

厦门大学《学生体质健康标准》的测试现状与对策研究

赵秋爽

(厦门大学 体育教学部, 福建 厦门 361005)

摘要:通过文献资料、数理统计等方法,对厦门大学实施《学生体质健康标准》情况进行全面调查和研究,分析厦门大学学生体质状况和特点,并对这些问题进行思考和讨论,为今后体育教学工作的具体实施提供有益的参考。

关键词:厦门大学;学生体质健康标准;测试;指数

中图分类号:G 804 52

文献标识码:A

文章编号:1008-2808(2008)02-0007-03

The Current Situation of Test and Countermeasures of the Application of Standard of Students' Physical Fitness in Xiamen University

ZHAO Qiu-shuang

(Physical Education Department of Xiamen University Xiamen 361005 Fujian China)

Abstract With the methods of documentary analysis, statistic analysis etc, this study conducted the investigations and research on the application of standard of students' physical fitness in Xiamen University. This study explored and conducted a serious consideration and discussion on the present situation and characteristic of Xiamen University in order to provide the helpful reference for physical education.

Key words Xiamen university; Standard of students' physical fitness; Test; Indicator

自 2002 年 7 月教育部、国家体育总局的《学生体质健康标准(试行方案)》(以下简称《标准》)颁布和实施以来,我校认真地进行组织推广。鉴于关注并提高高校学生体质是举国的大事,也是高校体育教育的根本所在,为此,本人针对我校 2003—2006 级《标准》的测试结果进行统计、分析,得出目前高校学生的体质状况,并给予相应的对策、建议,促进我校学生体质健康水平进一步提高,以满足当今高校素质教育的需要。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

对厦门大学 2003—2006 级的在校本科生进行了测试,为使统计结果能真实反映学生体质健康情况,统计时剔除未测验、全部项目未测验完成或测试数据异常的学生(见表 1)。

表 1 各年级参加测试的样本数量统计表(人)

年级	男生	女生	总数
2003 级	256	372	628
2004 级	2453	2294	4747
2005 级	1491	1467	2958
2006 级	1194	1560	2754

1.2 测试项目及研究方法

1.2.1 测试方法和项目 按照《学生体质健康标准》要求,对我校本科生进行了体质指标测试,包括形态指标(身高、体重)、机能指标(台阶试验、肺活量)和素质指标(立定跳远、握力、仰卧起坐)^[1]。参加测试的学生均在规定时间内集中进行测试,测试前对指导测试的教师和参与测试的学生均进行了相关知识的培训。

1.2.2 研究方法 文献资料法、实验研究法、数理统计法和逻辑分析法。

2 测试结果与分析

2.1 总体评价

表 2 各年级男女生体质健康标准测试基本状况(比率/人数)

年级	2006 级	2005 级	2004 级	2003 级	总 评	
男生	不及格	1.76/21	0.74/11	0.65/16	1.56/4	0.97
	及格	28.64/342	22.87/341	17.61/432	28.52/73	22.02
	良好	37.94/453	41.31/616	42.20/1035	35.94/92	40.71
	优秀	31.66/378	35.08/523	39.54/970	33.98/87	36.30
女生	不及格	2.05/32	1.43/21	0.52/12	0.54/2	1.18
	及格	30.19/471	28.02/411	22.71/521	29.84/111	26.59
	良好	39.23/612	40.97/601	44.86/1029	39.51/147	41.96
	优秀	28.53/445	29.58/434	31.91/732	30.11/112	30.27

收稿日期:2008-01-03;修回日期:2008-03-14

基金项目:厦门大学人文社会科学预研基金(启动类项目)。

作者简介:赵秋爽(1973-),女,副教授,东北师范大学在读博士研究生,研究方向为体育教育与运动训练学。

按照《标准》评定总分,达到及格和及格以上的人数占总人数的 98.76% (见表 2),说明我校学生体质状况的总体水平较好。另外,我校学生优秀率在前三年中均随年级增长呈递增趋势,而后在第四学年则有所下降,各年级间差异显

著 ($P < 0.01$),并且各年段男生优秀率均比女生高,在良好率以上也高于女生,具有显著性差异,说明我校男生的体质健康状况好于女生。

2.2 身体形态指标

表 3 各年级身高标准体重评价统计表 (%)

年级	2006级		2005级		2004级		2003级	
	男生 %	女生 %	男生 %	女生 %	男生 %	女生 %	男生 %	女生 %
营养不良	2.35	4.55	2.55	5.39	2.49	3.88	2.34	3.49
较低体重	55.03	56.09	53.05	41.45	50.80	52.92	53.52	52.16
正常体重	32.75	39.81	38.97	43.01	40.64	42.02	37.89	40.86
超重	6.37	2.05	3.29	7.23	3.34	2.01	3.52	2.15
肥胖	3.52	2.50	2.15	2.93	2.73	0.08	2.73	1.34

从表 3中可以看出,在营养不良检出率上,女生的比率高于男生;在较低体重检出率上,2006级与 2000年全国 19岁学生(男、女生分别为 26.6%和 31.4%)相比,高于全国水平;在正常体重检出率上,2006级与 2000年全国 19岁学生(男、女生分别为 58.2%和 57.1%)相比^[2],低于全国水平。此外,还可以看出,除营养不良一项外,男女生在前三个年段里检出率的总体态势上均存在随年级增长呈波动变化,女生是开始时随年级增长,出现先向上一个等级晋升而后又逐步

回落的态势;男生呈现正常体重比率增长的态势。在第四个年段里,男女生则在不同程度上出现向两极发展的态势。

这说明:第一,我校学生的体型符合我国南方人身材较瘦的体型特点;第二,男女生之间存在差异。这与性别差异造成身体形态的审美观不同有关;第三,由于大四学生面临的特殊时期,造成参与活动时间减少、作息不规律等,使得其检出率曲线出现了波动。

2.3 身体素质指标

表 4 各年级身体素质评价统计表 (%)

总评价		2006级				2005级				2004级				2003级			
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
立定跳远	男	14.2	46.7	38.6	0.5	17.9	48.1	33.7	0.3	23.2	48.3	28.1	0.4	20.1	47.9	31.4	0.6
	女	20.4	47.8	29.9	1.9	21.4	49.7	27.5	1.4	24.2	51.2	23.7	1.3	21.1	48.6	29.1	1.5
握力体重	男	21.2	52.3	26.2	0.3	23.5	54.6	21.5	0.4	23.8	55.8	20.2	0.5	23.7	53.1	22.8	0.4
	女	25.6	52.3	20.9	1.2	28.9	52.9	17.3	0.9	30.6	54.2	14.5	0.7	29.1	51.7	18.1	1.1

注:优秀、良好、及格、不及格分别用 A、B、C、D表示。

从表 4的测试结果可以看出,在立定跳远指标上,总体来说,绝大多数学生成绩都在良好与及格之间,并且男女生之间在优秀率、良好率和不及格率上差异显著 ($P < 0.01$)。说明:一方面,我校学生下肢力量素质处于中等水平;另一方面,女生在下肢力量上两极分化比较严重,我们应注重引导和加强学生在此方面的锻炼意识。

在握力体重指数上,我校男生的良好率在 50%以上,且在前三个年段呈现递增的态势。这说明我校男生综合力量的总体水平较高,既符合男生的生理性力量增长的特点,又符合体育锻炼可以促进力量增长。在仰卧起坐指标上,我校女生的良好率也在 50%以上,且前三个年段的及格率和不及格率呈依次递减的态势。这除了说明我校女生腹肌力量的总体水平较高以外,还说明女生的审美观在一定

程度上有效地促使她们加强对腹肌的锻炼。

2.4 身体机能指标

在图 1中可以看出,我校男女生的肺活量指数均处于较高的水平,超过 50%以上的学生获得良好以上,并且以 2005级学生为最好。笔者认为,第一,由于学生在高中阶段的体育锻炼较少,致使 2006级新生呼吸系统机能的整体较差,而 2005级学生通过第一学年的体育课内外的积极锻炼,使之整体水平有所提高。第二,2003级男生由于毕业压力增大,体育锻炼时间明显减少,致使肺活量明显降低。而 2003级女生由于过分注重体重的控制,致使在肺活量降低的前提下仍然可以在一定程度上获得较高的肺活量指数。而女生在大学二、三年级之间肺活量的增长幅度不及体重的增长幅度,致使肺活量指数有所下降。

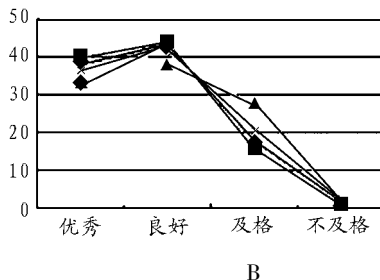
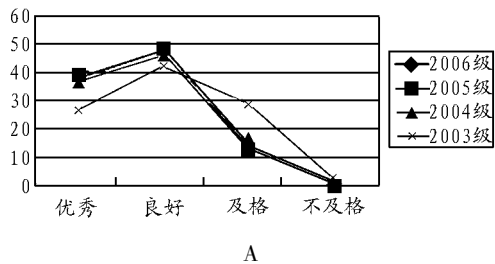


图 1 肺活量体重指数评价图 (A 为男生、B 为女生)

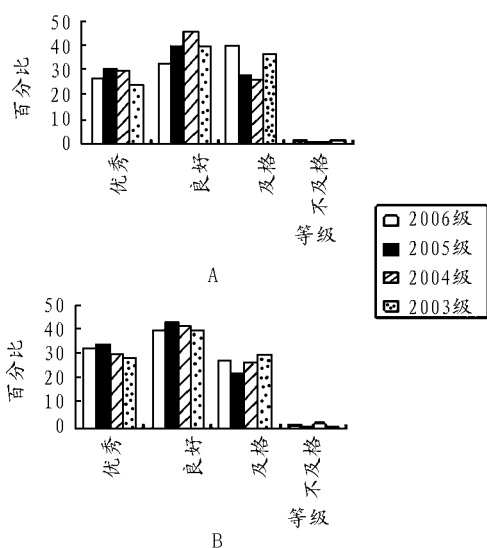


图 2 台阶试验指数评价图 (A 为男生、B 为女生)

从图 2 中看出, 我校各年段男女生的台阶试验指数均处于较高水平, 50% 以上的学生获得良好以上。其中 2004 级女生人数最多, 而 2005 级男生获得良好以上的人数为最多。可见, 我校学生的心血管系统机能整体水平较高且男女生在年段上有明显的差异性特点。

3 结论及对策

3.1 正确看待测试结果, 继续完善《标准》测试体系

虽然测试结果表明我校学生体测成绩较好, 达到及格和及格以上的人数占总人数的 98.76%, 但是应该让学生清醒地认识到: 在很大程度上是由于目前《标准》评价指标较低, 致使我校的达标率偏高。总之, 应加大宣传力度, 消除意识存在的误区, 以保证有效地实施《标准》^[3], 学生应根据自身的体质状况进行个体评价, 找出不足, 进而有效地提高自身体质。与此同时, 虽然目前我国对学生的体质研究比较系统, 但在测试的可靠性和评分方法方面都不同程度的存在一些争议和有待解决的问题^[4], 如由于测试仪器、设备本身的设计和测试者采用的测试方法、态度等都会对学生的真实成绩有一定的影响。

3.2 树立正确、科学的《标准》测试观

实行《标准》测试的初衷是为了有针对性地加强学生身体素质的提高, 鼓励学生积极地进行体育锻炼, 其根本目的并不是为了测试。我们高校体育教学应注重培养学生健康的“体育观”, 促进学生积极、自觉地进行科学、有效的体育锻炼, 深入贯彻“健康第一”的指导思想。

3.3 养成良好的生活习惯

随着大学生体育教学的介入, 在一定程度上提高了体育锻炼意识, 促进了对体育锻炼方法的掌握, 学生主动参与锻炼的时间增多, 在很大程度上确实提高了学生的体质健康程度, 但在遇到外在因素干扰时会直接影响其测试成绩。如: 大学生不良的生活习惯、就业、考研等因素, 致使学生的某些测试指标在某一阶段内出现明显的变化。因此, 应注重加强对大学生良好生活习惯养成的教育, 同时通过一定行政手段进

行干预, 如定期举办一些校内的集体性项目比赛, 活跃学生课外体育活动, 以刺激学生保持定期锻炼的习惯等。

3.4 继续深化和完善高校体育教学改革

根据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的精神, 我校已经构建了“开放式”体育课程体系, 基本做到“三个自主”, 并丰富了课程项目设置, 可以在很大程度上满足学生的身心需要。但是由于受场地、器材、师资等多方面的限制, 仅在大学一年和三年级开设体育选修课, 并不能完全满足学生的锻炼需要。建议: 第一, 根据实际情况在课外活动期间适当在各活动场地安排体育教师或体育优秀生进行指导。第二, 适当延长学生体育选修课的时间或者将体育课作为全校公共选修课。总之, 增加学生在校期间享受体育教育的时间。第三, 在继续增设学生喜欢的体育课程同时, 加强体育课堂内容的建设, 将提高学生身体素质的教学任务放在体育课堂的首位, 不要盲目追求教材的新、奇、特, 而要将学生的素质训练内容融入到新的教材内容体系当中, 特别是针对提高学生心肺机能的练习内容, 更要有效地结合学生的实际状况, 进行精心的安排, 既要避免学生产生抵触情绪, 又要激发学生的锻炼热情, 从而促使学生体质健康状况的进一步提高。

3.5 继续加强场地设施建设, 充分利用现有的有效使用场地

由于我国普通高校不断加大扩招力度, 高校体育设施严重缺乏现象严重, 已经对学生参与体育锻炼产生了严重的阻碍^[5], 因此应加强学校的场地设施建设和管理, 利用良好的设施等来提高学生的运动兴趣, 努力拓展学生的锻炼途径, 促进学生的课外体育锻炼。另外, 当代学生喜欢的锻炼方式也不同于以往的传统方式, 男生喜爱挑战性比较强的体育锻炼项目, 如攀岩、街舞、轮滑、定向越野、马拉松等, 而女生则喜欢以追求美感为目标的锻炼方式, 如瑜伽、健身操、形体、芭蕾舞等。因此高校应根据自身的具体情况加强学校场地设施建设, 同时尽可能地进行场地资源和人力资源的整合, 综合利用学校的所有有效使用场地和教师, 以满足学生的课内外锻炼需求。

参考文献:

- [1] 学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准 (试行方案) 解读 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2002: 8
- [2] 中国学生体制与健康研究组. 2000 年中国学生体质与健康调研报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2002: 259-263
- [3] 段平, 李晓玲, 高松龄. 福建医科大学 2004-2005 学年学生体质健康状况研究 [J]. 福建医科大学学报 (社会科学版), 2006, 7(1): 87-89
- [4] 于可红, 母顺碧. 中国、美国、日本体质研究比较 [J]. 体育科学, 2004, 24(7): 51-53
- [5] 吴冰, 陈剑锋, 何悦. 《学生体质健康标准》测试成绩与学生锻炼意识的相关性研究 [J]. 药学教育, 2006, 22(3): 60-62