

•学校体育•

他律与自律视角下的学校体育 ——兼议体育养成教育

覃立

(湖南涉外经济学院 体育学院, 湖南 长沙 410205)

摘 要: 提出并分析体育在人生不同阶段的约束性, 讨论他律体育与自律体育的关系。审视我国他律体育与自律体育的现实状况, 认为我国有较强的他律体育, 但自律体育较弱, 并认为传统文化的弊端和应试教育的负面影响是造成这一现状的主要原因; 要想提升我国自律体育的水平, 需要学校体育重视养成教育; 在体育养成教育实施过程中, 其教育手段也有他律与自律之分, 教师应该有针对性、灵活地予以运用。

关 键 词: 学校体育; 自律; 他律; 养成教育

中图分类号: G807.0 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)05-0070-04

School physical education from the perspectives of heteronomy and autonomy ——Also a discussion about sports nurturance education

QIN Li

(School of Physical Education, Hunan International Economics University, Changsha 410205, China)

Abstract: The author put forward and analyzed sports constraints at different stages of life, discussed the relationship between heteronomous sport and autonomous sport, examined the realistic situation of heteronomous sport and autonomous sport in China, and put forward the following opinions: China has stronger heteronomous sport, but weaker autonomous sport; the drawbacks of traditional culture and the negative effects of exam-oriented education are main causes for such a situation; if China wants to raise the level of its autonomous sport, it needs school physical education to value nurturance education; in the process of implementation of sports nurturance education, its education means include heteronomous means and autonomous means, teachers should apply them in an action specific and flexible way.

Key words: school physical education; autonomy; heteronomy; nurturance education

1 体育在人生不同阶段的约束性

在婴幼儿阶段, 这时的人整体处于无律阶段, 是完全的自然生长阶段。在学龄前, 人主要选择自己感兴趣、能吸引自己的体育活动, 属于体育自发阶段, 这时人对体育的理解还是一种浅显、片面、感性的认知, 是一种未认识、未掌握客观规律, 不能预见其后果的一种活动。在进入学校后, 就有学校体育, 有体育教师、体育教材、体育课程、体育课堂等约束。这时, 人主要在他律的约束下进行体育活动。人在走出校门之后, 也可以认为是摆脱了他律, 进入了体育自律阶段——在没有人现场监督的情况下, 自己

要求自己, 变被动为主动, 自觉参与体育活动。这种体育自律往往带有很强的目的性, 比如为了健康、休闲、交际等。这种体育自律往往得益于在学校的体育他律, 得益于在学校获得的体育知识、技能、方法、习惯等。进入到中老年后, 发自内心爱好体育的人的体育活动上升到自觉、自由阶段。这样的人对体育规律有了理性的认识, 对体育本质、作用等有了自己的价值判断, 对体育具有自由选择的能力和权利, 体育活动对这些人而言, 已内化成为一种生活方式和需求, 是在享受体育。

需要说明的是: 一, 并不是每个人都能体会和达

收稿日期: 2013-11-04

基金项目: 国家级特色专业建设点(社会体育)资助项目(TS12332); 2013年湖南省哲学社会科学基金青年项目(13YBA200)。

作者简介: 覃立(1982-), 男, 土家族, 讲师, 硕士, 研究方向: 学校体育, 体育文化。E-mail: qinli19820117@163.com

成上述体育完整的各个阶段，而是视个人情况而定，例如有的人从小就十分热爱体育，并一直坚持终生，能够很快，甚至跳跃性地达到自觉、自由参与体育的阶段，体育他律的阶段对他们而言几乎可以忽略。二，各个阶段的约束性也不是绝对和唯一的，而仅仅是指主要方面，在学校体育中也有自律，比如课外体育锻炼等，走出校门后至中年的体育也有他律，比如一些企业、公司的健康干预措施等。这里仅从主要方面来判定体育约束性质，从而划分为他律体育与自律体育。三，体育对人的约束性与人生的年龄阶段并不是一一对应的。这里主要是想说明体育对人的约束性有无律、自发、他律、自律以及自觉与自由5个阶段。而这5个阶段的发生与人的年龄阶段、生活经历相关，如自律的体育也可能发生在学校体育中，自觉、自由的体育也可能发生在刚走出校门后的阶段。

2 我国他律体育与自律体育的现实情况

他律的特点是外部强制，自律的特点则是自省、自觉。学校体育中的各种他律是手段，其目的是提高人的体育自律。学校体育可从强化他律，制约人的体育行为入手，使人的体育行为符合健康生活、合理运动的需要，再经过长期的培育，使人逐渐达到自觉，使他律的体育逐渐内化为人的内在意识，使体育成为一种生活方式，如此，他律体育也就实现了向自律体育的转化，从而使人的体育活动上升到更高的层次。因此，他律只是体育发展的初始阶段，最终目的应该是实现自律体育。

2.1 强化的他律体育(学校体育)

我国历来重视学校体育(在某种意义上可以等同于他律体育)的规范和管理，开展学生体育健身活动；学校体育场地、器材的投入和建设；体育基础课程改革；完善学校体育的法律、法规等方面，党和政府做了大量的工作。尤其是在“青少年体质逐年下降”的严峻现实下，各种措施相继提出、实施，如体育被列为中考科目、“体育艺术2+1”项目、学生体质健康监测制度、阳光体育活动等。据不完全统计，自2006年12月20日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺[2006]6号)至今8年间，国家教育部、体育总局等部委为加强学校体育工作，先后下发了多种文件，如2007年，教育部、国家体育总局对《学生体质健康标准》进行了修改和完善，并于4月4日联合下发《国家学生体质健康标准》(教体艺[2007]8号文件)；2007年5月7日，中共中央、国务院下发《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7

号)；2008年6月9日，教育部、卫生部、财政部联合印发关于《国家学校体育卫生条件试行基本标准》的通知(教体艺[2008]5号)。2008年8月12日，教育部印发了《中小学体育工作督导评估指标体系(试行)的通知》(教督[2008]3号)。2010年8月23日，教育部办公厅、国家体育总局办公厅在全国范围内共同推广实施“全国中小学生系列武术健身操”(教体艺厅[2010]8号文件)。2011年4月26日，教育部决定在全国义务教育阶段学校实施“体育、艺术2+1项目”(教体艺厅[2011]4号文件)。2011年7月8日，教育部制定了《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》(教体艺[2011]2号)。2012年10月22日，国务院办公厅转发了教育部、发改委、财政部、体育总局等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发[2012]53号)。2013年9月22日，教育部办公厅下发了《关于组织开展学校体育工作专项督查的通知》(教体艺厅函[2013]27号)。2013年4月28日，教育部办公厅下发《关于继续组织开展切实保证中小小学生每天一小时校园体育专项督导检查的通知》(教督厅函[2013]1号)。2014年4月28日，教育部下发《关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》(教体艺[2014]3号)……以上如此多的有关学校体育的政策、方案、要求涉及到学校体育的体质监测、课外活动、项目推广、考核标准等方面，这无疑说明我国的体育他律是较强的。

2.2 弱化的自律体育

如此强的他律体育(学校体育)，是否让走出校门后的人形成较强的体育自律性呢？现实却不尽然。《2007年中国城乡居民参加体育锻炼现状调查公报》显示，全国“经常参加体育锻炼”的人数比例为28.2%(含在校学生)。也有学者曾尖锐地指出：“所谓体育人口或经常参加体育锻炼人数的官方统计结果，不论是1996年的31.4%，还是2002年的33.9%，抑或2008年的37.1%，均显空洞……其绝大多数不仅不知道体育锻炼与传统保健两类活动有何区别，而且更无从得知自我判定是否体育人口的标准。实际上，我国的体育人口，如果不算在校学生，那就连10%都达不到。”^[1]而一些发达国家国民参加体育锻炼的情况从以下数据可见一斑：2005年，美国“积极参加体育锻炼”的人口比例是49%。加拿大在2000年为48%的人参加体育锻炼，其中24%的人适度参加体育锻炼，24%的人积极参加身体锻炼^[2]。据日本卫生福利部公布的数据显示，日本国民参加体育运动的比例是82.3%。在德国，有大大小小的体育协会，仅在德国体育联合会中注册的会员就有3250万人，这就意味着，占

德国总人口 40.6%的人,都是体育协会的会员^[5]。

2.3 我国体育自律较弱的原因

从文化地理学的角度来看,受农耕文化、儒家思想的影响,中国传统文化宗法等级制度森严,重和谐统一,轻冲突斗争,并由此对发展体育运动产生了负面影响。在人们的潜意识文化里,中国的正统书生形象多是白面文弱、“两耳不闻窗外事,一心专读圣贤书”,缺乏竞争、冒险和开拓精神。而这正造就了近现代中国人的积弱流弊,使中国变成近代温顺无能的“羊群国家”。“16世纪的欧洲传教士记录了这样的文字:‘日本人骁勇,是天生的战士。中国人则沉迷于安逸,性情温和柔顺,又不知习武。因此中国虽大却很容易征服’。”^[6]正是目睹到这些流弊,陈独秀就曾经希望中国搞些“兽性主义教育”,毛泽东则向学校呼喊“野蛮其体魄”。而起源于古希腊的西方文化由于海洋文化、酒神精神影响,具有崇尚英雄、展示力量、征服自然的文化基因,形成了开拓、冒险、竞争、自强不息、侵略、敢于同自然搏斗的民族性格,从而产生了具有明显的攻击性和刺激性的竞技体育,正如学者李力研^[5]在其著作《野蛮的文明》中所述:奥运会只在希腊诞生。

另一方面,应试教育的负面影响也加重了当下学生体育自律的缺失。国家之所以要出台如此多针对学校体育的文件,正是由于现实中学校体育正在被忽视和挤压,才需要外部力量予以纠偏。尽管有了如此多的体育他律,我国青少年逐年体质下滑仍然是不争的事实。学校体育总是“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”。据孙云晓一项多年的研究表明:在全国中小学里面,有70%的学校校长和家长把学习放在第一位^[6]。有学者就曾指出:中国社会的传统观念是赞扬一个人为了事业的成功而牺牲自己的身体健康,我们树立起来的道德楷模也不乏积劳成疾,累倒在岗位上的人物。另外,许多家长也认为孩子的全面成长是可以分阶段的,孩子在高考之前,主要任务就是学习知识,体育锻炼可以先缓一缓,可以先不要良好的身体素质,等考上大学之后再补^[7]。其实,很多孩子上了大学之后,也没有去补体育锻炼,因为暂时的放弃,也许就意味着永远的放弃。如果在学校体育中,学生未能养成自主、自觉锻炼的习惯,未能经受到竞技运动中顽强拼搏、团结协作、胜不骄败不馁的精神磨练,而是习惯了体育活动被安排和监督,那么体育就只能停留在他律阶段,“使学生养成体育自律”的目标就无法达成。学生走出校门之后,一旦缺失了体育的他律,就会舍弃体育,远离体育。

3 体育他律转化为体育自律的途径

从国内繁荣的保健品市场来看,国人是健康观

念的。但国人缺乏体育锻炼的现实又说明没有健身意识。由此可见,健康观念只有变成了健身意识,才会转变为体育行为,人们只有从思想上彻底改变,才能更有毅力和决心参与并坚持体育锻炼,体育的价值才能得到社会的广泛认同。为什么与国外相比,国人缺乏健身意识,没有主动健身的习惯呢?或许正是因为学校体育长期缺乏体育的“养成教育”。学校体育中一直有种怪现象:为什么学生喜欢体育,却不喜欢体育课?学生喜欢自己制定规则,自己选择项目、时间,自己组织形式,自己实施开展的体育活动,不喜欢教师强制的、教材安排的、规定时间内必须完成的体育活动。前者,学生可以充分发挥自己的个性、创造性,充分享受体育,而后者往往会产生枯燥、厌烦甚至抵触的情绪。这是人性使然,人天生都是向往自由,而不喜欢束缚。这告诉我们:学生不是不喜欢体育,而是不喜欢别人强迫的、强加的,与人的天性相抵触的体育。我们教育者要做的是提供学生选择的权利和机会,让学生能够自主选择和进行体育活动。换言之,虽然从约束性层面来看,学校体育是他律的,但学校体育要以学生养成体育自律为目标,这个过程也就是我们所说的体育的“养成教育”,亦即养成教育是一个由他律转化为自律的过程。这种“养成”不仅要在学校中达成,还要在学生走出校门之后继续发挥作用,乃至终生。

所谓“养成”,就是培养而形成,经过反复的社会实践和训练、教育、培养。于是,社会群体或个体便由被动变为主动,自觉地养成了勤劳习惯,养成生活学习习惯,养成遵守社会公德习惯,养成文明礼貌习惯,养成清洁卫生习惯……如此等等^[8]。养成教育就是要培养学生良好的习惯。从心理机制来说,习惯是完成某种自动化动作的需要或倾向。“人的习惯的养成是某种行为重复进行,使刺激物与人的大脑建立固定暂时神经联系,建立起动力定型,其实是一种条件反射,只要出现相同的刺激,个体就会出现相同的反映。有目的地引导个体形成一定习惯的过程,就是养成教育的过程”^[8]。国内外许多哲学家、教育家都十分强调习惯培养的重要性。英国哲学家培根说过:“习惯是一种顽强的力量,可以主宰一生。”我国著名教育家叶圣陶先生说过:“什么是教育?简单一句话,就是要养成良好习惯。”我国教育家陈鹤琴则说:“习惯养的好,终生受其益,习惯养不好,终生受其累。”学校体育中的养成教育目标就是要使学生养成主动、自觉参加体育锻炼的好习惯,形成科学、合理、稳定的“体育生活方式”^[9],也就是形成所谓的自律的体育。

长期以来,国内的养成教育主要是针对德育而言的,如1989年中共中央在《关于改革和加强中小学生的

德育工作的通知》中指出:“德育对中小学生,特别是小学生,更多的是养成教育。”与目前诸如生涯体育、终生体育、快乐体育、成功体育等百家争鸣的其他体育教育教学思想相比,“体育养成教育观”吸收这些思想的先进理念,又规避了其中的一些偏颇。体育养成教育既重视学生当下的体育锻炼效果,又关照学生未来的体育锻炼习惯,它并不过分纠结于手段和过程,既提倡激发兴趣,发挥个性、自我组织等自律手段,又不排斥强行要求、行政监督、达标测试等他律行为。因此,在养成教育的过程中,也可将实施手段分为他律与自律。

4 体育养成教育过程中手段的他律与自律

虽然从整个人生阶段来看,学校体育属于他律范畴,但具体到学校体育自身,又可以有手段上的他律与自律之分。“目前我国所进行的各种体育教育改革之所以收效甚微,其关键仍在于改革的重点始终放在其外因——教育制度、原则、目的、任务等方面,没有放在内因——学生的主观能动性上。要想促使我国体育教育改革进一步深化,就必须在现有体育教育主体的内因——‘自律’上下功夫,解决学习的效果问题,即:提高学生体育意识、参与欲望和要求”^[10]。

体育的养成教育过程是一个开放、发展的过程,是一个由浅入深、由事及理的他律与自律相互作用、双向运动的构建过程。在这个过程中,应该强调“以人为本”,要充分看到人的主体性、能动性,注重促进个体内在的自我发展并区别对待,灵活、适宜运用他律与自律的手段,例如:对年龄较小,自制力不强的学生而言,教育者应顺应自然(学生身心发展阶段特性)而实施体育行为习惯的训练,偏于他律的手段。例如,体育项目大多需要参与者具备相关的技术、技能才能开展,否则就会“玩不起来”,而技术的提升、技能的习得需要经过不断的练习、训练。这个练习、训练的过程往往枯燥而漫长,学生也容易产生畏难情绪而选择逃避或放弃,这就需要体育教师采取适当的强迫措施督促学生学习。学生或许在提升技术、习得技能之后,在激烈、流畅的体育运动中享受到这个项目给自己带来的快乐之后,会喜欢上这个项目,不再需要督促,变被动为主动,变他律为自律。而对年龄较大,有一定自制力的学生而言,教育者应注重学生“自悟”

后的理性提升,充分发挥学生的自主性和创造性,为他们展现天性创造条件,激发学生行动上的自觉与自律,偏于自律的手段,如归还学生以体育的时间和空间,“让学生自己组织某些课内练习和课外体育活动,由被动变主动,使活动内容更符合学生需要,活动方式更为学生所接受”^[11]。

从体育在人生不同阶段约束性审视,处于他律阶段的学校体育是个人能否形成体育自律的基础和保证。学校体育需要转变教育观念,既要重视当下的身心健康,更要着眼于未来的行为养成,要加强健康教育,使学生养成正确、合理的体育锻炼习惯以及形成健康的生活方式和行为。在养成教育过程中,又可以灵活运用他律和自律的手段,达到使学生形成“自律体育”的目的,最终为实现自觉、自由体育提供可能。

参考文献:

- [1] 张洪潭. 竞技体育大国的薄弱基础:我国体育人口仅有10%[J]. 内蒙古教育, 2008(11): 31-32.
- [2] 许立群. 全国经常参加体育锻炼人数不足30%[N]. 人民日报, 2008-12-19(12).
- [3] 佚名. 国人健身,说得多做少[N]. 生命时报, 2008-12-30(13).
- [4] 曹林. 你能忍受下一代不如日本? [N]. 海峡都市报, 2006-09-01.
- [5] 李力研. 野蛮的文明——体育的哲学宣言[M]. 北京: 中国社会出版社, 1998: 73.
- [6] 樊未晨. 体育不能说起来重要,做起来次要,忙起来不要[N]. 中国青年报, 2012-02-06(03).
- [7] 杨大遂. 社会体育观念需转变[N]. 今晚报, 2012-09-16(13).
- [8] 柳国强, 刘春魁. 论养成教育的理论基础[J]. 教育理论与实践, 2005, 25(5): 45-46.
- [9] 苗大培. 论体育生活方式[J]. 天津体育学院学报, 2000, 15(3): 6-8.
- [10] 韩冬. 从“他律”到“自律”:深化我国体育教学改革的思考[J]. 天津体育学院学报, 1997, 12(1): 69-72.
- [11] 崔冬霞, 刘纯献. 试论学校体育中的养成教育[J]. 中国学校体育, 1997(6): 62-63.