近十年我国青少年体质健康研究述评

张继生[1]，彭　响[2]，谭腾飞[1]

（1. 湖南师范大学 体育学院，长沙　410012；2. 湖南师范大学 研究生院，长沙　410081）

摘　要： 采用计量统计学方法，从论文数量、研究热点、研究领域和主要观点等方面，对我国近十年青少年体质领域的研究成果进行梳理。指出：近十年来，我国青少年体质研究文献逐年增加，但CSSCI期刊文献仅占十分之一左右；青少年体质下降原因、体质健康服务体系、国外经验等是主要研究内容，但文献多为理论分析，实证研究欠缺；研究经费不足、核心研究者（团队）和核心发文机构均尚未形成，制约着青少年体质研究的进一步深化。建议提高对青少年体质研究的重视程度，在科研立项上适当倾斜、在经费支持上提供保障，开展区域合作，鼓励实证研究，做好科学研究的引导与信息服务。旨在为提升青少年体质研究水平和增进青少年体质健康提供依据。

关键词： 青少年；体质健康；实证研究；研究经费；科研立项

中图分类号： G804.49　　**文献标志码：** A　　**文章编号：** 1008-3596（2018）01-0035-07

近年来，随着我国经济的高速发展，人们的生活质量得到很大的提高，生活方式也发生了巨大的变化。然而，我国青少年体质健康持续下降与经济社会快速发展形成了鲜明的反差，已成为困扰文化、教育和体育发展的重大问题之一。国务院召开会议要求认真贯彻落实《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》，确保青少年每天锻炼一小时。2016 年 6 月，国务院印发《全民健身计划（2016—2020 年）》，特别强调“将青少年作为实施全民健身计划的重点人群，大力普及青少年体育活动，提高青少年身体素质。”在此背景下，有必要认真梳理学界对青少年体质健康研究的成果，特别是对其研究结构、研究方法及未来发展趋势等内容进行深层次的分析，为后续研究工作和政策制订提供理论基础和科学依据。

1　数据获取与研究方法

1.1　数据获取

2017 年 2 月 28 日，笔者通过中国期刊网以“青少年体质”为篇名词进行检索，时间限定为 2007 年 1 月 1 日—2016 年 12 月 30 日。共检索到青少年体质相关研究文献 2 384 篇。对文章内容进行筛选，获得与体育相关的文献 1 540 篇；在文献导出过程中进一步剔除无关文献，最终获得有效文献 918 篇。

1.2　研究方法

文献统计分析是学科领域研究总结的一种常用方法。笔者利用该方法对 918 篇文献进行计量分析。并采用词频统计法和共词分析法对文献数据进行统计分析，同时绘制科学知识图谱。某一研究领域中文献关键词频次可揭示该领域研究热点和发展动向；共现词频次可反映两个关键词间

收稿日期： 2017-09-10

基金项目： 国家哲学社会科学基金课题“中华武术提升青少年体质与社会适应力的实证研究”（16BTY061）

作者简介： 张继生（1969—）男，湖南岳阳人，教授，博士，研究方向为武术与民族传统体育学。

文本信息： 张继生，彭响，谭腾飞. 近十年我国青少年体质健康研究述评[J]. 河北体育学院学报，2018，32（1）：35-41.

的关联程度，进而揭示关键词所代表的学科和主题的结构变化；科学知识图谱则将科学知识间的相互关系进行可视化处理[1]。最后对统计出的数据及相关图谱进行分析和研究。

2 青少年体质研究的计量学分析

2.1 文献的年度分布和来源分析

表 1 青少年体质研究文献的年份分布（n=918）

年份	CSSCI 论文	其他期刊论文	总量
2007	7	26	33
2008	9	42	51
2009	7	65	72
2010	9	76	85
2011	10	62	72
2012	8	90	98
2013	14	98	112
2014	15	126	141
2015	12	122	134
2016	17	103	120
总计	108	810	918
%	11.8	88.2	100

年度文献量统计能够反映某领域的研究力度及发展趋势。年度文献量统计（表 1）显示，当前青少年体质研究论文数量整体上呈上升趋势，且大致可分为四个阶段：2007—2010 年为第一阶段，青少年体质研究开始起步，文献数量呈现上升趋势，但总量仍然较少，尤其是 2007 年仅 33 篇。2010—2011 年为第二阶段，该阶段论文数量尽管较多，但整体呈下降趋势。2011—2014 年为第三阶段，该阶段是青少年体质研究第二次快速发展的阶段，论文数量大幅增加，在 2013 年论文总量首次破百。2011 年 2 月 15 日，《全民健身计划（2011—2015）》出台，青少年体育瞬间成为关注焦点，这也促成了青少年体质研究的热潮。2014—2016 年为第四阶段，该阶段的发文总量再次下降，但总数仍然较多。青少年体质的研究经历了前面三个阶段的发展后，其基础性研究相对成熟，研究的范围和深度都大幅度增加。

学术性强、影响力大是入选 CSSCI 期刊（以下简称“C 刊”）的重要原则，所以整体来讲，C 刊论文水平相对较高，更能代表某领域的研究前沿和未来方向。为此，笔者将青少年体质研究成果中的 C 刊论文作为重点研究对象。由表 1 可以知：918 篇文献中，C 刊论文为 108 篇，占比 11.8%。可见青少年体质研究的整体水平还不高，提示研究者需要对该领域进行更深层次的挖掘，产生更多高质量的成果。

2.2 我国青少年体质研究的热点

关键词是反映论文主题内容的名词性术语，其特点是从文献研究、论述的主题的角度揭示文献的内容。对关键词进行词频统计和共现网络分析可反映该领域的研究热点、主题结构及发展方向[1]。为此，笔者选取 108 篇 C 刊论文进行可视化分析。

图 1 青少年体质研究高频关键词知识图谱（n=108）

图 1 和表 2 显示，青少年体质研究中出现频次最高的关键词是青少年，其次是学校体育，说明当下对于青少年体质的研究主要集中于学校场域，这当然与青少年主要聚集在学校有关。但“青少年”“学校体育”“中国”等指向宽泛的关键词的大量出现，也反映出我国体育学术期刊在关键词选取和使用方面的不规范问题。而“阳光体育运动”“体育强国”以及“校园足球”这样的关键词或许更有代表性。如果说，2008 年“体育强国”战略的提出，为我国体育事业的发展转向提供了宏观指导的话，那么 2007 年“阳光体育运动”与 2009 年“校园足球”的实施推广，则可视为我国在青少年健康领域的实践性操作。且阳光体育运动、校园足球等活动覆盖面广、影响力大，后者更是上升为国家战略，显示了国家和社会对青少年体育的高度重视。与此相适应的，学界围绕“体育强国”“阳光体育运动”和“校园足球”进行了大量的、卓有成效的研究，并将其纳入“青少年体质”的研究视野，从而使各项政策紧紧围绕提升青少年体质、实现体育强国梦想这一目标而展开、落实。可见，国家政策为科学研究指引方向，研究成果为政策实施提供依据和验证，两者是相辅相成的关系。

表 2　青少年体质研究高频关键词一览表（n=108）

序号	关键词	频次	中心度
1	青少年	29	0.61
2	学校体育	24	0.52
3	体质健康	14	0.11
4	中国	11	0.13
5	体质	8	0.01
6	阳光体育运动	6	0
7	青少年体质	4	0
8	青少年体育	4	0.02
9	儿童青少年	3	0
10	健康	3	0.03
11	体育管理	2	0
12	耐力素质	2	0
13	校园足球	2	0
14	健康促进	2	0
15	体育参与	2	0
16	干预方法	2	0
17	体育强国	2	0.04

3　我国青少年体质研究的主要领域和重要成果

3.1　青少年体质持续下降的原因探究

青少年体质健康问题已经引起了国家和社会的高度关注，也成为学界研究的热点。青少年体质出现下滑的因素是多方面的。赖小玉等认为，不良生活方式、课业负担过重、学校体育缺位是我国青少年体质持续下降的原因。不良生活方式主要体现在当代青少年以瘦为美而刻意节食造成身体羸弱，或者是暴饮暴食致身体肥胖。久坐不动也是一种常见的不良生活方式，不仅会导致肥胖等问题，还会影响青少年的心理健康[2]。陈玉忠提出，青少年体质健康是包括教育在内的综合性社会问题，传统的教育观念、生活方式和社会结构的变迁及学校体育的价值判断是我国青少年体质健康的主要影响因素[3]。中央 7 号文件指出，导致学生体质健康水平下降的原因有两方面：一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。通过分析不难发现，上述三种观点所反映出的影响青少年体质健康的因素大致相同，主要体现在生活方式、教育理念这两个层面上。生活方式不良是导致青少年透支健康问题的内在原因，而学习压力大则是影响青少年体质的外在原因。刘海元认为，学生课业负担过重，运动不足是导致学生体质健康水平下降的表面原因，深层次原因是社会、学校、家庭和学生等因素的综合作用[4]。这样一种结论既是对上述观点相对完整的概括总结，也是对青少年体质健康下降原因的更深层次的分析与思考。

3.2　青少年体质健康服务体系的构建

肖林鹏等针对当前青少年体质健康服务存在的问题，提出建设体育活动、场地设施、信息网络、科学指导、营养与卫生、体质健康监测六大服务体系[5]。六大服务体系的建设为青少年体质健康服务体系良好运转提供了关键性保障。岳保柱提出构建青少年体质健康促进的四大服务体系——管理体系、实施体系、监督体系和评价体系[6]。这是在肖文基础上进行的科学概括，相比于六大服务体系，显得更加简练。为丰富健康促进的理论体系，为青少年体质健康促进和制订干

预方案提供理论支撑。曲鲁平从生物、社会和心理等要素入手系统构建了我国青少年体质健康促进模型，主要包括自我效能、知觉利益、知觉障碍、人际影响、体育活动和体质健康等[7]。这一系列研究极大地丰富了青少年体质研究领域的理论体系，为青少年体质研究提供了理论指导。

3.3 国外青少年体质研究经验的介绍和借鉴

进入21世纪以来，在校青少年身体素质及健康水平下降已经成为全球性问题。因此，国外的研究成果对我国的相关研究具有重要的借鉴意义。李红娟指出，目前美国青少年体质研究的总体发展趋势是：在青少年体质测定中，强调健康相关体质指标的测试与评价；体质评价标准由以常模为参照的百分位数标准向以健康指标为参照的健康体质标准转变，将体质测评与健康状况联系起来；体质测评系统越来越向综合教育干预系统转变，体质测评与体力活动促进、生活方式教育的联系越来越紧密[8]。吴新宇对美国健康体适能计划研究进行了系统梳理，指出美国的医疗和公共卫生社区已经越来越多地关注体育，并列举了美国体质测试中的一些方法，总结了美国健康管理的经验，对我国青少年体质的促进工作具有启示意义[9]。日本根据当时的政治和经济环境，对1898年以来青少年儿童生长发育的全部资料开展了一系列相关研究[10]。日本的体质研究走在了亚洲国家的最前面，无论是科技水平还是政策保障，无论是信息化程度还是国际化合作程度都值得我们学习。

4 我国青少年体质研究存在的问题

4.1 实证研究不足

通过逐篇阅读文献不难发现，这918篇关于青少年体质健康研究的文献中使用实证研究方法的并不多，108篇C刊论文结果也是如此。陈立军等为探索不同海拔条件下有氧运动处方对肥胖青少年体质健康的影响。分别在高原和平原环境下对20名肥胖青少年实施了为期4周全封闭的有氧运动处方和饮食监控实验，其研究结果为青少年身体锻炼的环境选择提供科学指导[11]。刘星亮等对武汉市初、高中两个年龄段学生的身体形态、机能和身体素质三个指标进行了测试。结果表明，实验组通过12周的运动干预，其健身效果显著，验证了运动干预内容、方法和手段能有效增强青少年体质与健康[12]。以上两项实证研究都能直接对提高青少年体质起到方法上的科学指导作用，但这样的实证研究为数极少。笔者认为，导致青少年体质领域研究多集中于理论研究的原因有：①实验条件的限制。青少年体质实证研究需要一系列体质测量仪器，而且价格较高，这就加大了研究的成本。②实验取样困难。实证研究需要大量实验对象作为条件，而青少年体质监测又是一个长期的监控过程，这些都无疑增加了实验取样的难度。③当前学术之风的功利性强。当前科研成果成为职称晋升、岗位聘用、考核等必不可少的条件，理论研究相比实证研究，工作量及难度都要小很多，可谓是“投资小，见效快”，这就使得研究者们趋之若鹜[13]。宏观和中观层面的研究涉及顶层设计与制度建设等问题，固然很有必要，但实践层面的大量问题需要通过实证研究加以解决，而且要科学制订战略政策和构建服务体系，也需要实证研究成果作为基础和依据，所以加大实证研究力度应该成为今后该领域研究的重要方向。

4.2 理论研究不深入

虽然当前青少年体质研究大多停留在理论层面，但理论研究成果也存在不够成熟和深入的问题。付慧宇等分析了青少年体质下降的原因，进而提出将体育纳入高考的构想，甚至对纳入高考后的弊端进行了分析，但是却没有涉及具体的纳入途径和弊端规避措施[14]。肖林鹏等人研究认为，构建我国青少年体质健康服务体系是提高青少年体质健康水平的重要途径，并构建了青少年体质健康服务的六大体系，并明确指出合理的运行机制是保证青少年体质健康服务体系良性运转的关键[5]。然而如何构建这六大体系及如何确保运行机制合理等问题仍然悬而未决，需要研究者们深入基层进行调研，掌握一手资料，根据其反馈信息去构建运行机制及保障体系，才能保证其切实可行、发挥实效。时隔两年，岳保柱又提出了青少年体质健康促进服务的四大体系[6]。但这四大体系是建立在宏观层面的，之前的六大体系是服务于基层的设置，两者如何有机结合以便进一步完善与健全青少年体质健康保障体系，依然需要深入思考。由此我们可以看出，青少年体质健康领域理论研究已经相当丰富，但在深度上还不够，在理论更新程度上仍需加强，而一些后续问题也还没有得到妥善的解决。

4.3 研究经费不足

表 3　近十年青少年体质健康研究领域国家社会科学基金立项统计表

年份	西部项目	青年项目	一般项目	重大项目	合计
2008	1	0	0	0	1
2009	0	1	1	0	2
2010	0	2	4	0	6
2011	0	0	3	0	3
2012	1	0	0	0	1
2013	0	3	1	0	4
2014	0	2	2	0	4
2015	0	0	4	0	4
2016	0	0	3	0	3
2017	0	0	2	1	3

通过统计近十年国家社会科学基金（体育学）立项情况（表 3）不难发现，该研究领域获得立项最多的年份是 2010 年。这主要是由于我国从 2000 年开始，每 5 年开展一次国民体质监测，2010 年恰逢第三次国民体质监测，青少年体质研究工作借此时间节点而获得重视与支持。随后几年该领域立项有所减少，甚至在 2012 年仅立一项。但通过知网发现，青少年体质研究文献却逐年增加，于是出现了研究力度逐渐加大与基金支持停滞乃至缩减之间的矛盾，经费成为研究活动开展的巨大障碍。体质监测设备的购买租用、人力的投入、活动的组织开展等都需要大量的资金支持，没有充足的经费，很多实证研究无法开展，这也是更多研究者转向理论研究的重要原因。

通过图 2 我们可以看到，108 篇 C 刊文献中获得基金支持的仅 44 篇，也就是说一多半的科学研究活动没有科研经费支持，如果将统计范围扩大到全部的 918 篇文献，这一比例还将大大降低。

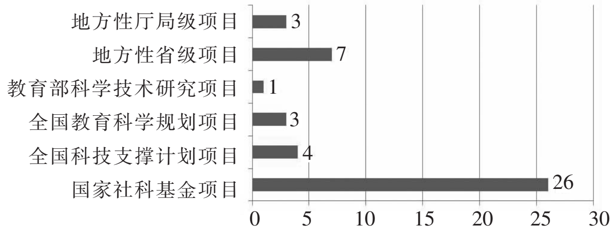

图 2　近十年青少年体质研究文献获得基金支持统计（n=44）

4.4　研究者与研究机构过于分散

通过对近十年青少年体质研究的所有文献进行统计分析发现，该领域的研究者中，发文量最高的仅为 4 篇（图 3），表明当前该研究领域并未形成核心作者（团队），这是当前青少年体质研究的一大问题。没有核心研究者（团队）就无法在这一领域树立研究的标杆，难以科学把控研究的整体状况与趋势动向，也不利于研究深度及广度的拓展。

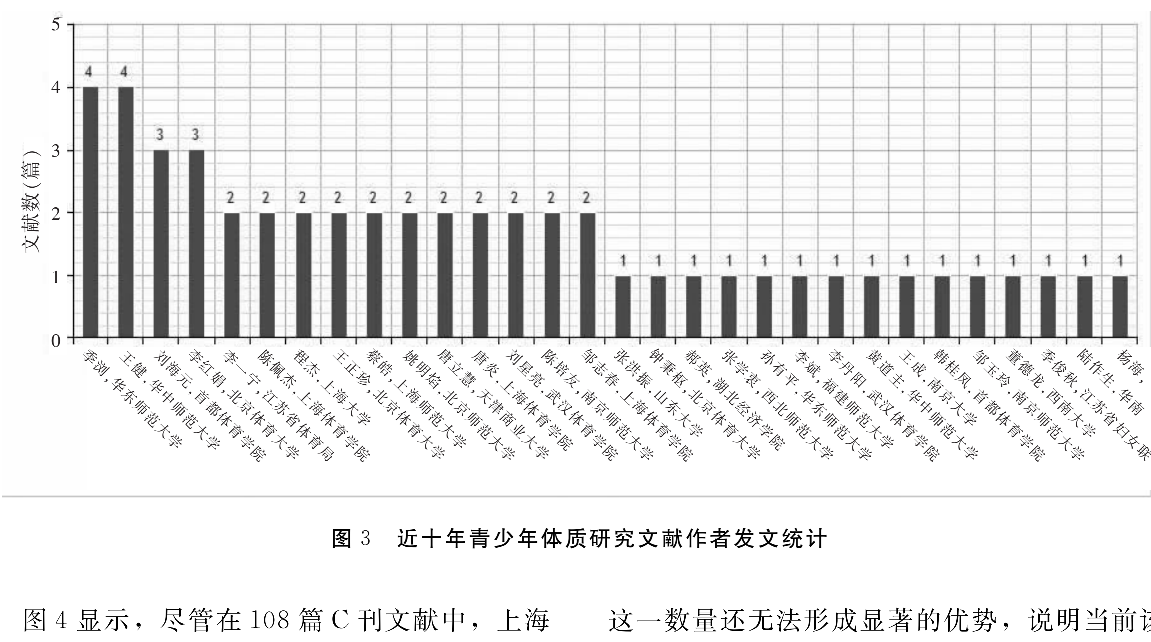

图 3　近十年青少年体质研究文献作者发文统计

图 4 显示，尽管在 108 篇 C 刊文献中，上海体育学院占 12 篇，但相对于其他研究机构来说，这一数量还无法形成显著的优势，说明当前该领域的研究机构也比较分散，尚未形成真正意义上

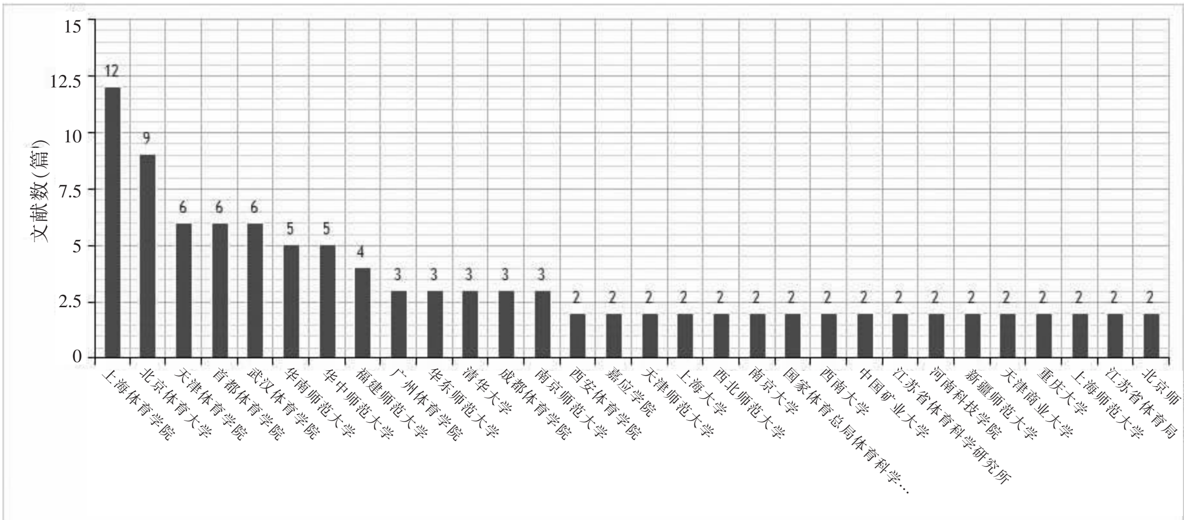

图4 近十年青少年体质研究机构发文统计

的核心研究机构。核心研究机构的形成有利于高效整合和利用资源，也有利于研究人员的培养与快速成长。此外，核心研究机构的形成也有利于核心发文作者群体的形成。

5 结论与建议

5.1 结论

近十年来，我国青少年体质研究文献逐年增加，但C刊文献仅占十分之一左右。大多数研究成果集中于现状调查及理论分析层面，实证研究欠缺。研究经费不足、核心研究者（团队）和核心发文机构均尚未形成，这些都制约着当前青少年体质研究的进一步深化。

5.2 建议

政府层面要进一步重视青少年体质研究工作，在各级别科研项目立项上适当向该领域倾斜，鼓励开展实证研究，并为其提供充足的经费支持。

国家体育总局体育科学研究所应当引导各地方体科所和高校等研究机构开展合作。共享研究资源和研究成果，提高青少年体质科学研究的效率。

各研究机构在制订内部研究计划过程中，可适当凸显青少年体质研究的地位，给予更多的支持，引导研究者参与其中，鼓励形成科研团队。对科研成果的评价，既要数量，更要质量，对于有利于解决实际问题和科研转化的高质量的科研成果，给予奖励。

体育学术期刊特别是C刊应切实发挥学术阵地的职能，在选题策划方面对青少年体质研究给予更多的关注，加强信息传递和交流，为更多研究者了解研究前沿、把握研究趋势、学习先进经验等提供服务和指导。

参考文献：

[1] 蒋颖.人文社会科学领域文献计量学研究[M].北京:社会科学文献出版社,2014:371-389.

[2] 赖小玉,刘海金,刘尚礼.我国青少年体质持续下降的原因分析及抑制措施[J].体育学刊,2007,14(5):126-127.

[3] 陈玉忠.关于我国青少年体质健康问题的若干社会学思考[J].中国体育科技,2007,43(6):84-85.

[4] 刘海元.学生体质健康水平下降原因及解决对策[J].体育学刊,2008,15(1):68-69.

[5] 肖林鹏,孙荣会,唐立成,等.我国青少年体质健康服务体系构建的理论分析[J].天津体育学院学报,2009,24(4):281-283.

[6] 岳保柱.构建我国青少年体质健康促进服务体系的若干思考[J].西安体育学院学报,2011,28(4):453-457.

[7] 曲鲁平,欧高志,李宗浩,等.我国青少年体质健康促进模型构建的研究[J].武汉体育学院学报,2015(9):69-75.

[8] 李红娟.美国青少年体质研究趋势——体质测定到体力活动促进[J].北京体育大学学报,2015,38(8):65-71.

[9] 吴新宇.美国健康体适能计划研究及其启示[J].河北体育学院学报,2015,29(5):80-82.

[10] 马蕲.大学生体质健康测试指标研究[D].武汉:华中师范大学,2007.

[11] 陈立军,王兴,王茹.在多巴高原与平原分别实施有氧运动处方对肥胖青少年体质健康促进的实验

研究[J].中国体育科技,2013,49(6):89-93.
[12] 刘星亮,孟思进.运动干预对增强青少年体质与健康的效果[J].武汉体育学院学报,2013,47(12):56-59.
[13] 郇昌店.青少年体质健康如何滋养了中国社会科学[J].河北体育学院学报,2016,30(1):1-9.
[14] 付慧宇,张景华,刘浩.高中体育考试改革探析——增强青少年体质的对策研究[J].天津体育学院学报,2012,27(3):275-276.

Review of Youth Physical Fitness and Health Studies in the Past Decade

ZHANG Ji-sheng[1], PENG Xiang[2], TAN Teng-fei[1]

(1. School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China;
2. Graduate School of Hunan Normal University, Changsha 410081, China)

Abstract: By methods of econometrics and from the aspects of article quantity, hot topics, research fields and main points of view, the research results in the youth physique field in China are summarized. It is pointed out that in the recent ten years, the literature on youth physique in our country has been increasing year by year, but only about one-tenth of CSSCI periodical articles have been published. The causes of youth physical decline, the service system of physical health and overseas experience are the main contents, but the literature is mostly theoretical analysis without enough empirical research; lack of research funding, the core researchers (team) and the core publishing institutions have not yet formed, which restrict the further deepening of youth physical research. It is suggested that the importance should be attached to young people's physique research. Policy should be appropriately inclined in setting scientific research projects and providing financial support. Regional cooperation should be carried out to encourage empirical research. Guidance and information services for scientific research should be provided. This article may hopefully provide a basis for enhancing the research level of youth's physique and improving their physical health.

Key words: youth; physical health; empirical research; research funding; application for scientific research project