

健康中国视域下 高职院校学生体质健康促进的路径研究

□ 洪婧婧

全民健康是体育强国建设目标的内在前提,也是健康中国建设的根本目的。2016年10月,国务院发布的《“健康中国2030”规划纲要》明确指出,要将健康教育纳入国民教育体系,并建立学校健康教育推进体制。高职教育作为高等教育的一个重要分支,高职院校学生身心的健康发展在一定程度上影响着国家的兴旺与可持续发展的同时,也对健康中国战略能否得以实现有着深刻的影响。已有研究表明,仅有很少一部分高职院校学生会课余时间主动进行体育锻炼,学生体质健康状况每况日下,近视率、肥胖率不断上升,健康问题十分严峻,每年体质健康抽测的优秀率与战略要求的目标差距较大。由此可见,着眼于高职院校学生体质健康的实际情况,对浙江省高职院校学生体质健康促进的困境进行分析与总结,厘清高职院校学生体质健康促进实施过程中面临的障碍,并针对性提出对策与建议,可以丰富高职院校学生体质健康促进相关研究的理论成果,同时也可以为学校、社会、政府相关部门改善和提升高职学生体质健康水平提供参考。

1、浙江省高职院校学生体质健康促进的困境

1.1 学生自身健康意识较为薄弱

尽管大部分学生都知道健康的重要性,但大多数学生仍旧存在知行不合一的情况。在经历了紧张且高强度的高中生活,多数学生进入大学后会出现一下子松懈的状态,加之数字化时代下所导致的低头族、网络成瘾等现象纵横,学生抵挡不住网络给予的极致诱惑,导致许多学生会出现沉迷游戏、上网等虚拟世界,造成线上社交无碍,线下社交无能的状态。其次,经济快速发展所带来的饮食文化兴起,大量的油炸、甜品、蛋糕等高热量食品出现在人们视线当中,造成许多人容易出现暴饮暴食等现象。长期以往,加之学生群体,尤其是高职学生自控力本身就较差,就极易容易在大学期间形成不良的生活习惯。许多研究发现,虽然大部分高职院校都会在周中和周末期间为学生开展各种形式的活动来鼓励学生参与,但普遍反馈结果都表明学生参与课外活动的积极性不高。相比之下,他们更倾向于待在寝室进行休息以及将闲暇时间花费在手机、电脑等电子产品上。对于参与课程的态度,多数学生也仅是抱着不挂科、拿到学分、课程轻松、不累的心态去进行选择,这在侧面也反映出学生普遍对于体育课的重视态度较低,同时自身对于参与体育课的积极性也并不是非常高,这在一定程度上影响了学生在体育课堂上发展身体素质、提升体能的效果。如此一来,学生在体育课堂上并未能够进行有效锻炼,在课余时间也较少有时间会进行自主锻炼,再加上不良生活习惯对其身体健康的负面影响,势必导致学生健康状况不容乐观。

1.2 学校体测相关激励机制不够完善,政策宣传不到位

科学、完善的体测激励机制能够有效提高师生对于体质健康测试的重视程度,学生参与体育锻炼以及教师参与体测管理与监督的积极性。虽然多数学校已经将体测成绩与学生评优评奖挂钩和毕业等事宜挂钩,但有调查发现,多数学生对于体测成绩影响评优评奖以及毕业等事项的了解并不清晰,甚至还存在少部分学生并不清楚该事项。这就导致了学生对于体质测试成绩重视程度不够,许多学生在体质测试时会出现只要及格就好的心态,从而导致在体质测试时并没有尽力而为,仍旧留有余地和保留实力,这在一定程度上也影响了最终体质测试结果的真实性,同时也可能是造成体质测试成绩优良率一直上不去的重要原因之一。除此之外,许多学校对于教师管理和训练提高学生体质健康的奖励力度较小,多数只是采用口头鼓励和下达任务的形式来督促教师完成对学生身体素质的提高,这在一定程度上容易造成教师的疲惫感和倦怠,久而久之会导致教师对于学生体质健康工作的积极性不高,存在偷懒、应付、消极对待等现象。

1.3 公共体育课程建设不足

高职院校普遍具有职业对口、实践

操作性较强等特点,对于公共体育课等边缘化学科的重视程度不高,对于学生参与体育课程意识、态度等方面的教育引导不足。随着国家对于培养德智体美劳全面发展的全能型人才重视程度的不断提升,高职院校对于体育课程建设的要求也随之提高。尽管国家要求每个高职院校一定要配齐体育教师,但是实际上仍有许多高职院校存在体育教师配比不足的情况,这在一定程度上增加了体育教师整体的工作量和体育工作完成的质量。例如,由于体育教师人数不够,必然造成体育课班级学生人数较多的现象。在上课班级人数较多的情况下,体育教师无法做到兼顾每一个学生的学习情况,并且有充足的时间在课堂上对学生一一进行针对性的指导,为其制定个性化的教学方案。与此同时,体育场地设施配备不齐全也是影响公共体育课有效开展的重要因素之一,体育设施种类较少,存在较多破损老旧,体育器材数量不足等都会在一定程度上影响学生参与体育课堂的主观能动性,同时也会对体育教师授课的效果产生消极影响。

1.4 运动APP等软件执行效果不佳

目前,浙江省大多数高职院校均是采用“闪动校园”APP软件来对学生课外体育锻炼情况进行考核。但是,该系统在使用过程中存在许多问题,例如定位不准确、闪退、记录次数与实际跑步次数不一致以及存在学生之间相互替跑等现象无法规避的问题。作为监督管理学生在课余时间积极参与体育锻炼唯一的智能软件,仍在实际执行过程中存在较多的问题,导致学生参与课外体育锻炼的效果不佳。许多学生利用软件存在的漏洞,进行一人携带多个手机进行跑步、多人接力跑步以及骑电瓶车代替跑步等现象。长期以往,利用运动APP等软件监督学生进行体育锻炼,不仅没有起到积极的效果,反而在学生之间形成了不良的体育锻炼风气,学生并未在该软件的监督下保持良好的锻炼习惯,实际上多数学生仍旧没有自主进行体育锻炼。由此可见,高职院校本期望通过运动APP等软件来提高学生体能,从而可以让学生在800、1000米这种耐力性测试项目中取得较为理想的成绩,改善学生普遍存在害怕跑害怕跑800、1000米,进而想尽一切办法逃避跑步,最终导致800、1000米测试时成绩不合格的恶性循环。由于软件自身的局限性和监督学生参与体育锻炼方式的单一性,高职院校大多在对学生进行课外体育锻炼考核时会对学生课外体育锻炼考核情况良好,但体能状况并未改善的尴尬局面。

2、浙江省高职院校学生体质健康促进的有效措施

2.1 结合学校实际情况,落实目标与要求

针对不同高职院校学生体质健康状况的差异,首先学校应该了解本校学生体质健康的实际状况,正视学校在学生体质健康监测与管理中存在的问题和不足,并结合本校学生体质健康水平

的实际情况,制定切实可行的目标与计划。其次,应该提高全体师生尤其是领导班子对于学生体质健康工作的重视程度,对于体质健康工作的认识不单单是在口号和宣传上,更应该落到实处。尤其要加强各个学院与体育部门的联系与合作,通过学校分配指标任务到体育部门,再由体育部门分配任务到各个二级学院,各二级学院分配任务到各专业,最后再由各专业分配任务到每个班级,实现各环节相扣,各部门通力合作,责任落实细化到每一层次,进而真正的提升每个人对于体质健康工作的关注度 and 重视度。其次,建立学生体质健康线上数据库,实时了解学生体质健康的动态状况,通过对学生体质健康测试数据进行实时分析和监测,同时对不同时期的体质健康测试数据进行对比和分析,有效了解当下学生体质健康水平与问题,做到过程实时反馈,前后及时对比。与此同时,针对每一个同学建立一个独立的体质健康状况档案,从而可以结合个人实际情况进行针对性的训练并提出合理的要求,从而最大程度的提升个人短板项目,达到整体提升的目标。最后,了解本校体质健康管理存在的不利因素,并在实际实施过程中进行有效的规避,进而创造出一个更为和谐、理想的体质健康管理环境。通过将职业教育目标与体质健康目标相结合,切实有效的解决学生体质健康问题,并为国家培养职业型、全面性人才奠定坚实基础。

2.2 完善体质健康数据平台,强化相关激励机制

针对高职院校学生体质健康水平下降的状况,除了要结合学校实际情况,落实目标与要求以外,该需要进一步完善学生体质健康数据平台。目前多数平台数据只是包含学生基本身体机能形态指标数据以及体质健康测试项目成绩,并未涵盖影响学生体质健康因素的相关数据,例如每周体育锻炼次数、体脂率等。因此,找出一切可能会对学生体质健康状况产生影响的因素,并将这些因素纳入学生体质健康监测的指标当中,进一步完善学生体质健康信息,不仅可以让学生更为全面的了解自己的体质健康水平,同时可以更加具体的找到导致学生体质健康水平下降的原因,更细致化的监测学生不同时期的身体健康状况,进而针对性的采取措施和手段,从而改善学生的体质健康水平,优化身体状态。与此同时,优化体质测试的相关激励政策,细化奖励措施,加大奖励力度。通过奖励措施来进一步提高学生参与体育锻炼的积极性和对待体质健康测试的正向情绪以及教师对于学生体质健康监督、训练管理的积极性和主动性,只有充分调动师生对于体质健康工作参与的积极性和主动性,充分发挥其主观能动性,才能有效提高体质健康工作的实施效果。

2.3 以发展学生身体素质为核心,丰富体育课程内容与形式

学生体质健康水平提升的主战场是学校,而学校的主阵地则是体育课程的有效实施。传统公共体育课程内容主要侧重于学生运动技能的习得和运动兴

趣的培养,体育课大部分时间都用来进行相关技术的练习,对于身体素质、体能等方面的练习内容较少,从而导致体育课练习强度较低,学生在体育课上无法有效的提高身体素质和体能,进而促进体质健康水平的提升。由此可见,面对传统体育课程内容下所导致的重技能,轻素质所导致的消极影响,高职院校体育教师必须重新审视体育课程内容安排,厘清体育课程建设过程中存在的问题,加快公共体育课程改革,以发展学生身体素质、改善体质健康水平为目标,结合运动项目特点,进一步充实和丰富体育课程的内容以及组织形式,提高体育课堂的运动强度,让每个学生都能够充分得到锻炼。除此之外,让体育课变得更加生动富有活力也是每个体育教师应该去着手思考的切入点。通过结合不同专业的特点以及目标需求,不断创新体育课堂的开展形式,并利用当下的一些新兴运动设备以及智慧教育平台等教学辅助工具,可以结合当下的一些热点内容适当作为课堂情境导入的有效素材,提高体育课程质量与实施效果,从而最大程度的提高学生参与体育课堂的积极性,让学生能够真正运动起来,最终达到体质健康水平促进的目标。

2.4 打造家校社一体化学生体质健康管理新模式

学生体质健康水平的提高,不仅需要学校的参与,同时也离不开家庭和社会的强力支持。首先,社会应该加强对学生体质健康的宣传,通过舆论的正向引导学生、家长、教师提高对于体质健康的重视程度,帮助学生树立正确的健康观念,引导学生形成自身健康与国家命运密不可分的使命感;其次,让家长参与到学生体质健康监测的管理中,保障学生体质健康水平的提高。利用家长的语言鼓励、言传身教引导学生积极参与体育锻炼,养成健康的生活方式,通过开展亲子活动日等活动,让家长与孩子一同进行体育锻炼,从而形成家庭积极参与体育锻炼的良好氛围,可以有效提高学生参与锻炼的频率,为培养学生形成自主锻炼的习惯打下坚实基础。最后,学生体质健康管理不仅要依托学校为主体,同时还应该充分利用家庭、社区两大抓手,形成家校社一体化联动管理的新模式。

3. 结语

综上,高职院校学生的体质健康不仅与个人息息相关,同时还直接影响到国家战略实施的效果。在健康中国视域下,高职院校学生体质健康促进迫在眉睫,高职院校必须立足本校实际情况,完善体质健康数据平台,强化相关激励机制,通过打造家校社一体化学生体质健康管理新模式以及优化体育课程内容来切实改善学生对于参与体育锻炼的积极性以及对于体质健康的重视程度,进而推动学生达到明白体质健康的重要性与做出促进体质健康的行为相一致的良好局面,从而真正有效的提高高职院校学生体质健康水平。

(作者单位:浙江金融职业学院)