



促进青少年身心健康与我国竞技体育发展

缪佳

摘要: 青少年身心健康、体魄强健,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,更是建设强国的关键。和竞技体育承担建设强国任务相比,青少年的健康对建设强国更有直接的意义。在我国全面深化改革的今天,竞技体育的改革创新,就是要更加全面地认识竞技体育的社会价值,使竞技体育从为国争光拓展到为大众体育服务;竞技体育的发展应和促进青少年的健康保持一致;竞技体育应成为培养全面发展人才的重要手段。

关键词: 竞技体育;体育强国;青少年;体质;健康

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2014)01-0025-03

Improving Youngsters' Physical and Mental Health and the Development of China's Competitive Sports

MIAO Jia

(Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: The physical and mental health of youngsters reflects a nation's full vitality. It marks the progress of social civilization and is of pivotal importance in building a strong country. Compared to the role of competitive sports, the youngsters' fitness has more direct significance toward the building of a strong nation. During the deep reform in China today, the reform and innovation of the competitive sports need comprehensive understanding of the social value of competitive sports so as to develop competitive sports from earning honor for the country only to serving sports for all. The development of the competitive sports should conform with the improvement of the youngsters' health. Competitive sports should be regarded as an important means of bringing up all-round talents.

Key words: competitive sports; sports power; youngster; fitness; health

2013年11月12日党的十八届中央委员会第三次全体会议通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》(以下简称《决定》)强调:“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。”这是继《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》颁布以来,又一次对青少年健康问题提出要求。《决定》还指出:全面深化改革,必须“紧紧围绕更好保障和改善民生、促进社会公平正义……,推进基本公共服务均等化……。”“社会事业的改革创新,是促进社会事业健康发展、让社会发展的成果更好地满足广大人民需求,解决好人民最关心、最直接、最现实的利益问题”。而竞技体育的改革创新,就是要更加全面地认识竞技体育的社会价值,使竞技体育从为国争光拓展到为大众体育服务,为促进青少年身心健康、体魄强健服务。

中国建设体育强国的任务不仅需要金牌,更需要大众的健康特别是青少年的健康。“少年强则国强”!青少年身心健康不只是竞技体育后备人才的保障,更是中国强国梦的保障,因此促进青少年身心健康、体魄强健,无论是从当下还是从长远来看都有着更重要的意义。中国要建设体育强国的目的就是丰富人民的精神生活,让体育惠及全体人民,为人民的幸福服务。

1 建设体育强国与青少年体质健康

中国竞技体育发展一直承担着强国的重任,本应和促进青少年的健康是一致的,但近30年来竞技体育的发展和青少年体质健康已远远拉开了距离。中国竞技体育硕果累累,从1984年重返夏季奥运会,中国夏季奥运会上金牌榜一路飙升,到了2000年中国金牌榜冲上前三名,2008年中国获得了金牌榜的第一,从而完成百年的奥运梦想。但中国一直没解决青少年的体质健康问题。

青少年体质健康问题历来受到党和国家的重视,新中国成立后,我们的教育方针就是要培养德、智、体全面发展的合格人才。进入改革开放新的历史时期,培养德、智、体全面发展的人才一再被提及,从1981年中共中央关于建国以来党的若干历史问题到1982年《中华人民共和国宪法》,从党的十三届七中全会到《中华人民共和国教育法》及九届全国人大二次会议的《政府工作报告》,无一不把德、智、体等全面发展作为我们培养社会主义事业建设者和接班人的重要决策和教育方针。

从2007年起政府已经把德、智、体中的“体”单独列出,把增强学生体质作为教育的基本目标,并明文规定“每天锻炼一小时”。2012年底,国务院又转发了教育部文件,呼吁进一步加强学校体育,再次重申锻炼与体育课的重要

收稿日期: 2014-01-12

作者简介: 缪佳,女,教授,博士研究生导师。主要研究方向:体育社会学。

作者单位: 上海体育学院 体育休闲与艺术学院,上海 200438



性。党和国家的“三令五申”，说明青少年的健康在建设强国中的重要作用，少年强则国强，少年不强何谈强国。

随着社会经济的快速发展，人们的生产生活方式也发生了巨大的变化，现代化让城市的空间变小，体育活动机会越来越少，环境和饮食结构发生变化，都直接影响着青少年的健康。平心而论近十几年来，中国群众体育无论在健身意识上，还是参加体育锻炼的人数上，以及国家在投入居民健身的场地和器材上都是在增加的，只是人类社会的快速发展带来的生活方式改变远远超出这些计划，所以青少年体质不见好转。

根据世界卫生组织公布的数据，每年有 260 多万 10~24 岁年轻人死亡，从 1984 年起肥胖被确定为一类疾病，肥胖症人数正以每 5 年翻一番的惊人速度增长，而成为仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素，与高血压、高血脂、高血糖并称为“死亡四重奏”。造成这些情况是缺少身体锻炼，因此世界卫生组织提出必须重视青少年健康问题，促进青少年时期健康行为的养成，并采取措施让青少年更好地避免风险。

青少年的健康是全世界共同的难题，如果人类不引起重视，那将很快被现代文明所淹没，因此世界各国政府都在花大力气抓大众健身运动。我们在探索世界竞技体育发展中应该注意到，一些早期奥运会金牌榜上的强国，出现了金牌数的下降现象，不是他们不要金牌，而是在全民健身与竞技体育孰轻孰重、难以两者兼顾时不得不选择全民健身。中国用了 30 年时间成为奥运会金牌大国，但却一直没有解决青少年的健康问题，可见全民健身、青少年的健康工作要比竞技体育取得金牌艰巨得多。中国之所以在历史上被称为“东亚病夫”，不是因为我们的没有金牌，而是我们的体质不够强健。其实建设体育强国的目的不是要“师夷之长技以制夷”，而是让体育的成果更多、更公平地惠及全体人民。

2 德、智、体全面发展与竞技体育

以竞技形式为代表的奥运会，是人类社会发展的产物。它的目的不是为了取胜和获得金牌，国际奥委会也从来没有承认过，奥运会金牌榜就是国家实力的象征和体现。《奥林匹克宪章》中就提到：“奥林匹克运动会是个人或团体竞赛项目中运动员之间的比赛，不是国家之间的比赛”。

古代奥运会给人类留下的宝贵经验是，不仅仅用体育的竞技形式替代战争、促进人类社会的进步，更重要的是为了培养德、智、体、美全面发展的年轻一代，因而在希腊文化全盛期，体育锻炼一直是城邦生活的重要教育部分。古代奥运会集体育与教育为一体，重视人的身心协调发展和勇敢、果断品质的培养，古希腊人把体育的竞技性提炼为全面发展，这是人类历史上第一次赋予竞技体育以躯体超越到达精神与灵魂完美结合的崇高地位。古代奥运会是德、智、体、美全面发展最理想的教育模式，是实现人全面发展不可替代的教育手段。

现代奥运会的兴起也是在近代教育的基础上，对古希腊德、智、体全面发展的认同和崇尚，使竞技体育重新成为培养全面发展人才的重要手段。现代奥运会之父顾拜旦复兴奥林匹克运动的出发点和落脚点也都是教育。

顾拜旦希望通过体育比赛激发年轻一代努力进取、强健体魄，促进人类的精神发展，以此造就全面发展的人。他认为，竞技体育能磨练人的意志，培养人的个性，同时又能锻炼身体。因而现代奥运会既是体育的盛会，又是教育的舞台，它将体育与教育融为一体，而并不是要比国家的强大。

现代的竞技体育在各种利益的驱动下，正在改变着奥林匹克教育的初衷，培养德、智、体全面发展的合格人才不仅是我国学校的任务，更是竞技体育发展必须重视的问题。中国社会的价值取向和竞技体育的发展模式，一直把德、智、体割裂开，中国学校唯文化课分数不唯体育；而中国运动员长期过分的专一性，不唯学习，专业的体育生涯不仅使他们缺少文化学习的时间，更缺少社会生存的能力。随着中国社会的变迁，市场经济体制不再保障退役运动员分配，这就导致了从事艰苦、高风险和成才率低的竞技体育的孩子越来越少，竞技体育后备人才严重萎缩。中国竞技体育的快速发展，一直在高强度使用人才而又没有强有力的手段去培养后备人才。中国社会变迁后，运动员培养体系又没走出原有的三级训练网体系，因此后备人才一直困扰着竞技体育的持续发展。

20 世纪 90 年代起，中国开始人才交流、引进运动员，的确缓解了一些发达省市后备人才不足问题，却没有解决新时期优秀运动员的培养模式，特别是运动员的引进地，多半是从不发达的地区引进到发达地区。这就造成让需要读书的孩子去运动，让需要运动的孩子只读书，继续把德、智、体分隔开来。体育的最终目的是培养身心健康、德智体全面发展的年轻一代，而不是金牌。

中国竞技体育发展不能绕过德、智、体全面发展形式，利用城乡差别和贫富差别，来解决竞技体育后备人才的问题。如果没有德智体全面发展理念来修正竞技体育的发展，中国竞技体育后继无人将会更严重地实现，所以要让德、智、体全面发展成为竞技体育的一部分，要把读书的时间还给运动的孩子，把运动的时间让给读书的孩子，中国在建设体育强国过程中不仅要培养世界冠军，更要培养德、智、体全面发展的运动员。只有培养全面发展的运动员，才能让他们在退役后有足够的能力融入社会，被社会所接纳。

3 竞技体育发展与青少年强身健体

中国青少年体质下降，既有观念和运动场地不足的因素，也有现代化生活方式的影响，更有青少年缺少体育锻炼动力的问题。中国的金牌战略，让竞技体育在带领大众体育和引导青少年运动环节上严重缺位，“竞技体育”和“大众体育、学校体育”长期分离。除了后备人才，竞技体育发展很少和青少年体育挂上钩。青少年健康是中国的大事，作为中国三大体育中“最成果”的竞技体育，有责任和义务去带动、促进学校体育与大众体育的发展，为中国青少年的强身健体做出应有的贡献。

顾拜旦创办现代奥运会的初衷在于鼓励青少年参加体育运动。他设想的竞技体育的作用是：“为了能有 100 人锻炼身体，就需要有 50 人参与运动，就需要有 20 人专项化，为了能有 20 个人专项化，就需要有 5 人达到优异成绩”。他规划奥运会的目的是让竞技体育促进大众体育发展，用



明星的力量、榜样的力量促使青少年参与到运动中。

早在 20 世纪 50 年代,中国运动员拿世界冠军、破世界纪录的很少,但当时群众体育进行得如火如荼,大众对体育的热情被冠军和纪录点燃,体育成了全民的事业。1959 年容国团获得世界冠军,极大地鼓舞了全国青少年学打乒乓球的热情,一时间在全国掀起了前所未有的乒乓热。在那个艰苦的年代,虽然没有正规的乒乓球桌,但人们在水泥、石头、木制,甚至课桌上打乒乓球,容国团带给中国的不仅仅是金牌的辉煌,更重要的是中国大众对乒乓球的热爱,由此奠定中国乒乓球国球的位置,容国团用冠军的力量推动了中国乒乓球的发展。

如今中国的冠军多了,但对民众的吸引力却少了,中国大多夺金项目没有群众基础,而群众喜欢的运动项目没有金牌。中国的三大球一直是大众心中的痛,前不久恒大获得了“亚洲足球俱乐部冠军联赛”(以下简称“亚冠”)的冠军,球迷们欢欣鼓舞,“亚冠”冠军在世界重大赛事中它是排不上号的,根据国家体育总局的奖励制度,“亚冠”冠军不被列入奖励范围,“亚冠”冠军之所以关注度高,是因为大众喜欢足球。

让体育的成果更多、更好地惠及广大人民群众,由人民共享,这是竞技体育发展必须考虑的问题。近年来随着中国经济的发展,在中国举办的赛事越来越多,但为大众举办的赛事却不多。中国举办的赛事重城市形象、轻大众需求,重成名度、轻经济效益,很多赛事办成形象工程,与大众的观赏和娱乐无关,与青少年运动无关。赛事和金牌战略有诸多相似,办赛目的均不是惠及大众。世界很多国家重视竞技体育、重视奖牌的争夺和举办赛事的目的都是让竞技体育促进青少年投身体育运动,即使是一些重大的国际赛事,他们也不忘记让孩子们与世界明星近距离接触,把竞赛场让给孩子做“嘉宾”而不是“美女”,举办赛事、获得冠军是要用明星的力量去影响孩子,点燃他们的运动热情。1998 年法国举办了第十六届世界杯足球赛并获得冠军,法国政府把世界杯举办后许多青少年走向运动场,看作是世界杯的成功之处。英国在举办奥运会后,组织了历届奥运奖牌获得者和参加伦敦奥运会的运动员到各俱乐部去,和公众一起参加系列体育活动,目的是通过体育明星带动更多人去运动。

北京奥运会中国夺得金牌第一,却没有太多想到青少年,如今中国举办的很多赛事,同样没有太多考虑大众的需求。竞技体育的赛事应该从满足人们的精神生活需求出

发,而不是城市的知名度。让赛事和金牌更好地满足人们的精神需求,促使青少年去运动。

4 结语

青少年身心健康、体魄强健,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,也是建设强国的关键。和竞技体育承担建设强国任务相比,青少年的健康对建设强国更有直接的意义。因此,竞技体育应把带动青少年运动、增强青少年体质作为自己应尽的义务和责任。“少年强则国强”,也希望我国各行各业能贯彻落实《决定》的要求,努力提高青少年体质健康水平,当然,竞技体育更是责无旁贷,同时青少年身心健康、体魄强健也是专业运动员需要遵循的准则。竞技体育不仅仅是金牌,运动员的德、智、体全面发展也是运动员人生的重要一课,运动员的全面发展既是为自己、为事业,也是为社会、为未来,要引领青少年参与体育运动,专业运动员一定要有自身的良好形象,才可能完成这样的使命。

参考文献:

- [1] 缪佳.竞技体育在社会主义核心价值体系中的独特作用[J].体育科研,2012,(1):11-15.
- [2] 张晓义,张辉. 新中国参加赫尔辛基奥运会始末——熊斗寅先生访谈录[J].体育学刊,2008,11:1-3.
- [3] 李力研.野蛮的文明[M].北京:中国社会科学出版社,2002.91-97.
- [4] 郭怡.奥林匹克演绎的教育文化[M].浙江大学出版社,2006.23-48.
- [5] 翟博.新中国教育方针的形成与演变[EB/OL].http://www.jybcn/Theory/jyls/200909/t20090922_312227.html.2013-12-25
- [6] 任海.奥林匹克运动[M].人民体育出版社,2005.245-246.
- [7] 南香红,徐诗.专访法国青体部长[EB/OL].<http://news.sina.com.cn/o/2008-02-02/044213370707s.shtml>,2010-9-02
- [8] 人民网.世界卫生组织强调重视青少年健康[EB/OL].<http://world.people.com.cn/GB/15409766.html>.2013-12-24.
- [9] 人民网.肥胖将成为健康头号杀手[EB/OL].<http://health.people.com.cn/n/2013/0908/c14739-22843547.html>.2013-12-24.

(责任编辑:陈建萍)