

## 我国青少年体质持续下降的原因分析及抑制措施

赖小玉<sup>1</sup>, 刘海金<sup>2</sup>, 刘尚礼<sup>3</sup>

(1. 贵州师范大学 体育学院, 贵州 贵阳 550001; 2. 山东体育学院 民族传统体育系, 山东 济南 250063;  
3. 西南大学 体育学院, 重庆 400715)

**摘 要:** 青少年体质持续下降, 敲响了国人警钟。现代化的生活方式—不良的饮食习惯, “静态化”的生活; 应试教育, 学生课业负担过重; 学校体育的缺位包括经费少, 运动场地、器材设施严重匮乏, 体育课逐渐“空壳化”, 课外体育锻炼仅仅成为口号等都是造成体质下降的原因。国家应发挥好导向作用, 即重视国民体质, 以制度引导国民, 深化教育改革, 全面推进素质教育, 重视学校体育工作; 学校须加强学校体育改革, 推动阳光体育运动, 即认真贯彻执行“健康第一”的指导思想, 确保开足、上好体育课, 加强课外体育锻炼; 家庭、社会要大力支持和关心, 共同促进青少年健康。

**关 键 词:** 学校体育; 青少年体质; 中国

中图分类号: G804.49 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)05-0125-04

### Causes and restraining measures for the constant deterioration of the constitution of teenagers in China

LAI Xiao-yu<sup>1</sup>, LIU Hai-jin<sup>2</sup>, LIU Shang-li<sup>3</sup>

(1. College of Physical Education, Guizhou Normal University, Guiyang 550001, China;

2. Department of Traditional Physical Education, Shandong Institute of Physical Education, Jinan 250063, China;

3. College of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China)

**Abstract:** The constant deterioration of the constitution of teenagers gives the Chinese a warning. The causes for the deterioration of the constitution of teenagers are as follows: Bad dietary habit in modern life style, “staticized” life, students being overloaded with examination orientated education and homework, lacks in scholastic physical education, including too few funds and the serious lack of sports playgrounds, equipment and facilities, physical education courses being gradually “vacuumed”, and extracurricular physical exercising becoming merely a slogan. The state should exert its guiding functions, i.e. paying attention to the constitution of its citizens, guiding its citizens with institutions, deepening education reform, comprehensively boosting capacity education, and paying attention to scholastic physical education; the schools should strengthen scholastic physical education reform and promote sunlight like physical exercises, i.e. earnestly implementing the “health first” guiding ideology, and ensuring to open sufficient physical education courses, to teach physical education classes well, and to strengthen extracurricular physical exercising; the families and society should vigorously support, concern and jointly boost the health of teenagers.

**Key words:** scholastic physical education; constitution of teenagers; China

从1985年起,我国共进行了4次全国青少年体质健康调查。体质监测数据表明,尽管青少年的营养和发育水平不断提高,但青少年学生的部分体能素质指

标近20年来却持续下降;超肥胖学生的比例迅速增加,城市中超重与肥胖的男生已接近1/4;中学生的视力不良率已经超过了2/3,大学生的视力不良率高

达83%。在2005年高校招生中,有85%的考生报考专业受限;在近两年的征兵工作中,有63.7%的高中毕业生因体检不合格被淘汰<sup>[1]</sup>。青少年的身体素质和健康面临着严峻的挑战。学生体质的下降不仅仅对学生的成长造成不良影响,而且直接关系到国民素质的发展,最终成为社会发展的潜在危机,这就需要我们不断反省,查找引起我国青少年体质持续下降的原因,并研究其干预措施。

## 1 我国青少年体质持续下降的原因

### 1.1 现代社会的不良生活方式

#### 1) 不良的饮食习惯。

近10年来我国儿童少年的膳食和营养状况有了很大的改善,但是,营养问题并不是随着经济的发展、生活水平的提高而自然得到解决。在全国范围内,儿童营养不良总是相对集中在西部,但在北京,6~18岁的中小学生中,营养不良的孩子也占到6%至7%,其原因是偏食、挑食、吃零食过多、为追求模特儿身材而过度节食等。与营养不良相比,更严重的问题是营养过剩、肥胖<sup>[2]</sup>。许多学生和家长对营养常识缺乏正确的理解,认为高热量、高脂肪、高蛋白的食品摄入越多,越有营养,越有利生长发育,所以,很多学生饮食没有节制,钟情“洋快餐”、零食中的“垃圾食品”,营养过剩,又懒于运动,导致体质虚营养剩的“小胖墩”大量出现。2005年全国学生体质调研结果显示,7至22岁汉族学生中超重与肥胖检出率继续增加,其中城市男生2005年超重和肥胖检出率分别为13.25%和11.39%,比2000年分别上升了1.4%和2.7%<sup>[3]</sup>。

#### 2) “静态化”的生活。

过去学生几乎每天都要玩的踢毽子、跳皮筋、砍沙包、攻城、捉迷藏、跳房子等传统游戏已经不为现在的孩子所知,取而代之的是各种电脑和网络游戏。在课间,大部分学生从不去玩耍,不是埋头做作业、聊电脑游戏,就是趴在桌上休息;看电视、上网则成为了多数孩子放学回家后的主要活动。有的家长反映孩子负担重,没时间锻炼,还有不少家长很少关心孩子的体育锻炼,认为孩子只要学习成绩好,是否进行体育锻炼无所谓,或是出于对孩子在外玩耍不安全的担心,或怕孩子外出玩耍耽误学业,家长们也更乐意让孩子多玩一些所谓开发智商的游戏,致使很多孩子户外活动和锻炼的机会越来越少。

### 1.2 学生课业负担过重

高考是“指挥棒”,千千万万的学子臣服于考试的魔力,没日没夜的苦读就是为了取得好分数。虽然

《学校卫生工作条例》中明确规定学生每日的学习时间:小学不得超过6h,中学不超过8h,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。但是为了升学,为了顺利通过中考、高考,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。据有关调查数据显示:在孩子的时间分配上,中小学生在每天在校时间平均为8.6h;学生平均每天用于“写作业、复习、预习”的时间是90.59min,周末是148.32min;在平时的课余时间,“参加与课堂知识教学有关的学习班”的学生有34.2%，“参加特长培训班”的学生有20.3%。周末参加这两类学习班的分别为63.8%和46.1%<sup>[4]</sup>。

由于学习挤占了学生大量生活时间,打乱了学生的生活规律,带来了一系列的后果:学习挤占了吃饭时间。在“不是每天都吃早餐”的孩子中有56.5%是因为“没有足够的时间”。学习挤占了体育运动时间。学习挤占了睡觉时间。在我国建国后颁布的几个有关学生健康和卫生的工作条例中,都明确规定学生每天睡眠时间应保证:小学生10h,中学生9h。但据中国青少年研究中心最近对我国城市少年儿童生活习惯进行的调查表明,小学生每天睡眠9.03h,不足10h的占66.6%,7%的小学生还不足8h。中学生平均每天睡眠也只能达到7.88h,不足9小时的占77.1%。调查数据显示,我国7成中小学生睡眠时间不够。为了学习不顾视力保护。有35.6%的孩子经常(有时)“躺在床上看书”,在这些孩子中,眼睛近视的近40%。

### 1.3 学校体育的缺位

#### 1) 体育经费投入少,运动场地、器材设施匮乏。

长期以来,我国的教育投入严重不足,而学校体育的经费投入更是少得可怜,很多学校体育场地、器材设施严重不足。国家财政预算上虽然明确注明了体育经费的数目,可实际上那是给竞技运动的,并没花到孩子们身上。连中国统计的资料也没有学校体育经费方面的数据,只有各级教育行政部门的模糊指标:学校体育经费要从教育经费中统筹安排解决。可现实的情况却是建国几十年来,国家在学校体育设施资金的投入上一直欠债,特别是中西部欠发达地区,有些学校甚至连运动场都没有,孩子们只能在街道上、马路上上体育课。据有关部门最近的调查显示,西部某省中小学学生人均体育经费仅1~3元;北部某省15个贫困县的401所初中,平均年体育经费为5109元,其中4000余元用于学校运动会,大部分学校不能采用现有的器材上一节完整的体育课。即使在东

部某经济发达省份的北部5市的初中,98.7%的学校也没能按最低要求配备体育器材,南部某省会城市学校体育器材配齐的仅有17.7%<sup>[6]</sup>。

### 2)体育课逐渐“空壳化”。

为增强中小学生体质,《教育部关于保证中小学体育课课时的通知》要求,小学一二年级每周应开设4节体育课,小学三年级至初三,每周应开设3节体育课。一些学校随意更改教学计划,任意缩减体育教学课时;有的学校课程表上安排的体育课时得不到保证,经常被挪做他用,或是用于补语、数、英主科课程,或是用来开会、排练节目等;一些农村中小学校的体育课基本是“一堂课,两个球,教师学生都自由”;而有的学校毕业年级在学习成绩代表一切的标杆下,干脆取消体育课。为了避免体育教学中因运动伤害而“打官司”,许多学校缩减甚至取消了鱼跃前滚翻、跨栏、鞍马、体操等风险较大的项目。加之一些体育教师缺乏敬业奉献精神,对待学校的工作往往是课时无保证、课程无进度、教学无计划、形式单一、教法枯燥,致使学生产生厌学情绪,学生即使参加活动也是“教者发令、学者强应、身顺而心违”的被动状态,“出工不出力”的现象时有发生,被动的学习和低落的情绪直接影响学生的锻炼积极性,体育课完全失去应有的意义和价值。

### 3)课外体育锻炼只是口号。

为提高青少年身体素质,教育部在1999年就发出《关于假期、公休日学校体育场地向学生开放的通知》,教育部、国家体育总局、共青团中央、全国少工委决定从2001年起,在全国组织实施“全国中小学生学习课外文体活动工程”,《学校体育工作条例》要求中小学校要保证学生每天有一小时体育活动的活动时间。通过科学的身体锻炼增强体质也被社会普遍承认。但在实际操作中,因为场地、习惯、时间等原因,青少年课外体育锻炼仅仅成为口号。2005年全国学生体质与健康调研显示:在被调查的38万多名学生中,有66%的学生每天锻炼时间不足1小时,其中,24.8%的学生每天基本不锻炼,而且与5年前相比,学生的肺活量、耐力等素质水平均呈继续下降趋势。

## 2 青少年体质下降的抑制措施

### 2.1 国家的导向作用

#### 1)重视国民体质以制度引导国民。

国家要坚持以人为本的科学发展观,把提高国民健康素质特别是青少年的健康素质纳入各地全面建设小康社会的总体目标,纳入教育工作和体育工作规划。具体操作中使其制度化,使体质健康问题引起全

社会重视。例如,在国家就业准入制度中提出体质健康要求。目前,对择业就业起衡量和导向作用的《国家职业标准》包含了职业道德、基本知识、技能和相关知识等方面的要求,尚缺乏体质健康方面的要求。

#### 2)全面推进素质教育。

当前,实现应试教育向素质教育的彻底转变,教育观念的改变和学生素质的提高迫在眉睫。教育工作者要从目的观、人生观、质量观、教学观等方面做好观念转变工作,即从为升学服务、为比赛服务的目的观,转变为提高全体学生素质服务的目的观;从只有升学的人才能成才,转变为指导全体学生各自成才的人才观;从以考分、升学率、运动成绩、名次为评价标准的质量观,转变为以学生基本素质发展水平为标准的质量观;从重尖子轻全体、重知识轻能力、重灌输轻启发、重讲授轻自学的教学观,转变为面向全体,打好基础、发展能力、生动活泼、主动的教学观,全面推进素质教育,切实减轻青少年的学习负担。

#### 3)重视学校体育工作。

首先,要加大对学校体育的资金投资。要改变学生体质下降的现状,必须加大对学校尤其是农村学校场地、器材等方面的投入和建设,各级教育行政部门和学校要把学校体育经费纳入年度教育经费预算内予以保障,并随着教育经费的增长同步增长。同时,在配备适合儿童青少年身心发展的体育器材和学校场地向青少年开放上多下功夫。在条件许可的情况下,采取保险形式,解决校园安全和运动伤害事故<sup>[7]</sup>。

其次,要加大对体育法规在基层学校落实情况的监管,加强学校体育工作的评估。为更好地开展学校体育工作,促进学生身体健康,国家曾经制定一系列的体育政策、法规,但事实上很多政策、法规形同虚设,没有得到落实。国家应加大监督,加强这些政策法规的落实。同时,按照素质教育的要求,建立青少年儿童身体发展水平和体育素质的评估制度,包括评估指标、评估方法和标准,并纳入教育质量评估体系。

### 2.2 应加强学校体育改革,推动“阳光体育运动”

#### 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》提出的“健康第一”指导思想,为学校体育工作指明了方向。“健康第一”教育观作为一个广义的概念,是学校体育改革和发展的总目标,是指使人的身体、心理、社会适应能力达到和谐统一的新健康观。学校体育改革要紧紧围绕“健康第一”的教育思想,完善体育与健康知识内容,增进学生身体健康,提高学生心理健康水平和社会适应能力,使学生获得体育与健康知识和技能,促进学生的全面发

展。

### 2) 确保上好体育课。

首先,要保证体育课开足,不被挤占。各级各类学校应该制定相关的制度法规,严格执行,保证体育课的正常进行,不能以任何名义挤占体育课时。其次,上好体育课,提高体育课质量和效果。体育教师应不断探索适合学生身心特点的教学活动内容、组织形式和方法,构建以素质教育为核心的体育教学模式。(1)重实效,而不拘泥于课的形式。结合本地实际与时俱进、因地制宜,全面开发体育课程资源构建适合本校的体育课程内容体系;(2)注重发展学生各项身体素质和运动能力,而不过分强调技术、技能的传授;(3)在以学生为中心的教学设计中,教师从课堂的参与者转变成课堂的管理者,由场上的“主演”变为场外的“指导”,更新教学手段和方法,重视培养发展学生的个性、兴趣、自制能力和创造能力。通过健康与体育、健康与营养、卫生保健知识等,培养学生科学健身的意识,教育学生如何以体育手段调节日常生活,改善由于饮食、营养、体重、休息等长期不健康的生活方式,调节学生身、心、行为的健康。

### 3) 加强课外体育锻炼。

学校各级管理部门,包括体育教研部门,都应充分认识课外体育活动的重要性,将其当作学校体育的中心工作来抓。校长要亲自动员和号召学生参加课外体育活动,中小学班主任、体育教师要作体育活动的积极组织者和推动者,形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围。(1)把课外体育活动纳入全校工作计划,进行统筹安排。(2)加强课外活动的计划性,建立课外锻炼及检查、评优等制度,保持课外运动竞赛的经常性和群众性。(3)改善学校体育的场地和设施,激发学生参加课外体育活动的热情。针对学校体育场地器材不足、设施陈旧的状况,通过拓宽学校体育活动场地,加大体育经费投入的力度,加强体育场地器材的管理和维修,发动师生自制简易的体育器材,鼓励班和学生自购某些体育器材,寻求企事业单位(个人)赞助等,创造良好的体育环境,吸引学生参与,提高学校课外体育活动的质量。(4)创建学校体育俱乐部,积极组织学生参加社区体育活动及娱乐游戏。(5)突破学校时空局限,走向社会,促进课外体育活动的现代化与多样化。让学生的课外体育活动突破学校的时空局限,走向社会,走向家庭,走向大自然,以他们自身的青春活力和独特的文化优势感染和带动社会大众中更多的人参与到全民健身活动中。

## 2.3 家庭、社会关心学生体质健康

学生体质下降不仅关系到学生未来的健康、幸福

和事业成功,而且关系到祖国和民族的未来,应当引起社会、家长的关注。正如教育部体育卫生领导所说的“提高学生的体质不是教育部一家能解决的问题,这是一个社会问题,提高学生的体质是需要学校、社区和家庭三方共同努力的。可现在各方的重视程度还不统一。”<sup>[6]</sup>全社会和家庭都应该树立起“健康第一”思想,克服急功近利、智育第一思想,大力关心和支持学校体育,形成合力,根据各自的职能积极发挥作用。社会体育场馆设施应当积极向学校和学生开放,学校的体育场在节假日也要向学生和社会开放,充分发挥各项体育资源对促进青少年健康和推进全民健身运动的积极作用。新闻媒体要宣传健康、科学的现代生活方式,普及体育健康知识,为学校体育营造良好的氛围。要通过学校、社区和新闻媒体的共同努力,用生动形象的案例和通俗易懂的道理教育家长,号召以健康观念为主导的新型生活方式替代单纯温饱型的生活方式,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,帮助家长树立正确的教育观、育子观、成才观、健康观,使更多的父母都能和孩子们共同参加体育锻炼,使家庭教育方式和生活方式具有时代的气息。

## 参考文献:

- [1] 切实加强学校体育工作 促进广大青少年全面健康成长——陈至立在全国学校体育工作会议上的讲话[N].中国教育报,2006-12-23.
- [2] 少年儿童面临五大健康问题[EB/OL].http://www.tbao.com/info/668992667/index.html.
- [3] 紫 葳.关注学生体质与健康之二:不能承受之“重”该如何应对[N].中国教育报,2006-09-27.
- [4] 关 颖,孙宏艳.青少年健康素质的隐忧——六大城市少年儿童生活方式调查[J].青年研究,2004(12): 125-132.
- [5] 我国7成中小学生睡眠时间不够[EB/OL].http://202.121.15.143:84/document/2005-cb/sx051234B.htm.
- [6] 人均体育经费不足3元 学生体质怎能不下降? [N].中国青年报,2006-09-09.
- [7] 杨贵仁.提高学生体质要树立“健康第一”思想[EB/OL].http://www.univs.cn/newweb/news/education/2006-10-02/674456.html.
- [8] 学生体质下降是社会问题[N].中国青年报,2004-09-13.

[编辑: 邓星华]