

# 终身体育习惯的内在理论结构

邵伟德

(浙江师范大学 体育学院, 浙江 金华 321004)

**摘 要:**对终身体育习惯的内在理论结构进行构建,并论述了其结构中各因素的关系:自动化的运动技能是终身体育习惯形成的根本,身心收效是动力,体育态度是心理保障,外在诱因因为习惯形成提供了可能性,而锻炼信念则是习惯维持的桥梁。

**关键词:**终身体育; 终身体育习惯; 内在结构

**中图分类号:**G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)01-0028-03

## A study on the interior theoretical structure of the habit of lifelong sports

SHAO Wei-de

(PE College of Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China)

**Abstract:** This paper put forward interior theoretical structure of the habit of lifelong sports, and discussed the relation of all elements such as: automatic skill in sports is the basic reason of the habit of lifelong sports; the effects of body and psychology are motive force of forming habit; attitude towards sports is the psychological guarantee of forming habit; the external factors are the possibility of forming habit; the faith of training plays the role of a bridge.

**Key words:** lifelong education; the habit of lifelong sports; interior structure

受终身教育思潮与素质教育思想的影响,有关终身体育的研究成果不少,然而仔细推敲,却不难发现此类研究只涉及有关终身体育的必要性、意义和作用等对终身体育的初步的认识,结合体育现象的深入研究甚少。本文就终身体育的习惯问题进行理性分析,主要探讨其结构。

## 1 终身体育习惯的内涵

终身体育习惯是几个单一概念的合成概念,要把握它的内涵,就有必要明确几个单一概念的本质,我们先来看看终身教育的概念,“终身教育是人们在一生中所受到的各种培养的总和”<sup>[1]</sup>。它最初在20世纪60年代联合国教科文组织成人教育局局长、法国人朗格郎竭力提倡,终身体育一词是由终身教育演化而来,在1978年联合国教科文组织通过的《体育运动国际宪章》第二条第一款中指出:“必须由一项全球性的、民主化的终身教育制度来保证体育运动和运动实践得以贯彻每个人的一生。”<sup>[2]</sup>有关终身体育的概念认识不一,有人认为:“终身体育是整体而长远的体育思想。”<sup>[3]</sup>也有人认为:“终身体育是指终身坚持体育锻炼和接受体育教育”<sup>[4]</sup>。虽然认识不同,但有一点则是相近的,即终身体育是一个集合概念,即是人生各阶段均能接受体育教育和坚持体育锻炼。什么是习惯,“习惯是由于重复或练习而巩固下来

的成为需要的自动化的行为方式。”<sup>[2]</sup>习惯的种类很多,如学习习惯、劳动习惯、饮食习惯、娱乐消遣习惯、体育锻炼习惯等。体育锻炼习惯是诸多习惯中的一种,而终身体育表明的是体育锻炼的终身化,因此终身体育习惯的外延是指相对应的类,即自动化的行为方式,而内涵是指类的相应属性,即可以理解为坚持体育锻炼的终生性,整个概念可表述为:终生能持之以恒地进行体育锻炼活动的自动化的行为方式。

## 2 形成终身体育习惯的基础因素

可以说9年制的义务教育使广大的学生均能享有体育教育和锻炼的机会和权利,在修完强制性的体育课后,几乎每位学生或多或少学会了一些体育锻炼方法,并赋之于实践而产生了一定的效果,然而值得思考的是为何在各学年阶段重复各项运动技术教学后,走向社会从事各项工作中,人们不能运用或很少利用经体育教育而获得体育锻炼方法进行长期的锻炼呢?这不得不令人深思。从习惯的角度来看,虽进行了较长时间的学校体育教育,但终没能形成体育锻炼习惯。为深入讨论该问题,我们有必要重点分析形成习惯的必备条件,这也是本文的关键问题。习惯是后天培养的,体育的习惯也不例外,因此后天的教育和培养是至关重要的,家庭教育为体育习惯培养提供了最初的环境和机会,学校教育

则是人们形成体育习惯最重要和关键的因素,也为终身体育打下良好基础。然而要使体育锻炼经常化、习惯化,并非易事,因此,改革成为新时代学校体育发展的必由出路。从终身体育习惯的内涵出发,结合体育实践,终身体育习惯形成的基础因素应包括如下几方面。

(1)运动技能因素。什么是运动技能,目前对它的界定繁多,没有统一的定论,我国的心理学家(潘菽,1980)对技能是这样阐述的:“技能是通过练习获得的,是顺利完成某种任务的一种活动方式或心智活动方式。”就是说,技能可分为动作技能和心智技能。“动作”是指学习活动、体育活动和生产劳动中表现出来的种种实际动作,运动技能是动作技能的一种,日本体育心理学家松田岩男认为(松田岩男,1985):“运动技术多带有客观性质,但它被个人熟悉,被‘内部化’,被掌握以后就可称为‘运动技能’<sup>[5]</sup>。运动技术的学习经历了3个阶段,当运动技术的学习达到熟练化(或称为自动化)时,我们可以称之为运动技能,它具有如下之特点:1)一系列的内部动作已联合成一个完整的动作系统,动作间的相互干扰及多余动作减少以至消失;2)动作具有准确性、协调性、稳定性和灵活性特点;3)视觉控制减弱而动觉控制增强,直至只依靠动觉控制动作。以上我们初步回顾了运动技能的含义及某些基本特征,那么它跟终身体育习惯又有何关系呢?首先,学生是通过正规的体育教学接触到运动技术的,而运动技术是人们长期实践过程中总结出来的符合科学原理的某些动作,因此具有一定的复杂性和系统性,学生对初学的运动技术既感新鲜,又觉困难,在教师的主导作用下,学生终于学完规定学时的运动技术,收效如何呢?在年终体育各项考核中有多少学生能合理和完整地运用学过的运动技术来达到考核最好成绩呢?看来不容乐观,在目前种类繁多的运动技术的传授中,由于中小學生身体素质跟不上,学时又少,课堂教学人数又多,场地器材又缺乏,致使一些较难的动作技术根本不可能被学生掌握,更不要说形成自动化的运动技能了,现行的体育教学只是为学生提供了肤浅的动作学习内容,看似“面面俱到”实则“百无一会”,光就蹲踞式起跑,这么个简单的动作,从小学学到中学,再到大学,还是学不会。会与不会有很大的差别,会了,学生就有参加运动动机、兴趣,也能体验运动中的乐趣;不会,自然会产生畏难情绪,也体验不出运动的情趣,还会在集体项目竞技中大损自尊。可以说运动技能是人们参加经常性体育锻炼的首要条件,而运动技能又是从运动技术中升华而来,因此运动技术的学习是终身体育习惯的开始,运动技术提升为运动技能,是终身体育习惯形成的基础。

(2)身心收效因素。对于不同的年龄群体,人们参加体育活动的目的各有差异,在中小学阶段,学生参与体育活动的目的不是由于他们的身体产生了疾病,迫使他们锻炼身体。正好相反,青少年学生正处于生长发育时期,表现出来的是生龙活虎的朝气,许多幼儿时留下的小疾病也会借此发育机会得到康复,即使体内有一些慢性痼疾,也被遮盖起来,而且青少年学生犹如初升的太阳,对生命和疾病的威胁根本意识不到,因此他们参加体育活动的目的主要集中在体育活动的

兴趣上,注重的是心理效益,如能在体育活动中体验克服困难、走向成功的情趣,与同伴合作竞争的乐趣,游戏带来的未知世界和结果的情趣等等。由此体育教师在安排内容和教材时,如果说只注意教材的健身效果,忽略学生的体育活动的兴趣,那么这种教学指导方略将成为学生继续参加体育学习的最大障碍,因为学生在初始的体育学习中,就产生不了愉快的情绪,加上动作技术的难度,使他们深感学习体育的困难,从而失去了学习的兴趣和信心,使学生“学好运动技术并经常锻炼,养成习惯”等等一系列目标都将成为一张“空头支票”。当然,在中小学阶段,不是说完全不顾体育的健身性,而是在程度上应倾向于学习的趣味性,应多考虑学生的体育兴趣、乐趣、情感体验和心理收效。一旦学生有了较大的心理收效和良好的情感体验,进一步学习和提高运动技术,并促动他们经常参加锻炼,养成习惯便将成为可能。

青壮年、中老年参加体育活动的兴趣更多地带有功利性,或是身体体质不佳或疾病缠身,或出于某种目的,即他们的体育活动动力主要源于对体育活动价值的正确理解,积极的体育态度和身体方面的收效。因此,青壮年、中老年的体育活动目的更倾向于健身效果。

(3)体育态度因素。所谓态度是个体对待人或事物较一贯、较固定的心理倾向。体育态度是个体对体育活动所持有的评价、体验和行为倾向的综合表现。因此,它包括了人们对体育活动目的、意义、价值的理解和评价,对体育活动的情感体验,以及体育活动的行为反应。体育态度形成的过程需要相当一段时间,它需在3个层面上形成较稳定的特性,即通过经常性的体育锻炼行为,产生良好的运动情感体验,并形成恒定的正确的体育意义和价值的认识,而一旦在以上3个层面上形成习惯性的倾向后,就相对比较稳固和持久,有了这种恒定体育态度,便可经常促动人们参加体育活动,以便培养习惯性的体育锻炼行为。

### 3 终身体育习惯的内在结构

终身体育习惯的内在结构如图1所示:

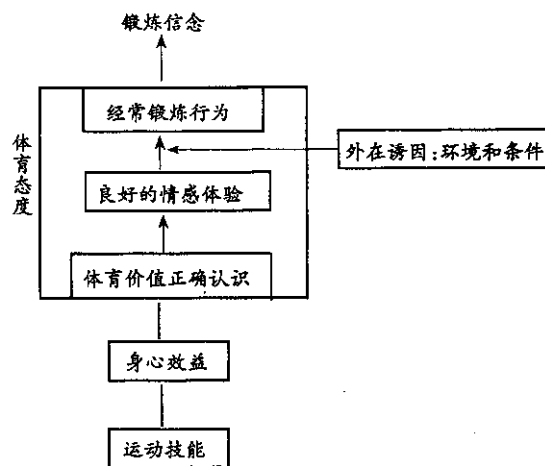


图1 终身体育习惯的结构框图

### 3.1 自动化的运动技能是习惯形成的根本

在终身体育习惯的内在结构中,运动技能是基础,若失去了基础,习惯之形成就变成了空中楼阁。事实也证明,体育技能掌握好的人,体育兴趣就越浓,显示出更强烈的活动欲望,体育的习惯也易形成。相反,体育技能差的人,则无法在体育活动中体验运动的乐趣,容易失去对运动的信心和动力。因此,培养良好的运动技能是形成体育习惯的根本。学校体育为培育运动技能提供了良好的环境,它通过体育教学这种专门的形式为学生学习运动技术提供专业教师、良好的场地、器材,固定的学时等外在条件,使学生有机会学习多种运动技术,并且因经常练习,使运动技术从粗略掌握上升到初步掌握。并通过课外体育活动、群体活动、体育活动类课等形式,使“运动技术提升为运动技能”。然而,遗憾的是我国目前的学校体育在运动技术教学和培育学生运动技能方面尚存在诸多问题,致使通过10多年的学校体育教育,不能实现掌握几项熟练运动技能的最初愿望。

### 3.2 身心收效是习惯形成的动力

从对学生和运动员以及成年人的多项调查资料表明,他们参与体育活动包括了生理的、心理的以及社会的需要,而某些身心方面收效的主要需要得到了满足,既是对参加运动前某种身心需求缺乏和内部不适感的补偿,又构成了激发再次运动的动力。

当然身心收获并不是一朝一夕之事,需长期不懈的耕耘,在耕耘中,还需培养自然平常心,不急不躁,不去过分追求效果,特别是像身体方面的成效,更不可操之过急,而需要长期坚持努力,并选择科学的锻炼方法,才能实现“有意耕耘,无意收获”的长远目标。对于青少年、儿童,心理收效远胜于身体方面的收获,更应注意体育兴趣的培育,而对于青壮年、中老年人群,身体收效与心理收效同样重要,因此在激发体育兴趣的同时,还应重现科学方法的选用,使他们能产生更好的运动健身效果。

### 3.3 体育态度是习惯形成的心理保障

态度是一种内在的心理现象,同时又是外界与个体反应之间的中介因素,体育的态度调节着人们对体育项目或参与行为选择和反应,也影响着体育学习和锻炼的效果和效率。

虽体育态度与体育参与行为不是单一的对应关系,但体育态度仍对习惯起着关键的影响,积极的体育态度往往体现在积极的体育行为之中,而消极的体育参与行为反映出消极的体育态度,一旦稳定的体育态度形成,则会对某体育项目或活动需求表现出前后一致的反应倾向,为培养习惯性的体育锻炼行为打下良好的基础。

### 3.4 外在诱因为习惯的形成创造了客观条件

虽体育态度为习惯的形成提供了一定的心理保障,但国外一些同类研究提出了一个值得思考的问题:“那就是在测量态度表得分处于较好水平的个体,有人能坚持体育锻炼,有人却中途放弃了体育锻炼,这进一步说明态度只是行为的准备而不是行为本身,态度向行为的积极发展还有赖于外部创造参与的诱因等”<sup>[5]</sup>。这说明外在的环境、条件等诱因也是一个影响习惯性行为形成的一个因素。

### 3.5 锻炼信念是习惯维持的桥梁

信念是体育态度发展的高级阶段,所谓信念是指:“人对于在自己的生活中所遵循的原则和理想的信仰,这种信仰是深刻而稳固的。”<sup>[6]</sup>信念是以理想为中心,由于人对现实采取积极的态度,对知识进行有根据的独立思考,对自己的职责有强烈的责任感,就逐步形成了信念。信念通常跟情感和意志融合在一起,信念一旦形成,即表现为人的生活立场,支配着人的行动。体育锻炼活动也是如此,在掌握了一定的运动技能后,经常参加体育锻炼,持之以恒,并把这种习惯融入生活方式之中,如此既有较大的身心收获,又有良好的情感体验,长此以往,便形成了对体育活动的依赖性,即所谓体育锻炼信念。有了这个信念,即使在外界环境不具备条件下,也可运用意志力主动地创造条件,克服一些不利于锻炼的因素,从而达到体育锻炼的需求和目的。也可以这样认为,体育锻炼已成为个人生活中的一部分,缺少了它,整个生活方式就不协调,而信念正是维系这种固定的生活方式的桥梁。

### 参考文献:

- [1] 顾明远. 教育大辞典简编本[M]. 上海:上海教育出版社,1999:635.
- [2] 金钦昌. 学校体育学[M]. 北京:高等教育出版社,1997:21.
- [3] 刘光肃. 试论学校体育与终身体育[A]. 第四届全国体育科学大会论文摘要汇编[C]. 1996:373.
- [4] 王则珊. 终身体育研究[A]. 第四届全国体育科学大会论文摘要汇编[C]. 1996:45.
- [5] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,1996:113,132,109.
- [6] 宋书文. 心理学名词解释[M]. 兰州:甘肃人民出版社,1985:242.

[编辑:邓星华]