

体卫融合背景下儿童青少年异常体态防治现状与对策研究

许康明 张瑞 何珂峻*

广西民族大学体育与健康科学学院, 广西 南宁 530000

[摘要]目的: 以体卫融合为时代背景, 评估我国儿童青少年异常体态防治现状, 并针对性地提出对策建议。方法: 运用文献资料、逻辑分析等研究方法调查当代儿童青少年异常体态现状, 分析现行异常体态防治存在的现实困境, 进而提出面向儿童青少年的异常体态防治策略建议。结果: 行政管理体制失范、体卫融合专业人才匮乏、儿童青少年体态健康意识薄弱是造成我国儿童青少年异常体态防治效果甚微的重要原因。结论: 政府: 深化政策扶持, 加强体态健康宣传; 医院: 推进医校联合, 完善体态检测机制; 学校: 培养体卫复合型体育教师, 加强体态健康管理; 家庭: 强化体态引导, 注重家校协同。构建政府、医院、学校、家庭四位一体的异常体态防治工程, 为儿童青少年体态健康发展提供理论支撑。

[关键词]体卫融合; 儿童青少年; 身体姿态; 异常体态防治

DOI: 10.33142/jscs.v4i1.11462

中图分类号: G806

文献标识码: A

Study on the Current Situation and Countermeasures of Prevention and Treatment of Abnormal Posture in Children and Adolescents under the Background of Sports and Health Integration

XU Kangming, ZHANG Rui, HE Kejun*

School of Physical Education and Health Science, Guangxi Minzu University, Nanning, Guangxi, 530000, China

Abstract: Objective: to evaluate the current situation of prevention and treatment of abnormal body posture in children and adolescents in China, taking the integration of physical fitness and health as the background of the times, and to propose targeted countermeasures and suggestions. Method: using research methods such as literature review and logical analysis, this study investigates the current situation of abnormal body posture in contemporary children and adolescents, analyzes the practical difficulties in preventing and treating abnormal body posture, and proposes strategies for preventing and treating abnormal body posture for children and adolescents. Result: the lack of standardized administrative management system, shortage of professional talents in sports and health integration, and weak awareness of physical health among children and adolescents are important reasons for the limited effectiveness in preventing and treating abnormal physical health among children and adolescents in China. Conclusion: the government should deepen policy support and strengthen publicity on physical health; Hospitals: promote medical school collaboration and improve physical fitness testing mechanisms; School: cultivate physical education teachers with a comprehensive understanding of physical education and health, and strengthen physical and health management; Family: strengthen posture guidance and focus on home school collaboration. Constructing a four in one abnormal body posture prevention and control project that integrates government, hospitals, schools, and families, providing theoretical support for the healthy development of children and adolescents.

Keywords: integration of body and health; children and adolescents; body posture; prevention and treatment of abnormal body posture

引言

体态即身体的姿态, 是指由人体各组织器官之间相互平衡和协调所展示出的外在表现。我国《3~6岁儿童学习与发展指南》指出健康体态是儿童身心发展的首要目标^[1]。健康的体态是身体骨骼与肌肉正常功能的保障, 也是个体良好的身体形态和精神面貌表现^[2], 并且健康的体态对于儿童、青少年生长发育以及提高体质极为重要。儿童、青少年身体骨骼生长迅速、韧性较大, 肌肉发育速度落后于骨骼, 导致骨骼缺乏足够的肌肉来保护与支撑。随着生活方式的改变, 儿童、青少年视屏、久坐、缺乏运动等不良生活习惯日益凸显, 因此在儿童、青少年时期由于生理特点以及不良生活习惯的原因, 在此年龄阶段容易

出现不良体态问题^[3]。根据相关研究发现, 国际上儿童青少年异常体态检出率为 50.27%, 国内北京^[4]、郑州^[5]、上海^[6]等地区儿童青少年异常体态统计率高达 41.34%~75.86%。目前儿童青少年体态问题严峻, 不良体态影响个体的组织器官功能和外貌形象, 对儿童青少年身心发展产生严重阻碍。

面对儿童青少年逐年增高的体态异常率, 教育部提倡要将体育运动作为预防青少年体态异常的有效手段。儿童青少年的骨骼未发育成熟, 韧带可塑性强, 因此在儿童青少年这一关键时期进行系统的体态检测以及运动矫正, 同时养成良好的行为习惯, 能够预防、治疗, 甚至消除儿童青少年不良体态。

1 “体卫融合”的时代价值

随着现代化进程的推进,我国医疗卫生事业不断进步,但人民健康状况依旧不容乐观。2019年第八次全国学生体质与健康调研发现学生体质健康达标优良率仅为23.8%^[7],老龄化进程不断加快,慢性病患者大幅增加,人民健康问题已然成为我国一项棘手的挑战。有研究发现,影响人类健康的四大因素——行为因素、生物学因素、环境因素、医疗因素中行为因素占比最大^[8],其中缺乏体育活动、不良的生活习惯等是造成人们患上各种疾病的主要威胁。为提高全民身体素质,2021年8月国务院颁布《全民健身计划(2021—2025年)》明确提出要推动“体卫融合”探索建立体育和卫生健康部门协同,运用体育和卫生领域的专业知识、技能即手段达到运动防治疾病的目的^[9]。“体卫融合”是在“体医融合”的基础上进行创新与改革,将以往运动治疗疾病的理念转变成运动预防疾病,寻求主动预防、主动健康的新理念。

运动的“药用”价值已经被人们所共识,但很多人不懂如何科学有效的进行运动,运动者因不科学的运动方式导致运动伤病的情况成为运动促进健康的拦路虎。体育部门与卫生健康部门融合在医疗卫生机构中设立科学健身门诊,为民众提供疾病运动干预项目和方法,为运动促进健康带来科学的指导。“体卫融合”也能为健康事业带来高效发展。据统计,我国每年用于医疗卫生事业的财政多达7.6万亿元,且逐年投入速度不断增加,远超体育事业的投入^[10]。但大部分国民体质水平仍不达标,慢性病患者人数不减反增。体育部门与卫生健康部门协同合作将部分健康事业转至体育部门,降低了卫生部门的压力,避免医疗资源浪费,同时也更高效地解决了健康问题。将体育与卫生领域的专业知识与技术运用在科学健身、疾病预防上,是推动健康关口前移实现全民健康的重要途径和必然选择。

2 儿童青少年异常体态防治现状

儿童青少年异常体态通过简单的体态检测即可发现,及时对异常体态进行形体训练可加以矫正^[11]。儿童青少年异常体态矫正方法简单有效,但当前我国儿童青少年异常体态检出率仍然较高,这与我国儿童青少年异常体态防治措施缺失有重要的关联。

近年来,党和国家颁布一系列提高儿童青少年体质健康的政策文件,但文件中明确提及儿童青少年体态健康问题的只有2021年9月,教育部等部门联合印发的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》,文件要求修订《中小学生健康体检管理办法》,将脊柱侧弯的筛查纳入中小学体检项目。整体而言,关于儿童青少年体态健康问题的政策文件较少,并且仅有涉及体态健康的一则文件中也只针对脊柱侧弯一项体态问题进行整治,显然不利于目前儿童青少年异常体态普遍化、多样化的局面。

针对异常体态防治的科学研究是异常体态防治知识与手段的先导和基础。通过知网学术平台,以“身体姿态”为主题词,无年发表限制,检索到188篇与体育相关的文献,而关于异常体态防治的文献只有14篇。由此看出,我国关于异常体态防治的科学研究较为薄弱。实践方法和手段是建立在科学理论基础之上的工具和途径,用于解决实际问题,异常体态防治领域的科学研究基础薄弱,那么很可能会导致现实中防治方法和技术缺乏深入的科学理论支持,导致异常体态防治的效果不稳定,无法满足实际需求,甚至产生错误的结果。

3 儿童青少年体态防治管理面临的问题

3.1 行政管理体制失范

党和中央颁布的系列促进儿童青少年体质健康的政策文件内,实则统筹兼顾各种健康问题,旨在提升儿童青少年身心健康全面发展,其中必然包括了体态健康发展要求。但在政策实施过程中由于没有明确提及体态健康问题,导致政府、教育部和卫生部门在对待儿童青少年体态健康问题上权责不清、合作意向淡薄。主要体现在,政府尚未将为儿童青少年的体态健康提供有力支持的组织机构(如运动康复中心和体态矫正机构等),进行有效资源配置和统一组织和管理。我国每年的学生体质健康测试过程中,大部分农村、乡镇学校缺乏相关医疗器材,仍旧沿用老旧的测试内容,只含有身高、体重、视力等反映学生高、矮、胖、瘦的身体发育数据。城市学校与医院等卫生部门合作进行体质与体态检测,检测的效果虽立竿见影,但很多学校后续便不再对异常体态的学生进行跟进解决。

3.2 体卫融合专业人才匮乏

学校体育教育对促进儿童青少年体态健康发挥着至关重要的作用,体育教师在异常体态防治过程中作为不可缺失的指导人员,充当着组织者与指导者的关键角色。有相关研究表明,67.9%的学生认为体育教师对他们的体育参与水平和健康习惯的养成作用明显^[12]。儿童青少年健康知识、异常体态防治方法主要由体育教师传授。因此,具备“体卫融合”专业素质的体育教师是体态异常防治顺利实施的保障。然而,有学者对体育教师掌握体态健康知识与方法的现状进行调查,发现多数体育教师对于异常体态的认知程度较低,缺乏足够的体态矫正专业知识和方法,也未能积累足够的体态指导经验^[13]。这已经成为学校在推动体态健康有效开展面临的现实难题。

3.3 儿童青少年体态健康意识薄弱

儿童青少年是体态健康促进的执行者,教师、家长则作为促进儿童青少年体态健康的指导者。防治儿童青少年的异常体态问题,首要条件是确保执行者具备正确的体态健康意识,激发内在的动力,并养成良好的体态习惯。只有在满足这些条件下,从意识到行动再到习惯的阶段,才能真正有效地进行异常体态的预防和纠正。学校和家庭教育是

儿童青少年的主要信息源,对于塑造体态健康的观念具有直接的影响力。尽管学校目前将提升体质作为重点,但将体态健康仅视为体质健康的一个方面。与此同时,由于家长们工作繁忙,对于孩子体态健康的监管可能存在疏忽,这明显不符合体态异常已经成为突出的公共卫生问题这一实际状况。

4 “体卫融合”背景下儿童青少年异常体态防治对策

儿童青少年体态防治是一项系统工程,需要制定科学合理的机制和明晰的路径,为异常体态防治提供清晰的方向和行动步骤,有助于避免组织管理混乱以确保目标的达成。通过剖析“体卫融合”的内涵与价值的基础上,从政府、医院、学校和家庭四个维度共同联合,来提出儿童青少年异常体态防治的现实路径。

4.1 政府:深化政策扶持,加强体态健康宣传

各级政府应发挥推动作用,深化政策扶持,尽快制定明晰的异常体态防治相关政策,重点是将体态检测纳入中小学每年一次的体检项目中,只有将体态检测普及工作落实到位,异常体态防治行动才能实现早检测、早发现、早预防、早矫正。同时政府需要加大对儿童青少年异常体态防治的资金投入,加强学校体育场地建设,完善办学质量。政府还需充分发挥引导作用,加强体态健康工作的宣传,联合学校、医疗机构、体育俱乐部等建立合作关系,共同开展体态健康宣传活动,从而扩大宣传的影响力。儿童青少年异常体态防治工作中政府作为行动的主导,要做好顶层设计的层面,制定促进体态健康的战略定位和指导思想,明确各部门的具体工作任务,共同推进行动的开展。

4.2 医院:推进医校联合,完善体态检测机制

社区卫生服务中心与辖区学校建立合作关系,达成资源协作和权责分配的共识,重点解决因学校资源匮乏无法实施体态检测,以及检测后不管的问题。为此,医院协同学校建立完备的异常体态检测机制,医院定期委派医务人员来学校进行儿童青少年体质和体态检测;建立学生体态健康档案,通过前期检测,将异常体态等问题的儿童青少年纳入学校重点人群监管,学校开展规范化科普教育,纠正学生日常生活中的不良生活和行为习惯,医师提出体态矫正方案,由教师引导学生加强体育锻炼以及监督矫正方案的实施。同时需要建立异常体态治疗效果的评价机制,对异常体态的患者进行追踪检测,定期查看治疗进度,进行矫正效果评价。通过建立检测与评价机制,促进医校联合落实职责、提升各项专业能力,从而改善儿童青少年体态健康状况。

4.3 学校:培养体卫复合型体育教师,加强体态健康管理

儿童青少年异常体态防治需要具备跨学科的知识与技能,包括体育学、运动医学、卫生等领域的专业知识与技能。因此,培养体卫复合型体育教师可以弥补学校缺失

体卫融合的专业人才,造成学生异常体态防治不便的问题。体卫复合型教师是促进学生异常体态防治的一个重要举措,可以在学校中更全面地进行学生体态健康管理。学校应当促进体育教师、医疗专家之间的合作与交流,在体态检测期间举行研讨会、讲座和培训,交流学生异常体态检测现状,以及探讨异常体态的防治知识与手段,从而提升整体健康管理水平。培训体卫复合型体育教师时,应强调实践环节。让体育教师在真实的教育环境中接触和处理学生的体态健康问题,从而获得实际经验和应对策略。

4.4 家庭:强化体态引导,注重家校协同

医校联合发挥作用外,注重家校协同,强化学生的体态引导,对于确保儿童青少年体态健康同样至关重要。建立家校沟通的有效平台,定期举办家长会议、健康讲座,能够加强家长对儿童青少年体态健康重视。通过学校、家庭教育,有助于增强孩子的体态健康意识。学生良好习惯的养成需要学校和家庭长期的合作和指导,学校和家庭共同努力引导儿童青少年养成良好的生活习惯,如减少视屏和久坐时间、定时锻炼、保持均衡饮食、充足睡眠等。学校可以将定期对学生的体态评估结果反馈给家长,并共同讨论改善异常体态防治计划。这种定期的反馈有助于家庭和学校紧密合作,持续关注孩子的体态健康。

5 结语

体卫融合的框架对于儿童青少年异常体态防治具有重要的现实意义和深远影响。通过政府、医院、学校和家庭的协同合作下,描绘出一个系统、清晰的策略路径。政府的政策引导和资源投入为儿童青少年体态健康提供了坚实基础,医院与学校的紧密合作则为体态检测、矫正与治疗提供了科学有效的手段。同时,培养体卫复合型体育教师,加强学校和家庭的合作与沟通,强化对学生的体态引导和健康意识培养,使儿童青少年能够在全面的健康环境中成长。只有在多方协同努力下,才能真正实现儿童青少年的身心健康,培养健康的未来一代,同时也为全民健康的目标迈出坚实的一步。

基金项目:2022年广西壮族自治区大学生创新创业立项项目,青少年体态测评与不良体态矫正训练营(课题编号:S202210608076S)。

[参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.3-6岁儿童学习与发展指南[M].北京:首都师范大学出版社,2012.
- [2]蒋玉梅.青少年异常身体姿势现状的特征分析[J].北京体育大学学报,2010,33(10):61-64.
- [3]甄志平,李晗冉,蓝一青,等.北京市不同体态儿童体质发育特征研究[J].北京体育大学学报,2020,43(10):68-81.
- [4]赵修发,刘洋,赵修浩,等.北京市学龄前儿童不良身体姿态与生活习惯的相关性分析[J].现代预防医

学, 2022, 49(4): 640-645.

[5] 刘荣梅, 刘帅彬, 郑全顺, 等. 医校联合下儿童青少年体态、视力筛查现状及健康管理模式探讨[J]. 中国全科医学, 2022, 25(30): 3810-3816.

[6] 张明凯. 上海市中小学生体态现状调查与评估[D]. 上海: 上海体育学院, 2021.

[7] Department of Physical Health and Arts Education, Ministry of Education. 第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(9): 1-2.

[8] 崔博文, 李方晖, 王静, 等. 体卫融合高质量发展的时代价值、内在机理与实践路径[J]. 卫生经济研究, 2023, 40(7): 9-12.

[9] 国务院关于印发全民健身计划(2021-2025年)的通知[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm

[10] 李滔, 王秀峰. 健康中国的内涵与实现路径[J]. 卫生经济研究, 2016, 33(1): 4-10.

[11] 陈晨. 青少年身体姿态异常问题研究及防控政策建议[J]. 中国体育科技, 2022, 58(10): 35-39.

[12] 姜晓珍, 特木其勒图. 关于学校因素对大学生体育锻炼习惯形成的影响的研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2014, 18(2): 47-50.

[13] 梁思雨, 杨光, 赵洪波. 体医融合视域下青少年身体姿态健康促进研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(4): 8-14.

作者简介: 许康明(2000—), 男, 汉族, 湖南长沙人, 硕士在读, 广西民族大学, 研究方向: 运动人体科学。张瑞(2002—), 男, 汉族, 广西北海人, 本科, 研究方向: 运动训练学; *通讯作者: 何珂峻(1968—), 女, 汉族, 湖南资兴人, 硕士, 副教授, 广西民族大学, 研究方向: 体育保健与康复。