

“测、研、练”三位一体体质健康促进策略

王献英

(深圳市龙岗区教师进修学校, 广东 深圳 518172)

摘要: 针对目前学生体质健康促进中体质测试数据采集和上报不真实、体质研究存在偏差、身体练习缺乏针对性且体测、体研、体练3个环节关联不大的问题, 提出体测、体研、体练三位一体的学生体质健康促进策略, 即体测指向体研, 体研提出体练, 体练回归体测, 三位一体, 形成良性循环, 共同促进学生体质健康水平。

关键词: 学校体育; 学生体质健康; 体测; 体研; 体练

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)04-0102-04

“Test, research and exercise” three in one physical health promotion strategies

WANG Xian-ying

(Longgang District Teacher Training School, Shenzhen 518172, China)

Abstract: Aiming at such problems as that currently in student physical health promotion, physical test data acquisition and report were untruthful; physical research had deviations; physical exercise lacked of specific purposes; such 3 links as physical test, physical research and physical exercise were not closely correlative, the author put forward physical test, physical research and physical exercise three in one student physical health promotion strategies, i.e. three in one: physical test points to physical research, physical research puts forward physical exercise, physical exercise returns to physical test, forming a beneficial circulation, jointly promoting student physical health level.

Key words: school physical education; student physical health; physical test; physical research; physical exercise

提高学生体质健康水平是贯彻党的教育方针的需要, 是促进学生全面发展、立德树人的需要, 但30多年来学生体质健康下滑状况却是一个无法回避的事实。党和政府高度重视, 近年来先后制定了一系列文件^[1-3]。学术界也进行了大量的研究, 这些研究大体可以分为体测系列、体研系列、体练系列, 但很少将体测、体研、体练关联起来进行审视。因此, 本研究提出“体测、体研、体练”三位一体的体质健康促进模式。即如何把好测试关进行真测试、如何发现真问题进行真研究、如何根据分类性个体处方进行高效身体练习。

1 体质健康促进难之根源

1.1 体测数据采集、上报不真实

开展学生体质测试工作的目的是增强学生体质, 增进学生身心健康, 为国家了解、干预青少年体质健

康状况提供参考数据。学生体质测试工作是一项综合工程, 包括很多方面, 如学生参与、测试宣传和组织、场地布置、数据上传上报等工作, 任何一个环节出现问题都会直接影响测试数据的真实性^[3]。

在学生参与方面, 针对某市某区8所学校1516名学生的抽样调查显示: 87%的学生不清楚参加测试的目的, 52%的学生对测试认知较差, 以致在测试过程中态度不端正, 应付了事, 如有的学生在肺活量测试时没有吸满气就吹气, 测不出学生的真实肺活量。

部分学校体育教师在对学生进行测试过程中, 测试的数据无法保证真实性, 缺乏可信度, 直接影响到国家对学生体质现状的监测, 更谈不上增强体质、促进身心健康^[4]。在对某市的166名大中小学体育教师的一项调查中显示: 68%的教师认为此项工作“没有必要”, 75%的教师测试前没有给学生讲过体质健康测试

收稿日期: 2017-04-09

基金项目: 全国哲学社会科学规划课题(15BTY028); 全国教育科学规划课题(BLA160067)。

作者简介: 王献英(1966-), 女, 中学高级教师, 研究方向: 学校体育、体育教学。E-mail: 101026345@qq.com

的目的及意义,96%的教师在组织测试中让学生充当测试员;一些教师对出现替测、缺测等现象不加干预;一些学校怕出安全事故甚至取消了长跑测试项目。加之测试流程安排不合理以及测试方法、场地、器材不够规范等问题也导致测试成绩不准确⁵⁾。当然政府部门制定的标准过高也会影响到数据的真实性。如某政府督导部门制定的《迎省级督导评估指南文件》对体质健康要求:“优良率应达到70%的标准,如未达标则近两年来必须逐年上升不低于5个百分点,且必须书面承诺2018年优良率达到85%,评估才视为通过。”结果有些学校测试数据没有达到规定标准,担心追责擅自修改测试数据,甚至不测试就捏造成绩直接上报,这样的结果不仅反映不了学生真实的体质健康水平,更为研究者、决策机构带来错误导向。

1.2 体质研究存在偏差

由于测试数据不真实,衍生出许多虚假现象,因而产生反作用。有些研究只注意普遍现象,因而提出的策略没有针对性,如不少学者提出强化体育教育理念,加强教学内容的改革与创新,培养学生顽强意志品质和吃苦耐劳精神,激发学生参与体育锻炼积极性,加大学校体育设施建设力度等。都是空对空,对解决具体问题毫无意义。还有些研究结果被虚假现象所左右,如在第8届中国学校体育论文科报会上,有人通过调查得出:学生的肺活量水平提高了,但耐力水平下降了⁶⁾的结论。实际上,这个结论是矛盾的。所以需要找出真正的原因,如学生的心理品质、毅力、重视程度等都可能导致学生耐力测试成绩的下降,但这并不代表真正的体质下降。如果理论研究被虚假数据套牢,说明研究没有到位,没有把真正的问题找出来,没有找到症结,当然也很难帮助学生真正提高体质健康水平。还有,目前体质测试中没有关于心理健康方面的指标,导致大多数研究指向学生生理健康,而对学生心理健康的研究很少。此外,在寻求改善学生体质的少量问卷中,调查了其体育态度和体育锻炼习惯,却没有与其它体质指标同时进行检测,因而导致研究结果存在偏差⁶⁾。

1.3 身体练习缺乏针对性

身体练习是提高学生体质健康水平的重要手段之一。但目前很少人在“练”字上做文章,很少研究如何“练”才能提高学生体质健康水平,以致“练”的不科学,没遵循动作技能的形成规律,没遵循身体发展规律,如不讲究锻炼负荷、不重视练习密度和强度的运用;“练”的缺乏针对性,具体体现在没有依据体质测试和研究的结果制定运动处方指导学生练习,没有依据不同性别、年龄、身体素质等制定个性化运动处方

指导学生练习,没有依据不同学校场地、器材、环境等制定运动处方指导学生练习。“练”是根本,“练”得不到保障,谈何提高学生体质健康水平。

综上所述,在测、研、练三大环节中学生的体质健康促进工作都存在问题,即体质测试不真实、体质研究存在偏差、身体练习缺乏针对性,而且三大环节各自为政,对出现的问题没有在整体、统筹的视角下找出解决的方法。

2 三位一体体质健康促进的必要性和可行性

2.1 测、研、练共促体质是必要的

体质健康测试、研究、练习三者中任何单方面的强化,都缺乏针对性、统一性和前后一致性⁷⁾。单方面把测试工作作为一项任务来对待,不进行数据对比研究,就发现不了需要解决的问题,因而找不到提升策略,使这项工作流于形式,根本谈不上提高学生体质。单方面强调研究而不进行测和练,数据来源存在不确定性及缺乏准确性,或只分析普遍现象而找不到真问题,导致研究出来的策略缺乏针对性,解决不了实际问题;而单方面强调练习,不了解测试情况,不结合数据分析,不及时发现问題,不针对个体制定分类促进措施,体质健康就难以取得实效。因此,体质健康促进工作必须将体测、体研、体练环节联系在一起。

2.2 测、研、练共促体质是可行的

学校教师教学经验丰富,但研究能力相对薄弱,只要强化教师研究意识,便能从测试的真实数据中及时找到真问题。研究机构的研究者有研究优势,但与实践联系不够,因此可以带课题到一线,利用实验学校、基地学校参与体质健康测试工作,了解测试时发生的真实状况,从获得的第一手数据找到真问题。只有找到真问题,才能做真研究,所以测、研结合有利于找到真问题、进行真研究,最后提出有针对性的对策。同时地方政府引入有专业资质的第三方机构参与测试与督导,在获得真实数据、进行数据分析后,面向社会及学校提出整改方案。体测指向体研,体研提出体练,体练回归体测,三位一体,形成良性循环,从而提高学生体质健康水平。所以,体质健康促进工作将体测、体研、体练等环节联系在一起开展是可行的。

3 三位一体体质健康促进策略

3.1 健全三位一体体系

健全体测、体研、体练三位一体体质健康促进体系很有必要。学校既是体测的实施者,也是体练的落实者,同时还要承担体研的任务。要健全学生体质健

康工作领导小组,完善人员配备,使测、研、练分工明确,落实到人。研究机构需要参与、完善测试跟进环节,在每年测试工作开展前,下校参与、指导,采集第一手真实数据再进行分析研究,这样才能避免不实数据、远离学校场域、缺乏情景体验等问题,提出的对策才更有针对性。政府体育部门既是政策的制订者,又是政策落实的督导者,应完善体质健康测试标准及督导政策,引进并加强第三方监督机制,每年在数据上报前及时下校检查督导,对测试中发现的问题要及时指出、纠正、整改并向社会公布。

同时,建立健全学生体质健康监测体系,在国家试点的基础上广泛布设监测点,形成覆盖省、市、县(市、区)和高校的省级监测网络,建立各省学生体质健康监测中心,制定学生体质健康监测工作实施细则和具体规定,积极开展监测培训、监测督查及数据收集管理等工作^[8]。

3.2 狠抓三位一体衔接与落实

体育态度与素质提升呈正相关^[9]。提高参与测试的领导、教师、工作人员、学生等对体质健康测试工作的认知水平是非常重要的,要把学生体质健康测试工作上升到为国家负责的高度。体质健康测试的目的不仅是为国家了解学生的体质状况从而制定出有效的干预对策出力,更是为体现国家综合实力的大局做贡献,要动员每个参与者积极配合、全力以赴,确保其以积极认真的态度测试出最真实的结果。在测试上报过程中,测试人员、上报人员、主管领导要层层把关并签字,如此一来哪个环节出现问题都可以找到症结,同时对虚假上报的单位给予公示、警告和处分。

真研究是接地气的研究,是解决真实存在问题的研究。具体到体质研究而言,就是基于真数据发现真问题,提出有针对性的发展学生体质健康的对策。在研究过程中,是否敢于指出一些不利于体质健康发展的政策条文?是否敢于说明一些政策有执行不力带来的负面影响?如:在测试结果上报过程中,为什么会存在虚假上报现象?这是否与国家制定的“评优评先一票否决”“3年连续下降一票否决”“达不到比例不得通过等级验收”“一把手问责制”等政策的导向性有关?只有透过现象看本质,善于挖掘真问题、研究真问题,才能找到有效的解决对策。

身体练习要注重从整体过渡到个体,要研究学生个体真正的缺口在哪里?从哪里练习入手?只有具体到个体的研究,开出的处方才有针对性。如针对缺乏力量的学生,不仅要给出增强力量的练习处方来,还要根据学生身高、体重、性别的差异制定出个体的练习处方。最后,要狠抓落实。就学生体质健康促进而

言,有针对性的科学的身体练习方法是前提,但只有落实到位才能得到保障。也就是说,体测、体研、体练三位一体的衔接,才能有效促进学生体质健康。测、研、练三位一体的促进策略是否有效,需要实践(实验)-改进-验证-修订等实证检验。需要强调的是,三位一体的促进策略要以提高师生认知度为前提,以提高练习时间和练习质量作为保证,应充分利用体育课、大课间、课外活动、寒暑假等时间,通过重复练习、小组合作、游戏比赛等方式巩固练习效果。

3.3 促进三位一体评价与导向

合理的评价体系是有效促进学生体质健康的助推器。测、研、练三位一体不能过分强调体质测试成绩,不要用数据的高低来作为评优评先、评估督导的指标。高校及研究部门应制定相关政策,鼓励学者带着课题走进基层学校,参与并指导测试工作,获得第一手数据再进行研究;政府部门应树立正确导向,如将“达不到标准一票否决改为弄虚作假一票否决”^[10];体育相关部门应不断完善学生体质健康监测公告制度,制定合理的评价标准和方法,如取消优良率排名、建立健全学生体质健康档案、将《国家学生体质健康标准》实施情况作为构建学校体育评价机制的重要基础^[11]、大学一年级新生身体素质测试结果回溯生源地、借助第三方机构进行联合测试等多元性过程评价,让学生真正了解自己 and 同伴各项测试指标的情况及找出改进和完善技术的关键环节^[12],对提高教师、学生的重视度和参与度、获得真实数据进行深入研究,找到有效的促进策略等具有重要意义。

提高学生体质健康,是体育人任重而道远的使命。体质健康促进工作,不是体测、体研、体练等单方面可以完成的,必须体测、体研、体练三位一体,学校、研究机构及决策部门齐抓共管,才能获得真实数据、发现真问题、从事真研究,进而创设高效策略,制定有针对性的分类练习处方,再加上有练习时间的保障,学生体质健康水平提升指日可待。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院. 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. [2017-02-10]. http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/moe_1778/200710/27692.html
- [2] 教育部. 切实保证中小學生每天一小時校園體育活動的規定[EB/OL]. [2017-02-10]. http://www.gov.cn/zwqk/2011-08/02/content_1918342.htm.
- [3] 国务院办公厅. 国务院办公厅转发教育部等部门

关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知[EB/OL]. [2017-02-10]. http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/moe_1778/201210/143745.html.

[4] 张继辉. 高校体质健康测试中存在的问题及对策研究[J]. 北京体育大学学报, 2008, 31(2): 245-247.

[5] 王军利. 关于学生体质健康测试中存在问题的思考[J]. 体育学刊, 2015, 22(1): 70-74.

[6] 于可红, 母顺碧. 中国儿童青少年体质测试研究综述[J]. 中国体育科技, 2001, 37(11): 14-17, 23.

[7] 教育部, 国家体育总局, 共青团中央. 关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[EB/OL]. [2017-03-10]. <http://XUEWEN.cnki.net/CJFD-ZGXJ20071006.html>.

[8] 沈健. 全面建立体质健康监测制度, 切实提高学生

体质健康水平[EB/OL]. (2012-12-26) [2017-04-06]. http://paper.jyb.cn/zgjyb/html/2012-12/26/content_85056.htm.

[9] 付东. 大学生体育态度与体质健康的调查研究及相关性分析[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(6): 76-80.

[10] 王献英. 学生体质健康增强的难题与协同促进策略[J]. 体育学刊, 2016, 23(3): 112-115.

[11] 教育部. 中小学校体育工作督导评估指标体系[EB/OL]. [2017-04-15]. http://www.moe.edu.cn/srcsite/A11/moe_1789/201704/t20170410_302276.html.

[12] 于素梅. 从三位一体的目标体系谈体育教学质量促进的策略[J]. 体育学刊, 2014, 21(4): 93-97.

