

关于增强体质的若干思考

姚卫宇, 刘东海, 陈永琛

(内蒙古民族大学 体育学院, 内蒙古 通辽 028043)

摘 要:学校体育以增强体质为主,而“增强体质”这一概念具有模糊性和不确定性。从哲学、生物学角度,对学校体育的目标、目的进行了质与量的相关分析,认为增强体质的指标应适度量化。

关 键 词:学校体育; 增强体质; 健康

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)01-0084-03

The thinking on building up people's health

YAO Wei-yu, LIU Dong-hai, CHEN Yong-chen

(College of Physical Education, Inner Mongolia University for Nationalities, Tongliao 028043, China)

Abstract: PE aims at building up health and the concept of building up health is uncertain and ambiguous. The following quantitative analization for the aims of PE from the view of philosophy and biology. At present the authors stand up for the point that building up health should keep the right quota.

Key words: school physical education; build up health; health

学校体育以增强体质为主,这已是广大体育教师目前的共识,但真正贯彻落实起来就有些问题难以解决。诸如:怎样才算增强体质,增强到什么程度等等。所以,增强体质这个不确切的模糊概念,给学校体育带来了很大的难度。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(以下简称《教改决定》)中明确指出:“健康的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,切实抓好体育工作。”这是对学校体育的深层次的认识;更是对大体质概念^[1]中产生健康效益体质部分的定性界定,从而学校体育增强体质的不确定性就此被“健康”所锁定。健康是对体质的定性要求,也可说是体质的“度”,因此,增强体质目前可以健康为“度”,即以指标的量化适度为“度”。

1 增强体质是学校体育的主旋律

学校体育思想经历了半个多世纪的不断争鸣、讨论,一步一步艰难地逐渐走向明朗化、确切化了。在经历1986和1990年的两次大论战后,20世纪90年代,基本奠定了学校体育思想的生物、心理、社会多学科基础,实现了学校体育的功能、目标由增强体质的一元功能目标向追求生物、心理、社会的多功能目标转变,这一转变使学校体育的发展出现了多元格局,但增强体质仍是学校体育的主旋律。

任何一个事物的发展变化都有其自身特定的规律,而这

种规律又是由其潜在的内因所决定的。人从出生到死亡,可分为生长、发育、发展期,成熟期,衰老期,死亡前期等,这就是人生的体质期^[2]。就增强体质而言,生长、发育、发展是青少年时期的主旋律,只有他(她)们才有资格享有这种专利。这时的体质期是锻造培育体质的黄金期。所以在学校提出“增强体质”和“健康第一”的指导思想并不矛盾。二者是不可分的,相互依存、相互作用、相互促进的。为什么在没有提出“教育要树立健康第一的指导思想”以前,学校体育一直是以增强体质为目的的口号呢,恐怕就是这个原因。成人生长发育高峰已过,进入了成熟期后,增强体质、促进健康已不是他们体质趋势的主旋律(微观结构已开始出现老化或病态变化),而维持现状、遏制退行性变、延缓老化才是他们从事体育活动的目的。当一个人进入了老年,体质期已进入衰老期。这个时期以维持器官功能,延缓老化为主,维持生命活动和一般劳动能力才是体育锻炼的目的。由此可见,青少年在校期间增强体质与促进健康具有同步性,又具有时效性、阶段性。当一个人的生长发育指标量进入峰值期后,增强体质和促进健康的职能也就随着年龄的增加而下降,此期的“增强”、“促进”那都是相对的,增强、增进只是一种渴望,衰退才是现实与这一事物的实质。所以,增强体质,促进健康是青少年体质期的特点与优势,即为这一时期的主旋律。

学校体育是学校教育的重要组成部分。学校体育的目的就是利用身体运动科学合理的手段、方法,促进学生身体、

心理的生长、发育、发展,其他任何体育思想都应围绕这一核心。就如同数学、物理学、化学学科,其它教育思想都不能冲击主体教育目的,目的多了也就乱了,主要目标也就不明确了,如果解决好了这一主要矛盾,其它矛盾也就迎刃而解了。更何况学校还开设思想政治教育课,高等教育开设心理学、公关学、心理咨询以及各种学科渗透的公共教育。除了增强体质为主之外的目的,只有通过学校教育的共同努力才能完成。主是主,辅是辅,并列的结果只能淡化主要矛盾,是有违于辩证法的。

2 增强体质的指标应适度量化

按照马克思主义观,每个事物总是包含着质与量的规定性。质量互变定律揭示了事物存在和发展的最基本状态^[3],是唯物辩证法的重要内容。这对我们研究人的体质,特别是产生健康效益的体质更具有重要的方法论意义。质、量作为反映事物普遍本质的哲学范畴,其方法论意义就在于把任何事物都要作定性、定量分析,并把握二者的相互关系,这就是正确认识体质与健康关系的基本方法。弄清楚决定体质质量的数量界限,做到胸中有数,就得用数学工具对体质的各项指标进行数量研究。因此,如果不首先确定体质及其运动的性质,不做定性研究,定量研究也难以进行。定性是定量的基础,反过来定量是定性的精确化。在没有对体质指标进行定量研究,弄清数量关系,找到决定体质的数量界限之前,我们对体质的性质还只能是初步的大略的认识。现在好就好在“健康第一”给体质定了性,这为我们以后的研究指明了方向。

体质是个大概念、大系统,体质具有无法计算的宏观、微观的各类、各项指标。同一个个体不同的体质期,其指标量都是既处于相对平衡状态,又处于相对的运动状态,一旦体质的某一项或多项指标量的相对平衡被打破,过高或过低,都会引发体质这一事物的质变,或健、或弱、或病、或残、或生命停止等等。体质概念大了,一层一层的分下去,也就成了一个庞大的系统。不管怎么分,每种体质都有属于自己的特异性指标特定量的范围。病人体质有病人指标量的标准,不同的病人体质又有不同的特异性指标量的标准;亚健康体质有亚健康指标量的标准,不同的亚健康体质有不同的亚健康特异性指标量的标准;健康体质有健康指标量的标准,特异性健康体质(如体操运动员、举重运动员等)有特异性指标量的标准等等。表现出健康的体质是其指标量都在某一适度量的范围内及其优化组合。健康是体质的表现和反映的定性规范;而指标的适度量化是对体质指标量的定量规范。《教改决定》中指出的“健康第一”就是对增强体质的这一不确定模糊性的深刻定性认识。要贯彻落实它,必须把这一定性认识落实到对指标量的最佳化的具体规范上来,现在的体质是质上定性,量上空虚,要建立“适度体质”思想和理论^[4],实现多种指标科学的适度量化原则,也是我们下一步应该研究和所要解决的重要课题之一。

体质的优劣、强弱、身体的病(残)健,某些指标量的变化都是双向的,综合评价也应是双向的。在现有认识水平下,

个别指标在综合评价中还是单向的。如形态中的身高、素质中的速度、力量、耐力等。单向指标量是否也可从哲学的量变质变这一方法论中找到答案呢?答案是肯定的。质与量之间总是有个最佳的适度原则,这就明确告诉我们,掌握了这一最佳化原则,“度”在实践上具有重大意义。度是体质在保持自身健康质的量的最佳规范限度,这个度的意义在于把握体质的健康态的质。要保持健康质相对稳定不变,这也是我们所需要并把握好质与量产生健康效益关系的“度”的理由和根据。这个“度”下的体质就是产生健康效益的体质,即适度体质(见图1)。

病 亚健康	适度体质 (绝对健康部分)	亚健康 病
弱 (量不及)	量适度	弱 (量过度)

图1 适度体质与健康的关系

过去对体重的认识是越重越好,而且在综合评价中也是越重得分越多^[5]。特别是学龄儿童肥胖症的增多,不说是综合评价的错误所造成的吧,最起码也应负有诱导上的责任。因此,不得被迫改变过去的那种错误认识,重新制定某些单项指标的评价方法、评价标准和健康标准。改变并废除那些违背体质健康要求的单项和综合评价的方法和标准,提出了以身高来界定体重的健康规范标准。过去曾有人敏锐地提出过对体重、身高等指标应由适度向双向递增、递减来进行评价,把控制论引入综合评价方法中^[5],并制定相应的评价标准,但没有得到重视。身高、体重、健康之间存在着必然的联系,关键环节在哪里,我们必须力求找到它,至少大体上也应知道体质的某些重要指标范围。因此把握了体质指标量的度,也就把握了体质健康质的这个“度”。离开了这个度(适度),就成了破坏度,体质也就离开了健康的表现和反映,而走向反面。

“适度体质”是对健康人体质这一事物指标量的最佳量化规范后的优化组合;而健康则是适度体质这一事物内容的表现和反映的定性提法。任何事物都只有内容才能决定其形式,而这种形式反过来又能反映其内容,且服从内容。有什么样的事物内容,就有什么样的表现和反映形式,也就是说只有适度体质才能表现和反映健康;反过来讲健康又是对体质各类各项指标量的优化组合。

3 增强体质不可忽视外因适度调控

增强体质、促进健康,并非学校体育、社会体育所能解决得了的,还与许多其它因素相关,调理好影响体质的各种外因,使其与产生健康效益的体质指标相适应,这是必不可少。健康的体质离不开医药卫生的呵护。人类对某些疾病的预防能力,并非通过体育锻炼就能增强或获得。如特异性免疫功能,用体育手段永远是造就不出来的,只能采用人工自免疫或被动人工免疫的方法,以提高易感人群的特异性免疫能

力。所以,医药卫生的呵护是人类个体乃至整个人类生存的条件,也是锻造适度体质的前提,健康课在学校开设的意义也在于此。当然,影响培育产生健康效益的适度体质的条件是多方面的,诸如体育教学的内容、手段、方法、强度、运动量,心理及行为习惯,生活方式,遗传因素,生活环境等,必须进行科学控制与调整。

4 小结与建议

健康为度是针对学校体育以增强体质这一概念所具有的模糊不确定性而提出的,是从哲学、生物学角度,以事物量变质变规律的方法论将《教改决定》中的“健康第一”这一对学校教育的定性提法落实到以增强体质为主和对体质指标量最佳适度量化规范后的优化组合上,使增强体质由模糊变为指标量的明确,那么“健康第一”也就变得更加清晰、确切,成为学校体育可行性操作的依据。

按照增强体质的健康原则,改革不合理的教学内容、手段、方法及考核评价方法、标准等,调动每个学生参与体育锻炼的积极性、主动性,让“健康第一”为学校体育保驾护航,学校体育才会真正走向兴旺。

把适度体质主要指标量的研究工作纳入到国家的攻关

课题,统一组织,联合攻关,科学地完成这一极具价值的系统工程,以利学校体育对健康第一指导思想的贯彻落实。这样,体育工作才会有放矢,保证学生健康成长,为他们以后建设祖国、保卫祖国以及提高他们个人生活质量奠定良好的体质基础。

参考文献:

- [1] 刘东海,夏国军,付戈戈,等. 体质概念的内涵、外延及其综合评价[J]. 体育学刊, 2003, 10(1): 14-17.
- [2] 邓星华,杨文轩. “健康第一”的理论依据与学校体育的新使命[J]. 体育学刊, 2002, 9(1): 12-14.
- [3] 刘东海. 论体质综合评价的战略思想[J]. 体育学刊, 1998, 5(2): 60.
- [4] 邢文华. 中小学生体质测定与评价[M]. 北京:人民体育出版社, 1983.
- [5] 刘东海,李新华,林鸿飞. 体质综合评价的模糊数学方法探讨[J]. 内蒙古民族师院学报(自然科学版), 1987(2): 66.

[编辑:李寿荣]

第七届全国大运会科报会选题指南

第七届全国大学生运动会科学论文报告会将于2004年8月在上海举行。2004年2月1日开始接受申报,2004年3月15日截稿。以下是选题指南:

1 体育发展战略和理论研究

- 1) 建设有中国特色的学校体育理论与实践的研究
- 2) 社会主义市场经济条件下,学校体育改革与发展规律及特点的研究
- 3) 学校体育政策、法规、制度的研究
- 4) 近代、现代学校体育思想的研究
- 5) 国外体育教学现状与发展趋势的研究
- 6) 国际比较体育的研究
- 7) 知识与学校体育发展关系的研究
- 8) 建设小康社会与学校体育发展关系的研究
- 9) 学校体育现代化内容、手段、方法的研究
- 10) 学校体育管理相关问题的研究

2 学校体育的改革与发展

- 1) 我国高校体育改革和发展的研究
- 2) 我国高校体育教育专业整体改革的研究
- 3) 我国高校体育教育专业课程改革的研究
- 4) 我国普通高校体育课程改革与构建体育教材体系的研究

- 5) 普通高校培养体育硕(博)士研究生的特色(目标、途径、方法)的研究
- 6) 我国大、中、小学体育教材衔接问题的研究
- 7) 体育教学改革实验的案例分析
- 8) 体育教学手段、方法创新和实验的研究
- 9) 体育教学模式的研究
- 10) 我国高校体育师资队伍建设和培养目标、培养途径、培养方法的研究
- 11) 我国高校体育科学研究的现状与对策研究
- 12) 大学生体育课效果评价的若干理论问题与个体评价标准的研究
- 13) 体育教育与学生个性发展的研究
- 14) 高校竞技体育现状与发展的研究
- 15) 高校高水平运动队建设与发展趋势的研究
- 16) 学校体育中美学教育的研究
- 17) “体育人文社会学”学科建设与发展的研究
- 18) “运动人体科学”学科建设与发展的研究
- 19) “民族传统体育学”学科建设与发展的研究
- 20) 计算机在学校体育教学、运动训练和管理中的应用研究
- 21) 多媒体教学在体育教学中应用的研究

(下转第 107 页)