



# 高校学生身体素质状况调查与探讨

李华

**摘要:** 采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法等研究方法,对高校各学年学生身体素质进行调查分析,了解高校大学生体质健康水平变化规律。结果显示入学新生体质水平逐年基本保持了稳定;有体育课程的年级学生体质水平明显提高;三四年级课外锻炼和体质水平情况不太理想,并提出解决办法的建议。

**关键词:** 高校; 学生; 身体素质

中图分类号: G804.49 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2010)06-0068-03

Survey of the Physical Fitness of University Students

LI Hua

(Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing 210046 China)

**Abstract:** By the ways of document consultation, questionnaire and statistics, the author made a survey of the physical fitness of the different-grade university students. The result shows that the physical fitness level of the university freshmen has kept stable for the past years. The fitness of the students who have PE lessons is at a higher level. The extracurricular exercise and fitness level of the Grade 3 and Grade 4 students are not satisfactory. Suggestions are put forward.

**Key words:** university student; physical fitness

大学生在享受现代文明带来的丰富的物质生活时,也遭受了其带来的对健康的新威胁,处于亚健康状态的人群不断扩大。《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)的实施正是为了贯彻落实“健康第一”的指导思想,促进学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高体质健康水平。《标准》的实施涵盖的范围不仅仅是简单地上报数据,更重要的是应当以《标准》的实施为突破点,完善对学生的健康教育的管理体系,全面解决青少年健康素质问题。已有研究表明,教育因素与大学生体质综合发展水平具有一定的关联度,良好的教育环境确实可以促动学生体质的发展<sup>[1]</sup>。本文以各年级大学生为研究对象,研究大学生体质变化规律,为高校体育课程改革提供依据。

## 1 研究内容与方法

### 1.1 研究对象

以南京邮电大学大学2006级至2009级本科生作为研究对象,学生总数20 133人,男生14 372人、女生2 375人。测试数据在南京邮电大学体育部信息管理系统数据库中调出。问卷调查在2010年3月至5月之间进行。

### 1.2 研究方法

文献资料法、问卷调查法、数理统计、理论分析。测试项目:身高、体重、肺活量、1 000 m(男)、800 m(女)、立定跳远、仰卧起坐(女)、座位体前屈(男);新生抽测项目:引体向上(男)、握力(女)。调查问卷经过效度检验、信度检验。发放问卷367份,回收351份,回收率95.6%。三四年级共发放233份,回收207份,回收率88.8%。主要对

测试数据进行纵向的比较,研究学生在校期间健康素质的变化情况。

## 2 结果与分析

### 2.1 总体情况

从表1可以看出,自2007年采用新《标准》评分办法后,合格率大幅下降,主要原因是新标准的要求提高,造成了这样的结果,同时也是督促学校体育部门必须采取强有力的措施,力争在3至5年内使学生身体素质有明显提高,逐步使合格率提升到85%以上。这种措施主要还是在“健康第一”的指导下对体育课程进行全面的改革。

表1 2009年《标准》等级统计表(%)  
Table 1 Grades of the STANDARD in 2009 (%)

性别	不及格率	及格率	良好率	优秀率	合格率
男生	18.6	39.2	26.1	16.1	81.4
女生	13.1	35.7	31.4	19.8	86.9

从表2可以看出,男女学生总体身体形态方面正常率仅刚过半数,由此推算,近两万学生中就有9 000人左右不是营养不良就是肥胖。在物质条件逐渐改善的情况下,出现高的营养不良率值得我们深思;肥胖会引起各种疾病,降低生活质量,如何解决青少年肥胖问题也是高校体育课程改革研究内容之一<sup>[1]</sup>;同时也可以看出,女生的较轻体重率较高、超重率较低,可能和女生比较关注自己的身材有很大关系。但也有报道,女大学生虽然体重较轻,但是体脂率却明显高于男生<sup>[2]</sup>。这提示我们在将来的研究中不仅仅

收稿日期: 2010-09-22

基金项目: 南京邮电大学教改项目(JG02309JX52)。

作者简介: 李华,女,讲师,硕士。主要研究方向: 民族传统体育。

作者单位: 南京邮电大学 体育部,江苏 南京 210046



注重体重,更应该选择相对体脂指标来关注学生的肥胖问题。

表2 2006级至2009级学生身高标准体重统计表(%)  
Table II Height and Standard Weight of the Students Who Entered the Universities in the Years of 2006-2009

性别	营养不良率	较轻体重率	正常体重率	超重率	肥胖率
男	5.8	22.2	57.4	13.7	0.9
女	6.4	28.7	55.6	8.5	0.8

### 2.2 入学新生健康素质情况

表3、表4表明每学年男女新生身高体重指数、肺活量、下肢爆发力、柔韧性、腹部力量方面基本保持了比较稳定的趋势,说明了自2002年《标准》颁布以后,对学生体质健康方面的管理取得了一定的成效。但是与学生健康有重大影响的耐力素质水平下降趋势还没有彻底得到遏制<sup>[3]</sup>。

表3 一年级男生体质健康素质情况

Table III Physical Fitness of the Grade 1 Male Students

班级	身高 /cm	体重 /kg	肺活量 /ml	耐力 /s	座位立定跳远 /m	座位体前屈 /cm
06级	173.5	64.1	4128	235.0	2.43	13.5
07级	173.6	64.4	4078	240.7	2.41	13.8
08级	173.9	64.7	4325	242.7	2.40	13.1
09级	174.2	64.1	4294	241.4	2.41	13.9

表4 一年级女生体质健康素质情况

Table IV Physical Fitness of the Grade 1 Female Students

班级	身高 /cm	体重 /kg	肺活量 /ml	耐力 /s	立定跳远 /m	仰卧起坐 /个
06级	162.9	52.2	2576	227.6	1.84	38
07级	163.2	52.5	2610	228.7	1.83	37
08级	163.9	53.1	2731	234.5	1.81	34
09级	162.5	52.9	2867	231.6	1.84	36

### 2.3 二三年级健康素质情况

从表5、6可以看出,通过体育课教学,男女生在耐力素质上有明显的提高,下肢爆发力也有小幅提高,男生在座位体前屈、女生在仰卧起坐方面也有所改善。这些提高应当是我们期待和预想的结果。然而男女生在上肢力量方面的表现较差,这应当是在教学实践中注意考虑的问题<sup>[4, 5]</sup>。

### 2.4 四年级体质健康素质情况

表7表明,大四学生体质健康等级不容乐观,不及格率明显提高,优秀率和良好率低于总体水平很多,这与以往关于大学生体质研究的结果相一致<sup>[6, 7]</sup>。四年级学生身体素质下降,主要有两方面的原因:一是从三年级开始不开设体育必修课程,学生缺少课堂的体育锻炼机会,淡化了体育锻炼意识;二是四年级学生的学习和社会生活压力增加,学生很少有时间参加课外体育锻炼。这一状况提醒我

表5 二三年级男生体质健康素质情况

Table V Physical Fitness of the Grade 2 and Grade 3 Male Students

班级	身高 /cm	体重 /kg	肺活量 /ml	耐力 /s	立定跳远 /m	座位体前屈 /cm	引体向上 /个
06级	173.7	64.7	4327	229.8	2.47	14.2	未测
07级	173.7	63.9	4264	232.3	2.43	13.9	6.7
08级	173.9	64.2	4412	231.7	2.43	13.7	6.2

表6 二三年级女生体质健康素质情况

Table VI Physical Fitness of the Grade 2 and Grade 3 Female Students

班级	身高 /cm	体重 /kg	肺活量 /ml	耐力 /s	立定跳远 /m	仰卧起坐 /个	握力 /kg
06级	163.2	52.9	2623	221.3	1.91	41	未测
07级	163.3	52.2	2723	222.3	1.88	42	13
08级	163.9	52.9	2745	225.5	1.86	42	14

表7 大四学生体质健康标准等级表(%)

Table VII Standard Grades of the Physical Fitness of the Grade 4 Students

性别	不及格率	及格率	良好率	优秀率
男生	26	44	23	7
女生	12	32	45	11

们这个阶段是培养学生终身体育意识的关键时期,更应该注重学生的体育活动,尽可能的安排一定的体育教学或其他形式的体育活动,以保持学生锻炼活动的连续性。亦或通过学校课程设置采取选修体育课的形式,加强大三、大四学生的体育运动时间<sup>[8]</sup>。

### 2.5 课外锻炼情况

表8所示,大学生每周锻炼次数与“阳光体育”要求相差甚远,仅有12%的男生和9%的女生每周达到锻炼3次或以上。表9所示,每周锻炼频度少于一次的主要原因,男女生首选“没有锻炼习惯”,选择率高达67%和72%;“课程多、学习任务重”是影响男生参与课外体育活动的第二因素;53%的女生认为“无喜欢的运动项目”是影响她们参加课外锻炼的第二因素。在以往的研究中已显示,在影响大学生体质健康自评的因素考察中,身体素质等级和每周体育锻炼次数是显著的预测变量<sup>[9]</sup>。可见,锻炼习惯和终身体育锻炼意识的培养是非常重要的,对这方面的研究具有重要意义。

表8 大学生每周课外锻炼频度表

Table VIII Weekly Extracurricular Exercise Frequency of the University Students

频度	男生	女生
1至2次	62%	54%
3次或以上	12%	9%
偶尔	21%	32%
几乎没有	5%	5%



表9 每周锻炼频度少于一次的主要原因调查表

Table IX Main Reasons for Having Less-than-one Exercise Each Week

原因	男生	女生
课程多、学习任务重	54%	23%
没有足够锻炼场馆	42%	45%
缺乏组织指导	33%	21%
无喜欢的运动项目	22%	53%
怕苦、怕累	42%	32%
没有锻炼习惯	67%	72%
运动技能差	15%	20%
大学前就不喜欢	11%	23%
其他	6%	8%

另外，调查发现，89%选择“没有锻炼习惯”的学生中的同学和91%选择“几乎没有”的同学认为如果有一定的约束力来监管他们的锻炼情况，可能会增加锻炼的时间。说明大学生日常锻炼不适合自发性锻炼，适当增加一定的约束力来指导他们锻炼身体。

### 3 结论与建议

3.1 高校入学新生体质健康水平保持了相对稳定，但无体育课程的三四年级学生不能保持较好的体质健康水平，建议高校对三四年级学生的课外体育锻炼情况予以监督和指导。

3.2 大幅增加运动健康知识方面的课程，通过学习，可以使学生会讲究卫生和预防伤病的各种手段，学会健康的生活，这对提高学生锻炼身体的自觉性、指导学生科学地进

行体育锻炼、培养学生终身体育的意识和能力以及提高学生体育文化素养都有着重要意义。

### 参考文献：

- [1] 万义, 张天成, 胡建文. 1985—2005 年我国大学生体质综合发展水平的灰评估与灰关联研究[J]. 天津体育学院学报, 2009, 24(6):484-487.
- [2] 张卫平, 马有保. 大学生隐形肥胖的研究, 浙江体育科学[J]. 2010, 32(1):105-107.
- [3] 范立仁, 顾美蓉, 王华倬, 等. 全国学生参加课外体育活动现状的研究[J]. 体育科学, 2000, 20(2):7-11.
- [4] 金青云, 姜允哲. 我国朝鲜族中学生课外体育活动现状及影响因素的研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(4):541-542.
- [5] 张平. 构建中小学课外体育活动科学体系的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(5):136-138.
- [6] 张靖, 司虎克. 全国高校大学生体育意识与行为的研究——以上海高校学生为例[J]. 北京体育大学学报[J]. 2009, 32(5):80-83.
- [7] 马钊. 河北省普通高校大学生体育价值观念和体育参与状况的调查[D]. 北京:北京体育大学, 2007.
- [8] 李英玲. 大学生体质下降的内外因素与高校体育课程干预措施研究[J]. 广州体育学院学报, 2007, 27(2):105-107.
- [9] 刘新, 罗旭, 张丽, 等. 大学生体质健康自评及其影响因素研究[J]. 成都体育学院学报, 2010, 36(1):76-79.

(责任编辑: 何聪)