

高职学生体质健康状况调查与对策个案研究

——以昭通市某高职院校为例

锁琪润

(昭通卫生职业学院 云南 昭通 657000)

摘要: 本研究采用访谈法、数理分析法对 2019、2020、2021 年学生体测成绩进行分析, 得出该校高职学生体质健康状况并不理想, 很多大学生在体质健康测试中成绩也并不理想, 大学生体质健康水平出现普遍下降趋势, 这对自身成长和国家长久的社会发展都是非常不利的。基于此, 本研究将立足趋势, 以学生体测成绩为导向进行分析, 针对体质健康测试呈现的问题进行研究。

关键词: 高职教育; 健康调查; 案例分析

A Case Study on the Investigation and Countermeasures of the Physical Health Status of Higher Vocational Students

——Taking a Higher Vocational College in Zhaotong City as an Example

Suo Qirun

(Zhaotong Health Vocational College, Zhaotong, Yunnan 657000)

Abstract: This study uses the methods of interview and mathematical analysis to analyze the students' physical test scores in 2019, 2020 and 2021, and draws the conclusion that the physical health status of higher vocational students in this school is not ideal, and many college students' scores in the physical health test are not ideal, and the physical health level of college students is generally declining, which is very unfavorable to their own growth and the long-term social development of the country. Based on this, this study will be based on the trend, take the students' physical test scores as the guidance, and study the problems presented in the physical health test.

Key words: Higher vocational education; Health survey; case analysis

一. 研究对象与方法

以 2019、2020、2021 年体质测试学生及成绩为研究对象, 通过对学院连续三年的体质测试结果导向检测, 对学生的运动能力, 运动参与情况, 饮食现状和学院的运动监测综合进行评估, 每项评分为 100 分。通过自制三年的学生体测成绩、运动开展情况教学情况的主观评价, 主要涉及到身高体重、坐位体前屈、仰卧起坐、立定跳远、引体向上、50 米、中长跑。将得到的结果录入 Excel 进行处理, 采用 SPSS 19.0 软件进行数据分析, 采用线性趋势 χ^2 检验。检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

二. 结论及分析

2.1 学生 BMI 指数分析

BMI 指数是国际上常用的衡量人体肥胖程度和是否健康的重要标准, 主要用于统计分析。BMI 通过人体体重和身高两个数值获得相对客观的参数, 并用这个参数所处范围衡量身体质量。从三年的数据来看学生的肥胖现象不减反增, 从问卷的回收结果上得知, 学生造成目前的原因主要有三个, 第一是缺乏锻炼, 这主要是由于校园环境因素造成的, 校园运动环境少, 人多导致无法开展正常运动, 同时 10 点要求返回宿舍, 无错峰锻炼时间。第二是因为自身的不节制, 暴饮暴食, 摄入热量太多, 导致身体肥胖。第三是自身体质原因导致无法锻炼。从数据上看, 必须这里解决以上几个问题方能解决本质问题。

2.2 立定跳远

立定跳远是体现学生核心力量和爆发力的项目, 从此项目可以得知学生的运动能力与学生的身体发育程度, 从三年的体测结果看, 不及格率逐年减少, 及格率处于上游状态, 而良好率和优秀率还是处于一个较低的状态, 从三年的数据分析看, 存在差距, 但不存在显著性差异。从男女比例上看, 女生的不及格率相当不乐观, 故需要加强女生的下肢练习, 从而进一步提高下肢协调以及爆发力。男生不及格率比较低, 但是只是停留在刚刚及格状态。大学一年级的学生年级成绩明显高于大学二年级。整体说明大学二年级的学生缺少锻炼, 下肢爆发力和协调能力下降, 需要加强锻炼。

2.3 肺活量测试指数的结果与分析

肺活量测试是肺功能检查的指标之一。测试前向被检查者详细解释测定的要求和方法, 以取得其合作。测试时, 让检查者一次尽力吸气后, 再尽力呼出, 用肺活量测试仪进行测试, 呼出的气体总量即为肺活量。成年男子的肺活量约为 3500ml, 女子约为 2500ml, 从肺活量的现状看, 呈直线下降, 2021 年不及格率处于低谷状态, 从问卷调查得知, 造成这样的原因主要是缺少锻炼, 学校没有足够的运动场地, 同时晚自习 9 点下课, 宿舍 10 点熄灯, 这造就了学生无法参加锻炼, 唯一的锻炼机会是每周的体育课程, 同时大学二年级第二学期人才培养计划没有体育与健康课程, 学生处于一个长期的闲置状态, 唯一的活动是玩手机, 这个就致使心肺功能下降, 和

颈椎伸直现象。

2.4 50 米测试结果分析

50 米跑速度测试可以有效地反映学习者移动速度、反应速度、灵敏素质及神经系统的灵活性,它主要是用于评价学生个人速度素质的常用指标。其成绩与体育锻炼水平有关,这个评价的指标的测试适用于小学生到大学的各个年级。依据三年的体质测试等级结果来看,女生及格率达到 90.94%,达到良好和优秀等级的女生所占比例是非常少的,不足 5%,优秀率只有 0.29%。表明女大学生需要积极的参与体育锻炼活动中,提高下肢力量,提升 50 米成绩。男生有 87.33% 的达到及格水平,不及格率为 2.06%,优秀率为 3.34%,1、2 年级优良率略高于 3、4 年级,需要进一步提升优良率。

2.5 800 米、1000 米测试结果分析

男生 1000 米和女生 800 米跑主要测试人体心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力,大学生的耐力素质是指学生在一定时间内保持特定强度工作负荷的能力,在学生体质健康测试中主要通过耐力跑来反映。学院采用男生 1000 米、女生 800 米来测试。从测试结果以看出。男生 1000 米的用时平均在 4 分 30 秒钟左右,女生 800 米的用时在 3 分 50 秒至 5 分 10 秒之间,以全国青年男女学生耐力跑均值为检验标准,用学生的耐力跑成绩作为分析变量,对该校大学生 800/1000 米成绩进行均值检验,结果表明该校大学生的耐力跑平均成绩与全国大学生相比具有显著性差异,低于全国大学生的平均水平。从调查结果看,2020 年的学生体测成绩普遍偏好,而 2021 年体质测试成绩断崖式的下降,主要原因是因为该校 2020 年使用了校园跑 App,即设定男生每学期 150 公里,女生 120 公里的课外学习任务,从而使得体质增强,而 2021 年取消了这项任务,这就造成了学生体质不容乐观的现状。

表 1.三年中长跑体测平均用时

均值/年	(人数/%)		
	2019 年	2020 年	2021 年
男生	4'20"	4'10"	4'34"
女生	4'17"	3'41"	4'27"

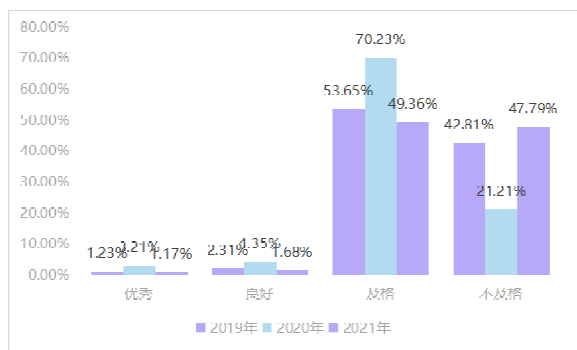


图 1.中长跑三年的成绩结果分析

2.6 引体向上上测试结果

男生引体向上 2019 年及格率 34.2%, 2020 年及格率 31.5%, 2021 年及格率 31.4%,引体向上的练习有利于增强肌肉,增强体质;

常锻炼可练背肌,肩部肌肉和上臂肌肉,还有胸肌。同时体重超常,更显上肢及肩带力量不足。对于这样的学生,除加倍练习上肢及肩带力量外,还需要控制体重,因而从测试结果看过程,会发现学车处于一个被动阶段,身体协调性柔韧性,肌肉的厚度和力量都极大的不足,从而导致此项测试成绩差。因此在今后的体育教学和课外训练工作中这是男生运动训练的主要方向和标杆。

三. 结论及建议

3.1 学院对大学生体质健康的重要性宣传力度不够

体质测试是检测大学生的身体状况的最好方式,学生对体质测试的要求和意义处于一个未知的领域,所以应该加大对它的重要性进行宣传,即可以通过学院微信公众号,校园广播,宣传栏、海报等形式通过提前时间进行宣传,提高学生的健康意识,认识到体质健康测试的重要性,同时通过宣传可以大幅度的提高教师的工作效率。

3.2 制度不完善

完善的制度保障是推动事物向好发展的保证,对于部分学生自觉性缺乏,即需要制度激励来推动他们积极参与,可通过选修课程学时,第二课堂学分,实惠实践学分来作为一个量化标准,从而达到以制度促锻炼的目的。

3.3 增强学生力量与耐力和柔韧素质练习

体测测试标准均系耐力素质和柔韧类,因而要想提高大学生的身体素质,就需要积极提升着两方面的素质,从而达到预期的效果,故学院需要通过相关政策文件,同体育教师一道制定行之有效的锻炼计划,营养食谱,进行干预,从而高身体素质。

3.4 测试项目的单一性需做调整

从考核的相关项目上看,学校主要是考核身高体重、肺活量、50 米、800/1000 米、坐位体前屈、立定跳远、用体向上、仰卧起坐 8 项,因此易造成测试偏差,国家体质测试的的参考标准是耐力、速度、柔韧和肺活量等方面,且参考的项目标准可多样化,近三年的考核标准未发生变化,测试成绩也不理想且不客观,因而可根据不用情况测试不动项目,如台阶测试,握力等做项目替换,由学生选测,这样方能准确了解学生现阶段的身体素质现状。

参考文献

- [1]中等职业学校学生体质健康现状研究[J]. 田芝兰;廖钰珊;蒲毕文;杨军.武术研究,2022 (05)
- [2]不同运动方式对学生体质健康的影响[J]. 王乖燕;周小西.当代体育科技,2021 (25)
- [3]场地障碍课程对男大学生体质健康影响的实验研究——以首都经济贸易大学为例[J]. 廖彦罡.青少年体育,2020 (04)
- [4]大学生体质健康影响因素及提升对策研究[J]. 邓国健;张保国.科技视界,2020 (18)
- [5]黑龙江省大学生体质健康的影响因素研究[J]. 王凤强;王鹏宇.冰雪运动,2016 (04)

作者简介:

姓名:锁琪润(1996.01);性别:女;云南昭通;民族:回族;职称:助教;学历:大学本科;研究方向:护理学。