

基于伦理学视角的青少年体质研究

陈 淦

湖南师范大学体育学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2022年7月24日; 录用日期: 2022年8月24日; 发布日期: 2022年8月31日

摘 要

青少年作为实施全民健身计划的重点人群, 大力普及青少年体育活动, 提高青少年身体素质刻不容缓, 但现阶段青少年体质存在下降。本文从青少年体质现状出发, 探讨影响青少年体质的伦理因素, 形成提升青少年体质健康发展的伦理途径。

关键词

青少年, 体质, 体育运动, 伦理规范

Research on the Physique of Adolescents from the Perspective of Ethics

Gan Chen

School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha Hunan

Received: Jul. 24th, 2022; accepted: Aug. 24th, 2022; published: Aug. 31st, 2022

Abstract

Adolescents, as the key population for the implementation of the national fitness program, vigorously popularize youth sports activities and improve their physical fitness are urgently needed. However, the physical fitness of adolescents is declining at this stage. Starting from the current situation of adolescents' physique, this paper discusses the ethical factors that affect adolescents' physique, and forms an ethical approach to improve the healthy development of adolescents' physique.

Keywords

Adolescents, Physique, Sports, Ethical Norms



1. 引言

随着社会快速发展,人们更注重对健康生活的追求。体育也从一个专业竞技领域进入普通大众的生活。在倡导全民参与体育健身活动后,国民体质有明显改善,青少年群体营养水平和形态发育水平得到了极大提高。但由于青少年学业压力大,社会和学校存在看重升学率、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,导致青少年群体体质存在下降。青少年的健康成长关系到国家和民族的未来,影响整个民族的健康素质。增强青少年体质,重视青少年体育运动,推进素质教育,促进青少年健康成长,是一项重要长期的工作。增加青少年体育锻炼和体育运动可以增强爱国主义和集体主义教育,磨炼坚强的意志,培养良好的品德,是促进青少年全面发展的重要途径。提高青少年体质对促进青少年形成思想品德、智力发育、审美素养有不可取代的重要作用[1]。青少年体质下降不仅是一个生理学的问题,也不仅是体育的问题,而是关乎家庭幸福乃至民族生存和发展的重大问题[2]。根据调查显示,学生体质健康持续下降的趋势有所缓解,但体质健康状况并没有得到根本好转。在青少年体质下降问题中,暴露出了社会价值和道德领域中的某些错位或冲突。这些错位或冲突很容易引发社会普遍的“道德焦虑”或“伦理紧张”。

2. 青少年体质现状

据教育部《体质调研》相关数据,近三十年来,青少年身体素质一直在不断下滑,尤其是运动能力,力量、速度、爆发力以及耐力等体能指标不尽人意[3]。据针对 115 余万在校学生体质健康的调查数据监测显示,全国学生体质健康“不及格率”基本呈下降趋势,但视力、肥胖相关数据却在不断上升。校园中“小胖墩”“小眼镜”年龄呈下降趋势,且数量逐渐上升。初中到高中阶段,学习压力提升,很多青少年并没有形成良好健康的生活方式,锻炼习惯也没有养成,所以由于课业负担加重和升学压力大,青少年的体质健康水平就会出现明显下滑。一些地方的校园体育,存在“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”的问题,课时开设不足、活动组织滞后、场地设施短缺、师资力量薄弱等问题也成为困扰不少学校开展体育活动的现实难题[4]。

3. 影响青少年体质的伦理因素

3.1. 体质与规范缺失引起的伦理紧张

青少年体质下降实际上折射出了现有的制度规范缺失。在目前的规范体系中对提高青少年体质还有很大的进步空间。目前青少年体育运动制度主要包括法律制度、学校体育制度和政府体育管理制度。法律条文中提出约束规范行为,但强制执行内容少;学校体育制度缺少互补性,对体育运动场所、体育资金投入等缺乏相对应的制度保障;政府体育管理制度责权不清,导致青少年体育运动处在看似重要,实施困难的尴尬局面。对于青少年体育运动制度的完善存在明显滞后性。青少年体质游离于社会道德规范。在社会道德规范体系中,并未明确规定关于青少年身体健康的要求,很少体现青少年的体质特征。

3.2. 体质与能力引起的伦理焦虑

青少年是社会发展中不可或缺的部分,青少年体质好坏不仅关系到个人,还涉及到国家和社会的稳

定发展,青少年时期正是个人能力培养和发展的黄金阶段,而体质下降会影响青少年生理和心理的健康协调发展。生理疾病和缺陷会导致青少年缺乏自信心,产生焦虑情绪,甚至会引起心理疾病。而心理健康也会影响生理健康,心情愉悦、开朗积极向上的心态会对身体健康产生积极的影响,而消极、郁闷、愤怒则容易导致生理疾病。青少年保持身心健康的方式可以通过加强体育运动来实现。青少年长时间缺乏体育运动,容易造成身体机能代谢低下、免疫力降低、心肺功能差、适应力差等一系列问题,丧失青少年原本应该拥有的活力。

3.3. 体质对社会融入的伦理影响

青少年体质下降容易造成群体的生存焦虑,对未来生活丧失信心和期待。而拥有健康身体的青少年更注重发展自我意识,培养和谐的同伴关系,确立社会认同感。反之,青少年身体常处于不健康状态,容易产生消极的情绪,阻碍建立和谐的人际关系。青少年体质下降会导致社会关系紧张,从而在社会关系中产生隔膜。同时,青少年体质下降会造成对社会适应综合能力降低,影响社会的可持续发展。

3.4. 体质对个体发展的伦理影响

青少年的发展实际是个人价值实现的过程,个人发展能力表现在对变化环境的适应性,体质条件是价值实现的基础。身体素质和体质条件不应成为限制个人能力发展的阻碍。青少年群体的体质下降势必会影响到青少年群体的发展能力。在实现中华民族伟大复兴的进程中,必须重视培养和提升青少年的发展能力。因此,提高青少年群体体质关乎国家发展,必须引起重视。

4. 提升青少年体质的伦理途径

4.1. 矫正社会价值观

由于我国还处在社会转型期,市场化的深入发展,社会利益主体多元化很容易造成道德和利益上的冲突。社会结构和利益分配不均衡容易带来社会价值观的巨大转变。尤其是利益和传统道德观念发展冲突,就会导致社会价值观发生混乱。群体道德水平降低,会造成社会发展不和谐。具体表现在,社会价值观扭曲,对青少年体质问题的认识和判断不足,青少年教育的目的性太强,功利心太重,导致教育逐渐趋向功利化。因此,在教育改革和社会发展中矫正对青少年体质发展的社会价值认知,更是构建和谐社会的内在要求。

4.2. 树立青少年体育价值观

社会和大众需要认识到发展青少年体育在社会道德基础建设和构建和谐社会中的作用和价值。政府需要通过制定法律法规来保障青少年体育活动。通过实施合理的制度来创造青少年体育锻炼机会,确保青少年拥有足够的体育锻炼。要把体育教育融合到科学教育中,充分认识体育教育在青少年全面发展中的重要性,促进青少年德、智、体协调发展。建立合理有效的体育资源分配机制。通过制度和政策来合理分配青少年应享有的体育资源。此外,政府也要着手建立、健全覆盖全社会的青少年体育保障体系,减少不同区域的体育资源差异,为偏远地区青少年体育锻炼提供必要的保障。

4.3. 落实政府责任

强化政府在增强青少年体质中的责任,重视青少年身心健康发展,注重青少年健全人格教育。政府要针对提高青少年体质制定方针政策,确立促进提升青少年体质政策制度伦理的价值取向,保障青少年体育运动的权利。对促进青少年体质给予政策指导和价值引领,制定促进提高青少年体质相关制度规定。充分发挥《教育法》、《体育法》等法律法规的作用,为促进青少年体质政策提供合法性支撑。发挥政

策合力,增强则政策的协同性和互补性,促进青少年体质健康发展。树立健康第一的教育理念,实现体育与教育的有机融合,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志[5]。完善促进青少年体质的相关配套设施,加强学校体育教育将提高青少年的体育素养和养成健康行为方式作为学校教育的重要内容,保证学生在校的体育场地和锻炼时间。

4.4. 树立家庭体育教育理念

家庭是青少年体育价值观形成的基础环境,家庭环境会直接影响子女对体育的认知和评判。利用家庭稳固的亲缘关系,以家庭为单位开展健身活动,从而形成青少年的体育锻炼价值取向。家庭环境应注重培养青少年的体育实践,父母可以针对子女的年龄和体能特点来安排相应体育锻炼活动,与子女在体育活动中取得有效互动,并且可以在体育实践中获得对子女的道德教育。父母通过引导和帮助孩子养成体育锻炼习惯,让他们了解和掌握体育锻炼的行为准则,养成主动自觉且健康的体育行为。家庭体育教育理念是实现子女体育锻炼由他律到自律的转化过程,可以有效地将社会体育价值观融入到个体体育价值观,积极促进青少年体质健康的价值理念。

5. 总结

通过社会、政府、学校和家庭的协同促进来共同增强青少年体质。在提高青少年体质的目标下,把提高青少年体质伦理教育作为重点方式之一。建立健全政府和学校保障青少年体育活动机制,使青少年拥有足够的体育锻炼机会;社会广泛开展群众性青少年体育活动,加强体育卫生设施和基础硬件设施建设,全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育伦理道德建设网络。培养青少年热爱体育、崇尚运动的体育锻炼习惯和生活方式,促进养成积极乐观、健康向上的体育伦理道德准则,形成青少年的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

基金项目

湖南省教育厅优秀青年项目(19B355)。

参考文献

- [1] 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[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201005/t20100531_88539.html, 2022-04-20.
- [2] 李培超,李龙.我国青少年体质下降的伦理思考[J].湖南师范大学社会科学学报,2014,43(6):46-50.
- [3] 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[EB/OL]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm, 2022-04-20.
- [4] 不断提升学生体质健康水平[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5148/202109/t20210917_564015.html, 2022-04-20.
- [5] 体育总局 教育部关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm, 2022-04-20.