

# 竞技运动教材化——现代体育与健康课程的基本理念

孟刚

(贵州师范大学 体育系, 贵州 贵阳 550001)

**摘要** 通过对竞技运动本质事项及其发展过程的分析与研究, 论述了竞技运动作为体育手段的必然性、必要性与可行性, 提出了在《体育与健康》课程中实施竞技运动教材化的基本原则、方法程序和发展趋势。

**关键词** 竞技运动教材化, 体育与健康课程, 体育手段

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)05-0008-03

## Transforming sports into PE means——the basic concept of modern PE and health curriculum

MENG Gang

(Department of Physical Education, Guizhou Normal University, Guiyang 550001, China)

**Abstract** It is to discuss the inevitability, necessity and feasibility of analysis and research into the subject of athletic PE, its essence and evolvement, and from this analysis and research, the paper proposes basic principles, methods and procedures of how to actualize transforming sports into PE means for a Physical Education and Health curriculum.

**Key words** transforming sports into physical education means; PE and health curriculum; physical education means

“竞技运动教材化”不是一个新概念, 但却是我国现阶段学校体育实践工作及改革中的一个关键问题, 它是体育突出健康目标的一个重要方面, 是竞技运动文化的传承和为学生身心服务有机结合的切入点和关键点, 是大、中学生《体育与健康》课程的一个基本理念, 是体育工作者的一种现代体育思想, 是体育教师课程准备与教学实践的要点、难点。因此, 研究“竞技运动教材化”问题具有重要的理论与实践意义。

### 1 竞技运动的定义、本质及其发展

竞技运动是一种具有竞争性、挑战性、规则性和不确定性的身体娱乐活动, 它是以竞技、竞争和竞赛为主要目的的身体娱乐活动过程。竞技运动的本质属性较多, 其中, 竞争性和娱乐性最为显著。竞技运动具有娱乐、社会情感、政治、经济等多种功能, 并呈现以下诸多特点: 竞争竞赛、休闲消遣、娱乐观赏、荣誉自尊、挑战自我、悬念刺激、自我显示、精神激励、情绪宣泄等, 竞技运动最基本的表现形式是比赛。

现代竞技运动主要源于英国, 其中以户外游戏为主, 这些游戏逐步组织化的过程就是逐步演变成现代竞技运动的过程。现代竞技运动由游戏向职业竞技发展的组织化过程, 通常可以分为5个阶段: 游戏—非正规比赛—半正规比赛—正规比赛—职业比赛。这5个阶段越向高层次发展, 其组织化、程序化、规范化、系统化、技术化和规则化等特征表现的度就越高。现代竞技运动由游戏向职业竞技发展过程中, 规则的变化起着重要的作用, 它制约着竞技运动的发展层

次、类型及其各种属性的表现强度, 没有规则, 就没有竞技运活动。游戏可以自订规则, 非正规比赛可以让参与者协商酌定, 半正规比赛可以对正规比赛规则进行修改, 到了正规比赛以上层次, 其规则就不再由参与者确定, 而是由国际单项运动协会制定。竞技运动发展的组织化进程表明: 当一项竞技运动发展到组织化最高阶段, 其它层次的竞技运动比赛活动也还同时存在, 因为不同的人群对竞技运动的需求量是不同的, 不同层次的竞技比赛满足着不同人群的需求。竞技运动发展的组织化进程同时也表明: 最大限度地挖掘人的体能与技能等方面潜力并以取得胜利和创造优异运动成绩为目标, 的竞技是指正规比赛和职业比赛层次, 即高水平的选手竞技(或称职业竞技运动等), 而非正规比赛以下的各层次, 主要目标可以是强身健体或愉悦身心, 即一般水平的大众竞技(或称业余竞技运动等), 两个层次在目标与目的、方法与手段等方面差异甚大, 竞争性和娱乐性等属性所表现出来的强度也有所不同。高水平的选手竞技因其直接目标是挑战自我、战胜对手和夺取金牌, 具有明显的表演性、对抗性和极端性, 因而不能搬到学校体育课程中来。一般水平的大众竞技, 其直接目标不是创造优异运动成绩, 攀登运动高峰, 人们可根据自己的不同需求改变目标, 即把竞技作为一种载体, 通过弱化竞技运动的竞争性、挑战性、极端性、体能极限性、个人特长性、技艺高超性、功利性、商业性以及“玩命性”等特征而使其成为一般人群的强身健体、愉悦身心的一种手段, 因而与体育的目标之间存在着较为广泛的一致性, 可以

引进到体育课程中来。换言之,体育手段与增强体能、增进健康目标一致性的体育规律,决定了体育课程选用的竞技运动是一般水平的大众竞技。另一方面,现代竞技运动发展到今天已经成为社会中最具影响力的一种文化形态,成为人类文化宝库中的一奇葩,成为大众百姓生活中不可缺少的内容,人们没有任何理由拒绝传承竞技运动文化,更不能断然否定竞技运动的健身价值和社会价值。为丰富学生的竞技运动文化知识,提高运动文化素质,为学生提供一定的参与竞技运动经历及其愉快的心理体验,需要选择一部分一般水平的大众竞技作为体育课程的内容是必要而可行的。但必须强调,这种选择与运用,要遵循教育和体育的规律,而不是遵循高水平选手竞技标准,要从属于体育目的,作为体育教材和手段,同时把竞技运动文化的传承和为学生身心健康服务有机结合起来,充分体现体育之健康目标的现代体育与健康课程的基本理念。

## 2 竞技运动教材化的概念、内涵及意义

体育不等于竞技运动,体育与竞技运动是两个不同范畴的概念,有着各自的发展规律、运行机制和科学体系,存在质的区别,两者绝对不能相互代替或混用。但体育与竞技并非全然无关,而是有着不可分割的关系,这就是:作为一般水平的大众竞技,可以成为体育的构成要素和重要内容,可以成为学校体育课程内容的主要素材,竞技运动作为教材、手段,可以为体育服务,为健康服务。但是,这并不意味着就可以原封不动地、盲目不加选择地把那些技术过于复杂、难度过大、规则过严等竞技运动直接搬到体育教材中来,直接作用于体育过程,而是要根据学生身心特点和不同个性发展需求、课程目标和学习领域、办学条件和学校规模、学生体育能力和综合素质水平诸多因素,特别是要按照增强体能、增进健康原则和方法的程序,对一般水平的大众竞技进行科学的选择引进和必要的加工改造,使其转化为能面对广大学生,受到广大学生喜爱,在班级授课形式和有限的教学时数中能让学生基本学会以及能收到健身育心等各种效益的体育教材内容,成为发展身体、增强体能、增进健康的体育手段,这种加工改造就是竞技运动教材化。或者说,竞技运动教材化即为根据教育和体育规律以及人体发展规律等,把那些复杂的竞技运动项目进行加工、改造、提炼、升华为发展身体、增强体能、增进健康、促进学生身心全面发展的体育教材和体育手段的过程。

加工改造是竞技运动“类化”、“嬗变”为体育教材和手段的关键,是竞技运动“大众化”和“普及化”的基本途径,是竞技运动的文化性与体育教材、手段的健身性有机结合的最佳方法。竞技运动各项目转化为体育手段并成为其具体内容——体育教材,意义在于它有利于学生更好地锻炼身体、增进健康、发展个性,有利于学生领会竞技运动的要素,有选择性地掌握运动技能的“基本”、“简单”技术,为终身从事健身活动或日后在运动俱乐部、业余训练进行提高奠定基础。换言之,竞技运动教材化,应以是否有利于学生的活动参与、现实锻炼和未来终身从事健身活动能力、意识、习惯、爱好等培

养为准,应以是否有利于学生健身知识与技能的系统学习和掌握为准,应以是否有利于全面实现体育与健康课程目标为准。竞技运动一经改造,就不能再去追求其竞技价值,而要追求其体育健身教材和手段的价值。

体育课程选用和引进的竞技运动项目,对学生而言,主要从以下几个方面发挥作用:1)普及竞技运动基本知识,包括了解项目特点、运动方法、竞赛规则、欣赏比赛等;2)作为教育手段,发展学生个性,完善学生人格;3)发展部分学生的运动特长。知识普及可由理论教材部分完成。个性发展与人格完善,可以利用各种运动和健身活动机会广泛进行而不必确立定数。发展学生运动特长,可以用校运动俱乐部(含单项运动俱乐部)以及课外业余训练等多种形式完成。这也表明,学校虽不宜选用高水平的选手竞技,但并没有把高水平的选手竞技拒之校门,而是明确地定位在校运动俱乐部为主的这种既不冲击、挤击学校常规体育过程,又不受学校课程标准及有关文件约束,同时,又与社会运动俱乐部以及各种运动机构发生联系的组织形态之中,并使其成为国家高水平竞技运动的重要组成部分和基础,为国家培养竞技运动后备人才。因此,竞技运动进入学校体育课程中,主要是以体育教材和手段的形式出现。

体育教材是为体育课程目标服务的,一切有利于实现课程目标的内容,都可以选作体育教材。如果认为在体育教材中出现了竞技运动项目,就是以竞技运动为中心,是一种非理性判断和片面认识。在体育过程中,选用部分一般水平的大众竞技项目作为教材,其目的是为了发展学生身体、增强体能和增进健康,是为了传授运动健身与育心的方法、手段,而不是按竞技运动目的进行训练,不是为了提高竞技运动成绩及或夺金拿银,这就是对竞技运动为中心的体育思想的抛弃、突破。在体育过程中,是否以竞技运动为中心,关键是一种体育思想和课程理念,关键是要改变、抛弃和打破把高水平的选手竞技中的训练与比赛的方法、运动负荷、评价标准与方法体系等,特别是目标照搬到学校体育课程中,直接拿来使用的想法和做法,而不是体育的物化条件和体育行为客体——竞技运动项目。

## 3 竞技运动教材化的基本原则、方法及发展趋势

### 3.1 竞技运动教材化的基本原则

(1)主体性。要以“为了学生一切,为了一切学生,一切为了学生”为指导,以学生身心健康发展为依据,以学生需求、兴趣、能力以及体育基础为前提,以充分体现学生是体育过程主体为着眼点,切实使竞技运动项目转化为发展身体、增强体能、增进健康的体育教材和手段。

(2)实效性。竞技运动教材化,是为了能够解决通过运动达到健身育心的这一长期未能解决的实际问题,是为了确保体育手段与健康目的之间的一致性。因此,必须采用增强体能、增进健康的规律、法则和方法对竞技运动项目进行教材化处理,使其在为学学生身心健康服务中真正达到效果的最大化。

(3)可受性。竞技运动教材化,应以学生力所能及、可以

接受并能产生强烈参与愿望、便于应用与推广为前提。竞技运动项目,多数是不能适合学生现实锻炼和终身享用的。因此,通过教材化处理,使竞技运动项目适应学生,为学生所接受并能终身受用,是竞技运动教材化工作中的一个关键。

(4) 选择性。对那些既与体育目标一致,又与学生身心发展特点和水平相适应的,比较简单的竞技运动项目,直接引进到体育课程中,不必非进行改造不可。而对部分过于“偏冷”,完全不适应学校开展或根本就不适应学生身心发展需求的竞技运动项目,不能强求引进和选择。

(5) 教育性。教材化的竞技运动项目,要能体现对学生的教育价值,要能在实现育人的最高目标中,发挥出其应有的价值。

(6) 趣味性。教材化的竞技运动项目,要力求突出健身性、趣味性和科学性于一体的特点,以保证学生能在愉快、欢乐的气氛中得到体能的增强、健康的增进。

(7) 安全性。安全是健康的前提,在竞技运动进行教材化处理时,必须取消那些危险性大、易发生伤害事故的内容和因素,做到防患于未然。

### 3.2 竞技运动教材化的方法

(1) 简化技术结构,减小运动难度,使其既能达到增强体质,增进健康的效果,又能减轻学生运动时的心身负担。

(2) 调整场地器械规格,修改竞技竞赛规则,使其能适应广大学生的实际。

(3) 降低负荷要求,使运动负荷易于控制在最佳价值阈内,满足学生健康需要。

在竞技运动教材化中,要根据体育课程目标和学习领域目标的具体要求,遵循体育规律和健身原理,在充分研究、分析竞技运动项目的可健身性、教师的可操作性和学生的可接受性基础上,在保持运动中走、跑、跳跃和投掷等基本活动形式为根基的前提下,从运动的方向、形式、路线、距离、顺序、节奏、难度、负荷、场地、器材、规则要求、参加人数等诸多方面,对竞技项目进行改造、加工、延伸和拓展,进行合理的排序、组合和创编,使其成为确有价值的体育教材和体育手段。同时,要辅以教学方法和组织形式等方面的优化,确保其可行性与有效性。教材化的竞技运动项目,应尽可能针对不同的学生,根据学生身心发展的需求,有目的地结合“健身运动处方”和“巡回锻炼”等现代体育方法,从而使竞技运动教材化取得最佳健身效果。

(4) 竞技运动教材化通常可以按照“分解——提取——改变——重构”这样一个程序为主进行加工、改造和重建,就

某一竞技运动项目而言,可以从中提取一些因素,改变一些因素,舍掉一些因素,通过这些被提取和改变了的因素,重组、重建、重构教材,从而使其更加适应广大学生的身心特点,更加为广大学生所接受,更加体现其健身性。

### 3.3 竞技运动教材化的发展趋势

竞技运动教材化可以从多角度、多层次、多方面进行思考和挖掘,如社会学、教育学、心理学、生理学以及美学和创造学角度等。竞技运动教材化在未来将向以下诸多方向发展:健身运动处方化、动作教育化、游戏化、生活与实用化、理性化、文化化、简约化与分解化、变形化与综合化等。

竞技运动教材化,为大、中学生《体育与健康》课程引进和运用竞技运动,为体育课程中彻底、有效地把竞技运动文化的传承和学生身心健康服务有机结合起来,提供了理论依据和操作方法。竞技运动教材化,在某种程度为学生提供了更为丰富的体育教材内容,它能够更加符合学生身心特点和体育基础水平,能够更加满足学生个性发展的不同需求,能够面对更多的学生,能够使更多的学生得到更多的体育实践和运动参与机会,能够使部分身体条件较差、运动能力较低的学生,通过自己的努力达到相应的水平标准而成为个体意义上的最优秀学生,并获得良好的、愉快的成功心理体验,能够有效地发展与培养学生自我体育能力、自我体育意识以及终身锻炼身体的兴趣、爱好、习惯和自信心,能够更有利于学生在运动技能学习领域目标中,掌握竞技运动的“简单”技术,特别重要的是,能够更有利于学生会用其所掌握的基本技术技能,按照人的身心发展规律,结合自然力(日光、空气、水等)、饮食营养、卫生保健和生活制度等,去培育、锻炼、养护身体,达到增强体质、增进健康的目的,从而使《体育与健康》课程的教育意义真正超出学生时代而具有终身意义。

### 参考文献:

- [1] 杨文轩,陈琦. 体育原理导论[M]. 北京:北京体育大学出版社,1996.
- [2] 曲宗湖,杨文轩. 现代学校体育教学丛书[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [3] 全国中小学体育教师全员培训教材编委会. 体育(中学版)[M]. 北京:高等教育出版社,2000.

[编辑:李寿荣]