

# 1985至2000年广东省学生体能素质 测试结果的比较分析

黄美好

(广东省体育运动学校 广东 广州 510075)

**摘要** 根据广东省2000年、1995年、1991年、1985年4次全国学生体质调查研究资料,对广东省城乡学生体能素质的变化进行对比分析。15年来全省学生体能素质总体水平有下降的趋势。影响学生体能素质下降的原因有:一些地区和学校未能摆正体育的位置,学校体育的法规未能建立和健全,独生子女的学生普遍存在意志薄弱,缺乏刻苦锻炼的自觉性和积极性,学生的体育兴趣和习惯未能建立。建议加强学校体育立法建设,改革课外体育活动和竞赛制度,改革学生体能测试办法,把参加测试学生的表现与学生的操行评价结合在一起。另一种是建立学生体质、体能测试站,让学生自主地进行测试,然后每年从测试的所有学生中按要求抽样进行统计。

**关键词** 中小学体育;教学研究;身体素质;广东省

中图分类号 G804.49 G812.765 文献标识码 A 文章编号 1006-7116(2002)06-0106-03

## Comparison study of physical ability and quality of students of Guangdong province from 1985 to 2000

HUANG Mei-hao

(Guangdong Athletic School, Guangzhou 510075, China)

**Abstract** This study is conducted to compare and analyze the changes in physical ability and quality of urban and rural students of Guangdong Province on the basis of the test results of ability and quality of the students from 1985 to 2000, and reveals the causes of the decreased merits of their physical ability and quality. The writer states the success in physical education in schools as well as the shortcomings and puts forward some suggestions and methods to improve the physical ability and methods to improve the physical ability of the students.

**Key words** physical education in primary and middle schools; teaching and researching; physical quality; Guangdong Province

本文根据广东省2000年、1995年、1991年、1985年4次全国学生体质调查研究资料统计结果,以速度(50 m跑)、弹跳(立定跳远)、力量(斜身引体、引体向上、仰卧起坐)、耐力(50 m×8往返跑、1 000 m跑、800 m跑)、柔韧性(立位体前屈)等体能指标作为主要研究指标,对我省城乡学生体能素质指标的变化进行对比分析,旨在为有关部门和学校了解15年来学校体育工作的成效与存在的不足,为各级主管部门和学校体育工作提供参考。

## 1 结果比较

### (1) 速度素质(50 m跑)

2000年广东省城乡男、女生各年龄组(7~22岁)的50 m跑平均成绩比1995年下降0.22 s,比1991年下降0.16 s,比1985年下降0.14 s,而大多数的年龄组也比1991、1985年的成绩下降。

2000年广东省乡村女生各年龄组的50 m平均成绩均比1995、1991、1985年的成绩下降,只有乡村男生的大多数年龄

组50 m成绩比1985年提高。乡村和城市学生的下降幅度相差不大。

### (2) 弹跳力(立定跳远)

2000年广东省城乡男、女生的大多数年龄组的立定跳远成绩与1995年相比,平均下降了3.05 cm,只有个别年龄组,如城男9.22岁、城女8.9、10岁、乡男10.22岁、乡女21、22岁的立定跳远成绩比1995年略有提高。但与1991年相比提高0.66 cm,与1985年相比提高6.34 cm。

2000年广东省城乡男、女生7~12岁的立定跳远成绩比1995、1985年下降,而13~22岁的乡男、女生比1985年提高。

### (3) 力量素质

1) 斜身引体 2000年广东省城市男生斜身引体平均成绩与1995和1985年相比有所提高,其中只有9岁组比1995年低。2000年成绩与1991年相比下降0.6次,但比1985年提高2.24次,而乡村男生斜身引体成绩与1995年相比明显下降,平均下降了4.47次,但比1985年高。

2) 引体向上 2000年广东省城乡男生引体向上的平均成绩都低于1995、1991、1985年,只有个别年龄组提高(如1995

年城男 17 岁、1995 年乡男 13 岁、1991 年乡男 13 岁、1985 年乡男 14、17 岁) 与 1995 年相比平均下降了 2.45 次,与 1991 年相比下降 2.48 次,与 1985 年相比下降 1.35 次。

3) 仰卧起坐 2000 年广东省城、乡女生大多数年龄组的仰卧起坐成绩低于 1995 年,平均下降 1.22 次,只有少数年龄组有提高(如城女 16、17、18 岁,乡女 7、8、12、22 岁),但与 1991 年、1985 年相比,大多数年龄组的成绩有提高。与 1991 年相比提高 0.86 次,与 1985 年相比提高 6.21 次。

#### (4) 柔韧性素质

2000 年广东省学生立位体前屈成绩比 1995 年平均下降了 1.62 cm,与 1991 年相比下降 2.43 cm,与 1985 年相比下降了 1.75 cm。2000 年城、乡男女生各年龄组的立位体前屈成绩低于 1995 年,而城、乡男女生大多数年龄组的立位体前屈成绩也低于 1995 年,乡女生各年龄组的立位体前屈成绩也低于 1991、1985 年。

#### (5) 耐力素质

与 1995 年比较,2000 年广东省反映耐力素质的中长跑项目平均下降了 12.9 s,与 1991 年相比下降 16.98 s,与 1985 年相比下降 20.6 s。2000 年城、乡男女生各年龄组的 50 m × 8 往返跑、800 m 跑(女)、1 000 m 跑(男)成绩都比 1995、1991、1985 年下降,只有乡女生 9 岁组的成绩略有提高。

## 2 分析讨论

从 2000 年学生体能素质指标的测试结果与 1995、1991、1985 年的体能测试结果比较分析可以看出,2000 年学生 5 项体能素质指标总体水平均呈下降趋势,而且一些项目下降的幅度较大,如速度素质平均下降了 0.22 s,弹跳素质平均下降了 3.05 次,耐力素质平均下降了 12.9 s。也就是说,在 15 年中,广东省学生体能素质不仅没有提高,而且有下降的趋势。造成下降的原因有许多。随着社会经济的快速发展,现代化水平的日益提高,广东省的城市和农村的生活水平有很大的提高,学生活动的时间、范围与以前比较,均有减少和缩小的趋势。2000 年广东省学生体质健康状况调研结果表明,学生的身高、体重增长,身体发育的匀称度改善,而学生的体能素质又得不到提高,也就是说,学生身体形态提高了,而体能素质没有提高,主观上造成了体能素质的下降。社会生活水平的提高,公共交通和家庭交通工具的逐步普及,使学生直接活动时间减少,“用则进,不用则退”,客观上也造成学生体能素质的下降。影响学生体能素质下降的原因有社会的、家庭的,也有教育系统、学校本身的。

(1) 一些地方和学校未能真正贯彻落实“学校教育要树立健康第一的指导思想”,未能摆正体育在学校教育中的位置。由于受应试教育的影响,学生学习负担过重。学生存在着“三多四少一大”的现象:即作业多、用眼多、静态时候多、睡眠时间少、体育锻炼少、集体活动少、学生可支配的时间少,社会和学习心理压力。因此,教育行政部门和学校应切实加强学校体育工作,制定出减轻学生负担的办法,学校要努力为学生设计走出课堂参加各种各样的身体活动内容,让学生真正受益。

(2) 学校体育立法及制度不健全,也是造成学生体能素

质指标下降的一个原因。《学校体育工作条例》规定每个学生每天一小时体育锻炼时间,但目前仍然未见有具体的实施方案或有力的措施。坚持了近 10 年的初中体育考试,这几年也有松懈的迹象,有的地方考试成绩不纳入升学考试总分,有的地区甚至取消或变相不考。从 2000 年测试结果看,50 m 跑下降的幅度较大,其中初一、初二、初三和高一分别下降了 0.26、0.32、0.23 和 0.38 s。50 m 跑是广东省历年体育考试必考科目,不少学校出现过从初一开始就练习 50 m 跑的应试体育考试现象。从测试结果我们可以看出,在所有指标中,1995 年的成绩是历年来最好的,这与广东省在这几年中体育考试开展的好有一定的关系。近几年有不少地区放松了体育考试,学校的应试体育现象得到改变。但不少学校反映,学生参与体育锻炼的积极性没有以前高。因此,2000 年学生 50 m 测试成绩下降,可能与体育考试力度减弱有关。

(3) 社会的生活水平提高,独生子女现象,使大多数学生普遍存在意志薄弱,缺乏刻苦锻炼的自觉性和积极性,不喜欢参加激烈的活动。特别是农村的学生也开始出现体能下降的趋势。以前体质健康测试,许多学生都能积极参与并用力去跑,可现在有的学生没有尽力去完成任务,有的学生怕苦、怕累,应付测试。这些也是造成学生体能素质指标下降的一个原因之一。

(4) 传统的体育教材体系以竞技体育为编排原则,教材存在“多、繁、深、旧”的现象,不少学生厌烦体育课。这是造成学生参加体育锻炼积极性不高,直接影响体能素质指标下降的原因之一。过去我们常常认为,传统的体育教学造成学生喜欢体育,而不喜欢体育课。但在调查中我们发现,在 92% 喜欢体育的同学中,不少学生只是停留在“喜欢”甚至“迷”上,真正喜欢并积极参加锻炼的学生只占 46%。因此,贯彻新的课程标准,改革体育教学方法,最重要的是培养学生树立健康第一的思想,养成自觉锻炼身体的习惯,为终身体育锻炼打下基础。

## 3 结论与建议

与 1995 年相比,2000 年广东省学生 5 项体能素质指标均为下降。和 1995、1991、1985 年的体能测试结果比较呈下降趋势,也就是说,15 年来我省学生体能素质总体水平有下降的可能。其总体发展趋势为:从 1985 年开始,大多数指标(除耐力素质外)逐步上升,到 1995 年达到最高峰,到 2000 年开始下降,耐力素质从 1991 年开始一直呈下降趋势。

影响学生体能素质下降的原因有社会原因也有教育内部的原因。一些地区和学校未能摆正体育的位置,学校体育的法规未能建立和健全,独生子女的学生普遍存在意志薄弱,缺乏刻苦锻炼的自觉性和积极性,学生的体育兴趣和习惯未能建立。这些都是影响学生体能素质指标下降的原因。建议:

(1) 加强学校体育立法建设。切实保证《学校体育工作条例》和健康第一的指导思想得到贯彻和落实,对一些地区和学校擅自更改和降低要求,如课时计划、体育考试方法等,要采用强有力的措施,以保证政令畅通,依法行政、依法治

教、依法治校。

(2)教育行政部门和学校要切实减轻学生的学习负担,保证学生每天有一小时的体育锻炼时间。学校要从健康第一和素质教育的思想出发,改革课外体育活动和竞赛制度,并与校外、社区体育活动相结合,通过快乐体育(低年级)和体育俱乐部的形式,让学生有充分体验体育乐趣和展示自己水平的机会。

(3)积极贯彻和实验体育课程标准。改革体育课堂教学,引导和激励学生积极参与、主动参与体育活动,培养学生体育兴趣和锻炼热情,改革教学方法,让学生在展示自己的水平中养成吃苦耐劳、坚忍不拔的意志品质,逐步树立终身体育的思想。

(4)改革学生体能测试办法。一是除了加大宣传力度外,制定一定的措施,把参加测试学生的表现与学生的操行、评价结合在一起。另一种是建立学生体质、体能测试站,让

学生自主地进行测试,然后每年从测试的所有学生中按要求抽样进行统计。

#### 参考文献:

- [1]广东省教育厅.1985年广东省学生体质、健康状况调查研究[A].广东省教育厅广东省学生体质健康调研成果报告[C].广东省学生体质、健康调研办公室.
- [2]广东省教育厅.广东省学生体质健康状况监测成果汇编[M].广州:新世纪出版社,1993.
- [3]广东省教育厅.1985~1995年广东省学生体质健康状况动态研究[A].广东省学生体质健康状况调查研究成果汇编[C].广州:广东高等教育出版社,1996.

[编辑:李寿荣]

## 征 订 启 事

自创刊以来,本刊为追求我国体育科学化和现代化的目标,严格按照国家关于提高期刊质量的要求,在编发文稿、印刷、装帧等方面精益求精,全面报道学科领域的最新成果,为广大体育工作者提供了学术信息交流的园地。2000年《体育学刊》入选“全国中文体育核心期刊”,2001年度进入《复印报刊资料》人文社科(文化、科学、体育类)报刊共1544种,转载量排名前20名,在体育学术类中全国排名第二。

现又到了2003年报刊征订的时候,我们期待着您继续给予信任和支持,诚恳地邀请您为我刊的建设提出宝贵意见。本刊希望与所有订户、作者、读者精诚团结,长期合作,把《体育学刊》办成我们体育工作者共同的学术家园。(在保证质量的前提下,订户的论文优先录用和刊发)

#### 征订办法:

1. 参加全国统一征订(邮发代号46-232)
2. 参加全国非邮发报刊联合征订([www.lhzd.com](http://www.lhzd.com))
3. 直接汇款编辑部订购

邮局汇款地址:广州石牌·华南师范大学公体楼305

署 名 《体育学刊》编辑部

邮 编 510631

银行汇款户名 《体育学刊》编辑部

开 户 银 行 :工商银行广州分行天河石牌高新支行

帐 号 3602008109001287773

编辑部电话 020-85211412 Fax 020-85210269

E-mail: [tyxk@scnu.edu.cn](mailto:tyxk@scnu.edu.cn)

《体育学刊》编辑部  
2002年10月9日