

体医结合视域下审视大学体育教学体系现状

◆孙俊江

(云南经济管理学院 云南昆明 650000)

摘要:当代大学生的身体素质仍不容乐观,健康意识以及知识相对比较匮乏,高校体育以“健康第一”作为指导思想,作为学校体育教育最后一站,将体育项目与促学生健康相连接,传授适宜自身的锻炼内容与方式以及健康知识,从而达到健身预防疾病的目的,为主要目标。本文通过文献资料法、访谈法探究体医结合视域下普通高校体育教学体系构建。

1 前言

体医结合是体育运动与医疗相结合。即用体育运动的方式、代替医疗,使身体恢复健康。这是使康复人群、病症人群、病兆人群、亚健康人群迅速回归健康的最有效途径。体医结合的实质是体育学科提供手段和方法,医学学科提供思路和路径,用医学的思维方法和知识体系将常见的体育运动方法进行归纳和总结,使之地方化,变得更加具有针对性、实用性和科学性。“体医融合”已经在我国《健康中国 2030 规划纲要》、《慢病防治规划(2017-2022)》、2019年7月国务院发布的《关于实施健康中国行动意见》中提及。

体医结合的实施中,需要多部门协同和社会参与。体育和医疗是推动健康中国的共同动力,缺少体育手段的医疗和盲目运动都是存在隐患的,这一点,体育界和医疗界已有共识。有资料显示,一方面,我国国民的体质状况自2000年以来呈持续下降的趋势。另一方面,近几年来,广大群众参与体育活动的热情空前高涨,但因锻炼不当导致的运动性伤害时有发生。面对复杂多样的体质与健康形势,现有的以“药物治疗”为核心的卫生保健体系难以应对上述健康挑战且带来了高昂的经济代价。

2 研究背景

根据我国首部《健康管理蓝皮书:中国健康管理与健康产业发展报告(2018)》,我国慢性病发病人数已达3亿,其中65岁以下人群慢性病负担占50%。我国城市和农村因慢性病死亡占总死亡人数的比例分别高达85.3%和79.5%。根据蓝皮书《国人健康水平影响因素及干预策略研究》数据,被调查人群中35.9%的人不参与体育锻炼,成人经常锻炼率仅为18.7%;在参与锻炼的人群中仅有24%的人每周锻炼的时间达标;35.78%和12.86%的人分别具有不良和较差的睡眠。慢性病已成为危害我国居民健康的头号杀手。此外,慢性病导致的疾病负担占总疾病负担的70%,是群众因病致贫返贫的重要原因,对我国经济发展造成了严重负担。“静坐不动,动吃不平衡”是目前我国多数办公室人群的常态,也是导致慢性病形成的主要原因。

我国国民开始重视健康问题,全民健身热潮兴起,据公开数据,目前我国经常参加体育锻炼的人口达到5亿。但也正因此,在长期以来缺乏健身基础和专业健身知识的背景下,由非科学健身引发的运动伤害也在与日俱增。

3 大学体育教学体系现状

3.1 大学体育教学课程设置现状

通过访谈以及调查研究,目前大多数高职高专体育公共课学校教学模式,大学一年级为必修课,一年级上学期为基础课,一年级下学期为俱乐部选项课,二三年级无体育课,学生依据自身的兴趣爱好,自主选择体育项目上课,选择上课时间和教师,打破专业院系限制,不同专业类型的学生项目选择基本相同。

3.2 体育公共课体育项目教学内容设置

体育教学内容教案设计上,仍只侧重运动技能的传授,以运动技能教学为主线,以竞技运动为中心的体育教学和课程内容,穿插身体素质锻炼,没有体现不同类型,不同专业学生的区别。理论课所占比例较少,课程教学设计中所涉及到健康理论知识相对较少,理论教学大部分以项目技术动作理论知识为主。

4 体医结合视域下审视大学体育教学存在的问题

4.1 课程教学设置与“健康第一”指导思想偏离

普通高校体育公共课课程目标是以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的锻炼过程达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。进入高校之前学生已经上过12年左右的体育课,掌握一两项基本的运动项目,不应该成为高校体育的最主要职责。高校体育是学校体育最后阶段,更应该扮演学生体质健康、健康健身知识、满足职业体能、终身体育的任务。“健康第一”是体育课指导思想,体育教师作为学校体育一线的工作者,承担着增强学生体质和健康的重要职责。但目前体育教师更多还是扮演传授体育知识、运动技能的角色,上课内容设置与中小学内容差别不大,本质与“健康第一”的指导思想。

4.2 课程教学结构设置不尽合理

21世纪以来,体育教育受“快乐体育”、“阳光体育”的影响,学生依据自身的兴趣爱好,自主选择体育项目上课,更多关注学生的兴趣、快乐,而忽略运动与健康、喜欢与适合不能完全划等号,没有很好的体现以人为本、因材施教教育理念。大学体育面对是不同专业、体质类型差别的大学生,学生将来的职业类型,体质情况相对清晰。通过体医结合,为不同专业群、不同学生设置适宜运动项目,分层次教学,课外体育锻炼,设置完善的体育教育体系,从而促进学生体质健康,自主锻炼的能力,实现终身体育目标。

4.3 体育项目教学内容设置需更加合理完善

体育教学内容教案设计上,侧重运动技能的传授,以运动技能教学为主线,促进体育项目技能技术的提升。体育教师不仅仅是运动知识、技能的传授者。也是学生身体健康的守护者,通过科学锻炼保障学生的生命健康,降低各种慢性疾病发生的风险从而培养终身锻炼的习惯。目前体育教学内容设计中所涉及的针对性的科学锻炼方法以及理论知识相对较少。通过体医结合,为学生设计锻炼时间、锻炼方式、锻炼强度,教授预防慢性疾病、运动伤病以及职业病等方面知识,制定运动处方,更贴近“健康第一”的思想,学生对学生终身体育具有非常重要意义。

5 结束语

2019年7月国务院发布的《关于实施健康中国行动意见》指出,目前心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病导致的死亡人数占总死亡人数的88%,导致的疾病负担占疾病总负担的70%以上。居民健康知识知晓率偏低,吸烟、过量饮酒、缺乏锻炼、不合理膳食等不健康生活方式比较普遍,精神卫生、职业健康、地方病等方面问题不容忽视。生命在于运动,运动需要科学,为不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务。高校体育以“健康第一”作为指导思想,作为学校体育教育最后一站,如何提高学生的身体素质与体育素养是总要内容。在健康中国的背景下,通过体医结合,教会学生科学的锻炼方法、运动习惯、自我设置运动处方的能力以及健康知识,提升自身身体素质,想成运动的习惯,为终身体育打下基础,促进体育与医学的共同发展。

参考文献:

- [1]向学宏,李承伟.“体医融合”下我国学校体育的发展[J].学校体育,2017,(24):76-79.
- [2]孙通,罗敦雄,陈洁星,等.“体医融合”背景下医学院校体育教学改革研究[J].福建医科大学学报;社会科学版,2018,19(2):55-58.
- [3]张媛.体育教学改革中“体医结合”模式研究[J].农村经济与科技,2017,(28):267-269.