

健康中国战略行动下体质与学生体质健康的关系探究

唐林杰¹ 齐柄超¹

湖南工业大学体育学院, 湖南 株洲 412007

摘要: 健康中国战略对推动中国式现代化、实现民族伟大复兴意义重大,是党中央、国务院的重要部署。人民健康始终是国家关注重点,健康中国建设现已成为多层次、全方位的动态系统工程。理论发展与实践推进使我国人民健康实践成果显著,但学理与实践的衔接不足,从动态视角深入研究该战略也较为缺乏。文章认为应当厘清体质与健康间的关系,探究这些构建了一个更为科学、全面的体质健康发展框架,有助于推动学生体质健康水平的全面提升。以期推动健康中国战略的全面实施。

关键词: 健康中国战略; 体质健康; 学生体质

引言

党的二十大报告指出,要深入推进健康中国行动,积极倡导文明健康生活方式。随着生产力水平的总体提升,人民对美好健康生活的向往愈发强烈,而这一诉求恰是衡量民族昌盛与国家富强的关键指标。《“健康中国 2030”规划纲要》明确将“全面推进健康中国建设”列为一项重大战略任务。健康中国发展战略的实施,以“人的全面发展”为核心目标,致力于将健康保障确立为公民的基本社会权利。在国际层面,众多国家政府也陆续出台健康国家战略,其核心目标与我国相契合,均聚焦于剖析影响健康的各类决定性因素,并通过制定相应政策及优化环境条件,以期达成改善国民健康状况的愿景^[1]。

随着新阶段的到来,关注体质与学生体质健康的问题成为“健康中国”战略中一个备受关注的议题。但随着时代的发展,经济提升和学生体质下降形成的现实错位引起了各方面的关注。针对我国学生体质下降的现状,我国已经有学者对此进行了深入的研究。从青少年学生体质健康政策方面切入中小學生体质健康教育政策监控方面进行探讨等都认为学生

体质健康是民族生存之基,不仅是一项长远的战略目标,更是国家和社会的重任。

在这一背景下,厘清体质与学生体质健康的关系,探究这些要求构建了一个更为科学、全面的学生体质健康发展框架,有助于推动学生体质健康水平的全面提升。

一、健康中国行动对学生体质的政策

(一) 健康中国行动的政策框架

党的二十届三中全会提出,在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。健康中国发展大会以“共建共享全民健康”为宗旨,汇聚了丰富的医疗卫生和健康资源,一定会继续为推进健康中国建设凝聚更多智慧和力量,为动员全社会支持参与健康中国行动发挥更重要的推动作用^[4]。其中新阶段的政策框架在构建全面健康国家的目标下,进一步强调了对学生体质的重视。在这一新的政策框架下,政府通过系统性的措施和战略规划,致力于全面提升国民的健康水平,以迎接社会结构和健康需求的快速变化^[2]。

1. 整体政策导向

健康中国行动的政策框架明确了以人民为中心的发展理念，突出了全面建设健康中国的宏伟愿景。政府将全民健康放在国家整体战略的核心位置，强调“预防为主”和“全员参与”的原则。在这一导向下，对学生体质的政策将更加注重预防与培养，旨在通过全社会的共同努力，提高学生体质水平，形成全民健康的生活方式^[3]。

2. 学生体质政策的明确目标

在新阶段，健康中国行动明确了对学生体质的具体目标。政府通过设定清晰的指标，力求实现学生体质的全面提升。这些目标涵盖了生理健康、心理素质和社交能力等多个方面，使学生体质政策更加全面、系统，有助于全面培养学生的身心健康。

3. 科技赋能的体质监测体系

在健康中国行动的新阶段，通过构建现代化的科技驱动体质监测体系，能够实现对学生的体质数据的全面收集。这一过程需要持续的科学分析和精准判断，聚焦关键要素，有效解决公众关注的健康“难点”“堵点”“痛点”问题，确保政策实施的“最后一公里”畅通无阻，从而提升民众的获得感、幸福感和安全感^[5]。这不仅有助于更精准地把握学生体质的现状和潜在问题，还为政策的制定与优化提供了坚实的科学依据，推动健康中国战略的深入实施。

4. 跨部门协同推动

在健康中国行动的政策框架中，政府提出加强卫生、教育、体育等相关部门的协同合作，形成多部门联动的政策推动机制。特别是在学生体质领域，政府将通过跨部门的协同推动，整合资源，促进学生体育政策的全面实施。

5. 强化社会参与

政府鼓励社会各界积极参与学生体质政策的实施，通过建设社会化的运动场所、推动家庭与学校的合作等途径，形成社会大众广泛参与的良好氛围。这将有助于扩大政策影响力，形成全社会对学生体质的关注和支持。

（二）学生体育政策的演变

学生体育政策的演变是健康中国行动新阶段的一个重要方面，其经过多个发展阶段的变迁，旨在更好地适应时代需求、促进学生体质全面提升。

1 早期阶段：强调基础体育普及

在健康中国行动初期，学生体育政策主要强调基础体育的普及与推广。政府通过制定相关政策，鼓励学校加强对学生的体育课程设置，提升基础体育设施的建设水平。这一阶段的政策重点在于确保学生接受到基本的体育锻炼，以增强体质基础。

2 转折期：注重竞技体育与特长培养

随着社会发展和教育理念的变化，学生体育政策在一定时期内发生了转折。政府逐渐关注学生的个性发展，注重培养体育竞技和特长。学校加强对优秀运动员和特长学生的培训与支持，体育竞技活动成为学校的突出亮点。政策的演变在一定程度上反映了对学生体育全面发展的新认识，以及对个体差异化发展的尊重。

3 现阶段：强调全面素质培养

进入健康中国行动新阶段，学生体育政策更加强调全面素质培养。政府提出建设更加科学、全面的体育课程，注重培养学生身心健康，强调体育教育与全人教育的有机结合。政策演变核心理念在于培养学生的多方面能力，包括身体素质、团队协作、创新思维等，促进学生全面成长。

4 引入新科技：推动体育教育创新

在新阶段，学生体育政策将更加注重科技与体育的深度融合。政府提倡利用新科技手段，推动体育教育的创新发展。引入智能化设备、大数据分析等技术手段，为学生提供更个性化、科学化的体育锻炼方案。这一演变体现了政府对科技在教育领域的认可，强调技术创新对学生体育的积极影响。

5 促进社会参与：多元化体育发展

学生体育政策在新阶段鼓励社会各界广泛参与,形成多元化的体育发展格局。政府支持社会体育组织、企事业单位等与学校合作,丰富学生体育活动内容。这一政策演变旨在通过社会资源的整合,为学生提供更广泛、更丰富的体育锻炼机会,促进体育活动的多层次发展,也为学生体质与体质健康的关系提供了更为多元化的政策支持。政策的不断演进将为学生体育教育注入新的动力,促进学生在全面素质上的更好发展。

(三) 健康中国行动对学生体质健康的要求

健康中国行动作为国家层面的重大战略,对学生体质健康提出了明确而全面的要求。这些要求旨在倡导全民健康理念,通过培养学生良好的生活方式、提高体质水平,全面促进学生身心健康的发展。

健康中国行动对学生体质的要求注重个性化发展。认识到每个学生的身体状况、兴趣爱好和发展潜力都存在差异,政府鼓励制定个性化的体育锻炼计划,使每个学生都能在适合自己特点的环境中得到充分发展。健康中国行动还要求学生体质健康需与全面素质培养结合。强调学生的体育活动要贯穿于学生的整个教育过程,与其他学科相互渗透,实现全面素质培养的有机融合。这种整体要求有助于使学生在体育锻炼中获得全面发展,既有助于提升体育水平,也有益于提升其他学科能力。

此外,健康中国行动对学生体质的要求还包括强调健康教育。政府要求学校在体育教育中注入健康知识,使学生了解正确的健康观念、饮食习惯和生活方式,以更好地形成良好的生活习惯。这种要求有助于提高学生对自身健康的自我管理能力,预防疾病的发生。

健康中国行动对学生体质健康提出了社会参与的要求。鼓励学生参与各类体育比赛、社会体育活动,增加社会互动,培养团队协作意识。这一要求有助于将学生体质锻炼与社会

参与结合,为学生未来的社会发展奠定基础。健康中国行动对学生体质健康提出了全面、个性化、整体化、健康教育和社会参与的要求。

二、体质与学生体质健康的多维度探究

(一) 体质的多维度解释

体质一词是体育科学中最基本、最重要的概念之一,这是因为它所反映的客观事物一人的体质,是体育科学研究中最基本的物质客体。体质这个概念是一个普遍概念,也是一个实体概念。对这类概念的内涵定义形式,形式逻辑规定了一个公式,既被定义项一种差邻近的属。

关于体质研究目前集中在体质人类学、医学和体育学等3个领域中进行,3个领域对体质的定义略有不同。体质人类学中的体质概念,包括了形态结构特征,机能、代谢特征,并兼及了心理行为特征等方面的内容。现代医学的不同学科对体质的定义有所不同。体质骨病学:体质(constitution)是指人体质量或素质,它对每个个体来说是相对稳定的特征。妇产科学:体质是机体所具有各种特性的总和,即和形态学的特征(体格外形)有关,还和生理学的特性(器官和组织的功能)有关,所以体质是机体在形态、生理及精神上的特性和本质。可以看出,现代医学主要将体质界定为“特性”或“特征”^[6]。

国内体育界对体质最权威的定义是体质研究分会于1982年所下的定义:体质,是人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综的、相对稳定的特征。

(二) 学生体质健康的多维度解释

学生体质健康是体育研究领域的核心概念,随着社会发展与教育理念的变化,其内涵已超越传统生理健康范畴,拓展至心理、社交、文化等维度,形成了全面多元的观念。在这一框架下,身体素质仍是基础,涵盖耐力、柔韧

性、肌肉力量等生理层面要素，为学生身体机能正常运作及整体发展奠定根基。

心理健康在现代学生体质评价中的地位日益凸显。学业压力和社会节奏加快的背景下，学生的心理健康状况不仅关乎学习和生活质量，还直接影响体育锻炼的积极性与效果。多维度视角强调了心理健康在学生体质中的重要性。社交能力同样是学生体质多维度解释的关键组成部分。体育锻炼不仅是身体活动，也是社交互动的平台。学生在集体体育活动中培养团队协作精神、领导力和社交互动能力，这些素养对其社交能力的发展具有不可替代的作用。文化维度则将学生体质置于更宽泛的社会文化语境中。学生体质不仅包括个体身体素质，还涉及对传统文化和体育精神的传承。体育锻炼成为学生理解、传承民族体育文化的重要途径，实现身体素质与文化素养的相辅相成。

总体而言，学生体质健康的多维度解释构建了立体全面的体育观念，将身体、心理、社交、文化等多个方面融为一体。这种解释为深入研究学生体质与健康的关系提供了丰富的理论支持，为制定符合实际需求的教育政策提供了新的思路。

三、体质与学生体质健康的关系

学生体质健康与体质密切相关，因为体质是学生体质健康的基础。拥有一个良好的体质，才会有健康可言。良好的体质可以为学生提供充足的能量和体力，使他们能够更好地参与体育锻炼和其他活动。同时，良好的体质还可以提高学生的免疫力，减少患病的风险。促进学生身体的发育和健康，增强他们的体质：提高心肺功能、增强肌肉力量和耐力、改善协调性和灵活性等。

对于体质与健康的关系问题，我国有学者认为：体质是生命运动和身体运动的对立统一，自然也是健康和体力的矛盾统一。体质“一分为二”，就是健康和体力。体力和健康不能互相替代，各有独立的含义，也不能分别单独代

表体质。只有把体力和健康结合起来观察，才能完整地反映体质水平。也就是说身体运动是独立于生命运动之外，与生命运动并行的。身体运动应该是生命运动的有机组成部分，而不应独立于生命运动之外。

本研究认为，体质与健康的关系可从以下两个维度进行阐释：其一，体质构成健康之物质基础，而健康则是体质的外在呈现形式，二者存在着紧密且不可分割的内在联系。其二，体质本质上是一种相对稳定的“特质”，它蕴含着个体的身心素质与潜力；健康则是一种动态的“状态”，反映出个体在特定时空背景下的身心功能与适应水平。二者之间的关系可被理解为“特质（质量）”与“状态”之间的关联。而健康则是这种质量的外在表现，是一种状态。

体质与健康存在紧密联系：体质是健康的物质基础，健康是体质的外在表现；体质是相对稳定的“特质”，健康是相对不稳定的“状态”。如同品牌汽车与非品牌汽车在“健康”状态下均能正常行驶，但品牌汽车在使用寿命、稳定性和动力等方面更优，其“质量”好，类比人体即为“体质”好。即便同处健康状态，人的体质也存在差异。健康是动态平衡之态，维持这种平衡的能耐即体质。体质可定义为人体维系良好健康状态的本领，这与日本学者对体质的界定一致。从定义方式看，“质量”采用本质定义法，“能力”采用功能定义法，二者统一且不矛盾。

结语

当前，健康中国战略行动目标的提出为我国人民的体质健康治理创造了空前机遇，也对相关研究提出了一系列理论与实践问题。站在新的历史起点上，我国体质健康治理任重道远。我国体育学领域的广大学者应勇于肩负起历史责任，为学生体质健康治理现代化贡献自己的力量，助力实现中华民族的伟大复兴。

参考文献

- [1] 张晓林, 文烨, 陈新键等. 我国青少年体质健康政策执行困境及纾解路径 (J). 西安体育学院学报, 2017, 34 (4): 426-431.
- [2] 冯发金. 中小学生体质健康教育政策监控主体的问题、原因及对策研究 (J). 西南师范大学学报 (自然科学版), 2017, 42 (4): 137-141
- [3] 吴波. 主动服务健康中国战略全面实施健康雄安行动 [J]. 健康中国观察, 2024, (08): 20-21.
- [4] 胡敏. 健康中国战略下的媒体行动和传播创新 [J]. 传媒, 2022, (22): 66-68.
- [5] 何维民, 苏义民. “体育”概念的梳理及匡正 [J]. 武汉体育学院学报, 2011, 45 (03): 5-10.
- [6] 何仲恺. 体质的概念及其与健康的关系 [J]. 体育科学, 2002, 22 (02): 37-38.

作者简介: 唐林杰, 2000.1-, 性别: 男, 学历: 硕士研究生在读, 研究方向: 人体体质与运动健康的适应。

作者简介: 齐柄超, 1999.03, 性别: 男, 内蒙古, 湖南工业大学, 硕士在读, 研究方向: 康复医学