

身体素质要达标 体育“挂科”难毕业 年轻人，该动起来了

本报记者 刘 晓



“没有被体测支配过的大学生活是不完整的”——对不少高校学子来说，一年一度的体质测试是最令人“胆战心惊”的时刻。这几天，随着“体测季”的来临，一则消息引发了关注。

日前，教育部印发《关于深化本科教育教学改革 全面提高人才培养质量的意见》提出，要严把考试和毕业出口关。意见明确，加强学生体育课程考核，不能达到《国家学生体质健康标准》合格要求者不能毕业。

体育“挂科”，大学不能毕业——中国对大学生身体素质划下了硬杠杠。面对大学生体质水平连年下滑的现实，将体育成绩和身体素质同毕业证“挂钩”，释放出了明确的信号：年轻人，该动起来了。

大学生身体素质呈下降趋势

大学生的身体素质都有哪些评价标准？体重指数、50米跑、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、800米和1000米跑……根据《国家学生体质健康标准》，上述指标和项目都是高校学生的体育“必答题”。

近年来，大学生身体素质不佳，已成为“老大难”，也是刻不容缓地需要解决的问题。2014年国民体质监测公报结果显示，中小学生身体素质向好，但大学生身体素质继续呈现下降趋势；2017年《中国学生体质监测发展历程》同样显示出，我国大学生体质依然呈下降趋势，肥胖率持续上升，每5年提高2%到3%。

“政策的着眼点不仅是学生的体质健康水平。大学教育有促进学生全面发展的功能和作用，参加体育活动有很多社会化的功能。”教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰认为，体育活动能磨炼意志品质、提高抗挫折能力和团队合作能力，对于学生个人、家庭和社会来说都很重要。

事实上，体测成绩与毕业证“联动”并非新鲜事。2014年，现行的《国家学生体质健康标准》颁布时就已明确规定，普通高等学校学生毕业时，身体素质测试成绩达不到50分者，将按结业或肄业处理。近年来，不少高校也开始探索和明确将体测达标作为学生毕业的门槛。

既然早有规定，为何并未引起高校和学生应有的重视？不少高校体育工作者和学生表示，虽然这几年开始组织学生进行体测，但即便划定了标准，也存在形式主义的问题，一些高校的体测“水分”很大，形同虚设。

这几年，多地曾出现高校学生在体测中晕倒甚至猝死事件，这也给学校的体测工作带来不小的考验。有的害怕承担责任，令学生和家心有意见；也有的为了达到合格率要求，放松考核标准，其结果都是降低了体测强制性和相关指标的权威。

有专家称，体测开展难的原因，其根本在于中国在基础教育阶段重智育、轻体育的思想仍未得到根本性扭转。在从基础教育阶段便开始积累的“恶性循环”中，运动意识差、体质下降明显、锻炼时间不足等问题在大学生群体中依然广泛存在，“健康第一”的意识在学生和社会中都有待觉醒。

保持连续运动才能真正达标

引得不少高校学子连连喊累的体测到底难不难？以遭遇“吐槽”最多的中长跑来说，《国家学生体质健康标准》中，男子1000米和女子800米的合格标准均在4分30秒左右。在很多高校体育工作者看来，这个要求并不高，不需要有出类拔萃的运动天赋，只要坚持参加必要的体育运动就能达到。

因此，很多年轻学子怕体测，并不是由于成绩标准强人所难，而是因

为长久疏于体育锻炼，导致身体素质严重下降，依靠短时间的“突击”也难以达标。

根据多所大学的统计显示，本科四年间，大二学生体育成绩最好，而大四学生最差，而且差距还不小。然而，根据《国家体质健康标准》，大三、大四学生的体测标准高于大一、大二，这样的“倒转”令人心忧。

大学生身体素质逐年下滑，原因很多。一方面，一些大学生生活作息不规律，沉迷游戏，未养成科学的健身习惯，渐渐透支了身体健康；另一方面，大多数高校在大三、大四后不再开设体育课，难以强制性地让学生“逼”到运动场上，再加上论文、就业等压力，学生的体育锻炼时间被不断压缩。

除了自律和他律，让更多高校学子持之以恒地参与体育运动，也需要政策的引导。王登峰表示，全国各普通高校将增加体育课程设置和学生管理。在体育成绩的评定中，日常体育课出勤、早操签到以及代表班级和院系参与体育竞赛等体育相关活动也占据一定权重，注重过程性考核。

“目前的体育健康测试覆盖了大学所有年级，这样学生体质健康才能保持连续性，不能靠突击训练拿到短期合格。”王登峰说。

提高身体素质是系统工程

提高大学生的身体素质，离不开强制性的“狠招”，也需要内容丰富的

“奇招”。

一些高校实行体育改革，丰富教学内容供给，鼓励学生走向运动场。从今年开始，浙江大学实施了体育必修课的全覆盖。从大一到大三，学生必须在每学期完成相应的课内体育课程，从60个种类的体育技能中选择一项学习。在毕业年级，虽然体育课并不固定时间，但是学生也要完成课外体育课程，一学年要打卡锻炼64次以上才算合格、拿到相应学分。

还有一些学校利用手机应用程序等方式，将学生在课余时间的跑步纳入体育课成绩。要想拿到满分，学生必须在规定时间段内，以有效跑步距离和跑步时长进行运动，完成“打卡”。

王登峰表示，提高学生身体素质是一项系统工程，需要学校、学生、家长以及社会共同努力。目前，重视大学生身体素质的氛围正在形成。

与此同时，不少业内人士认为，学生体质的提升和运动习惯的养成，不仅要靠高校，也需要建立一以贯之的体育教育体系。而目前，我国在中小学阶段同样缺乏基础性的体育教育，为此高校体育往往要承担“补课”的功能。而在欧美一些发达国家，掌握运动技能、养成锻炼习惯等体育教育的目标，其实是在中小学阶段完成的。

值得一提的是，在近年来的高校自主招生过程中，教育部首次明确要求各自主招生高校在校考中增设体育科目测试，将测试结果作为录取的重要参考，以此激励学生从中学起便积极进行体育锻炼、促进学生体质健康发展。

链接

学子话体测

■ 身体素质的提高是一个长期过程。如今，很多同学长期处在锻炼缺乏的状态中，体测自然成了“老大难”。

大学之前，大家面临着高考的压力，课业繁重，原本有限的锻炼时间也会被挤占殆尽。上了大学之后，体育锻炼的优先级仍被排到上课、社团活动、社会实践、娱乐活动等之后。这导致同学们参加体测时感到疲惫和畏惧，加深了对体育锻炼的畏难情绪，从而形成了恶性循环。

——天津科技大学经济与管理学院学生张雨思

■ 我认为目前大学生体测的项目设置存在不合理之处，每个人客观的身体条件各不相同，体测的项目设置和评价标准应当更加科学合理。

例如科学研究发现，仰卧起坐这项运动对身体的锻炼作用有限，还容易造成腰部和颈椎受伤；再比如引体向上属于门槛较高的运动项目，将这种运动项目作为体育测试的项目有些强人所难；还有立定跳远，用同一个及格标准来要求身高1.5米的女生和身高1.7米的女生，也存在着不公平的现象。

——北京邮电大学软件学院学生王一家

■ 小时候，很多热衷运动的女孩都曾有过被叫“疯丫头”“假小子”的经历。在很多人的意识中，女孩应当文静温柔、漂亮优雅。甚至有些女孩也会内化这样的意识，觉得运动时气喘吁吁的样子不够漂亮，因而羞于享受运动和提高运动成绩。

体测当然应当受到重视，与此同时，社会也应为女孩从小热爱体育、参加锻炼创造良好的氛围。

——北京工商大学艺术与传媒学院学生贝湫漪

林嘉伟 采访整理

中芬冰球论坛成功举行

本报电（立风）近日，在2019国际冬季运动（北京）博览会上，由中国冰球协会、人民网人民体育和芬兰国家商务促进局联合主办的“2019年中国冰球发展高峰论坛—中芬冰球论坛”成功举行，近200位国内外冰球界嘉宾到场，为中芬两国冰球合作建言献策。

在此次论坛上，人民网人民体育·人民冰雪总监彭元表示，人民体育将推出“人民冰雪·中芬冰球合作助力计划”，在未来4年间，深化中芬两国在冰球运动、冰雪运动乃至全民健身领域的务实合作。

冬博会多项数据创历史新高

据新华社电（记者林德勃、罗鑫）2019国际冬季运动（北京）博览会（以下简称“冬博会”）10月20日在北京会议中心闭幕。数据显示，从参展品牌，到参会专家学者，再到参会观众，2019冬博会均创下历史新高。

本届冬博会共有600余家海内外品牌参展，共有240余位冬季运动领域权威专家、学者参会，16万人次观众到访。同时，在本届冬博会上，共达成百余项产业合作，推动了国际冰雪产业资源对接和交流融合。

今年冬博会的主宾国是芬兰，40余家企业和机构亮相展区，围绕教育和培训、智能设计、文化和旅游业三大主题向观众展示其在冰雪装备、冰雪训练、冰雪教育以及冰雪旅游方面的实力。在芬兰日主题活动中，芬兰与中国签署多份合作协议，在冰雪产业各垂直领域开展多元合作。



图为10月17日，参观者在2019国际冬季运动（北京）博览会上体验冰壶运动。
新华社记者 鞠焕宗 摄

“90后”养生 保健品“吃不掉”健康焦虑

孙亚慧



的无奈。
“80后”“90后”重视养生不是件坏事。如今，愿意去健身房“举铁”的人不少，愿意抽出时间去户外跑一跑的人也多了。行动上“迈得开腿”，又通过服用保健品平衡营养吸收，这背后的本质原因，还是公众尤其是青年一代健康理念的升级，更加注重体魄强健和疾病预防。随着经济水平的提高，在“养生年轻化”的大趋势下，公众的消费理念也在升级，“吃出健康”成为不少消费者满足养生需求的优先选择。

然而，过度使用保健品所带来的健康风险同样不容忽视。之前，媒体上就曾有过不少关于保健品服用过量导致使用者“中毒”的新闻报道。业内专家表示，如果过量补充某种所谓人体所需的元素，很可能对肝肾功能造成损害，在日常饮食均衡的情况下，额外补充也可能影响身体机理平衡。

与此同时，当下营养保健品市场良莠不齐的现状，也要求消费者在购买时要擦亮双眼，做出理性选择，树立更为科学的养生消费观。

单靠吃保健品换不来健康的身体。要想真正快乐工作、健康生活，还是得靠甩开大步、挥洒汗水，养成良好的生活习惯。

“敷着最贵的面膜、吃着保健品，熬着最长的夜”，这句曾一时传遍网络的调侃的确是不少年轻人生活的真实写照。
这几天，“90后”开始养生的新闻又一次登上了网络热搜榜，原因在于，根据相关机构的统计，有两成的“90后”长期服用保健品，营养保健品的购买者中“90后”占比达25.01%，“80后”“90后”有养生意识的人数超过七成。
乍一看，年纪尚轻却热衷养生，多少会让人感觉有些哭笑不得。一些网友的反应虽是自我打趣，却也折射出其健康焦虑——作息时间不规律、饮食习惯难言健康、工作压力繁重又缺乏运动……而服用保健品，至少能获得足够的“心理安慰”，部分“抵消”不健康生活方式所带来的健康忧虑。图个心理安慰”折射出的正是不少青年“养生达人”心底

