

艺术生体质健康的思考

——以西安明德理工学院为例

宁佐晓

西安明德理工学院 陕西西安 710124

摘要: 随着高校素质教育的深化,大学生体质健康问题日益受到关注。艺术类专业学生因专业特性及培养模式的特殊性,普遍存在体育锻炼时间不足、作息不规律等问题,其体质健康水平呈现下降趋势。本文通过对我校艺术生体质健康测试成绩做分析并简述形成的原因,进而分析有关提高艺术生体质健康测试成绩的方法。

关键词: 艺术生 体质健康 体育参与 西安明德理工学院

引言

2020 年中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》,其中指出:学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作,对于弘扬社会主义核心价值观,培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质,实现以体育智、以体育心具有独特功能^[1]。为贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神,把学校体育工作摆在更加突出位置,构建德智体美劳全面培养的教育体系,在“体教融合”国家战略背景下,大学生体质健康已成为衡量高校育人质量的重要指标^[2]。教育部《2021 年全国学生体质与健康调研报告》显示,艺术类专业学生体质健康综合评定优良率仅为 29.7%,显著低于普通类专业 41.3% 的平均水平^[3]。这种现象在西安明德理工学院尤为突出,我校 2020-2022 年体质测试数据显示,艺术设计学院合格率持续在 82%-85% 区间徘徊,低于全校平均水平 6-8 个百分点。这种体质健康危机不仅影响学生专业发展,更可能造成职业生命周期缩短、职业病高发等深层问题。本研究通过实证分析,探究艺术生体质健康问题的形成机制,提出针对性解决方案,具有重要现实意义。

1. 我院艺术生体质健康现状

本次参与体质健康测试的对象是我校大一至大四学生

群体,通过随机抽取的方式选取其中 1000 人作为测试对象,测试的项目包含:身高、体重、肺活量、50m 短跑、立定跳远、坐位体前屈、男生 1000m 长跑以及引体向上、女生 800m 长跑以及仰卧起坐。最终测试的结果显示优秀 6 人,占总人数的 0.57%,良好 89 人,占总人数的 8.92%,及格 834 人,占总人数的 83.39%,不及格 71 人,占总人数的 7.12%;通过以上数据分析可得知,优良率为 9.49%,绝大多数学生体质仅为及格,可见艺术生的身体素质有明显不足之处,这对日后的体育教学敲响警钟,当重视对艺术生的身体素质培养^[4]。

我校艺术生因专业学习中长时间绘图、建模及实践操作的特性,其体质健康状况在身体形态、身体机能和身体素质指标上呈现出独特表现,深入分析这些指标,有助于精准把握他们的健康情况。

1.1 身体形态指标分析

对艺术生身体形态指标的研究发现,在身高方面,该群体与同年龄段普通学生平均水平无明显差异,但在体重指数(BMI)和体脂率上存在显著问题。

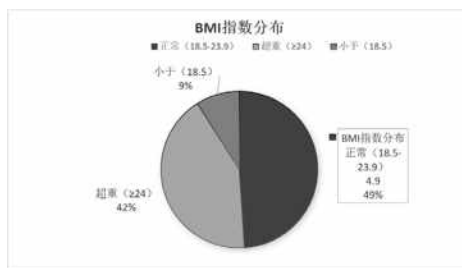


图 1 BMI 指数分布图

如上图 1 数据显示, 约 42% 的学生 BMI 指数超过 24, 处于超重状态。这主要是因为他们日常学习中, 常需长时间坐在电脑前使用设计软件进行建模、渲染, 日均静坐时间长达 8 - 10 小时, 缺乏必要的身体活动; 同时, 为赶设计项目, 饮食不规律, 外卖、零食摄入较多, 且频繁熬夜, 导致新陈代谢减缓, 脂肪堆积。从体脂率来看, 男生平均体脂率达到 22%, 女生平均体脂率为 27%, 明显高于健康标准范围, 不仅影响外在形象, 更对身体健康构成潜在威胁。

1.2 身体机能指标分析

在身体机能方面, 艺术生的心肺功能、肌肉耐力等指标表现不佳。肺活量测试结果显示, 其平均肺活量仅为同年龄段标准的 80%, 低于其他专业学生。这是由于长期缺乏有氧运动, 身体心肺功能得不到有效锻炼。在血压检测中, 因长期承受设计项目的时间压力和创作压力, 约 31% 的学生出现血压偏高现象, 收缩压平均值超出正常范围 5 - 12mmHg。

而在肌肉耐力测试中, 上肢握力达标率仅为 48%, 这与他们长时间握笔绘图、操作鼠标, 手部肌肉长期处于紧张但缺乏力量训练的状态有关; 下肢肌肉耐力测试里, 能完成规定次数深蹲的学生仅占 57%, 反映出久坐导致的下肢肌肉力量退化问题严重, 这些身体机能问题已对他们的日常学习效率和生活质量产生负面影响。如表 1 所示。

表 1 肌肉耐力达标率

测试项目	达标人数	达标率
上肢握力	481	48%
下肢深蹲	572	57%

1.3 身体素质指标分析

身体素质指标进一步揭示了艺术生的体质短板。在速度素质方面, 50 米短跑测试中, 其平均成绩比同年龄段学生慢 2-3 秒, 大部分学生日常几乎不进行速度训练, 身体反应速度和奔跑能力较弱。力量素质上, 立定跳远达标率仅为 59%, 说明下肢爆发力不足, 一分钟仰卧起坐达标率为 47%, 显示腰腹力量欠缺, 难以支撑长时间弯腰绘图等动作。

柔韧素质方面, 虽然部分学生因偶尔进行伸展活动, 能完成基础拉伸动作, 但仍有 43% 的学生因长期保持固定坐姿, 身体僵硬, 肩颈、腰部柔韧性差, 容易引发肌肉劳损和关节疾病, 在一定程度上限制了他们在实践中的肢体灵活性和创造力发挥。

综上所述, 我校艺术生在身体形态、身体机能和身体素质指标上存在诸多问题, 这些问题与专业学习模式紧密相关。后续应针对性地制定运动计划和健康管理方案, 改善他们的体质健康状况, 以更好地适应专业学习和未来职业发展需求^[6]。

2. 影响我院艺术生身体素质的原因分析

2.1 校区分化, 场地不足

体育场地是学生参与体育锻炼的主要场所。我校操场在学校最北边, 对于住在南校区的同学来说, 需要走 15 分钟左右的路程才能到达操场, 大部分住在南校区的学生因为场地离得太远而不得不放弃参与体育锻炼的计划; 室外篮球场地有两个, 然而在下课时间点还是不足以供给, 许多男生表示下课根本抢不到篮球场地, 且我校室内篮球场暂不开放, 场内只有座位和地板, 没有篮球架; 南区的乒乓球场地尚未开放, 北区的乒乓球场地对于愿意打乒乓球的同学来说供不应求; 羽毛球无室内场地, 室外场地属南北方向, 风向对打球的影响比较大, 且羽毛球场地紧接室外篮球场地, 对于参与不同运动的学生来说存在安全隐患; 形体房共两个, 都位于实训楼的两个一楼教室, 但一个用于学校社团大艺团的排练场所, 另一个作为教学场地并不对外开放, 且该形体房借用流程繁琐, 对于学生来说无权申请。我院不同于其他学院, 分南北两个校区, 大一新生在南校区, 大二、大三、大四部分学生在北校区; 北校区位于市中心, 但规划较小, 无法给学生提供正常的运动场地, 2024 年 5 月学生才从北校区搬回南校区。南校区为主校区, 场地设施相对齐全。因该样本的大部分学生来自北校区, 故而保持着北校区的生活习惯, 很多学生还是没有主动锻炼的意识和兴趣; 而南校区部分学生即便在有场地的情况下, 也缺乏运动意识。

2.2 高考特长, 作息不同

艺术生与普通考取大学的学生不同, 对于艺术生高中的集训更为严厉, 大部分艺术生在画室一坐就是一天, 在调查的 1000 人样本中, 绝大多数同学都表示在高考前的集训期间自己遭受着身体和心理的双重折磨。经调查显示, 绝大多数艺术生平均每天在画室的时长超 8 小时以上, 这就导致大部分学生都有肩周炎和腰肌劳损, 严重的有骨盆错位、肩颈错位和手指错位等疾病, 以至于在升学过程中部分学生军训都无法坚持下来。

3. 提高艺术生体质的策略

3.1 提高文化建设

艺术生对于新鲜事物的敏感度相对其他学生来说会比较高,因而他们有着充足的好奇心理,所以加强文化建设,刺激艺术生参与体育锻炼,在校园内广泛宣传体育精神,通过校园广播、宣传栏、校园网站等多种渠道,定期播放和展示体育赛事精彩瞬间、体育明星的奋斗故事以及艺术生参与体育活动的风采。每年定期举办体育文化节,包括体育知识竞赛、体育摄影展、体育主题演讲比赛等。这些活动不仅能丰富学生的课余生活,还能让学生在参与中深入了解体育文化,增强对体育的兴趣。邀请体育明星或退役运动员到校进行讲座或交流活动。他们可以分享自己的成长经历、训练心得和比赛经验,激励学生追求卓越,积极参与体育锻炼。推送相关美育的系列体育活动,让学生在活动中体验体育之美,在培养学生美育的同时提高学生参与体育活动的积极性。利用艺术生的优势,将体育与艺术相结合^[8]。开展体育舞蹈、体育摄影、体育主题绘画等活动,让学生在艺术创作中感受体育的魅力,从而提高对体育的兴趣。再次,加入家校联合,学校可以通过家长会等形式,向艺术生家长宣传体育锻炼的重要性。提供一些适合艺术生的体育锻炼方法和家庭体育活动建议。建议家长和艺术生一起进行亲子瑜伽活动,既增进亲子关系,又能帮助艺术生放松身心,提高身体柔韧性。或者鼓励家长在周末带艺术生去户外徒步旅行,让艺术生在欣赏自然美景的同时,锻炼身体。布置家庭体育作业,如每周进行一次家庭体育活动,并记录活动过程和感受。学校可以定期评选“最佳家庭体育活动”案例,进行展示和表彰。邀请家长参与学校的体育活动,如亲子运动会、体育文化节等。通过家长的参与,增强学生对体育活动的认同感和参与热情。

3.2 改善课程引导

在日常体育教学中发现,大多数体育教师对于学生采取同样的教学手段,笔者认为,应因材施教,结合艺术生个性特点制定不同的教学计划。上述中提到,艺术生大部分身体脆弱,教学策略可根据不同类型的损伤部位制定不同的康复训练计划,保证学生的身体健康的同时对学生的基础活动项目做有效保障。在学校的课程设置中,增加体育文化相关的课程,如“体育与健康”“体育美学”“体育历史与文化”等。通过课堂讲解,让学生了解体育的内

涵和价值,认识到体育不仅是身体锻炼,更是一种精神追求。其次,在艺术专业课程中融入体育元素。以绘画专业为例,在人体素描课程中,除了传统的静态人体模特写生,还可以增加动态人体写生环节。邀请体育老师带领艺术生进行简单的体育活动,如简单的体操动作、瑜伽姿势等,让艺术生在绘画过程中观察人体在运动状态下的肌肉变化、关节活动等情况,这不仅有助于提高他们的绘画技巧,还能增强他们对体育运动的认识。

3.3 拓宽健康意识

组织艺术生开展以体育为主题的创作项目。举办“体育主题艺术作品展览”,鼓励艺术生创作绘画、雕塑、摄影等多种形式的艺术作品,主题可以是校园体育活动场景、体育赛事中的感人瞬间、体育运动与自然和谐共处的画面等。在展览过程中,可以邀请体育专家和艺术专家共同评审,从艺术和体育两个角度对作品进行评价,引导艺术生从体育文化的角度思考艺术创作。其次,开展“体育与艺术创意工作坊”活动。邀请艺术和体育领域的专家共同指导艺术生,让他们在工作坊中合作完成一个体育与艺术融合的项目。同时,组织学生参与体育志愿服务活动,如帮助社区开展体育活动、为残疾人提供体育指导等。通过这些活动,让学生在奉献中感受体育的价值,增强社会责任感。设计一个体育主题的校园景观雕塑,艺术生需要考虑雕塑的造型美感,同时要结合体育运动的功能性,如可以设计一个可供学生锻炼身体和休息的雕塑设施,将艺术与体育的实用性相结合。

结语:

综上所述,体育教育是高校不容忽视的重要组成部分,是推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要途径^[9]。因此,针对艺术生的体质健康就显得尤为重要,学校应提高对艺术生体质健康测试的关注度,从设施、教学方法等方面提高艺术生参与体育锻炼的意识,从而培养他们对体育锻炼的兴趣,为高校培养学生的全面发展打下坚实的基础。

参考文献:

[1] 中共中央办公厅、国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见 [Z]. 2020.



[2] 中共中央办公厅、国务院办公厅。关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见 [Z]. 2020.

[3] 教育部。2021 年全国学生体质与健康调研报告 [R].

[4] 王丽。高职艺术类院校学生体质健康现存问题及对策研究 [J]. 人人文库, 2023 (3):1-10.

[5] 温宇蓉, 郭亚琼。高校学术研究论著丛刊 (艺术体育)—基于体质健康视角的体育教学优化创新研究 [M]. 孔夫子旧书网, 2025 (5):1-10.

[6] 陈佩杰, 等。运动与健康促进的理论与实践 [M]. 北京:

高等教育出版社, 2024.

[7] 王健, 等。体育教育专业人才培养模式创新研究 [J]. 体育学刊, 2024 (2): 85-90.

[8] 李相如, 等。学校体育改革与发展热点问题研究 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2023.

[9] 季浏。体育心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.

作者简介: 姓名: 宁佐晓 (出生年—1992), 性别男, 最高学历硕士学位, 职称助教, 研究方向为体育教育训练学。