

学生体质健康的影响因素与学校体育的应对

朱玉芳

(汕头大学医学院 体育教研室, 广东 汕头 515031)

摘 要:教育部公布的2004年全国学生体质健康监测结果显示,我国学生体质健康状况不容乐观。认为不良的教育观念、繁重的课余学习负担、学校体育的缺位、不良的卫生习惯和生活环境是导致我国学生体质健康水平下降的主要影响因素。为了学生体质健康水平的提升,从转变教育观念、调整学校体育的指导思想、教学内容、教学模式、学校家庭社会三结合等多角度提出应对策略。

关 键 词:体质;健康;学校体育

中图分类号:G804.49 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)03-0141-04

Student physical health affecting factors and scholastic physical education

ZHU Yu-fang

(Department of Physical Education, Medical College, Shantou University, Shantou 515031, China)

Abstract: The 2004 national student physical health survey results publicized by the Ministry of Education reveal that the physical health condition of students in China is not optimistic. In the author's opinion, the main affecting factors that cause the deterioration of physical health level of students in China are as follows: Unhealthy conception of education, heavy load of extracurricular learning, absence of scholastic physical education, bad sanitary habit, and living environment. In order to boost student's physical health level, the author put forward some countermeasures from multiple perspectives, such as changing the conception of education, adjusting the guideline, teaching content and teaching mode of scholastic physical education, and combining school, family and society.

Key words: physical quality; health; physical education

体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素、对环境的适应能力等要素组成的相互联系的综合体系,具有相对稳定的特征。健康则不仅仅是指没有疾病和衰弱的状态,而且是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态^[1]。体质是健康的基础,健康是体质的目标,二者既有区别又有联系。体质健康状况除了受先天遗传因素影响之外,还受环境、营养、卫生条件、体育锻炼等后天条件的影响。

2005年8月,国家教育部公布了2004年全国学生体质健康监测结果。监测结果显示与2002年相比,学生的身高、体重、胸围继续呈增长趋势;学生的营养状况持续改善,表现在较低体重检出率继续下降;口腔卫生保健水平继续改善,龋齿患病率继续呈现下降趋势,矫治率不断提高。但是学生体质健康也存在较大的问题,主要表现在部分体能指标持续下降。与2002年相比,我国学生的爆发力、力量等素质继续呈下降趋势;肺活量继续呈现下降趋势;超重及肥胖检出率继续呈上升趋势;学生视力不良检出率仍然居高不下。

报告公布以后,媒体纷纷以触目惊心的标题对此次体质健康监测结果进行了报道。如“警惕!我国学生体质持续下降!”(搜狐教育频道)、“2004年全国学生体质健康监测结果有喜有忧”(南方网教育频道)、“青春阴霾:青少年体质下降”(人民政协网)。生活水平提高了,营养由不足转为过剩,医疗条件改善了,卫生保健受到了重视,学生体质健康水平理应提高,为什么反而下降了?

学生体质的下降不仅仅对学生的身心发展造成不良影响,而且直接关系到国民素质的提高,最终成为社会发展的潜在危机,导致社会发展的停滞。这就需要我们不断反省,查找影响学生体质与健康不良因素,研究改善的对策。

1 导致学生体质健康水平下降的主要因素

1.1 不良的教育观念导致学习负担过重损害了学生健康

在中国传统观念中,“学而优则仕”、“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”的观念根深蒂固。通过学习改变命运,改善生活状态的愿望一直是国人在学海中挣扎的动力。从唐

朝开始延续到清朝末年的科举制度为社会下层平民提供了一个向上层社会流动的渠道,成为推动中国社会文化向前发展的动力。即使科举制度作为导致中国落后封闭、被动挨打的替罪羊在1905年被取消,其在观念上对国人的影响仍然持续到现在。为了实现“一朝成名天下闻”的愿望,中国孩子稚嫩的肩膀承载了来自社会、家庭无比巨大的期望。因此中国的学生是最苦的、最累的,对许多青少年来说学习阶段也是最漫长、最难熬的。学习课业过重成为影响中国学生体质与健康的主要原因之一。

虽然《学校卫生工作条例》(1990年6月4日发布)第5条明确规定了学生每日的学习时间:小学不得超过6小时,中学不超过8小时,大学不超过10小时。学校或者教师不得以任何理由和方式,增加授课时间和作业量,加重学生的学习负担。但是中学阶段双休日补课是家常便饭,即使学校不安排补课,许多家长也为孩子请了家庭教师或者报了特长班、兴趣班。为了不在激烈的竞争中落后,中国孩子承受了巨大的学习压力,他们以自己的身体健康为代价,成为应试教育的牺牲品。

1.2 繁重的课余学习挤占了学生参与课余锻炼的时间

学生的家庭生活同样笼罩在“应试教育”的阴影之下,小太阳始终难以见到“太阳”。《国家教委关于减轻义务教育阶段学生过重课业负担,全面提高教育质量的指示》(1993年3号)中明文规定,作业的分量和难度要适当。小学一年级一般不留书面家庭作业,二、三年级每日课外作业量不超过30分钟,四年级不超过45分钟,五、六年级不超过1小时,初中各年级不超过1.5小时,不要布置机械重复和大量抄写的作业。但是面对应试的压力,这种规定成为了一纸空文。小学三、四年级的作业量已经达到了每日2小时,由于中考的压力,初中生的家庭作业要熬夜到11、12点才能完成的现象屡见不鲜。国家教委《关于全面贯彻教育方针,减轻中小学生学习过重课业负担的意见》(1994年24号)规定:保证小学生每日9小时以上的睡眠时间,初中生9小时睡眠,高中生8小时睡眠。但是“当代中国少年儿童发展状况”调查系列显示,超过半数的中小学生学习超时,睡眠不足^[2]。据中国青年报报道“中学生在学校学习时间及睡眠问卷调查”。结果显示,由于学生普遍在校学习时间过长,学业负担过重,近七成中学生每天睡眠不足7小时^[3]。

长期的加压加码,使学生不堪重负;长期的睡眠缺乏,导致学生体质下降;夜以继日的埋头学习,导致学生视力减退。有一篇题为《日本青少年身高已经超过中国青少年》的报道披露:中国孩子的书包比日本孩子要重1/3,中国孩子要比日本孩子要少睡2个小时,多作1个小时作业,少半个小时的锻炼时间,中国孩子的精神压力更比日本孩子大很多。《科技日报》2002年2月25日)更有甚者,随着信息时代网络社会的到来,一些学生课余沉迷于网络游戏、网络交友,把用于锻炼、恢复、休息的时间都用来上网,这对学生的不断恶化的体质健康状况来讲,不啻是雪上加霜。

1.3 学校体育的缺位是导致学生体质下降的直接原因

通过科学的身体锻炼增强体质是被社会普遍承认的事

实。系统地参加身体锻炼对所有人来说都是一种健康投资。投资在这方面不但可以减少医疗费用,还可以延长寿命、提高生活质量。一些高校学生喊出了“每天锻炼1小时,健康工作50年”的口号,一些中学生逐渐接受了“7+1>8”的观念。这些都说明了体育运动对于丰富生活、提高体能、减少疲劳、增强体质、改善体形、预防疾病、增进健康的重要作用。学生体型指标的逐年增长与体能方面指标的逐年下降,证明学生体质下降的主要原因不是缺乏卫生保健与营养,而是缺乏锻炼引起的。国家体育总局体育科学研究所研究员胡利军研究员^[4]认为:“导致身体机能和身体素质的下降的原因与学校体育的相对滞后有关”,“(体质)下降的主要原因学校体育观念落后导致学生缺乏足够的体育锻炼所致”传统的学校体育存在一些缺陷:教学过程过分强调教师的中心地位而忽略学生的主体性;过分强调运动技能和知识的系统性而忽视学生自学、自练能力的提高;强调动作技术规范传授而忽视运动过程乐趣的体验。体育课本来就不受重视,经常被文化课挤占,再加上学校体育教学自身的缺陷,影响学生的体育兴趣和参加体育锻炼的积极性,最终直接导致学生心肺功能(肺活量)下降,爆发力、耐力等体能指标显著下降。

1.4 不良的饮食习惯损害学生的体质与健康

饮食和营养是保护和增强学生体质与健康、提高活动能力和学习效率的重要因素之一,良好的饮食习惯可以帮助人们改善体能和保持良好的体态。营养不但提供了运动过程中消耗的能量,而且可以对组织进行修复,增强人的体质。处于生长发育阶段的学生更应当有充足的营养供应,尤其是足够的热量和优质的蛋白质、足够的铁和钙、各种维生素以及适量的微量元素,这保证了学生同化作用过程超过异化作用过程,为增强学生的体质,增进学生健康提供了保证。二次世界大战之后日本为了提高全民族的体质,在中学推广免费膳食,组织营养学家和教育学家共同来制定学生食谱。饮食营养的改善导致日本青少年身高、体重、胸围增长非常显著。有学者形象地说,是一杯牛奶使日本民族长高了。但是随着物质生活水平的改善,营养过剩导致的肥胖问题也日益严重。我国自1985年到1995年对青少年生长发育与营养状况进行了10年动态调查,结果显示7~18岁青少年中,男生体重超重和肥胖者比例从2.75%升至8.65%,女生从3.38%升至7.18%^[5]。2004年监测结果显示,60%左右的年龄组超重及肥胖检出率有所上升,其中10~12岁城市男生平均上升了1.17个百分点,达15.97%^[6]。研究表明,肥胖与高血压有密切相关,过重的压力增加了心脏的负担。

刚刚摆脱了营养缺乏导致的营养不良,步入小康或者即将步入小康的地区就出现了营养过剩的“富贵病”问题。不良的饮食习惯,在加上运动不足,使摄入的营养物质在体内囤积,导致肥胖率逐年攀升。不良饮食习惯成为影响学生体质健康的重要因素之一。

2 学校体育与提高我国学生体质健康水平的关系

人的体质受遗传和环境的双重影响,其中遗传是人体质发展变化的先天条件,体质的强弱和健康水平的高低主要有

赖于生活环境、生活方式、营养、卫生、身体锻炼等因素。其中营养、卫生主要是以物质生活条件的方式作用于人的体质和健康,更多受社会经济发展水平的影响。体育锻炼则是增强体质和增进健康的最积极、最有效的方式,学校体育应当在提高学生体质健康水平方面作出积极的应答。

2.1 转变传统思想观念,树立全面发展的素质教育思想

转变专注智育的教育思想,树立重视学生身心健康的教育观念。智育的作用是非常大的,特别是在强调知识经济的时代,但是一味重视智育,忽视身体和心理健康,那么这种教育就是失败的教育。当前,我国教育体制改革的呼声一浪高过一浪。实现应试教育向素质教育的彻底转变,教育观念的改变和教育素质的提高迫在眉睫,中国教育已经到了向旧的教育体制、旧的教育观念彻底决裂的时候了。只有在先天素质的基础上,通过后天的教育培养,才能发展和完善人的基本品质。而健康的身体素质和良好的心理品质是人的全面素质的重要组成部分,是21世纪人才素质的重要内容。健康的身心是知识和能力的载体,体育对于促进人的全面发展具有不可忽视的作用。没有良好的身体素质和健康水平,是很难适应现代社会激烈的社会竞争的。这需要政府部门在重视智育的同时,不能忽视体育,要在思想上重视体育,在制度上给予保障,确保关于学校体育、课余体育锻炼的各项制度得到落实。

2.2 减轻学生学习负担,保证学生睡眠与体育锻炼时间

学校必须严格执行国家的有关规定,合理安排学生的学习时间,控制作业量,确保学生有足够的睡眠时间、体育锻炼时间。不得以任何理由和方式增加授课时间和作业量,加重学生学习负担^[7]。家长也要转变观念,与学校积极配合减少对学生学习施加的压力,不要只关心学生的分数、名次而忽略学生内心对参与体育锻炼的需求。合理安排学生的作息时间表,保证学生在紧张的学习之余有足够的时间参加体育锻炼,以体育这一积极主动的方式恢复学习造成的疲劳。安排出适当的时间从事体育锻炼、娱乐、游戏等,不但可以调节紧张的学习状态,还能促进学生身心健康。

2.3 深化教育改革,调整学校体育

学校体育是开展青少年体育的主渠道,也是素质教育的重要内容。素质教育是以促进人的身心和谐发展、提高人的综合素质为目的的教育。素质教育强调全面性、整体性、主动性、基础性和发展性。无论从哪个角度来研究素质教育,都离不开体育^[8]。学校体育也是增强学生体质、增进学生健康的主要途径。

(1)认真贯彻执行“健康第一”的指导思想。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”^[9]学校体育应该将目标定位在“健康”上,完善体育与健康知识内容,实现提升学生身体健康、提高学生心理健康水平和社会适应能力,获得体育与健康知识和技能。包括学生运动安全知识、能力以及野外生存

遇险自救的技能;终身体育所必需的运动技术技能;运用体育与健康的资讯、产品等为健康服务的能力;以及帮助学生形成健康的生活方式。

(2)学校体育课程内容休闲娱乐化。学校体育课程教学内容要满足学生的多元化需求:即终身化、社会化、生活化、实用化、个性化。这就要求学校考虑自身条件、学生兴趣、传统项目,突出以娱乐、健身功能为重心的体育课程内容,积极开展户外体育运动项目,如陆地——野外定向运动、山地自行车、野外生存、攀岩、登山、轮滑、滑冰等;水上——潜水运动、滑水、钓鱼、划船、实用游泳、帆板等;民间娱乐健身运动——舞龙、舞狮、龙舟、秋千、花绳、毽子、木兰拳扇、秧歌等,这些体育休闲娱乐项目将给学生们广阔的选择空间,这些项目有的是智力与体力的考验、有的是刺激性的胆识探险、有的是消遣性的娱乐、有的是生活技能的学习等等。通过休闲娱乐的体育活动,同学们在宽松、自由、主动的学习环境中娱乐、健身、提高、发展,并享受运动过程的乐趣;同时又增加人际交流沟通协作的机会,热爱生活、享受生活、缓解学习与生活的压力,增进健康^[10]。

(3)学校体育教学模式的转变。学校体育教学推行“三自主”模式,即在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度。这对教师提出了更高的要求:教学方法要讲究个性化和多样化,重视对学生学习方法和练习方法的指导,提高学生自学、自练的能力。提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,提高学生参与的主动性。要确保体育课有实际的活动密度和强度的要求,在活动中积极开展以轻器械为主的大密度、小强度的练习,以增强学生的心肺功能。新一轮中小学体育课程改革在继续保持体育课传授运动基本技能的基础上,强调健康知识的掌握,要求学生掌握身体健康的知识和科学健身的方法,提高自我保健意识;坚持锻炼,增强体能,促进身体健康。要在课堂教学中增加耐力项目及有利于改善心肺功能的体育活动内容,尤其是通过游戏的方式、灵活多样的方式激发学生对培养体能类项目的兴趣。如把1000m跑改造为趣味性的定向运动、跳绳比赛、有氧健美操、骑自行车等运动形式。

(4)学校体育应该加强与家庭、社区体育的联系和结合。“社区体育是最接近人性的一个体育种类”^[11]。社区各类文体活动中心、俱乐部体育场所、健身站(点)等文化体育设施是人们维护身心健康的理想运动场所。定期举办家庭运动会或社区体育节,项目设置以集体为主,特别是一些注重协作、内容趣味、技术要求低、观赏性强、参与性高的项目,如二龙戏珠、乒乓球赛、家庭游泳接力赛、自行车混合接力赛、毽球混双赛等趣味性的运动会,使得运动健身越来越成为社区居民的“必修课”。社区体育具有很强的群众性,也具有省钱、易组织的可操作性的特点,能够沟通感情、消除隔阂、休闲娱乐,增强社区成员的凝聚力。

加强学校体育与家庭、社区体育的联系和结合,有利于巩固学校体育的教学效果,培养学生参与体育锻炼的意识,同时也为学生课余参加体育运动创造了条件,实现学校体育

向社会、家庭的延伸。对于促进和维持学生个体体质健康,最终实现学生群体体质健康得到改善具有重要的意义。

(5)积极开展课余体育锻炼活动。实现增强学生体质的目标仅仅依靠每周 2 课时的体育课或者体育与健康课是远远不够的。体育课程只是传授了运动的技能,正确锻炼的方法,从一定程度上培养了学生的体育意识,而学生体质的增强是需要经常性坚持锻炼才能获得。课余体育锻炼作为学校体育的一部分,主要由教育部门来组织实施。针对 2004 年全国学生体质与健康监测中存在的问题,教育部要求学校在抓好体育课堂教学的同时,积极推进学生课外体育活动和课间活动的开展,确保学生每天一小时的体育活动时间。开展课余体育锻炼可以采用的方式有:1)组建常年的学校体育代表队的运动训练,保证少数有体育特长学生的训练及发展。2)关注少数病弱学生及残障学生的特殊体育,确保弱势学生群体的体质健康。3)面向全体学生,定期开展体育节、运动会等校园文化体育活动。

课余体育锻炼也是社会体育的重要组成部分,社会应当为青少年创设更多的活动空间。政府应当在场地设施等方面给与保障,同时在制度上对青少年体育给与扶持和政策上的倾斜。青少年体育俱乐部是开展学生课余体育锻炼的良好组织形式。从 1999 年到 2004 年,在全国范围内已经创建了 5 批近 2 000 多个青少年体育俱乐部,这对促进青少年对体育的参与,增强学生体质、提升学生健康水平、丰富学生的课余文化生活起到了积极有效的作用。

2.4 加强体育与健康教育

要针对学生健康状况存在的突出问题开展学生健康教育。尤其是在基础教育阶段,非常有必要保证健康教育的时间,合理安排健康教育课的内容,提高健康教育的效果。在新的课程改革把体育促进人的健康放在重要的位置,强调通过体育课提高学生的心理健康水平、增强社会适应能力。这是对体育自身特征的重新认识,也是三维健康观在学校体育领域得到认同的表现。饮食和卫生方面,号召以健康观念为主导的新型生活方式替代温饱型的生活方式,调整膳食结构,注意合理的营养搭配,为学生的生长发育提供充足的营养保障。同时要加大保健卫生方面的教育,开设营养课、健康教育课、审美教育课、形体课等,培养学生正确的审美观,通过正常的方法保持正常的体重,追求和塑造完美的形体。

2.5 完善学生体质健康检查制度

对学生进行定期的全面体质测评和健康检查,建立学生的健康档案,使健康信息及时反馈,做到有效预防,提高学生的健康水平。要加强和完善学生体质与健康监测网络建设,定期公布监测结果,并且根据监测结果反映出来的学生健康状况,指导学校体育卫生工作。目前我国学生体质健康检测工作逐步走入正规,建立了全国性的体质检测网络,大中专

院校体育部门由于具备条件,实际上承担了主要的体质检测任务。

社会的发展、人们生活方式的改变带来了简洁舒适的生活环境,但是也可能导致人们身体活动减少。伴随着营养和卫生状况的改善以及身体活动的减少,随之而来的是肥胖率的增加、体能的下降。近几年国家教育部公布的学生体质健康调查结果令人堪忧,学生的体质与健康问题日益受到社会各界的关注,中央及国务院领导对学生的素质教育也非常关心。教育主管部门一直在采取多项措施力争改变这种局面,比如实现应试教育向素质教育观念的转变、“健康第一”学校体育指导思想的确立、体育课程内容的改革及教学组织形式的改革等等。但是学生体质与健康问题不仅仅是教育部门和学校就能解决的,还需要家长的配合和社会的支持。我们希望引起各界对学生体质与健康状况的关注,增进共识,共同为提高学生的体质与健康水平作出贡献。

参考文献:

- [1] 杨忠伟.体育运动与健康促进[M].北京:高等教育出版社,2004.
- [2] 半数以上少年儿童学习超时睡眠不足[EB/OL].<http://www.humanrights-china.org/china/rqxz/x101420011128111719.htm>.
- [3] 课业压力过重,中国中学生近 70% 日睡眠不足 7 小时[EB/OL].<http://it.sohu.com/20060306/n242149017.shtml>.
- [4] 胡利军,杨远波.社会经济发展与国民体质关系的研究[J].体育科学,2005,25(5):3-10.
- [5] 营养缺乏与营养过剩是问题[EB/OL].<http://baby.vbqq.com/atc-10207.html>.
- [6] 教育部关于 2004 年学生体质健康监测结果公告[EB/OL].<http://www.fsjy.net/dongtai/jiaoyudontai/2005-8-2-1.htm>.
- [7] 教育部体育卫生与艺术教育司.中国学生体质健康监测网络 2002 年监测报告[M].北京:高等教育出版社,2005:79.
- [8] 教育部办公厅关于印发《全国学校体育卫生工作经验交流会会议纪要》的通知[S].教体艺厅[1999]10 号.
- [9] 中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定[S].1999-06-13.
- [10] 胡小明,虞重干.体育休闲娱乐理论与实践[M].北京:高等教育出版社,2004.
- [11] 卢元镇.休闲生活方式:社区体育的立足点[J].体育文化导刊,2003(1):3-5.

[编辑:邓星华]