

重庆市学生身体素质的动态变化

——基于 2000—2014 年的数据分析^①

王德周¹, 王德慧², 曹型厚²

1. 重庆市璧山中学校, 重庆 璧山 402760; 2. 重庆市中小学卫生保健所, 重庆 400015

摘要:为了更好地实施青少年体育活动促进计划, 完成纲领中提出的具体目标, 选取年龄为 7~22 岁的在校学生为研究对象, 利用数理统计法、查阅文献资料法等研究方法对重庆市 2000—2014 年学生各项身体素质变化的情况进行研究. 通过重庆市各年龄段学生身体素质数据的纵向比较以及 2014 年重庆市学生身体素质数据与全国学生身体素质数据的横向比较, 结果发现 2000—2014 年重庆市学生身体素质朝着积极的方面发展, 但仍然存在着发展偏颇的问题. 为此, 在以后提升重庆市学生身体素质方面的各项措施应该考虑到家庭、社会、学校三维因素, 通过多个层面制定相关政策, 以保障学生身体素质的提升.

关键词: 学生; 身体素质; 变化; 幅度

中图分类号: G806

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2017)09-0076-08

2016 年 10 月 25 日, 中共中央、国务院发布了《健康中国 2030 规划纲要》, 这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领. 纲领明确了“人民健康水平持续提升, 人民身体素质明显增强”这一具体的实施目标. 青少年的身体健康水平关系着国家的未来和发展方向, 青少年的体质和健康成长一直倍受社会关注, 实施青少年体育活动促进计划, 就显得尤为重要. 研究青少年的身体素质的发展水平, 探究提高青少年身体素质的方法成为当今社会研究的重点之一. 为了更好地实现健康中国 2030 中提及的青少年身体素质目标, 有必要分析目前学生身体素质的状况, 文章通过对重庆市 2000—2014 年学生身体素质各项数据的变化进行动态分析, 发现其变化的规律、特点、趋势, 为促进学校体育教学、课外体育活动提供了一定的策略和建议, 为教育部门、体育部门制定决策提供了事实性的依据.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选取年龄段为 7~22 岁的在校就读学生为研究对象, 共计 41 206 名, 其中男生 20 793 名, 女生 20 413 名. 2005 年 8 798 名(男生 4 483 名, 女生 4 315 名), 2006 年 10 982 名(男生 5 565 名, 女生 5 417 名), 2010 年 10 592 名(男生 5 387 名, 女生 5 205 名), 2014 年 10 834 名(男生 5 358 名, 女生 5 476 名). 研究对象的选择均按照国家学生体质健康调研组制定的有关要求执行^[1], 均为健康学生.

1.2 研究指标

根据《中国学生体质与健康调研检测细则》^[2](简称细则, 下同)对身体素质指标的界定, 以 50 m 跑、引体向上/斜身引体/仰卧起坐、800 m/1000 m 跑、坐位体前屈为主要研究指标. 鉴于不同年龄段生长发育的

① 收稿日期: 2017-05-28

基金项目: 重庆市教育科学“十二五”规划 2015 年度专项课题(2015-JC-031).

作者简介: 王德周(1971-), 男, 河南漯河人, 大学本科, 中学高级教师, 主要从事学生体质健康研究.

通信作者: 王德慧, 副教授.

特性以及身体素质变化的峰段区间和不同年龄段项目不一致, 为了保证研究的准确性和科学性, 所选取的年龄段应涵盖小学至大学各个阶段, 故选取 9 岁、13 岁、16 岁、19 岁的均值进行比较. 通过对身体素质数据的变化分析得出重庆市 14 年间学生身体素质的纵向变化, 从而更有效地辨析重庆市学校体育课程教学、课外体育活动的开展效果, 也可以侧面探究其他方面的影响因素. 为了能够更好地阐述重庆市学生身体素质变化与全国学生身体素质变化的差异度, 明确找出重庆市学生身体素质发展的薄弱项目, 选取重庆市 2014 年全国学生体质与健康调研数据与 2014 年国民体质监测公报^[3]同年龄段的均值进行横向比较.

1.3 数理统计法

采用 SPSS20.0 统计软件进行统计学分析. 各组间均数比较应用 t 检验, 以 $p<0.05$ 为差异, 具有统计学意义.

1.4 文献资料法

采用 2000, 2005, 2010, 2014 年重庆市全国学生体质与健康调研的资料, 获取本研究所需要的内容. 通过维普、CNKI 等数据库以“学生体质”为关键词获取相关文献, 为本研究提供理论支撑.

2 研究结果与分析

2.1 50 m 跑成绩的动态分析

2.1.1 2000—2014 年重庆市学生速度素质的变化分析

14 年间, 7~18 岁男生成绩均有所提高, 重庆市城市男生、乡村男生分别提高 0.14, 0.42 s. 19~22 岁城市男生 50 m 跑的成绩下降 0.04 s. 如表 1. 重庆市 7~18 岁女生 50 m 跑的成绩均呈现上升趋势, 城市、乡村女生分别提高 0.07, 0.37 s. 19~22 岁城市、乡村女生成绩提高 0.13, 0.16 s, 如表 2. 数据表明, 在学校体育课程的改革过程中, 体育课程教学、课外体育活动的安排等方面都要针对性地进行安排, 结合学生各个年龄段的速度素质变化的趋势及发育高峰, 适当合理安排内容, 保证学生身体素质方面的提升.

2.1.2 与 2014 年全国学生平均值比较分析

通过对所选取的 9, 13, 16, 19 岁均值比较, 重庆市男生的 50 m 跑成绩要好于全国均值, 其中 9, 13, 16 岁分别增长 0.24, 0.12, 0.05 s, 19 岁年龄组重庆市男生的均值仅仅比全国男生的平均值下降 0.02 s. 重庆市女生的 50 m 跑成绩除了 16 岁年龄组外, 其他年龄组均要好于全国女生平均值, 其中, 9 岁年龄组的成绩优势较为明显.

表 1 重庆市 2000—2014 年男生 50 m 跑成绩s

年龄 /岁	城市							农村						
	均值				增长值			均值				增长值		
	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014
9	10.19	10.07	9.99	10.03	−0.12	−0.08	0.04	10.32	10.3	10.12	9.69	−0.02	−0.18	−0.43
13	8.73	8.59	8.58	8.5	−0.14	−0.01	−0.08**	8.87	8.8	8.72	8.24	−0.07	−0.08	−0.48
16	7.75	7.57	8.02	7.68	−0.18	0.45	−0.34**	7.89	7.73	7.57	7.63	−0.16	−0.16	0.06**
7~18 均值	9.08	8.97	9.14	8.94	−0.11	0.17	−0.2	9.18	9.09	9	8.76	−0.09	−0.09	−0.24
19	7.45	7.5	7.76	7.69	0.05*	0.26	−0.07	7.54	7.88	7.59	7.53	0.34	−0.29	−0.06
19~22 均值	7.69	7.59	7.67	7.73	−0.1	0.08	0.06	7.68	7.91	7.7	7.68	0.23	−0.21	−0.02

注: 本表采用 t 检验, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

表 2 重庆市 2000—2014 年女生 50 m 跑成绩 s

年龄 /岁	城市							农村						
	均值				增长值			均值				增长值		
	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014
9	10.63	10.3	10.24	10.27	−0.33	−0.06	0.03*	10.86	10.6	10.62	10.24	−0.26	0.02**	−0.38
13	9.75	9.72	9.92	9.56	−0.03	0.2	−0.36	9.8	9.62	9.81	9.48	−0.18	0.19	−0.33
16	9.51	9.61	9.71	9.78	0.1	0.1	0.07	9.62	9.5	9.51	9.69	−0.12	0.01*	0.18
7~18 均值	10.04	10.04	10.12	9.97	0.00	0.08	−0.15	10.25	10.11	10.09	9.89	−0.14	−0.02*	−0.2
19	9.77	9.04	9.53	9.34	−0.73	0.49**	−0.19*	9.41	9.5	9.41	9.39	0.09	−0.09	−0.02
19~22 均值	9.65	9.1	9.36	9.53	−0.55	0.26	0.17	9.64	9.23	9.29	9.49	−0.41	0.06	0.20

注：本表采用 t 检验，* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

表 3 2014 年重庆市与全国学生身体素质 50 m 跑成绩比较 s

年龄/岁	男子		女子	
	重庆市均值	全国均值	重庆市均值	全国均值
9	9.86	10.10	10.26	10.50
13	8.38	8.50	9.52	9.60
16	7.65	7.70	9.73	9.70
19	7.62	7.60	9.37	9.60

2.2 斜身引体、引体向上、仰卧起坐成绩的动态分析

2.2.1 2000—2014 年重庆市学生力量素质的变化分析

根据《细则》^[4] 力量素质的测试指标分年龄和组别，男生 7~12 岁测试斜身引体项目，13~22 岁测试引体向上项目，7~22 岁女生测试 1 min 仰卧起坐项目。

力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作(收缩和舒张)时克服内外阻力的能力，是衡量机体的重要指标之一。14 年间，7~12 岁城市、乡村男生斜身引体的成绩分别增加 0.21 个和下降 13.17 个。13~18 岁城市男生引体向上的成绩下降 0.44 个，乡村男生增加 0.01 个。19~22 岁城市和乡村男生引体向上的成绩分别下降 2.88 个，1.54 个，如表 4。7~18 岁城乡女生 1 min 仰卧起坐的成绩分别增加 4.21 个、4.89 个，19~22 岁城乡女生分别增加 3.02 个和 5.21 个，如表 5。系列数据表明，不同阶段不同性别的学生在生长发育过程中自我表现意识存在着一定的差异，如何在初中阶段、大学阶段提升男生的自控能力和吃苦耐劳的能力便是目前研究的重点问题。

表 4 重庆市 2000—2014 年男生斜身引体/引体向上成绩 个

年龄 /岁	城市							农村						
	均值				增长值			均值				增长值		
	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014
9	20.98	13.3	22.62	22.17	−7.68	9.32**	−0.45	36.78	28.56	30.65	28.37	−8.22*	2.09*	−2.28
7~12 均值	24	14.3	23.39	24.21	−9.7	9.09	0.82	37.63	26.07	30.84	24.46	−11.56	4.77	−6.38
13	2.27	2.27	1.39	4.13	0	−0.88*	2.74	2	2.02	2.09	3.54	0.02	0.07	1.45*
16	5.45	4.68	3.31	4.26	−0.77**	−1.37*	0.95**	6.07	5.12	5.24	4.39	−0.95	0.12*	−0.85
13~18 均值	5.01	4.02	3.11	4.56	−0.99	−0.91	1.45	4.95	4.08	4.38	4.96	−0.87	0.3	0.58
19	8.41	11.87	6.78	4.21	3.46*	−5.09*	−2.57*	7.65	10.95	7.25	6.15	3.3	−3.7*	−1.1*
19~22 均值	8.58	12.56	5.45	5.7	3.98	−7.11	0.25	8.65	11.46	6.31	7.12	2.81	−5.15	0.81

注：本表采用 t 检验，* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

表 5 重庆市 2000—2014 年女生 1 min 仰卧起坐成绩个

年龄 /岁	城市							农村						
	均值				增长值			均值				增长值		
	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014
9	27.77	24.37	30.37	34.64	—3.4**	6	4.27*	22.37	21.12	28.41	29.09	—1.25	7.29	0.68
13	34.48	31.1	32.25	38.87	—3.38	1.15	6.62	26.31	31.61	28.41	33.09	5.3	—3.2**	4.68
16	36.37	38.69	32.95	31.94	2.32	—5.74**	—1.01	32.52	38.47	32.54	36.09	5.95	—5.93**	3.55**
7—18 均值	31.99	29.68	30.97	34.42	—2.31	1.29	3.45	26.61	28.03	29.74	39.09	1.42	1.71	9.35
19	30.59	34.62	31.3	32.59	4.03	—3.32**	1.29	31.05	35.77	31.23	40.09	4.72	—4.54	8.86**
19—22 均值	30.92	34.31	33.02	35.01	3.39	—1.29	1.99	29.54	34.29	32.88	44.09	4.75	—1.41	11.21

注:本表采用 *t* 检验,**p*<0.05,***p*<0.01.

2.2.2 与 2014 年全国学生平均值比较分析

从表 6 可知,9 岁年龄斜身引体重庆市男生平均值高于全国男生平均值 2.11 个,13,16,19 岁引体向上重庆市男生平均值分别高于全国男生平均值 1.94,0.53,0.35 个.所选取的年龄段,1 min 仰卧起坐重庆市女生均值均高于全国女生均值,其中,9 岁年龄组力量素质优势最为明显.可见重庆市学校体育教学对保持学生的力量素质起到了积极作用.

表 6 2014 年重庆市与全国学生力量素质成绩比较个

年龄/岁	男子		女子	
	重庆市均值	全国均值	重庆市均值	全国均值
9	25.31	23.20	33.12	24.60
13	3.84	1.90	35.13	28.90
16	4.33	3.80	31.97	31.60
19	5.15	4.80	32.93	30.10

2.3 800 m,1 000 m 跑成绩的动态分析

2.3.1 2000—2014 年重庆市学生 800 m,1 000 m 跑成绩的变化分析

耐力素质是指机体在一定时间内保持特定强度负荷或动作质量的能力.耐力素质的测试指标视不同年龄、性别而定.7~12 岁男女生采用 50 m×8 往返跑,13~22 岁男生采用 1 000 m 跑,女生采用 800 m 跑.

根据统计结果显示:14 年间,7~12 岁城乡男生耐力跑成绩分别提高了 6.53,2.41 s,13~18 岁城市男生下降 1.27 s、乡村男生提高 1.07 s,19~22 岁城乡男生分别提高了 3.80,10.76 s(表 7).7~12 岁城乡女生耐力跑成绩分别提高了 6.96,4.53 s,13~18 岁城市女生提高 5.81 s、乡村女生下降 2.98 s,19~22 岁城市女生下降 4.19 s、乡村女生提高 4.77 s(表 8).整体而言,重庆市学生的耐力素质呈现增长的趋势,说明学校体育的相关工作得到了落实,切实做到了以提升学生身体素质,增进学生健康为着手点和出发点,验证了体育新课程改革的效果,夯实了体育课程改革的基础.

表 7 重庆市 2000—2014 年男生耐力跑成绩s

年龄 /岁	城市							农村						
	均值				增长值			均值				增长值		
	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014
9	126.03	126.71	124	119.35	0.68	—2.69	—4.67**	120.05	124.8	120.69	116	4.75*	—4.11*	—4.7
7~12 均值	127.21	125.98	122.1	120.69	—1.23	—3.89	—1.40	118.07	123.1	118.75	115.7	5.06	—4.38	—3.08
13	306.97	303.74	303.5	284.23	—3.23**	—0.28*	—19.23**	300.52	324.7	295.61	293.1	24.15*	—29.06**	—2.52
16	255.21	266.49	264.4	265.17	11.28	—2.05*	0.73	252.4	273.3	267.44	265.2	20.89**	—5.85**	—2.23**
13~18 均值	272	275.48	272.5	273.27	3.48	—2.98	0.77	271.28	285.6	271.91	270.2	14.32	—13.69	—1.7
19	259.99	238.59	252.4	263.7	—21.4**	13.84**	11.27*	268.69	260.7	247.44	258.4	—7.96*	—13.29	10.96**
19~22 均值	267.12	237.7	257.9	263.32	—29.42	20.18	5.44	269.55	257.9	258.93	258.8	—11.64	1.02	—0.13

注:本表采用 *t* 检验,**p*<0.05,***p*<0.01.

表 8 重庆市 2000—2014 年女生耐力跑成绩 s

年龄 /岁	城市							农村						
	均值				增长值			均值				增长值		
	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014	2000	2005	2010	2014	2000— 2005	2005— 2010	2010— 2014
9	130.56	131.04	126.6	119.35	0.48*	−4.48*	−7.21**	125.86	130.8	125.27	120.1	4.94*	−5.53**	−5.19*
7~12 均值	130.19	129.95	126.3	120.69	−0.24	−3.66	−5.6	124.57	128.6	124.25	120	4.05	−4.37	−4.21
13	275	276.49	266.1	284.23	1.49	−10.37*	18.11**	264.27	279.9	250.74	253.4	15.6**	−29.13	2.63*
16	260.71	264.48	254.7	265.17	3.77*	−9.77**	10.46*	249.87	265.7	259.39	261.1	15.87*	−6.35	1.75
13~18 均值	263.79	269.96	257.7	273.27	6.17	−12.3	15.61	255.07	270.4	255.28	258.1	15.33	−15.12	2.77
19	254.34	225.75	257.2	263.7	−28.59*	31.4	6.55	245.91	250.6	248.96	255.1	4.65	−1.6**	6.16*
19~22 均值	256.29	230.72	253.9	263.32	−25.57	23.16	9.44	257.81	250.3	250.21	253	−7.49	−0.11	2.83

注：本表采用 t 检验，* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

2.3.2 与 2014 年全国学生平均值比较分析

根据表 9 显示，所选取的各年龄耐力跑成绩重庆市男生平均值均高于全国男生平均值，13 岁年龄段的成绩优势最大，高了 11.88 s。9,13 岁年龄段重庆市女生均值均高于全国女生均值，分别高 9.98,13.58 s，16,19 岁年龄段重庆市女生均值均低于全国女生均值，分别低 3.61,5.14 s。从数据来看，重庆市学校体育教学还要进一步加强和改善初、高中阶段女生的体育教学措施和质量，增强其力量素质。

表 9 2014 年重庆市与全国学生力量素质成绩比较 s

年龄/岁	男子		女子	
	重庆市均值	全国均值	重庆市均值	全国均值
9	117.65	126.80	120.62	130.60
13	288.52	300.40	252.92	266.50
16	265.19	265.70	264.31	260.70
19	261.12	260.50	258.24	253.10

2.4 坐位体前屈变化的动态分析

2.4.1 2005—2014 年间重庆市学生坐位体前屈的变化分析

由于 2000 年测试柔韧素质的指标和 2005 年、2010 年、2014 年(2005—2014 年测试指标相同)的指标不同，为保证统计指标的一致性和可比性，故选择 2005—2014 年指标进行比较。

柔韧素质是人体的一种重要身体素质，是指人体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。统计结果显示：9 年间，7~18 岁城乡男生坐位体前屈的成绩分别下降 1.37,0.63 cm，19~22 岁城乡男生分别提高 7.60,7.76 cm(表 10)。重庆市 7~18 岁城市、乡村女生坐位体前屈的成绩分别提高 0.12,0.61 cm，19~22 岁城乡女生坐位体前屈的成绩分别提高 7.15,8.11 cm(表 11)。

表 10 重庆市 2005—2014 年男生坐位体前屈成绩 cm

年龄 /岁	城市					农村				
	均值			增长值		均值			增长值	
	2005	2010	2014	2005— 2010	2010— 2014	2005	2010	2014	2005— 2010	2010— 2014
9	6.95	6.39	4.54	−0.56	−1.85*	7.41	8.38	5.91	0.97*	−2.47
13	5.86	6.75	6.61	0.89	−0.14	8.01	9.42	9.11	1.41**	−0.31
16	10.2	10.77	8.79	0.57	−1.98	11.23	12.65	11.52	1.42*	−1.13*
7~18 均值	8.06	7.66	6.69	−0.4	−0.97	9.05	9.8	8.42	0.75	−1.38
19	8.28	10.74	15.7	2.46	4.96**	8.57	9.69	17.41	1.12	7.72**
19~22 均值	8.51	10.39	16.12	1.88	5.73	9.4	9.43	17.16	0.03	7.73

注：本表采用 t 检验，* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

表 11 重庆市 2005—2014 年女生坐位体前屈成绩cm

年龄 /岁	城市					农村				
	均值			增长值		均值			增长值	
	2005	2010	2014	2005— 2010	2010— 2014	2005	2010	2014	2005— 2010	2010— 2014
9	10.43	10.71	9.53	0.28	−1.18*	9.29	9.62	9.43	0.33**	−0.19*
13	10.31	11.37	11.77	1.06	0.4*	10.27	13.04	12.4	2.77**	−0.64
16	12.79	11.06	12.07	−1.73*	1.01**	12.76	14.04	14.69	1.28*	0.65
7~18 均值	10.91	11.27	11.03	0.36	−0.24	10.99	11.9	11.6	0.91	−0.3
19	11.38	13.63	18.23	2.25*	4.6**	11.73	14.89	18.05	3.16*	3.16**
19~22 均值	10.84	14.03	17.99	3.19	3.96	10.4	14.39	18.51	3.99	4.12

注: 本表采用 t 检验, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

2.4.2 与 2014 年全国学生平均值比较分析

统计结果显示: 所选取的 9 岁年龄段柔韧成绩重庆市男生均值均低于全国男生均值, 低 0.07 cm, 13, 16, 19 岁年龄段重庆市男生均值高于全国男生均值. 9 岁年龄段重庆市女生柔韧成绩的均值均低于全国女生均值, 低 0.22 cm, 13, 16, 19 岁年龄段重庆市女生均值均高于全国女生均值(表 12). 从数据来看, 要着力加强低年龄段学生体育教学和锻炼, 提高学生的柔韧成绩.

表 12 2014 年重庆市与全国学生力量素质成绩比较cm

年龄/岁	男子		女子	
	重庆市均值	全国均值	重庆市均值	全国均值
9	5.23	5.30	9.48	9.70
13	7.82	5.90	12.08	10.70
16	10.2	10.10	13.35	13.20
19	16.53	11.60	18.13	14.60

3 结论与建议

3.1 结 论

3.1.1 50 m 跑成绩有所改善

2000—2014 年, 7~18 岁城市男生 50 m 跑成绩提高了 0.14 s, 乡村男生仅仅下降 0.07 s, 19~22 岁城市男生成绩呈现了下降的趋势, 乡村男生的成绩呈现提高趋势. 7~18 岁城乡女生 50 m 跑成绩均有所提高, 19~22 岁城乡女生成绩前 5 年呈现提高的趋势, 其后成绩有所下降. 整体而言, 乡村学生的成绩好于城市学生, 女生的成绩好于男生成绩, 总体来看, 重庆市学生 50 m 跑成绩有所改善.

3.1.2 男生力量素质有待提升

14 年间, 城市男生 7~12 岁斜身引体的成绩提高 0.21 个, 乡村男生下降 13.17 个, 城市男生 13~18, 19~22 岁引体向上的成绩分别下降 0.45, 2.88 个, 乡村男生分别提高 0.01 个和下降 1.53 个. 总体来看, 在各个阶段城市和乡村的男生都要加强针对性训练, 男生力量素质有待提升.

3.1.3 耐力跑成绩提高明显

14 年间重庆市城市、乡村男生 7~12 岁、19~22 岁年龄段的耐力跑成绩均有所提高. 除 2000—2005 年乡村男生的成绩下降以外, 其余各年龄段的耐力跑成绩均有所提高. 重庆市城乡女生 7~12 岁年龄段的耐力跑成绩均有所提高, 13~18 年龄段的耐力跑成绩均有所下降. 整体而言, 重庆市学生的耐力跑成绩有所提高, 与已有的研究相符^[5].

3.1.4 坐位体前屈成绩较为理想

2005—2014 年, 7~18 岁重庆市城乡男生坐位体前屈的成绩分别下降了 1.37 cm 和提高了 0.63 cm,

19~22 岁成绩有所提高。9 年间,城乡女生 7~18 岁、19~22 岁女生坐位体前屈的成绩呈现提高的趋势。

研究结果与以往的研究相似^[6],表明了重庆市学生的身体素质有所增强,学生的体质有所提升,重庆市各级各类学校充分落实了《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》^[7]的有关政策,也反映了开展阳光体育运动,每天锻炼 1 h 所取得的现实成效^[8]。

3.2 建 议

一是全面深化教育综合改革,扎实推进体育学科核心素养的全面实施。根据 2014 年我国教育部出台的《关于全面深化课程改革,落实立德树人根本任务的意见》^[9]要求,各级各类学校要从实际情况和学生特点出发,把核心素养和学业质量要求落实到各学科教学之中,严格按照有关文件的要求执行并不断修改和完善《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》^[10],切实以提高学生素养为根本出发点,发挥体育学科核心素养的作用。加大教育部门、卫生部门的监控力度,落实具体责任人,杜绝工作处于“悬而上”^[11],保证学校体育工作的进行。

二是根据重庆市教委制定的重庆市教育系统《健康重庆 2030 规划》实施意见,科学合理地安排教学内容及组织课外体育活动,建立健全学生体育锻炼制度,积极开展与体育课程教学内容相衔接、与学生身心发展规律相适应的课外体育活动,确保学生每天锻炼 1 h、每周参与 3 次中等强度的体育锻炼,在校熟练掌握 2 项终身受益的体育运动技能。

三是构建学校体育活动管理模式,明确体育活动对于学生身心发展的积极作用,鼓励学生及家长在校外时间多参加各种各样的体育活动,进一步开展阳光体育运动^[12],激励学生积极参与其中^[13]。加强学校和社会的联系,促进学校社会体育活动一体化的达成,建立合理、规范、可行的学校体育管理模式^[14]。根据有关条例法规,建立学生体育运动意外事故的理赔制度,解除学校和体育教师的后顾之忧^[15]。

四是重视学校体育,重新审视学校体育教学改革思路,理清学校体育教学的理念,研读体育课程标准,培养体育学科的核心素养^[16],以提升学生的体质为根本出发点,合理安排教学内容和课外体育活动;加强学校体育教师队伍的建设,做到师资配备齐全,改善学校体育场地设施,完备体育教学器材;加大资金投入,切实做到体育经费专款专用,可持续性地增加体育经费,保障学校体育教学和课外体育活动的正常进行。

参考文献:

- [1] 中国学生体质健康研究组. 2010 年中国学生体质与健康调研报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012: 23—49.
- [2] 国家体育总局. 2014 年国民体质检测公报 [EB/OL]. (2015—11—25)[2017—02—01]http://sports.china.com.cn/quanminjianshen/quanminjianshenbaogao/detail_2015_11/18/472339.html.
- [3] 孙永庆, 孙春婷. 郑州市 2010 与 2014 年中小学生身体素质变化分析 [J]. 中国学校卫生, 2016, 37(2): 236—238.
- [4] 曹型厚, 张亚妮, 唐 平, 等. 重庆市中小学生体质状况分析 [J]. 中国学校卫生, 2012, 33(4): 431—433, 437.
- [5] 中共中央国务院. 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 [M]. 北京: 人民出版社, 2007: 5.
- [6] 张 蕊, 宋 逸, 杨士保, 等. 2010 年中国中小学生每天锻炼 1 小时现状及影响因素 [J]. 中华预防医学杂志, 2012, 46(9): 781—788.
- [7] 中华人民共和国教育部. 教育部关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见 [EB/OL]. (2014—04—08)[2017—02—15]http://www.moe.edu.cn/srcsite/A26/s7054/201404/t20140408_167226.html.
- [8] 刘海元. 部分省市落实中央 7 号文件的现状调查与建议 [J]. 首都体育学院学报, 2009, 21(4): 388—390, 394.
- [9] 重庆市教育委员会. 2009 重庆市学生体质健康检测报告 [R]. 2010.
- [10] 刘海元, 袁国英. 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨 [J]. 体育学刊, 2007, 14(8): 10—14.
- [11] 苏红燕, 原维佳. 2010 年与 2005 年浙江省学生体质健康状况对比分析与对策研究 [D]. 济南: 山东体育学院, 2012.
- [12] 苟 明, 谈文建, 张亚妮, 等. 重庆市 2000—2014 年中小学生体质与健康状况动态分析 [J]. 中国学校卫生, 2017, 38(3): 449—451.
- [13] 陈海燕, 张海鹏. 贵州省汉族中小学生身体形态 25 年动态研究 [J]. 体育世界, 2014(3): 32—34.
- [14] 陆秀云. 如何培养学生的体育学科核心素养 [J]. 体育师友, 2016, 39(5): 30—32.

On Dynamic Changes of The
Students' Physical Quality in Chongqing
——Based on Analysis of Data from 2000—2014

WANG De-zhou¹, WANG De-hui², CAO Xing-hou²

1. Bishan Middle School Chongqing, Bishan Chongqing 402760, China;
2. Chongqing Primary and Middle School Health Care Center, Chongqing 400015, China

Abstract: In order to better implement the implementation of the youth sports activities promotion program, the specific targets proposed in the program, select the age group of 7—22 years old school students as research object, using mathematical statistics, literature, interview methods to study the students' physical fitness changes in the 14 years of Chongqing city from 2000 to 2014. Through the longitudinal comparison of the body quality data of the students in Chongqing in 14 years and the horizontal comparison of the physical quality data of students in Chongqing and the national physical quality data in 2014. The results show that the physical fitness of students in Chongqing towards the positive development in the 14 years from 2000 to 2014, but there are still problems in the development bias. Therefore, the measures to improve the physical quality of students in Chongqing should take into account the three dimensional factors of family, society and school, and formulate relevant policies through multiple levels to ensure the improvement of students' physical quality.

Key words: students; physical quality; range of change; utilization

责任编辑 汤振金