

大学生体质不如中学生,该出招了!

□本报记者 盛丽 王路曼

在不久前发布的《中国青少年体育发展报告(2015)》中提到,多项身体素质检测显示,大学生身体素质不如中学生。早在2014年7月28日,教育部在介绍第十二届全国学生运动会筹备及学校体育改革发展有关情况时就表示,大学生体质健康下滑趋势仍没有得到遏制。体育课程不被重视、缺乏体育锻炼,一系列的原因让大学生体质变差。



【调查】

一不小心宅成了胖子

大学生可支配时间比中学生充裕,为什么会出现体质下降?“宅”在大学是一个重要原因。以基于网络的游戏、阅读、交友为主要休闲方式,久坐不动、静态生活,阻碍了大学生们养成体育锻炼的行为习惯;另外,随着大学生就业压力加大,高校抓体育建设的动力显然没有抓学科建设 and 就业率强劲。这些都导致了大学生体育锻炼时间偏少、强度较小。

“说实话,上大学前,我还算不上是个胖子,可越来越宅的生活,让我的肚子像吹气球一样,大了起来。”说这话的人叫李明学,去年刚刚大学毕业。说起自己的身体素质,李明学笑着说,“我现在上三楼都喘粗气,更不要提做什么剧烈运动了。”

180厘米的身高,74公斤的体重,这是李明学在高中毕业那一年,体检报告上记录的数字。而现在,仍然是180厘米的身高,

他的体重却“膨胀”到了95公斤。

“回想起身材匀称的时候,我还能经常跟同学一起打打篮球。高中时,我还曾经参加校运动会1500米的比赛,成绩还不错。”李明学告诉记者,中学学校里体育课和课间操,让他很容易参与到体育锻炼中,但上了大学,身体素质的下降是随着肥胖一起发生着变化。

李明学说,他就读的是一所综合性大学,虽然学校所设专业很多,学生人数很多,但校园面积并不大。校园里的运动场所也很有限。“一个400米田径操场,三个篮球场和一个足球场,就是我们全部的运动场所。”李明学告诉记者,从上大学开始,他迷上了网络游戏,不再喜欢外出运动了。

“开始,我没有电脑,就到附近的网吧里玩网络游戏,后来自己买了一台电脑,就把宿舍当

成了‘网吧’,常常跟室友一起在网络游戏中‘一决高下’。”李明学笑着说,不仅仅是他所在宿舍,很多同学跟他们一样,因为网络游戏,把自己变成了宅男。

“没课的时候一定在宿舍玩网络游戏,选修课的时候偶尔在宿舍里玩网络游戏……”这样的生活,占据李明学大学四年中的两年时间。“大二和大三,我几乎就是在网络游戏中度过的。”现在回想起来,李明学显得很懊恼,“吃完饭就坐在房间里打游戏,几乎不参加体育运动,成了让我变成胖子的罪魁祸首。”

李明学说,对于造成这样生活的原因,他自己也分析,“大概是因为大学生活要求自主性太强了,而对于我这样不会科学管理时间的人来说,很容易变得懒惰。”李明学分析,懒惰让大多数大学生变成了宅男,而自己则一不小心宅成了胖子,一个上三楼都气喘吁吁的胖子。

为男生1500米跑、女生800米跑与台阶测试。翻阅资料后不难发现,这个标准和在上世纪90年代前,国家制定的高校体测女生1200米、男生1600米的标准比起来,有所下降。

据了解,大多数高校并没有在体育课之外强制执行学生体育参与锻炼。而一周一次的体育课,也远远不能满足大学生们的身体锻炼需求。由于体育课外活动的缺乏,体育课甚至成了一些学生在大学期间唯一能参与体育运动的途径。所以,即便是体质健康标准下降,不少大学生提到测试仍然有些头疼。

大学生小王说:“上中学时,我们几乎每天都有体育课,特别是在体育加试前,体育老师还会‘特训’。即便是这么练,长跑测试还很费劲。上大学后,体育课少,课后也不怎么参与锻炼,操场都不怎么去。你说,这体育测试成绩怎么能达标。”



【出招】

多种手段让学生参与运动

怎么才能让大学生不再扮演“宅男宅女”的角色,走出宿舍,更多的来到运动场,参与到运动中来。有关部门也在思考,并且尝试采用多种手段。

2014年,团中央、全国学联、教育部、国家体育总局联合启动大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动。活动中,全国1200多所高校参与。此外,参与活动的高校还结合各自情况,开展多种活动。

比如,上海高校运用新媒体方式发动学生参与跑步;天津高校举办田径、游泳、足球、篮球等18个类别23个项目的大学生阳光体育系列赛事;清华大学将“第一堂体育课”纳入新生入学教育,培养学生的体育、健康意识;北京交通大学将“三走”活动表现纳入学校素质测评体系,高年级则跟体育达标情况挂钩。

此外,2014年,教育部印发《高等学校体育工作基本标准》。该《标准》分体育工作规划与发展、体育课程设置与实施、课外体育活动与竞赛、学生体质监测与评价、基础能力建设与保障5部分。

《标准》提到,推进课程改革,合理安排教学内容,开设不

少于15门的体育项目。每节体育课须保证一定的运动强度,其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于30%;要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容,考试分数的权重不得少于30%。

此外,《标准》还对高校课外体育活动和竞赛提出要求。具体包括,将课外体育活动纳入学校教学计划,组织学生每周至少参加三次课外体育锻炼,切实保证学生每天一小时体育活动时间。学校每年组织春、秋季综合性学生运动会(或体育文化节),参与运动会的学生达到50%以上。经常组织校内体育比赛,支持院系、专业或班级学生开展体育竞赛和交流等活动。学校成立不少于20个学生体育社团。

值得一提的是,《标准》中有关学生体质监测与评价的内容中提到,建立健全《国家学生体质健康标准》管理制度,学生测试成绩列入学生档案,作为对学生评优、评先的重要依据。毕业时,学生测试成绩达不到50分者按结业处理(因病或残疾学生,凭医院证明向学校提出申请并经审核通过后可准予毕业)。毕业年级学生测试成绩及格率须达95%以上。

【建议】

别懒了,动起来

周楠是一名健身教练,从专业体育院校毕业4年多时间了,他一直从事运动健身事业。他介绍,“现在,我所在健身房的会员当中,有一半人是来减肥的,不管男士还是女士。他们都希望通过锻炼,减掉自己身上的赘肉,提高身体素质。”

周楠表示,“而这些前来减肥的会员大多数发胖的原因都是因为太宅了,再加上不健康的饮食生活习惯,身体素质自然急剧下降。”所以我常常建议他们,

生命在于运动,只要别再宅了,科学地进行运动,任何人都能拥有健康的体魄。

“其实,对于很多大学生来说,阻碍他们提升身体素质的主要原因在于‘懒’。”周楠说,“他们在享受相对自由的时间里,不重视锻炼身体,也不懂得如何练出健康体魄。所以我建议,宅男宅女们,走出房间,走向户外或走进健身房,选择你们喜欢的运动项目,动起来,提升身体素质就从现在开始。”

大学体育课常被忽略

不久前,《中国青少年体育发展报告(2015)》发布。《报告》集中反映了近年来中国青少年体育领域的基本状况和主要进展。作为其中一大看点,多项身体素质检测显示,大学生身体素质不如中学生。

在调查中,记者发现,导致大学生身体素质堪忧现象产生的一大原因是,不少大学生对于体育锻炼意识明显不足,而大学课程中体育课程的设置也常常被忽略。

2014年7月,教育部发布《高等学校体育工作基本标准》。其中提到,高校必须为一、二年级本科学生开设不少于144学时(专科生不少于108学时)的体育必修课,每周安排体育课不少于2学时,每学时不少于45分钟。为其他年级学生和研究生开设体育选修课,选修课成绩计入学生学分。每节体育课学生人数原则上不超过30人。

尽管有关部门发布上述要求,以此来提升大学生身体素质,但是实际效果却不太理想。目前,不少大学采取前两年体育课为必修课,后两年为选修课的教学方式。即便是这样安排,还有不少学生对体育课爱答不理。“体育课啊,每周只有一次。”采访中,一位大二学生介绍,“大学不怎么重视体育课设置,成绩更别提啦。课堂上请假是常事。”

的确,和英语四级、研究生考试相比,很多大学生对于体育课和体育锻炼都显得很重视。“体育课成绩再差也没有什么太大的影响,突击突击就能过关。还是文化课的成绩更重要。”一位大三的学生说,“特别是到了大三、大四很多人都在忙着准备研究生考试,每天都是宿舍、自习室这么跑,有时候吃饭都不顾啦,怎么会还有时间顾体育锻炼。”

根据《国家大学生体质健康标准》要求,高校耐力项目测试