

武汉高校大学生体质健康现状分析 ——以武汉文理学院等三校为例

夏凯

武汉文理学院，湖北武汉 430000

摘要：本文旨在探讨武汉市高校学生的体质健康状况，选取湖北大学、江汉大学与武汉文理学院三所高校为样本，通过问卷调查、体能测试以及访谈等方式收集数据，对大学生的体质健康水平进行了综合评估。研究发现，大部分学生能够达到国家规定的体质健康标准，但在某些方面仍存在不足，如心肺耐力、柔韧性和力量等方面。此外，研究还揭示了不同性别的学生在体质健康方面的差异。通过对数据的深入分析，本研究提出了改善学生体质健康的建议，包括加强体育课程设置、提高体育锻炼意识以及优化校园体育设施等措施。这些发现不仅有助于高校管理者制定更加有效的健康管理政策，也为进一步的研究提供了有价值的技术支持。

关键词：武汉高校学生；体质健康测试；体育锻炼

一、引言

高校大学生作为社会主义接班人的主力军，他们的身体健康状况一直受到社会的关注，大学生体质健康测试（简称体测）就是检测大学生身体健康的有效办法。但是，随着社会的不断发展，生活方式发生了翻天覆地的变化，大学生体力活动时间减少，身体素质下降明显。针对这一现状国务院对《国家学生体质健康标准》进行了一系列的修改和完善，旨在通过进一步规范的运动项目和测试技术，来促进学生的体育锻炼，提高学生的体质健康水平。但是，学生体质健康水平逐年下降的趋势并没有得到根本的改变，大学生的体质健康状况下降的趋势并未改变。通过在武汉市抽取3所高校的体测数据进行分析，针对武汉文理学院等3所高校大学生当前的体质健康现状和所暴露出来的问题，给出建议，从而提高学校学生体质健康水平。

二、研究对象和方法

（一）研究对象

以湖北大学，江汉大学，武汉文理学院等三所高校部分在校生体质健康测试数据作为本次研究的研究对象。

（二）研究方法

1. 文献资料法

根据本研究的需求，在中国知网、万方和维普等中文数据库进行文献的检索，获得本研究需要的文献，进而提供理论支撑。

2. 对比分析法

本研究主要对武汉文理学院等三所高校学生体侧数据进行对比分析，发现武汉市高校大学生体质健康现状的差异。

3. 数理统计法

通过 excel, spss23.0 等软件，对武汉文理学院等三所高校部分学生的体质健康数据进行分析，文本研究提供数据支撑。

三、结果与分析

(一) 湖北大学体质健康现状分析

表 3-1 湖北大学体侧数据统计表 (N=1109)

	平均值 ± 标准差	优秀		良好		及格		不及格		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
男 (n = 913)	BMI	21.17±3.04	669	73.27	216	23.66	28	3.07		
	肺活量	4401.80±701.26	204	22.34	262	28.70	415	45.45	32	3.51
	50 米	7.17±0.56	305	33.41	149	16.32	455	49.84	4	0.43
	立定跳远	231.66±17.00	29	3.18	130	14.24	700	76.67	54	5.91
	1000 米	253.39±29.00	16	1.75	57	6.24	648	70.97	192	21.04
	坐位体前屈	15.59±11.24	177	19.39	160	17.52	547	59.91	29	3.18
女 (n = 196)	引体向上	11.09±5.80	146	16.10	89	9.75	393	43.04	285	31.11
	BMI	20.52±2.55	171	87.25	22	11.22	3	1.53		
	肺活量	3034.58±484.91	48	24.49	42	21.43	104	53.06	2	1.02
	50 米	8.81±0.73	8	4.08	45	22.96	139	70.92	4	2.04
	立定跳远	174.40±14.19	14	7.14	45	22.96	130	66.33	7	3.57
	800 米	236.28±24.78	16	8.16	21	10.71	136	69.39	23	11.74
坐位体前屈	18.96±5.68	51	26.02	48	24.49	94	47.96	3	1.53	
仰卧起坐	31.68±9.54	3	1.53	6	3.06	149	76.02	38	19.39	

注：评分标准参照 2014 年国家体质健康测试标准，在评分标准上，BMI 分为正常，低体重，超重，肥胖四个部分，本文在统计时，将正常体重与优秀对等，低体重和超重与良好对等，肥胖与及格对等。

1. 湖北大学学生身体形态

BMI 指数是衡量人体身体形态的重要指数，也是体质健康测试中的重要组成部分。从表 000 数据可以看出，湖北大学男生超轻体重和超重一共占 23.66%，肥胖的人数大约占 3.07%，正常值以外的比例达到了 26.73%；湖北大学女生 BMI 指数超轻体重和超重一共占 11.22%，肥胖的人数大约占 1.53%。总体而言，湖北大学 BMI 在正常范围内的，女生高于男生，统计的人数中，肥胖体重所占的人数女生小于男生，女生 BMI 的整体情况较男生好。

2. 湖北大学学生身体机能（肺活量）

肺活量是身体机能中的重要组成部分，也是体制健康测试中需要测试的部分。总体来看，湖北大学男生和女生肺活量的测试成绩都很突出，反映出身体机能状态较好，其中女生及格及以上的概率要比男生高出 2.48%，所以女生肺活量的测试情况略好于男生，反映出女生身体机能也略好于男生。

3. 湖北大学学生身体素质

根据国家体质健康测试的要求，对学生进行 50 米跑，立定跳远，仰卧起坐 / 引体向上，800 米跑 / 1000 米跑，坐姿体前屈等项目的测试，主要是为了测试学生速度、力量、耐力和协调等身体素质。从统计的数据中可以发现，湖北大学女生的速度，爆发，耐力，柔韧都较为突出，但力量方面较为薄弱，湖北大学男生的速度素质，爆发力，和柔韧性较强，但是，耐力和力量素质较弱，需要进一步加强锻炼。

(二) 江汉大学体质健康现状分析

表 3-2 江汉大学体侧数据统计表 (N = 992)

	平均值 ± 标准差	优秀		良好		及格		不及格		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
男 (n = 773)	BMI	21.68±3.16	558	72.21	179	23.13	36	4.66		
	肺活量	4404.85±725.34	183	23.80	193	24.97	354	45.67	43	5.56
	50 米	7.25±0.57	226	29.24	123	15.91	418	54.08	6	0.78
	立定跳远	228.85±17.43	20	2.59	90	11.64	607	78.53	56	7.24
	1000 米	258.38±28.33	8	1.03	34	4.40	520	67.40	211	27.17
	坐姿体前屈	13.56±20.42	165	21.35	157	20.31	412	53.29	39	5.05
女 (n = 219)	引体向上	10.63±5.78	117	15.14	75	9.70	306	39.62	275	35.54
	BMI	19.99±2.30	200	91.28	17	7.8	2	0.92		
	肺活量	3071.72±483.67	60	27.52	56	25.69	100	45.87	3	0.92
	50 米	8.87±0.77	10	4.59	26	11.93	173	79.36	10	4.12
	立定跳远	175.57±14.08	20	8.72	43	20.18	151	69.27	5	1.83
	800 米	238.00±22.76	4	1.83	19	8.26	177	81.65	19	8.26
坐姿体前屈	19.98±5.30	65	30.28	46	21.56	106	47.71	2	0.45	
仰卧起坐	31.72±8.98	2	0.92	5	2.29	166	75.69	46	21.10	

注：评分标准参照 2014 年国家体质健康测试标准，在评分标准上，BMI 分为正常，低体重，超重，肥胖四个部分，本文在统计时，将正常体重与优秀对等，低体重和超重与良好对等，肥胖与及格对等。

1. 江汉大学学生身体形态

BMI 指数是衡量人体身体形态的重要指数，也是体质健康测试中的重要组成部分。从以上表 3-2 中的数据可以看出，江汉大学男生超轻体重和超重的一共占 23.13%，肥胖的人数占 4.66%；江汉大学女生超轻体重和超重的一共占 7.8%，肥胖的人数大约占 0.92%。总体而言，江汉大学学生的 BMI 情况，不管是正常范围的，还是肥胖人数的占比，女生的情况都好于男生，说明女生在 BMI 保持方面较男生好。

2. 江汉大学学生身体机能（肺活量）

肺活量是身体机能中的重要组成部分，也是体质健康测试中需要测试的部分。总体而言，江汉大学不管是男生还是女生，在肺活量的测试结果的表现上都不错，说明在身体机能这部分上，江汉大学的学生表现情况良好。

3. 江汉大学学生身体素质

根据国家体质健康测试的要求，对学生进行 50 米跑，立定跳远，仰卧起坐 / 引体向上，800 米跑 / 1000 米跑，坐姿体前屈等项目的测试，主要是为了测试学生速度、力量、耐力和协调等身体素质。总体而言，江汉大学男生在 50 米、立定跳远、坐姿体前项目上表现较好，在 1000 米和引体向上表现不足，说明男生拥有速度和柔韧方面有不错的身体素质，在耐力和力量上表现不足，应该加强锻炼；江汉大学女生在 50 米、立定跳远、坐姿体前屈和 800 米四个项目表现较好，合格率均高于 90%，在仰卧起坐项目上表现不足，合格率低于 80% 说明女生拥有速度、下肢爆发力、柔韧和耐力等不错的身体素质，在力量方面相对较差。

(三) 武汉文理学院体质健康现状分析

表 3-3 武汉文理学院体侧数据统计表 (N = 1000)

平均值 ± 标准差	优秀		良好		及格		不及格	
	n	%	n	%	n	%	n	%

男 (n = 500)	BMI	21.55±3.30	350	70.00	128	25.60	22	4.40		
	肺活量	4089.57±826.61	88	17.60	241	48.20	107	21.40	64	12.80
	50 米	7.99±1.20	75	15.00	38	7.60	317	63.40	70	14.00
	立定跳远	203.90±31.92	29	5.80	26	5.20	179	35.80	266	53.20
	1000 米	444.35±77.62	15	3.01	30	5.82	216	43.17	239	48.00
女 (n = 500)	坐位体前屈	15.47±6.81	97	19.40	78	15.60	307	61.40	18	3.60
	引体向上	9.09±6.04	20	4.00	27	5.40	181	36.20	272	54.40
	BMI	19.73±2.58	415	83.00	79	15.80	6	1.20		
	肺活量	2560.33±519.52	30	6.00	50	10.00	363	72.60	57	11.40
	50 米	9.49±1.00	9	1.80	31	6.20	370	74.00	90	18.00
女 (n = 500)	立定跳远	163.79±22.00	51	10.20	18	3.80	295	59.00	136	27.20
	800 米	422.25±52.34	13	2.60	13	2.60	281	56.20	193	38.60
	坐位体前屈	17.46±7.01	118	23.60	78	15.60	276	55.20	28	5.60
	仰卧起坐	30.16±8.09	1	0.20	3	0.60	388	77.60	108	21.60

注：评分标准参照 2014 年国家体质健康测试标准，在评分标准上，BMI 分为正常，低体重，超重，肥胖四个部分，本文在统计时，将正常体重与优秀对等，低体重和超重与良好对等，肥胖与及格对等。

1. 武汉文理学院学生身体形态

BMI 指数是衡量人体身体形态的重要指数，也是体质健康测试中的重要组成部分。从以上表 3-3 中的数据可以看出，武汉文理学院大学男生超轻体重和超重的一共占 25.60%，肥胖的人数占 4.40%；武汉文理学院女生超轻体重和超重的一共占 15.80%，肥胖的人数大约占 1.20%。总体而言，武汉文理学院的 BMI 情况，不管是正常范围的，还是肥胖人数的占比，女生的情况都好于男生，说明女生在 BMI 保持方面较男生好。

2. 武汉文理学院学生身体机能（肺活量）

肺活量是身体机能中的重要组成部分，也是体制健康测试中需要测试的部分。总体而言，武汉文理学院不管是男生还是女生，在肺活量的测试结果的表现上都不错，说明在身体机能这部分上，武汉文理学院的学生表现情况较好

3. 武汉文理学院学生身体素质

根据国家体质健康测试的要求，对学生进行 50 米跑，立定跳远，仰卧起坐 / 引体向上，800 米跑 / 1000 米跑，坐姿体前屈等项目的测试，主要是为了测试学生速度、力量、耐力和协调等身体素质。总体而言，武汉文理学院男生在 50 米、坐姿体前项目上表现较好，合格率高于 90%，在 1000 米，立定跳远，引体向上表现不足，说明男生拥有速度和柔韧方面有不错的身体素质，在耐力，爆发力，力量上表现不足，合格率低于 75%，应该加强锻炼；武汉文理学院女生在 50 米、仰卧起坐，坐姿体前屈表现较好，总体合格率高于 80%，在立定跳远，800 米项目上表现不足，总体合格率均低于 75%。说明女生的速度素质和柔韧素质较为优秀，其他身体素质稍显不足。

（四）武汉文理学院等三校体质健康现状对比分析

1. 武汉文理学院等三校体测成绩等级对比分析

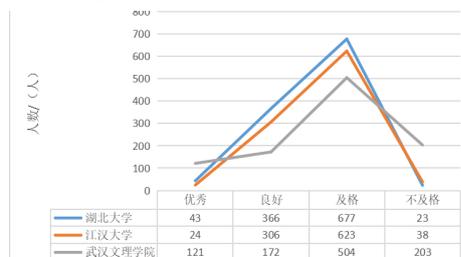


图 3-1 武汉文理学院等三校学生体测情况对比图

由图 3-1 中可以看出，湖北大学、江汉大学和武汉文理学院三所高校体测成绩在及格等级人数最多，所占比例分别为 60.14%、62.80% 和 50.40%，江汉大学及格人数占的比例最高，武汉文理学院及格人数占的比例最低；不及格人数所占的比例，武汉文理学院最高，高达 20.30%，湖北大学最低，仅为 2.07%；优秀人数所占的比例，武汉文理学院最高，高达 12.10%，江汉大学最低，仅为 2.42%。总体比较而言，武汉文理学院优秀率、不及格率均最高，学生体质健康现状呈现两极分化的情形，湖北大学和江汉大学整体情况较好。

2. 武汉文理学院与其他二校部分体测项目成绩对比分析

表 3-4 武汉文理学院与其他二校部分体质健康数据对比表

			武汉文理学院	江汉大学	湖北大学
50 米 (S)	男生	$\bar{X} \pm S$	7.99±1.20	7.25±0.57	7.17±0.56
		P 值		< 0.001	< 0.001
	女生	$\bar{X} \pm S$	9.49±1.00	8.87±0.77	8.81±0.73
		P 值		< 0.001	< 0.001
立定 跳远 (cm)	男生	$\bar{X} \pm S$	203.90±31.92	228.85±17.43	231.66±17.00
		P 值		< 0.001	< 0.001
	女生	$\bar{X} \pm S$	163.79±22.00	175.57±14.08	174.40±14.19
		P 值		< 0.001	< 0.001

四、 结论与建议

(一) 结论

从以上四所高校的数据进行分析，可以得出以下结论。

1. 四校身体形态 (bmi)

从四所高校的数据进行分析，可以得出：随着时代的发展，武汉市高校在校生的 bmi 的数据表现较强，合格率较高，均处于普遍水准之上。但是，男生和女生的肥胖率和超重率较高，有营养过剩的情况。并且，武汉市高校女子在校生中的超轻体重的比例较高，需要警惕。

2. 四校身体机能 (肺活量)

从四所高校的数据分析，可以得出，目前武汉市高校在校生的身体机能普遍较强，肺活量的及格率普遍较高，均在 85% 以上。目前武汉市的高校在校生的身体机能普遍较强，需要进一步保持。

3. 四校身体素质

从四所高校的数据进行分析，可以得出，男生在 50 米，坐位体前屈，立定跳远等三个数据上表现较好，但在 800 米，引体向上上普遍表现较差，合格率低于正常水平。也就是说，男生的速度，柔韧，爆发力表现较强，但力量和耐力表现较差，需要进一步加强。接下来分析女生数据，女生与男生的优秀之处类似，但是，女生的力量素质比男生的表现较好，合格率普遍在 75% 以上。耐力方面表现也较差。

4. 四校合格率分析

从四所高校的数据来看，除个别院校外，其他学校男女生的合格率都尚可，女生的体测合格率普遍高于男生的体测合格率，但优秀率普遍低于女生。

5. 四校显著性分析

我校与其他四校的部分成绩显著性差异比均为 0，充分说明我校与其他学校成绩差异性极其

显著。经过归纳总结后,可以分析出以下几个原因。首先,我校生源条件略低于其他四校,学生因素是其差异明显的重要因素。其次,我校的硬件条件与其他四校相对比较差,也是影响其差异性的重要因素。最后,我校缺乏相应体育训练模式,普通在校生缺乏相反的体育指导,也是其重要因素。

(二) 建议

1. 在身体形态上面,由于网络和时代的发展,生活习惯的改变,体育锻炼的缺乏。男女生都必须控制超重,肥胖这两种现象的产生,并且加强体育锻炼。女生必须控制超轻体重的人员,针对此类人员需要加强他们营养的摄入[8],并辅助必需的体育锻炼,同时,各校应该加强相应数据的检测,增加相应的运动锻炼习惯,促进良好的生活习惯的养成。

2. 在身体机能方面,大部分学生的身体机能较强,需要进一步保持。在平时的生活中,应该加强有氧运动的练习,进一步提高肺活量的优秀率。

3. 在身体素质方面,需要加强男女生的力量练习,并且加强他们的耐力练习,提升他们两项数据的合格率。从四校的数据来看,男女生的力量及速度素质较为薄弱。学习应该加强相应的体能锻炼,提高他们的身体综合素质,尤其是力量,耐力素质。在生活作息上,学校应该改变学生的不良习惯,改变他们的不良饮食习惯,增加相应的体育锻炼。从而提高他们的身体素质。

4. 在总体成绩这一方面,武汉高校在校生应该加强体测的合格率,增加相应运动时间,改善不良饮食习惯,培养良好的作息时间,树立正确的健身观念。学校应当适当加强运动监管,培养学生正确的运动习惯,适当提高体育类课程的比重,从而提高武汉高校在校生的体测合格率。

5. 在显著差异性较大的情况下,我校应当加强体育锻炼,养成学生良好的运动习惯,饮食习惯。增加课堂常规的实施,提升相应硬件设施,增加运动监管,进一步缩小与他校的差距。

参考文献

- [1] 李昭翼. 湖北发布国民体质监测公报, 肥胖人群比例持续上升 [N]. 中国新闻网, 2015-12-28.
- [2] 王祥全. 我国大学生人口身体素质研究 [C]. 吉林大学, 2018.
- [3] 万亿. 中国青少年体质健康发展的社会治理研究 [C]. 华中师范大学, 2016.
- [4] 周伟. 湖北省大学生体质健康现状审视与对策研究 [C]. 武汉理工大学, 2019.
- [5] 董鹏. 高校学生体质健康现状及影响因素分析 [C]. 中北大学, 2016.
- [6] 郑浩. 2000-2015年湖北省大学生体质健康状况动态研究 [C]. 华中师范大学, 2016.
- [7] 侯新新. 宁夏高校大学生体质健康现状调查与分析 [C]. 西安体育学院, 2017.
- [8] 董苗苗. 大学生体质健康与心理健康的相关性研究 [C]. 中北大学, 2018.
- [9] 刘亚鲁. 1985-2014年中国汉族大学生体质城乡差异的动态研究 [C]. 太原理工大学, 2019.
- [10] 郑逢慧. 苏州大学普通大学生体质状况调查研究 [C]. 苏州大学, 2018.
- [11] 王思雅. 大学生体质健康现状调查及对策研究 [C]. 成都体育学院, 2015.
- [12] 周子玉. 2008-2013年陕西省大学生体质健康状况变化趋势研究 [C]. 延安大学, 2014.
- [13] 廖羽祥; 路国华. 大学生体质特征研究——以江汉大学为例 [J]. 江汉大学学报(自科

版), 2017, v. 14; No. 213, 5+79-85.

[14] 尹成; 熊娟; 王维. 2005年、2015年江汉大学与全国大学生身体机能及耐力素质的对比分析[J]. 四川体育科学, 2016, v. 35; No. 163, 38-40+68.

[15] 蒋在爽. 三峡大学学生体质健康现状及对策研究[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2020.

Analysis of the Current Situation of Students' Physical Fitness and Health in Wuhan Colleges and Universities

—Taking Hubei University, Jiangnan University and Wuhan College of Arts and Sciences as Examples

Xia Kai

Wuhan College of Arts and Sciences, Hubei Wuhan, 430000

Abstract: The purpose of this paper is to discuss the physical health status of college students in Wuhan, and three colleges and universities, Hubei University, Jiangnan University and Wuhan College of Arts and Sciences, were selected as samples, and data were collected through questionnaires, physical fitness tests and interviews to make a comprehensive assessment of college students' physical fitness and health levels. The study found that most of the students were able to meet the physical fitness standards set by the state, but still had deficiencies in some areas, such as cardiorespiratory endurance, flexibility and strength. In addition, the study revealed differences in physical fitness among students of different genders. Through in-depth analysis of the data, this study provides recommendations for improving students' physical fitness and health, including measures to strengthen the physical education curriculum, raise awareness of physical activity, and optimize campus sports facilities. These findings not only help university administrators to develop more effective health management policies, but also provide valuable data support for further research.

Keywords: Wuhan university students; physical fitness test; physical activity

版权所有 ©2024 本文作者和香港科技出版集团。本作品根据知识共享署名国际许可证 (CC BY 4.0) 获得许可。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

