

# 目 录

## ● 专题研究

- 依据武术演进规律 顺应武术发展趋势(下) ..... 康戈武 (1)
- 普通高等学校体育改革热点及难点问题探究 ..... 郝光安 (4)
- 关于民族体育、民族传统体育、民俗体育、民间体育等概念及其关系的思考 ..... 韦晓康 (6)
- 论体育在研究型大学中的功用及启示 ..... 张建新, 孙麒麟 (10)

## ● 高校体育教学

- 普通高等院校学生运动员就业模式创新探索 ..... 何珍泉, 宋书刚, 李晖, 肖杰 (13)
- 对河北省本科院校体质弱勢学生群体的研究与分析 ..... 张宏磊, 李正燕 (16)
- 对电力大学学生自我锻炼能力的探讨 ..... 张福生 (18)
- 浅论结合素质教育改进高职体育教学的措施 ..... 李建国 (21)
- 论提高体育教学趣味性的对策 ..... 闫佳男 (23)
- 从大学生休闲体育现状看高校体育——加强终身体育教育 ..... 吴素玲, 陈永英 (25)
- 社会体育专业“全程实践教学模式”初探 ..... 冯振伟, 张策宇 (27)
- 五人制足球对于改善高校足球教学效果的研究 ..... 钟云越 (29)
- 论体育教师课堂表情 ..... 秦璐 (31)
- 当前高校体育教学发展趋势研究 ..... 李强 (33)
- 体育教学中的主体参与的缺失与强化 ..... 常伟光, 李强 (35)
- “实用至上”——普通高校社会体育专业人才培养目标探讨 ..... 徐杏玲 (37)
- 气排球运动在综合类高校开展的可行性研究——以韶关学院为例 ..... 赵琛, 王桂忠 (39)
- 北京工业大学体育课程模式重构 ..... 谢伦立, 邓雪震, 郑剑晖 (41)
- 人文素质对体育专业大学生就业影响的研究 ..... 黄玲, 龚燕, 冯迎娜 (44)
- 跆拳道教学方法的应用艺术 ..... 杜鹏, 闫磊磊 (46)
- 我国高校阳光长跑活动现状的研究 ..... 张健, 曾必贵 (47)
- 学校体育中“学”与“做”的实践与探索 ..... 宋英, 张杨 (49)
- “迁移规律”在体育教学中的运用 ..... 张立营 (51)
- 江苏技术师范学院体育保健课教学现状与改善对策的研究 ..... 韩孝栋 (53)
- 试论体育教学中的教与学 ..... 杨虎生, 丁卓文 (55)
- 对毽球运动进入高校体育教学中的探讨 ..... 千青海 (57)
- 我国高校体育俱乐部研究 ..... 刘永革 (59)
- 河北省普通高校公共体育课程设置的调查与分析 ..... 徐宏兴, 张霁, 高绪秀, 赵书伟, 闫琳琳, 成玉飞 (61)
- 广东省高校体育舞蹈发展现状及对策的研究 ..... 黄亚军 (63)
- 高校公体篮球课程双语教学理论与实证研究 ..... 徐建华, 程丽平 (65)
- 浅谈体育教学与创新型人才的培养 ..... 王胜超 (68)
- 中央民族大学实施《国家学生体质健康标准》的实践与思考 ..... 谷枫, 李延海 (70)
- 大学体育合作教学模式研究 ..... 冯俊祥, 张夏艳 (73)
- 健美操锻炼对广州市独立学院女大学生体质影响的研究 ..... 陈泉宇 (75)
- 论健美操教学对大学生心理健康的影响 ..... 张海涛, 侯桂明 (77)

## ● 民族传统体育

- 校园体育文化节初探 ..... 王萍 (80)

论民族运动会的定位——对民运会存在问题的思考 ..... 张晓俊, 黎丹 (82)

## ● 竞赛与训练

- “以赛代练、赛练结合”训练模式对提高高校足球运动队实战能力的研究 ..... 梁松尚 (84)
- 散打训练中运动损伤的种类、产生的机制及预防措施 ..... 马雷, 庞赓, 梁立新 (86)
- 足球专业运动队体能训练相关问题探骊 ..... 关至锐 (88)
- 如何克服学生跨栏跑的心理障碍 ..... 莫建明 (90)
- 铅球运动员专项体能的结构与训练内容的初步研究 ..... 杨红伟 (92)
- 浅谈发展爆发力的训练方法 ..... 石丹青 (94)
- 相近项目训练对高水平中长跑运动员速度素质影响的研究 ..... 薛可 (97)
- 足球比赛中裁判员与助理裁判员的信号配合分析 ..... 李志中, 林燕荣 (99)
- 体能训练在技能主导类项群中的应用研究 ..... 冯国敏 (101)
- 核心力量对短跑运动员技术训练的研究 ..... 罗平 (103)
- 国乒辉煌之下的潜在危机 ..... 邓世忠, 杨德津 (105)
- 浅析 2008、2009 赛季中国足球超级联赛防守上存在的问题 ..... 王哲 (107)
- 新规则对篮球中锋技战术的影响 ..... 万卫东, 董建军 (110)
- 浅谈中学生篮球运动员战术意识的培养 ..... 许俊玲 (112)

## ● 大众体育

- 我国网球裁判员队伍的现状及发展对策 ..... 刘永红, 周志宏 (115)
- 试论北京奥运主新闻中心新闻发布厅志愿者工作 ..... 韦见凡 (117)
- 绿色出行对中年女子体质健康影响的实验研究 ..... 曹蔚明 (120)
- 浅谈我国舞龙运动的社会价值 ..... 肖秀显, 陈华胜 (122)
- 浅析网球赛事电视转播对我国网球运动的推动 ..... 陈威 (124)
- 在全民健身中推广五人制足球运动项目的现状分析 ..... 张家铭, 袁伟男 (126)
- 居民健身娱乐消费状况调查及其影响因素分析——以天津市和平区为例 ..... 于鸿雁, 张需, 卢国君 (128)
- 太极拳在中老年人群中普及的理论基础 ..... 吴马 (130)
- 天津市成年女性对健身项目的选择及其影响因素 ..... 周秉政 (134)
- 基于国家战略背景的天津滨海新区群众体育优先发展战略设计 ..... 郭树冠, 王永妍, 孙荣会 (138)
- 新疆地区农民体育健身场地和设施建设现状分析 ..... 马振东, 丁璐, 张忠利 (141)

## ● 运动人体科学

- 力竭性运动前后红细胞免疫功能的变化研究 ..... 王彦臻, 朱俊英, 王妍 (144)

## ● 研究生论坛

- 跨文化交流学视域下的中西体育文化 ..... 王沂淳 (146)
- 民族传统体育在学校体育中的发展价值 ..... 王坤, 胡师, 逯小龙 (148)
- 《国家学生体质健康标准》在高校中测试的思考 ..... 徐金福 (150)
- 高校网球运动员心理训练方法研究综述 ..... 姜藤野 (152)

## ● 中小学体育教学

- 男教师对幼儿在体育活动中退缩行为的对策 ..... 周林娟, 郑俊彬 (154)

## ● 体育产业

- 剖析我国体育旅游的发展 ..... 徐杏玲 (156)
- 体育经营相关概念的探讨 ..... 尚君, 张立争, 张力 (159)
- CBA 与 NBA 电视转播权的开发及相关立法问题对比研究 ..... 霍笑敏, 赵雨, 刘沛 (162)
- 河北省环京津地带休闲体育资源 SWOT 分析及整合战略研究 ..... 闫琳琳, 郭然, 张需, 王虹, 徐宏兴 (165)

## 依据武术演进规律 顺应武术发展趋势（下）

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）02-001-04

### 1.2 武术与时俱进的规律

武术在其漫长的演进过程中，一直顺着运动属性、技击属性和文化属性三性合一的途径延伸发展着。同时，也在诸多外因的影响下，发展出了丰富多彩的表现形式。归纳影响和制约武术演进的外因，生产力和社会需求是两个关键因素。鉴于生产力发展水平和社会需求，是随着社会前进而发展和变化的，我们将之称为武术与时俱进的规律。

1.2.1 生产力的发展，促进着武术的发展 在日新月异的现代社会发展背景下，人们认识到，在构成生产力的诸多因素中，“科学技术是第一生产力”。本文谨以“科学技术”对武术发展的影响为例，谈谈生产力对武术发展的促进作用。从古代武术、近代武术、现代武术的发展过程中各取一例来看。

（1）冶炼技术的提高，促进了古代武术兵械及其应用技术的发展。

武术的技术体系，可以概分为徒手技术和应用兵械的技术。古代武术在漫长的冷兵器时期，以兵械及其应用技术为要。兵械技术的发展，依赖兵械的发展。没有兵械，应用兵械的技术就无从谈起。兵械的形制和优劣左右着技术方法。

在原始社会时期，生产力极其低下，原始人类以木棍和粗陋的石刀、石剑、石斧等木石工具，采集果实和猎取鸟兽作为生活资料，也以这些原始工具作为抵御猛兽侵袭、与相邻部落争生存的兵器。这时，工具和兵器实为一体。“以石片砍物则为器，以石片格斗则为兵”（见周纬《中国兵器史稿》）。

自进入夏代后，人们发现了金属，并通过不断提高冶炼和锻造水平，开始将青铜制成工具、用品和兵器。作为

这一时期兵器代表作的青铜剑，比任一无木柄的石刀、石匕首和石剑都长而轻便，其杀伤力也远远大于石制品。并且，由于金属器具的应用，推动了生产力的发展，出现了社会分工，专门从事征战的人也随之出现。这群人致力于训练提高格杀技能，他们发展了以刺为主的剑的应用方法，提炼和积累了以剑为代表的各种兵械的应用技术。

进入汉代后，随着铁（钢）冶炼技术的提高，生产并运用于军事的环首铁刀，其刀片比青铜剑叶长而阔、刃口更为锋利。这一形制得益于铁（钢）的质地比青铜坚硬。长而利的铁刀，很快就取代青铜剑，成为当时战斗中的重要兵器。刀的主要应用方法是劈、砍，丰富了短兵器的运用技术。

总之，冶炼技术的提高，催生了专门兵械，丰富了兵械的形制和应用技术。就上述示例而言，在工具与兵器不分的原始社会时期，虽然某些原始工具成了后世某些兵器形制的胚胎；一些运用原始工具于攻防的方法孕育着武术兵械的使用技法。但是，由于专门用于格斗的兵械没有出现，我们只能将之视为武术萌芽现象。只有在专用于格杀的兵器和社会分工出现专门运用这些兵器的职业人群后，包括兵械技术的古代武术技术体系才真正形成。也就是说，冶炼技术的提高，促进了古代武术技术体系的形成和发展。

（2）火器技术的提高和普及，加速了近代武术的体育化进程。

随着火药的发明，以火药为要素制成的兵器“火器”出现了，其杀伤力远远大于“冷兵器”。火器逐步取代了冷兵器在军事上的价值，并最终促使冷兵器从主体上退出了军事技术范畴。换句话说，在古战场中发挥格杀作用的冷兵器，从总体上丧失了军事价值，意味着以冷兵器技术为

主的古代武术在军事领域的生存价值也随之淡化了。在这个过程中,武术的健身价值逐渐凸现出来,而且,越来越引起世人关注。清代咸丰年间,出自河北永年武禹襄先生之手的一本拳谱中写着:“详推用意终何在,延年益寿不老春”。意思是,练习和研究攻防方法的目的是什么?不是为了去战胜谁,而是为了延年益寿,达到健身的目的。这句话已很明确地指出了武术的体育价值。说明进入近代社会后,武术步入了体育化的发展历程。在这一历程中,武术技术体系的发展不再以器械技术为主,而是以徒手技术为主。出现了“变枪为拳”,也就是按照应用枪的技术方法,衍生出徒手技击方法的“心意六合拳”,出现了突出中国传统文化理念的“太极拳”、“八卦掌”、“五行拳”等拳种。习练的兵械(武术练习器械),则由古代追求“一寸长、一寸强”的战场需要,变成追求方便携带、易于演练的器械。练大刀、大枪、狼牙棒之类长重兵械者,越来越少。而剑术、短棍乃至二节棍的练习者,则日见增多。

(3) 新科技的运用,促进了现代武术竞技的科学化发展。

现代武术运动发展的显著标志之一,是武术竞技活动的兴盛。武术竞技,是按照同一标准,进行相同内容的比赛。为了提高武术套路比赛评分的公平、公正和公开程度,采用了电子技术,借助电脑进行计算,通过视频公开计分。在新兴的武术功力比赛中,采用的科技成分更多。比如,其中的“流星打靶”。流星锤的锤头,原来是以铜、铁类金属制成,现在改用塑料作成。而且,锤头的外层用软塑料,内核填充高密度的塑料,这样制成的流星锤的锤头,与金属锤头大小一样、重量一样,但是打在人身上不会造成伤害,倒还有些敲打按摩的作用。比赛用的靶,采用了传感技术。当运动员发出的流星打上靶时,若击中了靶心得分部分、打击力量达到或超过规定力度,靶上的灯就会闪亮,而且会出现“中靶”二字的报靶音。引入这些科技成果的“流星打靶”比赛,既体现了武术器械由杀人兵器向健身器械的变革,也使比赛变得公平、公正,而且易于裁判了,观赏性也提高了。附带解释一下,“流星打靶”用的流星锤,是用绳子拴着一个锤头,绳子的另一端结成圆环套在运动员的手腕上。锤头打出去后,以手或身体的任一部位一带,就收回来了。不会出现射箭、射击、弹弓等打靶项目的箭、弹发出后,可能出现的危险和忧虑。

从上述三个例子,可以看到,以科学技术为代表的生产力的发展影响和促进着武术的发展。

1.2.2 社会需求左右着武术的发展 具有着运动属性、技击属性和文化属性三性合一的武术,有着三个相应的功能,即健身、防身、修身三大功能。社会需求,使得武术的这三个功能彰显出了独特的现实价值和历史价值。而且,围绕着突出一定的价值,促成了武术表现形式的多样化发展。谨以当代社会对武术的需求来看,1949年中华人民共和国成立后将武术作为国家体育运动委员会(现国家体育总局)管辖下的一个运动项目,列入竞技比赛系列;同时,将武术列入大、中、小学的体育教育大纲。突出了当代社会需要重点发挥武术的体育价值和教育价值。在这样的需求下,武术在体育和教育领域得到了较好的发展。

(1) 在体育领域中武术在健身、竞技和国际体育交流

中得到了前所未有的发展。

在健身方面,20世纪50年代,国家武术行政管理部门组织武术专家学者创编了适宜在广大中老年爱好者中推广的二十四式“简化太极拳”,适宜在广大青少年中开展的青年拳、初级长拳类剑术、刀术、棍术、枪术和拳术套路。此后,80年代初期完成的全国武术遗产挖掘整理活动,促进了传统武术广泛地进入全民健身活动。近几年来,以段位制为载体的武术锻炼和考试,引起了武术承传人和爱好者的广泛关注。国家武术研究院组编的《中国武术段位制系列教程》作为循序渐进的习武阶梯,发挥着引导习武者科学锻炼、步入终身习武健身的行列。

在竞赛方面,20世纪50年代,国家武术行政管理部门组织武术专家学者创编了用于武术套路比赛的《武术竞赛规则》,随之编制了作为竞赛规定动作的甲组长拳类剑术、刀术、棍术、枪术和拳术规定套路。进而,完善了以自选套路为主的武术套路竞赛制度。伴随着改革开放的步伐,武术散打擂台赛从试点走向了成熟。在持续发展、协调发展和全面发展的科学发展观的引领下,武术功力比赛也走出研究阶段接连进行了七届全国比赛。以传统拳种比试为内容的传统武术比赛活动,也日益规范,发展出了适宜的竞赛和展示方式。

在国际体育交流方面,1982年召开的全国武术工作会议,提出了“积极稳步地向国外推广武术”的方针。确立了“武术,源于中国;属于世界”的指导思想。1990年国际武术联合会在北京正式成立。2002年得到了国际奥委会的正式承认,成为国际奥委会的正式成员。目前,国际武术联合会的会员组织已达140个,分布于欧洲、亚洲、非洲、美洲和大洋洲五大洲。国际武联自1991年主办首届世界武术锦标赛以来,赛事品种逐步增加、规模不断扩大。目前,除世界武术锦标赛已举办9届外,还举办有散打世界杯赛、世界传统武术锦标赛和世界青少年武术锦标赛,并且已在亚洲综合性运动会中列为亚运会、东南亚运动会、东亚运动会、南亚运动会的正式比赛项目。2007年11月在北京举办的“好运北京”第9届世界武术锦标赛,参赛国家和地区达89个,创造了武术发展史上的新纪录。即使是奥运会的正式项目,锦标赛参赛国家和地区超过89个的也不多。随后,在第29届奥运会期间,成功举办了北京2008武术比赛,扩大了武术的国际影响,也让国际奥委会和国际体育界看到和感觉到了中国人民希望竞技武术进入奥运会的决心和信心。

(2) 在教育领域中,武术在发挥传承民族文化、弘扬民族文化和加强中外文化交流方面等独特作用的同时,得到了空前规模的发展。

武术在教育领域发挥的作用和自身发展的成果,引起了教育主管部门和教育专家们的关注。这也应该归功于社会需求加大。起自20世纪70年代末、80年代初的武术热,在全国范围内催生了数以万计的民办武术学校,大批少年儿童离开全日制文化学校进入武术学校,一边习武、一边学文。2004年,中宣部、教育部联合颁发的《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》中明确规定:“体育课应适量增加中国武术等内容。”把武术教育视为弘扬和培

育民族精神的方式。在这种需求下,教育部体育教学主管部门明确了武术运动是弘扬和培育民族精神的载体,于2010年1~8月,与国家体育总局武术研究院联合完成了《全国中小学生武术系列健身操》的编制和实验工作,同年8月25日教育部办公厅和国家体育总局办公厅联合下发《通知》要求全国中小学校自9月1日起,推广武术健身操。两单位还联合开展了《〈中国武术段位制系列教程〉的学校教学指导方案研究》,在分布于全国7大区的133所大、中、小学,进行了试点研究。此课题也已于2010年12月完成了研究,提出了如何在学校开展武术段位教程教学的方案。应该说,学校武术教育不仅仅是为了通过习练武术增强学生的体质,还有着传承民族文化、弘扬民族精神的价值。这一需求,促使武术教育沿着武术运动属性、技击属性和文化属性三性合一的发展方向形成了自己的体系。这个体系可以概括为“五元六段、三练九法”。

五元:指打、踢、拿、靠、摔五种技术元素及其相应的防守方法。这五种元素汇聚成了武术技术体系。其中,打,是上肢进攻方法;踢,是下肢进攻方法;拿,反关节技术方法;靠,是躯干进攻方法;摔,是摔倒对手的方法。

六段:指六个教学阶段,也正好对应武术技术段位的六个段级。其中,一段包含打及其防守方法;二段在打的基础上,增加踢及其防守方法;三段在打、踢的基础上,增加拿及反擒拿的方法;四段在打、踢、拿的基础上,增加靠及其防守方法;五段在打、踢、拿、靠的基础上,增加摔及其防守方法;六段是五种技术元素综合提高的方法。这六个技术段,正好可以对应分布于小学、中学、大学的体育课以及校外武术分阶段循序渐进的教育过程。

三练:指三种练习方法。包括单人练习法、对打练习法和实用练习法。这三种练习法汇聚成了武术的训练体系。

九法:指九种教学方法。这九法是相对武术的运动、技击、文化属性,总结出来的基本教学方法。在运动属性方面三法为:示范模仿法、讲解解惑法、练习体悟法。在技击属性方面的三法为:拆招明招法、喂招还击法、说招诱导法。在文化属性方面的三法为:以礼明德法、由表及里法、潜移默化法。

(3) 武术在中外文化交流方面,也发挥着日益耀眼的价值,并在中外文化交流的需求中推动着自身的发展。

胡锦涛主席在访问毛里求斯观看外国小朋友演练武术后曾指示说:“学习武术,第一可以健身,第二可以了解中国文化,第三可以增进中毛两国人民的友谊。”(2009年2月17日参观毛里求斯中国文化中心时说)武术作为一种身体运动文化,举手投足都包含有中国文化的信息。不同语言、不同文化背景的人们,都可以通过武术运动,领略和感受到中国文化的风采。目前,不仅国际武术联合会下述140个国家和地区会员间保持着经常的武术文化交流,在遍布全球的孔子学院和孔子课堂中也都在以武术运动为载体传播着中国文化。武术也在这一过程中,发展和完善着通过身体运动展示文化内涵的方式。

总之,社会需求,促使武术功能发挥出了她的现实价值。同时也促使武术自身为突出某一功能价值而进行着完善和发展,丰富了武术的表现形式和理论体系。

## 2 对武术发展趋势的思考

思考武术发展趋势的基础或说是依据,是我们对武术演进规律的认识。通过对数千年来武术演进过程的探讨,我们从武术发展的内因中归纳出了,以融入中华文化的攻防动作为素材的本质规律。并指出这一本质规律表现为运动、技击、文化属性三性合一。同时,又从武术发展的外因中归纳出了,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。这两条基本规律的综合影响,推动着武术的发展。可以说,这两条基本规律,就是武术发展的自身规律。未来武术发展的趋势也必将在这两条基本规律的综合影响下发展。基此,笔者对今后一段时间内武术发展的趋势有着如下几点思考。

### 2.1 在外因影响下武术顺延运动属性的发展趋势

武术作为体育运动的一部分,在身体运动层面的发展仍然是主要的。影响这方面发展的外因,主要有在加快我国由体育大国迈向体育强国的进程中,作为中华民族体育代表的武术,既要在全民健身中满足大众的健身需求,又要在奥运会项目设置中实现中国项目零的突破的梦想。

在全民健身方面,由于国人对武术的民族情结,不论什么时期都有不少人自发地传习武术,坚持武术锻炼。2010年,中国武术协会高小军主席提出武术要进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军营。要求各级武术协会以这“六进”为协会的工作目标。有组织、有计划的“六进”必将在群众自发进行武术传承和锻炼的基础上,形成普及面更大、技术更为标准、方法更为科学的群众武术健身热潮。

在武术进入奥运会方面,人们将会从“自立于世界民族之林”的高度,广开言路,广泛设计,重点实验,为完成奥运设项零的突破而努力。于此,笔者有两点考虑。一是要理清思路,明确是采用嫁接方式,还是移植的方式向奥运会输送项目。二是要实验和丰富武术竞赛项目,看到中国传统文化中“和为贵”、“揖让而升”等思想对武术竞技性的制约性影响。放开手脚,从博大精深、丰富多彩的武术运动方法中,研究、设计、实验新的竞赛方法,一方面丰富武术自身的竞赛方法,形成与武术项群相适应的武术运动会竞赛项群;另一方面也是为力争早日完成奥运设项零的突破,准备多一些的备选项目。

我国综合国力的迅速提高,建设体育强国的要求,体育全球化的要求,都会自觉和不自觉地促使国人为了广泛发挥中华民族特有的武术运动的现实价值,作出自己的努力和奉献。

### 2.2 在外因影响下武术顺延技击属性的发展趋势

在武术的发展过程中,其技击属性将会始终作为自身的运动特征保留和发展下去。这一趋势将表现在四个方面:

其一,作为武术动作的基本特征和技术标准保留和发展;

其二,作为武术技术和知识体系保留和发展;

其三,作为散打对抗比赛项目的基本技术保留和发展;

其四,作为锻炼提高自卫技能和磨砺顽强拼搏的精神保留和发展。

(下转第24页)

# 普通高等学校体育改革热点及难点问题探究

郝光安

(北京大学体育教研部, 北京 100871)

**摘要:** 本文围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 针对“阳光体育运动”“教体结合”人才培养模式等高校体育改革中的热点问题, 进行深入分析, 分析其实质和难点问题, 为今后的改革提供具有时代性、引导性和较广泛应用范围的参考。

**关键词:** 学校体育改革; 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要; 阳光体育运动; 教体结合

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-004-02

## 1 背景

改革开放以来, 我国共召开了四次全国教育工作会议。1989年, 第一次全国教育工作会议以邓小平提出的“教育要面向现代化, 面向世界, 面向未来”为指针, 确立了“教育必须为社会主义建设服务, 社会主义建设必须依靠教育”的指导思想。1994年, 第二次全国教育工作会议确立教育优先发展的地位, 让教育发展走上了快车道。1999年, 第三次全国教育工作会议在江泽民总书记的“国运兴衰, 系于教育; 教育振兴, 全民有责”的指导思想下, 素质教育特别是全民素质教育成为中华民族复兴的希望。2010年, 第四次全国教育工作会议召开, 会议提出要按照“优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量”的工作方针, 切实落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》, 确保到2020年我国基本实现教育现代化, 基本形成学习型社会, 进入人力资源强国行列。在此形势下, 教育特别是高等教育面临着更多的机会和挑战。

体育作为高等教育的组成部分, 新时期承担着更为丰富的社会功能和责任。2002年, 《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布。同年, 《学生体质健康标准(试行方案)》在全国部分院校试行。2006年, 教育部、国家体育总局、团中央倡议开展“亿万学生阳光体育运动”。2007年, 《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出: 增强青少年体质、促进青少年健康成长, 是关系国家和民族未来的大事。进一步加强青少年体育、增强青少年体质, 对于全面落实科学发展观, 深入贯彻党的教育方针, 大力推进素质教育, 培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人, 具有重要意义。

近十年来, 围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》), 高等院校体育课程改革蓬勃开展。改革实践坚持“以人为本”的教育理念, 在“健康第

一”的指导思想下, 实践体育教学“三自主”的教学组织形式、创新高水平运动队建设中的“教体结合”人才培养模式、开展校园体育文化中的“阳光体育运动”。目前, 上述领域成为高校体育改革中的热点, 对其进行深入分析, 分析其实质和难点问题, 为今后的改革提供具有时代性、引导性和较广泛应用范围的参考。

## 2 普通高等学校体育改革中热点及难点问题

### 2.1 《纲要》的实施引发课程教学改革的逐渐转变

2002年8月, 教育部颁布了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 成为新时期普通高等学校制订体育课程教学大纲, 进行体育课程建设和评价的依据。《纲要》改变过去强调体质教育、技能教育、终身体育的课程指导思想, 突出“健康第一”指导思想, 强调增强体质、增进学生健康和提高学生体育素养的指导思想, 更加明确指出: “体育课程是以身体练习为主线, 寓教于动的课程, 是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”。

近年来, 各高等院校体育课开设的运动项目不断丰富, 开设的运动项目平均20项以上, 新兴运动项目不断涌现, 如街舞、瑜伽、踏板操、搏击操。有的学校甚至设置了高尔夫球、保龄球、垒球、棒球、地板球等对场地要求很高的运动项目。项目设置不断适应社会发展, 满足学生日益增长的体育需求, 受到学生的欢迎。

新的教学组织形式不断扩大实施范围, “三自主”教学组织形式在近2/3的高等学校得以实施, “77.9%的学生能够选到自己喜欢的项目”。课程结构呈现多样化、灵活性、整体性、开放性的特点, 课外体育、校外体育、运动训练课逐步纳入课程体系, 课内外、校内外有机联系的“大体育课程结构体系”逐渐形成, 成为当代高校体育校园文化建设的发展趋势。

《纲要》突出课程评价的转变,从过去重甄别、选拔的功能,转变为重激励、发展功能,评价的内容也从过去重视运动成绩,到现在的重视全面发展。近年来,各高等院校对课程评价进行了较大幅度的改革,近2/3的高等院校建立了体育课程评价机制。不论是学生的学习评价、教师的教学评价还是体育课程的评价都作了相应的调整和改革。但在实施中各高校有所差别,只有小部分高校能够做到评价内容、评价方法、评价过程体现出评价的激励性、公正性和客观性,淡化甄别、选拔,强化激励和发展。大部分高校在课程评价方面尚处于摸索阶段。

2010年,由全国50余所高校参与的《普通高校体育课程标准》(简称《课程标准》)研制工作正式启动,部分项目如健美操、武术等运动技能课程标准制定完成,并将在2011~2012年在全国部分高校试行。《课程标准》是普通学生对于运动项目掌握程度的衡量尺度,是吸引学生在校期间掌握、熟练、提高运动技能的重要参考依据。《课程标准》是为指导分项教学中课程目标、课程内容、评价体系及教学器材配备而制定的分项课程标准,是普通高校体育课程科学化、系统化、标准化的重要指导性文件。

## 2.2 “阳光体育运动”的开展引发大学校园体育文化的不断创新

“青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。2006年12月,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上指出:“培养具有强健的体魄、健康的心理、坚强的意志和昂扬的精神的青少年一代,是素质教育的应有之义”。同时,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始,结合《学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展“全国亿万学生阳光体育运动”(简称“阳光体育运动”),其主要内容是吸引广大青少年学生走向操场,走进大自然,走到阳光下,积极参加体育锻炼,掀起全国性的体育锻炼热潮。2007年初,原教育部周济部长在第八届国家督学会议上的讲话更是强调了要把“健康第一”这面旗帜高高举起来,明确指出要把“阳光体育运动”作为推进素质教育的重要切入点。

“阳光体育运动”涵盖三个方面的内容:其一是掌握一定的体育技能;其二是全面实施《学生体质健康标准》;其三是保证“每天锻炼一小时”。“阳光体育运动”的开展,充分体现了党和政府对青少年学生身心健康的深切关注;体现了“以人为本、全面落实科学发展观”的体育运动管理理念;体现了体育的本质特征,为学校体育进行全面系统的改革提供了良好的契机。对普通高等院校来说,除了达到上述三个方面的要求之外,更应该通过不断发展创新,结合学校的实际情况,通过开展多种形式的体育活动和竞赛,通过课外体育活动和大学生体育社团的自主活动,让广大学生发挥主观能动性,动员更多的人走向操场,走进大自然,走到阳光下,培养体育运动兴趣和爱好,养成体育锻炼习惯,切实增强体质,提高健康水平,传承体育文化传统,创新校园体育文化。

## 2.3 从“体教结合”到“教体结合”带动体育人才培养体制的全面变革

“体教结合”和“教体结合”,是当今我国教育界和体育界讨论的热门话题。二者一字顺序之差,看似相同,其实内涵截然不同。“体教结合”于20世纪80年代末提出,初衷是为了解决竞技体育人才培养过程中存在的学训矛盾,旨在拓宽我国竞技体育后备人才的培养渠道。经过20多年的实践发现,“体教结合”的涵义被赋予了“专业化的竞技运动和教育机构结合”的意义,也就是在原有培养模式的基础上,借教育机构的外衣,通过这一结合来解决专业运动员的后顾之忧。体育系统仍是“体教结合”的主体,体育仍然游离于教育之外,而且进一步助长了体育忽略教育的趋向,与“体教结合”的初衷越走越远。

为了推进优秀运动员教育培养事业和竞技体育的可持续发展,寻求培养优秀运动员后备人才的新途径。1995年原国家教委下发了《关于部分普通高等院校试办高水平运动队的通知》,紧接着,国内少数高校率先招收具有高中毕业或同等学力优秀运动员组建高水平运动队,特别是清华大学首先跳出了招收退役运动员的旧体制,试行大学办高水平运动队、二线队进驻中学、三线队进驻小学的新途径,形成从小学到中学再到大学的“一条龙”后备人才培养体系。自此,教育与体育的结合形式逐渐多样化。

“教体结合”在“体教结合”“学校运动队”“社会力量办学”“三位一体”等多种竞技体育后备人才培养机制的实践基础上提出来,目标在于改变我国竞技体育后备人才培养的非自然途径,让体育回归教育的本原,建立以教育系统为主,通过学校课余训练培养竞技体育后备人才的机制。因为,无论从社会和谐发展观,还是实施以人为本的可持续发展观来分析,在教育系统打造一条竞技体育后备人才培养通路,实现普通教育基础上的竞技体育后备人才培养,是解决体育后备人才培养困境和实现中国竞技体育可持续发展的途径。因此,“教体”和“体教”绝非仅仅是词序的颠倒,其内涵发生了实质性的变化:“教体结合”的真正内涵是在科学发展观的指导下,为实现以人为本和人与社会的和谐发展,体育回归教育本原,以教育系统为主导,结合体育系统的资源优势来培养全面发展的高素质竞技体育后备人才,并通过这一培养机制的过渡逐步实现我国竞技体育体制的改革。正如中国奥委会名誉主席何振梁先生的经典名言,“失去体育的教育不完整,失去教育的体育将走向歧途”。“体教结合”向“教体结合”转变,不仅是我国学校体育功能的回归与完善,更是我国竞技体育后备人才培养思路的嬗变与升华。

## 参考文献

- [1] 教育部,国家体育总局,共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[Z].教体艺[2006]6号,2006-12-23.
- [2] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见.中发[2007]7号.
- [3] 陈至立.在全国学校体育工作会议上的讲话[EB/OL].http://www.gov.cn/jdhd/2007-01/17/content\_499368.htm.
- [4] 周济.在第八届国家督学会议上的讲话[EB/OL].http://www.jyb.com.cn/cm/jycm/beijing/jybgzh/t20071026\_121644.htm.

# 关于民族体育、民族传统体育、民俗体育、民间体育等概念及其关系的思考

韦晓康

(中央民族大学体育学院, 北京 100081)

**摘要:** 民族体育与民族传统体育属于民族学范畴, 民俗体育与民间体育属于民俗学范畴。民族体育包括上、中、下三层的非传统体育和传统体育。民族体育与民族传统体育是少数民族传统体育的上位概念, 其中民族传统体育包括汉族与少数民族的传统体育, 它们具有民族性、传统性和地域性的特点。民俗体育是民间体育的一部分, 民间体育与民俗体育是上下属关系, 民俗体育具有集体性、传承性、地域性、程式化的特点。民族体育与民族传统体育、民俗体育与民间体育相互辅助、相互促进, 以围绕传统体育而进行的节庆、岁时、宗教信仰、祭祀礼仪等仪式活动存在的可以认为是民俗体育。民族的传统体育构成了民俗体育的主体, 民族传统体育、少数民族传统体育往往以千姿百态的民俗活动形式展现出来。

**关键词:** 民族体育; 民族传统体育; 民俗体育; 民间体育

**中图分类号:** G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-006-05

2008年12月27日在南京师范大学举行第18届中韩体育学术研讨会, 来自台湾的学者刘述懿教授介绍了台湾的民俗体育, 特别提到台湾使用的是“民俗体育”概念, 而不是笔者提到的、大陆使用的“民族传统体育”概念, 并与本人探讨。笔者简单地与之交流了自己对“民俗体育”与“民族传统体育”概念异同的见解: 两者都以民族体育文化为研究主体, 在理论上互相辅助、互相促进, 但也有差异, 前者研究仅限于本国、本民族以节日仪式活动形式所进行的民间传统体育文化, 后者研究的是多民族、甚至是跨国界的整体传统体育文化。由于时间有限, 认识粗浅, 最终讨论不了了之。回京后, 一直在思索, 阅读了一些相关著作、论文, 发现当前学术界常常把民族体育、民族传统体育、民俗体育、民间体育等一些相关概念混同、交替使用。当然也有一些学者对民族体育、民族传统体育、民俗体育、民间体育等概念及其关系进行梳理, 提出新的看法。共同点都一致认为这些概念存在异同, 不同的说法有三种: 第一种, 民间体育不等于民俗体育, 民间体育与民俗体育是上下属的关系, 传统体育和民族体育是在民间体育基础上发展而来。民间体育不仅比传统体育和民族体育的范围更广, 而且历史也更长。民间体育、民俗体育、民族体育、传统体育之间存在相互交叉与重叠, 要绝对划清它们的界线, 目前还很难做到。<sup>[1]</sup>第二种, 民间体育由传统体育和非传统体育组成, 传统体育又可分为民俗体育和民族体育, 民俗体育和民族体育互有交叉, 但两者并不等同, 而是并列的关系。<sup>[2]</sup>第三种: 民间体育是一个内涵与外延宽广的概念, 涵盖民族体育, 民族体育分为传统体育与非传

统性体育, 民俗体育是传统体育的分支, 是传统体育的重要组成部分。<sup>[3]</sup>这些看法对于澄清概念及其相互关系, 具有积极意义。但总觉得对这些概念及其关系的认识还是不理想, 笔者在与北京体育大学博士生导师熊晓正教授进行交流与探讨后, 在多年研究民族体育文化的基础上, 又有了一些新的感悟, 现在提出来, 供大家商榷。

## 1 对几个概念的认识

恩格斯曾经说过: “一门科学提出的每一种新见解, 都包括着这门科学的术语的革命。”<sup>[4]</sup>术语是概念的名称, 概念是术语所表达的内容, 没有术语就没有概念, 没有概念就无法思维, 也不会有科学。这是因为一切科学都是由概念组成的理论体系, 而概念又是构成人类思维的“逻辑细胞”, 是思维的基本单位。如果概念不明确, 就容易把一些相邻界的事物或现象混淆, 而无法掌握科学的实质, 无法运用科学的规律来指导实践。

### 1.1 对民族体育、民族传统体育、少数民族传统体育等概念的认识

体育是一种文化现象, 作为体育的分支“民族体育”、“民族传统体育”、“少数民族传统体育”同样是一种文化现象, 我们要定义这些概念, 必须了解“民族”、“传统”、“少数民族”等词。

1.1.1 民族体育 “民族”是民族学研究的对象。古希腊学者曾使用“民族”一词, 并开始记述民族特征。随着资本主义上升时期民族国家的形成和资产阶级民族学的发展,



“民族”一词在西方国家普遍广泛使用起来。现今国内外学者比较承认、有权威性的、迄今仍然认为基本是科学的，还是斯大林完整地、系统地对民族下的定义：“民族是人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及有表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体。”<sup>[9]</sup>“诚然，斯大林的民族定义指的是资本主义产生后的资产阶级民族和社会主义民族，也就是现代民族。但有了这个民族定义作为基础，有关民族问题的研究就有所依据。”<sup>[10]</sup>根据斯大林指出的“共同地域”、“共同语言”、“共同经济生活”及“表现在共同文化上的共同心理素质”四个特征表明了文化与民族的不可分离性。“一个人们共同体在自身的生产活动与社会活动中，创造了共同的文化并形成了民族；一个民族及其文化在发展中必然也要形成独特的文化传统……可以说，在当今世界，文化都是民族的，民族是文化的载体。”<sup>[11]</sup>民族体育是一种文化现象，是民族文化的一部分。所以，笔者认为：“民族体育是不同民族在长期社会实践中创造发展起来的具有自己形式和特点的一种体育项目和活动方式。以健身、娱乐、防卫为目的，多数受特定自然环境、社会历史发展进程等的影响，具有民族性、地域性、时代性等特点，形成了自己的形式，融文化传统、民族风俗、道德风尚、宗教信仰、节庆聚会、游艺表演、经济活动等为一体，群众参与广泛，普及性强。”

中国古汉语中并没有“民族”一词，使用的是“族”、“人”、“种”、“民”、“族类”、“部族”等词。<sup>[12]</sup>中国使用“民族”一词是在19世纪后半期，最早该词是在梁启超1899年写的《东籍月旦》中使用。1901年签订辛丑条约以后，中国完全陷入半殖民地半封建社会，中华民族的危亡到了紧要关头。为了拯救中华民族，推翻帝制，打倒列强，建立共和，以孙中山先生为代表的资产阶级革命派大力进行民族民主革命活动。“民族”一词也就随之不断地出现在各种革命文献中，一直到今天，该词在党政界和学术界普遍使用。“中华”一词在古代主要用来指文化和具有这种文化的人民，有时也作为地理名称出现，“中华”与“中国”含义相同。“中华民族”一词是“中华”与“民族”的复合，产生于“民族”一词传入中国后不久，是与外国民族相对而言的。最初用来指汉族，随着历史的发展，各民族的内在联系与中华民族的整体性逐渐被认识，孙中山在《中华民国临时大总统宣言书》第一回中明确提出：“国家之本，在于人民。合汉、满、蒙、回、藏诸地为一国，合汉、满、蒙、回、藏诸地为一族，是民族之统一。”中国共产党领导和团结各族人民，“对外求中华民族的彻底解放，对内求中国各民族之间的平等。”<sup>[13]</sup>打败帝国主义，废除历史上遗留下来的民族压迫，建立各民族平等、团结、互助的新中国。今天的中华民族，通过民族识别，已确立56个民族，除汉族之外，还有55个少数民族。费孝通指出：“中华民族作为一个自觉的民族实体，是近百年来中国和西方列强对抗中出现的，但作为一个自在的民族实体则是几千年的历史过程中形成的……形成一个你来我去、我来你去，我中有你、你中有我，而又各具个性的多元统一体……汉族继续不断吸收其他民族的成分而日益壮大，

而且渗入其他民族的聚居区，构成起着凝聚和联系作用的网络，奠定了以这个疆域内许多民族联合成的不可分割的统一体的基础，成为一个自在的民族实体，经过民族自觉而称为中华民族。”<sup>[14]</sup>中央民族大学王建民教授等认为：“民族在资本主义以前早已存在，把我国的所有民族一律称为民族是科学的，是完全正确的。”<sup>[15]</sup>因此，笔者认为民族体育应有“广义”和“狭义”之分。笔者将民族体育（广义）定义为：民族体育是各民族在长期社会实践中创造和发展起来的，以健身、娱乐、防卫为目的，多数受特定自然环境、社会历史发展进程等的影响，具有民族性、地域性、时代性等特点，形成了自己的形式，融文化传统、民族风俗、道德风尚、宗教信仰、节庆聚会、游艺表演、经济活动等为一体，群众参与广泛、普及性强的体育项目和活动方式。中华民族体育、希腊体育、埃及体育、印度体育、日本体育等能覆盖一个国家所包含各民族的体育，是民族体育的具体表现形式，包括民族传统体育、非传统体育、近现代民族体育等。狭义上指类似汉族体育、蒙古族体育等一个国家内某一少数民族的体育。

1.1.2 民族传统体育 众所周知，在中国，“民族传统体育”是近年发展较快的一个新兴的、交叉的体育学科，已于1997年国务院学位委员会列为体育学的二级学科。对“民族传统体育”的理解关键在“传统”这个词上。

一个民族之所以成为民族，最根本的莫过于形成自己特有的文化。这些体现在民族这个人们共同体每个成员的实际生活中相对稳定且具有特点的文化，还会以各种方式在这个民族中流传下去，世代相继地产生影响，从而形成本民族的文化传统。所谓传统，美国学者E·希尔斯在所著的《论传统》一书中指出，“传统”是围绕人类的不同活动领域而形成的代代相传的行为方式，是一种对社会行为具有规范作用和道德感召力的文化力量，同时也是人类在历史长河中创造性想象的沉淀。英国学者亚·卡尔认为：（1）所谓传统就是储存，储存就是这样积累起来的。过去世世代代的知识传到这一代，经过某种程度的修改再传给后代；（2）传统实际上就是知识，更确切地说是观念的流传，这种流传是通过符号、语言、形象与概念，通过学习、传授、交感、模仿与启示等活动发生并完成的；（3）传统的内容便是储存在语言、风俗、民间传说、制度和工具等之中的，因此它们是人类达到高级思维过程而产生的特征；（4）传统的运动特性是引导和制约精神活动“按常规向前推进”。因此，传统一旦形成，便“支配各种精神过程运用的程度和方向”。可以肯定，“传统”是在生活于一定地域的民众（民族）中形成，并在这一地域中流传着的现象，是决定文化及其类型形成、延续、发展或停滞的相对稳定的内在要素，失去了传承地域及生活在其上的民众，就等于失去了“传统”的载体。“传统”不是指过去发生过、曾经有过的活动，更不包括已经死亡、消失了，世代相传并延续至今应该是其重要特点。可以肯定，民族体育包括非传统体育和传统体育。因此，民族传统体育是指保持在生活于一定地域的民族中的由历史流传下来且相对稳定，以身体锻炼为主要形式并具有健身、娱乐、防卫特点的体育项目和活动方式。这是相对近代以来的体育活动而言，

如西班牙的斗牛、日本的相扑、印度的瑜伽、中国的龙舟等都属于民族传统体育。在中国,像投壶、蹴鞠、捶丸、柶蒲等体育应是非传统体育,但他们也属于民族体育的重要组成部分;而像武术、龙舟、舞龙、抢花炮、秋千、跳绳、风筝等传统体育统称为中华民族传统体育。

1.1.3 少数民族传统体育 在我国,现今的民族学研究对象主要是少数民族,民族教育一般指少数民族教育,民族传统文化一般指少数民族传统文化,而民族传统体育是否如此?任何民族的传统体育文化都是在历史进程中形成和发展起来的,体现着一个民族的生活方式,拢聚着一个民族自我认同的凝聚力。由前面我们已经得知,民族传统体育是指包括汉族在内的56个民族所具有的传统体育活动,通常称为中华民族传统体育。<sup>[1]</sup>然而,在现代社会里,少数民族的传统体育文化往往以非主流文化形式存在,所以有必要单列出来。所谓非主流文化是与主流文化相对而言的,对于在一个现代社会中存在的相对落后的民族而言,其传统文化都可视为非主流文化。在当今社会,现代体育是主流文化,而民族传统体育是非主流文化;对研究中华民族传统体育而言,由于汉族占全国人口90%以上,汉族以外的55个民族所占人口比例少,称为“少数民族”,汉族传统体育文化例如武术等是主流文化,而少数民族传统体育是非主流文化。

“少数民族”这个词是1939年毛泽东在《中国革命和中国共产党》中说过:“中国……共有数十种少数民族。”我国少数民族是在长期历史发展过程中逐渐形成的,各民族的历史来源不尽相同,发展变迁也不一样,而且各民族间交叉迁徙、相互影响和不断分合变化,造成了我国族别和族称的复杂情况,加上国民党政府对国内少数民族采取歧视压迫政策,甚至把少数民族看作“国族”的大小宗支,所以到新中国成立时,难以搞清中国究竟有多少个少数民族。到1953年全国陆续出现的民族名称有400多个,其中仅云南就有260多个,贵州也有80多个。党和政府为了使我国各少数民族真正实现民族平等,充分享受民族平等和民族区域自治的权利,充分发挥各民族人民的积极性、主动性,使他们的经济文化迅速发展,从1950年起由中央和有关地方的民族事务机关组织包括专家、学者、民族工作者在内科学研究队伍,根据各民族长期历史的发展进行了大规模民族识别,陆续确认少数民族共有55个。

体育发展史是文化发展史的一项重要内容,它反映着人类进化发展、人类与自然关系的发展、人类社会文明发展的一个侧面。因此,少数民族传统体育与各少数民族的历史发展是分不开的,与各少数民族传统体育的性质是分不开的,所形成的传统文化是各民族的“固有文化”、“传承文化”,也是在每一个民族中由历史流传下来的文化,是民族传统文化的一部分。在少数民族传统体育产生之初并不是以锻炼身体和娱乐为目的的,简单地说只能是为了生存,在此之后才能发展为高一层次的锻炼和娱乐,以体育活动方式延续和保存。所以我们认为“少数民族传统体育是一种民族文化现象,是中国各少数民族以民族或一定地域为单位,长期开展并因此而具有一定的历史传统和民族、地方特色的各种体育活动”。<sup>[2]</sup>多在民族经济活动、宗教活

动、民俗活动中开展,与生产、生活密切相关,既包括竞技性较强的体育项目,也包括富于健身性、娱乐性的其他体育形式。满族珍珠球、回族木球、侗族抢花炮、壮族抛绣球、朝鲜族秋千、哈萨克族的叼羊等属于少数民族传统体育。

## 1.2 民俗体育与民间体育概念的认识

民俗,主要谈“民”和“俗”,即民间风俗,指一个国家或民族中广大民众所创造、享用和传承的生活文化。<sup>[3]</sup>民,即广大劳动人民,民间(folk),是指民众中间,它是相对官方而言,即除了统治集团机构以外,都可称为民间。它的主要组成部分是直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众。当然,随着社会的发展,无论是农民,还是工人、士兵、商人、职员等,只要是“官方”之外的有着某种共同社会关系的群体,都可看作“民间”。<sup>[4]</sup>1983年中国民俗学会成立期间,钟敬文发表“民俗学的历史、问题和今后的工作”演讲时说:民俗里面“包含着一定的阶级内容”,但它又“不仅限于哪一个阶级”,“所以重要的民俗,在一个民族具有广泛的共同性”。<sup>[5]</sup>他还曾把中华民族的传统体育文化分为三条干流,指出:“第一条是上层文化,从阶级上说,它主要是封建地主阶级所创造和享用的文化。第二条是中层文化的干流,它主要是市民文化。第三条干流是下层文化,即由广大农民及其他劳动人民所创造和传承的文化。中、下层文化就是民俗文化,它虽然属于民族文化的一个部分,但却是重要的、不可忽视的部分。”<sup>[6]</sup>所以,“民”一般是指社会中、下层,有时也可能是民族全体。换一种说法讲,那就是以人民(社会中、下层)为主的全民族。<sup>[7]</sup>而“俗”强调传承性特点,风俗(lore)一词指人民群众在社会生活中世代传承、相沿成习的生活模式,它是一个社会群体在语言、行为和心理上的集体习惯。即令统治阶级中的成员,也有公务活动与私人生活之别。在公务活动中他们必须遵从官方的定制,在个人生活中他们除了保存着上层社会的某些生活习惯外,基本上也与民族共有的习俗惯制取一致的态度。<sup>[8]</sup>因此,民间风俗的“民”为中、下层性是绝对的,而全民性则是有限的。凡民间风俗必须与社会中、下层有联系,却不一定非要与社会上层有关或属于全民。

1846年,英国的汤姆斯创造了Folklore一词,他将“folk”(民众、民间)和“lore”(知识、学问)合成一个新词,即指民间风俗现象,又指研究这门现象的学问。日本译为“民俗学”,1913年底周作人将此译名引入中国;1921年1月胡愈之在发表的《论民间文学》中译为“民情学”。我国著名民俗学家、宗教学家及哲学家江绍原在撰文时先后提倡和使用过“谣俗学”、“民学”,后改为“民俗学”,他在《民学与合作——小品五四九》中说:“也不管从前各国的民学者对于民间旧有的合作制度之研究有否贡献,就最新的民学界说和民学观点看来,则合作制度本身便是属于民学范围之内的,民学非他,研究民间一切生活状态法制、观念形态、情感表现者也。”<sup>[9]</sup>乌丙安教授认为:“民俗学是研究整个民间生活与文化的科学;它既研究民间的精神生活,也研究民间的物质生活;它既研究文明民族的人民生活与文化,也研究后进民族甚至野蛮民族的大众

生活与文化。”<sup>[20]</sup>所以，民间是一个广大的社会空间，是一个普通民众生活和活动于其中的巨大世界。可以肯定，民俗学是研究民间风俗文化的一门学问，民俗是民间文化的重要组成部分，民俗与民间不能相互替代。“‘民俗’的范围并不是宽泛无边的。每个民族都有上、中、下三层文化，民俗是中、下层民间文化的一部分。一切民俗都属于民间文化，但并非一切民间文化都是民俗。民俗是民间文化中带有集体性、传承性、模式性的现象。它主要以口耳相传、行为示范和心理影响的方式扩布和传承。民俗是一种民间传承文化，它的主体部分形成于过去，属于民族的传统体育文化。但它的根脉一直延伸到当今社会生活的各个领域，伴随着一个国家或民族民众的生活继续向前发展和变化。”<sup>[21]</sup>

根据以上认识，民俗体育属于民间体育，但民间体育基于“民间”这个广大空间，基于是在流传于广大民众中间的体育项目和活动形式，具有民族性、地域性、传统性，不同地区、民族受生活、历史、风俗习惯、自然条件的影响，民间体育形式有差别，但均简便易行。它不仅包括民俗体育，也包括民族民间体育、民族民间传统体育、少数民族民间传统体育，甚至包括外来的、在民间享用的西方体育。而“民俗体育”就不同了，它虽然是民间体育文化的一部分，但其范围却有界限，而且，由于人们生活的地理和社会环境不同，风俗习惯也表现出地方特色。因此，民俗体育是指那些带有集体性、传承性、模式性、地方性的民间传统体育内容，即具有程式化及当地集体习惯的民族民间、少数民族民间的传统体育。例如，端午节时各地围绕着划龙舟比赛而举行的具有当地传统文化的大型仪式活动；侗族“三月三花炮节”就有一套完整的抢花炮民俗文化仪式：还炮、游炮、祭炮、抢炮、送炮和接炮、养炮。若单单是划龙舟、抢花炮就是民族传统体育，但围绕着这些传统体育进行的具有模式性、集体性的民俗仪式活动里就可称为民俗体育了。正如莫尼·卡威尔逊所认为的“仪式能够在最深的层次揭示价值之所在……人们在仪式中所表达出来的，是他们最为之感动的东西，而正因为表达是囿于传统和形式，所以仪式所揭示的实际是一个群体的价值。”<sup>[22]</sup>所以，民俗体育是民间体育的一部分，也属于民族的传统体育文化，即围绕着民族民间、少数民族民间的传统体育所进行的具有一定程式及当地集体习惯的、往往与节庆、岁时、宗教信仰、祭祀礼仪等活动密切结合，满足人们多种需要的体育形式。

## 2 对民族体育、民族传统体育、民俗体育、民间体育等概念关系的认识

根据以上概念的划分，可以发现，这几个概念分属民族学和民俗学，既互有联系，又有差异。民族学和民俗学“两者都以民族文化为研究对象，但民族学者重视民族的起源、发展及其迁移、混合、分化等问题的研究；民俗学者一般不注意这些，民俗学的研究对象一般限于本国或本民族，民族学的研究对象大都是多民族、跨国界的”。<sup>[23]</sup>“每个民族都有上、中、下三层文化”，就中国而言，属民族学学科范畴的民族体育、民族传统体育、少数民族传统体育

同样包括上、中、下三层体育文化，而属民俗学学科范畴的民间体育、民俗体育只局限于广大中、下层民众中间的体育文化和传统体育文化，这是民族体育与民间体育、民族传统体育与民俗体育最大的区别。但是，属于民族学和民俗学两个学科范畴的体育文化又相互辅助、相互促进，是你中有我、我中有你的渗透关系。例如民族体育除了属于上层的贵族体育、军队体育和宫廷体育外的传统体育与非传统体育都来自于民间体育，以至于有了我们现今的“民族民间体育”提法，就是从人类学的角度将民族体育与民间体育合起来看待。民族传统体育、少数民族传统体育也是如此，它们具有民族性、传统性和地域性，与民族民间、少数民族民间的传统体育是有区别的，前者包括属于上层的少数民族传统的贵族体育、宫廷体育和军事体育，如清代的摔跤分为官跤和私跤；满族的冰嬉在清代则是宫廷的一种礼制，应是官方习俗；壮族的“板鞋竞技”源于明朝壮族首领瓦氏夫人为抗击倭寇训练士兵身体素质和步调一致的军事体育；蒙古族的“贵由赤”是一支能跑善走的由蒙古族人组成警卫军的称谓，做为训练和检阅警卫军的身体素质和长跑能力有着重要的作用，属于军事体育。而民俗体育是民间体育文化的一部分，是以集体性、地域性、程式化的形式存在，如端午节各地赛龙舟会，元宵节舞龙狮、划旱船仪式，清明节荡秋千、放风筝会，重阳节登高仪式，侗族“三月三”抢花炮庙会，壮族“三月三”的抛绣球活动，黎族“三月三”的跳竹竿活动。所以，可以认为，一定民族的传统体育构成了民俗体育的主体，民族传统体育、少数民族传统体育往往以千姿百态的民俗活动仪式的形式展现出来。因此，民族体育、民族传统体育、少数民族传统体育与民间体育、民俗体育之间既有一定的区别，又相互交叉与重叠，存在着你中有我、我中有你的渗透关系。

## 3 结语

民族体育、民族传统体育、少数民族传统体育属于民族学学科范畴，民族体育包括上、中、下三层的非传统体育和传统体育，民族体育与民族传统体育是少数民族传统体育的上位概念，其中民族传统体育包括汉族与少数民族的传统体育。它们具有民族性、传统性和地域性的特点。民间体育、民俗体育属于民俗学学科范畴，民俗体育是民间体育的一部分，并不等于民间体育，民间体育与民俗体育是上下属关系，民俗体育具有集体性、传承性、地域性、程式化、地方性的特点。民族体育与民族传统体育、民俗体育与民间体育相互辅助、相互促进，以围绕传统体育而进行的节庆、岁时、宗教信仰、祭祀礼仪等文化仪式活动存在的可以认为是民俗体育。因此，各民族的传统体育构成了民俗体育的主体，民族传统体育、少数民族传统体育往往以千姿百态的民俗活动形式展现出来。

## 参考文献

- [1] 王俊奇. 也论民间体育、民俗体育、民族体育、传统体育概念及其关系[J]. 体育学刊, 2008(9).

(下转第20页)

# 论体育在研究型大学中的功用及启示

张建新<sup>1</sup>, 孙麒麟<sup>2</sup>

(1. 湖南工程学院体育教学部, 湖南 湘潭 411104; 2. 上海交通大学体育系, 上海 200030)

**摘要:** 建设世界一流大学是党和国家的重大决策, 对提高我国国际竞争力具有重要的战略意义。在论述体育在研究型大学中所发挥的功能作用基础上, 认为中国研究型大学应加强体育工作, 并从中国体育“举国体制”的后发优势、“更快、更高、更强”的奥运信念、超级明星的培育、竞技体育公平竞争的制度保障中借鉴成功发展经验, 以加快一流大学的建设步伐。

**关键词:** 研究型大学; 一流大学; 体育; 功用; 成功经验

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-010-03

我国在《2003~2007年教育振兴行动计划》中明确指出, “建设世界一流大学和高水平大学是党和国家的重大决策, 对于增强高等教育综合实力, 提高我国国际竞争力具有重要的战略意义。”在建设过程中, “要相对集中国家有限财力, 促进资源共享, 全面提高学校的整体水平和综合实力。”显然, 这种全面提高决不仅仅是指自然科学以及部分社会科学如心理学、历史学等学科的提高, 一所世界一流大学整体水平和综合实力的提升必然包含其体育水平的提升。“哈佛大学、剑桥大学等世界一流大学的一个共同特点, 就是都拥有一流体育师资、一流体育设施, 并形成了完整的体育学科体系, 培养了一批又一批国际级运动健将和奥运会选手。”<sup>[1]</sup>现代体育作为人类文化的一种特殊符号, 已成为人类生活的重要组成部分。现代奥林匹克文化的复兴并在世界范围内快速传播, 更使得体育文化成为世界文化中最普遍且最为活跃的文化形态。自然, 在建设世界一流大学的过程中, 我们也应关注体育在其中所发挥的功能作用, 加强研究型大学的体育工作, 并从中国竞技体育的优先发展经验中寻求对建设世界一流大学的启示。

## 1 体育在研究型大学中的功用

### 1.1 体育是遏制研究型大学精英英年早逝的一个重要手段

知识分子的健康问题特别是中青年知识分子英年早逝问题, 一直是中国社会各界人士广泛关注的一个焦点问题。早在1998年, 国家体育总局体育科学研究所研究员李力研(而其本人也成为英年早逝的一员)就发表了一篇关于中关村知识分子健康状况的调查报告, 其中的“中关村知识分子的年平均死亡年龄为53.34岁”等数据, 引起了社会各界的关注, 并成为当时被引用最为频繁、轰动效应最大的报

告; 而2005年清华大学两位学者英年早逝的消息让中国的科教界掀起阵阵波澜, 随后中青年知识分子英年早逝事件的频频见报, 更引起了全国范围内的一场大讨论。“过劳死”、“英年早逝”以及亚健康状态成为中国知识分子之痛。<sup>[2]</sup>

而健身功能是体育的最为显见的也是其本原性功能。体育是人以自身身体为改造对象的身体练习, 是向自身身体极限进行挑战, 与自然抗争的一种范式。其根本目的就在于通过各种人体运动来改造身体、强化体能。虽然竞技体育因超越极限的目标和特质而可能导致运动员身体受到损害, 但对于绝大多数国民来说, 只要采取的体育方法、手段适宜, 选择科学的体育锻炼方式是有助于身体健康的。在知识经济时代, 文化发展给人类体质带来的负面影响已经大大出乎人们的意料, 高级知识分子中患有神经官能症、高血压、肥胖症等所谓的现代文明病比比皆是, 并且已经形成“疾病群体”和“群体”继续扩大的苗头。而作为研究型大学的学者和学生, 其科研和学习任务相对而言要比其他高校学者和学生的更重, 过长时间的伏案工作很容易造成“运动不足”、“肌肉饥饿”而影响他们的身体健康。通过适宜的体育锻炼, 可以改善他们的心肺功能, 进而改善其他器官和系统的功能, 增强人体免疫力和对疾病的抵抗力, 使其保持充沛的精力和体力, 更好地投入到科研与学习中, 从而缓解甚或遏制知识分子的“过劳死”和“英年早逝”现象。

### 1.2 参与体育锻炼是疏导一流大学师生心理压力的最佳途径之一

随着现代化进程的加快, 人类的生活节奏也随之加速。特别是在建设世界一流大学的过程中, 激烈紧张的科研、学习及社会生活, 给学者和大学生的工作、社会生活带来挫折等一系列具有消极因素的问题, 而这种消极因素很可

基金项目: 全国教育科学“十一五”规划课题(BLA080062); 上海市教育科学基金项目阶段性成果(B09006)。

第一作者简介: 张建新(1973~), 副教授。研究方向: 高校体育管理。

能长时间在人们情感深层积淀;或者由于某些师生的“精力过剩”而又感到无处渲泄和迁移,加上这种心情所产生的心理张力,会使人们感到难受。通过其他一些因素,即在“人天生具有一种攻击性的‘内驱力’和‘欲望’”<sup>[3]</sup>的复合因素作用下,会做出一些就连自己也感到不可思议且无法解释的破坏行为,危及社会的安全与稳定。调查数据显示,“知识分子中感到有工作压力的比例高于普通人群近30个百分点;知识分子有身体透支感觉的比例(61.3%)远远大于普通人群(35.7%)”。<sup>[4]</sup>

而体育运动的刺激性、放纵性、宣泄性和冒险性,使它成为宣泄情感的最佳途径之一,“为有可能危及生活机器的冲动提供了发泄的出路,体育运动占据了群众的余暇从而使他们保持平静。”<sup>[5]</sup>经常参加体育锻炼还能逐渐体验到交结朋友的快乐感、压力释放的轻松感、享受生活的满足感,增强自信心和自尊心,使人们能在锻炼中忘却科研、学习及社会生活带来的烦恼,减轻师生的心理负担和压力。席勒<sup>[6]</sup>也在《审美教育书简》中指出,“人必须通过审美状态,才能由单纯的感性状态达到理性和道德状态”。人对于美的感受能力,通过后天锻炼可以大大提高。“体育是展示人的身体运动能力,追求操纵身体达到高技术水平的最重要的方式。”在参与体育的过程中,不但能使观看者感受到美,而且由于对运动的感知也能形成美的自我体验,通过愉快、满足、赞赏、舒畅等心理反应对身体运动形象进行充分肯定,从而达到缓解压力的作用。

### 1.3 体育是一流大学塑造品牌形象的媒介

虽然大学的品牌主要是靠实际学术水平等所树立的稳定形象,但是要在人们心目中树立这一形象也需要宣传,而体育则是一流大学宣传自身的一个媒介。作为世界文化中最普遍且最为活跃的体育文化,已成为当今世人关注的焦点之一。正因为如此,众多城市和国家对取得奥运会、世界杯的承办权趋之若鹜。无疑,举办大型国际赛事是各个城市和国家提高自身知名度的一个重要手段。同样,积极承办和参与各项重大体育赛事,也是体育为塑造学校品牌服务的一种手段和方式。借助大型赛事,大学可以通过体育的独特魅力向世人展示自身的形象。试想,当世界各国大学生汇聚一堂在某所高校举行运动会时,这所高校的名称会被多少人所传诵;其次,一流的大学必须要有一流的信念,而体育则是大学建立这种信念的催化剂。当刘翔获得奥运冠军时,他不只是国人的骄傲,也成为了华东师大人的一种激励、一种感召、一种精神。可以说,体育在塑造学校品牌过程中扮演着极其重要的角色。

## 2 中国在建设研究型大学的过程中应加强体育工作

在为培育世界一流大学和一流学科应运而生的“985工程”实施11年之后,“985工程”的大学数量也有由一期的34所扩展到现在的39所,并带动了高等教育整体水平的提高,为中国建设世界一流大学积累了丰富的经验,众多学科也获益匪浅。在这一过程中,“985工程”大学的体育也获得了一定的发展。但与其他学科相比,处于弱势地位的体育学科仍然没有形成一流体育师资队伍和一流体育

场地设施,还没有形成完整的体育学科体系,为国家队和职业俱乐部输送的人才更是屈指可数。因而,中国研究型大学必须要加强体育工作,建设与之相匹配的一流大学体育,使其成为一流大学建设过程中不可或缺的一环。

### 2.1 一流的大学体育是一流大学必不可少的标志

大学是思想、学术、文化更新的中心,是国家创新能力的标志。对大学来说最重要的不是大楼,而是大师。因而,大师成为一流大学的标志是众望所归。但是,学术创新只是一流大学的主要功能之一,在关注学问的同时,我们也绝不能忽视体育的魅力。在我们生存的这个地球上,体育已日益成为现代社会中一道最迷人的风景。每当有重大赛事时,在体育场内外,在千家万户的电视荧屏前,人们沸腾的热情总是掀起一阵又一阵不可遏止的狂飙。说体育的魅力足以倾国倾城,此话当不为过。因而,一流的大学体育也应是一流大学必不可少的标志。

### 2.2 促进学生的全面发展是研究型大学体育的根本

已步入高等教育大众化门槛的中国,虽然学生进入大学比起精英教育阶段要容易许多。可我们不得不承认,中国是世界上“应试教育”程度最严重的国家之一,因为过分注重分数而忽视学生健康、损害学生健康的现象存在于许多学校之中。但“健康之精神寓于健康之身体”,我国的教育目的是培养社会主义建设者和接班人,培养的是全面发展的人、健康的人。因而,大学作为学生踏入社会前的最后一站,除了传授给学生专业知识以外,应该培养大学生使其成为全面发展的、健康的社会主义建设者和接班人。体育最为显见的本原性的功能是健身功能,研究型大学应充分发挥体育的健身功能,锻造出大学生的强健体魄,并通过体育的陶冶情操、心理疏导等功能,促进学生的全面发展。

### 2.3 注重科研与训练的相结合,突出竞技运动成绩

当代竞技体育朝着高、难、精、尖方向发展,竞技体育与科学技术的联姻已成为现代体育运动发展的趋势。竞技体育的参赛选手都是有着生理、社会、心理三重属性的极其复杂的人,这使得竞技体育的训练必须进行多学科的协同作战,要求借助于现代科学技术手段,运用各学科的知识,从社会学、心理学、生理学、生物力学、运动医学等方面,对体育运动的规律进行研究,并利用现代高新技术来改变外在变量(即注重运动器材和装备的革新),以最大限度地挖掘人的潜力,提高运动成绩。一流的大学体育也需要科技的支持,研究型大学也应成立相关的体育科研机构,把主要的科研力量组织到一系列关键性的项目上,使科技为研究型大学竞技体育的可持续发展服务。

### 2.4 服务于社会是研究型大学体育应尽的义务

服务于社会已是现代大学的一项重要职能。“如果大学拥有大量的为社会服务的知识,但是缺乏把这些知识用于实践的决心和责任感,那么公众就会认为大学是无用的,失去了存在的根据”。<sup>[7]</sup>目前,我国的社区体育服务体系还处于起步阶段,存在着体育场馆设施不足、体育人才严重缺乏、体育服务方法落后等诸多问题。体育作为高等教育的重要组成部分,也应担负起大学服务社会的责任。研究型大学应利用自身的资源优势,积极参与社区体育建设,为社会服务。

### 3 中国体育的成功经验对建设研究型大学的启示

虽然众多体育学者对我国体育发展过程中的不和谐现象提出了严厉的批评,但谁也不能否认近年来中国体育所取得的巨大成就。正是在“举国体制”的支持下,在广大体育工作者和运动健儿的奋力拼搏下,我国才能在奥林匹克历史上写下光辉灿烂的一页。对于旨在建设世界一流大学的中国研究型大学来说,“举国体制”下中国体育迅猛发展的成功经验值得借鉴,国内研究型大学也应该从中国体育的发展道路上寻找对自身建设有益的启示。

#### 3.1 “举国体制”后发优势的成就是中国集中优势资源建设世界一流大学的成功范例

从洛杉矶奥运会上金牌的零突破,到雅典奥运会上荣登金牌榜第二的位置,再到北京奥运会的金牌榜第一,中国只花了短短20多年时间,而这与“举国体制”的后发优势密不可分。正是“举国体制”的管理模式和运行机制,才能在短期内使我国竞技体育在系统的学习中实施赶超战略。后发优势是由后发国地位所致的特殊益处,是与其经济的相对落后性共生的,是来自于落后本身的优势。体育落后国家通过各种途径学习和模仿前者的先进运动技术和管理经验,从而比创新更节约时间,使运动技术水平在短期内得以迅速提高,形成具有中国特色的体育运行模式和管理体制,缩短竞技体育人才的培养进程。<sup>[8]</sup>

中国在建设世界一流大学的过程中,必须要集中国家有限的财力、物力,重点扶持一批研究型大学向世界一流大学迈进,形成以北京大学、清华大学为核心的一流大学群;重点扶持一批特色专业达到世界一流水平,增强大学的核心竞争力;加强国际交流与合作,促进与世界一流大学的师资交流,资助一批品学兼优的学生作为交换生派往世界名校学习,全方位学习先进国家的各种先进技术与管理经验,缩短人才培养过程中的差距。

#### 3.2 “更快、更高、更强”的信念是旨在建设一流大学的中国研究型大学的强劲动力

每所大学都有自己的办学理念,没有办学理念的大学,就如同一个只有躯壳而没有灵魂的人。对于旨在建设一流大学的中国高校来说,形成一个成熟的、正确的办学理念显得尤其重要。不管一流大学是否总在正确的理念指导下发展着,奥林匹克“更快、更高、更强”的格言始终会是中国研究型大学建设世界一流大学过程中的强大精神动力。它是以竞技运动中的超越自我、战胜对手为直接目标,并通过“竞争”的方式表现出来。这在某种意义上意味着人类是靠体育这种运动形式与自我生命的力度在抗争,并把这种抗争当作意志和智慧的较量。而这种自强不息的精神正是中国研究型大学走向世界成为一流大学所需要着重张扬与塑造的。只有在竞争精神的激励下,人的潜力才能得到充分发挥,产生极强的创造热情,并创造出更多的、更有价值的学术成果,并激励大学积极进取、勇攀高峰。

#### 3.3 注重高学历教育,培养世界著名专家是中国迈入世界一流大学行列的必然选择

一流大学一定是一流教师的聚集地。教师质量是大学

生存的根本,是保持学校声望和地位的最重要因素。可以说,高水平的师资队伍是创建世界一流大学的基本保障。世界的一流大学无不具有高素质的师资队伍:哈佛大学99%的教师具有博士学位,100年来获诺贝尔奖的共有32位之多;<sup>[9]</sup>剑桥大学有50%~60%的教授毕业于世界排名前50的大学。而这些则是中国大学所极其欠缺的,据原教育部科技委副主任、北京师范大学副校长史培军教授介绍:毕业于世界排名前50的大学的中国大学教授比例不到1%。<sup>[10]</sup>如梅贻琦先生所言:“所谓大学者,非谓有大楼之谓也,有大师之谓也。”中国研究型大学要建设成世界一流大学,必须把建设一流的师资队伍作为办学的基本理念,保持教师队伍的高学历化,优先招聘毕业于世界名校的博士生,引进社会公认的大师级教师,培养出世界著名专家。

#### 3.4 建立先进、完善的管理评估机制是中国建设世界一流大学的制度保障

竞技结果的不确定性是人们为体育狂热的原因之一,而竞技规则是保证竞技结果不确定性的最重要条件,它是保证竞技体育开展公平竞争的法律性文件。以国际奥委会为龙头的各种国际体育组织,以及各个国家都设立了竞技体育的管理机构,确定了不同的训练、竞赛体制和比赛规则,同时还颁布了一系列的有关运动员、教练员、裁判员的等级制度,以确保体育的可持续发展。同样,制度建设是世界一流大学建设的重要保证。适度合理的组织和管理制度可以成为大学发展的润滑剂和催化剂。在我国大学中,过度组织与不当管理的问题比较突出;行政权力大于学术权力的现象处处可见。要建设世界一流大学,就必须改善这种状况。我国必须建立先进、完善的管理评估机制,制定一流大学的评价指标体系,以评促建、以评促改,使大学的管理制度更趋完善。

### 参考文献

- [1] 孙麒麟,顾圣益.高校体育发展的理论研究——创建一流大学体育办学模式的设计[J].北京体育大学学报,2001,24(4):503-504.507.
- [2] 编辑部.英年早逝——中国知识分子之痛[J].科学中国人,2005,11(8):6-9.
- [3] [奥]K·洛伦兹著.王守珍译.攻击与人性[M].北京:作家出版社,1987年版:294.
- [4] 翟振武,明艳,侯佳伟,等.中国知识分子:短命还是长寿?——中国知识分子健康研究报告之一[J].人口研究,2005,29(5):2-9.
- [5] [德]卡尔·雅斯贝尔斯著.王德峰译.时代的精神状况[M].上海:上海译文出版社,1997年版:58-60.
- [6] [德]弗里德里希·席勒.冯至,范大灿译.审美教育书简[J].上海:上海人民出版社,2003年版:178-193.
- [7] [美]布鲁贝克著.王承绪等译.高等教育哲学[M].杭州:浙江教育出版社,2001:22.
- [8] 杨桦,孙淑惠,舒为平,魏万珍.坚持和进一步完善我国竞技体育举国体制的研究[J].北京体育大学学报,2004,27(5):577-582.
- [9] 余翔林.从教师聘任看哈佛大学的品格[EB/OL].  
<http://www.zju.edu.cn/zdxw/new/news.php?id=6872>,2009-11-17
- [10] 转引自:创建世界一流大学存在三大制约因素[J].重庆大学学报:社会科学版,2004,12(2):109.

## 普通高等院校学生运动员就业模式创新探索

何珍泉, 宋书刚, 李 晖, 肖 杰

(中南财经政法大学体育部, 湖北 武汉 430074)

**摘 要:** 就业模式创新对于缓解并解决目前普通高等院校学生运动员所遇到的就业困境来说是十分有意义的。在此背景下, 以湖北省普通高等院校学生运动员就业为研究对象, 通过数据比较和分析, 并通过自身的能力、劳动力市场中所处的地位、劳动力市场中排斥和歧视以及整体的就业矛盾的角度分析造成普通高等院校学生运动员就业困难的原因, 并试图探索具有特殊针对性地扩大学生运动员就业的创新模式。

**关键词:** 学生运动员; 就业; 就业模式

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-013-03

自 1987 年国家首次确立 57 所高水平运动员的试点院校, 至 2010 年《教育部办公厅关于公布新一轮普通高等学校申请建设高水平运动队综合评审结果的通知》, 在全国具有试办高水平运动队的高校已达 268 所, 其中湖北省具有试办高水平运动队的高校达到了 14 所, 规模在全国排名靠前, 为湖北省普通高等院校体育的发展做出了相当大的贡献。但一方面随着学生运动员在各高校的规模的扩大, 他们成为一种新型的学生类型已经成为一种常态; 而另一方面针对这类学生群体的类型化分析却相对滞后, 特别是针对高校学生运动员就业方面的研究。这严重影响了高校学生运动员在劳动力市场中今后发展的切身利益, 也影响了高校体育的可持续性发展。因此, 针对高校学生运动员就业方面的研究, 特别是对于高校学生运动员就业模式创新的探究是极其具有现实意义的。

### 1 湖北省高校学生运动员就业基本情况及其数据分析

为了深入了解湖北省高校学生运动员就业状况和采集样本及其数据, 课题组走访了中南财经政法大学、武汉理工大学、湖北大学做了一系列问卷调查和个案访谈, 并专门对有关学校的体育运动队进行较为深入的调研。此次调查问卷发放 300 份, 共收回 280 份有效问卷, 所有问卷对象均为近五年来湖北省普通高校的学生运动员, 包括篮球运动员 55 名, 足球运动员 65 名, 田径运动员 110 名, 乒乓球运动员 20 名, 其他 25 名。其中男性 185 名, 女性 115 名。

通过调研和个案访谈, 抽样 300 人, 其相关数据分析如下:

#### 1.1 高校学生运动员整体就业率逐年下降

经过调研, 近五年湖北省普通高等院校学生运动员毕

业人数逐年上升, 整体就业率虽然仍达到 80% 以上, 但整体呈下降趋势。特别是经历国际金融风暴以及国家整体就业形势严峻的大背景下, 2008、2009 年就业率相对出现了较大的下降。

表 1 高校学生运动员就业率调查表

年份	毕业人数	就业人数	就业率
2005 年	60	57	95%
2006 年	60	56	93%
2007 年	60	53	88%
2008 年	60	50	83%
2009 年	60	48	80%

#### 1.2 高校学生运动员就业范围较窄

由表 2 可知, 已毕业的高校学生运动员从事职员参加业余比赛的人数最多。这种就业分布架构与高校要培养“既有高文化水平又有较高运动技能”的体育后备人才培养目标有所不符。

表 2 已毕业高校学生运动员的工作去向分布

自由职业	教练	公务员	教师	其他
17%	15%	36%	20%	12%

#### 1.3 男学生运动员比女学生运动员就业率明显较高

经过调研, 近五年, 湖北省普通高校学生运动员中男学生运动员 185 人, 一次性就业 172 人, 就业率 93%; 女学生运动员 115 人, 一次性就业 81 人, 就业率 70%。从此数据中不难得出一个结论, 在高校学生运动员就业中性别是影响就业率的重要因素之一, 男性学生运动员在就业市场中要明显优于女性学生运动员。

#### 1.4 不同运动专项高校学生运动员就业情况差别明显

把高校学生运动员通过其不同专项进行分类进行分析

和调查,不同运动专项对就业的影响较大。从事篮球、乒乓球等普及率高和公众喜好度高的项目较之其他项目的高校学生运动员,就业率明显要更高。

表3 各个运动专项高校学生运动员就业率

篮球	足球	田径	乒乓球	其他
92%	85%	83%	91%	75%

表4 湖北省部分普通高等院校近五年高校学生运动员就业率情况

计算机	土木工程	法学	教育学	管理学	经济学	工商管理	公共管理	市场营销	其他
92%	89%	81%	83%	83%	85%	88%	80%	81%	85%

### 1.5 不同专业高校学生运动员就业情况差异较大

把高校学生运动员以其在高校所学的专业来划分,理工科专业的运动员就业率较高,而文科包括教育学、管理学等专业的高校学生运动员就业率相对较低。

从以上分析中我们可以得出以下几点结论:(1)高校学生运动员就业率逐年下降,就业总体状况不容乐观;(2)高校学生运动员就业范围较窄;(3)高校学生运动员就业满意度逐年降低。

## 2 高校学生运动员就业困难的原因分析

### 2.1 高校学生运动员自身就业能力、文化素质的约束

高校学生运动员能否成功实现第一次就业,从根本上说,取决于他们自身素质和职业技能的高低,在就业中所遇到的困境首先应该从自身的原因进行分析。高校中,学生运动员与一般的大学生从各方面分析都是有一定差异的。首先,大部分高校运动队每周一般只安排三个半天的学习时间,<sup>[1]</sup>与一般的大学生用全部精力进行学习相比,在高校所学到的职业技能是有限的;其次,由于各个运动项目的不同特点,造成运动员进队时个体间的文化基础存在较大的差异,这给运动队教学的组织也设置了一定的障碍。再次,高校学生运动员劳动技能培训仍是现阶段高校运动队文化教育的盲点,高校学生运动员的文化水平普遍不高。<sup>[2]</sup>高等院校培养高校学生运动员的就业质量缺陷和用人单位对劳动力素质要求的提高,使得高校学生运动员进入劳动力市场求职时,竞争明显处于劣势,很难达到正常就业岗位的用人标准。

### 2.2 高校学生运动员在劳动力市场中的地位

我国目前的高校学生运动员就业的主要出路:教练、自由职业、教师、公务员等,就业的渠道相对单一,主要还是公务人员、事业单位以及国有大型企业。由于受到自身就业能力与教育水平的制约,高校学生运动员主要从事一些技术含量较低的工作,从事文化技术等行业的脑力劳动者比较少。随着政府各级机关、事业单位以及国有大型企业对手续学生运动员需求的减少,高校学生运动员的就业率明显降低。高校学生运动员在劳动力市场中的弱势地位在我国整体就业困难的背景下更显严重。从促进就业的角度来看,不同的就业群体应该具有针对性的对策和措施,针对弱势的就业群体就更需要倾斜性保障对策和措施以达到促进就业的目的。而从目前来看,针对高校学生运动员在劳动力市场中弱势地位的处境并没有明确,其针对性的对策和措施也就难以企及。

### 2.3 劳动力市场的歧视和排斥

就劳动力市场而言,一方面,由于竞争的加剧,各企业不断采用新的技术、新的设备,努力提高生产率,增加

利润,从而要求员工有较强的适应能力以及多样性技术的掌握;而另一方面,高校学生运动员的素质普遍较低而不能适应这种需求,导致用人单位对其能力产生怀疑,从而宁愿以支付福利金的方式或是以影响投资的借口来减少录用高校学生运动员就业。

目前,许多即将毕业的高校学生运动员的能力并未达到用人单位所要求的“在拥有较为突出的运动技能的基础上,文化专业技能和其他综合适应能力与其他大学生相媲美”的要求,许多用人单位在聘用毕业的高校学生运动员时,也只是因为他们的运动技能突出,可以为用人单位争得荣誉。但是,在运动之余多数并不能完全胜任单位的正常工作,这就直接导致企事业单位对高校学生运动员的工作能力产生质疑甚至是否定。

### 2.4 社会上整体的就业矛盾

从1999年开始,我国的高等教育连续几年扩招,到目前为止在校的学生总量增长迅速,扩招的直接后果便是巨大的就业压力。<sup>[3]</sup>在这种形势下,许多社会用人单位都开始改变招聘人才的方式和观念,从以往只看学历的几个单位争一个毕业生向现在一家用人单位在众多毕业生中选择的转变,这种从“卖方市场”到“买方市场”的逆转成为我国劳动力市场的现状。而另一方面,从高校学生运动员的就业形势来看,由于近年来中央和地方机构大幅度精简、分流人员,不可能大量吸收应届毕业生,而事业单位由于经费紧张等原因也面临人员精简问题。同时,国有企业也存在相同的问题。这些原有高校学生运动员就业的重要渠道,现在正在减少甚至是停止对高校学生运动员毕业生的招募。这一矛盾导致了高校学生运动员在劳动力市场中的就业形势更为严峻。

## 3 解决高校学生运动员就业的模式创新探索

### 3.1 利用网络信息平台建立高校学生运动员就业的信息交流模式

互联网具有的强大资源系统和方便的查找功能,为高校学生运动员参与社会生活创造了前所未有的条件和机会。因此,利用网络建立高校学生运动员信息交流平台,将会给广大高校学生运动员带来历史性的变化。与此同时,利用网络技术建立起一个针对高校学生运动员就业的信息交流平台,用人单位和高校学生运动员在交流平台中进行双向选择,用人单位可以从中选择所需要的人才。另外,高校学生运动员也可以通过平台向需要的用人单位表达自己的求职意愿,避免在庞大的劳动力市场中由于信息不对称,使得用人单位并没有选择到真正需求的人才。

### 3.2 高校学生运动员创业模式

高校学生运动员创业是自力解决就业困难最为直接的



手段,对于缺乏高新技术的高校学生运动员来说,不适合科技创新型的创业模式,大多集中在自雇型创业模式或者专业型创业模式。比如说,目前高校学生运动员的创业还主要是创办在与自身运动专业的公司,开体育运动商店、体育运动策划公司等。这些业务对于高校学生运动员来说较为熟悉,能够发挥其特长,特别是一些在大学学习经济、金融方面的更能将体育与其专业结合起来,发挥更好的作用。

但创业毕竟是一条较为艰辛的道路,需要各方面的能力,一方面包括自主创业的能力,另一方面需要国家给予优惠的政策。

3.2.1 高校学生运动员提升自主创业的能力 有意愿自主创业的高校学生运动员,可以参加创业培训和实践班,接受普遍的创业教育。

目前,许多高校已经开设了创业培训方面的课程和创业实践活动。另外,各地人力资源社会保障部门也开办了创业培训班,未就业的高校毕业生可向当地人力资源社会保障部门申请,参加有补贴的培训,如“GYB”(产生你的企业想法)、“SYB”(创办你的企业)、“IYB”(改善你的企业)等。

3.2.2 政府对于自主创业的优惠政策

3.2.2.1 小额担保贷款和贴息支持。(1)登记失业的高校毕业生自主创业,自筹资金不足的,可向当地指定银行申请一定额度的小额担保贷款(一般不超过5万元);对从事微利项目的,还可获得贴息支持。(2)自愿到西部地区及县以下的基层创业的高校毕业生,自筹资金不足时,也可向当地经办银行申请小额担保贷款;对从事微利项目的,可获得50%的贴息支持。

3.2.2.2 免收有关行政事业性收费。高校毕业生从事个体经营,且在工商部门注册登记日期在其毕业后2年内的,自其在工商部门首次注册登记之日起3年内免收管理类、登记类和证照类行政事业性收费。

3.2.2.3 享受培训补贴。离校后登记失业的毕业生,参加人力资源社会保障部门举办的创业培训,可享受职业培训补贴。

3.2.2.4 免费创业服务。有创业意愿的高校毕业生,可免费获得公共就业服务部门提供的创业指导服务,包括项目开发、方案设计、风险评估、开业指导、融资服务、跟踪扶持等内容。<sup>[4]</sup>

这些针对高校毕业生的优惠政策当然适用于高校学生运动员,而且由于高校学生运动员的竞争意识更强,在政府有较好的优惠政策时更能发挥自身的优势。

### 3.3 面向社区开发就业岗位,建立高校学生运动员社区就业新模式

随着我国城镇居民生活的日益社区化,社区就业也日益成为高校学生运动员就业的新领域。<sup>[5]</sup>社区可以设立一些适合高校学生运动员的服务岗位,比如社会体育指导员、健康咨询师等,既满足了社区居民对于体育健康服务的需求,也为高校学生运动员提供了新的就业渠道和岗位。

### 3.4 就业见习模式

就业见习是指由各级政府有关部门组织对离校后未就业毕业生到企事业单位实践训练的就业扶持措施,是针对

当前较为巨大的就业岗位缺口,为缓解就业压力所采取的较为客观和理性的对策。对此,人力资源社会保障部、教育部、工业和信息化部、国资委、工商总局、全国工商联和共青团中央联合下发《关于印发三年百万高校毕业生就业见习计划的通知》(人社部发[2009]38号),决定自2009年至2011年,拓展和规范一批用人单位作为高校毕业生见习基地,用3年时间组织100万离校未就业高校毕业生参加就业见习。在这样的大背景下,高校学生运动员既可以通过见习的阶段接触实际的工作环境和工作流程,也可以重新学习更多的工作技能,为今后的就业创造条件。在具体实施中,未就业高校学生运动员如有意愿参加就业见习的,可向当地人力资源和社会保障部门咨询和申请,当地人力资源和社会保障部门是就业见习的组织单位。同时,各高等院校也应该在实习基地的建立上承担一定的义务,主动与企业、社会用人单位进行沟通,为学生的实习乃至就业提供更好的平台。

### 3.5 社会保险补贴模式

社会保险补贴政策是指为鼓励就业困难人员灵活就业,减轻其以个人身份缴纳社会保险费用的压力,或为降低企业的用人成本,鼓励其吸纳就业困难人员就业,对上述个人或单位在缴纳社会保险费用后实行先缴后补,给予一定费用补贴。<sup>[6]</sup>属于就业困难人员的高校毕业生,在灵活就业后申报就业并以个人身份缴纳社会保险费的,可以享受一定数额的社会保险补贴,补贴数额原则上不超过其实际缴费的2/3。具体补贴标准由省级财政、人力资源社会保障部门确定。高校学生运动员是高校毕业生的一部分,当然可以在就业困难的状态下申请社会保险补贴,而且在一些社会保险开展较为发达的地区可以针对其高校学生运动员的特殊情况制定特殊的措施,如补贴的周期或力度有更灵活的手段。

同时应该考虑到其中一些就业困难人员实现灵活就业的情况,在实现就业后,要向街道(社区)申报就业。灵活就业人员应按规定按时足额缴纳社会保险费。每季度终了后,按规定向当地人力资源社会保障部门申请对上季度已缴纳的社会保险费给予补贴。

以上几种针对高校学生运动员的就业新模式,是对高校学生运动员就业的理性探索,只具有可能性和取向性,能否真正成为促进高校学生运动员就业的实践模式,还有待在今后的工作实践中加以检验和完善。

## 参考文献

- [1] 程一军.试析大学高水平运动队的走向[J].山东体育科技,2003,(4):54.
- [2] 邵斌.我国学校经济体育发展面临的机遇与挑战[J].上海体育学院学报.2006.(7):70-72.
- [3] 孙长缨.当代大学生就业研究[M].高等教育出版社.2008.9.
- [4] 国家促进普通高等学校毕业生就业政策百问[EB/OL].http://www.ncss.org.cn/zc/jyzhbw
- [5] 国务院.关于加强和改进社区服务的工作的意见[Z].2006-05-07.
- [6] 国家促进普通高等学校毕业生就业政策百问[EB/OL].http://www.ncss.org.cn/zc/jyzhbw

# 对河北省本科院校体质弱势学生群体的研究与分析

张宏磊, 李正燕

(河北衡水学院体育系, 河北 衡水 053000)

**摘要:** 学生体质是国家经济建设和社会发展的物质基础, 是综合国力的重要组成部分。本文运用文献资料法、调查法、数据统计法等, 对河北省 15 所本科院校的 500 名不达标男、女学生的体质健康测试指标进行了统计和处理, 分析不达标学生的身体形态发育水平、身体机能的发展水平和身体素质的发展水平及变化情况, 并针对存在的问题提出了建议。

**关键词:** 本科院校; 学生体质健康测试; 河北省

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-016-02

## 1 前言

随着我国全面建设小康社会、构建和谐社会的不断深入, 树立“健康第一”的教育理念正在成为广大体育教育工作者执教的指导思想。然而, 我国学生体质健康状况连续十余年来呈下降趋势, 尤其是一些反映体质发育及运动素质水平等“硬指标”的下降让人无奈, 给当今传统的、正常的学校体育教育乃至未来培养人才的质量都将带来巨大的挑战, 已经引起了教育部门及社会各界的广泛关注。因此, 调查河北省本科院校大学生体质测试不达标群体, 分析其中存在的问题, 有利于学校和有关部门及时了解这一群体学生的体质状况, 掌握该群体学生体质变化的客观规律; 有利于教师和学生克服在体育教学和体育锻炼中的盲目性, 有的放矢地选用相应的内容和方法, 激发该群体锻炼身体的自觉性和积极性, 从而达到学校体育的目的, 实现学校体育的科学化。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

研究对象为河北省 15 所高校 (衡水学院、石家庄学院等) 的学生体质测试不达标群体 500 人, 其中男生 305 人, 女生 195 人。

### 2.2 研究方法

采用文献资料法、问卷调查法、专家座谈法、实地考察法和数理统计法等方法, 对调查数据用 Excel 软件进行常规统计处理。

## 3 讨论与分析

### 3.1 不达标学生测试指标的比较与分析

通过调查我们可以看出, 500 名学生单项指标中除了肺

活量指数距离合格标准较近以外, 其他项目都距离及格标准较远。通过对测试不及格学生各项指标的综合分析发现: 测试不及格学生的身体形态发育不协调, 主要存在以下几种身体类型: (1) 豆芽型。身高较高或正常但体重轻, 饮食不正常, 有偏食、挑食、节食习惯, 运动时间过少, 主要存在于女生, 占调查人数的 23.2%。(2) 肥胖型。身高一般或较矮但体重大, 有暴饮暴食习惯, 高蛋白高脂肪类饮食过多, 运动时间过少, 占调查人数的 65%, 主要存在于男生, 女生发生较少。(3) 矮小型。身高体重与同龄人相比均较小, 先天因素较差, 运动能力较差, 男女生均存在此种情况, 占调查人数的 11.8%。

### 3.2 不达标学生体育活动的比较与分析

调查显示, 62.44% 的大学生对学院组织的《国家学生体质健康标准》测试没有引起足够的重视, 这一数字反映出河北省本科院校大学生对自身健康的意识普遍较弱。兴趣是学生学习的动力源泉, 通过调查我们了解到, 不及格学生一般对体育锻炼的意义和作用缺乏了解, 认识不够, 兴趣淡薄, 思想上重文轻体, 学习积极性不高; 缺乏吃苦耐劳精神, 意志薄弱, 纪律性差, 对体育学习有抵触心理。同时对体育课的调查显示, 不达标男生主要选择项目是乒乓球、羽毛球和武术; 女生主要选择乒乓球、羽毛球、体育舞蹈等项目。这些说明不达标学生特别是女生怕苦、怕累的思想较为严重, 参加体育运动时避“重”就“轻”, 不能很好地完成每堂课的任务, 严重影响对体育课的教学效果。而且体育教师在课堂上只注重了技术的传授, 忽略了对学生进行体育健康的教育, 不达标同学对于体质健康的测试明显重视不够。另外, 不达标学生选择的都是活动量较小、不需要剧烈运动的体育活动, 对于自身健康不能起到积极的作用。

**基金项目:** 河北省教育科学研究“十一五”规划课题 (6120087); 衡水学院院级课题 (2007034)。

**第一作者简介:** 张宏磊 (1977~), 讲师。研究方向: 学校体育和体育社会学。

经问卷调查发现,不达标学生对自己所在院校开展课外体育活动的满意程度较低,只有21.8%的学生认为“可以”,而78.2%的学生认为“不满意”,这说明河北省本科院校的课外体育活动的开展状况很不理想,这在很大程度上影响了学生的体育兴趣,也从侧面说明了河北省本科院校的学校体育工作存在着许多不足,希望有关部门和领导能够给予足够重视。

### 3.3 不达标学生营养膳食的比较与分析

调查发现,500名不达标学生中偏肉食类占总人数比例的45.6%,偏素食类的占总人数比例的38.9%,而饮食结构平衡的只有15.5%。但是从性别上来看,男生偏肉食类高达79.8%,远远高于女生11.3%,男生出现超重、肥胖现象较多。女生偏素食类为71.2%,远远高于男生的6.5%,差距比较大,女生出现体重较轻、营养不良的现象较多。偏食习惯已经成为影响学生体质健康的一个重要因素。另外对河北省本科院校不达标大学生早餐的调查发现,早餐直接影响着大学生的体质健康。调查发现:66.7%的学生不吃早餐,22.8%的学生偶尔吃早餐,而这一部分学生不是肥胖就是体重较轻,由于不吃早餐,中午很容易导致暴饮暴食,导致肥胖;很多女生为保持身材,不吃早餐、过度节食,导致内分泌紊乱,体质过于单薄,体质明显下降。而实验证明,有规律地吃早餐、吃好早餐能降低肥胖的发生率。

### 3.4 不达标学生生活方式的比较与分析

当今社会知识经济高速发展,大学生面临着多方面的压力,想要找到更好的发展途径就必须付出更多的学习时间,因此学生的学习压力较大,学习负担过重,这是影响学生健康状况的主要原因。从调查中发现,河北省本科院校体质健康标准测试不及格大学生面临的学习和就业压力比较大。这一群体有着较强的自卑感,本身学习压力就比较大,同时由于自身形态等原因造成学习压力更大,对就业有一定的恐惧感,害怕在面试和就业培训过程中受到他人和单位的歧视,所以这一群体所显出来的学习压力和就业压力较其他大学生更为严重。

调查结果表明,河北省本科院校不达标大学生的体育行为总体水平平均低于正常体重的大学生,主要表现在缺乏体育锻炼意识,没有养成良好的体育锻炼习惯,体育锻炼项目选择运动量偏小的运动,运动强度较低、运动时间不能保证等,这些因素都已经成为影响不达标大学生的关键,只有这些因素有了明显改观,这一群体的体质健康标才能有所改善。由此可见,良好的体育行为是避免大学生体质测试不达标的主要因素。

### 3.5 河北省本科院校体育场馆设施的比较与分析

场地、器材是教学活动的物质基础,是提高教学质量、完成教学任务的重要保障。调查表明:有70.4%的不达标大学生表示对学校提供的场地、器材不满意。这样的场地条件不仅远远不能满足学校体育工作的要求,还会严重打击学生参加体育锻炼的积极性。可以说,场馆器材的严重匮乏是导致不达标学生体质较差的重要原因。这也从另一个侧面说明高校扩招导致学生人数不断增加,而场地、器材的增加严重滞后,使本来就不充裕的场地、器材更加缺乏。所以,加强场地、器材建设工作刻不容缓。

## 4 建议

### 4.1 加强学校主管领导重视程度和完善监督体制

从调查中显示,大部分不及格的学生认为,学校主管领导对体质弱势学生重视程度不够,缺乏对这一群体的认识程度。体育部门没有专门制定有关的训练计划和强化措施,缺乏健全的监督体制。同时这部分同学自控能力较差,也导致自身体质下降。对于这一群体,需要河北省本科院校的主管领导认真贯彻教育部文件精神,将大学生体质健康测试成绩与毕业挂钩,让大学生得到足够的重视。体育、医务等职能部门也应针对体质较差、成绩不及格的学生采取相关措施,拿出解决问题的办法,最重要的是要制定相关的监督机制,使不达标同学都积极去改善自身体质,改善自身的体质状况。

### 4.2 加强体质健康知识宣传与教育

调查发现,河北省本科院校500名不达标学生的体质健康知识贫乏。学校应提高学生健康知识水平,利用“网络”“海报”“宣传栏”等形式大力宣传体育知识、健康理念,使运动与健体成为校园文化的重要组成部分;让“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”等口号深入人心。另外,加强河北省本科院校体育健康理论课的教育,保证理论课讲授的学时数,聘请体质健康专家经常性地举办体质健康讲座,充分利用校园广播、电视、报刊、宣传栏等进行体质健康知识的传授。加强体质健康知识宣传与教育,改善大学生的体育行为。

### 4.3 合理平衡膳食,促进学生健康

学校体育应该针对体重超重或肥胖学生进行肥胖症的医学知识教育,针对营养不良的学生进行胃下垂、肠胃痉挛等疾病的医学知识介绍,使其认识到肥胖和营养不良给身体带来的害处。不达标同学在了解这些疾病的危害后,体育教师和有关学校医师应积极指导其合理膳食。在控制体重增加的同时积极加强体育锻炼。有些高校的卫生部门与体育部门针对不达标大学生开设营养卫生与饮食、体育锻炼与健康的理论专题讲座值得我们学习。

### 4.4 加强体育基础设施建设

考虑到不达标学生自身的生理和心理特点,河北省本科院校有必要专门开辟一些针对不达标学生的课外体育锻炼场地。加强对课外体育活动的指导,满足不达标学生体育活动的客观需求,不达标学生才能对运动产生兴趣,并长期保持参与体育锻炼的兴趣,进而促进学生形成“终身体育锻炼”的意识。因此,河北省本科院校要加大体育设施建设投入,合理利用体育资源,拓展体育课的时间和空间,延伸课内外体育活动,为改善大学生体质健康状况提供有利条件。

## 参考文献

- [1] 周济. 在上海全国高等学校体育工作座谈会上讲话.[Z]. 2004-8-30.
- [2] 教育部,国家体育总局. 学生体质健康标准(试行方案)[S]. 2002: 15-56.

# 对电力大学学生自我锻炼能力的探讨

张福生

(华北电力大学体训部, 北京 102206)

**摘要:** 本文根据社会发展的需要, 结合华北电力大学体育教学实际, 从培养学生自我锻炼能力的角度出发, 把教学分成基础教学阶段、选择锻炼方法与效果评价阶段、自我设计与提高阶段, 并针对每个阶段的学生特点, 就新设计的教学阶段内容以及对培养学生自我锻炼能力所起的作用进行了探讨。

**关键词:** 自我锻炼; 学生; 体育教学; 试验; 体质

**中图分类号:** G806 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-018-03

## 1 前言

随着终身体育教育思想的提出和《全民健身计划纲要》的颁布与实施, 学校体育在发展学生身体, 增强体质的实践过程中, 都格外关注学生自我锻炼能力的培养, 以期体现终身体育教育思想, 完成成为全民健身运动培养骨干的任务。然而, 虽然近年来学校体育的教学条件得到了改善, 师资水平有所提高, 但有相当多的学生对参加体育锻炼仍不感兴趣, 身体锻炼的积极性不高, 体质状况呈下降趋势。为了更现实地解决这个问题, 笔者结合华北电力大学体育教学实际, 就如何加强学生自我锻炼能力, 对2008级部分学生进行了尝试性的教学实验研究。

## 2 研究的指导思想

在重视发展学生身体素质, 增强体质的实践过程中, 培养学生从事体育锻炼的能力, 使学生毕业后, 仍然能够自觉地进行科学的身体锻炼, 使在校产生的体育教育后效应在学生今后的生活中表现出来。

## 3 研究的依据

3.1 终身体育教育要求学生步入社会后, 在没有教师指导, 没有组织的情况下, 自觉地从科学的体育锻炼, 具有按自己的工作性质和职业要求, 不同年龄阶段的身心特点与健康状况, 以及所处的工作、生活环境与客观条件, 选择或重新学习体育锻炼的内容, 以满足自身身心健康的需要。

3.2 《全民健身计划纲要》的颁布与实施, 需要学校体育教育培养具有良好自我锻炼能力的学生, 使之成为我国全民健身队伍中的骨干力量。

3.3 学校体育教育的本质特性要求体育教师在教学中

中, 不仅要教给学生体育知识技能, 更要教给学生运用体育知识和技能, 科学地锻炼身体。这些方法的具体内容包括健康状况诊断、运动处方制订、锻炼效果评价等 (见图1)。

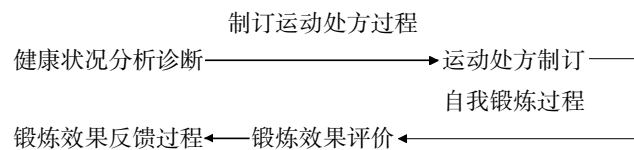


图1 如何科学地进行身体锻炼

## 4 研究的步骤

### 4.1 基础教学阶段

一年级为基础教学阶段。这个阶段的学生特点是体质弱, 运动水平低, 体育理论贫乏。在教学过程中, 让学生在各种各样的运动条件下, 认真地去运动, 使学生体验到体育的乐趣。不要过分地强调技术动作的规范性和运动水平的高低, 使学生通过体验运动乐趣, 培养自我锻炼的兴趣与习惯。理论课教学以增强体质的生理学知识为依据, 以自我身体锻炼的原则和方法、身体锻炼效果测定及评价为主讲内容。采取集体讲授、共同练习、具体指导和分散运用的教学形式。

### 4.2 选择锻炼方法与效果评价阶段

二年级为选择锻炼方法与效果评价阶段。这个阶段的学生特点是体质有所增强, 掌握了一定的运动技能和方法, 能初步懂得和运用体育基础理论知识进行身体锻炼。然而, 在众多体育锻炼方法和内容中, 难以针对自身的具体情况, 选择科学锻炼身体的方法。因此, 在给学生提供更多更好的体育锻炼方法的同时, 应教会学生运用科学的手段与方法进行自我锻炼, 进一步培养锻炼习惯。同时, 教师还要根据学生的具体情况, 有针对性地进行分析和对比, 让每

个学生都知道自身体质上存在的问题, 帮助指导学生制订运动处方, 掌握锻炼效果的测量与评价方法, 使学生进一步意识到体育锻炼对增进健康体质的作用, 从而提高学生自学、自练、自查和自评的能力。

### 4.3 自我设计与提高阶段

三年级(或三年级以上)为自我设计与提高阶段。这个阶段是高校体育教学的最后阶段, 学生掌握了较多的运动技能与方法, 会制订简单的运动处方, 不同程度地掌握了锻炼效果的测量与评价方法。由于三年级不开设体育课, 所以我们利用业余时间为学生开设了达标课, 每两周1次, 每次0.5h。在课上集中辅导, 然后进行调查了解。我们的做法是要求每个学生根据自身的具体情况, 制订运动处方,

教师指导修改, 然后进行自我锻炼, 最后对锻炼效果进行自我评价。在这个阶段共进行3次循环(9~11月, 12~2月, 3~5月)。体育基础理论知识考试采取口试和考查的形式, 使学生深刻理解运动原理和锻炼对人体的影响, 并对体育锻炼形成一种稳定的不间断的自觉行为, 以达到全面巩固和发展学生自我锻炼能力的目的。

## 5 结果与分析

计算维尔克指数, 和对实验对象进行安静时心率、肺活量指数和达标成绩测试。数据统计结果表明, 实验对象之间差异不显著, 起点水平相同, 而实验后对象之间出现了明显的差异(见表1)。

表1 实验前后学生基本情况比较

组别	性别	人数	维尔克指数				安静时心率/次·min <sup>-1</sup>					
			实验前		实验后		前后 差值	实验前		实验后		前后 差值
			X	S	X	S		X	S	X	S	
实验组	男	78	7.33	1.72	8.93	1.54	1.6	77.2	7.32	70.18	8.52	7.02
对照组	男	76	7.83	1.68	8.24	1.84	0.41	76.89	7.04	75.23	7.63	1.66
			0.5		0.69		1.19	0.31		5.05		5.36
			1.83		2.52			0.27		3.88		
			p>0.05		p>0.05			p>0.05		p<0.01		
实验组	女	78	7.72	1.64	8.91	1.64	2.49	79.84	6.3	74.14	5.62	5.7
对照组	女	77	7.43	1.92	8.04	1.78	1.61	79.59	5.4	77.09	6.03	2.55
			0.29		0.87		0.88	0.25		2.95		3.15
			1.06		3.17			0.27		3.15		
			p>0.05		p<0.01			p>0.05		p<0.01		
组别	性别	人数	肺活量指数				达标成绩					
			实验前		实验后		前后 差值	实验前		实验后		前后 差值
			X	S	X	S		X	S	X	S	
实验组	男	78	9.12	2.24	13.75	1.08	4.63	234.78	60.21	317.43	53.43	82.65
对照组	男	76	8.94	2.31	11.21	2.34	2.27	240.13	57.29	286.79	49.12	46.66
			0.12		2.54		2.36	5.35		30.64		35.99
			0.047		8.47			0.57		3.71		
			p>0.05		p<0.01			p>0.05		p<0.01		
实验组	女	78	9.21	2.68	13.62	1.21	4.44	242.78	50.82	315.29	48.73	72.51
对照组	女	77	9.43	2.43	11.54	2.04	2.11	274.34	52.34	278.89	51.23	31.55
			0.22		2.08		2.33	4.56		36.4		40.96
			0.36		8.29			0.55		4.52		
			p>0.05		p<0.01			p>0.05		p<0.01		

注: 1. 维尔克指数 = 体重(kg) + 胸围/身高(cm) × 100 (满分为10分)

2. 肺活量指数 = 肺活量(ml) / 体重(kg) (满分为10分)

3. 达标成绩为50m、1000m(男)、800m(女)、立体跳远、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、实心球。

### 5.1 体质明显增强

经过3年的教学实验, 实验组学生的维尔克指数、安静时心率、肺活量指数、达标成绩明显优于对照组, 经统计检验  $P < 0.05$  或  $P < 0.01$ 。其中实验组男生肺活量指数和安静时心率与实验前相比较, 分别提高4.63分和降低7.02次/min, 女生提高4.44分和降低5.7次/min, 并且实验组各项指标的增值差优于对照组。其中男生肺活量指数与达标成绩分别提高2.36分和82.65分, 安静时心率降低

5.36次/min; 女生肺活量指数与达标成绩分别提高2.3分和40.96分, 安静时心率降低3.15次/min。

### 5.2 提高了体育理论知识水平

经过3个教学阶段的学习和实际运用, 实验班96.79%的学生不同程度地掌握了用心率评价运动负荷的方法, 80%以上的学生学会了选择身体锻炼的方法、内容和效果的评价, 56.41%的学生坚持填写基础心率卡, 以此来评价自身的健康状况。

### 5.3 提高了自我锻炼能力

实验组学生的体质得到明显增强，是因为有 87.82% 的学生经常进行身体锻炼。72.44% 的学生掌握了两种以上锻炼方法，93.59% 的学生有身体锻炼计划，78.85% 的学生会制订运动处方（见表 2），可见学生能针对具体情况进行身体锻炼。

### 5.4 提高了教师业务水平

在三个阶段的教学中，教师要采用多种新颖而科学的教学方法和手段周密地进行教学，不断扩大理论知识的深度和广度，对学生进行指导和评价，使学生知其所以然。要解决这些问题，就必须查找更多的资料，这样就给教师提供了学习和提高业务水平的机会。

表 2 理论知识口试与调查情况对比

口试与调查内容	实验组作答结果				对照组作答结果			
	n=156		n=153		n=153		n=153	
	是	百分比(%)	是	百分比(%)	是	百分比(%)	是	百分比(%)
是否经常进行身体锻炼	137	87.82	19	12.18	69	45.10	84	54.90
是否掌握两各以上锻炼	113	72.44	43	27.56	57	37.25	96	62.75
是否有身体锻炼计划	146	93.59	10	6.41	71	46.41	82	53.59
是否会制订运动处方	123	78.85	33	21.15	63	41.18	90	58.82
是否会用心率评价运动负荷	151	96.79	5	3.21	49	32.03	104	67.97
是否会自我感觉评定活动负荷	129	82.69	27	17.31	51	33.33	102	66.67
是否会选择身体锻炼的	124	79.49	32	20.51	47	30.72	106	69.28
是否会选择身体锻炼的内容	134	85.9	22	14.1	58	37.91	95	62.09
是否会评定身体锻炼的效果	139	89.1	17	10.9	31	20.26	122	79.74
是否坚持填写基础心率评定卡	88	56.41	78	43.59	11	7.19	142	92.81
是否安全卫生的进行身体锻炼	143	91.67	13	8.33	49	32.03	104	67.97

## 6 结论与建议

6.1 从学生入校开始就有计划、有步骤地培养学生的自我锻炼能力，并以此作为教学的重点贯穿到整个体育教学过程中，对学生自我锻炼能力的培养收到了较好的效果。

6.2 在教学中不要过分强调技术动作的规范性和运动技术水平的高低，而要充分利用各种体育锻炼手段，使学生增加实践锻炼的机会，培养自我锻炼的习惯。

6.3 有针对性地进行理论课教学，使学生掌握增强体质

知识与方法，培养增强体质的意识和自我锻炼能力。

6.4 在教学过程中注重培养学生自我锻炼的能力，有利于终身体育教育机制的建立，为培养全民健身骨干力量奠定良好的基础。

### 参考文献

[1] 许应荣. 大学生心理特点和参加体育活动状况及其关系的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2005.

[2] 王玉圻. 高职院校体育教学课程教学改革 [J]. 北京体育大学学报, 2005.

(上接第 9 页)

[2] 涂传飞等. 民间体育、传统体育、民俗体育、民族体育的概念及其关系辨析[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(8).

[3] 陈红新, 等. 也谈民间体育、民族体育、传统体育、民俗体育概念及其关系[J]. 体育学刊, 2008, 15(4).

[4] 马克思恩格斯全集: 第 23 卷. 北京: 人民出版社, 1982: 34.

[5] 林耀华. 民族学通论[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 1997: 103-107.

[6] 林耀华. 民族学通论[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 1997: 400.

[7] 徐万邦, 等. 中国少数民族文化通论[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2006: 15.

[8] 毛泽东. 目前抗日统一战线中的策略问题. 毛泽东选集第二卷

[9] 费孝通. 中华民族多元一体格局[M]. 北京: 中央民族学院出版社, 1989: 1-2.

[10] 王建民等. 中国民族学史·下卷[M]. 云南: 云南教育出版社, 1998: 222.

[11] 徐玉良、方征. 少数民族传统体育通论[M]. 内蒙古: 远方出版社,

2002: 3.

[12] 韦晓康, 等. 少数民族传统体育可持续发展研究[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2006: 5.

[13] 钟敬文. 民俗学概论[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2006: 1.

[14] 钟敬文. 民俗学概论[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2006: 2-3.

[15] 钟敬文. 新的驿程[C]. 北京: 中国民间文艺出版社, 1987.

[16] 钟敬文. 民俗文化学发凡[J]. 北京师范大学学报, 1992(5).

[17] 陈金文. 何谓“民俗”[J]. 鲁东大学学报, 2008(5).

[18] 钟敬文. 民俗学概论[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2006: 3.

[19] 王文宝, 等. 江绍原民俗学论集[M]. 上海: 上海文艺出版社, 1998: 7.

[20] 乌丙安. 中国民俗学[M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 1985: 5.

[21] 钟敬文. 民俗学概论[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2006: 4.

[22] 维克多·特纳. 仪式过程: 结构与反结构[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006.

[23] 李晋有. 民族知识千题[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 1999: 73-74.

# 浅论结合素质教育改进高职体育教学的措施

李建国

(佛山职业技术学院, 广东 佛山 528000)

**摘要:** 本文通过分析高职体育教学的现状和不足, 引入了素质教育的理念, 分别从高职体育教育中的教学理念、师资队伍建设、课程安排和教学模式等方面, 对高职体育教学提出了一些相应的措施。

**关键词:** 素质教育; 高职体育教学; 措施

**中图分类号:** G807.01    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-021-02

作为我国教学改革的一个重要方面, 高等职业教育的出现和兴起在我国教育改革过程中发挥了重要作用。但是, 在职业教育的发展过程中不可避免地出现了一些问题, 同时随着社会的发展以及社会观念的变化, 职业教育也相应地需要进行一些改进和调整。针对高职体育教育的最终目标来说, 是为了给国家和社会提供“双优”的人才, 一是有优秀的职业技能, 二是有优秀的素质, 包括职业素质、道德素质等方面。本文以素质教育为立足点, 针对高职体育教学的现状和存在的一些问题进行分析, 进而提出如何运用素质教育的理念和方法对高职体育教学进行改进。

## 1 高职体育教学的现状和存在的问题

### 1.1 教育理念过于传统

教育理念最主要的不足在于, 一直以来, 学校都将体育教育的重点放在对竞技体育成绩的追求上, 而忽视了体育的真正精神不在于竞争和胜利的追求, 而在于学生实际身体素质的培养和提高。这种忽视体育健身作用的理念使体育教学中的器材、课程安排等方面都存在一定的缺陷。另外, 许多教师只关注学生特定体育技能的教学, 而忽视了对学生整体素质的培养, 没有将素质教育的理念贯彻到教学实践中, 从而不利于学生各方面素质的全面发展。此外, 由于教学理念过于传统, 还影响到实际课程教授的方式, 如很多教师仍是使用单调的“讲”与“听”的传统教学模式。这些都不利于学生对教师所传授知识的掌握和整体素质的提高。

### 1.2 师资队伍有待进一步完善

随着高校的不断扩招, 学生队伍不断壮大, 这就要求有相应规模的师资队伍来满足学校扩招的需求。但是由于种种原因, 如学校教育经费等, 一时没有具备相应的体育教师规模, 或只有少量增加, 仍然不能满足学校扩招的要求。最终的结果就是少量的教师担负大量的教学任务和其

他工作, 从而使体育教师无论是在身体上还是在心理上承受重大压力, 进而影响教学质量。同时, 由于教学任务繁重, 多数教师忙于教学任务的完成, 而忽视或无暇顾及教学改革和新的教学措施的实施, 从而不利于体育教学质量的提高和教学方式及理念的改进。

此外, 由于教师队伍忙于繁重的教学任务, 同时学校忽视对体育教师的培训以及教师依旧遵循传统的教学理念等原因, 很容易使教师无论是在业务素质还是在教学理念上都不能满足新时期学生和社会的要求。

### 1.3 课程安排和教育模式上的不足

首先, 课程安排过于单调, 多是体育理论和室外学习两个方面, 而对于有关体育学习的选修课程相对较少, 使学生的体育知识以及与体育相关的其他知识相对匮乏, 不但难于提高学生的积极性, 还限制了学生综合素质的提高。其次, 教学模式过于传统, 多局限在“填鸭式”的传统课堂的授课方式上, 尤其是体育理论课的教授, 没有互动的方式很难提高学生的学习积极性和学习兴趣。同时, 由于教育观念注重体育的竞技性, 所以在教学上忽视了学生实际身体素质的提高。另外, 也忽视了师生之间的互动。

## 2 素质教育浅析

### 2.1 略论素质教育

素质教育包括身体、道德、心理、创新等方面的内容, 主要目标在于注重学生全面、健康发展, 注重学生创新、学习技能的培养和各种潜能的发挥。对于什么是素质教育, 人们并不陌生, 但对于高职院校体育教学中是否有必要以及如何推进素质教育还没有定论。素质教育尤其是在适合高职体育教学应用的方面, 在高职体育教学中是非常必要的, 而且对于教学质量的提高以及对以后的长期发展都有极大的帮助。因为素质教育不只关注学生一时的发展, 更重要的是将重点放在了学生长期技能以及对新知识的学

习和接受能力上, 对学生的长远发展有很大作用。同时素质教育还可以促进社会的良性、健康发展。而对于高职体育教学来说, 尤其要关注学生容易存在素质偏差的方面, 进行相应的教学调整。主要关注道德素质、职业素质、学习素质(即对新知识、新技能、新事物的学习、接受的能力)等方面, 同时还要注意培养学生正确的价值观, 帮助学生树立高尚的人生目标等。

## 2.2 素质教育在高职体育教学中应用的必要性

高职体育教学最终培养的人才将来要直接进入各个相关部门工作, 对他们开展全面的教育直接关系到是否能为社会提供合格的人才。随着社会的发展和不断进步, 无论是在思想上还是在各种生活需求上都进行着日新月异的变化, 对高职学校向社会输出的人才要求也在不断变化, 这就要求高职学生具有很强的社会适应能力和随时代变化而相应调整自己工作、生活心态和技能的能力。所以, 必须对高职学生进行素质教育, 从而增强学生在以后生活、工作中的适应能力和抗压能力, 可以在以后长期的发展中不断提高自己。

另外, 由于当今社会飞速发展, 科学技术日新月异, 如果稍加懈怠就有可能被社会所遗弃, 所以每个人都要对新科技、新事物进行不断的学习, 才能避免落后于时代。这就需要一定的学习能力和对新事物的接受能力。所以, 高职体育教育如果将重点只放在各种知识和技能的硬性掌握上, 而不关注学生的实际学习能力, 那么很可能使培养出来的学生只会机械地接受特定知识, 而缺乏自主学习的能力。在步入社会后, 面对新知识的冲击, 很可能手足无措, 难以满足社会的要求。所以, 在高职教育中必须加强学生的素质教育, 提高学生对新知识、新技能的学习能力。

目前, 我国市场经济发展较以前已经有了很大的发展和完善, 各公司或部门对人才的选拔也不再像以前一样古板, 而是将重点放在了对员工的思想素质、职业道德素质的挑选上。此外, 一个社会的良性、安定发展首先需要社会成员有较高的思想道德素质和文化素质, 这样的社会才能获得长足发展。因此高职体育教学一方面为学生的长期发展考虑, 另一方面也要为社会的健康发展考虑, 都需要在教学中运用素质教育。

## 3 运用素质教育对高职体育教学的改进措施

以上论述了素质教育在高职体育教学中运用的必要性, 下面分别从教学理念、教师素质的提高和课程安排及教学模式上进行论述。

### 3.1 教学理念的改变

运用素质教育对高职体育教学进行改进, 最重要的当然是教育理念的改变。高职体育教学中运用素质教育, 首先要切实认识到素质教育在教学中的重要性和不可替代性, 真正将素质教育放在重要位置来考虑。此外, 还需改变传统竞技体育的理念, 意识到体育教学的最终目的是增强学生的身体素质以及各种技能的学习能力, 而不是在各种比赛中获胜。

### 3.2 提高体育教师的各项素质

首先, 要注意学校体育教学中师生比例的协调, 使教

师有时间思考和创新。教师可以有更多的时间来了解学生中存在的问题和学生的实际需求以及当前社会对人才的要求, 从而可以有针对性地提出好的教学方式和教学内容, 积极培养学生的各项技能, 使学生很好地掌握社会需要的各种知识和能力, 从而为社会输送各种有用人才。

其次, 要提高教师自身的素质。一方面是各种知识的学习和提高, 如提高体育教师本专业知识的掌握和创新, 同时还可以注重培养教师对其他专业如心理、教育等专业知识掌握程度, 这些知识对体育教师在掌握教学技巧和提高教学质量上都具有很重要的作用。同时还可以提高教师的外语水平, 从而使教师有能力对国外的体育教学信息有及时地了解, 对国外教学方式和理念可以有进一步、第一手资料的掌握和学习, 从而在国内自身教学中针对教学实际和学生的实际情况, 对国外体育教学的各种先进理念进行因地制宜的运用, 这样不仅可以提高教学水平, 还可以提高体育教师创新的能力和水平, 对教师队伍总体水平的提高具有重大意义。同时还可以提高教师对各种现代化体育教学器材的掌握, 使教师可以有效运用现代化教学工具提高教学质量和教学效果。另一方面就是提高教师和学生沟通的技能和水平, 同时要求体育教师与学生有充分和良好的沟通, 保证教师对每个学生的身体素质、学习方式、心理素质等方面都有一个良好的了解和掌握, 从而可以在以后的教学中做到因材施教, 提高学生整体素质。这就要求教师不仅要有一定的教育心理学知识, 更应该有与学生进行良好沟通的能力和优秀的观察能力。

### 3.3 课程安排和教学模式的调整

首先在课程安排上, 为了提高学生整体素质和对其他学科知识的掌握, 可以相应地开设一些对以后发展以及与本专业相关的选修课程, 这样不但可以丰富学生的知识, 还可以提高学生的学习能力。

在教学模式上则可以针对不同的教学内容采用不同的教学方式, 相应改变传统的机械的教与学的方式, 增加师生之间的互动, 活跃课堂气氛。此外还可以采用游戏教学的方法, 相应组织一些与锻炼身体素质相关的游戏, 不但能提高学生学习积极性和学习的积极性, 还有助于师生互动。

总之, 针对高职体育教学的现状和不足, 运用素质教育的理念对其进行一定的改进是非常必要的。原因在于: 一方面, 时代要求各专业人才有一个健康的体魄、健全的人格, 还要有高尚的职业素质和道德等; 另一方面, 学校教育也应当为社会的良性发展做出自己的贡献, 不断为社会输送合格人才, 同时学校也应当对学生负责, 努力培养全面发展、身心健康、能应对各种挑战的高素质人才。

## 参考文献

- [1] 顾佳宾. 论高职体育教学中如何渗透德育教学 [J]. 新理论研究, 2009(1).
- [2] 田凌云. 举知不应遗人文——论加强高职学生的人文素质教育[J]. 宁波职业技术学院学报, 2007(1).
- [3] 高薇薇. 高职院校推进素质教育刍议 [J]. 天津职业大学学报, 2006(6).
- [4] 俞克新, 李飞鸿. 高等职业教育的教学改革与素质教育[J]. 教育与职业, 2004(17).



# 论提高体育教学趣味性的对策

闫佳男

(珠海市斗门区城东中学, 广东 珠海 519180)

**摘要:** 阳光体育、快乐体育是当前体育工作者非常关注的话题, 体育教学应该是学生的一个主动学习的过程。在此过程中, 学生的智力活动与体力活动应该相结合, 并在轻松活泼、愉快的气氛中积极地从事各种身体练习, 享受体育运动所带来的独特乐趣, 使学生在高校体育教学中从被动到主动、从消极到积极, 在其快乐的体育运动氛围中达到教学的目的。如何提高体育课的乐趣也是组织好体育课的难题。体育教师应该创造活跃的课堂气氛与和谐的教学场景, 应该做到严而不僵, 活而不乱, 力求张弛有度, 使趣味性贯穿于高校体育课。

**关键词:** 体育教学; 趣味性; 对策

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-023-02

## 1 提高体育课准备活动的趣味性

### 1.1 提高体育课准备活动的趣味性的必要性

准备活动是体育课教学的一个重要组成部分, 准备活动是为顺利完成整个体育课的任务而服务的。适宜而充分的准备活动对基本部分内容的掌握起到事半功倍的效果。体育课的准备活动应该在较短的时间内使学生注意力集中, 学习的积极性充分调动起来, 使学生机体尽快地进入工作状态。<sup>[1]</sup>充分的准备活动还可以克服内脏器官的惰性, 提高运动器官的工作效率, 使学生从生理上和心理上都得到足够的准备, 同时也能够预防伤害事故的发生, 有利于学生学习和掌握基本知识、基本技术和基本技能。但是, 传统体育课教学准备活动的形式枯燥单调、内容陈旧, 甚至至今仍有个别学校体育课是“集合—解散—自由活动”的“放羊”式教学, 更是没有老师问津体育课的准备活动所完成的质量等, 包括学生在内对体育课准备活动的认识不足, 在体育课准备活动的选择和准备上不认真, 随意性太强, 教师在学生不正确对待准备活动的问题上缺乏纠正, 造成学生对准备活动的错误认知, 难以发挥准备活动在体育课中应有的作用。

### 1.2 提高体育课准备活动趣味性的对策

准备活动根据不同的体育项目具有不同的任务和要求, 应该安排符合体育课基本部分运动项目特点的内容, 使用灵活多样、富有趣味性的教学方法来吸引学生, 充分调动学生的各个系统尽快地进入工作状态以达到最佳效果。将体育游戏穿插在准备活动中, 有利于调动学生学习的积极性, 活跃课堂气氛, 避免枯燥无味, 从而使学生整个肢体

的肌肉关节得到充分的活动, 安排有针对性的徒手操也能使准备活动更有新意, 在组织上也可以使准备活动游戏化, 如把基本体操编入游戏中, 在游戏中使学生轻松地活动肢体, 提高各系统兴奋性, 达到准备活动的目的。在传统的准备活动中, 通常采用定位操或者慢跑, 重复使用这些内容会使学生缺乏新奇刺激从而降低学生的积极性。一般性准备活动是为了克服机体惰性, 全面活动机体, 逐步提高大脑皮层的兴奋性, 使学生尽快进入工作状态。在教学中, 我们可以根据一般性准备活动的要求, 选择一些有针对性的体育游戏代替传统的慢跑或者徒手操, 使学生在轻松愉快的氛围中充分地完成准备活动。对于专项性准备活动, 可以选择创编一些动作结构和性质与基本部分运动项目的内容大体相似的体育游戏作为诱导性和辅助性练习。这些体育游戏应用于专项性准备活动中, 具有较强的实效性, 不仅能较好地发挥准备活动的作用而且更能提高学生的学习积极性。

## 2 提高体育课基本部分的趣味性的对策

法国大教育家卢梭曾说过: “教育的艺术是使学生喜欢你教的东西。”那么, 只有使学生愉快地接受知识才是教学工作的完美境界。娱乐属性也是体育本身所具有的独特属性, 那么, “运动”作为体育最基本的手段, 也具有“娱乐”的特性, 如果让学生进行没有“娱乐”特性的体育, 那将是十分枯燥的, 也是很痛苦的, 这种体育教学必然是谈不上效率而言的。<sup>[2]</sup>所以, 在体育教学中充分发挥体育本身的“娱乐”特性, 将“趣味性”融入体育教学的始终是十分必要的, 体育教学的实践证明, 要充分发挥体育

的“娱乐”特性,提高体育教学的效率,必须从教学本身进行改革。

要充分认识到学生才是教学的主体,学生掌握教学内容才是教学的目的,学生在教学中的主体作用得到充分发挥,才能由被动地灌输转变成主动地求知。其次,在遵循教学大纲的前提下合理安排教学内容,使教学内容的运动强度、运动量充分满足不同水平学生的需要,才能充分调动学生的积极性,是学生在进行体育的同时得到身心的愉悦,才能激起他们体育学习的动机,主动乐观地学习教学内容。

有针对性的教学内容,必然要求在教学的组织形式上为学生提供学习所需的时间和空间,那么就要对传统的整齐划一的教学组织形式作出适当的改变,科学地安排教学组织形式,可以让学生自由分成若干学习小组,各个小组之间可以相互交流,进行一些游戏、竞赛,创建相互影响的、良好的学习氛围,使学生在“趣味”中学习体育知识,并能有效地培养学生相互鼓励、相互帮助及集体荣誉感的品质;还可以有学生自由选择学习内容、学习方法、学习进度,充分发挥学生个性,使之在体育学习中体验到运动的乐趣和成功的快感,培养学生自练和创新的能力,促进学生体育习惯的形成。

为了保证良好的教学效果,灵活多样的讲解和示范体育动作的方法也是十分必要的,除了灵活地运用传统教学手段外,还可以使用先进的影像多媒体设备对体育动作进行慢放、分析、演示,增强学生对体育动作的直观认识。另外,还应该完善教学考核、评价体系,根据学生的学习态度、成绩进步幅度、技能的应用能力来确定考核内容及考核标准,制订出一套多维的体育考核办法及对绝大多数学生都有激励作用的考核标准。

### 3 提高整理放松活动趣味性的对策

在体育教学的基本部分中,学生在进行剧烈运动时,呼吸及心血管系统的活动保持在较高的水平,需氧量提高,能量物质代谢过程中,氧化不彻底而产生大量的乳酸,血乳酸浓度的升高是体育运动后延迟性肌肉酸痛的原因之一。适时地采取有效的放松整理活动,通过对神经系统的调节作用,能改善血液循环,加快机体对代谢产物的运输,加

快代谢产物的消除,减轻体育教学基本部分大强度的体育运动对肌肉造成的不良反应,使机体逐渐恢复至相对的平静状态。<sup>[1]</sup>另外,运动后充分的放松整理活动,可使收缩的肌肉舒张得更充分,产生更大的爆发力,而利于运动能力的提高。

在完成基本部分的体育教学任务之后,学生的身体和心理上都可能非常疲劳。然而,由于很多人对放松整理活动作用的认识不足,以及教师安排放松整理活动内容的枯燥无味,使学生对放松整理活动敷衍了事甚至根本不做。这样,学生的身体、心理不能够得到尽快地恢复,不但削弱了学生课下练习的动机,还影响了教学效果和两次体育课之间的连贯性。因此,提高学生对体育教学放松整理活动的认识,强化放松整理活动的多样化,使学生在体育课上充分地做好整理放松活动是十分必要的,而提高体育教学整理放松活动的趣味性无疑是行之有效的措施之一。

在体育教学过程中,学生做过一些练习之后,教师可安排一些新颖性、针对性较强的以体育游戏为主的放松活动来调整身心的疲劳和紧张。也可以利用各种音乐伴奏,如编排一种有针对性的放松韵律操,来进行整理放松活动。此外还可以采用心理放松的方法,通过自我意识的引导和自我心理调节,加上一些消除疲劳的暗示语言或引入某种境地,使兴奋的情绪得到平息,紧张的心理得到放松,达到心静身舒的目的。<sup>[2]</sup>如果学生感兴趣,也可以引入一些简单的中医按摩手法,进行双人或多人的按摩放松,从而达到安神清脑、缓解身体的疲劳。

通过提高体育教学的趣味性,使趣味性贯穿于从准备活动到放松整理活动的体育课的始终,能够使学生主动、积极地参与到体育教学中,提高了体育教学的效率,学生才能真正在体育课上学会运动健身的技能或本领,为终身体育打下坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 田麦久.运动训练学[M].北京:高等教育出版社,2000.
- [2] 周西宽.体育基本理论[M].北京:人民体育出版社,2004.
- [3] 邓树勋,王健.高级运动生理学[M].北京:高等教育出版社,2003.
- [4] 梁斌.心理暗示在体育教学与训练中的应用[J].体育科学研究,2009,13(2):101-102.

(上接第3页)

不论外因如何变化,武术的技击属性都将会持续发展。

#### 2.3 在外因影响下武术顺延文化属性的发展趋势

武术的文化属性,是形成武术个性特征的基础,是武术区别于其它格斗类项目的关键。目前,武术作为中华民族的非物质遗产被加以保护和发展。国家在重视武术健身作用的同时,同样重视武术在传承民族文化、弘扬民族精神方面的作用;这在2004年中宣部教育部联合下发的《关于中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》中可以看到,在胡锦涛主席在毛里求斯关于“学习武术,第一可以健身,第二可以了解中国文化……”的讲话中能体会到。而且,作为世界电影种类中独树一帜的功夫片,是以武术的文化属性为基础的。因此,在今后相当长的时间里,武

术文化的发展将受到广泛关注,特别青少年中、在学校教育中,武术文化教育将会受到越来越高的重视、越来越广的普及,发挥越来越大的作用。

### 3 结 语

综观武术的发展历程,可以清楚地看到,武术是以中华文化为理论基础,以技击方法为基本内容,以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。数千年来,武术始终沿着运动、技击、文化属性三性合一的道路,在社会生产力发展水平和社会需求的影响下与时俱进地发展着。未来的武术,仍将沿着这一规律发展。举凡有志于推动武术发展的人,应该自觉地顺应这一发展趋势,顺势给力,推动武术健康发展。

# 从大学生休闲体育现状看高校体育

## ——加强终身体育教育

吴素玲<sup>1</sup>, 陈永英<sup>2</sup>

(1. 河北邢台第十七中学, 河北 邢台 054001; 2. 廊坊师范学院, 河北 廊坊 065000)

**摘要:** 本文通过文献分析、问卷调查和数理统计得出一下结论, 上网和看电视、电影是廊坊市大学生度过闲暇时间的主要方式; 大学生参与休闲体育活动排名较靠后; 体育设施缺乏、运动兴趣不高是影响廊坊市大学生参与休闲体育活动的主要因素等。由此, 高校体育应加强大学生终身体育意识和运动技能的培养。

**关键词:** 廊坊市; 大学生; 休闲体育; 终身体育

**中图分类号:** G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-025-02

## 1 前言

薛海红等在《休闲与休闲体育》一文中引用了林志超对于休闲体育的定义, 他认为, 余暇体育 (leisure sports, 休闲体育) 是指在工作、学习之余开展的群众性体育活动, 它作为余暇生活的重要组成部分, 可不拘形式地通过参加各种身体活动, 在充满欢悦和谐的气氛中, 达到增强体质、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发生活热情、培养高尚品格、满足精神追求及享受人生乐趣等目的。随着人们生活水平的不断提高, 休闲体育已经成为人们的一种生理或心理的需求。

大学时期是“教育体育”向“终身体育”过渡的关键时期。在这个时期, 学生的终身体育锻炼意识的形成, 掌握体育锻炼技能的高低决定了大学生走向社会后能否进行终身体育锻炼。因此, 本文主要以休闲体育的基础理论为研究依据, 从廊坊市大学生的休闲体育的现状及其影响因素研究为出发点, 探讨高校体育教育应重视学生终身体育的教育, 让高校体育为加强大学生终身体育意识、提高大学生终身体育技能而服务, 从而使其真正养成终身体育锻炼的习惯。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

在本文研究过程中, 根据本文目的和内容的需要, 通过廊坊师范学院电子阅览室、中国期刊网等查询相关文献, 为本研究提供理论支持。

### 2.2 问卷调查法

根据论文需求设计了廊坊市大学生休闲体育现状的调查问卷, 有关调查问卷的指标是根据北京体育大学和河北

师范大学研究生的论文问卷调查表确定的。对廊坊广播电视大学、廊坊师范学院、廊坊炮兵指挥学院、中国石油管道学院等 200 名大学生 (男性 74 人, 占调查人数的 37.5%, 女性 124 人, 占调查人数的 62.5%; 年龄主要集中在 21 ~ 23 岁之间的在校大学生) 进行问卷调查。发放形式是直接到各高校自习室或图书馆进行发放。有效回收 198 份, 有效回收率为 99%。

### 2.3 数理统计法

把有关问卷和测试数据录入计算机后进行数理统计。所有数据处理使用 excel 软件来完成。

## 3 讨论与分析

### 3.1 从高校学生生活节奏及排解压力方式看高校终身体育教育

被调查学生的日常生活节奏为“一般状态”的占 50%, “比较紧张”的占 25%, 主要是考试周可能会比较紧张, 其余时间相对来说比较轻松。从表 1 可知, 大多数学生排解压力的方式主要是听音乐、上网和找朋友谈心。其中听音乐占 25.9%, 排名第一; 上网占 17.6%, 排名第二; 找朋友聊天占 15.9%, 居第三位。因此可以得出大多数学生在面对压力时首选通过自身调节来释放压力, 而不愿通过和别人交流的方式来排解压力。

从上面的调查结果看出, 高校大学生的生活比较轻松, 有足够的时间进行休闲体育活动。但是只有很少的学生 (占 8.3%) 采取运动的形式来排解压力, 说明大多数学生并没有认识到参加体育锻炼对其身心健康成长的重要性。因此, 在高校期间对大学生进行终身体育教育具有非常重要的意义。

基金项目: 廊坊市哲学社会科学指导性研究课题 (2009042)。

第一作者简介: 吴素玲 (1972 ~ ), 中教一级。研究方向: 大众健身与田径运动。

### 3.2 从被调查学生闲暇时间和主要参与活动状况看高校终身体育教育的必要性

表1 大学生节假日以外闲暇时间主要活动统计

分类	百分比	排名
和同学逛街	14.1%	
学习专业知识	9.6%	
体育活动	10.1%	
看电视电影	16.3%	第二
做兼职	11.3%	
上网	18.9%	第一
看书报杂志	14.4%	第三
参加社会公益活动	2.1%	
其他	5.1%	

表2 大学生节假日主要活动统计

分类	百分比	排名
看电视、电影	17.6%	第一
逛商场	10.4%	
看小说、报刊杂志	11.1%	第三
旅游	10.4%	
上网	14.9%	第二
复习功课	3.0%	
看展览、听音乐会	4.4%	
参加各种体育活动	6.6%	
参加舞会、KTV活动	3.6%	
参加社会公益活动	2.9%	
参加各种娱乐活动	2.6%	
观花、养宠物	3.2%	
棋牌活动	2.7%	
与朋友、同学聊天	4.1%	
其他活动	2.7%	

被调查学生的平时闲暇时间主要集中在1~2个小时和3~4个小时这个时间段,各占27.5%和45%,表明被调查学生的闲暇时间比较充裕。

从表1看出大学生在校期间的闲暇时间主要参与的活动类别很多,排名第一的是上网,占18.9%,排名第二的是看电影和电视,排名第三的是看书报和杂志,另外和同学逛街排名第四,而参与体育活动占10.1%。

从表1和表2可以看出,看电视电影、上网和看书报杂志占据大学生闲暇时间的绝大部分。只是节假日和非节假日三者的排名不一样。参加体育活动比例节假日(6.6%)比非节假日(10.1%)更少。

这表明:廊坊市大学生的闲暇时间主要用于上网,看电影、电视,看书报杂志。随着信息时代的发展,用于上网的闲暇时间比例大幅度上升,并有继续攀升的趋势。说明目前廊坊市大学生的休闲生活内容相对比较简单,多以静态活动为主。其所带来的直接副作用是造成大部分学生缺乏运动,容易导致一些“亚健康”现象的出现。令人担忧的是学生参加体育活动比例很少,而且节假日更少,学生参与体育锻炼的习惯并没有养成。廊坊市大学生参加体育活动的积极性不高,其健身意识和参与体育活动的习惯有待加强。因此,在大学期间对大学生进行休闲体育锻炼的教育是非常有必要的。

### 3.3 从大学生参与休闲体育项目 and 影响因素看高校体育课内容的设置

从调查的结果看,大学生愿意参加体育活动的项目主

要集中在羽毛球、散步、跑步、乒乓球和足篮排等项目。另外,各种操类项目、体育舞蹈和登山等项目也受到一些学生的欢迎。从廊坊市大学生闲暇时间体育活动项目选择统计数据来看,羽毛球高居榜首,长跑、散步排第二位,足篮排居第三位。廊坊市大学生参与体育活动具有以下特点:(1)无需财力投入或者投入较少;(2)对器械要求低、场地要求不高、运动方式较灵活。

表3 廊坊市大学生参与体育休闲活动的影响因素分析

分类	百分比
(1)没兴趣	13.2%
(2)缺乏业余时间	12.7%
(3)学习负担重,身心已很疲劳	9.0%
(4)怕人们讥笑和不理解	2.5%
(5)忙于打工赚钱,没有时间和精力	8.2%
(6)不懂锻炼的方法,不知如何进行锻炼	9.2%
(7)锻炼场地远,不方便	11.2%
(8)体育活动不适合自己的举止行为特点	2.0%
(9)认为自己身体较弱,不宜参加体育活动	1.7%
(10)没有体育设施	15.7%
(11)身体很好,用不着参加体育活动	2.2%
(12)没有特别的理由	10.9%
(13)其他理由	1.5%

从表3可以看出,影响廊坊市大学生参与休闲体育活动的主要因素中“没有体育设施”排名第一;“不感兴趣”排名第二;“缺乏业余时间”排名第三。结论:(1)缺少体育设施,参与休闲体育活动的兴趣低;(2)没有休闲时间。因此增设体育设施和提升学生参与体育活动的积极性势在必行,应采取有效手段不断鼓励学生参与体育活动,培养大学生的终身体育意识。

## 4 结论与建议

4.1 廊坊市大学生平时的闲暇时间比较充裕;上网和看电视电影是廊坊市大学生度过闲暇时间的重要手段;建议高校体育教师应增加休闲体育运动功能等理论知识的教学内容。

4.2 廊坊市大学生参与的休闲体育项目主要集中在羽毛球、散步、跑步、乒乓球和足篮排等项目。此外,在学校普及的各种操类项目、体育舞蹈和登山等项目受到学生的喜欢,建议有条件的学校多开展新兴的体育项目如拓展、远足登山、有氧舞蹈等项目的教学,增强学生参与休闲体育活动的兴趣。

4.3 缺少体育设施、参加运动兴趣不高和缺乏业余时间是影响廊坊市大学生参与休闲体育活动的主要因素,因此增加体育设施和提升学生参与体育活动的积极性势在必行,应采取有效手段不断鼓励学生参与体育活动,培养大学生的终身体育意识。

## 参考文献

- [1] 陈琳.日本“终生体育”的振兴体制及资金投入状况[J].国外体育动态,1996(30).
- [2] 杨放芳,张军献.关于休闲娱乐体育研究[J].南京体育学院学报,2005(2).
- [3] 王书亭.借鉴日、韩大众体育经验促进我国大众体育发展[J].承德石油高等专科学校学报,2005(3).

# 社会体育专业“全程实践教学模式”初探

冯振伟, 张策宇

(郑州轻工业学院体育系, 河南 郑州 450002)

**摘要:** 本文针对社会体育专业健身教练培养方向, 重新构建社会体育专业课程体系和实践环节, 提出“全程实践教学模式”体系, 为高校社会体育专业健身教练方向的人才培养与教学改革方面提供理论依据。

**关键词:** 社会体育专业; 全程实践教学模式; 实践能力

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-027-02

新时期, 重视学生综合素质的提高和专业实践能力的培养已经成为高等教育的出发点和归宿。对社会体育专业健身教练方向人才的培养而言, 在具备较全面的体育综合素质的同时, 必须具备较强的专业技能, 这就要求学生在校学习期间, 不仅要加强全面综合素质的提高, 还要加强专业实践能力的锻炼和提高, 以适应健身俱乐部健身教练的要求。在这样的背景下, 本文提出“全程实践教学模式”体系, 为社会体育专业健身教练人才的培养模式与教学改革方面提供理论依据。

## 1 实施“全程实践教学模式”的前提——构建合理的课程体系

课程设置应围绕着健身教练人才的培养目标展开, 在教学指导思想和课程设置上, 应着重专业实践能力的培养, 把实践教学环节贯穿到整个教学活动的各个部分, 运用“课堂理论教学、专家讲座、专业见习、专业实习、健身俱乐部兼职”等多种手段来培养和提高学生的实践能力和综合素质, 避免纯理论型的教学。调整社会体育专业人才培养教学计划结构: (1) 调整理论学科与技术学科的比例结构, 逐步加大学科教学力度, 充分发挥学科知识在实践能力培养过程的作用, 同时适当减少必修课比重, 增加选修课分量, 以利于因材施教、因人施教和调动学生学习的主动性、积极性。(2) 探索新的知识整合系统, 强调体育学科知识的横向、纵向联系, 使得课程之间教学内容协调一致, 充分发挥教学系统的合力功效。同时以健身教练实践为主线组织教学, 保持教学的连续性和持续性, 使学生一入校就能接触与健身教练实践密切相关的基本知识和基本技能。(3) 设立“健身教练实训”课程模块, 使以往单一重视传授理论知识逐步转向有效增加健身教练综合能力的培养上来。

## 2 实践能力培养的保障——构建“全程实践教学模式”

“全程实践教学模式”有别于传统意义上的阶段性教学环节, 是一个系统的、开放的、全方位的培养过程。它是以课堂教学为中心, 将实践内容贯穿到每个学期中。在不同的学期, 侧重安排不同的教学内容和实践内容, 逐步提高学生的实践能力, 形成了“课内、课外相结合”, “校内、校外相结合”, 包含课程单项实践、健身教练实训、外出观摩优秀健身教练指导课、健身教练基本功考核比赛、健身俱乐部见习、健身俱乐部兼职专业实习等内容。它是以系统论思想为指导, 以学生动手能力为依据, 以学校对人才培养规格、质量需求为核心而构建的体育“全程实践”教学培养模式。

## 3 实践能力培养的重要途径——实施“全程实践教学模式”过程

### 3.1 培养学生行为规范

社会体育专业学生的行为规范将在今后的工作岗位上直接影响到健身会员的满意度。因此, 从学生入学开始, 就要进行专业思想教育和职业行为规范教育, 目的是通过强化培养, 形成良好的行为习惯和精神风貌, 提高学生综合素质。利用入学教育的时机, 通过军训、学习《高校学生行为准则》、高年级学生座谈等形式, 强化学生行为规范。在以后的学习中, 积极加强党的先进理论教育, 树立先进模范、典型, 把作风优良、思想过硬的同学吸收到党组织中来, 充分发挥党员的先进模范作用, 引导广大学生不断提高道德修养。同时, 为使学生具有正确的行为举止, 以环境育人, 开展宿舍文化建设、文明校园建设, 帮助学生尽快成长起来。

### 3.2 培养学生的人文素质

人文素质教育是新时期发展的要求,特别是对于文化底蕴相对薄弱的体育专业学生来说,更需要加强和提高。学校应设置大学语文、体育社会学、体育史等课程,拓展学生知识面,培养学生的人文素质。同时,创设有利于人文素质提高的课外环境,丰富学生的课余文化生活,通过举办辩论赛、体育知识竞赛、人文知识讲座、观看视频材料、参观文化胜地等多种形式,激发学生的学习热忱,优化学生的知识结构,提高学生的人文素质,培养学生的综合能力。

### 3.3 培养学生的实践能力

社会体育专业学生的实践能力体现在健身教练指导健身、科研能力及协调人际关系中,其中健身指导能力是核心。

3.3.1 专业技能的培养 建立专业技能培养的体系,根据学生的认知规律,逐步培养和锻炼学生的专业技能。

第一学期,聘请有丰富教学经验的俱乐部健身教练进行专题讲座,内容包括:如何做一名合格的俱乐部健身教练、健身指导简介、运动处方编写的原则、方法步骤、案例分析等,通过近距离交流,让学生初步认知健身教练必须具备的基本技能。在这一过程中,引导尤为重要,积极培养学生的兴趣。同时,在教学过程中,有意识引导学生积极学习健身教练必须具备的理论知识,如运动生理学、运动解剖学等。

第二学期,带领学生参观健身俱乐部,让学生亲身感触健身教练员的工作状态,了解健身项目的最新发展情况,参与到健身项目中来,进一步培养学生的兴趣。在教学过程中,要上好与健身教练密切相关的课程,如健美操课、健身健美课等,培养学生的基本专业技能。

第三、四学期带领学生到俱乐部参与专业见习,通过更加深入的了解,进一步学习和提高营销能力、沟通能力等专业技能。同时,教学要以提高学生的专业技能为重,教师通过案例进行精练准确、生动形象、富有启发性的讲解,调动学生练习的积极性及学习的兴趣。在技术动作练习中教师多采用提问的方法,让学生回答问题,必要时把学生分成若干教学小组,每组选出一人,进行健身指导技能演练及模拟指导比赛,教师认真点评,并修正方案。这种方法不仅可以提高学生的健身指导能力,而且能够大大提高学生的综合素质,为学生将来走上健身教练岗位奠定基础。

第五、六学期,安排学生到俱乐部参与兼职工作,进

行模拟会员指导,让学生熟悉健身俱乐部指导会员健身的流程,了解广大会员的生理、心理特点。同时,根据教学计划,组织健身教练员技能大赛。通过这些方法,锻炼和提高学生的组织能力、应变能力、评价能力等实践性较强的能力。

第七、八学期,进一步加强专业实践技能的培养和锻炼,到健身俱乐部进行兼职实习或全职实习,直接参与到会员健身指导的具体工作中,切实提高和完善学生的专业技术能力。

3.3.2 考取体适能教练证书、团体操健身教练证书 社会体育专业学生在学习过程中,我们倡导学生取得“一张文凭,多本证书”,为择业打下坚实的基础。健身俱乐部健身教练从业人员必须具备一些公认的资格证书,比如国际康体专业学院和亚洲运动及体适能专业学院颁布的私人健身教练证书、健美体系的健身教练证书等。

3.3.3 利用校外各种有利条件,建立健身俱乐部实习基地 拓展实践活动环境,建立实习基地,为学生提供实践与创新活动的平台。以“实训基地”作为有效的训练场地,加强体育专业学生实践技能培养,建立俱乐部人才需求和人才培养的无缝链接。

## 4 结论与建议

4.1 构建合理的课程体系,实施“全程实践教学模式”,重视理论与实践相结合是解决普通高校社会体育专业健身教练方向专业学生实践能力的保证。

4.2 重视教学实践环节,改变一次性的毕业教育实习、见习和以课堂实习、见习为重点内容的单一实践方式,是解决体育专业学生体育实践能力的重要途径。

4.3 利用校外有利条件,建立校外教学实习基地,是解决社会体育专业学生体育实践能力培养问题的关键。

### 参考文献

- [1] 韩鲁安.论 21 世纪体育高等教育人才培养与课程设计 [J].天津体育学报,1996(9):13-16.
- [2] 赖天德.有关学校体育教学的若干热点问题对话 [J].体育教学,1999(2):8-12.
- [3] 王鲁克.师专体育专业学生基本能力培养模式研究 [J].体育科学,1997,19(1):24-26.
- [4] 王超英.高等院校体育专业教育实习理论与实践[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [5] 郑尚霞.高师体育专业人才培养模式的特征与课程改革方案的探讨[J].北京体育师范学院学报,1999,11(1):28-30.

# 五人制足球对于改善高校足球教学效果的研究

钟云越

(广东体育职业技术学院, 广东 广州 510500)

**摘要:**五人制足球场地小、竞争性强,完全保留了足球比赛的性质。五人制足球自身的特点可以弥补高校足球教学的不足,又可以通过比赛来增加学生技术及战术的发展,通过适当的设计和安排,五人制足球能够促进高校足球教学效果,改善技术教学所带来的负面影响。

**关键词:**五人制足球;高校足球教学;效果

**中图分类号:**G843 **文献标识码:**A **文章编号:**1004-2644(2011)02-029-02

随着高校体育改革的不断深入,无论是高校运动项目还是课堂教学内容,其目的和宗旨均要围绕培养学生的体育兴趣、提高学生参加体育活动的积极性、为学生终身体育打好基础这一前提。当前,我国的高校足球教学往往以技术教学为主,单纯的技术教学严重影响了学生参与的积极性。从高校足球教学的三个层次来说:第一层传授足球知识、技能;第二层使学生了解自身身体情况,并养成科学锻炼的习惯;第三层是进行体育精神的教育(包括人文教育和情感教育)。如果高校足球教学仍然只停留在第一个层面上,那么足球教学无疑是失败的教学,是不能适应现代社会要求的教学。因此,应该试图找到一种能够介于技术教学与满足学生需要的方法来改善教学效果。

五人制足球在我国起步较晚,但在各个地方都有开展,并有相应的比赛。这种比赛形式受到了人们的喜爱,一方面促进了当地足球的发展,对于足球的普及贡献了一份力量;另一方面巩固了一批足球爱好者,能够让他们有机会参与真正的足球比赛。五人制足球作为小型的场地比赛,因占有场地小,触球次数多,攻守转化快等优势,对于高校足球教学的改善会有明显效果。

## 1 五人制足球的特点

### 1.1 广泛的适应性

五人制足球场地面积小,组织简单易行,符合一些基层单位或当前学校的现有条件,具有广泛的适应性,所以既适合于在基层群众及学校中开展,又深受广大群众喜爱,同时又可以作为一种训练手段,在高水平的职业队中运用,借以提高运动员的实战能力。因此,五人制足球既有助于足球竞赛活动的开展,促进全民健身,又有利于提高足球运动水平。

### 1.2 触球机会多

由于五人制足球场地小和队员人数少,使每名参赛的队员有更多的机会接触球。而队员之间的距离小,双方争夺更加激烈,攻守转换的速度更快、技战术更灵活,所以脚尖踢球、脚底停球、快速的短传和低传配合及个人运控球技术运用得较多,对提高运动员的实战能力大有好处。高校多数学生的足球技术不好,单从技术培养很难让学生得到提高,而通过五人制比赛,不仅可以大大提高学生的兴趣,还可以使学生所学的技术应用在比赛中,让其更好地得到锻炼。

### 1.3 射门机会多

比赛的目的是为了赢球,只有通过不断地进攻才能打破对手的防线。在十一人制中,因场地大、人数多,一般很难有射门的机会。但在五人制足球比赛,每场比赛,每队可以射门26次以上,进球一般比十一人制高出一倍以上。射门的方式主要是传切突破射、个人带球突破射、边路传中包抄射及中前场的抢断射、补射等。不但争夺激烈,要求技术细腻、快速,而且进球多。因此,既有很好的观赏性,又有利于培养队员的射门能力。

### 1.4 攻守转换节奏快

五人制比赛的场地小、人数少,双方队员相互之间的距离较近,防守时主要采用紧逼盯人断球反击战术,进攻队员运用突破起动、假动作等突破对方防守,攻守双方常处在短兵相接的拼抢状态,攻守转换的次数多、频率快、强度大。这种快节奏的攻守战术灵活多变,对运动员的速度耐力提出了很高的要求,所以场上队员必须保持充沛的体力。

### 1.5 实战性强,竞争激烈

比赛中队员要面临各种各样的问题,对提高运动员的

比赛能力非常适宜。五人制比赛由于场地小、队员的密度大,防守时采用人盯人战术,能鼓励队员利用比赛场地的宽度和深度,拉开空当,通过横传实现向前传,通过向前传之后的回传或横传,使对手的位置错乱,获得射门的时间和空间,对磨练、培养运动员快速、细腻、灵巧的技术运用能力,提高战术意识起到了很好的作用。

## 2 五人制足球在高校足球教学中的应用

高校在进行足球教学时,教师可根据学生人数、场地、器材等因素,可以把大场地划分成几个小场地或安排在篮球场地进行足球课教学。把学生分成若干队,在教学练习中各队队员之间进行配合练习,使每队的整体作战能力增强,提高学生们的学习兴趣。同时使教学秩序更加规范,教学效率进一步提高。

### 2.1 五人制足球在高校足球技术教学中的应用

在技术训练中,五人制足球能为个人技术的练习提供真正的足球比赛环境。发展技术时不能脱离比赛而孤立地进行训练。在队员初步掌握控球、踢球等基本技术的基础上,必须在接近比赛的情况下,来提高自己在实战中快速应用技术的能力,并且要与射门这一最终目标紧紧相连,这样有利于加强综合练习,优化技术组合。例如,练习停球时不要孤立地学练停球,而要着重练习在集体配合时如何流利地传球、接球、运球,并以射门告终。

由于五人制比赛的队员少、踢球范围小,使每名队员接触球的频率增多,因此传球和射门次数远多于十一人制比赛,队员有球技术的使用率有很大提高。五人制比赛采用全场逼抢,所以导致队员控球时间不长,而抢断球次数明显增多,攻防转换更快速于十一人制比赛<sup>[1]</sup>。五人制足球场地小、人数少,使队员触球次数和重复运用技术的次数大大增加,这样有利于抓好控球队员踢传球的准确性和组合技术的动力定型,再加上其本身实战的特点,又有利于发展队员的在对抗状态下的即兴技术,如控制球和技术运用的应变能力。如果在训练时采用的大都是非对抗性的技术练习,由于脱离了真实的比赛环境,所以技术练习时间再长,练习次数再多,到真正比赛时,仍然会出现技术动作缓慢、反应迟钝、害怕紧逼等问题。因此,这样的技术练习在实战中根本就发挥不了作用。足球技术的训练目的就是发展正确的比赛动作,取得最好的训练效果,在足球教学训练中必须充分利用五人制足球这种训练模式。因为它提供给队员的是具有对抗性的、真实的比赛环境,具有正式足球比赛的6种成分,包括球门、队友、对手、空间、攻守方向和比赛规则,有利于发展实战中正确运用技术动作的能力。

### 2.2 五人制足球在高校足球战术教学中的应用

从战术能力的特征上看,既对技术、身体和心理素质有独立的要求,又要求它们协调发展,并融为一体,因为它们是实现战术打法的基础。战术成熟性以及基于对一般攻守原则原理运用自如的临场表现,是当前衡量一个队员运动水平高低的两个重要标准。

由于五人制足球比赛双方队员及本队队员之间的相互

距离较近,常处在激烈的对抗拼抢状态之中,这样每个队攻守转换次数多、频率快,有利于加强战术实施的整体性与战术组织的层次性,同时教练也可以根据比赛形势灵活地调整战术。五人制足球形式在教学与训练中提供了真实的比赛场景,可以发展有球队员根据比赛形势选用合理进攻战术打法的能力,发展无球队员跑位、穿插、接应、掩护等防守战术的运用能力及局部地区队员灵活选用战术配合的能力。此外,在足球教学与训练中还可以根据本队实际情况和教学训练目的的需要,不断变换攻守人数以逐渐增加练习难度。例如,“4对3”攻防练习,对于攻方主要是提高机动跑位、制造空当和渗透性传球的能力,对于守方主要是提高盯人与区域防守相结合的防守能力;“4对4”攻防练习,主要目的是熟练和发展战术阵形打法,能提高队员相互跑位接应、穿插、补位和掌握攻防节奏等整体的战术配合能力。但是无论多么复杂、精细的全队攻守配合,都必须通过“2对1”和“3对2”局部配合来完成。它们是实施其他攻守战术配合的基础。只要有足球比赛,这两种局部配合形式就会存在,而且是全场比赛出现最多的配合方式,因此在训练中要求队员必须熟练掌握,使之形成动作定型,从而为全队的攻守配合打下良好的基础。同时在教学与训练中一定要遵循循序渐进的原则,将五人制足球训练手段按由易到难、由简到繁的顺序安排到教学训练中去。

利用五人制足球进行教学与训练,能加快发展不同位置队员形成良好的技战术意识,建立起牢固的条件反射,有助于丰富队员的比赛经验和形成正确的足球意识。

## 3 结束语

在高校足球教学中,不仅需要培养学生的技术能力,更应该培养学生的实战能力和足球意识。单纯的技术教学很难满足学生的需要,枯燥的学习气氛很难激发学生的兴趣。在教学中应该通过变换教学方法和手段来提高学生的积极性,而进行足球比赛是最好的激励学生兴趣的方法。五人制的比赛人数少,因此每名队员的作用都非常重要,在比赛中必须积极跑动,相互配合,更能体现一支球队的团队精神和集体荣誉感。所以,高校足球教学应把五人制足球教学作为激发学生主动参与体育活动兴趣和形成正确体育态度的手段,把提高学生在活动中自我锻炼的能力作为教学的着眼点,从而促进学生的全面发展。

## 参考文献

- [1] 门延华. 试论高校足球教学中人文理念的渗透[J]. 吉林体育学院学报, 2008, 24(6).
- [2] 张凡, 刘荣. 开展高等学校足球运动的新途径——五人制足球[J]. 北京体育大学学报, 2000, 6(23): 270-272.
- [3] 杨伟. 对高校足球队技术训练的探讨[J]. 甘肃高师学报, 2001, 6(2): 11-14.
- [4] 咚强, 吴翔, 等. 普通高校足球教学改革实验研究[J]. 体育科学, 1998(7): 14-16.
- [5] 杨晓峰, 戴珂, 姚继伟. 小场地比赛方法在高校足球教学中的实验研究[J]. 长春理工大学学报, 2007, 5(20): 138-140.



# 论体育教师课堂表情

秦璐

(新乡学院体育系, 河南 新乡 453003)

**摘要:** 运用文献资料法等, 对体育教师的课堂表情进行探讨。研究结果认为教师的课堂表情作为非语言性信息, 对学生会产生着潜移默化的重大影响。

**关键词:** 体育教师; 课堂表情; 信息

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-031-02

表情是通过体态、手势、眼神等方式来传情达意的一种语言辅助形式。在人与人的交往中, 常常对他人起着激励或阻抑的作用。在教学活动中, 教师的课堂表情则是师生之间交流思想、认识、情感与意图的重要手段, 往往能起到“润物细无声”的作用。在以运动为中心的体育教学中, 体育教师与学生的关系与其他学科相比有很大的不同, 师生之间的交往主要是靠身体动作、表情、眼睛的活动来实现的。教师在课堂上的一笑一颦、不同的表情、不同的眼神、不同的身体动作, 都会对学生产生极大的心理影响。教师课堂表情运用得自然、得体、协调, 不仅有助于体育教学的组织与管理, 还会对学生的教育产生潜移默化的重大影响。

## 1 体育教师面部表情的作用

面部表情作为情绪状态是机体变化的外部表现, 常常通过眼、眉、口等变化而表达出喜、怒、哀、乐, 这种非言语性的信息在人们的相互交往中往往起着非常重要的作用。心理学家麦热宾曾测量了信息传递的三种形式, 结果发现在传递信息中, 言语信号占 7%, 声音信号占 38%, 而面部表情就占了 55%。达尔文曾指出: “根据面部表情, 我们容易看到别人的同情, 减少我们的痛苦, 增加快乐感, 从而加强我们彼此之间的情感。表情动作能使我们的语言生动有力, 它能表露思想和意图, 比那些虚伪的话更能令人信服。”研究表明, 在解释相互矛盾的信息过程中, 人们更加看重的是面部表情而不是言语内容或声调。

在体育课上, 教师的面孔就如同放大的晴雨表, 是测量情绪变化的温度计。教学中, 教师温和微笑的脸色, 学生就会觉得如沐春风、心情舒畅, 锻炼起来会格外轻松有力, 师生关系也会变得更为和谐、融洽。因此, 那些具有亲和力面部表情的体育教师应该是最受学生欢迎的教师。反之, 那些整天板着脸孔, 一副居高临下、爱理不理的体育教师, 往往跟学生有较大的心理距离, 容易导致学生压

抑、不安、不满甚至抵触的情绪; 教师表情不专、心不在焉, 就会给学生留下不良的印象, 降低教师的威信; 在课堂上, 教师没精打采、愁眉苦脸, 也会引起学生相应的情绪低落, 使热烈、活泼的体育课变得单调、乏味。

可见, 体育教师的面部表情是学生注意力最集中的地方, 教师感情上任何细微的变化都逃不出学生的眼睛。和蔼可亲、笑容可掬、端庄严肃、热情大方, 这实际上是教师的教学民主化思想在面部表情上的反映。体育教师要学会恰当地利用面部表情, 传递正确的教学信息, 正确处理教学过程中的师生关系, 充分调动学生学习的积极性与主动性, 使学习过程变得轻松愉快。这是一门教学艺术。

## 2 体育教师眼神的作用

“眼睛是心灵之窗”。它能表达许多言语所不能表达的复杂而微妙的信息和情感。在课堂上, 教师的眼神就是一种特殊的教学语言, 它具有传递和交流信息的功能。教师通过与学生的视线接触, 可以交流友好、亲切、愤怒、拒绝等人类独有的情绪和情感。学生通过观察教师的眼神, 也能够敏感地看出教师对他们所持的态度, 并直接影响着他们的学习和行为。

体育课是以锻炼为主, 课堂是广阔的操场, 从某种意义上讲, 体育课比在教室上课更难于管理。在教学中, 教师如果能够恰当地运用自己的眼神, 就会有助于教学的组织与管理。

教学中, 教师真诚热情、坦率的眼神就等于明白地告诉学生老师的那颗大公无私的爱心, 有助于形成和谐的师生关系; 教师激励、期望的眼神, 往往能触发学生的心灵, 更能牵动学生的感情; 恰当地运用凝视的眼神, 可以制止学生的嬉笑打闹, 制止与锻炼无关的动作, 唤回讲闲话、开小差、做小动作学生的注意力; 教师的眼神在全体学生中来回巡视, 始终与学生进行目光交流, 给学生传递的信息是对每个学生的关心与爱护, 会使学生对教师产生一种

信任感,从而产生学习的责任感,也有易于保持良好的课堂纪律;对待后进生时,教师亲切、鼓励的目光,可以使学生体察到教师的善意,愿意接受批评与指导,产生战胜困难的勇气。

在课堂上,如果教师只盯住技术好的学生,只对表现好的学生投以信任、赞赏的目光。而对差的学生持有成见,流露出怀疑、嘲讽、责怨的目光。后者就会敏感地观察到教师是在厌弃、轻视自己,就会严重地挫伤学生锻炼的积极性,使他们产生自卑或“逆反心理”,最终导致师生感情淡薄、疏远。

### 3 体育教师体态表情的作用

所谓体态表情是指在处于某种情绪状态时身段各部分的姿态。在以运动为媒介的体育教学中,教师微妙的体态表情主要表现在示范动作上,它对教学效果的好坏有着极大影响。为了促进学生建立正确的肌肉动觉表象,要求教师的示范动作,不仅要做到熟练、正确,而且还应该富有表情。

#### 3.1 示范时,教师的体态表情要表现出那种逼真的动作状态

例如,教师在做握持铁饼、标枪或其他运动器械时,这个“握持”不能是外表的、形式的,必须“体验到”器械握在手里,表现出手腕的姿势以及肌肉的紧张程度。这样,就有助于学生建立正确的动作表象,形成完整的动作概念。如果教师只在形式上做示范,仅仅示范动作的外表,那么这种示范动作给学生传达的信息,只不过是一些不清楚的、缺乏兴趣的视觉表象而已。

#### 3.2 示范动作的表情必须与所示范动作的性质相适应

例如,示范跳高时,表情可以是轻松自然的;示范短跑时,可以是轻快有力的;示范推铅球时,可以是紧张用力的;做跳箱示范时,可以是果敢的等。总之,只要教师把所有的情趣都贯注在完成动作上,那么他的动作示范一定富有表情内涵。这不但能使学生建立完美的动作表象,而且有助于提高学习兴趣,使学生看到示范后就跃跃欲试,起到动员鼓舞的作用。如果教师缺乏敬业精神,示范时潦潦草草、漫不经心。学生练习时也会吊儿郎当,采取不严肃或不负责的态度。这样,教师也就很难收到满意的教学效果。

#### 3.3 教师不同的手势,不同的站立姿势,甚至走路的动作也能使学生感受到教师种种表情的内涵

教师的这些动作,可能都是很简单的,或是无意识的,但常常伴随着丰富的表情,并伴有一定的教育意义。如有经验的教师在教学过程中,能够适时而恰当地运用手势或一个小动作,就足以把自己的信息传递给学生,借此吸引学生的注意力,鼓舞学生的情绪。或者暗示不守纪律的学生,表示对他们的不满意。这不仅有利于建立师生之间的正常关系,而且也有利于教学、教育工作的顺利开展。

相反,常常看到有些青年体育教师,遇到突发事件时,常常顾此失彼,手足无措,不能恰当地运用体势,向学生传递信息,结果控制不住课堂局势,造成课堂秩序混乱。还有些体育教师自身道德修养低,课堂上站无站相,敷衍

了事。这些消极情绪也会“传染”给学生,给学生留下强烈而深刻的消极印象,他们还会有意无意地模仿这类恶习,并对他们未来的工作带来极为不良的影响。

### 4 体育教师言语表情的作用

心理学表明,言语表情作为语言的补充信号,在传递信息中,它所起的作用往往比词语本身更具有意义。在教与学的过程中,语言是教师传授知识的基本工具,语言表达能力则是搞好教育、教学的关键条件。因此,教师在准确地使用教学语言的同时,还要注意提高言语表情的技巧。教师的言语表情主要表现在讲话时的声调、语音、节奏和速度上。

在体育教学中,教师的言语表情是根据教材的内容、性质以及学生的情绪而灵活运用的。例如,讲解时简明扼要、声音悦耳、抑扬顿挫、富有幽默感,就会激起学生相同的情感体验,学生就会对教师讲解的内容产生浓厚的兴趣;做跳马、跳箱练习时,教师采用果断、肯定的语气,就能消除学生胆怯、畏惧的心理;当学生练习失败时,教师富有鼓舞、关切性的语言,就能消除学生沮丧或紧张情绪,增强必胜信心;做快速有力的动作时,教师的声调短促有力,就容易振奋学生精神;当做柔软性、协调性一类动作练习时,教师平和、富有节奏的声调,必然会引起学生的兴趣;做体操、跳跃等练习时,教师悠长、温柔、激扬的口令,就容易增强学生的节奏感,使动作愈加协调、准确。

如果教师在课堂上的语言是毫无表情的说教,故弄玄虚或言语少气无力,就会使学生感到疲劳、乏味,注意力分散,从而降低学生练习的积极性;教师如用漫不经心的声调,学生就会产生消极情绪;教师如用粗俗、嘲讽、挖苦、不文明之类的语气,就会降低教师的威信,使学生产生抵触情绪。由此可见,教师不仅要讲究正确地使用教学语言,更要讲究语音、声调、节奏、速度的变化,才能更好地激发学生的学习兴趣,使学生真正地喜欢上体育课。

### 5 结语

体育教师的课堂表情是一门艺术,这门艺术不是先天就具备的,而是在后天的教育实践中逐步形成的。因此,要想做一名合格的体育教师,必须时刻注意训练自己在表情与态度上的控制能力,训练自己在复杂的教学环境中的适应能力,始终保持旺盛的精力和对体育教育事业的热爱。这样,才能逐步地提高教学水平,做一名德高望重、受学生欢迎的体育教师。

### 参考文献

- [1] 陈立言. 面部表情及眼神的研究及其意义 [J]. 广西民族学院学报, 2000(2): 133.
- [2] 郭亚玲. 中小学礼仪 [M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2002: 23-45.
- [3] 顾风霞. 体操教练员教态的心理分析 [J]. 南京体育学院学报, 2008(4): 73-74.
- [4] 赵立允, 等. 浅谈教师体教语对课堂教学效果的影响 [J]. 教育与职业, 2009(9).

# 当前高校体育教学发展趋势研究

李 强

(中央财经大学体育部, 北京 100081)

**摘 要:** 随着社会的发展, 人们的观念、生活方式等都发生了巨大的变化。素质教育的全面实施以及体育事业的空前发展, 使得我们必须重新审视我国高校体育课程发展的未来走向。本文从课程目标、课程内容、组织形式、评价方法等几个方面对未来高校体育课程的发展趋势展开了探讨, 以期为未来的高校体育教学工作开展理清思路。

**关键词:** 高校; 体育课程; 发展趋势

**中图分类号:** G807.4    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-033-02

随着我国近年来的快速发展, 人们的生活发生了翻天覆地的变化, 我国的高校体育教学的改革与发展正面临着全新的社会形势。由于社会的转型, 人们的观念、生活方式、物质环境等都发生了巨大的变化, 素质教育的全面实施以及体育事业的空前发展, 使得我们必须重新审视高校体育课程的发展走向, 为未来工作的开展奠定良好的基础。本文将从课程目标、课程内容、组织形式、评价方法等几个方面进行探讨。

## 1 高校体育课程目标的发展趋势

体育是教育的一个门类, 承载着为社会培养人才的功能和义务, 人才的发展与成长必需具有可持续性, 因此形成一种终生参与体育的习惯也就成为了高校体育课程的目标之一。从教育的视角看, 体育具有健身、健心、健美的功能, 体育课应首先把此“三健”作为最基本的课程目标, 发展全面的人, 并围绕此开展高校的体育教学。我国也早在 20 世纪九十年代提出了“健康第一”的指导思想。这种“健康第一”思想的提出, 不仅仅包含人生理层面的健康, 还将心理健康和社会适应层面的目标从隐性推向显性。因此, “终身体育”和“健康第一”的指导思想将继续指引着未来高校体育的发展。

体育是人类在长期的社会实践过程中所形成的一种有关身体文明的文化现象。从文化的视角看, 体育是高校体育课程必须传承和发展的一种文化知识。作为一种文化现象, 体育的存在和发展有其自身的发展规律和特征, 高等教育面对的是有一定文化识别、传习和创造能力的素质较高的大学生, 这一重要的文化传承载体和文化消费对象, 必须重视体育文化的推介和教授。因此体育文化传承与发展也将成为高校体育发展的目标。这种体育课程目标的设

立既有人本位的思考和设定, 也有科学本位的发展和建设。各个高校的发展将根据学校自身的文化传统、学科特点等在人本位和学科本位之间找到一个平衡点作为本校体育课程发展的特色。

总之, 体育课教学必须是引导学生主动参与体育健身, 亲自体验活动的乐趣, 进行探究性、合作性的学习, 学会运用体育的知识与技能, 形成技能技巧, 养成锻炼习惯, 促进学生健康、全面、有个性、可持续地发展。

## 2 高校体育教学内容的发展趋势

长期以来, 高校体育教学一直沿袭运动技术为主的传统, 那些规则严密、技术要求较高的竞技运动项目始终贯穿于学校体育教学中, 使体育教学严肃有余, 活泼不足。天性好动的学生感到枯燥乏味, 出现厌烦上体育课的现象。

体育教育的目的在于发展身体的文明和使人体得到全面协调的发展, 它应该包括“学运动”和“在运动中学习”两个方面。也就是说学校体育不仅仅是增强学生的体质, 还要注重发展学生的社会适应性、坚强的意志、乐观向上的生活态度等综合素质。因此高校体育教学内容应呈现以下发展趋势:

### 2.1 竞技运动“唱主角”

从“学运动”的角度看, 竞技运动仍将是最主要的体育教学内容, 但体育竞技文化的传承将受到重视, 同时竞技运动项目将日趋教材化, 以使形成终身体育的习惯为目的, 而不再是单纯追求技术技能, 提高运动成绩。多种贴近生活的, 具有健身性、竞争性、趣味性、实用性和简约性的竞技项目会出现在体育课程中, 并可能成为某一高校的发展特色项目。这些贴近生活的、简约性竞技运动不仅有良好的参与性和健身性, 更有着良好的教育性, 能

够使学生在轻松地参与中得到全面的发展和教育的。

## 2.2 注重体育与健康教育的有机结合

从“在运动中学”的角度看,体育教学必须注重体育与健康教育的有机结合,强调体育健康知识教育的重要性。随着“健康第一”生活理念的深入人心,大学生将越来越重视健康知识汲取。高校体育课程必将扩充相关知识的传授。例如,更丰富的营养学知识将走进课堂;中华传统养生理论和技术将被纳入学校体育范畴;把急救知识与技能的传授纳入体育教学内容;体育精神的传扬和体悟将更加广泛而深入等。

## 3 高校体育教学组织形式的发展趋势

多年以来,我国高校的体育教学一直以班级式教学为主要组织形式,且常年来始终难以打破。但随着我国教育事业的发展,办学条件的改善,这种模式已经有了多种变化,甚至是突破。有的学校是以选项课的形式开展的;有的学校开展了俱乐部式教学;还有的把课内、课外结合在一起创建了“一体化”的教学模式。研究发现,无论各学校采取了哪种形式都表现出了以下几种发展趋势。

### 3.1 组织形式更加灵活,学生的自主性、选择性大大提高

由于各个学校的条件和要求不同,各个学校的组织形式多种多样。有以自然班为基础开展教学,有的是以学生兴趣进行分班教学,还有的是以学生身体素质等基本情况为基础进行分班教学。部分高校则将课内教学与课外俱乐部活动结合起来,共同构成了体育教学。从时空角度看,体育课的活动范围得到了扩展,从学校到社区、从操场到家庭的延伸,扩大了学生的活动范围。其形式的多样、空间的开放,使学生的选择也更加多样化、自主化。

### 3.2 教学组织形式将突出体现个性化

个性化有两种含义:一是各学校的教学内容设计个性化,与地区经济、文化、民族、场地、设施和师资有密切关联;二是学生学习个性化,可以根据自己的兴趣和本身的条件,选择更适合自己的学习内容。

## 4 高校体育教学评价的发展趋势

教学评价是教学的指挥棒,在整个教学过程中有着至关重要的作用。教育评价的发展是教学改革的重点和难点,体育教学评价更是如此。目前高校体育教学评价表现出了以下四种发展趋势。

### 4.1 定性评价和定量评价的有机结合

一般来说,体育教学中定性评价以测试成绩来表现,定性评价通过平时成绩来体现。定量评价的缺点是不能全面反映体育教学的人文和社会目标的达成情况,定性评价的不足则是不能科学客观地反映教学状况,两者的有机结合是体育教学评价发展的客观要求。

### 4.2 发展性评价将受到重视与青睐

发展性评价从单一的终结性评价向过程性评价和过程性评价与终结性评价相结合的方向发展,更重视过程性评价。发展性评价集中体现了“以人为本”、“一切为了学生的发展”的教育理念,既考虑学生的过去,又关注学生的现在,更着眼于学生的未来。评价的本质与目的不是甄别选拔、发现问题,而是关注过程、侧重发展,使学生在体育学习中发现潜能、建立自信、发挥特长、全面提高。这一点对体质稍差和特殊体质的同学尤为重要。

### 4.3 评价内容向多元评价发展

评价包括认知、技术技能和情感(或社会性)三方面内容,而不是单一的技术技能达标考评或健康测验,情感和态度的评价将受到各国的普遍重视。

### 4.4 注重人体科学评价

体育教学评价将注重人体科学评价,淡化原有的以体育运动成绩为标准的评价。科学的评价是应通过学生个体身体形态、生理功能等方面的指标,采用相互间各项指标的比值即身体指数法的方法来进行评价。

## 5 结 语

事物的发展总是要遵循一定的发展规律,并在一定的时期表现出一定的发展趋势。把握好高校体育教学的发展趋势是每一位高校体育教师必须认真思考的课题。因为只有深刻地认识其发展的趋势,才能更具体地、正确地开展工作,才能把高校的体育教学工作做到更好,培养出更多德智体全面发展的高素质人才。

## 参考文献

- [1] 林楚辉. 当前学校体育在发展进程中的问题思考 [J]. 体育与科学, 2009(1): 83-85.
- [2] 张细谦. 当代学校体育课程发展趋势 [J]. 体育文化导刊, 2007(3): 72-73.
- [3] 王润平. 新时期学校体育教学的目标和体育教学的发展趋势 [J]. 体育文化导刊, 2005(3): 50-51.
- [4] 徐辉. 对当前我国普通高等学校体育教学改革发展的探讨 [J]. 科教文汇, 2008(5): 119.

# 体育教学中的主体参与的缺失与强化

常伟光, 李 强

(中央财经大学体育经济与管理学院, 北京 100081)

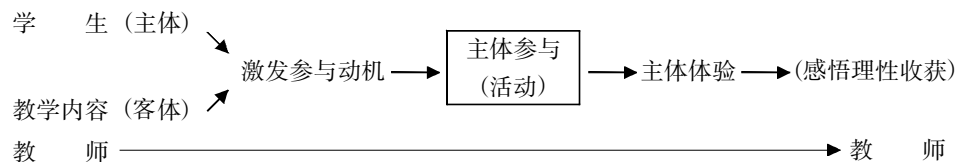
**摘 要:** 纵观 20 世纪的教育发展, 教学中注重学生的主体参与是教育改革的重要趋势和现代教学的重要标志。本文论述了体育教学中主体参与的涵义及其理论基础, 分析了体育教学中主体参与的缺失现象, 并提出相关建议。

**关键词:** 体育教学; 主体参与; 学生

**中图分类号:** G807.4      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-035-02

## 1 前 言

随着近半个多世纪以来人文精神的复苏与发展, 人们意识到无论科学技术的进步, 还是社会的发展, 都必须依赖于社会主体——人的积极性、主动性和创造性的发挥才能实现。因此, 如何增强人们的主体意识、发挥人的主体性成为了众多学者关注的焦点, 体育理论工作者也对教学中如何发挥学生主体性的问题进行了深入探讨。体育教学过程主要是以身体运动的形式展开的, 是“以学生为本、以活动为内容、以参与为中介、以发展为目标”的教学实践过程。在此过程中, 学生能否积极地、主动地参与教学



在这个系统中, 教师是引导者、组织者和帮助者, 伴随整个教学过程发挥作用, 学生是认识和发展的主体。教学内容是学生感知或体验的客体, 也是学生与教师之间的中介。教师激发学生参与动机, 学生与教学内容积极作用, 形成主体参与, 学生参与活动的同时产生主体体验。在体育教学中, 这种体验是学生通过感觉、触觉、视觉、听觉、直觉等来感知自身与外界建立的空间和时间关系, 同时伴随着情感的、思维的、意志的等多种内在活动的复杂认识过程。体验过程中强调主客二体的自然融合, 用物我两忘代替主客分离。因此, 主体应该是生理—心理的高度投入, 这样主体才能与认识客体实现充分的信息传递, 使主体建立更全面的认识。认识可分为两个层次, 一是感性认识, 二是理性认识。其中感性认识是肤浅的、短暂的, 理性认识是深刻的、意义长久的, 也是不容易发生的, 常常需要教师的引导和启发来实现, 否则理性认识就可能成为主体

过程, 是个体获得发展的现实基础, 也是实现教学目标的关键。因此, 研究主体参与具有十分重要的意义。

## 2 体育教学中主体参与的基本涵义

“主体参与” (the principal part participation) 是随着主体性教育理论的发展而被认识和提出的。主体参与就是指在教学过程中学生进入教学程序, 能动地、创造性地完成学习任务的倾向性心理和行为。体育教学中的主体参与就是体育教学过程中学生进入教学程序, 通过一系列的心理活动和行为活动, 积极地、具有自我突破性地完成学习任务的过程。其理想化的过程可以表示为:

参与过程中被丢失的环节。实现了感性的与理性的双重认识是主体参与教学所追求的理想境界, 也是现代教学实践所追求的最高境界。

体育教学主要是以身体运动的形式展开的, 学生要上课就要进行运动参与。因此, 有人认为运动参与就是主体参与, 进而忽视了学生的心理参与, 严重地影响了教学的效果。事实上, 体育教学中的主体参与应该是运动参与、思维参与、情感参与、意志参与等多层次、多维度的立体式参与。同时, 这些参与只有被主体积极地动用才是深层次的参与。学生参与越全面、越积极主动, 收获就越多, 教学效果就越好。

## 3 体育教学中主体参与的缺失

### 3.1 体育教学的主要形式

有学者对湖南五个城市体育课的教学模式进行了调查,

发现体育课教学形式主要可分为四种形式：(1) 涣散型或称“放羊式”，即教师不负责任，上课无教案，学生以自由活动为主，缺乏教师的正确引导与协助。(2) 讲练型，即教师先讲解，学生听完讲解后，按教师的要求进行练习，使学生完全处于被动状态，听从教师的安排和摆布。(3) 对话型，即教师讲解后，练习中只与少数学生对话，多数学生处于被动状态。(4) 互动型，即教学在一定的目标、任务和计划下进行，师生交流频繁。有时教师先带着学生练习，然后由学生总结，教师再做讲解和评述，有时是短时间练习后，师生共同讨论总结。这是一种课堂气氛比较活跃的教学方式，但是被采用的几率却很低。从总体上看，体育教学采用的是前苏联“讲—示—练”的教学模式，是一种“填鸭式”的教学。这种教学形式，严重地影响了学生主体性的发挥，造成了体育教学中主体参与的缺失。

### 3.2 体育教学中主体参与缺失的原因

3.2.1 传统教学理念的影响 我国传统的教育思想认为，教师的任务是“传道、授业、解惑”。这种思想是把学生当作被动的接受“容器”，忽视了教学中学生的作用。目前，这种传统的、缺乏时代性的“教育观念”还深深地影响着体育工作者，从而导致了实践中的偏颇。

3.2.2 传统教学方法的影响 目前，我国体育教学中普遍采用的是“讲—示—练”的教学模式。在这种模式中，教师的教學方法是把已经总结好的规律、知识、动作要领等直接讲给学生，然后进行练习体会，很少强调让学生自己体验、分析，然后总结其中的规律和要领。这样体育技术、技能的学习也就成了简单的模仿，学生的主体性的发挥也就被无情地忽视了。

3.2.3 传统教学评价方法的影响 我们过去只注重结果性评价，常常用学生的每一学期的体质测试和技术测评成绩作为学生体育课的成绩，而忽视对学生学习过程的评价。这种评价方法使教师和学生把注意力都集中在考试和测评上了，自然也就忽视了学习的过程，忽视了学生主体性的发挥。

## 4 强化体育教学主体参与的几点建议

### 4.1 更新教师的教学观念

教学观念是教师教学行为的指挥棒，必须要跟上时代的步伐，适应社会的要求。体育教师应不断地学习新知识，提高自身理论素养。逐渐树立起“学生是学习和发展主体”的教学观念，明确教学中教师不再是知识的传授者和灌输者，而是意义建构的帮助者，是学习活动的组织者和指导者。体育教师要多利用情境、协作、对话等方法充分调动学生的主动性，最终达到使学生对所学知识进行意义建构的目的。

### 4.2 激发主体参与的动机

动机是学生学习的推动力，它直接影响着学生主体性的发挥。首先，兴趣是主体参与动机中最活跃的因素，学生的兴趣又往往和学生的切身需要有着密切的联系。教师必须要把握好这一规律，做到因人、因时而教。在了解学生的群体性兴趣和需要基础上，选择趣味性、生活性、健

身性较强的教学内容，使学生在体验体育乐趣的过程中进行学习和发展。其次，还要让学生在学习时，多体验成功的喜悦，培养其持久的体育参与兴趣。心理学研究表明个体成功的体验与自信心的建立有着密切的联系。学生在体育活动的过程中多次感受自己的进步与成功，会逐渐树立自信心。这种自信心的获得将会增强学生的主体参与动机。

### 4.3 营造良好的主体参与氛围

学生是有情感、有人格的人，同时又是发展的主体。因此，体育教师必须尊重全体学生。首先，给每个学生均等的学习机会，并针对不同发展水平的学生，提出不同层次的要求，使每个学生都能获得成功的喜悦，进而自觉参与到学习活动中来。其次，要创建宽松的学习环境。体育教学是师生共同参与、相互交流的多边活动，师生之间要建立一种民主、平等、合作的交往关系。教师要了解学生的一般心理特点，多和学生进行情感交流，使学生做到“亲其师，信其道”。这一点尤其对于青春期中学生是十分重要的。

### 4.4 注重主体多维参与

主体参与的实质是多维度的立体式参与。实践性是体育教学最重要的特点，身体运动几乎贯穿教学的全部过程。但体育教学绝不仅仅是身体的运动参与，还必然伴随着思维、情感等心理活动的参与。学生要学习，要实现全面的、和谐的发展，就要多种感官并用，知、情、意并行。在体育教学中思维参与、情感参与、意志参与等的多维参与并不是自然发生的，教师必须加以引导才能达到理想效果。比如在思维参与方面，当教师教授陈述性知识时，要引导学生多问“为什么”，使学生学会、并善于问“为什么”，以此启发学生思维，调动学生的思维参与。当教授操作性技能时，教师要引导学生注意观察动作的顺序、方向、幅度、力量、速度等特征，学会练习时感知动作特征，进而对自己的身体进行调整。久而久之，使学生学会学习动作技能，形成一种学习的能力。

总之，教师的“教”要建立在学生“学”的基础之上，学法和教法才能相得益彰，学生才能学会学习，学会创造，并在从感性认识到理性认识的过程中不断跨越前进。

## 参考文献

- [1] 王升. 主体参与型教学探索[M]. 北京: 教育科学出版社, 2003.
- [2] 屈惠兰, 等. 体育教学中的主体参与[J]. 湖南教育, 2001(21): 46-47.
- [3] 陈孝悌等译. 皮亚杰学说及其发展[M]. 长沙: 湖南教育出版社, 1993.
- [4] 杜伟. 主体参与与现代体育教学的探索(上)[J]. 中国学校体育, 2002(3): 74.
- [5] 杜伟. 主体参与与现代体育教学的探索(下)[J]. 中国学校体育, 2002(4): 71.
- [6] 胡定荣. 回顾与反思: 二十世纪课堂教学中学生主体参与的研究[J]. 教育理论与实践, 2002(22): 40-42.
- [7] 骆映. 传统体育教学的学生“主体参与”缺失之批判[J]. 武汉体育学院学报, 2005(8): 91-93.
- [8] 张春莉. 从建构主义观点论课堂教学评价[J]. 教育研究, 2002(7): 43-46.

# “实用至上”——普通高校社会体育专业人才培养目标探讨

徐杏玲

(江苏科技大学体育学院, 江苏 镇江 212003)

**摘要:** 本文采用文献资料、调查和逻辑推理等研究方法, 对高校社会体育专业人才培养目标进行探讨, 提出以“实用至上”为根本目标发展高校社会体育专业, 紧密联系社会, 面向市场, 培养社会实用的体育人才, 才能取得良好的办学效益。

**关键词:** 实用; 社会体育专业; 需求; 培养

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-037-02

实用在字典中的解释是具有实际使用价值。其中最为关键的是“实际”和“价值”。对于社会体育专业来说, 笔者认为“实际”就是社会现阶段的需求和发展趋势的要求; “价值”就是与社会相适应, 符合现阶段社会需求、满足社会发展需要, 同时又不是华而不实的一种实事求是的自身素质。就是说, 社会体育专业人才培养要满足社会需求, 与社会发展同步, 以“实用至上”为原则, 培养适销对路的社会体育人才, 才能够适者生存, 不被淘汰。

## 1 社会的发展对社会体育人才的需求

随着我国经济社会建设的不断深入发展, 各种体育健身、体育娱乐、体育休闲场馆快速发展, 对社会体育专业人才的需求日趋增长。目前专业人员相对不足, 尤其对健身教练员、科学健身咨询指导人员(能有针对性地提供体育保健、制订运动处方与健身效果评价, 并能为特殊人群提供指导的人员)和经营管理人员(如会计部、市场部等岗位工作人员)等均有极大的社会需求。<sup>[1]</sup>可见, 高等院校培养的社会体育专业人才有着较大的市场发展空间。高校要充分利用社会发展和市场需求, 注重加强专业建设, 把人才培养的数量、质量、结构和效益有机结合起来, 提高社会体育专业人才的社会适应能力和满足社会的需求, 使高校社会体育专业建设健康、协调、可持续地发展下去。

## 2 普通高校社会体育专业培养现状

### 2.1 高校社会体育专业培养目标现状

教育部高等教育司1998年颁布的《普通高等学校本科专业目录》(以下简称《专业目录》)对社会体育专业的培养目标定位是: “培养具有社会体育的基本理论、知识与

技能, 能在社会体育领域中从事大众体育活动的组织与管理、咨询指导以及体育产业经营开发等工作的专门人才。”<sup>[2]</sup>在陈永军对全国57所学校的培养方案和课程计划的分析中发现, 在培养目标表述、主干学科、主要课程的选择上与《专业目录》完全相同或几乎完全相同的院校有38所, 占总数的67%, 这38所院校的课程计划基本都是在体育教育专业课程计划基础上加上《专业目录》中要求开设的五门课, 就构成了社会体育专业课程计划。<sup>[3]</sup>这样社会体育专业成为变相的体育教育专业, 没有突出特点, 所培养的学生在知识结构上与体育教育专业基本相同, 并且《专业目录》是一个概括性、方向性、指导性的文件, 以此作为具体的人才培养目标容易导致人才培养目标不明确, 就业方向不清晰等问题, 影响人才培养方向的确定和课程体系的构建。

### 2.2 高校社会体育专业课程设置现状

从各院校办学现状分析, 多数院校更多地注重知识技能传授, 而忽视学生能力的培养。如在课程设置方面, 学科课的理论讲授学时比例过大, 实验或实践课学时较少, 有的甚至缺乏实验课或实践课; 术科课也是重视技能的传授, 而忽略学生技能指导能力的培养等。这种教学模式必然会造成学生的理论知识水平较高, 但运用理论指导实践的能力不强, 或专项技能水平较高, 但指导能力不强。<sup>[4]</sup>仅拥有专业知识和技能, 而不具备运用这些知识和技能应用于社会、服务于社会的能力, 一旦进入社会工作岗位将难以胜任。

### 2.3 高校社会体育专业就业现状

江西师范大学的尹国昌副教授对其学校2005届毕业生的调查研究显示: 社会体育与体育教育的就业方向基本相

同。二个专业考取研究生的比例在5%~6%之间；公务员在1%~2%之间；体育教育专业的毕业生在教育单位的占47.6%。社会体育专业毕业生在教育单位的占34.2%；国企的只占1%左右；非国企的占9%~10%；其他占到17%~18%。从总体就业方向看，社会体育专业的就业方向与体育教育专业没有大的差异，且都是以学校为主。<sup>[6]</sup>与办学历史悠久、办学经验丰富的体育教育专业相比，社会体育专业明显缺乏市场竞争力。

### 3 实用至上，培养应用型社会体育人才

当前，国外体育院校的体育教育专业早已改变了传统的单纯培养师资的现状，无论是莫斯科体育学院、德国的科隆体育学院、美国印第安纳州立大学体育学院，还是汉城师院体育系，他们现在的办学都有一个相同的基本特点就是随时根据社会和人才市场需求的变化，确立多种培养目标和设置多种专业，以满足社会对不同人才规格的需求。他们设置的专业，覆盖面宽，人才规格齐全，能满足现代社会对各种体育人才的需求。<sup>[6]</sup>

#### 3.1 紧密联系社会，以社会需求为导向

要对大中小学、厂矿企业以及社区体育的状况进行深入的调查研究，了解各级学校及社会对各种体育人才规格的具体要求。在此基础上，根据社会对人才规格的不同要求设置相应的课程、教育内容以及比重，要注重体育教育专业培养的学生将来从事的工作是以实践、操作为主的特点，要提高实践课程比重。要把社会体育人才培养的视野投向社会、投向市场，以市场为导向，充分考虑社会、市场对人才数量、质量和规格等不同的需要和变化，培养适销对路的人才，才能适者生存，否则将被市场所淘汰。

#### 3.2 去繁就简，以应用为根本，去除华而不实的东西，贴近社会，贴近大众

简单就是实用，过分求新、求异、求繁、求杂将会导致一事无成。就像关在木盒中的老鼠一样，如果不认准一个方向而四处打洞，将永远被困在盒子当中。因此，需要我们认清社会形势，搞清楚本地区体育需求状况，有针对性地培养社会体育专业人才，而不是其他学校有什么我们就要上什么，不是每个学校都要设置高尔夫专业、龙舟专业或者舞龙舞狮专业等，要以本地区需求为出发点，培养

社会需求量大、实用范围广的专业人才。

#### 3.3 加强社会适应能力培养，做到进入社会就能用，并能独挡一面

社会实践是走开放式办学之路的重要环节，它将作为学生的第二课堂，成为培养应用型、技能型人才的基地。为发展学生的实践能力和专业技能，国外把实践课、课堂教学、毕业设计(或论文)视为高等教学的“三鼎足”，且非常重视实践课程，一般大学生入学后从事实验技能学习的时间达1/3。<sup>[7]</sup>

实践性教学环节主要包括见习、实习、作业、社会调查、实验、毕业论文等内容，可以通过以下形式来加强：一是让学生利用业余时间，由学生自己组织班级之间、各系之间的比赛；二是利用大学四年中的寒暑假，到健身场馆、厂矿企业、社区等群体部门实习；三是鼓励学生多得证书，如社会体育指导员证书、体育经纪人证书等；四是实施“本科生导师制”，加强对学生的实践指导。<sup>[8]</sup>社会体育由于社会性这一专业特点，决定了其实践教学课的重要性。搞好实践性教学环节，对我校社会体育专业理论与实践相结合，锻炼学生的体育工作能力起着关键性作用。同时，加强实践教学有利于学生尽早接触社会，减少毕业后的适应或再培训过程。

### 参考文献

- [1] 刘善云. 社会体育专业人才培养的现状与制约因素分析[C]. 第七届全国体育科学大会论文集. 北京:中国体育科学学会, 2004.
- [2] 中华人民共和国教育部高等教育司. 普通高等学校本科专业目录和专业介绍[S]. 北京:高等教育出版社, 1998.
- [3] 陈永军. 社会体育专业培养目标与课程设置的调查分析[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(6): 815-817.
- [4] 刘善云, 仇丽琴, 等. 高校社会体育专业培养方案改革与发展对策研究[J]. 天津体育学院学报, 2006, 21(2): 133-125.
- [5] 尹国昌, 戴国清. 高校社会体育专业建设存在问题及其对策研究[J]. 北京体育大学学报, 2008, 31(5): 663-666.
- [6] 周典明, 郑沪娥. 我国体育院校体育教育改革与发展的研究[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(1): 95-96.
- [7] 张锦年. 面向21世纪, 培养新型社会体育人才[J]. 天津体育学院学报, 1997, 12(3): 80-83.
- [8] 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.



# 气排球运动在综合类高校开展的可行性研究

——以韶关学院为例

赵琛, 王桂忠

(韶关学院体育学院, 广东 韶关 512005)

**摘要:** 本文运用文献资料、实地调查等方法和在从事高校排球教学以及训练实践的基础上, 另根据气排球技术难度较低、短时间内较易掌握等特点, 符合综合类高校大学生生理成长的要求和课余文体活动的需要, 对韶关学院开展气排球运动的可行性进行研究。

**关键词:** 气排球; 高校; 可行性

**中图分类号:** G849.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-039-02

气排球运动是一项新兴的体育项目。1984 年, 呼和浩特集宁铁路分局体协为了丰富老年人精神文化生活, 鼓励他们积极参加体育锻炼, 该局组织离退休职工用气排球代替排球在排球场上比赛, 并参照 6 人制竞技排球规则制订了简单的比赛规则, 并将这种球命名为“气排球”。气排球因其球体特性和技术特点, 不受性别、年龄、技术水平等条件的限制。对于综合类高校的大学生更是一项集健身性、娱乐性、竞技性和观赏性于一体, 有助于提高运动技术的运动项目。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

查阅了“气排球”的相关资料以及参阅了大量的书籍、杂志等, 为本文的研究提供理论依据。

### 1.2 实地调查法

笔者在韶关学院实地调研, 并和排球教师、公体学生进行交谈, 了解目前韶关学院开展气排球运动的情况, 并对韶关学院师资场地等情况进行调查。

## 2 分析与研究

### 2.1 气排球运动的规则

气排球用软塑料制成, 比赛用球重约 100~120g, 圆周长为 79~85cm, 比赛场地为 12m×6m, 比赛网高男子为 2.00m, 女子为 1.80m, 参赛队员每方为 5 人, 每方地区距中线两米画一条平行线, 称为进攻限制线, 队员站在进攻限制线外方可起跳扣球; 站在限制线内对高于球网上沿的球不能扣球, 只能将球传入对方场内并必须具有明显地向上弧度过网, 此时对方也不得进行拦网, 每位队员转换发球限定一次; 采用每球得分制, 每局 21 分, 先胜两局者为胜一场, 气排球其他方面的规则与硬排规则相似。

表 1 气排球和硬排球各要素对比表

	制作材料	球重(g)	球周长(cm)	网高(m)	场地(m)	赛制	球速
气排球	轻塑料	100~120	79~85	男 2.00 女 1.80	每半场 6×6	5 人每局 21	较慢
硬排球	轻皮革	260~280	65~67	男 2.43 女 2.24	每半场 9×9	6 人每局 25	较快

### 2.2 气排球项目特性与综合性院校大学生的融合

大学生进行的体育运动目多种多样, 但有些项目对技术的要求非常高, 而且有激烈的身体对抗。真正适合综合类院校大学生运动的尤其是女生运动的非常少。气排球项目特性与综合性院校大学生具有高度整合性。

气排球由软塑料制成, 具有球体大、球质软、富有弹性、手感舒适等特性。气排球器材的特点减少了球体对人的伤害; 气排球项目是隔网对抗性项目, 两队之间没有直接的身体接触, 减少了人与人之间的碰撞; 气排球球体轻

软, 即使大力扣球, 受空气阻力的影响, 球的飞行速度也会很慢, 对人的伤害很小。

气排球技术由单手挡球、捧球、双手捧球、双手传球、扣球、发球、拦网等技术构成。看起来技术动作较多, 但掌握起来比较简单, 只要身体任何部位触球, 球都会被反弹起来, 且不会伤害身体。对于运动能力较弱的大学生(尤其是女大学生)更容易参与到该项目中。

气排球运动需要脚、眼睛、手等身体多个器官组织的协调工作完成击球, 运动中有跑、跳、蹲、转身等动作,

需要脑、眼、腰、手、脚等相互配合。经常进行气排球运动能够使骨骼、肌肉受到多方面的锻炼,使人体结构、形态和机能上发生较大变化,形成良好的身体条件,具有较强的健身价值。

气排球规则对场地、参与人数、器材等要求较为宽松,可以根据实际情况进行变动(如网高、场地、人数)。

### 3 韶关学院开展气排球的必要性和可行性

#### 3.1 排球运动在韶关学院开展的现状和组织形式

排球运动在韶关学院开展的现状:学校共有3支院代表队(男子甲、乙组,女子甲组)参加广东省大学生排球联赛;体育学院设有排球普修和专选课;公共体育排球选修课每学期共有11个班500人。排球运动的组织形式主要由学院排球协会负责排球技术、规则的学习,排球裁判员的培训考核,组织各种形式、规模的排球比赛。

#### 3.2 韶关学院开展气排球运动的必要性

3.2.1 因地制宜,组织便捷 韶关学院校园面积大,体育场地较为充足,气排球不需要硬性的场地要求,大学生可以随时随地进行气排球运动。

3.2.2 比赛难度小,运动负荷适中 气排球运动比赛对技战术要求相对较低,对于未参与过气排球运动的学生也较容易加入到比赛中,比赛中回球的次数多,学生有更多的体验,运动量自然会增大。

3.2.3 观赏性和趣味性强 气排球在比赛过程中来回球的次数非常多,整个比赛场面充满和谐与欢快。

3.2.4 培养团结协作精神,增进感情 气排球运动是集体项目,在比赛中能够培养学生之间团结协作的精神,能使各学生之间互相协调配合,同时增加人与人之间的情感交流,丰富学生的课余的生活,陶冶学生的情操。

以上几点充分说明韶关学院开展气排球运动符合在校大学生生理成长的要求和课余文体活动的需要。

#### 3.3 韶关学院开展气排球运动的可行性

##### 3.3.1 韶关学院体育场地设施能满足气排球运动的开展

表2 韶关学院篮排足场地一览表

	排球场(个)	篮球场(个)	足球场(个)
南区	8	12	1
北区	8	11	1

韶关学院共有16个排球场、23个篮球场和两个足球场,气排球项目并不会比较有硬性的场地要求,可以在篮球场或足球场上进行,韶关学院体育场地设施能满足气排球运动的开展。

##### 3.3.2 韶关学院的师资与课程设置有利于气排球运动的开展

韶关学院共有6个排球专业的教师,其中副教授2人,讲师4人,助教2人,年龄结构较为合理。每学期共有11个排球公共体育选修班。公共体育课每周一次课,每学期18次课,每次课的时间为90分钟。学生能够在一次授课中掌握一个排球基本技术(如单手挡球、捧球、双手捧球、双手传球、扣球、发球、拦网等)。

3.3.3 气排球运动的特性更利于在高校开展 气排球具有轻、慢、软的特点,且击球方式较为简单随意,安全性好,趣味性高,场地要求简单。气排球运动比任何一种排球场地要求都要简单。场地面积小,球网高度较低,且球体体积大而轻,飞行速度慢,对周围其他设施不会产生破坏。因此该项活动贴近学生,符合学生的身心特点,利于在学校广泛开展。

### 4 结论与建议

4.1 气排球是一种小型化、轻便型的新式排球。它既保留了传统排球运动的特性,又恰当地降低了参加该项运动的难度,使之大众化。气排球融合竞技、健身、娱乐、观赏于一体,受到越来越多在校大学生们的欢迎。

4.2 气排球运动对场地、器材、技术和战术水平的要求不高,但对学生的锻炼价值较高,建议高校增设气排球课程。

4.3 鼓励学校排球协会组织各院系组建气排球训练队,通过训练和比赛丰富校园的课余文体生活,调动广大师生参与气排球运动的积极性,以宣传气排球的健身和娱乐功能。另外,加大气排球专业人才的培训力度,培养骨干力量,以点带面,在全校推广普及。

4.4 根据韶关学院的实际情况,制订和完善《气排球比赛规则》,进一步推广以休闲娱乐为主的气排球运动,削弱竞技比赛的气氛,使气排球比赛更加流畅和精彩。

### 参考文献

- [1] 高峰,等. 软式排球话题种种[J]. 中国排球,1997(2).
- [2] 全茂华. 对新兴娱乐体育项目——气排球运动的研究[J]. 湖北体育科技,2003(9).
- [3] 蔡志源. 我国创新的气排球与项目展望[J]. 北京体育大学学报,2003(6).
- [4] 李丽丹,李娟. 浅谈气排球运动对中老年人心身健康的影响[J]. 职业圈,2007(18).
- [5] 许瀚声,丛滋龙. 普通高校女生中进行气排球教学的可行性探讨[J]. 科技信息,2006(11).
- [6] 任天平. 浅谈气排球运动的锻炼审美价值[J]. 河南理工大学学报(社会科学版),2006(8).

# 北京工业大学体育课程模式重构

谢伦立, 邓雪震, 郑剑晖

(北京工业大学体育教学部, 北京 100124)

**摘要:** 大学体育课程要牢固树立“健康第一、体育育人”的指导思想; 体育教学要贯彻课内外一体化, 要充分利用资源开展“三自主”教学, 多开设运动项目, 多利用多媒体教学, 考核要全面, 要给学生最大的发展空间; 要多成立体育协会与俱乐部, 开展好课余运动训练、体育竞赛; 要发挥好体育教师的积极性进行体育学科建设, 不断提高他们的学历与学力, 为学校体育服务等。这样构建的模式才有利于学生接受大学体育教育。

**关键词:** 大学; 体育课程; 模式构建

**中图分类号:** G812.45 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-041-03

对高校体育课程模式的研究是对高校体育全方位(体育课程模式各构成因素)的研究。高校体育课程模式构建中包括的主要要素是: 总体目标、课堂教学、课外活动、运动训练、场地设备、师资队伍、学科建设等。本文的目的是通过研究重构北京工业大学体育课程模式。

## 1 体育课程目标与指导思想

北京工业大学的体育工作者们经过多年的实践与研究, 确立了以“健康第一、体育育人”为体育课程的总目标, 以发挥学生的积极性, 提高学生体育学习能力为基本目标。体育教育应实现的具体目标是: 形成主动锻炼的习惯, 熟练掌握几项(至少二项)运动技术; 将运动概念和原理运用于运动技能的学习和发展中; 展示积极的体育生活方式; 获得和维持提高体适能水平的健康; 在体育活动环境中展示具有责任感的个人和社会行为; 在体育活动环境中展示对人的差异的理解和尊重; 认识到体育活动可为愉悦身心、挑战自我和社会交往提供机会。

我们认真落实了健康第一的指导思想, 把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一, 建立健全学校体育工作机制, 充分保证学校体育课和学生体育活动, 广泛开展学生体育活动和竞赛, 加强体育设施和师资队伍建设, 全面完善学校、社区、家庭相结合的体育网络, 培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式, 形成学生热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围, 整个体育教育的过程要始终把学生身心健康、全面发展放在中心地位。力求我校大学生普遍达到国家体质健康基本要求, 耐力、力量、速度等体能素质明

显提高, 营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。通过全校的共同努力, 坚持不懈地推动大学生体育运动的发展, 不断提高他们的健康素质。

## 2 体育教学

### 2.1 教学文件

为了促进大学体育课程建设, 我校针对实际情况, 2007~2008 学年对已使用多年的体育课教学大纲进行了重新修订。新大纲在课程内容上力求开放、灵活, 体现以学生为主体, 注重人文精神的渗透, 把知识学习、技能掌握、能力培养与情感体验有机结合起来。课程内容的选择和设计上, 充分体现了均衡性、综合性和选择性。同时, 新大纲还体现了新教材体系的层次性, 既有必教必学的内容, 又有选教选学的内容; 既有提高内容, 又有普及内容, 让所有的学生都能在自己原有的水平上有所发展与提高。

### 2.2 组织形式与方法

大学一、二年级必修体育课, 每年选学一个运动项目, 每人掌握两个及以上的运动项目。学生根据个人的情况选择运动项目上课。

我校大力推行使用多媒体技术进行体育理论课教学, 2007 年 6 月举行了多媒体课件评比(有 14 个课件参加), 另参加全国第七届多媒体教学课件大赛获一等奖 1 项、优秀奖 2 项。目前的体育理论课均采用多媒体课件进行教学。

部分运动项目实现分层(分性别)教学, 如游泳、篮球、排球、足球等, 根据水平将学生分成不同的班级, 不同的班级有不同的要求、不同的教学内容与方法、不同的教学进度、不同的技术考试内容与标准等, 使每个学生都

能获得最大的收获。

### 2.3 课程设置

根据授课对象绝大多数为北京市生源,体育基础较好,运动能力较强,活泼好动,展示自我的欲望强烈等特点,在项目设置方面多选择学生喜爱的传统和新兴项目,在原有开设的运动项目——篮球、排球、足球、乒乓球、网球、游泳、武术、田径、艺术体操、男子健美、女子健美操、街舞、保健体育课等的基础上,2007年9月开设了一批实践课:形体礼仪、跆拳道、健美训练与指导、体育舞蹈、足球规则与裁判、篮球规则与裁判等。2008年9月新开设了瑜伽、普拉提、羽毛球等课程。

### 2.4 体育考核

新制定的体育课成绩评定办法中理论占20%、技术占40%、过程评价(按课堂表现、学习态度、进步幅度评分)占20%、身体素质占10%、课外体育锻炼占10%。新的比例更加突出了学生参加体育活动的过程,以学生为本,鼓励学生多参加体育锻炼,把体育课内外有机地结合起来,淡化了运动技术的要求等,更加符合大学体育的要求。要完成体育课的任务,课堂考勤是保证,是对学生进行品德教育、加强组织纪律性的有效措施。北京工业大学制定了完善的考勤制度,要求学生遵守课堂常规。旷课3次就不评体育成绩,要重修。迟到、早退、事假(个人原因)、病假每次扣2分。迟到或早退15分钟为旷课,旷课1次扣5分。考勤是体育课考试内容之一,体育教师严格遵守教学大纲,在第一堂体育课上就向学生宣讲考勤方面的要求。原先的教学大纲规定考勤和学习态度在体育课的成绩中占一定的权重,学生的考勤从这里加分或扣分。现在考虑到上课是每个学生的责任,应该遵守课堂常规;另外新教学大纲课程评价中增加了课外体育锻炼等部分,为此对各项权重进行了调整,取消了考勤的权重,学生考勤情况采取从体育课总成绩中倒扣分的办法。

## 3 运动训练与竞赛

为了丰富普通学生的业余文化生活和提高他们在专项必修课学习的运动技术水平,培养他们对专项体育技术的兴趣,有目的地组织体育竞赛和课余运动训练,是体育课的延续和发展,对加强学生的终身体育教育有非常重要的意义。1986年,北京工业大学就被教育部批准为招收高水平运动队的试点院校,2005年又通过了教育部的评估,并被评为优秀。高水平运动队有——篮球、排球、男子足球、游泳、乒乓球、田径、羽毛球、艺术体操等。教练员爱岗敬业,运动员刻苦训练。普及与提高互动,高水平运动员帮助基层代表队,普通学生中的体育尖子到高水平运动队训练及比赛。2007年8月北京工业大学在第8届全国大学生运动会上再次获得“校长杯”(排名第7位)。

## 4 群体活动

每天早晨、下午课外活动时,各运动场地都有进行体育锻炼的人群。晚上还有很多学生参加跑步、游泳、打乒乓球、力量健身、跳健美操、打篮球、练武术等。每天下午课外活动时,各体育协会开展活动,分运动项目安排教

师在场地值班,辅导学生课外活动。

为了开展课外体育活动,成立了相当数量的体育协会,目前有健美操协会、游泳协会、足球协会、武术协会、健美协会、乒乓球协会、篮球协会、网球协会等。各协会有章程、指导教师、负责人、计划、会员、活动地点等,有条不紊地开展活动。积极参加校外体育交流,组织普通学生参加北京市大学生体育协会举办的各项体育比赛,都取得了较好的成绩。

按照体育课考核的要求,实现体育课内外一体化,部分体育项目实现了课外体育锻炼,如游泳、太极拳、足球、排球、男子健美等。各运动项目对课外体育活动的考核有各自的办法:游泳对学生的要求是只要参加除游泳课以外的任何体育活动,都算参加了课外体育活动,如早操、课间操、课外活动、运动会、校(包括学院、班级)内外体育竞赛、体育俱乐部、协会等,学生提供证明,教师认定即可。存在问题是学生的锻炼证明找证明人较难,找学生自己证明,可信度低。排球是让学生在开学时写出个人的锻炼计划,要求10次以上,并有具体的时间、地点和活动内容,教师根据学生的计划进行抽查,只要抽查时发现1次未按计划执行又没主动向教师说明情况,教师就不承认这个锻炼计划,体育课成绩课外锻炼部分计0分。太极拳、足球、男子健美是在课外活动时,把课外锻炼的考勤表放在指定的地方,学生锻炼完后,自己去登记。这些对学生参加课外体育活动有一定的促进作用,但也有很多问题需要改进完善,关键是如何认定。

## 5 体育学科建设

经过几年的努力,我们明确了学科建设的重要性,端正了学科建设的指导思想,制定了学科建设发展规划、科研考核的办法和职称评审条件,举办了体育多媒体课件交流评比、学术论文报告会、体育教学经验交流等。几年来申请到各类研究课题近10项,发表学术论文50多篇,添置了新的设备与图书资料,完善了学科建设奖励与资助办法。从2007年开始我们制定了新的教师年度考核办法,其中科研考核占10%。科研考核的等级分为:优秀、合格、基本合格、不合格4个等级,对不同的职称达到不同的等级有相应的分数要求,如在不同级别的刊物上发表学术论文、申请到不同级别的科研课题、获得不同级别的科研奖励等。如果一个成果是多人完成的,将由第1完成人分配所得的分数。根据一个教师一年内所得的科研考核分数对其进行考核。同时2007年还出台了职称评审条件,要求在满足学校职称评审条件的前提下,完成教学、训练、群体、科研、管理等工作,历年考核合格以上。申报不同的职称,对年龄、学历、学位、科研有不同的基本要求和优先考虑的条件。通过上述这些办法调动教师的积极性,开展学科建设。

## 6 场地设施建设

学校积极加强体育场地与设备的建设,满足学生的运动需求。现有运动场馆面积为116865m<sup>2</sup>,其中室外场地面积为82043m<sup>2</sup>,生均5.31m<sup>2</sup>(按15460人计算),室内运动

场馆面积为34822m<sup>2</sup>,生均2.25m<sup>2</sup>,合计生均值7.56m<sup>2</sup>,室内、室外生均场馆面积均达到国家教育部教学评估指标体系的A级标准。

2005年,奥运会羽毛球比赛和艺术体操比赛场馆在学校破土动工,于2007年底竣工投入使用。该场馆占地面积66124m<sup>2</sup>,总建筑面积24383m<sup>2</sup>。奥运场馆的兴建推动了学校体育场地、设施的建设。近三年,除新建的奥运场馆外,学校还新建或改建室内外运动场地约30000m<sup>2</sup>。目前我校拥有标准400m塑胶田径场两块,50m标准游泳馆两座,篮球馆一座。体育部根据学校的特点以及体育教学、训练、群体活动的具体需求,为各体育场馆配备了数量充足的设备、器材,为各项活动的顺利开展奠定了坚实的物质基础。

## 7 师资队伍建设

学科建设人是最主要的,我们鼓励青年教师积极参与学科建设:申报课题、撰写学术论文及教材、评选优秀青年教师、参加各种学术培训与交流等。积极做好学科带头人和学术骨干的培养工作,努力建设一支团结合作、结构合理、人员精干的学科梯队。体育部教师的职称年年有提高,近几年来每年1~2次请校外专家来学校讲学,进行学术交流;每年送几名教师外出研修、攻读研究生学位等,提高体育教学、运动训练的水平;经过几年的努力,学科建设带来全面工作的提升,如多名教师获优秀教学质量奖、《大学体育》教材获北京市精品教材、“大学体育”课程获北京市精品课程称号、获北京市高等学校贯彻《学校体育工作条例》优秀学校、获北京市实施《学生体质健康标准》先进院校、北京市优秀教育教学成果二等奖、北京市优秀教学团队等。在学科建设规划的指导下,体育部的学科建设正稳步向前发展。

师资队伍建设的考核离不开对教师的考核。我们每年年终对所有教师进行考核,等级分为:优秀、合格、基本合格、不合格,分单项(教学、训练、群体、兼职)考核与总考核,表彰单项考核优秀和总考核优秀的教师,考核结果与职称评审、工资待遇、教学评优等挂钩。过去考核采用教师之间互评,人治的办法产生考核结果。2007年部分考核内容(如科研考核)采用量化打分的办法进行考核。从

2008年开始,所有的单项考核汇总为总考核,各单项所占的权重基本为:教学50%、群体或训练40%、科研10%,考核指标量化,并在年初时已告知全体教师,量化考核实现了人治管理向法治管理的转变,可提高考核水平,使考核趋于公平、公正,也可调动教师工作的积极性,起到奖勤罚懒的作用。

综上所述,北京工业大学体育课程模式为:把健康、育人始终放在首位,使大学生在校期间接受体育教育,培养学生的思想品德、增强学生的身心素质、树立他们终身体育的意识;教学文件与时俱进,不断完善;“三自主”教学形式好,还要创造条件给学生上体育课更大的自由度;看课制度对体育教师起到鞭策作用;用多媒体教学提高体育理论课的授课水平;考虑到学生的个体差异,体育课要多开运动项目、分层教学;体育考核是对学生接受体育教育的全面考核,淡化技能评价,强化参与意识,注重个体发展与进步;大力开展课外体育活动、课余运动训练、体育竞赛,贯彻课内外一体化,展示大学生的风采;多成立体育协会与俱乐部,发挥其作用;注重体育学科建设,撰写论文、研究课题、发表著作,要为学校体育服务;加强场地设施建设,最大限度地满足运动的需求;关心教师的成长,用好对教师的考核制度,不断提高他们的学历与学力,全面提高学校体育工作的质量。

## 参考文献

- [1] 洪新生,安红,董春峰.我国高校体育课程建设与人才培养[J].北京体育大学学报,2004(5).
- [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] 胡永南,申伟华,刘海元.构建湖南省普通高校体育与健康课程模式的研究[J].西安体育学院学报,2003(6).
- [4] 王萍丽.“以人为本”的主体教育观与高校体育课程改革[J].武汉体育学院学报,2006(11).
- [5] 范清惠,杨洪志,崔铁成.关于加强普通高校体育教师队伍建设的探析[J].北京体育大学学报,2006(6).
- [6] 吴昊.新时期大学体育课程特征之探讨[J].西安体育学院学报,2007(3).

# 人文素质对体育专业大学生就业影响的研究

黄玲, 龚燕, 冯迎娜

(江西科技师范学院, 江西 南昌 330013)

**摘要:** 为了了解当前体育专业大学生人文素质教育在就业中的重要性, 笔者对江西科技师范学院 2005 级、2006 级以及 2007 级应届毕业生进行了人文素质教育的调查。调查采用个别访谈、随机采访等多种形式, 深入详实地了解当前人文素质教育对大学生就业的影响。同时了解社会对大学生就业素质的要求和定位, 分析大学生人文素质及就业现状, 探索学校培养大学生人文素质对就业的积极影响。

**关键词:** 人文素质; 大学生; 就业; 体育专业

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-044-02

影响大学毕业生实现成功就业的因素有哪些? 什么是用人单位看重的素质? 毕业生中那些就业的佼佼者是否具备某些一致性的素质? 本研究通过问卷调查和个别访谈的方式探讨人文素质对当代大学生就业的影响, 并提出合理的发展途径和择业方向。同时为大学生自我素质的提高以及高校就业指导工作的开展提供理论依据。

## 1 研究方法

### 1.1 调查对象

问卷发放的对象主要包括学生和专家两部分。学生为江西科技师范学院体育学院 2005 级、2006 级以及 2007 级的应届毕业生。专家为实习基地和部分用人单位负责人。共发放问卷 500 份, 剔除背景资料不全和无效问卷 33 份, 回收剩余有效问卷 467 份, 有效回收率 93.4%。

表 1 研究对象分布表

人员	学 生			专 家	
	2005 级	2006 级	2007 级	实习基地负责人	用人单位负责人
人数	128	157	163	28	24

### 1.2 研究内容与资料处理

本研究运用问卷调查方法, 向被调查者征询其所认为的大学生人文素质项目。2005 年《中国大学生就业》杂志所做的一份关于用人单位招聘毕业生时对人文素质能力的重视程度的调查显示, 用人单位主要对大学毕业生素质有以下要求: 用人单位重视基本素质、敬业精神、责任感、综合能力和实践能力等。

调查问卷主要集中在以下几个维度: 沟通能力、学习能力、语言表达能力、团队协作、负责任、踏实、坚毅、抗压力、工作定位适当务实、专业知识扎实、岗位胜任力、

自信、人缘好等方面。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 人文素质

调查分析显示(表 2), 实习基地和用人单位与大学毕业生自己对人文素质的要求偏向不同, 实习基地和用人单位比较强调善沟通、学习能力等工作长期起作用的人文素质, 而大学毕业生自己比较强调语言表达能力、自信等实现顺利就业的短期人文素质。

表 2 人文素质前 10 项的对比

序号	实习基地负责人和用人单位	毕业大学生
1	善沟通	语言表达能力
2	学习能力	自信
3	语言表达能力	人缘好
4	团队协作	善沟通
5	负责任、踏实	专业知识扎实
6	坚毅	坚毅
7	抗压力	团队协作
8	工作定位适当、务实	负责任、踏实
9	专业知识扎实	学习能力
10	岗位胜任力	岗位胜任力

### 2.2 成功就业大学生的人文素质

体育行业多年来存在着重技术、轻理论, 重实践、轻文化的倾向, 在学习中形成了“只要技术好, 跳得高, 跑得快, 球打得好就行, 其他方面要求不高”的观点。然而, 现代教育的一大发展趋势, 就是强调“通才”教育。而“通才”教育就是要拓宽学生的知识面, 把学生培养成为复合型的人才, 成为人才市场需要的职业知识、职业能力与

人文素质相结合的人才。在市场经济条件下,一个人不仅要以自己的专业知识和技能去满足社会的需要,而且要有良好的素质去适应社会,才能接受市场经济的严峻挑战。

调查显示,成功就业的大学生的人文素质排在前10位的项目如下:

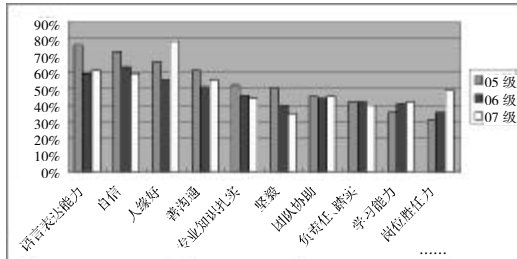


图1 成功就业大学生人文素质项目分布

2.2.1 语言表达能力 沟通时要注意语言表达清楚、准确、简练、生动;其次,要积极主动展示自己。从图1可知,2005级学生认为语言表达能力更重要,其次为2007级学生。

2.2.2 自信 自信是个体对其达成特定目标所需自我能力的信念。它是建立在个体对其行为能力的认知评估基础上,并影响个体目标的确立、行为的选择和坚持性。它体现了求职者的精神面貌,同时直接影响用人单位的印象,进而决定了择业能否成功。从图1可知,自信是随着工作年限的增长而下降,成反比。

2.2.3 人缘好 人际交往的核心部分是合作和沟通。对大学生来说,良好的人缘是在竞争日益激烈的社会中立足的重要资本,是求职成功的一个重量级砝码。由图可知,2007级的毕业生认为人缘好是就业过程中最重要的人文素质。

2.2.4 善沟通 沟通是合作的开始,沟通带来理解,理解带来合作。同时,沟通也是一个明确目标、相互激励、协调一致、增强凝聚力的过程。从图1可知,2005级与2007级学生认为沟通能力非常重要。

2.2.5 专业知识扎实 专业知识是就业的敲门砖,是用人单位初次检验的必检之项。专业知识是否扎实直接关系到签约率。有图1可知,随着时间的增长,现在的大学生不再认为专业知识很重要。这和现今就业时专业不对口、全面人才观密切相关。

### 2.3 体育专业学生人文素质的认知状况

调查结果表明,大部分学生对人文教育的重要性和作用都有相当程度的认知。认为人文素质教育在本专业学习中重要的占59.3%,一般的占34.9%。有51%的学生认为通过人文类课程学习能丰富知识、开拓视野,36.8%的人认为可以提高精神境界和训练思维方式。

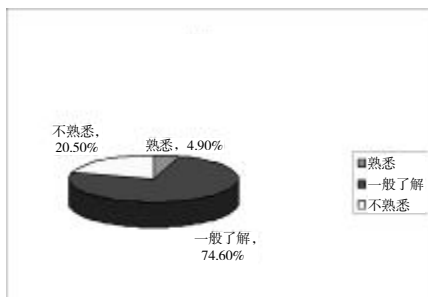


图2 人文素质了解程度分布图

调查(如图2)还表明,尽管大学生认识到人文教育的重要性,但对人文素质教育了解的程度并不高。只有4.9%的学生认为自己熟悉,而一般了解占74.6%,不熟悉的占20.5%;能够准确判断教学大纲中15门限制性选修课中哪些是人文知识类课程的学生不足10%;在要求学生写出自己上过的自由选修课中的人文知识类课程时,几乎没有人填写。这一现象也凸显出高校人文课程体系存在明显缺陷。

### 2.4 实习基地与用人单位对体育专业毕业生人文素质的要求

对2005级、2006级和2007级体育教育专业毕业生一次性就业率的调查统计结果显示:体育专业毕业生的一次性就业率呈逐年下降趋势,本科与专科相比优势明显,专科相对来说受到冷落,一次性就业率极为低下,其中本科毕业生的平均就业率为75%,专科毕业生的平均就业率为48%。大多数体育专业毕业生是到中学任教,由于目前中学对体育专业毕业生的“创新素质、创新思维、身心素质和社会素质”特别重视,所以毕业生自身的综合素质高不高,在很大程度上影响着就业的好坏。

## 3 建议

本研究只是对体育专业学生人文素质的状况以及与就业的关系进行了初步的探讨,由于时间比较短,笔者的实践经验不足、水平有限,致使本研究存在不足之处,课题研究过程中仍有许多问题值得商榷:

3.1 如何使人文素质学习较好地落实到大学课程中,特别是落实到体育专业课程中。

3.2 如何提高大学生的职业知识、职业能力,帮助学生辩明职业的发展方向,从而提高就业率。

3.3 本研究的对象主要是大学在读大四学生(2007级)和毕业近两年的毕业生(2005级和2006级),年龄差距、认知差距等观点是否影响结果的准确性,还有待进一步完善。

3.4 提高体育专业学生人文素质措施和方案需要进一步完善。

## 参考文献

- [1] 秦利君. 论体育院校大学生人文素质教育的实施途径[J]. 南京体育学院学报, 2001, 15(4): 27-28, 46.
- [2] 首都体育学院课题组. 体育学院学生人文素质状况调查[J]. 思想教育研究, 2002(10): 29-31, 34.
- [3] 刘家丰著. 素质教育概论[M]. 北京: 中国档案出版社, 2001: 17, 18.
- [4] 杨一虹, 王勤. 论高等体育院校学生的人文素质的培养[J]. 首都体育学院学报, 2001, 13(3): 6-9.
- [5] 刘鸿, 胡弼成. 对人文素质教育的再思考[J]. 航海教育研究, 1998(2): 57-60.
- [6] 李萃英, 赵凤平. 面向新世纪人文素质教育的研究[M]. 北京: 煤炭工业出版社, 2000: 25.
- [7] 张德江. 适应社会发展需要加强人文素质教育[J]. 吉林教育科学, 1997(3): 38-40, 53.
- [8] 俞继英. 论加强我国体育院校学生的文化素质教育[J]. 上海体育学院学报, 1999(2): 1-4.

# 跆拳道教学方法的应用艺术

杜鹏, 闫磊磊

(河北建筑工程学院体育部, 河北 张家口 075024)

**摘要:** 教学艺术在跆拳道教学中的主要表现和运用作为本文探讨的主要内容, 力求从理论和实践的层面上探索和寻求跆拳道较为实用的教学方法。

**关键词:** 跆拳道; 教学方法; 应用; 艺术

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-046-02

跆拳道是一项利用拳脚进行搏击的对抗性运动, 它通过竞赛品势和功力检验等运动形式来使练习者达到增强体质、培养坚韧不拔的意志品质的目的。跆拳道技艺的高低是身体素质、技击招法、战略战术、心理意识在一定条件下有机结合的综合反应; 是以实战能力来比较、以实战对抗效果来评价的。跆拳道的学练是一个由不会到会、由生到熟、由熟到巧的过程。跆拳道深受广大学生喜爱, 目前我国许多学校都开设了跆拳道课。跆拳道课程的开设, 拓宽了体育教学范畴, 扩展了体育课的类型, 激活了教学机制, 对学生综合素质的培养和提高起了重要作用。但由于它起步较晚, 因此在教学理论和教学方法上还处在不断完善的过程中。笔者将教学艺术在跆拳道教学中的主要表现和运用作为本文探讨的主要内容, 力求从理论和实践的层次上探索和寻求跆拳道课较为实用的教学方法。

## 1 灵活应用是跆拳道教学方法应用艺术的目标

### 1.1 在动作形成的各个时期应选用不同的教学方法

跆拳道教学, 应该注重基本技术教学, 如基本姿势、基本步法、基本腿法等。初始学练, 一定要建立正确的动作概念, 强化动作规范, 这是为技术的进一步提高打下良好的动作技能定型基础。在跆拳道开始学习阶段可多采用分解教学法、讲解与示范法等教学方法。

在掌握学习阶段多采用喂招实战法, 强化训练法, 模拟实战训练法等教学方法, 并将多种教学方法有机地结合, 灵活应用。

喂招实战法: 喂招是指由教师给学生创造一个特定的条件, 让学生进行招法使用的训练方法。招法的学练必须讲求实用。当学生基本学会动作以后, 教师可以进行喂招与实战运用方面的练习。有了这一特定的条件, 便可把学生所学的招法进行有的放矢地训练和运用。

强化训练法: 为了使技术水平进一步提高, 必须通过高强度的强化训练。通常强化训练所采用的方法有: 重复训练法、变换训练法、间歇训练法、综合训练法等。

模拟实战训练法: 根据实战的需要, 创造与之相似的环境、条件等诸多方面的因素的训练方法称为模拟训练法。其目的是使练习者在技术、素质、心理等各方面得到较好的锻炼, 以适应真正的实战对抗需要。模拟的方法很多, 一般有模拟对手、模拟环境、模拟条件等形式。

教学过程要引导学生学习关于跆拳道方面的理论, 特别是论述实战技巧方法等方面的内容。因为这些都是前人实战经验的总结, 只要用心体会, 仔细推敲, 并在实战中理论联系实际, 就会进步很快。这就是学练中所谓的“巧练”。

### 1.2 要注意积累富有成效的教学方法

各种体育教学方法都有其长处和短处, 都有其独特的作用, 没有一种体育教学方法是万能的。在教学实践中, 要注意积累一些富有成效的教学方法, 每一种课型、每一类问题, 都有自己应对的措施。及时总结成功的经验, 教学法的合理应用可以减少学生学习的困难, 把复杂动作简单化, 便于掌握动作细节, 增强学习的信心和积极性。

### 1.3 对教学方法适时加以调整

教学中常常存在着个体身体素质、男女生、班级之间的差异, 要求教师在选择教学方法时, 要灵活机动, 对已确定的方法适时加以调整。但这些教学方法的选择, 要在不违背原方法基本原则的前提下, 根据条件对所选择的方法进行增添舍弃、变换等, 其目的仍然是提高教学质量和完成教学任务。

## 2 力求创新是教学方法应用艺术的灵魂

为了适应社会的发展、教学观念的转变、体育知识体系的更新、教学条件的改善, 跆拳道教学方法也必须有新

(下转第 48 页)



# 我国高校阳光长跑活动现状的研究

张 健, 曾必贵

(湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘 要:** 阳光体育运动从提出到现在已经走过了三年多的历程。本研究从政策实施、高校长跑管理模式、管理者对高校实施“阳光长跑”活动的态度、面临的困难以及全国各高校开展阳光长跑活动的情况等方面, 分析我国高校现阶段阳光长跑活动的现状。针对以上情况, 本文提出一些建议, 为更好地发展阳光长跑活动提供参考。

**关键词:** 高校; 阳光体育; 阳光长跑

**中图分类号:** G812.45    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-047-02

## 1 前 言

教育部连续三年对青少年学生体质健康的追踪监测显示, 学生的耐力及心肺功能等素质呈下降趋势, 我国青少年学生体质和身体素质状况不容乐观。以钟南山院士为首的 15 位社会知名人士曾联名向党中央写信呼吁: “加强青少年体育, 增强青少年体质。”青少年体质健康情况引起党中央、国务院的极大重视, 胡锦涛总书记作出重要批示: “增进青少年体质, 促进青少年健康成长, 是关系国家和民族未来的大事。”

阳光体育活动是教育部针对我国青少年学生体质健康素质下降的现状, 呼吁全国青少年学生更多参与体育锻炼的一项全国性的体育活动。全国亿万青少年阳光体育运动, 吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下, 积极参加体育锻炼, 掀起群众性体育锻炼热潮。全国亿万青少年阳光体育活动力争用三年的时间使 85% 的学生按照《国家学生体质健康标准》的要求, 每天锻炼一小时, 掌握至少两项体育技能。自 2007 年以来, 教育部联合团中央和国家体育总局组织青少年学生进行阳光体育长跑活动, 此项活动已在全国打下了一定的基础。在此项活动中, 有些学校对待此活动也仅仅是流于形式, 但是部分学校已经从阳光体育长跑活动中积累了许多宝贵的经验, 活动的组织十分顺利。就全国范围来看, 阳光长跑活动的全面实施还存在许多困难, 如何具体实施到每个学校、如何促使每个学生积极努力地去锻炼以及如何去监督每个学校成为摆在教育者以及管理者面前的重要问题。本文通过文献资料、逻辑分析等研究方法, 对高校开展的阳光体育冬季长跑活动进行剖析, 并提出可行性策略, 以期能为高校开展阳光长跑活动提供借鉴。

## 2 政策的支持

为了实现党中央、国务院提出的通过 5 年左右的时间使学生体质健康水平明显提高的工作目标, 2007 年 4 月 29 日“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动。2007 年 11 月 6 日, 教育部、共青团中央、国家体育总局、北京奥组委共同启动了全国亿万学生“阳光体育与奥运同行”冬季长跑活动。2008 年, 三部委又发布了第二届主题为“阳光体育与祖国同行”的全国亿万学生冬季长跑活动通知。2009 年三部委再次发布了第三届主题为“阳光体育与全民健身同行”的全国亿万学生冬季长跑活动通知。

## 3 高校阳光长跑活动面临的问题

据分析调查得知, 通过三年阳光长跑活动的实践, 各高校在大力提倡长跑活动的同时也发现了高校开展阳光长跑活动存在的困难: (1) 学校领导支持力度不够, 执行困难, 长跑活动无法常年坚持开展; (2) 学生怕累, 无法坚持常年长跑; (3) 长跑运动较为枯燥, 难以激发大学生的参与热情; (4) 学校场地设施和校园面积有限, 无法容纳和组织在校大学生集体长跑; (5) 长跑活动不易组织管理, 需要动用大量的体育教师和辅导员进行长跑统计和考勤等工作; (6) 学生缺乏长跑运动强度的知识和指导, 大多数高校多为无组织的“放羊”式自由参加长跑活动。由于没有一个客观准确的记录与评估量化系统, 上级主管部门难以有效考核各个学校的阳光长跑成绩, 作弊虚报情况普遍存在。全国范围内的阳光长跑活动正日渐流于形式化的数字游戏。

据初步调查, 目前我国高校阳光长跑活动的主要管理模式有以下四种:

表1 我国高校阳光长跑活动的主要管理模式

主要管理模式	所占比重
“集体长跑”模式	28.3%
“人工考勤”模式	15.1%
“俱乐部长跑”模式	3.8%
“自由长跑”模式	35.2%
“智能管理”模式	13.2%
其他	4.4%

“集体长跑”模式：优点是集中了学校人力、物力，统一管理，效率高；缺点是耗费学校资源巨大、组织难度大，动用的人力、物力资源太大。

“人工考勤”模式：学校统一安排长跑时间，不同的学院在规定的长跑时段里以班级或专业组织学生长跑，由体育教师或学生干部进行考勤管理。这种长跑活动组织形式虽较集体长跑灵活，但组织难度依然很大。

“俱乐部长跑”模式：以长跑俱乐部或学生长跑协会来组织学生的长跑活动。这种管理模式的特点是体育部门不需要投入太多的时间和人力，学生可以自由选择长跑的时间、运动量和伙伴。其缺点是学生团体组织能力有限，无法使大多数学生参与，学生参与面受到限制。

“自由长跑”模式：学校不对学生长跑进行特定的组织和管理，学生依个人体育兴趣，自行进行长跑活动。这种模式实为不负责任的、“放羊”式的管理形式。

由此可见，目前我国高校阳光长跑的各种管理模式均不理想，无法根据教育部的要求对大学生长跑活动进行长期的、有效的组织和管理。显然，创建行之有效的大学“阳光长跑”管理模式势在必行，它是决定“阳光长跑”是否能够长久并认真实行下去的关键。

#### 4 高校阳光长跑活动的开展情况

调查表明，目前全国范围内仍有较多院校仍没开展长跑活动，已开展的高校也有不少院校感觉执行力不够。

在阳光长跑活动的实施方式方面，主要分布在与体育

成绩挂钩以及实物鼓励两种方式：其中与体育成绩挂钩的高校有19所，占总比例的38%；与体育成绩挂钩和评优加分相结合的有4所高校，占总比例的8%；采取实物鼓励方式的有9所高校，占总比例的18%；还有的高校采用评优加分与毕业结合的方式以及采取优秀组织奖的实施方式。

#### 5 结论

目前，我国高校实施阳光长跑活动仍需要探索一种可操作性较强的技术手段来对全国高校学生进行监测。此手段需要具备以下特征：（1）学生可以自主选择长跑时间，以方便学生能够选择更适宜的时间进行体育锻炼；（2）学生可以自主选择长跑距离，根据自己的具体情况选择适宜的负荷强度完成体育锻炼任务；（3）学生可以自主选择长跑的起点和终点，使学生不再拘泥于传统的集体长跑形式，提高学生的长跑锻炼兴趣；（4）阳光长跑情况与学生体育成绩挂钩，能够在某种程度上调动学生体育锻炼的积极性。希望通过组织开展阳光体育冬季长跑活动，不仅能够提高大学生的体质，而且有益于中华民族的发展与繁荣。不仅是大学生，全国都应该开展全民健身运动，提高全民体质，大力倡导大众体育。

#### 参考文献

- [1] 陈至立. 陈至立在全国学校体育工作会议上的讲话[EB/OL]. [2006-12-23]. [http://www.gov.cn/lhdh/2007-01/17/content\\_499368.htm](http://www.gov.cn/lhdh/2007-01/17/content_499368.htm).
- [2] 教育部, 国家体育总局, 共青团中央. 关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[S]. 教体艺[2006]6号. 2006-12-23.
- [3] 教育部, 国家体育总局, 共青团中央. 第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知[S]. 教体艺[2008]10号 2008-10-4.
- [4] 毛振明. 学校校外体育改革新视野[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005: 134.
- [5] 杨贵仁. 中国学校体育改革的理论与实践[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006: 336.

#### 3 结论

跆拳道教学方法的应用艺术可总结为“教学有法，教无定法，贵在得法，注重实效，力求创新”五点。“教学有法”是说教学有其规律可循；“教无定法，贵在得法”说明在遵循教学规律同时，根据教学的内容、学生的实际、教师自己的特长来灵活应用，选择适合的教学方法；“注重实效、力求创新”说明一个优秀的教师，总是从教学效果和教学效率最优化着眼，选择最优的教学方案，善于精心挑选、取舍、组合、创新教学方法，并应用自如，形成自己独特的教学方法。

#### 参考文献

- [1] 胡敏. 体育教学方法分类体系的现状与优化[J]. 湖北体育科技. 2010(2).
- [2] 黄代海. 浅析现代体育教学方法[J]. 中国科教创新导刊, 2010(1).

(上接第46页)

的发展。多媒体教学在跆拳道教学中的应用日益频繁，已成为教师创新教学方法、追求艺术化跆拳道教学的首选。

跆拳道多媒体教学法在授课的过程中可以突出教材的重点和难点，利用反复重放、重播、慢放、停放等功能，摆脱时空因素的限制，使学生随时看到最完整的技术动作和动作的关键环节，并能使短暂的动作过程在空间上定位，在时间上展开，使教学的各个环节因此得以优化，进而提高教学的整体效果。

应用多媒体教学法，教师的教学目的要明确，要注意实际的教学效果，合理把握使用各类型信息的时机。在制作和选择教学音像资料时要根据不同的内容和对象有针对性地使用。需要特别指出的是，多媒体教学不能代替传统的跆拳道教学方法，不能取代师生间的人际交流，如果没有教师参与，对学生的德育、美育教育就无从谈起。

# 学校体育中“学”与“做”的实践与探索

宋英, 张杨

(大连东软信息学院, 辽宁 大连 116023)

**摘要:** 本文通过探讨学校体育与健康教育、生活教育之间的关系, 提出在体育俱乐部教学中的实践, 对“学”与“做”进一步的探索和研究。

**关键词:** 学校体育; “学”与“做”; 教育

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-049-02

生活教育是给生活以教育, 用生活来教育, 为生活向前、向上的需要而教育。从生活与教育的关系上说: 是生活决定教育; 从效力上说: 教育要通过生活才能发生力量而成为真正的教育。生活教育是生活所原有、生活所自营、生活所必需的教育。教育的根本意义是生活之变化。教育和生活是同一过程, 教育含于生活之中, 教育必须和生活相结合。在当前竞争如此激烈的社会, 要想拥有良好的工作状态、美好的生活和源源不断的财富, 首先要有一个良好的身体, 有了好的身体才能拥有一切, 可以说, 健康的身体是一切的基础。

学校体育“安全第一、快乐第一、健康第一”的指导思想, 就是让体育融入生活, 提倡阳光体育运动就是让学生回归大自然, 走在阳光下, 倡导建立一种健康的生活方式。

## 1 学校体育回归生活

生活即教育是中国现代杰出的人民教育家陶行知先生教育思想的核心。他提出: “生活即教育”、“社会即学校”、“千教万教, 教人求真; 千学万学, 学做真人”。他主张始终把教育教学同社会生活紧密地结合起来, 教育要通过生活才能发出力量成为真正的教育, 教育要面向生活才能有现实成效。行知先生倡导的“学”“做”思想打通了抽象的科学、知识世界与鲜活缤纷的生活世界, 生活回归本位也是人隐性的学与做的亲历和实践, 它表现为一种进行时, 是人在实际生活道路上的一种自主自由地伸展, 它张扬着生命的个性, 体现着生命的灵动和律动。

我院的体育教育, 秉承东软文化, 遵循生活即教育的科学理念, 提倡“学”与“做”思想, 就是生活即教育的生动体现, 重点是从学生兴趣爱好出发, 把学生的“学”建立在“做”上, 最终为“做”服务, 不断追求健康向上的体育文化。在课程建设、教学组织、教学内容选择、课

余训练和群体竞赛等各个环节, 都大力提倡学生在做中学, 在学中做, 做学合一、做学相融。只有将“做”建立在“学”上的“学”才对学生有真意义。这就意味着: 不管是我们的课堂也好、生活实际也好, 应该是学生实践、体验、理解、创造的空间; 体育教育, 应该是能激扬理性生命、触发情感油然而生、影响生命积极向上的实践活动, 真正提升生命的质量。

## 2 体育课程与教学着眼于有效教学策略的选择

体育教育要大力提倡在生活实践中“做”与“学”。体育教育决不是一成不变的单纯的课程知识、技能、情感的传递, 而是随着生活的变化而变化, 是实实在在的、感性的、源于生活的、以生活为中心的、科学的、人本的教育。有效教学策略的选择要突出强调“学”与“做”的可行性。在生活即教育思想的指导下, 我们的课堂教学策略也应不断地变化。首先是由重“知识”传授向重“发展”转变、由重“教”向重“学”转变、由重“结果”向重“过程”转变。其关键是教师要有应用有效教学策略的主动意识, 教师要用比较幽默、比较风趣的形式去组织课堂, 要有和蔼可亲的教态, 注重对学生整体的了解, 强调练习的过程, 使学生充分地享受体育课堂所带来的欢乐。其次是以学生为主体, 以教师为主导, 构建师生、生生互动交往的师生关系。教学过程也是师生合作、相互促进、共同提高的过程, 在教学过程中实现师生、生生互动, 并相互沟通、相互影响、相互补充。

## 3 体育教育评价着眼于学生的可持续发展

“学生”, “生”字的意义是生存或者生活, 学生所学的正是人生之道, 学生的责任是学习人生之道, 即学习生

活、学习生存、学习过好一生、学习做人。事实上,这种理解亦暗含着:“学”实则上是一系列的、循环往复的“做”,并在这种循环往复的“做”中不断学习。为终身发展提供源动力,奠定一生持续发展的基础,创造可持续发展的条件。

学生良好的身体素质一部分是先天的,一部分是通过后天努力形成的。因此我们在教学评价时,首先要保护学生的自尊心、自信心,体现对学生的尊重和爱护,注重学生个体的发展与变化。在关注知识技能的同时,更要关注学生学习情感和学习态度以及学习过程的发展,以先进的教育理念来指导评价,让学生在教师的评价中获得自我发展的信心和动力。原来对学生的考核只是在技术技能方面的考核,如50米跑了多少秒,篮球投篮投中了多少个,而现在的考核方式是从平时的上课态度、练习态度及参与态度来进行考核,如每节课参与活动的积极性和主动性,做篮球练习时的态度是否端正,对投球技术进行技评等方式。在课堂上不再只是教师对学生的评价,更多的是学生之间的互相评价。如在教学过程中有分组教学、分层教学等,让学生进行自我评价和自我感受,让技能比较好的学生用“传”“帮”“带”的精神指导本组其他同学,并采用鼓励的方式对学生进行指导,真正意义上地体现出学生在体育课堂上的学与做的结合。

学与做决定着学生的可持续发展。正如一句西方格言所说“空袋不能直立”一样的道理。知识是我们的精神成长和生命质量提升不可缺少的营养素,离开知识的学习与掌握,不可能有“人”的延续和发展。知识的获得又是不断认识、解决、创新的过程,“学”与“做”是最人本的方式方法,是引导生命发展方向的“导航灯”,是挖掘生命可持续发展的“实习期”。它直接影响并决定着“人”的可持续发展状态。

## 4 体育教学工作中的几点尝试

在体育教育中更多的是通过实践来体现“做”得如何,理论指导实践,在实践中运用理论。

### 4.1 赛事活动体现大众化

改变传统运动会所设项目单一、竞技性过强、娱乐性健身性较差、出现观众多、运动员少的时代。结合国家教育部文件的要求,为达到全民健身的目的,让更多的学生参与,培养他们的体育情感,活跃校园体育文化,我们尝试以下方面的改革。

在每年一届的运动会项目设置中,增加了一些娱乐性和健身性项目,如持网球拍垫网球跑、抢种抢收、拔河等使人人能都参与的竞赛项目;大量增加趣味体育竞赛,如20人21足跑、滚轮胎接力、齐心协力跑、钓鱼等;组织形式多样化,如学生间、班级间、年级间和师生间的对抗赛以及师生间的合作赛等。让尽可能多的学生或每一个学生参与到体育活动中来。

### 4.2 参与活动以学生为主体

筹备大型运动会时,我们在开学伊始便下发通知,在学生中征集一部分比赛项目,让学生自己动手制作号码,编排入场式和口号,让高年级同学利用现代手段自己制作

网页来宣传本班特色、组织同学为运动会服务和担负裁判工作等;除了院级学生会组织的宣传活动,各系各年级各班都可以成立学校运动会宣传报道小组;让学生们不但了解了运动会的完整过程,还增强了学生的主人翁意识和责任感。

此外,还在运动会前的一段时间组织体育活动月比赛,如全院学生乒乓球赛、篮球赛、拔河比赛等。这些比赛的目的是发挥学生作为主体的作用,给予学生充分的自由,让学生自己组建参赛队、起一个喜爱的队名、组织一支自己的拉拉队,让学生真正成为了活动的设计者、活动的参与者和活动的创新者。这些课外的体育赛事活动都是在体育教师的指导下,由学生来策划、组织、宣传、编排,在此过程中最大限度地发挥了学生的主观能动性,使学生更积极更热心地参与到活动中来。

### 4.3 颁奖仪式彰显学生尊严

以往赛事结束后发奖都是发文具类或生活用品之类的东西,多年来一成不变,学生的兴趣不高。如今,我们改变了以往的发奖方式,在运动会上模仿了奥运会的颁奖情景:请礼仪队的学生将获奖学生引到颁奖区,获奖同学站在正规的领奖台上,然后由学校领导、老师颁发奖牌、奖状并演奏音乐。让学生们充分体验到成功感和荣誉感,同时激发了他们强烈的体育情感,起到了很好的激励效果。

### 4.4 体育俱乐部发扬团队精神

学生体育俱乐部等社团组织,经常代表学院参加大型赛事。可以说,俱乐部是构成学院运动队人才的基础,在学校体育工作中有着举足轻重的地位,有特色的体育俱乐部常常成为凝聚学生的一块磁石,更是学院对外的一个窗口。如男子足球队、男子篮球队、女子健美操队和乒乓球队等都是学生喜爱参加的组织,尤其在大赛中获得佳绩后倍感自豪,其团队精神空前高涨。体育俱乐部是培养学生的合作意识、竞争精神的绝佳舞台,而这都是通过师生努力的“做”而实现的。

### 4.5 体育设施传递体育文化

校园里的体育建筑等本身就是一种文化现象,是体育意识文化的载体,凝聚和展示着人类的知识、思想和智慧,体现着人们的情操、意志、价值观等多种文化物质,这些物质对人们起着一种潜移默化的陶冶作用。同时,体育场地设施也是学生进行锻炼必不可少的物质基础,也是体育教育回归生活及培养学生终身体育思想不可或缺的场所。

## 5 结语

任何的教育都来源于生活,最终都要由生活来检验。“学”实则上是一系列的、循环往复的“做”,并在这种循环往复的“做”中不断学习。学生在“学”与“做”的反复交替中,萌芽了自主助人、自律律人、自爱爱人,完善了知识技能体系,树立了正确的思想观、人生观和价值观。这正是学校体育的理想与追求。

## 参考文献

- [1] 周登嵩,刘海元.重杨体育教学原则[J].北京体育大学学报.2002(5).
- [2] 刘清华.教学原则研究的反思与前瞻[J].教育探索,2002(2).

# “迁移规律”在体育教学中的运用

张立营

(郑州大学体育系, 河南 郑州 450001)

**摘要:** 根据技术动作的特点, 抓好技术教学的重点与难点和选择合适的教学方法是实现积极性迁移的主要条件, 它既包括知识和技能的积极迁移, 也包括教材教法以及情感态度的积极迁移。只有正确掌握和合理运用迁移规律, 采取卓有成效的教学手段和方法, 积极排除干扰因素, 才能更好地实现知识和技能的迁移, 促进学生智力的发展。

**关键词:** 体育教学; 积极性迁移; 创新教学

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-051-02

## 1 问题的提出

最近几年随着素质教育和创新教育的提出、创新能力的培养以及快乐体育的实施, 学生的主体性培养也成为当今体育教学的一大课题。牢固树立“健康第一”的指导思想, 面向全体学生, 全面发展学生体育素质, 培养学生健康的体魄以及创新精神和实践能力, 这种新的基本价值取向和重要目标追求是以体育社会化、终身化、生活化的 21 世纪体育课程教学改革和发展的正确抉择。这种注重人的精神力量和智慧潜能的教育, 相对于以前的学生身顺心违的“应试教育”而言是一种新型的教育模式。伴随教育实践主体自我意识的不断增强, 尤其是随着我国从计划经济向市场经济的转型, 人们对体育教育改革的要求和期盼更加强烈, 从教法到课程、从局部到整体、从宏观体育体制与运行机制到中观的课程与评价体系再到微观的学校体育管理与教学改革全方位并进, 促使我们体育教育工作者必须不断地学习和研究现代学校体育课程设计和体育教法的科学与创新。

现代学校体育的内涵是促使受教育者全身心和諧的发展, 动作技能是体育专业特有的行为方式, 所以学习和掌握动作技能是体育教育专业的重要内容之一, 是体育教学所要完成的主要任务。采用何种教学模式进行动作技能的学习是体育教育工作者一直热衷钻研探索的领域。本文主要研究迁移规律是体育教学中一种广泛运用的现象, 它既包括知识和技能的积极性迁移, 也包括教材教法以及情感态度的积极性迁移。在体育教学中如何正确运用动作技能迁移规律往往成为学生学习效果的指标, 其规律更是体育教师实施体育教学所必须充分运用的。

## 2 研究方法

### 2.1 文献法

通过查阅和分析教育心理学、教育行为学、体育统计学和体育教学科学化探索等有关理论学说, 结合个人研究重点, 作为本课题研究的理论基础。

### 2.2 实验法

以郑州师范学院体育系 2002 级、2003 级、2004 级、2005 级五年制大专班学生为研究对象, 并结合论证的观点, 选择有代表性的辅助练习或学习方法进行学年度实验。

### 2.3 观察法

结合实验法, 观察学生学习过程中的行为、情绪外在表现, 以获得直观、间接的论据。

### 2.4 测量法

通过实验前后的测量, 获得真实有效的数据。

## 3 结果与分析

### 3.1 迁移规律的教学实质

从心理学角度来讲, 学习迁移是一种学习对另一种学习的影响。我们把起积极促进作用的称正迁移, 起干扰或抑制作用的称负迁移。学习迁移的范围和迁移效果的大小往往取决于学习对象间的共同因素, 两个相似的学习情境中, 在刺激和反应两个方面, 先前的学习与后来的学习之间包涵的相同要素越多, 迁移就越容易发生, 后继的学习也会变得更容易。当然, 迁移也是理解的标准, 迁移过程中亦存在着干扰, 只有正确掌握和合理运用迁移规律, 采取卓有成效的教学手段和方法, 积极排除干扰因素, 才能

更好地实现知识和技能的迁移,促进学生智力的发展。

体育教学中所谓的积极性迁移,是指已经学习、掌握的知识 and 技能在新情境中的运用并促进新知识的掌握和新技能的形成所产生的积极影响。在实际的体育教学中,只有通过反复练习,加强学生对所学技术的体会和理解,并注重学生对学习情境间相同性或相似性知觉和辨认能力的培养,才能更有利于学生迁移能力的提高。我们通常所指的运动技能形成三阶段,其本质也就是迁移的过程。例如,熟练掌握短跑的加速跑技术后再学习跳的助跑技术,就更容易获得技能的迁移,技术的掌握靠理解,而技术的运用则靠迁移,只有理解知识,牢固保持和熟练掌握知识和技能,才能实现新的迁移。

### 3.2 迁移规律在体育教学中的正确运用

正确运用迁移规律,加强各项目技术间的横向联系,优化教学组合,提高教学效果是每一位体育工作者始终追求的目标。教师的示范讲解是一种有意行为,其本身就是一种技能。教师通过示范讲解和指导学生在新的学习情境中去从事学习锻炼的过程,实质上就是帮助学生形成积极性迁移能力的过程,而有效的教学方法,则是教师实现教学积极性迁移的重要条件。合理运用迁移规律,可以缩短练习时间,加速教学进程。学生学习知识和技术的目的在于将这些知识和技术有效地运用到现实和今后的学习、工作和生活中去。对于学生已掌握的知识 and 技能,这种已有经验的概括水平愈高,则实现学习新迁移的可能性也就愈大。例如,学习体操的蹇子后空翻动作与撑竿跳高的起跳腾空动作,在已具备掌握体操动作的水平上,再学习撑竿跳高技术,更有利于新技能的形成。因此,在已有经验概括的水平上,为了实现有效的迁移,教学中必须首先将技术的概念、原理和原则落在中心位置上,切实抓好以培养学生分析、理解能力和在不同学习情境中合理运用技术的能力为主要目的的教学工作。

迁移规律的运用,能优化教学程序,有助于最佳辅助性练习的选择和动作的创新。根据技术动作的特点,抓好技术教学的重点与难点和选择合适的教学方法,是实现迁移的主要条件。例如,在跨栏教学中,栏上动作是跨栏跑技术的重点和难点,该动作又分为起跨腿技术与摆动腿技术二个环节,根据技能形成与迁移的规律,应选择辅助性练习分类重复来强化提高为主要教学手段,这样既能注意定势的影响,又有助于动作动力定型的形成和技能的积极性迁移。

### 3.3 体育教学中加强迁移规律运用的建议

从迁移的内涵上不难理解,迁移包含四个方面的寓意。

第一,运用迁移规律者其目的是为了解决新问题;

第二,运用迁移规律者必须在新、旧问题当中找出其相关、相似及相联之处,并且已有解决旧问题的经验;

第三,迁移规律的运用不能生搬硬套,必须活学活用,要用有新意、用有创新;

第四,每一次迁移规律的运用都是一次经验再积累、再升华的过程,只有注意总结才能更好、更快地解决将来再次出现的问题。

### 3.4 运用迁移规律过程中要解决的问题

迁移是体育教学中的一种广泛现象,而体育教学又有

着其自身的特殊规律性,因此迁移规律如被科学灵活地加以运用,将在诸多方面促进体育教学工作的展开与提高。

第一,运用迁移规律,首先要培养学生对已有经验的概括能力。这就要求从理论与实践两方面去分析、理解、体会已有的知识和技能,并能将其理论、动作熟练地说出、做出。用贾德的经验泛化学说来讲:“一个优美娴熟的动作往往就是一个高质量的概括”。所以对已有经验的概括水平越高,实现迁移的可能性就越大。例如,学习体操的蹇子后空翻动作之后,就十分有助于撑竿跳高起跳腾空动作的形成。

第二,运用迁移规律,就要反复练习待迁移的动作,认真分析新动作要领,注意培养学生对学习情境间相同性或相似性的观察与辨析能力。用迁移的形式训练说和相同要素说来讲,这种能力只有多举例证、多模仿、多练习、多听、多想才能“顿悟”。例如,在跳的助跑技术与短跑的加速跑技术之间寻求迁移规律时,只有靠反复分析、练习才能得以实现。当然,在两个相似的学习情境中,先前的学习与后来的学习之间包含的相同要素越多,迁移就越容易发生,后继的学习也会变得更容易。

第三,运用迁移规律,还要根据技术动作的特点,抓好技术教学的重点与难点和选择合适的教学方法,是实现迁移的主要条件,它将有助于最佳辅助性练习的选择和动作的创新。例如,在背越式跳高教学中助跑起跳技术和过竿动作是教学的重点和难点,完整的背越式跳高动作又分助跑动作、起跳动作、过竿动作和落地动作四个技术环节,我们应选择以分类重复的辅助性练习为主要教学手段来强化提高,这样将有助于动作积极性迁移的形成。

## 4 结论与建议

在素质教育和创新教育的教与学过程中,如何进行积极性迁移往往成为学生学习效果的指标,其规律更是教师实施教学所必须充分运用的。在体育教学中要想出色地完成体育教学任务,至关重要是科学地实施积极性迁移。

## 参考文献

- [1] 邵瑞珍. 教育心理学[M]. 上海:上海教育出版社,1997:163-164.
- [2] 马启伟, 张力为. 体育运动心理学 [M]. 台北:台湾华东书局, 1996:483.
- [3] 体育院校通用教材. 运动训练学 [M]. 北京:人民体育出版社, 2000:243.
- [4] 王道俊, 王汉澜. 教育学 [M]. 北京:人民教育出版社,1999: 113-134.
- [5] 张春兴. 教育心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社,1998:256-258.
- [6] 周谦. 学习心理学[M]. 北京:科学出版社,1992:144-170.
- [7] 盛群力, 李志强. 现代教学设计论[M]. 杭州:浙江教育出版社, 1998:118-142.
- [8] 曹策礼. 实用体育科研方法 [M]. 北京:人民体育出版社,1993: 197-214.
- [9] (美)德姆·巴雷特著,刘永涛译. 逆向思维:释放你潜在的创造力 [M]. 上海:上海人民出版社,1999.
- [10] 陈小蓉. 体育创新学[M]. 上海:同济大学出版社,1994.
- [11] 金钦昌. 学校体育学[M]. 北京:高等教育出版社,1999.

# 江苏技术师范学院体育保健课教学现状与改善对策的研究

韩孝栋

(江苏技术师范学院体育部, 江苏 常州 213001)

**摘要:** 体育保健课是普通高校体育课程的重要组成部分, 开展好体育保健课的教学工作对于完善体育课程教学有着重要的意义。本文运用问卷调查、访谈、数理统计等方法对江苏技术师范学院体育保健课开设的师资、课程教学、课程辅助设备、考核方法、评价标准等现状进行了了解与分析, 并就如何提高体育保健课教学质量提出相应的改善对策与建议。

**关键词:** 江苏技术师范学院; 体育保健课程; 现状; 对策

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

教育部 2002 年 8 月颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》第四部分第十条明确规定:“高等学校要对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生, 开设以康复、保健为主的体育课程。”体育保健课就是为在校身体异常和病残学生开设的体育必修课。目的是通过保健体育教学使学生掌握体育基础理论知识与保健知识, 学生根据自身情况, 掌握几种能独立锻炼身体和康复的技能, 培养学生自觉锻炼及养成锻炼身体的良好习惯, 通过学习和锻炼, 促进机体康复、改善身体素质、提高身体机体能力, 同时改善心理状态、克服心理障碍, 养成积极乐观的生活态度, 促进学生身心健康和谐发展。<sup>[1]</sup>

根据教育部要求, 江苏技术师范学院 (以下简称我校) 自 2003 年开始开设体育保健课, 对在校的身体异常和病、残、弱大学生开展体育保健教学。近年来, 随着学校招生人数的不断增加和保健课程开展的不断深入, 参加体育保健课学生的学生人数逐渐增加, 我校保健课面临的课程改革、教学模式改革等问题也越发体现出来。本文以我校保健课的开设情况为研究对象, 分析我校体育保健课教学现状, 提出相应改善对策, 以期为我校体育保健课的完善和发展提供理论依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以我校体育保健课开设情况为研究对象。

### 1.2 研究方法

文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法。

## 2 结果分析

### 2.1 我校体育保健课开设情况

教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定, 高等学校要对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊学生群体, 开设以康复、保健为主的体育课程。我校积极响应其规定要求, 自 2003 年以来就对身体异常和病、残、弱大学生单独开设体育保健课程, 进行体育保健教学。

### 2.2 我校体育保健课师资情况

表 1 近三年我校保健课程师资配备情况

年份	班级数	学生人数	专职教师数	兼职教师数	生师比
2008	3	46	1	0	15.3:1
2009	4	63	1	0	15.8:1
2010	5	104	1	1	10.4:1

通过分析近三年我校保健课师资配备情况表可以看出, 近三年我校参加体育保健课的学生人数逐年增加, 学校根据学生人数所开设的保健课程班级数也逐年增加。2010 年, 参加保健班的学生 104 人, 开设保健班 5 个, 专职教师 1 人。分析显示, 在我校保健班班级数、学生人数增加的同时, 专职保健教师的人数未增加, 兼职保健教师增加 1 名。然而兼职保健教师虽然在大学中学过运动医学、体育保健学等相关内容的课程, 但这些课程主要针对普通大学生, 而我们的体弱、病、残学生的保健教育往往涉及运动人体科学、心理学、康复医学、卫生营养学等方面的专业知识, 兼职教师的业务水平在一定程度上制约了保健课教学的质

量和效果。从每次课师生比来看,近三年分别为 15.3:1; 15.8:1 和 10.4:1, 师生比合理,有利于保健课程的开展。

### 2.3 我校体育保健课教学内容的调查

通过对我校体育保健课教学内容的教师访谈和学生问卷可以看出,我校体育保健课有专门的教学大纲,但没有专用的保健课教材,教师保健课教学根据大纲要求自主选择教学内容备课。由学生对保健课教学内容评价的合理性问卷可以看出,有 62.2% 的学生认为教学内容合理,有 29.6% 的学生认为教学内容一般,有 8.2% 的学生认为教学内容不合理。由此可以看出,学校体育保健课的教学文件资料的健全性、教学内容安排的合理性,还有待于进一步优化。

表 2 我校体育保健课程教材、教学大纲和教学内容的调查情况

	专用教材	教学大纲	教学内容	教学内容	教学内容
教师	无	有			
学生			合理(62.2%)	一般(29.6%)	不合理 8.2%

### 2.4 我校体育保健课体育场地设施

体弱、伤、残、病大学生作为体育保健康复的特殊群体不能像普通大学生那样使用正常体育场地、器械等设备。他们进行的很多康复训练需要辅助设备,这与高校本来就比较紧张的体育场地、器械设备相矛盾。我校设有能容纳 30 名学生的专门体育保健课程教室一间,有效地保证了保健课程教学工作的顺利开展。但是,缺乏保健课需要的康复训练辅助设备却是制约保健课有力开展的重要因素。

### 2.5 我校体育保健课的考核评价标准

课程的评价标准是检验课程质量的依据。通过对保健课教师的访谈得知,目前我校保健课程的评价方法和评价标准的操作性不强,大纲要求有统一的考核内容与评价标准,但是在实际操作中,由于参加保健课的学生体弱、伤、病、残的程度不一样,用同一标准去考核不同程度的学生是不合理的,有些伤、残厉害的学生根本无法完成大纲规

定的考核内容。由此可见,我校体育保健课的考核内容与评价方法还有待于根据学生的具体情况进一步分类细化。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

我校根据教育部要求对在校身体异常和病、残、弱大学生独立开设体育保健课程,进行体育保健课教学;随着学校招生人数的逐年增加,我校参加保健课程的学生人数也逐年增加,而学校的专职保健师资配备不足;体育保健课教学缺少专业教材;学校缺乏保健课需要的康复训练辅助设备;保健课教学的考核内容标准还有待于进一步细化。

### 3.2 建议

高校体育保健课是高校体育教学的重要组成部分,随着学校办学规模的逐步扩大,随着越来越多体弱、伤、病、残的学生走进了大学校园,对这部分学生开设体育保健课是新时期体育发展的需要。针对当前我校体育保健课开设现状,为更好地开展体育保健课的教学工作,建议我校加大宣传,增强全校各界对体育保健课的认识与关注;配足专职保健教师;加大对体育保健课的投入,配备保健课专用康复辅助设备;健全保健课考核评价体系;建立我校立体化体育保健教学资源系统,以立体化体育保健教学资源系统为平台,促进我校体育保健课教学水平全面提升。

## 参考文献

- [1] 阎莉萍. 南京高校体育保健课的现状分析与建议[J]. 煤炭高等教育, 2009, (5): 123-125.
- [2] 赵咏梅. 云南省高校体育保健课课程现状[D]. 北京: 北京体育大学, 2009.
- [3] 刘海平, 滕青. 我国普通高等院校体育保健深教学现状及思考[J]. 首都体育学院学报 2008(4).



# 试论体育教学中的教与学

杨虎生<sup>1</sup> 丁卓文<sup>2</sup>

(1. 五邑大学, 广东 江门 529020; 2. 上海市思源中学, 上海 200438)

**摘要:** 现代体育教学已从单纯的生物观逐渐转向注重对人的意志品质、智力能力、完善人格的培养教育, 在完善人体自身生物进化的同时, 也在完善着人们社会属性的进化。论文根据体育教学的特点简述了教师教学活动应遵循的基本思路, 学生学习过程中所采取的方法和形式。

**关键词:** 体育教学; 教师; 学生

**中图分类号:** G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-055-02

体育教学是教师与学生教与学的双边活动, 要想提高教学质量, 不仅要重视研究教师怎样教的问题, 而且还要重视研究学生如何学的问题, 二者不可偏废。笔者带着这两个问题在文中进行了相关的阐述。

## 1 体育教学的特点

### 1.1 体育教学具有育人作用

体育教学活动是一种有确定的方向性和明确的目的性的活动, 这种方向性和目的性主要不是创造物质财富和精神财富, 而是育人。有目的、有计划、有组织地促进人的身心全面发展, 使之成为物质财富和精神财富的创造者。与其他学科教学相比, 在体育教学过程中更容易反应出学生的身体健康状况和思想素质, 如现在许多学生怕累、怕脏而不愿参与锻炼。体育教学能够帮助他们克服这些问题, 体育教学的重要任务之一就是通过对体育锻炼来培养学生热爱集体、遵守纪律、勇敢顽强、努力进取的拼搏精神, 追求公平、公正的体育道德作风。“教学只有教育性”, 这是一条早被赫尔巴特提出并经教育科学论证过的教学规律。<sup>[1]</sup> 现在之所以提出, 是要求体育教师自觉地利用这一规律, 提高体育教学育人的自觉性。

### 1.2 体育教学具有认识性

体育教学是一个特殊的认识过程, 体育教学活动是以一定的内容为媒介的实践活动, 它是通过一定的课程内容——主要是知识、技能的传授和掌握。体育教师教的认识活动, 是一种把教师已认识了或已掌握了的知识、技能传授给学生的实践活动, 在教的实践活动中又加深教师对周围世界和教学活动的认识; 学生学的认识活动是一种把教师所传授的知识、技能转化为自己的知识和技能, 即变不知为知, 变不会而会的学习活动。所以, “教学无论对于学生还是教师, 都是认识周围世界的一种形式。教学

作为认识活动的形式, 是据以说明教学活动特点的基本的最重要的特征。”<sup>[2]</sup>

### 1.3 体育教学具有双边性

体育教学是把教的活动和学的活动交错或结合在一起的双方面的活动。教学概念中就包含着教师教和学生学两个方面的共同活动。如果只看到教师的教法对学生学法的促进作用, 而看不到学生的学法对教师教法的能动作用, 这只能说仅仅是认识到了这一动态关系中的局部而没有把握这一动态关系的整体。另外, 教法离开了学法就成了无源之水、无本之木。由于有“闻道在先, 术有专攻”的教师的教, 又有无知或知之其少的学生的学。社会才使知识、技能不断地向前延伸和发展。所以, 教学论肯定“教学永远是教和学的统一的活动”。<sup>[3]</sup>

### 1.4 体育教学有对人再塑造的艺术特性

人类选择体育教育作为教育的重要手段, 是跟人自身的发展完善密切相关的。现代体育教学也已从单纯的生物观逐渐向注重对人的思想和意志品质、智力和能力、完善人格的培养教育, 在完成人体自身的生物进化的同时, 完成人的社会性进化。为此可以说, 体育教学的过程也是对人的发展完善、再塑造的艺术过程。

## 2 体育教学中的“教”

### 2.1 体育教学应遵循的基本思路

体育教学的基本任务是: 教师传授体育技能和知识与学生接受并积极参与锻炼。实现“教”与“练”统一的主导是教师, 而主体是学生。所以在体育课堂中, 教师应贯彻这样一个基本思路: 激发兴趣—调动情绪—传授知识技能—启发思维。

激发兴趣是学生接受体育知识和技能的前提, 目的是使学生产生一种求知求练的渴望, 从而自觉主动地进行体

第一作者简介: 杨虎生 (1963~ ), 讲师。研究方向: 高校体育教学与研究。

育锻炼。如何激发学生的学习兴趣呢?最有效的方法之一就是游戏。游戏不仅可以激发学生的学习兴趣,而且一个好的游戏设计也是一节好体育课的开始。

调动情绪就是能够使学生求知求练的情绪与教师的传授情绪一致起来,用教材内容及教师优美示范动作的艺术表达调动学生,使他们处于兴奋、入胜和追随的状态。这样,则可达到使学生主动练的目的,接受具体的知识技能就能水到渠成了。要做到这一点,体育教师就应做好以下几点:第一,要注意语言教学方法的运用。体育教师的语言分为讲解语言和口令,教师在讲解动作时语言一定要简单准确、条理清晰、通俗易懂;口令要清楚准确,声音洪亮、严肃果断。第二,在教学时应选用最适合的教学方法。教学要根据不同的动作要求选用最有效的方法。第三,在体育教学中,教师要树立“健康第一”的指导思想,处理好师生关系。教师心中要时刻以学生发展为中心,学生是学习的主体也是学习的主人。

为了培养有创造性的开拓型人才,重要的还在于以既定的教学内容为基点,开启学生自身的智力,让他们自己学会思考、学会练习。这就要求在教学过程中,教师应采用各种有效的教学方法和手段来启发思维,从而充分发挥学生在学习过程中的主体作用,促进学生创造性思维的形成。在教学过程中,教会学生学习比教会学生知识更为重要。因此,教师应在最后的启发思维环节中做到因材施教,注重学生体育能力的培养,让学生带着问题去练习更能启发和促进学生创造性思维的开发,进行比赛展示更能激发学生主动学习的兴趣。

## 2.2 拨动学生心弦,提高教学效果

传授知识技能是体育教学的一个方面,另一个重要的方面是知识技能被接受。这就是一个善于拨动心弦,缩短师生距离和引起感情共振的问题。学生要领会教师的教学意图,把握住教师的讲授内容,如何与原有的知识技能联系起来,抓住它们之间的内在联系。这种内在的思维有时是瞬间的,有时又是较长时间的。这就需要体育教师艺术地、不断地触动学生的心灵,随时沟通师生之间的心理活动,提高学生授受知识技能的时效性。即力争高效率地用自己的思维活动和讲解示范动作去影响、调动学生的情绪,并不断地制造和寻求课堂练习的兴奋点、灵感点,使“教”与“练”意图不断接近,直至重合。

## 3 学生的学习方式

这里所说的学生的学习方式包括学生在学习过程中所采取的方法和形式,如以不同速度进行学习,以不同方法解决学习中的问题,以不同的独特形式构成各种关系,以及以不同的但又是前后一贯的方式处理信息等问题。笔者仅就学生在体育教育的学习中,从看、听、思、练四方面,谈点粗浅认识。

### 3.1 看

看,就是看教师的示范动作,看同伴的动作,看动作挂图,看影视技术动作等。直观教学法就是为了让能够清楚地观察技术动作的结构与路线,使学生在头脑中形成最基本的动作框架。看也是有学问的。如教师在示范动

作时,教师的身体语言表现在教师用身体动作使教材内容生动、形象、直观,通过“看”了解所要学习的动作形象、结构、要领和方法,建立正确的动作表象,提高学习兴趣,清楚地感知动作的全貌,形成较完整准确的动作概念。学生通过“阅读”体育教师身体示范动作来学习,这是体育教学的独特之处。

### 3.2 听

听,就是听教师的讲解。在体育教学的学习过程中,不能只重视看,而忽视听教师的讲解,这样的结果只能使自己得到一点感性认识。如果只是模仿教师的动作,那就不能认识动作技能的本质规律,不利于技术动作的形成和掌握。因此,要提高学习质量,必须要注意听教师的讲解。因为教师的讲解是学习与实践的理论结晶,是对教材内容加以概括、提炼和升华,用自己较为习惯的表达方式传授,言简意赅、通俗易懂。

### 3.3 思

思,就是通过大脑的想象来学习技术动作,将“看”到和“听”到的进行思维演练。根据生物学家巴甫洛夫的学说:人类的高级神经活动,第一信号具体刺激和第二信号(语言)抽象刺激,都能形成条件反射,加速动作技能的形成和发展。因此,在思维演练具体动作时,虽然没有实际操作,但仍能产生运动性的技能性反应。这是因为在思维演练的过程中,大脑都伴有图像,同时也支配着身体有关的神经和肌肉,产生相应的生理反应,因而有助于动作技能的形成和发展,为实际练习打下良好的基础。思,可以是教师的示范动作、同伴的技术动作、技术挂图或影视技术动作等,通过思维演练过程,使脑中的图像动作“定格”,有些动作的细节或关键或重点,还可以“放大”或“特写”。

### 3.4 练

练,就是身体实际操作的过程。前面讲的看、听、思,都是为练打基础的,而运动技能的形成必须通过实际操作,反复练习才能获得。学生在练习过程中不能仅仅是为了练习而练习,应该充分发挥自身的主观能动性,在教师的引导下积极地思考,富有创造性地进行练习,遇到困难及时与老师进行交流,善于发现问题。

实践告诉我们,不论是知识的“教”还是“学”,都离不开知识的原基——实际事物。这就决定了理论联系实际的重要性。不同学科理论和所联系的实际内容尽管不同,但是,不论承认与否,理论联系实际的水平实际上是一个教师理论素养与知识熟悉程度的标志。为了不断提高体育教学质量,实现体育课堂教学的“教”与“学”统一,教师必须不断强化自己理论联系实际的能力与水平。这是提高体育教学质量的基本要求,也是时代和培养人才目标的要求。

## 参考文献

- [1] 张焕庭主编. 西方资产阶级教育论著选[M]. 北京:人民教育出版社,1964:257.
- [2] 巴拉诺夫. 教育学[M]. 西宁:青海人民出版社,1985:89-90.
- [3] 王策三. 教学论稿[M]. 北京:人民教育出版社 1985:89.

# 对毽球运动进入高校体育教学中的探讨

千青海

(中央财经大学体育经济与管理学院, 北京 100081)

**摘要:**通过对毽球运动起源的分析, 阐述高校开展毽球运动的基本情况, 分析了高校开设毽球课存在的问题并提出了相应的解决方法。

**关键词:** 高校; 毽球; 情况; 问题; 对策

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

## 1 前言

起源于我国汉代的毽球, 是一项有着 2000 多年历史的民族传统体育活动。20 世纪 80 年代中期, 毽球才正式成为体育比赛项目。毽球的外形与毽子相像, 是用橡胶、鹅毛、纸片等材料制作而成的。它集羽毛球的场地、排球的规则和打法、足球的技术于一体, 比赛设男、女团体 (三人赛), 男、女单人, 男、女双人, 男女混合双人共七个比赛项目。毽球运动比赛场地长为 11.88 米, 宽 6.1 米, 中间用球网相隔 (女子网高 1.5 米, 男子网高 1.6 米)。比赛时, 运动员可以使用除了手、臂以外的身体任何部位击球, 但毽球不能明显停留在身体的某个部位。比赛进行中, 在本方区内最多只能三人次四次击球, 每人最多连踢两次。由于毽球运动具有很强的表演性、竞技性和观赏性且不受场地和年龄的限制, 同时, 经常参加毽球运动, 可以改善人体的神经系统、呼吸系统、心血管系统及内分泌系统的机能, 因此深受群众喜爱。这也为毽球运动进入高校的体育教学成为可能。

## 2 高校毽球运动开展的基本情况

### 2.1 毽球教学

我国的毽球运动已经推广了近三十年, 但目前在校体育教育专业必修课程设置中却基本没有这门课程, 这就使得在职的体育教师在其专业学习中并没有或很少涉及这一项目。普通高校中开设毽球选修课的也为数不多, 而且在师资、技术水平、教材等方面存在很多不足。较早开设毽球体育课的高校有首都医科大学、清华大学、中央民族大学、中国地质大学、武汉工业大学等。据不完全统计, 全国只有 16 个省 40 多所高校常年开展毽球运动。

### 2.2 毽球竞赛

虽然毽球 1984 年被正式列入比赛项目, 但毽球还未能在高校迅速开展, 直到 2007 年第八届全国大学生运动会才被列为比赛项目。此外, 高校内部进行毽球比赛的也不多, 没有融入校园文体生活。虽然 2004 年 12 月 11 日在首都医科大学体育中心举行了由清华大学、中国青年政治学院、北京航空航天大学、首都医科大学等 18 所院校近 400 名选手参加的北京高校毽球比赛, 而且有中央电视台、北京电视台、中国日报、人民日报等多家媒体进行了宣传和报道, 但这并不意味着毽球运动已经在高校蓬勃发展。

### 2.3 毽球俱乐部

由于毽球运动进入高校的滞后, 目前只有为数不多的高校成立了学校毽球协会, 并有组织有计划地开展这项运动。如 2000 年广东技术师范学院“旋风毽球俱乐部成立”; 2001 年 5 月中国地质大学毽球协会成立, 同月 18 日河南工业大学毽球协会成立; 2004 年 12 月 11 日在上海成立了高校毽球协会, 在湖北成立了高校毽球联合会。上述毽球俱乐部、协会的成立, 为毽球运动在高校的开展提供了可贵的经验。

### 2.4 高校毽球运动的课程设置

在已知的开设毽球课程的普通本专科类院校中, 大部分都是在第一、第二学年面向学生开设此项目, 学时数各校不同, 列为普修课的一般为 32 课时, 而建有关俱乐部的如广州中医药大学的开设课时则为 108 学时, 由讲授基本素质、技术、战术及比赛规则等构成。

### 2.5 高校毽球运动的组织形式

高校毽球运动锻炼的主要组织形式有体育课形式、协会形式、学习班形式、运动队训练等几种。

### 3 高校开设毽球课程存在的问题与解决方法

#### 3.1 存在的问题

毽球运动虽然已经成为国家正式的比赛项目,也有完善的竞赛规则、裁判法和训练方法,但在高校中,毽球运动由于宣传力度不够,学生的认知度低以及受到器材、场地、资金投入、师资等问题的制约,再加上有的学校重视不够,造成毽球在高校中的发展极不平衡。

#### 3.2 解决的方法

3.2.1 加强师资力量培养和教材编写的力度 要使毽球运动在高校中较快较好地开展起来,有赖于建立一支技术型的教师队伍,而这就需要任课教师要努力提高毽球运动的专业技能。因此,有关部门可以有计划地举办多种形式的培训班和主题讲座,使体育教师不断更新知识,拓展教学能力。同时,走出去、请进来,为教师提供更多的学习交流机会,在相互观摩、研讨和切磋中,更好地提高自身的教学能力,这样才能真正促进高校毽球运动长足地发展。高校还可以从中学或体育运动学校聘请高水平的毽球教师做兼职和专职教师,为本校开展毽球教学和群众性毽球活动提供师资方面的支持。另一方面,目前尽管已有一些有关毽球的教材,但很多并不适合高校学生使用。因此,编写适合普通高校学生使用的教材也是势在必行的。

3.2.2 充分发挥毽球协会的作用 高校毽球协会是团结高校毽球爱好者,管理、宣传和普及毽球活动的组织,其在丰富高校学生的文体生活,帮助学生了解民族传统体育的文化内涵和弘扬民族文化中起着无可替代的作用。

3.2.3 将毽球比赛列入本校运动会项目 毽球被列入正式比赛项目是在2007年第八届全国大学生运动会上。此后,不少省、直辖市借此契机把毽球列入本省、本市大学生运动会的正式比赛项目。但是,各高校的运动会比赛项目上依然难见毽球的踪影。所以,各高校应该把毽球列入学校常规比赛项目,通过校内比赛影响更多的学生来参与这项运动。同时,以校外的比赛引导学校加大对毽球运动的物力、人力的投入,从而推动毽球运动在高校的普及和发展。

3.2.4 加大经费投入,完善体育器材和场地设施 从现状看,许多高校的体育经费投入都存有一定的困难,在场地设施等方面,很多高校开设的球类及田径等必修课程占用了大部分场馆,要开设毽球课就会面临场地严重紧缺,而购买毽球的经费也无出处。为了解决这个问题,除了向校方申请经费,还可以师生齐动手,自己制作毽球。这样既解决了器材问题,又加强了师生之间的交流。另外,建议学校应完善体育设施,建造一些简易的室内场地,以满足毽球教学和普及毽球运动的需要。

3.2.5 加大宣传力度,促进毽球运动的发展 毽球是我国民族传统文化的一部分,但电视、报纸、网络等舆论报道中却鲜见毽球知识及比赛,这就导致全社会对毽球运动了解的缺乏。因此,要加大对毽球运动的宣传,并在全社会上普及毽球运动知识,出版有关毽球运动的书籍、杂志,经

营毽球产品等,以促进毽球运动在高校的发展。

3.2.6 加强学生主体意识的培养 笔者在调查中发现,接近半数的高校学生从没有听说过毽球,其余的大部分学生认为毽球运动就是踢毽子游戏。因此,要把毽球运动引入高校体育教学,首要任务就是使学生对毽球运动以及毽球运动在增进身心健康、培养顽强意志品质和建立终身体育思想意识等方面有一个较全面的认识,从而提高学生参与此项运动的积极性。

3.2.7 加强对外交流,平衡发展毽球运动 虽然毽球运动有了较快的发展,但发展并不平衡,地区差异明显,全国大多数高校都没有引进这个项目。为了使毽球运动得以均衡发展,应加强高校之间的交流与合作,发展较好的地区可以采用援助计划,同时,各地可以挂牌毽球运动传统学校,启动学校毽球表演体育节、毽球巡回表演等,使落后地区的毽球运动迅速发展,从而逐步缩小地区差异,促进毽球运动平衡发展和共同发展。

### 4 结束语

高校开展毽球运动,不仅顺应了高校体育教育课程改革的大趋势,也能丰富体育课程内容,而且有利于提高学生综合素质,增进学生心理健康,对提高学生学习的积极性有很大的促进作用。因为在毽球课中,学生的主体性能够得到充分的展现,学生适应能力不断增强,真正体现了“健康第一”的指导思想。由于毽球运动不受年龄、性别、场地、环境和技能的约束,能使学生在活动中充分感受到健身、健心的乐趣,有较强的实用价值,同时对培养学生终身体育的意识极其有益,所以在高校中推广毽球运动是切实可行的。

### 参考文献

- [1] 李红霞. 在普通高校中开展毽球运动的可行性研究 [J]. 科教文汇, 2008(7).
- [2] 孙弘. 毽球运动与学校体育教育 [J]. 晋中师范高等专科学校学报, 2004, 21(4).
- [3] 陈良业. 毽球运动在高等学校开展的现状与对策 [J]. 吉林体育学院学报, 2008, 24(4).
- [4] 余小平, 李率文. 关于高校毽球教学中如何培养学生学习兴趣的研究 [J]. 吉林体育学院学报, 2008, 24(6).
- [5] 连慧君. 毽球运动在学校体育教学中开展的可行性探索 [J]. 湖北体育科技, 2008, 27(6).
- [6] 胡勇, 万红. 福建高校开展毽球运动的价值研究 [J]. 中国科教创新导刊, 2009(28).
- [7] 潘华山. 广东省高校毽球运动开展状况的调查与分析 [J]. 内蒙古体育科技, 2006, 19(2).
- [8] 戴友胜, 刘靖南. 高校毽球教学与训练探讨 [J]. 广西民族学院学报, 2000, 6(1).
- [9] 姚柱, 洪卫星, 张兆才. 学校发展毽球运动探析 [J]. 菏泽学院学报, 2009, 31(5).

# 我国高校体育俱乐部研究

刘永革

(天津城市建设学院体育部, 天津 300384)

**摘要:** 本文对我国高校现行的三种体育俱乐部进行审视与分析, 总结其发展过程和存在的问题, 研究结果表明: 以往体育部直接领导、学生管理实施的单项体育俱乐部发展动力不足, 提出以院系为依托的单项俱乐部建设方案; 当前课外体育活动俱乐部系统研究不够深入; 俱乐部式体育教学是一种新型教学形式, 符合大学生多元的体育文化需求。

**关键词:** 高校体育; 体育俱乐部; 问题; 对策

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-059-02

## 1 高校体育俱乐部种类

体育俱乐部的概念在现代汉语词典中的解释为文化体育娱乐活动的团体和场所。本文所讲的高校体育俱乐部是包括单项体育俱乐部、课外体育活动俱乐部、体育教学俱乐部三类。三者组织和管理形式、作用、任务各不相同。单项体育俱乐部一般采用会员制, 人数较少, 且比较固定, 常带有选拔性质, 比赛较多, 侧重于学生运动技能的展示和个性的张扬。课外体育活动俱乐部是学生在课余时间, 根据爱好、意愿、时间参与活动, 有教师指导。但活动者随意性较大, 经常变换, 技能水平参差不齐。体育教学俱乐部是以俱乐部的形式组织课堂教学, 把具有共同兴趣或“特长”的学生通过自主选课集中到一起, 按教学大纲, 在教师指导下进行活动, 是一种比较新颖的课内教学组织形式。

## 2 高校体育俱乐部发展趋势

### 2.1 体育俱乐部能够充分发挥体育教学功能

与传统教学相比, 体育俱乐部满足了不同学生多元的体育需求, 技能和素质在课外系统得到巩固提高, 使教师课内可以更多地注重学法的传授, 锻炼意识、习惯的培养, 使大学生所掌握的与其知识层次相适应的体育基础理论知识的深度、容量加大。<sup>[1]</sup>

### 2.2 体育俱乐部能够促进学校体育的可持续发展

在俱乐部形式下的教与学中, 更有利于师生交流, 增进师生间的信任, 增强学生的自我完善能力与合作意识, 建立良好的人际关系, 有利于激发学生对体育的兴趣, 活动体验增强, 同时也为终身体育奠定了基础。基于对体育

俱乐部的特点和优势的认识, 它必将成为现阶段我国高校体育组织管理改革与实践的重要形式。

## 3 高校体育俱乐部存在的问题

### 3.1 对单项体育俱乐部的分析

单项体育俱乐部存在的问题: (1) 俱乐部活动经费严重不足, 来源单一。通常俱乐部的活动经费来源主要是组织者筹集和会员缴纳的会费, 非常有限, 这在很大程度上限制了单项俱乐部开展活动的频次和多样性。(2) 俱乐部管理比较松散, 开展活动形式单一。(3) 单项俱乐部发展不平衡, 呈现两极分化。由于受学校场地器材和俱乐部组织管理者能力的限制, 各单项俱乐部发展规模、会员水平差异显著。(4) 单项俱乐部缺乏横向评比和激励竞争机制, 缺少俱乐部长远发展规划。当前, 各高校成立的单项俱乐部数量不一, 通常是根据学校现有的场地设施开展单项俱乐部。作为俱乐部直属领导机构的体育部, 重视对俱乐部每年的活动计划和开展活动的帮助指导, 却忽略了对各俱乐部所开展活动的效果评比和长远规划, 使得俱乐部学生管理者享受不到成功的体验。吸纳会员、组织活动、比赛的热情慢慢消退, 这将直接影响俱乐部的发展, 其结果就是俱乐部发展缓慢, 甚至逐步走向没落。

### 3.2 对课外体育活动俱乐部的分析

目前, “阳光体育”的开展, 促使各高校更加积极和重视开展课外体育活动, 课外体育活动俱乐部得到快速发展。各高校注重了传统竞技项目向健身、休闲娱乐项目的拓展, 如拉拉操、健骑车、台球、桥牌等。体育部培养一批学生体育骨干, 由他们组织学生活动, 体育教师帮助指导。当前很多高校实施的“课内外一体化”教学, 就是把

学生参加课外体育活动俱乐部的情况纳入到课内体育成绩。天津的部分高校规定学生每学期参加课外体育活动俱乐部次数不低于20次,占学生体育课成绩的20%。就“一体化”教学来讲,它已成为当前世界各国基础教育改革的趋势。<sup>[2]</sup>“课内外一体化”概念是在体育俱乐部概念基础上衍生出来的,是指在新体育课程实施过程中,从教学管理、教学内容的选择到教学组织形式和方法以及课程的评价体系等方面进行全方位的改革,各环节互相联系,全面沟通,连续统一,形成一个有机的整体,以共同实现新体育课程的目标。<sup>[3]</sup>但是研究主要集中在课外活动的项目设置和组织形式上,对课外体育活动的系统构建与评价缺乏深入研究。

### 3.3 对俱乐部式体育教学的分析

我国实施的俱乐部式体育教学是学校基础教育的重要组成部分,借鉴了国外体育俱乐部的一些理念,形式仍以班集体教学为主,有统一的教学大纲、教学目标和教学任务,技能考核仍然作为评价学生学习情况的主要指标。基于以上分析,要深化俱乐部教学研究,必须探索适合我国国情的体育教学模式;把俱乐部教学作为学校的体育课程管理模式显然有些片面,俱乐部教学能否承载“健康第一”“终身体育”的教学思想,当前没有理论支撑。加之各高校体育资源不平衡,受师资力量和场地设施等条件的限制,俱乐部式教学在我国大部分省市短时间无法普及。<sup>[4]</sup>因此,当前首先需要解决的课题是充分利用俱乐部教学组织、管理课外活动的优势,构建“一体化”教学管理体系,使课内与课外教学形成一个统一的整体。

## 4 高校体育俱乐部发展对策

### 4.1 单项体育俱乐部的建设

4.1.1 构建以院系为依托的单项体育俱乐部 随着大学生对校园体育文化多元性需求的增加,当前的单项体育俱乐部规模已不能满足学生的需要,应当改变当前体育部对俱乐部领导的“单骑独行”局面,帮助各院系发掘自身项目、资源优势,各院系自己成立俱乐部,竞技与娱乐休闲并重,形成各具特色的运动团体。应把俱乐部的上层管理交到院系学生处,让负责院系学生工作的领导或教师在俱乐部中参与管理,并积极吸纳教师作为会员,组建教师队伍,让教师与学生同场竞技。院系聘请体育教师作为俱乐部顾问或指导员,把单项俱乐部的发展规划纳入院系学生工作计划,这样既减轻体育部的工作压力,又增强俱乐部的活力。以院系为依托,俱乐部的活动经费可以保障,俱乐部的长远规划可以得到完善,同时俱乐部在学校中的影响力也会增大。

4.1.2 完善单项体育俱乐部横向评比与竞争机制 当前单项体育俱乐部已经有比较完善的赛制、赛程和评奖办法,但缺乏不同俱乐部之间的横向评比。缺少俱乐部间的竞争,是单项体育俱乐部发展动力不足的主要原因。学生作为俱乐部领导者,其经验、组织、交际能力较弱,目前的单项体育俱乐部以组织开展单项比赛为主要任务,俱乐部之间以及与外界环境沟通较少,开展的活动除竞技以外的其他形式较少,俱乐部的功能还没有得到发挥,俱乐部的特色与创新能力不足。体育部联手校团委,监督指导各院系体

育俱乐部开展活动,制订赛制,年度评比计划和方案,设立团体和个人奖项。评比结果借助校园网络在学校网站新闻栏滚动播报。

### 4.2 构建课外体育活动俱乐部教学系统

发挥课外体育活动俱乐部的功能,实现课堂教学的有效延伸。当前课外体育活动俱乐部由于学生参与的随意性较大,要提高学生实际学习效果,应从管理入手,完善课外体育活动俱乐部的教学体系和评价体系。把课外体育活动纳入课内管理,首先实现课外教学内容与课内的衔接,依据课内教学进度制订课外教学进度,既可以复习课内教学内容,也可以培养学生创新能力,或是新教法、新学法的改进、实践等。实现课外活动组织的有序,要求学生每学期至少达到规定的课外活动次数,按照“每天锻炼一小时”的号召,应参加本专项和其他专项的活动不少于20次。印制课外活动记录卡,由辅导教师填写,并在学期末统计,未达规定次数扣除相应课外成绩。学生在课外活动下的学习效果评价受两方面因素的影响:(1)参加项目的难易程度和学生练习态度。教师指导学生根据自身能力参加相应的课外活动。(2)辅导教师的业务水平和敬业程度。课外俱乐部教师的辅导效果应列入年终教师考核,为提高教师积极性,课外辅导应计入工作量。

### 4.3 积极探索俱乐部式体育教学模式

俱乐部式体育教学的出现是为满足学生多元的体育需要,然而“三自主”的特点对体育教师提出更高的要求。首先要求教师具备教授多个专项的能力,不能仅停留在一个项目上,这就迫使体育教师在现有条件的基础上,充分利用教学资源,改造、拓展一批集竞技、健身、娱乐为一体的新颖项目。其次,教学设计、教学组织、教学大纲更应灵活多样,给予学生对教学内容更多的选择性。这实际上打破了多年沿袭竞技体育对学校体育“一招一式”“训练有素”的认识束缚;相反,它恰恰与“快乐体育”“自由体育”“阳光体育”思想不谋而合。因此,体育教师应积极面对俱乐部教学这种新型教学模式,努力为学生创设多样化的学习空间。但是,也应看到,学生在选择项目时具有盲目性,对自身实际能力的估计与期望达到目标之间的偏离度较高。那么,教师要在学生选项前进行耐心指导。在具体教学过程中,加强教学分组,注重对学生阶段性的学习效果进行评估,及时调整学习策略。建议俱乐部式体育课放在大二开设,学生经过一年级的学习,其素质、运动技能都有所提高,教师也对学生的实际情况有所了解,这样有针对性地设计俱乐部教学,才能收到预期效果。

## 参考文献

- [1] 许明荣,蒋玲等.高校体育课实施俱乐部制课内外一体化模式研究[J].北京体育大学学报,2001(3):381-386.
- [2] 周登嵩.我国学校体育的改革与发展综览[J].首都体育学院学报,2005,3(17):1-7.
- [3] 王阜存,侯世勋,张唯冰等.高校体育课程改革的现状与趋势[J].上海体育学院学报,2001,5(25):171-173.
- [4] 杨柳.普通高校体育俱乐部教学组织形式的现状与改革探析——以湖南省部分高校体育俱乐部为例[D].湖南师范大学,2006,9.

# 河北省普通高校公共体育课程设置的调查与分析

徐宏兴, 张 霁, 高绪秀, 赵书伟, 闫琳琳, 成玉飞

(河北工业大学体育部, 天津 300130)

**摘 要:** 本文通过问卷调查法、文献资料法和访谈法等研究方法, 对河北省高校公共体育课程的现状进行了调查和分析。结果表明: 河北省高校现有的课程类型和课程结构均比较合理; 体育教学均能满足学生自主选择课程内容的愿望; 体育课程学生评价体系普遍存在量化不足的问题; 教材内容较为符合各高校实际教学情况, 但是一些新兴项目的内容还有所欠缺, 有待丰富。

**关键词:** 河北省; 普通高校; 体育课程; 调查

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-061-02

近年来, 对课程问题的研究一直是作为教育改革的核心提出来的, 它不仅关系到学校体育目标的达成, 还直接影响学校课程的设置与改革。河北省普通高校根据新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》) 精神对体育课程进行了有益的探讨和实践, 取得了一些成绩, 但仍然存在一些问题。为此, 本文通过文献资料和问卷调查等研究方法, 对河北省高校体育课程设置的现状进行调研, 全面地剖析现阶段体育课程的具体情况, 并结合实际情况, 提出相应的对策和建议, 以期为推动河北省高校公共体育课程改革提供理论参考。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

用整群随机抽样的方法, 从河北省本科院校中随机抽取河北工程大学、河北工业大学、燕山大学、河北农业大学、河北经贸大学等 16 所普通高校的公共体育课程作为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过中国期刊网查阅有关高校体育课程管理、高校体育教材建设、高校体育课程评价体系等方面的文献数十篇, 并对这些文献进行整理分析, 为论文的撰写奠定了基础。

1.2.2 问卷调查法 根据研究需要, 设置了教师问卷和学生问卷, 其中, 教师问卷总共发放 48 份, 回收 45 份, 回收率为 93.75%, 收回的问卷有效率为 100%; 学生问卷共发放 1600 份, 回收 1464 份, 回收率为 91.5%, 收回的问卷有效率为 89.7%。经过统计学处理, 教师问卷和学生问卷的信度系数分别为  $R=0.868$  ( $P<0.01$ ) 和  $R=0.814$  ( $P<0.01$ ), 从分析结果看, 教师和学生调查问卷的内容均具有较高的

可靠性。

1.2.3 数理统计法 用获得的原始数据建立数据库, 运用数理统计的方法, 借助 SPSS 软件对获得的数据进行统计处理。

## 2 调查结果与分析

2.1 体育课程类型 体育课程是学校体育教学工作的关键因素, 是实现高等教育培养目标、任务的中心环节, 是落实“健康第一”指导思想的主要途径。目前河北省高校公共体育开设课程的类型主要集中在大一、大二年级的必修选项课和高年级的选修课上。其中必修选项课包含实践部分和理论部分, 有两所高校又将实践部分分为课堂练习和课外俱乐部锻炼两种形式, 如燕山大学规定一、二年级的必修课程共分为 4 个学期, 每学期 20 学时, 课外俱乐部锻炼共分为 4 个学期, 每学期不少于 12 学时。

《纲要》明确提出, 将课外体育、校外体育、运动训练纳入到体育课程中来, 形成课内外、校内外有机联系的一体化课程结构。从被调查高校的课程结构设置来看, 所有高校均把课堂教学、课外体育活动、课外运动训练三种形式纳入到课程结构里面。有 3 所高校的校外体育活动将社会体育活动和野外生存训练等形式设计到课程结构里, 占被调查对象的 18.8%。

2.2 体育课程项目的设置 《纲要》规定: 根据学校体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, 以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。从调查的 16 所高校中体育选项课的项目开设情况来看, 项目开设种类较多, 开设的项目数均在 10 项以上, 其中河北工业大学最多, 开设了 15 项, 河北经贸大学开设了 14 项。篮球、排球、足球、乒乓球、武术、健

美操等项目各高校均有开设,但是一些近年来逐渐被大家接受并喜爱的项目,如轮滑、散打、棒球等可能由于场地、师资等不能满足教学需求,所以开设的学校总数较少。

另外,田径作为其他体育项目的基础在体育课程体系中占有重要地位,但由于田径项目的竞技性强,相对其他项目较枯燥,一些高校的田径项目逐渐转变为定向越野、马拉松、野外生存等项目。被调查学校开设田径选项课的有两所,占12.5%,而不开设的有9所,占被调查学校总数的56.3%,受学生选修人数所限等原因而断断续续开设的有5所,占31.2%。也就是说有87.5%的学校不开设田径选项课或不能正常开设。田径教学内容的缺失造成学生对田径了解的缺失,甚至由于众多学生对田径基本规则的不了解而影响了基层田径运动会的开展。

### 2.3 课堂教学组织形式

“三自主教学”是《纲要》的突出特点之一。在《纲要》实施后,学生应该能够做到自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间,学生应具有“三自主”的自由度。

从调查结果可见,所有被调查的高校体育部教师均认为能够满足学生自主选择课程内容的愿望;11所高校的体育部教师认为可以满足学生自主选择教师的愿望,占68.8%;而能够满足学生自主选择上课时间的学校只有4所,占25%。从实际情况看,各高校都在尽可能满足学生所感兴趣的不同体育项目的需求,但由于师资力量、场地器材设施等因素的限制,再加上现在各专业学生的学习任务较重,体育课排课也有较大难度,学生选课空间较小,高校无法给予学生更大的自由度。

### 2.4 课程评价

学生的学习评价应是对学习效果 and 过程的评价,主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行,是检测课堂教学效果和学生学习掌握程度的手段。

从调查结果可见,目前河北省各高校对学生学习的评价主要以平时考核与理论、技能考核相结合的方式,这比起以前单纯以技能考核为主的考核方式显然要进步得多。但现在普遍采用的课程评价体系在一定范围内存在着量化不足,忽视学生个性差异,忽视教学过程中学生所表现出来的自身提高幅度和努力程度,忽视学生在练习过程中表现出来的合作精神和情意表现等缺点。在对学生调查发现,有近31.5%学生认为现有的考试方法给出的成绩无法真实反映其个人的体育学习水平,从而说明目前河北省高校对学生体育学习的评价方式还有待于进一步改进和提高。

### 2.5 教材建设

教材建设是课程建设的重要内容之一。教材是教师和学生进行教学活动的材料,是教学的主要媒体,包括文字教材和视听教材。在调查中发现,河北省各高校的体育课程教材均采用的是河北大学出版社出版的《大学体育教程》一书,由于此教材的编著者多为河北高校各级教师,所以内容较为符合各高校实际教学情况,但是一些新兴项目的内容由于篇幅所限还有所欠缺或介绍得不够全面。通过调查发现,为了弥补教材内容的不足、满足学生学习需求、拓

宽学生知识面,有14所高校的教师们在理论课教学中加入了拓展内容,如规则、裁判的介绍,比赛视频等,占87.5%;有两所高校在部分项目增加了自选教材,占12.5%。

## 3 结论

3.1 河北省高校现有的课程类型和课程结构比较合理,各高校可以结合自身的实际情况,合理分配实践课与理论课、必修课与选修课的课时比例。

3.2 河北省各高校的体育教学均能满足学生自主选择课程内容的愿望,大部分高校能够满足学生自主选择任课教师的愿望,只有极少数的院校能够满足学生自主选择上课时间的愿望。

3.3 河北省各高校体育课程的学生评价体系普遍存在量化不足、忽视学生情意表现、忽视学生个体差异等缺点。

3.4 河北省各高校的体育课程教材均采用的是河北大学出版社出版的《大学体育教程》一书,内容较为符合各高校实际教学情况,但是有关一些新兴项目的内容由于篇幅所限还有所欠缺或介绍得不够全面。

## 4 建议

### 4.1 完善课程类型、丰富课程设置

河北省各高校所开设的体育课程项目较为丰富,基本能够满足学生需求,在新开设的课程项目上一方面要适当增加场地器材以满足新开课程项目的硬件需要,另一方面要合理引进教师或对现有的教师进行培训以满足新开课程项目的软件条件。引进时尚的体育项目、贴近学生实际生活,适当增加田径课的教学内容,一方面可以专门安排田径教学的课时,另一方面可以在其他课程项目的素质、体能练习中加入田径教学的内容。

### 4.2 合理排课、增大学生自由度

河北省各高校可在上级行政部门核定的教师总编制内,合理引进师资力量;根据项目特点适当增加某些项目的上课时段。

### 4.3 改进课程评价体系、丰富教材内容

河北省各高校在改进过程中应减少主观打分部分,一些评分项目如武术套路演练、跆拳道空击、健美操等也将标准尽量细化;在教学初期对学生进行测试,将学生的进步幅度列入成绩的一部分;适当增加学生在课堂上情意表现部分的分数。在不断完善、修订现有教材的基础上选择合适的拓展教材、自编教材,增加配套的录像教材、多媒体教材,满足学生日益增长的体育文化需求。

## 参考文献

- [1] 丁素文,闫双娜,李艳霞,张金梅. 河北省普通高等学校体育课程设置改革研究[J]. 河北体育学院学报,2004(6).
- [2] 安斗,张伟,刘宏. 对目前普通高校体育课程设置的分析与思考[J]. 云南师范大学学报,2004(5).
- [3] 马志云,王玉红. 河北省普通高校贯彻实施《体育课程教学指导纲要》现状调查分析[J]. 山东体育学院学报,2007(6).
- [4] 王素强. 高校体育教材建设的现状及发展对策[J]. 山东体育科技,2005(12).



# 广东省高校体育舞蹈发展现状及对策的研究

黄亚军

(南华工商学院, 广东 广州 510507)

**摘要:** 通过对广东高校体育舞蹈发展现状的调查分析, 全面了解广东高校体育舞蹈开设现状, 针对存在的问题, 提出合理化建议, 以期今后体育舞蹈运动的发展和深化体育舞蹈教学改革提供理论依据。

**关键词:** 广东省高校; 体育舞蹈; 发展现状; 对策研究

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-063-02

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以广东省普通高校体育舞蹈教学现状为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 为满足研究需要, 笔者查阅了近 10 年来有关体育舞蹈的论文 60 余篇; 查阅了广东省部分普通高校的教学内容和教学大纲。根据本论文的研究需要, 查找体育舞蹈的相关资料并进行整理分析。

1.2.2 问卷调查法 主要调查对象为 25 所普通高校的体育舞蹈教师和 20 所普通高校学习体育舞蹈的大一、大二的学生, 问卷涉及对体育舞蹈教学现状的满意度和课程内容改革方面的意见。发放问卷 1600 份, 回收 1518 份, 回收率 94.9%, 其中有效问卷 1510 份, 有效率为 94.3%。

1.2.3 专家咨询法 走访从事体育舞蹈教学多年的教授和副教授共 20 人。针对体育舞蹈老师应具备的条件、选择教学内容时应坚持的原则、体育舞蹈教学方法应注意的问题、教学内容课时的分配以及对普通高校体育舞蹈存在现状的见解等问题进行了咨询。

1.2.4 访谈法 在查阅相关资料的基础上, 对访问的内容进行设计, 主要采取电话访谈的方式, 对广州体育学院、华南师范大学、暨南大学、华南理工大学、广州大学、广东外语外贸大学、中山大学、海南大学、厦门大学、武汉大学等 31 所重点普通高校的体育舞蹈教师的师资进行调查。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 广东省普通高校体育舞蹈开展现状分析

2.1.1 广东省普通高校学生学习体育舞蹈动机的调查与分析 随着社会生活质量的提高, 现代“文明病”日益严重, 人们对自身的健康越来越关注。参加体育舞蹈运动, 能消

除体内多余脂肪, 增进健康, 保持体型, 减少疾病。

表 1 学习动机的情况分析

因素类型	健身	减肥	健美形体	人际交往	娱乐身心	提高水平	时尚需求	完善人格
频数	311	175	213	26	208	96	31	29
%	88.9	50	60.9	7.4	58.3	27.4	8.9	8.3
平均选择系数	2.49	1.02	1.55	0.08	1.03	0.48	0.36	0.22
排序	1	4	2	8	3	5	6	7

注: 平均选择系数 = 单项选择人次 / 单项平均值 单项平均值 = 总选择人次 / 项目总数

从表 1 可知, 我国普通高校学生学习体育舞蹈动机中强身健体所占比重最大, 充分体现了大学生把体育舞蹈作为增强体质、提高生活效益的需求。

### 2.1.2 广东省普通高校体育舞蹈教师队伍现状的调查与分析

表 2 普通高校体育舞蹈教师专业学习状况调查统计表

培训形式	体育舞蹈专选毕业生	大学时代普修过体育舞蹈	工作后通过短期培训	未参加过任何形式的学习、培训
人数	10	22	26	2
百分比	16%	36.7%	43.3%	3%

从表 2 可以看出, 大学时代才进行体育舞蹈专选的普通高校体育舞蹈教师占调查人数的 15%, 说明广东省普通高校的一部分体育舞蹈教师是从其他专项转为体育舞蹈教师的。大学时普修过体育舞蹈的教师仅占 36.7%, 说明我国普通高校的部分体育舞蹈教师的专业水平不高; 从未参加过任何形式学习的教师占调查人数的 5%, 多数体育舞蹈教师是通过短期培训才从事体育舞蹈教学, 占被调查人数的 43.3%。因此, 教师参加继续教育与培训是很有必要的, 即使是那些既有合格学历, 又能胜任工作的教师, 甚至是优秀教师, 也需要不断提高和精益求精。

表3 体育舞蹈教师继续教育状况调查表

培训时间	外出培训间隔时间				参加工作以来外出培训时间		
	不到半年	半年左右	一年左右	一年以上	0次	1~2次	3次以上
人数	3	11	14	32	16	30	14
百分比	10%	18.3%	23.3%	53.3%	26.7%	50%	23.3%

从表3可以看出,接近半数的教师不能得到及时的培训。由于教师继续学习的时间和途径少,致使普通高校的体育舞蹈教师对学习体育舞蹈的信息闭塞,知识更新速度较慢,知识结构趋于老化,许多新的体育舞蹈知识及运动技术不能得到及时传授。所以,我国普通高校应多给教师出去学习的机会,提高教师的专业技术水平,同时给教师创造交流的机会,以促进普通高校的体育舞蹈发展。

2.1.3 广东省普通高校体育舞蹈教学内容的调查与分析 目前高校开设体育舞蹈课通常为选修和必修两种形式,在体育舞蹈的教学中一般采用以下3种形式:一种是完全以交际舞为主的教学,另一种是以交际舞、国标舞两者结合而进行的教学,还有一种是以国标舞为主的。在对学所喜爱的体育舞蹈种类的问卷调查中可以看出,绝大多数学生(占总人数的89.3%)在学习这门课中既想学交际舞,又想学具有艺术魅力的国标舞,在学习了交际舞的慢三、慢四、伦巴、吉特巴等基本舞步后,又想学难度较大的、具有欣赏价值的国标舞,如摩登舞的华尔兹、探戈,拉丁舞的伦巴、恰恰恰等。他们想通过学习国标来进一步提高自己的舞艺和舞技。

2.1.4 广东省普通高校体育舞蹈场地器材的调查与分析 场地器材是体育舞蹈教学的物质基础,是影响体育舞蹈教学开展的一个重要因素。调查显示,广东省普通高校体育舞蹈技术课在专用场地上进行教学的只占1.1%,在室内篮球馆上课的占2%,在室外进行体育舞蹈教学的占71.4%。我国普通高校应采取各种有效的措施,尽快改善体育舞蹈教学条件,为师生营造一个优美、整洁、宽敞的教学环境,将“令更多的师生对体育舞蹈的教学环境满意”视为体育教学改革的目标之一。

## 2.2 广东省普通高校体育舞蹈开展的对策

2.2.1 不断优化体育舞蹈的师资队伍 高校有关主管部门应以多种形式,开放各种渠道,加强对该课程教师的在职培训,以不断优化体育舞蹈的师资队伍。具体措施有四:一是拨出专项经费,选送在职教师外出培训和进修;二是积极引进体育舞蹈方面的专业人才;三是广泛开展学术交流和研讨活动,创造浓厚的学术氛围;四是依据教育工作的特点,对于在体育舞蹈教学和科研方面有突出表现的教师应该予以奖励,以提高他们工作的积极性。

2.2.2 努力改善教学环境 场地设施和器材设备是进行体育舞蹈教学的必要条件。各高校的体育教育行政管理部门应转变观念,加大对体育舞蹈运动的扶持力度,增加投入,改善教学设施,增加教学设备,逐步改善教学条件,满足学生的学习欲望,从而跟上时代步伐。

2.2.3 积极营造校园舞蹈文化的艺术氛围 众多的教育实践证明:课堂教学需要课外活动的支持,方能实现课堂的教学目标。校、院、系及学生会、分团委应有计划、有目的、有组织地广泛开展各类形式多样的舞蹈艺术活动和舞蹈晚会,

以努力实现课内外舞蹈教学的有机结合,使舞蹈教学即不脱离学生的生活,又不偏离教学改革和时代发展的潮流。

2.2.4 规范教材体系、优化教学内容 精心选编课程教材,对于不断改进舞蹈教学工作、提高教学质量、丰富学生人文知识具有极其重要的作用。教材内容的不规范严重影响体育舞蹈教学的发展,应加强对体育舞蹈的理论研究和教材建设,尽快组织专家明确目标,制订和完善相对统一的体育舞蹈教学大纲,力求做到基础性和时尚性、科学性与生活性、普及性和针对性的统一,满足不同层次学生的需求。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 体育舞蹈项目在广东高校的开课率较高,已成为高校体育课中的热门课程,而其发展趋势也呈现出上升态势。

3.1.2 目前普通高校从事体育舞蹈课程教学的教师,绝大部分是从体操、艺术体操或其他专业的教学工作转教体育舞蹈课程的,所以师资力量相对来说显得比较薄弱。

3.1.3 目前高校还没有适合体育舞蹈选项课的统一标准教材。因此,绝大部分高校体育舞蹈的教学基本上都是“各自为政”,教学的内容都由任课教师自己自编。

3.1.4 在体育舞蹈教学中,绝大部分高校没有有效利用电视教材对学生所学内容进行补充和深化,教学手段单一。有些学校因扶持力度不大,经费投入不够,致使学校体育设施比较落后,部分学校还在室外进行授课,还有部分学校借用篮球馆进行授课。

### 3.2 建议

3.2.1 创造条件对现有的体育舞蹈教师进行专业技术培训,提高教师的体育舞蹈水平。有条件的院校应尽快引进体育舞蹈专业教师,加强教师队伍的建设,促进体育舞蹈教学水平和教学质量的不断提高。

3.2.2 各高校的体育教育行政管理部门应加大对体育舞蹈运动的扶持力度,增加投入,改善教学设施,增加教学设备,逐步改善教学条件,满足学生的学习欲望。

3.2.3 教师在教学中应选择符合大学生文化素质的内容,不能仅以简单通俗的交际舞内容或高难度的国标舞内容进行教学,而应以二者有效地结合。

3.2.4 建议各高校可适当组织一些各种形式的体育舞蹈表演和比赛,以及成立各体育舞蹈协会、俱乐部,组织各种艺术活动,这样更有利于体育舞蹈活动的普及和提高。

## 参考文献

- [1] 周登嵩. 体育科研概论[M]. 北京:北京体育大学出版社,1995.
- [2] 张清澎. 体育舞蹈[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001.
- [3] 陈立农. 我国体育舞蹈发展现状与对策的研究[J]. 广州:广州体育学院学报,2001(1).

# 高校公体篮球课程双语教学理论与实证研究

徐建华, 程丽平

(浙江工业大学体军部, 浙江 杭州 310023)

**摘要:** 双语教学已成为高校课程教学改革的一种趋势和潮流, 作为公共体育课程之一的篮球课程也不例外。本文运用文献资料法、实验法、问卷调查法等对高校公体篮球课程实施双语教学的可行性作了理论和实证研究。结论认为, 在高校公共体育篮球课教学中, 采用双语教学, 比常规教学更能有效促进篮球技能学习, 提高参与篮球运动的兴趣和英语水平。该实验证明在高校公共体育篮球课教学中运用双语教学是可行的。

**关键词:** 普通高校; 篮球课程; 双语教学

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-065-03

## 1 前言

双语教学源于双语现象 (bilingualism), 双语的英文是“Bilingual”, 意思是“Two languages” (两种语言), 指在某个国家或某个地区有两个或两个以上民族同时存在, 并存在两种或两种以上历史文化背景条件下, 进行交流可能或必须运用的两种语言。<sup>[1]</sup>21 世纪是信息时代, 英语作为信息和文化的载体语言, 在经济文化全球化的进程中起着重大的作用。随着经济全球化, 教育国际化的发展趋势, 迫切需要既掌握专业知识又懂专业外语的复合型人才。近年来双语教学的热潮正蓬勃兴起, 各高校大力提倡双语教学, 并切实推进双语教学。教育部[2001]4 号文件提出, 本科教学要创造条件使用英语等外语进行公共课和专业课教学, 这对于我国高等学校广大教师来说, 既是新生事物, 更是一大挑战。加强各专业的双语教学研究, 提高双语教学质量是我国高校推行双语教学改革所面临的迫切任务。<sup>[2]</sup>

篮球实践课采用外语教学能够丰富学生的英语知识, 并且在学生进行体育运动时为他们进一步提供了运用英语的实践机会。授课时由于边讲解边示范从而使学生对体育课程的兴趣和兴奋点刺激也大为增加, 可明显增强学习效果, 使学生更易理解、记住所学的动作、语言。另外, 由于篮球课的教学环境接近自然, 比较真实, 这些都十分有助于外语的学习, 而这些都是室内理论课双语教学所不具备的。因此体育课双语教学具有的新奇性在很大程度上增加了学生对体育课的参与热情, 更加受到师生的重视。本课题的目的在于检验在公体篮球课程实施双语教学对学生的英语水平, 尤其是专项英语水平的提高的影响, 同时检验对学生掌握篮球基本技术战的影响。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

选定浙江工业大学 2009 和 2010 级篮球专项班六个班 136 名男同学为受试对象。其中 3 个班 70 名同学为实验组, 另外三个班 66 名同学为对照组。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 通过中国期刊网、万方数据库等搜集关于双语教学及双语教育的文献资料, 尤其对体育双语教学方面的文章进行重点阅读和整理。为本研究的开展奠定坚实的理论基础。

2.2.2 问卷调查法 教学实验前后向学生发放关于双语教学态度的调查问卷。共发放问卷 272 份, 回收 272 份, 有效问卷 260 份, 有效率 95.5%。为了保证问卷的可信度, 课题组选取 1 个班进行重测, 检验“内部一致性”信度系数, 经计算, 信度达 87%, 具有较高的信度。问卷的效度让体育教学及英文专家进行定性评价, 90%的专家肯定了问卷的效度。

2.2.3 教学实验法 教学实验分两个学期 (1 学年) 共进行两轮, 第一轮实验从 2009 年 9 月至 2009 年 12 月, 第二轮从 2010 年 3 月至 2010 年 6 月。在实验过程中, 实验组采用“双语教学”, 对照组采用常规教学。两组的教学内容、教学时数、教学进度、场地条件等均一致。在整个教学过程中实施“单盲法”。

2.2.4 数据处理 采用与组间比较设计相匹配的成组数据比较法, 对所有实验数据进行 T 检验。数据处理前进行正态性检验, 以确认数据的可比性。数据处理均用 SPSS 13.0 和 Excel 2007 软件完成。

**基金项目:** 浙江省教育厅资助项目 (Y201018448); 浙江省优秀青年教师资助项目。

**第一作者简介:** 徐建华 (1977~), 讲师, 在读博士研究生。研究方向: 篮球教学与训练。

### 3 结果与分析

#### 3.1 篮球课程双语教学对英语水平的影响

表 1 第一轮教学实验前外语水平统计表 (每项 20 分)

水平因素	对照组(N=66)	实验组(N=70)	t	p
口语表达	11.30 ± 1.68	11.60 ± 1.69	0.63	>0.05
听力水平	11.33 ± 1.69	11.73 ± 1.66	0.93	>0.05
阅读水平	11.57 ± 1.63	11.87 ± 1.66	0.75	>0.05
写作	11.30 ± 1.66	11.36 ± 2.58	0.12	>0.05
篮球英语	4.83 ± 2.39	5.07 ± 2.32	0.36	>0.05

表 2 第一轮教学后外语水平统计表

水平因素	对照组(N=66)	实验组(N=70)	T 值	P 值
口语表达	11.90 ± 1.76	14.80 ± 2.16	5.86	<0.01
听力水平	11.69 ± 1.83	14.8 ± 1.94	6.45	<0.01
阅读水平	11.66 ± 1.65	13.15 ± 1.64	2.1	>0.05
写作	11.45 ± 1.66	13.78 ± 2.1	6.5	>0.05
篮球英语	5.10 ± 2.5	10.65 ± 2.34	9.21	<0.01

表 3 第二轮教学后外语水平统计表

水平因素	对照组(N=66)	实验组(N=70)	T	P
口语表达	8.5 ± 2.1	8.54 ± 2.31	4.32	<0.05
听力水平	11.46 ± 2.35	11.54 ± 2.76	4.29	<0.01
阅读水平	8.52 ± 1.86	11.26 ± 2.13	4.72	<0.05
写作	9.14 ± 1.97	10.64 ± 2.65	3.68	<0.05
篮球英语	4.98 ± 2.3	9.06 ± 2.08	5.87	<0.01

从表 1、表 2 可以看出, 经过第一轮教学实验后, 实验组在口语表达、听力和篮球专业英语等方面有了显著性提高, 在阅读和写作方面没有显著性差异。尤其是篮球专项英语方面提高幅度最大, 分数比对照组提高了 5.4 分。这主要是因为双语教学课中明确要求学生在练习时边练边喊出专项英语词汇, 这样专项词汇刺激强度就大, 语言刺激多次重复, 且与篮球运动场景紧密相连, 所以学生学习专项词汇建立的神经联系就牢固, 不易忘记, 提高就快。从表 3 可以看出, 在第二轮教学实验后, 实验组在体现外语水平的五个方面都表现出了明显的提高。

另外, 在实验前后, 我们对实验组和对照组学生的自学英语和自学专项英语时间进行了调查。调查发现, 在双语教学的影响下实验组学生自学英语和专项英语时间比对照组学生要多。这表明, 双语教学的影响不仅在课堂, 而且延伸到了课后, 是潜移默化的。

#### 3.2 篮球课程双语教学对篮球技战术的影响

从表 1、表 2 可以看出, 经过第一轮教学实验后, 只有半场 3 对 3 取得了明显的进步, 其他三项考核前后没有显著差异。但经过第二轮实验后, 除了往复运球之外, 其他三项考核均有了显著性提高。这一结果表明, 在篮球技能练习中, 由于边练边喊, 同时伴随教师和学生、学生和学生之间的双语及时交流互动, 使整个教学过程都充满了积极、主动和兴奋这种良好的情绪反映。这能反射性地引起皮质和丘脑部位兴奋性提高, 使学生大脑皮质运动中枢产生兴奋优势灶, 形成优势现象, 致使周围其他的非运动中枢产生抑制作用, 对外周器官传入的疲劳刺激敏感性降低,

感觉不到疲劳, 提高了每次练习的质量。<sup>[3]</sup>篮球课程采用双语教学有效调动了学生的学习兴趣, 激发了学生的学习热情, 同时又为掌握运动技能创造良好的愉悦氛围, 条件刺激不断得以强化, 致使运动技能练习的效率迅速提高, 最终提高学生的篮球技能水平。另外, 还必须指出的是, 与外语水平的提高相比, 篮球技战术提高是个较长的过程, 本实验经过两轮(学期)的教学后, 才有显著性的提高。

表 4 第一轮教学实验后篮球技战术成绩情况

技战术项目	对照组	实验组	T	P
1 分钟投篮	20.3 ± 7.8	19.5 ± 11.6	-0.12	>0.05
罚篮	25.4 ± 11.5	30.6 ± 12.3	1.15	>0.05
全场往复运球	76.5 ± 6.4	74.3 ± 9.6	-0.64	>0.05
半场 3 对 3	65.4 ± 9.5	67.4 ± 7.8	2.36	<0.05

表 5 第二轮教学后篮球技战术成绩情况

技战术项目	对照组	实验组	T	P
1 分钟投篮	26.3 ± 7.8	30.5 ± 6.6	1.24	<0.05
罚篮	25.4 ± 11.5	32.6 ± 9.35	1.26	<0.05
全场往复运球	71.5 ± 8.4	70.3 ± 4.6	-0.34	>0.05
半场 3 对 3	70.6 ± 11.5	74.4 ± 6.7	2.36	<0.05

#### 3.3 学生对篮球双语教学的态度

为了全面了解实验组的教学效果, 我们对实验班的学生进行问卷调查, 绝大多数学生对实验组教学持肯定态度。问卷调查结果显示, 65.5% 的同学认为篮球双语课程很好; 21.8% 的同学认为比较好, 同时认为开展双语课程有利于对篮球运动的理解和认知, 促进技术水平的提高; 10.2% 的同学认为好, 双语课程可以进一步激发他们的学习兴趣和主动性; 2.5% 的同学认为一般, 对双语篮球课程没有兴趣。据进一步深入调查, 认为“效果一般”的原因主要有两点: 一是由于英文基础较差, 感觉吃力, 造成不愿意接受这种方式; 二是确实认为没有必要开展双语形式, 感觉传统教学模式更有利于自己学习篮球技战术知识。

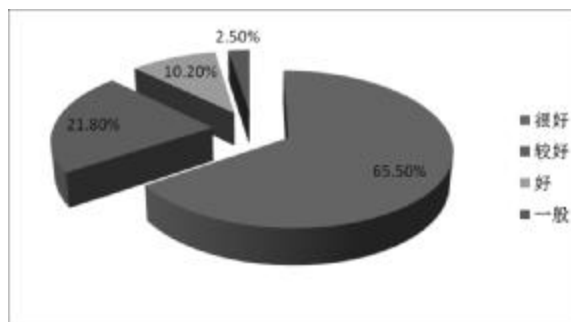


图 1 学生对双语教学的态度情况

#### 3.4 高校公体篮球课程开展双语教学的可行性分析

实施双语教学, 必须具备两方面的基本条件, 即教师有能力教, 学生有能力学。师生都必须有较高的外语水平, 尤其是较好的听说能力。就目前的高校公体的具体情况来看, 已经具备开展双语篮球课程教学的条件。

3.4.1 目前高校公体的师资力量给篮球双语课程的开展提供了前提 双语课程的多重教学目标客观上要求双语教师不仅要具备扎实的知识素养, 还要具备外语的综合应用能

力;不仅要具备求实创新的科学精神,还要具备求真、求善的人文精神;不仅能够对学科有自己独特的理解,还必须掌握先进的教学理念、方法和手段。<sup>[4]</sup>目前,高校公体教师队伍的年龄结构和学历正向年轻和高学历方向发展。据调查,硕士以上学历教师占65%以上,且外语水平达到CET-6级水平的教师占50%以上,在此基础上,如果再通过教师自学和培训,加强口语能力和篮球专项英语的学习,师资力量就完全能够满足篮球双语课程的开展。

3.4.2 高校学生的英文水平为篮球双语课程创造了条件 双语教学的成功与否不仅取决于教师的专业课功底和外语能力等素质构件,也取决于学生的语言基础。根据双语教学的阈限理论(the threshold theory),双语教学的前提是要求学生的双语水平均达到中级层次,同时要求处于中等水平以上的学生力争达到高级层次。<sup>[5]</sup>大学生在进入高校前,英文一直作为学习过程中的主干课程和考试的主要科目,所以学生的英文基础普遍较好,具备了良好的听说读写能力。在我们的教学实践中发现,如果采用全英文授课,只有小部分同学能够完全听懂,大部分同学刚开始不能接受,但随着时间的推移,到实验结束前,绝大部分的同学已经可以听懂并且能对篮球技战术方面进行全英文交流。这为大力推广篮球双语课程提供了佐证。

3.4.3 高校积极的双语教学改革政策为篮球双语课程的开展提供了保障 2002年,为进一步从政策上保障双语教学“有据可依”,教育部高教司在《普通高等学校本科教学工作水平评估方案(试行)》中明确将双语教学作为教学建设与改革的一项重要内容列入其中,并对“双语教学课程”作了统一界定,即双语教学课程是指授课课程采用了外文教材并且外语授课课时达到该课程的50%以上的课程。并在此基础上,各高校都相继出台了一系列配套和奖励措施,为高校开展双语课程奠定了坚实的政策和经费基础。作为大学生必修课之一的高校公体课也受惠于这些政策,所有体育科目(篮球、排球、足球、健美操等)都应积极响应和充分利用政策,在双语教学改革和培养国际化人才上作出自己的贡献。

3.4.4 原版美国篮球教材的引进为双语课程的开展奠定了基础 教材是根据一定学科的任务,编选和组织具有一定范围和深度的知识技能体系。它是教师开展教学的蓝本和依据,也是学生学习的重要参考,其在双语教学中的重要地位不言而喻。篮球双语课程的正常开展需依托外语原版

教科书和教学参考用书。没有原版教材,教师和学生都无法接触到“原汁原味”的外语。从目前的图书发行渠道来看,原版教材的引进已是个很容易解决的问题,诸如*Coaching Basketball Successfully*, *Basketball Book*, *Basketball Fundamental*都是美国篮球教科书的经典之作,完全可以引进作为高校公体的教材。

## 4 结 论

4.1 与传统常规教学相比,高校公体篮球课程开展双语教学对促进大学生英语水平、篮球技战术水平的提高效果具有显著性差异。

4.2 大学生对双语篮球课程接受度很高,双语课程的开展对他们提高学习的兴趣具有很好的作用。

4.3 从师资力量、教材、学生素质、学校外环境等因素分析,高校篮球课程开展双语教学具有很强的可行性。

## 5 建 议

5.1 加强双语教学的体育师资队伍建设。根据学校双语教学的总体设计,有计划有步骤地选派体育教师进修,提高其英语水平和英语授课水平。

5.2 对高校公共体育篮球实践课运用双语教学做进一步的教学实验,验证其教学效果的可重复性和推广性。

5.3 篮球课程双语教学是一项复杂的系统工程,涉及教育目标的制定、课程体系的合理安排、教学方法的改进、考核方法的改革等诸多问题。欲达到最佳的效果,必须将各个方面进行协调统筹安排。

## 参考文献

- [1] 王铮. 高校双语教学再思考[J]. 河南教育, 2006(10): 26-28.
- [2] 陈钧, 张全宁, 何阳. 在我院篮球实践课中运用双语教学的初步实验研究[J]. 首都体育学院学报, 2003(3): 67-69.
- [3] 李良刚, Martin J. B. 等著. 体育课双语教学研究 [J]. 体育学刊, 2001(4): 45-47.
- [4] 宋结焱. 高校双语教学的实践与研究: 以经管类课程为例[J]. 经济与社会发展, 2008(7).
- [5] W. F. 麦凯, M. 西格恩. 双语教育概论[M]. 严正, 柳秀峰, 译. 北京: 光明日报出版社, 1989.
- [6] Colin Baker. Key issues in Bilingualism and Bilingual Education[M]. Philadelphia: Multilingual Matters., Ltd, 1998.

# 浅谈体育教学与创新型人才的培养

王胜超

(中国传媒大学, 北京 100024)

**摘要:** 如何培养学生创新能力, 已成为当前教学研究的热点问题, 本文从体育教育的特点等诸多方面论述了体育教育在创新型人才培养中的特殊功效, 提出了在培养创新型人才过程中应采取的具体措施和手段。

**关键词:** 体育教学; 创新型人才; 创新性思维; 基本素质; 功效

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-068-02

## 1 引言

我国正处在发展的关键时期, “十七大”报告在《促进国民经济又好又快发展》中, 将“提高自主创新能力, 建设创新型国家”放在第一条, 并明确指出, “这是国家发展战略的核心, 是提高综合国力的关键。”这是我们党对发展中国特色社会主义做出的重大战略选择, 是全面贯彻落实科学发展观的重要体现。提高自主创新能力的关键是创新型人才。高素质的创新型人才是实现自主创新, 建设创新型国家重要的智力支持和人才保证。

## 2 创新型人才应具备的基本素质

### 2.1 高尚的品德、健康的人生观和价值观

创新型人才首先要具备的是高尚的品德, 有健康的价值观及人生观。只有这样的人才能真正利用自己的劳动为社会的发展作出贡献。

### 2.2 较强的专业素质

创新型人才首先是人才, 所以创新型人才必须具备较强的专业素质。知识是创新的基础, 没有任何创新能脱离科学知识而独立存在。知识是能力和素质的载体, 创新能力的大小很大程度上取决于掌握知识的宽厚程度。21世纪是知识爆炸的世纪, 人类生产力水平达到一个前所未有的高度, 科学技术高度发达, 新世纪所需要的人才, 首先应该具备现代科技文化知识和专业知识。

### 2.3 创新性思维

创造性思维是以人的思维能力为中心的观察力、记忆力、注意力、想象力等认识能力的心理特征的最高发展, 是科学认识领域里创造力的核心。改革开放至今, 通过探索、实践, 我国在多个领域取得了举世瞩目的成就, 但也付出了如资源过度消耗、生态严重恶化等代价。正因为如此, 我们不能再走以资源换发展的老路, 调整产业结构,

转变经济发展方式势在必行。如何冲破旧的思维模式, 提出创新型的发展思路, 是摆在我们面前的一个难题。这就对创新型人才要具备创新性的眼光, 善于从不同角度去分析问题。

### 2.4 勇于进取的决心, 坚韧的意志力, 追求创新的激情

任何阶段社会的大发展都不是短时间内取得的, 都需要无数勇于进取的人长时间投入大量精力。那些不思进取, 意志力薄弱的人不可能成为社会发展的栋梁之才。

### 2.5 团队合作精神

当今社会是个高度发达的社会, 多数产业高度复杂化, 这就意味着在很多时候一项工作不可能由一个独立的个体单独完成, 需要一定范围甚至是多层次上的分工协作, 这就对参与其中的每个个体的交流及合作能力提出了较高的要求。因此创新型人才还需具备良好的交流能力以及团队合作精神。

## 3 体育教育对创新型人才培养的功效

培养现阶段所急需的创新型人才是我国教育部门的首要任务。各个院校、研究机构也在此类课题的研究上投入了大量的人力、财力, 探索出了不少路子, 取得了一定的成果。创新型人才的培养需要从多个方面着手, 既要有科学知识方面, 也要有意志品格、思想道德方面。

体育对创新型人才的知识培养没有直接的作用, 但是却能在发展创新型人才的其它素质方面发挥重要甚至是不可替代的功效。

3.1 体育锻炼不仅能增强人体素质为适应高强度的学习、工作提供身体基础, 更能促进大脑与神经系统的发达, 为培养创新人才提供更健全的生理保障。现代科学研究已经证明, 体育活动可以明显改善参与者的身体素质、促进大脑发育, 有助于记忆力的训练, 想象力的诱导, 思维的扩

散。体育锻炼能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,改善大脑和神经细胞活动的强度、均衡性和灵活性,使整个大脑神经系统的结构、功能得到改善和提高。良好的身体素质、充沛的体力是创新型人才参与创新的基本保障,因此创新型人才离不开体育锻炼,创新型人才的培养需要体育教学的辅助。

3.2 科学知识的学习和研究过程并不都是丰富多彩的,某些学科领域的研究甚至可能是非常枯燥的,因此人们需要劳逸结合。体育活动是丰富多彩的,任何人都能在丰富的体育锻炼方法中找到自己的兴趣所在。在一定时间的学习和工作之后投入到体育锻炼当中往往能收到非常好的调节效果。创新型人才必须能适应现代社会快节奏的学习、工作、生活,而能否合理地调节自己的心理状态,保持积极健康的心理状态是关键所在。体育锻炼在这方面往往能发挥出不可替代的重要作用,因此体育兴趣、技能的培养也是培养创新型人才的关键一环。

3.3 体育的多样性、灵活性能培养人们的灵活思维,激发创新人才的创新思维与创新欲望。体育活动的种类繁多,需要的技能侧重也各有不同,在体育运动的过程当中参与者经常适时地对当前实际情况做出准确的分析,并灵活合理运用技术动作或技能去取得预期的效果。另外,一些灵活的动作、技巧的运用通常能取得意想不到的好效果,因此体育运动能促使人们不断寻求新的方式、方法以取得更好的成绩,有助于激发创新思维与创新欲望。

3.4 体育运动在培养人的进取精神和意志品质方面具有一定的优势。要想充分地感受体育运动的魅力通常需具备一定的体育技能,而体育技能的培养和形成是一个相对较长的过程,参与者必须积极参与、反复联系才能具备较高的体育技能。在体育技能的训练和培养过程当中人的意志品质能得到不断的提升,在追求更快、更高、更强的奥运精神的过程当中又能不断开拓人们的进取精神。

3.5 多数体育项目离不开团体合作,这之中包括直接参与其中的队友之间的合作也包括队员与指导老师、教练之间的合作,这就对参与到活动中的人员的交流能力提出了一定的要求。在参与到集体运动当中的时候,队员们需要经常相互交流并形成默契,还需设法得到队友的信任,同时给予队友信任,只有这样才能取得较好的成绩,这也就培养了成员的交流能力和相互信任的心理基础。这种能力与基础正是创新的催化剂,只有具备了良好的交流能力的基础,才能达到团结合作的效果进而产生创新的火花。体育运恰恰就具备了生产这种催化剂的能力。

由以上几点可以看出,体育教育可以在创新型人才的培养过程当中起到极为重要的作用。体育教学是培养人们体育兴趣、技能的主要途径之一。学校是创新型人才培养的最主要场所,因此学校的教学质量将对创新型人才的培养产生最直接的影响。抓好体育教学无疑是创新型人才培养的重要环节。

## 4 建议

4.1 体育教学应该兼顾到各个级别的教育,应从最基础的教育环节开始抓起,甚至可以发展到幼儿园。幼儿时期适

当强度的体育锻炼有助于发展幼儿身体的协调性、灵活性,同时还可以为今后的发展打下良好的基础,这一时期的体育教育对智力开发、创新思维的培养能取得事半功倍的效果。人在不同年龄阶段时的心理、身体状况都是不一样的,因此不同级别的体育教育方法也应有所区别。教育工作者应该要根据相应阶段的学生的身心发展情况,研究与之相符的体育教育方法。

4.2 体育教学当中应该根据不同学生的特点因材施教。参与到体育课堂中的学生,身体素质参差不齐,兴趣爱好也各有不同,因此,在教学过程中,老师完成一定的基础锻炼,应该注意根据学生的具体状况实施相应的教学方案。这不仅能更好地培养学生对体育运动的兴趣,使学生积极主动地投入到体育锻炼中来,更有利于发挥学生的特长,培养其积极进取的意志品质。创新型人才不是一类人才,他们可能有不同的性格特征,具备不同的兴趣特长,因此创新型人才的培养也应该因材施教。

4.3 在体育教学的过程当中,教师应该注重对学生相互配合、彼此协作能力的培养。在具体的教学过程中,教师应该安排一定的集体活动时间,结合各项运动的特征灵活制订规则,调动学生的积极性,使学生能主动地与团队成员进行有效的交流,积极配合,通力合作。这样的体育教学无疑是培养创新型人才团队合作精神的有效途径。

4.4 对创新性思维的培养也是体育教学所应该兼顾的。体育运动具有多样性,体育运动过程当中经常会出现各种复杂多变的情况,参与者必须能根据不同的情况灵活运动技术动作以达到预期的效果。因此在教学过程当中,教师应该充分利用体育运动的这一特性,引导学生用发现的思维去分析当前情况,用创新的方法去解决问题。

## 5 结语

创新型人才的培养是国家的大计,是关系到国家是否能长期稳定、和谐发展的重大问题。体育教学作为教育、教学其中的一个重要环节,对培养创新型人才有着不可替代的作用。通过体育教学促进创新型人才的培养是现阶段体育教育工作者的职责所在。如何将体育运动的作用在创新型人才的培养过程当中得到更深层次的发挥,是值得体育工作者不断研究的重大课题。

## 参考文献

- [1] 蔡宝忠. 学校体育与现代人的竞争意识[J]. 学校体育, 1988(1).
- [2] 杨振雄. 发展学生交往能力提高体育课堂社会效应[J]. 学校体育, 1988(1).
- [3] 杨光荣, 李培文. 发挥体育课优势、促进大学生非智力因素的培养[J]. 四川体育科学, 1998(2).
- [4] 黄达人. 关于高校深化素质教育的若干思考[J]. 中国高等教育, 2006(1).
- [5] 刘范霞, 刘素娟. 谈大学生非智力因素的培养和训练[J]. 中国高等教育, 2006(1).
- [6] 李国强. 以创新能力为目标, 构建创新人才培养体系[J]. 中国高等教育, 2007(10).
- [7] 王威廉. 人才培养模式: 教育质量的首要问题[J]. 中国高等教育, 2009(8).

# 中央民族大学实施《国家学生体质健康标准》的实践与思考

谷枫, 李廷海

(中央民族大学体育学院, 北京 100081)

**摘要:**通过对中央民族大学《国家学生体质健康标准》智能化测试工作的具体组织与实施后发现,在测试过程中学生对体质测试意义的认识还不够深刻。《国家学生体质健康标准》在制定和测试中,存在着许多现实问题,影响了标准测试的准确性。本文就这些问题进行分析研究,并提出改进意见,从而更好地指导下一年度的体质测试工作。

**关键词:**中央民族大学; 体质健康标准测试; 实践与思考

**中图分类号:** G807.4   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-070-03

## 1 全国《国家学生体质健康标准》的实施背景

教育部、国家体育总局于2002年7月4日联合颁布了《学生体质健康标准》,这是贯彻落实中共中央、国务院提出的“健康第一”学校工作的指导思想的一项重要举措。2007年在《学生体质健康标准》的基础上,颁布了《国家学生体质健康标准》,这是一项庞大的系统工程,涉及各级各类学校、各级行政主管部门和体育行政部门,是一项促进学生健康成长,养成良好的生活方式和锻炼习惯,对全民健康素质的提高具有基础性作用的重要政策。

中央民族大学通过借鉴兄弟院校的先进经验,在2004年9月份开始了第一次全校性的测试,到目前为止已进行了六次大规模测试工作,上报国家体质健康信息库四次。通过这几年的测试,发现在实施过程中有很多因素制约和影响测试工作的正常进行,从而影响到测试结果,造成体质健康评价不准确,使学生不能客观地知道自己的体质状况。现将我们在测试工作中的具体做法、组织措施、发现的问题与解决办法进行总结,针对存在的问题,进行认真分析研究,以便在今后的操作中能够做得更好,测试安排地更合理,得到的数据更准确,真正实现《国家学生体质健康标准》测量与评价的最终目的,使测试工作落到实处,收到实效。

## 2 测试对象和方法

### 2.1 测试对象与时间

测试对象为中央民族大学四个年级的大学生,测试时间为每年的9月至12月四个月的时间。

### 2.2 测试方法

(1) 测试工作利用晚上的时间,勤工俭学的学生由中体同方公司的仪器工程师进行专门培训,每天晚上6点到10点进行测试,测试时由专门教师负责组织。

(2) 测试时测试人员负责测试前学生学号输入工作。

### 2.3 测试内容

测试内容包括:身高、体重、肺活量、立定跳远、台阶试验、握力(男)、坐位体前屈(女)共七项,根据《国家学生体质健康标准》的要求进行测试。

### 2.4 测试仪器与测试系统软件

2.4.1 测试仪器 经北京市教委通过资格认证,由中体同方体育科技有限公司生产的CSTF-TZ型《国家学生体质健康标准》检测全套设备,包括台阶指数测试仪2套,肺活量测试仪2套,身高体重测试仪2套,握力计1套,立定跳远测试仪2套,坐位体前屈1套,计算机及相关设备1套。

2.4.2 测试系统软件 采用由中体同方体育科技有限公司开发的与最新型《国家学生体质健康标准》检测全套设备配套的《体质测试管理系统》软件,能够实现数据自动采集、数据维护、数据查询、数据统计、标准评价、打印输出等功能。

### 2.5 组织措施与实施保障

2.5.1 组织保障 中央民族大学成立了大学生体质测试领导小组,体育学院专门成立了大学生体质健康测试中心,具体组织实施体质测试工作。体育学院分管学生工作的书记直接任测试中心主任,在教务例会上进行研究,在全院大会上进行测试部署,确定以课余时间进行测试,拟定测试时间,不影响体育课教学方案,对全体学生进行7项指



标的测试。

2.5.2 实施保证 体育学院精选1名具有硕士学位的教师负责测试的安排与把关工作,同时聘请中体同方技术人员对负责测试的学生进行培训。

### 3 组织和实施结果反馈与问题探讨

#### 3.1 测试组织实施过程中思想认识中存在的问题

3.1.1 领导思想认识中存在的问题 学校领导对体育工作支持不够,《国家学生体质健康标准》的贯彻实施,需要得到学校各级领导的支持和帮助,领导的支持与否,直接关系到测试工作能否顺利开展。在很多学校,体育一向不是学校工作的重点。以中央民族大学为例,体育场馆欠缺,办公条件简陋,到目前为止还没有一间像样的、适合体质测量和体质研究的办公室,就连基本的放置测试仪器的仓库也没有。体育经费严重不足,所需测试器材的不配套,这些都直接影响到测试工作的顺利进行。

3.1.2 测试工作人员对实施《国家学生体质健康标准》测试意义的认识 《国家学生体质健康标准》的贯彻实施,对每一位负责测试的人员来说,都是一项既熟悉又陌生的工作。熟悉是因为所测试的项目和操作都曾见过或亲自操作过,所谓陌生是由于《国家学生体质健康标准》的测量与评价更加注重与学生身体健康关系密切的一些要素,这套设备更加注重从身体内部变化的一些指标数据来反映学生的身体素质状况。教师作为主测者,在测试前从主观思想到测试条件都应做好充分准备,包括对文件精神的学习领会、对每一个测试项目内容和测试仪器性能的了解,测试方法的掌握和使用时的熟练操作,以及场地、器材准备等都必须到位,这些都直接关系到测试结果的真实性和有效性,然而在测试中一些教师并未对测试工作给予足够的重视,测前没有认真学习,凭经验办事,认为和以前的达标测试差不多,没有认真对待测试前的培训,对新启用的电子测试仪器不甚了解,测试前的准备工作不充分。

有些人员认为使用的是智能化仪器测试,根本不用老师操作。对于学生而言,由于是刚刚使用这套新设备,而且是大规模的全员测试,他们对测试仪器都比较陌生,摸不着门路,到测试地点后,需要测量的指标有哪些,测试方法是怎么样的,还不十分清楚,导致测试过程比较慢,造成有些测试项目排队等候的人过于集中,影响了测试的正常进行。

3.1.3 被测试学生对《国家学生体质健康标准》认识中存在的问题 测试工作的正常开展需要被测试者的密切配合,被测试者的配合程度直接关系到测试的信度和效度。由于学生没有从理论课中学过体质的测量与评价,很多学生对体质测试的意义、测试内容、评价方法了解不多。大多数人只知道体质好或身体健康不仅仅是没有疾病,还包括心理健康和对社会的良好适应能力,没有认识到进行体质测试的目的是为了评定学生体质健康的状况,这说明学生的体质价值观需要正确引导,培养学生良好的体育意识是我们继续要做的事情。由于《国家学生体质健康标准》处在不完善阶段,学校并未将测试结果与学生体育成绩挂钩,学生在测试前和测试中思想上不够重视,注意力不够集中,

大部分同学都认为体质测试工作只是应付差事,不能把自己的健康状况与体质测试接合起来,不能认真对待数据的准确率。

解决办法:从学校领导到全体教师都要加强对《国家学生体质健康标准》的学习和宣传,让学生充分了解《国家学生体质健康标准》测试的意义、内容和测试方法,让大家来关心学生的健康,关心体质测试工作,以便进行测试时能加快测试的速度,提高测试的效率,增加测试数据的准确性。

#### 3.2 测试仪器设备的数量问题

测试过程中像身高/体重、肺活量、握力、立定跳远、坐位体前屈的测试都比较快,唯有台阶试验测试用时较多,尽管我们使用2台1带8的台阶指数测试仪,还是学生排队等候的人数最多、时间最长,不能与其他测试项目同步完成。如果能够在现有基础上增加2~3台台阶指数测试仪,身高/体重计、肺活量、立定跳远仪器各增加1套,那么我们对拥有近3000人左右为1个年级的学生体质健康标准测试可在4周时间内完成。如果学校不再配备仪器的话,我们根本不能更好地完成全校的测试工作,每年三个年级测试,人数要达到近万人,这么庞大的测试人群与测试仪器的严重不足已产生矛盾。

#### 3.3 测试场地的问题

目前体质测试的最大问题是需要一个固定的测试场地,这样我们的测试仪器就会相对固定,不需要每天测试完成以后还要进行搬运工作。从另一方面说,对我们的仪器来说,是一个非常好的保护,等于延长了仪器的使用寿命。同时也不用担心测试期间的天气问题,现在的情况是,一旦遇到风雨天气,就要停下来,不能按照正常的计划来做。

#### 3.4 实施中监督力度的问题

现在我校学生有体育课可以方便组织学生进行测试,如果没有体育课,体质测试工作将会是一个难题。所以要有一套监督办法,让学生具有积极参加测试的责任感。《国家学生体质健康标准》中对成绩的评定与三好学生评选、奖学金的发放、学分奖励、毕业与否等之间的关系都做了规定,但对于这些规定的执行和实施情况应由哪些部门来进行监督?如何监督?没有明文规定,造成监督不力。

#### 3.5 组织实施中存在的问题

##### 3.5.1 测试软件的问题

3.5.1.1 测试指标不够全面。《国家学生体质健康标准》确定的测试指标主要包括身体形态、身体机能和身体素质等三方面,这三类指标虽然可在一定程度上反映大学生的体质状况,但不能反映大学生的心理健康水平和社会适应能力。在确定量化指标时,多凭主观经验,往往带有片面性,缺乏时效性。

首先,只选择身高、体重作为身体形态指标来反映学生身体发育状况和营养状况,显然过于简单而应该增加一些与形态相关的指标,如胸围、坐高和皮脂等,并设立一些相关系数,如身高体重比、身高胸围比、体重胸围比、坐高身高比等,这样更能动态地反映人体的比例结构。

其次,只选择肺活量作为身体机能指标,来反映胸廓发育水平和呼吸系统的功能,缺乏说服力,因为在运动过

程中肺活量的大小并不能反映个人心肺功能的水平,应该增加心率和最大吸氧量的测量,才能更好地反映人体运动时的内脏机能水平。由于心理因素和适应能力都是隐性指标,测试起来难度较大,目前国内外在进行大规模体质测试与评价时,还没有具体的测试方法,这是体质测试的空缺,有待研究和开发。研究简便易行的操作方法,对现代大学生因外界环境的变化,以及由于心理疾病或心理不健康而引起的各种疾病进行有效测试。

3.5.1.2 素质项目测试分类不清。人体身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度等,要想测试某类身体素质,就要选择与其相关的运动项目,从《国家学生体质健康标准》设计的项目内容来看,如果50m跑和立定跳远都含有腿部力量的因素,台阶实验和800m或1000m跑都与测定耐力素质相关,那么在其中2选1,具有一定的合理性。但是,坐位体前屈(女生)、握力(男)和仰卧起坐则几乎是互不相关的素质内容,坐位体前屈是反映柔韧素质的指标;握力是反映上肢力量的指标;仰卧起坐则是反映腰腹力量的指标,指标间的关联度不大,从中2选1或3选1,缺乏合适的理由。从现实情况分析,大学阶段学生的身体已基本发育成熟,锻炼的重点一般在发展心、肺功能的水平和力量素质上,坐位体前屈这一柔韧素质放在大学阶段测试,并且占20分,值得商榷。而且,男生是测试的握力,对他们来说,许多大学生是有意识的去练习臂力与握力。女生是测试的坐位体前屈,女同学并不经常练习,这样两者测试的指标本身就没有可比性,而评价身体素质时,两者确占有相同的比重。这样,在评价分数上女同学就处于劣势。

3.5.1.3 只测试健康人群,忽略了非健康人群。现行的测试标准,只要求发育正常、身体健康、无疾病、无畸形的学生参加,忽略了身体发育不健全、有残疾、有心理障碍的学生,使这一部分学生无法了解自己的体质健康状况,造成大学生体质检测的盲区,这说明大学生体质测试指标体系有待进一步完善。针对学生中的这一部分弱势群体,在今后的测试中应给予更多的人文关怀,增添一些新的测试指标,使那些有残疾、身体发育不健全和上保健课的学生,也能选择适合他们的测试项目,使《国家学生体质健康标准》体系更全面、更科学、更完善。

3.5.2 测试数据的问题 每年测试前,学生基本信息的输入数据是从学校招生办公室取得的,这些数据只是原始的招生数据,实践发现里面的数据比较乱,还没有完全整合,有没报到、休学、转系和补招的学生。所以在每次测试中,对数据的处理就花了好多的时间。民族大学是一所特殊的大学,各方面都有特殊性,民族类型较复杂,需要进行核实。数据输入时与每个学生的身份证号要相对应,没有身份证号软件就不能输入数据库,这是造成我们测试滞

后的主要原因。我校有几百人没有身份证号,这样不得不通知,到各系党团办联系学生本人等方法进行咨询。

解决办法:测试前数据的输入应该认真对待,一旦数据的输入有问题,就直接影响到测试工作的正常进行。在测试前应从学校教务处拿到准确的全校学生信息,落实到各个系科,检查学生名单是否对应后再进行输入。

## 4 结论与建议

4.1 扩大《国家学生体质健康标准》的宣传力度,从学校领导到全体教师和学生都要加强对《国家学生体质健康标准》的宣传,让学生充分了解《国家学生体质健康标准》测试的意义、内容和测试方法,以便进行测试时能加快测试的速度。

4.2 学校要确实把大学生的健康问题作为一件大事来抓,不能“讲起来重要,干起来次要,忙起来不要”。在人力、物力、财力及相关政策上给予《国家学生体质健康标准》测试工作大力的支持,调动有关人员的积极性和创造性,加强领导,建立组织机构,完善规章制度,确保公平、公正、准确地测试和评价每名学生的健康水平。

4.3 深化体育教学改革,通过体质测试使学生掌握锻炼身体的方法,让学生从被动的测试转变为主动增强体质的锻炼者。

4.4 当今社会是一个信息时代,为了能够使学生及时准确地了解个人的健康信息以及更多的体质与健康方面的知识,建议学校能够支持创建民族大学的学生体质与健康的专门网站。

4.5 体育课要解决学生体育锻炼兴趣的培养,实现大学生的素质教育,不应单纯地只用测试项目作为学生体质的考核标准,高校的体育教学更应注重激发起学生的锻炼热情,给他们提供适合各自身体特点和兴趣的运动项目,寓教于乐,结合健康标准给予学生科学锻炼方法的指导。

## 参考文献

- [1] 教育部,国家体育总局.学生体质健康标准(试行方案)[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [2] 教育部,国家体育总局.学生体质健康标准(试行方案)实施办法[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [3] 邵洪范.学生体质健康标准(试行方案)剖析[J].成都体育学院学报,2003(2).
- [4] 孙雯.《学生体质健康标准》测试中现存问题的分析研究[J].南京体育学院(自然科学版),2004(6).
- [5] 李小伟.学生体质:让人欢喜让人忧[N].中国教育报,2001-11-10.
- [6] 陆淳等.《学生体质健康标准》智能化测试的实施[J].体育学刊,2004(9).

# 大学体育合作教学模式研究

冯俊祥, 张夏艳

(顺德职业技术学院, 广东 广州 528300)

**摘要:** 为了很好地解决合作教学中存在的“体育学习焦虑”和“体育学习社会惰化现象”问题, 文章基于“合作型”教学模式、建构主义理论、大学体育教学模式的涵义, 从师生角色关系、教学运作、激励机制三个方面构建教学模式。由此总结出有效的教学模式即大学体育合作教学模式。

**关键词:** 大学体育; 合作教学模式; 建构主义理论

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-073-02

## 1 前言

自我国大学体育教学改革以来, 合作教学模式引起广大体育教师的关注。课堂教学中学生与学生、学生与老师之间的互动合作型教学被提到了前所未有的高度。但在实际教学活动中, 我们经常发现合作学习条件下的个体惰性。在合作学习活动中, 评价的对象是团队, 忽略了对个体的学习态度、学习习惯、参与程度、创新意识以及实践能力的评价。为此, 笔者曾经作了一次教学实验。实验对象是顺德职业技术学院 2009 级 60 名学生。笔者先后举行了两次体育(篮球)竞赛(成绩列入学生体育综合成绩评定), 第一次是以小组(6人)为单位, 第二次是以个体(一对一或二对二)为单位。发现第一次竞赛在技术水平和整体配合上比第二次高, 但第二次参加人数比第一次多。笔者使用问卷调查以究其原因, 结果发现, 第一次竞赛中, 有少部分同学存在“反正轮不到我参加, 不用费那个劲”的心理, 优秀生成为小组内最活跃的一分子, 潜能得到了发挥, 个性得到了张扬, 落后生失去了表现的机会; 在第二次竞赛中, 有同学反映“想到自己要上场比赛, 很紧张, 怕出错”。因此, 只有合作没有竞争, 就会出现“社会惰化现象”(即人们在群体中容易推卸工作及责任); 而没有合作, 只有竞争的个体学习不但引发学生的焦虑, 而且会失去更多的学习机会。如何能避免教学中的“社会惰化现象”, 同时又降低学生的“学习焦虑”程度呢? 基于建构主义理论的竞争型互动合作教学模式为解决“体育学习焦虑”和“社会惰化现象”提供了有效的方法。

## 2 “合作型”教学模式及建构主义教学的涵义

“合作型”教学模式, 就是将一个教学班的学生按均衡

编组的原则, 以 4~6 人为一组组成若干合作学习小组, 在课堂教学中, 以合作思想为灵魂, 以“小组合作学习”为主要教学组织形式, 并将小组合作学习与班级教学、个别指导有机结合。教师有计划地向学习小组提出共同的学习任务, 指导各小组学生在各自独立学习的基础上, 进行小组讨论, 通过互相帮助, 共同完成学习目标。

建构主义认为, 知识不是通过教师传授得到, 而是学习者在一定的情境即社会文化背景下, 借助学习的过程并在其他人(包括教师和学习伙伴)的帮助下, 利用必要的学习资料, 通过意义建构的方式而获得。

基于建构主义理论的大学生合作学习就是指通过各种形式的大学生合作学习, 学习者之间展开体育文化交流和竞争, 主动地调动和选择记忆中的信息内容, 与自己的实践经验相结合, 采用一定的信息加工策略, 从而建构起更深层次的意义理解, 并将学习者内隐的观点、想法、思路外显化, 在观点的碰撞冲击中, 发展批判式的创新思维能力。

## 3 建构主义合作教学的运作

### 3.1 师生角色定位

建构主义理论下, 师生角色得以调整。传统教学模式一直以教师为主导, 忽略了学生的主体作用, 大学体育教学遵循一种单一的教学方法。以篮球传球技术为例, 首先教师讲解动作要领, 其次教师示范, 然后学生练习。学生没有自己分配时间的主动权, 没有充分思考、发表自己意见、展现自我的机会。学生被动地学习, 机械地模仿, 只掌握了单一的动作技术。建构主义认识论则以“学生为中心”的教学模式论为基础。以建构主义理论为指导的大学生合作学习模式强调“学生的主体地位”, 使学生真正成为学习的主体。在这样的活动中, 学生学习的独立性、主

动性可以得到相应的发展。在这里,老师成了知识建构的促进者,学生成为意义建构的主动者。

### 3.2 以学生为主体的教学运作模式

3.2.1 教学中以学生的学习兴趣为出发点,开展多样化的小组合作形式 教师事先必须对教学内容进行划分,选择那些便于学生合作交流、共同学习的内容,并根据教学内容及学生实际制订有利于展开合作的目标结构,精心设计问题、任务,给学生足够的独立学习及相互讨论的时间,并对学习有困难的学生进行个别辅导。在组织交流时,鼓励学生积极发表意见,引导学生讨论交流,不随意对学生的讨论进行裁判或中断。其目的是还学生学习自主权,增加学生参与体育活动的机会和促进技术交流,优秀生和落后生同样获得学习的权利。例如,在篮球战术教学中,让学生根据组员的特点、技术水平、身体条件和体能等情况,选择与之相适应的战术;让不同的小组来讨论。再按照学生的同一认知水平来分组,让他们就选择同一战术运用方案进行讨论。这样就使得不同小组就同一战术运用做出不同方案,实现了组间的交流与合作;而组内的合作给学生营造了一个无拘无束的、轻松和谐的学习环境,有效地降低了个体学习焦虑。同时,组外的竞争为学生自我展示提供了一个平台,增强了学生的竞争意识,激发了学生的学习动机。小组竞争在团结合作的基础上,合理地把全组的力量组织起来,最大限度地发挥每一个组员的技战术特长和作用;摒弃了狭隘自私的个体竞争意识。让学生长期保持积极向上的学习意识和学习态度,从而避免了社会惰化现象,提高整体的学习效率。

3.2.2 构建结构合理的合作小组 教师在构建合作小组时,应注意结构的合理性。一是小组人数要合理,一般以4~6人为宜。人数太多不利于学生间的交流和个人才能的充分展示,人数太少也不利于学生间的交流和互助。二是分组应遵循“组间同质,组内异质,优势互补”的原则。这样分组不但有利于学生间的优势互补,相互促进,而且为全班各小组之间的公平竞争打下了基础。三是小组成员应是动态的。可以是组间男女生的互换或流动,也可以是组间某些角色的互换或轮换,还可以按活动任务、内容需要让学生进行自由组合。这不仅使学生有新鲜感,提高合作学习的兴趣,而且还可以改变学生在小组中长期形成的地位,即有的学生始终处于控制地位,有的学生始终处于从属地位,给每个学生提供发展的机会,从而避免了社会惰化现象,降低了学生的“学习焦虑”程度。

3.2.3 学习中以探究型或发现型教学模式为主要特征 当教师成为教学舞台的幕后导演,即成为学生建构意义的帮助者、指导者。教师的作用体现在激发学生的内隐的学习动机,将学生的有意识学习变为自觉和无意识学习行为;帮助学生形成持久的学习动机。学习不再是强制性的行为,学习效果也不再追求可显的和可控的效果。为了使意义建构更有效,教师应尽可能地组织协作学习,并对协作学习过程加以引导,课堂教学过程是一个开发学习者发散式、创新式思维的过程。教学过程不再是传统的线性的同步过程,而是引导学生沿着自己倾向的学习方式,完成对意义的建构。

## 4 采用多样化的评价和激励方式

教师的评价对激励学生参与活动,提高合作学习质量有着十分重要的作用。斯纳金的强化理论,强调外部控制对人的行为的调节作用。这一理论认为对人的行为的肯定与否,决定了这一行为是否重复出现。因此教师的教学评价一定要有鼓励性、针对性、指导性和全面性。评价是教学活动中的外部控制因素,其目的在于激发学生对教育目标的追求。改革传统的以学生学习效果为测量对象的评价体系中评价主体单一的状况,采用多元化的评价和激励。一是重视个人评价与小组集体评价相结合。通过评价促进小组成员之间互学、互帮、互补、互促;二是重视学习过程评价与学习结果评价相结合。教师除对小组学习结果进行恰如其分的评价外,更要注重对学习过程中学生的合作态度、合作方法、参与程度的评价,要更多地去关注学生的倾听、交流、协作情况,对表现突出的小组和个人及时给予充分肯定和激励。

建构主义评价机制的最终目标是看学习者是否完成对所学知识的意义建构。社会心理学家多伊奇认为有三种目标结构:第一种是合作目标结构,即个人目标与群体目标一致,个人目标帮助实现群体目标,群体目标实现了,个体目标才能实现。第二种是竞争目标结构,即个人目标之间是相对立的且相排斥的,个人实现自己的目标的努力会妨碍他人目标的实现;第三种是个人的目标结构,即个人目标与群体目标是毫无关系的。约翰逊兄弟对这三个目标作了进一步研究,发现“同竞争的目标结构、个人的目标结构相比,在合作的目标结构下,学生的学习会产生更多的人际吸引”。

## 5 结语

建构主义的大学体育合作学习模式,以学生为中心,不仅要求学生从知识的灌输对象转变为知识意义的主动建构者,而且要求老师从知识传授者转变为学生主动建构意义的促进者。教学最终的目标是学习者完成当前所学知识的意义建构。建构主义的大学体育合作教学模式,充分地发挥了学生作为学习主体的作用,增加了学生的信息量和激发了学生的学习兴趣,充分发挥学生学习自主性,减少了社会惰化现象。同时合作学习通过有效的组织,使学生内心获得了更充分的自由,有利于激发学生的想象、交流,给学生带来思维上的很大变化,从而极大地促进了学生创造性思维的发展,并为学生提供了和谐的竞赛交流环境。组内成员会充分尊重同学的感受,即使是运动水平较差学生也不会体验来自集体的负面压力,降低了参加体育运动的焦虑程度。

## 参考文献

- [1] 皮亚杰. 结构主义[M]. 倪连生,译. 北京:商务印书馆,1984.
- [2] 陈琦. 认知结构理论与教育[J]. 北京:北京师范大学学报,1988(1).
- [3] 张建伟,陈琦. 从认知主义到建构主义[J]. 北京:北京大学学报,1996(4).

# 健美操锻炼对广州市独立学院女大学生体质影响的研究

陈泉宇

(广东商学院华商学院, 广东 广州 511300)

**摘要:** 本文通过问卷调查发现, 广州市独立学院女大学生存在身体素质和运动能力水平较差、心理发展状态不完善等问题。进一步分析健美操锻炼对广州市独立学院女大学生体质影响的情况, 发现健美操对独立学院女大学生的体型、身体机能和心理等各个方面有积极、直接的促进作用, 为在独立院校开展健美操锻炼教学提供现实理论依据。

**关键词:** 健美操; 独立学院; 女大学生; 体质

**中图分类号:** G831.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-075-03

## 1 前言

健美操以健、力、美融为一体, 以身体训练为内容, 以艺术创造为手段, 是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作, 融体操、舞蹈、音乐为一体的练习。它是以有氧练习为基础, 以健、力、美为特征的一项体育运动项目。随着全民健身运动高潮的掀起, 全国各地参加健美操锻炼的人员逐渐增多, 它不仅作为普及大众健身的重要方式, 还成为很多学校体育的教学内容甚至是高校的必修课程, 健美操运动在高校特别受到女大学生青睐。通过对女大学生的身体素质、身体机能和心理等因素进行分析研究, 可以较客观地反映出广州市独立学院健美操锻炼对女大学生体质健康状况的影响程度, 为我市独立学院合理地进行健美操运动提供实践指导。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

广东商学院华商学院、广东工业大学华立学院、广州大学松田学院、华南师范大学增城学院四所独立学院 2008 级、2009 级学生。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 查阅近年来关于健美操的相关文章数篇, 其中针对大学生体质影响的文献多篇, 并对其进行综合分析研究。

2.2.2 调查问卷法 发放问卷 100 份, 回收 93 份, 有效率 93%。

2.2.3 实验研究法 设立实验组与对照组, 通过对比实验取得相关数据。

2.2.4 统计分析法 运用统计软件, 对调查数据进行整理。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 广州市独立学院女大学生体质的现状

3.1.1 身体素质较差 身体素质是人体在运动中所表现出来的机体能力, 它包括五个方面。力量素质是指克服对抗力的能力, 是身体素质中的基本, 是其他素质的基础。速度是指在单位时间里完成动作的次数或身体快速位移的能力, 在很多运动项目中都起重要作用, 速度素质的优劣取决于肌肉力量的大小, 技术动作的正确与合理。耐力是指有机体长时间持续工作的能力, 也可以看作是对抗疲劳的能力, 耐力素质包括一般耐力和专门耐力。一般耐力是指小强度或中等强度进行长时间工作的能力, 专门耐力根据不同项目的特点所需要的耐力。灵敏主要取决于大脑皮质神经过程的灵活性。灵敏素质主要是在多组合, 高难度, 技术性强的运动中得到发展。柔韧是指大幅度完成动作的能力, 它取决于肌肉, 韧带的弹性和关节活动范围的大小, 也取决于神经支配工作肌肉紧张与放松的协调能力, 良好的柔韧素质可以使动作舒展美观, 有些高雅的动作没有一定的柔韧素质难以完成。表 1 中可以看到广州市独立学院女大学生的身体素质普遍较差。

表 1 广州市独立学院女大学生身体素质情况 (%)

项目	力量	速度	耐力	灵敏性	柔韧
好	9.4%	11.2%	10.1%	11.1%	15.8%
中	38.2%	45.5%	42.9%	44.8%	50.3%
差	52.4%	43.3%	48.0%	44.1%	33.9%

3.1.2 身体素质较差的原因 从问卷调查中发现广州市独立学院女大学生锻炼时间少, 由于在独立学院里面学校课程任务重, 其他课外任务如学生社团, 学生会活动等花费时间过多, 导致很多女大学生缺乏体育锻炼, 或者是独立

学院体育场地欠缺，女大学生懒惰性强，不喜欢运动。2008、2009 级处于 90 后的女大学生多数怕累、怕苦，对课后体育锻炼失去兴趣。许多女大学生除每星期上一次体育课，其他时间基本不运动。在上体育课时，女学生集体在一起聊天情况甚多。部分女大学生为了减肥，控制饮食，饮食结构的不合理也加剧了女生们体能的下降。这都对女生们的身体起到极端作用。

3.1.3 心理发展状态不完善 目前我国大学生的主要心理健康问题表现在大学生在日常学习、生活中对所发生的有关事件的不良反应，如入学的适应、学习、人际交往、恋爱与性、与自我有关的心理健康问题是影响大学生心理健康的主要因素。从独立学院学生心理健康状况的调查与讨论来看，大学生心理健康方面存在问题，结合调查结果可归纳以下三方面问题。

表 2 广州市某独立学院学生学习情况 (%)

	注意力不集中	缺乏恒心和毅力	心理紧张	基础比较差	智力因素
百分比	20	63	6	9	2

从表 2 可见学生学习困难的主要原因在于她们的学习品质方面，培养学生良好的个性品质和学习习惯非常重要。较大的心理压力，会使学生整天处于高度紧张状态之中，记忆力减退、注意力涣散、神经衰弱、出现一些异常的学习行为与习惯，从而导致厌学情绪，经调查有 21% 的学生有中度或中度以上的厌学情绪。

### 3.2 健美操锻炼对广州市独立学院学生的对照分析

3.2.1 健美操锻炼对身体素质能力的影响 良好的身体素质是人的生命活动和工作能力的基础，也是保持青春健美、充满活力的保证。从表 3 可以看出，实验组和对照组的学生经过一个学期的健美操锻炼，她们 1 分钟仰卧起坐、10m × 4 往返跑、坐位体前屈、800m 等身体素质能力都有明显的差异 (P<0.05)，表明健美操锻炼对学生的腹部力量、灵敏性、柔韧性和耐力的提高和改善均有明显的帮助，有益于学生身体素质能力的提高，从而为她们紧张、繁重的学习提供良好的体质保证，使她们在生活、学习中能够保持旺盛的活力和精力。

表 3 实验组与对照组学生的身体能力的差异

指标	对照组	实验组	P
1min 仰卧起坐	34.45 ± 4.61	39.56 ± 5.71	<0.05
10m × 4 往返跑	13.34 ± 1.56	11.01 ± 0.56	<0.05
坐位体前屈	7.34 ± 2.56	12.36 ± 4.87	<0.05
800m 跑	3.62 ± 0.56	3.47 ± 0.21	<0.05

通过实践证明经常进行健美操练习，会使身体动作速度加快，人的基本运动能力增强，身体各关节都得到充分活动，肌肉得到均衡发展。能进一步培养优美的身体姿态、塑造体型，增强节奏感和平衡能力，提高音乐素养和表现力。在健美操练习过程中，各种跳跃踢腿、跑跳等动作，手伸屈，绕环等动作，不仅提高了下肢力量、跳跃能力，还增强各肌群同手脚之间的协调能力。从表 3 实验看，参加过健美操锻炼者，仰卧起坐和坐位体前屈等方面的身体素质有明显提高。

在健美操运动中进行一些踢腿、振臂、劈叉动作，可以发展其柔韧素质。长时间有氧练习，可以提高学生有氧耐力素质。健美操练习过程中，各种动作要求手脚配合、上下肢协调，或肢体与眼睛的协调。经常练习，有助于增强身体各肌群之间的协调能力，提高大脑皮层运动中神经兴奋和抑制的转换能力，从而提高大学生的灵敏素质。

3.2.2 健美操对身体体型的变化分析 专家研究表明改善女性体型最佳时间在 13~22 岁，因为在此期间人体新陈代谢旺盛，精力充沛，而 18~22 岁女子正好处于这段时间黄金期，进行改善形体的锻炼可塑性大，可获得事半功倍之效。从表 4 可见，健美操锻炼后的女生的形体有不同程度的变化。绝大部分指标比训练前有显著差异 (P<0.01)。腰围平均减少 3.8cm，臀围平均减少 2.4cm，大腿围平均减少 1.5cm。这表明经过一段时间的健美操练习，有效防止了女大学生腰、腹、臀、大腿 4 围的皮脂增加。健美操动作练习方式多样，锻炼部位广泛，其中身体姿势练习和柔韧性练习，能矫正不正确的身体姿态，培养挺胸立腰的端庄体态。健美操锻炼可使女生塑造良好的形体和举止风度。同时健美操又是一项充满青春活力、不受场地和人数多少控制的体育运动。

表 4 健美操实验组学生身体形态变化情况

指标	学期初 / cm	学期末 / cm	P 值
胸围	75.2	78.3	<0.01
腰围	66.5	62.7	<0.01
臀围	89.6	87.2	<0.01
大腿围	46.7	45.2	<0.05
小腿围	30.3	30.1	<0.05

### 3.3 健美操对学生心理、气质的影响

当代大学生，特别是在独生子女家庭环境下成长的女生，较为优越的生活环境使得她们中的不少人具有胆小、怕苦、怕累、意志力较低等心理方面的弱点。健美操具有一定的难度，要求在学习、练习时注意力高度集中，同时还要求她们在人前善于表现，在学习练习时要善于交流、协作。通过练习，很多学生认为她们的精力更加充沛，注意力集中持久，更多的人能够或更加善于在观众前面表现自己。健美操的练习是在开放的、直接的交往互动中进行的，能使女学生体验到个人与集体的关系，把个人置于集体之中，在学习中扩大交往面，起到提高交流、协作能力，人与人之间关系的作用。此外，明快动感的音乐节奏、舒展优美的形体动作，使女生陶醉在美的韵律之中，能够很快释放心理上的紧张与烦恼，以及其他不良心理情绪，使她们身心得到全面调节和放松。

3.3.1 健美操对个性表现能力的影响 表 5 结果显示：按要求在一个月健美操课程教学后，健美操实验组的个性表现能力发生了显著性变化 (GSSES 总均分的 P<0.05)，提高了学生的个体表现能力，也就是提高他们对各种情况时的总体性的自信心。原因是通过健美操的教学，练习者经过练习增强了体质、改善了体型和调节了生理状态，运动后练习者有成就感，动作自信心增强，愿意展示自我，个性表现力心情增加。哈罗威等人的研究结果表明：体育运

(下转第 79 页)

# 论健美操教学对大学生心理健康的影响

张海涛, 侯桂明

(南京工业大学体育部, 江苏 南京 210009)

**摘要:**随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们越来越重视生命本身和生命质量。人们对健康的认识已不再只是躯体没有疾病,而是以身心健康作为标准。大学生作为一个特殊群体,其心理健康问题已为社会所广泛关注。从学校体育教育的层面看,开展健美操运动是大学生心理健康教育的有效途径之一。健美操运动以它独有的特色和魅力深受广大学生的喜爱,是一项有益身心的体育运动。它不仅能够促进健康、增强体质,还可以改善心理环境,增进学生心理健康,预防心理疾病。

**关键词:**大学生;健美操教学;心理健康

**中图分类号:** G831.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-077-03

随着社会的飞速发展,人们的生活节奏日益加快,竞争也越来越激烈。面对激烈的竞争,心理素质在人成功中的权重指数越来越大,对于大学生这一高智商群体而言,与其说是智力的竞争,不如说是心理素质的较量。况且,大学生作为一个特殊的社会群体,还有他们自己许多特殊的问题,如对新的学习环境 with 任务的适应问题,对专业的选择与学习的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际关系的处理与学习,恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题,等等。据有关统计资料介绍,我国高校学生的心理障碍发生率1989年是20.23%,1999年是29.30%。2004年,沈阳某高校对其中3384名大学生的心理调查显示,41.54%的学生有心理问题,51.54%的学生有偏执倾向。调查中有轻生想法的学生占总数的1.5%。据卫生部、世界卫生组织驻华代表处等机构透露,有16.0%~25.4%的大学生有心理障碍,主要表现为焦虑不安、恐惧、神经衰弱、强迫症和抑郁情绪为主。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍,增进身心健康,以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境,成为大学生心理健康教育过程中迫切需要解决的问题。本文以健美操的特点和作用为切入点,在理论上探讨对大学生心理健康的影响,提高大学生的心理健康水平,培养终身体育习惯,塑造合格人才。

## 1 大学生心理健康现状及分析

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到全民族素质的提高,更关系到跨世纪人才的培养。一项关于当代人主要素质的调查表明,当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要,最欠缺的是心理素质,

具体表现为意志薄弱,缺乏承受挫折能力、适应能力和自立能力,缺乏竞争意识和危机意识,缺乏自信心,依赖性强等。究其原因,与当今教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。根据上海医科大学精神学教研室季建林等对来咨询的大学生病例的分析,其中神经症性障碍占69.4%(包括自卑、抑郁、恐怖、交往、障碍、睡眠、强迫、焦虑),人际关系和适应环境问题占14.5%。研究表明,大学生心理健康状况要比社会群体差,约有1/3的大学生存在不同程度的心理障碍,这些心理障碍突出表现在以下几个方面:(1)学习缺乏动力与竞争压力感;(2)思想与人际关系不良;(3)专业兴趣低与考试应急;(4)恋爱受挫、单相思与孤独、空虚和压抑感等。产生这些心理障碍的因素是复杂的,主要因素有早期教育与家庭教育;学习及环境压力;专业及职业的选择矛盾;理想与现实的冲突;恋爱中的矛盾;心理冲突与不良人格特征等。这些因素直接导致大学生失去自我,信心丧失,意志减弱,孤独消沉,难以面对现代社会的激烈竞争。调查表明,目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍,精神疾病已成为影响身心健康的重要因素。

## 2 健美操对心理健康的作用机制

改善人的心理状态,其机制有:(1)转移机制。人类的忧郁、沮丧等不良情绪通常发自左脑半球的思维部分,而产生愉快情绪的区域在右脑半球。人在运动时,左脑半球会逐渐受到抑制,而右脑半球则逐渐活跃并取得支配地位。因此,健美操运动可使人忘掉忧虑,并使人产生愉快感觉。(2)内啡肽释放机制。适当运动能增加脑血流量,促进体内内啡肽的释放。这种内啡肽有吗啡的作用,能使

人获得镇静、镇痛的效果和舒适愉快的情绪感觉。

健美操运动具有教育性、集体性、竞争性、应变性、规范性等特点,能有效地培养大学生的社会责任感和集体主义精神,培养竞争意识和创造、应变、协作能力,培养自立、自强、坚毅、勇敢、顽强拼搏等品格,培养开拓进取精神。音乐是健美操的灵魂,优美动听的音乐与优美动作的有机组合对人的视觉和听觉同时产生一定的刺激作用,能起到强烈的情绪共鸣,使练习者更富有表现力。在音乐的伴奏下,学生们忘掉疲劳,精神振奋,性格豁达开朗,从而使学生从抑郁、焦虑、自卑等心理阴影障碍中走出来,产生积极情绪,使不良情绪得到合理宣泄,消除不健康情绪;同时,悠扬音乐的变化及富有竞争协作的团队群体气氛,使学生自己能充分体验到人性美的一面,树立积极向上的人生观,也培养了学生对自己情感的控制力和遇到困难、挫折百折不回的毅力,让学生懂得“生命在于运动”的哲理。

### 3 健美操是促进当代大学生心理健康的有效途径

#### 3.1 健美操能充分满足现代人的心理需要、精神需求,调节心理平衡

随着社会的飞速发展,人们对精神文明与文化体育生活的渴求越来越高,特别是在紧张的工作、学习和生活之余,不再满足于观赏他人的表演,而是表现出一种强烈的参与意识。在完成各种健美操的难度动作,在征服自然障碍和同伴的默契配合中,获得一种非常美妙的快感和享受,使由于学习所带来的紧张和疲劳得到调节和放松。同时,通过健美操比赛,人们的好胜欲望得到积极健康的发泄。健美操运动成为被阻滞欲望的一个安全释放口,从而使人恢复情绪的安定,产生生活的乐趣和力量。当代大学生需要新的时代气息、新的活动方式。他们参加体育锻炼,不仅只是为了强身健体,还要追求形体美、艺术美、心情快乐及精神满足。

健美操练习者可在优雅的环境中伴随着节奏鲜明、旋律优美、风格各异的音乐进行练习,并伴随乐曲的节奏变化,通过身体各关节、各部位肌肉群的协调活动,创造出千变万化的舞步与姿态;并通过身体的各种形体动作与表情变化,表达出一个人的内心世界对美的向往和升华,使其陶醉在高尚的精神境界中,以获取最大的美的享受。健美操在全面健康人们的身体和净化人们的心灵方面有着无穷的魅力。

健美操运动是人们思想交流、抒发情感、消除隔阂、相互沟通的最好形式之一,它和现实生活有着密切的联系。良好的情感交流,能产生相互依恋的情结,不仅是民间友谊的纽带,也是沟通不同国家、不同民族情感的一种形体语言,是其他语言无法替代的艺术。它通过优美的舞蹈韵律,增进了人与人之间的友谊,丰富了人们的业余文化生活。

#### 3.2 健美操运动是促进终身体育教育和推动全民健身运动开展的需要

健美操这种集体项目对学生人格发展有重大影响。第

一,集体项目为学生提供了交往机会。第二,通过进行健美操运动,学生之间有着共同行为倾向和价值观,使学生的内心世界彼此沟通,进而有彼此友爱的感受和心理倾向。这既有利于减轻个人的孤独感,又有利于良好人际关系的建立。第三,健美操所具有的独特的活动内容和形式,使学生在优美音乐伴随下,获得“学会了”的愉快感、“增长了”的喜悦感、“成功了”的兴奋感以及“获胜了”的欢喜感,这些运动满足感和成就感的体验能排解学生不良的情绪,且具有很好地消除心理障碍的效果,可避免人格偏差,是增进学生对群体生活适应性的良好手段。

学生毕业步入社会后,是继续进行健身锻炼,还是停止体育运动,是检验高校体育教育成功与否的重要标志之一。大学时期是由“教育体育”向“自身体育”过渡的关键时期,这个阶段的体育教育对培养大学生终身体育意识、兴趣、能力的形成有极其重要的影响。而健美操对培养学生自身的体育意识,增强对终身体育的认同感及调动学习积极性有着良好的促进作用。

随着社会的发展,人们健康观念的不断改变,体育将成为人们生活中不可缺少的内容。高校体育是学校体育的最高层次和最后阶段,具有与社会体育衔接的特点。健美操从诞生之日起就轰动全世界,在大学校园里掀起层层热潮,成为一种时尚的运动并正式列入高校体育教学大纲,使健美操由社会和群众自发形式开始,进而在高等学府的体育教学中得到提高和完善,并作为载体向周围的群体传播着健身的理念,让大学生能自觉地投入到运动中去,这是一条周而复始的成功之路,从而推动了全民健身运动的开展。

#### 3.3 健美操有助于培养学生坚强的意志和良好的环境适应能力

健美操运动中有许多不对称的动作和较复杂的上下肢配合动作,以及对动作的力度、幅度都有一定要求,持续的时间也较长,尤其是长达1个多小时的有氧健身操,需要克服生理极限,克服疲劳,磨炼了学生的意志力和耐力,形成了坚韧的意志品质;难度动作中的腾空类动作则可以锻炼学生勇敢的意志品质。同时,在强劲的音乐伴奏下进行锻炼,往往使学生忘却疲劳,在不知不觉中提高了身体的耐力水平。大学生形成吃苦耐劳、坚忍不拔、自信等良好的心理品质为其立足于竞争激烈的当今社会增加了一份筹码。由于体育竞赛环境是不断变化的,尤其是炎热的夏天和寒冷的冬天,参加比赛使得人们要经受大自然的考验,必须具有能适应各种恶劣环境的健康体魄,这有利于提高学生对外界环境的适应能力。

#### 3.4 健美操运动有助于培养学生审美意识、提高表现力、增强自信心

健美操是讲究艺术性的运动项目,经常从事健美操练习,要求在动作中展现动作美;在欣赏音乐中,增强韵律感和节奏感,品味音乐美,提高音乐素养和对音乐的鉴赏能力;在形体练习中,培养学生高雅的气质,追求形体美。这样能使学生们得到一种情感被激发和情感得到宣泄的美感,一种从认识美、鉴赏美、追求美、表现美、创造美、展现美到体会美和享受美的满足,使学生的身体素质和文



化艺术素养得到全面提高。健美操属于技能性的身体活动,它区别于其他的运动项目,为学生提供自我表现的场所,不断激发表现的热情,使之转化为表现行为,提高表现力。健美操锻炼有助于学生动作技能的掌握和自信心的增强。

### 3.5 健美操能丰富充实人们的业余文化生活,形成良好的体育习惯

健美操锻炼能够有效地促进人与人之间的社会交往,增进友谊和情感交流,丰富和充实人们的业余文化生活。因此,在终身体育和全民健身运动中普及和开展健美操,使广大民众的业余文化生活变得更加丰富多彩。这样不仅可以解决社会体育活动场地紧张和运动器材不足的矛盾,吸引更多的人利用空闲时间参加体育锻炼;同时还可以为一些没有运动专长和体质较弱者提供锻炼机会,从而增强体质和提高健康水平。具有较强锻炼功效、富有魅力的健美操能激发学生锻炼的兴趣,使大学生们全身心地投入练习,增强了他们自觉参加锻炼的主动性,逐渐形成良好的体育习惯,为终身体育打下坚实的基础。

## 4 结束语

健康的心理是当代大学生全面发展必须具备的条件和基础,拥有健康的心理素质是当代大学生成长及成材的重要保证。加强对大学生心理素质的教育与培养,全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。21世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪,面对如此纷繁复杂的世界,未来人

才都可能在某一时刻出现心理危机。为此,就要不断加强对当代大学生的适应性、调控力、意志力以及自信心等心理素质的教育与培养,使他们真正懂得:一方面要作思想品德、智能、体魄的储备,另一方面更要作战胜各种困难挫折的心理准备。健美操作为一种改善心理环境,增强心理健康的重要手段,是任何其他方式所无法替代的。高校体育工作者要加倍努力,拓展开课面,提高教学质量,挖掘其深层次的体育感染和文化教育功效,使其更好地为素质教育服务,为终身体育服务。

## 参考文献

- [1] 刘红晶. 探讨健美操在全民健身中的作用 [J]. 山西体育科技, 2003, 23(4): 51-52.
- [2] 张淑君. 高校健美操选项课是对女生进行终身体育的手段之一 [J]. 辽宁工学院学报, 2004, 6(1): 125-126.
- [3] 罗加冰. 应用三维健康指标综合评价大学生身心健康 [J]. 武汉体育学院学报, 2004.
- [4] 张英根. 体育锻炼对大学生身心健康的影响 [J]. 体育科学, 1998.
- [5] 王树明. 大学生心理健康与体育锻炼的相关研究 [J]. 体育科学, 2003.
- [6] 陈更昌、陈俊钦. 健美操在增进大学生心理健康中的独特功效分析 [J]. 抚州师专学报, 2003, 22(4).
- [7] 李萍. 健美操运动对改善高校女生心理健康状况的积极作用 [J]. 湖南大众传媒职业技术学院学报, 2005, 5(6).
- [8] 刘荣花. 健美操与女大学生心理健康培养 [J]. 中国健康教育, 2005(3).

(上接第76页)

动情景中提高的自我效能感,可以迁移到其他生活情景。自我效能感的提高,对人们的心理健康和成就行为等发面的发挥展示有着重要的作用。由此可见,通过身体锻炼的方法促进个性表现能力的提高非常有效果。

表5 健美操实验组学生个性表现能力总均分P检验结果表

指标	学期初	学期末	P
GSSES 总均分	2.56 ± 0.43	2.72 ± 0.44	<0.05

3.3.2 健美操对学生组织能力、审美能力和合作与互助能力的影响 通过调查问卷发放和回收,结果表明,参与问卷调查的女大学生中有80%以上认为教学组织能力、审美能力、合作与互助能力是有所提高的。同时还认为,在健美操课堂中教师指导和培养,学生之间磋商是完善实践能力的有利条件,掌握更多知识和能力,为将来步入社会开拓视野打下基础。因此,健美操教学中应把教学组织能力、审美能力、合作与互助能力作为能力培养的重要内容。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 学校体育教育是通过运动来进行教育的,体育不仅仅是锻炼学生的身体,更重要的是教育学生学会生存,学会学习。在当今充满竞争的社会中,敢于冒险,敢于探索,善于竞争,善于合作,富于创新是当今社会对人才的基本

要求。

4.2.2 大学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。

4.2.3 健美操运动不仅可以增强体质、改善体型和调节生理、心理状态,增强自信心,愿意展示自我,抒发自我,增强个性表现力。

### 4.2 建议

4.2.1 健美操是一项具有锻炼实效,深受广大女大学生喜爱的运动项目。

4.2.2 各独立学院院校应多为健美操项目创设条件,从而激发在校大学生锻炼热情,达到健身、健心、健美的目的,同时也为终身体育锻炼打下良好的基础。

## 参考文献

- [1] 黄宽柔. 形体健美与健美操 [M]. 北京:高等教育出版社, 2000.
- [2] 中国学生体质与健康研究组. 中国学生体质与健康研究 [M]. 北京:人民教育出版社, 1988.
- [3] 魏锦龙, 马莉, 李世荣. 大学生体质健康状况发展变化规律的研究 [J]. 西安体育学院学报, 2003(5): 42.
- [4] 吴新宇, 晓春. 大学生体重指数与体质健康指标关系的研究 [J]. 北京体育大学学报, 2006(8).
- [5] 包金萍等. 天津市大学生体质状况与对策研究 [J]. 天津体育学院学报, 1999(1).

# 校园体育文化节初探

王萍

(铜仁学院体育系, 贵州 铜仁 554300)

**摘要:** 本文采用文献资料法、逻辑演绎法分析了校园体育文化节的本质、特点以及民族传统体育的归类及传承, 并在此基础上论证了民族传统体育入驻校园体育文化节的可行性和前景。

**关键词:** 体育文化节; 民族传统体育

**中图分类号:** G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-080-02

学校是文化传承的基地, 民族传统文化作为民族之本也应成为学校文化的一部分。但由于五四运动以来我国传统文化被扣上了导致“民族灭亡”的帽子, 加上西方以其强大的经济携带着文化强势进驻我国, 使得中国的学校在教育的现代化过程中, 没有担负起它应有的责任。学校体育作为中国学校教育的一部分, 在现代化过程中也被打上了深深的西方烙印。经过了百年的风雨飘摇, 人们认识到一个民族的发展离不开她背后的历史, 离不开民族历史所提供给他们文化底蕴, 于是开始呼唤民族文化的回归。民族传统体育文化作为民族文化的一支奇葩, 也日益引起了人们的重视, 但是在文化传承基地——学校中, 却始终没有找到很好的生存契机。近几年校园体育文化节作为校园传统运动会的一种新的改革模式, 已展现了它鲜活的生命力, 它新型的本质和特点也给民族传统体育留下了很大的生存空间。本文试图立足校园体育文化节的本质、特点以及民族传统体育的分类来分析民族传统体育入驻校园体育文化节的可行性和前景。

## 1 校园体育文化节

### 1.1 本质和内涵

校园体育文化节以校园为时空, 以学生为参与主体, 以教师为主导, 作为在各种体育活动中相互创造出的高校体育文化形态之一, 包括体育精神、体育的价值观念、体育道德、体育行为和体育能力。它是一个内涵广泛, 系统开放, 理念先进的文化形式, 是广大师生通过体育教学群体活动体育竞赛等体育的行为方式在大学生校园传播的结果。它全面促进学生的成长, 提高全体文化素养。由于体育文化节上述的这些方面的作用, 对现代竞技体制单纯复制的传统体育运动会已越来越无法满足体育文化建设的需求,

于是, 近几年在借鉴吸收国内外各种体育文化节的基础上出现了校园体育文化节这一种新的学校课外体育形式。目前这方面的理论和实践都处在“星星之火”的状态, 但它必将成为一种趋势席卷整个社会。

### 1.2 现行的高校体育文化节有以下几方面的特点

1.2.1 鲜明的主题, 展现了人文关怀 如“和平·蓝天·新世纪”、“热爱运动·珍惜生命”等表现运动和对生命的珍爱; 也有“体育与文化并举, 体格与人格并重”等旨在展现体育文化与校园文化关系的主题, 这些主题都很好地体现了体育文化的内涵, 号召力强, 感染力强。

1.2.2 师生共同的参与 摒弃了传统运动会以学生为主、教师为辅的举办模式, 使师生在体育文化节活动中拉近了距离, 有利于建立良好的师生互动关系。

1.2.3 活动项目紧扣文化, 丰富多彩 现行高校体育文化节除了传统的竞技运动项目外, 增添了体育游戏、体育表演、体育摄影展和体育健康知识讲座等, 更能激发学生的体育兴趣, 向学生传授多样化的体育活动方法, 使其养成体育锻炼的习惯, 从而将体育锻炼融入生活之中。

1.2.4 参加人数广泛 与以往传统运动会突出体育特长生的特点形成鲜明的对比, 大量技术简单, 娱乐性强, 参加人数多的游戏、表演等项目的设置, 使得体育文化节成了全校师生的节日, 也让体育文化节显得活泼多样, 趣味性强。

1.2.5 组织方式灵活多样 多采用集中、分散或集中、分散相结合的办法, 多以院系处为单位, 设置在课余时间, 参加人数多, 项目设置丰富和场地分散使处于摸索阶段的校园体育文化节组织管理滞后, 还需进一步的探索。

下面我们有必要探讨一下民族传统体育的划分、特点以及与校园体育文化节的一致性。

## 2 民族传统体育

### 2.1 民族传统体育的归类以及传承

民族传统体育作为民族文化集合了民族心理、价值信仰和经济生活，成为一个非物质文化遗产实体，其继承和发展，传承和创新应当理解作为一种对传统价值的再认识和再估计，以及有意识地强调传统中某一部分的“选择性”的文化行为。其发展走向是传承中的多元性、多样性和多体系特征逐渐归类整合为各个不同的层面：技术技能类层面；风俗节令类层面；观念和信仰类层面；艺术表演类层面；综合类层面等。其发展进程，将是多层次多形态生存的延续并发挥着特定的功能，即有走向民族文化生活的，或走向大众健身的，或走向体育竞技舞台的等多态并存的景象。而这其中走向大众健身和民族文化活动的各种传统体育表演项目、民间体育游戏，作为现阶段校园体育文化的备选内容是有很大价值的，它们在某些方面与校园体育文化节有着共需的空间。

### 2.2 民族传统体育的特点及其融入校园体育文化节的可行性分析

2.2.1 传统体育的文体一致性 传统体育文化深受中国传统宇宙观、自然观、伦理观的影响，包含了中国特有的民族心理和民俗习惯。它浓缩了大量极为重要的文化内容，其所表达的文化信息的方法、程度是常人难以想象的，而这些深厚的民族文化与校园体育文化节的文化需求相吻合，稍加整理它们就会取得相得益彰的效果。

2.2.2 技术简单，娱乐性强 很多体育游戏和体育表演项目技术简单，娱乐性强。如毽球、推铁圈、打陀螺、抢花炮等，这些项目只要加以加工整理就可以进入校园，并且参加人数弹性大、趣味性强、开展简单，易烘托出一种体育氛围，与体育文化节的全体参与、体育兴趣培养目标相一致，很适合于在节假日或双休日开展。

2.2.3 地域性和民族性特色 由于中国多民族的特点，中国体育文化亦有很强的地域性和民族性特色，在不同地区的高校，体育文化节可采用本地特色体育项目，形成一种特色校园体育文化，为校园文化的创建提供了一个特色之角，既达到了传承体育文化的目的，又构建了校园文化。

2.2.4 健身、教育价值 中国传统体育由于对内在精神的强调，使其对参与其中的人的体育情绪和心理得到很大关注，既发挥了体育对心理健康的促进作用又满足了学生的心理需求。

## 3 民族传统体育进入校园体育文化节的前景分析

3.1 民族传统体育的融入使校园体育文化有了丰富的内容和文化内涵，为校园体育文化满足新时代的学校体育目标提供了可能性。新时代的学校体育目标是：培养学生体育兴趣，养成终身体育习惯，传授多样化的体育知识，促进学生的心理健康，更好地满足学生与学生之间，学生与老师之间，学校与社会之间的交流互动。丰富的民族体育文

化如果得以在体育摄影展、体育知识窗宣传，并使学校师生参与其中，他们就有了近距离接触民族文化的机会。在如何让现代学生在保持民族文化的基础上兼具现代性提供了一个桥梁，对增强民族文化认同，发扬民族文化有极大的促进作用。

3.2 民族传统体育作为一个宽泛的文化体系，它的开放性使其有很大的可塑性和可深化性。现阶段的民族传统体育徘徊于低谷阶段的原因很大程度上是由于缺乏系统理论，因此它迫切需要知识分子的参与。把民族传统体育引入校园体育文化节，不仅可以使民族传统体育注入新鲜的血液，形成现代化进程中必不可少的理论支撑，又为学校师生提供了创新平台，也许可以基于此形成一个校园创新文化环境。

## 4 民族传统体育引入校园体育文化节的设计思路

### 4.1 制订方案

取得学校领导及相关领导的支持，建立民族传统体育研究组，负责对民族传统体育项目进行搜集、整理和加工，并将设计项目交由教务处、体育组、校团委、校学生会体育部以及各班班主任组成的管理网络，由他们根据具体项目任务的组织形式和规模大小，分配给各部门具体组织和实施。

### 4.2 思想发动

首先，召开领导小组会议，讲清实施方案中的各项任务和要求，使上下各级工作同步进行。其次，通过学校广播电台和宣传橱窗进行广泛宣传报道。再次，对所有参加组织的工作人员进行思想动员，引起足够重视，严肃认真地做好活动期间的准备工作。最后，做好全校师生的思想动员和组织工作，在经费允许的情况下使简易器材得到大范围普及。

### 4.3 组织实施

搞好活动，制订方案只是第一步，要把方案落实到实处，严密的组织实施非常重要。研究组把设计项目交给校团委和学生会体育部先在小范围内实行，并就出现的问题进行改进，将改进结果交由研究组审核；项目规则和要求由体育教师对学生进行培训和指导；各院系学生会负责裁判和组织工作；场地、器材以及和其他体育项目的协调由体育组全面负责。

## 参考文献

- [1] 曹贵翔等. 对高校体育文化建设的研究[J]. 河南机电高等专科学校学报. 2004(3): 105-106.
- [2] 朱柏宁. 校园体育文化探析[J]. 体育与科学, 1999(2): 60.
- [3] 毛振明等. 学校课外体育改革新视野[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005: 201-245.
- [4] 严赛君. 试论校园体育文化的建设[J]. 浙江体育科学, 2000(2): 50-51.

# 论民族运动会的定位

## ——对民运会存在问题的思考

张晓俊<sup>1</sup>, 黎丹<sup>2</sup>

(1. 重庆文理学院附属中学, 重庆 永川 402160; 2. 西南大学体育学院, 重庆 北碚 400715)

**摘要:** 少数民族传统体育运动会作为反映少数民族传统体育发展的最高形式, 对少数民族体育事业起到了显著的促进作用。本文对民运会现存的问题进行思考, 首先明确全国少数民族传统体育运动会的定位, 以期正确把握这一特殊体育赛事, 为加快发展少数民族事业和提升民运会水平提供一定的理论依据。

**关键词:** 全国少数民族传统体育运动会; 少数民族传统体育; 定位

**中图分类号:** G812.20 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-082-02

全国少数民族传统体育运动会(简称民运会), 是在1953年举办的全国民族形式体育表演及竞赛大会的基础上发展而来的。在新的历史时期, 自1982年起恢复举办, 每4年一届, 至2007年已举办了8届。民运会作为反映少数民族传统体育发展的最高形式, 对少数民族体育事业起到了显著的促进作用。<sup>[1]</sup>我们在研究全国少数民族传统体育运动会的方向和发展之前, 首先要明确全国少数民族传统体育运动会的定位, 才能正确把握这一特殊体育赛事的未来发展方向, 发挥其在建设社会主义民族事业和少数民族传统体育中的作用。

## 1 民运会存在的问题

### 1.1 利益追逐破坏和谐局面

对利益的追逐, 破坏了体育比赛公开、公平、公正地竞争, 削弱了比赛的精彩程度, 且有愈演愈烈之势。这种现象在各种大型赛事中频频发生。民运会也不例外, 尤其是在东道主的利益问题上, 处理方式令人咋舌。在分组循环的赛事中, 往往会出现东道主选手被分在实力较弱的小组, 然后顺风顺水地进入到决赛, 取得很好的成绩。整个赛程安排简直就是为东道主量身设置, 东道主从分组到裁判都受到很多偏袒。

### 1.2 裁判员业务能力令人质疑

每届民运会都有不少项目、不少场次因错判而改变了结局。部分裁判明知错判, 但因个人面子拉不下, 固执己见, 从而导致裁判与教练员、运动员、观众之间的冲突发生; 少数裁判长为了树立“权威”, 拉帮结派、排除异己, 对提出判决异意的裁判员故意刁难; 更为严重的是, 个别裁判混淆是非、颠倒黑白、暗箱操作。虽然任何人都有犯错误的时候, 即使奥运会也不例外, 但如果裁判的错误或

是对模棱两可的局面有争议的判罚大都集中在与东道主有关的比赛时, 就不得不让人深思。

### 1.3 运动员身份混淆

以云南第8届民运会为例, 在女子龙舟比赛中, 发现有男人戴上假发冒充女子参赛。在摔跤比赛中, 两支参赛队伍由争执发展到群殴, 赛场上甚至出现了运动员被提刀舞棍者追打的场面。如此触目惊心的场面出现在并不以竞技成绩为重的少数民族传统体育运动会上实在令人诧异。一些记者感叹道: “从来没有见过如此暴力、丑陋的场面。”赛场上的丑剧远不止这些, 在抢花炮比赛中甚至有运动员因被恶意殴打住进医院; 在摔跤比赛中一些队伍里出现了只会说东北方言的云南少数民族选手; 在打陀螺比赛里出现了一群“雇佣军”队员……一些基层教练对此颇为担忧, 他们认为如果到比赛时出钱雇选手比赛就能获得好成绩, 那平时对少数民族传统体育项目的重视程度就会大大下降, 少数民族传统体育项目的发展必然受到影响。

民运会本是少数民族同胞的盛会, 非少数民族同胞只能是为他们服务、呐喊助威。如果任何人都来参加, 势必挤占他们参加大型运动会的机会, 侵犯他们的权利。所以每届民运会的竞赛规程都明确规定, 参加民运会的运动员必须是少数民族而不是来自少数民族地区。然而调查发现: 有近40%的运动员不是少数民族。主要原因是参赛单位为了追求好成绩而把非少数民族选手拉来当“枪手”, 相关管理部门对参赛运动员资格的审查把关不严, 这一弄虚作假的行为也就成为了“公开的秘密”。更有少数参赛单位为了夺取奖牌不惜重金临时从外省请来专业运动员或是委托单项水平较高的省市代为训练一支队伍, 代为比赛, 如此一来, 民运会也就成了名不副实、不伦不类的民运会。这种现象的存在阻碍了民族体育的普及、推广乃至未来发展。

第一作者简介: 张晓俊(1984~), 中教二级。研究方向: 体育教育。

## 2 对民运会存在问题的思考

民运会存在的问题是普遍而又特殊的,普遍在于现代体育异化侵蚀的必然性,特殊在于民运会自身的困惑。

### 2.1 竞技体育异化对民运会的侵蚀

所谓异化是指从主体中分裂出来或丧失掉的东西在摆脱主体的控制并获得独立性后逐渐壮大,反过来控制、支配、压迫或扭曲主体。<sup>[1]</sup>竞技体育的异化已成为现实中存在的一种社会现象,滥用违禁药物、运动员资格作弊、裁判执法不公等丑恶现象层出不穷。中国有句古话:“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往。”这话足可一针见血地指明这些现象背后的真相——名与利的追求是导致竞技体育异化的根本原因。我们现在正处于商品经济时代,巨大的利益诱惑导致了竞技体育的主体以及竞技体育中的执法者产生违背体育道德的异化现象。

我们在研究民运会时发现最大的一个问题是:不少参赛的代表团(可以说是所有代表团)把获得总的金牌数量视为地方或行业的面子,进而成为地方官员成绩的最大砝码。那么,利益相争之下,各种异化现象随之出现。

### 2.2 民运会自身的困惑——项目设置的束缚

历届全国民运会表演项目的增减:第一届民运会,将表演项目分武术、民间体育、骑术三大类;第二届民运会表演项目设置了68项,没有专门的分类;第三届全民运会表演项目设置了115项,比上一届增加了47项;第四届民运会表演项目设置了120项,比上一届增加了5项,且制订了较为系统的总规程、竞赛项目规程、竞赛规则、表演项目评判方法;第五届民运会表演项目设置129项,比上一届增加了4项;第六届民运会表演项目有114项,比上一届减少了15项,室内表演项目72项,其中技巧类项目有17项;第七届民运会表演项目设置126项,比上一届增加了12项,室内表演项目96项,其中技巧类项目23项,比上一届增加了6项。

2.2.1 从历届民运会项目设置来看,总数相当多。项目多,对裁判的需求量就大。虽每届民运会都会从全国各地抽调部分裁判,但大多数裁判员都来自举办地。这种选调裁判员方式的优点在于便于主办方组织、管理、交流等,同时也可以节省部分开支。但与此同时,弊端也显现无遗。

2.2.2 从项目种类分析,由于很多民族项目并不普及,不少裁判此前从未接触过。为了协调方方面面的关系,主办方不得不临时从排球、足球、篮球等项目裁判中抽调,培训几天,然后上场执法。由于他们缺乏系统的学习,必然对规则理解得不透,自然就会在比赛判罚中显得犹豫不决或出错频频,这样就会影响到比赛的公平与公正,丧失了比赛的意义。

2.2.3 部分项目本身规则制订不完善、缺乏科学性也是裁判员有空子可钻的重要因素。

## 3 民族运动会的定位

在解决各种问题之前,首先要明确全国少数民族传统体育运动会的定位。民运会是一项全国性的赛事,是以少数民族为参加主体的赛事。<sup>[2]</sup>传统体育是跟现代体育相对

的,传统体育是来源于特定环境、特定民族、特定地域的生产生活,还包括娱乐、养生健体、宗教表现形式和军事斗争等方面。中国的少数民族文化是中国文化的重要组成部分。因此,中国的少数民族传统体育里蕴藏着深厚的人文精神,不是纯粹的竞争。

### 3.1 保持民运会独特的体育文化

民运会作为党和国家对社会主义民族事业重视与关怀的具体体现之一,是从民族平等、民族团结、各民族共同繁荣的大局出发,按照社会主义民族政策的要求,以科学发展观为指导的一种独特的体育文化。推动我国少数民族传统体育的发展是民运会存在和发展的基础,也是其核心价值所在。

作为一项来自于少数民族日常生活的民族运动会,它是一场以体育为载体,弘扬民族精神、促进民族团结、展示民族风采的盛会,绝不仅仅是运动员穿上运动服,一心要夺取金牌的竞技比赛。它的宗旨是展示各少数民族的精神状态、文化特色以及竞技体育的发展水平,体现了各民族同胞之间“更近、更亲、更爱、更康乐、更和谐”的民族体育理念和精神。“参与、交流、欢聚、和谐”是民族运动会的永恒主题。

### 3.2 以少数民族传统体育文化为基点

少数民族传统体育文化植根于“天人合一”、人神互动、万物有灵、生灵崇拜、自然崇拜等众多观念之中。它的整体观以及注重人体自身与自然界的和谐,带有某种经验、直觉、模糊的性质;注重节奏、韵律、神韵、内涵、和谐美;注重朦胧、抽象、含蓄美。一贯向着娱乐性、表演性、宗教性方向发展,注重个人修养,形成以追求“健”和“寿”为目的的民族内在性格,融进了以身心合一、动静结合的导引养生、武技和宗教祭祀活动的发展,削弱了体育运动中的竞技性。通过身体锻炼由外在表现达到内在修炼、由表及里,由身体文化活动来促成形而上的精神升华,实现理想人格的塑造,透射出十分明显的注重人格倾向。

民运会包含丰富的文化资源,鲜活生动地记录了不同民族的杰出智慧和聪明才智,是认识少数民族文化的“活化石”。民运会中,深含着少数民族传统文化的精髓,原生态地反映着少数民族的文化特色,透射着少数民族的思维方式、审美方式、发展方式,体现出少数民族独具特色的历史文化发展踪迹,展现出鲜明的文化价值。

## 4 结 语

彰显民族特色,展现民族文化风格,使民运会在喧嚣的体育世界里准确定位,保持自己的一片天空,获得西方体育运动以及人们的正确认识。

### 参考文献

- [1] 李晓华.从民运会看少数民族体育的发展[J].北京体育大学学报.2001(3).
- [2] 杨文轩,陈琦.体育原理导论[M].北京:北京体育大学出版社,1996.
- [3] 李睿劼.更近更亲更爱更康乐更和谐[N].中国民族报,2007-11-20.

# “以赛代练、赛练结合”训练模式 对提高高校足球运动队实战能力的研究

梁松尚

(广东轻工职业技术学院体育部, 广东 广州 510300)

**摘要:** 从世界杯参赛队伍到各国足球俱乐部赛前都采用“以赛代练、赛练结合”的训练模式, 并在各种大赛上取得好成绩。多年来这种训练模式对提高我国高校足球运动队实战能力, 特别是对运动员的临场经验及生理和心理等方面起到积极作用。

**关键词:** 训练模式; 高校足球; 实战能力研究

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-084-02

## 1 前言

从南非世界杯参加决赛的 32 支队伍来看, 多数球队在参赛前, 都采用“以赛代练、赛练结合”的训练模式。在比赛中提高训练水平, 巩固训练效果, 达到以赛促练的目的。这种训练模式不仅有利于我国高校足球运动队的发展, 同时也为提高我国足球运动水平提供可供借鉴的宝贵经验。

今年, 教育部重新批准了全国 70 所高校招收高水平足球运动员。运动员为了提高训练水平、比赛成绩和学校的知名度, 都在不断地努力。但由于队员在比赛训练以及文化学习时间安排上有一定冲突, 往往是在参赛前才集结队伍训练, 训练时间又不能完全得到保证, 其中比赛场次少的问题非常严重。参加的比赛主要是大学生足球联赛或是省大学生运动会, 全年正式比赛累计不超过 15 场。很多运动员在学校平时的训练当中表现突出, 但一到参加正式比赛时却成绩不佳, 自身的特点发挥不出来。经过长期的论证和考察, 缺乏比赛经验成为影响运动员发挥的最大因素。比赛场上, 在水平相当的情况下, 取胜不仅仅依靠先进的战术及个人能力, 还要有丰富的比赛经验, 过人的胆识, 良好的身体素质和过硬的心理素质。这些因素都需要通过比赛来磨练, 这就说明了“以赛代练、赛练结合”的重要性。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

被教育部批准办高水平足球运动队的 70 所高校。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 通过广泛查阅大量与本研究相关的文献资料, 获取相关信息, 为本研究提供理论依据。

2.2.2 问卷调查法 设计调查问卷, 在所有的研究对象中随机抽取 50 所高校, 进行问卷调查, 回收的具体情况见表 1。

表 1 调查问卷发放数与回收情况

项目	发放总数	回收总数	有效问卷
数量	50	46	45
百分比 (%)	100	92	90

2.2.3 访谈调查法 对部分问卷调查对象, 进行了访谈调查, 就一些相关的问题, 做进一步了解。

## 3 研究结果与分析

研究表明, “以赛代练、赛练结合”训练模式有以下几个作用:

### 3.1 比赛对运动员的作用

3.1.1 增强运动员的自信心 成绩越好的球队名气就越大, 让对手产生恐惧心理。通过对训练和比赛实践的研究发现, 恐惧心理会导致运动员的神经处于紧张状态, 神经的紧张则不能调动起肌肉的兴奋性, 从而导致肌纤维紧张, 进而影响关节和四肢的活动范围和动作幅度, 导致技术发挥失常, 影响运动员在场上的发挥。而自信的球员渴望成功, 并相信自己具有成功所必需的完成各种技术动作的能力。优秀队伍也经历了从不被人所知到逐渐成名的过程, 这就要求球队不断地同优秀球队比赛, 逐渐成长, 并最终战胜他们。只有不断参加与强队的比赛, 才会战胜害怕心理, 增强自信心。高校与高校之间用比赛代替训练, 且这种比赛的性质是比较正式的, 对双方在参加今后正规比赛都是有益处的, 学生在这种频繁的比赛当中, 心理就会发生变化, 减少了怯场, 增强了自信。

3.1.2 提高运动员抗干扰的能力 比赛中影响运动员的因

素除了有对手外,还有比赛本身的规模、场地、裁判员的判罚和观众。有些心理素质差的运动员对规模大一点的比赛和陌生的环境也会产生不适应,从而影响运动员的发挥。尤其是高校的运动员平时训练时间短,参加比赛少,这种问题就更加突出。因此,消除运动员对外部环境的恐惧,最好的办法就是熟悉和适应比赛环境。裁判员在场上出现错判、漏判甚至反判将给比赛带来不良的后果,也需要运动员冷静地对待和适应裁判员的判罚尺度。只有通过参加比赛逐渐适应比赛外部的环境,提高抗干扰的能力,从而获得重要的比赛经验。

3.1.3 提高运动员临场技战术的经验 足球是同场对抗项目,在比赛中更需要临场经验作为支撑。所谓经验,就是从多次实践中得到的知识或技能。越大的赛事越需要经验,同时也越能积累经验。在平时训练中很多运动员都能按照教练员的意图完成训练,并能在无对抗的情况下完成较高质量的技术动作。但在比赛当中,往往很多技术动作都用不上甚至动作严重变形。这是由于高校足球队员间的水平参差不齐,学生没有丰富的比赛经验。只有通过比赛,才能促进并巩固足球技术的形成,提高运用技术的合理性。临场经验是需要通过运动员自身去体验和琢磨的,这包括体能如何分配和怎么合理地将个人技术融入到球队的战术体系中去。比赛中的临场发挥是球队取胜的重要因素之一,只有通过比赛的锻炼,学生才能发挥出自身的技战术特点。

3.1.4 调节运动员的生理使其能适应比赛 高校大学生比赛所受的关注程度没有职业联赛高,因此赞助商较少,不管是在人力、物力还是经费上都相对紧缺。而且较多比赛是赛会制,安排的赛程都比较紧密,这就需要运动员有很强的适应性和调节能力。从运动生理学的角度分析,频繁地参加比赛,对代谢调节能力差的运动员来说,在短时间内很难调节自身的消化、代谢和循环等系统的功能,没有较强的适应能力就很难在比赛中发挥出自身的实力。运动员必须能经受住频繁的比赛给自身生理带来的考验。当然,频繁比赛所带来的环境和自然条件的不断变化使运动员生理调节能力和生理适应能力得到磨练和提高。

3.1.5 提高运动员比赛心理素质 按照运动心理学的分析,在竞赛中运动员竞技能力的发挥除受到身体状况、外部环境、旅途疲劳和教练员指导等方面的影响之外,心理因素对运动员竞技能力的发挥也具有极为重要的作用。任何比赛和任何运动员在赛前都有不同程度的心理压力,这也是对运动员心理素质的考验。缺乏大赛经验或经验不足的运动员的心理会产生一系列变化。由于高校运动员参加的比赛少,心理也相对不成熟,导致赛前的准备不足,心理过度紧张。特别是在落后的情况下,容易产生急躁的情绪,导致动作慌乱,技术动作变形、不连贯,不能很好地执行教练员的决策。因此要做好赛前的准备工作,仔细研究对手的情况,对比赛中可能出现的情况做出预测,制订相应的应对手段,并对竞赛环境有所了解,提高运动员在比赛中面对顺境与逆境的心理调整能力和面对赛场上的突

发情况的能力。取得比赛胜利,会使运动员在今后比赛中增强自己的信心,有更强的求胜欲望,从心理学上分析就叫做心理优势,这种优势的逐渐建立,也是缓解和消除心理压力的前提。对于高校运动员来讲,尽可能地参加比赛就会增加经验,增强心理素质。

### 3.2 比赛对教练员的作用

比赛既是双方运动员竞技能力的较量,也是双方教练员临场指挥水平的较量,特别是在双方实力相当时,胜者往往是由于教练员技战术打法的合理运用。因此,教练员的临场指挥,也是影响比赛胜负的主要因素。它包括教练员在赛前掌握对手比赛的情况,布置具有针对性。当比赛处在相对不利的情况时,往往能做出正确而有想法的换人,面对突发的情况能够沉着冷静。高校足球运动员本身有其特殊条件,在比赛中需要教练员的指导才能更好地完成比赛,因此比赛的成功在很大程度上取决于教练员在比赛中能否正确地判断比赛的情况,做出正确的决定。运动员在比赛时,往往非常关注教练员的反应,教练说的每一句话,都能引起他们的情绪变化。好的教练指挥可以稳定运动员的情绪、增强运动员的信心。只有通过比赛的磨练,教练员才能不断提高指挥能力和指挥技巧,从而正确地指挥运动员比赛,取得最后的胜利。

## 4 结 论

目前,全国被教育部批准高水平足球运动队和普通高校的足球运动队的实践研究证明:

4.1 “以赛代练、赛练结合”可以增强运动员的自信心,提高抗干扰的能力和积累临场技战术的经验。

4.2 “以赛代练、赛练结合”使运动员心理素质得到提高。

4.3 “以赛代练、赛练结合”使教练员临场指挥能力得到提高。

通过以上综合分析发现,“以赛代练,赛练结合”这种训练模式对提高我国高校足球运动队实战能力有着积极的作用。它通过在赛场上“真枪实弹”的比赛,使运动员心理素质得到锻炼,提高了运动员抗干扰的能力。比赛使运动员能更多地积累临场作战经验,提高运动员对赛场情况变化的判断能力。同时较多地参加比赛可提高教练员临场指挥能力和排兵布阵的能力。因此,在我国高校足球运动队中进行“以赛代练、赛练结合”训练模式是很有价值的。

## 参考文献

- [1] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [2] 王宗坚,王斌. 谈应重视足球运动个人实战能力的培养[J]. 辽宁体育科技,1996(06).
- [3] 林鹏飞. “以赛代练”在训练学中的应用研究[J]. 科技信息,2008(13).
- [4] 任翔. 以赛代练在高校足球选修课中的教学试验研究[J]. 黑龙江科技信息,2009(15).

# 散打训练中运动损伤的种类、产生的机制及预防措施

马雷, 庞赓, 梁立新

(天津中医药大学体育部, 天津 300193)

**摘要:** 本文通过对辽宁省各高校体育训练专业散打专项本科生的调查研究, 探讨在散打训练中运动损伤产生的原因, 并通过查阅资料、专家访谈、数理统计等方法, 归纳总结不同运动损伤的预防措施及处理方法, 为运动员提供安全、科学的训练环境做出贡献。

**关键词:** 散打; 运动损伤; 预防措施

**中图分类号:** G804.53 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-086-02

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

辽宁省高校开设体育训练专业的学校有鞍山师范学院、渤海大学、大连大学、辽宁师范大学、沈阳大学、沈阳体育学院六所高校。在这六所高校中, 散打专业二级运动员共26名, 其中女运动员14名, 详细资料见表1、表2。

表1 男运动员信息统计表

组别	人数	年龄(岁)	身高(厘米)	体重(千克)	运动年限(年)
52公斤级	3	19.2±1.3	172.3±0.2	51.6±0.3	6.7±0.4
56公斤级	4	20.4±1.2	173.1±0.1	55.6±0.5	5.5±0.3
60公斤级	5	19.1±1.1	174.2±0.2	58.7±0.6	5.3±0.5
65公斤级	4	20.2±1.2	174.6±0.3	65.0±0.2	6.4±0.5
70公斤级	3	19.3±1.1	175.4±0.3	69.7±0.3	7.5±0.3
75公斤级	3	19.4±1.3	177.2±0.2	74.4±0.6	5.6±0.6
80公斤级	2	20.2±1.3	178.4±0.3	79.7±0.3	6.3±0.6
85公斤级	2	20.5±1.1	180.3±0.4	84.7±0.6	5.5±0.6

表2 女运动员信息统计表

组别	人数	年龄(岁)	身高(厘米)	体重(千克)	运动年限(年)
52公斤级	3	19.2±1.3	172.3±0.2	51.6±0.3	6.7±0.4
56公斤级	3	20.4±1.2	173.1±0.1	55.6±0.5	5.5±0.3
60公斤级	2	19.1±1.1	174.2±0.2	58.7±0.6	5.3±0.5
65公斤级	2	20.2±1.2	174.6±0.3	65.0±0.2	6.4±0.5
70公斤级	1	19.3±1.1	175.2±0.3	69.2±0.6	7.2±0.3
75公斤级	1	19.2±1.2	177.1±1.2	74.3±0.2	5.3±0.5
80公斤级	1	20.3±1.1	178.3±0.4	79.3±0.4	6.4±0.1

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 笔者通过查阅大量有关高校开展散打运动情况的论文, 以及国外有关运动生理学、运动训练学、解剖学等方面的文献资料数十篇, 并收集、整理相关学科

领域的研究成果和学术信息为本研究的调查与研究提供理论依据。

1.2.2 数理统计法 对男女运动员运动年限、运动等级、比赛级别和运动损伤发生部位之间的关系进行数理统计分析。

1.2.3 专家访谈法 通过对相关专家进行电话访谈、实地访谈等方法, 了解运动员在训练和比赛过程中运动损伤发生的主要部位及出现损伤的原因, 并咨询预防损伤的措施和一些基本治疗方法。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 研究结果

运动损伤的分类方法很多, 可以按时间、损伤程度、病程等进行分类。经过笔者运用相关方法调查并归纳总结, 结果如下:

表3 散打运动中运动损伤的种类及占损伤总数的百分比

损伤	挫伤	肌肉损伤	关节韧带损伤	滑囊炎	脑震荡	其他
百分比	21%	25%	23%	17%	11%	3%

### 2.2 结果分析

2.2.1 挫伤 挫伤的产生是运动中相互冲撞、被踢打或身体碰撞在器械上, 产生部位多集中大腿与小腿的前部, 头、胸和腹部。挫伤分为单纯性挫伤和混合性挫伤。单纯性挫伤通常是皮肤和皮下组织(包括皮下脂肪、肌肉、关节囊和韧带)的挫伤, 伤后局部有疼痛、肿胀、组织内出血、压痛和运动功能障碍。而混合性挫伤则在皮肤和皮下组织受到挫伤的同时, 还附带其他组织器官的损伤, 如头部挫伤合并脑震荡或脑溢血, 胸部挫伤合并肋骨骨折, 腹部挫伤合并肝、脾破裂等, 患者出现局部征象外, 常可发生休克。

2.2.2 肌肉损伤 肌肉损伤主要因为肌肉做主动地猛烈收缩



时,其收缩力超过了肌肉本身的承担能力所致。主动用力拉伤是在肌纤维缩短时发生,多为原动肌和协同肌受伤。而被动拉伤是肌肉受力牵伸时超过了肌肉本身的伸展限度所致,产生部位主要发生在大腿后群肌、腰背肌、小腿三头肌、大腿内收肌群等,具体表现是伤处疼痛、肿胀、压痛,肌肉紧张或痉挛,触之发硬。受伤肌肉做主动收缩或被动拉长的动作时,疼痛加重。肌肉严重拉伤时,患者在受伤当时可感到或听到断裂声,疼痛和肿胀明显,皮下瘀血显著,运动功能出现严重障碍,肌肉出现收缩畸形。肌纤维部分断裂时,伤处可摸到凹陷;肌腹中间完全断裂时,出现“双驼峰”畸形;一端完全断裂时,肌肉收缩成“球状”畸形。

2.2.3 关节韧带损伤 关节韧带损伤是在外力作用下,使关节发生超常范围的运动,关节内外韧带受到过度或猛烈的牵拉而造成损伤。轻者仅是少量韧带纤维断裂,重者则是部分韧带纤维断裂或韧带完全断裂,甚至引起关节半脱位或完全脱位,同时还可合并关节内滑膜、软骨损伤或撕脱骨折等。产生部位以踝关节、膝关节、掌指(间)关节和肘关节为主。韧带损伤后会造成本部疼痛,肿胀,若伤及关节滑膜或韧带断裂及合并关节内其他组织损伤时,出现整个关节肿胀或血肿,局部有明显压痛。

2.2.4 滑囊损伤 滑囊损伤的原因比较单一,主要是由于局部活动过多,使滑囊壁受到反复磨损,产生部位主要有腕关节、肩关节、肘关节、膝关节等。急性创伤性滑囊炎者,疼痛较明显,活动时疼痛加剧,如膝部滑囊炎,膝部疼痛,在跳跃、上下楼梯等小腿用力屈伸活动时更痛;慢性滑囊炎者疼痛较轻,在运动中做某一个动作时出现疼痛。

2.2.5 脑震荡 当头部受到外力打击后,神经细胞和神经纤维受到普遍震荡所引起的一时性意识和功能障碍,不久即可恢复。损伤后立即出现意识障碍。一般意识障碍都较轻,有一时性意识丧失(昏迷)或神志恍惚。意识障碍的时间长短不一,短则几秒钟,长则几分钟乃至半小时不等。在意识丧失时,伤员的呼吸表浅,脉率缓慢,肌肉松弛,瞳孔稍放大但左右对称,神经反射减弱或消失。

### 3 运动损伤的预防措施

#### 3.1 加强基本技术和身体素质训练

掌握正确的基本技术及其动作要领,可大大减少运动损伤的几率。因此,掌握正确的基本技术是防止运动损伤的前提。身体素质训练的目的就是提高身体各个器官系统的机能,使身体各部位得到均衡发展,同时也为掌握好基本技术从而较好地防止运动损伤奠定了坚实的基础。

#### 3.2 科学、合理地安排训练

遵循训练规律,掌握正确、科学的训练方法,是有效避免运动损伤的途径之一。如循序渐进训练的原则,应首先在思想上认识到,“功到自然成”的道理,在进行散打实战训练之前,必须先练拳腿基本功、基本技术,再练好拳腿组合动作以及较好地掌握好各种防守技术和进攻技术,并进行必要的摔法与自我保护技术的基础训练,再逐步过渡到实战训练。

#### 3.3 加强易伤部位的肌肉力量

由于人体解剖部位存有薄弱点,腕、踝、膝关节容易受伤。因此,加强这些易伤部位肌肉的力量练习,对于预防运动损伤具有积极意义。如加强股四头肌的力量就可以减轻膝关节的负担,减少损伤;加强腰部的力量练习,可防止腰肌劳损;多做些指力练习,可防止指关节挫伤。

#### 3.4 加强医务监督

建立和健全监督制度是预防运动损伤的重要措施之一。医务监督,应包括训练人员的自我监督和医生检查训练人员的生理指标等内容。对病后体弱和过度疲劳的训练人员更要加强医务监督,合理安排训练和实战对抗训练。

#### 3.5 准备活动要充分

在训练时首先要做好准备活动,通过肌肉活动使血液循环加快,以增强肌肉力量和弹性,减少血液的黏滞性。同时也使内脏器官预先动员起来,以便能够在运动时尽快进入“工作状态”,适应实战对抗和训练的需要,以免受伤。

#### 3.6 尽量按照技术水平和体重级别参加实战对抗

在进行实战对抗训练时,尽量安排技术水平、体重相差不大的两人为一组。如果技术水平有较大差距,往往造成技术较差的一方没有反击的机会,甚至防守都做不出来,容易造成受伤;如果两人体重悬殊,体重轻者由于力量小而抗击打能力也较小,容易造成体重轻者受伤。

#### 3.7 明确训练目的

大学生进行散打训练时,要明确练习的目的是强身健体,培养吃苦耐劳、顽强果敢的精神。在训练中,尤其是在实战训练中严禁击打对方的禁击部位和身体薄弱部位,如裆部、咽喉、后脑、膝关节等。

## 4 结论

4.1 散打是双方按照规则,利用踢、打、摔等攻防战术进行徒手搏击、对抗,以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段的运动。它的训练强度大、对抗激烈,所以在运动中,经常发生关节、肌肉等部位的损伤。

4.2 针对已经发生的运动损伤,通过科学合理的分析,探明损伤的机制,产生的主要部位,运用科学的方法进行治疗和恢复训练。

4.3 虽然损伤经常是突发性的,但仍然可以预防。在平时的训练和比赛中,通过各种方法和手段,有效地防止损伤的发生。

## 参考文献

- [1] 王涛. 武术散打运动员损伤的训练学致因分析[D]. 北京:北京体育大学,1990.
- [2] 杨波. 专业散打运动员运动损伤特征及对策研究[J]. 广州体育学院学报,2006(6).
- [3] 曹森孙,闫秀荣. 田径运动员下肢的损伤及预防[J]. 首都体育学院学报,2003(3).
- [4] 宋剑君,赵斌. 武术散打运动员膝关节损伤的成因和预防[J]. 搏击·武术科学,2008(8).

# 足球专业运动队体能训练相关问题探骊

关至锐

(广东体育职业技术学院 广州 510500)

**摘要:**我国足球运动始终发展缓慢,除了我国足球在管理上的一些原因之外,运动员体能差也一直是中国足球的一大弱势,是长期以来制约我国足球竞技水平发展的关键因素。通过对足球运动员体能训练的相关分析,笔者旨在为足球运动员训练提供一些参考。

**关键词:**足球;体能;训练;体能训练

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-088-02

足球运动是一种典型的同场对抗性竞技项目,足球运动员除了要具备高超的技战术能力以外,还要求拥有超强的体能。在足球运动中体能是运动员充分发挥其专长技术和执行赛前战术布置的基础。同时,它也是运动员在比赛过程中保持良好、稳定的心理状态的基础。可以说,体能的好坏是决定比赛胜负的一个重要环节。我国足球一直以“冲出亚洲,走向世界”为目标,不过这个口号喊了这么久,中国足球却是一路走向“亚洲二流”。通过查阅文献和专家访谈,笔者认为:除了我国足球管理方面的原因之外,我国足球运动员体能水平的长期停滞不前也是造成我国足球水平较低的一个主要原因。因此可见,中国足球的当务之急是要客观地分析足球运动体能训练的现状和其中存在的问题,必须要在观念上发展、在技术训练上创新,以期能尽快提高我国足球运动员的体能水平,从而提高我国的足球竞技水平。

## 1 相关概念的简述

“体能”是 20 世纪 80 年代中后期出现较多的一个词语。国外学者拉森(Larson)将体能定义为是积极适应生活的一种身体能力、工作能力等包括形态、机能、运动等的适应能力。在我国体育字典中,“体能”是指人体各器官系统的机能在体育活动中所表现出来的能力,具体是指运动员在专项训练或比赛负荷下,最大限度地动员有机体各器官系统克服疲劳并高质量完成专项训练或比赛的能力。

“体能训练”是指使运动员有机体各器官系统功能协调发展,使其具有从事专项竞技运动能力的过程。科学的体能训练是运动员掌握并提高运动技战术的基础;其有利于运动员承受大负荷的运动训练和高强度的比赛;有利于改善运动员的身体形态;有利于促进运动员的身体健康,提高疾病抵抗能力。同时,体能训练也是一把“双刃剑”,一

旦训练不当,则可能会带来相反的结果。

## 2 足球运动的体能训练

### 2.1 足球运动员的体能特征

现代足球运动是一项在跑动方式、强度、距离和间歇时间等各方面都具有不确定性,技战术复杂,对抗性很强的混合性非周期的体育项目。为了获得比赛的胜利,运动员在 90 分钟的比赛平均跑动距离有万米左右,而且在跑动中,运动员还必须高质量地完成各种快速的技术动作(如传球、射门、急停、变向突破和跳起头球等),这就需要有良好的体能。从现今的比赛中可以看到,只有那些在身体素质、技战术水平和思想意志等方面都具有较高整体水平的球队才是当今世界高水平的球队,才能杀出重围,问鼎冠军。

### 2.2 体能训练中的速度与灵敏性练习

快速地完成技术动作是大多数运动项目的重要能力之一,足球运动也是一样。在足球比赛中的进攻和退防等都必须在高速度中完成。运动员只有具备了高水平的速度素质才能使肌肉更加放松、协调并能节省能量,才能较轻松地完成动作。

动作速度是由大脑皮质的神经活动控制的,这种动作引起的肌肉收缩和放松并完成协调的动作。如要提高速度,首先要发展肌肉力量,增大肌肉的体积,从而提高快速完成动作的能力。在速度训练中,应该把动作速度、反应速度、速度耐力和灵敏练习有机地结合起来,强度要高,速度耐力练习时间要稍长,从适应到稳定,从稳定到破坏,然后再适应,有针对性地提高速度训练的能力。速度素质的训练是足球运动中的重中之重,它是足球运动中力量、协调和灵敏的综合表现。

### 2.3 体能训练中的力量和柔韧性练习

足球运动是一项同场对抗性运动, 身体接触在比赛中是经常出现的, 要想在身体接触中得利就得靠力量。同时, 良好的力量训练能保证专项训练的质量, 防止局部的负担过重, 维护训练系统。任何肌肉力量的加强, 都能较明显地表现在专项技术训练和比赛中, 能增加运动员的自信心。

力量训练要先练大肌肉群的力量, 再到小肌肉群的力量。同时应该注重全面性与平衡发展, 绝对力量、相对力量、力量耐力、速度力量等应科学地安排。对于足球运动员来说, 速度力量应占较大的比例。力量练习不仅能提高肌肉力量, 同时也能强化肌腱和韧带组织, 坚固关节和组织; 训练中应注重质量, 保质保量地完成。力量训练的同时必须结合柔韧性素质练习, 这样可以防止肌肉僵化, 增加肌肉的弹性, 促进肌肉的恢复, 防止肌肉受伤, 从而保证专项高水平训练, 实现全年训练的计划 and 目标。

### 2.4 体能训练中的有氧耐力和无氧耐力

中国足协曾经用 12min 跑来评测运动员的有氧耐力水平, 用 5 × 25m 跑来评测运动员的无氧代谢水平。但是足球比赛是一个瞬息万变的过程, 因此对球员的体能有着特殊的要求。

有氧耐力训练最好的手段是低强度的长跑, 它能改善心血管呼吸系统的机能, 提高身体健康水平和红细胞数量, 此外还可以锻炼运动员的意志。足球比赛时间至少为 90min, 每场比赛运动员要跑 8000m ~ 12000m。因此, 在有氧训练时最好安排 10km 的中等强度跑, 然后根据训练情况, 逐步加强训练的强度。有氧耐力水平的提高, 有利于提高机体的工作能力和脑神经细胞的工作能力, 能使机体在缺氧时保证氧气的供应, 能在疲劳不断增加时不降低训练的质量或动作技术。

无氧耐力取决于有氧耐力水平, 无氧耐力供能主要以糖原乳酸供能为主, 训练时应根据足球运动比赛中经常出现的加速、减速、急停和变向等特点, 采用 80% ~ 90% 的强度进行训练。

## 3 现今足球运动员体能训练中存在的问题

### 3.1 对现今国际体能训练的新理论认识不够

从现在世界足球比赛的发展趋势来看, 足球强队之间的比赛越来越激烈, 攻防转换越来越快, 局部的拼抢也越来越激烈, 对运动员的体能提出了更高的要求, 尤其是在短时间内高强度对抗和快速移动的能力。现在国际体能训练理念越来越看重发展运动员的专项核心竞技能力, 在足球训练中, 更加注重对速度、反应速度、加速度、突变速度、灵敏性和协调性的练习。对此种变化趋势, 我国教练员们并没有做出必要的研讨, 仍然是以传统的体能训练模式进行训练。

### 3.2 体能训练手段单一, 缺少变化

体能训练应该是可以使施教者和被施教者都可以感觉到无限乐趣的, 训练的关键点应该是使运动员的训练热情

燃烧起来。然而, 现在我国的体能训练的手段比较单一, 有很多还采用田径场跑圈的训练方法, 导致运动员对训练没有激情, 从而也不容易调动身体的潜能。

其实对一种能力的训练可以采取很多种手段, 如改变训练的环境等, 同时也可以结合足球运动的特点设计一些灵活多变的方法来调动运动员的积极性。

### 3.3 体能训练中缺乏个体的针对性

我国现在很多球队的体能训练往往是所有运动员执行同样的训练计划。作为一个团队, 在训练时统一安排训练计划是正确的, 但是足球运动员在场上的位置不同, 任务和技术特点也不同。因此, 除了团队的统一训练之外, 教练员还应具体地分析每个运动员的具体情况, 针对每个运动员的特点制订一些有针对性的体能训练, 来帮助运动员保持其自身优势和克服其自身的弱点。

### 3.4 对体能训练中力量训练方法和协调柔韧性练习的重视程度不高

在我国一般采用多器械的循环练习法, 这种训练对运动员提高肌肉力量耐力和保持各部位的肌肉力量有一定的作用, 但是对发展运动员的爆发力而言, 显然不是最好的方法。

在足球比赛中, 技术动作基本都是在高强度的对抗中完成的, 如射门、运球变向和倒地铲球等。国外高水平的运动员在这几个方面体现出了很好的能力, 这需要运动员具备很好的控制能力和灵敏性。然而, 我国在这方面缺乏专门的训练, 对国际上推行的整体协调用力的核心力量认识不够。

## 4 结束语

在足球运动中, 体能训练和技术训练是同等重要的, 我们应像重视技术一样重视体能的训练。高水平的足球比赛竞技到最后其实就是体能的比拼。技术的发展很多时候是以良好的体能为基础的, 高难度的技术必须有高水平的体能做保证, 否则达不到预期的效果。科学的体能训练能保证训练水平的不断提高, 能保证运动员水平的稳定和运动寿命的延长。因此, 我国在足球训练中, 应要求运动员重视体能训练, 主动认真地完成自己的体能训练计划, 挖掘和提高自己的体能素质, 从体能中拿成绩, 相信体能的训练效果。教练员和体能训练师应更加科学、系统地安排体能训练, 使运动员的技术水平更上一层楼, 从而走向成功, 实现我们“冲出亚洲, 走向世界”的理想。

## 参考文献

- [1] 皮尔逊. 足球运动员身体素质训练[M]. 王跃新, 译. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [2] 毕红星. 浅谈我国足球运动员体能训练中存在的问题[J]. 辽宁体育科技, 2003, 25(1).
- [3] 赵刚, 刘丹, 严小虎. 足球运动员体能训练过程特征的研究[J]. 体育科学, 2006(6).

# 如何克服学生跨栏跑的心理障碍

莫建明

(惠州经济职业技术学院公共课部, 广东 惠州 516257)

**摘要:** 跨栏跑是一项技术性强、难度大的运动项目, 对人体的形态、身体素质、心理素质都有较高的要求。在平时的跨栏跑教学中通常会发现, 一些初学者往往会出现不敢过栏、跳栏、“惧栏”等现象, 这些现象的产生, 令体育教师十分苦恼, 它的存在直接影响了跨栏跑的教学效果。以解决此问题为目的, 本文从教学方法和心理训练的角度分析学生心理和如何克服跨栏的心理障碍。

**关键词:** 跨栏跑; 克服; 心理障碍; 产生原因

**中图分类号:** G822.6 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-090-02

跨栏跑是高强度的跑与跨相结合的径赛项目, 是田径运动中较为复杂的技术项目之一。它不但要有速度、灵敏、力量和柔韧性等素质, 而且需要有勇敢顽强和战胜困难的信心。由于要跨越一定高度的障碍物, 技术难度大, 再加上人体防御反射, 本能地使人产生紧张和畏惧的心理, 常导致学生缺乏过栏的勇气和信心, 抑制新的动力定型的建立, 影响技术的掌握和教学效果。<sup>[1]</sup>因此, 在跨栏跑教学过程中, 教师应善于运用运动心理学原理, 采用针对性强的心理训练手段, 对整个教学过程实施心理调控, 达到科学施教和取得良好教学效果的目的。

## 1 跨栏跑心理障碍的表现形式

### 1.1 惧栏

因为以前很少或完全没有接触过跨栏跑, 某些学生因为怕栏高、怕碰栏、怕起跨点远, 致使跨栏步的变形。

### 1.2 动作僵硬

有些学生因为自身素质不好导致跨栏步动作僵硬、上下肢配合不协调, 完成动作的质量差。

### 1.3 思想紧张, 信心不足

一些初学者因为没有足够的信心, 神经紧张, 怕跨不过栏架, 选择的起跨点过近, 致使跨栏为跳栏。

## 2 产生原因

跨栏跑的心理障碍是如何产生的呢? 从心理学角度看, 心理障碍指一个人从事有目的活动时, 由于遇到干扰和障碍等原因, 其目的无法实现, 需要无法满足时所产生的一种失望而固执的情绪状态。<sup>[2]</sup>学生跨栏跑心理障碍的产生原因有多种, 经归纳有以下几种:

### 2.1 心理紧张

由于跨栏跑技术比较复杂, 不仅需要力量与速度, 而且还要具备良好的关节灵活性, 中枢神经系统的高度兴奋状态。<sup>[3]</sup>较多学生在学习跨栏时过度紧张, 知觉范围狭窄, 思维迟缓, 思想无法集中, 产生焦虑情绪。

### 2.2 盲目自信, 急于求成

有些学生过于自信, 急于求成, 导致技术走样, 变跨栏为跳栏; 也有些学生凭着身体条件较好, 以错误的技术动作侥幸过栏, 但遇到挫折就会情绪消极, 逃避过栏, 表现浮躁, 逐渐产生了跨栏的心理障碍。

### 2.3 害怕受挫或再次受挫, 不敢过栏

在过去练习中, 因身体、技术及其心理方面的原因, 出现过碰栏、摔跤、擦破皮、出血、骨折等损伤经历, 再做这个动作时就害怕, 导致肌肉用力失调, 影响对技术的掌握。也可能是身边有某些同学发生了伤害事故, 对其产生了不良的影响, 以致不敢过栏, 因而产生了心理障碍。

### 2.4 自信心不足, 产生惧栏心理

在学习较复杂的运动技术时, 一些学生往往缺乏勇敢、顽强、果断的精神, 过分担心自己的安全, 尤其像跨栏跑, 一怕碰栏, 二怕摔倒, 三怕过不了栏。由于思想产生了混乱, 做练习时不够大胆, 失去了信心和勇气, 产生胆怯、犹豫、恐惧的心理, 形成不同程度的心理障碍。

## 3 教学法

由于产生心理障碍的原因有多种, 所以在教学过程中要根据实际情况科学地选择和运用教学方法, 对顺利完成教学任务、提高教学质量有重要意义。对应学生心理障碍的产生原因归纳总结出以下的教学方法。

### 3.1 自由式教学法

中学生有较强烈的求知欲望和迫切想参加运动来表现自己的心理特点。他们以前很少或完全没有接触过跨栏跑,跨栏跑对中学生来说是一项新奇的运动项目,比较容易引起学生对这个新项目的直接兴趣。此时,如果让学生集中起来进行讲解、示范、搞模仿练习等,学生的注意力不易集中,教学效果并不好。因此,教学的第一步就是满足和利用学生的这种运动欲求,解决心理恐惧,在技术上不作任何要求,只要求学生用已有的技术和知识,按自己所理解的跨栏跑去进行自由式跨栏。因为没有技术上的要求,所以大部分学生能够按自己的理解去练习,并敢于跨过栏架,以此增加学生的自信心。

### 3.2 示范法

教师正确优美的规范动作,生动形象的教学语言,突出跨栏特有的节奏感,使学生形成正确动作表象,以提高学习兴趣,从而唤起学生心理愉悦的感受。消除畏惧心理,使教学活动不仅具有科学性,而且具有艺术性。还可以观看优秀运动员的技术录像和比赛实况,使学生进一步明确什么是正确技术,建立起深刻的技术概念。观摩正确动作后的表象演练,有助于消除恐惧心理,提高技术水平。

### 3.3 分组教学法

合理的教学分组,安排胆大、技术稳定的学生和胆怯的学生在一组,在互相观摩和帮助下达到克服恐惧心理的目的。一些身材矮小、身体素质较差的学生,容易产生对提高技术能力和运动成绩的悲观心理。这时候特别需要鼓励他们,激发他们的学习兴趣。可以从同班学生中挑选几名身体条件相类似、技术掌握较好的学生进行示范。通过榜样示范的作用,鼓舞胆怯学生的信心,从而产生跃跃欲试的心理。

## 4 心理训练法

除了教学法,我们还可以运用心理训练法来克服中学生的跨栏跑的心理障碍。我们在课堂教学中可以采用以下几个心理训练方法予以引导:

### 4.1 不断强化“栏感”,克服恐惧心理

所谓“栏感”即是高度发展的复杂的、专门化知觉,是学生或运动员准确感受跨栏瞬间的人与栏的空间和时间上的协调关系,包括方向、路线、位置距离、幅度和层次、形状、环境等。<sup>[4]</sup>“栏感”是对栏的所有特点与属性的精细感觉,是跨栏跑技术教学中首先解决的问题。其目的在于使练习者准确感受人与栏之间的关系,逐渐消除害怕心理,通过反复练习,使学生从简单的过栏动作感知到复杂的空间感和时间感;从建立分解动作到形成完整技术的表象,直至建立“栏感”。在这当中要着重抓好过栏的基本技术,反复强调过栏的重要性,加强过栏意识的培养。

### 4.2 心理疏导法

有些素质较好的学生,由于缺乏应有的心理素质,影响了跨栏技术的掌握。为了提高跨栏跑的教学质量,应把

运动心理学的认识过程运用到跨栏教学的实践中。通过心理疏导,使学生明确跨栏跑不仅是练身体,练技术,更是培养勇敢顽强意志品质和克服困难精神的过程。一方面要向学生说明在学习过程中可能遇到的困难和障碍,使学生心理上较充分的心理准备;另一方面要指导学生做一些由易到难,由小到大的跨越动作,帮助他们解开心理上的“疙瘩”,树立跨越的信心。

### 4.3 改变学生对跨栏跑的认知

在跨栏跑教学中,由于初期学生动作不熟练,往往容易碰伤或摔伤,这样容易使学生的学习积极性降低。为了避免这种不良现象的发生,我们在教学中一方面要坚持练好基本技术,另一方面通过大量跨越器械的专门练习,以消除学生因受伤而产生的恐惧心理。碰了栏要认真对待,让学生仔细分析碰栏的原因,认真改进过栏的技术,伤害事故是可以避免的,使学生建立起过栏的信心。

### 4.4 激将法

有少部分学生也想跨过,但一跑到栏前却又立刻停下来,要么用手把栏架推倒,甚至一些高个子学生也是如此。出现了上述情况后,应及时把全体学生集中起来,找几个能跨过去的小个子同学跨几次,对不敢过的学生使用激将法,让高个子同学和小个子同学比身体条件的优势。由于学生的自我意识比较强,他们不但要求自立或独立,极力表现自己的成熟,而且对自己是一个什么样的人,自己的意志是否坚强,别人对自己的评价等都比较注重。这些不敢跨的学生为树立起自己的形象,满足自我意识发展的需要,就会下决心跨过去。还有,可以利用学生好胜心理,使他们互相竞争,促使学生更好地掌握跨栏技术。

## 5 结论与建议

5.1 因为学生在学习过程中产生心理障碍是多种原因造成的,我们要根据学生产生心理障碍的原因对症下药,对学生出现的心理障碍,进行有目的地启发、引导,加之采用理想的教学方法和有针对性的心理训练法,使学生建立良好的心理背景,提高跨栏教学效果。

5.2 教学法和心理训练法都有各自的特点和优势,在跨栏跑的教学过程中我们要根据学生的实际情况选择合适的教学手段,以提高教学质量。

5.3 加强心理训练、培养学生良好的心理素质,把技术训练和心理训练紧密的结合起来是克服跨栏跑心理障碍,提高教学质量的有效途径。

## 参考文献

- [1] 杨晓兰. 跨栏跑心理障碍及其克服[J]. 成都大学学报, 1996(2).
- [2] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1996.
- [3] 徐芙蓉, 马莉芳. 跨栏跑教学中中学生心理障碍成因及其克服方法[J]. 浙江海洋学院学报, 1999(2).
- [4] 王钦若. 浅析跨栏跑教学中产生“惧栏”现象的原因及对策[J]. 洛阳师专学报, 1997(2).

# 铅球运动员专项体能的结构与训练内容的初步研究

杨红伟

(宁波至诚学校, 浙江 宁波 315003)

**摘要:** 中国铅球竞技水平近些年来出现了严重的滑坡, 因此有必要进一步认识推铅球运动员专项体能的结构与训练内容, 从而提高我们训练的科学化水准。本文采用文献资料法与比较分析法对中国优秀铅球运动员进行了调查研究, 就其铅球的专项体能的结构与训练内容进行了分析, 期望对提高铅球的竞技水平有所帮助。

**关键词:** 体能; 专项体能; 推铅球; 运动素质

**中图分类号:** G824.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-092-02

## 1 问题的提出

铅球是以力量为基础, 速度为核心的速度力量性项目。铅球训练强调专项体能训练与训练内容和专项技术的最佳合理匹配发展, 这是铅球发展的一大趋势, 也是一大难点。因此, 铅球训练中要注重在同一训练单元内综合安排技术、专项体能结构与训练内容的练习, 这是现代高水平铅球运动员训练普遍采用的方法。

## 2 讨论与分析

### 2.1 铅球运动员专项体能结构

2.1.1 体能训练 是指改善运动员专项身体形态、提高身体机能、发展运动素质的训练。铅球运动员的专项体能是指运动员在专项训练和比赛负荷下, 最有效地动员有机体各器官系统, 克服疲劳, 高质量完成专项训练和比赛的机能能力。它主要包括运动员的形态结构、生理机能、运动素质及与外界环境结合所表现出来的植物性与运动性神经系统机能能力; 同时它受心理素质及意志品质等因素的影响。

2.1.2 专项身体形态 世界级优秀铅球运动员的特点可归为以下几点: 身材高大、体型匀称、全身肌肉发达健壮、具有强大的全身快速力量。在滑步推铅球过程中, 身体平稳加速、动作放松流畅、爆发力强, 具有较强的心理稳定性和自控调节力。

2.1.3 专项身体机能 铅球运动员的肌肉在短时间内快速收缩的能力对于取得优异成绩至关重要。因此, 在机能上反映出肌肉短时间收缩的供能能力强; 神经过程灵活性高、强度大, 兴奋性过程占优势; 感官机能高度发展。

2.1.4 专项运动素质 应以出手速度为核心力量的基础, 以身体的协调性为桥梁, 两者在掷铅球的专项运动素质中

占有最为突出的地位。运动员既要围绕技术动作要求, 着重发展关键的专项快速力量素质, 又要全面发展相关的专项灵活性、柔韧性和耐力等身体能力。

2.1.4.1 出手速度。当今田径运动正朝着加快动作速度的趋势发展, 速度是各项运动的核心。众所周知, 决定投掷远度最重要的因素是器械出手时的初速度, 这体现了田径项目的基本特点。田径项目说到底就是比速度, 器械出手时初速度快就能掷得远, 助跑速度快、起跳速度快就能跳得高、跳得远。从表 1 可以看出, 优秀铅球运动员都具有较高的出手速度, 同一运动员随着出手初速度的增加而提高了成绩。

表 1 部分优秀女铅球运动员成绩和出手速度对照

姓名	成绩(m)	出手速度(m/s)
李梅素	17.87	12.51
	20.30	13.51
	21.78	14.08
隋新梅	13.14	19.29
	21.66	13.95
黄志红	13.78	21.28
	21.52	13.93
斯卢皮亚内克	21.41	13.77
菲宾格罗娃	13.73	20.86
德罗索娃	13.49	20.56
克拉克弗斯卡	20.13	13.45

2.1.4.2 最大力量。在铅球运动员的最大力量训练中运动负荷安排得好坏对力量素质的发展影响很大。长期以来多数人认为, 练习应把最大力量的增长与专项成绩提高同步协调地进行。这种方法在一定的历史时期曾是先进的。可是近些年来, 国内外优秀铅球运动员都采用了推不同重量铅球的方法来发展其专项力量水平。这种方法能更直接、更有效地在短时期内获得运动成绩的提高, 因为它节省了由

一般基础力量向专项力量转化的过程,而且使用这种训练方法获得的成绩比较稳定,不会有过大起伏的变化。

2.1.4.3 身体的协调性。协调素质的发展绝不是可有可无的,也不是单独进行的,而是始终贯穿在运动员训练过程中的,协调素质的水平也直接影响专项合理技术的形成与完善,直接影响身体训练水平转化为专项运动能力的比重。因此,教练员的共识,是把协调素质的能力视为运动员基础运动能力。

## 2.2 铅球运动员专项体能训练的内容

铅球运动员专项体能训练内容包括:专项速度、专项力量、协调性和灵敏、耐力和柔韧训练。

2.2.1 专项速度训练 铅球运动从原理上讲,推铅球的成绩主要取决于铅球的出手速度。所以提高动作速度和铅球的专项出手速度,是铅球教学训练的根本任务。铅球运动员的专项速度训练,主要增强膝、髋部伸肌的爆发力,有助于提高最后用力推球的爆发功率,创造铅球运动最高加速度。如腿部、肩部、臂部的爆发力练习结合铅球技术的速度(专项速度)练习和信号刺激的方法都有助于发展铅球运动的专项速度和专项协调性。

2.2.2 专项力量训练 推铅球是典型的速度力量性运动项目。力量素质是各项身体素质的基础,是铅球运动员最重要身体素质。如何打好基础,只有遵循科学的训练原则,实施科学、系统的训练才能达到增长肌肉力量的目的。力量训练中极限负荷强度应慎用和少用,目的在于减轻运动员的心理负荷和防止受伤,力量训练后要做一些轻微活动和放松练习以加快恢复。

2.2.3 协调性和灵敏性训练 铅球运动员的协调性和灵敏性,主要表现在全身各部分在短暂的时间内迅速完成从滑步到推铅球的一系列动作的复杂过程中。不断提高铅球运动员的协调性和灵敏性是形成高水平专项技能不可缺少的。在日常训练中,一般是通过球类运动(足球、篮球、排球等)、垫上运动、徒手体操、活动性游戏、跨栏以及跳高等多项运动,促进协调性和灵敏性的发展。此外,这些素质的发展,通常还贯穿于准备活动、身体素质训练和技术训练的过程中。

青少年的神经系统可塑性大,是发展协调性和灵敏性的极好时机。因此,应特别重视青少年铅球运动员的这些素质的发展。

2.2.4 耐力训练 耐力素质是运动员有机体长时间工作抗疲劳及疲劳后迅速恢复的能力。铅球运动员的耐力可分为一般耐力和专项耐力。

一般耐力:是指运动员有机体在长时间的中小强度运动中抗疲劳的能力。对铅球这种靠无氧代谢供能的项目来说,一般耐力虽不直接影响专项成绩,但由于一般耐力训练能使运动员增大吸氧量,改善运动员的心血管和呼吸系统的功能,而这正是运动员发展和提高其他素质,承受大负荷训练和大负荷训练后恢复的基础。一般耐力训练主要采用持续训练法和间歇训练法。

专项耐力:是指运动员有机体在一定时间内持续进行大强度专项运动的能力。铅球运动的专项耐力是以力量耐

力为主要特征的。在训练中必须根据专项特点来进行,利用专项运动负荷的增加,采用达到和超过专项比赛的量和强度,提高专项耐力水平,以建立稳定的比赛能力。

2.2.5 柔韧性训练 柔韧素质是指人体关节活动灵活性、肌肉和韧带的伸展性与弹性及肌肉紧张与放松的协调性。在铅球运动员的柔韧性训练中,躯干柔韧性显得较为重要。

柔韧素质的基本训练方法是拉伸法。拉伸法又分动力性拉伸和静力性拉伸,这两种拉伸法又都可采用主动性和被动性两种练习形式。在运用拉伸法发展柔韧素质时,要掌握好练习的牵拉力及动作要求,动作幅度要逐渐加大,以尽量拉长肌肉和韧带。动作速度应快慢结合,注意保持韧带肌肉的弹性。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

世界级优秀铅球运动员的特点可归为以下几点:身材高大、体型匀称、全身肌肉发达健壮、具有强大的全身快速力量。要结合这个特点科学合理地安排铅球运动员专项体能训练内容及运动负荷,科学地处理速度、最大力量、协调性和身体全面训练的比例,要注意到技术、训练负荷的合理安排,区分运动员的个体差异,才能取得更好的训练效果。

### 3.2 建议

3.2.1 在同一训练单元里,要经常把改进技术和发展专项体能的结构与训练内容交织在一起,多数情况下,后者所占比重更大一些。

3.2.2 大强度练习是以减少练习量为代价的,所以,运动强度就显得很重要。否则,运动员恢复时间加长,影响下一单元的训练。

3.2.3 把技术训练和专项体能的结构与训练内容混编在同一单元中的方法,可以在一定程度上解决运动员恢复时间过长的问題。

3.2.4 在混编单元训练中推铅球次数少,可以保证练习的质量。

3.2.5 推铅球与身体练习交替进行可以使大脑中枢不同区域的兴奋和抑制交替转换,又有相互促进、提高练习效果的作用。

## 参考文献

- [1] 编写组. 中国体育教练员岗位培训教材(田径)[M]. 北京:人民体育出版社,1998:300-301.
- [2] 编写组. 田径运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,1994:491.
- [3] 阚福林. 要突出整体效益——我对铅球训练的认识[J]. 田径,1991(4):16-17.
- [4] 何增生,等. 要敢于和善于突破创新[J]. 田径,1995(2):18-19.
- [5] 王涛. 如何提高推铅球滑步速度的利用率[J]. 田径,2000(3):13.
- [6] 崔韧,等. 铅球最佳出手角的计算及其在实践中的应用[J]. 体育科学,1998(2):59-61.
- [7] 文超. 田径运动高级教程(修订版)[M]. 北京:人民体育出版社,2002:82.

# 浅谈发展爆发力的训练方法

石丹青

(桂林航天工业高等专科学校, 广西 桂林 541004)

**摘要:** 研究目的——探讨发展爆发力训练的要点, 为爆发力训练提供一些参考。研究方法——对有关爆发力训练实验的文献进行总结分析, 找出其中问题以及关键点进行探讨。研究结果——力量训练是爆发力发展的基础, 跳深法在起跳高度上决定了其训练的有效性, 在神经控制与肌肉协调性方面仍有爆发力训练可以发展的潜力。主要结论——爆发力训练在一定力量基础上, 从大脑皮质灵活性、肌肉协调性、运动单位募集方面来提高爆发力, 并要根据具体的体育运动特点因地制宜地制订适宜的训练方法, 同时要强调运动员的主观意志力。

**关键词:** 爆发力; 训练方法; 实验

**中图分类号:** G812.5    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-094-03

## 1 前言

### 1.1 爆发力的定义

力量是决定竞技体育运动成绩的重要体能因素, 是评定身体训练水平的最主要指标。爆发力量 (通称爆发力) 是快速力量的重要组成部分。肌肉爆发力是指在无氧状态下化学能转变为机械能, 因之常指 40s 范围内身体的运动, 并且不包含肌肉的静力性等长收缩的供能功率 (生理功率)。爆发力 = 力量 × 速度, 即  $P=F \times V$ , 强调以力量和速度的最佳配合, 使肌肉获得最大的收缩功率并以此来评价爆发力。

### 1.2 爆发力训练的误区

传统的爆发力训练, 一般采用“快速发力—中等负荷”的方法, 这种方法不追求最大重量负荷, 而是采用使肌肉能以相对快的速度产生运动的轻、中等负荷。这种训练曾被广泛接受, 应该是来源于爆发力 = 力量 × 速度这个公式, 认为过大的重量练习会导致肌肉相对较慢地运动, 因此重负荷发展的是力量, 而不是爆发力。近年来大量实验证明, 这种方法对发展爆发力没有明显的效果。这种传统的训练方法主要忽略了力和速度的关系, 随着肌肉收缩的速度加快, 肌肉工作能力逐渐下降。在力量训练中, 负荷较低, 一般说肌纤维的张力也相应减小, 对肌肉的刺激也越小。因此, 为了快速地进行训练, 使肌纤维的张力减小, 其结果会使肌力与肌肉体积都减小。

## 2 实验分析

### 2.1 重负荷法

2.1.1 实验方法 史密德·布莱希尔的最新研究可谓是采用

重负荷训练能够提高爆发力这一论点的进一步论证。三个实验组在力量训练器械上采用推铅球动作从事几种不同训练体系的练习 (见表 1), 规定 1 组和 2 组受试者要尽可能地提高他们的收缩速度。表 2 是采用这几种训练体系的训练结果。

表 1 三个实验组采用的训练体系

训练变量	1 组(最大力量)	2 组(爆发力)	3 组(健身)
组数和次数	3 × 3, 2 × 2, 1 × 1, 1 × 1	5 × 8	3 × 12
负荷 (最大力量的%)	90, 95, 100, 100+1 公斤	45	70
组间间歇(分)	5	5	2

表 2 符合训练的部分变量结果 (增量百分比)

训练变量	1 组(最大力量)	2 组(爆发力)	3 组(健身)
最大力量	18	17	21
力量提高的速度 (爆发力)	34	11	4
测量的运动单位 和激活速度	12	4	-4

2.1.2 实验结果 这三组运动员的力量增长情况基本相同, 但采用重负荷的 1 组运动员的力量增长速度 (爆发力) 最大 (达 34%)。这一研究结果证实了使用重负荷与使用轻、中等负荷对提高爆发力的影响, 以实践推翻了传统的关于爆发力训练的理论。

2.1.3 结果分析 爆发力也需要力量, 大强度训练可使肌肉体积与横截面积增大, 可以增加氨基酸向肌纤维转运, 使肌肉中收缩的蛋白质的合成增加, 自然会引起肌力的



增大。大强度的训练可以保证最大限度地激活快运动纤维,使快肌纤维参与收缩,缩短了发力的时间。

## 2.2 跳深法

2.2.1 跳深法练习的有效性实验 燕山大学的贾桂云以燕山大学男子排球队 14 名队员作为实验组,每周进行 3 次专门

的速度力量练习(反弹练习),并将跳深练习列为训练课的组成部分,作为传统训练方法的补充,训练次数每周为 300~500 次。同时还以燕山大学男子篮球队 11 名队员作为对照组,他们采用相类似的训练方法,只是不包括跳深练习。期间进行了几次弹跳力测定,在 8 周内,试验组共做

表 3 受试运动员不同跳跃时的身体重心高度

	2003 年 5 月		8 周后	
	无反向引导动作跳	有反向引导动作跳	无反向引导动作跳	有反向引导动作跳
排球队(14 人)	37.1 ± 4.7	6.4 ± 5.3	49.2 ± 4.3	55.8 ± 5.4
篮球队(11 人)	41.8 ± 5.1	38.5 ± 5.6	38.5 ± 4.7	47.6 ± 5.4

新式跳深练习 2500~3000 次。结果如表 3 所示。

从其结果可以看出跳深练习使排球队队员弹跳能力明显提高,以此论证跳深法对提高肌肉爆发力的有效性。

2.2.2 跳深练习无效性实验 广州药学院体育部的郑彩仕对跳深练习做出质疑,他的实验结果与贾桂云的实验结果完全相反。其研究对象为大学生运动员 32 人,均为男性,其中田径运动员 18 人(短跑、跳高、跳远、三级跳远),篮球运动员 14 人。田径运动员作为试验组,篮球运动员作为对照组。试验组每周进行两次跳深练习,运动员从 60cm 高

的跳箱跳下,然后跳上同样高度的跳箱,第一周每次练习跳 20 次,以后每周增加 5 次。对照组每周进行最大高度纵跳练习,运动员采用 2~3 步助跑起跳摸篮筐或篮板,次数与试验组相同。检验方法:实验前、后对两组运动员进行纵跳高度和立定跳远测验。纵跳高度测验采用摸高器,运动员原地蹲下挥臂起跳,用手指触及摸高器的悬吊的不同高度的木片,每人可进行 3~4 次,记录并统计,测试前可进行试跳练习。

试验结果表明,跳深练习对提高运动员的腿部爆发力

表 4 跳深练习试验前后成绩对照表

检验科目	组别	试验前		试验后		成绩提高	P 值
		平均成绩	标准差	平均成绩	标准差		
纵跳摸高(cm)	试验组	56.36	3.58	60.44	3.62	4.08	>0.05
	对照组	59.11	3.25	63.81	2.39	4.70	
立定跳远(cm)	试验组	265.74	14.33	273.32	13.51	7.58	>0.05
	对照组	268.16	12.26	270.48	12.76	2.32	

的效果并不优于其他专项跳跃练习手段。

2.2.3 跳深高度研究 山西财经学院的王建新认为跳深训练的有效性很大层面上取决于跳深的高度。他就体育系的两名二级运动水平的运动员进行了四个不同高度(36cm、52cm、66cm、82cm)的测试。方法:使用自行设计的踏板(起一个接通电源的作用)连接 Trpe:SRMRC-GENERATOR,在连接 QDY-3 双测频率计,所取值为 1/1000s;运动员从不同高度的跳箱跳下反跳摸高,去高度值为 cm,测试的数据经统计处理。最终确定 50cm 的高度比较合适。

2.2.4 结果分析 王建新所研究的跳深适宜高度为 50cm,而郑彩仕和贾桂云采用的跳深高度均与其不同,并且两人与跳深练习做对比的实验方法也不同。虽然两人对跳深法有效性的结果相反,但两个实验并不具有可比性,并且两个实验的样本量都较小,关于跳深法对爆发力的影响仍需进一步的研究。

对于王建新提出的 50cm 适宜高度,笔者认为也并不适当。从生物力学角度分析,没有绝对的适宜高度,只有相对的跳深高度,身体重心以及下肢力量所形成的适宜比例,才能确保在安全范围内最大限度地动员肌肉做功。另外,王建新的实验对象只有两名,显然其结果没有说服力,但为研究跳深的适宜高度提供了确切的思路。

## 2.3 同步发展法

2.3.1 实验方法 成都体育学院的胡雪春同样认为跳深法需要改善,设计出退让一蹬伸能力“同步发展法”,该方法

是在目前爆发力训练方法(使肌肉向心收缩力获得适宜刺激)的基础上,超负荷地增加离心收缩力的训练量和强度,使肌肉离心收缩力同样获得适宜刺激,从而使缓冲与蹬伸两种工作能力获得发展。实验选取成都体育学院体育系本科二年级 2 班男生 18 人作为实验对象,按学号随机均分为实验组和对照组,对第一次实验测试的下肢最大力量、助跑摸高、立定三级跳远及起跑跑等 4 项指标进行统计学处理。经检验,两组无显著性差异。两组受试者同时进行三个月的下肢爆发力训练,实验组采用退让一蹬伸能力“同步发展法”。

2.3.2 实验结果 结果显示,在跳深训练中采用退让一蹬伸能力“同步发展法”比目前适宜高度跳深训练具有更加理想的训练效果。

2.3.3 结果分析 同步发展法和跳深练习都是由向心收缩和离心收缩两种工作形式组成的,不同的是加强了离心收缩的工作量,以期同步发展两种工作形式所涉及的肌肉组织,从提高肌肉协调性方面来提高肌肉爆发力。

肌肉的协调性能够提高动作的速度。因为一些主动肌能更好地协调,以较大的速度克服外部阻力。此外,主动肌与对抗肌如更协调,在运动中对抗肌的阻力就减小。而对抗肌的放松常比主动肌收缩慢,因此对抗肌放松的能力是运动中的一个重要因素。

## 2.4 电刺激法

2.4.1 实验方法 广州体育学院的吕乙林等人试图从神经

控制方面研究爆发力训练,他们采用对比实验法,将18名大学生按配对法均衡地分为股四头肌电刺激组(实验组)与负杠铃下蹲组(对照组)进行实验研究。实验组为股四头肌电刺激训练组,对照组为杠铃下蹲训练组。各组每周训练3次,共进行为期8周的训练。采用CYBEX-II型等动测力系统获取实验前后膝关节在180°时的屈伸肌力矩;采用测力平台获取实验前后原地纵跳的蹬伸力量值。实验组与对照组实验前后各项指标的显著性检验采

用配对T检验方法;同一指标不同组间的显著性检验采用实验前后的差值(增长幅度)样本均数的T检验方法。  
2.4.2 实验结果 电刺激股四头肌力量训练课在短期内有效地提高股四头肌的伸膝肌力矩( $P<0.01$ ),提高下肢蹬伸动作的爆发力,电刺激股四头肌局部肌肉力量训练,在提高运动环节的动作力量和爆发力水平方面,可达到与杠铃下蹲整体用力训练一样的练习效果。在提高运动环节肌肉力量方面,电刺激训练由于杠铃训练(表5、表6)。

表5 本研究对象试验训练前后原地纵跳蹬伸力量对照一览

	实验前(kg) $\bar{X} \pm SD$	实验后(kg) $\bar{X} \pm SD$	增长幅度(%)	组内t检验	组间t检验
传统杠铃组(n=9)	168.35 ± 13.8	178.50 ± 12.2	6.0	$P<0.01$	$P>0.05$
电刺激组(n=9)	166.05 ± 14.3	180.50 ± 14.1	8.7	$P<0.01$	

表6 本研究对象实验训练前后180度时伸膝肌力矩值对照一览表

	实验前(N.M) $\bar{X} \pm SD$	实验后(N.M) $\bar{X} \pm SD$	增长幅度(%)	组内t检验	组间t检验
传统杠铃组(n=9)	138.577 ± 19.456	149.386 ± 20.36	7.80	$P<0.01$	$P>0.05$
电刺激组(n=9)	140.140 ± 17.35	157.787 ± 18.36	12.60	$P<0.01$	

2.4.3 结果分析 肌肉收缩时动员尽可能多的运动单位能增加肌力,但肌肉的最大力量输出不仅仅是需要所有运动单位的动员。当中枢神经系统动员一个运动单位时,它能使运动单位以不同的频率放电,放电频率的提高能够引起力量的增长以及肌肉收缩时间的减少。因此,通过对力量训练的神经适应提高主动肌激活程度,从而使以前不能动员的高阈值单位动员起来,并提高运动单位的放电频率。

大脑皮质灵活性对于爆发力的产生也很重要,大脑皮质机能的灵活性加强,兴奋性提高后,神经兴奋和抑制过程相互转换加快。通过下行锥体系和锥体外系实现对骨骼肌准确、快速有成效的调控,可使其收缩和舒张在极短的时间内迅速转换,产生强大的爆发力。

力量训练是人为性地提高运动单位的神经适应和大脑皮质的灵活性,而电刺激训练则是机械性地提高运动单位的神经适应,是人体神经系统被动地产生激活,并给予大脑皮质适宜的刺激。它在无身体疲劳、无神经疲劳、对支撑器官无负重压力的情况下给予神经系统适应性的刺激,达到了比运动训练更有效的训练效果。

### 3 总结与建议

关于提高爆发力的训练方法有许多种,但以上方法都将爆发力控制在40s内。由于没有具体比较,哪种方法对提高爆发力更为有效尚不能定论。但以上训练方法提供了一些提高爆发力的要点与建议:

3.1 提高运动员的绝对肌力,力量是爆发力的基础。力量训练不仅要从肌肉体积增大、优质肌肉增多方面着手,还要注重力量训练对运动单位募集的影响。

3.2 注重肌肉中弹性成分和收缩成分的训练,以及两者相互作用的转换时间。

3.3 训练应在遵循爆发力的生理机制的基础上结合各专项的项目特点和肌肉动员的顺序进行。

3.4 在发展主动肌力量时,应同步发展对抗肌力量,以增加肌肉的协调性。

3.5 神经训练无论是主动的还是被动的,都需要结合一定程度的力量训练。

3.6 为了使中枢神经系统支配的运动单位有尽可能高的运动频率,在采用重负荷阻力训练方法发展爆发力时,一定要强调运动员以最大意志用力完成所做的练习。

### 参考文献

- [1] 胡雪春.“同步发展法”提高下肢爆发力的实验研究[J].成都体育学院学报,2003(4).
- [2] 王学锋.“重负荷”与“轻—中等负荷”阻力训练对发展爆发力的比较研究[J].山东体育科技,1992(4).
- [3] 蔡春华.不同力量训练方法对爆发力的影响[J].解放军体育学院学报,2001(3).
- [4] 吕乙林.电刺激力量训练与杠铃训练对下肢爆发力影响的实验研究[J].中国体育科技,2002(4).
- [5] 黄敏雄.采用极限负荷来发展下肢爆发力的训练[J].牡丹江大学学报,2005(11).
- [6] 伏育平.发展肌肉爆发力的生物力学分析[J].山西师大体育学院学报,2005(2).
- [7] 胡学春.利用离心向心训练发展投掷运动员爆发力的实验研究[J].四川体育科学,2003(4).
- [8] 郑彩仕.跳深练习对增加运动员腿部爆发力作用的研究[J].体育与科学,2003(5).

# 相近项目训练对高水平中长跑运动员速度素质影响的研究

薛 可

(天津大学体育部, 天津 300072)

**摘 要:** 在训练中加入大量的高强度、短距离跑的内容已成为世界中长跑训练发展的新趋势,也是中长跑运动成绩不断提高的重要保障。无论是从大量的训练事实,还是从生理角度分析,都说明了速度素质在中长跑中起着非常重要的作用。我国中长跑总体水平偏低,本文通过多方面分析、比较,找出存在的差距,使我们在以后的训练中能够进行有针对性的训练,以提高运动成绩。

**关键词:** 相近项目; 中长跑; 速度素质; 影响

**中图分类号:** G822.2, G822.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-097-02

## 1 前言

中长跑的速度素质训练一直是教练员们研究和探索的课题。当今中长跑训练逐渐突破了传统的以大运动量训练为主的模式,而转为突出强度,并逐步确立了中长跑训练以速度训练为核心的指导思想。现代科学技术的不断发展,我们更加清楚地认识到耐力和速度素质是中长跑的重要因素,中长跑运动员尽管具备较好的耐力,但如果最后冲刺能力弱,绝对速度差,也很难在重大比赛中取得较好成绩。

我国女子中长跑曾经打破世界纪录,但毕竟是发生在少数运动员身上。从全国来看,后备力量还比较薄弱,主要原因是目前我国少年中长跑在训练中对速度素质不够重视。从世界田坛赛事的统计可见:世界优秀中长跑运动员 100m 平均成绩男、女分别为 10"9 ~ 11"83、11"83 ~ 12"4;我国中长跑运动员 100m 平均成绩男、女分别为 11"6 ~ 12"4、12"5 ~ 12"8。由此可见,我国大多数运动员与世界优秀运动员相比,速度差距还是比较明显的。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

查阅了有关中长跑速度素质训练的文献和资料。

### 2.2 数理统计法

对相关数据进行归类,并进行了统计。

### 2.3 逻辑分析法

运用逻辑分析对所得的数据进行统计,得出原因及结论。

## 3 结果与分析

### 3.1 从高水平中长跑运动员百米成绩认识速度素质的重要作用

资料表明:当一个运动员的 100m 成绩提高 0.1 秒时,他的 400m 成绩就相应提高 0.44 秒。另外,100m 成绩对其他项目的成绩也有类似的影响。运动员的绝对速度和专项距离的百米平均速度存在一定的关系。

由阿尔及利亚著名 1500m 选手莫塞利两创世界纪录的训练数据可以看出(表 1),莫塞利在训练中由原来的重视一般有氧耐力转向了速度耐力,加大了训练的负荷强度,提高了速度能力,进而提高了运动成绩,这是在“长加短”训练指导思想下,成功采用以速度为核心训练方法取得成功的有效例证。

中长跑项目创造世界纪录的运动员,基本上是本人绝对速度最快时创造的。例如,女子 800m 世界纪录创造者克

表 1 莫塞利两创世界纪录训练的数据对比表

	1992 年 9 月 6 日	1995 年 7 月 12 日
训练手段	长时间匀速跑、节奏跑、接力跑、越野跑	速度跑、100 ~ 300m 跑、长加短
负荷强度(最大摄氧量)	60% ~ 70%	80% ~ 90%
负荷量(英里/年)	312	736
总跑量(英里/年)	2936	2086
100m 成绩	10" 72	10" 57
1500m 世界记录	3' 28" 86	3' 26" 37

作者简介:薛可(1981~),助教。研究方向:体育教学与训练。

拉托赫维洛娃, 创造 1' 53" 28 世界纪录时的 100m 成绩, 是当时 800m 运动员中最快的。女子 1500m 世界纪录创造者卡赞金娜在她 3' 52" 47 的世界纪录时, 她的 100m 成绩为 11" 51, 是她 100m 最快时创造的, 而且是 1500m 运动员中最快的。这些数据充分说明了速度素质的发展对提高中长跑运动成绩所起的重要作用。

国际田联推荐标准要求少年中长跑运动员 12~13 岁时 100m 成绩应达到 13.4s, 14 岁时应达到 11.6s, 提高值为 1.8s。我国不同省市的体校也相应地制订出了 12~17 岁年龄段的 100m 成绩表, 相同年龄段的少年运动员, 百米成绩越好, 相应的专项成绩就越好。

### 3.2 速度素质是速度耐力的基础, 是提高中长跑运动水平的关键因素

苏联专家奥佐林制订的耐力系数公式, 计算不同距离

表 2 天津男子中长跑运动员与世界纪录创造者塞巴斯蒂安科耐力系数对比表

姓名	100m	400m	耐力系数	800m	耐力系数	1500m	耐力系数
塞巴斯蒂安科	10"39	45"06	0.87	1'41"73	2.32	3'31"95	3.74
白涛	11"10	48"40	0.7	1'49"50	2.58	3'44"40	3.86
王树波	11"50	49"40	0.85	1'53"00	2.6	3'50"10	3.94

### 3.3 不能忽视耐力素质, 遵循以短促长的训练模式

中长跑是对耐力速度要求很高的运动项目, 中长跑运动员必须具备持续较高速度和跑完全程的能力。影响中长跑运动员成绩最为重要的阶段是途中跑, 其速度特点是比起始速度和冲刺速度稍慢, 但持续时间最长, 速度稳定。

表 3 2000 年世界黄金联赛男子 1500m 速度变化表

全程分段		400m	800m	1200m	1500m
男子	分段累计成绩(s)	54"02	1'50"16	2'46"22	3'27"24
	分段成绩(s)	54"02	65"14	56"06	41"02
	速度(m/s)	7.4	7.12	7.14	7.3
女子	分段累计成绩(s)	61"93	2'08"02	3'12"41	3'58"29
	分段成绩(s)	61"93	66"09	64"39	45"88
	速度(m/s)	6.46	6.05	6.21	6.54

注: 引自榆章炎《青少年奥林匹克田径基础知识及训练技巧》

运动生理学表明: 优秀运动员快跑 800 米~1000 米, 特别在 900 米段落以后, 血乳酸的值是较高的。比赛途中如果突然加速, 会使体内的碱储备大大消耗, 使 PH 值降低, 这将大大影响各种酶的活性, 从而引起组织细胞的新陈代谢、兴奋性和各种生理机制的混乱, 造成酸中毒。因此对高水平中长跑运动员进行系统途中跑的耐力训练也是必不可少的重要环节。

## 4 结 论

4.1 本研究在相关理论和大量世界大赛成绩参考下, 参考众多专家意见, 明确了速度素质是中长跑水平的决定性因素, 在中长跑训练中起重要作用。

4.2 确定了速度素质是速度耐力的基础, 速度耐力的高低主要是由速度能力的储备决定的。运动员绝对速度越高, 其速度储备值就越高, 相对应的专项运动成绩发挥潜力也就越大。

项目的耐力系数, 说明优秀中长跑运动员的速度素质对发展速度耐力起到非常重要的作用。运动员的 100m 成绩超出他专项 100m 平均成绩越多, 其速度储备就越雄厚。

根据耐力系数, 可以简单地计算出, 如果中长跑运动员的专项成绩一样, 但是 100m 成绩不一样, 比赛中采取跟随很紧的战术, 在最后百米冲刺时, 绝对速度慢的运动员就会输给对方。这说明了在具有不同绝对速度的中长跑运动员当中, 速度储备值大的运动员发展潜力就大, 因为速度耐力是指在保持速度的前提下持续发展的能力。

从天津市优秀中长跑运动员与世界纪录创造者塞巴斯蒂安科耐力系数对比的一系列数据(表 2), 可以看出, 绝对速度越快, 专项成绩相应就越高。白涛、王树波两名运动员的 400m 成绩相差不大, 但是 1500m 还是有差距的, 而前者的 100m 成绩也更为优秀些。

2000 年世界黄金联赛其中六站中长跑全程速度的综合分析证实, 中长跑比赛从 800 米到 1000 米的比赛, 整个全程速度均表现出两头快、中间稍慢的速度特点。男、女 1500 米跑前 400 米的速度分别为 7.40m/s、6.46m/s, 第二个 400 米的速度分别达到 7.12m/s、6.05m/s, 最后 300 米的速度则分别达到 7.30m/s、6.54m/s(表 3)。

4.3 耐力素质等不容忽视, 针对中长跑全程的速度特点, 途中跑的速度耐力也很关键, 训练中要保持运动员速度耐力和绝对速度相辅相成。

## 参考文献

- [1] 闫洪涛, 张传新. “以速度训练为核心”的中长跑训练方法探析[J]. 辽宁体育科技, 2004(5).
- [2] 姜丽. 对提高中长跑运动员速度素质的思考[J]. 沈阳体育学院学报, 1995(1).
- [3] 陈秀娟. 组台训练法在中长跑训练中的应用研究[D]. 济南: 山东师范大学, 2001.
- [4] 凌平. 马俊仁训练法初探[J]. 天津体育学院学报. 1994(3).
- [5] 赵国雄. 提高中长跑运动员连续加速冲刺能力[J]. 中国体育科技, 1992(2).
- [6] 李长中. 速度训练对中长跑运动员的重要作用[J]. 贵州体育科技, 2006(9).

# 足球比赛中裁判员与助理裁判员的信号配合分析

李志中<sup>1</sup>, 林燕荣<sup>2</sup>

(1. 广州体育学院运动系, 广东 广州 510075; 2. 广东外语艺术职业学院基础部, 广东 广州 510507)

**摘要:** 本文采用文献资料法、调查访问法对2009年中国足球超级联赛和2009年中国足球甲级联赛(广州赛区)的个别高级足球裁判员和对广东的几名国际裁判员的专访进行研究, 提出裁判员与助理裁判员信号配合的可行方法, 以引导比赛公正准确地顺利进行, 同时减少裁判员的执法压力。

**关键词:** 足球比赛; 裁判员; 助理裁判员; 信号

**中图分类号:** G819.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-099-02

随着现代足球运动飞速发展和高科技足球的不断推出, 足球比赛的竞争越来越激烈、节奏越来越快、比赛场上裁判员受到的干扰越来越大, 仅靠场上裁判员的一双眼睛已经远远无法顺利地完成比赛。如何发挥裁判员的团队配合来控制、引导比赛的顺利完成是各级别足球裁判员研究与实践的课题。本文研究足球裁判员“四位一体”信号配合的运用, 为裁判员的执法实践提供一定帮助。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

1.1.1 2009年中国足球超级联赛和2009年中国足球甲级联赛(广州赛区)的18名国家级高级足球裁判员。

1.1.2 广东的几名国际裁判员(周伟新、郑伟祥等)。

### 1.2 研究方法

1.2.1 专家访谈法 对2009年中国足球超级联赛(广州赛区)10场比赛的40名裁判员中的18名裁判员进行个别访问; 对广东的几名国际裁判员的访谈。

1.2.2 文献资料法 查阅足球裁判法的相关书籍。

1.2.3 现场统计法 对2009年中国足球超级联赛(广州赛区)10场比赛进行现场裁判员技术统计; 参加2009年全国U-17和U-15青少年足球联赛(清远赛区)的所有比赛场次的裁判员赛前准备会以及做现场的裁判员技术统计。

## 2 裁判员与助理裁判员的联系信号

裁判员在足球比赛中主要是靠裁判员的哨声、手势、语言和助理裁判员的旗示来控制 and 引导比赛顺利进行。比赛中他们的哨声、手势和旗示都会相互一致, 协调配合。裁判员四位一体的协调准确地配合是体现这一组裁判员的威信, 是在比赛中提高裁判员自信心和比赛中减少受到运

动员、教练员、观众质疑与干扰的重要条件。

2009年中国足球超级联赛(广州赛区)的10场比赛中执法裁判员与助理裁判员的判罚都没有出现“顶牛现象”。除了高级裁判员的水平好, 还有非常重要的一项是赛前准备会的仔细召开和裁判员的临场配合。

### 2.1 目光的交流

足球比赛中裁判员可以用眼神、面部表情来传达自己的思想。据研究, 人类各种感觉器官接受信息的比例是: 视觉87%, 听觉7%, 嗅觉3.4%, 触觉1.5%, 味觉1%。

### 2.2 使用赛前准备会上约定的常用秘密信号或者手势加以联系

如特殊的界外球可以用没有拿旗的手在身体前面秘密地指向发球方的进攻方向, 或者通过在腰部以下交换旗子来确定发球方向。前国际裁判员周伟新在一场国家A级比赛中, 就球出界与助理裁判员的常用秘密信号联系多达6次之多, 以保证判罚的一致性。

### 2.3 语言的征询或者商议

当涉及纪律处罚事宜, 需要助理裁判员与裁判员面对面商议时, 助理裁判员可以进入场内2~3米, 说话时要面向场内以避免其他人听到商议的内容。

### 2.4 使用电子 Beep 旗

对于电子信号的使用, 《竞赛规则》的解释: 提醒裁判员注意, 电子信号旗示仅仅是在需要引起裁判员注意时的一种附加信号。

## 3 比赛中裁判员与助理裁判员的信号配合

足球比赛中, 由于场地大、人数多、加上争抢激烈, 裁判员和助理裁判员就个别判例在不同角度上所作出的判罚可能存在差异, 甚至可能其中一名裁判员没有看清楚动

作的发生。如何在比赛中弥补失误体现裁判员公正准确,避免裁判员之间的“顶牛现象”,从而减少裁判员临场的压力,是裁判员永远的研究课题。

### 3.1 球出界信号配合

足球比赛中,球出界包括:掷界外球、球门球和角球。

掷界外球,通常非常清楚的球出界,助理裁判员必须直接给出掷界外球的方向。由于现代足球运动的节奏越来越快,队员的无球跑位增多,这会给予助理裁判员的判罚带来一定的干扰。甚至会在球出界的时候,遮挡到裁判员或者助理裁判员的视线。如果裁判员和助理裁判员对掷球方向有怀疑,应该先用目光交流再按准备会上通常的秘密联系信号给与暗示。周伟新在2004年执法世界杯外围赛(亚洲区)的4场比赛和亚洲俱乐部冠军联赛的5场比赛中,平均每场与助理裁判员就球出界的判罚的联系有2~3次。

现在比较常用的做法就是通过助理裁判员的手旗在腰以下进行左右手的交换,来明确掷界外球的方向。

郑伟祥和阿拉木斯在2009年中国足球超级联赛的执法中,就球出界与裁判员的信号配合,给出旗示前的手势联系信号最多的一场比赛达到7次。

当球越过靠近助理裁判员一侧的球门线,助理裁判员必需用右手持旗直接给出球门球或角球旗示。

当球越过助理裁判员远端的球门线,助理裁判员必须举旗向裁判员示意比赛球已经出界,用目光和裁判员交流并跟随裁判员的手势和判罚。如果非常清楚应该是球门球或是角球,助理裁判员可以直接给出旗示。

特殊情况,如球出界再回到场内,由于助理裁判员的观察角度好,应在腰部以下交换好旗子,先上举旗等裁判员的哨声响后再给出掷界外球、球门球或是角球。如球没有出界应给一个明确的联系信号或手势让裁判员清楚。如在腰以下做一个掌心向下的手掌下压手势,来表示球的整体没有出界。手势信号要求简单、清楚、明确、有力,让裁判员一看就能清楚明白。

### 3.2 越位信号配合

助理裁判员举旗示意越位需用右手,以利观察角度。如果旗示没有立即被裁判员看到,助理裁判员必须坚持至裁判员有所反应或者比赛球被守方队完全控制。有条件使用电子 Beep 旗的情况下,必须按电子 Beep 旗提示裁判员;如果没有电子 Beep 旗的时候,要使用准备会上使用的漏旗时补救的联系语言或者信号来提醒裁判员的注意。

### 3.3 进球信号配合

当球已被踢进球门而且没有任何疑问时,裁判员和助理裁判员必须用目光相互交流,然后助理裁判员不用举旗沿边线快速向中线方向跑25~30米表示球进了。

特殊进球助理裁判员必须站在球门线延沿长线的有利位置,并给出旗示指向中圈,等裁判员吹进球哨后沿边线向中线跑动。

### 3.4 犯规信号配合

犯规的信号配合主要是助理裁判员通过旗示来协助裁判员判罚犯规。协助时助理裁判员必须:用适宜的手举旗

示意(左手表示攻方犯规,右手表示守方),这将为裁判员带来是哪一方犯规的清晰判断;用目光和裁判员交流;轻轻地前后摇动旗子(避免过分或强烈的摇动);如有电子 Beep 旗或者有需要按动电子 Beep 旗。

专访中,裁判员都提醒,协助犯规时要必须运用“等和看”,注意考虑被犯规方的有利进攻,使比赛流畅进行。

2009年全国青少年足球联赛(广州赛区)的36场比赛,其中有3场比赛,助理裁判员由于对犯规的预见性不够,在犯规一出现就举旗协助,但是那时的情况却出现了有利,并能够继续进攻,造成了非常尴尬的场面。

罚球区内外的守方犯规助理裁判员在裁判员判罚后,两人用目光交流,罚球区外的犯规,助理裁判员必须站在罚球区延长线位置;犯规在罚球区内,助理裁判员必须按动电子 Beep 旗,同时明确地沿着边线向角旗的方向跑动,用准备会上的通常联系手势加以沟通配合。

比赛中,某队队员犯规,其犯规的性质是一般犯规、已构成警告的犯规或者是可给予红牌罚令出场的犯规,这些裁判员和助理裁判员都会有信号沟通和配合。如用准备会上的秘密联系手势——拍拍上衣的口袋表示犯规队员已经构成可以给予黄牌警告。

### 3.5 突发事件信号配合

遇突发事件,靠近事件发生一侧的助理裁判员应及时进入场内协助裁判员进行管理。同时,要按照准备会上通常的联系信号(如按动电子 Beep 旗)及时通知裁判员,另一名助理裁判员必须观察事态发展并记录相关细节。

### 3.6 替换队员信号配合

当需要替换队员时,第四官员应将替补队员带到场边,用准备会的联系信号通知第一助理裁判员或者用按动电子 Beep 旗通知裁判员。通常第二助理裁判员能看到面对替补席的情况,并第一时间给出换人旗通知裁判员和第一助理裁判员。

## 4 建议

4.1 比赛前的准备会是顺利完成比赛的一个重要因素。准备会开得要仔细,是裁判员组“四位一体”的体现。裁判员和助理裁判员要相互了解执法配合的习惯和方式等。

4.2 裁判员应该养成多次看旗的习惯,助理裁判员的旗示要提高“等和看的技巧”。

4.3 一般情况下,助理裁判员不要有过于明显的手势。手势只是在某种时刻可以运用赛前准备好的秘密手势给裁判员有价值的帮助。秘密手势应该具有清楚的含义,这个含义应在赛前的裁判员准备会上讨论并达成共识。

4.4 裁判员之间的目光交流是非常重要的。任何时候都应注意目光的交流,包括每一次哨声和每一次的旗示。

## 参考文献

- [1] 黄海澄. 美学原理[M]. 长沙:湖南人民出版社,1986:53.
- [2] 中国足球协会. 足球竞赛规则 2008/2009[M]. 北京:人民体育出版社,2009:150.

# 体能训练在技能主导类项群中的应用研究

冯国敏

(广东农工商职业技术学院体育部, 广州 510520)

**摘要:** 随着竞技体育竞争的愈演愈烈, 单纯依靠技、战术取胜的技能主导类项群的时代已经过去, 更激烈的比赛、水平更接近的运动员或团队, 最终取胜的砝码往往取决于体能水平的高低。本文通过文献资料法、访谈法, 结合自己的实践经验, 从体能训练的角度分析其在技能主导类项群中的应用和注意事项。

**关键词:** 体能训练; 技能主导类; 应用研究

**中图分类号:** G812.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-101-02

1998 年田麦久教授主编的《项群训练理论》中按竞技能力的主导因素将竞技体育项目分成体能主导类和技能主导类两大项目。按体能和技能两大类项目能力的主要表现形式, 又可再分为体能类的速度力量性和耐力性两个亚类, 技能类的表现性和对抗性两个亚类, 各亚类可再分成几组不同的项目。针对技能主导类项目, 在比赛中运动员要想获得最终胜利, 除了应该拥有完美的技术和稳定的动作模式, 还需要运动员有良好的体能作为基础和保证。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

体能训练在技能主导类项目中的应用。

### 1.2 研究方法

1.2.1 专家访谈法 访谈体能训练方面的专家和技能主导类项群的教练, 如艺术体操、篮球、健美操的教练。

1.2.2 观察法 学习美国体能协会知名专家的讲座, 观看技能主导类项群的训练方法。

1.2.3 文献资料法 查阅中国知网上有关“体能训练”、“技能主导类项群”等关键词的文献资料。

## 2 结果与分析

### 2.1 体能训练的涵义

体能的概念最早来源于 1964 年的东京奥运会期间, 当时提出了体能的 6 大测试内容和 10 大构成因素。《体育词典》解释体能是指在体育活动中表现出来的能力。包括力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等基本身体素质与人的基本活动。田麦久等把体能视为运动员先天具有的遗传素质与后天经训练形成的运动员在专项运动中所表现出来的机体持续运动的能力。体能训练和技战术训练、心理训练

与智力训练一起构成现代运动训练体系的整体。

国外关于体能的解释有代表性的观点有: 德国著名训练学专家 Hartmann 等在 1995 年认为, 体能是以人体三大供能系统的能量代谢活动为基础, 通过骨骼肌系统表现出来的运动能力。现在体能除了包含传统的身体形态、身体机能、运动素质之外还引入了一块新的领域——健康, 所以体能训练不再单单是身体素质如力量、速度、耐力等的训练, 还要考虑到运动员的心肺功能、膳食与营养等问题。从体能与专项的特点的关系分析, 可将其分为一般体能和专项体能, 一般体能是运动员的基本身体素质和功能性活动, 专项体能是指运动员与项目要求相接近的专项身体素质。例如篮球项目中, 从整场比赛来看是一种有氧氧化系统供能, 但是当快攻、起跳的瞬间又是糖酵解供能或磷酸原供能的形式, 所以在体能训练中我们应该有针对性地发展一般体能和专项体能。同时在训练的不同阶段, 发展体能的训练内容也不同, 一般来说基础训练阶段以发展一般体能为主, 专项提高阶段和最佳竞技阶段主要是发展专项体能, 以利于专项体能向专项技战术的转化。

### 2.2 体能训练的意义

研究表明, 在竞技体育体能类项群中, 体能在运动员的竞技能力构成中居于主导和核心地位。

与传统意义上狭隘的体能训练相比, 目前体能训练的范围更加宽广 (图 1), 相应的意义也越来越丰富。

2.2.1 改善运动员的身体形态 在长期的训练中使得运动员的身体形态甚至肌肉的内部系统更具有专项性和项目适应性, 针对技能主导类表现难美性, 以主观评分决定胜负的项群, 更表现出一定的价值。

2.2.2 促进身体素质的提高 在技术、战术、心理和智能的整体范围中处于基础的作用。现在的体能训练不但注重大肌肉群的发展, 而且小肌肉群、深层肌肉群通过不稳定性

的训练模式在提高；不但注重肌肉素质的提高，而且神经控制等一系列的精细动作也在发展，从而为比赛场上运动员的良好表现储备充足的“后劲”。

2.2.3 促进生理机能的改善 身体机能是反映人体各器官、组织和系统的功能，是体能的物质基础。良好的体能基础是运动员生理机能正常工作的源泉，良好的生理机能是技能主导类项群在比赛中正常或超常发挥的保障。

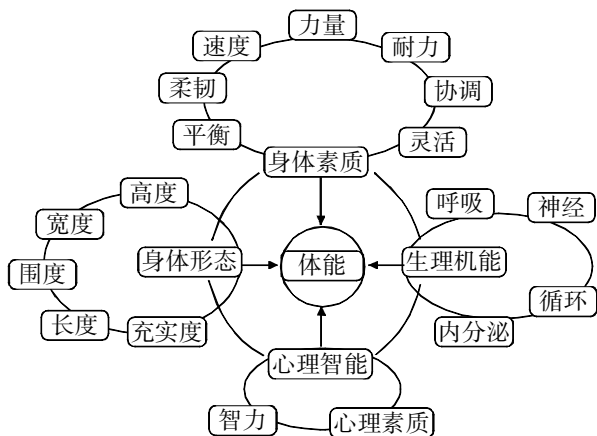


图1 体能结构图

2.2.4 促进运动员的健康 在图1中显示体能促进运动员的心理智能的发展，从宏观的角度上体能促进运动员健康的发展。良好的体能不但可以预防或降低运动员损伤，在比赛场上及时、合理地采取相应的措施，而且还可以增添比赛的信心，为比赛做好准备。

### 2.3 技能主导类项目及其特点

根据项群训练理论的概念和不同项目的竞技特点，可将技能主导类项目分为两种主导竞技能力的项群类属：把射击、艺术体操等项目归属为技心能主导类项群，把各种球类项目和格斗类项目归属为技战能主导类项群。技心能主导类项群一般不和对手直接发生对抗，场上技战术的突发性比较低，所以要求运动员具备良好的体能。要求运动员在赛前把事先准备的比赛内容充分展现即可。技战能主导类项群绝大部分是在动态环境下进行的身体活动，要求运动员能随时根据对手的情况及场上环境的变化及时作出相适应的较为合理的运动技战术条件反射。根据体能是技战术的基础理论，这就需要运动员在平时训练的过程中除了储备大量的技战术，还要有体能的良好储备，这样运动员才能游刃有余、灵活处理比赛场上各种复杂变化。

### 2.4 体能训练在技能主导类中的应用

体能训练分为一般体能和专项体能，其和技术水平存在一定的金字塔关系（图2）。针对技能主导类项群，技术处于核心，体能是关键，从图上可以显示一般体能是专项体能的基础，专项体能是技能主导类技术水平充分展现的基础。

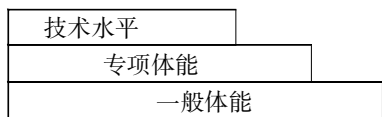


图2 技能主导类项群竞技能力的金字塔模型

运动技术形成过程是一种条件反射的过程，其形成和发展要经历泛化、分化、巩固和自动化四个阶段；战术的

形成过程就是将各个熟练的运动技术在时间和空间上，为实现战术目的而进行的组合过程。所以体能是运动员在初期掌握技、战术的基础，后期承受大负荷训练和高强度比赛的基础以及在比赛中保持稳定心态，合理发挥战术的基础，同时也是运动员在训练或比赛中预防损伤、延长运动生涯的保障。

### 2.5 体能训练在技能主导类项目中的注意事项

一个体能训练计划的执行可以有效地促进专项运动成绩的提高，但这种正面的作用并不能无限期地一直持续下去。当生理学的适应和心理学的调整等发生的频率越来越低时，运动员进入了成绩提高或下降期，损伤发生的几率增加，过度训练的征兆增多。为了达到训练水平和运动水平持续提高的目的，体能教练在训练的过程中，应该追求安全有效的原则，把握好注意事项。

2.5.1 把握一般体能与专项体能的训练比例 在训练的不同阶段，要有针对性的发展体能的内容。基础阶段以一般体能为主，相反过早发展专项体能短期内会使得运动员的成绩突飞猛进，但很快就会出现停滞或下降的现象，甚至出现损伤或过早结束运动生涯的潜在风险。

2.5.2 把握体能与技能的训练比例 技能主导类项目，其技术占据首要位置，所以在训练中应以技能训练为主，体能训练为辅的原则，而且训练中过多的体能训练会造成技术动力定型的改变。此时要科学地分析，找到问题原因，因为训练过程存在着适应性机制、动员性机制以及保护性机制的生物适应过程，教练员和运动员要及时沟通，把体能与技能很好地衔接起来。

2.5.3 体能训练的针对性 技能主导类项群，专项的体能训练应该具备针对性，使得体能训练向技、战术训练有效转化，增大投入与产出的比值。

## 3 结论与建议

体能教练的工作是要设计动作然后实施，但是体能教练面对的是运动员，是和人打交道，所以体能教练的第一步是对运动员需求进行分析：一是项目的需求和特点评价，二是对运动员的评估。

在具体的实施过程中掌握体能训练的一般性和针对性，结合运动员的特点和运动项目的特点，尤其是技能主导类项目，使得体能训练在非体能主导类项群中对技、战术的充分展现提供有效地保障，为取得比赛的最后胜利起到重要的作用。

### 参考文献

[1] 周欣元,冯超. 技能主导类项群技战术能力的生理学探[J]. 绵阳师范学院学报,2007(2):144-147.

[2] 章钜林,束纫秋,韦纫秋等. 体育词典[M]. 北京:人民体育出版社,1984.

[3] 袁运平. 运动员体能与专项体能特征的研究 [J]. 体育科学. 2004 (24):48-52.

[4] 田文学,田学礼. 体能与体能训练的系统结构分析[J]. 安徽体育科技,2009(2):23-26.

[5] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:高等教育出版社,2006.



# 核心力量对短跑运动员技术训练的研究

罗平

(深圳市第一职业技术学校, 广东 深圳 518026)

**摘要:**短跑是由起跑后的疾跑、途中加速跑和后程冲刺跑三部分组成。在短跑训练中,跳远成绩取决于步频的快慢和步幅的大小,步频除了取决于神经控制、肌肉类型等之外,步幅除了柔韧性、髋关节的屈伸能力等之外,还有一个重要的关键点——核心力量。本文通过对短跑核心力量的研究,从体能训练的角度间接地完善运动员的短跑技术,从而为短跑训练提供一定的指导和参考价值。

**关键词:**短跑;核心力量;技术训练

**中图分类号:**G822.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1004-2644(2011)02-103-02

田径属于体能和技能相结合的体能主导类速度性竞技项目,体能是运动员技战术良好表现的基础,技术是运动员取得优异成绩的必备条件,所以体能的好坏直接决定着运动员的成绩。力量又是体能主导类项目的核心,所以稳定的核心力量是短跑运动员取得优异成绩的关键,是运动员能量最优化和合理分配的基础,是运动员完善技术、减低运动损伤的“塔底”。本文结合短跑项目的特点,阐明核心力量与短跑技术的的关系,探讨了核心力量对完善短跑技术和提高运动员成绩的作用及意义。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

核心力量对短跑运动员作用。

### 1.2 研究方法

1.2.1 专家访谈法 通过访谈核心力量训练方面的专家、教练,为本论文提供相关支持。

1.2.2 文献资料法 搜索中国知网上以“短跑”“核心力量”为关键词的文章,为本研究提供理论依据。

## 2 结果与分析

### 2.1 核心力量及其作用

2.1.1 核心力量的概念 核心有的也称为核心柱,但不是指核心区,而是一个刚体的躯干,它包括脊柱和骨盆及其周围的肌群,因为处于身体的关键部位,所以也是运动链的发力点和“源泉”,对于上下肢的协调发力起到承上启下的作用。核心部位的训练打破了传统的训练模式:不仅采用近端固定的向心肌肉收缩,还强调两端固定的静力性肌肉收缩的训练方式;核心训练在运动方向上不再是一维的

运动,更强调二维和三维运动,同时不再是单关节的运动,更多的是多关节参与;核心训练不是传统意义上的大负荷量、大强度的训练模式,通常采用运动负重较轻或克服自重的训练方法和手段进行训练;核心训练不是传统意义上固定的训练环境,更多的是在不稳定的条件下进行的。

核心的训练分为核心力量和核心稳定,但二者不是同一个概念,核心力量是指针对身体核心肌群及其深层小肌肉进行的力量、稳定、平衡等所展现的大小;核心稳定是指在运动中控制躯干、骨盆部位(包括肩胛部位)肌肉的稳定姿态,为上下肢运动创造支点,并协调上下肢的发力,使力量的产生、传递和控制达到最佳化,包括被动支持系统、主动收缩系统和中枢神经系统主导的动作控制系统。所以二者存在一定的差异性和联系性,差异性体现在:运动员的核心力量好,稳定性不一定好;如果运动员的核心稳定性好,其原因不只是核心力量的作用。联系性体现在:如果从质与量的角度分析,核心稳定相当于一个动作的质量,而核心力量相当于一个动作的数量,在训练中首先我们要做的就是核心稳定性训练,在此基础上才能加强核心力量训练,最后是专项力量训练和技术训练的完善。只有这样循序渐进,我们才能一步步地让运动员走向竞技能力的最高峰,并且走得更长。

2.1.2 核心力量的作用 “核心”处于身体上下肢的结合部位,具体指肩关节以下、髋关节以上的区域,它是人体中间的核心部位,又是身体的重心所在,任何动作的完成都与它息息相关,具有承上启下的作用。强大的“中段”周围肌肉力量,可使上下肢运动链功能达到最大、最优化,有利于提高能量的传递和整体用力,并减少运动损伤的发生。

2.1.2.1 通过近端更有效地将力传到发力点。稳定的核心柱可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”，为力量的传递提供有力的传递“通道”，从而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，最终将最大化的力传递到发力点。

2.1.2.2 对完善动作技术有很大的支持作用。任何一项竞技项目，任何一个动作的完成都不是一块肌肉群工作的结果，而是许多肌群共同协作的结果。当运动员双脚与地面接触时，地面给运动员一个反作用力，该力通过下肢经过核心，使得全身的动作协调起来，强大的核心力量和良好的核心稳定，可以提高运动员在空中对身体的控制能力和平衡能力，从而使得反作用力和能量专注于技术，保证动作有效地完成，表现出良好的技术动作；反之，核心的不稳定会使得力或能量传输的过程中断裂或“分流”，肌肉用力不协调，最终使得动作效果大打折扣，出现技术动作变形等现象。

2.1.2.3 预防运动损伤的发生。在竞技运动项目中，核心肌群起到稳定躯干，使身体保持正确位置、减少肢体在运动时承受的负荷的作用。但是薄弱的核心力量，会使得肌肉的发力源不正确，导致技术动作变形等现象。此时该发力的肌肉不能发力，不该发力的肌肉承受很大的运动负荷，从而造成肌肉的代偿而存在发生损伤的运动风险，相反良好的核心力量能够协调肌肉发力，不但表现出优美的动作姿态，同时使得肌肉的传递有效、正确。

## 2.2 核心力量对短跑运动员技术训练的作用

通过观察 2009 年全运会的短跑项目和查阅相关文献可以发现，我国短跑运动员在技术上存在一些问题：髋部周围有关肌肉薄弱，缺乏积极有效的蹬伸和摆动意识；跑步的过程中出现重心起伏大，身体左右不平衡的现象；身体过分紧张、肌肉用力不协调，能量供应效率低、动作费力、不经济等现象。

针对技术上存在的问题，从核心力量的角度分析发现：薄弱的髋部肌肉，使得动作的发力不充分，导致力量不能从核心向四周很好地“辐射”，而表现出蹬深或摆动无力。技术中出现重心起伏大，身体不平衡的现象，是由于上下肢在发力时不协调，中间的枢纽没有很好地起到承上启下的作用，从而导致能量浪费、用力不经济、动作费力的现象。技术上的失误导致的运动损伤主要是由于中段的不稳定而导致动作结构、使用顺序、使用方法不得利，长期累积下来，使得动作结构不均衡或肌肉形态变化等。除了影响力量的传递外，更容易导致运动损伤的发生，所以核心肌肉力量也是矫正不平衡姿势和预防损伤的有效方法。

## 2.3 短跑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在躯体处于一种不平衡的状态下进行的，或运用器械的不固定训练的，这种非平衡性的训练是通过自身调整不稳定的身体状态，达到训练神经—肌肉系统的平衡和控制能力以及本体感觉的一种练习方式。根据运动员的训练水平，核心力量训练的方法和手段也是不同的。

对于初学者一般采用克服自身体重的方法，这是一种最基础的训练手段，目的是让运动员自己体会所锻炼肌肉

的用力感觉和对身体的平衡控制能力，但和传统力量中借助外力来维持身体躯干平衡的训练不同，该训练是在身体的非稳定状态下完成的。例如，八级俯桥、背桥、侧桥的设计对象就是针对初学者的。

对于中级训练者，在经过克服自身体重训练的基础上，一般利用不稳定器械训练，如瑞士球、悬吊绳、TRX 等，使运动员在器械和身体的非稳定状态下，控制躯干保持正确运动姿态的能力。

对于高级训练者，运动员的核心力量和身体姿态的控制、平衡具备一定的基础时，便进行高级训练。这一阶段主要采用综合训练，即首先提高状态的非稳定程度，其次在该状态下加大训练的难度，进而在中级训练水平的基础上，通过高级训练进一步提高运动员运动中身体的控制能力和平衡能力。

针对短跑运动员重心起伏大，身体左右不平衡；高频率、小步长、身体过分紧张、肌肉用力不协调，能量供应效率低、动作费力以及运动损伤几率大的运动员我们应该循序渐进地进行核心力量训练。

与传统力量训练不同，核心稳定力量的运动负荷小、训练形式多样，对运动员训练的积极性和训练兴趣有很好的激发作用，而且易于经常训练且恢复快。由于训练的负荷较小、训练需要神经控制等特点，训练更多地集中在小肌肉群和深层肌肉群上，所以结合传统训练方法的优点，可以把传统训练和核心训练结合起来，这样更好地全面提高运动员的综合素质。不但在宏观上提高短跑运动员的速度、力量、耐力等，而且微观上使得技术动作更加协调、有效、稳定。

## 3 结 论

核心力量是短跑运动员必备的力量素质，对运动员技术的完善、战术的合理运用和预防运动损伤有着至关重要的作用，所以是短跑运动员体能训练的重要部分。

核心力量训练针对短跑运动员水平的高低，我们应该循序渐进地采用克服自身体重法、借助不稳定器械训练以及综合训练的方法，从而有效地改善短跑运动员在技术上存在的问题，使得运动员最大、最优化地分配能量，提高身体的平衡和控制力，降低和预防运动损伤的发生。

## 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] 高云. “核心稳定”理论在舞蹈训练中的应用[J]. 北京舞蹈学院学报, 2010(3): 49-52.
- [4] 邢宝萍. 竞技健美操核心稳定性训练方法探析[J]. 运动. 2010(8).
- [5] 张军. 提高我国运动员百米成绩的途径研究[J]. 北京工业职业技术学院学报 2006(4): 47.

# 国乒辉煌之下的潜在危机

邓世忠, 杨德津

(湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 本文运用文献法、数据统计等方法, 对历届世乒赛的相关数据进行分析, 探索乒乓球运动发展历程。通过对乒乓球运动历史和现状的分析, 指出我国乒乓球在国际重大赛事中“大包大揽”的辉煌之下存在着生存危机, 并提出相应的对策和建议, 为研究如何保证我国乒乓球运动健康、长远发展提供理论参考。

**关键词:** 乒乓球; 大包大揽; 危机; 对策

**中图分类号:** G846 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-105-03

## 1 乒乓球运动发展概要

### 1.1 欧洲全盛时期

从 1926 到 1951 年的二十多年间, 乒乓球运动的重点和优势在欧洲。在此期间共举行了 18 届世乒赛, 在七个项目中, 先后产生了 117 个冠军 (第 11 届女单无冠军)。除美国选手取得 8 个冠军外, 其余 109 个冠军全部为欧洲选手获得, 其中匈牙利选手成绩最为突出, 共取得 57.5 项冠军。此时期常被世人称为欧洲乒乓球的全盛时期。

### 1.2 优势转向亚洲, 日本称霸乒坛

1952 年, 日本运动员在第 19 届世界锦标赛中采用远台长抽打法, 结合快速的步法移动, 击败了欧洲的下旋削球, 从此使上旋打法走上了历史的舞台。在此后举行的 7 届世界锦标赛 (第 19~25 届) 中, 共产生金牌 49 枚, 其中日本选手夺走 24 枚, 占总数的 49%。在第 25 届锦标赛上, 日本运动员登上巅峰, 揽获了 7 个项目中除男子单打以外的 6 项冠军。

### 1.3 中国直拍近台快攻打法崛起世界乒坛

在 20 世纪 50 年代日本称霸世界乒坛的时候, 中国也开始登上世界乒坛。通过参加几届世界锦标赛, 中国队总结经验教训, 逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在 1961 年第 26 届世界锦标赛中, 中国队既过了欧洲削球关, 又战胜了远台长抽加“弧圈球”打法的日本选手, 第一次获得男子团体世界冠军, 并连续获得第 27、28 届世乒赛男子团体冠军, 震撼了世界乒坛。在第 26~28 届的 3 届世界锦标赛中, 产生金牌共 21 枚, 中国运动员共夺得 11 枚, 占总数的 52%。这说明, 60 年代中国乒乓球的技术水平, 位于世界乒坛的最前列, 技术优势由亚洲的日本转移到中国。

### 1.4 欧洲的复兴和欧亚对抗

在日本、中国乒乓球运动发展的同时, 欧洲运动员从失败中总结经验教训, 创造出以弧圈球为主结合快攻的打法。出现了一批以匈牙利的克兰帕尔和约尼尔、瑞典的本格森、捷克的奥洛夫斯基、波兰的格鲁巴等为代表的优秀选手。他们运用旋转和速度结合紧密的优势, 竭力与亚洲选手抗衡。在第 31~39 届的 9 届世界锦标赛中共产生 63 个世界冠军, 其中中国队获得 42 个, 欧洲选手获得 12 个, 其他 8 个被日本、韩国、朝鲜选手夺得。

### 1.5 进入奥运时代, 形成了中国打世界、世界打中国的格局, 国乒步入辉煌

1988 年, 乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目, 这大大推动了乒乓球运动的国际化进程。世界各国尤其是欧亚乒乓球强国, 如瑞典、前南斯拉夫、前苏联、波兰、匈牙利、德国、朝鲜、日本等, 都加大了对乒乓球的重视程度, 试图赶超中国。事实上中国队在汉城奥运会和第 40~42 届世界乒乓球锦标赛上的不佳表现也的确让诸强看到了希望。然而从第 43 届世乒赛开始, 中国乒乓球巨大优势再次显现, 在之后的八届世乒赛中, 中国只丢掉了两枚金牌。近年来, 国乒再创辉煌, 连续三次包揽世锦赛金牌, 并揽获了北京奥运会乒乓球项目的全部金牌。

## 2 中国乒乓球运动的优势分析

### 2.1 群众基础好, 参与人数多

作为“国球”, 乒乓球运动在中国有着广泛的群众基础, 从国家领导人到普通平民百姓, 从七八十岁的老人到几岁的孩童都对乒乓球运动有着极大的兴趣。据不完全统计, 在我国从事乒乓球运动的人数达到 1300 万以上, CT-

TA 中国乒乓球会员联赛注册个人会员近 8000 人, 团体会员近 600 个。深厚的群众基础为我国乒乓球运动的发展创造了优越的环境, 广泛的人员参与为我国乒乓球运动的发展提供了深厚的人才储备。

## 2.2 政府投入大, 关注程度高

国家十分重视体育事业的发展, 对体育事业的投入呈逐年增加的趋势。国家体育总局局长、中国奥委会主席、北京奥运会中国体育代表团团长刘鹏在 2008 年 8 月 24 日上午举行的新闻发布会上透露, 中国体育每年投入大致为 16 亿元。其中约 12 亿元用于工资、办公费、设备维护费、体育科研、体育外事、竞技体育、群众体育等各方面的花费; 4 亿元用于全民健身, 包括农民体育健身工程、全民健身路径工程、全民健身中心建设等。乒乓球运动作为我国的优势项目, 政府的关注程度更高, 投入力度更大。

## 2.3 训练体系完备, 技术更新迅速

中国有一套完整的乒乓球人才选拔和培养体系, 通过采用多维度可持续发展模式, 发扬“以老带新”的传统, 有效地确保了人才的产出。通过保留一批有技术特点且具备丰富经验的老队员在队中担任教练和陪练, 保证了技术的传承和创新的延续性。在技术创新方面, 我们拥有明显的优势, 据不完全统计, 近一个世纪以来, 世界乒乓球技术、器材创新最突出的 46 项中, 中国原创的有 27 项, 占创新总数的 58.7%, 其中有代表性的如邓亚萍的长胶全攻型打法和刘国梁的直拍横打技术, 技术的创新保证了中国乒乓球运动的长盛不衰。

## 3 国际乒联针对中国乒乓球优势的规则调整及效果

国际乒联主席沙拉拉自 2000 年以来先后推出了一系列改革措施。他认为这是“为了使乒乓球运动在国际上推广更普及, 比赛更精彩, 时间更紧凑, 角逐更公平, 电视转播更有利, 吸引赞助商更支持, 市场推广更活跃。”但很多人认为这些改革是针对中国提出的。

### 3.1 改大球

2000 年, 国际乒联决定在悉尼奥运会后改用大球, 并于 2000 年 2 月在吉隆坡举行的第 45 届世乒赛上正式施行。球体从 38 毫米变成 40 毫米, 球速变慢、旋转变慢, 有利于运动员尽情拉大动作发力, 提高比赛的精彩程度和观赏性。

### 3.2 改 11 分制

2001 年 4 月大阪世乒赛期间举行的国际乒联代表大会上, 沙拉拉主持通过了由国际乒联运动员委员会和执行委员会提出的“每局从原 21 分改为 11 分, 发球从原 5 个一轮改为 2 个一轮”的提案。并以 107 比 7 的绝对多数票得到通过, 正式实行日是 2001 年 9 月 1 日。11 分制带来的偶然性强于 21 分制, 首局的试探发球没 21 分制时那么多, 减小了发球的威胁。

### 3.3 改无遮挡发球

国际乒联决定从 2002 年 9 月 1 日正式实施“发球无遮挡”规则。新规则的提出引发了巨大的争议, 发球变化多端、动作明显有遮挡的瓦尔德内尔明确表示不满: “发球

的遮挡动作是乒乓球战术中特有的一部分, 我看不出有任何取消的必要。新规则将会断送一些球员正手发球致胜的机会。”而萨姆索诺夫、金泽洙等则公开赞成: “发球就应该光明磊落, 让对方看清楚, 否则就是投机行为。因为靠发球直接得分形不成回合, 打不出战术, 更让观众莫名其妙, 从而降低兴趣, 极大地减少了观赏性。”

## 3.4 改双打同协会同半区和奥运预选赛人数

2003 年, 国际乒联又出台了一项新规则, 规定“同协会的奥运会两对双打选手必须抽在同一个半区”, 这就意味着, 任何国家都不能包揽双打项目的冠亚军。2004 年, 国际乒联又规定同协会只允许派 1 人参加奥运预选赛。

## 3.5 改有机胶水为无机胶水

2008 年 9 月 1 日起, 国际乒联开始要求运动员使用更环保、更健康、更绿色的无机胶水。使用无机胶水之后, 球拍胶皮的弹性只有原先的 60%, 从而使得击球的速度明显比以前要慢, 球的旋转也不如以前强烈。

规则的改变似乎对每一个国家都是公平的, 但仔细思量, 每次调整给中国带来的影响最大, 所以难免有针对中国的嫌疑。面对国际乒联的改革, 中国发扬风格、顾全大局并及时作出调整, 很好地适应了新的规则。事实证明, 规则的改变并没有能限制中国乒乓球优势的发挥, 相反却推动我们的技术创新, 成就了国乒的辉煌。

## 4 乒乓球运动面临生存危机

### 4.1 中国乒乓球缺少与之抗衡的对手

体育比赛的乐趣与观赏性都在于对抗, 一旦缺少了对抗, 体育就失去了它的魅力。20 世纪后半期, 虽然中国乒乓球队在世界乒坛上始终居于统治地位, 但是其他国家还有一些选手可以同中国选手相抗衡。如 20 世纪七十年代有日本的长谷川信彦和斋藤清, 波兰的格鲁巴, 瑞典的本格森、约翰森和阿佩伊伦等人; 八十年代有瓦尔德内尔、佩尔森、卡尔松和韩国的刘南奎、梁英子、玄静和等人; 九十年代有法国的盖亭, 比利时的塞弗, 克罗地亚的普里莫拉茨, 韩国的金泽洙, 奥地利的施拉格, 德国的罗斯科普夫和白俄罗斯的萨姆索诺夫等。然而进入 21 世纪以来, 世界乒坛又出现了多少能与中国选手相匹敌的人物呢? 纵观乒乓球运动员的世界排名, 前五位基本都是中国选手, 国外的选手已很难对中国构成威胁。

### 4.2 “一国独大”的局面严重挫伤对手的积极性

21 世纪以来, 中国乒乓球多次上演国际赛事大包大揽的传奇。在外国选手看来, 不用说金牌, 甚至夺取一块奖牌都很困难。永远只能做配角的失落感, 严重挫伤了对手的积极性, 使他们失去了继续进入这个运动项目和发展这个运动项目的动力。

### 4.3 胜负悬念的丧失导致观众大量流失

中国乒乓球的强大经常令比赛失去悬念, 就拿第 50 届横滨世乒赛来说, 从开幕之日起就一直处于被冷落的尴尬地位。在许多网站的首页上, 世乒赛不仅没有视频, 甚至连文字报道都没有。在日本横滨, 由于中国过早地确定了包揽五金的结果, 导致决赛上座率不足三成, 创世乒赛有

(下转第 111 页)

# 浅析 2008、2009 赛季中国足球超级联赛防守上存在的问题

王 哲

(中央财经大学体育经济与管理学院, 北京 100081)

**摘 要:** 进攻与防守是构成足球比赛的两个尖锐矛盾。一个球队只有在解决这两个问题的基础上, 才能取得比较优秀的成绩。本文通过对 2008、2009 赛季中超足球联赛进球情况的统计分析, 从而找出目前中超各队防守上存在的问题, 为教练员在训练过程中做到有的放矢提供依据, 使我国足球的防守水平跃上一个新台阶。

**关键词:** 中超联赛; 防守意识; 技战术; 协防

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-107-03

## 1 前 言

进攻与防守是足球比赛中一对最重要的矛盾。进攻与防守的好坏直接决定着球队成绩的好坏。中国国家男子足球队屡次在亚洲赛场和世界赛场上失利, 其中原因很多, 但最重要的是没有处理好进攻与防守这两个矛盾统一体, 而其中尤以防守为基础。“黑色三分钟、五分钟、二十五分钟”都是针对防守上的问题而言。中国足球自实行职业化以来, 夺得冠军的球队基本上靠的是出色的防守。现在足球比赛胜一场得三分, 各队都加强了进攻, 因此,

在这种形势下, 一个球队的防守能力强更能提高一个队的成绩。从中超联赛 2008、2009 赛季成绩表的名次排列上(表 1、表 2), 我们可以看到这两届冠军都是失球最少的球队。失球较少的球队的名次也都比较靠前。因此, 我们可以说, 如果一个球队很好地解决了防守上的问题, 那么它一定会取得比较好的成绩。本文通过对 2008、2009 赛季中超联赛进球方式的统计分析, 找出中超各队在防守上普遍存在的问题, 以便为教练员们在今后采取有针对性地训练, 提高我国足球的整体防守水平提供客观依据。

表 1 2008 年中超联赛各队数据统计表

参赛队	胜	平	负	进球	失球	积分	名次
山东鲁能泰山	17	9	2	50	25	60	1
上海申花	16	10	3	53	29	58	2
北京国安	15	11	4	40	28	56	3
天津泰达	15	9	5	50	30	54	4
陕西中新	15	7	8	37	29	52	5
广州医药中一	10	10	10	40	44	40	6
长春亚泰	10	9	10	47	46	39	7
浙江巴贝绿城	8	12	9	34	32	36	8
青岛盛文中能	8	10	11	34	37	34	9
河南四五老窖	7	10	12	25	32	31	10
深证上清饮	6	10	13	29	34	28	11
长沙金德	5	13	11	22	37	28	12
成都谢菲联	5	12	12	25	38	27	13
大连海昌国际	4	13	12	25	41	25	14
辽宁宏运	5	9	15	29	47	24	15
武汉光谷南益	2	6	10	10	21	12	16

注: 此表各项数据为 2008 年中超联赛实际进行的比赛统计, 武汉光谷第 20 轮退赛。

作者简介: 王哲 (1975~ ), 副教授。研究方向: 体育人文社会学。

表2 2009年中超联赛各队数据统计表

参赛队	胜	平	负	进球	失球	积分	名次
北京国安	13	12	5	48	26	51	1
长春亚泰	14	8	8	38	31	50	2
河南建业	13	9	8	35	28	48	3
上海申花	11	12	7	35	30	45	4
天津泰达	12	9	9	39	29	45	5
山东鲁能泰山	12	9	9	36	29	45	6
成都谢菲联	10	8	12	27	31	38	7
大连实德	9	10	11	38	38	37	8
陕西中新	9	10	11	30	30	37	9
广州白云山	10	10	10	36	40	37	10
江苏舜天国信	9	10	11	31	29	37	11
深圳红钻	11	6	13	32	39	36	12
青岛中能	8	12	10	36	36	36	13
长沙金德	6	15	9	23	31	33	14
杭州绿城房产	8	8	14	30	43	32	15
重庆诗仙太白	7	8	15	27	51	29	16

注：深圳红钻因撞衫事件被扣3分

## 2 研究方法

### 2.1 统计法

对2008、2009两赛季中超足球赛场各场进球数和进球方式进行统计。

### 2.2 文献资料法

通过查阅《中国足球年鉴》、《足球》报、《足球世界》关于2008、2009赛季中超联赛有关场次失球原因的报道和述评用逻辑学进行归纳总结。

## 3 结果与分析

### 3.1 统计结果

通过统计(表3),我们可以看出两年职业联赛共进球1081个,其中2008年进球550个,2009年进球531个,通过观看实况录像和现场直播,中国足球超级联赛各队的防守还存在着许多问题。

### 3.2 失球原因分析与逻辑归类

通过对统计数据进行分析,我们可以把失球原因归结

表3 2008、2009赛季进球表

年份	角球		任意球		远射	突破	中路配合	点球	边路传中		补射	总计
	头	脚	头	脚					头	脚		
08	33	29	31	39	72	49	78	36	47	59	59	550
09	23	17	27	39	78	32	91	59	52	48	48	531
总计	56	46	58	78	150	81	169	95	99	107	107	1081

表4 失球原因归纳表

类别	进球个数	占进球数的百分比(%)	进球方式
对无球队员防守意识差	169	15.6	中路配合
时空感觉差	213	19.7	传中(头球)、角球(头球)、任意球(头球)
盯人不紧没挡住射门路线	381	35.2	远射、角球(脚)、任意球(脚)、传中(脚)
协防保护意识差	81	7.5	突破
射门后抢点破坏意识不强	142	13.2	补射、乌龙球
防守动作不规范	95	8.8	点球

为六个方面(表4)。

3.2.1 对无球队员的防守意识差 从统计数据可以清楚地看到,进攻队员中路配合进球共计169个,占两年总进球数的15.6%(表4)。随着足球比赛水平的提高,以前站着、走着踢球的场面逐渐消失,场上队员大都在行动中,尤其是进攻时第二、第三进攻者,往往通过合理的跑位和突然的插上而占据最有威胁的射门位置接同伴传球射门得分。我们的防守队员由于对无球队员的跑动抢位防守的意识较差,多注意持球队员的紧逼围抢而忽略了其他的进攻队员,所以常常会造成持球者传球给突然插上无人防守的同伴,

使后者轻松破门得分。

3.2.2 时空感觉差 足球比赛的时空感分三个阶段。即分析时空、赢得时空和控制时空。分析时空是指队员采取行动前的感觉、观察、思维、判断、决策等心理过程。赢得时空是指队员如何通过合理的跑位去占据有利的空间和时间。控制时空是经过上述两个阶段后,合理准确地选择动作技术,以取得控球权。从统计数据我们可以看出,由于时空感觉上能力比较低,被进攻队员抢得第一落点头球攻门进球数为213个,占两年总进球数的19.7%(表4)。这说明我们的防守队员在比赛过程中,分析时空这一阶段很不理

想, 不能够对传中球和开出的角球落点做出准确的判断, 也不会通过合理的跑位去赢得时空。因此就不会得到时空的控制权, 最终, 被对手抢得先机头球破门得分。

3.2.3 盯人不紧、封堵不住射门角度和路线 盯人不紧主要是指, 对持球队员没能做到紧逼围抢, 使其有机会从容射门。未封住射门路线主要是在防快速反击时, 没能及时判断出对方的反击突破点。防守队员仓促补位封堵不及时, 在防守过程中, 对进攻队员隐蔽突然的射门未能及时反应, 而做出相应的封堵动作。在防守时, 被控球队员用身体掩护而无法封堵。在防守任意球时, 人墙宽度不够或墙中有空隙, 球从空隙中穿过或弧线球绕过, 个别队员由于身体姿势不合理害怕击中手或臀部而躲闪。从统计数据来看, 由于上述原因造成的进球为 381 个, 占失球总数的 35.2% (表 4)。这说明中超各队在防守过程中, 不能很好地做到紧身逼围抢, 合理的卡位、站位、封堵射门路线的能力都很差。笔者认为这与平时的训练有很大的关系。中超各队有很多教练是由职业运动员成为主教练的, 他们的理论水平一般。虽然他们在以往自己参加的比赛中积累了很多经验, 但要把经验作为一种理论传授给队员还需要能力和过程。我们的教练员缺乏的就是这种“转变”的能力。

3.2.4 协防保护意识差 在国内足球联赛上不乏有过五关斩六将之人, 两年联赛统计突破射门进球共计 81 个, 占进球总数的 7.5% (表 4)。其中有的凭技术突破, 有的凭速度突破。被突破的主要原因是, 由于中超各队的防守队员在防守进攻者带球切入时, 盲目地伸脚扑球, 但对手突然变向, 变速地拨、扣球时就很容易被突破。而第二防守者, 又不能很好地站位补位进行内防, 导致对方连过几名防守队员甚至守门员。

3.2.5 射门后抢点意识不强 在足球比赛中“意识”特别重要。进攻的抢点、跑位意识、防守的堵截、抢点破坏意识都是一名优秀足球运动员必备的品质, 而我们的队员在这方面还存在差距。在进攻队员射门时第一防守者破坏失败后, 第二、第三防守者往往放弃了自己盯防的对手, 而是跑到球门区和球门线上企图挡球。没有想到万一球不进, 应抢点破坏球或解围。所以当球被守门员扑出或碰门柱弹到对方队员脚下时, 再想破坏已来不及了, 导致对方补射进门。从表 4 我们可以看出两年中超联赛经补射进球数为 142 个, 占进球总数的 13.2%。

3.2.6 防守动作不规范被判点球 防守动作不规范遭重罚主要是指禁区内防守时由于防守队员没有用合理的堵、铲、抢、捅等防守技术破坏进攻队员的控球和射门, 而是往往采用不恰当的犯规动作, 甚至有时在对手对球门威胁不大时采用不恰当的动作而被判点球, 造成失分。从统计数据来看, 两年中超联赛共判点球 95 个, 占进球总数的 8.8% (表 4)。这说明中超各队防守队员的位置能力很差。由于自己不会合理的占位卡位, 而造成的不得已情况下的犯规, 最终导致失掉整场比赛。

## 4 结 论

4.1 由于比赛过程中对持球人员盯人不紧, 不能及时封堵射门路线, 是导致失球的最重要原因。

4.2 由于对无球队员防守意识差而导致的失球。

4.3 对角球、传中球判断能力, 即时空感差而导致进攻队员直接头球攻门得分。

4.4 防守队员之间站位过平, 相互间协防保护意识差, 被对手突破造成失分。

4.5 对手射门后, 抢点破坏的意识不强, 进攻队员补射成功造成失分。

4.6 位置能力差, 禁区内防守动作不规范被判点球导致失分。

## 5 建 议

通过本文的论述, 我们可以看出中超各队防守队员的能力亟待提高。各队教练在训练时必须做到有的放矢。抓好防守时的站位、盯人、抢截、一防一、一防二等个人防守能力的训练。同时搞好比赛过程中队员之间的补位、协防保护等集体防守战术的训练。并结合各队特点训练, 掌握一套或几套防守定位球时的战术。只有这样, 才能更好地提高各队在实战中的防守能力, 使我国足球水平跃上一个新台阶。

## 参考文献

- [1] 中国足球年鉴编委会. 中国足球年鉴 [G]. 武汉: 武汉出版社, 2008.
- [2] 中国足球年鉴编委会. 中国足球年鉴 [G]. 武汉: 武汉出版社, 2009.

# 新规则对篮球中锋技战术的影响

万卫东, 董建军

(江西护理职业技术学院, 江西 南昌 330201)

**摘要:** 随着篮球运动的不断发展, 促使其进一步在世界范围内普及、发展、创新、提高, 运动员的技战术、心理、身体条件与要求进一步向篮球运动本体专项特征靠拢。本文通过对 2008 年国际篮联制定的部分主要规则演变进行分析研究, 得出新规则对篮球中锋技战术造成的影响, 从而为培养更适应现代篮球的中锋运动员, 提供一定的选材依据。

**关键词:** 规则; 篮球中锋; 影响

**中图分类号:** G841    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-110-02

## 1 前言

在篮球运动中, 中锋攻防跑位大部分时间活动于双方对抗最密集的篮下, 要求中锋技战术水平全面、能攻善守, 既能得分, 又善于拼抢篮板球, 中锋是组织指挥全队战术配合的枢纽, 是防守的中坚力量。因此, 中锋队员的技战术水平对全队的水平乃至比赛的胜负起着举足轻重的作用。中锋队员既是一个球队的中坚和核心, 更是组织各种战术的通道和桥梁。这就需要教练员不断研究新规则, 从而培养出更能适应新规则的中锋, 为在比赛中更好地贯彻技战术服务, 同时创造出一些适应新规则并围绕中锋制订的新技战术和先进篮球理念, 推动篮球运动更好地快速发展。

## 2 规则的变化对中锋技战术的影响

### 2.1 规则在时间方面修改对中锋技战术的影响

2008 年篮球规则对 24 秒进攻时间的修订, 使进攻时间缩短。特别是规则新增内容中“球未触及篮圈对方队员及时和清楚地获得控制球时, 在此种情况下, 不违例”减少了 24 秒违例的次数, 增加了拼抢篮板球的机会, 而中锋所在区域是离篮筐最近的, 承担着抢篮板球的任务, 防守时得到篮板可以及时地发动快攻, 进攻中抢到篮板能重新布置战术, 增加二次投篮机会, 同时容易造成对方犯规, 增加罚球得分次数, 抢到篮板后能吸引对方协防从而分球给外围队员增加外围进攻机会。这就要求中锋必须有更强的身体素质和篮球意识, 并能及时快速移动, 以便到达最有利的位置进行拼抢。

### 2.2 规则在空间和场地方面修改对中锋技战术的影响

2.2.1 新规则将限制区从梯形改为矩形对中锋技战术的影

响 由于限制区范围的扩大, 使中锋进攻继续远离篮下, 限制了其在面积比较小的篮下滞留的时间, 迫使中锋必须加强在快速运动中完成动作的能力。防守和进攻中面积进一步增加, 加重了中锋防守压力, 特别是人盯人时, 对方中锋可以经常拉空内线, 造成本方同伴更多的突破上篮机会。在进攻时, 中锋继续局限篮下攻击, 效果一定很差, 而且极容易 3 秒违例而造成失误增多。要求中锋不但能篮下单打强攻, 而且需要有很强的中远距离投篮能力。

2.2.2 新规则将三分线向外移 0.5 米对中锋技战术的影响 由于三分线距离更远, 改变了中锋的固定站位、活动范围狭小的局面。限制了中锋总站篮下, 单凭身高、力量, 不靠技战术就能取得优势的单一打法。中锋经常需移动防守至外线, 增大了内线的空间和篮下机会, 加强了篮下的竞争与对抗。三分线远度增加, 进攻时丰富了中锋的得分手段, 也使得他们进攻的空间更广阔, 参与运球进攻的机会增多, 有中远投篮技术的中锋更能拉到外线投三分, 技战术更加多样化, 促使中锋向着“既能篮下单打, 又能从外围进行突破; 既能主攻得分, 又能灵活运用, 掌握时机与同伴配合”的全面化方向发展。防守时使中锋的防守区域扩大, 增加了跑动次数, 加大了中锋的防守压力。

2.2.3 新规则引入 NBA 规则中的合理冲撞区对中锋技战术的影响 进攻可以赢得比赛, 而防守可以赢得冠军。因此要取得好的名次, 必须要有全面的防守能力。中锋居于全队防守的核心部位, 要想争夺有利的防守位置, 必须有良好的站位、卡位技术。合理冲撞区的增加更鼓励了比赛双方的进攻, 避免中锋死站篮下, 使进攻队员很难作出漂亮的上篮或投篮。加大了中锋进行比赛的难度, 特别是防守时的难度。好的防守能及时在对方突进内线时站位于冲撞区之外, 造对方进攻犯规。这要求中锋不但有良好的身体素质



而且必须有快速判断能力,并要极力避免由于自身无谓的犯规而造成本队战术配合无法进行。

2.2.4 新规则增加比赛的最后两分钟的“前场掷球入界线”对中锋技战术的影响 最后两分钟前场掷球入界,特别是双方比分焦灼时,进攻时直接在前场发球,可以减少推进的时间,降低中锋的体力消耗。关键在前场围绕中锋打相应的战术更容易,落后一方进攻可以短时间内利用中锋单打或策应掩护本队队员至篮下得分或造犯规,以缩小乃至反超比分。领先一方进攻既须充分利用24秒,又要争取最后能把球投进,同时还要避免被对方断球而造成被反击的机会。落后方此时经常采取夹击,中锋拿球机会比较多,这就往往要求中锋需有一定的外线持球和传反跑球的能力,并要有高命中率的罚球,避免对方过早采取犯规战术。

### 3 结论

3.1 篮球规则的不断变化,始终离不开自身良好的身体素质,作为主要活动于篮下的中锋,其高度(身高、弹跳)、体重、力量是首要的身体条件。现代篮球比赛高强度对抗要求中锋必须有很好的力量,它是移动抢位和持球进攻的前提,同时高速度的攻防转换以及快速灵活多变的战术和高难复杂多变的技术,要求中锋有快速、灵活的身体素质。应在前期选材及后期的系统训练中加强中锋各方面身体素质的提高。

(上接第106页)

史以来的最低纪录。由此看来,电视的转播率和收视率也不会理想。乒乓球作为奥运会项目,需要国际奥委会的财力支持,而经费主要来源于电视转播费收入分成,因此没有观众,没有收视率,乒乓球运动就面临着被挤出奥运会的危险。

由此看来,中国乒乓球一统天下的局面可能导致乒乓球运动变成“一国一球”,成为中国人“自娱自乐”的运动项目,阻碍了乒乓球运动的发展,也使乒乓球的奥运会地位受到极大的威胁。

### 5 对策与建议

作为乒乓球大国,中国理应承担起乒乓球运动发展的重任。在认识到国乒辉煌之下的潜在危机之后,中国乒协已提出了所谓的“养狼计划”,准备采取“走出去、请进来”的办法,帮助外国乒乓球运动员提高水平。这就要求我们要扩大开放和国际交流,激活乒乓球在全球范围的生命力。

#### 5.1 选派优秀的教练赴国外执教

改变传统的观念,放开胸怀,摒弃以往排斥国内教练出国任教的旧思想,鼓励或者选派优秀乒乓球教练到国外执教。建立相关的评价和奖励机制,对做出突出贡献的外国教练给予物质或荣誉上的奖励。

#### 5.2 吸纳国外优秀运动员来国内学习训练

扩大开放力度,吸收国外优秀的乒乓球运动员来国内

3.2 随着篮球运动的不断发展和规则的不断演变,很多情况都是在快速中、高空中、身体接触中完成动作的,同时由于中锋位置的特殊性,比赛过程中经常处于前后夹击,四周包围的情况,自始至终都处于强烈对抗中,要求中锋运动员有非常好的意志品质,意志品质是中锋队员的灵魂,应长期贯穿于中锋训练中。

3.3 规则的不断修改,使中锋单一、机械的战术配合和相对固定的打法被全面化、整体型反复移动中穿插掩护的战术打法所取代。战术打法已完全向移动进攻方向发展,中锋进攻范围进一步扩大,只有技术扎实、熟练、全面、先进才能保证战术的多变性和高质量。要进一步加强中锋中远距离投篮的训练,注意培养适于其个人特点的中远投技术。

### 参考文献

- [1] 林智明. 现代篮球中锋运动员的培养 [J]. 河北北方学院学报, 2006(5).
- [2] 张炜. 篮球中锋的培养与训练 [J]. 阴山学刊, 2000(3).
- [3] 张强, 郭林翠. 篮球中锋的技术战术训练 [J]. 晋中师范高等专科学校学报, 2002(4).
- [4] 赵云鹏, 白冰. 论篮球中锋技术及其练习方法 [J]. 赤峰学院学报, 2005(21).
- [5] 肖军, 黎正豪. 篮球规则的演变对中锋发展的影响 [J]. 科技经济市场, 2007(8).

学习和锻炼,把我们的先进技术和训练方法毫不保留地传授给他们,向他们提供与我国优秀选手一起学习和训练的机会。

#### 5.3 打造高水平的乒坛联赛

吸收和借鉴其他体育项目的成功经验,着眼于全球,吸纳和培养各国的优秀选手,打造高水平的乒坛联赛。例如,美国的NBA篮球联赛,它就吸收了很多国际球员,把NBA打造成为极具吸引力的联赛,也因此为各国培养了一批能与美国篮球相抗衡的优秀选手。

### 参考文献

- [1] 罗伯特·霍施. 乒乓球教学 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2007:48.
- [2] 苏丕仁. 乒乓球运动教程 [M]. 北京:高等教育出版社, 2004.
- [3] 兰彤. 中国竞技乒乓球后备人才多纬度可持续发展培养模式的探索与研究 [J]. 广州体育学院学报, 2006(1):63-66.
- [4] 张林. 社会转型期我国竞技体育投资体系的研究 [J]. 上海体育学院学报, 2002(2).
- [5] 杨杰峰. 中国乒乓球运动的创新与发展 [J]. 辽宁体育科技, 2004(6):12-13.
- [6] 樊永强. 我国乒乓球联赛学发展新思考 [J]. 中国科技信息, 2008(3):6.
- [7] 吴飞, 阎森, 王继梅. 乒乓球11分赛制技战术变化的规律 [J]. 体育学刊, 2008(1):92-94.
- [8] 周保辉, 丁振峰. 国外乒乓球职业化管理体制分析——以日、德为例 [J]. 南京体育学院学报, 2008(2):79-82.

## 浅谈中学生篮球运动员战术意识的培养

许俊玲

(河北省廊坊市电子信息工程学校, 河北 廊坊 065000)

**摘要:** 篮球运动是一项集体的对抗性项目。它要求运动员不仅要有强健的体魄、高超的技艺、顽强拼搏的精神, 而且还要求运动员有全面的技术、战术意识和敏锐的观察能力, 在激烈、复杂的比赛中, 合理地支配自己的行动, 协调同伴间的配合等。意识在现代球类运动比赛中具有十分重要的作用, 篮球战术意识是篮球运动必不可少的重要内容。从现代篮球比赛实况来看, 队员在场上具备良好的篮球战术意识是取得比赛胜利的关键因素。这就要求在篮球比赛中更加重视队员战术意识的培养。

**关键词:** 中学生; 篮球; 战术意识; 培养

**中图分类号:** G846 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-112-03

篮球运动在我国的普及范围非常广泛, 特别是对广大中学生来说, 更是最喜欢的运动之一。在我国, 许多中学都有自己的篮球队, 而且拥有一批优秀的中学生篮球运动员。篮球运动发展到今天, 篮球技术、战术、规则、场地、器材等多方面均在不断地发展, 运动员、教练员都具备了良好的专项素质和能力。当今篮球运动的发展正朝着高速度、高空优势、高空技巧和激烈对抗等方面发展, 攻防变化多端, 双方攻守更加激烈。所以, 篮球比赛的取胜不仅要靠身体、技战术水平、教练员水平, 而且要求运动员必须具备良好的篮球战术意识, 要能够准确判断、处理好在激烈比赛中出现的各种情况, 随机应变地采取各种攻防技术, 以争取比赛的胜利。因此, 在篮球运动的训练过程中, 不仅要锻炼运动员良好的身体素质和战术水平, 更要重视和加强中学生篮球运动员战术意识的培养。

### 1 篮球战术意识的概念

篮球战术意识是指队员在篮球比赛过程中以攻、守对抗致胜的观念, 迅速合理地运用技术来应付复杂多变情况的思维反映过程。篮球比赛中, 运动员的每一个动作都具有很强的目的性、针对性和实效性, 属于战术性活动。战术意识是篮球意识的核心, 是运动员正确合理运用技术、战术、体能的先导和前提, 它能使运动员的每一次行动更具有目的性和预见性。比赛中, 场上五名队员能否达到高度精准的默契配合, 也取决于每个运动员的战术意识。篮球战术意识的形成是篮球运动员通过观察、感觉、思维、判断支配自己采取合理行动的过程。可以把战术意识的形成过程描述为: 接受信息(场上观察)→瞬间判断(大脑思维)→战术行动(应激应变)。在战术意识的形成过程

中, 思维起着关键作用, 是战术意识形成的中心环节。战术意识的形成也是思维活动在执行战术行动中的具体表现。

### 2 培养中学生运动员篮球战术意识的必要性

2.1 从战术意识在篮球比赛中的作用来看, 培养中学生运动员的战术意识是十分必要的

战术意识被誉为运动场上的“活灵魂”, 是运动员高度智慧的结晶。战术意识与运动员的技战术水平、智力能力相适应, 战术意识的强弱, 往往是衡量一个球队水平高低的重要标志。篮球比赛要求运动员能在全面观察场上情况的基础上, 对出现的特殊情况迅速作出正确判断, 并能及时采取相应、准确的应变措施, 即合理地运用“战术意识”的能力。所以, 为了让中学生篮球运动员能够正确地认识战术意识, 关键是要摆脱“意识会在训练比赛中自然形成和发展”的思想束缚, 运用科学的理论和规律去指导运动员进行训练, 坚持精讲多练的原则, 有的放矢地讲清战术意识的概念、特点及其作用, 有目的地培养学生的战术意识。

2.2 从篮球运动的特点来看, 培养中学生运动员的战术意识也是十分必需的

篮球运动激烈对抗、复杂多变的特点决定了比赛是瞬息万变的。在比赛中, 队员要根据场上不断变化的情况采取正确、果断的行动, 才能取得“攻必克、守必固”的效果, 如果缺乏战术意识, 就只会蛮干、硬攻, 既消耗体力, 又往往事倍功半。同时, 篮球运动作为集体运动项目, 不仅要使队员融入到整个队伍当中, 而且要使自己成为有独特个性的个体。这些都要求队员有一定的分析、判断和解决问题的能力, 要求其在较短时间内进行正确的思维判断。

战术思维是战术意识的主要成分，由意识到行动的过程，主要靠战术思维的预见性、敏捷性和创造性等。所以说，中学生篮球运动员战术意识的培养和形成与思维活动密切相关。战术意识的形成是思维活动在执行战术行动中的具体体现，加强中学生篮球运动员思维能力的培养，对于他们战术意识的形成和发展有着积极的促进作用。

### 2.3 从中学生运动员的篮球训练内容来看，培养战术意识是完全可以实现的

战术意识是抽象的，只有在技术、战术的运用中，才具有实际意义。因此，在技术、战术训练中培养战术意识是一个行之有效的方法和途径。运动技术的形成是动力定型建立的过程，是在感性知觉基础上建立生动的表象，并经过思维加工而成的，所以，技术的形成既是强化动力定型的过程，也是理性思维的过程（即技术意识形成的过程）。因此，技术训练切忌成为简单的机械式操作或单纯的增加次数、延长时间，而是要在技术动作练习的同时，经常地、反复地进行讲解、分析、强化，使中学生不但知其然，还要知其所以然，将感性认识与理性认识有机结合，不断地加强训练的要求与难度，通过训练，培养他们在复杂条件下分析判断形势、估计预测形势变化，以及迅速果断作出决策的能力，从而提高战术意识的实效性。根据训练内容的不同，逐步培养战术意识，只要常抓不懈，潜移默化，战术意识就会不断增强。

## 3 培养中学生运动员篮球战术意识的途径和方法

### 3.1 加强篮球理论知识的学习

加强篮球理论知识的学习，对培养中学生篮球运动员的战术意识起着重要的作用。学习篮球理论知识可以培养和启发运动员的再创思维，使学生在训练和比赛中自觉、主动地完成任务。运动员在比赛中对场上出现的复杂情况，从感性认识到理性认识，需要有一定的概括能力和较强的逻辑分析能力。因此，要为运动员参加篮球理论知识的学习积极创造条件，使其在理论知识的学习中，明确篮球运动技术和战术发展的趋势和特点，充分了解篮球运动的基本知识和基本规律，深刻理解规则和裁判法，学习一些生理、心理、运动力学、运动技巧等基础知识，开阔他们的眼界，提高他们的思维能力和丰富的想象力。例如：通过教师理论讲授课（技术和战术规则及裁判法）、现场战术讲演示范、观摩比赛、比赛录像分析课等教学方法，使运动员明确各种技术和战术的要领；通过比赛进行经验交流等方法，明确各种攻防套路的特点和相互制约的原则。通过加强篮球理论知识的学习，使运动员向“智能型”球员发展，为培养运动员良好的篮球战术意识作准备。

### 3.2 加强中学生篮球运动员基本技术、战术的训练

3.2.1 重视基本技术的训练 对每个篮球运动员来讲，掌握全面、扎实、有效的基本技术是十分重要的。战术意识只有通过娴熟、过硬的基本技术才能得到具体、有效地体现。进行个人基本技术的练习，是中学生篮球运动员训练的最基本的内容。在篮球的技术训练中，对最基本的动作要领

要反复多练，特别是技术的主要环节更要多练，使篮球运动员形成正确的技术动作。需要指出的是，比赛时，要注意及时过渡到与其他技术相结合的训练，要按照比赛时技术运用的基本规律加以训练，把学、练与用、变结合起来。

3.2.2 重视战术思维的训练，树立和培养集体观念 激发战术思维是培养篮球战术意识的核心，战术思维的敏捷性和灵活性，是培养战术意识的中心环节。在激发运动员战术思维的过程中，教练员要对运动员进行篮球基本战术训练，使运动员掌握固定的战术配合。在战术训练的过程中，从简单的二三人配合逐步地向全队的整体配合过渡，无论是二三人配合，还是全队的整体配合，都要使运动员明确各自的职责、行动线路、配合形式，通过战术的讲解与分析，加深对战术规律的理解，提高他们的战术思维能力，从而为激发运动员的战术思维打下良好的基础。重视战术思维的训练就是强调在刻苦训练的基础上开动脑筋，勤于思考，手脑并用。想练结合是激发运动员思维的重要训练手段，因此教练员要善于引导运动员，运用合理的教学方法对战术进行训练，力求在技术和战术的实际运用及配合上取得高度协调一致，提高运动员的战术水平。

树立和培养集体观念，就是要培养一种有战术配合的团队精神。篮球运动是一项集体运动，要求运动员要团结在一起。在一场篮球比赛中，场上队员要协同地、有节奏地在移动中进行配合，组织起有效的攻防阵型。在组织进攻的过程中，要以球转移和人移动相结合调动对手，组织有效的进攻战术，一旦结束进攻（失球或投中），要及时组织回防。快速回防，保持攻守平衡是每一名篮球运动员所必须具备的意识，掌握战术配合的一般规律及本队具体配合中的特殊规律，才能充分发挥他们的能动性，使他们之间的基础配合更熟练，运用更灵活，有针对性地做到扬长避短，发挥优势。场上队员在比赛中是否相互配合直接影响到比赛的结果，在比赛中要相信队友，不要太过于指责队友的失误，要鼓励队友勇敢拼搏。因此在平时训练中做具有集体性质的篮球游戏，多观看配合性质的录像，从中使运动员明白集体观念的重要性，从而提高运动员的集体意识。

3.2.3 充分发挥教练员的主导作用 教练是传授知识的人。他的教学方法直接对学生的思维有一定的影响。例如：有的中学生篮球运动员来到了新的集体里，因为种种原因放弃了自己的追求，放松了篮球训练，不能严格要求自己，影响了技术的提高；有的运动员训练很刻苦，但成绩总不够理想。究其原因，这些篮球运动员大多只注意技术的锻炼，但理解能力较低，掌握动作、运用动作上缺乏灵活性，他们往往死练技术动作，而忽视了理解能力和概括能力的培养，这就造成了学习能力上的失调，使训练成绩难以提高。此时，就要求教练员认真找出队员所存在的不足，分析影响运动员训练成绩的各种因素，并有目的、有意识地加以排除，制订有效的训练计划，这样才能提高中学生篮球运动员的技术、战术水平。

教练员在训练中必须把个人技术和协同配合紧密结合起来进行训练，从一开始就培养队员的合作意识和能力。例如：在进行一项防守技术动作练习的同时，还要讲述在

什么情况下如何进行防守以及协同补位的练习,从而使运动员懂得如何在集体防守中运用防守技术。此外,在进攻、抢篮板球等技术的训练中也是如此。在篮球运动的训练过程中,不能把技术训练和战术训练截然分开,而是要在熟练掌握基本技术的基础上配合战术训练。因此,在实施训练过程中,教练员必须对每个篮球队员战术意识的强弱,担负的职责进行全面的分析,对篮球运动的基本规律、本质特点、关键环节进行反复、准确、简明的语言讲解和形象的动作示范,使运动员明确在不同情况下不同位置职责的具体要求。同时,对训练中出现的及时纠正,正确地解决问题。在全面、系统的训练基础上,教练员要掌握队员的个人情况,因材施教,实施有效地控制,逐步地促进篮球战术意识的形成。

### 3.3 在技术、战术训练的同时重视实战和观摩比赛

3.3.1 培养中学生篮球运动员的观察力和判断力 在平时训练中,观察力和判断力是非常必要的。培养观察能力是培养正确篮球战术意识的途径之一,也是形成良好战术意识的重要条件。提高场上情况的分析判断能力是养成和锻炼运动员爱动脑筋,提高对球场复杂变化情况的分析判断能力,在培养篮球战术意识中,占很重要的位置。在培养观察力和判断力的过程中首先要进行观察力的培养,常常在比赛中要观察对手的举动才能作出正确的判断。因此在培养中学生篮球运动员的判断力前就要加强他们的观察力的训练。在观察力训练的过程中要对中学生的视野进行扩大作为培养观察力的第一步。中学生篮球运动员打比赛时常常出现给对方偷球或者防守漏人的现象,这是由于没有运用余光来观察四周所造成的。视野的扩大首先要加强运动员使用余光来观察四周情况的能力,因此,平时训练就要求学生多利用余光来观察球或者不看球,把重点观察放在场上。观察到对方的举动后还要作出正确判断,这是体现中学生篮球运动员打比赛的思维能力高低的标志。采用打比赛的形式是培养中学生篮球运动员判断力的一种重要手段,这样会提高运动员场上情况的分析判断能力养成和锻炼爱动脑筋的习惯,从而提高对球场复杂变化情况的分析判断能力。

3.3.2 有目的、有计划地组织运动员参加比赛 在培养篮球战术意识的途径和方法中,有目的、有计划地组织运动员参加各种篮球比赛,不断积累和提高战术经验,也是培养和提高运动员战术意识的重要手段。训练的最终目的是为了争取比赛的胜利,同时也是检验训练效果的方法。通过比赛可使队员对复杂的比赛情况有正确的分析能力,能识破对方的意图,加强本队队员之间的默契,使自己掌握的动作技巧和战术意识能根据场上变化的情况,有针对性地运用起来。教练员要结合实际讲解篮球比赛的规律和理论知识,指导和启发队员善于观察判断,提高其独立思考的能力。基本的运动意识可通过训练来提高,而特殊的战术意识则要通过比赛的实践来提高。这是因为比赛时队员所处的环境、对手的特点、对抗的激烈程度等都不相同,在训练时所处的环境及周围气氛通常是比较平静安定的,

对抗的激烈程度也往往远不如正式比赛,这种训练还达不到全面提高队员战术意识的目的,因此,我们应当将训练与比赛实际结合起来。可以根据大型正式比赛的要求来组织模拟比赛,教练员首先弄清所进行的模拟比赛与大型正式比赛对队员心理影响的差距,如场外噪声的干扰、对抗的激烈程度、队员对模拟比赛在思想上是否真正引起足够重视等,然后采取各种措施,以弥补和尽量缩小这些差距,让本队队员的意识水平能够胜任大型正式比赛。所以,通过参加比赛可以丰富队员们的临场经验,提高正确选择及合理运用技战术的能力,提高队员协同配合的能力,增加队员之间的默契,从而达到提高运动员篮球战术意识水平的目的。

## 4 结论与建议

篮球战术意识水平的高低是衡量一个篮球运动员水平高低的重要标志,培养良好的篮球战术意识不是一朝一夕就能够实现的,它要经过一个长期、系统的训练过程。所以,篮球战术意识的培养与提高,要与技术、战术、身体素质、智力多方面结合起来才能够实现。在培养中学生篮球运动员战术意识的过程中,应注意以下几方面:

第一,在平时的训练中,对运动员的基本技术、战术训练进行严格地要求,结合实践,加强身体对抗训练。

第二,树立和培养集体观念,培养运动员的战术配合的团体精神,充分发挥运动员的集体能动性。

第三,培养运动员的观察力和判断力,在比赛的过程中注意经验的积累和总结。

第四,努力提高运动员思维活动的积极性和战术思维的能力,创造能够引起运动员积极进行战术思维的条件。

在贯彻实施全面、系统的训练计划过程中,要时刻要求运动员运用“智慧”打球,使运动员具备在困难、被动等多种情况下随机应变、转败为胜的能力,在巩固、提高技术和战术水平的同时逐步培养队员的战术意识,从而达到提高篮球运动水平的目的。

## 参考文献

- [1] 钟绍龙. 浅谈中学运动员篮球战术意识的培养[J]. 福建教育学院学报, 2006(9): 7-9.
- [2] 张力彤. 论篮球专项技战术意识的培养 [J]. 辽宁体育科技, 2003, 9(4): 21-23.
- [3] 唐建强, 朱继华. 对我校篮球专项课教学若干问题的探讨[J]. 南京体育学院学报, 1997(2).
- [4] 张杰. 论培养篮球意识的统一性 [J]. 成都体育学院学报, 2004, (25)3: 30-32.
- [5] 蔡美燕. 篮球专项学生篮球战术意识的培养[J]. 中山大学学报论丛, 2006, 26(10): 54-56.
- [6] 焦发吉. 对篮球意识的理论分析 [J]. 湖北体育科技, 2005, (7)1: 47-49.
- [7] 王剑宇, 孙艳娇. 浅谈篮球战术意识的培养 [J]. 职业技术, 2006(10): 32-33.
- [8] 毕务萍. 篮球意识的培养[J]. 山东体育科技, 1993(3).

# 我国网球裁判员队伍的现状及发展对策

刘永红<sup>1</sup>, 周志宏<sup>2</sup>

(1. 湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062; 2. 广州市天河中学体育组, 广东 广州 510630)

**摘要:** 本文采用文献资料法、问卷调查等方法, 对我国国家级以上网球裁判员的现状进行了调查研究。结果表明: 我国网球裁判员地域分布不均、裁判队伍以体育教师和网球教练为主, 学历水平较高, 年龄结构比较合理, 执裁年限大都在 6~15 年, 但外语水平和科研水平较低, 中国网球裁判员需要走职业化道路。

**关键词:** 网球; 裁判员; 现状; 对策

**中图分类号:** G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-115-02

随着中国网球运动与世界职业网球的接轨, 在我国举行的国际网球赛事越来越多, 要办好这些高水平的网球运动竞赛, 就必须要有了一支业务水平高, 又能够熟练掌握英语的网球裁判队伍作保证。为了了解和掌握我国网球裁判队伍的基本现状, 本文对我国国家级以上网球裁判员现状进行了调研, 旨在为加强我国网球裁判员队伍的培养与管理提供参考。

## 1 研究对象与方法

以我国现役国家级以上网球裁判员为研究对象, 查阅 1997 年以来有关网球裁判队伍建设与管理的文献资料和国家体育总局网球运动管理中心历年选派裁判员工作的通知。根据需要, 专门设计了“国家级以上网球裁判员问卷调查表”, 共发放问卷 133 份, 收回 133 份, 有效问卷 133 份, 回收率和有效率均为 100%。

## 2 结果与分析

### 2.1 网球裁判员的级别

表 1 网球裁判员级别一览表

国际级		国际级
裁判长	裁判长	
金牌		国际级
银牌	金牌	国家一级
铜牌		国家二级
白牌	银牌	国家三级

网球裁判员分为国际级和国家级两种。国际级裁判员是由国际网球联合会 (简称 ITF) 考核批准的 (见表 1), 然后根据执裁的水平和资历通过国际网联的考核, 能够升迁为国际铜牌裁判。当上国际级裁判员, 就意味着每年都

要执法足够的场次才能保持住这个牌, 仅铜牌裁判员一年就要当满 50 场主裁。

### 2.2 我国国家级以上网球裁判员的现状

2.2.1 我国网球国家级裁判员的数量与地域分布 我国分别于 1997 年、2000 年、2005 年举行了三次国家级网球裁判员的考试, 共有 220 人通过了国家级裁判员的考试。<sup>[1]</sup>目前我国有 2 名国际铜牌、26 名国际白牌裁判员, 且每年人数还在增长。

表 2 我国网球国家级以上裁判员的数量与地域分布一览表

	全体裁判员			裁判员等级		地域分布		
	男	女	合计	国家级	国际级	东部	西部	西部
n	106	27	133	109	24	79	48	6
%	80	20	100	82	18	59	36	5

从表 2 可看出, 我国网球裁判员的地域分布情况极为不均, 这主要与当地网球运动的普及程度有关。<sup>[2]</sup>

表 3 我国网球国家级以上裁判员年龄分布统计一览表

年龄 (岁)	全体裁判员		国家级裁判员		国际级裁判员	
	n	%	n	%	n	%
20~30	27	20.3	20	18.3	7	29.2
30~35	25	18.8	23	21	2	8.3
36~40	46	34.6	37	33.9	9	37.5
41~45	19	14.3	15	13.8	4	16.7
46~50	12	9.0	10	9.2	2	8.3
51~55	3	2.3	3	2.8		
56 岁以上	1	0.8	1	0.9		
合计	133	100	109	100	24	100
平均年龄	38.9		38.4		40.2	

2.2.2 裁判员队伍的年龄结构情况 从我国国家级以上网球裁判员的年龄分布来看 (表 3), 已形成了一定的梯队模型, 表明我国向国际裁判输送的后备人才资源是充足的, 有利

于裁判的选拔与调用。

2.2.3 裁判员队伍的职结构情况 现阶段,我国的网球裁判员绝大多数是业余裁判员,对裁判员的从事的职业情况进行调查研究,有助于我国培养网球裁判员及安排裁判员的任务。

由表4可知,由于体育教师、网球教练、网球专职裁判员以及在校学生经常接触网球运动,他们能够准确、全面地掌握和理解规则条文,在临场执法过程中能很好地利用规则,能洞察运动员的战术意图、击球路线,选择好的观察角度,准确进行裁决。表明这支网球裁判员队伍具有良好的素质基础。

表4 我国网球国家级以上裁判员职业分布统计一览表

	全体裁判员		国家级裁判员		国际级裁判员	
	n	%	n	%	n	%
体育教师	81	60.9	74	64.3	7	38.9
网球教练	10	7.5	8	7	2	11.1
职员	20	15	16	13.9	4	22.2
职业裁判	5	3.8	4	3.5	1	5.6
自由职业	11	8.3	9	7.8	2	11.1
其他	6	4.5	4	3.5	2	11.1
合计	133		100		115	

2.2.4 裁判员队伍的学历结构情况 调查表明(表5),我国网球裁判员是一支文化素质较高的队伍,这对我国网球运动项目的发展是极为有利的。只有具备较高的文化素养,才会有较强的分析问题与解决问题的能力,能更准确把握规则的精神,做到公正准确地执法,在担任裁判工作时,就会受到运动员及观众的尊重。

表5 我国网球国家级以上裁判员学历结构统计一览表

	研究生	大学	大专	大专以下
n	9	115	7	2
%	6.8	86.5	5.3	1.5

2.2.5 裁判员队伍的执裁经历情况 从事裁判工作的年限即为“裁龄”,一个裁判员的裁龄从某个角度来讲是其临场经验积累的客观反应,是影响其执裁水平高低的重要因素之一。调查表明(表6),由于我国网球运动起步较晚,网球裁判员从事裁判工作的年限也短一些,要想具备较高的执法水平,必须不断地积累执法经验,一般情况下,执法年限越长,经验积累越丰富。

在对裁判员执裁年限调查的基础上,本文又对裁判员执裁国内、国际大型比赛的次数进行了调查统计。经调查得知,92%的裁判员曾经执法过国际、国内的一些重大比赛,如中国网球公开赛、大师杯赛,但只能参加司线裁判,一年也只是参加1~2次。另外参加的一些赛事主要是是全国青少年排名赛、希望赛、挑战赛等一些低级别的赛事。这就不难看出,现阶段,我国网球裁判员执裁大型国际网球比赛少,所以,增加我国裁判员的国际比赛执裁的经历是现阶段培养我国裁判员队伍的任务。

表6 我国网球国家级以上裁判员执裁年限统计一览表

	执裁年限				
	<5年	6~10年	11~15年	16~20年	21年以上
n	32	45	41	12	3
%	24	33.8	30.8	11.1	2.3

2.2.6 裁判员队伍的科研情况 经常不断地开展对竞赛规则及裁判法的研究,无疑对提高裁判员自身工作能力及业务水平是重要的。调查发现,在现役裁判员中仅有8人撰写过论文,其研究内容多是网球运动技术和战术方面,而真正有关网球裁判工作理论和方法的研究少之又少,表明我国网球裁判员对本领域的研究还没有引起足够的重视。

2.2.7 裁判员的外语水平 笔者以“你在裁判工作中的薄弱环节”为题进行了调查,调查发现,认为“个人的薄弱环节”主要集中在“外语”的83名(占62.4%)。因此,提高英语水平,能用英语交流成为裁判员急需解决的问题。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

3.1.1 我国网球裁判员的数量及地域分布不均,东部、中部的人数明显多于西部,网球运动开展较好的省份多于开展欠佳的省份。

3.1.2 现阶段我国国家级以上网球裁判员主要是业余裁判员,裁判员中体育教师、网球教练以及与网球运动有关的人员比例较大,表明裁判员其专业素质和文化素质是较高的,但缺少执裁大型国际比赛的经验。

3.1.3 我国网球裁判员整体英语水平及科研意识较差,在一定程度上影响了其裁判水平的提高。

#### 3.2 建议

3.2.1 加大职业网球裁判员的培养。建立健全裁判员的培养机制以提高裁判员的裁判能力是职业比赛健康发展的重要保证。为了加快网球职业裁判员的培养途径,可在有条件的体育专业学校开设网球裁判员专业,以夯实网球裁判员的理论基础和实践能力。另外对我国有志于从事网球职业的裁判员提供各种条件,包括劳动保障、住房补贴、住房公积金、执裁比赛的机会以及提高裁判员的报酬等。

3.2.2 加强对国家级以上裁判员的管理,坚持定期注册制度,裁判委员会应对裁判员的执裁情况进行监督,建立裁判员业务考核档案,有计划地安排一些裁判员骨干在国际比赛中担任裁判工作,提高其执裁大型比赛的能力。

3.2.3 提高裁判员的英语听说能力及科研能力,创办网球裁判论坛等形式,并加大对裁判员的英语水平及科研能力的考核力度。

3.2.4 建立职业化和业余化裁判员双重机制,使其平稳过渡到职业化裁判员体制。裁判体制可以先采用职业化和业余化双重性的体制来进行过渡。其操作方法是:在国内举办的国内赛事或国际赛事,逐步选用部分职业化的裁判员。由于是刚刚起步,人数不必过多。而另一部分则还是选用业余的裁判员,以职业化的裁判员带动业余化的裁判员。这样既可以提高执裁的整体水平又可以缓解体制改革给职业化裁判带来的矛盾。<sup>[1]</sup>

#### 参考文献

- [1] 2004、2005、2006、2007年全国网球比赛裁判员工作安排的通知[Z].国家体育总局网球运动管理中心
- [2] 王春生,汪玲玲.中国篮球甲级联赛裁判员现状及实施职业化机制探讨[J].成都体育学院学报,2005,31(6):102-104.

# 试论北京奥运主新闻中心新闻发布厅志愿者工作

韦见凡

(北京工商大学体育与艺术教学部, 北京 100048)

**摘要:** 笔者作为北京奥运和残奥主新闻中心新闻发布厅主要管理人员, 以亲身经历目睹了志愿者们为祖国、为北京、为奥运所作出的贡献。为了传承北京奥运会的宝贵遗产, 弘扬北京奥运的精神, 笔者对此届奥运相关资料进行对比和整理, 作出总结。

**关键词:** 奥运; 主新闻中心; 新闻发布厅; 志愿者

**中图分类号:** G808.22 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-117-03

主新闻中心新闻发布厅志愿者工作从2008年6月底就拉开了序幕, 至8月27日顺利结束。整个过程中, 志愿者们对待工作兢兢业业, 表现出了良好的精神面貌和服务意识, 受到媒体的大加赞赏。详细内容如下:

## 1 新闻发布厅基本情况介绍

### 1.1 新闻发布厅志愿者基本情况

1.1.1 志愿者来源 新闻发布厅共有志愿者42名, 其中海外志愿者6名, 中国志愿者36名。6名海外志愿者分别来自美国爱荷华大学、加拿大多伦多大学; 中国志愿者主要是来自中国传媒大学、北京外国语大学的学生。

1.1.2 轮班方式 除8月8日新调配过来的美籍志愿者沈孟石之外, 其余41名志愿者均已在7月8日正式上岗。根据具体运行情况, 新闻发布厅先后共施行过两种轮班方式: 7月24日之前, 为方便每位志愿者熟悉各项工作细则, 特将41名志愿者分配成A、B、C、D、E五个小组, 每个小组工作一天, 并且依次轮流。

7月24日之后, 考虑到新闻发布会日程的日益增多, 特将A、B、C、D、E五个小组合并成1、2两个大组, 按照每大组一个工作日制轮流上班。

1.1.3 管理制度 主要实施经理指导、主管协助、组长负责制。7月24日之前, A、B、C、D、E五个小组均通过民主投票选举出小组长, 主要负责传达主管、经理的各项通知、指示, 分配每日详细工作。7月25日起, 通过新闻发布厅主管与经理的协商, 从原来五位小组长中选出两位同学分别担任1、2两个大组的组长, 主要负责沟通各个发布厅厅长的工作、统筹安排、协调志愿者内部的工作。同时, 通知根据每个发布厅的具体情况, 分别指定各个发布厅的厅长, 主要负责相应发布厅的日常具体工作, 以及配合大

组长的协调工作。

为了保证高效运作, 每个发布厅还制订了详细的任务计划, 责任到人。一旦遇到问题, 可以通过相应的责任人汇报给厅长、组长, 然后是主管、经理, 便于及时了解问题、解决问题。诸如遇到发布厅与会记者过多, 而且该厅志愿者人手紧缺的情况时, 经组长协调, 将当时没有发布会任务的志愿者调去支援, 很快就能够解决问题。

1.1.4 奖惩制度 为了激励志愿者的服务热情和工作热情, 新闻发布厅非常配合MPC(奥运主新闻中心)志愿者管理办公室“明星志愿者”的评选工作, 每周都通过民主投票选举与个人推荐等形式, 产生出工作出色的明星志愿者, 并且宣传其出色工作业绩。另外, 新闻发布厅经理、主管还会很及时地对某些工作突出志愿者进行口头表扬, 号召大家向其学习。

惩罚制度现对较少, 主要是针对某些擅离职守或者违反志愿者工作权限的志愿者提出警告或口头批评, 诸如见到体育明星不许拍照合影以及索要签名等等。

1.1.5 总结制度 为了方便经验交流, 以及更多地了解自己未当班之日的具体问题, 新闻发布厅还制订了每日经验总结、专项工作总结等多项总结制度。

每日各厅厅长需要对本厅内发布会内容进行总结, 包括发布会具体内容、出席的文字记者、摄影记者和摄像记者数目, 记者提问问题以及发布厅内出现的问题等等。同时, 组长要对运行中出现的一些问题做详细记录, 并附上当时的解决办法。第二日上班时, 大组组长要先阅读前一组的工作小结, 然后将曾出现过的问题以及合适的解决办法告知志愿者。

另外, 新闻发布厅还先后撰写了《同传耳机发放经验汇总》《新闻发布厅常见问题汇总》《话筒传递经验汇总》等多项总结, 极大地方便了志愿者相互之间的借鉴学习。

## 2 新闻发布厅志愿者基本工作内容

新闻发布厅的工作主要分为发布会预定与发布会运行两个方面。按照工作职责，部门主管对志愿者进行了分工和排班，其中预定服务台 4 人，发布会运行 38 人，每两天轮班一次。

预定服务台的 4 名志愿者主要负责发布会预定、桌签制作、参会嘉宾接待、发布会日程递送、咨询服务以及可乐机的饮料补充等。

每日的发布会运行志愿者分为 5 组，分别负责梅、兰、竹、菊、松五个发布厅的工作。组长根据前一组的工作总结报告召开组内志愿者晨会，并当日发布各个发布厅厅长的职责。厅长根据工作分配细则进行工作分配，然后志愿者各司其职。具体工作内容如下：

### 2.1 发布会前

2.1.1 确定发布会日程，前班组长需要负责将日程张贴在各个发布厅门上。

2.1.2 根据日程提前打开新闻发布厅的门让记者进入（检查记者证件）

2.1.3 检查厅内设施——如摆放桌签，并检查桌签名称、顺序是否正确；主席台上的水杯和瓶装水配备是否完整；麦克风性能是否正常（电池、开关）；投影仪是否正常；并协助调试投影及电脑。检查厅外设施，是否有足够的瓶装水和饮料，不足 2/3 时，及时通知预订服务台。发放同传耳机，维持发放秩序。

2.1.4 先检查自己手机状态，并在发布会开始前五分钟，中英双语提示记者关机或者调成静音。

2.1.5 检查摄影、摄像记者是否按规定将设备摆放在适当的位置，维持发布厅内摄影位置（第一排），同时根据摄像记者注册证件判断其摄影区域。

### 2.2 发布会中

2.2.1 发布会开始，锁前门开后门。

2.2.2 如有突发事件发生，离前门最近的志愿者应快速将前门打开，同时报告主管；其他志愿者应协助维持会场秩序，如有必要，迅速疏散。

2.2.3 明确服务范围，一旦发现有摄像或摄影记者在“非摄影区”活动，要及时说明规则并制止。

2.2.4 发现有人打手机，需要及时制止。

2.2.5 如果发布会延时，志愿者可以给主持人递纸条，提

醒他接下来厅里还有发布会。

2.2.6 明确各厅话筒递送方案，实行区域责任制。

### 2.3 发布会后

2.3.1 发布会结束后，开前门。

2.3.2 两位志愿者需要协助发言人及时离开会场，提醒记者注意问题数量。

2.3.3 收回所有麦克风，送回音控室。

2.3.4 收回桌签，送回办公室。

2.3.5 全场检查，看是否有记者遗漏物品。并详细记录发现遗失物品的具体时间、地点，将物品交到服务台。

2.3.6 联系保洁打扫会场，如果发布会日程紧密，志愿者可自行进行简单清理。

2.3.7 回收同传耳机，同时留心电量不足的设备箱。

2.3.8 将发布会情况告知预订服务台。

## 3 新闻发布厅志愿者工作经验

在将近 2 个月的工作中，志愿者们陆续总结出了多项经验。包括同传耳机发放经验、话筒递送经验等等。而且这些经验都在不断的更新中。现将总结出的经验列出：

## 4 新闻发布厅志愿者工作问题总结

综观为期两个月的运行状况，志愿者工作方面还存在一些客观和主观的问题。

4.1 志愿者对场馆本身或其他业务口的状况了解还不到位，诸如某些租用空间的具体位置等等。这需要志愿者不断的熟悉环境，经常走动，以便更快地熟悉场馆。

4.2 英语水平依旧有待提高。除了一些简单的咨询之外，志愿者应该加大英语学习力度，能够准确地听懂、回答记者提出的问题，或者能够与记者进行一般的交谈。某些时候，一些非英语国家的记者咨询问题，由于一些口音等问题仍旧会导致双方交流不顺畅的状况发生。

4.3 在遇到志愿者权利被侵犯的时候，一些志愿者不知道如何维护。诸如，在发布进行中遇到记者蛮横抢话筒的状况时应该如何应对？遇到记者提出非权利之内的无理要求时该如何应对？等等。

## 5 结 语

可以说，志愿者是北京奥运会上一道亮丽的风景。他

所遇问题	解决方法
话筒传递	
发布会前话筒没有声音。	志愿者到音控室询问，管理人员将总开关开启后，话筒工作正常。
志愿者递送话筒时话筒无声音。	周围志愿者及时支援，解决了当务之急。 总结：1. 今后仍需要提前检查话筒设备； 2. 即使之前检查过，也需要格外留意意外状况的发生，距离较近的话筒传递志愿者要做好替补准备； 3. 在递送话筒前，一定要把话筒打开，使之处于开启状态；若有记者不小心关闭，应尽快帮忙再次打开；话筒不用时，一定调到静音状态。
递送志愿者递错话筒。	取回话筒，递给被点名的记者。 总结：话筒递送志愿者分布尽量紧靠发布厅中间靠前的位置，另外，需要分管各自负责的区域，仔细观察周围记者动作、表情，最后需要根据主持人手势以及提示灵活递送话筒。



续表

所遇问题	解决方法
志愿者收回话筒时没有及时调整静音。	志愿者待回到其座位之后才予调整, 虽未造成较大影响, 但应该提高警惕, 在收回话筒的同时立即将话筒调整成静音。
出现志愿者未等主持人示意便主动递送话筒的状况。	递送中, 应首先分辨主持人的意图, 切忌擅自递送话筒。
记者追加提问。	志愿者上前到旁边, 站在没有挡住视线的地方。
前排话筒递送员在等待过程中挡住后面记者视线或机位。	如果周围有空座位, 为了不挡摄像机镜头可以坐下; 但如果没有, 需要站在过道一侧, 不阻碍记者拍摄, 而且便于灵活、迅速递送。
摄影记者站在中间过道, 挡住志愿者视线, 给话筒递送造成障碍。	应与摄影记者沟通, 或根据实际情况灵活掌握, 以快、准和不遮挡后面记者视线的原则为准。
正式的发布会, 包括一些内部会或培训有时候并不需要话筒。	话筒递送员见机行事, 如果不需要可坐在后排或者旁边旁听。
<b>同传耳机发放</b>	
发新闻发布会材料时, 有记者态度粗暴, 对于抵押证件的做法表示不满。	志愿者继续微笑对待、热情服务, 向记者耐心解释相关工作制度, 希望给予配合。记者情绪有缓和。
领取同传耳机时, 有记者未携带注册证件, 以身份证或者记者证抵押。	志愿者接受此类证件抵押, 友善提醒其下次需要携带相关注册证件。
<b>秩序维护</b>	
场馆工作人员在发布会期间频繁打电话	志愿者走到打电话工作人员身边, 小声提醒工作人员关掉手机或调整成静音。
摄影记者非在摄影区域拍照	提醒摄影记者器材只能放在新闻发布厅的最后面或者新闻发布厅的两边。
摄影记者扛起摄像机在座位中间拍摄	因志愿者不便进入座位之中, 未处理。待记者出来给予友情提示。之后仍需要积极与记者交流, 告知相关规定, 阻止其擅自在非摄影区拍摄录影。
摄影记者器材挡住其他记者视线	提醒摄影记者器材只能放在新闻发布厅的最后面或者新闻发布厅的两边。
有些记者大声讲话或者影响了会议, 但不好判断何时去制止合适	在一般的培训或者会议中, 一些谈话或者频繁出入会场的行为难以避免, 需要看情况, 如果实在是很影响再去提醒。
有记者在发布厅外面打电话, 声音较大, 影响发布会召开	友好亲切的提醒他们小声。或者新闻发布会举行期间, 把前门关上, 打开后门供记者出入。
发布厅隔音效果不是很好	要在人员出入前后注意将门关好。
一名中国记者挡住了座位后部德国记者的摄像机, 德国记者向前推中国记者, 两人发生冲突。	志愿者应快速上前, 尽量平抚二者情绪, 以保证发布会的顺利进行。 总结: 遇到此类状况时, 如果发现在场有相关领导, 则可以交给他们解决; 如果没有, 就近的志愿者需要努力去平抚双方情绪, 保证发布会的继续召开。同时有志愿者上报相关领导, 其他志愿者坚守岗位, 继续等待传递话筒, 尽量不要擅自离开自己岗位, 扎堆涌向事故地点。
发布会举行过程中, 记者手机频繁发出声音。	小声友好提醒, 让其小声或出新闻发布厅打电话; 200座和800座发布厅可由志愿者持“请关闭手机”的告示牌环场示意(在新闻发布会开始前)
<b>信息咨询</b>	
记者询问是否有饮水提供, 何时提供	记者免费饮水自7月25日场馆正式运行之后由可乐公司提供, 可在新闻发布厅后面的可乐冰箱中拿取。现阶段不提供饮水。
记者询问台上嘉宾的职位是什么	志愿者向工作人员询问, 然后给予了解答。
记者询问是否提供同传耳机	向记者解释, 新闻发布厅只有梅厅提供同传耳机, 其他的发布厅均不提供。

们无处不在, 而又不厌其烦; 他们不畏艰难, 刻苦服务从不放松; 他们虽然是“准主人”, 但待客之道却使所有客人感受到宾至如归; 他们不仅奉献体力、劳力, 而且还凭借知识奉献智力; 他们平等谦让, 对所有来客不分政治立场、不论宗教信仰、不计种族肤色一视同仁; 他们对服务对象需解决的事不分大小, 一律予以满意解决, 也正因为有了大批活跃的志愿者, 北京奥运提供了最好的软件服务, 北京奥运“零投诉”的成绩单, 有他们的一份大功劳。

当“我参与、我奉献、我快乐”成为一种生活方式, 当将微笑圈戴在手上成为一种“时尚”, 当微笑成为人们脸上最常出现的表情, 于是志愿者的微笑就成为了世界上最美丽的符号, 这最美丽的微笑闪现着人性的光芒、蕴含着

奥林匹克理想, 这最美丽的微笑, 拥有让北京、让中国、让奥运、让世界微笑的力量。

## 参考文献

- [1] 何雪德等. 体能概念的发展演绎着新时期训练思维的整合[J]. 南京体育学院学报, 2008(2):9-13.
- [2] 国立台湾师范大学学校体育研究与发展中心. 教师体适能指导手册[M]. 台北:台湾教育部印行, 1987:46-59.
- [3] 张建平. 体适能概念辨析[J]. 体育文化导刊, 2009(6):33-34.
- [4] 李之文. 体能概念探讨[J]. 解放军体育学院学报, 2009, 20(3): 1-3.

# 绿色出行对中年女子体质健康影响的实验研究

——以杭州市公共自行车为例

曹蔚明

(中国美术学院, 浙江 杭州 310024)

**摘要:** 采用文献资料法、实验法和数理统计法, 以将公共自行车作为出行方式的杭州市中年女子为研究对象, 按照《国民体质测定标准》(成年人部分)的测试指标对她们的身体形态、身体机能和身体素质进行前后对比实验测试, 对她们各项体质指标的前后差异状况进行评价。结果表明: 长期坚持以公共自行车作为绿色出行方式的中年女子身体机能和身体素质均有明显提高, 具有显著性差异。

**关键词:** 绿色出行; 中年女子; 公共自行车; 体质健康

**中图分类号:** G811.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-120-02

2008 年 5 月 1 日, 杭州倡导绿色出行, 在全国率先运行公共自行车租赁系统, 将自行车纳入公共交通领域, 意图让慢行交通与公共交通“无缝对接”, 破解交通末端“最后一公里”难题, 提供更加便利的公共交通服务, 提高公交出行的分担率, 缓解城市“行车难、停车难”的状况。如今, 北京、上海、银川、烟台、常州等地也先后建立了公共自行车租赁系统, 还有更多的城市在紧锣密鼓地筹备当中。公共自行车作为一种新型的绿色出行方式深受人们的喜爱, 它不仅绿色环保, 而且对人的体质健康会产生积极的影响。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

随机抽取杭州市城区 50 名以公共自行车为绿色出行方式的 40~49 岁中年女子为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 本研究参阅了大量有关体质健康、城市交通、出行方式等方面的著作与文献。内容涉及体育学、交通学、社会学、教育学、体育统计学、体育科研与方法学科。

1.2.2 实验法 根据《国民体质测定标准》(成年人部分)进行实验测试, 测试指标包括身体形态、身体机能和身体素质三类。

(1) 测试工具: 运用国家体育总局指定的 GMJC-IV 型国民体质测定仪器, 采用 IC 卡自动测量。

(2) 测试指标: 身体形态、机能和素质的测试, 包括身高、体重、肺活量、台阶试验、握力、坐位体前屈、选择反应时和闭眼单足站立等 8 个指标。

(3) 测试时间: 第一次测试为实验前测试, 时间在研究对象把公共自行车作为绿色出行方式的前一周; 第二次测试为实验后测试, 时间在研究对象采用公共自行车绿色出行方式满 6 个月的后一周。

1.2.3 数理统计法 采用配对 T 检验统计方法, 对获得的数据采用 SPSS 17.0 软件进行统计处理。

## 2 研究结果与讨论

### 2.1 公共自行车对中年女子身体形态的影响

表 1 中年女子实验前后身体形态指标差异比较结果 (n=50)

指标	实验前	实验后	t 值	P 值
平均身高(cm)	160.4 ± 0.2	160.6 ± 0.3	1.75	P>0.05
平均体重(kg)	63.2 ± 1.4	63.7 ± 1.2	0.68	P>0.05
身高体重指数 BMI	24.56	24.70	0.44	P>0.05

身体形态是指人体外部的形态特征。本研究根据《国民体质测定标准》(成年人部分)的测试指标将中年女子身体形态分为身高和体重两个指标。身高反映人体骨骼纵向生长水平, 体重反映人体发育程度和营养状况。身高体重指数 BMI (Body Mass Index) 即身体质量指数, 是与体内脂肪总量密切相关的指标, 是评估体重与身高比例的常用工具。它主要是从健康的角度来衡量人体是否超重以及是否有肥胖引起的慢性疾病的危险。BMI= 体重(kg) / [身高(cm)]<sup>2</sup>。世界卫生组织认为, 对于 18 至 65 岁的人来说(孕妇、哺乳期妇女、老人及体型健硕的运动员除外), 可以按以下的标准判断一个人是否肥胖: BMI 值不足 18.5 时, 偏瘦; BMI 在 18.5~24.9 时, 正常; BMI 在 25~30 时, 超重; BMI 超过 30, 则为肥胖。卫生部对这一标准做出了更

适合中国国情的修订,认为BMI在18.5~23.9时,这个人的BMI在正常范围内,此时他的身体比较健康;BMI低于正常范围,则会因为体内脂肪含量水平过低,使身体不能完全提供必需的脂肪生理功能、免疫力下降等;而BMI高于正常范围,就意味着患高血压、糖尿病或血脂异常等肥胖相关慢性疾病的概率会增加。从表1可以看出:中年女子实验前平均身高160.4cm,平均体重63.2kg,BMI为24.56;实验后平均身高160.6cm,平均体重63.7kg,BMI为24.70。实验前后中年女子BMI均略大于23.9,身体形态属于轻微超重范畴。经统计学处理,实验前后平均身高、平均体重和身高体重指数无统计学意义( $P>0.05$ ),实验前后无差异。结果表明:公共自行车出行方式对中年女子身体形态无影响。身高、体重主要由遗传、营养和运动所决定,中年女子身体形态取决于他们的饮食、运动和生活习惯等因素,所以公共自行车出行方式对中年女子身体形态的影响没有决定性作用。

## 2.2 公共自行车对中年女子身体机能的影响

表2 中年女子测试前后身体机能指标差异比较结果(n=50)

指标	实验前	实验后	t值	P值
肺活量(ml)	2517 ± 106	2723 ± 97	4.12	P<0.01
台阶试验	49.4 ± 2.8	55.1 ± 3.6	5.47	P<0.01

身体机能是指身体各器官的运转能力,通常可通过某些指标反映出来。如心脏的机能用心率、血压、心电图来反映,肺的机能通常用肺活量的大小来反映,肝脏的机能用肝功能指标来反映,眼睛的机能用裸眼视力来反映等等。本研究根据《国民体质测定标准》(成年人部分)的测试指标将中年女子身体机能指标设定为肺活量和台阶实验。肺活量(vital capacity, VC)是指一次尽力吸气后再尽力呼出的气体总量,反映人体肺的容积和扩张能力。肺活量是一次呼吸的最大通气量,在一定意义上可反映呼吸机能的潜在能力。成年男子肺活量约为3500毫升,女子约为2500毫升。壮年人的肺活量最大,幼年和老年人较小,健康状况愈好的人肺活量愈大。台阶实验是评价心肺功能适应水平的方法,心肺适应能力强的人比心肺适应能力弱的人在运动后3分钟恢复期内心跳频率低。我国40~49岁中年女子平均台阶指数为54.5。从表2可以看出:中年女子实验前的平均肺活量指标是2517ml,实验后肺活量为2723ml,经过统计学处理,中年女子实验前后肺活量具有统计学意义( $p<0.01$ ),有显著差异。中年女子实验前的台阶实验评定指数是49.1,实验后台阶实验评定指数是55.1,经过统计学处理,中年女子实验前后台阶实验间具有统计学意义( $p<0.01$ ),有显著差异。结果表明中年女子在6个月的时间中采用公共自行车作为出行方式,肺活量和台阶实验两项机能指标提高非常显著( $p<0.01$ )。究其原因,由于公共自行车出行方式的特殊要求,在自行车骑行过程中,手臂和躯干多为静力性的工作,两腿多为动力性的工作,在血液重新分配时,下肢的血液供给量较多,心率的变化也依据踏蹬动作的速度和地势的起伏而不同。身体内部急需补充养料和排出废料,所以心跳往往比平时加快2~3倍,能使心肌发达、心脏变大、心肌收缩有力、血管壁的弹性增强,从而使肺通气量增大、肺活量增加、肺的

呼吸功能提高。

## 2.3 公共自行车对中年女子身体素质的影响

表3 中年女子测试前后身体素质指标差异比较结果(n=50)

指标	实验前	实验后	t值	P值
握力(kg)	27.2 ± 0.2	27.4 ± 0.2	1.20	P>0.05
坐位体前屈(cm)	4.7 ± 1.3	6.2 ± 1.2	3.6	P<0.01
选择反应时(s)	0.55 ± 0.05	0.42 ± 0.03	2.54	P<0.05
闭眼单脚站立	14.8 ± 1.1	18.3 ± 1.3	3.38	P<0.01

身体素质是人体在运动、劳动和日常活动中,在中枢神经调节下,各器官系统功能的综合表现,如力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等机体能力。身体素质的强弱是衡量一个人体质状况的重要标志之一。身体素质的发展,对增强人的体质和健康具有重要意义。本研究根据《国民体质测定标准》(成年人部分)的测试指标将中年女子身体素质指标设定为握力、坐位体前屈、选择反应时和闭眼单脚站立4个测试标准:握力反映人体前臂和手部肌肉力量;坐位体前屈反映人体柔韧性;选择反应时反映人体神经与肌肉系统的协调性和灵敏性;闭眼单脚跳反映人体的平衡能力。从表3可以看出:在各相关生理指标中,坐位体前屈和闭眼单脚站立两项指标提高非常显著( $p<0.01$ ),选择反应时提高显著( $p<0.05$ ),握力实验前后无差异( $p>0.05$ )。这说明采用公共自行车作为出行方式对中年女子身体素质方面的柔韧性、灵敏性和协调性具有积极地影响,而对力量素质无显著影响。究其原因,骑自行车是异侧支配运动,两腿交替蹬踏压缩血管,使得血液循环加速,大脑摄入更多的氧气,可使左、右侧大脑功能同时开发,提高神经系统的敏捷性。在骑行时周期性的有氧运动,不仅使下肢髌、膝、踝3对关节和26对肌肉受益,而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节、韧带得到相应的锻炼,提高了中年女子的柔韧性和协调性。

## 3 结论与建议

采用公共自行车作为绿色出行方式的中年女子,经过6个月的出行,身体机能和身体素质均得到明显改善;公共自行车绿色出行对促进中年女子的心肺功能、耐力素质、柔韧素质和灵敏素质等方面的作用尤为显著;公共自行车出行方式是中年女子最佳的出行方式之一。

政府相关机构应加大公共自行车系统的建设与宣传,鼓励更多的人加入到公共自行车绿色出行方式的行列中来,帮助他们树立良好的绿色出行和健康意识,掌握科学的骑行方法,以达到健身、环保的目的。

## 参考文献

- [1] 国家体育总局. 国民体质测定标准手册(成年人部分)[M]. 北京:人民体育出版社,2003:11-25.
- [2] 编写组. 中国成年人人体质监测报告[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [3] 浙江体育科研所. 2005年浙江省国民体质监测报告[R]. 浙江省第十三届运动会体育科学论文报告会论文集,2006:6-18.
- [4] 钱俭,郑志锋,冯雨峰. 杭州公共自行车设施现状调查与思考[J]. 规划师,2010,25(1):73-76.

# 浅谈我国舞龙运动的社会价值

肖秀显<sup>1</sup>, 陈华胜<sup>2</sup>

(1. 广州松田职业学院体育教研室, 广东 广州 511370; 2. 广州大学松田学院体育系, 广东 广州 511370)

**摘要:** 本文运用了文献资料法介绍我国舞龙运动的起源、分类、特点、发展和社会价值等情况, 以此让更多的人能够认识和关注舞龙运动, 更加重视我国民族传统体育的发展。

**关键词:** 我国; 舞龙运动; 社会价值

**中图分类号:** G852.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-122-02

舞龙运动是传统体育项目, 是龙文化的代表。她的价值不仅是体育运动所表现的内涵, 而且她的精神能发挥出民族文化资源的重要作用。在构建“和谐社会”大背景下, 认识舞龙运动, 能够体现出中华传统体育的无限魅力与历史使命。

## 1 舞龙运动的起源

舞龙运动与龙文化的起源有着深远的渊源关系, 同时, 也有各自特殊发展领域。舞龙运动研究者对舞龙起源做出了多方面阐述, 主要是从图腾文化、求雨祭祀、休闲娱乐和宗教信仰等几个方面进行的。段全伟、王辉的《现代中国舞龙运动的社会文化学研究》认为: 中国传统舞龙表演产生的社会基础是宗教信仰、传统文化、政治形态和民族特色等4个方面。<sup>[1]</sup>

当前研究人士一致认为, 舞龙运动起源于古人的求雨祭祀活动。龙何以被当作司云布雨的神灵? 这与龙的创作原型有着密切的关系, 也与远古时期的农业经济息息相关。龙是由多种动物的形体结合, 并经过艺术的夸张与合成而来, 如鱼、龟、蛇等动物很多是与水有关, 如云、虹、闪电、打雷等与龙的起源有关的自然现象, 也与水或雨有密切的联系。因此, 龙被远古的先民想象成为一种下可潜于渊、上可腾于天、行有风云雷电、动可影响川泽云雨的神兽。

据研究, 舞龙运动的前身是汉代的“鱼龙蔓延”之戏。舞龙祈雨在先秦时期就已经存在并流行, 到汉代已具规模, 形式也很讲究。书云: “孝武设酒池肉林以飨四夷之客, 作巴俞都卢, 海中砀极、蔓延鱼龙、角抵之戏以观之。”载自《汉书·西域传赞》。颜师古解释: 巴俞都卢, 海中砀极皆是歌舞名, 而“鱼龙”, 则是由人装扮成一种来自西域的巨型珍兽——舍利之兽, 先戏于庭极, 毕乃入殿前激水, 化成比目鱼, 跳跃激水, 作雾障目, 毕, 化成黄龙八丈, 出水敖戏与庭, 炫耀目光。<sup>[2]</sup>东汉时期张衡在《西京赋》和

李尤在《平乐观赋》中都有对“鱼龙蔓延”的描述。汉代画像石上也有“鱼龙蔓延”影子, 如铜山洪楼发现的乐舞百戏画像石, 山东省沂南县出土的角抵百戏画像石, 上面都有鱼龙作舞的图像。<sup>[3]</sup>“鱼龙蔓延”从汉代到唐朝, 延续了近七八百年的时间, 唐朝后, 整体逐渐失传, 传留下来的, 只有其中的部分节目。民间的狮舞、龙舞、麒麟舞等, 可视作为“鱼龙蔓延”的传承和演变。

## 2 舞龙运动的分类

中华民族是一个富有创造力的民族。综观各族的舞龙表演, 种类繁多, 各具特色。舞龙运动的分类大致有以下几种:

- (1) 按舞龙者的性别分: 男子龙舞、女子龙舞;
- (2) 按舞龙者的年龄分: 成人龙舞、少年龙舞;
- (3) 按龙体制作材料分: 布龙舞、草龙舞、纸龙舞、百叶龙舞等;
- (4) 按龙体制作方法分: 香火龙、板凳龙、人龙等;
- (5) 按龙头形像分: 凤凰龙、青蛙龙、鸭头龙等;
- (6) 按舞法分: 鱼化龙、狮龙舞、水龙船、旱龙船、滚地龙、游龙等;
- (7) 按颜色命名分: 青龙、白龙、黄龙等;
- (8) 按表演效果命名分: 火星龙、夜光龙、字母龙等;
- (9) 按地域差异分: 广东佛山“伞笼”“草龙”, 陕西汉中“板凳龙”, 云南“牵手跳龙门”, 湖南湘西“龙头蚕身灯”, 四川铜梁“草把龙”, 四川文川羌寨“麻龙”, 广东湛江“人龙”等有近百种之多。<sup>[4]</sup>

制作龙灯的龙身一般为7节、9节、11节和13节, 要法也是五花八门。9节以内的龙身偏重于花样技巧, 常见动作有: 龙头钻档子、头尾齐钻、蛟龙漫游、蛇蜕皮和龙摆尾等。11节及13节的龙身, 偏重于动作表演——金龙追逐宝珠, 时而飞冲云端、时而入海破浪, 令观者赏心悦目。

第一作者简介: 肖秀显 (1979~ ), 讲师。研究方向: 学校体育教学与训练。



## 浅析网球赛事电视转播对我国网球运动的推动

陈 威

(山西师范大学体育学院, 山西 临汾 041004)

**摘 要:** 本文运用文献资料法, 逻辑分析法等将国内外重大网球赛事的电视转播对我国网球运动的促进作用进行了分析研究, 并在此基础上提出了具体可行的建议与对策, 对电视传媒进一步融入网球赛事, 促进网球运动的开展进行了探索。

**关键词:** 网球; 赛事; 电视; 转播; 运动; 动力

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-124-02

电视转播是大型体育赛事传播的重要载体。<sup>[1]</sup>与此同时, 它也是大型网球赛事传播的主要方式。20 世纪 90 年代以来, 国际网球赛事的电视转播经历了一个高速发展的阶段, 我国网球运动也借此“春风”高歌猛进。

### 1 体育赛事进行电视转播的历史与现状

当今社会, 在谈论体育的同时很难将其与电视传媒完全分割。电视是继广播出现后的又一电子媒介, 被誉为 20 世纪人类传播史上最伟大的发明之一。<sup>[2]</sup>1936 年 8 月, 德国集中力量对在柏林举行的奥运会进行电视报道, 并在柏林设立了 28 个集体看点, 还通过电缆向莱比锡等城市传送电视信号。此举开启了电视对体育转播的先河, 使体育传媒有了质的飞跃。

时至今日, 体育节目已经成为电视节目中最重要的一部分之一。<sup>[3]</sup>世界上几乎每个国家和地区都有自己专业性的体育频道。世界上最成功的当属 ESPN 体育频道, 我国的 CCTV-5 体育频道也在逐渐成熟, 对我国体育文化产生了深远影响。电视传播具有形象性、直观性、直接性、迅速性等特征, 带给观众身临其境的感受, 这是其他媒体无法比拟和取代的。<sup>[4]</sup>

### 2 网球赛事电视转播对我国网球运动的促进

#### 2.1 直接作用

**2.1.1 更快、更全面展现当前网坛最新动态** 当今网坛, 赛事呈现多而密集之态, 任何一场球赛的输赢都可能影响到运动员的整体排名。特别是在网球这项运动中, 任何小的变动都可能决定比赛结果的发展方向, 任何人不到比赛结束都不敢轻易下出胜负的定论。也正是网球比赛的这种特征, 吸引了更多观众。

然而, 当今网坛的大型赛事都在一些现代化的大都市或者是有着特殊历史背景的地点开展, 这就造成了绝大部分观众无法在现场观看比赛。而电视转播正好弥补了这一缺憾, 使大众坐在家也能欣赏到网球运动员的英姿。从受众面来说, 以世界著名的英国温布尔登网球公开赛为例, 每年到达温布尔登球场的观众为 30 万左右, 而通过电视转播观看到温布尔登网球公开赛的观众却达到了 5 亿人以上。这足以说明网球赛事通过电视转播影响到的受众面远远大于现场观众。另外, 根据网球运动灵活多变的特征, 电视运用了多视角、多画面等手段, 使观众能更加清晰、全面地观察赛事的最新进展和场上各细微环节, 大有身临其境的感觉, 有时候甚至超过了现场观看的全面性, 满足了大众对网球赛事观看的需求。

在时效性方面, 电视转播也起到了“领头羊”的作用。随着电视的普及和电视传媒的迅猛发展, 电视已经成为千家万户的“必需品”, 也成为获取赛事动态最快捷的一种途径。据一项调查研究显示: 人们在获取各种赛事动态的先后顺序中, 电视传媒居首, 成为人们认为最快捷的一种途径, 将广播、网络和平面媒体甩在身后。<sup>[5]</sup>人们更愿意通过电视来获取网球赛事的各种信息, 第一时间掌握最新动态。

**2.1.2 为我国观众的学习提供平台** 首先, 是可以直观地学习到网球的礼仪及比赛规则。只有了解了基本礼仪和规则, 才能更好地欣赏比赛。其次, 能对运动员的动作分析总结, 纠正自己的动作。现代电视转播都有能力进行慢放、回放、特写等镜头的切换。因此观众可以此来比对自己的动作, 找出自己的薄弱点, 从而选择一个合适的动作作为“模板”, 加以模仿改进。<sup>[6]</sup>另外, 观众还可以从战术战略的角度去欣赏比赛。如果观众经常看电视转播, 就会发现有些进攻和防守套路, 以及一些颇有启发的战略。不过这要

求观众有一定的网球基础，他们可以通过自己的观察或者是解说员那里得到一些宝贵的“财富”。最后，可以学习运动员在比赛中是如何控制心理的。我们可以看到不同运动员在比赛中所表现出的情绪是不一样的。在观察比赛过程中，我们应该学习到运动员是怎样控制自己的心态的。

2.1.3 为我国的网球运动提供了一定的经费支持 体育比赛的电视转播权是指体育组织或赛会主办单位举办体育比赛和体育表演时，许可他人进行电视报道，现场直播、转播、录像等，并从中获取报酬的权力。<sup>[7]</sup>

当今社会，出售电视转播权是重大体育赛事筹集资金的重要方式，高额的电视转播费甚至是很多体育赛事的主要资金来源。每一次重大的网球赛事，它的电视转播出售所获得的收益也是非常惊人的。现在，网球赛事的电视转播工作已相当成熟。以2005年上海网球大师杯为例，作为国际顶级的网球赛事，吸引了10万观众到现场，同时在世界范围内拥有8000万的电视观众，全球173个电视机构购买了电视转播权，电视转播费显然是一个天文数字。还有我国的中国网球公开赛等一系列赛事，都取得了成功。虽然所获得的电视转播费由于种种原因不能全部用于我国网球运动的发展，但是它为我国乃至世界举办重大网球赛事提供了坚实的资金保证。

## 2.2 间接作用

2.2.1 激起大众的运动欲望，扩大网球人口面 由于网球运动在我国起步较晚，因此网球人口的扩大需要广大群众的积极参与，是一个渐进的过程。当观众在电视机前观看到精彩的网球比赛时，无论是运动员勃发的英姿、新颖的球服、特殊的礼仪和规则还是精彩的对抗都有可能成为“诱因”，使观众向往。只要观众有了进行网球运动的欲望，那么在条件成熟时，他们就会对网球运动进行“优先选择”。相比其他的途径，电视转播在进行网球运动的宣传方面有它独特的优势：通过电视转播的一般都为高水平的网球赛事，它给人的感觉和业余比赛是截然不同的，它带给观众的是视听享受，更能激起观众运动欲望。此时，观众的心态是主动的，处在一种迎合的状态，易于接受。<sup>[8]</sup>任广耀<sup>[9]</sup>提到，电视新闻的传播具有动态的性质，观众不光是被动地接受，更能有效地参与互动。

2.2.2 为网球赛事转播提供可鉴经验，更好地服务于网球观众 赛事的电视转播属于传播学的范畴，传播是一种信息共享的活动。<sup>[10]</sup>

先前成功的网球赛事电视转播必然为后来进行的网球赛事转播提供宝贵的经验，而这些经验又将运用于后来的网球赛事电视转播中，更好地服务于网球观众。这一“链条”对我国电视观众的影响是巨大的，它使网球观众们能够从媒体传播的优化上，体验到网球赛事竟然变得如此精彩、如此具有吸引力。

## 3 建议

### 3.1 丰富转播的平台、加大赛事的转播力度

大量网球观众可能都有这样的体验：无法及时收看网球赛事的转播，或者在看到精彩之时突然被电视中的其他栏目，甚至是广告所“拦截”。的确，我国对网球赛事的转

播数量是不能满足观众的需求的。虽然我国目前开通了央视高尔夫网球频道，但是由于加密、收费高等其他因素，无法在中小城市普及，甚至有人将它称之为“贵族频道”。多数人仍然只是通过CCTV-5和其他地方电视台来观看有限的网球赛事，这极大地缩窄了我国观众关注网球赛事的口径。因此，使观众更加简洁地观看到更多、更完整的网球赛事成为当务之急。

### 3.2 提供更专业、更细腻的解说

相比其他一些网球运动开展较好的国家，我国的网球观众对网球的认识和理解能力参差不齐，有对网球毫无了解的初学者，也有大量的“发烧友”。这就对赛事转播中的主持人和解说嘉宾提出了较大的挑战。既不能盲目地讲解“高难度”的知识，也不能一味地介绍“小儿科”内容。

### 3.3 更可信、客观的报道

目前，我国在体育的报道中不真实的报道随处可见。<sup>[11]</sup>关于网球方面的一些“小道消息”也在没有得到证实的情况下“口口相传”，缺乏应有的体育人文精神，而且在网球赛事中时常出现主持人的解说出现“墙头草”式的倾斜，这是主观性的使然。当比赛结果向一方倾斜时，解说员往往不能正确地认识到优势方的不足以及劣势方的优点，从而对观众造成了一定的误导，应客观地对比赛方的优势和劣势进行评价，而不是简单的“胜者为王，败者为寇”。

## 4 小结

网球运动在中国的发展是迅速的，电视传媒的发展在其中发挥了不可替代的作用，它正在将我国网球运动推向一个史无前例的高潮，但是转播中仍然存在需要完善的事宜。赛事进行电视传播是媒体联系观众最好的纽带，需要我国电视媒体工作者与体育工作者共同努力，为我国网球运动提供一个更完善的平台，更好地普及网球知识，发挥自身独特的优势，必将把我国的网球运动推向一个新的高峰。

## 参考文献

- [1] 张英. 体育新闻报道[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2007.
- [2] 王大中. 体育传播运动、媒介与社会[M]. 北京: 北京广播学院出版社, 2006.
- [3] 王奕全, 尚志强. 我国体育电视转播产业发展的现状与发展趋势[J]. 成都体育学院学报, 2007, 33(01).
- [4] 王颖哲. 电视转播与体育发展: 以NBA电视转播为例[J]. 东南传播, 2006(10).
- [5] 王泽和, 徐钟仁. 美满的婚姻电视转播与职业足球的结合[J]. 新体育, 1994(2).
- [6] 陈涛, 邵明海. 应用表象训练法进行网球发球教学的实验研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2005, 20(1).
- [7] 张亚辉. 奥运会电视转播权及其销售与分配模式研究[J]. 开封大学学报, 2007, 21(4).
- [8] 吴晓华. 如何激发运动员的学习欲望[J]. 辽宁体育科技, 2007, 4(29).
- [9] 任广耀. 体育传播学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.
- [10] 王晓东. 美国职业体育赛事电视转播权开发研究[J]. 体育文化导刊, 2007(2).
- [11] 蔡宝家. 关于体育解说员的素质研究[J]. 广州体育学院学报, 2005, 25(6).

# 在全民健身中推广五人制足球运动项目的现状分析

张家铭<sup>1</sup>, 袁伟男<sup>2</sup>

(1. 黑龙江八一农垦大学军事体育部, 黑龙江 大庆 163319; 2. 吉林大学体育学院, 吉林 长春 130012)

**摘要:** 本文采用文献资料法、比较分析法及逻辑分析法等方法, 对我国五人制足球运动项目的发展现状进行了分析。结果表明, 五人制足球运动对调动全民健身的积极性、推动全民健身的发展具有积极的作用。

**关键词:** 五人制足球; 全民健身; 推广; 发展

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-126-02

## 1 前言

随着社会政治经济的发展, 人们的生活水平和文化生活需求不断提高, 社会压力也在加大, 在繁重的脑力劳动之下造成了精神严重疲劳; 另一方面, 科学技术的发展提高了社会生产力, 使人们有了更多的闲暇时间。人们的健康意识和健身需求变得日趋强烈, 掀起了全民健身的热潮。五人制足球具备健身、娱乐、休闲于一体的特点, 能够满足大众的需求, 因此把它作为一项好的运动形式和手段加以推广, 将会调动全民健身的积极性, 促进我国全民健身运动的发展。

## 2 研究方法

本文运用文献资料法、比较分析法、专家访谈法及逻辑分析法等科研方法, 对我国五人制足球运动的发展现状作了社会学分析, 对其在全民健身中的推广作了分析论证。

## 3 结果与分析

### 3.1 五人制足球符合新型健身运动的发展趋势

伴随着社会的发展, 人们对于体育运动有了全新的认识, 对竞技比赛的热情不断升温, 同时对大众体育和娱乐活动有了更为广泛的关注。日本学者真野提出新的健身运动应包括如下特征: (1) 普遍能从事的运动; (2) 连续性强的运动; (3) 规则简单的运动; (4) 能根据自己体力调节运动量的运动; (5) 探索未知而取得乐趣的运动; (6) 面向年轻人, 对高龄人也不失魅力的运动; (7) 技术包含提高体力的运动; (8) 运动负荷适宜的运动; (9) 男女能一起共乐的运动。正在我国蓬勃兴起的五人制足球正好体现出健身、娱乐、休闲等特点, 深受我国大众的喜爱。

### 3.2 五人制足球与十一人制足球的比较

由表1可知, 五人制足球比赛人数少、场地小、个人防守面积大, 战术配合相对简单, 并且个人控制和支配球的时间相对增加, 可使参赛者保持高度的注意力和较强的兴奋性, 更适宜广大爱好者参加。

表1 五人制足球与十一人制足球的比较表

比较内容	五人制足球	十一人制足球
比赛场地(m <sup>2</sup> )	105 × 48/4	105 × 48
人数(人)	5	11
裁判人数(人)	2	4
时间(min)	20 × 2	45 × 2
比赛规则	不允许任何冲撞和铲断球, 没有越位限制	允许合理冲撞和铲断球, 有越位限制

被誉为世界第一运动的足球(十一人制)源于民间, 却在职业化的过程中渐渐“远离”了大众, 因为现有的运动项目要求并不利于在基层开展。而具有“草根性”本质的五人制足球恰恰解决了这一问题。它的“场地小、投入少、易操作”等特点适合一般的基层单位和各级各类学校的条件状况, 容易得到更广泛的普及和发展。

### 3.3 五人制足球的特点

**3.3.1 普遍适用性** 五人制足球比赛的标准场地长为25~42米, 宽为15~25米, 所需的球门等设备也比较简单。一般性五人制足球比赛场地根据实际情况可大可小, 球门可用砖头、衣物等代替。另外, 五人制足球活动一年四季都可以开展, 而且不受天气等因素的限制。它的竞赛规则与十一人制足球比较类似, 但又非常简明, 这也为五人制足球的广泛开展提供了很好的条件。五人制足球比赛的场地面积小, 比赛时间相对较短。同时, 规则对比赛中途换人次不作限制, 而且被替换队员可以再次上场比赛, 从而减少了运动负荷, 易于消除疲劳。

**3.3.2 观赏性** 五人制足球竞赛规则规定“开球可以直接



进球得分”。由于比赛场地小,有效的射门区域相对较大,运动员运用技术动作次数增多,攻防转换速度快、对抗激烈,所以有效射门次数大大增加,同时进球也增多,使比赛更加具有观赏性,这有利于提高参与者的积极性和观众的热情。

3.3.3 综合性 五人制足球比赛换人人数和次数不限,也没有越位限制,而且有队员严重犯规被暂时罚出场2分钟后,其他队员可替换上场等特殊规则。比赛规则还对一些容易产生伤害的行为做了明确规定,限制身体直接冲撞,严禁铲球,因此对参与者的身体素质要求不高,适合于更广泛的人群,可以减少运动性损伤的发生,减小参赛者的心理压力,增强安全感。由于五人制足球活动空间小,在做传、接、盘、带、射等动作时,必须在瞬间完成,这使参与者的反应能力、控球能力和队员间的配合能力得到了很大提高;使参与者获得了运动的愉悦感和成就感,在提高身体素质的同时,也能更好地促进足球运动的普及。

### 3.4 五人制足球加速全民健身的发展

3.4.1 五人制足球的健身娱乐作用 同传统的十一人制足球运动一样,五人制足球运动能够促进人的新陈代谢能力,加速血液循环,发展各方面的身体素质,使机体免疫力增强,从而各系统器官的功能增强,机体工作能力提高。据统计,从事足球运动的人群的心肺功能明显强于普通人群,而且,对神经中枢系统的灵活性和协调性的提高也有很好的作用。

五人制足球运动为人们提供了一种直接参与社会娱乐活动的手段,个体亲自参与,和其他参与者一同奔跑和流汗,参加者可以通过表现自我、战胜对手获得胜利的喜悦,参与健身的效果更为积极明显。从运动特点看,“身体对抗弱、范围小、人数少”的特点适应不同人群的需要;从运动效果看,更频繁的触球、更精细的配合、更安全的对抗以及更多的进球都使身体锻炼与心理满足的效果得到提升。如今,世界范围内已有100多个国家的3000多万人从事着五人制足球运动,它已成为了世界上普及最快的体育项目之一。

3.4.2 五人制足球促进了社会经济的发展 五人制足球赛具备很强的观赏性,能吸引大量的观众,这说明它是一项接触消费者和产生消费者值得参与的运动,也是一个值得投资的消费项目。在企业的赞助下,自2003年始,由中国足协主办的室内五人制足球甲级联赛、足协杯五人制足球赛,由大学生体育协会足球协会主办的“李宁杯”大学生五人制足球赛便有序地举办起来。2006年,中国足协又正式把室内五人制足球立项发展,将广州、北京、上海、武汉、大连、成都定为六大试点城市。迄今为止,五人制足球甲级联赛和足协杯五人制足球赛已经成功地举办了4届,“李宁杯”大学生五人制足球赛已经举办了5届。一方面,企业赞助扩大了五人制足球在社会中的影响;另一方面,企业从广告宣传等方面提高了市场的知名度,吸引了消费者的目光,进一步促进了经济的发展。

### 3.5 社会需要五人制足球

3.5.1 现实存在的问题亟待解决 现在大多数人对健康的概念还认识不够,认为身体没有病就是身体健康。另外,

对体育健身的作用认识不清,不知如何强身健体,而五人制足球具有健身、娱乐等特点,可以满足人们的需求,调动人们参与健身的积极性,掀起全民健身的热潮。

3.5.2 满足社会大众需求 足球是世界第一大运动,五人制足球具有“占地小、投入少、易操作”等特点,更适合一般的基层单位和各级各类学校的条件状况,从而使足球竞赛活动渗透到基层,在一些工厂、企业、机关、学校都有能力举办这类比赛。高等学校更是我国开展五人制足球运动的沃土,自2003年正式开展高校五人制足球联赛以来,已有近千支高校队伍参加比赛,这不仅对我国开展五人制足球产生了积极影响,对培养学生终身体育习惯和推广全民健身运动起到了积极的推动作用,同时也对促进我国五人制足球技术水平的提高做出了突出的贡献。

3.5.3 培养社会体育骨干 多参与一些随意组合的五人制足球赛,可以结识更多的朋友,通过交往,提高个人的社会适应能力。更为重要的是,可以培养社会体育骨干,更多地组织和开展赛事,吸引更广泛的人群参与到全民健身中来。

3.5.4 进一步促进足球运动的发展 五人制足球对比赛场地人数、用球的规则等方面的明确规定,使得比赛形式与传统足球相比发生了转变,揭示出五人制足球的鲜明特点。从本质属性看,五人制足球已经独立发展成为一种全新的运动项目,尽管它与十一人制足球间尚存在着互通的一面,但这也应属同类项群间普遍存在的现象。足球(十一人制)源于大众,却在职业化的过程中渐渐“远离”了大众,五人制足球恰恰解决了这一问题,其自身特点适合在基层开展。

## 4 结 论

五人制足球运动虽然发展时间较短,但其具有很高的锻炼价值,同时其趣味性、灵活性的特点也能丰富人们的业余文化生活、陶冶情操。

五人制足球可以满足大众需求,符合新的全民健身运动的需要。它相对于十一人制足球来说,更易于组织开展,适用范围广。该项运动具有普适性、趣味性、综合性等特点,可以带动其他体育健身运动项目的发展,能满足社会及广大青少年的健身需要,为中国足球运动的发展奠定坚实的基础,不仅具有很高的健身价值,而且具有一定的经济价值,有必要进一步推广。

## 参考文献

- [1] 吕卫华. 对我国高等院校开展五人制足球运动的现状调查与发展对策研究[D]. 南昌:江西师范大学,2006.
- [2] 王民享. 五人制足球技战术指南[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004.
- [3] 白国华. 室内足球,中国的比赛刚刚开始[N]. 足球报,2003-08-06(2).
- [4] 刘力夫. 小型足球运动手册[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004.
- [5] 薛红强. 在各级学校开展五人制足球势在必行[J]. 西安航空技术高等专科学校学报,2004(6).

# 居民健身娱乐消费状况调查及其影响因素分析

——以天津市和平区为例

于鸿雁, 张 霁, 卢国君

(河北工业大学体育部, 天津 300130)

**摘 要:** 本文对天津市和平区居民健身娱乐消费特征进行调查研究并分析, 发现居民健身娱乐需求高、体育消费的承受力偏低, 收入水平、闲暇时间、设施条件和价格定位成为现阶段人们健身娱乐消费的敏感因素。由此提出了细分市场、分层定价等建议。

**关键词:** 城区居民; 健身娱乐; 体育消费

**中图分类号:** G811.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-128-02

## 1 前 言

作为东部沿海城市之一的天津, 近年来健身娱乐发展比较迅速, 达到一定经营规模, 呈现出经营项目全方位发展的总体态势。现阶段, 及时考察本市居民健身娱乐消费状况, 将大众体育需求与健身娱乐产业经营紧密结合, 为健身娱乐市场的发展提供必要依据, 促进体育产业快速、健康、持续地发展。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以天津市和平区十个住宅小区的居民为调查研究对象。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 通过 CNKI 学术期刊数据库, 查阅与课题有关的文献, 并加以整理与归纳。

2.2.2 问卷调查法 对天津市和平区居民随机发放问卷 200 份, 收回问卷 180 份, 回收率为 90%。

2.2.3 数理统计法 在 EXCEL2003 中录入原始数据并进行统计。

## 3 居民健身娱乐消费的状况调查结果和分析

据调查, 有 86.9% 居民平时参加体育锻炼, 仅有 13.1% 居民从来不参加体育锻炼。在从来不参加体育锻炼的群体

中, 青年群体比重最大。很多青年人在求学或择业阶段, 基于时间和精力原因, 阻碍他们进行体育锻炼, 相反很多中老年人为了延缓衰老、增强体质, 比青年人更信奉体育锻炼的重要性。参加体育锻炼的居民都各自形成了自己的体育意识体系, 参加锻炼不再是盲目的行为, 多数青年群体是为了紧追时尚的脚步, 追求身心完美; 中年群体一部分是为了锻炼身体, 还有一部分是工作需要, 把参与体育活动作为一种交际应酬的手段; 老年群体更多是单纯为了锻炼身体。

### 3.1 和平区居民的体育健身娱乐消费意识

随着天津市经济建设和发展, 人们愿意花钱到娱乐健身场所进行消费, 对于新鲜的体育项目愿意尝试。据调查, 有 66.85% 的居民全年内有健身娱乐消费 (表 1), 且在有健身娱乐消费人群中, 至少每个月有一至几次消费的居民占 51.25%。

表 1 不同年龄层的居民健身娱乐消费状况

项 目	全年无消费	有健身娱乐消费
青年群体	10%	40%
中年群体	8.75%	20.6%
老年群体	14.375%	6.25%
总 计	33.125%	66.85%

虽然有一多半的居民已经开始重视体育健身, 并开始进行消费, 但是仍然有 33.125% 的居民全年无消费。其中有 19.9% 的居民进行体育锻炼, 但无消费。

表 2 不同年龄层的居民健身娱乐消费的项目结构

项 目	游 泳	保龄球	网 球	羽 毛 球	滑 冰	高 尔 夫 球	乒 乓 球	健 美 健 身
青年群体	20.4	18.37	26.53	26.53	8.16	12.24	2.04	20.4
中年群体	16.3	4.08	10.2	12.24	—	2.04	8.16	4.08
老年群体	12.24	4.08	2.04	—	—	16.32	6.12	2.04
总 计	48.94	26.53	36.73	38.77	8.16	20.4	18.36	26.52

第一作者简介: 于鸿雁 (1975 ~ ), 讲师。研究方向: 体育教学与训练。

### 3.2 不同运动项目的消费状况

表2显示,青年群体大多钟爱游泳、网球、健美健身等运动项目,28.06%青年群体参加体育锻炼的首要目的是追求时尚。这一群体富有活力,对新生事物接触、适应较快,爱追时尚、爱赶潮流,他们是健身娱乐市场的消费主体;中年群体大多喜爱游泳、羽毛球、乒乓球等传统项目,这一群体思想意识不如青年人开放,他们往往担负着事业和家庭的重担,部分人健身的目的不在健身本身,而是为了洽谈生意或结交朋友,14.39%的中年群体是为了工作需要而进行健身娱乐的;老年群体热衷于游泳、高尔夫和门球等项目,单纯为了锻炼身体。

不同项目的消费比重不尽相同,游泳项目的人均消费居首位,然后依次是羽毛球、网球、保龄球和健美操。

### 3.3 制约体育健身娱乐消费的因素

3.3.1 收入水平 表3显示,月收入在500元以下的调查对象中,没有人进行健身娱乐月消费;月收入在500~1000元之间的,月平均消费在30元左右,月消费占月收入的4.2%;月收入在1000~2000元之间的,月平均消费在80元左右,月消费占月收入的5.63%;月收入在2000元以上

的,月平均消费要600余元,月消费占月收入的19.8%。可见,随着月收入的增加,健身娱乐的月消费也在随之增加。因此,经济状况水平的不同会导致体育健身娱乐消费的差异。在美国,每8美元的消费之中,就有1美元用于体育健身为主的健身娱乐消费。我国还处于标准的工业化加速发展阶段,第三产业的服务消费在消费生活中还不处于重要地位。

3.3.2 余暇时间 据调查,居民大多在五一、十一假期或寒暑假以及周末进行健身娱乐消费(表4)。这种现象在青年群体中尤为突出,因为他们平时的闲余时间过少,工作时间以及家务时间过多。而老年群体的空闲时间很充裕,他们多数会在平时去健身。

表3 不同年龄层的居民健身娱乐月消费与月收入比率表

月收入(元)	月平均消费(元)	月平均消费与月收入比率
500以下	0	0
500~1000	31.4	4.2%
1000~2000	84.5	5.63%
2000以上	628.5	19.8%

表4 不同年龄层的居民健身娱乐消费的时间结构

项目	五一或十一等假期	周末	平时空闲时间(%)			
			午休	早上	晚上	白天
青年群体	20.4%	20.4%	2.04	28.57	8.16	—
中年群体	20.4%	10.2%	8.16	2.09	10.2	—
老年群体	20.4%	4.08%	—	12.24	4.08	4.08

表5 不同年龄层居民健身娱乐消费的频度

项目	以年为单位	以月为单位	以周为单位	以天为单位
青年群体	12.15%	21.5%	15.9%	10.28%
中年群体	5.6%	9.34%	13.08%	2.8%
老年群体	4.7%	1.87%	0.93%	2.8%
总计	22.45%	32.71%	29.91%	14.01%

此外,仅有14.01%的居民每天都进行健身娱乐消费(表5),32.71%的居民每月进行健身娱乐消费。因此,余暇时间是制约体育健身娱乐发展的又一重要因素。

3.2.3 场馆设施条件 40%的被调查者反映场馆设施太简陋,希望多建一些环境好、设施齐备的场馆。人是环境的产物,同时环境也影响着人们的情绪、认知。目前,健身娱乐场馆有限,大多数规模偏小,设施简单,这也制约了健身者的热情和积极性。

3.2.4 价格 42.5%的被调查者认为多数娱乐场所应该降低价格。目前一些健身娱乐场馆价格偏高,对于多数的工薪阶层来讲,难以接受,这成为制约他们进行健身娱乐消费的因素之一。

## 4 结论与建议

居民健身娱乐需求高、体育消费的承受力偏低,收入水平、余暇时间、设施条件和价格定位成为现阶段影响人们健身娱乐消费的主要因素。

在现阶段,应该细分市场,根据不同年龄、不同性别、不同阶层、职业区别、季节时期等因素有的放矢地进行项目设置、价格定位、优良场馆环境开发和经营管理。例如,年龄在20~35岁的白领女性主要的体育健身娱乐消费是健身、健美,20.4%的健美健身消费者几乎全部为女性;游泳是老少皆宜的传统项目,但主要消费群体是中学生,他们消费的时间大多是寒暑假;老年人比较热衷于门球、气功等项目。

## 参考文献

- [1] 汤赵宇等.我国健身娱乐市场经营管理的现状与发展研究[J].武汉体育学院学报,1998(1).
- [2] 左新荣,姚莉琴.大学生体育意识与体育消费结构的研究[J].成都体育学院学报,2001(1).
- [3] 王进,张林.我国健身娱乐市场现状及发展思路的研究[J].山西师范大学体育学院学报,2001.
- [4] 范伟达.现代社会研究方法[M].上海:复旦大学出版社,2001:232-234.

# 太极拳在中老年人群中普及的理论基础

吴 马

(北京林业大学体育教学部, 北京 100083)

**摘 要:** 太极拳是我国传统武术项目之一, 通过意识指导动作, 使意识、呼吸、动作三者密切配合以达到强身健体的目的。通过总结近 8 年来国内外对太极拳运动对中老年健身机制的研究, 探讨其作为在中老年人群中普及的理论基础, 并提出今后的研究方向。

**关键词:** 太极拳; 健身机制; 中老年

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-130-04

太极拳是一项轻松、柔和、缓慢、轻灵的中国传统拳术。太极拳饱受中国传统文化的熏陶和影响, 在技术和理论上逐渐成熟和完善, 逐渐形成了具有六大技术流派和独特文化形态的中国太极拳技术和理论体系。从表面上看, 太极拳只是一项健身的体育项目, 但就其运动方法、形式和内容上却也蕴涵着中国传统哲学、宗教、医学、兵法、养生等深邃的文化思想和精髓, 成为中国传统文化的一个载体。<sup>[1]</sup>本文旨在通过总结近年来国内外对太极拳运动健身机理的研究, 探讨在中老年人群中普及太极拳的理论基础, 并为今后这一领域的研究探索方向。

## 1 太极拳的健身机制

太极拳轻柔、缓慢、不求姿势张扬, 贵在含蓄, 不求刚烈, 形成了一种讲究自然、轻灵、圆活的体育运动形式。太极拳的这种练习方式, 对人体的中枢神经系统、血液系统、呼吸系统等都有良好的改善效果。

### 1.1 对中枢神经系统的作用

太极拳练习时强调“意动身随”“周身协调一致”, 并要求“意守丹田”, 这就要求各运动中枢之间, 运动中枢与植物中枢之间达到高度的协调。这种意识和运动相结合并有规律的调节和训练过程, 可以通过肌肉来刺激和调整大脑皮层神经系统过程的强度、均衡性、灵活性、从而提高神经系统的机能。<sup>[2]</sup>太极拳练习过程要求做到心静。实践证明, 心静才能做到身体放松, 放松才能运动自然, 自然才能上下内外和谐。太极拳动作的某些动作比较复杂, 必须有很好的协调和平衡能力, 这对中枢神经系统有良好的训练作用, 并能够增强大脑对其他各系统的调节作用。<sup>[3]</sup>练习太极拳时要求练习者全身放松, 所谓全身放松, 不仅仅是肢体要放松, 尤其是思想意识要放松, 以意行气, 以气运身。根据生理学的诱导现象, 大脑皮层的兴奋点集中于某

一区域, 势必使其他区域兴奋性减弱, 起到抑制作用。根据这一原理, 经常从事太极拳锻炼, 可以抑制大脑皮层某些慢性病灶的兴奋, 起到对某些慢性疾病积极康复和医疗作用。<sup>[4]</sup>此外, 太极拳的松柔圆活, 能使气血充沛活跃, 使分布在大脑中的毛细血管大量开放, 保证了脑组织的供血, 促进了脑的健康。所以, 经常坚持打太极拳, 对提高人体中枢系统的功能是非常有效的, 对人体的神经系统以及内分泌系统都有较好的作用。<sup>[5]</sup>

### 1.2 对心血管系统的调节作用

太极拳练习对心血管系统的影响, 也是在中枢神经系统的支配和调节下进行的。太极拳练习需要全身肌肉参与活动。其中, 诸多圆活、开合、伸缩的动作组成, 不仅包括了各部分肌肉、关节的活动, 也包括了均匀的有节奏的呼吸运动, 这对加强血液循环, 提高心肌营养以及发展心肌功能, 都有非常重要的作用。<sup>[6]</sup>由于太极拳使人体内进行缓慢的螺旋形或圆弧形运动, 人体各系统必然会得到轻柔挤压、揉搓和按摩的锻炼, 增强人体循环系统的弹性、伸缩性、柔韧性和力量。研究证明, 长期从事太极拳运动, 可以促进内环境的物质交换, 对新陈代谢有促进作用。同时, 也促使内环境相对稳定, 起到活血化淤的作用, 并且, 还可以显著提高血液酸碱平衡的能力。实验证明, 太极拳对人的心脏功能有明显的提高作用, 可以使心肌纤维增粗, 心壁增厚, 收缩力量增强, 冠状动脉口径变粗, 心脏容量和每搏输出量增加。<sup>[7]</sup>

另外, 太极拳练习时, 对身体的要求是“松”, 全身肌肉的放松运动, 能反射的引起血管舒张, 使血压下降, 减轻心脏负担。周身放松, 使循环能力加强, 提高了组织对氧的利用率。长期练习太极拳, 有助于控制和延缓心血管动脉硬化, 有利于防治心血管疾病。一个经常打太极拳的人, 每分钟的心率在 60 次左右, 这是由于长期锻炼, 促使

心肌收缩力加强, 心率减慢, 心肌得以充分休整。<sup>[8]</sup>

梁永文通过系统观察、测试部分长年参加太极拳练习者和无训练者在完成定量负荷运动前后心肺功能指标变化, 发现长期进行太极拳练习的老年人心脏泵血功能、心肌收缩机能、肺活量均显著优于普通人, 表明长年从事太极拳运动对促进老年人心肺功能的改善具有积极作用, 为老年人参加太极拳运动提供了可靠的实验依据。<sup>[9]</sup>

### 1.3 对呼吸系统的作用

太极拳运动有开、合、虚、实与呼吸结合的要求, 一开一合即一呼一吸。这种动态变化符合人体运动的生理规律, 有助于强健肺腑, 保持胸部正常的活动幅度和肺的弹性, 能有效地放松紧张的呼吸, 改善肺通气量, 提高肺泡张开率, 减缓肺泡老化, 改善和发展肺腑的代偿功能。<sup>[10]</sup>

太极拳的练习过程中要求“气沉丹田”, 即呼吸之气进入体内后就要往下沉, 并与动作相配合, 这种深长的腹式呼吸, 从生理学角度讲, 可以明显地增加肺通气量。另外, 通过膈肌的升降运动, 使呼吸逐渐变的细、匀、深、长。促进胸廓开合, 使肺部的呼吸顺畅, 这种呼吸方式, 对增强肺部组织的弹性和发展呼吸肌都有良好的作用。有人对14例志愿学练拳者检验其练习18个月前后的肺功能, 结果表明, 练习后肺功能有明显的提高, 通气量有明显的增加: 肺活量平均提高3.31%; 肺总量平均提高7.34%; 用力呼吸, 肺活量平均提高16.11%, 这些变化充分说明练习太极拳对呼吸系统具有良好的作用。

### 1.4 对消化系统和物质代谢的作用

太极拳是全身上下运动, 而且其主要部位在于腰, 腰部来回不停地转换, 加上对神经系统、内脏器官的调节, 膈肌和腹肌的活动对肝脏和消化道进行适当的“按摩”, 可以加强人体的新陈代谢, 使消化和吸收的能力增强, 糖原的含量增多, 促进体内的血液循环, 提高胃肠的张力、蠕动、消化和吸收的能力, 促进消化腺分泌和消化道运动, 同时改善体内物质代谢, 特别是胆固醇的代谢。

### 1.5 对运动系统的影响

经常进行太极拳锻炼, 可以提高人体骨骼、肌肉和关节的活动能力。太极拳的这种螺旋缠丝运动可以使各个肌肉群之间进行相互摩擦, 使肌肉变得更加丰满、有弹性, 收缩能力增强。同时, 气血的旺盛, 促进了骨骼肌肉的新陈代谢, 并改善了红骨髓的造血功能, 使骨的形态质量也发生了变化, 骨质越来越坚固。关节和骨的变化, 使关节自然也得到了改善, 增强了关节的柔韧性和灵活性。特别是对中老年人的腿力更有好处, 俗话说“人老腿先老”, 太极拳是最好的保护腿活力的方法。

美国华盛顿大学医学院的科学家发现, 中国太极拳之类的锻炼方式有助于加强老年人双腿的稳定能力, 减少因为摔到而受伤的可能性。这一发现是从美国8个治疗中心为老年人计划的锻炼项目获得的结果。这些持续时间从10周到9个月不等的项目分别涉及举重、肢体伸展、耐力和平衡训练等内容, 参与者随后接受最长达4年之久的跟踪调查。结果发现, 参加锻炼的2328名年龄在60岁以上的老年人, 摔倒的可能性减少了大约13%。而这些锻炼形式中, 太极拳效果最好, 年龄在70岁以上者摔倒的可能性下

降了25%。<sup>[15]</sup>

姚远采用Cybex II+等速肌力测试系统, 对经过16周太极拳练习的65~70岁老人的膝关节屈、伸肌群力量进行标准化、量化测量, 实验结果表明, 男、女运动组屈、伸膝肌群耐力(ER)均显著高于对照组, 运动组自身前后对照显示, 各项肌力指标除屈、伸肌爆发力(TAE)外均出现显著性差异。随着练拳熟练程度的提高, 肌肉收缩和舒张的交替转换功能也随之加强, 神经系统的功能得以不断改善, 也使原动肌、协同肌和对抗肌之间互相协调配合, 发挥更大力量。太极拳锻炼对增强老年人股四头肌和腓肌的力量、耐力都有比较明显的作用。<sup>[11]</sup>

### 1.6 对人体免疫功能的作用

太极拳不仅对人体的神经、骨骼、心血管等方面有较好的调节作用, 而且对人体的免疫系统也有显著的效果。

有研究者观察了练习太极拳对老年人白细胞介素-2浓度的影响。结果发现, 运动组经过六个月的太极拳练习, 血清IL-2浓度和血液中NK细胞数量明显增高, 说明太极拳运动可提高机体的免疫机能, 增强老年人抗疾病的能力<sup>[12]</sup>。刘淑慧等人的《多年太极拳锻炼对人体外周血T淋巴细胞亚群及NK细胞影响的研究》一文中提示: 进行多年太极拳锻炼身体, 能够增强机体细胞免疫的调控能力, 促进正向免疫系统的平衡, 提高机体的细胞免疫功能, 有益于身体健康。<sup>[13]</sup>

### 1.7 对抗衰老作用的研究

随着年龄的增长, 机体大部分的细胞和体液调节的免疫反应能力都将下降。<sup>[14]</sup>近年来人们对太极拳运动的抗衰老作用做了一些研究。

陈霞明对进行太极拳锻炼3年(含3年)的老年人和无锻炼者进行了比较研究, 结果发现太极拳运动不仅在心理上丰富了老年人的精神文化生活, 同时从生理上增强了躯体感觉、肌肉力量、柔韧性和协调反应能力, 提高了老年人的生活质量。<sup>[15]</sup>朱有源在论述人体衰老的机理、太极拳的特点和健身作用的基础上, 对太极拳健身功效的机理作了系统的剖析, 认为太极拳能提高大脑皮层的生理功能, 延缓大脑衰老的进程; 太极拳能使全身气血流畅, 改善呼吸系统和心血管系统的功能; 太极拳能使身体各部分得到全面锻炼, 延缓机体衰老的进程。<sup>[16]</sup>赵延军对衰老机理, 并结合现代医学和传统医学, 从调和阴阳, 形神兼修, 调补气血, 滋补肝肾, 健补脾胃, 舒经活络, 修身养性等方面, 对太极拳的抗衰老作用进行了研究, 指出, 传统太极拳注重内外兼修, 形神兼备, 能强筋骨、壮体魄、通经脉, 调节内环境平衡, 对预防疾病, 延缓衰老有着十分重要的意义。<sup>[17]</sup>

邱春对16名中老年高脂血症患者坚持太极拳有氧健身锻炼前、后血清总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、过氧化脂(LPO)浓度及红细胞内超氧化物歧化酶(SOD)活性的影响, 进行了一年的追踪调查、研究与测定。结果表明: 长期坚持太极拳锻炼可明显降低血清TC、TG及LPO浓度, 提高SOD的活性。根据衰老的自由基学说和上述实验结果, 认为长期太极拳有氧健身锻炼可阻止体内自由基水平的升高, 减少自由基对组织细胞的损伤, 从而起到延缓衰老的

作用。<sup>[18]</sup>

## 1.8 对辅助治疗高血压、糖尿病、心血管等疾病的研究

近年来,有些研究人员对太极拳运动的医疗功效进行了测试分析,结果显示,太极拳运动对部分慢性疾病的脏器、血管及微循环功能具有良好的影响作用,对缓解病症、康复及延缓病理性衰老具有特殊功率。<sup>[19]</sup>田桂菊从对太极拳运动对老年人的心理健康价值以及从事太极拳运动的老年人的心理效果分析研究,认为太极拳运动对多种慢性病均有保健作用,太极拳是适合老年人锻炼的传统拳术。<sup>[20]</sup>

张秋为研制高血压病的太极拳运动处方奠定了理论基础。<sup>[21]</sup>陈叶坪以100名中老年临界性高血压和I、II期高血压病患者为对象,设计太极拳运动处方进行锻炼,拟对中老年高血压病患者经太极拳系统练习后的生理机能、身心状态进行科学的、系统的问卷调查和统计分析。实验结果表明,20周练习后,太极拳运动实验组感觉轻松自如、精力充沛、自觉症状改善,血压呈下降和稳定状态;I、II期高血压患者降压药用量减少或停止(偶尔用),表明太极拳运动具有有效的降压作用。<sup>[22]</sup>

于洋通过观察40例II型糖尿病合并高血压的患者练习太极拳前后血压,血糖,胰岛素及受体的变化,研究太极拳锻炼对II型糖尿病合并高血压患者疗效的影响以及可能的作用机制。在常规药物治疗的基础上参加规定的太极拳动作的学习及锻炼3个月,分别采集各实验组和对照组在锻炼前和锻炼12周结束后空腹状态下的血液,进行如下指标的测试:血糖、胰岛素、糖化血红蛋白。结果显示:运动组治疗后24小时血压、白天收缩压比治疗前有所下降,经统计学分析,具有显著性差异,其他各项值虽有数量上的变化,但经统计学分析,与治疗前比较,无显著性差异。运动组血糖水平下降,胰岛素水平升高,高低亲和力受体个数( $r$ )和高低亲和力受体容量( $R$ )显著升高。<sup>[23]</sup>

宋佩成等人研究银杏口服液配合太极拳对高血压患者血压和血脂的影响效果。方法:50名患者随机分为运动组和对照组。运动组引用银杏口服液配合太极拳运动,对照组服用西药。记录其治疗前后血压和血脂。结果:银杏口服液配合太极拳能够有效地降低高血压患者的血压,能够改善其血脂含量。<sup>[24]</sup>

王敬浩通过对12例老年II型糖尿病患者进行为期8周的太极拳锻炼,观察锻炼前和锻炼后空腹、锻炼8周结束时一次性运动前和运动后即刻空腹血糖( $glucose$ )、血浆胰岛素( $Ins$ )及红细胞胰岛素受体( $InR$ )等指标的变化。血糖、胰岛素的测定用临床常规检验法,红细胞胰岛素受体用改良Gambhir法。结果:(1)经过8周锻炼后,糖尿病人安静状态下前后对比,血糖水平降低( $P<0.05$ ), $Ins$ 水平未见显著变化,低亲和力。胰岛素受体数目( $R_2$ )及低亲和力胰岛素受体结合容量( $R_2$ )增加( $P<0.05$ )。(2)锻炼8周结束时,一次性运动后即刻与运动前安静状态下比较:血糖,高、低胰岛素受体数目( $R_1$ 、 $R_2$ ),高、低胰岛素受体结合容量( $R_1$ 、 $R_2$ )均升高( $P<0.05$ ),而胰岛素水平未见显著变化。结论:(1)长期太极拳锻炼在维持糖尿病患者正常的胰岛素分泌水平的基础上,能有效降低血糖

水平;(2)胰岛素受体活性的增加可能是太极拳运动对II型糖尿病产生疗效的一种机制。<sup>[25]</sup>毕业等人以83名轻至中度高血压患者为研究对象,将其随机分为运动组和对照组。运动组进行6个月持续、有组织的太极拳锻炼,对照组不安排运动。采用LBY-N6型旋转式黏度计,分别检测运动组锻炼前和锻炼6个月后次日安静空腹状态下各项血液流变学指标,对照组检测同步进行。结果:长期坚持太极拳运动的高血压患者多项血液流变学指标得到改善,并与对照组有显著性差异。结论:太极拳运动对高血压患者血液流变性有一定改善作用,有利于高血压患者的康复。<sup>[26]</sup>

## 1.9 对心理健康影响的研究

近年来,随着老龄化人口的增多以及现代社会不良生活方式的影响,中老年人的心理健康受到了各种因素的影响,越来越受到人们的关注。

吕晓标等人运用心理测量、实验测试和数理统计等方法,对太极拳锻炼对中老年人心理健康状况影响的机理进行实证性研究。结果显示:进行太极拳锻炼可以延缓中老年人的心理健康衰退,其影响因素包括生理、心理和社会因素,各个因素是相辅相成、互相影响的,心理和社会健康维度的效果要明显于生理健康维度;锻炼组的认知能力优于对照组(最佳反应时除外);长期进行太极拳锻炼更有益于中老年人维持和促进心理健康。建议加强对太极拳健身活动的宣传和组织;太极拳锻炼者最好长期坚持集体锻炼。<sup>[27]</sup>陈新富等人采用跟踪实验法,观察太极拳运动对中老年女性心理健康重要指标——情绪、情感及幸福度的影响。结果显示:长期进行太极拳运动后,中老年女性状态焦虑明显下降;紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱心境分量表得分和TMD均明显下降,精力心境分量表得分明显上升;正性情感、正性体验的得分和幸福度总分均明显上升,负性体验的得分明显下降。<sup>[28]</sup>

姜娟采用实验法和心理测量法探讨太极拳运动对中年人心理健康的影响。结果表明,中年人在7个月的太极拳锻炼后,心理健康状况发生了变化。锻炼后SCL-90量表各因子得分均显著或非常显著地低于锻炼前;心境状态有明显改善,在消极情绪方面,紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱和TMD的得分均显著或非常显著地低于锻炼前;在积极情绪方面,精力、自尊感的得分均显著或非常显著地高于锻炼前。上述结果反映出太极拳锻炼对增进中年人的心理健康有积极作用。<sup>[29]</sup>

吴玉华在《太极拳与老年人身心健康的研究》中指出,通过半年的太极拳练习,参试者的心理健康水平有了较大的变化, $P$ 值 $<0.05$ 。

吴玉华的研究表明,从长期工作岗位上退下来赋闲的老年人,与原有的工作环境、生活方式、内心世界突然中断,精神上空前的孤独、空虚,借助于太极拳这一能有效调整身心健康的锻炼手段,使老年人能较显著地摆脱内心空虚和孤独感。<sup>[30]</sup>

## 1.10 有关太极拳健身机制其他方面的研究

刘勇、马霞、王颖在《长期太极拳练习者脑血流动力学的经颅多普勒检测》一文中,探讨长期太极拳练习对中老年人脑血流状况的影响,应用经颅多普勒(TCD)对19

例长期太极拳练习参加者和17例相应年龄无锻炼经历者脑底动脉环各血管的收缩峰速度、舒张峰速度、平均速度、搏动指数等脑血流动力学指标进行检测和对比。结果表明: (1) 练习组在ACA、MCA、PCA等动脉, VP、VM、VE等指标显著高于对照组。(2) BA、VA的各项指标在两组间无显著性差别。(3) Pi指数两组间各动脉均无显著性差异。结论: 长期太极拳练习组的中老年人与相当年龄不锻炼者相比, 脑血流状况有一定的改善。<sup>[31]</sup>

王忠山《太极拳对老年人血脂、血液流变学指标影响的追踪研究》中为探索太极拳对老年人的健身意义, 该研究对53名老年受试者进行了3年追踪研究。结果表明: 老年人常年坚持太极拳运动可调节脂类代谢, 降低血脂, 增加高密度脂蛋白胆固醇以及高密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇的比值, 增强对心血管系统的保护机制, 并可改善以血黏度为代表的血液流变学指标。研究未见随增龄而血黏度增高的情况。<sup>[32]</sup>

刘善云等人在《太极拳运动对血脂异常患者血脂和免疫球蛋白的干预作用》中以中老年血脂异常患者为对象, 观察太极拳运动干预对血脂及免疫功能的影响。结果显示, 16周太极拳锻炼不仅改善了血脂异常患者的血脂及脂蛋白代谢状况, 而且显著提高机体免疫球蛋白水平。这表明适量运动对防治血脂异常及有效地降低心血管疾病危险性具有积极的作用。<sup>[33]</sup>

## 2 结束语

综上所述, 长期练习太极拳对心血管系统、运动系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统都能产生有益影响, 在强身健体及治疗慢性病方面有独到之处。老年人衰老过程中伴随着器官功能的下降, 因而太极拳这种低速度、低强度的运动更适于老年群体。它用于中老年慢性病运动处方, 与其他运动形式相比有以下好处: (1) 无需体育器械, 价廉; (2) 不受场地限制, 可依气候变化选择在室内进行, 易于坚持; (3) 无特殊身体条件和技术水平的要求, 容易完成并熟练掌握; (4) 动作缓慢、流畅、安全, 更适合中老年人; (5) 形式富于变化, 不单调; (6) 一般为集体练习, 更能促进心理健康和社会适应性; (7) 有广泛的群众基础, 易于推广。<sup>[34]</sup>虽然太极拳运动有悠久的历史, 但对其进行的科学研究起步较晚, 今后应加强生物力学方面的研究, 为太极拳促进人体运动能力阐明机制。此外, 太极拳作为康复治疗手段, 虽然已经运用于临床, 但对其进行的科学研究为数不多, 今后应就太极拳对慢性病(高血压、糖尿病等)以及疾病恢复期(如癌症及手术恢复期)的治疗作用做进一步的研究。

## 参考文献

- [1][8] 张志勇. 十六式太极拳[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [2] 乐晓卉. 太极拳对中老年人健身的研究[J]. 盐城工学院学报, 2000, 13(4).
- [3] 谢立梅, 孙秀燕. 太极拳的健身作用[J]. 兰州大学学报, 2001.
- [4] 李梁. 试析太极拳的健身功用[J]. 搏击·武术科学, 2006(10).
- [5] 杨慧. 浅谈太极拳的养生与健身原理[J]. 安徽体育科技, 2004,

- 25(3).
- [6] 谢立梅, 孙秀燕. 太极拳的健身作用[J]. 兰州大学学报, 2001.
- [7] 韩旭升, 黄永怀. 太极拳的养生保健作用[J]. 科技资讯, 2006.
- [9] 梁永文. 太极拳对老年人心肺机能的影响[J]. 体育学刊, 2001(7).
- [10] 乐晓卉. 太极拳对中老年人健身的研究[J]. 盐城工学院学报, 2000, 13(4).
- [11] 姚远, 杨树东. 太极拳锻炼对老年人下肢肌力影响的研究[J]. 中国运动医学杂志, 2003, 22(1).
- [12] 王晓军. 太极拳对老年人白细胞介素-2的影响[J]. 山东体育学院学报, 2003(2).
- [13] 刘淑慧. 多年太极拳锻炼对人体外周血T淋巴细胞亚群及NK细胞影响的研究. 中国体育科技[J], 2002(4).
- [14] 田野. 运动生理学高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003.
- [15] 陈霞明. 太极拳运动对老年人生活质量的影响[J]. 泉州师范学院学报, 2007(7).
- [16] 朱有源. 太极拳健身功效的机理研究[J]. 浙江体育科学, 2002(4).
- [17] 赵延军. 试述传统太极拳的抗衰老作用[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2006(1).
- [18] 邱春, 翟德平, 杨永明. 太极拳对高脂血症患者血清过氧化脂质及红细胞内超氧化物歧化酶活性的影响[J]. 北京体育大学学报, 2004(8).
- [19] 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).
- [20] 田桂菊. 太极拳对老年人的健心机制[J]. 武汉体育学院学报, 2003(1).
- [21] 张秋. 高血压病太极拳运动处方的理论基础[J]. 沈阳体育学院学报, 2007(6).
- [22] 陈叶坪, 姚化平, 陶跃龙, 等. 中老年高血压病患者太极拳运动处方的实验研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2004(6).
- [23] 于洋. 太极拳锻炼对II型糖尿病合并高血压疗效影响的机制探讨[J]. 沈阳体育学院学报, 2004(6).
- [24] 宋佩成, 李一, 陈敏, 等. 银杏口服液配合太极拳对高血压患者血压和血脂的影响[J]. 北京体育学院学报, 2007(6).
- [25] 王敬浩. 太极拳锻炼对II型糖尿病的疗效观察及其机制探讨[J]. 沈阳体育学院学报, 2005(6).
- [26] 毕业, 陈文鹤. 太极拳运动对高血压患者血液流变性的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2005, 24(5).
- [27] 吕晓标, 卫志强, 张楠楠. 太极拳对中老年人心理健康状况影响的实验研究[J]. 中国体育科技, 2006, 42(5).
- [28] 陈新富, 刘静, 邱丕相. 太极拳运动对中老年女性心理健康的影响[J]. 上海体育学院学报, 2005(10).
- [29] 姜娟, 勾庆华, 关铁云, 等. 太极拳运动对中年人心理健康影响的实验研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2006(4).
- [30] 吴玉华. 太极拳与老年人身心健康的研究[J]. 安徽体育科技, 2000(4).
- [31] 刘勇, 马霞, 王颖. 长期太极拳练习者脑血流动力学的经颅多普勒检测[J]. 北京体育大学学报, 2004(7).
- [32] 王忠山. 太极拳对老年人血脂、血液流变学指标影响的追踪研究[J]. 天津体育学院学报, 1999(3).
- [33] 善云, 丁忠, 马国栋. 太极拳运动对血脂异常患者血脂和免疫球蛋白的干预作用[J]. 天津体育学院学报, 2007(4).
- [34] 彭霞. 太极拳作为中老年运动处方的理论基础[J]. 天津体育学院学报, 2002, 17(2).

# 天津市成年女性对健身项目的选择及其影响因素

周秉政

(天津体育学院, 天津 300381)

**摘要:** 本文运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法与逻辑分析法对天津市成年女性(包括工人、离退休女性、下岗女性、家庭妇女四种群体)进行健身项目选择的影响因素调查,得出如下结论:天津市成年女性参与体育锻炼以直接参与为主;在年龄上以中年和老年居多;文化程度偏低、身体状况较差;锻炼项目选择比较单一,但群体性比较强;体育消费支出少、信息获取渠道单一、所接受健身方面的指导较少;影响其参与锻炼的因素比较多。本文根据这一系列情况,提出有针对性的建议,为天津市成年女性的健身提供一些对策。

**关键词:** 天津市;成年女性;健身项目选择;影响

**中图分类号:** G812.46 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-134-04

## 1 前言

天津市是我国直辖市之一,常住人口1242.52万人(2010年),女性人口670万,是我国的大型工业城市之一。工作压力大、锻炼时间少、锻炼方式单一等一些因素,造成该城市的居民尤其是女性群体体质整体下降。在社会发展的今天,女性逐渐成为中坚力量,成为社会发展的推动力,其健康状况关系重大,不容忽视。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以天津市市内和平区、南开区、河西区、环城东丽区、西青区、远郊武清区、宝坻区、滨海新区、和静海县、宁河县10个行政区、县符合本次调查条件的成年女性为研究对象,随机发放调查问卷1000份,回收973份,回收率97.30%,有效问卷950份,有效率97.64%。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 根据本研究的研究对象,查阅了相关的资料文献,涉及训练学、统计学、逻辑学、运动医学等一些基础学科,还包括在中国期刊网上收集到的健身与保健方面的论文。

2.2.2 问卷调查法 根据调查的内容,笔者设计调查问卷“天津市妇女对健身项目选择的因素分析”,该问卷通过专家修正与评定。

2.2.3 数理统计法 对所调查得到的数据进行整理和分析,并根据需要做统计处理。

2.2.4 逻辑分析法 在数据分析的基础上,结合收集到的文献资料和一些相关的信息进行整理、归纳、比较与分析。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 天津市成年女性参与健身的基本情况

3.1.1 天津市成年女性参与健身的年龄分布 经调查,天津市成年女性参与健身的年龄分布情况为:18~25岁有98人,占10.32%;26~35岁有157人,占16.53%;36~45岁有425人,占44.74%;46~55岁的有145人,占15.26%;56~65岁的有64人,占6.74%;65岁以上的有61人,占6.41%。从这些数据中我们可以看出中年女性所占的比例最高,而青年与老年女性所占的比例少。

3.1.2 天津市成年女性参与健身群体的文化程度分布 经调查,天津市成年女性参与健身群体的文化程度为:大学以上有98人,占10.32%;大学有273人,占28.74%;中专及高中有480人,占50.53%;初中及以下有99人,占10.41%。从这些数据中可以看出成年女性参与体育健身的群体,文化程度相比来说还是比较高的,这对我们领先一步在城区内推广与普及《全民健身计划纲要》有很大的帮助作用,也能为城乡与农村女性尽早一步了解、接受《全民健身计划纲要》起到一定的宣传作用。

3.1.3 天津市成年女性参与健身群体的职业分布 本文所调查的对象是天津市的女性工人、下岗女性、家庭妇女、退休女性四个群体中参与体育健身的情况,所以,从职业角度来说,退休女性、家庭妇女、下岗女性群体都属于无职业者,只有工人群体属于在业人员,属于有职业者。从调查数据来看,工人群体占所调查人数的比例只有25.47%,人数也只有242人,其余的三个群体中:下岗工人所占的比例最大,为34.53%,人数有328人,家庭妇女占28.21%,人数有268人,退休群体占11.79%,人数有112人。



3.1.4 天津市成年女性参与健身群体的月收入情况 经调查,天津市成年女性中参与健身的这个群体月收入情况不容乐观,月收入600元以下的有99人,占10.42%;月收入600~800元的有147人,占15.47%;月收入800~1000元的有236人,占24.84%;月收入在1000~1200元的有213人,占22.42%;月收入在1200~1400元的有170人,占17.89%;月收入在1400元以上的有85人,占8.96%。从这些数据中我们得知被调查的女性群体,没有太多的收入,并且她们大部分还都是生活在市区内,消费水平比城乡与农村都高出很多。这一女性群体大多都是已婚女性,上有老人,下有孩子,生活负担比较重,经济与精神压力很大,她们的身心健康问题迫切地需要社会和政府的关心与帮助。

### 3.2 天津市成年女性对健身场所与健身项目的选择情况

3.2.1 天津市成年女性对健身场地的选择情况 经调查,社区或公园是天津市成年女性的首选,排在第一位,占68.21%,家中以23.68%排在第二位,周边学校以18.95%排在第三位,免费体育场地以16.53%排在第四位,收费体育场地排在最后,只占5.90%,选择在马路等一些其他地方锻炼的也有一些女性,占到了7.90%。这些数据让我们得出以下结论,社区或者公园是她们首选的健身场所,收费的体育场地被排在最后,即使是免费的体育场地,她们的选择率也不高,这说明两个问题:一是免费的体育场地少,分布不够均匀;二是在这些女性身上还没有形成完善的健身锻炼意识,没有完整的计划,也就不需要较为专业、正规的场所,所以她们在场地的选择上就体现出就近、方便及免费的原则。

#### 3.2.2 天津市成年女性对健身项目的选择情况

表1 天津市成年女性对健身项目的选择统计

健身项目	人数	比例	排序
羽毛球	354	37.26%	〈1〉
跑步	324	34.11%	〈2〉
健身舞	197	20.74%	〈3〉
健身健美操	185	19.47%	〈4〉
太极拳	161	16.95%	〈5〉
乒乓球	158	16.63%	〈6〉
交谊舞	156	16.42%	〈7〉
健身器材	153	16.11%	〈8〉
登山	145	15.26%	〈9〉
广播操	125	13.16%	〈10〉
门球	102	10.74%	〈11〉
游泳	102	10.74%	〈12〉(并列第12)
空竹	83	8.74%	〈13〉
网球	69	9.20%	〈14〉
保龄球	26	2.74%	〈15〉
球类(篮、排、足球)	22	2.32%	〈16〉
武术	12	1.27%	〈17〉
其他	34	3.58%	

从表1的调查结果得知,天津市成年女性对健身项目的选择上,羽毛球排在第一位,这是因为:其一,羽毛球锻炼投入的资金比较少,对场地要求一般也不会太高。再者,在天津市,羽毛球运动的群众基础非常好,每年都会

举行不同级别的比赛。所以,被调查的这些女性,可能会受到这些外在因素的影响,再加上一些自身的因素,所以就有一部分还要多一些的女性,把羽毛球作为健身项目的首选。跑步,是排在第二位的健身项目,它所受到的场地与资金的限制最小,在马路上与在体育场地都可以,所以跑步是紧随羽毛球而排在第二的健身项目。健身舞、健身健美操、太极拳、乒乓球、交谊舞以及小区的健身器材在选择人数上基本相等,分列三到八位,这是因为这些项目资金投入少,而大多数的女性比较腼腆,心理上有一些放不开手脚,而这类项目多以群体组织形式出现,并且锻炼时节奏比较舒缓,所以选择这类项目作为健身手段的女性也占很大的比例。在天津市的市区与周边有不少适合游玩与攀登的小山脉,被调查的这些女性群体有相当一部分受到经济条件的限制,所以有将近15%的女性利用这些天然的地理状况,选择登山来做为自己健身的手段。选择广播操、门球与游泳作为健身手段的女性人数相近,所占比例大致相同。网球与保龄球的投资比较大,对场地的要求也比较高,所以选择的人很少。选择空竹的人数比较少,基本上是老年女性。而选择对抗性与节奏性非常明显的球类(篮、排、足)与武术项目的人最少,排在最后两位,这与女性的生理特征与个人兴趣有关。

#### 3.2.3 在不受任何因素的限制下,天津市成年女性对健身项目选择情况

表2 不受任何因素的限制下,天津市成年女性对健身项目的选择情况

健身项目	人数	比例	排序
羽毛球	266	328.63%	〈1〉
舞蹈类	161	16.95%	〈2〉
跑步	154	16.21%	〈3〉
健身健美操	149	15.68%	〈4〉
登山	136	14.32%	〈5〉
网球	132	13.89%	〈6〉
散步	132	13.89%	〈7〉(并列第六)
太极拳	128	13.47%	〈8〉
健身器材	124	13.05%	〈9〉
乒乓球	122	12.84%	〈10〉
游泳	118	12.42%	〈11〉
瑜伽	118	12.42%	〈12〉(并列第11)
球类(篮、排、足球)	16	1.68%	〈13〉
武术	9	0.94%	〈14〉
保龄球	2	0.21%	〈15〉
自行车	1	0.11%	〈16〉
太极剑	1	0.11%	〈17〉(并列第16)
空竹	1	0.11%	〈18〉(并列第16)
气功	1	0.11%	〈19〉(并列第16)
滑雪	1	0.11%	〈20〉(并列第16)
滑冰	1	0.11%	〈21〉(并列第16)

从表2来看,假设在不受任何因素的限制下,被调查的这一女性群体,对健身项目的选择与正常情况相比,前四位基本没有变化见表1,羽毛球依然作为最受欢迎的运动项目排在首位,太极拳、健身器材、乒乓球、瑜伽等项目有一定的人选,项目的排序有一定差别,但是所占的比例有限,基本上处于五到十位之间。球类(篮、排、足球)

与武术,因为这两项运动的特点与女性的生理、心理特征不相符,所选择的人数依然非常少,所占的比例也很小。在不受任何因素的限制时,选择保龄球作为健身项目的女性比有限制时选择的女性人数还少,说明这个群体的女性从心理上还没有接受这项运动。与表1相比,表2新增加了自行车、太极剑、空竹、气功、滑雪与滑冰这几个新的健身项目,但是每一项的选择人数只有一人。究其原因,一是受到场地与资金的限制,二是这些运动项目还没有被这一群体的女性所了解与接受。

### 3.3 影响天津市成年女性参与健身项目选择的内在因素

#### 3.3.1 参与健身的目的

表3 参与健身的目的

健身项目	人数	比例	排序
强身健体	381	40.11%	<1>
祛病康复	226	23.79%	<2>
消遣娱乐	103	10.84%	<3>
缓解压力	95	10.00%	<4>
社会交往	53	5.58%	<5>
体现自身价值	29	3.05%	<6>
自强自立	25	2.36%	<7>
其他	38	4.00%	

参与的目的不同,对健身项目的选择就会不同,在参与健身的目的调查中,强身健体被众多的女性选择,排在了第一,依次是祛病康复、消遣娱乐、缓解压力、社会交往、体现自身的价值、自强自力。现代社会中,体育不光是健身与祛病的一种手段,体育的普及与推广程度也体现了这个社会的文明与开放程度,在本课题所调查的群体中,体育的社会交往与体现自身价值功能被排在了最后,表明所调查群体受教育的程度及对体育的认知程度上都处于一个比较低的层次上,亟待加强。

#### 3.3.2 参与健身的成年女性获取体育信息的情况

评价一个社会的文明与开放程度时,民众对于各种各样信息的获取情况,是一个非常重要的评价标准。调查显示,23.37%的女性可以经常性地获取信息,54.63%的女性得到的信息非常得少,另外22%的女性几乎从来没有获得过体育信息。从这一项的调查结果得知,政府和体育领导部门对这一被调查的女性群体所做的健身锻炼宣传力度还不够,需要加强。这个群体的女性也要通过电视媒介、报纸、书籍、因特网等来了解体育的各种各样信息,并根据自身的情况,制定出合理的健身方法,为自己的身体健康负责。

#### 3.3.3 参与健身的成年女性获取体育信息的渠道

本调查中所调查的女性群体对体育信息的获取方式(参见表4),主要是通过电视,现在电视频道的增多,体育节目播出时间的增加,以及现在各个地方的电视台也有了自己的体育频道,让电视这种媒介最大限度地向人们传递着信息,这种传播媒介成了被调查的女性群体最主要的体育信息获取渠道,也极大地影响着她们对健身项目的选择。利用体育报刊、从朋友与同事那里以及收音机获取体育信息的人数相差比较小,分列二到四位,这几种方式也成为

获取体育信息的手段之一。因特网对于我们所调查的群体来说成本要高一些,因为这个群体的收入都不是很高,所以只有8.21%的女性选择利用因特网来获取体育信息。选择阅读体育书籍来获取体育信息的女性最少,占6.11%,说明大多数女性不喜欢枯燥、单调的专业体育书籍,更愿意以视听方式得到她们想要的信息。

表4 获取体育信息的渠道

健身项目	人数	比例	排序
电视	347	36.53%	<1>
体育报刊	159	16.74%	<2>
朋友、同事	123	12.95%	<3>
收音机	121	12.74%	<4>
因特网	78	8.21%	<5>
体育书籍	58	6.11%	<6>
其他	64	6.72%	

#### 3.3.4 参与健身的成年女性获取体育信息的目的

表5 获取体育信息的目的

获取信息的目的	人数	比例	排序
学习保健、康复知识	471	49.58%	<1>
休闲娱乐	394	41.47%	<2>
提高个人修养	49	5.16%	<3>
获取精神动力	36	3.79%	<4>

表5显示,学习保健、康复知识排在了第一位,所占比例达到49.58%。这近一半的女性对体育健身的认识比较理性。休闲娱乐排在第二,这与所调查的群体都是女性有关,与男性相比,女性天性喜爱娱乐较多一些。提高个人修养、获取精神动力排在最后两位,这也与所调查的女性群体中的文化程度有很大的关联。

### 3.4 影响天津市成年女性对健身项目选择的外在因素

3.4.1 参与健身的成年女性在健身方面的月支出情况 本次调查的女性群体在城市中基本上都属于低收入群体,有很大一部分人更是没有工作,所以这一部分女性群体在体育健身方面的支出占日常生活支出的比例很小。这个女性群体每个月用在体育健身方面的支出情况:50元以下,包括50元的所占的比例最大,人数最多;50~100元之间的有百分之十左右;100元以上的人数很少,占8.21%;还有9.68%的女性从来没有在健身方面投入过资金。在健身方面支出的多少,很大程度上能决定她们究竟选择什么样的健身方式来锻炼身体。从支出情况来看,这个群体的女性大多是选择一些投资非常少的健身项目。如羽毛球、散步等,而那些投资比较大的如保龄球等,不是她们首选的健身项目。

#### 3.4.2 参与健身的成年女性在健身方面的消费情况

表6显示,这些参与健身的女性群体把所占日常生活比例很小的一部分费用用在体育健身消费上,在购买鞋帽与运动服上所用的费用最多,所占比例也最大,排在第一位。购买体育健身类书籍、报刊和购买体育器材的人数相差无几,所占的比例也差不多,分列二、三位。受我国竞技体育水平提高以及大量体育赛事宣传的影响,越来越多

的女性开始关注体育。体育康复治疗 and 到经营性娱乐场所进行健身消费的人数基本相同,近来受经济压力影响,这个数据有下降的趋势。参加体育培训与上网查看体育信息的人数最少,分列最后两位,这是受到本次调查的女性群体文化程度与收入都偏低的影响。还有一部分人,从来没有在体育健身方面投入过资金,所以这一部分女性会选择免费的体育项目作为自己健身的手段。

表6 参与健身的成年女性在健身方面的消费情况

消费内容	人数	比例	排序
购买运动服、鞋帽等	402	42.32%	〈1〉
购买体育健身类书刊、报纸等	172	18.11%	〈2〉
购买体育器材	166	17.47%	〈3〉
观看各类体育赛事	43	4.53%	〈4〉
体育康复治疗	36	3.97%	〈5〉
到经营性健身娱乐场所活动	35	3.68%	〈6〉
购买体育彩票	28	2.95%	〈7〉
体育培训	22	2.31%	〈8〉
上网查看体育信息	15	1.58%	〈9〉
其他	31	3.00%	

3.4.3 参与健身的成年女性接受社区或者是街道组织的健身培训的情况

社区与街道组织健身培训也是推广全民健身的一个很重要的手段之一,在所调查的女性群体中,只有14.53%的女性所在的社区经常组织健身培训,而19.47%的女性所在的社区只是偶尔组织一下,更有66.00%的女性所在的街道与社区从来未组织过健身方面的培训。

3.4.4 参与健身的女性群体接受健身指导的情况

调查显示,在健身中接受过详细指导的女性只有125人,占13.16%,54%的女性接受过指导但不全面,还有32.52%的女性从来没有接受过指导。她们所进行的健身锻炼完全是根据自己的想法与个人好恶进行的,没有目标也没有最终目的。体育锻炼是手段,我们只有在正确方法的指导下,才能达到最终健身的目的。可是在调查中发现,大多数社区的女性群体没有接受过体育健身指导。

## 4 结论

4.1 本调查针对的是天津市成年女性参与健身的群体,这个群体的女性以中年女性居多,生活与经济的压力比较大,文化程度比较低,自身的健康状况不容乐观。这个群体的女性有工作的并不多,有一定的闲暇时间,她们愿意利用这些闲暇时间进行一些健身锻炼。

4.2 在健身场地的选择上多以社区、公园、周围学校以及免费体育场所为主,很少去收费的体育场所。在健身项目的选择上多以投资少、群体性、节奏舒缓的运动项目为主,在不受条件限制时,那些投资大、高消费的健身项目也不是这个女性群体的首要选择。

4.3 体育信息的获取渠道比较单一,大部分都是通过电视获得的,还有很小一部分是通过体育报刊等渠道获得的,并且获得的主要是一些保健与娱乐信息,而体育所能传递的提高个人修养与精神动力等信息却很少有女性知道。

4.4 被调查的这个女性群体,每个月在体育健身方面的支

出非常少,而这仅有的资金大部分用在了购买运动衣服和简单的体育器材上,并且这个群体的女性很少受到健身指导,所在的街道与社区对她们进行健身培训的比例也不到十分之一。经济条件、合适的健身场地与项目、朋友与同事的影响,既是阻碍她们选择健身项目的因素,也是促进她们选择健身项目的因素。被调查群体的教育水平与文化程度、运动时的心理压力、体育名人、体育赛事的刺激等,对这个群体的女性选择什么样的健身方式没有太大影响。

## 5 建议

5.1 建议政府部门对现有的收费体育场地,尽量不收费或者是降低收费的标准,免费的体育场所应尽量延长开放时间,有资金的话多兴建一些公共体育场所。在锻炼时不要只用一种方式锻炼,适当增加一些适合生理与心理负荷都能承受的运动项目。

5.2 建议这个群体的女性多注意一些体育方面的信息,特别是健身方面的信息。如果条件允许的话,多增加一些获得信息的渠道,不要让自己对体育方面的知识信息了解太少。

5.3 体育管理部门、社区与街道要加大社区健身指导员的培训,还要多组织开展一些全民健身活动,同时宣传力度也要加大,让这些女性真正地理解全民健身的含义,加大促进她们选择健身项目的因素,减少阻碍选择健身项目的因素。

## 参考文献

- [1] 陈建树,欧阳新辉,沈兰清,等. “长株潭”高校不同年龄段女性职工休闲体育研究[J]. 湖北体育科技,2008(3).
- [2] 吕树庭,邢焕峰,车建平,等. 长春市女性参与体育的现状调查与分析[J]. 天津体育学院学报,1998(9).
- [3] 余少兵. 滁州市中年知识女性健身现状分析[J]. 黄山学院学报,2007(10).
- [4] 朱家新. 福建沿海农村妇女体育参与现状研究[J]. 科技文献通报,2007(4).
- [5] 朱琳,谢红光. 广州市成年女性参与体育锻炼状况的调查与分析[J]. 哈尔滨体育学院学报,2006(2).
- [6] 杜熙茹,徐信,桂祝. 广州市女性休闲体育活动的参与特征[J]. 体育学刊,2007(1).
- [7] 盛慧萍,杨文轩,周爱光. 广州市区职业女性的体育行为与体育态度[J]. 体育学刊,2002(11).
- [8] 朱滢芳,陈坚坚. 杭州市女性体育健身活动情况调查[J]. 中国体育科技,2003(5).
- [9] 胡莉萍. 江苏省城乡女性居民参与体育活动的动因分析[J]. 南京体育学院学报,2005(10).
- [10] 葛志刚,沈志新. 南京地区城乡居民部分体育生活内容参与状况比较——居民年度参与体育竞赛等活动的情况调查分析[J]. 南京体育学院学报,2005(8).
- [11] 徐奕宏. 女性参与体育运动的社会文化学分析[J]. 体育学刊,2008(4).
- [12] 蚁哲芸. 我国妇女参与体育锻炼的制约因素及对策[J]. 福建体育科技,2002(10).
- [13] 程秋娟,赵延军. 我国妇女体育消费的现状及其影响因素分析[J]. 宜春学院学报:自然科学版,2007(4).

# 基于国家战略背景的天津滨海新区群众体育优先发展战略设计

郭树冠, 王永妍, 孙荣会

(天津师范大学体育科学学院, 天津 300387)

**摘要:** 滨海新区的开发开放由于升为国家发展战略, 使滨海新区经济社会出现强劲的发展趋势, 表现出良好的未来预期, 也使群众体育发展面临重大机遇。滨海新区面临的历史性机遇、社会对群众体育的需求以及群众体育的主体地位等特点使滨海新区群众体育可以优先发展。群众体育优先发展的内涵表现为群众体育优先于竞技体育发展, 滨海新区群众体育较天津乃至全国率先发展。

**关键词:** 群众体育; 滨海新区; 战略选择; 优先发展

**中图分类号:** G812.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-138-03

推进天津滨海新区开发开放, 是党中央、国务院在新世纪新阶段从我国经济社会发展全局出发做出的重要战略部署。在这种背景下, 滨海新区开发开放已上升为国家发展战略, 滨海新区的经济、社会、文化等各项事业的发展进入了一个特殊的战略机遇期。群众体育是社会事业的重要组成部分, 滨海新区的群众体育如何面对这一战略机遇, 明确定位, 科学规划, 发挥优势, 从而更好地满足滨海新区人民群众的体育文化需求, 与滨海新区经济、社会事业发展相配套, 是滨海新区群众体育发展的重要任务。

正是基于滨海新区国家发展战略背景, 本文通过分析群众体育发展的机遇与条件, 提出并论证了滨海新区群众体育优先发展的战略内涵。

## 1 滨海新区具备群众体育优先发展的条件

### 1.1 滨海新区开发开放政策创造了群众体育发展的历史性机遇

2006年5月26日, 《国务院关于推进天津滨海新区开发开放有关问题的意见》, 确定滨海新区为“全国综合配套改革试验区”; 2006年《天津市国民经济和社会发展第十一个五年规划》中专门做出“加快推进滨海新区开发开放”的战略部署; 2008年3月17日, 国务院批复《天津滨海新区综合配套改革试验方案》, 确定了改革的内容框架。这些政策与规划层面的战略部署为滨海新区的发展进行了定位, 使滨海新区开发开放步入发展的新阶段。滨海新区的开发开放政策必将大大促进滨海新区经济的增长、产业结构的调整, 人民生活水平将有大的提高, 这也必将为群众体育的大发展奠定经济基础。

### 1.2 经济、社会发展对群众体育提出了新的时代要求

“十五”期间, 滨海新区的生产总值由685.32亿元增加到1623.26亿元, 按可比价格计算年均增长23.2%, 五年累计生产总值5540.59亿元, 占全市经济总量的42.8%; 累计完成工业投资993.62亿元, 占整个新区城镇投资的52.8%。逐步形成了以电子信息、化学工业、汽车制造和新型材料为特色的产业集群, 一个现代化的制造业基地初具规模。在教育、文化、体育、卫生等公共事业方面投资达72亿元。南开大学、天津大学等十几所高校在新区设立了分校, 建成了开发区国际学校、滨海学校和一批示范中学、模范小学; 投资7.3亿元新建了泰达国际心血管医院, 改建了一批社区医院; 投资5亿元新建了开发区图书馆, 总投资近18亿元的市民文化广场项目已完成了部分工程并投入使用, 投资4.8亿元的泰达足球场已开始承接体育赛事和文娱活动, 极大地丰富了新区的文体生活。<sup>[1]</sup>滨海新区经济社会的高度发展, 对群众体育提出了更高的要求。而且群众体育越来越表现出新的共性特点, 如群众体育需求的主体性意识不断提高、势头不断高涨、内容日益丰富、个性化特征越来越明显。<sup>[2]</sup>

### 1.3 滨海新区群众体育的发展奠定了坚实的自身基础

根据2006年对滨海新区群众体育的相关调查, 2006年16岁以上城乡居民参加体育活动的人口达到被调查者总数的64.9%, 人们普遍持较积极的体育消费态度; 距调查最近的一年内, 锻炼者群体中有实际体育消费的占到了65.5%;<sup>[3]</sup>在群众体育组织建设方面, 近几年来各种人群体育协会总

基金项目: 天津师范大学教育基金项目 (52X09036); 天津师范大学青年基金项目 (52WV1016)。

第一作者简介: 郭树冠 (1980~), 实习研究员。研究方向: 体育社会学。

量逐渐增加;从硬件方面看,滨海新区各主要辖区各种类型的体育场馆一般有1~4个不等。另外,滨海新区有大量住宅小区空地、公园广场已经成为群众体育锻炼的重要场所。滨海新区群众体育的各种要素与条件为人们参与健身奠定良好的基础,而群众体育实践的未来发展正是建立在这一现实基础上的。

#### 1.4 滨海新区经济、社会发展良好的未来预期

自滨海新区建区以来,滨海新区保持了持续快速的增长势头。强劲的增长态势已经将滨海新区打造成环渤海地区经济增长的引擎。<sup>[4]</sup>据估计,到2020年滨海新区国民经济将保持持续增长的势头,年均增长速度会保持在12%~16%的较高水平。<sup>[5]</sup>历史证明,社会发展是经济发展带来的结果,<sup>[6]</sup>经济是社会发展的基础,群众体育也必然以经济发展为基础。<sup>[7]</sup>滨海新区未来经济的高速增长必将为群众体育事业的发展提供强大的物质保障,未来群众体育的发展也因此而具备快速发展的诸多要素和条件。

综上所述,无论从社会需求、内外部现实条件,还是从未来预期方面看,滨海新区面临发展的重大机遇。对于群众体育而言,这种机遇可以转化为优先发展的具体环境与条件。若无视甚至不能充分利用这些条件,无疑也是对这种机遇的错失和浪费。因此,优先发展群众体育成为滨海新区体育事业的理性选择。

## 2 滨海新区群众体育优先发展战略的内涵设计

### 2.1 滨海新区群众体育优先发展的可行性

从发展战略的角度看,优先发展是发展的一种特殊类型。群众体育优先发展是体育或群众体育发展的一种战略选择,也是一种发展模式或发展的策略。一般来说,一项社会事业采用何种发展战略或模式要考虑社会系统的需求、该领域的功能特点、其现实状况以及发展的可能条件(包括特殊条件)等方面。将滨海新区群众体育设计为优先发展并非凭空想象,除了有优先发展的实践先例和相关的理论准备外,这一战略是紧密地根据战略制定的要求和滨海新区经济社会发展、体育与群众体育的具体情况而所做出的选择。

2.1.1 体育领域有优先发展的实践先例和理论准备 在我国,体育领域不乏将某个组成部分作为优先发展领域的实践和理论探讨。例如,从总体来看,我国的体育事业实际上实施的是竞技体育优先发展的模式;<sup>[8][9]</sup>在体育产业的发展中,有些地区提出要明确产业内部优先发展领域,选准突破口,建立符合本地情况的体育龙头产业;<sup>[10]</sup>还有学者系统论证了体育健身业优先发展的条件、现实效果,以及对经济社会发展的促进作用,提出我国现阶段应优先发展体育健身业。<sup>[11]</sup>优先发展模式的实践与理论准备为滨海新区群众体育优先发展提供了可供借鉴的经验。

2.1.2 群众体育地位与作用的基础性 当前,无论从体育理论界还是从体育事业的实际边界看,一般将体育划分为群众体育、竞技体育和学校体育三部分。这三部分或三个领域具有各自的作用与功能系统和相对独立的管理与运行系统。在滨海新区实行群众体育优先发展,符合社会需要和

滨海新区体育的现实状况,是对发展规律的充分利用。

学校体育的开展与管理归为教育部门实施,从某种程度上说,群众体育的优先发展在资源与条件的倾斜方面并不排斥学校体育的发展,因而优先主要是相对于竞技体育而言的。将群众体育和竞技体育在社会中的作用和地位相比较,群众体育优先发展具有较大的必要性。竞技体育优先发展是我国在特定历史时期的必要举措,在这种体制下,政策与资源集中在竞技体育领域,竞技体育的经费占体育事业经费的绝大多数,群众体育事业经费比例较小,甚至1995~1999年各省群众体育经费仅占体育事业经费的1.39%。<sup>[12]</sup>从投入与产出的角度看,实施“奥运争光”计划,发展竞技体育越来越面临投入效益问题。<sup>[13]</sup>随着社会发展和人民生活水平的提高,群众体育作为体育事业的主要组成部分和体育事业的主体,<sup>[14]</sup>其地位与作用得到了确认。

2.1.3 社会具有强烈的群众体育需求 社会对群众体育的需求可以在党和政府的重要政策与规划文本中得到解读。例如,宪法规定,“国家发展体育运动,开展群众性的体育活动,增强人民体质”,从法律上确立了发展我国体育事业的根本方向,确定了开展群众性体育活动,普遍增强国民体质是我国体育工作的根本任务。天津市“十一五”发展规划将“落实全民健身计划,”作为“坚持以人为本,构建和谐天津”的重要内容;<sup>[15]</sup>《天津滨海新区国民经济和社会发展规划纲要(2006~2010年)》也将“实施全民健身计划,提高群众体育活动水平”作为“搞好社会事业”“构建和谐新区”的重要内容。<sup>[16]</sup>将群众体育的发展作为社会发展规划的重要内容充分体现了社会对群众体育地位与作用的认识,也充分反映当前社会对群众体育需求的程度。另外,从个体角度看,由于体育生活化成为时代趋势。<sup>[17]</sup>

通过对社会的群众体育需求、群众体育的基础地位及其与竞技体育的相互关系等因素的分析,我们可以确定,在体育领域优先发展群众体育具有内部可行性和必要性,即可以在滨海新区体育事业发展中实行群众体育优先。

### 2.2 滨海新区群众体育优先发展的内涵

2.2.1 群众体育优先发展的具体含义与发展效应 优先发展模式主要是在考虑系统外部条件、内部结构与要素相互关系基础上,按照系统要素发展的时间序列与先后顺序关系而形成的一种发展模式。这种模式强调在特定时期内,根据发展的需要,集中资源重点发展社会系统中某一子系统。滨海新区群众体育优先发展战略即属于这种发展模式。

具体来说,滨海新区群众体育优先发展战略可包含两个层次的含义与效应:第一层,从滨海新区体育工作的角度看,“优先”指的是群众体育优先于本区竞技体育的发展,以满足人民群众的体育需求,并带动体育工作的全局发展;第二层,从天津市与全国,即“区域”的角度看,“优先”指的是滨海新区的群众体育工作率先于天津市甚至全国群众体育的发展,着眼于形成示范效应。

确定滨海新区群众体育优先发展战略的内涵,还必须明确其战略目标并对实施过程进行阶段性划分。

2.2.2 滨海新区群众体育优先发展战略目标 优先发展战略的目标是滨海新区群众体育未来发展的方向,它具有导向

作用,是群众体育要实现的结果与状态。综合考虑各方面条件,可将滨海新区群众体育优先发展战略的目标设定为:群众体育意识普遍提高,群众体育活动广泛开展,居民健康素质显著增强,形成完善的全民健身服务体系;建成符合滨海新区实际情况的群众体育管理体制与运行机制;群众体育的发展能够带动滨海新区体育工作的整体发展,改善居民的生活方式,丰富新区居民文化生活,能对其他区域乃至全国产生示范作用;以滨海新区开发、开放为契机,形成有滨海新区特色的体育文化。

2.2.3 滨海新区群众体育优先发展战略的阶段划分 任何社会领域的发展都是在一定时空中展开与实现的,滨海新区群众体育的优先发展也必然表现为一个过程,即群众体育的当前状态经过一段时间的发展而达到特定目标的过程。

根据滨海新区经济社会发展与滨海新区体育和群众体育本身发展特点以及对未来的预期情况,参考国民经济和社会发展规划的方案和滨海新区开发开放日程,将滨海新区群众体育优先发展战略的时间跨度确定为10年,分两个阶段实施并实现滨海新区群众体育优先发展战略确定的目标。具体阶段划分为:第一阶段(2011~2015年),用5年左右时间基本建成具有滨海新区特色的群众体育结构与功能体系,初步形成群众体育的优先局面;第二阶段(2015~2020年),再用5年左右的时间使滨海新区群众体育尽显其优势与示范效应,体育与经济、社会全面协调发展。

### 3 滨海新区实施群众体育优先发展战略应注意的问题

#### 3.1 群众体育发展不平衡

群众体育发展的非均衡性是普遍存在的一个特点,<sup>[18]</sup>滨海新区的群众体育发展同样存在不平衡特点。这种不平衡表现在多个方面。例如,群众体育的各要素,包括场地设施、资金投入、体育活动体系、健身方法、锻炼指导、体质监测等各个方面发展不平衡。另外,滨海新区包括塘沽区、汉沽区、大港区三个行政区和天津经济技术开发区、天津港保税区、天津港区以及东丽区、津南区的部分区域,当前各构成区的经济社会发展并不在同一水平上,各构成区群众体育的发展状况同样不平衡。因此,滨海新区贯彻群众体育优先发展战略就要重视这些非均衡现象及其原因,分阶段、分步骤、有针对性地采取有效解决办法,以促进优先战略目标的更好实现。

#### 3.2 管理体制、运行机制的制约性

受滨海新区现代功能区管理体制和传统政府经济管理模式两种不同类型体制的影响,<sup>[19]</sup>即使在国务院正式批复同意天津市调整滨海新区行政区划的情况下,<sup>[20]</sup>区内群众体育管理体制与运行机制在未来一段时间内也存在较大实质性差异。另外,由于各区政策与实力条件方面存在的差距,即使在同一类型管理体制的各区内,管理水平、实施能力以及工作效果等方面也表现出较大差异。滨海新区的这种管理体制现状不利于群众体育优先发展战略的全面推进与实施。今后要在滨海新区管理体制改革的进程中积极探索符合新区特点的体育与群众体育管理体制和运行机制,充

分调动和发挥政府、市场、群众体育组织甚至个人的作用,使群众体育管理体制和运行机制形成良性、高效的体系。

#### 3.3 不能排斥或牺牲体育其他领域的发展

从相互关系上看,群众体育注重普及,为竞技体育的发展奠定基础;竞技体育侧重提高,为群众体育提供示范。两者相互依靠,相互渗透,相辅相成。群众体育和竞技体育都是体育事业的重要组成部分,不管离开哪个领域,人民群众的体育需求都不能得到很好地满足,因此两者都不可偏废。特别应注意,滨海新区群众体育优先发展战略不能以排斥或牺牲竞技体育等领域的发展来推动,不能以优先发展为借口而浪费宝贵的体育资源。

### 参考文献

- [1] 侯砚. 滨海新区“十五”时期发展强劲[EB/OL]. [http://epaper.tianjindaily.com.cn/2006-10/17/content\\_37235.htm](http://epaper.tianjindaily.com.cn/2006-10/17/content_37235.htm), 2006-10-17.
- [2] 李宗浩, 肖林鹏. 全面建设小康社会进程中群众体育需求的变化趋势及应对策略研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2005(3).
- [3] 肖林鹏. 滨海新区群众体育优先战略[M]. 天津:天津科技翻译出版公司, 2007:33.
- [4] 肖金成, 李青, 李军培. 滨海新区的优势地位与促进开发开放的对策建议[J]. 中国发展观察, 2006(7).
- [5] 肖金成, 史育龙, 李忠. 第三增长极的崛起——天津滨海新区发展战略研究[M]. 北京:经济科学出版社, 2006:16.
- [6] 张琢, 马福云. 发展社会学[M]. 北京:中国社会科学出版社, 2001:18.
- [7] 林勇虎, 王揖涛, 张路, 等. 中国群众体育发展的经济和社会背景研究[J]. 天津体育学院学报, 2005(4).
- [8] 陈伟, 郝勤, 孙淑惠. 改革开放30年来我国体育发展的经验[J]. 成都体育学院学报, 2009(1):2.
- [9] 肖林鹏, 李宗浩, 裴立新. 中国竞技体育优先发展战略回顾与总结[J]. 上海体育学院学报, 2002(2).
- [10] 刘江南. 对美国体育产业调研而引发的思考[J]. 广州体育学院学报, 2001(4).
- [11] 曹可强. 略论我国体育产业发展的优先领域[J]. 天津体育学院学报, 1997(4).
- [12] 董新光. 群众体育中忽视建设带来的问题及发展思路[J]. 体育文化导刊, 2005(4).
- [13] 董新光, 曹彘, 孙荣会, 等. 举国体制下的国内训练与竞赛活动的经济效益分析——关于奥运争光事业中两个“1/3现象”的讨论[J]. 天津体育学院学报, 2001(4).
- [14] 董新光. 论群众体育的主体地位[J]. 体育文化导刊, 2006(12).
- [15] 《关于天津市国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要的报告》[Z]. 2006-1-16.
- [16] 《天津滨海新区国民经济和社会发展“十一五”规划纲要(2006-2010年)》[Z]. 2007-3-26.
- [17] 邹桂芳. 我国体育生活化构建策略据分析[J]. 成都体育学院学报, 2009(4):26-28.
- [18] 秦椿林, 孟文娣, 苗治文, 等. 论中国群众体育的非均衡发展[J]. 北京体育大学学报, 2004(7).
- [19] 肖金成, 史育龙, 李忠. 第三增长极的崛起——天津滨海新区发展战略研究[M]. 北京:经济科学出版社, 2006:106.
- [20] 国务院正式批复同意天津市调整滨海新区行政区划[EB/OL]. [http://news.xinhuanet.com/fortune/2009-11/09/content\\_12417762.htm](http://news.xinhuanet.com/fortune/2009-11/09/content_12417762.htm).

# 新疆地区农民体育健身场地和设施建设现状分析

马振东<sup>1</sup>, 丁璐<sup>2</sup>, 张忠利<sup>3</sup>

(1. 新疆昌吉学院体育系, 新疆 昌吉 831100; 2. 新疆昌吉学院西域体育研究所, 新疆 昌吉 831100;  
3. 新疆乌苏第一中学, 新疆 乌苏 833000)

**摘要:** 本文通过对新疆地区的农民体育开展情况进行研究, 为解决新疆少数民族贫困地区农民体育的发展问题有十分重要的理论和实践意义, 为推进新疆地区农民体育健身工程可持续发展提供有益的理论依据。

**关键词:** 新疆; 农民体育; 健身场地; 现状分析

**中图分类号:** G818 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-141-03

## 1 引言

在建设小康社会和构建和谐社会中, 全民健身计划能否顺利推行与逐步落实, 关键在农村, 农民是我国最大的社会群体, 没有八亿农民的体育健身, 就没有真正意义上的全民健身。开展农民体育健身工程是建设社会主义新农村的题中之义, 是构建和谐社会背景下体育和谐发展的必然要求, 是塑造社会主义新型农民的必要途径。<sup>[1]</sup>发展农村体育事业、广泛开展农村体育活动, 不仅可以提高广大农民群众的健康素质, 改善生活质量, 更可以繁荣先进文化, 引导农民移风易俗, 提升农村的文明程度和农民的文明素养, 形成和谐的人际关系, 对推动社会主义新农村建设有着重要意义。

新疆是一个地域辽阔, 拥有 13 个世居少数民族且经济发展相对较落后的地区。为此, 在实施“农民体育健身工程”中也面临诸多的问题, 如地区经济不发达体育经费严重不足, 体育场地器材奇缺、场地器材维护不力等问题。对此, 为了解新疆“农民体育健身工程”实施情况, 掌握新疆“农民体育健身工程”的发展进程, 本课题试图通过对新疆地区农民体育健身场地和设施建设现状调查分析, 为解决新疆少数民族贫困地区农民体育的发展问题有着十分重要的理论和实践意义, 为新疆地区农民体育实施全民健身计划提供参考依据。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

抽样调查新疆地区的南疆、北疆、东疆、乌鲁木齐县以及兵团农场的乡、镇和近 1000 户的农牧民家庭。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 查阅新疆年鉴、新疆各地区地方志、中国体育科技、体育科学、体育文化导刊等。

2.2.2 访问法 访问新疆体育局相关领导了解新疆实施“农民体育健身工程”情况, 前往新疆的昌吉地区、乌鲁木齐县等地的乡村, 与当地的乡长、乡镇干部、体育专干、农牧民进行访谈, 了解当地农牧区体育开展情况与农牧民们的参与情况。

2.2.3 访问调查法 发放农户问卷 1000 份 (一户一份), 回收问卷 741 份, 回收率 74.1%, 有效问卷 741 份, 有效率 100%。

2.2.4 数理统计法 对回收的问卷进行整理统计。

2.2.5 逻辑分析法 运用归纳法对相关资料进行整理与分析, 找出研究对象内在的关系, 从而得出结论。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 新疆地区农民体育健身工程经费来源

由表 1 可见在 2006~2008 的三年中, 国家对新疆农民体育健身工程经费投入分别为 174 万、422.4 万和 844.8 万, 占新疆农民体育健身工程经费总投入的 6.5%、14.7% 和 37.4%, 国家对新疆农民体育健身工程总投入呈每年递增的态势发展, 到 2008 年达到最大, 随后 2009 年开始下降。新疆地区近三年自身对农民体育健身工程的经费投入为 1500 万、1500 万和 1411.2 万, 占新疆农民体育健身工程经费总投入的 56.1%、52.1% 和 62.6%, 基本保持稳中有长的趋势。

为此, 对于未来新疆地区农民体育健身工程的实施、新疆地区体育的可持续发展以及体育设施的基本建设还需凭借着自己的力量在今后相当长的时间里逐步发展与完善。

基金项目: 国家体育总局 2008 年度体育哲学社会科学项目 (1207SS08025)。

第一作者简介: 马振东 (1963~), 副教授。研究方向: 体育教学与体育人文社会学。

表1 2006-2009年新疆农民建设工程的经费来源统计(单位:万元)

类别	总投入	国家投入	省级投入	地(市)级投入	县级投入	其他投入
2006年	2674	174	1500	500		500
占总投入(%)		6.5	56.1	18.7		18.7
2007年	2880	422.4	1500	300		657.6
占总投入(%)		14.7	52.1	10.4		22.8
2008年	2256	844.8	1411.2			
占总投入(%)		37.4	62.6			
2009年	1200(预计投入)					

### 3.2 新疆地区农民体育健身工程的场地建设情况

布局合理、数量充裕的体育场地设施,不仅能促进农民积极参与体育活动,引导人们进行健康的闲暇消遣,还

能提高人们的生活质量和体质健康水平。据调查统计(表2)目前新疆共有行政村8692个,到2008年健身工程数量已达1428个,占新疆行政村总数的16.4%。

表2 新疆地区农牧民体育健身工程的场地建设情况统计

时间	共有行政村	国家规定(六分之一)	健身工程数量	篮球架	乒乓球台
2007年	8692	1449	1076	1076	1152
占总数(%)		16.7	12.4	12.4	6.6
2008年	8692	1449	1428	1428	2652
占总数(%)		16.7	16.4	16.4	15.0

### 3.3 新疆地区农民参加体育活动的主要场所

据调查见表3,新疆农牧民参加体育活动的主要场所三个:一是自家庭院路边,二是空地等大众集中活动区,三是本地的学校内。新疆农牧区是一个地广人稀的地区,部分

牧区牧民还在冬夏季转场,使固定的农民健身工程建设的体育场地利用率有限,加之农牧区体育场地还很不足,远远达不到农牧民体育锻炼的要求。因而,新疆农牧民参加体育活动的主要场所是自家庭院和路边空地等大众集中活动区。

表3 新疆农牧民参加体育活动的主要场所

类别	位次	选择人数(个)	平均选择系数	百分比(%)
自家庭院	271	1	1.79	29.79
路边、空地等大众集中活动区	199	2	1.31	21.87
本地的学校内	179	3	1.18	19.67
村内公共体育文体场所	145	4	0.96	15.93
农民健身工程建设的体育场	103	5	0.68	11.32
其他	13	6	0.09	1.43

### 3.4 新疆地区农村体育活动开展内容分析

结合农村生活实际和农民生活特点选择适宜的活动内容,是发展农村体育首先应该考虑的问题。如今很多地方实施的体育下乡、体育入村活动,如果没有找准与当地文化的契合点,或是只“播种”不“培育”,其效果是极其有限的。<sup>[2]</sup>

在天山南北的广大农牧区,农牧区体育运动设施远未完善,长期在群众中流传的传统“田野”体育项目逐渐走向消亡。<sup>[3]</sup>新疆地区农牧民经常开展的体育健身项目主要为以下四种(表4):健身走、篮球、乒乓球、羽毛球。其次,在民间广为传播的是秧歌,但参与者大多为中老年女性群体。

表4 新疆地区农牧民经常参加的体育健身活动项目统计表

内容	位次	选择人数(个)	平均选择系数	百分比(%)
健身走	1	1240	2.81	28.07
篮球	2	135	1.58	15.79
乒乓球	3	120	1.40	14.04
羽毛球	4	118	1.38	13.80
秧歌	5	79	0.92	9.2
健身器械	6	49	0.57	5.73
武术类	7	35	0.41	4.09
其他	8	32	0.37	3.74
游泳	9	30	0.35	3.51
登山	10	17	0.20	1.99



### 3.5 新疆地区农村体育活动的主要开展形式

在对新疆农牧民个人参加体育健身活动的调查统计显示(表5),新疆地区农牧民个人体育活动的主要开展形式:第一位是与家人一起锻炼;第二位是个人锻炼;

第三位是与其他村民一起锻炼。表现出新疆地区农牧民个人体育活动选择方式的单一性,农牧民参与体育活动的组织化程度不高,集体组织和社区体育辅导的工作仍需努力。

表5 新疆地区农民参加活动的形式统计表

内容	位次	选择人数(个)	平均选择系数	百分比(%)
与家人一起锻炼	1	162	1.64	32.79
个人锻炼	2	150	1.52	30.36
与其它村民一起锻炼	3	100	1.01	20.24
参加村里组织的体育活动	4	68	0.69	13.77
其它	5	14	0.14	2.83

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 新疆地区农民体育健身工程体育经费不足,制约了农村群体活动的开展。体育场地、设施少,质量差,无法满足体育活动和体育锻炼的需要。政府已经对群众体育健身设施加大了投资,但主要集中在城乡阶层,对最缺乏、最需要的广大农村的投资还远远不够。

4.1.2 近年来,农村体育事业发展明显滞后于其经济的发展,农村体育财政支出基数太小,农村健身设施严重不足。农民只能在自家庭院或路边等地活动。

4.1.3 结合农村生活实际和农民生活特点选择适宜的活动内容,是发展农村体育首先应该考虑的问题。新疆地区农牧民经常开展的体育健身项目主要为以下四种:健身走、篮球、乒乓球、羽毛球,说明新疆地区农牧民参与体育锻炼的绝大多数选择简便易行、对场地要求不高、消费性支出不显著的活动内容进行体育锻炼。

### 4.2 建议

4.2.1 增加体育资金投入,多渠道解决农民身边的健身场地缺乏的问题,必要的资金投入和适当数量的健身设施,是保障农民健身的重要物质条件。新疆各级政府要充分认识体育运动对社会健康发展的重要作用,共同努力,把农民体育事业经费和体育基本建设资金纳入到本级政府的财政预算和经济建设的总体规划之中,以解决农民健身场地不足的问题。

4.2.2 新疆各级体育职能部门要对国家建设与投入“农民体育健身工程”的场地、器材的质量和数量给与严格把关。

首先在场地建设、器材购买中不仅要注重招标价格,更要重视场地建设与器材质量,严防“招标展示最好的,现场安装一般的,使用之后最差的”,对厂家提出严格的售后服务要求,让乡村体育场地与器材有较好的维修保证,延长场地器材的使用寿命,并定时对乡村体育场地与体育器材给与定时的检查、验收与维修,给农牧民体育健身提供安全保障。

4.2.3 开展丰富多彩的文化体育活动能提高群众的生活质量、增进人民的身心健康。新疆是个多民族地区,不同的民族有其特有的体育健身内容、健身方式、健身方法,如维吾尔族的买西来甫舞蹈、且里西;蒙古族的摔跤、马上运动;回族的花儿舞蹈等等,在各民族中开展十分广泛,深受广大农牧民的欢迎。推广更多富有浓郁本土文化气息,集区域性、民族性、传统性于一体,植根于百姓、易于开展、易于推广的新型特色健身项目,将各个民族的体育项目在广大农村地区相互交流、相互学习,无疑对继承和发扬我国民族民间体育具有相当重要的意义。最终为推广全民健身计划的实施也起着重要的作用。

### 参考文献

- [1] 袁文惠. 我国新农村体育健身工程的实施状况与发展策略[J]. 西安体育学院学报, 2009(4): 399-401.
- [2] 丁海勇,冉强辉. 新农村建设中我国农村体育发展的思辨[J]. 天津体育学院学报, 2008(1): 77-80.
- [3] 高峰. 新疆将于“十一五”期间实施农牧民体育健身工程[EB/OL]. [Http://www.gov.cn](http://www.gov.cn).

## 力竭性运动前后红细胞免疫功能的变化研究

王彦臻<sup>1</sup>, 朱俊英<sup>2</sup>, 王 妍<sup>2</sup>

(1. 中国海洋大学体育系, 山东 青岛 266100; 2. 青岛妇女儿童活动中心, 山东 青岛 266100)

**摘要:** 本文通过研究急性递增负荷至力竭运动前后红细胞免疫功能的变化特征, 观察红细胞对急性递增负荷运动的应答特点, 发现力竭运动后, RBC-C3bRR 显著下降, RBC-ICR 显著升高, 提示出现继发性红细胞免疫功能低下; 运动后 30min, 红细胞免疫仍处于抑制状态, 至运动后 24h 恢复至安静水平, 免疫抑制解除。由此得出力竭运动可使红细胞免疫功能较长时间受到抑制的结论。

**关键词:** 红细胞; 免疫; 力竭运动

**中图分类号:** G804.21 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-144-03

近几十年来, 免疫机能与运动的关系愈来愈引起人们的重视。一般认为体育锻炼可以提高机体的免疫参数, 增强机体吞噬细胞、自然杀伤细胞的活力, 防止感染疾病的发生。但在剧烈运动、大运动量训练和紧张激烈比赛后, 运动员免疫机能却下降, 易感性增加, 因而影响训练和比赛。运动可以引起机体的免疫机能发生改变已经被公认。但这类研究多集中于运动对白细胞免疫功能和体液免疫功能的影响上。直到 1981 年美国生殖免疫学家 Siegel<sup>[1]</sup>等提出了“红细胞免疫”概念, 红细胞作为数量最多的血细胞, 其在免疫系统中作用才逐渐被人们所认识。随后人们对红细胞免疫的研究取得了突破性的进展, 研究发现红细胞有许多免疫物质, 且数目众多, 自成系统, 在天然免疫方面起着不可忽视的作用。力竭性运动后红细胞免疫功能变化的可能机制, 可以反映机体在急性运动后的免疫变化状况, 为运动训练的免疫机能监测提供客观的实验依据。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

从苏州大学体育学院随机抽取 13 名男大学生, 所有受试者均无免疫系统和内分泌系统疾病, 在实验前 3 天没有剧烈运动, 正常饮食、活动。受试者的各项指标如表 1。

表 1 受试者基本情况

人数(个)	年龄(岁)	身高(cm)	身高(cm)
13	20.62 ± 1.04	20.62 ± 1.04	68.92 ± 6.18

#### 1.2 研究方法

1.2.1 主要仪器与试剂 (1) 主要仪器: MONNAK 功率自行车 (瑞典 839E 型); OLYMPUS 高倍显微镜 (日本 OLYMPUS 光学工业株式会社, CX41 型)。(2) 主要试剂: 酵母多糖冻干试剂 (上海第二军医大学免疫室提供)。

1.2.2 运动方式 受试者实验前提前 10min 进入实验室, 进入安静状态后开始运动, 受试者在 MONNAK 自行车上做递增负荷运动至力竭。开始以 25W 的初始功率做准备活动 1min, 正式实验以蹬圈速度 60rpm, 50W 开始, 每 3min 递增 30W。受试者运动至大量出汗, 心率达到 180 次/分, 经反复鼓励不能继续坚持运动为止。

力竭标准是: (1) 心率超过 180 次/分; (2) 呼吸商超过 1.2; (3) 血乳酸超过 9mmol/L; (4) 最大摄氧量平台出现; (5) 受试者主观感觉运动不能。

满足其中的 3 个条件即可认为机体达到力竭状态。运动后即刻所有受试对象的血乳酸值都超过 9mmol/L, 因此确认受试者达到力竭状态。

表 2 受试者的运动情况

最大功率(W)	最大功率(W)	最大心率(次/分)	RPE	疲劳等级指数
232.92 ± 28.65	20.13 ± 2.72	197.31 ± 9.81		18.77 ± 0.59

1.2.3 血样采集 在安静时、运动后即刻、运动后 30min、运动后 24h 采取肘部静脉血 3ml, 来测定红细胞 C3b 受体花环率 (RBC-C3bRR) 和红细胞免疫复合物花环率 (RBC-ICR)。

1.2.4 测试指标与方法<sup>[2]</sup> 红细胞 C3b 受体花环率 (RBC-C3bRR) 和红细胞免疫复合物花环率 (RBC-ICR): 将肝素抗凝的静脉血离心取出血浆放另一试管待用。用生理盐水洗涤全血 3 次 2000r/min, 离心 3~5min, 按红细胞计数方法配成  $1.25 \times 10^7$  /ml 红细胞悬液备用, 酵母多糖试剂按要求溶解备用。酵母菌悬液浓度为  $1.0 \times 10^8$  /ml。测试时, 取 2 支试管; 在第一个试管中加入 0.05ml 血浆, 然后在 2 支试管中同时加入 0.05ml 的红细胞悬液和 0.05ml 酵母菌悬液, 摇匀放 37℃ 水中 30min; 取出, 用手腕轻轻摇匀, 每支试管加生理盐水 0.1ml; 混匀后再加 0.25% 戊二醛

0.025ml 轻轻混匀; 分别取 1/2 量水平涂片, 吹干, 加甲醇固定; 用瑞氏法染色, 用流水轻轻冲洗。吹干后在高倍显微镜下计数。红细胞粘附 2 个或 2 个以上的酵母菌者为花

环。本实验中所有花环的读取由一人完成。分别计数 200 个红细胞, 算出花环阳性细胞率。第一管为 RBC-C3bRR, 第二管为 RBC-ICR。

表 3 运动前后 RBC-C3bRR、RBC-ICR 的变化

指标	安静	运动后即刻	运动后 30min	运动后 30min
RBC-C3bRR(%)	8.08 ± 1.06	6.31 ± 0.72 *	6.92 ± 0.83 *	7.69 ± 0.92
RBC-ICR(%)	16.03 ± 1.76	17.15 ± 1.24 *	16.50 ± 1.42 *	16.07 ± 1.45

\*表示  $p < 0.01$ , 与安静时比较呈非常显著性差异

## 2 实验结果

由表可知, 运动后即刻 RBC-C3bRR 明显下降 ( $p < 0.01$ ), 到运动后 30min 虽有所上升, 但是仍明显低于安静时 ( $p < 0.01$ ), 到运动后 24h 已经基本恢复到安静状态。

## 3 讨论

### 3.1 红细胞免疫的概况

补体 (C), 是血清中存在的可辅助抗体清除病原体的具有酶活性的一组可溶性血浆蛋白。C3b, 则是 C 中心成分且血浆浓度最高的 C3 分子被激活后, 裂解而产生的具有活性的补体蛋白, 它可凭借其暴露出来的硫酸键与病原体结合, 大量沉积和覆盖在病原体或靶细胞表面, 一方面有利于吞噬细胞借助配体 - 受体的结合, 增强吞噬细胞对覆盖有 C3b 分子病原体的吞噬; 另一方面, 也增加了红细胞与病原体结合的机会, 加速了病原体的清除。

红细胞膜上的 C3b 受体 (CR1), 70 年代由费而龙 (D. T. Fearon) 首次在红细胞膜上分离纯化, 主要识别 C3b 蛋白, 是实现红细胞免疫功能最重要的免疫物质及中心环节, 在发挥机体免疫功能中占有重要地位。据 Fearon 发现, 血循环中 CR1 总数约 95% 在红细胞表面。红细胞正是通过 CR1 识别抗原, 黏附带有 C3b 的抗原 - 抗体免疫复合物 (IC), 并将其携带至肝、脾经吞噬细胞予以清除, 发挥其携带、清除免疫复合物, 识别储存抗原, 促进吞噬细胞等多种免疫功能。

红细胞 CR1 花环, 即红细胞膜 CR1 与经过补体调理的酵母多糖黏附而形成的花环, 其花环的多少往往反映了红细胞表面 CR1 的活性高低。而红细胞 IC 花环, 则是红细胞上免疫黏附复合物中的 C3b 与蛋白酵母多糖黏附而形成的花环, 它可通过红细胞表面 CR1 被 IC 覆盖的情况, 间接反映红细胞的免疫黏附能力。因此, 红细胞 CR1 花环率 (RBC-C3bRR) 和红细胞 IC 花环率 (RBC-ICR) 是用于评价红细胞免疫功能常用的重要指标。如果血液检测中发现 RBC-C3bRR 降低, RBC-ICR 同时也降低, 多被认为是原发性红细胞免疫功能低下; 如果 RBC-C3bRR 降低, 而 RBC-ICR 升高, 则被认为是继发性红细胞免疫功能低下。

### 3.2 力竭性运动后红细胞免疫功能的变化

运动后即刻 RBC-ICR 明显上升 ( $p < 0.01$ ), 到运动后 30min 下降, 但仍高于安静水平, 具有显著差异 ( $p < 0.01$ ), 运动后 24h 基本恢复到安静状态。

本实验结果显示, 运动后即刻 RBC-C3bRR 明显下降, 而 RBC-ICR 明显升高。运动后 30min, RBC-C3bRR 仍明显低于安静状态, 但开始呈上升趋势, 直至 24h 恢复到正常;

RBC-ICR 在运动后 30min 虽然仍显著高于安静时水平, 但也开始下降, 直至 24h 基本恢复到安静状态。RBC-C3bRR 和 RBC-ICR 在运动中、运动后的这种变化趋势, 主要是由于急性递增负荷至力竭运动, 造成血循环中 IC 急剧增加, 而大量增加的 IC 占据了红细胞 CR1 空位, 影响了 CR1 活性, 使红细胞免疫黏附能力下降、免疫功能受到抑制, 红细胞免疫功能因运动应激而降低。但运动后恢复期内, 原来大量黏附于红细胞 CR1 的 IC 被红细胞不断运送到肝、脾等部位加以清除。同时, 由于运动后储备血液的释放, 循环血量增加, 循环中的红细胞 CR1 的数目和活性升高, 红细胞的免疫功能逐渐增强, 直至恢复。

急性递增负荷至力竭运动引起血液 IC 长时间增高、红细胞免疫黏附功能长时间受到抑制的现象, 也曾出现在以往的一些研究中。如宋亚军的研究发现, 小鼠力竭性游泳后造成继发性红细胞免疫功能长时间下降, 至运动后 12h, RBC-C3bRR 仍显著低于安静水平 ( $p < 0.05$ ), RBC-ICR 高于安静水平, 但无显著性; RBC-C3bRR 至 24h 略低于安静水平, RBC-ICR 仍高于安静水平, 都无显著性。<sup>[3]</sup> 另外还有研究发现, 不同运动量运动后红细胞 C3b 受体活性恢复速度不同: 运动量愈大, 其恢复速度愈慢。<sup>[4]</sup> 因此推测本实验中红细胞免疫功能长时间未恢复到安静状态, 可能和运动量比较大, 影响了 RBC-C3bR 活性的恢复有关。运动后 24h, RBC-C3bRR、RBC-ICR 基本恢复到安静水平, 说明红细胞免疫功能较长时间的抑制状态已经获得解除。

此外, 红细胞免疫功能还受血乳酸浓度影响, 血乳酸浓度上升是红细胞免疫功能受到抑制的原因之一。本实验所测得血乳酸水平变化的结果支持上述理论, 以往也曾有类似研究报告。<sup>[5]</sup>

神经内分泌对免疫系统的影响和调节作用是运动与免疫研究中不可回避的问题。运动尤其急性剧烈运动对机体是一种强烈刺激, 而机体对各种刺激都将产生协调性的激素应答。众多研究已表明, 大强度运动可使机体产生大量肾上腺素、儿茶酚胺、阿片肽等激素,  $\beta$ -内啡肽是阿片肽中重要的一种。目前已知红细胞膜上有肾上腺素受体,  $\beta$ -内啡肽受体等。运动后体内产生的大量激素可以与细胞膜上的相应受体结合而改变红细胞 CR1 的构象, 进而影响其功能。有报道,  $\beta$ -内啡肽对红细胞免疫有双重作用, 低浓度时对红细胞免疫功能起促进作用, 而高浓度时则起抑制作用。<sup>[6]</sup> 在本实验中, 递增负荷至力竭运动强度较大, 可引起  $\beta$ -内啡肽等激素大量分泌, 进而影响 CR1 的构象及活性, 使红细胞免疫黏附能力降低。此外, 肾上腺皮质激素和糖皮质激素作为主要免疫抑制性激素, 可抑制巨噬细胞

(下转第 164 页)

# 跨文化交流学视域下的中西体育文化

王沂淳

(北京大学, 北京 100871)

**摘要:** 本文试图运用跨文化交流学“从文化的要素看跨文化交流”这一角度来审视中西体育文化的特点及其差异, 并由此得到对国际体育交流的一些启示。

**关键词:** 中西体育文化; 特点; 差异; 跨文化交流

**中图分类号:** G811.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-146-02

中西方体育根植于迥异的文化, 二者产生和依存的社会环境、思想基础以及价值观有着很大的差异。中国体育文化与西方体育文化之间的距离很大, 这不仅表现在技术运动作上, 而且表现在审美意识上, 更表现在哲学背景、价值取向上。<sup>[1]</sup>换言之, 中西体育文化的差异根植于深厚的文化, 即诸如价值观、哲学思想等文化因素。

本文试图运用跨文化交流学“从文化的要素看跨文化交流”这一角度来审视中西体育文化的特点及差异。

## 1 从文化的要素审视中西体育文化

### 1.1 文化与感知

中国体育文化平和, 西方体育文化激烈。从地理环境上看, 中国一面临海, 三面与邻国接壤。人们向内陆和腹地寻求发展空间, 形成了以农业文明为基础的农耕社会, 长期以来, 人们靠天吃饭, 崇拜自然, 逐渐形成了一种与自然和谐相处的心态与思想, 也养成了中华民族温顺、内敛、知足常乐的民族特性, 追求和平与稳定。

西方文明在开始阶段就表现出了对现实功利的积极追求, 培养出勇于冒险、追求竞争的开拓精神, 形成了外向、自由、开放的民族性格。

### 1.2 思维方式

1.2.1 中国体育文化强调整体综合, 而西方体育注重细节分析 中国体育文化以古代朴素唯物主义哲学作为指导, 受“天人合一”哲学观念的影响, 重视以整体的观念来描述运动过程中的形态、技能以及它们与外部世界的联系。在体育活动中人们始终将人的整体性作为健身的出发点和归宿, 注重与内心与外在的和谐统一, 不提倡孤立地锻炼身体, 而是将强心健身融为一体。

如现保存在天津博物馆的《行气玉珞铭》是目前所能见到的反应战国时期行气情况的唯一文字证据。这段文字

全文应为: “行气, 居则蓄, 蓄则伸, 伸则下, 下则定, 定则固, 固则萌, 萌则长, 长则退, 退则天, 天机装在上, 地机装在下, 顺则生, 逆则死。”<sup>[2]</sup>

西方人的思维方式则截然不同, 他们偏重分析, 细剖层究, 重视对人体解剖结构和生理机能的研究。西方体育文化善于以“分析”“实验”的方式去认知体育。在体育运动中, 重视个性的解放和张扬, 强调有“针对性”“专门性”地锻炼身体, 追求在特定项目中发展某一方面的素质。

1.2.2 中国体育文化强调直觉体悟, 而西方体育注重逻辑分析 西汉淮南王刘安及其门客所著《淮南子》(又称《淮南鸿烈》)一书中包括了不少养生内容, 主要反映道家“虚无恬淡”的养身之道。如“静漠恬淡, 所以养性也”(《俶真训》); 以恬养性, 以漠处神……<sup>[3]</sup>从以上两例不难看出, 中国传统观体育文化讲求通过内在修炼以达到某种境界, 最终的境地及状态是不可名状的。

与此形成鲜明对比的是, 西方体育有科学系统的理论支撑, 许多体育活动都有明确的比赛规则和严格的场地器材要求。同时西方体育强调运动和肌肉健美, 体格健壮, 注重人体外形的称颂; 许多活动方式均要求大肌肉群参与, 且肌肉运动剧烈; 提倡对人体的力量、速度、耐力、柔韧等身体素质的训练, 通过赛跑、跳跃、投掷、摔跤、体操等方式分别锻炼人的头颈、手臂、肩部、腿部等进而提高人体的机能水平, 美化人体形象。

西方体育文化最大特点为规则明确、公平竞争、尺度客观、评价准确, 因此它被誉为“物理体育”。<sup>[4]</sup>

### 1.3 世界观、人生观、价值观

1.3.1 世界观与人生观 中国传统哲学是传统文化思想的源泉, 而“天人合一”的思想是传统哲学中一个极为重要的观点。中国传统体育是一种在农耕文化状态下所孕育出

来的体育活动形式。在其产生和发展过程中,受到了儒、道、墨等多种文化思想的影响。古代哲学的重要思想深深地渗透到传统体育之中,并成为其思想基础。

在西方文明史中,其体育理念形成自身独立体系源于文艺复兴时期,在从封建制度到资本主义制度转型的这一时期的文化主题所孕育出的体育是与道家、儒家背道而驰的。

中西方两种文化的不同直接导致了体育思想和体育价值观的差异。从两种文化的比较中,可以看出,中国哲学观讲求“天人合一”,认为宇宙、自然界、人都是由“气”构成的一体。而西方哲学讲求天人对立、天人有别。

1.3.2 价值观 通常来说,价值观是指一个人对周围的客观事物(包括人、事、物)的意义、重要性的总评价和总看法。价值观是人们对社会存在的反应,是社会成员用来评价行为、事物及各种可能的目标中选择自己合意目标的准则。

中国体育思想强调群体本位,西方体育思想注重个体本位。中国文化的人文传统中,全部传统文化的核心价值都是围绕着人的社会存在而建立起来的,它不刻意于宗教与神灵的寄托,也不追求纯自然的知识体系,而是专注于人的社会关系的和谐与道德人格的完成。由此中国文化强调群体本位即所谓的依附于血缘关系为纽带的家庭和宗族集团。

西方体育则强调以人为中心,即个体本位。西方文化中的个人或自我是独立的,是与他人分离的,具有精神的个体。这种以个体人格为主体的社会大力倡导个人奋斗,使“个人主义”成为一种人生哲学和价值标准,是西方文化的主导精神。在西方传统价值观念中,笃信竞争为贵,物竞天择,适者生存的德行。在这种理念下也就诞生了以个体为本位的体育思想,他们比赛时代表个人,参加体育活动完全是出于自身对体育的热爱。

## 2 对国际体育交流的启示

### 2.1 正视中西体育文化的差异

不同的文化体系交遇,必定发生相应的碰撞,这是不可避免的,但却不是无能为力的。对于中西不同的体育文化,首先要承认差异的客观存在,其次要理解这种文化差异,克服狭隘偏激的思想。在进行国际体育交流时,会遭遇不同的文化,各异的文化认知、民族语言、价值观念、思维方式等往往使交流出现障碍。因此,必须灵活考虑目标文化中人们可能期望体育所负有的功能。

### 2.2 保持中国体育文化的自信

西方体育以追求功利作为发展动力,在形成巨大的社会文化运动的同时,要动用、消耗越来越多的社会资源,因此走上商业化、职业化和滥用违禁药物的道路。而中国

体育文化强调天人合一,目标是修身、养性,典型项目是导引、气功、太极拳等。中国体育文化更具有业余的性质,对不同性别、年龄、职业的人具有更强的适应性,在讲究健康和休闲的今天,它的体育价值更是不言而喻。<sup>[5]</sup>

### 2.3 避免体育竞赛中的强者逻辑

在国际体育交往中,“强者逻辑”是指一些具有单一体育项目或一类体育项目优势的国家凭借其在这些项目上的“霸主”地位,制定出对他们有利的法律和规则来限制他国,从而给自己更多的自由和利益。

在体育竞赛中,主张在机会面前人人平等,但是一些项目的竞赛规则反映出优势项目国家及其运动员的利益。这样的行为是违背体育道德和体育精神的,不利于国际体育交流的常态进行,受到利益侵害的国家要实施行之有效的办法来规避和遏制此类行为的存在和发生,以期促进国家体育交流的健康发展和有序进行。

### 2.4 构建多元体育文化格局

20世纪30年代,我国体育史上的“土洋体育之争”说明了不同的文化交遇,没有绝对地孤立保存,也没有绝对地取而代之,相互的交融是不可避免的。在这场争论中,有人主张“土体育”脱离“洋体育”,不再参加奥运会和远东运动会,理由是竞技体育有损健康,是有闲阶级的游戏等等。中国的国民体育应提倡养生术,学校体育应以“为国治产”为目的,主要练习拳棒和兵器,以便祛病延年,锻炼筋骨。至于“洋体育”中的登山、骑马、划船、游泳等实际技能也可以学一点,其他则万万不可。<sup>[6]</sup>“土洋体育”之争的实质是我国传统体育文化与西方体育文化的碰撞,最终以二者的相互承认和融合而宣告结束。

在提倡保持文化多元性的今天,单一的文化模式势必无法保持长久旺盛的生命力,体育文化亦然。法国里昂大学的比埃尔·阿瑙教授指出:“不能只突出某一种占主导地位的竞争性体育模式而将其他的体育文化搁置一边,不能实施一种划一的模式令其他体育文化从属于它。”

因此,国际体育交流“在交融中促发展”指的既不是对西方体育文化的全盘否定,也不是对他们的全盘吸收,而是旨在强调的是一种多元体育文化格局的构建,发挥多元体育文化的优势,避免单一体育文化的弊端。

## 参考文献

- [1],[5] 卢元镇. 中国体育文化忧思录[J]. 体育科学研究, 2005(12).
- [2],[3] 谷世权主编. 中国体育史[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2002.
- [4] 杨弢,姜付高. 中西方体育文化比较[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2008.
- [5] 卢元镇. 中国体育文化忧思录[J]. 体育科学研究, 2005(12).
- [6] 卢元镇. 论学校体育与竞技运动的关系[J]. 体育科研, 2000(9).

# 民族传统体育在学校体育中的发展价值

王坤, 胡师, 逯小龙

(云南师范大学体育学院, 云南 昆明 650092)

**摘要:** 本文运用文献资料法在总结以前中华民族传统体育研究成果基础上, 系统地综述其基本概念、起源、特征, 提出了在高校体育教学中增加民族传统体育教学的观点, 重点分析民族传统体育在学校体育中的发展状况、地位、价值及影响开设的因素, 从而为今后民族传统体育的发展打下了坚实的基础。

**关键词:** 民族传统体育; 学校体育; 价值

**中图分类号:** G804.2      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-148-02

## 1 民族传统体育理论概念的界定

有关民族传统体育学术界有众多的阐述, 尚没有一个相对统一的概念。熊志冲认为: “中国传统体育是指中华大地上历代产生流传至今和在古代历史长河中由外族传入并在我国生根发展的一切体育活动。” 邓延良的观点: “民族体育是指作为体育前身的一些民间传统的体育及娱乐活动。”<sup>[1]</sup> 龙佩林等认为: “民族传统体育通常是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动。我国的民族传统体育包括汉族传统体育和少数民族传统体育。” 陈国瑞, “民族传统体育, 是指某一个民族或几个民族在一定范围所开展的, 具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动, 它是相对于外族传入的、现代新兴的体育项目而言的。”<sup>[2]</sup> 每个观点之间都存在一些矛盾, 因此到目前为止民族传统体育的概念还有待于考察和论证。而对“传统”的理解是指历史沿传下来的思想、文化、道德、风俗、艺术、制度以及行为方式等。<sup>[3]</sup> 因此, 传统体育就是指在历代产生并且能够流传下来的一切与体育有关的活动。从严格的意义上讲, 它是没有一定的地域限定的。但如果是“民族传统体育”就带有明显的地域和民族色彩, 并深受民族传统文化的影响, 它的传播和发展是否能够跨越这个特定的地域, 就要另当别论了, 因此一定要分清这个概念中的“民族”到底是包括哪些区域和民族。

## 2 民族传统体育的起源

经查阅相关文献可知, 多数的研究者认为民族传统体育起源于劳动生产, 是古代军事活动的演变, 民族风俗习惯的演变, 为了满足文体娱乐的需要, 纪念祖先或民族英雄。<sup>[4]</sup> 另外, 有人认为民族传统体育的起源与宗教是密不可

分的。而胡小明认为“巫术文化对体育的萌芽有重要影响, 原始巫舞是体育起源的直接催化剂”。对于民族传统体育和体育的起源问题, 仍是当前体育界值得探讨的领域。

## 3 民族传统体育的特征

学者们从不同角度, 采用不同的方法, 总结出的特征也各不相同。综合来讲我国民族传统体育具有竞技性、多样性、民族性、时代性、地域性、健身性及娱乐性等特点。是我国特有的多种功能的体育活动, 与其他竞技体育相比更适合人们身心发展的需要。

## 4 民族传统体育在学校体育中的发展现状、地位价值及发展前景

### 4.1 民族传统体育在学校体育中的发展现状

1997年, 国务院学位委员会和国家教委设立了民族传统体育学这一门学科, 直到现在体育界仍然没有出版这门学科的自成体系的教材。尽管大多学校都开设了武术这一学科, 但是教材内容多是以拳种和一些套路为主, 这对于民族传统体育学的发展并没有任何的意义。目前所有的学校体育教学都是以西方现代体育为主, 需要引起重视。

### 4.2 民族传统体育在学校体育中的地位

作为体育教材, 它的价值并不在于是否成为奥运会比赛项目, 重要的是看其是否具有体育功能, 是否有利于学生身心的全面发展。选用教材, 既立足于现实又着眼于终身, 既注重当前的身体锻炼, 又要将现实与未来结合, 适应培养目标的需要。<sup>[5]</sup> 我们在教学实践中, 将少数民族传统体育运动与现代体育运动相比可以看出, 现代体育运动大多注重以肌肉为主导的外作用, 以练“外形”影响和改善人体的内在生理机制, 通过提高人体活动适应能力来发展

身体素质。而少数民族传统体育则强调以“内意识”为主导,使练“意”练“技”和练“力”相结合,注意动静平和,上下起伏,动作连贯协调,强调动作与“意念”的定向性,从而使身体机能获得充分的“内修”,使身体素质逐渐获得提高。这正是少数民族传统体育健身价值之所在。因此,少数民族传统体育正好符合学生生理、心理、个性、兴趣等特点,还能体现其教学特色,在体育教学中应占重要地位。

#### 4.3 民族传统体育在学校体育中的价值

首先,高等院校开设民族传统体育必修课也是推行“全民健身运动”国策的一种重要、可运行的机制。目前,我国各地区的经济发展状况差距较大,尤其是西南地区,如果购置昂贵的现代体育器材,当地人们是难以承受的。但是,如果把适合人们娱乐健身的项目整理出来,自制活动器具,延用一些活动形式和场所。这应该能使“全民健身”在少数民族地区推行得更好。

其次,高校体育健身活动是全民健身运动的重点,而学生是全民健身运动的主要对象。但是,运用现代体育运动模式来健身,是大多数学生难以承受的。学生没有一定的经济基础,现代的体育器材非常昂贵,学生经济能力达不到。而民族传统体育植根于各民族文化,传承于各民族地域,有近千个项目,内容广博,适应面广。多数器材、场地简易并可自制,消费不高,养生健身价值却高,正是学生健身的理想选择。因此,学校应选择有益于学生养生健身的项目大力开展民族传统体育,并结合现代体育,互助互补地推动学校体育的开展和民族传统体育的传承。民族传统体育应作为学校体育教学的必修课开设,组织编写体育教学大纲、计划、教材,研讨教学教法,让古老的原始民族传统体育焕发生机。

再次,目前高校体育教学内容都是以现代竞技体育为主,授课班级人数较多,有些教材规定的内容难以完成。有些项目只限于必备的场地、器材才能组织教学,如掷铅球、铁饼、单杠、双杠、跳马等。由于人多器材少,每次课每个学生只能做5~6次练习,课后又没有方便的练习条件,缺乏帮助与保护,根本完不成技术动作,更谈不上通过这些项目的学习达到增强体质的目的。学生从小接触的就是现代竞技体育运动形式,有些项目是中学教材的重复,使学生感到枯燥无味,调动不起学生学习的积极性。个别项目如跨栏跑、单双杠等,在有限的课时学生难以完成而对动作产生恐惧感,容易造成运动损伤。民族传统体育项目的教学克服了以上许多不利因素,它不受场地器材的限制,一人能练,多人也能练,课上能练,课后也可以练,而且不受季节限制。由于民族传统体育内容丰富,从而能提高学生学习兴趣,增强学习的自觉性。对学生的心情、注意力、自觉性都会有明显的改善。

最后,民族传统体育能促进学生身心全面发展,提高其机体功能,提高其对自然环境的适应能力,以及对疾病的抵抗能力,能够激发学生学习的兴趣,具有可接受性和实用性。

#### 4.4 民族传统体育在学校体育中开设的影响因素

4.4.1 教师的配备 目前,体育教师对民族传统体育的认识相对比较肤浅(除武术项目外),他们缺乏完整的民族体

育教材,很少学过系统的民族体育理论,现有的书籍多是对民族传统体育项目的简单介绍。研究工作还处于初级阶段,我们只能在零星的论文中看到点滴。

4.4.2 意识形态的因素 目前,对民族传统体育认识有两种不正确的看法:一种认为民族传统体育是传统的,落后的,与现代社会是无法相融的;另一种认为民族体育只能作为现代体育的补充,是一种起调剂作用的游戏,因为它既无大纲,又无教材。这些观点是片面的<sup>[6]</sup>。

4.4.3 教材因素 教材是教师从事教学工作的一个必不可少的因素。目前,小学、中学甚至大学还没有使用过一本民族传统体育教材,这使体育教师的教学难度相对很大,是民族传统体育教学工作积极性和主动性不高的主要原因。所以应该尽快出版一本民族传统体育教科书来弥补这一空白。

4.4.4 教具因素 教具(或器材)是体育课传播知识必不可少的工具。民族传统体育对场地器材要求简单,没有统一的规格,具有自制的特点,这就造成无法批量制作。而器材的质量和数量这是影响体育课质量的好坏因素之一。这就给教师和心理上造成一些民族传统体育教学内容太原始的印象,影响学生的学习兴趣。

## 5 总 结

学校体育是学校教学的一个重要组成部分,我们应确立民族传统体育在学校体育教学中的地位 and 作用,弘扬民族传统体育,有组织、有领导、有计划地致力于民族传统体育的挖掘、整理,完善教学、科研、交流等工作。让我们古老的民族文化瑰宝在祖国现代体育运动中再放异彩。

那么,就要求我们必须做到以下几点:

(1) 国家教育主管职能部门,应在高校体育教学大纲中,确定民族传统体育必修课的地位,及教学时数比重。

(2) 组织专家和学者,在职能管理部门的操作下,尽快编写与教学适应的全国民族传统体育课大纲和教材,研讨其健身价值和教学教法。

(3) 加强民族传统体育师资队伍的培训,不断增强他们对民族传统体育的感性和理性认识。

(4) 加强民族传统体育器材的研制和开发,对于一些既有健身价值,又益于普及开展的项目,其器材的研制可逐步在培育市场的基础上批量生产,向学校或社区健身点提供器材的同时还可开发体育市场的新兴产业<sup>[7]</sup>。

## 参考文献

- [1] 汤全达.从历史与现实视角透视中华民族传统体育的发展[D].南昌:江西师范大学,2008.
- [2] 赵苏喆.20年来我国民族传统体育研究的状况(综述)[J].体育学刊,2002(3).
- [3] 编写组.辞海[M].上海:上海辞书出版社,1999.
- [4] 白晋湘.湘鄂渝黔边、少数山寨体育文化研究[J].体育科学,1999,19(6):23-25.
- [5] 闭锦源.我国少数民族传统体育的特点及美的特征[J].武汉体育学院学报,1994,28(2):91-92.
- [6] 刘德琼.民族传统体育在民族院校体育教学中的地位 and 作用[J].广西民族学院学报:哲学社会科学版,1997,10(19).
- [7] 刘靖南.高等院校开设民族体育必修课的思考[J].广西民族学院学报:自然科学版,2000,2(6).

# 《国家学生体质健康标准》在高校中测试的思考

徐金福

(华南师范大学体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘要:** 本文通过对《学生体质健康标准(试行方案)》与《国家学生体质健康标准》进行比较, 结合笔者多年测试的经验和有关统计数据, 指出了两个方案的不同点和新标准存在的问题, 提出更好地执行新标准的建议, 为教育和体育主管部门及普通高校有效执行新标准, 提高学生身体健康水平提供参考。

**关键词:** 普通高校; 国家学生体质健康标准; 探讨

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-150-02

## 1 前言

为了促进学生积极参加体育锻炼, 充分贯彻“健康第一、以人为本”的指导思想, 提高学生体质健康水平, 2002年7月4日, 教育部、国家体育总局联合颁发了《学生体质健康标准(试行方案)》(简称《试行标准》), 在高校中取代了原来的《大学生体育合格标准》。该试行方案的测试项目涵盖了人体形态、机能、身体素质等各个方面的内容, 为学生体质的全面发展指明了方向, 起到了应有的促进作用。经过试行, 在总结出现问题的基础上, 2006年12月20日, 教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定, 2007年4月29日在全国各级各类学校中广泛、深入开展全国亿万学生阳光体育运动, 并决定从2007年起在全国各级各类学校全面实施《国家学生体质健康标准》(简称《标准》), 为“达标争优, 强健体魄”和实现“每天锻炼一小时, 健康工作五十年, 幸福生活一辈子”的口号开拓了新的起点, 是《国家体育锻炼标准》和“全国亿万学生阳光体育运动”的重要组成部分。

## 2 《标准》相比《试行标准》在普通高校中的变化

### 2.1 《标准》大幅度提高了达标难度

《试行标准》过于容易, 如有的学校合格率达99.7%, 女生合格率甚至高达100%, 这样就起不到应有的促进作用。为了杜绝这类现象, 《标准》对达标难度进行了大幅调整, 笔者对中国矿业大学、徐州建筑职业技术学院、上海音乐学院、哈尔滨医科大学、中南大学等五所高校66590名大学生2007~2008学年度国家学生体质健康标准的合格率进行了统计, 不及格率达到了21.50%, 距离三年达到及

格等级以上占85%的要求还有一段距离, 这就对教育和体育主管部门、学校及学生本人提出了高要求, 体质达标争先的新动力得以增加。

### 2.2 《标准》增加了测试项目, 更注重运动技能的发展, 使各校更加自主地选测

《标准》对普通高校大学生增加的测试项目主要是引体向上(男)、掷实心球、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球等, 由此看到《标准》更注重运动技能项目的测试, 有助于高校选测体质健康标准项目, 促进学生至少学会两个运动项目的积极性, 对提高学生身体健康素质和运动技能起到重要的指导作用。

### 2.3 《标准》突出强调身体机能尤其是心血管机能的发展水平

《标准》实施办法中明确规定: “属下列情况之一者, 其《标准》成绩记为不及格, 该学年《标准》成绩最高记为59分; 评价指标中, 400米(50米×8往返跑)、1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶实验的得分达不到及格者; 体育课无故缺勤, 一学年累计超过应出勤次数的1/10者。”可见对反映身体机能尤其是心血管系统机能的指标进行了“一票否决”式的强调。据统计, 恶性肿瘤、脑血管病、心脏病占导致死亡的疾病中的前三位, 并且心脑血管病发病有年轻化的趋势。多数恶性肿瘤目前在全球还缺乏有效的早期诊断方法和治疗措施, 还有待科学家进一步研究防治策略。而心脑血管病属于不良生活方式导致的慢性疾病, 研究表明, 80%的心脑血管病是可以预防的。预防的方法就是对高血压、糖尿病、超重肥胖、吸烟、过量饮酒、静坐生活方式、不健康饮食习惯等可干预危险因素的控制, 只要把这些危险因素控制好, 就能使每个人心血管病的发病危险降至最低。通过体质健康标准, 使学生关



注自己的身体健康,尤其是心血管机能状况。

## 2.4 《标准》对等级分数进行了调整,尤其对优良等级标准进行了大幅调整

《试行标准》中得分的评定等级:86分以上为优秀,76~85分为良好,60~75分为及格,59分及以下为不及格。新标准规定:90分及以上为优秀,75~89分为良好,60~74分为及格,59分及以下为不及格。这体现了达到优秀等级的难度有所增加,为了便于操作和适应达标难度增加的特点,《标准》将毕业标准的60分改为50分,即普通高等学校学生毕业时,体质测试成绩达不到50分者按肄业处理。事实上,笔者对五校体质健康标准测试结果进行了统计,优秀率由原来的23.8%降为了3.38%。这正体现了正态分布理论中数据分布中间多、两头少的特点。

## 2.5 为了便于操作,《标准》对奖惩情况也进行了精减改进

试行标准规定属下列情况之一者,奖励5分,不同项可累计加分:(1)早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到98%以上,并认真锻炼者;(2)获等级运动员称号者;(3)参加校运动会及以上体育比赛获名次者;(4)学生体育干部在组织各项体育活动中,工作认真负责者。可见《试行标准》奖励条目太多,操作性不强,《标准》对奖惩的分类情况进行了调整,规定认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到一小时者,奖励5分,计入学年《标准》总成绩。这样便于量化和操作,能够更好地起到奖勤罚懒的作用。

## 3 《标准》操作过程中存在问题的有关思考

### 3.1 关于测试等级的有关思考

按照《标准》要求,达不到优良标准的学生没有资格参加三好学生、奖学金评选;达不到50分者按肄业处理。其出发点是提高学生强身健体、奋勇争先、刻苦锻炼、达标争优的动力。但笔者统计优良人数只占了不到38.40%,达不到50分的同学达6.38%,这样会导致操作性难度加大,希望有关教育主管部门和体育部门加以考虑。

### 3.2 关于测试项目的有关思考

《标准》中增加了测试运动能力方面的项目,比如踢毽子、跳绳、足球垫球、足球运球、篮球运球、排球垫球等。这些测试与体质健康是不是具备很高的可靠性和有效性,值得商榷。而日本的体质监测中取消了台阶试验,主要是考虑到腿的长短会影响到台阶的成绩,笔者在多年测试学生体质健康的实践中也认识到在实测中台阶试验的可靠性是不高的。所以测试项目的选择是一个重要的问题,如果选测不当,将会浪费过多的人力物力。当然,没有最好,只有更好,这些有待以后的研究。《标准》建议每学年体质健康标准测试的项目应有所改变,这样也给纵向对比带来一定的难度。

### 3.3 关于申请免测的有关思考

残疾学生可以申请免测,并且仍然具有评三好学生的资格,但身体健康只是没有达到及格以上标准却丧失了评优资格,笔者认为在某种程度上也有失公平。目前大学生不限制年龄,对中老年大学生或少儿大学生的体质健康标准达标也会带来很大难度。

## 4 执行《标准》的对策与建议

### 4.1 加强对执行《标准》的领导和宣传工作

《标准》组织实施应在校(院)长或主管校(院)长负责下,加大对《标准》的领导工作,并通过课堂、广播、网站等途径加强体质健康标准测试的宣传,使得各相关部门领导、广大师生甚至学生家长,充分了解贯彻国家体质健康标准的重要性,促进学生积极锻炼,形成健康意识,改善国民体质。

### 4.2 体质健康标准测试时间长,任务重,需注意测试中的安全

事实上,《标准》实施办法中第八条提到了“安全第一”的要求,除了应加强测前的体检,排除不宜参加测试的患有某种疾病的学生外,还应该在测试过程中密切与校医院(医务室)配合,确保体质健康标准的测试安全。

### 4.3 结合阳光体育活动,针对《标准》发放相关证章

教育部对达到《标准》优秀等级的小学、初中、高中学生颁发阳光体育奖章,笔者建议给普通高校大学生达到优良的同学也发放相关的证书或奖章,以更好地激励同学们的锻炼热情和便于用人单位选用人才。

### 4.4 采取一定措施,防止弄虚作假

要完成达标要求,三年内使得体质测试合格标准达到85%以上,各校都有压力。由于各校自行安排测试,如果对达标要求过严,势必会造成弄虚作假的现象。要避免这一点,笔者的不成熟意见是在条件方便的一个区或县采用网络预约、集中测试,教育部门组织监督,体育部门实施操作,以确保数据的准确性。

## 参考文献

- [1] 教育部,国家体育总局《国家学生体质健康标准解读》课题组. 国家学生体质健康标准解读[M]. 北京:人民教育出版社,2000.
- [2] 教育部,国家体育总局《学生体质健康标准研究》课题组.《学生体质健康标准(试行方案)》解读[M]. 北京:人民教育出版社,2002.
- [3] 刘海元等. 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨[J]. 体育学刊,2007(8).
- [4] 庞博等.《学生体质健康标准》测试中的误区与思考[J]. 贵州体育科技,2007(3).
- [5] 彭勇等. 关于《学生体质健康标准》的研究[J]. 泰山学院学报,2007(6).

# 高校网球运动员心理训练方法研究综述

姜藤野

(吉林大学体育学院, 吉林 长春 130012)

**摘要:** 在高校网球训练和比赛中, 运动员会产生巨大的心理压力, 处理不当可能会使运动员发挥失常, 功亏一篑。笔者运用文献资料法和比较研究法对心理训练方法进行研究, 阐述了心理训练在网球训练和比赛中的作用, 说明心理训练能够提高高校网球运动员心理活动的水平和技战术的发挥, 消除紧张情绪, 并在综述专家和学者提出的一些具体心理训练方法的基础上, 提出一些新的看法, 以期对理论和实践有所帮助。

**关键词:** 网球; 心理训练; 训练方法

**中图分类号:** G804.8   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-152-03

## 1 前言

随着网球运动技术水平的不断提高, 运动员的身体素质和技战术水平差距日益缩小, 在实力相当的比赛中, 运动员除了技战术的较量外, 心理上的较量也日益激烈。在网球比赛过程中常常会出现这样的情况, 运动员在平时练习时能够保证很高成功率的技术, 但在比赛时却失误频频, 很难发挥平时的真实水平, 这其实就是心理因素导致的。网球运动是一项需要承受压力的体育运动, 如果想顺利完成训练任务, 夺得优异的比赛成绩, 运动员就必须有良好的心理准备。在比赛和训练过程中, 运动员要不断承受各种压力的考验和挑战。裁判员的判罚、观众的喧哗以及对对手的表现等都会影响运动员的临场表现, 也会干扰运动员在比赛中的正常发挥, 甚至可能会影响运动员每一次击球。因此网球运动员在比赛和训练中如何调控自己的心理、发挥正常的技战术水平, 是高校网球教练和运动员亟需解决的问题。

### 1.1 心理训练的概念

从广义上讲, “心理训练”就是有意识、目的地对运动员或学生的心理施加影响的过程; 从狭义上讲, 心理训练就是采用一定的方法和手段来培养运动员和学生良好心理状态的过程,<sup>[1]</sup>是为了适应现代竞技体育发展的需要、为了更好地参加训练和比赛, 有意识、有目的地培养和完善运动员在出色地完成紧张激烈而又复杂的训练和比赛任务时, 所必须具备的各种心理素质的教育过程。心理训练是运动训练的重要组成部分。在双方身体、技术、战术等训练水平相当的情况下, 运动员的心理因素往往对比赛胜负起着决定性作用。<sup>[2]</sup>

### 1.2 心理训练的作用

心理训练的主要作用有: 使运动员达到积极活跃的状态; 消除运动员消沉、缺乏自信的状态; 使运动员能够消除过度紧张和过度兴奋的状态; 提高心理活动的水平和技战术的发挥。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

通过阅读大量的书籍、报刊等文献资料来深入研究高校网球运动员的心理训练方法, 从而了解高校网球运动员在比赛中的心理特点, 对各种心理训练方法进行分析, 进而总结出高校网球心理训练方法的重要性。

### 2.2 比较研究法

通过对高校网球运动员在平时比赛和训练中常出现的心理问题进行比较分析, 然后运用心理训练方法进行训练、比较得出在高校网球运动员心理训练中运用最普遍的几种方法。

## 3 讨论结果与分析

### 3.1 心理训练的内容和影响因素

一般心理训练和准备具体比赛的心理训练是心理训练的主要内容。“一般心理训练”的目的主要是提高运动员与专项运动有关的心理素质。准备具体比赛的心理训练是针对具体比赛而进行的心理训练, 一般在比赛前两三个月开始练习, 一直延续到比赛期间。赛前的心理训练主要为了调节运动员的心理状态, 使运动员能够达到最佳的竞技状态。当然心理训练要因人而异, 区别对待。

影响网球的心理因素很多，但主要是主观和客观两个方面的因素。主观因素包括：技术水平、智力水平、学习态度、专业知识的掌握、神经类型等都是影响心理素质的因素。客观因素包括：教练员的指导水平、训练条件的优劣、训练方法是否得当、同伴和周围选手的竞技水平等。

## 3.2 网球心理训练的常用方法

### 3.2.1 表象训练法

3.2.1.1 表象训练的概念和意义。表象是一种不需要外部刺激直接参与，在头脑中直接对人体一切感觉（视觉、听觉、触觉、本体感觉等）经验进行再现或重构的心理过程。<sup>[9]</sup>表象训练是借助语言暗示已有运动表象的一种心理训练方法，也称想象、念动训练或心理演练等。<sup>[4]</sup>也就是说，运动员为了提高技战术水平，有目的地、有意识地对已经学过的正确动作表象在大脑中进行重现的过程，它有利于技术动作的建立与巩固，有助于加深动作的记忆和动作的熟练程度，有助于运动员减少焦虑和紧张情绪，调整身心状态，提高运动能力，顺利实现对动作技能由量到质的转化，这也是运用表象训练法的意义所在。从心理学角度说，动作技能的形成要经历三个阶段：认知定向阶段、动作系统初步形成阶段、动作协调和技能完善阶段。<sup>[5]</sup>

3.2.1.2 表象训练法的方法。（1）技术表象。首先把所要念动的技术动作认真观察，在脑中铭记。当身体处于静止和放松状态时，默想技术动作的整个过程，包括击球点和挥拍路线等，同时用暗示语进行辅助。暗示语可按运动员的需要和技术动作的复杂程度而定。一般可分5~8组进行，每组默想10次左右，其目的就在于使运动员正确完成动作表象，避免动作变形。（2）战术表象。先要所需念动的战术进行观察，记在脑中。当身体处于静止放松状态时进行默想，首先可以默想正常状态下的战术，然后可以根据需要，默想在紧张关键的比赛中如何运用正确的战术同时用暗示语进行辅助，暗示语可根据战术的特点和运动员的需要而定，一般3~5组，每组10次。目的就是练习运动员临场应变能力，保证运动员正常发挥技术水平。

### 3.2.2 模拟训练法

3.2.2.1 模拟训练的概念和作用。模拟训练实际上是一种适应性训练，或叫脱敏训练。<sup>[6]</sup>它主要针对运动员参加比赛做好适应性准备，使运动员能够针对在比赛场上出现的不正常情况进行适应性练习，提高运动员的抗干扰能力。也就是说，模拟训练是将训练条件安排在与比赛条件相似的情况下，根据在比赛过程可能出现的问题进行反复地演练，提高运动员的比赛适应能力。模拟训练可以提高网球技术水平，增强运动员的自我控制能力，可以预防运动员在比赛中可能出现的一些波动情况，提高运动员的临场比赛能力。模拟训练也能增强运动员的自信心，使运动员能够在场上充分发挥自己的技战术水平，充分展示自己的运动才能。

3.2.2.2 模拟训练的具体应用。运动员在比赛中常常会出现意想不到的情况，经常使运动员不知所措，其实这些情况可以在平时训练时进行模拟，具体措施如下：

第一，比赛环境要模拟，比如裁判员、场地、教练员、观众等。

第二，要加入意料之中的事，比如来到球场要进行准备活动，做小场的正反手热身时可以加上一些网球步法，如交叉步、垫步、后退步、小碎步、冲刺步等，就像平时比赛一样，再加上裁判员和工作人员。

第三，意外的事也要加入。比如裁判的误判、观众的噪声、教练员的指导，比赛中打出好球的激动心情，失误时的沮丧、懊恼等。

### 3.2.3 心理暗示训练法

3.2.3.1 心理暗示训练法的概念和作用。心理暗示是指在受暗示者无对抗、无批判、无抵制的基础上，通过议论、表情、手势、服饰、环境、气候等有利条件，从侧面间接地刺激受暗示者的潜意识，从而对受暗示者的心理和行为产生影响。<sup>[7]</sup>巴甫洛夫认为暗示训练就是通过词语，即第二信号系统的作用来调节中枢的兴奋水平，从而调节人体的内部过程，对运动员心理紧张状态起调节作用。

3.2.3.2 心理暗示训练法的方法。心理暗示一般分为自我暗示和他人暗示。自我暗示主要是自己通过一些语言来刺激自己，从而提高自己的技战术能力。自我暗示一般在比赛中出现得比较多，因为在大部分正式比赛中，教练员不允许做场外指导，因此在平时训练时要多注意使用自我暗示。他人暗示主要是教练员通过暗示语对运动员心理施加影响的过程。在他人暗示中，很大程度上取决于暗示者在运动员心中的威信。

## 4 应用结果分析

通过长期的实践证明，表象训练法、模拟训练法、心理暗示训练法、自信心训练法等能够提高运动员专项技能和心理素质。但是具体哪种训练方法更有效，更有利于提高网球运动员在比赛中的心理调节并没有具体说明。本文认为任何一种心理训练方法都有自己的优势，因此在比赛中根据出现的问题进行具体的分析，从而确定应该运用哪一种或者哪两种训练方法更有效，间接地也说明哪种心理训练方法在平时训练中应更重视。

案例一：在网球比赛时运动员身体僵硬，动作反应迟钝，脚步不灵活，做动作时不流畅。其实这种情况是经常发生的，主要是运动员比赛的场次比较少，没有足够的经验。这种情况下，在平时的训练中可以用模拟训练法和心理暗示训练法。通过模拟训练法可以让运动员多进行比赛，比赛的次数多了，在正式比赛中可能就会放松很多。但是模拟训练法也有一定的不足，因为在平时的训练中很难能够准确模拟正式比赛时的场景，因此平时的训练中要多加强比赛压力训练。通过心理暗示法可以弥补模拟训练中的不足，在比赛中运动员可以暗示自己要放松，不能过于紧张，要把所有的心思放在比赛中，把注意力放在每个回合上，暗示自己要多吃一些使自己放松的动作，比如深呼吸等。

案例二：在网球比赛中常常会出现“手软”的情况，特别是在关键比赛、关键球、第二发球的时候这种情况更加明显。在比赛中出现这种情况主要是心理出现波动，在平时的训练中应该运用模拟训练法、心理暗示法以及自信

（下转第161页）

## 男教师对幼儿在体育活动中退缩行为的对策

周林娟<sup>1</sup>, 郑俊彬<sup>2</sup>

(1. 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; 2. 浙江省缙云县壶镇幼儿园, 浙江 缙云 321404)

**摘要:** 退缩行为是幼儿的一种消极性社会适应表现, 它的基本特征是幼儿对自己缺乏自信。如果不及帮助幼儿消除这种行为, 久而久之, 必将会影响幼儿的人格健康。本文通过分析男性教师在体育活动中发挥的作用, 探索改变幼儿退缩行为的方法。

**关键词:** 男教师; 幼儿; 体育活动; 退缩行为; 对策

**中图分类号:** G807.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-154-02

目前, 大多数家长只重视培养幼儿的智力素质, 却忽略了幼儿心理素质的培养, 使许多幼儿对自己缺乏自信, 有自卑感, 自我评价低。例如在集体面前不敢发言, 不敢表达自己的愿望; 在交往中往往处于被动, 听人摆布; 在困难面前常常害怕、退缩; 害怕尝试新的或有难度的事物, 经常选择一些难度很小的活动项目; 在体育活动中, 表现为对体育活动缺乏兴趣, 拒绝参加竞赛性体育游戏, 害怕追逐、攀高、跨越障碍等。如果幼儿不能及时得到帮助, 不仅直接影响其身体正常发育以及机能、体能的协调发展, 减弱其对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力, 同时也直接影响幼儿良好个性和道德品质的形成。

幼儿园一向是女教师一统天下的局面, 这样的局面对孩子们的生活、成长有着不利的一面。在幼儿园教育的过程中, 组织的活动大多是唱歌、跳舞、画画和游戏等活动, 缺乏跑、跳、滚、扔等力量型和爆发型的活动, 缺乏阳刚之气的熏陶。不少孩子, 特别是男孩子, 意志薄弱, 娇气十足, 甚至动作女性化。缺少男教师干练、刚强、幽默给孩子们带来的积极影响。

北京教育科学研究院早期教育研究所的梁雅珠所长介绍, 男教师教育孩子有独特的方式。他们不会娇惯孩子, 也不会主观宠爱、偏爱某些孩子。这种平等、粗放的态度有利于儿童形成良好的伙伴关系, 有利于他们健康个性的形成。男教师的刚强与勇敢, 更是当前独生子女所缺少的。

男教师有利于培养儿童的独立性; 男教师对孩子说话的口吻比较直率, 不如女教师温和, 但男教师精炼的语言又是儿童学习的榜样……男教师思维敏捷、动作灵活、富有创造性的特点对孩子都很有益。幼儿园里应该既有女教师, 也有“男阿姨”, 这样才能保证幼儿在身心成长和性格发育的过程中得到健康、完整的教育和熏陶。

### 1 体育活动中重视有退缩行为倾向的幼儿

每个人都有争取成功进而获得赞扬的心理需求。幼儿渴望成功, 期望自己有能力有信心去完成学习任务, 并尽可能调动自己的潜能去获得成功。但部分幼儿在中小班体育活动时就表现出明显的退缩行为, 到了大班, 幼儿的退缩行为并没有明显改善。

例一: 大班幼儿应该很轻松地跳过高离地面有 35cm 高度的物体。轮到大二班孙顶超, 他就是不肯跳, 低着头咬着大拇指, 不管老师怎么鼓励就是不肯动。

例二: 在幼儿体育活动前的热身运动, 教师邀请某些幼儿来带领, 有部分幼儿积极举手表示愿意, 但有部分幼儿却低下了头, 即使硬把他请了上来, 也是站着不动。

例三: 教师在“勇敢者”游戏中的穿越绳网环节, 提问哪些幼儿愿意先上来尝试挑战高难度的障碍时, 有些幼儿口头表示“我可不敢”。

以上所举例的只是具有代表性的几个小事例, 但我想说的是幼儿的这种退缩行为不容忽视。如果不消除这些行为障碍, 那它会影响幼儿心理健康和智能发展, 这些幼儿会产生自卑感, 缺乏进取心, 孤僻、多愁, 也影响他们日后的交往。下面一一进行分析。

事例一, 我们认为原因可能有: (1) 自身的弹跳能力确实不行。(2) 可能是怕自己跳不过引起同伴们发笑而产生退缩行为。

事例二: 这些幼儿胆小内向, 平时很少参加集体活动, 一旦在众目睽睽之下, 胆怯心理便表现得更为明显。

事例三: (1) 教师的引导不够, 没能做好示范。(2) 难度确实有, 但幼儿不愿意在挑战的时候面对失败。

针对大班幼儿在体育活动中表现出来的退缩行为, 我

们从幼儿的兴趣、性格、能力等几个方面进行引导,取得的效果十分明显。具体做法是:

### 1.1 区别对待,鼓起幼儿参加活动的勇气

体育教学活动时,男教师展现给幼儿“刚性”的一面,用幽默、诙谐、夸张的手法,引起幼儿的兴趣。

如在体育活动中助跑跨跳一个轮胎的高度与长度时,男教师在上课时对幼儿的示范不是简单的跨跳一个,而是逐个增加,一直加到有幼儿身体高度一般的长度,幼儿见到男教师勇猛地跨越过轮胎,大家都“哇”地大叫一声表示惊叹和佩服,充分调动了现场气氛和幼儿兴趣,大家都跃跃欲试。针对几个体育能力较弱的幼儿,在练习的时候给予更多的帮助,在男老师的帮助下可以比老师跨越得还高还远,幼儿得到了同伴的赞扬,个人获得满足感后增强的自信又转化为自己主动参与活动的良性循环。

### 1.2 准确的动作指导,提高幼儿的动作水平,强化成功体验

男教师比女教师更具有专业的动作示范,在示范中以幽默、诙谐的语气和夸张的动作常常引发幼儿的开怀大笑,让幼儿在学习过程中以轻松心态对待学习动作。正确的动作指导让幼儿在练习各种动作时能更有效地提高成绩。例如,在学习立定跳远的动作时(腿稍屈,臂后摆,上体稍前倾;手臂前摆向前跳),教师根据动作进行分解,编上口令让幼儿更好掌握。没有动作分解前,幼儿立定跳远的距离在50~70cm,通过教师示范指导后,幼儿的成绩提高到80~90cm,幼儿能看到自己的进步,体会到成功的喜悦。

### 1.3 形式多样的鼓励方式

我们应有意地表扬一些勇于参加游戏的幼儿,以引起能力差的幼儿的羡慕,并营造轻松、愉快的氛围,使其产生想参加活动的愿望,逐步提高他们的动作水平。但往往单一的表扬方式,例如:“你真棒”“你真勇敢”等的语言表扬并不能起到对有退缩行为幼儿真正的帮助。女教师往往还会利用五角星作为奖励,男教师在其独特的表扬方式上采取了动作表扬,如幼儿在跨越过轮胎后,男教师会利用双手把幼儿举过头顶,会给幼儿来个孙悟空式的翻跟斗,会抱着幼儿来个360度的旋转等,这些都是女教师无法做到的。男教师利用男性那富有磁性的嗓门大声表扬,干练的语言表扬也激发了幼儿参加活动的愿望,让幼儿在游戏中获得良好的情绪体验,形成稳定的行为方式,逐步减少退缩行为。

### 1.4 与班主任交流,利用家庭配合,帮助幼儿消除退缩行为

我国著名儿童教育家陈鹤琴先生说过:“孩子可以说是父母的镜子”。确实,父母的行为习惯会潜移默化地影响孩子。有的父母性情古板,生活单调,平时寡言少语,很少参与集体活动,那么他的孩子也许会缩手缩脚;有的父母溺爱幼儿,一切包办代替,那么他的孩子就会产生过度的依赖思想,遇到困难就会退缩。针对这些情况,班级定期开展家长会,讲授一些科学育儿的知识,希望家长不要溺爱孩子,应支持孩子与同伴交往,积极开展家庭体育活动,培养孩子开朗的性格。父母要做到兴趣广泛,以良好的风范去影响、塑造孩子。

## 2 坚持正面教育的原则,男教师以游戏伙伴的身份带领幼儿愉快地参加体育活动

男教师对幼儿客观明了的评价,在开展体育活动时的饱满情绪和“阳刚之气”,对那些活动能力差的幼儿给予及时的鼓励和支持。男教师在活动中常以大哥的形象出现,消除与幼儿间的身份差距,不会让幼儿感觉教师是高高在上的,使幼儿在游戏中的积极性、互动性增强了。

## 3 创设多变的体育环境,提供丰富的体育器材,吸引幼儿主动参加体育活动

活动环境的创设与材料的投放是体育活动最基本的环节,它直接影响到幼儿参加活动的积极性及活动的质量,直接影响到对活动不感兴趣、有退缩行为倾向的幼儿。

### 3.1 利用自然物开展体育活动

我园地处山区,不仅有天然的游戏场所,而且有取之不尽的游戏材料。玩沙、石、水、泥土等自然物,可使幼儿获得丰富的感性经验。例如,组织幼儿采集笋壳做小船,利用竹节做高跷,拿竹块当积木或者响板;利用田间稻草制作稻草绳编辫子、搓绳子、做稻草人等游戏。

### 3.2 巧用废物,制作小型体育器材进行锻炼

农村幼儿园要提高幼儿体育活动的质量,必须充分挖掘大自然所赋予的优势,发挥教师的聪明才智,创造多种多样的活动器材,并利用器材开展丰富的体育活动。

## 4 给幼儿自主、独立活动的机会,引导他们在保护自己的同时大胆探索

体育活动能够满足幼儿的好奇和求知欲强的天性。男教师在活动中应该创设游戏情节,如解放军打仗、爬雪山、过索道、钻山洞,让幼儿兴致勃勃地玩耍,并鼓励幼儿发挥想象力,对他们大胆的玩法表示肯定。给幼儿一个自主发展的空间和时间,让幼儿自己选择、自己学习,教师只需扮好引导者和支持者的角色,随时帮助幼儿享受快乐、体验快乐,提高幼儿独立自主的活动机会。

## 5 树立榜样

教师的一言一行对幼儿起着潜移默化的影响,因此在体育教学活动中要让孩子看到男教师面对任何事情都充满信心的样子,用信心和勇气感染幼儿,鼓励孩子大胆、勇敢地进行尝试。如在助跑跨跳轮胎的练习中,教师所跨越的高度与长度是幼儿认为遥不可及的,大多数幼儿表示教师不能成功跨越这样的高度和长度,但男教师表现出来的是不轻易放弃与认输的气势,充分活动身体,用拍胸口的动作给自己增加信心,最后成功了。幼儿高兴得欢呼起来,男教师起到了很好的榜样示范作用。

## 参考文献

- [1] 翁晓霞. 让我们的孩子更自信——浅谈如何培养幼儿自信心问题[M]. 北京: 新时代出版社, 2001.
- [2] 黄世勋. 幼儿园体育指导[M]. 北京: 教育科学出版社, 1996.
- [3] 刘晶波. 师幼互动研究[M]. 南京: 南京大学出版社, 2005.

# 剖析我国体育旅游的发展

徐杏玲

(江苏科技大学体育学院, 江苏 镇江 212003)

**摘要:** 随着经济发展和人类社会进步, 人民生活水平的不断提高以及闲暇时间的增多, 旅游活动蓬勃兴起。体育旅游在国内的蓬勃发展也催生了众多体育旅游研究的论文和专著。在此背景之下, 本文综合运用文献法, 对比分析法等, 对我国体育旅游进行更进一步的研究, 以期为我国更好地发展体育旅游提供有益参考。

**关键词:** 体育旅游; 现状; 问题; 前景; 开发对策

**中图分类号:** G80-05   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-156-03

## 1 前言

近几年, 旅游业成为了我国国民经济中新的经济增长点, 其在经济格局中的产业地位已逐渐获得认可。体育旅游是旅游业的重要组成部分, 也是近些年来体育界和旅游界研究的一个新热点。体育旅游市场是经济发展和旅游业发展的必然选择。随着对体育旅游相关理论研究的深入, 一些问题也随之出现, 对体育旅游概念的研究在这些基本理论研究中处于核心地位。我国旅游业在加入世贸组织和全球化浪潮的氛围中面临机遇与挑战。我国幅员辽阔, 其独特的地理环境, 纵横交错的名山秀水, 造化出千姿百态、雄奇壮丽的自然风貌, 形成了丰富独特的旅游资源, 同时亦形成了开展体育旅游的理想资源。利用这些资源优势尽快使其转变为产业优势, 更快促进我国经济社会的发展。

## 2 对体育旅游概念的重新审视

体育旅游所涉及的范畴很广。体育旅游从广义上讲是以各种体育活动为主的旅游, 即旅游者在旅游中所从事的各种身体娱乐、身体锻炼、体育竞赛、体育康复及体育文化交流活动等。体育旅游从狭义上讲是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使旅游者的身心得到和谐发展, 以丰富社会文化生活为目的的一种社会活动。体育旅游是以欣赏、观看或参与体育活动为主要内容的旅游活动。随着人们生活水平的提高和国家体育事业的发展, 以体育健身、娱乐、观赏各类竞赛和尝试体育刺激与挑战等为目的的体育旅游活动也在各地蓬勃开展, 成为旅游业的新亮点。体育旅游是以体育资源和一定的体育设施为条件, 以旅游商品的形式, 能为旅游者在旅游游览的过程中提供融健身、娱乐、休闲、交际等各种服务于

一体的经营性项目群。它能使人与自然、社会和谐统一。这就是体育旅游的本质内涵。

## 3 我国体育旅游市场开发对国内经济的促进作用

### 3.1 促进国内经济繁荣

我国只要是旅游业发达的地方, 经济发展就比较好, 主要原因在于游客到达目的地后, 会带动当地的酒店、餐饮、交通、通讯、商业零售、娱乐等行业, 带来巨大的商机。

### 3.2 增加外汇收入

我国取得外汇收入的主要途径有两条: 对外贸易外汇收入和非贸易外汇收入。前者指物质商品出口带来的外汇收入, 后者指国际间有关保险、运输、旅游、利息、居民汇款、外交人员费用等带来的外汇收入。体育旅游是旅游业的一部分, 而旅游外汇收入为我国的经济发展提供了重要的资金支持, 进一步推动了总体经济的增长。

### 3.3 增加政府税收

税收来源主要有入境签证费、出入境时交付的商品关税、机场税、执照税、旅游企业营业税和任何消费方面的税等。

### 3.4 增加就业机会

人民收入水平和城市化水平不断提高, 体育旅游消费拓展的空间和发展速度也会随之加大。体育旅游业为我国的就业提供了广阔的空间。

## 4 我国体育旅游发展现状

我国幅员辽阔、民族众多, 复杂的地理环境及多样的

气候特征，为发展体育旅游业提供了优良的自然条件。例如吉林省境内有北大湖滑雪场、松花湖滑雪场、北山公园滑雪场、净月潭滑雪场等。一些像海南、云南、贵州、成都等地理气候位置相当好的地方，可以开展很多体育旅游项目。还有一些地方民族性项目，如“中国荆州端午龙舟节”、“少林武术节”、“西双版纳泼水节”等等，都具有鲜明的民族特色，能开拓体育旅游的广阔市场。我国小型多样化的体育旅游已逐渐发展起来，如我国爱好钓鱼的旅游者人数增多、各种体育旅游设施的迅速增长、高尔夫球场的增加、保龄球馆的迅增、网球场的普及。我国近年来先后进行了一系列大型活动，如国际汽车拉力赛、国际马拉松比赛、国际摩托艇暨水上摩托超级明星争霸赛等大型体育活动。同时，由于大众体育的蓬勃发展，全民健身普及，人们的体育意识也在不断增强，以体育健身、娱乐、观赏各类体育竞赛及尝试体育刺激与挑战等为目的的体育旅游也在不断发展，成为旅游行业的新亮点。

## 5 我国体育旅游存在的问题分析

### 5.1 有些城市淡旺季过于明显

我国地大物博，幅员辽阔，很多城市都有它的特点，如黑龙江，冰雪是黑龙江最具有特色也是最有价值的体育旅游资源，在冬季围绕冰雪建设了包括亚布力滑雪场在内的50余家滑雪场，但在夏季几乎没有可以体现黑龙江特色的体育娱乐项目，游人的数量也随之锐减，这就造成了夏季几乎无人问津的局面。

### 5.2 体育旅游的设施不完善

旅游设施是接待旅游者参观游览的物质设备条件。体育旅游设施包括旅游交通工具和交通设备、旅游宾馆、旅游饭店、供应旅游商品的商店、供旅游者运动和娱乐的设施，以及为适应旅游者的不同需要和爱好而准备的各种设施。例如，滑雪旅游者需要的滑雪板、缆车、滑雪服装和急救设备；水上运动必须具备的划艇、赛船、风帆、划水板、摩托艇、冲浪板、救生艇、急救车等设备，这些设施都是为接待旅游者所必备的。体育旅游设施是否齐全、实用，服务是否周到，标志着体育旅游市场开发的程度，是体育旅游市场的硬件条件标准。在这方面，我国与先进的国家相比还有差距。

### 5.3 出国旅游日趋增多，竞争日趋激烈

由于我国的体育旅游设施与发达国家比有差距，国外发达城市的体育旅游诱惑更大，国内的很多游客都开始进行出国游。因此，竞争很激烈。

### 5.3 体育旅游的服务质量差

旅游服务是旅游部门利用一定的旅游设施或其他条件，为旅游者在整个旅行游览过程中提供的各种服务的总称。包括饮食、住宿、交通、导游、翻译、购买商品等方面的服务。高质量体育旅游服务包括体育运动器材规格齐全，能提供各种运动项目的需要；交通工具齐备、方便，能满足旅客对交通的需求；导游资料详细，宣传到位，使游客一目了然；食宿服务主动、周到、热情，使游客有宾至如归的感觉；保证各种体育用品、纪念品的供应，满足旅游者的购买需求。旅游服务质量高低的标志是旅游者的满意

程度和旅游产品供给旅游目的地的社会效益和经济效益。优质的旅游服务，应该既使旅游者满意，又能提高社会效益和经济效益。而目前，我们还存在着管理水平低、服务质量差等急需解决的问题。

### 5.4 缺乏品牌意识

旅游和其他产品一样有自身的成长和发展规律。随着旅游地的日益成熟，传统的粗放式经营方式将逐渐被集约型经营方式也就是品牌经营方式所取代。目前我国旅游业存在的问题是没有共同的宣传口号和主题。

### 5.5 体育旅游产品结构单一、形式老化、内容多年不变

不少来过中国还想再访的客人往往因为没有合适的、能满足其寻求新经历的产品而作罢。面对国际客流和游客自主意识的增强，我国体育旅游产品供给目前还处于被动和力不从心的落后状态，长期以来一直实行包价形式的体育旅游产品，不能适应不同年龄的需求。

### 5.6 体育旅游产品质量下降也是一个十分突出的问题

游客们进行一次旅游，都会带一些当地的特色产品回家，然而，现在的体育旅游产品质量有所下降，价格不断攀升，也是我们需要关注的问题。

## 6 我国体育旅游发展的前景

中国历史悠久、幅员辽阔、有丰富的体育旅游资源，为发展体育旅游业提供了良好的自然条件。在东北各省有天然滑雪场及国家级森林公园数十个，是冬季滑雪旅游的圣地；在邻近海沿线上，有许多著名的海滨城市都是游泳、潜水等理想的体育旅游场所；内陆众多的江河、湖泊和水库多可用于开展游泳、漂流、划船等体育娱乐活动；我国的许多名山大川也可为登山、攀岩等活动的进行创造条件。因此，我国几乎适合开展所有类型的体育旅游项目。此外，在我国每个民族、每个地区几乎都有独特的体育民俗活动。这些民间体育活动蕴含着深厚的民俗文化，具有独特的魅力，旅游者参与其中，既能达到健身的目的，又能领悟当地的民俗风情，如果得到充分的开发利用，体育民俗旅游将对国内外旅游者构成巨大的吸引力。由此我国体育旅游资源还是非常丰富的。

但是，现代旅游是一种综合性的身体活动方式，它不是一般意义上的游山玩水、观光游览，而是追求人与自然的融合和人对自然的挑战，以达到回归自然，增长知识、健身、娱乐、消遣、休闲、冒险等多种目的。而体育旅游作为人们在余暇时间为达到返朴归真、释放压力、寻求刺激、冒险、健身等多种目的所进行的各种身体活动方式，以其活动主体的自选性、活动内容和形式的多样性，以及活动效应的综合性等特点，而具有其他文化形式所不具备的最广泛的“社会亲和性”，满足了现代人的这一需求。

## 7 我国体育旅游市场的开发对策

### 7.1 制定体育旅游发展规划

通过旅游业发展，促进体育旅游的发展。充分发挥我

国的自然资源、人文资源优势,制定体育旅游发展规划,包括年度计划、五年计划和长期规划。大力地、全方位地宣传我国传统文化、自然风光、社会活动、旅游服务实施等内容,增加境外体育旅游的群体。在开发中要注意生态环境的开发、保护和利用;培养少数民族旅游文化人才。

## 7.2 加强法制建设,提供法律保障

加强旅游法制建设,研究地区性体育旅游法规,严把导游资格证书的考试关,出台有关体育旅游安全性的法规以及参与人群的安全保险制度,并把它纳入法制建设的轨道,使体育旅游行业管理步入法制化和规范化。

## 7.3 完善体育旅游设施

体育旅游设施,是发展体育旅游的基本,是体育旅游的基石。要发展自然体育旅游景区的建设,特别是一些极限运动区域,但在发展的同时,要做到保护好当地的自然旅游资源,不能破坏其自然环境的生态平衡。只有自身硬件设施齐全,才能更加全面地普及大众体育旅游的发展。

## 7.4 提高体育产业的发展地位

旅游产业的发展已得到了各级政府的广泛重视。然而作为具有重大发展潜力的体育旅游产业的经济效益还未引起政府部门的足够重视。一方面是确立旅游产业在经济发展中的支柱性地位,另一方面是确立体育旅游产业在整个旅游产业和体育产业开发的地位,从而采取相应的措施,使旅游产业和体育产业相互融合,互相促进。发挥旅游和体育的优势,使其成为可持续发展的优势产业。

## 7.5 加强体育旅游专门人才的培养

要制订相应的教育培训制度和措施计划。充分利用高等院校教育资源,开设体育旅游专业,增设体育旅游开发和营销知识,培养既具有科学训练能力又具备旅游服务能力的人才;还要广开渠道,通过体育旅游管理机构和体育产业部门开展各种培训班,培养体育旅游人才。另外,可以采取引进各类高级专门人才,对从业人员实行培训上岗、等级考核机制。

## 7.6 大力宣传,促进国内体育旅游发展

政府有关部门和体育旅游经营者要利用各种宣传手段加强人们体育健身的意识,让体育健身成为更多人的自觉行为。宣传体育旅游这种新兴的旅游形式,可以让人们更多地了解体育旅游。例如,2007年海南省旅游局联手海内外50多家媒体组建传媒合作体,在国内外主要客源市场营

销海南。通过这些渠道把海南黎族传统体育推向世界。

## 7.7 细分体育旅游市场,合理开发体育旅游产品

体育旅游产品是指能满足消费者体育旅游目的的旅游产品。由于消费者有康体健身、休闲疗养、养性娱乐、寻求刺激等不同的需求,任何一种体育旅游产品都不能满足所有的消费者,所以只有根据消费者的不同需求开发不同的体育旅游产品。体育旅游的市场根据消费者的需求可以细分为休闲体育旅游产品市场、健身体育旅游市场、刺激体育旅游市场、竞技体育旅游市场、观战体育旅游市场。

## 7.8 加强管理与协作

体育旅游的发展涉及许多部门,如旅游部门、体育部门、园林部门、城建部门、环保部门、文物部门、文化部门等。各部门首先应健全管理机构,严格履行自身的职责,切实管好分内的工作;其次,各部门之间应加强相互间的合作,密切配合,使体育旅游管理的各项工作既能各司其职,又能协调统一。

## 7.9 突出地方特色

特色是体育旅游点形成吸引力的关键。要在体育旅游者心目中产生强烈的印象,就必须突出自己的特色。因此体育旅游资源的开发要立足地方,体现本地区的特色,创造独特的体育旅游项目。对旅游线路、活动、景点的设计,要因地制宜,不能离开自身的人文优势和自然优势,要利用本地区独特的条件创造性地开发体育旅游特色产品,显示其丰富价值。

## 7.10 举办丰富多彩的文化活动和体育赛事

可以打造与旅游休闲相关的、有市场前景的体育项目,有关部门可以申办一些体育竞赛项目,如攀岩、自行车赛、帆船拉力赛、登山、探险、漂流、高尔夫运动、划船、溯溪等。

## 参考文献

- [1] 罗永义. 对体育旅游概念的思考[J]. 山东体育学院学报, 2008(12):42-44.
- [2] 郭建洲. 河南省体育旅游资源分析及开发对策研究[J]. 山东体育学院学报, 2009(2):33-36.
- [3] 金明灿. 论我国体育旅游的发展前景[J]. 体育沙龙, 2009(2):271.
- [4] 张杰, 郑晓祥. 试论体育旅游需求的创造[J]. 宜宾学院学报, 2008(12):91-93.



## 体育经营相关概念的探讨

尚 君, 张立争, 张 力

(北京城市学院, 北京 100094)

**摘 要:** 体育经营相关的实践内容, 随体育市场的发展、奥运等赛事的商业运作和全球金融风暴后体育资源的合理开发利用, 已超前于体育经营理论。我国体育经营教材和相关理论专著与体育教育、竞技训练、保健、养生等横向比较, 体育经营理论可谓弱势。欧美国家以及日本等的体育经营的理论与实践研究早在 20 世纪八九十年代已较为普遍。笔者通过对高校体育经营教学实践和调研、编写体育经营相关专业新教材、查阅资料文献, 结合我国体育经营现状, 比较体育与其他领域的经营特征, 探讨体育经营基本理论的相关问题。

**关键词:** 体育经营; 经营; 经济增长方式; 体育消费

**中图分类号:** G80-05   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-159-03

### 1 背景

北京第 29 届奥运后胡锦涛主席讲话提出: “我们要坚持以增强人民体质、提高全民族身体素质和生活质量为目标, 高度重视并充分发挥体育在促进人的全面发展、促进经济社会发展中的重要作用, 实现竞技体育和群众体育的协调发展, 进一步推动我国由体育大国向体育强国迈进。”这一体育战略面临体育资源的合理开发利用与经营, 第 29 届北京奥运后我国体育市场条件更加成熟, 2008 年北京专门从事健身休闲行业的法人单位已达 800 家, 其中经营收入超过 500 万元的有 93 家, 实现收入 19 亿元, 涌现出中体倍力、浩沙、青鸟等一批深受欢迎的企业。其内容丰富, 有高端的高尔夫运动、马术, 也有大众消费的器械健身、瑜伽、网球、羽毛球、保龄球、滑雪等, 新兴的体育舞蹈、蹦极、攀岩等运动受到时尚一族的追捧。<sup>[1]</sup>北京市民对健身意识的认同率达 90% 以上, <sup>[2]</sup>一些有条件的学校、企业也面向社会开放体育场馆、体育服务, 体育经营知识已成大势所需。

经历了全球金融风暴后 GNP、GDP 的增长已在情理之中, 我国城市恩格尔指数持续低于 40%。第一、第二、第三产业结构的持续变化, 城市化和人口的发展, 工作节奏加快, 生活、工作条件改善, 人们身体活动减少, 营养失衡和“文明病”引起的健康不适日增, 体育多元消费需求日益增加。体育活动、体育休闲消费继续向社会化、生活化、家庭化、个性化发展, 体育健身、体育竞技表演进一步市场化运作, 经济增长结构与方式逐渐改变。体育领域再也不可没有体育经营知识的专业人员和工作者, 再也不

可没有体育经营理论指导经营实践活动。特别是“金融风暴”后, 我国经济增长方式的转变以及经济增长结构的变化, 更进一步要求体育各类资源合理开发利用与经营, 人类已步入知识经济时代, 理论对实践的指导意义日益突出。

在举国体制的体育观念中, 体育是事业型、福利型的公益事业, 举国体育体制与计划经济体制相适应。在体育领域里, 大家常用的词是健康、锻炼、运动、竞赛、训练等, 健康性、教育性、政治性、文化性功能被人们广泛接受。经营、市场需求、休闲娱乐、体育产品、交换、投入产出、利润等与传统的体育观念没有必然联系, 体育的经营理念和经济功能被忽略了。长期以来体育经费短缺、体育资源流失贬值、可利用需维护的体育资源 (包括体育人力资源、场馆等) 闲置, 困扰体育发展, 缺少多种方式的体育经营服务, 缺乏体育经营营销方式, 人们日益增长的体育健身休闲娱乐、多元体育需求难以满足, 现代生活方式形成的消费特征不能很好地与体育消费吻合。

研究表明, 时间与消费能力是影响体育消费的主要因素, 我国的法定节假日已达 114 天, 约占全年的 1/3, 城市化加快、城市恩格尔指数持续低于 40%、农村消费能力逐渐增强, 加之现代生活消费观的转变, 这意味着国民体育消费能力会逐步提高。体育组织在市场发展中要想保持优势, 不断地发展壮大, 就必须探索、吸取科学合理的经营理念、经营思想、经营服务方式。今天我们习以为常、以为理所应当的许多经营理念、经营想法, 在其作为理论确立之初, 总是包含着无数的失败和百折不回的努力, 这些渗透着先哲们辛勤汗水的成果, 确实值得我们认真加以吸

第一作者简介: 尚君 (1977~ ), 讲师。研究方向: 社会体育与体育教学。

取,在现实和未来的体育经营活动中发挥其作用。

在第一、第二产业和第三产业部分领域(商业贸易、交通、通讯、工农业、建筑、石化等),经营的理论和应用已比较成熟,而体育领域因自身的特点(体育技能与知识的人力资本特征、体育赛事的周期性、体育赛事及人才和明星的广告效应等),其经营的方式、方法与其他领域不同,但也有符合其他领域成功经营理论与方法的一面(如供需分析、社会效益与经济效益统一、投入产出、资金周转、预算、经营风险分析等),可见体育经营急需开拓创新。

从基本的概念探讨:如何界定、理解体育经营?体育经营概念相关理论反映了哪些现代经营管理的思想、理念?经营与体育经营理论对体育市场运营作用各有何特点?体育经营发展概况如何?笔者就相关问题予以浅析。

## 2 相关概念分析

### 2.1 经营

自从人类有商品、生产资料的交换,就有了经营活动。《汉语辞海》定义经营为:谋略、筹划,组织经商、经济活动。经营真正成为一门学问,是在20世纪上叶美国经济学家把它从实业中提出,作为指导市场运作、商品交换的理论。<sup>[3]</sup>20世纪50年代经营已成为多领域广泛应用的理论,20世纪70年代少数发达国家地区(欧美国家、日本)开始把经营理论知识用到体育领域。1976年日本将“体育经营学”词条列入《新修体育大辞典》,<sup>[4]</sup>1984年日本体育经营学会创办《体育经营学研究》学术刊物。<sup>[5]</sup>

日本学者饭野启二、山口裕康等的观点认为经营指:把人、财、物等资源通过合理运营,转化为顾客需要的新价值。<sup>[6]</sup>他们的观点强调人力资本、技术、财力的合理配置、使用、开发,激励发挥优秀人才的作用;鄙视莽撞行事而导致的经济停滞、低速增长、劣质经营;注重生产、营销、劳务、服务、财务制度等经营相关因素;提出经营战略需胜人一筹,在事业上既有专注于自身擅长的领域,踏实的经营做法,又以本业为主干,不断开展多元经营。其经营战略为在生存和发展中,保持优势而制定计划体系。

他们的经营理论体系主要包括:德鲁克的经营论,波特的竞争战略论,李嘉图的领袖作用论,阿吉里斯的统筹论,赫茨伯格双因素理论,西蒙的决策论,麦格雷戈的X、Y理论,赫森实验的喻示和需求层次理论等。<sup>[7]</sup>日本学国外先进的东西可谓亦步亦趋,用一句体育术语形象描述为“贴身紧逼”。由此可看出,日本成功的经营理论中含有欧美的经营理论精华。日本的传统文化与中国更接近,成功经营之处必有其奥妙所在。了解日本的经营对我们学习国外成功之处是条捷径。

我国较有代表性的经营管理专著定义经营为:生产者以市场为对象,以商品生产和商品交换为手段,为实现组织的目标,使生产技术和经济活动与外部环境达到动态平衡的一系列有目的有组织的行为活动。<sup>[8]</sup>该经营理论认为经营管理的职能包含:战略职能、决策职能、开发职能、财务职能和公关职能。其经营思想是扬长避短,发挥自身优势,以优质产品和服务满足消费者需要,取得最大的经济效益。这一思想体现于下述六个观念:市场观念、用户观

念、竞争观念、创新观念、开发观念和效益观念。

该理论经营哲学的核心是价值观,认为追求盈利不是经营的第一目标,更不是唯一目标,价值观最重要的是服务至上和追求卓越。服务至上是目的,追求优异、卓越是手段。服务至上是以优质成果、优质产品和服务满足社会需要,为全体职工提供良好的工作劳动、生活环境,尽量创造满意的收入,提高生存质量。另外还要为社会发展投资提供更多的积累,用以更新技术和扩大生产规模。追求卓越、优异才能更好地达到服务至上的目的,否则服务至上仅是愿望性的,追求卓越其本就是一股强劲的动力,缺乏这样的动力,服务至上就难以实现。

经营哲学常以某种信念的形式支配经营者观念和行,国内外成功的公司、组织、单位的经营信条可从经营哲学中反映出来。日本许多成功经营者的信条是:用户是王,时间是钱,质量是命,安全是法,全局综合,需求动态平衡。美国经营理念是:采取行动,接近顾客,独立自主,靠人来提高生产率,建立正确的价值观,做内行的事,组织单纯,人事精简,宽严并济。我国体制改革的过程中,由国情也逐步形成了自己特有的经营哲学,如用户至上,顾客是上帝,要维护可持续发展,管理是金等。这种经营与管理相联系的理论往往在各领域均能借鉴利用,有其通用性、共同性。它与英语的经营 Management、Keep 意义相近,上述两词均含有经营、管理之意。

### 2.2 体育经营

美国一些经营学者包括 Mullin 等对体育经营定义为:“满足体育消费者的需求欲望,通过相互交换来完成的一系列活动”。<sup>[9]</sup>理解这一概念其消费者应包括:(1)直接消费体育用品。(2)消费体育服务。(3)社会组织消费(需求)体育人才。因此体育经营还包括了体育教育、培训等的经营。

笔者认为,狭义的体育经营主要是针对体育及相关的市场筹划、营销、管理,诸如体育用品市场经营、体育竞技表演市场经营、健身娱乐服务市场经营、体育旅游市场经营、市场中介市场经营、体育保险、彩票市场经营、体育媒介经营、体育人力资本市场经营、体育融资经营等。它不仅是体育用品、体育赛事、健身娱乐服务的经营,还包括了围绕体育的经营。<sup>[10]</sup>

广义的体育经营则是:合理筹划,谋略,运作人、财、物、时间、信息等各种资源,生产体育及相关领域的市场需求,遵循体育市场营销特点,科学管理市场交换服务体系,为达到体育组织目标,切合实际的协调运营生产、营销、服务、消费,与内外环境保持动态平衡。这一概念反映了传统和现代的经营思想,结合了现代经营的价值观,体现了市场经营新理念——可持续发展、与发展环境相适应、以需定产。

广义体育经营指的服务是传统服务的发展,它不仅包括售后服务,保证产品质量,包换包退等,而且还包括顾客需求满意情况调查、反馈,从而预期回报顾客;进行产品功能、性能介绍、使用演示,产品相关知识讲解培训,相关产品系列创新、开发情况的介绍等。目前国内外综合性较强、有代表性的体育经营教材较缺乏,综合性的体育

经营论著寥寥无几。我国在体育赛事经营、体育场馆经营、体育用品经营教材专著方面在2008年奥运会前后有所突破。总体来看体育经营理论还是比较匮乏,特别是能结合我国国情、能与实际体育经营实践结合的有指导性的经营理论。体育经营相关的实践内容(足球等职业赛事、俱乐部、球员的经营;商业健身俱乐部的经营;体育休闲娱乐体育旅游等的经营;体育用品的经营)已远远超前。

现代经营管理的职能、原则、方法、技术,在各领域的共性经营知识,对体育经营、体育市场运营有重要的指导意义,均可借鉴,均可构成体育经营最基本的方法学基础。然而体育是人类的一项特殊实践活动,其自身特点体现于:技能、素质的人力资本特征;周期性的各类赛事;体育明星、名人、大型体育场馆的社会效应和广告效应;体育活动、健身提升人力资本生产力要素,对经济、社会的良好效益影响等。人们在体育实践过程中总结提炼出的、行之有效的体育经营方法——体育赛事的经营,体育明星作为产品广告代言人的经营,体育职业俱乐部、体育活动中心、体育健身俱乐部的经营等均有体育领域自身行业特性、特点,富含体育自身特点的经营理论与方法,这些经营理论与方法有别于其他行业的经营方法。

### 3 结 论

#### 3.1 改变经济增长结构与方式、向体育强国迈进、拓展体

(上接第153页)

心训练法。这种情况下通过模拟训练法确实会有一定的效果,特别是在模拟比赛环境极其相似的情况下更加明显。但是这种环境很难模拟,因此在平时训练中要多加注意关键球的处理,通过心理暗示提高警惕,在这个时候一定不能“手软”,要像平常训练一样。另外在平时训练时,一定要多加注意提高自己的运动技能水平,要刻苦训练,使自己更加自信。当然,通过表象训练法也能够提高运动员的技战术水平,通过这种方法使自己相信的关键比赛、关键分时能够取得胜利,不会“手软”。

### 5 结论与建议

#### 5.1 结 论

5.1.1 从目前来看,在高校网球运动员心理训练过程中,模拟训练法和表象训练法运用得表较普遍,而同时运用其他心理训练方法还有待于加强。

5.1.2 心理训练要根据高校网球运动员的特点进行训练,要有针对性。

育市场,需具备体育经营管理知识的各类体育专门人才。体育经营管理知识已成为适应形势发展之所需,是未来各类体育人才的基础知识。

3.2 体育经营学科体系急需发展提高。它应包括经营基本理论知识和体育经营专业知识。

3.3 体育经营不仅是体育用品、赛事的经营,而是整个体育及相关市场的生产、营销、消费、服务、管理,并与环境协调可持续发展。

### 参考文献

- [1] 北京市体育及相关产业发展报告体育产业统计报告编写组[C].北京市体育及相关产业发展报告体育产业统计报告,2010.
- [2] 骆秉全,张力.体育经营理论与实务[M].北京:北京大学出版社,2008.
- [3] Michael Leeds, Peter von Allmen. The Economics of sports. 杨玉明,等译.体育经济学[M].北京:清华大学出版社,2003.
- [4] 今春嘉雄,等.新修体育大辞典[M].日本:不昧堂出版社,1976:903.
- [5] 宇土正彦.体育经营学的基本课题[J].体育经营研究,1984(1):1.
- [6],[7] 饭野启二.简明经营管理手册[M].照儒煜译.科学出版社,2002.
- [8] 苗长川,等.现代企业经营管理[M].北京:清华大学出版社,2004.
- [9] 李明.体育产业[M].北京:北京大学出版社,2001.

### 5.2 建 议

5.2.1 因为高校网球运动员大部分都是业余运动员,运动基础和身体素质相对薄弱,因此在训练中根据运动员不同的技战术水平和身体素质来确定心理训练内容。

5.2.2 改变传统、落后的教育理念,各种心理训练方法相结合,把调节运动员心理技能水贯彻到运动员的每次训练中,使训练效果达到最佳。

### 参考文献

- [1] 祝蓓里,季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2000:220-221.
- [2] 张积家,等.评现代心理学中智力概念和智力研究[J].体育科技,2001(3).
- [3] 季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2006:234-235.
- [4] 黄希庭.运动心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2003.
- [5] 曹育农.加强乒乓球心理训练是高水平运动员比赛取胜之关键[J].南京体育学院学报,2000(3):41-43.
- [6] 全国体育学院教材委员会.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,1993.

# CBA 与 NBA 电视转播权的开发及相关立法问题对比研究

霍笑敏<sup>1</sup>, 赵雨<sup>2</sup>, 刘沛<sup>1</sup>

(1. 首都体育学院, 北京 100191; 2. 北京市 154 中学, 北京 100037)

**摘要:** NBA 之所以能有今天的辉煌成就, 离不开电视转播产生的巨大推动作用, 其联赛电视转播权的立法也相对较为完善。与之相比较, CBA 赛事转播权的开发以及立法却相对薄弱。本文通过对 CBA 与 NBA 联赛电视转播权的开发及相关立法问题的横向比较, 重点分析 CBA 赛事电视转播权开发不足的主要制约因素, 并提出相关的对策与建议。

**关键词:** CBA; NBA; 电视转播权; 立法

**中图分类号:** G812.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-162-03

## 1 前言

随着经济社会发展带来公众文化消费的结构多元化和层次高度化, CBA 联赛和广播电视等传媒产业的协同发展效应日趋显现。赛事的电视转播已经成为现代生活方式中不可缺少的重要内容。其作用机制集中地表现在体育产业和传媒产业连结的核心环节——赛事电视转播权的开发上。CBA 联赛开展至今已有 15 年, 其赛事转播业的发展在这 15 年间发生了日新月异的变化。但与 NBA 职业联赛的电视转播权开发程度相比, CBA 联赛的电视转播体系仍有较大差距。本文从联赛电视转播权的开发及相关立法问题的角度, 将 NBA 和 CBA 这两大职业篮球联赛电视转播权的运作及相关体育立法情况的成功经验进行比较研究, 以期为我国职业篮球联赛电视转播权的开发及相关立法问题的完善提供借鉴和参考。

## 2 研究方法

**文献资料法:** 从研究思路出发, 查阅与电视转播权销售以及相关立法问题有关的文献十余篇, 为本研究提供理论依据。

**专家访问法:** 面访中国教育电视台台长康宁女士, 并电话访问我国篮球界多位专家、学者, 请他们就相关问题给予指导。

**分析法:** 整理近些年来与 NBA 电视转播权销售有关的资料, 并对所获得的数据进行分析, 并结合数据结果, 提出建议。

## 3 结果与分析

### 3.1 电视转播权的界定

电视转播权是指体育组织或赛事主办单位举办体育比赛和体育表演时, 许可他人进行电视现场直播、录相, 主办方会由此获得报酬的权利。它是电视转播以其独特的功能与体育赛事实现了嫁接, 是一项无形资产。从电视转播来看, 它是电视台以广大观众的精神需求为市场, 投资者向体育赛事组织者买断某一体育赛事的电视转播权, 以高水平体育赛事为载体, 利用电视的受众面广、普及度高和及时性强的特点, 为企业进行有偿广告, 获取回报。当体育组织将比赛转播权有偿转让给电视台时, 由于是以价值实现和营利为目的的, 转播权便变成了体育非物质商品, 主要权益方是主办赛事的组委会与体育组织。从体育赛事方面来看, 它借助电视转播不仅可以直接增加赛事的经济收入, 而且还有扩大赛事的宣传、树立赛事品牌的作用。

### 3.2 CBA 与 NBA 电视转播权开发的情况对比

**3.2.1 NBA 的电视转播权开发情况** 体育赛事的电视转播可以上溯到 20 世纪 50 年代, 在工业和经济发达的英国, 电视转播被第一次应用于足球。随着电视转播技术的发展和普及, 电视转播也推广到其他体育赛事, 并为体育赛事带来巨大的经济支持。NBA 的巨大成功很大程度来源于它们对电视转播权的成功开发, 从而获得昂贵的电视转播费。20 世纪 70 年代初期, NBA 还是一个负债累累, 几近倒闭的体育组织。1984 年, NBA 董事会选出了著名的律师大卫·斯特恩出任总裁。斯特恩上任伊始就召集一批电视和法

律专家成立了媒体传播部,公开声称电视台应该成为美国篮球协会的重要客户,与电视台打交道应成为协会最重要的日常工作。与电视媒体的合作为NBA联赛带来了广泛的观众,并获得了昂贵的电视转播费收入。仅2002~2003赛季至2007~2008赛季6年间,NBA就曾拥有价值非常可观的电视转播合同——分别与TNT、ABC和ESPN三家公司合作,获得了6年共计46亿美元的电视转播收入。上述数据并不包括NBA的各支球队与地方电视台的转播合同、NBA其他赛事(如全明星赛、新年表演赛、NBA中国赛等)以及联赛的涉外电视转播权收入。电视转播权销售带来的巨大收益让“电视是美国职业篮球的命脉”成为美国职业篮球界的共识。

3.2.2 CBA的电视转播权开发情况 随着体育职业化及社会化的发展,我国的电视转播权的开发也日益受到各职业俱乐部的重视。在比较成熟的职业体育项目中,电视转播权的销售是职业体育的主要收入来源之一,一般来说占到联赛总收入的30%~50%。我国的CBA联赛成立于1995年,在最初的几个赛季中,由于受市场开发面窄,开发力度不大等因素的制约,导致央视在转播联赛时,出现篮球俱乐部向电视台倒付费的奇怪现象,这也注定了CBA联赛电视转播权开发的曲折性和艰巨性。1997~1998赛季,央视以提供2分钟广告时段的方式作为给联赛主管部门的经济回报,而到1998~1999赛季,只有江苏南钢、辽宁猎人分别以50万元、15万元的价格将联赛电视转播权卖给当地电视台。2003年,上海文广传媒公司步入中国职业联赛的电视转播权销售市场,央视的独霸局面也因此被打破,以500万元左右的价格买下了CBA联赛随后2年的电视转播权。虽然CBA联赛2年的电视转播权仅售500万元左右,但它却意味着CBA联赛的经营空间获得了历史性的扩展,对CBA的发展有着重大的推动作用。到了2005~2006赛季,CBA电视转播权的出售价格达到了400万元。据调查得知,在CBA注册的17家男子职业俱乐部中,出售主场门票、广告权是各俱乐部的主要经营方式;而出售电视转播权的还比较少,这说明我国职业篮球俱乐部对电视转播权的忽视,电视转播权的开发还远远不够——17家俱乐部当中仅有两家出卖了电视转播权,职业篮球联赛的转播很大程度上还属于计划下的政府行为,具有很大的随意性,这就造成了职业篮球联赛无形资产的巨大浪费。我国职业篮球联赛的电视转播权基本上是由中央电视台垄断,各地方电台的转播仅仅充当配角。由于篮球比赛的可欣赏性及电视的普及,使篮球比赛的观众数量不断扩大,中国篮协和各职业俱乐部应充分开发和利用电视转播权的巨大商业价值,搞好电视转播权无形资产的开发,借鉴NBA联合经营模式,促进各俱乐部的共同发展。这与国外电视转播权有偿转让是职业俱乐部创收主要方式的职业体育经营方式相距甚远。

建立与市场经济体制相适应的我国职业篮球管理体制——职业篮球联盟(或公司,负责包括电视转播权、广告权在内的全国职业篮球市场的开发)。在以现在成立的职业篮球联赛管理委员会为基础,逐渐过渡到由篮管中心与各家CBA俱乐部组成的职业篮球联盟。组成形式是篮管中心内部设立一个专门负责职业篮球的组织竞赛和经营的办

事机构,暂称“竞赛经营部”。该部门可以以无形资产的形式作为投资入股,各家CBA俱乐部各投入等量资金(出资方式另议),共同成立一个股份形式的职业篮球联盟。该联盟应该是相对独立于政府管辖,具有公司性质经营机构,承担所有职业篮球俱乐部共同利益的代表机构,逐步形成职业篮球俱乐部利益共享、共负亏损为基础的经营体制。该联盟可根据我国的实际情况,下设专门负责职业篮球联赛电视转播权的管理机构,作为联赛电视转播权开发的专门机构。

### 3.3 CBA与NBA与电视转播权相关立法的情况对比

3.3.1 NBA电视转播权的有关立法情况 发展之初,NBA没有重视对转播权的保护,电视台可以无偿选择比赛进行转播,随着电视在人们生活中的影响日渐深远,电视转播权日益受到重视和确认,利益的分配问题也使得NBA与电视机构的矛盾日益突出,迫使政府不得不进行相关立法来保护电视转播权,保证利益的最大化和公平化,其中有代表性的有:

(1) 版权法。美国是一个法制相对健全的国家,20世纪80年代以前,由于电视技术的发展还处于初级阶段,有关电视转播的立法大多集中在保护观众观看体育比赛的权利上。70年代以来,职业运动队与电视机构因为利益分配,矛盾越来越严重。1976年,美国众议院临时成立了国会职业体育委员会,其任务是协调职业体育的电视转播问题。同年,美国国会通过《版权法》,明确了职业体育联盟的节目享有联邦政府的版权保护,从根本上确定了体育赛事电视转播权的法律依据。

(2) 反垄断法。反垄断法是美国经济生活中最重要的法律条文之一,它保护了电视市场的自由竞争,鼓励各家电视台平等竞争不允许独家垄断,也不允许几家电视台联合共享电视转播权。

(3) 反垄断豁免。美国的“反垄断豁免”保护了体育组织的集团利益。1961年,美国国会批准职业体育联盟与电视台谈判这一问题上享受“反垄断豁免”,这保证了职业体育组织的整体利益。美国的主要职业体育联盟已经在他们所属球队的全国电视转播权的问题上采取了垄断,然后由职业联盟进行统一分配。目前,这一做法已经成了国际惯例,被人们认可。

(4) 业余体育法。为鼓励发展体育运动,1978年,美国通过了《业余体育法》,该法把奥林匹克运动的一切权利赋予美国奥委会。《业余体育法》鼓励支持了包括NBA在内的美国体育组织营销赛事转播权的快速发展。对各类体育组织,对向体育组织提供捐赠资金的公司和个人,政府给予免税的优惠政策。

3.3.2 CBA电视转播权的有关立法情况 市场法制化建设是一项系统工程,以“有法可依,有法可究,违法必究和执法必严”为基本原则。我国职业体育体制的改革离不开法制的逐渐完善。不能单纯把市场法律建设看作是立法建设,在立法建设中要重视对现有法律法规的司法解释工作,将各项法律的普遍原则与职业体育的实践结合起来。同时,许多学者指出,应建立专门的职业体育法律。由于电视转播权有偿转让在我们国内还是一个新鲜事物,到目前为止

止,我国还没有制定体育比赛电视转播权有偿转让的法律文件。那么电视转播权应具有何种法律性质呢?1990年9月7日第7届全国人大常委会第15次会议通过的《中华人民共和国著作权法》中体育电视转播权有偿转让最贴近的条款是第四章第四节第41条:广播电台、电视台制作广播、电视节目,应当同表演者订立合同,并支付报酬。体育竞赛(职业篮球联赛电视转播权)作为知识产权的范畴,应依据一定法律给予保护。由此,根据国内外有关知识产权法规,可以把电视转播权看作具有版权的法律性质,受《著作权法》的保护。

### 3.4 NBA电视转播权相关立法对CBA的启示

尽管CBA联赛的电视转播权销售获得了历史性的发展,但CBA联赛仍然面临着不可回避的利润分配问题。自CBA联赛成立之日起,作为联赛主管部门的篮管中心把联赛的经营权卖给了管理集团上海文广。上海文广的经营权包括全国性的电视转播权、俱乐部主场的广告经营权等,留给俱乐部的经营权仅有门票销售、区域性电视转播权。这就意味着,即便CBA联赛能够从电视转播权的销售中获得巨额收入,获利的仅有国际管理集团和篮管中心。另外,我国电视转播单位隶属于我国广播电视总局,而广播电视总局隶属于国家宣传部门。因此无论是中央电视台,还是各地方电视台在电视节目的制作与转播过程中,都常有行政色彩,这不同程度的影响了CBA电视转播经营。2005~2006赛季俱乐部平均得到的电视转播版权费只有33.3万元,却还要承担每个赛季110万元的主场承办费。2006年起,篮管中心又把联赛的经营权卖给了盈方公司,但经营模式和利润分配方式没有本质改变。这与NBA联盟统一销售全国性的电视转播权,然后再把所获收入平均分配给各俱乐部的分配方式有着天壤之别。所有上述,皆是因为CBA的电视转播没有相应的多重立法对它进行限制和保护。这种现状提醒我们,有必要加强CBA联赛的电视转播权的相关立法进度和立法力度,改变现有的利润分配方式,以促进CBA联赛沿着健康、可持续发展的道路发展。

此外,美国法律具有较强的可解释的灵活性。也就是说,法官对先例、制定法都享有司法解释的权力,这种解

释往往造成判例规则和制定法条文含义的极大伸缩性。这种情况下就在很大程度上弥补了立法可能出现的漏洞,缓解了“问题在先,立法滞后”的尴尬状况。NBA电视转播从一开始至今的发展道路中,这种伸缩性起到了很大的作用。这也是CBA联赛电视转播权立法机构在今后的工作中应当予以借鉴和参考之处。

## 4 结论

4.1 电视转播是赛事发展的重要推进器,全方位做好CBA的电视转播工作对联赛的良性发展有着举足轻重的作用。但是由于各方面的客观原因,CBA联赛的电视转播开发程度仍有较大潜力可挖。

4.2 相关的法律条文的建立,是对CBA电视转播“授予权、收益权和受益权”等相关法律权力的主要保障,是我国职业篮球联赛特殊外环境之下CBA电视转播工作健康平稳发展的奠基石。在全方位开发CBA联赛电视转播权的同时,必须做好相应的“立体化、多维度、能延展”的立法工作。

4.3 美国相对完善的体育赛事电视转播权的立法,对于美国职业体育的发展起了极其重要的作用。对我国来说,借鉴其经验,在开发经营转播之初,做好相关的立法,创造良好的法制环境,明确我国职业篮球联赛的电视转播权的归属,使电视转播权得到法律上的保护,加大力度推进我国职业篮球联赛电视转播权这一巨大无形资产的开发和利用。

## 参考文献

- [1] 程维峰. 体育赛事电视转播权的经济学分析[J]. 浙江体育科学, 2004, 26(6): 10-12.
- [2] 蒋新苗. 体育赛事电视转播权跨国转让纠纷的救济途径[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(11): 1444-1446.
- [3] 侯德红, 侯广斌, 刘建平, 等. 我国与发达国家体育产业现状的比较研究[J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37(2): 23-25.
- [4] 李清玲. NBA电视转播权销售的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2006, (5): 29-31.

(上接第145页)

的功能,其分泌量也与运动量有密切关系。<sup>[7]</sup>力竭性运动后,肾上腺等激素的大量分泌,同时会影响肝脾中吞噬细胞的功能,使其不能及时地清除红细胞黏附的免疫复合物,从而加强对红细胞的免疫功能影响。

## 4 结论

力竭运动后,RBC-C3bRR显著下降,RBC-ICR显著升高,提示出现继发性红细胞免疫功能低下;运动后30min,红细胞免疫仍处于抑制状态,至运动后24h恢复至安静水平,免疫抑制解除,提示力竭运动可使红细胞免疫功能较长时间受到抑制。

## 参考文献

- [1] Siegel I, Lin TL, Giecher. The red cell immune system[J]. Lancet,

1981, 8246(2): 556.

- [2] 郭峰, 钱宝华, 张乐之. 现代红细胞免疫学[M]. 上海: 上海第二军医大学出版社, 2002.
- [3] 宋亚军. 力竭游泳对小鼠红细胞免疫功能的抑制性作用[J]. 吉林体育学院学报, 1999, 15(3): 46-48.
- [4] 郝梅, 宋亚军. 不同运动量急性运动对红细胞免疫功能的影响[J]. 深圳中西医结合杂志, 2001, 11(6): 339-341.
- [5] 胡琪琛, 等. 运动时血乳酸浓度的变化对红细胞免疫功能的影响[J]. 中国免疫学杂志, 1995, (8): 24.
- [6] 郭峰, 黄盛东, 孙志扬.  $\beta$ -内啡肽对红细胞免疫功能调节的实验研究[J]. 解放军医学杂志, 1995, 20(5): 350-352.
- [7] Smith J A. Guidelines, Standards and perspectives in exercise immunology[J]. Med Sci Sports Exerc, 1995, 27(4): 297.
- [8] Laperriere A G. Exercise and psychoneuro-immunology[J]. Med Sci Sports Exerc 1994, 26(2): 182.

# 河北省环京津地带休闲体育资源 SWOT 分析及整合战略研究

闫琳琳, 郭 然, 张 霁, 王 虹, 徐宏兴

(河北工业大学体育部, 天津 300130)

**摘 要:** 本文采用 SWOT 法对河北省环京津地带休闲体育产业资源的优势、劣势、机遇和挑战进行系统分析, 并结合环京津地带休闲体育资源的实际情况和自身特点, 从品牌发展、差异化发展、资源和人才四个方面为河北省环京津地带休闲体育产业的健康和可持续发展提出具体的发展战略, 为制定科学、实用的产业发展对策提供决策依据。

**关键词:** 环京津; 休闲体育; SWOT; 战略

**中图分类号:** G811.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-165-02

河北省作为中国北方沿海的一个重要省份, 环京津环渤海, 6 个地级市与京津接壤、2 个地级市邻近京津, 具有得天独厚的区位优势。如何开发、整合、利用好这个区域内广阔的市场优势、自然资源和人文科教资源, 大力发展河北省环京津地带的休闲体育产业是丰富京津冀都市圈内人民精神文化生活, 提高身心素质的重要保证, 更是扩大内需, 拉动经济增长和对外开放的动力。

## 1 环京津地带休闲体育产业资源 SWOT 的战略分析

### 1.1 优势分析

1.1.1 自然和人文资源丰富 在自然和人文资源上, 京津冀是一个有机的整体。尽管北京在都市圈中占据突出位置, 但休闲体育是以资源为依托的产业, 以资源的完整性为基础的自然区域, 往往是超越行政区域界限的。京津冀人文资源形成的年代和周期相同, 历史文化遗存是一个整体, 起自秦皇岛山海关的明长城在河北境内绵延千里, 穿山越岭, 气势恢弘, 荟萃了中国长城的精华, 与北京、天津的自然文化资源共同构成了中国近代历史的缩影。

1.1.2 地理和区域位置优越 在以京津两市为中心的扇形区域内, 环渤海地区海岸线长达 5800 千米, 近 20 个大中城市遥相呼应, 60 多个大小港口星罗棋布, 是我国乃至世界城市群、工业群、港口群最为密集的区域之一, 政策、资源、人才和技术优势也较为突出。京津城际铁路开通后, 北京和天津两大直辖市之间的火车单程缩短为半小时, 形成“半小时经济圈”, 使两地居民的出行和生活方式发生了诸多改变。未来, 这种变化也将出现在京津冀区域, 已经开工建设的京沪高速铁路、京石客运专线、津秦客运专线等, 将在北京、天津及河北省之间打造更多、更便捷的铁

路通道, 有助于形成京津冀地区的“两小时交通圈”。

1.1.3 产业潜力巨大 北京奥运会极大地激发了体育热、健身热, 特别是京津地区尤其是一个巨大的健身休闲市场。河北环绕京津, 众多体育健身设施, 如滑雪场、赛马场、体育馆、游泳馆、网球场、健身房、高尔夫球场等高标准的体育设施逐年增加, 这些都为京津冀休闲体育圈带来了巨大的发展潜力。京津作为地区中心和次中心城市, 具有本体产业发达, 市场发育成熟, 体育人才丰富, 场馆设施先进, 政策体制健全等诸多优势。这使得京津在区域合作中处于主导地位, 能够对河北体育产业发展产生积极的辐射带动作用。

### 1.2 劣势分析

1.2.1 圈内经济发展不平衡 2006 年, 北京市人均 GDP 达到 50467 元, 天津市达到 41163 元, 而河北省只有 16962 元, 过大的差距表明二元经济特征明显。京津强烈的“空吸”作用和较差的辐射带动力, 可能会导致没有经济腹地。都市圈内低等级城镇数量过多, 中等城市偏少, 能够接受核心经济辐射的能力有限, 无法分享中心城市的发展成果, 也难以很好地承接京津两地的产业梯度转移。

1.2.2 缺乏科学的整体规划 都市圈内各城市为了抓住各地的资源优势 and 特色, 开发具有本地品牌效应的休闲体育产品, 而由于区域的历史文化背景的一致性, 很容易导致各地的休闲资源有一定的趋同性。同时, 京津冀虽然从地域上看是一个整体, 但由于分属三个不同的行政区域, 使得在京津冀这一整体地域上难以进行统一的经济发展规划。由于缺乏一个稳定的利益协调机制, 京津冀经济圈内的“同构化”竞争从来就没有停止过, 无法形成错位发展、优势互补的格局。这些不仅不利于休闲体育产业的健康发展, 更制约了京津冀经济和社会的快速发展, 削弱了都市圈的

基金项目: 河北省社会科学发展研究课题 (课题编号: 201003076)。

第一作者简介: 闫琳琳 (1956~ ), 教授。研究方向: 休闲体育产业。

整体竞争力。

1.2.3 缺乏高素质的体育专业人才 以服务行业为龙头的休闲体育产业,其经营与管理涉及面较广。无论体育健身场所的管理、户外活动用品租赁,还是大型户外旅游计划和大型公园管理,都要涉及一些专业的经营管理知识。同其他经济产业相比,休闲体育产业领域的专业经营管理队伍较弱,决策管理人才、经营人才和专业服务人才相对匮乏。

### 1.3 机遇分析

1.3.1 京津冀都市圈的构想 随着天津滨海新区的建设和其综合配套改革试点政策的出台,以及河北曹妃甸港口和新城的建设,国家经济中心区域之一的京津冀地区迎来了新的机遇。作为国内区域经济发展和研究的热点地区,京津冀地区与长三角、珠三角并列成为推动我国经济增长的三大引擎。在国家区域协调发展战略的指导下,京津冀经济发展态势良好,区域特色与优势得到有效发挥。

1.3.2 休闲时代的来临 随着经济的发展,人们可自由支配的收入逐渐增多,闲暇时间也越来越多,消费结构也逐步升级,这都促进了休闲体育市场的快速发展,一个以休闲为主的运动时代正在来临。时间和经济的保证正是我国进入“休闲时代”的重要标志,快速增长的体育需求是休闲体育产业发展最主要的推动力,与其他产业相比,这一产业具有成本低、启动快、渗透强、辐射范围广的优势。休闲体育正处在方兴未艾的阶段,随着经发展和生活水平的提高,休闲体育在人们的生活中将占越来越重要的位置。

### 1.4 挑战分析

1.4.1 周边地区竞争激烈 大连、青岛分别隶属辽宁省和山东省,同样地处环渤海旅游带上,也是具有代表性的滨海旅游城市。大连、青岛与天津、秦皇岛在滨海资源开发上有相似之处,同时也有其自身的特点。目前这两个城市同样从发展滨海休闲体育旅游入手,促进体育产业和旅游业协同发展,势必会给京津冀都市圈的休闲体育产业带来冲击。中原城市群是以郑州为中心,包括了洛阳、开封、平顶山、新乡、焦作、许昌、漯河和济源共9个省辖市在内的城市密集区。中原城市群也有着非常好的区位优势,在武汉以北、西安以东和济南以西,且其历史积淀厚重,近年来休闲体育产业的发展较为迅速。

1.4.2 其他休闲产业竞争激烈 京津冀都市圈获批以来,城市圈的旅游产业已得到了长足的发展,旅游产品较为丰富,旅游产业依然是大众最为关注的产业之一。在文化娱乐业里,图书馆、音乐厅、剧院、影院、歌舞厅以及遍布各个社区的小型娱乐活动场所,已占据居民日常休闲生活的重要位置。

## 2 环京津休闲体育资源发展战略选择

通过对河北省环京津休闲体育产业SWOT分析,得到京津冀都市圈休闲体育战略发展矩阵。

### 2.1 SO 战略——品牌打造战略

京津冀都市圈的休闲体育资源丰富,种类较多,但由于条块分割、各自为政及地方开发条件的限制,没有形成错位发展和品牌产品。如今面临难得的历史机遇,应当依托各种资源优势,对其进行合理有效地整合,积极培育主

导产品,并将其打造成休闲品牌产品。

### 2.2 WO 战略——差异化定位战略

京津冀都市圈内各城市在经济发展和资源分布上存在一定的差异,这是我们在发展都市圈休闲体育产业时不能回避的问题。因此我们应该正视这些差异,对资源的利用进行整体规划,科学确定圈内各城市的发展目标,对各城市的特色和功能进行定位。同时,要引入统筹发展的理念,确定错位发展的原则,跳出均衡发展模式,坚持不同的城市有不同的发展规划,防止恶性竞争,集中力量发展各自的长处,积极融入都市圈休闲体育产业的发展中。

### 2.3 ST 战略——产业抱团战略

休闲产业近十几年来得到了快速发展,而休闲体育产业作为一种新型的产业形式,其发展在很大程度上相对于旅游业、文化娱乐业等有很大的差距。虽然作为同类的产品,且存在于同一区域中,它们与休闲体育产业之间有着不可避免的竞争关系。但是这种竞争关系也并非是一成不变的,有时这些同区异质产业的发展也会给休闲体育产业带来新的生机。因此,在京津冀都市圈休闲体育产业的开发中,我们要以竞争合作的方式与同区异质的产业开展合作,达到双赢或多赢的发展。

### 2.4 WT 战略——人力资源开发战略

目前全国休闲体育人才的培养属于刚刚起步阶段,培养的层次主要集中在本科阶段,且以国内少数几所体育院校和综合性院校的体育系下开设休闲体育课程培养为主,培养的方向是体育旅游(运动与休闲)和体育管理与服务。而在这样的人才背景下,人才问题已成为制约都市圈休闲体育产业发展的瓶颈。要解决这一问题,一方面我们要大力引进休闲体育人才;另一方面应该充分发挥京津冀地区的科教资源优势,调动地方、企业、高校的积极性进行校企合作,与之进行定向或“订单式”的培养。

## 3 结论

可持续发展是京津冀都市圈休闲体育产业发展战略选择的核心,以上任何战略的制定都必须围绕此战略进行。作为与“长三角”、“珠三角”并列的国家经济发展第三极,京津冀都市圈发展任何产业都不可能再沿袭传统的粗放型发展道路,这就意味着在对圈内休闲体育产业进行战略布局时,既要考虑到城市的发展现状,还要有超前眼光和前瞻意识。休闲体育产业的发展道路、模式上的理性选择,更应该强调协调人与自然的的关系,人与人的关系。资源整合强调的是相互协作,延伸产业链,实现优势互补,利益共享,从而避免恶性竞争造成的资源浪费,达到产业的可持续发展。

### 参考文献

- [1] 王健.我国休闲体育产业现状与发展战略研究[J].物流与采购研究,2009(36):86-89.
- [2] 梁强,罗永泰.现代服务业视角下天津市创意产业升级战略的思考[J].城市,2008(5).
- [3] 梁强.基于体验经济背景的城市休闲产业集群构建研究[J].天津财经大学学报,2008(28).