

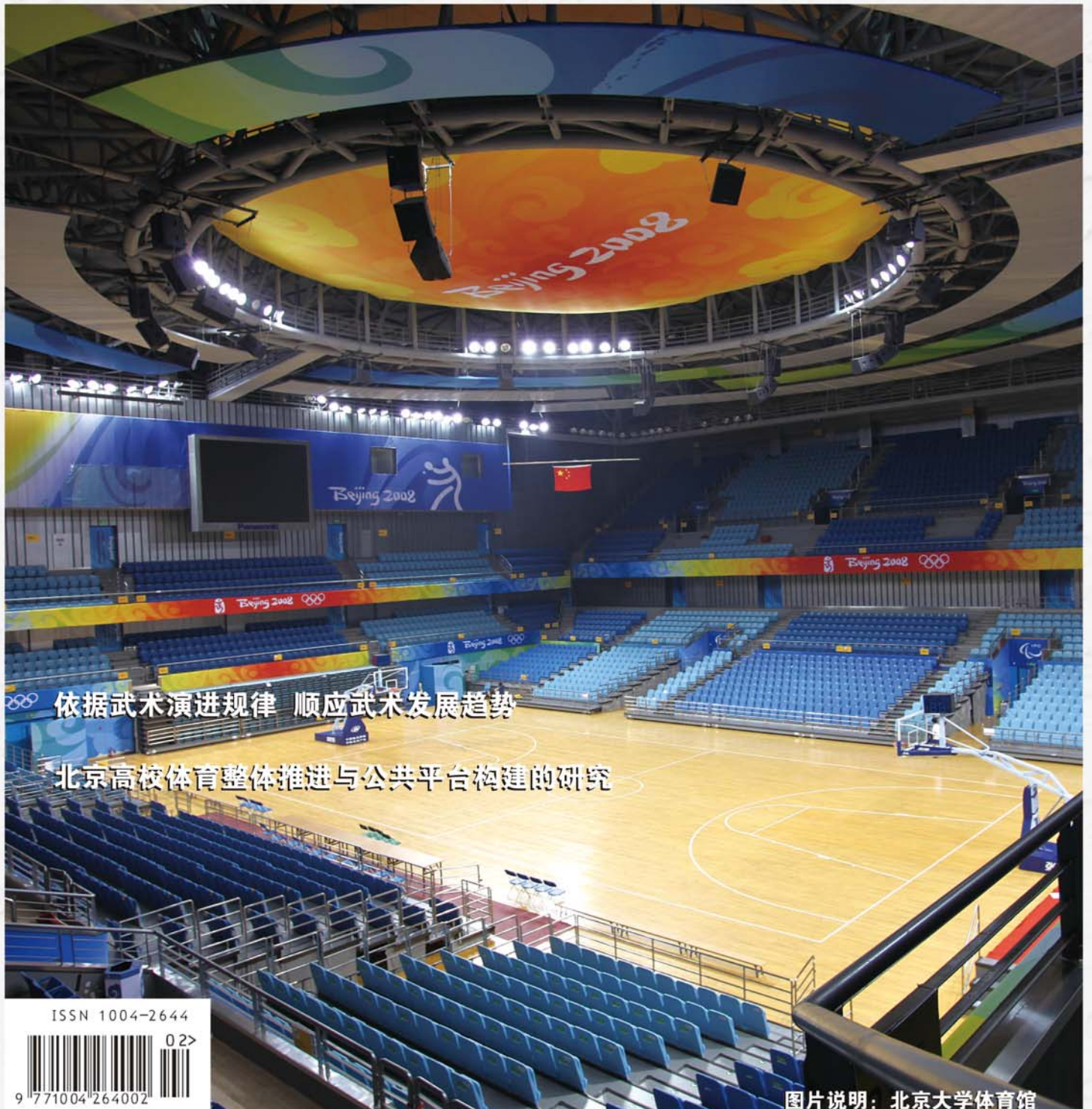


ISSN 1004-2644  
CN 45-1296/G8

# 运动精品

*Physical Education Review*

2011-**1**



依据武术演进规律 顺应武术发展趋势

北京高校体育整体推进与公共平台构建的研究

ISSN 1004-2644



9 771004 264002

图片说明：北京大学体育馆



## 国家体育总局武术研究院专家委员会执行专家 ——康戈武



康戈武，男，云南昭通人，1948年12月生，硕士，研究员，博士生导师，武术九段。自幼习文嗜武，1964年入选云南省武术队，走上了专致于习练武术、研究武术、弘扬武术的道路。在迄今近半个世纪的专业武术履历中，曾相继为武术运动员、教练员、教授，担任过国家体育总局（原国家体委）武术运动管理中心培训部、宣传部、科研部主任，中国武术协会秘书长。现为国家体育总局武术研究院专家委员会执行专家、专职副主任，中国体育科学学会武术分会秘书长，国际武术联合会传统武术委员会副主任。

多年来，以求知、求真的精神广泛研习传统武术遗存，不断深入城镇、乡村、寺院和道观考察民间武术；借助现代科学研究方法和研究仪器研究武术教学、训练、竞赛的发展现状和发展趋势；与时俱进地研究武术发展中遇到的新课题。近年来，着力于武术教育研究颇多，提出了“找回个性、发展个性，构建彰显个性的武术教育体系”的观念。并以五元、六段、三练、九法为内容，致力于武术教育理论的研究和实践。主要研究成果：专著《中国武术实用大全》、《中国武术春秋》（美国版 *The Spring and Autumn of Chinese Martial Arts*）、《八卦掌教程》（DVD）等，论文《武术发展的文化学思考》、《以发展的眼光迎接传统武术的腾飞》、《从全球化视角探讨武术教育的生存与发展》、《谈武术与奥林匹克运动》等逾百篇。主编了《中华武术图典》、《武术功法运动教程》、《武术健身操》、《全国中小学生系列武术健身操》、《中国武术段位制系列教程》等。

# 目 录

## ● 专题研究

- 依据武术演进规律顺应武术发展趋势(上) ..... 康戈武 (1)
- 北京高校体育整体推进与公共平台构建的研究——兼论北京市大学生体育协会发展的角色定位  
..... 张威, 刘启孝 (3)

## ● 高校体育教学

- 北京市大学生亚健康状况与影响因素研究 ..... 张亚谦, 赫忠慧, 郑重 (8)
- 普通高校体育舞蹈选修课音乐教学方法新探 ..... 吴定锋, 王东敏 (11)
- 北京市高职院校体育教学现状与改革探索 ..... 王晓丽, 赵红 (13)
- 体育课程与文化的研究 ..... 张有 (16)
- 体育课程资源——教材的探索与研究 ..... 刘景刚 (20)
- 体育课程与体育本义研究 ..... 司璞, 谢瑾 (22)
- 高职院校实施体育俱乐部教学的改革研究 ..... 陈雁杨 (23)
- 青海省高职院校女生体育课态度的现状分析与对策研究 ..... 杨宁宏 (26)
- 基于农村教师培训背景下师范生顶岗实习支教体育能力现状的研究 ..... 姜兰琼 (28)
- 大学生体质调研与教学模式设置的探究 ..... 王月英, 王建军 (30)
- 论体育教学中的素质教育 ..... 王伟, 陈思 (32)
- 体育教学与大学生非智力因素的培养 ..... 侯桂明, 李加奎 (34)
- 瑜伽和健美操一次课堂练习对大学生即时心境影响的对比研究 ..... 魏红敏, 孙承文 (37)
- 探寻普通高校体育社团对复合型体育管理人才培养的积极意义 ..... 黄志强 (39)
- 广东高职院校学生体质指数分布研究 ..... 吴学勇 (41)
- 北京林业大学体育教学评价改革的回顾与展望 ..... 孙承文, 姜志明 (43)
- 体育活动与高职学生心理缺失的分析研究 ..... 邓振华 (46)
- 昆明地区高校开展小型足球运动的作用分析 ..... 马大慧, 王大利 (48)
- 高校足球选修课领会教学法的实验研究 ..... 姚强 (50)
- 普通高等院校开设五人制足球课的可行性研究 ..... 滕梦 (53)
- 体育与健康理论教学实验对大学男生体质健康与人格特征的影响 ..... 李智, 李贵森 (55)
- 天津普通高校体育俱乐部现状与发展对策研究 ..... 杨兰, 顿仕杰 (57)
- 关于普通高校开展课余体育俱乐部教学的构建与研究 ..... 刘广斌, 辛宏, 全光德 (59)
- 高职院校学生身体健康素质培养的研究与实践 ..... 张永根 (62)
- 高等院校体育教育专业课程设置困惑与出路分析——以湖南科技大学体育学院为例 ..... 唐映月 (64)
- 高校网球运动常见损伤及防范初探 ..... 王晖 (67)
- 谈高校篮球战术教学的拓展问题 ..... 王幼军 (70)
- 运用运动生物力学原理指导网球技术教学与训练 ..... 穆海斌 (72)
- 论国内外高校对体育休闲娱乐专业人才的培养 ..... 阎立新, 黄今 (74)
- 浅析乒乓球选修课中教学比赛的作用 ..... 全爱华, 简晓青 (76)
- 实施娱乐化田径教学的研究 ..... 袁荣凯 (78)
- 我国高校开设高尔夫专业的影响因素分析 ..... 匡勇进, 曾明, 刘云朝 (80)

克服学生厌学——倡导快乐体育 .....	张福生 (82)
刍议艺术院校健美操教学方法 .....	王琦 (85)
高等职业院校体育教学现状与探讨 .....	司徒小华 (87)
高职院校体育教学中思想政治教育实现路径探析 .....	庞立国 (90)
高校体育教师素养与人才培养的思考 .....	董茜 (92)
四川省高校硕士研究生体育锻炼现状的调查研究 .....	谢成超, 杨学明 (95)
天津市高职院校学生体育生活方式与体质健康现状研究 .....	顿仕杰, 杨兰 (97)

## ● 民族传统体育

积极开展民族体育教学促进高校学生多层面体育锻炼 .....	李惠琳, 张亚东, 刘满, 徐洋, 钱建国 (99)
原生态视野下民间体育陀螺运动的述评 .....	王坤, 胡师, 逯小龙 (103)
民族传统文化对太极拳的影响研究 .....	庄建国 (105)
宋代王族和军队的马球 .....	李小惠 (107)

## ● 竞赛与训练

对直拍反胶选手马琳在新规则下技战术的对比分析 .....	庞赓, 马雷, 邱惠英 (110)
健美操训练对青少年跳水运动员协调能力促进的研究 .....	李成伟, 王峥 (114)
跳远核心力量训练的研究 .....	陈强 (116)
中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因及预防 .....	梁海雄, 龙平 (118)
2009~2010CBA 与 NBA 决赛阶段后卫个人能力的对比分析 .....	程学庆 (120)
场地自行车男子 4 公里团体追逐赛间歇训练模型 .....	何凯, 邓运龙, 孟宪伟 (123)
大学生运动员赛前产生心理焦虑变化浅析 .....	王宏达 (125)
浅析跨栏与跳远速度素质的异同点 .....	詹茂升 (127)
关于足球运动训练体能结构系统的研究 .....	史明政 (129)
网球训练中体能训练必要性的研究 .....	王彦林 (132)

## ● 大众体育

论休闲运动教育对身体健康的影响 .....	吕利民 (134)
天津城区中老年人参与二十四式简化太极拳动机与效益的研究 .....	张勃 (136)
论传统文化对 21 世纪奥林匹克运动文化重构的影响 .....	王晓琴 (138)
改革开放以来中国武术生存发展的回顾与思考 .....	陈清华, 胡国鸽, 秦丽 (141)
深圳社区体育中开展三人制篮球的价值和意义 .....	蒋维 (144)
体力活动干预与慢性病预防 .....	李兴昌 (146)
中国羽毛球职业化的 SWOT 分析 .....	吴炎兵, 姜泉花 (149)
辽宁体育特色城市的建设与发展研究 .....	陈松 (152)

## ● 研究生论坛

香港与内地高校体育双语教学的比较分析及对策建议 .....	张羽佳 (155)
篮球运动在学区体育中的发展现状及对策研究 .....	逯小龙, 王坤 (157)

## ● 中小学体育教学

积极创设区域环境, 支持幼儿大胆尝试——幼儿园区域体育游戏活动之思考 .....	叶晓航, 周林娟 (159)
--	----------------

## ● 体育产业

湖北省都市体育业和旅游业的产业边界与关联的辩证统一研究 .....	赵阳, 井玲 (162)
体育经纪人介入高校体育场馆自主经营的可行性分析 .....	于鸿雁, 张霏, 于秋生, 闫琳琳 (165)

# 依据武术演进规律 顺应武术发展趋势 (上)

康戈武

(国家体育总局武术研究院, 北京 100101)

**摘要:** 探讨武术的演进规律和发展趋势, 涉及武术的过去、现在和未来。规律, 是现在对过去的总结。趋势, 是现在对未来的预测。对这类问题的探讨, 不可能毕其功于一役。原因很简单, 时光飞逝。现在是过去的未来, 是未来的过去。或者说成: 今天是昨天的未来, 是明天的过去。因此, 这类课题, 既是常规课题, 也是有一定时效性的课题, 常研常新的课题。这篇拙作, 就是这类常规课题的应时思考。希望在此时——流动着的现在时, 与同仁们一道讨论, 以期提高对武术演进规律的认识和顺应武术发展趋势努力的自觉性。

**关键词:** 武术; 演进规律; 发展趋势

**中图分类号:** G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-001-02

## 1. 对武术演进规律的认识

回溯武术的形成与发展, 可以归纳出武术演进的两条基本规律。一是从武术发展的内因看, 存在着以融入中华文化的攻防动作为素材的本质规律; 二是从武术发展的外因看, 存在着武术演进受生产力发展水平和社会需求制约的与时俱进规律。

### 1.1 武术的本质规律

笔者将融入中华文化的攻防动作为素材, 视为武术的本质规律, 指明表述武术本质的三个关键词是动作、攻防、文化。

1.1.1 动作, 由人体运动实现, 是武术的基本表现方式与武术相连, 组成的词组很多。常见的有: 武术技术、武术文化、武术教育等, 当代使用最多的是“武术运动”。

武术技术, 指完成武术动作的方法。千变万化的武术动作, 可以概分为进攻、防守以及攻防合一(攻中有防、防中有攻)三类动作。这些技术, 不论是用于杀敌制胜、擂台比武, 还是用作传承习练, 都要通过人体运动形成的动作表现出来。

武术文化, 指武术的文化内涵和文化表现。其中, 最有代表性的莫过于“武术哲学”。例如, 拳家以易理说拳理, 仿“一阴一阳之谓道”, 提出“一阴一阳之谓拳”。这并不是停留在文字上、纯理论上, 而是以阴阳学说中辩证处理阴阳关系的方法, 处理武术运动中动静、虚实、刚柔、曲直、起伏、快慢等两两对应的动作形态。也就是说, 武术文化的落脚点是武术动作, 以文化指导动作, 通过人体运动表现出文化。

武术教育, 指教育内容中的武术部分。武术教育包括有武术技术传承、增强学生体质、培育民族精神、传播民族文化等任务。前两项必须通过人体运动实现, 是显而易见的。就是培育民族精神、传播民族文化, 也是以武术为载体, 通过进行武术练习去了解其中的文化信息、感悟其中的精神实质。一言以蔽之, 武术教育的基本形式, 是人体运动形成的武术动作。

武术运动, 是当代普遍采用的一种对武术的称谓。它已

明确了武术是一种运动, 并将之列于体育运动系列, 归属国家体育总局管理。学术界将武术运动的内容, 按运动形式分为功法运动、套路运动以及格斗运动三类。

总之, 武术的呈现方式丰富多彩, 动作是普遍存在于各种表现形式中的基本元素。动作, 由人体运动产生。人体运动是武术的基本属性, 可称之为武术的“运动属性”。

1.1.2 攻防是普遍存在于武术动作中的技术要素 不论是武术运动的功法、套路, 还是格斗运动, 其基本动作都是攻防技击动作。

武术格斗运动的基本动作, 可以溯源自原始社会时人与兽斗、人与人斗的原始格斗行为。为了与兽争生存, 与人争生存, 行之有效的攻防动作被逐渐积累, 并得到传承。在漫长的冷兵器时代, 武术的动作也就是军阵格杀动作, 每一个动作都是真正可以实战运用的。进入火器时代后, 随着火器运用的普遍及发展, 武术的军事价值从整体上消失了, 只有一小部分刺杀和擒捕技术还保留在军警里面。格斗运动技术也由古时的蛮斗(如战国时的斗剑)经巧斗(如宋代的露台争跤)向戏斗(如清初出现的太极拳推手)发展。以命相搏的对抗性质日趋淡化, 强调仁爱相较的文斗色彩日益浓厚。当然, 不论是军阵格杀、擒贼捕盗, 还是现在看到的散打、推手、守桩、夺桥、短兵、长兵等已经开展或正在试点的武术对抗赛项目, 都是运用攻防动作来实现的。

武术套路的初始目的是为了系统习练、掌握和提高武术的攻防技法。因此, 按照攻防技击原则将攻防动作编组成有起势、有收势的成套练习形式。明代著名武术家戚继光在《纪效新书》说, 他取十六家拳法之长, 创编成“势势相承”的三十二势长拳套路的原因和目的, 就是为了“各家拳法, 兼而习之”, 系统掌握徒手招法。他说: “今之有名者, 虽各有所长, 然传有上而无下, 有下而无上, 就可取胜于人, 此不过偏于一隅。若以各家拳法兼而习之, 正如常山蛇阵

法,击首则尾应,击尾则首应,击其身而首尾相应,此谓上下周旋,无有不胜。”程冲斗编创单刀套路的目的是为了系统地习练刀法。据20年前一次全国性的武术挖掘整理活动的普查结果显示,流传至今的129个拳种所包括的数以千计的套路,都是由含有攻防作用的动作组成。

武术功法的初始目的是试图练就你打我、我无所谓——我以巧闪开、以快走开、以硬挡开;我打你、你受不了——我以巧打你要害、以快打你个迅雷不及掩耳、以硬达到一招制敌的效果;而后逐步形成了追求或巧、或快、或硬的绝招、绝技练习功法。功法练习的形式,基本是采用单一武术动作或某一固定动作组合(包括借助铁沙、木桩等一定训练器械的动作),进行重复训练,以期熟能生巧,练出得心应手的招法;或者通过练习数量、训练难度(硬度、强度、重量、危险性)的递增,培养出超常的攻防技能。以“硬”为例,《易筋经》的作者认为,通过武术功法锻炼,可以“以血气之驱,易为金石之体”,“并其指可贯牛腹,侧其掌可断牛头。”可以说,传统武术修炼中的内功、硬功、轻功、感知功,现代竞技武术训练中的基本功,民众性健身锻炼中的武术健身气功等,都是以攻防动作作为基本环节发展起来的。

显然,构成武术三种运动形式的基本元素,都是攻防动作。细说之,功法运动重在通过单一动作练习,提高攻防能力。套路运动重在通过系统的动作练习,全面掌握攻防招法。格斗运动重在通过交手对搏,锻炼运用攻防动作的实战能力。近现代以来,一些学者们常将实用武术称为“技击”。技击一词出自《荀子·议兵》。杨倞注“技击”云:“齐人以勇力击斩敌者,号为技击。”于是,攻防技能,也就是技击技能;攻防动作,也就是技击动作。依此,我们可以给技击一个新的解释:“技击,就是击技;是攻防技法的总称。”准此,攻防是普遍存在于武术运动动作中的技术要素,可以认定攻防是武术的基本属性,可称之为武术的“技击属性”。1.1.3 文化因素是普遍存在于武术运动中的理论要素 上文谈到了武术的运动属性、技击属性。有这两个属性的体育项目,并非武术一种。西方的拳击、击剑、古典式摔跤等等,都有这两个属性。让武术区别于其他格斗类体育项目的关键,是文化基础。武术在中华文化的沃土中萌生,吸收中华文化的营养,形成了她的文化内涵和理论基础,进而影响和规范着武术动作的静形和动态,形成了武术区别于其他格斗类项目的个性特征。

在武术技法与中华文化的关系中,有一句拳谚为“以易理说拳理”,进而说成“以易理为拳理”。易理,即《周易》之理。《周易》被誉为“群经之首”,是远古三圣之作。

“以易理说拳理”的记述,在汉人追记春秋武事的文献中已显赫于籍。东汉赵晔的《吴越春秋》记有越王问越女“剑道”。越女答说“凡手战之道,内实精神,外示安仪。”“道有门户,亦有阴阳。开门闭户,阴衰阳兴。”这是早期以易理说武理的典范。这里的“手战”指所有格斗行为。“道”指《周易·系辞》“一阴一阳之谓道”的“道”。越女在论述中将内、外,神、形(仪),开、闭,衰、兴”等两两对应的形态归纳为阴阳两类,用易理的阴阳学说作为格斗技法的理论。

发展到20世纪初,陈氏太极拳理论家陈鑫仿《周易·系辞》“一阴一阳之谓道”,在《太极拳图书讲义》中提出“一阴一阳之谓拳”。直截了当地指明了武术技法理论应遵循

阴阳规律。依此,在处理攻防关系时,强调攻中有防、防中有攻、攻防相依、攻防互用。处理劲力时强调刚中有柔、柔中有刚、刚柔相济等等,大体都是依据阴阳变化的规律作为武术技法的基本原理,来解释和规范拳技与拳理。缘此,也形成了独具特色的武术动作。

为了尽可能直观地表述阴阳理论对武术动作形态的规范,同时比较出张扬西方文化特色的西方体育运动理念,我们不妨借用图腾方式,探讨一下中国和西方文化思维的特点。中国文化思维强调“合”,力求将对应的双方综合一起,如内外相合、阴阳相合等,可以把阴鱼阳鱼相依互环成的圆,视为中国文化图腾化的象征,简称为“圆形文化”。西方文化思维强调“析”,力求将一个现象分成尽可能小的组成部分,如物质被分解为分子,分子被离析为原子等,可以把横竖清晰垂直相交成的十字,视为西方文化图腾化的象征,简称为“十字形文化”。

圆形文化特色和十字形文化特色,对动作的形态有着不同影响和规范作用。以其对上肢冲拳动作的影响和规范看:

圆形文化要求动作要符合阴中有阳、阳中有阴的拳理,强调冲拳完成时,上肢肘关节不能伸直,要让上肢呈现曲中有直、直中有曲形态。在冲出和回收的过程中,上肢要旋转出入,即冲出时一边旋内,一边前伸;回收时一边旋外,一边收回。前者以曲、直为阴阳。后者既以旋转为阴阳;又以旋转有防守之用,冲拳是进攻,形成阴阳相依。

十字形文化要求动作要符合两点间直线最近,一力向前比分出一力转动向前要快的道理,强调冲拳(直拳)时,要直线出入,以能快速、重力打到目标为要,不在乎完成进攻动作时肘关节的曲直状态。

上述两类冲拳动作,在实战运用中也是有区别的。西方拳击的冲拳(直拳)动作强调直进快打。当对方右直拳打过来时,我要么是左手防守,右手冲拳(直拳)还击,要么是低头躲过,然后再冲拳还击。武术冲拳动作的运用还借其旋转出入表现出二用:一是如果对方左手打来,我用右手旋转冲拳,以旋转格开对方左臂,在起到一定防守作用的同时,我的冲拳也随臂的旋转击向对方;二是我旋转收回右拳时,正好以旋转的右臂格开对方的连续冲拳。

以两种文化特色对运动竞技的理念来看,十字形文化要求“更快、更高、更强”的竞争理念,即在水平线上,追求“更快”;在垂直线上追求“更高、更强”。出现了将对手打倒在地爬不起来为绝对胜利的拳击运动。

圆形文化要求阴阳合为一体的和谐观念。即与对手相互依存,君子之争,揖让而升。出现了以“舍己从人”为技法原则的太极拳推手竞技方式。

从上述比较可见,不同的文化内涵影响和规范出的动作,不论是动态、静形,还是功用,都不相同。而且,各自的运动竞技理念也是不同的。显然,文化因素是武术个性特征的依据,是普遍存在于武术运动中的理论要素。准此,可以认定以中华文化为理论基础是武术的基本属性,可称之为武术的“文化属性”。

通过上述三点讨论,我们看到了武术的本质规律中包括有运动属性、技击属性和文化属性。三种属性缺一不可,三性合一才称得上是武术。

(待续:武术与时俱进的规律 / 对武术发展趋势的思考)



doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.002

# 北京高校体育整体推进与公共平台构建的研究

## ——兼论北京市大学生体育协会发展的角色定位

张威<sup>1</sup>, 刘启孝<sup>2</sup>

(1.清华大学, 北京 100084; 2.北京理工大学, 北京 100081)

**摘要:** 本文拟通过对北京高校体育整体推进与公共平台构建的研究和对北京市大学生体育协会发展角色定位的阐释, 提出交流探索、资源共享、优势互补、互利双赢的运作理念, 在合作联动中实现共同责任、共同利益、共同发展的目标, 使北京市大学生体育协会成为高校体育创新发展中符合高等教育发展规律和体育育人要求, 落实科学发展观, 实现可持续发展的重要支撑点, 成为彰显和推进北京高校体育工作整体水平的高层平台。

**关键词:** 北京; 高校体育; 公共平台; 构建

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-003-05

### 1. 问题的提出

社团是社会成员为实现共同的目标、参与同一社会活动而自愿组织起来的群众团体。北京市大学生体育协会是由北京地域内的高等院校“自愿联合发起成立的群众性体育团体”。作为非政府机构, 它承担着北京市教育行政主管部门一定的, 专注于高校体育的社会性、公益性和事业性的管理与协调职能, 是教育行政主管部门与各高校体育职能部门之间联系的纽带。

### 2. 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

北京高校与北京市大学生体育协会; 天津市高校; 江苏省高校。

#### 2.2 研究方法

调查访谈法; 文献资料法; 逻辑推断法等。

### 3. 研究结果

#### 3.1 各省市高校体育资源整合的途径及特点

目前全国各省市都在教委(教育厅)的领导和支持下成立了高校体育的群众性团体, 其目标指向明确为整合地域高校的体育资源, 以推进高校体育创新发展的活动为主要载体, 以本省市体育工作年会上提出的活动计划为基点和主要切入点, 搭建互动共享平台。

目前各省市高校体育的群众性团体称谓上主要有两种: 一是单一称谓, 即某省(市)大学生体育协会, 下设分支机构; 二是并列称谓, 即某省(市)大学生体育协会(负责竞

赛等)和某省(市)高校体育教学指导委员会(负责教学、科研和评估等), 这两个并列的机构分别对教委(教育厅)负责, 同时它们虽不隶属中国大学生体育协会和全国高等学校体育教学指导委员会, 但其引领和覆盖的工作领域与之分别相呼应。

在全国各省市高校群众性团体中, 以天津市和江苏省的高校群众团体运作较为活跃, 且在全国高校体育组织中有代表性。其运作的特色、建构的优势和实际的效果是北京高校体育整体推进和群众团体管理运行应具有视野的基点(图1)。



图1 天津市和江苏省的高校群众团体组织架构

#### 3.2 北京市高校体育资源的优势

**3.2.1 北京高校的体育文化传统优势** 在各个历史时期, 重视体育的校长和体育名人辈出, 孕育出具有深远影响的高校体育思想和实践经验, “完全人格, 首在体育” “为祖国健康工作五十年”等闻名遐迩, 在高校体育的实践探索和身心健康教育理念传播这两个环节上都享有盛誉。

**3.2.2 北京高校的体育成果优势** 北京高校在体育课程建设、高水平运动队建设、校园群体活动、体育科学研究、师资队伍建设和体育场馆设施建设上都有诸如国家级精品课程、国家级教学团队、国家级教育教学成果奖, 国家级水平的运动队、运动员等受到全国高校体育同行瞩目的高端成果。全国大学生的田径分会、排球分会、羽毛球分会、民族

传统体育分会、柔道分会、射击分会、橄榄球分会、棒球分会、自行车分会、棋牌分会等占全国高校三分之一的协会，挂靠在北京的高校中，在教育部直属院校体协、农业院校体协、外语院校体协、中医药院校体协、师范院校体协、商贸院校体协、轻工院校体协和国防科工委院校体协等行业群众性体育团体中，发挥着主导作用。

3.2.3 北京高校体育的人才优势 北京市现有高校 95 所（参加大学生体育协会活动学校），其中部委属高校 37 所（教育部属 25 所、其他部委属 12 所）、北京市属高校 23 所、独立学院 6 所、高职院校 29 所。北京高校共有体育教师 1736 人（不包括北京体育大学、首都体育学院），其中正高级职务 53 人，副高级职务 737 人，讲师 636 人，助教 310 人；博士 54 人，硕士 705 人。拥有一批在全国高校中较公认的，学术造诣高，有影响的专家、教授。

3.2.4 北京高校体育理念优势 北京高校坚持把“全员体育”放在首位，面向全体学生，注重每一位学生的身心健康，努力地推动阳光体育活动的开展，通过高质量的体育课程、群体活动（运动会和体育俱乐部）使每个学生都自发地参与体

育，享受体育带来的身心愉悦，把体育育人落在实处。

北京高校坚持以体育竞赛为龙头，以提高带动普及，以普及促进提高，完善各项竞赛机制，积极推进北京高校课余训练和竞赛活动的开展。

北京高校互动频繁，并把眼界放宽到全国高校，力求汲取一切有利于发展的成功经验，明确提出：借鉴创新、整合创新、移植创新、增减难易程度的创新等新思维。

北京高校团结一致，优势互补、共同努力，本着各具特色的原则，不断地建设精品和经典的体育模式，不断地推出有亮点的工作思路和业绩，体现出时代的精神和一流的水准，奠定首都高校体育发展的特色和优势。

### 3.3 北京高校体育发展的公共平台——北京市大学生体育协会

3.3.1 北京市大学生体育协会的沿革 北京市高校体育的群众团体组织起始于 1950 年 5 月，组成人员多数来自高等院校。60 年来，几经起伏，数次易名，为北京高校体育支撑起了交流、交往、促进和展示的时间和空间，成为公认的互动平台。

表 1 北京市高校体育群众团体历史沿革

时间	名称	主席	办公点(挂靠)
1950年5月	北京市体育分会	教育局局长侯俊岩	教育局
1954年11月	北京高校群众体育指导组	团市委书记张青山	市委高校委员会
1964年8月	北京市高校体育运动委员会	高教局副局长魏明	市高教局
1972年5月	北京市高校体育竞赛委员会	清华大学教授王英杰	市委科教部
1979年6月	北京市高校体育运动委员会	高教局副局长庞文弟	市高教局
1985年2月	北京市高校体育运动委员会	高教局副局长李煌果	市高教局
1994年3月	北京市大学生体育协会(1届)	高教局副局长李煌果	大学生体育馆
2001年3月	北京市大学生体育协会(2届)	理工大学副校长杨宾	北京理工大学
2006年1月	北京市大学生体育协会(3届)	理工大学副校长杨宾	北京理工大学
2010年1月	北京市大学生体育协会(4届)	教委前副主任杜松彭	北京理工大学

3.3.2 北京市大学生体育协会的组织现状 北京市大学生体育协会的主要分支机构有：办公室；教学群体科研部；竞赛训练部；体育事业部；国际交流部。



图 2 北京市大学生体育协会的主要分支机构

办公室主要职责体现在办文、办会、办事及日常工作的协调等，它是领导活动和管理机构运转的辅助和服务重要环节。

教学群体科研部主要职责是：统领和协调北京高校体育教学、群体活动（群体性竞赛）、科学研究、队伍建设、管理和战略发展等；面向全体学生和全体教师，通过有计划、有主题、有质量和点面结合的互动交流、政策研讨、培训、论坛等活动，提高协会的凝聚力、辐射力和影响力；通过对贯彻实施《学校体育工作条例》情况的评估，推进高校体育的整体发展。

教学群体科研部所属 9 个分部（地域相近的若干所高校组成 7 个分部，进行区域互动；艺术院校和高职院校单独成立分部，以利于专业或层次相近学校的互动），8 个学术研究机构（学术委员会、群众体育研究会、学生体质研究会、

奥林匹克研究会、青年教师委员会、女生体育研究会、留学生体育研究会、民族体育研究会），7 个群体项目分会（跳绳、冰雪轮滑、体育舞蹈、拓展、角斗士、击剑、越野攀登）（图 3）。

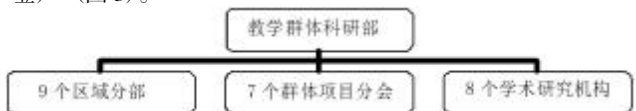


图 3 教学群体科研部组织架构

竞赛训练部主要职责是：统领和协调北京高校的竞赛和运动训练等事宜，组织北京市高校的各项年度体育竞赛活动（以奥运项目为主），关注、支持和推进各校的高水平运动队建设，提高北京高校的整体竞技水平，选拔参加全国大学生运动会的运动员，组织集训和参赛。

竞赛训练部所属田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、艺术体操、武术、户外运动、跆拳道、橄榄球、棒垒球、民族传统体育、高尔夫等 16 个专项运动分会（图 4）。



图 4 竞赛训练部组织架构



体育事业部主要承担与有关方面协调资源利用和社会各界的支持、资助等。

国际交流部主要承担与国外高校体育的互动和交流等活动等。

3.3.3 北京市大学生体育协会的发展角色定位(图5) 发展角色定位是指:根据区域高等教育发展和人才培养的要求,遵循高校体育发展的基本规律,确定在一定时期自己的发展规划和发展目标。它是协会发展的基本纲领,对发展方向、运作理念和建设方略起着重要的指导作用。

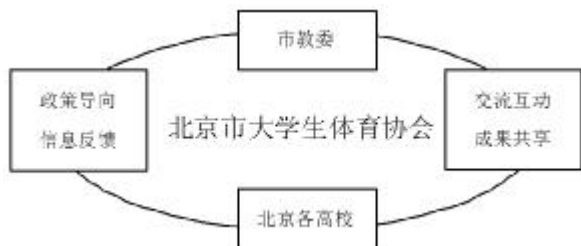


图5 北京市大学生体育协会的发展角色定位

北京市大学生体育协会的发展角色定位是:

通过有目标、有组织、有主题的活动,团结全市高校,优势互补,成果共享,不断推出有创新性、有显示度的工作思路和成功经验,体现出时代的精神和一流的事业水准,激励各高校打造和展示自身的体育特色和优势。

推进以提高质量为基点的体育教学改革,推动实施阳光体育和有利于全体学生身心健康的校园群体活动,明确高质量师资队伍的建设理念,促进科学研究活动的开展。

形成贯穿全年的体育竞赛主线,以提高带动普及,以普及带动提高,完善竞赛机制,支持高水平运动队的建设。

北京市大学生体育协会角色定位的直接动力和核心依据,来自于其组织本身的社会职能,即通过有组织、有追求、有目标的个体(学校)和群体(多所学校)所产生的促进事业发展的行为,以及个体间交互作用所产生的凝聚力、竞争力和公信力等来维护团体自身良好的运行状态。

3.3.4 北京市大学生体育协会的运作理念 北京市大学生体育协会秉承“咨询、服务、交流”的宗旨,紧密地配合市教委,围绕着改革、创新,不断地推进体育课程、群体、科研和训练竞赛方面的提高,带领北京高校体育同行实现跨越式发展,积极主动、开拓进取,在北京市高校体育的发展中起着中坚的力量。

致力于发挥北京市高校中层次高、规模大和影响深的群众性团体的运作优势,搭建好平台,为各高校体育发展起好“智囊团”和专家库的作用。

面向全体学生、全体教师,全方位展示北京高校体育发展的勃勃生机;通过竞赛和高水平运动队训练,诠释出体育运动的内涵,并尝试一条在高校中培养国家级运动员的途径。

带领北京高校,通过探索、研究、交流等不断地总结出高校体育发展的创新经验,为中国高校体育发展作出较大的贡献。

北京市大学生体育协会近年来快速发展,已经越来越多地渗透到北京各高校自身发展的过程中,成为高校体育改革、提升社会公信力、推动整体发展的重要力量。

### 3.4 北京市大学生体育协会的工作成果与经验

3.4.1 工作的指向和经验 改革开放以来,随着机构改革的深入和政府职能部门的调整,群众性的社团所发挥的作用越来越突出,不仅将政府行政部门从大量的事务性工作中解脱出来,而且成为政府行政管理部门最重要的咨询和辅助组织。这些促成了北京市大学生体育协会的迅速发展。北京市大学生体育协会迅速发展主要体现在四个方面:一是体育组织数量增多(分会、分部和研究会等);二是各类活动迅速增加(竞赛、研讨等);三是多数活动有质量和实效;四是得到社会和同行的广泛认同。

北京市大学生体育协会通过全体理事的勤奋工作和不懈努力,较好地把握了组织活动的前瞻性、导向性、社会性和实效性,工作的效率和效益得到了北京高校体育同仁的高度认同,真正起到了北京高校体育发展的整体互动、促进和交流平台的作用,并积淀出以下的经验。

致力于带领各高校在体育方面上努力实现大学的功能,即培养身心健康的人才,包括高水平的竞技体育人才;科学开辟体育创新之路,推出示范性成果;发挥高校体育的资源优势为社会体育服务,是协会工作的根本方向。

坚持把面向全体学生的健康发展放在第一位,踏踏实实地在全面提高学生健康水平上下工夫;坚持以主题活动为支点,构建多重交流平台;坚持以实践经验为示范,提升创新境界;坚持在高质量的前提下鼓励各高校打造品牌与特色,树立北京高校体育以质量为核心的整体形象,是协会工作的核心内涵。

提高对搭建北京高校创新发展交流平台意义的领悟,有序、有效、及时地组织有主题的活动,不断地在政策、制度上给予各高校具体的督导和启示,共同搭建起有公认度的交流、共享平台,是协会工作的基本保证。

通过评估、表彰、交流和展示等要求和督促各高校不断加大体育经费的投入,改善学校体育设施;制订和完善本校体育工作的规章制度,并认真履行;努力形成本校体育的创新机制等,遂成为北京各高校体育发展的支撑力量,是协会工作的重要途径。

坚持面向全员,提高全体体育教师的事业心和责任感,以高质量的工作,完成培养身心健康人才的使命。在协会的有序组织下,每年开展三十余项体育教学展示、群体工作研讨、教师培训、体育发展论坛、评估检查、赴外省市高校进行体育交流等活动,有效地推进了北京高校体育的发展。国家级精品课程、国家级教学团队、国家和省市级教育教学成果奖等成果彰显了北京高校体育的蓬勃兴旺。

坚持竞赛、训练育人,每年组织举办30余项次5000余人次参加的北京高校各类体育竞赛,参与面覆盖了北京市50余所高校。北京现有24所高校进行高水平运动队的建设,名列各省市之冠。北京理工大学的男子足球、北京航空航天大学男子排球、北京大学的女子乒乓球、中国农业大学的男子橄榄球、中国人民大学的男子篮球、北京师范大学的女子足球和女子篮球、北京工业大学的游泳、清华大学和北京科技大学的田径等在国内高校,甚至国家体育竞技层面上都有较大的影响。

3.4.2 组织管理机制的创新 北京市大学生体育协会的作用

得到公认,有赖于在组织管理理念与实践上的创新,其主要表现形式为:

协会与和教育行政主管部门的交互性:北京市大学生体育协会既自主进行有益于组织建设、完善的工作,开展促进高校整体发展和会员个体发展的活动;又作为教育行政主管部门的辅助机构,接受市教委的领导和工作指向的约束。

分支机构的多元性:在组织管理体系中,有以运动项目为中心的单项运动分会;以区域骨干高校为支撑,形成交流互动,带动起一批高校来共同成长,加快发展而组成的分部;有专注于高校体育学科内某一方向发展的研究会等等,体现了组织内部的多元性和目标性。

组织活动的多功能性:北京市大学生体育协会并非国内多数省市对其的“惯常定势”,即单一的竞赛和高水平运动队建设,而是面向“全员”和“精英”两条主线,开展多样化的活动,全面推进高校体育的发展。

优质资源的共享性:主办和组织各类主题鲜明的活动,使所有参与高校都能够得到显性(公认度、业绩评价、资源实力)或隐性(话语权、人物评价、人脉氛围)的支撑,各有收益,并融入自身发展之中。

3.4.3 公共平台获得较高的公认度 北京市大学生体育协会通过不断强化的互动过程,传达出强烈的信号:传统的、相对封闭式的自我发展、自我升华的高校体育发展之路,已经远远不能满足现代高校体育发展的需要。高校体育要发展就要登上更为广阔的公共平台,不断参与发展的创新实践,不断汲取新的发展思路和成功经验,不断地在角色重新定位中,占有处在发展前列的一席之地,在参与协会的活动中,提升学校体育创新发展的形象,已是势在必行。

3.4.4 会员学校参与活动的积极自觉性不断提高 在创新发展的时代主题之下,要想获得“经久不衰”的原动力,就必须提高视野与境界。由此,人们的关注度由校内转向校外,不仅是名校,一些“往往缺乏事业发展亮点、缺乏影响力”的中小型高校,也一改相对的“平庸”,利用北京市大学生体育协会的平台来寻求事业提升的切入点和“良机”,一方面实现与各高校建立密切和稳定的交流关系;一方面将自己的影响和对体育内涵的理解展示出来,获得公认度的提高。为了在更高层面上参与互动,提高本校体育的威望和地位,主动地、迫切地加入到“组织”中,这使得大体协活动在规模、数量、形式和目的性上都在发生变化。

### 3.5 北京市大学生体育协会发展的制约因素

北京市大学生体育协会自身视野上的局限及高校本身对于体育工作理解和运作的偏差,也形成了若干制约因素,成为创新发展的阻滞。

3.5.1 观念的制约 从社会群体的角度来说,北京市大学生体育协会按某种特定的方式统一推进和运行旨在使大多数群体受益和提升层次的活动,这会使一部分高校在长期的历史发展中形成的办学理念、特色、管理模式与运行机制,要在大体协的统领下加以融合与协调,学校自身“优越感”和“独立性”受到影响和制约,这必然产生观念的不适应。

不同层次的高校之间在资源上的差异性,造成各高校在参与意识和行为方式上存在较大的分歧,而培养目标定位和管理上的不同,给组织活动和实际操作带来难度。

一些大学校有着心理上的封闭性,历史积淀的厚重和借助于学校的名声,很容易产生一些让人无法忍受的“优越感”,其孤芳自赏式的故步自封(有些工作确实做得不够好),有时也会使仅有的一些亮点黯然失色,导致无力对北京高校的整体发展施加影响。

大体协是交流共享的平台,任何学校不广为吸纳其他高校体育发展的精粹,以自己的创造力加以提炼融合,并推出新的能打动其他高校的发展成果,就会被“公认”为平庸,比自己的过去好,不等于比其他学校好。沉湎于“似有似无”的事业发展的“传说”中,就不能产生令人期待的影响,大学校尤其如此。

3.5.2 体制的制约 北京聚集了不同类型的高校,由于高校都是相对独立的办学实体,这在一定程度上存在着办学竞争的问题。特别是体育,本身就有隐含着竞争,由此带来的人才、信息、资源等方面的显性和隐性的竞争愈显激烈,单位本体意识引发的“私心”等也在一定程度上严重地影响了北京高校整体发展的势头和交流共享平台的辐射力。

3.5.3 文化的制约 每一所高校的体育运作都有自己的组织程序、价值体系、思维方式、群体心理和思想观念等,这种长期积淀的意识使其内部形成一种强大的凝聚力和向心力,这就会使各高校之间的交流共享、互动发展易出现不和谐。同时,为了应对于本校发展的指向,也都面临自身的文化移植和再生的现实,所以,当承载着不同学术理念和文化载体的新思维、新方法引入后,就使这种移植和再生变得更为复杂,出现碰撞、冲突甚至抵触的现象。对本校形成的体育理念、意志和文化的过度保护,对外来文化的排斥与否认,这种画地为牢、孤芳自赏现象也是目前影响北京高校体育整体发展的重要原因。

3.5.4 资源配置的制约 由于各高校资源配置的空间不同,因此,体育资源的配置一般是立足于自身的发展功能,配置的方式仍然停留在传统的“等、靠、要”的做法上,主动地吸取社会力量推动高校体育资源拓展的意识不强(比照上海高校、江苏高校等差距明显),同时也忽视(或力度不够)学校内部资源的挖掘。资源的不足,既影响到本校体育的可持续发展,也阻滞了参与有显示度的活动,也无法在更高层面获取更高价值、甚至话语权的时机(特别是名校)。

### 3.6 北京高校体育整体推进的方略与北京市大学生体育协会发展指向

在北京市教委的领导下,北京市大学生体育协会致力于探讨北京高校体育发展的理论与实践,坚持转变观念与实践推进相结合,坚持理论思考与方法探索相结合,坚持信息集成和借鉴创新相结合,坚持协作互惠与成果分享相结合,在北京高校体育的整体发展中,不断提出发展的新观念、新思路和新实践。

3.6.1 把“全员体育”放在协会工作的首位 根据教育部体卫艺司、北京市教委的体育政策及全国主流高校体育改革发展的动态,协会明确地把“全员体育”放在协会工作首位,制定出年度的北京高校体育教学、竞赛训练、群体活动、科研活动和培训的计划,通过具体的有形、有序、有效的活动,来推进北京高校在体育课程教学、校园群体活动和体育科学研究的整体性发展;协会构建以四年一届的全国大学生运动

会为龙头的竞赛促进机制,推动高水平运动队的建设和课余训练的开展;协会致力于调动起所有会员学校的积极性,共同构建信息共享、资源共享、成果共享的体系,在北京高校整体交流促进的平台上展示每一所高校体育发展的精彩。

3.6.2 “团结、创新、服务、发展”——协会的工作作风 北京市大学生体育协会已经进入了重要的发展时期,推进高校体育的整体发展,离不开每一所高校的支撑,这也为各高校提供了新的历史机遇,乘势而上,顺势而为,实现在大体协和高校两个层面上的又好又快发展。要不断地与时俱进,为大体协“团结、创新、服务、发展”的工作定位赋予新的更加丰富的内涵。

协会要进一步团结、凝聚起广大会员学校,充分发挥群众性团体的特殊作用,要组织好会员学校认真挖掘、总结、凝练和宣传北京高校体育的成功经验,使之在全国高校传播、推广。同时,也力求让各高校体育部给自己学校一个说法:这几年北京高校体育发展突飞猛进,我们学校的体育工作水平在其中处在什么位置?我们做出了什么有显示度的成绩,影响了北京高校,甚至全国高校?

3.6.3 倾力打造“品牌”,提高活动的显示度和受益面 北京市大学生体育协会要建立起活动的规范和特色,鼓励和支持各部、各分部、分会、研究会打造出“品牌”活动,形成长期、有序、有效的活动机制,提高活动的质量和显示度,扩大活动的影响面和受益面。

3.6.4 北京市大学生体育协会的社会责任 北京市大学生体育协会的社会功能主要体现在对高校体育发展的责任上,以服务高校体育发展需求和完善体育育人机制,以“面向全体学生的身心健康促进,兼顾体育竞技和运动精英人才的培养;面向全体教师的职业素养提高,重点通过各类有组织、有目标的活动造就和激励骨干教师;面向推进北京高校体育的整体发展,重点扶持各高校形成自身的优良体育文化传统和特色”为宗旨,使北京高校体育蓬勃发展、生机勃勃,反映出北京高校体育事业在观念上和境界上的跨越式发展。

3.6.5 北京市大学生体育协会发展的切入点 高校体育的发展有四个评价维度,一是符不符合高校体育发展的规律;二是与学校整体发展是否同步;三是工作的绩效能否支撑学生身心健康水平提高的需要;四是可持续发展和社会声誉。北京市大学生体育协会也可据此确定发展的切入点。

发挥互动平台的优势,针对北京各高校体育发展面临的困难和问题,有效地提供成功经验、智力支持和信息渠道的帮助。明确研究型大学(7~10所)要致力于改革创新,全方位构建本校体育的优势,起到领军作用(有境界、有成果、有人才、有影响);教学研究型大学(15~20所)要倾力打造一个方面的优势,在公共平台上享有话语权(有特色、有经验、有层次);其他高校要从实际出发,有所为,有所不为,努力借鉴与整合其他高校体育发展的成功经验,使本校先在某一点上取得突破,进而实现跨越式发展。

成立有明确研究方向的研究会(在现有的基础上再成

立:高校体育课程教学研究会;高校体育管理研究会;发展战略与师资队伍建设研究会),专注于从发展的现象入手,对各类别、各层次院校的体育发展难题进行破解、对成功经验予以推广、扩大信息交流范围和前瞻战略及发展趋势等。

搭建各种交流平台,提高效率,扩大参与面,按地域、按类别、按层次以专题的形式组织一些灵活多样的研讨会,使研究的成果、改革的经验能够实现共享,并获得有效地推广和示范。同时,通过学校间双边或多边,以交流学校体育工作为主体的一系列的活动,有利于各高校本身对自身发展的追求,形成相辅相成的高水平运动队训练竞赛机制和一般的群体性竞赛机制。

## 4. 结 语

北京市大学生体育协会不断地以有影响力的活动,使得各高校关注北京高校体育层面的活动,关注其在整体发展中的位置,以确保不落伍和力求占有一席之地。在此影响下人们对大体协活动的认同度,对大体协促进北京高校和本校体育发展的强力支撑作用,有了深刻的理解。

在北京高校体育舞台上不断地展示出业绩,就会使更多的学校和组织不能再无视这个学校体育的实力。因此,参与大体协的活动具有更深层的工具主义价值,这种价值体现在:树立本校体育的形象;增进本校体育品牌的吸引力;占领体育发展的意识形态与理论高地;获得话语权;服务于本校体育发展的目标;获取发展的动力和资源。

随着信息化社会的发展,人们能够快捷地了解视距之外的其他有关方面的情况。因此,了解学校外部(其他高校体育发展)的意愿会日趋强烈。学校体育政策实施效果的公认度和在高层互动平台上的影响力日益增大,使得各高校体育部主任及骨干教师越来越在意、贴近和倚重公共平台上的相关评价,关注本校体育的形象;并且会依照本校体育发展的需要,以具体的载体和空间,把人和事推到公共平台上,以特定的价值取向和本校的文化特性影响平台上众多的高校和公共舆论,构建有利于自身发展的环境和占有高层平台上的讲台。

在北京市大学生体育协会获得大发展的同时,隐含着另一条主线,即满足本校体育利益的需求。因此,这也提醒我们,要遵从和符合“适者生存”的自然法则,才能实现可持续发展。一个有追求、有境界的学校体育发展的责任人,都是不会放过这个“众目睽睽”下的高层平台的。因此,各高校必须制定自己相应的参与策略、展示策略,自觉地把自身的发展纳入到北京高校整体发展的轨道中,并做好自己的定位,做出应有的贡献,并在此过程中获得自身发展的动力。

随着北京市大学生体育协会机构和功能的完善,管理队伍的精干高效,活动的内容和效果都会具有公信力、影响力、吸引力和号召力,而这些决定了北京高校体育的整体发展跨入了和谐快速的轨道。

# 北京市大学生亚健康状况与影响因素研究

张亚谦, 赫忠慧, 郑 重

(北京大学体育教研部, 北京 100871)

**摘 要:** 本文通过对北京市大学生亚健康状况以及体育生活方式的基本情况进行调查, 以了解北京市大学生亚健康的总体情况, 并分析其与影响因素之间的关系, 为大学生亚健康研究提供依据。研究的内容包括性别、学科、学习压力、亚健康状况 (SCL-90), 以及体育锻炼意识和习惯情况。

**关键词:** 北京市大学生; 亚健康; 体育锻炼

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-008-03

## 1. 问题的提出

人们对健康的认识随着社会经济和科学技术的发展而不断变化。“亚健康”作为一个新的医学概念, 在 20 世纪 90 年代被纳入科学视野, 从千百年来固有的健康、疾病概念中剥离出来, 引起了世界的关注和瞩目。世界卫生组织认为, 亚健康是指人体介于健康与疾病之间的一种临界状态, 一般是指机体虽无明确的疾病, 却呈现出活力降低、适应能力呈不同程度减退的一种生理状态。亚健康虽然不是疾病, 却是现代人身心不健康的表现, 因其具有广泛的社会性和特有的时代性, 被称为 21 世纪人类健康的“克星”和“世纪之病”。

高校学生作为国家可持续发展的主力军, 是未来的人才、国家的财富。然而, 大量的调查数据表明, 目前我国大学生的健康状况不容乐观。大学生是出现亚健康状况的主要人群之一, 据 1998 年国家教委对 12.6 万名大学生进行的调查发现, 近 40% 的大学生有体虚、易疲劳、失眠、注意力不易集中、情绪不稳定等亚健康状况; 清华大学从对 1988 ~ 1998 年休学学生的分类统计中发现, 其中近 50% 是由于精神或神经方面的原因造成的。总之, 高校每年因承受能力差、情绪脆弱、神经衰弱等原因退学、休学的学生不断增加, 轻生自杀现也时有发生, 这些给国家、学校、学生家庭及个人都造成了很大的损失。

在心理亚健康困扰大学生的同时, 体质亚健康同样不容忽视。近几年来, 大学生中出现心血管疾病、糖尿病、肥胖症等慢性疾病的患病率日趋上升, 而这些所谓“现代文明病”的发生除了与遗传因素有关外, 还或多或少与不良的生活方式有关系。例如, 不合理的饮食习惯、身体活动不足等, 其中身体活动不足是目前我国大学生普遍存在的现象。大量流行病学研究已经证实, 身体活动不足是健康的重要独立危险因素之一, 与心血管疾病、糖尿病、肥胖症等多种慢性疾病

的发生密切相关, 也是导致大学生出现疾病和亚健康状态的因素之一。目前, 高校大学生群体的健康状况已越来越受到社会的广泛关注。

本研究立足于对北京市大学生的亚健康现状进行分析和基本描述, 并结合生活方式及体育锻炼状况对其影响因素进行简要分析。

## 2. 研究对象和方法

### 2.1 研究对象

北京市十所高校部分学生, 其中包含了综合性重点大学、理科、工科等全国十所教育部直属院校, 以及北京市属院校。选择学校包括: 清华大学、北京大学、中国人民大学、北京邮电大学、北京师范大学、北京交通大学、中国地质大学、北京工业大学、中央民族大学、北京科技大学。十所高校共发送问卷 1610 份, 回收 1568 份, 回收率为 97%, 有效问卷为 1516 份, 有效率为 94%。

### 2.2 研究方法

2.2.1 问卷调查法 使用 SCL-90 亚健康心理量表进行问卷调查。问卷有 90 个条目, 涉及 10 个不同心理因子。严重程度从 1 (没有症状) 至 5 (极严重) 分为 5 级。总症状指数是指总的来看, 被试的自我症状评价介于“没有”到“严重”的哪一个水平。

表 1 总症状指数的分数

0~0.5	表明被试者量表中所列的症状;
0.5~1.5	表明被试者有点症状, 但发生的并不频繁;
1.5~2.5	表明被试者有症状, 其严重程度为轻到中度;
2.5~3.5	表明被试者有症状, 其程度为中到严重;
3.5~4	表明被试者有症状, 且症状的频度和强度都十分严重。

此外, 还使用自编问卷询问生活方式和体育锻炼状况。

2.2.2 数理统计法 使用 SPSS 9.0 软件进行数据处理。



### 3. 研究结果与分析

#### 3.1 北京市大学生亚健康总体状况分析

本研究主要针对北京市大学生的亚健康总分以及在性别、学科、年龄方面的分布情况,并总结其特点,进行相关性分析,发现问题。

##### 3.1.1 北京市大学生亚健康状况总体分布

表2 北京市大学生亚健康总体状况

亚健康总体情况	北京市	
有点症状	58.9%	健康
轻到中度	35.7%	亚
中度到严重	5.1%	健
比较严重	0.3%	康

表2表明,北京市约有41.1%的大学生已经出现不同程度的亚健康症状,这与原国家教委对全国大学生调查的亚健康状况相似。

##### 3.1.2 北京市大学生亚健康状况与性别的分析

表3 北京市大学生亚健康总体状况与性别

总体情况	北京市	
	男	女
有点症状	62%	54%
轻到中度	33%	41%
中度到严重	5%	5%
非常严重	0.3%	0.2%

表3中表明,北京市大学生中女生处于亚健康状态比例更高,状况更为严重。

表4 北京市大学生亚健康总体状况与性别卡方检验结果

总体情况	性别			Value	Sig.(2-sided)
	男	女	总数		
有点症状	547	265	812	10.311	0.016<0.05
轻到中度	288	203	491		
中度到严重	46	25	71		
非常严重	3	1	4		
总数	884	494	1378		

表4表明,北京市大学生亚健康总体状况与性别显著性值 $P<0.05$ ,说明北京市大学生亚健康状况随性别不同,有显著

表8 北京市大学生亚健康状况与学业压力卡方检验结果

总体情况	学业压力					总数	Value	Sig.(2-sided)
	非常重	比较重	适中	比较轻	非常轻			
有点症状	45	287	397	68	17	814	68.659	0.000<0.01
轻到中度	49	208	185	40	12	494		
中度到严重	19	33	13	5	1	71		
非常严重	1	2	0	1	0	4		
总数	114	530	595	114	30	1383		

表8表明,北京市大学生亚健康状况与学业压力显著性值 $P<0.01$ ,说明北京市大学生亚健康状况随学业压力不同,有显著性差异,两者具有显著相关关系。

##### 3.2.2 体育锻炼习惯

表9表明,北京市大学生每周锻炼在2次以上的比例只有12.1%,锻炼时间在30分钟以上占57.8%。

性差异,两者具有显著相关关系。

##### 3.1.3 北京市大学生亚健康状况与学科的分析

表5 北京市大学生亚健康总体状况与学科

总体情况	文科	理科	文理综合	总数	Value	Sig.(2-sided)
有点症状	293	487	32	812	26.114	0.000<0.01
轻到中度	228	244	18	490		
中度到严重	42	25	4	71		
非常严重	2	2	0	4		
总数	565	758	54	1377		

表5表明,北京市大学生在学科分布状况中,文科学生处于亚健康人群比例更高,亚健康状态更为严重。

表6表明,北京市大学生亚健康状况与学科显著性值 $P<0.05$ ,说明北京市大学生亚健康状况随学科不同,有显著性差异,两者具有显著相关关系。

表6 北京市大学生亚健康总体状况与学科卡方检验结果

学业压力	北京市
非常重	8.2%
比较重	38.3%
适中	43.1%
比较轻	8.2%
非常轻	2.2%

#### 3.2 北京市大学生亚健康状况的影响因素

本研究主要针对学业压力、体育锻炼意识与习惯等因素进行分析。

##### 3.2.1 学业压力

表7 北京市大学生学业压力状况

总体情况	北京市		
	文科	理科	文理综合
有点症状	52%	64%	59%
轻到中度	40%	32%	33%
中度到严重	7%	3%	7%
非常严重	0.4%	0.3%	0%

表7表明,北京市大学生中有46.5%的学生认为学业压力较重或者非常重。

表10表明,北京市大学生亚健康状况与体育锻炼频度显著性值 $P<0.05$ ,说明北京市大学生亚健康状况随体育锻炼频度不同,有显著性差异,两者具有显著相关关系。

表11表明,北京市大学生亚健康状况与体育锻炼时间显著性值 $P>0.05$ ,说明两者不具有显著相关关系。

表9 北京市大学生体育锻炼习惯状况

参加体育锻炼的频度	北京市	参加体育锻炼的时间	北京市
几乎没有	7.7%	20分钟以下	12.9%
每月1到2次	16.2%	20~30分钟	20.2%
每周1次	46.1%	30分钟以上	57.8%
每周2次	18.1%	2小时以上	9.0%
每周2次以上	12.1%		

表10 北京市大学生亚健康状况与体育锻炼频度卡方检验结果

影响因素	锻炼频度					总计	Value	Sig.(2-sided)
	几乎没有	每月1~2次	每周1次	每周2次	每周2次以上			
总体情况								
有点症状	53	124	361	163	113	814		
轻到中度	42	83	244	76	49	494		
中度到严重	11	15	29	11	5	71	23.292	0.025<0.05
非常严重	0	1	3	0	0	4		
总 数	106	223	637	250	167	1383		

表11 北京市大学生亚健康状况与体育锻炼时间卡方检验结果

影响因素	锻炼时间				总数	Value	Sig.(2-sided)
	20分钟以下	20~30分钟	30分钟以上	2小时以上			
总体情况							
有点症状	89	156	493	76	814		
轻到中度	79	106	270	39	494		
中度到严重	11	17	33	10	71	15.173	0.086>0.05
非常严重	0	1	3	0	4		
总 数	179	280	799	125	1383		

## 4. 结论与建议

### 4.1 结 论

4.1.1 北京市大学生中有41.1%的学生处于亚健康状态，其中女生的亚健康状况更为严重，文科学生的亚健康状况比理科学生要严重。根据卡方检验结果，随着性别、学科的不同，亚健康状况都有显著性差异 ( $P<0.05$ )。

4.1.2 北京市大学生认为学业压力较大或者非常大的人数占46.5%，每周锻炼两次以上的学生仅占12.1%，有近24%的北京市大学生每月只有1到2次或者几乎没有体育锻炼。根据卡方检验结果，随着学业压力、体育锻炼频度的不同，亚健康状况存在明显差异。

由此可见，在学业压力及各种社会活动的影响下，在课余时间选择参加体育锻炼的人数比例越来越少，在缺乏运动的情况下，人体会出现许多明显的亚健康状况，如精神不振、易疲劳、反应能力差等现象，大量的研究证明，体育锻炼缺乏是导致亚健康状态发生的重要因素之一。

### 4.2 建 议

4.2.1 在调查中发现，北京市大学生的学业压力较大，应引起学校及有关部门的重视。由于大学生在应试教育的体系中成长，因此学业压力从小学、中学到大学都始终存在。这种压力会造成学生处在一个长期心理紧张的状态下，当它超出学生心理承受能力时，就会产生一系列心理不适症状，如血压升高、心动过速、胃肠分泌减少、呼吸急促、头晕恶心、食欲下降、失眠多梦等。因此，学业压力是影响大学生亚健康的重要因素之一。笔者认为，这种学业压力不仅来自于学习文化课本身，还有很多社会因素作用形成的合力。在高校

中，有关生理健康与心理健康的教育体系不够完善，教育方法过于单一，是否能够采取有针对性的措施进行健康教育，是未来的研究重点。

4.2.2 通过多个角度和层面的分析，都得出体育锻炼对于大学生亚健康的改善作用是毋庸置疑的，但在实施的过程中要考虑学生的个人情况，根据个人的爱好、性格、能力、时间来实施体育锻炼，这样才能使其长期坚持，达到强身健体和缓解亚健康状况的作用。

4.2.3 大学生在校期间，能否通过体育课有效地掌握一两项体育技能和一些体育锻炼方法尤为重要，只有这样，才能将体育锻炼融入到生活方式中，如何帮助学生构建体育生活方式，形成体育锻炼习惯，使学生受益终身，是未来研究的重要课题。

## 参考文献

- [1] 范存欣,马绍斌,王惠苏,等.广州大学生亚健康现状及相关因素分析[J].中国公共卫生,2005,21(4):390~391.
- [2] 吴洁.亚健康成因分析及预防[J].北京体育大学学报,2003,26(2):206~207.
- [3] 王育学.亚健康:21世纪健康新概念[M].南昌:江西科学技术出版社,2002.
- [4] 李丰祥,樊成涛.“亚健康”与传统体育保健[J].山东体育科技,1997,19(3):42~44.
- [5] 孙宪民,任平.关于亚健康若干问题的思考[J].中国误诊学杂志,2002,2(8):1255~1256.
- [6] 罗兴华,冯云辉.“亚健康”与有氧运动关系的探讨[J].广州体育学院学报,2004,24.(5).
- [7] 吴达武,姚实林亚健康研究的思考[J].安徽中医学院学报,2003,22(1):4~6.

# 普通高校体育舞蹈选修课音乐教学方法新探

吴定锋, 王东敏

(北京大学体育教研部, 北京 100871)

**摘要:** 从分析体育舞蹈的特点出发, 针对普通高校体育舞蹈选修课学生音乐素质较差, 严重影响教学进程的现象, 在前人研究基础上, 笔者结合教学与训练经验, 就如何培养学生音乐素质方面进行了深入探讨, 并提出了通过音乐教学提高学生音乐素质的具体手段与方法。

**关键词:** 体育舞蹈; 音乐素质; 音乐教学

**中图分类号:** G807.04   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-011-02

体育舞蹈是融音乐、舞蹈、服装、风度、形体美于一体的一项当代新兴体育项目, 它是在音乐伴奏下, 通过规范的舞步, 表现特定舞蹈技术特征的体育娱乐和难美艺术型竞赛项目。按照体育舞蹈的风格和技术结构, 可分为标准舞和拉丁舞两大系列; 按照竞赛项目可分为标准舞、拉丁舞、团体舞。

由于体育舞蹈十种舞风格各异、技术复杂, 对身体综合素质要求较高, 难于掌握。如何更好地提高教学质量, 是每个体育舞蹈教师都深切关注的问题。音乐素质的好坏将直接影响教学效果和完成动作的质量。本文就有关培养学生体育舞蹈音乐素养的具体手段和操作方法进行探讨。

## 1. 音乐在体育舞蹈中的作用

### 1.1 体育舞蹈的特点

体育舞蹈的内容丰富多彩, 参赛选手在比赛过程中必须表现出各种舞蹈不同的风格和特征。标准舞起源于欧洲, 具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格, 舞步流畅、轻柔洒脱, 舞姿优美、起伏有序; 五支舞蹈音乐节奏清晰, 动作富于技巧性, 强调配合。拉丁舞起源于非洲、拉丁美洲, 具有热情奔放、浪漫的风格特点。舞蹈动作豪放粗犷, 速度多变, 手势和脚步变换丰富, 充满激情, 音乐节奏鲜明强烈。同一系列的舞种除在风格和内容上有共同特点外, 每个舞种在步法、节奏、技术处理以至风格上都有自己的独特之处。

### 1.2 音乐是体育舞蹈的灵魂

从体育舞蹈的竞赛规则来看, 选手跳错节拍时, 将得到本场比赛的最后一名。这足以说明音乐在体育舞蹈中是多么受重视。体育舞蹈是以节奏为基础, 节奏是音乐的骨架, 舞蹈动作必须有节奏, 并伴随音乐才能充分体现艺术魅力。音乐还能配合并帮助选手在整个表演过程中表达情绪、体现性格、烘托气氛。音乐的作用主要体现在三个方面: 音乐能激发练习者的情绪, 增强舞者的表现欲望; 音乐能加强对动作的记忆; 音乐对创编、设计动作具有诱导作用。<sup>[1]</sup>

## 2. 对体育舞蹈选修课学生的音乐素养分析

笔者对北京大学等5所普通高校选修体育舞蹈课的学生采用质的研究方法进行了调查, 其中采取的手段包括: (1) 个案访谈; (2) 集体提问; (3) 节奏模打: 播放音乐, 全班同学闭眼用手随意模打或用身体随意表现音乐, 考察同学对节奏的把握。结果表明大部分学生的乐感较差, 女生优于男生。

学生的音乐素养和舞蹈学习进程紧密关联, 乐感好的人听到音乐就会有发自身体内部的韵律自然产生, 而乐感不好的人, 则就算勉强模仿出舞蹈的外在肢体动作, 而其动作的轻重缓急、节奏的表现则会较难把握, 就像一个刚开始学习英语发音时不能把握一个词汇的重音位置和升降调一样。如果连3/4拍子和4/4拍子都无法辨别, 自然就难以表达一小节音节的规律, 更谈不上随着乐句的转化而在舞蹈动作的表现上有所表达。因此, 提高学生音乐素养是在学习体育舞蹈过程中必须解决的第一道难题。

## 3. 采用多种手段与方法培养学生的音乐素养

体育舞蹈课所要求提高的音乐素养是指通过向学生讲授有关音乐的基础知识, 借助多种手段和方法, 加深学生对音乐的理解, 进行音乐与动作配合的专门练习, 以此提高学生对音乐的理解, 特别是用舞蹈表达音乐的能力。综合视觉与听觉两方面的艺术, 使动作与音乐吻合产生共鸣, 从而使舞蹈的肢体动作与音乐高度和谐, 浑然一体, 产生强烈的感染力。

### 3.1 增强对音乐的初步认识

3.1.1 系统讲授乐理常识 让学生理解最基本的乐理知识是提高学生音乐素养的第一步, 可以帮助学生建立音乐组织结构和基本规律概念。让学生懂得音乐的节奏、拍子及速度之间的关系。

音乐作品中旋律的构成是与语言相似的。语言由字、词、句构成, 音乐的旋律则由音符、动机、乐句、乐段构成。旋

律进行时很像说话,有连续、有停顿,而且乐句之间是相互联系的,乐句可长可短。组织旋律的最小单位是动机,动机一般只有一小节的长度,它至少包括一个强音和一个弱音。两个动机构成一个乐节,两个乐节构成一个乐句。因此,一般乐句是四小节,两个乐句构成一个乐段,乐段一般长八小节。乐段一般能表达完整的或相对完整的乐思。乐段一般由两部分组成,这两部分往往开始部分相同,而结束部分不同。通过这些基本乐理知识的讲授,并在此基础上对一首首舞曲一边听一边分析。还有强拍和弱拍之间的关系,比如伦巴舞曲、华尔兹舞曲等,再就是分别讲清楚恰恰恰和牛仔的切分音等。并结合相应的舞蹈动作来表达音乐的强弱。通过教学,使学生能基本上学会分析较简单的音乐结构及变化规律,从而体验音乐的发展变化,使音乐与动作及练习者的呼吸融为一体<sup>[2][3][4]</sup>。

3.1.2 通过“定时计数”来增强学生对音乐快慢的敏感性 播放一分钟舞曲,数出拍值(舞蹈中习惯按小节计数),以此提高学生对音乐快慢的敏感性,是一种非常有效的方法,能迅速地提高对舞曲速度的专门化知觉,经过一段时间听力练习,就可以相对准确地判断舞曲的速度。

3.1.3 通过播放器的音频振幅大小来显示音乐各节拍之间的关系 这种方法能非常直接地“看”到音高、强拍和弱拍,有助于直观教学,增强感性认识。

3.1.4 名曲鉴赏,提高音乐情感内涵的理解能力 只有理解了音乐情感内涵,才能使舞蹈变得有血有肉。选用典型特征的音乐,让学生了解所属音乐的流派、创作意图以及作品中所使用的各种音型、手段和旋律特点,从而学会如何通过动作把特定的情绪和意境体现出来。<sup>[5]</sup>例如:在华尔兹的练习中,采用学生较熟悉的《埃及王子》的主题曲 *When You Believe*,并介绍音乐产生的背景和表现的主题思想,使学生能较快地理解音乐所表现的思想情感,达到动作与音乐的完好结合。

## 3.2 使肢体局部动作和音乐节奏产生连接的专门性练习

3.2.1 用击掌的方法打出最基本的节奏型 如下图,要求时值和强弱拍的处理清晰准确。

3/4 x x x x x x x x x x x x ||

节拍特点:强弱弱|强弱弱||

2/4 x x x x x x x x ||

节拍特点:强弱|强弱||

3.2.2 通过练习打击乐来增强对音乐节奏的理解 用手鼓(Conga、Bongo、Djembe)、爵士鼓、沙锤、牛铃(Cowbell)等演奏出最基本的节奏型,感受击打到乐器的不同部位时音高和音质的变化,消除对音乐的陌生感,真正走进音乐,提高切身感受,这是一种非常有效的方法。

3.2.3 通过踩踏动作来表现音乐节奏 比如探戈音乐,顿挫感非常强烈的断奏式演奏,因此在实际操作时,将每个四分音符分解为两个八分音符。然后按照各节拍的强弱关系用脚的踩踏动作把音乐表达出来。这就实现了音乐和身体产生连接的第一步。用雄壮激昂的斗牛舞曲,用点踏步来表达节奏,同时感受明显的乐段转换规律。还有比如爵士乐风格的牛仔舞曲或桑巴舞曲先用脚的踩踏或膝关节的屈伸弹动来表现音乐,并由原地过渡到行进间练习,逐渐让学生用脚踏动作的轻重来表达音乐的强弱拍组合规律。

3.2.4 采用随意的“手舞足蹈”来提高身体对音乐的表现力

采用节奏清晰而又动感十足的街舞音乐,没有任何约束地做出自己想做的动作,要求肢体动作上能“看到”音乐。

## 3.3 动作表现方式与音乐风格的配合练习

舞蹈和音乐浑然一体,是舞者追求的目标。体育舞蹈十种舞的舞曲风格各异,同一种舞蹈的舞曲的风格也大相径庭。在练习时脚下的动作在音乐的节奏上,而身体的延伸则在旋律上。从中体会动作与音乐配合的一致性。同样也培养和提高了学生的节奏感、韵律感和协调性,提高了学生的音乐素养。另外,这也是进行美育和培养学生音乐爱好的一种行之有效的手段。在实际教学与训练中,当学生掌握某种舞蹈的基本组合后,教师及时变换舞曲风格,引导学生将同一套组合用不同音乐演绎出不同风格。常用以下几种方式:

3.3.1 用情绪激昂的音乐做热身练习 如带有爵士风格《中央舞台》的主题曲 *The Way You Make Me Feel*,促使学生迸发激情,产生积极向上的学习状态。用节奏鲜明、鼓点清晰明快的舞曲做各种基本步练习。

3.3.2 用节奏缓慢、抒情的音乐做各种基本步法练习,伸展性练习、舞姿训练 让学生学会一个动作在柔和抒情的音乐背景下如何去展示和表现。

3.3.3 用不同风格、不同节奏特点的音乐进行组合和成套动作练习 注意音乐节奏与动作节奏共鸣,动作风格和音乐风格的相得益彰。

3.3.4 即兴表演 采用游戏或者听音乐随意舞蹈的方式,给学生更多的自由发挥空间,增强想象力和表现力。

## 4. 结论与建议

以上是笔者在总结前人的基础上,结合自己近10年来在体育舞蹈选修课的音乐教学中的研究成果,在提高教学质量上做的一些新尝试,取得了较好的效果。因此笔者认为,在体育舞蹈教学中应加强音乐教学,提高音乐教学水平,促进体育舞蹈教学改革。由于课时有限,一般学校对学生音乐素养的培养也局限于在进行技术教学过程中附带讲授,学生音乐素养的不足阻碍了体育舞蹈选修课的教学进程。很多学生在舞蹈肢体动作上学习顺利,但因为音乐基础不好而不知道如何与音乐配合。针对以上情况,提出以下建议:

4.1 在制订舞蹈教学大纲时,可以安排专门的音乐选修课课时,全面系统地介绍有关音乐的基础理论知识,提高学生的音乐素养,在有条件的综合性大学可以要求学生预先选修乐理基础课。

4.2 以定期主办沙龙或者讲座的形式,大家一起参与,讲授音乐,动手演奏音乐,用舞蹈来享受音乐,结合体育舞蹈音乐的特点进行专门理论讲授,并在技术课上适时提示学生用动作演绎音乐。

## 参考文献

- [1] 徐亚琳. 体育舞蹈与音乐素质培养[J]. 福建师范大学学报, 1997, 13(2): 114 ~ 118.
- [2] 李重光. 基本乐理通用教材 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2004 (9): 41 ~ 52, 159 ~ 165.
- [3] 马清. 音乐理论与管弦乐基础[M]. 北京: 北京大学出版社, 2000(11): 91 ~ 95.
- [4] 周蓓. 体育艺术系学生音乐教学的实验研究[J]. 北京体育大学学报, 2008(13): 957 ~ 959.



doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.005

# 北京市高职院校体育教学现状与改革探索

王晓丽<sup>1</sup>, 赵红<sup>2</sup>

(1.北京经贸职业学院体育系, 北京 102401; 2.四川攀枝花学院体育系, 四川 攀枝花 617000)

**摘要:** 通过问卷调查法、文献资料法、访谈法等方法对北京市八所高职院校体育课教学现状及改革情况进行调查研究, 分析了教学中存在的问题, 并提出了发展的对策: 教学内容多样化, 教学方法灵活化; 重视人才培养, 加强师资培训; 加大改革力度, 开展职业性体育教学; 将拓展训练课引入到体育教学中去。

**关键词:** 高职体育; 教学现状; 课程改革

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-013-03

十七大报告在发展教育事业发展中提出要“促进义务教育均衡发展, 加快普及高中阶段教育, 大力发展职业教育, 提高高等教育质量。”可见, 国家对高职教育越来越重视。高等职业教育的目标是培养适应生产、建设、管理、服务一线需要的高素质、高技能应用型人才。因此在培养过程中, 既要保证高等教育所必需的专门人才的培养规格, 又要突出技术应用型人才的培养特色。

高职院校体育教学作为高职高专教育的一个重要组成部分, 既要增强学生体质, 促进学生身心健康, 又要体现其鲜明的职业性和应用性, 对培养学生树立终身体育的意识, 养成终身体育锻炼的习惯至关重要。因此, 对高职高专院校体育课程教学进行研究和探讨是非常必要的。本文对北京市八所高职院校体育教学现状和改革情况进行走访和调查, 提出了关于北京市高职体育教学改革的一些思路。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文选取北京经贸职业学院、北京科技职业学院、北京经济技术职业学院、北京培黎职业学院、北京汇佳职业学院等八所高职高专学院作为本文的调查对象, 随机抽取八所高职院校男女大学生共 1200 人, 进行问卷调查, 有效回收率 98%。

### 1.2 研究方法

问卷调查法、文献资料法、访谈法、数理统计法。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 高职院校体育教学现状与分析

2.1.1 高职院校体育课程结构设置 由表 1 可以看出, 目

表 1 八所高职院校体育课程结构表

课程	基础课	选项课	选修课	理论课	养生保健课	训练课
开设学校	8	6	2	3	0	0
平均学时	32	32	28	4(机动)	0	0

前高职院校体育课程的课时量远远不够, 三年制的教育仅仅开设一年 64 学时的体育课, 从体质测试的结果也能够说明此项问题。在体育教学改革中, 一直提倡“学生自主选课, 按照兴趣教学”的改革思想并没有实现, 大部分学校的选项课也是在教师硬性规定的前提下去选择的, 并未发挥学生的“自主性”。只有个别学校, 开设了选修课, 让学生在基础课的基础上进行选择, 达到了按照学生喜好来提

高体育技能的目标。

2.1.2 高职院校体育课程内容设置 由表 2 可以看出这八所高职院校体育课程内容主要是: 田径、武术、篮球、排球、健美操和足球六项, 与初高中课程很接近, 只有个别学校选项课开设了乒乓球和羽毛球; 可见, 北京市高职院校体育课程教学内容较为单一, 多为初高中重复课程, 很难激起学生的兴趣和参与的积极性。

表 2 高职院校体育课程内容设置表

项目	田径	武术	篮球	排球	健美操	足球	游泳	网球	体育舞蹈	轮滑	乒乓球	羽毛球	跆拳道
学校	6	6	8	8	8	5	0	0	0	0	2	1	0
学期	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0

## 2.2 高职院校师资现状

由表3可以看出,这八所高职院校体育教师师资情况并不理想,大多数学校体育教师只有几个,而且以专、兼职教

师并存的形式,教师的学历普遍为本科。可见,高职院校体育教学中存在体育教师学历不高,人数偏少的现象,从而导致教学科研能力有限,体育教学改革进程缓慢。

表3 八所高职院校师资现状表

学院	教师人数	全职	兼职	硕士以上人数
北京汇佳职业学院	3	3	0	1
北京科技经营管理学院	6	1	5	0
北京新圆明职业学院	2	1	1	0
北京经贸职业学院	6	3	3	2
北京培黎职业学院	7	3	4	1
北京经济技术职业学院	4	4	0	1
北京农业职业学院	7	7	0	3
北京科技职业学院	12	9	3	2

## 2.3 体育场地现状

由表4可见,八所高职院校室外体育场地勉强维持教学,然而,室内场地相对缺乏,八所学校拥有室内综合体育馆的

只有1所,拥有形体房和体操室的有3所,而且形体房和体操室的空间有限,不能满足教学班的教学。对于开展室内项目,如体育舞蹈、羽毛球、乒乓球等项目,有一定难度。

表4 八所高职院校场地数量表

室外场地							室内场地							
场地	400米	400米以下	篮球场	足球场	网球场	排球场	综合馆	球类馆	游泳池	健身房	形体室	体操房	乒乓球室	武术馆
场地情况	7	1	68	13	8	28	1	1	0	3	3	2	6	1

## 2.4 学生对体育课程的认知

2.4.1 学生对体育项目的兴趣 由表5可以看出,男女生对体育课的兴趣集中点不同,男生的兴趣多趋向于趣味性强,身体活动剧烈的集体项目,比如:篮球、羽毛球、乒乓球、

网球;女生的兴趣则集中于强度小,塑造形体的项目,比如:体育舞蹈、健美操;而对于游泳、网球类项目,很多学生表示喜欢参与,但是缺少场地器材,学校很难开展。

表5 学生对体育项目兴趣表

项目	田径	武术	篮球	排球	健美操	足球	游泳	网球	体育舞蹈	轮滑	乒乓球	羽毛球
男生			1				5	4		6	3	2
女生		6			2		5		1		4	3

表6 学生对体育项目的态度表

选项	人数	百分比
非常喜欢	107	9%
喜欢	153	13%
无所谓	705	59.9%
不喜欢	211	17.9%

表7 学生不喜欢体育课的原因分析表

选项(多选)	人数	百分比
教学内容陈旧、枯燥、单调	647	55%
场地器材破旧	282	23.9%
男女生没有分开,班级人数太多	388	33%
教学方法陈旧,呆板	364	31%
身体素质差,怕跑步、怕苦、怕累	129	11%
教师原因	188	16%

### 2.4.2 学生对当前体育课程的态度

由表6、表7可以看出,教师在课堂上没有充分调动学生上体育课的积极性。通过对学生的调查,发现学生对于体育课不积极的原因主要是:“大学体育课跟在初高中上课没什么两样”,教学内容枯燥、单调,男女生合班上课以及教师教学方法陈旧呆板。

## 3. 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 体育课程时间有限,课程结构单一化 本文所选取的北京市八所高职院校,均属国家统招三年制高职。在三年制的课程教学中,体育课程仅仅开设了一年,而且课程内容大多是按照历年来的传统安排教学。在课程结构方面,基础课大多开设的为田径、武术;选修课即篮排球、健美操,学生的感觉就是大学体育课仅仅是初高中体育课的延续。因此,学生的积极性很难调动,教学效果也不够理想。

3.1.2 教学内容较为单调,课程不能体现职业性 北京市

八所高职院校现行的体育课程设置基本相同,所开设的运动项目内容比较单调,教学内容主要停留在球类、田径、武术、体操等传统项目上,理论课多为阴雨天气的机动课,教学内容存在较大的随意性,内容多为项目知识、竞赛规则等,缺乏系统性和科学性。在此八所高职院校,没有一所学校针对高职院校学生的职业特点去开展相应的体育项目和理论课教学,忽视了职业学院教学目标的“职业性”和“应用性”。

3.1.3 体育师资薄弱,教学观念陈旧,教学方法落后 北京市八所高职院校体育教师多为专兼职并存的形式,体育教师存在职称结构、学历结构、年龄结构、专业结构不合理的现象,教师们普遍计算机水平、科研水平、裁判水平偏低。

3.1.4 体育经费不足,设施建设滞后 北京市的高职院校属于民办和公办并存,国家投入资金很少,学校资金有限,投入到体育方面的经费更是非常有限,因此许多高职院校体育场地设施和器材设备不足且较为陈旧。体育场地设施的不足必然影响了教师的教和学生的学,这也必然制约了高职体育教育工作的开展。

## 3.2 建议

3.2.1 丰富课程教学内容,提高学生参与积极性 根据社会需要和学生身心发展规律,增设课程内容,多选择实用性、趣味性、对抗性较强的教材内容,挖掘教材中的竞争、快乐因素,运用体育运动特有的魅力来激发学生的求知欲,这样学生才能真正参与到教学中,领悟到体育的快乐。

3.2.2 根据高职学生培养目标,开展职业实用性体育教学 高职教育培养的是生产、管理、服务的高素质技能型人才,这些岗位对身心素质的要求很高,这就要求高职院校开展与专业和职业相应的体育知识,以适应学生未来职业的需要,促使学生树立职业性体育意识,培养学生就业所需的体育能力、自我保健能力、心理控制能力和终身体育锻炼能力,使之真正成为推进素质教育的有效手段。

3.2.3 教学方法要具有科学性、多样性、灵活性 在教学过程中,既要从学生的实际出发,讲求实效性,又要新颖有趣,活泼多样,融教学、竞技、娱乐、游戏为一体,从而使体育教学充满生机和活力。

3.2.4 加强体育理论课教学,教学内容应该系统化、科学化 在体育课程中,应固定理论教学的课时,充实高职学生个人健身和就业所必须具备的体育知识。理论课内容可安排体育养生、体育欣赏、体育保健、健康教育等,也可以开设一些与体育、保健、娱乐、审美等相关内容的专题讲座,尤其是针对学生职业特点选择与职业学习劳动有帮助的体育理论,这样不仅加深学生对体育的认识,树立正确的体育价值观,促使他们运用所学的理论知识来指导体育锻炼,形成科学锻

炼身体的习惯,而且为以后的工作打下良好的基础,并能够根据主、客观情况变化制订锻炼计划及自我保健的能力,在工作中加以应用。

表9 不同专业,教学内容及方法的设想

专业	重点培养目标	课程内容	主要教、练方法
旅游英语 文秘专业 民航服务	提升气质 交际能力	形体 体育舞蹈 健美操	示范法 练习法 表演评比法
人力资源专业 市场营销	提高组织能力 语言表达能力	篮、排、足 拓展训练	讲解示范法 游戏竞赛法 讨论法
计算机专业	加强手腕手指灵活性 逻辑思维能力	拓展训练 乒乓球 羽毛球	讲解示范法 游戏竞赛法 分级达标法
会计专业	培养认真细致的习惯 提高注意力	太极拳 乒乓球 棋类	讲解示范法 提问法 分级达标法
机械建筑专业	提高上下肢力量	球类 健身跑	对比法 示范法 练习法

3.2.5 加强师资力量,重视继续教育 从目前的实际情况来看,大部分的学校很难配备足够的进行体育教学的专职体育教师。因此,应提倡根据各校实际广开渠道,以多种途径和方式解决学院体育师资短缺的问题,有计划地充实体育教师队伍。采取多种形式加强对年轻骨干教师的培养,鼓励和支持青年教师参加短期培训、在职研究生班、学位课程班等,同时还应培养教师终身学习的自觉性,掌握和运用现代教学手段,促进学科建设和发展。

3.2.6 针对目前许多学生心理素质很差,缺乏团队精神,引进拓展训练课,提高学生的身心健康现在大学生普遍心理素质下降,自我观念比较强,依靠单纯的体育技能课不能够改善这种状况,还需要把体育技能和拓展心理训练课结合,形成综合素质拓展课。

## 参考文献

- [1] 李妮娜.高职院校体育课程改革探讨[J].运动,2009,(12).
- [2] 吴红胤,张晖,秦晋.新形势下高职体育课程教学改革的研究[J].浙江体育科学,2010,32(1):60~61.
- [3] 陈文富.高职院校体育教学现状与改革设想[J].张家口职业技术学院学报,2008,(9).
- [4] 毛秋明.对高职院校体育课程改革的探讨[J].长沙通信职业技术学院学报,2008,(9).

# 体育课程与文化的研究

张有

(兰州理工大学体育教学研究部, 甘肃 兰州 730050)

**摘要:** 本研究运用调查研究法和文献资料法等从文化学的层面对当前高校体育课程文化观的指导思想、逻辑、机制作深刻地分析与批判, 揭示了制约今日高校体育课程以及整个教育发展与改革的根本症结所在, 从而创造性地为体育课程设定基本的逻辑规则。

**关键词:** 体育课程; 文化; 教育

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-016-04

体育课程与文化有着密不可分的联系。一方面, 文化造就了体育课程, 文化作为课程母体决定了课程的文化品性, 并为体育课程设定了基本的逻辑规则及范畴来源, 抛开文化, 体育课程就成了无源之水、无本之木; 另一方面, 体育课程又形成着文化, 体育课程作为文化发展的重要手段或媒体为文化的拓宽与创新提供了机制, 离开体育课程, 文化便止滞不前, 体育也不会流传至今。

关于体育课程与文化关系的一个最基本命题是: 体育课程是文化传承的工具。它在高校教育中一直占据着重要的位置, 体育课程就是通过传承社会文化来实现教育目的及其自身的价值的。历史也就这样演绎着体育课程传承文化的逻辑、角色、工具、性质和价值。

## 1. 体育课程与文化

人类创造了文化, 而文化不仅使人的世界与物质世界、生物世界区别开来, 使人告别物我不分、万物有灵的时代, 而且它还在不断地形成人、改造人、提升人、完善人。因此, 可以说人是文化的存在。有了文化, 人类生存的世界便随着文化的产生、发展而跃进。从野蛮到文明, 从混沌到有序, 从落后到发达, 以至于从外在到内在的人类全部生活无不深深地刻画了文化的烙印。因此, 文化自产生之初便具有强烈的“化人”的意蕴与功能, 它孕育或引发了教育现象及活动。教育这种现象、活动一经产生便始终在文化轨道上运转, 与文化相生相伴而行。文化赋予了教育以意义、目的及内容, 教育则行使着文化的使命与旨意, 扮演着文化“复制器”的角色。文化与教育就这样相辅相成、并行不悖。而作为学校德、智、体教育得以运行的课程则一直以保存、延续、复制文化为旨趣。学校之所以能产生、课程之所以能走进文化, 就是缘于文化传承的需要。于是, 千百年来, 不仅学校课程实践完全熏陶着文化历史发展的足迹与节律, 从古代社会的各类学校到现

代社会的各类学校, 课程理论几乎都是清一色地拘囿于时代文化已定势了的基脉, 致力于文化传承与再造的方法论探究。

### 1.1 体育课程的制度化文化

从严格意义上讲, 体育课程也是学校教育的产物。它的出现是为了满足一定社会和阶级文化维护与保存的需要。因而, 高校体育课程在产生之初就被赋予了社会认定的文化, 即制度化了的文化的传承职责, 而且在其发展历程中, 它从未脱离既定社会文化的发展轨迹, 追逐社会文化的潮起潮落。文化通常可分为两大部分: 第一部分即制度化了的文化, 第二部分即为思想文化或学术文化。尽管这两部分文化相互影响, 相互制约, 但却导致了两条明显的文化进化路线。高校体育课程作为一定社会制度的产物直接受制于制度化文化, 甚至可以说, 它是制度化文化的产物。由于高校体育课程受制于各种特定文化形态的影响, 使其始终沿袭着文化形态变迁的缘路而运作, 致使人类发展史上的高校体育课程都深深地涂留着锻铸人类精神、增强人类体质、维护人类健康的印记。

### 1.2 体育课程的科学文化

20世纪初, 在工业化、现代化浪潮的影响下, 科学成了全部文化的最高尺度与标准, 体育课程开始迈向所谓的“科学化”道路。

科学的发展, 一方面表现在科学理论、科学思想方面的重大成就, 另一方面, 科学的发展也促进了自然科学、社会科学、人文科学的大发展。科学技术的日益细化, 促使体育课程门类的独立与分化。而伴随着各门具体学科纷纷被纳入高校体育课程, 课程体系呈现出了全方位的特征。尤其是改革开放以来, 经济发展的浪潮迅速地改变着学校教育的性质、面貌及课程结构, 体育课程的地位连连攀升, 体育课程开始向健康、生命、生活、休闲、娱乐、民族、民俗等目标发展。“健康第一”已成为当今体育课程改革的基本指导思



想。体育课程的科学化、生活化已成为课程现代化的基本方向与内容。

### 1.3 体育课程的文化底蕴

探究体育课程与文化的关系, 都必须在逻辑层面对文化与课程的内涵、意义及核心旨趣做出基本的解释。尽管人们对文化这个术语并不陌生, 但事实上却经常轻率笼统地使用这一术语, 以至于人们很少真正了解文化的基本内涵。

我国对文化的界定与解释为: 文化是人类在社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和, 或文化是社会的物质和精神发展中所取得的成果的总和。无疑, 文化是人的价值创造活动的结果。文化因人而存在, 人是文化的目的与依据。文化的本质是它的人性内涵。文化的社会性是人性本质的展现。可以说, 人只有在创造文化的活动中才能成为人。文化要使人自我创造、自我实现的过程中实现个性的全面、自由、和谐、健康发展。文化要提升主体的价值与意义, 发展人的自主性品质与精神, 增强人的体质与健康, 培养人的创造性思维与能力。从而, 把握文化的内在性逻辑、根本性旨趣及价值等。

课程的界定与解释和文化一样, 同样十分模糊。据美国学者鲁尔统计, 课程这一术语至少有 119 种定义。但它们都没有揭示出课程的本质, 而且造成了课程理论探究中的种种悖论及课程实践中的混乱局面。其实, 课程应该作为一种教育现象的根本属性及存在依据, 这是课程界定必须明确的标准与尺度。课程必须立足于教育范畴, 在教育的意义上进行, 并以此赋予课程独特的自在与自律性内涵与品质。否则, 依旧只在方法、技术层面或学科、经验、活动、目标等维度界定课程, 那么, 课程的根本性的、内在性的品质与内涵就很难得到揭示。

体育教育是通过体育课程培养人、发展人的, 而体育课程作为文化传承工具的命题与实践, 使体育教育只能按照已被制度化的文化模具训练人。这种体育教育完全抹杀了受教育者个体的个性和主动性。因此, 要改变体育课程的文化传承的工具角色、机制与逻辑, 必须始于对体育课程自身的文化底蕴与品性及其自主性的文化地位、旨趣、逻辑、机制的揭示、诠释、确认与彰显。

从本质上讲, 高校体育课程只是传递、复制“他文化”是“拿了”“他文化”而失掉了“我文化”。因而, 体育课程必须表现出文化他律、文化品质、逻辑与原则。例如, 竞技体育、民俗活动、民族舞蹈、民间游戏等, 不应属于学校体育课程范畴, 它们缺乏教育性。显然, 学校体育课程在文化工具主义的道路上不仅走了半个多世纪, 而且走得很远, 其文化传承的思维方式、逻辑、角色, 使其在社会文化面前没有任何实质性的“发言权”, 其根本性的文化缺失是当今学校体育课程及课程发展的最主要的内容障碍, 体育教育与课程发展中的困境与异化现象、扭曲现象无不缘起于此。因而, 必须重新对体育课程予以明确的文化定位, 消除异化, 还学校体育课程以文化本体地位, 使其具有自律性、内在性、独特性的文化属性与品质。所以, 将体育课程作为文化的命题, 是从本体意义上对体育课程进行文化设定, 而非表面化的结构性描述。

把体育课程视做文化, 一方面是由体育课程的文化渊源

所决定的。文化作为体育课程本体的命题所导出的逻辑结论决不应是体育课程作为文化的工具存在, 而应是体育课程作为文化的实体存在。体育课程从文化母体中所继承的是它的根本性的存在形态、内在旨趣与品性。另一方面, 将体育课程视为文化, 是由文化与体育课程的特质决定的。就本质属性而言, 文化与体育课程具有内在的相关性、共通性。它们不仅具有相同的使命及内涵, 而且都是作为一种价值性或意义性的存在, 从而对社会与人发生作用。精神、价值是它们共同的主题、共同的出发点及存在依据。

### 1.4 体育课程与教育

体育课程是作为教育活动的媒体或手段而存在于教育系统中的。体育课程理论是作为一种教育理论而构成总体教育学理论的一部分。因而, 体育课程文化的性质与标准只有建立在教育学的一般原理基础上才能获得解释。教育学原理是体育课程文化品质与标准的依据。体育课程文化只有实现教育学化、具有教育性, 才能具有充分的辩护性。体育课程文化是一种教育学化了的文化, 从而使体育课程文化与其他文化现象有所区别, 并使体育课程文化成为一种独立自主的、自为自律的文化形态。

1.4.1 体育课程文化的教育性标准 体育课程文化标准主要是指关于体育课程文化的指导思想、价值、旨趣及依据的准则或尺度。它取决于对制约体育课程的因素及理论基础的认识。一般制约体育课程的主要因素有学生、社会和知识。体育课程理论的偏激, 体育课程的异化, 无不是因为对这三方面因素的片面认识所造成的。

体育课程文化无疑是由知识、经验、竞技构成的。知识、经验、竞技构成了体育课程文化的本原, 是体育课程文化的原生性来源, 是体育课程文化最直接的制约因素。脱离知识、经验、竞技的体育课程是不存在的。因此, 知识、经验、竞技是一个具有教育性的因素, 其意义在于它是教育价值、旨趣的载体及实现的手段。但知识和竞技中心论的教育观却把知识和竞技看作超越时空的、客观的真理, 认为知识和竞技自身的价值就是体育课程的全部依据, 体育课程就是为学生锻炼身体提供竞技体育方法, 教育过程就是所谓掌握运动技术的过程, 从而否定了体育课程的其他价值依据与来源。显然, 这种体育课程观缺乏充分的合理性依据。

社会作为体育课程发展的一个重要制约因素, 赋予了学校体育课程现实性的标准及改革的动力。满足并促进社会对人类体质健康发展的需要, 是学校体育课程的重要使命之一。体育课程必须伴随着社会的变迁、发展而不断更新、完善。因而, 社会也是体育课程文化标准的一个必要的教育性指标。社会中心论体育课程观的错误就在于将学校体育课程完全视为社会政治、经济及文化制度的产物和附庸, 体育课程被视为社会制度化文化的辩护, 行政性的行为过多。

学生作为体育课程发展的一个最重要的制约因素, 赋予了体育课程根本性的标准及依据。满足并促进学生身心全面发展的需要, 是体育课程的根本性使命。体育课程必须关注学生体质的增强和健康的成长。同时, 学生身心的健康全面发展也是教育活动的直接目的。

因而,就制约体育课程的三个方面因素的性质而言,知识、经验、竞技是属于媒介性的,社会是属于外在性的、间接性的,而学生是属于内在性的、根本性的。知识与竞技所赋予的体育课程文化的依据具有明显的时代性特点,而学生却是构成体育课程标准的一个必要的教育性指标。学生中心论体育课程观同样是错误的。它无视社会的政治、经济、文化、教育等因素与学校体育课程之间的相互影响、相互作用,把高校教育从社会情境中分离出来,也是缺乏责任感与使命感的表现。

体育课程文化标准是一个复合化的指标系统。将教育性标准、依据进行教育学意义上的重组、统合、加工和升华,形成具有内在性的、超越性的、整合化的教育性标准,才能为体育课程文化构建出充分的依据。可以说,教育性标准是体育课程文化的最后依据,体育课程文化是教育学化了的文化。

1.4.2 体育课程文化的教育品质 在具体的体育教育实践发展过程中,常常是体育课程的性质决定教育过程的目的、机制与方法。从某种意义上讲,体育课程与教育运行模式直接相关。

体育课程文化的教育品质主要是指体育课程文化所特有的,与众不同的内在性与超越性品质。具体地讲,体育课程文化的内在性品质意味着体育课程文化是一种独立存在的,本体化的文化形态,它具有独特的自律性文化基频、关怀、依据、使命、旨趣、原则及评价尺度。内在性品质决定了体育课程文化是自在、自觉的,而不是他律的、消极被动的;是自为、自成的,而不是委派的。因此,弘扬人的主体性,强调人的主体地位,赋予培养主体手段的体育课程自主性的文化品质,几乎是当前体育课程改革的首要之事。培养人的主体性,使人成为自我,应是当代教育的根本性目标之一。这就使得作为体育课程文化的根本性品质具有了现实依据。

体育课程的超越性品质是指体育课程文化的先行性、先导性、理想性品质。具体地讲,体育课程文化的超越品质意味着体育课程是一种走在社会、时代前列的,对社会起导向作用的先锋性文化。体育课程不再是社会操纵的工具,而是一种培育意义上的文化。但是,长期以来,体育课程作为文化传承工具的逻辑与角色,使高校体育课程呈现出明显的适应性品质,只维护、顺应已被规定的东西。它完全是一种滞后性、保守性、边缘性的工具而已;它只有教化与训练意义上的功能、机制与旨趣;它只能将学生驯化成顺从的、甘愿接受过去及现在的文化制度与规范制约的所谓社会主义的劳动者。这种体育课程文化是与它的教育价值、作用完全相悖的。

从根本上讲,内在性与超越性品质意味着体育课程文化是一种着眼于人的成长的、富有魅力的精神文化,是一种自在、自律与自为的超越性文化。它无疑是一种人文性文化,它的意义、价值与旨趣则在于人的内在超越性精神,意识、品质及能力的形成与升华。因此,体育课程文化只有走内在超越之路,才能真正地得以发展。

平庸的、工具主义的、非理性的体育教育必然是肤浅的,然而肤浅决不应是体育教育的品质。体育教育理论研究更应拒绝肤浅,应具有超尘出俗、脱泥不染的理想、境界与

精神。坚决摒弃工具主义的逻辑与角色,从教育的附庸转变为主体,从边缘走向中心。

## 2. 体育课程的人文阐释

体育课程理论和现象,通过阐释能够开发其潜在意义或获得新的意义。阐释还是不断丰富人性内涵、拓展理论深度的主要手段,人类思想和理解的能力也主要是由不断的阐释造就的。

但是,在我国,体育教育仍然停留在传统的境域之内,仍然被体系和规律捆着手脚。人们长期纠缠于体育的本质、自律与他律、内容与模式等诸如此类问题,并把他们当作体育课程研究的先决问题,认为不解决这些问题,体育就无从谈起。实际上,体育课程研究的每一种体系都只是从一特定角度,用一特定方法,以一特定观念,为一特定目的来处理体育课程现象的产物。说穿了,也只是一种特定的阐释。

长期以来,我们的体育教育被限制在理论的知识性传授和形式的抽象分析方面,使体育教育成为悬浮在表层的纯技术性操作。这无论对体育的专业教育还是学校的公共体育教育都是一种弊病。在专业体育教育中,这种模式所培养出来的往往是一些技艺型人才,而很难成为真正的体育教育工作者。在学校公共体育教育中,它只能使人获得有关体育的种种简单知识和技术,而很难得到对体育的深层的认识和理解。造成这一状况的关键在于体育与文化分离,将体育作为一种科学的对象用科学的方法加以对待。但是体育恰恰不是某种标准化的科学产品,不是可以用某种统一的理论模压成形的。体育就其本质而言,是特定文化的产物,是特定生命形态与生命方式的产物。可以说,生命是体育的终极本体和最深层的动力,文化则是生命得以表现的一种方式。体育的存在方式,从本质上说也就是人的生命的张力和文化的动作方式。

对体育课程的阐释之所以要从文化入手,主要有以下几个方面的原因。

### 2.1 体育课程的功能是由文化赋予的

体育课程的功能实际上也不是由它的形式因素决定的,而是由它所属文化的结构和模式决定的。体育课程的功能是教育性、娱乐性的。它以感性为本体,以追求生命的享受为其文化的原创动力,属内向体验型的文化类型,故而体育课程亦侧重于娱乐性,侧重于对内在的感受与生命状态的捕捉与玩乐。

体育课程的形式体系既不完备,其发展也极为缓慢,但却特别重视具体情境、情味的表现,使其展示出另一面的价值。它重在自娱、自乐和自得。其功能却是由文化的生命本体和知识本体所造就的。

### 2.2 体育课程的结构是文化塑造的

体育课程文化研究作为体育教育的一个重要内容,自20世纪80年代初起,至今已有20余年的历史,其研究的阵容和成果也已颇为可观。除了发表大量的论文之外,还有一些专著,特别是在体育教育研究中,有不少人已经自觉地将体育课程文化研究纳入了自己的学术视野,大大增强了体育研究中的文化意识和文化含量。

但是,毋庸讳言,随着体育教育各领域的研究迅速发展,体育课程文化的研究相对而言有所停滞,其内容也日显陈旧。有些人开始转移研究对象,扩大研究范围,如转而研究人类的健康问题、生命问题,特别是体育精神的培养问题。这一调整所激发出的学术活力,在一定程度上掩盖了体育课程文化研究的不足,但未能从根本上克服体育课程文化研究上的贫乏和后继无力。选择研究的新对象只是体育课程文化研究在面上的横向拓展,只是个案研究成果的增加。而要改变目前体育课程文化研究上的贫乏无力,更需要的是立体性的纵向拓展,是深层的文化阐释和学理性的描述。这样的工作不可能只靠量的扩大就能完成,而应从体育课程结构的平衡入手,通过体育课程本身的完善来激活其良性循环的机能,才有可能从根本上解决这一难题。我们认为,可从以下几方面入手:

2.2.1 开展高校体育文化学的课程建设 体育课程文化研究实际包含着三个层面。第一层面是将文化作为研究对象。比如,研究体育不仅是研究学校体育,而且还研究围绕着高校体育所形成的一种文化,它既包括学校体育的竞技、健身、养生、娱乐等形态,同时还包括高校体育的文化功能、象征意蕴、操作仪式、历史氛围等外围的因素。第二层面是将文化作为研究方法,即用文化来解释体育。这在比较体育学中较为普遍,是用以解释一种体育的独特形态和品质的有效途径。比如,中西体育教育的许多差异只有到文化中才能得到最后的解释;其他各民族的体育形态差异,也都要到文化中才能获得完满的说明。在这个层面,研究的对象是体育现象,而方法则是文化学的。第三个层面则是将文化作为关系的一方进行研究。它既不是单纯以体育或文化为研究对象,也不是以文化来研究体育或以体育来研究文化,而是以体育与文化的关系为研究对象。这一层面的研究当然离不开前两个层面,这是以前两个层面为前提和基础的,但它确实是一个有独特对象、性质和目的的学术行为。尤其当前绝大多数人都将精力集中在解释体育的现象,而很少去关注这些体育现象中所蕴含的普遍规律和法则,而后者才是体育文化的核心内容。因此,可以说,在近20年中我们没有真正意义上的体育课程文化研究,即使研究也是在缺乏科学理论指导的状况下进行的,使得研究中的随意性较大。同时,也使得这种研究缺乏底气,常常暴露出空疏和沮泛的缺点。因此要想使体育课程

文化研究持续健康发展,首先必须加强体育课程文化的建设,对体育课程文化的基本问题进行系统性和学理性研究,深入地揭示体育与文化之间的联系机制。

2.2.2 加强体育课程文化对相关体育学科的渗透 体育课程文化研究往往只关注形式和技术层面的问题,而不太注意隐藏在形式与技术之下的文化问题。实际上,体育课程首先是特定文化的产物,它本身就是受着文化定义的。离开文化,这些仅仅由形式和技术构成的体育课程文化便成为悬浮在半空的“无根”的东西。体育课程只有向其他学科整合渗透,形成同这些学科的交叉关系,才能改变体育课程“无根”的状态。同时,又通过这一根基在各学科之间形成一条纽带,将学校体育课程体系结合得更为紧密。

### 3. 结 语

体育课程是通过传承社会文化而实现教育目的及其自身价值的。历史就这样演绎着体育课程传承文化的逻辑、角色、工具、性质和价值。体育课程的科学化、生活化已成为现代化的基本方向与内容。因而,制定体育课程标准能为体育课程文化提供依据。同时,我们也必须重视开展高校体育文化的课程建设,重视加强体育课程文化与其他学科的渗透。从而,真正改变当前高校体育课程文化缺失的现象。

### 参考文献

- [1] 丁恒杰. 文化与人类[M]. 北京:时事出版社,1996.
- [2] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京:高等教育出版社,2001.
- [3] 胡小明. 体育人类学[M]. 广州:广东人民出版社,1999.
- [4] 冯增俊. 教育人类学[M]. 南京:江苏教育出版社,2000.
- [5] 论惠祥. 文化人类学[M]. 北京:商务印书馆,2002.
- [6] 童昭岗. 人文体育[M]. 北京:中国海关出版社,2002.
- [7] 谢维和. 教育活动的社会学分析 [M]. 西安:陕西人民出版社,1993.
- [8] 孙文会. 迈向健康[M]. 上海:复旦大学出版社,2002.
- [9] 邹继豪. 面向新世纪中国学校体育[M]. 大连:大连理工大学出版社,2000.
- [10] 王铁军. 教育现代化论纲[M]. 南京:南京师范大学出版社,1999.
- [11] 马斯洛. 人的潜能和价值[M]. 北京:华夏出版社,1987.

# 体育课程资源——教材的探索与研究

刘景刚

(大连工业大学, 辽宁 大连 116100)

**摘要:**本研究是在当前我国普通高校体育课程改革日益深入的时代背景下提出的。针对目前我国体育课程理论研究比较薄弱等原因。研究者从分析体育课程资源构成要素入手,逐一剖析当前体育课程存在的问题,并提出体育课程资源开发和利用的理论基础,从而为普通高校体育课程改革实施提供现实指导。

**关键词:**课程资源; 体育; 教材

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-020-02

## 1. 前言

在以往体育课程改革中,教学大纲和教材是唯一的,教学目标就是让学生获取知识和增强体质,教师“教教材”就能完成体育教学的目标。但在当前的体育教育改革之中,除了知识与技能外,过程与方法,情感,态度,健康,习惯,价值观的形成都成了体育课程目标的重要诉求,这样的目标仅靠“教教材”的做法很难达到。尤其是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》所提出的目标,使对体育教育学的理解需要不断丰富,也导致体育教材体制、教育教学模式、对体育教师的要求以及课程评价与管理等都要发生变化。体育课程资源的提出反映了课程改革对教育学的新的理解和认识,更深层次的原因是社会、时代对人的发展以及对人才的需求发生了变化,对体育教育中的“体质健康发展”提出了新的要求。这也意味着我们必须采用新的符合时代发展要求的体育教育理念来指导体育教育教学行为。

## 2. 研究方法

本研究采用问卷调查法、专家访谈法、查阅文献资料法、归纳演绎等方法。

## 3. 研究结果

### 3.1 体育课程资源的分类

体育课程资源可以分为素材性资源和条件性资源,条件性体育课程资源是实施课程最基本的保证,如体育场馆设施、设备、健康测试仪器等,没有这些基本条件,体育课程就无法开设。从空间分布来看,可以分为校内资源和校外资源。

素材性体育课程资源是指教学的素材或直接来源,是学生获取或内化的对象,又分为可预设和不可预设的。可预设的如教材,不可预设的就是动态生成的资源。动态生成的体育课程资源是在师生交往过程中形成的,以往我们不太重视师生之间的沟通,所以使得教学过程变得乏味。而如果

把我们用动态生成体育课程资源的视角来看教学过程,学生的问题、困惑、情感、体验等都是体育课程资源时,学习由被动转变为主动。对教师来说,教学过程不再是“放羊”式的,而是变成了不光是使用教材,同时也是开发和利用课程资源的过程。学生的问题、困惑、情感等不再是教学的“拦路虎”而是教学的“生长点”了,教师的积极性、创造性、主动性也被调动起来,这就有利于从根本上提高教学效果和质量。

### 3.2 体育课程资源的平衡

目前,在全国范围内体育课程资源之间存在着不平衡,大多学校一提到课程资源就指向条件性资源。有的学校完全不计课程成本,甚至靠银行借贷把学校的体育场馆设施建设搞得比国家的体育场馆还要好,把学校变成超豪华场所。这样过分强调条件性资源已经失去了教育意义,甚至走向了教育的反面。笔者认为,对于一所学校来说,基本条件具备以后,真正决定办学水平的是素材性课程资源,其中最主要的是兼具素材与条件双重属性的教师。另一方面还要重视体育课程资源的平衡。例如,不少学校都修建了高级的体育馆、现代化的田径场、室内温水游泳馆等,可是学生很难进入这些场馆去上课,尤其是一个体育馆大部分空间全让看台的座位占用了,仅留中间一块篮球场,空间太小,极不适宜体育教学。因此,学校对体育课程资源建设一定要慎重考虑其平衡性。

### 3.3 体育课程资源的开发与利用

要提高开发和运用体育课程资源的意识和能力,就必须研究那些符合学生兴趣、需要、认知特点和技能掌握的教学活动模式,教学手段和教学设施,确定学生身体素质现状、运动能力以及相应的教学要求,照顾到不同学生不尽相同的身体素质与技能水平,学生的感受、见解、问题、困惑、兴趣等应该及时捕捉、归纳与总结,使之成为教学过程的生长点,要注意开发和利用其他资源,安排学生从事课外体育锻炼,引导学生维护自身的健康水平,教师要不断学习与思考,提高自身的素养。要广泛利用校内外场馆资源,以及地域环境进行定向运动、野外生存等体育课程的开设。网络也为体



育课程资源的广泛开发与共享提供了条件, 体育教育要充分运用网络来开发课程资源, 同时也要鼓励学生合理选择与有效利用网络, 增强和丰富自己的学习途径。

### 3.4 体育课程资源与教材

教材应该是体育课程资源的一种, 是最基本的课程资源。教材不仅仅是体育教师和学生共用的教本和学本, 也应该是教育的范本, 其编写人员应是专家, 教材应符合课程标准的要求。精选对学生终身发展必备的知识与技能, 同时也要从学生的兴趣出发, 以多样化来展示教学内容。在体育课程政策上鼓励学校选用经国家教育部审定的教材, 鼓励教师从“教教材”向“用教材教”扩展, 教师可以对教材进行深度开发, 可以调整补充与筛选。但这并不意味着学校和教师可以完全放弃或拒绝教材, 这在课程政策上是不允许的。从本质上讲, 教材是体育课程资源的一部分, 但它具有特殊性, 它在很大程度上反映国家意志, 反映国家对于体育教育的基本质量要求, 为体育教育提供了一个落实课程标准的参照性标杆与尺度, 是政策性很强的课程资源。因此, 教材绝不是可有可无的课程资源, 而是最基本的课程资源。

### 3.5 体育课程资源意识

体育课程资源的研究为创造性地实施国家课程, 增加体育课程的适应性, 开辟了广阔的理论视野和技术前景。从教材到课程资源的变化, 更加重视学生的发展, 突出以学生身心健康全面发展为本的思想。目前, 在体育课程的实施过程中还存在一定的问题, 明显与体育课程资源的意识有关。比如, 有的省、市和学校把地方体育课程和校本体育课程仅仅理解为编教材, 甚至热衷于编写和出版所谓“校本教材”, 缺少基本的体育课程资源的意识和思路, 偏离了体育课程政策的方向。因此, 我们认为无论是体育课程管理、教材编制、课程评价还是教学模式的改革, 都应该融入体育课程资源的意识、观念和策

略, 更好地为促进学生的身心全面发展服务。

## 4. 结语

研究表明: 我国体育课程长期来没有改变理论依据, 指导思想的行政化、随意性特征, 造成了体育课程资源和理论肤浅, 并错误地认为体育课程资源只是为课程目标服务的资源, 导致相当一部分体育教师没有课程资源的概念, 无视体育课程资源的存在, 也不可能有意地充分利用各种富有教育意义的体育课程资源进行创造性的教学。不仅如此, 还有些教师不自觉地会将体育课程内容狭隘化, 把课程内容等同于教材, 认为教材是唯一的课程资源。因此, 提高体育教师的课程资源意识, 主动地开发和利用体育课程资源, 这将会对普通高校的体育教学改革, 提高教学质量等产生积极的影响。这显然也是本研究的根本目的所在。

## 参考文献

- [1] 吕达. 中国近代课程史论[M]. 北京: 人民教育出版社, 1994.
- [2] 钟启泉. 现代课程论[M]. 上海: 上海教育出版社, 1989.
- [3] 张华. 经验课程论[M]. 上海: 上海教育出版社, 2000.
- [4] 白月桥. 素质教育课程构建研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001.
- [5] 杨东平. 教育: 我们有话要说[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1999.
- [6] [英]丹尼斯·劳顿. 课程研究的理论与实践[M]. 北京: 人民教育出版社, 1991.
- [7] 季诚钧. 大学课程概论[M]. 上海: 上海教育出版社, 2007.
- [8] 崔允漷. 课程·良方[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2007.
- [9] 陈玉琨等. 课程改革与课程评价[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001.
- [10] 许象国. 基础教育课程管理概论[M]. 上海: 上海教育出版社, 2002.

(上接第40页)

4.5.2 对突发事件备有解决的办法, 计划要有预见性。

4.5.3 不可以忽略比赛的记录和统计工作。包括比赛计划、比赛视频、成绩统计等这些工作是社团历史活动的重要记载和证明。

### 4.6 高校体育社团在塑造健全人格和高尚道德情操方面对复合型体育管理人才的培养

体育社团的成长会遇到许多的困难。由于活动安排在课外开展, 管理层除了不耽误自己的功课外, 还要付出许多的时间去组织社团活动。如何安排好学习和社团活动的关系, 一直都是社团存在的一个重要问题。学生的首要任务是学习, 而不应该花上太多的时间去组织开展社团活动。所以, 管理层开展社团活动首先就要在不影响正常学习生活的前提下进行。社团是一个公益性的组织, 管理层要比别人付出更多的时间, 当别人在课外放松娱乐的时候, 你可能还要花时间在组织社团的活动上。一定要树立为会员服务的意识, 避免浮躁和不满情绪出现。毕竟, 经过活动的不断地开展, 自我价值和自我管理会有质的提升, 这是辛勤付出的回报。成为一个复合型的体育管理人才, 在精神方面是不可忽略的:

4.6.1 自我努力, 树立榜样, 是建设和谐体育社团的精神支柱。

4.6.2 不计较得失, 树立为会员服务的崇高觉悟, 是受会员尊重和服从的品德保障。

4.6.3 协调好学习和社团关系, 做到鱼与熊掌兼得。学会懂得利用时间, 合理分配时间。

## 5. 结束语

体育社团是一个课外活动组织, 管理层是社团的领导核心, 是造就社团文化品牌的重要人物, 是高校复合型体育管理人才的杰出代表。体育社团通过业余体育活动, 在完善学生自我价值、促进学生健康成长、成就现代素质教育方面做出了卓越的贡献。成就这一切, 是和社团管理层的辛勤付出密不可分的。学校应有序地对体育社团的管理层提供一系列的培训指导, 为培养高校复合型的体育管理人才提供有力保证。

## 参考文献

- [1] 谢明正. 对高校体育社团可持续性发展的思考[J]. 体育世界: 学术版, 2008(4).
- [2] 王福杰. 论文大学生体育社团在高校体育中的地位和作用[J]. 和田师范专科学校学报, 2008(28).

## 体育课程与体育本义研究

司璞<sup>1</sup>, 谢瑾<sup>2</sup>

(1.西安理工大学, 陕西 西安 710048; 2.西安交通大学, 陕西 西安 710049)

**摘要:**本研究主要针对当前高校体育课程中所出现的失落现象进行了分析和批判, 提出还归体育的本质, 要求体育必须区别于游戏、娱乐、民俗、杂技等, 真正使体育融教育于一体。

**关键词:** 体育课程; 体育本义; 还归体育

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-022-02

哲学家康德说“人是唯一必须接受教育的造物, 人只有受过教育, 才能成为人”。受教育是生命的一种发展需要, 非外力所施。但长期以来, 我们的教育并不关乎人的生命, 而是把教育作为工具, 把教育理解为社会借此得以进步, 个人借此可学到某种本领而在未来过上富裕的生活。因此, 教育不是“成人”的教育, 而是成“材”成“器”的教育。人被变成追求物质利益的人, 掌握生产技术成为受教育的全部目的。这样, 人愈是受教育, 就愈被技术和专业所束缚, 愈失去作为一个完整人的精神属性。

作为个体的人, 首先生活在已有的文化积淀中, 他需要通过教育来提高文化素养, 才能够成为文化关系中的人。人的可教育性, 不仅源于文化对人的制约, 还源于传递文化的符号, 教育显然是文化传递的有效形式。由此, 体育课程必须融教育、技能和审美于一体, 真正使体育课程的教育性能彰显于高校体育教育之中。

个性, 是个体动机、需要、兴趣、特长倾向性以及认知思维方式的综合反映, 它使人对事物的反映带有个人的选择和特征, 形成个人化的精神世界。可以说, 中国文化就是以生命为本的文化。所谓“以生命为本”, 就是指文化的一切功能都以人生命的安乐与长久为目的。生命的安乐与长久, 当然首先体现在肉体与感官上面, 所以中国文化从来没有西方那种以灵魂蔑视肉体, 以理性禁锢感性。恰恰相反, 中国文化是以感性为本体, 是把理性融入感性, 把灵魂归位肉体。今天的体育课程也是和生命教育紧密联系在一起。

### 1. 体育课程的异化

体育课程是生命其他方面发展的基础。体育课程的目的本在于增强体质, 促进身心的和谐发展。不过, 现今的体育课程深深地打上了“应试教育”的烙印, 不少学生认为上体育课是浪费宝贵的学习时间, 很多家长对体育课也抱着无所谓的态度。当然也有重视体育的学校, 但大多就是参加各种体育竞赛, 学校看重的不是体育本身而是奖杯和冠军。也还

有重视体育的家长, 他们发现孩子学习不好, 升学渺茫, 则把目光转向体育, 试图通过体育找到升学的捷径或为子女的未来找个出路。体育的工具化颠倒了体育的目的和手段之间的关系, 正在使体育走向与生命的对立面, 这是非常可悲的事情。体育课程本来是学生身体的需要, 为身心所为, 但体育却走上了异化身心的道路, 甚至有个别教师把体育作为惩罚学生的手段。例如, 学生违反了纪律或没有完成课堂教学任务, 被罚在操场上跑圈儿或做俯卧撑等。

竞技体育在学校体育课程中也必须进行改革, 因为竞技体育的出发点不在于身心的发展, 而是为了外在于身心的利益。今天, 体育越来越肩负着外在于生命的重任。为国家的政治、经济, 为他人的娱乐观赏, 为个人金钱、学历、学位、利益, 置身心于不顾, 运动员甚至为了提高运动成绩, 不惜以摧残自己的身心为代价, 甚至还有不公正的裁判及黑哨等。政治化的体育、经济化的体育、功利化的体育, 越来越丧失了体育的真义, 体育外在于生命, 使身心对立, 摧残生命。因此, 学校不应照搬竞技体育的模式在体育课程中推广。

### 2. 体育课程与体育本义

体育课程的真义在育“体”, 体即“身”, 身为心之基, 所以, 体育课程则由体及心, 渗透在整个生命之中, 是身心统一的教育。体育课程的目标在于学生的发展, 在于学生身体的自我满足, 在于身体的和谐平衡, 在于身心得到愉悦而不在于运动的知识、技能和运动项目的“高、难、精”; 不在于运动的成绩和他们对生理负荷的最大承受力。提倡体育课程的内容应该多样化, 形式不拘一格; 运动应该自己把握, 体育就是维护人的权益的生活方式, 如同体育运动国际宪章给“体育”的定位: “确信有效地行使人权的基本条件之一是每个人都能自由地发展和保持他或她的身体、心智和道德的力量; 因而任何人参加体育运动的机会都应得到保证和保障”。

(下转第25页)

# 高职院校实施体育俱乐部教学的改革研究

陈雁杨

(深圳职业技术学院体育部, 广东 深圳 518055)

**摘要:** 本文运用问卷调查法、专家访谈法、文献资料法和比较法, 对国内高职院校体育俱乐部的现状进行了调研与分析。旨在对高职院校实施体育俱乐部教学改革现状进行系统分析, 为兄弟院校推行体育教学改革提供借鉴经验。

**关键词:** 高职院校; 体育俱乐部; 改革研究

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-023-03

## 1. 前言

随着我国普通高等学校体育俱乐部教学改革的深入发展, 一些高职院校也先后实施了以体育俱乐部为教学模式的改革, 出现了一些关于高职院校体育俱乐部教学的理论研究。但也存在诸多问题如理论研究和实践操作尚处于初始阶段, 发展还相对迟缓, 各项体系还不完善等。为此, 本文根据本校实施体育俱乐部教学改革的情况, 以及国内部分实行体育俱乐部教学高职院校的现状进行调查与分析, 希望为兄弟院校实施体育俱乐部教学改革提供有效的借鉴作用。

## 2. 结果与分析

### 2.1 高职院校实施体育俱乐部教学现状

2.1.1 逐步由选项教学向俱乐部教学转型 近年来, 高职院校体育教学改革坚持贯彻以“健康第一”和“终身体育”为指导思想, 重视对学生体育能力的培养, 强调体育社会适应能力的重要性。体育教学模式逐步由原来的自然班统一教学或选项教学, 转变到深受学生喜爱的体育俱乐部教学模式, 即学生自主选择教师、项目和上课时间的三自主模式。而从本校学生问卷调查结果分析可以看出, 95%以上的学生表示喜欢这种充分体现自主的教学形式。

2.1.2 普遍采用的体育俱乐部教学形式 当前高职院校体育俱乐部教学主要是模仿普通高校为主, 其实施的形式主要有: (1) 分层次教学形式。即根据学生的兴趣、爱好需要、身体素质基础、体育专长之间所存在的个体差异, 组成不同层次的教学班, 区别对待, 因材施教。(2) 课内外一体化教学形式。以主、副项制为切入点, 将课程目标、课程组织、教学内容、课内外教学管理融为一体。(3) 体育合作学习形式。以学习小组为基本形式, 利用动态因素的互动促进学习, 以团体成绩为标准, 共同完成体育教学目标。

### 2.1.3 体育俱乐部运行机制分析

2.1.3.1 体育俱乐部的教学管理机构。当前, 高职院校体育俱乐部的教学管理机构一般有两种做法: 一是与以往一样, 由学校教务处统一归口管理; 二是成立一个专门的上级管理机构, 通常做法是由学校主管体育的副校长或副书记牵头, 由体育部、教务处、学生处等职能部门领导及各二级学院相关代表为成员组成的“学校体育运动委员会”。这在众多高校是大家比较认可的一个职能部门, 认为高校体育运动委员会有权利和义务管理高校体育俱乐部, 而且职能权责明晰。这说明高校体育俱乐部需要一个完善的管理体制对其进行规范管理, 既能对其进行宏观调控, 又能对其进行微观管理, 形成一个网络式的管理体系。

2.1.3.2 体育俱乐部的组织机制。我们经过分析体育俱乐部教学与传统专项选修、传统课外体育锻炼、传统课余体育训练组织实施的区别可以看出: 俱乐部教学形式多样、内容丰富、组织灵活, 以学生的兴趣、需要作为出发点, 价值取向多元化。而一般课外体育锻炼的组织实施没有充分发挥学生的主观能动性, 传统课余体育训练的组织实施只是面向运动员, 价值取向单一。

2.1.3.3 体育俱乐部运作的经费制度。当前, 大多数高校开展体育俱乐部日常教学活动, 在组织经费、场地和器材等方面给予固定支持, 而学生参与课余体育俱乐部活动的基本费用则通过交纳会费或拉赞助的方式给予解决。有时俱乐部代表学校参加某些比赛, 学校也给予一定的补贴, 这是目前高职院校体育俱乐部采用得最广的运作机制。

### 2.4 高职院校体育俱乐部教学存在的问题

2.4.1 体育俱乐部教学指导体系及理论研究比较滞后 伴随着素质教育的实施和终身体育思潮的兴起, 推行体育俱乐部教学改革一直是我国高校体育教学改革探索的一个热点和难点。其教学效果褒贬不一, 存在较多的争议。查阅现有文献发现, 对高职院校体育俱乐部的指导体系及理论研究尚未有系统性、整体性的研究, 有待进一步深入探索与发展。

2.4.2 教师对推行体育俱乐部教学有顾虑,担心其作为教师的地位被边缘化。由于体育俱乐部教学一般情况下是实行全天候排课,而高职院校因专业设置的特殊性,专业课程连排的情况很多,造成学生选体育俱乐部课程的时候,只能选择下午7:00~8:00或晚上时间。以深圳职业技术学院为例,有43%的学生选了课余或晚上时间的课程,其中绝大部分是因正常教学时间段排满了专业课程而不得已为之。因此,许多老师担心自己与本校教师队伍脱节,这种“别人上课时我休息,我上课时别人在休息”的状况令老师们感到不自在。同时,也担忧因为课程排在课余时间,被学校和同事们认为课程可有可无而不被重视。

2.4.3 师资、场地、器材满足不了俱乐部教学发展的需要。当前,高职院校实施体育俱乐部教学遇到最大的问题是:师资与场地无法满足学生选课的需求。有时候往往学生愿意上的课程由于师资和场地的原因,只能有限制地开设,造成很多学生被迫选择第二或第三志愿。例如,像羽毛球、乒乓球、篮球等球类项目是学生比较受喜爱的运动项目,选课人数较多,但是这些项目专业的教师较少,任课教师大部分是从田径专项或其他专项改行而来,经过系统培训和进修的教师也不多,专业基础知识缺乏和专项技术都有待提高。

2.4.4 俱乐部的规章制度不健全,体制不够完善。一般来讲,推行体育俱乐部就应该建立一套管理制度,但由于许多高职院校推行体育俱乐部教学的起步较晚,除了有些院校是根据某所大学的做法照搬,大多是摸着石头过河,并没有根据学校自身的实际情况制订出一套行之有效的管理办法。即便部分高校也制订出了相关配套的管理方法,但这些章程、管理条例等文件在实际操作中并没有落到实处。例如,每个单项体育俱乐部都自主聘请了指导老师,而指导老师的指导作用也因为没有制度的约束和有效的监管而形同虚设等等。

2.4.5 课内与课外的教学没有以俱乐部的形式有机结合。许多高职院校体育俱乐部教学的形式还停留在选项课的基础上,只在上课时间和选课方面做了些改动而已,而对辅导课外运动和指导校运动队方面还是老样子,没有真正做到体育俱乐部课内外一体化的程度。俱乐部的教学没有与运动队训练及课余活动的开展有机结合在一起,起到互相促进、相互与弥补的作用。

2.4.6 对学生体质的监控不到位,不科学。按照规定,每年各高校都必须呈报在校大学生体质测试结果,但根据调研情况来看,大家基本上是在敷衍了事,主要原因是上级体育行政部门对各高校进行测试工作没有进行有效的监督,对呈报数据也没有核查,全凭自觉。除了个别为了课题研究的需要,众多高校中对测试的结果进行科学系统的分析研究者寥寥无几。也更谈不上与俱乐部教学密切配合,把体质测试结果作为教学效果的评价依据。

### 3. 结论与建议

#### 3.1 结论

高职院校体育俱乐部教学的实施,是对体育教育思想的进一步创新,丰富了体育课程的内容,拓展了体育课程的时间和空间,增强了体育课程的实用性、趣味性和挑战性,体现了体育课程的多功能和价值,将对高校体育课程改革产生

一定的影响。但由于体育俱乐部教学模式在高职院校正处于起步阶段,各方面还不成熟,在发展过程中遇到了理论指导依据欠缺、体制不健全、教师思想不统一等诸多问题,这些问题严重制约了高职院校体育俱乐部教学的发展。

同时,场馆不足、经费短缺、师资结构不理想是目前高职院校实施俱乐部教学存在的共性问题,需要有针对性地加强师资队伍建设和,扩建体育场馆,多渠道筹集经费,以满足体育俱乐部发展的需要。实践表明,以俱乐部形式的课内外一体化教学模式是符合当前高职院校体育培养目标的的教学组织形式,对提高学生自主学习热情、积极参与体育锻炼的意识,养成体育锻炼的习惯,掌握终身体育锻炼的技能,都具有十分重要的作用。这种融教学、课余活动、运动队训练、体质测试结果研究为一体的俱乐部教学模式是高职院校教学改革发展的主要趋势。它对全面发展人的素质,达到终身体育的教育目标有着深远的意义。

#### 3.2 建议

3.2.1 改变教学理念。现代高校体育教学课程体系的改革应以终身体育为指导思想,建立以健康教育为中心的新体育课程设置体系。体育课程的设置趋势应体现弹性化,应以大学生的身心健康实际需要为中心,扩大学生锻炼身体的领域,注重体育能力培养,养成终身体育的观念。因此,我们要改变教学理念,应对现代高校体育教学课程体系进行深入研究。注重实效,充分体现体育课程的多功能和价值,以期对今后深化高职院校体育课程改革产生积极的作用。

3.2.2 强化高职院校体育俱乐部地位。高职院校体育俱乐部是高校体育的基本组织形式之一,它丰富和发展了体育课的组织形式。俱乐部教学的组建不仅没有削弱体育课的地位,而且可以加强体育课的基础地位。同时,在大学生竞技体育中,高校体育俱乐部既可为高水平竞技运动培养后备人才,促进项目普及,又可以促进基层体育活动的开展,丰富人民群众的文化生活,为社区体育提供技术指导人才。因此,其地位应该得到强化,以发挥其更大的作用和影响力。

3.2.3 健全管理制度,使俱乐部管理科学化。应成立由学校领导及体育教师共同参与的管理体系,由分管体育工作的副校长挂帅,体育部领导和学生处团委、学生会、各院系辅导员骨干和学生骨干参与组成的体育俱乐部管理委员会,管理委员会负责研究制订有关政策,对俱乐部项目的设置、组织形式、活动计划、经费收支、师资配备、场地器材等实行全面的规范化管理,各司其职,确保体育俱乐部的正常运转和健康发展。

3.2.4 完善师资结构,发挥教师潜能,提高教师的专业水平和教学能力。首先,解决的主要办法是大胆引进人才,在引进教师时优先考虑哪些项目是本校俱乐部教学的紧缺专项,兼顾充实和改善教师的年龄与职称结构,以适应学校体育发展的需要。其次,是对现有教师进行在职培训,主要是通过进修学习和培训提高业务水平,解决热门项目师资的不足。再次,是鼓励教师考取硕士或博士研究生,提升学历结构和体育研究水平。

3.2.5 以学生为主体,改进教学方法。体育俱乐部教学方法应该更加突出学生的主体地位,通过丰富师生的双边互动,使体育教学过程变成信息有效传递过程。同时,更强调感知、

思维与实践的紧密结合,突出培养学生独立思考、发现问题与解决问题的能力,使教学方法具有高效性,从而提高学生参与俱乐部学习的热情,最终达到体育教育的目标。比如,采用引导自学法、讨论式教学法、区别指导法等,均是符合现代教育思想的教学方法。

3.2.6 以教师为主导,改进教学形式 教师应根据高校体育目标的要求和培养方向,课程教学形式注重把课程俱乐部教学、课余运动队训练、课外俱乐部活动、指导制订运动处方、开展专题讲座等几种形式协调组合,通过改变教学形式,全方位地开展俱乐部教学活动。

3.2.7 解放思想,改变教学评价体系 根据“快乐体育”总的指导思想,俱乐部学生学习评价的内容应多元化。不仅关注学生的运动成绩,更应关注学生的运动参与程度,以及身心健康、社会适应与创新精神等综合素质。评价的标准应该根据学生的身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异确定不同层次、不同项目的评价标准,最终使绝大多数学生通过努力获得知识,掌握技术技能,体验学习成功的快乐。

3.2.8 根据学生专业有针对性设置俱乐部教学内容 课程设置应根据高职教育的特点,以提高学生所学专业动手能力和拓展思维空间为原则。紧密联系学生专业特点,选用适应学生职业发展所需的教学内容,开发“学以致用”的教学案例,并在实践中不断改进和完善,使学生在校期间所获得的体育运动知识、技能可以适应将来的职业和生活环境,使其在人生的各个阶段、各种不同情况下都能采取正确的体育锻炼方

法与手段,最终为增强自身适应能力和防治职业病提供行之有效的帮助。

3.2.9 把课内体育俱乐部教学和运动队训练、体质测试三者有机结合 体育俱乐部教学内容既承担课堂教学任务,又要兼顾课外体育教学俱乐部的余暇锻炼和业余训练功能,同时通过每年一次的体质测试结果分析,为改进教学方法和手段提供有效依据,这既是对学生进行课堂授课教学的具体组织形式,也是学生参加课外体育锻炼和测试的具体组织形式,是学校体育教学的一种新体系。因此,俱乐部的教学应与运动队训练、体质测试及课余活动的开展有机结合在一起,互相促进与弥补,从而促进体育俱乐部教学的健康与持续发展。

### 参考文献

- [1] 朱奇志. 高校体育教学俱乐部的现状与发展研究[J]. 武汉体育学院学报, 2005, 39(8): 88 ~ 90.
- [2] 王策三. 教学论[M]. 北京:人民教育出版社, 2005:253.
- [3] 陈小蓉. 体育教学俱乐部的理论与实践研究[J]. 中国学校体育, 2001, (2): 64 ~ 66.
- [4] 毛振明. 体育教学方法理论与研究案例[M]. 北京:人民教育出版社, 2006, 11.
- [5] 周威, 李寿荣. 完善高校体育俱乐部教学的对策[J]. 体育学刊, 2004, 11(3): 59 ~ 60.

(上接第 22 页)

体育课程的目的就是以练“体”带动全部身心的和谐发展体育课程,必须重视学生对于运动项目的自主选择,从而在教育教学中使学生情意目标得以实现,使其品德和能力得以提高。奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦不朽的体育颂传递着体育的真义,“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜”。

体育课程还教会学生对健康的选择和对生命的敬畏对于个人来说,生命总是有限的。生命的有限性始终是摆在生命个体面前的绝对性,长生不老只是神话传说,它反映了人的一种需求和期盼之所以有这种期盼。恰是人意识到了生命的有限性,其中死亡是人生的必然归宿生命是不期而遇的偶然,生命中的众多偶然可以改变一个人的命运,人在偶然中度过自己的一生。

体育课程应该使学生树立“生命可贵”的人道主义思想,培养他们敬畏他人和自己生命的意识,保护个体的生命存在权利。每一个人都不该虚度年华,应从每一时、每一刻做起,使人生在有限的的时间里,争取有所作为,不浪费生命并且还要讲究生活质量,学会享受生活,活出每天的风采和意义。同时也应该经得起生活的多种挫折和苦难,体会生命的艰辛。为此,应加强对学生生命磨炼的教育,通过体育课程的多种手段对学生进行挫折教育、逆境教育、意志教育、勇气教育,引导学生认识痛苦、困难是生命的一部分,是无法选择的,生命只有在战胜苦难中才会有乐趣,才会有生机。

### 3. 小 结

体育课程是作为教育活动的媒体或手段而存在于教育系统中,教育学原理是体育课程文化品质与标准的依据体育课程只有实现教育学化、具有教育性,才能具有充分的辩护性。由此,体育课程无疑是由知识、经验、竞技构成。知识、经验、竞技构成了体育课程文化的本原,是体育课程文化的原生性来源,其意义在于教育的价值。所以,体育课程应该强调还归体育的本质,要求体育必须融教育于一体,必须融精神于一体,必须融技能和审美于一体。

### 参考文献

- [1] 施良方. 课程理论[M]. 北京:教育科学出版社, 1996.
- [2] 冯建军. 生命与教育[M]. 北京:教育科学出版社, 2004.
- [3] 杨文轩. 体育原理[M]. 北京:高等教育出版社, 2004.
- [4] 卢元镇. 体育社会学理论高级教程[M]. 北京:高等教育出版社, 2004.
- [5] [德]伊曼努尔·康德. 论教育学[M]. 上海:世纪出版集团, 2005.
- [6] 胡学增. 现代课程论纲要[M]. 西安:陕西人民出版社, 1998.
- [7] 廖哲勋. 课程学[M]. 武汉:华中师范大学出版社, 1991.
- [8] 施良方. 课程理论——课程的基础、原理与问题[M]. 北京:教育科学出版社, 1996.
- [9] 王策三. 教学论稿[M]. 北京:人民教育出版社, 1985.
- [10] 吴放. 多元智力与多元教学[J]. 学前教育, 2000(7).
- [11] 钟启泉. 国外课程改革透视[M]. 西安:陕西人民出版社, 1992.



doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.010

# 青海省高职院校女生体育课态度的现状分析与对策研究

杨宁宏

(青海卫生职业技术学院, 青海 西宁 810000)

**摘要:** 高等职业院校已成为我国高等教育的重要组成部分, 而它又有别于普通高校, 具有职业性、技术性、地方性和开放性等特点。本文运用问卷调查法、文献资料法等对高职院校女生的体育课态度进行统计分析。结果显示, 当前高职院校女生的体育课态度基本处于差下水平。影响学生体育课态度形成的主要因素有兴趣、学生的体育意识、教师的素养、教学内容、教学方法和体育锻炼环境等。充分整合上述各种因素, 使之形成合力, 促使女生形成正确的、积极的体育态度。据此, 针对调查研究的结果, 提出了改善高职院校女生体育态度的建议, 并根据研究结果, 提出了相应的对策。

**关键词:** 高职院校; 女生; 体育态度

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-026-03

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分, 体育教育作为教育的重要组成部分, 在培养高职学生良好的体育态度, 形成全社会健康的生活方式, 促进全民健身运动的深入开展起着积极的作用。了解和评价高职学生体育态度的现状, 对学生形成终身体育意识具有深远的意义。态度是人们对待某个人、某种观念、某种事物的一种心理倾向, 它包括认知、情感和行为意向。高职院校女生对体育课的态度就是通过学习、实践接受新知识而对体育课产生的评价、爱好及情绪反应, 并对体育课这一活动所表现出的外显行为。女生是高职院校的主体, 她们对体育课有着深刻的了解和切身的感受。可以说她们的体育课态度指向于具体的体育项目、内容和方法, 调节着人体对体育参与的行为选择和行为反应, 直接影响着体育学习和锻炼的效果。应在全面推进大学生素质教育、健康体育及终身体育的进程中, 准确把握大学生体育态度的主流, 并积极引导, 使其形成正确的体育态度并养成终身体育锻炼的习惯。

## 1. 研究对象及方法

### 1.1 研究对象

本文研究对象为青海省高职院校女生。在西宁地区抽取 3 所高职院校, 分别从这 3 所高职院校的大一、大二中用整群抽样法从中抽取自然教学班。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅与体育态度有关的文献。通过有目的、有计划地搜索和阅读相关的文献资料, 并对其进行比较分析。

1.2.2 问卷调查法 问卷调查采用自制问卷进行, 主要针对高职院校学生的体育态度进行调查。共发放问卷 350 份, 收

回 338 份, 回收率为 97.4%, 剔除无效问卷 12 份, 共回收有效问卷 300 份, 有效率为 86%。

1.2.3 统计分析法 对收集的资料进行归类 and 整理, 并对其进行统计学处理。

## 2. 结果与分析

### 2.1 高职院校女生对体育课的兴趣

兴趣是指一个人力求探究某种事物或某种活动的认识倾向, 它是激发人们学习动机的主因素, 也是教育理论中的一个重要问题。在目前高职院校中, 由于生理、心理、形态上的变化, 大多数女生对体育活动的兴趣偏低, 不爱活动。

表 1 青海高职院校女生体育课的活动兴趣调查表 n=300

	感兴趣	一般	不感兴趣
人数	96	91	113
百分比	32%	30%	38%

从青海高职院校 300 名女生体育课兴趣的调查中可以看出, 有近 68% 的同学对体育课没有浓厚兴趣, 还意识不到体育活动的重要性, 对体育课的目的不明确。所以只有对广大同学加大宣传教育力度, 提高她们的体育意识, 才能从整体上增进学生参加体育锻炼的积极性, 增加学生对体育课的兴趣, 从而提高体育课的质量。

### 2.2 教学内容对学生体育态度的影响

在高校体育教学实践中, 经常使体育教师感到为难的是, 女生对体育课兴趣不大, 锻炼积极性不高。体育教学内容仍然是以田径、篮球和武术为主。体育教学中没有针对女生的生理、心理特点, 合理安排教学内容, 适度掌握运动量和强度, 导致女生厌学、怕学体育的现象。女生对运动项目缺乏

信心，致使学生更多地应付体育课，缺少体育锻炼的兴趣。

通过表2调查发现，女生最喜爱的教学内容排在前5位的依次是：羽毛球、健美操、体育舞蹈、软式排球、篮球。这与所开设的体育课内容有较大差异，说明体育课的教学内容与女生的实际需要存在较大差距，存在脱节现象。另外，有81.90%的女生认为在体育教学中应该使用女生专门教材，针对女生生理、心理特点安排教学内容。通过改革教学内容能够提高学生锻炼的自觉性、主动性和积极性。

表2 青海高职院校女生最喜欢的体育课活动项目调查表 n=300

	羽毛球	健美操	体育舞蹈	软式排球	篮球
人数	123	107	45	13	12
百分比	41%	36%	15%	4.3%	4%

表3 青海高职院校女生最害怕体育课活动项目调查表 n=300

项目	耐久跑	武术	其他
人数	276	20	4
百分比	92%	6%	2%

表3可以说明：学生对一些体育项目有恐惧心理，突出表现为对耐力跑存在畏惧情绪，缺乏自信心，没有锻炼热情，也就调动不起积极性，更谈不上兴趣了。一些难度较大的项目，学生由于焦虑而产生心理障碍。因此当碰到学生普遍不感兴趣、有畏惧情绪的项目时，教师应克服自己的焦虑心理，在教学上要制订适当的教学目标，消除学生的焦虑心理，让学生获得成功的体验，来逐步地提高学生的体育兴趣。

### 2.3 高职院校女生的体育意识对其体育态度的影响

体育意识是人们对体育感觉、思维和判断的总和，是人们对体育运动总的认识。女大学生的体育意识直接影响她们的体育行为，影响她们进行体育锻炼的效果和进行终身体育的能力。女大学生的体育意识在她们对体育作用的认识中得到反映，有62.9%的女大学生认为体育对提高身体健康并不十分重要；20.32%的认为体育能培养学生团队精神；36%的认为体育对发展学生全面能力有重要作用；23%的认为体育课能培养良好的心理品质；31.98%的认为体育能够培养良好的竞争意识；35.21%的认为体育能够改善人际关系。这说明女大学生对体育的作用有较差的认知，而这种认知也会直接影响她们的体育意识和体育行为，影响她们体育锻炼的效果和终身体育思想的确立。

### 2.4 场地器材条件落后对高职院校女生体育态度的影响

目前，现有的体育场地大都局限于传统的田径场、篮球场、单双杠等竞技项目，缺少网球场、游泳场馆和健身房等休闲体育项目活动场所。青海省属于经济欠发达地区，高职院校运动场地器材更是不足，全省5所高职院校没有一所有运动场馆。从表4中可看出，对高职院校女生体育态度形成有影响的主要因素中，场地器材的缺少是制约学生进行体育活动的一个重要原因，正是因为这一因素而导致体育环境的缺陷，从而影响了学生活动兴趣的发挥，忽视学生兴趣的倾向。所以说，一定的场地和器材是学生体育锻炼的前提，从而才能营造出良好的体育氛围，对他们的体育生活起作用。

表4 影响学生参加体育活动的有关因素 n=300

影响因素	调查人数	%
缺少场地器材	300	92
锻炼环境差	300	95

## 3. 结论与建议

### 3.1 加强思想工作，提高女生自信心，增强女生的体育意识

针对女生的生理和心理特征，在体育课教学工作中经常对学生进行思想教育，消除她们的种种忧虑，通过语言激励和榜样激励等方法，帮助她们找回自信心，消除自卑感。激励她们积极地、大胆地参加各种体育锻炼活动。以正面教育为主，批评教育为辅，坚持多表扬、多启发、多关心体贴、多接触的原则，使学生应首先提高体育健康意识，提高对体育锻炼重要意义的认识，才能把体育锻炼当作生活的需要，激发自己锻炼的主动性和积极性，从而唤起她们参加体育锻炼的热情，以形成长久的运动兴趣。

### 3.2 改进教学方法，力求教学手段的多样化

教学方法是教学过程整体结构中的一个重要组成部分，是教学的基本要素之一。

表5 教学方法与手段对高职院校女生体育课积极性的影响 n=300

新颖有趣	非常喜欢	一般	不喜欢
人数	169	98	32
百分比	56%	33%	11%

表5表明我们在教学中，上好高职院校女生的体育课还要在教学方法、教学手段上推陈出新来吸引学生，使她们有成功的体验，使本来很枯燥、学生不感兴趣的内容上得生动、活泼，以提高学生的兴趣和学习热情。教师还可把先进的多媒体技术充分运用到体育教学中，因为体育教学有很强的直观性、示范性、整体与局部的统一性，而这些正是多媒体的优势，充分利用多媒体教学有利于教学质量的提高，发展学生智力，培养学生的能力，激发学生的兴趣，陶冶学生的情操。所以，体育教师应拓宽思路，从多方位、多角度改进教学方法，利用多种教学方法和手段来提高学生对体育课的积极性。

### 3.3 加强体育师资队伍建设

体育教学作为一种教育活动，应在教育科学的指导下进行。女生体育教学要获得更好的教学效果和更高的教学质量，体育教师应当针对女生特点，因材施教。因此，为了加强高职院校女生体育教学工作，为社会培养更多高素质的女大学生，必须构建体育教师继续教育和终身学习体系，提高体育教师的思想素质和业务素质，建立一支高质量的教学研究型高校师资队伍，以适应女生体育教学的需要。

### 3.4 完善体育教学内容，提高女生对体育的兴趣

体育是以运动为基础的教育，高职院校体育是学校体育中的较高层次，是学生在校学习体育的最后一站，是终身体育中学校体育和社会体育的衔接点。在体育教学中，不应以竞技运动项目为中心。在素质教育思想的指导下，根据女生的特点、兴趣爱好、接受能力，选择教学内容，以激发对体

(下转第33页)

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.011

# 基于农村教师培训背景下师范生顶岗实习支教体育能力现状的研究

姜兰琼

(衢州学院公体部, 浙江 衢州 324000)

**摘要:**以农村教师培训背景下师范生顶岗实习支教中体育能力要求为依据,结合衢州学院的实际情况,分析师范生顶岗实习支教体育能力现状,探索当前师范生综合体育能力培养方案、体育课程设置、教学方法改革等一系列相关内容及做法,培养和提高师范生的体育素质,使其具有较扎实的综合体育能力,适应基础教育改革的要求。

**关键词:**师范生;顶岗实习;体育能力

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-028-02

## 1. 前言

教育部在《关于大力推进师范生实习支教工作的意见》(教师〔2007〕4号)中指出:“开展师范生实习支教工作是推动教师教育改革,强化师范生实践教学,提高教师培养质量的有效措施;是加强教师养成教育,引导师范生深入基层,了解国情,增强社会责任感和使命感的必要途径;是密切高师院校与中小学的联系,促进理论与实践紧密结合,更好地服务基础教育的重要纽带。”开展师范生实习支教工作,也给农村学校教师腾出了时间和空间,为他们接受再教育和培训创造了条件。2008年浙江省教育厅连续颁发了《关于开展师范生顶岗实习支教工作的通知》(浙教师〔2008〕205号)、《关于进一步完善师范生顶岗实习支教工作的通知》(浙教师〔2008〕238号)两个文件,强调将师范生实习与农村中小学教师“领雁工程”有机地结合起来,选派优秀师范生到农村中小学顶岗实习,为农村骨干教师参加“领雁工程”培训提供时间。这对于提高农村中小学师资水平意义重大。师范生能否担任“顶岗”教学工作,取决于多方面的知识和能力的储备,师范生的知识和能力能否满足顶岗实习要求,应该引起师范教育工作的重视。体育能力是师范生必须具备的一个重要能力,它不仅关系到体育教学工作的成效,也关系到师范生开展班、队活动,课外体育活动与竞赛工作的优劣。本文通过对我校参加顶岗实习支教工作的师范生,实习指导教师以及实习学校领导,教师的调查、分析,试图探索提高师范生体育能力的有效途径,使师范生在体育能力方面满足顶岗实习以及走向教学工作岗位的要求。

## 2. 师范生顶岗实习支教现状调查

### 2.1 调查对象

以衢州学院2008~2009年顶岗实习支教的655名师范生为研究对象。

### 2.2 调查方法

2.2.1 问卷调查法 共发放调查问卷700份,实习指导老师发放调查问卷100份,顶岗实习支教学生发放调查问卷600份,收回700份,有效问卷700份,回收率100%。

2.2.2 访谈、实地考察法 顶岗实习支教期间,实地考察了32所农村小学,走访学校领导、指导教师和体育教师,就实习生体育能力培养等问题进行了探讨。

## 3. 调查结果与分析

### 3.1 师范生顶岗实习支教基本情况

在顶岗实习支教师范生中,5.6%承担体育课程教学;13.2%每周都兼上体育课;21%有时兼上体育课。实习期间独立承担教学和班级管理工作的占49%;协助工作占33.9%;有时代理占13.2%;不承担占4.7%。实习期间9.4%经常组织体育活动;39.4%有时组织;24.5%协助组织;26.4%未组织。

### 3.2 师范生顶岗实习支教体育能力调查的结果

通过调查了解师范生已经具备一定的体育工作能力,但还不能满足体育教学、课外体育活动等工作要求,体育综合能力相对呈弱势。实习期间感觉在学校中所学的体育知识、技能和实际应用的相关程度不大的学生占35.8%;认为有用的学生占4.7%;16.9%的学生认为与实际应用脱节;47.3%的学生认为所学的体育知识、技能基本用不上。在班级管理中最薄弱的环节就是体育活动的组织,对于如何组织开展体育

基金项目:浙江省2009年度教师教育科研项目。

作者简介:姜兰琼(1959~),女,浙江衢州人,副教授。研究方向:学校体育。

活动缺乏措施、方法和手段。当然,师范生还没有正式上岗,要求达到熟练教师的能力标准是不现实的。但是,作为基础教育的后备力量,必须具备较其他专业更强的体育综合能力,只有这样,才能适应基础教育发展对人才的能力要求,才能胜任基础教育教学工作。

### 3.3 师范生体育综合能力呈现弱势的原因分析

师范生体育综合能力呈现弱势,除了与个体基本知识、基本技术和基本技能的掌握情况有关外,还受到以下因素的影响。

3.3.1 教学模式的影响 目前,大多数学校体育教学都采用“选项模式”。师范生在校期间与其他专业学生一样采用“选项模式”教学,教师只注重专项体育基本知识和基本技能传授,忽略了师范专业与其他专业的特点。在教学内容、教学方法等方面都没有充分体现师范特色,忽略了师范教育学生的体育教学组织、体育活动组织等能力的培养,导致在顶岗实习支教中体育课堂教学组织能力、班级体育活动组织、管理能力的欠缺。这是师范生体育综合能力弱势的影响因素之一。

3.3.2 课程、教育实习时间短 体育能力的形成并不是一蹴而就的,而是一个渐进的过程,是较长时间积累的结果。目前,我国许多院校体育课程开设的时间为每学期12~14周,且仅开设两个学年,师范生的教育实习时间为8~10周。教学实习时间短,势必影响师范生体育综合能力的提高。

3.3.3 对体育课程学习认识偏颇 调查中了解到,师范生在校学习期间,对体育课程学习的认识有失全面,在师范生实习之前的调查中,84.7%的学生认为体育课是为了增强体质,减少疾病;32%的学生认为仅仅是为了调节紧张的生活,缓解精神压力。而对体育课学习与未来职业关系一项调查显示,则有76%的学生认为完全没有关系和基本没有关系,认为所学专业与未来职业没有太大关系,且毕业后不会从事体育教学工作。而以上指标在经过顶岗实习支教的师范生调查中,所得出的数据却与之前大不相同,72.7%的学生认为体育课学习还应增加职业能力的培养内容;87.2%的学生认为体育课程学习与未来职业存在着密切关系。在学生即将毕业的顶岗实习支教中才产生较为全面的师范生体育学习观,这说明我们在制订师范生体育教学计划、教学内容,运用教学方法,所采取的措施、手段等方面都存在着明显的缺陷。

## 4. 对策建议

### 4.1 加强教育,端正师范生对体育课程学习的认识

师范生在校学习期间,教师就应该加强体育课程学习全面性目标的教育,使他们认识到作为师范生,体育学习不仅仅为了增强体质,还要重视职业能力的培养,强化职业意识,使他们端正体育学习态度,从而促使他们自觉地投入到体育能力的学习和锻炼中。

### 4.2 调整实习计划、内容

师范生在经过一学期的学习,具备了一定的职业知识和意识后,就应该安排至少一周以上的实习,使他们了解将来职业的性质、特点,培养职业意识。实习期间除了听指导教师授课外,还要让师范生走上讲台,走进班队活动、课外体育活动与竞赛等学校各个教学环节。并在指导教师的帮助下,由师范生独立完成课堂教学部分环节,主持班队活动、课外

体育活动与竞赛的组织。使他们实习后而知不足,提高学习紧迫感,强化职业意识。

### 4.3 体育教学中重视能力的培养

师范专业的体育教学,不仅要使学生体质增强,对学生进行“三基”教育,还应结合基础教育要求,加强发展学生的体育能力的培养,帮助学生提高职业意识。教学内容要体现出科学性和师范性,改革课程设置,增设与培养学生体育教学实践能力相关的课程,从而使师范生的体育能力规格与基础教育的需求相适应。

### 4.4 重视体育教学中教学内容的师范性

师范院校的毕业生,大多数将从事教育工作。“教师”是师范生一生的“大专业”。承担基础教育工作的教师,完整的“教育”工作,绝不会只涉及本学科的教学,还要涉及对学生的多方面教育与管理,如当班主任、辅导员、值周老师等。所以,师范生的体育课程教学,除了与其他专业相同的强身健体、掌握“三基”的共同点外,更应紧紧围绕“教师”这个“大专业”而开展,在教学内容、措施、手段、方法等方面的选取,要突出师范性,始终把提高综合体育能力的培养贯穿在教学中。通过体育教学给学生一定深度和广度的有关体育能力方面的职业教育与职业训练,使其提前进入顶岗实习支教角色。

### 4.5 调整教学内容,重视体育课程的延伸

在体育课堂内,应增加学生能力培养的时间和内容,由学生轮流充当值日生,完成整队、集合、带操、领做准备活动及组织队列队形练习等,在实践中培养学生的组织能力和工作能力。课外建立各种体育协会,利用学院各种体育活动与竞赛平台,在教师的指导下,由学生组织开展协会工作,直接参与策划、组织、管理各项竞赛和活动的开展。如创编试教徒手操、游戏等多种形式的群体活动,组织安排师范教育学生到系、班担任课外体育辅导员,协助系、班级开展各项体育活动,使其在实践中有效提高体育能力。每一学年组织安排一定的课时或要求学生利用课余时间到附近的中小学调查和了解中小学体育教学、体育竞赛和体育活动情况,为顶岗实习作准备。充分利用顶岗实习的机会,有目的地安排一些体育实践内容,如组织、引导中、小学生参加各种身体锻炼活动,引导中小学生学习上好体育课等。通过实践活动,让学生们深入地了解和熟悉整个基础教育中体育工作的内容和性质,从而提高体育综合能力。

## 参考文献

- [1] 卢元镇. 中国体育社会学[M]. 北京:北京体育大学出版社,1996:178~179.
- [2] 赖天德. 学校体育改革热点探索[M]. 北京:北京体育大学出版社,2003:55~62.
- [3] 张俊英,王爱华等. 体育课程体系改革思路[J]. 山东体育学院学报,2002,4(18):71~73.
- [4] 聂东风,林华等. 普通高校体育教学模式研究现状与趋向分析[J]. 西安体育学院学报,2005,(22):101~103.
- [5] 宋平. 应重视对非体育专业师范生体育能力培养[J]. 湖北大学成人教育学院学报,2006,4(22):69~70.
- [6] 王林,王岩. 高校体育课程内容体系弊端与改革思路[J]. 体育与科学,2003,9(24):28~31.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.012

# 大学生体质调研与教学模式设置的探究

王月英, 王建军

(北京师范大学珠海分校, 广东 珠海 519087)

**摘要:** 本文采用文献资料法、访谈法、测量法、数理统计法等研究方法, 对学生身体形态、身体机能、身体素质指标进行统计, 与2005年全国高校学生各项指标数据比较分析, 旨在依据调研情况, 提出我校体育教学模式设置构想。

**关键词:** 大学生; 体质健康; 教学模式; 探究

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-030-02

根据《国家学生体质健康标准》要求, 对我校大学生的体质健康测试数据进行统计整理。依据测试数据, 结合文献资料进行分析, 认为构建多元化体育教学模式是实现体育课程目标的必然选择, 也是未来普通高校体育教学的发展趋势。如何构建科学合理的体育教学模式, 在此与同仁进行探讨, 也为我校体育教学模式设置提供依据, 以适应高校体育课程改革发展需要。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本次研究采用整群抽样调查方法, 调查对象为2003级本科学生, 从中筛选出发育健全、身体健康、无漏测项目学生, 共2583人。男生1226人, 女生1357人。

### 1.2 研究方法

对上述学生测定所得原始数据进行统计学处理, 参考有关文献资料, 与全国高校学生身体形态指标进行比较, 同时结合全国普通高校体育教学模式的现状进行分析, 提出我校新的教学模式设置构想。

1.2.1 文献资料法 根据研究目的和内容查阅大量相关书籍、文献资料, 掌握可靠理论依据。

1.2.2 数据统计法 整理调查资料, 并对数据进行常规统计学处理。

1.2.3 访谈法 与有关高校专家、教授针对学生体质和教学

模式进行交流、讨论、分析。

### 1.2.4 测量法

1.2.4.1 测试仪器 符合广东省教育厅审定推荐的健康体质测试专用仪器, 软件为教育部所指定的。

1.2.4.2 测试人员 均为体育教研部教师, 并受过系统培训。

1.2.4.3 测试项目 身高、体重、肺活量、立定跳远、台阶试验、仰卧起坐(女)、握力(男)。

## 2. 结果与分析

### 2.1 北师大珠海分校学生体质现状调查分析

2.1.1 身体形态指标(表1) 从表1可知: 形态发育水平整体低于全国水平, 女生身高平均低0.74cm、体重低0.45kg。男生身高低于全国水平0.40cm、体重高1.52kg。

说明我校大学生在形态发育水平上总体与全国大学生形态发育差异显著。原因之一, 与社会经济发展、地域、气候、环境有密切关联。原因之二, 大学生进入高校后, 随着学习生活习惯不断适应, 体重增长幅度超过身高, 虽学生身体充实程度有所增加, 但体育锻炼和体力活动相应减少, 不利于大学生形态和生理机能的均衡发展。

2.1.2 身体机能指标(表2) 从表2可知: 男女生肺活量与全国水平比较均有显著增加。男生增加量444.63ml, 女生增加量330.35ml。台阶试验指数与全国水平相比下降明显, 男生下降幅度7.24。女生下降幅度11.03。

表1 北师大珠海分校与全国高校学生身体形态指标比较

测试指标	性别	人数	我校		全国		T值	P值
			平均值	标准差	平均值	标准差		
身高(cm)	男	男生 1226 人	170.62	7.73	171.02	6.06	>1	<0.05
体重(kg)	男		62.76	10.38	61.24	9.09	>1	<0.05
身高(cm)	女	女生 1357 人	158.74	6.77	159.48	5.44	>1	<0.05
体重(kg)	女		50.83	6.72	51.28	6.57	>1	<0.05

注: 全国高校学生各项指标数据引自2005年《中国学生体质与健康调研报告》。

质量工程项目: 北京师范大学珠海分校教学质量工程资助项目(201035)。

第一作者简介: 王月英, 女, 副教授。研究方向: 体育教育教学与实践。



表2 北师大珠海分校与全国高校学生身体机能指标比较

测试指标	性别	北师大珠海分校		全国		T 值	P 值
		平均值	标准差	平均值	标准差		
肺活量(ml)	男	4172.23	798.59	3727.6	729.26	>1	<0.05
台阶试验指数	男	48.16	7.71	55.40	8.28	>1	<0.05
肺活量(ml)	女	2775.63	579.35	2445.28	562.54	>1	<0.05
台阶试验指数	女	44.67	7.81	55.70	8.33	>1	<0.05

说明北师大珠海分校大学生身体机能指标虽明显高于全国水平,但反映心血管系统机能的耐力素质水平高低的台阶试验指数,却明显低于全国水平。耐力素质不仅反映学生奔跑能力,而且反映学生心肺功能。所以耐力素质、心肺功能是北师大珠海分校大学生在校期间的身体素质中最薄弱环节,今后应注重加强学生在体育教学和课外体育活动中耐力素质的练习。

2.1.3 身体素质指标 从表3可知:男女生立定跳远指数均明显低于全国水平。男生低4.33cm,女生低于3.08cm。握力

和仰卧起坐指数,男女生明显高于全国水平,男生高1.49kg;女生高1.53kg。

说明北师大珠海分校大学生下肢爆发力明显低于全国水平。爆发力的提高有助于速度素质的提高,速度和爆发力的提高则可增强学生的肌肉力量,可进一步有效发挥学生在体育锻炼时形成较强的运动能力,对大学生今后自觉参加体育锻炼意识的培养有着重要意义。

表3 北师大珠海分校与全国高校学生身体素质比较

测试指标	性别	北师大珠海分校		全国		T 值	P 值
		平均值	标准差	平均值	标准差		
立定跳远(cm)	男	224.51	17.49	228.84	19.67	>1	<0.05
立定跳远(cm)	女	165.88	29.26	168.96	17.94	>1	<0.05
握力(kg)	男	44.42	6.88	42.93	7.92	>1	<0.05
仰卧起坐(次/min)	女	32.96	7.53	31.43	9.19	>1	<0.05

## 2.2 北师大珠海分校学生体质存在差异主要原因分析

本次体质测试结果表明,北师大珠海分校大学生体质状况,与全国水平相比较存在显著性差异。通过文献查阅和专家访谈,影响学生体质因素是多方面的,但主要与高校体育教学有密切关系。

2.2.1 高校体育教学是国家教育部门规定必修课具有强制性,因而它是指导督促学生进行身体活动的一种有效手段,其教学效果好坏在很大程度上影响到学生的体质状况。

2.2.2 目前虽然教育部要求进行《国家学生体质健康标准》测试,但由于检查工作不到位,有些高校的测试没有连贯性,甚至停止测试,从制度上或人为原因就减少了学生在生长发育期间接受体育教育教学和掌握体育技术技能的学习时间,不利于学生身心发育和运动机能的提高。

2.2.3 “健康第一”和“终身体育”在体育课程改革中尤为被重视。这就要求体育教育、体育健身等发挥多元化功能,仅单一的教学模式是无法实现的。因此,只有建立适应性和针对性更强的多元化教学模式,才能使高校体育教学真正成为在大学生素质教育中更具有活力、更现实的载体。

## 2.3 从调研分析提出北师大珠海分校体育教学模式设置构想

2.3.1 北师大珠海分校课程体制设置 目前我校仅大一开设体育课是不符合教育部要求的,所以学校体育教学课程应改为两个学年,即一年级开设普通体育课,重点提高学生身体素质,抓好《国家学生体质健康标准》实施。二年级开设专项体育课,尽可能满足学生兴趣和专长。高年级开设选修俱乐部式体育课,使学生毕业后能掌握1~2项具有本校特色的体育技能,从课程体制上保证学生在校四年学习期间接受更多体育教育时间。

## 2.3.2 北师大珠海分校教学模式设置

2.3.2.1 一年级学生体育教学模式应以技术教学模式为主、素质教学模式为辅。前一教学目标是达到“三基”教育;后一教学模式是以发展身体素质,提高基本活动能力为目标。两者结合运用,使学生即掌握了技术又可提高身体素质。

2.3.2.2 二年级学生体育教学模式应采用竞技教学和娱乐教学模式相结合。竞技教学是面向有特长学生,以掌握战术、发展专项素质为目标,教学与训练相结合。娱乐教学模式是以提高课形式列入教学计划,注重让学生体验运动的快乐。

2.3.2.3 高年级学生以开放教学模式和群体教学模式为主,保健课为辅。开放教学完全以活动为中心,以学生为主体,练习时间是弹性的,练习达到规定学时即可获得学分。群体教学是通过学生互帮互学来提高学生的学习主动性,提高学习质量,达到学生社会性培养的作用。保健课面向全校病、弱、残和部分营养不均衡的学生。

## 3. 建议

3.1 学校体育教学设置应全方位、多层次进行改革,而不应千篇一律。

3.2 建立学生体质健康监测制度,加强学生健康管理,保障学生身心健康。

3.3 构建适应新型体育教学模式的师资队伍。

## 参考文献

- [1] 中国学生体质与健康调研组.中国学生体质与健康调研报告[M].北京:高等教育出版社,2007.
- [2] 体育学院通用教材.体育统计学[M].北京:人民体育出版社,1991.
- [3] 王占奇,张传龙.普通高校体育健康课程教学模式走向的研究[J].科技信息:科学·教研,2007(13).

# 论体育教学中的素质教育

王伟, 陈思

(首都经贸大学体育部, 北京 100070)

**摘要:** 针对目前提出的教育由“应试教育”向“素质教育”转化, 学校体育教学为了适应素质教育的要求, 必须更新教学观念, 改革教学模式和方法, 使素质教育健康发展。

**关键词:** 素质教育; 体育教学; 体育教学模式

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-032-02

高校体育是高等教育的一个重要组成部分, 是培养全面发展的人才的一个重要方面。在全面推进素质教育的过程中, 如何贯彻与实施素质教育是高校体育面临的一个值得深入研究的重大课题。

## 1. 高校体育与素质教育

加强体育素质教育, 不仅是国家、社会 and 个人的需要, 也是体育发展的需要, 这种需要与人的全面发展的目标是一致的。高校是学生在校学习的最后一站, 也是学校体育教育的最高层次, 是大学生从学校走向社会的转折点, 学与用的衔接点。大学生的诸种素质层层递进的, 而身体素质是一切素质的根基, 高素质的人才必须有优良的身体素质作为基础, 从而构建整体的深层素质。大学生走上工作岗位能否为祖国健康地工作五十年, 经验告诉我们, 在学生时代要重视体育, 掌握锻炼身体的知识、技能和技术, 养成终身锻炼的习惯。

体育教学作为学校教育的一个重要组成部分, 其目的是增强学生的体质, 掌握体育与保健知识、技术、技能。促进身心全面发展, 发展个性、培养坚毅、顽强竞争进取、爱国主义和集体主义的良好心理品质, 为形成自觉锻炼身体和良好的卫生习惯打基础。其意义是其他学科无法替代的, 是培养“德、智、体、美”全面发展的学生所不可缺少的一部分, 尤其是对处于生长发育阶段的学生来说, 体育教育对学生身心的发展有极大的影响。素质教育从本质上说是以提高全民素质为目的的教育策略, 是针对应试教育提出来的教育主张, 是面向全体学生, 全面提高学生的文化素质、业务素质、身体和心理素质为根本目标的一种教育思想。体育教学作为素质教育的一个重要组成部分, 是为全面实施素质教育而存在于考试之中的一种教学体系, 它不能代表素质考试的全部, 但也不可缺少; 素质教育也可增进体育教学水平的提高。因此, 在实施素质教育的过程中, 只有真正发挥和确立体育教育在学校教育中的作用和地位, 才能达到素质教育的目标。高校体育要把素质教育作为首要任务, 立足现实, 面向社会,

着眼未来, 不仅锻炼学生身体, 教会学生某种运动项目技术, 而且要着重引导学生形成体育意识、行为, 以适应未来的工作和社会竞争的需要。

## 2. 推进素质教育, 促进体育教学

### 2.1 推进素质教育, 面向全体学生与重视个性发展

素质教育提出面向全体学生, 使每个学生在社会所要求的基本素质方面达到规定的合格标准。在教学中, 要切实做到: 因材施教, 区别对待; 提倡分层教学, 异步达纲。在教学内容上, 对不同层次的学生要求掌握不同数量的教学内容。在教学练习上, 对不同层次的学生也提出不同的要求。总之, 各个层次的目标应该是相应层次的学生通过努力达到的。这样学生才会对体育教学产生兴趣。另外, 在教学中, 给学生提供更多的学习机会, 使之增强对体育的兴趣, 从而激发全体学生的锻炼积极性。

### 2.2 开展素质教育, 促进学生全面发展

体育教师应根据体育学科的特点, 从知识、技术的传授, 身体素质训练和情感教育入手, 采取科学的方法对学生进行教育。教学中不仅让学生学习体育知识、体育技术和体育技能, 还要培养学生独立生活的能力, 创造力, 充分发挥体育的多功能作用, 为全面提高学生的素质服务。

### 2.3 开展素质教育, 要以学生为主体

素质教育所主张的主体性, 从根本上说, 就是教师教育过程中发挥学生的自觉主动性, 使他们广泛参与教学活动, 积极思考, 亲自体验, 以培养学生的创新意识、实践能力、竞争意识。在教学中应用情感教育, 行为示范等, 有目的地去影响学生, 使学生身心和谐地发展。如在教学过程中可让学生参与从体育课的设计到评价的全过程。在学校组织的小型体育竞赛活动中, 可让学生当裁判。形体课中, 可让学生自己编舞蹈选音乐。这样, 不仅促进了师生之间的交流, 还为学生之间的相互学习提供了条件, 更有利于学生主体性的发挥。

## 2.4 推进素质教育,改进考核方法

体育教学考试方法的改革涉及对体育教学的总体评价。科学合理的考试方法应既能反映学生学习中“量”的改变,又能反映出学生学习中“质”的提高,重点应针对学生提高过程评价。

## 3. 构建全新的体育教学模式,促进素质教育开展

### 3.1 树立以素质教育为指导思想的体育教学模式

高校体育要贯彻素质教育,从体育知识、技术传授向培养学生体育意识、体育能力和终身体育转变;要从“教师中心”向重视学生的“学生中心”转变。重视个性发展,使学生在全面提高体育素质的同时,思想道德、科学文化、生活能力等各方面素质得到全面提高。

### 3.2 加强体育教学中的素质教育

3.2.1 教学目标的改革 教学目标是教学工作的先决条件,它制约着整个教学工作的实施,改革后的教学目标应是以体育基础知识、体育文化为先导,以培养体育能力为重点,以终身体育为方向,为社会培养高质量人才。

3.2.2 教学内容的改革 制订高质轻负的教学内容,培养学生健身的能力和方。目前我国学校体育普遍存在着盲目追求体育教育目标的近期效益,过分强调学生的现实锻炼,片面地将增强学生体质及教育目标只集中于在校期间学生的体育状况上,体育课也因此变成了素质练习课,缺乏对学生从事体育活动的兴趣、爱好、意识和习惯以及独立进行自觉锻炼的能力方面的培养。

要想改变此状况,首先让学生体验到体育活动中的乐趣,激发学生对体育学习的兴趣,寓教于乐。其次是在学校中营造体育氛围,使学生在潜移默化中受到教育。再次改变以竞

技运动项目为主教学内容,现行的体育教学内容是以竞技运动项目为主,教材的难度较大,技术要求过高,大部分学生难以保证全面熟练地掌握,从而影响教学的质量和效果,影响学生学习的积极性。因此,要在体育教学中制订高质轻负的教学内容,注重培养学生健身的能力和方,使学生能真正学到体育的技能和技术,并能掌握科学锻炼身体的方法,使之受益终身。

3.2.3 教师知识结构的完善 在体育教学中实施素质教育,对教师的知识结构提出了更高的要求。它要求教师改变静止性知识结构,树立动态性知识结构;改变只重运动技术的旧观念,树立既重技术又重理论的新观念;要从技术型转变为科研型、知识型;要懂得教育学、心理学、方法学等,要不断地学习提高,使其适应素质教育的需要。

3.2.4 良好的素质教育环境 良好的环境是大学生学习与成才的重要的外部条件,良好的体育设施才能促其养成体育锻炼习惯,提高锻炼的积极性。良好的体育活动和竞赛活动形式才能促使学生积极参与。学校职能部门应多方面组织开展多种多样的群体竞赛活动,组织一些形式新颖,趣味性强,大众化的竞赛活动,吸引学生广泛参加,成立学生单项运动协会和俱乐部,指导他们举办各类竞赛活动,使全民健身活动在高校蓬勃地开展起来,使学生置身于良好的体育活动中。

大学体育在高校是素质教育的一项重要内容和手段,他追求的目标是使学生的身体素质、心理素质、体育文化素质和终身体育锻炼能力得到发展和提高。面对素质教育思想的引入与深化,高校体育要适应新的观念,新的思潮。实现培养有现代知识、有创新能力、品德高、体魄强、身心健康、具有全面素质的现代化新人,学校体育教学必须更新教学观念,改革教学模式和方法,促进学生的全面发展和健康成长。

(上接第27页)

育课兴趣,为女生实现终身体育打下物质基础、技能基础、兴趣基础。

### 3.5 优化女生体育课程学习的评价方法

体育教师要根据体育教育规律和女生的生理、心理特点调整女生体育课成绩的评定方法。首先,客观评价与主观评价相结合。客观评价比较适合于女生体能和运动技能的测评,但对学习态度、习惯、意志品质、自信心、自尊心和合作意识等则需要进行主观评价。从课程目标出发,应该制订一种定量与定性相结合的评价体系。其次,终结性评价与过程性评价相结合。过程性评价要求对女生学习的各个方面经常进行评定,并将结果及时反馈给女生,使女生尽早发现问题,并采取有效措施解决问题。最后,绝对性评价与相对性评价相结合。用统一的绝对性评价标准去衡量那些身心发展水平参差不齐的女大学生,会忽视女生的个体差异性,而采用相对性评价则有助于建立学习的自信心。只有把两者有机地结合起来才能科学、合理和公平地评价女大学生的体育学习。

### 3.6 加大体育设施投资力度,加强体育设施管理

建议各高职院校加大体育设施投资力度,改善体育锻炼

环境,营造出良好的体育氛围,提高学生锻炼兴趣。

## 4. 小 结

随着高职教育改革的发展和素质教育的不断深化。作为一名体育工作者,强健学生体魄是体育教师的首要任务。体育教师既是体育教育的实践者又是体育教学的探索者。如何提高高职院校女生参与体育的积极性,使她们在和谐的教学环境中身心获得满足,技术得到提高,并对体育产生浓厚的兴趣,最终达到终身体育的目的,还有待于我们进一步研究。

## 参考文献

- [1] 孟祥立. 黑龙江省高职院校体育教学存在问题的调查与对策研究[D]. 北京:北京体育大学出版社,2005.
- [2] 邢国福,靳伟伟. 焦作市大中专学生体育课态度的调查分析[J]. 湖北体育科技,2009(4).
- [3] 王长粉. 南京市高职院校学生体育态度的调查研究[D]. 南京:南京师范大学,2007.
- [4] 秦向前,李兴桥. 大学生学习态度研究的回顾与展望[J]. 湖南第一师范学报,2008(4).

# 体育教学与大学生非智力因素的培养

侯桂明, 李加奎

(南京工业大学体育部, 江苏 南京 210009)

**摘要:**随着教育部“质量工程”的实施和高校教育体制改革的不断深入,给高校体育教学改革提出了更高的目标和要求。近年来人们越来越深刻地认识到心理健康对人才培养的重要性,体育教学对大学生非智力因素的影响已成为必须深入探讨和研究的课题。体育对大学生人格全面发展,对培养学生自我意识、坚强意志、个性发展,及提高社会适应性方面起着重要作用,体育教学过程中应重视对学生非智力因素的培养。

**关键词:**高校体育;智力因素;非智力因素

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-034-03

## 1. 前言

教育部、财政部实施的“高等学校本科教学质量与教学改革工程”,一段时间以来备受关注。这是继2001年提出加强高等学校本科教学工作、提高教学质量一系列的措施和意见之后,全面提升高等教育人才培养质量的又一重大举措。“质量工程”的实施进一步明确了“人才培养是高校的根本任务,质量是高校的生命线,教学是高校的中心工作”的理念,对打破传统的体育教学模式,推进体育教学改革,具有重大的促进作用。

传统的体育教学大纲具备较高的统一性,缺乏一定的灵活性,体育教学只重视终结评价,忽视过程评价,把教学过程单纯看作是认识过程。为了把系统的科学的知识灌输给学生,只要求他们的智力参与教学活动,而忽视了非智力因素的参与,与西方国家对非智力因素培养的重视形成了很大差距。虽然我国的教育模式已逐渐由“应试教育”向“素质教育”转变,英才教育模式向通才教育模式转变,但在体育教学中注意培养学生非智力因素的问题,还应进一步引起重视。

非智力因素对一个人的成才是非常重要的。一些心理学家的追踪研究表明,在突出人才与平庸者之间,最显著的差别并不限于智力水平的高低,还决定于自信心、进取心、持久性及自制力等非智力因素的优劣。对于学生来说,非智力因素的状况,直接影响学生的学业成绩。许多事实也表明,智力好的学生由于非智力因素不良,学业水平明显低于智力中等但非智力因素较好的学生;智力一般的学生由于非智力因素较好,学业水平反而明显高于智力水平中等的学生。

在智力和非智力因素的“和谐体”中,非智力因素居于主导地位,发挥着主导作用。因此,从心理学的角度看

学校体育教育目标,应在于使学生的个性获得完全地、和谐地自由发展,充分发挥体育教学对学生非智力因素培养的重要作用。

## 2. 非智力因素

随着智力概念的提出和心理测验的蓬勃发展,20世纪初,非智力因素这一概念应运而生。1935年,美国心理学家亚历山大(Alexander.W.P.)在其论文《智力:具体与抽象》(Intelligence concrete and abstract)中首次提出了“非智力因素”(nonintellective factors)这个概念。

在我国,1981年吴福元教授在广州心理学会议上首先正式提出了“非智力因素”的概念。同年,李志在《陕西教育》(1981年第12期)上也曾撰文《注重非智力因素的培养》。燕国材在《智力与学习》一书中也提出了培养非智力因素的问题。尤其是燕国材在《光明日报》(1983年2月11日)上发表了《应重视非智力因素的培养》一文后,引起了我国教育学界和心理学的广泛关注 and 高度重视,各方学者纷纷撰文,各抒己见,掀起了一场关于非智力因素的讨论和深入研究。从目前的研究状况来看,非智力因素说从启发人们更新教育观念的角度来讲,它已经产生了重大的影响。但从理论转化为应用技术的角度来说,它还处于摸索和尝试阶段。

对非智力因素的涵义,心理学家有不同的看法。有的认为非智力因素是指影响学生学习动机和个性品质的心理因素;有的认为非智力因素是除智力以外的一切对学习有影响的心理因素;也有的认为非智力因素是指那些“非认识因素”;还有人认为非智力因素就是“人格因素”。

古人说:“非不能也,是不为也。”“能”即智力因素,而“为”就是非智力因素了。“不为”则无以成才。非智力因素,从广义上说,除智力因素以外的一切心理因素都是非

智力因素;从狭义上说,一般是指动机、兴趣、情感、意志和性格等不直接参加认知活动的心理因素。达尔文曾说过:“我之所以能在科学上成功,最重要的就是我对科学的热爱,对长期探索的坚韧,对观察的搜索,加上对事业的勤奋。”从心理学上讲,感情、意志、兴趣、性格、需要、目标、抱负、世界观等,是智力发展的内在因素。外因通过内因起作用。一个人的非智力因素得到良好的发展不但有助于智力因素的充分发展,还可弥补其他方面的不足。反之,如果人缺乏意志,贪图安逸,势必影响其智力的发展。

大多数心理学家认为非智力因素是指人的智力因素之外的那些参与学生学习活动并产生影响的个性心理的因素,如兴趣、情感、意志和性格等。非智力因素也可以称作对心理过程有着起动力、导向、维持与强化等一系列的相互促进关系的作用,非智力因素中的任一方面都可能转化为一个人的内部动力。所以非智力因素是一个内容十分广泛、复杂的概念,包含了除智力因素以外其他心理因素。

## 2.1 非智力因素的内容

由于非智力因素是指智力以外的对学习起着起动力、导向、维持和强化作用的个性心理,因此,心理学家们把那些个性心理作为非智力因素的主要内容。大多数心理学家认为,非智力因素的主要内容有:(1)兴趣与爱好;(2)愉快的情绪、对事业的热情;(3)对挫折的忍受性与意志力;(4)活泼的性格、宽阔的胸怀;(5)自信心与好强心;(6)远大的理想与目标;(7)高抱负;(8)焦虑。

## 2.2 非智力因素的结构

非智力因素的结构是指不同成分的非智力因素的整体构成。根据非智力因素对心理活动的调节范围以及对学习活动直接作用的程度,可将非智力因素划分三个不同层次。

第一层次,指学生的理想、信念、世界观。它们属于高层次水平,对学习具有广泛的制约作用,对学习具有持久的影响。

第二层次,主要是指个性心理品质,如需要、兴趣、动机、意志、情绪情感、性格与气质等,这些属于中间层次。它们对学习起着直接的影响。

第三层次,指学生的自制力、顽强性、荣誉感、学习热情、求知欲望和成就动机等,它们是与学习活动有直接联系的非智力因素,对学习产生具体的影响。这些因素充满活力,对学习的作用十分明显。

孔子将学习分为知学、好学和乐学三个层次,孔子在《论语·雍也》中指出:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”乐学就是一种高层次的学习热情。只有进入“乐学”这一层次,才能做到在学习上自强不息。

因此,在体育教学活动中,必须教育学生使其具有正确的动机、浓厚的兴趣、热烈的情感、坚强的意志和独立自主的性格去认识体育,并且付诸行动,才有可能真正做到全面发展,提高综合素质。

**2.2.1 培养动机——动力心理系统** 动机是激励人们积极从事某种活动的内在动力。它既可以由外部条件激发而来,也可以由内部因素转化而来。心理学把激发而来的动机称为外在动机,其内驱力较小,维持的时间较短,而把转化而来的动机称为内在动机,其内驱力较大,维持的时间较长。这两种动机是彼此交替、相互转化的。因此在学校体育教学工作

中,必须充分了解学生,采取灵活多样的教学方法,使学生由模糊甚至错误的动机变为具体正确的动机,变外在动机为内在动机,变被动学习变为主动学习。

**2.2.2 培养兴趣——定向心理系统** 兴趣是人们积极认识某种事物或关心某种活动的心理倾向,这种倾向与注意和情感紧密联系,以致对感兴趣的事物总是优先的注意并具有向往的心情。兴趣与需要有着密切关系,只有一个人感到需要的事物或要求从事的活动才能成为感兴趣的对象。学生的学习兴趣一旦被激发,他们就会产生聚精会神的注意,愉快紧张的情绪及坚强的意志努力,从而提高教学效果。兴趣可以分为两种:一是直接兴趣,即对事物或活动本身的兴趣;二是间接兴趣,即对活动的结果或目的感兴趣。这两种兴趣也是彼此交替、相互转化的。古今中外,许多教育理论家都阐述了兴趣对学习过程的重要作用。教育学家乌申斯基也说:“没有兴趣的强制性学习,将会扼杀学生探求真理的欲望。”爱因斯坦说过“兴趣是最好老师”。

**2.2.3 激发情感——调节心理系统** 情感是人们心理活动的波动状态,是人对于客观事物与自己的需要是否相适应而产生的态度的体验。从其发生和发展的过程看,它有情绪、情感 and 情操三种基本形式。情绪是一种原始的简单的情感,它常常以激情、心境、应急、热情等四种形式表现出来。情感是一种比较高级的复杂的情感,如热爱、憎恨、责任感、荣誉感等。情操是最深厚、最稳固、最坚定的情感,它主要有道德感、理智感和美感三种。情绪、情感 and 情操是依此发展、交互影响的。

心理学认为,情感过程是心理过程的一个重要方面,它对认识过程和意志过程都有重要影响。所以,每个教师都应在教育、教学实践中重视对学生进行情感诱导,充分发挥其教育功能。体育教师的语言、表情、目光、行为等,都是情感传递的媒体,对学生对待体育的学习态度有着深刻的影响。实践证明,一个正确规范的示范动作,一个信赖的眼神,一句激昂鼓励的话语,可以激起学生学习体育的积极性和自信心。

因此在体育教学工作中,除了知识的传播、示范准确等等,教师还要注意情感的感染性,要善于以生动形象、风趣幽默的语言,实施情感诱导,创造良好的心理情境,从而激发学生的学习情感,能使学生在积极愉快的状态中领悟体育的真谛。

**2.2.4 磨炼意志——自我控制、巩固作用** 意志是按照既定目的、克服各种困难,以调节内外活动的一种意向活动。从其发生和发展过程来看,它可以分为决心、信心和恒心三个因素(阶段)。这三个因素是互相交织、彼此促进的。一般来说,决心越大,信心越足,恒心越定,反之亦然。在教育工作中,这三个因素都要加以培养,培养学生坚强的意志。加强体育锻炼是培养顽强意志力的很好方法。

**2.2.5 完善性格——弥补作用** 性格是一个人的心理特征的独特组合,是支配一个人的心理面貌的重要心理特征的有机联合体。它的组合可分为三个层次:核心层——生活原则,由一个人的期望、信念、理想、世界观所组成。它在性格中处于支配的地位。中介层——对现实的态度,包括对人、对己、对事业、对社会的态度。它一方面受制于生活原则,一方面又制约着活动方式。外表层——活动方式,由行为方式



和行为习惯两个部分组成。在教育工作中,这三个层次都要加以培养,培养学生独立的性格。

性格一旦形成不易改变,“江山易改,本性难移”,就是说性格的稳定性特征,但也不是绝对的,性格还是可以改变的,不过比起其他方面要缓慢得多了。坚强的性格能促进能力的发展,爱因斯坦说:“优秀的性格和钢铁的意志,比智慧和博学更重要,智力的成熟,很大程度上是依靠性格的,这点往往超出人们通常的认识。”因为性格影响渗透个性的其他部分。

### 3. 非智力因素和智力因素在学习活动中是相辅相成的统一体

体育教学必须建立在学生全部心理活动亦即智力因素与非智力因素的基础之上,也就是说,学生的智力与非智力都要积极投入到教学活动之中。



图1 智力因素和非智力因素关系图

对青少年“非智力因素”培养起主要作用的是家庭、学校和社会三方面。家庭教育中父母本身的修养习惯,教育态度和教育方法对孩子个性心理的培养和发展起着表率作用;学校教育是否注重引导学生德智体全面发展,开展各种有益有效的教育活动,重视学生个性特长的培养和发展,对学生良好个性心理品质的形成起着关键作用;社会教育能否开创尊师重教、育人塑人的氛围,在影视、书报杂志、公共场所等各方面形成教育的大环境,是培养造就青少年良好个性心理品质的根本保证。因此“非智力因素”的培养实质上也是一项“综合工程”,需全社会都重视它。智力因素和非智力因素的结合,对于一个人来说,是非常必要的,从国外许多名人材料的分析看,可以得出这样一个公式,即在其他条件相同的情况下,“一个人的成功=智力+非智力因素”。光有智力不行,光有非智力因素也不行,它们往往是在统一、交织的过程中发展起来的,个人的实践活动则是二者有机地结合起来的具体表现。

如果把智力比作操作系统,在心理活动中对信息起着输入、储存、加工变换、输出等作用。那么非智力因素在心理活动中起着发动、维持调节的作用。如果缺乏维持、调节系统的支持,操作系统就会失灵。清人彭端淑在《为学》一文中写道:“聪与敏,可恃而不可恃也;自恃其聪与敏而不学,自败也。”因此,非智力因素必须积极参与智力活动,使之得以坚持下去,促进智力的发展。否则,智力因素难以提高。

非智力因素对智力的影响,还往往表现在非智力因素能够补偿智力上的某些弱点。古语云:“勤能补拙”、“笨鸟先飞”等,都能说明这一点。

一般说来,智力因素和非智力因素的发展是一致的,智力的发展往往会使非智力因素得到相应的发展,反之亦然。和智力因素一样,非智力因素也是人的高级心理活动,它对

智力因素有重要的促进或阻滞作用,是“潜在智力”。良好的非智力因素能促进孩子的智力发育,否则即使智商高也难以成材。

### 4. 体育教学与非智力因素

长期以来脑力劳动与体力劳动的分家和对立,反映到体育教学上,就造成了动脑与动手的脱节。除了技能以外,体育教师不知自己要传达给学生的是什么,把体育教育课当成了训练课,教师是教练,学生是运动员,教师不停地讲解示范,巡查纠错,学生不停地练习,如此反复;教师几乎是动作的化身,学生只能消极被动地接受“教”所灌输的一切,“育”在何处?双方皆不知。许多教师会说:“该教的动作我都教了”。学生会在学习结束后仅凭智力因素中的记忆力想起个别动作而已。这样的体育教育目标达到没有?这样的体育教学是否算成功?答案显而易见。归根结底,在某种意义上,手脑脱节同理论与实际分离是互为因果的。因此现代体育教学思想特别强调手脑结合。正因为师生在心理上没有真正交流互动,体育教师很少考虑学生的心理积极性,即他们是否愿意接受、是否能够接受、是否能将教育中各种各样的外部的客体的东西“内化”为学生内部的主体的东西,很难体现出“育”的方面。

因此,在现代体育教学活动中,只有教师和非智力因素都被调动起来,使学生真正做到知学→好学→乐学→勤学→自学,端正学习动机,培养浓厚的兴趣,以理、情、行激发良好的情感,磨炼出坚强的意志,完善良好的性格品质,才能真正激活智力因素,并使两者处于和谐、协调之中,体育教学的目标才能真正落到实处。

### 5. 结论与建议

- 5.1 要充分认识到非智力因素是促进学生成才的必要条件,而体育教学过程是培养学生非智力因素的重要途径。
- 5.2 在体育教学过程中,应打破以技术为中心的教学体系,重视非智力因素的培养,除了应按照学生身体发展规律增强体质外,还要把学生学习动机的确立、意志的锻炼、兴趣的培养、情感的熏陶、性格的优化寓于体育教学之中,充分发挥体育教学的育人功能,提高体育教学质量。
- 5.3 加强非智力因素的研究,既是深化体育教学改革的需要,又是培养全面发展的合格人才的需要。

### 参考文献

- [1] 燕国材.论智力、能力、非智力因素[J].教育研究,1984(11):46~52.
- [2] 燕国材.重视非智力因素.改革学校的教育工作[J].中学教育,1989(2):2~5.
- [3] 燕国材.关于非智力因素的培养问题[J].中学教育,1991(1):6~9.
- [4] 瞿葆奎,郑金洲.教育基本理论之研究[M].福州:福建教育出版社,1998.
- [5] 冯云英,楼珠群.关于非智力因素结构的实证研究[J].江西教育科研,1996(1).
- [6] 孙全洪.论体育教学中非智力心理因素培养与素质教育的渗透[J].体育科学,2001(21):117~118.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.015

# 瑜伽和健美操一次课堂练习对大学生即时心境影响的对比研究

魏红敏, 孙承文

(北京林业大学体育教学部, 北京 100083)

**摘要:** 建立大学生身心发展模式, 提高其适应社会能力是高校体育教育的重要目标之一。本文通过实验和问卷调查, 探讨了瑜伽和健美操一次课堂练习对改善大学生即时心境的作用。通过研究可知, 健美操、瑜伽选修课课堂一次性持续 30 分钟的练习可以显著提高大学生主观愉悦感, 降低消极心境效果明显; 健美操练习后大学生主观感觉活跃, 瑜伽练习可以使学生内心平静。

**关键词:** 健美操; 瑜伽; 公选课; 心境

**中图分类号:** G804.82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-037-02

## 1. 研究目的

国内外体育专家已普遍认识到, 体育教育不仅要建立技能教育模式和体能教育模式, 还要培养学生身心发展和适应社会的能力。瑜伽和健美操课是深受大学生欢迎的体育公共选修课。为了深度挖掘健美操和瑜伽两门健身课程特点, 充分发挥教师的主导作用, 使课堂锻炼达到最佳效果, 本研究以健美操、瑜伽两类选项课的学生为研究对象, 对 110 位大学生进行 BFS 心境问卷调查研究, 通过课堂上学生在练习前后即时的心境变化, 探讨健美操和瑜伽锻炼对大学生心境的影响, 为有效地引导学生, 提高教学内容的科学性和课堂锻炼效果, 更好地满足大学生身心发展需要提供参考。

## 2. 研究内容

### 2.1 课程性质

健美操和瑜伽课为高校大学生自主公共选修课, 根据学生个人兴趣意愿编班。

### 2.2 心境

心境影响人的言行和情绪, 具有持续性、扩散性、弱化等特点, 使人的一切体验和行动都感染上某种色彩。它的表现形式多种多样, 有愉快的, 忧愁的; 有愤怒的, 安静的; 有朝气蓬勃的, 抑郁寡欢的, 等等。影响心境的根本原因是个人的意愿或欲望是否得到满足, 良好的心境有助于人发挥主观能动性、积极性; 消极的心境则会使人感到厌烦、消沉。

心境作为情感的基本表现形态, 具有对其他心理活动和行为监视和控制作用。因此, 以心境作为评价指标, 寻求改善人的情绪状态的方法受到研究者的重视。

我们在调查研究时使用的是 BFS 量表, 是由联邦德国运

动心理学家于 1986 年编制, 并被国内学术界认为具有较良好的结构效度和内部一致性。

## 3. 研究方法

本研究采用问卷调查法、实验法、文献综述和数理统计法, 问卷调查安排在学期第 10 周课, 学生已经熟练掌握动作, 可以流畅完成套路。在运动前后学生填写问卷。运动过程佩戴运动心率表, 监测运动过程心率变化。对照组不做任何运动, 30 分钟前后填写调查问卷。

学生的练习内容为: 健美操课上运动包括热身活动 10 分钟、第二套大众健美操三级套路练习 15 分钟、整理活动 5 分钟; 瑜伽课内容包括瑜伽体式朝日礼拜动态练习 15 分钟、静力平衡练习 10 分钟、仰卧放松 5 分钟; 对照组不组织活动。

## 4. 研究结果

### 4.1 运动强度

健美操套路练习过程持续 15 分钟, 运动心率平均为 137 次/分钟, 较安静状态提高 72%, 以 180 次/分钟为最大摄氧量, 那么练习套路过程的运动强度应为 70% 最大摄氧量强度的运动, 热身和整理过程为 50% 左右, 30 分钟健美操练习过程可以视为中等强度的有氧运动。

瑜伽动态练习过程(朝日礼拜) 15 分钟, 运动心率平均为 114 次/分钟, 较安静状态提高 40%, 应为最大摄氧量的 60%, 30 分钟瑜伽练习过程为小强度的有氧运动。

### 4.2 问卷调查结果

本次调查发出并回收问卷 110 份, 经 Spss11.5 软件统计分析, 如表 3 所示。

表 1 健美操课上运动强度 (n=15)

活动内容	静坐	热身活动(10分钟)	套路练习(15分钟)	整理活动(5分钟)	运动强度
平均心率	86 次/秒 ± 5.1	102 次/分钟 ± 8.5	137 次/分钟 ± 12	98 次/分钟 ± 7.5	中强度

表2 瑜伽课上运动强度 (n=15)

活动内容	静坐	朝日礼拜(15分钟)	静力平衡(10分钟)	仰卧放松(5分钟)	运动强度
平均心率	82次/秒±6.8	114次/分钟±6.4	106次/分钟±5.3	77次/分钟±8.8	小强度

表3 健美操和瑜伽练习心境变化对比

心境	积极心境变化				消极心境变化			
	活跃性	愉悦性	思虑性	平静性	愤怒性	激动性	抑郁性	无活力性
健美操班(40人)	↑★★★★	↑★	↓★★★★	☆	↓★★	↓★★★★	↓★★★★	↓★★
瑜伽班(40人)	☆	↑★★	☆	↑★★★★	↓★★★★	↓★★★★	↓★★★★	↓★
对照组(30人)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

注:表中↑代表提高;↓代表降低;☆代表无显著变化;★代表 $p<0.05$ 水平变化显著;★★代表 $p<0.01$ 水平变化非常显著;★★★★代表 $p<0.001$ 水平变化十分显著,P值越小,差异越显著。

## 5. 分析与讨论

### 5.1 调查对象

健美操和瑜伽课是大学公共体育选修课。学生根据自己的兴趣爱好、自身条件、心理需求自主选课,所以,我们可以认定,调查对象对于两门课程、两种运动的特点是有初步了解的。我们的研究是基于这样的前提下进行分析和讨论。

### 5.2 健身健美操运动对心境的影响

健美操运动是在音乐的伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。它体现了力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。需要强调的是,本次一次性的问卷调查选择的时机为经过了学习动作、记忆动作、熟练动作过程,学生能够流畅完成健美操套路,并能重复练习。运动过程平均心率达到60%~70%最大摄氧量,一次性持续30分钟练习健美操后,学生主观感觉更为积极向上,思维更活跃、心情愉快,消极情绪得到明显缓解。同时,思虑性的显著下降与消极心境的变化呈正相关,与心境的两维理论构想相吻合,即良性高激活—负性低激活。

### 5.3 健身瑜伽运动对心境的影响

瑜伽源于印度,属于古老的东方健身术,通过人体内外环境的净化,实现身心意相结合的目标。瑜伽课中体式练习主要以脊柱为活动中心,以静力的身体控制为特点,体现了柔韧、力量、平衡、自我控制的能力。同学们在练完瑜伽主观感觉平静而内心愉悦,同时消极心境得到显著改善。由于很多的瑜伽体式需要憋气控制,对初习者而言,大脑皮层受到的刺激强烈,所以多以仰卧放松为间歇或结束方式。通过呼吸调整,让大脑皮层处于相对抑制,在大脑唤醒水平较低的情况下,容易平静下来。国外也有研究报道,瑜伽练习后唾液皮质醇显著下降,机体应激水平降低,主观感觉舒适平和,内心愉悦,这也许是人们对瑜伽产生喜爱的真正原因。

### 5.4 即时心境变化的生物学机制

生物学机制多以通过体育活动引起的生理变化从而导致心理水平的变化为理论主线,解释体育活动带来的短期心理效应。目前学术界流行的学说有单胺假说、安多芬假说、心血管活动假说、脑血流量假说、下丘脑—垂体—肾上腺系统

(HPA)系统活动假说、中枢神经唤醒水平假说等。

人体的一切活动在中枢神经系统的调节下完成,中枢神经唤醒水平假说认为,每一个人都有一个中枢神经最佳唤醒水平,身体活动和身体锻炼有助于达到这一水平,从而使个体感到愉快。在供氧充分的条件下,较大强度的运动需要高唤醒水平的中枢神经协调外周神经完成,而较小强度的运动,需要的中枢神经唤醒水平较低。我们是否可以推论,自主选择大强度、快节奏的健美操课的学生其最佳中枢神经唤醒水平要高于选择小强度、慢节奏的瑜伽课的那些学生。

从哲学角度来说,“动”是绝对的,“静”是相对的,宇宙间万事万物的发展都是运动的结果,发展人的身心健康也不例外。所以,我们在教学内容安排上应讲究动静结合,合理安排动作难度和运动强度。另外,教师应充分发挥引导作用,使学生树立信心,产生内在驱动力,使学生积极投入练习中,达到强健身体,改善心境,求得身心的和谐发展。

## 6. 结论

健美操、瑜伽选修课课堂上一次性持续30分钟的练习可以显著提高学生主观愉悦感觉,消极心境显著降低;健美操练习后学生主观感觉更为活跃,而瑜伽可以使人感觉更为平静。

## 7. 建议

在体育课堂教学中教师除了完成动作技术的教授,应重视对学生锻炼意愿的激发和引导,调动学生积极性和主动参与意识,注重学生即时积极心境的良性激活,培养良好的自我锻炼习惯。

## 参考文献

- [1] 彭克宏. 社会科学大词典[M]. 北京:中国国际广播出版社,1989:204.
- [2] 张力为,毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004:47.
- [3] 马鸿韬. 健美操运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2007:4.
- [4] 蔡衍. BFS心境量表的再检验及中德应用研究比较[D]. 武汉体育学院,2008.
- [5] 晏宁. 身体活动与身体锻炼的情绪效应及其机制[J]. 河北体育学报,2003(3):6.

# 探寻普通高校体育社团 对复合型体育管理人才培养的积极意义

黄志强

(广州大学华软软件学院, 广东 广州 510990)

**摘要:**普通高校体育社团是高校业余体育训练、业余体育比赛的重要组织平台,也是除体育课堂外,最有效、最科学的体育活动组织,对提高学校体育竞技水平、健身娱乐氛围、培养体育人才等各方面具有不可替代的作用。管理好一个社团的正常运作,需要体育社团的管理干部具备较高的综合能力。这些管理干部,可以看成是现代普通高校复合型体育管理人才。本文就高校体育社团对复合型体育管理人才的培养的积极意义进行探讨,旨在对高校复合型体育管理人才的培养提供一些建议。

**关键词:**高校体育社团;复合型体育管理人才;培养

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-039-03

大学体育是高校教育的重要组成部分,在提高学生健康水平、运动技能、思想教育等素质方面起着重要作用,但在对学生体育管理能力的教育上欠缺完善的教育体系和方针,而高校体育社团就恰好了这个空白。探索高校体育社团对复合型体育管理人才培养的积极作用,对高校复合型应用人才培养有着积极的意义。

## 1. 高校体育社团和复合型体育管理人才

高校体育社团是将具有对某个体育运动项目具有共同爱好的人组织在一起的一个由学院团委管理的学生体育运动组织。成立社团的目的一般有两个:第一,积极参加体育项目的训练,体验运动的乐趣;第二,通过有序的训练和比赛活动,提高该项目的竞技水平。高校体育社团,就像一个完善的体育运动项目管理中心,有自己的管理章程和职能管理部门,是一个比较完善的学生体育运动组织,是校内、校际比赛的主要组织者,对提高校园体育氛围、培养基层体育裁判、促进体育活动和开展、外校交流比赛、提高竞技水平等方面发挥重要作用,为学生体育特长、体育健身、体育娱乐提供了一个展现的舞台。

负责高校体育社团管理的社团管理层在体育的范畴内是体育项目管理者,是一种复合型的体育管理人才。复合型人才,是指具备综合知识、多种技能同时掌握多门学科交叉知识,并具备一定社会实践能力的人。复合型体育管理人才,就是指掌握体育运动技能、教学传授方法、体育赛事组织、体育经济运营、体育品牌推广、体育市场营销、体育项目价值衍生以及组织会员管理的社团管理层。

## 2. 体育社团建设的顺利开展需要复合型体育管理人才

高校的体育社团发展应具有前瞻性和目的性,如何将体育社团演变为大学生体育兴趣、体育锻炼、思想素质教育、道德情操提升的舞台和载体,是学校学生工作的重中之重。高校体育社团是高校社团组织的主体部分,它的健康性、延续性是维持校园稳定、推进素质教育的重要保证。高校体育社团的成立和运作,需要复合型的体育管理人才。同时,许多未曾有过体育组织管理经验的学生,由于参与了社团的运作,经过几年的锻炼,也成了一名优秀的高校复合型的体育管理人才,这是社团建设对高校人才培养的杰出贡献。

## 3. 高校体育社团管理工作现状

高校体育社团的成立,从最开始的制订章程开始,到确立各个阶段的目标,到日后社团活动的开展,再到社团会员的能力培训等等,往往要经过一系列复杂的过程。学校作为管理机构,对社团的日常活动进行监督和控制、保障社团的健康发展,是学校学生管理工作的重要组成部分。

### 3.1 体育社团章程的起草

管理层对章程的拟定需要一个长时间的过程,章程是所有活动的宗旨,是保证社团会员公平的重要保证,一切社团活动都要符合章程的条条框框。在章程里,制订了社团的竞赛目标和精神建设目标,制订了阶段性和长期性的规划。科学的章程需要管理层对社团的发展有一个前瞻性。

### 3.2 体育社团的财务管理

管理层控制着整个社团的费用收支,收入一般来自会员

会费、学校拨款、比赛奖金、赛会赞助等等，支出的项目一般为服装、器材、场租、比赛报名费、交通费、餐饮费等，收支的平衡是保证社团持续性发展的重要条件。成熟的体育社团都会设立财务部，掌控社团的收支。

### 3.3 体育社团的活动工作的开展

体育社团成立后，管理层需要开展一系列的活动，包括拟定会员的训练计划、比赛计划、业余交流活动，通过此类活动增加社团的凝集力，提高该社团的竞技水平。

### 3.4 社团的整体精神文明建设和社团个性的发展

管理层有效地管理和个人精神对塑造整个社团的精神面貌和社团个性起着重要的作用。一个做事雷厉风行和不怕困难的管理层，将会造就一个团结向上的社团，相反一个犹豫不前的管理层将无法让自己的社团出类拔萃。

## 4. 高校体育社团对培养复合型体育管理人才积极意义

高校体育社团成立后，社团的管理层需要对社团的长期发展具备战略性的目光，不该看重社团的短期效应，要将社团后备人才和长远规划有机结合，使社团具有年年发展，年年壮大的能力。既然管理层对社团的发展起着决定性的作用，那就需要管理层具备丰富的知识和体育管理能力。管理层的自我发展和自我能力的提升，是营造社团成功品牌重要保证。在实际社团的管理工作中，管理层就是在学习和摸索中，经过不断地进步，渐渐成为一个高校基层的复合型体育管理人才。

### 4.1 高校体育社团在知识结构、文化写作能力方面对复合型体育管理人才的培养

要将一个体育社团发展得有声有色，首先就要求有一个有文化、有知识、有学历的管理层。当今社会是一个靠知识取胜的年代，鲁莽行事会造成许多不良后果。在社团成立初期，管理层制订章程，需要学习相关的法律知识、法律文书、学习语言逻辑、文书写作知识，避免不必要的争执和纠纷，对以后可能出现的情况有一个预见性，将有可能发生的情况和解决办法列入章程中。同时，也为日后社团活动的报告申请、场地审批、经费预算、竞赛规程方面打下良好的写作基础和文化底蕴。

### 4.2 高校体育社团在人际关系、广告宣传能力和市场营销能力方面对复合型体育管理人才的培养

体育社团成立后，管理层要对自己的社团进行运作和品牌建设，需要进行宣传，招聘会员。好的人际关系是开拓社团会员市场的一个重要前提。品牌建设就好比在卖广告，如何吸引有潜在需求的人加入到自己的协会，学习一定的广告学知识是必需的。广告宣传上标新立异，宣传优势，避免劣势，设立几个自己社团的突出点。在将社团推入学校的过程中，首先在广告宣传要领先一步，在通过新颖的招新手法和手段，扩大自己社团的人气。在学校这个有限的市场，为社团的发展找一片独立的天地，也为塑造社团的品牌努力。学习掌握广告学知识、市场营销知识，是管理层的首要体育管理专业知识点。

### 4.3 高校体育社团的活动运营造就具备经济管理知识的复合型体育管理人才

围绕在高校体育社团的两道槛是经费和场地。管理层为了保证自己的社团具备充足的活动经费，必须将自己的社团推向市场，通过活动向学校申请拨款、向社会寻找赞助。再对活动的支出做一定的预算，比如服装、器材、场地、交通费等，如何达到收支平衡，需要具备一定的经济管理知识。哪些钱可以不花、哪些钱非花不可，奖品是否可以通过赞助等等，考虑一个最具经济性的活动安排，以此达到少钱办大事的效果。为了社团的发展壮大，避免社团财政危机，管理层需要学习以下相关体育专业知识：

- 学习体育赛事组织知识；
- 学习赛事推广知识；
- 学习体育赞助知识；
- 学习经济运营、会计支出的知识。

### 4.4 高校体育社团在体育竞技能力方面对复合型体育管理人才的培养

高校体育社团是体育课外学习运动专项的重要途径，管理层首先必须掌握优秀的体育运动技能，在培训新会员方面，才会做到有料可加，才会受到会员的尊重。通过对体育技能教学方法的学习，管理层会掌握一套区别于体育教师的教学方法，这个方法完全属于自己的教法，通过对体育技能的传授，提高社团的竞技能力。在比赛中占有优势，是延续社团体育的魅力。体育理论同时也是不可忽略的方面，理论知识的学习和传授，不仅充实体育社团的活动内容，也是辅助会员学习新技术的基础支撑。

### 4.5 高校体育社团在体育活动的组织策划和逻辑能力方面对复合型体育管理人才的培养

体育社团作为课外体育组织，决定了它的课外独立性。没有规定的教纲和教学进度，但其发展又要具备一定的系统性、科学性。除了指导老师的指导外，管理层对体育活动的组织运作能力是保证社团正常开展的必需条件。招收了会员不开展活动，就会失去社团本身存在的意义魅力。体育社团作为一个体育项目管理中心，管理层通过开展体育活动或比赛，组织自己的会员的参加，在活动中如选拔社团的比赛队员。有序的开展体育活动需要管理层默契地配合和对体育活动组织的丰富经验。同时，对赛事组织理论的学习是必不可少的。

体育社团除了参加高水平的竞技比赛外，还要积极开展基层的体育活动，让社团成员体验参与运动的乐趣。在一个活动的策划中，组织能力和管理能力是活动能否成功举办的重要因素。从竞赛规程的制订，到报名表的下发回收、赛程的安排、裁判员培训落实、场地的管理、器材的筹备、奖品的下发、活动的经费来源都需要有人专门去落实，缺少任何一个环节，都会导致活动脱节，无法圆满完成预定的规格。这些除了管理层的实践经验外，更需要体育赛事组织的理论知识。所以，经常开展体育赛事组织的理论培训对管理层是相当必要的。

4.5.1 制订比赛计划要确保赛前、赛中、赛后的正常进行，竞赛程序逻辑性要强。

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.017

# 广东高职院校学生体质指数分布研究

吴学勇

(广东技术师范学院体育部, 广东 广州 510665)

**摘要:** 本研究采用文献资料法、测量和观察法等, 结果显示: 广东高职院校大学生体质指数明显较低, 偏瘦人数较多, 这与广东的地理环境、气候、膳食结构等有很大的关系; 偏瘦女生明显高于男生, 超重和肥胖明显低于男生, 这与女生的审美观有关, 加强女生的健康教育势在必行; 乡村大学生的偏瘦率明显高于城镇大学生, 超重则明显低于城镇大学生, 这与城乡居民的经济收入有很大关系; 体质指数与地域和环境有着较大关系, 广东高职院校大学生的体质指数分布有自己的特点; 广东高职院校可以通过积极的体育干预加强学生的体育锻炼, 改变学生的体质指数, 特别是对偏瘦学生的干预, 除体育干预外, 还要注意调整饮食结构。

**关键词:** 高职院校; 偏瘦; 体制指数; 广东

**中图分类号:** G804.51 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-041-02

BMI 英文全称为 Body Mass Index, 译为“体质指数”, 是一种计算身高体重比的指数, 主要是帮助人们判断身体肥胖程度的一项重要指标, 可以反映人们的健康状况。根据体质指数可以了解广东高职院校学生体质健康状况, 探寻体育教育中存在的问题, 有益于当前高职院校体育教学的改革。

## 1. 研究对象

三所广东高职院校 2008 级学生 4602 人, 有效测试 4598 人。其中, 男生 1873 人, 占 40.74%; 女生 2725 人, 占 59.26%。城镇学生为 2116 人, 占 46.02%; 农村学生 2482 人, 占 53.98%。

## 2. 研究方法

### 2.1 文献资料法

中国期刊网检索相关研究成果, 通过书籍等查阅有关文献资料。

### 2.2 测量与观察法

对 4602 名高职院校 2008 级学生进行身高、体重的测量。测量仪器和要求统一。测量人员在测量的同时, 注意观察学生的测试方式是否符合要求。

### 2.3 数理统计法

BMI 指数的统计标准按照国际生命科学学会中国办事处中国肥胖问题工作组给出的建议<sup>[1]</sup>, 即体质指数 (BMI) 小于 18.5 为体重偏瘦, 18.5~23.9 为正常, 24.0~27.9 为超重, 大于等于 28 为肥胖。测量完后的全部数据用 SPSS10.0 统计软件进行统计学处理。

## 3. 结果与分析

### 3.1 BMI 指数总体分析

表 1 BMI 指数总体分布表

BMI	偏瘦	正常	超重	肥胖	总计
人数	1659	2710	211	18	4598
%	36.08	58.94	4.59	0.39	100

结果显示, 广东高职院校大学生偏瘦学生较多。广东地处岭南地区, “岭南气候对人群体质影响有两大特点, 一是炎热, 热则耗气, 二是潮湿, 湿则碍脾, 认为广东人脾胃虚弱; 同时, 气候炎热潮湿, 人体消耗大, 脂肪不易储存。此外, 从营养膳食水平方面考虑, 广东人口食物消费水平较高, 但膳食结构不合理, 据有关资料, 约 1/5 的中小学生学习营养不良, 这些都可能成为导致广东人体型瘦小的原因”<sup>[2]</sup>。此外, 2000 年广东省国民体质监测报告表明南方人普遍存在体型偏小、身体充实度较差、体脂含量低等现象<sup>[3]</sup>。本文测试结果与报告描述相似。与目前已有的研究结果相对比, 广东高职院校大学生偏瘦率较高, 超重率和肥胖率均较低, 如周丹<sup>[4]</sup>对东南大学大学生的测试结果显示, 超重样本为 9.80%, 肥胖样本为 4.86%, 均高于广东高职院校大学生。

### 3.2 男女大学生 BMI 指数分析

从表 2 中可以看出, 男生 BMI 指数异常特征主要表现为偏瘦, 其偏瘦率 31.02% 与周丹<sup>[5]</sup>研究的东南大学的男生偏瘦率 14.27% 相比明显要高。7.31% 的超重率和 0.75% 的肥胖率则明显低于东南大学的 12.39% 和 6.77%。广东高职院校男生 60.92% 的正常率也较东南大学的 66.43% 低。与倪伟<sup>[6]</sup>研究的上海大学生相比, 广东高职院校男生偏瘦率也是明显高于上

基金项目: 全国教育科学“十一五”规划教育部 2007 年度专项课题子课题部分成果 (GLB070036-NC03)

作者简介: 吴学勇 (1967~), 男, 河南商丘人, 硕士, 副教授。研究方向: 体育教育训练学。



海大学生的 12.80%，超重率和肥胖率则是明显低于上海的学生的 15.47%和 9.48%，正常率虽然仍较上海大学生的 62.25%低，但较接近。

表 2 男女大学生 BMI 指数分布表

BMI	偏瘦	正常	超重	肥胖	总计
男生	581	1141	137	14	1873
%	31.02	60.92	7.31	0.75	100
女生	1078	1569	74	4	2725
%	39.56	57.58	2.71	0.15	100
P	<0.01	<0.05	<0.01	<0.01	

2725 名广东高职院校女生检出偏瘦人数为 1078 人，占女生的 39.56%；正常人数为 1569 人，占 57.58%；超重和肥胖分别为 74 人、4 人，占 2.71%、0.15%。女生 BMI 指数异常特征主要表现为偏瘦。其偏瘦率 39.56%与周丹<sup>[7]</sup>研究的东南大学的女生偏瘦率 21.81%相比明显要高。2.71%的超重率和 0.15%的肥胖率则明显低于东南大学的 7.22%和 2.97%。广东高职院校女生 57.58%的正常率也较东南大学的 68.0%明显要低。与倪伟<sup>[8]</sup>研究的上海大学生相比，广东高职院校女生偏瘦率也是明显高于上海大学生的 24.34%。超重率和肥胖率则是明显低于上海的学生的 5.45%和 2.68%。正常率也明显较上海大学生的 66.97%低。

表 2 显示广东高职院校男生的偏瘦率 31.02%要低于女生的 39.56%，而男生的超重率 7.31%、肥胖率 0.75%均高于女生的 2.71%、0.15%，三者均呈非常显著性差异。正常率男生 60.92%高于女生的 57.58%，并呈显著性差异。受传统文化影响，年轻女性历来就比较注意保持自己的身材，并以身材苗条为审美观点，故在饮食、食物的选择等方面比较注意，体重即使在正常范围内只要感觉稍重，就节食减肥。

### 3.3 城乡大学生 BMI 指数分析

表 3 城乡大学生 BMI 指数分布表

BMI	偏瘦	正常	超重	肥胖	总计
城镇	693	1282	128	13	2116
%	32.75	60.59	6.05	0.61	100
乡村	966	1428	83	5	2482
%	38.92	57.54	3.34	0.20	100
P	<0.01	<0.05	<0.01	<0.05	

从表 3 中可以看出，BMI 指数异常偏瘦特征明显。表 3 显示广东高职院校城镇学生偏瘦率 32.75%比乡村学生的 38.92%要低，超重率城镇学生的 6.05%比乡村学生的 3.34%要高。城镇与乡村学生的偏瘦率和超重率均有非常显著性差异，城镇学生的正常率 60.59%和肥胖率 0.61%都要高于乡村学生的 57.54%和 0.20%，并有显著性差异。

研究表明学生的体质与膳食营养有关，而王志宏等<sup>[9]</sup>认为家庭经济收入又是影响我国城乡居民膳食营养素摄入和膳食结构的重要因素。广东尽管是我国的经济大省，但广东城乡居民经济收入有差距，“到 2006 年，城镇已经是农村的 3.15 倍；城镇居民的收入增长速度也超过农村居民”<sup>[10]</sup>。“城乡之间的发展仍然很不平衡，农村经济与社会发展仍然滞后，群众生产生活还有许多困难有待解决。”<sup>[11]</sup>城乡经济收入的差距导致城乡学生在体质上有一定的差别。

### 3.4 BMI 指数分布情况

图 1 显示广东高职院校学生 BMI 指数分布近似正态，平均值 19.46，标准差 2.17。其中，男生 BMI 指数平均值 19.67，标准差 2.30；女生平均值 19.29，标准差 2.09。这些结果与已有的研究大学生的 BMI 指数相比较低。已有的研究结果显示，大学生的 BMI 指数平均值一般是男生或女生平均值中最低的，在 21 以上，而广东高职院校大学生中即使体质指数较高的男生的平均值也不超过 20，只有 19.67。

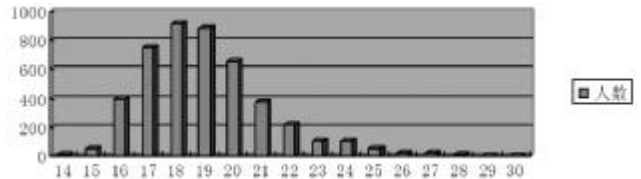


图 1

从位点结果来看，已有的研究表明大学生 BMI 指数在 85%的位点时就已达到或接近超重指数 24，而广东高职院校大学生 BMI 百分位点在 95%时为 23.45，学生体质指数才只是接近 24 的超重指数。由此，可以看出广东高职院校大学生的体质指数普遍较低，超重肥胖人群较少。

## 4. 结论与建议

- 广东高职院校大学生体质指数明显较低，平均值只有 19.46，偏瘦人数较多，这与广东的地理环境、气候、膳食结构等有很大的关系。
- 广东高职院校体质指数偏瘦女生明显高于男生，超重和肥胖明显低于男生，这与女生的审美观有关。加强女生的健康教育，贯彻科学饮食，合理减肥的概念势在必行。
- 广东高职院校乡村大学生的偏瘦率明显高于城镇大学生，超重则明显低于城镇大学生，这与城乡居民的经济收入有很大关系。
- 广东高职院校可以通过积极的体育干预加强学生的体育锻炼，改变学生的体质指数，特别是对偏瘦学生的干预，除体育干预外，还要注意调整饮食结构。
- 体质指数与地域和环境有着较大关系，广东高职院校大学生的体质指数分布有自己的特点。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国卫生部疾病控制司. 中国成人超重和肥胖症预防控制指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.
- [2] 周泉, 周北云, 李稚. 广东省各地区人群腰臀比特点: 与全国常模比较及地区间比较 [J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2007, 11(32): 6410 ~ 6413.
- [3] 广东省体质研究组. 2000 年广东省国民体质监测报告[M]. 广州: 广东科学技术出版社, 2000.
- [4] [5][7] 周丹. 高校学生 BMI 分布特征的研究与分析[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2006, 5(2): 9 ~ 11.
- [6] [8] 倪伟. 上海市大学生体质指数(BMI)的分布特征[J]. 上海体育学院学报, 2004, 28(4): 76 ~ 78.
- [9] 王志宏, 翟凤英, 何宇纳, 等. 经济收入水平对中国城乡居民膳食营养素摄入及膳食结构的影响[J]. 卫生研究, 2008, 37(1): 62 ~ 64.
- [10][11] 城市已“富裕”乡村刚“小康”广东城乡收入差距大过长三角 [N]. 信息时报, 2008-01-30(T10).

# 北京林业大学体育教学评价改革的回顾与展望

孙承文, 姜志明

(北京林业大学体育教学部, 北京 100083)

**摘要:**北京林业大学体育教学评价自2002年以来经历多次改革,这其中既有成功的经验也有失败的教训,本文将回顾我校体育教学评价改革历史,思考体育教学评价改革发展过程中存在的问题,展望我校体育教学评价改革的未来发展方向。

**关键词:**体育教学; 教学评价改革; 历史回顾; 思考与展望

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-043-03

2002年8月国家教育部颁布实施了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。该文件的重要内容之一是教学评价的改革,强调全面加强学生学习、教师教学、学科建设的统一评价,强调对学生的评价应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能;促进评价的公平、公正、科学合理性,培养学生的终身健身意识与习惯,与现代教育主题“终身教育、终身学习”相辅相成。

北京林业大学积极响应新《纲要》要求,自2002年以来以体育课程教学改革为契机,进行了多次体育教学评价的实验与改革。现总结如下:

## 1. 体育教学评价改革的历史回顾

### 1.1 体育教学评价内容改革

我校体育教学评价内容自2002年新《纲要》实施以来进行了较大幅度的调整。我校体育课由理论课和实践课两部分组成,理论课是每学期2~4课时,实践课为26课时。理论课分为基础理论与专项理论,体育实践课由一般身体素质部分与专项部分组成。因此,期末学生成绩由理论、身体素质、专项技术技能、课堂表现、进步幅度与课外考勤五部分组成。在2002年至2004年间,学生体育成绩包括理论、身体素质、专项技术技能、课堂表现四个部分,比例分别为20%、20%、50%、10%。体育成绩实行五分制,即学生的体育成绩登记包括优秀、良好、一般、及格、不及格五部分,强调对学生的评价,淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能。2005年至2007年,为了推动“大学生阳光体育运动工程”,落实每天锻炼一小时,我校建设学生课外锻炼考勤系统,实行信息化管理,在体育成绩中加入课外考勤考核指标,所占比例为10%,专项技术技能由原来的50%下降为40%。学生体育成绩实行百分制,激发大学生的体育学习、锻炼热情,体现公平原则。2008年至2009年末,体育教学评价内容之一身体素质测试为了与《国家学生体质健康

标准》测试达成一致,将男生原来的俯卧撑测试改为实心球测试,身体素质成绩所占比例由原来的20%调整为30%,课外考勤和课堂表现均降低为5%。提高身体素质分值,旨在提高大学生身体素质,提高大学生身体健康水平。

### 1.2 体育教学评价模式改革

体育教学评价模式主要体现为传统的“考教合一”和近年改革热点“考教分离”两种。我校对此两种体育教学评价模式均进行了尝试、探索和改革。2005年至2006年学年度,我校体育教学评价引进并实行大范围的“考教分离”模式,改变原来所有体育考核内容由任课教师进行测试,有利于统一考试标准,减少人为因素的干扰,真正做到公开、公平、公正、科学合理。首先,身体素质进行集中测试,在一周时间内完成男生和女生三项身体素质的测试。将所有任课教师分成四组,分别集中测试男生1000米和女生800米、立定跳远、女生仰卧起坐、男生俯卧撑。其次,在体操教研室和武术教研室全面实行“考教分离”,专项技术考核由教师考核组统一进行,成绩公开、透明。最后,在球类教研室,制订“考教分离”实行办法与细则,目前处于探讨研究阶段。2006年下半年至2009年,体育教学评价改变“考教分离”模式,重新实行“考教合一”。这主要是因为“考教分离”实行阶段,出现了诸如耗费较多资源、成绩登陆失误较多、教师间因学生成绩问题产生矛盾等现象,认为“考教分离”不适合体育教学评价。应该说,“考教分离”评价模式是体育教学评价改革的必然趋势。“考教分离”评价在全国普通高校中只有少数高校进行试验与实施,因此在体育教学中,“考教分离”评价模式仍然处在探索与试验阶段,没有成功的经验可以借鉴,仍然需要我们不断的努力摸索、改进与完善。

## 2. 问题与思考

体育教学评价改革直接关系到素质教育改革、培养创新性人才目标的实现,是高校推动教育质量工程的重要举措之

一。我校体育教学评价改革取得了显著的成绩,但是成绩背后我们还要看到其中存在的不足,理性的审视与思考我们存在的问题,梳理思路,明晰方向是今后改革的关键。

## 2.1 体育教学评价改革过于频繁,缺乏理性思考

我校体育教学评价改革在2002年至今的8年间显得过于频繁,这说明我们在进行教学评价改革时缺乏理性思考,缺乏实证研究,这必然导致某些改革草草收场,以失败而告终。比如体育成绩登记方式的改革,百分制和五分制均有其优越性和局限性,我们在进行改革前要进行充分的调研、沟通和研究,了解大学生的价值需求和当前全国高校发展现状,然后再做改革。否则,武断地凭感性思维决定改革策略,必然会引起大学生的不满和教学管理部门的反对。我校体育成绩由百分制改为五分制,确实能够极大地调动了学生学习的积极性与主动性,淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,使大学生享受体育的乐趣,而非体育成绩竞争所带来的应试苦恼。但是我们没有认识到体育作为必修课其成绩是大学生保送研究生、获得奖学金的重要参考指标,因此大学生非常重视体育成绩的微小差别,五分制使很多大学生无法突出体育成绩的优异,影响他们保研和获得奖学金。这些问题最终使我们五分制成绩登记方式改革在一年后夭折,这同样反映出我们改革理念的不成熟,改革思路缺乏理性思考。北京大学体育成绩登录方式为二分化即“合格与不合格”,五分制与二分化均有其积极影响,我们改革后面对问题时应及时与其他大学进行学习、交流,尝试找出解决问题的办法,不应草率的否定改革的成果,这些问题需要我们深思。

## 2.2 体育教学评价改革缺乏实验基础

通过回顾我校体育教学评价改革历程,不难发现,我校的体育教学评价改革缺乏实证研究和改革实验。不论是体育教学评价模式的改革,还是身体素质成绩权重和测试内容的改变,均缺乏科学的实证研究和严谨的局部改革实验基础。

比如体育教学评价模式的改革,在“考教合一”“考教分离”两个模式之间采取了较为极端的做法,要么“考教合一”要么“考教分离”。“考教合一”作为一种传统考试模式,是指课程教学与考核评估均由任课教师一人承担,即从平时课堂教学到课后辅导,从考前复习到试卷命题,以及阅卷、计分甚至监考等环节都由任课教师一人负责。然而从20世纪90年代初始,另一种考核模式“考教分离”在高考、高校自考形式的推动下,在高校学分制改革以及教育部高等学校教育评估政策的指引下,被很多高校普遍采用。“考教分离”即任课教师不能参加对该课程考试的试卷命题,也就是说教师只负责对课程的授课,考试作为一个独立的环节进行。“考教合一”的教学评价模式在体育教学中运用的较为成熟,然而“考教分离”模式只是在进入21世纪以后有少数高校开始在体育教学评价中尝试、探索,并取得初步成效。我校在2005年至2006年就全面实施了“考教分离”体育教学评价模式,但是由于出现耗费课程资源、成绩登录失误率增加等原因,于2007年全面恢复“考教合一”教学评价模式。

“考教分离”教学评价模式改革的失败源于缺乏科学严谨的局部实验改革研究。耗费课程资源、增加教师工作量、

成绩登录失误率高均源自评价的组织、实施、管理环节缺乏研究、监督、协调,这些困难均可以通过实验来预防问题的发生,获得问题的解决方案。另外,“考教分离”教学评价模式改革的失败显示出我们在遇到问题时不善于总结、分析经验与教训,寻求最佳解决方法。“考教分离”模式对于学生而言,极大地调动了学生学习的积极性与主动性,有利于学生积极掌握基本知识、基本技术与技能,克服学生的懒惰情绪,消除其侥幸心理;对体育教师而言,它可以起到激励与鞭策的作用,因为所有的专项与素质测试成绩不由任课教师接手,所以学生的体育成绩在一定程度上反映出教师的教学质量,实际上也是对教师进行的一种间接考核,这有助于提高教师的工作态度、责任心、业务水平与职业修养,有助于教师正确认识自己、评价自己。因此“考教分离”有其他评价模式无法比拟的独特优越性。我们不应该遇到问题马上放弃。武术教研室、体操教研室的课程以展示、表演为主,“考教分离”评价模式有利于发挥其优点,较“考教合一”模式更能体现教学评价的公平合理,有利于促进大学生综合素质的提高。因此体育教学评价改革一定要有改革实验基础,以便加快改革进程,避免走更多的弯路。

## 2.3 体育教学评价改革要以大学生发展为本

体育教学评价改革最终目的要归结为大学“育人”“为国家培养人才”的终极目标。不论是身体素质测试成绩权重的增加、身体素质测试内容的改变、体育教学评价方式的转变还是体育专项测试内容和形式的变化,均源于体育教育促进大学生素质教育、提高人文修养、培养终身健身意识的目标,而不是仅仅是为了提高体育教育的地位、大学生身体素质和体质健康水平。大学生身体素质和体质健康水平受较多因素影响,体育只是其中一个重要影响因子,它也是体育教育推进大学生素质教育的子目标为非全部。同样提高体育教育在高等教育中的地位是社会政治经济、教育发展的必然结果而绝非靠教学评价的改革能够改变的。也就是说体育教学要建立大教育观以大学生发展为本,体育教学评价改革要为大学生发展而服务。例如,我校健美操课程教学的专项评价内容和形式较以前有了较大的改变,更加有效促进了大学生综合素质的发展。以前健美操专项评价内容为每学期学习的健美操规定套路,考核形式为按规定音乐单独表演,改革后的健美操专项评价内容增加为3项:健美操专项素质(包括形体素质、柔韧素质、耐力素质等)、健美操规定套路、健美操教学比赛成绩,考核的形式分别为健美操专项素质集体展示(展示个人优势素质)、健美操规定套路表演、参加大型健美操啦啦操校级比赛。改革后的考核内容和考核形式更为注重培养大学生善于展现自我、表现自我,锻炼和提高大学生的自信心、表现力和气质。我校其他项目包括武术、乒乓球、拓展训练等均在逐步改革评价内容和形式,其目的均是为了大学生的发展。

## 3. 展望

### 3.1 评价理念的不断更新

对于我校体育教学主管领导和教务管理部门而言,要建立科学的体育教学评价机制,首先要研究体育教学与素质教

育关系。抓住素质教育全面性,基础性,个体性和主体性等特点,确立体育教学在素质教育的地位、作用,明确高校体育教学的具体培养目标,使评价目标与教育目标一致,并以此为依据来设计体育教学评价的指标体系。

我们必须清晰地认识到素质教育并不是取消考试,体育课也不能变成“练练玩玩”而已,要从根本上来树立全新的体育教学评价指导思想,要淡化考评的选拔功能,强化全面教育、检验、反馈、激励的综合功能,彻底根除考什么,教什么,练什么的弊病。既要评教学效果,又要评教学过程;既要考评体育知识、技能的学习成果,又要关注大学生的身体发展和体育能力培养,更要关注大学生思想、意志、品质、情感的发展。

### 3.2 评价内容的不断扩展

对于我校体育教师而言,要利用一线体育教学的经验积极与大学生沟通交流,从大学生对体育教学的个性需求、普遍要求,以及在体育教学中的个性展示、群体特征等进行深入调查研究,探究体现时代发展特点、符合大学生价值需求的体育教学评价内容体系,并进行改革实验,争取在全校以至全国高校推广。

目前,高校体育教学目标是多种多样的,这已为整个学术界和教育界所认同。因此,高校体育教学评价的内容将越来越注重多元评价,既要包括认知、技术技能和情感三方面内容,又要注重社会适应与服务外延更宽泛的目标。如何通过项目教学研究,细化该项目在认知、技术技能、情感、道德、社会服务与适应等方面的评价内容将是体育教师研究的重点和难点。

(上接第49页)

高球场上的传切、跑位意识,培养队员们的团队精神。在体育教学训练中,通过进行小型足球训练,可以改善足球教学实践活动,丰富足球教学手段与方法,优化足球教学过程,提高教学效果。

## 4. 结 论

4.1 多开展一些三人制足球赛、七人制足球赛,使各种类型的小型足球运动在校园中全面发展。充分利用好昆明市良好的地理环境条件,使学校的足球场地不仅仅局限于开展十一人制足球比赛,还可以开展小型足球运动。不但鼓励学生参加比赛,而且为学生多创造执法各类足球比赛的机会,锻炼自己,积累经验,为社会输送高水平的足球运动员和裁判员。在大学体育足球选修课和体育专业足球训练课中,部分高校体育一线教师把小型足球融入到练习训练内容之中,不但可以解决场地紧张的矛盾,也可以加强队员间技战术配合,提高球场上的传切、跑位意识,培养队员们的团队精神。

4.2 把学校部分足球场地适当时间免费向同学开放。有条件的学校可以修建几块简单水泥或沥青地面的小型足球场。昆明地区部分高校即将迁至呈贡新校区,为了提高场地的使用率,建议运动场地多功能化。

4.3 规划、建设好体育活动场所,完善校园体育文化设施,把小型足球运动市场化,促进校园体育文化的发展。要

### 3.3 评价模式与方式的综合运用

虽然我校当前仍然运用“考教合一”的单一教学评价模式,但是教育的发展趋势要求我们探求“考教分离”模式在体育教学中合理、科学的尝试和运用。另外,体育教学评价方式一直是高校体育教学评价改革的热点,综合运用众多教学评价方式,积极借鉴其他学科的成功经验,积极利用教育评价研究成果是我们走在体育教学评价方式改革前沿的关键。应该说,诊断性评价、形成性评价和终结性评价,定性评价与定量评价,自我评价与他人评价均有其独特的优势也有其不足。我们要发挥其优势,遵循“科学评价、重在激励”和“以大学生发展为本”的原则,积极推动我校体育教学评价方式的改革。

## 参考文献

- [1] 陈庆伟.在体育教学中实施考教分离的探索与实践[J].本溪冶金高等专科学校学报,2000,2(1).
- [2] 张晓燕,倪文耀.关于“考教分离”的思考[J].煤炭高等教育,2004,22(4):120.
- [3] 马光明.高校体育课考教分离的效果分析[J].湘潭师范学院学报:社会科学版,2001,23(6):122-123.
- [4] 郁培林.高校实施考教分离若干问题探讨[J].安徽师大学报:哲学社会科学版,1997,25(3):313-316.
- [5] 韩振华.考教分离的负面效应及对策[J].教改新干线,2001(3):19-20
- [6] 曹宝源.普通高校体育课程评估方案的研制及体育教学评价系列研究[J].学校体育研究,2002.
- [7] 张建华,杨铁黎.当代美国体育教学评价的改革[J].天津体育学院学报,2002,(2):64.
- [8] 刘志军.关于教育评价方法论的思考[J].教育研究,1997(11).

精心设计和组织开展内容丰富、吸引力强的高级别高水平多种类型的小型足球比赛、大型综合运动赛事,使大学生通过参与活动受到潜移默化的影响,思想感情得到熏陶、精神生活得到充实、道德品质得到升华。

4.4 学校各相关组织管理部门开展高水平的小型足球的友谊赛,开展普通学生与校队的友谊赛,使同学们与心目中的偶像同场竞技,组织学生观看校队训练。在对高水平的小型足球代表队的经费上适当增加一些,能够在队员训练上提供生活补助。这样能够使这些队员知道学校在时刻关注他们,同时也能更好地促进校队队员比赛训练的积极性、主动性、荣誉感、责任心。

## 参考文献

- [1] 杨一民,何志林,等.现代足球[M].北京:人民体育出版社,2000:362.
- [2] 柴新.小型足球运动在高校学生素质教育中的作用[J].平原大学学报,2005,22(2):119~121.
- [3] 马大慧.昆明市高校小型足球运动现状调查及对策研究[J].大理学院学报,2007(2).
- [4] 马大慧.小型足球运动在校园体育文化建设中的作用研究[J].内江科技,2009(3).
- [5] 杨力.高校开展三人制足球比赛的研究[J].西安体育学院学报,2005,22(5):115~117.

# 体育活动与高职学生心理缺失的分析研究

邓振华

(山西财贸职业技术学院, 山西 太原 030031)

**摘要:** 本文通过对部分高职学生进入大学校园后产生的心理问题进行分析, 指出高职学生的受教育方式、成长环境和社会环境是高职学生进入大学校园后产生心理缺失的主要原因。高职院校通过加强体育活动, 可以调整部分高职学生心理缺失, 使他们融入集体生活, 提高其适应社会的能力。

**关键词:** 体育活动; 高职学生; 心理健康

**中图分类号:** G804.83    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-046-02

随着我国社会物质文明和精神文明的不断发展, 国家政策的调整, 独生子女成为高职院校的主体成员, 他们的健康成长成为人们所关注的焦点。除了身体健康以外, 学生的心理健康也越来越受到重视。国内外研究表明, 体育活动在增强人的体质的同时, 对个体心理健康和心理状态的调控也起着积极的作用。高校体育教育是学校体育的最后一站, 也是培养学生锻炼习惯的关键时期。高职大学生对体育锻炼的认识水平是他们参加体育锻炼的基本动力, 直接影响其锻炼的效果, 同时也是影响心理健康的重要因素之一。因此, 探讨高职学生体育锻炼与心理缺失的关系对高职体育教学有着重要的意义。这不仅有助于教师合理地安排体育教学内容, 使学生能积极主动地参与到体育锻炼中去, 培养其终身锻炼的观念, 同时也能提高大学生心理健康水平。笔者就此做了一些调查与研究, 以期抛砖引玉能够引起教育界同仁的关注, 共同寻找适宜而有效的办法解决学生高职学生心理缺失的问题, 让他们的高职学习生活快乐和阳光中度过。

## 1. 研究对象与方法

本次调查随机选取山西财贸职业技术学院、山西生物应用职业技术学院、太原理工大学阳泉学院三所高职院校一年级的高职生 1000 人作为研究对象, 专业涉及财会、资产评估、经济贸易、旅游、电子、制冷与空调、计算机等。其中男生 350 人, 女生 650 人, 平均年龄 19.2 岁。

采用国际上通用的心理健康测试量表(SCL-90)进行测试。参考有关文献资料和访问调查的结果制订了高职学生体育活动现状调查问卷, 内容包含体育锻炼时间、次数、兴趣、习惯、形式及类型等, 测试前请 8 名专家对问卷的效度和信度进行了检验, 合格率 75%, 基本合格率 25%。采用集体问卷测试, 无记名答卷, 统一指导语。共发放问卷 1000 份, 实际回收 965 份, 剔除无效问卷 38 份, 有效问卷为 927 份, 占发放问卷的 92.7%。

## 2. 结果与分析

### 2.1 高职学生的生活现状

13.4%高职学生有着不良的生活方式, 如不喜欢运动、睡眠不足、长时间上网、饮食结构不合理、不吃早餐等问题。33.1%的男生吸烟或饮酒。28.4%学生存在有孤独感、疲倦感、多梦失眠等亚健康症状。大多高职学生表示心理压力很大, 产生心理压力的因素来自家庭、就业、学业和人际关系。影响学生参加锻炼的主要因素有主观上怕脏、怕累, 客观因素为缺少锻炼的设施、场地等等。

### 2.2 高职学生的心理健康问题

调查发现, 在高职学生中, 一部分学生因为长辈的溺爱, 生理和心理的成长出现了许多问题, 如情感发生偏差, 甚至出现缺失。心理方面表现脆弱、偏激、自私、社交恐惧、心理障碍现象明显, 已造成心理健康的严重断层或缺失。

2.2.1 高职学生学习动机两极分化, 习惯较差, 自制力较弱 42.8%的高职学生具有强烈的进取心和旺盛的求知欲, 这部分学生大都来自农村, 目的是为跳出农家门, 有朝一日出人头地。37.1%的学生持无所谓的态度, 上体育课只是为了完成学业。7%的高职学生在体育运动中遇到困难时, 不能主动克服, 找各种理由放弃运动; 有的甚至产生体育运动恐惧症、厌学症等, 从而丧失学习的兴趣和学习的动力, 逃避或抵制体育课; 13.1%高职学生有较高的学习独立性, 能够很快完成动作, 但缺少合作意识。

2.2.2 高职学生易产生心理障碍, 交流能力弱 部分高职学生青少年时期被托付在亲戚家或者隔代抚养, 在情感上缺乏父母的关心教育。他们不愿同长辈进行有效沟通, 容易产生心理障碍, 具体表现有脾气暴躁、冲动易怒; 有逆反情绪, 不听教导, 或者过分淘气, 不认真完成动作; 有的学生则有焦虑心理和抑郁症状, 如内向、孤僻、敏感多疑、不合群、不愿与别人交往, 对外界的一切都漠不关心, 对他人和集体的情感冷漠, 生活在狭小的自我空间里。

2.2.3 社会适应能力较差 75%的高职学生从小学到高中,几乎没有参加过任何社会实践活动,与外界接触相对较少,进入大学校园后,面对一切要靠自己的新环境,兼容性较差,吃苦精神差、挫折承受能力小,依赖性大,造成他们对大学生活的种种不适应,从而产生自卑心理。他们自我保护意识差,表现欲强,容易受不良言行的影响,有的甚至引发自闭症、青春期孤独症等心理疾病,严重的还可引发精神疾病,影响学生的身心健康发展。

### 3. 关注高职学生心理缺失的教育意义

#### 3.1 高职学生心理教育是体育工作者不可推卸的责任

高职教育是高等教育的一个组成部分。由于城乡教育差距,这些学生在思想发展上还存在着一定的距离。通过高职教育,培养他们树立正确的人生观,把体育运动作为心理干预的一种独特手段,在情感、人格和人性等方面引导高职学生形成健康的心理,是高职体育工作者不可推卸的责任。

大学生的思想品质,小而言之影响其个人的成长;大而言之将影响一个国家的未来。因此,高职学生的身心健康,是建设和谐社会的重要组成部分。高职学生如果具有理智成熟、独立自主、积极上进、严谨自律、热情开朗等人格特点,必将进一步推动和谐社会建设的发展。如果心理缺失得不到改正,对未来没有信心,消极生活甚至走上犯罪的道路,则会成为和谐社会发展的绊脚石,应引起家长、教育工作者和社会的高度重视。

#### 3.2 高职学生全面发展是当今时代的育人要求

大学体育教育是学生是实现“阳光体育”、“终身体育”的重要阶段。在生理方面,大学生身体发育基本结束,身体形态基本定型,身体素质处于最佳状态。在心理方面,大学生心理趋近成熟,分析问题能力也大大增强。通过体育课正确的引导,使学生心理健康、稳定成长,为实现大学生向社会人的重大转折打好基础。大学体育教育要求学生以自主学习为主,在教学上要采取互动教学,积极引导“阳光体育、终身体育”观,挖掘学生的运动潜能,提高学生的全面素质,向社会输送全面合格的人才。

### 4. 通过体育运动调整高职学生心理缺失

#### 4.1 加强高职学生体育基础知识教育,提高认知水平

据统计,中学生正常体育的开课率为68.2%,而按照教学大纲标准规范教学合格率仅16.7%。有的学校体育教材、体育设施严重缺乏,没有专业的体育教师。体育课是由校长临时指定上课,课的内容也很简单,大多是自由活动。学生体育基础知识缺乏,教风不严谨,体育课随时可被其他课代替,成为制约学生体育学习积极性的主要因素。体育理论课是学生科学认识体育的基础,教育部颁布的教学大纲明确规定:学生每学期要接受体育理论知识教育。因此,高职院校要充分发挥资源优势,利用多媒体课件、录像等各种直观的教学形式,从理论上让学生了解各运动项目的运动规律以及体育锻炼对健康的重要性,在实践中对高职学生加以引导、帮助和鼓励,多交流了解他们的内心世界,只有这样,才能有针对性的逐步淡化他们在体育运动学习过程中的懒惰、恐惧和胆怯心理,增强他们的自信心勇敢地面对各种挑战。

#### 4.2 引导学生参与各项体育活动,培养体育兴趣和终身体育观

高职学生相对于中学生来说具有更充足的时间和精力来参加体育活动,同时大学内体育活动和课外活动丰富多彩,参与人数多,为学生体育观念的培养创造了机会。不同的体育运动可以培养学生树立不同的体育精神,激发人的潜能,培养学生健康自由的心理状态。如田径练习特别是中长跑能磨炼学生刻苦耐劳的顽强意志;篮球、足球练习培养学生团队合作、互相帮助精神;健美操练习能使学生的体形更标准,气质提高,增强自信心;乒乓球练习锻炼学生的独立性,同时提升学生机智果断处理事情的能力等等。

#### 4.3 注重与学生互动练习,加强情感交流

大学生即将走出校园,迈向社会。体育是现在社会中加强交流的中介,让学生掌握一到两项体育技能,为学生踏入社会后起到积极的作用,能使其更快地适应社会。体育教师的言行在一定程度上左右着高职学生的运动情绪,因此体育教师要多与学生交流与沟通,加强医务监督主心理疏导,参与课堂练习,并给予学生语言上的鼓励,从而增强他们做动作的自信心,激发他们自我表现的欲望,逐步锻炼和培养他们的运动能力以及团队精神,提高心理承受能力。

#### 4.4 采取长期有效的干预措施,养成良好的生活习惯

学校体育部门应和医务室、心理咨询室联合起来,成立学生健康生活方式教育中心,共同对学生进行心理、生理和健康生活方式教育。建立学生心理健康评价体系,完善体育设施,使他们遵守学校的作息制度,杜绝吸烟、酗酒、长时间上网、睡眠不足等不良行为习惯。对有不良生活方式习惯的学生不定期进行矫正训练,开展丰富多彩的体育活动,加强人际交流,使他们形成健康的生活和学习方式。

### 5. 结束语

体育运动是一个积极、主动的活动过程,是激活中枢神经系统并达到愉快水平的工具,还可以缓解紧张状态。体育运动通过分散注意力成为解决心理障碍的一种措施和方法。体育游戏、体育比赛、各种形式的运动项目都能增进学生之间的友谊、提高学生的心理适应能力,尤其一些对抗型项目如篮球、足球等。对于改善随遇而安、缺乏开拓创新精神和竞争意识等消极的人格特征起到不可低估的作用,同时可以减少孤独感、忘却烦恼和痛苦、协调人际关系。

通过积极参加体育运动,高职学生能扩大社会交往、提高社会适应能力,同时使紧张、忧愁、焦虑、抑郁等不良情绪得以宣泄,调整心理达到平衡,使大学生的生活方式向着阳光、健康、文明、科学的方向发展。

### 参考文献

- [1] 张力为,毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004:95~96.
- [2] 张传峰. 部分大学生运动心理障碍及解决措施[J]. 安徽工业大学学报:社会科学版,2005,22(2):149.
- [3] 黄永飞,康辉斌. 高职与非高职初中生课外体育活动与心理健康关系的对比分析[J]. 体育学刊,2009,16(10):70~73.
- [4] 孙璞,殷恒婵,林小群. 运动与非运动群体大学生压力与心理健康关系的研究[J]. 北京师范大学学报:自然科学版,2007,43(1):104~107.
- [5] 王春燕,陈健,等. 浙江省农村大学生的人格状况及体育运动干预价值[J]. 杭州师范学院学报:自然科学版,2006,5(2):150~153.



doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.020

# 昆明地区高校开展小型足球运动的作用分析

马大慧, 王大利

(宿迁学院基础部, 江苏 宿迁 223800)

**摘要:** 选取昆明地区 10 所具有代表性的高校为研究对象。采用文献资料法、现场调研法、访谈法、问卷调查法、数理统计法等对昆明地区高校开展小型足球运动的作用进行调查分析, 其目的主要是研究小型足球运动在昆明地区高校迅速发展的原因和高校开展小型足球运动的作用, 旨在进一步推动昆明地区各高校小型足球运动的发展。

**关键词:** 昆明; 小型; 足球; 高校

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-048-03

## 1. 小型足球运动的概念界定

本文研究采用了《现代足球》中对小型足球的界定, 所谓“小型足球”运动, 通常是指参赛队人数少于 11 人, 场地规模小于标准比赛场地, 比赛时间相对较短的足球竞赛活动。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

在对昆明地区大多数高校普遍调查的基础上, 选取 10 所具有代表性的学校。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

#### 2.2.2 问卷调查法

2.2.3 专家访谈法 走访了云南省足球协会和昆明市足球协会部分领导, 走访了部分高校具有多年教学管理和教学经验的领导和一线体育教师。

2.2.4 数理统计法 运用 SPSS 10.0 对获得数据进行整理分析。

## 3. 结果与分析

在对昆明地区高校开展小型足球运动的作用的调查中, 从表 1 可以看到, 在调查的各个选项中, 频率从高到低依次是: 有利于对高校学生进行素质教育, 增进学生身心健康, 促进学生全面发展 91.3% (623 人); 促进昆明地区高校间足球运动的交流 90.2% (615 人); 丰富足球教学手段与方法, 优化足球教学过程, 提高教学效果 86.1% (587 人); 提高昆明地区高校足球运动水平 76.7% (523 人); 有利于促进全民健身运动的开展与终身体育发展 76.5% (522 人); 有效地促进校园体育物质文化建设, 加大学校对场馆建设的投入 63.9% (436 人); 有效地促进校园体育精神文化建设, 构建和谐的校园体育文化 51.5% (351 人); 为国家、社会提供了许多高素质的足球运动员、教练员、裁判员 34.9% (238 人); 对组织课外体育活动提供有效的方法 33.7% (230 人)。

表 1 高校开展小型足球运动作用调查情况表

选项(多选)	数量(个)	比例(%)	排序
有利于对高校学生进行素质教育, 增进学生身心健康, 促进学生全面发展	623	91.3	1
促进昆明地区高校间足球运动的交流	615	90.2	2
丰富足球教学手段与方法, 优化足球教学过程, 提高教学效果	587	86.1	3
提高昆明地区高校足球运动水平	523	76.7	4
有利于促进全民健身运动的开展与终身体育发展	522	76.5	5
有效地促进校园体育精神文化建设, 构建和谐的校园体育文化	436	63.9	6
为国家、社会提供了许多高素质的足球运动员、教练员、裁判员	351	51.5	7
有效地促进校园体育物质文化建设, 加大学校对场馆建设的投入	238	34.9	8
对组织课外体育活动提供有效的方法	230	33.7	9

表2 参加小型足球运动改进生活陋习的调查情况表

选项(多选)	数量(个)	比例(%)	排序
睡懒觉	599	87.8	1
熬夜	576	84.5	2
迷恋网络	452	66.3	3
暴饮暴食	436	64.4	4
赌博	325	47.7	5
酗酒	269	39.4	6
过度抽烟	207	30.4	7

表2显示,经常参加小型足球运动不但有许多益处,而且还能改进生活中的一些陋习,如迷恋网络、赌博、酗酒、睡懒觉、熬夜、暴饮暴食、过度抽烟等。运动者参加小型足球运动机和改进生活中的一些陋习,从侧面反映了昆明地区高校开展小型足球运动的作用。

### 3.1 有效地促进校园体育文化建设,构建和谐的高校体育文化

小型足球比赛是组织课外体育活动的有效方法,对体育教学训练有积极作用。学校进行的各种小型足球比赛,应根据场地、天气、不同的院系学生,制订不同的比赛规则奖励办法,不断完善各项行为制度。学校通过开展小型足球运动,举办一些大型的足球比赛。高等学校要把校园文化建设经费纳入学校预算,在人、财、物等方面加大投入,确保校园文化建设各项工作顺利开展,体育建筑、雕塑、环境、场地、器材、服装、用品等得到保障,有效地促进校园体育物质文化建设。

近年来随着高校的不断扩招,高校体育设施日显落后,很难满足学生进行体育锻炼的需求。于是在课余时间,学生没有踢球的场地,他们不得不到排球场、篮球场上去运动,因为小型足球运动的特点,经常会把篮球场、排球场等场地的公共设施损坏。学校的相关管理部门又不得不因此而禁止学生在这些场地上运动。这样就形成了寻求场地运动的学生与学校管理者之间的矛盾关系。足球运动者侵占了篮球、排球及网球运动者的场地,与篮球、排球运动者之间产生了矛盾。为了我们有一个和谐的校园体育文化,可以充分利用场地和器材,小型足球比赛只需要一个篮球场面积大小的空地就可以开展,学校可以修建几块简单的水泥地小型足球场,学校可以允许在篮球场上进行足球运动和开设小型足球选修课来增加场地的利用率。这样能更好地促进校园体育文化的和谐。

### 3.2 有利于加强高校学生进行素质教育,增进学生身心健康,促进学生全面发展

从小型足球比赛在高校的产生、发展过程来看,小型足球比赛是顺应素质教育对校园体育文化建设的客观需要应运而生的,再经过社会化、产业化的运作模式,使它在校园体育文化中独树一帜。作为素质教育和体育两大文化的交汇点,小型足球比赛既是体育文化的重要组成部分,也是校园文化的重要内容,对于高校加强素质教育,树立良好的校风、学风起着重要的作用。素质教育作为一种新的教育理念,要求我们能更准确地掌握其内涵。

小型足球运动成为高校素质教育的重要内容,它锻炼了学生健康的身魄,培养了学生健康的人格,显示出了应有的活力和希望,磨炼了学生的意志品质,催使学生奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,消除精神烦

恼,从而带来欢愉,身心得以和谐、健康全面发展。防止学生过多地沉迷于网络虚幻世界,改进生活中其他的一些陋习,如赌博、酗酒、睡懒觉、熬夜、暴饮暴食、过度抽烟等。

### 3.3 有利于促进全民健身运动的开展与终身体育发展

大学生在学校掌握到的足球技术、规则,体验到的小型足球运动带给他们的快乐,会影响和感染家庭其他成员和周围人群,从而使更多的人加入其中。小型足球运动形式多样、场地简单、老少皆宜、经济实用的特点又符合大众健身娱乐需要和消费水准,这就决定了小型足球活动参与的人群基数将非常大。这样由学校到社会,从操场到绿地,从家庭到社区,当小型足球普及之后,全国将会出现一幅全民玩足球的极其壮观的景象。无疑,它将推动全民健身运动深入广泛地开展,大大促进民族素质的提高,促进学生终身体育意识、能力和习惯的养成。一些学校和省市开展的小型足球活动和比赛深得同学们的喜爱,收到了很好的健身、强体和娱乐效果。通过大力普及推广小型足球运动,不仅可以有效地调动和激发学生在校期间参加体育锻炼的兴趣和积极性,增进学生的健康,而且可以帮助学生掌握长期行之有效和简单实用的体育健身方法,这正是学校体育与终身体育接轨的最佳方式,有利于培养学生树立终身体育思想,养成终身锻炼的习惯,使学生毕业后不仅能自觉坚持体育锻炼,而且还能成为推动社区全民健身活动开展的骨干力量。

### 3.4 有利于促进足球运动的发展

小型足球运动在篮球场大小的场地进行,也可以在各种地面状态下进行。这项运动的最突出特点就是球的弹性较低,能够提高个人近距离控球技术。由于场地小,球员被迫面临有限的空间和反复的选择和决定。小型足球是提高足球技术、敏捷度和速度的绝好教育平台。它要求有敏捷的反应、快速的思维和精确的传球,给那些想在将来改踢常规足球的球员提供了绝佳训练。在各种各样的小型足球比赛中,高校队伍成了中流砥柱,不论在数量上还是质量上,高校学生队员代表云南及代表昆明出战全国性的比赛已是屡见不鲜,为上级部门提供许多运动员。在昆明地区举办的各种小型足球比赛中,由于小型足球自身的特点(时间短、场地小、人数少),一个赛事的比赛场次比11人制的比赛场次就多出许多,因此需要大量的足球裁判,同时也给了裁判大量的实践机会。一个优秀的足球裁判靠纸上谈兵是不行的,没有上百场的实践积累是不行的。昆明地区各大高校、省市足协、中国大学生体育协会、中国足协举办大量不同级别的小型足球比赛有效地促进了各个高校间的足球运动交流,提高了昆明地区高校足球运动水平,为上级部门输送了许多高素质的足球运动员、裁判员。

### 3.5 有利于课外体育活动的组织,加强和完善体育教学、训练

据统计一块标准足球场课外活动高峰期有近二百人在上面运动,如果能以年级或院系进行小型足球比赛,一块足球场地在课外活动两个小时的时间里可以进行16场小型足球比赛,这样可以使学校的课外体育活动更加健康有序地进行。

在体育教学训练中,通过进行小型足球训练,不仅可以解决场地紧张的矛盾,也可以加强队员间的技战术配合,提

(下转第45页)

# 高校足球选修课领会教学法的实验研究

姚强

(正德职业技术学院体育部, 江苏 南京 211106)

**摘要:**目的——探讨领会教学法在高校足球选修课教学中的作用。方法——在普通高校足球选修课进行领会教学法的实验研究。结果——领会教学法对学生身体基本素质没有显著性提高作用;领会教学法可有效提高实验组学生理论考试成绩;领会教学法实验后,实验组学生的颠球、带球过杆射门、定位球踢远、脚内侧射门和脚内侧停球等技战术的成绩有了显著提高( $P < 0.05$ )。结论——领会教学法有助于提高学生的理论知识水平和足球技战术水平,其在足球教学中的教学效果优于传统技能教学法,在高校足球普修课中具有较高的推广价值。

**关键词:**领会教学法;足球;实验研究

**中图分类号:** G807.04 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-050-03

## 1. 前言

2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确提出了“教学方法要讲究个性化和多样化,提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,努力提高学生参与的积极性,最大限度地发挥学生的创造性。”研究探讨普通高校体育课中足球选修课的教学改革,对提高体育课的教学质量有着积极作用。由Bunker和Thorpe提出的“领会教学法”把体育课的着眼点从传统的强调技术动作的规范和发展转移到培养学生的兴趣及认知能力上来,其指导思想是培养学生的战术意识和对球类运动的规律的理解,而不是技巧动作本身,成为革新球类教学的一种新思路。本研究通过对普通高校足球选修课领会教学法的实验研究,来判读其对提高学生的足球战术意识、技术水平和理论知识水平,运用足球技术和进行足球比赛能力的作用,以期将“以人为本”、“健康第一”和“终身体育”的思想真正融入到课堂教学的过程中,实现“以学生为本,学会学习为中心,培养能力为核心”的素质教育和终身教育。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

正德学院2009级足球选修课学生,共4个班,135人,年龄 $21 \pm 0.81$ 岁。将其随机分为实验组和对照组(每组各两个班),实验组67人,对照组68人。

实验时间为2009年2月~2009年6月,16周时间,共32学时。

实验地点:正德学院足球场。

### 2.2 实验步骤

在实验前对两组人员的身体素质和基本技能进行测试,保证两组人员在实验前没有显著性差异。对照组仍以传统教学法进行教学,实验班采用领会教学法进行教学。教学内容为教学计划规定的内容,即足球的基本理念、常识、基本技术和基本战术。教学结束后对学生进行身体素质测试、关于足球运动理解方面的理论考试和有关技战术的技评考试。

### 2.3 测试指标

身体素质测试包括:100m、1000m、铅球。

理论考试包括:专题问答和足球理论问答。

技评考试包括:颠球、带球过杆射门、定位球踢远、脚内侧射门和脚内侧停球五项。

### 2.4 实验控制

对照组与实验组在场地器材、教学内容、教学时数上都保持一致。采用单盲法进行教学实验。实验班和对照班教学均由同一教师担任。

### 2.5 统计方法

采用SPSS 17.0软件对测试的结果使用独立样本T检验进行统计处理,以 $P < 0.05$ 为具有显著性差异。

## 3. 结果与分析

### 3.1 身体素质测试结果及分析

为了探讨领会教学法对于大学生身体素质的提高有无促进作用,对受试的135名男性大学生在实验前后进行了身体素质的测试,包括速度、力量和耐力三方面,测试项目采用100m、1000m和铅球,结果见表1和表2。

表1 实验前身体素质测试结果

测试项目	对照组 (n=68)	实验组 (n=67)
100m (s)	14.3 ± 0.5	14.2 ± 0.4
1000m (s)	245 ± 17.4	242 ± 18.8
铅球 (cm)	776.3 ± 63.2	771.4 ± 64.1

表2 实验后身体素质测试结果

测试项目	对照组 (n=68)	实验组 (n=67)
100m(s)	14.1 ± 0.4	14.0 ± 0.5
1000m(s)	235 ± 10.4	240 ± 9.8
铅球 (cm)	786.5 ± 53.3	791.4 ± 54.1

由表2可知,在经过领会教学法后,两组的100m、1000m和铅球测试成绩未发生变化,说明领会教学法不能显著提高学生基本身体素质。究其原因,领会教学法主要是有助于培养学生的兴趣及认知能力,其指导思想是培养学生的战术意识和对球类运动的规律的理解,而不是技巧动作本身,因此对于基本身体素质的提高不具有显著性作用。

### 3.2 领会教学法实验后学生对足球理解程度的结果及分析

在课堂教学中传授足球的基本理念、常识等理论知识是足球教学的重要内容之一,有利于促进学生的智力发展和能力提高,是学习运动技战术的基础,有助于更好地完成教学任务。因此,在教学实验后我们通过笔试的方式对学生对于足球理解程度进行了测试,测试分为专题问答和足球理论问答。结果见表3。

表3 对足球理解程度的测试结果

测试项目	对照组 (n=68)	实验组 (n=67)
专题问答	74.1 ± 2.4	84.0 ± 3.5*
理论问答	75.0 ± 6.4	84.0 ± 6.8*

注: \*P < 0.05

由表3可知,两组学生在足球专题问答和理论问答测试上都存在显著性差异(P < 0.05),说明领会教学法有利于学生对足球运动理解程度的提高。分析其原因如下。(1)在使用领会教学法的教学过程中,为了提高学生对足球的理性认识,

表5 领会教学法实验后各项技术指标测试

	颠球(次)	带球过杆射门(s)	定位球踢远(m)	脚内侧射门(分)	脚内侧停球(分)
对照组(n=68)	21.5 ± 3.6	10.1 ± 0.6	26.76 ± 3.68	71.23 ± 6.68	65.26 ± 7.12
实验组(n=67)	28.6 ± 3.3*	8.8 ± 0.4*	33.23 ± 4.01*	81.23 ± 4.16*	71.28 ± 5.15*

注: \*P < 0.05

由表4可知,两组学生在领会教学法实验前的测验成绩无显著性差异(p > 0.05),表明两组学生在实验前的技术素质基本相同。由表5可知,实验后两组学生各项技术测试结果发生显著性变化(p < 0.05),说明经过领会教学法实验后学生的技术素质已明显高于对照组,该结果表明,领会教学法对学生掌握足球技术动作,提高教学质量有显著的促进作用。其原因可能如下:(1)现代教学理论认为,教学不仅要向学生传授知识技能,而且要促进其智能发展,培养其相关能力。领会教学法正是执行这一教学思想的典范,领会教学法着眼于对学生认知能力、临场技术和战术意识的培养,

我们设计与技能形成的阶段性相吻合的认知教学步骤。归纳重点:在学习的泛化阶段,要求学生指出每个主要练习手段的重点和要求,并逐步过渡到分析所学内容的重点和难点。解释现象:进入分化阶段,通过正误对比等教学活动,让学生辨析正确与错误动作,并进行简要、正确的分析。概括摘要:在巩固阶段,学生应有条理地把技术动作要领、动作特点、常见错误动作和教学方法与要求,进行概括,并能准确的评价自己或他人的技术动作。领会教学法的教学步骤遵循了理解—运用—综合—评价的认知逻辑过程,学生带着问题去“学、讲、练、想”,养成了主动参与、主动思考的习惯,也加深了对技术原理的认识。(2)领会教学法重视学生自学能力的培养。在教学过程中,学生是教学过程的主体,而教师只是指导学生开展认识活动的外因。学生不是外部信息刺激的被动接受者和灌输对象,而是加工外部刺激信息的主体,知识意义的主动建构者,教师不应是外部刺激信息的传授者、灌输者,而应是学生主动建构信息意义的帮助者和促进者。领会教学法要求学生在课前对所学教材有一个初步的了解,从本质上领会球类运动的内涵,通过多种学习渠道解决或完成教师布置的问题和任务,这不但促使学生自学,而且在无形中丰富了学生的知识广度,培养了学生自学能力。(3)依据领会教学法安排的教学比赛中,如果学生发挥出色,就会获得同伴的赞赏,这种赞赏的心理将成为学生学习的强大动力。如果学生在比赛中发挥失常,就会通过各种途径去找原因,这也促进了其对专业的了解和认识。

### 3.3 领会教学法实验前后足球技术成绩对比

在领会教学法实验前,选取颠球、定位球踢远和脚内侧停球三项技术测试两组学生的足球技术水平并对其进行独立样本T检验;对两组学生在领会教学实验后的足球基本技术水平成绩进行独立样本T检验,结果如表4、表5。

表4 两组学生领会教学实验前成绩比较

	颠球(次)	定位球踢远(m)	脚内侧停球(分)
对照组(n=68)	3.18 ± 0.64	18.88 ± 4.23	35.88 ± 7.23
实验组(n=67)	2.86 ± 0.98	18.91 ± 4.98	36.91 ± 6.98

将学生在比赛中技术的应变能力视为学习重心,设计了一系列的学习过程;在教学过程中,教师不仅要教授技术动作,更重要的是让学生明确如何灵活运用所学技术动作,帮助学生掌握足球运动的基本规律和技战术之间的内在联系,从而避免盲目、教条地完成动作,呆板、机械地进行战术配合,并让学生有更多机会在实践中体会技术和战术的协调配合;教师根据学生的个体需要,因材施教,学生在教师的启发下培养理论认识和思维能力,在练习中独立体验足球技战术动作,并结合观察同伴的练习,从中发现问题,使学生的动脑能力得到锻炼和提高。通过设定简化的比赛形式作为教学起

点,并在比赛过程中,根据学生的反馈信息,贯彻理论与实践有机结合的教学原则,采取师生互动提问启发等多种方式方法,来增强学生的战术意识。实践表明学生会踊跃参加比赛,学习探讨动作技术的兴趣明显提高,进而促进了学生技术水平的快速提高,以此适应更高要求的比赛形式,有利于学生能力的培养,取得了很好的教学效果。(2) 教学过程中,教师充分利用足球运动的项目特点(游戏性、对抗性、集体性和启发性)来增强学生对足球运动的兴趣。通过简化的比赛培养兴趣,并根据临场表现合理运用教师点评和同学互评,及时给予学生鼓励和赞赏,使学生在热情投入学习和钻研足球技战术的同时,既体验到参与运动的乐趣和成功感,又促进了自身足球技术的提高和发展。

## 4. 结 论

4.1 领会教学法在单元教学过程改革的基础上,由过去从局部开始分解教学转变为从整体开始教学再到局部,再回到整体教学上来,符合现代足球教学的内在要求和技能学习规律,有助于提高学生的足球战术意识、技术水平和理论知识水平,有助于增强学生运用足球技术和进行足球比赛的能力,其在足球教学中的教学效果优于传统技能教学法。

4.2 领会教学法以学生认知能力和战术意识的培养为核心,将训练学生应付各种复杂情况的能力作为学习的关键,从而避免学生生硬、盲目地完成动作,机械地进行技术与战术学习,激发了学生学习的积极性、主动性和创造性。为学生课外和终身从事足球运动奠定了基础。

4.3 通过领会教学法在普通高校足球选项课中的实验与研究,证明了领会教学法与传统技能教学法相比,它充分适应

了高校体育教学改革与发展需要的基本规律,体现了素质教育的基本特征,实现了对竞技项目的教材化,对高校足球教学改革具有积极的促进作用。实践证明,其教学效果优于传统技能教学方法,在高校足球普修课中有较高的推广价值。

4.4 实验结果分析表明,实验班学生的速度、力量、耐力等测试指标较比对照班无显著提高。不能认为领会教学法更有利于增强学生身体素质和生理机能。

## 5. 建 议

5.1 “领会教学法”作为球类教学方法的改革与补充,已得到国内外专家的肯定,并已在欧美国家取得了非常好的效果,通过其在高校足球选修课教学中的应用研究,表明它能促进学生理论知识的掌握和战术意识、技术技能的提高,因此建议领会教学法在高校足球选修课教学中推广使用。

5.2 “教学有法,但无定法”,教师在教学过程中,对领会教学法的运用必须考虑学生运动技能的现实水平、基本技术或技能的内容和难度等要素,同时兼顾教法的系统化、灵活性和针对性,才能收到较理想的教学效果。

5.3 在领会教学法的具体运用上,应注意调动学生的主动性,让学生在情感上、心理上获得运动乐趣和成功学习的体验,增强学生进行运动技能学习的自信心,确保每个学生运动技能的提高和身心的健康发展。

5.4 领会教学法在课堂教学实施过程中对教师提出了较高的要求。教师不仅要掌握本专业的基本知识、技能、教学方法和教学手段,还要了解和掌握相关交叉学科先进的教学思想和教学理论,不断提高自身的综合素质。

# 普通高等院校开设五人制足球课的可行性研究

滕 梦

(成都理工大学, 四川 成都 610059)

**摘 要:**五人制足球最早风行于南美洲和欧洲, 由于它的群众性和广泛参与性, 很快在世界范围内传播流行并得到了长足的发展。今天的五人制足球已演变出多种形式, 技战术水平不断提高, 十分具有观赏性和趣味性, 成为广大青少年的业余爱好。目前, 全国高等院校在足球课程内容的选择上基本沿袭着以十一人制竞技足球为主体的传统课程内容体系, 应根据社会发展的需要, 尝试开设新兴课程。本文通过运用文献资料法、问卷调查法、逻辑分析等方法, 调查分析普通高等院校开设五人制足球选修课程的必要性和可行性。

**关键词:**五人制足球; 选修课; 可行性

**中图分类号:** G807.4    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-053-02

## 1. 前 言

五人制足球源于少年儿童自发组织的街头足球游戏, 有着悠久的历史 and 优良的传统。在南美洲和欧洲, “街头足球”一直受到青少年们的推崇, 正是起源于街头的小型足球, 给广大足球爱好者带来了无穷的乐趣, 使无数人热衷于这种运动, 也为很多球星走上职业足球生涯奠定了坚实的基础。目前, 五人制足球运动在我国校园足球活动和社区足球活动中广泛流行和开展, 广大在校学生对于五人制足球的兴趣也日渐浓厚。

而据调查发现, 虽然国内有少数高校常设五人制代表队, 经常性地组织训练和参加各级各类五人制比赛, 但这种训练和比赛一般仅围绕代表队队员进行, 五人制足球在以十一人制竞技足球为主体的传统课程内容体系中一般是作为介绍内容而存在的。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

本文以五人制足球课程为研究对象, 以成都的10余所高校在校大学生、任教于各级各类学校的任课教师为调查对象, 随机抽取400名在校学生和20名任课教师为样本。

### 2.2 研究方法

**2.2.1 文献资料法** 根据本研究的目的, 通过图书馆和相关网络检索, 下载了1994~2009年国内外有关五人制足球运动的文章38篇, 查阅了与本研究有关的专著10本, 其涉及领域主要为学校体育学、体育政策法规、五人制足球运动等方面。

**2.2.2 访谈法** 通过实地访谈, 针对五人制足球体育课的开设情况、体育课程资源开发和教学改革、开设足球选修

课程的相关问题, 笔者与多位任课教师就学校开设五人制足球课程的必要性、开设五人制足球课程的有利条件、开设五人制足球课程的制约因素等问题进行了深入的探讨, 同时与大学生就是否喜欢五人制足球运动、对现有足球教学资源是否满意、是否赞成开设五人制足球课程等问题进行了细致的交谈, 获得了他们的一些直接意见与建议, 探索开设五人制足球课程的可行性。

**2.2.3 问卷调查法** 根据本研究的需要分别设计了任课教师调查问卷和在校学生调查问卷, 并检验问卷的信度和效度。

## 3. 结果分析与讨论

### 3.1 小型足球概念的界定

五人制足球是和现代足球同步诞生的, 作为一种练习方法被广泛运用于足球训练, 后来逐渐演变成独立的足球竞赛性游戏。五人制足球是足球的一个变种, 在五人制足球活动中, 每支球队上场队员不是通常的11人, 而是5人。

### 3.2 开设小型足球选修课的理论依据

**3.2.1 符合终身体育的指导思想** 足球运动作为世界第一运动, 深受在校大学生的喜爱。近年来, 随着足球运动水平的不断提高、足球赛事观赏性的提高、高校软硬条件的改善, 足球运动在高校学生中的热度有增无减。在传统的十一人制足球活动得到广泛推广与普及的同时, 五人制足球活动以其广泛的普适性和易于开展性也得到了长足的发展。我们可以看到一个不争的事实就是: 高校足球活动中, 五人制足球活动无论从时间上还是从参与人数上来看, 其占据的比例都大大超过了传统的十一人制足球。在这个前提下, 喜爱足球的大学生数量也日益增加。因此, 开设富有强大生命力的五人制足球课, 必将受到学生的喜爱, 有助于不同体质、不同需求的学生根据自身条件和所处环境切实投入到体育锻炼



中去,养成终身体育锻炼的习惯。

3.2.2 与高校体育课程改革趋势相一致 进入21世纪以来,随着《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的颁布,使我国的高校体育进行着不断的改革与发展,合理开发体育课程资源是课程改革的一个趋势。一些高校纷纷作出尝试,引入了高尔夫、沙滩排球、定向运动等项目,获得了广泛的好评。这充分说明,开设符合社会需求且有益身心的运动项目是十分必要的。

国家体育总局和教育部于2009年共同启动了“足球进校园”活动,中小学系列的足球比赛以五人制、七人制和九人制为主要形式,五人制足球活动参与者逐渐增多。无论是在校学生还是社会大众,都对五人制足球存在着不可忽视的需求。因此,开设五人制足球课与高校体育课程改革的趋势是一致的。

3.2.3 符合快乐体育的教学宗旨,适应分层分类教学的需要 根据笔者观察,在现有的体育选修课体系中,类似于篮球、十一人制足球等同场对抗较激烈的项目对于许多身体素质较差、性格较内向的学生来说,缺乏亲身参与的吸引力。一个重要原因在于,要想从这一类的项目中获得足够的乐趣,对参与者的身体条件和运动能力有较高的要求。对于女性来说,从女性审美视角来看,更多女性主观上趋向于选择作为一个观看者而不是一个参与者来与这一类运动发生联系。借用五人制足球运动丰富的形式,使之广泛适合于不同身体素质、不同性别的学生亲身参与并能从中切实获得积极的情绪体验,无疑是符合快乐体育的教学宗旨的,同时也适应了分层分类教学的需要。

### 3.3 开设五人制足球选修课的价值分析

3.3.1 健身娱乐功能 传统十一人制足球能增强体质,促进健康,提高参与者的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等素质,特别是对增强心血管系统、呼吸系统和消化系统等人体器官的功能非常有益,能使人体的高级神经活动得到改善。经常参加足球运动,可以培养人们勇敢顽强、机智果断、勇于克服困难的优秀品质,可以培养人们敢于斗争、敢于胜利的战斗作风,以及培养和发扬团队精神、集体主义精神,这为形成良好的性格、品质、心态,营造健康的氛围都有积极的影响。五人制足球在具备以上健身和健心价值的同时,因其对参与者技术动作的精细化要求,对发展参与者精细技术和身体协调性有着独到的作用。

3.3.2 促进足球运动在校园的普及 五人制足球活动易于开展,同时又具有浓厚的趣味性,经过长期的发展,形成了多种不同形式的竞赛规则。作为一种游戏活动,它操作简易、极具趣味性;而作为正式的竞赛活动,则根据竞赛的目的和各种条件,既可以做出多种选择,又有统一的规则为依据。学生选修此课程后可以更好地投入到课外的小型足球活动中去。因此,五人制足球对在校园普及和开展足球运动具有极大的推动作用。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 五人制足球娱乐性、多变性及竞技性的特点,使五人

制足球逐渐成为学校体育、竞技体育和社会体育不断发展的—种新资源。为此,有必要开设五人制足球课程。

4.1.2 学校应抓住当前少有开设五人制足球课程的机遇,满足学生喜欢五人制足球的现实需求,以当前校园足球和社区足球蓬勃发展为契机,适时开设五人制足球课程。

4.1.3 现有场地设施具备开设五人制足球课程的硬性条件。

### 4.2 建议

4.2.1 根据调查结果可以看出,许多在校学生对小型足球有强烈兴趣,据此建议学校开设五人制足球课程。

4.2.2 若开设五人制足球课,开设课程初期考虑到选修课时安排、学生喜爱程度、室内场馆状况等现实条件,在教学内容的选择与安排上可以有所侧重。

4.2.3 由于没有统一的现成教材,五人制足球课程教学的相关经验比较缺乏。因此,学校开设五人制足球课程首先需要组织力量自编教材,同时,可通过学习交流活,借鉴专业体育院校开设此类课程的经验。必要时,可引进专门人才,共同研究和推动五人制足球教学活动的开展并最终形成自己的特色。

4.2.4 五人制足球在开设课程初期以五人制(室外)为主要内容,辅以其他形式的内容展开教学,经过若干轮的教学实践,若效果良好,在内容不变的前提下,可适度调整总课时或各种形式教学内容的课时比例,以期达到内容结构效益的最大化。若经实践后得出的反馈信息表明,五人制(室外)内容教学效果良好,学校后期室内场馆建设为开展室内五人制足球教学创造出有利条件,则其他形式教学内容可淡出教材,使课程往精细化方向发展并最终演变成五人制(室内)足球课程。若经实践后得出的反馈信息表明各种形式的教学内容都很受欢迎,教学效果都很好,则可以增加沙滩足球、足球游戏、社区足球竞赛等面向大众的内容,使其往大众化足球方向发展并最终演变成大众足球课程。

## 参考文献

- [1] 陈俊,马勤.论小型足球运动在足球运动普及与发展中的价值[J].科技信息,2008,(4):230.
- [2] 刘夫力,刘晓宇,等.小型足球运动手册[M].北京:北京体育大学出版社,2004:3.
- [3] 刘夫力.小型足球[M].北京:北京体育大学出版社,2005:2.
- [4] 陈俊.小型足球运动概论[M].北京:人民体育出版社,2008:29.
- [5] 刘夫力.小型三人制足球[J].中国学校体育,1999,(6).
- [6] 廖勇.小型足球比赛的特点与作用[J].体育师友,1998(3):26.
- [8] 李斐,等.小型足球运动特征探析[J].安徽师范大学学报,2006,(9):35~36.
- [9] 程一山.小型足球与青少年足球训练[M].北京:北京体育大学出版社,2008:32~34.
- [10] 柴新.小型足球运动在高校学生素质教育中的作用[J].平原大学学报,2005,22(2):119~121.
- [11] 符文康.江苏省高校新增项目体育课程实施现状的调查分析[J].江苏师范大学学报,2008(4):54.
- [12] 胡保东.大中专院校开展小型足球赛的可行性研究[J].新乡学院学报,2008,21(2):108~109.
- [13] 李军磊.小型足球在山东省高校中开展现状调查及发展对策[D].山东:山东师范大学,2008.

# 体育与健康理论教学实验 对大学男生体质健康与人格特征的影响

李 智<sup>1</sup>, 李贵森<sup>2</sup>

(1.天津商业大学体育部, 天津 300134; 2.中国青年政治学院, 北京 100089)

**摘 要:** 通过对学生实施体育健康理论教学的实验, 探讨实验对大学男生的人格特征、体育理论知识情况和体质健康的影响的有效性。结果表明: 实验后, 对照组在体质健康测试和卡特尔 16 种人格因素量表测试的成绩无显著性变化, 实验组在两类测试指标方面都出现了显著性变化。体育健康理论教学可对学生的身心健康起到促进作用。

**关键词:** 人格特征; 体质健康; 体育理论教学

**关键词:** 领会教学法; 足球; 实验研究

**中国分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-055-02

## 1. 前 言

现代人格心理学主张从人格特征和人格类型并通过人格维度来研究人格心理, 行为学家也认为人格因素的积极特征对人具有调节、控制、补偿的功能, 是提高学习质量和促进能力发展的强大动力。许多研究都已经证实, 一个人的人格特征对身体健康非常重要, 而且运动量对一个人人格因素的影响也是不容忽视的。体育作为教育中的一个分支, 作为特殊的教育形式, 对人格影响作用已得到社会各界的认可。本课题通过为期 10 个月的体育健康理论教学实验, 目的是使学生增加体育健康理论知识, 形成正确的体育价值观念, 探讨实验对学生体质健康和人格特征的影响, 寻找影响智力活动和能力发展以及影响身心健康的具有动力作用的个性心理因素, 为发展学生个性和体育教学提供参考依据。

## 2. 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

本研究以华北地区 6 所高校共 600 名在校大学男生为研究对象, 并对其进行了测试与教学实验, 其中实验组 450 人, 对照组 150 人。

### 2.2 研究方法

**2.2.1 访谈法** 对体育学的专家、体育教师和学生进行访谈, 了解体质健康标准的实施情况和他们对目前体育教学的意见与建议。

**2.2.2 问卷调查法** 通过对专家同行的访谈内容, 设计并论证学生“体育文化与健康知识调查问卷”, 通过问卷的调查结果, 了解大学生在体育的知识、态度、行为方面的现状。问

卷有效回收率 84%。

**2.2.3 实验法** 确定实验班和对照班, 进行首次国家体质健康标准测试与卡特尔 16 种人格因素量表测试, 收集并分析测试数据。依据测试成绩进行实验分组, 确保实验组与对照组在实验前的测试成绩均无显著性差异 ( $p>0.05$ )。用已设计的“体育文化与健康知识讲座”对实验对象进行为期 10 个月的干预实验。实验干预后, 对实验班和对照班进行体质健康测试和卡特尔 16 种人格因素量表的复测。

**2.2.4 数理统计法** 采用 Spss 11.0 社会科学统计软件对实验前后的两次测试数据进行数据整理, 所得数据进行独立样本 T 检验处理。

## 2. 结 果

### 2.1 学生掌握体育健康知识情况的调查

“体育文化与健康知识调查问卷”从奥林匹克文化知识、体育的价值、功能、体育锻炼常识、负荷与自我监控、能量消耗控制、运动损伤与急救、拓展与生存技能等几个方面对学生进行调查。问卷回答总体的正确率为  $28.2\% \pm 15.8\%$ , 关于奥林匹克知识的回答正确率最高 ( $43.5\% \pm 20.8\%$ ), 然后正确率从高至低以此是: 体育的价值、功能 ( $37.5\% \pm 10.4\%$ )、运动损伤与急救 ( $36.5\% \pm 10.3\%$ )、体育锻炼常识 ( $30.6\% \pm 20.8\%$ )、拓展与生存技能 ( $25.5\% \pm 20.8\%$ )、能量消耗控制 ( $22.5\% \pm 10.8\%$ ) 和负荷与自我监控 ( $19.3\% \pm 12.6\%$ )。

### 2.2 实验干预前后体质健康测试结果的变化

实验前后对比中, 对照组各项指标无显著性变化。实验组在立定跳远、肺活量测试出现了显著性增高变化 ( $P<0.05$ ), 1000m 成绩和及格率出现了非常显著性变化 ( $P<0.01$ ), 实验

组的握力成绩和体重无显著性变化 ( $p>0.05$ )。

表1 干预前、后学生的体质健康测试情况

项目	对照组		实验组	
	实验前	实验后	实验前	实验后
立定跳远(m)	2.21 ± 0.14	2.20 ± 0.15	2.21 ± 0.13	2.23 ± 0.14*
肺活量(ml)	4273 ± 232	4283 ± 281	4283 ± 272	4723 ± 232*
握力(kg)	43 ± 3.52	43 ± 3.82	43 ± 2.73	43 ± 4.72
1000米(s)	238 ± 11	240 ± 13	239 ± 11	230 ± 12**
体重(kg)	64.6 ± 3.7	64.8 ± 3.9	64.5 ± 4.1	64.7 ± 4.7
及格率(%)	81.7	81.5	81.5	85.8**

\*  $P<0.05$  \*\*  $P<0.01$

## 2.3 人格特征的变化

表2 实验组实验前后人格因素特征的比较

主人格因素	实验前	实验后	T检验
A 乐群性	4.11 ± 2.945	4.46 ± 3.133	0.986*
B 聪慧性	5.36 ± 2.487	5.50 ± 2.517	2.076*
C 稳定性	4.54 ± 3.155	5.07 ± 2.638	4.149**
E 恃强性	6.11 ± 3.025	5.89 ± 3.304	0.308
F 兴奋性	5.62 ± 3.989	5.75 ± 5.275	1.038*
G 有恒性	4.10 ± 2.755	4.32 ± 2.894	1.998*
H 敢为性	5.97 ± 3.592	6.21 ± 4.818	0.455*
I 敏感性	6.02 ± 2.650	5.86 ± 2.798	1.981*
L 怀疑性	4.32 ± 3.166	4.29 ± 3.004	0.053
M 幻想性	5.80 ± 2.891	6.75 ± 2.730	1.732 **
N 世故性	4.30 ± 2.369	4.46 ± 2.617	1.485
O 忧虑性	5.44 ± 3.801	5.93 ± 3.790	0.620
Q1 实验性	4.41 ± 2.066	3.93 ± 3.042	2.951*
Q2 独立性	11.32 ± 2.880	11.11 ± 2.885	0.338 **
Q3 自律性	10.90 ± 2.746	11.86 ± 2.549	2.676*
Q4 紧张性	11.67 ± 3.369	11.57 ± 3.976	0.113

\*  $P<0.05$  \*\*  $P<0.01$

每个人的人格特征是不同的,但是将一个群组作为一个整体,就可以看出一些共性的特征。从表2可以看出,实验组在乐群性、聪慧性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、实验性和自律性因素上存在着显著性差异,在稳定性、幻想性和独立性因素上存在着非常显著性差异。

## 3. 讨论

### 3.1 教学实验对学生体质健康的影响

“体育文化与健康知识调查问卷”的调查结果发现:学生在体育锻炼的科学方法的了解不足,理论联系自身锻炼的实际能力较差,对体育锻炼的目的和体育的功能认识不清。学生在奥林匹克知识类的回答正确率最高(43.5% ± 20.8%)。2008年北京奥运会的成功举办,不仅实现了中国百年奥运的梦想,而且使得更多的中国青年了解奥运、参与体育,奥林匹克运动为中国的年轻人留下了宝贵的遗产。但学生对体育的功能价值缺乏正确的认识,经过了在大学之前12年的学校体育教育,对体育功用的认识只有刚过三分之一(37.5% ± 10.4%)的正确率。目前中小学体育教学中单一强调快乐体育功能,使得学生对体育锻炼的认识不全面,制约了良好体育锻炼习惯的形成。高校体育教学应该全面的展示体育的魅力,让学生感悟到体育的真谛与价值,这为他们今后形成与保持

良好的体育习惯有着重要的意义。学生在能量消耗控制(22.5% ± 10.8%)和负荷与自我监控(19.3% ± 12.6%)两个方面的正确率最低,反映出学生缺乏对体育知识的深入了解,以体育科学指导进行自我体育锻炼的目的自然无法实现,学生的体质健康也就出现了停滞增长或下降。

从实验前后学生体质健康各项成绩变化的对比中可以发现:实验组在立定跳远、肺活量、1000m和及格率都出现了显著性变化,运动能力得到了大幅度的提高。实验组的体重无显著性变化,对照组出现了显著性增高,说明实验组通过体育锻炼有效地控制了体重,这与本次健康理论教学实验中着重加强能量消耗控制、负荷与自我监控两方面的理论学习和实践应用相结合的教育模式有关。

### 3.2 教学实验对学生人格特征的影响

人格特征在新的环境中谨小慎微者其发病率仅为25%<sup>[1]</sup>;人格特征表现冷静、主动、敏锐、愉快、聪明、能说会道者患病率仅为26.7%<sup>[2]</sup>;人格特征乖僻,表现上小心翼翼,但时而冲动,虽才华横溢,却多愁善感,自信心不足,紧张、压抑、固执,有时要求目标很高,有时又很低,这类人的患病率高达77%<sup>[3]</sup>。

根据卡特尔的解释1~5分为低分,6~10分为高分特征<sup>[4]</sup>。从表2中可以看出实验组实验前后具有乐群外向,随遇而安,好交往并开朗的心理特点。同时具有好强、自信、勇敢、富有想象力和进取心的心理倾向。体育健康理论知识有助于学生更有效地提高体育锻炼的效果和参与的热情,加强了本人的社会交往能力,善于和他人相处和合作。兴奋性表现为教学实验后,学生通过体育锻炼使性格活泼、外向、随和、洒脱、豪爽。通过增加体育理论教学,实验组学生情绪较为稳定,办事认真,谨慎而有恒心,表现出较高的智慧性。稳定性则说明情绪稳定,能以沉着的态度处理现实生活中的各种问题。随着运动经历的丰富,增强了他们应对各种事件的实践能力,体育活动更加完善了他们社交的技巧。

## 4. 结论

4.1 实验组在立定跳远、肺活量测试出现了显著性增高变化( $P<0.05$ ),800m成绩和及格率出现了非常显著性变化( $P<0.01$ ),实验组的握力成绩和体重无显著性变化( $p>0.05$ )。说明体育理论教学对大学生提高身体健康有效果。

4.2 实验前后人格特征相比,实验组在乐群性、聪慧性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、实验性和自律性因素上存在着显著性差异,在稳定性、幻想性和独立性因素上存在着非常显著性差异。这说明体育理论教学对学生的人格特征的塑造很明显。

## 参考文献

- [1] 马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1998.
- [2] 腾春艳,何贵满,童建民.大学生课外体育锻炼调查及其与人格的相关研究[J].浙江体育科学,2003(4).
- [3] 刘素卿,刘素文,米珍.体育院校大学生心理健康状况及人格特征的研究[J].河北体育学院学报,2002(4).
- [4] 王建中.北京市大学生心理状况调研[J].中国心理卫生杂志,2002,16(5):331~333.

# 天津普通高校体育俱乐部现状与发展对策研究

杨 兰<sup>1</sup>, 顿仕杰<sup>2</sup>

(1.南开大学, 天津 300071; 2.天津职业大学, 天津 300410)

**摘 要:** 本文运用文献资料法、专家访谈法等方法, 对天津普通高校体育俱乐部开展的现状进行了分析探讨。研究表明, 天津普通高校体育俱乐部在发展过程中, 存在一些影响其发展壮大的具体问题, 针对这些问题提出切实可行的发展对策, 为推进高校体育的全面发展和深化改革提供参考和依据。

**关键词:** 普通高校; 体育俱乐部; 开展现状; 发展对策

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-057-02

## 1. 前 言

随着高等教育中体育教学改革的深入开展, 全国多数高校相继实施了体育俱乐部制的体育活动组织形式, 实现了“课内外一体化”的体育教学范畴的进一步延伸。受全国高校体育发展形势的影响, 天津普通高校的课外体育活动和体育教学也相应开始实行体育俱乐部的形式, 并且取得了一定的成绩, 受到了高校管理层和广大师生的肯定与欢迎。然而, 由于这种形式开展的时间不长, 在开展的过程中遇到了诸多影响和制约其发展的具体问题。通过对天津 19 所普通高校采用俱乐部形式开展体育教学和课外体育活动的现状进行调查分析, 发展存在的具体问题, 并针对这些问题提出促进天津普通高校体育俱乐部发展的基本对策, 为高校体育俱乐部的发展与改革提供参考和依据。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以天津市 19 所普通高校大学生体育俱乐部为研究对象。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 查阅了 100 余篇有关开设体育俱乐部和体育课程改革实践研究的学术论文, 从网上查阅并下载有关资料。

2.2.2 专家访谈法 根据课题研究需要, 先后组织多次课题论证、专家访谈和专题讨论会。

## 3. 结果与分析

### 3.1 天津普通高校体育俱乐部现状与存在的问题

3.1.1 天津普通高校体育俱乐部的管理模式 高校体育俱乐部的管理主要分为两部分: 管理形式和经费管理。天津普通高校体育俱乐部的管理形式多采用三级管理的模式, 即校主管领导、二级院系、体育部或校团委 (学生会)。学生体育俱

乐部自身内部的管理类型有三种, 即教练员 (教师)、学生处和学生骨干管理。调查中反映出的问题是管理过于集中, 跟不上俱乐部制开放、松散的组织形式 (80% 的高校都是体育部以及专项俱乐部老师管理, 只有 20% 的高校由各俱乐部干事管理)。另外, 还反映出学校领导重视不够, 体育经费的投入太少等问题。

3.1.2 天津普通高校体育俱乐部的组织形式 体育俱乐部主要有专业和业余两种形式, 天津普通高校体育俱乐部属于业余性质, 是由学生组成的, 活动的范围主要是在学校里, 俱乐部的组织结构由大学生会员民主选举产生。目前的组织形式主要是单项体育俱乐部, 反映出资质形式单一的问题。

3.1.3 体育俱乐部场地器材设施现状 通过对天津普通高校体育基础设施进行调查, 发现部分高校的体育场馆设施建设比较滞后, 反映出运动场馆远远不足的严重问题。调查结果显示, 按照《普通高校体育场馆设施器材配备目录》的标准, 19 所高校体育场馆、设施均达标的占 30%, 田径场达标的占 90%, 篮球场达标的占 58%, 排球场达标的占 43%; 拥有体育馆的学校占 25%, 拥有游泳馆的学校占 15%。

3.1.4 天津普通高校体育俱乐部的师资配置现状 教师在体育俱乐部的主要作用与一般体育教学有所区别, 大致与普通高校体育选修课相似, 侧重于引导学生体育专项技术技能的系统学习和提高。调查结果表明, 天津普通高校体育俱乐部教练员总体来说质量较高, 男女结构比例较合理, 年龄结构比高校教师的总体年龄平均数低十岁左右, 而职称结构略低于高校教师的总体水平。由于网球、轮滑、体育舞蹈等项目是近几年才新兴起来的, 在这方面的体育专业教师还很少, 这是今后值得注意的问题。教师的专业水平满足不了学生的学习需求。俱乐部教学要求教师全面发展、一专多能, 但是其中部分教师还局限在单一的技术技能上, 而且存在敬业心不强、俱乐部辅导不尽职等现象。

3.1.5 天津普通高校体育俱乐部的项目设置 从天津高校的

实际情况来看,体育俱乐部开设的项目主要以三大球、三小球和武术健身操以及社会上新兴或流行的体育健身项目为主,这主要与在校大学生追求健康时尚的心理有密切关系。其中篮球、足球、排球、武术、健美操、乒乓球、羽毛球、跆拳道等项目在各高校较为普及,而传统竞技项目如田径、体操的比例却逐渐减少甚至消失;网球、轮滑、游泳、定向运动等学生非常喜爱的项目,由于受场地和师资条件的限制,在高校中还未普及开展。90%的高校都是开设常规项目,如篮球、排球、足球、乒乓球、游泳、武术等,只有10%的高校开设了一些新型、贴近生活的项目,如野营、攀岩、手球、门球、保龄球、高尔夫球、台球等。

### 3.2 天津普通高校体育俱乐部发展对策

3.2.1 健全高校体育俱乐部的管理体制 为了促进天津普通高校体育俱乐部的健康发展,高校体育俱乐部应健全组织机构,各成员应认真履行职责。要建立完善的管理制度和措施,特别是要建立严格规范的财务管理制度,制订合理的收费标准和办法,明确使用的范围。同时,还必须制订相应的活动计划,保证每次活动的时间和活动次数,记录学生体育课程的成绩,编制学生注册表等。平时的一些重大决策可以通过俱乐部成员集中商议的方法确定,学校体育主管部门应积极配合并与相关部门协调好关系。

3.2.2 更新体育教学观念,从思想上高度重视俱乐部发展 在我国,发展高校体育教学俱乐部具有较强的实效性和可操作性。高校领导和主管部门给予高度重视是发展的关键,一定要创造条件以保证学生有充足的时间和场馆进行体育活动。加大体育投入,引进和培养高素质的体育师资人才。

3.2.3 大胆调整项目布局,增强体育师资力量 结合天津各普通高校的实际情况,在积极开展传统项目的基础上,对一些贴近生活的新型项目大胆引进,提高学生的参与积极性。当然,这就需要我们进一步增强体育师资的力量,有计划地组织教师学习和深造,提高教师的专业水平和组织能力,完善师资结构,重视创造型教师的培养,建立竞争机制,完善奖励制度,对教师创造性的教学和开设有创意的课程给予肯

定与奖励。

3.2.4 利用一切资源,多渠道筹集资金 由于高校体育教学俱乐部有其自身的特点,而且大多存在资金不足的具体问题,这就需要一方面学校增加投资,而另一方面俱乐部应实行适当的有偿服务,提高场馆使用率,面向社会开拓市场。再者就是大胆借鉴职业俱乐部的一些宣传策划、赛事赞助等筹资方式,以缓解天津普通体育高校俱乐部的资金压力,有利于体育俱乐部的蓬勃发展。

## 4. 结 论

高校体育俱乐部以其独特的优势成为高校开展体育教学和课外体育活动的重要形式,它的发展有利于促进高校体育的改革与发展,可以丰富学生的业余文化生活,进一步提高学生的体育鉴赏品位。天津普通高校体育俱乐部在发展过程中还存在着一些具体问题,需要体育工作者以积极的态度去认真研究解决,逐步建立健全高校体育俱乐部的管理制度,广开渠道解决经费来源,使高校体育俱乐部在实践研究与改革发展中逐步走向成熟。

## 参考文献

- [1] 谭沃杰. 关于高校体育教学俱乐部发育规律的研究[J]. 体育与科学, 1998(3): 17.
- [2] 陈小蓉. 大学体育教学俱乐部的改革尝试[J]. 中国学校体育, 1995(2): 86.
- [3] 王勇, 张文善. 我国高校体育俱乐部发展现状的分析[J]. 广州体育学院学报, 2003(3).
- [4] 吴明深, 陈长礼. 大学生体育俱乐部管理初探[J]. 体育学刊, 2002(22).
- [5] 周云飞. 高校体育教学推行俱乐部模式的思考[J]. 上海体育学院学报, 2004, 28(6): 79~81.
- [6] 邹师, 冯火红. 我国普通高校体育俱乐部的类型与特色研究[J]. 北京体育大学学报, 2003, 18(1): 115~117.

(上接第66页)

网络,采用上音视频课件等教学形式。在体育传统文化、体育理论(体育保健、体育医疗、体育鉴赏、健康自我评价等方面)知识的获得上,为学生开辟一个“自主学习”的平台。在专业教师的指导下,开放空间与时间,让学生自主选择学习时间,自主选择学习地点,自主选择学习群体,提升学生的体育文化品位和专业知识水平,以指导与运用于生命过程的体育活动与健身运动。

### 3.5 提高学生的社会实践能力

实践活动是提高学生素质和能力的重要环节。传统的实践活动只局限于毕业前的短期教育实习,时间短、学时少,不利于学生认识社会和实践能力的提高。鉴于湖南科技大学的实际情况笔者个人认为:平时要给学生提供课外实践活动的机会,如入校的第二学期应引导学生带准备活动并进行讲评,第四学期应安排学生到附近中学利用课余时间组织课外活动和运动队训练,第六学期利用暑假走向社会进行调查并写出调查报告,第七学期进行12周左右的教育实习。这样,

学生每学年都能得到教育实践的锻炼,有利于拓宽学生的视野和知识面,有利于学生了解社会、适应社会,从而使学生的实践能力得到提高。

## 参考文献

- [1] 方千华, 黄汉升. 改革开放以来我国普通高校体育教育本科专业课程设置的沿革[J]. 西安体育学院学报, 2006, 23(1): 102~107.
- [2] 苏静, 翟国强. 知识经济时代高校体育教育专业课程设置研究[J]. 洛阳师范学院学报, 2003(5): 80~82.
- [3] 黄汉生, 季克异. 我国普通高校本科体育教育专业课程设置的调查与分析[J]. 中国体育科学, 2003(11): 101~105.
- [4] 廖哲勋, 田慧生. 课程新论[M]. 北京: 教育科学出版社, 2003.
- [5] 彭健民. 体育教育本科专业教育类课程设置的探讨[J]. 北京体育大学学报, 2005(4): 522~524.
- [6] 张智. 加强体育专业大学生人文素质教育的探讨[J]. 成都体育学院学报, 2006(1): 119~121.
- [7] 洪小平, 姜维萍, 等. 运动系体操主修专业学生能力培养的研究[J]. 成都体育学院学报, 2006(1): 111~113.

# 关于普通高校开展课余体育俱乐部教学的构建与研究

刘广斌<sup>1</sup>, 辛宏<sup>1</sup>, 全光德<sup>2</sup>

(1.沈阳医学院体育部, 辽宁 沈阳 110034; 2.沈阳铁路机械学校体育部, 辽宁 沈阳 110036)

**摘要:**运用多学科理论,联系高校实际,根据“健康第一”的指导思想,构建了高校体育俱乐部模式并进行实践、研究存在的问题,提出改进的意见和建议,探索一种符合我国国情的体育俱乐部的教学模式,使之从萌芽状态走向成熟,更趋完善。为期盼和寻求改革创新的高校提供借鉴。

**关键词:**高校;课余体育俱乐部;构建;研究

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-059-03

高校体育俱乐部制是与体育课堂教学俱乐部制相配套的课余体育训练体制。它以学生为主体,以“健康第一”为指导思想,集知识、健康、竞技、娱乐、兴趣为一体,是目前高校课余体育教育一致趋从看好的新型训练体制,也是高校课余文化生活的重要组织形式。

随着我国高等教育改革不断深入和发展,高校体育教育改革确立了新的思路 and 新的目标,从传统的体育教学中摆脱出来,向着新的符合当代大学生心理和生理特点,以及养成终身体育需要的体育教学模式——体育俱乐部迈进,这种新型模式已被当代大学生所接受和认可,备受他们的喜爱,是符合我国社会主义初级阶段国情的一种体育教学模式,也是实施素质教育、“健康第一”指导思想和终身体育教育的途径和方法。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

全国部分已试行体育俱乐部教学模式的院校:深圳大学、北京大学、浙江大学、中国矿业大学、上海中医药大学、大连理工大学、浙江电子工学院、西南交通大学等。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 收集我国各种体育院校学报、体育专业杂志中有关开设体育俱乐部教学和体育课程改革实践研究学术论文20余篇。

1.2.2 归纳演绎法 将收集的资料进行归纳、分析比较。

## 2. 分析与讨论

### 2.1 我国高校体育课程教学模式的现状

现阶段,我国高校体育课程教学模式有基础体育课、专项体育课、体育俱乐部三种类型。各院校有所不同,有些学校1~2年级均为基础体育课或专项体育课或体育俱乐部,有些学校1年级为普通体育课,2年级为专项体育课,3~4年

级为体育俱乐部;有些学校1~4年级均为体育俱乐部教学模式等。可以这么认为:以上各体育教学模式都有一个改革与发展的过程,也是社会发展对人才培养的需要,是我国高等教育改革与发展的必然趋势。比较这几种教学模式不难看出,体育俱乐部教学模式具有时代性、社会性、针对性、适应性、可操作性和实效性,更具有优越性。

根据北京师范大学2003年所作的研究:“对我国120所高校发放问卷调查表,回收93份,其中有58所院校成立体育教学俱乐部,占62%”可见,体育俱乐部教学模式已成为高校教师研究和关注的热点,也是一种行之有效的教学模式。深圳大学就体育俱乐部模式、专项体育课模式和基础体育课模式对学生进行问卷调查,有70.30%的学生认为体育俱乐部教学模式更优于专项课和基础课模式,是三者中最好的一种模式(表1)。

### 2.2 实施体育俱乐部教学模式的理论依据

2.2.1 国家对体育教学的要求 《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校体育要建立健康第一的指导思想。”而体育课程教学是素质教育和健康教育的重要途径。2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出:“根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以打破原有的系别、班级制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。”“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课的时间和空间。自主选择任课教师,自主选择上课时间自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。”体育俱乐部教学,更符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求。

2.2.2 社会发展对人才培养的需要 21世纪是科学突飞猛进的时代、知识经济时代,竞争日趋激烈,这对培养和造就



表 1 普通高校3种体育教学模式的比较

教学模式	教学目标	教学组织	师生关系	绩效评价
体育基础课	注重传授技术技能以增强体质为目标	以自然班为单位, 排入课表	教师绝对起主导作用, 教师怎么教, 学生怎么学	技术达标考试为主, “结构考核”评分, 教师评价
专项体育课	1. 掌握技术为主 2. 培养兴趣和能力的培养 3. 养成锻炼身体的习惯	1. 学生自己根据特长和爱好选择项目 2. 不分自然班, 根据自己所选的项目合班上课 3. 排入课程表, 规定上课时间	教师起主导作用; 学生为辅	
体育俱乐部	1. 感悟体育活动的乐趣, 不断提高体育认识 2. 培养兴趣、体育能力和终身体育习惯。 3. 注重个性发展 4. 注重身心健康和社会适应性发展	1. 由学生自己根据兴趣、爱好和特长选择某项俱乐部、选择指导教师 2. 不分自然班, 根据俱乐部各自活动 3. 上课时间固定或不固定	教师起组织和辅导作用; 学生以自主活动为主	技术达标考试; “结构考核”评分教师评价

一代新人提出更高的要求, 体育教育作为培养合格人才的重要组成部分在教学上要不断创新, 要不断提高学生的综合素质。不断提高学生的体质和健康水平, 不断提高学生对体育的兴趣爱好, 促进个性发展, 养成锻炼习惯, 为终身体育打下良好的基础。只有这样, 才能适应社会发展的需要, 才能有强健的体魄参与社会激烈竞争, 更好地为社会服务, 成为社会主义事业的建设者和接班人。体育教学模式应该适应时代发展的需要。

2.2.3 高校体育教学规律自身发展的必然趋势 新中国成立60年来, 我们的高校体育在不断的改革与发展, 如体育教学对改善学生体质状况发挥了重要的作用, “增强学生体质”已成为学校体育工作者的共识, 建立了一套较为完善、规范的体育课程管理体系; 教材的选择性、多样化有所体现, 质量逐渐提高。但根据“健康第一”“素质教育”“终身体育”的思想, 审视现行基础体育课教学, 不难看出, 主要存在以下几个问题: 体育观念相对滞后, 竞技体育观、阶级体育观、体质教育观还比较盛行, 不适应时代与教育发展的要求; 体育课程的内容不适应学生的身心发展特征和需要, 远离了学生的生活经验, 忽视了学生兴趣和体育能力的培养, 与终身体育脱节; 体育课程的实施过程以教师为中心、以竞技运动为中心、以发展身体素质为中心, 学生的主体性、创造性难以发挥; 体育课程学习评价过分注重学生的体能与运动技能, 而且评价标准采用绝对性评价, 导致一些学生对体育课产生害怕、甚至厌恶的情绪, 并使大多数学生体验不到成功的乐趣; 体育课管理过分集中, 目前的客观状况是随着年龄的增大和年级的增高, 喜欢上体育课的学生越来越少; 学生喜欢体育而不喜欢体育课的人越来越多; 学生

的体质水平也有所下降。很多学生和教师对目前高校体育课程的现状有逆反心理, 这可以充分地说明我国高校体育教学模式的改革势在必行。

### 3. 高校体育俱乐部的构建

高校根据课余体育资源性与规定性相统一、自主性与指导性相统一、教育性与娱乐性相统一的原则, 构建了高校体育俱乐部体系。

#### 3.1 高校体育俱乐部的教学体系

##### 3.1.1 高校体育俱乐部与社会体育俱乐部的互动关系

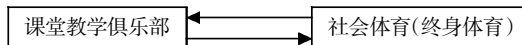


图 1 课堂、课余体育俱乐部与社会体育互动关系

3.1.2 高校课余体育俱乐部教学组织形式 现行的三种体育俱乐部的教学模式, 其教学形式、管理形式、组织形式、师生关系等都不相同, 绝大部分学校实施课内教学俱乐部, 少数是课内外一体化教学俱乐部, 而课余活动俱乐部是学生社团自发的一种组织, 具有独立性, 没有课程“教学”涵义, 只是学生通过这个组织形式, 在课余组织开展一些单项体育活动和比赛, 应是课内俱乐部教学的补充和延续。课内外一体化俱乐部教学形式, 是将课内的教学活动与课外体育活动、体育竞赛相结合的一种形式。这种教学与活动性结合的形式是现阶段我国高校体育俱乐部教学中比较成功的形式(表2)。

3.1.3 高校课余体育俱乐部教学活动内容 (1) 由各俱乐部分会根据本俱乐部的特点和实际情况制定课余锻炼计划。每周1至3次以健身为主的项目活动并作记录统计。(2) 由

表 2 高校课余体育俱乐部教学组织形式

俱乐部教学形式	课内教学俱乐部	课余活动俱乐部	课内外一体化俱乐部
俱乐部管理	由体育部组织教师参与, 以上课的形式出现, 有固定上课时间(每周一次, 90分钟)排入课表, 学生必须参加	由学生社团、体育爱好者自发成立, 没有固定上课时间	课内体育俱乐部教学和课余体育活动俱乐部两者结合
俱乐部管理	各单项体育项目	各单项体育项目	
开设年级	学生自己组织活动和比赛, 遇到问题向教师咨询	全校性组织活动不分年级	
师生关系	教师是组织者和辅导者, 学生以自主练习为主	学生自己组织活动和比赛, 遇到问题向教师咨询	

各俱乐部分会根据本俱乐部的特点每学期组织2~3次理论讲座、裁判学习和基本理论探讨,丰富学生体育专项理论知识,拓展知识面。(3)各俱乐部每学期不定期举行小型多样的竞赛,各俱乐部总会每学期安排1至2次体育竞赛活动。由体育部、学生会和团委共同组织1至2次大型专项体育竞赛活动。

3.1.4 高校课余体育活动的活动形式 (1)各俱乐部分会自主安排运动时间和运动方式的健身锻炼。(2)各俱乐部分会自主组织小型竞赛。(3)俱乐部总会安排运动竞赛和组织实施。

### 3.2 高校俱乐部的管理与评价体系

3.2.1 高校课余体育俱乐部教学的管理 根据课余体育俱乐部的特点,在充分尊重各课余体育俱乐部的自主操作管理的前提下,体育部、校体育协会对各科课余体育俱乐部分会的活动进行指导和检查,并对活动的效果进行评定。参与各俱乐部分会的同学的活动情况和体育课堂教学效果相联系,作

为课堂教学成绩评定的一项重要因素。从而把体育课余活动和体育课堂教学真正紧密结合在一起,使课余体育俱乐部在大学生充分自我管理的基础上有序、规范、科学地向前发展。

3.2.2 体育俱乐部教学考核与评价体系 从表3中可以看出,我国大多数高校体育俱乐部教学对学生成绩考核评价采用结构考核和教师终结性绝对评价为主要的办法。结构考核的主要特点是“结构”多方面的构成,具体说就是将知识、态度和运动能力一起放入体育考核内容,其目的是完成“结合”和“全面”的要求,实现理论与实践,技术与能力,成绩与态度相结合。实际上结构考核中的内容都对教师的工作态度 and 公正精神有很强的依赖性,从而使评价学生的客观性更具有不稳定性、局限性和片面性。这对现阶段我国高校体育教育教学实际来说,可能还是一种比较好的考核方法,但从考核和评价分析,从教师的绝对评价到相对评价,从终结评价与过程评价相结合,考核评价体系更为完善。

表3 普通高校体育俱乐部教学考核与评价体系统现状

考核内容	评价方法	成绩评定	学分制
各单项运动技术	结构考核		
技能			
理论知识	终结评价	定性定量结合评定(按考核	有1学期为1个学分也有
基础与专项		内容比例评分)采用百分制	1学年1个学分
身体素质	绝对评价		
学习态度	教师评价		

## 4. 实施高校体育俱乐部教学模式的几点思考

4.1 管理体制。采用课内外相结合的体育俱乐部教学模式是一种较好的教学形式,课内主要由体育教研室负责教学管理、安排教师、上课时间、教学场地、学生各单项俱乐部的选择等。课外由学生负责组织各单项体育俱乐部活动和课余体育竞赛,形成二级管理体系。

4.2 学生单项俱乐部的选择。学生自愿选择各单项体育俱乐部和教师,在选择过程中,便于学生对俱乐部和教师的情况进行了解。体育部有发放资料的形式或采用校园网的形式宣传介绍各单项俱乐部的情况,学校要尽可能满足学生的第一志愿,如第一学期不能满足第一志愿,考虑第二志愿,待第二学期保证其第一志愿。

4.3 高校课余运动队训练与参加各级比赛是体育工作一个重要方面。学校各代表队训练工作归纳到单项体育俱乐部中去,教练员由教师担任,队员从第一层次俱乐部学生中选拔出来参加训练比赛。俱乐部教学、课余体育活动和课余运动训练所需经费,由体育部和学校体育经费中按各项项目的情况下拨。也可以体育俱乐部的名义到效益较好的企业寻求赞助,以保证各项活动的开展。

4.4 增加学生学习自由度。实施俱乐部教学模式应区别专项课,打破传统教学模式的条条框框,让学生有更大的选择自由度,倡导开放式、探究式教学,学生自主选择内容、教师上课、上课时间和参与次数,创造更多的时间让学生参与体育活动,改变过去每周一次90分钟的不合理规定。学生根据本专业课程的安排,课余不限时间和次数,随时可

以参加俱乐部活动。

4.5 分层次教学。由于学生性别、年龄、身体条件、身体素质、运动技术、技能水平不同,要分层次教学,区别对待。同一单项俱乐部要分成好、较好、一般3个层次水平,学生能够根据自己的实际水平选择参加,每个层次都有教师负责组织和辅导。各层次教学内容、教学方法和教学手段具体要求和考核评价都有所不同。

4.6 俱乐部学生的教学考核与评价。体育课程作为学校公共课程,与其他专业课程对学生的要求不能一概而论。我认为,体育课的考试不应该是主要的目的,俱乐部的教学考核与评价应以学生参加的次数、锻炼的积极性和自觉性为主,各方面的能力、各单项技术与技能、进步幅度和体质健康标准等方面结合为辅。采用学习效果和过程评价结果,不应以百分制衡量,而应以等级制“优秀”“良好”“合格”“不合格”来表示,每学年评一次体育成绩。

## 参考文献

- [1] 李志兰. 关于普通高校实施体育俱乐部教学模式的研究[J]. 体育科研, 2006(1).
- [2] 程杰, 彭杰. 建立当前普通高校体育课程教学模式[J]. 体育科研, 2006(3).
- [3] 杜国如. 我国普通高校体育教育体系的研究[J]. 体育科学, 2004(2).
- [4] 杨建平, 张秋艳. 构建以学生为主体的新型体育教学模式[J]. 武汉体育学院学报, 2007(8).
- [5] 王晓刚. 对我国大学体育课程改革的审视[J]. 中国体育科技, 2007(6).

# 高职院校学生身体健康素质培养的研究与实践

张永根

(山西林业职业技术学院, 山西 太原 030009)

**摘要:** 实现高职人才培养目标, 提高综合素质是根本。学校体育既是素质教育的重要内容, 又是实施素质教育的重要手段。本文就学校体育改革中贯彻素质教育、高职体育对学生素质能力的提高进行了实践研究, 并对高职体育发展提出了改革思路。

**关键词:** 高职院校; 素质教育; 体育改革

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-062-02

## 1. 研究的意义

21世纪将是社会体育大发展的时代, 是全民健身的时代, 是一个人才竞争、科技竞争的时代。通过学校体育造就出身心健康、全面发展的高素质人才是时代赋予的历史使命。素质教育与终生教育思想的发展使高校教育面临新的机遇和挑战, 特别是高职高专院校的教育改革势在必行。体育工作作为学校工作必不可少的一部分, 其改革是必然的。

学校体育对提高学生综合素质, 实现高职人才培养目标, 起着至关重要的作用。学校体育既是素质教育的重要内容, 又是实施素质教育的重要手段。本文主要通过学校体育改革中贯彻素质教育、高职体育对学生健康素质水平的提高进行实践研究, 并对高职体育发展提出了改革思路。

## 2. 现状分析和解决办法

素质教育在我国已推进了许多年, 从1992年《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》起, 各级各类学校均为此进行了不懈的努力。虽然在很多领域有了发展, 但不可否认“素质教育”进程所具有的长期性与艰巨性。我国的教育事业仍有很长的路要走, 尤其在新型的职业技术类院校。目前, 在同类院校中, 对学生健康素质的研究和培养方面虽然作了一些探索和实践, 但还没有形成概念清晰、定位准确、目标严整、评价科学的体系。本文就是在这样一个时代大背景下, 对高等职业技术学院学生健康素质的研究和培养进行探讨, 期望通过对我院体育改革的研究, 探索出一条适合高职院校体育发展之路, 使高职体育能为学生综合素质的提高做出实质性的贡献。

通过分析学院多年来学生素质教育中存在的健康素质教育内涵不清的问题, 根据人才培养的目标, 确立了高职体育中进行素质教育的方法。以我院为例: 培养目标为具有身心协调发展和掌握与未来职业有关的运动技能和综合素质的人

才。依照素质教育“全面发展、面向全体学生、重视个性发展的”教育思想, 确实发挥学校体育对学生综合素质提高的作用。我们在明确素质教育内涵的基础上, 考虑从体育教学、《国家学生体质健康标准》、体育竞赛、课外体育活动、体育训练等五个模块予以实施, 并根据其在学校体育工作中的作用, 进行科学合理的权重和评价: (1) 体育课成绩占40%; (2) 《国家学生体质健康标准》占30%; (3) 课外活动占10% (以出勤率赋分); (4) 体育竞赛占10% (运动参与占其中的40%, 获奖情况占其中的60%); (5) 运动训练占10%。通过活动导向、实践育人、科学考评的综合素质培养机制, 建立一套全面地、科学地、合理地评价学生健康素质的培养体制, 从而保证高职体育功能的高效发挥, 激发学生运动兴趣, 养成自觉的体育锻炼习惯和终身体育意识。

## 3. 研究对象与方法

### 3.1 研究对象

本研究以山西林业职业技术学院的学生为研究对象。

### 3.2 研究方法

3.2.1 实验调查分析法 对学生实施改革后的状态进行调查分析。

3.2.2 问卷调查法 向实践前与实践后的学生发放同一问卷进行对比分析。

3.2.3 观察法和访谈法 通过平常的观察, 看学生体育活动的状态, 通过座谈了解学生的思想动态, 并做记录。

3.2.4 文献资料法 通过查阅相关文献资料了解高职体育改革的最新动态。

## 4. 结果与分析

### 4.1 学生对体育教学看法及收获的调查 (表1)

表1显示, 有82%的学生喜欢或比较喜欢上体育课; 有75%的学生认为上体育课有一定或很大收获; 有82%的学

生对教师的教学态度和教学水平表示认同。结果表明,通过体育教学改革,激发和调动了学生的潜能和上课的积极性,变被动为主动,同时也促进了教师教学水平的提高,这就为我们搞好体育活动提供了非常重要的基础。

表1 学生对体育教改看法及收获的调查结果

学生对体育课喜欢程度		学生对体育课收获情况		教师教学态度		教师教学水平	
优秀率	44%	优秀率	49%	优秀率	1%	优秀率	2%
良好率	47%	良好率	47%	良好率	34%	良好率	36%
及格率	8%	及格率	3%	及格率	47%	及格率	50%
不及格率	1%	不及格率	1%	不及格率	18%	不及格率	12%

#### 4.2 实施改革前后体育课和《国家学生体质健康标准》成绩调查(表2)

表2显示,体育课成绩的优秀率由实施前的44%上升到实施后的49%,及格率也降低了5个百分点;在《国家学生体质健康标准》成绩方面,及格率由82%上升到88%;及格率、良好率、优秀率都有所上升。结果表明,通过身体健康模式培养,使学生掌握了科学锻炼身体的方法,增强了学生的体质,促进了学生自觉进行体育锻炼,其结果有利于学生终身体育意识的形成。

表2 实施前后成绩调查结果

体育课成绩				《国家学生体质健康标准》成绩			
实施前		实施后		实施前		实施后	
优秀率	44%	优秀率	49%	优秀率	1%	优秀率	2%
良好率	47%	良好率	47%	良好率	34%	良好率	36%
及格率	8%	及格率	3%	及格率	47%	及格率	50%
不及格率	1%	不及格率	1%	不及格率	18%	不及格率	12%

#### 4.3 学生终身体育意识的调查结果(表3)

表3显示,学生参与体育锻炼的意识在逐渐增强,有82%的学生经常或偶尔参加体育活动,参加体育活动的活动在0.5小时/天以上的学生占54%,其中活动时间达到1小时/天以上的占23%;在早锻炼方面,我校改变早操形式(夏季做广播操,冬季跑操),制订早操的管理及考核方案。结果表明,学生们早锻炼习惯在逐渐养成,全院早操出勤率由实施前的70%上升到现在的80%,并保持着上升趋势,从而保证了学院正常的教学秩序;在校内外体育竞赛和代表队训练方面,根据体育教学的内容,积极开展各类体育竞赛并保持时间相对固定,使体育活动更多样,适应面更广,学生参与的机会更多。参与各种体育竞赛的人数由实施前的

722人增加至现在的1800余人。同时,通过校内体育竞赛选拔出优秀运动员组建代表队进行训练,积极参加校外体育竞赛。近年来,参加全省大学生各类比赛共有20余人获得优异成绩。

表3 学生参与体育意识的调查结果

课外体育活动情况		体育活动时间长短		早操出勤率		体育竞赛参与人数	
经常参加	33%	1小时/天	23%	2007~2008学年	70%	2007~2008学年	722人
偶尔参加	49%	0.5小时/天	31%	2008~2009学年	79%	2008~2009学年	1229人
从不参加	18%	0.5小时以下	46%	2009~2010学年	80%	2009~2010学年	1800人

实践证明,通过活动导向、实践育人、科学考评的高职学生身体健康素质模式培养,激发和调动了学生参与体育活动的热情和积极性,增强了学生的身体素质,并将对学生的发展和成长产生长久而深刻的影响,为学生提供了参与社会竞争的手段,达到了高职体育教育的目的。

虽然通过健康素质模块培养,并取得了一定的成效,但在改革的过程中也确实存在一些问题。例如:学生对现在的早锻炼满意率(男生38.6%,女生28.0%)、对课外体育活动的满意率(男生40.1%,女生28.7%)均不高,说明还存在着一些问题,需要在下一步的工作中改进。

### 5. 学术价值和社会效益

两年来的教学改革实践证明,学生身体健康素质模式培养,贯彻了人才培养的战略方针,符合当今社会对人才的新要求和现代学校体育对人才培养的规律,有利于增强学生的身体素质、培养学生良好的个性和习惯,并将对学生的发展和成长产生长久而深刻的影响,提高了学生的体育技能,抑制了体育水平逐届下降的现象,提高了学习的效果和教学质量,达到了体育教育的目的。同时,本项目的研究立足于高职高专,在同类院校的学生健康素质培养中具有普遍性,其理论性、实践性完全适合同类院校学生体育教育的特点、要求,具有较强的示范性和较高的推广价值。

### 参考文献

- [1] 刘家丰. 素质教育概论. 北京:中国档案出版社,2001.
- [2] 周远清. 素质、素质教育、文化素质教育[J]. 中国高等教育,2000(8).

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.027

# 高等院校体育教育专业课程设置困惑与出路分析

——以湖南科技大学体育学院为例

唐映月

(湖南环境生物职业技术学院, 湖南 衡阳 421001)

**摘要:** 高等体育院校的课程设置是体育教学计划的核心。由于种种原因, 如今高等体育院校的课程设置存在很多缺陷, 远远不能满足社会对体育人才素质的要求。重新设计和进一步优化和整合课程, 打破传统的学科课程间的鸿沟, 淡化专业界限, 拓宽专业知识面, 加强学生人文素质的培养是高等学校体育教育专业课程设置走出困境的出路。

**关键词:** 高等院校; 体育教育专业; 课程设置; 困境与出路; 分析

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-064-04

高等体育院校的课程设置是体育教学计划的核心, 集中反映了时代和社会对所培养的专业人才在知识结构和适应能力等方面的基本要求, 对培养体育专业人才起着十分重要的作用<sup>[1]</sup>。由于种种原因, 如今高等体育院校的课程设置存在很多缺陷, 远远不能满足社会对体育人才素质的要求。我们必须根据体育教育专业国家培养目标、课程培养目标、社会对体育人才需求反馈的信息等, 重新设计和调整体育教育专业人员的知识、能力和素质结构, 进一步优化和整合课程, 打破传统的学科课程间的鸿沟, 淡化专业界限, 拓宽专业知识面, 加强学生人文素质的培养, 提高学生的社会适应能力和专业应变能力, 从根本上改善体育教育专业的大学毕业生就业难的现状。

## 1. 高等体育院校课程设置中存在的困惑

目前, 我国高等体育院校体育教育专业课程设置由于

受多种因素的制约和影响, 虽然基本与全国普通高校体育教育专业本科课程设计方案相符, 但还存在以下几方面的不足:

### 1.1 重专业知识学习, 轻人文素质的培养

我国高校体育教育专业, 由于受培养目标的限制和受传统教育观念的束缚, 在人才培养的过程中, 刻意追求“专才”目标, 只注重专业知识的学习, 不重视学生实际能力和人才素质的培养<sup>[2]</sup>。从表1可见, 与我国高校体育教育专业课程设置中公共必修课相比较, 湖南科技大学在课程的辐射面上比较狭窄, 且还未开设社会科学知识、自然科学知识以及创造能力的培养。作为师范院校, 甚至在加强教师职业技能上没有重视学生在写作、书法等方面的培养, 从而导致学生写作和表达能力的欠缺, 导致毕业生不能很好地适应人才的市场竞争。

表1 全国普通高校体育教育专业本科课程设计方案和湖南科技大学体育教育专业开设公共必修课一览表

类别	课程(全国普通高校) <sup>[3]</sup>	课程(湖南科技大学)
政治思想品德教育类	思想品德修养、法律基础、法律与道德、马哲原理、马克思主义世界观方法论、马克思主义伦理学、毛泽东思想概论、政治经济学、形势与政策、民族理论、中国革命史、中国社会主义建设、当代资本主义概论、当代世界经济与政治、邓小平理论概论	大学生思想品德修养、法律基础、马克思主义哲学原理、马克思主义政治经济学原理、毛泽东思想概论、邓小平理论概论
教育科学类	教育学、心理学、普通心理学、学科教学论、现代教育技术、基础教育改革与发展、教师职业技能、大学语文、大学外语、藏文、大学物理、大学化学、素质教育论、基础必读书、大学生健康教育、军事理论与训练、教育实习、就业指导、国防教育、生产劳动、两课社会调查、读书报告、两课社会实践、劳动	现代教育技术、大学语文、大学外语、大学生健康教育、军事理论与训练、教育实习、就业指导、两课社会调查、两课社会实践、教育学、心理学
方法工具类	高等数学、计算机基础应用、教师口语、普通话口语训练、写作、书法基础、文献信息检索、语言文字训练	计算机基础应用、普通话口语训练、教师口语、文献信息检索
人文社会科学类	人文社会基础、人文教育、科学教育、综合课创新学概论、大学美育、社会概论、公共关系学	没有开设
自然科学类	自然科学、自然地理学	没有开设

作者简介: 唐映月(1982~), 女, 湖南东安人, 助教。研究方向: 体育教育。

## 1.2 重必修轻选修，不利于学生个性的发展

通过表2的比较分析，湖南科技大学体育教育专业必修课学时、学分明高于全国普通高校体育教育专业课程设置方案，而专业选修课学时、学分较之偏低，教学实习时间也只有全国普通高校体育教育专业课程设置方案规定的一半。这说明，湖南科技大学体育教育专业的课程设置仍未脱离“重视必修课，忽视选修课”的传统观念，课程设置过多考虑基础性和专业性，而不太重视课程的实践性与应用性。增设实用性、科学性和现实针对性的课程，增加与健康教育和终身教育有关的教学内容，扩大选修课，给学生充分自由发展的时间和空间势在必行。

表2 全国普通高校体育教育专业本科课程设置方案与湖南科技大学体育教育专业课程设置的比较

	全国普通高校体育教育专业课程设置方案	湖南科技大学体育教育课程设置
必修课学时	1126	1614
选修课学时	880	480
必修课学分	60	95
选修课学分	50	27
教育实习	10~12周	40天(六周)

\* 体育教育专业课程设置学时、学分情况

## 1.3 教育见习不规范，教育实习周期短，抑制了学生教育教学能力的培养

调查中发现，虽然湖南科技大学进行了教育见习，但多是对学生教学基本功的集中强化训练及教育实习的临时了解，显得无序，更谈不上从见习中发现问题并将之上升到理论层面，寻找解决的方法，真正起到为学习和实习服务的功效；

表3 湖南科技大学体育教育专业课程设计和《普通高校本科专业目录和专业介绍》的情况一览表

项目	普通高校本科专业目录和专业介绍	湖南科技大学体育教育专业
业务培养	本专业培养能胜任学校体育教育、教学、训练和竞赛工作，并能从事学校体育科学研究、学校体育管理及社会指导等工作的复合型人才。	
业务培养要求	熟悉国家有关体育教育工作方针、政策和法规，热爱教育事业；掌握学校体育教学、运动训练等基本理论与方法，具有创新能力、社会适应能力和体育科研能力；了解体育改革和体育科学的发展动态；具有健康的身体，良好的习惯以及感受美、创造美的情感和能力。	
主干学科	教育学、体育学	体育人文社会学、体育心理学、田径与户外运动、球类、体操与舞蹈、民族传统体育
主要课程	人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、球类	学校体育学、体育心理学、运动生理学、田径、球类、体操、舞蹈、武术
主要实践性	社会实践、教育实习(10~12周)科研实践	社会实践、教育实习(6周)、毕业论文
主要专业实验	人体解剖学、人体生理学、体育保健学	缺
相近专业	运动训练学	运动训练学
四年总学时	2600~2800 最低毕业学分约160	2756 学分为168

从表3中可以看出，在培养目标和要求上湖南科技大学基本与方案的要求相符，其主干学科和主要课程的课程内容还是存在很大的区别，像人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学等基础理论课程都不在主要课程范围内。再者，体育教育理论课程的师资多采用一种应然的课程研究范式，从理想的、理性的价值观念出发进行研究，而不注重参与教育实践，改进教育实践。<sup>[9]</sup> 教学存在就书本讲书本，不能把理论与教育实践和学生实际联系起来，把理论孤立于实践应用之外；同时亦因多方面的原因，已开的教育技

教育实习的最大缺陷是时间短，迫使学生的实习只能局限于上几节课，没有时间去了解学校相关方面的工作，很难深入、细致地得到教育教学能力的锻炼，与教育实习的初衷有一定的偏差。另一方面，近年来由于指导实习的师资不足，加上同时期有不少学生外出择业的原因，教育实习存在弱化的趋势。

## 2. 问题存在的原因分析

### 2.1 体育教育专业课程设置不合理

湖南科技大学体育学院成立不久，无论是在课程设置上还是在课程实施上的经验都有所欠缺。而体育教育专业是由众多的竞技运动项目和身体练习以及众多的体育理论知识所组成的，运动器材的数量也很多，体育教学内容的选编范围很宽广，学生存在很大的差异。因而在体育教学的过程中，就引出了一些相关的问题：(1) 体育理论知识的学习有一定的难度，基础素质差的学生难以接受以至于学不会、学不悦，学生上课没有积极性，甚至害怕回答老师的问题。(2) 课程安排繁杂，体育理论知识和专业技能严重缺乏，学生对体育理论知识不清楚，技术技能练习的时间太少，以至于技能水平不高。(3) 在时间少，还要按教学计划进行教学的情况下，与考核、学分相关的内容受到特殊重视，实际的教学过程与教学计划存在较大的差异。(4) 教材的选编在理论依据上还存在模糊的状态，没有根据学院的地理环境和师资情况灵活运用，形成独特的课程体系。因此，我们在体育课程设计的时候要求有一个很清楚的体育教学内容选编标准和严格的选编程序，而且还应注重考虑影响课程设置的三大要素，从根本上减少问题的发生。

能课也大都开成理论课，很难唤起学生的兴趣和科学的教育理念，更难以培养学生形成精湛多样的、灵活变幻的、富于启发性的教学技能。

### 2.2 体育教育专业课程实施情况不完善

学生是课程实施的主体，而湖南科技大学的学生大部分是来自于普通中学的体育特长生，理论知识和文化知识过低的要求给学生形成了一些片面的观点：(1) 体育一般是在室外进行，作为一名体育老师不必要知道过多的理论知识，也用不着。(2) 一般体育课不用课本，只要自己有技能教学生



就可以了，理论知识学了用处也不大。(3)对于体育理论知识的考试，大家都一样不太懂，而为了大众需求考前会画重点，只需要在考试之前死记硬背就可以通过考试。因此，在课程的实施过程中，势必会遇到相当大的阻碍，如学生逃课，去上课的也只是为了不扣学分，而在课堂上聊天、睡觉、看小说等，做一些与课堂无关的事情，甚至影响他人学习，但学生们一点都不在乎，这一系列的情况也不完全与课程设置无关。

例如：部分体育理论知识学科在一定的程度上存在学术的逻辑性。因此，笔者个人认为：在课程时间安排的顺序上，可以根据学生学习的要求进行合理的调整。如体育保健学可以和运动解剖学一同学习，体育统计学紧跟在计算机课程后进行学习，防止对计算机理论知识的遗忘，同时也可以进一步巩固学生计算机实践操作能力，从而优化教学质量和提高教学效果。而湖南科技大学却把这些课程排得有些凌乱，进而难免影响了学习效果。

表4 湖南科技大学体育教育专业课程实施计划一览表

时间	理论课程(专业)	实践课程(专业)	选修课程
大学一年级 1015 学时	毛泽东思想概论、大学英语、大学生思想修养、邓小平理论计算机基础、大学语文、法律基础、运动解剖学、体育概论、当代世界政治	计算机文化基础实验、社会实践、公共选修课 计算机程序设计实验、田径普修、 体操普修、排球普修、乒乓球普修	
大学二年级 788 学时	政治经济学、哲学原理、大学英语、人体生理学、运动按摩、运动生物化学	田径、体育舞蹈、篮球、足球、武术	运动训练学、公共选修课
大三 764 学时	体育绘图、体育史、心理学、体育保健学、学校体育学、中学体育教材、教育学、体育统计学、体育教学论、体育心理学、体育科学方法、现代教育技术	田径、篮球、武术、体育舞蹈、体操、 排球、健美操、足球、小球(专业选 两项)、体育游戏	公共选修、体育管理学
大四 282 学时	体育测量学、运动生物力学教育测量与评价、教育实习	专选课程(同上)	运动处方、羽毛球(任选一项);民族传统体育、舞龙、多媒体课件制作、奥林匹克鉴赏(任选两项)

从表4中可以看出，在课程数量和课时安排方面：大二课程数量安排相对较少，大三的学习任务相对比较繁重，体育专业理论课程大部分都安排在大三，从而影响专业实践课的安排时间，到了大四，学生忙着考研、找工作，在知识和技能的学习上相对放松并普遍感觉力不从心，理论知识不牢固，技术水平不高，对考研和找工作都有很大的影响。虽然体育教学内容之间的关系大多是平行的关系而不是逻辑关系，但从学生学习能力和思维模式而言，学生对体育理论基础知识的接受能力存在一定的逻辑性，只有在对专业理论知识理解和认识之后才有兴趣接受其他关联的知识，这样学生才不会感觉枯燥、乏味，进而更好地掌握知识。从课时的分配上来看，大三开设的课程数量较多，但其具体每学科上课的课时却比大二时期的要少。那么在教学的过程中，由于上课的量大而相对课时较少，那么学习的质量就势必会下降从而使学生存在看不懂、学不会、不想学、认为没有学习价值的想法和观点。大三开设的课程大部分是以体育理论知识居多，课时却相对安排得要少。因而，像体育理论知识缺乏、专业技能水平普遍不高的现象就有了答案。

### 3.2 增设选修课，培养复合型体育人才

必修课与选修课实际上标志着专业人才培养规格的统一性和灵活性的关系，反映了社会发展对体育教育人才的需求特征<sup>[4]</sup>。随着社会发展对体育教育人才的需求由单一性发展到多样化的趋势，选修课在整个课程体系中的比重就得相应地增加。另外，课程体系的改进上要以当代体育运动的发展、经济和社会发展的总体需要为参照，以学科特点和学生的认识规律为依据。因此，体育教育专业的课程设置必须着眼于未来，着眼于经济全球化对教育的要求，着眼于社会发展对体育人才的要求。

### 3.3 优化专业技术技能的培养

根据湖南科技大学专修课程选择时期定在大二结束时及毕业生专业技术技能不强的现状，个人建议湖南科技大学可以将专修课程选择的时期调前一点，放在大一结束时较好。同时可采用“1+X”的课程设置形式<sup>[5]</sup>，“1”是指在学生自主选择的专项的理论、教学与训练能力及运动技术方面的学习，它作为评定该专项学生一专的主要内容；“X”是指除该专项理论和技术之外，与其有内在联系并相互影响和促进的相关课程，提出既符合时代发展需要又切实可行的相关课程设置。从学时分配的比重和安排的前后顺序上，体现以专项教学和训练为主线的教学流程，培养目标方面突出体育系专业主修这一主要培养目标，同时拓展学生的知识面，有意识地培养多门运动技能。

### 3.4 改革教学方法，强化能力的培养

以大学体育教育的实施环境(人文、物质)的现状看，传承体育课程文化只选择教师课堂面对面的身体教育方式是远远不够的，必须根据各校的不同情况，以培养学生体育能力与终身体育学习能力为主线，有目的、有计划地利用校园

## 3. 走出困境的出路分析

### 3.1 增设人文教育和自然科学课

加强体育教学、课程体系改革，为体育专业大学生形成合理而完美的知识结构和良好的人文素质提供体制保障。<sup>[6]</sup>良好的人文素质是形成良好思想道德素质和业务素质的重要基础。它体现了一个人的文化涵养，它为学生未来的发展和更好地做人、做事、做学问提供广博的文化底蕴。因此，要加强系统的人文科学思维方式和教育熏陶，使之成为既有坚实的专业技术、专业知识和创新能力，又具有较高思想文化水准的新型体育人才。

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.028

## 高校网球运动常见损伤及防范初探

王 晖

(山西体育职业学院, 山西 太原 030006)

**摘 要:** 网球是大众青睐的一项体育运动, 目前我国不少高校开设网球课程, 由于网球运动的特点, 以及学生水平的良莠不齐, 在训练过程中, 不正确的练习方法容易导致运动损伤。通过对太原市 5 所高校网球爱好者的调查分析, 得出最容易出现的网球运动损伤包括肌肉拉伤、软组织擦伤、关节损伤等。针对学生在网球运动中容易出现运动损伤, 提出掌握正确的技术动作、坚持适宜有效的准备活动、合理安排运动负荷、加强对易受伤部位的训练和保护是减少运动损伤的有效方法。

**关键词:** 高校; 网球; 损伤

**中图分类号:** G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-067-03

### 1. 引 言

网球运动作为一项体育教学内容在国内各大高校基本得到普及, 其中蕴含的文化内涵赋予了高校体育教学和学生体育活动的丰富内容。网球运动所呈现出的文明、高雅、礼仪在高校教学中得到了很好的体现。但是, 在学生平时网球锻炼当中由于不了解网球运动的规律而盲目地训练, 不少练习者受到不同程度的运动损伤, 影响了他们的学习生活。网球运动有其自身的特点, 对练习者短距离加速、急停、上肢挥扣的能力要求很高, 一场比普通比赛下来比赛者挥拍的次数以千数计, 发球速度一般都在 150km/h 以上。所以, 当身体疲劳、技术欠缺、动作脱节或者身体局部长期负担过重时很容易发生运动损伤。

运动难免会受伤, 如何在运动场上保护好自己的身体以避免不必要的伤害, 无论对于职业网球选手还是网球业余爱好者来说, 都是十分重要的。分析网球运动中运动损伤的种类和发生的原因, 掌握自我保护和预防方法, 就可以最大限度地减少这类运动损伤。

### 2. 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

选取太原市 5 所高校包括山西大学、太原理工大学、太原科技大学、中北大学、太原师范学院的在校大学生网球爱好者 200 名。

#### 2.2 研究方法

**2.2.1 问卷调查法** 通过对 5 所高校正在进行网球锻炼的大学生随机发放问卷 200 份, 回收 198 份, 其中有效问卷 189 份, 男生 111 名, 女生 78 人。

**2.2.2 访谈法** 访问调查学校的体育教师以及经常就行网球

运动的学生, 了解网球运动容易造成运动损伤的部位和频率。

### 3. 结果与分析

#### 3.1 大学生网球运动损伤的频率

在回收的 189 份有效问卷中, 曾经发生过网球运动损伤的人数为 41 人, 占总人数的 21.7%; 发生两次以上的网球运动损伤的 12 人, 占到总人数的 6.3%, 见图 1。由此看来, 大学生网球运动损伤的发生率还是比较高的, 有必要对他们进行专门的指导, 以减少运动损伤的发生。

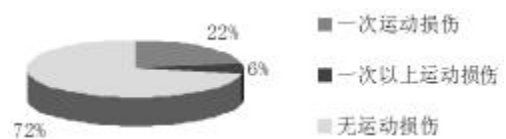


图 1 大学生网球运动损伤发生情况

#### 3.2 大学生网球运动损伤类型及部位

由表 1 可看出, 关节是网球运动损伤的多发部位, 在各类损伤中以关节损伤发病率最高, 尤其是肩、肘、膝等关节。此外, 肌肉拉伤和擦伤也占有一定的比例。

表 1 大学生网球运动损伤类型及部位

损伤类型	部位						合计	百分比(%)	
	背	肩	肘	腕	腿	膝			踝
肌肉拉伤	2	2			7		11	26.8	
关节损伤		4	7	2		5	2	20	48.7
擦伤			3			4		7	17.0
骨膜炎			2			1		3	7.3
合计	2	6	12	2	9	10	2	41	100

上肢损伤主要集中在肘、肩等部位, 主要与网球运动项目特点有关, 重复性高, 局部承受的负荷比较高, 如发球和正反手挥拍等技术。

下肢损伤主要集中在膝关节和腿部肌肉, 膝关节承受着人体的绝大部分负荷, 在反复的急停急起的过程中压力非常大, 此外运动员摔倒后很容易擦伤膝关节; 腿部肌肉也经常快速奔跑和制动过程中拉伤。

### 3.3 主要损伤部位的病理特征及生物力学分析

3.3.1 肩关节损伤分析 网球练习者在发球、击球、高位压球时肩关节出现疼痛, 有时会导致手臂痉挛, 其原因大多是由于发球、高位压球用力过猛造成肩关节的肌肉、韧带、关节囊负荷过重导致这一部位损伤。还有些练习者会出现肩部疼痛, 而疼痛点又不很明确, 这是因为长期频繁的高负荷导致的肩袖疾病, 患者喙肩弓狭窄往往是继发于肱骨头上移后撞击引起的反应性变化。

对于技术水平和身体素质不同的练习者在网球运动过程中, 肩关节内收、外展肌肉做功的变化有明显的差别。技术水平低和身体素质比较差的练习者往往会造成肩关节运动损伤, 其原因主要在于: (1) 岗上肌腱在加速期和投掷瞬间及减速期时离心性负荷; (2) 疲劳导致的生理性衰弱; (3) 血管损伤, 血管纤维性退变及经常性撕裂; (4) 肱骨头失去控制及上移; (5) 孟唇撕裂或不附着; (6) 继发的喙肩弓撞击; (7) 肩锁骨性关节炎经常与肩袖腱炎相关。

3.3.2 肘关节损伤分析 网球练习者很容易导致肘部损伤, 这一部位的损伤已经成为网球运动员的职业病之一, 有人成为“网球肘”, 又名肱骨外上髁炎。导致网球肘关节损伤的原因是基于肘关节特殊的解剖结构, 肘关节为典型的复关节, 关节囊前后薄而松弛, 两侧紧张。其症状, 患者初期只感到肘关节外侧部位酸胀和轻微疼痛, 有时仅在用力伸腕或者前臂用力旋前和旋后时会出现局部疼痛。等病情再度发展时, 肱骨外上髁发生持续性疼痛, 疼痛可向前臂的外侧扩散, 患侧手的力量降低, 出现持物不牢, 拎提重物、拧毛巾、反手击球时肘外侧疼痛尤为明显的情况。

网球运动的很多动作如大力发球等, 会从肢体运动缓慢状态突然加速位移, 过度用力, 导致外上髁肌肉和韧带撕裂, 随后肘关节的肌肉发炎肿胀, 这时如果继续运动, 则病情不断加重。在用“下旋”、“反手”回击球时需要反复伸屈腕关节, 尤其是用力伸腕而又同时需要前臂旋前、旋后的动作非常容易引起这种损伤; 同时, 固定拍型需要腕、前臂部位肌肉紧张, 特别在击球瞬间达到最高, 才能与来球的强大力量相对抗。网球运动中, 由于经常采用这样的动作, 使得腕部、肌腱纤维受到反复地牵扯而发生劳损, 肌腱牵扯损伤发生后, 炎症反应表现为疼痛。有些练习者则采用错误动作, 在击球过程中由于手掌向上、向后弯曲频繁, 手腕反复的错误动作使肘部的肌肉和肌腱非正常受力而红肿发炎; 还有练习者在反手球时出击过晚, 或者发球时扭转手腕加一些旋转动作等, 都可能导致网球肘。

3.3.3 膝关节损伤分析 在网球运动中, 下肢会有许多快速变向、旋转、急停、快速起动等动作, 常会引起膝部软骨和韧带的损伤。轻度扭伤表现为伤部疼痛、压痛、轻度肿胀, 膝关节功能无明显障碍。如果扭伤后持续运动, 并无及时就医, 膝关节韧带部分可能会完全断裂, 出现伤部剧痛、肿胀、活动受限, 膝关节只能维持在半屈位或屈位的情况。

网球的动作会使膝关节屈曲 ( $130^{\circ} \sim 150^{\circ}$ ), 小腿突然外展外旋, 或足及小腿固定, 大腿突然内收内旋, 这些动作都可使内侧副韧带造成损伤。膝关节半屈曲位突然完成旋转及内收、外展动作是重要的损伤原因, 小腿外展外旋或内收内旋时, 两块半月板滑动不协调, 就会使半月板夹在股骨髁和胫骨平台之间, 受到急剧的研磨、捻转而撕裂。

### 3.4 大学生网球运动损伤原因

根据调查统计, 大学生在进行网球运动时, 造成运动损伤的原因主要包括外在和内在原因 (表 2), 内在原因主要包括准备活动不足、身体方面的应对不足; 外在原因受网球运动技术特点影响和场地器材的局限。

表 2 大学生网球运动损伤主要原因

原因	技术错误	局部负担过重	场地器材不适	准备活动不够	身体疲劳	体质差	合计
人数	13	9	6	6	4	3	41
百分比(%)	31.7	21.9	14.6	14.6	9.7	7.3	100

3.4.1 内部原因 在被调查的网球练习者中, 很多人不注重保护自己, 经常不做任何准备活动就急于上手, 血液还未循环充分, 伸展性也未得到充分的拉伸, 关节等部位还未完全润滑很容易造成拉伤和扭伤, 尤其是在天气比较冷的情况下, 这种情况更容易发生。另外, 有些学生不顾自己的身体状况, 在疲劳和生病的情况下还要硬坚持锻炼, 机体运动机能的暂时退化应对不了较强的负荷, 为运动损伤埋下隐患。

3.4.2 外部原因 大学生网球爱好者大多属于初学者, 对网球运动的技术特点、注意事项认识不足, 运动过程中难免出现违反网球运动规律的情况。由于动作错误而造成局部负担过重而造成运动损伤的情况时有发生。此外, 很多高校都是室外网球场, 有些年久失修, 硬件不足, 网球运动者在这样的场地中运动减震不足, 场地过分的湿滑和干涩都会造成运动者的肢体损伤。

### 3.5 大学生网球运动损伤预防措施

3.5.1 掌握正确的技术动作 网球运动入门很难, 但是学习一段时间以后便容易提高。因此, 初学者应在体育教师的正确指导下, 以学习规范的网球动作为重点, 并按照循序渐进的原则, 学习和掌握网球基本技术。循序渐进与系统性原则对预防运动损伤具有很重要的意义。一个技术的掌握和动作的形成, 都需要经过一定过程, 因而在学习初期, 应先学分解动作, 再学连贯动作, 遵循由简到繁, 由易到难的顺序。

3.5.2 坚持适宜有效的准备活动 准备活动的目的是使身体在进入剧烈运动以前, 在心理和生理上做好充分的准备, 主要是增强肌肉的活动能力、弹性和机械耐力, 动员各器官的功能, 以适应剧烈运动的需要。准备活动以全身操、肌肉牵拉、活动关节、慢跑为主, 感到全身发热、微微出汗为原则。此外, 要做好结合学习内容、结合网球运动特点而设计的专门性准备活动, 用来提高机体的兴奋性和各器官系统的功能。

3.5.3 合理安排运动负荷 运动负荷是由运动时间和负荷强度两大因素决定的。网球初学者在负荷的时间和强度上都不宜同时过大, 因此练习强度增大时就应缩短练习的时间, 而当练习时间延长时就要降低负荷的强度。对于网球水平比较高的练习者, 在进行系统训练的时候应当大、中、小负荷相

结合,制订必要的周期计划,波浪式提高。同时,要注意有选择性地采用辅助练习,注意避免身体在局部负担过重或者身体疲劳的状态下用力过度。

3.5.4 全面提高身体素质 网球运动要求参与者具备力量、耐力、灵敏、速度、技巧等多方面的综合素质。因此,在发展网球专项素质的同时,还要充分加强一般身体训练。尤其要加强易发生损伤部位肌群的力量和关节、韧带的柔韧性练习。

3.5.5 加强对易受伤部位的训练和保护 加强对易受伤部位的训练,提高其机能水平,是预防损伤的一种积极有效的手段。在网球运动中,常见的易受伤部位有腕、肘、肩、膝和踝等部位,对这些部位加强训练和保护,可以有效地防止运动损伤的发生。

3.5.6 避免在不良的生理、心理状态下运动 睡眠或休息不好,或伤病初愈阶段以及在过度疲劳的情况下参加剧烈的网球运动,就可能因肌肉力量弱、反应较迟钝、注意力减退、身体协调性差而导致损伤。心理状态与损伤的发生也有密切关系,如心情不舒畅,对训练和比赛缺乏自觉性和积极性,思想不集中、急躁、胆怯、犹豫等,都容易导致动作失常而引起损伤。

3.5.7 加强医务监督工作 医务监督工作是预防网球运动损伤的一个重要环节,在高校校医院的配合下,体育教师应承担起体育课上的运动损伤相关知识普及的任务。首先,体育教师应充分认识网球损伤的原因和预防损伤的重要意义,训练前耐心地向学生说明教学目的、任务、要领和注意事项。除传授正确的技术动作和合理地安排运动负荷外,在教学过程中应讲授预防运动损伤的理论知识,并安排预防肌肉酸痛、消除疲劳、放松肌肉、减缓学生身体局部负担过重的放松练习,使他们不仅要接受这些知识,而且要自觉地执行与运用这些知识。

(上接第75页)

在社会体育与管理系的旅游管理专业中,又设置了体育旅游方向,分别授予教育学学士和管理学学士,因此,具有很强的代表性。

目前,在社会体育专业中,主干课程包括运动生理学、体育保健学、体质测评与运动处方、网球、健美操、保龄球、健美运动、游泳与救护等;培养目标是在各类健身场所及其相关领域从事健身技能指导、体质测评与科学健身咨询、社区体育的组织管理及产业开发等工作。体育旅游方向主干课程有旅游体育概论、旅游管理学、旅游经济学、旅行社管理、旅游资源与开发、运动生理学、体育保健学、水上运动、野外运动;培养目标是能在各旅游景点、宾馆、饭店及其他旅游企事业单位从事旅游体育技能指导、旅游市场开发、经营和管理。

#### 4. 加快国内体育休闲人才培养的进程

对比国外情况可以见到,国内高等院校相关学系课程设置偏重于健身与技能指导,缺少休闲和娱乐管理类课程,会计、行销管理等商业类课程也不够。究其原因,主要是因为中国体育一个多世纪以来一直把休闲和娱乐排斥在外,缺乏理论和观念,加之社会体育专业师资大多是从体育教育专业

#### 4. 小 结

无论是业余爱好者还是专业运动员,都要重视网球运动中的运动损伤,充分认识造成运动损伤的原因,要按照正确的技术和科学的规律进行网球教学和训练。网球初学阶段的运动损伤多以关节扭伤为主,集中在人体的腕、肘、膝、肩及踝关节,损伤的主要原因是技术动作错误和局部负担过重。因此,应强化对初学者基本动作的规范教学,加强易伤部位力量和柔韧性的训练,避免局部长时间负担过重。建议大学网球选修课或网球俱乐部应按照学生或学员的基础水平,分层次进行教学,基础班主要面向从未接受过任何网球学习和训练的初学者,以规范学习基本动作为重点;提高班主要面向已有一定技术基础的学员,主要以改进基本动作,提高对抗能力为侧重点,并应强化对各教学环节的管理,全面提高学员身体素质。增设专项身体素质练习内容,并让学生了解一些最基本的损伤预防知识,加强自我保护意识,避免运动过程中不必要的损伤。

#### 参考文献

- [1] 曲绵域,于长隆.实用运动医学[M].北京:北京大学医学出版社,2003.
- [2] 逍遥客.网球场上十种常见病[J].网球天地,2000,(8):62-63.
- [3] 洪家云.试论网球肘的成因、诊断、预防与治疗[J].浙江体育科学,2001,23(1):55-57.
- [4] 陶志翔.网球[M].北京:北京体育大学出版社,1998.
- [5] 朱征军,徐洪想.对网球选修课学生学习状态的调查分析[J].广州体育学院学报,2002,(3):21-24.
- [6] 柏卫东.对治疗网球肘的探讨[J].体育科技,2001,22(4):43-45.

改行过来的,而旅游管理专业师资又对体育专业不太了解,综合性大学中公共体育课教师也很难胜任相关的理论课程。

加快我国体育休闲娱乐专业人才培养,有利于改善师资队伍知识结构,有利于改变社会体育专业和旅游管理专业培养层次单一、课程设置窄、就业渠道少的现状。随着经济的发展、休闲时间的增多,21世纪的中国体育,将因社会办体育的积极性和主动性的提高,体育人口的稳步增长,迫切需要大量的体育休闲娱乐专门人才。积极学习发达国家的先进经验,在现有的体育院校社会体育专业及综合性大学旅游管理专业中,根据培养目标的不同,调整专业设置重点,加强休闲与娱乐管理类课程,拓展专业范畴,提升主干课程的质量,同时增加综合知识的选修课程,是加强体育休闲娱乐专业人才培养的良好途径。

#### 参考文献

- [1] 从世界到奥运会:体育观战和大型赛事旅游规划试析.中国体育资讯网体育专题,<http://www.sportinfo.net.cn/>.
- [2] 冯晓丽.高等体育院校社会体育专业课程体系改革的影响因素研究[J].四川体育科学,2003(2):72-73.
- [3] 韩鲁安,韩丁.社会体育专业增设体育旅游专业方向的必要性和可行性[J].天津体育学院学报,1999,14(1):40-42.

## 谈高校篮球战术教学的拓展问题

王幼军

(石家庄铁道大学体育部, 河北 石家庄 050043)

**摘要:**在高校, 篮球战术教学的目的, 一是从集体项目角度, 培养学生团队精神; 二是从对抗性的角度, 培养学生的竞争意识; 三是从管理学的角度, 掌握无声管理的方法; 四是从兵法的角度, 培养学生的战术素养。但实际并不然, 其一是占位点低, 知识单一; 其二是和学生实际需要结合得不密切; 三是对战术文化的挖潜不够。本文就篮球战术的拓展问题进行阐述。

**关键词:** 高校篮球; 战术教学; 拓展问题

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-070-02

### 1. 竞技篮球, 培养学生竞争意识最好的教材

篮球比赛是对抗的双方在规则允许的情况下, 依得分的多少判定胜负, 是直接的竞争, 这对培养学生的竞争意识和提高竞争能力是极好的素材。

篮球是对抗性项目, 是直接的不加掩饰的显性竞争。而社会竞争则是一种隐性的竞争。社会竞争是遵照“优胜劣汰, 适者生存”的自然法则。所以说, 社会竞争是异常激烈和残酷的, 在其中获得一席之地都是要付出很大努力的。培养学生的竞争意识, 就是让学生懂得竞争; 提高学生的竞争能力, 就是要做好竞争的准备。否则, 走向社会也很难发挥自己的才能。

培养学生的竞争意识和提高竞争能力, 是篮球教学的拓展。只需教师平时对社会竞争的形式和规律稍加留意, 有意识地与篮球教学紧密结合, 即可获得预期教学效果。

### 2. 篮球比赛, 是一部非常好的管理学教材

在28米乘以15米的空房间里, 两队争抢1个球, 依据规则, 在规定时间内, 看谁在对方的篮筐里投进的球多, 谁就是赢者。进攻时, 防守方会阻止和干扰你, 如果攻方队员不会协同, 各行其道的话, 也会干扰你的进攻, 使进攻陷入混乱的局面。如何使进攻队员的行动能够达到一致性, 这就需要对队员进行有序的管理。管理的目标是队员之间形成默契。这就是篮球战术教学的核心, 也是战胜对手的关键点之一。因此, 它应当处理好以下几个问题:

#### 2.1 明确位置与职责

篮球场上进攻队员都有自己的位置, 一般为后卫2名, 前锋2名, 中锋1名, 分布在不同的区域。根据队员不同的身体条件和技术特点, 组成不同的战术。身体条件和技术特点与形成的战术要匹配。否则, 就不般配、不协调, 容易出

现纰漏, 致使战术失败。这里讲的匹配, 包括与防守方技战术的钳制。

#### 2.2 以己之长, 克彼之短

无论在什么位置, 都要牢记, 以己之长, 克彼之短。进攻时, 进攻的点是处于我方优势, 就毫不犹豫地实施攻击; 如果是对方处在优势, 就一定要通过战术调整, 变换攻防队员和攻击位置, 在形成我方处于优势时, 再实施攻击。比赛时, 优、劣势的转换是很快的, 一定要根据“敌”我双方的情况及时变换攻击点。更重要的是要善于发现对方的弱点。

#### 2.3 团队意识与个人意识

篮球是集体项目。集体项目特别强调团队意识。团队意识主要强调的一点是团结。一个没有凝聚力, 且相互掣肘的团队, 是必败无疑的。另一点是配合。在一个团队里, 团队意识是非常重要的, 它可以使大家齐心协力向着既定的目标迈进, 无论是谁, 都要为这个目标, 舍小我, 顾大我。这就要求团队里的每个人, 都要有海纳百川的胸怀, 有甘为人梯和自我牺牲的精神及勇于承担责任的勇气。所以, 球打到一定境界时, 打的是团队意识和团队里每个人的品德。

在强调团队意识重要性的同时, 也要重视个人意识。个人意识是指队员要有主次之分。他能通过自己技术发挥, 盘活大家的技术。但个人意识要服从团队意识, 在团队允许的情况下, 充分发挥个人的才能; 同时, 团队也要为个人提供最好的配合, 因为进攻最终要落在一个点上。个人意识还要强调在没有特殊情况下, 只要有极好的进攻机会时, 一定要实施攻击。

#### 2.4 战术意识是第一位的, 是通往战术配合的最高境界——默契的必经之路, 是一种无声的管理

篮球规则规定, 每半场允许教练员暂停3次, 每次1分钟。每次进攻必须在24秒钟内完成。也就是说场上比赛净

时40分钟，多数时间是靠队员之间的默契来完成进攻和防守的。因此，战术意识的培养，是队员之间形成默契的关键。战术意识就是大脑针对防守的漏洞而产生的一种进攻方法的客观反映。因为防守的漏洞是不可预知的，需要每个队员的正确判断，形成一致的战术行动。默契又是对某种突发状况，瞬间产生相同一致的认识和行动。形成默契的条件，就是要加强战术意识的培养。所以说，战术意识的培养是第一位的。由此可见，篮球比赛所有的战术行动都是靠默契来完成的，它又是一种无声的管理。

## 2.5 处理好主、配角的轮换关系

在比赛过程中，持球人为主角，无球人为配角，配角协同主角进攻。主角一旦将球传出，即成为配角，立刻协同主角完成进攻。当然，每名队员主、配角的时间是不均等的，核心队员多一些。因此，要当好主、配角不是一件容易的事情，要在最短的时间内完成思考和行动。特别是会做配角，否则很难做主角。

比赛时，在场上攻防千变万化的情况下，管理好5个人的思想和行动，使其具有一致性，实属不易。这就要求我们，第一要掌握行动的原则。第二在平时的教学与训练中，从点滴抓起，把教育学、管理学、兵法等知识融入其中，在不断地学习和实践中，得到锻炼成长。

## 3. 竞技篮球宛如一场战争

战争是敌我双方你死我活的斗争，是一种显性的利益竞争。竞技篮球则是对立的双方比输赢的争夺，也是一种显性的名义和身价的竞争。有人把竞技场称之为“没有硝烟的战争”，反映出竞技篮球竞争的激烈程度。所不同的是竞技篮球比战争文明了许多。文明体现在，一没有正义和非正义之分；二没有武器；三限制人数和人数均等；四限制场地，在规定的场地里对抗；五有裁判、规则，讲公平。其他就与战争基本相同。现在我们就用发动一场战争的步骤来谈篮球比赛与战争的相似之处，意义在于拓宽竞技篮球的视野，站位点高了，才能把竞技篮球的教学和训练工作做好。

### 3.1 战前准备

战斗之前，先要进行战前准备。包括战备物资和部队的调动；先进武器的研发和制造及使用；统一战略、战术的方向等。对于竞技篮球来说，就是进行有针对性的教学和训练，使队员在身体、心理、技术、战术适应竞技场上的需要。战前准备是必要的，准备有两方面，一是“知己知彼，百战不殆”，所有的准备强调要有针对性；二是准备自己独到的别人没有的东西，才会有更大的杀伤力。

### 3.2 捕捉战机

大战之前，交战的双方都在准备和等待时机。时机一般与天时、地利、人和有关。一旦捕捉到时机，就会发动突然袭击或声东击西，给对方一个措手不及，给对方以极大的杀伤，让对方在一段时间内没有还手之力，赢得先机。篮球比赛，也是时时刻刻都在捕捉时机，然后突然发动攻击。没有机会就要创造机会，完成进攻。无论是捕捉防守方的漏洞，还是人为地创造机会，攻击都是带有突然性的。如果进攻不

突然，防守方就会及时补漏，进攻的成功率就会大打折扣。所以，使用进攻突然性的能力和捕捉战机的能力及协同作战的能力是每名队员的战术修养问题。

篮球比赛不像战争那么笨重，攻守转换速度极快。所以，战机出现的频率也快也多，都是转瞬即逝的，没有能力是抓不住的。战机出现的形式，一般是以多打少，以高击矮，以快制慢等。一句话，就是抓住用自己的优势打击对方的劣势的机会。

### 3.3 战术运用

战术是指一次进攻的方法或方案。在战争里，一次进攻战术，有时间进行仔细的研究，最后拿出一个成熟的方案。但是，取得胜利的关键是战士和战士，部队和部队之间的协同作战能力。篮球比赛也是一样，根据防守出现的问题，产生了相应的战术。但能否成功，还得看各位置之间协同作战的能力。协同作战是讲战术的整体性、节奏性和协调性。整体性指的是各独立的个体能够相互呼应，紧密联系，滴水不漏地行成一个整体。同时，每个个体又是独立的，可以单打独斗自成一体，完成整体中承担的任务。节奏性，在一般情况下，讲的是各个个体速度的快慢要一致，要相辅相成。否则，脱节，易被围歼。协调性，指的是战术的流畅。每个个体在战术的运动中，要考虑与整体的距离和位置。既能照顾到整体，保证整体一方能量的充分发挥；又能独自运动灵活，不与其他个体发生拥堵，相互掣肘贻误战机。协同作战的范围，是根据战斗的大小，涵盖的范围不同。在篮球场上，就是各位置之间的协同。一般情况是，相近的位置之间的协同作战，最后会波及全局。

无论什么战术，要想有效，一定要独特和精炼。这就要求我们一定要牢记两点：一点是根据人才制订战术，把人才用好、用足；另一点是不论什么人才，都不能以一抵五。所以，要求“一个好汉三个帮”，重视协同作战能力的提高。

### 3.4 战斗状态

战斗状态是指个人或部队的战斗准备是否调整到最佳状态。对于个人是指心理素质是否适应战斗的需要，是否有自信；心智是否满足战斗的需要，是否懂得战争和战略、战术；身体和技、战术是否满足战争的要求。如果准备得深入就是最佳战斗状态。对于部队则是指指挥能力和协同作战能力。战斗状态在篮球里叫竞技状态。最佳竞技状态，无论个人和团队同战斗状态一样，其表现是在任何状态下，“火候”掌握得最好。

由此看来，篮球比赛宛如一场战争，虽不是战争也要按战争的要求去准备。这样，一能引起重视，做好精心的准备；二能脱离篮球自身理论和知识的束缚，拓宽视野，把篮球研究得更深、更透、更远。

篮球战术是一门“比”的学问。研究时，要结合学生今后的工作需要，占位要高。因为学生步入社会，天天都在比。比什么，怎么比，通过对篮球战术的学习，可以慢慢地入门。掌握“比”的基本规律和方法，学生就可以受用终身。

# 运用运动生物力学原理指导网球技术教学与训练

穆海斌

(广东轻工职业技术学院体育工作部, 广东 广州 510300)

**摘要:** 在网球技术教学与训练中, 教师在为学生传授击球技术时, 不应仅仅停留在技术的表面, 还应当挖掘最优技术背后的科学知识, 使学生不但能够掌握技术, 还能理解与技术相关的生物力学原理。利用科学理论指导实践, 能够及时纠正错误动作, 还可以有效地避免运动损伤, 为学生将来进一步提高网球技术水平提供了理论依据和科学指导。

**关键词:** 网球技术; 教学与训练; 运动生物力学原理

**中图分类号:** G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-072-02

## 1. 前言

运动生物力学是研究体育运动中人体(包括器械)机械运动规律及其应用的科学<sup>[1]</sup>。网球运动中, 没有标准的技术动作, 只有合理的技术动作。所谓合理, 则是要求技术动作一定要符合运动生物力学原理。不同网球选手的击球动作或多或少都有些异同之处, 要区分开哪些是共性, 哪些是特殊差异。共性是普遍被接受的、符合生物力学原理、能适用于每个人的原则; 而特殊差异则因人而异, 是选手在长年累月训练和比赛中所形成的具有个性化的差异。这在选手中数不胜数, 包括一名选手的打法类型或是一些动作环节中的微小差异。因此, 了解网球击球技术的发力原理, 对于正确技术的形成和提高有着举足轻重的作用。对于击球而言, 没有千篇一律的标准技巧, 每个人都可以发展出自己的最佳击球技巧, 但是必须遵循基本的运动生物力学原理, 在最优化技术的同时, 将发生运动损伤的可能性降到最低限度。

## 2. 运用运动生物力学原理指导网球技术学习

### 2.1 击球准备阶段

2.1.1 在对方击球瞬间做分腿踏步 通过观察可以发现, 高水平网球选手在对方每次击球时总是会先做分腿踏步, 然后再向击球方向移动。分腿踏步使选手提早做脚步的准备, 在落地之后立即蹬转身体, 迅速向击球区域移动。在随球上网、截击和接发球时, 分腿踏步就显得尤为重要, 因为以上技术都要求选手在短时间内对来球进行回击, 只有借助分腿踏步才可以做出预先准备。很多学生在击球时不动脚只动手或手先于脚而动, 会造成击球时机不合理或击球时身体位置不当, 因此首先要学生建立“网球是用脚打的”概念, 将分腿踏步纳入底线击球、截击和接发球技术教学的一部分, 建立起条件反射, 将对方的球拍每次触球作为信号, 习惯性地做分腿踏步建立起条件反射, 再快速地向来球移动。

2.1.2 保持膝关节弯曲 保持膝关节弯曲, 一方面可以为人体向不同方向快速移动创造条件, 另一方面有助于击球力量的产生。其原理是肌肉弹性势能的利用, 某种程度上, 肌肉如同橡皮筋, 当肌肉拉伸的时候就储存了能量, 在随后收缩时又释放出来。这个预拉伸就是前负荷, 即在肌肉收缩前就加在肌肉上的负荷, 使肌肉处于被拉长的状态。预先拉长的肌肉比静息状态下的肌肉在收缩时更加有力。不论何种击球, 都需要膝关节事先弯曲, 使下肢肌肉先做离心收缩, 拉伸肌纤维, 储存能量, 有助于随后击球时下肢蹬地发力, 增加场地的反作用力, 从而提高击球速度;

2.1.3 引拍动作 引拍动作是利用弹性势能产生更快挥拍速度的显著例子。在球拍后引时, 身体发生拧转, 肌纤维做离心收缩, 肌肉和肌腱等相关组织被拉长, 储存了一定的弹性势能, 在随后的向前挥拍时, 回转身体, 先前的弹性势能转化成为动能, 带动球拍的挥动, 最终施加到网球上。初学者中普遍存在的错误动作是引拍不转身, 这样造成的后果是在击球时单纯运用手臂的力量, 而且击球方向不容易控制。以正手为例, 可以用以下方法来纠正: (1) 非持拍手在转身引拍过程中稍晚一些放开; (2) 表象训练, 让学生想象戴着手铐去做引拍动作。

### 2.2 挥拍击球阶段

2.2.1 线动量和角动量在击球技术中的运用 动量是一个物体所拥有的运动的数量, 等于物体质量和速度的乘积。在网球运动中, 有线动量和角动量两种形式, 分别是指从直线移动和旋转上产生“运动的数量”。

不管是何种站位, 每一次挥拍都应以膝关节蹬伸、腰部扭转、躯干旋转以及手臂前挥(肩部转动)为特点的, 这样地面反作用力能够产生沿身体纵轴的更大的转动惯量。如果在对方回球较浅, 需要向前移动时, 选手朝球弹起的方向上前一步, 采用直角站位, 在击球过程中, 将他的重量由后面的腿向前转移至前脚。这样所产生的线动量有助于球拍拍头



的加速,从而提高正手击球力量。开放式和半开放式站姿一般用于底线横向移动中,下肢蹬地将重心由右腿转移至左腿(右手持拍的正手击球),带动躯干的扭转,产生角动量来带动球拍加速,这样的击球显著地利用了角动量。

传授线动量与角动量的知识,使学生易于理解采用不同站位(开放式、半正放式、直角式)进行挥拍击球时的区别,在练习中学会针对不同来球采用相应站位。另外还可以纠正以下在练习中存在的普遍问题:(1)引拍不转肩,导致击球瞬间球拍拍面无法对准正确的方向,而且不能有效利用角速度;(2)膝关节不弯曲,无法有效产生动量,并将其传导到身体上;(3)击球时手臂伸展过长,幅度过大,导致动力链脱节建立起条件反射,纠正此错误可以让学生模仿花样滑冰运动员在转动时收紧肘关节,目的是为了转速(角速度)更快;(4)站位准备击球时,两脚距离太近,导致击球时重心过高,击球时主要靠上臂力量,难以有效利用蹬地发力将地面反作用力传导到身体。

**2.2.2 动力链** 动力链原理,简单来讲就是关节运动的顺序性原理,用它来描述击球过程中力量如同链条一样按顺序在身体各部位的传导过程,适用于网球运动的所有击球技巧。网球运动中选手能够通过腿和地面的作用与反作用产生力量,这是动力链的开始,然后力量被传至躯干,这里是身体的核心肌肉所在——腰腹部,也能够将产生的力量叠加到动力链环节中,力量继续传至上肢,通过肩膀、肘、手腕,最终到达球拍,完成力量传导的过程。一次击球过程其实就是身体各部位的合力过程,合力效果好,那么击球也相对轻松,完成效果好。必须认识到,仅凭肩膀和手臂也有可能产生很快的拍头速度,但是这会导致上肢承担更大压力,长此以往很有可能导致损伤。例如,在发球中54%的力量来自腿部和躯干。如果不能利用好腿和躯干来产生力量,而仍要求发出球速较快的发球,结果就会从动力链条中更小的肌肉索取额外的能量,这样就会导致受伤的发生<sup>[9]</sup>。

身体各部位通过关节和韧带连接在一起,强有力的肌肉使这些连接更坚固,而羸弱的或疲劳的肌肉会使链条中断。一旦链条的某个环节中断或不牢固,那么选手将被迫适应,把过度的压力施加到另外一个环节上,来弥补其他环节失去的力量。例如,当选手因疲劳使得腰腹肌肉不能像比赛初始那样产生力量,那么这会导致躯干和腰腹间的链条断开。在这种情况下,在发球或击打正手球时,通过下肢产生的力量大多不能传到球拍上。如果选手仍然要求以同样速度去击球,那么他就必须动用靠近链条末端的环节(肩、肘、腕)来补偿缺失的力量,这样就容易造成选手受伤。

动力链传导的关键是大关节或近端关节(如腿、髋、腰)先于并带动小关节或远端关节(如肩、肘、手腕)进行运动,如果需要产生最佳运动效果,还应把握各部位参与传导的时机。例如在开放式击球中主要依赖角动量,如果错失各部位旋转时机(例如在发球或击打正手球时肩膀打开太早),会造成动力链系统的无效或低效的能量转移,导致肌肉和骨骼受伤。放松握拍也有助于能量传递,因为手臂是力量传导的最后一个环节,手握球拍太紧,难以产生鞭打效果,拍头加速受到影响。

**2.2.3 重心与平衡** 在网球技术的教学中,让学生理解重心

和平衡的概念,掌握控制重心、维持平衡的方法,这是非常重要的。两者是相互联系的,对击球成功与否有重要的影响。人体平衡要靠重心的稳定,重心不稳会导致失去平衡,这是网球中导致失误的主要因素之一。

重心是指物体各部分所受的重力的合力作用点。当一个选手站立时,其重心一般位于肚脐水平面,重心线则在两腿中间。然而在运动中,选手的重心并不固定在一个地方,会随着身体部分的移动而发生改变。以下练习可以使学生提高对重心的控制能力:(1)体转运动,两脚左右开立,间距一肩半,屈膝,两腿交替蹬地进行体转运动,体会重心由左腿转移到右腿,再由右腿转移到左腿;(2)短距离折返跑,可以采用两线之间折返跑或听信号折返跑,提高学生控制身体重心的能力。

平衡分为静态平衡和动态平衡两种,静态平衡指的是运动员在静止时控制身体平衡的能力,如发球。而动态平衡是指运动员在身体运动时控制身体的能力,如在移动中击球。网球运动中运动员击球时都属于下支撑平衡。支撑面越大,重心越低,平衡的稳定性越好。例如在击打正手落地球时,双脚较宽的支撑面、较低的重心是击球力量和稳定击球的保证。当然,网球运动并非一味追求平衡。当身体需要快速启动时,必须先减小支撑面,打破身体平衡,便于身体向击球区域移动。练习发球时,可以采用单腿支撑来发球以提高平衡能力。

### 3. 结论与建议

3.1 作为教师,不应仅限于将运动技术传授给学生,而应当掌握甚至精通相关的生物力学知识,并善于把网球中的生物力学知识和他们实际教学的经验结合起来,精确分析击球动作,选择对提高技术动作来说具有关键作用的原理进行传授。还可针对练习过程中出现的共性与个性的错误动作,给予及时的纠正。

3.2 教师对生物力学原理的讲解应当采用通俗易懂、便于记忆的语言,尽量避免使用太过专业的词汇,以免令学生难以理解,另外结合直观形象,针对具体动作技术进行讲解更有助于学生理解和记忆。

3.3 网球运动中的各项技术都有普遍的、适用于每个人的生物力学原理,将这些共性的东西抽离出来,指导学生的技术学习。当然,在抓住普遍原理的同时,还要允许个别差异的存在。

3.4 对于学生在技术学习过程中出现的错误动作,不应单纯给予“好”或“坏”的评价,而应通过观看录像或动作示范引导学生自己发现错误、纠正错误。

### 参考文献

- [1] 刘北湘.运动生物力学:运动技术分析[ M ].成都:四川科学技术出版社,2008.
- [2] 伦斯特伦.网球[M].徐国栋审译.北京:人民体育出版社,2006.
- [3] The Relationship between Stroke Mechanics and Injuries in Tennis, [EB/OL].Todd S. Ellenbecker, [http://dps.usta.com/usta\\_master/usta/doc/content/doc\\_437\\_391.pdf](http://dps.usta.com/usta_master/usta/doc/content/doc_437_391.pdf), 2006. 4
- [4] 扎齐奥尔斯基.运动生物力学:运动成绩的提高与运动损伤的预防[M].陆爱云审译.北京:人民体育出版社,2003:493~502.

# 论国内外高校对体育休闲娱乐专业人才的培养

阎立新<sup>1</sup>, 黄今<sup>2</sup>

(1.北京印刷学院体育部, 北京 102600; 2.首都经贸大学体育部, 北京 100070)

**摘要:** 国外的体育休闲娱乐早已进入专业教育阵地, 有许多高等院校都设置了与体育休闲娱乐相关的学科体系, 就业市场十分广阔; 而我国的体育休闲娱乐专业尚处于起步阶段, 仅有少数几所设置了运动休闲或体育旅游管理专业。我国社会体育专业和旅游管理专业应积极学习发达国家和地区的经验, 调整专业设置重点, 加强休闲与娱乐管理类课程, 拓展专业范畴, 促使我国体育休闲娱乐专业人才培养符合时代的发展潮流。

**关键词:** 体育休闲娱乐; 社会体育; 旅游管理

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-074-03

## 1. 国内外高校体育休闲娱乐人才培养概况

世界上的发达国家, 如美国、加拿大、日本、新西兰与英国, 多设有体育健康休闲学院(College of Health, Physical Education and Leisure Studies)或类似的学院, 如美国的俄勒冈州立大学教育学院体育和休闲研究所(Ohio State University, <http://www.Orst.edu/>); 英国的白金汉郡大学休闲和旅游学部(Buckinghamshire Chilterns University, <http://www.bcuc.ac.uk/>); 加拿大的雷克黑大学户外娱乐、公园与旅游学院(Lakehead University, <http://www.lakehead.ca/>); 澳大利亚的昆士兰大学旅游与休闲管理学院(The University of Queens, <http://www.uq.edu.au/>)等。仅在美国就有上百所大学设有“体育、健康、娱乐”学院和体育系、健康系、娱乐系等。而且, 由于欧美的许多国家, 大量的体育休闲娱乐活动是在旅游风景名胜地和国家公园里举办和进行的, 因此, 发达国家还把旅游、公园管理等专业纳入体育休闲娱乐范围。另外, 我国台湾地区也有许多院校开设了与体育休闲娱乐相关的学系, 如台湾铭传大学观光学院的休闲娱乐管理学系、台湾真理大学观光学院运动管理学系和休闲娱乐事业学系等。

体育休闲娱乐教育在海外已成为现代教育的重要组成部分, 而在我国内地尚处于刚刚起步的阶段。国内少数高等院校设置的与体育休闲娱乐相关的专业时间不长, 相关的学术研究也不多。华南师范大学和湛江海洋大学在社会体育专业中开设了运动休闲管理方向(本科)和滨海休闲体育方向(专科)专业; 天津体育学院、成都体育学院、深圳大学等少数院校在旅游管理专业中开设了体育旅游管理专业、高尔夫球管理专业等。

## 2. 国外高校体育休闲娱乐人才培养介绍

### 2.1 美国加利福尼亚州立大学健康与人类服务学院, 娱乐与

休闲研究学系(California State University, <http://aaweb.csus.edu/>)。

该系授予的相关学位有: 休闲研究和娱乐科学学士(含娱乐管理和治疗娱乐2个方向)、娱乐科学硕士。在本科主干课程中, 娱乐管理方向围绕娱乐和休闲设置课程, 包括当代社会娱乐和休闲, 娱乐体验, 娱乐和社区发展, 娱乐和人类服务领队动力学, 娱乐和人类服务企业冒险, 娱乐体验推广, 娱乐和人类服务评估, 节事规划, 治疗娱乐和特殊人群理论基础, 玩、娱乐和休闲模式, 休闲服务挑战专题研讨。治疗娱乐方向则偏重于人体解剖和生理学、治疗娱乐规划和调整技术等。在就业前景方面, 可做公园经理人、娱乐专家、娱乐管理人、娱乐治疗家、户外娱乐专家、环境解说员、社区活动中心指导员、雇员娱乐经理、娱乐监督、旅行顾问、体适能俱乐部经理、假日风景胜地经理、滑冰胜地经理、水上公园经理、娱乐公园经理、娱乐设施经理、会议中心经理、休闲产品零售商、名胜地销售代理、名胜地节目规划者、会议规划者、宾馆经理、航空公司或轮航经理、休闲教育家、终身技能训练员、橄榄球旅行顾问, 可谓十分广泛。

2.2 英国的利兹—麦曲波里坦大学文化与教育学研究学部, 休闲与运动研究学院(Leeds Metropolitan University, <http://www.lmu.ac.uk/>)。

该学院授予的相关学位或证书很多, 有休闲与运动研究自选学士(含运动与娱乐领队、运动与健康、休闲行销3个方向), 休闲管理自选学士, 运动与娱乐推广自选学士, 运动、休闲与社会硕士或证书, 休闲与运动管理高级国家文凭等。在本科主干课程中, 休闲与运动研究方向以休闲和运动的关系为主设置课程, 包括休闲与运动背景、理解休闲与运动、休闲与运动社会学、休闲与运动准备、运动与娱乐领队、运动与休闲资源; 休闲与运动政策、休闲与运动当代问题、休闲与运动管理变化; 社区休闲和运动、休闲生活方式、流行

文化、政治权利和政策、工作体验或项目规划、工作机构与人。运动与娱乐推广方向则偏重于运动和娱乐基础理论及推广课程,包括运动与娱乐、体育社会学、体育心理学概论、训练与健康、运动和娱乐领队、休闲与运动背景、休闲与运动操作;运动管理和推广、社区体育推广、当代社会体育、体育和娱乐领队;战略管理和运动推广、运动和社会问题、职业实习、研究方法。最近的毕业生已经在休闲咨询、零售管理、体适能和休闲推广、运动和休闲管理、乡村管理、残障人健康促进、教学及硕士研究等方面获得了成功。

2.3 加拿大不列颠哥伦比亚大学人类运动机能学系,资源娱乐与旅游专业(The University of British Columbia,<http://courses.students.ubc.ca/>)。

该专业授予的相关学位以人类运动学学士、硕士和博士为主。在本科主干课程中,人类运动学方向围绕休闲和运动管理设置课程,包括休闲和运动的社会和管理方面,加拿大社会中的休闲和运动,休闲和运动节事管理,休闲与残障人,休闲和运动管理学术运用,休闲和运动产业,休闲和运动经纪人力资源发展,运动、休闲和消费者文化,运动和休闲组织,野外体验,野外工作和野外研究实习;另外还包括资源管理类课程,如保护规划再生资源经济学、森林娱乐、水资源管理规划。其就业前景包括市政府公园和娱乐部门、职业运动机构、国家级或省级运动娱乐管理机构、私人商业运动和娱乐机构、联邦或省政府运动机构等。

2.4 美国密西根大学,公园、娱乐与旅游资源学系(Michi-gan State University, <http://www.prr.msu.edu/>)。

该系授予的学位主要是公园、娱乐与旅游资源学学士、硕士及博士学位,另外有5个双学位,像公园、娱乐与旅游资源/资源经济学,公园、娱乐与旅游资源/法学博士等。在本科主干课程中,公园、娱乐与旅游方向是围绕着公园、娱乐与旅游的综合管理与规划为主。课程包括,公园、娱乐与旅游基础概论,娱乐项目规划管理,娱乐与自然资源交流,野外实习,公园与娱乐系统行政管理与经营,公园与娱乐业管理与组织机构,公园、娱乐与旅游中的体育资源管理,综合规划与评估,专题讨论。就业渠道涉及美国的政府部门、非盈利机构和私人机构。如城市公园和娱乐、军队娱乐、联邦和州的经纪人、校园及军队工程师或在社区中心、商业立法机关、会议中心、乡村俱乐部、足彩机构、名胜胜地、滑雪胜地、旅游公司等任职。

2.5 新西兰林肯大学,公园、娱乐与旅游研究系(The University of Lincoln,<http://www.lincoln.ac.nz/>)。

该系授予的学位侧重于娱乐管理。它包括娱乐管理学士和自选学士(含社区娱乐、户外领队、公园、体育和旅游5个方向),另外还授予公园、娱乐与旅游管理硕士学位。其本科主干课程以娱乐管理类课程和商业类课程为主,包括:娱乐管理的职业研究,娱乐概论,娱乐管理,娱乐政策和法规,娱乐、庆典活动项目规划,经济学原理,营销原理,经营管理概论,运动经营管理,项目规划和经营管理,运动和社会,经营财务概论;另外也包括综合知识类课程,如社会心理学概论、社会学和政治学、新西兰历史和地理、休闲理论、社区健康和娱乐、学术研究方法、职业实习。就业渠道也涉及新西兰的私人机构、公共事业机构和商业机构,包括新西兰

旅游局、统计局、社会福利署、运动、健身与体能中心、新西兰健康体育教育与娱乐协会,新西兰娱乐协会等。

2.6 澳大利亚的悉尼理工大学休闲、体育与旅游学院(University of Technology Sydney, <http://www.uts.edu.au/>)。

该学院授予的相关学位有休闲管理学士、旅游管理学士、节事管理硕士。在本科主干课程中,休闲管理方向除了开设休闲理论课程,还开设了许多与运动、旅游有关的课程,包括休闲理论,休闲和多样化,澳大利亚休闲,休闲服务和设施管理,休闲、运动和旅游社会文化基础,休闲和旅游研究,休闲运动和旅游公共政策,休闲运动和旅游法,休闲和旅游环境规划,旅游和休闲战略管理,休闲和运动行为基础,休闲体验设计和规划,休闲管理规划,休闲管理领队,行销理论基础,人和机构的管理,经营经济学,经营会计,职业实习。旅游管理方向以休闲和旅游管理类课程为主,同时也有与运动相关的课程,如休闲、运动和旅游社会文化基础,休闲运动和旅游公共政策,休闲运动和旅游法,休闲和旅游环境规划,休闲和旅游研究,旅游和产业,经营经济学,行销理论基础,旅游和持续发展,人和机构的管理,经营会计,游客体验,旅游行销,旅游和休闲战略管理,旅游服务电子行销和经营管理,旅游规划,职业实习。其就业途径大都是担任地方或州政府中主管娱乐的官员,体育设施的经理,娱乐或旅游服务机构管理顾问,运动项目或大型活动的主管,社会竞技运动或娱乐俱乐部、社区代理机构、特殊人群代理服务机构主管和教师等。

### 3. 我国体育休闲娱乐专业人才培养的现状

国外体育休闲娱乐相关学系的人才培养,层次多、课程设置门类广,交叉融合,各有特色,就业市场十分广阔。而目前我国由于在《高等院校专业目录》中,体育休闲娱乐专业设置不够,因此,在一定时间内仍需要在相近的专业中拓展,加快我国体育休闲娱乐专业人才的培养。近年来,我国约有30所高等院校开设了社会体育专业或课程。我国《高等院校专业目录》中,社会体育专业被列入新设置的本科类专业(代码040203),归属于教育学。其专业定位大致有3类,即社会体育指导和社区服务、体育产业和体育市场营销、社会体育管理等。近年来,该专业无论是在学科建设,专业建设以及专业规模、水平上都有了一定的发展和提高,而且还有继续发展的势头。但由于我国对社会体育专业人才的编制需求数量甚少,除学校、体委之外,很少有其他固定的“皇粮”岗位,因此,社会体育专业迫切需要调整专业设置重点,拓展专业范畴,使各专业的课程体系和课程内容符合时代的发展。此外,我国目前的体育旅游管理专业设置很少,随着旅游业的开放发展,体育旅游专业人才培养数量不足和素质不高的矛盾将越来越突出。而我国综合性大学中设置有旅游管理专业的高等院校(系)有100余所,在当今学科之间相互依赖、相互渗透,既高度分化又高度综合时,旅游科学与体育科学学科之间横向交叉、融合、渗透已成为必然结果。因此,在旅游管理专业中加强体育休闲娱乐专业人才的培养既是必要的,也是可行的。天津体育学院(<http://www.tjipe.edu.cn/>)是我国最早开办社会体育专业的体育院校,同时

(下转第69页)

# 浅析乒乓球选修课中教学比赛的作用

全爱华<sup>1</sup>, 简晓青<sup>2</sup>

(1.北京工商大学体育与艺术教学部, 北京 100048; 2.首都师范大学体育部, 北京 100037)

**摘要:** 21世纪, 高校体育教学的内容和形式更加丰富多彩, 使广大学生喜欢上体育课并积极参与体育锻炼。将教学比赛的形式运用到乒乓球课堂教学中, 提高了学生学习新的技术动作和锻炼方法的兴趣, 激发学生的积极性和求知欲, 主动参与课堂练习, 提高了基本技术和战术水平。在教学实践过程中, 取得了较好的教学效果。

**关键词:** 教学比赛; 乒乓球选修课; 作用

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-076-02

## 1. 研究方法对象

### 1.1 研究方法

1.1.1 文献综述法 查阅乒乓球与体育教学的论文若干篇。

1.1.2 调查方法 北京工商大学乒乓球选修课学生学习心得作业。

1.1.3 观察方法 利用北京工商大学乒乓球选修课, 以及北京工商大学乒乓球的训练, 观察队员有关比赛的训练方法。

### 1.2 研究对象

本文着重研究北京工商大学乒乓球提高课学生(大三)、乒乓球队员, 年龄在18~23岁之间。

## 2. 研究结果与分析

在乒乓球选修课教学中, 如何正确运用教学比赛, 应注意以下几个方面。

### 2.1 制订学期教学目标

首先根据教学大纲要求, 结合学校体育的场地器材设施, 因地制宜地制订教学计划。把要学习的基本技术和基本知识拟出来, 根据课程时间做好上课的规划和安排, 并制订教学小目标, 根据我校校历的特点, 一般采取前十周技术、战术和规则的教学, 后七周的时间进行教学比赛(最后一周总结), 根据比赛总成绩来排名次, 最后得出体育成绩。争取达到预期的教育教学效果, 完成教学任务。

### 2.2 根据学生特点调整教学班级

每班级在40人左右, 基础水平不一样, 男生与女生的比例不一样。

### 2.3 教学比赛的要求和程序

分男生、女生两组, 采取单循环比赛。排好比赛表后, 叫号进场比赛, 没有轮到的学生分配做裁判, 调动每一个学生都参与教学比赛, 无论是作为运动员还是裁判员。

2.3.1 教学比赛规则 对于乒乓球“11分”的比赛新规则, 大家有所了解, 在此就不再详述。但根据教学进度及学生体力的特点, 对乒乓球规则略有改动, 在单循环比赛中, 每局比赛只比一场, 比分最高为9分, 即先到9分者赢。

2.3.2 教学比赛排名和体育成绩 在每局比赛后, 赢得2分, 输得1分, 弃权得0分, 总分最高的学生为第一名, 依此类推, 排出第二……到最后一名。但在总分一样时, 两个人就比较难排, 主要看谁先赢, 名次就排在前, 如表中6号赢1号, 6号第5名, 1号第6名; 三个人或以上就比较复杂些, 如表中3号、5号和8号, 主要看这三者中谁赢得多为前, 再后两者之间谁赢为前, 5号赢3号和8号, 则为第2名, 3号赢8号, 3号第3名, 8号第4名; 如果三者为三角对立关系, 就看赢的差分与输的差分之和, 按分的高、低来排序。成绩从最高98分开始, 按男生与女生的比例来排成绩, 如表中来看, 女生的比例低, 只有8人, 因此, 比分可以拉大, 每隔一名差3分, 但在最后两名, 比例减少, 尽量控制最后一名成绩在80分左右, 这样能够激励最后两名的情绪和学习积极性。大家可以推测到男生的比例很大, 因此, 比分可以拉大, 每隔一名差1分, 但在最后两名, 同样尽量控制最后一名成绩在80分左右。

### 2.4 教学比赛的作用

2.4.1 身体素质的提高 根据乒乓球运动项目的特点, 乒乓球运动员不论做进攻技术动作还是做防守技术动作, 都必须在很短的时间内完成, 要求学生反应快, 动作速度快; 学生的快速起动、移动和挥拍速度是首要条件; 乒乓球比赛时, 要在场上不同的位置应付空中和地面上的变化, 以准确合理的动作迎击不同的来球, 就要求学生必须有高度的灵活性; 由于乒乓球比赛的时间没有限制, 比赛时间比较长, 就要求学生有长时间保持快速移动和发力击球的能力; 为增大动作的幅度, 避免受伤, 需要学生有良好的柔韧素质。因此, 在

表1 乒乓球专项提高课周五上午女生单循环比赛表

序号	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	总分	名次	成绩
1	刘钰		3:9 1	9:8 2	9:6 2	5:9 1	7:9 1	9:4 2	8:9 1	10	6	83
2	李莹	9:3 2		9:3 2	9:7 2	9:5 2	9:4 2	9:8 2	9:7 2	14	1	98
3	陈静	8:9 1	3:9 1		9:6 2	7:9 1	9:7 2	9:4 2	9:7 2	11	3	92
4	张郡	6:9 1	7:9 1	6:9 1		9:8 2	7:9 1	5:9 1	3:9 1	8	8	81
5	王茜	9:5 2	5:9 1	9:7 2	8:9 1		9:4 2	8:9 1	9:3 2	11	2	95
6	郑希	9:7 2	4:9 1	7:9 1	9:7 2	4:9 1		9:6 2	7:9 1	10	5	86
7	王媛媛	4:9 1	8:9 1	4:9 1	9:5 2	9:8 2	6:9 1		5:9 1	9	7	82
8	刘伊	9:8 2	7:9 1	7:9 1	9:3 2	3:9 1	9:7 2	9:5 2		11	4	89

每节课(教学比赛周)结束时,每个学生在比赛有4~5场,有的同学必须在课余时间进行教学比赛,否则,在教学比赛周完成不了整个比赛。这就增加了锻炼量,提高了身体素质。

2.4.2 专项技术的提高 专项技术是基础、前提,通过教学比赛学生们认识到,提高专项技术的重要性,如下旋发球时,发球的质量不够高时,对方会毫不留情地攻球,而处于被动状态。因此,在对方的压力下,不断地思考和纠正自己的错误的技术动作,要求自己做到更好,做到自己处于主动的状态。落实到行动上就是要求学生学会全面技术的运用。因为在比赛时,只运用一种技术,而缺少变化就会变得被动。如进攻时,每次回球都是同样的方向和同样的技术,对方就会毫不费力地运用各种技术来调动你左右前后移动,不断消耗你的体力。因此在比赛时,运用正手攻球、搓球、拉球、弧圈球,并击球的方向和力量不断的改变,斗智斗勇最后取得胜利。同时,反手的技术运用是学生的弱点,还需要熟练地掌握各种手法和步法上的技术。

2.4.3 学生学习兴趣的提高 竞争是体育的一个显著特点,也是培养自身体育意识的一种功效显著的教育方式。培养学生结合教学的环境,积极参与竞赛活动,而不应只是做一名旁观者。就像美国职业篮球联赛(NBA)中说“*I LOVE THIS GAME*”,人人都喜欢篮球运动项目,人人都积极参与篮球运动。乒乓球比赛有着与音乐一样明快的节奏,也有着与舞蹈一般优雅的舞姿。在运动场上,它可使你尽情发挥自己,展现自我。我们经常可以看到在比赛中双方对手之间出现这样的情景:你一个大力杀球,我快速后退来一个“海底捞月”,你又使出前方小搓,我又积极向前来一个回马枪,将球拉到后按,你又由前按轻盈退步将球回击过网……时前、时后、时左、时右、时快、时慢,犹如一名舞蹈员在“舞台”上翩翩起舞。在一个教学班级里,经常会有一些学生是有一定乒乓球基础的,在他们之间比赛时,就会出现上述情景。其他同学获得欣赏比赛的机会,同时产生羡慕的心态,希望自己也能做到,从而促进学习的兴趣。当他们遇到有基础的同学比赛时,就会有挑战的心情,不管输赢,都能看到学生满意和高兴的表情。

2.4.4 培养学生的意志 乒乓球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求,使意志品质在运动中占有非常重要的地位。乒乓球比赛经常遇到这类情况,即运动员出现了“极点”:喘不上来气、身体无力、眼前发黑、感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不是一方出现,在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现,甚至几乎是同时出现(如一个球打了很多回合),这时就看谁能再坚持一下,胜利往往存在于坚持。那么靠什么去坚持,就要靠顽强的意志品质和坚定的信念。即使不在比赛中,这项活动也需要较强的意志,否则你将不会很好地完成练习任务,使练习后产生的愉悦、趣味及锻炼价值荡然无存。

2.4.5 培养良好的心理素质 乒乓球活动包括对对方战术意图的揣摩,对各种战机的把握,对自己运用什么战术的选择等智力因素,因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛紧张、竞争激烈,使练习者的心理素质得到很好的锻炼,在竞争中强化进取精神,使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。经此磨炼,能够做到临危不乱,泰然处之,既增长了智慧又陶冶了心理,不仅能在乒乓球活动中应付自如,而且能以良好的心态,正确的人生观去面对将来的事业、家庭、荣辱等。

### 3. 结论与建议

通过教学比赛极大地提高了学生学习的积极性、主动性,提高了学生的运动水平和身体素质,同时增强了学生的体育意识、保健意识,培养了学生对体育运动的兴趣和爱好,培养了竞争意识、合作和应变能力、顽强拼搏的精神。教学比赛对培养学生学习能力、比赛能力和裁判能力,促进学生的身心健康发展,起到积极的作用。

### 参考文献

- [1] 编写组. 乒乓球[M]. 北京:人民体育出版社,1993.
- [2] 编写组. 乒乓球实战技巧[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002.
- [3] 编写组. 乒乓球教学[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002.

# 实施娱乐化田径教学的研究

袁荣凯

(首都经济贸易大学体育部, 北京 100070)

**摘要:** 田径运动对于培养学生的全面身体素质有着其他运动无法比拟的作用,但在目前全国高校的体育教学中,田径运动越来越不受到学生的重视和欢迎。为了发挥田径的全面健身作用,体现田径运动的真正价值,使田径运动从新走进高校体育课堂,本文提出了娱乐化田径教学的解决办法。

**关键词:** 娱乐化; 田径; 教学

**中图分类号:** G82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-078-02

田径运动是由走、跑、跳、投等基本动作组成,是从事其他运动的基础。田径运动对于培养人的力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等身体素质方面有着其他任何运动都无法比拟的作用,而且田径运动同样能培养人们顽强拼搏与团队协作的精神。然而近些年来,在高校体育教学的改革过程中,广大高校体育教师都发现了这样一个事实:田径课程在高校越来越不受到学生的重视和欢迎。基于这种现实,大多数高校停止了田径课程的开设,只有少数学校开设了田径选项课或将田径作为必修课程在大学一年级的時候开设。

经过对全国部分高校的学生和田径授课教师的调查发现,田径在高校受到冷遇的原因主要有以下几点:(1)学生对田径运动的認識严重不足;(2)学生觉得田径课程内容与形式枯燥,考试的难度太大;(3)部分田径教师对田径运动的認識也不足,缺乏创新精神;(4)部分高校片面理解与贯彻执行了“健康体育”和“快乐体育”的指导思想。有些学校认为,田径运动中的很多项目都存在着一定的危险性,为了不影响到学生的健康,同时也兼顾到学生的兴趣,所以只能放弃田径课程的开设。

既然田径运动对于提高人们的各项身体素质以及意志品质有着其他运动无法替代的作用,那我们如何能够让田径课程在高校受欢迎并最大限度发挥田径课程对学生的锻炼价值呢?对此,我们必须针对田径课程在高校受到冷遇的原因,对田径课程做出大范围的改革调整。因此,本文提出了娱乐化田径教学的解决方案。

## 1. 娱乐化田径教学的概念

娱乐化田径教学是指在田径教学中,引导学生正确認識田径运动,强调田径运动的健身性,以及对人体各项身体素质和意志品质的全面锻炼价值,淡化田径的竞技性,配合趣味、娱乐、知识、多样的田径练习内容和手段,激发学生对田径运动的热爱,充分发挥出田径的锻炼价值。

## 2. 娱乐化田径教学的作用

我们必须对传统田径教学进行大幅度的改革,才能重新唤起大学生对田径项目的热情,才能够发挥田径运动无可比拟的锻炼价值,而娱乐化田径教学正是解决目前田径在高校受冷遇的有效方法。娱乐化田径教学的作用主要表现在以下几点。

### 2.1 提高了学生对田径运动真正价值的认识

传统的教科书认为:田径运动的内容包括男女竞走、跑、跳跃、投掷等40多个单项以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫径赛,以高度和远度计量成绩的跳跃和投掷项目叫田赛。径赛和田赛总称为田径运动。普通人群认识田径运动基本都是通过观看或参与田径比赛,即田径运动就是追求高度、远度和速度的竞技性运动。这种片面的认识对田径运动的发展和田径文化的传播起到了极大的阻碍作用。

在向学生解释田径运动的时候,我们要解释田径运动具有两种属性,即竞技性和健身性。田径运动的竞技性是以突破人类极限,追求更高、更快、更强为最终目的,参与竞技性的田径运动出现受伤的机会很大;而田径运动的健身性是以锻炼身体,增强体质为主,在练习的手段、形式及方法上与竞技性田径运动相类似,而在练习的运动负荷、强度与完成的质量上远低于竞技性的田径运动。由于田径运动多在户外进行,使人体更多地受到日光、空气等自然条件的影响,能提高人体对外界环境变化的适应能力。

只有让学生全面了解田径运动,认识到田径运动的真正健身价值,田径课程才有可能在高校中再次得以开展。

### 2.2 提高了学生对田径运动的兴趣和参与锻炼的积极性

兴趣和积极性是学生主动参与田径运动最关键的因素。娱乐化田径教学的内容与练习方法与竞技性田径运动相比,能够更好地提高学生参与的兴趣和积极性。娱乐化田径的教

学内容丰富,教学手段和练习方法多种多样,学生在练习过程中会体验到参与的乐趣,不会受到传统田径竞技那样严酷竞争结果的打击。

### 3. 娱乐化田径教学的内容

将传统田径内容融入娱乐化田径教学内容的同时,我们必须吸取其他新兴教学项目的内容,比如拓展训练、球类等项目的某些练习手段,以避免娱乐化田径教学内容的简单和单调,同时又能够提高学生的锻炼兴趣。

#### 3.1 健身走和健身跑

健身走的内容包括:后退走、侧身交叉步走、提踵走、变换节奏走、追逐走等。

健身跑的内容包括:侧身跑、匀速跑、定时跑、追逐跑、绕各种障碍跑等。

运动医学博士赖维认为:“轻快地散步20分钟就可将脉搏的速度提高70%,效果正好与慢跑相同。”与传统的竞走有所相似,健身走的要求也是以时间来衡量练习的效果,不同的地方在于,健身走的技术要求没有竞走那么严格,并且健身走的方式更多样。健身跑的练习能够在较轻松的练习环境中提高学生的心血管系统的机能。

#### 3.2 健身跳

健身跳的内容很丰富,而且不以最高、最远作为练习的最终目标。健身跳的练习形式可以是单人练习,也可以是多人练习。多人练习气氛热烈,学生参与的积极性高,在练习的时候,无形中就提高了练习的量和强度,可以取得更好的练习效果。一些其他的运动项目也可以融入到健身跳中,为健身跳增加更多的吸引力和乐趣。从练习的组织形式和锻炼目的划分,健身跳的内容可以分为以下几类。

3.2.1 游戏性的健身跳 游戏性质的健身跳是为了创造轻松有趣的锻炼环境而采取的一种锻炼方式。游戏性的健身跳能够使學生轻松愉快地完成教学任务,它的内容包括:跳绳(单摇、双摇、集体)、跳皮筋(逐渐升高度)、踢毽子、跳障碍(跳山羊、连续过跳箱)等。

3.2.2 竞赛性的健身跳 竞赛性的健身跳主要是创造一种轻松的竞技环境而采用的一种跳跃锻炼方式。在轻松的竞技环境里,学生能更好地发挥自己的潜能,表现出更大的锻炼热情,从而使练习效果到达最大化。竞赛性的健身跳的内容包括:连续三级(五级、十级)跨跳、个人跳绳(单摇、双摇)、分组集体跳绳、跳绳跑接力、限定握竿高度的撑杆跳远、背向双脚跳高等。

#### 3.3 健身投

传统的投掷项目对参与者的身体素质和技术要求较高,健身投的参与要求则很低。健身投的器材与传统投掷项目的器材不同,健身投的器材基本放弃了传统的铅球、铁饼和标枪,而采用了更容易上手的实心球、篮球、棒垒球等器材。

在进行健身投练习的时候,我们可要求学生进行投掷的远度、速度及准确度的练习。它的主要练习内容包括:限时投篮或投实心球(速度性的练习),实心球的前掷、后抛、跪抛、仰卧抛(远度练习),实心球的定点投掷(准确度)等练习。

根据不同的练习目的,我们可以在不改变练习方式的情况下变换投掷器材以改变练习的难度和趣味性。

### 4. 娱乐化田径教学的注意事项

在实施娱乐化田径教学的过程中,我们还应该注意到以下几点:

#### 4.1 教学内容和形式不要流于表面的娱乐化

娱乐化田径的教学内容和形式不要流于表面的娱乐化,应该从提高学生的练习兴趣和练习效果上选择合适的娱乐化的教学内容和锻炼形式。

#### 4.2 制订相应的考试考核标准

没有适合的考试标准,娱乐化田径就难以真正受到欢迎和顺利开展。学生不喜欢传统田径课程的重要原因就是:传统田径课程的考试是以某些竞技项目的成绩作为绝对的评分依据。在制订标准的时候,我们必须考虑到学生的个体差异,参照学生原有的基础,全面评判学生的身体素质;同时,我们还要对学生的田径理论知识水平进行考试,特别是运用田径理论知识来指导自己进行锻炼的能力。

### 5. 小 结

重新发现并尽可能最大化地利用田径运动的健身价值是高校体育教学改革面临的巨大难题,特别是对我们田径专业的教师而言,在进行娱乐化田径教学改革的时候,首先,要转变自己的对于田径是传统竞技项目的观念;其次,要向学生深度展示田径运动的健身性和独特魅力。在这些基础上,将娱乐化的教学内容、练习方法、手段融入到田径教学中,使田径运动真正无愧于“运动之母”的称号。

### 参考文献

- [1] 张建宁,王雪.我国学校体育教材内容改革初探——竞技运动项目教材化的改革分析[J].体育与科学,2000(3).
- [2] 高丹.普通高校田径教学改革与发展的若干思考[J].哈尔滨体育学院学报,2006(6).
- [3] 王正.普通高校田径运动教学问题及对策研究[J].教育研究与实验,2009(7).
- [4] 刘健鹏.对田径在高校体育选项课中遭受冷落的思考[J].通化师范学院学报,2007(2).
- [5] 冯传诚.新课程标准下体育院校田径教学改革的思考[J].武汉体育学院学报,2005(10).
- [6] 杜吉生,席凯强,张宏伟.北京市普通高校田径教学现状调查与改革研究[J].首都体育学院学报,2008(5).
- [7] 于洪波.田径在高校体育教学中的现状及应对措施[J].哈尔滨体育学院学报,2008(8).



# 我国高校开设高尔夫专业的影响因素分析

匡勇进, 曾明, 刘云朝

(湖南涉外经济学院体育学部, 湖南长沙 410205)

**摘要:** 高尔夫是西方现代社会文化的产物。开设高尔夫运动课程将更加完善我国体育教育事业和促进我国高尔夫产业的发展, 缩小我国高尔夫技术水平同国际水平的差距。

**关键词:** 高校; 高尔夫专业; 影响因素

**中图分类号:** G849.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-080-02

高尔夫是一项对提高全民素质非常有益的运动, 高尔夫运动所包含的睿智、谦逊、诚实、自律等优点, 使它成为一项在全世界被广泛认可的运动。同时, 高尔夫的最大魅力在于你站在高尔夫球场上享受与周围环境浑然一体的自然风光, 是现代文明、健康、科学的重要健身方式之一。随着中国特色社会主义建设的不断向前推进, 人们生活水平的不断提高, 人们对物质文明和精神文明提出了新的要求。学校是科学文化的传播者, 是培养人才的摇篮。开设高尔夫运动课程将更加完善我国体育教育事业和促进我国高尔夫产业的发展, 缩小我国高尔夫运动水平与国际之间的差距。

## 1. 高尔夫的起源与发展

### 1.1 高尔夫的起源

早在苏格兰打高尔夫之前, 在中国和古罗马都曾流行过类似高尔夫球的以杆击球的球戏。公元前二三百年是, 中国有种被形象地称为“捶丸”的球戏; 而在公元前 27 年至公元 395 年的古罗马, 有一种以木击打羽毛充塞制成的球的游戏。大家普遍认为, 凡是古代由球和杆组成的运动都可能与高尔夫球有关。多数人认为高尔夫球运动诞生在 700 多年前的苏格兰。圣·安德鲁斯作为当时主要的基督教中心、海港和贸易集散地而在中世纪呈现出非常繁荣的景象。早期的商务活动吸引了当时来自世界各地的船只和商人, 也就是在这一时期高尔夫球运动开始从苏格兰向世界传播。

“GOLF”一词源于葡萄牙的“KOLF”, 这与德国“Kolbe”和丹麦的“Holbe”有关意思相接近。因此, 也有学者认为高尔夫运动由葡萄牙人人皆知的活动“hetkolwew”演变而来, 这是因为高尔夫球运动开展过程中使用的一些术语多半来源于此。

### 1.2 高尔夫的发展与现状

有高尔夫球王国之称的美国, 从 1945 年到 1970 年, 高尔夫球场数目从原来的 6000 块急增到 12000 块, 高尔夫赛事奖金也剧增, 参加到高尔夫球的人数 1975 年增到 1600 万。

目前, 美国已经拥有 20000 多块球场, 从事高尔夫运动的人数已经达到 4400 万。高尔夫运动在英国也有一席之地, 目前英国拥有 2000 多块高尔夫球场。日本、澳大利亚、南非、西班牙、瑞典等国家的高尔夫球运动也得到了很大的发展。日本在 1974 年只有 1400 多块球场, 现在已经发展到 2000 多块, 参与运动人数已经突破 1000 万、平均 12 人中就有一个人打高尔夫。加拿大有 1600 块球场。而仅有 1500 万人口的澳大利亚, 拥有 1400 多块高尔夫球场, 平均每 10714 人就有一个球场。由此可见, 高尔夫球运动已经是一项风靡全球的运动, 高尔夫球场已经遍布世界各地。中国是一个高尔夫球运动方兴未艾的国家, 高尔夫运动的教育是高尔夫发展的龙头, 因此, 高校开展高尔夫专业是与时俱进的表现。

## 2. 高尔夫的健身、健心及教育功能

### 2.1 高尔夫的健身与心理作用

高尔夫的英文名称为 golf, 是以绿色 (green)、氧气 (oxygen)、阳光 (light)、散步 (foot) 四个词的首字母命名的。从其名称的组成可以看出高尔夫是一项以绿色、休闲为宗旨的体育运动。

高尔夫球场是回归自然的最佳场所, 是天然氧吧, 是获得日光浴和空气浴的场所, 可舒缓心理压力, 松弛精神, 使身心的疲劳得以恢复。因此高尔夫运动是人与自然完美结合的体育项目。

高尔夫球的主要运动形式是用杆击球并要走完几公里长的球道。尽管不是剧烈运动, 但高尔夫也有着相当大的运动量, 球员不断地挥杆击球, 需要握力、腕力和臂力, 腰部、腿部乃至全身都要运动。打球过程中要不断地步行、下蹲、站起, 全身都在进行着轻量而又持久的有氧运动。高尔夫运动是对自己身体和智力的最好锻炼, 这就是高尔夫的魅力所在。

### 2.2 高尔夫运动对学生成长的教育功能

高尔夫运动的独特魅力表现在诚实自律的风格。高尔夫运动的胜负更倾向于球员自己的水平发挥, 所以说高尔夫运

动的特点是挑战自己和球场。由于属于同场非对抗性项群运动,选手不会在比赛之中出现故意拉人、绊人、伤人和扯衫等粗野动作。因此,打高尔夫几乎没有造成运动创伤的外界因素,可以最大限度地防止运动创伤。

高尔夫运动倡导礼让为先,将礼仪纳入运动规则,礼仪的美德贯穿于高尔夫运动的始终,许多内容已被列入规则,成为打高尔夫时必须遵守的行为准则。如规则中所提及的“为其他球员着想”、“球场优先权”等都体现出一种先人后己的绅士风度。

高尔夫运动的开展有利于社会文明传播,起到增强健康意识,培养社会道德,提高个人修养和促进精神文明建设的作用。

### 3. 高校开设高尔夫专业的现状及发展因素分析

#### 3.1 高校开设高尔夫专业的现状

3.1.1 设立高尔夫专业的部分院校 目前,我国也有不少学校开设了高尔夫院系或专业,如北京林业大学、上海同济大学、湖南涉外经济学院、深圳大学高尔夫学院及南京文理高尔夫学院等。此外,还有一些专门的培训机构,如程军凯尔高尔夫学院等,首期清华大学高尔夫休闲产业工商管理高级研修班项目也已于2008年6月初在北京正式开课。

3.1.2 课程设置 目前我国高尔夫专业开设了以下课程,涵盖了现代管理理论和纯正的高尔夫管理教程。其中包括现代管理学概论、人力资源管理及组织行为、市场营销与销售管理、高尔夫休闲产业投资与建设管理、高尔夫球场草坪维护与管理、高尔夫俱乐部运营与管理、高尔夫球场建造等课程。随着经济的发展,我国的高尔夫教育将蓬勃发展。日前,北京PGA国际高尔夫博览会在北京展览馆落幕,澳洲最好的高尔夫教育机构——澳洲高尔夫学院创始人艾伦·威尔逊对记者表示,愿意推动中国高尔夫教育的发展,为中国的2016年奥运会培养优秀高尔夫运动员和教练员。

#### 3.2 影响高校开设高尔夫专业的发展因素

3.2.1 师资力量 笔者从事高尔夫训练十余年,采访了部分院校及俱乐部,现在许多高尔夫场地上工作人员没有经过正规培训,高尔夫人才目前在我国算得上奇缺。缺少专业的高尔夫教练,这个过程之所以难,其中有三个原因:其一是老师多是半路出家;其二教材是个大难题;其三是训练场地有限。作为教育单位,投资一定规模的高尔夫场地绝非是一件轻而易举的事情。

3.2.2 场地器材 高尔夫球场本身就是大面积的绿地,它能够起到净化空气,保护环境的作用,同时高尔夫的发展有利于加快我国城市化建设,更值得学习的是高尔夫的文化及内在精神。事实上在房地产市场上,由于高尔夫地产的价格相对昂贵,需要更加稳健地发展,因此政府希望高尔夫能够缓慢而平稳地发展。

3.2.3 学术资料 在国内,由于高尔夫运动发展慢起步晚,高尔夫行业缺乏很多相关资料,目前大多数资料是由国外翻译而来的,在术语的把握上偏差颇大。我国高尔夫产业的发展需要加大高尔夫宣传教育,例如加大赛事的电视转播,加

强相关赛事的组织以及提供相关的学习平台。

### 4. 高尔夫专业在高校开设的可行性

#### 4.1 高尔夫的就业形势

近年来,高尔夫行业在中国迅速发展,特别是北京等沿海城市,从2002年到2008年的几年时间里,仅北京高尔夫球场就增加了十几家。球童,作为高尔夫球场里服务环节中重要的一环,平均每个球场的需求量在200人左右。然而,球场的过快发展导致球童数量的严重不足。通过对湖南涉外经济学院2005~2009级学生的调查,表明高尔夫专业学生就业率高达100%。据统计,北京及其周边球场每年球童的缺口有两千人左右。北京林业大学教授韩烈保曾指出,比照国外高尔夫运动的普及率,结合我国自身经济、社会和体育发展的需要,未来10到20年,我国将需要高尔夫高级管理、教育、科研、产业人才约8万~10万人。因此,开设高尔夫专业势在必行。

#### 4.2 高尔夫运动可推动学校与市场的接轨

相关资料表明,商贸接触谈判、签订协议、合同,甚至一些政治活动会选择在高尔夫俱乐部进行。有无高尔夫球场是外商考虑投资的一个重要因素。高尔夫球场可增加外商在中国投资的欲望,加强他们在我国发展及生活的信心,这对推动和加快我国对外改革开放和经济建设的步伐是大有好处的。可见,我国的高尔夫球运动,尽管刚刚起步,但对我国经济建设是非常必要的和及时的。

#### 4.3 开设高尔夫专业有利于体育产业的发展

高尔夫的发展会带动其他相关企业的发展。根据各类经济作用与高尔夫俱乐部的相互关系,可以将社会经济属性分为以下三个层次,即三个作用:直接经济作用、关联经济作用和间接经济作用。高尔夫运动的社会经济属性是高尔夫经济理论研究的核心,高尔夫产业是这一经济属性的功能和作用的综合体现。直接经济作用主要指高尔夫俱乐部建设的各项投资;关联经济作用主要指高尔夫运动关联产业的经营;间接经济作用是指高尔夫俱乐部建设和发展对城镇投资环境的改善作用。

综上所述,本研究认为高校开设高尔夫专业,符合体育教学改革的要求。科技的进步,经济的繁荣和社会的发展。人才是关键,学校是传播文化科学知识的摇篮。高尔夫教育能培养更多高尔夫运动员后备人才,将高尔夫运动项目列入高校教学课程是符合现实社会要求的,开设高尔夫运动专业是当代高校义不容辞的创举。

### 参考文献:

- [1] 张远蓉,高校开设街舞课程可行性分析[J].体育学刊,2004.11(3):74~75.
- [2] 谭受清.高尔夫球运动导程[M].长沙:国防科技大学出版社,2003.
- [3] 谭受清,熊定勋.高尔夫市场营销[M].长沙:国防科技大学出版社,2005.
- [4] 任只岩.深化体育教学改革.提高教学质量,中国高校体育改革回顾与展望[M].北京:北京体育大学.出版社.2001,1
- [5] 吕达,等.试我国基础教育课程改革的趋势[J].课程、教材、教法.2000,(2):1.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.035

# 克服学生厌学——倡导快乐体育

张福生

(华北电力大学, 北京 102206)

**摘要:** 受应试教育的影响, 近些年, 在各个教育层次中所有的文化课教学中都会有学生厌学的问题, 而在体育课教学中也同样产生了学生厌学现象, 且发展趋势越来越严重。所以, 我们体育工作者对所面临的形势, 应认真反思, 认真研究体育教学改革, 在由应试教育向素质教育转轨的新形势下, 为体育教学改革提供一个新视角。笔者在理论学习和实践中, 认为快乐体育教学是治愈学生厌学的一剂良药, 应大力推广快乐体育教学。

**关键词:** 快乐体育; 应试教育; 厌学

**中图分类号:** G807.01   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-082-03

根据 1995 年全国学生体质健康调查结果, “九五”期间, 随着我国社会的发展, 经济持续增长, 人民生活水平不断提高, 我国中小学生身高、体重等形态发育指标明显增加; 速度、力量等素质指标有所提高。但我国学生的耐力、柔韧性、肺活量近十年趋于停滞甚至有所下降。肥胖儿童和超重儿童比例有所增长, 学生近视率居高不下, 而且是年级越高近视率越高。出现这些问题有多方面的因素, 但其主要原因是学生体育锻炼不够, 学习负担过重。

据上海的一个调查表明, 在小学, 体育课是学生最喜欢的课程, 有 58.7% 的学生对体育课表示满意, 但到了初中体育课降至第二位, 而到了高中体育课降到最后一位, 对体育课表示满意的只有区区的 11.9%。在华北电力大学也存在这种现象, 根据笔者对华北电力大学 153 名 2006 级男生进行调查, 有 30.1% 的学生不喜欢体育课。这对体育教学是一个警钟, 如果我们让学生上完体育课后使他们讨厌体育或告别了体育, 那无疑是学校体育教育的失败。要抓好学校体育工作, 国家教委体卫艺司副司长杨贵仁曾说: “在由应试教育向素质教育转变过程中, 转变观念, 提高认识, 要把学校体育作为切入点。”所以, 如何让学生喜欢体育课, 全面提高学生素质, 是体育教学改革工作的当务之急。笔者通过查阅大量资料和实践研究, 认为快乐体育是解决学生厌学的有效途径。通过快乐体育教学解决学生厌学问题, 提高学生学习兴趣, 发挥学生的主体作用, 全面提高学生身体素质, 培养 21 世纪社会主义建设需要的合格人才。

## 1. 研究对象和方法

### 1.1 文献资料法

查阅已发表的有关学生厌学和快乐体育教学的文件 10 余篇。

### 1.2 问卷调查法

调查华北电力大学 2009 级 153 名男学生, 发放问卷 153 份, 收回 153 份, 收回率 100%。

### 1.3 实验法

在 2009 级 153 名男生中推行快乐体育教学后, 学生厌学人数为 7 人, 而推行快乐体育教学之前是 46 人。

### 1.4 研究对象

研究对象是华北电力大学 (北京) 2009 级 153 名男学生, 其中没有免试体育学生。

## 2. 学生厌学的原因分析

在对华北电力大学 2009 级 153 名男学生的问卷调查中发现, 有 96.7% 的学生喜欢体育活动, 但是在问是否喜欢上体育课时, 有 69.9% 的学生喜欢体育课 (表 1), 那么有 30.1% 的学生为什么不喜歡体育课呢?

表 1 推行快乐体育教学前对 153 名学生问卷调查统计表

	喜欢	不喜欢	备注
体育活动	148 人[96.7%]	5 人	
体育课	107 人[69.9%]	46 人	

从以上的统计数字可以看出, 学生并不是从内心讨厌体育活动和体育课, 而是对体育课上所教的内容、教学方法感到枯燥、厌倦和反感, 这是体育教学中“教”与“学”的对立, 这不能不令人认真地反思。

### 2.1 学生厌学的直接原因

首先, 某些教学内容的不合适是造成学生不喜欢体育课、学习无兴趣的重要原因。一些体育课上, 要求学生用几课时完成连体育院校学生都难掌握的背越式跳高等技术动作, 或者让学生反复练习与日常生活、锻炼不沾边的滑

步推铅球技术,学生不是望而生畏就是学而生厌,练习也生厌。

其次是传统教学的影响。教学方法陈旧落后是学生讨厌体育课的又一重要原因。传统的教学把学生置于被管理,被训练的被动从属地位,很少考虑学生的主体地位及其在学习活动中的“教法”,很少从学生在体育活动中的心态情感出发。体育课上往往是学生在教师的“指使”下整齐划一的被动表演,学生几乎成了跟着练习的机器,教师更习惯于用“一刀切、一样做”的方法教授学生体育技术,忽视了学生个人的不同兴趣、爱好、特长的培养,压抑了学生个性的发展,将学生的主体精神与创造欲望已束缚到所剩无几,学生在体育课上从何产生兴趣和激情?另外,教学评价中的陈旧思想、观点和相应的评价方法标准是导致学生厌学的另一原因。体育教学效果的考核往往重视学生技评和达标结果,忽视了学生全面锻炼身体、掌握锻炼方法的重要性。考评中过分重视显性的、定量的、近期的学习成果的评价,忽视学生体育价值观、创造精神等隐性的为终身体育打基础的某些学习的变化与进步。学生在这样的体育课上看不到多少自己的成果、进步与发展,怎能不产生厌倦之情。

## 2.2 学生厌学的间接原因

想要了解问题的实质,不能仅仅停留在表面上,更重要的是了解学生的心理,知道学生是怎样想的,才能更好、更准确地对症下药——推行快乐体育教学。

在对2009级153名男学生深入调查发现,2009级男生心理日趋成熟,有很强的自尊和上进心,人生观初步形成,具有辩证逻辑思维能力,对他人的见解不轻信盲从,喜欢怀疑和争论,对任何事情有自己的设想、见解,并且在活动中,愿意学习一些轻快具技巧性强的技术动作。因此,在体育教学中充分利用其心理特点,引导学生对各项运动产生兴趣,是快乐体育教学的关键。

兴趣是与认识性动机密切相关的、促使人们探索认识事物的心理倾向。兴趣按产生原因可分两种:直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是由活动本身的需要引起的;间接兴趣是对活动本身并无兴趣,但对活动结果感到需要而引起的。如中长跑,学生并无兴趣,但对锻炼身体、提高肺活量感兴趣,这就是间接兴趣;学生于是刻苦练习中长跑,久而久之,间接兴趣转变为直接兴趣,对中长跑本身有兴趣了。而爱好是在兴趣的基础上产生的积极从事某种活动的心理倾向。如果说兴趣是停留在认识上的话,那么爱好就更多的付诸在行动中。其实与其说培养学生对体育的兴趣和爱好,不如说是在培养学生的乐学情感。快乐体育中的快乐属于心理学的情感范畴,在体育教学中,当快乐促进乐学情感形成后,学生不仅会因情感的动力功能而推动其刻苦学习的意识行为,而且在刻苦学习和训练过程中仍能体验到快乐而非痛苦,并且这种经努力和困苦所取得的成功喜悦比轻轻松松获得的快乐影响更深远,对后继学习行为具有更大的推动力。著名科学家爱因斯坦说“兴趣是最好的老师”,充分说明了兴趣在学习中的重要性。德国教育家第斯多惠则认为“教育的艺术不在于传授的本领,而在于激励、唤醒和鼓舞”。把握学生的心理特点,精心创造教学情景,诱发学生的兴趣是提高体育教学质量的重要途径。

对于2009级男生来讲,主要任务是全面锻炼身体,掌握体育“三基”,培养良好的思想品德。如不充分发挥学生的主体作用,就无法完成任务。快乐体育符合基础教育、学校体育及学生的身心特点,可以促使学生主动积极地参加体育锻炼。

## 3. 正确认识快乐体育教学思想

### 3.1 正确理解快乐体育

快乐体育中的快乐,绝不是“笑和让学生想干什么就干什么”,更不是“放羊式”。体育运动中的“快乐”,主要包括获得知识的满足感,提高技能的喜悦感,失败后战胜困难的超越感,与他人和睦学习和运动时的社会一体感,以及运动后的轻松愉悦感,还有自我选择与自我实现目标的成就感。快乐不是没有任何失败和痛苦,体育中有些项目不可能给学生快乐,但因其具有较高的运动价值而参与。如长跑,不正是经历了多次胸闷、气憋的痛苦而最终体验到长跑的真谛而乐此不疲吗?因此体育教学改变了从前单纯对学生传授知识技能、发展体力的身体教学观念,倡导从情感入手,在发展体力的同时进行知、情、意并重的人格教育。快乐体育教学改变了从前体育教学中教师强制灌输,学生机械再现的教学方法,倡导以教师为主导、学生为主体、教是为了学的教学指导思想。快乐体育教学改变了从前学生被动学的局面,倡导学生主动地、愉快地学习,强调将肉体上的苦转化为情感上的乐,这就是人们常说的“以苦为乐,乐在其中”。

### 3.2 日本快乐体育教学

在快乐体育教学方面,可借鉴日本快乐体育教学。日本开展得较早、较好。例如,井田中学是这样上体育课的。每次上课的学生有70~80人,由三位教师上课,一位主讲,二位辅导。上课初,主讲教师布置任务,大意为学生改进提高自选项目技术。教师布置完毕,学生立即散开投入练习。练习形式多样,或10人一组,或3人一伙,或2人一对。项目有足球、篮球、排球、手球、棒球等各种球类。学生练习方式各异,有的讨论战术,有的揣摩技术动作,有的在看教科书。三位教师巡回检查,进行针对性指导。有的教师亲自示范,有的找学生“一帮一”,有的“点拨”几句话,还有的让学生停止练习,小组讨论。这种教学方式看似杂乱,实际上却能使教师的教学具有针对性、实效性。

因此,我们要正确认识快乐体育教学思想,并根据本校的具体情况,尽快尽早地制定出符合本校的快乐体育教学模式,尽早解决学生厌学问题,以适应素质教育的需要。

## 4. 我校对2009级153名男生实施快乐体育教学

### 4.1 确立“一主三选”的快乐体育试验教学模式

笔者经过查阅大量的文献资料,借鉴他校快乐体育的经验,并结合本校自身的具体校情,制定了“一主三选”的快乐体育试验教学模式。“一主”是指在一堂课中只安排一个主教材;“三选”是指在课堂教学中尽可能满足学生自我锻炼的欲望和练习的兴趣,结合场地、器材和学生的实际,

有组织、有计划地选择三个教学内容,在一定范围内让学生在教师指导下,有目的、有程序地选择学生。

体育课上安排的主教材大多数是教学重点和难点,通过集体学习,解决教学中的重难点。主教材的教学方法一般较多采用游戏法、比赛法、目标法、讨论法等快乐教学法。教师在教学中采取按能力分组教学形式来提高学生积极性;并采用节奏明快的音乐来诱发学生的无意注意,使学生忘却疲劳,达到愉快练习的目的。笔者认为,把死板、枯燥的教学内容教得生动活泼,使学生爱学,这才是一位成功的体育教师,才能达到快乐体育的目的。

在自选教材的安排上,教师要注重不同教材的内容对学生各方面发展的影响差异与互补,做到合理选配教学内容,并且在教学中充分利用教材内容的多种潜在功能,促进学生素质全面、协调地发展;教学中要特别注重学生体育班长和体育骨干的培养,以便帮助教师进行组织教学,并能合理安排、布置好体育器材、场地等。

#### 4.2 快乐体育向教师提出了挑战

实施快乐体育教学向体育教师提出了更高的要求。体育教学活动是教师与学生的双边活动,所以要想使体育课上得生动活泼,使学生喜欢体育课,体育教师应从自身做起,在推行快乐体育教学过程中,笔者身感自己的能力欠缺和知识不足,利用业余时间去学习、去充电。所以,体育教师首先要注重知识更新,不断提高业务素质;其次,要陶冶情操,注重品德的修养;第三要热爱学生,热爱事业;第四要深入学生生活,主动与学生沟通情感;第五要关心学生,爱护学生。教师只有做到了这些,才能让学生喜欢体育课,才能真正把快乐体育搞好。因此,教师的基本素质同样是实施快乐体育教学的基础和关键。

“一主三选”快乐教学活动实现了因材施教,体现以教

师为主导和以学生为主体相结合的教学原则,提高了学生上体育课的兴趣,既重视了学生统一发展,又重视每个学生的个体发展,培育了学生的自主、自立、自爱、自强、自学、互助等精神,激发了学生的创新意识,增加了学生活动量,满足了学生的需要,使学生建立了和谐的人际关系。

## 5. 结 论

在“一主三选”快乐体育教学实施3个月之后的一项调查发现,华北电力大学2009级153名男生中,不喜欢上体育课的学生人数从实施快乐体育之前的46人(占学生总数的30.1%)降至实施3个月后的7人(占学生总数的4.7%)(表2)。从数字可以看出,快乐体育教学是解决当前学生厌学的一种最佳、最有效的途径。

表2 推行快乐体育教学后对153名学生问卷调查统计表

	喜欢	不喜欢
常规体育教学	107人	46人[30.1%]
快乐体育教学	146人	7人[4.7%]

综上所述,快乐体育教学坚持以学生为主体、教师为主导的原则,充分发挥每一个学生的能动性,让全体学生在体育课中都能体验到体育的乐趣,有效地提高全体学生的素质。因此,用快乐体育去解决学生厌学问题,将会是解决学生厌学问题的一剂良药。

## 参考文献

- [1] 毛振明. 学校体育背后的困惑[J]. 中国学校体育, 1998(2).
- [2] 司云. 以素质教育为指导,深化学校改革[J]. 中国学校体育, 1998(3).
- [3] 刘树彬, 赵万友. 方日考察报告[J]. 中国学校体育, 1998(3).
- [4] 陈琦. 略论快乐体育与素质教育[J]. 中国学校体育, 1998(4).

# 刍议艺术院校健美操教学方法

王琦

(沈阳音乐学院南校区艺术学院, 辽宁 沈阳 110024)

**摘要:** 教学质量是教学的中心, 教学效果是教师追求的最终目标。笔者根据多年的教学实践, 阐述了健美操特点, 分析了艺术院校学生的特性, 由此提出了提高艺术院校健美操教学质量的对策。

**关键词:** 艺术院校; 健美操; 教学

**中图分类号:** G831.3   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-085-02

艺术院校是培养艺术专业人才的院校。它的出现是繁荣和发展社会主义先进文化、推进社会主义精神文明建设的需要, 也是为国家和社会输送更多的德艺双馨艺术人才的需要。健美操在艺术院校的教学同高校相比, 有其共同性和特殊性。笔者根据自己多年在音乐院校的教学实践, 对艺术院校健美操课的教学提出了几点看法。

## 1. 健美操的特点

健美操是在音乐的伴奏下, 以有氧运动为基础, 以健、力、美为特征, 融体操、音乐、舞蹈、美学于一体, 通过徒手、手持轻器械或专门器械的操化练习, 达到健身、健美和健心目的的一项娱乐性和观赏性体育运动项目, 这就注定它与其他体育项目的教学存在着区别。

### 1.1 健身、健心

健美操运动不仅能提高肌肉的弹性和关节的灵活性, 使身体各系统机能得到加强, 达到增进健康、增强体质的功效, 它还能塑造健美形体, 培养身体正确姿态, 尤其是人们在健美操运动中能享受到特有的美感, 使人的外形美与内在美融为一体。研究表明, 大学生在健美操运动中能控制脑细胞兴奋, 能对情绪产生积极的影响, 有助于人体各器官活动趋于协调一致和人体潜能的发挥, 达到健身、健心的目的。

### 1.2 展现青春与活力

音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐的特点是节奏强劲有力、旋律优美, 能在短暂的时间里产生烘托气氛、激发人们热情的效应。健美操在这种节奏鲜明、欢快热烈的乐曲伴奏下进行, 使大学生的动作很快融入到音乐的韵律和节奏性中, 并能充分发挥自己的想象力和创造力, 根据音乐特点, 情绪随意发挥, 尽情欢跳。无论是肢体的弹性、肌肉的力量, 还是瞬间的控制, 都充分展现出大学生的青春与活力。

### 1.3 广泛的适应性

健美操作为身体锻炼的体育项目之一, 其界定范围广阔, 形式和内容丰富多彩, 它不同于田径项目以走、跑、跳等人类生存和生活的技能为主体进行活动, 也不同于球类项目具有较强的对抗性, 更不像有些运动项目需要在水中、冰上等特定的环境下进行锻炼。健美操的运动形式、练习内容、练习强度等均可根据不同人群的需要随意进行调整, 且不受环境条件的限制。

### 1.4 灵活的人为性

健美操的运动形式可根据需要, 人为创造动作进行练习, 创编适宜不同人群或个体需要的练习方式, 可以科学地改变身体姿势、动作方向、动作幅度、动作路线、动作频率、动作速度和动作节奏, 达到增强体质的目的。

### 1.5 高度的艺术性

健美操动作富有弹性, 协调流畅, 充分表现了健与力的形体美, 练习时配合富有时代特点、旋律优美、节奏鲜明的音乐, 无论对练习者还是观赏者, 都具有愉悦身心的效果, 从而获得美的享受。知识经济时代, 人们沉重的精神压力可以在健美操的艺术魅力中得到缓解, 进而可以培养人们乐观的情绪和开朗的性格, 促进大学生的心理健康。

## 2. 艺术院校学生的特性

### 2.1 艺术院校学生富有创意性

艺术院校学生都有一定的专业特长, 具有悟性较强、个性明显、思想活跃、思维灵活、想象力丰富、接受新事物快等特点。学生富有创意、观察力强等优势对学习健美操课有很大帮助。

### 2.2 艺术院校学生注重自我、外形出众、个性活跃

艺术教育的办学模式、教学方式乃至思维方式往往是以个体为本位的, 学生容易从个人的喜好、感悟出发, 以自我为中心, 注重自我个性发展, 热衷于自我设计、自我发展。

在外表形象、服饰打扮和言谈举止上与其他学校学生明显不同,他们求新、求异甚至求怪。

### 2.3 艺术院校学生文化课基础相对较低

艺术院校在招生录取时,标准与其他学校学生有差异。多年来,艺术类院校的招生主要强调的是专业,各院校组织相当严格的专业考试,在专业合格的情况下对文化课的要求很低,因此,部分学生的文化知识基础差,这对他们在专业课的学习和发展上有一定的制约。

### 2.4 艺术院校学生具有较大的散漫性和随意性

艺术院校学生天性自由、散漫,认为搞艺术限制多了,会抑制个性思维发展,影响创作灵感,创作不出好的作品。在行为上往往表现出较强的个性、以自我为中心的散漫性和随意性。部分学生处理不好自由与纪律、个人与集体、个性发展与学校制度的关系,不愿接受纪律约束,置校纪校规于不顾,这使教师授课有一定的难度。

## 3. 艺术院校的健美操教学对策

任何一所学校要培养出高质量、高水平的综合素质能力的大学生,都要在提高教学质量上下工夫。对艺术院校学生进行健美操教学,教师要对他们的特点加以分析,从而有针对性地开展教学和管理。

### 3.1 根据艺术院校学生的特性,柔性性与刚性施教

“学艺术的学生难管”是艺术院校教师的共识。因此,在健美操教学中要将柔性性与刚性教学管理相结合。

教师践行柔性教学就是尊重学生的个性价值,给学生充分可以施展才华的时间和空间,教学中经常与学生小范围地交流与沟通,了解他们的个性特点和专业发展,并及时给予具体有效的指导。教师还要注重情感沟通,不论课上还是课下,努力营造一种朋友般的师生关系,增进相互间的了解和信任,使健美操教学在一个师生关系融洽、课堂气氛活跃的环境下进入快乐教学模式。

教师践行刚性教学就是针对学生散漫性和随意性的特点,要严格地执行学校管理制度,加强对学生的课上管理,使学生的行为有“规矩”,成“方圆”。

### 3.2 发挥艺术院校学生的优势,循序渐进施教

艺术院校学生的专业特长决定了他们思维灵活,想象力丰富,接受新事物快,因此,学习健美操课有一定的悟性。这一优势正应在健美操学习中得到充分发挥。

在健美操初期教学中,无须过多地讲解和提出对动作规格的要求,教师只要帮助学生找到一种记忆动作的捷径,如“一伸二转三踢腿”等简化动作名称,让学生很快记住动作即可。在记住动作的基础上,将先学习的动作在多次重复中逐渐熟练,使学生有一种学会的快慰。同时,教师要不断加入新动作,产生新刺激,增加他们的兴趣和练习强度。

在健美操教学进行到成套操或一段操的复习及巩固阶段时,教师应通过手势引导,提示学生按顺序、方向、要点完成动作,保证学生能将整套操连贯、完整地做完。

### 3.3 根据艺术院校专业不同,灵活施教

由于艺术院校学生在专业方面的差异,学生的理解力也

不尽相同,比如学音乐的学生对音乐的感知度比学美术的学生强,而学舞蹈的学生肢体协调能力又比学音乐的学生强。所以,要针对不同专业的学生灵活施教:对有一定音乐基础的学生,动作要比较简单,教师可采用既听音乐熟记节拍又记动作的方法,促进他们快速掌握动作要领;对不是主学音乐的学生,动作比较复杂或较难学的健美操,教师可采用边慢动作示范、边讲要求、边让学生跟着模仿做的方法。

### 3.4 转变教学模式和观念,快乐施教

本来是“快乐”的健美操,却没有使大学生快乐起来,为什么呢?如果不是老师一再要求学生进行练习,学生很难自觉自愿地去做,又是为什么呢?这种学生被动学习,缺少主动参与配合,仅满足于完成考试规定的动作内容的现象是什么原因造成的?

笔者认为,教授健美操的基本动作并不是单纯让学生为了跳健美操而学习健美操基本动作,而是让学生在学习过程中充分享受学习健美操带来的乐趣,从健美的形体中体验到愉悦和满足。教师可以采用以下方法进行教学:(1)情绪感染法。教师采用以面部表情的变化,用力击掌、动作力度的变化等,激发学生的练习热情,活跃练习气氛。(2)音乐节奏法。音乐要具有欢快的令人振奋的节律感,在教学中当大学生听到音乐,就能拨动心弦,跃跃欲试地投入到健美操练习中去。因此,教师要利用音乐带给人的动感和力度感,激发大学生学习健美操的兴趣。(3)口令节拍法。教师可以喊口令,也可让学生自己喊口令,这样能提高大学生的中枢神经系统的兴奋性,增强学生的注意力和协调性,引导学生的学习兴趣。

总之,教师在健美操的整个教学过程中,都应营造一种和谐、宽松、欢悦的学习环境,充分发挥学生的主动性,从而引导、激发、培养和发展学生对健美操的学习兴趣,使他们以快乐的心境去完成所学内容,达到良好的教学效果。

## 4. 结 论

教师的学识与智慧、教学风格以及教学艺术水平的高低是艺术院校健美操课能否成功的关键。健美操教师必须有坚定的事业心,热爱自己所从事的工作,用自己美好的情操去塑造学生的心灵。健美操是一项综合性很强的体育运动项目,教师不但要精通健美操专业知识,熟练健美操专业技术,而且要掌握形体训练、街舞、体育、舞蹈等基本知识和特点,如果能将这项目融入健美操的教学中去,无疑会给健美操课带来活力,增强健美操课的魅力。

## 参考文献

- [1] 王芳. 浅谈健美操的健身美体功能及教学应用 [J]. 文化与艺术, 2006.
- [2] 李晓玲, 于明岩. 对高校健美操教学的一些深层次思考 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2005.
- [3] 王月芝. 浅谈如何提高学生对健美操课的学习兴趣 [J]. 中国科技信息, 2005.
- [4] 王赛花. 浅谈师生隋感在健美操教学中的影响 [J]. 科技信息, 2007.



doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.037

# 高等职业院校体育教学现状与探讨

司徒小华

(广东轻工职业技术学院体育部, 广东 广州 510300)

**摘要:** 高等职业教育是国家教育事业的重要组成部分。高等职业教育要以满足国家和社会需求为目标, 以培养高等技术人才为根本任务。目前, 全国高等职业教育改革正在进行之中, 其中也包括高等职业院校的体育教学改革, 其改革要根据院校自身特点, 更新教育观念, 确立新课标指导下的培养目标, 优化课程设置, 完善评价体系, 提高教师素质, 完善教学用书, 改进教学方法, 切实提高体育教学质量。

**关键词:** 高职院校; 体育教学; 改革

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-087-03

## 1. 前言

目前, 高等职业教育已成为国家教育事业的重要组成部分, 是促进经济、社会发展和劳动就业的重要途径。同时, 推进高等职业教育是落实科教兴国战略和人才强国战略, 推进我国走新型工业化道路、促进就业再就业的重大举措; 是全面提高国民素质, 提升我国综合国力, 构建和谐社会的重要途径; 是贯彻党的教育方针, 遵循教育规律, 实现教育事业全面协调可持续发展的必然要求。

随着全面推进教育改革的力度进一步加大, 对现代大学生素质的要求已越来越高。最近中央又进一步强调了要大力加强高职发展, 重点投入建设。近年来, 随着全国高校的扩招, 高职院校比例大大增加。目前, 全国普通高校 1867 所, 本科院校 720 所; 高职 (专科) 院校 1147 所。其比例已达到 5 : 3, 这正顺应了教育部发展规划趋势。今后 15 年以现有高等学校为基础, 深入进行教育教学改革, 提高学生岗位适应性, 积极发展高等职业教育。

全面推进教育改革的举措之一就是要加强学生全面素质教育的建设, 特别是高职院校学生的技能素质教育更为重要。而具有专业工作相关的身体素质和终身体育锻炼的观念是高职院校毕业生将来能否从事各行业第一线工作的基础, 可见, 高等职业院校的体育教育教学改革成败也关系到能否全面提高学生素质。作为培养实用性人才的基地高职院校体育教师更要适应新形势的要求, 清楚地认识到这一点。

## 2. 目前高职院校体育教学状况

近年来, 体育教学在不断地改革过程中。但很多高职院校体育教师的教育思想受传统影响很深, 无论从课程设置、教材选用, 还是到教学组织、活动安排, 都沿用陈旧的体育教学、管理模式, 在体育教学中集中反映出的问题表现在以下几方面。

### 2.1 学生不喜欢上体育课, 出勤率低, 且课堂效率低下

由于学生没有兴趣, 课堂出勤率低, 加上课程安排不连贯, 使他们在课堂上不仅没有通体育基本能力和锻炼方法的学习达到健体强身的目的, 更没有养成终身体育锻炼的观念, 与专业技术相关的身体素质也没有得到发展, 这几乎脱离了体育教学的内涵, 丧失了高职院校体育教学的意义。

### 2.2 课程设置不合理, 未体现高职院校特点, 体育资源浪费

不少高职院校仍采用传统的体育课程安排, 把田径、足、篮、排等一些体力消耗大, 运动技术难度大的项目设置为学生的体育基础课, 而未开设或很少开设学生喜闻乐见的羽毛球、乒乓球、网球、艺术体操、体育舞蹈、棋牌类等休闲类体育项目, 这使不少学生上体育课兴致而来, 扫兴而归, 花去大量的时间而没有学到什么。同时, 未安排体育相关学科的课程和进行思想教育和意志锻炼, 未能开阔学生的视野, 使他们没有学会体育锻炼的基本方法和进行必要的意志磨炼。另外, 在安排体育课程时未考虑到学生的专业相关性, 这使学生专业所需的基本身体素质没有得到锻炼和发展。

### 2.3 教师教学方法陈旧落后, 难以完成教学任务

这一问题主要体现在教师们的教学方法单一, 只是简单地示范、讲解, 未能通过多种方法引起学生的学习兴趣, 最明显的结果是上课的学生越来越少; 培养目标划一, 不能够因材施教, 结果使各个专业、不同层次学生的学习结束时还是“学会的还只是学会, 不懂的还是不懂”; 采用传统的“老师灌, 学生输”的方式, 教师始终处于主导地位, 根本不能激发学生的学习积极性, 严重束缚了学生个性发展; 教学内容竞赛化、过程技术化, 教师在教学中之注重身体素质和专项技术的锻炼, 使体育课变得枯燥乏味, 殆尽了体育活动的活力、快乐、魅力无穷的特性, 偏离了体育健身的目的, 埋没了学生的主观努力和进步幅度。这些都使体育教学

难以正常开展,更难使学生从“被动”到“主动”参加体育锻炼。

由于教师们长期的“重竞技、轻教学,重技术、轻理论,重短期、轻长效”传统体育教学观念,才导致这些问题的出现,作为高职院校的体育教师应该与时俱进,积极学习教育部的教学改革精神,更新观念,树立“健康第一、快乐体育”的方针,优化课程设置,改革体育教学方法,才能培养出国家和社会需要的具有全面素质的高等技术应用性专门人才。

### 3. 高职院校特点

#### 3.1 高等职业教育的培养目标

高教司高职高专处在2005年工作会议中明确指出:高等教育要以满足国家和社会需求为目标,以培养能力为重点。且指明高等职业院校的培养目标是:以培养高等技术应用性专门人才为根本任务,以适应社会需要为目标,以培养技术应用能力为主线设计学生的知识、能力、素质结构和培养方案,毕业生具有基础理论知识适度、技术应用能力强、知识面较宽、素质高等特点;以“应用”为主旨和特征构建课程和教学内容体系。具体地说就是高等职业院校的毕业生在具有必备的基础理论知识和专门知识的基础上,重点掌握从事本专业领域实际工作的基本能力和基本技能;具备较快适应生产、建设、管理、服务第一线岗位需要的实际工作能力。

#### 3.2 两类院校培养目标及体育课程区别

高等职业教育和普通高等教育都是我国高等教育的重要组成部分。但两者的培养目标却不尽相同,前者主要以就业为导向,以培养专业技能为培养核心,主要面向生产、建设、服务和管理一线,其培养目标是具有良好职业道德、扎实的专业技能、专业知识和较强操作能力的实用型、实践型人才。而后者主要是培养具有学术性和研究性的创新型人才,发展科学技术,两者大相径庭,不能互相代替,更不能混为一谈。

一般普通高等院校开设体育课程为2~3年,而大多高职院校则只有1~1.5年,学生文化、体育学习时间短,科目少,基础相对较差,加之一些普通高等院校可以特招体育特长生,所以与其在体育竞赛方面就很难同台竞技,能拿到名次就更非易事。

### 4. 高职院校体育教学改革措施

#### 4.1 确定体育课程培养目标

按照《国务院关于大力发展职业教育的决定》的要求,可知未来国家和社会所需求的正是这种具备实际技能、素质全面的专门技术人才。而培养其专业相关身体素质和终身健康体育观念的重担也自然落在高职院校体育教师的肩头上。所以新时期高职院校体育教学的培养目标主要是以下几点。

##### 4.1.1 发展学生身体,增强学生体质

这是高职院校体育课程的第一任务,通过课内外学习和锻炼使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体活动能力等方面得到全面发展,逐步形成健康的生活方式,为以后工作打下基础。

4.1.2 重视体育卫生保健教学,加强体育文化素养 通过开设体育相关的医学学科和社团活动,使学生进行系统的体育运

动、卫生保健基础知识教育,使学生懂得锻炼身体的基本原理和方法;加强对学生的体育理论知识教育,使学生认识到体育对教育育人的远大意义,提高学生的体育文化素养,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

4.1.3 培养学生运动能力,树立终身体育观 培养学生运动的兴趣及独立锻炼身体的能力,争取使学生能够熟练掌握1~2项健身方法和技能。学校体育要以培养学生各种体育能力为基础,将掌握的技能和方法运用于实践,进行自我评价身心健康和自我调节锻炼,实现终身科学地坚持锻炼,使体育成为自己生活中不可缺少的一部分。

4.1.4 进行品德和审美教育,发展学生的个性 强调适应和发展学生的个性,结合体育的特点,将思想品德和美育寓于体育活动中,培养学生热爱集体、团结协作、创造开拓、艰苦奋斗等良好体育作风,同时培养学生鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力,陶冶学生美的情操,以促进学生个性的全面发展<sup>[7]</sup>。

#### 4.2 优化体育课程设置

良好的体育课程设置可以改变传统的竞技体育教学模式,摒弃以往应试高职院校体育教育中轻视学生心理、生理、认识水平的现象,促进学生“健康第一”的终身体育意识及“快乐体育”、“终身体育”的理念的形成,加快健康教育步伐,创建和完善以增强体质为主的健康教育课程,探索大学生喜爱的运动项目,以提高他们的健身兴趣,培养较好的习惯和能力,充分发挥学生的自主性。所以,在体育基础课阶段,可以开设一些基础体育知识课程,最好涉及多学科内容,这样可以增加知识内容的丰富性,使学生对体育课程学习产生良好的兴趣,为以后的教学打下一个良好的基础。经问卷调查,我院89%的学生对我院体育部目前的选项课设置比较满意。

#### 4.3 全面提高教师素质,注重教学能力培养

提高高职院校体育教师业务水平,建立一支素质优良、业务精湛、结构合理、相对稳定的体育师资队伍是体育教学改革成功的关键。从目前高职院校的师资队伍看,在师资队伍队伍建设上需要做好以下几方面的工作。

4.3.1 在体育教师的聘任、考核、晋升、培养、工资待遇、奖惩等管理的主要环节上,由过去单纯依靠行政手段管理向依法管理转变,树立竞争观念,建立健全竞争激励机制,教师中营造“比教学、比训练、比科研”的风气和健康向上的教研氛围。

4.3.2 加强继续教育,建立教师培养档案,根据学校实际情况,有目的、有计划地派一部分教师短期进修,也可以组织教师在职进修,不断提高体育教师的学历层次和职称层次。

4.3.3 按计划定期组织教研活动和教学竞赛,进行交流学习,不断更新观念,倡导教师积极进行教学研讨,重视体育教学、学术水平的提高,鼓励教师承担课题任务、发表文章和参加学术交流。

#### 4.4 体育课程教材选用

高职院校的体育教学应从“以运动技术为中心”向“体育方法、体育动机、体育经验为中心”所转移。但这并不意味着对运动技术教学内容的否定。而是依据各高等职业院校的专业特点和学生个体需要及学校的教学条件来制定的,所

以在选用体育教学的教材时也要依据以上的中心转移。目前普通高校和体育院校的教材教育部都有明确制定, 由于培养目标不一样, 高职院校的体育教材不能完全使用前两者的教材, 而要针对高职院校学生的终身体育教育实施、“健康第一、快乐体育”的教学目标来选用。同时, 一些学生们喜爱的休闲类体育项目教育部未制定教材, 如体育游戏、体育舞蹈、毽球、定向越野、攀岩、棋牌类等, 所以, 高职院校体育教师有责任结合本校实际编制恰当的教材, 包括教学参考书和多媒体教材。

#### 4.5 更新教育观念, 改革教学方法

4.5.1 倡导学生为主体, 体现“以人为本”, 采用丰富多彩的教学方法 由于多数高职院校的体育教学时间短、场地有限, 故体育教学模式应该不拘一格, 趋于多样化。发展学生从被动学习到主动学习, 从生理改造到终身体育意识的培养, 从学会到会学水平的提高。强调多种教学方法有机结合、灵活运用, 实现教学手段的现代化和多样化, 以此来感染学生, 激发学生的情感。此外, 体育教学的内容也将大大拓宽, 呈现出多样化的趋势, 在教学上可采用“情感教学法”、“快乐教学法”、“竞赛教学法”、“游戏教学法”等有效方法, 积极发挥学生的主观能动性, 充分照顾学生的兴趣和特长, 内容的深度强调可接受性, 突出健身性、娱乐性、终身性和实用性, 以利于学生主动参与体育学习和锻炼。提倡学生自我评价和相互评价, 创造条件使学生体验学习的乐趣、成功和满足, 从而引导学生增强体育意识和养成自觉锻炼的习惯。

4.5.2 掌握现代教育技术, 应用于体育教学 目前我国大部分高职高校的体育教学手段较为落后、陈旧, 现代科学技术在教学手段中很少体现。这种状况, 一方面限制了课堂的信息量, 教师难以在课堂上把大量的新信息、新知识传递给学生, 另一方面也不利于调动学生学习的积极性。因此, 要注意在体育教学手段中, 将诸如投影、录像、计算机辅助教学软件、多媒体课件等运用于课堂教学和网络教学。尤其在体育理论教学方面, 应根据优选的教学内容制作教学录像或软件, 并可扩大到各种健身方法和各体育项目上, 不仅有利于扩大体育教学的信息量, 激励学生学习的积极性, 也有利于学

生巩固和掌握体育知识。

4.5.3 丰富教学形式, 开展体育活动课内外一体化 要提高高职院校体育教学的实效性, 使高校体育和中学体育做到有机衔接, 并完成与社会体育的对接, 必须对高职院校体育的内容结构、形式结构、管理结构进行全面改革, 形成高职院校体育的全新格局, 有效地提高高校体育的整体效益。

#### 4.6 注重教学评价的科学化, 完善教学评价体系

教学评价具有规范、导向、促进、诊断、反馈等多种作用, 这对改进教学工作。提高教学质量具有重要意义。体育教学评价包含教师的教学水平、教学方法、教学手段, 学生身体素质的增强, 体育技能及理论知识掌握的评价等。因此, 要使体育教学工作有一个大的发展, 各级各类高职院校必须根据自身特点, 积极开发评价方案, 制定有效可行的评价指标, 使体育工作建立在科学、有序、明确的方向上, 并在一定时期内具有持续性和稳定性的特点, 以促进高职院校体育教学改革的不断深化。

#### 4.7 搞好体育场馆设施建设

在对部分高职院校的调查中, 我们发现大多数高职院校在场馆建设、设备投资方面缺口极大, 有相当数量的学生由于场地缺乏、设备、器材不足, 他们刚燃起的体育锻炼激情熄灭了。因此, 高职院校应根据学生人数, 按照教育部对学生人均占用活动场地面积的规定, 新建或补建体育活动场地, 加大对体育设施建设的投资力度, 购置补充相应的体育器材来满足大学生体育活动的需求。同时, 开展丰富的课外体育活动, 如成立俱乐部、建立体育社团组织, 充分利用体育资源, 尽可能多地为学生开放体育场馆。

### 参考文献

- [1] 范素萍, 曾文波等. 高等职业院校体育课程改革探索[J]. 武汉体育学院学报, 2005.
- [2] 施伟忠. 高等职业技术学院体育教学改革探索[J]. 武汉体育学院学报, 2005.
- [3] 胡珊, 陈宏. 论高职院校体育课中的俱乐部教学[J]. 成都教育学院学报, 2005.

# 高职院校体育教学中思想政治教育实现路径探析

庞立国

(北京社会管理职业学院, 北京 101601)

**摘要:** 提高高职学生的思想政治教育是当今社会发展的需要。在高职院校体育教学中, 通过体育课程的设置、体育教师的培养、体育教材的选取和体育课程教学方法的改进等途径更好地实现思想政治教育, 是体育教育的一项重要任务, 必须在体育教学中体现出高职学生的意志品质和团结向上的精神。

**关键词:** 体育教学; 思想政治教育; 实现; 路径

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-090-02

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出: “高等学校各门课程都具有育人功能, 所有教师都负有育人职责。要深入发掘各类课程的思想政治教育资源, 在传授专业知识过程中加强思想政治教育, 使学生在科学文化知识过程中, 自觉加强思想道德修养, 提高政治觉悟。”

高等职业院校体育课程是高职学生以身体练习为主要手段, 通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程, 达到增强体质、增进健康的目的和以提高体育素养为主要目标的公共必修课程。它是学校课程体系的重要组成部分, 是高等学校体育工作的中心环节。高职院校体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程, 是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。高职院校体育教学为思想政治教育的实现创造了有利的条件。

## 1. 高职学生思想政治教育的现状

高职学生是我国宝贵的技能型人才资源, 是我国大力推进现代化、加快实现现代化的生力军。加强和改进高职学生思想政治教育, 提高他们的思想政治素质, 把他们培养成社会主义的建设者和接班人, 对于提高我国制造业的生产水平, 促进产业结构优化升级, 确保全面实现建设小康社会, 加快推进社会主义现代化建设的宏伟目标, 确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人, 具有深远的战略意义。

高职院校思想政治教育的传统内容及观念与飞速变革的社会现实之间存在的“落差”, 造成了学生接受思想政治教育的困难。改革开放 30 多年来的社会实践推动我国社会由传统形态向工业化社会过渡, 无论是社会结构、城乡关系、利益格局还是人的价值观念、生活方式、行为规范等诸多方面都已发生了深刻变化, 但由于教育改革来不及与经济、政

治改革同步配套进行, 导致高等职业教育中的思想政治教育内容及观念滞后于变革的社会现实, 落后于高职院校大学生的教育需求, 使高等职业院校思想政治教育工作投入和产出没有形成良好的正比例关系和良性循环。

## 2. 高职院校体育教学的目的与作用

体育课是高职院校必修课, 它与其他课程一样共同担负着培养社会主义现代化建设人才的使命。体育教学具有健身功能、益智功能和德育功能。通过体育教学可以培养高职学生的团队意识、拼搏精神、顽强的毅力、荣誉感和责任感。体育, 不仅在于育体, 更重要的是在于育心和育德。

## 3. 高职院校体育教学中思想政治教育实现的途径

### 3.1 体育课程的设置

根据高职院校教育的总体要求和体育课程的自身规律, 应面向全体学生开设多种类型的体育课程, 可以打破原有的系别、班级建制, 重新组合上课, 以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。教学中应注意重视理论与实践相结合, 在运动实践教学中注意渗透相关理论知识, 并运用多种形式和现代教学手段, 安排约 10% 的理论教学内容 (每学期约 4 学时), 扩大体育的知识面, 提高学生的认知能力。在课程设置上突出安排能够加强高职学生的组织纪律观念、磨炼顽强意志、培养相互合作的团队精神和增强竞争意识的课程。

课堂常规本身就包括思想政治教育的内容, 严格要求常规, 可使高职学生懂得良好的组织纪律性, 这是上好体育课的前提和保证, 因此, 体育教学中应加强培养高职学生的组织纪律观念。具体方法包括: (1) 严格执行考勤制度。(2) 讲清自觉遵守纪律的重要意义, 要求学生做到不旷课, 不迟到早退, 有事有病必须请假。(3) 课堂上组织严密,

做到严而不死、活而不乱。

另一方面,用先进人物的顽强拼搏精神和磨炼意志的事迹对高职学生进行思想政治教育,有直接的作用和深刻的影响。多向学生讲一些奥运会和世界大赛中冠军获得者的事迹,例如“体操王子”李宁、“乒坛女皇”邓亚萍、“跳水女皇”高敏、王军霞、刘翔等为取得瞩目的成绩所经过的漫长不懈的艰辛努力,又如我国成功举办2008年北京奥运会和2010年广州亚运会等重大体育赛事中体现的体育精神和体育文化。这些事例激发了高职学生强烈的爱国热情、荣誉感和责任感,使他们以英雄儿女为榜样,立志为社会主义祖国的体育事业繁荣昌盛而努力奋斗。

在课堂教学中,还可以根据学生在教学过程中的表现抓住好的典型,及时地对高职学生进行思想政治教育,应根据学生的不同表现及时去表扬和教育。实践证明,用典型事例进行思想政治教育,新颖生动、经久难忘、容易见效。

### 3.2 体育教师的培养

体育教师的言传身教是思想政治教育的关键,身教胜于言教,这就要求体育教师要不断提高自身的各方面素质,包括思想素质、政治素质、业务素质、文化素质和心理素质。树立对学生的使命感,成为高职学生的学习楷模。这将给学生留下深刻甚至终生难忘的印象。

如果体育教师忽视了自己本身的修养,在教学中不负责任,对自己要求不严格,就根本谈不上对高职学生进行思想政治教育。我国古代教育家孔子曾经说过,“政者,正也,子帅以正,孰敢不正。”又说:“其身正,无令而行;其身不正,虽令不从。”

“办学之道,师资为本”。高职院校必须定期加强对体育教师的进修和培养。具体做法是:

3.2.1 必须制定明确的师培计划,不断提高教师的学历水平和教学水平 近年来,在高职改革不断深化的同时,社会急骤变化,各种知识也不断更新。体育教师要适应新的形势要求,完善自身知识结构,必须通过系统的培训、学习、交流等途径,更新知识结构,适应变化了的形势的要求。体育教师多为科班出身,缺乏对思想政治教育知识及社会的了解,多数理论功底缺乏。因此,学校应制定明确的教师培训计划,分期分批地将专兼职教师送出去培训、进修,以提高教师的学历水平和教学水平。为适应“双师型”队伍建设的需要,可有计划地让专职教师到有关实习基地从事一定的思想政治工作或行政工作,为专职教师“双师型”建设奠定基础。对于兼职教师,可通过一定的培训途径,使其获取教师资格证,并通过系统的学习提高其理论水平,也成为合格的“双师型”教师。

3.2.2 教师要加强自身学习,提高综合素质 首先,教师要自觉加强思想道德修养,提高政治素质。体育教师必须有坚定的政治方向和政治立场,尤其是面对当今多元文化和价值观的冲击,体育教师的思想政治素质对学生的世界观、人生观、价值观的形成具有更为重要的导向作用,必须坚持用爱国主义、集体主义、社会主义的思想和引导学生。体育教师同时还要有高尚的职业道德素质,有强烈的责任感、敬

业精神、竞争意识以及实事求是的科学态度和严谨治学的工作作风。其次,随着信息时代和知识经济时代的到来,体育教师面临着新的挑战,必须不断完善知识结构,提高自身的业务素质。高职教育人才培养的应用性,要求体育教师必须深入了解学生的专业特色,加强教学的针对性、高职教育人才培养的职业性,要求体育教师必须重构教学体系,加强对心理健康方面的知识教育,帮助学生树立起健康、良好的心态,以适应社会对人才的需要。

### 3.3 体育教材的选取

体育教师要全面地熟悉教材,充分挖掘内在的思想政治教育的相关因素,确定每节课的思想政治教育的具体任务,提出相应的对策,将课堂教学中的教书与育人的任务紧密地结合起来。例如,在教学生韵律操和武术时,引人入胜的练习方式、充实健康的内容、纯洁美好的情感和协调优雅的动作,使高职学生潜移默化地受到美的熏陶,使他们在这些深刻而又具体的美感中汲取丰富的营养,逐渐学会在社会生活中分善恶、辨真伪、求上进,形成健康的审美观念和高尚的道德情操。

现有的体育教材很少有专门和思想政治教育结合的教材。这就要求一方面我们在教材建设方面多涉及思想政治教育内容;另一方面体育教师可以根据自己院校学生的实际,编写结合思想政治教育的体育课程讲义或者体育课教辅材料。

### 3.4 体育课程教学方法的改进

教学是通过教学方法来完成的,教育是借助教学方法来实现的。高职院校的体育教师选择和运用组织教学时,要根据高职院校的体育课程教学大纲和学生的特点,把知识、技术技能教学、体育训练和思想政治教育三者紧密地结合起来。例如,拿跳箱练习为例,有些学生跳不过去,这里面既有身体素质和技术问题,又有惧怕心理。教师首先要注意启发诱导、正面教育,使学生克服恐惧心理,并给予充分的助力和保护,同时可采取多种诱导性练习。通过学会该练习,可以提高学生勇于克服困难、增强自信心的内在素质。

高职院校的体育教师还可以选择一些教学方法对高职学生进行思想政治教育,如表率示范法、集体训练法、规范训练法、对抗与竞赛训练法等。在体育教学中实现与思想政治教育的结合,体育教师必须具备敬业精神和专业知识,合理巧妙地把握和运用教学方法和艺术,这样才能达到事半功倍的显著效果,努力培养出建设中国特色社会主义的合格人才。

## 参考文献

- [1] 王芝贤. 浅谈高职体育教学与思想品德教育的结合[J]. 新西部, 2008(08).
- [2] 万卿, 陈芳. 新世纪高校体育教学与思想品德教育的整合[J]. 科技信息, 2008(35).
- [3] 黄程斌, 王毅. 浅谈高校体育中如何加强德育教育[J]. 素质教育, 2010(16).

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.039

## 高校体育教师素养与人才培养的思考

董茜

(甘肃联合大学体育系, 甘肃 兰州 730000)

**摘要:** 体育教师承担着学校体育工作, 是学校实施素质教育不可缺少的组成部分, 在高校人才培养中具有重要作用。随着高校体育课程的不断改革, 提高体育教师的职业道德和职业素养是提高教学质量, 培养高校人才根本任务的保证。建设一支高素质的师资队伍是实施素质教育的基础。因此, 研究体育教师职业道德和职业素养与人才培养的关系, 对培养出符合现代社会要求的优秀人才具有重要意义。

**关键词:** 学校体育; 教师素养; 人才; 培养

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-092-03

### 1. 体育教师要忠于教育事业, 提高社会责任感和职业素养

高校体育既是学校素质教育的一个重要组成部分, 与德育、智育、美育、劳动技术教育紧密结合, 肩负着培养全面发展人才的历史使命, 同时又是全民健身的重点, 是终身体育和竞技体育的基础, 是我国体育事业发展的战略重点。体育既是全面发展的重要内容, 又是促进学生全面发展的重要手段。振兴民族的希望在教育, 振兴教育的希望在教师, 建立一支高素质的教师队伍, 是实施素质教育的根本保证。叶圣陶曾指出“有诸己而后诸人, 无诸己而后非诸人。”教师肩负着历史赋予的伟大使命。因此, 提高教师的职业素养是提高国民素质的关键和根本。学生是学校体育的主体, 体育教育是提高学生思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质等方面素质的基础和前提, 它要求体育教师具有较高的职业素养, 以身作则, 做学生的楷模, 把“敬业、爱岗、爱生、奉献”作为体现人生价值的座右铭, 是学生终身学习不断发展进步的引路人, 是全面实施素质教育的主力军。

随着教育改革的发展, 提高体育教师职业道德和职业素养的工作越来越紧迫, 2002年教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“体育教师要与时俱进, 努力提高自身的政治、业务素养, 不断完善体育教师的知识结构, 能力结构, 逐步提高学历水平, 以适应现代教育的要求。”体育教师在学校体育工作中发挥着重要作用, 是向学生传授知识的教与学的双边过程的组织者。提高体育教师职业道德和职业素养是提高教学质量、完成高校培养人才任务的保证。体育教师只有具备良好的素质才能在教书育人的岗位上培养出德技双高的社会主义建设人才。作为一名体育教师, 应当忠实于教育事业, 而不可把主要精力和时间放

在教学和科研本职工作以外, 应当对得起人类灵魂的工程师这个称号, 应出色地完成教学任务, 对国家和学生给予应有的回报。综上所述, 在体育课程教育教学中, 提高教师的社会责任感和职业道德素质, 是体育教育改革与建设的一项重要任务。

### 2. 转变教育观念, 树立“以学生为本”的教育理念

转变传统的教育观念要从传统的知识质量观到涵盖知识、能力的全面素质质量观的转变。人才培养的着眼点不仅是学生的知识水平、就业素质和谋生素质, 而是作为一个德才兼备的社会公民的全面素质的养成。不仅发展智力, 更要突出科学精神、创新精神、创新能力以及人文素养并重的素质教育。培养学生成才, 更要培养学生成人, 增强体育教师的责任感和使命感, 以促进学生的全面发展为最高目的。更新教育观念, 适应国家经济社会发展, 乃至国际化和全球化的需要。在人才培养指导思想, 以“教师为主体”到“以学生为本”的转变, 突出学生的主体地位, 努力营造关爱学生成长、关注学生发展的良好育人环境, 赋予学生更多的自我选择、自我提高的广阔空间, 调动学生主动学习、奋发成才的积极性, 实现由被动学习到主动学习的转变。

以人为本, 已经进入我国主流意识形态。以人为中心, 突出人的发展, 尊重学生的主体, 体现人文关怀的道德情感, 树立以人为本的教育理念必须改变传统的教育目标、转变传统教育的组织形式、加强创造性思维的培养。素质教育的实施, 对高校教育提出了全新的要求。因此, 我们必须转变传统的“以教师为中心, 以课堂为中心, 以教材为中心”的教育观念, 树立“以学生为本”的教育理念。教师应从知识的传播者, 转变为为学生探求知识的引路人, 从教会学生知识转变为教会学生学习。

### 3. 与时俱进，努力提高体育教师的职业道德与职业素养

#### 3.1 提高体育教师的职业道德

3.1.1 热爱教育事业是体育教师工作的基本职业道德 热爱教育事业是体育教师工作的基本职业道德。一名体育教师只有不怕辛苦，不计较得失，在这个平凡而又艰苦的岗位上发扬“蜡烛”和“人梯”精神，才是这种职业道德的生动体现。体育教师的工作是以学生身心为对象，不断提高体育教师的思想和文化修养，充实体育学科理论知识，以身作则，为人师表，做学生的楷模。这个过程本身就体现了对事业的一种态度，是决定事业成败的重要因素。

3.1.2 以学生为本，全面关心学生的身心发展 体育教师失去了对学生的爱和关心也就失去了做好教育工作的前提。充分地尊重和信任学生，是师生关系的具体体现。体育教师不能把自己的权力凌驾于学生的人格之上，在教学中要尊重学生。教师要全面关心学生，在这个过程中既表现出强烈的感情色彩，又表现出清晰的理性观念，严格要求学生，看重学生未来的发展和前途。

3.1.3 正确处理体育教师间的关系，体育教师与其他学科教师间的关系 培养学生不是由一名教师独立完成的，而是由教育者群体间相互配合共同完成的。正确处理体育教师间的关系、体育教师与其他学科教师间的关系，尊重和信任教育同行，树立起相互尊重相互信任的道德风尚，不仅体现了体育教师本人的道德水准，也直接影响着“育人”工作的效果。

#### 3.2 提高体育教师的素养，履行教师职责

3.2.1 对学生生命与健康的凝视与关注，是体育教师的职责和使命 体育教师必须认识到自己生命价值的体现和自身发展的组成，这种生命意识为核心的人文教育对体育教师具有重要意义。对学生生命与健康的凝视与关注，是体育教师的职责和使命，以生命为核心的人文教育有助于体育教师自身人性和生命的完善。因此，体育教师努力的目标是通过对体育的思考和实践最大限度地完美人的生命，使人性的光环在体育教育中得以闪现。而体育教师魅力的形成需要足够的人文素养，人文教育既是形成人生观、价值观、世界观的重要途径，也是形成优秀的思维品质和做人的道德原则的基础。

3.2.2 提高体育教师事业心和责任心，重视文化素养 体育教师要具备优良的政治素质、业务素质 and 身心素质的基础，要把握体育课程的前提，在学校体育工作中成为有所作为的重要因素。体育教师的文化素养包括人文科学、自然科学、运动技术、科研方法、学术能力、人际关系等基本素质，以及相应的观察分析能力、体态语言能力、处理各种关系能力、运用计算机信息技术能力、应变能力。文化素质高的体育教师才会有事业心和责任心，才能在自己的岗位上勤勤恳恳、任劳任怨、才能得到持续发展。

3.2.3 “学会做人”是师资建设工作的本质 教师的问题不是个人问题，而应看做是党的事业和任务，“学会做人”是师资建设工作的本质。一名体育教师作为社会的一名成员，就该有一定规矩的行为，要以道德规范来调整个人与社会的关系。学会做人的道理，也就是控制道德和改造私欲。“学

会做人”是一个长期修养的过程，素质的好坏，从伦理学来讲：“人品不高的人，学品也高不了。”急功近利的人成不了大事。道德只有通过艰苦的历程才能获得，要经过实践磨炼，要经历认同和指责，学会对自身道德素质进行治理，学会化解人与自然、人与人、人与社会等矛盾，这就必须依靠文化的熏陶、教化、激励的作用。

3.2.4 体育教师只有掌握广泛深厚的文化科学知识，才能培养出德技双高的人才 体育教师只有掌握广泛深厚的文化科学知识，才能培养出德、技双高的人才。所谓文化科学知识，其一是各种文化科学的基础知识，其二是体育学科专业理论知识，其三是心理学科方面的知识。前两种知识构成了向学生传授知识的基本内容，后一种是教师驾驭教育过程，促进学生成长的有效途径和手段。体育教师只有掌握广泛深厚的文化科学知识，才能为学生获得多方面知识提供机会，才能及时发现有才能的学生。只有掌握扎实系统精深的体育专业知识，才能培养学生达到较高水平，只有掌握心理学知识才能正确采取各种方法和手段，把自己掌握的知识和技能有效地传递给学生，充分发展他们的各种潜在能力。

### 4. 具备良好的职业道德和职业素养，把学生培养成具有创新能力的、身心健康的人才

#### 4.1 把学生培养成具有创新能力的、身心健康的人才

体育教师必须具有较高的素养。我国新时期学校体育的任务是“面向现代化、面向世界、面向未来”，全面锻炼学生身体，掌握体育基础知识、技术和基本技能，并进行思想品德教育，提高学生身体素质及思想素质。因此，体育教师必须具备较高的文化素质和专业素养。体育教师从事精神生产的复杂社会劳动，从形式上看，绝大部分是由示范动作、保护帮助、组织训练等体力劳动所构成，但其实质是以脑力消耗作为基础。各种体育知识的获得、技术战术的掌握、示范保护的完成，教育过程中对学生各类既有共性又有个性化的复杂情况的分析、综合和处理，对教学方法、手段的选择和灵活运用等是分析、判断、记忆、思维、想象等大量脑力消耗的结果。因此，体育教师的社会劳动是脑力劳动和体力劳动相结合的复杂劳动。体育教师任重道远，不是对学生身体负责一阵子，而是负责一辈子，这也正是现代教育向体育教师提出的新的要求。现代学校体育最突出的特点是培养开拓型与创造型人才，因此，体育教师应意识到时代的要求，使教出的学生更加优秀。毛泽东著作《体育之研究》中指出：“体者，为知识之载而为道德之寓者也”，也就是说没有健全的体魄是难以适应社会需要的。因此，体育教师必须具有渊博的科学文化知识和专业能力，使自己真正做到“学高为师、身正为范”，在从事体育教学的过程中，不仅要上好体育课，提高教育教学质量，搞好课外活动、课余训练，培养体育骨干，还要做好体育教学的宣传工作和后勤工作等。在改革开放大力实施素质教育的今天，体育教师应具备多方面的能力，更需要有良好的职业道德与职业素养，具备以开拓创新竞争向上为鲜明特征的职业道德和职业素养，在教书育人的岗位上做到人品第一、德才兼备、为人师表，培养出具有创



新素质和创新能力,适应知识经济时代需要的优秀人才。

#### 4.2 体育专业人才的培养

培养一支优秀的体育教师队伍,是保证体育课程目标实现和持续发展的根本。体育人才的培养应根据体育的特点从小抓起,要有早期专门化的意识,也要根据人的身体的形态、五官、视力等进行培养。随着时代的发展,对体育课程的要求向生命关注和生活质量方面发展,这就要求体育教师学有专精、教有专长,要一专多能,既要有教学能力、训练能力、科研能力、信息技术能力和外语水平,还要有真诚对待自己事业和人生的境界,并能把这种人生追求融入自己的工作之中,把事业作为自己的人生价值体现。在调查中发现,有不少学生是因文化课成绩不佳而选择体育,但他们并没有看到体育在社会物质生产与分配中的非实用性。我们目前体育市场还没有充分发育,体育的精神属性决定了这一行业在整个社会结构中的生存空间并不宽广,大多数体育从业者很难创造出经济价值。在体育人才需求方面,高校体育教师门槛越抬越高,若不具备硕士、博士学位则难被“问津”。城市中小学的就业岗位已趋饱和,而体育专业的毕业生数量却不断攀升,紧缩的职位需求与过量的体育人才补给了形成了很大的矛盾。

当前,随着体育教育的发展,现在已经有越来越多的普通高校投身到这一领域中。许多综合性大学开办了体育院系和硕士点、博士点,这使招生的规模和人才培养的数量迅速扩大。对研究生的培养不同于本科生,硕士、博士的培养就在于研究更趋于专门化,而不是泛泛掌握一般知识。应该注意研究生的知识面要拓宽,要文体育相融,导师必须做到“教学相长”。学生学一升,导师就得学一斗,“教学相长”好似春风化雨,互动互补,师生同步前进,提倡研究生应当“研”字当头,把培养独立研究能力摆在突出位置。导师要有敬业精神、有事业心、有责任心,具有渊博的知识。在人才培养上,既要造就体育精英人才、学术人才,也要培养一般的体育职业人才,只有这样,体育教育才能较好地完成它的双重历史责任。

在高校体育教学中,只有不断提高教师的职业道德和职业素养,转变教育思想观念,坚持知识、能力和素质协调发展的全面质量观,才能不断深化教育教学改革,培养出符合现代社会需要的优秀人才。

#### 5. 小 结

体育教师的素养直接关系到高校的办学水平。它涉及教学质量、学生体质健康状况的改善。振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师,建立一支高素质的教师队伍,是实施素质教育的根本保证。提高教师的职业素养是关键、是提高国民素质的根本。体育教育是提高学生思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质等方面的基础和前提,体育教师只有不断地提高职业道德和职业素养,才能培养出符合现代社会需要的优秀人才。

#### 参考文献

- [1] 亚伯拉罕·弗莱克斯纳著.徐辉,陈晓菲译.现代大学论[M].杭州:浙江教育出版社,2001.
- [2] 周济.以素质教育为主题,着力完成普及发展提高三大任务[J].人民教育,2005.
- [3] 叶澜.教师角色与教师发展新探[M].北京:教育科学出版社,2001.
- [4] 王正平.人民教师的道德修养[M].北京:人民教育出版社,1993.
- [5] 张武升.教学艺术论[M].上海:上海教育出版社,1993.
- [6] 李方.课程与教学基本理论[M].广州:广东高等教育出版社,2002.
- [7] 钟启泉,等.世界课程改革趋势研究[M].北京:北京师范大学出版社,2001.
- [8] 季浏.体育教育展望[M].上海:华东师范大学出版社,2001.
- [9] 杜时忠.科学教育与人文教育[M].武汉:华中师范大学出版社,1998.
- [10] 丁恒杰.文化与人[M].北京:时事出版社,1994.
- [11] 夏建中.文化人类学理论学派[M].北京:中国人民大学出版社,1997.

# 四川省高校硕士研究生体育锻炼现状的调查研究

谢成超, 杨学明

(西南石油大学体育学院, 四川 成都 610500)

**摘要:** 本文运用文献资料法、问卷调查和数理统计法,对四川省 650 名硕士研究生体育锻炼现状进行了调查和分析,旨在系统地了解研究生体育锻炼现状,从中发现其存在的主要问题,并在此基础上提出相应对策与建议。

**关键词:** 四川省; 硕士研究生; 体育锻炼

**中图分类号:** G806 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-095-02

研究生教育(本文指“硕士研究生”)肩负着为国家现代化建设培养高素质、高层次和创造性人才的重任。现代社会的进步,依赖于高层次专门人才对社会的贡献。近年来,我国研究生教育规模在不断扩大。据教育部统计,2007 年全国共招收硕士研究生 36.06 万人,在校硕士生 97.25 万人,毕业硕士研究生 27.04 万人。2008 年全国共招收硕士研究生 38.67 万人,在校硕士生 104.64 万人,毕业硕士研究生 30.11 万人。随着招生规模不断扩大,就业压力的不断增大,高层次人才的健康状况越来越引起人们的关注。从近几年的情况看,体育教育在研究生教育中还是一个比较薄弱环节,研究生参加体育锻炼的情况及体质状况不容乐观,总体呈下降趋势。这些情况与研究生学习科研任务繁重、生活不规律和休闲娱乐少等因素有关,对研究生教育的发展水平和人才培养质量有较大影响。

四川省地处西部地区,经济相对欠发达。为此,对四川省高校研究生体育锻炼现状进行调查有其必要性和代表性。旨在引起人们对研究生体育锻炼的关注和重视,为制订研究生培养方案和提高人才培养质量提供理论参考。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

为了解四川省省高校研究生体育锻炼现状,我们采用随机抽样的方法。随机抽取四川大学、电子科技大学、西南财经大学、四川师范大学、西南交通大学、西华师范大学、四川中医药大学、西华大学、泸州医学院、川北医学院、西南石油大学、四川农业大学、西南科技大学 13 所高校共 650 名硕士研究生为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅了 1997~2009 年体育类核心期刊有关社区体育文献资料 40 余篇,通过查询文献,进行逻辑思辨,运用演绎和归纳方法。

1.2.2 问卷调查法 在查询大量文献资料的基础上设计问

卷,调查实施之前邀请体育社会学专家对问卷结构效度和内容效度进行检验。问卷共发放 650 份,回收 631 份,回收率为 97.08%,有效问卷 615 份,有效率为 97.46%。

1.2.3 数理统计法 对问卷的调查数据通过 SPSS17.0 统计软件进行处理。

## 2. 结果与讨论

### 2.1 研究生体育人口状况

体育人口界定标准为:每周参加体育活动 3 次以上、每次 30min,运动强度在中等强度以上。据统计,被调查的研究生中符合此标准的男性为 37.14%,女性为 26.02%,平均为 31.58%,比全国平均水平(33.9%)略低。调查发现,大多数研究生参与体育的积极性还是比较高的,尤其是有一定工作经历的研究生。至少每周参加 1 次以上的体育锻炼的研究生有 76.9%。参加体育锻炼的女生较少,男女研究生之间存在极其显著性差异( $X^2=46.531, P<0.001$ )。通过统计的数据发现:有 15.6% 研究生偶尔参加体育锻炼;有 5.6% 的研究生从不参加体育锻炼,并且女生选择“不参加”的频数明显高于男生。随着社会竞争的日益加剧,研究生体育人口现状反映研究生体育锻炼不容乐观,应引起人们的关注和重视。

### 2.2 研究生对体育课的需求

高校研究生教育是培养高素质人才的主阵地,也是高校教育的重要组成部分,研究生教育开设体育教育合理性也是毋庸置疑的,但是在实际操作中是否应该对研究生开设体育课在部分高校一直是决策层与体育教师之间争论的话题。决策层认为研究生是成人,并经过多年的体育教育,已经掌握了体育锻炼方法;体育教师认为研究生教育应该开设体育课进行巩固。但双方忽略了学生的声音,调查发现:学生对开设体育课的需求是比较强烈的,占有较高的比重。对体育课需求欲望男生(46.56%)低于女生对体育课的需求欲望(53.44%)。通过调查的数据和走访的情况

作者简介:谢成超(1976~),男,重庆彭水人,讲师,硕士。研究方向:体育社会学、体育教学及运动训练。

基金项目:四川省人文社会科学重点研究基地(课题批准号:CJF08005)

西华师范大学四川省教育发展研究中心专项项目

看,无论女生还是男生看法基本一致,希望体育课以选修课形式出现, ( $X^2=4.530, P=0.085 > 0.05$ )。可见,以选修课形式在研究生教育中开设体育课,体现了大多数学生的心声。但是也有6.35%的学生认为不必开体育课,他们认为“体育锻炼关键在于自觉,不是靠开设体育课所能实现的,并且开体育课可能会削减自己的专业学习时间。”

### 2.3 研究生体育锻炼动机与认识

体育动机是学生将体育愿望转变为体育行为的心理动因,是发动和维持体育行为的内部力量,反映了学生的需要和愿望,并体现在意志行动过程中。调查表明,研究生体育锻炼动机是多方面的。把“增强体质、增进健康”作为体育锻炼的首要动机的男生占58.22%,女生占51.33%,反映出研究生对自身健康的重视、对体育本质功能的认识比较明朗、对体育锻炼的价值取向日趋理性;把“消遣娱乐、丰富生活”作为首要动机的男生占17.24%,女生占18.89%,这种锻炼动机相对于其他动机而言层次性更高,它显示了研究生开始借助参与体育文化活动这一载体来追求更高层次的精神享受,并在相应体育锻炼行为中得到适合自己的、较直接的、令行为主体愉悦的情感释放。

从认识论的角度分析,研究生对体育锻炼重要性的认识有了较大的改观,在一定程度上反映了其参与体育锻炼的思想基础。调查显示,有37.83%的人认为进行体育锻炼“非常重要”,有53.37%的人认为“重要”,二者的比例之和为91.2%;认为进行体育锻炼“不太重要”与“根本不重要”的比例为4.52%和2.08%,二者比例之和为6.6%。总体看来,多数研究生对体育锻炼持积极心态。从性别来看,男女研究生在课余体育锻炼的态度的分布上并不存在差异( $X^2=8.950, P=0.106 > 0.05$ )。研究表明:研究生对体育锻炼重要性有较好的认识,已经具备形成体育锻炼习惯的认识基础,正确地加以引导可使学生更快地形成良好的体育锻炼习惯。结合研究生体育锻炼频率的调查得知,存在研究生体育认知高水平与体育实践相脱离的现象,这是体育教育必须重视和解决的问题。

随着研究生逐年扩招,就业竞争压力日益增大,许多研究生已经意识到良好的形象气质、丰富的人际关系对自己的就业有很大的帮助。体育恰好具有这一功能,许多研究生开始利用体育来达到塑形和社交的目的。研究生开始重视通过体育锻炼达到“扩大社交”、“健身健美”的效果。其中,男生更注重社会关系网络的构建,女生则看重自身体型的塑造。值得注意的是,仍有约3.64%的研究生把“提高运动技术”作为首要目的,说明开设体育课的必要性以及加强对研究生体育锻炼的指导的重要性。

### 2.4 研究生体育锻炼的项目

调查表明,研究生比较喜爱的体育项目依次为三大球、小球、散步、跑步、自行车、健身健美、器械锻炼、跳绳等。从研究生比较喜爱的体育项目顺序看,对抗性强、强度较大的集体运动项目明显列前;从性别上看,研究生在自己体育锻炼项目的选择频度上存在性别差异,主要选择的项目为小球和三大球,选择频度为73.14%和72.21%。男生偏向于对抗性强、负荷强度较大的集体运动项目。女性多喜欢那些轻松、

优美、舒缓、趣味性强的体育运动项目,主要选择的项目是乒乓球、羽毛球,散步、跑步类,健美操和体育舞蹈,选择频数依次为87.89%、86.12%、36.21%、34.46%、33.43%。针对这一现状,应根据他们对体育锻炼项目的偏爱情况有针对性地设置运动项目,并在这些项目的场地设置和教师辅导上加大力度。

### 2.5 影响研究生参加体育锻炼的原因

调查表明,影响研究生参加体育锻炼的行为因素较多。“缺少时间”选择频数最高,占75.73%。从研究生选择影响其参加体育锻炼因素的频数来看,“缺少时间”成了影响研究生参加体育锻炼主要因素,这是因为研究生教育属于高级创造型人才的教育,其学习任务繁重,确实难以挤出时间参加体育锻炼;帮助导师做课题和其他大量的工作在现代的研究生教育中屡见不鲜,占用了大量时间。“场地拥挤和条件差”位居第二位,占70.02%,说明了研究生体育锻炼场地在总量、规模、质量、方便性和多样性等方面还不能满足研究生扩招的需要,四川地区经济欠发达,又是人口大省,出现这样的情况是必然的。“没人指导”,占63.14%;“没兴趣”占36.37%;“没喜爱的项目”占30.61%;“没习惯”占20.6%;“没有同伴”占13.18%。调查结果显示,过去的学校体育教育、体育活动场所的开发利用、运动项目开展的种类和形式、校园体育文化氛围的培育等还不能完全符合学生的生理和心理特点,还不能够吸引或激发更多的学生主动参加课外体育锻炼的热情。研究生体育教育的发展任重而道远。

## 3. 结论与建议

3.1 多数研究生体育锻炼意识较强,在性别上有一定差异性,女生锻炼积极性较男生淡薄。建议通过多种途径加大体育锻炼的健身和健心功能的宣传,使缺乏锻炼意识的硕士生认识到体育锻炼的价值,并通过游戏和竞赛等形式来提高他们对体育的兴趣,培养他们的体育意识和终身体育锻炼习惯,帮助他们树立“健康第一”的指导思想。

3.2 在研究生学习期间,开设体育课是男女生一致的期望,男女生之间没有差异。建议开设研究生体育选修课(最好是必修课),实行“选项制”教学模式。

3.3 研究生喜爱的体育项目主要是球类项目、健身健美类项目,男生更喜欢对抗激烈、新颖刺激的项目而女生爱好节奏感强,富有表现力的舞操和隔网的球类项目。针对研究生对运动项目的喜爱程度创建单项体育俱乐部,加强这些项目活动的组织管理和健身指导。

## 参考文献

- [1] 别敦荣,陈亚玲.论我国硕士研究生教育学制及其改革[J].教育研究,2005(11).
- [2] 余兰.上海、成都两地研究生体育工作的调查研究[J].成都体育学院学报,2002(4):45-46.
- [3] 赵殿军,徐金尧.部分高校在校研究生参加体育锻炼项目情况及影响因素[J].首都体育学院学报,2005(1).

# 天津市高职院校学生体育生活方式与体质健康现状研究

顿仕杰<sup>1</sup>, 杨 兰<sup>2</sup>

(1.天津职业大学, 天津 300410; 2.南开大学, 天津 300071)

**摘 要:** 运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法, 对天津市高职院校学生体育生活方式和体质健康状况进行调查分析, 为高职院校体育教学改革指引方向, 为提高天津市高职院校学生的健康水平提供理论依据。

**关键词:** 高职院校; 体育生活方式; 体质健康

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-097-02

随着高等职业教育的蓬勃发展, 对高职院校学生的身体素质提出了越来越高的要求。实践表明, 天津市高职院校学生体质健康方面存在着一些问题, 具体表现为身体素质发展不均衡, 个别指标还停留在多年以前的水平, 一部分指标还呈现出下降的趋势。本文针对上述情况进行研究探讨, 试图从多视角、多层次来揭示天津市高职院校学生体质健康现状与体育生活方式现状的相关性, 促使高职院校体育教学改革。从大学生的体育生活实际出发, 促进学生形成良好的体育生活方式, 提高大学生的体质健康水平, 真正为大学生的身心健康发展和形成良好的体育锻炼习惯、实现终身体育目标起到积极而有效的促进作用。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以天津市 25 所高职院校学生为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅了大量与本研究有关的专著、调查报告及论文等文献, 为本课题的研究提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法 随机向天津市 25 所高职院校的 1000 名

学生发放调查问卷, 收回有效问卷 863 份, 有效回收率为 86.2%。经专家鉴定, 调查问卷具有较高的效度和信度。

1.2.3 测验法 采取分层随机取样法, 随机抽取全市 25 所高职学生 1000 名, 对其按照《国家学生体质健康标准》进行测试。

1.2.4 数理统计法 利用 spss[1]11.5 统计软件对采集到的相关数据进行处理。

1.2.5 逻辑分析法 对数理统计的结果进行归纳和理论分析, 对天津市高职院校学生的体育生活方式与身体素质关系进行逻辑分析。

## 2. 结果与分析

### 2.1 天津市高职院校学生身体素质现状分析

2.1.1 随机抽测情况 采取分层随机取样法, 从研究对象所指定的学校中随机抽取在校 2007~2009 级学生 1000 名, 其中男 566 人, 女 434 人。采用《国家学生体质健康标准》所规定的方法, 分别进行身体素质测试, 具体测试项目为身高体重比、肺活量、握力、立定跳远和台阶试验。将测得的数据进行统计(表 1)。

表 1 天津市高职院校《国家学生体质健康标准》测试统计表

成绩	身高体重比		肺活量		握力		立定跳远		台阶试验	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
60 分以下	368	36.8	256	25.6	377	37.7	243	24.3	419	41.9
60-75	382	38.2	489	48.9	375	37.5	239	23.9	298	29.8
76-85	195	19.5	158	15.8	163	16.3	403	40.3	195	19.5
86-100	55	5.5	97	9.7	85	8.5	115	11.5	88	8.8

2.1.2 单项达标率分析 从表 1 中可以看出, 单项测试中学生的身高体重比达标率为 63.2%, 肺活量的达标率为 74.4%, 握力的达标率为 62.3%, 立定跳远的达标率为 75.7%, 台阶实验的达标率为 58.1%。测试结果表明, 学生体质的各项指标均偏低, 特别是学生的心肺功能, 说明增强学生心肺功能的

锻炼是今后体育教学与锻炼中需要重点加强的环节。

2.1.3 总体达标率分析 三年级总体达标率为 53.2%, 远低于一年级开设体育课达标率的 71.8%; 优良率为 18.6%, 也远低于开设体育课的优良率 23.5%。这说明天津市高职院校学生体质健康状况不容乐观, 优良成绩的同学所占比例偏

低,亟须加强体育锻炼。

## 2.2 天津市高职院校学生体育生活方式现状分析

从体育活动情况上看,经常参加体育活动的人数占到31.7%,偶尔参加体育活动的人数占到45%,不参加体育活动的人数占到22.3%。从活动时间、频率、强度看,每周参加3次以上的人数占到32%,每次活动时间30分钟以上的人数占到31.7%,活动强度达到中等强度的人数占到36.3%。同时,符合4个特征的学生有283人,占总数的31.7%;其中男同学有206人,女同学有77人。数据说明,学生并没有形成良好的体育生活方式,女生较男生还要差。

## 2.3 天津市高职院校学生体育生活方式与体质健康的关系

一个人的生活方式是影响其健康的重要因素,必须引起高度重视。养成科学、文明、健康的体育生活方式是人们健康的保证,是社会蓬勃发展的动力所在,也是社会发展的必然需求。将健康体育生活方式的理念灌输给学生,并通过学生带动家人及其亲朋好友而产生更好的社会效应。将体育运动习惯融入到人们的生活中去,将健康向上的体育精神贯穿于人生活的方方面面,让体育生活方式的观念深入到人们的心中,要使人们逐渐认识到生活方式与人类健康是息息相关的。

## 3. 结 论

3.1 调查分析天津市高职院校学生体育生活方式的结果显示,体育生活方式存在较为明显的年级差异,一、二年级具有良好体育生活方式的学生逐年增多,至三年级时下降至最低,与大学生整体优良率的变化趋势一致。

3.2 通过对天津市高职院校学生体育生活方式调查发现,31.7%的学生具有良好的体育生活方式特征,而68.3%的学生不具有良好的体育生活方式特征。分别对这两部分大学生的体质进行测试和对比分析,结果显示具有良好体育生活方式特征的大学生体质状况明显好于另一部分大学生。可见,建立良好的体育生活方式,可以提高学生的体质健康水平。

3.3 天津市高职院校学生总体体质健康状况不容乐观,优良成绩的同学所占比例偏低,急需加强体育锻炼。在体育教学中应有针对性地加大体育选修课教学学时,鼓励更多的学生,特别是女生参加日常的体育锻炼。

3.4 根据高等职业院校学生将来职业的特点安排教学内容,要以育人强身为目标,考虑学生未来的职业生活,有针对性地对学生与体育有关的身体的训练和体育游戏。进一步完善和拓展体育课程,建立科学的监测和评估体系,并对大学生的体育生活方式进行监测和评估,促进大学生体育生活方式的形成,促使学生形成科学、合理、健康的体育生活方式,促进大学生体质健康的全面发展。

## 4. 建 议

### 4.1 树立现代化教学理念

高职院校的体育教学改革首先要更新教学理念、明确

教学目标。高职院校的任务就是培养既掌握一定理论知识,又具有较强动手能力的复合型人才。高职院校的体育教学要明确把培养学生“健康第一”和终身体育思想贯穿于高职院校体育教学之中,强调以终身的视角来看待学生体质的增强。

### 4.2 加强对大学生体育生活方式的积极引导

在加强对大学生实施科学引导的基础上,建立有效的激励机制(如比赛、评比等),保证《国家学生体质健康标准》测试数据的真实有效性。进一步完善和拓展体育课程,打破学校体育课程的时空限制,在进行体育课程设计时,充分考虑到体育课程的多样性、趣味性,注重与学生的实际生活以及未来职业的联系,满足大学生对体育生活方式的多元需求。

### 4.3 加强师资队伍的建设

建立一支高素质的教师队伍是实施素质教育的根本保证。要建立一支复合型的教师队伍,就要对教师进行以提高思想道德和业务能力为目的的继续教育,拓宽体育教师更新知识的渠道,安排教师进行业务进修、学习、参观、深造。

### 4.4 根据专业特点设置体育教学内容

在体育教学中,要根据学生专业特点和学生的实际情况开展实用的身体锻炼,可以提高学生职业必要的身体机能能力、运动能力及相关身体能力。例如,对旅游专业的学生增加一些野外生存、爬山、定向越野等项目的练习;对建筑类的学生多进行上肢和腿部力量的练习,如攀岩和爬楼梯的练习等;对营销专业的学生多开展一些团结协作的项目,如各类团体比赛、垒球、网球双打等;针对会计专业的学生,应开展运动计算接力赛类的项目等。

### 4.5 运用多种教学手段,培养学生的综合能力

在体育教学中最大限度地发挥学生的主体作用,运用多种教学手段调动学生的学习积极性和主动性,使学生形成良好的体育生活方式,同时培养学生的创新能力、组织能力、语言表达能力以及社会交往能力。通过对多种能力的综合培养,全面提高其日后从事职业生涯所可能遇到多种困难的应对能力,培养全面发展的复合型优秀人才。

## 参考文献

- [1] 吕波.高职院校体育教学现状探析[J].太原城市职业技术学院学报,2007(4).
- [2] 韩丹.增强人民体质是我国体育的根本宗旨[J].体育学刊,2000(3).
- [3] 苗大培.论体育生活方式[J].天津体育学院学报,2000,(3):88~91.
- [4] 秦巍峰.高职院校体育课教学特点探析[J].产业与科技论坛.2006(9).
- [5] 陈华卫.大学生体质与体育生活方式相互关系[J].体育学刊,2007(11).
- [6] 吴风起,孙新荣.体育生活方式与健康[M].体育与科学,2001(9).

# 积极开展民族体育教学 促进高校学生多层面体育锻炼

李惠琳, 张亚东, 刘 满, 徐 洋, 钱建国

(北京第二外国语学院体育部, 北京 100024)

**摘 要:** 本文结合在北京第二外国语学院学生中开展民族传统体育教学和游戏活动的锻炼的调研, 尝试开展多种类型民族体育教学及游戏锻炼, 使学生在轻松、和谐的气氛中乐于学习, 并在课后积极活动, 有效地、多层面地锻炼身体, 达到增强体质目的。

**关键词:** 高校体育; 民族体育; 游戏; 教学

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-099-04

## 1. 前 言

新一轮国家基础教育课程改革中提出要进行“课程内容的开发”, 体育课程资源的开发与利用对转变课程功能和激发学生兴趣积极参与具有重要意义, 是构建以身体健康、心理健康、社会适应能力为目标的课程体系的重要基础, 也是更好地完善体育课程的重要保障。目前在高校中已经开展的武术等民族传统体育项目受到学生的广泛关注, 很多同学都积极参与, 但由于武术、舞龙舞狮等民族传统体育的技巧性较强, 器械要求较专业, 一般高校学生开展锻炼较困难。而便于学生群体参与且具有游戏性质的民族体育项目(如扔沙包、踢毽子、跳绳、跳皮筋等)除具有提高学生参与体育活动的兴趣、增强学生体质、促进学生健康等功效外, 还具有弘扬民族体育文化、振奋民族精神的重要作用。本文对体育课中增加一些民族体育教学和游戏锻炼等内容、促进学生多层面体育锻炼进行探讨, 为从事民族体育教学的教师提供参考。

## 2. 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

以北京第二外国语学院健美操班、艺术体操课程班的大一、大二年级的学生为研究对象, 在两个年级中选定大一年级四个班, 其中两个班作为开展民族体育教学实验班, 另两个班作为正常体育教学班; 大二年级选四个班, 其中两个班作为开展民族体育教学实验班, 另两个班作为正常体育教学班。通过实验班和正常班进行教学对比试验。

### 2.2 研究方法与分析

**2.2.1 文献资料法** 根据本课题研究内容和目的需要, 首先运用文献资料法, 收集检索有关民族体育游戏、运动等方面的文献资料, 查阅相关书籍, 了解民族体育运动及游戏的活动规则和运动效果, 探讨民族体育及游戏活动在高校教学运用的创编思路及其发展模式, 为民族体育及游戏运动的普及

开展提供理论依据, 为本课题的研究与实施奠定基础理论, 也为从事民族体育教学的教师提供参考。

**2.2.2 问卷调查法** 为完成本课题的研究, 设计了问卷 260 份, 分别发放给大一、大二年级的学生, 回收数量 253 份, 回收率 97%, 有效数 247 份, 有效率为 95%, 从以上数字可以看出, 问卷的回收率和有效率比较高, 说明问卷的发放和回收是成功的。

**2.2.3 专家访谈法** 通过走访北京部分高校的专家、学者和召开各种形式的座谈会, 就体育课程资源的开发与利用进行访谈, 吸取经验, 做好教学尝试。

**2.2.4 数据统计法** 本文对所收集到的学生调查问卷进行归纳、分类、对比、统计并加以分析、研究, 得出学生对于开展民族体育教育的观点及参与开展的民族体育教育的收效, 通过翔实的数据较为客观、准确、完整地得出在高校中积极开展民族体育教学活动, 可促进学生多层面参与体育锻炼的兴趣, 并能收到较好成效的结论。

## 3. 研究结果与分析

### 3.1 开展民族体育教学构思与民族体育健身价值

随着人类社会、经济、科技的发展, 21 世纪学校体育教育将发生巨大的变化。体育教育正在向健康教育转轨, 正在提升着都市居民的生活质量。学校体育教育必须促进学生身心的全面健康, 使之具有较强的社会适应性, 贯彻落实《全民健身计划纲要》, 从而实施高校体育与终身体育接轨。高校是培养国家建设人才的摇篮, 是向社会输出各种高素质综合性人才的港口。高校体育是学校体育的最后阶段, 是学校体育的最高层次, 是学校体育走向全民体育的转折点。民族体育是我国传统文化璀璨的瑰宝, 具有光辉而悠久的历史。因而高校民族体育教学应充分利用高校有利的资源, 提高教学质量, 更好地培养学生喜欢多层面锻炼的民族体育, 将我国这块文化瑰宝发扬光大, 提高人们的生活质量。

民族体育源于生活,因地制宜,简便易行,富有趣味,在任何场、院学习、工作之余均可从事锻炼例如踢毽子、跳皮筋、扔沙包、跳绳等。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏、协调性等身体素质均可产生良好影响。民族体育具有民族性、地域性、娱乐性,又具有技艺性、健身性,同时还具有较强的教育性、易行性。随着我国学校体育改革不断深化和大众体育的迅速发展,民族体育越来越受到重视,被广泛运用于体育实践。新一轮国家基础教育课程改革中提出要进行“课程内容资源的开发”,体育课程资源的开发与利用对转变课程功能和激发学生兴趣积极参与具有重要意义。是构建以身体健康、心理健康、社会适应能力为目标的课程体系的重要基础,也是更好地完善体育课程的重要保障。

### 3.2 民族体育带给高校体育教学启迪

作为课程内容的民族体育由于其内容的丰富性和功能的多样性可以实现体育课程学习领域的目标,从而更好地服务于课程目标。民族体育在体育课程资源中的开发与利用,带给高校体育教学许多启示。民族体育没有定式,因此,民族体育项目的教学内容可易可难,根据学生的需求有选择性的进行民族体育项目教学,把民族体育项目教学中的动作难点分别用创编的动作进行细化及简单化,达到反复强化教学难点动作的功效。多年来枯燥的身体素质练习(如蛙跳、往返跑)多少让学生感到了厌倦,使学生逃避身体素质练习的理由越来越多。民族体育的出现给高校体育教学增添了新意,可以利用民族体育教材短缺的空白,充分利用民族体育,让激情、快节奏的练习代替枯燥的身体素质练习。通过两个年级教学实验的对比,可以明显地看出:运用民族体育进行素质练习的班级,学生在欢乐中大运动量的健身,使身心处于极度兴奋快感中,运动让学生们忘却了所有的疲劳,所以达到了真正锻炼的目的,顺利地完体育教学任务。

### 3.3 民族体育教学的开展途径

民族体育自身内容比较丰富,有着极其广阔的开发前景,特别是在对时尚运动健身趋势的适应上有着其他项目难以比拟的优势,对于培养学生终身体育观念和养成良好体育习惯有着积极的促进作用。由于民族体育源于生活,因地制宜,简便易行,富有趣味,深受大学生们的喜爱,大大提升了学生上体育课的兴趣,因此,民族体育的开展就显得尤为重要。民族体育教学的开展关键在于针对体育资源环节因素的引入和运用。开展民族体育教学,特别是一些简便易学可以经常活动的体育游戏,可以利用现有的体育器械器材,因地制宜,使其发挥功能(例如编花式跳绳、踢毽子、跳皮筋、扔沙包等),让学生在玩的同时,既提高了基本活动能力和柔韧性、弹跳力、力量、耐力、灵敏、协调性等身体素质,又锻炼了上肢臂力,达到了体育教学多重健身功效。

### 3.4 民族体育的应用途径

民族体育的应用途径较广,对高校而言主要运用于课堂体育教学、课余锻炼和运动训练、群体活动表演等,如健美操、艺术体操、排球、篮球等课程都可以利用民族体育来进行辅助教学与训练。在运用民族体育项目构思时,动作难度不宜过大,避免学生学起来感到吃力,动作频率尽可能逐渐加强,运动量循序渐进,让学生在不知不觉中把运动量提到

最佳,体验到快乐健身。

### 3.5 民族体育的开展与利用的实际效益

通过教学实验对比可以看出,引入民族体育班级的教学效果大大超过普通教学的班级。民族体育趣味性强,可以提高学生上课的注意力,又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质,发展了学生的个性。教学准备活动中,利用民族体育来进行课前活动,既发展了学生的协调性、灵活性等素质,又提高了课程的教学质量,说明民族体育对学生产生了积极的影响,取得了明显成效。由于民族体育的独特性,大大丰富了学生的想象力和创造力,激发了学生学习的激情,为树立终身锻炼的意识奠定了基础。

### 3.6 课程设计

3.6.1 民族体育教学的课程设计 根据体育课程的开展情况,在课程教学的前半段尝试开设15分钟民族体育项目,一是作为体育课的热身活动练习,二是摸索如何正式开设相关民族体育项目。目前,我们在课上的准备活动中利用15分钟开设了扔沙包、踢毽子、跳大绳、花样跳绳、跳皮筋等项目,主要锻炼大脑的反应能力、人体的平衡能力、弹跳能力,下肢肌肉、关节的收缩力和灵活性,进一步促进新陈代谢和增强内脏器官的生理功能。运动的形式为自愿组合小组,每组准备一根皮筋、一个沙包、一根大绳,每人自备一根小绳、一个毽子作为课外练习,每组选出一个组长。鼓励学生自己买能承受得了的器材,如毽子、小绳,既能减轻学校的压力,又能培养学生爱护器材的习惯,学生自己买自己保管,在课内外都可以进行练习。

3.6.2 利用体育视频,激发学生的运动兴趣,普及民族体育相关知识 为了更好地让学生们掌握相关活动的技能,并更好地锻炼身体,在教学中,除指定的教材学习外,我们还提供了学习的主要参考资料,包括一些立体化教材的内容,例如技术录像、VCD光盘等,多方面地拓展学生的知识领域和扩大知识面,引导学生积极主动地进行学习,掌握基本的技术,了解更多的民族体育知识。我们在电脑上建立了公共邮箱,给出视频网址链接,运用多媒体和网上资源进行民族体育项目的网上自主学习,激发学生对民族体育活动的兴趣及学习热情;给学生开辟一个广阔的学习天地,让学生快捷、“各取所需”地了解并掌握一些实际的对自己感兴趣的活动项目。在这个教学过程中,我们充分利用网络信息技术量大、交互性强的优势,多方式、多角度的激发学生的求知欲、探究欲,调动学生学习的积极性。在实践课教学中我们利用游戏教学、情境教学构建起宽松、活泼的学习环境,并让学生根据自己的实际需要所查阅到的资料和交流课前准备的有关资料,给学生提供便捷的学习与交流途径;在活动中,采用学生“友伴分组”教学策略,营造氛围,和谐教学,在宽松和谐的课堂氛围中,她们就会勇于在同伴中展示自己的才能,也不会顾虑自己的弱点,有问题能够互相商量,有错误动作能相互提醒、改进,达到相互学习、互相帮助的目的,即使有时产生一些分歧、争议,由于友伴分组内的学生间的良好关系,大都能理解和宽容对方,群体中的其他成员也能够主动善意地调解。采用合作学习、交流等多种形式的教学环节进行集体学习和个人学习的交叉与交融,能更好地促进学生间的合作与交往。



理论教学运用课上多媒体和网上资源进行,重点是让每位学生更为深入全面地了解我国民族优秀传统体育项目的现状及沿革、特点,并利用课上教师随机问答、故事抢答、师生探讨等多形式的交流,让学生积极投入到学习的反馈中,从而获得知识,得到提高,激发学生参与民族体育运动项目的兴趣,为生活中开展民族体育项目做好准备,同时培养学生注意健康、热爱生活的意识,促进学生终生体育价值观的形成。

### 3.7 问卷调查结果与分析

第1题:参加民族体育教学实验前学生对民族体育项目的感觉:[单选题]



图1 对于民族体育的喜欢程度调查图表

从上面的图表中可以看出绝大多数学生对民族体育是很喜欢的。



图2 对于学习民族体育愿望的调查

从上面的图表中可以看出大部分学生是愿意学习民族体育接受新的锻炼形式的。

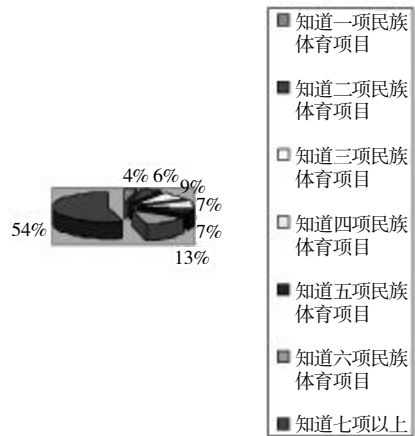


图3 对于民族体育项目的了解调查

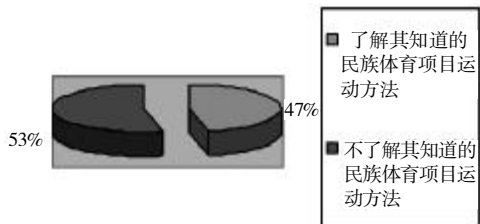


图4 对于了解民族体育运动方法的调查

从上面的图3和图4中的数据可以看出同学们大多数知道很多民族体育项目,近一半学生了解其知道的项目运动方法,说明了他们对民族体育运动的关注和可能接受意识较强。

从上述调查结果来看,大部分学生喜欢并希望开展民族体育教学,知道和了解怎么进行相关民族体育运动的只占大

约50%,很多同学不太了解相关运动,所以希望在学校开设民族体育教学的也只占69%,这就需要在很多学生对民族体育感兴趣的基础上进行相关课程的设计,积极尝试开展相关教学的探讨。

第2题:对实验班120名学生参加民族体育项目后的感觉调查:[单选题]

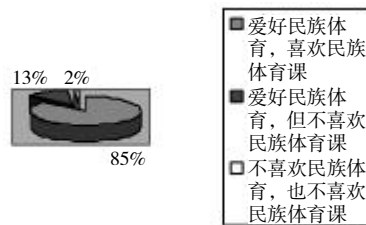


图5 对学习民族体育项目后学生喜爱程度感受调查

从图5中可以看出,有85%学生喜欢本论文中设计的有关民族体育教学项目,说明开展的的教学内容比较适合学生的相关需求,教学成效较好。

第3题:对课余时间及课外自觉进行民族体育锻炼的时间调查[单选题]

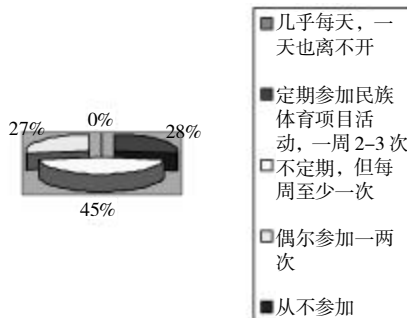


图6 对120名实验班学生学习民族体育项目后的学生课后自觉参加民族体育锻炼时间的调查

从图6中可以看出,实验班的学生通过相关民族体育教学的开展,能在生活中积极参与民族体育活动锻炼,说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学,使学生在课余生活中能有更多的运动项目选择,并进行相关活动锻炼。大部分学生通过相关民族体育教学的开展,能在生活中积极参与民族体育活动锻炼,说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学,可以使学生在课余生活中提高锻炼的兴趣。

从上面的图表中可以看出,民族体育的群体运动性、协作团队、锻炼轻松的多样化等广受学生的欢迎,并有很多的有益感受(图8)。

通过民族体育教学和游戏活动开展的尝试,我们对参加民族体育锻炼的实验班114人和没有参加锻炼的正常班115人的

图7 对120名正常班学生自觉参加课外体育活动调查

从图7中可以看出,实验班的学生通过相关民族体育教学的开展,能在生活中积极参与民族体育活动锻炼,说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学,使学生在课余生活中能有更多的运动项目选择,并进行相关活动锻炼。大部分学生通过相关民族体育教学的开展,能在生活中积极参与民族体育活动锻炼,说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学,可以使学生在课余生活中提高锻炼的兴趣。

从上面的图表中可以看出,民族体育的群体运动性、协作团队、锻炼轻松的多样化等广受学生的欢迎,并有很多的有益感受(图8)。

通过民族体育教学和游戏活动开展的尝试,我们对参加民族体育锻炼的实验班114人和没有参加锻炼的正常班115人的

从图7中可以看出,实验班的学生通过相关民族体育教学的开展,能在生活中积极参与民族体育活动锻炼,说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学,使学生在课余生活中能有更多的运动项目选择,并进行相关活动锻炼。大部分学生通过相关民族体育教学的开展,能在生活中积极参与民族体育活动锻炼,说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学,可以使学生在课余生活中提高锻炼的兴趣。

从上面的图表中可以看出,民族体育的群体运动性、协作团队、锻炼轻松的多样化等广受学生的欢迎,并有很多的有益感受(图8)。

通过民族体育教学和游戏活动开展的尝试,我们对参加民族体育锻炼的实验班114人和没有参加锻炼的正常班115人的

身体素质进行了对比测试,具体内容见图9、图10、表1。

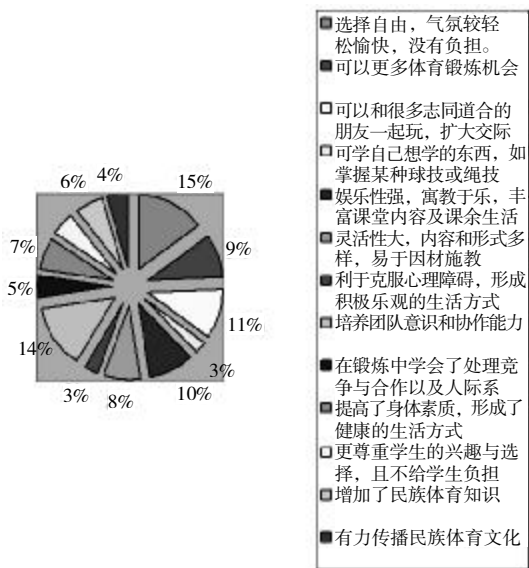


图8 对于学生学习民族体育运动项目后学生的感受体会调查

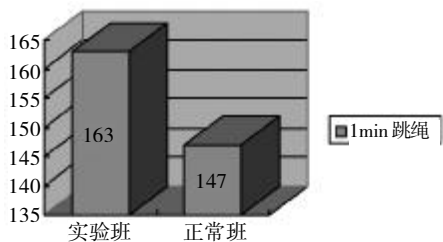


图9 1min 跳绳测试

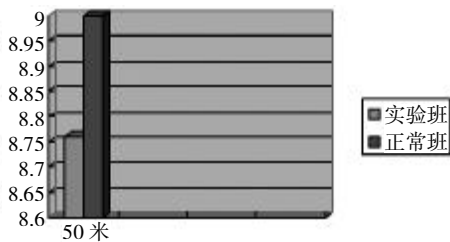


图10 50m 测试

表1 50m 测试结果

测试对象	测试结果
实验班 114 人	平均 8" 76
正常班 115 人	平均 9"

通过上述测试研究结果我们可以看出：参加民族体育锻炼的实验班学生的反应协调性、弹跳力、运动爆发力等均得到了较好的提高，说明在高校开展民族体育教学和相关游戏运动会取得较好成效。

通过课堂教学和学生课余锻炼及调查结果，我们看到民族体育教学，特别是体育游戏锻炼的群体运动性、协作团队、锻炼轻松等多样化运动形式在高校学生中广受欢迎。大部分学生通过进行相关民族体育活动的锻炼，能在生活中积极以民族体育活动为一种简便易行的锻炼方式，积极进行运动，说明通过开展有活动乐趣的民族体育教学，可以使学生在课余生活中能有更多的运动项目选择，并常规进行相关活动锻炼，增强体质，强化高校体育教学的成效。

### 4. 结论与建议

#### 4.1 将民族体育作为课程资源在高校体育教学中推广使用

在体育教学中，将民族体育游戏活动融入其中，可以替代枯燥的准备活动，也可以作为调解课堂气氛分的重要手段。在学生体育学习过程中感到疲劳、厌倦的时候，适当穿插一些有趣民族体育练习，可提高学生的兴奋性，让学生尝试到课堂教学的灵活多样性。由此看来民族体育及游戏作为一种教学手段和方法融入高校体育教学课堂是一种很好的尝试。实践证明：这种形式有助于学生在欢快的气氛中锻炼身体、陶冶情操，课堂气分外活跃，提高学生上课的兴趣，激发出他们学习的热情，消除疲劳恢复体力，使师生在团结和谐的气氛中共同完成体育教学任务，并能在课余生活中便捷地参加相关锻炼活动，增强体质。

#### 4.2 促进多媒体与体育教学的整合

多媒体与体育教学有机结合，是体育教学改革中的一种新型教学模式，利用多媒体教学，能更好地激发学生的求知欲，充分发挥学生的主体作用，扩大学生的知识领域。多媒体教学的应用，可以其鲜明的图像、生动的画面、灵活多变的动画及音乐效果，把学生带入一个充满幻想的课堂，多媒体对体育教学的积极渗透和有机整合与利用,为寻找新时期高校体育教学改革的创新点和突破口提供了强有力的支持。利用多媒体声像教学，可以突破教材的重点和难点，激发学生的创造性思维，提高教学效率，使高校体育教学的质量从此登上一个崭新的台阶。

#### 4.3 通过开展民族体育教学，促进学生积极开展多层次体育锻炼，成效较好

通过两个年级教学实验的对比可以明显地看出：参加民族体育项目教学进行素质练习的班级，学生在富有情趣的民族体育项目中大运动量的健身，使身心处于极度兴奋的快感中，快乐让学生们忘却了所有的疲劳，所以达到了真正锻炼的目的，顺利地完体育教学任务。

我校在学生中通过开展相关民族体育教学及游戏活动的尝试，看到学生非常喜欢活泼有情趣的民族体育游戏，并积极地参与，取较好成效。因此，在高校体育课与学生课外运动中引入或开展民族体育教学和民族体育游戏活动很有必要，这样有助于帮助学生多层次掌握更多的运动锻炼技能，增强学生的运动参与兴趣和信心。相关的民族体育教学活动的开展可以使学生在轻松、和谐的气氛中乐于学习，并在课后积极锻炼，有效地达到增强体质的目的。教师是体育课的主导，丰富的教学内容，多种多样的组织形式，适当的教法能够提高学生对体育课的兴趣。

### 参考文献

[1] 李建,等. 体育课程教学资源的运用与开发[J]. 中国学校体育, 2009(1).  
 [2] 潘成亮. 花样跳绳[J]. 中国学校体育, 2010(1).  
 [3] 陈建中. 学生“有伴分组”教学策略的研究[J]. 体育教学. 2009(1).  
 [4] 《体育词典》编辑委员会. 体育词典[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1984.

## 原生态视野下民间体育陀螺运动的述评

王坤<sup>1</sup>, 胡师<sup>2</sup>, 逯小龙<sup>1</sup>

(1.云南师范大学体育学院, 云南 昆明 650092; 2.秦皇岛职业技术学院, 河北 秦皇岛 066100)

**摘要:**原生态体育是民族文化的重要遗产。它的乡土性、草根性和生活性, 体现了一个完全民间文化意义上的中国, 是对中华文明最真实、最生动的记录。当前我国体育呈现较为明显的竞技化发展倾向和显著的西化特征, 对我国本土的“原生态”民族传统体育造成冲击。而陀螺运动是少数民族原生态传统体育运动项目之一, 是我国少数民族(如彝族、壮族、佤族、瑶族等)喜爱的民族传统体育运动, 在云南、贵州、湖南等地区开展较为广泛。本文通过文献资料法主要概括了陀螺的历史脉络、价值、发展现状和前景, 为传承、弘扬优秀的原生态民族体育提出了通过学校体育教育这一“活性传承方式”, 对“陀螺运动”进行体育教育传承的新思路。

**关键词:**原生态体育; 民间体育; 陀螺运动; 研究现状; 活性传承

**中图分类号:** G899 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-103-03

多年来, 我国体育的发展呈现出较为明显的竞技化发展倾向和显著的西化特征。高校体育的教学内容也大多是西方竞技体育的“舶来品”, 而我国从古代流传下来的带有原生态的传统体育只占很少部分。西方体育的移植对我国本土的“原生态”民族传统体育也是一种巨大的冲击。大规模、全方位、多层面的西化体育挤压了本民族体育的生存和发展空间, 削减了“原生态”民族传统体育项目应有份额, 造成了我国“洋为中用”日盛, “古为今用”日衰的结果, 使得我国的“原生态”体育资源在国内没有得到应有的开发和利用, 很多传统体育项目失去了推广和发扬的平台, 逐渐走向萎缩, 面临着失传的噩运。本文以陀螺运动为例阐述了“原生态”民间传统体育存在的必要性与价值, 为传承、弘扬优秀的原生态体育提出了新的思路。

### 1. 概念的界定

#### 1.1 原生态体育的界定

所谓原生态, 是自然赋予人的最本原的一种生活状态, 是人与自然最亲密的一种生活状态。它远离复杂性, 远离装饰性, 远离技术性, 远离功利性, 远离雕琢性, 远离时尚, 它是简略的、淳朴的。它的美学意义, 李白的两句诗是最好的注脚: “清水出芙蓉, 天然去雕饰。”<sup>[1]</sup>

所谓体育, 是指适应身体活动与身体教育及竞技运动的复合体, 是人类以自身为客体而专门设计, 以发现、发掘、保持、发挥和展示自身(个人或集体)潜能的身体活动。<sup>[2]</sup>

从文化生态学的角度来讲, 原生态体育是指一种保留初始状态的、质朴的、更贴近生产生活源头的体育文化发展形态。从历史人类学的角度来说, 原生态体育携带着古老传统

文化的基因, 具有厚重的历史文化积淀, 较少受到现代文明的影响, 更不是现代文明的产物。从发展人类学的角度来说, 原生态体育又是一种活态文化, 与人们的日常生活紧密相连, 继续在现代文明进程中存在和发展。<sup>[3]</sup>

本文认为, 原生态体育是指一种保留初始状态的、淳朴的、更贴近生产生活源头的、携带着古代传统文化基因的、继续在现代文明进程中存在和发展的、适应人类身体活动与身体教育及竞技运动的体育活动。

#### 1.2 民间体育概念的界定

民间体育是广大民众在日常生活和活动空间中直接创造的, 有着固有的方式和文化内涵的体育形式, 是社会体育的组成部分, 在人民群众中广泛流传, 有鲜明民族风格和地方特色的传统性的身体锻炼活动。民间体育内容丰富、形式多样、自娱自乐, 多数项目不受时间、地点、器材的限制。具有娱乐性、趣味性、民俗性、游戏性、表演性、节庆性的特点。

#### 1.3 陀螺运动

陀螺运动又称打陀螺, 是集娱乐、健身、宗教信仰、民风民俗等于一体的民间体育活动, 具有较高的参与、观赏、健身、休闲娱乐等价值, 是我国一项重要的非物质文化遗产。

### 2. 陀螺运动的历史回顾

打陀螺是一项古老的中国民间体育娱乐活动。据考古发掘, 陀螺起源于约公元前5000年的河姆渡文化时期。在宋代, 陀螺曾被称“千千年”, 且十分流行。公元10世纪以前, 陀螺由中国传入朝鲜、日本等国。陀螺运动历史悠久, 有木、石、陶、竹等多种材质, 玩法多种多样。由于玩法多种多样,

陀螺运动在称谓上也有差异,如称“抽陀螺”“打陀螺”“打地螺”“抽地牛”“赶老牛”“打猴儿”“打格螺”“拉拉牛”等。<sup>[6]</sup>陀螺是我国少数民族(如彝族、壮族、佤族、瑶族等)喜爱的民族传统体育运动,在云南、贵州、湖南等省开展得较为广泛。1985年,在云南昆明举行的第五届全国少数民族传统体育运动会上,陀螺首次被列为全国民族运动会的比赛项目。<sup>[7]</sup>从此,陀螺运动从民间活动形态走向了竞技体育形态的发展道路。

### 3. 陀螺运动的特点

陀螺运动主要有以下特点:

**集体性:**打陀螺比赛是一个团体项目。只有队员团结起来,才能赢得比赛。

**群众性:**它是少数民族在各种节日、农闲时经常举办的活动,因为它不影响生产,易组织推广,深受群众喜爱;同时打陀螺所用器材的花费不多,大多数群众都能接受;还有就是参加者不受场地器材、年龄、性别的限制,所以陀螺运动参加的人数很多,又称为大众性的项目。

**娱乐性:**陀螺运动不仅增强人的体质,还能使人身心愉悦,具有鲜明的娱乐性质。

**地域性:**陀螺运动是西南地区(如云南、贵州等地区)的彝族、哈尼族、拉祜族等少数民族各年龄段共同喜爱的民族传统运动。

### 4. 陀螺运动的价值

#### 4.1 愉悦身心、健身养生

陀螺运动是一项对抗性、技巧性、趣味性很强的运动,是一项综合的具有全面健身养生价值的体育活动;是云南少数民族别具特色的锻炼方法和手段。打陀螺可以发展和提高人的身体素质和人体机能,提高人体的抵抗能力,还能促进人体各器官的运动和中枢神经系统的活动,达到锻炼身体的效果。打陀螺的趣味性可以使人们愉悦身心,享受运动中的快乐。

#### 4.2 培养集体荣誉感、团结合作的精神

陀螺运动是一项集体项目,体现了团队精神和合作意识,只有队员之间互相帮助、互相配合,才能获得最后的胜利。如果没有集体观念,不配合、搞独立,则是不能胜利的。因此,陀螺运动可以激发人们奋发向上,不断进取的精神,使人们意识到个人影响集体的成绩,从而培养他们集体荣誉感和团结合作的精神。陀螺运动还促进了人与人之间的交流、增进了友谊、丰富了人们的体育文化生活。

### 5. 陀螺运动的研究现状

陀螺运动是全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目<sup>[8]</sup>。在云南、贵州、湖南等地区开展得较为广泛。云南省主要有哈尼族、彝族、傣族、拉祜族、布朗族、瑶族、佤族等少数民族经常开展陀螺运动。几年前,打陀螺只是少数民族在农村里开展,可如今县城打陀螺的热潮是乡下望尘莫及的,很多县城的运动场上几乎每天都能看见有人在打陀螺。就连外国游客也会兴致勃勃地玩上一回。据了解,受场地的限制,还有很多人在其他地方的空地上进行,在很少数民族地区打陀螺正成为时尚。<sup>[9]</sup>据调查陀螺运动在我国学校体育课中

并不普遍,只是在西南地区个别学校体育课开设了陀螺运动。其只是为了参加少数民族运动会而针对参加运动会的运动员进行专项的训练,并没有普及全校学生。这种情况对发展和传承陀螺运动是不利的,只有向全国推广,在大多数高校开展,鼓励学生参与,以健身为目的,才能较好地发展、传承和保护陀螺运动及其文化。

### 6. 陀螺运动引入学校体育并活性传承

目前,学校体育大多都是西方体育的舶来品。在新一轮课改的要求下,为了更好发展少数民族传统体育,保护我国少数民族文化的珍贵财产,丰富学校体育的课程资源,积极倡导将少数民族传统体育引入到学校体育中,给予其生存、发展的土壤和空间。<sup>[10]</sup>学校体育教育在提高民族素质、塑造民族精神、开放民族胸怀、提升民族理想、推动民族体育文化向前发展方面具有不可替代的重要作用。<sup>[11]</sup>各个地区的陀螺运动存在着一定的差异,因此,要根据学校所在的地域特点和实际情况,坚持原生态、原汁原味的引入原则,注意现代技术的参与和现代展示手段的运用,在对陀螺运动的引入中加入本区域或跨区域的体育教育资源。

#### 6.1 陀螺运动活性传承的开发价值

陀螺运动是一项综合性的具有全面健身价值的体育活动,充满对抗性、技巧性、娱乐性,运动量适中,不受场地、器材、时间和参与对象的限制,能够培养集体荣誉感和团结的精神,具有独特的形式和民族风格。通过学校体育教学传承方式,发挥陀螺运动的教育功能是保护其最高的境界。

#### 6.2 陀螺运动的教育传承与校本课程的创新发展

校本课程的开发可以采用穿插、附加、渗透等方式。在陀螺运动校本课程建设上,应该充分考虑陀螺运动的特点、资源优势 and 民风民俗等,要便于开展。所以,在资源的选择上可依附和借助于彝族所在地区的学校提供课程资源及教师资源,再结合本校的具体情况有选择、有目的地开展。<sup>[12]</sup>在学校体育教学方式上应该根据陀螺运动的特点、学生情况、资源优势等选择课内外教学活动,可根据不同的年级设置选修和必修内容等。对陀螺运动进行校本课程开发时还要进行推广,扩大开发的民族民间体育文化遗产的社会及经济效益。大量收集、整理陀螺运动的相关资源,编写具有中华民族特色和学校体育特色的陀螺运动教材,构建陀螺运动教材内容体系。从适用性与实用性的角度,对陀螺运动民间体育文化遗产中的精华部分加以提炼,使之发扬光大。教材内容的广度和深度须依据学校体育课程的育人目标、教学时数以及各年级学生一般的智能基础来确定。教材的重点则是体系链中具有决定作用的环节,包括课程关键性的概念、原理、技能以及与课程相联系的哲学思想与民族文化内涵。<sup>[13]</sup>

实施陀螺运动的学校体育教学,对体育教师也提出了一些新要求。首先要求体育教师必须充分掌握实陀螺运动民间体育文化知识和技能,注意自己对民族民间体育文化资源的态度、行为和语言,利用多种不同的方式传递遗产资源的文化特征等;其次将少数民族地区陀螺运动的文化遗产传承个人或群体聘为学校特邀体育教师,对教师进行最原真化的培训,使每个在校的体育教师都熟练掌握打陀螺的技能和规则。

(下转第117页)

# 民族传统文化对太极拳的影响研究

庄建国

(首都经贸大学, 北京 100070)

**摘要:**从中国哲学与美学视角探讨传统文化对太极拳拳理、拳法的影响。提出易学思想是太极拳的理论基础, 和谐为太极拳的审美理想, 气为太极拳的根源, 从而可拓宽太极拳的研究领域, 对弘扬传统文化, 建构太极拳体系框架有重要理论意义。

**关键词:** 传统文化; 太极拳; 审美意识

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-105-02

易学思想、天人合一的思想以及“和”“气”等范畴都是中国传统文化中的重要核心思想之一。

## 1. 易学思想对太极拳的影响

《周易》是我国最古老的哲学经典, 分为《易经》和《易传》两部分。太极拳的太极二字就源于《易经》的“易有太极, 是生两仪, 两仪生四象, 四象生八卦……”易学辩证法最基本的范畴是阴阳, 如天地、乾坤、刚柔、动静等, 都属阴阳对立, 而阴阳就是概括一切统一物的两个矛盾方面的抽象概念。《易传》对矛盾双方的相互对立、互相排斥、相互联系、相互转化, 相互贯通、相互依存都有所改进, 但它所注重的是对立面的和谐统一。《易传》认为协调中的矛盾是和谐的基本条件。另外, 易学中还包含着运动、变化和发展的思想。《繫辞上传》第五章写有“一阴一阳之谓道”, 阴阳的协调统一以及阴阳的相互转化思想对中国传统文化的影响是深远的, 而且也直接影响到太极拳理和拳法。

在太极拳套路演练中, 阴阳以相融的方式表现为“阳中有阴, 阴中有阳”, 阴与阳相互包含, 两种对立因素在同一动作中以和谐的运动方式呈现出来, 运动时柔非软弱无力, 刚则归之于柔, 即“刚柔相济”。运动中的动作要做到“虚中有实, 实中有虚”。太虚则轻浮, 易失去平衡, 太实则动作必定呆僵呆滞。不仅刚柔虚实如此, 动静、疾徐等对立因素都莫不以阴阳相融的形式而存在。对于太极拳的攻防技法而言, 阴阳的相互作用, 相互转化, 使动作变化多端, 微妙莫测, 人不知我, 我独知人, 从而柔弱胜刚强, 以智取胜, 形成“智能型”的技法特征。因而有人谈掌握了阴阳变化规律, 在某种程度上已成为掌握攻击的根本方法。如王宗岳所说:“每数年纯功, 不能运化者, 皆自为人制, 双重之病未悟耳。欲避此病, 须问阴阳; 粘即是走, 走即是粘; 刚不离阴, 阴不离阳, 阴阳相济为懂劲。”阴阳的变化使运动中简单的物理位移或物理意义上的力量、速度升华为一种创造美的活动,

它通过运动中虚实、刚柔、动静、疾徐、轻重等因素的相互作用, 产生一种比一般运动更为深刻, 更为复杂, 也更富于变化的力量和速度, 并且产生了太极拳运动中的美<sup>[1]</sup>。

## 2. 天人合一思想对太极拳的影响

中国的天人合一思想可分为几个类型: 一是儒家有道德意义的“天”与人合一的思想; 二是道家无道德意义的“道”与人合一的思想。中国哲学史上最早提出天人合一思想的便是孟子。他主张天与人相通, 人性乃“天之所与”, 天道有道德意义, 而人禀受天道, 因此人性乃是有道德意义的, 人之性善以天为根据。庄子也主张“天人合一”, 他认为“道”是宇宙的本根, 人变以道为本。

在天人合一思想的影响下, 中国文化将人与自然看作是一个有机的整体。注重追求人与自然的统一, 并且在漫长的历史时期中这种思想逐渐形成稳定的思维模式, 贯穿于中国文化的各个领域, 也渗透到太极拳拳路拳法的运动之中, 对太极拳运动产生了深刻的影响。天人合一思想是以人为中心的天人整体观, 天人统一的基础是在人之内对天道的追求, 不是向外的探索, 而是内在的超越, 因而形成了重视主体自身意义的意向性思维方式。在这种思维方式的引导下, 人们忽视了对动作本身认知的事实, 而偏向于主体对动作的心理感受的真实, 形成了对动作的情感、审美体验。这种感受是人的生命的激荡通过太极拳的演练与表现和抒发而获得一种精神上的满足感, 这种满足感就是所谓的“美的享受”。人们对动作的认识不仅局限于其攻防格斗功能, 而是发展到对动作演练中所表现出的精神、节奏、风格的追求, 实现了对动作功利(攻防格斗功能)的超越。超越是审美意识的核心, 超越一切有限性, 物我一体, 演练者忘记了自我在演练, 欣赏者忘记了自己在欣赏, 把自我融入到运动之中, 从而达到了物我两忘之境。<sup>[2]</sup>

在天人合一思想的影响下, 太极拳拳理借用自然界的宏

观景象对动作内在精神与气势作象征性的比喻,其目的是为了跨越理性化范围而体现动作的精神,节奏与风格。比如太极拳动作中的动作名称“白鹤亮翅”,借以形容动作舒展大方姿势和风格。这种以动作原形为主体情感导向,以外界事物为内容的联想与类推,不仅激活了客体,使它增添了动作概念以外的某种气势和风韵,同时,这种潜在的氛围也激活了主体,使主体在一种难以言表的意境感染与驱动下,更投入地将自己融入运动之中表现出无穷的神韵。

### 3. “和”与太极拳的审美理想

在易学的辩证统一思想与天人合一思想的影响下,形成了太极拳以“和”为美的审美理想。“‘和’就是美,这是积淀在中华民族心灵深处的一种审美理想。”<sup>[4]</sup>“和”是中国哲学的概念,即和谐,是矛盾处于协调的状态,而不互相偏废。和的范畴,也是中国文化意识和精神观念在美学领域的重要体现,广泛渗透到艺术和武术等诸多传统的审美理想中,从古代的人们意识到美的事物是丰富多彩的,美的因素是以和谐统一为基础法则。其和谐在于协调了具体事物中对立矛盾的两方面,这种对立统一的矛盾关系,在审美理想的标准和功能上体现出许多艺术审美习惯,为具体的和谐美奠定了中国审美范畴和基础。

和谐在太极拳中表现为阴阳和、动静和、虚实和、刚柔和、形神和,无所不及。陈氏太极拳名家陈鑫指出:“太极之道,开合二字尽之,一阴一阳之谓拳,其妙效全在其根”。视阴阳为运动中根本,着重于对立因素的统一与和谐。以“揽雀尾”动作为例,从动作的方法来看,它将刚与柔、虚与实、动与静等对立统一因素在统一中对立,融为一体,使动作刚柔相济,虚实相生,动静相兼,体现出圆活自如的运动特征以及动作的中和之美。就力量而言,是将刚与柔巧妙的糅和在一起,“刚中富柔,柔中富刚,刚柔相济,变化无常”。对立因素在运动中融为一体,从而达到一种和谐的理想境界<sup>[4]</sup>。

和谐在太极拳中不仅表现为阴阳,而且还表达为物我合一。这主要受道家美学的影响。道家美学视天地为一体,将人类视为自然之道的一部分,人与自然的会合就在于摒弃自我汇入无穷变化之中。庄子认为,一旦进入物化境界,物我的界线就消失了,物变我,我亦物,二者难分难解。物化境界在审美领域是一种最高境界,它指的是主体抛弃了多种功利因素,真正契入对象的内在精神之中,与对象合为一体,形成出神入化的意境。《庄子·人间世》云:“若一志,无听之一耳,而听之一心,无听之一心,而听之一气。听之以耳,心于符。气也者,虚而特物者也。”其中,“听之以气”,就是消除主客体的差异,以一种静澈清明的心态去体悟大道,与道为一,“源天地之美而达万物之理。”(《庄子·知比游》)太极拳演练的最高境界就是要达到物我合一,不去想动作,纯以人意导气,以气摧力,把自己的情感意识融入动作之中,忘记自我,把身体心灵上的一切拙力和杂念通通去掉,以一种澄明心境去体会生命的和谐律动,从而进入一种忘我境界,拳与人合为一体。

### 4. 气为太极拳美的根源

气是一个重要的古典美学范畴,是太极拳产生美的根源,气在武术这一领域是个非常模糊的概念,因而先从

“气”的含意谈起。气的含意又有三类:一种气是一个哲学概念。世界上生生不息的万物就是气演绎变化的结果,老子《道德经》四十三章:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”认为阴阳二气的冲合物成了万物的和美。第二种气是自然规律和生命现象。第三种气是艺术活动功能和表现形式,是主体的人对客体的自然认识和表现。

在艺术思维领域,把最高境界的取得看成是气的参与和表现——认为“气到即神到”。“气”能使艺术出神入化。这种美学意义上的气应是以上提到的第三种气,是贯穿于文艺创作中的一种精神力和力量的功能。<sup>[5]</sup>

太极拳最早讲的养“气”的气是第二种含意,是一种自然之气。是通过导引吐纳来实现的。这种自然之“气”在太极拳的演练过程中触发了演练者的精神力量,由此,自然之“气”转化为精神力量这“气”,精神力量的“气”通过演练者的肢体运动的功能和形式表现出来。美学意义上的“气”具有三个特征,即凝聚性、流动性和依附性。“气”的凝聚性表现在太极拳上的要求是“神聚”。《五字诀》云:“神聚则一气鼓铸,练气归神,气势腾挪,精神贯注,开合有致,虚实清楚”。李亦畬《走架打手行工要言》:“欲要周身无缺陷,先要神气鼓荡,欲要神气鼓荡,先要提起精神,神不外散,先要神气收敛入骨。”“气”的流动性表现为“行气如九曲珠,无微不到”。《十三势歌》曰:“气启蒙身躯不少滞。”依附性表述为“气”必须依附于人们的精神意图,在美学思想中,“气”是与“神”“忘”联系在一起,从而使“气”产生了极大艺术表现力,以神运气,气随情转,神作为一种精神力量而言的气,必须依附于演练者的意图,为表现演练者的意识服务。

太极拳注重气势相连,一招势须贯串一气,做到劲断势连,劲变意连,既有节奏又有连绵不断的气势,使整套动作和谐静美而不失威武之气,从而达到身心静、气敛神舒的境界,获得审美上的情趣享受<sup>[6]</sup>。

### 5. 结 论

太极拳在其形成和发展过程中深受中国古典哲学和古典美学思想的影响,从而成为中国传统文化的一部分。它以中国古典哲学的天人合一思想为基本原理,以和谐为其最高的审美境界,以气为美学的根源,以易学思想中的阴阳和谐奠定思想基础。另外,从太极拳演练要求中的动中求静美、阴柔美、弧线美、虚实变化美、形神美等风格特征也都充分体现了中国传统文化对其影响的深远影响。深入研究传统文化与太极拳的关系,对弘扬传统文化、拓宽太极拳研究领域、构建太极拳体系框架结构具有重要的理论意义。

### 参考文献

- [1] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 278.
- [2] 唐豪, 顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京: 人民出版社, 1996: 126.
- [3] 邓牛顿. 中华美学感悟录[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 1996: 174~202.
- [4] 孟子. 战国. 方飞译注[M]. 北京: 人民日报出版社, 1998.
- [5] 程国安. 论“气”的转化功能及美学特征[J]. 中南民族学院学报, 1985.
- [6] 李成银. 讨论中国传统武术文化[J]. 体育科学, 1991(3).

# 宋代王族和军队的马球

李小惠

(兰州理工大学体育教学研究部, 甘肃 兰州 730050)

**摘要:** 宋代的马球运动比唐朝时期开展得更为广泛, 并出现了大打和小打之分, 规则也得到了进一步完善, 显示出其竞技性特征。它对中国马球史的研究提供了重要的资料和珍贵的信息。

**关键词:** 宋代; 马球; 大打; 小打

**中图分类号:** G882      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-107-04

## 1. 引言

公元960年初, 五代后周禁军首领赵匡胤在陈桥发动兵变, 推翻后周政权, 结束了五代的封建割据局面, 自立为帝, 改国号为宋。宋王朝在加强中央集权、保持社会安定的同时, 在恢复经济方面推行了许多新政策, 使中原的经济、文化得到了恢复和发展。商业、手工业一时呈现出空前的繁荣景象, 并极大地促进了体育和艺术的发展, 体育与群众间的联系更为密切。

## 2. 宋代皇族中的马球

宋代由太祖赵匡胤起, 几乎诸朝皇帝都热心体育、笃好马球, 统治阶级及上流社会的爱好习尚, 也促成了宫廷马球的活跃。宫廷、贵族、显官沿袭唐以来打马球的习俗, 并扩大到民间, 在北宋都城和一些繁华城市中, 广泛开展马球运动。到了宋孝宗时, 由于儒臣们阻止击球, 直接导致了马球的衰落。自此以后, 马球“从风尚降于恶习”, 趋于衰落。

近代史学家陈寅恪曾论道: “华夏民族之文化, 历数千年之演变, 造极于赵宋之世。”著名历史学家邓广铭也说: “两宋期内的物质文明和精神文明所达到的高度, 在中国整个封建社会时期内, 可以说是空前绝后的。”

和宋王朝并存的先后还有辽、金等少数民族政权, 他们都曾在军事上对北宋、南宋构成威胁和进行侵犯, 金灭北宋后, 与南宋王朝又形成了相当长时期的对峙局面。辽、金等少数民族都是游牧民族, 他们喜欢骑马狩猎, 并有打马球的传统。这一点从文献和出土的文物以及墓葬壁画中可以得到引证。

风靡唐代三百余年的马球运动, 并未因五代十国的战乱而消失, 在宋代依然盛行不衰。当然由于各种条件的限制, 马球运动基本上还是在宫廷府第以及军队中开展。

马球在宋代又称击鞠, 开展得相当普遍。皇帝和贵族大臣们往往以此为乐。徽宗、孝宗就是其中的代表, 特别是孝宗为了收复中原, 更是以马球作为训练骑兵的重要手段。

宋代的马球可分为大打和小打两类。所谓大打, 就是唐时期流行的打马球; 小打, 即骑小马或驴骡打球。

由于马球运动具有军事训练的性质, 在宋初就备受帝王们的青睐, 宋朝历代皇帝在举行重大盛典以及礼宾活动时, 总要组织军队举行高水平的马球赛。每年春节、清明节、寒食节等重大节日, 尤其是皇帝生辰诞辰, 都要观赏军队精彩的马球比赛。即使是在平常的日子里, 宋代的权贵们亦把观看军队马球赛作为赏心悦目的余暇活动之一。据《宋史·礼志》二十四卷记载: “打球, 本军中戏。太宗令有司详定其仪。”并规定每年“三月会鞠大明殿”。竞赛规定: “有司除地, 坚木东西为球门, 高丈余, 首刻金龙, 下施石莲花坐, 加以承绩。左右分朋主之, 以承旨二人守门, 卫士二人持小红旗唱筹, 御龙官锦绣衣持哥舒棒, 周卫球场。殿阶下东西建日月旗, 教坊设龟兹部鼓乐于两廊, 鼓各五。又于东西球门下各设鼓五。阁门豫定分朋状取裁。亲王、近臣、节度观察防御团练使、刺史、驸马都尉、诸司使副使、供奉官、殿直悉预。其两朋官, 宗室、节度以下服异色绣衣, 左朋黄襴; 右朋紫襴打球供奉官左朋服紫绣, 右朋服绀绣, 乌皮靴, 冠以华插脚折上巾。天厩院供驯习马并鞍勒。帝乘马出, 教坊大合《凉州曲》, 诸司使以下前导, 从臣奉迎。既御殿, 群臣谢, 宣召以次上马, 马皆结尾, 分朋自两厢入, 序立于西厢。帝乘马当庭西南驻。内侍发金合, 出朱漆球掷殿前。通事舍人奏云: 御朋打东门。帝击球, 教坊作乐奏鼓, 球既度, 颺旗、鸣钲、止鼓。帝回马, 从臣奉觞上寿, 贡物以贺。赐酒, 即列拜, 饮毕上马。帝再击之, 始命诸王大臣驰马争击。旗下播鼓。将及门, 逐厢急鼓。球度, 杀鼓三通。球门两旁置绣旗二十四, 而设虚架于殿东西阶下。每朋得筹, 既插一旗架上以识之。帝得筹, 乐少止, 从官呼万岁。群臣得筹则唱好, 得筹者下马称谢。凡三筹毕, 乃御殿召从臣饮。”宋太宗赵光义为了促使军队马球运动广泛开展, 促进将士们的身体素质和战斗力, 特下令制定了一系列的规章制度和训练标准。宋太宗还要求有关部门制定每年首次打球仪式, 把往日的军队马球之戏升格为朝廷的军礼, 从而大



大提高了军队马球运动的社会地位和政治影响。

从以上文献记载中,还可以看出宋代的大打有以下几个特点:一是场地平坦,东西两端各设有一个球门,门高丈余。二是有乐队演奏,并有鼓助威。三是在场地边(东西殿阶下)分别设虚架,供胜者插旗之用;每个球门两旁插旗十二面,每胜一筹,将胜队旗插入虚架一面,作为记分牌。四是球为木制红色漆球。五是手持哥舒棒的保卫人员在球场周围维持秩序。六是设裁判员两人,他们手持红旗,在球进入门时唱筹(宣布进球、插旗)。七是每队设守门员二人。八是两队服色不同,一队黄色,一队紫色。九是两队各设队长1人,球员若干人。十是打球者所骑之马皆结尾。十一是宫廷比赛,必须先由皇帝出场击球。十二是比赛采用多筹得分制,一般是三筹为满分<sup>①</sup>。打满三筹之后,一年一度的首次打球仪式宣告结束,君臣共上御殿饮酒庆贺。首次打球仪式之后,全国各地马球比赛进入高潮。太宗将打球仪式列为隆重的军礼,经历了二百余年之久,直到南宋淳熙四年(1177年),每年首次打球仪式才略有改变,即在皇帝的“御棒先过第一筹”以后,增加一道皇太子乘马击球的仪式,然后才是军队马球队分队进行比赛。如《司马文正公传家集》卷六《击球》诗云:“肃奉乘辂命,仍陪戏马游。朋分初回击,势合复相收。顾盼华星激,萦回紫电流。良因重嘉好,礼接使臣优。”

宋代举行马球比赛的礼仪较为复杂,《宋史·艺文志》中有“张直方《打球仪》一卷,李泳《打球仪注》一卷”。都是说明宋代军队打球时的各种礼仪举动。由于宋太宗赵光义原是军人出身,知道打球对军队将士提高体力和骑术的重要性,所以提倡马球,他本人也常参与打球活动。宋初大臣徐铉写有《奉和御制打球》诗吟:“共道宸游欲习武,凯歌犹似奏平戎。”(《全宋诗》第一册)宋代还把马球著作列为兵书,归入军事技巧十三家之内,与技击、连弩、剑道、手搏等武术项目并列,重以马球训练来培养武勇剽悍的骑士。

宋代还把马球用于赌博。公元1069年,宋神宗任用王安石变法,因触动了不少官僚的利益,引起一些权贵们的反对,他们多次劝谏神宗罢去新法。据《紫薇杂记》载:“熙宁间,神宗与二王禁中打球,上问二王:‘欲赌何物?’徐王曰:‘臣不赌别物,若赢时,只告罢了新法。’”虽未因此而罢法,但却也反映出封建专制时代帝王的权力是何其之大,同时也反映出北宋已出现了马球用于赌博的不良风气。

### 3. 军队中的马球

据文献记载,金军攻打汴梁时,北宋派往金营中求和的使臣多次因为打马球而延误谈判,后来宋钦宗亲自赴金营求和,也因等候马球赛而误了谈判。之后,宋徽宗、宋钦宗父子都被金军俘虏,并当作人质押回北方。曹勋《北狩闻见录》载:“途次燕山府,离城三里,金人射柳、打球,邀上皇(宋徽宗)观赏。打球罢,行酒,侍中刘彦宗传太子意云:久闻上皇圣学甚高,欲觅一打球诗,其请颇恭。太上曰:自逊位以来,未尝近笔砚,勉作一诗以答台意。乃写付彦宗曰:锦鞍骏马晓朋分,一点星驰百骑奔。夺得头筹须正过,无令绰拨入斜门。”宋徽宗最后死在金国的马球场上。据张氏《南渡录》载:“正隆六年(1161年)春,(完颜)高宴诸王大臣于讲武殿,大阅兵马,令帝(宋徽宗)与海滨

侯各领一队兵马为击鞠,左右先以羸马易帝壮马。既合,有胡骑数百自场隅来,直犯帝前,有褐衣者射(耶律)延禧贯心死于马前。帝见之,失色堕马,又有紫衣者以箭中帝,帝崩,不收尸,以马蹂之土中。帝时年六十岁,终马之祸也。”宋徽宗被杀于球场,一代皇帝竟被“以马蹂之土中”,的确是十分可悲的。

但是,在北宋的文献中有关马球的记载却较少,而皇帝亲自参加打马球的就更少记载了,直到南宋初年才又把以马球练兵列为重要的军事手段,这是因为北宋的军事战略是以防守为主,运用骑兵作战的战役不多,而南宋的军事战略以进攻为主,主张收复失地,重视骑兵训练。著名诗人刘克庄的《闻笛》诗,其中就讲到打马球。再如南宋诗人陈元晋所写的《击球口号,戏陈统制》前四句是:“筑场千步柳营东,樽俎精神坐折冲。星弹流空惊过鸟,霜蹄追电捷游龙。”诗中描述的正是军营中的打马球活动。

南宋初期,军队里仍有马球活动,而且用于外交礼节。《宋史》卷一九载:“(金国)使人到阙筵宴,凡用乐人三百人,百戏军七十人,筑(木制手杖)球军三十二人,<sup>②</sup>起立球门行人三十二人,旗鼓四十人。并下临安府差。相扑一十五人,于御前等子内差。并前期教习之。”可见临安府(今杭州),是有责任训练马球人员的。又因为平常少打,不得不先教习。同时,宋孝宗将马球作为招待全国使臣的外交礼节和娱乐。南宋人岳珂《程史》卷二中记载:“隆兴初,孝宗锐志复古,戒燕安之鸩,躬御鞍马,以习劳事,仿陶侃运甓之意,时召诸将击鞠殿中,虽风雨亦张雨帘,布沙除地。群臣以宗庙之重,不宜乘危,交章进谏,弗听。一日,上亲按鞠,折旋稍久,马不胜勤(yì音益,劳苦),透入庑(wū音五,廊子间)。檐甚低,触于楣,夹陛惊呼失色,亟奔奏,马已驰而过。上手拥楣垂立,扶而下,神采不动,顾指马所往,使遂之。”宋孝宗赵昚是南宋第二任皇帝,他决心北伐收复失地,加强武备,以期洗雪靖康之耻。所以,他非常重视对将士们进行马球训练,以提高战斗力,虽在气候恶劣的风雨之中,仍用沙铺泥地,坚持训练。“日御球场”,挥杖击球,兵部侍郎周必大劝他不要从事这项活动,他说:“正以仇耻未雪,不欲自逸尔。”(《宋史·周必大传》)宋孝宗的做法常遭儒臣的反对和鄙视。如,1169年,宋孝宗射箭伤目,其尚书右仆射陈俊卿进谏:“弓矢之技,人所常习而易精,然犹不免今日之患,况球鞠之戏,本无益于用武。”殿中侍御史单时也给孝宗上书进谏,劝他不要打马球,孝宗嘉其直言敢谏,升其为右谏议大夫,并喜谓辅臣曰:“击球,朕放下多时;饮酒,朕当自戒。”(《续资治通鉴》卷一四一)。孝宗认为这些大臣都忽视武功,根本不予采纳他们的建议。

在南宋初,已经不能使大臣参加球戏,但还要他们参观。例如淳熙四年(1177年),“阅球于选德殿”(刘克庄,《后村先生大全集》四部丛刊本,卷四,《闻笛》)。

宋孝宗不仅自己经常参与打球,并令其儿子也习打球,据《周文公全集·恭和内宴御诗草跋》载:“淳熙丁酉,九月,戊午,早赴明庆寺,开启圣节。先是,有旨,令阁门依仿太宗太平兴国二年故事,宣宰执侍从正任,内宴,观击球。午时,入东华门,过选德殿,其后即球场也。……至则分左右朋立班。作乐,上乘马来,迎驾,再拜,上御芙蓉

阁，群臣起居。上乘马击球毕。下马，再坐。皇太子以下奉觞称贺……上临轩，群臣分侍，皇太子乘马击球，次，左右朋击。屡传旨，实击。击既毕，上乘马归。群臣少憩幕次。移刻，宴选德殿。”这说明，宫廷王族进行马球比赛的情景，同时也反映出典礼虽然举行，但是大臣们并不热心，所以要屡传旨意。另外，当时在地上观球的周必大反对击球。陈俊卿是反对孝宗自己击球，周必大是说太子也不该击球。《宋史》卷三九一载：“论金星近前星。武士击球，太子亦与。臣甚危之。上俾语太子，周必大曰：太子，人子也。陛下命以驱驰，臣安敢劝以违命？陛下勿命之可也。”

儒臣阻止孝宗以及太子击球，对于马球走向衰落而言，是直接的原因。太子就是后来的光宗，在位几年后，因患精神病而退位。从此，史籍不再有宫廷击马球的记载，君主不再观击球的典礼，臣下们当然对击球更不感兴趣，经过这样的演变，传统的马球活动只是在个别儒生和军内开展。如，刘克庄写诗：“少年球马逐秋风，笛起连营响裂空。”（吴自牧，《梦粱录》，“武林掌故丛编本”，卷十九“社会”条）这里所谓打球，可能是指骑驴或徒步打球。并认为“则非仕宦者为之。盖一等富室郎君，风流子弟，与闲人所习也”<sup>④</sup>。把打球看做是不良少年和街上流氓所为，是件坏事。从风尚降为恶习，致使马球在社会上逐渐消失。但是军队中马球仍是军事习武的一项重要内容。例如，《宋史》卷三一三载，文彦博在四川宣州时：“尝击球铃辖廨，闻外喧甚”，发现是士兵犯法，不服杖责。文彦博：“复呼人斩之，竟球乃归”。《宋史》卷一九四中记载：“嘉熙（宋理宗年号）中，臣僚言：今日兵贫如此，思变而通之。于卒伍中取强勇者，异其籍而厚其廩，且如百人中拣十人，时试之弓弩，课之武艺，暇则驰马击球以为乐，秋冬使之校猎，则其材力精强。”充分说明，南宋军队中开展马球的普遍。每年春天教阅军伍时，就有“试弩射弓，打球走马”（《梦粱录·州府节制诸军春教》）的活动。陆游是南宋的爱国诗人，他青壮年时期从军南郑（今陕西汉中），主张从汉中进军攻占关内，收复中原。并在抗金前线与军队将士一起，以马球练兵。在他写的诗中就有较多打球的诗句。如《剑南诗稿》卷二十五云：“四十从戎驻南郑，酣宴军中夜连日。打球筑场一千步，阅马列廐三万匹。”《冬夜闻雁有感》卷一〇云：“从军昔戍南山边，传烽直照东骆谷……洮州（今甘肃临潭）骏马金络头，梁州球场日打球……”《休日留园中至暮乃归》云：“闲试名弓来射圃，醉盘骄马出球场。”《忆山南》卷十一云：“打球骏马千金买，切肉名刀万里来。”《春感》卷六云：“射棚命中万人看，球门对植双旗红。”《遣兴》卷九云：“新诗刻烛惊词客，骏马追风戏球场。”《旬日公事颇简喜而有赋》卷十八云：“南催树绿吹箫陌，日射尘红击鞠场。”元代文学家李存写过一篇墓志，记述南宋官僚子弟吴天成“幼而倜傥，善走马击球。”可见，直到南宋亡国前夕，打马球在民间也十分流行。这些诗赋说明，在南宋打球练武的风气中，连文人陆游也经常参与马球活动，可见南宋马球的盛行。

由于大打时的骏马跑得极快，因此经常出现伤人事故，另外技术要求也特别高。一般人（特别是女子）很难胜任。为此早在唐时期，人们就以性情比较温顺，奔跑速度相对较慢的小马或驴骡代替马打球，俗称小打。小打以女子最为盛行，这可从时人描写的词句中得以见证。北宋以打球为娱乐

最多的还是宫女的打球。宫女们马球技艺甚高，经常奉诏陪侍皇帝打马球，其矫健的身手和精湛的技艺常常争得第一筹。王榘《宫词》亦生动形象地描绘了北宋宫女打马球的场景：

内苑宫人学打球，青丝飞髻紫花骝。

朝朝结束防宣唤，一样珍珠络辮头。

宋徽宗最爱打马球，常驾临宝津楼观看禁军打马球。据宋人周辉《青波杂志》载：“政和五年四月，宋徽宗率辅臣在崇政殿，观看五百禁军卫士打马球，毕事赐坐，召宫女们出来跃马击球，但见驰逐追赶，球飞杖闪，宫女们个个身手不凡，球技绝妙无比，禁军卫士看得皆有愧色。正所谓：跃马据鞍夸击鞠，羽林扭头愧红装。”宋徽宗还作《宫词》云：

控马攀鞍事打球，花袍束带竞风流。

盈盈巧学男儿拜，惟喜先赢第一筹。

宋徽宗是宋代最能玩的皇帝，《东京梦华录》卷七载：“有黄院子引出宫监百余，亦如小打者，但加之珠翠裴装饰，玉带红靴，各跨小马，谓之大打。人人乘骑精熟，驰骤如神，雅态轻盈，人间但见其图画矣。”又王明清在《挥麈后录余话》载，有一年宋徽宗与蔡京等文武大臣商量完政事后，便命令宫女们打球表演：“祐陵（宋徽宗）祭已岁，召臣何执中……臣高俅，臣童贯，崇政殿阅弓马所子弟武技，各命以官。又命宫人击鞠，驰马举杖，翻手覆手，丸素如缀，绝妙一时。”北宋皇帝贵族沉溺于女子马球，不仅要求女子打马球要有精湛的技艺，而且还要看女子华丽的装饰和健美的骑姿，这种盈盈柔美之态，确实令人赏心悦目。

在唐代所盛行的驴鞠习俗，由宋代承继。据《东京梦华录》卷七《驾登宝津楼观诸军呈百戏》记载：“设彩绣小门于殿前，有花装男子百余人。皆裹角子向后拳曲花幞头，半着红、半着青棉袄子，义襖束带丝鞋，各跨雕鞍花鞞驴子，分为两队，各有朋头一名，各执彩画球杖，谓之小打。一朋头用球杖击弄球子，如缀球子，方坠地，两朋争占，供与朋头。左朋击球子过门入孟为胜，右朋向前争占，不令入孟，互相追逐，得筹谢恩而退。”此所提的“小打”是指妇女骑驴打球，活动是小于马球，而称之为“小打”。而“孟入”的来源乃是“蜀人打球一棒入湖者谓之猛人，音讹为孟人。”由此可知“入孟”场面一定十分激烈。因为“入孟为胜”，所以有文士在应举时，就梦见打球一棒“孟入”，一朝他登科，“则一棒孟入之应也”“入孟”成了成功的别名。驴球之所以在宋代城市得到发展，也和东京妇女的穿着有一定的联系。东京的妇女不穿宽裤与檐制旋裙，“必前后开胜”，穿开裆夹裤或长裤，如福州黄升墓出土宋妇开裆裤和浙江兰溪南宋墓出土宋代妇女的长裤，这种开裆夹裤，便利活动和乘骑，所以宋代妇女的服装极有利于开展驴球活动。另外，驴小巧、重心较低、速度也较慢，更适宜妇女乘骑。因此，妇女乘驴骑击鞠称之为“小打”，它和男子“大打”的马球相差无几。

这种驴球只在中国有。自唐开始，骑驴成为一种时髦的风尚，连不少官员上朝都要骑驴。其时由剑南节度使建立了女子驴球队，但因制钿驴鞍及诸服用，皆装饰侈靡，日费数万，其比赛和表演不如马球频繁。至宋代，李攸《宋朝事实》有了明确记载：跨驴击球，供奉分朋戏，在御前以为乐。后因打球名不雅，改为“击鞠院”，列为军中之戏。由于宋代十分重视女伎的多方面技能的培养，练习骑驴击鞠是

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.046

## 对直拍反胶选手马琳在新规则下技战术的对比分析

庞 赓, 马 雷, 邱惠英

(天津中医药大学 体育部, 天津 300193)

**摘 要:** 国际乒联宣布于 2008 年 9 月 1 日起, 全面实行无机胶水, 所以, 加强直拍选手在使用无机胶水情况下技战术变化的研究, 已经成为一项急需解决的任务。本文的目的就是通过对马琳在使用有机胶水和无机胶水条件下技战术的使用情况进行统计和分析, 总结出一些规律性问题, 为马琳更快地适应无机胶水, 而延续自身的运动辉煌提供科学的理论与参考依据。

**关键词:** 有机胶水; 无机胶水; 技战术; 马琳

**中图分类号:** G846 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-110-04

### 1. 前 言

直拍进攻型打法作为中国的传统打法在我国占有重要的地位。然而 20 世纪 80 年代, 随着以欧洲为代表的弧圈球打法的崛起和不断完善, 对中国直拍选手造成了很大的冲击, 但是中国乒乓球队一直坚持“百花齐放”的方针, 加上科研人员的不断努力和 innovation, 从而培养出了马琳等一些世界顶尖选手, 使中国直拍选手重新站在了世界之巅。然而随着无机时代的来临, 一时间众说纷纭, 中国直拍选手是否能够延续辉煌就成了疑问。在这种背景下, 本文旨在找出无机时代马琳的技战术的变化, 归纳其优势, 找出其不足, 使马琳能更快地适应无机胶水带来的变化, 进而更加持久地延续其运动辉煌。

### 2. 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

马琳使用有机胶水、无机胶水球拍的 8 场比赛。

#### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 本文在北京体育大学图书馆、中国期刊网、《乒乓球世界》及其他刊物上检索和收集了有关乒乓球直板快攻方面的文章, 了解其发展历程、技战术方面的变化以及对实行无机胶水之后一些变化的研究。

2.2.2 三段指标评估法 按照三段统计法将马琳的比赛按发抢段、接发球抢攻段和相持段进行得失分的统计, 并对所得数据加以整理归纳。

$$\text{得分率} = \text{段得分} / (\text{段得分} + \text{段失分}) \times 100\%$$

$$\text{使用率} = (\text{段得分} + \text{段失分}) / (\text{全局得分} + \text{全局失分}) \times 100\%$$

2.2.3 录像观察法 本文观察马琳在 2007~2009 年参加奥运会、世界杯、世锦赛等重大比赛的录像, 分析其使用有机胶水和无机胶水技战术的变化。

### 3. 研究结果与讨论

#### 3.1 对马琳在有机胶水条件下技战术特点的分析

3.1.1 对马琳在有机胶水条件下三段技战术特点的分析 发抢段, 马琳的平均使用率为 26.22%, 刚到正常使用水平

表 1 对马琳在有机胶水条件下三段技战术特点的分析

有机	发抢使用率(%)	发抢得分率(%)	接抢使用率(%)	接抢得分率(%)	相持使用率(%)	相持得分率(%)
对吴尚垠奥运 1/4 决赛	27.78	90.00	37.50	74.07	34.72	28.00
对王励勤奥运会半决赛	25.23	60.71	31.53	54.29	43.24	43.75
对王皓奥运会决赛	15.79	73.33	31.58	60.00	52.63	42.00
对吴尚垠奥运团体半决赛	31.58	83.33	31.58	50.00	36.84	32.14
对波尔奥运会团体决赛	35.71	80.00	28.57	55.00	35.71	40.00
对王励勤第 49 届世锦赛决赛	24.79	80.00	25.62	54.84	49.59	33.33
对王皓第 49 届世锦赛半决赛	27.93	61.29	35.14	51.28	36.94	39.02
对柳承敏 2007 年世界杯 1/4 决赛	25.24	46.15	39.81	56.10	34.95	38.89
总 计	26.22	70.85	32.54	56.68	41.24	37.70

的下限,得分率为70.85%,达优秀水平,说明马琳发抢的威胁非常大。接抢段,其平均使用率为32.54%,接近正常使用率上限水平,得分率为56.68%,达优秀水平。相持段,其平均使用率为41.24%,达正常水平,平均得分率为

37.70%。由此可见,相持段是马琳的一个软肋。

### 3.1.2 对马琳在有机胶水条件下发球轮和接球轮技战术特点的分析

#### 3.1.2.1 对马琳在有机胶水条件下发球轮技战术特点的分析

表2 对马琳在有机胶水条件下发球轮技战术特点的分析

	整体				胜局				负局			
	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)
1	12.11	11.32	0.79	10.53	12.08	11.67	0.42	11.25	12.14	10.71	1.43	9.29
3	40.26	25.79	14.47	11.32	38.75	30.83	7.92	22.92	42.86	17.14	25.71	-8.57
5	27.63	12.63	15.00	-2.37	29.17	15.42	13.75	1.67	25.00	7.86	17.14	-9.29
≥7	20.00	6.84	13.16	-6.32	20.00	8.33	11.67	-3.33	20.00	4.29	15.71	-11.43

发球轮中,第三板使用率高达40.26%,第五板为27.73%,其余都低于20%,说明在发球轮,马琳以第三板为核心,其次为第五板。得分率存在同样的趋势。

板转移的趋势。得分率胜局均高于负局。

综合可知,发球发是马琳稳定的得分手段,第三板是其比赛的核心,其次为第五板,第五板之后的相持马琳处于劣势,第七板及之后更明显。胜负局的差距主要在于第三板的得失分上。

胜负局的对比分析,使用率上,胜负局第一、第七板及之后接近,第三板胜局低于负局4.11%,第五板胜局高于负局4.17%,表明胜局相对负局其比赛重心有由第三板向第五

#### 3.1.2.2 对马琳在有机胶水条件下接球轮技战术特点的分析

表3 对马琳在有机胶水条件下接球轮技战术特点的分析

	整体				胜局				负局			
	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)
2	25.59	19.26	6.33	12.93	28.45	22.59	5.86	16.74	20.71	13.57	7.14	6.43
4	39.58	17.68	21.90	-4.22	34.31	17.57	16.74	0.84	48.57	17.86	30.71	-12.86
6	16.62	4.75	11.87	-7.12	17.15	5.86	11.30	-5.44	15.71	2.86	12.86	-10.00
≥8	18.21	6.86	11.35	-4.49	20.08	8.37	11.72	-3.35	15.00	4.29	10.71	-6.43

通过表3可知,马琳接球轮主要以第四板为核心,其次为第二板。但是通过得失分可知,其第四板之后都是得分低于失分,第六板最明显,表明马琳接球轮除第二板占据一定的优势外,其余板数都处于劣势。

综合整个接球轮可知,马琳整个接球轮除第二板略有一些优势之外,其第四板之后都处于劣势。

### 3.2 对马琳在无机胶水条件下技战术特点的分析

#### 3.2.1 对马琳在无机胶水条件下三段技战术特点的分析

表4 对马琳在无机胶水条件下三段技战术特点的分析

无机	发抢使用率(%)	发抢得分率(%)	接抢使用率(%)	接抢得分率(%)	相持使用率(%)	相持得分率(%)
对松平第50届世乒赛1/8决赛	22.96	80.65	31.85	34.88	45.19	42.62
对王励勤第50届世乒赛半决赛	20.15	74.07	26.12	54.29	53.73	36.11
对王励勤2009年卡塔尔半决赛	21.74	86.67	27.54	68.42	50.72	51.43
对波尔2009年卡塔尔决赛	33.85	59.09	29.23	55.26	36.92	39.58
对格林卡2008年世界总冠军1/4决赛	26.47	94.44	38.24	61.54	35.29	45.83
对王皓2008年世界总冠军半决赛	25.24	53.85	30.10	45.16	44.66	36.96
对陈玟2008年巡回赛总决赛1/4决赛	24.11	70.37	33.93	44.74	41.96	27.66
对马龙2008年巡回赛总决赛半决赛	37.50	61.11	32.29	35.48	30.21	20.69
平均水平	26.45	69.64	30.81	48.28	42.74	37.57

从表4中可以看出,发抢段,马琳发抢平均使用率为26.45%,刚达到及格水平,得分率为69.64%,达到优秀水平。接抢段,其平均使用率为30.81%,达到使用率的中等水平,得分率为48.28%,达到良好水平。相持段,其平均使用率为42.74%,达到正常水平,得分率为37.57%,不及格,说明其相持中得分能力较差。

#### 3.2.2.1 对马琳在无机胶水条件下发球轮技战术特点的分析

马琳发球的优势依然明显,第三板的整体使用率是所有板数中最高的,负局更高,达41.75%,高于胜局6.1%,说明第三板尽管其整体得分能力较强,但是胜负局出现较大差异,说明在无机时代,马琳第三板并不稳定。第五板使用率整体、胜局和负局都接近,从该板开始,马琳显现出劣势。第七板及之后,只有胜局的得分与失分持平,而总体上和负局均得分低于失分。

#### 3.2.2 对马琳在无机胶水条件下发球轮和接球轮技战术特点的分析

表4 对马琳无机胶水条件下发球轮技战术特点的分析

	整体				胜局				负局			
	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)
1	14.39	12.74	1.65	11.08	16.09	15.22	0.87	14.35	12.37	9.79	2.58	7.22
3	38.44	24.06	14.39	9.67	35.65	27.39	8.26	19.13	41.75	20.10	21.65	-1.55
5	27.12	11.79	15.33	-3.54	26.52	13.91	12.61	1.30	27.84	9.28	18.56	-9.28
≥7	20.05	6.84	13.21	-6.37	21.74	10.87	10.87	0.00	18.04	2.06	15.98	-13.92

3.2.2.2 对马琳在无机胶水条件下接球轮技战术特点的分析

表5 对马琳在无机胶水条件下接球轮技战术特点的分析

	整体				胜局				负局			
	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)	使用率 (%)	得分率 (%)	失分率 (%)	净得分率 (%)
2	25.06	14.66	10.40	4.26	28.96	19.46	9.50	9.95	20.79	9.41	11.39	-1.98
4	36.64	15.13	21.51	-6.38	36.20	17.65	18.55	-0.90	37.13	12.38	24.75	-12.38
6	20.09	5.67	14.42	-8.75	19.00	5.88	13.12	-7.24	21.29	5.45	15.84	-10.40
≥8	18.20	7.80	10.40	-2.60	15.84	9.95	5.88	4.07	20.79	5.45	15.35	-9.90

虽然从总数上看，马琳第二板的得分仍然高于失分，仍占有一定的优势，但已不明显。第四板使用率在整体上，胜局和负局基本没有什么差异，在该板中，无论胜局还是负局，马琳都处于劣势。第六板无论是从总体，还是胜负局，马琳全都处于劣势。第八板的得分率为7.80%，净得分率为-2.60%，其中胜局的得分率为9.95%，净得分率为4.07%，负局的得分率为5.45%，净得分率为-9.90%。

综合分析，实行无机胶水之后，马琳整个接球轮的各项统计，只有在胜局第二板和第八板占据优势，负局整体上都处于劣势，第四板、第六板最为突出。

3.3 对马琳在有机胶水和无机胶水条件下技战术特点的对比分析

3.3.1 对马琳在有机胶水和无机胶水条件下三段技战术特点的对比分析

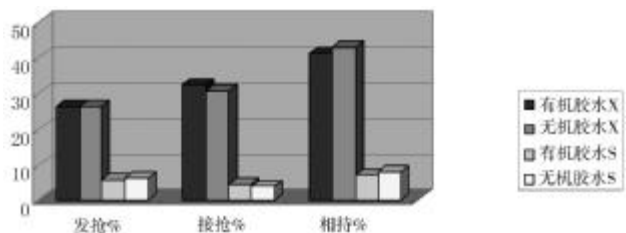


图1 马琳有机和无机三段使用率的对比分析

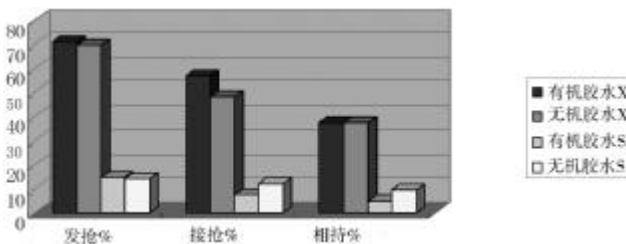


图2 马琳有机和无机三段得分率的对比分析

从图1、图2可知，改为无机胶水之后，对马琳发抢的整体水平基本不产生影响，无机的得分率略低于有机。

在接抢段，平均使用率有机（32.54%）略高于无机（30.81%），而在得分率上有机和无机表现出较大的差异。说

明使用无机胶水之后，马琳的接抢段已由优势变成了劣势。

相持段，平均使用率有机为41.24%，无机为42.74%，得分率有机为37.70%，无机为37.57%，结合标准差分析，使用率有机和无机接近，得分率无机为9.82，有机为5.41，说明实行无机胶水之后马琳相持得分率波动较大，发挥非常不稳定。

综合三段可以看出，实行无机胶水之后，马琳使用率略向相持转移，但三段的得分率均处于全面下滑趋势，接抢最为明显。

3.3.2 对马琳在有机和无机胶水条件下发球轮和接球轮技战术特点的对比分析

3.3.2.1 对马琳在有机和无机胶水条件下发球轮技战术特点的对比分析

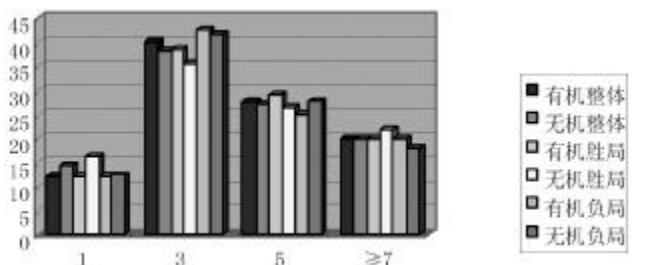


图3 有机和无机发球轮使用率最后一板球对比分析

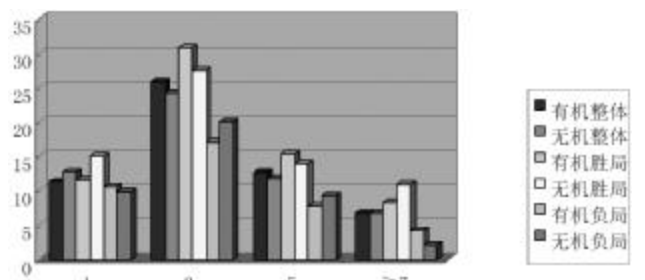


图4 有机和无机发球轮最后一板球得分率对比分析

综合图3、图4和图5分析可知，无机时代，整体上马琳的发球的威胁有所增加，第三、五板的威胁总体有所下降，第七板及之后整体实力基本不受影响。但胜局中其发球和第七板及之后的相持实力有所提升，第三、五板都下降

了;负局中发球威胁下降了,第三、了;负局中发球威胁下降了,第三、五板得分能力提高,第七板及之后的相持实力

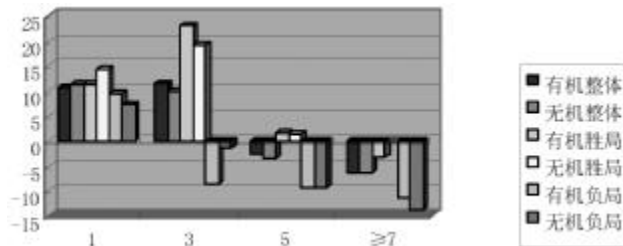


图5 有机和无机净得分率最后一板球对比分析

3.3.2.2 对马琳在有机和无机胶水条件下接球轮技战术特点的对比分析

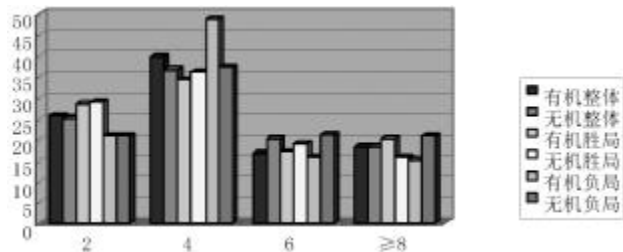


图6 有机和无机接球轮最后一板使用率对比分析

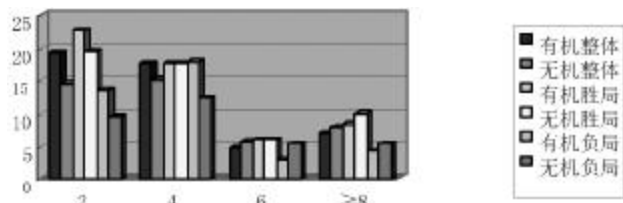


图7 有机和无机接球轮最后一板球得分率对比分析

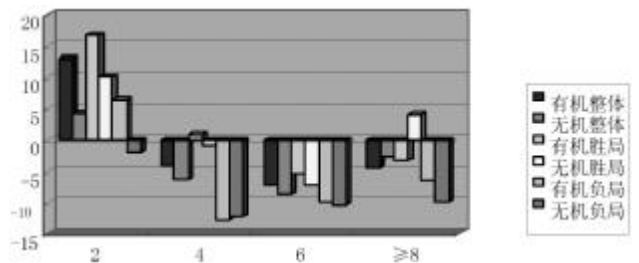


图8 有机和无机接球轮最后一板球净得分率对比分析

综合图6、图7和图8可知,实行无机胶水之后,马琳接球轮第二、四板都呈现出下降的趋势;第六板、第八板及之后是其劣势,得分都低于失分;使用率增加,而得分能力下降,但胜局第八板及之后得分能力提高了。

4. 结论

4.1 综合三段可以看出,实行无机胶水之后,马琳使用率略向相持转移,但三段的得分率均处于全面下滑趋势,接抢最为明显。

4.2 无机时代,发球轮上,整体上马琳发球的威胁有所增加,第三、五板的威胁总体有所下降,第七板及之后整体实力基本不受影。

4.3 接球轮上,实行无机胶水之后,马琳接球轮第二、四板都呈现出下降的趋势;第六板、第八板及之后是其劣势,得分都低于失分;使用率增加,而得分能力下降,但胜局第八板及之后得分能力提高了。

(上接第109页)

其中很重要的一项。宋白曾吟诗描述宫女们球技之娴熟,经常奉诏侍皇帝打球,其矫捷身手和精湛技艺,常常争得第一筹——“昨日传宣唤打球,星九月杖奉宸游。上阳宫女偏跻捷,争得楼前第一筹。”

《宋史·礼志》中,也有宫廷马球以“步击者,乘驴骡击者,时令供奉者朋戏以为乐”的记载。由于时尚的变化,以及皇帝的反对,驴鞠活动逐渐走向没落,仅仅成了宫廷宴饮时供权贵们取乐逗趣之举了。当时也有男子骑小马或驴骡小打的,如《宋史·郭从义传》记载:“从义以左金吾卫上将军致仕,善击球,尝侍太社于便殿,命击之,从义多表跨驴,驰骤殿廷,周旋击拂,曲尽其妙。既罢,上赐坐,谓之曰:‘卿技固精矣,然非将相所为。’从义大惭。”宋太祖赵匡胤向他指出这种驴球不是他这样的人所应该打的,这使郭从义深感惭愧。

宋代,随着社会经济的发展,马球活动逐渐由宫廷及豪门府第,开始走向社会,为市民所享用。据《东京梦华录》记载:在北宋都城汴京“宝津楼之南,有宴殿……殿之南有横街,牙道柳径,乃都人击球之所。”(《驾幸宝津楼宴殿》)说明了当时已有民间打马球的场所。到南宋时期,由于体育在民间的普遍开展,马球活动在民间也得到了进一步的发展。民间有“打球社”等专门的体育性组织,为人们组织“走马打球”的活动。《梦梁录·社会》中就有“……更有蹴

鞠、打球、射水弩社,则非仕宦者为之,盖一筹富室郎君、风流子弟,与闲人所习也”的记载。这反映了各种体育活动已是当时人们精神文化生活的一部分。

4. 结 语

由于社会风气的转变,两宋马球活动虽也很活跃,但比起唐代的繁荣景象,仍有所不及,呈衰落趋势,其主要原因是受两宋时期统治阶层的文弱风气的影响。宋初为防止藩镇割据局面的重现,强调文治,各级官吏多用文臣,这势必影响到社会文弱风气的盛行。特别是理学的兴起,更助长了此风的蔓延,到南宋时期,理学奠定了独尊的地位,深受统治者看重,理学强调的“禁欲”“主静”等主张使社会文弱风气日甚一日,这显然与马球的竞技性质背道而驰,故马球活动已不再是一种值得赞誉的社会风尚。《中山诗话》云:“独球多贱人能之。”这反映了马球已为当时的社会文弱风气所不容,而驴球则自宋以后已不多见。风行几百年的马球活动在两宋时期出现了衰落,由此也产生了步打球(即捶丸)等活动。

参考文献

[1] 周宝珠.宋代东京研究[M].开封:河南大学出版社,1992:465~466.  
 [2] 贺光中.汉城读书记[J].华冈学报,1967(4).

# 健美操训练对青少年跳水运动员协调能力促进的研究

李成伟<sup>1</sup>, 王 峥<sup>2</sup>

(1.清华大学体育部, 北京 100084; 2.成都体育学院研究生部, 四川 成都 610041)

**摘 要:** 本研究提出青少年跳水运动员可以通过健美操训练提高专业协调性素质的观点。通过分析健美操训练的特点, 与跳水运动员的专业能力需求相比较, 研究者认为可以将健美操训练结合到专业跳水运动员的日常训练中去。同时, 本文还进一步阐述了健美操训练法在跳水训练中的具体实施以及二者的结合方式。

**关键词:** 健美操训练; 青少年运动员; 跳水; 协调性

**中图分类号:** G831.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-114-02

## 1. 引 论

协调性是指身体在完成预定动作时, 相关肌群收缩时机正确, 肌群间配合精准, 从而令动作的方向、速度恰当, 平衡、稳定且具有韵律性的能力。协调能力的发展与人体的生长发育有着密切关系。大量研究表明: 7~14岁是发展协调能力最有利的时期, 其中7~9岁时发展一般协调能力最为有利, 而9~14岁时发展专项协调能力最为有效。一般情况下13~14岁时(个别8~15岁时), 少年运动员的中枢神经系统已发育成熟, 协调能力达到高峰期。如果能够在这个敏感期内给予运动员适当的针对性训练, 其协调能力的水平就会得到明显的提高, 可以收到事半功倍的效果。因此, 随着年龄的增长, 培养协调能力也就越加重要。但同时协调能力训练是一种很复杂, 且不容易获得收效的练习内容。在青少年跳水训练中协调能力更是学习和掌握专业动作的重要基础, 而健美操项目运动特点对于协调能力发展有着很大的促进作用。

## 2. 健美操项目特点

健美操是近几十年发展起来的一个新兴项目。它以有氧运动为基础, 以健、力、美为特征, 融和了体操、音乐、舞蹈等多种艺术元素, 是一项以健身、健美和健心为目的的综合性体育运动项目。该项目运动负荷适宜且有针对性, 具有鲜明的节奏感和韵律性。动作的多变和协调, 反映了现代健美操的本质特点。健美操的单个动作多, 瞬间造型多, 动作的节奏变换快, 组合或成套动作丰富而多变。在音乐的伴奏下练习者不仅需要在规定时间内完成动作, 更由于动作过程中很少有单关节的局部活动, 而是在同一时间内有多个关节同时运动, 主要以肩、腰、髋、膝、踝五大关节为主, 因此对附在这些关节上的肩带、腰臀及大小腿等多个肌群的协调配合起到了很好的带动作用。

结合青少年跳水运动员协调性训练的要求, 在进行健美操的设计和编排时, 应做到因时、因地、因人、因项目而

异, 着重突出跳水的专项特征及训练特点, 力求使训练更有目的性和针对性, 积极促进青少年运动员的协调性发展。

## 3. 协调能力与青少年跳水

### 3.1 协调能力在青少年跳水训练中的作用

协调能力的好坏将直接影响青少年跳水运动员对专项技术的学习。在训练中一些协调能力好的运动员往往在学习和完成动作时运用技术准确、合理, 能够较为规范地完成动作, 进步速度较快。反之, 协调能力差的运动员则达不到预期的效果。拥有较好的协调能力, 会使得运动员在完成动作时更加合理、有效地发力, 掌握良好的运动节奏, 充分发挥本体感知能力, 正确运用动作技术。同时使得运动员与教练员之间的沟通更为顺畅, 更好地执行教练员所给予的指导和纠正, 而且能对训练和比赛中出现的问题做出迅速的反应并及时地加以解决, 为更好的训练和发展打下坚实的基础。

### 3.2 协调能力对于青少年跳水运动员的重要性

完成任何跳水动作都需要经过四个阶段: 准备、起跳、腾空和入水。不同组别的跳水动作, 其准备阶段也是不同的。这几个技术环节之间都是相互影响、相互作用的, 如果某一环节出现了问题, 便会影响到下一环节, 乃至整个动作的完成质量。以走板起跳时的压板动作为例, 运动员在完成跨跳时, 当踏蹬腿有力地蹬离跳板时, 摆动腿向前上方提起, 使摆动腿的小腿与大腿成90度, 大腿与躯干成90度, 蹬踏腿应蹬直, 与身体成一条直线, 两臂平稳自如上摆, 手脚两端尽量伸长。而落下完成触板动作后, 运动员要完成依次先屈后伸髋、膝、踝关节的连贯压板动作, 身体的压板动作节奏要与跳板的波动节奏相吻合。同时, 整个动作在完成过程中要一气呵成, 中间不可有停顿和多余动作, 这些都是需要身体各个部位的良好协调来完成。反之, 如果身体各个部位没有很好的配合, 就会出现如完成跨跳时蹬腿不直、后坐、收腹, 摆动腿的脚在臀部下面, 或前踢勾回, 以及在完成跨步时, 两臂过早地在体前下落等现象, 直接影响到整个动作



的完成质量。因此,在整个跳水过程中都需要有很好的协调性配合来完成技术动作,这样才能更加准确、自然和流畅地展示出动作的完整性和优美性。

#### 4. 结合健美操训练促进青少年跳水运动员协调性发展

##### 4.1 徒手动作的练习

任何一套健美操的动作都是由单个的动作构成,单个的动作又是由不同的练习构成,健美操的单个动作又来源于徒手动作。它是由头颈、上肢、胸部、腰部,下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆、振等基本动作构成,通过徒手练习,可有效地提高身体各部位的运动感觉,培养良好的基本姿态,提高动作的规范化。只有正确掌握徒手动作,才有可能协调、准确地完成各种肢体相互配合的动作。训练中要使学生感受身体各部位的控制感觉。只有具备了良好的身体控制能力,协调能力才会得到促进和发展,而人体的自然美也必须通过动作规范,一举手、一投足都要到位来得以充分体现。而这恰恰对于跳水选手的基本动作和姿态也起到了良好的促进作用。

##### 4.2 基本动作练习

健美操的基本动作训练主要包括身体姿态训练、手臂动作训练和基本步法训练。而对于协调性有较大促进作用的就是手臂动作训练和基本步法训练,而将二者结合组合成特定动作组合则可有效地提高协调性和全面发展身体素质。以踏跳步不能充分沉板的错误动作为例,运动员在踏跳时,手臂不能在瞬间发力带到位,造成起跳时不能将身体充分拉直,影响了起跳的高度和稳定性。起跳的压板带臂是相互协调配合完成的,而任何跳水动作,在起跳时两手训练中往往出现下摆时间过早,腿还没有开始压板,手臂就摆下来了。这样就形成在压板过程中,手臂停顿在体侧,这样一停摆就中断了摆臂动作的连贯性,也减慢了带臂速度,使手臂上摆不到位。鉴于此,我们利用健美操中手臂动作训练的方法,如摆动、举、屈伸、绕、绕环等基本动作训练学生手臂的控制和制动能力以及有意识地集中注意力去体会肌肉合理的紧张与放松的感觉,经过一段时间的训练后,运动员合理、适宜的用力水平便会得到提高。在此基础上,可以加上基本步法的训练。基本步法训练是健美操中最基本的训练部分,基本步法的练习通过有节奏地进行无冲击、低冲击和高冲击的动作组合,来达到对运动员协调能力和运动能力提升的功效。开始我们可以结合多种基本步法动作对学生整个下肢动作的协调能力进行一般素质的练习和培养,随后结合走板以及起跳的相关技术动作要求,结合健美操具体动作步法,进行专项协调素质的培养,如进行无冲击膝关节的弹动练习、对膝关节进行有弹性地屈伸;半蹲技术中并腿半蹲的练习,练习两腿有控制地屈伸发力;低冲击中一字步的动作练习,体会迈脚踏踏板时髌、膝和踝关节依次下压动作感觉和脚下由

脚跟发力到脚尖的过程;再如高冲击动作中结合并腿跳、并步跳以及弹踢腿跳等动作来感知上体保持正直情况下下肢如何有控制地发力和缓冲的动作体验。

##### 4.3 将音乐节奏贯穿始终

音乐是一种听觉艺术,当它与一种视觉艺术融为一体时,便会迸发出新的生命力,健美操便是如此。音乐是健美操的灵魂,因为健美操的特点和风格是通过音乐的协调配合而表现出来的,音乐的节奏不仅给健美操带来生机、调动运动员训练的激情,启迪和帮助运动员更有效地进行练习,而且也是培养协调性的重要方法。在训练实践中协调性较差的运动员容易出现跟不上音乐节奏,不是慢半拍就是快半拍,或按自己的节奏在做动作等现象。在训练中,我们从徒手动作到基本组合动作,都要配以音乐节奏来进行练习。开始阶段,可用清晰的口令、击掌声等作为节奏信号进行练习,帮助运动员掌握动作的节奏,这就使他们在听到音乐之前,就有节奏信号的刺激。在配合音乐做动作时,还应同时用击掌或口令合着音乐节拍进行练习,直至运动员熟悉音乐节奏,并能随着音乐进行重复练习。这样就能克服运动员由于紧张与放松配合不协调而产生的动作僵硬和跟不上节奏的现象,使之能较准确地把握每一个节拍。通过配合音乐节奏的训练,不仅培养了运动员的协调性,同时也使运动员在韵律节奏感上有所提高,对于达到良好的训练效果和掌握跳水动作的节奏感等方面都有很好的促进作用。

#### 5. 结论与建议

笔者通过对健美操训练的了解,结合多年青少年跳水运动员训练经验,得出以下结论:

- 5.1 健美操是以有氧运动为主,融合体操、音乐、舞蹈等元素的训练项目。由于其具有节奏丰富,韵律鲜明等特点,因此适合于作为协调能力的训练手段。
- 5.2 在跳水运动所需的专项能力中,协调能力占有重要位置。尤其在压板起跳动作中,运动员必须具备良好的协调能力才能做出优质的动作。
- 5.3 结合健美操训练可以有效促进青少年跳水运动员的协调性发展。其训练可依据徒手动作练习—基本动作练习—结合音乐节奏练习的顺序进行。在练习健美操过程中能有效调动肢体多关节同时参与协作,再结合实际跳水动作进行练习,这对青少年跳水运动员在短时间内提高协调能力起到关键性的作用。

#### 参考文献

- [1] 徐浩. 少儿跳水运动员协调能力的培养 [J]. 南京体育学院学报, 2005, (3).
- [2] 高瑞玲. 健美操教学中协调性的培养 [J]. 天水师专学报, 1999, (3).
- [3] 黄宽柔. 健美操 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.

# 跳远核心力量训练的研究

陈强

(广东海洋大学体育与休闲学院, 广东 湛江 524037)

**摘要:** 跳远项目是由助跑、起跳、腾空和落地等动作组成, 在跳远运动训练中, 跳远成绩取决于起跳离地瞬间人体重心腾起初速度、腾起角和腾空落地技术。本文对跳远核心力量的一些问题进行了研究, 以对跳远训练有一定的指导和参考价值。

**关键词:** 跳远; 动作技术; 核心力量

**中图分类号:** G823.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-116-02

跳远是体能主导类的项目, 运动员体能的好坏决定着运动成绩, 而力量又是体能类项目的核心和稳定压倒一切的理论支持, 所以稳定的高质量动作是跳远运动员取得优异成绩的关键。而稳定的动作往往是由良好的核心部位肌肉的力量决定的。本文结合跳远项目的特点, 阐明了核心力量训练与跳远训练技术的关系, 探讨了核心力量训练在提高运动员成绩方面的作用及意义。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

跳远的核心力量。

### 1.2 研究方法

本文运用了专家访谈法、观察法、文献资料法等。通过访问曾经去美国体能协会学习的专家, 北京体育大学在核心力量训练方面的专家, 观察外国专家在华对中国队员的体能训练, 查阅中国知网、北京体育大学图书馆相关资料, 为本论文提供一定理论基础和相关支持。

## 2. 结果与分析

### 2.1 核心力量的定义与作用

**2.1.1 核心力量的定义** 核心通常上指我们所说的躯干, 包括脊柱和骨盆及其周围的肌群。一般来说, 核心是指腰、骨盆、髋关节组成的区域, 但核心不是指核心区, 而是指一条运动链上最重要的部位, 它是运动链的发力点, 也是动作的“源泉”。

核心力量是由核心区稳定和核心区力量组成的, 二者存在差异性和联系性。从质与量的角度分析, 核心区稳定相当于一个动作的质量, 而核心区力量相当于一个动作的数量, 二者联系起来组成了完整的核心力量。具体来说, 核心区稳定是由控制子系统——神经系统、主动子系统——肌肉系统、被动子系统——骨骼、韧带系统组成, 对保持肌体正常功能

位置、维持核心区的稳定性极为重要。

**2.1.2 核心力量的作用** 核心力量对运动员运动中的身体姿势、运动技能和专项技术动作起着稳定和支持作用, 所以加强核心部位的肌肉群力量不仅可以稳定和强化髋部及躯干在力量转换时提供能量输出, 而且有利于提高速度, 整合与传递整体用力, 并减少运动损伤的发生。

**2.1.2.1 稳定脊柱和骨盆, 保持正确的身体姿态。** 大多数运动都是由多关节和多肌群参与的, 在运动中核心力量将不同关节肌群的收缩力量整合起来, 形成一条符合专项力学规律的肌肉“运动链”, 为下一步的发力点打下基础

**2.1.2.2 提高运动员在空中的控制力和平衡性。**

**2.1.2.3 提高动作由核心向四肢及其他肌群能量输出的效率和协调性。** 核心力量是动作的发力源泉, 核心肌群蓄积的能量从身体中心向运动的每一个环节发射, 所以良好的核心力量可以改善近端固定的稳定性, 提高末端肌肉的发力质量和能量输出效率。

**2.1.2.4 预防运动损伤。** 在跳远中核心肌群不仅可以起到稳定躯干、保持身体正确的位置、减少肢体在运动时承受负荷的作用, 还可以降低运动损伤的发生。相反, 如果核心部位的肌肉功能不足, 在运动链力的传导过程中就会受阻, 这将导致运动链的断裂, 为了代偿, 便产生了运动员的伤病。

### 2.2 核心力量在跳远项目中的作用

在跳远运动训练中, 跳远成绩取决于起跳离地瞬间人体重心腾起初速度和腾起角, 助跑和起跳是跳远技术的关键, 也是跳远取得优异成绩的基础。如果助跑的速度与起跳的技术不能合理的结合, 就不可能取得优异的成绩。在跳远训练中, 只有要求运动员的助跑与起跳技术、助跑速度与起跳力量协调发展, 才能在起跳过程中实现水平速度和垂直速度的合理匹配, 实现最佳的腾起效果。良好的腾空技术有利于积极助跑及助跑和起跳的衔接, 保证运动员能在跑步式起跳中保持高速跑、高重心地完成起跳的技术动作, 为获得较高的腾起初速度、合理的腾起角度创造有利条件。落地技术动作

应在脚着地的瞬间,两腿迅速屈膝缓冲,髋部前移,两臂屈肘积极前摆,使身体移过支撑点,避免后坐,减少不必要的距离损失。那么核心力量在跳远技术中的作用是:助跑阶段,良好的核心力量利于身体的稳定,为下一步踏板和腾空做好稳定的基础;起跳阶段,单脚瞬间蹬地发力,处于相对不稳定状态,发力源于核心力量和地面的反作用力,同时要求全身肌肉群和关节协调用力,进而影响身体的伸展性和能量的输出效率;腾空阶段,身体已经处于无支撑的不平衡阶段,良好的核心力量可以提高运动员在空中的控制力和平衡性;落地的缓冲技术和核心力量的强弱有直接的关系,进而不但影响运动成绩,同时可能增加受伤几率。

### 2.3 跳远项目中核心力量的训练方法和手段

核心力量训练是运动员躯体处于一种不平衡状态下进行的,或运用器械的不固定性训练的。这种非平衡性的训练是通过自身调整不稳定的身体状态,是提高神经—肌肉系统的平衡和控制能力以及改善本体感觉的一种练习方式。

根据核心部位肌群的生理特性和跳远项目的特点,按照训练时身体的状态和负荷强度的大小将训练方法归结为稳态下的动作和非稳态下的动作。稳态下的动作分为:(1)稳定状态下的静力性动作;(2)稳定状态下无负荷的运动;(3)稳定下核心专项力量练习。非稳态下的动作分为:(1)非稳定状态下静力性动作;(2)非稳定状态下克服自身阻力的运动;(3)非稳定状态下自由力量练习;(4)非稳定下核心爆发力练习。

2.3.1 跳远项目中稳态下的动作 稳定状态下的静力动作训练方法一般适用于核心力量比较弱的运动员,让运动员体会核心力量的作用,通常用一级的俯桥、背桥和侧桥进行训练;稳定状态下无负荷的运动,是在一级的基础上加大难度,其形式有改变支撑面的大小、改变运动轨迹等;稳定下核心专项力量练习是属于跳远专项力量练习,通常在模仿专项技术下进行的核心爆发力训练,该训练主要针对起跳阶段后使肢体有一个加速度,使所练的力量与专项技术接近或吻合,其训练器材有实心球、壶铃等。

2.3.2 跳远项目中非稳定状态下动作 非稳定状态下静力性动作,这一级别的训练通常要借助一定的器械,如瑞士球、泡沫柱、悬吊绳等,通过这一级的训练可以更直接的调动深层肌肉和神经的参与度,从而提高核心部位的稳定性;非稳定状态下克服自身阻力的运动,做一些克服自身阻力的动作,如悬吊训练等,通过做一些动态动作或增加不稳定的因素,可以深刻的刺激核心部位的小肌群和神经系统;非稳定状态下自由力量练习,该级别侧重于非稳定下的核心力量,速度不要求快,如站在不稳定器械上推杠铃等;非稳定下核心爆发力练习,这是专项力量练习的关键阶段,在不稳定情况下追求速度,要求运动员的核心力量极高,通常在不稳定的状态下进行爆发力训练,在结合不稳定器械的基础上运用弹力带、哑铃、杠铃等使所练的力量更接近专项运动项目的要求。

## 3. 结 论

3.1 核心力量训练对全面均衡地发展跳远运动员的力量素质有着至关重要的作用,作为一种有效的力量训练方式,它对跳远运动员的四大技术阶段的稳定、效率、预防损伤等起着重要的作用,所以应该成为田径运动员体能训练的一部分。

3.2 核心力量的训练划分为稳定和和非稳定两部分,根据跳远技术和运动员的身体素质,可以有针对性、循序渐进地选择训练方法和手段,同时借助于一定的不稳定性器械(如平衡盘、气垫、瑞士球等)进行训练。

## 参考文献

- [1] 李春雷. 夏吉祥田径核心力量训练研究[J]. 北京体育大学学报, 2009, 32(4): 108~112.
- [2] 王卫星. 竞技运动员核心力量训练研究[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(8): 1119~1121.
- [3] Jeffrey M Willardsun. Core stability training Application to sports transition programs[J]. Strength Condit Res, s, 2007, 21(3): 979~985.
- [4] 吴亚存, 吴项存. 优秀运动员跳远助跑与起跳技术分析[J]. 体育与艺术, 2009, 9: 135~136.
- [5] 黄秋艳. 浅析跳远运动员腾空与落地技术对运动成绩的影响[J]. 体育科技, 2009, 3(30).

(上接第104页)

## 7. 小 结

我们应当通过对陀螺运动民间体育文化遗产的特征和一般规律的认识,科学地构建学校体育领域中少数民族民间体育的保护体系,让学校体育教育承担起研究和传承国家级原生态民族民间体育文化遗产的历史使命,把这一光荣而艰巨的历史任务融入到学校体育教学和科研,在进行体育教育的同时,完成推广和保护少数民族民间体育文化的任务。通过学校体育的教育使仅仅在西南地区少数民族中流传的民间体育“陀螺运动”推广到祖国遍地,在祖国的每个地区都能看见打陀螺的景象。同时改变“洋为中用”日盛,“古为今用”日衰的现象,让我国的原生态体育重现繁荣。

## 参考文献

- [1] 张勇. 原生态说[N]. 长沙晚报, 2006-8-31.
- [2] 龚正伟. 体育本质认识分歧根源与真义求解[J]. 湖南师范大学

教育科学学报, 2005(1).

- [3] 李延超, 虞重干, 杨斌. 论原生态体育的内涵——以苗族村寨体育为例[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(6).
- [4] 吴力, 彭永善, 张兴奇. 我国陀螺运动现代化发展的文化学思考[J]. 职业圈, 2007, 24.
- [5] 余刚. 少数民族传统体育竞技项目——陀螺技术及特点分析[J]. 贵州民族学院学报: 哲学社会科学版, 2009(2).
- [6] 段辉涛. 民俗体育“陀螺”的创新[J]. 体育学刊, 2007, 14(2).
- [7] 余贞凯, 王远海. 对陀螺发展现状和前景的研究[J]. 时代教育, 2006(12).
- [8] 文展. 白裤瑶“打陀螺”引入中小学体育教学的意义[J]. 科技信息, 2007, 27.
- [9] 陈晓梅. “摆手舞”原生态非物质文化遗产引入大学体育并活性传承研究[J]. 中南林业科技大学学报: 社会科学版, 2009, 3(3).
- [10] 吴明, 陈颖川. 论民族传统体育文化资源的价值考察与开发策略[J]. 山东体育学院学报, 2006, 22(6): 46~49.
- [11] 杨敏, 王勇. 原生态“类体育”非物质文化遗产引入学校体育并活性传承研究[J]. 改革与战略, 2008(7): 129~131.

# 中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因及预防

梁海雄<sup>1</sup>, 龙平<sup>2</sup>

(1.湖南人文科技学院体育科学系, 湖南 娄底 417000; 2.娄底星星实验学校, 湖南 娄底 417000)

**摘要:** 运用文献资料、问卷调查、实地访问、数理统计等方法对娄底、涟源、新化、双峰等县市中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因进行调查、统计, 结果显示: 造成中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因主要是准备活动不充分、大腿前后肌群之间相互作用失调或股后肌力量不足、教练员运动负荷的安排缺乏科学性、场地设备与季节的影响等因素, 并提出了相应的预防措施。

**关键词:** 短跑运动员; 大腿后肌群; 运动损伤; 预防

**中图分类号:** G804.53 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-118-02

本文就娄底各县市的中学短跑运动员大腿后肌群损伤的情况进行调查, 探讨中学生短跑运动员大腿后肌群损伤的原因, 以其有针对性提出和制订积极的预防措施, 对提高中学生短跑运动员的运动水平, 强化自我预防意识, 减少伤害事故的发生有着不可忽视的作用。

## 1. 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以娄底市中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过文献查阅, 参考分析了二十多篇与本研究相关的文献资料, 获取大量与本研究有关的文献资料。

1.2.2 调查访问法 根据本课题研究的目的是内容, 对娄底、涟源、冷水江、双峰等县市中学生短跑运动员发放 100 份问卷, 回收 95 份, 回收率 95%, 其中有效问卷 66 份, 有效率为 66%。信度与效度严格按问卷调查法的要求实行。被调查人员平均训练年限均为 2 年以上。

1.2.3 数理统计法 所获得的数据用 EXCLE 进行处理。

## 2. 结果与分析

### 2.1 中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因分析

根据调查统计表明; 中学生短跑运动员大腿后肌群损伤的原因有多种因素, 其中运动员缺乏准备活动或准备活动不充分排在首位; 排在第二的是场地设备不良; 第三是大腿前、后肌群之间正常的相互作用失调或股后肌力量不足、负荷安排不合理等因素 (表 1)。

2.1.1 缺乏准备活动或准备活动不充分 经调查统计得知, 准备活动不充分在损伤原因中居第一位, 这也是中学生运动员都普遍存在的问题。在训练和比赛中, 我们经常发现有的运动员不重视准备活动, 掉以轻心, 没能使肌肉充分活动开,

在肌肉发僵发紧甚至完成动作不协调的情况下就进行紧张的快跑, 这样最容易造成股后肌群的拉伤。调查还发现, 运动员对准备活动缺乏正确的认识, 有时他们只从爱好与兴趣出发, 认为打一场球下来全身都活动开了, 专项练习没有必要进行或随便重复几组加速跑就达到活动的效果, 这也与运动员目前训练的水平有着直接联系。

表 1 中学生短跑运动员大腿后肌群易伤原因统计表

损伤原因	损伤人数	百分比
1. 缺乏准备活动或准备活动不充分	34	52%
2. 大腿前、后肌群之间正常的相互作用失调或股后肌力量不足	23	35%
3. 用力过猛	9	14%
4. 负荷安排不合理	30	45%
5. 季节气候、温度的影响	5	8%
6. 机体疲劳或带病参加训练、比赛	8	12%
7. 思想麻痹、精神紧张	13	20%
8. 重复受伤动作	18	27%
9. 技术动作不正确	14	21%
10. 场地设备不良	31	47%
11. 其他	4	6%

2.1.2 大腿前、后肌群之间正常的相互作用失调 从大腿前、后肌群工作的复杂性分析, 大腿后肌群有时是股四头肌的协同肌, 有时又是它的对抗肌。当这些肌群处于良好的机能状态时, 对抗肌能正常放松, 与股四头肌的收缩相适应, 反之亦然。当这些肌群特别是由于疲劳而引起机能状态降低时, 首先是肌肉放松受到抑制, 此时, 若更为强有力的大腿前肌群收缩时, 后肌群就来不及相应放松, 从而引起各机能改变, 导致股后肌群的损伤。<sup>[1]</sup>

2.1.3 场地设备与季节的影响 比赛或训练前, 运动员没对场地、器材进行严格的检查或对跑道情况十分生疏也是致伤的原因。另外, 据调查访问得知, 在季节交换期出现创伤较

多,尤其是在冬—春、夏—秋这两个交换季节容易出现。这是由于机体还没有很快地适应外界环境,其固有的协调性遭到暂时性的破坏,再加上场地等因素的变化,就容易出现创伤事故。<sup>[2]</sup>

**2.1.4 教练员运动负荷的安排缺乏科学性** 系统而科学地安排运动负荷,不仅可以提高训练水平,创造优异成绩,而且还是预防损伤的有效措施。但在训练中,往往会出现训练不系统,手段单一,运动量过大等现象,使运动员兴奋不起来,勉强完成动作和训练任务,时间一长,造成局部负担加重,这样不仅达不到良好的训练效果,反而会使伤病事故发生。运动量过大,机体疲劳,短跑的强度又过于集中,超过了运动员股后肌群所能承受的能力,局部肌肉刺激过大,造成局部肌肉僵硬、挛缩和失去弹性,从而降低了该肌肉的功用,若不及时处理,就会引起该肌肉的损伤。<sup>[3]</sup>

**2.1.5 用力过猛** 股后肌群的解剖生理特点及短跑技术结构的特征,致使在跑的用力阶段后蹬结束向前摆腿的一刹那最容易引起股后肌群的拉伤,而此时股后肌群拉伤的几率最大,这是由于支撑反作用力的作用。在股后肌群工作最剧烈时,张力也是最大的,同时它又要克服惯性的作用,以防止膝关节过分地伸直。此时,若运动员不能正确认识和掌握短跑技术结构及特征,一味强调获取更高的速度,以满足提高速度所需的后蹬力量,过度或过猛加大后蹬力度都有可能造成大腿后肌群的拉伤。

**2.1.6 身体状况不佳** 长期紧张的训练或连续多次参加比赛,会使机体产生疲劳,从而使生理机能相对降低,警觉性、注意力减退,精神不振,肌肉弹性与张力下降,动作不协调,因而易引起损伤。局部肌肉的疲劳,表现为肌肉僵硬,并在一些退让性动作中不能充分放松。当对抗肌过强地收缩,则易引起被动拉伤。另外,带病、带伤参加训练或比赛,身体素质差、特别是力量和柔韧素质差,都是短跑运动员股后肌群致伤的原因。

### 3. 中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的预防措施

#### 3.1 充分的准备活动

训练中要根据自己的身体情况、环境、气候、训练或比赛强度做好准备活动,要由一般性活动过渡到专项活动,使专项活动所需要的肌肉充分活动开。在兴奋性较低或气温较低时,准备活动的时间应适当延长,一般以身体发热微出汗为宜<sup>[4]</sup>。

#### 3.2 加强股后肌群的专门训练

由于部分教练员和运动员对股后肌群在短跑中的作用了解不够全面,在较大程度上忽视了对股后肌群力量的发展。即使进行股后肌群的训练,手段也多是停留在屈小腿的力量练习。而在训练上多注重发展股四头肌、小腿三头肌等伸膝和伸踝肌群为主的力量训练手段和方法,最后导致大腿前、后肌群的力量相差悬殊,造成比例严重失调。只有大腿前后肌群的力量发展平衡才能在跑动中体现协调放松的能力,进而更加经济实效地利用自身的体能,提高大腿前摆速度。据研究证明,当股后肌群的肌力达到股四头肌的60%~70%时,可以避免损伤或损伤明显减少。加强力量训练的方法是多种多样的,如负重弓箭

步走、负重换步跳、各种多级跨步跳等。

#### 3.3 训练要科学、系统,避免单一的训练方法

为了防止局部负担量过重,就要避免单一的训练方法,在训练中一定要遵循循序渐进、因人而异、因材施教、全面训练的原则,不能操之过急,在主、客观的监督下科学而灵活地掌握运动负荷,做到系统而科学地安排运动负荷。良好的柔韧性可以增加运动时关节的活动幅度,对动作的随意支配能力更加精确,既提高了运动的效率,又能降低运动损伤的发生,这也是预防运动损伤的手段之一。

#### 3.4 做好训练后的整理活动

做好训练后的整理活动,消除疲劳,保持良好的训练状态,预防延迟性肌肉酸痛,保证肌肉的良好功能状态。

放松方法多种多样。如练完后800~1000m放松跑(跑中可以抖动下肢),训练完后可以在草地或垫子上做一些肌肉伸展性练习,其他还有伸展体操、按摩、蒸气浴、温水浴、睡眠和休息、蜡疗、负压疗法等。

#### 3.5 加强易伤部位和薄弱部位的训练

加强易伤部位和相对薄弱部位的训练,提高它们的功能,是预防运动损伤的积极手段。如负重屈大腿、负重高抬腿、连续仰卧起坐、斜坡跑等练习,还可以增加压腿踢腿等一些伸展练习。

#### 3.6 加强医务监督与训练场地的监督管理

做好医务监督工作,应定期对运动员进行检查,以了解运动员的机能变化及损伤状况,严禁运动员在带伤、带病的情况下参加比赛和训练。身体有不良反应时,要认真分析原因,并采取必要的保健措施。

## 4. 结论与建议

### 4.1 结论

中学生短跑运动员大腿后肌群易伤的原因主要是:缺乏准备活动或准备活动不充分,大腿前、后肌群之间正常的相互作用失调,后肌群力量不足,用力过猛,身体状况不佳。另外,场地设备、季节的影响、教练员运动负荷的安排缺乏科学性也是造成中学生大腿后肌群损伤的主要原因。

### 4.2 建议

- 4.2.1 充分的准备活动。
- 4.2.2 加强股后肌群的专门训练。
- 4.2.3 训练要科学、系统,避免单一的训练方法。
- 4.2.4 做好训练后的整理活动。
- 4.2.5 加强易伤部位和薄弱部位的训练。
- 4.2.6 加强医务监督与训练场地的监督管理。

## 参考文献

- [1] 刘舒,杨鸿.田径运动员股后肌群拉伤的诊治[J].中国运动医学杂志,2001(2):41~43.
- [2] 孙健.大腿后肌群对短跑运动的作用及训练途径[J].田径,2004(2):34~35.
- [3] 孙玉禄.短跑的技术分析和训练手段的改革[J].中国高校田径,1994(1):21~24.
- [4] 李雪凡.短跑运动员股后肌群拉伤原因及其预防措施[J].体育科技,2007(4):33~35.

## 2009~2010CBA 与 NBA 决赛阶段后卫个人能力的对比分析

程学庆

(广东轻工职业技术学院体育工作部, 广东 广州 510300)

**摘要:** 根据 2009~2010 赛季 CBA 总决赛阶段两支队伍在五场比赛中的个人技术统计资料, 将代表我国男篮联赛最高水平比赛中的后卫队员的个人能力同美国 NBA2009~2010 赛季分区决赛阶段中优秀后卫的相应指标做了对比分析, 旨在指出我国篮球优秀后卫的弱点及当今篮球发展趋势, 为中国篮球后卫训练提供理论依据, 为中国 CBA 联赛的整体水平的发展提供参考。

**关键词:** CBA; NBA; 决赛阶段; 后卫; 个人能力

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-120-03

组织后卫是场上的核心, 是进攻和防守的组织者和发起者, 其主要任务一是组织全队节奏, 二是传球助攻, 三是能得分。也就是说, 一个优秀的组织后卫, 不仅要有很强的组织能力、助攻能力、得分能力以及快速的攻防转换意识, 还要有在比赛中临危不乱的心理素质, 在重大比赛中能够正常甚至超常地发挥自己的水平, 并帮助队友发挥水平。从近年来的国际大赛看, 我国篮球水平与世界强队仍存在一定差距, 尤其是后卫队员。本文旨在对 2009~2010 赛季 CBA 总决赛两支优秀后卫的个人综合能力与美国 NBA2009~2010 赛季东西部分区决赛中各队主力后卫队员作相应的对比, 找出他们之间的差距, 并进一步分析研究, 为我国篮球运动的改革与提高、后卫队员的培养提供依据与参考。

### 1. 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本文研究对象为 CBA2009~2010 赛季 5 场总决赛中广东宏远队和新疆队上场最多的 4 名国内后卫队员: 帕克、刘晓宇、热拉提、艾伦; NBA2009~2010 年东西区决赛 4 名后卫队员: 德里克·费舍尔、史蒂夫·纳什、尼尔森、拉简·隆多。

#### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅了 2009~2010 赛季 NBA 官方网站和 2009~2010 赛季 CBA 总决赛有关运动员资料以及整个赛季的相关报道, 并阅读了大量相关论文和专著。

1.2.2 数理统计法 运用 SPSS 对 2009~2010 赛季 CBA 总决赛后卫运动员的技术统计数据进行分析统计处理。

1.2.3 录像观察法 对 2009~2010 赛季 CBA 总决赛 5 场比赛和 NBA2009~2010 年东区 6 场比赛、西区 5 场比赛的转播和录像进行比较研究分析。

### 2. 两大联赛后卫队员的基本身体条件比较分析

如今的篮球运动逐渐趋向于凶悍的身体对抗, 强壮的体魄和出色的运动能力是重要的筹码, 也是提高篮球水平的基础。纵观世界篮坛, 后卫的身材越发高大强壮, 这绝对是抗击对手强力防守、向对方施加压力的保障。

2009~2010 赛季 CBA 决赛中后卫的平均身高 189cm, 体重 81.5kg; NBA 球员的身高为 189.5cm, 体重 87.8kg (表 1、表 2)。

表 1 2009~2010 赛季 NBA 分区决赛后卫的身体情况

	身高(m)	体重(kg)	年龄
刘晓宇	1.88	70	24
帕克	1.93	92	30
艾伦	1.84	75	29
热拉提	1.90	89	23

表 2 2009~2010 赛季 CBA 总决赛后卫的身体情况

	身高(m)	体重(kg)	年龄
拉简·隆多	1.90	84	25
尼尔森	1.88	81	27
史蒂夫·纳什	1.90	91	34
德里克·费舍尔	1.90	95	35

近些年来, 由于国内人才选拔时更加注重身体条件选拔, 所以 CBA 球员的身体情况总体上较过去更接近 NBA 优秀后卫的基本身体条件。然而, 随着世界篮球向高、快、凶、强这些方向发展, 参与 CBA 总决赛的后卫球员身体条件与 NBA 优秀后卫仍然存在一定差距, 身高和体重的比例逊色于 NBA 后卫。通过观察发现, CBA 后卫的体格与 NBA 后卫相比有明显差距, 虽然体重上比较差距不大, 但是身材相对单薄, 瘦体重明显低于 NBA 后卫, 肌肉含量少, 脂肪比重偏高, 力量素质明显不足。在如此高水平的比赛中, CBA 后卫们由于体能

上的缺陷,与NBA后卫的强硬表现对比起来,明显缺乏比赛中承受高强度对抗的能力。通过比较发现,NBA当红后卫的年龄一般在27~33岁,这也是篮球运动员技战术能力成熟的阶段,尤其是后卫队员作为一个球场上的指挥者和组织者,其心智的成熟程度相当重要,这必须有一定的比赛经验积累和特定阶段对篮球运动的了解构成,否则很难有较高的成就。反观CBA总决赛中的这几名后卫,年龄在18~23岁,年纪轻轻便被推向了代表中国篮球最高水平的赛场,不仅没有将球队的战术控制在自己的手掌之中,频繁的失误还成为了球队的负担。

### 3. 两大联赛后卫队员个人进攻能力的比较分析

CBA总决赛组织后卫与NBA分区决赛中组织后卫总体进攻能力的比较,其强弱受5种因素影响:得分、助攻、抢进攻篮板球、失误、投篮命中率的情况(表3、表4)。

表3 2009~2010赛季NBA东西区决赛后卫个人进攻数据

	史蒂夫·纳什	尼尔森	拉简·隆多	德里克·费舍尔
得分	25.8	20.2	15.3	8.2
助攻	9.2	6.6	3.3	2.2
抢进攻篮板	0.8	0.8	0.5	0.5
失误	3.6	3.6	3.8	2
投篮命中率	52.1%	48.1%	43.5%	34.1%
罚球命中率	86.5%	75.8%	58.8%	88.8%
3分球命中率	41.2%	45%	26.4%	44.4%

表4 2009~2010赛季CBA总决赛后卫个人进攻数据

	帕克	刘晓宇	热拉提	艾伦
得分	21.4	5.0	7.6	22.2
助攻	5.6	1.8	3.2	3.8
抢进攻篮板	0.8	1.2	0.8	0.8
失误	2.0	1.8	4.8	0.8
投篮命中率	50%	50%	57.8%	40%
罚球命中率	50%	66.6%	75%	75%
3分球命中率	40%	71.4%	50%	33.3%

#### 3.1 得分能力比较

由表3、表4可知:2分球命中率、罚球命中率两个方面CBA组织后卫与NBA组织后卫相比不存在显著性差异( $P>0.05$ );在每场得分上存在非常显著性差异( $P<0.01$ ),在投篮命中率上有显著性差异( $P<0.05$ )。笔者认为我国CBA优秀后卫得分少投篮命中率低的原因其一是攻击意识差攻击和组织关系不清,盲目投篮;其二是投篮点稀疏。多数后卫固定在圈顶或者45度角地区左右,进攻没有威胁;其三是投篮形式简单,大多数后卫仅仅在中远距离投篮或运球篮下投篮;其四是配合进攻效率低,被动投篮。常见后卫在与同伴配合中不默契或者对方防守严密,配合进攻不得法,逼着后卫勉强出手,被动投篮;其五是投篮技术不过硬。即使后卫在平时的训练中有一定的投篮命中率,但技术不过硬、不稳定,到了临场比赛中发挥不出来,特别是到了关键时刻,比赛的白热化的阶段,连一些该投的球也不敢投了,该进的球也进不去了<sup>[4]</sup>。结果越拘谨、越紧张、越投不进。这也是比赛中几名年轻后卫最大的毛病。我国现阶段优秀后卫还是以组织型为主,攻击力不大,技术不全面,投篮次数少,场均得分低,给人的印象只是球场上一个传球者,这种情况必须引起重视。

#### 3.2 助攻能力比较

助攻是后卫队员组织全队进攻的最佳体现之一,而一定程度上是传球技术的升华。由上表可知,在每场助攻次数方面,CBA组织后卫与NBA组织后卫之间存在非常显著性差异( $P<0.01$ )。参与2009CBA决赛阶段的后卫与NBA决赛阶段这几名后卫相比,存在传球助攻次数少,能力差的缺点。其原因:一是后卫视野狭窄,助攻意识不强,传球技术掌握不全面、不熟练,传球路线和方法单一、不够隐蔽,不会运用假动作迷惑对手;二是CBA组织后卫进攻能力不强、得分手段少,不能吸引防守注意力,无法让对手对其进行夹击,因此不能为其他队员创造机会;三是CBA组织后卫大多数在阵地进攻时落位区域单一的,多在圈顶或者3分线外30度至60度区域间,极易被对手掌握行动规律,束缚了战术配合的发挥与应用,在对手紧逼盯人防守时束手无策,极少采用以移动为特征的战术配合。这样采用固守一方定位传球的打法使同队队员很难在进攻位置接到球;四是后卫队员不够全面,不仅进攻能力差,运球、对抗都有缺陷,在对方凶狠逼抢下,保证球安全通过半场都有困难,更提不上有效的传球助攻。

#### 3.3 抢进攻篮板球能力比较

虽然说篮板球是内线高大队员的职责,但是在高速对抗的比赛中,内线队员移动慢的缺点限制了其在快速攻防转换中拼抢篮板球的能力。后卫的篮板能力成为其进攻主动积极与否则的标志之一。由上表可知,在每场进攻篮板方面CBA组织后卫与NBA组织后卫之间不存在显著性差异( $P>0.05$ ),但并不代表没有差距,CBA后卫队员还需要在抢篮板球的抢位、堵人等方面提高技术,不能过多依赖身体条件去“等篮板”。

#### 3.4 总体失误的比较

由上表可知,在每场失误次数方面,CBA组织后卫与NBA组织后卫之间不存在显著差异( $P>0.05$ )。通过对中外8名后卫比赛进行观察和对进攻数据相关性的统计,得出失误与得分和助攻都有高度相关。笔者认为NBA组织后卫失误比CBA组织后卫多一是因为他们个人攻击意识较强,在关键时刻敢于进攻和传冒险球;二是因为NBA组织后卫面对的防守强度高于CBA组织后卫,NBA后卫所面对的大强度对抗对他们的体能也提出了相当严格的要求,在体力消耗的情况下,失误的增加也是在所难免的。

### 4. 防守能力的比较

#### 4.1 抢断球能力比较

如果根据上场时间来推算,NBA球员和CBA球员在抢断球能力上无显著性差异( $P>0.05$ )。但通过观察发现,CBA队员抢断球的欲望不够强烈,在判断力和意志力方面与NBA球员存在一定的差距,这是值得提高和改进的地方。另一个差距表现在球风上,NBA球员在防守时具有很强的侵略性,积极地逼迫对手产生失误,最终抢断球。中国后卫存在重攻轻守的情况,防守意志不坚定,作风不强硬,往往成为防守中的软肋。

#### 4.2 抢防守篮板球能力比较

抢防守篮板球是完成一次成功防守的关键。根据表中数据可知,双方运动员在后场篮板球方面差距不明显,都有一定的防守篮板球保护意识。CBA后卫近年来在篮板球能力上



有一定水平的提高,主要存在的问题一是抢篮板球积极性还不够高,比较被动,更多的时候是捡篮板球,将篮板球视为自己职责以外的工作;二是对篮板球落点判断不够准确;三是对抗中拼抢篮板球能力有限,缺乏冲击力。中国球员拼抢后场篮板球的能力提高很多原因是因为其身体条件提高了,并不是真正在篮板球技术上有质的飞跃。

### 4.3 盖帽能力比较

从上表的数据中可见,CBA 后卫和 NBA 此次参加东西区决赛的后卫在盖帽能力上无明显差异 ( $P>0.05$ )。盖帽对于双方都是一个相对弱的环节。这主要是因为后卫防守的区域较宽、离篮筐较远和后卫队员自身的身体条件限制。另外,后卫的防守对象也是相对灵活机动的外线队员,所以盖帽的次数和机会都比较少。但这并不意味着后卫对于对手投篮就无计可施,根据观察发现,NBA 后卫在防守时选择最佳位置或者配合队友防守的能力较为出色,尽管盖帽次数少,但是有效干扰对手投篮的能力强。越是优秀的防守型后卫队员,不仅能抢断对手的球,还能有效破坏对方的进攻战术,影响对手的投篮效率。

## 5. 组织能力的比较

### 5.1 协调全队能力

后卫必须具有较强的组织全队配合的能力,又有较强的个人攻击和助攻能力,并在比赛中能够保持良好的情绪。他是实施比赛计划的实际指挥者,根据比赛发展的形势,他既能鼓舞全体成员的战斗士气,帮助同伴解决问题,又能以自己的战术行动、语言和手势(本队预先秘密的战术暗号)改变战术打法,转移进攻或防守重点,调配个别队员的防守对象,并且随时与场外教练员取得联系指挥比赛,在比赛中充分发挥自己的组织、指挥作用。根据观察可知,CBA 后卫在比赛中能表现出不错的战术素养,较服从教练的战术部署,大局观较强。但相比较之下,却显得战术执行能力过于单一,有灌输式的比赛风格,对教练的意图没有自己的认识,更没有自我发挥的空间。NBA 后卫在充分执行战术的基础上,能够控制全队的进攻和防守,应变果断,关键时刻能成为左右比赛的人物。

### 5.2 情绪控制能力

篮球赛之前运动员基于对比赛的认识,会产生复杂的情绪体验,尽管各人的程度不同,却总是或多或少地伴随着一些消极的、不良的、甚至有害怕的情感<sup>[1]</sup>。而且越是重要、关键的比赛,运动员越容易产生紧张、焦虑、恐惧和过分敏感。NBA 前著名篮球后卫杰里·韦斯特就曾多次在公开场合表示自己每次参加季后赛都相当紧张,总决赛之前更是紧张得连觉都睡不着。这些不良情况会在比赛中影响队员的发挥。主要的影响因素是刺激因素、生理因素和认知因素。后卫队员的情绪就是全队的情绪,在他的理智组织下,球队会理智应对场上各种情况;而如果后卫情绪失控,那整个队的战术部署也就失控了。在这方面中国后卫与 NBA 后卫相比处于下风。

### 5.3 观察应变能力

观察是有目的、有计划、比较持久的知觉。后卫队员的观察能力不仅影响到了个人技战术水平的提高,对于全队战术的执行也有着极为重要的影响作用。后卫队员能否对球场情况做出清晰而准确地预知和判断,决定了该队的比赛战术

执行是否有效。篮球比赛中,组织后卫常常会根据以往的知识、经验以及自觉的意愿对观察到的情况做出判断。这样的判断建立在队员对比赛认识的基础上。CBA 后卫在比赛中经常会出现失误、慌乱等情况,就是对比赛认识不足,观察和判断不正确所致。主要原因:一是观察不够客观,仅凭自己的主观意愿决定行动;二是必须辩证地观察球场情况;三是观察时必须解放思想,不能在地上钻牛角尖,不能教条地理解教练员布置的战术。NBA 后卫对比赛认识深刻,准备充分,能较好地应对场上突发情况。组织后卫必须明确自己观察的目的任务,包括本方队员的竞技状态,教练员的指示,对方教练员的战术安排、队员的技术特点及防守漏洞,双方的心理变化、换人情况、犯规情况,比分情况和比赛时间,等等。

## 6. 结论与建议

### 6.1 结论

参与本次 CBA 总决赛阶段的后卫无论是在身体条件、攻击能力、防守能力还是在把握战局,调动场上队员,统领全队整体进攻战术配合的能力方面,与美国 NBA 后卫相比较有一定的差距。

### 6.2 建议

6.2.1 注意运用科学的训练手段和方法,建立合理的篮球后备人才培养和选拔机制,加强篮球后备人才培养。

6.2.2 利用我国后卫队员身体灵巧优势,多采用积极跑动、掩护、挡拆等战术创造更多的投篮机会,增加投篮次数,多运用突破上篮技术,增加进攻侵略性。<sup>[2]</sup>

6.2.3 加强后卫队员的身体素质训练,提高后卫队员身体对抗能力,增强对抗自信心,敢于与欧美球员对抗拼搏。增强冲抢篮板球意识,尤其是保护后场篮板球意识。改变防守观念,多运用脚步移动进行有效防守。

6.2.4 加强与欧美等俱乐部的合作交流,多吸取国际上或者 NBA 优秀后卫队员的比赛和训练经验,在高强度对抗中提高实战能力,增强自信和比赛心理承受能力;在继续坚持和发扬“变、快、灵、准”传统打法的基础上,提倡和发展对抗中的具有个人特色的技术。

6.2.5 加强比赛中与其他队员的联系,组织与掌控局势的能力,丰富传球手段。CBA 组织后卫必须熟知本队的打法,充分领会教练的意图,组织有效的进攻。落位的区域、点多。多运用移动配合进攻,通过自己的进攻和积极跑动将防守吸引过来,发挥核心作用,为同伴创造良好的进攻机会。

6.2.6 我国男篮今后的发展方向,应由单纯打中锋向全队协作、多点进攻来过渡,做到内外结合,打破位置观念,使场上每个位置都是进攻点,每名队员都是得分手,提高后卫的进攻信心和责任感。

## 参考文献

- [1] 董伦红.第 22 届男篮世锦赛中国男篮与世界强队的身体对抗分析[J].体育学刊.2005,12(2).
- [2] 唐宝清.2004~2005 赛季 CBA 优秀本土中锋与 NBA 优秀前锋攻击实力之比较研究[J].科技资讯,2006(17).
- [3] 徐自升.CBA 与 NBA 后卫运动员技术统计对比分析[J].辽宁体育科技.2006,28(1).

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.051

## 场地自行车男子 4 公里团体追逐赛间歇训练模型

何 凯, 邓运龙, 孟宪伟

(八一军体大队, 北京 100072)

**摘 要:** 我国场地自行车男子 4 公里团体追逐赛选手距离世界先进水平还有很大差距。因此, 本文通过查阅国内外文献、访谈国内知名教练及专家, 提出专门针对男子 4 公里团体追逐赛项目的间歇训练模型, 希望广大教练参考这一模型更加科学地进行训练, 不断提升我国该项目的水平与成绩。

**关键词:** 间歇训练; 男子 4 公里团体追逐赛; 场地自行车; 模型

**中图分类号:** G808.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-123-02

国际自行车联盟章程规定, 男子 4 公里团体追逐赛是每支代表队四名运动员在小于 400 米的场地上高速配合骑行, 成绩和排名以该队第三名选手到达终点的时间计算。现在国际通用的场地是每圈 250 米的木质跑道, 4 公里要骑行 16 圈。2008 年北京奥运会, 英国队以 3 分 53 秒 314 的成绩打破该项目的世界纪录并取得冠军。而我国选手距世界先进水平还有很大差距。2009 年全国冠军赛、锦标赛、全运会所有比赛, 我国选手最好成绩为 4 分 07 秒 507, 距世界纪录还有 14 秒的差距, 平均每圈慢近 1 秒钟, 可见我国在该项目上还很落后。

关于间歇训练, 自行车项目, 尤其是中短距离项目, 国内很多教练在实际训练中都有所运用。但真正形成理论并科学合理地指导训练还很少。至于专门针对场地自行车男子 4 公里团体追逐赛间歇训练的文章, 国内未见相关报道, 国外也很少见。

因此, 本文通过查阅国内外, 尤其国外的文献, 访谈国内知名教练及专家, 拟提出专门针对场地自行车男子 4 公里团体追逐赛的间歇训练模型, 希望广大自行车项目的教练员、运动员结合本训练模型, 进行更加科学的训练, 提高该项目的专项能力, 提高运动员的训练水平, 争取我国该项目能早日突破 4 分钟大关, 跻身国际先进行列。

### 1. 图表模型

本文提出专门针对男子 4 公里团体追逐赛的间歇训练模型 (表 1、表 2, 图 1)。

表 1 次数、组数及次间间歇、组间间歇时间列表

次 数	组 数	次间间歇(分钟)	组间间歇(分钟)
1~5	1	5	—
6~10	2	4	10
11~15	3	3	8
16~20	4	2	5
21~25	5	1	3

表 2 不同训练强度设置列表 (以骑行 4 公里为例)

训练强度	80%	90%	100%	110%
第一圈静止起动时间(秒)	22	21.5	21	20.5
其余各圈时间(秒)	17	16.5	16	15.5
4 公里时间	4:37	4:29	4:21	4:13

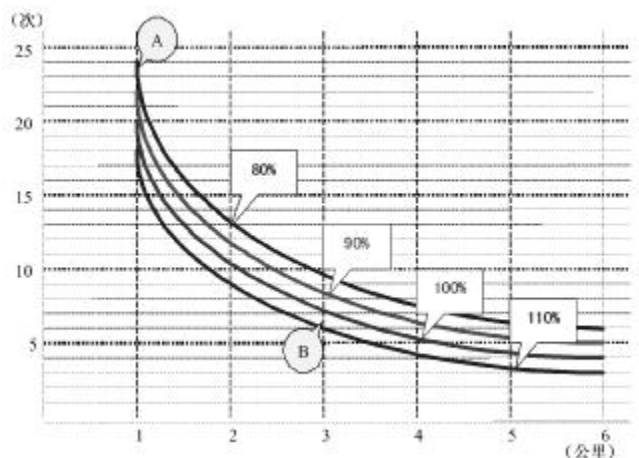


图 1 场地自行车男子 4 公里团体追逐赛间歇训练模型

### 2. 图表释义

2.1 图 1 是针对传动比 52 : 14 建立的模型。其中横轴代表骑行的距离, 可 1~6 公里不等; 纵轴代表骑行的次数, 最多 25 次。

2.2 间歇训练, 按照训练的次数进行分组, 每 5 次为一组, 最多 5 组, 每次之间的间歇时间及每组之间的间歇时间, 见表 1。

2.3 图 1 是按照 80%、90%、100%、110% 四种训练强度, 设置的四条曲线。其中训练强度的划分, 以国内前八名运动队骑行 4 公里第一圈静止起动时间、其余各圈耗费时间及 4 公里所需时间为例进行设定, 具体见表 2。

2.4 以上按照1、2、3、4、5、6公里不同的骑行距离,每一距离再有80%、90%、100%、110%四种不同的训练强度,因此可产生 $6 \times 4$ 共24种不同的训练模式。

2.5 例如,A点表示以80%的训练强度,共骑行24次,因此分5组,每组5次左右;每次骑行1公里,每次之间间歇1分钟,每组之间间歇3分钟。B点表示以110%训练强度,共骑行6次,因此分2组,每组3次;每次骑行3公里,每次之间间歇4分钟,每组之间间歇10分钟。

2.6 再以最下边110%的训练强度为例,如每次训练1公里,可完成18次,分4组,每次间隔2分钟,每组间隔5分钟;如每次训练3公里,可完成6次,分2组,每次间隔4分钟,每组间隔10分钟;如每次训练6公里,可完成3次,共1组,每次间隔5分钟。其余曲线各点也是这样。

2.7 四条曲线,每次骑行距离小于2公里以练速度为主,每次在2分30秒以下,次数在9次以上,主要练习无氧能力,最大心率达到180次/分以上;每次骑行距离大于4公里以练耐力为主,每次在4分20秒以上,次数在8次以下,主要练习有氧能力,心率控制在150~160次/分之间。

2.8 整节课训练的距离,强度按80%、90%、100%、110%递增,距离按36公里、30公里、24公里、18公里递减。训练的强度低,骑行的次数多、距离长,注重骑行的数量,主要用于运动员的体能储备;而训练的强度高,骑行的次数少、距离短,注重骑行的效率,主要用于运动员的赛前准备。

2.9 间歇训练不同因素之间存在广泛的联系。例如,运用这一模型以100%的强度,每次骑行1公里就得训练20次,而每次骑行6公里就只需训练4次。再如,每次骑行2公里,以110%的强度训练9次,与90%的强度训练12次、80%的强度训练13次,效果是一样的。再以骑行6公里为例,以80%的强度骑行2组,每组3次,组间间隔10分钟,次间间隔4分钟;跟以110%的强度骑行1组,共3次,次间间隔5分钟,效果一样。

2.10 这一模型也可以根据每次间隔时间与每组间隔时间的不同,进行不同的训练。一堂训练课,可以把不同的训练距离、训练强度综合运用。如可先以80%的强度骑行2次6公里,次间间隔4分钟;再以110%的强度骑行2次6公里,次间间隔5分钟。再如,一堂课可分2组,第一组先以80%的强度一次6公里,作为热身;再以100%的强度骑行3个4公里,次间间隔4分钟;然后组间间隔10分钟;第二组以110%的强度骑行4个2公里,次间间隔4分钟;再以80%的强度骑行1个6公里,作为整理活动。这样既练了量,又练了强度,圆满达到了间歇训练的效果。

### 3. 讨论

间歇训练是中间带有休息期的高强度训练。间歇训练既能增强运动员的力量和心肺功能<sup>[3]</sup>,也能增强运动员的最大摄氧量与最大功率,从而增强运动员的训练水平与成绩。

对于自行车项目,国内外研究报道,间歇训练能大大增强公路40公里个人计时赛的成绩,能增强场地4公里个人计时赛的成绩,而对于4公里团体追逐赛的间歇训练,未见专门的报道。实际上,4公里团体追逐赛与场地4公里个

人计时赛和公路40公里个人计时赛既有相同点,又有差异;相同点是都属于中短距离项目,不同点是4公里团体追逐赛为四个人轮番领骑,其余三人配合跟骑,在保持高匀速骑行的过程中,领骑时对运动员的速度、力量、耐力要求更高,因此4公里团体追逐赛更应进行大强度的间歇训练。因为间歇训练能使运动员在强度不断加大的情况下,增加运动量,从而保持持续的训练,达到高强度训练的效果。

男子4公里团体追逐赛,国内外比赛时间大多在3分50秒至4分30秒之间,以有氧和无氧混合供能。因此在平时的训练中,既要进行2公里以下的无氧训练,又要进行4公里以上的有氧训练;而最好的办法,就是有氧训练跟无氧训练综合运用,穿插进行,分组,分次,注重组间与次间的休息时间,在心率下降到120~140次/分时即进行下一次训练,这样既锻炼了运动员的有氧耐力与无氧能力,又锻炼了运动员的心脏承受能力与心率储备,锻炼了运动员的专项能力。

强度控制在80%~110%之间,这一范围对发展运动员的有氧耐力和无氧能力都非常有益。强度的大小,可用每一圈的时间和运动员的心率进行控制。Martin J.G.等把16名运动员平均分为间歇训练组与持续训练组,经过16天的训练,发现间歇训练组的肌肉力量与训练成绩比持续训练组升高明显。男子4公里团体追逐赛,对运动员的肌肉力量要求很强,尤其是第一圈的静止起动,要求运动员需要具备很强的爆发力与力量耐力。因此,间歇训练对增强该项目运动员的肌肉力量,从而提高训练成绩非常有益。至于间歇训练次间、组间休息的时间及训练强度的设置, Mike Niederpruem指出不同的小项应根据其项目特点而有所不同<sup>[1]</sup>, J.Edge等也提出了自己的见解<sup>[2]</sup>。本文提出的男子4公里团体追逐赛的间歇时间及强度设置,仅供参考。

需要指出的是,任何训练方法实行起来都有它的难度,因为运动员的水平不同,其实际执行情况也应该不同。本模型也不例外。另外,本模型也只是按照传动比52:14建立的,不同的传动比应有所区别。同时这一模型也不适合强度大于110%的训练和时间少于30秒的训练。

虽然这一模型目前看来还有很多局限与不足,但必须承认,高强度的间歇训练对男子4公里团体追逐赛非常有益,是提高我国该项目训练水平的有效方法与有益途径;并且该间歇训练模型在八一自行车队的平时训练中进行应用,效果非常好。因此,本模型只起到抛砖引玉的作用。我们相信,在今后的训练中,广大教练员一定会结合所带运动员的特点,建立更加适合自己的间歇训练方法,从而大大提升我国该项目的水平与成绩。

### 参考文献

- [1] Mike Niederpruem. Interval training for the cyclist: what, why and how [J]. NSCA Performance Training Journal, 2002,1(5): 8-13.
- [2] J.Edge, D.Bishop, C.Goodman. The effect of altering the rest period during interval training on adaptations to muscle metabolism, ion regulation and exercise performance[EB/OL]. <http://www.aups.org.au/Proceedings/36/135P>.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.052

# 大学生运动员赛前产生心理焦虑变化浅析

王宏达

(铁岭师范高等专科学校艺体学院, 辽宁 铁岭 112001)

**摘要:** 研究大学生运动员赛前心理焦虑产生的原因并予以调控, 对稳定大学生运动员心理状况, 提高竞赛成绩具有十分重要的作用。文章旨在研究大学生运动员赛前产生心理焦虑的一些指标变化和产生的主要原因, 并基于此给出一定的心理焦虑调控措施, 希望能帮助大学生运动员克服赛前的心理焦虑状况。

**关键词:** 大学生运动员; 心理焦虑; 体育比赛

**中图分类号:** G804.87 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-125-03

## 1. 引言

体育比赛是高度竞争和高度对抗的竞技运动, 在比赛之前和比赛过程之中, 运动员身心承受着极大的压力, 处于高度紧张状态, 很容易诱发焦虑心理。运动心理学家费希尔, 运用 S-R 焦虑量表分析了运动员焦虑产生的原因, 认为运动焦虑是由三个方面引起的: (1) 对个人有威胁, 如怕失败和受伤, 怕消极评价, 怕辜负亲友、教练的期望等。(2) 结果的不确定性 (如比赛胜负不定) 或消极的确定性。(3) 期待, 即焦虑是由悬而未决而又无法有效预防或解决的情境所造成。总之, 运动员焦虑的产生主要是来自体育竞赛以及训练内外环境的影响, 从而导致情绪上的波动和生理上的变化。

## 2. 体育比赛前后, 大学生运动员心理状态的特征分析

成功的世界水平运动员的心理图像看上去很像一座冰山, 相比之下, 不太成功的运动员其心理图像显得相当平缓。积极的情绪状态的存在被认为与运动水平相关联。

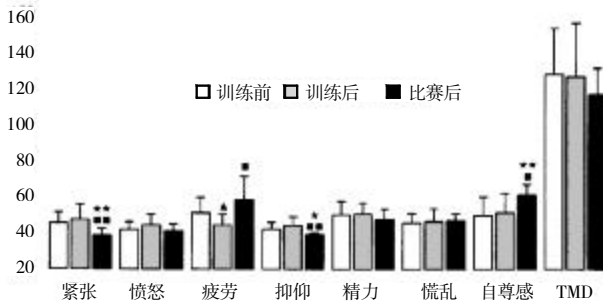


图 1 赛前封闭训练前后和比赛后心理状态的变化

运动员在赛前封闭训练前后和比赛后 (图 1) 及心理状态的剖面图 (图 2) 都没有“冰山样”特征。在 POMS 各分测验中, 疲劳和精力可能是两种最为重要的心理状态, 因为无论是一个单一的训练期间还是在一个长的训练周期, 总是

存在着疲劳、恢复和超量恢复的几个阶段, 低的疲劳和高的精力会给以后的训练和比赛带来最大益处。

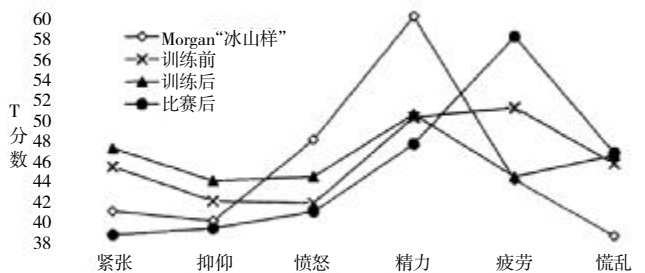


图 2 心理状态的剖面图

优秀运动员赛前训练前后及比赛后心理状态的变化, 主要表现为赛前紧张和精力分值较高, 在赛后疲劳、抑郁等分值较高, 但这可能还受到比赛成绩的影响。Meyers 等 (2007) 报道, 大学生运动员 (99 男, 16 女) 在赛前的心理状态与基础水平相比没有差异, 但是表现出了较高的紧张和精力分值, 抑郁、愤怒、疲劳各分值下降。Hassmen 等 (2008) 对来自一个队中的 9 名女足运动员在比赛期间每一场比赛前、比赛后即刻、赛后 2 小时进行 POMS 测试, 发现比赛结果对心理状态的有深刻的影响: 在比赛胜利之后, 紧张、抑郁、愤怒和慌乱各分值下降 ( $P < 0.01$ ), 而精力分值上升 ( $P < 0.01$ )。不管比赛结果如何, 与赛前相比, POMS 得分仅有细微的变化。

在运动员的训练安排中, 赛前封闭训练期间后期是两天负荷相对较小, 以娱乐性体育游戏为主要训练内容的调整, 进行换项训练。研究证明, 减量训练能够增加运动员的积极心理, 降低消极心理。遗憾的是, 我们没有及时监测调整换项训练前心理状态的变化, 疲劳分值在训练后明显下降可能与调整换项训练有关。由于中国集体主义文化的特征, 决定了运动员成就动机和情绪体验的社会定向特征, 运动员的自信、躯体特质焦虑、个体失败特质焦虑和社会期待特质焦虑

等因素决定了运动员赛前的情绪变化(张力为, 2000)。我认为, 随着比赛日期的临近, 来自社会舆论、自身所处环境、教练员等方面的压力, 相互之间的竞争, 以及个体的人格特质等因素, 可能使运动员的紧张情绪在封闭训练后(比赛前4天)有所升高。

研究还表明, 与训练前相比, 运动员在封闭训练后(比赛前4天)的紧张、愤怒、抑郁、精力、慌乱、自尊感分值略有升高, TMD略有下降, 但都没有显著性意义, 疲劳分值显著性下降( $P<0.05$ ); 与训练后相比, 比赛后紧张( $P<0.05$ )、愤怒、抑郁( $P<0.01$ )、精力、TMD下降, 疲劳( $P<0.05$ )、慌乱和自尊感( $P<0.05$ )上升。

### 3. 体育比赛时, 大学生运动员产生心理焦虑的原因

#### 3.1 对比赛成绩的期望值过高产生心理焦虑

许多运动都属于以技术、技能为主导, 具有很高艺术性的运动, 如体操、射击、乒乓球运动等, 它们对运动员身体的协调能力、弹跳力、柔韧平衡能力, 乃至对音乐的理解等都有着严格的要求。这些都是运动员赛前产生心理焦虑的重要因素, 常常会对运动员参赛的结果产生较大的影响。如果教练员对运动员身体素质、心理素质及技术水平把握不准, 而对训练要求过高, 对比赛结果的过分期望, 则必然加重运动员心理负担和焦虑, 造成其在比赛中出现紧张与情绪波动, 导致运动员技术水平难以正常发挥。

#### 3.2 面对强大的竞争对手产生心理焦虑

一些运动的成绩(如跳水成绩)一般要精确到小数点后两位, 一个小小的动作技术都可能导致成绩落后。这些原因, 也导致了运动员对竞争对手, 特别是强有力的竞争对手过分关注, 盲目低估自己的实力或者由于感觉自身技术细节把握不准, 表现出对自身技术水平、身体与心理状况的过分低估与不自信, 从而产生害怕失败等心理焦虑。

#### 3.3 对比赛经验的不足产生心理焦虑

有经验的运动员由于参加过多次比赛会把自己的焦虑状态控制在最佳的点上。而与有经验的队员相比, 那些没有经验的运动员由于不善于处理高压下的任务, 在激烈的竞赛中, 外部环境千变万化, 难以估计形势。例如, 出现裁判评分不公、气候突然变化、场地器材未能很好适应、甚至音响与观众起哄的刺激等而心存顾虑, 难以保持良好的心态而产生心理焦虑。

### 4. 运动员对赛前心理焦虑的调控策略

比赛期的临近, 运动员体力和心理都处于高度紧张状态, 这些都对运动员心理状况产生不同程度的影响。可以说赛前运动焦虑是一种正常的心理状态, 只是看运动员与教练如何正确认识心理焦虑, 采用何种方式适当的调控这种赛前焦虑。

#### 4.1 赛前的心理动员

人的心理是客观现实与人脑相互作用的产物, 是人脑反映客观现实的最高级形式。人的心理对人的多种行为都会产生一定的影响。首先要动员参赛选手消除各种心理障碍和心理负担, 帮助运动员专注于当前备战, 排除种种杂

念, 使自己处于心理上的平稳警觉状态, 并促使运动员配合教练员, 分析比赛时可能出现的各种情况并制定出相应的对策, 以此增强运动员心理的稳定性, 消除各种心理障碍和思想负担, 建立积极的心理定势, 形成一种最能与比赛相适应的心理状态。也就是说, 一方面要把自身的情绪、动机、信心、意志等心理因素调整到最佳状态; 另一方面, 对对手的技战术水平、个性特点和比赛的环境条件等因素也应有详尽的了解。赛场上的形势千变万化, 赛前不可能完全预见, 但只要有心上的充分准备, 就能使身心机能处于积极备战状态, 比赛时才能更好地发挥大脑对运动技术的控制与调节功能。

#### 4.2 控制适宜的期望值

期望值的确定, 决定着运动员的具体努力方向, 直接影响着运动员的情绪。赛前要通过各种渠道了解对手的状态和技术特征, 根据自己平时的成绩, 进行认真分析, 确定合适的期望值, 教练员就要经常指导运动员进行技术分析, 制订比赛方案, 详细研究个人赛前的整套调节措施, 采用预先已经研究好的以形成良好备战状态的整套方法。例如, 形成战斗状态的方法、排除不利状态的方法和准备完成评分练习的方法等。那些不考虑或不正确评价自己能力, 盲目期望在比赛中侥幸取得优异成绩, 是靠不住的。适宜地激发运动员强烈的参赛动机、控制其保持一定的亢奋水平, 可增强运动员的参赛信心, 以建立稳定而灵活的参赛思维程序及参赛行为程序, 才能有效地提高运动员的运动成绩。

#### 4.3 运动员注意力转移法

运动员赛前紧张情绪与比赛条件具有直接关系。在运动现场, 他们的注意力越是集中在当前运动活动的紧张情景上, 情绪的紧张强度就越大, 保持情绪的稳定性也越困难。为此, 可在现场采取注意力转移的措施, 即临场转移紧张情绪。所谓转移注意力, 是指运动员在思想上暂时离开过度紧张的比赛念头, 在头脑中想象一些轻松、愉快的事情, 待情绪趋于稳定后, 再使注意力回到现场比赛中去。

此外, 有些运动员注意力集中在比赛的结果上, 这种紧张情绪会影响他们对技术动作的有效控制。在这种情况下, 采用注意力转移的措施, 目的在于诱导运动员从对比赛结果的注意转移到技术动作上去。研究证明, 只要运动员赛前能全神贯注地集中在技术动作上, 不考虑或很少考虑比赛的结果, 一般说是可以保持心理状态稳定的。

#### 4.4 加强模拟训练与比赛

运动员的比赛经验有助于降低其焦虑紧张程度。通过有目的比赛练习和针对性的模拟练习有助于提高队员的临场经验, 增强快速适应能力。例如, 在比赛前模拟对方战术打法进行进攻, 模拟关键时刻比赛打法, 模拟在裁判错判、误判、漏判或有些偏袒一方时的比赛。

#### 4.5 加强比赛前调节训练

在练习时, 经常注意有意识地在比赛前先进行自我调节, 如用呼吸调节法、自我暗示法等, 能在比赛中发挥成效。

呼吸调节法是运动员临场处理情绪波动的一种心理调节法, 即通过深呼吸使运动员的情绪波动稳定下来。当运动员

(下转第166页)

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.053

## 浅析跨栏与跳远速度素质的异同点

詹茂升

(安徽省马鞍山工业学校, 安徽 马鞍山 243000)

**摘要:** 本文通过对跨栏和跳远的技术特点进行分析, 从中找出两个项目在速度、节奏和训练方法上的异同点。利用这些异同点, 找出训练中有规律的联系和两个项目之间相互借鉴、相互弥补的训练内容、方法与手段, 为体育教师开展这两个项目的课外运动训练提供参考性的建议。

**关键词:** 跨栏; 跳远; 速度; 节奏

**中图分类号:** G822.6 G823.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-127-02

### 1. 研究目的

目前, 我国的跨栏和跳远项目逐渐在亚洲和世界体坛崭露头角, 特别是我国男子跨栏项目, 刘翔、史冬鹏曾分别获得2007年世界锦标赛的第一名和第五名, 刘翔还曾经打破了该项目的世界纪录。

本文试图剖析跳远与跨栏的速度和节奏的特点, 寻找它们之间的运动规律、共同点和不同点, 以此为训练提供依据, 培养有全面技能的青少年运动员, 为以后的体育训练打下坚实的基础。

### 2. 研究对象和方法

#### 2.1 研究对象

对国内外部分优秀跨栏和跳远运动员的比赛成绩, 进行有针对性的综合分析。

#### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 本研究通过文献、光盘、Internet检索等方式, 收集、鉴别、整理了国内外部分优秀田径运动员的有关资料以及有关竞技体育训练等方面的文献资料、学术著作并进行了重点阅读。

2.2.2 逻辑分析法 本研究中, 运用归纳、演绎和类比等逻辑推理方法对国内外大量的有关跨栏、跳远的速度与节奏训练等方面的资料进行综合分析。

### 3. 研究结果和分析

#### 3.1 跨栏与跳远的相同点

跨栏跑的最大特点是在高速跑进中越过一定数量的障碍, 关键是快, 一要栏间跑速快, 二要跑跨结合速度快。运动员平跑速度是取得优异跨栏成绩的基础, 栏间跑的速度和过栏速度直接决定跨栏跑的成绩。在栏间跑的速度和过栏速度中, 跑、跨的协调配合能力和良好的速度、弹跳力、柔韧和灵敏等身体素质是关键。仅有好的跑速, 没有过栏的完善

技术, 是不能在跨栏跑中获得优异成绩的; 同样, 仅有过栏的完善技术, 没有良好的跑速, 也不能在跨栏跑中获得好成绩。跳远是通过有限的距离(30~45m), 高速且有节奏的助跑, 加上强有力而又准确的踏板起跳, 所跳出人体位移的距离。跳远也是一项对速度、力量和灵敏等素质要求较高的运动项目, 它是由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成一个完整的统一体。因此, 正确地完成跳远技术的各个部分动作, 以及实现各部分动作的有机结合是跳远项目取得好成绩的关键。

表1 国内外优秀跳远运动员100m跑成绩与跳远成绩表

跳远运动员	100m成绩(s)	跳远成绩(m)
鲍威尔	9.95	8.95
刘易斯	9.86	8.91
比蒙	10.25	8.90
陈尊荣	10.3	8.26
黄庚	10.12	8.38

通过对以上两个项目的简单分析, 可以知道, 这两个项目有很多相似的地方。首先, 它们都属于速度力量性项目, 速度的快慢对这两个项目成绩的好坏有着决定性的因素, 从表1、表2中就可以明显地看出这几位跨栏和跳远运动员的百米速度(平跑速度)都相当快, 特别是跳远运动员。其二, 在节奏方面它们都具有很强的稳定性, 特别是栏间的三步跑和跳远助跑中的最后三步的节奏和距离; 其三, 在速度和节奏的训练方法上也是有相同点的, 跨栏的起跨技术和跳远的起跳技术与平跑支撑过程的技术在外形上有所不同, 但是其技术实质却是相同或相似的, 因为速度对这两个项目的成绩有着很大的决定因素。

表2 国内外优秀跨栏运动员100m跑成绩与跨栏成绩表

跨栏运动员	100m成绩(s)	跨栏成绩(s)
刘翔	10.40	12.88
阿兰约翰逊	10.10	12.92
特拉梅尔	10.04	12.95
杜库雷	10.48	12.97
金多姆	10.19	12.91

### 3.2 跨栏与跳远的不同点

3.2.1 速度利用率不同 跳远的速度利用率是指运动员的平均速度在跳远助跑中的利用水平。跳远中助跑要快,但必须是运动员自身的可控速度。如果用自身的最高平跑速度去助跑,其结果不但不能提高跳远的成绩,反而影响起跳动作。从表3可以看出鲍威尔、刘易斯的助跑利用率明显低于我国的陈尊荣和黄庚。跳远的成绩不仅取决于较快的平跑速度,还取决于助跑利用率。

表3 国内外优秀跳远运动员速度利用率与成绩的关系表

跳远运动员	100m成绩(s)	跳远成绩(m)	助跑利用率(%)
鲍威尔	9.95	8.95	93.54
刘易斯	9.86	8.91	93.56
比蒙	10.25	8.90	93.78
陈尊荣	10.3	8.26	98.75
黄庚	10.12	8.38	98.64

表4 国内外优秀跨栏运动员速度利用率与成绩的关系表

跨栏运动员	100m成绩(s)	跨栏成绩(s)	速度利用率(%)
刘翔	10.40	12.88	88.7
阿兰约翰逊	10.10	12.92	85.96
特拉梅尔	10.04	12.95	85.24
杜库雷	10.48	12.97	88.89
金多姆	10.19	12.91	86.75

跨栏跑的速度利用率是指运动员在跨栏过程中,对自身最高平跑速度的利用水平。通常利用运动员在跨栏跑中的平均速度与反映运动员最大速度水平100m跑的平均速度的比值来表示。从表4可以得出,两名100m速度相对较慢的运动员:刘翔、杜库雷,他们的速度利用率都比较高,达到88%以上,正是由于他们的速度利用率相对于其他选手来说比较高,从而很好地弥补了他们在100m绝对速度上的差距,这是他们取得110m栏好成绩的重要因素。

3.2.2 同是周期性运动,但运动周期不同 跨栏跑和跳远都是周期性运动,然而它们的运动周期是不一样的,跳远的助跑,是高重心的快速跑,所以其周期和跑是一样的,一般的周期时间为0.4~0.5s;跨栏是绕过一个栏架构成的(三步一跨的周期),在每个跨栏的周期中有跑跨结合,其动作具有非对称性,完成一个周期需要1~1.2s。在每个周期中不仅要发挥8~9m/s的水平速度,且过栏时还要发挥一定的速度,在全程跑中身体重心在垂直方向上波动大于跳远的波动。这必然会消耗更多的能量,从而降低水平速度。

3.2.3 助跑特点对速度的要求不同 跨栏和跳远的助跑对速度的要求是不一样的,跨栏起跑跑到第一栏的过程,是一个从静止到运动的过程,运动员要在规定的距离(男13.72m、女13m)完成起跑到第一栏的过程,在这个过程中运动员要将自己的速度加快,而且运动员还要具有很强地保持高速跑的能力,一般最高速处在第四和第五栏左右,距离一般为50~60m。而跳远的助跑和跨栏就不一样,在100m的比赛中人体位移的最高速一般在50~60m,所以从这一点可以看出跳远的最佳距离是40~50m左右,这里指的是优秀的运动员。但不同的是,跳远对助跑的要求是强调“最大可控速”,为什么会提出“最大可控速”?因为跳远助跑的速度的快慢和踏板起跳时腿支撑的力量是成正比的,也就是,速度越快对腿支撑力量的要求就越大,反之亦然,所以只有这样才能更有效地将助跑和起跳结合起来,为起跳做好充分的准备。

3.2.4 节奏方面不同 跨栏跑和跳远项目在节奏上是不同的。跳远是一项延续性的田径项目,助跑的节奏是da...da...da da da,它的助跑的方式一般有两种:(1)平缓式;(2)积极式。其特点是:(1)在助跑的过程中速度给人的感觉是很有层次性的,由慢到快直至最快;(2)从字面上我们就可以知道,就是在助跑的过程中积极有力地加速直至最快。跨栏是一项阶段周期性和稳定性很强的项目,从相同点里可以知道,跨栏的节奏是da...ca...ca...da。现在我们知道两个项目在节奏上是不同的,这主要是因为跳远的助跑是短距离的快速跑,而跨栏是通过跑跨结合,步速和支撑、腾空时间的关系都有变化,这就构成栏间跑所特有的节奏。跳远的助跑就不一样了,它对运动员在跑的过程中不受步长的制约,是运动员根据个人的助跑的节奏和步长来确定助跑的距离,唯一的制约就是踏板时不能犯规。综上所述,良好的节奏是运动动作的骨架,节奏和稳定性对跨栏和跳远作用是很重要的,但跨栏和跳远又具有各自项目所特有的节奏特性,掌握这些对成绩的好与坏,是一个不可缺少的重要因素。

## 4. 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 从不同点来看,跨栏和跳远之间的联系不是那么密切,互相为兼项的可能性不是太大,主要的原因是两者在速度、节奏和训练方法上有着很大的不同,有着各自独有的特征,存在很大的差别,所以就限制了相互作为兼项的可能性。

4.1.2 从相同点来看,可以对训练有所帮助,特别是在基层学校的运动队训练中,由于基层学校的体育教师少,带的项目比较多,所以在学生的基础训练中,可以利用相同点相互借鉴,来进行一般的基本身体素质练习。

### 4.2 建议

4.2.1 在进行跨栏和跳远的训练时,在体育教师少的情况下,可以同时抓好学生100m绝对速度的训练,以此为基础,有效地控制两者的速度利用率。

4.2.2 通过跳远练习可以提高跨栏起跨腿的支撑力量和爆发力,以及起跑至第一栏的加速节奏。

4.2.3 通过跨栏(低栏)练习和辅助练习,可以提高跳远助跑的节奏、助跑的稳定性和踝关节的柔韧、灵活性与力量,同时还可以提高髋关节的柔韧性,对提高跳远助跑的重心也有很大作用。

## 参考文献

- [1] 黄坚毅. 田径技术教学直通车——跨栏[J]. 中国学校体育, 2008(4).
- [2] 钟大鹏, 刘建国. 对跨栏跑的速度和速度训练的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2001(4).
- [3] 葛长钰, 董亚迪, 李斌. 对跨栏跑快速节奏培养的研究[J]. 河北体育学院学报, 1999(2).
- [4] 任占兵, 邓重生. 男子优秀跨栏运动员110m栏成绩与100m成绩的线性回归分析[J]. 辽宁体育科技, 2005(2).
- [5] 高崑. 跨栏跑的节奏训练[J]. 田径, 1998(9).
- [6] 李宏印, 樊西宁. 跳远中助跑的速度研究[J]. 咸阳师范专科学校学报, 1999(s1).
- [7] 马开坪, 杨晓兰. 对跳远最后几步助跑节奏的探讨[J]. 成都体育学院学报, 1998(2).



## 关于足球运动训练体能结构系统的研究

史明政

(北京工商大学体育与艺术教学部, 北京 100048)

**摘要:** 运用系统论观点对足球运动体能及其训练系统的结构进行分析。足球运动体能系统的框架结构包括身体素质、身体形态、身体机能和心理智能4个方面的子系统, 而体能训练的运行结构体系主要是基础体能训练、专项体能训练和综合体能训练3个相互联系、相互影响的子系统构成, 对基础体能训练、专项体能训练进行分析以期对体能与体能训练的系统结构有新的认识, 从而给体能训练的科学化提供参考。

**关键词:** 足球运动; 体能训练; 结构系统; 研究

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-129-03

体能是足球比赛对抗能力的重要组成部分, 良好的竞技体能训练是技、战术训练的基础。作为大强度、高密度连续攻防, 直接对抗性项目, 足球运动对运动员的体能提出了很高的要求。在变幻莫测的对抗比赛中, 反应敏捷、应变及时是运动员发挥速度的先决条件; 出其不意、攻其不备是运动员取胜的重要手段; 良好的速度是在比赛中取得时间和空间优势的重要因素, 最能体现个人进攻的威胁性、防守的可靠性和防守反击的及时性。这些便是体能系统的合理强化训练内容。

### 1. “体能”的概念

“体能”最初是从 physical fitness 翻译过来的, 美国健康体育休闲舞蹈学会的定义是“个人运作的能量”, 包括5个部分: Physical fitness, Emotional fitness, Social fitness, Spiritual fitness, Cultural fitness。香港学者钟伯光把 fitness 译为“适能”, 是指身体对外界的适应能力, 完整适能包括身体适能 (Physical fitness) 和心理适能 (Psychological fitness or mental fitness) 两部分。身体适能简称体能。

随着时代的发展, 体能应用范围的不断扩大, 体能概念的外延也逐渐扩大。李福田认为, 体能就是运动素质, 是运动员机体在运动时所表现出来的能力, 包括力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等素质。赵志英等认为, 体能是运动员在专项训练和比赛负荷下, 最大限度地动员有机体机能能力时对抗疲劳的能力, 从某种程度上讲, 这种能力就是专项耐力。但是, 这种定义就将体能的外延过于局限化了。田雨普认为, 体能是身体的能力, 是人体在生活和工作中所表现出来的能力, 是由身体的力量、速度、耐力、灵敏性和柔软度等组成。厉丽玉认为, 体能是有机体在遗传获得的基础上, 在运动过程中表现出来的机能和运动能力的总称。学者熊斗寅对体能的研究认为, 体能是个不确定的概念, 有大体能和小体能之分: 大体能即泛指的身体能力, 包括身体运动能力、

身体适应力、身体机能和各项身体素质; 小体能是指运动训练中的体能训练和体能性项目等。袁运平认为, 体能是人体通过先天遗传和后天训练获得的形态结构、功能与调节方面及其在物质能量贮存与转移方面所具有的潜在能力, 以及与外界环境结合所表现出来的综合能力。2000年版体育院校通用教材《运动训练学》从训练学的角度对运动员体能进行了更为明确的定义: “运动员体能指运动员机体的基本运动能力, 是运动员竞技能力的重要构成部分。运动员体能发展水平是由其身体形态、身体机能及运动素质的发展状况所决定的。”王保成认为, 广义地讲, 体能包括人的有形能力 (身体能力) 和无形能力 (心智能力), 即体能是由身体结构、身体机能和智力意志3部分组成。由于国内学者对“体能”的不同理解和表达, 造成了目前“体能”概念的多样化。

在众多研究基础上, 笔者认为, “体能”从概念上应该阐明以下几个要点: (1) 先天遗传是基础, 后天具有可训练性。(2) 以运动能力为其外在表现; (3) 受多种因素的影响, 包括心理因素、技能、健康水平以及外界环境因素等等。“体能”是在先天遗传和后天获得的基础上, 身体对外界的适应能力, 包括身体形态、身体机能和运动素质3部分。身体形态和机能是体能的物质基础。运动素质是体能的外在表现, 是体能的核心, 表现为力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等素质。人体的健康水平、心理、技战术水平以及外在环境条件等因素都和体能的发挥和利用有关。体能可以分为健康体能和竞技体能, 根据体能和专项运动的关系, 它又可分为一般体能和专项体能。

### 2. 足球运动比赛项目体能的系统框架结构

结构分析的重要内容是划分子系统, 分析各个子系统部分的配合。系统结构反映系统中要素之间的联络方式、组织

次序及其时空表现形式。从系统论的角度出发，结构是任何一个系统的具体构成形式，是系统内部各要素的排列组合方式，是系统各元素之间相互作用和最固定的和起决定作用的规律。在体能这个系统结构中，包括专项素质、身体形态、身体机能和心理智能4个子系统，它们之间相互依存、相互制约、相互影响。体能框架结构如图1。

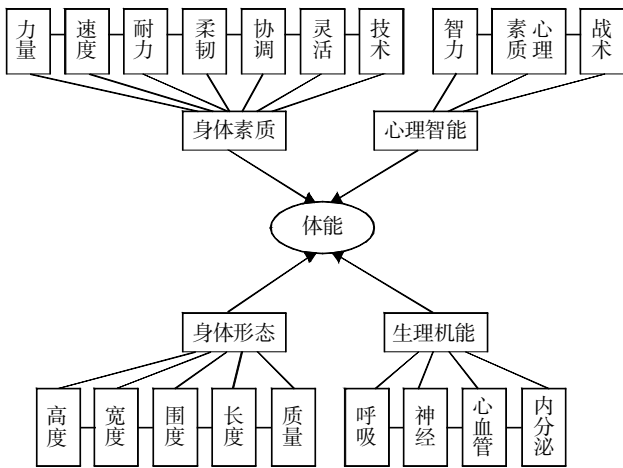


图1 体能框架结构图

生理机能是反映人体各器官、组织和系统的功能，其包括呼吸系统、神经系统、循环系统、内分泌系统等相关生理元素，通过肺活量、脉搏、血液等相关显性指标来表现，是体能的物质基础；身体形态包括高度(如身高)、宽度(如肩宽)、围度(如腰围)、长度(如手臂长度)以及质量等元素，是身体外在美的表现形式；身体素质通常包括力量、速度、耐力、柔韧性、灵活性及平衡性等元素，是人体形态结构、机能与代谢状况、心理智能的综合表现，也是足球比赛及训练主要的针对性目标。心理智能包括心理素质和智力因素，两者都是影响和制约身体机能、身体素质相关方面的重要元素。

在这个框架结构中，生理机能是体能的生理基础，身体素质是体能状况的动态表现，身体形态是体能状况的静态表现，而心理智能则是这个系统结构的调节剂。例如，从足球项目高级别运动员身体形态上的肩宽背阔，可以从侧面反映上肢或肩部力量的大小，而这些源自生理机能上肌肉、韧带的积极变化(肌纤维增粗、肌肉收缩力增强、韧带拉伸程度增强等)；一个人耐力素质较好，则主要取决于呼吸和心血管系统良好的功能，同时也需要其心理上较顽强的意志和韧性。

### 3. 足球运动体能系统结构分析

#### 3.1 力量素质

随着足球比赛技术水平的提高，运动员的力量素质成为了运动员技战术水平发展的制约因素。力量是人体运动的基础，是动作变化的动力源泉。发展力量素质不仅可以影响运动技术的掌握和运动成绩的提高，而且还能促进运动器官的发展，增强体质、促进健康、培养意志。根据足球的运动特点，通常把力量素质分为最大力量、快速力量和力量耐力3种不同的类型。足球运动员在对抗中，“运球”、“传球”、“射门”等技击方法与力量的强弱有着十分密切的关系，足

球运动员的“射门”与防守是给对方极具威力和破坏力的，这与高质量的肌肉是分不开的，但守门员打击对方射门的力量并非完全凭力气，是集全身力量于发拳之中。力量训练中要特别注意神经系统和肌肉的协调性问题，处理好力量和动作速度的关系。足球运动中的射门动作都是在高速中完成的，肌肉收缩速度快时，不但可以快速完成动作，而且可以产生更大的力量，这与肌肉绝对力量的大小没有必然的联系。所以，运动员在练习力量的同时还应注重对爆发力的练习。在运动员肌肉力量训练中，负荷的安排比较难掌握，尤其是在专项力量训练中，负荷量和强度的搭配以及重复次数和组数，在发展某一种力量训练时都有所不同。在力量训练开始阶段肌肉增长主要是神经中枢的调节，所产生的神经肌肉作用能更好地增强爆发力。

#### 3.2 耐力素质

耐力素质也是足球运动中一项极为重要的基础素质，可分为有氧耐力、无氧耐力和肌肉耐力3部分。在运动实践中，发展肌肉耐力对提高肌肉中血液循环和改善神经系统的调配能力具有很好的效用，同时还可使人体的心肌发达、心肌收缩力增强、延长心脏搏动的间歇时间、心肌得到很好的休息和心脏的潜能被充分挖掘，达到提高持久耐战的目的，最终来赢取比赛。在体能训练中，运动负荷要比平常所能忍受的要大得多，并迫使做出超乎寻常所能忍受的动作来，直至疲劳状态为止，只有这样，才能使体能迅速增长。在足球比赛中，大部分运动员在比赛开始时，进攻十分凶猛，但在比赛最后，尤其是下半场后20分钟的比赛，体力大多下降十分明显，在体力分配上往往出现虎头蛇尾，只顾猛打猛冲，缺少分析对方的战术和体力，也忽视自己的体力如何，其结果必定一败涂地。实践表明，足球比赛过程中，耐力越强，效率就越高。

#### 3.3 速度素质

速度素质是指由机体或机体的某部位在最短的时间内快速完成动作的能力。速度素质是足球运动员进行快速运动的一种能力，包括反应速度、动作速度和位移速度。良好的速度是在比赛中取得时间和空间优势的重要因素，最能体现个人进攻的威胁性、防守的可靠性和防守反击的及时性，所以速度已日渐成为攻守战术能否奏效的决定性因素。运动技战术都是以不同速度形式表现出来的，速度能力决定着技战术运用和发挥的成效。从物理学的动量定理可知，速度越快，动量越大。由于射门时都是瞬间接触，因此打击越大杀伤力越强。反之，速度慢，既不能有效击中对手，还会被对手抢先，被动挨打，所以速度训练显得很重要。运动员的速度素质训练应尽可能模拟比赛实况，在满足比赛需要的前提下，全面提高反应速度、位移速度和动作速度。发展位移速度或动作速度要遵循的基本原则是，用最大强度重复完成练习，既要提高位移速度和动作速度，又要专门提高反应速度。

#### 3.4 灵敏素质

灵敏素质是指人体在各种突然变换的条件下，快速、协调、敏捷、准确地完成动作的能力。灵敏素质是运动技能、神经反应和各种素质的综合表现。通过力量特别是爆发力量，控制身体的加速或减速；通过速度，特别是爆发速度，控制身体移动、躲闪、变换方向的快慢；通过柔韧

保证力量、速度的发挥;通过耐力保证持久的工作能力。灵敏素质是一种综合素质,其表现内容是在时空急剧变化的条件下,能迅速表现出对动作的准确判断、灵活应变、快速反应的灵活速度、高速的自我操作能力以及迅速改变身体或身体某部位运动方向的能力。它与人对空间定位和对事件的感觉能力有关,也与速度和力量的发展有关,同时与协调能力和反应能力也有着直接的关系。足球技术讲的是头、足、膝肘、肩膀等运动的和谐,心理和生理上的统一。足球对抗中身体不灵活或过于死板、步法呆滞等都是队员大忌。

### 3.5 柔韧素质

柔韧素质是人体的一种重要身体素质。足球项目对运动员的柔韧素质有很高的要求。发展柔韧素质不仅可以加大动作幅度,使动作更加优美、协调,而且能加大动作力量,减少受伤的可能性。柔韧素质包括两个方面的含义:一个是关节活动幅度的大小,另一个是跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性。关节的活动幅度主要取决于关节本身的装置结构。跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性,则主要通过合理的训练获得。柔韧性训练为足球比赛必修之功,如要专练脚法,则更需要勤习之。进行腿部柔韧性训练可使腿部韧带、肌腱、肌肉有很强的伸展性,同时也能增加髋、膝、踝关节的活动范围,可使脚法灵活多变。

### 3.6 心理素质

现代竞技体育越来越重视参赛运动员心理压力的系统调节和积极应对工作。良好的心理素质主要表现是自信自控、意志坚定、行动果断但不盲目。在足球比赛中,优秀的运动员总能寻找出对手的弱点,并采取相应的战术,以己之长,克彼之短,战胜对手。正确地运用战术,不但省力,而且还可以弥补自身技术上的不足。但是,要在激烈的赛场上认真分析对手,并正确运用战术,不但需要头脑冷静、反应灵活,最重要的是做到针对不同类型的对手,采取不同的、行之有效的对抗战术。

## 4. 技战术与体能训练的结构分析

足球实战对抗比赛的专项特征对运动员的体能提出了越来越高的要求,没有体能保障,运动员的技战术能力就无从谈起。技战术水平相近的两队,体能水平能够在很大程度上左右比赛结果。运动员的体能训练必须与技战术水平同步,只有在技战术达到一定水平时,运动员体能水平才能取得理想的效果,仅仅坚持超负荷的体能训练,而忽视体能训练与技战术的结合是不会达到理想效果的,技战术与体能是紧密结合、相互联系的统一体。现代足球比赛体能训练的发展方向就在于发展“实战比赛的体能”。运动的特点决定了技术、

战术、心理、体能等方面训练的不可分割性,要在提高技战术训练质量的同时发展体能训练。另外,在强调体能训练的同时应尽可能多地融进技术,把技战术训练放在高强度、高速度的实战对抗中,使足球比赛对抗技术更具活力和实战性。

不同项目所需的专项体能是不一样的。足球运动项目所需的是出脚传球、脚踢(足球)、抗击打耐受力、移动的力量、速度、耐力,以及适合比赛的神经、内脏机能等。长期、有效的训练会使队员的肌肉、形态及内脏、神经系统都向着足球比赛的要求不断改进、提高与完善,为技战术的发挥提供充分的身体优势与保障。

## 5. 结束语

足球运动在时间上是对抗很强的项目,体能的优差直接影响运动员训练及比赛的结果。运动员既要有基础和专项素质,又要有较好的技术、战术水平,同时还要有良好的心理、健康的身体、最佳的竞技状态作保障,且能够随机应变的制订有效的战略、战术。科学合理地紧抓一般体能和专项体能训练的实质,重视运动员进攻技术、防守与反击技术的正确运用以及步法移动之间的结合能力,结合身体素质的特长和个人技术特征,制订科学的、针对性强的个人训练计划,培养形成符合运动员自身特点的技术风格,将大大增强运动员在比赛中的实战能力,为重大赛事中取得优异成绩提供有力的体能支撑与保障。

## 参考文献

- [1] 李福田. 优秀运动员体能训练[J]. 世界田径, 1996(25): 5~6.
- [2] 田雨普. 体能及相关概念辨析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007, 18(2): 1~3.
- [3] 厉丽玉. 略论体能及其训练[J]. 福建体育科技, 1997, 16(1): 40~44.
- [4] 王保成. 篮球运动员体能训练的评价指标与指标体系的研究[J]. 中国体育科技, 2002, 38(2): 3~5.
- [5] 熊斗寅. 浅析“体能”概念[J]. 解放军体育学院学报, 2000, 19(1): 1~3.
- [6] 袁运平, 王卫. 运动员体能结构与分类体系的研究[J]. 首都体育学院学报, 2008, 15(2): 24~28.
- [7] 田文学. 浅谈公安院校力量和速度训练中的常见问题[J]. 吉林公安高等专科学校学报, 2006(4): 54~56.
- [8] 朱家新. 足球运动员力量素质训练特征及方法的选择[J]. 四川体育科学, 2002(2): 37~38.
- [9] 中国武术编写组. 中国散打[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990: 353~356.

## 网球训练中体能训练必要性的研究

王彦林

(北京印刷学院体育部, 北京 102600)

**摘要:** 通过查阅有关文献资料, 阅读世界网坛优秀选手训练成长经历, 结合自己在学习网球过程中所遇到的问题, 分别对网球运动员的体能、体能训练的内容作了分析, 介绍了网球运动员应发展专项身体速度、力量、耐力及灵活性素质的特点及训练方法, 旨在说明体能是网球比赛获胜的基础, 是提高技术水平的关键因素。

**关键词:** 网球; 训练; 体能训练

**中图分类号:** G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-132-02

在网球训练过程中, 不仅要认真扎实掌握好基本技术, 而且在训练过程中不能忽视体能训练。笔者发现, 多数网球初学者在网球训练过程中往往不重视体能训练。事实上, 无数成功的网球运动员的经历说明, 不管你有多高的天分, 不在一件事情上狠下一番苦功的话, 你就不可能达到一定的高度。

国家体育总局副局长肖天说, 随着竞技体育的迅猛发展, 专项体能教练愈加成为迫切的需要, 而我国目前缺少这样的配备。正如李芳的教练谢逢森所说, 体能是一切技战发挥的基本保证。在强对抗和非正规性击球的条件下, 仍能保持动作的完整和精确, 没有扎实的基本功和体能作保证是不可能的。

### 1. 体能及其作用

体能是人体的形态结构、机能能力、运动素质三大部分有机协调组合和相互作用所形成的综合能力, 它是运动竞技能力的重要组成部分。

#### 1.1 良好的体能是网球制胜的关键

当你看到费德勒、海宁一次次取得胜利时, 你会发现良好的体能是他们制胜的关键。2010年12月在北京体育大学对网球教练员培训时, 李春雷博士讲道“网球的技术和体能在优异成绩中二者各占一半”, 足见网球体能的重要性。

#### 1.2 良好的体能可防止运动损伤的发生

柔韧性、协调性、力量素质等发展不平衡时, 就容易发生损伤。初学网球者, 有时容易发生扭伤、拉伤等, 这就是柔韧性差、力量弱的表现。肌肉拉伤在体育运动中极为常见, 应引起足够地重视。肌肉主动强烈的收缩或被动过度的拉长超过了肌肉本身的承担能力, 所造成的肌肉细微损伤、肌肉部分撕裂或完全断裂, 称为肌肉拉伤。准备活动不充分或不到位, 某部分肌肉的生理机能尚未达到适应运动所需的状态训练水平, 肌肉的弹性和力量较差,

疲劳或过度负荷使肌肉的机能下降、力量减弱、协调性降低, 错误的技术动作或运动时注意力不集中, 动作过猛或粗暴, 气温过低、湿度太大, 场地或器械的质量不良等, 都可以引起肌肉拉伤。无数的经验证明, 适当的伸展运动可以减少肌肉拉伤、肌腱扭伤或因肌肉疲劳而造成的其他损伤。

现在的体能教练大都提倡“为你的运动项目制订特殊训练”。你需要训练你身体的每一部分来应付你在运动中对体能的特殊需要。例如, 每一位网球运动员都需要急跑急停, 去抢救那些刁钻的来球。在击球的时候还要保持身体的平衡和转动, 同时保证击球的精度和力度。因此, 在一个网球运动员的训练计划里, 都应该包括一项结构合理的体能训练, 以增强力量和防止受伤。

美国网球协会的运动专家花了多年的时间来研究网球精英们的体能, 研究他们身体各部分的优势和劣势。他们通过一种等动力测试仪器, 可以测试出网球运动员身体上许多肌肉群的力量, 识别出打网球的时候是由哪些力量的不平衡导致的受伤。经过这些研究, 制定出精确的训练计划, 来弥补这些不足之处。

#### 1.3 良好的体能是专项技术水平的基础

蒋宏伟表示: 中国选手近来体能上去了, 这跟请外国体能教练帮助有直接关系。同时, 他们的技术水平提高也很快。他说, 外教在体能训练上, 注重的是与网球专项技术相关的小肌肉群的练习, 精细到能牵涉到作用力的每一块肌肉。还有, 如何在连续紧张的比赛之间进行体能的恢复与补充, 这也是一门精深的学问。由此可见, 良好的体能储备, 是提高专项技术水平的基础。

### 2. 网球运动员专项身体素质训练的特点与方法

运动员的身体素质包括一般身体素质和专项身体素质。一般身体素质是指合理组织过程的多方面并全面合理地发展

的各种运动素质; 网球运动员的专项素质是指网球运动员在做网球技术动作进程中, 身体的主要负荷肌肉群及对抗肌所承担的负荷能力。优秀网球运动员体能训练的内容有: 速度练习、力量练习、耐力练习、灵活性练习等。

### 2.1 发展专项速度素质

网球比赛中, 要求判断快、反应快、起动快、移动快、动作快。只有如此, 才能在快速而又复杂的比赛中获胜。这就要求网球运动员必须具有良好的专项速度素质。网球运动所需要的专项速度, 是指运动员完成单个动作的速度, 即为打好一个来球时脚步的移动速度和击球速度。

运动的速度在于力量和爆发力的好坏, 它起决定性作用。运动中的爆发力不同于投掷和举重运动中的爆发力, 它是网球运动员控制自己的肢体的运动, 特别是快速移动并运动自己手臂的一种, 这种力量越大, 越利于提高击球的速度和肌群的爆发式收缩, 从而使击球力量加大。强调了速度素质的重要性对提高神经系统兴奋与抑制过程中的强度有帮助, 对发展速度也是有利的。所以, 在训练中应采用正确的方法来训练下肢、躯干、上肢、前臂内旋等诸肌群的快速工作能力。

### 2.2 发展专项力量素质

力量素质是身体素质的一种, 它是指人体在运动中所表现出来的力量性机能能力。人体所有的活动都是抗阻力而产生的, 而体育运动较之日常活动要更大的阻力。因此, 肌肉力量是人体活动的基本条件。在激烈的网球比赛中, 运动员要不断地克服身体阻力和惯性, 进行起动冲刺、急停、跳跃等, 频繁地完成各种挥拍击球的技术动作, 这一切都需要运动员具有良好的力量素质。

力量素质是网球运动员首要的最基本的身体素质之一, 它的地位和作用不容忽视。此外, 力量素质训练的过程还有助于运动员顽强刻苦和勇于克服困难等意志品质的培养。

### 2.3 发展专项耐力素质

网球运动是球类运动中个人对抗的项目。较大型的比赛中, 一般要 9~10 天, 一天一场, 而且越到比赛的后期, 越是紧张激烈, 对专项耐力素质的训练要求也越高。在以往的大型比赛中, 常能看到有些运动员因专项耐力素质不好, 在比赛后期动作迟缓、球速较慢, 而影响了击球质量, 甚至影响比赛的胜负。因此, 应重视发展网球运动员专项耐力素质。

网球运动所需要的耐力是一种强度经常处于变化中并与速度紧密结合的专门耐力素质。从大型比赛的统计中看, 其强度常处于变化中, 而且变化的幅度常取决于对手技术水平的高低和进攻能力的强弱, 这是网球专项耐力素质的特点之一。其次, 这种专项耐力素质还要始终与速度相结合、相适应, 如果开始几场或几天的速度好, 而后几场或几天速度不好, 那就会大大降低比赛成绩。由于比赛时较长, 运动员大脑皮质较长时期处于紧张状态, 对于神经系统的要求也很高, 这是网球专项耐力的特点之二。

### 2.4 发展专项灵活性素质

灵活性是指一个人快速、及时有效并爆发性地移动身体, 同时保持身体平衡的能力。一名网球球员如果灵活性差, 尤其是在面对一个灵活对手时, 只能在球场上疲于奔命。因此, 灵活性在网球体能训练中举足轻重。灵活性涉及速度、力量、平衡性三要素。在网球练习中, 灵活性训练包括侧移动灵活性训练, 前后移动灵活性训练, 并且灵活性训练的关键是脚步动作。

## 3. 网球运动员进行体能训练需注意的问题

### 3.1 体能训练是网球训练中的有机组成部分

体能训练是整个网球训练中的一部分。因此在体能训练中我们应该注意: 第一, 体能训练与技战术训练应融为一体; 第二, 体能训练中的各项内容的安排应合理: 首先是在制订多年或全年计划时, 根据所划分的阶段制订出体能训练任务和目的。

### 3.2 结合运动员的实际情况

在对高水平运动员施训时, 其中主要一个原则是因人施教。除了要对运动员进行全面的身体训练, 还要针对他的特点进行训练, 做到发挥其优点, 弥补其缺点。

### 3.3 充分考虑训练条件

在制订体能训练计划前, 必须对训练场地的好坏、器材的质量与数量、恢复条件有全面地了解, 因为它们都是组织实施训练活动重要的物质基础。中国国家网球队在深圳冬训, 是因为那里有很好的力量训练房, 几乎可以选用器材练习到每一块肌肉, 条件在国内是一流的。如果回到各个省队, 条件就没有那么好。这就需要教练动脑子, 如何利用现有的条件进行体能训练。

## 4. 结束语

一谈到体能训练, 人们就会想到力量训练、速度训练和耐力训练等, 很少考虑为什么要进行这些训练和怎样训练才更合理。本文没有机械地把体能分为传统的力量、速度和耐力等, 而是从网球项目的特点出发, 结合运动员实际情况, 充分考虑训练条件, 最大限度地合理发展运动员的专项体能。

## 参考文献

- [1] 林伟刚. 网球运动员的体能训练[J]. 体育科技文献通报, 2007(6): 96~98.
- [2] 南仲喜, 王林. 身体素质训练指导全书[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
- [3] 王者礼. 对青少年网球运动力量素质训练的再认识[J]. 大连大学学报, 1997(4): 20~24.
- [4] 茅鹏. 训练思路探索半世纪[J]. 天津体育学院学报, 1999, 14(4): 37~44.
- [5] 茅鹏, 严政, 程志理. 一元训练理论[J]. 体育与科学, 2003(4): 5~10.

# 论休闲运动教育对身体健康的影响

吕利民

(浙江省吴兴高级中学, 浙江 湖州 31300)

**摘要:** 休闲运动本身富有乐趣、刺激及创造性。随着社会的进步、经济的发展、生活观念的转变, 人们将日渐增多的闲暇时间来从事休闲运动活动, 培养自己的个性, 健全自己的人格, 保持自身的身体健康。

**关键词:** 休闲运动; 闲暇时间; 教育; 身体健康

**中图分类号:** G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-134-03

## 1. 引言

休闲运动的出现有其社会背景, 其最直接的就是经济的影响。国外相关研究表明, 人均 GDP 从 800 美元跃进到 2000 美元将是一个国家国民经济获得快速增长的时期, 同时也是现代化的过程加快发展、休闲娱乐需求快速增长的时期。<sup>[1]</sup> 具体到我国, 1994 年人均 GDP 是 459.87 美元, 2005 年达到 1000 美元, 今年将达到 2000 美元。伴随着经济的发展, 人们同时也面临着更为激烈的社会竞争, 承受着更为沉重的学习、生活、工作等方面的压力, 这些都对人们的健康构成了严重威胁。与此同时, 更多的人所从事的工作中体力和脑力消耗越来越多, 尤其是脑力, 长期伏案工作等类似需要大量脑力劳动者出现了“肌肉饥饿”、“运动不足”等现象, 也衍生出以心血管、脑血管疾病为主的“文明病”。更为严重的是, 由工作导致的亚健康状况也严重影响了人类的适应能力。随着人们越来越重视自身的身体健康, 国内外休闲运动在慢慢兴起。因此, 大力提倡休闲运动教育, 是一件很有意义的工作, 如何开展休闲运动, 也是一个值得深入研究的课题。

## 2. 健康标准与休闲运动

### 2.1 什么是健康

当前, 身体健康不仅直接关系人们的生活质量, 而且还是困扰着人类的生存和发展的重大问题。根据世界卫生组织 (以下简称 WHO) 的调查数据显示, 全世界真正健康的人仅占 5%, 诊断有病的人也只有 20%, 而 75% 的人处于亚健康的状态。而在中国, 只有 15% 的人处于健康状态, 15% 的人处于不健康状态, 70% 的人属于亚健康状态, 而亚健康人群中知识分子和企业管理者的比例最高, 约达 70%。<sup>[2]</sup>

除了身体健康, 我们还不能忽视的是一个人的心理健康。根据部分高校近年来的统计, 目前我国学生的心理问题总趋势是随年龄增加而递增的。据调查, 城市在校中有心

理和行为问题的小学生约为 13%, 初中生约为 15%, 高中生约为 19%, 大学生约为 25%。<sup>[3]</sup> 在某一年龄层次出现心理健康问题的学生纵向来看, 是历年增加的, 且全国各地的高校都存在着类似情况。以大学生为例, 原国家教委曾经对 12.6 万大学生进行调查和测试, 发现存在心理障碍者达 20.23%; 武汉水利大学 (现已并入武汉大学) 1995 年对当年的入学新生进行调查, 发现心理方面有问题, 希望咨询的学生达 22.2%; 中国纺织大学 (已更名为东华大学) 统计, 近年来该校休学或者退学的学生当中, 60% 是心理方面造成的; 北京在一次对 16 所高校的休学、退学学生情况进行了调查了解到: 精神问题在诸多原因中排第一位, 比例为 37.95%; 在对南京的 608 位大学生调查时发现, 曾有过心理危机的占 75%, 不少人曾经有过自杀的念头。更有资料表明, 在我国 20 世纪 80 年代中期, 23.25% 的大学生有心理障碍, 90 年代上升到 25%, 近年来已经达到 30%, 有心理障碍的大学生正以 10% 的速度递增, 每年全国高校因失恋、考试失败、人际冲突、生活受挫等自杀者达数十人之多, 学生从专科、本科到硕士、博士不等, 甚至大学教师, 也有自杀事件的发生。<sup>[4]</sup>

上述所引数据表明, 无论是身体健康还是心理健康, 人们对此都遭遇了不少困扰。那么, 什么是健康呢?

对此, 我们可以根据 WHO 对健康所下的两个定义做一个简单地对比。WHO 在 1948 年所提出的定义, 所谓健康“不仅仅是没有疾病和病症, 而是一种躯体、心理和社会功能均处于良好的状态。”<sup>[5]</sup> 2000 年 WHO 对健康重新定义, 认为健康是身体上和精神上的完好状态, 以及良好的社会适应能力, 而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四个方面都健全, 才是完全健康的人。<sup>[6]</sup>

由此可知, 健康已经不仅仅是身体没有病症, 而且要求身体机能与自然环境和社会环境的动态平衡, 是一种躯体、精神和社会的完满状态。新时期的健康维度囊括了社会健

健康、情绪健康、智能健康、身体健康和精神健康五大要素和躯体层面、情绪层面、理智层面、社会层面、心灵层面、职业层面和环境层面七个维度。因何扩展到这么复杂的层面?这仅是基于“从锻炼健康的身体中锻炼健康的精神”的辩证唯物主义准则和人的全面发展的要求。

## 2.2 健康的标准

健康是免于疾病和虚弱,同时在身体、精神和社会适应方面保持完美状态。但是,根据什么标准来衡量一个人是否健康呢?对此,WHO在2000年提出了“健康十标准”,即第一,精力充沛,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;第二,处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,从不挑剔;第三,善于休息,睡眠良好;第四,适应能力强,能适应外界环境的各种变化;第五,能够抵抗感冒和一般性疾病;第六,体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;第七,反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;第八,牙齿清洁、无空洞,无疼痛,齿龈颜色正常,无出血现象;第九,头发有光泽,无头屑;第十,肌肉和皮肤富有弹性,走路感觉轻松。<sup>[7]</sup>

## 2.3 休闲运动与健康

所谓的休闲运动是指个人在闲暇时间内,根据自我体育意识、兴趣,增进身心健康,丰富和创造生活情趣,以促进自我完善为目的的一种身体锻炼活动。<sup>[8]</sup>从性质上而言,休闲运动一般归为社会体育的一个组成部分。但是,一项对我国体育人口的调查表明,16~25岁以下体育人口占总数的30.5%,但到了26岁后骤然下降,下降幅度近10个百分点,41~45岁下降至5%。<sup>[9]</sup>这就表明了很有必要开展休闲教育。因为“一个人选择自己的休闲方式,也就是选择自己的生活方式。<sup>[10]</sup>在现代社会,人们面临着重要的挑战,且现代生活方式也给人们健康带来了不利影响,同时现代社会的人们对体育的多元化需求促使人们寻找休闲运动。

## 3. 开展休闲教育的必要性

### 3.1 有助于促进人们转变观念,实施终身体育,保持身体健康

生命在于运动。现代研究表明,适度强度的体育运动可刺激和加强免疫系统的功能,而高强度运动会抑制免疫系统的功能。<sup>[11]</sup>因此,人们必须基于“健康第一”的理念,形成终身体育的习惯。所谓终身体育,就是指一个人要终身接受体育教育并进行身体锻炼。体育人口统计表明,人们随着年龄的增长体育人口在下降。这其中原因众多,既有工作的原因,也有环境的原因。但就个人观念而言,人的态度起着关键的作用。这就看你如何对待运动了。运动有激烈的,也有休闲的。无论是哪一种,都是以锻炼身体为终极目的,以身体健康为皈依。因此,应该对体育,尤其是休闲体育有一定的认识能力,同时随着年龄的增长完成不同体育项目的成功转移,避免过早离开体育人群。

### 3.2 有助于人们自我调适,提高应对社会生存压力的能力,保持心理健康

运动可以代替药物,药物不能代替运动,尤其是一个人心理存在障碍的时候,通过运动疗法也许更为有效。生活在城市,尤其是大城市的人们面临着巨大的竞争,激烈的竞争

所带来的精神压力、身心紧张、心情烦躁等不仅给人的身体带来威胁,同时也诱发了人在心理方面的各种问题。当下的休闲运动与快节奏、高效率、强竞争的现实社会步调形成互补,从某种角度来说,休闲运动成为人们调和身心、返朴归真的一种有效渠道。因为,这种休闲运动,与其说是运动,不如说是养生。通过休闲运动养生,可以增加大脑内部的血液流量,促进体内神经递质、内啡肽的释放,而神经递质、内啡肽的释放可以减少人们的烦恼,使人们有增加舒适、欢快的感觉。

## 4. 开展休闲体育的对策

### 4.1 加大休闲运动的宣传力度,促进人们形成“终生体育、健康第一”的理念

根据一项以6550人为调查对象的研究表明(离退休人员占32.8%,职工占43.42%,干部占9.25%,个体商人占7.33%,农民占7.45%),其中以休闲运动形式进行活动的人群为4055人,占总数的61.91%,是运动中的大多数人群,以其他形式进行运动的占38.09%,为少部分人群;周运动1~3次的占31.74%,周运动4~7次的占30.17%,无运动者占总数的38.09%;另外,以观赏运动休闲的为3248人次,占总数的49.59%。<sup>[12]</sup>由此可知,当前国内进行休闲运动的体育人口在总人口的比例中相当低,而且,休闲运动的质量也不是很理想。

身体是革命的本钱。没有健康的身体,一切都免谈。所以应通过网络、电视,收音机、报纸、社区海报等方式,加大对休闲运动的宣传力度,树立科学的体育健康观,确立“健康第一”的生活指导思想,将运动与健康、运动与休闲,以及休闲保健、健康的休闲等观念内化为人们的自觉行为。

### 4.2 加强休闲运动场地设施的建设

相关调查显示,目前参加休闲运动的人群锻炼一般安排在早晨,时间在30~50分钟,离退休人员运动时间稍长些;以走、跑运动为主的人一般锻炼时间在20分钟左右,多数是上班人员;观赏体育的人群大多数时间安排在晚上,大部分都是体育爱好者和球迷。在参与的主要休闲运动项目中,以走、跑运动为主的锻炼者占16.95%;以拳、剑、扇为运动内容的占13.60%;以登山为主的占11.66%;以游泳为主的占7.93%;以健身舞和健身操运动为主的占6.30%;以保龄球为运动内容的占5.29%;其他休闲运动所占比例较小。另外,以观赏各种体育比赛和体育表演进行休闲的占26.69%;看体育新闻的占22.99%<sup>[12]</sup>。由此,我们可以发现,目前人们开展休闲运动的时间、地点较为集中,且场地的要求较低。除了人们对于休闲运动的认识没有被端正外,还有很重要的原因就是场地的缘故了。部分休闲运动项目对场地的要求并非很高,如跑步,竞走等。但特定的休闲运动项目则需要一定场地设施,如跳操的场地要求简单,而游泳、高尔夫球、网球等的场地要求就相对比较高。因此,在城市规划或者小区建设的规划中,就应该预先考虑到这些公共产品的提供。

### 4.3 切合社会实际,开展开发新兴休闲运动项目

根据相关统计,目前每年有近6000种运动手段被发明,

(下转第143页)



# 天津城区中老年人参与二十四式简化太极拳动机与效益的研究

张 勃

(天津中医药大学体育部, 天津 300193)

**摘 要:** 本文旨在以天津城区参与二十四式简化太极拳运动为例, 探讨中老年人休闲运动参与动机及参与效益, 以期能分析中老年人参加二十四式简化太极拳练习的实际情形, 提供老年群体及有关单位推动中老年人休闲运动的依据。

**关键词:** 天津市城区; 中老年人; 二十四式简化太极拳; 休闲运动参与效益

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-136-02

## 1. 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

本研究以随机抽样的方法选择了南开区、和平区、河西区、河东区、北辰区、红桥区、河北区、西青区为一级研究单位, 然后根据分层抽样的原则分别从各区随机抽取 2 个街道办事处组成 16 个二级研究单位, 最后再从每个街道随机抽取 2 个居委会组成 32 个三级研究单位, 再从每个居委会抽取 20 名 55 岁以上 (含 55 岁) 的中老年人组成 640 人的大样本。

### 1.2 研究方法

本文主要采用文献资料法、调查访问法、问卷调查法, 其中问卷发放分为两种途径: 一是实地考察当场发放与回收, 二是通过老年体协指定专人发放问卷, 并负责回收。共发放问卷 640 份, 回收 536 份, 回收率 83.75%; 有效问卷 478 份, 有效回收率 74.69%。

## 2 天津市城区中老年人参与二十四式简化太极拳运动的现状分析

### 2.1 天津市城区中老年人对参与二十四式简化太极拳的认知

太极拳作为一项传统的体育项目, 之所以在我国获得稳固、快速发展, 并对老年人的生活产生全方位的渗透, 皆因太极拳具有满足老年人和社会发展现实需要的实际效用。人们只有对这种实际效用有了一定的认识, 才能使简化太极拳更好地服务于老年人、服务于社会。

### 2.2 天津市城区中老年人参与二十四式简化太极拳活动的行为

2.2.1 天津市城区中老年人参与二十四式简化太极拳活动的场所 从表 1 可见, 城市中老年人参加体育锻炼的场地以公园、广场为首选地, 其次是小区和站点, 江河湖畔、空地、路边和庭院阳台的选择比例几乎持平, 而选择学校单位场馆及收费体育场馆为健身场所的比例最少。中老年人对锻炼场所的选择与中老年人的消费意识观念有关, 勤俭持家是选择收费体育场馆的人数少的主要原因。现阶段, 学校、单位的体育场馆一般不对外开放, 这是对场地资源的严重浪费, 因此很少有中老年人去就近的学校单位及场馆健身。

2.2.2 天津城区参与太极拳运动的性别比例 天津城区参与二十四式简化太极拳中, 中老年人以女性居多, 占全部抽样人数的 68.10% 样本比例约为 1:2.14, 除了女性寿命较长因素外, 也可以看出男性参与二十四式太极拳运动的人口比例较低, 应加强对男性中老年人的推广。

2.2.3 天津城区中老年人每周参与太极拳运动的次数和时间 经调查显示, 每周活动 5~6 天的占总人数的 42.66%, 每周活动 3~4 天的占 20.94%, 其结果说明, 天津市城区参加二十四式简化太极拳运动的中老年人活动的频率相当高。究其原因, 主要是由于天津市经济蓬勃发展, 这使得大多数中老年人在离开工作岗位后, 闲暇时间增加, 可以尽情地享受生活。同时锻炼时间较长也是中老年群体体育锻炼的特性。

表 1 锻炼场所

场所	公园 广场	小区活动 站点	江河 湖畔	小区空地 路边	庭院 阳台	学校单位 场馆	收费体育场
百分比	57.6%	11.2%	8.3%	7.7%	6.5%	5.8%	2.9%
排序	1	2	3	4	5	6	7

### 2.3 天津市城区中老年人参与太极拳运动的动机分析

本次调查结果显示有32.1%的中老年人经常参与太极拳运动。而下图显示了参加太极拳运动的中老年人中不同的动机。

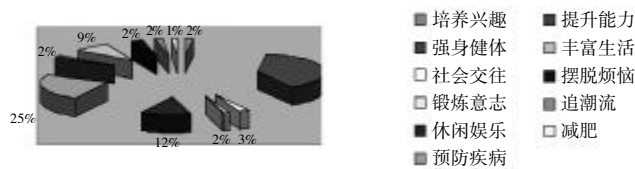


图1

从图1可以看出,中老年人参与二十四式简化太极拳运动的动机依次为:强身健体40%,预防疾病25%,休闲娱乐12%,丰富生活9%。说明老年人参与二十四式简化太极拳运动主要为了满足自己生理和心理需要,且偏重于生理需要。

在就医是否减少方面选择有减少的为96.72%,占绝大多数,而选择否的一组只占3.28%,由此看来,大多数的中老年人参与休闲运动之后,都有改善身体健康及减少医疗支出的情形。进一步分析选择否的一组,这些中老年人皆是运动频率较少者。

### 2.4 天津城区参加二十四式简化太极拳锻炼者参与效益的分析

天津城区中老年人休闲运动参与效益量表中,前五项效益依次为增进肺脏的功能、增进心脏的功能、使身材健美、增进身体的柔软度、改善平衡能力等五项。

天津城区中老年人休闲运动参与效益中,平均数达4以上的项目有9项,正好是生理效益层面中的9个题项,所以天津城区中老年人休闲运动参与效益,偏重生理效益。

天津城区中老年人休闲运动参与效益层面排序,依次为生理效益、社交效益、心理效益、自我实现。

## 3. 建议

### 3.1 对中老年人的建议

本研究结果显示,天津城区中老老年人在参与二十四式简化太极拳运动后,就医次数明显减少,在生理效益上非常高,同时其参与频率也非常高,以每周5~6天者居多,并且大都以参与5年以上者居多,更有参与高达9年以上的中老年人。这表明,中老年人非常喜欢并信赖这项运动,二十四式简化太极拳对其身体健康有所帮助,他们才会长期且规律地参与

这项运动,所以建议中老年人可将二十四式简化太极拳列入平日运动的选项之一。

### 3.2 对民间有关组织的建议

本研究结果显示,中老年人参与休闲运动的动机中,除了健身强体外,还有一个非常重要的动机就是人际互动。社交活动在目前社会中是不可或缺的,除了身体健康外,心理健康亦应注重,拥有良好的人际互动可以缓解心中的压力。所以建议民间有关单位,如各太极拳协会,可以在每日运动之余,多举办一些联谊活动,或是在每次活动的过程中及活动后,安排或设计一些交流活动,以增加中老年人彼此之间的互动,促进良好人际关系的形成。同时应完善民间中老年人太极拳组织管理网络,保证中老年人参加二十四式简化太极拳工作落实,要充分发挥和调动各社会团体和广大中老年人的积极性,各部门密切配合,社区也应当提供必要的体育场地设施,社会给以必要的宏观调配,保证中老年人锻炼有时间、有场地、有指导。

### 3.3 对政府部门的建议

老年人退休后,晚年的生活很大程度上依赖于社会保障和家庭支持。建立家庭、社区、社会三位一体的养老保障机制,在确保老年人衣食住行等基本生活需求的基础上,家庭才能给老年人提供必要的闲暇时间。对在中老年太极拳工作中作出成绩的单位和个人要给予表彰和奖励办法,从而使天津市中老年人的身心健康提高到一个新的水平。

## 参考文献

- [1] 项建民,敖运忠.对老年人日常生活活动功能影响因素的研究[J].北京体育大学学报,2004(1).
- [2] 张永科,王宁,杨兰生.现阶段我国休闲体育发展研究[J].成都体育学院学报,2002,28(4):23~26
- [3] 夏荷莲,郭华恬.论休闲体育的社会价值[J].体育文化导刊,2004(6).
- [4] 郦树龙.华东地区城市老年人体育锻炼动机的研究[J].浙江体育科学,2002,24(2):44~46.
- [5] 王崇,袁凤生,姚树基,赵宗跃,李鹏.我国不同职业人群的体育现状研究[J].中国体育科技,2001,37(9):3~9.
- [6] 尹佳东.太极拳对中老年养生保健的作用[J].辽宁体育科技,2009,31(4):98~99.
- [7] 李新.太极拳运动提高慢性病患者心血管功能的实验研究[J].北京体育大学学报,2005(9).

# 论传统文化对 21 世纪奥林匹克运动文化重构的影响

王晓琴

(汕尾职业技术学院, 广东 汕尾 516600)

**摘要:** 本文意图从中华传统文化的特质和奥林匹克运动的文化重构出发, 通过 2008 年北京奥运会, 探讨中华传统文化对 21 世纪奥林匹克运动的思想价值文化、组织文化和文化多样性重构可能产生的影响。

**关键词:** 奥林匹克运动; 中华传统文化; 文化重构; 文化多样性

**中图分类号:** G811.219 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-138-03

## 1. 前言

现代奥林匹克运动是世界上规模和影响最大的体育运动与社会文化活动。作为西方文明发展的一朵奇葩, 它产生于欧洲工业革命和资本主义兴起之初, 在整个 20 世纪的风风雨雨中茁壮成长, 发展至今方兴未艾, 引领着世界体育运动的发展。中华文明以中国传统文化为核心, 代表的是中国和中国以外的东南亚以及其他地方华人群体的共同文化。她博大精深, 辉煌灿烂, 五千年世代相传, 是人类发展史中的优秀文化之一。第 29 届奥运会于 2008 年在北京举行, 这是奥林匹克运动文化与中华文明第一次直接的交汇。国际奥委会在其对北京的评估报告中指出, “在北京举行的奥运会将会给北京和世界体育留下独一无二的宝贵遗产”。笔者认为, 通过 2008 年北京奥运会, 中华文明与奥林匹克运动会产生有益的双向驱动, 奥林匹克运动在促进中华文明的开放和中国体育良性发展的同时, 也将会积极地吸纳中华文明的精华, 接纳新的文化元素, 实现自身一次新的文化重构, 从而使奥林匹克运动文化成为更具多样性和普世性的人类共有文化。本文将从奥林匹克运动文化重构的角度来探讨中华文明对奥林匹克运动的影响, 通过 2008 年北京奥运会, 展望中华文明对奥林匹克运动今后发展的可能影响。

## 2. 文化与奥林匹克运动文化

### 2.1 文化的概念与特点

文化是人类有意识地作用于自然和社会, 乃至人类自身的一切活动及其结果。“一种文化既有其民族性又有时代性, 一个民族自己创造文化并不断地发展成为传统文化, 这是文化的民族性。一个民族创造文化, 同时在发展过程中它有必要接受别的民族的文化, 要进行文化交流, 这就是文化的时代性。”<sup>[1]</sup>尊重、包容先进的异质文化, 与异域文化进行交流, 通过交汇、融合、吸纳新的有价值的精神要素, 实现文化的与时俱进, 就是保持文化的时代性。由于科技、信息和经济全球化的发展, 本地文化不断地与异域文化展开信息、能量、

资源的交流互换, 吸取优秀文化的营养, 实现自身文化内涵上的持续更新, 是保持其生命活力的关键, 文化的发展也就在原有的基础上实现扬弃与升华。奥林匹克文化是人类文化的一部分, 同样存在与时俱进、不断发展和丰富的过程。

### 2.2 奥林匹克运动文化的特点

奥林匹克运动作为一种以体育运动为载体的开放性世界性的文化形态, 具有超越国界、政治、宗教、肤色、种族与语言的限制, 向一切国家、地区和民族开放的特征。奥林匹克运动虽然已经脱离单个地区、个别民族的局限, 它的宗旨也符合人类社会的普遍价值和利益, 但它仍然深深地烙印着“西方中心主义”的痕迹, 西方文明的精神信仰、价值观念、组织体系和规则等在奥林匹克运动中始终占据着主导地位, 带有浓厚的西方色彩。另外, 由于 20 世纪的奥林匹克运动受世界商业和经济大潮的影响, 加上这一时期国际奥委会的领导者大多是一些职业政治家或是实业家, 在推动奥林匹克运动迅速发展的同时, 也致使奥林匹克运动出现了过分的商业化、职业化、政治化和兴奋剂等问题的困扰, 以及由此而引发的一些腐败、贿赂丑闻、赛场暴力和体育道德沦丧等现象。体育运动的本质意义被逐渐忽略, 超越运动极限的本意被异化。这些违背了奥林匹克运动的初衷与宗旨的社会问题被称为奥林匹克的“人文危机”, 成为世界所有关注奥林匹克运动发展的人的最大忧虑。而造成这种现象的原因, 主要是奥林匹克理想与现实之间的矛盾冲突开始尖锐化地表现; 是奥林匹克运动内在矛盾与外在矛盾综合作用的结果; 是对于奥林匹克的哲学思想、文化价值没有深入地发掘和发扬的结果。很多奥林匹克运动文化学者和专家都认为, 解决这些问题的方法是必须深入挖掘奥林匹克的内在文化价值, 进一步弘扬奥林匹克的人文精神, 认同并接受更多有益于奥林匹克运动发展的不同民族的文化精华与智慧。

## 3. 中华文化的特点及其在 21 世纪对世界的影响

“文化在世界上的分布反映了权力的分布。历史上, 一种

文明权力的扩张通常总是同时伴随着文化的繁荣，而这一文明总是运用这种权力向其他社会推行其价值观、实践和体制。”<sup>[2]</sup>随着19世纪欧洲殖民主义的终结，20世纪美国霸权的逐渐衰落，世界开始呈现出非西方力量和文化持续复兴的局面。21世纪世界多极化发展趋势更加明显。

21世纪是太平洋的世纪，也是中国和平崛起的世纪，更是中华文明再次发扬光大的世纪。20世纪末亚洲经济的发展就已经显示出了中华文明的勃勃生机，美国作家约翰·奈斯比特在其著名的《亚洲大趋势》一书中指出：“这个世界正朝东方化的方向发展”，“亚洲正以其特有的‘亚洲模式’运行，使经济步入一个鼎盛时期”，“当代亚洲将重塑现代人类灵魂，在唤醒个性意识、树立坚定信念和倡导苦干与献身精神方面，他们将以先驱者的姿态出现”。一些文化研究者和经济学家也认为亚洲“四小龙”的崛起和日本的高速发展是因为吸收了中华文化思想的智慧。著名历史学家阿诺德·汤因比在他的《21世纪展望》一书中指出：世界和平统一的地理与文化主轴在东亚，而中华民族以其中华文明的世界主义和干练才能，将担负起世界和平统一的重任。

中华文明是中华民族数千年创造并传承至今的人类优秀文明。它源远流长、相继不绝；它丰富多彩、博大精深；它兼容并蓄、融会贯通；它刚健有为、自强不息。伴随着中国经济的开放和快速发展，中华文明将不断地实现与世界优秀文化的交流与沟通，推动人类社会的和谐发展。当今世界文化的发展已呈现多元化趋势，但不可否认的是这种多元化还是以西方价值体系为主体的多元化。“西方国家以文化交流的名义，直接或间接地、显性或隐性地显示自己文化的优越性，宣扬自己的价值观念、生活方式甚至政治模式，最为关键的是这种一体化、共同价值观念的美好描述很容易使人丧失对自身文化安全的警惕。”<sup>[3]</sup>因此，中华文化在迎接外来文化的同时，必须展现纳汇百家优长、兼集八方智慧的特点，将中华民族优秀的思想文化融入外来优秀文化，并且对外来文化及精神遗产做出独立的思考与诠释、扬弃与升华，使中华文化呈现出自己的民族文化风格和中华气魄，从而把中华文化推向世界，为人类文明作出积极的贡献。

#### 4. 中华文化对21世纪奥林匹克运动文化重构的影响

奥林匹克运动是一场文化和主义的传播运动，它主要由奥林匹克思想、奥林匹克组织和奥林匹克体育运动会以及各种文化艺术活动、商业活动构成。通过2008年北京奥运会，笔者认为，中华文化将会在以下三个方面对21世纪奥林匹克运动的文化重构产生重要的影响。

##### 4.1 中华文化对奥林匹克运动的思想价值文化重构的影响

奥林匹克思想是奥林匹克运动的哲学基础，也是奥林匹克运动的精髓与灵魂，其基本思想是通过体育运动培养教育身心完美的人，为建立一个和平美好的世界努力。“和平、友谊、进步”是奥林匹克的宗旨；“更快、更高、更强”是奥林匹克精神的集中体现，它充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神，对人体运动极限的挑战和超越。可是，就在这一不断超越的过程中，运动的本质意义却被逐

渐忘却，超越运动极限的真正本意被渐渐忽略，人们的眼中只剩下“最高纪录”和“金灿灿的奖杯及光闪闪的奖牌”，为此而不惜牺牲太多美好的东西，譬如健康、欢愉、公平竞争甚至道德，于是体育的人文危机呈现出来。在现实生活中表现为对生活真正意义的淡漠，对私欲的无止境追求，对他人生存的漠视，社会出现功利、贪婪等心态，以及道德滑坡等现象。这一切都背离了奥林匹克运动引导人们通过体育运动促进社会和谐发展的思想，更与《奥林匹克宪章》中关于人的和谐发展的理想脱节。

中华文化的主流哲学——儒家思想，其价值观的本质是强调道德理性、固守以人为本的人文主义哲学。譬如儒学的主要精神是“自强不息，厚德载物”，它既强调人的道德实践，又注重人的奋发有为；儒学的“人本”、“民本”理论肯定天地之间人为贵、国家社会民为本，就是肯定了人的生存权、发展权和民众的自主权；儒学中的“天人合一，万物一体”的“和合”理论，以“和”为最高境界，倡导人与自然、人与社会、人与人的和谐相处，和而不同。儒学历来以“诚”为道德之本和行为之源，以“诚信”为立身、立业、立国之本，并且重视“诚信”的实践，强调言行一致、知行合一。<sup>[4]</sup>儒学价值观系统中的这些基本观念经历几千年文化变迁和社会实践，证明是有益于人类生存发展及社会进步的精神财富，是儒学体系中最为基础的、核心的价值观念。它一直支撑着中华文明辉煌灿烂，相继不绝，并且培育和滋润了几乎整个东亚各民族的精神，具有很强的普世性。所以，重新诠释这些核心价值观念，能够使其在当代世界的现代化进程中发挥提升道德、净化世道人心的作用。为此，在构建21世纪奥林匹克的思想价值文化体系时，将中华文明中的“人本”、“仁爱”、“诚信”、“和谐”等理念渗入其中，深化“和平、友谊、进步”和“更高、更快、更强”的奥林匹克精神，丰富和发展奥林匹克思想，这也是奥林匹克运动发展的时代要求。

“人文奥运”理念是北京奥运会的核心。中国政府对“人文奥运”的内涵阐述为：传播现代奥林匹克思想，展现中华民族灿烂文化，推动东西方文化的交流与合作，促进人与自然、人与社会、人的精神与体魄的和谐发展，充分体现“中国风格、人文风采、时代风貌、广泛参与”的特点。人文奥运是文化的奥运，是以人为本的奥运，是实现和谐的奥运，是“更高、更快、更强”与“和谐、和睦、和平”有机统一的奥运。<sup>[5]</sup>其实在奥林匹克思想中一直蕴藏着深厚的人文思想，只是在奥林匹克运动中呈现的“人文危机”使原本美好的人文精神在运动实践过程中逐渐缺失。我们提出的“人文奥运”表达的是一种人文关怀的思想，奥运是大众的奥运、百姓的奥运、生活的奥运，是以民为本的奥运。这种理念与西方以个体为中心的人文理念是有区别的，它所蕴含的是以人为本、以民为本、全民奥运、全民健身的内涵，是对奥林匹克精神的一种扩展与弘扬，是对现代奥林匹克文化的创新与发展。中华文化中人文精神的本质是对生命的关怀与珍视。宋、明理学家把孔子所说的“仁”诠释为生命之源，“仁者，生生之德。”“生生”便是中国文化中人文精神的血脉。中国自古以来就认为“天地之性人为贵”。宋代陆象山说：“天地人之才等耳，人岂可轻，人字又岂可轻。”正由于人“为天地立心，为生民立命”，所以人可贵，人不可轻；也正

由于人在奥运会上凸显人的生命智慧,所以人可贵,人不可轻。<sup>[6]</sup>奥运会正是唤起人类对自身可贵不可轻、无限珍视生命的意识。我们倡导的人文奥运就是要使中国的人文精神融合西方的人文理念根植于奥林匹克运动,使人文精神贯注于奥林匹克运动的发展中,让奥林匹克运动的人文精神重放光芒,并赋予它新的内涵;要发挥奥林匹克运动的巨大影响力与教育功能,以提高人的素质、促进人的全面发展,以奥林匹克运动促进体魄与人性的和谐发展、人与人的和谐相处,人与社会的和谐相处,人与自然的和谐相处,国家与国家的和谐相处,为建设一个和平美好的世界做出贡献。

#### 4.2 中华文化对奥林匹克运动的组织文化重构的影响

奥林匹克组织是奥林匹克运动的基本保证。它主要由国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会、国家奥林匹克委员会三大支柱构成。它们都以《奥林匹克宪章》为行动指导,形成了在国际奥林匹克委员会主导下的各司其职、相互协作、互相制约、密切配合、既独立又统一的新型组织关系。自1998年盐湖城危机之后,尤其是新任国际奥委会主席雅克·罗格上任之后,对奥林匹克组织、特别是国际奥委会进行了很大力度的改革,显示了清除腐败、推进决策民主化和反对兴奋剂的决心。但改革之下仍然存在很多问题,奥林匹克组织也出现了很多新问题,譬如:国际奥委会内部利益集团可能公开化、合法化;组织类型由单一型转化为混合型,管理难度增大;组织界面不被信任感增强,普通委员权利弱化等问题。<sup>[7]</sup>

中华文明是世界上最为辉煌的文明之一,同时也是世界四大文明中唯一源远流长、相继不绝的人类优秀文化,它曾经在过去的几千年里成功地将亿万民众统一在一起,在政治上维系了整个国家的不断延续。这种能够在政治、文化上统一的本领,是无与伦比的成功经验,很大程度上归功于中国古代完善的道德规范和严密的典章制度。它经历代发展,内容丰富,形式完备,涵盖了社会生活的各个方面,在政治秩序的维持、社会经济的运行、社会行为的引导以及社会的稳定平衡等方面都发挥了极大的作用。但是这种制度也有缺陷,它压抑了人的个性发展和创造力的发挥。笔者认为,就奥林匹克组织文化的重构而言,应在《奥林匹克宪章》的指导下,借鉴中国文化中有关道德规范和典章制度的合理部分,以西方政治组织和管理制度中的民主、自由、人权、法治观念为核心,依托现行的奥林匹克组织制度,来构建新型的奥林匹克组织关系体制,以实现其内部的稳定、和谐,组织机构的良性运行,同时保证个人能力的自由发展和创造性的发挥。同时,依据“和而不同”的原则,国际奥委会要加强与其他国际组织的合作联系,对组织间利益分配、举办城市的遴选、奥委会委员的确定、民主决策权力下放等方面的改革进行协调,广为推进宣传体育文化在人类生活中的重要性,凸显体育运动文化的社会影响力,推动人类文明的持续发展。

#### 4.3 中华文化对奥林匹克运动的文化多样性重构的影响

文明是全人类的,文化也应是多元化的。在经济和科技全球化以及资讯网络通信普及化的今天,不同文化间的深刻接触定会导致文化整合和文化重构,使人类文化更具多样性,这是人类文化发展的必然趋势。2008年北京奥运会,一方面使奥林匹克运动更具全球性;另一方面使奥林匹克运动能从

中华文明中汲取若干优秀的思想理念,使奥林匹克运动在哲学意义上更具普世性,在文化方面更具包容性和多样性,使得奥林匹克运动更具人类的普遍价值,真正地在最大限度上有益于世界人民和人类社会的可持续发展。

奥运会是每四年一届在不同国家或地区举行的以体育运动为主体的国际综合性盛会,分为夏季和冬季两种。它是奥林匹克运动中最为引人注目的大型活动。在当前正式比赛项目中,西方的传统项目占了绝大多数,而世界其他地区的传统体育项目还很少,至今在夏季奥运会中只有柔道和跆拳道源自东方文化传统,譬如中国、印度、非洲、阿拉伯世界等都没有自己的传统体育项目入选奥林匹克运动会。因此,要通过2008年北京奥运会的举行,让一些具有中华文化特点的,观赏性、竞技性和普及性强的体育运动项目进入奥运会竞赛项目,这样不仅可以使奥运会的竞赛项目更加丰富和多样,而且可以使奥林匹克文化更具包容性和多样性,体现出奥林匹克文化的博大和普及。另外,奥林匹克运动可以借此良机进行东西文化的交流,汲取中华文明的智慧。譬如:在哲学层面,通过奥林匹克科学大会探讨东西两种文明对奥林匹克运动发展的启示,奥林匹克运动如何应用中国传统文化中“人本”、“天人合一”的和谐思想来倡导健康、和平、博爱、诚信、超越的体育运动文化,在比赛中消解竞赛规则的不合理性,体育运动的异化现象等;在奥运会期间集中展现代表东方优秀文化思想特色的邮票、戏剧、舞蹈、电影和观光旅游等;编写可读性强的中华文化读本和富于文化交融性的奥林匹克普及读物,使奥林匹克运动会更具多元文化性和吸引力,以这些艺术或文化形式促进奥林匹克运动文化与中华文明的融合。

2008年北京奥运会的成功申办和举行,本身就是东西方文明交汇融合的结果。北京申奥的口号是“新北京,新奥运”,申奥的理念是“绿色奥运,科技奥运,人文奥运”,人们挥舞的激情旗帜是“世界给我十六天,我给世界五千年”。20世纪奥林匹克运动实现了飞跃性的发展,成为人类文明发展的重要载体。21世纪,它将在吸纳世界各国优秀文化的基础上,以更加开放的心胸吸纳中华文明的人文精神与和谐思想,实现奥林匹克运动文化的重构,使奥林匹克运动文化在哲学思想、组织体系、文化多样性、人的全面发展、社会的可持续发展等方面真正成为全人类共有的一种更加美好的世界性文明。

### 参考文献

- [1] 季羨林. 东学西渐与“东化”[N]. 光明日报, 2004-12-23(9).
- [2] 塞缪尔·亨廷顿. 文明的冲突与世界秩序的重建[M]. 北京: 新华出版社, 2002.
- [3] 秦金亮. 全球背景下儿童发展的文化安全[J]. 新华文摘, 2004(24).
- [4] 吴光. 儒学价值观及其“普世性”问题[J]. 中国社会科学院院报, 2004(12).
- [5] 北京市委、市政府. 人文奥运行动计划实施意见[N]. 北京日报, 2005-03-02(1).
- [6] 徐苏民. 人文精神论纲[J]. 学习与探索, 1995(5).
- [7] 韩英彪, 等. 国际奥委会面临的批判及相应的改革[J]. 成都体育学院学报, 2003, (4): 15~18.

# 改革开放以来中国武术生存发展的回顾与思考

陈清华, 胡国鸽, 秦 丽

(广东轻工职业技术学院体育工作部, 广东 广州 510300)

**摘 要:** 本文通过文献资料法, 对改革开放以来武术的发展史进行了梳理, 并对其生存环境进行了剖析, 进一步阐述了当前武术发展所需解决的问题, 旨在使改革开放以来中国武术的发展里程更为清晰, 为武术未来发展提供理论依据。

**关键词:** 改革开放; 中国武术; 发展史

**中图分类号:** G852    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-141-03

## 1. 前 言

新中国成立后, 武术的地位、目的和作用发生了很大的变化, 受到了政府的重视, 使武术在经历了抗日战争的蹂躏后再度崛起。正当武术运动得到全面恢复和发展的时候, 1966年开始又陷入了长达10年的动乱之中。正当武术陷入绝境之时, 国家政策发生了翻天覆地的变化。党的十一届三中全会确立了“解放思想、开动脑筋、实事求是、团结一致向前看”的工作方针, 把武术工作提到了应有的、与实际相符合的地位, 给武术运动带来了生机和活力, 使武术出现了蓬勃发展的新局面。

## 2. 改革开放以来武术生存环境的回顾

改革开放为体育事业的发展提供了良好的环境, 武术运动也不例外, 在国内得到了复苏, 并逐渐走向世界。

### 2.1 武术运动在国内的复苏

**2.1.1 创新局面阶段 (1979~1991年)** 1979年1月, 国家体委发出了《关于挖掘整理武术遗产的通知》, 并组成了武术调研组到13个省、区、市进行了较为广泛的考察。1982年11月, 国家体委在北京召开了第一次全国武术工作会议。会议总结了新中国成立以来武术工作的经验与教训, 制定了新的历史时期武术发展工作的政策和任务。1985年, 国家体委颁布实行了武术运动员等级试行标准。随着武术事业发展的需要, 1986年在北京正式成立国家体委武术研究院。1987年, 国家体委发布了《关于加强武术工作的决定》, 提出了加强武术工作的具体要求和措施。同年9月, 国家体委研究决定: 将体委训练竞赛四司的武术处合并到国家体委武术研究院, 统一管理全国武术工作及对外推广工作。1990年, 国家体委下发了《关于中国武术协会实体化的通知》, 中国武术协会实体化以后, 既是中华全国体育总会团体会员, 又是国家直属事业单位, 在对本项目的业务管理上兼有部分行政职能。

同年, 武术被列为十一届亚运会的正式比赛项目。1991年, 国家体委下发了《关于开展全国“武术之乡”评选活动的通知》, 推动了全国城乡武术运动的深入开展。

**2.1.2 深化改革阶段 (1992~1999年)** 1992年12月在四川省江安县召开了第二次全国武术工作会议。这次会议是继1982年全国武术工作会议以来的又一次重要会议。会议总结了前十年的工作, 提出了九十年代武术工作的方针、任务和长远目标。1994年增设国家体委武术运动管理中心, 进一步完善了武术管理体制。同年, 在日本广岛武术被列为第十二届亚运会的正式比赛项目。1997年, 武术作为唯一的非奥运会项目被列为第八届全国运动会的比赛项目中。继1985年国家体委制定的《武术运动员等级标准》后, 1998年1月国家体委隆重推行实施武术段位制, 推动了武术运动的发展, 提高了武术技术和理论水平, 建立了规范的全民武术锻炼体系。1999年6月20日, 国际奥委会承认了国际武联, 武术又迈出了走向奥运的重要一步。

**2.1.3 新世纪武术的发展 (2000年至今)** 跨入新世纪以后, 武术也在不断地探索新的发展道路。2000年7月中美功夫争霸赛是中国武术与世界的第一次正面交锋, 同时也彰显了中国功夫的威力。2001年8月在广东顺德举行了第九届全运会。2002年7月在上海举办了第一届世界杯武术散打比赛, 世界杯比赛的正式举办标志着散打拥有了一个完整的竞赛项目体系。2003年举办了首届全国武术形象大赛, 这是促进武术发展的一条创新型道路。2004年在郑州举行了首届世界传统武术节, 这次赛事比赛项目之多被称之为武术奥林匹克运动会。2008年北京奥运会上, 武术以“2008北京武术比赛”的形式进行比赛, 开启了奥运会的先例, 也为武术的推广和发展迈出了很大的一步。2010年广州亚运会又为武术的发展提供了一个新的契机。

### 2.2 武术运动走向世界

武术在国内大复苏的同时, 也逐步与世界接轨。如1982

年9月举行的“南京武术国际友好表演赛”，1984年“武汉国际太极拳剑表演观摩会”为武术走向世界创造了一个良好开端；1985年8月，在西安又举行了第1届国际武术邀请赛，加速了武术走向世界的进程；1987年第1届亚洲武术锦标赛在日本举行；1988年在杭州、深圳举办了“中国国际武术节”，为中华武术走向世界起到了重要的作用。1990年武术正式列入亚运会比赛项目；1990年10月，国际武术联合会在北京成立；1991年10月在北京举行了第1届世界武术锦标赛，标志着武术正式进入世界竞技体育比赛行列；1993年在上海举办的首届东亚运动会上，武术被列为正式比赛项目进行了角逐。1994年10月，国际武术联合会已被世界单项体育联合会正是接纳入会。1998年10月在天安门广场举行万人同演太极拳，作为史无前例的事件，给武术界带来了深远的影响，也震撼了世界；1999年6月20日，在汉城举行的第109次国际奥委会会议，决定承认国际武术联合会，这是中国武术走向世界的一个重要里程碑。2001年在亚美尼亚举行第六届世界武术锦标赛。2008年北京奥运会，竞技武术被列为奥运会的表演项目。2009年3月在香港举办的第四届国际武术比赛。2010年广州亚运会又为武术走向世界提供了广阔的窗口。

### 3. 改革开放以来武术生存环境变化的思考

改革开放后，我国的政治、文化、经济、社会环境发生了很大的变化，这给武术的生存环境带来了很大的影响，但也存在着一定的问题。

#### 3.1 政治环境的影响

改革开放之前，武术运动连续经历了3年经济困难时期和10年“文化大革命”时期，尤其是在“文革”期间，武术运动遭到了严重的摧残和冲击。改革开放以后，文革时期的各种错误得到纠正，相应的政策制度陆续出台，使武术运动得到政府部门的高度重视，武术迎来了创新局面的阶段。20世纪90年代，在国际政治多极化的大环境下，“举国体制”在全国范围内推行，体育领域的各个项目把重心转移到了竞技工作上来，武术也不例外，无论是套路，还是搏斗都表现出鲜明的竞技性。<sup>[1]</sup> 武术的深化改革阶段从本质上说就是竞技武术的蓬勃发展，传统武术的消极发展阶段。进入21世纪，“科学发展观”成为各项工作开展的标准，在构建社会主义和谐社会的进程中沿着可持续发展的道路，武术工作再次回归了传统武术的发展道路，形成了竞技与传统两条腿走路的发展模式。

#### 3.2 文化环境的影响

改革开放以后，由于文化领域“百花齐放，百家争鸣”方针的贯彻，人们的思想得到空前的解放。<sup>[2]</sup> 1978年，重新定义了武术概念，使武术的文化内涵更加丰富。后来在吸取原有拳种精华的基础上，武术工作者们又创编了许多适应不同阶段的人们的需求的新套路，从而使武术套路的羽翼愈加丰满。武术浓厚的文化底蕴，吸引了不少外国人前来学习。作为一种传播纽带，武术很快进入各国。然而，伴随着对外开放的发展，西方文化对东方文化的冲击越来越明显。在多元文化的背景下，尤其是西方体育思想的影响使我国的体育发展产生了极大的变化。外来文化的冲击导致武术的发展开始

效仿西方体育走竞技化道路。可是武术长期走西方化道路，是否会使其中最具中国传统文化特色的内容出现畸形发展？这引来了很多武术界学者们的思考。为了挽回各种即将消失的文化遗产，国家又出台了新的政策，提倡“非物质文化遗产的保护”，在非物质文化遗产的视角下，传统武术又开始引起人们的重视。

#### 3.3 经济环境的影响

改革开放后，邓小平同志提出了“以经济发展为中心”的方针，采取“引进来，走出去”的策略，使我国的各项事业得到了蓬勃发展，人均收入迅速提高。正如马斯诺需要层次理论所说，人们的物质生活满足后，就开始寻求精神生活的满足。随着生活水平的提高，人们的闲暇时间也越来越多，很多人开始用武术来健身，武术的健身价值凸显出来。进入21世纪后，随着我国加入世贸组织，经济全球化的影响越来越明显，国外的一些体育项目开始侵入中国市场，尤其是韩国的跆拳道在中国占据了相当一部分的市场。这种现象引来了很多武术人的思考——中国的武术能否效仿跆拳道，走考段之路？于是在1998年提出的武术段位制正式实施。同时，为了给习武之人一个展示的平台，各种武术比赛也络绎不绝。武术在国内的经济效益不容置疑，加之影视的传播，武术很快进入国外市场，武术步入了产业化道路。

#### 3.4 社会环境的影响

改革开放后，为了尽快使我国的各种生产恢复正常，国家把重点放到了城市建设当中，武术的发展方向也从农村走向了城市。由于城市的经济、政治、文化基础远远高于农村，所以各种武术赛事的承办地基本被城市包揽。城市人口闲暇时间较多，多方面的压力促使他们的健身意识越来越强，武术作为一项具有良好健身效果的运动项目，很快被市民所接受。当然，城市作为一个对外开放的窗口，很多外来的体育项目很快就传了过来，如空手道、跆拳道、柔道等。武术在效仿这些项目的发展道路的同时，也吸取了他们的技理，如散打的很多腿法借用了跆拳道，咏春拳、洪拳的搏击引入空手道和拳击用具进行实战搏斗。在这种社会大环境的影响下，武术与各个项目的关系越来越密切。

### 4. 武术的发展所需解决的问题

#### 4.1 武术的评判

武术内容丰富多彩，包罗万象。改革开放初期，原国家体委发出了《关于挖掘整理武术遗产的通知》，经挖掘整理后仅源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的项目就有129个。<sup>[3]</sup> 如果要求这么多的武术品种靠统一的规则进行比赛是不可能涵盖的，也是不切实际的。武术的拳种之多，给其评判标准带来了很大的难度。纵使改革开放后，武术的评判规则在连续的几年内不断地变动更新，依旧难以形成一个统一的完整的评判标准。为了跻身于奥运殿堂，武术在不断地瘦身，遗憾的是2008年奥运会武术仅以表演项目参与。曾担任中国武术协会顾问的徐才说过：“拳击、柔道、跆拳道、空手道、自由搏击等内容远不如中国武术这么丰富多彩，有些甚至是由中国武术衍变而成的，为何能在世界上那么流行，有的还在奥运殿堂上占有一席之地呢？关键在于这些项目从内容到形式、从规则到制度都与现代奥林匹克紧密



接轨。”多姿多彩的武术,与奥运项目所要求的“统一规格、统一标准、便于评判”的前提条件相冲突。<sup>[4]</sup>武术能成为奥运项目,是我们的愿望,可一味地适应西方体育竞技的口味,追求统一的评判标准是不可取的。笔者认为武术的评判应总体把握,细节根据拳种的风格而定。

#### 4.2 武术的传承

中国历来是一个以血缘关系世代延续的个体农耕社会,那么武术这种在民间土生土长的事物也必将有着与之相同的特性。武术受封建社会保守思想的影响至深,表现在传承方式上就是家族式传播。武术的门户之见、宗派主义导致了其传承受阻。为了武术的持续发展,1979年,国家体委发出了《关于挖掘整理武术遗产的通知》,而后又连办了七次“全国武术观摩交流大会”,1986年召开武术挖掘整理总结会。可是就目前来看,收集的资料仅是为了保存,而对其细加工、包装、推广却相对较少,其延续范围依然是区域性或“血缘性”。虽然现在很多的人也都意识到传统武术的一些精华正在流失,但是却只能眼睁睁地看其走向危机边缘。笔者认为武术应该持久传承,对于一些即将流失的拳种应以文字光碟等形式的消极保护为主,而对于一些流传性较好的拳种应积极鼓励为主。

#### 4.3 武术赛事的组织管理

武术作为一种极具观赏性的运动项目,每年都会举办各种省市级的比赛,这些比赛有力地宣传了武术,也促进了武术的发展。然而比赛存在着一些突出的问题,笔者曾观摩、了解一些武术比赛,每场比赛都会存在或多或少的问题,如裁判组成员的裁判态度不够端正、参赛均有奖、赛场秩序混乱等。近几年以来,各种武术职业联赛越来越多,其商业性

质越来越明显。武术的发展可以走商业化道路,但是决不能以商业化为目的而缩小武术的发展道路。笔者认为作为武术赛事的组织管理阶层一定要明确举办比赛的目的,从赛事举办的提出到最终的落实都要按照严格的规程进行,参赛规则的拟定一定要严密。报名费用绝对不能按照参赛套路的长短来定,严格避免一个动作多少钱的情况出现。

## 5. 结 语

改革开放后,新的工作方针确立,我国的体育事业得到了空前的发展,武术领域也不例外。武术的发展迎来了创新格局、深化改革的发展阶段。武术运动借着改革开放的东风走向了世界,在世界各国得到了长足的发展。通过对政治、经济、文化、社会这四种环境的影响分析武术生存环境变化的原因。就当今武术的发展仍面临的问题,提出了自己的建议。另外,笔者认为未来武术的发展除了解决当前面临的问题,还要借鉴其他体育项目的成功发展模式,探索一条属于武术自己的发展道路。

## 参考文献

- [1] 余剑,郑兵,李鸿亮,刘斌.建国60周年我国武术的回顾与展望[J].训练与竞赛,2010(2):24~26.
- [2] 杨建营,王岗.20世纪武术发展特征的研究[J].体育文化导刊,2008(2):123~125.
- [3] 孙健,曹佩芳,石先彬,朱颖.武术套路竞赛规则的演变对比赛评判客观性的影响[J].体育学刊,2009,16(2):91~94.
- [4] 李朝旭.对中国武术未来走向的再思考[J].体育学刊,2000:114~116.

(上接第135页)

与此同时,也有超过5000种运动方式在消亡。<sup>[5]</sup>对此,应根据实际需求和人们的个性差异,开展、开发新兴的休闲体育项目。例如,靠近江、河、湖、海的地方可以开展一些水上项目,(如滑水、赛龙舟等);经常下雪的地方可以开展滑雪、滑冰、雪地足球等项目;山区则可以开展蹦极、登山、攀岩等项目。

我国是一个有着灿烂文明的大国。中国有着丰富的养生理论及保健方式。例如,太极拳、五禽戏就是很好的休闲运动。此外,国人所熟知的气功,也是一种不错的保健方式。科学研究表明,练气功时人的大脑皮层处于耗能活动减弱和储能活动加强的抑制过程,对大脑皮层的机能产生了良好的恢复和调节作用,这是气功祛病强身的基础。练气功时,可使呼吸频率降低到5~7次/分,膈肌活动幅度加大2~3倍,虽然呼吸的次数减少了,但由于胸腔负压大大增加,每次吸入和呼出的气体量大大增加。练气功时人体的基础代谢率下降19%,最大到37%,体内血液呈现再分布状态,末梢血管扩张,微循环改善。这样就加速了内环境的更新,从而达到对人体生理、心理的良好调节作用。此外,我国还是个多民族国家,各民族都有自己特色的文化习俗,其中少数民族的传统体育项目深受人们喜爱,存在着广泛的群众基础,如壮族的板鞋,抛绣球等。这些都是开展开发休闲运动的资源,值得重视。

## 参考文献

- [1] 刘华平.21世纪初的中国休闲体育[J].北京体育大学学报,2000(1):15~16.
- [2] 李秀丽.从亚健康的视角论大学生休闲体育教育[J].河南教育学院学报:自然科学版,2009(4):69.
- [3] 周丽英.体育活动对问题学生心理健康的积极影响[J].教学与管理,2009(36):108.
- [4] 孙良,孙越鹏.浅析体育养生对大学生心理健康的影响[J].山西师大体育学院学报:研究生论文专刊,2009(S2):123.
- [5] 陈佩颖.健康教育在高校体育教学中的现状分析[J].赤峰学院学报:自然科学版,2010(1):135.
- [6] 体育保健学编写组.体育报教学[J].北京:高等教育出版社,1997.
- [7] 胡庆武.体育锻炼与健康生活方式[J].赤峰学院学报:自然科学版,2010(1):97.
- [8] 许海群.运动休闲教育与高校体育教学改革[J].闽西职业技术学院学报,2007(2):108~111.
- [9] 卢元镇.中国体育社会学[J].北京:北京体育大学出版社,2000.
- [10] 赵中生,陈起众.学会休闲[J].上海:上海人民出版社,2001.
- [11] (美)查理德·考克斯.运动心理学[J].张力为,等译.北京:清华大学出版社,2003.
- [12] 邓立光.我国休闲运动的发展趋势及潜在价值的研究[J].体育文化导刊,2006(6):49.
- [13] 吴小明.探析我国未来运动休闲发展趋势[J].体育文化导刊,2004(4):30.

# 深圳社区体育中开展三人制篮球的价值和意义

蒋 维

(广东轻工职业技术学院体育工作部, 广东 广州 510300)

**摘 要:** 当今, 随着人类都市化的不断加快, 城市社区数量日益增多, 特别是深圳、上海等走在时代前沿的城市。社区体育要满足居民的各种需求, 而篮球在我国有着广泛的群众基础, 本文就三人制篮球在社区体育中的意义和价值进行了分析和探讨。

**关键词:** 深圳; 社区体育; 三人制篮球; 价值; 意义

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-144-02

## 1. 社区体育的概念

1995年颁布的《全民健身计划纲要》和群众体育的蓬勃发展, 使社区体育方面的研究逐渐展开。社区是指若干个社会群体在一定区域所构成的相对独立的生活共同体。作为社区文化主体的社区体育无疑在社区发展中起到重要的作用。

而本文的社区体育是指在社区范围内, 在政府的支持和帮助下, 社区成员参与组织和管理的区域性的群众体育活动形式。它以片段环境和体育设施为物质条件, 以全体社区成员为主要对象, 以满足社区成员的体育需求, 增进社区成员的身心健康为主要目的; 社区体育是群众体育社会化的产物。它有两个性质, 一是体育社会化, 二是地域性, 二者缺一不可。它的意义在于通过这种活动使人与人的关系、人与社会的关系变得融洽和谐, 人的社会责任感更加强烈, 增强人与社会的和谐发展, 保持人与社会和谐共处。<sup>[1]</sup>

## 2. 三人制篮球特点

三人制篮球起源于美国的“街头篮球”活动。它只要有一块空地、一个篮球架即可进行活动, 适合不同人群参与, 随意、精彩、观赏性强, 深受人们喜爱。三人制篮球深受欢迎与它自身的特点是有关联的。

### 2.1 简单化、适应性强

从表1可知, 三人制篮球场地设施的要求相对比较简单, 组织比赛灵活, 深圳社区可以灵活地安排比赛, 而且周期短, 适合不同年龄和水平的爱好者参与。

### 2.2 趣味娱乐性

由于三人制篮球人数减少, 攻守面积增大, 个人支配球的时间相对增加, 于是降低了进攻的难度, 所以进攻得分是三人制篮球的自我情绪体验, 能充分体现篮球运动的趣味性。三人制篮球比赛仅仅是作为一种练习手段或一种游戏活动的

形式而产生。在比赛休息时, 可以观看街舞, 听时尚音乐等, 其趣味性、娱乐性非常强。

表1 三人制篮球与五人制篮球的比较

项目	三人制篮球	五人制篮球
场上人数	3人	5人
替补人数	1人	不超过7人
攻守区域	半场	全场
场地	一般13m×7m、14m×7.5m	26m×14m、28×15m
时间	10~20min	4m×12min
篮圈	双方共用一个	攻守方各一个
战术类型	阵地进攻	快攻、抢攻、阵地进攻
赛制	淘汰赛和附加赛(周期短)	循环赛、混合赛、淘汰赛

### 2.3 周期性短

由于参与的队伍多, 主办单位小区往往采用淘汰制进行编排, 所以周期短。组织者和参与者双方耗资少, 在短时间内就能组织几个不同规模的比赛, 利于社区组织业主们参加, 达到了全民健身的目的。<sup>[2]</sup>

## 3. 深圳社区体育的现状

深圳市依其优越的地理环境, 成为我国经济发展的前沿, 经济的发达带来了人们体育需求的日益增长, 体育社会化促进了社区体育的蓬勃发展, 但是日趋发展完善的同时也存在一定的问题。

社会转型、经济转轨时期的过渡性、进化性、整体性特点, 决定了今天社区体育行政管理与居民自治并存的必然。不同地区现代化水平的差异, 决定了不同地区社区体育发展水平的不均衡性; 城市社会人口结构性变化加剧, 人口异质性程度加大, 社区居民的体育需求差异增大、管理难度也大; 老龄人口不断增加, 老年人将是社区体育的主要参与者; 社区类型的差异性, 决定社区体育管理模式将呈多样化趋势。

### 3.1 社区体育的类型

社区体育有4种类型:(1)由经济发达的村镇演化而来的“边缘社区”;(2)由相对开放的、各类城乡单位交叉形成的“综合社区”;(3)由相对封闭性的独立单位、村队整体组成“单位社区”;(4)还有大批新建的新型住宅小区——“新建居民小区”。

### 3.2 社区体育组织和管理现状

社区体育组织挂靠单位分散,缺少与社区互动的问题;赞助单位所赞助的费用一般只用于比赛,对于体育活动组织的赞助却很少;各街道对于社区体育室内场地和经营性场地设施的使用都制订了管理的规章制度,指派了专人负责体育场地的保养与维护,明确了开放性并规定了开放时间;对于刚投入使用的全民健身设施,一般由所在地居委会或物业管理处指定专人管理并有使用说明的解释。

### 3.3 社区体育经费运作现状

社区体育经费有3个渠道:一是政府拨款,这部分经费较充足;第二,通过体育赛事的商业化运作筹措经费;第三,单位集资、社会赞助、体育彩票基金等。

### 3.4 社区体育设施现状

深圳城镇社区体育场地设施分布不甚合理,大部分城镇的体育场地设施都在学校、单位内,造成居民锻炼场地供求矛盾比较突出。

调查发现,有44%的居民常在公园、广场、房前屋后的空地进行锻炼,有26.1%的居民在学校或单位参加体育活动,有16.6%的居民在经营性体育健身娱乐场所参加体育活动。<sup>[4]</sup>

## 4. 在深圳社区开展三人制篮球的价值与意义

### 4.1 促进社区居民或周边社区居民之间的情感交流,营造出和谐的社区环境

随着社会的自动化,信息时代的到来,人们的工作、生活压力不断增大,渴望通过体育运动能缓解压力,放松紧张的神经。但由于时间有限和城市体育场馆的远近问题,人们更多地渴望在自己生活的小区里能参与体育活动。三人制篮球在社区的开展无形中满足了人们的需求,并且它是个集体项目,球员之间在比赛中必须同心协力、密切配合,需要在困难时相互鼓励、信任、敢于挺身而出,争取打出本队和个人的最高水平,以争取比赛的胜利。

因此参与者在活动中体现了人人为我,我为人的精神,在运动中不光起到改进自己的身心,并能促进邻里关系和社区之间关系的和谐发展,增进友谊,娱乐身心,无形之中社区的凝聚力得到增强,从而生活的环境更加健康、快乐、安全,营造出和谐的社区环境。

### 4.2 活动周期短,容易组织,参加的面广泛

社区中组织三人制篮球比赛,参加队伍的形式比较灵活:可以是同性间的也可以是异性间的,还可以家庭形式参赛;由于三人篮球赛运动体力消耗少,极富趣味性和游戏性,参与的年龄范围也较广,不光适合青少年,也适合广大成年女性和中老年人;比赛规则可以根据参赛者自身的条件以及社区的特点和设备,可以进行人性化和趣味性的更改。

三人制篮球竞赛特点是球员参与面广,比赛用时少,比赛场次多、比赛间隙短,这就为比赛的主办方、比赛的赞助厂家提供了表演的条件,众多的冠名单位纷纷精心扮装赛场。“篮球宝贝”、“活力健身操”、“流行街舞”和“球要组合”等表演,极大地烘托出比赛的气氛,这已经是成功举办“三人制”篮球比赛的内容的组成部分。除此之外,集娱乐性与观赏性的篮球游戏活动、三分球远投大赛、扣篮比赛也是比赛的亮点之一。

### 4.3 满足个人的表现欲望

由上文可以看出,与五人制(全场)篮球相比,三人制篮球比赛战术配合比较简单,个人技术水平更容易发挥,为满足个体的表演欲望提供了展示的舞台。球员在有限的场地上可以充分地利用胯下运球、转身运球、背后运球和传球等精美的技术动作,可以更多地突破上篮时空中换手,闪躲或大力扣篮。精彩的动作潇洒流畅,常常博得亲朋好友和球迷们的阵阵喝彩。比赛时,许多在“五人制”比赛中被认为“耍球”的华而不实的动作,屡屡被球员使用,球员和观众均享受到了篮球运动带来的乐趣<sup>[4]</sup>。

### 4.4 享受运动后的愉悦和满足感

三人篮球赛由于其场地小,比赛时情况错综复杂、变化多端,运动员在球场上要不断地奔跑、及时地急起急停,不仅要注意球的转移、球的位置,还要注意同伴和对方球员的行动。经常参加三人篮球赛,能改善中枢神经系统的机能,使运动分析器、前庭分析器,特别是视觉分析器受到良好的训练,有利于促进运动员动作的协调,提高观察判断和反应能力,增强循环、呼吸等器官系统的功能。

三人制篮球比赛让人在活动过程中和活动结束后,身心感到舒畅,尤其是心理上的愉悦和满足感、释放感的体验。在活动过程中,球员注意力高度集中于进攻与防守,达到了一种忘我的境界,从而忘却了一切忧愁和烦恼,生活和工作的压力也会抛在脑外;置身于赛场的莫测变化中,又能宣泄积压在自己心中的郁闷和不平,有一个健康的发泄机会,进一步调整和完善自己的心理健康,保持良好的心情,达到了锻炼的健心目的和娱乐目的,陶冶了情操。

## 5. 结 论

奥运会结束以后,中国进入了后奥运时代,人们已经认识到了健康的重要性,社区体育在提高社区居民的身体素质、促进人与人之间的和谐关系、推进全民健身等方面将起到重要的作用,而三人制篮球可以在深圳社区发挥它的作用,营造出和谐的社区氛围,增强深圳社区体育的发展。

## 参考文献

- [1] 胡国雄.社区体育概念新考[J].中国科技信息,2007(11).
- [2] 李杉.三人篮球赛易于开展的因素[J].成都大学学报:社会科学版,2004(3).
- [3] 王铮.城镇社区体育现状及存在的问题研究——以广东省深圳市为例[J].兰州大学学报,2004(4).
- [4] 王恩斌,艾军,杜玉蓉.论三人篮球的特点及其作用[J].克山师专学报,2003(3).

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.061

# 体力活动干预与慢性病预防

李兴昌

(宿迁学院基础部, 江苏 宿迁 223800)

**摘要:** 在查阅大量资料的基础上, 本文综述了国内外体力活动对慢性病的影响的相关研究, 为今后进行体力活动干预及预防慢性病的相关研究提供理论参考。

**关键词:** 体力活动; 慢性病; 干预

**中图分类号:** G804.55 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-146-04

慢性病是一类与不良行为和生活方式密切相关的疾病。城市化、老龄化和全球性的生活方式变化三者结合, 使慢性病成为越来越主要的疾病和死亡原因。<sup>[1]</sup> 据世界卫生组织 2004 年世界卫生报告: 2002 年全球死亡达 5702.9 万人, 其中以心血管病、糖尿病、肥胖、癌症和呼吸系统疾病为代表的慢性病已占总死亡的 58.8%, 占全球疾病负担的 46.8%, 并预计到 2020 年将分别上升到 73% 和 60%。<sup>[2]</sup> 我国作为发展中国家, 慢性病同样威胁着我国城乡居民的生命健康。2008 年 4 月 29 日卫生部发布的调查统计结果显示: 脑血管病、恶性肿瘤是我国前 2 位死亡原因, 分别占死亡总数的 22.45% 和 22.32%。<sup>[4][5]</sup> 慢性病的全球负担正在继续加重, 解决这个负担已成为 21 世纪发展所面对的主要挑战之一。

大量前瞻性研究证据证实, 规律性体力活动对多种成年人慢性疾病具有保护作用。<sup>[6][7]</sup> 因此, 提倡体力活动已成为当今许多国家提高人民健康水平和预防慢性病的一个重要举措。本文总结了体力活动与慢性病的相关研究进展, 希望能为体力活动预防慢性病研究提供借鉴。

## 1. 体力活动 (physical activity, PA) 概述

体力活动是指由骨骼肌收缩产生的身体活动, 也是指在基础代谢(BMR)的水平上, 身体能量消耗增加的活动。<sup>[8]</sup> 体力活动一般包括职业劳动、交通中的体力活动、闲暇时间体力活动(包括锻炼)及家务劳动 4 个方面。<sup>[9]</sup> 大量的流行病学研究已经证实, 体力活动不足是健康的重要独立危险因素之一, 体力活动不足与心血管疾病、II 型糖尿病、结肠癌等慢性病的发生密切相关。<sup>[10][11]</sup>

## 2. 体力活动与慢性病的相关研究

### 2.1 体力活动与心血管疾病

虽然心血管疾病的发生是多种因素共同作用的结果, 但缺乏体力活动是基本诱因之一。适当的体力活动有预防心血

管疾病的作用。研究证明, 运动训练改善心功能主要引起外周适应性改变, 如骨骼肌利用氧的能力增强, 降低心肌耗氧量, 提高心肌缺血阈值, 长期训练还可提高心力储备。<sup>[12][13]</sup> 体力活动还可以提高人体的最大吸氧量( $VO_{2max}$ )。 $VO_{2max}$  反映最大心输出量和动静脉氧差。<sup>[14]</sup> 大多数研究都表明适当的体力活动与高血压、冠心病、中风的发病和死亡呈负相关。

**2.1.1 体力活动与冠心病** 冠心病是冠状动脉性心脏病的简称, 是一种最常见的心脏病。冠心病的发生与缺乏体力活动有密切关系。目前国内外大量的研究结果均发现, 科学的体育锻炼和规律的体力活动可以降低多种与冠心病有关的心血管危险因素。Taylor 等研究结果显示, 以运动为基础的康复训练可使患者的总胆固醇水平、甘油三酯水平和收缩压水平均明显下降。<sup>[15]</sup> 有研究认为, 体力活动可提高血中高密度脂蛋白胆固醇水平, 降低低密度脂蛋白胆固醇及甘油三酯水平, 并能减少肥胖的发生。<sup>[16][17]</sup> 同时, 运动还有助于其他不良生活习惯(如戒烟)的改善。一项对 3331 例日本男性的研究也发现, 各体力活动强度组的吸烟率均低于静坐生活方式组。<sup>[18]</sup> 人体缺乏体力活动可使冠心病发作的危险大大增加, 体力活动可减少发生冠心病的危险。Haapanen 等报道, 经年龄及吸烟情况调整后, 35~63 岁的男性人群中活动量最少者患冠心病的危险是活动量最多者的 2 倍。<sup>[19]</sup>

**2.1.2 体力活动与高血压** 高血压是当前严重威胁我国中老年人健康与生命的主要疾病。高血压发展到后期, 会引起严重并发症, 患者往往死于脑血管病、冠心病或高血压性心脏病等疾病, 高血压已成为我国居民健康的头号杀手。2002 年, 我国 18 岁及以上成年人高血压患病率为 18.8%, 全国有高血压患者 1.6 亿, 其中 18~59 岁的劳动力人口中有 1.1 亿人患病。<sup>[20]</sup> 大量研究证实, 运动可降低高血压患者的血压, 而经常进行体力活动可预防或延缓高血压的发展, 高血压是冠心病、脑卒中重要的危险因素, 防治高血压是心脑血管疾病防治的关键。Maeda<sup>[21]</sup> 等研究结果发现, 运动训练后  $VO_{2max}$  显著增加, 血清 NO 含量也显著增加, 而血浆 ET-1 含量显著

下降。此效应可以持续4周,在停止训练8周时,血浆NO和ET-1水平逐渐恢复至基础水平,提示长期运动可以使NO增加和ET-1下降,这可能对心血管系统产生有益的影响。一些流行病学研究结果表明,有规律性的体力活动与高血压的发病呈负性相关。<sup>[21]</sup>运动疗法作为一种非药物治疗手段不仅能明显降低血压,还具有提高生活质量,控制体重,降低血脂的作用,尤其是有氧运动,因疗效可靠,副作用小,越来越受到人们的重视。Wallace<sup>[23]</sup>的研究表明,老年男子进行14周递增负荷的有氧锻炼后,其收缩压、舒张压、平均动脉压、脉压均有下降,尤其收缩压和脉压明显下降,提示健身运动可有效降低血压。

## 2.2 体力活动与内分泌、营养代谢疾病

**2.2.1 体力活动与糖尿病** 糖尿病是遗传和环境因素共同作用所致的一种常见的全身性代谢性疾病,由于体内胰岛素分泌相对或绝对不足而引起的糖、脂肪、蛋白质以及水和电解质的代谢紊乱,主要特点是高血糖及尿糖。糖尿病的发病机理目前尚不完全清楚,与遗传基因、环境因素、胰岛素抵抗等所致的高血糖、糖耐量受损和胰岛素敏感度降低有关<sup>[24]</sup>。运动增加机体代谢率,对能源物质特别是糖的需求量增大,运动使肌细胞内胰岛素刺激的葡萄糖转运磷酸化作用加强,促进胰岛素转运,血糖的活性增高,增加骨骼肌对葡萄糖的吸收及糖原合成<sup>[25]</sup>,有助于降低血糖。另外有研究证实<sup>[26][27]</sup>,运动可通过提高SOD活性,增强糖尿病患者的抗氧化能力,以达到治疗或控制糖尿病的目的。此外,长期规律的运动还可降低T2DM患者的瘦素、肿瘤坏死因子-2 $\alpha$ 等脂肪因子水平,<sup>[28][29]</sup>以提高胰岛素敏感性。总之,体力活动通过改善胰岛素的敏感性、增加葡萄糖转运蛋白的功能和糖的利用及耐受力,已成为防治糖尿病的一种有力措施。

**2.2.2 体力活动与肥胖** 专家们将肥胖定义为一种常见的、明显的、复杂的代谢失调症,是一种可以影响整个机体正常功能的生理过程<sup>[30]</sup>。肥胖在全球的蔓延,使其成为举世瞩目的健康问题。依照肥胖的发生原因可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。单纯性肥胖与生活方式密切相关,以过度营养、运动不足、心理行为偏差为特征的慢性疾病<sup>[31]</sup>,约占肥胖人群的94%。有大量的流行病学资料表明,肥胖与慢性病如心血管疾病、糖尿病、高血压、某些癌症、胆囊疾病、骨关节炎和骨质疏松的死亡率和危险性增加有关<sup>[32]</sup>。

人的进食量和体力活动是影响体重的两个主要因素。增加体力活动和适当限制饮食相结合,是处理肥胖最好的处方。<sup>[33]</sup>运动减体重的优势在于减少体内多余脂肪的同时,保证瘦体重不降低或增加。<sup>[34]</sup>运动控制体重的效果在较大程度上依赖于所采用的运动方式、运动强度、持续时间及运动频率。用于降体重的运动应为动力型有氧运动,大肌肉群参与,如跑步、走、游泳、骑车等,每次运动持续30~60分钟,每周至少运动3次,运动强度为VO<sub>2</sub>max的50%~75%或最大心率的60%~70%。<sup>[35]</sup>

## 2.3 体力活动与癌症(cancer)

癌症也叫恶性肿瘤。恶性肿瘤可以破坏组织、器官的结构和功能,引起坏死出血合并感染,患者最终可能由于器官功能衰竭而死亡。目前,我国每年用于癌症患者的医疗费用近千亿元,虽然花费高昂,但中晚期癌症的治疗效果尚不明

显,癌症已成为中国城乡居民健康的头号杀手。

在癌症的预防与控制中,经常性的体育活动是很重要的一部分,经常性体育活动产生的保护作用能降低乳腺癌和结肠直肠癌发生的危险性。<sup>[36]</sup>有关运动对肿瘤生长的研究中,Hoffman<sup>[37]</sup>等人研究发现运动可抑制乳腺癌、肺癌等的生长。Courneya<sup>[38]</sup>研究表明生活方式与结直肠癌的发生密切相关,运动不仅对结直肠癌的发生有一定的预防作用,还能改善结直肠癌术后患者的生活质量,减少肿瘤复发的风险。流行病学调查显示,适当的习惯性运动可以防止肿瘤的产生,尤其是结肠肿瘤和女性生殖器肿瘤。人们总结体育运动能预防癌症的原因是:(1)运动可以增加某些酶的活性,能破坏产生癌的诱发因素;(2)运动能改善免疫功能,增加全省免疫和T细胞、B细胞数目和功能,增加杀伤细胞的数目和能力。<sup>[39]</sup>

## 2.4 体力活动与骨质疏松症

骨质疏松主要是骨密度下降,骨量减少、骨的微观结构退化,致使骨的脆性增加,易发生骨折的一种全身性骨骼代谢异常疾病。<sup>[40][41]</sup>

在骨质疏松症的防治方面,体力活动是促进肌肉发育和维持负重骨骨量的基本要素。不同的运动形式对骨的刺激作用不同,因而对骨密度的影响也呈现出不同的特点。力量性运动许多研究都表明会对骨产生积极的效应。<sup>[42][43]</sup>冲击性练习研究表明有助于达到理想的峰值骨量<sup>[44][45]</sup>。耐力性运动研究表明可以通过反复的冲力负荷对骨量或骨密度的增加产生有益的影响。<sup>[46][47]</sup>Jacques<sup>[48]</sup>和Ailinger<sup>[49]</sup>研究指出,冲击性训练和抗阻力运动被认为是最有效的干预方式,更能增加骨密度。

在适宜的负荷下,运动强度与骨密度呈正相关,运动强度越大,对骨的应力刺激也较大,也越有利于骨密度的维持和提高<sup>[50]</sup>。因此,我们在选择健身体力活动项目时,必须考虑到体力活动的频率、持续时间、应变率、应力大小以及运动方式,给骨组织提供一个有效的刺激,从而优化骨适应性反应。

体育锻炼必须要持之以恒地进行,才能维持较高的骨量或延缓骨量的丢失。Duppe等<sup>[51]</sup>对25名前女子足球运动员(38~84岁)进行骨密度比较研究后指出,运动员职业生涯结束后,骨密度仍可保持一定的水平。而对于非职业运动员的一般人,仅靠短期训练来达到上述效果是不太现实的。因此,要想维持较高的骨量或延缓骨量的丢失,必须要持之以恒地进行体育锻炼。

适宜的体育运动对骨密度的影响起到积极的效应,过量过度的锻炼效果适得其反。防止骨质疏松的运动应是全身性的,运动项目的选择应依个体的年龄、性别、健康状况、体能特点及运动史选定适当的方式、时间、强度等。益于骨骼的运动包括负重运动(如快走、跳跃和爬楼梯等)和抗阻力运动(包括一些力量训练)。

## 3. 国内研究展望

目前,体力活动与慢性病的研究多集中于运动员或小样本的干预研究,且研究人群多为西方人群。我国应进一步开展以社区或学校为基础、针对不同年龄阶段人群体力活动的干预研究。可结合个体差异等多种实际情况进行横向比较、纵向追踪,进一步系统地探讨得出相关结论,找出具体实施

方案服务于大众,从而进行科学锻炼,有效预防慢性病的发生,以提高人民群众的身体素质和生活质量,减轻社会负担。体力活动作为预防慢性病的一种措施,除了应该对其进行生理学、医学评价外,还应对其进行心理学、社会学、经济学方面的评价研究。

### 参考文献

- [1] Abegunde D et al. The burden and costs of chronic diseases in low-income and middle-income countries. *Lancet*, 2007, 370:1929~1938.
- [2] WHO. The world health report 2002: reducing risks, promotin healthy life. Geneva: World Health Organization, 2002: 207.
- [3] WHO. Diet, physical activity and prevention of chronic diseases. Geneva: World Health Organization, 2003: 57.
- [4] 卫生部新闻办公室.第三次全国死因调查主要情况[N]. 现代健康报, 2008-05-07(1).
- [5] 李木元. 慢性病成为城乡居民死亡主要病因 [N]. 人民政协报, 2008-04-30(1).
- [6] Kesaniemi, Y. A., Danforth Jr. E., Jensen, M. D., Kopelman, P. G., Lefebvre, P., and Reeder, B.A.(2001).Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl):S531~S538.
- [7] Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K.E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., and Bauman, A.(2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8):1423~1434.
- [8] U.S.Department of Health and Human Service.Physical Activity and Health: a Report of the Surgeon General [M]. Atlanta,GA:U.S.Department of Health and Human Service, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996: 20~144.
- [9] World Health Organization. The world health report 2002 [R]. Geneva: World Health Organization, 2002: 61~62.
- [10] JOHN STEPHENSON, ADRIAN BAUMAN, TIM ARMST-RONG, et al. The Cost of Illness Attributable to Physical Inactivity in Australia: a Report Prepared for the Commonwealth Department of Health and Aged Care and the Australian Sports Commission[M], PHD publications, 2000: 11~14.
- [11] PATE R R, M PRATT, S N BLAIR, et al. Physical Activity and Public Health: a Recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine [J]. *JAMA*, 1995, 273: 402~407.
- [12] Bock BC, Carmona-Barros RE, Esler JL, et al. Program participation and physical activity maintenance after cardiac rehabilitation. *Behav Modif*, 2003, 27(1):37~53.
- [13] Vom Orde A, Schott T, Iseringhausen O. Outcomes of cardiac rehabilitation treatment and cost-effectiveness relations—A comparison between inpatient and outpatient rehabilitation programs. *Rehabilitation (Stuttg)*, 2002, 41(2-3):119~129.
- [14] Astrand P O.Physical activity and fitness. *Am J Clin Nutr*, 1992, 55: supplement 123ls.
- [15] Taylor RS, Brown A, Ebrahim S, et al.Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease:systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials[J]. *Am J Med*, 2004, 116:682~692.
- [16] Shium Dong Hsieh, Yoshinaga H, Muto T, et al.Regular physical activity and coronary risk factors in Japanese men[J]. *Circulation*, 1998, 97(7):661.
- [17] Katzmarzyk PT, Malina RM, Bouchard C, et al.Physical activity, physical fitness, and coronary heart disease risk factors in youth:The Quebec Family Study[J]. *Prev Med*, 1999, 29(61):555.
- [18] Raitakari OT, Taimela S, Porkka KVK, et al.Association between physical activity and risk factors for coronary heart disease:The Cardiovascular Risk in Young Finns Study [J]. *Med Sci Sports Exerc*, 1997, 29(8):1055.
- [19] Haapanen N, Miilunpalo S, Vuori I, et al.Association of leisure time physical activity with the risk of coronary heart disease, hypertension and diabetes in middle-aged men and women [J]. *Int J Epidemiol*, 1997, 26(4):739.
- [20] 齐小秋, 王宇. 中国慢性病报告[R]. 中华人民共和国卫生部疾病预防控制局, 中国疾病预防控制中心, 2006:5.
- [21] Maeda S, Miyauchi T, Kakiyama T, et al. Effects of exercise training of 8 weeks and detraining on plasma levels of endothelium-derived factors, endothelin-1, and nitric oxide, in healthy young humans[J]. *Life Sci*, 2001, 20:69(9):1005~1016.
- [22] Hu G, Pekkarinen Herkki, Hanninen Osmo, et al.Commuting, leisure-time physical activity, and cardiovascular risk factors in china[J]. *Med Sci Sports Exerc*, 2002, 34:234~238.
- [23] Wallace JP. Exercise in hypertension [J]. A Clinical review. *Sports Med*, 2003, 33: 585~598.
- [24] 朱宪彝. 临床内分泌学 (第1版)[M]. 天津: 天津科技出版社, 1993:424~428.
- [25] 尤黎明, 吴英. 内科护理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 413~427.
- [26] 翁锡全, 林文, 黄森, 等. 运动及芦荟干干预对糖尿病大鼠肝脏 SOD 活性及基因表达的影响[J]. *广州体育学院学报*, 2006, 26(5): 92~96.
- [27] 林文, 黄森, 翁锡全, 等. 运动及补充芦荟对糖尿病大鼠血清抗氧化酶活性的影响[J]. *中国运动医学杂志*, 2005, 24(1): 51~54.
- [28] 宋光耀, 王智华, 马慧娟等. 游泳运动对高脂饮食老年大鼠胰岛素抵抗和血清 Leptin 的影响[J]. *中华老年医学杂志*, 2003, 9(20): 551~553.
- [29] Straczkowski M, Kowalska I, Dzieńis-Straczowska S, et al.Changes in tumor necrosis factor alpha system and insulin sensitivity during an exercise training program in obese women with normal and impaired glucose tolerance[J]. *Eur J Endocrinol*, 2001, 145(3): 273~280.
- [30] 邓树勋, 王健. 高级运动生理学 - 理论与应用[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 238.
- [31] 程光远. 肥胖与防治[J]. *国外医学卫生学分册*, 1998, 25(2): 72~73.
- [32] Shetty PS. Physical activity and obese [J]. *NFI Bull* 1997, 18(2):1~5.
- [33] Hill JO, Commerford R. Physical activity, fat balance, and energy balance. *Int J Sport Nutr*, 1996, 6:80~92.
- [34] 田野. 运动生理学高级教程 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 791.
- [35] 杨锡让, 傅浩坚. 运动生理学进展—质疑与思考[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2000: 149~150.
- [36] Davey-Smith G et al. *J Epidemiol Commun ealth*, 2000, 54: 97~103.
- [37] Hoffman GL, Macneil B, Arumugam, Y, et al. Differential effects of exercise and housing condition on murine natural killer cell activity and tumorigrowth [J]. *Sports Med*, 1992, 13(2): 167~71.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.062

# 中国羽毛球职业化的 SWOT 分析

吴炎兵, 姜泉花

(山西农业大学, 山西 太谷 030801)

**摘要:** 通过运用文献资料法和 SWOT 分析法, 对中国羽毛球职业化进行了分析, 认为我国正在进行羽毛球职业化的优势是: 举国体制、中国羽毛球运动水平的迅速提高、中国羽毛球职业联赛失败的宝贵经验。劣势是: 对职业化的本质认识不够、职业化培养模式与举国体制的冲突、我国后备人才的短缺。机遇是: 中国经济的良好发展、羽毛球运动的普及、羽毛球赛事市场充满活力、2008 年奥运会的成功举办。威胁是: 资金投入相对短缺、职业化人才少。为了进一步适应体育职业化发展的需要, 我国的羽毛球职业化应立足于中国羽毛球超级联赛, 扩大宣传, 培养大批高水平的后备人才。

**关键词:** 中国; 羽毛球; 职业化; SWOT; 职业联赛

**中图分类号:** G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-149-03

自国际奥林匹克委员会把羽毛球纳入奥运会正式比赛项目以来, 世界各国对羽毛球的重视程度明显提高。我国的羽毛球在 1999 年到 2002 年曾经举行了职业化联赛, 到 2002 年已有 23 个职业和半职业的羽毛球俱乐部产生。但是, 由于中国举国体制对国家队奥运会成绩的极度重视, 使得许多高水平的国家运动员不能参加国内的职业联赛, 从而使得联赛失去了吸引力, 导致了职业联赛的失败。

SWOT 分析方法又称态势分析法, 最早由美国旧金山大学 H.Weihrich 教授于 20 世纪 80 年代初提出并被广泛运用于战略管理领域。SWOT 模式是管理者在管理中进行客观分析、科学判断的一种有效工具。要求管理者在管理工作中, 综合考虑组织内部条件和外部环境的各种因素, 进行系统评价。SWOT 4 个英文字母分别代表: 优势 (Strength)、劣势 (Weakness)、机遇 (Opportunity)、威胁 (Threat)。本文借用管理学中 SWOT 分析方法, 对中国羽毛球超级联赛主要内部优势因素 (Strength)、劣势因素 (Weakness) 和外部环境机遇因素 (Opportunity)、威胁因素 (Threat) 进行综合分析, 明确问题所在, 以期为中国羽毛球超级联赛的健康发展提供参考。<sup>[1]</sup>

## 1. 中国羽毛球职业化的优势

### 1.1 中国特色“举国体制”的优势

从理论上讲, 所谓的“举国体制”应该是举全国之力、集全民之智的体育事业组织与管理方式, 应该形成政府、社会、个人共同举办, 财政和市场双重推动的体育事业运行机制。竞技体育的举国体制是我国的特色和优势, 是我国在经济尚不发达的条件下, 取得一个又一个辉煌成绩的基础和保障。中国与西方国家的羽毛球训练模式不一样, 西方

运动员是自己出钱进行训练和比赛, 通过比赛来获得商业赞助和比赛奖金。而中国运动员则是以国家投入为主, 国家出资培养运动员, 通过比赛获得好的成绩为国争光。<sup>[2]</sup> 在国际羽坛, 一个职业运动员要想取得好的世界排名, 一年最少要保证参加国际羽联组织的各项公开赛, 要参加这么多的比赛, 一个运动员一年的投入至少要几万美元, 中国的羽毛球运动员都是平民家庭、甚至是困难家庭出身, 而羽毛球运动的开展却需要昂贵的器材、场地、训练费用, 要消耗大量的金钱。国外的这种培养模式在现阶段的中国显然无法施行。绝大多数中国高水平选手, 完全是国家培养, 投入高昂的训练、比赛经费。所以说, 在“举国体制”下成长起来的中国选手, 既不用为衣食住行操心, 也不用为聘请教练的费用发愁, 而且身后有众多科研人员和后勤人员的鼎力相助。很多外国运动员都羡慕中国选手, 可以说没有举国体制优势的保证, 中国羽毛球不可能取得优异的成绩。

### 1.2 中国竞技羽毛球水平迅速提高

我国羽毛球运动的蓬勃发展是从 20 世纪 50 年代初期开始的, 在党和人民政府的关怀、重视下, 羽毛球队在全国各省、市组建起来, 并举办了全国性的羽毛球比赛。进入 20 世纪 80 年代, 我国羽毛球运动得到很大发展, 运动员在重大的国际比赛中有 65 名世界冠军, 中国男女队在 1986 年、1988 年、1990 年 3 届汤姆斯杯和尤伯杯赛中均获冠军, 1992 年中国女队连续第 5 次蝉联尤伯杯赛冠军。进入 20 世纪 90 年代后, 由于羽毛球已被列入奥运会项目, 世界各国对羽毛球的重视程度明显提高, 我国也于 1992 年召开了第 4 次全国羽毛球工作会议, 根据 90 年代世界羽毛球运动的发展趋势, 在技战术方面提出了具体要求, 同时于 1999 年中国羽毛球队进行了大调整。<sup>[3]</sup> 从 1996 年至 2006 年的 10



年中,一共产生了82名羽毛球世界冠军,中国有49名,占据了近60%的份额,而印尼仅占23.17%,韩国仅为8.54%,可见,中国队是名副其实的羽毛球强国。

### 1.3 中国羽毛球俱乐部联赛失败的宝贵经验

1999年我国推出了羽毛球俱乐部联赛,从最初的3个球队(青岛双星、广东三星、福建凯胜),到2000年11个球队(7个男团、4个女团),2001年15个球队(8个男团、7个女团),2002年已有23个(12个男团、11个女团)职业和半职业羽毛球俱乐部相继产生。全国羽毛球俱乐部联赛成为当时全国最高级别的团体赛时。设立这一联赛的根本目的是改变中国羽毛球的落后面貌、培养人才和培育羽毛球市场。<sup>[4]</sup>联赛富有绝对的中国特色。中国羽毛球的现状决定了它只能走具有中国特色的发展之路。全国羽毛球俱乐部联赛经过几年的苦心经营,效果不甚理想。许多国家队的运动员由于要代表国家参加国际比赛,放弃了俱乐部的比赛,影响了整个联赛比赛的精彩性,使得许多辛苦培养起来的球迷离开了球场。联赛冠名没有商家,最终导致在2002年联赛夭折。虽然全国羽毛球俱乐部联赛到最后不了了之,但却是我国推进羽毛球运动职业化、市场化的有针对性的措施和一种大胆的尝试,为中国羽毛球重新走职业化道路提供了宝贵经验。

## 2. 中国羽毛球职业化的劣势

### 2.1 对羽毛球职业化本质的认识不够

所谓体育职业化,就是把竞技体育作为职业分工中的一种职业和竞技体育向专职体育转变的演进过程,是以经营者的商业化、运动员的商品化作为存在和发展的前提,以盈利为目的。其最基本的特征是职业球员要在市场上找饭吃,他们的收入与他们在竞赛中的表现挂钩,并符合他们在市场上创造的价值,这是整个职业体育的基础。<sup>[5]</sup>从这个意义上来讲,中国没有一个真正意义上的职业选手。羽毛球运动职业化至少需要两个方面的条件:职业化的羽毛球运动员和职业赛事。中国羽毛球超级联赛是我国羽毛球的职业联赛,它是运动员展现自身运动技战术水平、实现社会和经济价值最主要、最根本的途径。有了职业联赛,观众才会多,票房价值才会大,也才会具备较大的电视转播和广告价值,才能够获得丰厚的利润,职业联赛可谓是职业运动员的经济命脉之根本。

### 2.2 我国传统培养模式与职业化培养模式的冲突

我国羽毛球推行职业化发展道路,是与国际接轨,使中国羽毛球融入国际职业羽毛球大环境的必然途径。但是,现行运动员培养组织与管理结构的行政垄断,却是影响我国羽毛球职业化发展进程,与国际接轨的一个重要原因。我国长期以来实行的是体校、地方队和国家队的“三级体制”。这种体制相对封闭独立,具有专业化程度高、力量集中的优势。名为实体的中国羽毛球运动管理中心,已经具有了类似企业、民间协会和政府派出机构等功能,成了集政府、社会、企业三种功能于一体的特殊产物。羽毛球运动的职业化是一种政府行为,这对于刚刚迈步走上市场经济轨道,与国际职业化羽毛球接轨的中国羽毛球来说,首先面临的这种来自内部的约束和控制,显然不利于职业羽毛球的正常发展。

### 2.3 羽毛球后备人才不足

中国羽毛球队虽然在国际大赛中取得了优异的成绩,但我们不难看出我们后备人才有一定的问题。中国羽毛球队之所以取得这一优势完全是得益于举国体制的保障:为了保证国家队能够顺利完成为国争光的任务,它在人才资源有限的前提下,集中国内所有年龄段的优秀选手在国家队的氛围内训练,以此来保持较高的训练水准和成材率。但对地方队而言,这一做法却严重削弱了地方队的持续发展。好苗子全被国家队挑走,这对留在省队的队员产生了一定的心理打击,也使得地方队内的训练氛围和水平无法保证。目前我国的后备选手在能力和水平方面还不能对一线优秀选手形成冲击,尚未形成可持续发展的人才链,人才断层现象十分严重,从而将制约中国羽毛球职业化进程。

## 3. 中国羽毛球职业化面临的机遇

### 3.1 中国经济的快速发展

中国经济持续高速增长,国内生产总值屡创新高。近10年来,中国经济增长速度达到8%以上,是同期世界经济增长的4倍。经济的快速发展,对包括羽毛球在内的体育市场提供了多方面的有利条件:(1)国家积累增加,对体育市场发展的经济支持力度会相应加大;(2)第三产业的兴起为体育产业和体育市场的培育提供了施展空间,使得我国体育产业的发展非常迅速,现成为我国第三产业中不可忽视的一支生力军;(3)企业经济实力的增长,对体育市场的经济支持会有所增加;(4)人民消费水平的提高,恩格尔系数的下降,以及消费结构的变化,为羽毛球消费市场的培育创造了有利条件。<sup>[6]</sup>没有良好的羽毛球市场,也就没有羽毛球的职业化,羽毛球市场的形成是羽毛球职业化得以进行的有力保证。

### 3.2 羽毛球运动的迅速普及

在我国,随着经济的发展和人民生活水平的提高,提高生活质量,拥有健康成为人们追求的时尚。羽毛球运动作为大众化的运动项目,越来越受到人们的青睐。随着羽毛球运动的普及,羽毛球人才非常紧俏,羽毛球培训班非常火爆,羽毛球场人满为患。羽毛球人口是羽毛球职业化的基础,是羽毛球职业化发展的根本力量。

### 3.3 羽毛球赛事市场充满活力

每年在中国举行的“中国羽毛球公开赛”和“中英人寿中国羽毛球大师赛”是国际羽毛球联合会的6星级赛事,备受中外羽毛球爱好者和媒体关注,比赛的参赛者都是国际联排名前32名的世界各地的羽毛球高手,每项赛事都有200多名参赛运动员,这两项赛事都是各个球手在世界排名中取得分数的赛事,各赛事的总奖金达到了25万美元。“中国羽毛球公开赛”和“中英人寿中国羽毛球大师赛”的成功举办,使众多商家看到了中国举办大型羽毛球赛事的能力,看到了明星效应的榜样力量,看到了羽毛球的经济效益,羽毛球赞助市场也出现良好态势。

### 3.4 北京奥运会的成功举办

2008年北京奥运会,参赛的国家和地区是有史以来最多的,参赛的运动员都是世界上顶级水平的运动员,中国羽毛球运动员的出色表现,夺取了3金2银2铜的好成绩

绩,充分展现了中国羽毛球运动员的风采,使更多的人关注这项运动,使中国羽毛球运动推向了一个新的高度,推动了羽毛球职业化的发展。

## 4. 中国羽毛球职业化面临的威胁

### 4.1 羽毛球投入资金相对短缺

中国羽毛球队能在国际大赛中取得好的成绩,是中国举国体制大量资金投入的结果。由于国家对其大量的资金投入,运动员才有参加国际大赛与国际高手过招练兵的机会。然而,我国对羽毛球的大量资金投入仅限于对高水平的国家队的投入,而忽略了对青少年和后备人才的培养投入。目前,我国人民的生活水平还不富裕,对于需要投入大量资金才能有发展的羽毛球运动来说,具有很大的影响作用。而我国的企业也正处于转轨的时候,企业资金不是很雄厚,因此不会把资金投入收效较慢的青少年的发展中。因此,资金的短缺,将是今后相当长一段时间内困扰羽毛球市场发展的重要因素。

### 4.2 羽毛球的职业人才少

人才资源作为一种能动的特殊资源,是一切资源中最重要的资源,是拉动体育市场的主要无形资源。<sup>[1]</sup>羽毛球运动的职业化需要大量从事羽毛球事业的各种人才,包括专业羽毛球运动员、羽毛球经纪人、羽毛球赛事的运作人员等。这些人才的培养投入会大大地促进羽毛球职业化的进行,对较好地开发羽毛球市场具有重大的意义。国外的羽毛球选手一般会有经纪人,有经纪人处理有关事务,使自己的利益最大化和得到合理保障。而在我国,这种由经纪人作为运动员代理的模式几乎还没有形成。这不能不说是一个遗憾。所以羽毛球职业化人才的缺口将是制约我国羽毛球职业化进程的瓶颈。

## 5. 结论与建议

在市场经济为羽毛球职业化带来生机活力的同时,我们也应看到,现行的体育管理体制和运行机制同市场经济的要求还有相当大的差距,在羽毛球职业化赛事运作和人

才培养等方面的探索创新,都会遇到传统体制带来的障碍和利益调整带来的冲击以及理论和实践上的新的困难。现行运动员培养方式、后备人才薄弱、资金严重匮乏、二三线的羽毛球运动员水平太低等是我国推行羽毛球职业化、与国际接轨的重要障碍。因此,对中国羽毛球职业化的健康发展提出以下建议:

5.1 立足于提高联赛的竞赛质量,保证我国高水平的运动员和高水平的教练参与到羽超联赛中来。

5.2 扩大对联赛的宣传力度,使更多的个人和企业关注和参与到羽超联赛中来。

5.3 加强对联赛的研发,开设低一级的联赛,建立升降级制度,促进参赛队的竞争,培养更多的后备人才。

5.4 吸引国外高水平的运动员来参加我们的联赛,提升我国羽毛球联赛的水平,把联赛推向更多的国家。

5.5 重视联赛时间与国际大赛时间之间的沟通和调整,不至于因为大赛而使联赛成为鸡肋。同时也使得球员能够有充分的准备和选择空间。

5.6 对羽超联赛推行职业化,培养更多的职业人才,建立完善的职业联赛制度。但对国家队的比赛应继续保持举国体制,以保证我国的羽毛球国际水平。

## 参考文献

- [1] 张爱邦. SWOT分析法及其在高校管理中的应用[J]. 沈阳工程学院学报, 2006, 2(4): 471~473.
- [2] 余进波, 聂丹. 我国网球职业化前景的SWOT分析[J]. 体育学刊, 2008, 8(8): 35~39.
- [3] 庄志勇. 对羽毛球职业俱乐部的影响因素分析[J]. 解放军体育学院学报, 2004, 7(3): 33~35.
- [4] 陈莉琳. 我国羽毛球俱乐部联赛市场化运作研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 10(10): 1218~1319.
- [5] 王小朋. 我国体育职业化研究综述[J]. 体育文史, 2001(3): 33~34.
- [6] 田园. “举国体制”与职业化的融合——中国女子网球登顶世界的成因分析[J]. 首都体育学院学报, 2007, 19(2): 75~79.
- [7] 景卫国. 体育市场的培育与体育专门人才的培养. 甘肃政法成人教育学院学报, 2004, (4): 125~127.

(上接第148页)

- [38] Calvo MS, Eyre DR, Gundberg CM. Molecular basis and clinical application of biological marker of bone turnover. *Endoc Rev* 1996, 17(4): 333.
- [39] Menkes A, Mazel S, Redmond RA, et al. Strength training increases regional bone mineral density and bone remodeling in middle-aged and old men [J]. *J Appl Physiol*, 1993: 74.
- [40] Pruitt L. A., et al. Weight-training effects on bone mineral density in early postmenopausal women [J]. *J Bone Miner Res*, 1992(7): 179~185.
- [41] Rockwell JC, Sorensen AM, Baker S, et al. Weight training decreases vertebral bone density in premenopausal women: a prospective study [J]. *J Clin Endocrinol Med*, 1990: 71.
- [42] Braith, R. W., and Stewart. K. J. (2006). Resistance exercise training. Its role in the prevention of cardiovascular disease. *Circulation*, 113: 2642~2650.
- [43] Snow CM, et al. [J]. *Calcif Tissue Int*, 2001, 69: 7~12.
- [44] Fuchs RK, Snow CM. [J]. *J Pediatr*, 2002, 141: 357~362.
- [45] Lima F, Falco V De, Baima J, et al. Effect of impact load and active

load on bone metabolism and body composition of adolescent athletes [J]. *Med Sci Sports Exerc*, 2001, 33(8): 1318~1323

- [46] Greendale GA. Effects of different sports courses on bone mineral density in the aged. *Am J Epi* 2001, 154(10): 951.
- [47] Willams. Effects of resistance and endurance exercise on bone mineral status of young women: A randomised exercise intervention trial [J]. *J Bone Miner Res*, 1992(7): 761~769.
- [48] Jacques P. Brown, Robert G, et al. 2002 clinical practice guidelines for the diagnosis and management of osteoporosis in Canada. *CMAJ*, 2002, 167: 90~100.
- [49] Ailing R L, Lasus H, Braun M A. Revision of the Facts on Osteoporosis Quiz [J]. *Nurs Res*, 2003, 52(3): 200.
- [50] 冷文明, 于长隆, 张继英, 等. 运动防治绝经后骨质疏松症机制的实验研究 [J]. *中国运动医学杂志*, 2002(4): 352~356.
- [51] Duppe H., et al. Bone mineral density in female junior, senior and former football players [J]. *Osteoporosis Int*, 1996(6): 437~441.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.063

## 辽宁体育特色城市的建设与发展研究

陈松

(沈阳工程学院体育部, 辽宁 沈阳 110136)

**摘要:** 采用文献资料法、个案分析法、比较分析法等研究方法, 从辽宁各城市特色体育项目历史演变形成的视角, 分析辽宁各城市体育特色资源, 总结辽宁体育特色城市建设的经验和存在的问题, 提出辽宁体育特色城市建设可持续发展的对策, 为政府各级体育主管部门的决策提供依据。

**关键词:** 体育特色城市; 可持续发展; 对策

**中图分类号:** G811.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-152-03

随着辽宁老工业基地振兴战略的持续推进, 辽宁各城市正在探寻适应现代社会文明的工业化之路。现代城市发展, 一改传统的单一工业经济模式, 而是借助于传统的工业经济实力走向多元化文明的现代城市建设, 从而探索出辽宁城市的可持续发展之路。辽宁是我国的体育大省, 而现代体育已不再仅仅具有强身健体的运动意义, 它如同艺术文化一样, 已成为了人们精神生活的重要内容。然而, 在调查研究中发现, 这条体育特色城市的光明之路, 在现实的发展过程中并不顺利, 如何借助于原有的经济基础和体育资源推动城市文明的可持续发展, 这对于辽宁全省乃至全国城市名片的体育特色打造, 都具有十分重要的借鉴意义。

### 1. 辽宁体育特色城市资源分析

辽宁体育, 特别是在竞技方面, 在中国体坛上占有重要的地位。20世纪20年代中后期, 张学良就主张“强身强国”, 提倡“强国强种”。新中国恢复国际奥委会合法地位后, 历届奥运会中国代表团中, 辽宁参赛的人数占很大比重。到目前为止, 辽宁运动员共获奥运会金牌29块, 仅在北京奥运会上, 辽宁省73名奥运健儿就取得了8枚金牌、12枚银牌、5枚铜牌的优异成绩, 并且有48人次进入前八名, 获得的金牌数和奖牌总数名列全国第一位。从这层意义上讲, 辽宁竞技体育的兴盛是中国竞技体育兴盛的缩影。

改革开放30多年, 辽宁省竞技体育事业快速发展, 各市运动员在国际、国内大赛上为我省、乃至我国赢得了无数的荣誉, 在这里只列举各市运动员在奥运会上获得金牌的情况(表1)。

在悠久的体育文化基础上, 辽宁体育可以说是随着新中国辽宁工业实力增强而与日俱增, 并由此逐渐形成了一些地区性优势体育项目, 甚至演化成为具有地方特色的体育文化,

笔者通过调查进行了如下总结归类(表2)。

表1 1980年起各市运动员在奥运会上获得金牌情况(部分)

姓名	籍贯	比赛名称	比赛项目	比赛时间、地点
李玉伟	沈阳	23届奥运会	男子手枪慢射	1984年洛杉矶
姚景远	盘锦	23届奥运会	男子举重	1984年洛杉矶
陈跃玲	铁岭	25届奥运会	女子柔道	1992年巴塞罗那
庄晓岩	沈阳	25届奥运会	女子柔道	1992年巴塞罗那
王义夫	辽阳	25届奥运会	男子手枪慢射	1992年巴塞罗那
王军霞	大连	26届奥运会	女子10000米	1996年亚特兰大
孙福明	铁岭	26届奥运会	女子柔道	1996年亚特兰大
袁华	辽阳	27届奥运会	柔道	2000年悉尼
王楠	抚顺	27届奥运会	女子乒乓球	2000年悉尼
丁美媛	大连	27届奥运会	女子举重	2000年悉尼
王丽萍	丹东	27届奥运会	女子竞走	2000年悉尼
张越红	沈阳	28届奥运会	女子排球	2004年雅典
杨昊	大连	28届奥运会	女子排球	2004年雅典
刘亚男	大连	28届奥运会	女子排球	2004年雅典
王义夫	辽阳	28届奥运会	男子手枪慢射	2004年雅典
郭跃	鞍山	29届奥运会	女子乒乓球	2008年北京
杜婧	鞍山	29届奥运会	女子羽毛球	2008年北京
马琳	沈阳	29届奥运会	男子乒乓球	2008年北京
张宁	锦州	28届奥运会	女子羽毛球	2004年雅典
王楠	抚顺	29届奥运会	女子乒乓球	2008年北京
张宁	锦州	29届奥运会	女子羽毛球	2008年北京
杨秀丽	阜新	29届奥运会	女子柔道	2009年北京

表2 辽宁各市特色(优势)体育项目一览表

城市	特色(优势)体育项目
沈阳	重竞技项目群、大球、乒乓球、田径
大连	足球、排球、田径、举重、水上项目
鞍山	乒乓球、羽毛球、排球、田径、射击
抚顺	乒乓球、田径、足球、射击
辽阳	射击、游泳、乒乓球、柔道
锦州	羽毛球、乒乓球、水上项目、体操
盘锦	排球、武术、体操、田径
葫芦岛	田径、举重、体操、柔道
朝阳	举重、田径、三跤
铁岭	柔道、举重、田径、射击、射箭、跆拳道
本溪	举重、田径、游泳
丹东	田径、水上项目、篮球、击剑、柔道
阜新	篮球、柔道、田径、举重
营口	排球、体操、水上项目、田径

## 2. 辽宁体育特色城市的资源开发(以大连、鞍山为例)

现代社会是多元经济文化协同发展的时代,人们需要积极创新的开拓精神,与时俱进的创业情怀,而不应坐等资源枯竭、优势的丧失。如何才不至于抱着金碗而讨饭吃?辽宁一些城市开发的体育特色城市文化建设为我们带来了有益的积极探索。

### 2.1 大连“足球城”的形成和发展

大连是我国足球运动开展较早的城市之一。早在1874年,清政府将旅顺口辟为北洋水师基地,所聘外籍教官就将现代体育作为军训辅助手段,大连人较早地接触了现代体育和足球运动。改革开放之后,1992年大连成立了首个中国足球特区,地处中国版图上的金鸡之喙——大连当之无愧地成为了中国的足球城。追溯大连的足球发展,其自新中国成立以来先后为中国足球输送了近百名国脚,为中国足球的发展做出了突出的贡献,同时也为整个城市带来了无比的荣耀和无穷的欢乐。

除了竞技体育外,大连市政府还下大力度开展各种群众足球运动,大连人甚至还自创了四门足球、广场足球等群众喜闻乐见的多种足球活动,形成大连街头一道别具风格的风景,每所学校、每个厂矿、每个单位几乎都有自己的足球队,这的确是全民足球。大连人爱球、迷球,只要谈起足球,大连人眉飞色舞、津津乐道。足球运动在大连根深叶茂,蔚然成风,已成为一种独特的文化现象。

大连足球取得的成绩,与大连市各级领导的关心是分不开的。大连市把足球列为全市两个文明建设的重要内容,足球已经成为大连的一张靓丽的名片。与之相配套的,市体育局、市足协加强了足球建章立制工作,制定了一系列有关足球改革的法规,如1997年立法通过的《关于进一步发展足球运动事业的决定》,更是把全市足球立法工作提高到一个崭新水平。特别是大连市体育局制定的《大连市绿茵工程实施计

划》,更是得到了市领导的高度重视。而且,这项“绿茵工程”校园足球的启动和开展已受到国家体育总局和中国足协的高度重视,并计划以大连为龙头向全国大中城市推广。可以预见:在中国足球走入低谷的今天,足球城大连已经开始新的创业,大连的足球名片,必将迎来灿烂的明天。

### 2.2 鞍山“乒乓球城”的形成和发展

钢铁的厚重、千山的雄奇、南果梨的香甜,为鞍山这座城市制造了特色标签。如今,鞍山还要再加上一个“跳动”的名片——乒乓球。不来梅世乒赛,郭跃、李晓霞、马龙三位来自鞍山的小将代表中国参赛,在中国乒坛刮起了猛烈的鞍山旋风。特别是近几年来,鞍山市体育工作者以改革总揽全局,开拓前进,使鞍山市的体育事业得到了全面发展,竞技体育取得历史性突破,不但为国家培养、输送了一大批优秀乒乓球人才,还被评为全国乒乓球重点城市。

乒乓球在鞍山已不再是简单的一种体育项目,更是一种热爱生活的美好体现。社区、厂矿、机关、活动站,鞍山处处活跃着乒乓球爱好者的身影,从四五岁的儿童到七八十岁的老人,他们都会挥拍打球,乐在其中。据不完全统计,目前鞍山共有省、市级乒乓球学校13所,区级学校6所,乒乓球运动员达600余人,乒乓球台300多张。一些乒乓球爱好者、退役后的专业运动员还在街道办事处、网点等地开办乒乓球培训班,乒乓球培训班形成了公办、民办共存体系,覆盖全市。可以说,鞍山乒乓球发展也已经进入了一个良性循环轨道。

## 3. 辽宁体育特色城市建设中的经验与现实问题

丰富的体育资源是辽宁人的光荣与自豪,更是辽宁人沉甸甸的一份现实责任。在我们调研中发现,如何将已有的体育资源用足用好,乃至通过体育这张传播力极强的名片来带动辽宁经济与社会综合实力的整体提升,这正是摆在当前辽宁面前的重要问题。通过调研也发现,当前全省多个城市大面积在推行体育特色建设时,还面临许多现实的困难。

首先,资金及硬件支持不足。当前制约我省竞技体育成绩持续提升的主要因素之一,就是训练经费严重的短缺。例如,与我省竞技体育水平相当的江苏省相比,辽宁省政府虽然每年拨款2000万作为专项训练经费,但是同江苏省每年9888万元的优秀运动队经费相比,还相差甚远。还有一些经济相对落后的城市,如朝阳、阜新、锦州等体育场地设施仍需要进一步完备。

其次,运动员后备人才的短缺。由于近年来区、县文体局在经费、场地等方面存在着诸多困难,使得我们原有的三级训练网络大受影响,规模出现了大幅度的萎缩。许多区、县业余体校的训练规模急剧缩小,招生人数严重不足。业余训练网络的萎缩直接导致了选材面窄,甚至是无材可选。

再次,项目布局有待调整。竞技体育的项目布局对运动项目的发展影响重大,有一些城市在项目布局上没有突出重点,盲目地追随其他省市的脚步,导致这些城市的竞技体育项目脱离了实际,亦不能合理有效地利用体育资源。

最后,竞赛体制相对滞后。受“集权型”体育管理体制的影响和制约,我国现行竞技体育竞赛体制在改革浪潮的冲击下越发暴露出局限性,这主要表现在:高水平的竞赛由国

家集中管理,抑制了地区办竞技体育的积极性,造成资金投入渠道单一,经费矛盾突出。此外,奥运项目和非奥运项目、重点项目和非重点项目、优势项目和劣势项目之间发展严重不平衡,使我国的竞技体育发展畸形,这也直接影响了我省体育特色城市的发展步伐。

#### 4. 辽宁体育特色城市建设可持续发展对策

##### 4.1 树立可持续发展的科学发展观,确立合理的特色体育发展战略

城市发展应在科学发展观的统领下,明确城市特色与可持续发展战略。要研究制定有关体育产业政策、财政税收政策、市场建设和发展政策规划,并从市场结构、市场发育程度、市场竞争力等方面调控市场。将有群众基础、市场发育前景良好、产业运作比较成熟的竞技体育项目交由社会运作,鼓励社会办体育的积极性,实行各种方式的联合经营,形成国家办与社会办相结合的良好局面。例如,大连实德俱乐部投资兴建的娱乐项目“亚洲一号”定点直升飞球是名副其实的亚洲第一,作为俱乐部产业开发的一种尝试,它的建成填补了亚洲定点飞球项目的空白。目前,它已经成为足球城的又一象征性标志,成为大连人民的骄傲,成为来大连的客人必看的景点之一。围绕着飞球项目展开的咖啡厅和足球产品专卖店,营造出以足球运动为中心的体育文化氛围,成为大连又一道靓丽的风景线,足球已成为大连市一张非常具有活力的名片。

##### 4.2 多渠道吸收体育经费

政府部门制定相关积极的体育市场化政策,依托市场就是在保障重点项目、重点队员投入的前提下,开发体育相关产品,加大自身造血功能,让一些群众基础较好,社会认同度较高的一些项目率先走向市场,进行可贵的初步尝试,积累宝贵的经验。如体操、羽毛球、拳击、跆拳道等项目开展有偿训练,同时扶持社会上一些单项俱乐部代表各市参加比赛,进一步向协会化、实体化过渡,为进一步深化竞技体育体制改革奠定基础。例如,2007年,鞍钢集团组建辽宁女乒俱乐部,获得了全国乒超女团第二名的佳绩;鞍山衡业集团将辽宁衡业女篮主场放在鞍山,成功卫冕。

##### 4.3 加强对竞技体育后备人才培养,促进体育人才合理流动

近年来青少年体质与健康状况下降已成为严峻的事实,引起社会广泛关注,更是成为制约运动训练选材的“瓶颈”之一。因此,各级体育部门应与教育部门密切配合,积极推进体教结合,在学校深入开展阳光体育活动,发现和选拔优秀体育后备人才;应加强高水平体育后备人才基地的建设;高度重视

教练员队伍建设;协调好青少年运动员的训练、学习与生活;建立科学的竞赛机制;制定符合项目发展趋势的规划;应积极引导、支持社会力量创办各种形式的体育后备人才培养机构,充分发挥社会力量在体育后备人才培养中的作用,逐步形成政府与社会共同培养竞技体育后备人才的格局。

##### 4.4 处理好竞技体育和群众体育之间的关系

现阶段,我省竞技体育和群众体育之间非均衡发展的现象客观存在,尤其是二者在资源配置方面存在较大差异。群众体育关系到民族体质与健康、社会稳定、人民生活质量,与构建和谐社会以及竞技体育可持续发展息息相关。在坚持国家财政拨款的前提下,利用市场机制,多方筹措体育事业发展资金,引导和动员更多的社会资源投入到体育事业,特别是加强对群众体育事业的投入,进一步解决群众体育锻炼场地设施缺乏、指导人员缺乏、组织培育缺位、制度建设不全等问题,推进群众体育社团组织发展进程,积极开发大众运动健身项目,满足不同人群的体育健身需求,也为竞技体育的后备人才培养奠定坚实的基础。

#### 参考文献

- [1] 杨再淮. 竞技体育后备人才资本理论新探 [J]. 上海体育学院学报, 2004(2): 1~4.
- [2] 马志和. 论我国竞技体育后备人才培养体制的创新 [J]. 体育科学, 2004(6): 31~34.
- [3] 杜大勇, 孙鹏, 李跃海. 辽宁省竞技体育后备人才的培养现状与发展趋势 [J]. 武汉体育学院学报, 2005(2): 12~14.
- [4] 锦州市统计局. 锦州辉煌五十年 (1949—1999). 内部资料. 2000年8月: 46~47.
- [5] 岳德鹏, 张振华. 论中国特色体育的形成与嬗变 [J]. 安徽体育科技, 2006(6): 9~11.
- [6] 陈培德. 科学发展观与人文奥运及未来体育走向 [J]. 浙江体育科学, 2005, 27(1): 1~10.
- [7] 邓光庆, 等. 全面建设小康社会体育发展的基本特征之研究 [J]. 四川体育科学, 2004(3): 16~17.
- [8] 陈琦, 等. 小康社会体育发展的基本特征和前景 [J]. 体育学刊, 2005(2): 6~9.
- [9] 韩勇, 王蒲. 我国足球后备人才培养体系的研究 [J]. 天津体育学院学报, 2001, 16(1): 35~36.
- [10] 董海宇. 我国足球职业化以来科研状况分析 [J]. 辽宁体育科技, 2003(1): 85~86.
- [11] 徐媛媛. 足球从娃娃抓起, 娃娃从大连抓起 [N]. 大连日报, 2008-10-29(1).
- [12] 龚正伟. 学校体育改革与发展论 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002: 48.
- [13] 刘仁铁. “亚洲一号”重新上天, 实德将士现场助兴 [EB/OL]. <http://shidefc.sina.com.cn/2004-05-01/3/1612.shtml>.

# 香港与内地高校体育双语教学的比较分析及对策建议

张羽佳

(香港教育学院, 香港 999077)

**摘要:** 目前, 越来越多的高校采用双语教学开展教学和科研工作, 但是大部分只运用在了学科教学上, 运用到体育教学中的情况少之又少。本文在学习和研究香港高校体育双语教学的经验基础上, 将其与内地高校体育双语教学进行了比较分析, 并提出了自己的观点。

**关键词:** 体育; 双语教学; 分析; 建议

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-155-02

为了适应高等教育国际化, 从20世纪90年代开始, 我国教育界一直在研究和探索运用“双语”教学的问题。“双语”教学已经成为高校培养国际化人才的最佳手段。在2001年教育部颁发的《关于加强高等学校本科教学工作, 提高教学质量的若干意见》中明确要求本科教育要创造条件使用英语等外语进行公共课和专业课教学。2004年12月, 高校双语教学协作组《关于本科教育进一步推进双语教学工作的若干意见》, 对高校开展双语教学工作提出了许多指导意见。与此同时, 教育部颁发的《普通高等学校本科教学工作水平评估方案(试行)》(教高[2004]21号)对“双语课程”提出明确界定:“双语授课课程指采用了外文教材并且外语授课课时达到该课程课时的50%及以上的課程”。这些文件有效地促进了高校双语教学的开展。现在越来越多的高校采用双语教学开展教学和科研工作, 但是大部分只运用在了其他学科教学上, 运用到体育教学中的情况少之又少。因此, 在学习和研究香港高校体育双语教学的经验基础上, 本文将其与内地高校体育双语教学进行了比较分析, 并提出自己的观点。

## 1. 双语教学的概念

“双语教学”是指“用非母语进行部分或全部非语言学科的教学, 其实际内涵因国家、地区不同而存在差异”。<sup>[1]</sup>

对双语教学的界定, 权威的《朗曼应用语言学词典》的释义是“The use of a second or foreign language in school for the teaching of content subjects”, 即能在学校里使用第二语言或外国语进行学科教学。<sup>[2]</sup>由此可以看出, 双语教学主要是指采用两种语言作为教学语言, 学校中全部或部分采用外语(英语)传授数学、物理、化学、历史、地理等非语言类学科的教学来达到掌握第二种语言的目的。

从我国高校进行双语教学的情况来看, 更多地属于专业外语教学范畴, 目前大部分采用的是英语, 但是又与专业外语教学不同。专业外语教学目标是以专业语言应用能力为中

心; 而双语教学的目标应该是以新知识为教学对象, 语言应用能力只是第二位的。我国不像加拿大、新加坡、马来西亚这些双语国家, 语言环境中外并重, 所以我国的“双语教学”环境决定了它的目的性, 属于“外语”教学范畴, 而不是“第二语言”的教学范畴。

## 2. 香港与内地高校体育双语教学比较

在香港高校中, 香港教育学院是实行双语体育教学的一所大学, 具有代表性和典型性, 而且在许多方面都有内地高校学习和借鉴的地方, 所以本文以香港教育学院为例, 从多方面和多角度与内地高校体育双语教学情况进行比较分析, 得出一些适合内地高校体育双语教学发展可行性的建议。

### 2.1 宏观背景

英语是香港的官方语言。香港曾经是英国的殖民地, 语言政策是以英语为主。香港作为一个国际化的大都市, 大多数的居民都可以使用英语进行基本的交流。1997年香港推行“两文三语”政策, “两文”指英文和中文, “三语”指普通话、粤语和英语。在这样的大环境背景下, 香港高校的体育专业授课均以英语为主。

在内地高等教育的背景下, 双语教学的发展还处于初级阶段。虽然内地的英语教育从小学开始, 但是过多的只是为了应试, 而忽略了英语的实际意义——沟通与表达, 除了在课堂上使用英语, 其他时间几乎全部使用汉语, 体育双语教学更是少之又少。

### 2.2 课程设置

香港教育学院的体育课程多以理论为主, 注重培养理论型人才, 这样更方便于用双语进行授课。而内地高校的体育课程多以技术为主, 注重的是培养运动型人才, 所以在课堂上运用双语进行教学有一定的限制。

## 2.3 基础条件

2.3.1 教师 香港教育学院的体育教师大部分在国外接受过高等教育,所以这些教师在学术上或者语言方面都是很优秀的,这为实施双语教学打下了良好的基础。内地高校的体育教师只有很少一部分人接受过外语训练或拥有出国深造的背景;现在的内地高校体育课主要还是用汉语进行授课,这些教师在专业上都是很优秀的,但是英语能力完全达不到像用汉语熟练授课的程度。

2.3.2 学生 香港教育学院体育专业的学生在入学前英语要达到学校的要求标准,学生在入学前就经过了一层筛选,所以学生的英语水平相对较高。而内地学生的英语水平参差不齐。

## 3. 对策与建议

### 3.1 明确的目标定位

体育双语教学作为一个特色,对于内地一流高校的发展是非常重要的。香港教育学院是将自身定位为国际性的,那么全国一流高校可以尝试实施双语教学。这就要求高校要认真地思考一系列问题:什么是双语教学?为何要进行体育双语教学?体育双语教学对学校发展有何益处?体育双语教学能给学生带来什么?然后再根据不同的问题制订可行的目标并且选择合适的发展规划。

### 3.2 教学模式的选择

双语教学的模式现在有淹没式、保留式、浸入式、过渡式、双向双语及主流双语等十余种模式。高校体育课应该采用何种模式都是可以选择的,但是要基于一个前提:双语教学模式一定是符合学生实际情况的,并且学生可以接受的。双语教学应遵循“由易到难”的原则,可以分阶段,分层次进行。

### 3.3 教学方法的运用

体育双语教学教师要将英文术语进行全面的理解和把握,按照原有的教学计划以及学生所能接受的程度进行调整和创新,在采用体育双语教学的同时,可以将体育有关的英文材料提前发给学生,上课的时候,以英文为主、中文为辅的方式,按照原有的逻辑结构进行授课,增强学生学习兴趣,锻炼学生的表达能力,活跃课堂气氛等。

### 3.4 分步骤实施体育双语教学

从长远来看,体育双语教学一定是未来高校乃至所有学校体育发展的方向和趋势,也是高校培养高、精、尖人才的一个重要途径。但是前提必须清醒地认识到,对于高校体育课而言这肯定要经历一个艰难漫长的过程,因此,高校要做好对体育课程长期规划的准备,分阶段、分步骤、分周期地进行体育双语教学的实践和推行。

3.4.1 课程的开设 首先将体育双语教学课程纳入专业建设范畴内,科学合理地设置体育双语系列课程,做到课程内容体现易学易教性,课程前后衔接形成系列化。保证每学期开设至少一门的体育双语教学课程,使体育双语教学课程始终不断线。

3.4.2 完善管理制度 目前双语教学管理制度偏向“自上而下”而非“自下而上”,搞一刀切,各校雷同,缺乏弹性。由于脱离教学实际,一些管理规定出台后无法得到很好的实

施,在一定程度上不利于双语教学的发展和双语教学目标的实现。体育双语教育更是如此。只有先完善好双语教学制度,体育双语教学才会得到很好的开展。因此,从有利于双语教学开展与实施的实际出发,本文认为在现阶段双语教学管理制度要“人性化”,给学生和教师创造宽松的 bilingual 教学环境,要让教师敢用双语教学、学生乐于接受双语教学。具体从教学管理中的学生、教师两个要素出发,考虑现有条件,着眼于体育双语教学的发展,采取“软硬结合”的管理方式,建立一整套包括规范体育双语教学计划、实行体育双语教学教师准入制、学生自主选课、双语教学质量评价等体育双语教学管理工作体系。

3.4.3 加大师资培养和体育人才引进力度 要解决师资问题,就要充分发挥本校出国留学人员的作用。在现有教师队伍中选拔一批有国外学习经历的教师组成双语教学骨干队伍;加大体育双语教师培训力度,注重教师运用体育双语教学能力的培训;大力引进英语水平高、体育专业知识强的复合型教师,尤其是具有出国留学背景的人才;定期聘请外籍教师进行交流等。

3.4.4 创造宽松环境,鼓励教师改革创新和开设双语课程的积极性 由于体育双语教师人才的匮乏,所以开始可以降低体育双语教师准入门槛,以便于更多的体育教师进入 bilingual 教学行列,并且鼓励所有教师敢于用外语开展体育教学活动,强化 bilingual 教学的氛围。还可以适当考虑提高 bilingual 教学课程的课时费,给予教师一部分经济鼓励。

3.4.5 努力营造语言环境 学校可采取多种措施开拓学生学习语言的途径,让学生不仅仅只有在英语课或体育课上接触到英语。例如,学校可充分发挥多媒体教学设备的优势,播放一些英语新闻等;还可以定期举办英语演讲比赛、文艺演出等,让学生在轻松愉快的学习环境中提高英语表达与交流能力。

双语教学“最终目标是通过 bilingual 教学使学习者能达到同时使用母语和外语进行思维,能在这两种语言之间根据交际对象和工作环境的需要进行自由切换<sup>[3]</sup>。换言之,就是教师以外语作为教学媒介传授学科知识,学习者通过外语学习学科知识,达到熟练运用两种语言进行交际、工作、学习的目的。<sup>[4]</sup>

在当今社会,实施 bilingual 教学俨然已成为一种国际趋势,虽然把 bilingual 教学运用在体育课当中还处于探索阶段,但是发展前景是美好的,对于提高整个高校的英语水平是很有帮助的。

## 参考文献

- [1] 朱浦.论上海中小学 bilingual 教学实验[J].课程·教材·教法,2003(6): 52~58.
- [2] <http://www.labahua.com/edu0080/kechenggaige1/0731420514894573.htm>.
- [3] 刘俊霞,张文雪,彭晶.关于深化高校 bilingual 教学改革的若干思考[J].高等理科教育,2008(3):77~801.
- [4] 林令霞.大学 bilingual 教学改革的整体构想[J].现代教育科学:高教研究,2004(5):115~161.



# 篮球运动在学区体育中的发展现状及对策研究

逯小龙, 王 坤

(云南师范大学体育学院, 云南 昆明 650092)

**摘 要:**我国人口老龄化程度比较严重,为提高我国全民素质,在学区中广泛开展篮球运动。学校的篮球场、器材都比较齐备,但学校的器材处于半封闭状态甚至是封闭状态。通过充分利用学校的体育资源,提高学校篮球场、器材利用率,通过对当前篮球在学区中的开展情况的了解,阐述篮球运动在学区体育中开展的意义,探讨学区篮球与全民健身的关系,促进学区篮球活动的开展,拓展篮球运动在学区体育中的发展空间。

**关键词:**学区体育; 篮球运动; 对策

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-157-03

篮球运动既是一项综合性的活动性游戏,也是人们喜闻乐见的全民健身活动的一种手段,具有活跃身心和健身强体的功能。通过对篮球运动价值及篮球运动在学区体育中开展现状的研究,阐述篮球运动在学区体育中开展的意义及学区篮球实施的措施。

## 1. 篮球运动的价值

每一个人都有根据自己的爱好参加体育活动的权利,体育能促进人们的身心健康。篮球运动以它的空间对抗性、内容多元化、多变综合性、健身增智性、启示教育性及职业商业性的特点拥有雄厚的群众基础。从事篮球运动有助于参与者的综合素质的提高,促进身心健康,增长知识,对锻炼人的才干,开发人的智慧,培养人优良的道德品质和顽强的意志作风起到积极影响。同时篮球运动能培养人们的竞争意识,参与篮球运动可以使运动员超越种族、宗教、性别、观念之间的差别,篮球运动是一项极具魅力的体育文化,它的号召力和震撼力是除足球以外其他体育项目无法比拟的。<sup>[1]</sup>

## 2. 学区体育中篮球运动开展现状

### 2.1 学区体育概念

学区体育是以一所或几所相对集中的学校为中心划分的地区范围,学校为主要活动场所,以学区内居民为主要对象(包括学生),通过有效利用社区内学校的体育资源开展的社区体育活动。学区体育是以学校体育为中心的新型社区体育模式,能够有效地解决当前我国社区体育开展中出现的一些困难和障碍,是适应我国社会转型的变化需要而采取的有效地开展体育活动的途径之一。<sup>[2]</sup>

### 2.2 篮球运动的开展情况

2.2.1 场地器材的利用 目前,我国各类学校的场地设施占我国体育场地的67.17%。学校在努力利用有限的场地器

材进行篮球活动,一部分学校已经对外开放,进行的主要是篮球运动。而篮球场地在高等教育中只是开放一小部分,绝大多数的场地设施处于半封闭状态甚至处于封闭状态。在学校中,虽然篮球是学校体育教材体系中的一项基本教学内容,但是在中小学校中,除上体育课以外篮球设施的利用率几乎为零。这严重影响了篮球运动在学区体育中的可持续发展。

2.2.2 专业人员的配备 目前,我国社区没有配备专业的体育指导员,只有极少数的社区配有专业指导人员。在学区中体育教师以及长期进行体育锻炼的人充当体育指导员的角色。我国社会体育指导员在10年内增加了7倍,有较大的发展,但我国社会体育活动指导员数量无论在总体上,还是在各类主要活动场所,都与社会的要求存在很大的差距。此外,在各类群众体育活动场所中,未受过专门培训,不具备社会体育指导员资格的人员进行群众体育组织指导活动的情况相当普遍,社会体育指导员的作用未能得到充分发挥,出现接受培训的社会体育指导人员缺乏指导实践,指导群众体育活动的专业人员缺乏的现象,这对群众体育的科学化都产生了不利的影响。

2.2.3 活动人群 学区体育的主要参与者是以学校为中心的居民、学生、政府公务员及工作稳定、收入较高的其他从业人士。以中青年人为主,老年人主要进行活动量小一些的运动。

## 3. 篮球运动在学区体育中开展的意义

### 3.1 篮球运动有利于我国精神文明建设

当前我国精神文明建设坚持以建设“精神文明小区”为重点的工作路线,并将社区全民健身活动作为重要评价指标,篮球运动丰富了学区的文化生活,能够帮助学区内的居民(包括学生)建立健康的生活方式,促进学区共同意识的形成,创建良好人际关系,养成高尚的道德作风等等。它为

社会精神文明建设作了重大贡献,是建设社区精神文明的重要手段。

### 3.2 篮球运动有利于体育教育的延伸

学生在校内接受体育教育的时间有限,为实现学校体育教育的目标,学校体育必须向家庭和社会延伸,实现学校、家庭、社会体育三位一体。篮球运动作为三者密切联系的纽带在学区体育中占重要位置。<sup>[5]</sup>我国学校在实施五日工作制以后,学生在家庭和社会的时间增多,使学生家长也参与到学区体育中来,家庭和学校共同分担对学生进行体育教育的责任,形成了以学校体育为主,以家庭、社会体育为辅的一体化模式。这就更有利于学校体育教育的延伸。

### 3.3 篮球运动有利于学区经济的发展

篮球运动在学区内的广泛开展使学区内体育用品的消耗量上升,带给体育用品市场新的经济增长点。学区内体育硬件建设、改造等都直接促进了体育器材的消费,间接提高体育用品的消费量。此外,一个拥有齐全、完善学区体育设施的社区,提升了学区品质,优化了投资环境,可以促进招商引资。

### 3.4 篮球运动有利于场地设施的发展和建设

学校体育场馆的建设,一般是一次性投资建成的,篮球场地存在着设施不全和管理不方便的问题。篮球运动拥有雄厚的群众基础,学区体育可以通过对社区居民的有偿服务,实行专人管理,学校篮球场地在双休、节假日、寒暑假通过对社区居民的开放,可以有效提高场地使用率,这些资金用于篮球场地的建设与维护,促进学校场地器材的进一步完善。

### 3.5 篮球运动有利于学校教师队伍的稳定

我国历来是“重文轻武”,体育不受重视,体育教师不受重视,弃教经商、厌教改行的情况时有发生,体育教师无心搞体育,将预示着学校体育的危机。现今,建立了学区体育,篮球运动在其中的开展最为活跃,体育教师可以利用业余时间对学区篮球的参与者进行指导,这样可以在业余时间发挥自己的特长,也可以实行有偿服务,例如,篮球初级培训班、老年篮球俱乐部等。这样不仅为体育教师的业余生活既增加了色彩又可以发挥他们的体育专业特长,还能创造一定的经济效益,从宏观上起到了稳定体育教师队伍的作用。<sup>[6]</sup>

### 3.6 篮球运动有利于推动和促进学区体育发展

篮球运动能发挥学区内学校人才资源和场馆资源等方面的优势,充分利用学区内的人和物,使篮球运动更上一层楼。篮球运动在学区体育中开展的极为火热,这就促进了学区体育向更高、更强的方向发展。学区篮球中教师的参与,发挥了教师的资源优势,同时,使社区体育活动质量提升,能在更大程度上满足社区内体育活动人口对篮球活动不断增加的要求。从而,推动和促进学区体育的发展。

## 4. 学区篮球实施的措施

### 4.1 组织公开化

学区篮球的对象不仅仅是学生,而是包含学生在内的整个社区居民。要想让居民融入学区篮球之中,就要具备一种

能让居民发表意见、参加研讨和策划经营的体制。为此,学区篮球在实施前要成立相应的管理机构,设立由学校代表、社区代表等人士组成的学区体育理事会和委员会,主要工作有:通过联络会议,渗透学区篮球的理念;成立相应的学区篮协、篮球指导委员会等机构;讨论学区篮球的开展方式,如俱乐部等形式;举办各种体育比赛、研修会、研讨会。<sup>[5]</sup>

### 4.2 管理信息化

学校篮球设施对外开放后,使用群体庞大,日常管理可以采用计算机信息化管理。如在篮球场馆内设置包含各类信息在内的电脑触摸屏,采取网络化管理,使用IC卡等,计算机信息化管理可以方便地查询使用者信息、篮球指导员信息,可以对有效指导学区篮球起着十分重要的作用。

### 4.3 业务公开化

学区篮球的业务与原先单一的学校体育教育不同,它不仅含有学校篮球教育,还包含为社区居民提供体育服务。为此,学区篮球必须切实了解社区居民的需要,争取更多的居民参与。<sup>[6]</sup>学区篮球机构要充分利用学区内的媒介展开各种宣传活动,对社区居民运动意向进行调查,把握居民需求,与居民进行沟通。

### 4.4 活动灵活化

学区篮球管理机构应积极举办各种活动,并根据需求灵活举办培训班和专题讲座,如针对中学生可以开办初级篮球讲座、初级街头篮球讲座、中级篮球讲座、篮球游戏讲座;针对希望将篮球作为专长培养或具有篮球爱好的居民,可以成立篮球专门培训班或篮球项目团体协会。

## 5. 学区篮球与全民健身事业的关系

### 5.1 学区篮球为全民健身的社会化提供载体,全民健身的社会化促进了学区篮球的开放性发展

《全民健身计划纲要》明确规定:“全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年为重点。”目前我国约有99万所中学,1032所全日制高校,如此众多学校,在社区体育中有着特殊的作用。而学区篮球就是为了适应学校篮球设施对外开放而专门组织的一种新型的学区篮球形式,为社区居民更广泛地参加篮球锻炼提供更完善的体育服务。学区篮球组织管理机构的建立,将使全民健身从无序、随意,向有序的、规范的方向发展<sup>[7]</sup>。

### 5.2 学区篮球为全民健身提供了科学的指导方法,全民健身的科学化促进了学区篮球的理性发展

所谓全民健身的科学化是指随着科教兴国战略的进一步落实,科学技术作为第一生产力逐步渗透到全民健身事业的每一个环节,全民健身工作由经验管理向科学管理转变,人们的体育锻炼也随着人们的科学文化素质的提高,由盲目的、主要依靠经验转向在科学指导下进行。学区篮球的开展可以通过向学区内各社会群众开办各种培训班,如篮球初级培训班、街头篮球初级培训班、篮球游戏等,为全民健身培养能开展科学健身指导的骨干人才,或集中短训全民健身急需的专业人才。学区篮球的开展也可以走出校园开展社会实践,为学区内广大群众直接提供健身方法。

(下转第164页)

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.01.066

# 积极创设区域环境,支持幼儿大胆尝试

## ——幼儿园区域体育游戏活动之思考

叶晓航<sup>1</sup>, 周林娟<sup>2</sup>

(1.浙江工业大学体军部, 浙江 杭州 310014; 2.浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属第二幼儿园, 浙江 杭州 310005)

**摘要:** 本文就“幼儿园区域体育游戏活动之思考”作一简单的阐述, 主要从以下几个方面来说: (1) 问题的提出, 讲述体育活动的现状及课题研究的必要性; (2) 什么是幼儿园区域体育游戏活动及其特点; (3) 如何积极创设区域环境, 更好地开展区域体育游戏活动。

**关键词:** 创设; 区域环境; 体育游戏; 幼儿; 尝试

**中图分类号:** G807.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-159-03

区域游戏是幼儿在教师根据教育目标和儿童的兴趣、需要而创设的具有操作性、探索性的环境中, 自由选择活动内容和材料, 在动手实践中与材料相互作用, 利用和积累自己的经验和感受, 获得身体、情感等各方面发展的一种教育组织形式。幼儿园区域游戏是当前幼儿学习的一种途径。区域游戏立足于幼儿, 能让幼儿充分体验和探索, 发挥了幼儿的自主性和主体性, 也是对幼儿进行个别化教育的最佳手段。

### 1. 体育活动的现状及区域体育游戏活动研究的必要性

随着教育改革的深入, 幼儿教育为人的终身发展作准备的理念已经确立, 如何使幼儿乐学、会学已成为幼儿教育追求的目标, 各领域的教育也发生了重心转移。如今在健康领域, 体育活动的重心已从机械和单纯训练幼儿的基本动作转向使幼儿喜欢并积极参加体育活动, 这就对体育活动游戏化提出了更高的要求。我国颁布试行的《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出: “培养幼儿参加体育活动的积极性, 提高其对环境的适应能力。”但在实践中, 体育活动开展仍存在问题: (1) 过于注重基本动作的练习。常常停留于动作的掌握与要求, 而忽略了身体的肌肉力量和动作的灵敏性、协调能力, 缺乏相应的练习次数、时间、速度上的要求。重复、机械性练习往往使学习内容枯燥, 幼儿掌握动作兴趣不高, 尤其是有些活动需要一定的体能和技能时, 孩子往往表现出消极、紧张情绪, 不愿参与, 表现得畏缩、胆小、害怕。(2) 缺乏一定的难度要求。以游戏、玩耍的形式适当地设置一些问题情境、增加难度, 可以帮助幼儿勇敢地迎接挑战, 不断克服困难, 并体验成功的喜悦, 是很有必要的。如果缺乏一定的难度要求, 势必造成幼儿不必付出太多的努力即可达到目的, 就不能充分挖掘其潜能。(3) 重形式轻实效。单纯追求表面热闹、一味重视花样翻新、不管哪个年龄统统采

用一物多玩、教具好看不实用等都显得实效不强, 不利于孩子的真正发展, 甚至有时还会限制幼儿的活动。为了避免不安全因素, 常常不安排或少安排运动量较大的障碍性活动, 致使幼儿活动时间短、密度低、活动量小, 没有尝试就宣告失败, 无法有效提高身体素质。以上这些都不利于幼儿的健康正常发展。未来是一个充满竞争的社会, 处处需要敢于挑战、敢于尝试、不断创新的人才, “国运兴衰寄予教育”, 幼儿教育作为基础教育的基础, 更应从源头抓起, 着眼于未来社会, 从小培养幼儿乐于参与、不怕挫折、勇于创新的尝试精神。“一切可利用的教育因素都可以恰当地渗透于环境之中”, 环境创设是任何活动不可缺少的一环。因此, 我园针对体育活动的现状, 从区域创设为切入口, 不断丰富、调整原有的环境(包括物质与心理环境)更新观念, 以区域体育游戏活动开展的方式, 进行大胆尝试, 以促进幼儿的健康成长。

### 2. 幼儿园区域体育游戏活动及其特点

#### 2.1 幼儿园区域体育游戏活动

幼儿园区域体育游戏活动是指根据幼儿的兴趣爱好和身心特点设置多个体育运动的区域环境, 投放不同的运动器具, 让幼儿自由选择、自行结伴、自主运动, 使每个幼儿的基本动作、运动能力、个性等在不同水平上均得到有效发展的一种活动方式。它是真正建立在幼儿亲自尝试实践的基础之上, 促使幼儿素质提高的根本性变革。

#### 2.2 幼儿园区域体育游戏活动的特点

2.2.1 自由选择 幼儿园开展的区域体育游戏活动具有全面性和层次性的特点, 正是这种全面性和层次性为幼儿进行自由选择提供了前提和保证。我园目前开设的活动区域有: 球类区、跳跃区、拳击区、感统区、投掷区、攀爬区、棍棒区、车类区等, 涉及幼儿发展的各个方面, 这为幼儿自主发展提供了广阔的空间, 幼儿可根据自己的兴趣爱好、发展类型、

优势区域等进行自由选择。

2.2.2 自行结伴 在同一活动区域活动的幼儿一般都有共同的或相似的兴趣爱好和发展需求。可以说,在活动中,每个幼儿都在有意无意地关注同伴的一言一行。而来自同伴的鼓励和启发往往比教师的说教更能让孩子勇往直前、不怕困难,同伴之间的相互交流产生的火花更能激发幼儿大胆投入、敢于尝试。此外,区域体育游戏中,教师自然而然地成为了幼儿的合作、交流伙伴,平等、融洽、和谐的运动气氛使师生逐渐融为一体。

2.2.3 自主运动 区域体育游戏活动有效地突破了传统体育活动中幼儿接受现成游戏方法的被动、静止局面,教师通过设计、提供可供幼儿操作的环境特别是各种游戏材料,让幼儿在和环境的相互作用中充分体现幼儿的主动性和实践性品质,使游戏活动真正成为幼儿与环境相互作用的真正媒介,从而促进幼儿的发展。

### 3. 如何积极创设区域环境,更好地开展区域体育游戏活动

现代儿童教育学家陈鹤琴先生曾经说过:“怎样的环境就得到怎样的刺激,得到怎样的印象,从所得到的印象中,产生与印象有关的动作。”可见,环境对幼儿发展具有非常重

要的意义,幼儿能否自主地进行游戏活动在很大程度上是被环境所左右的。我们应积极挖掘已有资源,合理创设,使幼儿与周围事物相互作用,以更好地发挥它的育人功能。

#### 3.1 让幼儿选择适合自己的游戏活动方式

游戏是幼儿基本活动方式,它能给幼儿带来快乐并对其成长发展具有重要意义。游戏中的幼儿在与外部环境的相互作用中主动建构自己内部的认知结构,因此,游戏也是幼儿的学习,当学习的内容、方法符合学习者的兴趣、要求,学习的任务、难度与学习者的能力相匹配时,外部的教育要求就可以转化为学习者内部的需要,调动学习者的内在积极性,从而使学习者获得自主感、胜任感等积极的情绪体验。幼儿的游戏活动是自主支配的还是受成人支配,将直接影响其主动性的发挥,为了让幼儿专心地投入游戏活动,我们应尊重每一位孩子,给他们自由选择游戏伙伴和材料、决定游戏主题和方式、解释游戏活动结果和分享游戏活动体验的权利,让幼儿产生游戏体验,感受到这是在玩,没有外部强加的压力,教师所必须进行的指导工作应以“商量”“建议”等隐性方式来实现,为幼儿提供必要的帮助但不干预幼儿,使幼儿自主游戏,并在游戏中学习自主学习。实践中,我们根据现有的条件将体育游戏活动设置成8个区域(表1)。

表1 体育游戏活动区域设置表

区域	感统区	球类区	投掷区	棍棒区	钻爬区	跳跃区	拳击区	车类区
地点	活动室	操场	操场	操场	走廊	门厅	门厅	操场
器材	斜坡、平衡木、跷跷板等	皮球、气球、足球、球网等	飞碟、自制布球等	纸棒、竹竿、“金箍棒”等	滚桶、硬纸壳、纸箱等	蹦蹦床、橡皮筋、毽子、羊角球	手套、沙包、等	轮胎、小型玩具车等

幼儿每天可根据自己的兴趣和需要自行选择其中的一个区域,选择相应的运动器具进行活动,每个区域中都可看到大、中、小班幼儿融为一体,结伴游戏。一般而言,幼儿所选择和从事的常常是自己最感兴趣的,而且他总希望以自己的方式来活动。自从园内开展区域体育游戏活动以来,孩子们经常挂在嘴边的一句话便是:“每天,我们最开心、最痛快的时候就是体育游戏了!”可见此项活动在小朋友中间的受欢迎程度。如果教师迫使他开展某些活动,他的情感和兴趣就会受到挫伤和损害,这只会削弱其自主意识和尝试行为。同理,在幼儿的活动中如果教师惯于指手画脚、横加干涉,自然会影响他们活动的进程,降低他们的兴趣,增加他们的心理负担。相反,即使活动没有按教师的计划程序按部就班地进行,秩序有些混乱,可幼儿显得相对自由,很能显示出其主动性和创造性。所以,教师要尽量让幼儿放开手脚,给他们尝试、探索的自由,让他们自由选择,甚至允许他们犯错误,让幼儿按自己的想法和方式去游戏活动,教师应善于把幼儿看成是一个能产生思想的人,具有想活动、想游戏的需求,它显示了每个幼儿内在的、前进的动力,他们会因此而怀有很高的热情,并极其专心致志地投入,就像艺术家进入自己的创作一样。所以,给予幼儿自己选择的机会和权利,将有利于幼儿获得教育所期望的人格品质和智慧能力。

#### 3.2 优化材料的选择、投放和呈现方式

3.2.1 在幼儿的兴趣点上生成体育游戏活动材料 材料是幼儿与外界环境相互作用的中介物,幼儿园体育游戏中,绳、

球、圈、棍、沙包等都是常见的器材,但孩子往往对新奇、有趣的器具更感兴趣。因此,教师处处要做“有心人”,认真、仔细地观察、倾听孩子们的最新动向和讨论热点,并在它们的兴趣点上提取其精华,经过加工处理不断生成新的体育游戏材料。例如,拳击区中孩子们喜欢模仿最新电视剧中的宇宙战士攻打怪兽,于是教师就抓住这一点,设计了拳击手套、沙包(做成怪兽)和面罩,让他们扮演宇宙战士对准怪兽奋力还击。这样设计出来的器具常常成为孩子们的“最爱”,又如棍棒区中的“跳竹竿”、投掷区的“飞碟”等都是从孩子们中间而来。此外,要让幼儿不断尝试,不断发现,教师需充分利用废旧物品,把常见器材重新组合,以发挥新的功能。有时,教师还得尽情地放飞童心,以孩子的眼光与心情去重觅儿时的游戏,如踢毽子、造房子、丢手帕、跳橡皮筋等。这些都是深受孩子喜爱的活动。总之,教师首先要有创新精神,要突出材料的新颖性和趣味性。

3.2.2 提供难易程度不同的材料,进行分层投放 各区域提供的材料是丰富多彩的,幼儿的兴趣来自于材料,幼儿的发展更依赖于材料的操作,而每个幼儿都具备自身的特点,个体间存在差异是难免的,作为教育者,必须正视这种客观现象,针对不同发展水平幼儿提供不同的材料,让每个幼儿都有操作欲望,并根据自己的需要和能力去选择操作,遵循儿童生理、心理的最近发展区,使每个孩子都在原有的基础上有所发展。当幼儿对某种材料已经十分熟悉并失去操作兴趣后,教师应及时更换和投放更富有挑战性的材料,不要材料

一旦投放便一成不变，总是老一套，不可一劳永逸，而需常换常新。

3.2.3 开发一物多玩，让幼儿尝试创新 教师从小应让幼儿树立朴素意识，可以器材为媒介，引导幼儿去大胆创造、主动创造。如车类区中的轮胎，小朋友们可以用来滚、跳、钻，还可以搭起来造房子、做树洞等；再如利用松紧带圈的可变性，想象出多种玩法，可当圈玩，可当绳玩，还可以利用弹性创编出拉长、缩短及弹射的玩法，当圈玩的有：手指绕圈跑、跳、或单脚跳、拉弓射箭、打气筒、做松紧带圈操作拉力器（可两人同时做）；当绳的玩法有：揪尾巴、两人炒豆子游戏、跳皮筋等；利用其具弹性的玩法有：拉锯子、二人三足走、蹦蹦人（单、双脚蹦）、练习臂力的背拉、松紧带圈等（包括前面谈到的拉弓射箭、拉力器、炒豆子等）；利用松紧带圈还可以组织幼儿进行竞赛类的活动，如接力赛、跳土堆、钻山洞。

### 3.3 建立良好师生关系，营造良好游戏气氛

教师在为幼儿提供适宜的游戏活动材料后就应该引导幼儿积极、主动、大胆地和环境相互作用，即引导幼儿积极、主动地探究环境、操作环境，发现并解决环境中的问题，让幼儿真正成为游戏活动的主体。运用情绪指导，即教师利用情绪感染的途径进行指导。在区域体育游戏活动中，教师不仅是游戏活动的策划者，同时更应该是游戏活动的参与者。

情绪感染是教师参与的一种主要形式，幼儿好奇心强，喜欢模仿，心理活动带有明显的情境性，容易受周围环境的影响，教师可以通过自身的情绪状态来吸引孩子，影响孩子，这就需要教师俯下身去和孩子们打成一片，成为孩子们玩的伙伴，使幼儿自然而然地产生情感共鸣，从而达到引导他们参与活动的目的。

自尊感是自我意识中具有评价意义的情感因素，是与自尊需要相联系的对自我的态度体验，如果自尊需要得到满足，将会使人感到自信，体验到自我价值，从而对自己产生积极的肯定，并助于幼儿摆脱依赖，独立地、主动地去尝试。而这其中，良好师生关系的建立是关键，首先，要给幼儿安全感，让他们自信地迈出尝试的第一步；其次，要帮助幼儿获得成功感，让他们有经过自己努力而得到快乐的良好情绪体验，如学会一样本领或完成一个动作后给予表扬或物质鼓励等，使其已有的成功体验转化为前进的动力，主动性得到良好发展。

在当今科技高度发展的时代，不仅需要乖巧听话的好孩子，更需要具有主动大胆尝试，勇于创新的下一代接班人，教育家陈鹤琴说过：“凡是儿童能自己做的就让他们自己做，凡是儿童能自己想的就让他们自己想，鼓励幼儿发展自己的世界。”由此可以看出，教师不只是传授知识和技能，更重要

的是用正确的教育观，引导幼儿去探索未来世界，不断激励孩子大胆去尝试，放手让幼儿独立地活动，支持幼儿求寻和探索，帮助幼儿积极主动地克服困难，游戏中幼儿在尝试过程中取得的结果会不尽如人意，教师要能接受幼儿的失败，帮助他们感受自己的能力，增强自信心，逐步形成独立进取的精神。

### 3.4 构筑幼儿尝试活动的动态环境

在设置好的环境中，幼儿自主地与环境相互作用，展开活动，自主地与环境相互作用，就是幼儿始终用自己特有思考方式，带着幼儿自己特有的愿望和环境相互作用，但幼儿的兴趣会不断产生变化，环境条件也必须随之变化。如果环境构成后被固定一直保持不变，幼儿就不能不断地去尝试新的活动，也就不能获得背后的发展。因此，从这个意义来讲，已有的环境应作为暂时的环境来考虑，必须根据幼儿活动的流程、内心的活动，不断去重新构成环境，即保持环境构成的动态性。例如：体育游戏活动中器材的使用方法及其功能不能比较狭隘地固定下来，这样会造成幼儿自由发挥的余地非常有限；相反，在不完备的环境中，孩子们可尽情地、大胆地进行移动、重组、改造等，不断挖掘游戏的各种玩法。为了使幼儿向着教育目标的所指的方向发展，使教育目标能在幼儿身上得以实现，教师必须洞察幼儿发展的途径，有计划地构成具有教育价值的环境，同时我们又必须看到幼儿专注于某一活动这种投入状态的重要性，为了使幼儿能不断自主地展开活动，又必须顺着幼儿不断尝试对环境进行调整和修改、构成和再构成，也就是说，动态的环境构成应该在教育环境的引导性和幼儿游戏活动的自主性之间形成平衡。

综上所述，通过开展区域性体育游戏活动，把幼儿从“教师教什么，幼儿学什么”的旧的体育活动模式中解放出来，使他们在区域体育活动中自主地选择玩具、选择伙伴、选择活动区域，真正成为活动的主人，发挥了体育活动的功效，有效地激发了幼儿参加体育活动的主动性、积极性和创造性，使他们感受到了区域体育活动给他们带来的乐趣，从而身心得到了全面、和谐地发展。

## 参考文献

- [1] 教育部基础教育司. 幼儿园教育指导纲要解读[M]. 苏州: 江苏教育出版社, 2002.
- [2] 丁海东. 学前游戏论[M]. 沈阳: 辽宁师范大学出版社, 2003.
- [3] 徐春茜. 如何有效地在幼儿园开展民间体育游戏活动的实验报告[J]. 新课程: 教育学术版, 2007(12).
- [4] 屈慧珠. 以幼儿为主体开展体育游戏活动[J]. 教育导刊, 2003(1).

# 湖北省都市体育业和旅游业的产业边界 与关联的辩证统一研究

赵阳, 井玲

(华中科技大学体育部, 湖北 武汉 430074)

**摘要:** 体育业与旅游业是两个不同的产业形态, 由于二者各自发展的侧重点不同, 产业发展的基础不同, 各自所需要的技术、产品及市场不同, 因而两个产业有着明显的产业边界。但由于二者在满足人们心理和生理的高层次需要方面有异曲同工之处, 两个产业的关联性在逐渐显现, 而且随着时代的发展一个新的产业——体育旅游业正在蓬勃发展, 其融合了体育业与旅游业的共同优势, 正在以它独特的一面展示出体育业与旅游业的关联性, 有力地证明了二者的统一, 不可割裂。

**关键词:** 体育业; 旅游业; 体育旅游; 辩证统一

**中图分类号:** G812.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-162-03

## 1. 问题的提出

20世纪90年代以来, 随着我国国民经济快速、稳定、健康的发展, 人民生活水平的不断提高, 广大群众对体育的需求和参与意识日益高涨。大众体育的蓬勃兴起, 带来了以体育健身、娱乐、康复、探险、观赏和参与各类体育竞赛等促进身心健康为内容的旅游参与方式。旅游业是20世纪中叶以来发展起来的新兴产业, 随着社会经济的迅猛发展, 旅游已成为现代社会发展的新的经济增长点, 旅游业正以朝阳产业的姿态展现出强劲的发展势头。

体育旅游是旅游方式中的新潮分支, 它将观光、度假、购物、商务活动、娱乐、健身融为一体, 极富刺激性, 深受人们的喜爱。伴随着世界旅游业的发展, 自20世纪80年代以来, 体育旅游在旅游业中的重要作用和功效, 越来越引起世界各国旅游界和体育界人士的关注。

湖北省都市体育业和旅游业之间边界清晰、各自独立, 都有明确的技术边界、产品边界、运作边界和市场边界, 并形成各自的产业边界。但是两者之间又存在许多共同的或者相似的特性。旅游业作为一种休闲、消遣活动, 主要是满足人们在身体、精神和文化等方面的需要。而都市体育业也是人类社会的一种休闲活动, 其发展也是基于人们不断增长的身心享受的需要之基础上的。在满足人们心理和生理的高层次需要方面有异曲同工之处, 两者之间的交融互通为两产业融合打下了基础。再加之旅游业众多的旅游资源和旅游产品与体育密切相关, 进而推广普及体育旅游对于发展体育业及旅游业至关重要。湖北省地理位置优越, 经济发展水平较高, 气候宜人, 有众多的风景区, 而且拥有网球、体操、游

泳等奥运强项, 本文就以客观分析为基础探讨从体育业与旅游业两个产业的异同, 进一步论证二者之间渗透着的辩证统一关系, 从而为更好地推广与发展湖北省体育旅游这个新生事物提供强有力的科研依据。

## 2. 研究方法

本课题应用文献分析法, 系统查阅国内外关于产业融合、互动机制、都市体育、旅游产业的文献资料, 梳理并总结国内外学术界的研究成果, 了解、比较和借鉴其方法, 结合我国都市体育旅游业发展特点, 借鉴当前国内外都市体育旅游业发展实践, 以产业经济学、体育产业学、旅游经济学发展理论为基础, 综合运用管理科学、体育科学等研究方法, 找出都市体育业和旅游业的产业边界及关联性。

## 3. 体育与旅游的辩证关系

### 3.1 二者间的区别

3.1.1 关于体育产业 根据产业和产业系统的定义, 体育产业的定义是“与体育相关的经济活动的集合体”, 包括体育信息服务业、体育设施经营业、体育用品制造业、体育用品流通业等体育产业<sup>[1]</sup>, 日本的中村金夫先生将体育产业理解成“一种可以提供场所、用品和服务的行业集合, 它是为了适应体育的需要, 同时也是为了满足人们对体育文化享受需要而产生”的, 欧美一些学者认为“体育产业是以满足消费者和其他行业对体育需求的生产经营和社会服务等部门的总和, 它以追求投入产出效益为宗旨, 其领域涵盖一切与体育有关的生产经营活动。”从产业经济学的角度来看, 体育产业有以下特点<sup>[2]</sup>: 第一, 体育产业是与体育相关的经济活

动的集合体,只有统一规划、合理利用资源,才能推动其健康发展;第二,体育产业有很强的辐射带动作用,并且体育产业还具有明显的适应性、渗透性和交错性,可以灵活地与各个行业结合,比如与服装业结合形成体育服装业,以具有特色的经济发展模式从而达到经济上的创收;第三,体育产业有很强的社会福利性,政府有义务为其创造更好的社会公益环境,比如政府通过体育福彩事业汇拢资金,并投入到全民健身事业中,从而造福人民提高国民素质;第四,体育产业本身可以产生很好的经济效益,对于这样一种可以产生很好经济效益的体育产业加以扶持,可以促进其良性循环,从而形成体育产业自我再生机制。

3.1.2 关于旅游业 首先,旅游业具有综合性。旅游业是集行、游、住、吃、购、娱等服务为一体的综合性大产业,其综合性是由旅游活动的综合性决定的,因此它能带动其他服务产业的全体发展。其次,旅游业具有经济性。发展旅游业的根本目的是为了取得经济效益,旅游业本身就是由餐饮、交通、住宿等以盈利为目的并进行独立核算的经济组织构成的。因此,获得经济利益是旅游业最根本的属性,是旅游业的核心和实质。第三,旅游业具有服务性,旅游业为旅游者提供的劳务是一种可以用于交换的特殊商品,这种特殊商品同一般商品一样具有使用价值,而生产这种特殊商品的过程就是服务。第四,旅游业具有外向型。现代旅游业是一种跨地区、跨国界的广泛的人际交往活动,人们往往通过旅游来认识外界,认识自然,了解其他城市或国家,因此具有明显的外向性或涉外性。第五,旅游业具有季节性。旅游业很受季节和地域的影响,一般在假期由于人们时间很多,因此就会有高峰性,而且根据地域特色,一般南方的旅游在春秋季节较旺盛,北方的旅游秋冬季比较红火,这也突出了旅游的季节性。

通过以上比较可以发现,旅游业与体育业有各自不同的行业特点,体育业侧重全民的健康,而旅游业重点更倾向于经济的创收,并且其发展所依托的环境条件较体育业来说更为严格与复杂,因而二者边界清晰、各自独立,都有明确的技术边界、产品边界、运作边界和市场边界,并形成各自的产业边界。

### 3.2 体育与旅游的共同性

3.2.1 主观条件相近 现代社会人们的生活节奏紧张,工作压力大,生存的环境越来越繁杂,人们的正常生活受到越来越多因素的影响。人们需要在自己支配的时间内按照自身发展的需求参与一些放松活动,如旅游、体育活动等,从而锻炼身体、消除疲劳、缓解压力,并且达到修身养性、增长见识等目的。

3.2.2 客观条件相同 体育和旅游活动均为人们日常生活中的休闲活动之一,这就要求参与者投入一定时间和精力。只是体育活动对时间和空间位移的要求低一些,比如可以在上下班途中进行快走、慢跑等有氧活动,可以在工作间歇做广播操来缓解疲劳,而旅游活动的客观条件要求较明确。

3.2.3 心理机制相同<sup>[2]</sup> 有人说“旅游是对现实生活的逃避”,通过旅游,可以使人从日常生活造成的精神紧张中摆脱出来,使精神压抑得以解脱,并且人们可以借旅游弥补日常生活单调贫乏之不足。人们参与体育活动的心理需求从本质上讲,有“休息说”和“补偿说”。所谓“休息说”是指

人们工作之余,通过体育活动使人心率加快,促进血液循环,改善机体对氧气吸收利用,从而使人精神振奋,解除压抑和紧张的精神压力;“补偿说”认为由于人的欲望(需求)在日常生活中得不到满足时,人们从想象的活动,在超现实“第二生活现实”环境中去寻求补偿,以满足日常生活常态中无法达到的需求。

根据上述对比分析,可以看出体育与旅游都具有能满足人们希望精神压力的“解脱”和日常生活的“补偿”相近似的心理需求。

### 3.3 体育业与旅游业的关联统一的体现——体育旅游业

人们在系统地研究旅游业飞速发展的奥秘时,不难发现其中众多的旅游资源和旅游产品与体育密切相连。旅游不仅是一种消遣的娱乐活动、社会交往活动,而且在其休闲娱乐活动中就包含着大量的体育成分。比如到世界各地的名山大川登山、到海滨游泳、划船、到雪山滑雪等各类项目,都体现了旅游中的有氧运动的成分。这些体育活动都是旅游活动中不可缺少的内容,这就意味着旅游业所创造的财富与体育的作用和功效是分不开的,现代的旅游方式不仅仅局限于满足感官上的收获,更重要的是提倡强身健体。因而,自20世纪90年代旅游业飞速发展以来,人们的旅游方式始终与体育有或多或少地结合,这便诞生了一个新兴产业——体育旅游业。体育旅游是旅游方式中的新潮分支,它将观光、度假、购物、商务活动、娱乐、健身融为一体,极富刺激性,深受人们的喜爱<sup>[3]</sup>。

体育旅游是由体育与旅游相互交融而形成的综合性的、新颖性的一项旅游活动,我们对于体育旅游的认识,可以从以下两方面理解。广义上:体育旅游是旅游者在旅游中所从事各种身体娱乐、身体锻炼、体育竞赛、体育康复、体育文化交流活动等与旅游地、体育旅游企业及社会之间关系的总和。狭义上:为了满足和适应旅游者的各种体育需求,借助多种多样的体育活动,并充分发挥其诸种功能,使旅游者的身心得到和谐的发展,从而达到促进社会物质文明和精神文明建设,丰富社会文化生活为目的的一种社会活动。随着时代进步,人们对生活质量要求的提高,单纯的体育或旅游已经不能满足消费者的要求,体育旅游的需求性在日益显现。目前在许多地方,体育旅游已成为人们的一种消费时尚,一些紧张、刺激、影响面广的体育项目(如蹦极、漂流、自由攀岩等)发展很快,成为体育旅游的热门项目,人们在旅游的同时锻炼了身体,并且感受到了体育的美与乐趣,体育旅游的三个明显优势使得百姓们对这种方式越来越认可,丰富的体育投资回报使体育旅游项目的建设在全国范围内迅速受到重视。北京奥运会及2010广州亚运会作为世界体育界的盛事,极大地推动了我国体育旅游业的发展。全世界的人们在近距离接触体育赛事的同时,也领略了中国的魅力。体育旅游消费更加成为都市消费的新时尚,体育旅游发展的成功充分地证明了体育与旅游具有统一性,二者的紧密结合更能将各自的优势充分发挥,使得两个产业充满生机与活力。

体育旅游作为体育业与旅游业的整合统一体,它同时体现着两个产业的优势特点:

首先,是健身与旅游相结合。由于经济的发展导致生活



节奏的加快和压力的增大,激烈的竞争在给人带来丰富的物质财富的同时也让人身心疲惫,于是人们便通过健身、娱乐、休闲等方法来释放压力、调节身心。体育旅游活动不仅满足愉悦身心、修身养性的需要,还有促进参与者身心健康、缓解和消除身心疲劳、增强体质等功能。

其次,由于当今社会崇尚个性与另类,与常规不同的体育旅游无论在心态还是行动上都具有主动性、参与性和多样性等特点,并且由于体育旅游活动方式的不固定性,更加符合旅游消费个性化的需求。体育旅游已成为年轻人的一种消费时尚。

再次,由于参与到体育旅游的消费者注重的是体会其过程,因而体育旅游较之传统观光旅游相比具有可重复性,旅行者在一次次的重复的过程中去挑战自我,不断形成新的目标,体会更大的乐趣与成就感。

据世界旅游组织(WTO)的统计,全世界旅游群体中以消遣娱乐、健身康复为目的的旅游者所占比例最大。体育旅游不仅为社会体育开辟了一条谋求经济效益、发挥经济功能的有效途径,同时也为社会体育架起一座传播体育文化、促进世界各民族体育文化的发展与交流、实现人类自我发展和完善的桥梁。体育旅游作为体育与旅游的交叉,是一种新兴的旅游产品,受到越来越多的关注,吸引越来越多的人参与此项运动,成为旅游产品的一个重要部分。它将体育与旅游两个产业的优势牢牢结合,既充分展示了湖北省丰富的旅游资源,又使旅游者在陶冶情操的同时发

展了体育运动,达到了思想、身体的双重收获,具有强大的生命力,是社会主体——人(旅游者)与自然、社会和谐统一,同时也体现出体育与旅游两个产业紧密的关联性。“旅游过程中有体育”,“体育之中有旅游”,这是体育与旅游互为关联、互为作用的客观存在,以明显的实例证明了二者的辩证统一关系。

## 参考文献

- [1] 闻杨,杜丽萍.中国体育产业系统探讨[J].西南师范大学学报:自然科学版,2004(4):682~685.
- [2] 王振.试论我国体育旅游的发展[J].北京第二外国语学院学报,2002(6):39~45.
- [3] 张晓伦,王天军.体育旅游——体育产业新的增长点潜质界说[J].新疆教育学院学报,2000,16(2):84~86.
- [4] 戴红霞.湖北省体育产业现状分析及对策研究[J].山东体育学院学报,2006,22(2):24~26.
- [5] 夏贵霞,舒宗礼,夏志,石岩.湖北省体育旅游开发的思路与对策研究[J].河北体育学院学报,2006,20(2):15~17.
- [6] 杨必球.湖南体育旅游开发问题初探.湖南工程学院学报[J].2002,12(1):92~94.
- [7] 李勇,罗亚平.旅游业的现状及我国体育旅游的对策[J].云梦学刊,2004,25(3):56~57.
- [8] 王雷.湖北省体育产业比较优势与布局研究[J].湖北体育科技,2004,23(2):421~422.

(上接第158页)

### 5.3 学区篮球为体育产业的大发展提供了巨大的体育消费市场,体育产业的发展为学区篮球的持续性发展提供了经济基础

“体育产业是新兴的并且具有极大发展前途的、主要满足人们的精神文化健身等需求的产业。社会的分工,经济的发展,使体育产业从非独立行业,而逐渐成为独立行业,使该行业在国民经济中发挥特定的功能。”目前我国的经济形态正在从“劳动生活型经济”向“闲暇生活型经济”转变。这种转变形成了新的消费观念,使人们追求的丰富的物质生活中呈现了各种各样的不同形态,其中也包括了参加体育健身活动。我国国民将会把健康体育的发展与自己的生活质量、自己的未来生命价值联系得更加紧密,从而更加关心学区体育,其硬件建设、改造和实施的各个阶段,以及学区篮球开展活动时的诸如篮球俱乐部、会员制等形式,都可以成为社区新的增长点。<sup>[9]</sup>此外,拥有齐全、完美学区篮球设施的社区,提升了社区品质,优化了社区环境,有利于招商引资。通过学区篮球的发展,逐步形成了稳定的体育消费群体,从而增加了社会体育人口,提高了社会体育消费总量。

## 6. 结论与建议

在学区体育中开展篮球运动不仅丰富了学区的文化生活,使学区内的居民(包括学生)建立健康的生活方式,促进了学区共同意识的形成,创建良好人际关系,养成高尚的

道德情操等等;还利于学校体育教育的延伸、学校体育教师队伍的稳定、学区经济的发展及推动和促进学区体育、全民健身的发展等。但也存在一些不足,学校体育资源一般都是半封闭或全封闭状态,社区专业指导员缺乏,不具备社会体育指导员资格的人员进行群众体育组织指导活动的情况相当普遍,社会体育指导员的作用未能得到充分发挥,出现社会体育指导员缺乏指导实践经验,指导群众体育活动的专业指导员缺乏的现象,这些都对群众体育的科学化产生了不利的影

- ## 参考文献
- [1] 孙民治,等.篮球运动高级教程[M].北京:人民体育出版社,2000.
  - [2] 杨娇.议学区体育[J].江苏,常熟高专学报,2003(6).
  - [3] 方新普.论社会体育与学校体育的互补性[J].北京体育大学学报,2006(7).
  - [4] 吴能威,吴晴晴.学区体育——社区体育发展的一种新模式[J].山东体育学院学报,2002(2).
  - [5] 宣海德,周志俊,万修伟.试析学区体育模式的建立[J].安徽体育科技,2006(5).
  - [6] 沈建华,等.社区体育发展新模式——学区体育[J].上海体育学院学报,1999,23(4):49~55.
  - [7] 秦小平.高校体育与城市社区体育和谐发展的互动性研究[J].井冈山医学学报,2007(5).
  - [8] 蒲小玲,粟金涛.论学区体育与全民健身[J].邵阳学院学报:自然科学版,2005(2).

# 体育经纪人介入高校体育场馆自主经营的可行性分析

于鸿雁, 张 霁, 于秋生, 闫琳琳

(河北工业大学体育部, 天津 红桥 300130)

**摘 要:** 目前高校暂不能完全将场馆资源市场化。在这个背景下如何实现高校体育场馆的自主经营就成为了一个引人关注的问题。体育经纪人以其专业的管理方法、丰富的体育产业运营经验成为体育场馆运营的最好人选之一。本文对体育经纪人介入高校体育场馆自主经营的可行性进行分析, 引入体育经纪人概念, 探索运用体育经纪方式参与经营管理, 以实现高校体场馆的良性运作和有效盈利。

**关键词:** 高校体育场馆; 自主经营; 经纪人; 可行性

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 01-165-02

高等院校场馆存在总体资源相对稀缺而又相对大量资源闲置、开发利用不合理、自发低水平和低效率的运行管理状态、管理人员经营水平有限等问题, 管理方法的可行性、科学性、合理性、实用性等都有待改善, 对管理实践的指导作用也不明显, 因此高校体育场馆的管理整体上仍处于不规范、不完善阶段。而经营模式、管理方法正是制约其发展的根本因素。中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》中指出: “体育场地要改善管理, 提高使用率, 成为开展群众体育运动和培训体育人才的基地, 同时要讲究经济效益, 积极地创造条件实行多种经营, 逐步转变为企业、半企业性质的单位。” 这为体育经纪人介入高校体育场馆的经营管理提供了政策上的依据。

## 1. 体育经纪人参与高校体育场馆经营的必要性

高校体育场馆的市场化运营是市场需求增加所致, 在旧有的管理思维无法实现新的飞跃的时候, 体育经纪人参与管理经营这一形式便成为了一种市场演变的必然产物, 两者互相需要, 尽善尽美。体育经纪人参与高校体育场馆自主经营是市场发展所趋, 是市场演化的必然产物, 其必要性主要体现在以下几方面。

### 1.1 有利于体育场馆的经营方式、思路的改善

经过对部分高校体育场馆的调查发现, 管理者的经营理念无法跟上时代步伐。只有 33.33% 的院校运用了海报或校内广播、报纸和刊物这类最简单传统的宣传方式使校外使用者知道场馆的开放信息。53.45% 的使用者是“听人说”之后才到高校体育场馆进行锻炼的。至于运用网络或校内 BBS 以及在报纸上刊登广告进行营销公关活动的更是少之又少。

有偿开放的场馆在价格策略的制定上, 单次收费的占 74.20%, 能办理月卡或季卡等各种体育消费卡的只有

12.90%, 采取会员制的仅 7.53%。学校体育场馆经营管理方式过于传统, 缺乏创新, 而利用体育场馆本身进行冠名、或广告赞助的更是微乎其微。

多年来我们习惯把体育看成是政府行为和福利事业, 许多事都在等待学校来投资。这种等、靠、要的思想也在很大程度上限制了经营手法的多样化。另外, 学校的体育投资的投入与回报不协调, 与市场同量投资反差过大, 导致一系列的条件滞后, 缺乏竞争力。不愿开放、管理滞后等问题都需要有新思路、新举措, 由熟悉市场的人来协助改善这一格局。纵贯市场, 只有体育经纪人的介入最为合理。

### 1.2 有利于高校体育场馆的人员结构改造

目前高校体育场馆拥有一定的技术工人和专业技术人员, 但缺乏长远发展的思维, 仅仅做到亡羊补牢, 致使场馆的日常管理落后, 器材维修养护不善, 降低了使用质量。其次, 高校体育场馆管理人员专业知识有待提高, 敬业精神和服务意识有待加强, 最重要的是缺乏对高校体育场馆适应市场脉搏频率的思维。这种情况下急需具备一定市场经验和经营方法的人进入这一市场, 在调解多方利益的前提下利用这些场馆创造更多社会价值。体育经纪人恰恰具备这种能力。

### 1.3 有利于高校体育场馆的资金注入

高校的体育发展资金过于依赖政府的财政支持, 而且资金来源渠道狭窄。有些场馆有一定的经营收入, 但还达不到“以场养场, 以馆养馆”的地步。能获得企业赞助的场馆也只是单纯建立在广告合作的基础上, 除去广告因素, 就是政府主管部门的指令性赞助和公益赞助, 缺乏深层次的合作使得企业赞助带有很大的“偶然性”, “有了上顿没下顿”, 高薪聘请高级人才也就比较困难。但体育的经济功能是可以借助的, 关键是如何广开渠道, 拓展资金来源, 这一点上体育经纪人就具备了得天独厚的能力, 他们熟悉市场, 善于利用各种资源吸引资金, 所以说, 体育经纪人的介入将转变学校

体育场馆的经营理念,更好地解决资金问题,从而进入良性发展态势。显然这种形式的植入是必要的。

## 2. 体育经纪人参与高校体育场馆自主经营的可行性分析

高校体育场馆管理经营中存在的问题,即资金无法实现以场养场、以馆养馆;管理者综合素质偏低;经营水平低、管理方法落后;闲置资源无法得到有效利用,难以创造更多价值。可以通过体育经纪人的介入,创造出更多利润,使高校体育场馆真正成为大众体育健身运动发展的主干力量。体育经纪人具备以下能力。

### 2.1 体育经纪人具备介入高校体育场馆经营管理的能力

体育经纪人拥有良好的综合知识构架、敏锐的市场嗅觉、庞大的社会关系以及较强的个人处理事务能力,可以在经营管理方面更人性化、科学化,可以将教学与对外开放处理的更加协调,具备了参与高校体育场馆自主经营并实现其盈利的能力。

2.1.1 体育经纪人拥有综合知识构架,具备参与高校体育场馆自主经营的基础 体育经纪人具备经济学、管理学、市场营销学、法律等基础学科知识,可将高校体育场馆资源与市场紧密结合,制定出切实可行的运营管理方法,实现高校体育场馆资源的有效利用,发挥最大效能。

2.1.2 体育经纪人具有敏锐市场嗅觉,可以拓展高校体育场馆经营渠道 体育经纪人产生于市场,敏锐的市场嗅觉是其拥有的突出技能。如今市场变化莫测,大众健身运动更是随着我国体育发展的强劲势头而逐步变得火热,如何把握这种市场脉搏,与时俱进,随时根据变化情况进行经营方式改革,是体育经纪人能够在高校体育场馆自主经营中所体现的价值。

(上接第126页)

情绪紧张时,往往会感到胸闷、气短、呼吸急促,这时采用缓慢的呼气和吸气的练习,则可以达到放松情绪的目的。当运动员情绪低沉时,可采用长吸气与有力的呼气相结合的方式,来提高情绪的兴奋程度。

所谓自我暗示法训练,就是用合适的语词激励自己,对自己的心理活动施加影响的过程。当运动员赛前感到精神紧张或被其他消极想法困扰时,可以通过语言的自我暗示,对自己的心理施加影响,以调节自己的心理活动,中断错误的思想,代之以积极的想象思考。应注意的问题是:暗示语应尽量简短具体,应与行动相联系;暗示语是肯定的,因为肯定性暗示可以使运动员劲头十足,也可以用来消除焦虑等其他心理障碍,如对受伤式失败的恐惧等,同时,肯定性暗示在恢复体力方面也会产生显著效果,如有些运动员赛前惊慌、紧张,为了消除紧张,使大脑安静下来,可用“镇静、不要紧张、相信自己一定能取得比赛胜利”等这样的暗示语。

## 5. 结束语

运动员在大型比赛前存在着消极的心理状态,这对比赛

2.1.3 体育经纪人所积累的社会关系有助于高校体育场馆的自主经营 体育经纪人由于行业性质所积累的社会关系有助于场馆项目的社会推广,让更多层次的人群感知高校体育场馆的优势;有助于高校体育场馆吸纳外来资金,完善体育场馆活动项目和设备。

### 2.2 体育经纪人群体具备介入高校体育场馆自主经营的条件

体育经纪人在我国还是一个新兴职业,但其发展还是比较迅猛的,他们分别来自于教师、市场策划、媒体、体育项目专项等多个领域,社会资源十分雄厚,呈现年轻化、高学历、多元化趋势,社会影响力日益扩大。这些都保证了他们具有驾驭高校体育场馆经营管理的能力。

## 3. 结论

体育市场已经随着时代的发展逐渐成为了服务类市场的主流行业,体育经纪人在这一行业中的作用日渐重要,并将在更广泛的领域内发挥着巨大的能量。体育经纪人介入高校体育场馆经营管理中来,不但十分可行,而且是有利于调和多方利益的最佳选择。体育经纪人以其具备的特殊能力必将推动高校体育场馆对外开放的进程。我们大可将高校体育场馆以外包的形式让体育经纪组织介入,由学校出面成立场馆中心,通过经纪人的专业经营管理模式,使教学与对外开放有机地结合起来,让场馆发挥更大的效用。

## 参考文献

- [1] 马铁. 体育经纪人[M]. 北京: 中国经济出版社, 2002.
- [2] 朱志萍. 客户关系管理理念在高校体育场馆管理中的应用[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(10).
- [3] 韩海军, 徐玖平. 普通高校体育场馆管理模式的比较分析[J]. 成都体育学院学报, 2002(2).

是极其不利的。鉴于此心理状态对于比赛结果有重要影响,为了获得较好的运动成绩,每个运动员都应重视心理状态的调整,掌握自我调节情绪的方法。作为一名优秀的运动员,不仅应具有高超的技术水平,还要有较强的心理素质。因此,学习心理学方面的知识,找到适合自己的心理训练方法,以及加强运动员赛前训练是提高比赛成绩的一个有效的方法。

## 参考文献

- [1] Meyers MC, Sterling JC, LeUnes AD, Elledge JR. Precompetitive mood state changes in collegiate rodeo athletes [J]. Journal of sport behavior, 1990, 13(2): 114 ~ 121.
- [2] 张力为, 赛前情绪的因素结构、自陈评定及注意特征[J]. 体育科学, 2000, 20(4): 67 ~ 70.
- [3] Tharion WJ, Stowman SR, Raueh TM. Profile and changes in moods of ultramarathoners [J]. Journals of Portland exercise Psychology, 1988, 10(2): 229 ~ 235.
- [4] Meyers MC, Sterling JC, LeUnes AD, Elledge JR. Precompetitive mood state changes in collegiate rodeo athletes [J]. Journal of sport behavior, 1990, 13(2): 114 ~ 121.
- [5] Hassmen P, Bfomstrand E. Mood state relationships and soccer team performance [J]. Sport psychologist, 1995, 9(3): 297 ~ 308.

## 北京大学体育教研部简介

北京大学体育工作历史悠久，最早可以追溯到京师大学堂时期。1917年蔡元培先生主持校务后，大力倡导“思想自由，兼容包并”。在很多场合，蔡元培先生把体育排在“德育、智育、美育”的前面，提倡“完全人格，首在体育”，在民族危难的时候把体育排在了第一位。1922年第一次直奉大战爆发后，经蔡元培先生倡导正式成立体育部。其后，体育教研部虽然随着国家的兴衰几经跌宕，但一直致力于北京大学的各项体育教学与活动，并且不断发展壮大。解放后，体育教研部随着我国教育的发展也进入了一个新的历史时期，为新中国的体育事业做出了自己应有的贡献。



领导合影（左起：刘铮、张锐、郝光安、李杰、李宁）

北京大学体育教研部下设教学教研室、运动训练教研室、科研教研室、群体教研室、场馆中心、行政办公室等部门，承担全校公共体育教学、体育科研、校体育代表队的运动训练和群众体育工作。北京大学运动场馆总面积约12万平方米，包括：五四体育中心、第一体育馆、第二体育馆、理科楼地下厅、2008年奥运会乒乓球馆等设施。部里现有在职教职工56人，其中教授6人、副教授33人、讲师7人、助教2人、教辅人员8人。其中硕士生导师4人，国际裁判2人、国家级裁判6人，具有博士学位4人（博士后1人）、具有硕士学历13人、具有双学士学历9人。55岁以下非研究生学历教师全部进行过研究生课程培训，整个师资队伍受过良好的科研训练，具有很强的科研实力。教师队伍中，除了有许多常年从事体育教育与运动训练的教师外，还有从事体育社会人文学、民族传统体育学、运动人体科学等其他专业的教学与科研人员。体教部教师除进行学校正常的体育教学、运动训练、科研、群体工作之外，还承担全校教职工体育协会、体育社团以及体育研究机构的兼职服务。



立足体育教学 展现教师风采 引领学术创新 推动体育发展

- ◎ 《中国学术期刊网络出版总库》及CNKI系列数据库收录期刊
- ◎ 《中文科技期刊数据库》收录期刊
- ◎ 《万方数据——数字化期刊》全文入网期刊
- ◎ 《中国核心期刊（遴选）数据库》收录期刊

## 运动精品

### 顾 问

曲宗湖 季克异 林志超

### 专家指导委员会（按姓氏笔画排序）

马 冰 王 童 王华倬 邢文华 刘大庆 孙葆丽 李重申  
陈小蓉 陈雁飞 周登嵩 殷恒婵 曹建民 葛春林 熊晓正

主管单位：广西壮族自治区体育局

主办单位：广西壮族自治区体育科学研究所

社 长：黄志平

出版人：高云智

总策划：黎少玲

主 编：郝光安 张 威

副主编：袁 吉

责任编辑：李俊峰 吴智鹏 赵海宁

发行部主任：王 健

电 话：010-62963530 62979336

印 刷：北京华联印刷有限公司

网 站：www.ydjp.org

投稿邮箱：ydjp@sohu.com tougao@ydjp.org

广告经营许可证号：450103080

国内统一刊号：CN 45-1296/G8

国际统一刊号：ISSN 1004-2644

定 价：12.00元/期