

2014年江苏省学生体质健康监测报告出炉

“骨感美女”“小眼镜”一年比一年多 学生跑跑跳跳的成绩在下滑

下学期开始学生可以私人定制运动指导方案,帮助改善体质薄弱指标

女大学生追求“白骨精”身材,16.9%的人体重偏轻;农村中小学生和大学生“眼镜族”明显增多,其中大学生近视率增加了27.2%……昨天,江苏省教育厅发布2014年江苏省学生体质健康监测报告,体重和近视的问题,正在威胁江苏学生的体质健康。为此,专家们研究出一个“健身”平台,除了可以查询自己身体是否健康,系统还能根据学生身体数据,提供私人定制的运动指导方案。

现代快报记者 金凤

A “白骨精”

女大学生低体重率
达到16.9%

女生体重太轻可能导致未来生育能力下降

在以瘦为美的部分女大学生眼中,苗条的魔鬼身材令人神往,于是,节食、减肥成为校园时尚。不过,女生们想象不到的是,由此带来的弱不禁风,可能导致未来生育能力的下降。

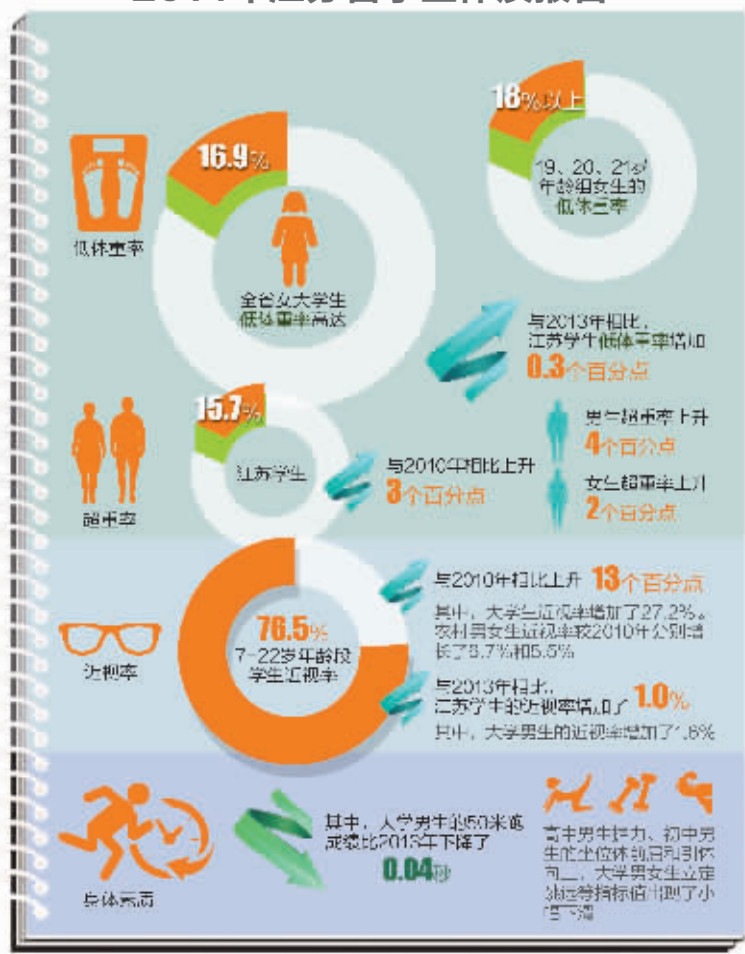
昨天,江苏省教育厅召开2014年江苏省学生体质健康监测及促进工作新闻发布会,省教育厅新闻发言人洪流表示,女大学生低体重率仍维持高位,2014年全省女大学生低体重率高达16.9%,19岁、20岁、21岁年龄段女生的低体重率均保持在18%以上。与2013年相比,江苏学生低体重率增加了0.3个百分点。

南京体育学院研究生处处长陈海波说,“在女大学生中盛行一种‘白骨精’理念,‘白’追求以白为美,就怕晒太阳;第二就是追求‘骨感’,一瘦就不想做力量运动,又控制饮食。”他认为,第三个“精”,是要追求精气神,但两个问题的存在,导致精气不足,“女生体重太轻,会影响生育,将来怀孕会有问题。”

全省近两成的女大学生太“骨感”,但也有15.7%的学生太“丰满”。2014年江苏学生超重率为15.7%,与2010年相比上升了3个百分点,男女生超重率分别上升了4个和2个百分点。

权威数据

2014年江苏省学生体质报告



制图 李荣荣

指导方案

体质健康评价与运动指导平台 下学期正式投入使用

昨天,江苏省学生体质健康促进研究中心常务副主任、南师大体育科学学院院长储志东,现场展示了一套专家们刚刚研发出来的《江苏省学生体质健康评价与运动指导平台》,可以帮学生私人定制健身方案,今年下学期就能启用。



网络截图

身体状况如何? 一测便知

现代快报记者看到,进入系统后,输入学生的身高、体重、肺活量、50米跑、一分钟仰卧起坐、坐位体前屈、一分钟跳绳等身体信息,系统会生成健康档案,并根据每个学生的体质,生成体质报告,提供运动方案。

以一名小学四年级的男生小华为例,他身高150厘米,体重40公斤,肺活量2100毫升,50米跑用时12秒,坐位体前屈13厘米,一分钟跳绳100个。这样的身体状况,是否健康?

点击提交后,系统给出诊断,根据2014年教育部颁发的《国家学生体质健康标准》,小华的肺活量和坐位体前屈成绩显示良好,一分钟仰卧起坐、一分钟跳绳及格,50米跑不及格,总体评级为及格。

有图文还有视频教你练习

这些指标意味着什么?储志东表示,身高体重代表身体发育水平,肺活量和一分钟跳绳代表心肺功能,一分钟仰卧起坐代表肌肉力量,坐位体前屈代表柔韧性,50米跑代表速度。

这样的身体,该怎么锻炼才科学?点击“运动指导方案”,系统显示:“你在速度素质、肌肉力量、心肺功能方面相对比较薄弱。”同时,提醒小华需要“发展速度素质”和“发展肌肉力量”,并给出建议,例如肌肉练习,“坚持每周3-5次的力量锻炼”;柔韧性虽然良好,但可以坚持每周3-5次的肌肉拉伸练习。

“力量锻炼”“发展速度素质”,这些抽象的字样,到底该去做什么项目来锻炼身体?在工作人员的演示下,系统为小华私人定制的运动方案出炉。在发展速度素质一栏,运动形式为“半高抬腿变加速跑”,锻炼方法为“行进间半高抬腿跑20米,听信号后变加速跑20-30米,要求高抬腿动作规范,用力方向向前,加速跑速度越快越好。”

这些看起来相当专业的锻炼内容,到底该怎么做?专家们也替小华想到了,他们在系统下方嵌入了一个视频,打开后,有动作演示。“这些方案不止一个,同时有多个方案供学生根据自己的兴趣选择。”储志东说。

B “小眼镜”

7-22岁年龄段学生的近视率为76.5%

农村中小学生和大学生“眼镜族”明显多了

在地铁、机场、公交车上,“低头族”随处可见。于是,残酷的代价来了,对手机的迷恋,让更多的学生戴上了眼镜。

洪流说,农村中小学生和大学生近视率增幅明显。2014年,江苏7-22岁年龄段学生的近视率为76.5%,比2010年上升了13个百分点。

其中,大学生近视率增加了27.2%。农村男女生近视率较2010年分别增长了6.7%和5.5%。与2013年相比,江苏学生的近视率增加了1.0%,其中大学男生的近视率增加了1.6%。

省学生体质健康促进研究中心领衔专家、东南大学医院院长卫平

民认为,“近视率高,在每年的学生体质健康发布中都是一个难题,这与近距离用眼时间太长有很大的关系。”

江苏省教育厅体卫艺处处长杜伟表示,现代化的生活方式,手机、电脑、iPad等上网工具的使用,也让孩子们的视力每况愈下。

C 身体素质

大学男生的50米跑成绩下降0.04秒

初中男生引体向上、大学男女生立定跳远成绩也都在下滑

去年的新闻发布会上,引体向上成绩的下降就令专家们担忧不已,一年过去了,情况未见好转。

根据2014年学生体质健康监测结果,高中男生握力、初中男生的坐位体前屈和引体向上、大学男女生立定跳远等指标值出现了小幅下滑。与2013年相比,大学男生立定

跳远、引体向上、50米跑及长跑成绩出现不同程度的小幅下滑。如大学男生的50米跑成绩比2013年下降了0.04秒。

“引体向上的问题由来已久,”陈海波说,引体向上是力量的表示,看起来展示的是上肢力量,但其实是全身力量的反映,上肢力量也反

映了体重和力量间的关系。从目前来看,现在的学生力量训练不多。“南体最近从美国引进一位专家,他30年的研究成果显示,在重点发展心肺功能和有氧运动中,如果把力量跟进,可能也会有抵消作用。我们现在也在研究有什么能提高学生力量的运动项目。”陈海波说。

下学期开学前平台投入使用

“以后家长、体育老师、学校、教育局,都可以进入这个系统看学生们的身体状况。”储志东说,这个平台由省内外体育和卫生健康教育等专家和中小学一线优秀体育教师共同研制,针对学生性别、年龄及体质特征,有针对性地给出个性化体质评价报告,并为改善体质薄弱指标提供运动指导方案。目前,该系统提供了1050套方案,可供不同年龄段学生选择。

储志东说,该系统目前正在申请网络域名,预计下学期开学前正式上线。同时,专家们还将配套研究手机APP软件。