

2023年大连市大学生体质健康现状与影响因素分析

——以大连海事大学航海学院为例

田超

大连海事大学体育工作部, 辽宁 大连

收稿日期: 2023年12月13日; 录用日期: 2023年12月20日; 发布日期: 2024年2月26日

摘要

为进一步了解2023年大连市大学生体质健康现状, 探究主要影响因素, 本文以2023年大连海事大学航海学院大一至大四学生为调查对象, 依据《国家学生体质健康标准》评分标准, 对大连海事大学航海学院2023年学生体质健康测试(以下简称体测)成绩进行统计分析。结果显示: 2023年大连市高校大学生存在身体素质变差、体质健康水平下降的问题。具体表现: 体测成绩及格人数最多, 约超过总人数的2/3; 不及格人数略高于良好人数, 优秀人数占总人数的比重不足1%。不同阶段学生对体质健康的理解与重视度不同。大连市大学生数量增长与体质健康水平成反比; 年级越高, 学生体质健康状况越好。大连市大学生体质健康下降是由多方面因素导致的, 社会、学校、家庭和学生自身是影响大连市高校大学生体质健康的主要因素。

关键词

大连市, 大连海事大学, 体质, 健康, 影响因素

Analysis on the Physical Health Status and Influencing Factors of College Students in Dalian in 2023

—Taking the Navigation School of Dalian Maritime University as the Example

Chao Tian

Sports Work Department of Dalian Maritime University, Dalian Liaoning

Received: Dec. 13th, 2023; accepted: Dec. 20th, 2023; published: Feb. 26th, 2024

Abstract

In order to understand Dalian college students' physical health in 2023 and to explore the main influencing factors, the paper take the freshman to senior students of navigation school of Dalian Maritime University as the survey object. On the basis of *National Student Physical Health Standards Criteria*, the students' physical health test showed that in 2023 college students in Dalian had poor fitness and decreased physical health level. The largest number of passing scores is about more than 2/3 of the total number; the number of failed college students is slightly higher than the good, and the number of excellent students accounts for less than 1% of the total number. Students at different stages have different attention to physical health. The increase number of college students in Dalian is inversely proportional to the physical health level. The higher the grade, the better the students' physical health condition. The decline of college students' physical health is caused by many factors: the society, school, family and students themselves are the main factors affecting the physical health.

Keywords

Dalian, Dalian Maritime University, Physique, Health, Influencing Factor

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青年是国家和民族的希望，青年体质健康关乎国家发展和民族复兴。近 30 年来，我国青少年体质健康水平呈明显下降趋势，引起了相关部门前所未有的高度重视，如何有效增强学生体质成为我国目前面临的重大难题[1][2]。《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)要求各高校通过开展体质测试工作加强对大学生体质健康的监测[1]。2022 年大连市大学生体质健康抽查报告显示，学生体测成绩远低于省年度目标要求和高中学生成绩。学生体测成绩屡创新低，密切关注学生体质健康现状与影响因素十分必要。因此，该研究依据《标准》，对 2023 年大连海事大学航海学院大一至大四学生体测最新数据进行统计分析，试图通过数据分析了解大连市大学生体质健康现状，探究导致大连市学生体质健康下降的主要影响因素，探索增强大学生体质健康的新方法，为大连市大学生体质健康进一步发展提供理论依据。

2. 研究对象与方法

1) 研究对象

以 2023 年大连海事大学航海学院大一至大四学生体质健康现状与影响因素为研究对象。

2) 具体研究方法

第一，文献研究法。查阅现有与体质健康相关的书籍、文献等，为选题、设计等前期工作做好充分的理论准备。

第二，调查法。收集 2023 年大连海事大学航海学院大一至大四学生最新体测数据。

第三，数理统计法。主要运用 Excel 和 SPSS 软件分析所得数据，了解分布状况和内部结构。

第四，逻辑分析法。根据访谈和统计结果剖析 2023 年大连海事大学航海学院大一至大四大学生体质

健康现状与影响因素，试图提出相应对策。

第五，访谈法。对有关方面的专家和体育教师进行了访谈，了解不同学校的体测方法、课外锻炼情况、影响因素和见解，为该研究提供理论支撑。

3. 结果与分析

1) 大连市大学生体质健康现状分析

体测是对大学生体质健康监测的重要手段。《标准》中规定，高校大学生体测成绩等级分为优秀、良好、及格和不及格。表 1 表明，2023 年大连海事大学航海学院大学生体测成绩及格等级占总人数的比例为 75.17%，不及格率占 24.83%，良好和优秀等级分别占比为 14.65% 和 0.97%。

Table 1. Table of the test of students in Navigation School of Dalian Maritime University in 2023

表 1. 2023 年大连海事大学航海学院学生体测成绩达标情况表

序号	等级	人数	占比
1	优秀	21	0.97%
2	良好	315	14.65%
3	及格	1280	59.53%
4	不及格	534	24.83%

体测是检测学生体质健康标准的手段，目的在于促进体质健康管理。从学生体测成绩等级达标情况来看，学生体测成绩等级达到及格的人数最多，约超过总人数的 2/3；不及格人数略高于良好人数，优秀人数占总人数的比重不足 1%，充分反映出大连市大学生体质健康整体有待提升的具体问题。通过调查得知，自 2020 年新冠肺炎疫情开始，学生除了生病就医或上学返校等特殊情况必须去往公共场所外，在家足不出户；学生采用线上上课的方式，课程内容单一；体育锻炼缺乏专业教师现场指导，且居家锻炼时场地器材等条件有限，学生身体得不到有效锻炼，长此以往，导致身体素质下降。近年来，随着大学生数量的增加，现有体育设施老化，新校区体育教师较少，场地、器材等各方面条件有限，无法满足学生体育锻炼的需求。另一方面，学生对体测成绩不够重视，对体质健康认识不足，对参与体育锻炼的主动性不高，这也是影响大学生体质健康下滑的重要因素。

通过表 1 数据可以发现，2023 年大连海事大学航海学院学生体测成绩不及格人数高于优秀与良好人数的总和。针对此现象，笔者对市内各高校开展体测的体育教师进行了访谈，尤为关键的一点是学生对体测成绩不够重视，对体质健康认识不足，对参与体育锻炼的主动性不高，这是影响大学生体质健康下滑的重要因素。总体而言，大连市各高校的学生体测成绩差异不明显，数据能真实反映出大连市大学生存在身体素质差、总体体质健康水平下降的问题。

2) 各阶段大学生体质健康现状分析

Table 2. Table of physical test scores of college students of all grades

表 2. 各年级大学生体测成绩达标情况表

年级	人数/人	优秀/人	良好/人	及格/人	不及格/人
大一	536	6	72	332	126
大二	539	4	84	329	122

续表

大三	533	7	78	310	138
大四	542	4	81	309	148
均值	537.5	5.25	78.75	320	133.5
标准差	3.35	1.29	4.44	10.56	10.23

表2表明:参与2023年大连海事大学航海学院各年级大学生体测人数的均值为537.5,标准差为3.35;及格等级均值为320,标准差为10.56;不及格、良好和优秀等级均值分别为133.5、78.75和5.25,标准差分别为10.23、4.44和1.29。从各年级大学生体测参与人数可知,大一、大二、大三、大四学生人数相差不多。近年来,在国家政策的支持下,学生数量逐年增加,各大高校不断扩大招生数量,大连海事大学航海学院自2020年以来,招生数量也略微有所增加。但结合学校各年级大学生的体测成绩达标情况分析,随着人数的增长,学生体质健康状况越来越差。

从各年级大学生体测成绩达标情况表的具体数据来分析,随着年级上升,学生体质健康状况变化并不稳定。大一至大四学生体测成绩等级达到优秀标准的人数几乎没有变化,及格人数占各年级总人数的比例下降;至大三、大四年级,成绩良好人数有些许上升,同时不及格人数增加,成绩良好人数的占比直线下降,而大四不及格人数占比呈悬崖式下降趋势。若以均值为参考标准,大四成绩良好人数高出均值近2.25%,不及格人数高于均值近14.5%。相较于4个年级的学生体测成绩达标现状,大一学生体测成绩并不乐观,大二期间出现低谷,大三学生的身体素质在不断增强,大四期间达到顶峰。针对上述两种情况出现的原因,笔者认为,不同年级学生对体质健康的理解与重视度不同。大学时期是学生成长成才的关键时期,随着年龄增长和阅历增加,学生身心不断发生变化,逐步形成正确的三观。另外,经济发展和社会进步从生产生活方式、成长环境和体育习惯等各方面影响学生的体质健康。如大一学生迈进高校大门,刚脱离高中压力学习环境和外在约束,无法快速适应高校自主管理模式,甚至存在交友、学习、生活等方面的具体问题,此时重心放在快速适应校园学习和生活上,对体测没有深入了解,内在体质健康意识淡薄,自主锻炼意识不足。大二学生已较熟悉学校环境、适应校园生活,正处于成长关键期。随着专业理论知识加重,除体育课外,学生缺少系统的体育知识学习和正确及时的引导。且此阶段的学生自主思考能力弱,不能吃苦耐劳,易被不合理的生活习惯、方式影响,存在上网时间长、饮食不合理、摆烂心态等普遍问题,致使学生自我设限,掉入舒适圈陷阱,对体测结果不重视,对自身体质健康要求不高,身体素质日益变差,体质健康状况日益下降。大三、大四年级的学生心智逐渐成熟,明辨是非能力强,通过两个学年对体育知识的系统学习,逐渐树立起正确的终身体育意识,同时也能感受到由于长期不良生活习惯和缺乏体育运动带来的身体不适感,面临学业、就业双重压力,更能认识到增强体质健康的重要性,开始投入更多时间到运动锻炼中,确保就业时有良好的精神面貌和强壮的体魄。

4. 大连市大学生体质健康主要影响因素分析

人类社会科学技术进步是一把双刃剑,大规模代替人工劳动,提升人类社会生产劳动协同效率的同时,渐渐稀释人类综合自养能力,从生产生活方式的各个方面影响全民体质健康。已有研究表明,影响高校大学生体质健康的综合因素主要有社会、学校、家庭和学生自身[3],下文从这4个因素对大连高校大学生体质健康的影响展开深入分析。

1) 社会因素

长时间高强度的理论学习、日渐发达的交通工具和智能电子产品的普及夺走了人们的运动机会。现代教育要求学生德智体美劳全面发展,针对体育不受重视的普遍现象,国家颁布了系列相关法律法规,

如《学校体育工作条例》《教育部 国家体育总局关于进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见》等，效果显著。同时，高学历人才日渐增多，就业压力增大。无论是就业还是升学，对学生只有理论成绩和专业素质的要求，对体质健康要求不高，这是导致“重智轻体”的关键因素。另一方面，自改革开放后，大连居民生活质量逐步提高，出行方式日渐便捷，公交、地铁等交通工具已全面代替原始步行，降低了日常能量消耗；网络通信工具与学生形影不离，消耗了学生大量时间与精力。据调查，大连市大学生生活质量较好，大都处于中产阶级家庭，学生出行更多选择私家车方式，日常学习生活更倾向选用网约车等更便捷舒适的出行方式。随着信息化时代的到来，为更好地学习与生活，知天下事，学生几乎人手一部手机和一台电脑，但由于学生职业规划不明确，缺乏自制力，易被网络游戏、短视频等新兴娱乐方式吸引，沉迷于网游，花更多的时间在熬夜追剧、刷视频上，而非花在学习与体育锻炼上。此现象日趋严重，致使学生没有多余的精力与时间进行科学锻炼，严重影响体质健康。

2) 学校因素

学校是培养学生体育兴趣爱好和终身体育意识养成的关键场所，掌握学生体质健康相关的一手数据，对增进全民体质健康有重要意义。通过对相关专家访谈得知，高校存在对体测成绩不够重视，体测工作重测试指导及结果等问题。体测工作时间跨度大，从工作安排、测试、上传和整理分析数据，往往一整个学期才能全部完成，没有较为详细的数据分析和反馈，无法形成有效的体质健康管理工作体系。自2014年教育部颁发系列文件，对高校体育课程设置要求有了明确规定，大一、大二必须开设体育课程。作为必修课，学生必须达到要求才能获取学位，学校体育受到进一步重视。据调查，大连市各高校根据自身实际情况，大一、大二年级每周保证2~4学时体育课，运动队保证6~12学时训练课不等，体育项目多样化，学生可按兴趣爱好自主选择，基本达到文件要求。但并非全部学生都能选到自己满意的课程。体育课程开设的目的是教会学生掌握至少一门运动技能，其内容与体测项目不一致，学生无法在短时间内熟练掌握多种技术动作。各高校同时存在体育专任教师不足、体育设施老化、场地受限、经费不足等问题，致使学生参与校内外竞赛的机会少，得不到科学指导和有效锻炼。总体而言，学校重视度不够，课程安排繁多，导致学生运动时间少、负荷小，受各种因素限制，较多学校不能满足当前学生锻炼需求，学生对各种体育项目浅尝辄止，不能激发学生内在的运动激情，未能达到强健体魄的目的，未能引起学生对增强体质健康的高度重视，是引起学生体质下降的重要因素。

3) 家庭因素

在一定层面上，家庭因素与学校因素对学生体质健康发展的影响同样重要，正确的家庭体育生活观对学生具有积极的引导作用，也影响着社会整体健康程度。家长受教育程度、经济情况和家庭体育生活观等多方面影响，制约着学生的体质健康发展。我国目前属于发展中国家，家长受教育程度普遍偏低，辽宁省整体情况也是如此。传统应试制度让家长思维固化，更注重学生理论知识的学习，忽视身体锻炼。家庭经济情况也是影响学生体质健康发展的又一因素。经济条件较好，家庭经费充足，同时，父母可自由支配时间较多，可陪伴并满足学生对各类体育运动项目的探索与学习，有利于家庭体育习惯和学生兴趣爱好同时养成，提高运动积极性；反之，学生仅在能接触到的体育运动中不断尝试与摸索，甚至部分家庭受经济条件制约，学生需利用课余时间通过勤工助学和打零工等方式补贴家用，完成学业。

4) 学生自身因素

体育是强健体魄的重要教育途径，学生是进行体育锻炼的主体，从根本上决定体质健康发展程度。知行合一，方得始终，其自身因素主要包括意识和行为两方面。体育是意志力、协助和规则教育，锻炼过程需要意志力与体力、智力一起斗争，没有好的意志品质，很难长久坚持。当代大学生基本是独生子女家庭，养尊处优，怕苦怕累易受伤，对锻炼兴趣不高，除必要的体育课外，不主动参加各类课余体育活动。据了解，多数学生知道体育锻炼对促进身体健康的重要性，但对体质健康的认知与感受主要来源

于家庭和体育课堂,学习渠道少,抗压能力弱,日常锻炼不能坚持长久,也未有因体质弱带来不适的自我感受,对自身体质健康没有正确的认识,自主体育锻炼意识弱。意识决定行为,学生体育锻炼意识薄弱,易被不良生活习惯影响,如熬夜打游戏、追剧或学习等导致作息偏差,日夜颠倒,三餐饮食不规律,甚至学习抽烟、喝酒等不良行为习惯,导致身体素质变差,肥胖增多,各类疾病增加,整体体质健康水平下降。另外,结合体测数据可知,不及格率高,女生 800 m 跑和男生 1000 m 跑不及格率最高,刚好佐证这一点。

5. 结论与建议

1) 结论

2023 年大连市高校大学生存在身体素质变差、体质健康水平下降的问题。具体表现为体测成绩及格人数最多,约超过总人数的 2/3;不及格人数略高于良好人数,优秀人数占总人数的比重不足 1%。不同年级学生对体质健康理解与重视度不同。近年来,高校学生数量逐年递增,但人数增长与体质健康水平成反比;年级越高,学生体质健康状况越好。相较于 4 个年级的学生体测成绩达标现状,大一学生体测成绩并不乐观,大二期间出现低谷,大三学生的身体素质在不断增强,大四期间达到顶峰。大连市高校大学生体质健康下降是由多方面因素导致的,社会、学校、家庭和学生自身是影响大连高校大学生体质健康的主要因素。

2) 建议

基于数据导向,设置有效的体质健康管理工作体系。如通过详细的数据分析整理后,给予及时反馈,掌握学生体质健康整体概况,重视反馈结果,根据结果采取有效措施,让学生了解自身不足之处。加大健康知识宣传力度,增强学生对自身体质健康的重视度,助力学生养成健康生活好习惯,使健康管理工作落到实处[4]。从学生实际出发,重视指导和促进的时效性。重视体测全过程,进行全方位指导,培养学生终身体育意识。如测试前加强对体质健康相关知识的传授与开展测试具体项目练习的介绍,激发学生兴趣;在日常练习与测试过程中给予科学指导,提高学生的积极性;通过成绩及时给予反馈,促进学生技能练习和掌握,增强体质健康。合理利用科学技术,构建社会、学校和家庭三维联动工作机制。当代大学生正处于成长成才的关键时期,明辨是非能力弱,社会、学校、家庭和学生自身等方面综合影响其成长。提升辽宁及大连高校大学生体质健康,需要社会、学校和家庭三维联动,提供及时且正确的引导。规范学生生活,端正学习态度。学习是第一要务,但“身体是革命的本钱”,提高自身理论知识和提升体质健康同等重要。

基金项目

辽宁省社会科学规划基金项目,项目编号:L21CED002。

参考文献

- [1] 雒满,王海,陈志超.《国家学生体质健康标准》发展历程研究[J].体育科技,2017,38(1):94-95.
- [2] 段黔冰,王涛.对普通高校学生体质现状、成因及健康对策的研究[J].成都体育学院学报,2005(2):109-111.
- [3] 李晓琨,赵西堂,沈天行.广东省普通高校大学生体质健康影响因素研究[J].体育科技文献通报,2022,30(5):149-152,161.
- [4] 张艳枚,肖海婷,彭金根.广东省高校学生体质健康管理模式与促进策略[J].湘南学院学报,2022,43(5):86-91.