

让青少年体魄强起来

骨生长质量差、力量耐力不足、肥胖近视高发……中国青少年目前的体质状况令人担忧。今年9月10日召开的全国教育大会提出,“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课”,显然具有极强的针对性。

记者近期调查发现,虽然增强青少年体质的政策文件发了不少,但作为最主要的健康干预手段——体育课,多年来在许多地方仍然开不齐、开不足;再加上学业负担过重、沉溺电子产品、审美观念偏差、学校担心学生安全等新老问题交织,使得青少年普遍缺少运动,体质整体下滑。

少年强则中国强,没有强健体魄何谈少年强?受访专家以及体育教师呼吁,要多管齐下增强孩子体质、“野蛮其体魄”刻不容缓!



“手无缚鸡之力”,少年体质“弱”得触目惊心

曾玮琪是重庆市某小学四年级学生,9岁的她几乎每天都“忙碌”——早上7点起床上学,下午4点半放学,回家后写作业到9点左右睡觉,周末上绘画和奥数补习班……瘦弱、内向的曾玮琪对记者说:“平时基本没运动,最近一个月因感冒去了两次医院。”

同班同学刘欣原虽然每天学习時間も排得满满的,但作为学校排球队的队员,她放学后要参加排球训练,并从7岁开始坚持晚上跑步半小时。同是9岁,性格活泼的刘欣原身高达到了160厘米,足足比曾玮琪高了20厘米,“我很少生病,很长时间没去过医院了”。

虽然这两个孩子属于个例,但也从一个侧面反映了体育运动对孩子成长的影响。

中国教育科学研究院体卫艺研究所所长吴键表示,运动的孩子与不运动的孩子在精神面貌、性格品质等方面有着明显差异,青少年的阳光形象基于强健的体魄,体育运动是促进青少年身体智力发育以及培育健全人格的有效手段。国内青少年体质经过二十多年的持续下滑,在各方努力下,部分指标有止跌回升的势头,但距离

“健康阳光”仍有较大差距。“缺少体育锻炼正在让青少年体魄难以‘野蛮’。”长期从事青少年体质监测研究的重庆市体育科学研究所副调研员郭淳,对其近期获得的一组体质监测数据感到忧虑。

2017年11月至今年10月,郭淳随机对1280名3—18岁受访者进行了骨龄、骨密度、体成分等体质监测统计分析。“除了心肺功能弱、心率恢复慢、耐力差等传统性体质问题外,骨密度低于同年龄标准值的高达803人,反映出当前青少年骨生长质量较差等新问题。”

“力量感是男孩阳刚之气的重要表现,男孩力量测试一塌糊涂,‘手无缚鸡之力’现象突出!”郭淳说,在监测的638名男孩中,人体蛋白质含量低于17%的有140人。

郭淳介绍说,蛋白质含量反映了肌肉状况,普通男性运动员的人体蛋白质含量一般在20%,优秀男性运动员能在22%以上。这些数据说明男孩肌肉体积不足、肌肉量少、肥胖比较严重,躯干和四肢力量弱。由于女孩跑跳、户外运动比男孩还少,郭淳通过监测发现,女

孩的骨生长质量更差。在监测的442名女孩中,骨密度低于同年龄标准值的有357人,占比80.8%。

“当前青少年体质问题突出表现为近视和肥胖、超重。”吴键介绍,从2014年全国学生体质与健康调研的数据来看,从小学、初中、高中到大学,近视在学生中的比重分别为46%、74%、84%、86%,肥胖、超重的比例分别为19%、10%、16%、8%。以北京市为例,高三学生近视比例高达89%,肥胖、超重接近35%。

在采访中,部分体育老师对学生体质忧心忡忡。教两个高中班和两个初中班的体育老师王宏告诉记者,高中生视力和体质下滑非常明显,“高二、高三学生感冒高发且不易好,很多男孩引体向上拉不起来”。

罗丽是重庆某城乡接合部小学体育教师。她深有感触地说:“每周一的升旗仪式上,全校800多名学生中,总有一两名孩子因站立稍长而晕倒。有一次全校在操场上上主题课,站立不到20分钟,就有五六个孩子嘴唇发白,不得不坐在后面休息。”

求,各中小学每年都要对学生体质进行检测,并上报教育主管部门。

记者走访发现,经检测,中小学生的学生体质健康合格率普遍达到90%以上,有的学校甚至超过96%。部分体育老师认为,虽然该数据量大面广且每年在动态更新,但并不能全面真实反映学生的体质状况。

“这一方面是因为检测的指标较少,更主要的还是合格的标准太低了。以高一男生1000米耐力跑为例,合格仅4分45秒,只要不走,慢慢跑下来都能过关,而要求较高的优秀率却很低。”重庆某重点中学的一位体育老师说。还有体育老师透露,少数学校敷衍应付,

甚至复制粘贴成绩,导致学生体质数据水分较大。

业内人士也表露了自己的苦衷:如果标准提高,学生体质合格数据下降,学校没法向社会交代;但标准定得太低,又会给非专业的老师、家长造成误解,认为学生体质还可以,无须加强体育锻炼。

基层教育部门干部认为,在标准的科学性和数据的准确性方面存在的偏差让《国家学生体质健康标准》督促体育教学的作用大为降低,但制约体育教学最主要的因素还是体育尚未成为升学考试学科。

重庆市某区教委体卫艺科科长对记者说,当前升学依然是中小学校的办学“指挥棒”,虽然近几年基层加大了学校体育的考核督查力度,但都不够“硬”。小升初、中考、高考升学过程中,只有中考有体育项目,而且分数占比也不大。哪个学科有利于升学,或者比重大,家长、老师当然就重视哪个学科。因此,很多学校的体育课沦为活动课,被大量占用,高中体育课开课率普遍不足一半。

“幸亏有体育中考,不然我国青少年体质问题会更糟糕。”这位科长说。

重塑青少年强健体魄还需多管齐下

记者采访发现,除了学校体育缺乏科学的评价机制、重智育轻体育的教育观念尚未扭转外,课业负担过重、沉溺电子产品、担心学生安全、审美观念偏差等新老问题交织,也影响到青少年体质健康水平的提升。

李晴是重庆市某重点小学体育教师兼校拉拉操队教练,周末为争取队员来训练,总让她十分头疼。因为拉拉操队16个孩子中,有4个孩子周末两天被文化课、声乐等培训班排满,其他孩子至少有一天要上培训班,最多的一位家长给孩子报了6个培训班。“现在不光是作业多,各种培训辅导班基本把孩子课余时间占了。一年级就有孩子上培训班,到二年级有一半以上的孩子在上培训班。”

近年来孩子沉溺电子产品也让部分教师感到担忧。“我们学校游泳队有个孩子本来身体很好,还拿过游泳比赛的冠军,但小学毕业进入初一,两个月长了40多斤。原因是每天晚上在宿舍玩手机到一两点,然后再点外卖吃。”某小学体育老师周泳有说,现在用手机玩游戏、看视频成了不少孩子的娱乐方式,严重影响孩子视力和健康。

此外,虽然有很多校长重视体育,但学生安全问题始终是学校开展体育教学无法摆脱的“紧箍咒”。“只要不出事,体育老师就完成了任务。”体育教师王宏说,学生出了安全事故,学校考核就要被一票否决。而体育课事故率最高,因此学校出于担心学生受伤的考虑,基本不会开展跨栏、跳高、标枪等项目,不少学校的单双杠也被拆除。

体育老师周泳有告诉记者,

该校一名学生在体育课短跑中摔倒骨折,家长来学校讨说法。结果不但学校赔付医药费,体育老师也赔了钱并上门道歉,这导致很多体育老师失去了教学激情。

体育老师介绍,为上好体育课,教育部门也采取了诸多措施,比如购买学生安全意外保险,《学生伤害事故处理办法》对学校、学生、监护人等相关安全责任进行了界定,但一旦出了事,一些家长还是会到学校闹。学校往往为了息事宁人,不得不让步。

此外,一些老师还表示,影视剧、广告等大众传媒中的青春偶像崇尚阴柔美也影响了孩子的审美价值观,进一步降低了孩子对体育锻炼的热爱。

郭淳、吴键等专家及受访教师认为,学生体质下滑是多年来的老问题,一直得不到有效解决,值得认真反思。培养青少年质朴刚毅的性格和体魄,需要社会各界共同努力、多管齐下。

他们建议,首先要在思想观念上正本清源,全社会应大力弘扬社会主义核心价值观,提倡积极向上、阳光开朗、体魄强健的审美取向,让家长、教师充分认识到体育运动对促进孩子身心全面发展的重要意义,切实扭转“重智育轻体育”倾向;同时,还要在教育体制机制上改革创新,如提高体育在教育评估体系中的权重,探索将体育测试纳入高考,制定专门的学生安全法律法规,提供更多青少年运动、营养处方,研究设立适合当今学校开展体育教学的保险险种等。

/ 新华社

体育考核不够硬

郭淳、吴键等专家表示,虽然营养状况、食药安全、生态环境等诸多因素都会影响青少年体质,但运动锻炼是最主要的体质干预手段,对于青少年来说体育课尤为重要。

针对青少年体质下滑的状况,中央相继出台的多项政策文件要求各级政府、教育部门和学校采取有力举措增强学生体质、促进青少年健康成长,如全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面发展的重要指标,开展“全国亿万学生阳光体育运动”等。

2017年,《中长期青年发展规划(2016—2025年)》印发,将青年健康列为我国青年

发展的重要内容。同时,国务院教育督导委员会办公室印发《中小学校体育工作督导评估办法》,加大中小学校体育督导检查问责力度。

受访体育教师表示,近年来中小学校体育设施、教师配备等有了很大改善,越来越多的学校将体育纳入办学特色,让学生体质的部分指标有所好转。“虽然各级政府都很重视,我们体育老师也很想上好体育课,但受制于评价体系等多重原因,体育教学很难取得理想效果。”一些体育教师对记者吐槽说。

体质健康合格率是学生健康素质的主要评价指标。按照《国家学生体质健康标准》要

