

“十四五”体育规划背景下中小學生体质健康促进策略研究

前言 “十四五”体育发展规划的提出顺应了时代发展的要求，符合社会发展规律，推动我国青少年体育工作实现新跨越的必然选择。为顺利实现2035年体育强国的远景目标，中小學生作为强国的未来，他们的体质健康不容忽视。本文运用文献资料法和分析法以中小學生体质健康为研究对象，分析其影响因素，并提出相应的策略，通过家庭、学校、社会、多方共治，促进中小學生体质健康发展。

关键词 “十四五”；中小學生；体质健康；促进策略

《“十四五”体育发展规划》（以下简称《规划》），根据未来我国体育发展面临的新形势、新任务、新要求，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，为全面建设体育强国、推动体育高质量发展擘画宏伟蓝图，具有引领全局的重大战略意义。青少年体育是整个体育工作的基础和先导，是体育强国建设的基础工程^[1]并在实现2035体育强国远景目标过程中扮演着重要的角色，因此中小學生的体质健康是基础。体质健康与体育锻炼的关系不可分割，现在中小學生体质健康肩负着体育强国的远景目标。中小學生每天在校时间相对较长，体育锻炼大多都在学校进行，久而久之体育运动的认知和习惯往往在学校形成学校体育将极大地影响学生身体素质。2020年9月21日联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，强调树立健康第一的教育理念。

1 中小學生体质健康促进的意义

国家政策的不断革新体教结合，体教融合、双减政策、十四五体育发展规划。中小學生体质健康是社会进步、民族繁荣重要标志之一，是实现2035体育强国远景目标、也是实现“中国梦”的前提条件^[2]。青少年是推进健康中国策略的关键人群，加强青少年体育活动，提高青少年体质健康水平为目标，旨在改善青少年身体素质状况扭转我国青少年体

质弱化的趋势。

2 中小學生体质健康现状分析

全国学生体质与健康调研结果显示：我国学生体质健康达标优良率逐渐上升，中小學生柔韧、力量、速度、耐力等身体素质出现好转。但目前我国学生体质健康问题主要表现为肥胖、近视等常见疾病检出率居高不下，慢性非传染性疾病早发，体质健康不达标，健康危险因素普遍存在等^[4]。有些学生不肥胖但身体协调性、耐力等素质较差，同龄阶段运动能力水平差异较大。青少年身体素质下降爆发力、力量和耐力运动项目普遍较差，多是由于不注重身体健康状况，运动能力下降，形成不良习惯，导致体质测试成绩不达标，这才意识到体质出现问题^[5]。广大青少年是我国发展后备力量，关注青少年体质健康问题与实现体育强国梦密不可分。

3 中小學生体质健康的影响因素

3.1 饮食习惯与生活环境

城市化的快速发展，高层建筑物的出现，在一定程度上限制了人们活动的空间和范围，加之现在交通十分便利各种交通方式以及网约车都极大减少了人的身体活动量。高科技电子产品在丰富人们闲暇生活的同时，也占据了人们绝大

部分的闲暇时间,很多中小學生几乎人手一部电子设备沉迷于电子游戏和网络娱乐。学生的体质健康水平离不开科学的、足量的、合理的营养摄入,它是保证人体各个器官健康发育与正常运转的前提与基础^[6]。除了比较普遍的不吃早餐、早餐随意、爱吃宵夜等现象以外,包括喜欢喝碳酸饮料、喜欢喝奶茶、喜欢吃高热量的食物等,容易导致营养膳食结构失衡,加剧了身体的肥胖,这一现象在中小学尤为严重,导致该年龄段运动刺激的缺失。

3.2 体育锻炼的无规律性

体育运动无疑是保证学生体质健康的重要因素,但通过观察发现,大部分中学生并没有养成良好的体育锻炼习惯。主要原因一是轻视体育课堂,在体育课堂上表现得不够积极尤其是体育加试完后或者将体育课挪为他用。二是轻视课后锻炼计划。比如教师布置家庭锻炼作业并没有按时、按质、按量完成或者根本不去做。三是缺乏良好的运动习惯。大部分学生会在心血来潮时一次性运动量很大,比如花一个下午或晚上来打球等,虽然即时即刻的运动量比较大,但由于欠缺长期性,属于“三天打鱼,两天晒网”的状态,随意性很大,其对体质健康的促进效果不明显^[6]。虽然当时运动量比较大,但由于缺乏长期性和规律性甚至极大的可能会出现运动损伤。

3.3 教学质量与教师素养

学生数量与体育教师数量不匹配,因编制限制许多体育教师为兼职岗位,加上“双减”政策的出台,弥补了体育师资缺口的问题。学生运动水平差异逐渐增大,课外,体育教师还要进行校队训练,长期以往造成职业倦怠,缺乏获得感。其中也存在体育教师运动技能单一或技能消退,造成体育教师队伍脱节的现象。课堂教学手段陈旧内容形式中缺乏创新、忽视学生小、初、高晋升中运动学习的有效衔接,学生运动技能的获得和体质健康促进受到抑制。

3.4 政策力度与缺乏科学健康常识的普及

政策能够引起政府有关部门的重视,重视力度越大,对学校和社会的影响就越大。例如校园足球的开展和足球特色学校的申办、体教融合、“双减”政策、“十四五”体育发展规划等这些政策的相继出台。学校体育课不仅仅局限于室外实践课,体育教师要能不定期的进行健康知识的普及教育,以加强学生对身体健康重要性的认识,身体锻炼的同时也要加强思想上的训练,通过双管齐下从而达到促进体质健康的目的。

4 促进中小學生体质健康的对策

4.1 国家相关政策的持续优化

国家政策作为顶层设计具有一定的指导作用,政策有序衔接,政策要以问题为导向,是自下而上反馈的有效体现,对政策持续优化,满足新时代学生体质健康促进的需求。地方政府和学校结合学校特色联合制定政策做到一校一策,针对不同年龄段精准施策,形成相对完善的政策系统。

4.2 重视营养物质的合理摄入

体质健康的前提是营养物质的合理摄入。现在家庭的生活水平都比较高,饮食丰富多样尤其是小学生营养物质摄入的不合理出现体重超重较为明显。无论是家长还是学校为学生进行食物搭配时都要注意营养均衡,在为孩子选择营养补充剂时,也应在咨询完医生与营养师之后,根据学生的身体情况为其补充需要补充的物质,不可盲目跟从,随意进补^[7]。当代的中学生自主意识慢慢增强,加之在互联网中接受到各种信息,比较容易受到舆论的影响。尤其女生较为明显,部分女学生过早地就对自己的体形、体重等有苛刻的不合理的期待,比如为了保证自己的体重低想要减肥,而减肥的方式通常是少吃饭、不吃肉等等,这种错误的减肥方法,会对身体造成不可逆的损伤。因此,在做好日常体育锻炼教学的同时,教师也要培养学生养成正确的审美观点,强调膳食结构的均衡,让学生能够充满自信,积极乐观。

3.3 学校、家庭、社会多方协同共治

学校是主体,要保障学生充足的体育锻炼时间,开展多样化体育活动和竞赛活动,通过体育竞赛活动提高学生积极参与体育锻炼意识。利用现代科学技术手段创新教学形式,加大对体育器材设施建设的投入,积极响应国家号召结合当地优秀传统运动项目建立体育运动项目特色学校。

家长科学合理安排饮食,给孩子树立体育运动是我们人生的必修课这种观念督促孩子运动、引导孩子运动、帮助孩子运动。家长多与孩子参加学校及各种冬夏令营,针对孩子的兴趣爱好参加社会体育俱乐部的训练,提升孩子运动技能、运动意识、打下良好身体素质基础。

社会体育组织作为一种可利用社会资源,积极引导与中小学合作,学校和家长进行监督,建立培训基地,大型综合专业场馆对学生定期开放使用。构建体质健康全域促进系统,形成“家、校、政、社”共同促进学生体质健康的新格局^[8]。

4.4 体育课作为体质健康知识的传播平台,积极引导学生体育锻炼

大部分中小學生都不能夠認識到體育鍛煉對於增強體質的重要性,有時候也會有意識地參與體育鍛煉,但更多是一時興起,心血來潮,有時間就鍛煉,這種即興隨意的運動方式看似一時達到了鍛煉的目的,但間斷式的特点讓學生並不能長期有序地起到提高體質的效果。體育課和課外活動二者是相輔相成的,要針對學生地年齡、性別、興趣和個性特点,合理並且有针对性地开展課外體育活動。首先應該以體育課為平台創新體育教學形式,通過推進“教會、勤練、常賽”^[9]的模式培養學生養成良好的運動習慣。其次可以定期

舉辦體育節、體育周等相關的體育活動。對於中小學生養成參與課外鍛煉有著一個很好的引領,進而會促進學生積極地、主動地、有規律地參與體育鍛煉。

5 結語

中小生體質健康問題依然嚴峻,加大創新校園中的體育活動形式促進學生的運動參與度,開足開齊體育與健康課程,擴大競賽參與度。中小學生體質健康問題不能把責任全部推給學校,要以學校為主體形成家、校、社多元化的協同治理體系。中小生體質健康促進是全社會共同的责任,堅持國家政策主導,體教融合、“十四五”體育規劃化將進一步的促進中小學生體質健康。

文/陳權,郝棟梁(首都體育學院,北京 100191)

作者簡介:陳權,男,安徽淮北人,首都體育學院在讀碩士研究生,研究方向:體育教育訓練學;郝棟梁,男,河南商丘人,首都體育學院在讀碩士研究生,研究方向:競賽理論與實踐。

參考文獻:

- [1] 國家體育總局.“十四五”體育發展規劃[EB/OL].(2021-10-8)[2022-02-10].<https://www.sport.gov.cn/n315/n330/c23655706/content.html>
- [2] 任鵬博,張健,李婷文,蔡峰.青少年體質健康促進的困境及優化路徑——基於“健康中國”的視域[J].廣東技術師範大學學報,2021,42(03):94-100.
- [3] 國家體育總局.全社會協力提升兒童青少年體育健身水平[EB/OL].[2020-02-15].<http://www.sport.gov.cn/n321/n374/c919739/content.html>.
- [4] 金劍.論新時代學生體質健康多元治理的現代化[J].體育學研究,2021,35(06)
- [5] 劉文瑞,李永彩,呂尋金.青少年體質健康影響因素分析及路徑研究[J].黑龍江科學,2021,12(15):44-45.
- [6] 岑紅美.當代高中生體質健康影響因素及對策研究[J].田徑,2021(11):3-4.
- [7] 郭雨婷,王超.小學生體質現狀及策略分析[J].體育世界,2019,(11):179+171.
- [8] 王先亮,周婷婷,郭學慶.學生體質健康促進的全域化系統構建與系統仿真研究[J].天津體育學院學報,2021,36(06):638-644.D01:10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2021.06.003.
- [9] 專家組.“雙減”政策與學校體育發展[J].上海體育學院學報,2021,45(11):1-15.D01:10.16099/j.sus.2021.11.001.