

改善大学生久坐行为策略简析

安涛

(重庆医科大学体育医学学院 重庆 400016)

摘要: 随着时代的不断发展和进步,大学生也面临着越来越大的压力,日常上课、考研备考、公务员备考等,都会让大学生处在久坐的环境中。除此之外,在大量的休闲娱乐活动中,如上网、看电视、玩游戏等场景,大学生也长期处于久坐的状态。久坐行为对大学生身体健康产生了诸多不良的影响,该文将从久坐形成的原因入手,分析久坐对大学生的影响,最终从国家、学校、教师、学生自身等方面提出改善大学生久坐行为的策略,为促进当代大学生的健康成长提供理论支撑。

关键词: 久坐 生活习惯 策略

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 1672-3791(2019)12(a)-0240-02

1 大学生久坐行为的影响因素

1.1 个人因素

当今大学生运动强度不够且未意识到身体活动的不足。目前很多大学生都还未意识到体育锻炼的重要性,更未认识到久坐行为的危害,空闲时间大多学生不会去进行体育活动。仅35.7%的女生达到了中、高等水平,而有一半以上的男生(51.2%)达到了中、高等身体活动水平。大学生将更多的时间用来泡图书馆或者宅在宿舍或外出。其中泡图书馆的目的为考研以及利用图书馆来充实自己。调查显示,大学生中宅大学生占50.51%,宅大学生课余时间多用来使用电子产品(439人,73.78%)和睡觉(294人,49.41%),网购和外卖已经让他们可以足不出户。根据皮尔逊相关系数检测,普通高校男女生电子产品的使用频度与参与体育锻炼的相关度呈负相关。大学生出行时短途多选择出租车,时间较长的则选择公交车,双脚很少得到释放。

1.2 环境要素

如今许多高校虽本着素质教育的理念来提倡学生积极参与运动,走出宿舍走出教室,但大多都过于形式化,未起到实质性的作用。调查发现,有60%的学生认为场地器材条件的不足对他们课余体育行为的养成有很大的影响,有40%学生认为课外体育活动缺乏有效组织,影响他们参与体育活动。36%的学生认为课余时间不充足,高年级的学生课余时间较少。另外,随着社会竞争力的增大和就业压力的增加,使得不少大学生选择考研或考公务员来减少竞争的压力,而在备考的过程中,大学生不可避免会久坐复习。

1.3 社会因素

有学者表示家庭、社交网络、社区的规范与可利用物质资源的相互作用都是选择久坐行为的重要因素。在电子科技如此发达的现代社会,电子游戏、电影、上网等娱乐活动也受到不少大学生的青睐,这些都直接导致大学生久坐行为产生。此外经济收入、文化程度、职业、居住地等都是影响久坐行为的重要社会因素,多个国家的成人及大学生的体力活动水平受到国家经济水平、个人收入的影响导致不足。

2 久坐行为对大学生产生的影响

大学生长时间的久坐行为势必会减少同学的运动时

间,使得同学们体内的血液循环不畅,体内的脂肪囤积,有的甚至会引发消化不良,因此要形成有规律的符合自身身体条件的运动方式和运动时间。而长时间地观看电子产品,最直接的影响是眼睛视力的下降,不良的坐姿不仅会影响大学生的形象气质,在一定程度上还会提高腰椎颈椎疾病的发病率,尤其是大学生当中的一些低头族。对大学生而言,睡眠不足的问题日益突显,晚上睡眠不足,白天的精神状态就会不好,自然会影响学习和生活状态,长期下来,内分泌会失调,脸上长痘长斑,黑眼圈和眼袋也很突出,还会出现脱发等症状。睡眠不足又将会引起同学们的久坐行为。久坐行为已经遍布在我们生活的方方面面,而正是久坐行为的存在,让人们的身体健康受到了极大的威胁,目前,久坐行为已经成为全球死亡四大危险因素之一。

3 改善大学生久坐行为的策略

3.1 国家方面

青少年是国家的未来,因此,国家应该高度重视青少年的健康成长。

3.1.1 出台相关政策

国家教育部门需要制定相关政策,让学校在注重教学质量的同时,也能重视对学生身体素质的关注,让学校不仅关注学生的文化成绩,也关注学生的体育成绩。加快落实相关政策,同时,为了避免有的学校未将政策落到实处,国家还应该出台相应的监督机制,让学生的身体锻炼能够提上日程,大学生的身体能得到真真正正的锻炼,久坐行为势必会减少。

3.1.2 增加媒体平台的宣传

利用高度发达的媒体平台加大宣传,制作有关久坐行为危害的宣传片或者是公益广告,在电视等网络平台进行播放,让广大大学生了解到久坐行为的危害性。经过前期的宣传,让他们的在认知上有所改变,引起广大大学生的关注,到后期,应该对如何改善或者减少久坐行为的措施提出建议,进而做出相应改变。

3.2 学校和教师方面

学校是学生的第二个家,因此,学校以及教师应该多投入一些时间和精力在学生的身体健康上,毕竟,身体是革命的本钱。

3.2.1 学校方面

学校要积极响应国家制定的关于改善大学生久坐行为的政策,在学习和理解政策内容的基础上,根据学校自身的特点,落实好相关政策;同时,下载好关于久坐行为危害性的宣传片和公益片,面向全校教师和学生播放;学校要对久坐行为的危害性进行宣传,如举行讲座,让同学们对此有充分的认识。

之前有新闻报道学校教师带着同学们跳鬼步舞,学校在条件允许的情况下也可以采取此策略;学校可以出台鼓励政策,如学生每周必须进学校操场或者体育馆运动锻炼多长时间,积极完成打卡者给出相应的奖励;还可以以学院为单位进行各种体育比赛联谊,这既可以增加各学院的交流,还可以提高学生的集体荣誉感和运动的积极性。

3.2.2 教师方面

上课教师尽量做到不拖堂,让同学们充分利用课间时间出去透透气,或者是鼓励同学们进行小游戏,这还可以提高学生上课的精神;体育教师应该不断创新上课的方式和内容,在完成教学任务和保证学生安全的基础上,增加体育课的趣味性,比如,让学生上体育课的场地不再局限在校内,可以根据同学们的兴趣选择户外活动,例如攀岩、户外拓展等,充分激发学生的运动热情,让体育课不再是令同学们头疼的课;教师也可以与同学们一起组织活动、锻炼身体,增进师生间的感情。

教师方面也要做好协调,在时间方面,让学生体育锻炼的时间和学习的時間不冲突,做到二者都不误;同时,由于学生的运动量增大,对于学生的饮食和运动期间的安

(上接239页)

体在职档案管理工作人员必须具备计算机等级证书,有效把握信息系统操作要点。第二,重视档案管理理论培训,加大这方面的培训成本投入,组织优秀档案管理人员到校进修,到先进单位考察等学习先进理念,全面提升档案管理人员的专业能力。第三,积极招入新人才,一切不符合要求的人绝不能步入事业单位档案管理岗位。在进行人才招聘时需要对其专业能力、信息技术水平等进行严格考察与审核,从而为事业单位注入新鲜血液,也为档案管理创新注入新动力。人才作为事业单位的核心要素,作为事业单位的各层领导必须要予以高度重视,经过严格选才、重点培训等切实提升档案管理人员的综合素养与能力,从而为事业单位档案管理创新夯实基础。

2.4 侧重于实践创新

基于新时代背景下,事业单位的档案管理工作必须侧重于实践创新,有效落实与贯彻以人为本的全新理念,制定科学的人才竞争机制,按照年度考核实际情况进行档案管理责任人的合理轮换,优化与创新档案管理模式,针对各个档案管理工作岗位渗透不同的理念,以充分激发管理人员的主观能动性,提高向心力、凝聚力,团结一致谋创新。与此同时,档案管理实践创新也需要资金支持、单位各层领导的重视,由此才能采购需要的信息软件,实施档案管理信息化建设,实现各项资源的有机整合,切实提升档案管理工作成果,帮助事业单位深度挖掘、组织与使用数字信息,从而使档案管理工作迈入全新阶段。

2.5 创新档案管理服务方式

从本质上分析,事业单位的基本职能就是为社会发展

全要引起重视,要配备专业的人员进行指导,避免造成不必要的伤害。

3.3 学生方面

在国家和学校付出的努力后,学生会充分认识到久坐行为对自己身心发展的不利影响,在认识到久坐行为的消极影响后,要积极地做出调整。

合理安排自己的时间,在完成学习作业、社团事务之后,多抽出时间去运动场锻炼,制定好合理的计划,并付诸行动;严格控制自己玩游戏、看剧等娱乐时间,将他们分配到较长的时间内,减少短时间内长时间的久坐行为;平时自己出行的时候,短距离可以选择走路或骑共享单车到达目的地。

在图书馆学习时每隔一段时间到走廊上走动,远眺一下,缓解身体疲劳;追剧或玩游戏时有所节制,穿插一些其他非电子产品类的娱乐活动;晚上睡觉前一个小时不接触任何电子产品;每天固定时间跟同学一起进行体育运动。在逐渐改变观念的同时,不断付出行动,以减少久坐行为。

参考文献

- [1] 刘映海.久坐行为研究评述[J].体育研究与教育,2017,32(5):7-13.
- [2] 叶孙岳,郭静.中国成年人的体育锻炼、静态行为流行状况、趋势及影响因素[J].首都体育学院学报,2016,28(4):365-369.
- [3] 牛严君,乔玉成.久坐行为对个体健康影响的研究综述[J].南京体育学院学报,2018,1(1):45-49.

提供服务的,而档案管理工作不仅是保存事业单位的各项发展资料,也要从传统意义上的内部服务转化为面向社会的服 务方式,借助于手机查询APP,能够为事业单位提供真实、准确、高效的信息化服务。开放式的档案管理方式,可以进一步深化档案管理地位,使社会与事业单位各层领导更加重视档案工作监管,也使得事业单位全心全意为社会服务。

3 结语

基于信息时代背景下,我国事业单位档案管理工作迎来了新的发展机遇,但是也承受着更为严峻的挑战。为此,事业单位要果断出击、勇往直前,顺应时代发展变化与要求,根据事业单位档案管理现状,从制度、管理方式、人才等方面探索创新,从而切实提高档案管理效率与成果,促进事业单位的可持续发展。

参考文献

- [1] 李希茜.关于新时期机关事业单位档案管理工作的创新性思考[J].科技风,2018(22):238.
- [2] 王爱萍.关于如何推进事业单位档案管理信息化建设的思考[J].黑龙江档案,2017(4):104.
- [3] 高业亭,王洪山,聂荣冰.探析事业单位档案管理信息化建设[J].现代经济信息,2018(16):122.
- [4] 张海宇.新形势下事业单位档案管理创新与服务模式的改革研究[J].办公室业务,2019(5):84-85.
- [5] 李美艳.浅析机关事业单位档案管理工作的问題与对策[J].黑龙江教育学院学报,2018,37(9):154-156.