

手机电脑是最爱,说想锻炼却迈不开腿

七成学生每周运动不超三次

最近一周,全国各高校都开始了本年度的大学生体质测试,有人轻松过关,有人艰难及格。目前,大学生的身体素质到底咋样?他们参加体育锻炼的频次又是多少?为深入了解这一问题,本报制定了一百份调查问卷,向山大、山师等近十所省内高校的大学生进行了发放。调查结果显示,虽然不少大学生都有加强体育锻炼的想法,但因为懒惰和没有时间等原因,每周锻炼超过10小时的学生,仅占调查总人数的5%。

本报记者 许亚薇 实习生 江璇 韩振安

1 仅5%学生每周锻炼超10小时

去年,教育部发布《国家学生体质健康标准(2014年修订)》(以下简称新标准)。新标准将体育测试成绩与毕业证挂钩,高中生、大学生体测成绩低于50分将不能毕业。新标准规定必测项目有:引体向上(男)、仰卧起坐(女)、1000米跑(男)、800米跑(女)等。

“将体育测试成绩与毕业证、评奖及评优挂钩,犹如晴天霹雳。”不少受访大学生称,他们最头疼的科目是女生仰卧起坐和男生引体向上。此外,800米和1000米也令他们颇为发愁。

目前,大学生参加体育锻炼的频次如何?身体素质又咋样?根据本报对回收的97份有效调查问卷相关数据的汇总,发现在这97名大学生中,每周

运动1次和2次的学生均为总人数的20%,每周运动3次的学生占30%。与此同时,37%的学生每周体育运动的时间不足2小时,而体育运动每周超过10小时的,仅占总调查人数的5%。

“每周运动3次,有时候也是在体育课上运动一下,其他时间很少主动参与体育运动。”山东大学大三女生小唐说,只有在应付体育考试的时候,才会刻意增加运动量。

参与调查的学生中,不少人都说自己有一颗热爱运动的心,但有时候因为种种原因,实际参加体育锻炼的时间并不多。另外,调查发现,经常运动的女生比例明显高于男生。“有时候晚上会同宿舍好友一起去操场跑步,有时候会找个空地打打羽毛球。”小唐说。

2 有时间也只想补觉

问卷数据显示,长时间玩手机和电脑以及身体锻炼意识差是大学生体质下降的主要原因。另外,也有同学认为课业紧张和教育体制的不重视是导致大学生体质下降的重要原因。

在“参加体育运动较少的原因”这一问题中,懒惰嫌累和没时间是最主要原因,出汗洗澡不方便、没有体育锻炼习惯等也成为大学生不常参加体育运动的部分原因。

既然大家都清楚体育锻炼的好处,为什么不付诸行动呢?山大数学院大二学生陆金玉说,专业比较难,课程也很多,有社团活动,还报了驾校学习,女生偶尔还要出去看看电影逛逛街,剩的时间就不多了,“有点时间也不想动,只想补觉。”

除此之外,不少同学因为

没有同伴而打消了锻炼的想法。山大管理学院工业工程专业大二的张静静说,她们宿舍六个人,都不怎么运动,虽然自己有锻炼身体的想法,可是一想到自己一个人孤孤单单地去跑步就放弃了。“有时候想打个羽毛球,可是自己也玩不起来啊!”

不少学生反映,最主要的体育锻炼渠道是体育课,但不少学生在体育课上所选择的体育项目并非只根据自己的兴趣爱好选择,有相当一部分学生会把该项体育课程容不容易过关、是否给高分、老师好不好相处等因素考虑在内。

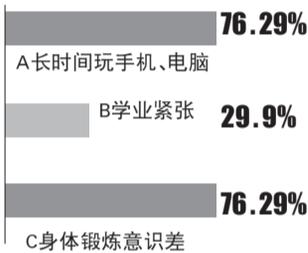
山大经济学院的大三学生李毅说,足球课是比较难的课程,老师要求也高,要颠10个球不掉才能及格,有一定难度,所以选课的时候也会考虑避开。



在山大体育场,女生在测试仰卧起坐。 本报记者 许亚薇 摄

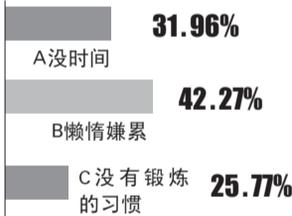
您认为现在大学生体质下降的原因是?

(多选)

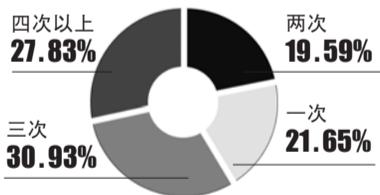


参加体育运动较少的原因是?

(多选)



您每周运动的次数是?



3 身体机能就是用进废退

“我们的学生,尤其是一些女生,上体育课时会选择活动强度小又不被太阳晒的体育项目,对她们而言,上体育课也只能算完成学业,不是为了锻炼身体。”山东师范大学体育学院院长于涛教授说。

于涛认为,用进废退,这是显而易见的道理,要想维持好的身体机能就得靠平时的体育锻炼。年轻的时候体育锻炼的效果可能不太明显,但是等到年老,不注意锻炼身体的人往往会更容易生病,经常锻炼身体的依然能保持良好的身体状

态,往往这些人寿命也更长些。“现代人的生活不像古代。普通人需要奔跑、跳跃,甚至奔走的机会越来越少,这导致了大家不注意平时的体育锻炼,所以体能下降。”于涛说。

但是,好的身体机能毕竟是保持健康生活的最基本条件,普通人尤其是年轻人还是得注意锻炼身体。“要想锻炼身体,不能依赖每周的体育课,个人要制定一个良好的锻炼计划,现在很多人去健身房就是一个不错的选择,里面还有专业的健身教练进行指导。”于涛说。

相关新闻

大三男生体测时猝死

10月24日下午,南京大学一名大三男生在体育测试跑1000米时,跑到700米左右,猝然倒地,昏迷不醒。经抢救无效,不幸去世。

一名体测志愿者回忆,24日下午2点半左右,他和舍友正在忙着帮老师做体测工作。突然,他的舍友看到一名肥胖的学生跑了约700米后倒在地上,“全身抽搐,口吐白沫”。等到他赶上去,这名学生已经晕倒,脸色煞白,一动不动。

据他称,体测材料显示,这名大三男生身高约168厘米,体重约92公斤,比较胖。这也让人工呼吸不太做好,校医一直在努力,直到十多分钟后救护车来,“但他没有意识了”。随后该同学被送到南京鼓楼医院仙林医院抢救。该院多名医生说,下午3点多,这名同学送过来时已经没有心跳,没有脉搏,已经不行了,“很年轻,二十岁左右的小伙子,可惜”。

据澎湃新闻

作为搜救力量中的“特种兵”,搜救犬选拔很严格

比末位淘汰都狠,超四成犬会被开除

本报济南10月25日讯(记者王兴飞)“最新警情:前方800多平方米的楼房倒塌废墟里可能有被掩埋的幸存者,被困人数不确定,救援部队立即进场搜救!”接到指挥员命令后,待命的训导员立即向搜救犬做出引导手势,三只搜救犬组成一个紧急搜救小组,其中一只搜救犬直奔“目标”,仅用了不足10秒钟就成功锁定了一名“被掩埋在废墟里的幸存者”。

这是全国公安消防部队第三届搜救犬技术比武竞赛中的一幕。据了解,本次竞赛中,组织方共设置了六个竞赛项目。其中单犬项目五项,分别为服从科目、攀登障碍、血迹搜索、箱体搜救、野外气味追踪;多犬项目一项,为废墟搜救。

参与制定比赛考核项目的山东搜救犬培训基地副主任李



搜救犬在参加比武。省消防总队供图

靖介绍,目前,搜寻废墟幸存者的一般方法包括人工搜寻、生命探测仪寻找、消防搜救犬搜救。

其中,搜救犬的嗅觉非常灵敏,平面搜索直径可达百米以上,还可以嗅出埋在废墟下十几米深

处的人体气味,搜救优势异常突出。在地震、火灾、滑坡、塌方等灾害救援中,搜救犬已开始成为主要救援力量中最特殊的“特种兵”。

据了解,训犬员的训练用品很简单,只有一个腰包、一条犬绳、一副手套和一个训练用小球。但要靠这些简单的训练器材将搜救犬训练成独当一面的“特种兵”,却需要耐心。

“一个简单的动作,训导员要不厌其烦地对幼犬训练几百甚至上千遍。”山东搜救犬培训基地副主任李靖介绍,训犬工作没有工作日和假期的区别,正常每天需要训练八个小时,恶劣天气下也需要保证每天两小时的训练时间,如果一天不训练,搜救犬就会表现出明显退步,如果停训长达一周,搜救犬很可能将

学到的东西又还给训导员。

据了解,搜救犬训练大体经历三个阶段,搜救犬年龄3至6个月为“幼训”,这一阶段主要培养搜救犬的衔取欲、兴奋度、占有欲和猎取人体气味的能力;6至10个月为“初训”,加入服从科目训练,并强化幼训期获得的各类能力;10至18个月为“个训”,除进行分化气味训练、血迹搜索、气味追踪等科目训练外,依据搜救犬前期表现出来的特长,因材施教培养搜救犬、火灾调查犬等独具特长的搜救犬。

“一般幼训时搜救犬已具备搜救能力,10个月大时具备执勤能力,即脱缰单独搜救等能力。”李靖介绍,因为训练要求高,投入训练的准搜救犬中,由于衔取欲、兴奋度、占有欲、猎取欲不达标,仅在幼训环节就有超四成犬只因达不到要求被淘汰。