

辽宁省大学生体质状况动态分析与对策

杨秀芹

(沈阳工业大学 体育部, 辽宁 沈阳 110023)

摘 要:以2001年辽宁省大学生体质调研的身体形态、机能和素质测试统计数据为依据,与历年的结果进行对比分析与研究,揭示辽宁省大学生体质的发展状况。

关 键 词:大学生; 体质分析; 辽宁省

中图分类号:G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)03-0047-03

Dynamic analysis on undergraduates' physical fitness in Liaoning Province and its countermeasures

YANG Xiu-qin

(Department of Physical Education, Shenyang Industry University, Shenyang 110023, China)

Abstract: Relying on the statistic results of body shape, function and fitness of research of Liaoning province university students' constitution in 2001 year, this paper reveals the development condition of Liaoning province university students' constitution through comparative studying with former results.

Key words: university students; physical endowment analysis; Liaoning Province

了解大学生的体质现状,研究他们体质的特点和规律,是各级教育部门和学校体育工作者的责任。根据辽宁省大学生体质健康状况(1995、1991、1985年)的调查统计结果,笔者又于2001年对沈阳工业大学、沈阳化工学院、沈阳航空学院等大学进行了体质测试调研,然后进行对比分析与研究,力求揭示辽宁省大学生体质的发展态势,为今后进一步改革

和提高辽宁省大学生的体质提供参考。

1 身体形态发育状况

身高、体重、胸围3项形态指标是反映人体生长发育水平的主要指标。1985~2001年16年间,辽宁省大学生的身高、体重和胸围的发展变化情况见表1。

表1 辽宁省大学生身体形态均值比较

$\bar{x} \pm s$

对象	年份	n/人	身高/cm	体重/kg	胸围/cm	维尔威克指数
城男	2001	120	173.26 ± 5.14	65.74 ± 8.76	86.42 ± 8.32	87.82
	1995	682	172.75 ± 4.47	61.91 ± 7.84	84.32 ± 6.13	84.64
	1991	400	172.80 ± 5.69	60.54 ± 6.74	85.08 ± 4.34	84.27
	1985	798	171.69 ± 5.85	59.44 ± 6.06	87.45 ± 3.86	85.55
乡男	2001	443	172.81 ± 5.48	65.03 ± 10.3	86.34 ± 5.98	87.64
	1995	274	170.69 ± 11.4	62.00 ± 8.30	83.61 ± 3.37	85.31
	1991	398	171.06 ± 5.12	60.70 ± 6.63	85.82 ± 4.01	85.65
	1985	400	169.59 ± 5.71	58.14 ± 5.12	86.74 ± 3.41	85.43
城女	2001	120	162.27 ± 4.75	53.12 ± 8.32	79.42 ± 5.38	81.67
	1995	815	161.17 ± 5.03	52.78 ± 5.97	78.68 ± 6.38	81.57
	1991	400	160.41 ± 5.09	50.63 ± 5.22	79.32 ± 4.27	81.01
	1985	800	160.92 ± 4.91	51.26 ± 5.49	79.52 ± 3.37	81.27
乡女	2001	120	161.83 ± 4.84	53.84 ± 5.71	79.54 ± 5.46	82.42
	1995	333	160.55 ± 4.56	53.49 ± 5.41	79.66 ± 8.79	82.93
	1991	400	159.15 ± 4.56	52.12 ± 5.68	79.84 ± 4.27	82.92
	1985	352	160.00 ± 5.01	52.17 ± 5.41	82.88 ± 3.60	84.41

收稿日期:2003-01-17

作者简介:杨秀芹(1961-),女,副教授,研究方向:学校体育理论。

16年来,辽宁省大学生身高、体重、胸围3项身体形态指标均值总体呈现上升趋势。男生身高增长了2.43 cm($P < 0.01$),女生身高增长了1.24 cm($P < 0.01$),男、女生身高增长虽略有起伏,但总体呈上升趋势。体重的增长变化与身高增长大致相同,男生体重增长迅猛,其增长值为5.67 kg($P < 0.01$),女生体重增长值较低为1.41 kg,原因是独生子女增多,营养过剩,家长只注重孩子读书,忽视孩子的体育锻炼,而城市女生的体重平均增长值较小,这与城市女青年崇尚健美、苗条体形有很大的关系。胸围男、女生呈现出负增长,分别为0.62 cm和-0.13 cm,这就是人们常说的“豆芽菜”形,说明学生学习负担重,健身时间较少,影响了学生的身体形态发育水平。

16年间,19~22岁辽宁省大学生身体发育匀称度以维尔威克指数平均值衡量,呈现男生为正增长,其增长值分别为:2.24、2.77、2.76 cm,但增幅较小,这种匀称度所反映大学生的体型特点和16年前相比,无显著性变化。女生呈现出负增长,分别为-0.79、0.08、-0.2 cm。

2 机能发育情况

机能指标主要有安静时脉搏、血压和肺活量。由于安静时脉搏、血压不能有效地反映出学生体质的变化状况。因此,有必要对反映呼吸机能的肺活量进行分析和比较。

由表2可知,男、女生肺活量呈现下降趋势,男生分别为-248.18、-216.66、-246.32 mL($P < 0.01$),女生分别为-224.48、-21.35、-174.17 mL。用肺活量指数比较结果显示,也呈下降趋势。用《大学生体育合格标准》机能评分标准评价,2001年除城女平均得9分外,其它组别平均得6分,与前几年相比有较大差距。因此,1985~2001年的16年间,辽宁省大学生的肺活量绝对值和相对值出现大幅度的下降趋势。这说明学生呼吸深度变浅,呼吸机能的潜力减少,大学生的肺功能呈下降态势。主要原因是“学校教育应树立健康第一”的指导思想没有落实到实处,重视智育,忽视德育,轻

视体育。对体育教育的投资严重不足,体育场馆建设严重滞后于教育事业的发展,体育教学课枯燥无味,锻炼效果差,措施不得力,没有终身体育锻炼的意识和习惯。另外,学生独生子女多,骄生惯养、怕苦怕累,心理障碍因素增多,加上学业负担重、就业压力越来越大等因素都是造成心肺功能下降的原因,因此,必须引起我们高度重视。

表2 辽宁省大学生肺活量均值比较

对象	年份	n/人	肺活量/mL	肺活量/体重指数
城男	2001	120	4 127.28 ± 621.24	62.78
	1995	682	4 322.55 ± 739.92	69.81
	1991	400	4 332.72 ± 599.75	71.57
	1985	798	4 393.00 ± 574.44	73.90
乡男	2001	120	4 095.36 ± 579.21	63.78
	1995	274	4 392.55 ± 701.31	70.84
	1991	398	4 323.24 ± 597.60	71.22
	1985	400	4 326.00 ± 533.65	74.41
城女	2001	120	2 931.51 ± 473.65	55.18
	1995	815	2 955.26 ± 496.44	55.99
	1991	400	2 887.29 ± 482.04	57.02
	1985	800	3 054.00 ± 392.20	59.58
乡女	2001	120	2 766.53 ± 429.36	51.38
	1995	333	3 091.11 ± 520.21	57.78
	1991	400	2 853.45 ± 486.92	54.74
	1985	352	3 093.00 ± 373.56	59.28

3 身体素质发展水平

研究与分析大学生身体素质变化的特点,对进一步改进和提高大学生身体素质的整体水平具有十分重要的意义。

表3显示,在代表速度素质的50 m跑,代表耐力的800 m、1 000 m跑的项目上与历年相比,其总体呈下降趋势,特别是男、女耐力跑的项目上,呈现负增长,其差距更显著。男、女50 m跑的成绩只是历年均值排序第3位,立定跳远也是喜忧参半。

表3 辽宁省大学生身体素质均值比较

年度	n/人	性别	50 m跑时间/s	立定跳远/cm	立位体前屈/cm	1 000 m(男)或800 m跑时间(女)/s
2001	240	男	7.63 ± 0.61	227.42 ± 15.98	12.51 ± 5.49	242.36 ± 19.33
	240	女	9.17 ± 0.68	168.06 ± 15.31	11.89 ± 5.20	254.32 ± 24.24
1995	956	男	7.23 ± 0.71	243.88 ± 29.56	15.35 ± 6.36	227.94 ± 28.37
	1 148	女	8.81 ± 0.98	185.70 ± 22.49	14.72 ± 5.80	224.17 ± 29.69
1991	798	男	7.37 ± 0.49	229.28 ± 16.78	11.09 ± 7.18	231.45 ± 19.04
	800	女	9.19 ± 0.74	170.37 ± 15.71	11.46 ± 6.94	232.74 ± 20.26
1985	1 198	男	7.44 ± 0.37	232.10 ± 16.08	13.44 ± 6.74	222.64 ± 16.63
	1 151	女	9.16 ± 0.56	174.00 ± 14.86	13.87 ± 6.06	222.63 ± 18.76

体育课过分强调学生的主体需要。在过去的体育教学中,由于受“教师中心论”的影响较深,重教轻学,教师对学生管得多,统得过死,忽视学生主体作用的发挥和学习能力的培养。然而,近年来,有些体育教师却又从一个极端走到另一个极端,提出要“由以教师为中心,转变为以学生为中心,

那就是只讲学生个体的体育需要,最突出的就是,有些体育教师把自己对学生的体育兴趣与项目排序的调查结果,作为确定体育教材的惟一依据。如有相当多的学生对耐力跑缺乏兴趣,就取消耐力跑教材;又如田径项目单调、枯燥,于是就认为田径项目不宜选作体育教材。如此种种,学生的体育

兴趣决定一切。有些体育教师片面地认为,实施素质教育,就是要“发展学生的个性”、“尊重学生的自主选择”、“学生喜欢练什么就让他们练什么”、“让学生自主进行练习”。于是教师就放弃了自己的职责,对学生放任自流,表面上看来似乎发挥了学生的主动性,也许学生确实玩得很高兴,但却无法使学生学到必须学到的体育知识、技能,无法使学生的身心得到有效的全面的发展。体育教学改革只是一种表面现象,没有真正落到实处,是导致学生体质下降的主要原因。

4 结论与对策

(1)辽宁省大学生的身高、体重、胸围3项身体形态指标呈上升趋势。男生的身高、体重、女生的胸围和体重增长较为显著($P < 0.05$)。肺活量呈下降趋势,2001年下降幅度最大。身体素质总体指标不是上升,而是下降,特别是男、女生耐力项目出现了持续性的负增长。乡村男、女生的身体素质好于城市男、女生。

(2)深化体育教学改革,改革课程体系、教学内容、教学

手段和教学方法,提高广大教师的综合素质,提高教学水平,纠正重视基本技术教学,忽视身体素质的基础课程训练;纠正片面追求体育经济效益,削弱学校体育增强体质的主题倾向。把增强学生体质,提高健康水平落到实处。

(3)让社会、家长、学生充分认识到全面发展的重要性,摆正德、智、体三者的关系,养成良好的卫生习惯,纠正饮食方面的营养过剩和偏食的现象,加强学生对平衡膳食、合理营养的认识,改善营养状况使其全面发展。

参考文献:

- [1] 曲宗湖. 2000年中国学校体育和卫生发展战略目标及对策研究[M]. 大连:大连理工大学出版社,1997:130-140.
[2] 陈宝玲. 广东省大学生心血管功能动态分析[J]. 体育学刊,2002,9(4):48-51.

[编辑:李寿荣]

新一届全国高等学校体育教学指导委员会名单

顾问:王志苏 邓树勋 孙民治 林志超 郑厚成

主任委员:杨贵仁

副主任委员:杨文轩 杨桦 季克异

秘书长:季克异(兼)

委员:(按姓氏笔画为序)

于可红(女) 王章 王永祥 王志斌 王家宏 王润平 王奉华 王崇喜 丛湖平
刘涛 刘仲武 刘纯献 孙庆祝 孙洪涛 孙麒麟 何敏学 宋继新 张威
张瑞林 张蕴昆(女) 李国泰 李宗浩 李重申 李振斌 李鸿江 杨桦 杨霆
杨文轩 杨国庆 杨贵仁 肖水平 肖彤岭 陈瑜 陈伟 陈小蓉(女) 周兵
周之华 周志俊 季浏 季克异 易勤(女) 武杰 姚洪恩 柳景 赵斌
夏思永 徐明 钱铭佳(特邀) 常乃军 梁柱平 梁洪波(特邀) 黄汉升 黄宽柔(女)
童昭刚 谢斌 蔡仲林 潘绍伟 薛雨平 魏争光

公共体育组 组长:孙麒麟

副组长:陈小蓉(女) 张瑞林

理论学科组 组长:季浏

副组长:李宗浩 张蕴昆(女)

技术学科组 组长:黄汉升

副组长:王崇喜 王家宏

联络员:肖彤岭