

Research on the Necessity of Public Sports Reform in Colleges and Universities

Fan Jiang

College of Physical Education, Shandong Normal University, Jinan, Shandong, 250014, China

Abstract

Public physical education in colleges and universities is the last opportunity for college students to receive physical education before entering the society, and it is also the last opportunity to cultivate students' lifelong sports behavior. With the development of the Times, public physical education in Chinese universities is constantly innovating. The paper analyzes and studies the necessity of the reform of public physical education in colleges and universities from the four aspects of the physical condition of students, the rate of chronic diseases, national policies, and the purpose of physical education.

Keywords

colleges and universities; public physical; reform; necessity

高校公共体育改革的必要性研究

蒋范

山东师范大学体育学院, 中国·山东 济南 250014

摘要

高校公共体育是大学生步入社会前接受体育教育的最后机会,同时也是培养学生终身体育行为的最后机会。随着时代的发展,中国高校公共体育教学也在不断革新。论文从学生体质状况、慢性病率、国家政策、体育教育目的四个方面对高校公共体育改革的必要性进行了分析研究,助力高校公共体育教学改革发展。

关键词

高校;公共体育;改革;必要性

1 引言

大学生既是中国社会主义现代化的建设者和接班人,也是祖国的未来,背负着中华民族伟大复兴中国梦的历史使命,他们代表的就是这个国家的可持续发展的实力,他们的健康与党和国家的前途与命运紧密相关。在高校教学体系中,高校公共体育教学承担着学生健康促进的重任,保障学生的身体健康。在全国教育大会上,习近平总书记提出要“健康第一”的思想理念在教育体系中树立起来,然而受传统体育教学理念束缚,高校公共体育教学多以体育知识和技能为主,忽视了“健康第一”的指导思想,健康教育成效大打折扣,改革成为必然。

【作者简介】蒋范(1996-),男,山东师范大学体育学院,中国山东济宁人,研究生学历,从事体育教育训练学研究。

2 大学生体质状况不容乐观

进入大学后,一方面学生的课程和课堂作业减少,双休日和节假日变多;另一方面远离了家长的监督和陪伴,学生自身的自控力不强,导致了出现严重同类化心理,出现整个宿舍集体抽烟、酗酒、熬夜等现象。同时,随着社会经济的不断发展,人们的生活习惯和生活方式也发生了巨大的变化,外卖、电子游戏、智能网络等顺应现代紧张生活节奏的产物应运而生,学生可以在床上玩一天电子游戏,并通过手机足不出户就可以买到饭菜,进一步减少了学生的运动量。此外,外卖行业是近年来新兴的行业,存在许多监管不完善的地方。许多外卖商家为了追求经济效益,完全不顾饭菜的质量与营养均衡,进一步弱化了学生的体质健康。当前《中国学生体质监测发展历程》的最新发布,国家体育总局体育科学研究

所研究员江崇民介绍，中国大学生体质仍然在下降，只是下降的速度有放缓的趋势。在这个趋势下，学生的身体形态在不断地发生变化，特别是肥胖率，一直呈上升趋势，每5年间，可从2%提高至3%。除此之外，根据2015年国民体质监测报告中的数据可知，在7岁到19岁年龄段之间的学生体质较差，尤其是大学生体质下滑水平最为严重^[1]。

表1 2014与2010年全国20~24岁男性各项体质指标平均数

年份	性别	年龄组	坐位体前屈	纵跳	俯卧撑	1分钟仰卧起坐	闭眼单脚站立
			(cm)	(cm)	(次)	(次)	(s)
2014	男	20-24	8.5	37	27.1	/	32.1
2010	男	20-25	8.7	37.8	26.6	/	37.1
2014	女	20-24	11.4	24.1	/	21.1	33.6
2010	女	20-25	10.9	23.9	/	21	36.8
			安静脉搏	肺活量	台阶指数	握力	选择反应时
			(分钟/次)	(ml)	数	(kg)	(s)
2014	男	20-24	78.3	3746	56.1	44.9	0.44
2010	男	20-25	77.2	3742	56.9	45.8	0.44
2014	女	20-24	79.5	2482	56.8	26.3	0.47
2010	女	20-25	77.6	2432	57.7	26.6	0.48

为了反映大学体质变化的趋势，对比了2010年和2014年全国20~24岁年轻人的各项体质指标平均数据。由于大多数20~24岁的年轻人是大学生，因此年龄段的体质数据基本可以反映中国大学生的体质现状。如表1的数据显示，大学生体质较2010年有明显下降，大学生体质不容乐观。

3 慢性病年轻化趋势明显

常见慢性病有高血压、高血脂、颈椎病、慢性胃病、神经衰弱、糖尿病、肥胖等疾病。造成慢性病的因素有很多，但最主要的危险因素包括两个方面：一方面是熬夜、吸烟、饮酒、静坐、不合理膳食、久玩电脑或手机等不良生活方式；另一方面是遗传、年龄、性别等先天因素^[2]。

大学时期是各种慢性疾病风险行为快速养成期，一方面，学校已与社会具有较为全面而广泛的联系，社会的各种机制和习惯会辐射影响学校的学生。因此学生在大学期间会慢慢受到社会各种行为和认知的影响，如学生认为吸烟、饮酒是人与人交往的社交需要。另一方面，即将迈入社会的大学生

好奇心较强且学生与学生间的相互影响十分普遍，慢性病风险行为极为容易在同寝室、同班级、同年级中传播和流行^[3]。根据社会所公布的数据显示，中国大多数大学生存在饮食不规律、熬夜、运动不足、超重/肥胖等慢性病潜在危险行为，同时还有多数大学生存在心理压力过大等慢性心理疾病。这说明中国慢性疾病的发病人群逐渐年轻化，如果不加以控制大学生将会成为慢性病发病率最高的群体，这也为高校公共体育教学敲响了警钟，高校公共体育教学改革迫在眉睫。

4 国家政策法规推动高校公共体育教学改革

新中国成立后高考恢复以来，中国高校改革的步伐逐渐加快，与此同时高校体育教学也发生着相应的变化。这期间高校体育教学经历了多次重大改革，虽然每次改革的时间间隔或长或短，原因也比较复杂，但每一次改革都反映了当时人民和社会对体育的需求，同时每一次的高校体育教学改革都离不开国家政策法规的推动与支持，是推动学习体育改革和发展的重要干预手段。例如，国家教育部在2004年颁布的《普通高等学校体育场馆设施、器材设备目录》的通知，对高校体育教学环境的改善起到了很大的推动作用。

习近平总书记在全国教育大会上明确提出，要将“健康第一”的教育理念融入到体育中；国务院在2016年发布《“健康中国2030”规划纲要》，其中将健康教育作为素质教育的重要内容。这些国家政策法规的颁布，为高校公共体育教学改革提供了发展思路 and 方向，推动了高校公共体育教学改革的进程^[4]。

5 体育教育目的改革决定高校公共体育教学改革

表2 不同时期高校公共体育教学的目的

时期	教育目的
奴隶社会	培养军事技能
科举制前	文武并重
科举制时期	习武考取状元
近代	习武强身救国
新中国成立初期	增强人民体质
2000年以前	改善人民健康
2002-2018年	终身体育
2019-2030年	培养主动健康干预理念

中国学校体育教育目的是在特定的历史条件背景下产生和发展的,是随着不同历史时期政治经济的变化而变化的,时代背景不同,阶级不同,教育目的也不同。伴随着社会经济不断发展,中国学校体育教育目的与人们的社会需求联系越来越密切。不同的时代,人们的社会需求不同,学校体育教育目的也会发生相应地改变。

如表2所示,从奴隶社会至今,每个时期的教育目的都有着鲜明的时代特色。在学校体育教育目不断演变的同时,学校体育教学也会根据教育目的的演变做出对应改革。而高校公共体育教学作为学校体育的一部分,学校体育教育目的改革也决定着高校公共体育教学的改革。进入新时期,不良生活方式和外界因素的干扰,人民的健康状况受到了极大挑战,与此同时健康理念的也走进了人们的视野。面对人们对健康的社会需求,中国学校体育教育目的逐渐转变为培养学生主动健康干预理念和方式,以“健康第一”为指导思想,把学生的健康作为学校体育改革的根本工作,这就决定了高校公共体育教学要向着以健康素养为核心的教学方向改革^[5]。

6 结语

大学生体质连续下降,慢性病低龄化趋势日渐明显,高校应积极进行公共体育教学改革,打破传统体育教学的观念与形式,围绕“健康第一”指导思想,找到适合学校公共体育教学改革的路径与方法,促进大学生身心健康发展。

参考文献

- [1] 李霄磊.江苏省大学生体质健康的现状与促进策略[J].体育大视野,2020(05):246-247.
- [2] 李锋,赵琴,韦光辉.“健康中国”背景下高校公共体育教学改革的模式及对策研究[J].体育科技,2019(04):159-161.
- [3] 洪丽娟,何婷婷,蒋雯雯,等.新医改背景下高校学生慢性病干预的必要性和可行性[J].中国学校卫生,2010(08):1012-1013.
- [4] 项贤林,赵亚杰,陈长洲.新中国70年中国学校体育重大政策法规阶段变迁特征研究[R].南京:第十一届全国体育科学大会组委会,2019.
- [5] 林月,何茂,王越.健康中国战略下“体医融合”高校教育改革探讨[J].高校论坛,2020(02):66-70.