

·学校体育·

新中国成立以来我国体育锻炼标准的变迁

梁恒, 李静波

(中山大学 教育学院体育教育系, 广东 广州 510275)

摘要: 通过对我国不同时期体育锻炼标准出台的历史背景、实施情况进行梳理, 并对这一标准变迁进行分析, 概括出新中国成立以来我国体育锻炼标准演变过程中所表现出的规律性: 制订过程从学习借鉴到自主研发转变; 测试内容从体能主导向注重体质健康转变; 测试对象由广泛性到针对性转变; 测试手段从纯人工向半智能化过渡; 执行态度从自愿性向强制性转变; 评价方法从达标法到评分法转变; 标准地位从部门规章上升到国家战略高度。演变过程体现了鲜明的时代性、健身性、激励性、灵活性和可操作性等特征。并从社会和人的全面发展视角, 提出了持续发展的对策: 正视标准的战略地位、改革标准的管理方法、完善标准的评价体系、提高标准测试的科技含量、突破标准执行中的传统阻力、强化标准的法规约束力。

关键词: 体育评价; 体育锻炼标准; 中国

中图分类号: G812.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)05-0066-05

Transition of the physical exercise standard in China since its founding

LIANG Heng, LI Jing-bo

(Department of Physical Education, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: By examining the historical background for the launch of and implementation of the physical exercise standard in China in different periods, and by analyzing the transition of this standard, the authors summed up the following patterns shown in the process of evolution of the physical exercise standard in China since its founding: the establishment process changed from learning or referring to independent development, the test content changed from emphasizing physical stamina to focusing on physical fitness, the test subject changed from general to specific, the test means transited from purely manual to semi-intelligent, the execution attitude changed from voluntary to compulsive, the evaluation method changed from standard meeting method to scoring method, and the standard status was lifted from department regulations to national strategies. The process of evolution showed such characteristics as vividly temporal, fitness helpful, simulating, flexible and operable. The authors also put forward the following measures for developing this standard in a sustainable way from the perspective of comprehensive social and individual development: think about the standard's strategic status positively; reform the standard management method; perfect the standard evaluation system; increase the technical content of standard testing; break through traditional resistances in standard execution; intensify the standard's legal constraining power.

Key words: physical education evaluation; physical exercise standard; China

建国以来, 我国先后在不同时期颁布实施了面向人民群众的《劳卫制》和《国家体育锻炼标准》、面向青少年的《青少年体育锻炼标准》, 以及针对学生的《学生体育合格标准》和《国家学生体质健康标准》等 5

个体育锻炼标准。本文通过文献资料研究, 以史为据, 遵循历史唯物主义观, 从社会和人的全面发展视角来重新审视并厘清新中国成立以来体育锻炼标准的变迁, 并对这一发展历程进行深刻反思, 这对解决当前

收稿日期: 2011-01-19

基金项目: 2010 年国家体育总局体育哲学社会科学研究项目(项目编号: 1505ss10059)。

作者简介: 梁恒(1968-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 学校体育学和体育法学。通讯作者: 李静波副教授。

正在实施的《国家学生体质健康标准》和《普通人群体育锻炼标准》过程中出现的一些问题,提出改善国民体质状况尤其是青少年学生体质健康状况的干预对策,提高体育工作的执行力,努力开创全民健身活动和阳光体育活动工作新局面,真正贯彻落实《全民健身计划(2011~2015年)》具有重大的现实意义。

1 体育锻炼标准出台的历史背景

1.1 1951年《劳卫制》

我国的《劳卫制》就是在学习和借鉴前苏联《准备劳动与卫国体育制度暂行条例》的基础上产生和发展起来的^[1]。1949年襁褓中的新中国不但面临巩固国家政权的重任还面临加快建设国家改善人民生活的艰巨任务,在当时的国际环境下只有前苏联等少数社会主义国家向中国伸出了援手,所以“要学习苏联体育方面的好的经验”^[2],这就是我国《劳卫制》产生的政治背景。在《劳卫制》实行的1951年至1963年这一时期,正是我国国民经济恢复期,建设任务繁重、财政经济困难,同时又面临着“抗美援朝,保家卫国”和三年自然灾害的复杂情况,广大青少年学生营养状况不良,体质健康状况差。“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一”^[3]是其产生的社会原因。此外,在新中国成立之初,我国的体育制度是一片空白,对于怎样组织和发展体育运动无经验可循,所以学习引进苏联的体育制度是其最为现实的途径。

1.2 1964年《青少年体育锻炼标准》

20世纪60年代初,由于中苏友好关系破裂和严重的自然灾害,各地先后停止了“劳卫制”的开展和推广,至此,“劳卫制”在中国也就退出了历史舞台。当时低下的生活水平导致广大学生体质健康水平急速下滑。在这种内外受困的背景下,增强学生体质,提高运动水平的愿望呼之欲出。许多学校试点性开始推行自行设立的“体育锻炼标准”。国家体委在1964年全国体育工作会议上,根据周总理“劳卫制这个名称不符合我国习惯”的指示,将《劳卫制》改为《青少年体育锻炼标准》并向全国发布^[4]。

1.3 1972年《国家体育锻炼标准》

1971年,周恩来总理在“文革”以来的第一次全国体育工作会议上,充分肯定了“文革”前17年体育工作的成绩,给广大体育工作者以巨大鼓舞,体育工作获得了一个恢复时期。1972年,国家体委提出“关于试行《体育锻炼标准》的意见”参考文件,1973年印发并讨论了《全国体育锻炼标准试行条例和项目标准(草案)》,1974年印发了“关于下达中华人民共和国

《体育锻炼标准》的通知”,要求各地试行,1975年经国务院批准,国家体委公布了《国家体育锻炼标准条例》,并在全国施行^[5],这一条例是对体育锻炼标准实施的具体部署。现行的《国家体育锻炼标准》是在1975年的基础上经过1982年和1989年两次修订,经国务院批准国家体委于1990年发布施行的,其实施对象主要是在校学生。随着社会的发展和全民健身的需要,过去的以青少年为评价主体的《国家体育锻炼标准》需要补充和完善。从2000年起,国家体育总局群体司组织了以毛振明教授为首的几十位专家,经过两年多的调查研究,于2003年2月研制出《普通人群体育锻炼标准》(试行),并通过了专家组的鉴定。2003年5月国家体育总局、卫生部、财政部、农业部、国家民委、全国总工会、共青团中央和全国妇联等8部委局联合印发了《〈普通人群体育锻炼标准〉(试行)施行办法》,并在全国试行^[6]。

1.4 1990~1992年《学生体育合格标准》

我国教育方针要求各级各类学校都必须开设体育课,开展课外体育活动,并推行《国家体育锻炼标准》测验制度。尽管有以上的要求和措施,然而现实的情况是学生直面升学压力,升学率成为学校办得好坏的主要标志,所以学生和学校只注重那些与升学有关的课程,而体育课常常被侵占,课外体育活动受到冷落。另外,由国家体委制订的《国家体育锻炼标准》对学生没有强制性的要求,因此,它在促进学生自觉参加体育锻炼活动所产生的效果并不好。有鉴于此,国家教委决定将体育与学生毕业(升学)挂钩,以扭转体育被轻视、学生体质健康水平下降的局面。于1990、1991、1992年分别颁布了大、中、小学的《学生体育合格标准实施办法》。

1.5 2007年《国家学生体质健康标准》

《学生体育合格标准》在实施过程中其评价方法太过繁杂并掺杂主观因素,加上“升学率”的影响,大多数学校并没有真正落到实处,即使实施,其最后的结果也是水分多多。从1991、1995、2000和2002年几次大规模的全国学生体质健康状况调研结果来看,学生的速度、耐力、柔韧、力量等体能素质以及肺活量水平继续下降;超重、肥胖学生明显增多,平均身高甚至不及日本学生。这引起了党和国家的高度关注,为贯彻落实“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神。在党中央和国务院的亲切关怀下,在社会对人的全面发展的要求下,2002年教育部和国家体育总局共同组织编制了《学生体质健康标准》试行方案,该标准是《国家体育锻炼标准》的补充,是在学校范围内的具体实施^[7]。该标准

经过试行后于2007年4月正式颁布实施并改为《国家学生体质健康标准》。

2 体育锻炼标准实施概况

1958年9月贺龙在第一届全国运动会筹备会上总结我国实行《劳卫制》的情况时说：通过实行《劳卫制》，新中国体育运动已取得了很大的成就，目前，有1亿人民经常参加体育活动；267万多人通过了《劳卫制》；22.5万多人达到等级运动员标准^[8]。1964年，中央正式废除《劳卫制》名称，取而代之的是《青少年体育锻炼标准》。到1965年达到《青少年体育锻炼标准》的学生人数达4280万人^[9]。从1966年开始，由于十年浩劫，《青少年体育锻炼标准》被迫停止试行。《国家体育锻炼标准》从1975年批准实施到现在，实施几十年来取得了很大成就：1993年实施《国家体育锻炼标准》学校占学校总数的76%，1994年底，我国达到《国家体育锻炼标准》及格以上的累计为9.1亿人次^[10]。2003年开始试行《普通人群体育锻炼标准》包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏5大要素的25项评价指标，为一般群众的身体锻炼情况评价提供了选择性的测试标准。《大、中、小学生体育合格标准》的颁布在较大范围内推动了学校体育的发展，促进了全面发展的教育方针的落实。从这一点上说，基本达到了预期的目的。但是在实施“标准”情况检查中发现，公然不执行“标准”的学校几乎没有，但是敷衍了事，甚至弄虚作假、应付了事的却不乏其数。2002年以来由《学生体质健康标准》取代了《体育合格标准》，全国大多数学校都购置了测试仪器并进行了《学生体质健康标准》的测试工作，经过几年的测试实践证明，目前实施的《国家学生体质健康标准》对于学生体质的增强并没有达到预期的效果，存在问题较多，和以前相比，达标的难度普遍降低，虽然达标率提高，但体能却下降；部分项目评定指标不合理、评定学生健康水平的内容不全面；部分项目不易操控，测试仪器质量较差，误差较大；缺乏专职的测试人员等。

3 体育锻炼标准变迁路径

3.1 体育锻炼标准变迁的理论分析

制度就是一系列规范，体育锻炼标准制度就是对人们体育锻炼活动效果的约束性要求。随着时间的推移，各种影响体育锻炼标准制度的因素、制度间的各种关系和地位会随之变化。在此过程中其功能也随之变化，这种变化可能是约束功能减弱，也可能是约束功能增强，当这种变化达到一定程度时就会造成制度的消亡、产生或者变迁。制度变迁就是指新制度产生，

并否定、扬弃或改变旧制度的过程，它可分为强制性制度变迁和诱致性制度变迁。强制性制度变迁由于政府制度安排的力量比较大，因此，制度出台时间短，制度实施时推动力度大，政府的权威能保证制度安排较好的运行。但是，这种制度变迁不是相关利益主体通过相互博弈形成的，政府的制度安排有可能是基于经验而不是根据现实情况，不适应制度环境而出现低效率的现象不可避免^[11]。“劳卫制”到“体质健康标准”变迁过程就是在中国社会政治经济发展变革的大背景下，以政府体育部门为主体，自上而下，具有激进性质的强制性体育锻炼制度变迁，主要表现为政府体育行政命令和体育法律法规引入和实现。这一变迁过程受到了政治、经济、文化和生活方式的影响。在建国初期，我国政权尚未稳固，为随时作好卫国准备需要良好的体能和必备的军事技能，而《劳卫制》顺应了这一要求。随着中苏关系的解体和自然环境影响，人们为温饱而奔忙，少有闲暇和财力参与真正意义上的体育锻炼，《劳卫制》也越来越显出它的“水土不服”，新的《青少年体育锻炼标准》制度应运而生。随着国家的稳定发展、人们生活水平的提高，社会文明程度的提高，民众对体育认知的加深，人们越来越重视体育锻炼和健康生活，健身成为时尚，更成为一种生活方式。为顺应民意，更好地指导广大人民群众科学化地进行身体锻炼，《国家体育锻炼标准》适时出台并不断修改。在《体育法》、《全民健身计划纲要》、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要》、《全民健身条例》等国家层面的法律法规出台后，相关国家部委为了落实这些制度政策就必需发挥其制度供给的职能以弥补原有制度供给的不足，于是催生了《国家学生体质健康标准》、《普通人群体育锻炼标准》制度。从《劳卫制》到“体质健康标准”就是从注重体能到关注体质再到关心健康的转变路径，这一路径的变化是随中国社会变迁和中国体育事业的发展，体育制度内在的自我“扬弃”过程。

3.2 体育锻炼标准变迁的规律和特征

1) 变迁规律。

(1) 制订过程从学习借鉴到自主研发。建国初期《劳卫制》由于是单一化的移植模仿，虽然在当时发挥了作用，但随着时间的推移，已越来越不适应我国国情。而后出台的一系列体育锻炼制度就是根据我国当时具体实际，较有针对性的自主研发的成果。

(2) 测试内容从体能主导向体质健康转变。改革开放后，《国家体育锻炼标准》中的军事技能类测试逐渐被体能主导类项目所取代；进入21世纪，现代“文明

病”随之产生与蔓延，人们更注重身心健康的和谐发展，在测试内容上增加了形态、机能等指标，测试内容更加注重体质健康。

(3)测试对象由广泛性到具有针对性转变。《劳卫制》的测试对象太笼统；《青少年体育锻炼标准》测试对象主要针对青少年；《国家体育锻炼标准》测试对象的年龄分组进一步简化；而《国家学生体质健康标准》测试对象均为在校学生，且按年级进行测试与评价。

(4)测试手段从纯人工向半智能化过渡。早期的测试工作是纯人工操作，误差大；到了国家学生体质健康标准时期，研制出了专门的测试工具和仪器、测试成绩的统计软件，测试手段趋于科学化。

(5)执行态度从自愿性向学生强制性转变。《劳卫制》对学生没有强制性，只是“应当”达到相应标准；《国家体育锻炼标准》施行办法也没有对未达标者有何处罚措施。《学生体育合格标准》规定体育不合格不能毕业；《国家学生体质健康标准》把标准测试成绩作为学生毕业、升学的重要依据^[7]。对学生执行体育锻炼标准具有明显的强制性。

(6)评价方法从达标法到评分法转变。1975年之前颁布的体育锻炼标准均采用达标法。1982年后的体育锻炼标准用评分法取代了达标法。评分法将不同计量单位测试项目的成绩转化成分数，使不同个体、群体之间可以进行比较，有利于学生体质的个体差异性比较，标准的评价方法趋向于科学合理^[12]。

(7)标准地位从部门规章上升到国家战略高度。2002年之前所实行的体育锻炼标准是由国家体委或国家教委单个部门颁布施行，而《国家学生体质健康标准》则是由多部门联合研制、出台实施办法并定期监督检查，其地位不断提升。

2)变迁特征。

(1)时代性。各标准从出台目的、测试内容、对象到实施的过程都具有特定的历史印迹，反映出在当时社会背景下，人民对体质健康水平发展的渴求，测试内容具有鲜明的时代特征。

(2)健身性。标准属于推动群众性体育锻炼性质的一种制度，它是以增进广大人民群众尤其是青少年学生的健康、增强其体质为主要目标的一种健身型体育制度^[13]。

(3)激励性。标准实行分组评分评级办法，能调动、激发人们参与体育锻炼的积极性。

(4)灵活性。人因个体差异而与众不同，在施行标准的过程中对于患病、残疾、特殊体型的同学，标准有“可以免于执行或适当放宽标准”的优待办法，这充分体现了其灵活性态度。

(5)可操作性。每个标准公布以后都出台了具体的《施行办法》，详细地规定了组织单位、测试时间、方式、标准、等级以及奖惩制度，这样使得标准有了具体的操作细则。

4 体育锻炼标准的不足和持续发展对策

4.1 体育锻炼标准的不足

现在用历史的眼光来审视我国体育锻炼标准所走过的历程，发现学生的体质健康状况并没得到明显的改善，普通人群体育锻炼缺乏，标准效能呈逐步衰弱趋势。面对这些现实问题，我们应该看到这种制度在发展过程中的不足：《劳卫制》是舶来品，测试项目和标准脱离我国实际；《青少年体育锻炼标准》存在测试对象的年龄分组繁琐、测试项目不统一而使得操作难度大，社会的动荡对该制度执行力的冲击；《国家体育锻炼标准》仍存在测试替代项目较多，项目选测率低、虚设项目多，评分标准存在缺陷等^[12]；《学生体育合格标准》的内容包涵《国家体育锻炼标准》测试内容，两个部门制定的两个标准同时在学校实施，对它们之间的关系并没有完全厘清，执行过程中弄虚作假、应付了事；《国家学生体质健康标准》在学校实施中表现出拖沓应付的态度，及格线偏低、测试仪器质量不过关、测试成绩可信度不高等^[14]。

4.2 体育锻炼标准持续发展对策

1)正视标准的战略地位。我国的体育锻炼标准制度从开始的准备劳动和保卫祖国的需要，到现阶段的提高人民体质健康水平，更好地为社会主义建设服务，无不体现其重要的战略地位。体育锻炼标准作为一项国家基本体育制度，具有一定阶级性，理应更好地为其阶级服务，在社会政治环境发生动荡的时期，更要保持其稳定性，并充分发挥体育的向心力和凝聚力的政治功能。在坚持以人为本，贯彻落实科学发展观和构建社会主义和谐社会理念下的当代，人民优良的体质健康水平是这一理念的基础体现，所以，在制订和具体实施标准的过程中应该具有战略眼光。

2)改革标准的管理方法。现行标准的管理方法基本属行政性管理，然而在面对身体问题复杂化、锻炼目的多元化、锻炼内容自主化、评价与管理方法科学化和身体锻炼制度多重化的情况下，当前大众体育锻炼管理已向个体性、社团性、商业性和行政性相结合的多元形式转变^[15]。应该明确体育锻炼标准的自身功能，并重新定位体育行政机构对大众体育的服务和保障职能，强化和完善体育社团作为大众体育锻炼利益的代理者角色，改变学校体育中体育行政部门缺位的现象^[16]，加强对老年人、残障人体育锻炼和健康的

研究并纳入标准的管理范围。探索适合中国社会特点的标准管理方式,推进标准达标城市、健康之星等评选活动以激励人民群众积极参加体育锻炼。

3)完善标准的评价体系。《普通人群体育锻炼标准》《国家学生体质健康标准》《军人体育锻炼标准》《公安民警体育锻炼达标标准》等一起构成了一个综合、更加完整的国家体育锻炼标准体系,虽然标准的覆盖面广了,但标准的评价体系还要进一步的完善:健康标准还应该增加更能体现健康的相关指标,如常见病、心理、适应能力等方面指标;针对身体素质大幅下降的趋势,应适当提高标准中身体素质项目的评分标准;对于选测项目的兼容性程度应该进一步研究,互代的两个或几个项目在评价某一方面的水平时是否真的具有一致性。

4)强化标准的法规约束力。我国正处在社会转型期,公众法规还不够完善,法制观念还很淡薄,法制管理尚不规范,使得上有政策、下有对策,互相推委的现象难以绝迹,针对这种情况更要强化标准的法规约束力。因为标准是国家各个部委制订经国务院批准实施的,是国家出台的具有法律效力的体育制度,因此,在贯彻落实标准时,做到有法可依、有法必依,加强监督检查,把这项工作与考核相关领导干部绩效挂钩,真正做到执法必严、违法必究,形成高度法规意识,体现标准所具有的国家法规意志力。

5)突破标准执行中的传统阻力。中国传统文化价值观念和取向对体育锻炼标准的执行具有一定的影响,长期以来“学而优则仕”的观念不断强化并积淀成传统文化意识的内核之一,“重文轻武”成了大多数人的价值取向。目前高考又基本上是以文化分数决定学生能否升学,因此,家长、学校、社会对学生文化课的重视,对体育教育自觉或不自觉地忽视与排斥,绝非发一两个文件所能逆转,应该转变传统观念和培育正向价值取向。面对传统观念和应试教育的现实,最可行的办法是让标准在升学、升迁、参军等人生的发展重要阶段中占有一定的“分值”,有可能的话,还可使其成为一个必要条件,要其不得不引起重视。目前条件下,我国学生中考已经增加了体育内容,可以在高考中继续增加体育考试或将标准测试成绩与高考这一强大指挥棒挂钩,迫使学校重视体育锻炼,必将有助于扭转学生体质下降的状况。

6)提高标准测试的科技水平。标准测试对象数量庞大,如果只靠人工操作的话,除了工作量外,还

会增大测试数据的误差,影响评价的客观准确性。面对这个问题应该在现有基础上加大自动化测试仪器和器材研发步伐,进一步完善标准测试数据的计算机管理网络系统,做到测试者能自行上网查询测试结果,并给出增强体质提高健康水平的科学化的体育锻炼建议或运动处方。

参考文献:

- [1] 王皋华. 学生体质健康标准演变与发展的理性思考[J]. 首都体育学院学报, 2004, 6(2): 2.
- [2] 曾桓辉. 新中国成立后推行“劳卫制”的历史研究[J]. 体育文化导刊, 2005, 2(2): 74-77.
- [3] 国家教育委员会体育卫生司. 学校体育卫生工作文件选编[M]. 辽宁: 辽宁大学出版社, 1988: 197.
- [4] 曾吉. 新中国成立以来我国学生体质健康标准的演变与发展[J]. 沈阳体育学院学报, 2007, 8(4): 16.
- [5] 胡景峰. 学生体质健康标准演变与大学生体质健康水平的相关研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2006.
- [6] 李贺普. 国家体育总局公布《普通人群体育锻炼标准》[N]. 人民日报, 2003-05-12(6).
- [7] 学生体质健康标准课题组. 学生体质健康标准研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006: 56.
- [8] 霞飞, 高占树. 贺龙与新中国人民体育事业[J]. 党史博采, 2008, 9(9): 16-18.
- [9] 国家体委群团司. 《国家体育锻炼标准》手册[M]. 北京: 人民体育出版社, 1982: 66.
- [10] 黄勇前. 《国家体育锻炼标准》出台背景、实施情况研究[J]. 体育文化导刊, 2005, 5(5): 29.
- [11] 杨依山. 制度变迁理论评述与理论重构的初步尝试[C]//山东大学博士生学术论坛文集, 济南: 山东大学, 2007.
- [12] 李建强. 我国《学生体质健康标准》的演变历程及特征研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2009.
- [13] 李晋裕. 《国家体育锻炼标准》的性质、由来与发展[J]. 中国学校体育, 1996, 2(2): 56.
- [14] 王茂琼, 张启迪. 高校《国家学生体质健康标准》实施存在的问题及对策[J]. 成都体育学院学报, 2009, 10(5): 82-83.
- [15] 钱雯. 关于学校实施《国家体育锻炼标准》若干问题的研究[J]. 广州体育学院学报, 2000, 12(4): 51.
- [16] 谭华. 探索新时期中国体育可持续发展的道路[R/OL]. <http://tykx.cast.org.cn/n11379009/>, 2009-08-20.