

开展阳光运动，增强青少年身体素质议

作者：商洛市职业技术学院 户良斌

[摘要] 广大青少年的身心是否健康、体魄是否强健、意志是否坚强，是标志一个国家一个民族是否具有旺盛生命力的体现，是关系到社会文明是否进步的标志。体育对青少年的思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。要保证学生每天参加一小时体育锻炼，激励全体学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，从而养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。

[关键词] 身体素质； 阳光体育； 青少年

改革开放以来，我国现代化建设取得了巨大成就，人民生活水平和健康素质也得到显著提高，但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二十年来持续下降；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四分之一；小学生的视力不良率达到了 20%，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 2006 年高校招生中，有 85% 的考生报考专业受限；在近两年的征兵工作中，有 63.7% 的高中毕业生因体检不合格被淘汰。单单这些数据就足以给我们以强烈的警示。而造成这些的原因是什么呢？

一、由于受现行的升学制度影响，繁重的学习给学生带来了沉重的压力，并占去了学生的大量课余时间，而正处于生长发育时期的中小學生来说，仅靠在校每周 2 节体育课和课间操来锻炼身体，是根本无法满足学生身体快速增长的需要。

二、许多学校都不同程度地存在着场地小、器材少、师资缺乏、课程和活动内容陈旧等问题。特别是为了尽量避免伤害事故，大多数学校都不敢开展激烈对抗的运动项目，很多学校还习惯于把孩子“圈养”在教室里，不允许在操场上奔跑、打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。

三、在学校体育运动的强度和时间难以保证，在家里许多学生也是“大门不出、二门不迈”，整天埋头做作业、玩电子游戏、看电视，过着一种高压下的不健康生活。随着生活水平的提高，许多学生热量、脂肪等摄入量过多，营养过剩，食物结构不合理，油炸食品、碳酸饮料在青少年食谱中的比重越来越高，导致体重超常的比例不断增加。同时，电视、网络、游戏等对学生的影响也越来越大，有的学生每天要连续看几个小时电视，有的学生随时随地都带着耳机听音乐，甚至还有部分学生整日整夜沉迷于电子游戏和网络中不能自拔，这些行为都会让学生的听力、视力严重下降。

四、让家长和老师感到无奈的是，明知道造成学生体质下降的主要原因是升学的压力，但却又不得不因为升学压力继续限制孩子活动时间。而许多学校假期补课现象仍较为普遍，许多农村学生则要在繁重的学习之余，还要承担一定的家庭农业劳动，合理进行体育锻炼的时间同样也无法保证。

目前，很多学校不允许学生在操场上奔跑、打闹，更少有创新的课程和活动形式，单调枯燥的课程和活动很难吸引学生参与的兴趣。“我们不是不想安排更丰富的活动，但是一旦出现安全事故，不管是不是学校的责任，学校都要承担下来，这样一来，谁敢安排学生喜欢的激烈对抗运动？”一位中学校长这样诉苦。

长期以来，学校体育课实行“达标考核”制度，学生通过了一定的考核才能毕业。北京

师范大学毛振明教授说,中国体育教学的这种“达标考核”模式借鉴的是前苏联的“卫国体育健身制度”。有些学校放弃了篮球、体操和武术,专门针对达标而设置体育课,这成了体育教学中的一个误区,也严重挫伤了孩子们参加体育锻炼的积极性。当今的青少年学生思想活跃,出现了很多“学生喜欢运动却不喜欢体育课”的现象。随着社会的进步发展,如今的体育活动变得丰富多彩,学生可以选择的面十分宽广,学校体育教学的达标模式已经满足不了学生们的需要。

教育部有关负责人分析认为,近年来学生体质下降,除了学习压力增大、缺乏有效运动之外,与不健康的生活方式也密切相关。

一方面是课堂和家里的锻炼时间难以保证,另一方面青少年自身的主动锻炼意识也远远不够。2005年有关部门对全国10多万名学生的调查表明,66%的学生每天锻炼时间不足1小时,近24.8%的学生每天基本不锻炼;有60.4%的学生没有养成体育锻炼的习惯,有74.6%的学生认为他们体质不好是由于体育锻炼不够造成的;有28.9%的学生说他们没有时间进行体育锻炼。

从2005年6月开始,教育部与中宣部、人事部、中国社科院、共青团中央等部门联合进行了素质教育系统调研。调研表明,学生课业负担过重仍然未能有效扭转。据国家统计局、教育部对全国部分大中城市中小学校和农村县中学的调查,35%的校长、37%的教师、58%的中学生认为负担“比较重”或“过重”,其中高三学生6点前起床的有34%,11点半后睡觉的超过40%。假期补课现象仍较为普遍,一些城市调查显示,80%的小学生都参加过各种形式的奥赛班、兴趣班、考级班,而且往往是至少上两个班。越来越重的升学压力,让城市学生成了家中最早去挤公共汽车、夜里最晚睡觉的人,变成了名副其实的“最辛苦人群”。

因此,教育部、体育总局、共青团中央发布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,这就要求我们认真来落实这个决定,认真落实健康第一的指导思想,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,保证学生每天参加一小时体育锻炼,让“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的理念深入人心。激励全体学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,从而形成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,在广大青少年中形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气,使体质健康水平切实得到提高。

[参考文献]

[1]博山教育信息(第十六期),2007年8月