

“文明其精神,野蛮其体魄”对提升学生健康水平路径的研究

前言

本文通过文献资料法和质性研究法了解“文明其精神,野蛮其体魄”理念对其学校体育历史发展、历史意义、时代价值对学生身心健康的影响。探索“文明其精神,野蛮其体魄”在学校体育中实现的方法,分析大学生体质测试成绩逐年下降存在的问题,并提出相应的提升策略,帮助学生树立终身体育的理念,形成自主锻炼意识,并推广到大中小学。

关键词

健康水平; 终身体育; 青少年; 策略

“文明其精神,野蛮其体魄”,历史根基可以溯源到1917年毛泽东撰写的《体育之研究》,其原文是“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”,研究“文明其精神,野蛮其体魄”理念,在党中央的两代领导人(毛泽东和习近平)思想理念倡导下,体现了政治素养对教育理念具有重要推动作用。“文明其精神,野蛮其体魄”理念给我国学校体育发展提供了方向,并丰富与完善我国学校体育发展思想体系。放在100年后的今天仍然对学校体育改革发展和促进青少年体质健康具有现实意义。

1 “文明其精神,野蛮其体魄”的理论研究

“文明其精神,野蛮其体魄”的历史发展。中国学校体育的诞生至今120多年的历史,其“文明其精神,野蛮其体魄”理念在中国教育历史进程中可以分为理念倡导阶段、起步开创阶段、深化改革阶段,特别是改革开放之后,学校体育的

目标从不同侧面,不同影响,遵守“健康第一”指导思想。

1.1 理念倡导阶段(1911年—1949年)

“文明其精神,野蛮其体魄”理念的历史根基,可以追溯到1917年毛泽东撰写的《体育之研究》其原文是“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”,主要是对当时军国民体育思想的批判。“文明其精神,野蛮其体魄”理念具有时代的先进性与观念的引领性。

1.2 起步开创阶段(1949年—1958年)

建国初期,针对青少年健康状况不佳的现象,毛泽东同志先后两次给时任教育部部长马叙伦写信,强调秉承“健康第一,学习第二”的理念,明确了学校教育的基本方针,较大程度上体现了“文明其精神,野蛮其体魄”理念认识的推进与运用。

1.3 深化改革阶段(2012年至今)

党的十八大以来,习近平总书记多次强调并寄望青少

年学生用“文明其精神，野蛮其体魄”格言约束与激励孩子们强身健体。与此同时，学校体育呈现出不同以往的发展模式，围绕“健康第一”指导思想，充分肯定学校体育的发展对学生健康的成长有着促进的作用，强调体育育人教育价值追求体现在健康身体的基础之上，对于推进教育强国、体育强国、健康中国的建设具有划时代的里程碑意义。“文明其精神，野蛮其体魄”理念有助于学校体育改革发展迫切需求，从国家的战略层面统管学校体育建设，强调传承体育文化精神，落实“立德树人”根本任务，实现教育的现代化发展。

2 “文明其精神，野蛮其体魄”的实现机制

2.1 理念贯彻，贵在坚持

“文明其精神，野蛮其体魄”理念，得到党和国家高度重视，站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的战略高度，学生健康成长的重要性和紧迫性关系到国家未来发展的命脉。政府层面秉承理念坚持，保障学校体育改革得到可持续的发展，促进青少年学生健康生长。

2.2 顶层设计，政策制定

“文明其精神，野蛮其体魄”理念得到可持续的发展，从政府层面制定相关政策保障落实，指导青少年学生科学锻炼提出了明确目标，政策措施操作具有较强针对性，对解决青少年学生健康问题具有非常重要的现实指导意义。

2.3 加大宣传，全面铺开

为了确保政府层面秉承“文明其精神，野蛮其体魄”理念制定相关政策的落实，通过“互联网+”、学校体育教学APP、微信小程序、国培计划，加大力度对学“文明其精神，野蛮其体魄”理念的倡导，让理念推广落实到广阔土壤上。

2.4 行之有效，贵在得法

“文明其精神，野蛮其体魄”理念落实终于体现在学校体育教学活动，正确的引导，全面的贯通，加大对学校体育和社区体育专业指导人员的执教能力的培训，让理念真正落实到位，确保学校体育的目标朝着体育育人价值的追求。

3 提升学生体质健康水平的实现路径

3.1 国家出台政策保障

从2007年《中央7号文件》、2012年《国务院53号文件》、2016年《国务院27号文件》、2017年《青少年体育活动促进计划》的颁布，学生健康的发展，得到党和国家高度重视，学生健康的成长与学校体育发展密不可分，想促进学生健康，

就要从学校体育改革着手，顺应时代的要求，青少年学生的健康成长也会得到进一步强化。2020年5月第十三届全国人民代表大会第三次会议中，提出新颖的观点。斯泽夫观点：建议中小学开始体育不及格不能毕业；姚明观点。体教融合不能忽视人格塑造；曹雪涛观点：以体育人，提高学生身心健康水平。这些观点是加大社会从国家的层面促进青少年学生健康达标，同时注重体育育人价值追求。

3.2 广泛开展体育活动

从民族传统体育项目在学校的推广与普及、校园足球活动、全国青少年“未来之星”阳光体育大会、以及各种体育竞赛活动等一系列体育活动的开展，通过学校体育与社会筹办的力量共同参与提高学生体育活动的多样性、灵活性，让更多青少年学生参与体育活动，让学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。兴趣是最好的动力，要想提高学生体质，必须先培养学生体育锻炼的习惯与意识，从被迫学习转变到主动参与，合理安排教学内容，根据不同专业的实际情况去选择适合的内容，做到因材施教与分层任务教学。

3.3 统筹完善场地设施和师资队伍建设

合理统筹规划青少年学生体育场地设施，重点完善学校体育原有教学场地设施扩建与修缮；加大对学校周边的社区体育场地设施的建设，建设一批规模适度、经济实用、功能齐全的体育场所。同时加大体育场地设施对青少年学生开放的力度，确保学校周边、家庭周边的体育场地设施免费或低收费向青少年学生开放。鼓励合理地利用广场、公园、旧厂房、仓库空置场所等空间，改建、扩建、新建小型、便利、多样的青少年体育场地设施。

青少年学生体育活动的开展需要学校体育师资力量和社会体育指导人员的共同参与，各级体育教育部门按照学校和社区的体育发展需要加大力度培训专业人才，不断地提升体育教师和社区体育指导人员的执教能力，形成一专多能新型体育教师与指导人员。体育教师对学生进行教学时，除了传授体育文化知识、技能，更多培养学生在体育活动中所养成的体育运动习惯，运动爱好，为终身体育奠定良好的基础。

3.4 加强体育文化教育

各级体育、教育主管部门，利用校内的体育课和课外体育活动，鼓励青少年学生积极参与不同层次与形式的体育交流活动，利用报刊、网络、讲座等传播与弘扬中华体育精神、开展奥林匹克文化教育、传承和推广民族传统体育，营

造全社会关心、重视和支持青少年学生体育活动发展的良好氛围,将体育文化融入校园文化,进行体育健身的全周期和全过程的发展,以举办体育赛事活动为渠道,激励青少年学生在活动无形中建立起人格的塑造、健全的心理、顽强的意志,真正体现体育育人的价值追求,回归体育教育的本质。

3.5 加强互联网运用,完善体测信息数据管理

随着互联网的高速发展,智能手机的普及使用,可以利用融媒体加大宣传力度。“广而告之”是向学生传播强身健体的重要途径,学校可利用官网、微信、公众号和各种运动APP软件推送运动打卡内容,并及时进行更新,随时查看学生的运动效果并进行点评。在新生入学时可以充分利用体适能器材,把学生的基本信息上传到体测软件,这样既可以节省测试过程中的人力物力,又能避免学生顶替或作假行为。

测试工作结束后,体适能模块能够将数据保存上传,并进行公开与反馈,将测试结果迅速发送到各班级,让他们及时了解学生的真实健康数据,从而加强体育锻炼。另外,学校可以多开展一些体育活动,比如:校运会、各种球类竞赛、阳光长跑、健美操、啦啦操比赛,可以利用张贴海报、网络推送等方式进行宣传。学校可以建立奖励制度,通过加素质扩展分,或者荣誉证书、礼品、奖杯等来刺激学生的积极性。

3.6 加强组织建设保障

强有力政策推广,贵在执行的力度。学生健康成长的重要性和紧迫性关系到国家未来发展的命脉,把学生健康作为实施“全民健身”和“健康中国”国家战略的重点人群,关键在于建立和完善学生体育活动的开展体制与机制,从政府

的层面拓宽组织领导,明确各自职责,确保计划落实。加大社会资本对青少年学生体育活动场地设施投入力度,统筹安排指导人员的队伍培训、大力筹办各种社会体育活动与竞赛、体育培训。同时加大现代科学技术“互联网+”、APP、大数据等技术在青少年学生体育活动领域的创新与运用。

4 结论

4.1 改善社会关于学校体育认识发展水平

“文明其精神,野蛮其体魄”的理念蕴含了“健康第一、掌握技能、人格塑造、健全心理”,是学校教育发展的根本任务,对青少年的健康成长具有积极促进作用,充分体现学校体育改革发展要为学生身心的健康谋福利,同时注重健康灵魂的塑造,做到身心与灵魂相统一的发展。

4.2 有利于培养学生坚定意志、健全人格

发展体育运动,增强青少年学生体质,磨练意志,健全心理,是我国体育工作的根本方针和任务。“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”历史理念加深青少年学生的认识,强调体育育人教育价值追求体现在健康身体的基础之上,认识到体育运动不仅带来健康上享受,而且带来情感意志培养。

4.3 有利于推动青少年学生体质健康水平

青少年的健康成长与学校体育发展存在密不可分的影响因素,处于青少年阶段的人绝大多数是处于学校教育阶段的学生,想改变青少年体质健康问题,就要从学校体育改革着手,只有学校体育的改革顺应时代的发展理念和变革的要求,青少年的健康成长才会得到进一步加强。

文/王晓敏(广东文艺职业学院,广东广州 510000)

项目基金:广东文艺职业学院校级质量工程《高职体育“体教融合”的课程思政教学改革研究与实践》(2021[GYZL-063])

作者简介:王晓敏,女,湖北十堰人,广东文艺职业学院讲师,研究方向:体育教学和运动训练。

参考文献:

- [1] 李香华. “文明其精神,野蛮其体魄”——论青年毛泽东对体育的认识和实践[J]. 邵阳师范高等专科学校学报, 2001, 23(6): 5-7.
- [2] 李小伟. 野蛮其体魄,文明其精神应成为时代追求[N]. 中国教育报, 2017-12.
- [3] 王华倬, 高飞. 新中国70年学校体育学发展回顾与展望[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(11): 35-42.
- [4] 高鹏. 新中国70年学校体育发展演变与历史经验[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(11): 57-68.
- [5] 毛振明. 近20年中小学体育课程教学改革回顾与反思[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(3): 1-6.
- [6] 聚焦两会体育工作者应该知道的那些事儿[EB/OL]. [2020-05-28].