。此外,教师在进行授课时还应有意识的鼓励学生积极参加课外体育活动,并将其作为课程考评的内容之一,让学生能够获得更多的体育锻炼活动,使其能够在大学生活中更为全面的进行体育运动,促使其更具效果的实现体质的健康发展。

## 4. 建设规范管理平台,增强健康发展理念

系统化的管理不仅能够为学生提供更好的“服务”,还能够有效推进体育运动活动,促使健康中国理念得以切实落实,同时亦能够在一定程度上达到对学生体育运

动检测的效用,以更为规范的管理模式促进学生体质健康水平的良好发展。因此,高校还需积极搭建相应的体质健康管理平台,将健康发展策略贯彻落实至大学生体育锻炼当中,结合先进的信息技术,通过有效信息数据的采集与汇总分析,以全面提高对大学生体育健康的管理效率<sup>[8]</sup>。在建设健康管理平台过程当中,其板块内容需基本含括学生体质健康的基本数据信息、智能分析、体质检测、体质健康预警、干预反馈、学校及学生管理等各个部分,以提高管理平台的系统性及完整性,促使学校教师及学生都能够登录与应用,让学生能够全面了解自身的体质情况。期间,管理模式还需注重动态化管理,实时监测学生的体质数据,及时掌握学生的体质健康变化,以提供给学生更为符合当下身体素质的运动策略。此外,高校还需充分发挥健康管理平台的价值效用,将体质健康信息相关内容进行有效宣传,让学生能够在平台中了解并关注体质健康的相关内容,从而逐步增强其对于体质健康的重视,使其能够形成良好的体质健康发展理念,以更为主动的进行体育运动,形成自我关注、体质重视的良好意识。在此基础上,学校还需与相关部门加强联系,将体质健康的宣传扩大至社会范围内,给予学生更为浓郁的体质健康发展氛围,并做好相应的引导工作,以促使大学生逐渐形成正确的体质健康理念,为其健康体魄的筑建提供基本的驱动支持。同时,在学生建立良好体育价值观的基础上,高校还需辅助学生树立正确的体育情怀,借助多种形式的宣传与传播,促使学生在正确的体育观念下,形成良好的终身体育意识,使其能够在硬性运动基础上,养成自主体育运动的习惯,以促使学生的体育素养得以有效提升,实现体质健康水平的不断增强,切实可行的达到健康中国视域下对大学生体育健康的培养目标。

### 三、结束语

当代大学生的体质健康已逐渐成为重要的热点问题,其不仅关系着学生的体质体魄,更是在一定程度上影响着国家的发展与进步。作为国家发展的主要支柱,大学生体质健康的重要性不亚于智力的发展,因而高校需采取一切措施进行大学生体质健康水平的培养提升,使其能够在有效的引导下形成良好的体育锻炼意识,增强其对体质健康的认识与重视,从而在积极参与中实现体质的健康发展,使得大学生的体质健康水平获得有效提高。

#### 参考文献:

- [1]智虹霓.健康中国战略背景下影响学生体质健康问题分析及改善策略研究[J].包头职业技术学院学报,2021,22(1):4.
- [2]刘学志,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):5.
- [3]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):2.
- [4]康雕.“健康中国”背景下高职院校促进学生体质健康的体育教学改革研究[J].文学少年,2021(7):1.
- [5]王伟,赵艳平.“健康中国”战略对贵州省大学生体质健康促进策略形成的研究[J].贵州体育科技,2019(2):3.
- [6]肖丽,李好根.健康中国背景下高校体质健康教育教学模式研究[J].冰雪体育创新研究,2021(13):2.
- [7]陈志军,金文植.“健康中国”视域下大学生体质健康成果深化与促进研究[J].中国冶金教育,2020(1):3.
- [8]招紫玲,周伟.“健康中国2030”视角下我国大学生体质健康促进策略研究[J].运动精品,2019(4):3.