

炼身实践：林笑峰健身方法论的学理阐释与价值审思

邵天逸¹，齐静²

(1.浙江师范大学 教师教育学院, 浙江 金华 321004; 2.浙江师范大学 体育与健康科学学院, 浙江 金华 321004)

摘 要：健身方法论作为身体锻炼方法的专设理论，是林笑峰真义体育思想体系不可缺少的部分，对其研究不仅有助于完善林笑峰个人体育思想内容框架，同时也为改善当下青少年学生体质现状提供方法论指导。鉴于前人对此部分关注不足与研究匮乏，在系统整理林笑峰有关健身方法论基础上，深入阐释“健身方法论”的思维立场、核心构架、历史影响与本体价值。研究认为，林笑峰健身方法论的提出是基于体育与竞技分离的基本主张、本质主义与生存主义的反思、中外学生身体形态与机能差距的触动等方面的思维立场；林笑峰健身方法论的核心架构包括建构思路、基本原则与实施方案3部分内容；林笑峰健身方法论的本位价值体现在体质优化实践之学。

关键词：健身方法论；炼身实践；思维立场；本体价值；林笑峰

中图分类号：G807 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2021)06-0015-08

Exercise practice: Theoretical interpretation and value review of LIN Xiao-feng's fitness methodology

SHAO Tian-yi¹, QI Jing²

(1. Teacher Education College, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China;

2. School of Physical Education and Health Sciences, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China)

Abstract: As a special theory of physical exercise methods, fitness methodology is an indispensable part of LIN Xiao-feng's true ideological system. Its research not only helps to improve LIN Xiao-feng's personal sports ideological content framework, but also provides methodological guidance for improving the current physical fitness of young students. In view of the lack of attention and lack of research on this part of the predecessors, this article uses literature, text analysis, logical speculation and other methods to systematically organize LIN Xiao-feng's fitness methodology, and deeply analyze the thinking position, core structure and history of the "fitness methodology" Influence and ontological value. Research believes that LIN Xiao-feng's fitness methodology is based on the basic proposition of the separation of sports and competition, the reflection of essentialism and survivalism, and the touch of the physical quality gap between Chinese and foreign students. The core framework of LIN Xiao-feng's fitness methodology includes three parts of constructive thinking, basic principles and action plan; the basic value of LIN Xiao-feng's fitness methodology is embodied in the practice of physical fitness optimization.

Keywords: fitness methodology; exercise practice; thinking standpoint; noumenon value; LIN Xiao-feng

健身方法论^①，即关于身体锻炼方法与手段的理性认识，它是林笑峰体育思想体系不可分割的重要内容。林笑峰对身体锻炼方法的探索与其介入体育概念研究时间几乎同步，相关论述在其学术研究中从未缺席，并经数十年的积累与沉淀，健身方法自成一派。

从功能视角分析，健身方法论融入了林笑峰对身体教育及其实践方法的深度思考，其意义不止于填补真义体育思想在实施方案上的缺失，更为当下及未来健康教育提供借鉴。

梳理前人研究发现，在林笑峰体育思想的研究文

收稿日期：2021-07-19

基金项目：国家社会科学基金重点项目“中国近现代体育教育家学校体育观及其对学校体育发展的影响研究”（17ATY008）。

作者简介：邵天逸(1993-)，男，博士，在站博士后，研究方向：体育思想史与学校体育理论。E-mail: 593636982@qq.com 通信作者：齐静

献中,虽不乏有学者关注林笑峰的“健身方法”内容,但其相关论述较为零散,未能形成系统的专题研究。鉴于此,本研究以“健身方法论”为研究主题,在系统整理林笑峰有关健身方法论述的基础上,深入探究林笑峰健身方法论的思维立场、主体框架、历史影响与本体价值,为完善林笑峰体育思想研究提供素材,进而为借鉴研究提供参考。

1 真义体育的实践转向:健身方法论的思维立场

1.1 体育与竞技分离的基本主张

综观林笑峰的学术生涯,概念研究始终是其思想学说的支撑点,他在体育概念论争中所持的立场决定了其思想倾向及对相关问题的看法,林笑峰对健身方法的关注也由此而来。

林笑峰于 20 世纪 70 年代末正式介入体育概念研究,起初致力于从源头上理清“体育-竞技”的含义区别,之后逐步转向“真义体育”的思想体系构建,创立了独具特色的思想学说。1979 年林笑峰首次将其“竞技非体育”之学术主张推向学界,并于 1982 年在体育理论研讨会中旗帜鲜明地阐述了此观点,该独特见解一经提出,便在学界掀起了巨大波澜,但并未得到广泛认可。在遭遇逆境之后,林笑峰仍不退缩,坚持自己的信念,之后着手构建“真义体育”的思想体系,希望借此纠正“大体育观”的思维模式与逻辑架构,期间就相关问题与质疑者进行了多次争辩。进入 90 年代,林笑峰继续深化概念研究,并在国家提倡“全民健身”的背景下推出了新的理论学说——健身教育论。

在林笑峰的体育思想架构中,真义体育及其表述方式发挥了至关重要的思维引导作用,对体育本源的执着探索既体现了林笑峰对学科术语规范的殷切期盼,也决定了他对未来体育发展状况的基本设想^[1]。在林笑峰看来,体育始终以增强体质作为本质追求,与追求金牌和强化技术的竞技学科不同,体育学科体系的构建应紧密围绕并凸显身体教育的学科属性。他曾说我国应有反映中国特色的社会主义体育事业,如果不能为全民身体教育立业,即使说明白了也还是无法解决问题。基于上述考虑,林笑峰在生涯后期尝试以健身替代体育,尝试构想与初步设计了健身学总体框架及健身教育的基本思路,从而促成了其思维路线由真义体育观向健身教育观的全面转型^[2]。

1.2 本质主义与生存主义的反思

林笑峰健身方法论的第 2 个立论起点,在于他对体育目标哲学立场的反思。林笑峰在论述中屡次提到,19 世纪欧洲一些国家的体育界存在“本质主义”与“生

存主义”两种对立的体育思想方法,两种观点均是哲学思潮投射在体育上形成的产物,其分歧点在于体育教学究竟应以运动技术传习为重心(本质论)还是以发展身体为重心(生存论)。林笑峰认为,两种观点虽然尚未对我国产生影响,但鉴于体育学术问题的共通性,了解与探讨欧洲体育界的“本质主义”与“生存主义”之争对中国体育现代化应具有重要意义^{[3]72-75}。

有关“本质主义”与“生存主义”思维及影响的演变脉络,林笑峰在《自然体育和现代体育科学化》、《真义体育思想的演进》两文中已有详细说明。其要点可概括为 3 个方面:第一,体育的“本质主义”与“生存主义”分别对应于以运动教学为本的自然体育和以人为中心的体育形态,古茨穆茨体育、施皮斯体育、高尔霍夫尔体育,以及各种自然体育流派均属于前者,美国体育教员卢密娜倡导的健身运动则是后者的典型代表;第二,上述两种思维方式在历史中先后出现,其对立关系并不表现为观点的直接碰撞,而是后出思想对早先思想的批判改造,其时间转折点大约在 19 世纪末;第三,20 世纪 30 年代流行于美国的“副产品论”与 20 世纪 50 年代流行于苏联的“不可分割论”虽然旨在调和“本质主义”与“生存主义”的矛盾,但其实质仍是本质主义的运动铸型教育。

面对“本质主义”与“生存主义”的内在矛盾,林笑峰并未直接断言孰优孰劣,而是将两者置于历史脉络中加以审视。他认为任何体育思想都是历史发展的产物,“本质主义”体育思想指导了过去欧美各国的体育实践,在世界体育史中曾有不可磨灭的贡献,但自 20 世纪 60 年代以来,不少发达国家的体育重心已开始由技术传习转向人体工程建设,现代体育正逐渐朝着科学健身的方向发展,并提示我们必须清醒地意识到体育教学中技术教学与身体锻炼的思维差异,努力从传习式的本质论中解放出来,尽快开辟一条健身科学研究之路。

1.3 中外学生身体形态与机能差距的触动

林笑峰健身方法论的第 3 个思维立场,在于他对各国体育教学实践效果的观察。如前所述,林笑峰不仅十分关注世界体育形势及发展趋向,也密切注重不同国家体育科学化转型带来的变化。林笑峰在论述中屡屡提到一些发达国家倡导科学体育的成效,尤以日本的变化给他留下的印象最为深刻。在《世界体育科学化的动向和我们的新使命》一文中,他列举了中日两国青年学生的身体发育调查报告,通过对比相关(身高、体重、胸围)数据,发现我国男生的身体形态已经落后于日本,日本人在迅速改变其“倭”的特质,随即意识到中国在人体科学研究与健身教学方法上已明显

落后于邻近国家,若不及时发展科学体育,国民体质或将日趋衰弱,中华民族在未来的国际中将难以立足^[4]。

另一方面,林笑峰也积极关注美国体育发展状况。林笑峰曾撰文专论美国加州陶兰斯城中学体育教员卢密娜的教学策略。他提到卢密娜以学生身体对运动的反应情况为视角,自主设计了以脉率为依据的课堂计划,实施后取得了较好的效果。林笑峰十分认同卢密娜及其老师劳伦斯侧重研究运动与身体关系的思维与做法,指出体育科学研究对象应该是人体内部实质而非外在行为表现,提醒体育工作者切勿把“用力-动作”“运动-健康”“竞技运动-健身运动”等说法混为一谈。林笑峰^[375-78]评价说,卢密娜的贡献在于改变了过去通用的行为主义传习式教学计划,以实践否定了桑代克的“副产品论”,开辟了一条健身运动全新的大道。

综上所述,日本与美国的现实境况为林笑峰带来了思想启迪。他之所以不遗余力地提倡“健身教育”,不仅考虑到中国体育与世界体育接轨问题(使体育复归“身体养护”之本位),也希望通过“科学炼身”手段实现国民体质优化与强化的宏大理想,这也正体现了他作为体育教育家的人文关怀。

2 健身方法论的建构思路与内容架构

2.1 健身方法论的建构思路

构建思路是理论体系形成的思维起点,在论述林笑峰健身方法论内涵之前,首先需要阐明他对健身方法的认识与思考,综合分析林笑峰体育思想核心主张及有关健身的论述,将其健身方法的建构思路概括为以下3个方面。

其一是对准增强体质实效。体育对体质的促进效果是林笑峰密切关注的课题,他在文章中反复强调体育是聚焦人体的完美发展的教育形式,体育科学研究应积极探索并揭示身体实质的变化规律。在林笑峰看来,体质并不是多义概念,其内涵直指身体的物质属性,他之所以反对学校体育中的竞技因素,主因在于sport科研的落脚点为动作表现而非身体机能,以sport体育为中心的身体教育无法真正实现增强体质的总体目标。对林笑峰而言,国民体质水平关乎国家发展与民族兴盛,青少年学生体质问题是亟待解决的现实困境,其背后暴露出我国真义体育科研及教育的滞后现象。为使健身科研成果尽快惠及百姓,林笑峰积极投入整合中外健身学说的研究工作。

其二是注重借鉴各家之长。在构建健身方法的过程中,林笑峰始终未拘泥于一家一派之学说,而是广泛搜集素材、寻求融汇各家思想之精要,其中最为关注的是我国古代养生思想、西方古代体操思想与中外

革命家的体育认识。在我国古代养生思想方面,林笑峰^[515]非常重视传统养生术,他认为历代各朝的养生方法都是宝贵的体育遗产,只要挖掘出来,随时可以发出灿烂光辉。对于西方古代体操思想,林笑峰^[515]侧重介绍古代体操创始人海洛迪卡斯与意大利体育学家麦克拉里的身体观,他强调西方古代体操思想方法可以作为研究现代体育思想方法的参考。此外,林笑峰^[518-21]也较为关注中外革命家的体育论述,尤其推崇马克思、恩格斯、毛泽东等人的体育论断,认为他们在强调身体协调发育方面具有的一致性。林笑峰总结说,关于人类如何增强体质是有悠久历史的研究课题,历代都有它的遗迹,现代人应该继承和发扬他们的思想资源,并在此基础上思考和解决现代人增强体质的问题。

其三是面向社会不同群体。林笑峰^[697]认为,体育的本质就是“增强全民的体质”,其中“全民性”是身体教育的固有属性。此处涉及的“全民”概念脱胎于全民健身计划,具体包括两层含义:广义上来说,我国十几亿人口的体质需要通过教育进行强化;狭义上理解,我国社会各界人士应该接受适合其年龄段与身体状况的体质教育。林笑峰^[6318-319]指出,体质优化的教育首先是广大体育教师的基本职责,这需要培养与建设专项教师队伍,此外,家庭与社会在全民身体教育事业中的作用也不可忽视。为了更有针对性地落实全民健身的要求,林笑峰^[699-100]专门论述了家庭教育、学校教育与社会教育的实施举措:家庭身体教育的形式主要表现为父母用增强体质的方法养育孩子,前提是要求父母具备健身知识技能;学校身体教育的组织形式为体育课,通过向学生传授健身知识与方法,培养学生具备健身意识、帮助学生身体发展;社会身体教育的形式包括面向各种群体的宣传、讲座和引导,此种形式应带有义务与福利性质。

2.2 健身方法论的基本原则

遵循以上3个构建思路,林笑峰提出了健身方法的“高效轻负”理论原则与“负荷价值阈”的实践原则,为其构建健身方案提供了方向与准则。

1) “高效轻负”的理论原则。

林笑峰^[578]在探讨健身活动遵循的原则时,提及最多、论述最细的是“高效轻负”的理论原则。“高效轻负”也即“高效果轻负荷”,指在健身活动中既要努力追求不断地提高增强体质的效果,又要在高效前提下不断减轻负荷。林笑峰^[6260]认为,健身活动要尽可能简化程序、节省时间与减轻负担,不必刻意追求投入的时间与精力,相同效果下占用的时间和精力越小越好,现代科学表明,增进体质的强化态与健康态,用半力与全力的效果几乎一样,半力甚至可以确保安全。

林笑峰的此番言论,主要基于他对身体锻炼效率与质量问题的考量。林笑峰^{[6]262}认为,效率是影响人类生存竞争的重要因素,小到个人、大到国家的兴衰都与效率有关,越先进和发达的国家越重视效率,浪费时间、缺乏效率意识绝不是进步的表现,play 体育以满足快乐为首要追求,并不聚焦健身的收益与成效,其结果是将孩子持续吸引到运动场中,使其精力消耗殆尽,这不仅不能收获健身实效,还可能影响学业。广大青少年学生的学习负担本已较重,若不注重健身效率很容易荒废学业。在林笑峰^{[6]261}看来,如今各行各业都在追求高效率,健身活动也要尽可能追求高质量的效果,健身质量主要不在于手段技艺的高超,而在体质强化的具体收效。运动文化娱乐的高水平技艺为满足表演和竞赛需要,往往会脱离体质增进的实际需要,最终白白浪费时间,使增强体质沦为空谈。为了避免健身活动的低质低效,林笑峰^{[6]264}建议各群体要不失时机地锻炼身体,他指出把握时机应做到按体质强化态的规律行事,具体而言,在充分了解自己身体状况的基础上,参照生物钟、季节气候、学习与劳作制度等因素选择适宜时间、采用适当手段开展锻炼,切忌一味坚持固定不变的运动方法与手段。整体来看,林笑峰“高效轻负”之说法正是毛泽东运动观的延续与发展,在《体育之研究》一文中,毛泽东明确提出“运动之方法贵少”的基本观点,“应诸方之用者其法宜多,但锻一己之身者其法宜少”“每次不必久,三十分钟已足”“少者不必不善,虽一手一足之屈伸,苟以为常,亦有益焉”^[7]。依毛泽东之见,运动并不追求数量多与时间长,适合自己并能够长期执行的才最有成效,此种认识在林笑峰看来就是现代科学体育方法学中“重效率,轻负担”之说的思想基础^{[5]21}。

综上所述,“高效轻负”原则是林笑峰健身观的核心要义,它旨在廓清娱乐竞赛活动与健身活动的边界,揭露非真义体育耗时费力、无法收获健身实效的事实,并为真义体育的实践找准定位与确立根基。

2) “负荷价值阈”的实践原则。

在林笑峰的健身思想体系中,“高效轻负”法则固然有助于阐明健身运动的目标与特性,但无法直接用以指导日常生活中的身体锻炼。每当谈及实际的健身活动,林笑峰频繁提到操作性强、应用面广、效果直观的“负荷价值阈”。所谓“健身活动负荷价值阈”,指的是心搏量极限区间对增强体质变化之强化态具有最佳效果的阈值,它实际上是高效轻负的科学依据^{[6]254}。

价值阈是人类体质科学研究不断发展形成的阶段成果,相关计划始于 20 世纪初,30 年代德国海亭格与梅勒等人对肌肉的刺激、50 年代德国与英国科学家

设计的身体活动计量法、60 年代美日学者进行的健身实验研究以及 80 年代我国学界开展的相关试验都属于早期探索性研究。林笑峰认为,这些研究试验最大的价值在于能为增强体质事业确立一套相应的量化指标。受体育语词及概念混淆影响,我国体育界一般认为运动训练指标就是健身标准,因而长期习惯在普通学校中推广与应用运动员的训练标准,这在林笑峰看来存在极大的误解。依他之见,竞技运动与增强体质各有不同的要求与特点,运动标准的出发点和归宿都是提高运动技术成绩,体质标准则对准增进体质变化的强化态与健康态,从事物单本质论的立场出发,无论如何也无法从竞技运动中抽象出体质强化的计量标准,由此便可引申出身体素质只是与体质相关但不代表体质水平,跑得快、跳得高不一定健康等基本认识^{[6]254}。

参照国内外体质研究最新成果,林笑峰^{[6]255}将心搏量水平定为观察体质变化的主要指标,他认为人体周身新陈代谢有赖心脏泵血,其中脉率徐缓而泵血量是体质强化态和健康态的代表性指标,若要取得体质强化的最佳效果,应当设法增加泵血量、把握好心搏峰数值,在心搏量最大时进行全身肢体屈身活动。林笑峰进一步指出,现代科学实验证实一般中青年人群心搏峰的稳定值为 120 次/分,据此测试出健身活动符合价值阈的脉率为 110~130 次/分(早期认为是 120~140 次/分),在此极限区间活动二三十分钟即可收到体质强化的最佳效果。价值阈的应用,还应关注两个基本问题:其一是掌握尺度,增强体质要求负荷有度,过限或不及都不适宜,因此需要依靠个人主观意识与身体感觉进行调控;其二是渐进负荷。由于人对健身负荷量具有适应性,需要及时增加重复次数与活动量,使价值阈维持在峰值水平。

“运动负荷价值阈”固然对于学界了解和掌握身体教育过程的一般原则方法具有重要意义,但让林笑峰感到担忧的是,这项试验不断遭受来自身体娱乐至上和竞技体育等旧思想的阻碍,在重重压力面前,增强体质手段方法计量的实验研究逐步失去开拓进展的余地,我国体育的科学化与现代化步伐也停滞不前。对此,林笑峰反复强调价值阈对于提高身体教育效果的意义,并呼吁继续深入研究价值标准,意图使这一原理早日得到认可与普遍应用。

2.3 健身方法论的具体内容

古人云“流水不腐,户枢不蠹”,生命活动是人类得以生存和发展的基础,适量的身体活动有益于身心健康,身体活动的长期缺乏将导致身体功能的紊乱。林笑峰亦十分注重健身活动中的运动调适,强调身体运动对于体质的正向作用,但也指出运动与增强体质

的关系并非简单对等,认为其中存在着3方面值得谨慎对待与深入研究的问题。

首先,运动对体质的促进作用是有条件的。林笑峰^{[6]232-233}认为,运动何者这个问题在我国体育界一直悬而未明,运动的形式和种类繁多,在不同的情境下往往展现不同的作用与效果,运动并非万能良药,它可能促进体质变化的强化态,也可能导致弱化态乃至疾化态,那种认为运动就能增强体质认识是“sport 体育”意识主导的产物,本质是反科学的臆想。真正的体育运动,不是作为娱乐工具的身体表演,而是有增强体质效果的身体活动。以此为据,科学的运动调适要求参与者在明确运动调适目的的基础上,遵照增强体质价值法则,依据不同体质状态的实际需求进行调整,如此才能收获增强体质价值。

其次,增强体质离不开心理调适的配合。林笑峰^{[5]29}指出心理状态也是影响增强体质效果的重要因素,有关喜怒哀乐作用于身体的认识古已有之,同时现代科学也证实心情会作用于整个神经系统,引起一系列生理变化,若一个人终日心境不适、受不良情绪所束缚,必将导致全身代谢失常,进而造成体质变化的弱化态。

鉴于情绪的可调节特性,林笑峰进一步研究了7类情绪的特性及调适方法,特别指出情绪调节治未病的功效。最后,林笑峰^{[6]236}总结说未来增强体质认识和实践应该讲究“解七情以健吾身”的课题,主动建立起节情健身的观念,让人们善于利用心理调适措施增强体质。

再次,优生措施不应被排除在体育方法之外。林笑峰^{[5]49}认为增强体质并非专指青少年和成人,也应包括婴儿和胎儿,鉴于胎儿先天体质禀赋对后天身体发展的影响显著,因此优生优育的问题也必须多加研究。优生问题涉及卫生学、医学、生物学等众多领域,林笑峰^{[5]50}认为,上述不同领域各有独特的目标指向,虽有交叉但并不重合,唯有体育学才直接从增强体质的角度讲究优生。在优生与优教的认识问题上,林笑峰更加偏重优生的意义,他曾说由先天决定的身体素质,往往不能依靠后天的锻炼方法改变,并说在增强人民体质的目标下,先天的问题应与后天同等重要。据此,林笑峰建议把优生措施基本知识技能纳入体育教材,教会学生优生的基本道理,引导他们自觉执行。

表1 林笑峰设想的健身方法内容体系¹⁾

方法类别	手段与内容
生活制度调适	1.饮食:有节制,讲究营养,进餐制度合理,注意饮食卫生 2.睡眠起居:睡眠控制8小时为宜,按时起居,规律作息 3.休闲娱乐:注意活动时间、强度对身体健康的影响 4.穿着:随环境变化及时更换与调适衣着,勤换洗衣物 5.读书学习:控制时间,端正姿势,放眼远眺,做些活动
运动调适	1.根据不同群体、不同体质状态的实际需要进行调适 2.基本形式为符合、重复、连续、间歇、综合、变换,基本原理为负荷价值阈 3.可利用阳光、空气、水等自然力进行锻炼
心理调适	治未病,侧重七情(喜怒忧思悲恐惊)调适
优生措施	1.优生措施:宣传防治遗传病的优生、对广大青少年学生进行优生教育 2.卫生措施:饮食适度适量、用餐前后适当歇息、行走坐卧端正姿势、运动适时适度、劳逸结合、及时更衣、按时沐浴、适度光照皮肤、吸取新鲜空气、充分睡眠等知识技能传授

1)注:资料来自林笑峰的《体育方法学》讲义与《健身教育论》专著

3 学界对健身方法论的不同认识

由于健身方法论内容繁多,部分论述较为分散,故而难以整体地考察其历史脉络与影响。有鉴于此,本研究稍作取舍,旨在从精要部分入手阐述该方法论的历史影响。

3.1 “负荷价值阈”的多元理解

“运动负荷价值阈”概念在1981年提出后,很快引起了学界关注,并带动了相关的学理探讨与实践研究。学理分析方面,主要存在两种态度,其一是在认同负荷价值阈效果的基础上论证其对体育教学的重要性,如黄祥贞^[8]认为让学生掌握价值阈标准,对提升体育教学质量健身活动的长远性都有长远意义。其二是

对负荷有效价值阈的理性思考。如阮立本^[9]指出 120~140 次/分是体育课运动负荷的有效价值理论提法不确切也不科学,认为在实际教学中应该统筹考虑各种因素,不应片面追求有效价值阈。张宝安等^[10]也强调运动负荷有效价值阈是相对的概念,并提议用“适宜价值阈”来代替“有效价值阈”。宋淑芝^[11]则进一步建议普通高校将 120~140 次/分的通用标准改为男生 130~160 次/分与女生 120~150 次/分的细化标准。

实践研究方面,探索与讨论较多的是负荷价值阈在高校体育课的应用,如李建平等^[12]通过实验证实按照运动负荷计量标准(120~140 次/分)进行教学能有效提升学生的形体、机能、素质。史元春等^[13]通过对比 5 000 m 长跑与 5 × 1 000 m 有跑结合的锻炼效果,进一步证实价值阈以内的活动应该占锻炼的主要部分。吴衍忠^[14]在确定负荷价值阈有效性的基础上,进一步提出运用价值阈理论的注意事项,具体而言,首先要根据项目特点及课程要求灵活掌握心率范围,争取较多时间在 110 次/分以上,其次要贯彻区别对待原则安排内容,最后也要协调好增强体质与技术学习、品德教育等的关系。张三璋等^[15]研究将实验对象进一步扩大为大、中学生,结果显示大、中学生体育教学和身体锻炼的最佳心率为 142 次/分和 131 次/分,有良好锻炼效果的心率为 125~161 次/分和 119~144 次/分。以中小学体育为中心的研究成果较少,20 世纪 80 年代初期,林中森等^[16]曾对初中二年级 14 岁男生进行心搏量极限运动负荷测试,结果显示 112~150 次/分是该年龄段男生最佳的负荷价值阈。近年来,徐浩^[17]以上海市中小学学生为研究样本,基于对照实验与问卷调查的结果,发现中小学体育课运动负荷受教师、学生、环境、学校等多重因素制约,若要真正做到强化学生身体素质,应在科学控制负荷量与提升体育课效率方面多下功夫。

以上基本囊括“负荷价值阈”研究的主题、视角与结论,总体而言,该话题的研究热度不高、成果数量偏少、观点存有分歧,其对学校体育的影响比较有限。究其原因,“负荷价值阈”是聚焦身体锻炼的原则,唯有在体质教育的语境下才被赋予重要意义,因学校体育目标长期在“增强体质”与“三基教学”之间徘徊不定,反而限制了健身方法理论研究的推进。另一方面,由于“运动负荷价值阈”涉及运动生理生化的学理与实证难题,导致了诸多研究者望而却步。

3.2 巡回锻炼法的讨论与思考

所谓巡回锻炼,是指把几个乃至十几个运动项目按连续方面的地点设立锻炼站,让学生巡回到各个站上按各种负荷标准指标去运动的方法^[18]。此方法于 20

世纪 50 年代率先在欧洲采用,随后普及到世界各国,经林笑峰的宣传而逐渐为我国学界所知。

林笑峰指出,巡回锻炼是适合学校学生身体锻炼课的一种形式,它既便于进行全面发展的多项运动,又能按每个学生身体锻炼程度去使用负荷量^[18]。这种形式的锻炼方案相当于运动处方,用此处方进行锻炼,每次锻炼 16 分钟,每周 3 次(只用 48 分钟)就可以收到良好的增强体质效果,可以为学习、研究与劳作节省出大量时间^[19]。20 世纪 80 年代初,学生体质状况不佳问题受到国家与社会各界的高度关注,当时普遍出现重新审视学校体育的根本任务与革新教学策略的呼声。受此影响,巡回锻炼方法的价值得到了部分学者认可。如王占春^[19]说,我们在研究讲解、示范、练习等传统教学方法的同时,也要学习与吸收负重锻炼法、吸复锻炼法、间歇锻炼法和巡回锻炼法等新的身体锻炼方法。肖云鹏等^[20]撰文谈到沈阳和平区学校体育的改革思路是在强调教学法的同时,还组织全区老师学习身体锻炼的理论、原则和实施方案,并运用于教学的实践,结果证明,课的质量有了明显提升。官明江等^[21]也指出通过在教学中采用巡回锻炼法,使学生既掌握了动作,又锻炼了身体。与此同时,巡回锻炼法的学理思考也在推进。如有学者注意到到检查和评定运动负荷的方法问题则急待解决^[22],有学者指出教师在使用巡回锻炼法时,需要特别注意运动项目的选择,一定要考虑到发展上下肢与发展内脏器官和腰腹肌的运动项目的有机结合^[23],另有学者详细阐述了巡回锻炼的基本原理、实施要点与预期效果^[24]。进入 2000 年后,相关研究主题趋于分散,巡回锻炼法更多出现在体育概念回顾、高校体育改革与健身运动处方等话题讨论中,仅有少数研究者仍坚持探索健身方法与中小学体育教学的结合。如邓若锋撰写了多篇以健身知识技能教学为主题的文章,尝试将包括巡回锻炼法在内健身方法融入中小学体育课程,构建出基于健身知识技术教学的体育教学模式。

整体而言,巡回锻炼法的提倡顺应了 20 世纪末学校体育发展趋势,为体育教学改革及改善学生体质健康问题提供了方法论参照。然而,随着体育教学目标逐步倾向技术教学与品德教育,导致健身方法的探讨与研究陷入停滞,不仅留下了诸多有待解决的问题,最终也未能实现在全国学校全面推行之愿望。

4 体质优化的实践之学:健身方法论的价值确认

4.1 健身方法论始终聚焦国民体质的现实境况

健身方法论的实践属性,首先源于其所面临的现

实问题。前文已述,林笑峰的学术研究动力直接来自他对国民身体水平的考察,简要回顾林笑峰体育思想的演进历程,可以发现他对国民体质状况的思索始终贯穿于健身方法的相关论述中。如林笑峰早在1979年就已注意到日本人正在迅速改变其“倭”的固有特点,并指出主因是他们在发展科学体育方面采取了有力措施,因受中外学生身体形态数值对比的强烈触动,林笑峰当即呼吁我国学界应积极关心世界体育科研动向,尽快建立一栋科学体育的研究大楼来解决中华民族发展问题。在1984年暑期举办的体育方法讲习会讲义中,林笑峰更是专设章节探讨研究人民体质问题的必要性,他强调中国人民体质的未来应是体育工作者需要特别关注的重大课题,体质状况的可变性与可塑性决定了体育方法研究与增强人民体质是长远的课题,不仅如此,增强人民体质与改进体育方法还需争先恐后与力争冲锋,如此才能使中国屹立于世界民族之林不倒^{[5]31-32}。进入20世纪90年代,随着全民健身计划的颁布,林笑峰逐渐明晰了真义体育思想的实施进路,也进一步加深了对国民体质问题的认识,此后他不断提议通过教育来增强国民(民族)体质,并坚持不懈宣扬其健身教育的思想学说。在林笑峰看来,民族体质是国民大计,是民生问题,不容小觑,体育作为维持健康、增强体质之良药,不应受功利心驱使违背本来意愿,唯有为增进人民健康做点实事才是体育的正道^[25]。由此显见,林笑峰学术道路方向不断受其理想追求所指引,健身方法论的实践属性也正是在此理想与思想的交织下得以确立。

4.2 健身方法论致力构建切实可行的实践方案

健身方法也即身体教育之法,其本质就是实践之法,林笑峰创此方法论的意图,一方面是希望作为身体教育实施纲要之用,另一方面则旨在为当下学校健康教育提供指导。目前学校健康教育属于学校教育中的薄弱环节,长期存在责任者不明、教学内容缺失、资源匮乏、管理混乱等难题^[26],为了更好应对学生体质持续下降问题,不少地区体育教师积极主动承担了健康教育的任务,但因在教学内容的选择与教学策略的实施上缺乏思路,最终难以取得实效。健身方法论的提出不仅填补了健康教育方法体系的空白,同时也提出了更为切实有效的健身理念。具体而言,健身方法论不仅强调广泛吸收与积累健康知识,还将研究重心落位到意识与实践层面,更加注重探索健康行为的生成机理,依林笑峰^{[6]63}之见,健康习惯的养成有赖于控制意识的确立,仅是写在书本里的知识无法控制体质状态,唯有转化为人的意识与力量才能发挥作用,按此思路施行教育,正是体育教学的中心任务。

以培养控制意识为基本原则,林笑峰在设计方法时更加注重方法的科学性与适用性,反复强调方法的运用要与体质变化势态相联系,制定健身方案需有针对性地考量个人体质情况和实际需要,切勿拘泥于固定模式。由此可见,林笑峰的健身方法论完全站在受教育者的立场,充分考虑了习练者的心理需求、认知水平与身体承受能力,相较于传统健康教育的实践计划,依此理念设计的锻炼方法必然更具实效。

4.3 健身方法论隐含身体优化的研究路向

健身方法论的实践价值,还可从其与体质科学研究的内在联系中得到确认。整体审视林笑峰体育思想的内涵变迁可知,体质问题不只是他关注健身方法的直接原因,亦是其健身方法论不断完善的助推力量。在林笑峰^{[6]47}看来,以思想的动力为增强体质创造手段的方法,必须要在对体质科学认识的基础上进行,唯有正确认识身体的本质与体质增强之所需,才能创造出符合身体发展实际需要的有效形式与方法。秉持此种认识,林笑峰在其学术探索中始终不离对体质本原的追寻,比如他在论述身体锻炼过程本质特点时,已对“运动对身体自然有好处”的观念产生质疑,并指出运动对人体的作用是值得重新思考的课题。在《体育方法学》讲义中,林笑峰曾花费大量篇幅阐述了研究人民体质必要性、体质变化规律、体质增强手段等系列问题,此时他基于历史的视野初步形成了对体质概念的个人见解(体质为身体的实质)。而在晚年撰写的《健身教育论》中,林笑峰通过区分体质与体能、精神等邻近说法再次确认了体质的本质属性,同时也明晰了体质增强的具体对象与实现方式。

多年的体质学研究让林笑峰逐步意识到,体质科学正是健身和健身思想的方法与基石,体质科学对身体本质及体质增强规律的揭示,将有助于促成健身教育方法和法则理论与实践的不断进步^{[6]46},林笑峰^[27]曾表明他最希望的是加强全民身体教育,改革以前那些运动娱乐的、行为主义的、运动传习式的、在体育大门之外作游戏的运动教学,使中国体育切实走身体教育的道路,实行真正体育的科学化与现代化。如今体质科学的发展正为体育精神文明建设提供了正确的指导思想,随着体质研究的深入与体质奥秘的逐步揭开,过去的对体质及相关说法的错误理解将得到改正,广大群众的科学健身意识也将大为提升^{[6]147-148}。由此言之,未来随着体质问题研究的深化,健身方法论的实践属性不仅不会削弱,还有可能得到进一步强化。

操作方法是体育思想不可缺失的部分,它既关乎思想体系的完整性,也决定了思想的指导效力。正如

林笑峰^{[5][9]}所言,体育方法是关乎中国体育科学化的大问题,体育科学化需要方法论的支持,只有应用科学的方法,才能真正实现中国体育科学化转型,并更好达成增强体质质的学科要求。为了早日走出国民体质弱化的困境,林笑峰不仅深入剖析了体育概念问题的本质,也用心设计了具有普适价值的健身方法。在全民健康问题日益凸显的新时代,以增强体质为终极目标的林笑峰健身方法论无疑是宝贵的历史资源,它所具备的实践价值与实效作用理应得到更多关注与更好借鉴。

注释:

① 林笑峰早年曾编写《体育方法学》《体育方法学参考资料》等讲义,并在其讲课与讲学中作为内部资料使用,其讲义中多次使用“体育方法学、体育方法”等表述。本研究之所以未沿用“体育方法学”或“体育方法”等说法,主要原因在于两个方面:一是考虑到林笑峰之前的体育方法学尚未完全成型(虽有讲义,但始终并未正式出版发行);二是由于林笑峰后期思想逐渐由“体育”转向了“健身教育”,并撰写出版了集其学术大成的《健身教育论》专著,而在其专著中并无“体育方法学”相关章节与内容。基于此,本研究主要围绕林笑峰后期思想的“健身方法论”展开分析。

参考文献:

- [1] 邵天逸,齐静. 林笑峰体育思想再审视[J]. 体育学刊, 2019, 26(5): 9-14.
- [2] 邵天逸,李启迪. 为真义体育立业:林笑峰《健身教育论》的理想追索与价值探寻[J]. 体育学刊, 2021, 28(2): 21-27.
- [3] 林笑峰. 体育方法学参考文集[Z]. 长春:东北师范大学, 1984.
- [4] 林笑峰. 世界体育科学化的动向和我们的新使命[N]. 体育报, 1979-07-18(2).
- [5] 林笑峰. 体育方法学[Z]. 长春:东北师范大学, 1984.
- [6] 林笑峰. 健身教育论[M]. 长春:东北师范大学出版社, 2008.
- [7] 二十八画生. 体育之研究-重要史料[J]. 新体育, 1958(5): 14-18.
- [8] 黄祥贞. 整体改革体育教学的探讨[J]. 体育学刊, 1995, 2(1): 68-70.
- [9] 阮立本. 对体育课运动负荷有效价值阈的几点看法[J]. 体育教学与训练, 1984(2): 38-39.
- [10] 张宝安,李友. 对运动负荷“有效价值阈”的再认识[J]. 冀东学刊, 1997(5): 28-29.
- [11] 宋淑芝. 运动负荷“有效价值阈”的探讨[J]. 河北大学学报(自然科学版), 1986(2): 95-102.
- [12] 李建平,余莹俊. 运动负荷价值阈在高校普体课中的应用研究[J]. 江西师范大学学报(自然科学版), 1986(1): 89-93.
- [13] 史元春,施滨生. 高校体育项目的价值评定与负荷价值阈[J]. 东北农学院学报, 1987(4): 400-403.
- [14] 吴衍忠. 论运动负荷价值阈在体育教学中的运用[J]. 北京体育大学学报, 1999, 22(4): 87-89.
- [15] 张三璋,刘志伟. 对哈尔滨市中学生身体锻炼负荷价值阈的研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1991(2): 36-40.
- [16] 林中森,魏亚军. 炼身运动负荷标准实验报告[J]. 体育教学与训练, 1981(4): 31-34.
- [17] 徐浩. 运动负荷价值阈视角下上海市中小学体育课程改革研究[D]. 上海:上海师范大学, 2020.
- [18] 宋继新. 林笑峰体育文集[M]. 长春:东北师范大学出版社, 2014.
- [19] 王占春. 论体育教学与身体锻炼[J]. 课程.教材.教法, 1985, (5): 1-4.
- [20] 肖云鹏,李振邦,邓葆青. 沈阳市和平区中小学体育教学改革的几点做法(下)[J]. 辽宁体育科技, 1986(2): 1-4.
- [21] 官明江,高春萌. 改善我校初中学生瘦弱体态的实验报告[J]. 辽宁体育科技, 1986(2): 4-6.
- [22] 大连海运学院负荷价值阈研讨组. 检查评定巡回练习运动负荷的蛛网状图[J]. 学校体育, 1986(3): 30.
- [23] 于文谦. 运动文化体育教材化——谈学校体育教材的更新[J]. 辽宁师范大学学报, 1990(3): 36-39.
- [24] 陈智寿,李建英. 试论健身锻炼的主要原理[J]. 福建体育科技, 1998(6): 16-19.
- [25] 访林笑峰先生有感[EB/OL]. [2021-02-20]. <https://baike.baidu.com/item/%E6%9E%97%E7%AC%91%E5%B3%B0/9521200?fr=aladdin>.
- [26] 孔冲,平杰. 健康教育与学校体育融合发展策略探讨[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(1): 7-11.
- [27] 李寿荣. 倡行真义体育——林笑峰先生访谈录[J]. 体育学刊, 2007, 14(5): 1-3.