

某医学院女大学生体质现状分析

杨敏丽, 李 军, 张忍发
(昆明医学院体育部, 云南 昆明 650500)

[摘要] **目的** 分析评价昆明医学院女大学生体质现状. **方法** 随机抽样昆明医学院 2010 级 18~20 岁 600 名女大学生, 按照《国家学生体质健康标准》进行测试和评定. **结果** 身体形态指标中体重变异系数较大, 肥胖检出率为 21%, 但发育正常; 身体素质指标中柔韧素质较好, 下肢爆发力、腰腹肌力量差; 身体机能指标中呼吸机能较好, 心血管机能差. **结论** 昆明医学院女大学生身体形态总体发育正常, 个体间体重差别较大, 身体素质较差.

[关键词] 昆明医学院; 女大学生; 体质现状

[中图分类号] G804.49 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1003-4706 (2012) 04-0046-03

Physical Conditions of Female Students in A Medical University

YANG Min-li, LI Jun, ZHANG Ren-fa
(Dept. of Physical Education, Kunming Medical University, Kunming Yunnan 650031, China)

[Abstract] **Objective** To analyze the physical conditions of female students in Kunming Medical University. **Method** 600 female students in grade 2010, 18~20 years, in Kunming Medical University, were randomly sampled and were tested and evaluated according to the National Student Physical Health Standard. **Results** The coefficient of variation of body weight was the highest in body shape indices, the detection rate of obesity was 21%, but the body development was normal. The flexibility was good in the physical indicators, the explosive power of lower limb and the waist and abdominal strength were poor. The respiratory function was better in the body function indicators, the cardiovascular function was poor. **Conclusion** The overall body development of female students in Kunming Medical University is normal, the body weight has difference between individuals, and the physical fitness is poor.

[Key words] Kunming medical university; Female undergraduate; Physical health status

体质是人的质量, 是在先天遗传和后天获得的基础上, 表现出来的人体形态结构、身体素质、生理机能和心理因素等相对稳定的特征^[1]. 增强学生体质、促进学生健康是学校体育教育肩负着的重要使命. 由于全国各地经济发展不均衡及各学校体育教育管理形式推行的不同, 各地各校的大学生体质水平也有不相同. 本文以昆明医学院 2010 级的女生为研究对象, 分析评价昆明医学院女大学生的体质现状情况, 旨在为昆明医学院校体育教学改革、体育课程设置提供依据.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

在昆明医学院 2010 级 18~20 岁女大学生中, 随机抽取样本 600 人.

1.2 测试指标

形态指标: (1) 身高 (cm); (2) 体重 (kg); (3) 胸围 (cm).

机能指标: (1) 肺活量 (ml); (2) 台阶指

[基金项目] 国家体育总局青少年体育研究重点基金资助项目 (2011QSS2011014)

[作者简介] 杨敏丽 (1964~), 女, 云南昆明市人, 教育学士, 副教授, 主要从事大学体育教育工作.

[通讯作者] 张忍发, E-mail: 343253899@qq.com

数.

素质指标: (1) 坐位体前屈; (2) 立定跳远; (3) 仰卧起坐; (4) 50 M 跑.

1.3 测试法

按《国家学生体质健康标准》测量与评价的要求和规定进行^[1,2].

1.4 统计学处理

数据采用 SPSS 软件包进行统计学分析, 采用 χ^2 检验.

2 结果

结果按《国家学生体质健康标准》2007 年版, 采用 5 分制评价.

2.1 身体形态

身高、体重、胸围指标均得分 4 分, 属良好. 说明研究对象身体形态发育正常. 变异系数 (CV) 身高差异程度较小, 体重间差异程度最大, 胸围处于中间, 说明身高发育整齐, 而个体间肥胖或偏瘦的差异程度较大 (见表 1).

2.2 身体机能

身体机能指标中肺活量得 4 分, 属良好; 台阶指数为 3 分, 及格. 从整体来说都达到合格标准. 变异系数 (CV) 肺活量个体差异较小, 呼吸系统功能差异不大, 水平整齐; 而台阶指数差异较大, 心血管功能个体差异大 (见表 2).

2.3 身体素质

身体素质各指标中立定跳和 50 M 跑得 2 分, 不合格, 坐位体前屈得 4 分, 良好; 仰卧起坐得 3 分, 及格. 表明女大学生柔韧素质较好, 立定跳远和 50 M 跑最差. 变异系数 (CV) 个体间差异 50 米跑最小, 仰卧起坐最大. 这两种评价方法充分说明女大学生身体素质无论从整体水平还是个体间差异都不好, 特别是下肢爆发力和腰腹肌力量差 (见表 3).

2.4 身体机能、身体素质不合格检出率

肺活量不合格检出率最低, 说明女学生整体呼

吸机能都很好; 台阶指数不合格检出率太高, 即女大学生心血管功能较差. 身体素质: 坐位体前屈不合格检出率最低, 说明整体柔韧素质很好; 立定跳远不合格检出率最大, 说明下肢爆发力、腰腹肌力等素质差 (见表 4).

2.5 肥胖检出率

对研究样本进行皮脂测试, 计算出体脂百分率以大于 30% 确定为肥胖标准. 在随机抽取的 600 人中有 126 人超过标准, 肥胖检出率为 21%, 95% CI 为 17.81% ~ 24.48%.

表 1 昆明医学院女生身体形态指标测量结果 ($\bar{x} \pm s$)

Tab. 1 The test results of body shape index in femal students in Kunming Medical University ($\bar{x} \pm s$)

项 目	n	结果	得分	CV (%)
身高(cm)	600	156.8 ± 6.79	4	4.3
体重(kg)	600	52.7 ± 8.64	4	16.4.1
胸围(cm)	600	82.6 ± 5.65	4	6.8

表 2 昆明医学院女生身体机能指标测试结果 ($\bar{x} \pm s$)

Tab. 2 The test results of physical function index in femal students in Kunming Medical University ($\bar{x} \pm s$)

项 目	n	结果	得分	CV (%)
肺活量(mL)	600	2663.8 ± 207.7	4	7.8
台阶指数	600	60.4 ± 15.3	3	25.3

表 3 昆明医学院女生身体素质指标测试结果 ($\bar{x} \pm s$)

Tab. 3 The test results of physical indicators in femal students in Kunming Medical University ($\bar{x} \pm s$)

项 目	n	结果	得分	CV (%)
坐卧体前屈(cm)	600	14.9 ± 4.17	4	27.98
立定跳远(cm)	600	156 ± 27	2	17.3
仰卧起坐(次/min)	600	28.7 ± 12.8	3	44.6
50M 跑(s)	600	9.8 ± 0.71	2	7.2

表 4 昆明医学院女生身体机能和身体素质不合格检出率

Tab. 4 The physiological function and physical failure detection rate in femal students in Kunming Medical University

项 目	生理机能			身体素质		
	肺活量 (mL)	台阶指数	坐位体前屈 (cm)	立定跳远 (cm)	仰卧起坐 (次/min)	50 M 跑 (s)
标准	< 2 250	< 53.4	< 9	< 158	< 28	> 9
不合格率 (%)	3.3	46.7	6.7	56.7	40	45.5

3 讨论

本研究结果表明,昆明医学院女大学生体质总体发育正常,个体间体重差异较大;在生理机能方面,学生的呼吸系统功能较好,但心血管系统功能较差,发展不均衡;身体素质中,女生的柔韧素质较好,力量素质较差,尤其是下肢爆发力和腰腹力量差。经调查,在高中阶段学校不重视体育,高中三年级第2学期不上体育课者占70%,自由活动者占19%,上体育课者只占12%,加之高考学生心理负担重,缺少身体锻炼,造成体质下降。进入大学以后,虽经正规大学体育教育和自我身体修整,学生身体素质和运动能力得以恢复,但与国家标准相差尚有一定差距。

另外,近年来随着人们生活水平质量不断提高,肥胖人数逐年增加,这将成为影响当代女大学生对肥胖和健康的主要问题之一^[4]。但是,由于当今女生对肥胖和健康关系没有处理好,而一味的追求时尚、苗条,忽视了肥胖与健康的关系,采用药物减肥,节食和减肥药、缩短睡眠等多种不正确的方法。这不但减不了肥,反而会破坏肌体代谢,导致内分泌失调。而体育锻炼,则会让肌肉运动消耗掉多余的脂肪,这不但锻炼了肌肉,而且会强健肌肉,有助于消耗脂肪,形成良性循环,以达到减肥

目的^[5]。

根据女生的心理和生理特点,在整个体育教育学环节中,教师应重视加强对学生的思想教育,促进学生积极参与运动锻炼,树立正确的健康观并逐步养成“终身体育”的意识。积极组织学生参加各种形式的体育活动和运动竞赛。实施一些新颖且受女生喜爱的运动项目^[6],培养学生自主学习、自主锻炼、独立思考的能力、正确处理减肥与健康的关系,定期、定量对学生进行体质健康测试和评价。

[参考文献]

- [1] 张洪建主编. 大学体育与健康教程[M], 昆明: 云南民族出版社, 2008: 57-75.
- [2] 季钢. 对《学生体质健康标准》中学测试指标的探讨[J]. 首都体育学院学报, 2005, 17(1): 23-25.
- [3] 叶鸣. 上海市大学生体质健康现状测试与分析[J]. 上海体育学院学报, 2009, 33(2): 91-94.
- [4] 杨慧. 21名医学专科肥胖学生心理健康状况[J]. 中国学校卫生, 2006, 9(27): 47-49.
- [5] 杨敏丽, 李军. 肥胖女大当学生综合减肥方法探讨及效果评价[J]. 昆明医学院学报, 2011, 32(12): 66-68.
- [6] 高炳贤, 子莲鹰, 张忍发. 某医学院女大学生对体育课兴趣的调查及对策[J]. 昆明医学院学报, 2011, 32(12): 135-137.

(2012-02-07 收稿)