

柳州市普通高校大学生体育锻炼科学化程度的分析

李娜

(柳州师范高等专科学校 体健系, 广西 柳州 545004)

摘要: 从运动各要素、体育卫生和营养恢复3方面着手,以调查问卷为基础,对目前柳州市普通高校大学生自主体育锻炼的科学化程度进行统计分析,并针对分析结果中出现的问题提出相应的改善对策。

关键词: 柳州市;普通高校;大学生;体育锻炼;科学化程度

中图分类号: G804 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-0143(2008)02-0086-03

0 引言

健康问题一直以来是人们关注的焦点,但从近几年大学生体质检测情况来看,健康状况呈下降趋势。本研究通过对柳州市普通高校大学生体育锻炼科学化程度的调查研究,探求影响大学生健康状况的因素,为体育管理部门政策的制定和高校体育教学的进一步改革提供参考依据,同时为大学生提高身体健康水平提供建议。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象和项目

研究对象是柳州市普通高校大学生,通过调查访问获取普通高校大学生课余时间自主锻炼科学化程度的各项参数。体育锻炼主要是通过运动的方式达到健身的目的,就影响健身的因素而言,不光包括运动过程本身,还包括贯穿于运动前后的体育卫生及运动后的营养恢复。科学健身就是在这三方面采取合理的手段方法,通过提高健身的科学化水平来提高运动的质量,最终达到提高健康水平的目的。另外,学生运动健身的科学化程度主要表现在个体对科学健身的认识和理解上,因此,应当把学生课余自主锻炼的状况作为评价学生体育锻炼科学化程度的主要参考对象。本研究从运动过程、体育卫生和运动后的营养恢复三方面对柳州市普通高校大学生自主锻炼

状况进行调查研究^[1]。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过查阅文献资料,了解当前柳州市大学生的健康状况、高校体育教学的主要内容和实施手段,掌握影响身体健康的主要因素,为本研究提供理论依据。

1.2.2 访谈法 通过与柳州市十几位高校体育教师以及数十位学生的访谈交流,客观全面了解教师和学生科学化健身的认识、掌握及应用情况。

1.2.3 问卷调查法 走访了柳州市市区的7所普通高校,填写调查问卷300份,为本研究提供资料。

1.2.4 数理统计法 运用SPSS15.0对所获得的数据结果进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 运动过程科学化程度的调查分析

运动过程的科学化程度主要表现在运动各要素的确定、执行及在运动中的控制等方面。

运动过程中影响运动质量的因素很多,但就健身而言,影响最大的主要是运动项目、运动负荷和运动频度^[2]。从表1可看到,平均83%的学生在确定健身方式时主要从自身喜好出发,受其他因素影响的占到11.3%,而进行专门设计的只占到5.7%,这说明大多数学生对身体健康的重视程度不够,对体育锻炼的认识不足,认为只要运动就可以增进身体健康程度,而对参与什么样

收稿日期: 2007-12-19

作者简介: 李娜(1979-),女,山东菏泽人,助教,主要从事运动生理学的研究。

的运动、如何运动和运动到什么程度才更有益于身体健康缺乏清楚地认识。

表1 运动各要素的确定状况 %

要素	凭个人喜好	根据自身状况或找专业人士设计	其他
运动项目方式的选择	91	6	3
运动负荷的确定方式	76	4	20
运动频度的确定方式	82	7	11
\bar{x}	83	5.7	11.3

对运动各要素的执行状况见表2。表2中,对运动各要素能按计划执行的比例平均为10.3%,其中只有运动频度这一项所占比例较高,也主要是因为大学生已经具备了一定的安排时间的能力,而其他两项只有2.7%和3%。由此可见,科学锻炼的主动性意识仍十分薄弱。

表2 对运动各要素的执行状况 %

要素	按计划执行	凭一时兴趣	其他
项目的执行状况	3	76	21
负荷的执行状况	2.7	83	11
运动频度的执行状况	25	61	14
\bar{x}	10.3	73.3	15.3

关于运动中对运动量的控制的调查统计结果见表3,其中在对运动时间和运动频度的控制方面,按计划执行的能够占到41%和31%,而按计划控制运动强度的只有17%。前者主要是因为当前大学生学习生活由学校统一安排,自由活动的时间相对固定,所以运动时间和运动密度较有规律,而在运动过程中,多数是从兴趣出发,运动强度是随机而定的。这反映了学生在锻炼中多为自发性而非自觉性,以及锻炼的盲目性。

表3 运动中对运动量的控制状况 %

要素	按计划执行	无规律	其他
对运动时间的控制	41	52	7
对运动强度的控制	17	70	13
对运动密度的控制	31	64	5
\bar{x}	29.7	62	8.3

2.2 体育卫生的科学化程度的调查结果

讲究体育卫生对于保证锻炼者身体健康是至关重要的,也是反映锻炼者运动的科学化程度的重要方面。在此主要从运动前的准备活动和运动后整理活动的执行状况,以及运动后对体育卫生

注重状况两方面进行统计分析^[3]。

由表4可以看到,86%的学生自觉在剧烈运动前进行准备活动,且已形成习惯,这是长期以来学校体育课的结果,而运动后进行整理活动者只占到7%。表5显示,大部分调查对象能够在运动后马上换掉湿衣服并用温水洗浴,但运动中和运动后饮用温水及运动后着厚装保温者所占比例不高。以上说明当前大部分大学生对体育卫生有了一定的了解,并能在运动中主动实施,但这种了解并不全面,且主要是从自身的舒适程度出发,而非从健身的角度考虑,这说明在主动提高体育锻炼的科学化程度上尚显不足。

表4 运动前后对准备活动和整理活动的执行状况 %

准备和整理	做	不做
运动前做准备活动	86	14
运动后做整理活动	7	93

表5 运动后对体育卫生注意状况 %

运动后卫生因素	是	否
运动中(后)饮用温水或热水	21	79
运动后马上将湿衣服换掉	78	22
运动后用温(热)水洗身体	84	16
运动后着厚装保温	23	77

2.3 对运动后营养恢复科学化程度的调查分析

运动训练讲究运动后的营养和恢复,通过合理的营养和适当的恢复手段,最终达到超量恢复的目的,以此提高运动成绩。运动健身与此相似,也可以通过合理的营养及适当的恢复手段来达到健康水平的“超量恢复”,提高机体健康水平。运动健身又不同于运动训练,一般来说运动量较小,正常情况下运动后第二天应当可以完全恢复,若不能完全恢复则说明运动过量或机体出现病变,应当对运动计划进行调整或进行治疗。营养是否科学合理主要表现在是否针对机体状态或运动特点进行营养搭配,或实际饮食结构是否合理^[4]。

由表6可以看出,在恢复手段上,只有6.1%的学生,针对不同运动项目采取了不同的恢复手段。在营养方面则更少,只有1.7%的学生针对不同的运动项目采取了不同的营养体系,这说明绝大多数的学生对恢复手段和营养设计并不关注,并且知之甚少。

表6 运动后的恢复和营养状况 %

恢复和营养	%	
	有	无
运动后有无采取专门的恢复手段	6.1	93.9
有无专门的营养食谱与运动相配合	1.7	98.3
\bar{x}	3.9	96.1

调查结果同时显示,在被调查对象中,84%的学生的饮食结构是不合理或是与所参与的运动不相匹配的.据了解,在所调查的7所高校中没有一个学校开设了营养保健或类似课程,而体育课也是以教授体育锻炼的手段和运动技术为主,很少涉及营养保健的内容.

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 从总体上看,柳州市普通高校大学生对体育锻炼有一定程度的了解,但科学化程度较低;

(2) 大学生对健康的认识和重视程度不够,没有认识到身体健康的重要性;

(3) 大学生对体育锻炼的实质和自身体质状况缺乏深入了解和认识,甚至存在许多误区;

(4) 大学生在锻炼方式、方法的选择上仍十分盲目,缺乏目的性和针对性;

(5) 大学生在体育锻炼的实施过程中缺乏系统性和稳定性,不能一始而终,长期坚持;

(6) 大学生对体育卫生虽有一定了解,但不

全面;

(7) 大学生对膳食营养了解不多,不懂得根据机体需要进行合理搭配.

3.2 建议

(1) 加强对学生的健康教育,提高学生对健康的重视程度;

(2) 在教授体育技能的同时渗入健康教育,提高学生的健康意识,加深对体育的保健功能的了解;

(3) 在教学中纳入适量运动生理学的内容,使学生真正了解自己,珍惜自己,提高体育锻炼的主动性和目的性;

(4) 在教学当中加强体育卫生教育,使学生养成良好的体育卫生习惯;

(5) 有条件的学校可以专门开设营养保健课程,使学生学会根据自身情况设计出适合自己的一套健身方法,并能持之以恒地贯彻下去.

参考文献:

- [1] 周洪珍.实用体育保健与康复[M].成都:西南交通大学出版社,1996.
- [2] 王瑞元.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2002.
- [3] 姚鸿恩.体育保健学[M].北京:人民体育出版社,2004.
- [4] MAUGHAN RONALD J.运动营养[M].杨则宣,译.北京:人民体育出版社,2004.

Analysis of Scientific Level of College Students Physical Exercise of Liuzhou City

LI Na

(Department of Physical Education, Liuzhou Teachers College, Liuzhou 545004, Guangxi, China)

Abstract: From the factors of sports, health and diet restoration, based on a questionnaire to statistic and analyze the scientific degree of independent physical exercise of the current college students in Liuzhou. According to the result of the analysis, the corresponding tactics of improvement are provided.

Key words: Liuzhou city; college; student; physical exercise; scientific degree

(责任编辑:陈 旷)