

体适能评价在现代社会应用简析

李 婷,曾钦梅,亢 佩,霍锦秀,张润梅,郭 金,刘 睿,张 维

(解放军第五一八医院骨科,陕西 西安 710043)

摘要:现代化的社会虽然带来更舒适的生活环境及诸多的方便,但也存在一些隐患,过分要求舒适和享受物质生活导致现代“文明病”与日俱增,已严重危及到自身的身心健康。如此生活状态促使体力的退失,导致现代人的身心健康面临前所未有的考验。此时人们便能更加的感觉和体会到良好、健康的体适能及规律运动的重要性。

关键词:体适能评价;现代社会;健康

中图分类号:G804.49

文献标识码:A

DOI:10.3969/j.issn.1006-1959.2019.05.003

文章编号:1006-1959(2019)05-0006-02

A Brief Analysis of the Application of Physical Fitness Evaluation in Modern Society

LI Ting,ZENG Qin-mei,KANG Pei,HUO Jin-xiu,ZHANG Run-mei,GUO Jin,LIU Rui,ZHANG Wei

(Department of Orthopaedics,PLA 518 Hospital,Xi'an 710043,Shaanxi,China)

Abstract:Although the modern society brings a more comfortable living environment and many conveniences, there are also some hidden dangers. Excessive demands for comfort and enjoyment of material life have led to the increasing number of modern "civilized diseases", which have seriously jeopardized their own physical and mental health. Such a state of life promotes the loss of physical strength, leading to an unprecedented test of the physical and mental health of modern people. At this time, people can feel and appreciate the importance of good and healthy physical fitness and regular exercise.

Key words:Physical fitness assessment;Modern society;Health

健康的体适能被认为与良好的健康状态密切相关。如今在现代化的社会中,人们运动的时间越来越少了,高营养的摄取越来越多了,面对高强度的工作及生活压力,人们休闲、娱乐的时间也会相对的增加,这时人们便深切的体会到良好的体适能及规律运动对健康的重要性。体适能训练会给身体带来一些积极因素。十八大指出,全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。体适能概念的提出与评定,并且以此来作为衡量我国国民身体健康的重要标准,其对应的健康促进方面的研究对解决人类“文明病”具有十分重要的意义。

1 体适能概念的起源

这个概念起源于发达国家,主要是在这些国家中体育学校的教育占有着重要的位置,在这些发达的国家中,体适能最为典型的是美国。美国受南北战争和第一次世界大战的影响,决定把体育目标的重点定为体适能的发展和维持。美国“健康、体育、休闲协会”(AAHPER)组织和制定的《国家青少年适应能力测试》的文件中,体适能最初并没无明确的定义,仅有测试内容项目。1879年,美国著名的体育教育学家Dudley Sargent博士受雇于哈佛大学建立身体训练大纲。通过制定其适合个人的运动处方来促进体质及改善身体各器官的功能,使身体条件达到最好^[1]。1957年,美国体育、健康和休闲协会开发了该会议的测试系统,并制定全国常用模式用于美国的体育教学课程当中^[2]。肯尼迪总统为了表示对身

体活动和适能议题的重视,把相关会议名称改为“体适能总统会议”,这也是第一次正式以“体适能”名义取代过去的适能名称。1996年,美国相关健康领域的学者将体适能解释为:“人类获取的或具备的及其执行日常活动能力相关的身体要素”,体适能健康较好的人一般都具有“身体有充足的活力与精神执行每日的事务,且不会产生过度疲倦感,还有足够精力应付突发事件与享受余暇活动的的能力”。健康体适能是应该在制订运动处方之前测定的内容,将其作为确定预防健身性运动处方锻炼目标的主要依据^[3,4]。1980年美国公共健康服务部门把体适能列为改善国家健康所需关注的15个领域之一。

2 体适能的定义

体适能(Physical Fitness)是一种在没有慢性疾病的困扰下,有着足够的精力来进行工作,而且要求人们进行自由的生活方式,并可以获得闲暇的生活状态。体适能是一种适宜现在社会快节奏的生活方式,以及适应现在社会高度文明的需要,是一种为了预防文明病的理论,在这个理念中要求人们采用健康的方式生活。体适能健康理论最初是从生理角度来促进健康,但其忽视了社会环境及心理因素对健康的影响^[5]。因此,健康体适能的理论应拓展成为包含生理、心理和社会方面的适能。

3 体适能分类

美国运动医学会(American College of Sports Medicine,ACSM)认为有健康体适能(health-related physical fitness)和技能体适能(skill-related physical fitness)组成。健康体适能是和健康密切相关的体适能,是一般人为了促进健康、预防疾病,提高日常生活、工作和学习效率所追求的体适能。主要包括身体

作者简介:李婷(1984.3-),女,陕西西安人,本科,主管护师,主要从事骨科临床护理工作

通讯作者:张维(1984.11-),女,陕西西安人,本科,主管护师,主要从事骨科临床护理工作

成分、肌力和肌肉耐力、心肺耐力、柔软素质。它不仅是机体维护身体健康的基础,而且还是机体保证以最大的活力完成日常工作和降低慢性疾病危险因素出现的条件^[9]。竞技体适能是指运动体适能是运动员在竞赛中,为了夺取最佳成绩所需要的体适能。主要包括灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时间等,这些要素是从事各种运动的基础。

4 体适能评价

体适能是以体适能商的高低进行评价的。体适能商是健康体适能和技能体适能的综合反映,体适能商的得分是两者之和,即健康体适能和技能体适能各占 50% 为得分依据,其中身体成分、肌力和肌肉耐力、心肺耐力及柔软素质共占 50 分,灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时间共占 50 分。体适能商越高就代表身体的机能越好。研究显示表明^[1],体适能商高的人比体适能商低的人寿命更长,体适能商高的人死亡率还不到体适能商低的人的一半,并且在他们当中伴有高血压、高甘油三酯或糖尿病等心血管疾病的危险因素的机率也会少很多。

5 国内体适能理论研究情况

国内体适能主要是从体育运动和体能认知方面进行了分析研究。①健康体适能的存在主要是为了能够进一步了解人体是否健康的重要因素。同时,健康体适能还能够起到衡量人体健康水平的指标,在我国体育教学方面其具有非常重要的作用^[9]。②对体能概念的解决当中,体适能存在的意义在于其能够从一个客观的角度来为人们提供关于体能的认知,并且使其能够针对测量的指标来进行问题的解决与处理。健康体适能已渗入到人们的日常的生活、工作、学习及运动当中^[9]。

在我国,体适能一词是直接与健康进行关联的,并且在我国大量的科研工作中,其也会用体质来表示体适能一词。我国自改革开放后,开始针对体适能的理论与实践进行了大量的研究分析。在 20 世纪 80 年代,我国针对体适能开展了体质研究委员会,这标志着我国第一所体质研究学科的确立,同时也为其发展奠定了坚实的基础。与此同时,我国也开始通过对大学生体质调查来构建学生体质健康研究制度,为相关研究提供大量的理论依据^[10]。到了 90 年代,我国针对所调查的大学生体质较差,需要显著提升这一问题,出台了《全民健身计划纲要》,对国民的身体素质及体适能提出了明确要求。后期我国所出台的《中国成年人体质监测工作》使得我国不同年龄阶段的人民都能够以此来判断自身体能标准。到了 21 世纪初,《国民体质测定》的颁布与实施,

为我国体适能的研究提供了有利的条件,也为我国后期国民体质数据库的建立指明了方向。

在我国对体适能的研究中可以看出,我国更重视对体适能的实施与实践应用,因为体适能对于体育训练、运动娱乐过程中参与人员的体能以及环境、运动项目能量消耗等都具有重要的衡量效果。

6 结论

6.1 体适能的积极因素 人们有更充足的体力来应对日常生活、学习或工作,促进健康和发育,有助于身体、心理、情绪、智力、精神、社交等方面均衡发展,形成积极、乐观的生活方式,养成良好的生活方式和习惯,运动强化心脏,塑造体型,帮助控制体重,缓解压力,提高免疫力,有应对突发事件的能力。

6.2 体适能的意义 在我国目前体适能问题已成为了体育界研究的热门话题之一。推进该项课题的研究对从事体育和健康教育、运动生理及营养等职业的发展都具有十分重要的意义。体适能概念既是衡量一个人健康水平的指标,也是体育教学及运动训练思想的一个新的指导性概念。此概念的提出,使人们在教学及运动训练效果当中能够站在更加科学的、客观的角度去理解并处理问题。体适能的意义和对运动训练的影响是绝不能低估的,它必将随着研究的不断深入,而渗透到体育教学和运动训练改革的各方面。

参考文献:

- [1]王智明.自组织理论下美国健康体适能教育的研究及其启示[J].沈阳体育学院学报,2018,37(1):75-78.
- [2]张建平.体适能概念辨析[J].体育文化导刊,2002(6):33.
- [3]朱瑾.认知能力与健康体适能现状及其相关性研究[D].海南师范大学,2018.
- [4]李丽艳.运动处方实践应用对大学生健康体适能的作用研究——以体育游戏课为例[J].体育世界(学术版),2018(8):190-191,185.
- [5]胡奎娟.“健康中国”视域下健康体适能服务模式应用研究[J].体育科技文献通报,2018,27(1):114-116.
- [6]王健.何玉秀.健康体适能[M].北京:人民体育出版社,2007.
- [7]淮睿.体适能教学的实验研究[D].华东师范大学,2011.
- [8]欧阳烂.健康体适能视角下高职体育课程模式改革研究[J].黑河学院学报,2018,9(10):115-117.
- [9]李晓晨.8 周 HIIT 和 MICT 干预对硕士研究生健康体适能影响的实验研究[D].东南大学,2018.
- [10]张建平,刘龙柱,李晓晨.大强度体力活动对大学生健康体适能影响的实验研究[J].体育科技文献通报,2017,25(11):102-105.

收稿日期:2019-2-1;修回日期:2019-2-10

编辑/肖婷婷