

《学生体质健康标准》实践与研究

林虹,梁培根

(南京信息职业技术学院,江苏南京 210046)

摘要:依据《学生体质健康标准》的要求,对南京信息职业技术学院一、二年级的学生进行身体形态、机能、素质3个方面的测试,测试结果显示学生体质健康状况总体较好,与江苏省大学生平均成绩相比,握力指数明显突出,身高体重指数略强,但50 m、800 m/1 000 m都较弱。在今后的教学中要不断创新,既注重专项技能的教学又注重改进学生素质练习的方法,使学生乐于锻炼。

关键词:体育教学;体质健康;标准;测试

中图分类号:G807.4 文献标识码:A 文章编号:1671-4970(2005)04-0090-02

2002年7月,国家教育部和体育总局联合颁布的《学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是教育部、国家体育总局积极贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的一项重要举措,是“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,是切实加强学校体育工作”的具体措施^[1]。学校体育工作应紧紧围绕“健康第一”的指导思想,对学生的体质健康的评价也应由过去单纯的身体素质转移到身体形态、机能、素质三方面来。让学生了解自身体质与健康水平,懂得利用测试获得的数据进行科学分析,并指导自我体育锻炼活动,是培养学生“终生体育”意识的重要内容。调查、了解学生体质健康水平,采取针对性措施,全面提高学生的健康水平,是学校体育的中心工作,也是培养合格人才的重要举措。加快学生体质健康状况监测工作科学化、现代化的步伐,采取有效手段提高学生健康水平的课题在高职院校还没有作过专门研究,了解学生体质健康水平对于我们改革学校体育,确保体育教育总目标的顺利实现,有着非常重要的意义。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

南京信息职业技术学院在校的一、二年级学生,一年级54个班1 900人,二年级19个班850人,共73个班2 750人,有效样本2 732个,其中男生1 822人,女生910人。

根据《标准》中规定的项目和学院的实际情况,确定测试项目为身高、体重、肺活量、50 m、立定跳

远、800 m(女生)/1 000 m(男生)等项目。

测试仪器为东南大学“慧聪”体质健康测试仪。

2. 研究方法

文献资料法:通过计算机检索和查阅相关文献资料,了解国内有关高校学生体质健康状况和研究成果,作为撰写本文的理论依据。

数理统计法:将2 732份数据录入计算机,按照《标准》进行评定,用Excel软件进行数据统计和处理,并进行数据分析。

二、调查结果与分析

1. 学生体质健康水平现状

从表1统计结果看,学生测试成绩成正态分布,优秀率10.32%,良好率51.13%,及格率37.67%,不及格率0.88%,合格率高达99.12%。因此,从总体上看,学生的身体形态、机能和身体素质等方面情

表1 体质健康状况总分等级统计表 %

性别	优秀	良好	及格	不及格
男	11.03	51.21	36.61	1.15
女	8.89	50.99	39.78	0.33
合计	10.32	51.13	37.67	0.88

况较好,这与“健康第一”的思想在学生中的广泛宣传有很大关系,学生对体育锻炼的重视也是很重要的因素。但同时也应看到:总体合格率高,而优良率不高。从表2看,平均分为77.09,刚好进入良好成绩段,而且只是处在良好段的下限。《标准》中的评分要求与过去的《大学生体育合格标准》相比有所降低,因此,不能从合格率高就得出学生体质健康水平

大大提高了结论《标准》的激励机制,提高了学生参与体育锻炼的积极性,这是有积极意义的。

从表2还可以看出,男女生平均分相差无几,在5个项目的平均得分上,男女生也惊人的相似,学生体质健康水平的性别差异不明显。其中,握力体重指数得分率最高为肺活量,体重指数得分率最低。

表2 测试项目得分统计表

性别	50 m (30分)	800/ 1000 m (20分)	肺活量体 重指数 (15分)	身高体 重指数 (15分)	握力体 重指数 (20分)	总分 (100)
男生	23.17	15.37	10.2	10.7	17.8	77.14
女生	22.86	15.92	9.04	11.5	17.6	77.11
总计	23.08	15.53	9.83	10.8	17.7	
得分	76.93	77.65	65.53	72.0	88.5	77.09

2. 学生身体形态水平

身高体重标准可有效评价学生身体的匀称度、生长发育及营养状况的水平,从表3的测试统计结果看,有48.65%的学生较低体重,3.22%的学生营养不良,经进一步调查,了解到这与学生大部分来自农村,家庭经济情况较差,营养状况不好有较大关系。另外,和高中阶段体育课上得不正常、为应付高考减少锻炼时间导致体质下降也有关系。

表3 身高体重指数评定等级统计表 %

性别	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
男生	2.25	51.48	32.38	3.57	10.32
女生	5.16	42.97	41.54	4.40	5.93
总计	3.22	48.65	35.43	3.84	8.86

3. 与江苏省大学生平均体质健康水平的对比

从表4中可以看到,受测学生的身高、体重两项身体形态指标均高于江苏省大学生平均值。尤其在体重方面更好一些,肺活量指数是反映心肺系统机能的重要指标,在这个指标上受测学生大大低于江苏省大学生平均值,值得我们反思的是:①由于是第一次进行测试,教师的培训和测试能力有待加强,学生在测试时没有掌握方法也是很重要的因素;②要加强学生耐力项目的训练,提高心肺功能的长跑等教学内容要进一步加大课时数。在身体素质三个项目中,握力明显高于江苏省大学生平均值,但50 m和800/1000 m项目又低于江苏省大学生平均值,说明在身体素质方面有很大差距,身体机能方面的优势说明受测学生具有很大潜力,素质方面的差距需要改进。

三、结论与建议

1. 结论

通过这次实施《标准》的实践和各项成绩的统计与分析,可以看到,学生体质健康状况总体情况比较好,与江苏省大学生平均成绩对比,握力指数明显突出,身高体重指数也略强,但50 m,800/1000 m都较

弱,尤其是肺活量指数较差。

表4 受测学生与江苏省大学生身体素质对比^[2]

性别	均数/标准差					
	身高 /cm	体重 /kg	50 m /s	800/1000 /s	肺活量 /ml	握力 /kg
受测男	172.67/ 5.64	63.17/ 9.20	7.52/ 0.546	244.37	3425/ 801	46.4/ 6.849
江苏男	171.12/ 5.79	61.21/ 7.90	7.10/ 0.34	236.47/ 19.50	4078.95/ 755.94	41.49/ 7.28
受测女	160.97/ 4.92	55.28/ 10.81	9.3/ 0.7156	237.37/ 1793/	1793/ 647	29.1/ 4.878
江苏女	160.87/ 5.42	52.73/ 6.04	8.71/ 0.57	233.61/ 17.25	2702.30/ 538.12	24.87/ 5.18

从身高体重指标来看,有50%以上的学生在身体匀称度、生长发育程度和营养状况方面还偏低,只有35.43%的学生处于正常状态,因此,引导学生尤其是女生树立正确的审美观,掌握科学的改善形体的方法非常迫切。

肺活量指标异常,提醒我们要在今后的测试中正确使用仪器,同时,也要加大耐力项目的教学力度。

2. 建议

体育教育需要实现由传统竞技教育观、传统健康观向现代健康观、“健康第一”观转变。健康定位应由虚设转为实设^[3],在注重体育课程专项技能教学的同时,还要注重改进身体素质练习的方法,使学生乐于锻炼,特别是健美操、耐力跑等有氧运动项目,在教学内容和方法上不断创新。

学校体育教育的质量高低直接影响社会体育发展的水平和速度。学校体育工作抓得好,能给社会体育发展注入无限生机和活力,从根本上改善国民体质^[3]。因此,学校体育要加强学生体质健康教育,强调学生身体的正常生长发育和形体机能的协调发展,使学生掌握科学锻炼的方法,养成良好的饮食习惯,帮助学生树立正确的形体审美观,形成终身体育观和“健康第一”的观念。

课外课程是课堂课程的延伸和拓展,必须更新课程观念,开辟课外活动的广阔天地,加强课外体育俱乐部的活动和指导,为学生创造良好的活动环境,使更多的学生乐于参加身体锻炼,强身健体。

强调职业与健康的紧密相关性,在职业教育中应不断加强“健康在工作中的重要性”的宣传力度,鼓励学生积极锻炼,以健康的体魄迎接职业的竞争与挑战。

参考文献:

[1] 国家教育部,国家体育总局.学生体质健康标准研究课题组.《学生体质健康标准(施行方案) 》解读[M].北京:人民教育出版社,2002.1—2.
[2] 张宏成,王政,谈强,潘晟.江苏高校实施《学生体质健康标准》的实践与研究[J].体育与科学,2004,25(5):70.
[3] 周学荣,江波.《全国高等学校体育课程指导纲要》实施的研究[J].解放军体育学院学报,2004,23(2):42.