

思想政治教育融入体商培养中的实践路径

唐晶晶

摘要：随着我国社会经济发展，人们的生活水平不断提高，国民体质总体水平逐步上升，但是，大学生的身体素质持续呈现下降趋势。作为增强大学生体质主渠道的高校体育，蕴含着丰富的体育精神、思想观念、道德风尚，进一步拓展了思想政治教育的内容和有效载体，为高校思想政治教育提供了因材施教、“知行合一”的教育路径。借鉴国内外体商培养的理论研究成果与实践经验，运用科学的方法，将体商测量的10大指标与《国家学生体质健康标准》的指标体系进行分类对接与融合，形成体商培养、考核评价的长效机制，引导大学生树立“健康第一”的体育观，养成终身锻炼的良好习惯。

关键词：体商思想政治教育；路径

中国分类号：G41 **文献标识码：**A **文章编号：**1673-5706(2019)02-0050-04

随着经济社会发展和物质生活水平的提高，伴随而来的环境污染加剧，肥胖和现代文明病已经威胁着人类的健康。自2000年开始，每五年一次的国民体质监测指标显示，我国“国民体质综合指数”虽然呈现上升趋势，但是，各年龄段的肥胖率和超重率也随之大幅增长，成为影响国人体质的突出问题。与2005年相比，2010年我国中小学生体质连续多年的下滑趋势得到遏制，然而，大学生除坐位体前屈指标外，爆发力、力量、耐力等身体素质进一步下降。2014年的体质监测结果较之2010年，中小学生的体质与健康指标的总体水平有所提高，但是，大学生身体素质呈现持续下降趋势，尤其是19—22岁年龄组的男生速度、爆发力、耐力、力量等身体素质指标均有下降。大学生的身体状况已成为制约国民健康素质提高的瓶颈，引起了社会的高度关注和广泛担忧。党的十八届三中全会《决定》提出：“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健。”增强青少年体质，促进青少年身心健康成长，成为党和政府高度重视的工

作。高校体育不仅是磨炼坚强意志、增强大学生体质的主渠道，也是对大学生进行爱国主义和集体主义教育、培养其良好品质、促进身心全面发展的重要途径，对青少年智力发育、思想品德和审美素养的形成都有不可替代的重要作用。高校体育与人才培养、智力开发、审美情操、人格塑造之间辩证关系的理论和现实问题，已成为新时代学术界研究的重要课题。本文仅从高校体育“立德树人”的功能定位视角，探讨思想政治教育融入体商培养的方法与路径。

一、“体商”概念的提出及内涵界定

体商(Body quotient, BQ)一词，源于21世纪初出版的健康教育畅销书《YOU：身体使用手册》，其作者美国纽约大学药学与麻醉学教授迈克尔·罗伊森认为，体商是人对自身真实健康情况自我认识的反映，表明一个人的运动能力、体力劳动能力与质量，可以通过对速度、耐力、力量、速度耐力、定向能力、平衡能力、柔韧性、协调性、灵活性和适应性等十大指标进行测量。它包含人的运动能力、

健康认知水平以及体育锻炼习惯,是身体运动的综合素质,属于健商(HQ)范畴。随着人们生活水平的提高,体育健身的社会化和生活化,体商测量将成为衡量人们体能的重要方法。与智商(Intelligent quotient, IQ)、情商(Emotional Quotient, EQ)相比,体商是可以被我们自己控制和管理。体商的高低与性别、年龄、脑力和体力劳动、地区、民族以及是否残疾等有关,但只要重视自己的身体状况,持之以恒地坚持锻炼,体商就会发生改变。

实际上,体育对于个体强健体魄的塑造、意志品质和良好性格的培养、运动兴趣与健康习惯的养成,就是现代社会关于体商概念的描述。体商即“身体商数”,可称之为“身体智能”,是指一个人的活动、运动、体力劳动能力和质量的量化标准,以及对体育锻炼的热心程度和运动能力。体商培养旨在培养学生对体育锻炼的兴趣,掌握科学锻炼身体基本技能与方法,形成乐观自信、坚毅顽强的意志品质和持之以恒的锻炼习惯,提高健康水平。

二、体商培养是集体质、意志和精神为一体的综合教育过程

(一) 高校体育蕴含的体育精神和伦理道德,进一步丰富了思想政治教育的内容

以人为本、促进人的全面发展既是体育发展的终极目标,也是思想政治教育的终极目标。高校体育是集理论知识与实践训练于一体的教育活动,不仅要向大学生传授体育理论知识和运动技能,增强大学生的体质和健康水平,而且承载和传播着一定社会的价值观、道德规范、思想文化,培养大学生的意志品质和健全人格。这些内容凝练成了体育精神。它所具有的规范和导向作用与思想政治教育高度契合,构成了社会主义核心价值观和精神文明建设的重要组成部分,为思想政治教育提供了丰富的内容。将思想政治教育贯穿于高校体育教学,既是高校体育“立德树人”的基本职责,也是贯彻落实习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的重要讲话精神,推动构建“各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应”的大思政工作体系,实现全员、全程、全方位即“三全育人”的实践要求。

(二) 富有多多样性、趣味性、普适性的体商培养活动,拓展了思想政治教育的有效载体

首先,体育运动的挑战性与艰巨性有利于锤炼大学生的意志品质。体商培养过程,就是帮助学生不断跨越障碍、克服阻力、征服困难,形成良好的个性和意志品质的过程。为了促进身体发育,达到体商指标体系规定的运动量(包括耐力、速度、力量等),体育教师采取不同的组织形式和运动项目,在交叉训练学生体能的过程中,不仅使学生掌握了体育运动的理论知识,提升了运动技能,而且获得了愉悦的情感体验,满足人的生理需求和情感需求,引发受教育者的共鸣,这种共鸣可以转化为受教育者的行为导向和精神动力,从而达到陶冶人、教育人、塑造人的目的。体育精神寓于体育运动中,任何体育项目都具有一定的难度和挑战性,并伴随着疲劳、紧张、疼痛、心跳急促等不良生理反应,身体甚至出现“极限”现象,必然经受着意志品质的重大考验,在一定程度上反映受教育者的道德意识、人生态度、集体主义精神等思想政治教育价值,因而都能成为思想政治教育的载体。如,中长跑、跨栏等项目,在训练学生的速度、耐力、力量、心肺功能过程中,培养坚忍不拔、超越自我的顽强毅力;足球、篮球、排球等球类运动,在训练耐力、协调性、灵敏性过程中,引导学生形成集体荣誉感、团队合作精神以及吃苦耐劳、乐观向上、相互包容与鼓励的优秀品质;健美操、体育舞蹈等形体训练,在提高平衡能力、协调性、灵活性的同时,陶冶情操和提高审美能力。体商培养过程中形成的坚强意志品质,迁移到日常的学习、生活和工作中,从而提高学生的社会适应能力。

其次,体商培养过程有利于塑造大学生良好的个性心理和健全人格。国内外研究表明,运动锻炼能改善人的心理状态,缓解焦虑、沮丧、抑郁、恐惧等不良情绪和心理压力,培养开朗、温和、豁达的性格,降低自闭症、忧郁症的发病率;运动还是人与人之间沟通交流的媒介,有利于提升自我认知、对他人与社会的认知能力和情绪调控能力,形成乐观向上的生活态度,促进人际关系的和谐,从而塑造健全的人格。如,游泳、跳水、跳马、跳高等技能项目,在训练学生的柔韧性、协调性、适应性、反映速度、灵活性过程中,帮助学生克服自卑、胆小、懦弱、畏惧、反应迟钝等心理障碍,培养自信勇敢、坚毅果断的良好个性;武术、太极、瑜伽在训练柔韧性、

协调性、平衡能力的同时,可以增强学生的自我控制能力,改善身体肥胖或瘦弱等症状。可见,高校体育通过体能训练的各种活动,渗透着世界观、人生观、价值观、意志品质与审美教育等思想政治教育内容,实现思想政治教育的理论导向、价值导向和行为导向的功能,这是其他学科和活动无可比拟的。

最后,体育运动环境的多样性与多变性,有利于提高人体对疾病的抵抗能力和自然环境的适应能力。人的身体健康与自然环境有密切关系,自然界的各种因素均对人体产生直接或间接的影响,如气候、水土等。体商范畴中的适应性包含人对颠簸、高山、时差、水土和睡眠适应等。现行体质测试结果表明,与社会环境的适应能力相比,成年人对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力更依赖于自身的体能状况。成年人的体质与环境适应能力之间存在一定的正向关系,当自然因素变化时,强健的体质能跟外界环境保持平衡,不易感冒或中暑;相反,体质羸弱者对环境的适应调节能力较低,一旦对自然或社会环境的变化不能作出相应调整,人就会进入非健康状态,乃至发生病理变化。医学研究表明,坚持每天1-2小时的户外运动,是预防近视或改善视力最有效的方式。运动可以增强体质、增进健康、振奋精神、延年益寿,已经成为全民共识。

(三) 体育理论的传授与体商技能训练相结合的有效方法,为高校思想政治教育提供了因材施教、“知行合一”的教育路径

当代大学生的身心发展普遍呈现生理发育早熟、心理成熟滞后的不同步、不协调现象。学生在体育活动中的行为表现,比较真实地反映学生的心理状态及其性格特征,这是其他学科无法比拟的。体育教师可以根据大学生的身体、心理等实际情况,选择不同的体育项目因材施教。如,对热爱体育运动、体魄强健的同学,可以采取设置困难环节的教学方法,增大课堂练习的难度、强度,如逐渐增加器材的数量、重量、高度或动作的障碍和对抗因素,调整动作的幅度、节奏和重心,提高动作的次数、难度和质量标准,鼓励学生勇于挑战,开发学生运动潜力,不断战胜和超越自我;对于意志比较薄弱、体能比较差的同学,除了对他们加强心理素质训练外,还需要对难度较大的运动项目进行技术分解,

采取循序渐进的方法,引导学生按步骤完成训练任务。此外,还可以辅助运用心理暗示和注意力转移等方法,暗示自己体力好,感觉也不错,克服紧张、畏惧和怕苦心理,将注意力转移到动作要领的领悟和技能训练上来,在达到训练标准、完成运动任务的过程中,实现认知、意志、情感、行为的和谐统一。

开展丰富多彩的体育游戏、竞技比赛活动,激发学生的运动兴趣和体商潜力,增强学生的自信心、竞争意识和遵守体育道德的自觉性。体育运动大多是集体性、竞争性的活动,要求参与者必须遵守竞赛规则和体育道德。比赛必有输赢,如果在竞赛中获胜,有学生因骄傲自满、轻视对手而固步不前;相反,就会产生挫败感,进而影响参与体育运动的热情和潜能的发挥;或者暗讽对手的侥幸、忽略自己的不足,未能知耻而后勇、蜕变成长。体育教师可以根据具体情况,及时帮助学生实事求是地分析成功或失败的主客观原因,引导学生理解体育运动中蕴涵的人生哲理,正确对待暂时的胜负,勇于承认自身的缺点、欣赏对手的优点,习人之长、补己之短;养成良好的体育道德和竞争心态,做到胜不骄、败不馁,既能分享成功的喜悦,更能承受失败的考验。对担任裁判的学生,引导他们树立规则意识、公平观念,摒弃徇私心理,做到实事求是、公正裁决。这是一种身体力行、潜移默化的思想政治教育。因此,现代体育观已经从单纯的生物观逐渐向注重对人的思想道德、情感态度、意志品质、人文关怀、人格塑造等全面教育观转化,体育的价值取向趋向于理论与实践、科学与艺术、生理与人文、情感与意志的高度统一,倡导人的生理、心理、品德、能力的综合发展。

三、构建体商培养的长效机制,推动高校体育向生活化、社会化转变,形成“健康第一,终身锻炼”的人文体育观

2015年11月公布的《2014年国民体质监测公报》显示,我国国民体质总体水平有所增长,但是,体重增加而力量下降,必然导致各项运动指标下降,超重与肥胖问题已经成为影响我国国民体质的突出问题,尤其是大学生体质下滑仍然持续。导致这种现象的原因是多方面的,从家庭、社会到学校,普遍缺乏体育锻炼的紧迫性,更缺少对孩子体能锻炼的合理引导,大部分学生参与体育锻炼积极性不高。

就我国高职院校而言,主要与教育观念、健康意识和生活方式有关。由于对体育的认识较为狭隘,学生按照自己的兴趣分项目上体育课,只注重发展自身优势项目,忽视体育锻炼和体育精神培养,难以培养学生的体育兴趣和良好的体育锻炼习惯;体育设施、健身器材等体育资源,因缺乏专业教师的指导和组织训练,未能得到合理、充分利用。即使锻炼意识较强的体育爱好者,锻炼项目集中在跑步、登山、游泳、健步走等有氧运动项目,利用体育器械进行握力、柔韧性、耐力、平衡性等肌肉力量训练相对不够,肌肉组织疏松会导致人体对许多慢病缺乏抵抗力。学校举办的各类体育竞赛活动,未能形成全员运动的局面。这些现象表明,构建具有广泛性和普及性的体商培养的长效机制势在必行。

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制,激励学生积极参加身体锻炼,教育部印发了《国家学生体质健康标准》(教体艺〔2014〕3号)(以下简称《标准》),要求各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作。测试指标涵盖身体形态、身体机能和身体素质等方面,反映与身体健康关系密切的身体成分、心血管系统功能、肌肉的力量和耐力、以及关节和肌肉的柔韧性等要素的基本状况。这是目前各级各类学校衡量学生体质健康水平的评价标准,是学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分。自《标准》实施以来,对于提高各类学校体育监测和绩效评价、激励学生积极参加身体锻炼、促进学生体质健康发展发挥了重要作用。然而,《标准》中有关“健康”概念仅限于与学校体育密切相关的学生身体健康范畴,而体商概念中的“健康”内涵则包括身体健康、心理健康和社会适应,两者的范畴和指标体系既交叉、重叠,又存在区别。为此,应借鉴国内外体商培养的理论研究成果与实践经验,运用科学的方法,将体商测量的十大指标与“标准”指标体系,按照健身环境指数、健身行为指数、健身效果指数进行分类对接与融合,形成体商培养、考核评价的长效机制。其中,体育健身环境指数包括运动场地、体育设施与健身器材、校园体育文化,体育健身行为指数包括身体活动方式、身体活动水平、静态行为方式,体育健身效果指数包括体质水平、健身意识、健身技能。根据三类指数在体商培养中的功能与作用,确定

其分值及权重,综合评定学生的体质状况、健康水平和锻炼效果,引导大学生树立“健康第一”的体育观,每天积极参与超过一小时的中等强度锻炼,每周至少进行三次较高强度的体育活动,养成终身锻炼的良好习惯,全面提升大学生体商,大幅降低青少年的近视率、超重率、发病率和生长发育不良问题,充分发挥体商考核评价机制的督促激励、反馈调整和引导锻炼的功能。正如世界卫生组织和国际运动医学会所倡导的“使体育成为健康生活方式的基石”。

综上所述,高校体育对大学生实施体商培养的过程,就是运用体育学、生理学、心理学、美学、伦理学等多学科理论和科学的训练方法,提升他们的运动技能和健康水平,磨砺勇敢顽强的意志品质,陶冶高尚的情操,增强团队协作意识,形成乐观自信、坚毅果断的良好个性心理和积极锻炼的行为习惯,充分展现人性中的真善美。这是科学的世界观、人生观和价值观在体育精神中的体现和反映。开发和利用高校体育课中蕴含的思想政治教育资源,将思想政治教育融入体能训练、体能测试、心理健康教育、综合素质拓展的教育过程,引导受教育者在体育实践中将体育精神“内化”为一种信念与精神动力,“外化”为自觉锻炼的行为习惯,促进当代大学生体能素质与思想道德品质的和谐发展,从而实现思想政治教育的“知行合一”。

参考文献:

- [1] 张锡春.从高职院校人才培养目标审视体育教学中思想政治教育的渗透[J].教育与职业,2011,(10).
- [2] 黄聚云.体育文化作为一种国民共享的人生智慧[J].体育科研,2012,(1).
- [3] 顾明远.以健康第一的教育理念筑牢学校体育在青少年成长成才中的基础[J].首都体育学院学报,2019,(1).
- [4] 王树金.辽宁省普通高校体质健康测试数据分析与提升策略[J].鞍山师范学院学报,2018,(12).

作者:唐晶晶,深圳信息职业技术学院马克思主义学院教授

责任编辑:李荣华