

大学生体质健康测试的改革

——引体向上的补充替代方案

王 煜

东莞城市学院 通识教育学院 广东 东莞 523419

摘 要：以东莞某民办高校省级抽测数据和校级全面测试数据为依据，通过数理统计法，问卷调查法和逻辑推理法审视了引体向上在现阶段的分数分布状态及其合理性。在反思的同时，提出可替代的方案，作为测试的补充依据，为体质测试成绩的全面化，合理化提出意见。同时，尝试利用补充方案帮助体质测试男生引体向上达到更好的阶段性进步和发展，为学生的体育锻炼提供支撑依据。

关键词：国家学生体质健康标准；引体向上；评分标准

引 言：

体质健康测试现在已经成为学校体育工作的重要衡量标准之一，但是引体向上项目作为男生必测内容，却长期出现两级分化的情况。本文尝试利用俯卧撑测试作为引体向上的代替方案去进一步完善体质测试的监督，调控，促进作用。

一、研究的背景与意义

随着国家学生体质健康测试多年的开展，体质健康测试逐步变成了学校内的一项常规化工作。其中，由于引体向上不及格率明显高于其他项目，因此该项目是否应该更改被争论已久。有的学者认为，随着社会经济的飞速增长，人民生活富足。各个年龄段的受测者体重在逐渐升高，从某种程度上来说，引体向上变得比数年前更加困难。但是也有专家指出，体质测试的各个项目在长久以来的测试中，一直呈现良好的数据态势。如果贸然更换项目，前期数据将会失去一个重要的参考，对于宏观的调控无法给出有利参考。

基于这样的讨论，引体向上否应该尝试替换被深入地多方面进行考虑。本文将从引体向上的现状，女生对标测试项目仰卧起坐的分析，可替代方案的可行性分析，实施建议与预期效果分析四个方面进行思考。更加完善的体质健康测试目标和测试依据，将会引领受测者进入以测带训—了解自身—树立目标—自主训练—再次测试的良性循环之中。综上所述，找出引体向上的良性循环改革方案将会是能够推进体质健康测试的重要一步。

二、引体向上测试项目存在的问题

（一）男生成绩分布引发的思考

根据大学生体质健康测试标准，引体向上项目作为必测项目。大一大二男生引体向上的及格数量是10个，而大三大四男生需要11个。根据某高校校男生2023年省级抽测的数据为例，最终仅5.8%。这并非个例或偶然，数据表明，不同阶段的中小学和高校引体向上成绩的表现均不理想。从0分率看抽测的数据，无法完成5个引体向上的男生在抽测人群中占比约69.7%。同样，引体

向上分数是否计算在总分之内，对于分数整体区间的影响并不大，不符合体质健康测试的必测属性。

（二）男女生成绩对比发现的问题

大学生体质健康测试中，分别为男女生设置了不同的标准和项目来满足性别的差异化。其中男生的力量测试项目为引体向上，对标的女生测试项目为1分钟仰卧起坐，分别具备不同的评分标准。而耐力跑项目中，男生测试长度为1000米，女生为800米，使用同样的时间节点作为评分标准。女生的仰卧起坐项目中，女生不及格约占总测试女生中的22.7%。对比男生项目，及格率，0分率均有明显差异。同样，女生的仰卧起坐成绩会对体测数据的总分产生明显的影响。换言之，仰卧起坐的成绩完全符合必测项目的属性，是不可或缺的测试项目之一。

（三）加分项属性的进一步分析

在测试标准中，引体向上，仰卧起坐和800米，1000米跑同样设置了加分值，当受测者完成测试且获得更加优秀的成绩时，可以根据加分表评定获得加分。其中耐力跑测试项目加分偶尔会有男女受测学生达到标准，但引体向上和仰卧起坐几乎没有达到加分标准的例子，也侧面印证了该项目的难度。

在抽测的成绩对比中，仰卧起坐的受测者在体重达到超重的状态下，依然出现了70分以上的例子。但是引体向上的受测者超重受测者的最好成绩仅为20分。种种实例能够间接反映出两个项目的得分难度，也再次说明引体向上的评分标准和项目设置亟须更加科学地去分析和规划。

三、引体向上测试项目的可替代方案分析

引体向上测试项目的可替代方案有两个方向，即

重新设置评分标准或测试项目。

（一）重新设置评分标准

引体向上长久以来是体质健康测试中的必测项目，适当更改评分标准的优点在于仅仅是改变了完成数量对应的赋分标准，而真实完成的实际数量没有变化。因此对于以往的纵向数据分析不会产生较大误差，体质健康测试的长期宏观数据可以获得强而有力的支撑。也便于学者对比研究分析，做出更加适合的长期规划。但是，随着社会的日益发展，人民生活水平的完善。我国青少年和大学生的体重和身高也逐年增长。在青少年阶段，骨密度随年龄增长，尤其是在青春期阶段，骨密度和肌肉量呈加速发展状态。如果训练基础达不到，加之臂展，身高等诸多差异，引体向上将会成为诸多受测者的“问题科目”。

此外，引体向上训练场景要求高，训练成果见效慢，受测者无法获得足够的训练成果反馈。这些难题仅仅靠更改评分标准可能无法真正推动全民体质健康，只能适当激励受测者和解决当前大学生体质测试的分数挂钩成绩评定问题。

（二）利用其他项目替代

大学生体质健康测试中，仰卧起坐和引体向上更加偏向不同肌群的功能性测试。其中仰卧起坐是测试核心肌群的力量和耐力，而引体向上更加需要上肢和背部肌肉的力量。仰卧起坐在完成动作的过程中，主要采取固定下肢，以核心肌群发力，迅速成坐姿的一种测试方法。由于仰卧起坐的训练场景易于达成，且具备多样化的训练方式，因此被社会大众所广泛接受。而仰卧起坐需要在有单杠或类似器材的场景下，利用手臂和背部肌肉拉起自己的整个体重，相比难度较大。对于大体重群体，更是会出现吊杠不动的情况。

对比一分钟仰卧起坐，健身常用卧推，硬拉和深蹲三大动作来进行提高肌肉能力的训练。该三个训练项目适合不同程度的受测者。因此，尝试利用三大动作来找到合适的对标测试项目将会是较好的策略。其中俯卧撑在各个方面更是具备良好的可替换条件。

四、俯卧撑作为替代方案的可行性分析

由于立定跳远和50米跑已经可以较好的测试腿部力量，因此卧推的初级动作——俯卧撑将会是较为合适的选择。其动作简单易学，训练场景适应性强，且具备较好的训练成果反馈。测试时可以和仰卧起坐相同，采取单位时间内完成有效动作次数的方式来进行赋分，具备一定的可借鉴性和可操作性。最重要的是，根据2013年底印发的《国家体育锻炼标准》，俯卧撑在25岁以后的测试内容由引体向上置换为了俯卧撑项目。为该标准为可替换方案提供了强有力的支撑。

（一）动作要点的对比

标准俯卧撑主要以手和脚为支撑点，依赖胸大肌和手臂发力将身体以平板的形式推离地面。在主要发力肌群之余，由于需要身体做平板状态维持，因此核心肌

群，臀部和腿部均不同程度的参与辅助发力，能够为受测者大部分肌肉群体力量提供良好的发展。

引体向上主要是利用双手握于单杠上，身体自然悬垂。随后利用背肌，手臂和核心肌群协调发力将身体上拉，成屈臂悬垂状态。对于上肢力量，尤其是背部肌群的力量有非常高的要求。

两种动作同样都对核心肌群的力量有着较高的要求，但是主发力肌群却不太一样。引体向上需要拉动整个身体的体重，对于背部肌肉力量不足或者体重较大的测试者来说很难完成。体质测试的测试目的是利用完成数量对应赋分，找到差异。

（二）动作完成情况的数据对比

我们邀请了参与省级体质测试抽测的男生进行了俯卧撑的测试，分别测试了1分钟俯卧撑，2分钟俯卧撑和不限时俯卧撑。评分标准取女生1分钟仰卧起坐做同等置换，2分钟俯卧撑测试的评分标准为1分钟的两倍数量，不限时俯卧撑仅做数据对比参考。

根据俯卧撑测试结果发现，1分钟俯卧撑的测试结果显示和体重指数没有明确的关联关系，且成绩分布基本和女生成绩分布相似。其中，男生俯卧撑及格率为72.3%，及格率有明显提高。且男生俯卧撑的满分率达到了1.3%。而2分钟俯卧撑的测试结果显示，男生及格率下降至35.5%，无满分同学。对比女生仰卧起坐成绩分布，1分钟俯卧撑成绩分布相对较为合理。

（三）替代方案的问卷调查结果

为了了解更多测试者的意见，项目组也制定了针对俯卧撑替换引体向上的相关问卷，邀请了某校男生进行调查统计，回收有效问卷5898份。其中，4999人认为俯卧撑的测试更加合理，占比约84.76%。反对俯卧撑作为替代方案的同学占比约3.9%。剩下的669人觉得哪个测试项目都可以。

选择同意的同学们理由比较统一，主要是在俯卧撑项目的测试中，能够拿到更多的分数。也认为自己在该项目中，觉得自己能够获得一定的成绩，有想要加强练习的意愿。选择反对的同学意见有多种，较多的理由集中为：①想要借助这样的难度项目拉开分数差距，以便在评优评奖中获得更大的机会；②无论是引体向上还是俯卧撑均难以完成。以上两种意见较好的反映了两个极端水平状态学生的思路。选择无所谓的同学常见的反应为，自己的成绩长期稳定在及格线以上，因此是否增加自己觉得不是很关心，都可以尝试去做。

整合全部调查问卷的结果来看，大部分同学对于项目的替换方案持认可态度。虽然选择认可和无所谓合计约占比88.66%，但是选择反对的学生中，能够在俯卧撑项目中获得合理成绩的同学也并非没有。总结来说，该项目的认可度在受测试学生中是可以被肯定的。

（四）其他外部条件对比

俯卧撑作为可替代方案，从项目动作要点对比，测试数据结果的合理性和调查问卷来看，该方案确实较

为理想。但是作为衡量体育教育发展的重要依据,其外部相关的各个条件也是不容忽视的。

首先,直接置换测试项目会意味着需要重新建立对比数据库。体质健康测试的数据能够直观,有效的反映出学校,地区的体育教育发展现状。无论是个人不同阶段的体质测试结果,还是不同时期,相同年龄群体的数据对比,都为我们的下一步体育工作发展提供了重要数据支撑。因此,如果轻易将其中的某个项目进行了置换调整,我们将会无法尝试去和以往的数据做出比对,不利于进一步宏观调控。

结论与展望:

(一) 结论

经过多方面深入研究和综合评估,一分钟俯卧撑作为引体向上的替代方案整体是较为合理的,较为符合现今高校体质健康测试的现状。同时,对于高校体育工作的推动激励,数据对比和培养体育氛围来说,均能够起到较好的积极作用。

一分钟俯卧撑不仅能够合理的测试学生的差异性体能水平;同样在训练过程中,俯卧撑能够适应多样化的训练场景,其更加安全的特性也是不容忽视的。对比引体向上,在练习的过程中引体向上的训练场地要求高,训练难度大,甚至在疲劳的情况下会有脱手摔伤,或者单杠不稳固等多种安全隐患。因此一分钟的俯卧撑项目作为男生体质测试中的替代方案具有较为充分的合理性。

(二) 研究的局限性

尽管本研究对一分钟俯卧撑作为男生体质测试替代方案的合理性进行了深入探讨,但仍存在一些研究不足和待改进之处。

首先,本研究在数据收集方面主要依赖于现有的文献资料和有限的实地调查,缺乏大规模实证研究数据支持。未来研究可以通过收集更多真实、有效的数据,以进一步验证俯卧撑作为替代方案的可行性和有效性。未来研究可以引入更多体质类型相关的变量,通过对比分析不同体质类型学生在两种动作中的表现差异,为制定更具针对性的体质测试方案提供科学依据。此外,本研究在评估俯卧撑测试项目的安全性与风险控制方面,主要基于理论分析和现有研究,缺乏实际操作中的风险评估和应对措施。未来研究可以通过开展实际测试活动,收集学生在测试过程中的反馈和意见,及时发现并解决潜在的安全问题,确保体质测试工作的顺利进行。

参考文献:

[1] 张玉静,徐丽娟,王海迪.辅助训练在提升引体向上成绩的应用[J].田径,2024,(05):79-80.

体质测试工作的目的不仅仅是数据收集和观测,测试同样具备推进成绩的功能。良好的测试环境能够成为压力或动力,督促受测者去参与练习。俯卧撑对于训练者相对更加容易学习和练习,很多男生可以在了解动作标准后,较短的周期内,做出一定数量的俯卧撑。对比而言,选择俯卧撑虽然失去了引体向上数据的比对功能,但是对于体制测的环境而言,是利大于弊的。而且,基于测试中的一个项目,其他项目并未更改,因此数据的比对并非完全从头再来。

[2] 肖毅.中学生引体向上力量训练方案的实验研究[D].武汉体育学院,2023.DOI:10.27384/d.cnki.gwhtc.2023.000177.

[3] 任萧榕.不同训练手段对中学生引体向上训练效果的实验研究[D].天津体育学院,2021.DOI:10.27364/d.cnki.gttyy.2021.000128.

[4] 李旭丰.组合式肩背训练对改善大学生引体向上启动困难的效果研究[D].安徽工程大学,2023.DOI:10.27763/d.cnki.gahgc.2023.000423.

[5] 董鹤.高校男生引体向上零次表征失衡性成因的实证探究[D].太原理工大学,2022.DOI:10.27352/d.cnki.gylgu.2022.001457.

[6] 王亚桥.不同上肢力量训练方案对中学生引体向上成绩的影响[D].首都体育学院,2022.DOI:10.27340/d.cnki.gstxy.2022.000247.

[7] 郭邦辉,田忠新.大学生引体向上现状分析与训练指导[C]//中国智慧工程研究会,中国班迪协会,广东省体能协会.第十届中国体能训练科学大会论文集(上).太原理工大学体育学院,2023:4.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.064159.

[8] 张强峰,刘花云,孙洪涛.论《国家学生体质健康标准》测试项目的调整[J].武汉体育学院学报,2016,50(12):90-95.DOI:10.15930/j.cnki.wtxb.2016.12.015.

[9] 张百超.关于中小学生对上肢力量提升的运动处方设计[J].全国优秀作文选(教师教育),2023,(02):65-66.

[10] 郑策,王晓娟,孔军.《国家学生体质健康标准》中引体向上评分标准调整研究[J].武汉体育学院学报,2018,52(10):95-100.DOI:10.15930/j.cnki.wtxb.2018.10.015.

[11] 李志峰.《国家体育锻炼标准》——助您了解自己的身体素质(一)[J].中老年保健,2023,(01):32-34.