

对我国学生体能教育尴尬现状的反思

林 伟

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘 要:运用文献资料、综合分析等方法,揭示了当前我国学生体能教育的尴尬现状,并对其成因进行客观的分析。结果表明:在应试教育的影响下,学校体育的作用得不到很好的发挥;家庭教育的误区和学生自身不良的生活习惯与健康行为也是促使我国学生体能教育尴尬现状的关键因素。建议各级政府和教育主管部门更加切实关心、关注并加强学校体育改革,从人才培养和可持续发展的战略高度,大力提高我国学生的身体素质。

关键词:体能教育;体质健康;青少年

中图分类号:G807

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)06-0089-04

Introspection on the Embarrassing Present Situation of Physical Education in China

LIN Wei

(Physical Education Institute of Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: By document consultation, numeral illustration and comprehensive analysis, this paper reveals the embarrassing present situation in China and analyses some reasons for it. It is concluded that physical education seems inefficient in the background of the existing educational system. Wrong directions in family education and bad habits and health behavior of students themselves are another two key factors to the situation. It is suggested that governments and authorities of all levels should strengthen physical education reform in schools, and improve students' physique from the angle of talent-cultivation and sustainable development.

Key words: physical; physique health; teen-agers

青少年是祖国的未来、民族的希望。青少年体质健康状况的好坏直接关系到国家与民族整体素质的提高,也是国家综合国力的重要指标之一。虽然当前我国的竞技体育水平已居世界前列,但这与我们实现体育强国的目标还有不小距离,因为在应试教育的影响下,学校体育显得苍白无力,学生体质健康状况着实令人担忧。为此,教育部、国家体育总局多次联合下发有关文件,要求学校教育要坚持树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平。

1 相关概念的厘晰

据《体育科学词典》定义,体质是指人体的质量,是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结

构、生理功能及心理因素综合的、相对稳定的特征。^[1]它主要包括身体形态、身体机能、运动素质及适应外界环境和抵抗疾病的能力等生理性要素。其中,身体形态包括身高、体重、胸围以及维尔维克指数、BMI(Body Mass Index)指数;身体机能主要体现在肺活量状况;运动素质包括速度、爆发力、力量及耐力素质等。维尔维克指数不仅反映人体长度、宽度、围度、密度及身体发育发达程度,而且反映人体的营养状况,与心肺呼吸机能等有密切联系。BMI指数即身体质量指数,主要用于衡量人体胖瘦程度。而速度、爆发力、力量及耐力素质是衡量体质健康内在素质强弱的不同层面。^[2]

体能是指人体各器官系统的机能表现在运动方面的能力,包括力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等基本身体素质,及人体的基本活动能力,如:走、跑、跳、爬、攀登、悬垂和支撑等。^[3]

体质和体能既与先天遗传有关,又因后天锻炼而提高。也就是说,某些人具有某项运动的天赋,但只有通过后天锻炼,才能最大限度地开发这种天赋。对于绝大多数青少年而言,参加体育锻炼的目的并非成为专业运动员,而是提高自己的体质和体能,使自己的身心得到完善的发展。文章所涉及的学生运动素质以近年来学生体质健康监测的 50 米跑、立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐、男生 1 000 m 与女生 800 m 分别作为上述四项运动素质的衡量指标。

2 尴尬的现状

有资料显示,江苏省教育厅公布的 2010 年学生体质健康监测结果显示:大学生的机能和身体素质有些指标都不及中小學生。2011 年监测结果再次显示:中小學生体质健康改善情况普遍好于大学生。^[4]

从 1985 年至 2005 年,我国共组织了 5 次全国多民族大规模的学生体质与健康调研,监测项目包括身体形态、生理机能、身体素质、健康状况 4 个方面的 24 项指标。调研结果表明,我国青少年身体素质从 1985 年起连续多年呈下降趋势。2010 年第 6 次全国青少年体质健康结果是忧喜参半,喜的是中小學生身体素质下降趋势开始得到遏制,学生肺活量出现上升的拐点;忧的是青少年身体素质改善和提高的幅度并不大,肥胖、视力不良率依然居高不下。^[5]

2012 年 9 月新学期之初,福州市某重点中学对高一年级 8 个新生班进行体能摸底测试。在参加测试的 409 名学生中,达到优秀的仅有 1 人,得分为 90.9 分,最低得分为 19 分,平均得分为 61.99 分,优良率为 20.8 %。其中,男生 1 000 m 距优良率 27.45 %,不及格率为 35.78 %;女生 800 米优良率为 21.35 %。不及格率为 35.39 %,在“身高标准体重”项目上,只有 37 % 的学生属于“正常体重”。^[6]这一组数字不禁让人联想到《中国青年报》曾报道过一篇“国民体质监测显示青少年体能连续 10 年整体下降”的文章。文章揭示,我国青少年学生体能素质整体下降,其中,速度、力量等两项素质连续 10 年下降,而耐力素质则连续 20 年下降。2010 年国民体质监测结果显示,与 2005 年相比,城乡男生 1 000 m 成绩分别下降 3.37 s 和 3.09 s;城乡女生 800 m 成绩分别下降 3.17 s 和 1.87 s;城乡男生立定跳远成绩分别下降 1.29 cm 和 0.23 cm;城乡女生立定跳远成绩分别下降 2.72 cm 和 0.92 cm。青少年学生体质超标的比

例迅速增加,近视率居高不下,小学生为 40.89 %,初中生为 67.33 %,高中生为 79.2 %,大学生为 84.72 %。

总而言之,“身体越长越高,跑的却越来越慢;体重越来越重,力量却越来越小;胸围越来越宽,肺活量却越来越小;成绩越来越好,近视学生却越来越多”,这就是当代中国青少年学生体质的尴尬现状。

3 尴尬现状的成因解读

学校体育之所以在教育资源丰富、学生学习自主性加强的今天出现如此尴尬的状况,原因是多方面的。

第一,学校体育受制于竞技教育,被竞技教育边缘化。所谓竞技教育,就是把教育当成竞技场,把所有学生放在一条“分数跑道”上竞争。在这一教育环境中,体育等与高考无关的学科被边缘化,从而导致了青少年的“应试”压力沉重,表现在学生的学习生活中便是学生睡眠严重不足和课业负担过重。中央教育科研所体卫艺研究中心实施的《中国学生体质健康相关行为调查》结果显示:有近一半的中小學生没有达到国家小学生 9 h 以上、初中生 9 h、高中生 8 h 的睡眠时间规定。超过 60 % 的小学生在校学习时间超过国家规定的 7 h,超过 60 % 的初中学生在校学习时间超过国家规定的 9 h。中小學生不仅承担学校的学习任务,而且大部分学生还要完成家长安排的学习任务。75 % 的中小學生参加各种特长培训、学科辅导班或家教。^[7]

过重的学业负担,过长的学习时间,让青少年远离了阳光和操场。而在把成绩作为唯一评价标准的教育机制下,这种做法被很多学生和家长视为“最佳选择”。殊不知,高分的代价是体能的下降,这反映的是高考制度下教育环境造成的制度缺“钙”。在应试教育下,学生成了考试的机器,终日沉思于题海战术中,体能严重损耗透支,“阳光体育”和“每天锻炼一小时”也就成了应付式口号。体育锻炼无法得到保证,学生体能必然急剧下降。

第二,不良的生活习惯和健康行为也是导致学生体质下降的另一个罪魁祸首。为什么物质生活优越了,学生体质却大幅下降了? 专家分析,缺少锻炼和不良的生活习惯与健康行为也是学生体质下降的主要原因。当前学生普遍沉迷于网络,对运动缺乏兴趣。以大学生为例,当前的大学生在高中时由于升学压力,体育锻炼时间本来就缺乏,上了大学后,每周一

次的体育课根本无法改善其体质。更重要的是网络的吸引,手机、电脑成了大学生普遍的休闲工具。看电影、玩游戏成了大学生最常见的两种休闲方式。由于长时间上网,不少学生患有不同程度的“网络依赖症”,机体缺乏运动,生活规律紊乱,体质下降也就成了必然。据调查,大学生用于体育锻炼的时间明显少于中小学生。一些慢性病,如高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症等均呈低龄化趋势发展,而其中很多都是由于运动不足造成的。

第三,导致当今青少年学生体质健康水平逐年下降还有另一个重要原因,即家庭教育存在误区。当今青少年几乎是家中的独生子女,承载着父母的希望和未来,从小娇生惯养,在长辈的呵护下长大。在“以分数看成败”的社会环境中,家长们不惜一切代价也不能让孩子“输在分数的起跑线上”,于是各种开发潜力的辅导班、培训班接踵而至,几乎占据了孩子们所有的课余时间,让孩子们身心俱疲。由于担心孩子受伤而影响学习,有些家长对孩子上体育课和课余体育锻炼也是千叮咛万嘱咐。至于家里的日常家务更是不让孩子插手,目的只有一个:专心读书,提高学习成绩。难怪网上曾曝料:武汉某高校参加军训的新生上网打听如何“逃训”,一个100人的新生训练方队,一上午就有近一半的“逃兵”,其中大部分是男生。而某市一职业学校,开学不到一周就有21名学生因“无法忍受军训生活”而选择退学。更有甚者,某高校一名大一女生,居然把军训期间的脏衣服及袜子通过包裹寄回家,要求奶奶洗完晾干后再寄回学校……。像这样在家备受呵护,在校生活无法自理的大学生,还能指望他们为社会创造什么价值?青少年体质健康的逐年下降与正确家庭教育观的缺失有很大的关系。

4 国外学生体能教育的启示

都说孩子是祖国的花朵,为了鼓励孩子们热爱体育锻炼,增强体质,不少国家都推出了极具人性化的举措,为我国学生体能教育走上健康发展的轨道提供了诸多启示。

日本:学校基本每天都有体育课,不管春夏秋冬,体育课一律要求学生穿短袖T恤和短裤。日本学生的体育锻炼时间普遍多于中国学生,每天锻炼2h以上的学生占学生总数的四成多。

新加坡:学校每天下午两点后安排课外活动,学

生们有足够的时间参加体育运动。此外,到2014年底,新加坡已有300所学校都拥有自己的室内体育馆。

法国:小学有三分之一的时间用于体育教学,每周8~9h的体育活动,中学生每周为5h。

瑞典:在7—20岁的学生中,60%以上都是1~2个俱乐部的成员。政府规定青少年只要5人一起参加体育活动达1h,每人便可以获得17克朗的补助(约2.5美元)。

英国:政府资助国家体育委员会大力推动社区体育事业,培养14—25岁青少年养成终身体育锻炼的良好习惯,当地学校会邀请健身中心的教练到学校组织孩子们体验一些活动。^[8]

5 提高学生体质健康水平的思考

中国广大学生的体质下降,一方面说明我国教育制度还不够完善;另一方面说明我国对学生体质健康的忽视:学习成绩比体质健康更重要。结果是,课外体育锻炼时间,甚至体育课经常被挤占,笔者作为高校体育教学工作者,对这一点是深有感触的。不少家长缺乏正确的教育观和成才观,一切以孩子的文化学习为中心,以成绩高低论成败。为了让孩子专心学业,不惜“剥夺”其体育锻炼时间,甚至让其养尊处优,结果是使孩子落得四肢乏力、精神萎靡的结果。值得一提的是,学生自身一些不健康的生活习惯和作息规律更是加速其体质下降的原因。为此,特提出如下建议:

第一,各级政府部门,特别是教育主管部门应切实承担起学校体育工作,全面实施《国家学生体质健康标准》,加快建立符合素质教育要求的考试评价制度,发挥其增强青少年体质的积极导向作用。相关职能部门应加强对学校体育工作的督导检查,建立学校体育的专项督导制度,实行督导结果公告制度。要健全学生体质健康监测制度,定期监测并公告学生体质健康状况。对成绩突出的地方部门、学校和个人应表彰奖励,对青少年体质健康水平持续下降的地区和学校,应实行合格性评估和评优评奖一票否决。

第二,各级各类学校,尤其是中小学,应切实担负起学校德智体美全面发展的教育职责,切实减轻学生的学习负担,发挥学校提高学生身体素质的主渠道作用,加强和改善学校体育工作,确保小学1—2年级每周4课时,3—6年级和初中每周3课时,高中每周2

课时。要切实加强体育教师队伍建设,按照开设体育课和开展课外体育活动的需要,配齐配强体育教师。各级各类学校要建立素质教育导向的评价体系,这不仅是突破学校体育困境的关键,也是提升学生身体素质的有效办法。应建立多元化的评价体系,让体育成为学生、教师、学校及全社会的重要评价因素。学校体育必须面向全体学生,重视人人参与,广泛普及,让学校体育作为社会体育的重要群众基础。

第三,各级各类学校应借当前举国上下正在进行的体育课程改革的机会,大力促进学生身体、心理和社会适应能力等整体健康水平的提高,关注学生健康意识和终身体育习惯的养成。既要以学生发展为中心,重视学生的情感体验,激发学生运动兴趣,又要善于抓住各种教育机会,适当加大运动负荷量,提出必须经过努力才能实现的目标,有意识地加强学生经受挫折能力和适应能力的训练,让学生在体育活动中体验挫折与成功,从而完善学生的人格,发展学生的个性。

第四,要在广大家长中倡导“健康第一”的理念,树立正确的教育观和成才观,不能把孩子当成学习的机器而不计后果地对其施加学习任务和负担,也不能一提到增加体质就无止境地为孩子提供丰足的营养食物或让其养尊处优。相反,家长应积极配合学校,督促学生多参加体育运动,从小养成良好的体育锻炼习惯、饮食习惯和文明健康的生活方式。建议家长以身作则,养成体育锻炼的好习惯,为孩子树立榜样,促进家庭、社会形成科学正确的教育观念和方式。另一方面,广大青少年学生应自觉养成健康的生活习惯,形成合理的作息规律,以饱满的精神投入到学习、生活与体育锻炼中去。不沉迷网络游戏、不熬夜晚起,定时进餐,保持乐观积极的生活态度,在体育活动中

发展自己的身体能力和运动技能,为终身参加体育活动奠定坚实的身体素质和运动技能基础。

6 结束语

少年强则国强,中国青少年学生承载着民族的复兴和祖国的希望,相信任何一个中国人都不愿看到中国学生体能教育更多的尴尬境地。我们呼吁全社会都来关注、关心这场全国性的教育改革。在竞技体育方面,我们可谓金牌大国,但要实现体育强国的梦想,我们脚下的路还很长。

参考文献

- [1] 中国体育科学学会,香港体育学院. 体育科学词典[M]. 北京:高等教育出版社,2000:318.
- [2] 董海军,史昱锋. 90后青年体质健康状况研究——基于80后的比较分析[J]. 中国青年研究,2012(6):57-62.
- [3] 冯克正. 新世纪少年百科大世界[M]. 北京:中国少年儿童出版社,2000:349
- [4] 陈文辉. 江苏省青少年体质健康现状与学校体育教育改革的理性思考[J]. 当代体育科技,2012(30):9-10.
- [5] 陈虎. 第6次全国青少年体质与健康调研结果的研究与分析[J]. 安徽体育科技,2012(1):42-45.
- [6] 李薇. 新生体测多不及格福州预将长跑列为中考必考[N]. 海峡都市报,2012-09-21(1).
- [7] 吴键. 增强学生体质功夫更在学校体育之外[J]. 中国学校体育,2010(9):17-18.
- [8] 腾讯体育. 国外孩子运动父母退税领奖金[EB/OL]. (2014-11-27)[2015-01-23]. <http://blog.sina.com.cn/u/2843684465>.

[责任编辑 江国平]