

“体医融合”对职业高校学生的健康促进研究

赵甲奎¹ 李海军²

(1. 兰州资源环境职业技术大学 甘肃兰州市 730000 2. 甘肃省中医院 甘肃兰州市 730000)

摘要: 高校大学生是国家的希望与未来,是推动社会进步的主要人群。在中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出:加强健康教育,要从提高全民健康素养和加大学校健康力度两方面入手。这就对高校的体育工作有了新的指导方向。经研究表明,身体活动水平越低发生多种慢性疾病的几率会越高。普遍缺乏自主锻炼的意识,也是造成青少年过早出现健康问题的客观原因。本文以“推进体医融合发展,构建体医融合模式,将体育与医疗相融合,突出科学运动的必要性。通过政策支持、优化课程设置、引进专业人员等措施,推动“体医融合”在高校体育教育中的实施,建立科学的、有效的、开放的体育教学思维模式。提升学生的健康意识和健康水平,为他们的成长和发展创造更好的条件。也为高校的体育教育改革注入了新的活力和新的方向。

关键词: 体医融合; 职业高校; 体育教育改革

1 研究背景

在中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,其中明确提出:加强健康教育,要从提高全民健康素养和加大学校健康力度两方面入手。将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教学的重要内容。将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容。再到2022年国务院办公厅关于印发“十四五”国民健康规划的通知中,加强健康促进与教育、推进健康生活方式、开展全民健身运动等等的重要指示中,都不难看出科学有效的运动是能够提高自身生理机能和增进身体健康,提高机体免疫力、促进新陈代谢。从而达到从“治已病”到“防未病”的战略目标。

目前有数据显示近七成的学生每天锻炼的时间不足一小时,现在的学生更加依赖电脑、手机、互联网。普遍缺乏自主锻炼的意识,这也是在青少年在身体发育阶段造成锻炼不足,肥胖、肩颈疼痛、脊柱侧弯、腰腿疼痛和心脑血管疾病等问题过早出现的客观原因。

2. 研究意义

我国目前处于时代高速发展的时期,每个人都知道生命在于运动,但是当前我国大众的生活方式或多或少都存在很多不健康的因素,每个人的生活习惯和体质健康都有密切的联系。在工作生活中,长期久坐缺乏锻炼,运动量不足,直接影响到身体素质水平。中老年人虽然已经感受到运动对健康的重要性,其参与运动的人群较多,但是也经常会出现由于盲目健身造成的运动损伤。掌握科学的健身知识对于每一个人的健康都有着积极地促进作用的。让学生能够在在校期间,对自身身体素质、健康、体态有初步了解。认识到问题后,针对自身情况提高身体素质,缓解因缺乏锻炼造成的身体疼痛,改善因不良习惯造成的体态问题。那么在高校体育教学中,所传授给学生的就不仅仅是不同运动项目的技术技巧,更重要的是在教学中实现体育与医学的互补互动,从而通过科学的运动提高自身身体素质,学习如何在运动中保护自己。优化课程内容,使学生从科学的运动方法中学会如何调控自身的问题,对有效提高自身健康水平有着重要的作用。同时也能推动中老年人“体医结合”的疾病管理模式,提高运动伤病的防治能力,提高锻炼效果,预防运动损伤,减少因运动量少所产生的心脑血管等慢性病。

3. 当前在校大学生体育运动现状

当下在校大学生的运动状况具有多样性与复杂性。总体来看,大学生的运动参与度和运动频率存在差异,具体情况可以从以下几个方面进行分析:首先,一部分大学生对运动保持着较高的兴趣和参与度,积极参加各种体育活动。这些学生通常具有较强的健康意识,运动不仅是他们的兴趣爱好,也是保持身体健康和减压的一种方式。其次,还有一些大学生虽然认识到运动的重要性,但由于学业的压力、时间管理不善等原因,运动频率相对较低。这部分学生往往在课业繁重时就会停止运动。最后,还有一部分大学生对运动兴趣不大,可能是因为缺

乏运动习惯或对运动项目了解不多,甚至可能因为自身体能或健康问题而无法参与与高强度的体育活动。总的来说,尽管越来越多的学生意识到运动的重要性,但实际的运动参与度和频率仍然收到多种因素影响。

中国青年网校园通信社针对全国25125名大学生的调查问卷中显示每周运动4次以上学生为25.2%;每周运动3次的学生为26.61%;每周运动2次及以下的学生为48.19%。而在时间上58.7%的学生运动时间不超过30分钟。在运动类型上,排名第一的是选择球类运动的学生为60.03%;第二则是田径类运动。此数据显示近五成大学生每周运动不足三次

4. 推进“体医融合”的策略分析

高校大学生是国家的希望与未来,是推动社会进步的主要人群。近年来随着国家全民运动的兴起,校内外体育活动的推广,越来越多的学生投入到多种多样的运动项目中。但是在运动健身过程中,运动损伤的风险也是客观存在的。在我校体育课程为公共基础课,每年都会对在校不同年级学生进行《国家学生体质健康标准》的测试,造成肌肉及关节的损伤的事故时有发生,有些学校和地区甚至出现在运动时造成残疾,甚至猝死的现象。一旦出现损伤便会对学生生理、心理和经济上带来损害。因此“体医结合,健康促进”就显现出它的重要性。在全民健身、健康中国的战略下,把科学运动、运动康复和防治慢病的理念,正确有效的融入校园中体育中,这将更好的促进学生的健康。并且应该加大教师在大学体育公共课程中对“体医融合”内容的灌输,同时在学校设置运动康复课程,来完善在校体育教学结构,针对在校学生的生活习惯特点以及身体状况,制定锻炼内容和运动量。

5. “体医融合”的必要性

大学生正处于生理和心理发展的关键时期,学习压力大,生活方式变化多端。科学的运动模式可以帮助他们保持健康的身体状态,预防疾病,增强体质,同时也有助于缓解压力、提高学习效率和促进心理健康。将体育与医疗相融合,开展科学运动的有这相当必要的作用。通过将体育与医疗融合,学生在课堂当中不仅可以学到更多健康和运动的科学知识,还可以教会学生如何正确的运动,并且让他们了解运动的原理和受伤后的处理办法,以及健康饮食的重要性。这也体现出“体医融合”的意义所在。这种综合性教育对学生身体长远发展也非常有益。将科学的运动模式结合健康的医学指导,并提供个性化安全的运动方案,确保学生的运动安全且有效。这也体现了“体医融合”的独有的优势。其具体优势大致体现在以下三个方面:

(1) 提高运动效果。通过专业的医疗指导和科学的运动计划,学生可以更有效地锻炼身体,达到更好的健身效果。

(2) 预防运动损伤。体育与医疗融合可以帮助学生了解运动中的风险,学会在运动中保护自己,并使用设备进行运动后的恢复,从而减少运动损伤的发生。

(3) 促进全方位健康及培养健康的生活习惯。通过学习和实践,学生可以养成良好的运动和健康的生活方式,从而减少

未来慢性病的发生几率，这对他们未来的工作和生活都有着深远的影响。

6. “体医融合”重点和难点

“体医融合”科学运动进入校园的重点方面：

(1) 建立健全的健康教育体系。在课程设置中增加健康与运动科学的内容，让学生了解科学运动和健康管理的基本知识。

(2) 提供多样化的运动项目。根据学生的兴趣和体能水平，设计丰富多样的体育活动和课程，满足不同学生的需求。

(3) 加强专业指导和支持。聘请或培训专业的体育和医疗互通人员，为学生提供个性化的运动方案和健康指导，确保运动的安全和有效性。

(4) 开展定期健康评估。定期进行体检和健康评估，根据评估结果调整学生的运动计划，确保运动强度和方式的科学性。

(5) 营造积极地运动氛围。通过组织各类体育比赛、健身挑战、健康讲座等活动，激发学生的运动热情，促进良好健康习惯的养成。

“体医融合”科学运动进入校园的难点方面：

(1) 资源和设备不足，学校的体育和医疗资源有限，缺乏专门的设备、场地和专业人员来支持综合性的健康项目。

(2) 学生参与度低，部分学生对运动的兴趣不高，或是因为学业压力、时间紧张而难以坚持参加体育活动。这需要有效的激励及时和活动设计来提升参与度。

(3) 跨部门合作困难，体育与医疗的融合需要体育、健康、心理等多个部门的紧密合作。然而在实际操作中，部门之间的沟通和协调常常面临挑战。

(4) 观念转变缓慢，学校和学生对体育和医疗融合的理念不够重视，需要时间和努力来改变传统观念。

7. “体医融合”的可行性

(1) 政策支持

“体医融合”是对高校学生健康的促进，让科学运动进入校园。是以《“健康中国 2030”规划纲要》中“加强体医融合和非医疗健康干预”与国务院印发国民营养计划（2017-2030）强调“推进体医融合发展，构建体医融合模式，发挥运用干预在影响相关慢病预防和康复等方面的积极指导作用”。“体医融合”是体育与医学的交叉融合，是健康中国战略的重要举措之一。是通过体育运动促进学生身体素质，利用医学知识来指导体育运动内容。实现体育与医学互补互动，提高学生的健康水平，也为高校体育教育的改革指明了方向。

(2) 学生健康需求

高校学生长期以来在紧张的学习生活中缺乏科学的健康知识、健康行为和习惯。学生正处于身心发展的关节时刻，学生离开家庭融入学校集体生活的环境中，在生活学习中都需要独立面对许多问题。然而由于长期以来的学习压力、生活习惯和心理等因素的影响。高校在校学生的健康状况出现了或多或少的问题。肥胖、近视、脊柱侧弯等问题普遍存在。一部分不爱运动的学生在长期来的屈腿屈膝，不健康的生活习惯中，形体外观也发现一些肉眼可见的改变，高低肩、颈部前倾、含胸驼背、骨盆倾斜、长短腿等问题也是很常见。这些问题如果不重视，没有科学的运动方法作为指导，随着年龄的增长就会带来肩颈方面的疾病和腰椎方面的疾病等。而另一部分经常运动的学生，也因长期不科学的运动导致肌肉和骨骼损伤的各种问题。这个年龄段的学生对自身健康有着强烈的渴望和追求，全方位的培养学生健康良好的生活习惯和运动模式。将健康教学融入高校的体育课程，通过体医结合的方式提升学生的健康意识和健康水平，是对当代学生健康的迫切需求。

(3) 职业高校体育教育现状与改进措施

近年来在国家政策的支持和社会对职业人才需求的增长下，职业类高校的发展前景越加广阔，报考人数和就业率也在不断增加。为了保障将健康的职业人才输送到社会，那就需要

在当前体育公共课程的基础上，落实国家“健康中国 2030”的战略方针。优化目前教学模式单一和教学手段陈旧的体育课程。在原本单一的篮球、足球、跑步等项目教学中，融入“体医融合”的理念，开展科学运动概念。帮助学生保持健康身体状况、预防疾病、增强体质、促进心理健康。通过体育和医疗的融合，一方面学生可以学到更多的健康和运动的科学知识。让学生在专项体育技术技能的同时，学会如何正确的运动，了解运动的原理。让学生学会粗略评估自己身体问题和出现问题怎样通过运动手段来得到有效的恢复。另一方面可以预防运动损伤，更好的保护自己和出现运动损伤后如何恢复，减少运动损伤的发生。最后一方面也是促进全方位健康及培养健康的生活习惯。通过学习和实践，学生可以养成良好的运动和健康的生活方式，从而减伤未来慢病的发生几率，这对他们未来的工作和生活都有着深远的影响。

(4) 高校开展体医融合的具体措施

首先，高校开展的公共体育课程应增加健康教育相关的内容和比重。大学生的认知水平相比少年时期要有很大的提高，对自身体型和健康要求比少年时期也更加高。所以应该在公共体育课程中加入人体解剖、运动生理、和运动营养等内容。通过课程的优化，让学生了解自己身体健康所存在的隐性问题，了解身体进行体育锻炼时各肌肉骨骼的运动原理，工作生活中身体肌肉骨骼需要改善的问题。在体育实践课程中加入身体测试，身体成分分析等，并且针对性的解决问题。让学生明白健康的身体对未来工作的重要性，科学的运动才能够让生活、学习和未来的工作更高效。其次，加强高校和医院之间的合作，邀请医学专家、运动康复专家等在校园中进行运动康复和健康教育的讲座和培训，一方面可以提高学生对身体健康的认识和理解。另一方面也是对体育教师运动康复理论知识和技能的提高。让体育教师在日常教学中，可以对学生进行差异化的评价，根据学生的个体差异和成长中身体所出现的问题，给予合理的评分和解决办法。这不仅可以有效提高学生身体素质，更重要的是可以避免和改善身体出现的问题。

结语

综上所述，体育教学是高职院校教育教学当中重要的组成部分，其肩负着提升学生身体素质、培养学生健康意识的重要责任。高校开展“体医融合”不仅是可行的，而且是非常必要的。通过将“体医融合”思想融入到高职院校体育教学当中，紧跟当代教育规律和趋势。加上政策支持、优化课程设置、引进专业人员等措施，可以推动“体医融合”在高校体育教育中的实施，提升学生的健康意识和健康水平，为他们的成长和发展创造更好的条件。也为高校的体育教育改革注入了新的活力和新的方向。这也无形间响应了当前我国高等职业教育当中的“健康第一、终身体育”的指导思想。符合国家战略需要和大学生身体及心理的需求。

参考文献：

- [1]我国“体医融合”复合型人才培养研究[J]. 夏成龙.中国公共卫生管理,2023(05).
- [2]“体医融合”背景下高职院校“一体两翼”体育教学模式实践研究——以广州华立科技职业学院为例[J]. 韦建林.冰雪体育创新研究,2021(07).
- [3]基于体医融合的高职业院校体育特色项目建设[J]. 张璇;孙卫华.体育风尚,2020(11).
- [4]健康体适能训练对青少年身体素质提升的重要性研究. 邵佳颖.文体用品与科技,2022(05).
- [5]医学类高职院校“体医融合”教学改革探究[J]. 苑显英.运动精品,2023(05).

课题名称：本文为兰州资源环境职业技术大学，“体医融合”对高校学生健康促进研究，课题编号（X2024A-04）的项目成果。