

对学校体育目的及其理论基础的再认识

胡孝安

(茂名学院 体育部,广东 茂名 525000)

摘 要 :从哲学、社会学和人类学的角度,重新审视学校体育的目的和增强体质理论的生物学基础,以期揭开一些认识上的误区。

关 键 词 :增强体质,体育思想,学校体育

中图分类号 :G807 **文献标识码** :A **文章编号** :1006-7116(2002)02-0004-03

Further understanding of P. E purpose and its theory basis

HU Xiao-an

(Department of Physical Education, Maoming Institute, Maoming 525000, China)

Abstract :The article rethinks the purpose of P. E and biology theoretical foundation of strengthening physical fitness, which aims at getting rid of some misunderstanding in P. E.

Key words :strengthen physical fitness, physical education idea, physical education in school

运动时需要消耗一定的能量,运动后体内物质和能量贮备相应下降,但经过食物的补充和合理的休息,体内物质和能量贮备要超过原来的水平,这就是超量恢复。这一生理机制后来引申到运动训练上,称为超量负荷规律或人体适应性规律,指人在一定的负荷阈内锻炼,“经过一个锻炼过程,身体对它产生了适应性,这样,它就变成了失去锻炼价值的负荷。如果不加改变地还用它去锻炼,就收不到新的锻炼效果。为了取得新的高一级的锻炼效果,就要打破已经失去锻炼价值的负荷,所以才要超量。^{〔1〕}经过超量—适应—再超量—再适应的反复过程,人的机体能力就会逐渐增强。

这个理论过去主要应用于竞技运动的训练上,而今则成为增强体质的生物学理论基础,其“适应—超量—适应—再超量—再适应”的模式,似乎是对增强体质中“增强”含义的最充分的解释。然而,我们的身体真的需要按这种模式不断增强吗,本文将对此展开讨论。

1 人类的身体是否需要不断增强

人类的身体是经过千百万年的进化而来的,它既没有“人猿泰山”般的伟岸,也没有猴子般的机敏和灵巧,既不会飞,又不善跑,这是其适应自然、适应生存的必然结果。人类学家认为,现代人的身体构成是早在旧石器时代初期就已经稳定下来的,即便我们承认机体的进化并未完全停止,但我

们身体的发展已不再是简单地适应自然。达尔文曾说过:“人类自从局部地获得那些智能以后,他就很少可能通过自然选择和其它方法发生身体变异。这是因为人类能够通过心理官能使一个不变的身体同正在变化着的世界保持和谐一致。^{〔2〕}

现代人的生活已完全不需要诸如追猎、打斗等剧烈的体力活动来予以保障。随着社会的发展,越来越多的粗笨体力劳动被机器和脑力劳动所代替,高大、强壮越来越失去其“劳动力”的价值,而只具有审美的价值。至于那种“更快、更高、更强”的体质发展,只针对特殊人的特殊需要才有意义。例如,长跑运动员的耐力、肺活量是为了适应高强度的比赛,而一旦退出竞技领域,已经获得的这种机体能力就会很快衰退直至消失。对于竞技比赛而言是不存在“过度”的,它的“度”就是体能的极限,人们为了追求最佳的成绩,甚至不惜损伤身体。但是,这种体质的增强与平常我们所讲的促进人的健康发展并不是同一个概念。世界卫生组织(WHO)对健康所下的定义是:“健康,不但是身体没有缺疾,还要有良好的生理、心理状态和社会适应能力。”“跑不快”并不意味着身体有缺陷,“跑得快”也并不意味着一定健康。同样,身材高大、肌肉发达只体现出了个体形态上的强壮,并不意味着一定健康。因此说,除非特殊人的特殊需要,人类并不需要身体形态和机能上的过度发达。试想,我们拥有施瓦辛格一样的肌

肉坐在电脑桌前,我们拥有刘易斯般的速度在办公室工作,究竟能给我们带来什么样的价值呢?老年人又如何使自己的体质不断增强呢?

2 为了健康而增强体质

不追求过度的身体发展,并不意味着我们不需要身体活动,运动健身的机理并不是建立在超量负荷规律上,而是另有其内在规律。

人的身体是一个内稳态系统,体内新陈代谢处于相对稳定、平衡的状态。如果这种平衡在一定的范围内被打破,就会引起身体各器官系统产生应答性反应,通过调整体内的生理、生化作用,使体内新陈代谢重新趋于平衡。而一旦机体新陈代谢无法靠自身获得平衡,就会产生疾病,就需要靠外界因素使之平衡。

现代人的劳动结构、生活方式和食物结构,与原始人相比发生了巨大的变化。人类一方面拥有一个适应体力劳作的身体,另一方面又越来越少地付出体力。因此,运动不足已经成为威胁人类健康、造成各种文明病的罪魁祸首。运动不足使得身体物质、能量消耗减少,再加上食物中的营养成分越来越高,造成物质、能量的剩余而形成肥胖,运动不足导致身体器官系统的机能退化,使身体生理、生化功能下降,免疫系统弱化,机体抗病能力降低,因而会导致冠心病、动脉硬化、中风、高血压等。1998年美国公布的10大死亡原因中排在前5位的是心脏病、癌症、中风、慢性肺气肿、肺炎和流行性感,而动脉血栓和高血压也排在第14、15位,这些疾病大都与缺乏运动有关,我们也可以称之为“肌肉饥饿综合症”。

出于人类自身健康的需要,世界范围内掀起了运动健身的热潮,我国也于1995年推行了《全民健身计划纲要》。运动健身是针对运动不足而提出来的,不是以增强机体能力和发展身体形态为目的,从运动不足到运动,与从发展身体到运动并不是一个等同的因果关系。健身的原理与增强体质的原理也不完全相同,健身的模式是从不适应到适应,并保持这种适应状态,并非是从适应到超量,然后不断打破适应,不断地超量。从根本上讲,健身就是促进身体的健康发展,世界卫生组织所定义的“完整的生理状态”并不是“体质”所能包含的。正因为如此,我国推行的是《全民健身计划纲要》,而不是《全民增强体质计划纲要》。

3 体质测量的人类学价值

体质是人体的质量(而非人的质量),是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。体质所表述的是一种身体“特征”,而且是“相对稳定”的。如何增强?又为何增强?体质主义者提出要使人们的机体能力不断增强,并谓之为“完善人体”、“建设人体”。试问,什么样的身体才是完善的?我们究竟要把身体建设成什么?“……今天在‘增强体质’的号召下,我们依稀可见‘强国强种’的遗风在游荡。”^[3]在军国主义思潮的

影响下,体育曾被压缩为兵操。^[3]而早在第一次世界大战后,原来提倡军国民教育思想的蔡元培已经认识到:“德国之军国民主义以全国人民为机械,而供野心之用。……则军国民教育之不能容于今日,可概见矣。”^[4]而时值今日,大规模的杀伤性武器使得血肉之躯毫无抵御之力,即使为了备战的需要,而野蛮其身体、强壮其体格,也难以对付电子战、核战、生物战,又如何能强国?如何来强种?

体质人类学研究世界不同地区的不同人种的自下而上环境,分析哪些因素可能影响人的体质特征,但人体测量绝不是为“人种优劣论”提供依据。我们也坚决反对直接或隐义“推崇高大、排斥矮小”的歧视性评价。

日本人青少年的身高增长速度超过了我们,这是事实。在这个事实背后我们所要研究的是,什么原因造成了这种差异,是营养、锻炼,还是生活习惯?“身高”本身并不是评价的标准,即使他们长得再高也高不过非洲乍得湖东南的黑人,他们的平均身高是182cm,再矮也矮不过非洲的俾格米人,他们的平均身高只有141cm。“182cm”和“141cm”又能说明什么?能说明非洲黑人比黄种人优或者劣吗?在身体形态评价上大做文章,是缺乏民族自尊和自信的表现,也是狭隘的、偏执的民族主义。“小日本”业已成为世界经济大国,由此看来,身材矮小并没有动摇日本民族的自信,从中我们又可以得到什么样的启示呢?

4 运动健身的“度”

身体健康包含着两方面的含义,一是它的生物学含义,二是它的社会学含义。从生物学角度讲,所谓的身体健康就意味着身体新陈代谢处于相对平衡、稳定的状态,各器官系统的生理、系列化功能正常、完备,并表现出与环境的良好适应能力。临床医学在诊断身体疾病时,就是依照人的生物学健康标准来进行的,所以说,“是否有病”,是否能适应正常变化的环境状态,可以用来判定身体的生物学健康水平。而从社会学角度来讲,除了必须具备生物学层面的健康外,还要使自己的身体具有在变化的社会环境中保持良好心态的能力并能适应工作和生活需要,体力劳动者的身体要适应体力劳动的需要,脑力劳动者的身体要适应脑力劳动的需要。因为人是社会性动物,人的价值以及人体的价值是从其社会关系中体现出来的。正如马克思所说:“人的本质并不是单个人所固有的抽象物,尤其在现实性上,它是一切社会关系的总和。”^[5]所以说,身体健康不能只从单纯的生物学角度来理解。

运动健身要适度,这是大家公认的事情,也是运动健康的基本原则,这其中包含两层意思,一是运动负荷要适度,二是身体发展要适度。

体质主义者反对学校体育搞竞争争胜,但在其理论指导下在学校体育实践中却全面运用了竞技训练原则,因而最终又回到了竞技体育场樊笼。其实解释其中的问题并不难,关键就在于对“度”的理解。竞技运动可以说是无度的,而普通人增强体质是以健康为“度”的,我们既不能把运动员的“度”

用在普通人身上,也不能把普通人的“度”用在运动员身上,这是他们的不同社会需要所决定的。同样,老年人增强体质“度”与儿童增强体质“度”也不一样,老人的体质不仅不能增强,而且还要面临身体机能的逐渐衰退,这是自然规律,是不依人的意志为转移的。

如何确立运动健身的“度”,我们可以参照“体育人口”的划定标准,即:每周身体活动频度3次,每次身体活动时间30 min以上,每次身体活动强度中等程度以上。这个标准实际上只有“度”的下限,而对“度”的上限,则需要进一步进行科学研究。

5 学校体育要树立“健康第一”的指导思想

教育的目的是把人培养成什么,而不是把人的身体培养成什么,教育是针对人的整体而言的,包括适度地增强体质,保持人的身体健康。

增强体质的教育思想是一种片面的教育思想,其过分夸大了身体在整个人的组成中的作用,抹杀了人的心理和社会适应能力的价值,甚至隐含着以“人体”来涵盖“人”。我们强调身体的重要性,并不是为了否认“身心一元论”,同样,我们强调“以人为本”,并不是否认身体的重要性。身心之间并不存在厚此薄彼的问题。

运动能够促进人的健康,包括身体的,也包括心理的和社会的,这是学校体育工作的科学理论基础。但并不是所有的运动都能促进人的健康,所以学校体育的主要任务就是要让学生懂得运动与健康的关系,教会他们如何适量地、科学地运动,培养他们自觉运动的意识和习惯。从不知到知之,从被动到主动,从不科学到科学,从低效到高效,帮助和教育学生使之发生这种转化,正是学校体育的最基本的任务。

长期以来,学校体育游戏在增强体质和提高运动技术水平这种低级层面上,将体育的基本任务抛至一边,要么把体育课上成运动训练课、身体锻炼课,要么在体育课中专门进行运动技术教学,再加上教学内容枯燥、乏味,教学方法简单粗暴,甚至是强迫性的、准军事化的。许多学生喜欢运动,但却讨厌体育课,许多学生走出校门便不再运动,造成了“体育人口”的失落。我们总在反思学校体育的得失,却总也找不出症结所在,学校体育究竟怎么了?

运动健身,首先要让人们“动”起来,一是要教会他们运动的方法(当然也包括技术动作);二是要培养他们的自主意识,在这一点上,培养学生对运动兴趣是十分重要的。例如,我们选择铅球作为体育教学内容,并教会他们掷铅球的技术,学生喜欢吗?体育教师整天用铅球来锻炼身体吗?己所

不欲,勿施于人,强迫学生学习一些他们根本不感兴趣的项目,他们又如何去运动?另外,将学生组织起来给他们规定动作,让他们跑、跳,身体活动控制在教师手里,用一些限定措施将他们严格束缚起来,这种活动可能会给身体带来效果,但是却扼杀了学生的自主性和创造性,而且淡化了教育的功能,学生只知道做,而不知道为什么做和自己怎么做。

1999年6月13日,中共中央国务院在关于教育改革全面推进素质教育中明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”“健康第一”为学校体育的改革与发展指明了发展道路,也必须成为学校体育工作的基本原则,从这一点上讲,“健康第一”的指导思想要远远高于“增强体质”的内涵。因此,无论是技术教学还是增强体质教学,都必须紧紧围绕“健康第一”这个基本原则。

6 结论与建议

(1)身体健康与增强体质并不是同一概念,健康所强调的是维持和调节身体机能,使之处于相对稳定的状态中。而增强体质则强调身体机能的不断发展和增强。

(2)体质的测定只具有人类学的价值,而不能等同于评价身体优劣和健康水平,建议学校在学生体育的评价中调整有关内容。

(3)运动健身要坚持适度原则,反对过度运动和过度的身体发展,要将“完善”和“建设”人体变成“调整”和“保持”身体。

(4)学校体育要从健康作为工作原则,教学内容选择、教学目标设置、评价和考核等环节都要从此为据。

参考文献:

- [1] 杨文轩,陈琦. 体育学原理导论[M]. 北京:北京体育大学出版社,1996:31.
- [2] 达尔文. 人类的由来及性选择[M]. 北京:科学出版社,1986:156.
- [3] 胡小明. 体育人类学[M]. 广州:广东人民出版社,1999:354.
- [4] 苏竞存. 中国近代学校体育史[M]. 北京:人民教育出版社,1994:95.
- [5] 马克思恩格斯选集[M]. 北京:人民出版社出版,1972:18.

[编辑 李寿荣]