

# 促进人类健康是体育永恒的目标\*

新 平

(重庆交通学院 体育教研室,重庆 400042)

[摘 要] 为人类社会创造健康的美,是体育永恒的理想和目标,随着知识经济的悄然来临,使人们重新思考体育的功能与终极目标之间的关系,期望将体育纳入健康的发展轨道。

[关键词] 健康;体育;追求;目标

[中图分类号]G80

[文献标识码]A

[文章编号]1005-2909(2004)04-0063-02

## Physical Education and health, human being's permanent goal

JIN Ping

(Teaching and Reaching Office of PE, Chongqing Jiaotong University, Chongqing 400042, China)

**Abstract:** It is a permanent ideal of PE to create the beauty of health for human beings and society. The knowledge economy is coming quietly, which makes people re-consider the relationship between the functions of PE and its permanent goal. It is expected that people can bring PE into a healthy developing road.

**Key words:** health; PE; pursue; goal

“如果你想健壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!”——两千多年前刻在希腊埃拉多斯山崖上的这句格言,终于在今天成为人们称赞和遵循的生活信条。珍惜健康,就是珍惜生命;追求健康,就是追求生命之美,追求生活之美。走向体育,无疑是追求生命之美的最好方向了。

### 一、人类发展阶段与体育

#### 1. 目标与追求

人类对追求体育永恒目标的认识中有缺憾,在探寻如何选择实际目标的永恒追求形式和手段上陷入了思考。

思维的困惑尤其使体育对生命间动静两难相求的生存困顿极为敏感。所谓“动”即游、角逐、运动,它是生命形而上的一面;所谓“静”,即修身、养性、静心,这是生命形而下的一面。西方竞技体育折射着古希腊文明的光辉,以武术、气功为代表的中国传统体育则交织着阴阳二气组合的生命的律动。西方人

的血液里躁动着对生命形而上的一面——动的偏爱;华夏民族几千年的传统文化固守着对生命形而下的一面——静的追求。二者之间的区别与差异,都在体育目标的永恒追求中殊途同归——实现人类运动之健康美、精神美。这才是体育的永恒,体育的真谛。

#### 2. 竞技体育

人类由自然之力造就,又谋求同自然之力聚合。从古代奥林匹克掷铁饼、投标枪到现代奥运冰的舞蹈、水中芭蕾,人类一直在不断通过竞技的手段向自身的生理极限挑战,同时也在追求着美的体验。

然而,人类由自然之力造就,和其他生物一样是一种自然存在,就必须受到种种自然法则的限制。我们发现,人类的体能是有很局限的。我们的身体跳得再高再远,也无法摆脱地球的引力。竞技运动不过是一种手段,绝不能成为一种目标。它有助于体育目标的完成,却不能替代体育目标的永恒追求。遗憾的是,人们有时没有正视这一自然规律的

\* [收稿日期]2004-09-18

[作者简介]新 平(1955-),男,重庆人,重庆交通学院副教授,从事体育教学研究。

存在,在奥林匹克的魅力吸引下,走向攀登竞技体育高峰的顶端。

于是,在人类的体能几经绝竭之中,竞技体育几乎成了经济、科技力量的竞争,而淡化了健身、健美这一本质功能。进而产生了竞技体育运动的畸形现象,如:兴奋剂、球场暴力、赌博、贿赂等非公正条件下的竞争,也产生了运动性疾病、运动性损伤、运动性猝死等。这些违反体育精神的行为,助长了人的邪恶,萎缩了人的身体,使永恒体育蒙上丑陋和卑下的阴影。

### 3. 体育文化的功能

有着几千年文明历史的华夏民族,在民族传统文化的基础上孕育出代表东方体育文化的中国传统健身体育。传统体育的目的不在于通过竞技以充分或极限的状态去参与或赢得对手,它的目的在于修身、养性、静心。

然而,中国的传统体育却在现代体育面前困惑了。在竞技运动的魅力吸引下人们对追求体育永恒目标的手段和目的分辨不清,却去追求中国武术何日能走向奥运竞技的赛场,并把它同中国武术的存亡联系起来。人们甚至看不到体育的终极目标是通过各种形式和手段来追求生命的健康美和精神美,而不是以健美之人去追求竞技运动的辉煌。

在奥林匹克金牌的光环炫耀下,人们注重的是体育的政治功能、文化功能,而淡化了体育的健身功能。

在社会经济尚不发达的历史阶段,有人提出竞技体育超前发展理论,并划出世界体育强国的战略宏图。历史的经验告诉我们,这恰恰是发展中国家政治上不成熟的一面。我们必须清醒的认识到,现阶段我们还没有足够的经济能力来完善环境,为体育运动提供丰盈的物质条件。我们也必须正视我国青少年的体质状况令人堪忧,学校近视率居高不下……在社会经济改革发展的阶段也正在面临着或即将面临着如何解决发达国家曾经面临或正在面临的社会文明病问题。我国的体育人口比例、体育经费投入、体育运动物质条件都还没有达到发达国家水平,何谈世界体育强国的战略?

虽然我国体育运动成绩在奥运会已名列前茅,但离真正的体育强国还有很大的差距。难道世界体育强国的标志仅仅是奥运会所获得的金牌?如果没有全民的体育参与意识和坚实的群众体育基础,发展奥林匹克运动和弘扬奥林匹克精神岂不成了一句空话?发展中国家如果一味地注重竞技体育的超前

发展,势必削弱、淡化大众体育。

## 二、健康美将成为人类追求的目标

### 1. 健康是人类永恒的主题

现代人已经认识到健康的重要性,健康第一的观念已经为现代人所接受。另一方面,经济的迅猛发展也随之带来了竞争的激烈、精神的紧张和快节奏的工作,大规模的经济建设造成了生态平衡的破坏和环境的污染。现代人的生活方式使人们运动不足。各种现代文明病应运而生,直接威胁人类身体健康乃至生存。

人们在紧张单调的劳动之余,结合自己兴趣爱好参加丰富多彩的体育活动,排遣心中的郁闷和不快,驱赶紧张和疲劳、借以求得身体上、精神上和心理上的解脱,从而就有了足球场上的宣泄、竞技运动比赛的欣赏与满足。体育正是具备了这种功能。参与体育运动能促进人们既动“身”,又动“心”。如,群众喜爱的各种健身、健美操、街舞、体育舞蹈,在音乐的伴随下,使动作与情感产生共鸣,动作激发情感,情感引导动作,从而达到身心合一的目的。

运动在心灵中渗透与升华,体育文化与体育之美在我们身上引起“温和的麻醉”,可以舒缓人们的精神压力,使身体和心理得到快乐与满足。现代观念的健康不仅仅是身体的健康,而且包括心理和社会的健康。身体健康是心理健康的基础,而心理健康又是防病、抗病的物质条件。只有身心健康的人才是完美的人,才可以为社会做贡献,而体育运动就是实践这一健康的最有力手段。

### 2. 运动是健康身体的自然需要

竞技运动发展到极高水平,参与者大幅度减少,人类身体运动量的不足与观赏时间的增加是现实的矛盾。

随着现代生活的提高,人们开始进入健身房去消除体态的臃肿或改变身体的单薄,在这种体育运动大众化的浪潮中,民族传统体育文化的内容和方式,如中国武术中的太极拳、太极剑,多种流派的气功和养生功等,也将得到普及性的发展。人们在不断创造和发明多种多样的体育锻炼方式,如慢跑、倒走、甩手等,甚至扭秧歌之类的活动也成为清晨和黄昏时的一道风景线,每当重大节日庆典活动中带有地方区域特色的舞龙、舞狮、腰鼓也成为人们健身、娱乐的一种方式,科学技术的发展又在创造着新的体育运动的项目,如跳伞、摩托车、摩托艇等比赛,均已成为人们用来健身的项目,体育运(下转第86页)

安装任何软件。

教师运用多媒体技术辅助教学可以扩展和发挥自己的教学思想和方法,因而丰富、合理、灵活地组织教学内容也成为教育发展的必然。

#### 四、多媒体教学应避免的问题

应用计算机多媒体技术辅助教学时,首先应该避免的问题是简单化。有些教师制作的多媒体电子教学文稿过于简单,在教学中整篇显示,这无异于整板抄写黑板,学生感到枯燥无味,教学过程毫无生气,这是教学中最忌讳的问题。教师应很好地掌握这些多媒体软件的功能,特别是动画功能,将需要讲解的内容制成动画效果,以各种形式的动画效果逐段、逐行显示,这有利于讲解,也会激发学生的学习兴趣 and 想象力,使教学过程更为生动活泼,让课堂成为教师展示自己才能的舞台,学生也会从学习中得到乐趣和享受。

其次,教师对每一堂课的教学内容应该很好组织、串联。使用多媒体技术辅助教学与传统的教学方法还是有所区别,文字、公式、图形的出现形式、位

置和顺序,以及色彩都应该有一个很好的组织和串联,合乎逻辑,便于讲解,是十分重要的。另外字体和色彩应该多种多样,避免千篇一律。字号大一些,色彩的反差强烈些,显示就会更清晰,让学生一目了然,没有辨识的困难。

再者,音响的应用也要慎重,使用不当,会影响课堂的气氛,有时甚至会造成哄堂大笑,议论纷纷,这点应该特别注意。使用计算机多媒体辅助教学是会遇到一些问题,这就要求我们教师应该在使用中不断总结,不断改进,不断完善。

#### 〔参考文献〕

- [1] 杨静,谢志宏,段辉翔.幻灯片制作[M].哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2001.
- [2] 何永德,马彬.多媒体课件制作教程[M].成都:四川电子音像出版中心,2002.
- [3] 徐爱萍,刘建英,吴松梅.计算机组成原理课程教学改革研究[J].高等建筑教育,2004,(1):53-54.

(责任编辑:欧阳雪梅)

(上接第64页)动已是人类社会不可缺少的重要组成部分。

#### 3. 教育促进健康新观念

现代的体育事业,已经由传统经验办事转向接受多种学科的最新技术进行动作,今后终身职业不复存在,教育也在变化,从一次性教育向终身教育转换,体育所追求的健康美,是为了充分发挥现代体育的功能,从体育中创造更多更新的美,让人类的体育事业向着日益完善的方向前进。没有美感的人,不能享受生活的美;没有创新能力的人,不能适应社会的发展。

#### 三、结语

人类在自然发展的长河中,经历了险滩急流,但自然之力毕竟控制着向前发展的方向。体育的发展,终究要契合宇宙时空的永恒目标。

西方的竞技体育展示了人类的勇气和智慧,提高了人的体能,但那是建立在极其深厚的大众体育基础之上的。奥林匹克的精神把不同肤色、不同民族的人聚集在团结、友谊、和平的旗帜下,为实现体育目标的永恒做出了伟大的贡献。西方体育夏化也清醒地认识了自己思维方式的调整、控制、完善将是

竞技体育的发展方向。

以中国传统体育为代表的东方体育文化,在体育目标的永恒时空中,迸发出独特的情韵和魅力,正在为西方人所青睐、所接纳,同时也在汲取西方竞技体育的精华。

我国全身体育的全面启动和实施,必将为东方传统体育注入现代体育的新鲜血液。东西方体育文化的结合与互补,是人类实现体育永恒理想的理想姻缘。

正如现代奥林匹克运动创始人皮尔·德·顾拜旦在他那篇获奥林匹克文学艺术金奖的名作《体育颂》中魂牵梦萦的永恒命题——“啊!体育,您就是培养人类的沃土!”体育必将在新世纪人类社会焕发出更灿烂的光华!

#### 〔参考文献〕

- [1] 席焕文.体育人类学[M].北京:体育大学出版社,2001.
- [2] 曲宗湖,杨文轩.现代社会与学校体育[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [3] 黄淑怀.健康教育学[M].长春:吉林人民出版社,1997.

(责任编辑:周虹冰)