

21 世纪日本增强中小學生體質的體育策略及其啟示

陸作生, 楊倩, 陳金嬋

(華南師範大學 體育科學學院, 廣東 廣州 510006)

摘 要: 日本《體育振興基本計劃》將提高中小學生體質作為首要目標, 並且制定行之有效的詳細實施方案; 在《學習指導要領》內容設置上體現出增強學生體質的針對性; 建立了以市町村學校為中心的綜合型地域體育俱樂部, 改善了學生體育環境; 重視體質研究, 建立學生體質監測系統。我國體育發展規劃應重視體質策略及其實施的有效性; 在義務教育《體育與健康課程標準》中應增設增強體質具體內容並發揮其指導作用; 青少年體育俱樂部應為中小學生增強體質創造更好的機會; 國民體質監測應改良粗放式監測方式。

關 鍵 詞: 學校體育; 學生體質; 中小學生; 日本

中圖分類號: G807 文獻標志碼: A 文章編號: 1006-7116(2013)06-0091-03

Sports strategies implemented in Japan in the 21st century to improve the fitness of elementary and middle school students and inspirations therefrom

LU Zuo-sheng, YANG Qian, CHEN Jin-chan

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: The Basic Plan for Sports Vitalization implemented in Japan considered improving the fitness of elementary and middle school students as its primary goal, and established effective detailed implementation plans; in the setting of the contents of the Learning Instruction Outline, it showed action specific measures for improving student fitness; it established comprehensive regional sports clubs which base their center on municipality schools, improved student sports environments; it valued fitness study, established student fitness monitoring systems. In strategies implemented in China to improve the fitness of elementary and middle school students, the national sports development plan should pay attention to the effectiveness of fitness strategies and their implementation; specific fitness improvement contents should be added to the Physical Education and Health Curriculum Standard in compulsive education and their guiding function should be exerted; teenager sports clubs should create better opportunities for elementary and middle school students to improve their fitness; national fitness monitoring should improve its rough monitoring manner.

Key words: school physical education; students fitness; elementary and middle schools students; Japan

日本新的體力測試實施後, 跑跳投 3 項運動水平的調查顯示: 2007 年下降, 2008 年大部分項目保持現狀或上升, 2009 年所有項目都穩中有升, 2010 年除了小學男生立定跳遠下降外, 其它都保持平穩或呈現向上趨勢^[1]。與往年相比, 2010 年小學、初中和高中學生的體力與運動能力總分排名均處於最高水平, 是新體力測試實施後最好的一年, 這與日本實施增強學生體質的主要體育策略密不可分。因此, 研究日本增強

中小學生體質的重要策略, 找出日本成功經驗, 期待能夠為我國制定中小學生體質增強策略提供參考。

1 21 世紀日本增強中小學生體質的體育策略 1.1 提高中小學生體質是日本《體育振興基本計劃》首要目標

雖然 2010 年日本學生的體質及運動能力總體呈現向上趨勢, 但並不表明一直以來其體質及運動能力

收稿日期: 2013-05-09

基金項目: 國家社會科學基金項目(09BTY002)。

作者簡介: 陸作生(1966-), 男, 研究員, 博士研究生導師, 研究方向: 體育教育與體育政策法規。

都处于上升状态,例如,从1988—2002年就持续下降。下降的原因很多,间接原因是社会环境和生活方式以及人们的饮食习惯发生了改变,生活环境的城市化和生活便利化等;直接原因是监护人不重视学生的体质及运动能力,尤其是中小学生的户外游玩和体育运动,以致他们的活动空间减小,时间减少。为改变这一状况,日本文部科学省2005年后,把“抑制中小学生体力下降趋势,提高其体力的目标”列为修改后的《体育振兴基本计划》^[2]首要目标,并且始终如一地追求无论在何人、何时、何地都能亲近体育。

为此,日本为实现《体育振兴基本计划》中的首要目标,提出了提高青少年儿童学生体力的综合对策,包括开展全国性的提高体力及运动能力的宣传活动、培养和激发少年儿童学生参加身体活动的动机、为中小生活活动创造环境条件、提高体质及运动能力方面的研究和创新、积极加强学校与社会和家庭的联合。除了以上4项主要体育策略外,日本还提出研制提高体力及运动能力计划、制定和发放“家庭教育手册”和“家庭教育记录本”及“体育健康手册”、开设专门提高学生体力及运动能力的网站(www.japan-sport.or.jp/kodomo/)、改善有益于学生提高体力的生活习惯的办法和措施等。

1.2 日本在《学习指导要领》中重视学生体质的提升

日本新修改的《学习指导要领》于2009年颁布,将于2013年4月1日全面实施^[3]。日本学校体育明确了修改后《学习指导要领》的基本方针,方针强调:为了人们一生中能够保持和增进健康,应丰富体育生活方式;为了加强身心一体化,促进身心和谐发展,应继续密切保健与体育的关系^[4]。在这种方针指引下,修改前后的《学习指导要领》中体育课程目标虽然略有变化,但整体上保持“体育活动素质”、“体育活动能力”、“增进健康的实践能力”和“增强体质适能”4个方面保持不变,这说明日本在学校体育中非常重视学生的体质健康。

日本为实现提高学生体质的目标,《学习指导要领》中的体育运动内容设置为“增强体质内容”和“运动学习内容”两个领域。增强体质内容领域主要目的是增强学生体质,促进身心协调发展。且增强体质内容分为两部分:第1部分是放松身心练习;第2部分是身体练习^[5]或体能练习。日本体育《学习指导要领》中,强调身心一体化,在小学和初中均设置放松身心练习和身体练习或体能练习,充分体现出日本增强学生体质的坚决性和统一性。

1.3 改善学生体育环境,创建综合型地域体育俱乐部

日本是以学校和企业为中心来发展体育的,日本

的体育设施具有以学校为中心建设的特点。而日本地域体育俱乐部可供国民利用的体育资源匮乏,因此很大程度上要依赖学校。日本想打破以学校和企业为中心的体育发展模式,正在努力建立以地域为中心发展体育的机制。日本文部科学省从1995年开始进行综合型地域体育俱乐部的典型实验,2000年日本48个市町村被指定为典型实验区。文部科学省和日本体协为支援创立综合型地域体育俱乐部,每年对每个俱乐部各投入1300万日元和105万日元,并且连续支持3年。到2006年日本综合型地域体育俱乐部已达到1758所,28.9%的市町村都已经创建^[6],到2008年已经遍布日本。

日本综合型地域体育俱乐部是以市町村的学校为中心,以学校辐射的地域居民为主要服务对象,开设多种多样、丰富多彩的体育运动项目,且不受兴趣、爱好、技能水平的限制,随时随地都可以参加,创造人人都能享受体育的环境,为学生通过体育活动,增强体质提供了机会。

1.4 重视体质研究,建立学生体质监测系统

构成日本的体质监测体系的测试主要有:“体力测试”(修改前是体力及运动能力测试)、“运动适应性测试”和“学生的发育及健康状态调查”。

《新体育测试标准》中运动能力和体力测试不再分开测试,精简测试项目。新的测定指标与过去相比发生了3方面变化:一是减少了测定指标;二是设置了各年龄段都必须测定的指标;三是重新划分年龄组别。日本为了调查和全面掌握学生的发育和健康状况,为学校行政主管部门提供基础资料,每年4月1日到6月30日针对小学、初中、高中、中等教育学校及幼儿园的学生进行“学生的发育及健康状态调查”,并于每年12月左右公布调查结果^[7]。“运动适应性测试”主要是各体育少年团、综合型地域体育俱乐部、健身俱乐部或健身中心、社区等组织和机构在活动时进行测试,目的是测试体育运动素质水平。

2 对增强我国中小学生体质的启示

2.1 应重视增强学生体质策略及其实施的有效性

我国增强中小学生体质的政策法规并不少,可是有些政策法规实施的效果却差强人意。主要原因是我国的政策法规中规范的内容较多,增强学生体质的有效做法却很少。如《全民健身条例》中“利用健身活动从事宣扬封建迷信、违背社会公德、扰乱公共秩序、损害公民身心健康的行为的,由公安机关依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的规定给予处罚”的规定。突出强调了不应做什么,而如何做却缺乏引导和规范;中央7号文件提出了《关于加强青少年体育增

强青少年体质的意见》中也强调了“认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施”,但一些措施重量不重质,并且缺乏实施的有效保障。其中规定“确保学生每天锻炼一小时”,但只强调落实“一小时”时间是不够的,“一小时”里如何达到效果非常重要。日本《体育振兴基本计划》中,制定了行之有效的详细的实施措施和步骤的策略,值得我国效仿。

2.2 在义务教育《体育与健康课程标准》中重视增强学生体质

我国以前的教学大纲和现在的课程标准类似日本的《学习指导要领》。我国体育课程内容分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应,与日本只分增强体质内容和运动学习内容相比,我国4个内容显得复杂。我国在《体育与健康课程标准》中虽然也非常重视体质健康,但由于设置的内容太多,体育课程承载的任务过重,主次不分,以致增强学生体质的内容在许多课程内容中被淹没,没有得到应有的重视。我国的《体育与健康课程标准》,只强调目标内容的设置,没有对增强体质内容进行具体设置,并且在三级课程管理体制下,校本化的体育教学内容的选择过分随意,造成增强体质校本体育课程内容过杂或者被忽视的状态,有关增强体质内容练习的有效性和连贯性更无从谈起。而日本在“增强体质内容”中,又分为放松身心练习和身体练习,或体能练习两部分,并且明确了各部分具体内容和形式,提高了增强体质的有效性。

2.3 建立新型体育俱乐部,为学生创造增强体质机会

我国与日本都在2000年创建了健身性体育俱乐部,我国的是青少年体育俱乐部,日本的是综合型地域体育俱乐部。虽然两者在性质上相同,都是非营利性公益性体育组织,但从运行效果上看,差别不小。

我国的青少年体育俱乐部并非是纯粹的民间组织,具有浓厚的官方色彩,缺乏自主性和主动性。在运营中存在主动开发、获取和管理各种资源能力差等情况。这些问题不同程度影响青少年体育俱乐部的自我生存和发展,甚至使有些青少年体育俱乐部处于无奈和无为的尴尬境地,存在“关门”的风险^[8]。

日本综合型地域体育俱乐部通过对各方面的资源进行整合利用,创造人人都能享受体育的环境来实现终身体育的社会目标^[9]。日本综合型地域体育俱乐部并不动用政府的权力和资源,而是进行自身的能力建构,自主开展活动。虽然在承担项目时接受政府资助,但只是将政府作为筹资对象,而在具体活动内容上不受政府过多的干预。随着我国政府职能的转变,政企的分开和政社的剥离,政府在私营领域和社会领域中逐渐淡出,青少年体育俱乐部不仅在活动空间方面会得

到扩展,而且加上专业化和合作主义的发展以及志愿者的热情,必然越发体现出自治性和民间性,与政府将会形成更具互动性的合作关系,为学生参与体育活动、增强体质提供优质服务。

2.4 完善学生体质监测体系,改良体质监测项目

日本经过长期的发展过程,建立起了全方位、多层次的学生体质监测系统。体力测试、运动适应性测试和学生的发育及健康状态调查三者虽然监测时间都是每年进行,但所监测的目的和内容不相同,没有重复交叉,而是相互补充。另外,日本体质测试指标的确定追求目的明确、数量简化、方法简单、成本低廉,易于比较。我国学生体质监测体系主要包括“国民体质监测”、“全国学生体质健康监测”、“学生体质健康标准测试”及“学生的健康卡片”等。从监测内容与指标看,我国监测体系较为混乱,测试项目相互重叠较多,而且有些监测项目测试,较复杂、安全性差、目的不明确。如坐位体前屈测试非常复杂,我国的耐力测试缺乏安全性和准确性。

我国应借鉴日本经验,完善我国中小学生体质健康监测体系和改良学生体质监测项目及测量方法,以便于更及时、科学准确地了解学生体质与健康的发展情况,为提高学生体质提供事实依据。

参考文献:

- [1] 日本文部省 2010 年体力与运动能力调查结果[EB/OL]. http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2011/10/11/1311810_2.pdf, 2011-11-15.
- [2] 文部科学省. 日本体育振兴计划[EB/OL]. http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo5/gaiyou/06073117/001.htm, 2011-11-15.
- [3] 日本文部科学省. 学习指导要领解说体育编[M]. 东京: 东山书房, 2009: 1-2.
- [4] 东京书籍编辑部. 中学校保健体育科学学习指导要领修改要点[M]. 东京: 东京书籍, 2008: 4-6.
- [5] 列巴马特维也夫. 体育理论与方法[M]. 姚颂平, 译. 北京: 北京体育大学出版社, 1994: 6-21.
- [6] 日本文部科学省体育青少年局. 体育青少年局相关的数据集[Z]. 2006: 5-9.
- [7] 文部科学省. 学校保健统计调查[EB/OL]. http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1313690, 2011-11-20.
- [8] 陆作生. 我国青少年体育俱乐部运营模式研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2004: 2.
- [9] 于文谦, 韩伟, 王乐. 日本综合性社区体育俱乐部的发展[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 43-45.