

高校大学生体质健康测试存在的问题及对策探索

朱 春

(芜湖职业技术学院, 安徽 芜湖 241002)

摘要: 近年来, 随着人们生活水平的提高与生活方式的改变, 大学生的体质健康情况越来越受到关注。高校大学生体质健康测试是检验大学生身体健康情况的重要方式, 对促进大学生身体健康、引导大学生养成良好健康生活方式具有积极作用。但就目前而言, 高校大学生体质健康测试尚存在诸多问题, 包括时间安排不合理、器材场地不足等, 影响着体质健康测试工作的顺利开展。对此, 应积极探索有效优化对策, 增强大学生体质健康测试工作效率, 提升测试工作数据真实性。基于此, 本文针对高校大学生体质健康测试优化对策进行分析, 以供相关工作者参考。

关键词: 高校; 大学生; 体质健康测试; 管理改革; 对策

一、高校大学生体质健康测试存在的问题

在时代发展过程中, 我国教育事业蓬勃发展, 但很多青少年过于关注学习, 而不注重身体锻炼, 导致身体长期处于亚健康状态。在新时代环境下, 我国高度重视青少年身体健康发展, 通过下发文件以推动教学改革等方式提升青少年身体健康情况, 比如颁发《国家体质健康测试标准》, 以体测方式督促大学生运动锻炼, 让学生正视自身身体健康情况, 积极参与体育锻炼, 提升身体健康水平。但在具体实施过程中, 体测存在诸多问题, 相关文件实施未能达到有效目的。通过对目前实施现状的分析, 可以发现高校大学生体测过程存在以下问题: 一是体测时间安排不合理。以往体测时间安排不够合理, 多将时间安排在周一到周五, 而学生的无课时间为周六日, 这就使得体测容易出现与学生上课时间冲突、测试场地与体育课场地冲突等问题, 给体质测试的顺利开展造成一定阻碍, 一定程度上增加了后续的工作量。以 2019 年数据为例, 具体情况见表 1。

表 1 2019 年体质健康测试安排

时间		周一到周五 (人)	周六(人)	周日(人)
上午 (8:00-11: 00)	大一	710	736	745
	大二		698	675
下午 (14:00-17: 00)	大一		675	720
	大二		640	486

二是器械场地与测试项目安排不合理。由于学生数量较多, 学校器材场地不足, 难以在短时间内满足全体学生的体质测试需求。比如学校测试肺活量、立定跳远等体育项目相关器材较少, 使得体育项目测试速度缓慢, 引起长时间排队的情况。再加之体育项目安排不合理, 容易出现有的项目扎堆进行、有的项目空闲等问题, 影响体质测试工作效率。体育测试项目的组织安排也同样存在问题, 学校多在测试场地入口安排两三位组织人员, 而测试的学生众多, 以班级形式参与体育测试, 这就需要组织人员像每一个班级、每一位学生讲解测试流程与测试注意事项, 进而影

响整体测试进度。体测工作并非长期进行的项目, 考虑到学校经费与场地等原因, 不能一味要求学校增加器械数量, 而是应合理安排场地与测试项目, 提升体质测试工作的效率。见表 2。

表 2 场地器材统计表

器械	数量(台)
肺活量	3
立定跳远	3
仰卧起坐	6
引体向上	3
身高体重	2

三是体质测试管理有待提升。大学生体测是以提升学生身体素质为目的的测试活动, 应引起学生的重视, 不能让学生敷衍了事, 而是要让学生积极参与, 为获得合格成绩不断加强自身体力锻炼。在管理过程中, 多数学校将体测成绩与学生奖学金评定、毕业评定等相联系, 这就使得部分学生为获得理想体质测试成绩出现找人替考等问题, 严重影响体测工作的开展。这一现象不仅影响学生的诚信, 同时也不利于学生的身体健康, 学校应加强对问题的管理, 结合具体问题制定针对性管理制度。本次研究进行了问卷调查, 通过对收回的 2880 份有效报告分析, 可以发现: 61.81% (1780/2880) 的学生表示会尽力争取最好成绩, 64.58% (1860/2880) 学生知晓大学期间最终成绩不足 50 分将不能毕业, 67.01% (1930/2880) 的学生了解体质健康测试档案对于未来考公考编等存在影响。由此可以看出很多学生对体测重视度较高, 但仍存在部分学生不够重视。

二、高校大学生体质健康测试问题优化对策

(一) 加强大数据技术应用, 构建完善体质健康测试体系

大数据分析技术作为新型计算机技术, 对增强大学生体测工作效率具有积极作用, 能够帮助学校处理海量检测信息, 有效分析与评估大学生体质健康情况。对此, 高校大学生体测工作要加强对大数据技术的应用, 推动测试工作的智能化发展, 主要可从以下方面入手: 一是应用大数据挖掘与研究数据。大数据技术具备信息挖掘、海量数据分析等功能, 能够切实提升体质测试效率。

大数据技术能够记录大学生各方面数据,对大学生体育运动情况进行了解与分析,应用数据模型对学生体质情况进行判断与推测。体质健康监测的目的在于提高学生身心健康,以《学生体质健康标准》为依据,依据大数据技术形成对大学生体质健康的评价标准,让学生体质健康评测更加完善。在大数据技术支持下,学校能够将数据成果与科学指标进行对比,找出学生体质健康水平与评价标准之间的差距,了解当代大学生体质健康变化规律,为后续体育健康指导与提升学生体质健康水平等工作的开展提供有效指导。二是构建智能园区。大数据作为时代前沿技术,其能够与学校各个信息管理系统联系起来,利用数据挖掘等功能完成对校园管理、学生管理等工作的智能操作,以此构建智能园区,推动学校数字化发展。在此过程中,学校可将学生体测结果引进学校教育管理、个性化教学等工作中,提升学生服务水平。比如学校将学生体测结果上传至教学管理平台,让体育教师及时掌握学生身体健康情况,为其设计针对性体育教学活动,促使每一位学生的体质健康发展。比如学校可将体质测试结果共享于家庭,让父母了解学生身体情况,通过家校合作带动学生体育锻炼,促进学生健康发展。

(二)合理安排体质健康测试项目,提高组织模式效率

针对目前体测工作中存在的问题,学校应采取针对性措施予以调整,通过合理安排测试项目有效提升工作效率,主要可从以下方面入手:一是合理安排测试时间。时间安排要尽量减少对学生学习时间的影响,不占用学生正常上课时间,同时也要兼顾学生正常活动。对此,学校可安排每周全校公休时间,在公休时间内学生有充足的时间参加体测,在非测试时间参加社团活动、学生会活动等,避免体测时间对受测学生、组织人员的时间冲突。二是合理安排体育器材。体育器材是开展体测的重要载体,学校受到资金影响,所提供的体测器械较为有限,但受测学生数量众多,为有效提升体测效率,确保在有限时间内完成全体学生的体测需求,学校要注重合理安排体测器械,调整不同器械项目顺序。比如以班级为单位依次进行排队等待,体测之前要求一个班级的受测学生在固定地点集合,辅导员进行人数清点,将学生分为若干小组,按照小组方式有序测试,体育教师指导学生进行热身活动,面向整个班级学生讲解测试注意事项。辅导员将男生女生各自进行分组,组织男生组与女生组分别开展不同的测试项目,比如女生组第一小组进行仰卧起坐测试,女生组第二小组进行肺活量测试,男生组第一小组进行立定跳远测试,男生组第二小组进行坐位体前屈测试,测试完毕后各小组进行调换,争取在较短时间内完成单位班级的体测,避免器材空闲和学生排长队的情况。在器材方面,学校要重视对器材的资金支持,注重更新与维修故障仪器设备,及时对器材进行更新换代,保证数据真实性。三是强化工作人员队伍建设。组织人员是保证体测活动顺利推进的重要因素之一,组织人员数量不足与综合素质水平不高等,均会影响体测项目进度。对此,学校一方面要注重增加组织工作人员数量,由于受测学生数量较多,现有组织人员的数量较少,给项目推进造成影响,学校可从学生群体中抽调优秀学生参与体测组织工作,

学习与体验整个体测过程,锻炼学生实践能力。另一方面要强化对现有组织人员的培训,将最新版本的体测质量标准下发给组织人员,要求其明确最新体测标准要求,同时注重进行职业素养培养,提升组织人员的职业道德水平,要求其按照实事求是原则进行体测,避免出现数据记录不准确等问题,提升体测质量。

(三)完善体测管理制度,增强学生健康意识

首先,完善相关管理制度。在体测过程中,部分学生为获得合格体测成绩,选择找他人代测,这是一种严重违反规章制度的行为,为有效规避这一问题,学校要制定出严格的规章制度,面对学生宣讲规章制度,让学生了解违反规章制度的严重后果。在此过程中,体测管理人员要严格把关,核对好学生的证件身份,加大监管力度,安排专门监督管理人员,对学生体测过程进行全程管理,针对每年出现的新问题予以相应的制度补充,通过不断完善制度提升体测质量。其次,注重开展体测前指导。为促进学生身体健康,减少体测过程中的不良事件,学校要做好体测前指导工作,比如组织学生进行体测前热身,很多学生不重视体测热身活动,认为热身无效,对此学校应安排专门人员组织学生进行体测前热身活动,在项目之前或两个项目之间安排简单热身活动,避免学生在体测过程中出现受伤情况。比如在体测活动前对学生讲解体测规则,尽可能以通俗语言详细讲解体测内容,便于后续工作的开展。最后,强化对学生的宣传教育。体测管理工作的落脚点是学生,学生应具备良好的自我管理意识与健康意识,自觉约束自身测测行为,杜绝代测、敷衍了事等问题。对此,学校要组织学生开展体测健康教育,通过各种渠道宣传健康生活与诚信的重要性,比如定期组织宣讲讲座,教授学生如何进行日常体育锻炼、如何借助体育锻炼环节自身学业压力等,培养学生健康的生活方式,比如在微媒体平台上传宣教视频,通过视频展示健康锻炼方式等。

三、结语

综上所述,高校大学生体质健康测试有利于促进大学生参与健康生活,推动大学生身心健康发展。就目前而言,高校在开展大学生体质健康测试中尚存在诸多困境,学生参与体育运动现状不容乐观。对此,高校要注重探索有效大学生体质健康测试方法,应用大数据技术检测大学生体质健康,可以安排体育器材与体育场地,提升器材与场地的有效利用率,严格管理体育测试过程,完善体质健康测试工作,助力大学生身心健康发展。

参考文献:

- [1] 杨荔.影响民办高校大学生体质健康测试成绩的因素分析——以海口经济学院为例[J].冰雪体育创新研究,2023(18):75-77.
- [2] 阙永伟,肖亚玲.高校大学生体质健康变化与影响因素分析——基于2018—2020年广州航海学院大学生体质健康测试[J].体育视野,2022(02):29-32.
- [3] 马嘉欣.高校大学生体质健康测试的区块链技术平台设计与应用场景分析研究[D].西南财经大学,2021.