

系统田径运动训练对大学生身体成分影响的研究

◆陶月 马瑞哲

(空军工程大学 陕西西安 710051)

摘要:在当代快节奏的生活压力下,越来越多的人缺乏最基本的身体锻炼,久而久之就会让人体很容易会处在一种亚健康状态。本文主要以在校大学生为调查试验对象,充分利用和结合了相关文献,并及时汇总统计了他们在进行定量的田径运动训练前后之间,所产生身体成分方面的变化,同时经过国际最先进仪器的记录测试,经详细的数据汇总和调查之后,我们可以发现,经过田径训练之后的大学学生的身体状况,确实正在往健康的标准发展,而且结果显而易见。

关键词:身体质量参数;腰臀比;肌肉含量

前言:人体脂肪和去除掉脂肪后的体重组成了最基本的人体框架,这两者的变化,都极大的影响了人体直接反应出来的状态。此次调查主要对参与田径训练的大学生们的身体成分变化展开详细测试和论证,将“科学的运动使人健康”完全具象化,进一步提供了强有力的佐证。

1 确定试验对象,采用科学的办法进行调查

1.1 为此次试验提供丰富的理论基础

在本次调查当中,调查小组充分结合了各大权威学术网站的相关专业资料 and 许多纸质巨著,从中获取了庞大的相关知识,让本次调查有了一定的专业说服力。

1.2 选取试验对象,严谨记录和测试每个环节

针对此次调查,我们选取了15名大学田径队队员,其中男生比例为9人,女生比例为6人。平均年龄在18岁左右(上下幅度不会超过1.4岁)。在进行具体测试之前,调查小组使用了国际最先进的仪器对他们身体的蛋白质等的含量进行专业测量,之后保证这些人一个礼拜要坚持三次田径训练,每次时限为两个钟头,调查观察周期为一年,调查结束时,马上及时再用和之前同一个仪器检测,将这一年前后的数据进行汇总。这里要着重强调,参与本次调查试验的志愿者都是出自本意,调查小组没有任何强迫行为或意向,而且当中无一不是伤残病患,身体完全没有任何问题,而且两次所使用的仪器都是同一个,监测对象也都是同一个人。除此之外,调查小组还特地嘱咐每位参与测试的人员在受测前二十四小时当中,尽可能不去摄入大量的饮用水和发生持续的大幅度运动,同时保证每位受测者在接受测试的时候都不要穿外衣,自然均匀的呼吸,争取不让任何外力因素影响到测试结果。

2 对记录下来的数据进行有效总结推论

2.1 经过一年的训练,受试者身体成分的变化

通过对这十五名成员的测试比较我们发现:在训练前,这15名成员的蛋白质含量为9.1KG(上下幅度在1.5KG),脂肪含量为13.8KG(上下浮动3.6KG),无机盐含量为3.6KG(上下浮动0.3KG)。而在训练后,这15名成员的蛋白质,脂肪含量均有变化,蛋白质为10.4KG(上下浮动为1.2KG),脂肪含量为7.3KG(上下浮动为3.7KG),无机盐含量并无明显变化。

以上试验可以很清楚的得到初步结论,科学,系统的田径训练确实能在一定程度上加速人体对蛋白质元素的吸收,又在运动的过程中,脂肪也被明显的通过加速排汗等新陈代谢等方式燃烧掉了一部分,这样人体成分比例的微调,正在往更加健康的道路上进展。

2.2 科学的田径训练如何改变人体肌肉含量

同时调查小组又汇总统计了参与测试大学生前后两次肌肉含量方面的具体数据:在训练前,肌肉含量为25.4KG(上下浮动为3.9KG),而训练后却变成了29.5KG(上下浮动为3.7KG)。这同样可以很容易得出结论:持续进行一段时间的系统田径训练,可以很明显提高人体肌肉含量,对于锻炼身体肌肉十分有益的。不光这样,调查小组也在人体腰部和臀部的比例方面,做了详细的数据收集分析:在进行田径训练之前,腰部和臀部的比例为0.78(上下浮动为0.019),训练之后的比例则为0.76(上下浮动为0.016)。这反映出了在进行系统科学的田径训练过后,腰部

和臀部的脂肪在一定程度上有所减少,通过查阅相关专业资料可以得知,腰臀部的脂肪含量可以直接影响人体内脏的脂肪含量,所以有效的田径训练可以帮助内脏功能更好的运转,有利于身体健康。

2.3 运动是否可以帮组人体减肥

要判断人体究竟是否处于肥胖,身体质量参数可以为它提供有力依据:将体重的平方和身高的平方做比例求值,如果数值小于18.5,说明身体偏瘦;数值大于等于18.5,小于24,说明身体重量情况正常;数值大于等于24,小于28,说明身体微胖;数值大于28,就是我们常说的肥胖。

调查小组记录了受试大学生身体参数的详细数据:进行田径训练之前,比例数值为22.2(上下浮动为1.3),而训练之后,比例数值为20.2(上下浮动为1.4)。这是受试大学生前后一年的身体质量参数对比,可以了解到,在这一年当中,由于持续进行科学的田径训练的缘故,学生们的身体质量参数有所下降,但这种变化是在正常体重参考值范围内变化完成的,直接反映出田径训练能够帮助人体更好的控制体重,塑造身形,对于减肥是很有好处的。

结论:科学规范的田径训练,确实可以实实在在的帮组人体在常规区域内,强化体格,增加肌肉所占比重,而且还可以帮组人体更好的吸收蛋白质等有益成分,体脂所占比重明显减少。腰部和臀部的比例变小,人体内脏功能更加和谐稳定。所以科学系统的运动训练,能真正意义上对人体健康发展起到良好的促进作用,其中田径训练,更是当中最好的选择,这也为国家倡导的“全民健身”提供了一定的理论支持和参考价值。

参考文献:

- [1]贺艳.青年人力资源就业创业在新农村建设中的问题析[J].现代经济信息,2016,(2):34-34.
- [2]杜静.新农村背景下江苏大学生村官成长研究——基于乡村治理精英的视角[D].江苏:南京农业大学,2013.
- [3]姜健伟.乡村振兴战略下高校毕业生服务新农村建设的对策研究[J].决策探索,2018,(24):11.
- [4]廖君丽.衡阳县农村青年人力资源开发研究[D].湖南:中南林业科技大学,2016.
- [5]余淑均,袁柳川,郭晶,等.新农村建设下的农村青年就业创业探析——湖北省荆门市彭墩村为例[J].科技创业月刊,2014,27(10):28-29.

