



三湘都市报
http://hsb.voc.com.cn

2013年12月22日 星期日 编辑卢小伟 刘玉锋 校对李辉



2 中小学生体质

2006年9月,由国家体育总局、教育部、卫生部等10个部门联合进行的全国第二次国民体质检测结果显示,与2000年的检测相比,青少年各年龄组的肺活量、爆发力、耐力等素质水平进一步下降。这个结果引起了社会各界的强烈关注。

此次挑战21天校园行,挑选了十所中小学校参与,也特别关注近年来长沙中小学生的体质问题。据记者调查,近年来随着阳光体育运动和中考体育考试的实施,长沙中小学生的体质下降的问题得到一定程度的遏制。但为了升学考试,学生体育锻炼带有一定的功利性,身体素质跟着考试走,没有得到全面发展。

“前两年出现的升旗时学生晕倒的情况,现在没有了。”

12月16日下午,记者来到长沙市实验中学。篮球场上,七八名学生不顾寒冷在细雨中打球,叫喊声在树林间回荡。

在教务处办公室里,教育主任申安和拿出了学生体质健康测试数据的资料。2013年4月22日,教育部下发了《关于2013年<国家学生体质

健康标准>测试和上报工作的通知》。通知要求全国普通小学、普通初中、普通高中、中等职业学校和普通高等学校,在10月31日前将本校全体学生的体质健康测试数据上报给“国家学生体质健康标准数据管理系统”。经过几个月的测试工作,实验中学按时上报了数据,3213名学生的体质情况,汇总到这本48页的表格里。

“这几年学生的体质情况比以前有所改善。前两年出现的升旗时学生晕倒的情况,现在没有了。”教务处一位体育老师说。

中小学生的体质下降,一度是人们热议的话题。2006年9月的全国第二次国民体质检测引起各部门重视。结果公布3个月后,教育部就联合国家体育总局、共青团中央共同发布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》。决定明确指出:健康体魄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,让青少年养成坚持锻炼身体良好习惯。一年之后,亿万学生阳光体育运动开始在全国各级各类学校正式实施,以期用3年时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时。

申安和对阳光体育运动的开展记忆犹新。过去几年,

他看着一届届学生在校园里晨跑、课间活动做大课间操,重新拾起运动的乐趣。

长期关注中小学体质健康问题的湖南师范大学副教授贺洪也持相同的观点,“跑操活动容易组织,相对来说安全,使得中小学体质下滑的情况在过去几年得到了一定的遏制。”

警惕:部分学生一个引体向上都做不了

在实验中学提供的这份数据表里,学生的体质健康被分解为肺活量、50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑(女)、1000米跑(男)、一分钟仰卧起坐(女)和引体向上(男)等几个指标。

实验中学体育老师汪世宁介绍说,与几年前相比,变化最大的是肺活量,“这得益于学校开展的晨跑活动”,另一个原因,则和中考体育考试有关。

2006年全国中小学体测之后,为了增强学生体质,在实施阳光体育活动的同时,教育部2007年在全国7座城市进行体育中考考试改革试点,长沙市名列其中。从2008年开始,体育成了长沙市中考必考科目。

事关考试和升学,之前被有意无意忽视的体育锻炼,得到了学生和家长的重视。中考

体育考试一定程度上成了学生体育锻炼的“指挥棒”,考试考什么,学生就锻炼什么。查阅2008年至今的历年中考体考,可以发现考试内容与学生体质之间存在的因果关系。2008年至今,男子1000米跑和女子800米跑是每年的必考项目。其他几项,则在立定跳远、仰卧起坐和三大球(篮球、足球、排球)等中间选择。

从今年开始,长沙市初中毕业升学体育考试项目又有了新调整,男子引体向上和女子仰卧起坐成必测项目,取代之前的实心球项目。长沙市教育局相关负责人表示,调整旨在通过对学生的力量训练,提高身体素质。

按照考试要求,男生一次做3个引体向上算及格,如果要拿满分必须做够8个。但翻阅实验中学学生的体测数据,一些同学的次数在1、2之间,部分同学一个都做不了。在不少专家看来,孩子们整体的身体素质在很多指标方面不容乐观,体质下滑还没有得到根本遏制。“由于和升学相挂钩,学生锻炼身体有时候是冲着考试去的,带有一定的功利性。”贺洪提出来的这一观点,教育和体育部门也有发觉。汪世宁透露,相关职能部门可能会在中考体考上进行改革,以更有利于学生身体综合素质的提高。

记者手记

制度已经“起床”
我们不能再“沉睡”

□刘玉锋

再次采访昔日的“小胖妞”浣社帆时,她稍显羞涩地告诉我,自己如此卖力锻炼,在于爸爸施行的“铁血政策”;家长周博感慨,孩子能有如此大的毅力坚持锻炼十几年,在于他从小培养孩子的锻炼意识;在升学率的压力下,长沙一中校长赵雅茜仍多年来坚持:孩子的身心健康第一……

我不能说,所有的孩子都像浣社帆一样幸运地拥有一个喜欢锻炼、重视锻炼的好爸爸。所有的家长也像周博一样,对锻炼有如此重要的感悟,懂得一个好习惯的养成,能让孩子受益一生。但家庭和学校的培养孩子坚持锻炼好习惯的摇篮和阵地。家长和老师对孩子成长的影响,不可估量。

中国青少年体质下滑,是中国在现代化进程中正在积极应对的难题。提高青少年身体素质,更是需要全社会动员起来的国家行动。非战争时期,最能凝聚团结一个民族的是体育,最影响一个民族长远发展的是青少年的健康问题。十八届三中全会在教育改革中提出,“强化体育锻炼,课外锻炼”。如此具体细致的举措见诸事关中国未来的历史性改革文献,这充分体现了提高中国青少年体质的战略性与紧迫性。不久的将来,一定还会有更多细化的措施出台。

制度已经“起床”,我们不能不再“沉睡”。我渴望,有更多像赵雅茜这样的一枝之长,真正将孩子的身心健康放到第一位;有更多像浣建物、周博这样的家长身体力行,培养孩子受益一生的好习惯。这样的觉醒,来自于我们对孩子真正的爱,对生命最深刻的理解,也来自于点滴的行动:和孩子一起打打球、爬爬山,让孩子真切地意识到,运动如此美好。

3 终身锻炼

与中小学相比,大学生的体质状况也不容乐观。无论是高考改革增加体育测试,还是十八届三中全会提出强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健,都是为了树立终身锻炼的意识。“挑战21天”活动为此提供了一个理念和借鉴。

体育高考提醒人们体育是一个终身学科,体育锻炼是终身事业。

12月17日,依然飘着小雨的长沙影响着人们的出行和户外活动。在河西大学城,人们移步到湖南师范大学体育馆里运动、训练。更多的学生则用上网来打发课余时间。

按照教育部规定,高校学生的体质状况也在今年的检测之列。贺洪说,虽然上报给教育部的数据还没有分析、整理,但近年来大学生体质下滑已是不争的事实。

近几年,湖南省连续5次对在城乡男女生的体质进行了随机抽样调查,结果发现

汉族男生19岁至22岁组别的千米跑耐力素质全线下降,20岁、21岁和22岁组别在2010年检测的结果,分别比2005年下降24.2秒、28.7秒和24.3秒。

今年年初,教育部在两个月内连续召开了三次加强学校体育工作座谈会。教育部副部长郝平指出,加强高校体育工作、扭转学生体质与健康持续下滑状况,已成为刻不容缓的任务。从今年开始,各高校要对学生每年进行体质健康测试,并将测试数据上报国家数据库,同时向社会公告。各校要把学校体育作为“一把手工程”纳入学校总体规划。对学生体质健康水平持续三年下降的地区和学校,在教育评估和评优评先中将实行“一票否决”。

备受关注的体育改革方案,也涉及了加强学校体育工作的内容。教育部体卫艺司司长王登峰今年11月对外表示,改革包括对高中生体质和运动能力的要求,以期引起人们对体育锻炼的重视。此前,北京大学已经在2013年自主招生中引入体能测试,2014年将实行。2012年山东省开始把体育成绩纳入高考,成为第

一个“吃螃蟹”的省份。

“体育高考可能是一个强音的前奏,提醒人们体育是一个终身学科,体育锻炼是终身事业。”接受采访的一位体育专家认为,体育高考的实施必将对高中体育教育产生深远的影响。

“树立终身锻炼意识,‘挑战21天’提供了一种很好的健身理念。”

2012年,保证中小学生的每天一小时校园体育活动——这项曾被教育部、国家体育总局、共青团中央等部门多次强调的建议,首次被写入政府工作报告。十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中也明确指出,要强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。

在长沙,越来越多的学生尤其是高三学生,也开始意识到体育锻炼不仅仅是升学考试的“工具”,而是健康体魄的不二法门。

在对长沙市各中小学校的调查走访中,很多老师和家长都同意一个观点,即培养孩子

终身锻炼的意识是一个复杂的系统工程,学校、家庭、社区、企业都扮演着重要角色。“学校体育课的有效锻炼时间,家里面小孩的教育主要由爸爸还是妈妈负责、公共体育场馆离家里的远近程度等,都影响着青少年的体育运动能否坚持下去。”除了宏观政策,贺洪也关注这些细节因素。

“更关键的还是孩子本身,要对某一项锻炼产生持续的兴趣。”贺洪说,通过连续21天的锻炼和运动,学生从中体会到的快乐和坚持的意义是最难得的。树立终身锻炼意识,“挑战21天”提供了一种很好的健身理念。

12月21日,浣社帆的减肥计划进行了第39天,“很苦很累”的俯卧撑做起来轻松了很多,尽管这位小女孩还不能完全理解“终身锻炼”的涵义,但她每一天的辛苦和汗水,会慢慢沉淀成一种生命不息、运动不止的健康理念和意识。这恰恰是挑战21天活动的意义所在。

■文/三湘华声全媒体
记者 卢小伟 刘玉锋
图/实习记者 唐俊 李健