

广西高校试行《学生体质健康标准》的情况分析

韦军湘, 吴国天

(广西中医学院 体育部, 广西南宁 530001)

摘要:通过对广西高校试行《学生体质健康标准》的唯一试点院校——广西中医学院的2000级至2002级3个年级3 094名学生的身高体重指数、分数、耐力指数、握力指数等测试结果进行统计学分析和总结评价, 从而得出对《学生体质健康标准》的几点初步认识。

关键词:学生体质健康标准; 高等学校; 广西

中图分类号:G812.37; G812.767 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)05-0078-03

Research report of the testing health standard of colleges student corporeity in Guangxi

WEI Jun-xiang, WU Guo-tian

(Department of Physical Education, Guangxi Traditional Chinese Medical University, Nanning 530001, China)

Abstract: The paper statistically analyzes, summarizes and evaluates the testing results of stature, stamina, hand strength index and etc. of 3094 students from three grades in Guangxi Traditional Chinese Medical University, in order to understand the Health Standard of Student Corporeity more profoundly.

Key words: health standard of student corporeity; college and university; Guangxi

2002年7月,根据教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知精神,并按照广西壮族自治区教育厅的桂教体卫艺[2002]482号文件要求,广西中医学院确定为广西本科院校试行《学生体质健康标准(试行方案)》(以下简称《标准》)唯一一所学校。为了做好《标准》的测试工作,探索通过试行《标准》来加强和改进高校体育教学,我们选取了一、二、三年级的学生为测试对象,严格按照《标准》中的评价指标,于2002年11月~12月进行了为期2个月的测试。

按照有关规定,我院2000、2001、2002级3个年级参加测试的学生共3 094人,其中男生1 355人,占43.79%,女生1 739人,占56.21%。一年级学生1 514人,男生560人,占48.93%,女生954人,占51.07%;二年级学生926人,男生457人,占29.93%,女生469人,占70.07%;三年级学生654人,男生338人,占21.14%,女生316人,占78.86%。

测试对象的身高、体重、1 000 m跑(男子)、800 m跑(女子)、肺活量为必测项目;握力(或体前屈、仰卧起坐)、立定跳远(或50 m跑)为选测项目。测试时,首先进行耐力素质(男1 000 m跑、女800 m跑)测试,然后再进行其它项目的测试。整个测试历时2 d,约20 h。

现将结果报告如下。

1 总成绩

从表1可知,我院学生《标准》测试成绩并不处于正态分布状态,优秀率(尤其是男生的优秀率)偏高,不及格率较低。其原因主要有两个方面:一是《标准》中的评分标准有所降低,其中相当一部分评分标准比《大学生国家体育锻炼标准》降低了20%左右;二是新《标准》更从实际出发,更适合当前我省大学生的实际状况。这实际上与施行《标准》的目的是相一致的,因为施行《标准》的目的在于从整体上“促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平”,而不在于培养少数甚至是极个别的“体育标兵”。

表1 《标准》测试总成绩 人(%)

性别	人数	优秀	良好	及格	及格以上	不及格
男生	1 355	671(49.52)	504(37.19)	125(9.23)	1 300(95.94)	55(4.06)
女生	1 739	593(34.10)	820(47.15)	299(17.20)	1 712(98.45)	27(1.55)
总人数	3 094	1 264(40.85)	1 324(42.80)	424(13.70)	3 012(97.35)	82(2.65)

2 身高体重指数

研究发现,我院学生中“营养不良”和“较低体重”的比率为50.97%,其中男生为46.94%,女生为54.12%,均大大高

于“超重”和“肥胖”者所占的比率(男生6.86%,女生3.33%,总体4.88%)(见表2),而且女生中“营养不良”和“较低体重”的现象更为严重。据分析,这可能是由于女生普遍采用节食等方法盲目追求瘦身为美的审美意识、社会时尚造成的,但也不排除部分学生是因为家庭生活困难。因此,教育和引导学生(尤其是女生)正确认识健康与美的关系,掌握保持和改善体型的科学方法是高校体育卫生工作者应该关注的问题。

表2 学生身高体重指数 人(%)

性别	人数	正常	营养不良	较低体重	超重	肥胖
男生	1 355	626(46.2)	14(1.04)	622(45.90)	38(2.80)	55(4.06)
女生	1 739	740(42.55)	82(4.72)	859(49.40)	25(1.43)	33(1.90)
总人数	3 094	366(44.15)	96(3.10)	1 481(47.87)	63(2.04)	88(2.84)

3 台阶测试(800 m跑、1 000 m跑)成绩

台阶测试主要反映的是人体心血管机能状况。台阶测试是男子1 000 m跑、女子800 m跑的替代项目。从表3中可以看出,我院学生参加台阶测试的优秀率、良好率均较高,男生2项合计比例达92.7%,女生2项合计比例达91.71%,男女生合计比例达92.14%,男女生的不及格率均在1%以下。我们认为,与男子1 000 m跑、女子800 m跑测试相比,台阶测试具有4个方面的优点:一是在测试者人数较多的情况下,能够有效克服中长跑项目对场地要求较高、耗费人力和物力较大的缺陷;二是能够克服学生对传统中长跑项目的畏惧情绪,有利于调动学生参与体育锻炼的积极性;三是许多学生对传统的中长跑项目测试都存在厌烦、畏惧心理和情绪,而台阶测试简便易行,测试过程中又有音乐伴奏,克服了中长跑项目枯燥无味的缺陷,学生乐于接受,易于调动学生参加测试的积极性;四是准确率高,能够比较客观地评价学生的耐力素质水平。

表3 台阶测试(800 m跑、1 000 m跑)成绩 人(%)

性别	人数	优秀	良好	及格	及格以上	不及格
男生	1 355	767(56.61)	489(36.09)	90(6.64)	1 346(99.34)	9(0.66)
女生	1 739	734(42.21)	861(49.50)	130(7.48)	1 725(99.19)	14(0.81)
总人数	3 094	1 501(48.51)	1 350(43.63)	220(7.11)	3 071(99.25)	23(0.75)

4 肺活量体重指数

肺活量测试反映的是人体的肺通气功能。肺活量体重指数指标是身体机能动态状况下的客观反映。从表4中可以看出,学生的肺活量体重指数总体较高,但优良率比台阶测试指数略低。由此可以看出,我院学生的心肺功能比心血管机能略差。在长期的体育教学实践中,一些学生之所以对中长跑项目存在畏惧情绪,主要是因为运动过程中“喘不过气”,这在运动生理学中可称之为“呼吸极点较低”,实质上也反映出学生的心肺功能需要进一步加强锻炼。将其列为测试项目,能够为体育教学研究和教学改革提供参考依据,很有意义。

表4 《标准》测试肺活量体重指数 人(%)

性别	人数	优秀	良好	及格	及格以上	不及格
男生	1 355	440(32.47)	738(54.47)	172(12.69)	1 350(99.63)	5(0.37)
女生	1 739	641(36.86)	763(43.88)	307(17.65)	1 711(98.39)	28(1.61)
总人数	3 094	1 081(34.94)	1 501(48.51)	479(15.48)	3 061(98.93)	33(1.07)

5 立定跳远成绩

立定跳远主要是反映下肢爆发力。从统计表5中可以看出,我院学生立定跳远项目测试的不及格率最高。这种情况与实行《大学生国家体育锻炼标准》时基本一致。但由于新《标准》中的评分标准有所降低,优良率比过去明显提高,不及格率明显下降。在《标准》中,立定跳远和50 m跑的权重比其他评价指标大,一方面体现了它们对于体质健康的重要性;另一方面是由于体育锻炼对于提高这2项指标得分的效果明显,有利于促进学生锻炼。

表5 02~03年度《标准》测试立定跳远成绩 人(%)

性别	人数	优秀	良好	及格	及格以上	不及格
男生	1 355	650(47.97)	523(38.60)	145(10.70)	1 318(97.27)	37(2.73)
女生	1 739	681(39.16)	703(40.43)	349(20.06)	1 733(99.65)	6(0.35)
总人数	3 094	1 331(43.02)	1 226(39.62)	494(15.97)	3 051(98.61)	43(1.39)

6 坐位体前屈、握力指数、仰卧起坐成绩

从学生参加坐位体前屈、握力指数、仰卧起坐等项目测试的情况来看(见表6),优良率是所有测试项目中最高的,学生也普遍认为这些项目比较容易达标。特别是用于反映测试者的力量素质的握力指数,过去我们测试上肢力量一般采用引体向上,可是近年来,有些学生无论怎么练习也无法“达标”,从某种程度上说,引体向上测试对于促进学生积极锻炼意义不大。因此用握力指数取代引体向上更能反映一个人的力量素质;由于握力与体重的大小有关,一个身材魁梧的学生与瘦小的学生相比,握力有着很大差异,因此,采用握力体重进行评分更体现公允性,可排除了不同个体因体重差异造成的影响和潜在的消极因素。

表6 《标准》测试坐位体前屈、握力指数、仰卧起坐成绩 人(%)

性别	人数	优秀	良好	及格	及格以上	不及格
男生	1 355	1 059(78.15)	214(15.80)	56(4.13)	1 329(98.08)	26(1.92)
女生	1 739	1 136(65.32)	556(31.97)	33(1.90)	1 725(99.19)	14(0.81)
总人数	3 094	2 195(70.94)	770(24.89)	89(2.88)	3 054(98.71)	40(1.29)

7 结论

(1)实施《标准》的目的在于整体上促进广大学生积极参加体育锻炼,提高自我保健能力和健康水平,符合“健康第一”的指导思想;《标准》促进学生体质健康发展,不断纠正和改变目前学生体质健康状况出现的突出问题,从而使学生拥有健康的体魄和健全人格,将“以人为本,健康第一”的指导思想落到实处,充分发挥学校体育在素质教育中的作用。

(2)由于《标准》中的评分标准有所降低,使测试者容易通过,因而它更适当当前我省大学生的身体素质和实际情况。与以往的学生体质评价标准相比,这一评价体系将更加有助于培养学生参加体育锻炼积极性,使学校体育在促进国民健康方面起到了应有的作用。

(3)《标准》的测试项目评价方法和评分标准,对现行的学校体育教学起到了导向作用,解决和遏制了测什么练什么的不良倾向。通过《标准》的实施,将促进学生积极参与体育锻炼,上好体育课,提高学生的体质健康水平。

(4)《标准》测试成绩在总体上比执行《大学生国家体育锻炼标准》时明显提高,但提高的是评分,而不是学生实际的体质健康状况、身体素质和运动能力的提高。评分只是对学生是否达到《标准》规定的一种评价,不能因为学生基本上都能达到“合格”以上的评分标准就放松对学生身体素质和运动能力的培养。

(5)《大学生国家体育锻炼标准》侧重于对学生体育运动能力的考核和评价,而《标准》则侧重于对学生体质健康状况和身体素质的考核和评价,更强调学生对体育锻炼的参与性,而不是片面地强调运动水平的高低。因此,《标准》更能体现素质教育的要求,减轻了学生体育成绩达标的压力,从

而容易为广大学生所接受。《标准》从建立和完善我国学校教育评价体系出发,体现了学校体育的价值,回答了学校体育为什么要以“健康为本”,更明确了“健康”不仅是学校教育和学校体育所追求的目标,而且还是学校体育课程存在的根本理由。

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,2002,9:54-72.
- [2] 杨文运,林萍.《学生体质健康标准》与《大学生体育合格标准》的比较[J]. 体育学刊,2003,10(5):69-71.
- [3] 陈仿军. 从《学生体质健康标准》的实施论我国学校体育改革的目标定位[J]. 浙江体育科学,2003,25(3):42-43.
- [4] 周俊平. “健康第一”与学校体育[J]. 体育学刊,2002,9(2):86-89.
- [5] 陈东岗. 对高校实施《学生体质健康标准》的研究[J]. 武汉体育学院学报,2003,37(4):100-102.

[编辑:周威]