

我国学生体质健康评价标准的嬗变

赖炳森,杜光宁,丘远胜,刘小俊
(嘉应学院体育学院,广东 梅州 514015)

摘要:采用文献资料 and 比较等研究方法,分析了《劳动卫国体育制度》《国家体育锻炼标准》《学生体质健康标准(试行方案)》和《国家学生体质健康标准》等评价标准的发展演变,为学校体育工作提供参考。结果显示:我国学生体质健康评价标准的发展跟经济社会发展水平密切相关,反映了学校体育教学指导思想的发展变化,同时受学生体质健康状况的影响。

关键词:学生;体质健康;评价标准

中图分类号:G804.49

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)03-0064-05

Evolution of the Evaluation Standards of Students' Physical Health in China

LAI Bing-Sen, DU Guang-Ning, QIU Yuan-Sheng, LIU Xiao-Jun

(Department of Physical Education, Jiaying University, Meizhou 514015, China)

Abstract: With the methods of documentation and comparison, this paper analyzes the evolution of the evaluation standards of students' physical health including *System of Labour and Defence*, *National Standard for Sports Training*, *Trial Scheme of Student Health Standard* and *National Student Health Standard*. The result showed that development of evaluation standards is closely related to the level of economic and social development, which reflects the development and changes of school physical education guiding ideology and be affected by the physical health of students also.

Key words: student; physical health; evaluation standard

建国以来,我国的经济建设取得了举世瞩目的成就,人民的物质生活水平有了巨大的改善,生活水平的提高为青少年的成长提供了坚实的物质基础。但是,与此同时我们却看到学生的体质令人堪忧,这样的反差发人深省。体质的健康与个人、家庭、民族、国家都密切相关,从我国学生体质健康评价标准的嬗变来研究青少年的健康问题,以便更好地保障他们的身体健康、心理健康,无论对学生个人的健康成长,对学校体育的发展,还是对社会、对国家来说都具有重要的参考价值。

1 体质与健康

1.1 体质

体质是从体育学角度评价健康的一个综合指标,是指人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。简要说,体质是指人体自身的质量,是人在形态、生理、生化和行为上相对稳定的特征。体质不但能反映

人体生命活动的水平,同时也能反映人的身体运动的水平,因此是选择健身运动的依据。现代体质学认为:人体体质的形成是由先天遗传因素所决定的,因此存在个体的差异。体质的不同,表现为个体在正常生理状态下对外界刺激的反应和适应上的差异性,以及个体发病过程中对致病因子的易感性和疾病发展的倾向性。可见,体质的概念和健康的概念不相同。同是身体健康的人,却不一定是属于同一体质的人。所以,完整的“体质健康”应包括身体形态发育水平(体格、体型、姿势、营养状况及身体成分等)、生理生化功能(机体的新陈代谢功能及各系统、器官的工作效能)、运动能力(身体在运动中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等素质及走、跑、跳、投、攀等运动能力)、心理状况(本体感知能力、个体意志力、判断能力等)、适应能力(例如对外界环境条件的抗寒、抗热能力和对疾病的抵抗力)等五方面的健康状态。而体质综合评价的指标则包括:反映人体形态发育水平和匀称度的指标,如身高、体重、胸围、上臂围、

收稿日期:2017-01-20

基金项目:广东省教育科学“十一五”规划项目(2010jtk329)

第一作者简介:赖炳森(1973—),男,广东清远人,副教授,硕士。研究方向:体育教学与管理。

坐高及身体成分等;反映人体机能能力的指标,如肺活量等;反映身体素质发展水平的指标,如50m、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、坐位体前屈、耐力跑等。

少年强则中国强,我国学生体质健康状况是国家综合国力的重要组成部分,影响着—个国家的民族素质。因此,我国学生体质的改善和增强将是社会发展的动力,其能直观地体现我国现代文明社会的发展程度。1952年毛泽东题词“发展体育运动,增强人民体质”,为新中国体育事业的发展指明了方向。国民也加深了对体质的认识与理解,了解到通过体育锻炼可达到体质健康。

1.2 健康

健康指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。1989年世界卫生组织定义健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。也就是说,一个健康的人应该具备强壮的体魄和乐观积极向上的精神状态,具备良好的心理素质,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。世界卫生组织对健康的定义使人们的健康观变得全面而丰富,更具整体性,而不再是传统观念中的“无病即健康”。而其中的心理健康和社会性健康是对生物学模式下健康的有力补充和发展,不但从人的自然属性,还从人的社会属性角度去考虑,避免对健康产生片面的认识。

随着生物-心理-社会医学模式的建立,现代的健康观认为,身体上的健康不再单纯体现为没有疾病或是机体器官功能正常,还应拥有良好的体质。因为体质是机体预防疾病、增进健康、提高生活质量的根本保证,有了良好的体质,才能过上高质量的生活,才能有工作的动力以及娱乐的能力。体质健康的评价指标包括呼吸功能、心血管机能和肌肉骨骼系统机能(包括肌肉耐力、肌肉力量和柔韧度)等。当呼吸功能、心血管机能处于良好状态时,身体能在较长时间内从事有效的工作,并不易出现疲劳感,即使出现疲劳感也能在较短时间内消除,使身体机能得到有效恢复。与健康有关的体质因素能从不同角度反映出机体的健康状况。健康是一个动态的过程,一个人有时是非常健康的,有时又是有病的,甚至有时可能患上严重的疾病。生活方式的改变就会引起健康状态的改变^[1]。这是美国运动医学会提出的“动态健康”概念。随着社会的发展,健康的概念随着社会的进步而演变着,人们对健康的评价也应具有与社会发展相适应的动态性。

2 不同时期的学生体质健康评价标准

新中国成立至今,我国政府一直十分重视青少年的体质健康。为了提高青少年学生的体质健康水平,推动青少年学生积极参加体育锻炼,我国在不同历史时期先后颁布实施了《劳动卫国体育制度》(简称《劳卫制》,1958年颁布),《青少年体育锻炼标准》(1964年颁布),《国家体育锻炼标准》(1975年颁布);在学生体质健康标准方面,国家1990年颁布《大学生体育合格标准》,1991年颁布《中学生体育合格标准》,1992年颁布《小学生体育合格标准》,2002年颁布《学生体质健康标准(试行方案)》,2007年颁布《国家学生体质健康标准》(2014年修订)等一系列体质健康评价标准。

2.1 从评价标准的演变看社会的发展

每一次评价标准的制定都有其特定的社会背景。

先说《劳卫制》,在20世纪50年代初期,刚刚诞生的新中国与苏联结盟,中国的上上下下皆把前苏联称作“老大哥”,各行各业都要“向苏联老大哥学习”。当时由于历史局限性,国家对社会主义的认识带有时代的烙印,所以把前苏联模式看成是社会主义的样板,导致在学习前苏联中存在着照抄照搬的现象。其中,最典型的是经济和教育两个部门,几乎什么都照前苏联的一套办。1950年8月,中国体育访问团赴前苏联后引进《劳卫制》,并在一些地方试行,除了有发展身体素质和机能的运动项目以外,还包含有射击、手榴弹掷远、长途行军、国防知识教育等军事方面的内容,这充分反映了当时巩固国家政权和建设祖国的社会需求。经过试行和反复修改,1958年由国务院正式颁布实施《劳卫制》。《劳卫制》第一条就明确指出:劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要,对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的,其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼,促进体育运动的广泛开展,提高运动技术水平,使人民身强力壮,意志坚强,更好地为社会主义建设和保卫祖国服务^[2]。1964年,根据周恩来总理“《劳卫制》这个名称是直译的,不符合我国习惯”的指示,我国颁布《青少年体育锻炼标准(草案)》,内容和标准跟1958年颁布的《劳卫制》基本相同,只是取消条例中男子30岁以上、女子26岁以上的年龄组别^[3]。

再说《国家体育锻炼标准》产生的背景。文化大革命结束后,我国百业待兴,体育在学校教育中的地

位被重新确立。1975 年 5 月,经国务院批准,国家体委公布了《国家体育锻炼标准》,标准根据不同性别和年龄分组,不同组有不同的锻炼项目和标准。在规定的时限内达到标准者,被授予国家统一颁发的证书。此后,《国家体育锻炼标准》在 1982 年、1990 年、2003 年和 2013 年进行了修订。在 1975 年至 2002 年期间,我国经济的快速发展使人民群众的生活水平得到了稳步的改善和提高。人们体力劳动强度大大减少,加上闲暇时间的增多和电子娱乐产品的发展,各种原因使人们的体质健康水平下降。特别是青少年体质健康的种种问题,让大家对体质健康的重视程度提高了。1995 年 8 月 29 日,在第八届全国人大常委会第十五次全体会议上获得全票通过的《中华人民共和国体育法》明确指出:“学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。”^[4]国家通过法律来保障学生的体育活动时间,国民体质健康所出现的问题带来的紧迫感由此可见一斑。

进入 21 世纪后,我国人民的生活水平大幅快速提高,基本实现小康水平,在短时间内从根本上改变了以往的生活方式。我们看到交通设施的发达使人们更乐于以车代步,人们喜欢呆在有空调的房间里,经常吃高脂高蛋白的煎炸快餐,孩子们更喜欢对着显示屏,而不是运动场。再加上工业化生产发展所带来的环境污染,使社会上处于“亚健康”状态的人群剧增。1985 年以来,教育部、卫生部、国家体育总局、科技部、国家民委等部委共同组织过多次全国学生体质健康调研,2000 年的调研结果显示:学生形态发育水平继续提高,营养状况改善较为明显;但体能素质下降,速度、耐力、柔韧性、爆发力、力量素质等均有所下降,其中耐力素质、柔韧性素质在 1995 年比 1985 年下降的基础上,又有所下降;肥胖学生明显增多,已成为城市青少年学生的重要健康问题^[5]。另外,我国学生心理品质方面,也不同程度地存在着缺乏抗挫折能力、意志比较薄弱、缺乏竞争意识和危机意识等问题^[6]。根据调研结果及青少年的健康现状,教育部、国家体育总局于 2002 年颁布《学生体质健康标准(试行方案)》,替代大中小学体育合格标准。它的颁布与实施不仅是个人健康的需要,也是全面提高国民素质的需要,还是社会发展、振兴中华民族的需要^[7]。实施五年后,经过实验和论证,教育部、国家体育总局于 2007 年 4 月颁布《国家学生体质健康标准》。《国家学生体质健康标准》是在 2002 年颁布的

《学生体质健康标准(试行方案)》基础上的一个完善和提高,“国家”二字更是突显了《国家学生体质健康标准》的战略高度。2014 年,结合新时期我国青少年体质健康状况和学校体育工作实际,教育部组织对《国家学生体质健康标准》进行了修订。修订后的《国家学生体质健康标准》具有显著的问题意识和解决问题的明显导向,体现了国际体质健康测定中的新理念^[8]。

2.2 从评价标准的演变看学校体育教育的改革发展

20 世纪 50 年代初,毛泽东主席先后两次写信给时任部长的马叙伦,提出“健康第一,学习第二”的指示。1952 年,教育部和国家体委联合颁布了《学校体育工作暂行规定》,1957 年党的教育方针又明确规定:应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。以上的方针政策说明通过借鉴前苏联学校体育的经验,我们明确了学校体育在培养全面发展的社会主义事业建设者和接班人所起的作用。如当时以推行《劳卫制》为主要内容的高校体育,就改变了过去“单元一贯制”的教学方式,同时群体活动及运动训练工作也因《劳卫制》的实施而逐步开展起来,那时出现了保家卫国、人人锻炼好身体的全民锻炼热潮,我国学校体育发展态势良好。《劳卫制》是在我国学生体质健康状况很差的情况下颁布的,是我国颁布的第一个体育锻炼制度,它揭开了我国学生体质健康评价工作的序幕^[9]。

1975 年国家颁布并实施了《国家体育锻炼标准》,学校的体育教育工作也按照标准要求而开展。1979 年 11 月,我国在国际奥委会合法席位恢复之后制定“竞技体育优先发展”的体育发展战略。这一战略思想,深刻地影响着我国的学校体育教育。《国家体育锻炼标准》在内容设置上,深受竞技体育的影响,并被作为评价学校体育工作的一项硬指标,在实践中也被发现该标准的“达标”成绩只能反映身体素质发展水平,而不能反映体格发展水平和身体机能发展水平,且考核内容繁琐重复,存在不少弊端,越来越不适应学校体育改革的发展。到 20 世纪 80 年代初,学校体育开始进入改革开放阶段,新的《国家体育锻炼标准》开始实施。经过十年的改革发展,随着新修改的《国家体育锻炼标准》及《学校体育工作条例》的正式施行,在总结多年实践经验的基础上,国家教委在 20 世纪 90 年代初相继颁布了大中小学体育合格标准,这些政策、标准的颁布和实施,对于推进中国学

校体育工作的开展起到了极大的影响和促进作用。可以说,《国家体育锻炼标准》是“体质教学论”指导思想^[10]的必然产物。

1999年,第三次全国工作会议提出:“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。”此时,经过多年的改革实践,很多专家和学者也发现《国家体育锻炼标准》中的有些内容已经不能适应学校体育发展的要求,需要建立一个比较科学、客观、全面、合理、简单实用的学生体质健康评价标准,这样才能更好地提高青少年学生体质健康水平与促进学校体育教学改革。于是在2000年开始启动新一轮的体育课程改革,提出实施《学生体质健康标准(试行方案)》,后来根据我国社会经济的发展水平以及学生体质健康的现状对《学生体质健康标准》进行了修改和完善,又制定、颁布和实施了《国家学生体质健康标准》。因为,国人皆知“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事”^[11]。

所以,对学生体质健康的评价必然与国家的教育方针和学校体育工作的目标保持一致,使评价在学校体育工作中起到积极的导向作用,以便为国家培养出健康高素质的人才。因此,《国家学生体质健康标准》不但体现了学校体育的价值,还明确了“体质健康”是学校体育课程存在的根本理由和学校体育追求的最终目标,充分体现了我国学校体育“健康第一”的教育观,对培养学生的终身体育习惯和学校体育的全面改革具有十分重要的意义。

2.3 从体质健康评价标准的演变反映出学生的体质状况

新健康评价标准的出台都是在总结旧标准在执行过程中所取得的成绩和存在的问题的基础上,根据学生体质调研报告所反映出来的问题,经过有关专家和学者的论证,参考国际上有关研究成果和成功经验后建立起来的。无论哪个时期的健康标准,都是与同时期学生体质的状况密切相关。

全国学生体质与健康调研结果显示,1985—2005年来,我国城乡大中小学生形态发育水平持续提高,并表现出生长速度加快、生长水平提高、青春期发育提前等现象。尤其是城市男女生,身高增长趋势明显。跟2000年相比,2005年调研中各年龄组肺活量水平继续下降;速度、爆发力、力量耐力、耐力素质进一步下降,不同指标下降幅度呈现不同特点^[12]。在

这样的情况下,如果不采取相应的措施,任其发展下去,则将对当前青少年学生的健康成长带来威胁。针对这些存在的严重问题,教育部、国家体育总局于2007年4月颁布的《国家学生体质健康标准》,从身体形态和身体成分、心血管系统功能、肌肉的力量和耐力以及身体的柔韧性这四个方面测试和评价学生的体质健康状况,是应对青少年体质下滑的一个重要举措,它是对历史的继承与发展。

跟《劳卫制》《国家体育锻炼标准》所涉及的评价领域相比较,《学生体质健康标准(试行方案)》和《国家学生体质健康标准》对学生体质健康的评价已经从单纯重视身体素质到对素质、技能、形态、能力等全面科学评价,经历了一个逐步健全与完善的过程。如1982年实施的18岁以上男生1000m、女生800m及格标准分别为4min1s和4min2s;1990年公布的分别为4min25s和4min20s;而2002年《学生体质健康标准(试行方案)》又降为5min40s和5min3s,下降幅度超过20%。表面看,似乎是在人为地放宽了学生体质健康标准,但事实是国家考虑到在“十五”期间之前的十多年时间里,学生的整体体质都出现了下降^[13]。2007年颁布的《国家学生体质健康标准》同样是针对当时学生的体质情况而进行调整,高三男生1000m、女生800m及格标准分别为4min33s和4min23s,比《学生体质健康标准(试行方案)》的规定有所提高。2014年修订的《国家学生体质健康标准》则再次进行调整,高三男生1000m、女生800m及格标准分别为4min35s和4min36s。由此可见,体质健康评价标准制定具有相对性及针对性。它是借助标准化测量和相应的统计方法,以其平均状况为基准所制定的标准。因此,标准会随学生体质健康的总体情况的变化而变化。

最近,一项针对我国中小学生的调查表明,60%的学生没有养成体育锻炼的习惯,75%的学生认为体质不好是缺少锻炼造成的^[14]。2010年的全国学生体质与健康调研结果显示,学生体质与健康状况总体有所改善,中小学生身体素质下滑趋势开始得到遏制,大学生身体素质继续呈现缓慢下降,但下降幅度明显减小^[15]。2014年的调研结果与2010年相比,我国城乡学生身体形态发育水平,即身高、体重和胸围等发育水平继续提高;肺活量继2010年出现上升拐点之后,继续呈现上升的趋势;中小学生身体素质继续呈现稳中向好趋势;但是大学生身体素质继续呈现下降趋势;各年龄段学生肥胖检出率持续上升^[16]。

针对此情况,国家适时修订《国家学生体质健康标准》,调整测试项目,这是新时期学生体质健康发展的必然选择,也是国家层面的一种制度安排^[17]。可见,实施《国家学生体质健康标准》,是为了促使学校体育课程改革的继续开展,进一步贯彻与落实“健康第一”的体育教学思想,使学生体质健康评价和监测系统更加完善,促进青少年进行科学锻炼,最终达到提高青少年体质健康水平的目的。

3 结语

《劳卫制》《青少年体育锻炼标准》《国家体育锻炼标准》《学生体质健康标准》和《国家学生体质健康标准》都是在一定的时期,受我国经济社会发展、体育教学改革以及学生的体质健康状况等因素所影响而产生的,都是以提高学生的体质健康为出发点,并与当时的社会要求和需要相适应。这些标准随着社会大环境的变化而变化,具有鲜明的时代特征。从我国学生体质健康评价标准的嬗变,我们不应只看到一些数据的变化,还应看到建国 60 多年来国家对青少年体质健康的重视,对学校体育改革的关注,以及为中华民族全面复兴所做出的不懈努力。

参考文献

- [1] STEVEN T. LEE. Health and fitness theory[M]. Canada: Paramount Education Press, 2005.
- [2] 国家体委政策研究室. 体育运动文件选编(1949—1981)[M]. 北京:人民体育出版社, 1982.
- [3] 曾吉, 蔡仲林, 黄勇前. 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, 26(4): 16-18.

- [4] 全国人大常委会. 中华人民共和国体育法[S]. 北京:中国民主法制出版社, 2008.
- [5] 杨贵仁. 2000 年全国学生体质健康状况调研结果[J]. 中国学校卫生, 2002, 23(1): 2-3.
- [6] 陈玉忠, 徐箴. 建国以来我国不同历史阶段的学校体育价值取向及未来走向研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(12): 1666-1668.
- [7] 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, 16(2): 1-4.
- [8] 吴键. “标准”即是方向[J]. 中国学校体育, 2014(12): 2-3.
- [9] 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.
- [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): 51-53.
- [11] 中共中央国务院关于加强青少年体育增进青少年体质健康的意见[N]. 人民日报, 2007-05-25(1).
- [12] 教育部. 2005 年全国学生体质与健康调研结果公告[J]. 保健医学研究与实践, 2007, 4(1): 5-7.
- [13] 于永安. 《学生体质健康标准(试行方案)》应把耐力跑放在首位[J]. 山东体育学院学报, 2003, 19(2): 77-78.
- [14] 谢军, 吴健, 魏子钧. 学校体育流于形式 改善青少年体质刻不容缓[N/OL]. 人民日报, (2011-03-17) [2016-01-26]. <http://edu.sina.com.cn/zxx/2011-03-17/1048288671.shtm>.
- [15] 国家体育总局. 2010 年全国学生体质与健康调研结果[J]. 中国学校卫生, 2011, 32(9): IV, 1026.
- [16] 国家体育总局. 2014 年全国学生体质健康调研结果[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(12): IV.
- [17] 张强峰, 刘花云, 孙洪涛. 论《国家学生体质健康标准》测试项目的调整[J]. 武汉体育学院学报, 2016, 50(12): 90-95.

[责任编辑 江国平]