

# 云南省民办高校大学生体质健康现状及影响因素研究

刘又溪<sup>1</sup> 鲁天学<sup>1</sup> 刘圆圆<sup>1</sup>

(云南师范大学文理学院通识教育教学部 昆明 650224)

**摘要:**目的 对云南省民办高校大学生体质健康状况进行调查分析,旨在掌握学生体质健康现状,并针对性的提出干预措施,为云南省民办高校学生体质健康促进提供科学依据。**方法:**采用云南省民办高校 19-22 岁学生体质健康调研的数据与全国 19-22 岁大学生体质健康水平进行比较分析。**结果:**身高低于全国学生水平,体重、BMI 指数总体高于全国平均水平;身体机能总体与全国学生相持平;身体素质总体高于全国学生平均水平。**建议:**加快大学体育课程综合化改革,提升课堂教学质量;加快“课内外一体化”教学模式构建,实现学生体育锻炼效益最大化;加快智慧体育校园建设,促进学校体育信息化发展;搭建常态化的学校体育竞赛平台,以竞赛推动学校体育高质量发展。

**关键词:**民办高校;大学生;体质健康;影响因素

## 前言

体质是在形态、机能和心理活动三个方面上反映出来的人体的基本特征<sup>[1]</sup>。民办高校是指由社会企业、事业组织或公民个人利用非财政经费进行投资兴办的高等教育机构<sup>[2]</sup>。随着民办高校的改革发展与实践创新,已成为高等教育中关键的组成部分。为掌握云南省民办高校大学生体质健康的现状,笔者在 2020 年 9 月-12 月期间对云南省 4 所民办高校学生体质进行调研,并对调研的数据与全国大学生体质健康数据进行比较分析,并剖析出影响因素,为云南省民办高校学生体质健康促进提供科学依据。

## 1 调查对象、内容及方法

### 1.1 调查对象

根据《国家学生体质健康标准》的测试规范及要求,结合现阶段云南省民办高校学生体质健康发展的实际情况,以云南师范大学文理学院等 4 所民办大学非体育专业的学生作为调查对象。所测试的学生按年龄来计算,每岁为 1 组,总共测试了 13135 人,其中男生有 5964 人,女生有 7171 人,19-22 岁男生人数分别为:19 岁 1248 人,20 岁 1622 人,21 岁 1782 人,22 岁 1312 人。19-22 岁女生分别为:19 岁 1759 人,20 岁 2073 人,21 岁 2057 人,22 岁 1282 人。

### 1.2 测试内容

根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的实施方案及方法进行测试,对 2020 年云南省民办高校非体育专业学生进行测试,身体形态测试:身高(cm)、体重(kg);身体机能测试:肺活量(ml);力量素质测试:立定跳远(cm)、男生引体向上(个)、女生仰卧起坐(个)、柔韧素质测试坐位体前屈(cm)、速度素质测试 50m 跑(s)、耐力素质测试:女生 800 米(s)、男生 1000 米跑(s),所测试数据真实可靠。

### 1.3 数据处理方法

将测试数据录入 WPS2010 进行基础处理,在导入 SPSS17.0 统计软件中进行统计分析。2020 年云南省民办高校学生体质健康调研数据与全国大学生体质健康数据(全国均值)<sup>[3]</sup>进行比较采用单样本 t 检验<sup>[4]</sup>,检验水准  $\alpha$  取 0.05,  $p < 0.05$  具有统计学意义,  $p < 0.01$  非常具有统计学意义。

## 2 研究结果

### 2.1 身体形态发育现状分析

身体形态是指人体外部的形态和特征,是用来评价身体形态和营养状况的指标<sup>[5]</sup>。云南省民办高校 19-22 岁大学生身高均低于全国平均水平,非常具有统计学意义( $p < 0.01$ );19-22 岁男生体重与全国平均水平基本处于持平状态,无统计学意义( $p > 0.05$ ),而女生体重除了 20 岁无统计学意义外( $P > 0.05$ ),其余年龄段的体重

均高于全国平均水平,非常具有统计学意义( $p < 0.01$ );男、女生 BMI 指数均高于全国大学生平均水平,非常具有统计学意义( $p < 0.01$ )。以上结果表明:云南省民办高校学生身高均低于全国高校大学生平均水平;男生体重与全国平均水平相持平,女生体重总体高于全国女生平均水平,男、女生 BMI 指数均高于全国大学生的平均水平。

### 2.2 身体机能发育现状分析

身体机能是指人的整体及其组成的各器官、所表现的生命活动<sup>[6]</sup>。云南省民办高校 19-22 岁男、女生肺活量与全国学生相比,基本处于持平状态,均无统计学意义( $p > 0.05$ );云南省民办高校除 20 岁男生肺活量/体重指数高于全国学生平均水平、19 岁女生肺活量/体重指数低于全国学生平均水平具有统计学意义( $P < 0.05$ ),其余年龄段学生的肺活量/体重指数基本与全国学生处于持平状态。以上结果表明:云南省民办高校学生身体机能水平与全国学生身体机能水平基本保持持平状态。

### 2.3 身体素质发展现状分析

#### 2.3.1 力量素质发展现状分析

引体向上和仰卧起坐分别是测量男生、女生力量素质的重要指标。如表 3,经 t 检验,云南省民办高校 19-22 岁年龄段男生引体向上均高于全国学生平均水平,非常具有统计学意义( $P < 0.01$ )。19-22 岁年龄段女生仰卧起坐均高于全国学生平均水平,非常具有统计学意义( $P < 0.01$ )。立定跳远是发展人体下肢力量及爆发力的重要指标。经 t 检验,云南省民办高校 19-22 岁男生立定跳远均高于全国学生平均水平,19-22 岁女生立定跳远均高于全国学生平均水平,均具有统计学意义( $P < 0.01$ )。以上结果表明:云南省民办高校学生力量素质及下肢爆发力水平均高于全国学生的平均水平。

#### 2.3.2 速度、柔韧及耐力素质发展现状分析

50 m 跑是反映学生速度素质的重要指标,云南省民办高校 19-22 岁男生、女生的 50m 跑快于全国学生的平均水平,具有统计学意义( $P < 0.01$ )。坐位体前屈是测量柔韧性的指标,19-20 岁男、女生的坐位体前屈均好于全国学生的平均水平,具有统计学意义( $P < 0.01$ )。800m 跑(女)、1000m 跑是测量耐力素质的重要指标,19-21 岁男生 1000m 跑快于全国男大学生 1000m 跑的平均水平,19-21 岁女生 800m 跑快于全国女大学生 800m 跑的平均水平,均具有统计学意义( $P < 0.01$ )。以上结果表明:云南省民办高校学生的速度、柔韧素质及耐力素质总体好于全国学生的平均水平。

## 3 影响云南省民办高校大学生体质健康发展的因素分析

### 3.1 体育课程因素分析

大学体育课程与教学是培养学生运动技能及提升学生身心健康、磨炼学生意志及健全学生人格的重要载体。云南省民办高校近些年也在大力进行大学体育课程改革,虽然取得了较多成果,但是由于体制等原因,还存在着许多问题。经调查,云南省民办高校大学体育课程发展模式、课程设置陈旧、课程内容与学生喜爱的锻炼项目脱节、课程组织松散、课外活动较少及学生场地设施较为缺乏等问题,这些问题严重制约了大学体育课程的改革与发展,严重制约了大学体育课程教学质量的发展,使大学体育课程效能大打折扣。因此,针对存在的问题,结合当前国内、省内及学生的实际情况,探索大学体育特色课程的改革、精品课程改革、课程数字化及现代化建设已经迫在眉睫。

### 3.2 学生个人因素分析

随着经济社会和科学的发展,电子产品逐渐普及,大学生静态行为方式增多,学生体育课外锻炼少,导致学生体质、视力水平下降,学生的肥胖及相关慢性疾病越来越多,心理疾病问题突出,严重影响着大学生的身心健康。因此,高校应开展阳光体育,引进新兴的体育项目,营造良好的锻炼氛围,加强学生体育保健卫生及相关健康理念的宣传与教育,提升大学生的健康素养及体育锻炼效益,逐渐改变学生静态生活方式。

### 3.3 体育政策因素分析

学校体育政策是实现学校体育任务目标的重要手段,为此教育部颁布了《高等学校体育工作基本标准》等相关政策,推动学校体育工作的健康发展。当前,学校体育政策推行存在政策落实不到位、执行力弱的问题。导致学校体育场地设施及体育教师配备不足、体育教学过程管理薄弱、体育开课不足、体质健康测试不够规范等问题较为突出,这些问题阻碍了学校体育工作的开展。因此,应加强学校体育评估、监督体系的构建,提升学校体育的政策执行力度,保障学校体育工作健康发展,促进学生身心健康发展。

### 3.4 运动风险因素分析

学校体育的目的是促进学生的身心健康、锻炼学生的意志及健全学生的人格,为保障学校体育健康发展,教育部颁布了《学校体育运动风险防控暂行办法》等系列文件,一定程度上保障了学校体育的健康发展,但学校体育活动难免出现运动损伤等风险,运动事故的频发难免给学生身心带来影响,学校为了规避更多运动风险,逐渐取消了中长跑等风险较高的项目和比赛,使学校体育锻炼效益大打折扣,使得学生身心健康水平逐年下降,使学校体育陷入了恶性循环境地。因此,应构建起运动风险预防、处理机制,保障学校、教师及学生的体育锻炼效益,解决学校体育发展的后顾之忧,促进学生体质健康发展。

## 4 云南省民办高校大学生体质健康的发展对策

### 4.1 加快大学体育课程综合化改革,提升课堂教学质量

以“健康中国”为契机,将“健康第一”的理念贯穿于民办高校大学体育课程改革与发展的全过程,并结合国内、省内大学体育的发展趋势,积极培育学校体育特色,努力构建特色课程链,满足学生的体育锻炼需要;补齐场地及师资不足等短板,建立体育教学质量监控体系,保证课堂教学质量,以提升学生运动技能;优化教学方法,增强教学手段,以赛教融合等教学方式,加强教师教学能力及专业技能的培养;加强课程信息化建设,积极培育精品课程及共享课程,以提升大学体育的服务质量。

4.2 加快“课内外一体化”教学模式构建,实现学生体育锻炼效益最大化

“课内外一体化”教学模式是当前大学体育改革与发展中普遍认可的教学模式,并在国内外得到广泛的推广。当前,云南省民办高校大学体育改革进程还较为缓慢,应积极构建起“体育课堂+课外体育活动+课外体育训练及竞赛+课外APP健身跑+体育社团及协会”等形式的教学模式,满足学生“课内+课外”的体育学习及锻炼的需要,并加强学生体育课程综合成绩评定办法的制定,保障“课内外一体化”教学模式落到实处。

### 4.3 加快智慧体育校园建设,促进学校体育信息化发展

智慧体育是以大数据、人工智能等新兴信息技术为基础,通过应用智能可穿戴设备、运动训练实时监控等传感仪器和监测系统实现对各种体育行为的全面感知<sup>[7]</sup>。智慧体育是体育信息化的进一步发展和深化,是体育信息化的延伸、拓展和升华<sup>[8]</sup>。云南省民办高校体育应积极打造体育特色课程体系,积极申报精品课程及共享课程,促进课程信息化发展;引进智能体质健康测试设备,引进相关场地器材智能领取设备,促进学校体育高效发展。

4.4 搭建常态化的学校体育竞赛平台,以竞赛推动学校体育高质量发展

体育课程与其他课程的本质区别就是进行身体练习,最有效的手段就是通过运动竞赛来达成。云南省民办高校应积极搭建常态化的竞赛平台,通过“以赛促教、以赛促学、竞赛促练”来推动学校体育的高质量发展。应设立、增加体育竞赛专项经费,为比赛及训练提供良好的条件;定期举办校园篮、足、排球类等联赛,定期开展特色优势项目比赛,通过竞赛来筛选体育特长生,积极搭建教学竞赛平台,定期组织教师、学生进行教学比赛,从而增强学生体质,促进运动技能的掌握及竞赛水平的提升。

### 参考文献:

- [1] 蒯放.根源、属性、范畴:论体质的内涵及其与健康的关系[J].山东体育学院学报,2014,30(5):34-38.
  - [2] 陶咏梅,胡兴启.民办高校向应用技术型大学转型的风险与途径研究[J].现代教育科学,2015(3):135-137.
  - [3] 中国学生体质与健康研究组.2014年中国学生体质与健康调研报告[M].北京:高等教育出版社,2015:73-92.
  - [4] 白慕天,王素珍,李伟,等.山东省16~18岁青少年体质健康状况分析[J].现代预防医学,2019,46(16):2951-2954.
  - [5] 鲁天学,刘圆圆,马佳泽.傣族中小学生2010—2014年体质健康状况动态分析[J].南京体育学院学报,2018,1(10):31-39.
  - [6] 李强,蒋新国,蒋辉.广东省大学生体质健康现状分析[J].广州体育学院学报,2017,37(3):5-9.
  - [7] 曹宇,刘玫瑰,刘正.我国智慧体育研究回溯与展望[J].体育文化导刊,2021(01):34-39.
  - [8] 叶强,魏宁.智慧体育-体育信息化必然趋势[J].南京体育学院学报(自然科学版),2011,10(5):117-119.
- 基金项目:云南省教育厅科学研究基金项目:“健康中国”视域下云南省民办高校大学生体质健康发展策略研究,编号(2021J0875)
- 作者简介:刘又溪(1986--),硕士,研究方向:学生体质健康;
- 鲁天学(1987--),硕士,研究方向:学生体质健康;
- 刘圆圆(1995--),硕士,研究方向:学生体质健康。