

甘肃省学生体质健康的演变

胡卓生, 张晓静

(甘肃教育学院 体育系, 甘肃 兰州 730000)

摘要:通过对甘肃省学生体质调研数据的对比分析,探讨学生体质发展的规律、特点及存在的问题,并提出改善对策。

关键词:甘肃省; 学生; 体质; 健康

中图分类号:G804.49 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)02-0103-03

The evolution of students physique health of Gansu Province

HU Zhuo-sheng, ZHANG Xiao-jing

(Department of Physical Education, Gansu Education College, Lanzhou 730000, China)

Abstract: Through contrasting and analyzing the research data of students physique in Gansu Province, the authors discuss the existing problems, and propose the improvable countermeasure.

Key words: Gansu Province; students; physique; health

近年来,在西部大开发的进程中,我省教育事业不断发展,学校体育也取得了长足的进步。然而,随着素质教育思想在教育改革实践中的不断深入,作为素质教育重要内容的学校体育如何适应素质教育的需要,青少年体质健康状况如何,有何特点,今后发展趋势如何,这是本文所要研究的问题。通过对甘肃省自20世纪80年代以来的4次(1985、1991、1995、2000年)学生(7~22岁)体质调研数据的对比分

析,探讨学生体质发展的规律和特点以及存在的问题,为更好地进行学校体育改革,做好学校体育卫生工作,促进学生体质同步发展提供依据。

1 形态发育特征

1985~2000年甘肃省汉族学生3项形态指标发育比较见表1、2、3。

表1 1985~2000年甘肃省7~18岁汉族学生形态指标发育趋势

性别	地区	身高/cm		体重/kg		胸围/cm	
		总增长值	年平均增长值	总增长值	年平均增长值	总增长值	年平均增长值
男	城	45.38	3.25	59.84	3.99	30.67	2.05
	乡	36.03	2.40	17.85	1.19	0.39	0.03
	d ¹⁾	9.35	0.85	41.99	2.80	30.28	2.02
女	城	37.12	2.47	33.64	2.24	26.33	1.76
	乡	18.31	1.22	10.45	0.70	6.66	0.44
	d ¹⁾	18.81	1.25	23.19	1.54	19.67	1.32

1) d 为城乡差值

表2 1991~2000年甘肃省7~18岁汉族学生形态指标发育趋势

性别	身高/cm		体重/kg		胸围/cm	
	总增长值	年平均增长值	总增长值	年平均增长值	总增长值	年平均增长值
男	19.09	1.91	24.68	2.47	24.11	2.41
女	13.31	1.33	13.98	1.40	22.66	2.27
d ¹⁾	5.78	0.58	10.70	1.07	1.45	0.14

1) d 为男女差值

收稿日期:2002-07-09

作者简介:胡卓生(1957-),男,副教授,研究方向:学校体育与健康教育。

表 3 1985、2000 年甘肃省 19~22 岁汉族
学生形态指标(平均值)比较

性别	年份	身高/cm	体重/kg	胸围/cm
男	1985	169.98	57.36	86.35
	2000	170.54	59.64	85.97
女	1985	158.55	51.14	81.70
	2000	159.32	51.15	81.85

(1)增长趋势:甘肃省汉族学生 3 项形态发育指标水平 15 年间明显提高,这与改革开放以来,经济和生活水平的提高、社会各界、教育卫生体育主管部门、学校、家庭对儿童青少年健康成长、合理营养、卫生保健的关注和重视有关。

(2)城乡差异:将性别、同年龄组城乡学生资料进行比较发现,无论男女,城市学生各项指标的均值均超过乡村学生,且差异均有显著性意义($P < 0.01$),15 年中城市学生身高增长幅度明显大于农村学生,体重的增长城市也大于农村,7~18 岁汉族学生胸围 15 年的变化显示,城市男、女学生都有较明显增长,总增长量分别为 30.67 cm、26.33 cm,年平均增长值男为 2.05 cm、女为 1.76 cm;而农村学生的胸围变化则相差甚远,女生胸围 15 年增长量为 6.66 cm,平均年增长 0.44 cm;男生 15 年总增长值仅为 0.39 cm,平均年增长值为 0.03 cm。

(3)性别差异:除乡村男女胸围指标外,其余形态指标城乡增长量都是男生大于女生。显示青春发育期的男生形态发育比同龄女生占优势。

2 机能发育特征

对反映呼吸机能动态变化的肺活量进行对比分析发现,15 年中男女学生肺活量指标呈下降趋势,男生年平均下降 57.14 mL,女生年平均下降 135.21 mL,表明甘肃省大中小学生的肺功能普遍较差,这与他们缺乏体育锻炼,尤其是与耐力锻炼不足有关。

3 身体素质指标

(1)速度素质的变化:反映速度素质的 50 m 跑,2000 年与 1995 年相比,无论城乡、男女各个年龄组都呈下降趋势,特别是 19~22 岁年龄组学生下降幅度较大,平均每年分别下降 0.10、0.07、0.14、0.12 s。就 2000 年测试结果而言,城市学生优于农村学生,男生好于女生。

(2)力量素质的变化:反映下肢爆发力素质的立定跳远成绩,城乡、男女各年龄组与 1995 年相比基本持平,无明显变化,只有城乡女生 19~22 岁组有所提高,城市女生平均每年增长 1.66 cm,乡村女生为 1.35 cm。

反映男生上肢力量指标的斜身引体和引体向上成绩,2000 年与 1995 年相比呈下降趋势,且大、中学生下降幅度较小学生明显,农村较城市明显。

反映女生腰腹力量指标的仰卧起坐成绩,城乡女生与 1995 年相比,呈缓慢下降趋势,19~22 岁年龄组下降幅度最为明显。

(3)耐力素质的变化:反映耐力素质的指标 50 m × 8、800 m、1 000 m 跑成绩,2000 年与 1995 年相比,64 个年龄组除 5 个年龄组外,92.1% 的年龄组均呈下降趋势,尤以女生最为显著。

(4)柔韧素质的变化:反映柔韧素质的立位体前屈,2000 年与 1995 年相比,有所下降,女生下降 2.80 cm,男生下降 0.90 cm,女生下降幅度大于男生,但测试结果女生好于男生,农村好于城市。

4 常见病发病情况

(1)视力变化趋势:2000 年甘肃省汉族学生视力不良率为 52.19%,其中近视率为 46.84%。视力不良率明显高于 1995 年的 49.88%、1991 年的 48.97%、1985 年的 33.78%。15 年间视力不良率增长了 18.41 个百分点,平均年增长 1.32 个百分点。并呈现出以下特点:1)性别差异,视力不良女生大于男生;2)地域差异,城市大于农村;3)学习阶段特点,视力不良率具有随年龄、学习阶段的增高而逐渐增长的趋势。

(2)贫血:用 WHO 推荐标准判定,2000 年甘肃省汉族学生贫血发生率为 17.92%,城市学生高于农村学生,分别为 18.75% 和 17.00%;城乡女生 (19.89%) 高于城乡男生 (15.97%),高出 3.92 个百分点。与 1991 年贫血总发生率 14.57% 相比,10 年间贫血发生率增加了 3.35 个百分点;但与 1995 年贫血总发生率 22.47% 相比,却呈下降趋势。

接近 1/5 的学生患有贫血,说明甘肃省汉族学生的营养存在着不平衡现象,尤其是城市学生营养问题较为突出,营养和膳食结构不合理。一方面,学生存在挑食、偏食、嗜零食等不良饮食习惯,另一方面,学生学习负担加重,室外体育锻炼减少。女生贫血率高于男生,这与女生大多有挑食、偏食、吃零食不良饮食习惯有关,另外,在青春发育阶段的女生月经来潮,也造成血红蛋白减少。

(3)营养:2000 年甘肃省汉族学生营养不良发生率为 34.85%,与 1991 年营养不良发生率 36.29% 相比,情况有所好转。超重及肥胖人数却明显增加,由 1991 年的 3.34% 上升到 2000 年的 8.03%,增加了 4.69 个百分点。肥胖以小学生居多,营养不良则以中学生为重;女生营养不良率 (38.48%) 明显高于男生 (31.46%),肥胖率则男生高于女生,分别为 3.99%、2.27%;城市营养不良率、肥胖率均高于农村。学生营养不良的因素是多方面的。女生营养不良率高于男生,而男生肥胖率高于女生,我们分析其原因是:1)男生食欲及进食量较女生大,营养摄入相对较多。2)女生多注意形体美,有意节食减肥,造成营养摄入不足。3)女生挑食、偏食、吃零食现象比男生更普遍。这种不良饮食习惯,易导致消化功能紊乱,消化吸收不良,也影响正餐的摄入。中学生正处于青春发育期,生长发育迅速,新陈代谢旺盛,同时学习负担较重,机体所需热量和日消耗热量都增高,这种机体需求量增高而摄入量不足的矛盾长期存在,容易造成营养不良。4)女生青春期月经失血,对营养素的需求量加大,若补充不足则易发生营养不良。肥胖以小学生居多,营养不良则以中学生为重。其原因是:1)小学生家长更重视孩子的成长

发育和营养状况,包括各种营养素的摄入,造成营养过剩。2)随着年龄增长,学生中经常不吃早餐的人数明显增加,而晚餐一般吃的较丰盛,造成营养摄入不均衡。3)中学生课业量增加,户外锻炼减少,尤其在毕业迎考期间,负担加重,精神紧张,且消耗较大。4)中学生尤其是初中生正处在生长发育突增期,新陈代谢旺盛,活动量大,对各种营养素需要量增加。

(4)蛔虫感染:2000年甘肃省汉族学生蛔虫感染率为7.39%,其中城市5.80%,农村9.12%,农村高于城市3.28个百分点;12岁组感染率最高,男女学生分别为11.05%和8.93%;与1991年相比蛔虫感染率有较大幅度下降,降低了7.24个百分点,已基本达到卫生部和国家教育部提出的到2000年中小学生常见肠道蠕虫(以蛔虫为主)感染率城市降到5%以下,农村降低15%以下的目标。

(5)龋齿:2000年甘肃省汉族学生乳牙患龋率为39.66%,龋均为1.30;恒牙患龋率为14.05%,龋均为0.24,乳牙患龋率高于恒牙患龋率,表明小学生龋患率高于中学生和大学生。另外,乳、恒牙患龋率城市均高于农村。与1991年相比10年内乳牙患龋率呈上升趋势,上升了3.19个百分点;恒牙患龋却呈下降趋势,下降了5.10个百分点。小学生患龋率高于中、大学生,城市高于农村,这与城市学生经济生活条件较好、喜吃甜食及精细食品有关。

5 提高学生体质的措施

(1)实施从应试教育到素质教育的转变。

甘肃省汉族学生体质状况堪忧的一个重要原因是目前大多数学校实行的仍是应试教育,素质教育没有真正落到实处,体育活动与户外活动减少,导致学生体能下降,生长发育受到影响。各级教育行政部门必须在江泽民总书记“三个代表”重要思想的高度上,充分认识学生体能素质下降的严重性,充分认识增强青少年学生体质健康水平的重要意义,把开发西部战略与培养青少年综合素质结合起来,把思想统一到《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》上来,切实实施从应试教育到素质教育的转变,加强学校体育卫生工作。

(2)建立各级人员的目标责任制。

教育行政部门要用新的评价体系对学校进行强有力的管理导向,建立合理的质量考评机制,加大对贯彻实施《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》的检查力度,促使两个《条例》在学校得到真正贯彻落实。建立学校体育工作的领导责任制、岗位责任制,学校领导、班主任、体育教师应根据学生的体能情况,制订发展学生体能的具体目标。采取各种措施,切实保证学生锻炼的时间和数量。

(3)以素质教育为导向,改革学校体育。

1999年6月13日颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,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,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体

的良好习惯。”体育是全面贯彻教育方针、实施素质教育的重要组成部分。实施素质教育,要树立健康第一的指导思想,以育人为宗旨,通过体育与健康教学,促进学生身心全面发展。在体育与健康教学实施中,要把学生身心发展作为中心,兼顾学科体系、学生发展阶段、社会发展需求3个方面,体现现代教育和以实施素质教育为核心的教学改革与发展的要求,充分发挥学校体育的本质功能,促进学生身心健康、和谐发展,使学生获得体育、健康的知识,掌握体育锻炼、卫生保健的技术和方法;培养体育的兴趣、爱好,养成良好的健康和体育锻炼的习惯。因此,加强学校体育与健康教育的结合,是学校体育整体改革的发展方向,也是应试教育向素质教育转化的一个重要举措。

(4)提高教师素质、转换教师角色。

体育教师是进行素质教育、提高学生健康水平的具体实施者。如果教师缺乏实施素质教育观念、知识、能力,不能把握素质教育的目标、策略、措施、内容和方法,这将会成为推行素质教育的最大阻力。因此,提高教师素质,将成为推行素质教育、提高学生身心健康水平的关键所在。

据我们调查,甘肃省贫困地区学校普遍存在着体育师资缺乏,大部分体育教师为兼课教师,已经成为甘肃省农村学校体育与健康教育存在的突出问题,极大影响了学校体育与健康教育的发展。调研资料表明,甘肃省体育教师队伍的整体素质还存在很多问题,如对体育、教育、体育教学、心理健康的认识观念陈旧,知识老化,知识结构不合理,教学方法、手段落后,缺乏创新精神和实践能力。因此,在以全面推进素质教育为目标的教育改革中,要求教师不仅要更新知识,更要提高实施素质教育的能力。

(5)大力发展农村学校体育,实施体育扶贫工程

提高农村学生体质健康水平是农村社会发展的一项重要内容。农村是正常开展学校体育工作的难点,一是农业人口占总人口的81.79%,贫困人口面大,社会经济发展滞后;二是教育经费匮乏,教师素质不高,学校缺少必要的器材设备,学生锻炼、卫生保健意识淡薄。根据甘肃省具体情况,建议创立一个类似希望工程的“学校体育扶贫工程”。鉴于目前贫困地区体育教师无师指导、无书可读,根据体育学科特点,自学有一定困难等现实,可以考虑依靠省、地、县三级进修院校的教师“上上下下、送教上门”。在寒暑假组织短训。广泛使用远距离教学手段,将专家讲课及体育与健康示范课摄制成录像带送到农村贫困地区,以尽快提高教师素质。扶贫单位可抽出少量资金购置体育、健身器材支援贫困地区,这对于器材设施严重缺乏而难以正常展开体育教学的农村来说,无疑是一具有重要意义的举措。

参考文献:

- [1] 李晋裕. 采取有效措施全面提高学生体能[J]. 中国学校体育, 2002(2):1.
- [2] 甘肃省教育厅. 2000年甘肃省学生体质健康调查研究结果报告[R]. 2001.

[编辑:李寿荣]