

高校在校本科生体质变化趋势研究——以南昌航空大学为例

邹文龙, 王玉侠

(南昌航空大学, 江西 南昌 330063)

摘要: 以南昌航空大学 2013 级在校本科生为研究对象, 对体质健康各项指标进行四年跟踪测试, 利用单因素方差分析和多重比较探讨其体质健康变化趋势。结果表明: 1) 与大一比较, 大二、大三、大四阶段无论男生还是女生, 体质健康总体水平均明显优于大一 ($P < 0.01$); 2) 与大二比较, 大三男生 BMI、坐位体前屈、引体向上成绩均显著提高 ($P < 0.05$, $P < 0.01$); 肺活量、立定跳远成绩均显著下降 ($P < 0.01$), 女生肺活量、50 米跑、坐位体前屈、800m 跑成绩均显著上升 ($P < 0.01$), 仰卧起坐成绩显著下降 ($P < 0.01$); 3) 与大三比, 大四时期男生除 BMI 和肺活量成绩显著上升 ($P < 0.01$), 坐位体前屈、立定跳远、50m 跑、1000m 跑、引体向上成绩均显著下降 ($P < 0.05$), 女生大四时期肺活量水平显著提高 ($P < 0.01$), 50m 跑, 立定跳远和仰卧起坐成绩均明显下降 ($P < 0.01$)。结论: 1) 南昌航空大学 2013 级本科生在校期间总体体质健康水平显著提升; 2) BMI 评分是所有测试中最好的, 身体素质存在问题最大, 男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐以及立定跳远能较好的反应上肢肌肉、核心肌群和下肢肌肉力量, 但研究结果显示, 引体向上和一分钟仰卧起坐都是男女生中评分最差的, 男生引体向上评分在本科四年一直处于不及格水平, 且评分很低; 女生仰卧起坐评分一直徘徊在及格水平附近, 这可能和本科期间的体育项目选择和体育课程安排设置有关, 对上肢力量及核心肌群力量的锻炼较少。在所有测试项目中男女生的力量素质在大四期间测试时均有明显下降。影响体质的因素是多方面的, 有研究表明, 儿童、青少年和成人的力量素质水平与其整体健康水平密切相关。中等以上力量水平可有效降低成人的死亡数和死亡率, 高水平的力量素质可正向影响身体成分、心肺功能及骨骼健康水平, 减少慢性病和残疾风险。

关键词: 在校本科生; 大学生体质健康; 多重比较; 变化趋势。

以“健康促进”为目标的大学体育教学改革与发展——以澳门大学为例

李思敏 岳超 梁梓康

中国澳门澳门大学大马路, 澳门大学, 教育学院

研究目的

健康对人类而言，是一生追求的终身任务，为各种活动的基础。健康促进是为了让大众提高生活品质、延长生命和预防疾病，继而进行有益健康的活动。体育的目标一直强调是终身体育，大学体育作为个体由学校到社会的零界点，对个体终身体育理念的形成极为重要。Kim（2016）等人发现大学体育教学模式影响大学生身体锻炼的行为和动机，且在体育课上学到知识技能影响其今后运动习惯。近几年，调查研究表明当代大学生的身体素质相较有所下降（孟娟，2014；唐继龙，2014；朱永利，2015）。Wu（2015）研究表明大学生多坐少动严重影响到睡眠质量。数据显示，澳门大学生身体健康水平、体适能逐步下降。所以，澳大体育课程做出相应的改革，由原来选修体育改为必修，并融入体适能教学模式帮助学生提高体能并养成健康的锻炼习惯。本研究以“健康促进”的理念，分析体适能教学模式融入体育课程，探究新式高校体育课程的可行性。

研究方法

以调查研究为主，包括体育课程文件检视、师生访谈、学生的体适能测试和课堂参与意见问卷等，以 2017-2018 学年澳门大学参与大学体育课程的师生及新式体育课程，分两学期收集文件、访谈资料和数据为研究对象。

1. 体质测试

体适能为主的体质测试内容包括：躯体成分、12 分钟跑、柔软度测试和三分钟台阶测试等十一项测试。

2. 访谈及问卷调查

设计有关体育健康促进、维持良好体适能的相关题目，整理记录，综合考量学生对健康促进的理解。设计课堂参与意见问卷，了解学生对运动项目、课堂组织和安排等意见，及时更新教学计划。

3. 体育课检视和文件分析

过去澳大体育课程相对注重培养学生运动基础技能，难以引起学生的学习兴趣和体育热情。经过体育课程检视与检讨澳大学生综合项目的合格率问题，有系统的分析数据之后决定体育部与学校不同部门结合，组织各种体育活动，让学生有更多机会参与活动，更设定 10 小时课外活动参与。同时针对学生心肺耐力功能达标率不高，因此，调整体育课程内容，不仅包含各项运动技能，还包括 HIIT、有氧舞蹈、跳绳和健康体适能游戏活动，同时结合网上的健康知识课程等。

结论与讨论

通过新式的教育模式,学生对自身的体适能状况认知有所提高,调查结果显示学生认同新式体育课程的设计和内容的中上程度。结合多样化的课内外的身体活动和体适能活动,学生养成规律的运动习惯,并积极的参加体育活动。同时,希望经由大学体育课程的学习改善个人体适能,提升个人生活品质,注重学生身体锻炼的培养。

关键词: 体育教学改革; 体适能; HIIT; 体能测试; 终身体育; 健康促进。

参考文献

- [1]孟娟, 李佳木. (2014). 大学生身体素质变化状况比较与发展路径研究——以上海市大学生为例. 上海理工大学学报(社会科学版), 36(2), 177-182.
- [2]刘世海, 刘劲松. (2016). 加强大学生身体素质干预的实证研究. 武汉体育学院学报, 50(4), 90-94.
- [3]朱永莉. (2015). 云南大学学生身体素质动态比较与分析. 思想战线, (s1), 218-220.
- [4]唐继龙, 范安辉. (2014). 重庆市大学生身体素质的动态分析. 西南师范大学学报(自然科学版), 39(2), 140-144.
- [5]Kim, M. S., & Cardinal, B. J. (2016). A review of how physical activity education policies in higher education affect college students' physical activity behavior and motivation. International Journal of Human Movement Science, 10.
- [6]Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. PloS one, 10(3), e0119607.

体育锻炼对原发性高血压老年患者干预的实验研究

章丽平

(赣南师范大学 体育学院, 江西 赣州 341000)

摘要: 研究目的: 本文旨在探究体育锻炼对原发性高血压老年患者血压的影响, 为科学制定高血压运动处方提供参考。研究方法: 实验法, 选取 2017 年 3 月到 2018 年 3 月在赣南师范大学校医院内科室就诊的高血压患者为实验对象。筛选标准: (1) 人体安静状态下, 收缩压 140-179mmHg 和 (或) 舒张压在 90-109mmHg; (2) 年龄 \geq 60 岁 (男性); (3) 无吸烟、酗酒; (4) 既往无高脂血症、糖尿病、中风等病史; (5) 自愿参加此次活动, 并签订体育锻炼知情同意书。经严格筛选后有 16 例符合标准, 将他们依次编为 1、2、3...16 号随机分