

体育选项课对医学生体质的影响

孙 毅 林家润

(济宁医学院基础学院、山东 济宁 272067)

摘 要 **目的** 研究不同体育选项课对大学生体质的影响,为高校体育课程建设提供相关理论依据。**方法** 对济宁医学院 2010 级在校学生一学年体育选项课前后两次的健康体质测试所得数据进行统计、对比、分析。**结果** 一学年的体育选项课,对大学生的体质产生了良好的影响,各体育选项课学生体质提高的幅度,显示出了项目之间的差异。**结论** 大学体育教育和运动锻炼,应让学生充分了解和掌握各体育项目的特点,根据自身的实际情况,确定体育选项。教师在上课过程中,应针对体育项目的特点,适当增加身体练习,合理控制运动负荷,促进学生体质健康全面发展。

关键词 体育选项课;体质;大学生**中图分类号**:G642 **文献标志码**:B **文章编号**:1000-9760(2012)12-440-02

高校体育教育课程改革以前所未有的速度向前发展,《高等学校体育课程教学指导纲要》于 2002 年颁布,进一步加快了课程改革的步伐^[1]。体育选项课已发展成为体育与健康课程的主要组织形式,并表现出独特的吸引力,为大多数学生喜爱^[2-4]。如何科学的选择体育选项课,以促进学生体质健康全面发展;不同的体育选项课的教学练习的过程中,如何实施有效的监管和控制,成为高校体育工作的重点^[5-6]。本文经过 1 年的实践,对我校所开设篮球、足球、排球、乒乓球、健美操和武术选项课的大学生体质健康变化进行了对比研究,为高校体育选项课程改革提供理论与实践依据。

1 对象和方法

1.1 对象

本文以济宁医学院 2010 级在校学生为研究对象,总计 3078 名,其中男生 1142 名,女生 1936 名。

1.2 方法

1.2.1 测量法 根据教育部、国家体育总局印发的《学生体育健康标准(试行方案)实施办法》要求,我校每学年对在校学生进行健康体质测试。测试指标包括:身高、体重、身体质量指数(BMI)、台阶试验、肺活量、肺活量体重指数、坐位体前屈、立定跳远、握力和握力体重指数。

测试仪器:测试所用的 HHTC 型体质测试仪器,由国家体育总局认证的华夏汇海公司生产。

1.2.2 数理统计法 应用 SPSS 13.0 统计软件和 Excel 2003 对测试所得的各项指标数据进行统计。

1.2.3 对比分析法 2010 级学生入学测试所得

各项体质指标数据与开设选项课后第 2 学年所测数据进行对比分析。

2 结果

2.1 不同体育选项课对学生身体形态影响的分析

表 1 不同选项课学生实验前后身体形态的变化情况

	男生				女生			
	人数	身高 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)	人数	身高 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)
篮球	278	0.1	2.4	0.8	203	0.1	-1.3	-0.6
足球	282	0.2	1.3	0.4	181	0.1	-1.2	-0.6
排球	103	0.5	1.2	0.3	209	0.3	-1.1	-0.5
乒乓球	102	0.3	1.7	0.6	221	0.1	-1.5	-0.7
健美操	164	0.2	1.9	0.6	831	0.1	-1.0	-0.5
武术	213	0.3	2.1	0.7	291	0.1	-2.8	-1.1

注:表中的数据为每一个体育选项课试验前后的差值

从表 1 中可以看出,经过 1 学年不同体育选项课学生身高增加的平均高度是不同的,体重和 BMI 值的变化量,也是不同的。BMI 值是综合评定身体形态的客观指标。不同选项课男生身高平均增长高度为 0.1~0.5cm,其中排球选项课男生身高平均增长的高度最大,达到 0.5cm,篮球选项课学生身高的平均增长的高度最小,为 0.1cm;篮球选项课男生的体重平均增加重量最大,为 2.4kg,而排球选项课男生的体重平均增加重量最小,为 1.2kg;篮球选项课的男生 BMI 值平均增加量最大,为 0.8,排球选项课的男生 BMI 值平均增加量最小,为 0.3。

排球选项课女生的身高平均增加高度为 0.3cm,其它选项课的女生身高平均增加的高度为 0.1cm;女生的平均体重和平均 BMI 值均不同程度下降。

2.2 不同体育选项课对学生身体机能影响的分析

表 2 不同选项课学生实验前后身体机能的变化情况

	男生				女生			
	人数	肺活量 (ml)	肺活量 体重指 数 (ml/kg)	台阶 试验	人数	肺活量 (ml)	肺活量 体重指 数 (ml/kg)	台阶 试验
篮球	278	366	3.7	3.1	203	301	7.0	3.8
足球	282	295	3.7	2.9	181	154	3.4	2.7
排球	103	236	2.3	2.1	209	201	5.3	3.0
乒乓球	102	190	2.0	1.8	221	120	3.9	2.6
健美操	164	300	2.9	1.9	831	304	7.0	3.9
武术	213	213	2.3	2.0	291	215	6.4	3.5

注:表中的数据为每一个体育选项课试验前后的差值

从表 2 可以看出,体育选项课对学生肺活量产生的影响,也显现出不同选项课的特征,各选项课的男生,上课 1 年,肺活量平均增加量为 190~366ml,其中,篮球选项课的男生肺活量增加最大,肺活量平均增加 366ml,其次是健美操选项课,平均增加了 300ml,然后依次是足球、排球、武术、乒乓球选项课;肺活量体重指数与肺活量变化的情况基本一致,篮球选项课的男生平均增加量最大,最小的是乒乓球选项课;台阶试验的平均得分增加量,篮球选项课的男生最大,为 3.1,乒乓球选项课最小,为 1.8。

不同体育选项课对女生肺活量的产生影响最大是健美操选项课,平均增加量达到 304ml,其次是篮球选项课的 301ml,最小的是乒乓球选项课,也平均增加 120ml;女生肺活量体重指数却与肺活量的变化情况不一致,女学生肺活量体重指数平均增加量最大的是健美操选项课和篮球选项课,最小的是足球选项课;台阶试验的平均得分增加量,健美操选项课的女生最大,为 3.9,乒乓球选项课最小,为 2.6。

2.3 不同体育选项课对学生身体素质影响的分析

表 3 不同选项课学生实验前后身体素质的变化情况

	男 生				女 生		
	人数	立定跳 (cm)	握力 (kg)	握力 指数	人数	立定跳 (cm)	体前屈 (cm)
篮 球	278	8.0	5.4	6.1	203	4.7	1.0
足 球	282	8.2	1.8	1.5	181	3.1	2.6
排 球	103	8.0	3.6	5.4	209	7.0	2.4
乒 乓 球	102	6.0	3.3	3.5	221	4.3	2.4
健美操	164	8.0	3.0	2.5	831	4.0	1.6
武 术	213	3.9	5.1	5.9	291	8.0	2.8

注:表中的数据为每一个体育选项课试验前后的差值

从表 3 可以看出,不同体育选项课对学生身体素质产生的影响不尽相同。男生立定跳远平均增加远度最大的是足球选项课,增加远度为 8.2cm,其后依次是篮球、排球和健美操选项课、乒乓球、武

术选项课,武术选项课的男生平均只增加了 3.9cm;男生的握力平均增加量最大的是篮球选项课,平均增加量为 5.4kg,其后依次是武术、排球、乒乓球和健美操,握力平均增加量最小的是足球选项课的男生,为 1.8kg;男生的握力体重指数平均增加量最大的是篮球选项课,平均增加量为 6.1kg,其后依次是武术、排球、乒乓球、健美操和足球选项课。

对女生的立定跳远远度产生影响最大的是武术选项课,平均增加远度为 8.0cm,其后依次是排球、篮球、乒乓球、健美操选项课,最小的是足球选项课,平均增加远度为 3.1cm;体前屈平均增加量最大的是武术选项课的女生,为 2.8cm,其次是足球、排球、乒乓球、健美操选项课,篮球选项课的女生体前屈平均增加量最小,为 1.0cm。

3 结论

1 学年体育选项课的学习与锻炼,1)较好地改善了大学生身体形态。其中排球选项课的学生,身高增加高度最大;而女生的体重却呈下降趋势,有待进一步研究。2)全面发展了大学生的呼吸系统机能,心肺功能也得到加强。男生肺活量提高最大的是篮球选项课,女生肺活量提高最大的是健美操选项课,乒乓球选项课的学生肺活量提高最小。3)增长了大学生的身体素质。足球选项课对男生的下肢爆发力发展更为有利,武术选项课更能促进女生下肢爆发力的增长。

大学体育教育和运动锻炼,应让学生充分了解和掌握各体育项目的特点,根据自身的实际情况,确定体育选项。教师在上课过程中,应针对体育项目的特点,适当增加身体练习,合理控制运动负荷,促进学生体质健康全面发展。

参考文献:

- [1] 张来明.普通高校“三自主”体育选项课网络化的实践与研究[J].吉林体育学院学报,2004,3:126-127.
- [2] 袁革.“三自主”选课与高校体育课程改革的实践研究[J].西安体育学院学报,2005,7:112-115.
- [3] 胡万祥.普通高校三自主体育教学模式实践研究[J].四川体育科学,2006,1:119-121.
- [4] 张英,徐玖平,程远义.普通高校公共体育实施“三自主教学形式”的现状分析[J].中山大学学报,2006,3:169-171.
- [5] 杨敏.对武汉地区高职院校“三自主”教学形式的探讨[J].武汉职业技术学院学报,2006,6:113-115.
- [6] 王少春.对普通高校体育选项课的调查[J].浙江体育科学,1999,3:16-18.

(收稿日期 2012-09-15)