

以点概面,以偏概全要不得 ——与《从体质调研结果看高校体育教学改革》一文商榷

王喆夫

(山东建筑工程学院 体育教学部,山东 济南 250014)

摘 要 大学生体质下降的原因是多方面的,将其完全归咎于当前的体育教学改革是不妥当的。各种体育的教学指导思想都有存在的原因和理由,过分强调或排斥一种教学指导思想都是不对的。大学生心肺功能的下降主要不是宣传力度的不够,而是缺乏对开展健身性长跑足够的认识和科学的切实可行的方法。

关键词 高校;教学改革;体质;心肺功能

中图分类号:G807.01 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)02-0007-03

Don't receive a theory just drew from selected units

——A discussion with the author of the paper "On PE teaching reform in colleges and universities through the results of physique investigation"

WANG Jie-fu

(Department of Physical Education, Shandong Institute of Architectural Engineering, Jinan 250014, China)

Abstract The view that it is the current PE teaching reform that results in the undergraduates' worse physique is improper. It is incorrect to emphasize or exclude excessively one teaching guiding ideology for various guiding ideology has its own reason for existing. The reason induced the drop of the students' cardiorespiratory function is lack of sufficient knowledge about distance running rather than lack of propagandization.

Key words colleges and universities; teaching reform; physique; cardiorespiratory function

《从体质调研结果看高校体育教学改革》^[1]一文刊登在2001年《体育学刊》第1期上。该文“20年来,大学生的体质总体呈下降趋势”这一结论性的语言使高校体育教师十分沮丧和困惑,几十年的辛勤工作怎么就播下“龙种”,生出了“跳蚤”。借此机会,对该文的一些观点和看法提出不同意见。

1 关于大学生体质下降原因

该文认为“近20年来,大学生的体质总体呈下降趋势,体育教学改革偏离体育教学目标是其主要原因”。我们不同意此观点,并认为高校体育教学改革以来所取得的成绩是巨大的,尤其是理论上的提高。近年来,高校体育教师不仅继承和发展了我国自己的体育教学理论,而且还通过各种渠道汲取了国外有益的经验 and 理论,对体育功能和目标的认识不断深化和升华。但从高校的现实情况来看,实践相对滞后,行动迟缓。正如南京理工大学王宗平老师所言:“长期以来,大学体育课程教学改革雷声大、雨点小、学术探讨多、付诸实

验少^[2]。从总体看,我国高校体育教学改革在实践方面仍处于初创阶段,像“学生愿意学什么体育项目就学什么体育项目,能学什么体育项目就学什么体育项目”的学校在我国高校中只能是少数,且起步不久。所以即便他们的改革偏离了正确的教育目标也无关大局,不会左右到全国大学生体质的调查结果。

再说体质的问题也不是体育一家可以完全解决得了的。事情正如教育部体育处领导所言:“增进学生健康和增强学生体质,涉及的因素很多,诸如,遗传、营养、环境、卫生保健、学习负担等,体育只是其中的因素之一,不可包打天下^[3]”。

基于以上两点认识,我们觉得该文的“近20年来,大学生的体质总体呈下降趋势,体育教学改革偏离体育教育目标是其主要原因”一说显得十分牵强。

2 关于“体质教育”的指导思想

该文认为“90年代初期和中期,大学生的胸围、肺活量

和耐力跑指标呈下降趋势,主要原因是体育教学改革十分重视能力的培养,对提高大学生的体育能力起到了积极作用。而各指标下降的原因是,在注意发展能力的同时,忽视了心肺功能的锻炼,出现了重能力轻素质、重方法轻吃苦耐劳的意志品质,重体育的多功能轻体育的本身功能所造成的”。^[1]

上述文字简单阐述了我国高校体育教学改革偏离体育教学目标的各种教学指导思想,对此我们不敢苟同。我们认为从我国高校的现实情况看,大多数学校的体育教学并未出现重能力轻素质、意志品质的现象,正相反,对能力和方法的研究还远远不够。教学一线的教师都知道当前学校体育教学突出的问题是“学生愿意参加体育活动而不愿意上体育课”,这是不争的事实。在这种情况下再强调素质和意志品质的锻炼来实现“健康第一”最终的教学目标更难,甚至会加剧学生的厌学情绪。而教学方法的改进,对学生体育能力的培养正是针对学校体育课目前存在的这一问题应运而生的,是与时俱进的。体育课没有能力培养的教学指导思想,没有教学方法的改进,学生就学不会、学不懂体育,对体育课就不会有兴趣,就养不成终身锻炼的习惯。

该文的“重能力轻素质”这句话体现了以“体质教育”为主的指导思想。“体质教育”思想在我国有着几十年的历史,现代“体质教育”指导思想产生于20世纪70年代末、80年代初。当时以北京体育学院徐英超老教授为代表的部分体育理论工作者,在对国内外体育教学现状和学生体质情况进行调查的基础上,做了改革实验,并从增强整个中华民族体质着眼,对“体质教育”赋予了新的意义,增强体质成为健康自我的手段,突出了作为人的自身发展所需要的健康体魄,提出了“体质教育”为主的指导思想。不可否认,这一思想对促进学校的体育教学改革曾经起过有力的推动作用。但从目前看来,该指导思想亦存在着不足:1)对学校体育的功能认识面过窄,过于单一;2)对学校体育的目标缺少分层次的研究和理解,过于笼统;3)增强体质这一单一目的,造成练习手段不多;4)评价手段方法不足等^[4]。在教学的实践中我们也体会到体质练习单调、枯燥的致命弱点,因而难以促进兴趣和终身体育思想的形成。在教学的实践中,甚至会出现卢元镇教授所说的:“在较长的一段时间里,有一种思想影响颇深,持这种思想的人提出‘体育就是身体教育,身体教育就是体质教育,体质教育就是身体素质教育’。这是一种非理性的、望文生义的非逻辑推断,其结果是把学校体育的功能窄化,把学校体育的手段庸俗化,把体育教学搞成枯燥乏味的身体素质操练,最终把学校体育搞成应付体育考试的附属品”。“一些简单的身体素质练习固然可以迅速地增加运动负荷,但是它把学生掌握技术的‘过程’忽略了,而学生恰恰可以从这‘过程’中得到极其宝贵的东西——技能。而且学生并不欢迎那些过于简单的练习,不少教学实验证明缺乏娱乐性、竞技性的练习是难以持久的,因为它是和体育运动的基本特征不相符的^[5]。实际情况是一般人往往并不因为要掌握某一运动技术而专门去发展相应的身体素质,而是在学习和掌握某一运动技术的同时,发展和提高了身体素质。因

为运动技术必须在反复的学和练中才能掌握,运动技术的学练过程其实也就是健身的过程。另外,把体育课变成身体素质课也有悖于锻炼身体的经常化原则。如季克异所说:“有些同志认为通过体育课堂教学就可以提高学生的身体健康水平,实际上仅仅用一周二节的体育课来提高学生的体质健康是美好的幻想,不可能实现^[6]”。我们理解这段话有3个意思:1)健康第一的思想是面向整个学校教育提出的;2)一周两节突击式的身体素质练习可能有损于健康,不赞同将体育课变为身体素质课;3)要加大课外体育活动(课)的组织力度,改变一硬(体育课)一软(课外活动)的现状,使体育锻炼经常化。

在20年的高校体育教学改革中出现的各种教学指导思想都有它存在的理由。也就是说在绝对真理的长河中各种指导思想都有一定相对真理的因素。例如该文“体质教育”思想的再现是对大学生体质下降反思的结果,尽管片面、牵强。为此,我们应清楚地认识到每一个时代都有自己的欣喜和无奈,困惑和选择,都会留下遗憾,都不是十全十美的。“学生愿意学什么体育项目就学什么体育项目”不十全十美,同样“体质教育”也不十全十美。正确的认识应是站在辩证唯物主义立场,立足于“体育的本质是什么”问题上,辨析各种思想观点的核心,汲取各自合理成分,符合现代教育的集合性特征,即多种观点作为子集并存,倡导多元化的思维方式。那种非此即彼的认识和做法是不可取的。“所以,近年来一些学者提出了整体效益性指导思想(全面教学的指导思想),这种思想是以系统科学为理论基础,强调拓宽对学校体育功能的认识,综合其他各种思想的长处,追求学校体育系统目标的整体最优化。但也存在问题,人们普遍感到这种提法使学校体育“负担”过重,并且不同国情不同阶段学校体育总应该有一个主要目标,存在一个主要矛盾,况且其尚有一种可选择操作实施方案^[4]。由此可见,这种“整体效益性”指导思想也存有缺憾,依此说明目前各种教学指导思想尚存在有不成熟不明晰的问题。原因很简单,世界万物静止是相对的,而运动是绝对的。体育教学思想也只能是具有动态特征的思想体系,它只是相对于较之近一时期内不合时代要求的那些内容而言,也是与时俱进的。像该文“体质教育”单一的指导思想是不能满足当今体育教学实践的要求。以点概面,以偏概全,把某一方面夸大到全部都是不对的。关于“度”的把握是非常重要的。列宁曾经说过:“只要多走一小步,仿佛是向同一方向迈的一小步,真理就会变成谬误”。

3 关于学生体质下降与宣传力度的关系

该文提出“大学生心肺功能下降的现象尽管受到国家教委和某些专家的高度重视,但由于宣传力度不够,而没有得到遏制和改善”。

建国以来,我国进行了3次(1985、1991、1995年)大规模的学生体质普查。其中心肺功能和耐力水平一直呈下降趋势。为什么这么长的时间没有得到有效的遏制和改善?难道这仅仅是宣传力度的不够!事情并不这么简单。因此本

文认为大学生心肺功能下降的现象没能得到遏制和改善并非宣传力度不够。我们认为 ,问题长时间得不到解决的原因是多方面的 ,其中与人们对耐力跑(有氧代谢能力)的认识有直接关系。例如 ,目前我国高校实施的《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》是由 5 大类运动项目组成 ,有 50 m 或 100 m、800 m 和 1 500 m 或 1 000 m 跑 ,立定跳远 ,推铅球 ,引体向上和仰卧起坐。测试内容与美国 1958 年 AAHPER 青年测试内容几乎完全相同。主要体现了速度、力量、速度耐力等身体素质 ,其中以运动素质占有非常重要的地位。即使是 800 m 和 1 500 m 跑 ,无氧代谢系统的供能仍占很大比重。显然 ,比重的不同反映了认识上的水平。美国在 20 世纪 70 年代中期就开始对测试法提出疑问 :身体素质的这么多内容对青少年的健康都是必须的吗?最典型的一个问题是“一个孩子 50 码跑的成绩不好 ,就是不健康吗?”通过争论产生了一种新的观念 ,把提高运动成绩不可缺少的身体素质和增进健康的素质分开 ,分别称为运动素质和健康素质。具体划分如下 :



依此 ,1980 年美国卫生、体育、娱乐、舞蹈联合会公布了新的测试法。并解释 ,新测试法与旧测试法相比 ,不只是在项目内容的简单减少 ,而且在指导思想有了革命性的变化。新测试法内容直接与健康素质有关 ,其中又以发展有氧代谢能力 ,增强心血管系统机能为主。

鉴于我国心血管系统疾病已成为影响脑力劳动者健康和生命的首要因素 ,加之大学生的心肺功能呈下降趋势 ,故我国高校体育工作重点有必要向发展大学生有氧代谢能力方面转移。对于这点 ,我国只有部分高校给予了重视 ,他们把提高有氧代谢能力的健身性长跑(12 min 跑)列为学校体育课的必修内容。但遗憾的是 ,我国大部分高校对此并没有引起足够的重视。

目前 ,国家教育部和体育总局正在共同研制《学生体质健康标准》以替代过去使用的《体育合格标准》,它由身体形态、机能、素质 3 方面为主组成。值得关注的是 :素质是由健康素质和运动素质组成。这就与美国新的测试法有所不同。这可能与我国的学校任务有关(1990 年我国颁布的《学校体

育工作条例》认为学校应该担负着为国家培养优秀体育后备人才的任务)。于是就把有本质区别的两种素质揉在一起 ,混淆了认识 ,认识的混淆便可能成为执行《学生体育健康标准》的障碍 ,并难以说明我国有关部门会真正树立起了“健康第一”的指导思想和面向广大青少年学生的观念。大家知道 ,美国是世界体育的大国强国 ,他们的竞技水平并没有因新测试法取消了运动素质而衰败。过分的“全面”恐怕也是个问题。

另外 ,在 800 m 和 1 500 m 跑的测验中运动量之大自不必说。就是在体育教学中 ,教师也往往把测试手段当作练习手段使用 ,把 800 m 和 1 500 m 跑直接当作中长跑的教学内容。这一中跑的强度对学生生理上的刺激是十分强烈的 ,是造成他们厌跑怕跑的主要原因。有人认为 ,这正是锻炼学生意志品质的大好时机 ,我们不以为然 ,认为当生物功能与教育和社会功能发生冲突时 ,应以生物功能为主、为根本 ,过分夸大体育课的教育和社会功能是不对的 ,要有主次之分 ,不可眉毛胡子一把抓。所以 ,想让学生入健身长跑之门 ,首先要消除他们对长距离跑的畏惧感 ,让学生体验知道痛苦并不是来自距离 ,而是强度(速度);第二是在此基础上教会学生利用心率来控制跑的强度 ;第三是按每个学生的长跑水平分组进行有计划的锻炼。在锻炼中学会对自己身体状况的监督和运动量的调整。他们在锻炼一段时间后 ,会感到在没有痛苦的情况下体质得到了增强 ,耐力水平得到了提高 ,兴趣和成就感便会油然而生 ,运动的良好习惯便可养成。

所以 ,仅宣传是不够的 ,提高的认识和科学的切实可行的锻炼方法 ,才能有效地遏制和改善大学生心肺功能的下降趋势。

参考文献 :

[1] 张少生.从体质调研结果看高校体育教学改革[J].体育学刊,2001,8(1):23.
 [2] 王宗平.大学体育课程教学改革实践与走向[J].体育与科学,1999,20(2):54.
 [3] 《体育教学》编辑部.教育部推出多项新举措,体育教学改革将有大动作[J].体育教学,2001(1):4.
 [4] 韩冬.我国学校体育改革二十年回顾与展望[J].山东体育学院学报,1999,15(3):1.
 [5] 卢元镇.论学校体育与竞技运动的关系[J].体育科研,2000(3):1.
 [6] 艾赫珀德(美).美国青少年健康测试的变革[J].体育译文,1985(4):50.

[编辑 :周威]