

2008年辽宁省教育科学“十一五”规划立项课题

促进辽宁省普通高校学生 体质健康的研究

刘志敏 ● 主编

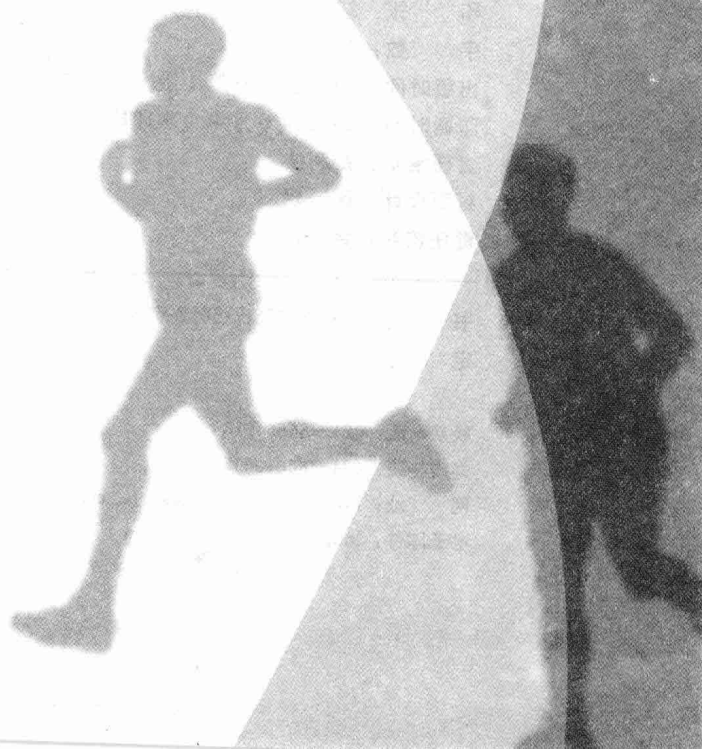
辽宁大学出版社

2008年辽宁省教育科学“十一五”规划立项课题

促进辽宁省普通高校学生 体质健康的研究

刘志敏◎主编

辽宁大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

促进辽宁省普通高校学生体质健康的研究/刘志敏
主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2010. 5
2008 年辽宁省教育科学“十一五”规划立项课题
ISBN 978-7-5610-6085-8

I. ①促… II. ①刘… III. ①大学生—体育锻炼标准
—研究—辽宁省 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 087176 号

出 版 者: 辽宁大学出版社有限责任公司
(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)
印 刷 者: 沈阳市昌通彩色印刷厂
发 行 者: 辽宁大学出版社有限责任公司
幅面尺寸: 185mm×260mm
印 张: 22.75
字 数: 630 千字
出版时间: 2010 年 5 月第 1 版
印刷时间: 2010 年 6 月第 1 次印刷
责任编辑: 崔利波
封面设计: 徐澄玥
责任校对: 金 山

书 号: ISBN 978-7-5610-6085-8
定 价: 45.00 元

联系电话: 024-86864613
邮购热线: 024-86830665
网 址: <http://www.lnupshop.com>
电子邮件: lnupress@vip.163.com

序

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》指出：“进一步加强青少年体育、增强青少年体质，对于全面落实科学发展观，深入贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人，具有重要意义。”可见，学校体育促进学生身心健康是国家意志，是学校体育的首要任务，是学校体育工作的出发点和归宿，是学校体育存在并得以发展的根本，学校体育的一切理论与实践都将受其检验而决定取舍。

不言而喻，建国60年与改革开放30年来，随着社会的进步和经济的发展，人民的生活水平不断提高。青少年的身高、体重持续增长，身体发育匀称度改善，营养不良检出率降低。贫血、低血红蛋白、龋齿等患病率下降，学生的体质健康状况继续得到改善。然而，学生的体质健康也存在一些不容忽视的突出问题。一是体能素质下降，主要表现在肌肉软，力量、速度、耐力素质差；关节、韧带硬，柔韧性素质差；身体笨，灵敏性素质差；头脑晕，平衡能力差。二是心肺功能差，反映呼吸功能潜在能力的肺活量指标均值已接近其生理底线，到了危险的边缘。三是超重、肥胖学生的检出率持续上升，已达3成。四是视力下降，大学生的近视检出率已达83%。此外，社会变革使人们的生活节奏加快，思想观念的更新引起的心态变化比以往任何时候都更为明显，各种心理问题也呈上升趋势。在这样的背景下，摸清青少年体质健康下降的原因，在正确理论的指导下进行实验研究，总结出行之有效的教学方法，并推广应用，促进青少年学生体质健康提高，是当前的迫切任务，是党和国家关心的重要课题之一。

鞍山师范学院体育科学研究所所长、硕士生导师、首席教授刘志敏先生，把握时代发展前沿动态，急国家所急，想民族昌盛之想，组织13名教授、30名副教授、21名讲师、2名博士、35名硕士研究生、30所高校和科研单位的骨干教师集体联合攻关。这样一支科研精兵强将队伍，在时间紧、任务重的情况下，完成了“促进辽宁省普通高校学生体质健康的理论与实践研究”课题。他们这种敬业精神和实干精神，是很值得称道的一件开创性的工作，必然要在实践中检验、修正、完善。愿本书的出版能够引起广大高校体育教师的兴趣和关心，以及教学方法的推广应用，赋予学生体质健康研究新的生命力。

沈阳药科大学教授、辽宁省体育科学学会顾问 方正业

2010年3月

本书编委会

主 编：刘志敏

副主编：张 岚 徐海鹰 林克强

吴 琳 黎 伟 张日辉

目 录

序	1
总报告	
——“促进辽宁省普通高校学生体质健康的理论与实践研究”	
研究报告	1
上篇 辽宁省学生体质健康干预理论研究	
第一章 辽宁省学生宏观体质健康干预理论研究	29
第一节 辽宁省高校学生体质健康的测定方法及干预措施	29
第二节 竞技体育学校学生健康素质对普通高校学生体质健康 促进的启示	40
第三节 体育锻炼对促进体质健康的影响	46
第二章 辽宁省学生微观体质健康干预理论研究	51
第一节 高校课外体育俱乐部对大学生体质健康的干预研究	51
第二节 对大学生体质健康检测项目中测试机体功能项目的分析	61
第三节 提升大学生健康商数, 强化个体体育参与意识	67
第三章 运动处方研究	74
第一节 运动处方概述	74
第二节 运动处方的组成要素	74
第三节 运动处方的制订	76
第四节 运动处方的实施	79
第五节 运动处方应用示例	80
第六节 太极拳运动处方的康复效果	81
第七节 辽宁省普通高校学生体育健康研究与运动处方指导	84

第四章 体质健康评价体系研究	93
第五章 辽宁省学生体质健康干预研究取得的成效和存在的问题	107
第六章 “十一五”时期辽宁省国民体质健康发展战略研究总报告	115

下篇 辽宁省学生体质健康干预实践研究

第七章 辽宁省专科学学生运动处方研究	149
第一节 对抚顺职业技术学院学生体质健康的体育干预措施理论 实践研究初探	149
第二节 高职学生体质健康状况调查与有效干预研究	153
第三节 “处方教学法”对高职高专学生体质健康干预影响的 实验研究	159
第四节 瑜伽教学对高职学生体质健康的干预理论研究与实践	166
第五节 健美操教学对学生体质健康的干预理论研究与实践	171
第六节 健美操课运动处方提高高等职业学生体质健康的实验研究	174
第七节 辽宁石化职业技术学院男生体质健康现状调查	180
第八节 辽东地区学生体质健康状况分析研究	184
第九节 高职学生身体素质的研究与思考	188
第八章 辽宁省本科学生运动处方研究	192
第一节 普通高校体育选项课实施运动处方模式教学的实验研究	192
第二节 实施运动处方教学对大学生体质健康影响的实验研究	196
第三节 高校不同选项课促进学生体质健康效果研究	201
第四节 体育教学中实施多维教育相融合的干预策略对大学生 体质与健康的影响实验研究	207
第五节 实施“三自主”体育教学对鞍山师范学院学生体质与 健康的影响	215
第六节 大连市大学生体质状况分析与对策研究	222
第九章 辽宁省硕士研究生体质健康干预实践研究	229
第一节 辽宁省综合类院校城乡硕士研究生体质健康干预与 对策研究	229
第二节 辽宁省硕士研究生运动处方研究	234

第三节	理工大学硕士研究生的体质健康干预研究——以大连理工大学为例	239
第四节	辽宁省农业院校硕士研究生健康素质的干预与实践研究	247
第十章	辽宁省师范类院校学生体质健康干预研究	252
第一节	鞍山师范学院健美操教学对学生体质干预研究	252
第二节	鞍山师范学院学生体质健康干预研究	260
第三节	内蒙古师范大学学生与辽宁普通高校学生体质比较研究	270
第十一章	辽宁省理工类院校学生体质健康干预研究	280
第一节	课外体育俱乐部活动对大学生体质健康影响的对照分析与研究	280
第二节	黑龙江科技学院辽宁籍与黑龙江籍生源大学生体质调查研究	284
第三节	沈阳工程学院学生体质健康干预研究	290
第十二章	辽宁省农科类院校学生体质健康干预研究	301
第十三章	辽宁省医学院校学生体质健康干预研究	308
第一节	辽宁省医学院校学生体质健康干预研究——以大连医科大学为例	308
第二节	健美操体育课对药科大学学生健康素质影响的实验研究	315
第三节	体育教学中“主动教学法”对医学院校学生健康素质的影响	321
第四节	辽宁省高等医药院校学生健康现状与对策研究	325
第十四章	辽宁省警察院校学生体质健康干预研究	329
第一节	警察院校学生体质健康素质下降原因与对策研究	329
第二节	普通学校学生亚健康形成原因分析及对策	334
附录一	：高校课外体育俱乐部对大学生体质健康的干预研究	338
附录二	：高校课外体育俱乐部对大学生体质健康的干预研究	339
附录三	：锻炼态度量表	340
附录四	：体质测量与评价和运动处方表格	343
参考文献		345
后 记		354

总报告

——“促进辽宁省普通高校学生体质健康的理论与实践研究”研究报告

刘志敏

(本课题组组长)

一、研究背景

青少年学生是祖国的未来、明日的栋梁。截至 2007 年,我国共进行过 4 次青少年体质健康调查。调查显示,最近 20 年来,我国青少年学生体质在持续下降:肺活量、速度、力量等体能素质下降,肥胖学生增加,“豆芽”学生数量有所增加,学生近视率居高不下。这些问题已经到了触目惊心的程度:初中生近视率高达 60%,高中生近视率高达 76%,大学生近视率高达 83%。为了进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、《国务院关于基础教育改革与发展的决定》,及时了解我国学生体质健康状况的发展变化趋势及可能出现的新的健康问题,为学校体育卫生工作的宏观决策提供科学依据,在 5 年进行一次大规模的全国学生体质调研的基础上,教育部从 2002 年开始,在北京、内蒙古、辽宁、黑龙江、江苏、福建、河南、湖北、湖南、广东、云南、重庆、甘肃、新疆等 14 个省(市、区)建立了“全国学生体质健康监测网络”,每两年对我国学生体质健康状况进行一次监测,并发布公告,以此推动各级教育部门、学校、家长、社会更加关心青少年的身心健康,促进广大青少年学生积极锻炼身体。梁启超先生曾说:少年强则中国强,少年弱则中国弱。从具体的调查数据来看,青少年学生体质的下降已经不是一件单纯的小事了,而是关乎国家社稷、民族强弱的大事了。中共中央国务院 2007 年 7 号文件《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的颁布,标志着国家将学生体质健康提高到了前所未有的战略高度。

二、研究目标

以课题“‘十一五’时期辽宁省国民体质健康发展战略研究”为基础,依据掌握的 latest 资料,以提高不同学历层次的学生体质健康水平为研究的切入点,通过宏观和微观分析、理论和实践并用,建立干预体系,形成完整的干预流程,遏制或减缓辽宁省普通高校学生体质持续下降的局面,提出切实改善辽宁省学生体质健康状况的政策性建议。

三、文献综述

(一) 关于课题研究的相关概念研究

本研究涉及两个核心概念。

1. 体质健康。关于体质健康的概念,世界卫生组织(WHO)称之为“健康”,并将健

康定义为：“所谓健康，就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态，而不是单纯地指疾病或病弱。也就是说，它不仅涉及到人的心理，而且涉及到社会道德方面的问题，生理健康、心理健康、道德健康，三方面构成健康的整体概念。”日本把体质健康称为“体力”，俄罗斯通常把体质健康状况称为“身体发展”。在我国，把学生体质健康状况直接称为“体质健康”，把成年人体质健康状况直接称“体质”。2002年11月8日中共十六大后，把体质健康状况统一称为“健康素质”。尽管名称各有所异，但体质健康的内容基本上是一致的，大致包括：身体形态发育水平，包括形态、体格等；身体机能，指身体各器官的效能，如心肺功能、消化机能等；身体素质，指人体的基本活动能力，如力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调能力等；心理因素，即心理健康程度；适应能力，包括对自然环境和社会环境的适应能力。

体质与健康的关系，体质是健康的物质基础，健康是体质的外在表现，二者紧密联系，不可分割；体质是一种特质，健康是一种状态，体质是人体维持良好健康状态的能力。同时，人的不同生长发育阶段，如儿童期、青少年期、中老年期，其体质的状况是不断发展和变化的，既有共同的特征，又有不同年龄阶段的特殊特征。人们可以通过改善物质生活条件、建立健康的生活方式和有目的地、有计划地、科学地身体锻炼等手段来保持良好的体质状况，不断增强体质。

2. 运动处方。运动处方的概念最早是由美国生理学家卡波维奇在20世纪50年代提出来的。1960年，日本的猪饲道夫教授首先使用了运动处方这一术语。1969年，世界卫生组织（WHO）开始使用运动处方术语，并在国际上得到了认可。目前普遍认为，运动处方的概念是指健身教练或康复医师，对从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料（包括运动试验和体力测验），按其健康状况、体力情况及运动目的，用处方的形式制订适当的运动种类、运动强度、运动时间及运动频率，并提出运动中的注意事项。运动处方是指导人们有目的、有计划和科学地锻炼的一种方法。运动处方根据运动目的不同，分为健身类运动处方、健美类运动处方、竞技类运动处方、康复类运动处方。运动处方的组成要素包括运动目的、运动种类、运动强度、运动时间、运动频率、注意事项等。运动处方是体质健康干预的有效手段。由于个体的体质健康情况差异性较大等原因，目前运动处方的制订、评价尚没有形成普遍性的标准。

（二）学生体质健康的历史演进

纵观新中国成立后60多年来中国体育发展的历程，其间虽然经过一段波折，但从国家颁布的法规和政策以及领导人的讲话到国民体质测评工作的要求、规模等各方面来看，从总体上来说，国家对国民体质始终非常重视。我国国民体质测评工作经历了新中国成立初期、“文化大革命”时期、《国家体育锻炼标准》时期、《大学生体育合格标准》时期、《学生体质健康标准》时期与《国家学生体质健康标准》时期。

1. 新中国成立初期（《准备劳动与卫国体育制度》时期）。毛泽东早在1945年就提出，“苏联创造的新文化，应当成为我们建设新文化的范例”（《毛泽东选集》第994页）。1949年10月，朱德在中华全国体育总会筹备会上正式提出“要学习苏联体育方面的好的经验”。为了鼓励和推动学生积极参加体能锻炼，增强学生体质，培养和造就社会主义建设需要的建设者和劳动者，毛泽东发出了“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”的号召。1952年，我国颁布了《准备劳动与卫国体育制度暂行条例》（简称为“劳卫制”）。这

是新中国成立后的第一个国民体育基本制度，并在建设、保卫新中国的伟大事业中发挥了巨大的历史作用。随着教育、卫生和体育各项事业的发展，众多专家学者针对青少年学生身体发育情况进行了调查，从中收集、积累了大量材料。从1950年到1956年，具有一定规模的测试调查有14次，共测试了13万余名学生，为学校的教学工作及有关部门改进工作提供了基础数据。但是，由于当时缺乏统一的组织和统一的要求与方法，因而所获得的材料缺乏可比性，因此无法综合地评价全国青少年学生的身体发育特点及总体趋势。

2. “文化大革命”时期。在“文化大革命”初期，各级体育部门陷入瘫痪。但是，在周恩来总理等老一辈无产阶级革命家和体育战线广大工作者的努力下，学校体育工作仍然取得了一定程度的进展。

1971年7月，周恩来总理充分肯定了“文革”前17年的体育工作，认为成绩是主要的。继第五套广播体操公布实施后，又批准公布了《国家体育锻炼标准》。1975年5月5日，经国务院批准，国家体委公布的《国家体育锻炼标准条例》开始在全国实行。1975年，中国医学科学院儿童研究所组织9个城市，对27.3万名学生做了身高、体重、胸围、坐高、头围等的测量。但是，由于测试指标少，年龄在17岁以上的学生没有进行测试，因而仍无法了解中国学生生长发育的全过程。“文革”时期，学校体育被当做政治工具来冲击和干扰教学，这对学校体育工作此后的发展造成了极为不良的影响。

3. 《国家体育锻炼标准》时期。党的十一届三中全会以后，我国的学校体育工作稳步发展，出现了新的局面。1979年，原国家体育运动委员会、教育部和卫生部组织实施了“中国青少年儿童身体形态、机能与素质测试的研究”，范围包括16个省和直辖市，研究对象为7~25岁的学生17万余人。这次测试研究突破了以往单一形态指标测量的模式，采用了多指标、多维度的测量。其中，人体测量指标15项，功能指标3项，素质指标5项，开创了大规模地对学生体质进行调研的先河。对于1975年颁布的《国家体育锻炼标准条例》，先后于1982年、1988年、1990年进行了修改，其测试内容主要是对学生的身体素质项目进行测验，强调学校应把《国家体育锻炼标准条例》纳入学校的工作计划，这对促进全社会关注学校体育、督促学生积极参加体育活动、保证学生正常发育和增强体质起到了重要的作用。

1985年，由原国家教育委员会、国家体委、卫生部、国家民族事务委员会共同领导和组织了“中国学生体质与健康研究”。这是迄今为止我国最大规模的、最具有代表性的学生生长发育及健康状况的研究项目。之后，我国于1991年、1995年、2000年、2005年又进行了全国性的学生体质与健康调研。特别是近30年来，我国对学生生长发育及健康状况的研究的广度和深度都有很大的发展。30年来，体质监测数据样本量的增大和指标的增多，为学生体质健康及对学校体育教学的影响的研究带来了便利。

4. 《大学生体育合格标准》时期。1990年10月，原国家教委颁布实施了《大学生体育合格标准》。这一标准对高校体育工作的开展起到了一定的促进作用。但是，随着人们对健康的认识的不断深化、观念的不断更新，这一标准在实施过程中逐步暴露出一些不足与欠缺。1992年7月对这一标准进行了部分修订。这一标准从大学生身体形态、身体机能、身体素质、体育课成绩、课外体育锻炼等方面综合评定学生的体育成绩，与学位制度、学业奖励直接挂钩，是学生接受体育教育的个体评价标准。

5. 《学生体质健康标准》时期。2002年7月，为贯彻“健康第一”的指导思想而出台的《学生体质健康标准》开始在一些地区实行试点，2004年起开始正式实施。它取代了

《国家体育锻炼标准》中的“学生体育合格标准”部分,是当前学校体育工作、学生体质健康水平的评价依据。

自2007年4月开始实施的《国家学生体质健康标准》及其实施办法是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准,是国家对不同年龄段学生体质健康的基本要求,是学生体质健康的个体评价标准。

(三) 研究现状

目前,对学生体质健康问题的探讨已经涌现出大量的研究成果,并日趋成为一个专门的研究领域。这些研究包括对学生体质健康的现状调查、区域性调查和对以接收农民工子女为主的学校的关注上,研究涉及农民工子女的规模、生存状况、教育状况及存在的问题、解决问题的对策等方面。

1. 对学生体质健康的现状研究。这方面的成果在学生体质健康研究中占的比重最大。例如,张文英的《首都师范大学学生体质健康现状分析》,^①张娜的《高职院校学生体质健康现状与对策研究》,^②贾秀雯、贾雄、刘瑶等人的《山西省大学生身体素质状况调查分析与对策》,^③邬海燕、宋立等人的《河北农业大学女大学生身体素质的现状分析》。^④此外,还有吴建喜的《近10年湖北省汉族大学生体质状况研究》,^⑤张振虹的硕士论文《济南市中学学校实施〈学生体质健康标准〉的现状调查研究》,^⑥严红玲的《江西省高校贯彻〈学生体质健康标准〉实效性研究》,^⑦任晋军、李瑞年等人的《对中国大学生体质城乡差异的分析》,^⑧丁艺、马丽娜等人的《辽宁省大学生四次体质调查结果比较分析》,^⑨张启迪的《普通高等院校〈学生体质健康标准〉试行现状研究》,^⑩段平、李晓玲、高松龄等人的《福建医科大学2004~2005学年学生体质健康状况研究》,^⑪王虹的《河南理工大学学生体质与心理健康的关系研究》等。^⑫这些研究对不同类别的学生体质健康现状进行了调查研究,取得了一定的研究成果。

2. 《国家学生体质健康标准》的历史、指标体系、有效性研究。对标准本身的研究与争论由来已久。胡沛永的《对我国实施〈学生体质健康标准〉测试的认识与反思》,^⑬祁国鹰等人的《〈学生体质健康标准〉的建标依据与内容》,^⑭甄志平等人的《〈国家学生体质健康

① 张文英. 首都师范大学学生体质健康现状分析 [J]. 首都师范大学学报 (自然科学版), 2008 (4).

② 张娜. 高职院校学生体质健康现状与对策研究 [J]. 新课程 (教育学术版), 2008 (12).

③ 贾秀雯, 贾雄, 刘瑶. 山西省大学生身体素质状况调查分析与对策 [J]. 北京体育大学学报, 2002 (6).

④ 邬海燕, 宋立. 河北农业大学女大学生身体素质的现状分析 [J]. 河北农业大学学报 (农林教育版), 2007 (4).

⑤ 吴建喜. 近10年湖北省汉族大学生体质状况研究 [J]. 湖北大学学报 (自然科学版), 2008 (2).

⑥ 张振虹. 济南市中学学校实施《学生体质健康标准》的现状调查研究 [D]. 山东师范大学, 2007.

⑦ 严红玲. 江西省高校贯彻《学生体质健康标准》实效性研究 [D]. 武汉体育学院, 2008.

⑧ 任晋军, 李瑞年等. 对中国大学生体质城乡差异的分析 [J]. 体育科学, 1998 (6).

⑨ 丁艺, 马丽娜. 辽宁省大学生四次体质调查结果比较分析 [J]. 中国运动医学杂志, 2002 (5).

⑩ 张启迪. 普通高等院校《学生体质健康标准》试行现状研究 [J]. 西安体育学院学报, 2004 (6).

⑪ 段平, 李晓玲, 高松龄. 福建医科大学2004~2005学年学生体质健康状况研究 [J]. 福建医科大学学报 (社会科学版), 2006 (1).

⑫ 王虹. 河南理工大学学生体质与心理健康的关系研究 [D]. 北京体育大学, 2005.

⑬ 胡沛永. 对我国实施《学生体质健康标准》测试的认识与反思 [J]. 广州铁路职业技术学院学报, 2009. 4.

⑭ 祁国鹰, 张敬军, 郭中恺. 《学生体质健康标准》的建标依据与内容 [J]. 北京体育大学学报, 2007 (2).

标准》指标体系结构与嬗变研究》、^① 李建强的《我国学生体质健康标准的演变历程及特征研究》、^② 赵丽萍等人的《〈学生体质健康标准（试行方案）〉评述》、^③ 彭军武的《〈大学生体育合格标准〉与〈学生体质健康标准（试行方案）〉的比较研究》、^④ 这些研究有利于从文化学、社会学、人类学、生理学、体质学等多个方面对《标准》进行认识。

3. 提高学生体质健康对策研究。对提高学生体质健康的对策研究大多是从宏观与理论层面进行呼吁,争取得到政府与社会的关注。具有代表性的研究有李苏的《〈学生体质健康标准〉实施现状及策略研究》、^⑤ 陈星飏等人的《高校学生体质健康现状与对策研究》、^⑥ 李洪超等人的《我国青少年学生体质健康状况影响因素与对策研究》、^⑦ 刘海元的《学生体质健康水平下降原因及解决对策》、^⑧ 李爱国的《对大学生〈国家学生体质健康标准〉实施对策的研究》、^⑨ 谭磊的《湖南理工学院大学生体质健康的测试分析与对策》等。^⑩ 而如何将这些研究成果落到实处是需要进一步研究的社会学课题。

4. 运动处方研究。在实践层面,众多学者关注到了运动处方在促进学生体质健康发展中的重要作用,并进行了富有成效的实践研究。在高校体育教学中把运动处方的思想、方法、手段与体育教学相结合是一个重要的研究领域。例如,王瑞平等人的《大学实施〈学生体质健康标准〉运动处方效果的研究》、^⑪ 刘念禹等人的《普通高校体育教学中应用运动处方的实验研究》、^⑫ 蒋钢强等人的《运动处方教学在高校体育选项课的应用》、^⑬ 彭洪涛等人的《肇庆学院男生运动处方教学模式实验研究》、^⑭ 张琴等人的《初中生健身运动处方的设计与应用》、^⑮ 毕春佑等人的《健康体适能教学的实验观察》、^⑯ 这些研究从实证的角度出发取得了一些有益的研究成果。

5. 当前研究存在的不足。归纳相关研究,我国关于学生体质健康的研究工作存在以下不足:①相关研究重视体质健康现状研究,但却轻视或忽视了体质健康具有动态性、可塑性的特征;②相关研究重视现状测试结果的分析,但却忽视了干预机制的研究;③作为体质健康干预研究一部分的体质健康素质的常模研究尚没有取得突破性进展;④体质健康干预研究目前还很狭窄,对肥胖等专项体能的运动处方方式干预研究取得了一定的突破,但从整体上

① 甄志平,毛振明.《国家学生体质健康标准》指标体系结构与嬗变研究[J].西安体育学院学报,2008(2).

② 李建强.我国学生体质健康标准的演变历程及特征研究[D].苏州大学,2009.

③ 赵丽萍,张杰,冈本贤,胡毅.《学生体质健康标准(试行方案)》评述[J].成都体育学院学报,2005(1).

④ 彭军武,王林,陶伍建.《大学生体育合格标准》与《学生体质健康标准(试行方案)》的比较研究[J].武汉体育学院学报,2005(2).

⑤ 李苏.《学生体质健康标准》实施现状及策略研究[D].苏州大学,2006.

⑥ 陈星飏,张欣,张霁.高校学生体质健康现状与对策研究[J].北京体育大学学报,2008(7).

⑦ 李洪超,刘宁宁.我国青少年学生体质健康状况影响因素与对策研究[J].内蒙古体育科技,2008(2).

⑧ 刘海元.学生体质健康水平下降原因及解决对策[J].体育学刊,2008(1).

⑨ 李爱国.对大学生《国家学生体质健康标准》实施对策的研究[J].吉林师范大学学报(自然科学版),2008(1).

⑩ 谭磊.湖南理工学院大学生体质健康的测试分析与对策[J].湖南理工学院学报(自然科学版),2009(1).

⑪ 王瑞平,高航,耿洁.大学实施《学生体质健康标准》运动处方效果的研究[J].北京体育大学学报,2008(3).

⑫ 刘念禹,范鹏,韩露.普通高校体育教学中应用“运动处方”的实验研究[J].北京体育大学学报,2005(6).

⑬ 蒋钢强,张辉明.运动处方教学在高校体育选项课的应用[J].广西工学院学报,2006(2).

⑭ 彭洪涛,张新安,高彩云.肇庆学院男生运动处方教学模式实验研究[J].体育学刊,2000(4).

⑮ 张琴,曾凡,黄玉山,毛昌全.初中生健身运动处方的设计与应用[J].体育学刊,2002(1).

⑯ 毕春佑,周莉,杨树昆,赵东生,高玲娣.健康体适能教学的实验观察[J].体育学刊,2003(1).

看, 体质健康干预研究还不够全面, 没有形成系统的干预体系。

四、研究对象和方法

(一) 研究对象

共 13 517 人, 其中博士生 300 人, 硕士生 1 518 人, 本科生 8 084 人, 专科生 3 615 人。

1. 博士生: 沈阳农业大学、大连理工大学的博士生, 共 300 人。

2. 硕士生: 大连理工大学 120 人, 辽宁大学 200 人, 沈阳农业大学 198 人, 辽宁省其他高校硕士生 1 000 人, 共 1 518 人。

3. 本科生: 鞍山师范学院 2 700 人, 大连理工大学 335 人, 沈阳工业大学 554 人, 辽东学院 484 人, 辽宁师范大学等大连 4 所高校 1 078 人, 辽宁中医药大学等 6 所医科大学 900 人, 沈阳医学院 534 人, 沈阳药科大学 60 人, 大连医科大学 340 人, 沈阳农业大学 199 人, 沈阳工程学院 300 人, 黑龙江科技学院 600 人, 共 8 084 人。

4. 专科生: 抚顺职业技术学院 700 人, 辽宁机电职业技术学院 551 人, 辽阳职业技术学院 100 人, 沈阳广播电视大学 128 人, 辽宁林业职业技术学院 128 人, 辽宁石化职业技术学院 171 人, 辽东学院等 3 所院校 1 837 人, 共 3 615 人。

(二) 研究方法

1. 文献资料法。查阅我国近 15 年来普通高校不同学历学生体质监测、体质健康研究等相关资料, 在此基础上进行理论基础研究。

2. 测量法。依据教育部学生体质健康标准, 运用 SCI90 心理测量软件、心理健康测试表进行测量。

3. 问卷调查法。研究使用三种问卷: ①自测健康评定量表 (SRHMS); ②健康知识问卷; ③学生健康素质提高的干预机制问卷 (包括学生的健康意识, 职能部门对健康问题的认识、投入、管理体系等)。

4. 实验研究法。通过对不同实验人群进行体质检测、评价, 并依据学生目前的体质状况, 在此基础上制订运动处方, 实验人群在干预系统下完成所布置的训练任务。

5. 数理统计法。运用 SPSS15.0 社会科学统计软件, 对相关数据进行分析。

五、研究结果

(一) 辽宁省学生体质健康干预理论

1. 干预措施的原则。干预是一种改变的策略, 它是为了学生达到健康标准目的所采取的干预措施, 通常也可以理解为是一种干预活动和干预方法。策略与目标以及结果具有内在的联系, 由目标产生策略 (对不同类别的人群或不同目标内容所采取的策略是不尽相同的), 由策略的运行产生结果。这是一个逻辑发展的过程。为此, 策略的制定是一项难度较高但又相当关键的工作, 故有人认为策略制定是“一项使学生达到体质健康标准的艺术”。为此, 在设计策略时应遵循以下原则:

(1) 策略的发展性原则。策略的发展性原则是指在设计策略时必须充分运用创造性思维, 以最有效者为宜。所谓最有效者, 是指最适合执行者的情况、最容易达到目标以及最适合数据分析的需要。

(2) 策略的可行性原则。策略的可行性原则指的是为确保策略运行所必需的人的能力、

经费、场地设施等的具备程度。为了验证所设计的策略的有效性与执行过程中的可行性,通常要求对设计好的策略或策略活动在适当的范围进行预试验。需要注意的是,预试验的范围应该在以后执行该策略的领域或人群对象中进行。

(3) 策略的针对性原则。策略是保证达到具体目标而设置的活动。为此,必须经常审查策略与目标之间的逻辑关系。策略的运行应该是可以评价的。

(4) 策略的整合性原则。策略的整合性原则是指在筛选策略时应该避免“就事论事”的倾向,不能单纯地为了某一策略而设计某项活动,而应该从综合效果角度考虑将各种策略有机地结合在一起,使之成为一个策略整体来发挥作用。

2. 宏观干预措施的策略。

(1) 转变观念,提高认识,坚持以“健康第一”的素质教育思想为指导思想。辽宁省大学生体质健康状况存在的突出问题,应引起各级教育行政部门和学校领导的高度重视。健康的体魄是青少年为祖国、为人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立“健康第一”的指导思想,不仅是体育教师,学校有关领导和其他教师也应该支持体育,为学生的健康着想,对学生的身体素质负责。要把学校体育教育放到应有的高度加以认识,加强运动场馆等基础性建设,满足体育教学和学生课外锻炼的需要;认真排好体育课,给学生留出充足的课外锻炼时间,从时间上给学生的身体健康提供保障,只有这样才有可能实现学校教育“健康第一”的目标。

(2) 制定学生体质健康的公共政策。促进行为改变的动机与愿望以及与之相关的技能与资源的发展往往与法律、政治、环境状况有关。有时,它们并不是通过直接的健康教育方法所能解决的,而是在很大程度上受现有政策、规章制度与某种组织行为的制约。因此,为了确保提高学生体质健康工作顺利、有效地开展,必须审视现有的政策与规章制度等行政规范,或者寻求政策与规章制度向有利于支持《国家学生体质健康标准》的方向转变,从而创造一个良好的支持环境。国内外成功的经验已证实,强有力的、有针对性的政策与有关规章制度将有效地促进行为的改变,并能有效地维持这种改变。需要指出的是,宏观干预措施对于干预工作的效果的获得将产生巨大作用。

同时应该清楚,制定了某些“政策”并不意味着干预的效果必然产生,还必须包含“严格执法”的内容,否则仍将难以保证干预效果的获得。政策(包括规章制度)包含许多方面的内容,原则上,只要能控制并降低危险因素水平,并能建立与维护科学的行为方式、良好的环境条件的均可纳入。

第一,教育行政部门和学校领导应高度重视学生体质健康工作。教育行政部门和学校领导必须从中华民族素质的高度,充分认识提高大学生体质健康水平的重要意义,坚持依法治教。要进一步加强责任感,以极端负责的态度,针对学生体质健康方面存在的问题,采取切实有效的措施予以解决。

第二,要加强责任意识,落实各项学校体育措施。学校要按照体育与健康课程标准的要求,认真上好体育课,不得以任何理由挤占体育课课时。要按照《学校体育工作条例》的要求,落实学生的课外活动时间。要按照《学校体育器材设施配备目录》的要求,搞好硬件建设。在体育活动内容的安排上,除了要考虑不同年龄段学生的生理、心理特点外,还要针对学生体质健康存在的问题,重视选择具有一定运动负荷、有效提高学生身体素质的体育项目,通过这些项目的学习和锻炼不仅改善学生的心肺功能、增强体能、全面提高身体素质,

还要培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔的意志品质。

(3) 进一步加强学生健康教育和学生常见病防治工作, 调整卫生服务方向。“预防为主”虽然是我国政府早已制定的卫生工作方针, 但在执行过程中却常受某些因素的制约而不尽如人意。健康教育的一项策略就是强调预防工作的重要性。它包括三个方面的内容: ①卫生工作者对预防工作的全方位参与。所有的卫生工作者将不再是单纯地治疗疾病, 且要参与大学生的健康知识的教育、行为改变的指导。②扩展预防工作的内涵。预防工作的内涵不再局限于单纯的生物性危险因素, 而且应该延伸到环境、政策、健康意识、价值观、心理及行为等与健康有关的所有危险因素领域。③将“倡导”功能导入卫生工作的基本职责。预防工作的形式将不再仅仅是健康教育, 而且应将其延伸到“倡导”, 即以有利的证据影响学校和各体育团体, 促进和维护健康环境氛围的建立。

要切实加强学校健康教育, 保证健康教育的开课率。要积极探索健康教育的形式和途径, 使学校健康教育为学生养成良好的卫生习惯、健康生活方式发挥积极作用。要通过课堂教学、讲座、板报、广播等多种形式对学生进行营养知识、常见病预防知识的宣传教育, 培养学生养成科学的营养观念和良好的饮食卫生习惯, 增强学生的卫生防病意识。

(4) 营造支持性环境, 加强学校周边环境的治理和学生管理, 消除外界因素对学生身体健康的影响。根据行为学原理, 环境对行为有着强烈的制约作用。良好的环境条件将促使行为动机得以实现, 并能促进新行为的形成、巩固和维持, 确保各种对健康产生影响的危险因素得以控制。与此相反, 恶劣的环境条件将刺激各种危险因素的滋长。世界卫生组织曾指出, 有利于健康的支持性环境能保护公众健康免受威胁, 使公众发展健康能力并能自立。支持性环境既包含公众居住地、所在的社区、家庭、工作或娱乐等场所, 也包含人们为锻炼身体而利用的资源的机会。环境因素既包括学校的空间、地域与设施的硬环境, 也包括抽象的精神、氛围、行为取向及社会意识的软环境。这些因素在不同程度上对学生参加体育锻炼起着强化、支持或促进改变的作用。

对学校周围的网吧、酒吧、游戏厅等影响学生身体健康的潜在因素加强管理, 严格限定其营业时间和营业范围。同时, 加强对学生的管理和教育, 让大学生养成良好的生活锻炼习惯, 自觉参加锻炼。加强校园体育文化的宣传, 多组织学生进行文体活动。

(5) 发展学生的个人体育技能。世界卫生组织认为, 个人技能是指合适的与正向的行为能力, 可以促使个体有效地处理其日常生活的需要与挑战。技能包括个人的、个人与个人之间的、认知上与能力上的、掌握并控制自己生活及发展适应与改变其生活环境的能力。个人技能包括做决定、解决问题、创造性及批判性思考、培养自我意识与同情心、与人沟通的技巧、调节情结及自我表现和压力控制等。

改变大学生群体的生活方式与控制危险因素在这一人群中的流行是宏观干预措施中的另一重要策略。《国家学生体质健康标准》的目的在于促进学生积极地参加体育锻炼, 上好体育课, 增强学生的体质和提高健康水平, 把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才, 而其核心是行为改变。

为此, 体育教学是提高学生体质健康的一项重要和不可缺少的策略。它通常融入行为学和教育学的一些理论和方法, 采用传播的各种技巧, 教育学生掌握体育锻炼的信息, 帮助学生逐步树立“健康第一”的思想, 知道如何才能达到这种良好的愿望的技巧, 以及促进个人与集体的努力以维护这种健康愿望。为此, 个人体育技能发展策略实际上包括以下含

义：①运用大众传播媒介与人际传播技巧，有针对性地把健康知识、各种锻炼方法等信息传播到大学生中去，提高大学生对体质健康知识的认知水平；②运用人际传播与社区发展的技巧，提高大学生对提高体质健康主动参与的积极性，促进学生主动提高体质健康的愿望与获取健康的信息；③运用示范、实际操作等技巧，指导学生参与个人与集体锻炼的实践，掌握促进健康的各种方法与技巧；④运用社团或俱乐部以及学校各部门间合作的技巧，开发社团或俱乐部潜力，维护学生体质健康工作已取得的成果。

(6) 提高学生体质健康水平是社会需要和学生个体发展的有机结合。随着现代社会的不断发展，人们对健康的要求越来越高。人们对健康的认识不仅仅满足于身体没有病症和虚弱，而是追求生理、心理、社会的三维健康观。过去的体质评价是单纯地以身体素质为评价指标，对健康的评价比较单一，已经满足不了社会对体质健康评价的新的要求了。所以，我们要具有全新意义上的健康观。《国家学生体质健康标准》是对当代大学生的身体形态、身体机能和身体素质进行的综合评价，评价体系更科学、更合理、更客观。让《国家学生体质健康标准》有利于增进学生体质健康意识，更注重培养学生参加锻炼的主动性和积极性，由过去的“要我锻炼”到现在的“我要锻炼”，是社会的需要和学生个体发展的有机结合，体现了可持续发展的时代理念。

(7) 强化体育社团（或体育俱乐部）行动，减轻学生的学习压力，给学生以充足的锻炼时间。学校体育只采取单一的体育课作为促进学生体质健康的方法是不够的。比如，试图只考虑在体育课有限的时间里改变学生的某些行为和体质，几乎不能改变整个人群的健康状况。而体育社团所具有的组织形式，对个人的行为和生活方式有着巨大的影响。良好的锻炼习惯，通常在社团或俱乐部某些小范围的人群中形成，通过体育社团的影响，逐步扩大到学生群体中去，使学生形成体育社团的行为规范。而且社团或俱乐部在学校一般环境的支持和强化下，这种规范将进一步成为新的学生体育锻炼的方式。因此，社团组织与社团发动作为学生体质健康促进的一项策略是十分重要的。

社团组织是指学校内各有关体育团体与学生们围绕共同目标与利益形成一个活动联盟，开展部门间合作。比如，有些学校开展的校内各系部之间的篮球、排球联赛等活动。

体育社团的发动是指社团的早期参与。它包含三层含义：体育教师或体育工作者必须与体育社团共同讨论社团活动和锻炼的各种问题，共同确定体育锻炼计划的目标以及实现目标的策略与方法；共同落实策略干预活动并进行评价工作。其中，重要的是，要提倡“体育社团以主人翁身份参与，而不是被动地参与”。体育社团应采取多种形式的培训以及寻求互动机会，同时应注意，对社团范围内各类不同体质的学生的发动应分别采取不同的方法。

在课余时间应该更多地把学生从书本中解放出来，让他们走向运动场，走向各种体育社团和俱乐部。学生时代不仅是掌握知识、学会适应社会的最好时期，同时也是学生增强体质、提高身体素质，为学生储备更好的身体素质做准备，为终身体育打下良好基础的黄金时期。学校体育对学生终生健康起着决定性作用。相当一部分学生，特别是贫困地区的农村学生，有可能一直到大专或大学后才真正地接受正规的体育教育。为此，学校体育教师应该正确引导学生，让他们真正明白健康是最重要的。要知识，更要健康，没有健康的体魄，再多的知识再大的能力也难以做出大事业。学校要给学生创造足够的锻炼时间，减轻他们的学习压力，只有这样才能保证学生有一个健康的体魄。