

淮南师范学院大学生体质健康现状调查与对策研究

——以2010级非体育专业学生为例

李兰芳

(淮南师范学院 体育学院,安徽 淮南 232001)

【摘要】通过分析淮南师范学院2010级非体育专业在校大学生,一、二和三年级三年期间参加的体质健康测试数据和成绩,发现大学生体质健康水平较差。对此分析原因,并且有针对性的提出进一步提高大学生身体素质的对策及科学的锻炼方法,以求对学生健康发展有所裨益,为改善淮南师院大学生身体健康状况提供科学依据。

【关键词】大学生;体质健康测试;分析;对策研究

【中图分类号】G804.49 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)03-0126-04

引言

2007年4月,国家印发了《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》),并在当年新学期各级各类学校全面实施。安徽省教委成立了安徽省《标准》数据管理中心,学校积极响应上级政策,由学校体育学院全权负责开展体质测试的工作。测试结果在确保数据真实性的基础上,及时进行数据的汇总和上报国家教育部。由此可见,从国家到地方都是越来越重视对学生体质的监测监控工作,本研究就是在这样大的背景之下实施的。本文以淮南师范学院为个案进行研究,为改善淮南师院大学生身体健康状况提供科学依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

淮南师范学院2010级非体育专业在校大学生,共3194人,其中男生1313人,占测试总人数41%;女生1881人,占测试总人数的59%。选其在大学一、二和三年级三年期间参加的体质健康测试的数据和成绩进行研究。

1.2 研究方法

文献资料法、数理统计、法访谈法和测验法

2 结果与分析

体质测试项目有:身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈、立定跳远和台阶试验。

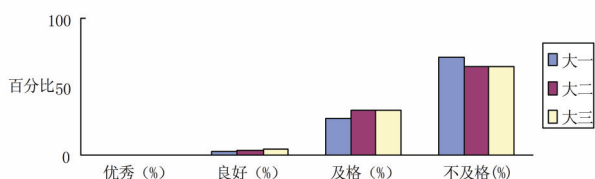


图1 2010级学生三年来总成绩等级变化图

表1 淮南师范学院2010级学生体质测试总成绩表

年级	性别	人数	平均成绩	优秀 (%)	良好 (%)	及格 (%)	不及格 (%)
大一	男	1313	49.1	0(0)	21(1.6)	249(19.0)	1043(79.4)
	女	1881	55.5	0(0)	56(3.0)	582(30.9)	1243(66.1)
合计		3194	53.0	0(0)	77(2.4)	841(26.3)	2276(71.3)
大二	男	1313	51.3	1(0.1)	29(2.2)	344(26.2)	939(71.5)
	女	1881	57.9	4(0.2)	79(4.2)	694(36.9)	1104(58.7)
合计		3194	55.3	5(0.2)	108(3.4)	1038(32.5)	2043(64.0)
大三	男	1313	52.0	0	48(3.7)	341(26.0)	924(70.4)
	女	1881	57.3	0	66(3.5)	683(36.3)	1132(60.2)
合计		3194	55.1	0	114(3.6)	1024(32.1)	2056(64.4)

由表1的数据得到:从大一到大三平均成绩总体看,男女生体质测试的平均成绩都是不及格。从性别方面看,三年来女生平均成绩均大于当年男生平均值,同时三年来男生不及格率均大于女生的不及格率,即女生合格率始终大于男生的合格率。从图1可以明显看出总成绩等级并不成正态分布,三年来优秀率几乎为零,从大一到大三良好率、及格率虽然都有所提高,但增长幅度不大,良好率不超过4%、及格率不超过33%;不及格率三年来有所减低,但最多也只是降低6.9个百分点,幅度不大。结果表明淮南师范学院2010级学生在新生入学时身体素质总体来讲不理想。三年来2010级学生的身体素质情况虽然有所增长,但增长幅度很小,学生的身体素质急需进一步得到提高。

2.1 男女生身高、体重项目的数据分析与总结

从表2中性别上来看,2010年入学时男生营养不良占男生总数的5.6%,营养不良的女生占女生总数的3.4%;正常体重男生占男生总数的42.7%,正常体重的女生占女生总数的47.6%,入学时女生的正

收稿日期:2014-05-11

作者简介:李兰芳(1980-),女,河北沧州人,硕士,助教,主要从事体育教学研究。

表2 淮南师范学院2010级学生身高、体重类项目测试结果(此项满分10分)

年级	性别	人数	营养不良 (%)	较轻体重 (%)	正常体重 (%)	超重 (%)	肥胖 (%)
大一	男	1313	74(5.6)	390(29.7)	561(42.7)	76(5.8)	212(16.1)
成绩	女	1881	64(3.4)	723(38.4)	895(47.6)	105(5.6)	94(5.0)
	合计	3194	138(4.3)	1113(35.1)	1456(45.6)	181(5.7)	306(9.3)
大二	男	1313	73(5.6)	393(29.9)	552(42.0)	97(7.4)	198(15.1)
成绩	女	1881	94(5.0)	786(41.8)	862(45.8)	71(3.8)	68(3.6)
	合计	3194	167(5.2)	1179(36.9)	1414(44.3)	168(5.3)	266(8.3)
大三	男	1313	82(6.2)	348(26.5)	507(38.6)	110(8.4)	266(20.3)
成绩	女	1881	143(7.6)	860(45.7)	789(41.9)	48(2.6)	41(2.2)
	合计	3194	225(7.0)	1208(37.8)	1296(40.6)	158(4.9)	307(9.6)

常体重的比例比男生正常体重比例要高4.9个百分点。体重较轻的男生占29.7%，女生占38.4%；超重数据显示男生占5.8%，女生占5.6%；肥胖数据显示男生占16.1%，女生占5.0%。男女在体重较轻数据和肥胖数据这两方面差异较大，体重较轻的比例女生比男生高8.7个百分点、肥胖数据比例男生比女生高出11.1个百分点。从大一到大三男女生在各等级百分比方面的变化不大。女生三年来在营养不良、较轻体重两方面最大增幅分别为4.2和7.3个百分点；在正常体重、超重和肥胖三方面最大降幅分别为5.7、3.0和2.8个百分点。

图2中可明显看出，从大一到大三各等级变化情况不明显，但正常体重项目在三年来所占比例始终没有超过50%。这些数据说明身高、体重项目的测试结果不理想，体重偏轻情况严重。

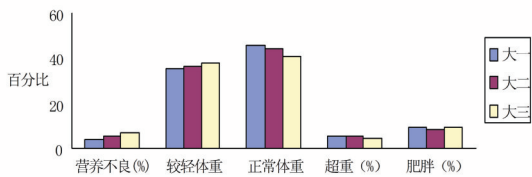


图2 2010级学生三年来身高、体重项目等级变化图
2.2 男女生肺活量项目的数据分析与总结

从表3中肺活量的均值看，三年来均值略微增加，但最高分不超过9分(满分20分)，可以看出2010级学生的肺活量成绩三年来都不理想。从性别上看男女肺活量差别不大，其中女生三年来肺活量成绩的及格及以上的学生的百分比逐年小幅增加，最大增幅10.9个百分点。男生肺活量成绩的及格及以上学生比例时大时小，大二时比大一时及格及以上学生比例减少6.8%，大三时比大一时及格及以上学生比例增加16.2%。

从图3可以看出，淮南师范学院2010级非体育

表3 淮南师范学院2010级学生肺活量成绩均值及等级

年级	性别	人数	肺活量均值 (满分20)	优秀 (%)	良好 (%)	及格 (%)	不及格 (%)
大一	男	1313	6.8	11(0.8)	54(4.1)	362(27.6)	886(67.5)
成绩	女	1881	6.5	13(0.7)	56(3.0)	463(24.6)	1349(71.7)
	合计	3194	6.6	24(0.8)	110(3.4)	825(25.8)	2235(70.0)
大二	男	1313	6.2	11(0.8)	35(2.7)	291(22.2)	976(74.3)
成绩	女	1881	7.4	30(1.6)	90(4.8)	544(28.9)	1217(64.7)
	合计	3194	6.8	41(1.3)	125(3.9)	835(26.1)	2193(68.7)
大三	男	1313	8.7	19(1.4)	109(8.3)	512(39.0)	673(51.3)
成绩	女	1881	8.7	26(1.4)	179(9.5)	720(38.3)	956(50.8)
	合计	3194	8.7	45(1.4)	288(9.0)	1232(38.6)	1629(51.0)

专业在校大学生在肺活量测试项目中三年来优秀率不超过2%，良好率最好不超过10%，及格率不超过40%。三年来在良好、及格等级两方面持续增长显著，最大增幅分别为5.6和12.8个百分点。但三年来及格及以上最好成绩的比例为59%，还不足60%。总体来讲学生的心肺功能较差，说明他们体育锻炼的持续时间和强度不够，需要加强耐力素质方面的训练。

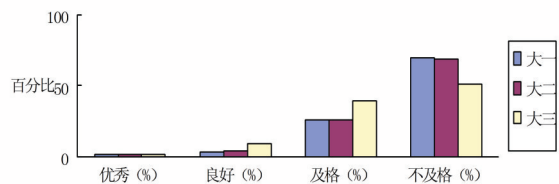


图3 2010级学生三年来肺活量成绩及等级变化图
2.3 男女生台阶实验项目的数据分析与总结

表4 淮南师范学院2010级学生耐力类成绩均值及等级

年级	性别	人数	台阶试验均值 (满分30)	优秀 (%)	良好 (%)	及格 (%)	不及格 (%)
大一	男	1313	17.4	67(5.1)	309(23.5)	519(39.5)	418(31.8)
成绩	女	1881	21.8	245(13.0)	715(38.0)	816(43.4)	105(5.6)
	合计	3194	20.1	312(10.0)	1024(32.1)	1335(41.8)	523(16.4)
大二	男	1313	17.5	51(3.9)	357(27.2)	513(39.1)	392(30.0)
成绩	女	1881	21.3	224(11.9)	658(35.0)	854(45.4)	145(7.7)
	合计	3194	19.8	275(8.6)	1015(31.8)	1367(42.8)	537(16.8)
大三	男	1313	16.7	64(4.9)	305(23.2)	510(38.8)	434(33.1)
成绩	女	1881	21.1	191(10.2)	652(34.7)	892(47.4)	146(7.8)
	合计	3194	19.3	255(8.0)	957(30.0)	1402(43.9)	580(18.2)

由表4可以看出，淮南师范学院2010级学生三年来耐力类项目测试即台阶试验均值在20分左右(满分30分)；2010年入学时及格及以上学生比例为83.6%，大二时及格及以上学生比例为83.2%，大三

时及格及以上学生比例为 81.8%，得到台阶试验项目成绩及格及以上学生比例三年来逐年小幅减少，但总体成绩不错。从性别上看，三年来女生的台阶试验成绩一直优于男生、差异明显。

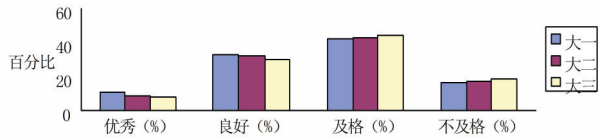


图4 2010级学生三年来台阶实验测试成绩及等级变化图

从图4中可以看出三年来2010级学生台阶试验成绩变化不大、各等级的比例变化幅度很小，优秀和良好等级三年来逐年降低最大降幅分别为2和2.1个百分点；及格和不及格等级三年来逐年提高最大增幅分别为2.1和1.8个百分点。成绩等级主要集中在良好和及格两个等级上。

2.4 男女生立定跳远的数据分析与总结

表5 淮南师范学院2010级学生速度、灵巧类项目成绩均值及等级

年级	性别	人数	立定跳远均值(满分20)	优秀 (%)	良好 (%)	及格 (%)	不及格 (%)
大一	男	1313	4.4	4(0.3)	36(2.7)	262(20.0)	1011(77.0)
成绩	女	1881	4.3	8(0.4)	28(1.5)	312(16.6)	1533(81.5)
合计		3194	4.4	12(0.4)	64(2.0)	574(18.0)	2544(79.6)
大二	男	1313	6.5	12(0.9)	60(4.6)	411(31.3)	830(63.2)
成绩	女	1881	4.9	33(1.8)	44(2.3)	358(19.0)	1446(76.9)
合计		3194	5.5	45(1.4)	104(3.3)	769(24.1)	2276(71.3)
大三	男	1313	5.1	13(1.0)	43(3.3)	289(22.0)	968(73.7)
成绩	女	1881	3.4	4(0.2)	30(1.6)	260(13.8)	1587(84.4)
合计		3194	4.2	17(0.5)	73(2.3)	549(17.2)	2555(80.0)

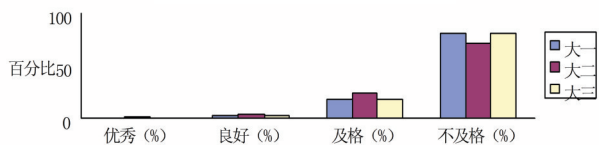


图5 2010级学生三年来立定跳远成绩及等级变化图

由表5可看出2010级学生三年来立定跳远项目成绩男女生成绩均值都不超过7分(满分20)；不分男女综合来看，三年来立定跳远项目成绩不及格的学生比例都在70%以上，最高可达80.0%，可以说速度、灵巧类项目三年来一直不理想。从性别上来看，男生成绩比女生稍微好一点，但总体男女立定跳远项目成绩不理想。

图5可以很直观的看出三年来立定跳远项目成绩等级优秀率不超过2%，三年来良好率不超过4%，

最高为大二时的3.3%；三年来及格率最高是大二时的24.1%，成绩等级主要集中在不及格的等级上。

2.5 男生握力、女生坐位体前屈的数据分析与总结

表6 淮南师范学院2010级学生柔韧、力量类项目成绩均值及等级(女生——坐位体前屈,男生——握力)。

年级	性别	人数	柔韧、力量类均值(满分20)	优秀 (%)	良好 (%)	及格 (%)	不及格 (%)
大一	男	1313	12.9	45(3.4)	345(26.3)	751(57.2)	172(13.1)
成绩	女	1881	15.0	404(21.5)	1131(60.1)	179(9.5)	167(8.9)
合计		3194	14.2	449(14.1)	1476(46.2)	930(29.1)	339(10.6)
大二	男	1313	13.7	90(6.9)	461(35.1)	649(49.4)	113(8.6)
成绩	女	1881	16.6	545(29.0)	1206(64.1)	111(5.9)	19(1.0)
合计		3194	15.5	635(19.9)	1667(52.2)	760(23.8)	132(4.1)
大三	男	1313	14.2	118(9.0)	484(36.9)	627(47.8)	84(6.4)
成绩	女	1881	16.2	535(28.4)	1104(58.7)	205(10.9)	37(2.0)
合计		3194	15.5	653(20.4)	1588(49.7)	832(26.0)	121(3.8)

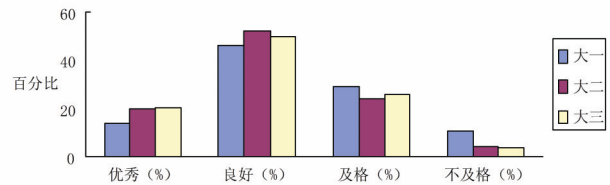


图6 2010级学生三年来柔韧、力量类项目成绩及等级变化图

从表6可以看到不论男女还是综合均值都12分以上(满分20)最低是大一男生的12.9分，最高是大二女生的16.6分。从性别上看三年来男生柔韧、力量类项目成绩等级始终集中在及格等级上，最高比例是大一时的57.2%、最低比例是大三时的47.8%；同时三年来男生该成绩等级及格和不及格学生比例在逐年小幅减低，而女生柔韧、力量类项目成绩等级始终集中在良好等级上；同时三年来女生优秀率和不及格率变化较大，女生的优秀率在进一步增大。图6可看出，三年来及格及以上等级占主导地位，其中重要集中在良好的等级上，且不及格率在逐年的进一步缩小、优秀率逐年小幅提高、良好和及格等级变化不大。说明柔韧、力量类项目总体成绩较好，其中女生较之男生要好。

3 影响大学生体质健康状况的原因分析

导致学生体质健康较差的主要因素当属学生个人因素，不良的生活习惯是导致他们体质健康下降的重要原因，其中包括不合理的作息习惯和饮食习惯。偏食、暴饮暴食、盲目减肥以及缺乏正确的

营养卫生知识,导致学生的营养结构严重失衡,部分学生有抽烟和酗酒的不良习惯,同时课余时间大多数学生选择上网聊天、玩游戏,很少有人参加体育锻炼。校园体育文化氛围的缺乏,不能充分调动学生参与体育锻炼的积极性,这也是导致其体质下降的原因之一。

4 结论与建议

4.1 结论

淮南师范学院2010级大学生大一到大三体质测试结果显示淮南师范学院学生体质健康水平较差,主要表现在总分合格率较低、体重偏轻情况严重、肺活量较差及立定跳远项目成绩不理想等。其中台阶试验和柔韧、力量类项目成绩相对较好,但优秀率不高。三年来体质健康状况有所好转,但变化幅度较小。从性别上看,女生体质健康状况总体水平优于男生,但女生体质健康水平与《标准》相比还是较差。

4.2 建议

4.2.1 通过开展宣传教育、组织体育活动等方式,树立体育锻炼的意识

学校及各系、院部门可以通过板牌、板报、网络等载体大力宣传体育锻炼的重要性,积极组织校运会、系部运动会、蓝排足等球类比赛,培养学生参与

体育锻炼的兴趣和积极性,制造一种浓厚的校园体育文化氛围,从而形成良好的体育锻炼的习惯。

4.2.2 加大体育经费投入,加强体育场馆建设和管理

体育运动场地和体育设施在学生的课外体育锻炼中起着桥梁和纽带的作用;学生在课堂上学习的体育知识只有通过运动场地中才能够实现。因此要加大体育场馆设施经费投入、加强管理、改善教学环境和学生体育锻炼环境,使更多的学生参与到体育活动中来,增强其体质健康。

4.2.3 实现体育教学与体质测试有机结合

体育教师对测试的结果进行必要的分析,建立切实可行的体育教学与体质健康课程体系,处理好身体健康与运动素质的关系,实现体育教学与体质测试有机结合。并在今后的体育课、课外活动及俱乐部活动中给予专业性的指导,以便学生得到全面的身体锻炼。

4.2.4 积极推进制度方面的建设

学校应制定科学的生活作息制度并严格执行,积极引导树立树立正确的健康价值观,使其正确认识身体健康与知识、工作、生活、学习的关系,养成良好的个人生活习惯,做到平衡膳食、合理营养,不挑食、偏食、暴饮暴食、不抽烟、不酗酒等。

注释及参考文献:

- [1] 龚莉.大学生高低年级体质测试成绩的评析[J].内江科技报,2010(12):76-76.
- [2] 於振朋,闻先涛.大学生体质健康状况及干预对策的研究[J].鞍山师范学院学报,2010,12(6):93-96.
- [3] 吴永忠.贵阳医学院女大学生体质现状分析[J].贵州体育科技报,2011,3(1):59-61.
- [4] 赵泰安.陕西省民办高校本专科大学生体质健康比较分析[J].中小企业管理与科技报,2011(1) 166.
- [5] 姜山.鞍山市大学生体质健康现状调查与对策研究[J].鞍山师范学院学报,2010(10):75-77.
- [6] 赵立刚.提高大学生体质健康水平的对策研究[J].沈阳工业大学学报,2011(6):239-240.

Investigation and Analysis on the Physical Health of College Students in Huainan Normal University

——Take 2010 Non Sports Professional Students as an Example

LI Lan-fang

(Physical Education College, Huainan Normal University, Huainan, Anhui 232001)

Abstract: Through the analysis of the Huainan Normal University 2010 non professional sports college students, the physique health test data and results from the one or two and the third grade during the three years show that college students' physical health level is poor. The paper analyzes reasons and puts forward the improving countermeasures and scientific training methods of physical fitness of college students, in order to benefit the healthy development of students so as to provide scientific evidence for improving the health of Huainan Normal University's students

Keywords: college students; physique health test; analysis; countermeasure research