

“十三五”期间大学生身体素质变化特征分析 ——以西南林业大学为例

Analysis of the Characteristics of College Students' Physical Quality Changes During The "13th Five-Year Plan" Period

—Taking the Southwest Forestry University as an Example

赵化斌

Huabin Zhao

西南林业大学体育学院 中国·云南昆明 650224

Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

摘要: 本研究运用 Excel 软件对西南林业大学“十三五”五年期间的学生身体素质测试数据进行统计分析, 得出速度素质方面, 男生和女生成绩变化规律基本一致, 男生成绩好于女生; 耐力素质方面男生成绩较为稳定, 女生成绩呈波浪形变化, 女生成绩好于男生; 爆发力素质方面男生和女生成绩变化规律相似, 呈 U 型曲线, 女生成绩略好于男生; 柔韧素质方面, 男生和女生成绩变化规律相似, 女生成绩总体好于男生; 力量素质方面, 男生上肢力量较弱, 女生五年整体呈上升趋势, 女生成绩远好于男生。

Abstract: In this study, Excel software is used to statistically analyze the physical fitness test data of students in Southwest Forestry University during the 13th Five-Year Plan period. In terms of speed quality, the change law of boys' and girls' performance is basically the same, and boys' performance is better than girls' performance; in terms of endurance quality, boys' performance is relatively stable, girls' performance changes in waves, and girls' performance is better than boys; in terms of explosive power quality, boys' and girls' scores change in a u-shaped curve, and girls' scores are slightly better than boys'; in terms of flexibility quality, the change law of boys' and girls' performance is similar, and girls' performance is better than boys on the whole; in terms of strength quality, the upper limb strength of boys is weak, the overall trend of girls is on the rise in the past five years, and the results of girls are much better than boys.

关键词: 西南林业大学; 身体素质; 变化特征

Keywords: Southwest Forestry University; physical quality; change characteristics

基金项目: 西南林业大学人文社科校级科研项目(项目编号: XJQN013)。

DOI: 10.12346/sde.v4i1.5704

1 引言

随着社会进步, 信息传媒迅速发展, 人们生活习惯发生了改变, 学生锻炼时间减少, 导致学生体质下降^[1]。2014 年国家实施《国家学生体质健康标准》, 该文件是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准^[2]。为学生养成自主锻炼习惯, 养成终身锻炼意识, 高校需要对大学体育教学模式进行创新, 丰富教学形式, 提高学生体质健康^[3]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究选取西南林业大学 2016 年、2017 年、2018 年、2019 年及 2020 年全体在校生的体测数据作为研究对象。

2.2 研究方法

本研究主要采用 Excel 统计软件进行数据分析。

3 结果与分析

身体形态类包括: 身高、体重; 身体机能类包括: 肺活

【作者简介】赵化斌(1986-), 男, 中国云南大理人, 硕士, 讲师, 从事学校体育、体育教育训练研究。

量;身体素质类包括:速度素质(50米跑)、耐力素质(男生1000米,女生800米)、爆发力素质(立定跳远)、柔韧素质(坐位体前屈)、力量素质(男生引体向上,女生1分钟仰卧起坐)。

3.1 五年期男生身体素质变化特征分析

根据《国家学生体质健康标准》评分表,按百分制换算“十三五”五年期男生身体素质测试成绩,得到:

①速度素质(50米):男生2016—2020年成绩依次为67、71.2、76.7、71.4、74.3,由图1可知,男生50米速度素质“十三五”五年期整体来看,属于逐步增长模式,其中2018年为最高值。

②耐力素质(男生1000米):男生1000米成绩依次是59、60、59.5、60.8、59.5,由图1可知,男生1000米耐力素质一直处于较为稳定的状态,在及格线 ± 1 之间波动。

③爆发力素质(立定跳远):男生立定跳远成绩依次是65.4、64.7、63.8、64、68.9,由图1可看出,五年期男生爆发力素质前三年成绩呈递减,但幅度不大,第四年略回升,最后一年快速增长。

④柔韧素质(坐位体前屈):男生坐位体前屈成绩依次是72.6、72.5、72、73.9、74.3,由图1可知,五年期男生柔韧素质前三年呈小幅递减,后两年呈逐渐回升状态,呈小U型分布,是男生五项身体素质中平均成绩最好的一项。

⑤力量素质(男生引体向上):男生引体向上成绩依次是36.2、26.5、20、21.6、33.3,由图1可看出,五年期,男生力量素质为整体最差的一项,五年均远低于及格线,呈V字形分布。

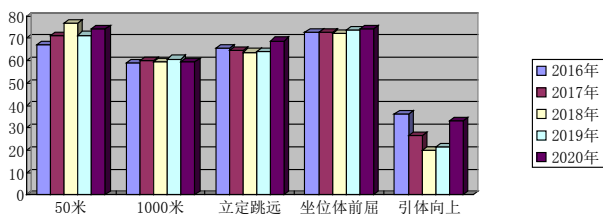


图1 “十三五”五年期大学男生身体素质变化特征

3.2 五年期女生身体素质变化特征分析

根据《国家学生体质健康标准》评分表,按百分制换算“十三五”五年期女生身体素质测试成绩,得到:

①速度素质(50米):女生2016—2020年成绩依次为61.4、66、68.4、66、68.2,由图2可知,女生50米速度素质“十三五”五年期整体来看,属于增长模式,其中2016年成绩最差,2018年为最高值,后四年呈波浪型增长。

②耐力素质(女生800米):女生800米成绩依次是67.2、64.8、66.4、68.8、66.4,由图2可看出女生800米耐力素质较为稳定,五年期第二年成绩最低,第四年成绩为最高,呈类似“~”形增长。

③爆发力素质(立定跳远):女生立定跳远成绩依次是

67.6、67.5、66.7、67.3、71.6,由图2可知五年期女生爆发力素质前三年成绩呈轻微递减,幅度不大,第四年略回暖,最后一年快速增长,女生变化规律与男生相似。

④柔韧素质(坐位体前屈):女生坐位体前屈成绩依次是75.7、75.2、74.8、77.5、80,由图2可知,五年期男生柔韧素质前三年成绩呈递减,后两年呈快速增长,整体呈“√”型增长。

⑤力量素质(女生仰卧起坐):女生仰卧起坐成绩依次是65.4、66.7、62.3、67、73.7,由图2可知,五年期,女生仰卧起坐整体呈正增长,第三年成绩最低。

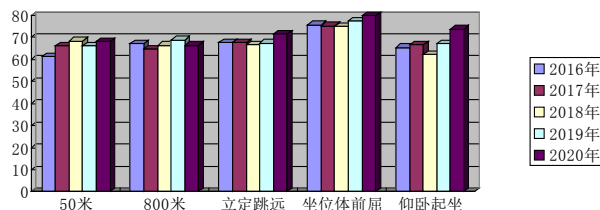


图2 “十三五”五年期大学女生身体素质变化特征

综上,“十三五”期间,速度素质方面,男生和女生成绩变化规律基本一致,呈前三年递增,第四年下降,第五年回升的规律,男生成绩好于女生。耐力素质方面男生成绩较为稳定,成绩在 60 ± 1 波动;女生成绩呈波浪形变化,女生成绩好于男生。爆发力素质方面男生和女生成绩变化规律相似,前三年呈递减,后两年回升,呈U型曲线,女生成绩略好于男生。柔韧素质方面,男生和女生成绩变化规律相似,前三年呈递减,后两年回升,女生成绩回升幅度更大,女生成绩总体好于男生。力量素质方面,男生上肢力量较弱,五年成绩均远低于及格线;女生力量素质除第三年有下降,五年整体呈上升趋势,女生成绩远好于男生,主要原因可能是测试力量的部位不一样,发力方式不一样,导致的成绩差异大。

4 结论

经过五年体质健康测试,我们可以得出速度素质方面,男生和女生成绩变化规律基本一致,男生成绩好于女生;耐力素质方面男生成绩较为稳定,女生成绩呈波浪形变化,女生成绩好于男生;爆发力素质方面男生和女生成绩变化规律相似,呈U型曲线,女生成绩略好于男生;柔韧素质方面,男生和女生成绩变化规律相似,女生成绩总体好于男生;力量素质方面,男生上肢力量较弱,女生五年整体呈上升趋势,女生成绩远好于男生。

参考文献

- [1] 周永华,李际良.健康中国背景下大学生体质健康发展策略研究[J].体育风尚,2020(4):10-11.
- [2] 国家学生体质健康标准[S].2014.
- [3] 黄强.“健康中国”背景下大学生的体质健康教育研究[J].大学,2021(21):137-139.