

# “身体素养”概念与“矩形”策略 ——兼论我国青少年体育金字塔困境及出路

林文贤

嘉应学院体育学院 广东梅州 514015

**摘要:**我国青少年体育长期处于“金字塔困境”之中,竞技体育的卓越成就难以掩盖大众体育发展滞后、青少年体育发展模式单一的现实问题。为了探寻破解之道,本文引入“身体素养”概念和“矩形”策略,尝试构建一种全新的青少年体育发展模式。“身体素养”强调个体在生理、心理和社会适应性等方面的全面发展,突破了传统体育观念对竞技成绩的单一追求;“矩形”策略倡导多元化的体育参与方式,打破了“金字塔”模型的等级性,为不同个体提供了平等参与体育的机会和平台。在此基础上,本文引入了基于“身体素养”的“大众体育-终身娱乐”矩形模型,并以此为理论框架,分析其对促进青少年体育全面发展、推动终身体育理念落实的积极意义,为中国青少年体育的未来发展提供新的思路。

**关键词:** 身体素养; 矩形策略; 青少年体育; 金字塔困境; 大众体育; 终身娱乐

## 引言

长期以来,我国体育秉持着“唯金牌论”的指导思想,在竞技体育领域取得了举世瞩目的成就,却也陷入了“金字塔困境”:一方面,靠寥寥无几的精英运动员搭积起来的体育系统精英竞技金字塔,基础不断缩小,摇摇欲坠,难以为继;而另一方面,占据庞大的青少年体育人口基数的教育系统,却难以企及精英竞技顶端,在金字塔塔底徘徊。究其根源,是“金字塔”模型限制了我们的认知,将竞技体育视为体育发展的唯一目标,忽视了体育的教育功能和社会价值,导致体育发展模式单一,人才选拔机制僵化,占了人口绝大数量的大众体育发展却始终滞后。

为了突破这一困境,本文引入“身体素养”概念和“矩形”策略,尝试构建一种全新的青少年体育发展模式。不同于“金字塔”模型的单一性与等级性,“身体素养”强调个体在生理、心理和社会适应性等方面的全面发展,“矩形”策略则倡导多元化的体育参与方式和终身化的体育发展理念。本文将深入探讨“身体素养”的内涵及其现实意义,基于“身体素养”的“大众体育-终

身娱乐”矩形模型,并以此为理论框架,分析其对破解中国青少年体育“金字塔困境”的启示,为我国青少年体育的未来发展提供新的思路。

## 一、我国青少年体育陷入金字塔困境

### (一)“金字塔”模型的由来及其对我国体育的历史适用

“金字塔”思维并不是中华文化的主流思维方式<sup>[1]</sup>。金字塔模型最初由美国心理学家马斯洛提出,是用来解释人类需求层次结构的概念。这个模型在心理学、组织管理和人力资源管理等领域得到了广泛的应用,被认为是一种描述人类需求结构的重要理论<sup>[2]</sup>。“金字塔”模型应用于体育运动领域,则是由法国体育社会学家让·弗朗索瓦·梅耶(Jean-François Meyer)在1970年代提出的<sup>[3]</sup>。他用这个模型来描述法国足球运动员的数量分布情况,认为在法国,有大量的足球爱好者,但是能够成为顶尖运动员的人数很少,形成了一个金字塔形的分布,后来成了用来描述欧洲体育形态的模型<sup>[4]</sup>。这个模型由于对体育运动现象具有很好的解释效力,便很快就被应用到体育运动的其他领域,成为了一个比较流行的概念。

在中国体育发展历史上,金字塔模型也有着一定的适用性。在上世纪80年代和90年代,中国的体育事业发展迅速,全民健身也取得了很大的成就。我国体育理论界前辈熊斗寅先生首次引进了这个模型<sup>[5]</sup>。据熊斗寅先生介绍,他在翻译英文书籍时,发现了这个金字塔模型,

**基金项目:** 广东省哲学社会科学“十三五”规划课题“少儿身体素养培养模式构建与实证研究”(GD20CTY12)。

**作者简介:** 林文贤(1982-),男,汉,广东梅州人,讲师,主要研究方向为体育人文社会学。

便以这个模型对当时的中国体育结构进行图示(如图1)。三角形的三个角中,底下的一个角是学校体育,另一个角是社区体育,顶上那个角是竞技运动。原书是用这个结构图针对体育运动的脱节问题进行批判的,但这个三角形的金字塔模型介绍到中国后,恰恰非常适合当时中国体育提出“普及与提高”的方针。学校体育的突出部分就进入到高水平竞技运动里面,大众体育的突出部分也可以进入到高水平竞技里面,高水平竞技运动就建立在这两个基础之上,形成了这样稳定的一个三角结构。同时,这个金字塔模型也恰恰与当时风靡的举国体制非常吻合,所以这个金字塔模型反而当成了正面的理论加以引申发挥,非但没有受到批评,而且当成了一个正面的理论,以讹传讹,流传至广,甚至深入人心。<sup>[6]</sup>

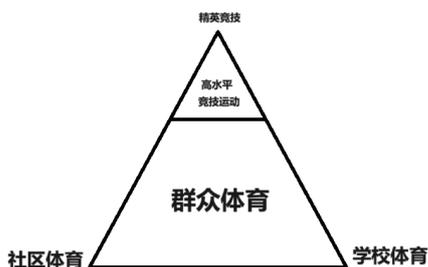


图1 竞技运动与群众体育关系金字塔

## (二)“金字塔”模型带来的困惑

但是随着体育事业的进一步发展,中国也逐渐出现了金字塔困境。尤其是在一些竞技体育项目中,数量众多的青少年参与其中,但是能够成为顶尖运动员的人数却很少。这种现象与金字塔模型的描述十分相似。然而,需要指出的是,这个金字塔模型还存在诸多变形,体现了我国体育的众多矛盾。著名社会学家郑也夫先生在《中国足球的出路》一书中指出,在群众体育是否促进了“精英”体育的发展方面,至少有下列所示的三种关系<sup>[7]</sup>:

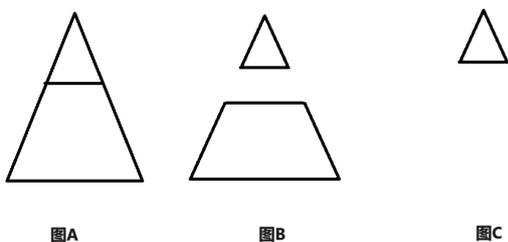


图2 金字塔的三种变形

图A显示的是一个统一体,就是一般意义上的金字塔模型,即顶尖的高水平竞技运动需要群众体育的普及为基础,金字塔底部与顶端具有比较好的衔接性。但在不同的项目,表现却不一样,如在田径项目中,这种关系比较明显。没有大众身体素质的普遍提高,难于在田

径这种身体素质的较量中产生尖子。图B则显示的是高水平竞技与群众体育之间关系的脱节现象。在技巧性很高的项目(比如体操、乒乓球、羽毛球、自行车等)中这种关系很常见。随着现代竞技运动的突飞猛进,在这些技巧项目中尖子的水平比大众高得太多了,前者带动不了后者,后者也促进不了前者。“精英”有它自己的小金字塔底,那就是存在体育系统中业余训练(后文会提及)。图C显示的是没有群众基础尖子也照样产生。如中国的跳水运动就是绝好的例证。在上述三种类型的分析中,自然产生了问题:如果一个项目的尖子脱离或是完全不需要以群众体育为基础,我们是否还要开展群众体育?这个问题本身的问法在中国还不惜一切代价夺取金牌的年代似乎理所当然,但到了稳坐前三交椅甚至曾获得第一的今天,则应换一种问法:广大群众何以能分享精英竞技运动?

面对当今国家正以“追求美好生活”为奋斗目标的新征程中,金字塔模型所带来的困惑则更加复杂。任海先生<sup>[8]</sup>在对金字塔模型给我们带来的困惑时尖锐地指出:1.划分塔基与塔尖的依据是竞技能力,竞技精英和芸芸众生因竞技能力不同而分置两端,后者是前者的基础,其存在的意义是为前者输送人才。由于塔尖容量有限,输送率低,绝大多数青少年处于被淘汰的状态,使竞技运动的参与过程成为不断遭受打击和挫折的过程。这是否有利于他们的成长?2.对大部分人来说,其竞技能力虽未及精英,但热爱竞技运动,并希望提高竞技水平,其位置何在?3.精英竞技与健身娱乐体育,各具特点,前者能否指导后者?在何种程度上指导?其指导是否会干扰对健身娱乐体育自身规律的探讨?何以后者只能处于被指导的地位而其经验对精英竞技毫无用处?

可见,长期以来金字塔模型对体育的理解已经给体育带来的很多困惑,甚至成为了干扰体育进一步发展的障碍,产生了矛盾,将我国体育的发展带入了困境。这个矛盾在青少年体育发展中尤其突出。

## (三)青少年体育形成双峰对峙的金字塔

由于在特殊时期形成的体育体制的特殊性,我国体育与教育部门同时出现了两个金字塔结构。

首先是体育系统的“方尖碑”金字塔。从我国业余训练的发展历史的梳理我们可以发现,由于特殊国情,我国业余训练主要存在于体育和教育两个系统,在长期的发展、冲突与磨合过程中,逐渐形成了各自的特点。其中体育系统的金字塔就是一个基础很小,但是冒尖冒得很高的,很细长的一个金字塔(如图3)。完全靠自己

系统内培养人才，然后垒上去的这样一个金字塔。这样的金字塔形似古埃及的“方尖碑”，塔基很窄，塔尖很高，因此极容易脆断。这也是造成我国竞技运动几十年来的发展，始终难以解决一个顽症，就是后备人才紧缺的问题。于是才有体育部门不断的呼吁“体教结合”或者“体教融合”，但一直没有取得有效的进展<sup>[9]</sup>。



图3 体育系统建造的“方尖碑式”金字塔

另一个金字塔则是教育系统自己形成的金字塔。体育系统将业余训练承揽下来后，教育部门并没有放弃对体育人才的培养。但长期以来，教育部门形成了独立的训练和竞赛体系，从小学生运动会-中学生运动会-大学生运动会-世界大学生运动会，不以世界大赛如奥运会等世界运动会作为最高原则，在体系上与体育部门划分得很清晰，参加教育体系的运动员，也和体育部门选拔不相干，曾经甚至提出只要参加过专业比赛的人，就不能回来参加教育系统的比赛。相对应的，体育系统也不承认教育系统的运动成绩，不给发等级证明，长期不允许学校代表队参加全运会，也不允许学校代表国家参加国际大赛，最典型的就是清华跳水队水平极高，但报国无门<sup>[10]</sup>，成为了中国体育史上的一抹阴云。在这种体制下最终形成教育系统中的独特体育竞赛金字塔，它的基数很大，但是塔尖很低（如图4），我们不妨称之为“蒙古包式金字塔”。由于长期缺乏竞技运动金字塔顶端的引领，加上教育部门自改革开放以来形成的以“增强体质”为主要任务的方针政策，导致我国学校体育长期忽视甚至排斥竞技运动。



图4 教育系统建造的“蒙古包式”金字塔

可见，继续使用“金字塔”模型来观察当今中国体育，已经产生了很大的困惑。在时代、科技和社会，以及体育各领域都飞速发展的阶段，我们需要新的理念来超越

原有的认知，从而为我国体育强国战略的建设指引方向。

## 二、身体素养及矩形策略

### （一）身体素养理念

身体素养（Physical Literacy）这一概念在全球范围内逐渐成为体育教育和健康促进领域的重要议题。Margaret Whitehead首先提出这一理念，她认为身体素养是个体在各种环境中通过身体活动保持健康和适应社会的能力<sup>[11]</sup>。（LPA）最后将身体素养定义为“身体素养是为了生活而重视并承担参与身体活动的责任所需要的动机、信心、身体能力及知识与理解。”<sup>[12]</sup>

身体素养不仅仅是对运动技能的掌握，还包括知识、态度和理解的综合体。身体素养的核心要素包括四个方面：动机和自信，即个体应具备参与体育活动的动机和自信，认为自己能够成功地参与各种运动。身体能力，即掌握基本的运动技能和身体控制能力，使个体能够在不同的运动环境中自如行动。知识和理解，即了解与健康、运动和身体活动相关的知识，能够评估和选择适合自己的运动方式。积极参与，即愿意并积极参与各种体育活动，将体育作为生活的一部分。根据任海<sup>[13]</sup>（2018）的研究，身体素养的培养应贯穿个体的一生。学校体育教育应注重身体素养的培养，而不仅仅是技术和竞技水平的提升。通过体育活动，青少年不仅能够获得健康的体魄，还能够培养团队合作、自信心和社会适应能力。

### （二）身体素养下大众体育-终身娱乐模式矩形图

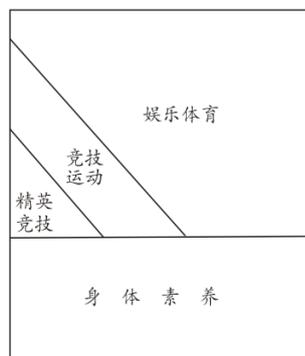


图5 大众体育-终身娱乐模式<sup>[14]</sup>

图5中的矩形图策略展示了身体素养在整个体育体系中的核心地位。矩形图分为四个主要部分，每个部分都与身体素养紧密相关。

身体素养处于矩形的基础部分，表明身体素养是所有体育活动的基础。无论是竞技运动、精英竞技还是娱乐体育，都离不开良好的身体素养。这一部分强调了基础运动技能的培养和身体健康的重要性。竞技运动位于矩形的左上方，这一部分代表着青少年和成年阶段的竞

技体育活动。通过竞技运动,个体可以提高运动技能,增强体质,同时培养竞争意识和团队合作精神。精英竞技在竞技运动之上,代表着更加专业和高水平的体育活动,通常是为了培养职业运动员。精英竞技需要高度的技术和体能,同时也要求运动员具备坚韧的意志和强大的心理素质。代表着大众体育的娱乐体育在矩形的右上部分,说明绝大部分人可以通过体育活动获得娱乐和放松。娱乐体育的主要目的是享受运动的乐趣,提高生活质量。这一部分强调了体育活动的普及性和多样性,使更多人能够参与到体育活动中,享受健康和快乐。

图5的设计清晰地展示了不同类型的体育活动之间的关系和相互影响。通过这种可视化的方法,我们可以更好地理解如何在不同阶段和不同类型的体育活动中培养和应用身体素养。身体素养作为基础,不仅支持竞技和精英体育的开展,也为大众提供了健康和娱乐的机会。

在这个框架下,精英竞技与大众参与并非简单的“塔尖”与“塔基”的关系,而是一种平行并存、相互促进的共生关系。每个个体都是独特的,其身体素质和运动天赋也存在差异。有些人或许能凭借过人天赋和刻苦训练成为耀眼的运动明星,而另一些人则可能终身都是平凡的体育爱好者。但无论处于哪个水平,他们在参与体育运动、追求身心健康方面都是平等的。

青少年参与体育运动的意义,不应被局限于为精英竞技输送苗子,更重要的是夯实自身的身体素养基础。在此基础上,青少年可以根据自身的兴趣爱好和能力水平,自主选择未来的体育发展路径,不断拓展自身的运动潜能。

在这个多元化的体育发展模式,不同的运动形态彼此联结,既有层级间的递进,也有不同项目间的转换,消除了单一的“优胜劣汰”机制,为每个人提供了无限的可能性。它鼓励人们发掘自身潜力,感受运动乐趣,领悟体育精神,从而形成积极的体育生活方式,并将这种热情贯穿一生。

由此可见,身体素养并非将精英竞技与大众参与割裂开来,而是将二者有机地融合在一起,打破壁垒,实现贯通,构建起相互促进、共同发展的和谐关系。

### 三、身体素养矩形模型的启示

#### (一) 促进青少年体育的发展要形成合力

青少年时期是身体素养培养的关键阶段。身体素养的培养不仅限于学校体育课程,还应扩展到社区、家庭和社会各个层面,只有在全社会面上整合各方力量,才能有效地推动青少年体育向前发展。

首先是要开展多样化的体育活动。青少年时期应接触多种多样的体育活动,这不仅有助于全面发展运动技能,还可以帮助青少年发现自己的兴趣和天赋。多样化的活动可以包括团队运动、个人项目、户外探险等。通过接触不同类型的体育活动,青少年能够获得丰富的运动经验,提升运动素养。

其次是要注重过程而非结果。在体育活动中,应强调过程中的学习和体验,尤其是要尽量让青少年获得积极的体育运动体验,而不是仅仅关注比赛结果和成绩。这有助于培养青少年的积极体育态度和终身参与体育活动的兴趣。教育者应鼓励学生享受运动过程中的乐趣,体验成功和失败带来的成长<sup>[15]</sup>。

第三是要发挥家庭和社区的重要作用。青少年的身体素养培养离不开家庭和社区的支持。家长和社区应积极参与到体育活动中,提供必要的资源和鼓励,帮助青少年形成健康的生活习惯。家庭成员可以一起参与体育活动,营造积极向上的家庭氛围,社区则可以组织多种体育活动,提供更多参与机会。<sup>[16]</sup>

第四是需要专业指导和教育。教师和教练在青少年身体素养培养中扮演着重要角色<sup>[17]</sup>。他们应接受专业的培训,掌握身体素养的理念和方法,能够有效地指导青少年的体育活动。教师和教练不仅要教授运动技能,还要关注学生的心理和社会发展,帮助他们建立积极的体育观念。

最后还有营造积极的体育文化氛围。学校和社会应努力营造一种积极的体育文化,鼓励所有人参与体育活动,不论其运动能力如何。这种文化有助于青少年树立正确的体育观念,理解体育对身心健康的重要性。通过组织各类体育比赛、活动和宣传,学校和社区可以提高青少年的参与热情,增强他们的自信心和归属感<sup>[18]</sup>。

#### (二) 身体素养在终身体育中的应用

身体素养不仅仅是在青少年时期的重要概念,它对于整个生命周期的体育活动都有着重要的指导意义。终身体育的理念强调个体在不同的生命阶段都应保持积极的身体活动,这不仅有助于身体健康,还能提升生活质量和社会适应能力。

在幼儿时期,身体素养的培养应侧重于基础运动技能的发展,如跑步、跳跃、投掷等。通过游戏和互动活动,幼儿可以逐渐掌握这些基本技能,培养对身体活动的兴趣。在青少年时期是身体素养发展的关键期<sup>[19]</sup>,应通过多样化的体育活动和教育,帮助青少年全面提升运动技能、体能和心理素质。同时,应注重培养青少年的

运动兴趣和习惯,使其愿意在成年后继续参与体育活动。在成年时期,应保持积极的身体活动,通过参加体育锻炼和娱乐体育活动,维持身体健康和心理平衡。工作和家庭生活的压力不应成为放弃体育活动的借口,合理安排时间进行锻炼是保持健康生活方式的关键。到了老年时期,则应根据自身的身体状况选择适合的运动项目,如散步、太极拳、游泳等。这些活动不仅有助于保持身体健康,还能提高生活质量,延缓衰老过程,增强社交能力和心理健康。

因此,身体素质作为一个贯穿个体整个生命周期的理念,在现代体育教育和健康促进中具有重要的指导意义。通过合理的体育活动设计和多方面的支持,身体素养能够在不同生命阶段发挥其作用,帮助个体实现全面发展和终身健康。

### 结语

当前,我国青少年体育发展面临着“金字塔困境”的挑战,亟需构建一种更科学、更全面、更具包容性的发展模式。本文提出的基于“身体素养”的“大众体育-终身娱乐”矩形模型,突破了传统体育观念的局限,倡导多元化的体育参与方式,为解决青少年体育发展难题提供了新的思路和方向。

“身体素养”理念的引入和“矩形”策略的实施,不仅有利于促进青少年在生理、心理和社会适应性等方面的全面发展,更有助于打破“唯成绩论”的评价体系,让每个孩子都能在运动中找到乐趣、增强体质、健全人格。同时,该模型的构建也将为推动终身体育理念的落实提供重要的理论支撑,使体育运动真正融入人们的生活,成为一种生活方式,进而提升全民健康水平,促进社会和谐发展。

当然,这一模型的构建和实施还需要政府、学校、家庭和社会的共同努力,不断完善相关政策机制,优化体育资源配置,营造良好的体育氛围,为青少年体育发展创造更加有利的条件。相信在各方的共同努力下,中国青少年体育的明天一定会更加美好。

### 参考文献

- [1]弗拉德·贝利亚夫斯基.金字塔思维[M].北京:中信出版集团,2023.
- [2]亚伯拉罕·马斯洛著;陈海滨译.动机与人格/(美)[M].南昌:江西美术出版社,2021.
- [3]UK Coaching.Understanding the Pyramid Model[EB/

OL].<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/understanding-the-pyramid-model>

- [4]花勇民.欧洲体育文化研究[D].北京体育大学,2006.
- [5]熊斗寅.熊斗寅体育文选[M].贵阳:贵州人民出版社,1996.
- [6]任海.身体素质:一个统领当代体育改革与发展的理念[J].体育科学,2018,38(03):3-11.
- [7]郑也夫.中国足球的出路[M].北京:知识出版社,1991:12-13
- [8]任海.身体素质:一个统领当代体育改革与发展的理念[J].体育科学,2018,38(03):3-11.
- [9]毛振明,查萍,洪浩,等.从“体教分离”到“体教融合”再到“体回归教”的中国逻辑[J].体育学研究,2021,35(04):1-8.
- [10]凤凰网与昔日弟子周继红反目成仇,跳水教母如今报国无门[EB/OL].<https://sports.ifeng.com/c/8Vh2ISMQtE6>,[2023-12-21]
- [11]Margaret Whitehead PhD.physical-literacy-a-debate.Pre-Olympic Congress Thessaloniki, Greece 2004
- [12]IPLA,2017.“Physical literacy can be described as the motivation,confidence,physical competence,knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”[EB/OL].[2018-06-19].<http://www.physical-literacy.org.uk>.
- [13]任海.身体素质:一个统领当代体育改革与发展的理念[J].体育科学,2018,38(03):3-11.
- [14]The Aspen Institute (2015), Sport for All Play for Life -- a Playbook to Get Every Kid in the Game,2015.
- [15]Lloyd, R. S., et al. (2015). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(7), 1999-2012.
- [16]Tremblay, M. S., et al. (2012). Physical Literacy and Physical Activity in Children and Youth. Canadian Journal of Public Health, 103(3), 247-249.
- [17]Whitehead, M. (2010). Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. Routledge.
- [18]The Aspen Institute (2015), Sport for All Play for Life -- a Playbook to Get Every Kid in the Game,2015.
- [19]任海.身体素质与青少年体育改革[J].体育文化与产业研究,2021(01):9-27.