

# “终身体育”阶段划分及分析

崔树林

(上海对外贸易学院 体育部, 上海 201620)

**摘 要:** 按人生长的顺序与经历的社会过程把终身体育划分为学前体育、学校体育、在职体育和职后体育4个阶段。终身体育的参与特征表现为不确定性、不一致性、稳定性和参与程度的差异性。因年龄、身体形态、体能状态、生理机能、心理状态、社会环境等因素的变化, 终身体育中不同阶段的影响因素也不尽相同。

**关 键 词:** 终身体育; 学校体育; 在职体育; 职后体育

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)05-0055-03

## Division and analysis of stages in “lifetime physical education”

CUI Shu-lin

(Department of Physical Education, Shanghai Institute of Foreign Trade, Shanghai 201620, China)

**Abstract:** According to the social process of growing sequence and experience of human beings, the author divided lifetime physical education into pre-school physical education, scholastic physical education, during-career physical education and post-career physical education. Characteristics of participation in lifetime sport embody in uncertainty, inconsistency, stability and difference in the degree of participation. Due to the change of such factors as age, figure, physical stamina condition, physiological condition and social environment, factors affecting participation in sport at different stages in lifetime sport are not always the same.

**Key words:** lifetime physical education; scholastic physical education; during-career physical education; post-career physical education

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育的涵义包括两个方面的内容: 一是指人从生命开始至生命结束中学习及参加身体锻炼, 使体育成为人一生中始终不可缺少的重要内容; 二是在终身体育思想的指导下, 以体育的体系化、整体化为目标, 是为人们在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程<sup>[1]</sup>。美国人类学家B·泰勒认为: “文化是一种复合的整体, 其中包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及人们获得的许多能力和习惯”<sup>[2]</sup>。可见, 终身体育亦属于文化的范畴。终身体育作为一种文化, 如何通过教育对人的作用实现终身体育对人的内化, 正是需要我们思考的问题。我国目前对终身体育的认识和理解尚不够深入。因此, 有必要对终身体育的内涵及其关系进行深入的探讨, 为实现终身体育的目标提供参考。

## 1 终身体育阶段的划分及相互关系

### 1.1 终身体育阶段的划分

已有研究把终身体育按人生长的顺序和受教育环境的不同分为3个阶段: 学前体育、学校体育和社会体育<sup>[1]</sup>。我们认为, 终身体育按学前体育、学校体育、社会体育划分, 既没有体现人的生长顺序和受教育环境的全部过程, 也无法体现终身体育锻炼的各阶段特征, 从而不能更深刻地理解和解释工作期间和离退休阶段的体育参与的现象。体育是渗透在人类社会生活中的一个比较复杂的社会现象, 体育活动是人类社会生活中的一个重要组成部分, 是个人生活方式的一项重要内容。它是随着人类历史的不断发展而发展的自然历史过程<sup>[3]</sup>。只有把人的生物属性与社会属性两方面结合起来研究终身体育的思想和行为过程, 才能全面、准确地把握终身体育的实质。终身体育作为一种发展

过程,个体要连续地经历着不同的人生阶段和变化的相互作用的过程。为此,研究终身体育既要深入了解

作为生物的人,也要了解作为社会的人,还要了解他们之间的关系(见图 1)。

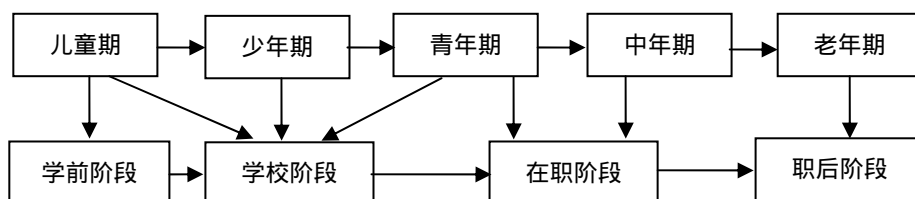


图 1 人的生长顺序与经历的社会过程的相互关系

人的一生可以分为既连续的又不同的几个阶段,每个阶段都有特定的发展任务。法国社会学派马塞尔·莫斯(Marcel Mauss)认为社会中的各种事物,只有当其和整体相联系而不仅是与特定部分相联系才能对事物加以理解<sup>[4]</sup>。本研究在分析人的生物属性和社会属性的基础上,按人生长的顺序与经历的社会过程把终身体育分为学前体育、学校体育、在职体育和职后体育 4 个阶段(见图 2)。

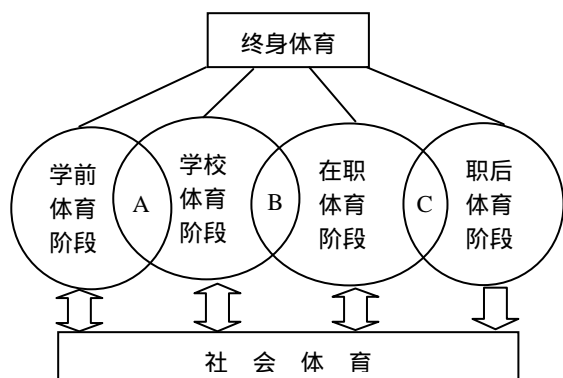


图 2 终身体育阶段划分及其与社会体育的相互关系

### 1.2 终身体育各阶段的关系

从图 2 可知,不同体育阶段既各自相对独立,又承前启后。4 个阶段交集的 A、B、C 三个部分表明学前体育阶段与学校体育阶段、学校体育阶段与在职体育阶段、在职体育阶段与职后体育阶段之间前后延续的关系。A、B、C 三个部分既是前一阶段向后一阶段过渡的内容,也是后一阶段发展所依托的部分。社会体育与学前体育阶段、学校体育阶段、在职体育阶段、职后体育阶段是并存的关系。社会体育是构成社会体育活动的整个体系,为个体提供体育活动的指导和体育锻炼的场所,满足人们业余时间的体育活动需要,适用于终身体育的每一个阶段,各阶段体育与社会体育的有机结合,更有利于终身体育目标的实现。

## 2 终身体育的参与特征及影响因素

### 2.1 终身体育的参与特征

#### 1)终身体育参与因素的不确定性。

随着年龄的增长,身体形态、生理机能、工作条件及生活环境等条件的变化,人们都会改变原来的运动习惯、运动兴趣或运动项目。学校教育对终身体育意识的培养和健身知识与能力的传授将起到非常重要的作用,但也并不是我们在学校体育阶段接受的体育教育,就能完全解决学生在未来遇到的所有问题。即使在学校体育阶段建立了终身体育的观念,养成了运动习惯,掌握了科学锻炼身体的知识与方法,也不意味这个个体就能实现终身体育的目标,只能说为终身体育目标的实现提供了可能。

#### 2)终身体育参与因素的不一致性。

终身体育各阶段存在不一致性:第一,运动内容的不一致性。学前体育阶段基本没有固定的活动内容;学校体育阶段,男生往往喜欢运动量大,具有灵活、敏捷、竞赛性强的活动,女生则喜欢姿势优美、节奏韵律感强,具有柔韧、机智和美感特点的项目;而在在职体育阶段,由于体育环境、体育条件发生了变化,往往不能满足人们的体育活动需要;职后体育阶段,身体素质和体能的消退主要选择运动量不大、轻缓的运动内容。第二,运动兴趣的不一致性,学校阶段学生身体素质好、体能状态佳,喜欢有竞争和刺激的运动项目。到了老年阶段,因身体素质和体能状态的改变,人们不能再参加学校阶段所喜欢的运动项目。第三,终身体育各阶段体育参与动机也存在差异。由此可见,学前体育阶段、学校体育阶段、在职体育阶段和职后体育阶段之间存在许多不一致性。

#### 3)终身体育参与因素的稳定性。

随着年龄、身体素质、体能状况、体育环境、工作性质的变化,人们的体育兴趣、体育习惯等也适时发生改变。而终身体育观念、科学锻炼身体的知识与方法是知识性、理论性、观念性的,终身体育观念一

旦树立,就能受益终生。人们的体育价值观是体育活动的主要动因,也是人们体育需要在主体生活意识上的全面表现,它既决定个体生活需要的次序,也规定着个体对于体育生活化项目、内容、形式的选择和由此而获得的生活满足<sup>[9]</sup>。正如李晋裕教授所言:“我认为能力是特别重要的,当他的工作性质变了、生活的环境变了,年龄大了,身体不如从前了,他只要有参与的意识,参与的习惯,又懂得最基础的东西,他就会找到自己坚持锻炼的方法。而且能够去坚持,我认为终身体育最重要的是这些东西。”<sup>[9]</sup>可见,树立终身体育的观念和掌握科学锻炼的知识与方法,对实现终身体育目标是非常重要的。

#### 4)终身体育参与程度的差异性。

由于在既定的社会客观条件下,每个人所遇到的具体客观条件是不同的,因此,都很实际地影响人们对体育生活化价值的认同和行为的選擇<sup>[3]</sup>。不同年龄阶段的人参与体育锻炼的比例是“两头高,中间低”的马鞍形状态。之所以出现这种现象是因为中年阶段是社会的中坚力量,闲遐时间较少,他们不仅承担着家庭的责任,而且还承担事业的责任,加之这个阶段的人身强力壮、健康状况良好因而缺乏体育锻炼的迫切感。在学前体育阶段和学校体育阶段有专门的职能部门和体育教师进行管理,有相对良好的体育环境,因此,少年儿童的运动参与程度就高。特别是《教育部、国家体育总局关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》的发布和“全国亿万青少年学生阳光体育运动”的启动,更加推动了学校体育的发展。而职后体育阶段,人们的空闲时间增多,对健康长寿和社会交往的愿望越加强烈,体育参与人数的比例明显增加。

### 2.2 终身体育各阶段的影响因素

终身体育各阶段的影响因素不是一成不变的。在终身体育的不同阶段,体育参与的多数因素随着各方面状况的变化不同程度地发生着改变,进而影响个体参与体育活动的心理和行为。学前体育阶段主要受家长、家庭条件、幼儿园教师、体育环境等因素的影响;学校体育阶段主要受体育兴趣、体育习惯、体育态度、体育环境、体育教师、国家政策、学习压力、运动伙伴、新闻媒体、家长等因素的影响。有研究表明:孩子们参与运动的坚持性与其父母体育活动的参与频率有密切关系<sup>[6]</sup>。在职体育阶段由于工作繁忙、家务负担重而制约参与体育活动,加之健康状况好而缺乏体育锻炼的迫切感。因此,在职体育阶段主要受工作性质、经济状况、身体形态、体能状态、家务劳动、体育环

境等因素的影响;职后体育阶段身体处于衰退期,对健康的需求更加强烈,因此,主要受身体健康状况、体能状况、社区体育状况、体育环境的影响。

### 3 结论与建议

1)按人成长的阶段与经历的社会过程把终身体育划分为学前体育、学校体育、在职体育和职后体育4个阶段,更有利于我们对终身体育的认识和理解,进而实现从阶段体育到终身体育的过渡。正确认识和理解终身体育及其各阶段之间的关系,对终身体育目标的实现具有非常重要的理论意义和实践价值。

2)学校体育是终身体育的一个非常重要的发展阶段,学校体育为在职体育和职后体育奠定了相应的基础,为终身体育目标的实现提供了可能。学校体育阶段在贯彻学校体育思想完成体育任务之时,要把解决培养学生终身体育的观念和掌握科学锻炼身体的知识与方法作为培养的重点。

3)在职体育阶段是由外在管理转向内在管理,体现自我运动的意识支配,根据职业特点和面临的体育环境决定个体体育参与的状况。在职体育阶段是终身体育的薄弱环节,如何解决在职体育阶段的“体育参与”问题,正是需要我们进一步研究的课题。

4)社会体育贯穿在终身体育的每一个阶段,与各体育阶段相互作用,促进终身体育目标的实现。建立“终身体育社会保障体系”,加强制度的“软件”建设和体育设施的“硬件”建设,使“终身体育”向法制化方向发展,成为社会保障体系的一部分,确保终身体育阶段目标的落实,最终实现终身体育。

### 参考文献:

- [1] 张华文.论学生终身体育意识的培养[J].体育科技, 2005, 26(4): 91-93.
- [2] 李幼穗.儿童社会性发展及其培养[M].上海:华东师范大学出版社, 2005: 41.
- [3] 梁利民.我国体育生活化探索[M].北京:北京体育大学出版社, 2006.
- [4] 朱炳祥.社会人类学[M].武汉:武汉大学出版社, 2006: 47.
- [5] 毛振明,赖天德.解读中国体育课程与教学改革[M].北京:北京体育大学出版社, 2006: 111-112.
- [6] 符明秋,李彬彬.双亲对子女体育参与动机影响的综述[J].北京体育大学学报, 2004, 27(10): 1340-1342.

[编辑:李寿荣]