

# 田径训练干预对男性农民工体质健康影响的实验研究

张芹

(安徽经济管理干部学院,安徽 合肥 230059)

**【摘要】**通过对部分男性农民工实施田径干预训练实验研究,得出如下结论:田径训练干预对于农民工的体质健康可以产生较为积极的影响,可以在一定程度上提高男性农民工的体质健康水平。基于此种情况,提出的建议主要包括:积极宣传,激发农民工参与田径运动兴趣;场地开放,为农民工提供田径运动的场所;组织比赛,增强农民工参与田径运动积极性;有效指导,不断提高农民工的田径运动水平。

**【关键词】**田径训练;男性农民工;体质健康

**【中图分类号】**G808.14;G82 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)04-0121-03

我国人力资源与社会保障部2015年5月28日发布的数据显示,2014年全国农民工总量达到27395万人,比上年增加501万人,其中外出农民工16821万人。农民工是我国现代化建设的主力军,近年来有关农民工体质状况堪忧的新闻报道层出不穷。《关于杭州市部分农民工体质测试调查分析报告(2006)》显示:农民工总体体质状况堪忧,有25.4%左右的农民工体质不合格,而他们多数是年富力强的劳动力。与此前浙江400多名公务员的体测结果相比,农民工体质不合格率约是公务员的2.5倍!基于这样的现实情况,我们有必要采取相关策略有效提升农民工的体质健康水平,从而让更多农民工可以更好的为我国的现代化建设和发展服务。为了提高农民工的体质健康水平,于2015年3—5月份期间对合肥市区部分男性农民工进行了田径训练干预,具体实验内容和结果如下。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以海报报名的方式从合肥市区选择30名男性农民工为实验组,实验组男性农民工的平均年龄为26.4岁。选择30名男性农民工为对照组,实验组男性农民工的平均年龄为27.1岁。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过我校图书馆、合肥市图书馆以及各大期刊网,查阅诸多与体质健康相关的书籍及论文资料,通过对相关书籍和论文研究资料的整理和归纳,最终提炼出符合本实验研究实际的科学研究方法。

#### 1.2.2 实验研究法

实验时间:2015年3月6日—5月6日,为期2个

月。根据实验组男性农民工的下班时间考量,将上课时间设定为每天下午17时开课,18:30分结束。每次上课的时间为1.5 h。

**实验内容:**以50 m跑、800 m和1000 m跑、立定跳远为主要教学内容,编制教案,引导实验组农民工进行科学田径训练。

**体质健康测试:**根据国家相关体质健康标准,实验前和实验后对参加实验男性农民工的体质健康状况进行测试,主要针对男性农民工身高、体重、肺活量以及台阶实验等四个方面进行测试。

#### 1.2.3 数理统计法

运用SPSS19.0针对实验所得数据进行统计分析。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 实验前后男性农民工身高、体重的比较结果

#### 2.1.1 身高的比较结果

表1 实验前后男性农民工的身高比较结果 cm

项目	实验组	对照组
实验前	173.54 ± 4.63	172.91 ± 5.67
实验后	173.56 ± 4.78	172.92 ± 5.56
F检验	p>0.05	p>0.05

由表1可见,实验前实验组男性农民工的平均身高为173.54 cm,实验后实验组农民工的平均身高为173.56 cm。经F检验,实验前后实验组男性农民工的身高无显著差异。实验前对照组农民工的平均身高为172.91 cm,实验后对照组男性农民工的平均身高为172.92 cm,经F检验,实验前后对照组男性农民工的身高无显著差异。之所以会产生这种情况主要是因为实验组和对照组的农民工已经成年,在身高方面无法产生较大变化。

收稿日期:2015-10-19

作者简介:张芹(1971—)女,安徽全椒人,本科,讲师,研究方向:体育教育与社会体育。

### 2.1.2 体重的比较结果

表 2 实验前后男性农民工的体重比较结果 kg

项目	实验组	对照组
实验前	67.31 ± 7.41	68.29 ± 7.64
实验后	64.28 ± 7.85	68.26 ± 7.55
F 检验	p < 0.05	p > 0.05

由表 2 可见,实验前实验组男性农民工的平均体重为 67.31 kg,实验后实验组农民工的平均体重为 64.28 kg。经 F 检验,实验前后实验组男性农民工的体重存在显著差异。实验前对照组男性农民工的平均体重为 68.29 kg,实验后对照组男性农民工的平均体重为 68.26,经 F 检验,实验前后对照组农民工的体重无显著差异。之所以会产生这种情况主要是因为实验组男性农民工长期接受田径训练干预所造成的。

### 2.2 实验前后男性农民工肺活量体重指数的比较

表 3 实验前后男性农民工肺活量体重指数 mL/kg

项目	实验组	对照组	F 检验
实验前	63.21 ± 12.69	61.30 ± 11.74	p < 0.01
实验后	77.82 ± 12.76	61.40 ± 11.49	p > 0.05

由表 3 可见,实验前实验组男性农民工的平均肺活量体重指数是 63.21 mL/kg,而对照组男性农民工的平均肺活量体重指数是 61.30 mL/kg。经 F 检验,实验前实验组男性农民工和对照组男性农民工的肺活量体重指数不存在显著差异。实验后实验组男性农民工的平均肺活量体重指数是 77.82 mL/kg,对照组男性农民工的平均肺活量体重指数是 61.40 mL/kg。经 F 检验,实验后实验组男性农民工和对照组男性农民工的平均肺活量体重指数存在显著差异。

### 2.3 实验前后男性农民工 50 m、1000 m 及立定跳远的比较结果

#### 2.3.1 50 m 成绩的比较结果

表 4 实验前后男性农民工 50 m 成绩 s

项目	实验组/s	对照组/s	F 检验
实验前	7.64 ± 0.51	7.65 ± 0.48	P < 0.05
实验后	7.13 ± 0.50	7.67 ± 0.47	P > 0.05

由表 4 可见,实验前实验组男性农民工的 50 m 平均成绩为 7.64 s,对照组男性农民工的 50 m 平均成绩为 7.65 s。经 F 检验,实验前实验组男性农民工和对照组男性农民工的 50 m 成绩不存在显著差异。实验后实验组男性农民工的 50 m 平均成绩为 7.13 s,对照组男性农民工的 50 m 平均成绩为 7.67 s。经 F 检验,实验后实验组男性农民工和对照组男性农民工的 50 m 平均成绩差异较为显著。

#### 2.3.2 1 000 m 成绩的比较结果

表 5 实验前后男性农民工 1 000 m 成绩 s

项目	实验组/s	对照组/s	F 检验
实验前	247.75 ± 21.87	249.23 ± 16.16	P < 0.05
实验后	236.21 ± 22.38	248.20 ± 17.25	P > 0.05

由表 5 可见,实验前实验组男性农民工的 1 000 m 平均成绩为 247.75 s,对照组男性农民工的 1 000 m 平均成绩为 249.23。经 F 检验,实验前实验组男性农民工和对照组男性农民工的 1 000 m 平均成绩无显著差异。实验后实验组男性农民工的 1 000 m 平均成绩为 236.21 s,对照组男性农民工的 1 000 m 平均成绩为 248.20 s。经 F 检验,实验后实验组男性农民工和对照组男性农民工的 1 000 m 平均成绩差异较为显著。

#### 2.3.3 立定跳远成绩的比较结果

表 6 实验前后男性农民工立定跳远成绩 cm

项目	实验组	对照组	F 检验
实验前	219.41 ± 18.34	218.44 ± 18.38	P < 0.05
实验后	246.48 ± 18.65	220.15 ± 18.45	P > 0.05

由表 6 可见,实验前实验组男性农民工的立定跳远平均成绩为 219.41 cm,对照组男性农民工的立定跳远平均成绩为 218.44 cm。经 F 检验,实验前实验组男性农民工和对照组男性农民工的立定跳远平均成绩无显著差异。实验后对照组男性农民工的立定跳远平均成绩为 246.48 cm,对照组男性农民工的立定跳远平均成绩为 220.15 ± 18.45 cm。经 F 检验,实验后实验组男性农民工和对照组男性农民工的立定跳远平均成绩存在较为显著的差异。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

通过对男性农民工进行田径训练的干预实验研究,我们可以得出这样的结论:(1)实验前后实验组男性农民工的体重存在显著差异;(2)实验前后实验组和对照组男性农民工的肺活量体重指数存在差异;(3)实验前后实验组和对照组男性农民工的 50、1 000 m 及立定跳远成绩均存在显著差异。由此可见,田径训练干预对于农民工的体质健康可以产生较为积极的影响,可以在一定程度上提高男性农民工的体质健康水平。

### 3.2 建议

从对男性农民工的田径训练干预实验中,我们也同样可以推导出这样的结论:田径训练干预对于女性农民工的体质健康水平的提高也会产生一定的促进作用。基于此种情况,特提出如下建议:

### 1. 积极宣传,激发农民工参与田径运动兴趣

为提高农民工参与田径运动的兴趣,新闻媒体和相关企业应积极宣传田径运动对提高农民工体质健康水平的益处。让农民工更好的了解田径运动,从而更加积极的参与到田径运动当中。在这个过程中,新闻媒体所发挥的作用不可小觑。如今由于智能手机的快速普及,农民工上网也更加方便,很多农民工均可以通过网络了解相关信息。如果新闻媒体可以积极进行相关方面的宣传,那么农民工群体的田径运动参与兴趣一定会更高。

### 2. 场地开放,为农民工提供田径运动的场所

目前,我国很多大中小学的体育场地均陆续对外开放。为了给农民工提供更多的田径运动场地,让他们更好的参与田径运动。在未来我国必须要逐步开放更多的学校田径运动场地。有了充足的田径运动场地,再加上媒体和企业的积极引导,相信在不久的将来会有更多的农民工陆续参与到田径运动当中。

### 3. 组织比赛,增强农民工参与田径运动积极性

对于企业来说,应该经常性的组织农民工进行田径比赛。在比赛中取得优异成绩的农民工,企业也应该给予其一定的奖励。诸如,发放奖金、提升岗位等。通过这样的激励措施,农民工参与田径运动的积极性也会更高。除此之外,当地政府也可以适当组织农民工田径运动比赛,邀请本地区企业的农民工积极参与其中。有了良好的田径比赛氛围之后,农民工的田径运动积极性也会在无形中得以不断提升。

### 4. 有效指导,不断提高农民工的田径运动水平

为了不断提高农民工的田径运动水平,企业可以聘请田径专业人士对本企业农民工的田径运动进行训练和指导。另外,地方政府也可以组织大中小学的体育教师奔赴企业一线,对农民工的田径训练进行公益性指导。有了科学、合理的田径训练指导之后,农民工的田径运动水平也会不断提升,进而有效促进整个农民工群体体质健康水平的提高。

#### 注释及参考文献:

- [1] 侯乐荣,张艺宏,秦朗,等.我国青少年体质健康现状分析[J].卫生软科学,2010,24(3):229-232.
- [2] 郑祥.江苏省扬州大学普通大学生体能现状及发展对策研究[D].扬州:扬州大学,2010:34.
- [3] 李薇.高校体育教学对学生体质下降因素的影响分析与对策研究[J].赤峰学院学报,2011,27(2):186-187.

## The Experimental Study about the Effect of the Track and Field Training Intervention on the Physical Health for Male Migrant Workers

ZHANG Qin

(Anhui Economic Management Cadre Institute, Hefei, Anhui 23059)

**Abstract:** By doing experimental study which implements track and field intervention training for some male migrant workers, the main conclusions are as follows: track and field training intervention can have a more positive effect for migrant workers' health ,which also can improve the health level of male migrant workers in a certain extent. Based on this kind of situation, the suggestion mainly includes: active propaganda to arouse the migrant workers' interest to participate in track and field sports ; open up the field to provide the place for the migrant workers' track and field sports; organize the competition to strengthen the peasant workers' enthusiasm and improve participation in the track and field sports, effectively guide and constantly improve the level of track and field sports of the migrant workers

**Key words:** track and field training; male migrant workers; physical health; influence; experiment

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.04.034