

对我校大学生体质健康状况的测试与分析

刘志刚, 李代勇, 韩勇

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

【摘要】根据《学生体质健康标准》实施办法的规定,对我校2004、2005级大学生进行体质健康测试,得到其体质健康的总体水平指标,并以期通过对这些测试数据的分析,了解大学生的体质健康状况,提出与此相适应的体育教学改进建议。

【关键词】大学生; 体质健康状况; 体育教学; 建议

【中图分类号】G804.49 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2006)03-0123-04

大学时期是青少年生长发育转到成人阶段的重要时期,处于青春后期;也是学校体育教育的最后阶段。在此期间,体育锻炼、营养状况等是影响他们的体格发育的重要因素。了解大学生的体质状况,研究他们体质的特点和规律,是各级教育行政部门和学校体育卫生工作者的责任。根据我校04、05级大学生体质健康状况的调查统计结果进行对比分析,力求揭示我校大学生体质的发展趋势,为今后进一步改进和提高我校大学生的体质健康状况提供理论依据,并对我校体育教学工作提出新的要求。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象 我校04级、05级注册在校大学生9966人,其中男生5315人,女生4651人。

1.2 研究方法 根据《学生体质健康标准》中规定的相关项目,学校由体育系成立专门的学生体质健康测试组,于2005年10月~2006年7月分别在我校东、南、北三个校区利用双休日,对04、05级学生进行集中测试。测试时,均严格按照《学生体质健康标准》一书的测试要求进行。用南京慧聪康体体质健康测试仪进行测试,并用教育部体育卫生艺术司

监制的《学生体质健康标准智能服务系统》软件进行测试数据的采集和分析。

2 结果与分析

《学生体质健康标准》的贯彻实施,强调学生身体正常生长、发育,促进身体形态机能的全面协调发展,促进身体健康素质的全面提高,根据这一要求我们选择了身高标准体重、肺活量体重指数、台阶实验、立定跳远、坐位体前屈等五项指标进行测试、统计和分析。

2.1 04、05级大学生身高、体重指标测试结果分析

身高、体重测量能够直接反映学生生长发育水平,评价大学生的身体均匀程度和营养状况的指标。从身高标准体重总体评价(见表1)来看,04、05级男女大学生较低体重的比率较大,男生占到了2/3以上,女生也接近1/2;超重和肥胖的男、女大学生还占有一定的比例;营养不良的学生的比例还偏高。大学生营养状况的好坏直接影响着他们的身体形态均匀程度,我们可以确定学生身体的肥胖、超重和较轻体重与他们的饮食营养和平时的锻炼习惯有直接的关系。

表1 身高标准体重总体评价表

总体评价	男生				女生			
	2004级		2005级		2004级		2005级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%

收稿日期:2006-09-03

作者简介:刘志刚(1965-),男,副教授,主要从事体育教学和研究。

营养不良	173	6.62	161	7.47	221	9.80	171	7.24
较低体重	1449	55.45	1615	74.98	1008	44.72	1107	46.89
正常体重	884	33.84	682	31.66	957	42.46	985	41.72
超重	73	2.79	59	2.74	43	1.91	56	2.37
肥胖	34	1.30	137	6.35	25	1.11	42	1.78
实测人数	2613		2154		2254		2361	

2.2 04、05 级大学生肺活量体重指数测试的结果分析

肺活量体重指数（肺活量体重指数 = 肺活量 / 体重）则是评价人体呼吸系统机能状况的常用指标，它在一定程度上排除了因身材的不同而对肺活量绝对值所产生的影响；它能比较综合反映胸廓的发育程度、肺的用力呼吸能力、呼吸肌的强弱和全身体育锻炼水平。从学生肺活量体重指数统计结果（见表

2）可以看出男生良好以上者占到了男生总人数的 2/3，女生也 1/2 以上，说明 04、05 级大多数男、女学生的呼吸系统机能较为理想，男生良好以上的比例比女生高，其主要原因是男生平时比女生更爱参加体育活动引起的；男生不及格者还占有一定比例，女生不及格者要多于男生，两个年级均超过了 10%，可以看出女生在呼吸系统机能方面，还需进一步的提高，还需加强有氧耐力的练习。

表 2 肺活量体重指数总体评价表

总体评价	男生				女生			
	2004 级		2005 级		2004 级		2005 级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
优秀	784	30.02	1018	38.36	359	15.99	470	19.92
良好	1350	52.72	1023	38.55	736	32.78	839	35.57
及格	351	13.43	481	18.12	882	39.29	814	34.51
不及格	125	4.73	132	4.97	268	11.94	236	10.00
实测人数	2610		2654		2245		2359	

2.3 04、05 级大学生台阶实验测试的结果分析

台阶实验指数是反映心血管系统机能状况的重要指标，台阶实验指数越大，则反映心血管系统的机能水平越高，反之亦然。从学生台阶实验统计结果（见表 3）可以看出，04、05 级男女大学生的心血管系统机能较强，良好以上的学生占了绝大多数。另外，

在进行测试的时候，发现部分男生在测试开始后 8~10 秒中，才能调整好节奏，可能会直接影响测试结果，在以后的测试中还得加强测试的准确性，减小人为的误差。另外，在以后的体育教学中还应重视学生身体协调能力的发展。

表 3 台阶实验总体评价表

总体评价	男生				女生			
	2004 级		2005 级		2004 级		2005 级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
优秀	1038	39.72	2598	97.96	1784	79.64	2335	99.02
良好	841	32.19	4	0.15	327	14.60	9	0.38
及格	631	24.15	1	0.04	73	3.26	4	0.17
不及格	103	3.94	49	0.85	56	2.5	10	0.43
实测人数	2613		2652		2240		2358	

2.4 04、05级大学生立定跳远测试的结果分析

立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力和身体协调能力与身体发育水平的和谐度的评价。从学生立定跳远测试统计结果(见表4)看出,两个年级有半数以上学生的下肢力量、身体协

调性和身体发育水平的和谐度较好。但仍然有半数学生的下肢力量、身体协调性和身体发育水平的和谐度处于较低水平,这与学生平时参加体育锻炼时间较少有关;另外,就是在体育课堂教学中开展腰腹肌肉力量练习较少也有一定的关系。

表4 立定跳远总体评价表

总体评价	男生				女生			
	2004级		2005级		2004级		2005级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
优秀	231	8.85	196	7.40	253	11.24	293	12.42
良好	1206	46.19	1250	47.17	1079	47.96	1080	45.76
及格	942	36.08	1060	40.00	812	36.09	901	38.18
不及格	232	8.89	144	5.43	106	4.71	86	3.64
实测人数	2611		2650		2250		2360	

2.5 04、05级大学生坐位体前屈测试的结果分析

坐位体前屈是评价人体柔韧性的重要指标。我们可以从坐位体前屈测试统计结果(见表5)中看

出,04、05级男、女大学生都表现出了较好的柔韧性,但也有部分学生柔韧性还需提高,这也是我们体育课中不容忽视的部分。

表5 坐位体前屈总体评价表

总体评价	男生				女生			
	2004级		2005级		2004级		2005级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
优秀	1328	50.82	1322	49.81	893	39.62	962	40.76
良好	893	34.18	1197	45.12	1013	44.94	1324	56.10
及格	303	11.60	132	4.98	271	12.02	62	2.63
不及格	89	3.41	2	0.08	77	3.42	12	0.51
实测人数	2613		2653		2254		2360	

2.6 04、05级大学生体质健康测试总分统计评价

进行总分评价判别学生体质健康合格率,是对大学生人群身体健康状况的综合评价。从总分统计

评价表(见表6)中可以看出,两个年级男、女生也存在少部分不及格人数,但总体来看女生总分评价水平要比男生略低。

表6 总分统计评价表

总体评价	男生				女生			
	2004级		2005级		2004级		2005级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
优秀	354	13.55	548	20.65	270	11.98	482	20.42
良好	1447	55.38	1690	63.68	1245	55.24	1471	62.30
及格	801	30.65	374	14.09	723	32.16	403	17.07
不及格	11	0.42	42	1.58	14	0.62	5	0.21
实测人数	2613		2654		2252		2361	

通过对以上五个项目的测试数据分析表明:我校 04、05 级大学生在身高标准体重发育方面水平较低,体重较低的大学生占的比例较大,营养状况不够好,应加强对大学生饮食营养方面的教育;在学生呼吸系统机能方面还有一部分学生需要提高,特别是女生,应多进行一些有氧耐力的练习;在心血管系统功能方面男、女生都表现出了较好的水平;在下肢力量和身体协调性方面男、女学生都有待于进一步提高;柔韧性方面男、女都表现出了较好的水平。总的来看,除了台阶实验外,其余各项指标男生均优于女生。因此,我们在以后应该更重视女生的体育教育工作。

3 建议

3.1 建立符合本校发展现状的体育课程体系

体育教学是以全面育人、健康第一、终身体育为指导思想,追求体育教学的综合性;那么体育教学必须围绕全面发展大学生的身体素质,促进大学生的身、心健康为中心,确立教学的多元化来进行,全面提高大学生体质健康水平。我们要在这样的指导思想下,结合本校的具体情况,如师资力量、学生基础、场地条件和学校传统等多方面因素,考虑制定适合本校发展需要的体育课程体系。如:依据大学生现实的体质健康水平和不同个体的体质健康状况,选择适合发展大学生心肺功能、身体素质和协调能力的教学内容,建立运动处方体育教学模式;根据学生对体育的兴趣、爱好,建立选项或俱乐部体育教学模式。另外,教学方法要科学化,要根据人体发展的规律,采用不同的教学方法,因人而异,灵活运用。再者,要优化教学资源,使课内与课外一体化,开展形式多样、内容丰富、富有情趣的课外体育活动。总之,建立良好的体育教学环境是提高大学生健康水平的基础,也是重要环节。

3.2 加强和提高师资队伍的业务素质

作为体育教师,要针对获得的测量数据及分析结果,调整日常的体育教学,并大力宣传《学生体质健康标准》。因此,我们的体育教师首先要加强对《学生体质健康标准》的学习和研究,只有自己先研究到位

了,才能宣传得力和教学有方。其次,要在教学过程中激发学生的运动锻炼兴趣,通过引导学生对体育基本知识和运动技能的掌握,养成良好锻炼身体的习惯,从而来达到锻炼身体的目的。再次,营造一个良好的学习环境,建立良好的师生关系,以学生发展为中心,关注学生的个体差异,促进学生主动学习,促进学生形成终身体育意识和能力。只有教师的业务能力提高了,才能对学生的身体健康做出正确的指导和帮助,从而,才能提高大学生的健康水平。

3.3 充分利用校园网络资源,加强信息反馈

现代信息技术高速发展,我们充分利用这一方便、快捷的技术手段,对学生进行宣传和教育。将与《学生体质健康标准》测试有关的文件、测试方法及评分标准在校园网上建立专栏,让学生能随时上网进行查询,并引起广大学生的重视。另外,就是对测试的结果及时对学生进行反馈,达成学生了解自身体质健康水平,并针对自己不足进行体育锻炼的目的。在网上针对不同体质的学生开出不同锻炼效果的运动处方。

3.4 改善学校体育教学环境

要使学生身体健康的发展,就必须给他们提供一个良好的锻炼环境。因此,增加学校体育教育经费的投入,适应新时期高校体育健康教育的发展。解决体育教学场地、面积不足和经费紧张,是学校面临的问题,学校领导和各级职能部门,应从培养人才,创建品牌的高度,重新认识体育教育在学校培养目标中的地位和作用,应加大体育教育投入,改善一定的体育设施和办学条件,使体育教学内容不断扩展,为提高大学生体质健康奠定物质基础。

总之,本次测试达到了了解 04、05 级学生体质健康现状的目的。并且,将测试结果作为衡量学校体育教学和学生健康水平的依据,明确了今后体育教师的工作方向,调动了体育教师的主观能动性;同时也对我校目前的体育教学现状进行了反思,从而制定了符合大学生身心发展需要的新的体育与健康课程体系。另外,对在测试过程中出现的问题及时总结经验,为今后更加科学、合理地开展我校的体育工作奠定了基础。

参考文献:

- [1] 教育部,国家体育总局学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准(施行方案)解读[M]. 北京:人民教育出版社,2002.
- [2] 李润主编. 体育与健康课程与教学论[M]. 杭州:浙江教育出版社,2003. 8: 193-195.

(下转 131 页)

参考文献:

- [1]刘万斌. 西部少数民族体育与西部学校体育课程互动式发展研究[J]. 西南民族大学学报(人文社科版)2003. (10).
 [2]中共中央国务院关于基础教育改革与发展的决定[Z]. 2001,5,29.
 [3]教育部. 体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社,2001.
 [4]毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004. 10:95-98.
 [5]毛荣建. 青少年学生锻炼态度-行为九因素模型的建立与检验[D]. 北京体育大学硕士论文,2003.
 [6]刘一民. 我国大学生体育态度和体育行为的调查研究[J]. 中国体育报. 2001. 1.
 [7]季浏主编. 体育与健康课程与教学论[M]. 杭州:浙江教育出版社,2003. 8:193-195.
 [8]姜钊等. 民族传统体育与现代体育教学比较研究[J]. 广西民族学院学报(哲学社会科学版),1999. 5.

An Experimental Study of Sichuan Liangshan National Minority Area School Development Nation Tradition Sports

HAN Yong, LOU Zhi - jun, WANG Li, LIU Zhi - gang, LI Xing - hua
(Institute of PE, Xichang College, Xichang Sichuan 615000)

Abstract: The paper, a questionnaire survey and comparative analysis, experimental and mathematical statistics and other research methods college freshman boys studied through three experiments (choice of 30%, 60%, 90% of traditional ethnic sports) and a control classes (to use modern sports), teaching and research experiments, trying to explore the range of traditional ethnic sports teaching to bodily functions, quality and tepered attitude - behavior.

Key words: Sichuan liangshan; Minority area; Traditional ethnic sports; School sports; Experimental study
 (责任编辑:张荣萍)

(上接 126 页)

- [8]杨玉伟,丁艺. 对我校大学生体质健康现状检测分析与体育教学改革对策研究[J]. 沈阳大学学报,2005(4):107-110.

The Survey and Analysis on Status of Undergraduates' Physical Health in Xichang College

LIU Zhi - Gang, LI Dai - yong, HAN Yong
(Physical Education Department of Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

Abstract: According to the stipulation on the standard of undergraduates' physical health, the general norm of standard is obtained through the measuring of the undergraduates' physical health from 2004 and 2005 grade of Xichang College. On the basis of this work, we can adjust and develop the physical edcation teaching and bring up the the suggestions for improvement corresponsly.

Key words: College students; Physical health condition; Physical education; Suggestions
 (责任编辑:张荣萍)