体适能评定方法在高校中的应用研究

李傲雪　于　雷
云南民族大学，中国·云南 昆明 650031

【摘　要】自十九大提出“加快推进体育强国建设”，习近平总书记明确要求要“不断开创我国体育事业发展新局面，加快把我国建设成为体育强国”以来，体育在国民心中的地位不断上升，针对“体适能”、“健康体适能”、“少儿体适能”的研究也持续升温。本文对体适能概念、评定方法进行梳理，探求体适能评定在高校中的应用方案。

【关键词】体适能评定；高校；应用研究

近些年来，有关于“体适能”研究众多，学者们分别从不同角度探索“体适能”与高校融合的路径，例如李炎焱《高校体适能课程教学探讨研究》、王玉清《体适能教育对高校体育教学改革的影响探讨》等，都对在高校中推行体适能课程，提出了问题与建议。本文将通过对体适能概念与评定方法的梳理，探索体适能评定在高校中的应用方案。

1　何为体适能

Physical fitness的本质是一组属性，从生活角度看，它是人类对现代生活的一种身体适应能力；从生理机能方面看，它是指人类身心构成要素中的全部机能，表现为运动能力、工作能力和抵抗疾病的能力；从身体组成方面看，它包括体型、机能和运动等适应能力。所以，Physical fitness的本质是“身体适应能力”，体适能是其简称。

2　体适能分类

体适能的初级目标是与健康有关的适能和与运动有关的适能。美国运动医学会（ACSM）认为，体适能由健康体适能和技能体适能组成。与健康有关的适能包括心血管适能、力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分；与动作技能有关的适能包括敏捷、平衡、协调性、爆发力、速度和反应时。

3　体适能的评定与方法

体适能是以体适能商的高低进行评价的。体适能商是健康体适能和技能体适能的综合反映，体适能商的得分是两者之和，即健康体适能和技能体适能各占50%为得分依据，其中身体成分、肌力和肌肉耐力、心肺耐力及柔软素质共占50分，灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时共占50分。体适能商越高就代表身体的机能越好。有研究表明：体适能商高的人比体适能商低的人寿命更长，体适能商高的人死亡率还不到体适能商低的人的一半，并且在他们当中伴有高血压、高甘油三酯或糖尿病等心血管疾病的危险因素的机率也会少很多。

4　体适能评定在高校中的开展现状

据统计，很多高校在其体育学院的课程设置中融入了“体适能”相关课程，在学习理论知识的同时，学生及老师也都可以利用人体成分分析仪等设备对身体成分、运动能力等各项数据进行检测，通过检测得出测试结果，可以对自身的身体情况和运动能力等多方面进行评估，从而进行有针对性的干预。而对于非体育学院的学生，学校也提供了提高体质，促进健康的校内资源。为切实贯彻“坚持每生每天一小时体育”及《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动指导意见》（中青联[2015]4号）的要求。增进学生健康，增强学生体质，丰富和活跃校园体育文化，树立良好的终身体育锻炼意识和习惯，进一步贯彻实施“课内外一体化”体育管理理念，更好地提高学校高素质人才培养质量。很多学校以公共体育俱乐部、运动类社团等多种形式，促进学生参与到体育锻炼中来，项目设置也是多种多样的，满足不同学生的需求。例如篮球、足球、乒乓球、羽毛球、散打、跆拳道、定向运动、台球、太极拳等等，可以看出，公共体育俱乐部、运动类社团等，涵盖了较多体育运动项目与养生保健项目，这些项目都在以不同的形式促进大学生的身体健康，为改善学生的体适能起到了推动作用，但学生对于体适能评定的理论知识以及相应评定方法知之甚少。

5　建立体适能促进体系

为全面提高学生身体健康，高校应建立一套完善的符合其发展的体适能体系，将体适能高效的融入高校教学与生活中。

5.1建立新生体检数据库

充分利用现代信息技术，建立数字模型数据库。将新生入学体检的数据保存在数据库内，建立体适能健康数字档案。定期更新数据库，周期性监控学生身体健康状况。到学生毕业时，学生可申请将自己的数据导出，并依据自身的数据寻找、选择合适的工作。此外，将学生的测试数据形成电子档案，学校可根据不同学生的健康状况，利用大数据分析，帮助学生科学选课，规避安全隐患，并将学生的数字健康档案发送给任课教师，使教师能够充分了解学生的身体情况，从而有针对性的调整教学内容。

5.2开设体适能相关课程

将体适能作为普修课程或选修课程面向全校全体学生开放。虽然，目前很多高校都在以公共体育俱乐部、运动类社团等多种形式促进大学生的身体健康，但公共体育俱乐部、运动类社团等是学生自愿参加的，其覆盖面并不能达到全校所有学生。因此，为全面改善高校大学生体适能，最有效的办法就是开设相关课程，只有开设相关课程，使学生了解体适能相关知识，学生才会注意到自身存在的健康问题，才会懂得如何通过有效的干预手段去解决这些问题，例如，改善自己的作息时间、改善自己的饮食习惯等干预措施，以此来全面改善高校大学生的健康水平。

5.3成立心理关护小组

近些年来，许多学者在有关健康体适能方面发表的观点中指出：健康体适能不仅要身体健康，同时心理也要健康。因此，判断一个人是否健康，不仅要看身体素质，还要注重其心理健康。心理健康问题一直是社会关注的焦点，现如今，很多大学生由于心理健康方面存在问题，导致其做出一些过激行为，所产生的后果对个人乃至整个社会都产生了严重的影响。因此，高校应在开展心理健康教育相关课程、开设心理咨询室的同时，还要成立心理关护小组，及时发现并解决学生心理问题，以此来促进学生的身心健康。

6　结束语

随着“体育强国”理念的深入，生活水平的提高，人们对健康也越来越重视。作为青年大学生，健康更是创造一切的本钱。因此，体适能在高校教学与生活中更应该受到重视。如何高效的将体适能融入高校教学当中，本文给出建议：需要建立三维体系，并使其成熟的发展起来。分别是数据库体系建设—体适能健康数字档案、课程体系建设—体适能普修课程或选修课、服务体系建设—心理关护小组，综合全面的促进大学生身心健康发展。

参考文献：

[1]王玉清.体适能教育对高校体育教学改革的影响探讨[J].当代体育科技,2020(10):23.

[2]袁振博.普通高校田径选项课与健康体适能理论相结合的理论探讨[D].曲阜师范大学,2013.

[3]毋张明.体适能研究发展综述[J].体育科技文献通报,2015,23(11):130-131.