

牡丹江师范学院 2008 级本科生体质健康标准测试 results 分析

艾东明^a, 栾振昌^b

(牡丹江师范学院 a. 研究生院; b. 体育科学学院, 黑龙江 牡丹江 157011)

摘要: 为了解牡丹江师范学院《国家学生体质健康标准》的实施情况, 掌握在校大学生体质健康状况的总体发展趋势, 对 2008 级学生在校四年的有效数据进行整理统计, 将学生的身体形态、身体机能、身体素质与《2010 年全国学生体质与健康调研结果》中公布的数据进行对比分析, 旨在为本校及该地区大学生体质健康水平的提高和学校体育教学改革提供依据, 为相关部门进一步促进学生体质健康水平的研究工作提供建议。

关键词: 牡师院学生; 体质健康标准; 测试结果; 分析

[中图分类号] G80-32

[文献标志码] A

[文章编号] 1003-6180(2013)01-0028-03

为了全面了解牡丹江师范学院(以下称牡师院)学生的体质健康状况和变化趋势, 对 2008 级学生的体质情况实施跟踪调查, 对 2008-2011 年学生体质健康测试的有效数据进行整理统计, 并与《2010 年全国学生体质与健康调研结果》中公布的数据进行对比分析, 探寻牡师院学生体质变化趋势, 为进一步贯彻落实“健康第一”教育思想提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为牡丹江师范学院 2008 级在校本科生。以入学时录入《国家学生体质健康标准数据管理系统》的学生 4 180 人为研究对象, 其中男生 835 人, 女生 3 270 人。

1.2 研究方法

从 2008 级学生入学开始, 每年的 9 月至 12 月, 由专门人员负责组织学生在规定的时间、地点进行测试。采用北京华夏汇海科技有限公司生产的 HHTC/ST 型学生体质健康测试仪, 测得数据由无线数据接收仪导入《国家学生体质健康标准数据管理系统》成绩上报软件, 在国家数据库规定的时间内按要求完成上报。其间, 对 2008 级 4 105 人进行《国家学生体质健康标准》的实验性研究。把身高, 体重, 肺活量, 50 m 跑, 台阶实验, 握力, 坐位体前屈作为研究指标; 评分和评定等级按照《国家学生体质健康标准》要求进行。采用国家数据库上报软件 V1.1、V1.2 和 EXCEL 统计软件对有效数据进行统计分析, 并在国家学生体质健康标准数据管理中心网站下载有关统计数据。

2 学生体质测试结果分析

2.1 身体形态分析

身高 男生平均身高 $H=172.655$ cm, 与国家 2010 年 9 月公布的同一年龄段平均水平 171.1 cm 相比较高出 1.555 cm; 女生平均身高 $H=160.695$ cm, 与 2010 年国家平均水平 159.0 cm 相比较高出 1.695 cm。男、女学生平均身高都高于国家最新颁布的标准, 且女生平均身高比例高于国家公布数据较多。说明 2008 级学生青春发育时期身高发育水平较高, 在大学的四年学习生活当中身体发育良好。

体重 2008 级学生 2008, 2009, 2010, 2011 四年肥胖检出率: 男生分别为 21.58%, 28.66%, 26.69%, 32.49%; 女生分别为 5.84%, 6.80%, 10.36%, 8.48%。可以看出, 2008 级男、女学生标准体重肥胖检出率均高于 2010 年公布的全国学生体质与健康调研结果(男 13.33%, 女 5.64%), 并且随着学生在校时间的延长标准体重肥胖检出率逐年攀升。尤其男生的肥胖比率远高于国家学生标准体重的肥胖检出水平。在大学阶段, 学生正处于成年初期, 此阶段身体各项机能都处于人生的最佳时期, 如果此时肥胖, 虽然对身体健康的危害没有显现, 但对身体健康所带来的潜在影响却已深植于身。牡师院学生的肥胖比率较高, 滤除与学生营养水平和饮食习惯有直接关系外, 另外一个不可忽视的主要因素就是学生的身体锻炼习惯尚未形成。这说明学生的课外体育活动开展得不够理想, 一周一次体育课教学不可能帮助学生建立和形成坚持锻炼身体的良好习惯,

收稿日期: 2012-11-12

对于学生肥胖现状应引起学校的足够重视, 体育教学改革必须做好关于“健康第一”的实质性工作。

2.2 身体机能指标分析

肺活量体重指数 2008级男、女学生四年肺活量及肺活量体重指数测得平均值均高于2010年公布的全国学生体质与健康调研结果(见表1), 表明学生身体机能相对好于全国平均水平。调查表明, 滤除2009年因使用的肺活量吹嘴规格与测试仪器不匹配而影响当年整体测试成绩外,

2008级男、女生肺活量均数从一年级的4 489.54 ml和2 962.16 ml降到了四年级的4 002.61 ml和2 739.95 ml, 这表明学生身体机能随着在校时间的延长而呈整体下降趋势。应该引起重视的是, 随着学生体重的增长对肺活量体重指数产生重要影响, 随年级的上升, 学习、就业等压力的变化, 生活方式也因此发生变化, 体育锻炼的量和次数逐渐减少, 身体重量也因此增长, 进而引起身体机能下降。

表1 肺活量、肺活量体重指数平均值统计

	2008年		2009年		2010年		2011年		2010年全国学生体质与健康调研结果	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
肺活量/ml	4 489.54	2 962.16	3 919.92	2 604.38	4 152.42	2 788.78	4 002.61	2 739.95	3 742	2 432
肺活量体重指数平均值	68.6	54.5	58.4	47.4	60.9	48.9	58.4	50.3	57	45.9

台阶试验指数 2008级学生2008, 2009, 2010, 2011四年台阶试验指数平均值: 男生分别为50.49, 52.74, 52.69, 50.14; 女生分别为48.35, 52.04, 51.36, 48.61。可以看出, 2008级学生台阶试验指数每年的跟踪数据均低于2010年公布的全国学生体质与健康调研结果, 表明学生机体对强体力运动负荷的适应能力和身体机能的恢复能力较差, 心血管功能水平较低。这与学生在校期间的身体锻炼水平和锻炼习惯有直接的相关性。

男生不及格率11.17%, 女生不及格率5.64%, 表明学生的力量素质有所改观, 男、女生的力量素质发展基本均衡。

2.3 运动机能指标分析

学生运动机能类测试项目统一定为50 m跑、握力、坐位体前屈。50 m跑的跟踪测试成绩按国家评价标准计算, 男生不及格率最高达10.91%, 女生不及格率最高竟达66.8%。表明学生速度素质发展不平衡, 女生速度素质水平较低。

表2 50 m跑成绩统计 %

年 度	性 别	优秀率	良好率	及格率	不及格率
2008年	男	3.96	60.67	24.46	10.91
	女	1.68	9.48	22.04	66.8
2009年	男	14.27	59.31	18.61	7.81
	女	4.29	18.26	26.32	51.13
2010年	男	14.83	62.25	19.89	3.03
	女	8.15	16.00	37.44	38.41
2011年	男	2.76	52.82	36.51	7.91
	女	1.18	9.44	49.07	40.31

在柔韧力量类项目的测试中, 成绩表现最好的是柔韧测试项目为坐位体前屈, 男、女生的不及格率仅为1.01%和0.3%; 反映学生力量素质的学生的握力跟踪测试成绩按国家评价标准计算,

表3 握力、坐位体前屈的成绩统计 %

年 度	性 别	优秀率	良好率	及格率	不及格率
2008年	男	4.56	23.62	55.52	16.3
	女	3.27	25.04	61.57	10.91
2009年	男	26.43	39.83	26.55	7.19
	女	42.97	36.08	15.32	5.63
2010年	男	21.91	46.52	30.56	1.01
	女	36.45	48.71	14.54	0.3
2011年	男	7.65	27.1	54.08	11.17
	女	7.4	33.31	53.65	5.64

注: 2008, 2011年为握力成绩统计; 2009, 2010年为坐位体前屈成绩统计

从各项身体素质的综合评价结果分析, 学生的测试成绩及格率逐年提高, 表明学生的身体素质在大学期间得到了发展。但在大学四年级时, 反应速度素质的50 m跑成绩和反映耐力素质的台阶试验不断下滑, 特别是学生耐力素质明显下降, 这与高年级学生课外体育锻炼减少, 学校不再为高年级学生开设体育课有关。

3 结论与建议

3.1 学生身高平均值高于国家颁布的标准, 标准体重肥胖检出率高于2010年公布的全国学生体质与健康调研结果, 随着学生在校时间的延长标准体重肥胖检出率逐年攀升。造成这种结果的原因是多方面的, 除与学生营养水平和饮食习惯有直接关系外, 与学生的身体锻炼习惯尚未形成及牡师院所处地域性气候特点等有着重要关

联。牡师院地处黑龙江省东南部,冬季漫长而寒冷,多冰雪,学生在冬季里很少到户外运动,导致体重在漫长的冬季快速增长。针对此种情况,学校应在冬季广泛开展与冰雪相关联的运动项目和趣味游戏,如开展速滑、花样滑冰、冰球、冰舞、冰袋、滑雪、雪地足球、雪地跳绳、雪地越野、雪地自行车、雪地拔河等活动,学生通过参与冰雪项目活动,提高冬季锻炼的兴趣,以减少身体肥胖。

3.2 学生身体机能好于全国平均水平,但随着在校时间的延长学生身体机能呈整体下降趋势。这一结果与学生身体过于肥胖而引起身体机能下降有直接关系。建议:学生应通过长时间地参加冬季运动,这样,对于减少肥胖、改善身体机能

有非常好的促进作用。牡师院地处市郊,校外环境多山地丘陵,冬季冰雪覆盖期较长,学校可以利用这一优势广泛地开展各项冬季运动,用来改善学生的身体机能状况。

3.3 牡师院学生的形态发育水平较高,身体柔韧性较好,但身体素质方面,如对强体力运动负荷的适应能力、身体机能的恢复能力、速度素质、力量素质等运动机能能力较差。这些表明学生的身体发展不均衡。建议学校体育教学部门应针对学生的薄弱环节制订应对措施,加强对学生课外体育锻炼的引导和指导,使学生体质健康水平得到均衡发展。

参考文献

- [1] 杨秀君,贾洪刚,张力. 黑龙江省普通高校学生体质健康现状研究[J]. 沈阳:沈阳体育学院学报,2011,4(2):121-123.
- [2] 黄建华,沈国琴. 台阶试验的应用及研究进展[J]. 浙江体育科学,2004,26(4):68-70.
- [3] 《国家学生体质健康标准解读》编委会. 国家学生体质健康标准解读[M]. 北京:人民教育出版社,2007:98.

编辑:文心

全国武术套路冠军赛女子太极项目对比研究

江金泽

(福建农林大学 体育部,福建 福州 350002)

摘要:对2011年和2012年全国武术套路冠军赛女子太极拳和太极剑项目的运动员队伍情况、运动员整套动作衔接和选用背景音乐情况、运动员得分情况进行比较分析。结果表明:近两年太极剑运动员的发挥比太极拳更稳定,运动员2012年比2011年发挥稳定,太极剑运动员对套路动作衔接的调整率高于太极拳,运动员对背景音乐的更换率较低,2012年运动员整套动作的动作质量较2011年低,但演练水平和难度动作的整体水平较2011年高。

关键词:冠军赛;武术套路;女子太极拳;女子太极剑

[中图分类号]G852

[文献标志码]A

[文章编号]1003-6180(2013)01-0030-03

武术是中华民族宝贵遗产,是蕴含浓厚的文化内涵、注重内外兼修的中国传统体育项目。^[1]竞技武术作为一项充满活力的运动项目,已成为世界体育的一部分。^[2]武术套路冠军赛是我国的一项传统项目赛事,对参赛运动员的资格要求比较严格,只有在上半年参加全国武术锦标赛获得各单项前16名的运动员,才有资格参加该赛事的比赛。可以说参加全国武术套路冠军赛的运动员代表了我国武术套路目前的最高水平。因此,对近两年全国武术套路冠军赛女子太极拳和太极剑项

目的参赛情况进行对比分析,可以发现目前我国太极项目女子运动员的水平层次以及这两年间发生的变化,对推动该赛事的进一步发展有一定的意义。

1 研究内容与方法

研究内容 2011年和2012年全国武术套路冠军赛女子太极拳和太极剑项目。

研究方法 采用文献资料法、录像分析法和数理统计法,运用Excel统计软件对所得数据进

收稿日期:2012-10-30