

新时期大学生体质健康影响因素和促进策略探究

胥航

南充市中心医院健康管理中心 四川南充

【摘要】在“全民健身”时代，大学生体质健康状况成了大众所关注的话题。近年来，随着社会的发展，大学生群体身体健康状况持续下滑，引起了社会各界的关注，学生体质健康受到多种因素的影响。在新时期背景下，国家出台了一系列的政策文件，支持学校教育在体育领域进行改革，要求学生不仅要注重学生专业能力发展，还需要注重学生体质健康的全面提升。

【关键词】新时期；大学生；体质健康；影响因素；促进策略

Exploring the influencing factors and promotion strategies of college students' physical health in the new period

Hang Xu

Nanchong Health Management Center of Central Hospital

【Abstract】 In the era of "national fitness", the physical health of college students has become a topic of concern to the public. In recent years, with the development of society, the physical health of college students has continued to decline, which has attracted attention from all walks of life. Students' physical health is affected by many factors. Under the background of the new era, the state has issued a series of policy documents to support the reform of school education in the field of sports, requiring students not only to pay attention to the development of students' professional ability, but also to pay attention to the overall improvement of students' physical health.

【Keywords】 new era; college students; physical health; influencing factors; promotion strategies

前言

进入 21 世纪，社会经济快速发展，人民的物质生活水平，有了极大地提升，随之而来的具有文明特征的“亚健康”持续增加，职业了人们进一步提升生活质量。当前我国青少年群体大学生群体的体质健康已经成为社会治理的新课题，其群体身体素质持续下降，虽然在进行了一系列的补救措施之下，我国国民体质健康数据表明青少年体质健康下降的趋势得以遏制，但同时又有许多“并发症”高涨，学生的身体体质健康发展仍旧处于非常不乐观的境地。国家对于大学生群体体育健康发展高度，出台了一系列政策，如《健康中国 2030 规划刚要》以及《体育强国建设纲要》等以青少年对体质健康问题为导向，在新时期的背景下破除因多种影响导致的学生健康发展问题，使得学生形成体育锻炼意识，加强思想上的认识养成体育锻炼的好习惯。

1 新时期大学生体质健康影响因素

1.1 社会发展环境

在“全民健身”视域下，社会各界都注重体育的发展，以“体育”为主融合产业发展，如“体育与医疗的融合”、“体育公益事业”、“体育媒体事业”等多种产业融合发展，促进了社会各界人民以及青少年群体体育参与观念的转变，以及人们参与体育锻炼科学化水平以及体育公共服务产品供给等提升。尤其是以体育与健康自媒体知识共享平台的建立，为大学生提供更快、更便捷的知识获取渠道，学生可以通过平台选择适合自己的运动进行体育锻炼。体育与医疗的融合，为学生的健康发展提供了双重保障，是未来体育健康发展的关键。社会环境的快速发展变化之下，学生对于体育锻炼有了更加深刻的认识，不仅是局限在体育课程上的学习，还有多种体育产业、事业的发展，在一定程度上影响了学生体质健康。

1.2 校园文化环境

校园文化环境对于学生而言是一个隐形的影响因素，学校中经常出现大量的体育健康宣传等，影响一种良好的体育锻炼氛围，学生会自主地参与地参与到自重。目前学校开设的有关体育锻炼的内容主要是《体育与健康》的课程，是需要每个阶段学生都必须参与，并且可以根据自身需求选择感兴趣的体育锻炼，给予学生自主性，在一定程度上促进了学生愿意参与到体育锻炼中的动力；学校“对学生体育类社团的成长的的支持”，比如开设多种活动等，由于涉及学生素质分值，还是较大部分学生会选择参与到体育活动中，拓展了体育在大学生中的影响力；此外，目前受到国家政策的影响，较多的高校开始注重学生体育健康的发展，邀请体育专家或者是体育明星到高校举办讲座。这些内容都在无形之中影响了学生对于体质健康的关注。

1.3 家庭成长环境

学生家庭成长环境对于学生而言具有重要的影响因素。实际上很多家长因为工作的原因，较少有主动开展体育锻炼，学生在这种环境的影响下，自然很少主动开展锻炼。尤其是学生在中小学阶段接受的应试教育，家长更加关注与学生成绩的提升，对于学生的身体健康更加强调“吃”，认为学生吃好非常重要，这就导致一部分学生存在“肥胖”的问题，阻碍了学生体质健康的发展。

1.4 政策法规环境

“政策法规”作为国家顶层设计的具表述，对于某一项事业的发展过程具有强烈的导向性以及规范性。政策法规的供给以及内容的合理性以及具体的落实，关系这体育事业能否顺利进行。当前良好的政策法规环境给予了学校以及社会体育事业发展十分有利的条件，需要学校加强宣传，充分利用政策内容，提升学生对于体育体质监测的忠实。在新时期的教育背景下，学生体质健康受到政策法规影响极大。

2 新时期大学生体质健康提升影响因素

影响大学生体质健康提升因素来自多方面非常的复杂，与学生自己、社会环境、学校环境等有着重要的影响。社会快速发展的背景下，为人们的生活带来了极大的便利意外，也产生了一些负面的影响。在体质健康的发展中，很对学生忽略对于自身健康的重视，体质健康相关的知识认识不足，没有深刻地意识到体质健康对于以后以及未来发展重要

性，缺乏明确的认知，并且不知道运用何种方式进行健康的锻炼。其次，学校并没有形成积极的体育文化和运动氛围。环境和文化氛围对于一个人的影响是进行的高校是素质人才发展的重要平台。但是现在很多学校更加注重专业知识能力和科研创新精神的培养缺乏了对于学生身体素质的提升。目前，很多学生已经有了非常独立的人格，并且形成了一定的运动学学校认为学生可以进行自主体育锻炼，不需要格外的关注。但是实际上，由于我国中小学生学习很严格地管制学生，在中小学阶段是在家长和教师密切监督下成长的。由此，面对相对宽松的大学环境，学生的自制力较差，容易养成不要健康的生活习惯。并且学生依赖性较强，如果没有明确要进行体育运动，学生基本上不会自主进行体育锻炼。因而，如果学校没有浓厚的体育文化氛围，学生难以注重于体育锻炼。最后，网络成瘾，占用学生大量的时间。文化氛围，让学生更不会注重于体育锻炼。当前，信息技术高速发展，智能手机、电脑的硬件等设备普及方便了学生的提倡学习。并且庞大的网络信息资源库存，是学生查找资料、解决疑问的好帮手，但是也在一定程度上影响了学生的生活习惯。尤其是网络游戏、手机等几乎占据了大学生所有的课外时间，甚至有学生将手机带到课堂或打游戏。虽然网络和智能设备为大学学生的学习带来了许多的便利，却也占用了学生大量的时间，与体育锻炼相悖，严重影响了学生的体质健康。据调查显示，目前有很多学生都沉迷于网络世界中，碎片化的信息资源的摄入，让学生缺少体育锻炼的时间，学生体质健康下降，身体素质测试水平不及格。

3 新时期大学生体质健康促进策略

3.1 丰富校园体育文化内涵

学校作为大学生群体学习生活的主要环境，对于学生学习体质健康具有重要的影响。在当前政策环境良好的势头之下，高校学校领导教师以及学生对于体育参与价值要有充分的认识，不断地营造良好的体育文化氛围。首先，需要根据学生的实际情况，创造所需要的物质资源环境。对于体育健康课程灵活的安排，在一定范围内体现体育课程的创新性和自主性，避免传统的教学方式，更好地契合大学生群体追求个性、创新的成长环境。尤其是对于体育健康课程所需的物质资源要有支持，为更好地开展丰富的体育活动。学校要对于体育类的社团发

展给予充分的支持,从而吸引更多的学生参与到其中。其次,不断地拓展和创新体育知识扩散的渠道,在不断增加体育讲座的同时,需要充分地利用校园的数字媒体平台等渠道,提高体育健康知识,为学生吸收的通道密度,让学生在有形与无形之中,加深对于相关知识的获取。

3.2 落实体质健康政策体系

当前以促进学生体育健康发展的政策较多,高校大学并不能全部都应用。就需要统筹规划大学生体质健康政策内容,为大学生体质健康发展提供最基础的保障。在进行政策实施的过程中,要对政策之间的协调配合关系予以充分的考量,以实现资源的最优配置与社会健康有序发展,为大学生体质健康相关政策的落实提供有利的环境。此外,不同政府之间要建立联动机制,明确责任与义务,防止出现互相推诿的事情发生,加强政府与学校的合作,在多元资源供给之下,保持社会凝聚力,同时还需要加强校园伤害事故规范化处理的机制,引导在不断提升学校安全水平的基础上,降低学校应体育伤害事故产生,为体育发展提供良好的保障。

3.3 优化家庭健康生活方式

家庭成员尤其是父母,对于学生影响是不可代替的,为了使大学生群体具有正确的体育参与观念,优化家庭健康生活方式也是非常重要的。首先,父母需要具有正确的教育观念,淡化应试教育对于学生的影响,培养以兴趣为导向的体育参与观念,促使学生全面可持续发展;其次,父母要注重言传身教的积极含义,改变家庭的生活方式,认识到家庭氛围对于学生运动培养的关键,教师要时刻维护好自己的身份培养自我参与体育锻炼的行为习惯,通过主动创造体育运动的机会,在平时的生活中主动开展家庭体育锻炼,与学生进行合作,在合作过程中积极地引导学生共同参与到体育活动中。

3.4 构建一体化教学模式

传统体育课程是以课内体育教学为主,很少考虑到学生在课外体育锻炼的情况,导致学生在课外的体育活动参与度低,并且学生也没有主动参与到课外体育锻炼中。很多学生在修完体育课程学分之很少参与到体育活动中,出现身体素质下滑的情况。为了改善这种,就需要学校构建课内外一体化的体育教学模式,增加学生锻炼的时间、丰富学生课余

活动,开展灵活多样的体育锻炼,改善学生体育健康的模式。为了为这种模式提供保障,就需要完善教学评价的基础内容,对于课外体育锻炼纳入体育课程评价的一部分。比如学生一学期的运动量。教师可以运用网络或者是学校一卡通平台,对于学生体育运动的情况进行监控。教师通过手机检测管理,并安排体育委员进行监督,及时与学生沟通,在课外活动中出现的问题,鼓励学生主动参与到体育活动中。此外,还可以引进新型的体育运动项目,丰富体育活动的形式,提高学生的参与度。

结语

新时期背景下,面对当前大学生体质健康持续下降的状况,需要政府、社会、学校以及教师共同提升学生体育健康的重视,通过构建一体化的教学模式、优化家庭体育锻炼的氛围、落实体质健康政策体系,丰富学校体育文化的环境,提升学生参与到体育活动中的意识,让学生意识到体育与体质健康的重要性。

参考文献

- [1] 叶朝忠. 大学生体质健康的影响因素[J]. 浙江体育科学, 2013, 35(1):3.
- [2] 张秀丽, 张永荣, 高谊,等. 《国家学生体质健康标准》测试下大学生体质健康现状及其影响因素分析[J]. 安徽体育科技, 2011(1):5.
- [3] 王国军. 学生体质健康标准演变对高校体育教学改革影响的研究[D]. 东北师范大学.

收稿日期: 2022年9月17日

出刊日期: 2022年10月21日

引用本文: 胥航, 新时期大学生体质健康影响因素和促进策略探究[J], 国际医学与数据杂志 2022, 6(5): 102-104.

DOI: 10.12208/j.ijmd.20220214

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS