

专题 17-10-4：体质健康影响因素

大家好！学生体质下降，有人抱怨学校体育未做好，还有人提出上大密度健康体育模式的课，这些观念说明未能理清影响体质的因素。如何准确客观认识体育与体质的关系呢？

通过对贫困地区学校调研，结合体质研究：影响体质健康的头号因素是睡眠而不是体育；营养问题也给增强体质带来难题。学生睡眠不足，体育增强体质很难实现，强度越大隐患越大。学生吃不饱、吃不好或偏食、挑食造成营养不良或超重肥胖，体育促进健康也难以奏效。体育增强体质是有条件的，需要一体两翼协同发挥作用。一体指科学有效的体育锻炼；两翼指睡眠和营养，不能单纯强化学校体育，更不能把体质下降的板子只打在体育人身上。

好了，就到这里，下周五再见。