

中职学生体质健康测试数据分析及改进方法

李行娟

(山东莱阳卫生学校, 山东 莱阳 265200)

【摘要】通过对山东省莱阳卫生学校在校 2015 级、2016 级、2017 级三个级部 3361 名中职学生体质测试的结果进行分析研究,基本上能反映出中职生的体质现状:优秀率很低,良好率较低,及格和不及格分数段人数比例较大;男生坐位体前屈成绩与女生成绩差别较大。无氧运动和耐力项目的成绩普遍较差。学校每年都要对学生进行体质健康达标测试,以便检测学生的身体素质状况,学生的身体健康素质是由诸多方面的因素决定的,如遗传、生活环境、心理健康状况等等。测试的结果也是中职学校参与评估的重要指标之一。通过结果与分析,找出适合中职学生体质健康的改进方法。

【关键词】中职生; 体质健康测试; 分析与改进方法

一、研究目的

制定《学生体质健康标准》的指导思想是,激励学生经常性地参加体育锻炼,全面促进学生身体的正常生长发育和身体协调能力的发展。中职学校每年学生的人数都在增加,学生的体质健康状况年年持续下滑,作为祖国未来的接班人,身体健康问题将会直接影响他们走向社会的竞争力。针对体质健康未达标这一群体的调查研究,提出了改进方法,让学生制定了相应的适合自己的锻炼计划,并引导他们掌握正确的体育锻炼方法,纠正一些不良生活习惯,为进一步提高中职学生的健康水平提供有效依据。

二、研究对象和方法

(一) 研究对象

以山东省莱阳卫生学校全体中职生。

表 1 参加体质健康测试的人数统计表

	2017 级	2016 级	2015 级	合计
男生人数	378	395	247	1020
女生人数	802	841	698	2341
合计人数	1180	1236	945	3361

(二) 测试项目及方法

达标测试内容:男生需要测试的内容为立定跳远(厘米)、肺活量(毫升)、50 米跑(秒)、体重指数(BMI)、坐位体前屈(厘米)、耐力类(1000m)和引体向上。女生测试内容前五项与男生一样,

后二项为仰卧起坐和耐力类(800 m)的测试。测试方法则按照《国家学生体质健康标准》的标准要求进行的,使用国家认可的达标测量仪进行测试并评定成绩。

(三) 研究方法

1. 文献资料法

根据有关要求,查阅了知网及部分学术期刊的大量相关文献资料,为撰写论文做好了充分准备。

2. 数据统计法

由本校体育教师测试所任教班级的达标项目并获得详细数据,然后进行汇编整理,按照相关要求进行评定,从而做出相应的数据分析。

三、结果与分析

(一) 中职生身体形态机能指标的测定分析

1. 中职生身体形态机能指标的测定分析

身体形态指标是指体重身高指数的测定。是反映学生体态肥胖和身高的重要指标。通过该指标,可引导学生关注自己的身高和体态形成健康的体态美。表 2 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女体重指数一览表。

从表 2 莱阳卫校 17、16、15 级学生体重指数测量结果看:女子身高体重指数平均值比男子身高体重指数平均值升降的幅度大一些。说明男生的身体形态和均匀状况及发育水平均好于女生 究其原因,可能

表 2 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女体重指数一览表

变量	2017 级		2016 级		2015 级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男生 BMI 指数	22.56	3.45	22.62	3.38	22.57	3.43
女生 BMI 指数	22.24	2.89	22.25	2.84	22.68	2.90

表3 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女50米跑一览表

变量(单位)	2017级		2016级		2015级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男生50米(s)	7.51	0.66	7.48	0.66	7.49	0.69
女生50米(s)	9.21	0.77	9.13	0.74	9.13	0.79

表4 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女肺活量一览表

变量(单位)	2017级		2016级		2015级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男生肺活量(ml)	3514.7	690.6	3620.1	660.4	3684.6	686.2
女生肺活量(ml)	2318.3	515.2	2325.1	515.2	2334.2	515.2

表5 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女立定跳远一览表

变量(单位)	2017级		2016级		2015级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男生立定跳远(m)	2.18	0.50	2.28	0.46	2.32	0.47
女生立定跳远(m)	1.73	0.57	1.73	0.61	1.72	0.56

表6 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女耐力素质一览表

变量(单位)	2017级		2016级		2015级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男生1000米(s)	253.08	29.24	254.42	28.04	254.84	28.26
女生800米(s)	243.20	26.0	244.21	28.22	245.01	27.21

与女生青春期生理上变化大,生活上不规律,喜欢吃零食,不喜欢参加体育运动有关系。应该多关心女生的身体形态的发展。虽然男女学生BMI指数差异不是很大,但是都有向肥胖发展的趋势。

(二) 中职生50米跑测定分析

50米跑可以体现学生爆发力和反应力。从成绩上可以反映出身体的协调性及肌肉爆发力。

从表3中可看出,男女学生50米跑的平均值均有所下降。说明学生随着年级的增高,虽然生长发育水平和生活质量提高了,但由于学生怕苦怕累,不愿参加无氧运动锻炼,营养过剩造成速度素质下降。实际教学中我们也发现:遇到无氧运动的项目,学生的为难情绪特别严重,运动积极性非常低。说明学生克服困难的意志力比较差,缺乏主动锻炼意识。

(三) 肺活量测试结果

肺活量指数是检测人体呼吸系统的一个重要指标。能够反映出一个人的呼吸机能及状况。不同年龄,肺活量也不同。以二十岁为界点。二十岁以前肺活量随身体发育而不断增加。二十岁以后随年龄增加而逐渐减少。

从表4中可以看出,莱阳卫校学生的肺活量测定值基本符合这一规律。说明学生肺活量在青春期发展阶段总体情况较好。

(四) 立定跳远测试结果

立定跳远是反映弹跳力和下肢肌肉爆发力的重要指标。跳出的距离,取决于身体各部分肌肉关节的协调能力。是个人素质表现的重要方面。

从表5中可以看出:男生的成绩在逐年提高,女生的成绩却在减少。说明女生的爆发力明显差于男生。这与女生平时喜欢吃零食,参加活动少,造成一定营养过剩,从而影响了下肢爆发力的提高。

(五) 耐力测试结果

耐力项目的运动又叫有氧运动。是测试人体心血管系统机能状况的重要项目。指人体在一定时间内承受一定强度负荷的能力。学生进行适当的耐力练习可以明显提高心肺功能。

从表6中可看出,男女生的成绩在三个级部没有大的变化。也就是说,学生的达标级别在逐年下降。耐力项目测试已经成为学生的老大难项目,在课堂上只要提到“跑”这个字,学生就哇哇大叫,所以只要有跑的课程,这节课就很难上。这与学生自身条件和学习态度有关系。许多学生因父母的溺爱,不愿吃苦受累,意志力薄弱,不愿参加耐力练习。有些学生沉溺于网络游戏,将宝贵的时间白白浪费在打游戏上。因为部分学生常年作息时间不规律没有养成良好的生活习惯,平时又疏于体育锻炼,因而身体素质越来越差,体育达标率就有所下降。

(六) 坐位体前屈测试结果

表7 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男、女坐位体前屈一览表

变量(单位)	2017 级		2016 级		2015 级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男生坐位体前屈 (cm)	13.66	6.12	13.54	6.02	12.85	5.64
女生坐位体前屈 (cm)	15.16	5.18	15.82	5.16	15.88	5.02

表8 山东省莱阳卫生学校中职生各年级男引体向上、女仰卧起坐一览表

变量(单位)	2017 级		2016 级		2015 级	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
男引体向上	3.46	3.60	3.78	3.64	3.96	3.88
女仰卧起坐	34.67	7.48	35.06	7.32	36.72	7.36

坐位体前屈是用于检验人体柔韧性的项目。主要测量在静止坐态下的腰、躯干、髋等关节的柔韧性。可以反映这些部位关节的灵敏度。

从表7中可看出我校女生的柔韧性总体上好于男生。结合体育课上表现可以看出,男生主要以篮、排、足球等较刚的活动为主,而女生则比较喜欢舞蹈、踢毽子,跳皮筋等相对较柔的活动。这可能就是造成男女柔韧性差别较大的主要原因。

(七) 男引体向上、女仰卧起坐测试结果

引体向上可以发展肩背部及上肢肌肉力量。是利用自身体重而进行的悬垂力量练习。仰卧起坐则是检测女生腰腹肌肉力量的重要方法。

从表8可看出,我校男生引体向上成绩和女生仰卧起坐成绩在逐年提高。但幅度并不大。从评级标准来说,仍然属于同一级别。并没有质的提高。

四、结论与改进方法

(一) 结论

1. 测试结果表明,中职学生体质健康在速度、耐力、柔韧性、灵活性、力量、肺活量等方面有一定比例的学生为优秀或良好,但所占比例极低。立定跳远是反映下肢肌肉爆发力的重要指标。女生普遍成绩较差,说明学生平时缺少速度、力量等方面的训练。从测试结果成绩来看,有接近一半的学生身体素质整体水平为及格和不及格,与国家体质健康达标的要求有很大的距离。说明阳光体育运动开展的力度还不够,学生体育活动仅流于形式,而不够扎实,体能不足,缺乏科学锻炼方法。

2. 肺活量测试指数中,不及格率处在较低水平并且各个等级分布比较合理。

3. 耐力素质是所有测试项目中的最差的一个项目,不及格率最高,充分表明我校学生身体素质在有氧运动练习上比较欠缺。

4. 坐位体前屈和立定跳的测试结果良好和及格等级相近。男生坐位体前屈略差一些,这与男生柔韧

性差有一定关系。

(二) 改进方法

1. 坚持长期晨跑,晨跑能提高耐力跑的体育达标成绩,提升晨跑在学生耐力素质中的作用。另外晨跑还能培养学生的自信心理、减轻学生的学习压力。利用课外体育活动时间组织阳光体育运动,主要活动内容有跑步、跳远、球类和体育健康达标的项目;组织形式是达标成绩在优良以上的学生自愿参加,及格以下的学生每周必须保证出来三次,有专职体育教师现场指导,经过一段时间的体育锻炼,适当增加强度来提高体育课外活动效果,从而增强中职学生体质和健康水平,提高全体学生的整体达标率。

2. 利用动员会和海报形式积极宣传《国家学生体质健康标准》的重要性,加大素质项目测试成绩在体育课考试成绩中的比例。努力培养学生养成持之以恒、终身体育锻炼的好习惯。

3. 通过测试结果来看,我校的体育教学内容有必要进行调整,对不及格学生、不及格项目实行特别运动处方方式体育教学与训练,尤其是耐力和柔韧性项目的训练,提高学生的身体机能。

4. 关注学生的体育教育,建立中职学生体质健康档案,跟踪学生在校期间的身体素质走向,多开展趣味性体育活动,使体育锻炼由被动变主动,增强学生体质,培养学生健康第一的理念。

参考文献:

- [1] 教育部.学生体质健康标准试行方案[M].北京:北京教学科学出版社,2002.
- [2] 李立伟.普通高校在校学生体质健康状况及对策的研究[J].哈尔滨体育学院学报,2008(28):97-99.
- [3] 李千里,经卓.浅议影响上海市中职生身体素质提高的因素[J].文体用品与科技,2013(14):34.
- [4] 王刚.浅谈中专生体育行为习惯与身体健康[J].体育教学,2011(5):65-66.