

# 高校大学生体质健康现状及促进策略

牛自力 张芸烟

(武汉商学院体育学院 湖北武汉 430079)

**【摘要】**大学生作为国家的未来、民族的希望，他们的体质健康影响的不仅仅是自身的发展，更影响着一个国家和民族的前途和命运，因此，促进大学生体质健康是健康中国战略的重要内容，也是健康中国战略实施应有的题中之义。从高校大学生身体素质水平来看，其已展现出不断下降的态势。根据BMI指数标准，准当代大学生身体形态超重率和肥胖率较高，身体素质多数在合格水平但呈现随年级增长而体质健康不合格率增加态势，身体机能处在下降状态。这与大学生的健康意识淡薄、体育锻炼不够，体育资源短缺以及社会体育开展力度有待提升等问题有关。基于此，要促进高校大学生体质健康状况需提升高校大学生体质健康意识，促进大学生体育锻炼运动普及增强社会体育影响力。

**【关键词】**体质健康；大学生；促进策略

## Physical status and promotion strategies of College Students Abstract

**【Abstract】** As the future of the country, the hope of the nation, their physical health not only affects their own development, but also affects the future and destiny of a country and a nation. Therefore, promoting the physical health of college students is an important part of the healthy China strategy, but also the meaning of the implementation of the healthy China strategy. From the perspective of the physical quality level of college students, it has shown a declining trend: according to the BMI index standard, the physical form overweight rate and obesity rate are high, the physical quality is mostly at the qualified level, but the physical health unqualified rate increases with the growth of grade, and the physical machine is in a declining state. This is related to the weak health awareness of college students, the lack of physical exercise, the shortage of sports resources and the improvement of social sports. Based on this, to promote the physical health of college students, it is necessary to enhance their physical health awareness and promote the popularization of physical exercise and enhance the influence of social sports.

**【Key words】** physical health ; college students ; promotion strategy

**DOI:** 10.12361/2705-0416-04-06-87248

### 1 我国大学生体质健康概述

健康是人类生存与发展的基石，健康从属于个人，也属于整个社会、国家和民族。大学生的体质关系到自己发展的成就和目标，也关系到社会的未来、国家的发展和民族的复兴。新环境带来新的挑战 and 新的机遇。大学生要明确未来的努力方向，有追求，不断进取，才能促进自己的体质健康，为提高自己的综合素质创造良好的基础。体质健康的提高不但可以缓解身心的疲惫，还可以丰富生活的内容，提高生活的质量。

有统计资料表明，大学生的健康水平总体呈下滑的趋势<sup>[1]</sup>。基于当前严峻的形势，高校要将“健康第一”的重要思想摆在首要位置，切实加强学术体育工作<sup>[2]</sup>。“终身体育”要成为高校体育工作的基本出发点和归宿。大学生正处于思想和意识的发展阶段，在这一阶段里，大学生体育意识较为薄弱，没有足够的体育锻炼意愿，体育测试的成绩差强人意，优秀率较低而不及格率较高。

#### 1.1 身体形态

身体形态的表现主要有长度、维度、重量以及他们之间的相互关系决定的。李辉等发现<sup>[3]</sup>，近四十年来，我们发现乡村青少年身高在持续增长，且增长的幅度大于城市青少年的身高，使城乡差别呈现逐渐缩小的态势。并且他们之间身高的距离不仅在缩短，更是在一同中增长，并且均值更是超过了WHO的标准值。从这一结果中我们可以看出我国大学生的身高在逐步往高水平迈进。在体重方面，当代大学生主要以营养过剩为基本特点，摄入过高的蛋白质含量。并且随着饮食文化的变化，大学生更钟爱于汉堡、炸鸡、火锅等高热量食品，更加加重了脂肪的摄取。

#### 1.2 身体素质

根据照2020年新颁发的《国家学生体质健康标准》中显示，

学生身体素质主要包括了柔性，爆发力、速度、耐力和协调性等。根据2014年中国第七次全国学生体质与健康调研成绩与最新的体质健康报告中得知，现阶段我国大学生的身体素质正在处于全面下降的阶段。特别是以力量和速度为主的基本素质有很大的下降。女生的800米跑成绩和仰卧起坐的成绩较低<sup>[4]</sup>，男生的立定跳远和引体向上成绩较低，我国的大学生从整体上仍呈现出下降的趋势。

#### 1.3 身体机能

人的整体及各器官和系统所表现出来的生命活动称为身体机能。有时候只用来代指躯干和上下肢部分。大学生阶段，身体各器官系统正趋于完善，肌肉力量正在不断增强，骨骼的骨化过程也在趋向完成。有调查表明，大学生身体机能却处于持续下降，呈现亚健康状态，不利于自身的生长发育。

### 2 影响大学生体质健康的因素

#### 2.1 对体质健康认识不足

现阶段中国对体育事业投入逐年增加，大学生对体育锻炼、体质健康认识不足，从体育活动的实际参与状况来看，仍然展现出积极性不高的情况。进入大学后，沉迷于网络，沉迷于综艺节目，而忘记了最基本的体质健康问题，缺乏足够的体育锻炼，导致了大学生整体体质健康水平的下降。

#### 2.2 网络占用大学生时间过多

现阶段网络时代发展，大学生大部分时间用于网络交流，网络可以为学生的学习提供方便，丰富业余生活，但同时有多数学生沉迷网络，电脑、手机用来看综艺节目、打电子游戏、看小说等，占用了大学生生活的大部分时间，这不利于大学生的体质健康发展。目前大学生对互联网依赖程度在不断增加，导致大学生没有时间也

不愿意参加锻炼。

### 2.3 不良的生活习惯

不良的生活习惯会直接影响大学生的身心健康。一是作息不规律，睡眠就无法保证，第二天就没有精力进行正常的学习和生活；二是饮食不够科学，很多学生没有吃早餐的习惯，经常把零食当主食，甚至暴饮暴食等，时间一长，胃容易出现健康问题；三是大学生抽烟、酗酒现象严重，导致身体各项机能下降，影响学生的体质健康水平。

### 2.4 高校对体育重视不够

高校肩上的重任除了培育学子，教书育人以外，学生的身体健康也需要足够的重视。目前各个高校对体育重视程度参差不齐，还存在着管理者对体育、体质健康的不了解，同时部分高校对课外体育活动锻炼时间、内容等要求不明确、不具体，活动缺乏跟踪和监督，这也是影响大学生体质健康的重要因素。

### 2.5 监管力度不够

目前虽然很多高校出台了开展课外体育活动文件，倡导大学生走出寝室、走下网络、走向操场，但由于缺乏完善的监管体制，许多高校体育课程、体育活动的开展仅仅局限于表面，无法保证学生有充足时间进行锻炼，导致大学生的身体素质未能得到有效改变。

### 2.6 体育资源缺失

部分高校中体育设施、资源没有得到合理利用与发展，可使用体育场所较少，可利用体育器材数量及质量缺失。加之部分高校体育师资补充较难，而招生却在不断扩大区，体育教师乃至体育设施供不应求，最后体育教育效果差强人意。

### 2.7 家庭体育开展情况较差

家庭是人生的第一站，是人生成长的基石和相对定型。目前的家庭学业工作开展较好，许多家长为了追求名牌学校，学习任务在不断增加。而家庭体育活动没有收到足够的重视，这是导致学生身体素质下降的原因之一。

### 2.8 社区体育开展的力度不够

目前社区体育开展的活动虽然很多，但事实上大是自发进行的，缺乏合理的统筹规划，缺乏合理的测评手段，缺乏合理管理手段和方法。继而导致了校园体育与社区体育严重脱节，这是影响学生体质健康下降的原因之一。

## 3 大学生体质健康促进策略

### 3.1 培养学生正确认识身体素质健康的重要性

为保证大学生能够有效进行体育锻炼，高校应积极开展身体素质教育，传播相关体育文化，让更多的学生拥有培养健康身体素质的思想。体育锻炼不仅是为获得相应学分，更重要的是自身的身体健康，是培养终身体育的意识。高校应积极营造全校体育的环境，培养良好的体育环境。

### 3.2 引导学生合理使用网络

网络社交以及网络文化的发展，致使大学生沉迷其中无法自

拔，浪费了学习时间和休息时间。对于大学生来说，学业是大学生求学的首要目的，高校应加强对大学生的网络使用知识教育，倡导大学生合理使用网络，合理安排学习和锻炼时间，引导学生充分利用运动类穿戴设备等支持大学生进行体育锻炼的同时建立相关的激励机制，来鼓励大学生参加体育运动。

### 3.3 营造良好的体育文化氛围

高校应积极开展相关体育文化建设，各部门相互配合，重视并开展实质性体育运动，营造实质性体育运动氛围。同时为确保体育运动文化具有相关影响力，高校应积极构建并完善相关政策制度，做好常态化服务管理准备，实现高效体育文化的持续性发展。

### 3.4 完善体育锻炼监管措施

构建合理的体育活动管理制度，及时开展大学生体育运动的追踪分析。另外高校可以建立课后体育活动 APP，来对大学生的体育活动情况进行实时的了解，监督，将体育活动情况建档，来实现对大学生锻炼情况的有效掌握，只有这样，大学生的体质健康水平才有可能得到有效的提升。

### 3.5 配备完善体育教学资源

高校需要加大大学校园的基础建设，提高公共场馆的普惠率。争取学生有一个稳定的运动环境。通过提升体育场馆利用率，创新体育教学方法，因材施教等方法，为大学生体育锻炼提供条件。

### 3.6 大力开展社区体育运动

大力开展社区体育运动，加强社区体育运动的组织性与管理性，统一组织开展社区体育运动，使其制度化、合法化，将社区体育与学校体育相结合，使其在社区也能体会到在学校的体育锻炼效果。可以使用大学生喜闻乐见的方式对体育锻炼进行宣传，如抖音平台的直播锻炼，吸引了一大批高校学子，争相模仿锻炼，做“刘畊宏女孩”或“刘畊宏男孩”。这样的一种宣传方式使健康锻炼的观念被大学生真正的接受，增强其自身体质。

## 4 结语

在健康中国的背景下，大学生的体质健康现状不容乐观。大学生要有正确的健康观念，改掉不良的生活习惯。高校作为引导学生学习、生活的重要力量，应为学生营造良好的体育运动环境，积极丰富多样的校园活动，完善体育监督的措施，提供优秀的体育教学资源，提高高校体育教师的职业素养。社会应积极宣传正确的健康观念，合理安排喜闻乐见的体育活动。通过从多方面来引导学生参与体育活动，进而达到促进大学生体质健康的目标。

**作者简介：**牛自力（1987.8—），男，河南安阳人，讲师，研究方向：体育教育训练学，大学生体质健康促进；张芸烟（2000.8—），女，汉族，四川宜宾，本科，运动康复。

**基金项目：**2021年武汉商学院教学改革研究项目“地方本科院校学生健康素养调查研究——以武汉商学院为例”（项目编号2021Y018）。

## 【参考文献】

- [1] 马文慧, 李长虹, 周海云. 当代大学生体质健康状况的调查分析与评价[J]. 大家, 2009(12).
- [2] 向练, 敬松. “健康第一”思想在学校体育目标下的偏差探讨[J]. 中国科教创新导刊, 2007, 463(14): 30.
- [3] 李辉. 中国儿童青少年身高变化趋势的启示[J/OL]. 中国儿童保健杂志: 1-5. [2021-05-20]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/61.1346.R.20200227.1536.010.html>.