

体育课程设置对我国本科生体质健康状况的影响——以北京邮电大学为例

前言

对我校 2017 级学生体质健康测试 4 年的数据结果跟踪对比与分析,分析学生在身体形态、机能和素质等方面的差异,对体育课程设置内容方面的修订给出建设性意见,着力为学生服务,增强学生体质健康水平,使学生们养成积极锻炼、健康的生活习惯。通过体育教学,和学校有关部门共同促进《国家学生体质健康标准》的贯彻实施,为全社会培养体质健康的合格人才。

关键词

国家学生体质健康标准;学生体质;健康标准

1 研究目的

《国家学生体质健康标准》旨在促进学生乃至全社会对“健康”概念的重新认识,帮助和督导学生实现体质健康,有利于促进学校体育课程的全面改革,对学生的体质与健康状况进行监控和及时反馈,激发学生自觉参加体育锻炼,一生追求健康的生活方式。体质测试的数据,能够直观地体现学生身体技能水平,而高校体育课程的设置又能够直接影响到学生们参加体育锻炼的热情,帮助学生们树立终身体育的思想,养成积极参与体育锻炼的习惯。学生从体质测试的数据上能够直接了解自己身体的健康情况,这是引导学生们重视体育的直观手段,让学生更好地认识到体育锻炼对自己的重要性。

中共中央办公厅、国务院办公厅于 2017 年印发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中的第十二条提出,推动休闲生活与传统文化融合发展,培育符合现代人需求的传统休闲文化。要全面发展传统体育,抢救濒危传统体育项目,把传统体育项目纳入全民健身工程。国家体育总局官网发布的《全民健身指南》一文,主要是针对中国居民参加体育健身活动状况实际,系统归纳、集成国家“十五”“十一五”“十二五”相关研究成果,基于中国居民运动健身的实测数据编制而成,主要包括体育健身活动效果、运动能力测试与评价、体育健身活动原则、体育健身活动指导方案等内容。

在设置体育课程项目时,更多增加了身体基础素质的锻炼手段,课内、课外多设置“跑、跳、投”方面的授课与

锻炼相关的内容和项目,在各个年级教学阶段能够直接影响到学生们参加体育锻炼的热情,帮助学生们树立终身体育的思想,养成积极参与体育锻炼的习惯。学生从体质测试的数据上能够直接了解自己身体的健康情况,这是引导学生们重视体育的直观手段,让学生更好地认识到体育锻炼对自己的重要性。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

根据《国家学生体质健康标准》的规定,体育部对 2017 级本科生进行连续四年的跟踪测试,获得有效数据 14 299 组。其中 2017 年获得有效数据 3 613 组,男生 2 446 组,女生 1 167 组;2018 年获得有效数据 3 595 组,男生 2 435 组,女生 1 160 组;2019 年获得有效数据 3 597 组,男生 2 434 组,女生 1 163 组;2020 年获得有效数据 3 530 组,男生 2 386 组,女生 1 144 组。

2.2 测试内容

根据《国家学生体质健康标准》规定,测试项目:身高/体重、肺活量、50 米跑、800 米/1000 米跑、立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐/引体向上。

2.3 研究方法

(1) 文献资料法。通过查阅相关文献资料,了解国内外大学生体质健康方面的资料,查阅国内有关《国家学生体质健康标准》测试方面的论文,2017 年国家颁布的一系列

文件，为本文提供参考依据。

(2) 数据统计法。

3 测试结果分析

对测评结果使用数据统计分析、平均数、百分比等方法，对学生体质健康状况进行描述。2017 级学生四年总体测评

合格率（见表 1）显示，大学二、三年级测试合格率最高，大学四年级合格率有所下降，学生们在体育锻炼方面，高年级时自觉性有所下降，主要原因是学生们在大学四年级的时候面临着找工作、考研等方面的压力，身体状况有很大程度的下降。在今后的教学中，应有计划地培养学生们坚持锻炼的思想意识。

表 1 大学生总体测评合格率

性别	等级	2017 年	2018 年	2019 年	2020 年
男	不及格	33.24%	12.36%	18.00%	42.96%
	及格	62.71%	76.47%	73.95%	54.19%
	良好	3.88%	9.98%	6.98%	2.51%
	优秀	0.16%	1.19%	1.07%	0.34%
女	不及格	14.40%	2.84%	5.25%	15.82%
	及格	73.61%	58.10%	60.71%	74.65%
	良好	11.65%	34.83%	31.56%	9.00%
	优秀	0.34%	4.22%	2.49%	0.52%

3.1 各项成绩测试结果比较

3.1.1 体重指标分析

大学二、三年级学生们的体重指标正常值最高，这跟平时上课下课下的锻炼有一定的原因，到了大学四年级阶段不论男女生都有反弹的情况。

3.1.2 肺活量指标分析

将各年级肺活量成绩统计结果进行对比，女生合格率总体高过男生，大学二年级的时候总体合格率高过其他年级时候的合格率。从数据上可以看出：我校男女生经过体育课和课外锻炼后，肺活量有较大的提高。2020 年的测试结果表明男生优秀成绩比例低，男生不及格比例较高，造成肺活量体重指标较低的原因主要是平日耐力素质锻炼不足，今后在耐力素质锻炼方面要督促学生进一步加强训练。

3.1.3 耐力跑指标分析

从指标的统计结果对比看，2017 级男女生的机能状况较好，但是在大学四年级时候优秀率过低，从而看出体育课程的设置对 2017 级学生的机能锻炼起到了一定积极的作用，但是高年级时各项比例都相对于低年级时有所下降，这反映出学生体质在生理层面上的机能降低。此类情况的出现，急需体育教师想出对策和方法，加强大学四年级学生耐力素质，

提高学生的心肺功能水平。

3.1.4 引体向上、仰卧起坐指标分析

引体向上的数据上，各个年级阶段没有较大的差异，学生上肢力量发展应采取更好更显著的方法和手段。女生的合格率还是比较高的，但是在大学四年级阶段有明显的下降，这种情况需要体育工作者对此类数据进一步分析研究，实施更有利于此项指标提升的工作方法和手段。

3.2 各项成绩测试结果分析

对比测试结果，体育课程内容设置对学生身体素质的全面提高起到了关键性的作用，但是课堂上教师的主导地位也是至关重要、不可忽视的。

从测试结果中可以看出：50 米跑指标比例最高，这与教学中无氧代谢能力的培养是分不开的，教师在课上课下应针对性地对学生们进行有效的指导、锻炼，让学生们了解到身体素质的提高对身体起到的积极性作用和帮助。

柔韧力量素质应在课程中设置较大的比重，从测试结果中可以得出，女生在这方面有着很大的潜力，让学生们有意识地锻炼自己这方面的能力。教师要在课堂上加强对学生们力量素质的训练，安排一定比例的时间进行专项锻炼。

速度灵巧类测试的结果表明：学生的协调性有待进一

步提高,特别是低年级男生这方面有很大的欠缺,急需加强这方面的监督与锻炼。这就需要教师在课堂上要有针对性地对学生进行指导。每堂课上都要安排一定的时间,对学生们进行身体素质练习,循序渐进地提高练习的密度和强度,逐步提高学生们的协调能力。

在男生引体向上的项目上,还需要教师找出有针对性的练习手段,加强学生们的上肢力量,培养和提高学生的协调性。

4 结语

首先,提高学生“健康第一”的思想认识,使学生正确认识健康的重要性,建立符合现代社会发展趋势的体质健康的新理念;鼓励学生主动参加体育锻炼,强化学生体育参与意识;培养学生对体育运动的兴趣,从运动中得到乐趣,达到强身健体、娱乐身心的目的;通过举办丰富多彩的体育竞赛活动,使学生了解体育、认识体育的价值,增强学生对体育锻炼的兴趣,形成“终身体育”的意识;

再者,科学设置体育课程的教学内容。选择能够使学生愉快地接受体育学习的项目,加深对所学项目的理解,让学生体验运动项目的乐趣,形成终身体育意识和体育思想,

全面提高体育运动素质和健康水平。但针对学生的形体和局部力量练习的内容在整个教学过程中只占很少的比例,会造成学生身体健康素质发展的不平衡;

并且,要在课堂上让学生们掌握科学的锻炼方法。有些测试项目比例不理想的主要原因是高年级学生缺乏身体锻炼,其次是没有掌握科学的锻炼方法,使锻炼的收获不大,针对每个学生的身体特点制定个人体育锻炼方案,有针对性地制定出锻炼的方法、锻炼频度、锻炼强度。特别加强心、肺功能锻炼,上、下肢肌肉爆发力和腰腹部肌肉力量的训练;

最后,体育课程的设置要尽量在有限的资源和师资的情况下,让学生们尽量多地接触体育项目,多掌握一门技术技能,培养学生们的兴趣爱好。在教师的指导下,让学生对自身的水平能力有所认识。让学生有针对性地选择自己有兴趣的,并且选择适合自己身体条件的项目,从而进一步地提高学生身体素质,让学生了解更多的体育项目,通过初步学习,了解自身的水平和能力,喜欢上体育锻炼,体会到体育锻炼对于自身各项体育素质、能力提高的重要性。在今后的学习生活中再进一步去掌握技术技能,充分体验到体育给自己带来的快乐,培养自身能力,坚定意志,自觉地参加体育锻炼,树立终身体育锻炼的思想。

文/李征,董琦(北京邮电大学体育部,北京 100876)

基金项目:北京邮电大学 2022 年校级教改立项项目(2022JXYJ-A01)

作者简介:李征,男,浙江杭州人,北京邮电大学体育部副教授,研究方向:体育教学与训练;董琦,男,安徽淮安人,北京邮电大学体育部副教授,研究方向:体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 冯卿.自我增强促进大学生体育锻炼的作用:对体质测试自我设限的缓解[J].中国体育科技,2021,57(7):107-113.
- [2] 习茵.大学生体质测试档案管理现状及改进策略[J].档案管理,2020(4):124+126.
- [3] 管月泉,陈欣.浅谈新时代体育教学中的课标改革——评《大学生体质测试指导与测试分析研究》[J].中国教育学报,2018(11):118.
- [4] 吴志坤,张彩,徐仰才.中医体质测试与现行大学生体质健康测试成绩的相关性分析[J].北京中医药大学学报,2014,37(9):598-601.
- [5] 王辉.影响大学生体质测试的因素及对策研究[J].体育文化导刊,2012(9):88-92.
- [6] 华厚杰.大学生体质测试的分析与探讨[J].教育探索,2008(1):76-77.
- [7] 柴娇,邹继香.大学生体质测试态度的现状调查与网络评价系统研究[J].西安体育学院学报,2007(1):114-117.