

再言“体质论与竞技论”之争

■王立东

摘要:当前,体育界以增强学生体质是否是体育教育的主要任务为基本矛盾,存在着体质论和竞技论两种观点。体质论一方面反对用竞技的手段办学校体育,同时又指责竞技论只重视技能的传习,不重视增强体质。而从体育课对健身的作用来看,我们应当鼓励学生多参与体育活动,在增强体质的同时,放纵自己的内心体验,因为生命在于运动。

关键词:体质论;竞技论;长期功效;即时效益

中图分类号:G64 文献标识码:A 文章编号:1004-633X(2009)03-0063-02

20世纪80年代后,我国学校体育界有两种观点:一种是体质论,倾向于学校体育主要为增强学生体质服务;另一种是竞技论,认为增强体质不是体育教学的主要任务,而是突出体育的知识、能力、志趣这三大基础,为终生健身服务。

这两种理论的基本矛盾,究其实质,是承不承认当代竞技体育整个系统包括学校体育中那部分体育教学的先导和主流。承认之,就必然要在体育系统各领域内赋予运动技术技能以相当重要的位置,否则,运动技术在许多领域内,特别是在学校体育中就处于可有可无的状态。

一、对体质论的肯定

对于科学健身的实质,我们用美国加州陶兰斯城一位体育教员卢密娜女士的论述最能说明问题:“只是身体活动并不重要,重要的在于作用了多少力量,在于运动给身体的作用,如你的目的不是表演,不是击败别人,而是增强体质,那么你的注意力就不要放在外表的效果上,而要放在机能的增强上。”

“现代体育”健身理论的核心是依据心脏每搏输出量极限引伸出来的,即心脏由左心室向主动脉一次搏出血量达到最高(极限)。根据青少年个体差异120-140次/分的强度,恰是每搏输出量的最高极限,达不到这个限度,对健身意义就不大,超过这个限度并且延长,无氧代谢就开始发生,表现为气短、头昏、无力、难受、反应不敏等。这就是健身运动负荷的价值阈概念,也是健身理论的核心。

根据价值阈的健身理论我们可以看出,“科学体育”最反对的就是把竞技竞争性强的项目搬到体育课

中,让学生全身心、不加限制地延长阈上运动,或为战胜对手去拼尽全力,冲击自身的极限运动行为,以“毁坏”身体的代价去满足个体的争胜心理。或者不顾学生的个体差异,为完成定向指标,强行使学生去做力所能及的运动,认为这种做法既摧残学生的身体健康,又不利于其心理健康。

体质论者的健身原则有二条:(1)适宜的运动量;(2)一定的间歇。用价值阈的负荷开个处方进行健身,在一定的时间内查一次6秒钟的脉搏,12-14次之间就是良性负荷,14次以上与12次以下就是阈外负荷,我们所要做的就是将阈外负荷调节到阈限内来,并要兼顾到各运动器官的均衡发展。所谓重复、变换、连续、间歇,是体质论学者所倡导的教学课中的基本方法,也是处方教学的主要内容和形式。

笔者发现,对体质论观点持赞同的学者呈多数,但都是空头理论上的东西。那么,抽象肯定体质论的核心是价值阈健身法则,我们主要谈大于价值阈负荷或冲击体能极限负荷,对体质没有良好的作用,那就是“坏”作用,这是问题的实质。我们只能认可超价值阈的生理负荷对身体起“坏”作用,否则就会陷入模棱两可的怪圈,不会对事物有推动作用。

二、竞技论和体质论的博弈

体质论反对用竞技的手段办学校体育。NBA篮球赛是竞技,那么学生和老百姓各种层次、各种形式的篮球比赛是什么?(如篮球的“斗牛”)他们不是职业运动员,从身体条件和技战术水平都不能与职业运动员相比,但对每一个个体而言,参加比赛者体能的消耗、强度大小、生理负荷的极限承受,都与职业选手相差无

作者简介:王立东(1954-),男,河北满城人,山西大学体育学院副教授,主要从事大学体育教学研究。

几。你能说运动员打球挣钱的争胜是竞技,老百姓打球健身、娱乐的争胜就不是体育了吗?或者说生理负荷大了就是竞技,负荷小了就是体育?—进入无氧代谢就是竞技,保持有氧代谢的高水平就是体育?竞技与体育的度如何控制,值得思考。

传习式体育所注重的“三基”在教学主导思想上,以奠定终生体育基础和追求长远效益为基本出发点。基于人的需要,体育的手段和目的不仅相互联系、相互制约,而且相互转化。人们在身体运动过程中,为了增强体质,需要学习和掌握一定的健身知识和技能,在学习、掌握知识和技能的过程中,人们就把掌握知识和技能作为目的。当这一目的实现后,人们就把已掌握的这些知识和技能当作手段作用于身体,以达到增强体质的目的。

体质论指责竞技论只重视技能的传习,不重视增强体质。我们认为,体育教学与其他文化课教学的重要区别之一,就是它有明显的生理负荷因素。随着负荷效果的积累,人的运动系统、内脏器官的新陈代谢也会逐步改善,人体的形态还将得到改造。我国学校体育课一般每周约90分钟,在全年内体育教学课时也就是两天的时间,但它的作用是积极的。

三、增强体质仍然是体育教育的根本

2008年以后,我国高考将进入高峰期。而2008年的大学毕业生就业的只有10%,社会结构、生存环境如此严峻。从小学开始升学的压力情绪病毒,像瘟疫一样传

遍每一个学生,而体育就是人类文明社会的解毒剂。可以使灵魂与肢体不在文明的力量下发生支解。因此,学生要到室外疯狂地运动,像猛兽那样恢复自己的野性,不要让文明的毒素将自己害死。

目前教育部提出“减负”是因为在夜以继日的发展中,学生快成牺牲品了。纯情而健康的学生已被升学教育折磨得未老先衰。

体育的目的是增强体质。但问题的关键不是要辩论增强体质这一本质的内涵对不对,而是要辩论体育教学中竞技体育的传习内容是不是为终生增强体质服务,培养体育知识、技能、志趣,为今后健身打基础。我们的主导思想就是要鼓励学生多参与体育活动,只要你喜欢某项体育运动,尽管去放纵自己的内心体验,这是大自然赋予我们的生命活力,只要它是一种运动,只要不违反体育道德,想练什么就练什么,想玩什么就玩什么,因为生命在于运动。

参考文献:

- [1]东北师大体教研室.体育方法学[M].2007.4.
- [2]张洪潭.体育教学思想起源[M].北京:北京教育出版社,2006.
- [3]李庆申.在体育教学中进行终身教育的实践与认识[J].体育学刊,2008,(3).
- [4]李力研.解读体育文化[M].北京:中国社会出版社,2003.

作者单位:山西大学体育学院,山西太原 邮编 030006

Re-discussion of Argument between “Physique Theory & Competitive Theory”

WANG Li-dong

(Sports College of Shanxi University)

Abstract: At present, in the sports circles there exist two viewpoints of physique theory & competitive theory, considering as a basic contradiction the fact that it is whether or not the main task of physical-education teaching to enhance the physical fitness of students. On the one hand, physique theory opposes the school-running education by means of competitive ways and on the other hand blames competitive theory for only attaching importance to skill learning instead of enhancing physical fitness. Considering function of teaching class to health, we should encourage students to take an active part in physical exercises and meantime free their own experience at heart because life depends on movement.

Key words: physique theory; competitive theory; long-term effectiveness; immediate benefit