

从体质调研结果看高校体育教学改革

张少生

(广州医学院, 广东 广州 510182)

摘 要: 体育教学改革的根本目的是增强学生体质, 体质调研结果是体育教学改革对增强学生体质效果的客观反映。近 20 年来, 大学生的体质总体呈下降趋势, 体育教学改革偏离体育教育目标是其主要原因。总结经验, 纠正时弊, 注重实效, 把握体育教学改革方向, 对深化教学改革, 推进身心素质教育进程有重要的现实意义和历史意义。

关键词: 体质调研结果; 评价; 体育教学改革

中图分类号: G804.49; G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2001)01-0023-04

College PE teaching reform analyzed from physical research

ZHANG Shao-sheng

(Guangzhou Medical College, Guangzhou 510182, China)

Abstract: The eventual goal of PE teaching reform is to improve student's physical health and ability. The research, factual results of PE objective should be blamed for the declining physical situation of Chinese college students. During the past 20 years in order to deepen the reform and quicken the pace of quality education, great efforts should be attached to bring the PE teaching reform back to the right track.

Key words: physical research; evaluation; PE teaching reform

1 选题依据

改革开放以来, 高校体育教学在培养学生体育意识、兴趣、爱好、能力等取得了可喜的进步。但是, 国家到 90 年代末期, 学生身体机能、身体素质与运动能力、心理健康已全面大幅度下降。2000 年, 国家废除中华人民共和国体育法第十九条“学校必须实施国家体育锻炼标准”的规定, 《学校体育工作条例》第九条“体育课是学生毕业、升学考试科目”的规定, 《大学生体育合格标准》第五条“体育不及格不准毕业, 按结业处理”的规定。取而代之的是: 学生愿意学什么体育项目就学什么体育项目, 能学什么体育项目就学什么体育项目, 不管学什么体育项目, 不管达到什么水平, 都不影响体育成绩。一个失去约束机制、竞争机制、激励机制和奖惩措施的改革“经验”, 引起许多专家、学者的关注。据此, 研究高校体育教学改革中存在的问题, 采取相应的对策, 把握正确的方向是目前体育工作者的紧迫任务。

2 研究对象、方法与内容

2.1 研究对象: 抽样调查全国大学生 154060 人, 其中男生 78015 人, 女生 76045 人。

2.2 研究方法: 运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法等。

2.3 研究内容: 身体形态: 身高、体重、胸围; 身体机能: 收缩压、舒张压、肺活量; 身体素质与运动能力: 50 m、立定跳远、立位体前屈、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、800 m(女)、1000

m(男)13 项指标。全国、深圳大学、沈阳药科大学 126434 人的 SCL-90 症状自评量表进行分析比较研究。

3 研究结果

3.1 全国大学生 1985、1991、1995 年^[2]体质^[3]调研结果比较分析

3.1.1 全国男大学生 1985、1991、1995 年^[2]体质^[3]调研结果比较分析

比较结果显示(见表 1): 全国男大学生身高、体重、50 m、立定跳远、立位体前屈、引体向上等 6 项指标呈上升趋势; 血压在正常范围之内, 胸围、肺活量和 1000 m 跑 3 项指标呈下降趋势。

3.1.2 全国女大学生 1985、1991、1995 年体质调研结果比较分析。

比较结果显示(见表 2): 全国女大学生身高、体重、50 m、立定跳远、立位体前屈、仰卧起坐等 6 项指标呈上升趋势; 血压在正常范围之内, 胸围、肺活量和 800 m 跑 3 项指标呈下降趋势。

3.2 辽宁省大学生 1985、1991、1995、1999 年^[2]体质^[3]调研结果比较分析

3.2.1 辽宁省男大学生 1985、1991、1995、1999 年体质调研结果比较分析。

比较结果显示(见表 3): 辽宁省男大学生身高、体重、胸围与 90 年代中期比较呈上升趋势, 肺活量、50 m、立定跳远、

立位体前屈、1000 m 跑等 5 项指标呈大幅度下降趋势。

果比较分析(见表 4)

3.2.2 辽宁省女大学生 1985、1991、1995、1999 年体质调研结

表 1 全国男大学生 1985、1991、1995 年体质各项指标比较

项目	身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	收缩压 (kpa)	舒张压 (kpa)	肺活量 (ml)	50 m (s)	立定跳远 (cm)	立位体前 屈(cm)	引体向上 (次)	1000 m (s)	
1985 年	169.27	57.31	86.03	15.51	7.99	4207.5	7.52	224.1	12.27	8.00	232.29	
32376 人	5.65	5.58	3.82	1.36	1.85	575.81	0.46	18.01	6.50	3.84	23.19	
1991 年	169.48	58.13	86.03	15.27	8.57	4186.55	7.44	231.83	12.46	9.4	235.39	
22989 人	5.79	6.26	4.13	1.44	1.56	610.74	0.48	17.57	6.57	4.26	24.12	
1995 年	169.61	58.90	84.98	15.44	9.24	3944.4	7.44	235.52	12.93	9.87	233.67	
22650 人	5.86	6.66	4.57	2.04	1.66	649.38	0.47	17.52	6.76	4.65	22.07	
F 值	24.43	457.09	516.91	152.51	3234	50733	307	3010	620	1839	120	
85	0.061 <	0.07 <	0.01 >	0.001 <	0.021 <	2.9 <	0.005 <	0.2 <	0.02 <	0.04 <	0.28 <	
	0.21	0.82	0	0.24	0.58	21	0.08	7.73	0.19	1.4	0.31	
91	**	**		**	**	**	**	**	**	**	**	
方												
差	85	0.061 <	0.07 <	0.02 <	0.001 <	0.021 <	2.9 <	0.005 <	0.2 <	0.02 <	0.04 <	0.28 <
	0.34	1.59	1.05	0.125	1.25	263	0.08	11.42	0.66	1.87	1.38	
分	95	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
析	91	0.061 <	0.07 <	0.02 <	0.001 <	0.021 <	2.9 <	0.005 >	0.2 <	0.02 <	0.04 <	0.28 <
	0.13	0.77	1.05	0.17	0.67	242	0	3.69	0.47	0.47	1.72	
95	**	**	**	**	**	**		**	**	**	**	

注: * $P \leq 0.05$ 差别有显著意义; ** $P \leq 0.01$ 差别有非常显著意义。

表 2 全国女大学生 1985、1991、1995 年体质各项指标比较

项目	身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	收缩压 (kpa)	舒张压 (kpa)	肺活量 (ml)	50 m (s)	立定跳远 (cm)	仰卧起坐 (次/min)	引体向上 (次)	800 m (s)	
1985 年	158.25	50.54	79.65	14.17	7.71	2936.5	9.30	165.2	12.94	24.6	233.52	
28793 人	5.11	5.45	4.27	1.26	1.66	412.18	0.70	17.07	5.83	9.60	23.74	
1991 年	158.18	50.05	79.24	13.90	8.12	2870.89	9.22	170.31	12.36	31.71	236.46	
21121 人	5.24	5.64	4.41	1.26	1.42	450.97	0.73	17.22	6.11	7.50	25.52	
1995 年	158.35	50.63	79.32	14.14	8.7	2736.7	9.16	175.64	13.20	33.76	234.29	
22172 人	5.40	5.83	4.72	1.82	1.43	470.62	0.89	16.67	6.36	10.26	23.64	
F 值	11.59	68.66	63.18	244	2650	12991	238	655	108	6986	276	
85	0.06 <	0.07 <	0.056 <	0.019 <	0.02 <	1.89 <	0.01 <	0.47 <	0.05 <	0.15 <	1 <	
	0.07	0.49	0.41	0.27	0.41	65.61	0.08	5.11	0.58	7.11	2.94	
91	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
方												
差	85	0.06 <	0.07 <	0.056 <	0.019 <	0.02 <	1.89 <	0.01 <	0.47 <	0.05 <	0.15 <	1 >
	0.1	0.09	0.33	0.03	0.99	199.8	0.14	10.44	0.26	9.16	0.77	
分	95	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
析	91	0.06 <	0.07 <	0.056 <	0.019 <	0.02 <	1.89 <	0.01 <	0.47 <	0.05 <	0.15 <	1 <
	0.17	0.58	0.08	0.24	0.58	134.19	0.06	5.33	0.84	2.05	2.17	
95	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	

比较显示:辽宁省女大学生身高、体重胸围与 90 年代中期比较呈上升趋势,肺活量、50 m、立定跳远、立位体前屈、800 m 跑等 5 项指标呈大幅度下降趋势。

3.3 1989、1996、2000 年大学生心理健康状况比较

1989 年 9 月,全国大学生^[5]抽样调查结果表明,20.13%

患有心理障碍和心理疾病。1996 年 5 月深圳大学^[6]抽样调查结果表明,大学生的心理健康状态较差,34.89%存在着轻度心理障碍,8.72%存在着中度心理障碍。2000 年 5 月,沈阳药科大学^[7]抽样调查结果表明,26%存在着中度心理障碍。调查结果显示,大学生心理健康呈下降趋势。

表3 辽宁省男大学生 1985、1991、1995 年体质各项指标比较

项目	身高(cm)	体重(kg)	胸围(cm)	肺活量(ml)	50 m(s)	立定跳远(cm)	立位体前屈(cm)	1000 m(s)
1985年	170.64	58.79	87.09	4359.5	7.44	232.10	13.44	222.64
1198人	5.51	5.59	3.63	554.01	0.37	16.08	6.74	19.63
1991年	171.93	60.62	85.45	4327.98	7.37	229.28	11.09	231.45
798人	5.40	6.68	4.17	597.61	0.94	16.78	7.18	19.04
1995年	171.72	61.95	83.96	4357.55	7.23	243.88	15.35	227.94
956人	8.45	8.07	9.75	720.61	0.71	29.56	6.36	28.37
1999年	173.14	65.47	86.57	4069.61	7.54	228.43	12.23	241.58
903人	5.61	10.3	6.50	635.76	0.81	19.37	5.03	20.66
F值	31.2	153.94	46.98	5.67	48.22	108	149.64	129.82
85	0.36 <	0.44 <	0.41 <		0.22 >	1.23 <	0.3 <	1.3 <
	1.29	1.83	1.64	80.36 >	0.07	2.82	2.35	18.94
91	**	**	**	31.52		**	**	**
85	0.36 <	0.44	0.41 <	80.36 >	0.22 >	1.23 <	0.3 <	1.3 <
	1.08	3.16	3.13	1.95	0.21	11.78	1.91	5.3
95	**	**	**			**	**	**
方	85	0.36 <	0.44 <	0.41 <	105.37 <	0.22 >	1.23 <	0.3 <
	2.5	6.68	0.52	289.89	0.1	3.67	1.1	1.3 <
差	99	**	**	**		**	**	18.94
分	91	0.36 >	0.44 <	0.41 <	80.36 >	0.22 >	1.23 <	0.3 <
	0.21	1.33	1.49	29.57	0.14	14.6	4.26	3.51
析	95		**	**		**	**	**
91	0.36 <	0.44 <	0.41 <	105.37 <	0.22 >	0.94 >	0.3 <	1.3 <
	1.21	4.85	1.12	258.37	0.17	0.85	1.14	10.13
99		**	**	**	**	**	**	**
95	0.36 <	0.44 <	0.41 <	105.37 <	0.28 <	1.23 <	0.3 <	1.3 <
	1.42	3.52	2.61	287.94	0.31	15.45	3.12	13.64
99	**	**	**	**	**	**	**	**

4 讨论

4.1 20年来,大学生的身高、体重指标呈上升趋势,主要是在“一个中心,两个基本点”的正确路线指引下,国家政治和社会稳定,经济发展,人民生活水平提高的结果。

4.2 90年代初期和中期,大学生的胸围、肺活量和耐力跑指标呈下降趋势,主要原因是体育教学改革十分重视能力的培养,对提高大学生的体育能力起到了积极作用。而各指标下降的原因是,在注意发展能力的同时,忽视了心肺功能的锻炼,出现重能力轻素质;重方法轻吃苦耐劳的意志品质;重体育的多功能轻体育的自体功能所造成的。此外,《国家体育锻炼标准》和体育教学中取消器械体操项目,也是造成胸围指标下降的重要原因之一。

4.3 90年代末期,大学生身体机能、身体素质与运动能力下降,其主要原因有:

4.3.1 90年代初期和中期体质调研后,大学生心肺功能下降的现象尽管受到国家教委和某些专家的高度重视,但由于宣传力度不够而没有得到遏制和改善。

4.3.2 近年来,招生规模不断扩大,学校的体育场地和体育建设滞后于学校教育的发展规模,体育活动受限,教学课时锐减,授课班级人数剧增,教师工作量加大,而效果较差。

4.3.3 随着高校体育和教材改革,强调其趣味性和学生爱好,注意与社会体育接轨,热新项目进入体育课堂,尽管受到学生欢迎,也起到积极作用,但忽视了传统体育项目,忽视了基础素质训练。

4.3.4 社会主义市场经济的建立,高校面向市场,启动活力,打开围墙,服务社会,发挥人财物优势,开展校内外服务,开辟一条自我发展、自我完善的新路。但是,过分强调体育效益,忽视了体育教学,削弱了高校体育教育主题。此外,部分教师受市场经济的影响,“隐形流失”现象十分严重,由于不能正确处理校内与校外、本职与兼职、第一职业与第二职业的关系,教师精力分散。

4.3.5 学生居安思危观念淡薄,长期处于和平环境,把巩固国防,抵抗侵略,抢险救灾当成是军队和军事院校独家的事,缺乏“一不怕苦,二不怕死”的体质和意志品质的锻炼。

4.3.6 大学生的心理健康在体育教学中没有受到应有的重视。大学生的身心素质呈下降趋势的原因,客观的反映高校体育教学改革出现的偏差。偏差出现的原因是教学改革的目标不够明确,或一种倾向掩盖另一种倾向。高校体育教学改革的目的是从传统体育教学向现代体育教学转轨,现代体育教学的性质是素质教育,其目标是教会学生做人、求知、办事、健体、审美、创造等综合素质。在高校体育教学中健体、审美、创造等综合素质中,健体是主要的,在健体过程中培养综合素质,切记不可本末倒置。鉴别高校体育教学改革方向选择是否正确,应以是否有利于学生掌握基本知识、基本技术、基本技能,是否有利于学生身体素质与运动能力的提高,是否有利于学生个性心理的发展,是否有利于能力的培养为标准。如果以学生喜欢不喜欢、情愿不情愿、身体条件行不行作为改革标准,必然造成改革错位,后果不堪设想。

表4 辽宁省女大学生1985、1991、1995、1999年体质各项指标比较

项目	身高(cm)	体重(kg)	胸围(cm)	肺活量(ml)	50 m(s)	立定跳远(cm)	立位体前屈(cm)	1000 m(s)
1985年	160.46	51.71	79.98	3073.50	9.16	1740.00	13.87	222.63
1151人	4.96	5.45	3.66	382.88	0.56	14.86	6.06	18.76
1991年	159.76	51.37	79.58	2890.36	9.19	170.37	11.46	232.74
800人	4.80	5.45	4.27	484.48	0.74	15.71	6.94	20.36
1995年	160.86	53.13	79.17	3023.18	8.81	185.70	14.72	224.17
1148人	4.79	5.69	7.58	508.32	0.98	22.49	5.80	29.69
1999年	161.91	53.85	79.26	2722.53	9.17	166.09	11.89	253.92
860人	4.79	7.91	5.23	471.23	0.87	15.88	5.20	27.15
F值	71.33	9.27	8.27	111.15	23.59	231.05	65.65	324.17
85	0.28 <	0.28 <	0.32 <	26.68 <	0.035 >	1.03 <	0.33 <	0.55 <
	0.7	0.34	0.4	203.14	0.03	3.63	2.41	10.1
91	**	**	**			**	**	**
85	0.28 <	0.36	0.32 <	26.68 <	0.046 <	1.03 <	0.33 <	0.55 <
	0.4	1.42	0.81	50.32	0.35	11.7	0.85	1.54
95	**	**	**	**	**	**	**	**
方	85	0.28 <	0.36 <	0.32 <	26.68 <	0.035 >	1.03 <	0.33 <
	1.45	2.14	0.72	350.97	0.01	7.91	1.98	31.29
差	99	**	**	**	**	**	**	**
分	91	0.28 <	0.36 <	0.32 <	26.68 <	0.046 <	1.03 <	0.33 <
	1.1	1.76	0.41	152.82	0.38	15.13	3.26	8.57
析	95	**	**	**	**	**	**	**
91	0.28 >	0.36 <	0.24 <	26.68 <	0.035 >	1.03 >	0.33 <	0.55 <
	2.15	2.48	0.32	147.83	0.02	4.28	0.43	21.18
99	**	**	*	**	**	**	**	**
95	0.28 <	0.36 <	0.24 <	26.68 <	0.046 <	1.03 <	0.33 <	0.55 <
	1.05	0.72	0.07	300.65	0.36	19.61	2.83	29.75
99	**	**	**	**	**	**	**	**

5 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 改革开放20年来,高校体育教学改革在培养学生体育意识、兴趣、爱好和能力取得可喜的进步,但忽视了学生身心素质的锻炼和提高,致使学生的身心素质呈大幅度下降。

5.1.2 身心素质下降的主要原因是体育教学改革方向选择的错位。这种方向选择的错位,至今还没得到遏制和改善,并有进一步发展的趋势。

5.2 对策

5.2.1 认真学习现代教育理论,弄清传统体育教学和现代体育教学在教学性质、教学目标、教学内容、教学规律、教学组织、教学模式、教学方法、教学评价、师生地位等方面的特征,是高校体育教学改革的理论根据。

5.2.2 摆正素质教学目标,即教会学生正确处理做人、求知、办事、健体、审美、创造等综合素质之间的关系。在体育教学改革中,健体是第一位的,在健体的过程中教会学生做人、求知、办事、审美、创造,不能本末倒置。

5.2.3 高校体育教学改革方向的选择标准是四个有利于:即是否有利于基本知识、基本技术、基本技能的掌握,是否有利于身体素质与运动能力的提高,是否有利于个性心理的发展,是否有利于能力的培养。

5.2.4 高校体育教学改革不能脱离政治、经济改革的大方向,也必须在国家制定的法律、法规范围内进行。失去约束

机制、竞争机制、激励机制和奖惩措施改革,要想达到素质教育的目标,是不可能的。

5.2.5 大力加强大学生身心素质调研工作,用其调研结果监测改革方向的正确性,发现问题及时纠正,确保高校体育教学改革沿着正确的轨道进行。

参考文献:

- [1] 废除达标考试,学啥项目自选——大连理工大学体育教学实行《俱乐部》制. 沈阳报,2000-06-15(3).
- [2] 中国学生体质与健康研究[R]. 人民教育出版社,1987.
- [3] 中国学生体质与健康监测报告[R]. 北京科学技术出版社,1993;中国学校体育杂志,1996.
- [4] 陈明达. 实用体质学[M]. 北医大、协和医大出版社,1993.
- [5] 1985、1991、1995、1999年辽宁省大学生体质调查资料[R]. 辽宁省教育厅体卫处发布.
- [6] 健康咨询报,1989.9.
- [7] 陈小蓉. 大学生心理健康问题的研究与实践[A]. 中华人民共和国第五届大学生运动会学术论文集锦[C],1996.
- [8] 方正业. 大学生身心素质现状的调查结果分析与对策研究[R]. 辽宁省教育厅十. 五期间立项课题,2000.

[编辑:邓星华]