

“体教融合”背景下职业院校学生 体质健康发展状况研究

李学军 张伟丽

山西水利职业技术学院, 山西 运城 044000

摘要: 文章以大学生体质健康发展状况为研究对象, 重点调查学生身心健康与各项身体素质, 利用国际健康指标进行比较, 以数据为基础结合文献资料法等对在校学生体质发展状况予以分析。发现其呈现状况与可能的原因。

关键词: 体教融合 体质 健康发展 学生 研究

中图分类号: G85 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096—1839 (2022) 7—0150—04

DOI:10.13293/j.cnki.wskx.009619

1 前言

随着国家的日益强大所带来的社会、经济不断发展, 当代大学生的各项身体素质也在发生着变化。大学阶段对于青少年是加强身体素质、发展健康体质的重要阶段, 处于生长发育的最后时期, 在这个时间节点中正常的生长发育与形体变化都会对大学生身心健康产生重要的影响。根据全国学生体质与健康调查结果显示, 我国自20世纪起各个年龄阶段的学生肥胖率、近视率高居不下, 营养状况的不断改善造成肥胖成为一个无法忽视的漏洞。体育作为学校教育中的重要一环, 使得人们在注重文化学习的同时体质发展也逐渐被关注, 在国家大力推动“体教融合”的背景下, 对学生体质健康状况的研究不仅可以加大学校对于学生体质健康的重视程度, 同时也可以激发学生自身对于身体形态的追求、促进“体教融合”落到实处, 使学生在不断成长的过程中拥有良好的体质。

1.2 文献综述

1.2.1 相关概念界定

“体教融合”是将竞技人才的系统培养与国民教育体系相融合以达到更好的教学效果, 为我国培养更多的竞技人才后备力量。体质是指个人自身的健康状况和对外界环境变化的适应能力。身高是由头顶至垂直地面的高度。体重是指自身身体重量。

1.2.2 国内外现状

我国对全国范围内的学生进行了五次体质健康监

测。数据显示, 在近三十多年, 我国青少年的营养状况不断改善、所提供生长发育的平台不断提高; 但重大疾病在年轻人的发病阶段越来越提早, 学生的各项身体素质有明显的降低。根据《体质调研》来看, 我国各个年龄阶段的学生出现的视力下降、肺功能降低、肥胖青少年等的比例都在增加。美国青少年(3—15岁)体质健康数据主要来源于NNYFS(National Youth Fitness Survey), 最近数据显示, 身体形态层面男女青少年超重比例接近, 在心肺功能上达标率由54.1%下降到42.2%, 美国青少年参与运动的频率高于我国。查阅大量文献得知, 随着年龄的增长, 13岁以后的美国青少年健康意识逐渐增加, 能够自觉进行体育锻炼, 并保持一定强度、频率; 我国青少年受学业压力的影响, 年级越高主动参与体育运动的时间越少、频率越少。日本青少年体质测试项目与我国项目基本重合, 但仰卧起坐、耐力跑等评价方式上与我国存在较大差异。虽然相关数据显示, 日本青少年平均体重、身高低于我国; 但50m跑、握力测试项目平均水平高于我国。从受教育阶段体育活动内容看, 幼儿时期日本较重视学生走跑攀爬能力训练, 幼儿园学生每日入园第一件事就是30分钟体育活动; 小初学生的运动习惯培养与我国也有较大差异。俄罗斯国民体测现行“劳卫制”, 内容分为必测与选测两部分。必测项目以身体素质为主, 是根据不同年龄组来分别设定内容指标。选测是以实用技能、速度力量和协调能力为主、一项一测, 其可选测项目广泛涉及到冬

基金项目: “体教融合”背景下高职院校学生体质健康状况研究, 编号: Jky202037。

作者简介: 李学军(1973~), 男, 助教。研究方向: 体育教育教学。

夏两季运动,为测试的学生提供了很大的选择空间。我国对于体质健康测试指标的标准远低于俄罗斯的体测机制。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以山西水利职业技术学院在校大学生体质健康发展状况为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献研究法

本文根据研究需求,通过中国知网、文献资料等收集体质健康的相关资料,结合研究内容和目的将收集到的信息整理归纳,为本次研究奠定理论基础。

2.2.2 测试法

按照规定对在校大学生身高体重分别进行测试,通过测试抽样方法、抽样人数比例和测试过程控制3个方面进行严格控制,确保测试质量。

表1 所测在校大学生年级和性别分布表

年级	男生(人)	女生(人)	合计(人)
2021级	12	4	16
2020级	1265	354	1619
2019级	1323	438	1761
2018级	1252	518	1770
总计(人)		5166	

2.2.3 数理统计法

采用Excel和Minitab进行分析,并按照世界卫生组织推荐的方法计算身体质量指数(即体重除以身高的平方)。

2.2.4 逻辑分析法

将调查数据与相关文献相结合,在写作过程当中利用逻辑学知识与方法综合运用、归纳、总结。

表2 所测在校学生身高、体重、BMI统计表

项目	特征值	2021级		2020级		2019级		2018级	
		男	女	男	女	男	女	男	女
身高	最大值	194.10	182.90	193.10	177.20	193.80	178.30	194.10	177.60
	最小值	151.00	144.40	151.70	144.30	148.80	142.60	154.30	133.40
	平均值	172.37	160.11	172.20	159.94	172.12	159.70	171.96	159.61
	标准差	5.68	5.41	5.67	5.19	5.92	5.29	5.62	5.35
体重	最大值	113.40	94.40	109.30	91.20	126.20	96.60	121.90	89.40
	最小值	42.60	36.00	42.40	35.10	40.50	36.60	42.80	36.80
	平均值	65.30	52.62	64.00	52.64	63.50	52.13	65.06	52.95
	标准差	9.92	6.92	9.41	7.23	10.71	7.32	11.16	7.63
BMI	最大值	37.06	33.23	40.74	32.70	41.25	37.31	42.98	35.95
	最小值	14.37	14.46	14.53	13.90	14.77	15.31	15.44	14.30
	平均值	21.96	20.52	21.57	20.55	21.42	20.42	21.98	20.76
	标准差	3.04	2.46	2.94	2.44	3.35	2.53	3.49	2.68

注:将所测大学生身体质量指数的评判值定为: $BMI \geq 28.0$ 为肥胖; $24.0 \leq BMI < 28.0$ 为超标; $18.5 \leq BMI < 24.0$ 为正常; $BMI < 18.5$ 为过低。(身高/cm,体重/kg,BMI/kg/m²)

通过测试可得在校女大学生身高如表4分析可得:女大学生在身高170cm以上的比例在2020级达到最低;在160-170cm、150-160cm区间的女大学生占到全部的四分之三甚至更高;140-150cm、<140cm的占比在2021级最低、2018级最高。

3 研究结果与讨论

3.1 在校学生身高调查

3.1.1 所测在校男大学生身高分析

通过测试可得在校男大学生身高如表3分析可得:男大学生身高>190cm的在2018年占比最低,其他年份稳定;男大学生身高180-190cm的比例稳定未有大幅度变化;170-180cm的男大学生居多占大比例,而160-170cm的比例偏稳定的上升;150-160cm区间呈现波动变化。

表3 所测男大学生身高区间分布统计表

分布区间	2021级		2020级		2019级		2018级	
	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例
>190	3	0.25	3	0.24	3	0.27	1	0.07
180-190	3	0.25	117	9.25	123	9.30	103	8.22
170-180	5	41.67	621	49.10	768	58.05	687	54.87
160-170	1	8.33	510	40.31	406	30.68	448	35.78
150-160	0	0.00	14	1.11	22	1.66	13	1.04
<150	0	0.00	0	0.00	1	0.07	0	0.00

3.1.2 所测在校女大学生身高分析

表4 所测女大学生身高区间分布统计表

分布区间	2021级		2020级		2019级		2018级	
	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例
>170	1	25.00	9	2.54	21	4.79	32	6.18
160-170	2	50.00	176	49.72	182	41.55	217	41.90
150-160	1	25.00	162	45.76	206	47.03	229	44.21
140-150	0	0.00	7	1.98	29	6.62	39	7.53
<140	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	0.19
<150	0	0.00	0	0.00	1	0.07	0	0.00

(注:分布区间/cm,占总人数比例/%)

3.1.3 所测在校学生身高综合分析

通过表2分析可得:所有年级所测男大学生身高在所统计的各个值上变化不大,但平均值呈现逐年上涨的趋势,四个年级的平均值最大差值可超0.4cm;四个年级的女大学生身高在最大值、平均值上总体呈现上涨的

趋势,除去2021级的女生身高最大值其他年级的女生身高最大值稳点变化;对于四个年级的在校男女大学生身高都在稳健上升未有大的差值,学生们正处于生长发育的关键时期,对于身高的变化是必然的。

3.2 在校学生体重调查

3.2.1 在校男大学生体重分析

通过测试可得在校男大学生体重如表5分析可得:男大学生体重主要分布于60-70kg、50-60kg之间占比在百分之五十及以上,但总体呈现逐年下降的趋势。

表5 所测男大学生体重区间分布统计表

分布区间	2021级		2020级		2019级		2018级	
	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例
>120	0	0.00	0	0.00	1	0.10	1	0.08
100-120	1	8.33	19	1.50	6	0.45	11	0.88
80-100	2	16.6	105	8.30	94	7.10	103	8.22
70-80	2	16.6	217	17.15	162	12.24	217	17.33
60-70	3	25.00	486	38.41	472	35.68	447	35.70
50-60	3	25.00	395	31.23	506	38.25	427	34.11
<50	1	8.33	43	3.40	82	6.20	46	3.68

(注:分布区间/kg,占总人数比例/%)。

3.2.2 在校女大学生体重分析

通过测试可得在校女大学生体重如表6分析可得:女大学生体重稳定在50-60kg区间占大比例,40-50kg区间占四分之一以上;其余体重区间女大学生相加都小于50-60kg、40-50kg的占比。

表6 所测女生体重区间分布统计表

分布区间	2021级		2020级		2019级		2018级	
	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例	人数	占总人数比例
>80	0	0.00	1	0.28	1	0.23	1	0.19
70-80	0	0.00	2	0.56	2	0.46	2	0.39
60-70	1	25.00	27	7.62	43	9.82	18	3.47
50-60	2	50.00	174	49.15	267	60.96	269	51.93
40-50	1	25.00	147	41.53	125	28.54	227	43.82
<40	0	0.00	3	0.85	1	0.23	1	0.19
<50	1	8.33	43	3.40	82	6.20	46	3.68

(注:分布区间/kg,占总人数比例单位%)。

3.2.3 所测在校学生体重综合分析

通过表2分析可得:四个年级所测男大学生体重在2018-2019级最大值、较标准差高,平均值、最小值四个年级差别不大;所测四个年级女大学生体重在2020级呈现最低值最小,最大值在2019级、2021级最大,标准差则是在2021级最低,其余年级变化不大;所测大学生体重男女四个年级平均值变化都不大。

3.3 在校学生BMI分析

3.3.1 在校男大学生BMI分析

通过所得数据计算,可得在校男大学生BMI: BMI呈现肥胖与超标的占比在2020级最低,2021级最高;50%以上的男大学生BMI为正常,体重过低的比例在2018级最高。

3.3.2 在校女大学生BMI分析

通过所得数据计算,可得在校女大学生BMI,分析可知:60%及以上的女大学生BMI为正常,但体重过低的例在逐年增长;超标与肥胖的比例则有所下降。

3.3.3 所测在校学生BMI综合分析

BMI全称为身体质量指数,是用来衡量人体胖瘦程度的一个国际指标,其可以用来判断个体体重对不同身高所引起的效果。分析表2可得:四个年级的男大学生BMI平均值呈现稳定未有大的增减,而最大值呈现逐年下降的趋势,2018级男大学生BMI最低值最大,然后逐年下降;女大学生四个年级BMI的最小值呈现波动变化、一增一减,2019级的BMI最大值最大,2020级的最小。

4 影响学生身体形态的因素

4.1 大学课业对身体形态的影响

在大学阶段,学生学习方式一般倾向于自主学习,这样会很容易造成在大一放松自我、引起肥胖;大二开始接触专业课程并参加多样的体育考核课程,相对来说不容易造成身体形态的变化;大三阶段学生有较多的闲暇时间而每周固定的运动时间减少,必修课程减少、体育课程转为选修;大四则会便于学生就业、实习等等,不再开设体育公共课程,学生仅凭兴趣自愿进行体育活动。

4.2 审美标准变化对身体形态的影响

现如今的各种信息渠道不断的向大学生们传输骨感美、白幼瘦的观念,随着社会的发展,不同群体对于美的定义也在发生变化,引导着一部分的女大学生通过不健康、不合理的手段去达到减肥的效果,从而造成了女大学生过低体重比例的不断增长。

4.3 大学生心理变化对身体形态的影响

学生们在进入大学后会更加注重于他人的看法,在不断接触社会的同时也会产生许多自己的想法,会出现所谓的“容貌焦虑”“身材焦虑”等等,更想要追求人们眼中完美的身体形态。在进行一些不正当行为后可能就会转变想法形成正确的观念。

4.4 运动习惯对身体形态的影响

运动过后所带来的效果是与个人运动习惯、运动周期、运动负荷等等密切相关的,而在大学中许多的学生都存在着不良运动习惯,懒惰大于想法。不懂得制定计划、循序渐进,尤其是在大四阶段自律尤为重要,只有在这个阶段建立好良好的运动习惯才能在步入社会后拥有一个强健的体魄。

4.5 游戏以及网络对身体形态的影响

当今社会盛存着一类人称为“网瘾少年(女)”,尤其是在现在疫情无法完全退散的局面,很多的大学生都是在宿舍沉迷于网络游戏、电子产品,他们通过这样的方式获得满足感、达到缓解压力的作用等,许多的学生会会在闲暇时间时投入到游戏与网络,基本不参加体育活动,有了久坐、吃外卖的习惯会更容易导致脂肪堆

积引起肥胖。

5 改进措施

5.1 促进大学生个体健康行为

培养大学生形成正确个体健康行为是加强体质的重要手段。健康行为是通过影响身体素质的情感因素、意志因素、身体运动因素、生活因素等建立起来的规范的、有益身心的行为准则和行为方式。

5.2 加强政策实施力度

政府所颁布实施的相关政策,如《国家学生体质健康标准》《关于进一步加强学校体育工作》等等。大体呈现为国家高度重视,而预期效果却不够理想。大学生作为一个大群体,是时间的累积才能的提高身体素质水平,所以实施的相关政策应该起到的是预防问题的发生、是修正错误的道路,而不是问题出现时的补救。在实行的同时也会出现半路折腰的情况,挪用经费、占据场地、占课消课等情况都是影响政策实施的因素,应将实施的政策要将眼光放在实效性,只有提高强制执行的效力才能真正的改善学生体质健康。

5.3 完善健康管理体制

我国大学生健康管理是层层监督执行的一元体系,以政府管理为主导再向地方社会团体放权,一般是通过学校传达,体育部门进行相关工作。而在这个过程中缺少了政府实质的监督建议使得学校在工作过程中无法坚定方向;同时在大多数情况下,单由体育部门负责多项工作是缺少专业性的,需要医疗、卫生、生活管理等帮助。政府应该积极号召社会力量来帮助学校共同完成健康管理,构建专业化的结构,进一步完善健康管理体制。

5.4 加强学校服务机制

学校现阶段所面临主要问题是学生健康文化与健康服务的不匹配。只有将体育公共产品的供给与体育公共产品需求之间的差值解决,才能有效的保障政府体育公共服务体系建设。学校设置的健康指导、公共体育课程往往形式大于内容,只有提高公共服务的质量、完善学校服务机制才能满足大学生对健康运动、知识的要求。

5.5 发挥体育教学功能

我国的体育课程在一定程度上忽视了对学生身体素质的培养,现阶段大力倡导体育教学回归学生体质健康。在大学阶段主张的是学生的自我管理、自主学习,大学体育应该加强对学生健康意识、健康习惯的培养,充分的发挥体育教学的功能。利用正确的体育教学培养学生对身体运动的兴趣,使学生认识正确进行身体锻炼的重要性,积极的参与体育锻炼。

参考文献:

- [1] 阳艺武. “体教融合”背景下青少年体育后备人才培养的现实审视与战略取向[J]. 武汉体育学院学报, 2021(3):1-8.
- [2] 孙科. 中国特色体教融合发展思考——对《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》的诠释[J]. 成都体育学院学报, 2021(1):13-20.
- [3] 季浏. “体教融合”背景下我国儿童青少年体质健康评价标准的探索性研究[J]. 体育科学, 2021(3):42-54.
- [4] 夏漫辉. 深化体教融合背景下我国竞技体育后备人才培养研究[J]. 体育文化导刊, 2021(3):54-59.
- [5] 王晓赞. 历史演进与政策嬗变:从“增强体质”到“体教融合”——中国儿童青少年体育健康促进政策演进的特征分析[J]. 中国体育科技, 2020(10):3-10.
- [6] 龚海培, 柳鸣毅. 体教融合的科学循证:体育锻炼和文化学习的相互关联分析[J]. 中国体育科技, 2020(10):19-28.
- [7] 柳鸣毅, 王梅, 徐杰. “健康中国 2030”背景下中国青少年体育公共政策分析[J]. 体育科学, 2018(2):91-97.
- [8] 朱海涛. 大学生健康意识与体质健康的现状调查与分析——以重庆市为例[J]. 广州体育学报, 2019(1):21-24.
- [9] 沈友青, 夏力. 高校深化体教融合的探索与实践——以湖北第二师范学院为例[J]. 湖北第二师范学院学报, 2021(5):79-85.
- [10] 杨三军, 刘波. 深化体教融合促进青少年体质健康的现实诉求、实践路径与保障机制[J]. 2021(3):366-371.

On Students' Physical Health Development in Vocational Colleges under the Background of "Sports and Education Integration"

Li Xuejun Zhang Weili

(Shanxi Conservancy Technical Institute, Yuncheng Shanxi 044000, China)

Abstract: In this paper, focusing on the investigation of students' physical and mental health and physical quality, the use of international health indicators for comparison, based on data and literature analysis of the physical development. This paper investigates the physical health status of students Technical College, and analyzes the present situation and possible causes.

Keywords: Sports and Education Integration Physical health Development Student