

大学生体质健康影响因素的研究

前言

作为国家年轻的后备力量，大学生的身体状况十分重要，他们的体质健康也影响着国家发展。国家推行高考扩招以来，大学生招录比升高，为了保证教学的顺利进行，大学生的体质健康一直都是重点问题之一，而体育活动在大学生体质健康中起着非常重要的作用。本文以大学生体质健康的影响因素为研究对象，对已经了解的大学生自身情况、体育活动参与、感兴趣的体育活动、家庭情况、接触社会情况、体育活动参与时长等情况的各个影响因素进行分析，提出改善体质健康的方法，从而提高大学生体质健康水平和校园文化建设提供参考。

关键词

大学生；体质；健康；影响因素

在当下这个经济迅速发展的时代，大学生体质健康问题需要更多的关注。受日常生活越来越丰富多彩、网络订餐服务行业快速兴起、自我心理上抗拒参与运动等因素影响，大学生参与体育活动的越来越少，这导致大学生体质健康受到较大影响。长期以来，国家出台了许多方案改善大学生的体质健康状况，如阳光校园长跑、校运会和体测标准，让更多的学生认识到体质健康的重要性，让学生们更多地参与到运动中来，体验运动的魅力和乐趣，从而充分了解体育锻炼的重要性。在现代社会，各类机械产品与工具让生活变得十分便利，但同时也使锻炼身体的机会被电梯、交通工具等所代替，对于被家长过度溺爱的当代青少年来说更是如此。

1 大学生体质健康的影响因素

1.1 运动兴趣因素

运动兴趣对我们有着深远的影响。由于人们的物质生活水平不断提高，人们每天食用高热量和高脂肪的食物增多，体质健康水平不断下降。受从小到大的应试教育影响，学生们每周仅有两节体育课，并且下雨之类的天气因素会影响上课，他们更多的时间都花在努力学习上，参与运动的兴趣较差，这样一来对运动感兴趣的人较少。虽然初高中也有一年度或者两度的运动会，但是运动会为竞技性的比赛，学生们力图为班级荣誉而战，所以参与的多为有一定运动水平的学生，未能如愿参与运动会的学生会感到沮丧。此外，学校对体育运动的重视程度不高，推广宣传力度较小，奖励机制不够有吸引力，大多学生没有刻意关注体育运动，更不能参与到运动中去。虽然大学课程较少，但大学生体育运动的兴趣不够浓厚，不愿意自主参与体育运动，这都影响着学生参与体育运动兴趣的养成。

1.2 家庭因素

每个人都有着不一样的家庭环境，家庭环境对体质健康带来的影响主要表现在从小养成的运动习惯和生活习性，父母的遗传对大学生参与运动的兴趣也有着一定的影响。与人体运动有较大联系的心血管系统受遗传的影响特别大，例如呼吸系统中最大吸氧量遗传概率为 93.6%。运动天赋除了遗传之外还伴有变异，同时也需要后天训练将运动天赋表现出来。其次，当代大学生生活条件相对比较优越，养尊处优，从小吃苦较少，参与运动又会花掉许多时间，这些因素也影响着大学生的运动兴趣。此外，各项运动都有着一定强度和技巧，这一方面也影响着大学生运动兴趣的产生。最后，父母会在孩子的空闲时间安排补习班或者文艺类的培养，再加上父母忙于工作，很少会做出表率亲自带孩子参与运动，更不会让孩子们单独自由地去参与自己喜爱的运动，这对他们的兴趣爱好也有一定的影响。

1.3 社会的发展趋势的因素

大学生毕业之后就会慢慢步入社会，因此大学生最关心的也是最为困难的问题就是找工作，各个用人单位录用人才的标准就是大学生不断努力的目标。用人单位基本上只关心应聘者的学历与能力高低，不过多关注他们的体质健康状况。随着互联网的强势融入，大学生在日常生活中缺少有效的体育运动，在严峻的社会就业竞争形势下，他们不得不花费大量时间学习。长期下来，有些青少年缺乏饮食控制而过于肥胖，有些则因营养摄入不均衡而过瘦，这样的体型状况对青少年体质的影响非常大，而过胖或过瘦两种体型问题在当下十分常见，甚至使青少年体型状况呈现出了“双峰现象”。社会的发展趋势使大学生的不良行为对体质健康所造成的影响越来越大。

1.4 学校因素

学校对学生体质健康的影响尤为明显。学校的体育课

程教学以修学分完成学业为主,较少关注体育课程的教学目标和教学效果。学生们也很少注意到体育课程中有没有进行充分的体育活动。学校的体育宣传不够全面,体育教师对于理论知识的教学不够,这也让大学生们未能掌握清楚最基本的体育运动理论,使本就对运动缺少兴趣的大学生更加远离体育活动。课外体育锻炼的效果取决于每周锻炼的次数和每次锻炼的时间,锻炼的次数少、时间短,必将影响体质和健康水平的提高,达不到锻炼效果。

1.5 运动时长因素

大学体育活动的种类虽然比较繁多,但是大家会有偏向性的体育爱好,如男生喜欢篮球,女生更加钟爱于慢跑。这样一来,大学生们参与体育活动的就会受相应项目的影响。男生单一地喜爱篮球,但是打篮球的人比较多,这个项目又特别消耗体能,并且需要一定的技巧才能保证较长时间的运动,打篮球的时间大概在1小时左右。已经较为了解慢跑的学生在慢跑上普遍花费的运动时间为0.5~1个小时,毕竟跑步比较累且花费时间。参与体育活动的习惯对于学生的体质健康格外重要,这与从小的运动兴趣和运动条件密不可分,并且还需要父母在运动参与中的引导以及学生在学习和生活中努力提高对体质健康新的认识,从而端正健康的生活态度,养成良好的体育运动习惯。

2 改善大学生体质健康的方法

2.1 个人方面

当代大学生应该有健康的生活理念和生活标准,多吃有营养的肉类和蔬菜,少吃高热量和富含过量油脂的食物。大学生在运动习惯上也要严格要求自己,多参加体育锻炼,让身体机能得到改变。同时,大学生也应多参与学校和社团的体育活动,从而对体质健康产生新的认识和见解。在参加体育测试时要集中注意力,不要认为只是个测试,要注意其中的安全隐患。在课余时间,大学生应养成健康的运动习惯,合理安排课余时间,严格把控运动时间,提升体质健康。利用空闲的时间组织一些简单可控且有趣的体育活动十分重要,其中最便捷的方法是利用大学生社团,让大学生更加有兴趣、更加踊跃地参加相关体育活动,从而提高自己的自身运动技能和对运动项目理论知识的理解,提升自己的体质健康水平。

2.2 家庭方面

学生的父母要周期性地引导孩子参与体育活动,让孩

子在运动中收获兴趣。父母要起到标杆作用,多鼓励孩子,让他们有一个努力的方向。在与孩子的共同相处之中,父母可以在空余时间约着他们进行体育活动,提升他们的体育运动意识,还能不断增加其体质健康,保证他们有一个健康的身体。家庭环境对学生的影响是非常大的,所以家庭的和谐、父母的关爱和父母对孩子的关心照顾,都能保证孩子的心理和身体上的健康。父母们应该多给孩子一些空闲时间,让他们自由支配,帮助他们养成良好的运动习惯。

2.3 学校方面

学校要做好体质健康测试工作。学校应该在注重文化课教学的同时多关注体育教学的情况,让学生拥有健康的身体投入到学习和生活中去。在开展校运会之类的活动时,学校要多鼓励学生积极参与学校的体育活动,对体育活动多加宣传,特别是采取一些有效的宣传手段。在课程上要以培养体育兴趣和掌握运动技术为主,从而达到体育教学目标。把从根本上提升学生的体质健康作为最终目的,激发学生对体育运动的兴趣,培养学生的体育爱好,最终为学生的体质健康提升打下坚实的基础。学校在体育赛事的形式选择上要提倡简单化,通过班级联赛、宿舍杯等这一类小团体之间的比赛来增加学生在运动参与中选择的多样性,例如开展足球、篮球和羽毛球比赛等集体参与的体育活动,从而达到双向的效果,加强学生的身体素质,提升学生之间的团队协作能力。

3 结语

我国大学生的基数是十分巨大的,但学生比较缺乏参与体育活动的意识,从而导致他们的体质状况十分不好,呈现出亚健康的身体状态。随着当今社会快速有力的发展,人们的生活节奏加快,压力也慢慢地增大,很多大学生都逐渐养成了不参与体育锻炼的习惯。大学生是我国未来发展的顶梁柱,应让他们充分认识到体育活动对自身体质健康的重要性,才能让工作得到更好的发展。总的来说,在影响大学生体质健康的因素当中,体育活动是尤为重要的。基于当前大学生体质健康并不是处于一个良性水平的现状,在高校的日常体育课中,体育教师需要了解体育活动对于体质健康的影响,注重开展提高身体素质活动的针对性课程,适当延长体育活动时间,更加注重培养学生热爱体育运动的健康生活习惯。

文 / 李文杰 (贵州师范大学, 贵州贵阳 550025)

作者简介：李文杰，男，贵州贵阳人，贵州师范大学在读硕士研究生，研究方向：学校体育。

参考文献:

- [1] 翟春, 宋成. 我国青少年体质健康问题反思及其对策分析 [J]. 沈阳工程学院学报 (社会科学版), 2017, 139 (02): 272-278.
- [2] 李柏, 梁博. 青少年体质健康影响因素的社会学分析及对策研究 [J]. 辽宁体育科技, 2015, 37 (06): 20-22+28.
- [3] 刘洪俊. 高校大学生体育课外锻炼调查研究 [J]. 北京体育大学学报, 2011, 34 (3): 98-101.

(上接 070 页)

文/张欣驰¹, 李晓红², 赵晓雪², 刘代豪²(1. 西安建筑科技大学建筑学院, 陕西西安 710055; 2. 西安建筑科技大学体育学院, 陕西西安 710055)

基金项目：2021 年国家级大学生创新创业项目 (S202110703066)

作者简介: 张欣驰, 男, 陕西西安人, 西安建筑科技大学在读硕士研究生; 赵晓雪, 女, 河北邯郸人, 西安建筑科技大学体育学院在读硕士研究生。

通讯作者: 李晓红, 女, 陕西西安人, 西安建筑科技大学体育学院副教授, 研究方向: 运动科学, 健康教育、健康促进。

参考文献:

- [1] 李川东. 大学生体育科学素养培养与终身体育研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(6): 254-255.
- [2] 张黎琴. 大学生体育科学素养培养与终身体育研究 [J]. 学校体育学, 2019(28): 103-104.
- [3] 刘全明, 靳强, 刘永强. 高职学生体育科学素养现状调查研究 [J]. 高职体育, 2018(191): 127-129.
- [4] 金庆红, 汪亦菲, 陶惠慧. 国民体育科学素养对全民健身战略实施的影响 [J]. 2020, 37(1): 82-86.
- [5] 姜勇, 马晶, 赵洪波. 基于具身认知的体育与健康学科核心素养意蕴与培养路径 [J]. 体育学刊, 2019(4): 88-93.
- [6] 国家体育总局. 关于推广应用《全民健身指南》的通知 [EB/OL]. [2018-07-24]. http://www.gov.cn/xin-wen/content_5308760.htm.
- [7] 第十次中国公民科学素质调查结果公布 [J]. 科协论坛, 2018(9): 62.
- [8] 姜勇, 王梓乔. 对体育与健康学科核心素养内涵特征与构成的研究 [J]. 2016, 3(10): 40-44.
- [9] 程传银. 发展学生体育学科核心素养的教学论解读 [J]. 沈阳体育学院报, 2019, 38(3): 1-7.
- [10] 于素梅. 学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径 [J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 16-19.
- [11] 谭丽清. 基于职业发展的高职体育课程改革与实践 [J]. 长沙民政职业技术学院学报, 2017, 24(3): 109-111.
- [12] 褚婷. 高职院校学生体育科学素养缺失成因分析 [J]. 体育科技, 2020, 40(2): 10-11.