

高中学生体质健康测试成绩的影响因素与实施建议研究

成凌风

杭州市富阳区职业高级中学

[摘要]现如今,素质教育成为教育重点,学生除了学习上面的能力之外,还需要德智体美全面发展,其中体育方面更需要提上日程。现如今,大部分的学生体质水平都是通过学生体质健康测试成绩反映出来的。但是现在的测试成绩与学生本身的真实水平还有差距,其中的原因是多方面的,虽然是这样的说法,但是这对于学生来说是极为不利的,因为测试本身需要公平,特别是学生的自身价值也未能得到充分发挥。因此,本文针对高中学生的体质健康测试成绩进行一些研究,寻找影响体质健康测试成绩的影响因素,同时也选择提出一些解决方法以供后者研究和改善使用。

[关键词]体质健康测试;成绩;全面发展;高中

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1862

引言:

此次调查研究从客观因素和主观因素入手,对于客观因素尽可能去减小其影响,对于主观因素尽可能减小其误差。重点还是放在主观因素之上,其中主要是仪器硬件配套设施问题、学生态度问题和教师指导问题三点。在撰写本文时,我们除了做问卷走访之外,还进行了一系列的文献研究。通过综合分析,我们可以得出结论:现阶段高中的体质健康测试成绩与学生真实成绩存在差异。接下来的撰写过程中,我将一一列举并逐一提出建议。

一、高中体育课教学现状

(一) 体育课专业教师较少,水平参差不齐

现如今,很多高中开始重视体育课的作用,体育课也让体育生有了更综合的发展方式。体育教育逐渐成为一门学科。但是在很多学校在教学过程中,重视主要科目的教师引进,但是体育方面的专业指导教师比较少,并且这类教师本身的技术也不强,难以照顾到每一个同学。在体育教育过程中,不愿意采用备课的方式,甚至有的教师为了减少学生受伤或者避免相关意外伤害,选择不作为,并不去教学生一些知识,而是在热身运动之后随即解散,尽可能减少学生的事故可能。

另外,教师水平不达标,很可能在处理意外事故的时候慌乱,缺少专业急救能力,这样的教师,又会去担心相关问题而选择不作为,如此恶性循环,导致学生本身的训练较少,体质不强,测试时缺乏正确指导,难以达标。

(二) 学生动作不规范

教师缺乏一定的专业性,对于学生的指导也不能一一对应,这就导致一些学生在锻炼时候的不标准动作不容易被发现。如果动作不标准的现状不能被解决,那么未来的体质能力测试必然会受到影响。例如,立定跳远的测试,学生蓄力过程都没有,或者在蓄力过程中找不到节奏,那么必然拿不到好的成绩,而在采访过程我们发现,很少有学生真正了解立定跳远的相关动作,也很少有同学注意其中的问题。

(三) 体育活动时间不够

一般情况下,学生的体育课被维持在每周一节。这样的活动时间能见到的效果是有限的,其实体育课更应该注重专业技巧的教授,其他时间可以给学生进行活动与锻炼。另外对于学生的跑操和运动会等,可以选择一些更加合理的方式,运动最终的目标是强身健体,而不是对于学生的服从性教育。

(四) 占课现象时有发生

虽然高中的占课现象有所减轻,但是还是有发生的时候。高中体育课不能被完全保证上满,效果也不一定会好,因此就容易产生一些麻烦。学生上课缺乏积极性,学习的东西也不能长时间记住。这样对于学生来说是极为不好的,并且让学生觉得体育课不重要而不进行重视,最终影响体育成绩的提升。

二、高中学生体质健康测试成绩的影响因素

(一) 测试仪器和测试场地使用不是特别规范

高中学生的体质健康水平测试需要标准的仪器和规范的操作,但是如果在开展相关的测试工作过程中,缺乏正确规范的操作,其影响是非常巨大的。测试场地和测试仪器是否符合相关的规定,使用时是否符合规范,将在很大程度上影响测试工作的顺利进行,甚至影响学生的体质健康测试的成绩,对于学生来说是很不公平的。但是其实很多高中进行测试时都不会注意这一点。我们调查过程中发现了很多现实的例子。比如:部分高中在进

行体质健康测试的时候,为了图便捷快速,没有在指定的测试场地进行体质健康测试。测试场地的不规范,对于学生来说是非常不友好的,对学生的成绩有很大的影响,学生甚至连正常发挥都难以做到,更何况是取得好的成绩呢?这样的行为与做法很大程度上造成了学生的真实水平和测试成绩之间的差异,也让学生对于体育测试降低的积极性。再比如:一些高中不愿意在体育器材上使用资金,很多测试的器材已经非常老旧,这些老旧的器材往往因为使用很多次,进而导致缺少精准度,并且设备老化现象严重,使用这样一类器材进行体育健康测试,无疑会产生很大的误差。此外,过于老化的仪器让学生进行健康测试的时候受到了很大的干扰,心理和生理都会容易产生不安,一定会造成测试成绩与学生真实成绩之间的偏差,并且是比较大的偏差。

这些事情之外,我们调查过程中还发现有的高中学校设备数量不足,很多学生进行测试的时候需要进行长时间的排队测试。这样长时间的等待,对于后面进行测试的同学有很大的不公平性,同时学生在测试之间的准备活动,或多或少都受到时效性的影响,这样一来,很多的准备活动都见效不高,这样一来,学生的真实水平和测试水平之间的差距就很明显了。

(二) 学生测试态度不端正

在很多被采访的教师和学生中,我们发现了一个很有意思的现象:那就是很多学生在进行测试的时候对于体育测试并不是很重视,也缺乏端正的态度,甚至在进行测试的时候随便乱搞。这样的方式非常影响学生健康测试的成绩,现实的水平不能真正展示出来,这也造成了体质健康测试和学生的真实成绩存在差异的现象。通过实际调查我们发现:学生参加体质健康测试的时候,部分学生不愿意发挥全力去进行测试,他们往往选择敷衍了事的态度,认为测试只要及格就行,甚至有人觉得不及格影响不大,没有必要去尽全力、去努力,对于自己的成绩并不是非常在意,认为不必拿出非常多的精力投入其中,不必拿到好成绩。在这样的体育测试观念之下,学生最终的体育健康测试成绩一定不是自己的真实成绩。这样就造成了学生自己的成绩和真实水平之间的差异,这种差异往往是向下的。

(三) 教师在测试时候缺乏正确积极的指导

测试进行过程中,教师的正确指导也有的很强促进效果。但是往往被教师和学校选择性忽视。在进行调查过程中,我们发现教师是否进行积极且正确的指导,同样对于学生的体质健康测试产生了不容被忽视的影响。现在的一些研究中可以发现,如果教师能够在进行体质健康测试的过程中,对学生进行了积极且有益的指导,那么学生有很大概率会充分发挥自己的真实水平,但是如果教师没有进行指导,这个概率就会大大降低。教师在带领学生进行体质健康的测试过程中,需要更加了解学生自身的特点,进行简单化的讲解,这样才会更加具有准确性。例如:在进行到测试的准备环节时,教师带领学生进行准备活动,并且在测试之前讲述一下技术要领,让学生做好准备。这样学生得到了教师的积极指导,应对考试测试也就更加如鱼得水了,学生准备活动往往会因为老师的引导而更加积极、更加合理也更加的到位。相应环境下,学生如果没有得到积极的指导,相信他们难以克服自身的紧张和其他因素,对于体质健康测试的成绩就会产生影响。接受了教师的积极的指导,学生的身心状况也会有很大改观,测试之中能够取得更好的成绩的可能性就越高。由此可以见得,教师的积极指导对于学生的体质健康测试成绩有一定的影

响,并且也能够帮助学生达到真实水平,这类指导不是可有可无的,是必须在考试之前的准备活动上出现,只有这样,学生的真实成绩才更好展现出来,发挥出来,体育健康测试成绩才会更加接近学生自身的真实水平。

三、高中学生在体质测试过程中的一些工作建议

上文已经分析了教学现状和测试工作中的问题,这些问题影响了学生的体质健康测试的成绩,造成了一些差异,不利于真实反映学生的体质水平,为后面的研究带来了一些误导和误差。因此,本文就其中一些比较明显的因素提出几点改善意见:

(一) 学校改变现状,重视体育课教学

学校的教学是非常重要的,体育健康测试也是需要教学的。学校需要从教师、课程以及教育环节上进行改善,这些改善的方式都是结合实际和教育教学目标综合之后的一些想法。

1. 教师上。学校需要在教师选人上找到专业的体育课程教师,并且与科任教师给予同等待遇,激励教师认真教学。另外,教师需要专门进行统一的教学培训以及教学考核,让教师对学生负责,让教师明确自身的作用,让教师积极去带领学生学习,做好体育教学,上好体育课。

另外,体育课程除了实践过程之外,还需要注重理论教学,让学生学习之后明白一些体育要领和自我防护救护知识,在运动和热身过程中懂得如何进行和如何达到标准,不能够因为时间问题而搁置。教师要注重教学道德,明确自身教学的目的和效果。这样之后,学校的体育课程质量提升了,学生相关知识学会了,最后的体质健康测试误差才会减小。

2. 课堂上。体育课也是一种需要注重的一环。首先,体育课使学生学习体育知识的课堂,不能被荒废,也不能被占领。学校要注重体育课课程的数量,另外,也要注重体育课课程的质量。数量够了之后,考虑质量,其实也是不正确的。一周一节的体育课,需要教师带领学生学习一些体育“干货”,将体育知识内化于心,在平时的运动过程中,积极掌握运动的要领,明确体育知识的水平。

另外,还需要保证学生课堂的效果。学生学习过程和平时的课程学习是不同的,这样的课程学生需要适应的时间,这段时间想要减少,就要保证课外的运动量以及上课的质量。教师教学过程中需要多注重学生的想法,对于学生的错误要及时指出,不让一个小错误影响到学生今后的测试活动以及未来的活动。

3. 教育环节上。学校的教育环节上还需要补齐。首先在教育教学过程中需要帮助学生摆正思想,让学生有体育锻炼的时间,同时也要积极鼓励学生进行体育锻炼,对于体育成绩也需要严格标准,保证学生能够积极对待。学校目前的体育教学活动只有体育课,其他的活动包括运动会和跑操的作用并不高,还是需要注重平时课上的活动和测试时的质量,让测试公平公正,让学生认真严肃,让教师积极对待,只有协调好这些方面,其体育测试的成绩误差才会尽可能地降低。

(二) 确保场地的规范性和器材的规范性

确保了场地的规范性和器材的规范性,对于缩小高中学生体质健康测试误差具有重要意义,可以有效降低学生真实水平与测试水平的误差,更加客观反映学生的真实水平和能力。确保场地和器材的规范,更是进行体育健康测试的前提条件。为了确保整个测试的真实性,并且减少学生测试水平与真实水平的差异,这里提出一些建议:

首先,开展高中健康水平测试工作的时候,高中学校能够举学校之力,尽量满足测试所需的场地和器材,甚至可以设立专项资金保证用于投入和建设良好的测试条件,用这样的方式保证体育健康测试的标准与规范。另外,需要尽可能长时间向学生开放增强学生对于考试测试的熟悉程度,更加有把握。除了在测试时开设,也有助于检验其中相关设备的完好程度,保证在测试到来的时候不会因为长久不使用而出现老化问题导致测试延期。另外,定期开放的相关设施能够让学生在平时锻炼过程中能够接触到考试的项目,训练也更加积极,对于学生体育健康测试成绩的提升具有很大的帮助。也非常有意义。

其次,仪器的使用一定要规范。规范的仪器对于减少学生体质健康测试的消极影响有很大意义。另外,仪器规范性主要是指在仪器的使用和保养方面。在仪器的使用方面,要注重操作的规范性,这样才能达到仪器的使用效果,使用不规范,其产生

的消极影响也比较大。其他方面就是仪器的保养方面,仪器老化是正常现象,但是保养能够延缓仪器老化过程,并且保证仪器的精准度。对于健康测试来说,保证仪器的精准度是很有必要的。

最后,保证数量与学生的匹配程度。首先是场地需要一定的容量来保证学生能够有条不紊地开展相关的测试活动,不会出现长时间排队的现象。另外就是保证仪器与学生数量的匹配。这一点比前者浮动更大,也更加需要注重,以免出现仪器设备不够,影响了学生体质健康水平测试的效果。这样之后还要考虑仪器老化速度,在学生过多的时候的损耗程度,未雨绸缪,防止出现资源不匹配的现象影响了学生的成绩。

(三) 加强宣传教育工作,让学生认真对待

在进行体质健康测试活动中,需要注意开展全面并且真实细致的总体宣传引导工作,让学生在体质健康测试过程中形成良好且端正的态度,尽可能地让学生发挥出自己百分之百的水平,在测试中全力展现自己,这样能够有效避免出现因为测试态度不端正造成测试成绩偏低的情况。除此之外,学校工作还有很多可以改进和提高的地方:在迎接学校的抽测工作之前,学校配合体育组做好全方位,精确的宣传和引导工作。这样的引导工作不能被忽视,其本身的作用和目的是显而易见的,学生们通过学校全面和细致的宣传引导工作,充分的了解进行体质健康测试的目的、意义以及具体操作流程等基本内容,从而提高高中生对体质健康测试工作的重视程度以及在测试过程中的努力程度。

(四) 体育教师应负责到人,做好指导性工作

指导性工作对于学生的体质健康测试有重要意义,教师要重视测试过程中对学生的积极指导。前面我们已经进行了一系列的分析,我们通过具体的分析可以明白:体育教师在测试过程中是否对学生进行了积极的专门性指导和鼓励,会直接影响到学生的测试成绩。有无指导对于能否如实反映学生成绩的影响已经非常明显。所以,为了更好地保证学生在体质健康测试中更好的发挥自己的水平,体育教师应当十分重视测试过程中对学生的积极引导。学校在开展具体实践活动时,体育教师可以参考如下做法:1.合理、科学的指导学生开展一般性和针对性的体质健康测试项目的准备活动,因为足够重视了准备活动的热身作用,才能更好地确保学生能够以良好的状态参与到测试之中;2.对测试学生所需的测试方法和测试技巧进行专门的技术指导,试图稳定学生测试时候的心态。例如对耐久跑测试中体力的分配原则、呼吸方法等进行指导,以确保学生能够发挥自己的最佳水平;3.针对学生测试中的表现进行积极的提示,例如在引体向上测试中,可以针对学生满分剩余的个数或者是超过满分可以加分等进行积极的提示,还可以组织等待测试的其他学生为测试中的学生加油鼓励,因为相互的鼓励能够帮助学生提升士气,在这个过程中,教师参与进来,以鼓励学生在测试中积极进取、奋力拼搏,以激发学生的潜能,提高学生的测试成绩,尽可能让学生克服恐惧,这样才能不断缩小测试成绩与学生真实水平之间的差距。

四、结语

高中学生体质健康测试是素质教育环节检测的重要一环,客观并且真实的反映学生们的测试成绩尤为重要,这样既是对学生的负责,也是对国家政策的负责。尽力完善体质健康测试的每一个环节,让学生的真实水平在测试中得以发挥和体现,是高中学校、教师和学生共同努力的目标。做好这类工作,才能让体育课变得更加有意义。现阶段,我们需要解决上述问题,还学生一个安全、真实的测试环境,给予学生积极的引导,让学生明白体质健康测试的意义。

参考文献:

- [1] 闵凡亭. 干预措施对大学生体质健康测试项目成绩影响的实验研究——以耐力跑项目为例[J]. 潍坊学院学报, 2009(4): 135-137.
- [2] 魏振, 龙连尚, 朱丽丽, 等. 学生体质健康测试管理机制研究——以威海海洋职业学院为例[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(10): 84, 158.
- [3] 闵凡亭. 干预措施对大学生体质健康测试耐力跑成绩影响的实验研究[J]. 潍坊学院学报, 2009, 9(4): 130-132.