

苏北大学生体质状况的调查与研究*

马幼童

(盐城工学院 体育部,江苏 盐城 224003)

摘要:通过对苏北大学生的身体形态结构、生理机能和身体素质指标的测试,并进行跟踪调查与研究,得出了苏北大学生体质状况的变化规律,提出了苏北高校体育教育改革的途径。

关键词:大学生;体质;研究

中图分类号:G807

文献标识码:C

文章编号:1008-5092(2000)04-0053-03

21世纪是知识经济的时代,世界各国将面临高素质人才的竞争。体育是高等教育的重要组成部分,是培养全面发展的人才的重要方面。当前在全国实施大学生素质教育过程中,增强大学生体质是实施整体素质教育的物质基础。大学生必须具备健康的体魄和良好的心理状态,才能顺利完成学业,成为合格的人才。本文以盐城工学院和盐城师范学院为例,对苏北高校大学生体质现状进行抽样调查,并通过测试跟踪对比研究,初步探讨苏北大学生体质变化规律,为高校体育教学改革提供依据和对策。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

1996年9月~1999年5月期间,对盐城工学院(男生150人,女生40人)和盐城师范学院(男生150人,女生40人)96级380名男女大学生进行身体形态、生理机能和身体素质(达标项目)有关指标的连续测试。

1.2 研究方法

1.2.1 测试指标

身体形态指标有身高、体重和胸围;身体机能指标有肺活量、台阶指数、心率;身体素质指标有50 m跑、800 m跑(女)、1000 m跑(男)、立定跳远、仰卧起坐(女)、引体向上(男)。

1.2.2 测试方法

按1985年《中国学生体质与健康调查研究检

测细则》规定方法进行。

1.2.3 测试人员

两院部分体育教师。

1.2.4 统计方法

将两院部分体育教师测试的资料进行收集、分析、统计。

2 结果与分析

2.1 结果

具体结果见表1、表2、表3。

2.1.1 身体形态

从表1可以看出苏北男女大学生身体形态指标随入学年限延长而增加,其中女生3项指标平均值起点较高,逐年增长幅度平缓;男生3项指标平均值起点较低,逐年增长幅度较大。

2.1.2 生理机能

从表2、表3可以看出,苏北男女大学生生理机能呈“上升——下降”趋势,即第一学年到第二学年男女大学生脉搏、肺活量与台阶试验指标呈上升趋势,学年之间3项生理指标存在非常显著性差异。第三学年3项生理指标平均值低于第二学年3项生理指标平均值,并存在非常显著性差异。

2.1.3 身体素质

从表4可以看出,3年间第一学年与第三学年苏北大学生3项身体素质指标均值比全国大学生三项身体素质指标均值低,并存在非常显著的

* 收稿日期:2000-06-17

作者简介:马幼童(1963-),男,江苏东台市人,盐城工学院讲师。

差异。而第二学年,前者比后者身体素质均值低, 但没有显著性差异。

表 1 苏北大学生身体形态跟踪测试分析 表

Table 1 The Analysis of Follow-up Tests of Northern Jiangsu College Students' Physical Form Structure

96.9				98.5			99.5		
	96 级	全国	显著性	96 级	全国	显著性	96 级	全国	显著性
身 男	167.28±6.23	170.30±5.75	P<0.01	169.40±5.78	170.30±5.75	P<0.05	169.75±6.03	170.30±5.75	P>0.05
高 女	157.62±6.20	159.00±5.20	P<0.01	158.21±6.05	159.00±5.20	P<0.05	158.69±5.96	159.00±5.20	P>0.05
体 男	56.72±6.12	58.50±5.82	P<0.01	57.30±5.91	58.50±5.82	P<0.01	57.50±4.68	58.50±5.82	P<0.01
重 女	50.05±4.86	51.50±5.60	P<0.01	50.68±6.07	51.50±5.60	P<0.01	50.71±5.48	51.50±5.60	P<0.01
胸 男	83.26±4.67	85.70±4.07	P<0.01	85.36±5.18	85.70±4.07	P>0.05	85.61±5.08	85.70±4.07	P>0.05
围 女	76.18±4.18	78.90±3.91	P<0.01	78.34±4.82	78.90±3.91	P>0.05	78.61±5.15	78.90±3.91	P>0.05

表 2 苏北男大学生生理机能统计表

Table 2 The Statistics of Northern Jiangsu College Boys' Physiological Mechanism

项 目	学 年	平均数(X±Sx)	标准差	差 值	显著性
脉 搏	1	77.12±0.32	2.67	+3.58	P<0.01
	2	73.54±0.43	3.52		
	3	75.18±0.28	2.91	-2.36	
肺活量	1	3546±11.32	112.83	+322	P<0.01
	2	3868±9.39	88.72		
	3	3512±10.24	103.64	-356	
台阶试验	1	69.62±0.51	3.12	+8.49	P<0.01
	2	78.11±0.48	2.92		
	3	71.24±0.52	3.68	-6.87	

表 3 苏北女大学生生理机能统计表

Table 3 The Statistics of Northern Jiangsu College Girls' Physiological Mechanism

项 目	学 年	平均数(X±Sx)	标准差	差 值	显著性
脉 搏	1	77.82±0.42	2.21	+3.64	P<0.01
	2	74.18±0.38	3.65		
	3	76.10±0.32	2.92	-1.92	
肺活量	1	2342±10.25	110.32	+241	P<0.01
	2	2583±9.62	98.24		
	3	2462±11.28	110.48	-121	
台阶试验	1	68.28±0.52	3.25	+8.85	P<0.01
	2	77.13±0.38	2.82		
	3	72.62±0.46	3.56	-4.51	

表 4 苏北大学生与全国大学生身体素质对照表表

Table 4 The Contrast of Constitutions Between Northern Jiangsu College Students and Those in Other Regions

		96.9			98.5			99.5		
		96 级	全国	显著性	96 级	全国	显著性	96 级	全国	显著性
50 m	男	7.68±0.34	7.46±0.51	P<0.01	7.51±0.41	7.46±0.51	P>0.05	7.71±0.56	7.46±0.51	P<0.01
(s)	女	9.56±0.48	9.20±0.77	P<0.01	9.36±0.65	9.20±0.77	P>0.05	9.42±0.47	9.20±0.77	P<0.01
立定跳远	男	216.12±20.12	226.50±19.50	P<0.01	225.90±16.28	226.50±19.50	P>0.05	223.68±17.25	226.50±19.50	P<0.01
(cm)	女	158.62±11.37	161.50±18.66	P<0.01	160.83±19.22	161.50±18.66	P>0.05	158.11±12.33	161.50±18.66	P<0.01
800 m	女	252.11±30.23	246.03±26.52	P<0.01	245.92±27.67	246.03±26.52	P>0.05	253.32±26.35	246.03±26.52	P<0.01
(s)										
仰卧起坐	女	23.22±5.16	26.10±9.82	P<0.01	25.85±4.90	26.10±9.82	P>0.05	22.72±6.34	26.10±9.82	P<0.01
(次)										
1000 m	男	224.56±11.31	204.87±25.10	P<0.01	203.88±32.16	204.87±25.10	P>0.05	225.62±26.18	204.87±25.10	P<0.01
(s)										
引体向上	男	4.45±5.26	8.00±4.21	P<0.01	7.12±4.56	8.00±4.21	P>0.05	3.82±6.16	8.00±4.21	P<0.01
(个)										

2.2 分析

苏北高校一年级开设普通体育课,教学内容比较全面。根据新生特点,在体育课中加强了全面的身体素质训练,使学生身体机能得到了改善。第二学年开设选项体育课,加强了有关专项的身体素质训练,学生身体素质水平比第一学年有所提高。从课外体育活动来看,也是正常的,坚持早

操与课外体育活动制度,基本上保证学生每天一小时的体育活动时间。因此,学生体质各项指标均值呈逐年提高趋势。但是到了三年级,学生某些体质指标均值呈下降趋势。这是因为:第一,课程因素。苏北高校一般大学三年级不开设体育课,失去了体育课约束与指导机制的作用。第二,体育意识因素。学生自觉锻炼身体的意识比较淡

薄,许多学生未能把自觉参加体育锻炼同自身职业需要结合起来,缺乏内在驱动力。第三,环境因素。营造校园体育文化氛围的工作缺乏活力。

3 结论与建议

3.1 结论

苏北高校大学生从一年级到二年级体质指标均值有明显提高,但均低于全国大学生体质指标均值。一、二、三学年比较,学生第三学年的机能和素质水平呈现下降趋势。

3.2 建议

3.2.1 加强体育课程建设

要延长大学生体育课程学习时间,适当增加体育学分。三、四年级继续开设体育选修课,或者采用大学生体育俱乐部形式,吸引大学生坚持参加体育锻炼,培养自我锻炼的能力与习惯。

3.2.2 加强健康教育,树立大学生终身体育意识

对大学生的健康教育,不仅是大学学习生活的需要,更重要的是社会的需要。人体的健康包括人体生理、心理和适应社会等因素。但大学生

中“无病即等于健康”的错误观念还有一定“市场”,要通过体育理论课增加健康教育内容,开展大学生体育心理与心理健康咨询活动,加强健康教育宣传工作等,纠正上述错误观念,使大学生充分认识到身体健康的重要意义。把保持健康的体格同适应未来知识经济社会的需要结合起来,同树立终身体育观念结合起来,并在提高体育与健康认识的基础上,付诸于行动,不断增强自身体质,提高健康水平。

3.2.3 拓宽渠道增加体育经费投入

目前,苏北大部分高校,由于经费不足,体育场地器材数量严重缺乏,现有器材设备质量也不高。改善体育场地器材条件是开展高校体育各项活动的基础。尤其是修建比较实用的室内运动场地与设施显得十分必要。苏北高校一方面要拓宽渠道加大经费投入,改善运动场地设施条件,另一方面也要考虑新建成的运动场地设备的使用率和社会效益。只有这两方面的有机结合,才能充分发挥运动场地设施的积极作用。

参考文献:

- [1] 黄叔怀.体育保健学[M].苏州:苏州大学出版,1996.
- [2] 丛湖平.体育统计学[M].北京:高等教育出版社,1998.

Investigation and Study on Northern Jiangsu College Students' Constitutions

MA You-tong

(Department of Physical Education Yancheng Institute of Technology, Jiangsu Yancheng 224003, PRC)

Abstract: At present, educational workers tend to talk about college students' constitutions. They worry about bad physique of college students, especially those in the underdeveloped regions. It is an obviously important problem how to improve the constitutions of those students by taking effective measures. This paper aims to learn the law of change of the Northern Jiangsu college students, and to explore the way to develop the physical education in the Northern Jiangsu Colleges.

Keywords: form structure; physiological mechanism; physique; teaching reform