

文章编号: 1674-5566(2010)01-0140-05

# 提高我国高校学生体质健康水平的思考

叶 鸣

(上海海洋大学人文学院, 上海 201306)

**摘 要:**我国学生体质健康问题已经成为举国上下关心和重视的问题。学校体育教育担负着体育运动、健身技能的传授,学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提,提高学生体质健康是学校体育工作的落脚点,培养学生终身体育意识是学校体育工作的归宿。通过文献资料法、统计分析法和访问法对上述内容进行研究,本着“以人为本、健康第一”的指导思想,深入的了解高校学生目前的体质健康现状,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于体育课程实施的全过程,确保“健康第一”的思想落到实处,使学生健康成长。通过多年的第一线教学经验归纳、总结,找到相对适合促进高校学生体质健康发展的主要措施,从而为实现学生身体素质的全面发展取得良好的效果。

**关键词:**高校学生;身体素质;体质健康;有效措施

**中图分类号:** G 807.01      **文献标识码:** A

## Discussion on physical improvement of university students

YE Ming

(College of Humanities Shanghai Ocean University, Shanghai 201306, China)

**Abstract:** Student health care has become nation's attention. School physical education bears sports and fitness skills. School sports are the basis for life-long sports and sports interests and habits are to promote independent learning and lifelong exercise and raise their physical health. The work of school physical education and training students lifelong sports consciousness is the work of school physical education. In this paper, literature and data, statistical analysis and access to the above method to study the spirit of "people-oriented, health first", the guiding ideology, in-depth understanding of the physical health of college students in the current status are related to student health awareness, exercise habits and health habits to cultivate. This will enhance student health throughout the whole process of the implementation of physical education curriculum to ensure the "health first" idea so that students can grow up healthily. In this paper, many years of teaching experience have been summed up to find a relatively suitable way for college students to promote the healthy development in order to achieve the comprehensive development of physical fitness of students.

**Key words:** college students; physical fitness; physical health; effective measures

### 1 提高我国高校学生体质健康水平的意义

2008年北京奥运会我国运动员取得了令国

人骄傲的成绩,令世人羡慕的成绩。因此一些人、或者一些团体就自认为我们国家已经从“体育大国”步入“体育强国”,也有一些省份和地区在高调的倡导以建立“体育强省”为口号发展本

收稿日期: 2009-10-11

基金项目: 上海市教委资助项目(06KS027)

作者简介: 叶 鸣(1961-),男,教授,主要从事体育教学与训练方面的研究。E-mail: mye@shou.edu.cn

省本地区的体育运动。我们姑且不论我国是否已成为“体育强国”,当前,一个现实而紧迫的命题摆在面前,因为它不仅关系着每个生命个体自身的和谐发展;更联系着国家民族的命运与前途,未来 20 年或 30 年后,整整这一代人的体质将是一个国家综合竞争力的体现。因此,要真正树立“学生健康第一”的思想需要全社会共同关注<sup>[1]</sup>。青少年的健康已成为全人类共同关注的话题,青少年是祖国未来的栋梁,是实现祖国现代化的建设者和接班人,他们的体质健康水平,直接关系到我国的社会发展和民族兴衰。而高校学生处于青少年整体素质的关键成型期,尤其值得我们重视。2007 年 4 月 23 日胡锦涛总书记主持召开中央政治局会议专题研究青少年体育工作,党和国家如此高度重视青少年体育和青少年体质健康,其意义之深远不言而喻。

## 2 我国高校学生体质健康水平现状

多年来,学校体育教学改革对改善大学生体

质状况确实起到了不可忽视的作用,所取得的成绩是不容置疑的。但我们必须清楚地看到,目前学校体育教育还不能与终身体育接轨,健康教育不能落到实处,特别是在应试教育的驱使下,学生在高中阶段的身体健康水平以及健康意识无形中被忽视与淡化。当进入大学后对于体育的兴趣与体育价值取向将需要重新建立。大学生健康意识淡薄,参加体育锻炼的时间严重不足,特别是近 20 年来大学生体质呈现不断下降趋势,不能不引起学校、社会和家庭广泛的关注。2006 年 9 月 18 日,教育部、国家体育总局、卫生部、国家民族常务委员会和科学技术部公布了 2005 年《全国学生体质与健康调研》结果,本次结果的数据基本覆盖了全国,具有一定的代表性。其中全国学生总体营养不良的比例有 7.88%,肥胖率高达 7.33%,合计为 15.21%。由此推算,3 亿青少年中有 4 500 万人不是营养不良就是肥胖,这是个惊人的数字,也提示今后我们要做的身体教育任重道远(见表 1、表 2)<sup>[2]</sup>。

表 1 全国学生身高标准体重设计比例与实测比例的差值

Tab 1 National student design weight for height ratio and the ratio of the difference

	营养不良率	较轻体重率	正常体重率	超重率	肥胖率
全国学生总体	5.88%	32.53%	-34.85%	-8.89%	5.33%
全国男生	7.11%	35.90%	-40.63%	-9.05%	6.65%
全国女生	4.50%	28.75%	-28.40%	-8.72%	3.85%
城镇学生	4.47%	31.40%	-33.43%	-8.65%	6.20%
乡村学生	7.88%	34.13%	-36.87%	-9.24%	4.10%

表 2 全国学生身高标准体重统计表

Tab 2 National student weight for height

	样品个数	营养不良率	较轻体重率	正常体重率	超重率	肥胖率
设计比例		2.00%	13.00%	70.00%	13.00%	2.00%
全国学生总体	12 208 910	7.88%	45.53%	35.15%	4.11%	7.33%
全国男生	6 445 022	9.11%	48.90%	29.37%	3.95%	8.65%
全国女生	5 763 884	6.50%	41.75%	41.60%	4.28%	5.85%
城镇学生	7 162 157	6.47%	44.40%	36.57%	4.35%	8.20%
乡村学生	5 046 753	9.88%	47.13%	33.13%	3.76%	6.10%

结果同时还显示,我国学生肺活量、速度、耐力等素质水平均呈继续下降趋势。从 19-22 岁大学生体质健康水平部分指标 20 年来变化的情况看,学生立定跳远、引体向上(男)、1 min 仰卧起座(女)、1 000 m 跑(男)、800 m 跑(女)、肺活量基本上呈现出连续 20 年来下降的趋势,有些

素质指标近 10 年下降速度加剧。青少年学生的体质确实到了非重视不可的程度<sup>[3]</sup>。国务委员陈至立对此强烈提出:“长此下去,则民族虚弱,国无可用之兵,必将直接影响到中华民族的伟大复兴”<sup>[4]</sup>。因此,我们必须从战略发展的角度去认识去思考大学生体质健康的重要性和紧迫性,

改善和整体提高大学生的体质健康状况。并使之成为一项长期的工作。

### 3 提高我国高校学生体质健康水平的措施

学生体育工作的重点是掌握运动技能、健身技能,提高学生身体素质、养成终身体育的意识。校园体育活动以校运会、阳光体育为契机;以师生为主体对象;以学生体育社团为执行主导。引导师生参与丰富多彩的文体活动,养成参与体育锻炼的习惯,树立终身体育的意识,充分利用高校丰富的体育场地设施,做到“建好场地为师生,锻炼身体为学习,参与体育为健康;每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”<sup>[5]</sup>。根据20多年来的一线教学观察、分析,总结了一套适合普通高校推广的全面提高学生身体素质的体育措施。即:教、练、玩三者结合,课内、课外互动,理论与实践结合的整体体育观。

#### 3.1 完善教改,技术、理论并行

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在体育教学中,学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证<sup>[6]</sup>。

2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称纲要)中指出:“各校应根据指导纲要和学校的实际情况制定教学大纲,自主选择教学内容……在实现体育课程目标的前提下,各高校可以根据自身的情况创设多种课程模式,开设多种类型的体育课程以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要”<sup>[7]</sup>,纲要的颁布给各高校体育教学提供了广阔的自主空间和政策支持。也大大促进了高校的体育教学改革。

加强体育教学教改,增加体育课程内容的选择性,开足开齐体育课,以学生体育兴趣为出发点,打破原有课程设置,建立新的体育选项课机制。尝试开设学生选课“三自主”模式、“俱乐部”模式等,改革后的体育教学机制大大的调动了学生参与体育的积极性,实现了从“要我运动”向

“我要运动”的转变,有利于教学质量的提高,树立“终身体育”的理念。同时,加强了教学常规管理,使体育教学更规范更科学。

#### 3.2 深化阳光体育,师生人人有责

我国启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”,是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。这一活动的目的,就是要通过阳光体育的抓手作用,促进各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极主动参与体育锻炼,培养体育锻炼的兴趣和习惯,有效提高学生体质健康水平<sup>[8]</sup>。那么利用课外体育活动时间怎样更有效的推广阳光体育运动将成为我们学校体育工作的关键。

牢固树立校运会和阳光体育活动的主体地位,发挥其品牌体育活动的效应,广泛开展丰富多彩的体育活动。把课外体育活动、早操纳入日常工作计划,精心安排并形成制度,扩展学校体育活动的的内容,做到“人人参与课外体育活动、周周有小赛,月月有大赛”,把早操与课外体育活动制度化,各学院(部门)齐抓共管,形成一个奖惩分明、集体与个人互动的良好格局。使学生在体育中享受快乐,在体育中收获健康。并掌握两项以上科学参与体育运动的方法,养成良好的体育健身习惯。让学生在阳光体育活动中获得积极的快乐体验。学生在个人的体验过程中逐渐加深快乐印象,逐步的转化为个人的主动行动。反复的积累,内化为一种健康的生活方式。

#### 3.3 发挥社团主导作用,拓展学生体育能力

学校是教育机构,它有别于社会环境,学生体育社团是在学校这个特殊的社会环境下形成和发展的,它的性质应不完全等同于社会体育团体<sup>[9]</sup>。但是学生社团也是学生在校期间参与社会化的一个最佳介入途径。

卢梭曾说过:“儿童热衷于儿童时代的事情”、“青年是学习智慧的时期,中年是付诸实践的时期”、“在儿童时期没有养成思想的习惯,将使他从此以后一生都没有思想的能力”、“要尊重儿童,不要急于对他做出或好或坏的评判”<sup>[10]</sup>。高校学生正处于从未成年到成年的转型关键期,高校学生社团是学生发挥自己聪明才智的地方,

是学生按照自己的思维方式和行为方式来参与社会化的地方。我们要让学生在自然状态下健康成长,因此学校应原则上不干预、行动上要积极的引导。

体育社团是学校体育活动承办的中坚力量,是阳光体育活动的组织主体,高校积极发展社团的骨干力量,尊重学生的自我创造和自我约束能力,发挥社团在学校与学生之间的桥梁作用。充分利用学生体育社团的核心凝聚力,在体育社团中力争实现校运动队的后备力量选拔、培养和储备工作。

学校学生体育社团是校园活动的最活跃因素,但是体育社团的活动范围不能仅限于校园,学生体育社团应该与社区和学生体育社团一道,积极参与建设社区和社团体育文化,以丰富的内容和多样的形式吸引青少年群体参与到社区或社团的体育锻炼活动中来<sup>[11]</sup>。

### 3.4 丰富活动项目,开展传统体育

体育传统效应在广泛普及学生课外体育活动,增进学生身心健康,积极开展特色项目训练,提高学生运动技术水平,培养体育后备人才等方面发挥骨干示范作用<sup>[12]</sup>。在北京奥运会胜利闭幕的时候,全国人民都受到了奥林匹克精神的感染,那就是“重在参与”。中华武术文化的独特魅力,已经受到无数国际友人的青睐。当中国传统文化迅速走向世界的时候,高校武术的教学也应该厚积薄发,使武术传统文化这颗宝贵的明珠熠熠生辉。发挥高校传统体育项目的优势,积极举办多层次多形式的体育竞赛及交流活动。学校每年举办民族体育推广活动月、民族体育趣味比赛等,改革学校体育竞赛的传统模式,创编群体性竞赛项目,突出健身、益心和娱乐功能,丰富校园传统体育文化生活。

通过传统体育的教学,使学生大大的增加对传统体育的认同感,民族传统体育的养生理念有助于改善学生的生活质量和学习效率。有研究显示传统民族体育的开展有助于学生集中注意力的能力提高,自我调节能力加强,如对内脏器官的胃、轻度失眠现象、习惯性头疼以及精神不佳的状态等都有良好的调节作用<sup>[13]</sup>。

### 3.5 做好健康监测工作,促进全面发展

《学生体质健康标准》使学生对自身健康状况进行评价,这样有利于促进学生对健康概念的

重新认识,建立符合现代社会发展趋势的体质健康的新理念,认识到身体的成份、身体形态、机能、基础素质、运动素质是影响人体健康水平的主要因素<sup>[14]</sup>。

充分发挥《国家学生体质健康标准》的导向作用。同时也把《学生体质健康测试》作为监测学生参与体育活动的效果工具。及时的向学生反馈平时体育锻炼的成绩,使学生对自己参与体育锻炼的效果做到心中有数、锻炼有点、营养有方和健康全面。真正的实现“鼓励运动—参与运动—监测健康—反馈健康—全面发展”的健康循环机制。落实《学生体质健康测试》工作的每一个关键点,让学生在以《学生体质健康测试》工作为激励的活动中,对自己的健康有全面整体的了解。同时转变学校行政工作人员的行政观念、工作作风和工作方式,参与到体育运动中来,切实建立服务型部门,提高体育行政人员的决策水平和管理水平,避免行政工作人员自身身体素质下降和学校公共体育资源分布的失衡。形成提高师生的整体健康,促进和谐校园的良性循环。

### 3.6 全校齐动,做好体育宣传工作

把系列体育活动方案、内容以文件的形式固定下来,加大宣传力度,开展丰富多彩的体育文化体育活动,成为体育活动的有机补充。为体育活动的开展营造一种活跃的气氛。

#### 3.6.1 体育文化教育

加强宣传教育增强学生体育锻炼意识,提高学生认识,树立正确的体育价值观,提高学生的体育锻炼能力,加强对体育的宣传和引导,指导学生学会并经常运用内在强化体育参与意识,不断吸取健身知识、理解体育锻炼的价值与意义。

充分利用校园网络 BBS系统滚动宣传、报道体育活动的进展程度、成绩。开展体育征文、体育摄影活动,记录体育活动过程中精彩的感人的瞬间,给体育活动注入软因素。

#### 3.6.2 体育欣赏学习

开展体育欣赏课,通过体育欣赏课,传播体育文化,弘扬奥运精神,培养大学生的体育欣赏能力,整体提高学生的体育素养。通过体育欣赏课让大学生领悟自强不息,顽强拼搏的体育精神,对大学生是又一次积极有效的健康心理教育<sup>[15]</sup>。

在大型体育赛事期间举办集体性观摩活动,教师和学生共同鉴赏精彩的比赛。因为无论是体育还是其它艺术形式都可以凝聚情绪也可以释放情绪。体育活动是调节群体心态是否健康,是否常态的一种有效措施。但是在采用体育活动调节群体心态时必须采取正确的方法。科学的方法可以凝聚、创造良性情绪并以良性情绪去抑制恶性情绪;不科学的方法释放的恶性的情绪,从而抑制了良性的情绪<sup>[16]</sup>。所以需要老师的合理的引导和教育。

### 3.6.3 体育服务支持

开展裁判培训班、比赛点评班和活动策划班,为学生开展体育活动提供组织、技术和文化支持。举办健身、健美、急救和运动损伤康复自救班,减少运动损伤几率,给学生正确参与体育活动提供保障性服务。

开发简短的视频上传到校园办公网络,供师生下载。诸如:健康办公操、课间保健操和生活韵律操等,为紧张工作学习的老师和学生提供一个放松学习的机会。

每学期阳光体育活动期间开展以“阳光体育、健康生活”、“运动与健康”和“体育文化与知识竞赛”等为主题的体育论坛和系列讲座,邀请校内外部分专家、教授。让学生从专家的角度来理解分享体育运动的快乐。

学校体育工作的开展,校园体育氛围的养成,学生身体素质的全面提高不是一蹴而就的,也不是一朝一夕的。而是一个长期累积发展的过程,是多方面共同发展、共同作用的结果。要充分调动学校各方面的积极因素,疏导各个环节,做到从校领导到学院领导、老师及学生工作一条线,活动一个面,参与一大片的组织效果。为全面提高学生的整体素质做出应有的成绩。

青少年学生的体质健康工作是值得我们基层体育教师和体育科研工作者潜心关注、静心研究、细心服务和热心帮助的,只有如此我们的学生体育工作才会得到社会的肯定、家长的放心和

学生的主动。

### 参考文献:

- [1] 胡卫,平杰.青少年体育一项关乎民族未来的事业[M].上海:中国福利社会出版社,2007:4.
- [2] 贾志勇.全国《学生体质健康标准》测试数据分析报告[EB/OL].<http://kid.baby.sina.com.cn/2006-08-23/174915178.html>
- [3] 秦中梅.大学生体质健康现状与对策[J].西南师范大学学报(自然科学版),2009,34(4):177-180.
- [4] 舒钧.高校开展阳光体育运动的认识与思考[J].西昌学院学报(自然科学版),2008,22(3):121-123.
- [5] 教育部,国家体育总局,共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知[EB/OL].<http://www.moe.edu.cn/edoas/website18/leveβ.jsp?tablename=1416&infoId=24085>.
- [6] 惟存教育.体育与健康课程标准解读[EB/OL].<http://www.being.org.cn/ncs/gym/gym.htm>
- [7] 中华人民共和国教育部.普通高校体育课程教学指导纲要[EB/OL].2003.<http://www.njtu.cn/cps/site/tyb/qgpqxyjxzhdy.htm>
- [8] 邹声文.“全国亿万青少年学生阳光体育运动”启动[N].中国教育报,2007-4-30(1).
- [9] 任远金,陈双.普通高校学生体育社团的性质、结构特征及特点[J].洛阳师范学院学报,2008,(2):149-152.
- [10] 百度百科.卢梭[EB/OL].<http://baike.baidu.com/view/6499.htm>.
- [11] 邵斌.完善公共服务体系,促进青少年体质健康[C]//2008上海大学体育学研究年报,上海:上海大学出版社,2008:375-377.
- [12] 体育总局,教育部.体育传统项目学校管理办法[EB/OL].[2000-7-28].[http://www.jinan.gov.cn/art/2009/5/12/art\\_3402\\_184918.html](http://www.jinan.gov.cn/art/2009/5/12/art_3402_184918.html)
- [13] 张秀萍,王光.普通高校大学生对传统体育养生文化的认知研究[C]//2008上海大学体育学研究年报,上海:上海大学出版社,2008:330-340.
- [14] 张继辉.高校体质健康测试中存在的问题及对策研究[J].北京体育大学学报,2008,(2):245-247.
- [15] 徐漫云,谢秀雯,周艳,等.上海市部分高校开设体育鉴赏课的调查与分析[J].上海体育学院学报,2008,32(12):70-71.
- [16] 黄建钢.群体心态论[M].杭州:浙江大学出版社,2004:358.