

体育强国建设下促进青少年体质健康的困境及路径探寻

曹蓉

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析法对青少年体质健康促进的困境与路径进行探究, 以期改善青少年体质, 助力建设体育强国。困境: 政策执行力度不够, 缺乏有效监督; 学校体育边缘化, 重视文化课; 体育师资不足, 场地设施短缺; 家长观念固化, 家庭氛围浅薄; 生活方式转变, 缺乏体育兴趣。路径: 加大监督力度, 落实国家政策; 重视体育教学, 提升学校体育地位; 配齐体育师资, 改善学校硬件设施; 家长转变观念, 形成浓厚家庭体育氛围; 培养体育兴趣, 树立终身体育观念; 多方面共同努力, 助推青少年健康成长。

[关键词] 体育强国; 青少年; 体质健康

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5776

中图分类号: G806

文献标识码: A

Dilemma and Path Exploration of Promoting Teenagers' Physical Health under the Construction of Sports Power

CAO Rong

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: Using the methods of literature and logical analysis, this paper explores the dilemma and path of teenagers' physical health promotion, in order to improve teenagers' physique and help build a sports power. Dilemma: Insufficient policy implementation and lack of effective supervision; School physical education is marginalized and attaches importance to cultural courses; Lack of physical education teachers and facilities; The concept of parents is solidified and the family atmosphere is shallow; Lifestyle changes, lack of interest in sports. Path: Strengthen supervision and implement national policies; Attach importance to physical education teaching and improve the status of school physical education; Equip physical education teachers and improve school hardware facilities; Parents change their ideas and form a strong family sports atmosphere; Cultivate interest in sports and establish the concept of lifelong sports; Make joint efforts in various aspects to promote the healthy growth of teenagers.

Keywords: sports power; teenagers; physical health

引言

体育强则中国强, 国运兴则体育兴。《体育强国建设纲要》提出: 让体育强国建设成为国家意志、人民意愿和全社会的共同行动, 在新的历史起点上开创体育发展新局面, 开启建设世界体育强国新征程^[1]。青少年是国家建设和发展的后备力量, 是国家和民族未来的希望。增强青少年体质、促进青少年健康成长, 是关系到国家和民族未来发展的大事^[2]。随着祖国的全面复兴、社会经济的飞速发展, 人民生活水平有了显著的提高, 物质的丰富使人们吃穿不愁, 在生活条件越来越好的今天, 青少年的体质健康却出现了许多不容忽视的问题: 各项体能指标、运动能力显著下降, 摄入营养失衡, 作息不规律, 各种慢性病年龄层越来越低, 视力不良、超重和肥胖的青少年明显增加。少年强则国强, 只有具备一个健康强壮的体魄, 才能承担中国强的重任。

1 促进青少年体质健康的现实定位

1.1 青少年体质健康问题引起广泛关注

2021 年第七次人口普查显示, 我国人口总数达十四亿, 排名世界第一。我国作为世界人口最多的国家, 也是青少年人口大国, 18 岁以下少年儿童就有 3.67 亿, 加之

18 到 24 岁青年, 我国青少年近 5 亿^[3]。青少年的身体健康、意志品质、精神状态等各方面都是国家综合国力的体现^[4]。青少年群体未来将成为建设祖国的中坚力量, 改善其体质、促进其健康是当下刻不容缓的要事。

2007 年《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》颁布实施以来, 我国青少年健康状况得到改善, 2014 年体质持续下滑的趋势得到遏制, 但科学的教育观、健康观没有在全社会确立, 青少年生活方式仍存在问题^[5]。时代的飞速发展、社会的不断进步并没有使青少年的体质更加健康, 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示, 全国 6-17 岁儿童青少年超重率近 20%, 能量摄入与支出不平衡是导致个体超重肥胖的直接原因^[6]。基于我国青少年体质健康的严峻形势, 国家颁布诸多政策均把青少年体质健康增强作为重要目标^[7]。青少年体质健康的改善不是短时间内能够实现的, 在此过程中, 需要循序渐进倚靠多方面的力量共同推进这项巨大的工程。

1.2 促进青少年体质健康对建设体育强国具有重要意义

体育强国是新时期我国体育工作改革和发展的目标

与任务,我国要力争实现体育大国向体育强国的转变^[1]。党的十九大明确提出“加快推进体育强国建设”,于2019年印发实施《体育强国建设纲要》。将提高青少年身体素质和养成健康生活方式作为学校体育的重要内容,把学生体质健康纳入政府、教育行政部门、学校考核体系,全面实施青少年体育促进计划^[1]。国家各方面的强盛首先就需要人民有一个强健的体魄,只有年轻一代拥有健康强壮的体魄,才能承担得起复兴中国、建设中国、发展中国的重任。

2 促进青少年体质健康的现实困境

2.1 政策执行力度不够,缺乏有效监督

国家高度重视青少年体质健康问题,相继出台一些政策以期增强青少年体质,但是青少年体质健康问题并没有得到很大的改善,其中不乏有监督不到位、政策执行力度欠缺等因素。在青少年体质健康测试时也存在诸如:懈怠测试、篡改数据、隐瞒不报、减少上报等行为,所收集数据的准确性、真实性欠缺,对于青少年体质健康存在的实际问题不能准确进行反映。政府对于测试工作缺乏有效监管,对各种不当行为缺乏相应的惩罚措施,致使这些不当现象仍然存在。

2.2 学校体育边缘化,重视文化课

对于许多家庭来说,升学是改变命运的主要途径,从小就要求孩子好好学习语数英等主科,以应对学校的考试,为孩子未来升学做打算,学生为了取得好的成绩,考取心仪的学校,每天学习文化课,大部分时间是坐在教室里学习,缺少体育活动的空间。在应试教育的影响下,学校迫于升学压力,格外重视考试科目,而体育课历来作为副科不被重视,在许多学校实际教学中,主科教师甚至可以任意占用体育课,体育教师被“生病”、被“请假”的现象屡见不鲜,忽视体育强身健体、教化育人的作用,从而给学生树立“一心只读圣贤书”的价值观,学生从观念上就会缺乏对体育的正确认识,对体育会给与偏见。

2.3 体育师资不足,场地设施短缺

实现从体育大国向体育强国的转变,最为基础的是体育人才的培养以及充足的场地设施。现代社会,体育教师在学校里的地位普遍偏低,在许多学校体育教师也不被重视,处于边缘化地带,数量没有达到配额,体育教师严重不足。在实际的教学中,甚至还有别的学科教师代替体育教师一职,缺乏学科专业性。同时学校对体育教学投入的经费不足,场地器材简陋、短缺问题严重,硬件配置不全,使得实际的体育教学过程单一、缺乏趣味性,难以引起学生兴趣,长此以往,造成学生体育活动减少,健康状况不佳。

2.4 家长观念固化,家庭氛围浅薄

家长是孩子成长途中的第一任老师,同时也是最好的老师,父母的所作所为都是在给孩子树立榜样,孩子价值观念养成受父母极大影响。由于计划生育的影响,在许多的家庭中只有一个孩子,家庭的重心都在孩子身上,孩子

自小就是在父母、祖父母的宠爱、关照中长大,经历的磕磕碰碰比较少,有些家长过度保护孩子,不让孩子外出,进行的户外运动较少,家长考虑到安全问题,进行的体育活动就比较舒缓。而平时家长工作比较劳累,没有精力陪伴孩子进行体育活动,闲暇时间大多是在家休息,较少进行体育活动。同时,长期以来的“唯读书论”不断影响家长的思想,始终认为体育活动只是简单的活动身体,轻视体育健全人格、锤炼意志、调节心理的内在作用。家庭淡薄的体育氛围必然会影响到孩子,形成不重视体育的观念,久而久之,体育就在孩子的生活中缺席。

2.5 生活方式转变,缺乏体育兴趣

现代社会科技迅速发展,互联网对我们的生活带来了很大的影响,在享受科技带来的便利时,负面作用也在侵蚀我们。学生们下课后不再是走向操场挥洒汗水,而是沉迷于电子游戏不可自拔。生活水平提高,营养过剩,作息不规律等问题相继出现,随之而来的是校园里戴眼镜、体型肥胖的学生越来越多,学生的体质也逐渐下降。在应试教育的影响下,体育也成为考试的科目,强制要求学生达到标准,加之体育课单调、枯燥,学生对体育活动缺乏主动性,都秉持着通过考试的想法,真正坚持体育锻炼、热爱体育活动的学生比较少。

3 促进青少年体质健康的实施路径

3.1 加大监督力度,落实国家政策

青少年体质健康下降的问题引起国家高度重视,近些年出台了许多相关政策:《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《“健康中国2030”规划纲要》、《体育强国建设纲要》、《关于印发深化体教融合促进青少年健康发展的意见》、《“十四五”体育发展规划》等,虽然国家重视青少年体质下降问题,但青少年体质健康仍然没有很大的起色。我国青少年体质健康政策制定从大层面进行,对现实问题缺乏具体解决方案,政策细化能力明显不足,执行针对性不强,公共政策成为虚位政策^[8]。侧面反映我国青少年体质健康政策执行缺乏常态化、制度化、多层次的有效监督^[9]。在落实具体政策时,应划分各职能部门具体权力范围,明确各职能部门具体职责,避免有事就相互推诿的现象。制定相应的政策落实评价标准,对其具体量化,同时对不当行为进行追究问责。开通多种监督渠道,政府、家长、学校、社会都应承担起相应的监督责任,在促进青少年体质健康的方面不容有失,各个方面发挥自身作用,贡献自身力量。

3.2 重视体育教学,提升学校体育地位

学校体育是国民体育的基础,是全面发展教育不可或缺的重要组成部分。体质问题关系到国力强弱和民族兴旺发达,现代社会要求培养全面发展的人才,学校首先应转变自身办学理念,不应只注重文化成绩,而忽视学生体魄的健全。学生时代养成的兴趣爱好往往能带来长久的影

响,甚至在进入社会之后能够继续保持这些爱好,形成持续终身的习惯,学生将学校力所学的内容带入社会,成为发展群众体育的中坚力量和指导性人才。学校应从上至下重视体育,将体育放到与主科平等的地位,改善体育边缘化现象,转变“唯读书论”的观念,形成科学正确的体育观,助力建设体育强国。

3.3 配齐体育师资,改善学校硬件设施

青少年是推进体育强国建设、全民健身和健康中国国家战略的重要群体,促进青少年体质健康在推进体育强国、全民健身和健康中国战略建设,实现中华民族伟大复兴进程中占据重要性和基础性的战略地位^[10]。青少年体育首在学校体育,学校体育重在体育教师,不仅要使学校体育的地位提高,认识到体育的重要作用,更要加强学校体育的软硬件配置。教师是学生的引导者,作为学生的榜样,教师的专业素养尤为重要,专业的体育教师能带给学生专业的知识。学校配齐体育教师,组建优秀体育教师队伍,转变以往应试教育理念,组织体育教师接受培训,提高自身能力、素质,正确看待青少年体质健康问题^[11]。场地器材设备是进行体育活动的基础和依托,有条件的学校加大场地器材设备的投入,改善枯燥的教学环境、优化课堂氛围,或者制作改装简易有趣的器材,教师开拓思路利用现有的资源进行教学,提升学生兴趣,减轻学校开支。

3.4 家长转变观念,形成浓厚家庭体育氛围

体育活动不仅仅是家长传统观念中的跑跑跳跳、简单随意的肢体动作,适当的体育活动不仅有着促进健康、增强体质的作用,同时对于学生的心理健康、道德培养、智力发展、社会交往、人格构建等方面同样具有不可忽视的强大作用,体育教育更应该成为家庭教育的重点,加快转变家长对体育的固化观念,掌握科学的教育方法,培育浓厚的家庭体育氛围促进孩子身心健康发展。家长的陪伴和引导对孩子有着很大的影响,家长拥有正确的体育观才能使孩子拥有正确的体育观,体育氛围浓厚的家庭,孩子必然不是躺着刷手机、玩电脑,在家长的陪伴下,走出房门呼吸室外新鲜空气,享受体育活动带来的乐趣,有利于培养良好亲子关系,拉近相互之间的距离,积极带动孩子运动起来,养成良好的运动习惯,为推动体育强国的建设贡献一份力量。

3.5 培养体育兴趣,树立终身体育观念

随着各项改革的进行,体育也投入了应试教育的怀抱,出现“考什么、教什么就练什么”的现象,许多学生被动地进行体育锻炼,忽略自身兴趣。将体育纳入考试范围,看似强化了体育的地位,但只会迫使学生接受强化训练,改善学生体质变成一句空话^[4]。培养学生对体育的兴趣、形成主动锻炼的意识是促进自主学习和坚持终身体育的前提,摆正对体育的观念,将强迫进行体育活动的现象转变为主动参与体育活动、热爱进行体育活动。青少年体质

健康不仅是涉及自身问题,更是为建设更美好的祖国输送大批体魄健全的优秀接班人,建成体育强国离不开一批又一批的建设者,青少年是未来祖国复兴的中坚力量,应为建设祖国更加美好的明天充分发挥自身价值。

3.6 多方面共同努力,助推青少年健康成长

建设体育强国,促进青少年体质健康,仅靠某一方面的努力收效甚微,更是需要依靠多方面共同努力来实现,共同搭建好促进青少年体质健康发展平台。打造政府、社会、学校、家庭融合的模式,政府主导,把握大政方针;社会助力,营造良好体育环境;学校支持,监督落实学生体育活动;家庭配合,形成浓郁体育氛围;个人坚持,强化终身体育意识。在各方面的支持配合下共同打造适合青少年健康发展的大环境,为青少年健康发展保驾护航,在此大背景下,强化青少年体育活动意识,寻找突破点,共同推进青少年健康成长。

4 结语

青少年身上寄托的是国家、民族未来的希望,肩上承担的是国家复兴、民族富强的重任。青少年体质健康不仅是个人体质问题,更是政治、社会、经济、文化各种因素相互交错的综合问题^[12]。关爱青少年健康成长,在多方面的共同努力下,为祖国复兴、民族振兴培养五育俱全的建设者和接班人,为建设更加强大、更加繁荣的祖国奠定更加坚实的基础。

[参考文献]

- [1]新华社. 国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》[J]. 中国民族, 2019(9): 29.
- [2]杨三军, 刘波. 深化体教融合促进青少年体质健康的现实诉求、实践路径与保障机制[J]. 西安体育学院学报, 2021, 38(3): 366-371.
- [3]王颖, 任玉勇, 邱建国. 我国青少年体质健康发展的动力机制研究[C]. 2017 国际体育与健康学术报告暨第八届全国青年科学学术会议论文摘要汇编. 北京: 中国体育科学学会, 2017.
- [4]任鹏博, 张健, 李婷文, 等. 青少年体质健康促进的困境及优化路径——基于“健康中国”的视域[J]. 广东技术师范大学学报, 2021, 42(3): 94-100.
- [5]黄桑波, 李建国. 后奥运时代我国“体教结合”模式调整探析[J]. 西安体育学院学报, 2009, 26(1): 42-44.
- [6]心洁整理. 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》国务院新闻办公室2020年12月23日新闻发布会(摘要)[J]. 中老年保健, 2021(2): 8.
- [7]尹小俭. 中日比较 促进中国学生体质健康状况改善[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(11): 1601-1603.
- [8]刘宏亮, 牛建军. 我国青少年体质健康促进政策困境及解决路径[J]. 体育文化导刊, 2019(11): 61-66.
- [9]杜建军, 张瑞林, 冯振伟. 我国青少年体质健康教育政

策的现实审视与优化策略[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2017, 43(6): 82-90.

[10] 钟秉枢. 问题与展望: 体教融合促进青少年健康发展[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(10): 5-12.

[11] 李鸿鸽, 郭思化, 王晓红, 等. 健康中国视野下青少年体质健康现状及实现策略探析[J]. 科技资

讯, 2020, 18(35): 233-235.

[12] 周铭扬, 谢正阳, 缪律, 等. 青少年体质健康促进的社会治理研究: 国外镜鉴、基本原则与路径设计[J]. 天津体育学院学报, 2021, 36(1): 29-36.

作者简介: 曹蓉(1997-)女, 汉族, 江西吉安, 哈尔滨体育学院在读研究生, 研究方向: 教学与训练理论及方法。