

学生体质测试意外事故产生的原因与对策

崔菱麟, 刘英杰

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:为了更好地完成《国家学生体质健康标准》的测试工作, 根据《学校体育运动风险防控暂行办法》的指导, 采用文献资料、逻辑分析、实地考察等方法, 对学生体质健康测试时常发生的意外事故原因进行分析。研究认为: 意外事故产生的原因主要有学校方面和学生方面。学校应从学生体检状况、防控与应急预案的设定、教师专业技能培养、体育器材的安全使用、工作的积极宣传和医疗保障等方面进行改革, 学生也应积极进行运动、克服不良心理问题、努力培养运动兴趣方面提高体质, 从而切实将《国家学生体质健康标准》顺利实施, 从而提高学生的体质健康水平。

关键词:学校体育; 体质健康测试; 意外事故

中图分类号: G807

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2016)01-0084-04

The Study of Countermeasures of Prevention of Accidents in Students Physical Fitness Test

CUI ling-lin, LIU Ying-jie

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: In order to better complete “the national student physical health standard” test work, based on the “interim measures for risk prevention and control school sports” guidance, by using the methods of literature review and field investigation, the author made an analysis on the cause of accidents in student physical fitness test. Medical condition should be prevented and contingency plans setting teachers’ professional skills training, safe use of sports equipment, work actively publicize and other aspects of health care reform. Students should also be trained in advance and actively to overcome the adverse psychological problems striving to cultivate interest in sport to improve aspects. Universities and schools should make medical and safety supervision on the student physical fitness test.

Key words: school physical education; physical fitness test; accident

1 问题的提出

青少年学生体质健康是关系国家民族兴旺发达的重大问题, 青少年学生体质健康水平监测是各级各类学校一项常规性工作。2014年国家教育部办公厅颁布最新修订的《国家学生体质健康标准》, 此标准是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准, 是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据^[1]。但是, 在进行体质测试的过程中, 尤其是耐力素质测试中存在着一定的安全隐患。学生中途退出、晕倒等现象时有发生, 也有部分普通高校学生测试1 000 m跑后出现猝死事件。例如, 2012年11月27日, 上海东华大学松江校区学生参加体质测试1 000 m, 测试过程中一名学生

突然倒地后, 抢救无效死亡; 2012年11月28日, 湖北文理学院一名学生同样在1 000 m体质测试中跑出500 m后晕倒; 2013年5月18日华南理工大学一优等生在进行体能测试时发生意外事故; 2014年11月28日, 襄阳隆中职业技术学校建筑工程管理专业学生也是在1 000 m测试中, 跑500 m后不治身亡。这些事例虽属个别现象, 但给学生及家长、教师和学校形成一定的心理压力和社会压力, 并且在一定范围内产生了负面影响。这些意外事故的发生提醒着学校的组织者和体育教师, 从珍爱生命呵护健康的角度, 迫切需要建立科学有效的防止体质健康测试意外事故发生的预防机制和有效措施, 从而把测试风险控制在最小范围, 确保国家体质测试工作顺利实施。

收稿日期: 2015-06-05

基金项目: 福建省中青年教育科研A类社科重点项目(JAS14518)

第一作者简介: 崔菱麟(1990—), 女, 山东淄博人, 在读硕士。研究方向: 体育教育训练学。

2 体质测试意外事故产生的原因

2.1 产生风险的主要测试项目

依据《国家学生体质健康标准》全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生,测试项目分为身体形态、身体机能和身体素质测试三方面^[2],具体测试项目见表 1。

表 1 各年级身体形态、身体机能和身体素质测试项目	
测试对象	测试项目
小学一年级至大学四年级	体重指数(BMI)、肺活量
小学一、二年级	50 m 跑、坐位体前屈、1 min 跳绳
小学三、四年级	50 m 跑、坐位体前屈、1 min 跳绳、1 min 仰卧起坐
小学五、六年级	50 m 跑、坐位体前屈、1 min 跳绳、1 min 仰卧起坐 50 m × 8 往返跑
初中、高中、大学各年级	50 m 跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)/1min 仰卧起坐(女)、1 000 m 跑(男)/800 m 跑(女)

在这些测试项目中男生 1 000 m 跑,女生 800 m 跑是出现意外事故的主要项目,而其他项目的测试目前还没有出现意外事故的相关报道。

2.2 产生风险的原因分析

2.2.1 学校方面

2.2.1.1 对学生身体健康状况不了解

学校、家长和学生定期对定期进行身体健康检查的意识相对薄弱,导致学生及教师无法及时了解学生的身体健康状况,使相当一部分病状无法及时发现及治疗。学生盲目进行体质健康测试,必然会导致体质测试意外事故的发生。

2.2.1.2 学校进行体质测试的时机不佳

根据国家教育部办公厅的通知规定各中小学、普通高校都要在每年的 9 月 1 日至 10 月 31 日期间将数据上报至国家学生体质健康标准数据管理系统^[1]。而我国规定新学年的开学时间是每年的九月份,学生在两个月的暑假期间自觉参加体育锻炼的时间和意识有所下降,体育成绩逐渐下落。在开学初期

进行体质测试,学生体能一时无法承受体质测试项目所带来负荷,在这种情况下进行体质测试容易发生意外事故。

2.2.1.3 教师专业技能、医疗急救知识的缺乏

教师是进行体育课和进行体质测试的主要传授人和负责人,也是学生进行体育课和体质测试时产生意外事故的目击者和处理者,由此看教师的教学专业技能的提高、知识的传授以及对医疗急救知识的掌握程度对学生测试时的健康状况有直接关系,学校加强教师专业技能的提高和知识的传授以及对医疗急救知识的掌握就显得尤为重要了。

2.2.1.4 学校体育场地和器材设施存在安全隐患

学校体育场地和体育器材是学校教育工作的重要场所和工具,是学校顺利开展体育教学任务的硬件设施,是体育课程顺利进行的保证,也是学生在体育课上形影不离的场所和器械。^[3]如若器材有损、破旧或年久失修,则学生上体育课、进行体育锻炼甚至进行体测时极易发生意外事故,危及学生健康、安全。

2.2.1.5 学校缺乏防控和处理意外事故的规章制度

学校缺乏防控和处理意外事故的规章制度会使教师在上体育课和进行体质测试时没有可以遵循的规范制度,致使出现意外事故时教师无法正确地处理事故,危及学生的健康,使体质测试无法顺利进行。

2.2.1.6 学校关于体质测试的宣传力度不够

学校单纯依靠体育教师在体育课中的授课和测试来增加学生的认识和积极性是远远不够的,这就极易使学生在进行体质测试时出现意外事故。为使《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》顺利贯彻实施,学校必须充分做好测试的宣传和发动工作。使学生认识到实施《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的目的和意义,提高学生的运动积极性,使学生掌握各测试项目的运动技能,获得良好的运动成绩,用测得的数据来分析指导自己未来的锻炼方向,最终提高学生的身体素质,实现体质测试的真正目的。

2.2.2 学生方面

2.2.2.1 学生参加课外体育锻炼的意识不强

近年来,我国经济呈现出繁荣的景象,物质产品也日益丰富,人们生活水平不断提高,许多学生就此养成了好吃懒动的习惯;交通业的不断发展给人们带来了极大的方便,学生上课学习、日常出行都以车辆代替步行;电子网络的不断发展,导致许多学生花费大量的时间与精力热衷于此;这些现象的出现不但导致学生的身体健康水平逐渐下降,也使学生参加体育

锻炼的意识逐渐缺乏,严重影响体质测试的开展。

2.2.2.2 学生赛前准备活动重视不足

在进行大强度的运动前,学生需要进行一系列的准备活动,目的就是使身体各器官系统预先得到适当的活动,提高肌肉温度和内脏器官的机能水平、调节心理状态,为逐步提高运动强度和进行各种运动动作做好准备,以预防运动伤害事故的发生。各年级的测试项目是根据学生各年龄段生长发育的状况和适应能力而制定的,对于相应年龄段的学生来说运动负荷、运动强度较大,技术动作要求较高,需要学生做足充分的准备活动方能顺利完成运动。而测试任务繁重、测试时间紧促、测试人数众多,任课教师在测试前无法带领学生充分进行准备活动,这就需要学生自己具有正确的准备活动知识和高度的自觉性,才能避免运动中出现损伤和意外事故。

2.2.2.3 学生对放松活动不重视

放松活动是体育课的重要组成部分,体育课结束或剧烈体育活动后,学生机体处于相对疲劳状态。学生运动后不进行放松活动容易造成学生机体的肌肉损伤和运动能力下降等一系列不良的生理现象。学生积极进行放松活动,能使学生机体的各项机能指标逐渐调节到正常水平,从而达到机体的超量恢复。

3 对策及建议

3.1 学校管理对策

3.1.1 将学生身体体检状况纳入学籍档案

学校应当按规定安排学生健康体检,建立学生健康档案,按照《中小学生学籍管理办法》规定,将学生的健康状况纳入学籍档案管理。学生一入学,学校应当要求学生家长如实提供学生健康状况的真实信息。转学学生也应当转接学生健康档案。凡涉及学生个人隐私的,学校应当保密。对于不适合参与体质测试的学生,学校和教师应当减少或免除其体育活动。^[3]

3.1.2 制定一系列的防控与应急预案

学校应设立具体、规范、明确的体质测试风险防控制度和体质测试意外事故处理预案等来规范学校体质测试的安排与实施,并将制度上墙,接受家长、学生和社会的监督。

3.1.3 提高体育教师的专业技能

学校应加强体育教师的教育教学理论学习,使体育教师认真研读课程标准、教材、教参,深入把握教学目标;体育教师应认真研读相关专业书籍、文章,系统

了解专业理论知识,掌握一些具有普遍性的、带有指导意义的专业技能。学校应建立一系列体育教师考核制度,并保证制度的贯彻执行。学校应加强对体育教师的教育教学常规检查,提高体育教师的自觉行动意识。学校还应积极加强体育教师基本功训练,以活动促训练。这样才能为进行体质测试做好充分的师资准备,也是学生测试顺利进行的前提保证。

3.1.4 确保体育器材的安全使用

在进行体质测试前,学校应当认真检查体育器材设施及场地,保证学校体育器材设施的安全使用;测试时部分需要在教师指导和保护下方可使用的器材,使用结束后应当专门保管,不得处于学生可自由使用的状态;学校应当对体育器材设施及场地的使用安全情况进行巡查,定期进行维护,根据安全需要或相关规定及时更新和报废相应的体育器材设施,及时消除安全隐患。^[3]

3.1.5 加强对体质测试工作的宣传工作

学校应当利用开学教育、校园网络、家长会等进行体育测试安全宣传教育。普及体育安全知识,宣讲体育运动风险防控要求和措施,引导学生和家长重视、理解体育运动风险防范。^[3]

3.2 医疗保障对策

为了避免学生体质测试意外事故的发生,不仅需要提升学生的运动水平,更需要建立一套完整、有序的急救机制来预防、处理意外事故的发生。

3.2.1 培养师生的救护知识

教师和学生是体育课的主要参与人,也是意外事故发生时的现场目击者,所以对教师、学生救护知识的培养就显得至关重要了。学校应对教师和学生开设相关急救的课程,保证教师和学生遇到意外事故时能够冷静且专业地处理意外事故。

3.2.2 医疗监护保障

在体质测试现场应将学生的生命安全放在首位,配备专业的医务人员和医疗器械,使测试现场专业化、标准化。在不可避免的情况下发生意外事故时,保证学生能够及时得到专业医务人员的救治,将事故的严重性降到最低,保证体质测试的顺利进行。

3.2.3 提高学生自救意识

学生在进行体质测试之前或测试中,自我感觉身体承受能力无法完成测试项目的负荷时,应及时告知教师停止测试并及时就医,避免意外事故的发生;学生也应按照医生的建议,每1~2年进行一次身体检查,保证学生能够充分认识到自己的身体状况,及时

发现身体的疾病,避免在体质测试中发生意外事故。

3.3 学生对策

3.3.1 提前训练,循序渐进

体育锻炼促进健康的过程不是一蹴而就的。学生因平时的课业压力,经常在测试将要开始时才会进行运动训练甚至不训练直接测试。在这种情况下学生的身体无法适应测试项目的运动负荷、强度,出现运动损伤和意外事故的几率就会大大增加,运动成绩也不会有所提高。学生在体质测试前进行运动训练,可有效增强机体各器官系统的生理功能和适应能力。因此学生要进行长期、系统的运动训练,掌握一定有效的训练方法,才是学生获得运动能力,提高运动成绩最重要、最有效的途径,从而从容地应对体质测试。

3.3.2 克服不良心理问题

在运动中,不管水平高低、训练年限长短,对运动的恐惧、焦虑等不良心理问题总是客观存在的,它对训练及比赛所带来的影响是不可否认和无法回避的实际问题。随着时代的变化,我们不仅要靠思想教育来消除学生对运动不良心理,学生自身也需要理性调节,克服对运动的恐惧、焦虑等不良心理问题。

3.3.3 培养运动兴趣

运动兴趣是人们积极认真参与体育运动的一种心理倾向,是获得体育与健康知识和技能,促进身心健康的重要动力。学生对体育运动有了兴趣,就会主动对体育运动的事情和信息特别关注,并积极主动参与到体育运动中。如此教师与学生自身要积极主动培养良好的运动兴趣,增进自身对体育的热情,才能有助于运动成绩提高,增强体质健康,达到体质测试的目标。

4 结语

体质测试的意外事故预防工作必须引起重视,也需要我们积极主动地去解决意外事故。为此,各学校应该将避免体质测试意外事故的发生摆在尤为重要位置,切实保证《国家学生体质健康标准》顺利的

实施。根据测试可能产生的意外事故,制定防控和处理意外事故的规章制度,改革学校体质测试的方法、手段,提高学生的体质测试成绩。建立更加科学的测试体系,使学校和广大学生以及家长能够及时了解学生的健康水平,督促学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,进而全面增进学生的体质健康水平。

参考文献

- [1] 教育部办公厅. 关于2014年《国家学生体质健康标准》测试和上报的通知[Z]. 教体艺厅函[2014]30号.
- [2] 教育部办公厅. 国家学生体质健康标准(2014年修订)[Z]. 2014.
- [3] 教育部. 学校体育运动风险防控暂行办法[Z]. 2015.
- [4] 王瑞元. 运动生理学[M]. 北京:人民体育出版社,2002.
- [5] 季浏,殷恒婵,颜军. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2006.
- [6] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2012.
- [7] 教育部. 教育部关于2010年全国学生体质与健康调研结果公告[Z]. 教体艺[2011]4号.
- [8] 教育部. 教育部关于2005年全国学生体质与健康调研结果公告[Z]. 教体艺[2006]3号.
- [9] 陈虎,范丽. 第6次全国青少年体质与健康调研结果的研究与分析[J]. 安徽体育科技,2012(1):42-45,59.
- [10] 易更新. 体育课准备活动重要性的重新分析与研讨[J]. 运动,2012(8):93-94.
- [11] 李丽,夏冬. 对初中学生体质测试中现存问题的调查与分析[J]. 体育科技文献通报,2010(9):83-85.
- [12] 秦中梅. 学生体质健康现状与对策[J]. 西南师范大学学报(自然科学版),2009(2):177-180.
- [13] 刘英. 浅谈学生体质下降的原因与应对措施[J]. 搏击(体育论坛),2009(4):66-67.
- [14] 陈小平. 论运动技术和技术训练——我国训练理论和实践中存在的问题及对策[J]. 体育科研,2006(5):35-45.
- [15] 朱天虹,张斌. 运动对心肺功能的影响[J]. 现代康复,2001(19):128.

[责任编辑 江国平]