

# 大学生体质健康与“百公里”跑问题探讨

## ——以云南民族大学为例

张鸿宇

云南民族大学 体育学院, 中国·云南 昆明 650500

**【摘要】**“健康中国”战略背景下, 大学生的体质健康越来越受到关注。目前, 大学生体质健康状况存在众多不容忽视的严重问题。本文选取大学生群体为研究对象, 对云南民族大学生学生体质健康状况和“百公里跑”进行重点调研, 力求提出大学生体质健康的优化路径, 从而助力于提升云南民族大学生学生体质健康水平, 提高“百公里跑”的实际作用。云南民族大学生体质健康测试中存在学生的认知度不高、体质健康测试对学生的激励作用较小、宣传效果不佳、缺少监督管理、二级学院沟通不足等问题。“百公里跑”存在代跑现象、实用性不高等问题。对此本文建议构建体质健康信息咨询平台, 将体质健康测试与公共体育课程相结合, 将“百公里跑”与其他项目相结合, 提高趣味性和实用性, 以达到提高云南民族大学生学生体质健康水平的目的。

**【关键词】**体质健康测试; 百公里跑; 探讨

### 1 大学生体质健康测试

#### 1.1 全国学生体测现状

为提高学生体质健康, 进而实现《“健康中国2030”规划纲要》的战略目标, 需对全国各级各类学生体质健康状况进行客观、科学评价, 因此, 教育部于2014年7月正式印发了《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。但该“标准”实施几年来, 我国青少年学生体质并无明显改善, 且呈现逐步下降的趋势。顶层设计初衷未能实现的重要原因之一, 就是学生体质健康测试工作面临的种种困难未能得以解决, 具体表现为缺乏对体测工作全过程的监管, 体质健康测试各阶段的工作分工不明确, 影响到测试工作的整体质量与开展情况。因此, 尽早发现学生体质健康测试工作的忧患之处并提出相应对策, 提高我国大学生体质健康测试工作的科学化与规范化, 也必须是新时代实现社会主义现代化强国的伟大目标的题中之义。

#### 1.2 云南民族大学学生体测现状

据调查了解, 云南民族大学生学生体质健康测试主要是在公共体育课上和周末时进行, 大一、大二年级每学期一次, 大三、大四年级每学年一次。且公共体育课程只在大一和大二年级时进行。根据云南民族大学体测数据显示, 近三年来, 云南民族大学生学生体测合格率和优秀率没有明显变化, 合格率约为58%, 优秀率约为12%, 与全国高校学生平均水平相比, 合格率约低10个百分点, 优秀率约低7个百分点, 因此, 增强云南民族大学生学生体质已迫在眉睫。

### 2 百公里跑

为达到切实提高学生体质的目的, 学校加入了每学期“一百公里跑”的任务, (不包括体育专业与舞蹈专业的学生), 且此项任务直接与体育课程期末考试挂钩, 没有完成一百公里跑的学生, 不能参加体育课程的期末考试, 以此来督促学生进行体育运动, 提高学生体质。根据发展需要, 学校加入此项任务, 旨在提高学生体质, 具体情况如下:

#### 2.1 贯彻落实国家关于高等学校体育工作相关文件的精神

《高等学校体育工作基本标准》(教体艺[2014]4号)指出“将课外体育活动纳入学校数学计划, 健全制度、完善机制、加强保障。面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目, 组织学生每周至少参加三次课外体育锻炼, 切实保证学生每天一小时体育活动时间”;要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程, 形成课内外、校内外有机联系的课程结构;学校实施每生每学期100公里慢跑正是有效落实国家相关文件精神的实质性措施。

#### 2.2 增强学生体质的需要

由于学校连续几年学生体质健康处于全国平均水平以下, 且长期没有变化, 进行一系列的举措以达到提高学生体质的目的已

经刻不容缓;百公里跑无疑是当下较为适合的方案, 符合学生身心发展的规律, 能够促进学生养成长期锻炼的习惯。

#### 2.3 建设校园文化的需要

校园体育文化是指在学校这一特定的范围内所呈现的一种特定的体育文化氛围。是以学生作为活动的主体, 以课外文体活动为主要内容, 以校园为活动的主要地点。学校通过俱乐部结合100公里慢跑的形式, 形成校园体育活动方式多元化, 活动内容多样化, 活动目标一体化。以100公里慢跑为手段, 逐渐增强校园内身体锻炼的活动狂潮, 加强校园体育文化建设。

### 3 云南民族大学生体质健康存在的问题

#### 3.1 体测观念意识淡薄

据调查显示, 有超过一半的学生都不重视体质健康测试, 相当一部分人自己是来读书学习的, 体育运动不关自己的事;还有的人只是为了应付学院和老师。可见学生对体质健康知之甚少, 这其中不乏学校宣传不足和二级学院的监督管理不当等等问题。

#### 3.2 二级学院沟通不足

现阶段, 该校大学生体质健康测试工作一般由体育教学部门负责, 而测试对象则为全校所有本科生。由于体育教学部门对本科生而言只承担对其体育课程教学的任务, 对学生的管理任务都属于各二级学院, 这就给体育部等相关组织部门进行大学生体质健康测试的组织协调工作造成了诸多困难。就目前大环境而言, 部分二级学院领导或相关职能部门对体质健康测试的工作缺乏足够的重视, 一定程度上影响了体测工作的进度。

#### 3.3 缺乏体测评价系统

学生体测完以后, 没有任何后续的跟进, 也没有就学生自身出现的体质健康问题及时给出合理化建议, 让学生觉得体测意义不大, 大大消减了学生对体测的重视程度, 导致学生对体测提不起兴趣, 甚至厌烦, 导致体测工作难度加大。

### 4 云南民族大学“百公里”跑存在的问题

#### 4.1 代跑现象严重

由于许多学生过于懒惰, 有需求就会有市场, 于是“代跑”一族便孕育而生, 他们以每公里几元不等的价格进行代跑服务。更有甚者一人背几十部手机进行代跑服务, 可见其中端倪, 让人深思, 要解决这一现象还得从学生心理认知和系统技术上下手。

#### 4.2 软件系统漏洞

“运动世界校园”手机APP存在许多系统漏洞, 比如只能记录时间和里程, 不能记录步频、步幅等数据, 导致许多同学使用交通工具便可代替人工跑步, 只要速度控制在4-10分/每公里;且一个账号可在多个设备上登录, 也进一步加重了代跑现象的发生。

#### 4.3 系统单一无趣

该款手机APP跑步软件只能看到跑步的配速和跑步里程,且还必须经过一些必经点方能记入成绩,一次只能记入2公里,模式过于简单,缺少很多基本数据,如:步频、步幅、爬高量、热量消耗等,内容单一无趣,实用性不足。

## 5 建议措施

### 5.1 建议

#### (1) 培养大学生体质健康管理理念

高校学生体质健康管理是增强高校学生体质的关键,不仅是学生,各级学院和老师更要具有健康的管理观念,积极支持和引导学生参加体质健康测试,缓解体育部门的压力。通过体质健康教育培育大学生体质健康管理理念,有助于增强大学生健康水平和健康管理的意识,基于对学生体质健康测试数据收集与整理,引导大学生监测、分析、评估自身健康水平,进而增进学生体质健康状况。

#### (2) 发挥体质健康测试的评价功能

学生体质健康测试是学校体育教育的重要组成部分,学校要建立学生体测数据评价系统,引导学生在测试之前进行有的放矢的体质训练,达到“以评促练、评练融合”的状态,将大学生体质健康测试的教育激励、反馈调整和引导锻炼功能很好地发挥出来。更为重要的是,为学生下一次体育课程的选择提供参考依据,帮助学生能根据自身身体状况,选择能提升自身身体机能的体育课程,达到体测与课程编排的统的目的。

#### (3) 组织开展第二课堂活动促进体质健康

组织形式多样的第二课堂,以丰富多彩的课外活动来推进体质训练,体质是指人的身体素质,是人体健康状况以及对外界的适应能力,体质包含生理功能和心理素质以及适应能力等,存在个别差异,传统课堂体育教学已无法满足学生对体质健康的全面需求,因此第二课堂是体质提升的良好平台,引导学生积极参与体育社团、参加运动会及体育比赛等方式都能有效促进加强学生的体质锻炼;还能完善学校体育教学体系,丰富校园文化生活,满足学生的个性发展。

### 5.2 措施

#### (1) 体测方面

该项任务是完成准备工作、进行测试、数据上报、综合评价、数据诊断、教学干预、练习反馈一体化的体质健康测试的有机系统,也是形成各部分良性衔接,从而有效闭合的关键部分。

①做好体测数据评价、诊断工作。:该项工作不仅限于公布学生体测成绩是否合格,还应增加其个人入学以来的体测数据的纵向比较,特别是班级同学之间的横向对比,使其知晓自己处在班级集体中的位置,增加其紧迫感,督促学生进行自我锻炼,更需要补充必要的诊断环节,以及“运动处方”的提供,即结合体育课程,根据其测试数据制定其之后的运动项目、形式、强度、运动时间、运动频次以及饮食习惯和促进体质改善的建议与参考标准。

目前,学生进行体质健康测试后,大部分高校并没有进行向学生提供“运动处方”的工作,也有部分高校采购了较先进的仪器,这种体质健康测试仪器可以具备自动成绩查询与“运动处方”出具等功能,但由仪器统一出具的“运动处方”概括性高,较为笼统,而有效性与适用性不足。

工欲善其事,必先利其器。各高校应充分利用互联网大数据快速发展的当下,采购先进的信息化体测器材,至于,如何纳入更多的指标参数,充分考虑各数据指标的权重,开发更先进的仪器,进而提供更准确、更具针对性与科学性的“运动处方”,也将是今后科研工作的目标与方向。

②完善健康干预措施:体测后的健康干预分课内干预与课外干预两部分。课内干预是指体育教师要根据学生体测的情况,采取合理的教学手段,运动科学的教学方法,积极引导、鼓励学生进行课堂体育锻炼,课外干预则是指课外体育锻炼,其是课内干预的有益补充,学校应加强学生的课外体育指导,增加

校园文体活动,以多种“轻竞技,重参与”的形式,积极组织课外文体活动,扩大参与度,提高参与者的体验与获得感,满足学生不同层面的运动需求,并将课外参与情况纳入体育课程考核之中,做到“课内外一体化”,积极回应国家大力提升学生体质健康的战略部署和内在要求。

③建立体测信息管理系统:在提倡绿色办公的新时代,应建立学生体质健康测试信息管理系统,这样既有利于体测数据管理的规范化,持续地对学生体质进行观察跟踪,也有助于进行大数据的比较和分析,为后续国民体质健康数据库的相关研究提供科学有效的支撑材料。

④增加体测反馈警示。:学生体测成绩与锻炼效果的反馈,不仅要通知到每位学生,还应该反馈到其班级、年级、所在院系,甚至到其家人,这也是一种负责的工作态度与一种正向的激励方式。根据学生测试成绩的优秀、良好、及格、不及格的等级,可在其成绩的相应位置红色的感叹号警示标识,以提升学生对自我健康紧迫感;如果学生能重视自身体质健康和产生自主锻炼的意愿,那么锻炼和教育的效果便得以体现,学生自然会养成积极锻炼的习惯。

#### (2) 一百公里跑方面

①培养学生自主锻炼意识:学生是问题的源头,要想从根本上解决“一百公里”跑存在的问题,关键就在于培养学生的自我锻炼意识,在日常的体育课程中,教师就应该注重灌输自我锻炼的思想,积极鼓励学生参与到各自喜爱的体育运动中去;学校应尽量满足学生的发展需要,完善各类场地器材设施,充分调动学生的积极主动性。

②改善软件系统漏洞:对“运动世界校园”手机APP存在的漏洞问题,要改善系统问题,比如:绑定设备学生信息,电话号码与本人对应,只能用该台设备登录,不可多台设备重复登录;与悦跑圈等专业运动APP合作,完善运动数据,提高运动检测,对运动数据异常的账号进行回调和封号处理,并提醒警告。以此来不断完善系统,真正达到提高学生体质的目的,减少和杜绝代跑现象。

③提高实用性:运动世界校园APP系统模式过于单一,缺乏实用性、趣味性;综合考虑定向运动的内容和特点,定向运动具有极高的锻炼价值,运动模式也十分契合在“运动世界校园”中开展,且云南民族大学定向运动发展较为靠前。定向运动所培养的目标、锻炼的能力正好是当代大学生应当提升的能力,非常符合大学生体质健康促进的标准和“五育”并举的需要,能够促进大学生综合素质全面提升。

## 参考文献:

- [1]吴翠翠,李趁丽,赵贡美,等.“运动世界校园”APP对大学生影响的分析与思考[J].贵州体育科技,2017(2):57-59.
- [2]赵新芝.云南省普通高校大学生体质健康发展趋势及灰色预测研究[D].云南:云南师范大学,2018:8.
- [3]周建楠.东北师范大学大学生体质健康状况调查分析及策略研究[D].长春:东北师范大学,2017:1.
- [4]苏莹莹.大学生体质健康的新影响因素及其对策[J].当代体育科技,2017(23):189-191.
- [5]田彤.济南大学学生体质与健康现状及对策研究[D].济南:山东师范大学,2010:41.
- [6]段齐,陈萍,闫井明.大学生体质健康测试实效性的影响因素及提升办法[J].商丘师范学院学报,2019(9):87-89.
- [7]国务院关于实施健康中国行动的意见(国发〔2019〕13号).[http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content\\_5409492.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm).
- [8]武东海,明应安,赵云雷,等.大学生体质健康测试问题反思与策略优化[J].体育科技文献通报,2019(02).