

# 国民体质测定标准的测试与分析<sup>①</sup>

## ——以宝鸡文理学院公体学生为例

姜懿轩

(兰州理工大学体育教学研究部 甘肃兰州 730050)

**摘要:** 为了推动和规范《国民体质测定标准》工作的实施,促进全民健身活动的开展。本文以实测法、文献资料法、数理分析与统计法对宝鸡文理学院男性公体学生进行了体质测试。结论表明:公体学生的不合格比率占到了56.6%。从身体形态方面来看,不合格比率占到了13.3%;从身体机能方面来看,肺活量和台阶实验不合格的比率分别占到了3.8%和18.9%;在身体素质方面,选择反应时、握力、俯卧撑不合格的比率分别占了49.1%、34.0%、70.0%,而闭眼单脚站立、纵跳、坐位体前屈不合格的比率分别占24.5%、20.8%、13.2%。建议:机关、企业事业单位和社会团体应该加强对成年人体质测试工作的监管和抽查,有组织、有制度地开展体质测定工作;各类学校应加强学生的身体机能和身体素质的锻炼与指导工作,使他们的体质得到有效的提高,重点加强公体学生反应速度和上肢肌肉力量素质的水平。

**关键词:** 国家体质测定标准 测试与分析 公体学生

**中图分类号:** G80

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-2813(2020)01(b)-0246-02

### 1 关于国民体质测定的标准

2000年时,国家体育总局会同10个有关部门对3~69岁的国民进行了首次全国性体质监测,获取了20世纪末我国国民体质状况资料。此后,国家体育总局组织专家利用这些翔实的数据,在《中国成年人体质测定标准》的基础上,制定了《国民体质测定标准》,在2003年10月,国家体育总局颁布了《国民体质测定标准》,建立了科学的监测系统,对我国公民健身实施宏观的调控,落实了《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》。但自从颁布以来似乎也没有进行大面积推广。所以本文将对年满20周岁的男性(以宝鸡文理学院男性公体学生为例)进行国民体质测定标准的测试与分析,测试指标参考国民体质测试指标:身体形态类分为身高、体重,身体机能类包括台阶实验和肺活量,身体素质类包括握力、俯卧撑、纵跳、坐位体前屈、选择反应时、闭眼单脚站立。本文采用单项评分和综合评级进行评定。单项评分包括身高标准体重评分和其他单项指标评分,采用5分制。综合评级是根据受试者各单项得分之和确定,共分4个等级:一级(优秀)、二级(良好)、三级(合格)、四级(不合格)。任意一项指标无分者,不进行综合评级,国民体质综合评级参考20~39岁国民体质综合评级标准:>33为一级(优秀),30~33为二级(良好),23~29为三级(合格),<23为四级(不合格)本文采取以公体教学班进行随机整群抽样(女生除外)对宝鸡文理学院男性公体学生数信学院应用数学一班5人、二班7人、数学统计学一班6人;文传学院编导二班3人、汉语言四班12人、广告一班10人、播音主持一班2人;教育学院教育学一班8人进行了测试。除个别病假未测试之外,共测试53人,随机抽取了

3个自然公体教学班。

### 2 体质测试结果与分析

#### 2.1 国民体质综合评级的统计与分析

通过测试,得到了《国民体质测定标准》九项内容的实验测试结果,对其进行了比例分析,实验结果为:国民体质综合评级结果统计( $n=53$ )有0人0.0%达到一级(>33)优秀,有3人5.7%达到二级(30~33)良好,有20人37.7%达到三级(23~29)合格,有30人56.6%达到四级(<23)不合格。按照《国民体质测定标准》进行评定,不合格的人数共有30人占到了56.6%;合格的人有20人,占了37.7%;良好的只有3人占5.7%;优秀的0人,总体上不合格比率占到了56.6%;合格以上的比率占到了43.4%;反映出大部分人的体质未达到合格标准,整体水平较低,情况不容乐观。

#### 2.2 身体形态类的统计与分析

身体形态的测试包括了身高与体重,测试结果为身体形态的等级百分比统计( $n=53$ )有27人50.9%达到5分(优秀),有19人35.8%达到3分(中等),有7人13.3%达到1分(不合格)。身体形态类的测试中优秀的共有27人,占到了50.9%;中等的有19人,占到了35.8%;不合格的有7人占13.3%。中等的有46人,共占86.7%,实验数据充分的反映出公体学生的身体形态普遍良好,绝大多数人发育良好。

#### 2.3 身体机能类的统计与分析

身体机能分为两项,分别是肺活量和台阶实验,测试结果为身体机能的等级百分比统计表( $n=53$ )。在肺活量测试中有2人3.8%为1分(不合格),有19人35.8%为2分(合格),有12人16.9%为3分(中等),有16人30.2%为4分(良好),有4人7.6%为5分(优秀)。在台阶实验中有10人18.9%

①作者简介:姜懿轩(1995—),男,汉族,陕西宝鸡人,硕士研究生在读,研究方向:体育人文社会学。

为1分(不合格),有19人35.8%为2分(合格),有9人16.9%为3分(中等),有11人20.8%为4分(良好),有7人7.6%为5分(优秀)。

肺活量和台阶实验不合格的分别有2人和10人,占3.8%和18.9%,合格以上的分别有51人和43人,分别占96.2%和81.1%,说明了大部分公体学生的肺功能有氧耐力水平和心血管系统的机能水平达到合格以上的标准。

#### 2.4 身体素质类的统计与分析

身体素质分6项,分别是选择反应时、闭眼单脚站立、握力、俯卧撑、纵跳、坐位体前屈。首先从选择反应时、握力、俯卧撑来分析,测试结果见为:选择反应时、握力、俯卧撑的等级百分比统计表( $n=53$ ) 在测试选择反应时有26人49.1%1分(不合格)有13人24.5%为2分(合格),有6人11.3%为3分(中等),有8人15.1%为4分(良好),有0人0.0%为5分(优秀)。测试握力时有18人34.0%为1分(不合格),有18人34.0%为2分(合格),有7人13.2%为3分(中等),有9人16.9%为4分(良好),有1人1.8%为5分(优秀)。在俯卧撑测试中有37人70.0%为1分(不合格),有8人15.0%为2分(合格),有8人15.0%为3分(中等),有0人0.0%为4分(良好),有0人0.0%为5分(优秀)。选择反应时、握力、俯卧撑不合格的人数分别占49.1%、34.0%、70.0%,中等以上的分别占26.4%、31.9%、15.0%。这已经能充分说明大部分人运动神经系统的反应速度和上肢肌肉力量的水平普遍较差,需要加强运动神经系统的反应速度和上肢肌肉力量的练习。测试闭眼单脚站立、纵跳、坐位体前屈的等级百分比统计表( $n=53$ ),在测试单脚站立中有13人24.5%为1分,有11人20.8%为2分,有15人28.3%为3分,有12人22.6%为4分,有2人3.8%为5分。在纵跳测试中有11人20.8%为1分,有15人28.3%为2分,有19人35.8%为3分,有7人13.2%为4分,有1人1.8%为5分。在坐位体前屈测试中有7人13.2%为1分,有24人45.2%为2分,有12人22.6%为3分,有8人15.1%为4分,有2人3.5%为5分。闭眼单脚站立、纵跳、坐位体前屈不合格的人数分别占了24.5%、20.8%、13.2%,中等以上的分别占54.7%、50.8%、41.2%,可以看出大部分人的身体协调能力、下肢力量和身体柔韧性的能力基本尚可。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

体质测定是通过量化的测定指标对人体的体质进行测定和评价,依据测定结果制定个性化运动处方,达到科学健身的目的。按照《国民体质测定标准》进行评定,不合格的人数有30人,占到了56.6%,合格的人有20人,占37.7%,良好的只有3人占5.7%,优秀的0人,充分反映出公体学生总体达标率低,大部分的公体学生体质达标率不合格,需要加强锻炼。从身体形态方面来看,中等以上的占到了86.7%,反映出大部分人的身体发育水平和营养状况良好。从身体机能方面来看,肺活量和台阶实验不合格的分别占到了3.8%和18.9%,反映出大部分人的肺功能有氧耐力水平和心血管系统的机能水平都已达到合格以上的标

准。在身体素质方面,选择反应时、握力、俯卧撑不合格的分别占了49.1%、34.0%、70.0%,反映出部分人的运动神经系统的反应速度和上肢肌肉力量的水平普遍较差,而闭眼单脚站立、纵跳、坐位体前屈不合格的人数分别占24.5%、20.8%、13.2%,可以看出大部分人的身体协调能力、下肢力量和身体柔韧性的能力基本尚可。

#### 3.2 建议

《国民体质测定标准》的主要目的和作用是从身体形态、身体机能、身体素质各方面综合评定成年人的体质健康水平,是促进成年人的体质健康发展、激励成年人积极进行身体锻炼的手段。为了加强和推进国民体质测试的工作,建议如下:全社会应该加强对成年人的测试工作的监管和抽查,机关、企事业单位和社会团体应当有组织,有制度的开展体质测定工作。应加强各类学校师生的身体机能和身体素质的锻炼与指导工作,切实做到全面有效地提高学生的身体素质和身体机能,尤其是加强公体学生反应速度和上肢肌肉力量素质的水平。

#### 参考文献

- [1] 安平,徐峻华.国民体质监测网络系统方案设计研究[J].中国体育科技,2007(2):7-10.
- [2] 杜冬琴.中日体质健康测定标准的比较研究[D].南京师范大学,2008.
- [3] 国民体质测定标准手册[M].北京:人民体育出版社,2003.
- [4] 廖俊辉,徐建清,吴隽,等.福建省居民体质健康测试后续服务模式的建立与运用探讨[J].福建体育科技,2017,36(4):7-10.
- [5] 江崇民,于道中,蔡睿.《国民体质测定标准》的研制[J].体育科学.2004(3):7-10.
- [6] 孙庆祝,郝文亭,洪峰.体育测量与评价[M].北京:高等教育出版社,2010.
- [7] 范超群.城镇成年人体质健康综合评价理论构建与应用研究[D].北京体育大学,2016.