

高职院校学生体质状况与对策研究

刘芳, 闫乃鹤

(烟台职业学院, 山东 烟台 264670)

【摘要】运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法和逻辑法对高职院校学生体质状况进行研究,对高职院校学生的身体素质、身体形态和身体机能现状进行分析,并提出了发展的对策,旨在为高职院校学生体质的发展提供参考。

【关键词】高职院校;学生;体质;研究

【中图分类号】G804.49 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)04-0128-04

1 前言

高职院校是我国高等教育的重要组成部分,是我国教育系列中不可或缺的一部分。随着经济的发展和社会的进步,市场对人才的要求越来越严格,而目前高职院校专业设置的丰富性恰恰能够满足市场对人才的需求。高职院校学生需要进行大量的理论学习,需要不断的进行实践操作,高职院校学生学习的过程对学生的体质提出了较高的要求,学生必须具备良好的体质状况来保证学习的正常进行,同时良好的体质基础对学生将来走向工作岗位并顺利的开展工作具有重要的意义。近年来部分学者、教师和科研工作者对高职院校学生体质状况进行了研究,结果发现辽宁省7所高职院校的2400名学生的身高、体重、胸围三项身体形态发育指标呈上升趋势,但肺活量、50米跑、仰卧起坐、耐力等项目指标呈下降趋势^[1];连云港职业技术学院学生的身体形态好于全国平均水平;身体机能指标低于江苏省和全国平均水平;身体素质发展不平衡,耐力素质呈下降趋势,爆发力和力量素质呈上升趋势;部分学生参与体育锻炼的意识淡薄^[2]。总体来讲已有的参考文献对高职院校学生的体质进行了不同的研究,大体的结果均显示目前高职院校学生体质下降趋势明显,但分析已有的研究发现,对山东省高职院校学生体质的研究鲜有,因此研究分析山东省高职院校学生的体质状况势在必行。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

抽取烟台职业学院、济宁技术职业学院、日照职业技术学院、威海职业学院、济南职业学院等5所学校部分学生作为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法:查阅了全国学生体质健康标准数据库管理中心的有关数据,查阅了书籍、报刊、期刊、网络文章、视频等资料,较为全面的了解了近年来有关高职院校学生体质状况的资料。

2.2.2 访谈法:研究过程中访谈了部分专家、教师、学生,较为客观的了解了学生的体质状况。

2.2.3 问卷调查法:编制《高职院校学生体质状况与对策研究》问卷,共发放问卷600份,回收问卷530份,有效问卷500份,回收率88.3%,有效率94.3%,其中男生270名,女生230名。

2.2.4 数理统计法:将问卷调查的数据通过spss13.0进行统计处理。

2.2.5 逻辑法:采用逻辑法对研究结果进行阐述。

3 研究结果与分析

所谓体质是指人的质量,体质主要包括身体素质、身体形态和身体机能。研究根据《国家学生体质健康检测标准》,针对性的选择了若干项指标来衡量高职院校学生体质状况。其中1000m(800m)、50m、立定跳远、握力体重指数、引体向上(仰卧起坐)、坐位体前屈作为衡量学生身体素质的指标;台阶指数评价学生心血管系统,肺活量体重指数评价学生呼吸系统肺活量体重指数评价学生呼吸系统两项身体机能的指标;身高体重指数作为衡量学生身体形态的指标。并将调查所得的高职院校学生体质指标数据与《国家学生体质健康检测标准》的有关数据进行比较。

3.1 高职院校学生身体素质状况

通过表1可以看出,男生1000m的最好成绩为3'58",最差成绩为4'37",平均成绩为4'12",按照《国家学生体质健康检测标准》的要求,4'12"得分为69分左右,属于“及格”的范围;女生800m的最好成绩为4'13",最差成绩为4'25",平均成绩为4'20",按照《国家学生体质健康检测标准》的要求,4'20"得分在66分左右,属于“及格”的范围。而分析50m跑发现,男生此项的得分属于“良好”的范围,女生此项的得分属于“及格”的范围。同时分析立定跳远、握力体重指数、引体向上(仰卧起坐)和坐位体前屈指标,女生在立定跳远得分上均属于“及格”的范围。

收稿日期:2010-11-10

作者简介:刘芳(1975-),女,讲师,曲阜师范大学硕士,主要研究方向:体育人文社会学。

也就是说,在高职院校学生身体素质的指标中,除了男生在50m跑指标上的得分属于“良好”之外,其他体质指标上男女生得分都在“及格”范围之内。通过数据不难看出,高职院校学生的身体素质存在

较大的缺陷,在耐力、速度、力量、柔韧、爆发力等各方面都处于较低的水平。访谈中发现,缺乏体育锻炼是学生身体素质下降的主要原因。

3.2 高职院校学生身体形态状况

表1 高职院校学生身体素质状况

	男生				女生				
	N	Min	Max	Mean	N	Min	Max	Mean	
1000m	270	3.58	4.37	4.1220	800m	230	4.13	4.25	4.2010
50m	270	6.90	7.90	7.4500	50m	230	8.20	9.10	8.6700
立定跳远	270	2.20	2.43	2.3330	立定跳远	230	1.30	1.70	1.5900
握力	270	58.00	71.00	63.5000	握力	230	36.00	49.00	40.2000
引体向上	270	10.00	19.00	13.3000	仰卧起坐	230	28.00	36.00	31.6000
坐位体前屈	270	5.00	11.00	7.7000	坐位体前屈	230	1.80	4.90	3.2600

表2 高职院校学生身高平均体重状况

男					女				
N	Min	Max	Mean	S.D	N	Min	Max	Mean	S.D
270	65.00	91.00	78.4000	8.54010	230	56.00	91.00	69.5000	14.76670

研究分析了高职院校学生的身高平均体重,研究发现男生得分为78.4,女生得分为69.5,男生的身高标准体重状况较为理想,而女生的身高标准体重指数相对较差,男女生身高标准体重的差别很大。深入分析发现,男生身高标准体重最小值为65,最大值为91,标准差为8.54;女生身高标准体重的最小值为56,最大值为91,标准差为14.76,数据表明男女生身高标准体重的离散程度很大,表明男生群体之间、女生群体之间身高标准体重差别非常大,而男女生群体的比较中女生群体的差异要更大一些。研究中发现,男生群体中存在一定数量的学生“肥胖”的状况,而“超重”的比例相对大些,“营养不

良”和“较低体重”的状况很少;而女生群体中“肥胖”的比例最小,“超重”的比例其次小,然后是“营养不良”的学生,“较低体重”学生所占比例最大。随着社会环境的变化,人们观念的转变等因素的影响,女生越来越追求时尚,对自身形象的要求也更为严格,很大比例的女生为了塑造苗条的身材而进行节食、少食、素食,极大的破坏了饮食结构,打乱了饮食的营养搭配,片面的追求了体重的降低而忽视了体质的提高。相对女生来讲,男生对自身形体和体重的要求较低一些,加上体育锻炼的相对缺乏,因此男生群体中出现了较多“超重”的学生。

3.3 高职院校学生身体机能状况

表3 高职院校学生肺活量体重指数状况

	男生					女生				
	N	Min	Max	Mean	S.D	N	Min	Max	Mean	S.D
台阶	270	44.00	56.00	50.7000	3.52924	230	40.00	49.00	45.5000	3.02765
肺活量体重指数	10	63.00	71.00	66.7000	2.26323	10	49.00	55.00	51.0000	1.88562

通过表3可以看出,男生台阶指数最低位44,最高位56,平均为50.7,得分在66分左右,属于“及格”的范围;女生台阶指数最低位40,最高位49,平均为45.5,得分在63分左右,属于“及格”的范围;男生台阶指数的离散程度为3.53,女生台阶指数离散程度为3.03。高职院校男生肺活量体重指数最小值为63,最大值为71,平均值为66.7,标准差为2.26;女生肺活量体重指数最小值为49,最大值为55,平均值为51,标准差为1.89。高职院校男女生肺活量体重

指数符合《国家学生体质健康标准》的“及格”范围,其中女生是刚刚的进入到“及格”的范围。同时通过数据发现,男生肺活量体重指数的离散程度比女生高。访谈中发现,高职院校学生参加体育锻炼的频率较低,体育锻炼的时间较短,体育锻炼不具有连续性的特点,不注重体育锻炼的科学性和合理性,同时高职院校学生的业余体育锻炼没有教师指导,加之体育教学课时的限制,高职院校学生体育锻炼的效果不理想,直接导致了高职院校学生台阶

指数和肺活量体重指数比较低的状况。

3.4 高职院校学生体质发展对策分析

3.4.1 提高重视程度,促进客观认识

学生是学习过程的主体,而学生的体质对学习的效果具有重要的意义,因此高职院校学生的体质应受到高度的重视,但学校、社会、家长对体质关注程度不够是客观存在的问题。学校注重了技术技能的教学,强调知识的丰富程度和技术的熟练程度;社会注重了学生价值的创造能力;家长注重了学生职业的显贵和收入的可观;同时学生对体质的重视程度也远远不够,多数学生认为自己的体质状况良好,“没有疾病的身体就是好身体”的观念深入学生的内心,学生不能够客观的、理性的、科学的认识自身体质状况,加上学校、社会和家长对体质的不重视,更加促进了学生体质认识的偏执化。必须加大对体质的重视程度,提高有关部门和个人对学生体质重要性的认识,积极地引导学生学习体质健康的有关知识,帮助学生正确的审视自身的体质状况,为提高体质打下坚实的基础。

3.4.2 加大体育教学课时,丰富体育教学内容

高职院校学生体质的提高主要通过体育教学实现的,体育教学既能够使学生在课堂中进行锻炼从而提高体质,也能够使学生掌握基本的技能后自我锻炼来提高体质,因此体育教学在提高学生体质方面具有不可替代的意义。但是目前高职院校体育教学的课时太少,很多学校是一周一次体育课,学生接受正规体育技能知识传授的时间短,接受老师专业指导的机会少,不可避免的造成了体育锻炼效果的下降,对体质的提高带来不利影响。同时笔者分析高职院校体育教学发现教学内容过于单调,很多学校几十年沿袭着相同的项目教学,对学生兴趣和积极性的提高非常不利,进而影响了体质的提高。因此要提高高职院校学生的体质,必须要加大体育教学的课时,增加学生和教师交流的时间,同时要丰富教学内容,将新颖的、学生喜闻乐见的项目放到体育教学中来,提高学生锻炼的积极性,进而提高学生的体质。

3.4.3 客观对待教学内容,保持竞技和非竞技的平衡

体育教学具有特定的规律,长期以来我国体育教学遵守了技能学习的规律,将学习和掌握技能作

为教学的重要目标,技能教学目标的考核是有定性和定量的标准的,而目标的实现需要学生经过反复、长期的锻炼。但是随着教育环境的改变和教学改革地开展,技能学习的目标在体育教学中所占的比重越来越少,相应的学生锻炼的量和强度下降了,部分教学项目(比如1500米、3000米、跨栏、铅球等)被取消,这些体育教学项目的缺失是造成学生体质下降的重要原因,同时在课堂练习上,教师的要求和标准一再降低,甚至“放养”、“不管不问”的状况时有发生。休闲化和非竞技化是高职院校体育教学的必然,但是高职院校的体育教学必须保持其提高学生体质的基本功能,而这个功能的实现很大程度上要靠部分竞技项目的联系来实现,因此客观的对待教学内容,保持竞技和非竞技的平衡是高职院校体育教学必须解决好的问题。

3.4.4 成立体质发展机构,矫正学生体质

上述研究发现,高职院校学生速度、耐力、力量、柔韧等身体素质较差,肺活量体重指数身体技能较差,身高标准体重指数身体形态指标较差,体育锻炼中学生不能够承受较大的体育负荷,总体来讲学生的体质是较差的,严重影响了高职院校体育教学、业余锻炼的进行,对高职教育的开展也存在很大的不利。必须成立学生体质发展机构,建设齐全的体质发展工作队伍,制定相应的体质发展规章制度,完善体质发展程度,创新体质发展方法和手段,加强体质发展的评价,对体质状况差的学生进行科学的训练和指导,对先天和后天形成的病态体质进行矫正、提高学生体质状况。同时体质发展机构要及时的、定时的进行学生体质监测,客观的了解学生的体质状况,并及时上报有关部门。

4 结论

通过研究发现,目前高职院校学生在身体素质、身体形态和身体机能等体质指标上存在较大的不足,高职院校学生体质状况较差,必须引起有关部门的高度重视。高职院校可结合学校和学生实际,通过提高重视程度,促进客观认识;加大体育教学课时,丰富体育教学内容;客观对待教学内容,保持竞技和非竞技的平衡;成立体质发展机构,矫正学生体质等措施来提高学生的体质。

注释及参考文献:

- [1]胡亚娟.高职院校学生体质状况分析与对策[J].职业教育研究,2010(2):44-45.
- [2]李海军.高职院校学生体质状况与体育锻炼意识[J].湖北体育科技,2009,28(1):102-103.
- [3]杨玉伟,丁艺.大学生国家体质健康标准测试结果分析[J].沈阳大学学报,2009,21(3):93-95.

- [4]刘红.鄂东地区部分高校实施《国家学生体质健康标准》的调查与分析[D].武汉体育学院,2009.
- [5]刘成华,魏振强.高职院校学生体质状况的研究[J].牡丹江大学学报,2008,17(3):146-147.
- [6]胡剑,曾红卒,陈洪生,等.高职院校不同BMI指数学生体质特征研究[J].江苏技术师范学院学报(自然科学版),2009,15(2):92-96.
- [7]甄银果.高职院校学生体质健康现状分析[J].中国成人教育,2009(5):52-53.

The Research on the Condition of the Students' Physique and its Development Strategies in Higher Vocational Colleges

LIU Fang, YAN Nai-he

(*Yantai Vocational College, Yantai, Shandong 264670*)

Abstract: Resorting to literature consultation, questionnaire, interview method, mathematical statistics and logical method, this thesis conducts a survey as to the students' physique in higher vocational colleges and also analyzes the condition of the students' physical quality, body shape and function. Moreover, this thesis proposes the development strategies in order to offer reference for the development of the students' physical quality in higher vocational colleges.

Key words: Higher vocational colleges; Students; Physical quality; Research

(上接127页)

On the Ability and Quality of P.E. Teachers at Middle School in the Background of New Curriculum Reform

ZHANG Rong-fang

(*Qinglong Middle School of Jianshui, Honghe, Yunnan 654317*)

Abstract: With the implementation of the new curriculum reform, the much higher request is bring up for physical education teachers at middle schools. The ability and quality of P.E. teachers at middle school have decided the implementing effects of new curriculum reform to some degree. Therefore, in the background of new curriculum reform, P.E. teachers should be guided on the new concepts, take the student development as the center, and enhance quality of P.E. teachers to meet the needs of new curriculum reform.

Key words: New curriculum reform; P.E. teacher; Ability; Quality