

大学生闲暇生活方式对体质健康影响的调查研究

解煜^{1,2}

(1. 滁州学院体育学院 安徽滁州 239000; 2. 南首尔大学大学院 忠清南道天安市 31187)

摘要: 随着近几年我国互联网的飞速发展以及智能手机的普及,现代大学生的闲暇生活方式丰富多彩,但是不良的生活方式也在层出不穷,严重危害着大学生的身心健康。据近几年国家体质健康报告显示,大学生在身体素质,身体形态及生理机能水平都有逐年下降的趋势。通过问卷调查法和文献资料法,对滁州学院500名大学生闲暇现状以及体质健康状况的调查,分析讨论了闲暇生活方式对体质健康相关性研究,研究结果表明:充足睡眠时间和良好的作息规律的学生体质好于睡眠不足和作息不规律的学生体质;良好的饮食规律对体质健康有积极影响;经常持久的闲暇体育锻炼可以有效促进体质健康的发展;休闲活动以及不良嗜好对大学生体质健康有着不同程度影响,积极健康的休闲活动对体质产生积极影响,而上网一些不好的休闲活动对体质产生消极的影响;不良嗜好中吸烟和酗酒对体质都有不同程度危害。

关键词: 大学生; 闲暇生活方式; 体质健康

一前言

2004年教育部、国家体育总局在全国各级、各类学校全面实施《学生体质健康标准》,2007年对《学生体质健康标准》进行了修改和完善,颁布了《国家学生体质健康标准》,该《标准》的实施进一步明确了我国学校体育工作的首要任务是提高学生体质健康水平,促进学生全面发展。然而据2020年全国大学生体质与健康调研报告显示我国大学生肺活量、速度、力量、耐力逐年下滑,并且肥胖率缓慢增长、大学生近视越来越多。高升等在通过对安徽师范大学男生体质状况的调查研究报告中发现,男生平均身高大于全国平均水平,但胸围却小于全国平均水平,体重较轻,肩宽、骨盆宽均低于全国平均水平,身体形态与身体姿态发展不协调,具体表现为营养不良,缺乏锻炼,呼吸系统机能和心功能状况水平较差,力量、速度、弹跳方面表现一般。由此可见,我国大学生体质健康状况仍然存在不少不容忽视的问题,必须引起我们体育工作者的高度重视。

本文通过对大学生闲暇生活方式和体质健康的相关性研究,以各种角度研究大学生的生活方式对体质健康的关系,从而引导滁州学院大学生增强体质,促进身心健康,使大学生更加健康快乐学习生活具有理论依据,对以后生活工作都有深远的影响。

二、研究对象和研究方法

(一) 研究对象

以滁州学院大学生为研究对象,对滁州学院大学生的闲暇生活方式以及体质健康状况展开调查,采用问卷调查法,以年级分层,以班级为单位抽样选取调研样本。随机选取发放调查问卷500份,问卷全部收回,学生本人自愿参与,且身体健康无重大疾病。

(二) 研究方法

1.文献资料法:文献资料法通过图书馆查阅有关大学生闲暇生活方式、体质与健康的相关书籍,以及通过网络中大学生闲暇生活方式与体质健康的相关文献资料,以及对相关文献资料进一步总结和归纳,来寻找本研究的理论支持和借鉴的研究方法。

2.问卷调查法:依据研究目标需要和社会学的要求来设计调查问卷,用于调查在校大学生的日常生活方式和闲暇体育状况。

3.数理统计法:对调查的数据用excel软件进行统计分析处理。

三、结果与分析

(一) 滁州学院大学生主要闲暇生活方式的现状

1.滁州学院大学生饮食习惯的现状

表3-1 滁州学院大学生早餐情况

饮食情况	人数	占比
从不吃早饭	102	20.4%
偶尔吃早饭(1-3次/周)	125	25%
每天都吃早饭	273	54.6%

人体经过一夜睡眠的休息,身体很长时间没有进食,而且经过一上午的工作学习需要消耗大量的能量,所以早饭对一个非常重要,可以补充必要的能量,丰富的早餐,使精神饱满,有精神,增

加记忆能力。长期不吃早饭会使体质减弱,抵抗力下降,容易生病。与上表看出接近20.4%的学生不吃早饭,25%的学生偶尔吃早饭,54.6%的学生每天吃早饭,经常不吃早饭的学生接近一半,所以学生饮食的现状还是不太理想,学校应加强学生良好的饮食规律。

2.滁州学院大学生学习与睡眠时间的现状

表3-2 滁州学院大学生睡眠时间情况

睡眠时间	人数	占比
≥7-8小时	210	42%
<7-8小时	290	58%

表3-3 滁州学院大学生作息情况

熬夜情况(23:00以后)	人数	占比
经常熬夜(3次及以上)	82	16.4%
很少熬夜(1-2次)	432	83.6%

人的一生大约30%的时间都是在睡眠中度过,是人们每天正常生活,工作的基础。不良的作息时间和睡眠时间降低大学生的学习状态和效率,并且对大学生的身体健康带来不良影响。良好的作息时间既可以保证充足的睡眠,而且对睡眠质量起很重要的作用,充足的睡眠可以保证生体机能很好的恢复,保证一整天精神饱满,而长期熬夜对身体有很大的伤害,是身体得不到充分的休息导致免疫力下降,容易生病影响健康。根据上表数据显示在经常在23:00以后睡83.6%而在很少在23:00以前睡觉这有16.4%。研究表明,成年人每天要保证7到8小时的睡眠时间。长期少于7-8小时使身体得不到充分的休息,白天产生困倦感,注意力下降对皮肤都有伤害。所以成分的睡眠对健康很重要。根据调查显示每天保证≥7-8小时占42.1%,而<7-8小时占68%。根据数据显示滁州学院大学生熬夜情况比较严重,数据显示大部分学生的睡眠时间比较充足。

3.滁州学院大学生闲暇时间体育锻炼的现状

表3-4 滁州学院大学生闲暇体育锻炼情况

闲暇锻炼情况	人数	占比
从不锻炼	187	37.4%
偶尔运动	226	45.2%
经常运动	92	18.4%

2007年《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体制的意见》明确规定“保证学生每天锻炼一小时”,说明了每天锻炼可以增强体质,促进身体形态良好发育,保证学生健康成长。作为大学生经常性的锻炼健康的作用更显著的尤为重要,由于体育课的减少,成长压力的增大,保持经常性的锻炼不仅增强体质,还可以释放压力,舒缓不愉快的心情,对身心健康都至关重要。从表3-4可以看出,有37.4%的学生不进行体育锻炼,而进行体育锻炼的人有45.2%的学生每周只进行偶尔锻炼(1-3次)的锻炼,18.4%的大学生经常锻炼(3次以上)。结果显示,滁州学院大学生的闲暇体育锻炼比较去缺少,应该提倡大学生加大余下时间的体育锻炼。

表 3-5 滁州学院大学生余暇体育锻炼时间情况

每次体育锻炼的时间	人数占比	占比
≥30 分钟	213	41.5%
<30 分钟	183	58.5%

体育锻炼不仅需要次数,每次运动的时间多少影响锻炼的效果。据报道:为了达到最佳的锻炼效果,每次锻炼时间应大于 30 分钟。一般运动时间在一个小时效果最好,可以更好提高心肺耐力减少运动损伤。大学生是人一生中的黄金阶段,身体循环代谢旺盛,若想要达到最佳的锻炼效果,每次锻炼时间应该在 1 小时左右。

根据调查滁州学院大学生每次余暇锻炼的时间≥30 分钟的学生占 41.5%,而<30 分钟的学生占 58.5%,说明大部分大学生运动时间都没有达到最佳的锻炼时间,时间较短对体质没有很好的效果,学校及老师应该加强学生体育健身知识教育,使锻炼效果达到最佳的效果。

4.滁州学院余暇休闲娱乐活动

表 3-6 滁州学院大学生休闲活动情况

项目	人数	占比
学习	75	15%
补充睡觉	100	20%
逛街聚会	100	20%
上网	175	35%
旅游游玩	100	20%

休闲是人们良好生活质量提高的一种体现随着现代科技的发展,网络以及智能手机的普及,大学生休闲活动更加丰富多彩,当代大学生的余暇休闲生活呈现出现代科技发展的特征,推动了休闲活动的多样化变化趋势。根据滁州学院大学生休闲活动的现状分析中得出,滁州学院大学生休闲活动主要集中在上网、补充睡眠、学习、逛街聚会和旅游游玩五大项中。其中 35% 学生选择上网,说明网络已经成为大学生主要的休闲娱乐活动,互联网的普及已经完全渗透到我们的生活中。其次就是逛街聚会,旅游游玩所占比例也比较大,这也是大学生对社交以及年轻心理的体现。

表 3-7 滁州学院大学生上网时间情况

上网时间	1 小时左右	2-3 小时	3 小时以上
人数	146	231	123
人数占比	29.2%	46.2%	24.6%

研究表明,上网时间超过两个小时对身体危害特别大,会严重导致注意力不集中。据英国一项研究表明:电脑发出的辐射与磁场,会导致 719 种病发症,包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。根据表 3-7 数据得出,滁州学院学生每天上网时间在 2 小时以上在 70% 左右,可以看出学生上网情况非常严重,必须引起学校的重视,应加强学生不良网络习惯的宣传,形成对不良网络习惯的抵制与预防,引导学生形成积极的网络生活。

5.滁州学院大学生不良嗜好对体质健康的影响

由于大学生已经是成年人,虽然还在学校,但是大学已经是接近社会,所以社会的不良嗜好已经影响一大部分大学生,喝酒与吸烟是大学生主要的不良嗜好。

(1) 滁州大学生吸烟现状的调查

表 3-8 滁州学院大学生抽烟情况

抽烟情况	从不抽烟	偶尔抽烟	经常抽烟
人数	316	127	57
人数占比	63.3%	25.4%	11.4%

吸烟作为一种不良嗜好,损害我们身体健康。其中对肺伤害很大导致肺的硬化,降低肺运输氧气的功能,烟草中含有的大量尼古丁和一氧化碳抑制我们的神经系统,导致记忆力减退,反应迟钝。而且烟雾对空气污染危害较大,对身边人造成二手烟的伤害,据调查滁州学院大学生抽烟者已经达到 36.7%,其中经常抽烟者已经达到 11.3%。所以吸烟已经成为危害大学生体质健康主要危害之一。所以学校要加强吸烟有害健康的宣传,促进无烟校区的建立。

(2) 大学生饮酒对体质健康的影响调查

表 3-9 滁州学院大学生饮酒情况

喝酒情况	从不饮酒	偶尔饮酒	经常饮酒
人数	362	83	50
人数占比	72.4%	16.6%	10%

适量的饮酒对身体有好处,但是饮酒过量会使你易患许多其它疾病,过量饮酒对肝的伤害很大,造成肝病的机会高于平常人。饮酒过量抑制神经传导,甚至导致延髓麻痹;抑制胃液分泌,减弱胃蛋白酶活性,刺激胃黏膜,令人患慢性胃炎,给人体带来极大的危害。根据调查大学生饮酒的学生将近 30% 左右,所以饮酒对大学生体质健康的影响,应该引起足够的重视。

(二) 滁州学院大学生体质健康状况

1. 健康体质测试

根据《国家学生体质健康标准》的颁布实施主要是贯彻学校体育“健康第一”的指导思想,促进学生积极参加学校展开的各种体育活动,体育课努力学习体育知识技能,课下开展体育健身锻炼,增强体质健康,养成良好的健身运动习惯,培养学生德、智、体全面发展。根据检测结果,可以做一次身体体质诊断,可以清楚地知道身体情况,还以帮助学生了解自己身体体质健康的变化情况,为以后的体育锻炼提供依据。据 2007 年国家《对学生体质健康标准》进行了修改和完善,评分标准由标准分与附加分两项构成,满分为 120 分。其中 90.0 分及以上为优秀,80.0-89.9 分为良好,60.0-79.9 分为及格,60 分以下为不及格。其中身体形态类中的身高、体重,身体机能类中的肺活量,以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈,立定跳远为共同项目,加分项目为男生引体向上和 1000 米跑,女生是 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑项目,各指标在原有分值的基础上加分幅度均为 10 分。

表 3-10 各项指标的权重

指标	身高体重	肺活量	50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	引体向上/仰卧起坐	1000 米 (男) 800 米 (女)
权重	15%	15%	20%	10%	10%	10% (+10%)	20% (+10%)

2. 滁州学院体质健康测试总成绩达标率情况

表 3-11 滁州学院大学生体质总分达标情况

等级	达标率
优秀	0.4%
良好	7.7%
及格	79.1%
不及格	13.8%

根据相关数据分析,滁州学院大学生体质总分达标情况(见上表)为:优秀为 0.4%,良好为 7.7%,及格为 79.1%,不及格为 13.8%,从整体来看,滁州学院学生体质健康在总体及格率为接近 87%,但优秀和良好体质相对较少,尤其是优秀率只有 0.4%,大多数学生体质健康就仅仅刚达到及格水平,且不及格人数突破 10%,总体不容乐观。所以学校应加强大学生体质健康的教育,培养学生体育兴趣,促进学生加大体育锻炼,养成体育锻炼的好习惯,提高优秀率和良好率,减少不及格人数。

3. 滁州学院大学生体质健康测试各项成绩指标达标情况

表 3-12 滁州学院大学生体重指数(BMI)达标情况(%)

等级	达标率
正常	69%
低重量	15.4%
超重	12.3%
肥胖	3.3%

身高体重主要显示学生身体形态生长情况,身高能够反映人体在生长发育过程中的骨骼发育状况,是人体纵向发育水平的体现和

重要指标;体重反映人体的骨骼发育、体脂含量、内脏器官的整体发育状况,是人体横向发育水平的体现和重要指标。随着社会经济的发展,物质生活的丰富,我国平均身高有所提高,但是我国总体青少年体重缓慢增加,但是现代年轻女性主流审美观以瘦为美,导致个别女生过度减肥,体重偏轻。根据上图表,可以看出身高体重正常率为69%,超重率为12.3%,低重量率为15.4%,肥胖率为3.3%。整体来看,体重达标情况良好。

表 3-13 滁州学院大学生各项体质测试项目达标情况 (%)

达标等级	优秀	良好	及格	不及格
肺活量	2.9%	6.5%	60.9%	29.7%
50 米跑	2%	5%	81.3%	12.7%
坐位体前屈	22.8%	18.5%	53.4%	5.3%
立定跳远	6.2%	15.5%	60.9%	17.4%
仰卧起坐 (女)	0	0.6	66.8%	32.5%
引体向上 (男)	4.7%	1.8%	10.7%	82.8%
1000 米跑 (男)	6.1%	16.9%	75.3%	1.7%
800 米跑(女)	18.4%	27.3%	54%	0.3%

肺活量是判断人的生理机能指标之一,身体机能是指人体各组织、器官、系统以及整体所表现的生命活动。由上表可以看出大学生肺活量的及格人数占60.9%,其中优秀率只有2.9%,良好率有6.5%而不合格者有29.7%,可以看出滁州学院大学生肺活量较差。

其余几个项目主要反应人的身体素质,身体素质主要包括力量素质,速度素质,耐力素质,柔韧性素质,灵敏性素质。其中50米跑主要反映人的速度素质强弱,坐位体前屈主要反映人体的柔韧性素质,立定跳远、仰卧起坐和引体向上主要反映人体的力量素质,1000米和800米主要反映人体的耐力素质。

由上表显示,五十米跑优秀率只有2%,良好率5%,及格率81.3%,不及格12.7%。学生总体及格率还好,主要优秀,及格人数太少,总体比较平均,身体速度素质一般。

坐位体前屈及格率22.8%,良好率18.5%,及格率53.4%,不及格只有5.3%,总体来说,滁州学院学生柔韧性比较好。

立定跳远优秀率6.2%,良好率15.5%,及格率60.9%,不及格人数占17.4%,总体来看合格率接近83%,但是不及格人数也众多;仰卧起坐优秀率为0,良好为0.6%,及格率为66.8,不及格人数占32.8%,其中优秀和良好几乎没有,不及格人数近1/3;引体向上优秀率4.7%,良好率1.8%,及格75.3%,不及格82.8%。综合上述三项测试成绩,不及格人数众多,尤其是引体向上不及格竟然达到82.8%,说明滁州学院大学生力量素质太差,应该加强学生力量的训练。

男生1000米跑优秀率6.1%,良好率16.9%,及格率75.3%,不及格1.7%;女生800米跑优秀率18.4%,良好率27.3%,及格率54%,不及格人数占0.3%。总体来看学生耐力还可以,这也与学生对于跑步这项运动喜欢有关系。

4. 大学一年级和大学四年级体质健康测试总分达标情况对比分析

表 3-14 不同年级体质测试成绩达标对比情况

等级	大学一年级	大学四年级
优秀	0.3%	0.5%
良好	6.1%	8.2%
及格	83.4%	79.2%
不及格	10.2%	12.1%

通过大学一年级与大四学生体质总分的数据对比,由上表可知,大四学生的优秀率和良好率总体大于大学一年级学生,可能由于大学一年级学生刚进入大学,高中阶段学习任务比较重,体育锻炼较少,大四学生进入大学课余时间较多,对于自己的体育爱好,

有更多的时间锻炼运动。及格率大学一年级学生大于大四学生,说明高中生体质差距比较小;不及格大学一年级小于大四学生,说明进入大学许多学生变得懒惰不经常锻炼,迷恋游戏,导致体质下降。

5. 不同性别大学生体质总分达标情况对比分析

表 3-15 滁州学院大学生体质达标情况

等级	男生	女生
优秀	0.5%	0.4%
良好	7.5%	6.5%
及格	80.4%	76.3%
不及格	11.6%	16.8%

通过对滁州学院男女学生体质的对比,由上表可以看出男生合格率总体大于女生,这与男生天生爱动,体育爱好较多有一定关系,一些对抗剧烈的运动男生也比较喜欢参与,比如:篮球,足球等,课余时间学生也经常参加运动。而女生不喜欢剧烈的运动,所以运动量达不到,总体体质没有男生好。

(三) 滁州学院大学生生活方式现状对体质的影响因素分析

1. 作息时间对滁州学院大学生体质的影响

(1) 不同睡眠时间对大学生体质的影响

表 3-16 滁州学院大学生睡眠时间对体质健康关系的情况

睡眠时间情况	人数	体质平均分
睡眠 < 7-8 小时	290	64.5
睡眠 ≥ 7-8 小时	210	61.64

人的一生睡眠时间约占全部时间的30%。充足良好的睡眠,使身体器官得到充足休息,调节身体机能。睡眠可以消除大脑疲劳。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差,导致生理机能紊乱,影响工作和学习,严重者会产生严重的疾病,危害身体健康。从上表可以看出每天睡眠时间≥7-8小时的学生体质平均分为64.5明显大于睡眠≤7-8小时学生体质平均分61.64。具有明显的差异性,两者存在必然的联系,说良好的睡眠对体质健康有较大的影响。

(2) 熬夜状况对滁州学院大学生体质的影响

表 3-17 滁州学院大学生作息对体质健康的情况

熬夜情况(23:00以后)	人数	体质平均分
经常熬夜	82	63.5
很少熬夜	428	66.2

根据研究表明,人的休息最佳时间是晚上10点到凌晨的两点,这个时间机体处于排毒阶段,长时间对肾脏伤害较大,长时间的熬夜不但引发失眠还容易引发焦虑的情绪,造成内分泌的紊乱,免疫力的低下,容易患有疾病,也容易引发学习或是工作中的效率降低。根据数据显示经常熬夜的学生体质平均分为63.5远小于很少熬夜的学生66.2。所以经常熬夜可能导致睡眠不足,和机体的恢复,对体质健康造成不良的影响。

2. 大学生饮食习惯对体质健康的影响

表 3-18 滁州学院大学生饮食对体质健康的情况

饮食情况	人数	体质平均分
从不吃早饭	102	62
偶尔吃早饭	125	63.2
每天都吃早饭	273	65.5

一日之计在于晨,早晨是一天的开始,身体经过了一夜的休息,机体都处于良好的状态之中,但是随着一天开始,机体新陈代谢加强,早上能量的补充至关重要。早饭的好坏直接影响能量的供应,使我们精神饱满,动力十足。如果能量得不到补充,就像机器失去了动力,直接影响我们工作学习的效率,时间长了对体质健康造成严重的危害。从上表中看出,每天都吃早饭的学生体质平均分为65.5大于从不吃早饭的学生的62分。从中可以看出良好的早餐对体质健康有积极的作用。

3. 体育锻炼对滁州学院大学生的体质影响分析

(1) 体育锻炼状况对大学生体质影响分析

表 3-19 滁州学院大学生余暇体育锻炼对体质健康的调查

体育锻炼情况	人数	体质平均分
经常锻炼(3次及以上/周)	326	77.8
很少锻炼(1-2次/周)	92	60.5

增强体质最好的方法就是加强体育锻炼,虽然每周1~2次的大学体育课是强制性要求学生参加体育锻炼,但一般认为每周参加3次或3次以上的体育锻炼才能促进健康,只上体育课可能尚无法满足促进健康的需要。根据调查很少锻炼的学生体质平均分60.5与经常锻炼的学生体质平均分77.8有很大的差距,所以经常的余暇体育锻炼对体质健康有很大的影响。

(2)体育锻炼时间对滁州学院大学生体质健康的影响

表3-20 滁州学院大学生锻炼时间对体质健康的影响情况

锻炼时间情况	人数	体质平均分
<30分钟	183	70.2
≥30分钟	213	75.8

根据研究表明,人体每次锻炼时间在30分钟以上对机体的作用最好,时间过短达不到锻炼的效果,据调查数据,每次锻炼<30分钟学生与≥30分钟学生体质平均分为70.2和75.8。明显锻炼时间超过30分钟的学生总体体质健康比较好,说明余暇体育锻炼应该保持半个小时以上,这样才能达到最好的效果,增进大学生体质健康。

4.休闲活动对滁州学院大学生的体质影响的分析

表3-21 滁州学院大学生休闲活动对体质健康影响的情况

休闲活动	人数	体质平均分
学习	75	66.5
逛街聚会	100	65.4
补充睡眠	100	65.1
旅游游玩	100	73.5
上网	175	61.2

根据上表,大学生余暇五种休闲活动种,经常从事学习,逛街聚会,补充睡眠习惯的学生体质情况相差不大,而经常上网的同学体质平均分只有61.2明显低于其他几种活动平均分,经常上网会占去大量活动的时间,长时间对着电脑和手机会有大量的电磁辐射,对眼睛伤害特别大,而另外一项经常喜欢旅游游玩的学生体质明显高于其他四组,经常出去旅游既是一种良好的体育锻炼,而且可以感受大自然,放松心情,营造出一种愉快的,积极向上的生活。所以根据上述数据显示,应该引导学生做出寝室,从事积极健康的休闲活动,对于那些迷恋网络游戏,沉迷于网络聊天的学生加以引导和制止。

5.不良嗜好对滁州学院大学生的体质影响分析

(1)吸烟对滁州学院大学生的体质影响

表3-22 滁州学院大学生吸烟对体质影响情况

吸烟情况	人数	体质平均分
从不抽烟	316	64.6
偶尔抽烟	127	64.3
经常抽烟	57	62.1

长期抽烟会对呼吸器官有所损伤,以及降低肺通气的能力,根据上表显示,从不抽烟和偶尔抽烟对体质的影响不大,而经常抽烟对体质有轻微的影响,由于大学生吸烟时间不长,而且身体代谢较快,所以对体质的危害还没有形成质的影响,但是学校应该加强宣传吸烟有害健康,长期吸烟对身体的危害,使大学生远离吸烟的毒害。

(2)喝酒状况对滁州学院大学生体质的影响

表3-23 滁州学院大学生喝酒对体质健康的影响情况

喝酒情况	人数	体质平均分
从不喝酒	362	63.5
偶尔喝酒	83	64.5
经常喝酒	50	63.7

据上表显示,三种情况的体质平均分没有差异性,说明喝酒对大学生体质没有明显的影响,这与大学生饮酒的次数和饮酒量有一定的关系,但是严重的酗酒,大量不健康的饮酒对身体损害是非常

大的,所以学校应对学生进行一定的监管教育,避免大学生出现酗酒现象。

四、总结与建议

(一)结论

1.睡眠时间充足的学生体质成绩平均大于睡眠不足的学生;良好作息规律的学生体质成绩平均大于熬夜不规律的学生,大学生睡眠对体质健康起到很重要的作用。

2.早餐是一个人上午工作活动能量的来源,每天吃早餐可以保持人的健康,好的免疫力,经常不吃早餐对体质健康有不好的影响,经常吃早餐的学生体质成绩平均大于不吃早餐的学生。

3.经常持久的余暇体育锻炼是促进体质健康的重要手段,可以增强学生体质,促进学生的健康,是增强体质重要途径。经常进行余暇体育锻炼的学生体质成绩高于一般同学。

4.休闲活动中上网时间越长和次数越多对体质健康影响较大,经常上网会危害大学生的健康,降低学生体质,学生经常旅游游玩可以加强学生的体质健康,开拓学生的知识视野,形成身心愉悦的心情。

5.对于不良嗜好的研究,吸烟,喝酒总体还没有对体质健康造成太多的伤害,但是学校应该加强管理应控制学生不良嗜好的养成,营造出一种健康积极向上的余暇生活方式。

(二)建议

1.加强学生作息的规律性,养成健康的作息方式,学校可以采取晚上准时熄灯或限电,保证学生有充足睡眠时间。

2.加强余暇体育锻炼的次数和时间,学校应该完善体育设施和场地以及体育健身知识的指导,以促进学生体育锻炼的主动性。

3.学校及各组织团体应该多组织一些户外团体活动,既可以促进学生人际交往能力,也可以增进体质健康;还应该加强学校网络管理,严格控制学生上网时间。

4.学校应该加强管理应控制学生不良嗜好的养成,远离烟酒,营造出一种健康积极向上的余暇生活方式。

5.引导学生合理膳食,保证学生一日三餐摄入,做到膳食均衡、品种多样、合理搭配。

参考文献:

- [1]张勇,王丽.安徽省大学生1985-2000年体质状况动态分析研究[J].中国体育科技,2002,38(9):48-50.
 - [2]王贺文,席玉宝,余文斌.对安徽省高校《标准》测试结果的调查分析[J].体育科技文献通报,2008,16(10):46-47.
 - [3]高升,杨彬.安徽师大男生体质状况评价标准的研究[J].安徽师范大学学报,2003,26(1):89-91.
 - [4]王利森.大学生生活方式现状及其对体质的影响[J].安徽体育科技,2007,28(3):60-64.
 - [5]孙弘戴,剑松.大学生体质与生活方式的关系探析[J].南京体育学院学报,2004,18(6):18-20.
 - [6]杨静.天津市普通高校大学生生活方式中影响其健康因素的研究[J].北京体育大学学报,2005,28(4):469-471.
 - [7]卢华盛,李小明,颜梦宁.试论学校体育中如何贯彻健康第一指导思想[J].南京体育学院学报,2005,6(3):116.
 - [8]中国学生体质与健康研究组.中国学生体质与健康调研报告.北京:高等教育出版社,2002:251-732.
 - [9]教育部.教育部关于2004年学生体质健康监测结果公告[F].中国学校体育,2005,(5):14-15.
 - [10]秦中梅.大学生体质健康现状与对策[J].西南师范大学学报(自然科学版),2009,4(2):178-200.
- 姓名:解煜 单位:滁州学院,毕业院校:南首尔大学,性别:男 出生年月:1984.10 籍贯:皖,六安,民族:汉,学历:南首尔大学博士在读,职称:副教授
- 作者简介:解煜(1984-),男,安徽六安人,滁州学院副教授,韩国南首尔大学博士在读,主要从事体育教学训练理论研究。