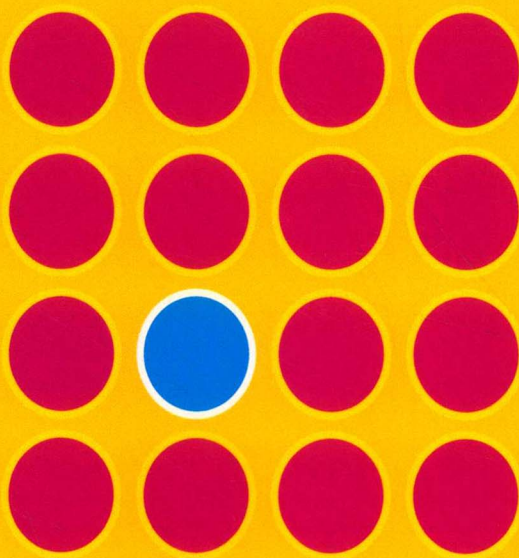


中国体育博士文丛

我国中小学生体质下降 及其社会成因研究

马思远 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

我国中小学生体质下降 及其社会成因研究

马思远 著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 成昱臻
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

我国中小学生体质下降及其社会成因研究/马思远著.
--北京:北京体育大学出版社,2017.6
ISBN 978-7-5644-2612-5

I. ①我… II. ①马… III. ①中小学生-体质-研究
-中国 IV. ①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 147480 号

我国中小学生体质下降及其社会成因研究

马思远 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部	010-62989320
网 址	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京京华虎彩印刷有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
成品尺寸	235 毫米×157 毫米
印 张	10
字 数	139 千字

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 39.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

三十多年来，中国体育遭遇两件犯难的事情：一件是中国足球的屡战屡败又屡败屡战，另一件是中小学生的体质状况持续下降。

足球的事，让人棘手；身体的事，叫人揪心。

这两桩事似乎并不相关，但其中还是存有深刻的内在联系。在一个亿万中小学生身体状况节节下降的社会，要想找出 11 名称职的球员还真不是一件易事；如果看到国足比赛人们就咬牙切齿关电视机，又如何激发孩子们去热爱体育运动？

足球的事似乎可以关起门来讨论，为应付舆论质疑，不断拿出新方案，不断更换球员和教练，总可给人一点希望。而学生体质的问题就不那么简单，体育部门说，这是学校片面追求升学率闹的，与体育无关；教育部门说，这是人口政策出了问题，学校教育被家长绑架；家长说，孩子考不上大学，身体再好又有何用？

于是，就有人提出了一个著名的天问：解决中国足球与教育（包括身体教育）这两个改革问题，哪个更难？

就在众说纷纭莫衷一是之际，思远为博士论文开题来走访我，于是我就将这样一个有争议的话题提给他。他采纳了，便以《我国中小学生体质下降及其社会成因研究》为题完成了他的博士论文。

他揭示的这一学生体质下降的社会现象今天依然令人不安。他使用了这样的话语：中小学生体质的重要性，下降的普遍性、严重性、危害性，扭转其下降的紧迫性，而国家公布其调查结果的局限性、滞后性，以及对其下降研究的不系统性等，都表达了他的关切和无奈。

作者的无奈源自实际数据的无情：自1985—2014年的30年中，我国中小学生主要体质指标只有如50米、仰卧起坐出现止跌略有回升的迹象，但从总体趋势来看，反映其耐力、速度、爆发力和力量的身体素质指标和肺活量机能指标均呈下降趋势，其中反映学生的耐力和力量体质指标呈现严重下降趋势；反映其视力、肥胖和超重的健康指标检出率均呈逐年严重上升的趋势，超过WHO公布10%的“安全临界点”；2014年城市高中学生视力不良检出率均值，竟高达86.38%。

2014年监测所得数据是最近的一批数据。自1985年以来，我国曾采取了诸如体育课程标准改革（2002年）、全国亿万学生阳光体育运动（2006年）等多项全国性的活动，2007年中共中央、国务院强力颁布了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》，但至今仍然收效甚微。

冰冻三尺非一日之寒，对这个多因结出的多果，作者对各种来自社会与家庭，卫生与体育，教师与学生，文化与教育的各种因素，做了详尽的综合性探讨。并在此基础上提出了相应的建议：把解决学生体质问题上升到国家战略高度，调动政府与社会的更多资源和力量来解决学生体质下降问题，为国家发展、民族强盛奠定坚实的素质基础。尽快建立教育行政领导问责制，建立家庭、学校、社会三位一体的全民健身体系，制订《国家青少年学生体能干预标准》等措施。

作者还对国家公布学生体质调查结果的局限性、模糊性和延迟性，以及对学生体质下降研究的局限性等现象，提出了质疑。

作者也对较为繁杂的统计数据分类、整合提出了建议，还呼吁要对统计数据的定性表述的规范化做出厘定，以求对中小学生体质现状与趋势的表述更有可比性，更加科学、准确。

是为序。

卢元镇

2017年5月5日于北京容笑斋

摘 要

基于我国中小学生体质的重要性,其下降的严重性、危害性,扭转其下降的紧迫性和艰巨性,国家公布其调查结果的滞后性,以及对其下降研究的不系统性和局限性,本研究以我国政治、经济和教育发展为背景,运用文献资料法、调查法、历史研究法、定量和定性分析法等研究方法,借助多种学科理论,对我国中小学生体质下降及其社会成因进行研究,结论如下。

一、综合分析 1985—2014 年中小学生主要体质指标呈现以下特征:(1) 部分体质指标如肺活量、50 米跑和仰卧起坐出现止跌略有回升的迹象。但从学生体质 30 年发展总体趋势来看,反映其耐力、速度、爆发力和力量的身体素质指标和肺活量机能指标均呈下降趋势,其中反映学生的耐力和力量体质指标呈现严重下降趋势;(2) 反映其视力、肥胖和超重的健康指标检出率均呈逐年严重上升的趋势,其中,城市 7~18 岁男生 2005 年、2010 年和 2014 年 3 次肥胖检出率的均值分别为:11.39%、13.33% 和 11.08%,均超过 WHO 公布 10% 的“安全临界点”,2014 年城市高中学生视力不良检出率均值高达 86.38%,且向低龄化发展。

二、学生肺活量和身体素质指标 1985—1995 年呈上升趋势,之后呈下降趋势,主要因为:经济发展,学生营养逐步改善和快节奏的生活方式尚未形成;学校重视体质教育和业余体育训练,体育教师积极性高;第一代独生子女刚入学,应试教育激烈竞争程度还不高,学生学习压力较小和群众性体育活动开展较好等多种因素相互叠加,形成

正面的耦合效应，有效促进学生体质健康。1995 年之后各种因素形成负面的耦合效应，导致学生体质下降。

三、体育教师的能动性，对执行体育教学大纲，开展体育教学，降低体育安全风险和减轻学生学业负担起着积极作用。而体育教学大纲、体育教学质量、体育安全问题和应试教育对体育教师又能产生：指导其体育教学，衡量并督促其体育工作，影响其能动性发挥，边缘化其教育地位。这些因素相互影响和制约，共同作用于学生体质，影响其健康。

四、经济快速发展，不仅使学生营养充足，导致超重和肥胖现象，也加速生活方式的变迁，形成快节奏的生活方式。为解决经济发展与人口增长之间的矛盾，实行独生子女与经济发展政策也产生一些负面效应：不良的生活方式，不健康的饮食环境和观念，学生体质教育的困境等。这些不良因素形成叠加效应，加剧对学生体质的影响。

五、经济建设取得巨大成就和精神文化建设相对缺失，社会过分追求经济效应，形成急功近利等不良氛围，扭曲了人们的价值观、人才观、教育观和道德观，这些影响折射到教育环境中，加剧学生学习、升学和就业的压力；折射到体育管理环境中，产生有令不行、行而无果的尴尬现状，导致学生体质下降，形成如今的困局。

关键词：中小学生；体质下降；社会成因

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 研究背景与意义	(1)
第二节 文献综述	(6)
第三节 研究对象与方法	(35)
第二章 学生体质指标的研究与分析	(41)
第一节 学生肺活量、耐力体质指标研究分析	(42)
第二节 学生速度、爆发力和力量体质指标研究分析	(44)
第三章 影响我国中小学生体质下降的教育因素分析 ..	(53)
第一节 中小学体育师资对学生体质的影响	(53)
第二节 中小学体育教学大纲对学生体质的影响	(66)
第三节 中小学体育课、课外体育活动对学生体质的影响	(73)
第四节 学校体育安全问题对中小学生体质的影响	(83)
第五节 应试教育对我国中小学生体质的影响	(89)

第四章 影响我国中小学生体质下降的社会因素分析 ... (95)

第一节 生活方式的变迁对学生体质的影响 (95)

第二节 独生子女政策对学生体质的影响 (107)

第三节 营养对学生体质的影响 (114)

第五章 影响学生体质下降的管理因素分析 (127)

第一节 体育政策执行力对学生体质的影响 (127)

第六章 结论和建议 (138)

第一节 结 论 (138)

第二节 建 议 (139)

后 记 (142)

主要参考文献 (144)

第一章 绪 论

第一节 研究背景与意义

一、研究背景

青少年学生是祖国的未来、民族的希望。一百多年前，百日维新失败后，反思改革失败的梁启超在《少年中国说》中就论述过青少年对国富民强的重要意义。由于晚清政府的腐败，民国政府的无能，民不聊生的中国人民因为体质羸弱，被西方列强蔑称为“东亚病夫”。1949年新中国成立，开创了中国历史的新纪元。60多年来，在中国共产党的正确领导下，我国社会主义建设取得了举世瞩目的伟大成就，政治、经济、教育都得到了前所未有的发展，尤其是国民经济的发展，使人民生活水平和生活质量逐步提高。^{〔1〕}从理论上讲，社会经济发展和生活质量改善，国民的体质理应得到提高，尤其是处于生长发育快速和关键时期的青少年体质更应该得到提高，但事与愿违。我国从1978—1980年首次对青少年、儿童身体形态、机能、素质的调查研究，初步了解我国青少年、儿童的体质状况、特点及其某些规律。从1985—2005年国民体质监测，共经过5次学生体质调查研究，其结果是我国中小学生体质健康状况连续20多年来，除了个别年龄段外，绝

〔1〕 李晋裕，等主编，学校体育史〔M〕。海口：海南出版社，2000：1。

大多数反映心血管系统机能的耐力素质,以及柔韧、速度和力量素质快速下降。正如2006年12月23日,陈至立在全国学校体育工作会议上做关于“切实加强学校体育工作,促进广大青少年全面健康成长”的讲话中所说:“我们必须清醒地看到,青少年的身体素质和健康仍然面临着严峻的挑战,体质监测数据表明,尽管青少年的营养水平和形态发育水平不断提高,但青少年学生的部分体能素质指标近20年来持续下降;超肥胖学生的比例迅速增加,城市中超重与肥胖的男生已接近了四分之一;中学生的视力不良率已经超过了三分之二,大学生的视力不良率高达83%;在2005年高校招生中,有85%的考生报考专业受限;在近二年的征兵工作中,有63.7%的高中毕业生因体检不合格被淘汰。这些数据给我们以强烈的警示。”^[1]为此,2007年5月7日中共中央国务院《关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》(以下简称“中共中央[2007]7号文件”)中强调: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。^[2]

中共中央[2007]7号文件号称中央给教育部扭转学生体质下降的“尚方宝剑”。然而情况又怎么样呢?2010年教体艺[2011]4号文件公布“2010年全国学生体质与健康调研结果公告”出现:“肺活量出现上升拐点”“身体素质下滑趋势得到遏制”“爆发力出现好转”等结论,这些结论仅仅是基于2005年调研结果比较得出的,具有较大的局限性。从研究科学性而言,仅从一个基准点比较运用所谓的“拐点”“遏制”“好转”等词语,未免有些武断。从《2014年中国学生体质与健康调研报告》的相关数据获悉:学生耐力(50×8米、1000米和800

[1] 陈至立,切实加强学校体育工作 促进广大青少年全面健康成长[R].在全国学校体育工作会议上的讲话,2006-12-23.

[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[S].2007-05-07.

米)、力量(斜体、引体)素质持续下降,爆发力(50米跑、立定跳远)不同年龄、性别有下降放缓也有继续下降,超重、肥胖检出率总体继续上升,但上升幅度放缓,视力不良检出率居高不下,还有进一步恶化的趋势等。由此表明,2010年全国学生体质监测结论是牵强武断的。由此看来,即使有了“尚方宝剑”也难以扭转学生体质下降的趋势。

学生体质下降的严重性从国务委员陈至立的报告可见一斑,扭转学生体质下降的紧迫性从中共中央[2007]7号文件不难看出,然而,就是在这样的情况和形势下,学生体质监测工作有两个方面令人费解。一是每次学生检测公布的结果仅是与上一次比较得出的结论,如此重大的事件,后果如此严重,却不能从纵向全局考虑,未免会“一叶障目”,产生误判,让严重后果进一步恶化;另一个是,学生体质监测结果公布时间。从参与体质监测专家获悉,每一次体质监测都是年初布置工作任务,约半年(每个省市监测时间略有差别)监测完毕,一般10月份完成所有监测任务,最迟也不会拖到11月份。这从2005年学生体质监测结果公告时间(2005年12月12日)可以说明,然而,除了2005年外,2000年学生体质监测公报是2001年10月25日,2010年学生体质监测公报是2011年9月2日,2014年学生体质监测公报是2015年11月25日,由此可以看出,监测结果公布基本都是滞后一年时间。信息网络时代,统测是极具效率的事,而我们的结果公告要滞后一年,不禁让人责问其反馈重大社会问题的时效性!

增强中小学生体质,促进他们健康成长,是关系国家和民族未来的大事。然而,20多年前,学生体质下降初显症候的时候,有人认为这是偶然现象,甚至当年的全国学生体质调查结果也被曲解,掩盖事态发展的严重性。^[1]时至今日,尽管党和国家领导历来都非常重视青少年体质健康,中共中央、国务院、教育部等采取一系列相应的措施,专家、学者也纷纷出谋划策、集思广益,但收效甚微,仍然没有阻止

[1] 卢元镇. 当今学校体育中的几个理论与实践问题[J]. 吉林体育学院学报, 2009(5) 1-6.

学生体质持续下降的事实。

二、研究意义

中小學生正值身心健康和各項身體素質發展的关键时期，其體質健康水平不僅關係個人的成長和家庭的幸福，而且也關係整個民族身體素質和人才的培養質量。然而，作為祖國的未來，民族的希望的青少年學生體質近 20 年來出現嚴重問題。2008 年 5 月 8 日，中共中央政治局委員、國務委員劉延東在迎奧運全國億萬學生陽光體育運動推進會上的講話強調^[1]：增強青少年體質、促進青少年健康成長是關係國家和民族未來的大事，要進一步增強做好青少年體育工作的緊迫感和使命感。這項工作具有極大的緊迫性，要深刻認識這項工作具有極強的現實針對性，目前，突出的是不少青少年身體素質下降，必須引起高度重視，採取切實措施盡快扭轉，這個問題刻不容緩。她在講話中使用了一連串令人震驚的措辭：“極大的緊迫感”“極強的現實針對性”“高度重視”“盡快扭轉”“刻不容緩”等，可見青少年體質下降問題的嚴重性和緊迫性。“中共中央〔2007〕7 号文件”提出：“通過 5 年左右的時間，使我國青少年普遍達到國家體質健康的的基本要求，耐力、力量、速度等體能素質明顯提高，營養不良、肥胖和近視的發生率明顯下降。”但從 2010 年全國學生體質與健康調研結果看，“中共中央〔2007〕7 号文件”的兩個“明顯”一個也不可能實現，可見扭轉中小學生體質下降趨勢的艱巨性和中共中央文件得不到卓有成效落實的尷尬境地。

中小學生體質，尤其是中小學生的素質指標和某些機能、健康指標下降是一個嚴重的事實。然而，歷年國家向社会公布的全國學生體質與健康調研狀況，都是與上一次體質與健康調查情況比較得出的結

[1] 劉延東．在迎奧運全國億萬學生陽光體育運動推進會上的講話 [R]，2008 - 05 -

果。如 2010 年全国学生体质与调查向社会公布的结果^[1]是：“中小学生学习肺活量水平出现上升拐点”“中小学生身体素质下滑趋势开始得到遏制：爆发力素质（立定跳远）出现‘好转’，柔韧素质（坐位体前屈）出现‘好转’，耐力素质显现止‘跌’，力量素质（握力）继续提高”等。这种比较得出的结果不利于社会对学生体质的实际情况做出正确的基本判断，具有明显的局限性、模糊性和失真性。正因为如此，有必要对 1985—2014 年学生的主要体质指标做一个较为全面的纵向比较分析，旨在厘清历年学生体质下降的实际情况以及 2014 年全国学生体质状况的“肺活量出现上升拐点”“身体素质下滑趋势得到遏制”“爆发力出现好转”“力量素质继续提高”在整体中小学生学习体质下降趋势中的实际位置。这一点笔者认为具有重要的现实意义。

研究学生体质下降问题，除了历年全国学生体质与健康调查组、各省对学生体质下降做调查分析外，还有很多相关的文章。通过文献资料研究发现，这些研究绝大部分都是从某一个具体视角分析学生体质下降的原因，这明显具有局限性。很显然，学生体质下降问题不仅仅是某些因素造成的，它是多因多果中的一果。针对这样的事实，仅从一些微观视角的研究已经很难科学提出解决学生体质下降问题的对策和建议了。鉴于此，笔者把研究学生体质下降问题上升到一个大的社会概念下，从教育因素、社会因素、管理因素的综合视角，较为宏观地分析学生体质下降的形成原因，这对解决问题，将具有理论意义和实际意义。

综上所述，基于学生体质的重要性，学校体质下降的普遍性、严重性、危害性，扭转学生体质下降的紧迫性、艰巨性，国家公布学生体质调查结果的局限性、模糊性和不及时性以及对学生体质下降研究的局限性，所以本研究具有重要的现实和理论意义。

[1] 教育部. 2010 年全国学生体质与健康调查结果 [R]. 2011-09-02.

第二节 文献综述

一、体质概念的研究

我国古代就对体质有过完整的阐述,古汉语中,“质”的含义是“体也、实也、木也”“凡物类之本体曰为质”。古代所说的“体质丰伟”,实际上就是指身体实质强健。现代的“增强体质”更完整地体现了汉语中的“体质”本义,即体质是身体的实质。^[1]

在我国,体质这一概念是新中国成立后开始使用,它既反映着人体生命活动水平,也反映着人体的身体运动水平。自1979年起,我国有关学生体质研究的专家和机构对“体质”的概念进行了深入的研究和探讨,并在其理论基础方面取得比较一致的认识。中国体育科学学会体质研究分会编写的《实用体质学》及国家教委重点课题《学校体育大辞典》是这方面的代表作。其中对“体质”的概念做了如下界定:

体质反映人体质量的高低。它是人体在先天的遗传和后天的获得性基础上所表现出来的形态结构、生理功能、心理因素、身体素质、运动能力等方面综合的、相对稳定的特征,具体包括5个方面:(1)身体形态发育水平,即体格、体型、姿态、营养状况以及身体成分;(2)人体生理功能水平,即机体新陈代谢水平与各器官系统达到工作效能;(3)身体素质和运动能力发展水平,即速度、力量、弹跳、灵敏、协调、柔韧、耐力等素质以及走、跑、跳、投、攀、爬、负重等身体活动能力;(4)心理素质发展水平,即人体本体感知能力、个性特征、意志品质等;(5)对外界环境的适应能力,即对不利因素和环

[1] 刘国洪. 体育锻炼与体质[J]. 梧州师范高等专科学校学报, 2005, 21(3): 65.

境变化影响的应激调节能力和对各种疾病的抵抗能力。^[1]

除了体育界对体质进行了深入的研究外,在中医学界,“体质”也是重要的概念。目前最具代表性的定义有二个,一个是由上海中医药大学匡调元教授所下的定义:体质是人群及人群中的个体在遗传的基础上,在环境的影响下,在其生长、发育和衰老的过程中形成的机能、结构与代谢上相对稳定的特殊状态。这种特殊的状态往往决定着他对某些致病因素的易感性及其所产生的病变类型的倾向性。^[2]二是《中医体质学》中王琦教授所下的定义:体质是个体生命过程中,在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理机能和心理状态方面的综合的、相对稳定的特质。^[3]

目前,国际上并没有完全与我国的体质研究领域对等的体质的概念,但就研究内容和目的而言,欧美国家关于 physical fitness 或 fitness,日本的体力,我国港澳台地区的体能的观念基本与我国的体质说相对应。

美国体育教育研究会把 physical fitness 定义为:“有能力完成比较繁重和紧张的日常工作而不感到过度疲劳,有足够的活力进行休闲享受的追求,当遇到紧急情况时能够以高水平的能力加以应对。”1996年,美国健康与公民服务部、美国疾病预防控制中心、慢性疾病和健康促进国家中心、美国总统体质委员会(fitness)和体育委员会联合发布了《体力活动与健康》一书,该书首次以宣言的形式号召民众为了促进健康,积极参加各种体力活动。在该书中,对 physical fitness 的定义同美国体育教育研究会的定义基本相同。该书同时指出:physical fitness 包括心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、肌肉做功速度、速度、柔韧、灵敏、平衡、反应时和身体成分。由于以上这些 fitness 的成分对

[1] 中国国民体质监测系统课题组,国家体育总局科教司主编.中国国民体质监测系统的研究[M].北京:北京体育大学出版社,2008,8(27).

[2] 匡调元.人体体质学[M].上海:上海中医学院出版社,1991,3.

[3] 王琦.中医体质学[M].北京:中国医药科技出版社,1995.

于健康和运动能力的贡献不一，所以通常又把这些因素划分为与健康相关的 fitness (health - related fitness) 和与运动能力相关的 fitness (sport - related fitness)。^[1]

欧盟委员会对 physical fitness 的定义是：“能够满意地完成身体活动的能力”。该委员会指出，以往 physical fitness 通常是指运动员或竞技体育中的运动能力，但目前从更一般意义上讲，physical fitness 是指一个人完成工作、日常活动和积极享受休闲时光所需要的肌肉工作能力。对于发达国家人民生活水平越来越高、肌肉活动越来越少的情况，更加强调增加以肌肉收缩为特点的体力活动的重要性。从这个意义上讲，体质 (physical fitness) 主要是指有足够的承受能力承受身体负荷而不会过度疲劳的能力。对于与健康相关的体质，欧盟委员会的解释为：与健康相关的体质从宽泛的意义上讲，是得到良好健康所需要的一整套的能力，这种能力是个人特征和个人能力的结合，个人特征一般由遗传所决定，个人能力则是指个人完成肌肉运动所具有的竞争力，从与健康相关的体质内容而言，个人特征和个人能力均非常重要。虽然个人特征也会因为体力活动或运动训练而发生适应性改变，但个人能力通常会对体力活动产生更为敏感的变化。因此，当涉及与健康相关的体质进行评价时，个人能力的评价显然更有意义。与健康相关的 fitness 因素包括心肺健康、肌肉力量和耐力、身体成分、柔韧性，这四方面对健康各自构成独立的影响因素。^[2]

对体质的研究，日本起步较早，并且研究学者众多。因此对体质这一概念的解释也内涵丰富、多种多样。在日语中使用的是“体力”这一用语，意思相当于我国目前使用的体质概念。日本对这一概念的解释虽然多种多样，但并没有一个代表性的概念。从总体上可分为广义和狭义二种。广义的体质分为：防卫体质，是指作为一种生命基础

[1] 林静，王建雄．美国体质研究发展的若干问题讨论 [J]．天津体育学院学报，1997 (9): 3.

[2] 薛玉佩．欧盟国家增进学生体质健康的举措及其启示 [J]．中国校外教育，2010，8.