

## 对竞技运动体育手段化的思考

于文谦, 安丽娜, 时海霞

(辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

**摘 要:** 竞技运动与体育所追求目的不同和人们对它们的混淆认识, 导致竞技运动在作为体育手段时出现了一些问题, 影响了人的身心健康发展。因此, 有必要对竞技运动体育手段化的问题进行深入的思考。

**关键词:** 竞技运动; 体育手段; 体育教学

**中图分类号:** G80 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2004)04-0082-03

### Thinking of taking sports as PE method

YU Wen-qian, AN Li-na, SHI Hai-xia

(College of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

**Abstract:** The difference of aim between PE and sports and the people's wrong understanding for them, there were some problems when sports as PE method, which hindered people's health. It is necessary to study and discuss the problem of taking sports as PE method deeply, so as to serve for people's keeping fit better.

**Key words:** Sports; PE method; PE teaching

关于竞技运动体育手段化的问题讨论由来已久。竞技运动自产生以来就有着旺盛的生命力, 并以其鲜明的竞技性和挑战性, 融合多种情感因素, 吸引影响着人们。而体育一产生就同竞技运动紧密联系在一起, 几乎把所有的竞技运动作为它的内容和手段, 但是竞技运动在体育的领域里却没有得到很好的发挥和利用。社会在进入现代文明的同时, 也给人们的身体带来了负面影响, 当人们意识到不能以牺牲健康为代价去获取某些东西的时候, 体育被推到了重要的位置, 体育运动成为现代人生命质量的守护神, 身心健康成为现代社会提高生活质量的主要内容, 可是人们却不知道如何利用竞技运动更好地为自己的健康服务。在这个时候进一步地研究竞技运动体育手段化的问题, 既有利于竞技运动的发展, 也有利于提高人们的身心健康水平。

### 1 竞技运动与体育的关系

竞技运动早于体育。历史上, 竞技和流血有关, 竞技和征服有关, 古代人们对竞技运动的追求趋于野蛮。据史料记载: 古罗马的竞技运动十分残酷, 罗马的居民喜欢观看流血的场面, 追求野蛮的刺激, 为带着铜箍和铁钉手套的拳击选手喝彩, 微笑地注视把人咬得肢体破碎, 狂喊着敦促着角斗士用短剑刺入对手的身体。可见当时人们对竞技运动的狂热程度, 竞技场是人们发泄的场所。而体育的产生则是在工业革命之后, 由于工业革命给人类健康带来的问题, 使体育

成为人们增进健康的一种积极方式。由此可知, 体育自产生以来就是人们增进健康的手段。体育从一产生就与竞技运动融为一体, 竞技运动作为体育的内容和手段, 同时也走上了规范化的道路。从古至今, 全世界人民消极或积极地、无意识或有意识的参与体育运动, 但是却从来没有像现在这样因为健康而重视过体育。

### 2 竞技运动体育手段化过程中存在的问题

竞技运动和体育具有紧密的联系, 但二者也是有区别的, 体育是以身体活动为形式, 以追求身心健康为根本目的, 而竞技运动则是以从事专门的竞赛项目的身体活动形式、以争夺锦标为目的。由此我们可以看出体育的本质功能就是育体、育心, 是提高人体质量的教育, 最终是为了提高人体的健康水平, 促进人的全面发展。而竞技运动的本质功能并不是追求人的身心完美发展, 它所追求的只是比赛的最后胜利, 是人们挑战自身极限的一种形式。竞技运动与体育目的不同, 但内容和手段却有很大的相同性, 这就导致在实施过程中不可避免地出现了一些问题。

由于我国长期以来对竞技运动和体育的混淆认识, 出现了只重竞技不重体育的情况, 导致了竞技运动的异化发展, 竞技运动一旦和利益联系起来, 就很难去控制。学校体育照搬竞技运动, 不加选择和改造, 影响了学生的健康成长。竞技运动项目在学校教学中一直占据着主要的位置, 而围绕

收稿日期: 2003-12-08

作者简介: 于文谦(1956-), 男, 教授, 研究方向: 体育方法学。

竞技运动进行的体育教学则过于竞技化,而且强调系统性、完整性和精确程度,没有把握好教学的度,以为所有的竞技运动都可以作为体育手段进行体育教学,浪费了大量的时间去教、去学,没有考虑客观的环境条件与人为的主体因素,比如说教授一些体操的专项技术动作,每招每式都苛求完整,事实上,很大一部分都是学生可望而不可及的,这样做不仅降低了学生主动参与学习体育的兴趣和热情,达不到预期的教学效果,而且也有悖于体育的健身娱乐性和解放身心的目标。

20世纪80年代我国有人提出竞技运动体育手段化的问题,曾把竞技运动分为技艺性竞技运动和手段性竞技运动,前者注重金牌和经济效益,后者经过加工改造后则可以成为人们健身娱乐的手段,它符合人体发展的规律,也能促进人的身心健康发展,可是这样的提法并没有引起足够的重视。竞技运动的观赏性、审美性和娱乐性非体育所能及,往往这样影响了人们对体育的手段和价值的正确认识,就拿我们的全民健身运动来说,各种各样的比赛搞得轰轰烈烈,全民健身运动却徒有其名而无实质。人们观看比赛的热情日益高涨,而懂得科学健身的人却少得可怜。体育作为一种运动,客观上需要一定的场所、器材、经济投入,主观上又需要参与者具备一定的技术、技能和理论知识,很大一部分人都做不到这一点,在符合自己实际情况的条件下却不知道如何做,竞技运动离人们的实际健身生活还很远。研究体育手段的人少,懂得科学运用的人少,而身体力行者则更少,一场突如其来的“非典”则将这些问题暴露无遗。在人们日益重视自身健康的今天,这个问题就显得严峻而迫切。

### 3 竞技运动体育手段化的必要性和重要性

竞技运动和体育作为身体运动的不同手段,在长期的运动实践中形成了两个不同的体系,随着人们认识程度的提高,这个问题变得更加清楚而明确。但是由于历史形成的两种手段的混用,竞技运动自产生以来就以其独特的地位和价值而存在,使得人们对竞技运动就是体育的观念根深蒂固,在实践中习惯于照抄、照搬竞技运动。随着社会和经济的发展,人民生活水平的提高和业余时间的增多,给人们提供更多的锻炼和休闲机会,市场竞争的压力和都市“文明病”的流行,使人们的健身意识逐渐提高,这一切都会使体育成为人们健身运动的主要手段。但竞技运动的高度技术性,对人的体质状况、运动能力的要求不是一般人所能达到的,原来的做法已不再适应体育的目标,而拿掉丰富多彩的竞技运动,体育将变为空壳。就说球类运动,它能培养人们勇敢、机智、果断的心理品质和团结友爱的合作精神等,具有其它运动素材难以替代的重要作用,而这些优秀的品质正是现代社会对人的要求。就我们现代社会所需要的人来说,我们更需要的是具有赛场上男子汉气概、中国女排的拼搏精神、登山英雄大无畏气度的一代新人。

我国目前的学校体育教学仍以竞技运动为主要的教学内容,由于“终身体育”和“快乐体育”的引进,使得一些人对体育的手段产生质疑,主张取消或减少竞技项目的内容或以

娱乐为主的教学内容等,在推行素质教育的今天,不管怎样改革,但就主体而言,人们认为竞技运动仍应当是学校体育的主要内容。据调查,现代学生因缺少运动呼吸机能下降的人数增多,而中长跑是增强心肺功能的最有效的手段,竞技运动对增强体质具有独特的作用,同时学校也是培养、选拔竞技人才的重要阵地。将竞技运动与体育隔离开来,在实践中不可取,竞技运动作为一种独立的文化现象,我们也不可能丢掉它,相反,在锻炼身体过程中,适当地与一些竞技运动相结合,会增加学生的学习兴趣 and 锻炼效果。

我国竞技运动体育手段化过程中存在的问题急需解决,在这一点上,发达国家已不再存有争议,如美国学校早就不再以传授竞技运动项目为主要内容,在课堂上重视趣味性、实用性和可操作性,最终实现健身的目的,美国人花钱买健康的现象已不再是新闻。由于我国体制存在的弊端和人们以往观念,使得人们在实行健身的过程当中,始终摆脱不了以竞技运动为手段的痼疾,起不到增进健康的作用。我国由于体育健身场馆缺乏,群众体育基础较差,体育指导员数量较少,而对竞技运动的规则、器材、场地等进行科学的改造,是使竞技运动大众化和健身化的有效途径,也能有效地促进全民健身运动的开展,提高国民的体质。综上所述,我们有必要对竞技运动体育手段化的问题进行深入的探讨和研究。

《全民健身计划纲要》中提到:“体育运动发展水平是社会进步与人类文明的一个重要标志”。十六大明确提出,在建设小康社会的同时,积极推进卫生体育事业的改革和发展,开展全民健身运动,提高全民健康水平。国民的健康也是社会稳定和发展的重要支柱。随着现代化的发展加快,对人的素质的要求也逐渐提高,社会的现代化首先应该是人的现代化,而体育是造就现代人的身体基础。现代人脑力劳动不断增加,体力劳动不断下降,很多人出现运动不足的现象,而运动减少同样也给人的健康带来了新的问题,他们非常需要通过体育锻炼来增进健康。体育承担这一责任,任重道远。单一的竞技运动已不再适应这种形式的发展,只有不断地丰富和改善体育的内容和手段,不断地研究科学锻炼身体的方法,才能更好地指导全民健身,才能使多数人直接参与体育。

### 4 如何实现竞技运动体育手段化

竞技运动作为体育的源泉,为体育提供了丰富的内容和广泛的选择空间,同时也为体育留下了很大的发挥余地。但由于竞技运动具有高度的技术化、商品化和社会化等特征,使得竞技运动不能简单的作为体育手段去增强人们的体质,这就需要对竞技运动进行必要的选择、加工、整理和改造。但在改造的过程中涉及多种因素,既要考虑客观条件的限制,场地、器材、学生体质、不同地域特点等,又要使改造的过程更加科学化,其中涉及心理、生理、保健、安全、营养等多门学科的知识,还要考虑到是否具有体育的实效性。实现竞技运动体育手段化,要明确以下几个方面:

(1)首先明确体育的目标。体育的目标是增强体质,提

高运动技能;培养运动的兴趣、爱好和锻炼的习惯;培养良好的心理品质,处理人际关系的能力和合作精神;养成健康的生活方式;形成积极进取、乐观开朗的生活态度。而运动竞技的目标则是追求更快、更高、更强,为竞赛夺标。二者的差别为竞技运动体育手段化提供了标准和方向,首先,我们可以根据实际情况科学地选择教学内容,以满足不同层次,不同水平人们的需要,然后按照体育的目标对竞技运动进行大胆的改造,如非标准篮球场的比赛,半场7人制足球赛等,简化了规则和活动形式,大大降低了难度,使人们参与的便利性增加了。随着现在娱乐体育、快乐体育的兴起,体育内容变得丰富多彩,我们除了要增强运动手段的科学性以外,还可以在保留原有项目的基础上增加新的项目,如健美操、舞蹈、韵律操等。总之,一切以促进人的健康发展为中心。

(2)重视“以人为本”的教育思想。社会的发展在很大程度上依赖于人的教育。马克思主义认为,人不仅是认识的主体,而且是劳动的主体、实践的主体、历史的主体。“以人为本”教育思想正是对人的主体性的充分认识。在运动过程中,人是运动的主体,要充分考虑到人所处的环境、情感、体质状况、场地、器材等,调动人的积极性,使其主动参与到活动当中。只有树立以人的发展为中心,以人体完善为宗旨,以增强体质为目标的科学体育观,才能充分发挥体育的本质功能和作用。例如,不同年龄段的群体,对体育运动的程度要求不同,老年人参与体育运动主要是以身体活动为主,对身体进行养护;中年人则以运动为主,维持身体能量收支平衡;青少年学生则要进行锻炼,增强体质,以促进身体的正常生长发育。在实践中可以根据上述3个方面选择合适的内容,然后制定合理的运动量。又如在教学中的一些田径和体操项目,有时不必苛求动作的细节,只要学生学有所乐,学有所获,还可选入一些新兴的、学生喜闻乐见的项目,只要达到锻炼身体,培养良好的心理品质即可。

(3)考虑是否有利于增强体质。竞技运动本身的复杂性,还有一定的竞赛规则和要求,即使是经过专门训练的运动员也很难掌握和承受,通常在大强度训练后对身体都造成了一定的伤害,所以在选择竞技运动为体育手段时要考虑到是否有利于增强体质。比如说不同时期,学生的身心发展特点不同,对运动负荷的要求就不同,如在速度练习中,小学生心脏功能并没有发育完全,大强度的跑步练习,导致心率过高,将不利于心脏的正常发育,而适当地控制心率的范围可以在不损害身体健康的前提下,达到增强体质的目的;在跨栏教学中可适当降低栏架高度,加长或缩短栏间距离,这样学生容易接受,能使不同体质的学生都参与这项活动,减少了运动损伤,也有利于增强体质。

(4)是否具有锻炼的实效性和可操作性。毛泽东在《体

育之研究》中提出“应诸方之用者宜多,锻一己之身者其法宜少”值得我们借鉴,同样的运动项目,由于场地、器材、经济的问题,使得很大一部分人不能直接参与其中,就说体育场馆,即便是全部开放,没有经济基础的人也很难进入其中锻炼,所以说有的运动项目不仅要达到能够接受、锻炼身体的目的即可,还应考虑在经济实惠的前提下,因地制宜的进行锻炼,如足球的“踢球跑垒”,篮球的“橄榄式”玩法,降低篮架高度或自制篮架等,只要能实现人的健康发展,并争取将竞技、趣味、健身融为一体,提炼、简化、分解一些技术动作,使所学的内容具有普及性,最终达到锻炼的有效目的。

(5)要注意身体的全面发展。经过加工改造后的竞技运动也许只能促进身体的某一发面的发展,具有一定的局限性,因此,应与一定的身体素质练习相结合。最好利用巡回锻炼法,把具体项目与身体素质练习组合起来进行,这样就可以完成全面发展身体的任务。

现代社会充分重视人的发展,而人的发展应该是全面的而不是片面的,体育是人的全面发展的手段,而要想利用这一手段,就要使竞技运动合理手段化,竞技运动体育手段化是一个长期的过程,需要不断地在实践中摸索。研究竞技运动体育手段化的问题,能有效地增强人的体质,同时也能促进运动文化的传承。

#### 参考文献:

- [1] 胡小明. 竞技与体育[J]. 人大复印资料(体育), 2003(10):19-25.
- [2] 杨文轩, 冯霞. 体育与人的现代化[J]. 体育学刊, 2003, 10(1):1-5.
- [3] 王安新. “以人为本”的学校体育的新发展[J]. 体育学刊, 2002, 9(5):78-79.
- [4] 阴乃应. 对竞技运动体育教材化的思考[J]. 吕梁高等专科学校学报, 2003(3):12-15.
- [5] 薛宏. 浅谈竞技运动与体育教学[J]. 大连教育学院学报, 2003(3):28-29.
- [6] 张亚平. 体育教学的现状与改革[J]. 体育函授通讯, 2002(6):20-22.
- [7] 于文谦, 牛静. 谈竞技运动体育手段化[J]. 体育与科学, 2002, 23(3):30-31.
- [8] 王慧丽. 高校学生的健康教育与终身体育意识的培养[J]. 体育学刊, 2003, 10(1):95-97.

[编辑:周威]