

10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2018.04.111

新时代影响在校大学生健康状况的因素

郭春锋

摘要:拥有一个健康的体魄是新时代对人的基本要求,也是中华民族保持强盛生命力的重要体现,作为我国人力资源中的优质资源,大学生作为我国未来建设的栋梁,为社会各方面的建设提供了大量的智力支持,因此保持健康的体魄是他们发挥智力贡献的前提。本文通过对当前在校大学生的健康状况进行调查,以武汉地区的6所高等院校的在校大学生作为调查对象,作为分析在新时代的背景影响他们健康状况的因素,并在此基础上提出相应的对策与建议,从而提高大学生的健康素质。

关键词:在校大学生;健康状况;因素

目前国际社会对健康的定义十分明确,联合国卫生组织认为健康不仅仅是指一个人的身体上没有疾病,而且还指生理上、心理上没有缺陷,在社会中能够拥有一定的适应能力。根据相关部门的数据显示,当前已有85%的在校大学生出现眼睛近视;20.4%的在校大学生常常因为各种压力而患上各种心理疾病;而且每年因为在校大学生因病退学、休学、患上抑郁症而自杀的更是呈现不断上升的趋势,因此在校大学生的健康状况已经成为一个不容忽视的社会问题,必须引起教育部门、高校以及社会的高度关注。因此本文以武汉地区的6所高等院校的在校大学生作为调查对象,对他们的健康状况进行调查,并分析影响他们健康状况的因素。

1. 调查对象及内容

1.1 调查对象

本文主要采用随机抽样的方法,将甘肃省6所高等院校的在校大学生作为调查对象,其中一本、二本、三本以各100人,共发放问卷300份,回收300份,回收率100%。其中男生150人,占调查总人数的50%。

1.2 调查内容

为了获得更为客观的调查结果,本文制定了一份问卷调查,问卷的内容涉及到在校大学生的运动状况、饮食状况、作息时间以及不良的生活习惯等。

2. 调查结果及分析

2.1 有关在校大学生运动的调查

表1 在校大学生参加运动的频率 (N=300)

运动频率	每天都在运动	每周2-4次	每周1次	从不运动
人数	52	64	103	80
比例	20.66%	21.3%	34.3%	26.66%

俗话说“生命在于运动”,适当的进行运动对于提高在校大学生的身体素质具有很大的作用,但是通过上述数据调查结果我们可以获知,大约只有20.66%的在校大学生每天都在坚持运动,即使每周坚持2-4次运动的在校大学生也只有21.3%,每周一次的人数比例约为34.3%,而且从我们的问卷调查中可以看出还有25.19%的在校大学生从来不参加运动。由此可见,在校大学生的运动状况不尽人意,这会主要是由于上大学后不像中学那样每天早上坚持起来做早操,虽然大学里面也开设了体育课程,但是体育课程仅仅是一种形式,很多体育老师经常会让学生进行自由活动,体育课由原先的强制性课程变成了现在的自由性课程,因此加强高校对体育课程的重视是非常有必要的。

2.2 有关在校大学生饮食状况的调查

表2 在校大学生饮食状况的调查 (N=300)

饮食状况	有固定三餐的习惯	吃零食、夜宵的次数多于三餐	早上从来不吃早餐	饮食不注重营养性
人数	65	82	70	83
比例	21.66%	27.3%	23.3%	27.6%

俗话说“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌”,按时吃饭对于提高在校大学生的身体素质具有非常重要的作用,但是从我们的调查数据来

看,只有21.6%的在校大学生养成了固定吃早餐的习惯,而且有27.3%的在校大学生特别喜欢吃零食、夜宵,对于女大学生而言,他们往往喜欢吃零食,甚至有的女大学生将零食当做一日三餐,长此下去势必会影响她们的身体状况。此外,还有23.3%的在校大学生从来不吃早餐,这些学生主要是以三大四大为主,可能是因为他们的课程变少,早上喜欢赖床等,所以早餐往往会被他们所忽视。此外还27.6%的在校大学生在饮食方面不是特别注重饮食状况,尤其是三餐的营养性,他们只是随吃得很随便,在他们的眼里只要能够填饱肚子就行。由此可见饮食状况也是造成在校大学生身体状况不佳的重要因素之一。

2.3 有关在校大学生作息时间的调查

表3 在校大学生作息时间的调查 (N=300)

饮食状况	作息时间不规律	经常熬夜	睡眠质量不好	其他
人数	83	86	81	60
比例	27.6%	28.6%	27%	20%

良好的作息时间是良好的生活习惯的重要组成部分,从我们的调查数据来看,大约27.6%的在校大学生作息时间不规律,甚至有的学生在该休息的时候做其他的事情,而且还有28.6%的在校大学生存在经常熬夜的习惯,熬夜主要是为了玩游戏、聊天等,而且根据这些经常熬夜的人来看,他们的面部表情非常糟糕,整天无精打采;此外还有27%的在校大学生承认自己的睡眠质量不是很好,他们坦诚是由于自己的感情、学习、就业以及对未来的渺茫而导致心情焦虑,尤其是临近毕业的学生更容易焦虑,例如三本学校中,三年级的学生会比一、二年级的学生更焦虑,因为三本学校中的大三都会去外面实习,由于第一次离开学校,踏进社会,面对一个全新环境,面对第一份工作,没有工作经验,社会经验也不丰富,经过实习后马上就得正式参加工作,这时环境巨变往往使其产生焦虑情绪,因而每天晚上睡不着,容易被一点杂音所惊醒,每天睡的时间较短,从而非常影响第二天的精神状况,有少部分大学生甚至靠服用安眠药来保证睡眠,因此加强在校大学生作息时间的管理也是非常那个有必要的。

2.4 有关在校大学生不良生活习惯的调查

表4 在校大学生不良生活习惯的调查 (N=300)

饮食状况	有酗酒的习惯	有吸烟的习惯	有夜不归宿的习惯	其他
人数	104	83	54	59
比例	34.6%	27.6%	18%	19.6%

良好的生活习惯对于在校大学生的健康状况有着非常重要的影响,从我们的调查问卷中我们可以看出,很在在校大学生的都有酗酒的习惯,这一比例约为34.6%,此外,还有27.6%的在校大学生有吸烟的习惯,当然拥有酗酒和吸烟等不良习惯的在校大学生绝大部分主要是男生。另外18%的在校大学生有也不归宿的习惯,这可能就是有些大学生过早的恋爱,经常出去约会、泡夜店、泡网吧等,当然还有其他的不良生活习惯等。总而言之,为了保持健康的体魄,改变不良的生活习惯也是给常有必要的。

(下转第193页)

作者简介:郭春锋(1982-),男,甘肃兰州人,兰州理工大学体育部,硕士研究生,研究方向:学校体育。

2.2.2 体能

身体活动系统中,体能是影响意识作用于身体活动系统的又一重要因素。体能对身体活动系统产生的影响是随着意识的产生并作用于身体活动的变化而变化的。儿童早期,一些基本身体活动的掌握,需要体能发挥的作用很小,进入儿童中后期及少年儿童时期,体能的发展会在很大程度上影响意识作用于身体活动系统。这主要表现在,个体在将意识转化为行为时,会涉及到身体的爆发性动作,甚至需要个体克服自身的整个体重才能完成,因此,这就要求神经肌肉系统产生更多的能量去满足动作的需要,个体也需要具有较大的力量才能完成身体活动的动作。因此在意识向身体活动行为转化的过程中,是需要一定的体能水平作为桥梁的。体能水平的提高,也必然会使个体的运动意识增强。

2.2.3 身体形态

身体形态指人体外部的形态和特征,是少年儿童体质健康的重要评定指标。目前,身体形态与身体活动之间的关系早已被许多研究证实。但是,人们对于身体形态和活动之间的作用机制仍然不清楚。有研究表明,肥胖中学生总体体育意识水平低于体重正常学生,体育行为较体重正常学生消极。在整个儿童阶段,由于肥胖儿童很少能成功地或者说是较好地成一项身体活动,当儿童参与身体活动时,他们体验到的往往不是身体活动带给他们的乐趣,而是失败,是参与身体活动带给他们的挫败感,因此,肥胖会严重影响个体的运动意识的形成,进而影响身体活动的参与水平。

3. 身体活动系统运行机制分析

3.1 身体活动系统各要素的相互作用

意识是身体活动系统的序参量,它对系统运行起着主导作用。儿童早期,只有产生了良好的运动意识,才会更加积极、有效率地参与身体活动,而只有当个体真正参与到各种身体活动中去,与之相关的一系列因素,如运动益处认知能力、身体活动水平及体能水平才会随之发展,因此,进入儿童中后期和少年儿童时期,个体参与身体活动的水平就较高,而个体产生肥胖的可能就小,由此,个体就会获得一个健康的体重,避免肥胖发生。在这种情况下,身体活动系统会输出一个积极的结果,这种积极的输出结果作为一个积极的反馈会回输给身体活动系统,从而使身体活动系统的运行状态良好,形成一个良性的循环。相反,在儿童早期,个体如果没有产生充分的运动意识,就会阻碍儿童积极、高效的参与到身

参考文献:

- [1] 杨成伟,唐炎,张赫,张鸿.青少年体质健康政策的有效执行路径研究——基于米特-霍恩政策执行系统模型的视角[J].体育科学,2014,(08):56-63.
- [2] 《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》.百度文库,https://wenku.baidu.com
- [3] 协同学概述. http://baike.baidu.com/link?url=C5OkqpaPZUQUEnOjZb3u1CKqWmnxMtFliPhMY3u1vzLn2QGFnYofEjuptgR01P
- [4] 赵洪波,朱立新.协同理论视角下少年儿童身体活动影响因素及其作用机制研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2014,(06):90-94.
- [5] 协同理论之序参量. http://baike.baidu.com/link?url=DYj31YywnH45fPVEZTiNbtgez66b64wg1smjRfEMp_C4ESd014_bCcAe603cOrCLonugc8nO20_OEQyX5mktsxSj6c9Zigioj_mqMju2ifSLjuWrKyacoXWA70sVl3.
- [6] 认知能力.互动百科. http://www.baik.com/wiki/%E8%AE%A4%E7%9F%A5%E8%83%BD%E5%8A%9B.
- [7] Sussman A,Goode R. The Magic of Walking [M]. Simon and Schuster,1967.
- [8] 戈莎,郭雪鹏,颜芳.天津市初中生身体活动行为自我认知研究[J].中国学校卫生,2015,(07):1016-1018+1021.
- [9] Nahas, M. V. &Goldfme, B. Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active life styles[J]. Physical Educator,2003,60:42-57.
- [10] Welk G J. The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice [J]. Quest,1999(51):5-13.

(上接第191页)3. 改善在校大学生健康状况的对策与建议

3.1 加强大学生的运动

进入大学阶段大学生的自由时间比较多,但是很少有大学生愿意将时间花在运动上面,为此为了引导在校大学生每天花一定的时间进行锻炼,高校可以规定学生想中学那样每天起来做早操。规范大学生的体育课程,无论是从体育活动的内容还是形式方面都应该进行变换,最好是将我国传统的民族文化活动融入到现有的体育课程当中,从而吸引大学生进行运动的兴趣。

3.2 合理引导大学生的饮食搭配

健康丰富的饮食搭配对于提高在校大学生的营养具有非常重要的作用,很多大学生很少注重饮食的营养,缺乏一定的营养知识,因此高校有必要针对这种情况,以一个小册子的形式对广大大学生进行营养饮食的

体活动中去,那么运动益处的认知水平、感知觉能力、身体活动水平及体能水平就不能得到相应的发展,到了儿童中后期和少年儿童时期后,个体产生肥胖的可能就大,因而,个体会很难获得健康的体重,出现超重问题,在这种情况下,身体活动系统输出的结果就会作为消极的反馈回输给身体活动系统,促使身体活动系统处于一种非良性的运行状态。

3.2 意识对身体活动水平的影响

意识的掌握对个体身体活动的参与具有重要影响。儿童早期,个体意识的产生主要受不同的生活经验如环境、接受的身体教育·社会经济地位、家庭教育等影响^[9],到了儿童后期及少年儿童时期,个体参加运动的意识和表现出的身体活动参与水平会呈现高度的正相关,因此,少年儿童时期,培养身体活动的意识,是身体活动水平提高的关键。

儿童时期,意识的产生与否对动作技能的掌握,能否参与有利于健康的身体活动,能否在各种运动项目、游戏以及各民族民间舞蹈中有效地移动具有重要的作用。Seefeldt(1980)

认为,除非个体的多种基本动作技能都得到基本的发展,否则他们的动作技能水平将难以发展到“金字塔”中的高级水平——即达到运动、竞赛和舞蹈动作技能所要求的熟练度,这就是所谓的熟练障碍。他进一步提出儿童应该在童年的早期到中期这一阶段获得广泛的技能基础,之后才有可能发展到位于“金字塔”的更高级动作技能。而获得动作技能的重点是是否有参加身体活动的意识。

所以,在儿童早期阶段,主要目标是培养少年儿童参加身体活动的意识,打好牢固的动作技能基础,随着运动意识的不断增强,少年儿童就更愿意去从事身体活动,对其产生兴趣,动作技能的掌握也会更充分,也就能高效率地完成跑、跳、投等技能,会有更多的机会去享受体育活动带给他们的兴趣和欢乐。

4. 小结

少年儿童身体活动系统中,意识是主导系统运行状态的序参量,少年儿童时期运动意识的形成,在很大程度上决定了少年儿童是否能够掌握运动技能,然后积极、有效地将其运用到一生的身体活动中。从儿童时期到少年儿童时期,运动意识与身体活动系统之间一直处于密切的关系。儿童早期,培养少年儿童的运动意识是关键,增强他们的运动益处的认识能力,提高身体活动对他们的吸引力,使得他们积极参与到身体活动中去,从而减少他们玩电脑游戏等久坐行为,进一步降低肥胖率。

宣传,并且告知学生不按时间进行吃饭的严重后果,尽量督促学生在食堂进行就餐。

3.3 合理的安排作息时间

结合目前大学生时间自我管理现状分析,造成时间利用效率不高的主要原因是大学生的时间管理行为不当。因此,建议大学生养成良好的时间管理习惯,提高时间利用率。第一,大学生应充分认识到时间的重要性,在学习和生活中有较高的自我约束力,并且在限定的时期内完成学习和工作计划;第二,准确把握时间的分配比例,合理安排活动内容,做到不拖延,对已成计划的事情,即刻施行,提高学习和工作效率;第三,借鉴时间管理“四象限”法,形成切实可行的时间规划方案。从某种意义上讲,时间管理是管理时间流逝过程中发生的事件。

4. 结束语

(下转第131页)

在游泳课之前,要对学生进行良好的体能训练。在优化学生心理素质方面,可以考虑以下三点。第一,对游泳体育项目有正确的认知。游泳是一个有益于身心的体育项目,也是一种应急技能。具有游泳技术,在自然界就多了一种自我保护方法。所以,虽然游泳只是健身的一种方式,但是学会游泳受益良多。第二,对自己的运动能力有足够的信心。游泳需要有良好的身体协调能力,在游泳过程中溺水或者呛水的案例也非常多,这就让对自己运动技能缺乏信心的学生更加恐惧,从而影响了游泳学习。第三,对体育运动的意义有科学的认识。体育运动本身,不仅仅是强身健体,其对人胆识、意志力和思维方式等多方面都有积极的影响。游泳作为生活中不常见的运动方式,学生在学习过程中可以不断突破自我,增强信心,在学习的过程中也会掌握新的学习方法。在心理方面做这些引导工作,有利于学生以积极地心态来学习游泳。

③优化教材和教学方法

1. 调整游泳教材难度梯度

很多游泳教材的难度比较大,主要是因为其是对专业运动员而设计的。大学体育游泳教学中,学生的运动技能参差不齐,对很多学生来说,游泳运动而言是零起点,这就需要游泳教材的难度设置多个梯度。在实际教学中,教师要根据学生的游泳功底进行分类,游泳基础好的学生学习难度较大的教学内容,游泳基础较弱的或者零基础的学生学习难度小的教学内容。这样就能够满足所有学生的学习需要,所有学生都可以在自己的基础上循序渐进地学习游泳技能。此外,学校在开设体育游泳课之前可以做一些详细的问卷调查。就学生的游泳基础和游泳畏惧心理进行调查分析,然后根据学生的具体情况来编撰与之相适应的教材。这些调查信息最好是实名制的,可以将此作为游泳课分班的依据,也可以将学生分组进行有针对性心理辅导,或者针对大多数问题,设计出相应的游泳课心理辅导手册。

2. 夯实学生基本技能

夯实学生基本技能,要从理论和实践两个方面同时进行。理论课与实践课同时进行,可以让学生及时将理论知识运用到实际练习中,从而快速增强游泳技能。

在理论方面,教师要讲解游泳的原理和游泳的基础技能以及如何自救。学习游泳的原理可以消除学生恐惧心理,了解到身体密度和水密度近似,通过一定技巧是可以实现在水中漂浮的。学习游泳的基础技能,有利于在实践课时联想到理论,更深入地理解动作要领,最终习得游泳技能。学习如何在水中自救,既有利于学生在游泳的过程中保护好自己,又有利于学生消除恐惧心理。一般来说,恐惧心理源自于自身没有抵御外界刺激的能力,从而失去安全感。游泳理论课可以从根源上消除学生的恐惧心理,有助于学生积极下水练习,快速掌握水性。

在游泳技能方面,教师要从准备工作开始,然后细致讲解各个环节的动作要领。第一,热身。学生在游泳之前必须要做好充足的准备工作,高质量的热身活动能够促进血液循环避免入睡后冻僵,最终有利于学生会游泳。教师要强调热身运动的重要性,部分学生自认为水性好

参考文献:

- [1] 刘银. 浅析在游泳教学中如何克服心理障碍[J]. 科技视界. 2014(01).
- [2] 侯雪. 试析大学体育游泳教学中的心理问题[J]. 黑龙江科技信息. 2012(12).
- [3] 雪峰,王磊,董山强,徐海波. “乌大张”地区高校游泳教学发展现状的调查研究及对策[J]. 当代教育实践与教学研究. 2017(03).
- [4] 王倩倩. 论踩水技术在游泳初学者学习中的作用——以成年女性为例[J]. 才智. 2017(05).
- [5] 张昕. 以提升体育专业学生创业能力为导向的三位一体游泳教学改革[J]. 才智. 2017(27).

(上接第193页)

当然影响在校大学生的健康状况有很多种因素,本文由于篇幅有限只是从运动状况、饮食状况、作息时间以及不良的生活习惯等因素来进行参考文献:

- [1] 张平,杨敬研,李松哲,王莉,韩宛娜. 医学院校大学生体育锻炼现状调查分析[J]. 吉林医药学院学报. 2010(03).
- [2] 郭树榜,刘丽清. 大学生体育锻炼现状及影响因素分析[J]. 菏泽医学专科学校学报. 2010(01).
- [3] 王子昕,张级,徐锐,吴双胜,闫少芳,李凯,林晓明. 北京市大学生饮食行为与习惯的调查与分析[J]. 中国食物与营养. 2008(10).
- [4] 杨燕华,蔡乐农,史天山,金晓艳,孙朝阳. 大学生健康危险行为调查与干预对策[J]. 西安交通大学学报(社会科学版). 2008(05).
- [5] 宗占红,周建芳,夏媛媛. 大学生健康相关行为现状调查分析[J]. 中国健康教育. 2007(09).

而疏于热身运动,还有部分学生学习体育态度不端正,这都不利于其游泳运动的练习,所以教师要监督学生的热身活动。第二,换气。组织大学生手拉手围成圆圈,按哨音操作,听到哨音则深吸一口气入水,水中用嘴吐泡泡,再次听到哨音则抬头吸气,熟练后可组织水底摸宝等游戏加强换气练习。学习换气需要掌握技巧,并非所有学生都能够快速掌握要领。对此,教师要从不同的角度来分析换气的要领,力求让学生从多个角度理解如何换气,最终让学生切实掌握好换气的本领。第三,水中漂浮。可采用双手扶池边漂浮、双人水中漂浮、蹬离池底或池边漂浮等练习,练习中引入竞赛元素,以漂浮的距离长短来评判输赢,并及时予以鼓励,提升学生的自信心,消除怕水心理。此外,学生畏惧呛水的心理可以理解,在漂浮的练习过程中学生身体放松非常重要,这就为学生营造良好的安全感。教师要站在学生身边,时刻准备着帮助学生。或者教师对班级水性较好的学生进行培训,教会这些同学如何帮助和保护落水的学生。

3. 开展各种水上趣味竞技活动

大学体育游泳教学可以组织各种水上趣味竞技活动,学生可以穿着救生衣或者游泳圈参与活动。在这种趣味竞技活动中,在竞争意识的作用下,学生的注意力集中在比赛上,而不是自身感受上,这种注意力迁移有利于学生快速适应泳池中的水环境。开展水上趣味竞技活动的目的是让学生熟悉水性,打破在水中运动的紧张感和畏惧心理。水上趣味竞技活动组织过程中,要注意以下几点。第一,要做好各种安全工作。尽管有救生员、救生衣和游泳圈,但是水上运动还是存在一定的危险,所以要重视安全工作。如果水上趣味竞技活动出现安全问题,则学生的游泳畏惧心理会更加严重。第二,参与活动遵循自愿原则。喜欢水上运动的学生积极参与其中,享受其中的乐趣,趣味竞技活动的效果会更好。这种氛围会吸引不会水或者有畏惧心理的学生跃跃欲试,学生这种主动下水参与活动的意识有助于弱化其畏惧心理,为后续的游泳学习奠定基础。

2. 结语

综上所述,大学体育游泳教学要对学生游泳课上的恐惧心理问题进行研究,细致分析导致学生恐惧心理的原因,针对这些原因采用有效的方法进行改善以解决问题。改善外界环境是从客观上为学生提供一个更完备的游泳环境,有利于学生快速适应环境。但是,改善外界环境需要较高的经费。提升学生的体能和心理素质,是以学生为主体,提升学生的综合能力,为游泳课学习做好铺垫。然而,体能训练和心理素质优化不是一蹴而就的,很难在游泳课之前快速培训出来。优化教材和教学方法是充分发挥教师的主动作用,将整个教学过程和教学所用材料进行改良,从而解决学生游泳过程中的心理问题,最终有利于学生会游泳技能。总之,为了提升大学游泳教学质量,就要解决学生游泳过程中的恐惧问题。所以,要从游泳环境、学生自身体能和心理素质,以及教学方法和教材等多个方面共同努力。

行分析。当然当学生的健康状态也不仅仅是学生身体状况,也还需要包括在校大学生的心理健康,而这些为后续研究者提供了一个新的研究视角和课题。