

# 对体育中几个概念的讨论

陈智寿

(福建师范大学 体育学院, 福建 福州 350007)

**摘 要:** 在 20 多年的体育教学改革实验中, 由于对体质与健康、运动文化、体育、体育手段等概念认识的偏差, 影响了体育方向、目标、方法与效果。本着百家争鸣的方针, 以实事求是的态度, 在长期从事体育教学积累而来的一些经验的基础上提出自己的看法。

**关 键 词:** 体育与健康; 运动文化; 体育; 体育手段

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)02-0012-04

## A discussion about a few concepts in physical education

CHEN Zhi-shou

(College of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

**Abstract:** Physical education teachers' incorrect understanding of some concepts, such as constitution and health, sports culture, physical education, and means of physical education, has affected the orientation, objective, method and effect of physical education in the physical education teaching reform experiment carried out for more than 20 years. The author put forwards his opinions based on his experiences accumulated in engaging in physical education teaching over a long period of time, the guideline of free expression of thoughts, and the attitude of discussing things according to the facts.

**Key words:** physique and health; sport culture; physical education; means of physical education

笔者从事体育教学与研究至今 51 年。过去以为: 体育即运动, 运动就要提高技术; 运动技术高, 身体健康自然好。于是, 努力攻克运动技术, 也以纯技术观点教育学生。参加第一届全运会时年近 27 岁, 以后运动技术无法再提高, 身上留下多处损伤, 只好退出比赛的舞台。文革期间在“牛棚”中学习毛主席语录, 当学到“发展体育运动, 增强人民体质”, 对照身上旧伤常发作, 影响生活行为时, 怀疑“运动技术高身体健康自然好”的观点。“扬州会议”后, 学校体育得到拨乱反正, 运动竞赛频繁举行, 学生们发生运动事故多起来, 骨折、肌腱撕断、关节脱臼……时有发生, 这进一步引起思考: 这样搞体育, 符合“发展体育运动, 增强人民体质”的宗旨吗? 1979 年我国历史上首次学生体质健康大面积调查论文集于 1982 年出版<sup>[1]</sup>, 笔者对它与相关资料认真学习, 感到震惊: 我国学生的体质健康与日本学生相比, 多数年龄组的多数指标低于日本, 连原本占优势的身高也略低于日本; 同时日本人民具有适应高强度、高频率、高效率劳动的体质健康水准, 是世界的长寿国之一。现在, 我国已成为世界竞

技运动的强国, 但竞技运动的成就与民族、尤其学生的体质健康水准成反差; 日本的竞技运动成就不如我国, 他们的竞技运动成就也与人民的体质健康水准成反差。以上说明: 竞技运动的成就, 不能表示个人与民族的体质健康水准。于是否定了自己的“体育即运动”与“运动技术高, 身体健康自然好”的观念。笔者仍然执教体操课程, 从 1985 年起组织课题组, 步入普通体育课程与学校体育整体改革的追踪实验与研究, 至今仍继续着, 其结果: 学生科学健身的知识、意识、能力与体质健康水准都有提高。在这 51 年, 尤其后 21 年的改革实验中, 认为有几个概念对我国的体育方向、目标、理论、方法与效果影响甚大。以党中央提出的“以人为本”与“科学发展观”为依据, 促进我国体育科学化和提高民族体质健康水准为目标, 以实事求是的态度提出看法。

## 1 体质与健康

### 1.1 体质

体质是什么? 过去有不同的见解, 核心内容基本一致,

但表达不统一。中国体育学会体质研究会于1982年邀请我国80多位教育、医学与体育的专家学者,对体育的概念与范畴进行深入、认真的研讨,结果多数人认为:“体质,是指人体的质量。它是在遗传性与获得性的基础上表现出来的、相对稳定的特征<sup>[2]</sup>。其范畴包括人体形态结构、生理功能、运动素质与能力、心理、适应能力(即对内外环境的适应力、应激能力和对疾病的抵抗力)之综合的发育或发展水平<sup>[2]</sup>。这5个方面综合形成人体的质量,是人类活动与生活的基础,其中任何一方发生问题都会影响它方,如肥胖是形态的缺陷,它会影响生理机能、运动素质、运动能力、心理适应能力的变化。5个方面的发展水平,决定人们体质的差异。要想强身健体,延年益寿,必须促进5个方面全面、和谐、完善的发展。人类基因图谱绘制成功,将会更科学地揭开体质的奥秘,为人类提高体质创造更加美好的前景。由于心理与适应能力,当前还未选出适用于群众而被公认的科学的可操作的量化指标,所以我国与国际上的体质测量与评价,一般在形态、机能、运动素质与能力方面选择指标进行,缺了心理与适应能力的指标。但在特殊专业,如空军飞行员和宇航员等,有心理与适应能力的科学指标严格测量,不过关者被淘汰,这是适应工种环境以提高工作效率和增加人身安全系数的需要。

## 1.2 健康

健康这个词在我国运用的范围较广,如经济健康发展、社会健康发展、品德健康……在这里,健康一词成为对事物质量或发展状态是“好”不是“差”、是“优”不是“劣”的定性评价标准,对吗?但是,世界卫生组织讲的健康,是指人体健康:“健康不仅没有疾病和不虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”<sup>[3]</sup>。人们称之为三维:身体健康维、心理健康维、社会适应维。

## 1.3 体质与健康的比较

健康中的“身体健康”即体质中的“形态与机能”发展处在良好状态;“心理健康”是体质中“心理”(本体感知能力、个性、意志等)发展良好;“社会适应”是体质的适应社会能力处在良好的状态。可见,健康的3维都在体质的范畴中,因此体质与健康核心内涵是一致的。但体质与健康有两点区别:第一,体质只指概念与范畴是什么,质量如何不作肯定,质量是“好”或“差”,需经测量作出评价;健康对质量作出“完善状态”的肯定,如身体健康说明形态与机能处在良好状态,否则,要用“亚健康”或“不健康”说明。第二,健康中没有运动素质和能力这一项,同时“适应能力”比“社会适应”涵盖面广,应该说“体质”比“健康”的范畴大,“体质”比“健康”更能全面反映“人体的质量”。体质是我国传统习惯用词,健康是国际上通用词,为尊重我国传统习惯用词,又与国际接轨,一般两词并用,如:体质

健康调研、体质健康评价标准、增进健康、增强体质等。那么,体质与健康的核心内涵既然一致,两词不并用,只用其一吗?笔者认为无可非议,本文以下只用“体质”一词。

对于健康与体质的不同理解与争论,笔者归纳为3种情况。其一、认为增强体质是纯生物学观,因为人还有心理。这有两种情形:一是对体质概念与范畴不够全面理解,自己随意解说;二是不同意把心理放在体质的范畴中,因为心理是独立的学科,把心理从体质中剥离出去,增强体质变成纯生物学观。其二、认为增强体质已经过时,现在应提倡健康第一,似乎提倡健康第一比增强体质更科学,把二者对立起来。其实增强体质与健康第一都是毛主席说的,前者指体育的目标,后者指与学习的关系。1950年,毛主席给部长马叙伦写信提出:“要各校注意健康第一,学习第二……”1951年毛主席再给马老写信说:“提出健康第一,学习第二的方针,我以为是正确的。”<sup>[4]</sup>毛主席给学生作“三好”题词时,把“身体好”放在首位,可见“健康第一”是毛主席始终坚持的方针。“身体好”与“增强体质”是一致的,都涵盖健康的三维,不是“纯生物学观”,也不存在过时问题。依据‘以人为本’与‘科学发展观’,关注人民的体质,保护人民生命,提高人民生命质量,在国家建设的任何时期都要摆在首位。其三、健康有4维,应加道德健康维。世界卫生组织讲的健康,是指人体健康,不是指别的事物的健康,如果健康可以加上道德健康维,是否可再加智力健康维……这把世界卫生组织讲的定义与范畴扩大化了。体质的概念与范畴是中国体育学会体质研究会邀请80多位专家学者共同确定的,健康的概念与范畴是世界卫生组织确定的,应具有权威性,最好不要随意更改或扩大、缩小,不然会给理论、方法与实践造成混乱。随着人类基因图谱绘制成功,相信今后会给体质与健康更为科学的界定,但这是以后的事。在今天,应尊重体质与健康的原概念与范畴。个人有不同的意见,这符合百家争鸣的方针,有争鸣才有进步,但要经过实践的检验后,进行争鸣才有价值。

## 2 运动与文化

文化是精神文明与物质文明的总和。体操、田径、球类、舞蹈……属于文化,这种文化的特点是通过人体的运动来表现,西方国家称为运动文化,对吗?它有许多用途,如:

### (1) 身体锻炼(体育运动或健身运动)

目标是培育体质。它要依据体质的发展规律、个体差异、环境特点与个人能力等,“对症下药”地从运动文化中选择锻炼素材,如:提高臂力与增大胸、臂围,要选上肢力量性练习;提高神经系统灵活性与应激能力,要选敏捷性练习。然后按锻炼的原则与方法进行锻炼。结果是看个人健身目标达到的程度<sup>[5]</sup>。

### (2) 竞技运动

目标是提高运动技艺,在竞赛中争夺好名次。不同的竞技项目,要选不同的人才,以身高为例,170 cm 以下的人,适合竞技体操,不适合竞技篮球。为公平竞争,各竞技项目都有规则与规程,运动设施、时间、服装、参赛资格与行为等,都要遵守规则与规程的规定,违者要受罚,甚至取消成绩与资格。结果是看在什么层次的竞赛中获得第几名。

### (3) 身体娱乐(体娱)

目标是获得内心的某种满足与快乐。它有两种形式:自身参与运动,如跳舞或钓鱼;观赏别人的运动,如观看杂技表演或舞龙、舞狮。体娱的项目与形式多种多样,内容、设施、方法更是百花齐放。它的特点是服从个人的兴趣与爱好,否则难以达到目标。

### (4) 劳动生产

目标是创造物质财富。劳动生产的工种繁多,不同的工种,各有不同的劳动场所设备、技术与规律等,违者会产出废品,甚至发生工伤事故。结果是看产出高于投入;优质、高产。二者缺一不可。

运动文化还有很多的用途,如:跳楼自杀,属于跳跃运动的一种——跳深,深度与方法不对,只能致残而不死;用武术进行打鬥,白刀子进,红刀子出,也是运动,可见人体的运动,还可以成为使人致伤、致死的手段。

运动文化的内涵极为丰富,是各种不同用途与性质运动的“总仓库”,各种运动从“总仓库”中提取材料,进行加工与改造,成为有着自己目标、规律而独立的运动体系,然后又反馈给“总仓库”,充实“总仓库”。中国的武术称为中国的传统体育,笔者认为不妥,因为武术可以用于健身、竞技、体娱,还可以用来杀人,最好称为“中国传统的运动文化”。武术要成为奥运的竞赛项目,可能还要做研究工作。因为武术的内容很丰富,全部搬到奥运会去肯定不行,应按奥运精神、要求与竞赛特点等,从武术的“仓库”中筛选素材,加工改造,才能成为奥运武术体系。

## 3 体育

18 世纪,法国教育家、思想启蒙家卢梭,在他的教育学说中提出“身体教育”一词,指的是对儿童身体进行养护、培养与训练,日本人把“身体教育”简译为“体育”。中国在清朝末期从日本引进“体育”,并开设“体操科”,后改“体育课”,至今已有百年。对吗?

体育是什么?至今世界各国无统一概念,甚至一国多种概念,但是多数国家一般指健身运动<sup>[6]</sup>。

### 3.1 我国的体育

体育也称“体育运动”<sup>[7]</sup>。实际上各辞典与有关的书籍,对体育的阐述都有差异,连《教育大辞典》都有两种的解释<sup>[8]</sup>。但都有共性:体育是以身体练习为基本手段,以增强体质,提高运动技术,丰富文化娱乐生活为目的的社会

活动或社会文化现象。对吗?“身体练习”是指“体育手段的具体动作”,“体育手段”是“包括田径、体操、球类、武术……”<sup>[7]</sup>换言之,“身体练习”是指“田径、体操、球类……”的“具体动作”。这样看来,本文讲述运动文化之用途中的前3种——身体锻炼、竞技运动与身体娱乐整合为“体育运动”——“体育”,把3种用途的目标整合为“体育的目的”。可是这3种用途的目标、内容、方法与检测指标等都不同,它们都有自己规律和体系。把它们“三合一”为“体育”,这是造成理论、方法与实践混乱的原因,于是出现了竞技体育、休闲体育、学校体育、快乐体育、成功体育……体育属于教育,是教育的组成部分,这是国际上所公认的。“三合一”的体育,怎样把它摆到教育的组成部分的位置上?怎样与德育、智育并列?

### 3.2 笔者现在对体育的认识

人的素质多种多样,如文学素质、数学素质、绘画素质、军事素质……但是,所有的人都应具备三大基本素质:品德、智力与体质。品德好、智力高、体质强壮者,才算全面发展的人才。我国宪法第46条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”我国教育方针也规定:“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”教育是培养人的系统工程,教育对被教育者应从品德、智力、体质(或身体)3个基本方面进行培育,这个培育的过程,叫品德教育、智力教育、体质(或身体)教育,简称德育、智育、体育。所以,德育、智育、体育是教育的有机组成部分,是教育的子工程,缺一不可。有人说,德育做不好会出危险品,智育做不好会出半成品,体育做不好会出废品。素质教育,就是执行宪法对教育与教育方针的规定,对被教育者进行德、智、体全面教育的基础上,再加个性教育,使被教育出的人才,既有良好的德、智、体素质,又使个人专长素质得到发展。因此,体育是培育体质的教育,亦是保护生命、提高生命质量和正确对待生命的教育。

毛主席在《体育之研究》中指出:“体育者,人类自养其身之道。”可见体育也可叫养身教育。养身教育、身体教育、健康教育、健身教育、体质教育等,目标都是培育人体的质量,笔者视作同义词。但最好统称体育,因为它在我国已经有百年历史,已成为人们的习惯用词。

### 3.3 体育、德育、智育的实施与关系

“三育”不是单一途径实施,它贯穿于生活、学习、劳动等过程。在学校教育中,贯穿于各学科的教学过程与各项工作中,即教书育人。“三育”不是孤立地实施,是互相渗透、互相促进的,如教育学生科学地健身,将来更好地报效祖国,或教育学生做好卫生、保持生态平衡,为自己与人类创造美好的生存与发展空间,这是体育与德育的互相渗透;体质的增强会促进智力的发展和学习、工作精力的提高,智

力的发展有利心理素质与体育能力的提高,这是体育与智育的互相促进;德育与智育的关系亦如此。互相渗透与促进,不是代替与包含,如体育不能代替与包含德育与智育,各育之间亦如此。否则,会混淆教育与三育的地位与功能,违背宪法与教育方针的规定。依据毛主席的“德智皆寄于体,无体是无德智也”和“健康第一,学习第二”的方针,体质是品德、智力的物质基础和载体,因此体育应处在德育和智育的基础地位。社会是发展的,要求人的素质再提高,以适应新形势的挑战,所以三育应随之改革,教育的改革无止境。

### 3.4 体育的分类应服从教育的分类

依据《教育大辞典》,教育的分类有:纵向分,有古代教育、近代教育、现代教育、未来教育;横向分,有家庭教育、学校教育、社会教育、自我教育;按性质分,有普通教育、专业教育、特殊教育;按程度分,有学前教育、初等教育、中等教育、高等教育<sup>[6]</sup>。体育作为教育的组成部分,因此教育不管从纵向、横向、性质、程度或其它属性分类,体育都是其中的组成部分,以横向分为例,体育有家庭体育、学校体育、社会体育、自我体育。

## 4 体育手段

依据《现代汉语词典》,手段是“达到目的而采用的具体方法”。体育的目标是培育人的体质,因此培育体质的方法或途径,叫做“体育的手段”。张建华、张铁黎同志在《论卢梭的体育思想》中指出:“卢梭认为儿童体育的内容多种多样……对儿童的饮食、衣着和睡眠等,卢梭要求顺其自然”。“子女的健康有赖于母亲的健康”。(《体育学通讯》1998.4)。潘经纬同志在《苏霍姆林斯基的体育思想与实践》中指出:“他们对这些学生的作息制度、营养、休息、体育锻炼、劳动等各个方面,给予体贴入微的关心和科学合理的指导。”(《体育学通讯》1991.1)蔡元培讲体育:“一曰节其饮食;二曰洁其体肤及衣服;三曰时期运动;四曰时期寝食;五曰快其精神。”毛主席在《体育之研究》中也指也:“饮食不求洁,无机物、微生物入于体中,化为疾病;室内光线不足,则目力受害不少;桌子之距不合,削趾适履,则躯干多亏。”《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》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本运动技能,培养坚持锻炼身体良好习惯,培养良好的卫生习惯,了解科学营养知

识。”可见,在体育手段方面,教育家、政治家与政府的规定,不是单一的“身体练习”,而涉及营养、卫生、作息、精神调节等方面。

根据前人的经验与现代社会发展的实际,笔者认为,要提高全民族、尤其学生的体质水准,更好地保护生命,提高生命质量。体育的主要手段有:依据遗传的规律进行优生,个人与环境卫生、营养、身体锻炼、作息制度与自然力应用要科学化,重视心理调控。这些手段对增强体质,保护生命与提高生命质量,各有独特的功能,任何手段发生问题,都会降低、甚至危害人们的体质<sup>[9]</sup>。但是,对于不同的人与人群,实施体育手段时,可以有所侧重<sup>[10]</sup>。

### 参考文献:

- [1] 国家体委、教育部、卫生部中国青少年体质研究组,16省青少年体质研究组.中国青少年儿童身体形态、机能与素质的研究[M].北京:科学技术文献出版社,1982.
- [2] 邢文华.体质测量与评价[M].北京:北京体育学院出版社,1985:413-416.
- [3] 中学体育教材编委会.九年义务教育初级中学实验教材初一体育[M].北京:高等教育出版社,1998.
- [4] 朱丰诚.关于我国高等学校体育教学改革和发展的思考[J].体育学刊,1995,2(1):37.
- [5] 陈智寿.大众健身指南——身体锻炼与体质[M].福州:福建教育出版社,1993.
- [6] 韩丹.国际规范性体育与运动的基本概念解说[J].体育与科学,1999,20(2):45-63.
- [7] 体育词典编辑委员会.体育词典[M].上海:上海辞书出版社,1984:1-12.
- [8] 教育辞典编委会.教育大辞典第一卷[M].上海:上海教育出版社,1991.
- [9] 陈智寿.试论增强人民体质的手段、原则与对策[J].福建体育科技,2001(2):18-22.
- [10] 陈智寿.试论全民健身的目标与对策[J].福建体育科技,1997(2):17-18,45.

[编辑:李寿荣]