



学生体质下降的社会因素分析

姚 武¹, 姚 兴²

摘 要: 针对我国学生体质下降的严峻现实, 从不良生活方式、学校教育偏差、家庭环境影响等方面分析了影响我国学生体质健康的社会因素, 并提出了把学生体质列为学校考核的重要指标、加大对体育表现的激励政策力度、把学生群体作为社区体育的主体之一、建立学校社区家庭体育联动机制等对策建议。

关键词: 学生; 体质; 生活方式; 学校教育; 社区体育

中图分类号: G804.49 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)03-0087-04

Analysis on the Social Factors Causing the Decline of Students' Fitness

YAO Wu¹, YAO Xing²

(Sanghai Jiaotong University, Shanghai 201233, China)

Abstract: Based on the serious fact of the decline of the students' fitness in China, the article analyzes the social factors such as the inappropriate ways of life style, imperfect school education and the influence of family environment, which have caused the decline of Chinese students' fitness. The article suggests that students' fitness should be listed as one of the important indexes in school assessment, students' excellent physical performance should be encouraged, students should be regarded as one of the principal parts of the community sports activities and the interactive mechanism consisting of schools, communities and families should be set up.

Key words: student; fitness; life style; school education; community sports

1 问题的提出

自1985年以来, 由教育部、国家体育总局、卫生部等共组织了5次全国多民族大规模的学生体质与健康调研, 综合结果显示, 我国学生体质与健康水平20年来呈现持续下降的状态。教育部关于《2005年全国学生体质与健康调研结果公告》表明, 与2000年调研结果相比, 2005年下降主要表现在: 肺活量水平继续呈下降趋势; 速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降; 肥胖检出率继续上升; 视力不良检出率仍然居高不下^[1]。

与教育部调研结果相吻合的是, 本研究接受访谈的教育工作者普遍为青少年体质状况忧虑, 认为青少年学生体质的现实表现呈弱化趋势, 走路、跑步、跳跃、攀爬、负重等基本活动能力不断衰退, 游戏、打球、泅水、拳操等基本运动技能渐趋薄弱, 甚至出现了站队晕倒、走路摔倒、跑步昏倒等“弱不禁风”的极端现象。

学生体质健康是一个系统工程, 其持续下降的原因也绝不是孤立的, 而是由复杂、深层和综合的社会因素构成的。本文通过文献资料、专家访谈和逻辑分析等研究方法, 试图从生活方式、学校教育、家庭环境等不同的角度, 分析造成学生体质下降的社会因素, 为遏制学生体质继续下降, 增进学生体质健康提供参考。

2 现代生活方式的负面影响

社会和经济的发展以及城市化程度的提高, 使当代青少

年享受着高度物质文明, 而同时也潜移默化地受到现代生活方式的不良影响, 严重威胁着他们的体质健康。世界卫生组织研究结果认为, 影响人的健康与长寿是多元化因素, 其中遗传占15%, 社会占10%, 医疗条件占8%, 环境气候条件占7%, 而生活方式则占到60%。因此, 我们在探究我国学生体质健康下降的原由时, 必须首先分析他们的生活方式。

据《2005年全国学生体质健康调研》上海学生调查问卷及2006年对交通大学、复旦大学等上海8所院校1500名在校大学生关于生活习惯与健康状况的问卷调查结果, 大多数学生都不同程度地存在着不良生活方式问题, 而超过半数的大学生认为自身处于亚健康状态。不良生活方式已经成为威胁我国学生体质健康的头号“杀手”。

2.1 饮食不合理

我国学生超重和肥胖问题严重, 几乎1/4的城市男生是“胖墩”。究其原因, 饮食不合理是其中的重要因素之一。由于家长的过于溺爱及营养知识的贫乏, 致使相当数量的孩子养成挑食、偏食、厌食等不良饮食习惯。在2005年的学生调查问卷中40.6%的学生认为是营养不够造成身体不好^[1](见图1)。再从2006年上海高校的调查数据中, 可以看到20.52%的学生早上基本不吃早饭(见图2)。79.18%即使吃了早饭的学生的人中43.82%选择用点心做为早餐, 33.12%会边走边吃或上课时候吃。不少学生的饮食出现了误区, 或把零食当主食, 或偏爱“垃圾”食品, 或依赖保健品, 或不吃早餐, 或热衷夜宵, 或不适当节食减肥等(见图3)。看到种种不当饮

收稿日期: 2008-4-04

第一作者简介: 姚武(1967—), 女, 汉族, 副教授。主要研究方向: 体育社会学、体育管理学。E-mail: yaowu@sjtu.edu.cn. Tel: 021-62932971

作者单位: 上海交通大学体育系, 上海 200233

食习惯和饮食结构,造成了新的“营养不良”,严重影响了他们的成长发育和体质健康,甚至导致高血压、糖尿

病、血脂异常等原本意义上的中老年期代谢综合症越来越多地出现在学生群体中。

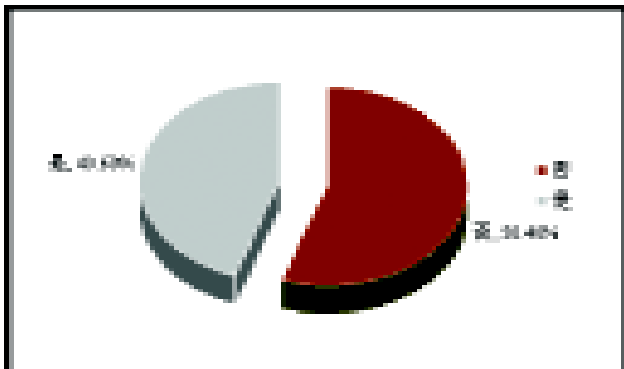


图1 营养不够造成身体不好的问卷结果

Figure 1 Questionnaire on Malnutrition Resulting in Bad Health

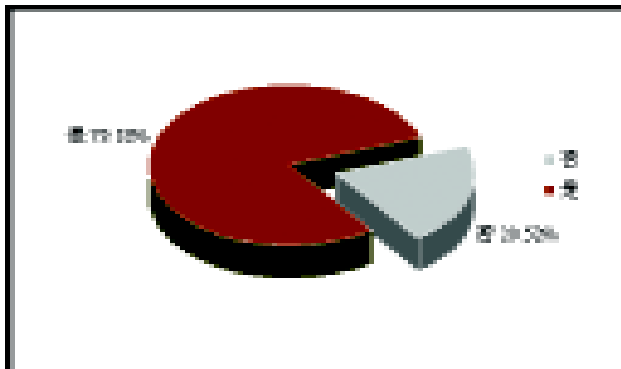


图2 学生是否每天吃早饭

Figure 2 Students Having Breakfast or Not

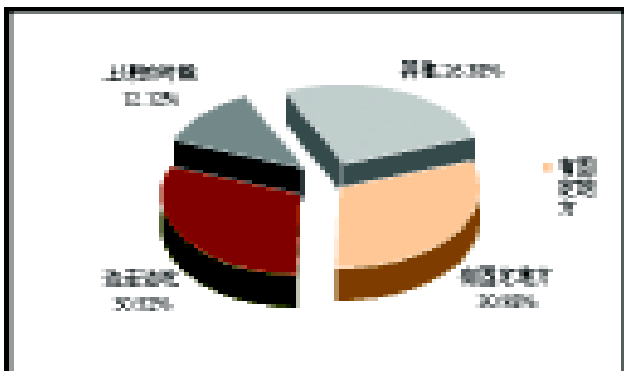


图3 学生吃早饭的方式

Figure 3 Ways of the Students' Having Breakfast

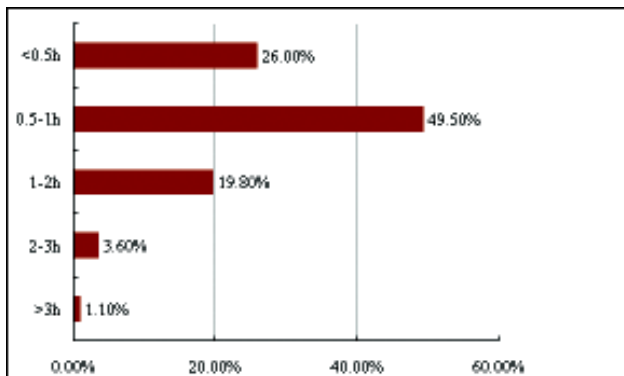


图4 学生参与体育锻炼的时间

Figure 4 Time the Students Spend in Exercise

2.3 睡眠不良

睡眠和作息对青少年的成长发育和体质健康有着重要的影响,然而目前青少年睡眠不足、作息不规律的现象却相当严重。65.1%的学生认为睡眠不足是造成身体不好的因素(图6)。从大学生的调查结果来看,只有0.5%的学生能在晚上11:00熄灯之前上床睡觉,而有近66.03%的学生从未在11:00之前睡觉;而早晨6:30左右起床的只占0.37%,不少学生要睡到7:30左右甚至更晚,平时的睡眠时段为24:12—7:54。这也是他们早餐马

2.2 运动不足

从我们的调查中发现,虽有绝大多数的学生表示喜爱体育运动,但能够自己参加体育活动的人数不足5%(图4)(用每周锻炼时减去每周体育课的时间减去1.5h)。有超过七成的学生承认,每天除去睡眠时间外,有6~8h甚至更多的时间身体处于静止状态(图5)。长时间上网、熬夜玩游戏等成为相当数量的大学生课余生活的主要休闲活动以及排解压力的主要形式,抢夺了他们体育活动的机会,并成为没有时间运动的理由。同时,城市现代化使他们失去了生活中走路、登楼等许多体力活动的机会,长此以往必然导致身体基本活动能力的衰退。

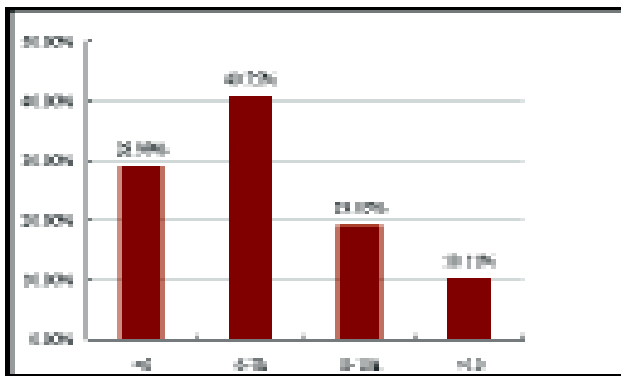


图5 一天中学生身体静止状态的时间(除睡眠外)

Figure 5 Rest Time of the Students during the Day (Except Sleep)

虎甚至不吃的重要原因。另外,有11.32%的学生会在考试期间通宵自习,形成平时缺觉、周末狂睡或该睡不睡、该起不起的恶性循环。同时,学生的睡眠质量也不容乐观,64.94%的受访者认为自己的睡眠质量居于一般及一般以下,更有八成的受访者需要一个小时甚至更多的时间才能入睡。由于夜晚睡眠质量不好常出现下列不良现象:早上起床时会头晕,常感觉心悸、紧张、焦虑,白天嗜睡,早上到中午猛打哈欠,严重者还会出现反应迟钝、记忆力衰退、注意力不集中、成绩下降、工作效率下降等(图7)。

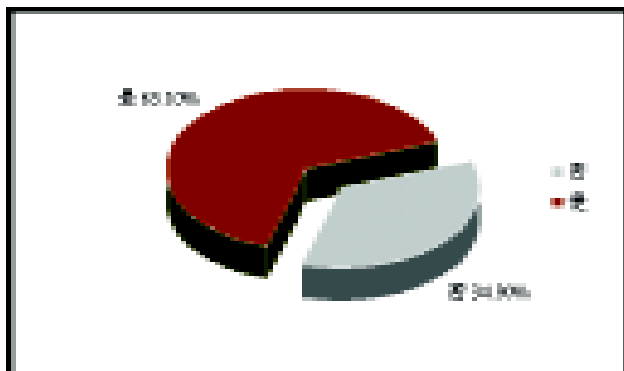


图6 睡眠不足造成身体不好的问卷结果
Figure 6 Questionnaire on Insufficient Sleep Resulting in Bad Health

2.4 心理素质不健全

社会的变革与激烈的竞争影响着青少年的成长环境,使他们不同程度地承受着有形或无形的压力,产生了各种心理问题,如:焦虑、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍,还可伴有失眠、消化机能减退、全身不适等症状;人际交往不适应,对自己在所处环境中的地位与角色不能正确认识;另外,情感问题也困扰着不少学生,处理不好恋爱与学业、爱情与性等诸多关系,导致抑郁、敌意等心理症状……由于独生子女的生活环境和心理教育的缺失,青少年心理抗压、心理调摄、心理排解能力不足,心理问题已经成为影响他们身心健康的重要因素。33.5%的学生认为精神紧张是造成身体不好的因素(图8)。

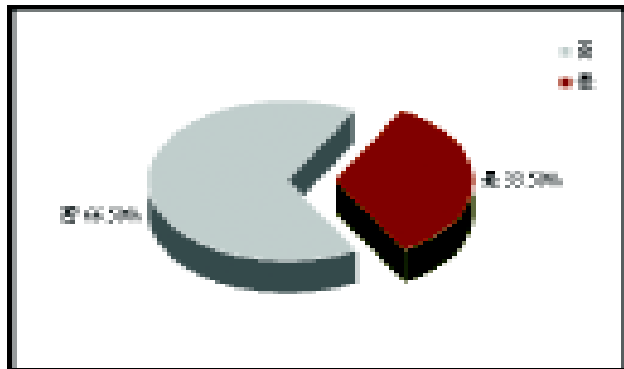


图8 精神紧张造成身体不好的问卷结果
Figure 8 Questionnaire on Nervousness Resulting in Bad Health

3 学校教育偏差的必然结果

尽管党和政府一贯强调学校教育要坚持“健康第一”的思想,并积极要求学生实施“减负”,大力推进素质教育,但是应该看到,由于传统教育理念和模式对学校的长期影响和渗透,目前学校教育的偏差仍然存在,学生的课业负担还是很重,素质教育的战略推进尚不理想,“健康第一”的思想并没有真正落实,因此学生体质健康的持续下降是必然的结果。

3.1 “应试教育”抹杀了孩子玩的天性

根据教育经验和心理学的研究,兴趣培养的最佳时期是

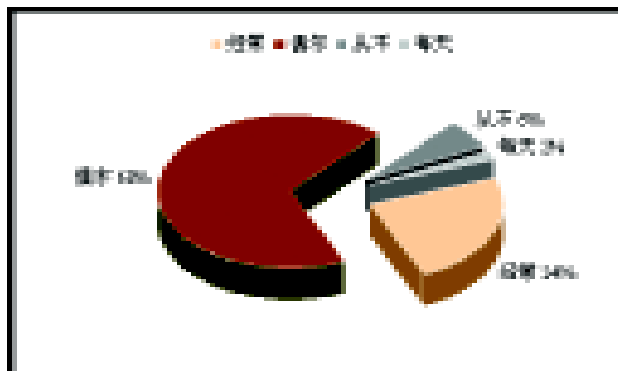


图7 学生上课打瞌睡情况
Figure 7 Conditions of the Students' Dosing Off in Class

在少儿时期。玩,是人生的乐趣,更是孩子的天性。孩子通过玩,才能认识自己,认识别人,认识世界,在玩的过程中释放天性,体验乐趣,增长才能,健全身心,培养创造力。有效的教育就是要发现、顺应和引导孩子的兴趣,使之从有趣向乐趣和志趣不断发展。体育本质上是一种娱乐身心的游戏,是孩子们天然愿意亲近的一种玩的形式。然而,“不能输在起跑线”上的“应试教育”使孩子们过早地陷入苦读书的“泥潭”,承受着过重的学习压力,他们缺乏游戏、娱乐的时间,兴趣、爱好的空间被强占,玩的天性被强行扭曲,违背了他们生理和心理发展的规律。

3.2 “唯分数论”侵害了孩子玩的权利

“唯分数论”的“教育病”席卷全国各级各类中小学校。把考试分数看成是评价学生潜能、教师工作效率、甚至学校办学质量的唯一准则。于是就绞尽脑汁,千方百计地占用学生一切可以“挤出”的时间,如:随意侵占学生的体育课、体育活动课,压缩学生课间的休息时间,甚至无情地缩短学生每天8小时的睡觉时间,牺牲学生的周末和寒暑假休息日……。

3.3 “唯学历论”弱化了孩子玩的能力

“唯学历论”是当下社会就业中仍然存在的严峻现实,迫使孩子及其家长必须倾其所能也要挤上“千军万马”抢走的大学这个“独木桥”。孩子们从学前开始,命运就被强行地与进好的小学、好的中学和好的大学连在一起。周一到周五校内读书,周六到周日在校外补课,晚睡早起下苦功,节假日不休为将来。在长年累月的拼搏中,孩子们牺牲了玩的时间,丧失了玩的能力。

3.4 “唯金牌论”剥夺了孩子玩的机会

群众体育和竞技体育犹如车之双轮,共同驱动体育事业的蓬勃发展。群众体育是基础,体育运动必须要有全民的参与。没有普及就没有提高,没有数量就没有质量;没有群众体育运动的雄厚基础,也就没有高水平的竞技体育运动。然而现在许多大学学校体育出现了:抓了极少数、丢了大多数;重竞技,轻群体;重尖子,轻多数;重胜负,轻参与;重选拔,轻普及的现象,政策措施等方面出现严重



失衡,至使大多数学生缺乏体育活动的基本条件。

4 家庭环境影响的不良效果

4.1 家长的认识误差导致孩子体育行为的偏差

在以独生子女为中心地位的家庭关系中,“望子成龙,望女成凤”的思想始终占居上风。同时,中国长期以来“重文轻武,以文制武”的观念根深蒂固地扎根在人们的思想中,从而对产生对体育的偏见,认为孩子只有全心读书才有出息,而参加体育活动是不务正业。家长本身对体育的偏见与疏远,必然会对孩子的体育认识和行为产生不良影响。

4.2 偏重智力的策略牺牲孩子应有的体育时间

现在有一种怪现象:学校给予孩子的负担已经够重,家长却还要继续加码;学校在减负,家长要加负。几乎没有一个家长敢放手让孩子将时间大量消耗在与今后中考、高考无关的兴趣爱好上,谁也不敢在孩子没有完成高考前便让他们沉醉在无助于升学的爱好上。为了孩子能够考进好学校,家长们几乎不惜一切代价创造条件,包括经济上的付出和精力上的付出,当然更要牺牲孩子应有的体育活动时间。

4.3 缺乏玩伴的环境降低孩子体育参与的兴趣

由于现代城市居民独门独户居住环境的封闭性,以及家长出于对孩子安全、学习的因素考虑,因此现在的孩子每天机械地从家门到校门,缺乏自由活动的的时间和空间,而家里又是“独苗”,导致课余时间缺乏同龄玩伴,处于孤独状态。而这正是导致独生子女缺乏体育兴趣、参与体育锻炼动机削弱、科学体育观念无法正常形成的原因之一。

4.4 家长过于呵护溺爱致使孩子远离体育活动

由于独生子女是家庭的核心,家庭的成员以独生子女为中心,因此从小处于呵护与溺爱之中。现在家庭中普遍形成这样的“分工:孩子只管读好书,家长除了陪读,还要包揽孩子生活起居的一切事务,甚至书包都要代背。家长有一个心愿,孩子读书很辛苦,别的苦就不要再受了。体育活动,一要时间,二要出汗,三要费力,弄不好还要受伤,当然也被列入免除的项目。其结果,孩子远离体育,不但体质下降,而且娇生惯养,怕苦怕累,意志软弱。

5 对策与建议

5.1 把学生体质列为学校考核的重要指标

教育行政部门应该进一步加强对学校体育的监管力度,避免有的学校对体育工作表面应付或不得力。要把学生体质健康状况作为考核学校办学水平的重要指标,赋予其在类似评选优秀学校等活动中具有一票否决的权重。更重要的是,为避免弄虚作假而产生的水分,要建立第三方评估的机制,采取有效的措施,力求公正、公平、公开。同时,根据评估结果,要奖罚分明,促使学校高度重视学生体质健康,加大

对学生体育的投入。

5.2 加大对体育表现的激励政策力度

教育行政部门和各学校要建立正确的人才培养理念,把学生体育表现和体质健康作为素质评定不可替代的重要内容。要树立不但思想品德好、学习成绩好,而且体育运动好、体质健康好的学生典型,引导学生全面发展。在学生评优中,要力戒成绩好就什么都好的偏见,真正赋予体育参与和体质健康的一票否决权重。

5.3 把学生群体作为社区体育的主体之一

教育行政部门和体育行政部门要重视学生的社区体育参与,街道(镇)和居(村)委会要把学生活动列入社区体育的重要内容。社区体育不但是中老年人群的活动空间,同样也是青少年体育参与的重要平台。社区要把青少年作为主体之一,在制订体育发展规划和活动计划时,要充分顾及青少年人群。社区体育设施、社区体育项目和社区体育比赛要考虑青少年的特点,为他们的参与创造条件。

5.4 建立学校、社区、家庭体育联动机制

青少年是一个特殊的群体,在学校是学生,在社区是居民,在家庭是成员,他们的体质健康理应得到学校、社区、家庭等社会各方的共同关心。虽然学校、社区和家庭在促进青少年体质健康中扮演着不同的角色,承担着不同的责任,但却有着共同的培育下一代的目标。应该由各级政府部门牵头,根据区域的不同情况,建立各具特色的学校、社区、家庭体育的联动机制。这个机制可以依托协作型的组织机构,也可以依托协调型的会议制度,只要有利于学校、社区和家庭各方的合作与共赢。

参考文献:

- [1] 教育部. 关于2005年全国学生体质与健康调研结果公告. 教体艺[2006]3号.
- [2] 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. 2007-05-07.
- [3] 万一. 青少年体质遭遇“现代化迷局”[N]. 经济参考报, 2006-10-20.
- [4] 吴文莉. 青少年生活方式存在问题的原因分析[N]. 长春理工大学学报, 2005-12.

(责任编辑:何聪)