

城乡男大学生体质健康状况对比研究

李庆贺¹⁾, 张 耆²⁾

(1) 南通航运职业技术学院体育教学部, 江苏南通 226010; 2) 昆明医科大学体育部, 云南昆明 650500)

[摘要] **目的** 了解城乡男大学生体质健康方面存在的差异, 为高校体育教学提供参考. **方法** 选取江苏和云南城乡男大学生 1 600 名, 分析他们的《国家学生体质健康标准》测试数据. **结果** 农村、城市男大学生营养不良率分别为 15% 和 7.3%, 2 组学生肺活量指数、台阶试验、握力指数、立定跳远和 1 000 m 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 农村男大学生优于城市男大学生, 城乡男大学生的台阶试验和 1 000 m 得分都较低. **结论** 耐力素质仍然是阻碍男大学生身体素质提高的瓶颈, 建议在教学中要以提高学生身体素质为目标, 加强耐力素质训练.

[关键词] 城乡; 男大学生; 体质健康

[中图分类号] R194.3 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2095-610X (2015) 02-0033-04

Comparative Study on The Physical Health Status of Male College Students from Urban and Rural Area

LI Qing-He, ZHANG Qi

(1) Dept. of Physical Education, Nantong Shipping College, Nantong Jiangsu 226010; 2) Dept. of Physical Education, Kunming Medical University, Kunming Yunnan 650500, China)

[Abstract] **Objective** To find out the difference in the physical quality status between male college students from urban and rural areas, and provide reference for college P.E. teaching and study. **Method** We selected 1600 urban and rural male college students from Jiangsu province and Yunnan province, and analyzed their "national student physical health standard" monitoring data. **Results** The malnutrition rate of male college students form rural and urban area was 15% and 7.3%, respectively. There were significant differences in the spiro-index, step test, grip index, stand jump, and 1000m running between male college students form rural and urban area. The rural male college students' physical quality level was higher than the urban male college students, especially in step test and 1000m running. **Conclusion** The endurance quality is a huge bottleneck hindering improving the physical quality of male college students, so we suggest that teachers should put "to improve the students physical quality" as the teaching goal, and establish the guiding ideology of "health first" of College students.

[Key words] Urban and rural; Male college students; Physical health

为增强学生体质, 树立健康第一的指导思想, 2002 年, 国家教育部、国家体育总局联合下发《学生体质健康标准 (试行方案)》, 对各年龄段青少年体质健康制定了不同的标准^[1]. 2007 年, 颁布了《国家学生体质健康标准》, 同时要求对各年龄段青少年每学年进行一次体质健康测验. 通过最近几年的体质健康测验可以看出, 青少年的体质

状况形势异常严峻, 2010 年全国青少年体质健康测试结果与 1985 年的测验相比, 青少年的肺活量下降 9%, 800 m 和 1 000 m 跑下降 11.5%, 大多数学生体重不符合同年龄段的标准, 肥胖学生群体剧增, 近视率达到 85%^[2]. 大学生作为青少年人群的一个重要部分, 肩负着学习专业知识和技能, 改造社会的使命, 体质健康显得尤为重要. 与此同时,

[基金项目] 云南省教育科学“十一五”规划基金资助项目 (GY100032); 云南省教育厅科学研究基金资助项目 (2013Y272)

[作者简介] 李庆贺 (1981~), 男, 江苏赣榆县人, 教育学硕士, 讲师, 主要从事体育社会学研究工作.

[通讯作者] 张耆. E-mail:1632892005@qq.com

城市和农村大学生在体质健康方面还存在的一些差别,本研究以大学生的生源地为界定标准,将不同生源地的的大学生监测数据分类统计,找出两类群体体质健康方面存在的差异,为高校体育教学提供指导与借鉴。

1 资料与方法

1.1 研究对象

本研究对象皆为男生,南通大学 2010~2013 级本科生 200 人,南通航运学院 2011~2013 级大专生共 300 人,江苏工业职业技术学院 2011~2013 级大专生 300 人,昆明医科大学 2011~2013 级本科生 800 人,共 1 600 人。其中城市男生 832 人(占 52%),农村男生 768 人(占 48%)。

1.2 研究方法

1.2.1 测量法 采用学校体质健康测试室提供的体质健康测试仪,对学生的身高、体重、肺活量、握力、台阶试验进行测量,立定跳远和 1 000 m 由体育教师在课上测试。记录测试数据,然后录入数据库。测试时间为 2014 年 9 月。

1.2.2 访谈法 对部分测量结果为营养不良和肥胖的学生进行访谈,了解产生的原因。

1.3 对监测指标的评定标准

根据《国家学生体质健康标准》^[1]评分表,把学生的身体形态归类为营养不良、较低体重、正常体重、超重和肥胖 5 个等级。依据《大学生体质健康锻炼标准》,在评定等级中,90 分以上为优秀,80~90 之间为良好,70~80 为中等,60~70 为及格,60 以下为不及格。

1.4 统计学方法

对所测数据运用 SPSS 软件采用 u 检验和 t 检验进行统计分析^[4]。

2 结果

2.1 城乡男大学生身体形态监测结果比较

城乡男大学生的身高平均为 173.21 cm 和 171.43 cm,平均体重为 67 kg 和 64.8 kg。农村男生营养不良状况占调查人数的 15%,而城市男生的营养不良率只有 7.3%,农村男生的营养不良状况明显高于城市男生 ($P < 0.05$)。农村男大学生体重低于标准体重的占调查人数的 27.5%,明显高于城市男生的 18% ($P < 0.05$),而城市男生在超重和肥胖方面明显要高于农村男生 ($P < 0.05$)。通过访谈了解到,这主要和家庭经济状况有关,农村大

学生由于家庭经济条件相对落后与城市学生,在物质生活方面相对比较匮乏,日常饮食主要是素食为主,营养方面相对于城市家庭不全面,造成很多孩子营养不良或者营养不均衡;城市男生的超重和肥胖率要高于农村男生,与家庭教育、父母肥胖关系较大,肥胖的学生父母相对更不喜欢运动,父母肥胖的人数较多,见表 1。

表 1 城乡男大学生身体形态比较 [$n(\%)$]

Tab. 1 Comparison of the physical form between male college students from urban and rural areas [$n(\%)$]

| 项 目 | 城市男生($n=1\ 600$) | 农村男生($n=1\ 600$) |
|------|--------------------|--------------------|
| 营养不良 | 61(7.3) | 116(15.1)* |
| 较低体重 | 150(18.0) | 211(27.6)* |
| 正常体重 | 333(40.0) | 288(37.6)* |
| 超重 | 103(12.4) | 50(6.4)* |
| 肥胖 | 185(22.3) | 103(13.3)* |

与城市男生比较, * $P < 0.05$ 。

2.2 城乡男大学生身体素质各项指标得分比较

城市男大学生的各项监测指标得分均低于农村男大学生的,并且差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。这说明了城市男大学生的体质水平要低于农村男生的体质水平,这主要与城市男生的生活习惯、生活方式以及所处的社会环境和自然环境有关,城市大学生生活在繁华的都市,参与体力劳动的机会很少,另外一个原因,就是城市大学生生活的自然环境与农村大学生相比缺少自然性,农村大学生生活的自然环境相对开阔,很多地方有山,农村学生可以借助于得天独厚的自然环境自觉与不自觉的进行体力锻炼,在很大程度上提高了身体素质,见表 2。

表 2 城乡男大学生的身体素质各项指标得分比较 ($\bar{x} \pm s$)
Tab. 2 Comparison of physical quality index score between male college students from urban and rural areas ($\bar{x} \pm s$)

| 项 目 | 城市男生 (分) | 农村男生 (分) |
|---------|-------------------|---------------------|
| 肺活量 | 79.41 \pm 19.52 | 82.15 \pm 20.47* |
| 台阶试验 | 68.21 \pm 13.58 | 72.22 \pm 16.18* |
| 握力 | 66.29 \pm 16.37 | 69.84 \pm 16.57* |
| 立定跳远 | 72.49 \pm 18.39 | 75.54 \pm 19.63* |
| 1 000 m | 57.89 \pm 25.36 | 67.35 \pm 20.18** |

与城市男生比较, * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

3 讨论

城乡男大学生在身体素质的各项指标中存在差异,总体而言农村男大学生的各项身体素质指

标水平平均高于城市男大学生。在身体形态方面,城市男生的超重和肥胖率明显高于农村男大学生的水平,而农村男大学生营养不良和较低体重重要高于城市男大学生。在身体素质各项监测指标中,1000 m 跑的监测得分中不及格率最高,良好和优秀率最低,这充分说明了城乡男大学生在耐力方面比较差,主要与平时参加耐力训练较少,心肺功能较差有关,无论是城市还是农村男大学生在日常生活中参加耐力训练的机会相对较少,即使有时候需要参加耐力训练,很多学生也非常不情愿,总是采取应付的措施,没有重视耐力训练对心肺功能能力提高的重要作用;另一方面,耐力训练枯燥、缺少趣味性,得不到大学生的青睐^[9]。此外,由于大多数学生的耐力较差,体育教师为了调动学生上体育课的积极性,在选取教学内容上,很少选取与耐力项目有关的教学内容来教学,由于耐力对大学生的心肺功能能力要求较高,体育教师出于体育课安全角度考虑,不敢也不愿意把耐力训练作为教学内容,导致恶性循环,这些原因成为阻碍大学生素质提高的一个重要瓶颈。

教育行政部门要改革当今的体育教学模式,营造良好的体育学习环境。高校体育教学部门和

体育教师在制定教学计划和选取体育教材过程中,要有针对性的提高学生身体素质的某些薄弱环节,对大多数同学都欠缺的身体素质在教学中要重点加以教学和训练,做到有的放矢,对体育后进生要制定切实可行的运动处方,加强体质监测。通过举办运动会、健康知识讲座和体育文化节等形式,广泛宣传“健康第一”的指导思想,树立学生的“终身体育”意识。

[参考文献]

- [1] 教育部. 国家体育总局. 学生体质健康标准(试行方案)及实施办法[J]. 中国学校体育, 2002, 21(5): 4-5.
- [2] 中国学生体质与健康调研组. 2010年学生体质与健康调研报告[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012: 17-18.
- [3] 祁国鹰编著. 体育用多元分析[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998: 277-278.
- [4] 教育部体育卫生与艺术司. 国家学生体质健康标准锻炼手册[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 42-43.
- [5] 王登峰. 学校体育的困局与破局——在天津市学校体育工作会议上的报[J]. 天津体育学院学报, 2013, 20(1): 1-7.

(2014-12-23 收稿)

(上接第32页)

示不再具有相关性,提示性别对其影响较大,需结合性别考虑人体成分与血脂4项的相关关系。

目前人们生活水平提高,能量摄入增多,肥胖人群不断增多,人群体脂肪率普遍较前有所增加。中青年工作繁忙、精神压力大、应酬多,生活方式亦不规律,而老年由于生理状况的特殊性包括机体各器官功能的减退,活动量减少,体脂易于沉积,尤其腹部较多等。因此,建议加强对不健康生活方式的干预,规律生活,合理膳食,减轻压力,积极锻炼,定期做健康身体检查,积极检出、预防和控制体脂肪量/体重、WHR、BMP等指标异常,防止因血脂异常因素导致的相关疾病。

[参考文献]

- [1] 陆再英,钟南山. 内科学[M]. 北京:人民卫生出版社,

2008: 799-806.

- [2] 张文华,张坚,由悦,等. 中国18岁及以上人群血脂异常流行特研究[J]. 中华预防医学杂志, 2005, 39(5): 306-310.
- [3] HOU M, LIU J M, HOU S H. Research and development of the body composition with bioelectrical impedance measurement [J]. Journal of Nanjing Institute of Physical Education, 2004, 3(1): 11-14.
- [4] JBAKER J F, DAVIS M, ALEXANDER R, et al. Association between Body composition and bone density and structure in men and women across the adult age spectrum[J]. Bone, 2013, 53(1): 34-41.
- [5] NOSDSTRAND N, GJEVESTAD E, DINH KN, et al. The relationship between various measures of obesity and arterial stiffness in morbidly obese patients [J]. BMC Cardiovasc Disord, 2011, 11(2): 7.
- [6] 曹芳,温有锋,席焕久,等. 锦州汉族成人人体成分与血脂的关系[J]. 解剖学杂志, 2014, 37(1): 95-98.

(2014-12-05 收稿)