

四川省高职大学生体质健康测试成绩与研究

——以四川城市职业学院为例

胡用岗¹, 李 凌²

(1.四川师范大学 服装学院,四川 成都 610101;2.四川城市职业学院,四川 成都 610101)

【摘要】为探讨学生体质健康标准在高职院校实施对高职大学生健康促进的影响,了解四川省高职大学生体质健康状况和总体发展趋势,本文以四川城市职业学院3050名大学生为研究对象进行体质健康测试,得出四川省高职大学生体质健康发展现状,并提出促进高职大学生体质健康的建议和措施。

【关键词】四川省;高职大学生;体质健康

【中图分类号】G804.49 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2013)01-0110-03

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

2012年9月运用《学生体质健康标准》测试办法,以四川城市职业学院2011级全日制在校专科生3050名大学生为研究样本进行体质健康测试,有效样本数3012份,其中男生1466人,占总人数的48.7%;女生1546人,占总人数的51.3%。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅教育部《国家学生体质健康标准》及实施办法的法规文件、《中国学生体质与健康调研报告》等相关文献资料,为本文研究提供理论指导和依据。

1.2.2 数理统计法

对测试后的数据运用Excel2003和SPSS17.0进行统计分析。

1.2.3 比较分析法

以国家《学生体质健康标准》为参照,将测试数据结果进行比较分析,总结归纳出高职学生的体质

健康状况,分析存在的主要问题,提出相应的建议和对策。

1.3 测试项目

根据2010年国家《学生体质健康标准》的测试内容,选取《标准》内的身体形态指标:身高、体重;身体机能指标:肺活量;身体素质指标:耐力项目10编号(800米跑)、耐力项目11编号(1000米跑)、速度灵巧类项目05编号(50米跑)、柔韧力量类项目07号(坐位体前屈)等为测试项目。

2 《标准》测试结果与分析

2.1 身体形态

身体形态是反映学生生长发育水平的一个外显指标,是评价人体形态发育水平和营养状况及身体匀称度的重要指标^[1]。其中身高是反映人体骨骼生长发育和人体纵向高度的主要形态指标,大学阶段的身高基本处于人生的最高峰。体重是反映人体横向生长和围宽成分的参数,并能反映人体骨骼、肌肉、脂肪及营养等状况^[2]。

表1 四川省高职大学生身体形态得分等级统计表

性别 \ 等级	平均身高	平均体重	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
男生	171.72cm	62.56kg	9.7%	32.4%	36.3%	7.8%	13.8%
女生	159.17cm	50.48kg	12.1%	51.3%	32.6%	2.0%	2.0%

表1显示四川省高职大学生男生的平均身高为171.72厘米,女生的平均身高为159.17厘米,与2010年国民体质监测公报的男性平均身高为171.1厘米,女性平均身高159.0厘米持平。男生的平均体重为62.56公斤,女生的平均体重为50.48公斤,与2010年国民体质监测公报的男性平均体重为65.6公斤,女性平均体重为53.0公斤略低。营养不良等级男生为9.70%,女生为12.1%;较低体重等级男生

为32.4%,女生为51.3%;正常体重等级男生为36.3%,女生为32.6%;超重等级男生为7.8%,女生为2.0%;肥胖等级男生为13.8%,女生为2.0%。测试结果表明在营养不良和较低体重方面,女生明显高于男生,这与现代社会女性的形体审美观有关联,绝大多数女生通过少食等手段来追求苗条、追求骨感,甚至不吃早餐或者晚餐而造成严重体重偏轻与营养不良。反而通过体育锻炼而达到身体形

收稿日期:2013-01-02

作者简介:胡用岗(1981-),男,四川三台人,讲师,硕士,研究方向:体育教学理论与实践。

态美要求的人数相对较少。男生的超重和肥胖率较女生高,这与男生缺乏必要的体育锻炼有关、加上营养过剩、抽烟、上网等造成的生活无规律所致。这就提示学校应加强健康教育,引导学生科学减肥,合理调整饮食结构,改善生活方式以及采用体育锻炼等方式来改善身体形态。

2.2 身体机能

表2 四川省高职大学生身体机能得分等级统计表

性别	等级	平均肺活量	平均肺活量 体重指数	平均肺活量 体重分数	项目等级 优秀	项目等级 良好	项目等级 及格	项目等级 不及格
	男生		4352.28mL	69.6	76.6	25.3%	34.3%	31.7%
女生		2911.23mL	43.6	60.6	26.7%	38.2%	28.1%	7.0%

表2显示四川省高职大学生男生的平均肺活量为4352.28 mL,平均肺活量体重指数69.6,平均肺活量体重分数76.6分;女生的平均肺活量为2911.23 mL,平均肺活量体重指数43.6,平均肺活量体重分数60.6分。肺活量测试结果高于2010年国民体质监测公报男性平均肺活量3742 mL和女性的平均肺活量2432 mL。测试结果说明有59.6%的男生肺活量体重指数达到良好以上水平,男生的及格率为91.3%。有64.9%的女生肺活量体重指数达到良好以上水平,女生的及格率为93%。测试结果表明学校学生的呼吸系统机能一般,女生整体肺功能发展

身体机能是指人的整体及其组成的各器官、系统所表现出的生命活动。主要从呼吸和心血管系统两个方面进行评定。肺活量是反映大学生心肺功能的主要指标,肺活量体重指数是评价相对的肺活量,人体肺活量体重指数越大,最大摄氧量利用率就越高,无氧阈出现的时间越晚,人体抗疲劳的能力就越强^[3]。

较为偏低,平均肺活量体重分数为60.6,因此需要加强指导女生进行体育锻炼,以此提高她们机体有氧素质能力。

2.3 身体素质

身体素质是指人体肌肉活动的基本能力,是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映.主要包括力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等。根据《标准》要求,本文主要研究指标为耐力项目(女800米跑/男1000米)、柔韧力量类项目(坐位体前屈)、速度灵巧类项目(50米跑)。

2.3.1 耐力素质

表3 四川省高职大学生耐力项目(男1000米跑/女800米跑)得分等级统计表

性别	等级	平均成绩	平均分数	项目等级 优秀	项目等级 良好	项目等级 及格	项目等级 不及格
	男生		251s	69.4	9.8%	20.8%	52.2%
女生		248s	69.0	6.4%	35.2%	38.5%	19.9%

表3显示四川省高职大学生男生1000米耐力素质平均成绩为251秒,平均分数为69.4分;女生800米耐力素质平均成绩为248秒,平均分数为69.0分。优秀等级男生为9.8%,女生为6.4%;良好等级男生为20.8%,女生为35.2%;及格等级男生为52.2%,女生为38.5%;不及格等级男生为17.2%,女生为19.9%。在

良好等级中女生高于男生近15%,在及格等级中女生少于男生近14%,测试结果表明学校女生的总体耐力素质要好于男生,原因可能在于男生的体重超重和肥胖人数较多,仅肥胖率男生高出女生11.8%,在今后教学过程中应引起重视,加强对男生的耐力素质训练。

2.3.2 柔韧力量素质

表4 四川省高职大学生柔韧力量项目(坐位体前屈)得分等级统计表

性别	等级	平均成绩	平均分数	项目等级 优秀	项目等级 良好	项目等级 及格	项目等级 不及格
	男生		12.0cm	74	13.7%	35.7%	47.3%
女生		11.9cm	76	21.7%	26.5%	49.9%	1.9%

表4显示四川省高职大学生柔韧力量项目坐位体前屈男生的平均成绩为12.0厘米,平均分数为74分;女生的平均成绩为11.9厘米,平均分数为76分。优秀等级男生为13.7%,女生为21.7%;良好等

级男生为35.7%,女生为26.5%;及格等级男生为47.3%,女生为49.9%;不及格等级男生为3.3%,女生为1.9%。测试结果表明女生的柔韧力量是所测试项目中最好的一项,合格率达到98.1%。柔韧力

量素质反映了人体关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展性与弹性,它对更好地发挥力量、速度、灵敏等素

质,预防运动损伤有积极作用,当人体体质下降时,多数从柔韧力量素质下降开始的^[4]。

表5 四川省高职大学生速度灵巧类项目(50米跑)得分等级统计表

性别	等级	平均成绩	平均分数	项目等级	项目等级	项目等级	项目等级
				优秀	良好	及格	不及格
男生		7.4	76.5	7.0%	52.1%	27.1%	13.8%
女生		9.3	40.0	1.2%	12.6%	23.5%	62.7%

2.3.3 速度灵巧类素质

表5显示四川省高职大学生速度灵巧项目50米跑男生的平均成绩为7.4秒,平均分数为76.5分;女生的平均成绩为9.3秒,平均分数为40.0分。优秀等级男生为7.0%,女生为1.2%;良好等级男生为52.1%,女生为12.6%;及格等级男生为27.1%,女生为23.5%;不及格等级男生为13.8%,女生为62.7%。测试结果表明女生的速度灵巧素质是所测试项目中最差的一项,及格率仅为37.3%,近三分之二的女生的50米跑测试成绩处于不及格水平,令人担忧。分析原因,一方面50米跑属于短距离跑,由于准备活动不充分,导致成绩不理想。另一方面是女生对体质测试目的和作用的认知存在一定的不足,更多的是敷衍了事,没有尽全力进行测试。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 身体形态方面,女生为了追求苗条、追求骨感,而导致的12.1%女生营养不良,有51.3%的女生在体重方面偏轻。男生由于缺乏必要的体育锻炼、营养过剩、抽烟、上网等无规律生活习惯导致21.6%的男生的体重超重和肥胖。

3.1.2 身体机能方面,有59.6%的男生体重肺活量指数达到良好以上水平,男生的及格率为91.3%。女生体重肺活量指数达到良好以上水平达64.9%,女

生的及格率为93%。表明学生的呼吸系统机能较为良好,学生整体肺功能发展较为平衡。

3.1.3 身体素质方面,在耐力方面男女生普遍较差,半数学生只能达到及格等级,仅有9.8%的男生和6.4%的女生达到优秀等级。柔韧力量方面是女生表现出较大的优势,但是在速度灵巧方面近三分之二的女生处于不及格水平,令人担忧。

3.2 建议

3.2.1 合理的饮食结构和科学的体育锻炼。合理的膳食是拥有健康身体的保障,营养缺乏是导致女生营养不良的主要因素,因此应引导女生合理安排饮食结构,可尝试开设营养与健康相关的选修课程。男生的肥胖率较高,这与锻炼时间少、营养过剩、生活方式不合理等有关,因此应加强体育锻炼,控制能量摄入,培养良好的生活习惯,逐步改善身体形态。

3.2.2 提高大学生身体素质刻不容缓。四川高职院校学生身体素质现状与2010年全国学生体质健康调研结果相符,学生身体素质整体偏差。因此,提高学生的身体素质刻不容缓。高校教师在体育课堂教学和课外体育锻炼过程中要有针对性地对他们进行身体锻炼,在加强对男生的柔韧力量素质练习和女生的速度灵巧素质练习的同时,更应注意对学生的耐力素质的提升。

注释及参考文献:

- [1]李进华,缪仕晖.大学生体质与健康标准测试数据结果分析[J].宁德师范学院学报,2011,23(3):254-257.
- [2]陈波.四川民族地区大学生体质健康测试现状与研究[J].南京体育学院学报,2011,10(6):25-28.
- [3]叶鸣.上海市大学生体质健康现状测试与分析[J].上海体育学院学报,2009,(2):91-94.
- [4]王文洪,陈裕华.高职院校学生体质健康测试成绩分析研究[J].昆明冶金高等专科学校学报,2011,27(6):37-40.

The Result Analysis of Students' Physical Test in Higher Vocational College of Sichuan Province

HU Yong-gang¹, LI Ling²

(1. Institute of Clothing Technology, Sichuan Normal University, Chengdu, Sichuan 610101;
2. Urban Vocational College of Sichuan, Chengdu, Sichuan 610101)

总之,武术散打运动员良好的摔跤技术并不是一朝一夕就能训练出来的,须经教练员和运动员长时期的密切配合、刻苦训练和比赛实践中反复磨练、总结。运动员要在训练中加强速度、力量、角度的反复练习,并且要善于在对抗中形成自我打法,要求自我在实战中能更充分发挥摔跤运用的敏捷性和协调性。在技战术水平和身体训练水平基本

相同的情况下,比赛最终胜负很大程度上取决于心理意志和智慧的较量。因此,还应将身体训练和意志训练有机地结合起来。意志训练必须因人而异,区别对待;意志训练必须有目的、有计划地贯穿于整个训练过程。运动员身体素质与心理素质全面地发展、技术和战术的全面地提高,才能使摔跤在实战中尽显威力。

注释及参考文献:

[1]郝克勇.制胜法宝—摔跤[J].中华武术,2002(4):25.

[2]白成良,王明健.散打比赛应对策略探析[J].成都体育学院学报,2004(3):58-60.

On the Application of Wrestling Skills in Combat of Sanda in Martial Arts

TIAN Long

(Public Education Department, Liming Vocational University, Quanzhou, Fujian 362000)

Abstract: In the modern skill of Sanda, athletes are fond of wrestling for its characteristic of sharp attack. At the same time, wrestling is not completely confined to the active attack, and it's also play a great role in active defense. My purpose are to put forward a set of theory to use wrestling skills correctly in combat, the prone to errors when athletes using the skills and the correcting method.

Key words: Skill of Sanda; wrestling; Train; Combat

(上接112页)

Abstract: To explore the effects of implementation of "the standards of physique and health for students" for college students' health promotion in higher vocational college and to know the physical health of higher vocational college students in Sichuan province and the overall state trends, in this paper, 3050 college students from Urban Vocational College of Sichuan were taken the physical tests. Then we got the current situation of healthy development of Sichuan Province Vocational College Student, and put forward suggestions and measures to improve and promote the students' physical health.

Key words: Sichuan province; College students; Physical health