

# 大学生体质健康测试的影响因素与对策研究

## ——以武汉学院为例

董波

(武汉学院体育系 湖北 武汉 430212)

**[摘要]**大学生体质健康是我国各项事业建设和推动社会发展的物质基础,随着时代的发展,要求他们不但要有综合、坚实的科学文化和突出的才能,同时还应具备强健的体魄。本文从武汉学院学生体质健康测试的有利因素、不利因素进行分析,找出相应的对策,达到提高学生体质健康水平,促进学生良好体育锻炼习惯的养成,以及“健康第一”“终身体育”思想的形成,保障武汉学院学生体质健康能够良性发展。

**[关键词]**大学生; 体质健康测试; 影响因素

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.004

学校学生体质健康的评价结果来源于学生体质健康测试,学校作为学生体质监测政策的执行主体,应该了解学生体质健康测试的影响因素,对体质测试较差学生采取干预措施,来保障学生在学校的健康成长。学校相关部门应进一步加强协同合作,认真贯彻与落实《国家学生体质健康标准》相关要求,保障学生体质健康测试成绩纳入体育考试的总成绩,充分调动学生参与体育锻炼的积极性与主动性。

### 一、武汉学院学生体质健康测试的影响因素

#### 学生体质健康测试的有利因素

##### 1. 国家相关体育政策的支持

近几年来,我国青少年体质健康水平逐年下滑的趋势已经引起党中央、国务院的高度关注,并相继颁布出《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等政策文件,都在有效的遏制与缓解青少年体质健康水平逐年下降的趋势。

##### 2. 学校领导对学生体质健康测试的重视

武汉学院领导能够根据教育部有关要求对学生体质测试进行顶层设计,建立以副校长为组长的学生体质测试领导小组,全面组织安排学生体质测试工作,建立相关的体制测试制度,采用学分制的手段促进学生加强身体锻炼。

##### 3. 学校体育部门对学生体质测试项目的指导

武汉学院体育系会定期对不同项目进行指导,分年级、分性别对学生薄弱的项目进行有计划的训练,在体育课程中加强身体素质练习,尤其是880/1000米、引体向上、立定跳远等项目。

#### (二) 学生体质测试的不利因素

##### 1. 体质测试时间跨度大

武汉学院体质测试时间分为两学期进行,这导致学生体质测试过程时间跨度大,数据在整理、采集方面容易出现人数、对应关系出现匹配错误,每学期体测要进行1-2个月的时间,这也是导致学生体测产生懈怠心理。

##### 2. 学生对体质测试重视程度不够

大部分学生的体育意识较强,知道体育运动有利于身体健康,但在现实中大学生参与体育运动和锻炼的次数却与体育意识并不成正比。大学生对体育锻炼的重要性有一个非常清醒的认知,但对他们自己的身体状况没有深刻的认识,体育锻炼的效果就会受到影响。学生从思想上对体质测试不重视,不能正

确认识体质测试的意义。

##### 3. 测试仪器操作人员的培训有待加强

武汉学院体质测试仪器操作员在操作仪器过程中对测试学生的学号输入不正确,仪器操作不规范,导致学生测试数据上传出现问题,学生测试结果与最终仪器导出结果差别较大,容易引起学生的不满情绪。

##### 4. 体质测试管理机制不够完善

武汉学院体质测试程序不完善,组织过程混乱,在体质测试过程中会出现测试作弊,体测过程中出现损伤等问题,应急手段准备不足。

### 二、体育强国背景下促进学生体质健康的对策

(一) 完善武汉学院的场地设施条件,加强课内外体育活动的开展

1. 《健康中国 2030》要求学校要重视学生的体质,保证在校学生的锻炼时间,并且为学生提供锻炼的场地设施。武汉学院学生人数多,体育场地资源少,学校体育馆建设未完成。目前武汉学院生均体育场地较少,要提高学生的体育锻炼参与,首先要改变体育场地设施条件。学校应该加大体育的投资力度,对体育场地进行规范合理的建设,对体育器材进行完善,同时可以根据学生的体质特点和学校的具体情况,配置一些锻炼效果好的、形式多样的体育设施和器材,拓展学生的体育锻炼空间,有效提高学生的身体素质。

2. 增加武汉学院的体育课堂教学趣味性,调整体育课堂的运动负荷

在公共体育课堂教学中教师应明确健康第一教学目标,以提高学生身体素质为主,学习技能技术为辅。第一,在体育课堂中要为学生解压,满足学生的主体性需求,在体育课堂中可以增加体育游戏和趣味比赛,提高学生对体育课堂的热度。在学生慢慢对体育课堂感兴趣的同时,培养他们的体育锻炼意识与锻炼习惯。第二,在课堂上给学生带来更多的体育文化认知,比如竞赛的公平性、竞赛规则的遵守及团队的力量等,培养吃苦耐劳的精神。在教学中要关注学生的全面性与差异性发展,对于接受能力不同的学生,采取分组教学,并且在现有条件下改革教学模式与教学方法,教师及时更新课堂教学内容与教学手段,提高课堂教学的趣味性,吸引学生主动参与、积极参与到体育课堂中,培养体育锻炼的兴趣。

目前武汉学院学生的运动强度如果不够,身体素质将难以

增强,所以需要公共选项课进行调整。第一,调整体育课的运动量,使学生能够在体育课堂上得到运动负荷适宜的身体练习,学生既不会因为运动量太大而过度疲劳,又不会缺乏运动量。第二,调整体育课堂身体素质的练习内容,要求体育教师在课堂中加入体质测试相关项目的技术动作学习。

### (二)完善武汉学院体质健康监测体系

《“健康中国2030”规划纲要》提出《国家学生体质健康标准》达标优秀率25%以上的目标,而当前武汉学院的总成绩优秀率不到1%,并稍有下降趋势,离这个目标还非常遥远,这跟体质健康的监测体系的完整性也有一定的关系,对此现状应该采取相应措施:一,改善测试条件,保证测试数据的准确性科学性。二,加强对学生健身锻炼的科学指导。健身锻炼为学生建立健康档案,提供运动处方。三,医体结合,加强对学生身体的监测,进行健康生活指导。

对于武汉学院学生体质健康呈下降趋势的现状,应积极采取管理措施,落实《健康中国2030》的政策方针,建立学生体质健康的指导服务与管理机制,在“健康中国”的背景下,由体质健康管理机制提供专业化的指导。目前在校大学生大部分已经认识到自己的健康状况不佳的事实,但是,对于如何改变此现状,提升自己的健康水平,他们缺乏专业性、针对性的指导,因此建立学生体质健康的指导服务与管理机制显得尤为重要。首先,应为在校大学生建立学生体质健康网络管理平台,由大学体育部与校医院共同研究与开具有针对性的运动处方。第二,建立测试突发情况的预警机制,比如耐力素质的测试中多有昏厥等情况的发生,严重者出现休克现象,学生和老师们都有畏惧心理,所以有必要建立预警机制来应对测试中的突发情况,对风险进行管理,降低意外事故的发生。第三,建立体质健康服务平台,定期提醒学生进行锻炼,督促学生关注自己的体质健康状况,并提供测试中的常识解读和课外锻炼小知识,使学生养成锻炼的习惯。

### (三)提高武汉学院的学生自我健康意识

大学生处于青年期的最后一个阶段,需要在解决自我意识发展矛盾中形成健康的自我结构,要建立学生的自我身体健康意识。

学生对自己的健康状况没有正确的认识,部分学生盲目认为自己的身体非常健康,或者不能意识身体健康的重要性,还有部分学生认为自己的健康状况无法改变等负面认知。首先,应该给学生树立正确的健康认知,让学生们正确认识自己的体质健康水平,正视自己身体素质的短板。要引导学生正确处理自己的健康现状,努力改善现实自身健康水平,使其逐渐接近理想自我健康水平。第二,体育教师需及时引导学生关注体质健康结果分析,可以采取各种措施鼓励学生参加体育锻炼,让学生意识到体育锻炼对身体健康的重要性,使学生养成锻炼的习惯于兴趣,提高大学生锻炼的积极性进而改善大学生的体质状况。第三,培养学生良好的生活习惯。目前不良的生活习惯是影响武汉学院学生体质健康的一个重要因素。学校和学生都应充分认识到不良的生活习惯对体质健康的危害,一方面要加强教育宣传和引导,让学生能够自觉养成良好的生活习惯;另

一方面要加强管理,相关部门应加大对宿舍和作息时间的管理力度,帮助学生科学、合理安排生活学习作息时间。

### (四)重视武汉学院的学生心理健康

#### 1. 体育锻炼可以改善学生的情绪状态

在社会竞争力越来越大的情况下,学生的压力也不断加大,因此要重视学生的心理健康。就业的压力使许多学生缺少体育锻炼,而部分学生则利用体育锻炼来调节情绪,缓解压力。

#### 2. 增强学生在体育运动中的自我效能感

对于运动能力低下的学生,应从建立锻炼信心的角度出发,来激励其进行体育锻炼。教师要充分调动学生体育锻炼的积极性,通过改善学生的心理健康状况,从而改善学生的体质。

当学生在体育运动中不能完成规定的任务,或者在学习中人与同学的比较经常处于劣势时,学习信心会受到打击,从而对体育活动没有兴趣。一些自身身体素质或者协调性比较差的学生,由于运动能力较低,很多对于参加集体的体育运动产生排斥心理。可以通过建立学生的体质健康信念,使学生由体质健康评测结果将如何影响身体健康,对于身体素质较差的学生,应使其树立锻炼的信心。

结论:1.改善武汉学院场地设施条件,对体育场地进行规范合理的建设,对体育器材进行完善和开放管理,拓展学生的体育锻炼空间。在体育课堂中可以增加体育游戏和趣味比赛,提高学生对体育课堂的热情感。调整体育课的运动量,落实好学生的素质练习,增设有一定运动强度的项目等,这些都是提升学生的体质健康的手段。加强学校课外活动的组织与管理,加强学生体育社团的建设,在经济和政策上鼓励各学院举办各种体育竞赛,扩大各种课外体育活动的宣传,使学校体育逐步向多元化模式的方向发展。

2.帮助学生树立正确的健康认知,让学生们正确认识自己的体质健康水平,正视自己身体素质的短板,鼓励学生经常参加体育锻炼,意识到体育锻炼的重要性。充分调动学生体育锻炼的积极性,改善其心理健康状况,树立体质健康信心,提高大学生锻炼的积极性进而改善大学生的体质状况。

### 参考文献

- [1] 杨洋,于杰,张桦斌.大学生体质健康测试数据动态分析[J].北华航天工业学院学报,2020,8.
  - [2] 王妍.大学生国家体质健康标准测试数据分析——以河南科技学院为例[J].田径,2020,11.
  - [3] 曹海信,李寿邦,戚世媛.西安石油大学学生体质健康测试结果分析与对策[J].牡丹江师范学院学报(自然科学版),2019,4.
  - [4] 赵松.体育锻炼对大学生体质健康影响的实验研究——以曲阜师范大学为例[D].曲阜师范大学,2018,6.
  - [5] 缪嵩.不同体育选项课对学生体质健康影响及对策研究——以无锡工艺职业技术学院为例[D].苏州大学,2016,3.
- 基金项目:项目名称:体育强国背景下普通高校学生体质健康现状分析与对策研究——以武汉学院为例  
项目编号:KYY202108