

# 体育生活方式影响下的大学生身体素质特征

王晓楠, 杨 光

(沈阳师范大学 体育科学学院, 辽宁 沈阳 110034)

**摘 要:**为探讨不同体育生活方式影响下大学生身体素质特征,采用文献资料法、问卷调查法、测量法及数理统计法,对沈阳市1 080名在校大学生进行调查与测试。结果显示,大学生体育生活方式不良率约占总体的70.91%,且女生比例偏高,身体素质状况不佳(各项平均得分低于60)。其中,男生引体向上、女生50 m跑分值最低。此外,良好的体育生活方式与男生立定跳远、坐位体前屈、1 000 m跑,女生仰卧起坐、800 m跑存在显著相关;而其余指标受不良的生活方式、校园体育运动强度的弱化和自身薄弱的体育锻炼意识等多重因素影响,导致差异不明显。可见,养成良好的体育生活方式,将更有利于身体素质的改善。

**关键词:**体育生活方式;身体素质;影响;特征

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)05-0076-04

## Physical Characteristics of College Students under the Influence of Lifestyle Sport

WANG Xiao-nan, YANG Guang

(College of Sports Science, Shenyang Normal University, Shenyang 110034, China)

**Abstract:** In order to investigate the physical characteristics under the influence of different lifestyles, this paper adopts these methods of literature data, questionnaires, measurement and mathematical statistics to have an investigation and a test on 1 080 college students in Shenyang. The result shows that the defective rate of students' sports lifestyles is about 70.91%. Especially the girls get poor physical condition (the average scores are less than 60). Among them, the pull-up of boys is the lowest, and so is the 50 meters race of girls. In addition, for boys, the good sports lifestyle is significant related to standing jump, sit and reach, 1000 meters race. For the girls, it is related to sit-ups and 800m race. While the else indexes are influenced by poor lifestyles, sports intensity and weak consciousness of sports exercise. Therefore, it leads to invisible difference. All in all, it is significant for developing students' physical health to have a fine sports lifestyle.

**Key words:** sports lifestyle; physical fitness; influence; characteristic

据2010年教育部关于学生体质的调查结果显示,大学生身体素质已严重下滑。身体素质是体质的重要组成部分,其好坏与后天的体育行为习惯、锻炼态度关系密切。体育生活方式作为一种积极向上,主动锻炼以维护身体健康的生活方式,其价值就在于调整人们的生活行为引导人们自觉养成经常锻炼的习惯<sup>[1]</sup>。因此,良好的体育生活方式,能否有效提高大学生身体素质,是值得认真思考和深入研究的问题。本文通过对不同体育生活方式影响下大学生身体素质特征进行分析与讨论,旨在引导大学生养成良好体育生活方式、提高身体素质提供参考依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文以高等院校在校大学生为研究对象,样本选取沈阳市师范类高校四年制本科生(非体育专业),共发放问卷1 080份,回收1 014份,剔除无效问卷48份,共计有效问卷966份,有效回收率为95.26%。其中,男生492人,女生474人。年龄区间在18~23岁,平均年龄为 $20.70 \pm 1.21$ 岁。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 问卷调查法

体育生活方式采用苗大培编制的体育生活方式

调查问卷,内容包括体育意识、体育行为、体育特征、体育效益四个维度<sup>[1]</sup>。根据调查对象的选项赋予分值,每一个题目 0~4 分,通过得分将其分为良好组和不良组,从中得出二者比例并分析与各项身体素质的对应关系,问卷的信、效度检测符合调研要求。

1.2.2 测量法

根据教育部 2013 年关于体质健康标准测试的最新要求,对被试者身体素质各项指标进行测试。具体内容如下:握力、坐位体前屈、引体向上(男)、1 min 仰卧起坐(女)、立定跳远、50 m、800 m(女)、1 000 m(男)跑。

1.2.3 数理统计法

采用 SPSS19.0 统计软件进行处理与分析,组间

采用非参数检验对体育生活方式影响下的身体素质特征进行比较,计量资料以 Mean ± SD 表示。其中, $P < 0.05$  表示组间具有差异性。

2 研究结果

2.1 体育生活方式影响下的男生身体素质特征

研究结果显示,男生体育生活方式良好率为 34.76%,其良好程度与立定跳远、坐位体前屈、1 000 m 跑趋势相同( $P < 0.05$ ),且在立定跳远中差异更为显著( $P < 0.01$ )。此外,按照大学生评分标准(低于 60 分为不及格),体育生活方式良好组除坐位体前屈外,其余得分均在不及格范围内(见表 1)。

表 1 不同体育生活方式影响下与身体素质各指标比较结果一览表(男子组)

男生	良好组( $n = 171$ )	不良组( $n = 321$ )	$Z$	$P$
握力(score)	59.20 ± 25.97	60.11 ± 27.28	-0.687	0.492
50 m 跑(score)	56.87 ± 28.95	53.44 ± 28.70	-1.327	0.184
立定跳远(score)	57.25 ± 27.56	51.18 ± 28.40	-2.613	0.009
引体向上(score)	23.44 ± 25.67	18.65 ± 22.80	-1.835	0.066
坐位体前屈(score)	64.70 ± 18.72	61.82 ± 18.54	-2.108	0.035
1 000 m 跑(score)	58.98 ± 28.81	52.18 ± 29.93	-2.479	0.013

2.2 体育生活方式影响下的女生身体素质特征

表 2 可见,体育生活方式良好率为 23.2%。身体素质良好组得分虽高于不良组,但均未达及格水平(分值分别为 52.06 ± 23.64、47.95 ± 24.86),且 50 m

跑分值最低。进一步分析比较得出,体育生活方式良好组较不良组在仰卧起坐、800 m 跑两项指标中呈现显著差异( $P < 0.05$ ),其他指标虽优于不良组但不具统计学意义。

表 2 不同体育生活方式影响下与身体素质各指标比较结果一览表(女子组)

男生	良好组( $n = 110$ )	不良组( $n = 364$ )	$Z$	$P$
握力(score)	52.37 ± 28.31	56.54 ± 27.79	-1.568	0.117
50 m 跑(score)	20.23 ± 26.65	15.00 ± 23.20	-1.950	0.051
立定跳远(score)	55.64 ± 24.01	54.63 ± 23.11	-1.120	0.263
仰卧起坐(score)	48.79 ± 26.48	41.09 ± 27.83	-2.698	0.007
坐位体前屈(score)	74.07 ± 12.02	69.79 ± 18.29	-1.462	0.144
800 m 跑(score)	61.26 ± 24.35	50.66 ± 28.95	-3.525	0.000

### 3 讨论

#### 3.1 大学生身体素质现状分析

身体素质由力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等素质组成。根据《国家学生体质健康标准》,将大学生测试成绩具体划分为:不及格(60 分以下),及格(60~74 分),良好(75~84 分),优秀(85~100 分)。本研究结果显示,除坐位体前屈外,其余项目得分均在不及格范围内,普遍处于《国家体质健康标准》的较低水平。可能的原因在于现代便捷的交通工具、薄弱的科学健身意识和网络购物模式的兴起,造成学生体力活动减少,促使不良的生活方式的形成,进而导致身体素质的降低。此外,因性别差异,男女生测试项目最低分值分别是引体向上、50 m 跑。

引体向上是以自身力量克服自身重量的悬垂力量练习,大学生体测是以动作规格完成的次数来计算成绩,做的多则成绩好。此项目能反映被测者的力量耐力,而力量耐力水平的高低主要取决于最大力量,男生引体向上分值的降低不仅与力量训练不足有关,也与高考体育测试项目关系密切。已有研究显示,体育考试会促进学生养成良好的体育锻炼习惯。然而,2015 年 7 月前,引体向上一直是高考体育考试的选测项目,可与掷实心球二选一。近几年,选测掷实心球的学生急剧增多,原因在于引体向上必须经过一段较长时间的专门训练,短时间内无法速成,而掷实心球在短时间内虽无法让学生得满分,但大部分都能达到及格以上水平<sup>[2]</sup>。由于当前选测引体向上人数的减少,引起学生对手部、上肢、肩带力量的轻视,且 20 岁以前是男生提高力量的黄金阶段。因此,在最佳的年龄忽视对力量耐力的培养,是导致大学生引体向上得分偏低的重要原因。与男生不同,女生在 50 m 跑中分值最低,说明当前女大学生速度素质下降严重。然而,影响速度素质的因素有很多,除了与人体形态结构神经活动的灵活性、肌肉快速收缩的能力等因素有关外,另一个则是力量的发展水平<sup>[3]</sup>。表 2 显示,女生握力、立定跳远、仰卧起坐分值的低下,反映出上肢、下肢和腰腹力量的减弱、进而造成 50 m 跑成绩的不佳。

#### 3.2 体育生活方式影响下身体素质的比较

体育生活方式作为生活方式的重要组成部分,是指在一定社会客观条件制约下,社会中的个人、群体或全体成员为一定的价值观所指导的、满足多层次需

要的全部体育活动的稳定形式和行为特征,而良好的体育生活方式是健康生活方式的一部分,对促进大学生终身体育意识的培养和身心协调发展都将有重要的意义<sup>[4,5]</sup>。本研究结果显示,男生体育生活方式虽优于女生,但良好率仅为 34.76%,说明体育生活方式在大学生群体中已呈现不良趋势。然而,影响大学生体育生活方式的因素有很多,除现代生活方式的变化、学校体育环境的影响外,学生自身的体育意识、锻炼态度、克服疲劳能力等因素对体育生活方式也有重要作用<sup>[6,7]</sup>。

进一步分析比较得出,大学生均在反映耐力素质的项目中差异显著(见表 1、2)。其原因是对于普通大学生而言,女 800 m、男 1 000 m 跑运动强度较大,多数学生在耐力跑过程中会出现呼吸困难、四肢乏力、体力分配不均、难以继续跑的感觉。而拥有良好体育生活方式的学生从事体育运动的时间、频率、强度逐渐形成规律,使其克服疲劳能力也逐渐增强<sup>[8]</sup>,这是耐力性项目存在显著性的主要原因。且男生除 1 000 m 外,立定跳远、坐位体前屈也呈现相同趋势( $P < 0.05$ ),握力、50 m 跑、引体向上不具有统计学意义。造成 50 m 跑无差异的原因是男生在运动中易选择强度大、对抗性强的项目(如篮球)。此类项目多以曲线运动为主,而 50 m 跑是典型的直线运动,学生在参与运动过程中缺乏对直线性运动能力的培养<sup>[9]</sup>。因此,即使有良好体育生活方式的学生也不能完全抵消上述因素对其的影响。

社会生活环境是影响大学生体育生活方式的首要原因,体育生活的环境条件、亲朋之间的相互影响等因素对体育生活方式的形成有着重要影响<sup>[10]</sup>。近年来,随着校园体育文化的快速发展,新兴运动项目的广泛传播。相比趣味性低、危险性高的传统运动项目(如单、双杠),学生更易选择趣味性强、简单易学的新兴运动项目(如轮滑、体育舞蹈)。而单双杠作为增强前臂力量的有效手段、是反映握力大小的重要指标。由于受当前校园体育环境的影响,学生参与单双杠人数逐渐减少、引起握力素质的普遍不佳,进而使体育生活方式对其作用不明显。此外,因调查对象为师范类高校学生,男女比例不均、男生较少。而多数学生引体向上成绩又偏低、所以未呈现相关性。较比男生,女生除 800 m 跑外,仅有仰卧起坐与体育生活方式存在显著性,其余均无相关性( $P > 0.05$ )(见表 2),但这并不能说明二者无关联,研究结果可见,大学生体育生活方式良好率仅为 29.09%,身体素质

平均得分为  $50.92 \pm 23.40$ , 均呈现不良趋势。从侧面反映出, 随着体育生活方式的异化, 身体素质状况也每况愈下, 二者存在正相关关系。

## 4 结论

大学生体育生活方式不良率为 70.91%, 且女生比例偏高; 而身体素质平均得分均在 60 分以下, 其中男生引体向上、女生 50 m 跑分值最低。进一步研究证实, 良好的体育生活方式与男生立定跳远、坐位体前屈、1 000 m 跑, 女生仰卧起坐、800 m 跑呈显著正向关系; 而其余指标受不良生活方式、校园体育运动强度弱化、运动不足等因素影响导致差异不明显。说明, 养成良好的体育生活方式, 将更有利于身体素质的改善。

## 参考文献

- [1] 苗大培. 论体育生活方式[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004: 21-23.
- [2] 曾嵘, 余俊, 张沛. 引体向上很多人不敢选[N]. 江淮晨报,

2011-04-27(5).

- [3] 刘晔, 郑晓鸿. 体能训练基本理论与实用方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2011: 9.
- [4] 苗大培. 论体育生活方式[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004: 90.
- [5] 朱东华. 普通高校在校大学生体育生活方式现状及其成因分析[J]. 辽宁体育科技, 2014, 36(6): 111-114.
- [6] 杨双燕. 大学生体育生活方式养成的影响因素及其对策研究[J]. 南京工业职业技术学院学报, 2014, 14(1): 88-91.
- [7] 姚远, 孟莉, 杨光. 体育生活方式差异下的大学生体质特征[J]. 沈阳师范大学学报: 社会科学版, 2013, 38(4): 112-115.
- [8] 孟莉. 大学生体育生活方式与体质相关性研究[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2013.
- [9] 李倩茹, 杨光. 锻炼行为习惯差异下的大学生身体素质研究[J]. 军事体育学报, 2014, 33(33): 94-97.
- [10] 李燕, 郑秀星, 任佳. 大学生体育生活方式探究[J]. 甘肃联合大学学报: 自然科学版, 2010(24): 82-84.

[责任编辑 魏 宁]