

# 学校体育倡导运动竞赛的依据

毕进杰

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘 要:** 以运动竞赛促进青少年体质增强是解决青少年体质健康问题的有效路径, 运动竞赛能使学生在运动竞赛的过程中获得运动的快乐, 有利于兴趣的培养和运动习惯的养成; 在学校倡导运动竞赛能促进人的培养, 辅助教育目标的完成以及可以成为连接学校体育和校外体育的纽带, 实现真、善、美的统一。

**关 键 词:** 学校体育; 运动竞赛; 体质健康; 青少年

**中图分类号:** G812.45; G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2013)05-00101-04

## The according to advocate athleticism in school physical education

BI Jin-jie

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** Hence put forward ways to promote the improvement of constitution of teenagers via sports competition, and the following opinions: sports competition enable students to have sports fun in the process of sports competition, be conducive to the development of interests and the formation of habits; in schools, sports competition can promote people cultivation, help the accomplishment of education objectives, become a bond to connect school physical education and extracurricular sport, realize the unification of honesty, kindness and beauty.

**Key words:** school physical education; sports competition; physical health; teenager

为了使广大青少年积极回到运动场, 鼓励学生主动参与体育锻炼, 从运动中收获更加健康的生活方式。国际奥林匹克委员会主席雅克·罗格 2001 年提出了举办青奥会的设想, 并已付诸于实践。20 世纪初, 美国学校体育做了一项成功的改革, 其特色就是将 sport 和 games 导入学校体育, 奠定了以后美国学校体育课程改革的基调<sup>[1]</sup>。在 2007 年中共中央颁布的 7 号文件中指出, 要广泛开展群众性体育性体育竞赛, 要因地制宜地经常开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛。在近年来国内外几项有重大影响的倡议中都提出了运动竞赛。

在实践中, 就学校体育范围看, 每年的春秋季节运动会、各种主题的体育节、班级或校级间的各种项目的运动竞赛都丰富着校园的日常生活。在各种运动竞赛举办目的上都不同程度体现了促进学生体质增强、促进学生健康、丰富学生业余文化活动, 各学校或体

育教师都认为运动竞赛可以增强学生体质, 但其原因、倡导的依据何在, 却是在实践中难以回答的问题。

从现有的有关运动竞赛的著作、文献研究综述看, 暂时还没有查找到把运动竞赛作为增强体质主要路径的著述。目前对运动竞赛的研究更多集中于运动竞赛的组织、管理、训练等, 也有学者就运动竞赛的功能进行论述, 如颜天民、何荣<sup>[2]</sup>的《论运动竞赛的教育价值》、颜天民<sup>[3]</sup>的《论运动竞赛的功能与特点》, 但并没有谈及运动竞赛与体质的关系, 可以说在理论上运动竞赛与体质的关联是目前研究的盲点。本研究旨在寻求在学校中倡导运动竞赛的依据。

### 1 运动竞赛与体质增强

从体育人类学的视角看, 竞技是具有强烈竞争性质和游戏特点的比赛活动, 其目的是最大限度发掘身体潜能并充分发挥操纵身体技巧的活动, 主要通过竞

收稿日期: 2013-02-20

基金项目: 国家社会科学基金重大招标项目“新时期我国学校体育教育理论与实践重大问题研究”(11&ZD150)。

作者简介: 毕进杰(1979-), 男, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 体育人文社会学。

赛的形式进行。没有这种竞争和比赛,所谓运动、所谓体育,都成了丧失活力的躯壳<sup>[4]</sup>。从我国有体育课伊始,我们多从理性的角度为体育课的存在找出一个客观理由,从最初的增强体质,后来各种推陈出新的功能到现在的健康第一,但对竞争、比赛我们更多抱有一种谨慎的态度,这一方面受中庸和平的中国传统文化影响,另一方面体现了我们对竞争、对体育意义的理解不足,我们更多把竞争、比赛看做一种形式、手段,而没有把其看成运动、体育的灵魂。而这种缺乏了生命力的体育不可能为青少年所喜欢、所热爱,增强体质又谈何容易。

一直以来我们理所当然的认为把增强体质的任务当做体育课的一个目标,而且这种目标似乎得到了从上到下的认可,如果我们从时间和频次的角度分析,把增强体质的任务归结到体育课上,几乎是不可能完成的。从时间上看,学校体育教学不论如何改革,体育课传授锻炼身体基本知识、技术这些最基本的功能是不会改变的,体育课之所以不能有效提高学生的体质,主要是因为课堂教学达不到体质增强所需要的时间、强度和频次。现行中小学体育课,一般都是45 min一节课,就算40%的时间都用于做身体练习,一个学生的练习时间只不过是18 min,如果考虑一个40人的班级全体练习与小组练习的比例(假如是2/3),那么学生在一节课上的练习时间就约为13.5 min,一年算下来不过就十几个小时,增强体质谈何容易<sup>[5]</sup>。此观点虽有失偏颇,比如在一些以运动技术复习的课堂中,学生练习时间会超过40%,但总体还是满足不了增强体质所需的时间。否则,政府也不用提“每天锻炼一小时”的倡议了;从强度看,体育课是不太可能一直持续大强度的练习,因为这样会影响其他课程的上课效率,影响整体教育目标的完成;从频次看,小学每周3次、中学2次、大学1次的体育课也满足不了增强体质所需要的频次。所以要实现增强体质的任务,必须有其他措施配合共同完成这个目标。

而运动竞赛恰恰弥补了这个欠缺。许多儿童和成年人喜欢竞争,并愿意接受来自竞争的挑战,而且会非常努力<sup>[6]</sup>。在运动竞赛的过程中,竞赛的载体是比赛时所选用的项目,而比赛竞争的核心则是项目的运动技术以及在此基础上形成的运动技能。学生如果希望在运动竞赛中取得比较好的成绩,充分发挥自身潜能并拥有娴熟的操纵身体的技巧,就必须对运动技术进行反复、刻苦的训练,其中就包含了时间、频次、强度的积累,也包含了力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的全面提高与发展。我们通常所讲的“拳不离手”、“台上一分钟,台下十年功”,就是对这种反

复不断刻苦训练的最好写照;另一方面在运动竞赛的过程中学生也可以发现自己在运动技术和技能方面存在的问题与不足,把这些结果反馈到课堂教学中,可以使学生在学习运动技术的时候更能有的放矢。在这样周而复始的过程中,学生的运动技能不断得到巩固,运动竞赛水平不断提高。而从体质增强的角度看,由于保证了练习的时间、强度、频次,体质增强也可以得到有效保障。所以从理论上讲,运动竞赛可以作为增强体质的有效措施是成立的,但更为关键的问题是,这种措施能不能改变目前增强体质路径中青少年被动参与的局面,而从内在激发青少年对体育的热爱,从被动的参与变为主动追求。

## 2 运动竞赛与快乐

我国在20世纪90年代学校体育改革中也倡导“快乐体育”思想,但由于在实践过程中对“快乐”含义的曲解以及缺乏可实现的途径,使这一充满人文气息的学校体育改革指导思想最终夭折。造成这种曲解的原因在于我们没有正确区分“快乐”和“快感”,曲解了获得快乐的途径。运动能导致生物体产生快感已是一个不争的事实,由外界物刺激人的感觉器官产生的生理快感并非人类所独有,动物也有这种功能,但其不具有社会内容<sup>[7]</sup>。身体感官的这种愉快只是一个短暂过程,但机体逐渐适应后,快感将会逐渐降低,这也诠释了为什么人在儿童阶段喜欢游戏,而随着年龄的逐渐增长,兴趣越来越低的原因。而快乐则是人类独有的精神层面的追求,体育中的快乐包括知识获取的满足感,技能技术提高后的喜悦、兴奋、集体荣誉感及成就感等愉快感觉<sup>[7]</sup>。通过体育教学我们能获取体育知识、获得快乐,但其他体育中的快乐获得仅仅依靠体育课是不够的。在20世纪90年代我们倡导快乐体育的过程中学生喜欢什么,就玩什么、干什么,最终的结果导致快乐体育的失败,其原因就在于这种方式更多的只是满足了学生的生理上快感的需求,不可能上升为快乐。体育运动中获取快乐的方式有很多,但能把众多获得快乐的方式集大成者也只有运动竞赛,其内在包含了知识的获取与应用;运动技术、技能的发挥;队友间的团结协作;对手之间的尊重、平等;竞争过程中公平、民主;竞争结束后的满足与喜悦等。如果青少年不参与运动竞赛,那么他所获得的快乐将是残缺不全的,也不可能得到体育真正的快乐。如孔子所说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”如果学生感受不到运动带来的乐趣和快乐,那么他将永远失去参与体育最本真的动力。

### 3 运动竞赛与兴趣和认知

在体育教学中体育教师通常采取游戏和竞赛的方式来集中学生注意力和提高他们的兴趣,但往往这种兴趣只局限于课堂,当课堂学习结束后,兴趣就会随之终止。其原因就在于忽视了兴趣有直接兴趣和间接兴趣之分。直接兴趣是指人对事物或活动本身的外部特征发生的兴趣,由直接兴趣引起的学习动机通常比较具体,带有近景性,强烈而不能持久<sup>[9]</sup>。课堂教学采用游戏和竞赛的方法更多是指向教学质量的提高、运动技术的掌握,而兴趣的培养只是这个过程的次要目标。

间接兴趣是指人对活动的结果及其重要意义有明确认识之后产生的兴趣。体育心理学认为孩子们参与运动就是为了享受活动本身的乐趣<sup>[9]</sup>。而运动竞赛是达到这种目的最好的方式,我们所需要做的是引导学生在这个过程中不断探索运动的快乐和这种快乐对学生本身积极的意义,以这种价值实现的方式引导和培养学生的兴趣才更容易使学生形成体育运动的习惯。另外,从实践的角度看,个人的精力是有限的,学生不可能选择所有的体育项目,只能选择其中一个或者几个,这一个或几个运动项目就是学生兴趣培养的载体,我们不可否认个人在运动项目上反复练习,运动技术水平提高带来一种成功的满足和快乐,以此促使兴趣的产生,但更多的是希望有一个平台可以充分展示自己的运动技能以此来探寻差距获得提高的动力,实现对自我的超越、充分发挥自己运动技能获得的满足、得到队友和对手的尊重、在失败过程中收获鼓励和支持、在成功时收获喜悦与赞美。这样的平台才能使学生获得一往无前的动力,才可能把运动从兴趣变成习惯,并终身坚持,而能提供这个平台最好的方式就是运动竞赛。

### 4 运动竞赛可以促进人的培养

运动竞赛是具有竞争性和游戏性特点的比赛活动,在西方休闲学中对竞技游戏有这样的论点:竞技游戏最后且最重要的特点是为了好玩而玩,当它不再好玩的时候,也就失去了意义<sup>[10]</sup>。“好玩”这个词在当前的教育环境是一种不被认可的理念,在我们的传统文化中,玩是和“玩物丧志”、“不学无术”、“业精于勤荒于嬉”等联系在一起的。“有用”才是衡量教育的重要价值标尺。所以为了这个所谓的“有用”,家长用自己的有限理性给孩子设置未来发展的道路,在这个过程中,儿童青少年的剩余精力被拼命的压榨,书包越来越重,眼睛越来越近视,身体越来越差,以为这样就可以把孩子培养成才。洛克说过健康的思想寓于健全的身体,当青少年的身体都发育不健全的时候,

我们还怎么能期冀他的全面发展呢?

游戏是玩,但绝不是简单意义的玩<sup>[3]</sup>。约翰·赫伊津哈在《游戏的人》提出,“游戏作为文化的本质和意义对现代文明有着重要的价值,人只有在游戏中才最自由、最本真、最具有创造力,游戏是一个阳光灿烂的世界<sup>[10]</sup>。培养全面发展,具有创造力的人,这不就是社会、家庭、学校、青少年主体孜孜不倦追求的目标吗。关于游戏的创造,约翰·赫伊津哈在《游戏的人》提出:我们具身性的游戏潜能构成了运动之源泉,而由于它会创造各种规范和规则,更成为更广泛的社会层面上诸种形式的创造性生成因素。游戏创造的非物质财富,而是一种让人类更自由、更文明的社会运行之规则。

运动竞赛的宗旨就是为了让学生在规则范围内更好地玩,在玩的过程中实现对体育由感性到理性的认识,在玩的过程中完成体育由自发到自觉的升华,在玩的过程中体会体育带来的愉悦,在玩的过程中体验体育的美,也只有这样的玩,青少年才能真正实现把体育从手段变成目的;也只有这样的玩,体育才能真正实现由工具到玩具的蜕变,体育才能真正实现对青少年惠及一生的人文关怀。

### 5 运动竞赛辅助教育目标的完成

近一个多世纪以来,西方体育教育家们一直认为,游戏、竞赛、竞技体育对完成和实现通过教育制度来支持的主要教育目的有着独特的无可比拟的作用,是完成和实现教育目的特别适合的媒介。西方体育教育家还极力主张,为了儿童和青少年的情感、智力、身体以及社会性的发展,宏观地选择肌肉性活动的重要性不可忽视<sup>[11]</sup>。在新课程标准提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应几乎在体育教学中都是不可能全部完成的任务,尤其是运动技能、身体健康、社会适应目标的实现。运动技能、身体健康的获得需要依靠长时间、一定强度身体练习才有可能实现,这种长时间、需要强度的训练有赖于青少年意志品质的坚韧,而这种坚韧除了运动中的快乐之外,我们很难找到比快乐更可依赖的精神力量;社会适应中所包括的人与人之间的尊重、理解、友谊、信任等品质,社会运行所依靠的公平、平等、竞争等规则的适应在体育领域也只有运动竞赛才可以实现,只有在运动竞赛的过程中才涉及到更广泛的人与人之间的关系。所以在学校领域倡导运动竞赛不仅仅可以实现青少年体质的增强、运动技能的形成,更为重要的是可以实现对学生社会适应能力的培养,辅助健康第一教育目标的实现。

## 6 运动竞赛可以成为连接学校体育与校外体育的纽带

改革开放后,我们在学校体育改革上孜孜不倦,但青少年体质问题一直是困扰学校体育改革的阴霾,一直影响着学校体育的改革与发展,学校体育多次改革,效果始终不好,其中一个很重要的原因在于我们对青少年体质增强关注的焦点更多集中在体育课堂和学校课外体育活动的改革上,而对青少年学校以外的体育活动则缺乏足够的重视。在实践中,学生在校内参与体育可以凭借行政的强制力量,但在校外,这是难以实现的愿望。而在理论上其中很重要的一个原因也缺乏一个连接学校体育和校外体育的纽带。运动竞赛本应该成为这个纽带,但由于思维的惯性,我们总认为运动竞赛是为竞技锦标服务的组织活动,缺乏对运动竞赛深层次的理解,所以导致运动竞赛在学校体育领域功能发挥不足,如鸡肋般地存在。事实上,不管是学生体质的增强还是体育兴趣、终身体育意识的培养,学生都需要运动项目作为载体,而支撑学生选择某种项目的原因除了教育之外还有自己本身的天赋与努力,更为重要的是其获得的快乐,而这恰恰是运动竞赛可以满足的。运动竞赛的知识和技术来源于学校体育教育,运动技能的形成长期、反复不断的练习,时间来源于校内外学生课余时间,而支撑学生参与体育、长期坚持的动力来源于精神上获得的快乐。所以运动竞赛作为连接校内外体育的纽带包含了两个层面的实现,一方面是精神上获得的快乐作为参与动力的纽带,另一方面参与路径的纽带,通过这两个层面的实现有效地连接了学校体育和校外体育。

## 7 运动竞赛可以实现真、善、美的统一

真善美统一问题,不仅是古今中外哲人孜孜以求的问题,也是哲学史上至今仍未解决的难题<sup>[7]</sup>。知识价值的真,道德价值的善和审美价值的美,在运动竞赛过程中可以密切的联系在一起。运动竞赛过程中所运用的技术,一部分来自传统经验,一部分是建立在现代科学基础上的,这两者都可以统称为知识,代表了知识价值的真;而在运动竞赛过程中涉及的人与人之间的平等、合作、尊重、友谊,代表了一种高尚的道德品质和崇高的道德理想,表示为善;而在运动竞赛

过程中的快乐,则是精神上愉悦的一种表达,虽然在这个过程中也会伴随着世俗功利目标的实现,但我们应该审慎的懂得,这种快乐才是我们体育、运动竞赛所追求的终极目标,它表达的是一种内在、精神上的关怀,是对美最好的诠释。

上述研究主要的目的在于重新诠释我们对运动竞赛的认知,运动竞赛可以增强体质,但这并不是我们在学校倡导运动竞赛的最终目的。我们期望通过运动竞赛培养青少年体育运动的兴趣,养成运动的习惯,并能真正从运动中获得体育的快乐,我们希望和倡导青少年从事体育的目的应超越单纯追求机体生物性功能的目的,转而追求一种满足精神上的快乐,在这个过程中间接实现增强体质的目的。而从目前来看,运动竞赛无疑是最恰当的方式。

### 参考文献:

- [1] 杜海燕,肖林鹏. 美国青少年体质健康服务现状与启示研究[J]. 山东体育学院学报, 2011, 27(9): 1-6.
- [2] 颜天民,何荣. 论运动竞赛的教育价值[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(9): 1235-1237.
- [3] 颜天民. 论运动竞赛的功能与特点[J]. 体育文化导刊, 2004(7): 27-29.
- [4] 胡小明. 体育人类学[M]. 广州: 广东人民出版社, 1999: 214, 236.
- [5] 卢元镇. 体育人文社会科学概论高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 30, 398-399.
- [6] Greg Payne, 耿培新. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 360.
- [7] 李连科. 价值哲学引论[M]. 北京: 商务印书馆, 2003: 274.
- [8] 朱智贤. 心理学大辞典[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989: 949, 310.
- [9] 黄希庭. 运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 36.
- [10] 胡小明. 休闲体育论[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2008: 136, 174.
- [11] 仇军. 西方体育社会学理论、视点、方法[M]. 北京: 清华大学出版社, 2010: 177.