

大学生体质健康发展

与干预策略研究

王磊磊 著



延边大学出版社

大学生体质健康发展与干预策略研究

王磊磊 著

中国知网网于2019年12月10日

王磊磊 著

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

中国知网网于2019年12月10日

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体质健康发展与干预策略研究 / 王磊磊著

. — 延吉 : 延边大学出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5634-9692-1

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—身体素质—研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 081589 号

大学生体质健康发展与干预策略研究

著 者: 王磊磊

责任编辑: 林景浩

封面设计: 刊 易

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2732435

传真: 0433-2732434

发行部电话: 0433-2732442

传真: 0433-2733056

印刷: 济南文达印务有限公司

开本: 190×260 毫米 1/16

印张: 10.5 字数: 150 千字

印数: 1000 册

版次: 2017 年 1 月第 1 版

印次: 2017 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-5634-9692-1

定价: 45.00 元

前 言

体质作为国民素质的重要组成部分，是保证日常活动与劳动能力的基础。体质能较为准确地反映出某一人群某一时期内的身体发育、生理机能以及运动能力等方面的基本情况及变化趋势。对于国家而言，国民体质是体现一个国家人口综合实力的重要标志之一，是国家人力资源的重要保证。我国近代著名政治活动家梁启超先生在《少年中国说》一文中提出“少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球”的观点。由此可见，年轻的一代是委以重任的一代，是推动国家和社会发展与进步的重要力量。其中，大学生作为青年群体中的佼佼者，是社会主义建设的主力军和接班人。然而，据相关调查显示，多年来，我国大学生的体质健康水平呈逐渐下降趋势，引起全社会的广泛关注。对于大学生体质健康的研究与探索显得尤为重要。

本书系湖南省科技厅重点研发计划项目研究成果，项目编号：2015SK20112；湖南省教育厅科研项目研究成果，项目编号：15C1107。

目 录

第一章 体质健康.....1

第一节 体质与健康.....1	1
一、体质与身体素质.....1	1
二、健康.....2	2
三、体质健康.....2	2
四、体质与健康的关系.....4	4
第二节 身体素质构成.....5	5
第三节 身体素质评价.....6	6

第二章 大学生体质健康现状.....7

第一节 大学生体质健康现状研究.....7	7
一、国家教育部关于大学生体质现状的研究.....7	7
二、相关学者关于大学生体质现状的研究.....8	8
第二节 大学生体质健康现状——以怀化学院为例.....9	9
一、大学生体质测试总体情况.....9	9
二、身体形态.....10	10
三、身体机能.....11	11
四、身体素质.....12	12
五、A市大学生体质健康现状总结.....14	14

第三章 大学生体质健康监控.....16

第一节 体质健康监控.....16	16
第二节 体质健康监控机制.....16	16
第三节 体质健康监控点面分析.....17	17
一、大学生体质健康监控——“点”的分析.....17	17
二、大学生体质健康监控——“面”的归纳.....18	18
第四节 健康监控方向研究.....20	20
一、大学生体质健康监控的专业化.....20	20
二、大学生体质健康监控的常态化.....20	20
三、大学生体质健康监控的系统化.....20	20
四、大学生体质健康监控的现代化.....21	21
第五节 大学生体质健康监控机制的运作方式.....21	21
一、高校外部的监控机制及运作方式.....21	21
二、高校内部的监控机制及运作方式.....22	22

第四章 大学生体质健康管理	25
第一节 健康管理	25
一、健康管理的内涵	25
二、健康管理的外延	26
三、理论基础	27
第二节 大学生体质健康管理	29
一、大学生体质健康管理概念	29
二、大学生体质健康管理的内容	30
三、中外大学生体质健康管理现状	31
四、大学生体质健康管理理论研究	33
第三节 大学生体质健康管理机制	37
一、大学生体质健康管理机制的构成	37
二、大学生体质健康管理机制的特征	39
三、新型大学生体质健康管理机制探索	40
第四节 大学生体质健康管理系统	46
一、大学生体质健康管理系统研究	46
二、大学生体质健康管理系统设计原则	51
三、大学生个性化体质健康管理系统的技术支持	52
四、大学生个性化体质健康管理系统的可行性分析	53
五、大学生个性化体质健康管理系统的功能模块	54
六、大学生个性化体质健康管理系统的数据库设计	55
七、大学生个性化体质健康管理系统的开发	56
第五章 体育健康标准演变	58
第一节 体育健康标准实施背景	58
一、《劳卫制》	58
二、《青少年体育锻炼标准》	60
三、《国家体育锻炼标准》	61
四、《学生体质健康标准》	63
五、《国家学生体质健康标准》	65
第二节 各体育健康标准对比分析	69
一、各《标准》测试项目比较	69
二、各《标准》测试对象的比较	71
三、各《标准》评价方法比较	72
四、各《标准》评分标准的比较	72
第三节 体育健康标准演变走向及特征	76
第六章 体质健康与体育锻炼	78

第一节 体育锻炼理论研究	78
一、体育锻炼研究现状	78
二、体质健康与体育锻炼的约束性动力	79
第二节 体育锻炼概述	80
一、体育锻炼的定义	81
二、体育锻炼的类型	82
三、体育锻炼的频率与强度	82
四、体育锻炼的时间	82
五、体育锻炼的功能	83
第三节 体育锻炼对大学生体质的影响	83
一、体育锻炼对大学生人骨健康的影响	84
二、体育锻炼对大学生身体指标的影响	86
三、体育锻炼对大学生身体机能的影响	87
四、体育锻炼对身体素质的影响	90
五、体育锻炼对身体形态的影响	91
第七章 身体素质与心理健康	92
第一节 心理健康概述	92
一、心理健康的定义	92
二、心理健康的标准	92
三、影响因素	94
第二节 身体素质与心理健康的关系	95
一、身体素质与心理健康的关系	95
二、身体素质与心理健康的研究现状	96
三、体育锻炼对大学生心理健康的影响	98
第三节 高校体育与心理健康互动模式	100
一、构建高校体育与大学生心理健康效益互动的理论依据	100
二、促进高校体育和大学生心理健康效益互动的基本原则	101
三、高校体育和大学生心理健康效益互动的基本目标	102
四、高校体育和大学生心理健康效益互动模式的基本建构	103
第八章 大学生体质健康影响因素	107
第一节 大学生体质影响因素研究现状	107
一、理论分析	107
二、实证分析	107
第二节 大学生体质健康影响因素——以 A 市为例	109
一、自身因素	109
二、学校因素	118
三、社会因素	126

四、家庭因素	129
第九章 大学生体质健康干预策略	132
第一节 学生方面	132
一、提高大学生对《标准》的认识	132
二、增强大学生健康观念和锻炼意识	132
三、改变大学生不良的饮食习惯	132
四、培养大学生良好的生活习惯	133
第二节 学校方面	134
一、优化体育课堂教学	134
二、改进课外体育活动	146
三、加强师资队伍建设	151
第三节 社会方面	152
一、增强体育教育意识	152
二、加大体育健身推广力度	152
三、创设体育健身良好氛围	153
四、用人单位改进招聘条件	153
五、科学管理，狠抓落实	154
六、加强体质健康管理	154
参考文献	157

第一章 体质健康

第一节 体质与健康

一、体质与身体素质

明确身体素质与体质的概念以及它们之间的关系，是认识学生身体状况、进而制订个性化体质健康促进计划的前提和基础。

体质指人体的质量，是人在先天遗传性和后天获得性基础之上表现出来的身体素质、形态结构、运动能力、生理机能、心理发展等方面相对稳定的综合特征，其范畴涵盖体格与体能、生理机能、适应能力以及精神状态等的发展水平。体质也是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。

简要地说，体质是指人体自身的质量，可以反映人的生命活动、运动能力的水平，因此是选择健身运动的依据。身体运动是人的自然属性，同时又是生命活动得以充分发展的必要条件，反映着人的社会属性。体质在形成和发展过程中，具有鲜明的个体差异和阶段性。不同人体质的差异表现在形态发育、生理机能、身体素质、心理状态、运动能力以及对环境的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗能力等方面。体质的综合评价指标包括身体形态发育水平：即体格、体型、姿势、营养状况及身体组成成分等；生理机能水平：即机体的新陈代谢功能及各系统、器官的工作效能；身体素质和运动能力水平：即身体在运动中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等素质及走、跑、跳、投、攀等身体运动能力；心理发展状态：包括本体感知能力、个体意志力、判断能力、适应能力（即对外界环境条件的抗寒、抗热能力和对疾病的抵抗力）。体质测定的内容和指标包括形态指标即身高、体重、胸围、上臂围、坐高、皮脂厚度、体脂比重、去脂体重等；生理机能指标：安静时心率、血压、肺功能及心血管运动试验等；身体素质和运动能力指标：力量、爆发力、柔韧性、灵巧、耐力、跑、跳、投掷等。

身体素质指的是人体在中枢神经系统的调节下，各个器官系统在体育运动、劳动和日常生活中展示出来的综合能力，主要体现为耐力、力量、速度、灵敏和柔韧性等机体能力。能力大小取决于人体肌肉的生理解剖特点、肌肉工作时的能量供给情况以及内脏器官与神经系统的调节。

由此可见，体质包含身体素质。不过，本书所说的体质促进，实际上是指对身体素质的促进，且特别针对人体的耐力、力量和柔韧三项基本素质。也就是说，“体质”一词在本书中限指耐力、力量和柔韧三项身体素质的综合。

需要指出，无论是体质还是身体素质的好坏都不仅与遗传有关，而且与后天的环境、营养、体育锻炼和卫生条件等有着非常密切的关系。特别地，科学和适量的体育锻炼，可以从各个方面改善身体素质，进而促进体质发展。

二、健康

健康 (health)，指强壮的体格、充分的精力、健全的心理活动和高度的适应能力等，是人类幸福的象征。而身体的健康是人进行生命活动、工作学习以及正常生活起居的基础，是人体活力和长寿的基础，同时又是竞争意识和能力发展的物质条件。身体健康包括生理健康状态、心理健康状态、社会健康状况、精神健康状况四个领域。实现健康有三个条件：即环境条件、积极的行为和良好的体质。看得出，良好的体质是实现健康的重要条件之一，也是实现身体健康的必备条件。体质的好坏影响着身体的健康状况。

世界卫生组织 (WHO) 提出健康的 10 大标准如下：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常工作和生活。
2. 处世乐观、态度积极，乐于承担任务不挑剔。
3. 善于休息，能合理安排睡眠和工作，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当，体态均匀及身体各部分比例均匀。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发光洁。
10. 肌肉皮肤富有弹性，走路轻松。

其中前 4 条是心理健康和社会环境方面的健康标准，后 6 条主要是体质健康方面的健康标准。

三、体质健康

体质健康与医学健康方面相比，都同属于健康概念的子概念，但还有一定的差别。在体质检测和健康检查概念方面，二者在字面上虽然都可缩写为体检，但其实质上有着显著差异性的区别。健康检查是通过医疗仪器进行常规的检查、化验来诊断患者是

否存在显性或隐性疾病，以达到预防和治疗的目的；体质检测是以不同身体素质的测试项目，对人体心肺、耐力、力量、速度等方面进行测试并对比指标分析，给予相应的综合评价等，目的在于通过测试来让受试者了解自身体质情况，唤醒受试者运动与健康的意识，并通过运动处方的手段给予受试者科学的健身指导。体质与健康有着密不可分的关系，体质是健康的充分非必要条件，体质对健康有着一定的促进作用，体质是健康的基础，体质的好坏决定了健康的程度，而健康又是从事基本工作、享受财富、权利以及天伦之乐的前提，正所谓，健康是1，其他金钱、权利统统为1后面的0，没有前面的1，就算拥有再多也只是个0。大学生是祖国将来的生力军，《国家学生体质健康标准》对学生们的体质发展起着导向作用，国家重视大学生的体质健康就是重视国家自身的未来与发展。

体质是健康的前提和基础，没有良好的体质，健康便是无源之水、无本之木；而健康是良好体质的归宿和最终目的，因为增进体质的目的是为了促进健康。在所有健康评价中，与运动关系最为密切的就是体质健康评价，它是衡量一个国家经济、社会、教育与体育发展的重要指标。为了更好地提高学生的体质健康水平，2007年国家出台了《国家学生体质健康标准》。与健康的概念相比，该标准仅涵盖了与学校体育关系密切的身体健康范畴。为了界定体质健康的内涵，同时又避免与三维健康观发生混淆，故将“体质”作为“健康”的定语。

健康表示一个人良好的身心状态及社会适应能力，它是一个立体概念，包括身体健康、心理健康和社会适应三个维度。

1. 身体健康一般指人体生理的健康，即在一定的时间里各个有机体充满活力，身体完整，远离疾病和异常，处于一种满足的状态。

2. 心理健康指的是远离精神紊乱的水平，认知和情感在一个稳定的水平上，一般有三个方面的标志。

首先，具备健康心理的人，人格完整，自我感觉良好。情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，自控能力较好，能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。

其次，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到其他人的欢迎和信任。

最后，健康的人对未来生活目标明确，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

3. 良好的社会适应指的是个体拥有依据社会环境和文化需求准确表达自己的一种能力，在此指大学生的心理活动和行为，能适应目前复杂的学习和生活等环境变化，

为他人所理解，为社会所接受。

四、体质与健康的关系

体质与健康既有联系又有区别，主要区别为：第一，体质与健康的概念不同；第二，体质只表示一个人身体方面的内在机能和由这些机能所决定的现实状态以及综合反映，外延较小，范畴较窄，具有长期性、相对稳定性等特征；而健康表示一个人身心、社会方面的良好状态及良好的适应能力，外延较大，但健康的状况通常是短期的，具有流动性、易变性等特点。如果一个健康的人突然感到身体不舒服，此时就可以断定这个人是不健康的。我们通常说运动员的体质好、体格健壮，是由于他们平常不断地进行身体锻炼，使机体各器官系统机能改善，功能水平提高，运动能力和适应能力也相应提高的结果；第三，体质是身体状况和身体能力的反映，具有客观性，你的体质绝不会因你是否意识到或是否愿意接受而有所改变；而健康则表示一个人对自身身体、心理和社会方面的自我感觉和这方面的实际状况的一致、符合，是主观意识和客观实际的统一；第四，评价体质状况多可定量，通过对各项测试指标的评定来确定一个人的体质状况，也可做一定程度的定性评价，如根据一个人的身体形态结构，运动能力等来评价。要评价一个人的健康状况则要定性和定量相结合，才能真正反映一个人的健康水平；第五，从体质与健康的内涵来看，健康要比体质高一个层次，即健康包含体质，而体质只是健康的一个方面。健康是目的，体质是手段，我们通过身体锻炼和医疗保健，使体质得到增强，但最终的目的却是改善自己的健康状态。

体质与健康还有密切的关系，体质是健康的前提和基础。失去了良好的体质，健康是无源之水，无本之木，一个人要想拥有健康，首先必须有良好的体质；健康是良好体质的归宿和最终目标。我们通过多种手段增强体质，最终是为了增进健康，享受生活。从体质与健康的外延来看，健康内在地包含着体质，体质只是健康的一个方面，增强体质与增进健康具有一致性，增强体质最终是为了增进健康，增进健康是人们的最终目标。体质与健康呈现一定的相关性，但两者并非线性关系。体质的状况在一定程度上能反映出健康水平，如果一个人有良好的体质就表示他有良好健康的可能性，或者说，他可能会有较高的健康水平，因为较高的健康水平是建立在良好的体质基础上的，但有良好的体质却未必就有健康，健康与体质并不成正相关。另外，健康与否也能在一定程度上反映出体质的强弱。但应注意，同是健康的人，其体质可能千差万别；体质差不多的人，其健康状况也可能大相径庭。

第二节 身体素质构成

一般认为, 身体素质由速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等 5 个方面构成。

1. 速度素质, 表现为人体在单位时间内移动距离的大小或者对外界刺激反应的快慢, 可综合反映爆发力、灵敏、反应和柔韧等多项素质。

2. 力量素质, 是指肌肉紧张或收缩时表现出的一种能力, 是人体进行正常生活、工作和维持生命最为重要的机能素质。就竞技体育而言, 力量素质是影响运动能力的首要因素。

3. 耐力素质, 是指人体在长时间内从事肌肉活动的一种能力, 也被认为是抵抗疲劳的能力, 表现为全身耐力、心肺耐力和肌肉耐力。耐力素质是运动所需的重要素质之一, 但不同运动所需的耐力具有不同的特点。

4. 柔韧素质, 是指人体在活动时各个关节肌肉和韧带的弹性与伸展度。肌肉活动协调性的改善、关节活动幅度的加大, 都有助于提高柔韧性。柔韧素质的好坏直接影响人体的协调性、动作的幅度和肢体灵活性。

5. 灵敏素质, 是指人体迅速改变身体位置、变换动作和随机应变的一种能力, 是运动技能与其他身体素质的综合表现。

如上所述, 力量素质是人体进行正常活动的最重要的机能素质, 它决定了一个人适合参加哪些体育运动和从事何种体力劳动。人体如果不具备一定的力量素质, 甚至无法进行一些日常活动。除柔韧素质受影响较小外, 其他几项素质都或多或少受到力量素质的影响。

耐力素质体现了人体长期进行体育运动或劳动的能力。在各种耐力素质中, 心肺耐力最为基础也最为重要。如果心肺耐力素质达不到要求, 那么即使拥有超凡的全身耐力和肌肉耐力也无法适应长时间的活动。耐力素质和力量素质有着十分密切的联系, 如肌肉耐力就直接受到力量素质的影响, 两者共同决定了人体进行某项活动时所能取得的效果。

与前两种素质相比, 柔韧素质反映的是人体的另一种能力。提高柔韧素质对增强身体的协调能力, 更好地发挥力量、速度等素质, 以及掌握运动技能和防止运动创伤等都有极其重要的作用。拥有良好的柔韧素质, 可使运动员做出的动作幅度更大、姿态也更优美。例如, 一名篮球运动员如果具备良好的柔韧素质, 就意味着他的弹跳能力更强、滞空时间更长、投篮动作更加多样, 不仅其技术水平相比他人更胜一筹, 其受伤病侵袭的可能性也比他人要低得多。

速度素质和灵敏素质主要受力量素质、柔韧素质和耐力素质的影响, 是各种素质在运动过程中的综合表现。速度素质在竞技体育中的作用尤为突出, 几乎是每个项目不可或缺的因素; 灵敏素质则是反映人体迅速改变身体位置的能力, 它们都不是人体

从事普通劳动和日常活动能力高低的决定因素。

因此, 力量素质、耐力素质和柔韧素质是人体的三大基本身体素质。根据锻炼作用, 运动处方可分为全身耐力运动处方、力量运动处方和柔韧性运动处方三大类。任何一种运动处方, 都以恢复或促进这三项素质中的一项或多项为目的。

第三节 身体素质评价

目前除《国家学生体质健康标准》外, 我国有关体质健康的评价标准还有《国民体质测定标准》和《普通人群体育锻炼标准》三种。前者覆盖了年龄介于 3-69 周岁的各类人群; 后者则适用于 20-59 岁的成年人群。按照教育部和国家体育总局的要求, 大学生应贯彻执行《国家学生体质健康标准》。

以《国家学生体质健康标准》中关于学生体质健康状况的测试数据为例, 在讨论身体素质导向的选项推荐之前, 需要先了解《国家学生体质健康标准》评价指标与各项身体素质的对应关系(即每个指标反映了学生哪些方面的身体素质), 从而较为全面地掌握学生的体质健康状况。

《国家学生体质健康标准》将大学各年级划分为一组, 测试项目均为必测三个项目, 选测三个项目, 合计需要测试六个项目。身高、体重、肺活量为必测项目。从 1000 米跑(男)、800 米跑(女)、台阶试验中选测一项; 从坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数中选测一项; 从 50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球中选测一项。

大学各年级的评价指标有五项, 其中身高标准体重、肺活量体重指数两项为必评指标, 主要反映学生的身体形态情况; 选评指标有三项, 分别对应上述三个选测项目, 反映学生的身体素质情况。耐力、力量和柔韧是人体的三项基本素质。《国家学生体质健康标准》测试的目的是全面掌握学生的体质健康状况, 进而有针对性地进行体育锻炼。因此, 测试项目应尽可能涵盖身体素质的三个基本方面。

由于《国家学生体质健康标准》中反映柔韧素质的项目只有坐位体前屈, 所以在第 3 组选测项目中建议选择该项目。这样一来, 力量素质便只剩下立定跳远一个选择。最后, 相对于台阶试验只能反映人体的心肺耐力水平, 中距离跑能够比较全面地反映人体的耐力素质, 因此建议在第 1 组选测项目中选择中距离跑。

如果在第 1 组选测项目中选择了台阶试验, 也没有必要补测中距离跑, 因为对于大多数人来讲, 心肺耐力素质差也就意味着肌肉耐力素质差; 而且绝大多数耐力锻炼都能同时提高心肺耐力和肌肉耐力。但是, 如果在第 3 组选测项目中没有选择坐位体前屈, 就必须补测这 1 项。否则, 将无法掌握学生的柔韧素质。

第二章 大学生体质健康现状

第一节 大学生体质健康现状研究

由于我国以往关于体质现状的调查研究是以各省区（直辖市）为基础研究对象，按照全国行政区域划分进行学生体质健康发展状况的监测，再由教育部汇总进行全国性的数据评价，确定我国学生体质健康状况的总体发展水平，所以对大学生体质现状的研究主要分为两个层面：一是教育部公布的学生体质健康监测结果公告对大学生体质状况进行评述，二是学者根据区域调研数据进行本区域不同类别学生体质健康状况进行评价以及与国家基础数据进行比较研究。

一、国家教育部关于大学生体质现状的研究

1979-2010 年在国家有关主管部门的领导下，共进行了 6 次全国大规模学生体质状况调研，并取得了极其宝贵的基础资料和研究成果。其主要调研结果是：

从 1979-2000 年 21 年间，我国大、中、小学生体质和健康状况得到了显著的改善，具体表现为：身体形态生长发育水平有较大幅度的提高，如男女学生身高、体重和胸围 2000 年均比 1979 年有明显的提高。身体发育匀称度有所改善，具体表现为：我国城乡男女生维尔维克指数（体重/身高指数与胸围/身高指数的总和）成绩均有不同程度的提高。身体机能生长水平增幅不明显，在部分年龄段还出现了负增长，明显落后于身体形态生长水平的增长，具体表现为：肺活量和肺活量/体重指数生长水平的总体变化趋势不突出。身体素质有逐渐提高的趋势，主要表现为立定跳远和 1min 仰卧起坐的不同程度的提高。

教育部关于 2002 年学生体质健康监测结果的公告显示学生体质健康存在的主要问题是以下几点。

1. 部分身体素质指标水平继续呈下降趋势，2002 年与 2000 年相比，我国学生的速度、爆发力、力量等素质继续出现下降，除反映速度素质的 50 米跑成绩下降幅度较小外，其余各方面素质的下降幅度明显。反映下肢爆发力的立定跳远水平与 2000 年相比有 75% 的年龄组呈下降趋势。

2. 反映心肺功能的肺活量继续呈现下降趋势，学生的肺活量在 2000 年比 1995 年下降的基础上又有所下降。

3. 超重及肥胖学生明显增多, 已经成为城市学生的重要健康问题。

4. 学生视力不良检出率仍然居高不下。

教育部关于 2004 年学生体质健康监测结果公告显示学生体质健康存在的主要问题是以下几点。

1. 部分体能指标继续呈下降趋势, 2004 年与 2002 年相比, 我国整体学生的爆发力、力量等素质继续呈下降趋势。反映下肢爆发力的立定跳远水平, 与 2002 年相比, 男生有所提高, 女生有所下降。反映腰腹肌力量的仰卧起坐水平与 2002 年相比, 有所下降。

2. 反映心肺功能的肺活量继续呈现下降趋势, 2004 年, 大学生的肺活量有所下降。

教育部关于 2010 年学生体质健康监测结果公告显示为以下几点。

1. 我国学生体质状况有所改善, 形态发育水平继续提高, 营养状况继续改善, 肺活量水平出现上升拐点。

2. 大学生的体质状况仍在下滑。监测结果显示, 相比 2005 年监测数据, 我国 19 至 22 岁大学生的爆发力、力量、耐力等身体素质指标进一步下降, 但与前一个五年相比 (2000-2005 年), 下降幅度明显减小。

教育部关于 2014 年学生体质健康监测结果公告显示: 1、身体形态 (身高、体重、胸围) 的发育水平继续提高。2、肺活量继 2010 年上升拐点之后, 继续呈上升趋势。3、中小学速度、耐力、柔韧、力量等身体素质呈向好趋势。4、大学生身体素质继续呈现下降趋势。

二、相关学者关于大学生体质现状的研究

柳伯力等 1991 年《关于我国人体形态特征与自然环境关系的分析》。根据已统计出的我国各地青年体型指标分析, 得出各省市人口身体形态存在着地域特点, 特别明显地表现在南北之间有一定的差异。

徐波对上海市普通高校学生体质健康状况进行了研究, 结果表明: 总体状况不容乐观。优、良、及格、不及格的比例分布不合理, 男、女生优秀率太低, 各年级男生的不及格率均高于各年级女生。

严红玲通过对江西省 8 所高等院校 2002 级和 2005 级学生体质健康标准测试样本进行统计、处理和分析得出: 江西省高校男女生肺活量体重指数都提高较大, 呈显著性差异; 而握力体重指数却是下降, 也呈显著性差异; 女生在立定跳远测试中成绩提高较大, 呈显著性差异; 男女生 2005 级体重有所下降, 较发达地区高校学生有一定距离, 呈显著性差异。

李子明通过对首都师范大学学生体质健康测试结果的分析发现, 男生“肥胖”等

级的比例过大,而且是随着年级的增长而增多,女生身高标准体重总的等级水平分布要比男生合理,但是“较低体重”等级的百分数比例过大,男女生身高标准体重评价在正常值范围内的比例偏少,学生的心血管系统功能和肺功能总体情况是低年级略好于高年级,从总体趋势上看,有随着年龄的增长呈逐年下滑的趋势。

通过对上述文献的分析,发现尽管已经有文献分别对我国几次学生体质与健康调查结果进行了分析,也出版了各次调查结果的总结报告,但这些研究文献大多数局限在对调查的部分人群进行分析,而不是对全国样本人群的总体分析,总结报告对各次调查结果所进行的纵向分析还不够深入,并没有形成历次调研纵向数据库,以便用统一的方法更客观地描述各次调查指标以及比较各指标的动态变化趋势。

第二节 大学生体质健康现状——以怀化学院为例

以怀化学院 2014 年参与体质健康测试的学生为研究对象,测试人数分别为 2011 级 3497 人、2012 级 3689 人、2013 级 3685 人、2014 级 3771 人,总计人数 14642 人。组织怀化学院 2014 年在校大学生进行学生体质健康测试,测试时间为 9 月初至 10 月底,测试项目为身高、体重、肺活量、立定跳远、50 米跑、引体向上(男)/一分钟仰卧起坐(女)、800 米(女)/1000 米(男)跑、坐位体前屈。其中身高、体重、肺活量、坐位体前屈选用恒康伟业体质健康测试仪进行测试,其他项目均采取手工测试与登记方式进行。

一、大学生体质测试总体情况

学生体质测试平均分反映该群体学生的体质健康的平均水平。根据学生学年总分评定等级:“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,59.9 分及以下为不及格”标准看来,怀化学院总体平均成绩处于及格等级,女生总体平均成绩优于男生。总体看来,2013 级平均成绩最好,其次为 2012 级、2011 级、2014 级,且 2013 级平均成绩与其他年级比较存在显著性差异($P < 0.05$),2014 级与其他年级比较存在显著性差异($P < 0.05$)。

分性别看来,2013 级男生体质健康平均成绩优于其他三个年级,且与 2011 级、2014 级男生存在显著性差异($P < 0.05$);2013 级女生体质健康平均成绩明显优于其他三个年级,均呈显著性差异($P < 0.05$);分年级总体看来,2013 级学生平均成绩明显优于其他三个年级,2014 级平均成绩明显低于其他三个年级。这与学生受高校体育教学理念与实践影响程度有必然的联系,2013 级正处于体育课程第三学期,受到课程干预影响,学生平均成绩优于其他三个年级。而 2014 级学生处体育课程学习第一学期,