

■ 学科教育

大学生体质健康滑坡的原因及对策研究

孙怀玉

(西安外国语大学体育部, 陕西西安 710128)

摘要: 为保证我国进入人才强国和人力资源强国行列, 大学生就必须身心健康、品学兼优, 才能肩负起民族振兴、社会进步和国家强盛的历史使命。本文在分析大学生体质健康滑坡的原因之后, 提出了发展大学体育与提高大学生体质健康相应的对策: 树立先进的教育理念、强化大学体育的执行力、优化大学体育课程和教学方法、培养优秀的大学体育教师、增强大学生对体育需求的自我意识、创造良好的体育与健康环境、加强安全措施。

关键词: 体育教育; 健康危机

中图分类号: G807

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)08-0060-04

PDF 获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.08.013

The Study of Cause of Student Physical Health Downturns and Countermeasure

SUN Huai-yu

(Physical Education Department of Xi'an International Studies University, Xi'an 710128, China)

Abstract: The education must support our country to be the powerful nation; the student must have the physical and moral integrity. This article after analyzes the external factor of student physique healthy downturn, and proposed developments of the school sports and corresponding countermeasure of the student physique health; sets up the advanced education idea, strengthens the school sports to carry out the efficient and optimized sports curriculum, develops the teaching method; hires outstanding gym instructor; By suggesting these methods, this paper helps to strengthens the self-awareness of sports demand, creates good sports and the healthy environment, and enhancing security measures.

Key words: Sports education; Healthy crisis

据相关调查,近年来大学生的身体机能与体能发展水平普遍较低,体质健康不断滑坡,尤为突出的是在一些关键性的体质健康指标上。在我校近三年的学生体质健康测试中,除相当一部分学生因心肺功能免测之外,在女子800米、男子1000米学生的测试中,有百分之三十不及格,百分之五十刚达到及格最低线,而达到良好以上的只有百分之二十,男子引体向上及格率不足百分之十。大学生在中长跑中晕倒、伤亡等事件屡屡发生,这些现象说明现今大学生的体能与体质状况在逐渐下降。在大学生体质健

康持续下滑态势下,大学生的心理健康和精神面貌也出现相应的不尽人意、不容乐观的状况。因此,大学生的健康发展应引起全社会高度重视。

一、大学生体质健康滑坡的原因

纵观我国大学生体质健康下滑的现状,无论是存在的体质健康问题,还是学生在运动过程中出现的意外伤亡以及由此引发的各种意外事故,主要由以下因素所导致。

(一)教育理念和健康意识的缺失

观念是思维与行为的核心和航标,“以人为本,健康第一”是社会和谐与发展教育的核心理念。正确的教育理念规范、指导我们按体育与健康教育的规律实施体育教育手段,达成学校教育目标。

近年来体育与健康教育“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”以及学生体质健康出现的种种问题,都与教育理念、健康意识的错位有着必然联系。由于教育理念的缺失,对体育与健康意识的淡漠,加之社会商品化、教育功利化,片面地关注学生的学业成绩、考试成绩等急功近利、世俗观念的出现,不仅影响了教育的发展,而且不断出现违背良知的不道德等行为。这不仅阻碍了个人身心的健康发展,也干扰了社会和谐发展的秩序。

(二)迎合学生兴趣而迷失教育方向

随着时下人们求新求异的心态,以及对时尚的追捧,学校体育与娱乐不经意地混为一体,甚至以娱乐代替体育。学生的兴趣也已成为取舍课程与教学内容的理由,一味地追求简约和兴趣,使得大学体育对学生的教育、发展的内涵和功能濒临丧失,大学体育课堂教学愈加显得苍白无力。

大学体育如果混淆了“体育”与“娱乐”的概念,势必会淡化体育蕴涵的教育意义。尽管娱乐可以带来一时身心的快感,但不能以娱乐代替体育。体育与健康活动在愉悦身心的同时,承载着对大学生的培育、教化、教养,这种内涵化过程旨在促进大学生身心健康发展。体育之所以为“体育”,主要体现在对人自我和自我价值的直接关注与关怀——人的成长、成熟,健康与发展,以及德行的培养^[1-2]。

教育引导着学生的发展方向。由于体育教育的活动特性,学生的运动锻炼兴趣、运动锻炼习惯的养成,如法律、法规、道德、纪律意识一样,需要教育和强化。一味考虑学生的即兴趣,有悖于教育发展的规律,有悖于体育育人的职责。体育运动是一个实践性强的活动,也是合理有效付出之后立刻能获得较大收益的一项活动。对于身心正处在生长期的大学生来说,仅仅依靠兴趣和自身的动力,很难真正提升其体育能力,养成其运动锻炼的习惯。因此,加强体育教育与运动实践,发掘大学生潜质、增强体质、增强自信心、增强社会意识、提高综合素质,理应得到大学校方足够的重视。

(三)缺乏应有的担当与责任

当下大学体育课程内容的设置出现偏误,其主要原因是谨小慎微,缺乏应有的担当和责任,忽视学

生的体育与健康意识、能力与积极性的培养。大学生体质健康测试与评价以及对学学生进行的体质健康实践的指导,也没有得到真正的贯彻和落实。

在现行的大学体育课程内容设置中,担心学生受伤而减少体育与健康课程的教学内容、降低动作难度和运动量。如,跨栏易使学生摔伤、中长跑怕学生晕倒或发生意外,游泳怕学生溺水等,凡涉及相关问题的课程内容和项目统统被踢出局。就以体操为例,体操动作不管从结构学、运动学还是美学,体操都能最大限度彰显人类自身潜质的内在美和创造性的外在美。体操作为大学体育教育的有效手段、促进学生体质和身心健康的重要方法,却被认为体操动作危险而被忽略,甚至被取消,成为现行大学体育教育过去的记忆。

(四)社会环境的影响

随着我国人民物质生活的富裕,人们的精神生活却愈加贫乏。在现实社会中,人生价值和生命意义已被各种物质欲望所淹没,人变得更加世俗,缺少了精神追求。各种欲望、冲动和烦恼填塞了人们的心窍,人们已经失去了独立思考与驾驭自己的能力,心灵更加荒寂、苍白,内心空虚。曾经的象牙塔——孕育思想,文化、文明与人才的大学,就在这种世俗的风浪冲击下变得千疮百孔,摇曳颠簸。

要使大学真正保持良好的学风和有序状态,不仅需要先进的教育理念,还需要对大学生进行社会道德、社会责任的教育。大学生的体质健康,对体育精神的永恒追求,就是社会道德与社会责任的体现。只有营造良好的体育教育环境,才能使大学生的精神得以滋养,体质才能得以强壮。

(五)缺乏有力制度保障

“德智体美”一直是我国的教育国策,是我国各类学校学科构架的理论依据和总体目标。学校教育一直强调“健康第一”,强调体育对学生、家庭、社会发展的重要性。然而,体育在学校、家庭、社会却一直是“说起来重要,做起来不要”的状态,其根源在于中国社会文化、观念、既得利益在作祟,缺乏教育发展的远大视野,更与一直以来的国家体制不无关系^[3]。

从大学生体质健康标准的出台到学生升学的体育考试,从小学升初中,到高中,在到大学,对学生的体质健康都有严格的规定、标准和要求。但是,由于缺乏有力制度的保障,缺少有效的监控,使得这一切都流于形式。如此,学校体育教育已经违背了我国教育方针,畸形教育的发展已经显现在大学生体质

健康危机上。因此,要改变当下大学体育的现状,扭转大学生体质健康滑坡的问题,除了思想观念之外,最急迫、最有力的则是制度的建设和完善,以及加强监控的措施和力度^[4]。

二、发展大学体育与提高大学生体质健康的对策

提高大学生的素质和体质健康水平,是大学体育教育的核心理念和最终目标^[5]。培养大学生的体育与健康意识、能力和习惯,谋求大学生健康全面的发展,是当下大学教育,特别是体育从业者应关注和研究的重要课题。

(一)树立先进的教育理念

国民素质对于任何一个国家的发展都是至关重要的,它是社会文明与国家强盛的基石。观念则是提升国民素质的核心,是提高国民素质的先决条件。长期以来,在大学体育与健康教育方面,因缺乏对增强大学生体质健康重要性的足够认识,致使大学体育工作的内涵贫乏、空虚,教学目标不明确,特别是以健康教育为内涵、以增强体质健康和终身体育为目的的大学体育,没有得到充分的认识和理解,更谈不到按体育教育的本质规律行事了。

人立于世,有两个要素缺一不可:“一要身体健康;二要品学兼优”。因此,教育要保证我国进入人才强国和人力资源强国行列,大学生就必须身心健康、品学兼优,才能肩负起民族的振兴、社会进步和国家强盛的历史使命。

《全民健身计划纲要》、《国家学生体质健康标准》、《阳光体育运动》的实施,是提高中华民族素质、实现社会主义现代化强国的重要战略措施,这也是对体育思想与真义的肯定和回归。体育具有丰富的文化内涵,体育必须以健康为业。体育教师的业绩,要体现在全民健身事业的总体建设上。因此,大学体育只有树立以大学体育与健康教育为途径的教育理念,才能增强大学生体质,提高大学生健康水平,力促大学生“健康”和全面发展,才是夯实大学体育于教育的基石。提高大学生的素质与体质健康水平,是实现人才强国、人力资源强国,为民族振兴和社会进步,全面建成小康社会,实现国家现代化,提供源源不断的智力支持和人才支持的关键。因此,从大学校长到各职能部门,在思想认识、组织措施等方面,使大学体育与健康教育得到切实的落实,为实现强国梦培养一批又一批高素质的建设人才做好基础

(二)强化大学体育的执行力

“十八大”提出实现中国梦,其首要任务就是提高人的综合素质——德、智、体、美全面发展,立德树人。大学培养出来的人才应具备人才强国、人力资源强国的综合素质。人才强国和人力资源强国是一个系统工程,是建立在以大学生为核心的青少年体质健康的基础之上。惟有强化大学体育的执行力,改善大学生的体质健康状况,才能肩负起这份神圣的历史使命,才能达到“十八大”提出的教育目标。

强化大学对体育与健康教育的执行力,必须有先进的教育理念和健康意识,更应有国家意志的行之有效的法律、法规、指标、指令性条例的保障。在对大学、大学体育教师和学生进行考核时,主管领导应把大学体育的落实情况、大学生的体质健康情况作为长效考核的指标。为此,应加快、加强对大学体育与健康教育综合考核指标体系的构建。

(三)优化体育课程和教学方法

体质健康是大学生全面发展的最基本的要素,也是衡量大学达成教育目标的一个重要标尺。不断优化、丰富体育课程体系和教学方法,提升体育教育教学效果;高度重视体育教学时对运动概念、运动原理和运动方法的应用,是培养大学生的体育与健康意识、能力与运动习惯的有效途径。

体育作为素质教育的重要组成部分,不仅仅是健身的手段,还具有丰富的教养价值。以大学生为本的大学体育与健康教育,注重的是大学生自主活动能力的培养,以终身体育习惯的养成为目标,追求体育深层价值的实现。在提高大学生体育和健康能力的同时,还应强调体育与健康生活和社会道德教育。丰富大学体育的文化内涵,提升大学生对体育价值和体育精神的认同,引导大学生在运动中学习与他人交往,学会尊重个体差异,遵守社会规范,为学习者今后更好地适应社会生活做准备。在重视、挖掘和评价运动深层的教育价值与方法的同时,不能因为强调体育课程的健康性而把运动仅仅作为锻炼身体手段看待,忽视其社会性价值。

(四)培养优秀的大学体育教师

教师是学校教育的主导者,是成功教育的关键。优秀的体育教师是学校体育与健康教育成功的决定因素。一个优秀的体育教师应把学生接受体育和参与体育活动变成快乐的享受和自觉的行为。切实地关心学生的成长、成熟、身心健康和发展,切实履行“以人为本、健康第一”的教育理念,应成为每一位体育教育者肩负的责任和奋斗的目标。因此,作为一

名优秀的大学体育教师,不仅要有职业能力、职业道德、敬业精神,而且要有大的教育观和先进的体育教育理念,更加注重自身健康修养和行为先行意识的培养。

在大学教育改革中,要扭转学生体质健康滑坡的态势,如果得不到足够数量的合格教师,任何最令人钦佩的改革都势必要在实践中失败。因此,培养优秀的体育教师,用现代教育理念、职业道德操守以及相关知识和现代体育与健康教育方法,提高教师的职业能力,这对培养大学生体育行为和习惯,更具有长远的战略意义。

(五)增强大学生对体育需求的自我意识

体育态度与体育行为之间有着高度的一致性。体育作为大学生的态度对象,它与个人健康、生活、学习以及今后的工作有着切身的利益关系。大学生的心理和行为倾向受多种因素的影响,而对体育运动积极的态度和行为,主要取决于对体育运动所具有的价值深刻认识和理解,同时也取决于对体育运动所产生快乐的体验。

在体育教学与活动过程中,体育教师要发挥自身的能动性,创意性地对大学生进行体育与健康教育与指导。体育课是以情意与能力为主的活动类课程,成功体验是培养学生运动兴趣的添加剂,让学生不断获得成功的体验,从而对体育运动建立自信,改变态度,产生兴趣,积极参与,养成运动习惯。在大学生体育态度的形成过程中,既要加强体育理论知识教学,提高他们对体育的全面了解,强化对体育的理性认识。同时,在体育教学与活动过程中,更要考虑大学生的实际情况和个体的需要,重视学生的情感体验,感受参与体育的乐趣和意义^[6-7]。

(六)创造良好的体育与健康环境

人类的行为是个体与环境交互作用的结果,“人的全面发展都取决于教育外部环境。”因此,良好的体育环境对大学生的体育意识、能力、行为和习惯的形成具有积极的影响力。优良的体育教学环境可以促进大学生对体育学习的主动性和积极性,是学生体育意识与体育行为形成的重要因素。优良的体育教学环境不仅能提高大学生对体育学习的需要,也减轻其在体育学习中的压力,促进学生主动地积极地从事体育学习与运动。

在大学体育环境的构建中,既要加大资金的投入,也要加强科学化、人性化的设计与有效管理,以满足体育课程与学生自主运动以及健身的基本需要。这就要求学校更加关注体育环境、教学内容、组

织教法和学习评价,并进行激励性的、合理的、个性化的调整,促进学生体育行为的产生和常态化。

(七)加强安全措施

任何体育行为都是在中枢神经参与下的身体活动。这一活动对身心的有效性和特征,就在于超越人们一般生活的活动方式——适宜的运动量、合理的体位和关节活动范围,以及特殊的活动方法。无论是学校的体育教学,还是个体的自主体育锻炼,身体活动是其主要的特征,难免会出现一些小的意外损伤。在有组织的体育活动中,如果由于大意、对学生的身体状况不知情或安排不当,由此导致意外事故的发生,则违背了体育与健康教育的宗旨。因此,应加强对运动中伤害事故的预防,特别是在体育教学中,任课老师应加强对学生进行体育运动的安全教育,对学生身体状况有一个全面的了解,做到区别对待,有的放矢,以减少或避免意外事故的发生。

三、结语

总之,当代大学应牢固树立以大学体育与健康教育为途径的教育理念,全面提高大学生体质健康水平,建设和完善制度和监控的措施和力度,加快、加强对大学体育与健康教育综合考核指标体系的构建,培养优秀的体育教师,不断优化和丰富大学体育课程体系和教学方法,提升大学体育教育教学效果等,最终实现“以学生为本、以学生健康为第一”为宗旨的大学体育教育教学的全面发展^[8]。

[参考文献]

- [1] 班秀萍. 体育与人的全面发展[J]. 首都体育学院学报, 2002(4).
- [2] 胡友权. 人的全面发展与发展体育运动[J]. 武汉体育学院, 2003(1).
- [3] 韩勤英. 从终身体育看家庭体育、学校体育和社会体育一体化[J]. 北京:北京体育大学学报, 2004, 27(3).
- [4] 于晓东等. 学生体质下降谁之过[J]. 中国学校体育, 2007, 1.
- [5] 杨芳. 体育教育与人的发展[M]. 北京体育大学出版社, 2009.
- [6] 张志光. 心理学[M]. 全国高等师范院校公共课教材. 人民教育出版社, 2006.
- [7] 全国体育院校教材委员会审定. 运动生理学[M]. 北京:人民教育出版社, 2002.
- [8] 王登峰. 学习十八大精神 推进学校体育改革[J]. 体育学刊, 2013(1).

[学术编辑 宁 科]

[责任编辑 熊 伟]