

# 高校大学生体质健康干预路径研究

岳呈恺

长江艺术工程职业学院

DOI:10.12238/er.v4i8.4165

**[摘要]** 近年来,我国高校大学生身体素质呈现出不断下滑的趋势,尤其是2020年的新冠疫情,更加剧了这种现象的发生。相比于初高中生的升学压力,高校学生拥有着时间与环境的优势,却并未达到良好的效果。本文通过对高校大学生体质健康情况不佳的现状进行调查分析,总结了造成高校大学生体质健康状况不佳的多方面原因:体质健康相关政策实施不到位、现代化生活方式对大学生体质健康具有负面影响、大学生体育锻炼意识较为薄弱、日常作息习惯不规律及饮食习惯不健康等。并通过探究分析提出以下建议:(1)建立体育锻炼的制度保障体系;(2)体育课中加强学生身体素质的练习;(3)加强课外体育活动的组织;(4)加强体质健康重要性宣传;(5)建立有效的作息管理制度。

**[关键词]** 高校学生; 体质健康; 干预路径

**中图分类号:** G61 **文献标识码:** A

## Research on the Intervention Paths of Physical Health for College Students

YUE Chengkai

Yangtze River Engineering Vocational College

**[Abstract]** In recent years, the physical quality of college students in China has been declining. With the COVID-19 pandemic in 2020, this phenomenon has been exacerbated. Compared with middle and high school students under great learning pressure, college students have the advantage of rich time and good environment for doing physical exercise, but they do not meet their expectations for keeping good physical health. This paper investigates and analyzes the current situation of poor physical health of college students, and summarizes the reasons for the poor physical health of college students. For instance, policies related to physical health have not been fully implemented, modern lifestyle has a negative impact on college students' physical health, college students' awareness of physical exercise is relatively weak, irregular daily habits and unhealthy eating habits play their roles and so on. And this paper puts forward the following suggestions. 1. We need to establish an institutional guarantee system for physical exercise; 2. We need to strengthen students' physical quality in physical education; 3. We need to strengthen the organization of extracurricular sports activities; 4. We need to strengthen the importance of physical health publicity; 5. We need to establish effective work and rest management system at personal level.

**[Key words]** college students; physical health; intervention paths

### 引言

众所周知,快节奏的生活方式、不健康的作息及饮食规律、运动锻炼的惰性行为等,已造成我国高等院校在校大学生体能普遍下降,体质存在明显缺陷等现象。虽2014年10月20日,国务院印发了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中指出“发展体育事业是提高中华民族身体素质和健

康水平的必然要求”,但在高等院校中并未达到良好的效果。而大学生的体魄强健是促进国家繁荣昌盛,社会进步的重要方式。因此,本文就高校大学生体质健康干预路径进行研究,分析大学生体质健康不佳的原因,并就其问题,从体育教学角度出发,提出具体的改进措施,以期提升高校大学生的整体体质健康水平。

### 1 研究背景

近年来,我国高校大学生常因健康饮食不佳、作息规律较差以及缺乏合理有效的运动锻炼,导致我国高校学生的身体素质逐年下降。尤其是2020年新冠疫情的发生,极速加剧该现象的产生。虽高校学生参与社团较多且拥有完善的体育运动基础设施,体质健康问题本应得到有效的解决。然而,在良好的运动环境

以及充裕的课余时间下,仍未减缓大学生体质逐年下滑的趋势。因此,大学生体质健康问题需要国家社会的重点关注,并且达到了刻不容缓的地步。本研究通过文献资料法以及问卷调查法等方法对大学生体质逐年下滑的原因进行探究,并结合实际的情况进行综合分析,以期找寻对高校大学生体质健康进行有效干预的路径与方法。

## 2 高校大学生体质健康状况现状原因分析

### 2.1 宏观视角下体质健康状况现状原因分析

#### 2.1.1 国家颁布的体质健康相关政策实施不到位

近年来,为了保障学生的体质健康,国家颁布了诸多体育相关的政策以期改善学生体质较弱的现状。如不断修订各学段的体育课的课程标准,落实学生体育课的保障手段等。2020年10月16日教育部新闻发布会上公布的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出了2022年配齐配强体育教师及增加体育课程及课外活动等政策,这些政策都表明了国家对学生体质健康的重视。<sup>[1]</sup>

但是在实际的体育政策实施过程中受阻,比如针对大学生体质测试的替考现象并未受到针对性加强监管,以及对学业方面表现优异的学生开绿灯的现象时有发生。这些现象都会降低大学生们对体育的重视程度,产生不良的体育教育影响。

#### 2.1.2 现代化生活方式所导致的负面影响

高科技的产品和快节奏的生活方式固然有其积极良好的一面,但对大学生体质健康产生的影响却往往是负面的。<sup>[2]</sup>特别是手机、电脑等智能化电子设备丰富了学生的日常生活,更多的大学生选择在宿舍里“躺平”,使高科技的电子产品已经占据了大学生多数的闲暇时间。

#### 2.1.3 大学生体育锻炼意识薄弱

面对体育锻炼,许多大学生常表现出消极状态。但是根据医学统计,部分疾

病趋于年轻化态势,其根本原因为不健康的生活方式所致。但体育锻炼是其中较为重要的一环,却未得到大学生的普遍重视,从而引发体质健康的问题。

### 2.2 微观视角下体质健康状况现状原因分析

#### 2.2.1 大学生缺乏有效的体育运动

从政策上来看,为了保障大学生的体育锻炼,国家做出了相关的保障措施。比如开设体育必修课、选修课,颁布并推进了《国家学生体质健康标准》并增加了体质测试不合格的大学生无法参与评优的条目。但是,由于多方面的原因,上到政府学校,下到老师学生,对大学生体质健康的保障措施执行依然未达到预期水平。

想要通过运动锻炼来提升身体素质,运动的时间和强度是两大重要保障。<sup>[3]</sup>而通过对长江艺术工程职业学院的学生进行抽样调查发现,无论是运动时间还是运动强度,学生们都未达到相应的水平。

表1 长江艺术工程职业学院大学生每周体育锻炼时长统计表

有效体育锻炼时长(每周)	所占比重
0-1小时	35
1-2小时	21
2-3小时	19
3-4小时	11
4-5小时	9
5小时以上	5

通过表中数据显示,每周运动时长在5小时以上的学生仅为5%,4-5小时的大学生只有9%,而运动时长为0-1小时的竟高达三分之一左右,这远低于世界高校的平均水平。

2.2.2 不规律的作息习惯。不规律作息习惯是造成大学生身体素质下降的又一个重要因素。人的身体是一台精密的机器,有着自行的运作规律,但这种规律被打破,所造成的危害是严重且持续的。比如内分泌失调,胃病,精神不佳等,严重的甚至会发生猝死。通过对长江艺术工程职业学院的学生进行抽样调查发现,大学生的睡眠状况堪忧。

表2 长江艺术工程职业学院大学生睡眠时长统计表

平均夜晚每日有效睡眠时间	所占比重
5小时以下	9
5-6小时	21
6-7小时	35
7-8小时	25
8小时以上	10

从表来看到达7-8小时优质睡眠时间的大学生仅占了四分之一,这也正是造成大学生们白天上课睡觉的重要原因之一。

#### 2.2.3 不健康的饮食习惯

不合理的饮食是造成大学生体质下滑的又一个重要因素,表现为饮食结构的失衡。较为健康的饮食结构为相对较多的五谷杂粮加上中量的水果蔬菜以及适量的鱼肉蛋奶和微量的油、盐、糖。而当下的大学生们的饮食则表现出水果蔬菜摄入量过少,优质蛋白摄入较少,糖类、高油脂食物摄入量过多,并呈现出高油盐辛辣的特点,这必然会引发一系列的因不健康饮食所造成的问题,比如肥胖、心血管病、胃病等。这对大学生的体质健康是非常不利的。

## 3 高校大学生体质健康提升策略研究

### 3.1 高校大学生体质健康的政策及实施保障

政策的实施与保障是推进一个项目较为重要的一环,大学生体质测试就是在国家层面上颁布的与体质健康相关的重要政策,虽然在实施过程中会受到一些高校学生们的不解与质疑,但从宏观角度看,这项政策的实施对保障大学生的体质健康起到了非常重要的作用。<sup>[4]</sup>当然,学校也可以颁布属于学校特色的体育政策。如清华大学就要求自2017级开始,本科生必须学会游泳才能毕业。

#### 3.2 大学生健康意识的提升

大学生健康意识的薄弱是造成高校学生体质水平较差的重要原因之一,大家未从精神上重视身体锻炼的重要

性。<sup>[5]</sup>针对这种现象,体育教师、辅导员应该加强宣传并积极引导学生重视身体健康,减少不良的生活方式,加强体育锻炼。

### 3.3课内外体育活动的开展

体育课是大学生进行体育锻炼的重要方式,是教育部通过课程手段实施保障大学生体质健康的重要手段。<sup>[6]</sup>在体育课上,体育教师应当合理安排教学内容,让学生在体育技术和体育素质方面都有较好的提升。当然,仅依靠体育课,大学生的运动时长还是不足的,因此需要课外体育活动加以补充,比如安排一些球类的比赛,社团活动等,从兴趣入手,往往会取得较为良好的效果。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

综上所述,造成大学生身体素质的下滑原因是多方面的,从宏观角度来看,主要包括国家颁布的体质健康相关政策实施不到位;高科技、快节奏的现代生活对高校学生产生的负面影响;大学生体育锻炼意识较为薄弱等。从微观角度来看主要包括大学生缺乏有效的体育运动;不规律的作息;不健康的饮食习惯等。

### 4.2 建议

依据上述结论,针对造成大学生体质健康状况不佳的现状提出以下建议。

#### 4.2.1 建立体育锻炼的制度保障体系

高校可以通过建立相关的体育规章制度来促进学生积极参与体质健康的提升活动。如建立体育锻炼奖惩制度。<sup>[6]</sup>通过规章制度的实施,一方面,可以有效提升学生体育锻炼的积极性。另一方面,在一些强制性措施的刺激下也会引起学生对于体育锻炼的重视。

#### 4.2.2 大学体育课程中应加强身体素质练习

体育教师在体育课的实践教学过程中,不仅要重视一些体育技术的传授,同时也要重视学生身体素质的提升,如力量素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质等,并将这些素质项目作为期末考核的重要依据。<sup>[7]</sup>依托体育课来促进学生参与体育锻炼有效的保障了高校学生参与运动的强度与时长,以达到良好的锻炼效果。

#### 4.2.3 加强课外体育活动的组织

课外体育活动是对体育课程有效的补充。学校可以通过建立相关的体育兴趣社团并组织相关的体育活动,如各类体育的运动表演和比赛,通过这种方式促进学生参与体育运动,从而增强自身体质健康。

#### 4.2.4 加强体质健康重要性的宣传

想要有效的促进高校学生的体质健康,就必须在思想上引起他们的重视。因此,相关的宣传工作就要做到位。<sup>[8]</sup>体育教师、辅导员可以利用体育课、班会的时间讲解一些体育锻炼、健康饮食等方面的知识或播放一些相关的音视频等组织学生学习,让同学们在思想上重视自身的体质健康。

#### 4.2.5 建立有效的作息管理制度

高校学生对其时间控制相对自由,但这种自由并不能等同为对不良作息习惯的放纵。学校应当建立合理的作息制度以及相关的保障制度,如对某些设备进行定时断网断电(空调可正常使用),且加强异常状态学生的跟踪,如无故旷课、上课睡觉学生产生该行为原因的跟踪。

## 5 结语

高校大学生体质健康发展是衡量大学生综合素质的重要标尺,并对社会人才培养过程中具有极为重要的作用。高等教育人才培养与建设,需要对高校大学生树立正确的体质健康意识,通过有效的体质健康宣传,合理的作息管理制度,加强课外体育活动组织等方式,从实际出发,解决高校大学生体质健康发展失衡问题,最终推动高校大学生体质健康发展。

### [参考文献]

- [1]吴宗喜.大学生体质健康测试改进措施的对策与建议[J].中国学校卫生,2021,42(06):810-813.
- [2]邹琳.动作技能,促进高中学生体质健康的新途径[J].田径,2021,(6):31-32.
- [3]段兴军,陈美龄.农业类院校大学生体质健康现状研究[J].牡丹江师范学院学报(自然科学版),2021,(02):65-67.
- [4]胡荣.大数据背景下的数据库新技术探讨[J].电脑知识与技术,2021,17(11):30.
- [5]侍崇艳,张美玲.健康中国背景下大学生体质健康与促进研究[J].体育科技文献通报,2021,29(04):1-4+20.
- [6]彭晓倩,郑思思,葛芳方,等.高职学生体质健康现状及对策分析[J].科技风,2021,(07):144-145+159.
- [7]翟廉芬.中山市中学生体质健康现状及解决方案[J].体育科技文献通报,2021,29(03):81-82+119.
- [8]陈景慧,李姗姗.体育强国背景下中学生体质健康的现状与对策[J].当代体育科技,2021,11(07):241-243.

### 作者简介:

岳呈恺(1992--),男,汉族,山东省济宁市微山人,硕士,初级,长江艺术工程职业学院,研究方向:体育教学/职业教育。