

高校学生体质测试中存在的问题及 协同优化研究

——以某省某校为例

李灵超¹ 张伟霞¹ 刘璐² 陈进朗¹ 李健宽¹ 杨文伟¹

1. 肇庆学院体育与健康学院, 肇庆;

2. 肇庆学院学工处, 肇庆

摘要 | 学生体质健康和学校参与体育运动情况受到越来越多的学者关注, 笔者从事高校学生体质测试工作多年, 同时对其他学校的测试情况也进行调研, 为进一步完善和提高高校学生体质测试工作做了大量调研和学习。本问通过文献资料法、实地调查法和逻辑分析法对某省某高校的学生体质测试情况进行深入研究, 高校体质测试中主要存在以下问题: 学校已针对学生颁布关于学生体质测试成绩与评奖评优及毕业相关联, 但一些处于及格水平或难以达到及格水平的学生处于消极应对态度; 测试中的责任划分主要以学校体育部门负责, 体育教师面临课程和测试工作的压力, 测试主要以完成工作为主, 缺少对于引导和监督学生参与课外锻炼; 测试后成绩能够及时反馈学生, 但针对性的科学指导意见不完善。建议优化协同教务处制定明确的学生体质测试成绩的地位, 使学生端正测试态度; 协调学校校医院同学生体质测试共同值班, 在学生测试中发现问题第一时间进行施救, 避免学生因测试造成的心理问题; 同各二级学院落实指定学生体质测试负责人, 在测试中学生因事、假等情况能及时反馈测试负责老师, 各学院成立体测训练营, 针对学生在测试中出现的问题和短板进行指导锻炼。

关键词 | 高校; 体质测试; 学生体质测试管理; 存在问题; 优化

基金项目: 肇庆学院科研基金项目(项目编号: 201828), 肇庆学院大学生创新创业训练计划项目(项目编号: S202010580031)。

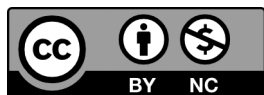
通讯作者: 李灵超, 肇庆学院体育与健康学院, 讲师, 硕士, 研究方向: 学校体育, 轮滑教学与训练。

文章引用: 李灵超, 张伟霞, 刘璐, 等. 高校学生体质测试中存在的问题及协同优化研究——以某省某校为例 [J]. 中国体育研究, 2021, 3 (2): 244-253.

<https://doi.org/10.35534/scps.0302018>

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着身体健康和运动锻炼不断深入人们日常生活,学生体质健康也受到全社会关注,加强体质锻炼、促进学生积极锻炼身体是学校体育的首要目标。高校学生体质测试工作已成为高校体育的一部分,学生体质测试是检验学校体育开展情况、学生身体素质及体质测试工作流程是否完善等方面。现阶段有些学校在测试中存在测试数据作假,测试流程不规范等因素,但文中所研究调查的学校按照测试规程正逐步完善,自最新2014年新标准实施以来每年将学生测得成绩反馈给学生,使学生了解和重视体质测试。统一测试手段(仪器)真实测得有效数据,实时反馈学生成绩,并对体测成绩进行科学锻炼指导是关键因素,而要达到目标不仅仅是体育教师的工作,学校内部的有关学生工作部门应给予配合,加强合作让学生在日常锻炼和测试中达到良好效果。学生体质测试是学校体育的组成部分,学生体质测试2014版明确提出《国家体质健康标准》要求,进一步明确学生体质测试的重要性,并对测试项目成绩评定和学生测试结果对学生在学期间的影 响。体测成绩关乎学生身体发展及学生的毕业、评优等相关,笔者从事高校学生体质测试工作5余年,对学生体质测试仪器、方案、实施及学校各方面的配合在实践中。近几年不断完善测试要求、改进学生体质测试的手段和方法,使用测试仪器和反馈学生测试成绩并提出有效的锻炼方案,受到越来越多的关注。本研究主要从学生体质测试工作中存在的问题进行剖析,学生的测试态度、成绩不仅是体育教师需要进行督促,更需要学校内相关部门的协同合作才能更有效,为更好地提升学生体质测试成绩给予有效意见,提升学生测试成绩,促进大学体育的发展,了解高校在学生体质中出现的问题及提出解决意见的目的。

2 研究方法

2.1 文献资料法

通过文献资料收集, 查阅关于学生体质测试的相关文件及高校测试的落实情况等相关文献, 了解最新的学生体质测试动态, 为本文提供理论依据。

2.2 实际调查法

通过参与学生体质测试工作, 制定某校具体学生体质测试实施方案, 与测试老师、学生进行情况了解, 对测试前的准备, 测试中存在的问题, 测试后的成绩反馈等方面进行调查, 获得一手资料, 为本文撰写提供有效的支持。

2.3 逻辑分析法

在整个测试过程中从学校、教师、学生的角度了解问题, 并将实际工作中的过程和问题进行阐述, 并结合某学校的情况提出切实可行的实施办法。

3 结果与分析

学校体育教育不仅需要体育教师的教授运动知识和专业技能, 还需要学校内各部门的配合及引导, 学生体质测试成绩关乎学生的身体健康, 更体现学校教育的全面发展。《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中的及格分数线下调, 说明了近十年大学生的身体素质还在严重下滑, 优秀率依旧不容乐观, 也就意味着在新政策的引导下暂时没有达到激励、引导学生积极锻炼的目的。^[1]在测试中减少成绩误差、真实反映学生数据, 并使学生养成良好的锻炼习惯是现阶段学生体质测试的主要目标。文中调查对象在2012年引进测试仪器, 由于学校人数较多, 通过教师测试能够了解学生的体质情况, 有利于增强大学体育课程在体质提高方面教学的针对性, 提高教学和体质测试成绩的实效性。

3.1 某高校学生体质测试的基本情况及相关对策

本文以某省某高校为调查研究对象, 其学校属全日制普通高等院校, 在校

学生人数两万余人,由学校自行购买国家标准体质测试仪器,由学校公共体育教师参与为主要参与测试人员,不仅能够指导学生测试有序进行,将学生在测试中出现的问题及时指正。每年以上、下学期为单元安排学生在周六周日进行测试,根据各学院情况和时间安排分别在体育馆内和田径场进行测试,测试场地均为运动场地。

3.1.1 某高校对学生的体质测试政策实施情况

为促进学生测试成绩,引导学生参与体育锻炼,某校体质测试负责人及学校教务处、学生处部门根据2014年《国家体质测试健康标准》文件,制定某校学生评奖、评优及毕业的有关要求,学生在校评奖评优体质测试成绩必须达到良好以上,参军、免测生除外。学生毕业要达到体质测试平均50分以上能够获得毕业证和学位证,其上述的文件制定于2017年制定,2018年实施。

3.1.2 某高校近三年学生体质测试成绩情况

近三年是某学校针对学生体质测试的仪器和方案发生变动的阶段,三年中随着测试政策实施、测试仪器代替人工到学生成绩与手机平台连接是一个不断发展的过程。2017年某学校制定与评奖、评优、毕业的相关要求的一年,2017年的测试项目中女生仰卧起坐、男生引体向上由测试老师进行人工计数,50米、女生800米和男生1000米大三、大四由学校统一人工测试,大一、大二成绩由体育老师课堂进行人工测试,同时两项成绩算到学生体育课程的成绩中。大一、大二体育课中测试田径项目教师对学生测试中的督促有利于学生的成绩正常发挥,大三、大四以学院为单位测试,由于学生没有体育课,缺少课外自觉练习,总体50米、800米和1000米成绩低于大一、大二年级。2018年将男生引体向上改为仪器测试,开始实施政策,其由原来多数学生不关注测试成绩转变为积极主动在测试时记录个人成绩。2019年开始全面将体测人工部分全部由仪器代替,测试教师引导和安排学生测试过程,使得在2019年学生测得数据直接在手机平台查询成绩,如有错漏等情况及时查找或重测。针对以上不同年限逐渐将测试改仪器,让学生在同一个平台测得数据相对准确,但同时测试方法和手段也影响着学生的体质测试成绩。

从表1中见某高校近三年学生的成绩数据百分比,由于受测试手段和方式

影响学生成绩是其中因素之一，2019年与2018、2017年度相比成绩略有下降，主要由于2019年全部使用仪器进行测试，学生在测试时如未达到测试标准仪器将不能识别从而影响成绩，仪器准确度提高，所以在仪器和人工测试中也会存在差异是值得注意的。但另一方面也真实反映了学生在日常锻炼和测试中由于缺少身体素质测试的相关知识，从而导致成绩下降的可能性。

表1 XX学校近三年学生体质测试成绩汇总表

Table 1 Summary of physical test scores of students in XX school in the past three years

年度	优秀百分比	良好百分比	及格百分比	不及格百分比
2017年	1.9%	25.6%	69%	3.5%
2018年	2.3%	28.3%	65.9%	3.5%
2019年	1.6%	19.6%	73.6%	5.2%

3.1.3 组建学生体质测试服务团队和训练

自2017年学校制定关于体测成绩与学生评奖、评优、毕业挂钩以后，学生对体质测试的态度和重视程度大有改观，无论从教育部还是各学校，其初衷是让学生参与到运动中来，在学校学习运动技能，提升身体素质，随着多数学生参与到运动中，出现了很多学生不同的需求，有学生想从及格等次达到良好，有的想从不及格等次达到及格，有的想单独提高一个项目（如男生引体向上）等等问题，体育教师平时教学任务加上周末加班测试，使得工作量较重，让有提高身体素质意向的学生感到茫然。

现阶段某校体质测试工作从2016年开始由体育学院党员志愿者帮助体质测试老师组织各学院学生测试前热身、引导等等工作，作为体育专业学生也做到了学以致用，由体育学院党委书记牵头学生工作负责老师及体质测试负责老师共同建立体能训练营。帮助在体能训练中存在盲区、且不会针对测试方法进行锻炼的学生，通过训练营的学习不仅让学员掌握了体能训练的知识，提高身体素质，还让体育学院服务队学生运用自己所学的专业知识帮助同学，提高了党员学生的服务意识。在训练营结束后对训练营班上学生进行体能测试，在数据

结果反馈中参与训练营的学生成绩有了明显的提高。

3.2 高校学生体质测试中存在的问题

(1) 学生对体能测试不够重视, 学校只针对评奖、评优与体测成绩挂钩, 一些不参与评奖、评优的学生对体能测试不认真且不重视, 学生测试松懈。

(2) 测试中的责任划分主要以学校体育部门负责, 体育教师面临课程和测试工作的压力, 测试主要以完成工作为主, 对于学生参与课外锻炼缺少引导和监督;

(3) 测试信息发布不能够及时传达给学生, 学生对于测试时间及补考时间了解不清楚, 测试时穿着服装不规范, 牛仔裤、皮鞋等不符合运动的着装。在每次测试前体育学院学生体能测试中心已将要求发放给各二级学院负责教师和学生体育部负责学生, 但还存在学生不知测试要求的现象。学生对于测试成绩存在的异议和问题不能够及时反馈, 发现问题还要停留在年底进行统一查找, 对于年底成绩上传造成影响。

(4) 学生遇到体测相关问题时不能够及时找到解决办法, 由于测试在周末且平日场地内进行体育教学, 学生测试前后出现问题不能找到响应的解决办法, 学生体质体测工作只局限于体育老师, 而只有三分之一的老师参与到学生体测工作, 使信息更替和问题不能够及时解决。

(5) 学生测得成绩后多数学生对于测试成绩不满意, 有进一步想提高的意愿, 但没有得到有针对性的科学健身指导相关的干预措施^[2], 现阶段训练营由于时间和人数的限制, 只能满足小部分学生需要, 使一部分学生放弃参与锻炼的积极性。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 某高校现阶段学生体质测试工作在逐渐改善, 测试工作的流程稳定, 并能够做到学生成绩实时和真是的反馈, 使得学生和老师能够及时掌握学生情况。

(2) 学校对学生体质测试给予大力支持, 无论是测试仪器的使用还是学生

的奖惩制度较清晰,但处于及格水平的学生安于现有成绩,以顺利毕业为目的,学生课外自主参与体育锻炼积极性不高。

(3)对测试结果没有给予学生科学锻炼的指导意见,虽成立学生体能训练营,但只能满足小部分学生需求。

(4)学校内各部门信息不够通畅,主体责任以体育教师承担为主,学生获得和传递信息不畅,要提高学生的测试水平需要学校内各部门的协同合作,各部门发挥作用,测试前让学生有所准备、测试中体育教师认真负责、测试后积极反馈学生成绩,总结测试中存在的问题,使学生了解自身情况,从而更有利于提高学生的测试成绩。

4.2 建议

4.2.1 学校各部门继续推进学生体质测试政策实施

学校学生处、教务处等与学生评奖、评优毕业挂钩的部门以学生体质测试成绩作为首要评定条件,严格执行激励和奖惩制度,到良好成绩以上可参与评奖评优,平均分达到50分以上者可按时毕业,从而让学生积极参与锻炼,促进良好和及格人数的上限,对于替考、测试作弊学生应与其他考试项目同等处罚,避免学生因体测成绩与个人无关造成的消极测试。

4.2.2 完善测试安排,保证医疗服务跟随测试团队

由于大学课程安排较分散,为保证测试工作顺利进行,体质测试的时间大多安排在周六日,参与测试的人员多数为公共体育部的老师,公体部老师由于承担学校大一大二的体育教学工作,在工作日课时较多,再加上周末加班测试工作量较大。在测试过程中安排校医院一名医生和护士在测试场地共同值班,为学生测试中出现的意外保驾护航,测试中不免出现学生受伤等情况,教师来不及处理,把专业的事情交给专业的人处理,不仅让测试教师顺利完成测试,也让学生测试中减少心理压力。

4.2.3 继续发挥体育专业或学生体育协会优势,组建学生体能训练营

各学院根据现有体育学院经验可自行组建二级学院训练营,对测试方法和

锻炼方式有针对性的指导,也可2~3个学院合建训练营,强化各院系管理^[3]让学生在课余锻炼时有团体相互帮助、相互促进。

4.2.4 协同校内各二级学院学生工作负责人参与到体测工作管理

作为体育教师能够引导学生树立健康的观念,在实施中体育教师每周一次课程想达到锻炼的效果远远不够,需要在学生接触的学院负责教师积极动员学生走出宿舍,走进操场。让学生参与日常锻炼成为学院学风建设的一部分,强化各个学院之间的管理和配合,使每个院系可以主动参与到学生体质健康的建设和管理中,可以为各院系在大学生体质健康测试后续服务和管理的构建打好基础^[4]。

4.2.5 优化测试成绩评价,给予学生科学锻炼指导意见

测试成绩及时反馈是现阶段学校体质测试的一个进步,但反馈后学生对于出现的成绩短板不知如何改正,因此,要建立一套完善的健康评价系统,应运用现代网络平台手段,提供健身资料库,对不同情况的学生给予不同的评价或成立在线答疑平台等。

参考文献

- [1] 宋洁. 基于高校学生体质测试下《国家学生体质健康标准》施行实效性研究[J]. 体育科技, 2017(5): 89-91.
- [2] 白俊伟. 运用健康促进理论干预大学生体质弱势群体的研究[J]. 高校讲坛, 2012(33): 654-655.
- [3] 郭奕彤. 网络化治理理论视角下大学生健康管理研究[D]. 辽宁大学, 2015.
- [4] 教育部. 关于印发国家学生体质健康标准(2014年修订)的通知[Z]. 教体艺[2014]5号.
- [5] 李勃. 大学生体质测试后续服务问题分析与管理模式构建[J]. 广州体育学院学报, 2019, 39(2): 125-128.
- [6] 张舒. 高校大学生体质健康测试存在的问题及对策探索[J]. 当代体育科技, 2017, 7(12): 17-18.

- [7] 张强峰, 张一民, 颜亮, 等. 《国家学生体质健康标准》测试结果公示的困境与出路[J]. 体育文化导刊, 2021, 28(1): 114-119.

Research on the Problems Existing in the Physical Fitness Test of College Students and Cooperative Optimization

—Take a School in a Province as an Example

Li Lingchao¹ Zhang Weixia¹ Liu Lu² Chen Jinlang¹

Li Jiankuan¹ Yang Wenwei¹

1. School of Physical Education and Health, Zhaoqing University, Zhaoqing;

2. Academic Office, Zhaoqing University, Zhaoqing

Abstract: The physical health of students and the participation of schools in sports have attracted more and more attention from scholars. The author has been engaged in physical fitness testing of college students for many years. At the same time, I have also investigated the testing conditions of other schools to further improve and improve the physical fitness testing of college students. A lot of research and learning. This question conducts an in-depth study of the physical fitness test of a certain university in a province through the method of literature data, field investigation and logical analysis. The main problems in the physical fitness test of the university are as follows: The school has issued a score and awards for the student's physical fitness test. Excellence is related to graduation, but some students who are at the passing level or difficult to reach the passing level have a negative attitude; the division of responsibilities in the

test is mainly the responsibility of the school sports department. The physical education teacher faces the pressure of curriculum and test work, and the test is mainly to complete the work. Mainly, there is a lack of guidance and supervision of students to participate in extracurricular exercises; the results after the test can be fed back to the students in time, but the targeted scientific guidance is not perfect. It is recommended to optimize the status of cooperating with the Academic Affairs Office to formulate clear student physical test scores, so that students can correct their attitudes on the test; coordinate the school hospital and the student's physical test on duty, and rescue the students as soon as they find problems in the test, so as to prevent students from being caused by the test. Psychological problems of the students; with the second-level colleges to designate the person in charge of the student's physical fitness test. During the test, the students can give feedback to the teacher in charge of the test in time due to accidents, leave, etc., and the colleges have established physical test training camps to address students' problems and shortcomings in the test. Board for guided exercise.

Key words: Colleges and universities; Physique test; Student physique test management; Existing problems; Optimization