

# 社会支持视阈下青少年体质水平改善问题探析

张 昕 汪 冉

(大连大学体育学院 辽宁 大连 116622)

**摘 要:** 青少年体质健康是一个综合性的社会问题,从社会支持理论视角探讨了社会支持对改善青少年体质水平的作用,研究认为改善青少年体质水平的社会支持重点在于明确权力关系、促成家庭教育立法、创建健康教育环境以及完善监督与评价机制等方面,旨在为相关部门制定青少年体质健康促进政策提供理论参考。

**关键词:** 社会支持; 体质健康; 青少年

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

文章编号: 1672-1365(2014)01-0025-003

## Social Support for Adolescent Physique Level of Improvement of the Physical Health

Zhang Xin, Wang Ran

(Physical Education Institute of Dalian University, Dalian 116622, China)

**Abstract:** Adolescent physical health is a comprehensive social problem, discusses the role of social support to improve the physical level of adolescent from the perspective of social support theory, studies suggest that to improve the physique level of adolescent social support key lies in is clear about the power relations, promote family education legislation, creating health education environment and improve the supervision and evaluation mechanisms, aimed at provide a theoretical reference for the relevant departments to formulate policies to promote the physical health of young people.

**Key words:** social support; adolescent health; young people

## 1 前言

建设体育强国是落实科学发展观的科学定位,其根本目标就是提高全民身体素质和生活质量。在由体育大国向体育强国的进程中,“健康中国”背景下提高青少年体质健康水平已成为当代社会急需解决的重大课题。长期以来青少年体质的薄弱状况成为困扰我国教育和社会发展的一大问题,在全面建设小康社会关键时期和社会主义和谐社会的背景下,切实改善青少年体质健康状况面临着良好的历史契机前所未有的有利条件。

青少年体质健康是一个综合性的社会问题,教育观念、社会结构以及生活方式的变迁是影响青少年体质水平的重要因素。目前,青少年体质健康方面存在的问题很大程度取决于全社会崇尚运动、珍视健康的氛围,以及对体育教育的重视程度都还相当薄弱。只有全社会共同努力,政府、学校、家庭形成合力,真正形成体育工作网络,青少年体质水平的改善和提升才可能成为现实。本研究为培养青少年学生自我保健能力和终身体育意识,形成良好的生活习惯和文明健康的生活方式,促进社会、学校、家庭的有效引导和保障作用服务,为相关部门制定青

少年体质健康促进政策提供理论参考,为大中小学体育教学改革提供思路。

## 2 青少年体质水平改善的内涵

### 2.1 关于社会支持理论

所谓社会支持(social support),是指个体经历的各种社会关系对个体的主观或客观的影响。社会支持从性质上一类是物质上的直接援助以及社会网络、团体关系的存在参与;另一类是主观体验到的情感上的支持。大量研究表明:在相同社会情境下,受到较高心理或物质支持的人身心更为健康。任何人都生活在错综复杂的社会关系之中,并通过特定的网络关系获得社会保障和支持。

### 2.2 社会支持改善青少年体质水平的含义

与成年人相比,特别是中、小学生还不是完全独立的社会人,相对而言,中、小学生包括大部分大学生对其社会关系网络的依赖性还很强,在其成长过程中更容易受外界因素影响。青少年生活的环境主要是学校、社区和家庭,它们对青少年学生体质健康问题都负有不可推卸的责任。青少年的体质健康问题不是教育部和各级学校可以单独解决的,提高并促进学生的体质水平需要社会、学校和家庭共同努

\* 收稿日期: 2013-11-29

基金项目: 2012年辽宁省社会科学规划基金自选项目(L12DTY005)。

作者简介: 张昕(1968-)女,吉林四平人,副教授,硕士,研究方向:学校体育。

力,以“健康第一”的思想,关心和大力支持学校体育工作的开展。青少年是国家的未来和民族的希望,青少年体质水平的改善和提升是一项社会工程,涉及教育、卫生、财政、文化、公安、人力资源和社会保障等诸多行政领域,不仅包括各级各类学校,还包含体质监测机构、医疗卫生单位甚至社区组织等。全社会相关部门、单位、人员都应共同努力、密切配合,青少年体质水平的提升在政府、学校、社区、家庭以及青少年自身的行为等资源的共同作用下才能实现。

### 3 社会支持对改善青少年体质水平的作用

#### 3.1 家庭方面

家庭教育在整个教育体系中是最为重要的组成部分,是成功的社会教育不可或缺的一份力量保障,特别是中、小学生的健康成长不可能脱离家庭的投入和支持。然而,由于大多数小学生家长处于青壮年创业阶段,对孩子的体质健康关注不足,又有时力不从心是客观现实。而学校层面关心更多的也只是课业成绩,特别是对小学生的身心健康关注度明显不高。家长依赖学校,学校漠视的现象并不少见,小学生体质健康问题近乎成为盲区。所以,必须强化家庭对小学生体质健康的关注度和投入更多精力的责任意识,小学及初中期间是青少年体育锻炼意识培养的初始阶段,也是终身体育锻炼意识和行为养成的启蒙阶段;高中、大学阶段是青少年体育锻炼意识培养的重要阶段,也是终身体育意识和行为养成的定型阶段;家庭的责任、影响和支持保障作用不容忽视。

家长在注重科学的饮食习惯和方法养成,适时控制学生的饮食,鼓励和督促学生平时适当的运动方面的作用无人替代。家长正确的教育观和成才观以及健康的家庭教育和生活方式给各阶段青少年学生带来成功、成才的保障是不言而喻的。家长更有责任和义务在饮食质量和安全方面对学生的健康成长保驾护航。

#### 3.2 学校方面

目前学校体育教育事业整体依然薄弱,地区、学校之间发展不平衡。认真执行“健康第一”指导思想是学校的责任,2011年教育部关于学生“每天锻炼一小时”的相关调查显示:仅有20%能做到,大学生体育锻炼时间普遍低于中、小学生,中小学生课业减负后业余时间多用于补课、看电视、上网、游戏……。学校应大力开展各种体育活动,通过休闲娱乐的体育活动,使学生在轻松的氛围中主动健身,享

受运动乐趣,增强人际交流与协作的机会,缓解学习和生活中的压力,从学习中获取体育知识技能以及价值观并形成一种健康的生活方式,最终促进青少年的体质健康水平的提升。

目前青少年体质健康存在的突出问题与缺乏相关健康知识,缺乏对自身体质健康状况的关注度,自我调适能力差,膳食不合理、缺乏运动等现象密不可分,因此在各类学校体育教学课程标准中以必修课程形式面向在校学生增设专门的体质健康教育课程及其必要。特别是针对女生的科学减肥健康教育空缺,学校教育只有将运动加上饮食营养平衡,让运动成为生活习惯,正确处理健康与美的关系,学生体质健康水平才能真正提升。

#### 3.3 政府方面

目前,教育部在落实“每天一小时校园体育活动”中对各级学校的要求不到位,亟待出台并尽早建立一票否决评价机制。由此,必须完善素质教育评价制度,加快完善制定《青少年体育法》、《国家青少年健康体能干预标准》以及《校园体育运动安全条例》等政策法规,保证学生每天锻炼一小时并成为他们的自觉行动,只有健康素质成为评价学生全面发展的重要指标,随着学校体育工作的不断完善,青少年身体素质才能得到大幅度提升。

政府要统筹协调,落实《公共文化体育设施条例》,市政规划应充分考虑青少年体育锻炼需求,要与学校体育设施建设综合利用。特别是农村学校体育条件的改善,应重点落实“农民体育健身工程”。目前,公共体育场馆和运动设施免费或优惠向周边学校和学生开放的情况还不理想,学校体育场馆在课余和节假日开放的情况也并不乐观。只有青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式形成了,崇尚运动、健康向上的良好风气和珍视健康、重视体育的氛围才会形成。

中考加试体育的意义在于以考促教、促练,同时必须兼顾学生个性发展以及终身体育意识和能力的形成。体育加试是体育教学和素质教育的一个重要手段,招生及就业考试必然要将健康素质考核摆在首位。因此,社会各界都对体育加试寄予了很高的期望,目前的中考体育加试制度还需在科学设置考核项目、逐步加大体育成绩在学生综合素质评价中的权重和区分度等方面不断完善,随着全社会正确健康观、成才观的逐步形成,中考体育加试制度只有朝着更好的方向发展,才能发挥其对增强青少年体质的积极导向作用。

## 4 改善青少年体质水平的社会支持重点

### 4.1 明确权力关系

教育是一项复杂的系统工程,社会(政府)、学校、家庭各自应有明确分工,各尽其责,不能仅从各自角度出发,互相推诿,相互依赖。政府应在青少年体质水平改善中发挥主导作用,各级地方政府的体育、教育部门负责提供体育场地设施,配备体育师资,开展体育活动。卫生、人力资源和社会保障行政部门负责卫生与营养。各级学校学生体质监测中心负责提供及时、准确体质健康信息资料等。体质健康教育本质上应归属为养成教育,更需要全社会协作创设一种长期广泛且潜移默化的教育氛围。“健康第一”的教育理念在全社会的每一个角落都应深入人心,无论是家长、学校还是政府,全社会都应该主动担负起自己应该承担的责任,只有珍视健康、重视体育的氛围在全社会早日形成,政府、学校以及家庭的责任厘清了,为学生的健康成长提供有力支持和社会保障前提下,青少年的体质健康水平才能真正改善。

### 4.2 促成家庭教育立法

西方文化思潮不仅在饮食结构上影响青少年使价值观改变,渗透到他们的生活方式之中,形成不利于健康成长的社会文化环境和氛围。现代电子科技,尤其是网络对青少年的冲击较为强大,影响并改变着青少年的生活方式,我国独生子女比例增加,青少年过分被溺爱,户外运动减少,懒惰现象严重,膳食结构上对于三高类等食物摄取的比例增加,在运动缺乏、营养失衡的现状下,青少年的肥胖率必然上升。因此,中、小学校要重视对家长的体育健康观培训,家长对体育教育有正确的知识和判断力会对学生体质健康起到事半功倍的作用,直接影响学生的行动。跟进家庭对学生体质健康的关注度以及责任意识,加紧促成家庭教育立法,并逐步完善家庭教育机制,适时促进家庭教育走向科学化,为青少年健康成长提供社会支持和保障。家庭和社会的力量与资源在青少年体质健康水平提升过程中尤为重要,提高并促进学生的体质健康需要学校、社会和家庭三方共同努力。全社会和家庭都应该树立“健康第一”思想,关心和大力支持学校体育,充分发挥各项体育资源对促进青少年体质健康积极作用。引导全社会树立“健康第一”的理念,营造全社会共同促进青少年体质健康的良好局面,是提高青少年体质状况的有效途径。

### 4.3 创建健康教育环境

青少年自身的健康意识在其体质水平提升过程中尤为重要,体质水平的改善需要青少年主动的参与,在学校健康教育中积极倡导并激发提高自身健康水平的认识,增强自控能力,积极改正不良生活习惯,培养良好的生活和卫生习惯,增强主动获取健康相关知识的能力。健康教育在青少年体质水平改善的过程中,其引领作用不可忽视。有计划、系统的健康教育,可使青少年预防疾病的发生,引导形成有益于健康的行为和生活方式,提高生活质量。科学的营养与良好的卫生条件在提高青少年体质健康水平的过程中也起到非常重要的作用,需要家庭、学校与卫生单位配合,保证摄入均衡的营养,并提供良好的卫生服务等。一个健康的教育环境是青少年体质水平改善的基础,不仅需要政府领导以及各相关部门的密切配合,而且与群众的广泛参与,乃至社会团体组织的支持也密不可分。在各相关部门的合作、互助中青少年体质健康水平才能提升。

### 4.4 完善监督与评价机制

坚持社会效益优先的评价原则,评价应涵盖改善青少年体质健康水平所涉及的体育场地设施、人员配备、资金投入情况以及社会满意程度等,“健康第一”是评价的主要标准。可采取定性定量相结合的综合评价方法。

监督主要是对人、财、物等资源进行,并充分发挥电视、网络以及杂志、报刊等大众媒体在社会监督中的作用,从而实现青少年体质水平的偏差行为的矫正和制约作用。各类学校都有必要设立学生体质健康教育网站,为青少年体质现状的查询以及科学研究建立平台。

### 参考文献:

- [1] 中共中央、国务院. 中共中央国务院关于加强青少年体育增进青少年体质健康的意见[N]. 人民日报, 2007-05-25.
- [2] 苟雅宏. 社会支持基本理论研究概述[J]. 学理论, 2009, (12): 74-75.
- [3] 马新东等. 美国青少年体质研究探析及对我国的启示[J]. 体育与科学, 2010, 31(1): 81-83.
- [4] 岳保柱. 构建我国青少年体质健康促进服务体系的若干思考[J]. 西安体育学院学报, 2011, 28(4): 453-457.
- [5] 张宝强. 20世纪50年代以来美国促进学生体质健康的举措及其启示[J]. 体育学刊, 2010, 7(3): 52-56.
- [6] 樊炳有. 体育公共服务的运行机制探讨[J]. 体育与科学, 2010, 31(2): 25-32.