

我校女大学生体质健康状况的调查研究

杨 婷, 张建军, 王世华

(河北工程大学 公共体育部, 河北 邯郸 056038)

[摘要]通过对我校女大学生进行2007/2008学年《学生体质健康标准》测试,了解我校女大学生体质现状,提出有针对性的对策,以促进女大学生的体质健康水平,为进一步实施《学生体质健康标准》,提供有益参考。

[关键词]女大学生;体质健康;调查研究

[中图分类号]G812.6 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2008)03-0103-02

一、研究对象与研究方法

(一)研究对象

河北工程大学主校区2004、2005、2006、2007级女大学生,3312人。

(二)研究方法

1. 文献资料法
2. 测量法

(1)测试仪器:利用符合国家体育总局标准的中国同方体育科技有限公司生产的智能型健康体质测试专用仪器。其中身高体重测试仪的量程为90cm~210cm,3kg~150kg;肺活量测试仪的量程为0ml~9999ml;立定跳远测试仪的量程为90cm~300cm;坐位体前屈测试仪的量程为-20~+38cm;台阶试验评定指数测试仪的量程为0~99,台阶踏板为60×35×40cm。

(2)测试人员:体育部教师3名,均受过体质健康测试的系统培训。

(3)测试项目:身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、台阶试验。

3. 数理统计分析法

二、研究结果与分析

(一)身高体重成绩分析

我校女大学生身体形态指标中身高均值为159.30cm,体重为52.01kg,与河北省2005年学生体质监测女大学生数据相比较(身高均值159.78cm,体重均值53.24kg)身高低了0.38cm,体重低了1.23kg。测试结果显示我校女大学生呈现出一个不可忽视的问题,较低体重的人数为1506人,占测试总人口的45.47%;营养不良的人数为145人,占整个比重的4.38%;超重体重人数为165人,占整个比重的4.98%,表明我校女大学生身体形态指标有所下降,这与学生没有良好的生活习惯以及在膳食中没有合理的饮食结构有着很大的关系。

(二)肺活量指数

肺活量主要反映人体呼吸系统的功能,肺活量主要受身体、体重及胸围等因素的影响。

从测试总成绩中可以看出,我校女大学生的肺活量最高值为4460ml,最低值仅为275ml,平均肺活量

为2225.95ml,相比2005年河北省学生体质监测女大学生肺活量均值2540.12ml低了314.17ml,整体上我校女大学生肺活量水平呈下降趋势。测试中达到优秀标准的学生为197人,达到良好标准的为994人,达到及格标准的学生为1797人,不及格的学生为324人。从图1可以看出,我校女大学生肺活量不及格比例竟达到10%。这种现象一方面说明学生没有掌握正确的肺活量测试的方法,另一方面说明我校女生参加体育活动的太少。应引起我校体育工作者的高度重视。

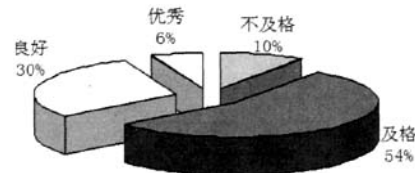


图1 我校女大学生肺活量评价分析图

(三)立定跳远成绩分析

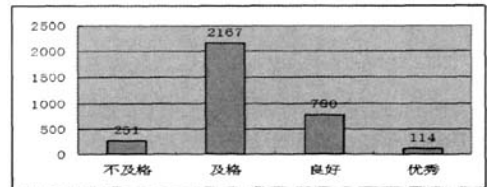


图2 立定跳远成绩对照图

立定跳远主要测试学生下肢肌肉爆发力及身体协调能力的发展水平。依据图2分析,我校女生立定跳远成绩达优秀的114人,占3.44%;良好780人,占23.55%;2167人处于及格水平,占总人数的65.43%;不及格251人,占7.58%。从测试结果来看,立定跳远最高成绩为218cm,最低成绩仅为107cm,平均成绩为159.12cm,比河北省2005年大学生体质监测女大学生立定跳远成绩均值160.02cm低了0.9cm,与河北省女大学生立定跳远水平接近。从以上数据表明,我校女大学生立定跳远测试成绩不太理想,虽然总体处于及格水平,但不及格率比较高,最低立定跳远成绩太低,反映出我校女大学生下肢力量和腰腹力量比较弱,这要求体育教师在教学过程和课外群体辅导中,一定要

[收稿日期]2008-09-21

[基金项目]2008年河北工程大学青年基本项目。

[作者简介]杨婷(1978-),女,陕西咸阳市人,讲师,主要从事高校体育教学与研究工作。

重视女大学生的下肢力量和腰腹力量的练习。

(四)坐位体前屈成绩分析

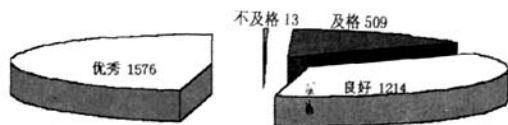


图3 我校女大学生坐位体前屈评价统计图

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度,测试结果显示,我校女大学生坐位体前屈的平均得分为 16.85,平均成绩为 15.83cm,比河北省 2005 年学生体质监测女大学生坐位体前屈成绩均值 13.41cm 高了 2.42cm,表明我校女大学生身体柔韧性在河北省处于较高水平。图 3 可以显示出,我校女大学生大多数学生处于良好以上水平,这证明了女生在身体柔韧性上确实比较好。

(五)台阶测试指数分析

台阶测试指数评价等级表 n(%)

年级	台阶测试指数评价等级表 n(%)						
	及格		良好		优秀		
	N	n	%	n	%	n	%
04 级	1006	318	31.61%	478	47.51%	210	20.87%
05 级	759	218	28.72%	379	49.93%	162	21.34%
06 级	747	237	31.73%	377	50.47%	133	17.80%
07 级	800	223	27.88%	444	55.50%	133	16.63%
合计	3312	996	30.07%	1678	50.66%	638	19.26%

该项是测试学生在定量负荷后心率变化情况,主要用以评价学生心血管机能,也可以间接的推断机体的耐力。从上表中显示,该测试项目是唯一全部及格的项目,并且良好率达到 50.66%,优秀率达到 19.26%。这说明我校女生的心血管功能总体水平比较好。

综上所述,通过对以上测试数据对应的成绩换算,我校女生的体质健康水平达到优秀标准的 85 人,占测试总人数 2.57%;达到良好标准 1110 人,占测试总人数 33.51%;达到及格标准 2109 人,占测试总人数的 63.68%;不及格为 8 人,占测试总人数 0.24%;总体平均成绩为 73.44。从测试的结果来看,我校女生的体质健康状况处于河北省各高校女生的中等水平。

三、结论与建议

The investigation and study of female students physical healthy in our university

YANG Ting, ZHANG Jian - jun, WANG Shi - hua

(The Public Sports Department of Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Through "student's Health standard" testing of female students in our university for the 2007/2008 school year, learn more about our school female students physical condition. this paper helps to learn more about the physical condition of female students in our university. and put forward targeted response to promote the general level of their health. and finally provide useful reference for the implementation of the student's Health standard.

Key words: female students; physical health; investigation and study

(一)结论

1. 我校女生身体形态和立定跳远测试成绩略低于河北省 2005 年学生体质监测女大学生的成绩。
2. 我校女生肺活量指数和河北省 2005 年学生体质监测女大学生的测试成绩相比,有很大差距。
3. 我校女生坐位体前屈和心血管功能水平普遍高于 2005 年学生体质监测女大学生的成绩。我校女生的体质健康状况处于河北省各高校女生的中等水平。

(二)建议

1. 建议体育教师在教学过程中要针对女大学生的弱项要进行专业辅导,向学生教授在运动中正确的呼吸方法,加强女大学生腰腹力量练习和下肢力量练习。在今后的体育课、课外活动及体育协会活动中给予专业性的指导,以便学生得到全面的身体锻炼。
2. 我校女大学生营养不良和较低体重、超胖人数比较多,身体形态指标偏低。建议女大学生养成良好的生活习惯,建立合理的膳食结构,用健康的标准来衡量自己的身体形态,做一个健康的运动美女。
3. 培养女大学生自我锻炼、自我监督、自我评价的能力,安排体育教师做适当的体质健康讲座,向学生宣传体质测试的目的、意义、内容注意事项和有关体质健康的基本知识等;讲解体质健康测量的正确方法和要求,使女大学生能够了解每个测试项目的有关事宜,从而避免在测量过程中所产生的误差。
4. 及时将测试数据上传至校园网,使我校女大学生能够迅速准确了解自己的体质健康测试信息,在今后的体育活动中能够针对不足项目进行合理有效的锻炼,从而得到提高。
5. 女大学生在今后的学习、就业和工作中将面临更大的强度和压力,体质健康的好坏将直接影响到她们的学习、就业和工作。建议女大学生经常参加课外体育活动,克服怕苦怕累的思想,选择适合自己的运动项目并养成经常锻炼身体的习惯,增强体质,提高自我保健能力和体质健康水平。

[参考文献]

- [1] 学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准(试行方案)[M]. 北京:人民教育出版社,2002.
- [2] 体育与健康课程标准研制组. 体育与健康课程标准解读[M]. 武汉:湖北教育出版社,2002.
- [3] 吴史慧,田英之,夏洪涛. 改善青少年身体机能水平的对策性意见[J]. 体育与科学,2007,(4):89-93.
- [4] 郭海燕,宋立. 河北农业大学女大学生身体素质的现状分析[J]. 河北农业大学学报,2007,(4):32-35.

[责任编辑:王云江]