

# 健康中国视角下高职院校学生体质健康发展 问题与策略研究 ——以山西财贸职业技术学院为例

曹莉娟 张建梅

(山西财贸职业技术学院 山西太原 030031)

**摘要:** 高职院校学生受其专业特殊性的影响,在体质健康发展自我专注力等方面呈现出鲜明的特征。在健康中国现实社会背景下,该文采用数理统计法等,对高职院校学生体质健康发展的现实状况以及存在的问题等展开深入研究,并在此基础上进一步探索提升高职院校学生体质健康水平的具体策略。研究认为:更新学生思想观念是提升高职院校学生体质健康水平的重要前提和基础;全方位营造体育锻炼氛围是促进高职院校学生体质健康水平提升的重要保障;加强对高职院校学生体质健康真实水平及其存在问题的查找、监测与监督,是促进高职院校学生体质健康水平提升的重要调节手段。

**关键词:** 健康中国视角下 高职院校学生 体质健康发展 策略

中图分类号: G80

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2022)06(b)-0182-03

## Study on Physical Health Development and Strategies of Higher Vocational Students from the Perspective of Healthy China ——Take Shanxi Finance and Trade Vocational and Technical College as an example

CAO Lijuan ZHANG Jianmei

(Shanxi Vocational & Technical College of Finance & Trade, Taiyuan, Shanxi Province, 030031 China)

**Abstract:** Influenced by the particularity of their major, students in higher vocational colleges show distinct characteristics in physical health, self-absorption and other aspects. Under the realistic social background of healthy China, this paper makes an in-depth study on the actual situation and specific existing problems of the physical health development of higher vocational college students by using mathematical statistics, and further explores the specific strategies to improve the physical health level of higher vocational college students. It is considered that updating students' ideas is an important premise and foundation to improve the physical health level of higher vocational college students; Creating an all-round physical exercise atmosphere is an important guarantee to promote the improvement of students' physical health level in higher vocational colleges; Strengthening the search, monitoring and supervision of the real level and existing problems of higher vocational college students' physical health is an important adjustment means to promote the improvement of higher vocational college students'

基金项目:山西财贸职业技术学院2020年度院级课题(项目名称:健康中国视角下高职院校学生体质与健康状况的调查分析与探究,项目编号:CM-2020-08)。

作者简介:曹莉娟(1990—),女,硕士,助教,研究方向为体育教学。

physical health level.

**Key Words:** Healthy china perspective; Higher vocational college students; Physical healthy development; Strategy

在《“健康中国2030”规划纲要》和体育强国战略的引导下,国人的体育健康观念与思想意识进入了前所未有的新高度。高职院校是我国专业型和专业基础型人才培养的摇篮,是快速有效实现高学历专门人才与社会各个行业接轨的重要前提与保障。因此,高职院校学生,除了其专业水准对于促进社会发展和提升文明进程具有十分重要的推动和促进作用,高职院校学生的体质健康水平及其有效提升自身体质健康水平的学习基础和能力,对于人才培养的规格以及为社会贡献的大小等具有十分重要的参考意义。近年来,在健康中国以及全民健身国家战略背景下,国家教育行政部门鼓励学生增强自主体育锻炼意识,提高体质健康水平,积极进行个人健康管理及监督,将疾病预防端口不断前移,并加强通过体育锻炼方式进行亚健康干预与康复训练。在此前提和背景下,高职院校学生的体质健康状况及其水平必将发生全新的变化<sup>[1]</sup>。

## 1 当前高职院校学生体质健康发展存在问题与健康中国发展理念的启示

### 1.1 当前我国高职院校学生体质健康存在的主要问题与不足

当前,我国青少年参加体质测评是青少年教育和体育工作的头等大事。高职院校学生同样需要参与体质测评工作,以此为工作的重心和准心,对体质健康状况与问题等及时做出调整与更新。在研究中,对某高职院校2020年大一、大二年级学生体质健康具体状况行了数理统计。

测试数据和整体结果表明,当前该高职院校学生体质健康状况令人担忧,尤其超重和肥胖的学生占比较大,是高职院校学生体质健康工作必须重视和有效解决的突出问题。当前我国高职院校学生在体质健康方面,还存在对于国家统一测试标准执行乏力,为了应付检查“上有政策,下有对策”等“形式主义”<sup>[2]</sup>。而高职院校在运动干预学生体质健康状况等方面,存在不同程度的问题与缺陷,也是当前高职院校体育改革与发展必须迫切解决的现实问题。

此外,随着经济社会的发展和网络技术的进步,手机APP和各种亚健康生活方式,如不合理的作息时间和规律、沉迷网络、不合理的膳食结构和营养状况等,对高职院校学生体质健康与发展提出了严峻的挑战,必须对这一系列危害高职院校学生体质健康状况的问题与不足有足够清晰的认识。

### 1.2 健康中国发展理念对于高职院校学生体质健康进步的启示

在健康中国背景下,在家庭、学校和社会对于高职院校学生体质健康状况的关注没有死角的全新时代和社会背景下,无论是个体层面,还是学校层面;无论是从思想上,还是从组织上和行动上,高职院校学生对于体质健康状况的关注程度较之以前有很大提升。首先,从思想观念层面上,高职院校学生将真正意义上从内心深处关心自己的体质健康状况,同时高职院校体质健康工作相关管理者和负责人员将更加专注于体质工作发展的各项要求<sup>[3]</sup>。其次,在国家政策支持下,体质健康测试更多的社会化标准和社会服务将直接涌入高职院校,高职院校通过购买服务、更新体质健康训练场地设施环境、更新训练方法与手段、改变和更新监测工具等方法,从宏观层面有效提升学生体质健康水平。在健康中国发展理念的影响和熏陶下,高职院校体质健康工作相关管理部门和上级管理与决策部门,如当地政府和体育局等,将深入高职院校内部,进行更加深入、更为广泛的调研活动,及时发现高职院校学生体质健康促进工作开展过程中存在的问题与不足,有效调整方法与策略,从整体上促进高职院校学生体质健康的发展。

## 2 健康中国背景下高职院校学生体质健康发展策略思考

身体是革命的本钱,拥有健康的体魄才会拥有长远的未来。当代高职院校大学生教育实施的重点,不只是一要放在对专业技能的教学上,还要关注学生的身体素质、关心学生的心理健康。其中,身体素质作为学生进行一切活动和学习的基础,学校需要认真对待,为学生身体素质的提高制定相应的对策。通过对高职院校大学生体质健康现状进行深入分析,探索解决问题的策略,为促进高职院校大学生全面发展提供可参考的建议,为提高高职院校大学生的身体素质健康水平提供佐证,积极探索出下列3方面的问题解决的方法与策略<sup>[4]</sup>。

### 2.1 及时更新学生体育锻炼和体质健康发展思想观念

按照马克思主义的精髓,思想观念的改变与更新,与时俱进,是一切事物快速有序向前发展的重要前提与条件。当前,要想有效改善高职院校学生体质健康工作的困窘现状,学生思想认识的改变与高度重视是最重要的前提和先决条件,是提升高职院校学生体质健康水平的重要前提和基础。因此,在高职院校学生体质健康状况整体形势不容乐观的现实前提下,学生

内因的改变,学生主动对锻炼和健康的需求,是高职院校校体质健康有效改善的内因,是最根本的促进因素。为此,学校相关的管理部门、决策和执行部门,以及学生联合会、相关社团等自愿组织,应当通过宣传、教育和鼓励等手段,积极有效地从真正意义上调整和更新学生的思想观念,为从整体上推进高职院校校学生体质健康水平的有效提升,奠定坚实的基础<sup>[5]</sup>。

在促进高职院校校学生体质健康思想观念更新与进步的过程中,相关管理和决策者可以通过树立典型案例和学习标兵等方式,有效鼓励高职院校校学生,充分调动学生提升体质健康水平的积极性、主动性和创造性;可以通过网络传媒和新型网络覆盖等方式,通过手机APP等方式,使高职院校校学生对自身存在的问题与不足、已经取得的经验与成就等有足够清晰的认识,从而使高职院校校学生从主观上对提升体质健康水平产生渴望。

## 2.2 全方位营造体育锻炼氛围

在高职院校校学生全面提升体质健康水平各项工作快速有序向前推进的整体进程中,除了思想上的高度重视与进步,其他各项配套设施和硬件与软件等环境和条件也必须同步提升与改变,才能从根本上满足高职院校校学生的多层心理需求,因此,全方位营造体育锻炼氛围是从根本上促进高职院校校学生体质健康水平提升的重要保障。

在高职院校校校园体育文化建设和学校体育开展具体实践中,受人、财、物等因素的影响和制约,高职院校校在开展大型校园体育文化项目建设、训练和竞赛等方面,在场地设施和经费方面较之综合性大学存在明显的缺陷与不足。然而,正所谓“船小好调头”,高职院校校无论是学生人数和规模等,还是专业的灵活性等方面,较之综合性大学均表现出足够的灵活性与适应性,在这种特定的学校校情影响和推动下,高职院校校可以根据自身的既往传统和优势项目,量体裁衣,打造体质健康建设和发展的精准项目,并以精准项目为载体,充分调动各相关因素学习和工作的积极性和主动性的同时,及时有效地找出发展中存在的问题与不足,并与现代科技紧密结合,有效调整方法与策略,弥补缺陷与不足,从真正意义上有效提升高职院校校学生体质健康水平<sup>[6]</sup>。

## 2.3 提升高职院校校学生体质健康水平的调节与回馈功能

多年来,我国学校体育工作的经验积累,尤其是学生体质健康工作建设取得的巨大进步与突破,便是最大限度发挥体质健康测试工作的调节和指挥作用。加强对高职院校校学生体质健康真实水平及其存在问题的查找、监测与监督,是促进高职院校校学生体质健康水平

提升的重要调节手段。换言之,高职院校校学生体质测试工作的根本目的与本质功能不是要对学生的高低好坏做出绝对意义上的评价与比较,而是通过测试的方法与手段,既使学生对自身的真实状况与不足有足够清晰的认识,又能使高职院校校体质健康工作相关管理人员从整体上对工作开展的功效与不足,有足够清晰的认识,为下一步工作方案的设计和工作思路的调整提供有效参考。

因此,在高职院校校学生不断努力,更新思想观念,并通过具体有效的实践行动提升体质健康水平的同时,学校应当与时俱进改善体质测试的条件设备,引进和购置现代高科技训练和监测设备,充分吸收、引进和购买社会服务,使高职院校校学生体质健康测试工作始终在坚定、正确的方向与轨道上取得进步与突破。

## 3 结语

总而言之,高职院校校在我国教育和社会服务整体框架体系中承担着不可或缺的重要作用与使命。高职院校校学生体质健康状况的整体改善与进步,事关人才培养的质量与规格,进而与社会文明的进步与公平正义的有效实施存在着紧密联系。在高职院校校学生体质健康状况整体形势不容乐观的现实条件下,在国家大力提倡提升居民健康水平的现实社会环境中,高职院校校学生体质健康促进工作中上级管理和决策部门等,应当积极进取,与时俱进,积极调整工作方法思路,将科技和社会发展最前沿的要素引入高职院校校校园体育文化建设和学生体质健康锻炼,促进工作实践,做好打持久战的准备,切实有效提升高职院校校学生的体质健康水平,使高职院校校学生能够为我国的教育和社会发展作出更加卓越的贡献。

## 参考文献

- [1] 刘倩.新标准实施下高职院校校学生身体机能动态研究——基于北京社会管理职业学院体质健康测试数据[J].体育风尚,2021(9):241-242.
- [2] 刘倩.高职院校校学生身体素质动态分析——基于2014—2018年体质健康测试数据[J].体育风尚,2021(8):277-278.
- [3] 宋逸,罗冬梅,胡佩瑾,等.1985—2014年中国汉族13~18岁中学生体质健康达标优秀率趋势分析[J].北京大学学报:医学版,2020,52(2):317-322.
- [4] 曹鹏程.天津市高职院校校学生体质健康测试实施现状与对策研究[D].天津体育学院,2021.
- [5] 张利,张振颖.体育强国背景下高职院校校体育教学改革研究[J].中国职业技术教育,2021,(14):81-84.
- [6] 陈佳.新疆高职院校校大学生手机依赖状况及其与体质健康的关系[J].职业与健康,2020,36(16):2248-2251.