

高校男生引体向上零次表征的实证探究

前言 本研究以国家体质健康测试引体向上项目中的高校男生零次现象为切入点，基于笔者在引体向上测试现场的参与式观察后提出假设，通过设计实验进行实证，最后验证假设得出结论：部分高校男生的引体向上成绩并非零次，评分标准的不合理使受试男生产生了规避意识。

关键词 高校男生；引体向上；实证

当代大学生作为党和国家高素质后备人才，民族复兴的中坚力量，他们的体质健康对社会进步和国家富强有着重要意义。一般来说，大学生在身体锻炼方面所拥有的资源比社会其他群体相对丰富，足够帮助其提高身体素质，但大学生体质连年下滑，引体向上测试中大规模“零”次，因此对其进行深入的研究和分析。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为高校男生引体向上零次表征。实验对象为山西省大学城某高校2021年体质健康测试引体向上项目中成绩为零次的200名男生。

1.2 研究方法

(1) 实证法通过参与式观察提出假设，后针对假设设计实验进行验证。

(2) 数理统计法

运用统计软件SPSS22.0将样本结果与总体进行检验，验证样本结果是否符合总体规律。

2 假设提出

笔者自2019年11月至2021年12月开始，一直以参与者的身份参与在山西省太原理工大学体质健康引体向上测试工作，在长时间观察过程中，发现大量的受试男生并不会真正上杠进行测试，而是在测试前就选择放弃，把测试卡和学生一卡通上交监考官由其计零次，然后离开。如此多受试

者难道无一人能完成1次引体向上？这一现象令人费解，因此提出假设：部分男生引体向上成绩并非真实零次。

3 实证探究

3.1 引体向上“再次挑战”游戏

在根据已有资料结合引体向上测试现场的观察体验提出假设之后，便在思考如何开展及以何种形式开展实验。设计一种既能真实有效反应出高校男生引体向上水平，却又不囿于规则限制且充满趣味性和挑战精神的实验形式成为难点。

通过大量的查阅发现，2018年，国家体育总局主办的全国全民引体向上大赛引起了广泛关注。首届赛事从2018年9月持续到2019年10月，共1000多场，吸引大量选手参与，有效激发了国民“全民健身”的热情。2020年11月，南京航空航天大学首次创新举办引体向上校园争霸赛，号召青年学子积极参与到体育锻炼中，吸引了近2000名师生参与。

笔者从以上两个赛事中得到灵感，随后设计了一个名为“再次挑战”的引体向上小游戏。参与游戏的人员须为正式测试中引体向上成绩为零个的男生，引体的动作标准为正式测试时的标准，没有个数和得分限制，也不设名次。希望同学抛开正式施测时的规则限制和紧张气氛以纯游戏的心态挑战自己。

(1) 实验假设

部分男生引体向上成绩并非真实零次。

(2) 实验目的

验证假设，探究引体向上项目测试中登记零次的男生是否真正一次引体向上也完成不了。

(3) 实验对象

实验对象为太原理工大学 2021 年参与过引体向上项目测试且成绩为零次的男生，共 200 名，参见表 1。考虑到对方隐私，其姓名、单位均用数字和汉语拼音字母代替。

对象的选取具有随机性，原因有三条，一是每一次到引体向上项目测试地点的男生是随机的，二是有的男生引体向上项目是其最后一项测试项目有的则不是，考虑到不影响他们接下来的测试，所以是随机选取。三是实验对象的选取充分考虑了对方的意愿，征得对方同意后，方才确定。

表 1 部分参与人员信息

对象	性别	身份	年级	单位	引体成绩 (个)
1	男	大学生 (18~22岁)	大三	物电学院	0
2	男	大学生 (18~22岁)	大三	物电学院	0
3	男	大学生 (18~22岁)	大一	求实学院	0
4	男	大学生 (18~22岁)	大一	求实学院	0
5	男	大学生 (18~22岁)	大四	软件学院	0
6	男	大学生 (18~22岁)	大一	宗复学院	0
7	男	大学生 (18~22岁)	大二	文法学院	0
8	男	大学生 (18~22岁)	大四	经管学院	0
9	男	大学生 (18~22岁)	大二	环工学院	0
10	男	大学生 (18~22岁)	大二	软件学院	0
11	男	大学生 (18~22岁)	大三	计算机学院	0
12	男	大学生 (18~22岁)	大一	宗复学院	0
13	男	大学生 (18~22岁)	大一	宗复学院	0
14	男	大学生 (18~22岁)	大二	材料学院	0
15	男	大学生 (18~22岁)	大二	化工学院	0
16	男	大学生 (18~22岁)	大一	求实学院	0
17	男	大学生 (18~22岁)	大三	马克思学院	0
18	男	大学生 (18~22岁)	大四	信息学院	0
19	男	大学生 (18~22岁)	大三	经管学院	0
20	男	大学生 (18~22岁)	大二	信息学院	0

(4) 实验地点

实验地点太原理工大学体质健康测试引体向上项目测试地点：西操场东南角。场地周围安全，无学生锻炼和其他干扰因素，引体向上测试已经结束，满足实验要求。

(5) 实验仪器

太原理工大学引体向上测试项目所用单杠中的 1 架。

(6) 实验过程

实验前实验员确认测试场地周边安全，确认测试用单杠是否干燥，并准备软垫一块，同时对参与者基本信息登记。参与者进行热身准备，防止对肌肉进行适度拉伸，防止因肌肉粘滞性太高而受伤。

开始试验，参与者依次进行双手握单杠完成引体向上，

规则为正式测试时的规则，下巴超过单杠上沿为完成一次，不允许身体大幅度甩动，同时也没有次数限制，直到落地为结束。实验员在一侧进行保护的同时，也进行计数，在一位参与者完成后下一位受试者开始前的期间进行登记次数。如此循环以往，直到所有参与者完成测试，视为结束。

3.2 引体向上“再次挑战”游戏的结果与分析

通过引体向上“再次挑战”游戏的结果发现，见表 2。这 200 名参与人员在参与游戏之前，引体向上测试成绩为均显示为 0 次，而参与游戏后的结果显示这 200 名参与者引体向上次数并非全为 0 次。表 3 中显示，有 80 人引体向上次数为 0 个；有 67 人为 1 次；有 29 人为 2 次；有 17 人为 3 次；

达到8个的有1次；而有4人引体向上次数达到了5次。

表2 部分参与人员信息成绩登记表 (N=200)

对象	性别	身份	年级	单位	引体个数
1	男	大学生 (18~22岁)	大三	物电学院	1
2	男	大学生 (18~22岁)	大三	物电学院	0
3	男	大学生 (18~22岁)	大一	求实学院	0
4	男	大学生 (18~22岁)	大一	求实学院	1
5	男	大学生 (18~22岁)	大四	软件学院	1
6	男	大学生 (18~22岁)	大一	宗复学院	5
7	男	大学生 (18~22岁)	大二	文法学院	2
8	男	大学生 (18~22岁)	大四	经管学院	1
9	男	大学生 (18~22岁)	大二	环工学院	0
10	男	大学生 (18~22岁)	大二	软件学院	3
11	男	大学生 (18~22岁)	大三	计算机学院	0
12	男	大学生 (18~22岁)	大一	宗复学院	2
.....					
193	男			宗复学院	1
194	男	大学生 (18~22岁)	大一	材料学院	0
195	男	大学生 (18~22岁)	大二	化工学院	2
196	男	大学生 (18~22岁)	大二	求实学院	4
197	男	大学生 (18~22岁)	大一	马克思学院	0
198	男	大学生 (18~22岁)	大三	信息学院	0
199	男	大学生 (18~22岁)	大四	经管学院	1
200	男	大学生 (18~22岁)	大三	信息学院	2
.....					
		大学生 (18~22岁)	大二		

表3 参与人员成绩汇总表 (N=200)

引体个数	0	1	2	3	4	5
人数	80	67	29	17	8	4

将200份样本数据与总体数据导入到SPSS22.0中，t检验结果显示样本均值为1.15与总体均值1.2之间没有显著性差异（P>0.05），这说明样本具有一定代表性，见表4。

表4 样本与总体之间的t检验结果

18962	200 P
1.21±0.68	1.15±0.76 0.975

注：总体数据为2021年太原理工大学所有参与引体向上测试的男生，共计18962人。

综上，说明部分引体零次男生的真实成绩并非零次，游戏挑战中一部分男生可以做到1~4次，但按照评分规则看这类男生引体向上项目的得分依旧是零分；而有的男生引体可以达到5次，如果按照引体向上项目大一、大二的评分标准来打分，这就满足了评分的最低标准，可以获得10分的计评分。然而，这两类男生最终登记在册的引体次数均是零次，这也就解释了在测试现场出现的放弃现象。由此推断引体向上评分标准促使受测学生产生了规避意识。

4 讨论

2014年的《国家学生体质健康标准》（以下简称新《标准》）规定：引体向上的及格线大一、大二男生为10次，大三、大四男生为11次，也就是说只有完成这些数量，才能得到

60分。同时又规定了,大一、大二男生5次以下均为0分,大三、大四男生6次以下均为0分。

在新《标准》指导下学校体质健康测试工作的开展,新的评分标准的实施,随之暴露的问题也日益严重。有大量学者指出,采用新的评分标准后,引体向上测试成绩极度不理想。袁磊、艾东明同年指出,2014年的牡丹江师范学院引体向上不及格率高达94.5%;刘晓辉等也在2014年指出惠州学院引体向上不及格率超过64.95%,学生很难达到新评分标准;江苏省2015年的引体向上均值仅为3.8个,多数男生引体为0个。

随着学生意识到引体向上很难得到分数,学生的反馈也很激烈,大量学生产生有意规避测试的意识,即大量学生会选择直接放弃这一项目,转而去寻求其他必测项目能得到高分,来填补引体向上得分的空白。“引体向上再次挑战”游戏结果表明,在抛开评分标准的束缚下,远超半数的男生其引体向上并非零次,有甚者可以达到5次,这也进一步解释了高校男生对待测试产生了规避意识。

综上,学生规避意识的产生来自于引体向上评分标准

的有效性不足,难以起到激励学生锻炼的作用,这不仅违背了国家设立引体向上为必测项目的初衷,长此以往下去,越来越多的学生将会忽视对上肢力量的锻炼。欲改变这一现状需要另寻他法,另辟蹊径。

5 结论与建议

5.1 结论

部分高校男生的引体向上成绩并非零次,评分标准的不合理使受试男生产生了规避意识。

5.2 建议

一是引体向上测试“因人制宜”,根据学生BMI指数不同采用不同的评分标准。

二是降低引体向上起评个数和起评分,如改为3个起评,可得10分。

三是采用多种测试方式替代引体向上。如高位下拉、修正引体向上等。

作者简介:董鹤,男,山东聊城人,太原理工大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:一般运动训练学理论与实践研究。

通讯作者:史冬博,男,河北唐山人,太原理工大学体育学院教授,研究方向:体育社会学及社会体育研究。

参考文献:

- [1] 袁磊,艾东明.高校男生引体向上的现状分析及对策研究[J].当代体育科技,2015,5(14):16-17.
- [2] 刘晓辉,张宗国.《国家学生体质健康标准》新增指标与成绩现状分析——以惠州学院为例[J].惠州学院学报,2015,35(06):92-96.
- [3] “向上吧,中国”全国全民引体向上大赛启动.国家体育总局[J].引用日期:2018-08-13.
- [4] 何素艳,石岩.我国男生引体向上“零”分探因:基于三角互证的研究策略[J].武汉体育学院学报,2019,53(10):81-87.
- [5] PATE RR,BURGESS ML,WOODS JA,et al.Validity of Field Tests of Upper Body Muscular Strenght[J].Research Quarter for Exercise and Sport,1993,64(1):17-24.