

## 2000~2010 年广东省学生体能素质测试结果的比较分析

洪晖<sup>1</sup>, 叶美伶<sup>2</sup>, 李斌<sup>3</sup>

(1.广东工业大学 体育部, 广东 广州 510090; 2.广东教育学会体育卫生专业委员会, 广东 广州 510035;  
3.广州体育学院, 广东 广州 510500)

**摘 要:** 依据 2010、2005 和 2000 年 3 次全国学生体质调查中广东省学生的统计结果, 对广东省城乡学生体能素质的变化进行比较分析, 结果表明: 广东省学生体能素质下降趋势放缓, 与乡村学生相比, 城市学生的体能素质下降趋势得到了一定的控制。导致学生体能素质下降的原因主要有: “健康第一” 指导思想未落到实处、家庭健康教育存在误区、体育锻炼过程中缺乏必要的专业指导、学生意志力薄弱。建议加强学校的保障措施, 为开展学生体育活动和健康活动提供有力的保障; 提高家庭健康教育和指导的专业化水平, 让学生养成健康生活习惯; 适当增加和提高体育锻炼的专业指导, 提高学生体育锻炼的健身效果; 建立健全学校的健康管理, 以规范化、科学化、系统化的管理来促进和保证学生体质的增强。

**关 键 词:** 学校体育; 学生体能素质; 广东省

**中图分类号:** G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)04-0085-04

### A comparative analysis of the test results of physical capacities of students in Guangdong province between 2000 and 2010

HONG Hui<sup>1</sup>, YE Mei-ling<sup>2</sup>, LI Bin<sup>3</sup>

(1. Department of Physical Education, Guangdong University of Technology, Guangzhou 510090, China;  
2. Guangdong Education to Learn the Sports Health Professional Committee, Guangzhou 510035, China;  
3. Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou 510500, China)

**Abstract:** Based on the statistic results of students in Guangdong province in 3 national student constitution surveys carried out in 2010, 2005 and 2000, the authors did a comparative analysis of the changing of physical capacities of students in cities and towns across Guangdong province, and revealed the following findings: the trend of declination of physical capacities of students in Guangdong province was slowing down, and the trend of declination of physical capacities of urban students was controlled to a certain extent as compared with that of rural students; causes for the declination of physical capacities of students mainly include the followings: the guiding ideology of “Health First” was not actually implemented; there were misunderstandings about home health education; there was a lack of necessary professional guidance in the process of physical exercising; students’ willpower was weak. The authors proposed to reinforce assurance measures taken by schools, to provide powerful assurance for developing student physical exercising activities and health activities, to increase the level of professionalization of home health education and guidance, to let students develop a healthy lifestyle, to appropriately increase and enhance professional guidance on physical exercising, to enhance the fitness effect of physical exercises done by students, to establish complete health management by schools, and to boost and ensure the enhancement of constitution of students by means of standardized, scientific and systemized management.

**Key words:** school physical education; physical capacities of students; Guangdong province

我国从开始对青少年体质测试以来, 学生的体质呈现不同程度的下降, 个别素质项目呈现大幅度下降

趋势, 引起了党中央、国务院的高度重视, 2007 年, 中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体

质地意见》(下称“中央 7 号文件”)明确指出:改革开放以来,我国青少年体育事业蓬勃发展,学校体育工作取得很大成绩,青少年营养水平和形态发育水平不断提高,极大地提升了全民健康素质。但是,必须清醒地看到,一方面由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足;另一方面由于体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题如不切实加以解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。也就是说,当前和今后一个时期,增强青少年体质是

学校教育的基本目标之一<sup>[1]</sup>。同样,2000 年以来,广东省学生的体能素质呈现出不同程度的下降,引起了广东省委、省政府和教育、体育行政部门的高度重视,针对于学生体能素质明显下降现状,广东省出台一系列贯彻中央 7 号文件的措施,大力开展学校体育工作。

本文依据 2000、2005 和 2010 年 3 次全国学生体质调查广东省学生速度(50 m 跑)、弹跳(立定跳远)、力量(斜身引体、引体向上、仰卧起坐)、耐力(50 m × 8 往返跑、1 000 m 跑、800 m 跑)、柔软性(坐位体前屈)等体能指标(见表 1),对广东省城乡学生体能素质的变化进行对比分析,为全面了解 2000 年以来学生体质的变化情况及学校体育工作改革的成效与存在的问题,为进一步提高学生体质健康和开展学校体育工作提供参考。

表 1 广东省学生 2000、2005、2010 年体质调查结果<sup>1)</sup>

年份	50 m 跑/s				立定跳远/cm				仰卧起坐/(次·min <sup>-1</sup> )	
	城男	城女	乡男	乡女	城男	城女	乡男	乡女	城女	乡女
2000	8.7	9.8	8.6	9.9	196.8	160.7	196.5	160.5	33.0	30.0
2005	8.5	8.8	9.8	10.1	189.3	151.8	197.3	160.0	29.0	26.5
2010	8.7	10.0	8.8	10.2	195.0	154.3	196.7	154.1	28.4	26.0
2010vs2005	↓	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓
2010vs2000	平	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↓	↓

  

年份	斜身引体/(次·min <sup>-1</sup> )		引体向上/(次·min <sup>-1</sup> )		1 000 m 跑/s		800 m 跑/s		坐位体前屈/cm			
	城男	乡男	城男	乡男	城男	乡男	城女	乡女	城男	乡男	城女	乡女
2000	25.7	27.6	5.5	8.1	249.6	242.8	242.3	237.1				
2005	25.6	33.2	4.3	6.3	268.4	261.6	263.0	252.8	6.3	9.8	9.8	11.4
2010	20.1	30.5	4.4	5.6	272.1	268.0	271.1	264.8	8.0	8.6	11.7	11.6
2010vs2005	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↑	↑
2010vs2000	↓	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓				

1) ↑表示上升; ↓表示下降

## 1 广东省学生体能素质 2010 年与 2000、2005 年比较

### 1.1 速度素质

1)2010 年广东省城乡男、女生各年龄段组(6~22 岁)的 50 m 跑成绩比 2005 年的成绩平均下降了 0.12 s,比 2000 年平均下降了 0.16 s。

2)2010 年广东省城乡男、女 50 m 跑成绩相比较 2005、2000 年均有所下降,2010 城市男生 50 m 跑成绩与 2000 年持平,而与 2005 年相比下降了 0.2 s;2010 乡村男生 50 m 跑成绩比 2005 提高了 1 s(表 1)。城乡女生大多数年龄组的 50 m 跑成绩比 2005、2000 年都有所下降,只有个别年龄段(如 2000 年城女 7、15、18 岁和乡女 9 岁,2005 年城女 14、21、22 岁和乡女 8、9、13、14 岁)略有提高。

### 1.2 爆发力

1)2010 年广东省城乡男、女生的立定跳远成绩比 2005 年成绩平均下降了 0.28 cm,其中 2010 年乡男、乡女的立定跳远成绩均比 2005 年低,而 2010 年城男的立定跳远成绩比 2005 年平均提高了 5.7 cm,2010 年城女的立定跳远成绩比 2005 年平均提高了 2.5 cm(表 1)。2010 年广东省城乡男、女生的大多数年龄组的立定跳远成绩比 2000 年成绩平均下降了 5.15 cm,只有个别年龄组(如城男 7、19、20、21 岁)的立定跳远成绩比 2000 年略有提高。

2)2010 年广东省城市男、女生的大多数年龄组的立定跳远成绩比 2005 年成绩平均提高了 3.53 cm,其中只有城男 13 岁,城女 10、15、16、17、18 岁的立定跳远成绩比 2005 年成绩有所下降。2010 年广东省城市男、女生的立定跳远成绩比 2000 年平均下降了

5.4 cm, 只有个别年龄组(如城男 7、19、20、21 岁)比 2000 年成绩略有提高。

3)2010 年乡村男、女生的立定跳远成绩比 2005 年平均下降了 4.17 cm, 比 2000 年平均下降了 4.95 cm。2010 年城乡 19~22 岁年龄段的男、女生立定跳远成绩均高于 2005、2000 年的成绩。

### 1.3 力量素质

1)斜身引体。2010 年广东省城乡男生斜身引体成绩比 2005 年平均下降了 4.02 次/min, 比 2000 年下降了 1.35 次/min。其中 2010 年城市男生斜身引体平均成绩均低于 2000 年和 2005 年。而乡村男生斜身引体平均成绩比 2005 年下降了 2.7 次/min, 比 2000 年提高了 2.9 次/min(表 1)。

2)引体向上。2010 年广东省城乡男生引体向上平均成绩都低于 2005 年和 2000 年的成绩。其中, 2010 年城市男生引体向上成绩比 2005 年有所提高, 比 2000 年下降了 1.1 次(表 1)。2010 年乡村男生引体向上成绩比 2005 年和 2000 年成绩都有所下降, 其中只有 2005 年乡村男生 21 岁年龄组引体向上成绩略微提高。

3)仰卧起坐。2010 年广东省城乡女生大多数年龄组的仰卧起坐成绩低于 2005 年, 平均下降 0.35 次/min, 其中有一些年龄组有所提高(如城女 6、7、8、9、11、14、15、16、18 岁, 乡女 6、7、8、11、12、13、14、15、16 岁)。与 2000 年比平均下降了 4.41 次/min。

### 1.4 耐力素质

2010 年广东省城乡男、女生反映耐力素质的中长跑项目 1 000 m 跑、800 m 跑成绩平均比 2005 年分别下降了 10.0、20.1 s, 比 2000 年分别下降了 47.7、56.5 s, 表明了学生的耐力素质下降幅度较大。其中, 只有个别年龄组有所提高(如 2005 年城男 18、19 岁, 乡男 17 岁, 2005 年城女 14 岁, 乡女 17 岁)。

### 1.5 柔韧性素质

2010 年广东省城乡男、女生坐位体前屈项目成绩比 2005 年平均提高了 0.64 cm。其中, 2010 年城市男、女生和乡村女生坐位体前屈成绩均高于 2005 年, 只有个别年龄组(如城男 19 岁, 城女 22 岁, 乡女 6、9、10、11、12、14、16、17、18 岁)有所下降。而乡村男生成绩则比 2005 年下降了 1.24 cm。

## 2 原因分析

从 2010 年广东省学生体能素质的测试结果与 2005、2000 年的体能测试结果比较中可以看出, 在 5 项体能素质中, 柔韧性素质有了一定程度的提高, 力量素质(引体向上)、弹跳力在下降中有明显的回升趋势, 其它各项素质下降趋势放缓, 城市学生下降速度

得到控制, 乡村学生下降速度加快。表现在: 学生耐力跑指标, 从表 1 中可以看到, 女生 800 m、男生 1 000 m 跑指标中, 乡村男生的下降速度 2005 年为 15%, 2010 年为 7%, 而城市男生 2005 年为 10%, 2010 年为 5%。在立定跳远中, 这种趋势更加明显。

立定跳远项目, 与 2005 年相比, 城市男生提高了 5.21 cm, 城市女生提高了 1.85 cm, 平均提高了 3.53 cm, 而乡村学生的较 2005 年下降 4.17 cm, 较 2000 年下降 4.95 cm。在所有素质中提高最明显的柔韧素质, 乡村男生却比 2005 年下降了 1.24 cm, 虽然从总体上看, 城乡男、女学生的各项素质有不同程度的下降, 但城市学生与乡村学生的下降水平不同, 乡村学生各项素质暴露的问题更多, 如素质下降的年龄覆盖面广, 个别下降严重的素质出现年龄集中化的现象, 下降幅度不断增大, 等等。造成下降的原因有很多, 其中包括社会原因、家庭原因和教育原因等。

1)教育行政部门和学校的“健康第一”指导思想未落到实处。伴随着教育的不断深入, “健康第一”逐渐成为学校教育工作的重中之重, 一些地方教育行政部门和学校也制定了相关的法规。但是, 面对升学压力和社会就业压力, 诸多出台措施无法真正落到实处, 成为提高学生体质健康的“空中楼阁”<sup>[2]</sup>。

2)家长对学生健康的认识存在误区, 以致在孩子的生活方面欠缺正确合理的健康指导。自从提出“健康第一”的指导思想以来, 学生家长的健康意识不断增强, 但就目前情况来看, 有相当一部分家长对“健康”的理解仍然停留在吃得好、吃得多及微量元素的补充等方面。对于孩子体质表现出来的薄弱方面, 看作是无关紧要之事, 而且认为增强速度、力量、柔韧性等素质是运动员进行专业训练的内容。学生在生活中得不到正确的健康指导, 也是学生体质水平下降的重要原因之一。

3)体育教学质量有待进一步提高。新的课程标准推行实施以来, 快乐体育(低年级)和体育俱乐部形式的体育课为学生饶有兴趣的参加体育锻炼创造了良好的条件, 但在教学方法和专业指导方面, 仍需引起重视。目前的体育课形式在一定程度上满足了学生的兴趣要求, 是保证他们积极参与体育锻炼的积极因素, 但如何能够在参与过程中通过正确的锻炼方式, 最大限度地提高锻炼效果, 就关系到教师的教学方法是否合理和所提供的锻炼指导是否专业<sup>[3]</sup>。然而, 现在的体育课正是由于对体育锻炼的指导不够, 导致学生在有限的锻炼时间内, 很难达到锻炼效果, 进而影响到体质健康水平的提高。例如, 50 m 跑, 作为广东省多年体育考试必考科目, 很多学校未能够按照正确的指导

要引导学生进行练习,导致 2010 年城乡男、女生 50 m 跑成绩都低于 2005 年和 2000 年,而且下降幅度不断增大<sup>[4]</sup>。

4)学生意志品质的薄弱,始终是影响学生体质健康的个人重要因素。就反映耐力项目的素质测试结果看,2010 年城乡男、女生的耐力项目成绩比 2000 年平均下降了 19.96 s,比 2005 年平均下降了 8.62 s,连续下降幅度在 5 项体能素质中属最高<sup>[5]</sup>。相比力量、柔韧性等素质的略有提高,耐力素质水平下降的紧迫性日益增强。许多学生听到耐力跑就心虚,设法逃避,不参加“冬季长跑”等与耐力项目有关的体育活动,这与学生自身薄弱的意志力不无关系。

5)城乡学生下降的幅度不平衡,主要原因是:随着课程改革的深入,健康第一和素质教育的思想在城市学校中得到比较好的推进,特别是“中央 7 号文件”颁布以后,各级党委、政府及教育行政部门纷纷出台贯彻中央 7 号文件的措施,广东省教育厅除了发布实施意见外,还出台了《广东省中小学体育卫生工作督导评估指标体系》、《广东省中小学校体育卫生工作条件基本标准》、《广东省中小学生体能素质评价标准》等具体办法。这些实施意见及办法在城市学校中得到比较好的落实,学校在体育课开课率,体育教师配备,场地器材配备等方面得到保证,不少学校通过创建体育特色,开展校本教研和校本教材等方面推进阳光体育活动、大课间体育活动和“2+1 工程”(学生在义务教育阶段掌握 2 项体育运动技能和 1 项艺术技能),学生体能素质下降的趋势得到控制。而不少乡村学校由于体育教师不足、教育经费欠缺、场地器材不足等原因,造成不能按照课程标准开齐开足体育课,学生阳光体育活动也得不到保证<sup>[6-7]</sup>。加上随着社会经济的发展,农村城市化程度日益提高,使部分学生整体活动时间不足,体育锻炼的时间更是少得可怜。这种状况导致了城市与乡村学生体能素质发展极不平衡。综上所述,提高乡村学校体育工作水平是今后的学校体育工作的重点。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

1)2000 年以来,广东省学生的 5 项体能素质呈现不同程度的下降,个别素质项目呈现大幅度下降趋势。2005 年以后,城市学生的体能素质下降速度有所趋

缓,部分体能素质下降速度得到控制并呈回升态势;由于广东各地发展极不平衡,农村学校体育工作条件较差,造成了农村学校学生体能素质下降速度加快,必须引起政府及教育行政部门的高度重视,并采取强有力的措施提高农村学校体育工作水平。

2)学生体能素质下降的原因主要有:“健康第一”的指导思想未落到实处;家庭健康教育存在误区;体育锻炼过程中缺乏必要的专业指导;学生意志力薄弱等。

#### 3.2 建议

1)加大贯彻落实“中央 7 号文件”力度,特别是加大农村学校体育经费投入。落实学生体质健康水平家庭报告书制度,建立社会、家庭、学校、学生体质健康管理及促进机制。

2)学校要制定合理科学的“健康计划”(如合理安排大课间、科学指导锻炼、定期开展健康讲座与指导等等)的同时,配备相应的保障措施。定期召集部分或全部学生家长,进行健康培训,引导他们进行正确的健康指导和监督,为学生形成一个良好的健康生活环境。

3)适当增加和提高体育锻炼的专业指导,无论在体育课、大课间活动,还是课外的其他体育活动中,学校都应该在保证学生兴趣的基础上,进行必要的锻炼指导,纠正影响锻炼效果的不正确锻炼行为,确保学生在有限的锻炼时间内,最大限度地提高锻炼效果。

#### 参考文献:

- [1] 陈明达,于道中.实用体质学[M].北京:北京医科大学,北京协和医科大学联合出版社,1993.
- [2] 中国学生体质与健康研究组.2005 年中国学生体质与健康调研工作手册[M].北京:高等教育出版社,2005:11-27.
- [3] 季浏.体育与健康[M].上海:华东师范大学出版社,2001.
- [4] 学生体质健康标准研究课题组.学生体质健康标准锻炼手册[M].北京:人民教育出版社,2002:9.
- [5] 邢文华,季成叶,廖文科.中国学生体格发育状况动态分析[J].中华预防医学杂志,2002(2):77-80.
- [6] 黄玉山.中学生健身运动处方的应用研究[J].体育学刊,2003,10(6):90-93.
- [7] 刘海元.学生体质健康水平下降原因及解决对策[J].体育学刊,2008,15(1):67-71.