

# 目 录

## ● 专题研究

- 对五所国家“211工程”综合性大学体育学院发展现状的分析研究 ..... 张锐, 吴定锋, 王东敏 (1)
- 大学生“亚健康”诊断及评价一致性研究 ..... 赫忠慧, 王丽文, 张亚谦 (6)
- 吉林省普通高校冰雪课程开设现状及发展对策研究 ..... 黄家善, 袁吉 (9)
- 社会体育专业方向性选修课程的研究——以长株潭“两型社会”为研究背景 ..... 刘毅, 李秋平 (12)

## ● 高校体育教学

- 奥林匹克文化视野下对我国高校专业体育和谐发展的研究 ..... 黄勇前, 李欣 (15)
- 构建高校体育健美操课程评价体系的实验研究 ..... 彭跃群 (17)
- 成都市高校篮球选项课教学现状及对策研究 ..... 李楠 (20)
- 霍桑实验原理在高校健美操教学中的应用研究 ..... 王玉真 (22)
- 论华北电力大学体育教学中的美育教育 ..... 张福生 (24)
- 如何更好地促进高校网球教育的发展 ..... 刘春明 (26)
- 浅析高校健美操教学中运动损伤的预防 ..... 孙可 (28)
- 泰安市聋哑学校篮球运动员的调查分析 ..... 康丰岭 (30)
- 《国家学生体质健康标准》测试对大学生养成体育锻炼意识和行为的影响 ..... 杨象战 (33)
- 二十四式简化太极拳对大学生心理健康影响的实验研究 ..... 侯伟, 汪磊 (35)
- 高校体育教育专业课程设置比较研究 ..... 刘刚, 姜笑尘, 陈启浩, 范一飞 (36)
- 高职体育教学中的心理健康教育 ..... 金丽, 李颖琳 (38)
- 民族传统体育在和谐校园体育文化建设中的作用 ..... 吴江, 王伟 (40)
- 大学体育信息化教育资源区域共建共享模式的探究 ..... 高培军, 段宝斌 (42)
- 高职院校开设拓展训练课程的重要性及可行性研究——以东莞职业技术学院为例 ..... 李凯 (44)
- 论体育在构建校园文化中的价值 ..... 王滔 (46)
- 普通高校体育教师继续教育问题探讨 ..... 宋立欣, 张本家 (48)
- 试述武术套路教学中常见的运动损伤与防治 ..... 张红雷 (50)
- 体育院系教学督导的实践性研究——以韶关学院体育学院为例 ..... 张向群, 何福根 (52)
- 从运动性猝死谈体育课堂的合理运动 ..... 王海波, 何建伟, 李兴平 (55)
- 新疆高校社会体育专业毕业生就业现状的分析与思考——以昌吉学院为例 ..... 马振东, 王平, 韦晓雨 (57)
- 新疆普通高校体育经费现状与发展对策研究 ..... 樊玲 (59)
- 用科学发展观促进高职院校体育教育改革 ..... 肖新桥 (61)
- 自然体育思想在我国学校体育教学发展中的现状及影响 ..... 王志平 (63)
- 高校体育舞蹈运动队群体凝聚力与绩效探析 ..... 黄隽 (65)
- 对非体育类高等院校体育教学若干问题的思考 ..... 杜鹏, 崔哲瑞 (68)
- 普通高校开展舞龙舞狮选修课的可行性研究 ..... 谷枫, 葛强 (69)
- 教师因素对网球课教学质量的影响 ..... 李存福 (71)

## ● 民族传统体育

- 从蹦极运动的发展探讨广西少数民族体育运动的改革与创新 ..... 黄玉宁, 陈祖佳 (74)
- 体育全球化背景下民族传统体育的危机与发展 ..... 古文东 (76)

## ● 竞赛与训练

- 湖南省竞技体操后备人才教练员队伍现状研究 ..... 杨芳 (78)

谈篮球投篮中的心理因素及其训练 .....	高铭 (81)
灰色关联分析法在篮球队类型分析中的应用研究——以 CUBA 球队为例 .....	徐建华, 程丽平 (83)
合理冲撞区规则下突分与掩护配合结合运用研究 .....	刘津震, 周秉政 (86)
我国竞技游泳后备人才可持续发展研究 .....	张鹏 (89)
再议篮球个人防守技术的分析与提高 .....	刘永红, 黄卫 (92)
第 29 届奥运会中外男篮替补队员进攻能力的比较研究——常规技术统计指标的比较分析 .....	冯迎娜, 龚燕 (94)
2010 年世界杯足球赛各队进球进攻特点分析 .....	吴胜平 (96)
2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队得分的回归分析 .....	谷磊, 刘毅 (99)
面对短刀的防卫意识与技术的研究 .....	李志强 (102)
我国优秀青年女篮体能与基本技术训练研究 .....	高瞻 (104)
新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会的调查研究 .....	张晓云 (106)
第 19 届世界杯足球赛欧洲五大联赛球员参赛人数分析 .....	陈学东 (109)
中国男排与世界高水平男排强攻扣球技术运用效果的比较分析 .....	谢群 (111)
中国式摔跤的发展概况与发展前景分析 .....	张文杰 (114)

## ● 大众体育

长期练太极拳的抗衰老功效的实证研究 .....	周红娣 (116)
健身气功对中老年人健康影响的研究现状 .....	郭英杰, 栾音笛 (118)
闽台妈祖体育文化功能及意义研究 .....	詹金添 (120)
“曲棍球”源流新考 .....	刘景刚 (123)
论社会体育指导员及其培训 .....	洪涛, 杨广立 (124)

## ● 运动人体科学

一次性力竭游泳对大鼠痛阈的影响 .....	张书婷, 郭媛, 刘鸿宇, 薛金娟, 赵晏 (126)
不同项群运动训练中营养膳食的特点研究 .....	杨榕斌 (128)
不同状况和年龄健身人群营养需求的比较研究 .....	曾琳叶 (130)
对足球运动员快速奔跑与能量代谢的分析研究 .....	高宝华, 王玉友 (133)
赛艇运动员的营养特点 .....	刘丽娟 (135)

## ● 中小学体育教学

青少年篮球意识的培养 .....	秦璐 (137)
中小学体育教师评价内容体系的研究 .....	刘健, 张锋 (139)
培养中学生体育兴趣的相关问题研究 .....	林超 (141)
洛阳市 2010 年中招体育考试方案的研究分析 .....	马志勋 (143)
对太和一中体育选项课现状的调查分析 .....	马雪丽 (146)

## ● 体育产业

体育专业院校大学生体育消费研究——以天津体育学院为例 .....	白杨 (148)
用现代创新思维开拓道具使用的宽泛性与多意性	
——第 29 届奥运会开幕式文艺表演中道具语言探讨 .....	蔡贤德 (151)
高校体育场馆设施使用现状及管理模式探讨 .....	李存福 (153)
关于体育产业概念研究的理论综述 .....	竺大力 (155)
论体育无形资产开发与利用 .....	陈志萍 (157)
城市公园中体育场地设施配套建设的可行性研究 .....	姜勇 (159)
农村公共体育服务均等化有效供给路径的研究 .....	贾桂云, 吴畏 (161)
连云港市群众性篮球俱乐部运作模式决策系统中“四子模式”研究 .....	刘大海, 梁小军 (163)
对我国大型田径赛事体育展示的研究 .....	王莉 (165)

# 对五所国家“211工程”综合性大学体育学院发展现状的分析研究

张锐, 吴定锋, 王东敏

(北京大学体育教研部, 北京 100871)

**摘要:** 运用文献资料法、调查法、数理统计法、逻辑分析法等方法, 对5所国家“211工程”综合性大学体育学院的基本情况、师资职称结构、师资学历结构、人才队伍建设, 学科分布等问题进行分析研究, 探讨其现状与特征, 指出存在的问题, 为新时期进一步深化我国综合大学体育学院的改革与发展提供参考依据。

**关键词:** 综合性大学; 体育学院; 现状

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-001-05

1999年我国高校扩招以后, 特别是最近几年, 由于高等教育改革步伐加快, 一批综合性大学, 特别是“985工程”与“211工程”院校相继设立体育学院(系、部), 如北京大学、山东大学、苏州大学、吉林大学、中山大学等。综合性大学学科门类齐全, 专业基础雄厚, 教学与实验设施完备, 基础研究扎实, 学科之间渗透性强、融合性高, 社会声誉良好, 这些长处使这种形式的体育学院异军突起, 对我国1952年院系调整后所形成的体育教育格局形成了较大的冲击, 对体育学科的发展起到了有效的推动作用。本研究试图以定量的方法对北京大学体育教研部、山东大学体育学院、吉林大学体育学院、苏州大学体育学院、中山大学体育系的基本情况、师资职称结构、师资学历结构、人才队伍建设、学科分布等问题进行研究, 探讨其现状与特征, 指出存在的问题, 为新时期进一步深化我国综合大学体育学院的改革与发展提供参考依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

北京大学体育部、山东大学体育学院、吉林大学体育学院、苏州大学体育学院、中山大学体育学院。

### 1.2 研究方法

文献资料法、数理统计法、逻辑分析法、专家访谈法、个案研究法。

## 2 结果与分析

本文选取北京大学、山东大学、吉林大学、苏州大学、中山大学作为研究对象, 主要原因为五所学校在地理位置上具有代表性, 且均属于“211工程”重点建设大学, 是学科发展较为平衡的研究型综合性大学。

### 2.1 五所大学的体育学院(系、部) 简况

从表1可以看出, 虽然五所大学体育教学单位名称不

同, 但培养层次有相同的地方: 公共体育课和体育研究生人才培养。苏州大学体育学院、中山大学体育系、山东大学体育系、吉林大学体育系均招收本科生, 最早招收体育本科生的和最早招生体育硕士生的是苏州大学体育学院。2005年《中国管理科学》研究员科学研究所公布的“中国本科专业排行榜”中, 苏州大学体育教育专业和运动训练学专业均排名全国第三。苏州大学为五所高校中唯一的具有博士后流动站的学校。

从五所学校招生情况来看, 体育学院(系、部) 的发展模式有两种: 第一种为公共体育课发展到增加招收体育本科生, 再发展到增加体育相关专业硕士点, 然后增加博士点, 最后到博士后流动站; 第二种为从公共体育课发展到增加体育相关专业硕士点, 发展到增加博士点, 再到增加招收体育本科生。目前北京大学体育教研部招收体育社会学硕士生, 今后的发展方向可以参考这两种发展模式。

从培养模式来看, 五所高校的培养模式具有相似性, 但中山大学的培养模式比较单一, 研究生培养成为学术型研究生, 其余四所院校的培养模式为多元模式。

### 2.2 五所大学体育学院(系、部) 机构设置

2.2.1 北京大学体育教研部机构设置 北京大学体育教研部下设六个教研室: 包括教学教研室、科研教研室、训练教研室、场馆后勤中心、研究生教研室。分别负责体育教学管理、运动训练与竞赛、体育科研与研究机构、群众体育和体育社团、运动场馆建设和设施维护、研究生招生与教学管理等工作(图1)。

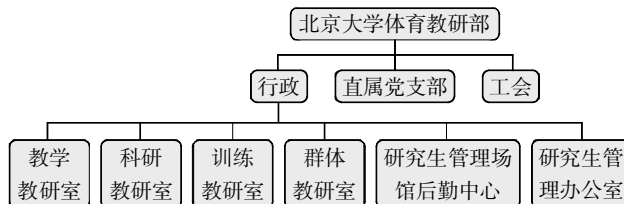


图1 北京大学体育机构设置图

基金项目: 北京市教育教学规划课题支持。

第一作者简介: 张锐(1960~), 硕士, 教授。研究方向: 人文教育。

表 1 五所大学体育学院（系、部）简况

院系名称	招生情况	培养模式	培养规模 (人/年)	培养层次
北京大学 体育教研部	2007 年, 招收“体育社会学”硕士生, 含体育与文化、体育与健康、大学体育。	复合型的科学研究人才、高级管理人才和高等学校师资。	4	公共体育课、体育研究生人才培养的层次。
苏州大学 体育学院	1924 年, 招收体育专修科。 1926 年, 招收体育本科生。 1985 年, 招收体育硕士研究生。 1993 年, 获得运动人体科学硕士点。 1997 年, 获得体育教育训练学硕士点。 2000 年, 获得体育教育训练学博士点。 2000 年, 获得体育社会学硕士点。 2006 年, 获得民族传统体育学硕士点。 2007 年, 获准体育学博士后流动站。	复合型的科学研究人才、工程技术人才、高级管理人才和高等学校师资。	75 (硕) 20 (博)	公共体育课、体育专业本科、体育研究生的人才培养层次。
中山大学 体育系	2001 年, 与教科所合作, 招收“体育与经济”硕士生。 2003 年, 招收“体育运动训练学”硕士生。 2004 年, 与管理学院合作, 招收“体育与产业管理”硕士生。 2006 年, 招收“中小学体育教育理论与实践”方向硕士生。 2009 年, 招收“体育公共事业管理专业”本科生。	学术型研究生、高级管理人才 (本)。	10 (硕) 50 (本)	公共体育课、体育公共事业管理本科、体育研究生的人才培养层次。
山东大学 体育学院	2000 年, 成立体育教学部。 2001 年, 创办社会体育专业。 2002 年, 招收社会体育本科生。 2002 年, 成立体育学院。 2004 年, 招收体育人文社会学硕士生。 2007 年, 招收体育教育训练学硕士生。 2010 年, 招收体育管理学硕士、博士。	科学研究人才、高级管理人才、高等教育师资。	20 (硕) 2 (博) 80 (本)	公共体育课、社会体育本科、体育研究生的人才培养层次。
吉林大学	2001 年, 社会体育、运动训练本科生。 2005 年, 招收体育人文社会学硕士。 2005 年, 招收运动人体科学硕士。 2005 年, 招收课程与教学论硕士。 2005 年, 招收体育专业硕士。	科学研究人才、高级管理人才、高等教育师资。	50 (本) 12 (硕)	公共体育课、体育研究生的人才培养层次。

2009 年, 经学校同意, 成立北京大学体育科学研究所, 为研究型大学体育的发展和学科建设及发展奠定了良好的基础。

2.2.2 山东大学体育学院机构设置 山东大学体育学院形成了一系、三所、四室、六学区、七中心的机构设置格局 (图 2)。研究生院教育办公室作为独立办公室。

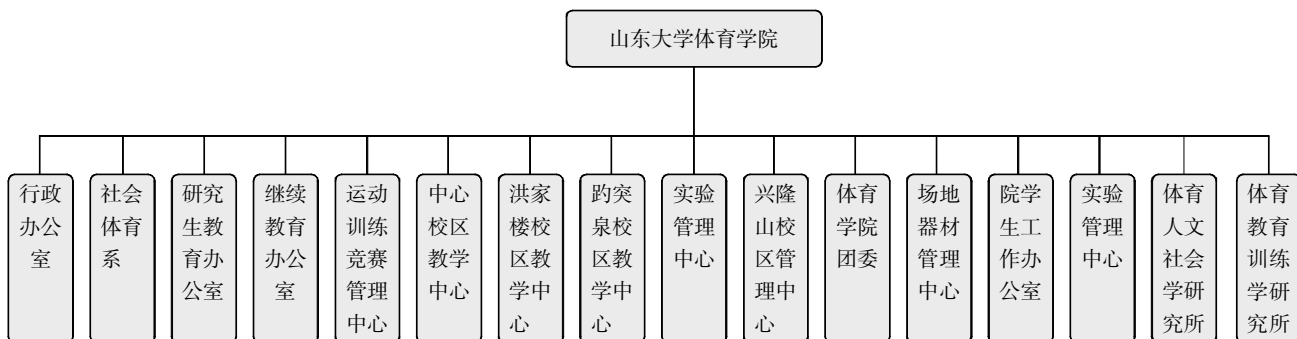


图 2 山东大学体育学院机构设置

2.2.3 吉林大学体育学院机构设置 从图 3 中可以看出, 吉林大学体育学院的教学分为体育专业教学和公共体育教学, 分别承担本学院体育专业教学、硕士研究生的培养和

全校公共体育课教学, 学校群众体育活动、高水平运动队训练和竞赛、学生体质健康监测工作。

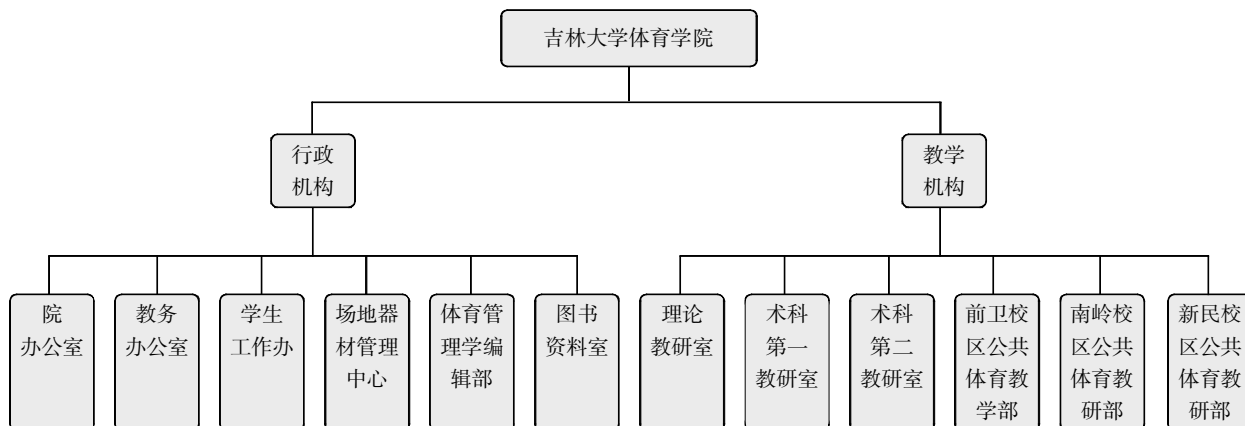


图3 吉林大学体育学院机构设置

2.2.4 苏州大学体育学院机构设置 (图4)

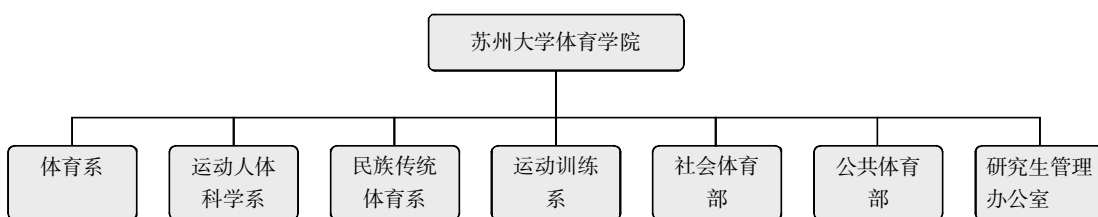


图4 苏州大学体育学院机构设置

2.2.5 中山大学体育系机构设置 (图5)

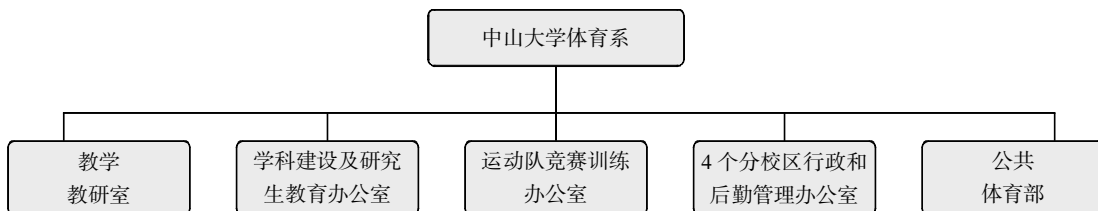


图5 中山大学体育系机构设置

2.3 五所大学体育学院(系、部)师资队伍

一流的教育, 一流的人才, 取决于一流的师资队伍。在体育教育过程中, 建设一支师德高尚、业务精湛、团结协作的师资队伍, 直接关系到高素质、高层次人才的培养, 对于实现科教兴国战略、推动体育教育的发展具有重要意义。

2.3.1 五所大学体育学院(系、部)职称比例结构分析 从表2中可以看出, 师资数量从多到少排序为: 吉林大学体育学院、苏州大学体育学院、山东大学体育学院、中山大学体育系和北京大学体育教研部。教授数量从多到少的排序为: 吉林大学体育学院、苏州大学体育学院、山东大学体育学院、北京大学体育教研部和中山大学体育系。教授比例从高到低的排序为: 苏州大学体育学院、北京大学体育教研部、山东大学体育学院、吉林大学体育学院和中山大学体育系。

表2 五所大学体育学院(系、部)职称分布

学校	教授	副教授	讲师	助教	合计
北京大学体育教研部	6	34	7	3	50
山东大学体育学院	10	54	36	0	100
吉林大学体育学院	20	55	107	1	183
苏州大学体育学院	19	58	35	11	132
中山大学体育系	4	19	31	13	67

2.3.2 五所大学体育学院(系、部)研究生导师与研究生比例分析 从表3中可以看出, 北京大学体育教研部和中山大学体育系、吉林大学体育学院的硕导和硕士生的比例为1:1, 山东大学体育学院和苏州大学体育学院硕导和硕士生比例基本为1:2。有博士点的两个学校的博导和博士生的比例基本为1:2。师生比例比较合理, 有利于培养出高质量的研究生。

表3 五所大学体育学院(系、部)研究生导师及招生人数统计表

学校	硕士生导师	硕士生人数(人/年)	博士生导师	博士生人数(人/年)
北京大学体育教研部	5	5	0	0
山东大学体育学院	10	20	1	2
吉林大学体育学院	12	12	0	0
苏州大学体育学院	36	75	7	20
中山大学体育系	8	10	0	0

2.3.3 五所大学体育学院(系、部)师资队伍学历结构分析 教师队伍的学历层次是教师整体素质的重要标志, 是反映教学能力和学术水平的核心要素。正如教育家梅贻琦曾经说过, “大学者, 非大楼之谓也, 乃大师之谓也”, “师资为大学第一要素”, “吾人知之甚切, 故亦图之至函也”。可见, 一流的教育, 一流的人才, 取决于一流的师资队伍。

而衡量教师学识是否渊博的一个标志是其学历水平的高低，因为学历是教师内在素质的外在表现。因此，在一定意义上说，学历层次的高低、学历结构的优劣，是衡量高校教师队伍水平的重要指标。我国的重点大学是我国高层次人才集散地，一流的教师对于一所大学尤其是重点大学的重要意义不言而喻。

从表 4 和图 6~图 10 中可以看出，具有硕士学位以上学历的比例，由高到低的排序为：苏州大学体育学院（57%）、北京大学体育教研部（54%）、中山大学体育系（42%）、山东大学体育学院（41%）、吉林大学体育学院（38%）。

表 4 五所大学体育学院（系、部）师资队伍学历结构人数统计

学校	博士学位	硕士学位	学士学位	专科
北京大学体育部	6	21(含 9 名双学士学位)	23	0
山东大学体育学院	8	33	59	0
吉林大学体育学院	6	64	113	0
苏州大学体育学院	20	56	57	0
中山大学体育系	5	21	39	2

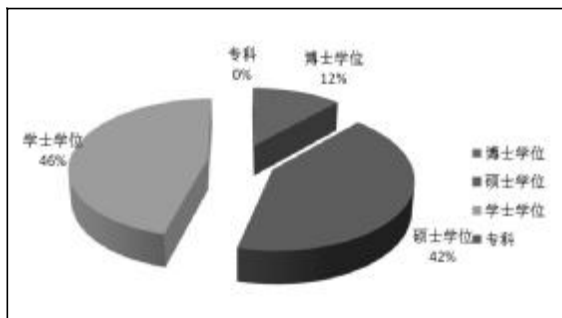


图 6 北京大学体育部师资队伍学历结构图

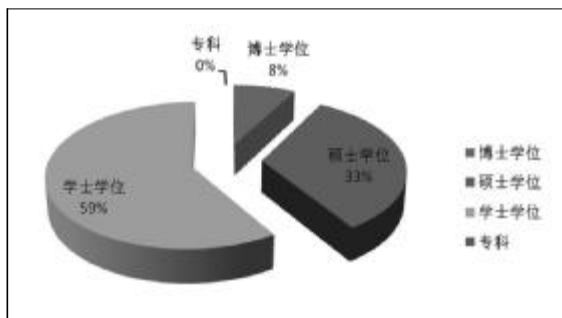


图 7 山东大学体育学院师资队伍学历结构

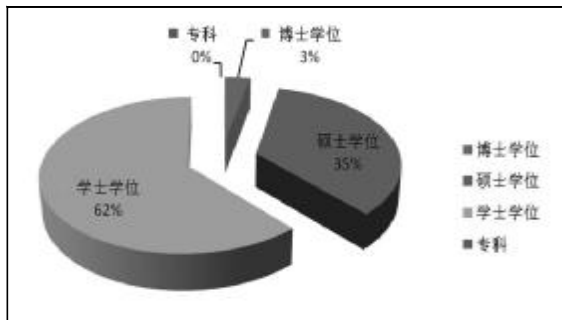


图 8 吉林大学体育学院师资队伍学历结构

#### 2.4 五所大学体育学院（系、部）学科建设分析

从表 1 中可以看出，五所大学体育学院（系、部）并不是在获得硕士点时，就全部拥有体育社会学、运动训练学、运动人体科学、民族传统体育学等硕士点。五所大学

的体育学院（系、部）并没有完全根据所在大学的专业优势进行设置相关硕士点。而是依据自己的优势专业和导师研究方向情况进行申请硕士点。值得注意的是，中山大学依据本校专业的优势，与其他院系进行联合培养，与其他学院建立了长期联合培养研究生的合作关系。联合培养方式可以有效利用各个培养单位的教育资源、彼此优势，取长补短。同时为进一步申请属于本院的硕士点打好基础。

苏州大学体育学院的学科建设最为齐全，并有自己的特色专业。其下设体育系、运动人体科学系、运动训练系、民族传统体育系、社会体育部、公共体育部、体育社会科学研究中心和运动医学研究所。现有体育学博士后流动站 1 个，博士点 1 个（体育教育训练学），硕士点 4 个（运动人体科学、体育教育训练学、体育人文社会学和民族传统体育）和 1 个体育硕士专业学位授予点。设有体育教育、运动人体科学、民族传统体育、运动训练等四个本科专业。体育教育训练学是目前江苏省体育专业唯一的重点学科及国家重点学科培育点；体育教育专业是苏州大学 8 个品牌建设专业之一，也是江苏省普通高校体育专业中唯一的品牌专业；运动人体科学专业被评为苏州大学特色专业及江苏省特色专业。

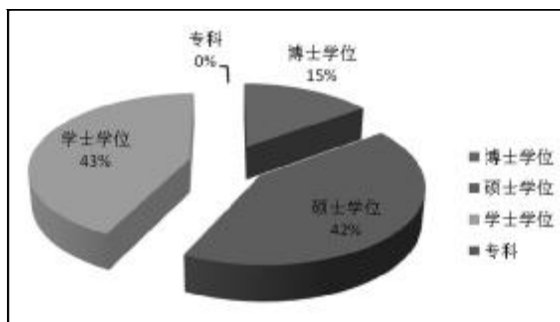


图 9 苏州大学体育学院师资队伍学历结构

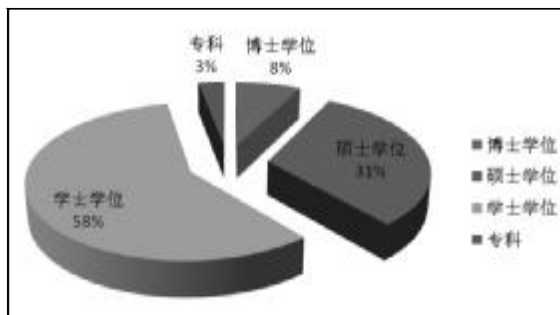


图 10 中山大学体育系师资队伍学历结构

#### 2.5 五所大学体育学院（系、部）人才队伍培养分析

2.5.1 拓展外围空间，积极引进人才 根据学科建设的需要，山东大学体育学院、苏州大学体育学院、中山大学体育系积极将目光投向国内外，积极引进人才。如山东大学体育学院自 2004 年，先后引进博士学位教师 5 人；苏州大学体育学院引进 4 名学术带头人。中山大学体育系聘请学校体育学术带头人 2 名。他们的学术背景相互关联，互有不同，又能够相互支撑，组建成了一个强有力的研究团队。

2.5.2 挖掘内部潜力，鼓励教师攻读学位 通过查阅相关文献发现，这五所学院在积极引进人才的同时，学院更加注

表5 五所大学体育学院(系、部)招生生源统计表

学校	生源	要求
北京大学 体育教研部	1.全国重点大学应届推荐免试生。 2.本校高水平运动员推荐免试硕士研究生。	“体育与文化和大学体育研究方向,主要招收社会学、教育学、历史学等文科背景的学生。体育与健康研究方向主要招收心理学、生物学、医学等与健康相关专业的学生(该方向偏理科)。由于本专业主要进行理论研究,对学生的运动技能不作过高要求”。
山东大学 体育学院	1.参加全国统一考试考生。 2.本校高水平运动员推荐免试硕士研究生。 3.全国高校应届推荐免试生。	具有相关体育专业方向背景基础。
苏州大学 体育学院	1.参加全国统一考试考生。 2.本校高水平运动员推荐免试硕士研究生。 3.全国高校应届推荐免试生。	具有相关体育专业方向背景基础。
中山大学 体育系	1.参加全国统一考试考生。 2.本校高水平运动员推荐免试硕士研究生。	具有相关体育专业方向背景基础。
吉林大学 体育学院	1.参加全国统一考试考生。 2.本校高水平运动员推荐免试硕士研究生。 3.全国高校应届推荐免试生。	具有相关体育专业方向背景基础。

重对内部潜力的挖掘,通过出台一系列相关的政策,鼓励教师攻读硕士和博士学位,提高学院的学历结构。例如,北京大学体育教研部鼓励青年教师攻读北大博士学位,加强校内院系合作,实现跨学科研究,同时派出教师出国进修,使北大体育教师具有宽阔的国际视野和现代教育理念。

## 2.6 五所大学体育学院(系、部)研究生招生生源分析

研究生教育是高层次人才培养的主要途径,研究生是科技创新的主力军。研究生生源质量作为研究生教育的入口,直接关系到研究生教育的培养质量。

从表5中可以看出,北京大学体育教研部主要采用全国重点大学应届推荐免试生的方式招收研究生,且非常注重考生专业背景,并有专门说明,以便进行跨学科研究,提高体育科研质量和水平。由于主要注重理论研究,对于学生的运动技能要求不高。其余四所学校的生源基本相同,要求并无其他特殊要求。

## 3 结论

3.1 综合性大学体育学院发展大致可以分为两种第一种为公共体育课发展到增加招收体育本科生,再发展到增加体育相关专业硕士点,然后增加博士点,最后到博士后流动站;第二种为体育相关专业硕士点,发展到增加博士点,再到增加招收体育本科生。目前北京大学体育教研部招收体育社会学硕士生,今后的发展方向可以参考第二种发展模式。

3.2 五所综合性大学体育学院(系、部)教师的学历结构在逐步优化,但远未达到理想的状态。体育学院(系、部)注重培养教师,鼓励教师攻读学位。获得硕士学位或博士学位的教师无论从数量上还是比例上都有较大幅度的上升。其总体的构成已经从传统的“金字塔形”慢慢发展成为“橄榄球形”,预计10年后,会发展成为“倒金字塔形”。

3.3 五所大学体育学院(系、部)研究生导师与研究生比例基本为1:2,师生比例比较合理,有利于培养高质量的毕业生。

3.4 五所大学体育学院(系、部)的教授比例从高到低的排序为:苏州大学体育学院、北京大学体育教研部、山东大学体育学院、吉林大学体育学院和中山大学体育系。

3.5 中山大学体育系采用联合培养模式培养研究生是值得其他四个学校值得借鉴,联合培养方式可以有效利用各个培养单位的教育资源、彼此优势,取长补短。同时为进一步申请属于本院的硕士点打好基础。

3.6 体育研究生教育从以培养学术型人才为主的模式向以培养应用型人才为主的模式转变,五所大学中唯有中山大学的研究生教育是以培养学术型人才为主的模式。

3.7 五所综合性大学体育学院(系、部)研究生招生应注重考生生源质量,跨学科和交叉学科研究凸显重要。

研究生教育是高层次人才培养的主要途径,研究生是科技创新的主力军。研究生生源质量作为研究生教育的入口,直接关系到研究生教育的培养质量。除北京大学体育教研部外,其余四所学校对于考生的学科背景无特殊要求,更多的是关注体育学科背景。

## 参考文献

- [1] 刘鸿.论研究生教育模式多样化[J].江苏高教,2002(6):116-118.
- [2] 贾莹莹.我国重点大学教师学历结构研究[J].理工高教研究,2009(5):63-67.
- [3] 黄汉升.新中国体育学硕士研究生教育的回顾与展望[J].体育科学,2007(9):3-22.
- [4] 许长青.我国研究生教育的战略选择及政策分析[J].高等工程教育研究,2005(3):78-81.
- [5] 胡玲琳.我国局校研究生培养模式研究——从单一走向二元模式[D].上海华东师范大学,2004:26.

# 大学生“亚健康”诊断方法及评价一致性研究

赫忠慧, 王丽文, 张亚谦

(北京大学体育教研部, 北京 100871)

**摘要:** 以亚健康诊断方法为研究对象, 在分析亚健康诊断方法的前提下, 选取量表测量 (SCL-90) 和血液动态超显微观测诊断方法进行现状分析和诊断一致性分析。结果表明, 控制和消除“血液垃圾”, 调节人体生理及心理的不适状况, 对于改善“亚健康”状况, 提高健康水平, 保持良好的生活和学习状态具有重要的实践意义。

**关键词:** 大学生; 亚健康现状; 诊断

**中图分类号:** G804.51 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-006-03

亚健康由于其处于健康和疾病之间, 在生理学的检测中尚没有定量的标准进行诊断, 由生理指标变化而导致的心理指标变化也缺乏一致对应性, 并且由于其动态变化性特征, 一直以来存在着确诊难度。本研究力图通过不同诊断方法, 分析不同诊断方法总体评价各组要素之间的一致性, 寻求较为便捷的诊断方法, 着力分析这些对应要素的相互关系, 为进一步制订“亚健康”的运动干预策略提供参考依据。

## 1 研究对象、过程及研究方法

### 1.1 研究对象及研究过程

本研究以亚健康诊断方法为研究对象, 在分析各类亚健康检测方法的前提下, 选取量表自评诊断和超显微观测诊断方法各一种进行现状分析和评价一致性检验。根据被试选取依据便利性原则进行选择, 在北京大学选修体育课学生中选取在校大学生共4班 (女生健美操2班共54人, 男生太极拳2班共77人) 总计131人同时参加两项测试, 剔除无效问卷及无效观测, 共获得有效检测数据125组, 有效率为95.4% (表1), 进行现状分析和一致性检验。

表1 北京大学学生参加亚健康诊断被试情况一览表

人口变量	性别	人数(人)	百分比(%)
性别	男	77	58.8
	女	54	41.2

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅大量文献资料, 对亚健康诊断方法进行分析, 剖析其利弊、可行性、便利性、有效性及实践意义, 最后筛选出SCL-90和血液动态超显微观测诊断方法两种进行研究。

1.2.2 实验研究法 依据便利性原则随机抽取体育课选项

共4个班学生参加实验研究, 通过实验得到数据进行分析, 验证研究假设。

1.2.3 数据分析法 运用SPSS 13.0 for Windows统计软件, 对自评量表 (SCL-90) 和超显微观测获得的相关数据进行数理统计和分析。

通过数据分析发现, 量表中平均值上下两个标准差和超过两个标准差的数据几乎没有。为了作数据相关性分析, 将平均值上或下一个标准差以内数据分为无症状、轻微症状、异常三个等级与超显微观测的各个指标评价的好、一般、差相对应作相关性分析 (表2)。

表2 超显微观测评价指标评分标准对应表

总体评价		分别评价	
好	1分	红细胞形态	好 1分
较好	2分	红细胞携氧量	一般 2分
一般	3分	甘油三酯	差 3分
差	4分	血液垃圾	

1.2.4 对比分析法 对超显微观测诊断结果与SCL-90症状自评量表检测结果的一致性检验。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 亚健康的诊断与评价方法

对亚健康状态的确定目前主要依据量表测量, 比较常见的有SCL-90症状自评量表与康奈尔医学指数 (CMI)。除此之外, 钱锦康等人的研究认为, 清华大学研制的“清华多媒体诊断仪”能较早发现人的亚健康状态。张创成提出“福贝斯远程健康检测系统” (Tele-diagnosis System, 简称TDS) 为健康体检增添了新的检测手段, 是亚健康状态早发现、早预防、早治疗的创新方法。此外, 还有包括血液检测 (布氏超高倍生物系统检测、血液流变学检测等)、慢性疲劳综合征 (CFS)、量子检测等手段应用于亚健康诊断与

基金项目: 北京市教育教学规划课题支持。

第一作者简介: 赫忠慧 (1974~), 博士, 副教授。主要研究方向: 体质与健康。



评价之中。

2.1.1 量表评价 SCL-90 (Symptom check list 90) 自 20 世纪 70 年代由 Derogatis 等编制, 长期以来广泛应用于国外精神科的临床和研究。它是由 90 个项目所组成的精神症状自评量表, 主要用来衡量门诊及部分住院病人的自觉症状和严重程度。1984 年, 上海精神卫生中心的王征宇首次在《上海精神医学》杂志上发表自评量表 (SCL-90) 的中文译本。<sup>[1]</sup>1986 年, 上海铁道学院吴文源对其进行修改。同年, 金华、吴文源、张明园第一次运用 SCL-90 量表对 13 个地区、1 388 名正常成人及 245 名神经症患者进行了测试, 并首次建立了全国常模。<sup>[2]</sup>SCL-90 量表对有心理症状 (即有可能处于心理障碍或心理障碍边缘) 的人具有良好的区分能力。问卷的信度和效度经过心理学领域专家的分析以及多次实验结果的检验。此量表是心理学领域开展相关心理学实验的常用量表, 有效性和可靠性较高, 不需要重新进行检验, 可以直接用于调查大学生心理健康整体状况、了解症状分布特点及预测心理疾病发生的可能性。

SCL-90 症状自评量表是为了评定个体在感觉、情绪、思维、行为以及生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面的心理健康症状而设计的。该量表包括 90 个条目, 共 9 个分量表, 即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性。依照常模, 被试量表中各因子分数的分级原则见表 3:

表 3 SCL-90 评价全国常模与等级对照表 (X±SD)

评价等级与标准差	症 状
A 平均值上或下各一个标准差以内	中等水平的症状表现
B 平均值上或下两个标准差以内	较高或较低水平的症状表现
C 平均值上或下超过两个标准差	高或低的症状表现

此外, 在与超显观测诊断结果做相关性检验时, 根据统计结果, 按照常模将平均值上下一个标准差分别划分为“X-SD 以上为无症状, X-SD 和 X+SD 之间为轻微症状, X+SD 以上为异常”。

2.1.2 生理检测 暗视野显微镜 (dark-field microscope) 的出现, 令人可以窥探超微世界的奥秘。1996 年, Dr. Robert W. Bradford 将暗视野显微镜用于活血检测 (Live Blood Analysis), 放大 25 000 倍左右, 可以在不染色的情况下直接观察人体的红细胞、白细胞、血小板、结晶体与细菌等状况, 从而对人体的免疫功能、营养吸收及生理状况等作出评估。<sup>[3]</sup>

布氏显微仪检测是检测亚健康的一种新手段, 也称“一滴血”诊断法。布氏显微仪检测系统擅长活血分析, 及时对离体的活体血细胞直接进行动态活体观察研究, 克服了普通光学显微镜和电子显微镜在观察时将活的血细胞失活且视觉易发生疲劳的缺点, 可得到许多细胞的真实原始信息, 如血细胞的正常或异常形态、流动、聚集、斑块、血栓体、结晶体、乳糜微颗粒、微生物、寄生虫等。该检测方法对血液活血成分变化进行直接观察分析, 以血液中的细胞形态、聚集情况及亚细胞成分作为检查目标, 观测活血中的红细胞、白细胞、血小板的形态、数量、变形、聚集情况及血液中异源性斑块 (垃圾)、乳糜微粒和胆固醇结晶, 为多种疾病诊断或诊断提示提供重要理论依据。<sup>[4]</sup>

布氏显微仪亚健康检测指标包括: (1) 红细胞形态; (2) 红细胞携氧能力; (3) 甘油三酯 (即乳糜微颗粒); (4) 血液垃圾 (即异源性斑块)。

血液参与全身的物质交换, 全身各器官和组织的病变都有可能反映到血液中, 而且许多疾病的流变学指标的改变是相同或相近的。比如, 血液指标异常, 至少可以提示患者的机体内存在着潜在的病变, 这些可以通过血液的检查, 辅以其他医学手段, 来达到预测、预防心脑血管疾病及其他疾病的目的。<sup>[5]</sup>在许多中医以及血液分析的文献中, 都涉及关于“一滴血”亚健康检测方法的重要性。这种检验, 受试者痛苦小, 检测快捷、方便, 并随时可以为临床提供辅助依据, 在健康体检筛查中更具价值。结合临床体征, 针对超显检查 (血液活血成分的分析) 结果是否正确进行研究, 结果表明: 凡有临床体征者, 大部分阳性表现都在超显诊断中得到证实, 其阳性诊断符合率达 90% 左右。<sup>[6]</sup>

## 2.2 量表评价和超显观测诊断结果及一致性分析

2.2.1 量表评价结果 在 SCL-90 自评量表评价中, “无症状”和“有点儿症状”在最终诊断中为“健康”状况, “轻到中度”和“中到重度”最终诊断为“亚健康”。“重度”在最终诊断中为建议到临床进行确诊。分析可见 (表 4), 有 42.2% 的被试学生处于“亚健康”状况。

表 4 SCL-90 量表检测结果分析表 (单位: 百分比)

症状强度	无症状 (%)	有点儿症状 (%)	轻到中度 (%)	中到重度 (%)	重度 (%)
人数比例	0	57.8	35.9	6.3	0

表 5 SCL-90 分因子自评诊断结果表 (单位: 百分比)

症状强度	躯体化	强迫症	人际关系	抑郁	焦虑
无症状	0	2.3	7.6	0	0
轻微	85.5	73.3	81.7	84	82.3
异常	14.4	24.4	10.7	16	17.7
症状强度	敌对	恐怖	偏执	精神病性	
无症状	0	0	0	0	
轻微	90.1	87	86.3	80.9	
异常	9.9	13	13.7	19.1	

2.2.2 超显观测诊断结果 在超显观测诊断中, 血液动态观测评价为“好”或者“较好”的被试, 最终诊断为“健康”, 血液动态观测评价为“一般”或者“差”的被试, 最终诊断为“亚健康”。由表 6 可见, 通过超显观测诊断, 大学生处于“亚健康”状况的学生人数比例为 27%。分因素诊断分析发现 (表 7), 超显观测评价大学生“亚健康”状态时, 甘油三酯和血液垃圾指标成为比较重要的观测指标。血液观测中, 甘油三酯评价“一般”和“差”的大学生比例达到了 22%。而对于血液垃圾评价中, 在“一般”和“差”的大学生比例高达到 51.2%。血液垃圾是循环血中流动的聚、凝团块, 它与公认的心脑血管危险因素 (红细胞聚集、血小板聚集、胆固醇栓子等) 相近, 极易堵塞毛细血管甚至微小动脉, 而导致心脑血管疾病。因此, 血液垃圾长期和大量堆积, 会使人患心脑血管的风险极大提升。

表6 超显观测诊断结果分析表(单位:百分比)

症状强度	好(%)	较好(%)	一般(%)	差(%)
人数比例	35	38	21	6

表7 超显观测诊断因素结果分析表(单位:百分比)

症状强度	好	一般	差
红细胞形态	86.25	13	0.75
红细胞携氧量	97	97	0
甘油三酯	78	17	5
血液垃圾	48.8	45.8	5.4

运用量表检测手段诊断时,处于“亚健康”状况的学生比例高于运用超显观测评价。分析表明,“亚健康”状态本身具有动态性特征,使得其诊断过程比较复杂,在诊断中也更侧重现状分析。在进行自我评价时,更为侧重主观感受,与之比较,超显观测因其观测值注重血液动态状况,观测要素与健康风险关系密切,具有更为客观的观测意义及实践指导价值。

### 2.2.3 不同检测方法诊断结果一致性分析

表8 不同检测方法诊断结果一致性(卡方)检验表

不同诊断方法一致性检验	Value	Sig.(2-sided)
总体评价 & 新总均分	6.711	0.348

由表8可见,对量表评价和超显观测两种不同检测方法诊断结果的一致性进行检验  $P=0.348>0.05$ ,不同诊断方法结果不具有明显的一致性,这说明在运用量表自评评价和使用超显观测评价两种检测方法诊断大学生“亚健康”状况时,不同诊断手段的最终诊断结果对于“亚健康”状况的诊断不能达成一致性判断结果。

### 2.3 不同检测方法分指标诊断的一致性分析

分析可见(分析表略),在分项指标对应关系分析中,超显观测各指标中,红细胞形态、红细胞携氧量、甘油三酯与量表分析各因子之间均不具一致性判定。血液垃圾与量表分析中总体诊断结果及分因子中的躯体化、人际关系敏感,抑郁、强迫症、精神病因子有着明显的一致性对应关系(表9),即血液垃圾增多,可能会同时出现以下个体自我感受,如一定程度的躯体不适的表现,同时会产生认知感受,包括悲观和抑郁等情绪表现等问题。

表9 血液垃圾与相关量表分析因子一致性分析结果表

超显观测指标	SCL-90 量表因子	Sig.(2-sided)
血液垃圾	躯体化	0.023*
	人际关系敏感	0.028*
	抑郁	0.01**
	强迫症	0.001**
	精神病	0.007**
	总均分	0.004**

注: \*代表不同指标诊断具有一致性; \*\*代表不同指标诊断具有高度一致性。

由此可见,一定量血液垃圾的凝集,影响着人的本体感受,心理的主观体会会产生身体不适感以及焦虑等表现。在情绪上也会逐渐感到在人际交往中的自卑、心神不安,以及不良自我暗示,情感体验中会有苦闷等代表性症状,缺乏动力,丧失活力,严重的情况下也会出现轻度的认知障碍,即强迫症状和限定不严的精神病性过程的症状。尤其应引起重视的是:当血液垃圾聚凝量达到一定程度后,人体存在着突发心脑血管疾病的潜在危险。

由此可见,人体是生理和心理的相互影响的统一体,心理的不适感觉一定是由生理指标变化而导致的主观感受变化,而生理指标的变化也必然会在心理的体验中有所体现。

## 3 结论与建议

运用不同的测量工具诊断大学生“亚健康”状况时,使用量表自评的诊断结果高于超显观测的诊断结果,即大学生判断自身处于“亚健康”状态的人数比例高于血液动态观测的检测人数比例。一方面说明“亚健康”诊断由于其动态性特征,诊断有一定的难度。另外,生理指标和心理指标的划分依据不同,导致其诊断结果也有所区别。超显观测检测快捷、方便,随时可以为临床提供辅助依据,在健康体检筛查中更有价值。

超显观测诊断中,大学生的“血液垃圾(异源性斑块)”指标处于不良状况的学生人数比例超过1/2,并且与自评量表诊断中总体诊断结果及多项因子有着明显的一致性判断,即血液垃圾增多,可能会同时出现一定程度的躯体不适,产生认知感受,包括悲观和抑郁等情绪表现等问题,而且学生自评为“亚健康”状况。由于“血液垃圾(异源性板块)”的聚凝量过大本具有潜在的健康风险因素。因此,控制和消除“血液垃圾”,调节人体生理及心理的不适状况,对于改善“亚健康”状况,提高健康水平,保持良好的生活和学习状态具有重要的实践意义。

## 参考文献

- [1] Hu Xian-ming, Bai Li-xia, Zhao Jie, Li Xiang-sheng, Wang Liyan; Guo Xiao-yan; Liang Yuan; Lu Zu-xun. Progress of sub-health research[J]. Chinese Journal of Health Education, 2007, 23(2): 144-146.
- [2] 金华, 吴文源, 张明园. 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析[J]. Chinese Journal of Nervous and Mental Diseases, 1986, 12(5): 260-263.
- [3] 王友宁, 叶秋芝, 孙春霞. 超显诊断血液亚细胞成分在预示疾病中的价值探讨[J]. Central Plains Medical Journal, 2004, 31(5): 49-50.
- [4] Jiang He, Dongfeng Gu, Xigui Wu, et al. Major Causes of Death among Men and Women in China. The New England Journal of Medicine, 2005, 353(11): 1124-1134.
- [5] 栗志平, 赵小平, 张翠英. 超高倍显微系统对高脂血症患者活体血片结果分析[J]. 长治医学院学报, 2008, 22(5).
- [6] Sun Chun-xia, Wang You-ning. Analysis the Cell for Invigorating Blood Circulation and the Subcellular Angiology of Cardio Cerebral Angiopathy [J]. Journal of Practical Medical Techniques, 2004, 11(11): 2226-2228.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.03.003

# 吉林省普通高校冰雪课程开设现状及发展对策研究

黄家善<sup>1</sup>, 袁吉<sup>2</sup>

(1. 吉林警察学院, 吉林 长春 130117; 2. 吉林大学体育学院, 吉林 长春 130012)

**摘要:** 对吉林省普通高校及净月潭滑雪场调查, 采用文献资料法、逻辑分析法、对比分析法等研究方法, 分析吉林省普通高校冰雪课程设置、教学文件、教师情况、冰雪课程安全、场馆设施等现状。研究结果显示: 吉林省普通高校冰雪课程设置上存在明显的区域性和增长性, 教学文件整体规范性欠缺, 场地、场馆严重不足, 安全体系还需要不断完善。提出发展吉林省冰雪课程的合理化对策与建议, 为冰雪课程在北方高校的深入发展提供理论参考。

**关键词:** 冰雪课程; 教学目标; 现状; 对策

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-009-03

我国自改革开放以来, 国民经济快速发展, 冰雪产业迅速崛起。由于冰雪运动贴近自然, 富于诗意, 既能锻炼身体陶冶情操, 又能挑战自然、战胜自我, 更能激发人们的参与热情, 恰好迎合了高校中具有拼搏精神的热血青年的需要。冰雪课程是东北地区高等学校特有体育教学内容。如何抓住这一富有特色的教学内容, 在东北地区创建特色的体育教学课程体系, 是我们体育教师需要认真研究的课题。

## 1 吉林省高校冰雪课程开设现状

### 1.1 冰雪课程设置现状

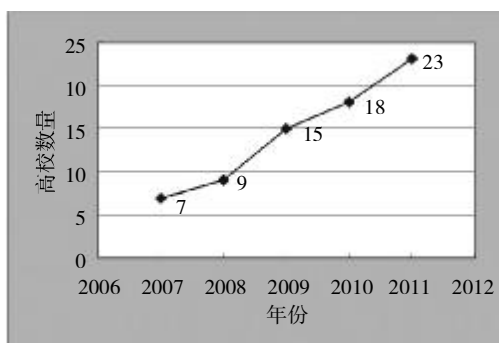


图1 吉林省普通高校滑雪课程近年发展趋势图

冰雪课程是吉林省普通高校冬季体育课主要开设的课程, 它主要包括滑雪课程和滑冰课程。对吉林省普通高校的调查显示, 只开设滑冰课程的高校占总数的 53.5%, 只开设滑雪课程的高校占总数的 37.2%。可见, 滑冰课程在吉林省高校体育课中占有较大的比例, 开设滑雪课程的高校目前数量有限, 而同时开设冰雪课程的高校相对来说严重缺乏, 仅占总数的 9.3%。并且吉林省开设滑雪课程的高校都在长春市, 而在吉林市、延边市、通化市、四平市等地的

高校由于场地、器材、教师等原因, 只开设了滑冰课程。

随着高校体育课程改革的要求, 吉林省普通高校逐渐创新冬季体育教学内容。滑雪运动惊险、刺激, 具有挑战性, 受到高校学生的欢迎。因此, 近年来吉林省普通高校开设滑雪课程的数量逐年增加, 并且呈现出幅度逐年加大的趋势 (图 1)。

### 1.2 冰雪课程教学文件现状

随着我国学校体育整体改革的逐步深入, 体育教学目标的发展也正日益呈现新的方向。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》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求, 是实行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。因此, 教学文件的完备是上好体育课的重要保障, 冰雪课程要想取得较好教学效果, 那么教学文件就是命脉。冰雪课程教学文件应该包括课程教学目标、教学大纲、教材、教学内容、考核方法等。对吉林省各高校教学文件现状的把握有利于认清教学中存在的不足。

**1.2.1 冰雪课程教学目标** 在《教育大辞典》中, 教学目标被界定为“教学中师生预期达到的学习结果和标准”。因此, 我们可以把体育教学目标理解为“体育教学中指师生预期达到的学习结果和标准”。通过走访调查了解到, 目前吉林省普通高校的冰雪教师根据本校的实际情况制定的教学目标主要有以下几方面: 掌握冰雪运动的基本技术、技能、方法, 养成自我锻炼的习惯, 为终身体育打下基础; 形成良好的体育道德作风; 全面提高心理素质和社会适应能力, 促进身体的全面发展; 培养其运用适当的方法指导自己或他人科学地锻炼身体。吉林省大部分高校冰雪课程都有教学目标, 但也有 13% 的高校没有设定冰雪课程教学目标。教师没有明确的教学目标, 学生没有学习目标, 那么课程只能是“放羊式”, 冰雪课程失去了教学意义。

第一作者简介: 黄家善 (1983~ ), 硕士研究生, 讲师。研究方向: 学校体育和警察体育。

1.2.2 冰雪课程教学大纲 通过表 1 可以看出, 滑雪课程有教学大纲的占 84%, 无教学大纲的占 16%, 滑雪课程比滑冰课程无教学大纲的比例大; 滑雪课程有教学大纲但完全贯彻的仅占总数的 19%, 部分贯彻的占总数 44%, 不贯彻的占总数 21%, 滑冰课程有教学大纲但完全贯彻的仅占总数的 30%, 部分贯彻的占总数的 51%, 不贯彻的占总数 19%。从数据中可以看出, 吉林省高校冰雪课程教学大纲存在严重问题, 不利于进行冰雪课程教学。

表 1 吉林省高校冰雪课程教学大纲统计表

项 目	滑 冰	滑 雪
无大纲	0	16%
有大纲	100%	84%
完全贯彻	30%	19%
部分贯彻	51%	44%
不贯彻	19%	21%

从冰雪课程教学大纲反映出: 冰雪课程教学内容一般只进行实践课教学, 往往忽视理论课教学, 开设滑雪课程院校无一所院校讲授过滑雪理论课, 开设滑冰课的院校也仅有不到 20% 的院校讲授过滑冰理论课。滑雪课教学内容一般都是平地滑行技术、滑降技术和变换方向滑行技术; 滑冰课程教学内容一般都是直滑、弯道技术等。而有些没有滑雪教学大纲的院校, 甚至不教授滑雪技术, 将学生带到雪场之后, 任其自己练习, 更何谈教学内容了。调查了解到, 冰雪课程教学学时数较少, 一般不超过 16 学时, 如吉林农业大学滑冰课程 10 学时, 吉林警察学院滑雪课程 8 学时。教学学时数少, 严重影响学生学习效果。冰雪课程考核应注重过程性评价和终结性评价, 采用定性定量相结合的方法, 但部分学校忽视考核环节。

表 2 吉林省高校冰雪课程教材选用情况表 (40 所)

教材类型	学校	百分比
全国统编教材	8	20%
高校统编教材	24	60%
独立编写教材	4	10%
本校教师集体编写	4	10%

从冰雪课程教学大纲可以了解到: 在冰雪教材的选择中 (表 2), 有 20% 的高校选择全国统编教材, 有 60% 的高校选择高校统编教材, 独立编教材的高校占 10%, 本校教师集体编写教材的占总数的 10%。由此可见, 自编和本校教师集体自编教材的比重偏低, 不难看出, 高校教师创编能力较低。在调查中发现, 即使是自编教材的, 大多数也是在重复陈旧的东西, 没有新内容的补充。

### 1.3 冰雪课程教师现状

教师在教学中处于主导地位, 主导地位的教师是学生学习的核心, 教师优劣将直接导致教学效果。冰雪课程是一门专业性极强的课程, 要求教师必须要有冰雪专业能力和教学能力等。通过调查了解到, 吉林省高校冰雪课程教师从年龄上看比较年轻化, 35 岁以下的占总人数的 75%; 从学历上看, 学历最低为本科毕业, 也有占 33% 的教师为硕士研究生毕业; 从职称上看, 助教、讲师占的比例较大, 占总人数的 65%, 副教授占总人数的 28%, 教授占总人数

的 7%。由此可以看出, 吉林省冰雪课程教师队伍是一支年轻化的队伍, 他们拥有较高的学历水平, 有朝气、有干劲, 但是从业时间不是很长, 教学能力和教学经验还有不足之处, 高职称人数较少, 不利于传、帮、带, 梯队建设不足。对吉林省 100 名冰雪课程教师进行随机调查, 结果显示, 所有教师都掌握滑冰技能, 一般都是在体育学院学习过, 而从事滑冰专业的教师只占 9%; 仅有 59% 的教师掌握滑雪技能, 41% 的教师不会滑雪。滑雪技能的学习来源, 体育专业学习和滑雪专业的人数只占总数 20%, 可以看出, 教师们的冰雪技能较差, 是影响教学效果的一个重要原因。

### 1.4 冰雪课程安全现状

安全问题是高校教学中的一个重点, 也是体育课程教学的重点。冰雪课程较其他常见的体育项目更容易受伤, 甚至会造成死亡, 因此冰雪课程教学的一个难点就是如何避免更多的损伤。滑雪损伤产生的原因主要是: (1) 滑雪场教学中学生密度过大。据调查, 净月潭接纳学生上课的滑雪场, 同时教学的学生人数可达 2000 多人, 造成人员集聚, 形成瞬间滑雪者流量超载现象, 从而大大增加冲撞频率。(2) 滑雪技能的缺乏。会滑雪的人数较少, 大部分不会滑, 遇到碰撞时, 不会处理造成伤害。(3) 滑雪场的滑雪用具大部分是进口货, 其中有 70% 是国外的“二手货”。特别是二手滑雪板, 在国外淘汰后, 在中国被雪场廉价购买后出租使用。这些二手滑雪板往往老化、残破、滑雪板金属刃线断裂, 固定器功能失灵。(4) 滑雪场的防护设施主要有雪道防护网、障碍物防护垫、提示牌和警示色。由于防护网残缺不全, 防护网的材质不良, 不能有效隔离雪道内外环, 使滑雪者冲出雪道受伤。

滑冰引起损伤的主要原因是运动技术不好、运动量大、准备活动不足、课堂组织不好、场地问题等。

### 1.5 冰雪教学场馆现状

教学场馆是冰雪课程的硬件保障, 吉林省高校一般是在冬季利用学校的场地进行浇冰, 自制滑冰场, 冰场一般都不大, 通常是 200 米一圈的场地, 也有些学校能达到 400 米一圈; 冰面不够平整, 冰场质量无法保障; 每节课同时十几个班上课, 容纳上百人, 冰场很是拥挤。滑雪教学一般是采取到校外的滑雪场进行上课, 长春市的高校到净月潭越野滑雪场, 这个滑雪场大约长 2 公里, 最宽处为 8 米, 最窄处为 3 米, 一般坡度在 15 度左右, 有两个 45 度左右的坡, 滑雪场日接纳学生 6000~8000 人, 同一时段雪场最高人数可达 3000 人, 雪场雪板质量一般, 护栏等防护措施较少, 专业滑雪指导人员较少, 不能满足高校学生滑雪需求。可见, 冰雪教学场馆严重不足, 是制约吉林省冰雪教学的一个亟待解决的问题。

## 2 吉林省普通高校冰雪课程发展对策研究

### 2.1 转变观念, 提高学校领导对冰雪运动的认识

认识思想是行动的指南, 提高各级领导对体育工作的思想认识水平, 对体育课和开展体育素质教育至关重要。冰雪运动对人益处不仅仅是身体上的, 还包括对人的意志、情操的锻炼, 有利于培养完整性格的大学生。各级领导应从新的高度充分认识学校体育重要性, 全面关心学生成长,

为社会主义现代化建设培养德智体全面发展的合格的高素质人才。领导是否重视对体育运动的发展有直接的导向作用,有利于经费的划拨、场馆的建设以及教师的培养等。高校通过举办一些冰雪运动方面的知识讲座和学术交流活动,通过网络建立专门网页,正确引导学生,使他们了解更多基本知识和价值功能,有助于提高大学生对冰雪运动的认识,推动此项运动在吉林省各高校全面展开。

## 2.2 优化课程结构,完善教学文件

课程设置要考虑现实情况,了解学生需求,根据现实发展需要而改变,充分体现趣味性、娱乐性,突出实效性和灵活性,达到统筹兼顾。教学内容既要从基础抓起,讲究方法,理解技术要点,达到会讲、会教、会改正错误动作,还要有一定深度,使学生在适宜的运动方式及合理的运动负荷中得到全面发展,从而激发学生对冰雪运动的喜爱。教学目标的选择既要体现技能方面,又要重视兴趣的培养,更要重视意志情操等目标,既体现国家体育教学的总目标,又考虑从学生的实际需要着手。教学大纲要考虑学生、教材、教师、场地、器材等现实方面的因素,对冰雪教学中的教学内容、方法、教材以及考核办法等作明确规定,并在实际教学中重视理论与实践相结合。

## 2.3 引进与培训相结合机制,提高教师冰雪运动技能

目前,吉林省高校冰雪课程教师冰雪技能较差,高校应结合学校的情况采用引进冰雪专业人才和培训现有冰雪课程教师相结合的机制,迅速提高教师的冰雪专业技能,满足学生的实际需要。加强对教师进行定期的、有计划的、有组织的培训和考核,尤其是年轻教师的培训工作更是当务之急。在充分发挥他们示范能力的基础上增加理论能力的培养,也可以适当考虑以老带新,将经验教学和示范教学有效地结合起来。

## 2.4 加强场馆的改造、建设与利用

学校领导和有关的管理部门要加大对冰雪课程场地器材的投资与建设,科学规划,并对场馆进行多功能的开发,为冰雪课程提供便利条件。长春市学校可出资在合适的地点建设自己的初级滑雪场,购进滑雪设备,保证学生上课。冬季过后可作为学生户外运动的场所,开设野外生存、定向越野等体育课程,丰富高校体育课内容,充分体现体育课人文化管理。在保证学生上课之余可对外营业,实现创

收。并且滑雪场的场地、器材、安全保护措施等方面是按照学生上课的标准来建设的,能够为学生提供最优服务,这样既能满足学生需要,也能满足各高校场地不足带来的困难,也有利于解决安全问题。省内其他开设滑雪课暂时没有条件改进场地设施的学校或部门,也要寻求积极的解决措施,可考虑与经营性滑雪场、滑冰场合作,也可多所院校横向联合共同上滑雪课,增加上课人数,降低成本,包场上滑雪、滑冰课。场地运营方较容易接受,上课时没有外人影响,保证了教学质量,增加了安全性,还可以使各校之间进行滑雪课的教学交流,促进滑雪课教学质量的提高。

## 2.5 重视冰雪运动安全,建立冰雪课程安全防范机制

冰雪运动安全问题是一个难题,但我们只要能够正确地认识,并积极防范,就会大大减少损伤发生的概率。首先,要分析冰雪课程运动损伤的类型和容易受伤的部位,在准备活动上加强身体薄弱环节的锻炼,完善技术动作,减少由于自身原因造成的损伤;其次,对于场地、器材等造成的损伤,应尽量完善场地、设备;再次,高校要建立损伤的防范机制,制订应急预案,出现损伤及时解决、治疗。重视冰雪教学的安全管理,应该提到相关教学部门的议事日程上,这一议题,既是贯彻以人为本的科学发展观,又是冰雪产业健康可持续发展的保证。

## 参考文献

- [1] 赖天德. 学校教育改革热点探究 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.
- [2] 于同, 吕岩, 张建中. 对哈尔滨市滑雪群体运动损伤状况的调查分析 [J]. 冰雪运动, 2003(2): 51-52.
- [3] 姚广军. 谈滑雪运动在普通高校中的发展状况 [J]. 冰雪运动, 2006(1), 31-32.
- [4] 徐辉. 长春市普通高校越野滑雪教学的现状及对策研究 [D]. 东北师范大学硕士论文, 2007.
- [5] 张桂海, 黄清. 滑雪场安全问题探究 [J]. 冰雪运动, 2008(1), 83-86.
- [6] 尚长孝. 吉林省体育冰雪旅游现状及发展对策研究 [J]. 商业现代化, 2007(4): 223.
- [7] 黄家善. 长春莲花山体育旅游资源开发研究 [D]. 吉林大学硕士论文, 2007.

(上接第14页)

置可以归纳为6个因子,分别是体育管理经营类方向因子、体育服务人群类方向因子、康复养生类方向因子、休闲娱乐类方向因子、体育工程技术类方向因子和体育场馆类方向因子。

5.3 根据6个因子得分函数及权重可知:体育市场经营方向、学校体育方向、养生健身方向、休闲娱乐指导方向、体育工程技术方向和体育场馆方向,以上6个指标的权重较高,是6个因子中最重要的影响指标

5.4 根据因子分析综合评价得出的计算公式分析,重点抓住户外运动管理方向、体育产业经营方向、体育市场经营管理方向、体育行政管理方向和高尔夫球管理方向5个方向的选修课程,其次是抓住学校体育方向、养生健身方向、

休闲娱乐指导方向、体育工程技术方向和体育场馆方向5个方向的选修课程。

## 参考文献

- [1] 朱有志, 童中贤. 长株潭城市群重构——“两型社会”视域中的城市群发展模式 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2008.
- [2] 石岩, 刘勇, 杨忠伟. 社会体育专业学生学习与职业设计 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- [3] 薛微. SPSS 统计分析方法及应用 [M]. 北京: 电子工业出版社, 2009.
- [4] 程杰, 龚健. 社会体育专业课程的设置 [J]. 南京体育学院学报, 2003, 17(5).

# 社会体育专业方向性选修课程的研究

——以长株潭“两型社会”为研究背景

刘毅, 李秋平

(湖南中医药高等专科学校公共课部, 湖南 株洲 412012)

**摘要:** 借助教育学、课程论和教学论等学科的理论, 采用文献资料法、问卷调查法和统计分析法, 调查与分析长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程的设置情况, 并采用因子分析法进行综合评价。根据“两型社会”建设的要求和社会体育专业的自身特点, 构建长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程课程模块, 最终达到提高人才培养质量的目的。

**关键词:** 两型社会; 社会体育专业; 选修课程

**中图分类号:** G807.01    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-012-04

国家确定长株潭城市群为全国资源节约型和环境友好型社会建设综合配套改革试验区, 标志着“两型社会”建设作为国家战略已经进入实际实施阶段。建设“两型社会”, 离不开与经济社会发展关系最密切、最直接、最广泛的高等教育的大力发展。建设“两型社会”不是一般意义上的保护资源、节约资源, 而是应坚持生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路, 实现速度和结构质量效益相统一、经济发展与人口资源环境相协调, 使人民在良好生态环境中生产生活, 实现经济社会永续发展。在此背景下, 长株潭城市群的群众性体育活动内容会更加丰富、形式会更加多样, 从而对长株潭城市群社会体育专业学生的能力要求、知识要求等方面会更宽更广, 对一专多能的要求会更高。因此, 本文将对长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程进行研究。

## 1 研究对象

以长株潭城市群5所体育院校社会体育专业课程体系为研究对象。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

根据本文的研究目的和内容, 查阅大量有关体育院校社会体育专业课程设置、课程结构、课程改革和培养模式的文献资料, 并收集长株潭城市群5所体育院校社会体育专业课程体系。

### 2.2 问卷调查法

根据研究的需要制订《长株潭城市群社会体育专业在校生成问卷调查表》和《长株潭城市群社会体育专业教师调查表》。经特尔菲专家法检验问卷具有一定的效度。通过裂

半法, 经斯皮尔曼—布朗公式  $r_2 = 2r_1 / (1 + r_1)$  校正得:  $r_2 = 0.945$  表明问卷信度可以接受。

### 2.3 比较法

通过长株潭城市群社会体育专业课程体系的比较, 找到体育教育专业方向性选修课程课程内容之间的差别和特点, 为本研究奠定一定的基础。

### 2.4 统计分析法

用SPSS13.0统计软件, 对调查所得的数据进行归纳、整理, 对体育教育专业课程体系的内容进行综合评价, 使整个研究过程和结果更加严密、科学。

## 3 长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程内容设置情况的调查

选修课是高等学校教学计划中允许学生根据个人学习基础、志愿、兴趣、爱好和特长自愿选择修习的课程。主要目的是扩大、加深学生的知识领域, 扩大学术视野, 提高学术水平, 发展学生某一方面的智力、兴趣、爱好、特长、能力与才华, 培养研究和创造能力<sup>[2]</sup>。

选修课一般分为限制性选修课和非限制性选修课两种。限制性选修课又称指定性选修课, 即学生必须在某一学科范围内或一组课程内选读一定数量的课程。非限制性选修课也称任意选修课, 即不受上述规定的限制, 学生根据自己的志趣需要修习的课程。各个学校选修课开设情况差异很大, 选修课依据各个学校的实际情况开设, 各具特色, 有的学校开设各种方向的选修课程, 有的学校把理论和技术课程分开进行选修。

从收集的长株潭城市群5所社会体育专业人才培养方案分析可知: 长株潭城市群5所社会体育专业方向性选修课程的内容主要包括以下: 户外运动管理方向、体育产业

基金项目: 湖南省教育厅教研教改重点研究课题 (湘教通 [2009] 321号—218)。

第一作者简介: 刘毅 (1980~ ) 硕士研究生, 讲师。研究方向: 体育教学与训练。

经营方向、体育市场经营管理方向、体育行政管理方向、高尔夫球管理方向、学校体育方向、特殊人群体育方向、社会体育指导方向、群众体育健身指导方向、拓展训练方向和体育休闲方向等。本文对长株潭城市群 5 所社会体育专业在校学生就方向性选修课程设置情况进行了调查, 结果如图 1 所示。

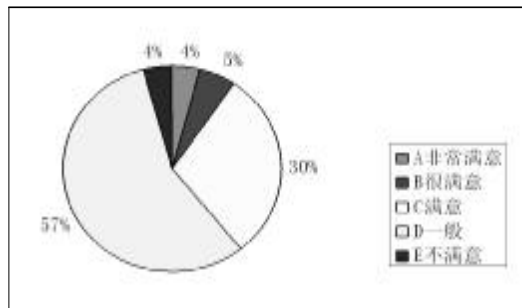


图 1 长株潭城市群 5 所社会体育专业在校学生就方向性选修课程设置态度

有 57% 的社会体育专业学生认为方向性选修课程课程内容设置情况一般, 只有 30% 的学生对方向性选修课程课程内容设置满意, 还有 4% 的学生选择不满意。由此可知长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程的内容设置可以进一步优化设计。

#### 4 长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程内容设置情况的分析

本文对长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程的课程内容设置情况进行了问卷调查, 问卷设计了 15 项方向性选修课程课程内容, 根据调查结果进行因子分析。首先进行 KMO 和 Bartlett 球形检验, 检验结果见表 1。

表 1 巴特利特球度检验和 KMO 检验

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.836
Approx. Chi-Square		408.165
Bartlett's Test of Sphericity	df	105
	Sig.	0

由表 1 可知, 巴特利特球度检验统计量的观测值为 408.165, 相应的概率 P 接近 0。说明相关系数矩阵与单位阵有显著差异。同时, KMO 值为 0.836, 根据 Kaiser 给出的 KMO 度量标准可知原有变量适合进行因子分析。

旋转后的因子成分矩阵 (表 2), 通过分析, 15 项指标可以归为 6 个公共因子, 旋转后的 6 个公共因子累计贡献率为 74.198%, 用 6 个公共因子代替 15 个指标, 可以概括原始变量约七成以上的信息, 因此可以认为 6 个公共因子可以解释大部分变量。

表 2 因子解释原有变量总方差的情况表

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.265	28.431	28.431	4.265	28.431	28.431	3.076	20.508	20.508
2	1.683	11.219	39.65	1.683	11.219	39.65	1.791	11.941	32.449
3	1.493	9.952	49.602	1.493	9.952	49.602	1.761	11.739	44.186
4	1.447	9.65	59.252	1.447	9.65	59.252	1.748	11.654	55.839
5	1.168	7.784	67.036	1.168	7.784	67.036	1.531	10.205	66.045
6	1.074	7.162	74.198	1.074	7.162	74.198	1.223	8.153	74.198
7	0.748	4.989	79.187						
8	0.722	4.815	84.002						
9	0.58	3.863	87.865						
10	0.51	3.397	91.263						
11	0.394	2.626	93.889						
12	0.323	2.156	96.045						
13	0.272	1.816	97.861						
14	0.21	1.399	99.26						
15	0.111	0.74	100						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

由表 3 可知, 户外运动管理方向、体育产业经营方向、体育市场经营管理方向、体育行政管理方向和高尔夫球管理方向在第 1 个因子上有较高的载荷, 第 1 个因子主要解释了这 5 个变量, 可解释为体育管理经营类方向。学校体育方向、特殊人群体育方向、社会体育指导方向和群众体育健身指导方向在第 2 个因子上有较高的载荷, 第 2 个因子主要解释了这 4 个变量, 可解释为体育服务人群类方向。养生健身方向和保健康复方向在第 3 个因子上有较高的载荷, 第 3 个因子主要解释了这 2 个变量, 可解释为康复养生类方向。拓展训练方向和休闲娱乐指导方向在第 4 个因

子上有较高的载荷, 第 4 个因子主要解释了这 2 个变量, 可解释为休闲娱乐类方向。在第 5 个因子上只有体育工程技术方向变量, 在第 6 个因子上也只有体育场馆方向。

根据表 4 可写出 6 个因子得分函数, 例如  $F1=0.295$  体育产业  $-0.015$  休闲娱乐  $-0.081$  保健康复  $+0.35$  高尔夫球  $+0.305$  户外运动  $+0.059$  特殊人群  $+0.012$  养生健身  $+0.243$  群众体育  $-0.164$  体育工程  $+0.589$  体育市场  $-0.059$  社会体育  $+0.329$  拓展训练  $-0.153$  学校体育  $+0.002$  体育场馆  $+0.234$  体育行政。可见计算 6 个因子得分变量的变量值时, 体育市场经营方向、学校体育方向、养生健身方向、休闲娱乐

表 3 方差极大法正交旋转后的因子载荷矩阵

指 标	Component					
	1	2	3	4	5	6
5. 户外运动管理方向	0.767					
1. 体育产业经营方向	0.775					
10. 体育市场经营管理方向	0.85					
15. 体育行政管理方向	0.654					
4. 高尔夫球管理方向	0.627					
13. 学校体育方向		0.761				
6. 特殊人群体育方向		0.732				
11. 社会体育指导方向		0.552				
8. 群众体育健身指导方向		0.462				
7. 养生健身方向			0.807			
3. 保健康复方向			0.571			
12. 拓展训练方向				0.607		
2. 休闲娱乐指导方向				0.907		
9. 体育工程技术方向					0.91	
14. 体育场馆方向						0.875
Undefined error #11401 - Cannot open text file "spss.err": No such file or directory						
Undefined error #11408 - Cannot open text file "spss.err": No such file or directory						
a Rotation converged in 7 iterations.						

表 4 因子得分系数矩阵

	Component					
	1	2	3	4	5	6
1. 体育产业经营方向	0.295	0.036	-0.142	-0.073	0.18	-0.078
2. 休闲娱乐指导方向	-0.015	-0.063	-0.008	0.608	-0.041	-0.052
3. 保健康复方向	-0.081	0.073	0.284	-0.175	0.231	0.383
4. 高尔夫球管理方向	0.35	-0.113	0.112	-0.073	-0.069	-0.149
5. 户外运动管理方向	0.305	-0.14	0.095	-0.124	-0.004	-0.116
6. 特殊人群体育方向	0.059	0.439	-0.169	-0.059	0.001	-0.148
7. 养生健身方向	0.012	-0.007	0.297	0.127	0.031	0.201
8. 群众体育健身指导方向	0.243	-0.014	-0.232	0.168	0.058	0.088
9. 体育工程技术方向	-0.164	-0.074	-0.068	0.018	0.246	-0.086
10. 体育市场经营管理方向	0.589	-0.104	-0.037	-0.103	-0.074	-0.018
11. 社会体育指导方向	-0.059	0.302	0.575	0.264	-0.043	-0.058
12. 拓展训练方向	0.329	0.031	-0.107	-0.119	-0.287	0.156
13. 学校体育方向	-0.153	0.464	0.096	-0.091	-0.074	0.232
14. 体育场馆方向	0.002	-0.011	-0.075	0.033	-0.058	0.719
15. 体育行政管理	0.234	0.088	-0.054	0.179	-0.224	-0.17

指导方向、体育工程技术方向和体育场馆方向的权重较高，但方向恰好相反，这与因子的实际含义是相吻合的。另外，因子得分的均值为 0，标准差为 1。正值表示高于平均水平，负值表示低于平均水平。

本文根据表 2 和表 4，以 7 个因子的方差贡献率为权重，得出计算公式：

$$F = 0.20508F_1 + 0.11941F_2 + 0.11739F_3 + 0.11654F_4 + 0.10205F_5 + 0.8153F_6$$

从计算公式可知第 1 个因子占有的比重最大，其次是第 2 个因子和第 3 个因子，我们可以根据计算公式对影响长株潭城市群社会体育专业学生就业因素的指标进行优化，

重点抓住第 1 个因子，其次是抓住第 2、3、4、5、6 个因子中权重最高、载荷最大的指标进行优化。

## 5 结 论

5.1 长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程的内容主要包括户外运动管理方向、体育产业经营方向、体育市场经营管理方向、体育行政管理方向和高尔夫球管理方向等 15 个方向。长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程的内容设置仍然要进一步的优化设计。

5.2 长株潭城市群社会体育专业方向性选修课程的内容设  
(下转第 11 页)



# 奥林匹克文化视野下对我国高校专业体育和谐发展的研究

黄勇前, 李欣

(湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 在奥林匹克文化视野下对我国高校专业体育进行分析, 发现我国高校专业体育发展中的主要问题: 竞技教育与人文教育的不和谐关系、培养与需求的不和谐关系、通识教育与专业体育教育的不和谐关系; 未来发展趋势: 培养目标应注重多向性、课程设置应注重多元化、教学内容应注重宽泛性、教学评价应注重合理性、教师应注重提高自身综合素质。

**关键词:** 奥林匹克文化; 中国; 高校专业体育; 和谐发展

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-015-02

《奥林匹克宪章》指出“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面发展的一种生活哲学。奥林匹克主义谋求把体育运动与文化和教育融合起来, 创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则的生活方式”。“奥林匹克主义的宗旨是使体育运动处处为人的和谐发展服务, 以促进建立一个维护人尊严的、和平的社会”。“奥林匹克运动的宗旨是通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神即以友谊、团结和公平的精神互相了解的体育活动来教育青年, 从而为建立一个和平的更美好的世界作出贡献”。<sup>[1]</sup>奥林匹克格言包括: “更快、更高、更强”“团结、和平、进步”“参与比取胜更重要”和“更干净、更人性、更团结”。<sup>[2]</sup>无论是奥林匹克主义、奥林匹克精神、奥林匹克宗旨、还是奥林匹克格言, 其中都体现了奥林匹克文化和谐发展的思想, 和谐发展是奥林匹克文化的核心导向和价值追求。<sup>[3]</sup>在奥林匹克文化视野下对高校专业体育发展中存在的问题及未来发展趋势进行分析, 使高校专业体育的价值取向建立在对奥林匹克文化的价值选择上, 从而实现高校专业体育的和谐发展。

## 1 高校专业体育发展中存在的主要问题

### 1.1 竞技教育与人文教育的不和谐关系

在过去很长一段时期, 高校专业体育课程目标的价值取向体现在以提高人的竞技能力为主, 教学内容以大量竞技化的术科课为主而教学评价以学生运动技术、技能为主等。严重忽视学生体育运动精神的培育与弘扬, 忽视学生心理和社会适应性的健康发展。20世纪90年代以后, “健康第一”“以学生发展为中心”“终身体育”等思想逐步成为学校体育教育价值的判断依据, “以人为本”的体育发展理念进入体育教育系统。而“人文教育”使高校专业体育抛开了“竞技教育”的束缚, 大量减少术科课、增加理论课。高校专业体育的发展没能处理好“竞技体育”与

“人文教育”的关系, 将自身带入了两难的困境。因此, “竞技教育”不能忽视“人文教育”, “人文教育”不能离弃“竞技教育”, 高校专业体育应追求“竞技教育”与“人文教育”和谐发展的价值取向。<sup>[4,5]</sup>

### 1.2 培养与需求的不和谐关系

受传统观念的影响, 多数高等院校体育专业主要培养“单一型”的体育专门人才, 目标是培养中学体育师资, 这使得学生毕业后的就业范围狭窄, 社会适应能力比较差。近几年, 高校专业体育注意了对学生综合素质的培养。尽管如此, 我国高校专业体育总体培养目标还是较单一。全球化的时代背景下, 社会对人才的需求不再局限于某一领域或是某一专业, 而是全方位的人才。从知识结构来说, 既具有较强的专业知识与技能, 又具有丰富的学科知识, 目前就业单位看重的是学生的综合素质, 并不太注重学生的专业背景和学习成绩。因此, 高校专业体育应有效地将增强学生体质与德育、智育、美育和劳动技术教育相结合, 共同塑造一代全面发展的、体魄健全的新人。高校专业体育主要以身体教育或透过身体教育的角度来实现奥林匹克文化中“人的全面发展观”, 实现培养目标与社会需求的和谐。

### 1.3 通识教育与专业体育教育的不和谐关系

现代科学技术正朝着高度综合的方向发展。因此, 培养和提高学生的综合素质和多方面的才能, 既是现代社会发展对人才培养的必然要求, 也是教育适应社会发展必须解决的现实问题, 这需要推行通识教育。<sup>[6]</sup>然而, 对学生全面的培养并不意味着要抛弃专业体育教育。但高校专业体育曾一度出现的过度专业化, 使“竞技化”教育片面化, 遏制了人的全面发展的其他因素, 例如人文素质、科学教育等。专业体育教育既要以通识教育为基础, 又需要通识教育弥补其不足, 克服其片面性, 才能培养出真正高水平的专业人才。通识教育需要依托专业体育教育才能达成其目标, 通识教育不是广泛地面面俱到, 而应当是在

第一作者简介: 黄勇前 (1956~ ), 本科, 教授。研究方向: 体教教学与运动训练学。

学生掌握较多知识点基础上,发现各专业、各相关学科之间的联系,进而突破各学科不同的符号体系,形成知识的“全局观”。

## 2 高校专业体育和谐发展的趋势

### 2.1 高校专业体育的培养目标应注重多向性

高校专业体育培养学生终身参加体育锻炼的意识和能力,并以此培养他们乐观向上的生活态度,从而使他们有能力、有信心迎接未来社会的各种挑战。同时,以人的全面发展为目标,高校专业体育应不断强化学生的自我认识、自我发展、自我完善的主体意识。通过体育教学满足学生的兴趣、爱好和对体育的需要,向学生传授体育、健康、安全的知识和技能,发展学生的个性,促进学生身体的正常发育和发展。体育教师供过于求,体育院系根据社会对人才的需求,已从单一的培养体育教师向多方面体育专业人才培养方向转变,这是社会发展的客观要求。因此,体育向社会各个领域渗透的速度在进一步加快,体育人才类别也在逐步拓展。体育院校应为社会培养“适销对路”的人才。

### 2.2 高校专业体育的课程设置应注重多元化

专业课程设置多元化趋势是全球经济、文化发展的必然结果。<sup>[1]</sup>社会对体育人才的需求不再局限于某一种主要的行业。由于社会对健康、娱乐、体育产业等新兴行业的人才需求上涨,许多体育院系设置了新的专业,如体育管理、体育科学、体育素质、休闲和业余体育专业。专业设置的多元化使培养出的体育人才有较强的适应性。此外,高校专业体育课程不仅是要适应社会热门专业发展的需求,还要适应整个社会和谐发展的需求。高校专业体育应逐步走向大众化、实用化、娱乐化、开放化,课程设置应满足不同层次、年龄、个体学生的需要,并加强与社会的相互沟通培养学生“终身体育”的意识。通过终身学习过程,使受教育者不断发展,达到人的自我更新、自我超越和自我发展的和谐。

### 2.3 高校专业体育的教学内容应注重宽泛性

学生在校学习期间所学的体育运动知识、运动技能或从事的体育锻炼活动应适应未来职业和生活环境的需要。当学生步入社会后,当年在体育课上所获得的体育知识、体育意识、锻炼习惯及积极健康的生活方式等稳定的内在品质可相伴终身。在时间上,高校专业体育应贯穿一个人的整个一生,实现从学前期到老年期的整个教育过程统一在空间上,高校应包括个人和社会生活的各个侧面,实现个人与社会教育的统一。大学是培养和形成终身体育锻炼习惯的关键时期。培养大学生的终身体育锻炼能力,让高校专业体育的教育体系以人为本,着眼于未来的健康教育目标,以生活需要的终身受用知识为主要内容,教授科学的锻炼手段与方法、健身保健知识、自我评价监督知识,使学生懂得怎样科学、合理地锻炼,使学生不仅得益于健康教育的实践,养成体育锻炼的乐趣与习惯,从而树立终身体育的长远思想。当学生走向社会,他们会成为体育意识、健身意识的传播者,也会成为社会的健康指导者。

### 2.4 高校专业体育的教学评价应注重合理性

体育教学的教学效果评价中必须考虑到教学活动及其产生的教学结果有何价值,它是否符合学生发展的需要,是否适应社会的需要等等。在对学生学习成绩的评价方面,量化标准往往给学生的学习活动提供错误的导向,认为体育课就是素质训练、技能训练,达到了相应的身体素质标准与技术技能就意味着过关。事实上,大学生的身体素质、运动技术技能更多的是受先天素质以及大学前体育学习结果积累的影响,这时的评价标准仅仅达到了预定的教学目标。因此,对教学的评价不应只考察教学活动的结果与预定教学目标相符合的程度,而应考虑这个目标对学生今后发展的价值何在;对学生的评价不仅考虑到学生的学习结果还应考虑到学生先天素质。

### 2.5 高校专业体育的教师应注重提高自身综合素质

教师的素质直接影响到培养目标的实现,它对高校专业体育价值取向的确立起到重要作用。专业教师应具备的素质结构既要适应时代发展对体育的外部需求,还应满足教育自身所提出的素质教育、创新教育、健康教育、终身教育理念的内在需求。因此,体育教师必须不断更新自我、完善自我,才能适应和谐发展的需要。教师要不断更新思想、教育观念、专业知识,提高各种工作能力,并通过各种学习途径及时吸取新知识、新信息,积极参加各种科研、业务和教研活动,重组多维的知识结构,从而成为当代优秀的体育教师。

## 3 结语

奥林匹克文化把体育运动、文化与教育融合起来,其价值追求与高校专业体育的价值取向是一致的。<sup>[2]</sup>在全球化的时代背景下,我国高校专业体育应以奥林匹克和谐发展的价值取向为指导,使高校专业体育系统各要素达到和谐均衡、协调统一,并以人的发展作为出发点与归宿,最终实现高校专业体育的和谐发展。

## 参考文献

- [1] 国际奥林匹克委员会. 奥林匹克宪章[M]. 北京: 奥林匹克出版社, 2001.
- [2] 孔繁敏. 奥林匹克文化研究[M]. 北京: 人民出版社, 2005.
- [3] 王家宏. 文化视野下的奥林匹克[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.
- [4] 谷见春. 高等教育的价值取向与学科专业设置[J]. 高等教育研究学报, 2003, 26(3): 10-12.
- [5] 许晓容. 奥林匹克文化与高校专业体育教育人文目标的实现[J]. 体育与科学, 2006, 27(1): 91-93.
- [6] 范存生. 奥林匹克运动与多元化文化教育融合的历史作用[J]. 辽宁教育行政学院学报, 2005, 22(5): 76-77.
- [7] 曲宗湖, 杨文轩. 域外学校体育传真[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999, 87-95.
- [8] 丁英俊, 屈东华. 奥林匹克运动的教育价值与我国学校体育中的奥林匹克教育[J]. 河南大学学报, 2001(4): 19-21.

# 构建高校体育健美操课程评价体系的实验研究

彭跃群

(湖南人文科技学院, 湖南 娄底 417000)

**摘要:** 运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法, 对高校体育健美操课程评价体系进行重构研究, 提出以学生自评、互评和教师评定相结合的“三级评定”评价法并进行教学实验。通过对实验组和对照组的实验教学结果进行统计分析表明: 实验组学生在对待评价的态度以及测评成绩明显优于对照组, 并具有显著性差异, 教学效果较为显著。

**关键词:** 三级评定; 健美操; 教学实验

**中图分类号:** G807.04 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-017-03

评价是人们对某一事物的判断, 存在于人类一切有目的的活动之中, 它随着事物的产生而产生, 随着事物的发展而发展。教育作为一种有目的地培养人的社会实践活动, 离不开对教育过程、结果和目标实现程度的价值判断, 这种判断过程就是教育评价。<sup>[1]</sup>教育评价也随着教育的发展而不断向前发展。

当代教育理念强调: 改变课程评价过分强调甄别与选拔的功能, 发挥评价促进学生发展、教师提高和改进教学实践的功能。评价的功能从鉴定功能转向导向、激励功能, 评价主体从单一转向多元化, 评价方法从唯一转向多样化。在以往的大学生健美操教学中, 评定成绩与教学活动中是脱离的, 采用的是单一的评分标准与方法。这种由任课教师或考核组教师单方“定乾坤”的现象, 使学生成为被动的被考核对象, 对考核标准和细微要求知之甚少, 在一定程度上存在不合理性, 阻碍了课堂教学中师生、生生交往的密度, 影响了学生的心理发育, 抹杀了学生的个性与创新精神。<sup>[2]</sup>本研究据此提出“三级评定”评价法, 试图构建一种更有助于健美操教学的评价方式。“三级评定”评价法以学生为主体, 结合学生自评、互评和教师评定, 将评价与教学过程融为一体, 全面、系统、客观地对健美操教学进行评价, 为提高健美操教学质量, 培养符合现代化社会发展的体育人才奠定一些理论基础。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以湖南师范大学、湖南工程学院、湘潭大学、邵阳学院、怀化学院、湖南人文科技学院六所大学非体育专业学生为调查对象, 湖南人文科技学院外语系 2009 级 1、2 班为实验班级。学生共 89 人, 将 1 班学生 47 人定为实验班, 2 班 42 人为对照班。

### 1.2 研究方法

1.2.1 教学实验法 对实验班与对照班分别进行教学, 实验时间为一学期, 每班分别完成教学时数 36 学时。

1.2.2 访谈与问卷调查法 实验前, 对上述六所大学非体育专业学生针对传统的体育课程评价方式进行问卷调查与访谈。共发出问卷 400 份, 回收问卷 398 份, 回收率 99.5%, 其中有效问卷 378 份, 有效率为 94.5%。问卷发放前聘请了 11 位业内专家对问卷进行了效度检验。100% 的专家认为问卷是可行的, 说明问卷具有较高的效度。问卷回收两周后, 对湖南人文科技学院、湖南工程学院两所学校的学生进行再测, 对其进行了信度检验,  $r$  为 0.794, 表明问卷有较高的信度。

实验后, 采用自编的自评表和互评表, 对参与测试的 89 名学生进行问卷调查, 共发出问卷 89 份, 回收问卷 89 份, 回收率 100%, 有效问卷 100%。问卷发放前聘请了 11 位专家对问卷进行了效度检验, 有 10 位专家认为问卷是可行的, 说明问卷有较高的效度。问卷回收两周后, 对测试的 89 名学生进行再测, 对其进行了信度检验,  $r$  为 0.912, 表明问卷有较高的信度。

1.2.3 文献资料法 查阅有关文献资料, 对“三级评定”评价法进行分析讨论。

1.2.4 数理统计法 根据需要用 SPSS 对原始数据进行了数理统计等检验。

## 2 教学实验程序

### 2.1 教学实验步骤

2.1.1 确定实验对象为湖南人文科技学院外语系 2009 级 1、2 班, 对两班学生基本情况进行测试和差异性检验, 结果表明两组之间无显著性差异。任课教师准备实验学期教学内容授课计划和授课教案。

2.1.2 实施教学实验。实验班和对照班同一教师进行教学，教学内容为大众健美操三级套路的规定动作。实验班与对照班的授课内容、教学进度、场地器材等条件均相同。在教学活动开始之前，向实验班的学生说明期末考核的方式和内容：采用“三级评定”评价方法考核大众健美操三级套路规定动作和自编动作（五个人一组完成 16 个八拍动作的创编和表演）。

2.1.3 学期授课结束后，对学生进行评价。对照班采用传统的评价方法（学生分组完成所学规定动作和创编动作的表演，由教师进行考核），实验班采用“三级评定”评价法进行评价（图 1）。

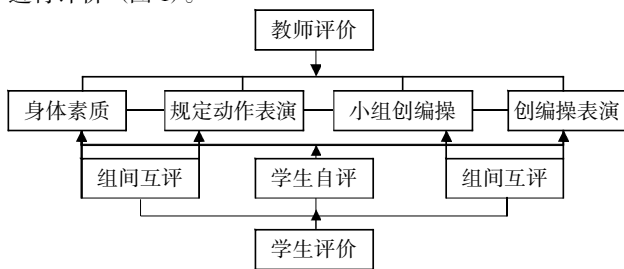


图 1 健美操课程“三级评定”评价结构示意图

## 2.2 “三级评定”评价体系的构建

在“三级评定”评价法中评价形式共分为学生自评、学生互评、教师评定三种方法。通过专家评定法确定三种评价形式的权重系数为：学生自评 0.20、学生互评 0.30、教师评定 0.50。学生自评占 20%，采用自行设计的自评表，自评表包含学习方法、学习态度、学习刻苦程度、学习目的、学习效果、学习进步程度、解决问题能力、遵守纪律情况、相互交流、课后练习十个方面，主要考核学生在学习过程中守纪及自我感觉，对动作理解及掌握程度。学生互评占 30%，采用自行设计的互评表进行评价。互评表包含学习态度、学习效果、进步幅度、学习方法、学习刻苦程度、遵守纪律情况、榜样示范作用、团队精神、互帮互

表 1 学习评价内容与形式统计表

内容	身体素质	运动技能	体育能力	学习态度和行为	交往与合作精神	进步幅度	理论	平时成绩	学生参与评价	综合能力
学校	8	8	7	4	2	1	6	5	0	1

3.1.2 湖南省六所院校学生对目前考核评价的态度（表 2）根据调查，有 58.33% 的学生对目前体育学习评价现状不满意，表 2 的数据统计结果表明了学生不满意的原因。先天条件是无法选择的，但与学生的自尊心密切相关，因为往来自外表和身体方面的负面评价使人感到更加沮丧和失落。他们希望通过不懈的努力缩小差距，弥补现状。非常渴望自己的努力得到承认，自己的进步得到认可，自己体育能力的提高得到肯定。这说明大学生有极强的荣誉感和自尊心，并目前绝大多数高效的体育学习评价无法满足学生这种心理需求，随之而来的反差将会挫伤学生自觉学习的积极性，不利于其身心健康发展。

表 2 学生对体育学习评价不满意原因的调查统计表

原因	人数	百分比
没有反映自己的努力程度	183	46.1%
没有反映自己的进步幅度	126	31.1%
没有反映自己的体育能力	132	33.4%

助、学习创新能力十个方面。互评分为小组，每组 8~10 人，评议本组成员在学习过程中的表现，如互助、守纪及本组成员对动作掌握运用情况。教师评定占 50%，主要依照健美操动作的评分方法和教学要求评分。课堂表现的评分由教师根据学生在整个学习过程中的学习态度来评定，包括主动学习、积极参与小组活动、真实与客观的评价自己和同学等情况，同时也要求教师在教学过程中观察了解每个学生的身体素质、接受能力、学习起点，承认学生的个体差异，做到公正、公平、公开。<sup>[3]</sup>

## 3 结果与分析

### 3.1 实验前对体育课程教学传统评价的调查分析

3.1.1 对湖南省六所高校非体育专业学生体育课程评价内容与形式进行调查（表 1）在六所高校中，对学生的学习评价内容主要包括身体素质、运动技能、学习态度和行为，而体育能力、进步幅度等因素则极少纳入其中。说明对学生的学习评价仍然受传统教学中“重竞技”思想的影响，存在着对体育学习评价认识上的误区，不利于调动学生积极参与的热情。

对学生进行体育学习评价时，没有一所院校采用了学生互评和自评，可见，各高校对学生的体育学习评价主要由教师决定。学习评价的目的是把握学生达到学习目的的程度，了解学习中存在的不足及原因，鼓励和促进学生的进步与发展，仅采用单一的教师评价形式，则忽视了学生在学习过程中情感、意志、人格、个性等方面的发展，忽视了学生在学习过程中表现出来的对他人的理解与尊重、交往与合作精神，强调学习的显性、近期效果，忽视了对学生的体育文化素养、体育意识、终身体育能力、学习能力等隐性、远期效果的评价，使学习评价仅限于各个孤立的学科课程，缺少相互之间的整合，偏重于技术教学和竞技教育，把精力过度集中在学习效果的显性指标上。

### 3.2 实验后对实验班级体育课程教学评价的调查与分析

3.2.1 实验班和对照班学生对评定成绩的满意度比较 通过设计问卷，调查学生对健美操课程采用新的评价方法的认可程度。从表 3 反映的情况可看出，学生对新的评价方法在反映自己的努力程度、自己的进步程度、体育能力和满意度方面与传统评定方法相比有明显的差异。实验班的情况明显优于对照班，特别是对评定方法是否满意的选项，实验班高达 82.8%，而对照班只有 52.3%。由于健美操是一项综合性较强的、又带有表演性质的运动项目，对学生的自身素质要求较高。<sup>[4]</sup>学生之间素质基础存在不同，身体素质和协调性好的学生很容易掌握技术动作，并且自信心强使其表演力也会随之增强。协调性较差的学生如果不能及时的调整心态，对学习的热情很容易降低，其学习效果也会随之降低。“三级评定”评价法能在学习态度、学习方法、学习刻苦、学习进步、遵守纪律、相互交流、课后练

表3 学生对评价方式满意度比较表

组别	人数	反应自己的努力程度	%	反应自己的进步程度	%	反应自己的体育能力	%	对评定方法是否满意	%
实验班	47	42	89.3	38	80.9	40	85.1	39	82.8
对照班	42	30	71.4	26	61.9	30	71.4	22	52.3

习等各方面对学生评价,可以避免由于学生自身素质的差异带来评价的起点存在不同,消除学生在学习之前的心理障碍,可使评价起点处于同一水平线。

3.2.2 实验后实验班和对照班各项成绩比较表(表4) 从考核成绩看,实验班和对照班学生成绩只有素质得分无显著性差异,其他各项均有明显性差异。说明“三级评定”评价法对健美操教学有明显的促进作用。特别是学生在规定动作表演和创编动作表演中,表现力有明显的改善,说明评价方式和学习内容、学习过程相结合,能唤醒学生的

表4 实验后成绩比较表

组别	人数	素质得分	规定动作表演	小组创编操	创编操表演
实验班	47	6.94±0.88	7.16±0.88	7.02±0.73	7.90±0.31
对照班	42	6.63±0.88	6.98±0.85	6.74±0.98	4.10±0.55
P		>0.05	<0.01	<0.01	<0.01

## 4 结论与建议

4.1 实验组和对照组在采用不同的教学法后,期末成绩经T检验,呈显著性差异。说明“三级评定”评价法突出评价结果的激励作用,促使学生自觉进行主动学习的行为逐渐发展成为稳定的心理特征,实现学习评价的目的。

4.2 “三级评定”评价法使教学过程发生了转变,它充分体现了以学生为主体,教师为主导的精神。这种异位给学生的学习过程提供了很大的空间,促进了学生主动学习的自觉性,形成有利于学生发展的课堂教学策略。

4.3 “三级评定”评价形式关键在于学生的自评和互评,评价的成败也在于此。因此,在学生自评和互评时,应强调其客观性而避免学生之间的人情关系影响。在评价

主体意识、参与意识,充分调动每一个学生学习的积极性,激发学生的学习兴趣。<sup>[5]</sup>

3.2.3 实验后对照班和实验班总成绩的比较表(表5) 从表5中可以看出,两种不同评价方式使学生的最终成绩发生了很大的改变,方差分析表中的概率 $P=0.012 < 0.05$ ,因此,可以认为采用这两种不同评价方法导致教学效果存在显著性差异。从学生成绩均值可以看出采用“三级评定”评价方法后,学生的成绩总体上呈现均衡化趋势,有明显的进步。

表5 不同评价方式学生成绩的方差分析表

	平方和	自由度	均方	F值	P
组间	1113.025	1	1113.025	7.007	0.012
组内	6035.750	38	158.836		
总和	7148.775	39			

注: $P \leq 0.05$ 说明有显著性差异。

时可采用匿名和独立评价。

## 参考文献

- [1] 杜威. 民主主义与教育[M]. 北京:人民教育出版社,1990.
- [2] 邓卫权. 体育专业学生普修课学习成绩考核办法初步的研究[J]. 北京体育大学学报,2005,(10):1401.
- [3] 张孟红. 高师体育教育专业健美操课程评价方法的改革实验[J]. 成都体育学院学报,2006,(06):104-105.
- [4] 刁振东等. “三双”武术教学模式的研究[J]. 北京体育大学学报,2005,(12):1687.
- [5] 夏昆宣,段朝盈. 健美操教学对加强大学生思想品德教育的实验研究[J]. 首都体育学院学报,2005,11(6):113-115.

# 成都市高校篮球选项课教学现状及对策研究

李楠

(电子科技大学成都学院体育部, 四川 成都 611731)

**摘要:** 采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法、数理统计法等,对成都市高校篮球选项课的教学现状进行研究。结果表明:成都市高校篮球选项课的教学现状中存在着教学任务太笼统、教学组织形式单一、教学方法的采用及教学评价方式不科学等问题;针对此问题提出了改变教学观念、加强师资力量建设、明确教学任务、优化教学资源、建立人性化的教学评价机制等建议。

**关键词:** 成都市高校; 篮球选项课; 教学现状; 对策

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-020-02

体育选项课是国家所颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(本文以下简称《纲要》)所规定的普通高校体育课的主要形式之一。<sup>[1]</sup>为了解篮球选项课选项课的开展情况,笔者选取成都市6所普通高校篮球课的开展现状为研究对象,通过调研了解普通高校篮球选项课中的开展情况,并提出建议。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以电子科技大学、电子科技大学成都学院、四川外国语学院成都学院、四川大学锦江学院、西南财经大学、西南交通大学6所高校的篮球选项课为研究对象。

### 1.2 研究方法

文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、数理统计法等。

## 2 成都市高校篮球选项课教学现状分析

### 2.1 教学任务过于笼统,不利于教师完成教学任务

教学任务是顺利完成教学,达到教育目的的最重要的环节。经调查,目前成都市6所高校篮球选项课的任务主要是:使学生获得篮球的基本知识、基本技术和基本技能,掌握科学的锻炼方法;全面发展学生身体素质,提高身体的机能,促进心理素质的提高,增强自信心,培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏、敢于创新、团结合作、健康向上的团队精神;使学生达到并通过《国家学生体质健康标准》。在上述主要任务中,篮球选项课教学任务中尽管包括了基本知识、基本技术、基本技能及品德、能力培养等方面的内容,基本上符合教育部下发的《纲要》的精神。但是篮球教学的任务比较笼统,不够明确具体,梯度性不够,这不利于教学内容、教学方法、教学组织形式、教学评价等环节的进行,不利于教师完成教学任务,提高教学效率。

### 2.2 教学内容多、教学时数不足,教学效果不理想

在普通高校篮球选项课的任务中发现:篮球的教学内容不仅要包括篮球的技术:基本功、投篮技术、获得球技术、支配球技术、一对一个人攻防技术等,还要包括篮球的战术、基本理论知识、竞赛规则、训练计划的制订等。丰富的教学内容,满足了学生求新求异的心理,但同时也激化了内容众多、学时有限、教学难以系统化的矛盾。经调查,75%的篮球教师认为:在有限的时间内讲授这么多的内容是非常困难的。

### 2.3 教学组织形式过于统一,忽视学生的个体差异

教学组织形式是指为完成特定的教学任务,教师和学生按一定的要求组合起来进行活动的结构。<sup>[2]</sup>

经调查(图1),69%的教师在教学中采用班级教学,23%的教师采用班级和小组相结合的教学形式,只有8%的教师采用班级、小组和个别教学相结合的教学形式。在动态教学过程中,教学的对象是相互作用、不断发生变化的人,人与人之间存在着个体差异,如果仅以一种不变的教学形式和模式去应付不同的教学对象,远远不能满足教学任务的需要。



图1 教学组织形式选择情况

### 2.4 教学方法的采用缺乏科学性,难以达到预期教学目标

经调查(图2),大部分教师在选用教学方法之前考虑的因素不够全面、具体,针对性、综合性较弱,这不利于学生较快地理解、掌握教学内容,不利于激发学生主动学习与练习的动机,不利于有效地提高教学效率、提高教学

质量,不利于达到预期的教学目标,完成教学任务。

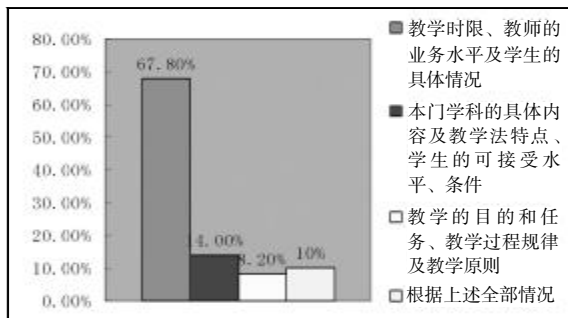


图2 教学方法选择情况

## 2.5 教学评价不够科学合理,影响学生参与体育运动的积极性

教学评价是依据教学目标对教学过程及结果进行价值判断并为教学决策服务的活动。科学的教学评价应包括诊断性评价、形成性评价和期末评价三种评价方式并贯穿于整个教学过程的始末。<sup>[9]</sup>调查的6所高校篮球选项课的评价中全部采用是期末评价的方式,评价的结果是篮球技术成绩(一般占70%)加上出勤率(一般占30%)。单一的教学评价方式和教学评价手段不利于教师及时了解学生的学习情况和获得教学效果的反馈信息。这不利于学生明确自己学习中的长处和不足,影响学生继续学习的积极性和参与体育锻炼的兴趣。

## 3 成都市高校篮球选项课开展的对策

### 3.1 转变教学观念,树立全新教育指导思想

教学观念是人们对教学和学习活动在规律的认识的集中体现,也是人们对教学活动的看法和持有的基本的态度,它对教学实践活动起导向作用。传统的体育教学观念只强调学生的阶段效益,忽视学生的长远效益。<sup>[9]</sup>学生进入社会后没有继续锻炼的习惯、兴趣或不知道怎么去锻炼使体育锻炼与他们绝缘。现代体育教学中,应该在坚持健康第一的基础上树立以人为本的终身体育教育指导思想。在篮球教学中不但要使学生快乐地掌握篮球运动的技术,还要使学生掌握自我锻炼的方法,培养学生养成篮球锻炼的习惯和兴趣,为学生终身参与体育锻炼奠定基础。

### 3.2 规范教师管理制度,加强师资队伍的建设

高校应继续完善教师考核管理体系,完善岗位职责制度,坚持不称职者低聘或不聘任的原则,同时,把学生在选项课课后对教师的意见纳入评价教师教学质量的考核标准中。另外,积极鼓励和支持中青年教师通过在职、委培等多种形式的继续教育,制订教师进修办法,规范管理,每年安排一定量教师到国内外进修和参加学术会议,更新理念和知识;资助青年教师独立开展科研工作,增强科研意识,提高科研素养和能力,使教师的教学方法、手段、理念跟上时代发展的步伐。

### 3.3 明确篮球教学任务,使教师有目的性地进行教学

高校篮球教学任务的制订要在《纲要》精神的指导下,结合本项目的运动特点、本校师资、体育设施、学生特点等的实际情况制订。<sup>[9]</sup>篮球选项课教学任务的制订要综合考

虑学校的软件(篮球师资力量)、硬件(篮球场地设施)教学条件、学生的实际情况(生理、心理特点)及学校体育选项课的课时规定等,具体要明确到如篮球基本理论知识(篮球的起源、发展、现状、规则)、技术的学习内容(传、投、运、突等)、时限(技术与理论各占学习总课时的百分比),理论、技术的衔接、阶段性预达到的教学效果等。明确、具体的教学任务能够使教师在教学中有目的、针对性较强地进行讲授教学内容和指导学生进行练习,避免教学内容多样、教学目的各异、教学效果不佳的现象。

### 3.4 优化篮球选项课的教学资源

篮球教学资源不仅包括篮球教学客观的场地、器械、学生、教师等资源,还包括篮球教学的时空资源,教师学生所具有的知识信息资源等。<sup>[9]</sup>

3.4.1 精选篮球教学内容 篮球运动作为一门独立的运动科学,在有限的篮球选项课中让学生全面掌握篮球运动技术和理论知识是不可能的,在教学中应注重提高学生的“传、投、运、突”等方面的能力,再搭配合理的篮球基本理论知识、竞赛规则、健身知识等方面的理论教学内容。

3.4.2 采用科学的教学方法 篮球教学方法的选用应综合考虑教学的目的和任务,教学过程规律和教学原则,篮球教学的具体内容及特点,学生的可接受水平(生理、心理、认知等),教师本身的业务水平、实际经验、个性特点,篮球教学可利用的教学资源(场地设施、天气、环境、时空等),预计可能取得的真实效果等方面的内容。只有这样才能引导学生课上多提问,启发学生开动脑筋,变传统的、封闭的、单向的教学为开放的、生动活泼的教学。

3.4.3 采取多样化的教学组织形式 面对篮球技术基础及个人能力不一的学生,不应仅仅采用班级教学的组织形式,应结合小组教学、个别教学的组织形式来进行。采用合理的、针对性较强的教学组织形式,能够使学生尽快地掌握教学内容,提高教学效率。

### 3.5 建立人性化的体育课程评价体系

每个学生都存在个体差异。因此,高校篮球选项课必须要改革过去在体育教学中刻意追求技术动作和达标成绩,为考而教,一味用高度、强度、速度等统一指标去实施教育过程、评价教学效果。高校篮球选项课评分标准应充分体现人文精神,将学生在校期间篮球理论、篮球技能、进步幅度、早操锻炼、课外活动和学生的上课态度、平时表现全部纳入到学生综合评定中来,促进学生主动学习,参与体育锻炼,提高体育意识,养成终身参与体育锻炼的习惯。

## 参考文献

- [1] 周学荣,谭明义.新旧《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的比较[J].体育科学,2003,24(1).
- [2] 王道俊,王汉澜.教育学[M].北京:人民教育出版社,1989.
- [3] 刘清黎.体育教育学[M].高等教育出版社,1994,4.
- [4] 梁红.四川高校篮球选项课教学现状及对策研究[J].中国科技信息,2007,16.
- [5] 张伟.浅析体育课堂教学资源的优化原则与策略[J].中国科技信息,2005,20.
- [6] 郭立亚.对高校公共体育教学改革的思考[J].西南师范大学学报,2000 25(4).

# 霍桑实验原理在高校健美操教学中的应用研究

王玉真

(河南理工大学体育学院, 河南 焦作 454000)

**摘要:** 在高校健美操教学中, 应关注学生的心理和社会需求, 增强其群体归属感和认同感, 提高学习士气, 发挥非正式群体的积极效应。实验结果表明, 实验组的耐力素质、健美操技能以及参与教学的态度和情感均明显优于对照组。

**关键词:** 霍桑实验; 高校; 健美操; 教学

**中图分类号:** G807.04 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-022-02

霍桑实验的以人为本、非正式群体效应、良好人际关系可以提高生产效率等管理学原理对高校体育教学具有重要启示。霍桑实验原理应用于高校健美操教学, 施加社会人原理、士气理论、非正式群体理论和人际关系型领导原理的影响因素并进行实证研究, 对于探讨高校体育教学改革具有积极的参考意义。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

通过河南理工大学图书馆和中国知网查阅霍桑实验原理、教学原理以及体育教学等相关书籍6部、期刊文献40余篇, 为教学原理、教学实验设计提供必要的理论参考。

### 1.2 教学实验法

选取河南理工大学公共体育课两个健美操班(按兴趣进行网络选课), 学生均为二年级, 分为对照组和实验组, 每组各30人。两组性别比例、专业分布相似, 且均没有学习健美操的经历; 统一采用学校的体育健康测试仪器测试身体素质指标, 一年级两次体质健康测试成绩, 对照组与实验组经过T检验无显著性差异; 两组采用同一名教师进行每周2学时、为期18周的实验教学; 对照组和实验组均以第三套大众健美操三级动作为学习内容, 对照组重在以健美操技术学习为主, 而实验组除学习第三套大众健美操三级动作之外, 按兴趣自编三级动作小套路, 自创队形变化, 以非正式群体形式结合成小群体, 并实施霍桑实验原理的其他施加因素。

## 2 霍桑实验及其理论

从1924年至1932年, 梅奥的霍桑实验历时9年, 分四个阶段: 照明实验、福利实验、访谈实验和群体实验。目的是探讨生产条件、心理因素、社会因素与生产效率之间的关系。1933年, 梅奥的《工业文明中的社会问题》对实验进行了总结, 并提出社会人理论、士气理论、非正式

群体理论、人际关系型领导理论等一系列理论。

社会人理论和士气理论最大的贡献在于否定了“经济人”的假设, 提出“社会人”的观点。复杂社会系统的成员是社会属性的人, 他们不仅有追求物质利益的欲望, 还有追求人际交往的友情、归属感等方面的心理和社会需求。

非正式群体理论和人际关系型领导理论表明, 除官方规定的正式工作群体之外, 还有自发组成的非正式群体, 并有自身的规范和维持规范的方式。非正式群体对成员的影响远大于正式群体。

## 3 霍桑实验原理对高校健美操教学的施加因素及其控制

实验组霍桑实验原理的施加因素主要表现于, 关注学生的心理和社会需求, 加强师生、同学之间的情感交流, 形成良好的人际关系, 积极发挥非正式群体的良性作用, 培养团队意识, 加强小群体成员之间的互帮互助, 增强学生的群体认同感和归属感, 提高学生课堂学习的士气, 使健美操项目成为丰富其课余生活的重要内容。

实验组在选课后的第一周进行拓展训练的团队建设和团队协作类活动, 选择此类活动的运动强度较小, 且与掌握健美操学习内容相关性极小, 以规避对身体素质和学习健美操技术的干扰。非正式群体结合主要表现为同乡、同专业、以往相识或兴趣、爱好、情感等相投的同学。同时, 多次引导各小组成员之间课外生活与学习应加强联络, 建立友谊。

为强化非正式群体(小组)的团队和谐、协作氛围, 提示同学们健美操课程的最后个人成绩, 重点参考小组整体成绩和小组协作氛围, 从而加强小组学习过程中的情感沟通, 互帮互助, 形成团队凝聚力。根据所学的第三套大众健美操三级套路动作, 布置各小组自主创编小套路, 并需伴有队形变化, 定期各小组成果展示与评比。

健美操动作技术的初期掌握阶段以教师的示范教学为主, 此阶段以各组1~2名同学掌握会动作为准, 而练习和



复习阶段主要以小组的分组练习为主。

注重实验组教师和各小组组长组织协调能力的培养, 强调各小组长在成员情感沟通和学习互助中充分发挥作用。在课前和课堂练习休息间隙, 师生之间以及小组长与成员之间有意地加强交谈与沟通。健美操学习的感受和体会, 教学手段的建议, 营造班级活跃氛围的策略等, 此外, 同学们生活的快乐与困惑, 学习和就业等其他话题也是交流的重要方面。

#### 4 高校健美操教学霍桑实验原理的实验结果与讨论

将体质健康测试指标作为学生一般身体素质的发展状况。结果表明, 经过一学期的健美操教学, 实验组与对照组的身高标准体重指标相比无显著性差异。实验后, 实验组的肺活量体重指数平均得分 14.87, 对照组为 13.53,  $P < 0.05$ , 两者相比具有显著性差异。中长跑 800 米或 1000 米指标, 实验组平均得分 21.77, 对照组为 19.13, 两者具有显著性差异。而立定跳远和坐位体前屈两项指标, 虽实验组平均得分略高于对照组, 但两项指标得分相比无显著性差异 (具体数据见表 1)。说明相比于对照组, 实验组的耐力素质有显著的提高, 而身高、体重以及反映学生爆发力和柔韧性等指标的变化, 两者差异不明显。这与健美操的运动项目特点有极大相关。

表 1 实验组与对照组学生的体质健康成绩对比

T 检验		身高标准	肺活量	立定跳远	坐位体前屈	800m/ 1000m
		体重	体重指数			
实验组	均数	6.97	14.87	13.67	13.03	21.77
	标准差	1.54	2.22	3.2	4.57	4.16
对照组	均数	6.63	13.53	13.47	12.04	19.13
	标准差	1.56	2.64	3.1	4.21	4.07
	P 值	0.41	0.039	0.810	0.382	0.016
	显著性	-	*	-	-	*

注: 各项成绩权重分别为 0.1、0.2、0.2、0.2、0.3。

表 3 实验组与对照组的《锻炼态度量表》各分量表的分数

T 检验	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向	情感体验	行为控制感	主观标准
条目数	8	12	7	10	8	10	8	7
实验组	均数	29.87	35.70	32.50	35.30	32.57	30.43	37.13
	标准差	6.78	6.84	3.59	8.02	7.38	5.51	7.1
对照组	均数	25.23	30.93	28.57	31.17	24.77	24.57	36.27
	标准差	5.60	9.7	7.94	8.40	5.6	5.28	7.7
	P 值	0.005	0.032	0.018	0.56	0.00	0.00	0.64
	显著性	**	*	*	-	**	**	-

#### 5 结束语

霍桑实验原理对于探究高校体育新教学模式与方法具有重要的启发意义。研究表明, 运用霍桑实验原理不仅有利于发展学生的一般身体技能素质, 促进健美操技能的熟练掌握, 而且可以激发学生浓厚的体育参与兴趣, 增添情感体验, 营造和谐的课堂教学氛围, 培养团队协作沟通意识, 从而有效地控制霍桑实验原理的施加因素以及在其他运动项目教学的适用性等问题。

表 2 实验组与对照组的健美操技能评定分数 (百分制评分)

	T 检验	健美操技能成绩
	实验组	均数
	标准差	6.90
对照组	均数	79.23
	标准差	6.48
	P 值	0.02
	显著性	*

采用“考教分离”的方式, 并参考统一的考核标准, 对实验组和对照组学生的第三套大众健美操技术掌握情况进行评定, 以 4 位裁判所给分数中取中间两个分数的平均分为每位学生的最终分数。实验结果表明, 实验组平均得分 84.97, 标准差 6.90, 对照组平均得分 79.23, 标准差 6.48, 两组成绩对比 P 值  $0.02 < 0.05$ , 具有显著性差异。评委教师能够感受到两班在技术幅度、节奏感和熟练性具有明显差别, 并且, 实验组明显体现出高涨的体育参与情绪和浓厚的团队协作氛围。

《锻炼态度量表》共 70 个条目, 分为 8 个分量表, 主要用于体育的态度 - 行为因果关系的测试。该量表假设, 行为习惯、目标态度、行为认知、情感体验、主观标准共同影响行为态度, 行为态度影响行为意向, 而行为意向又影响行为。

实验组和对照组在行为习惯、行为控制感和主观标准 3 项指标的测试对比无显著性差异。实验组目标态度和行为认知指标的平均得分为 35.70 和 32.50, 而对照组分别为 30.93 和 28.57, 实验组和对照组两项指标的对比均有显著性差异。实验组与对照组的行为态度、行为意向和情感体验 3 项指标对比, P 值均小于 0.01, 具有非常显著性差异 (表 3)。由此说明, 运用霍桑实验原理进行健美操教学, 有助于使学生将健美操作为个体发展的一种需求, 对体育锻炼给予积极肯定, 激发锻炼时的情感, 并建立长久的参与体育锻炼目标。

#### 参考文献

- [1] 陈伟. 关于霍桑实验的几点思考 [J]. 合作经济与科技, 2009(5): 51-52.
- [2] 何沈文. 霍桑实验视域中的师生关系 [J]. 职业与教育, 2008(6): 68-69.
- [3] 薛辉, 姚炜. 霍桑实验对大学生思想政治教育的启示 [J]. 江苏教育学院学报 (社会科学版), 2006, 22(6): 23-25.
- [4] 焦叔斌. 霍桑实验与人际关系学说 [J]. 中国机电工业, 2009(12): 106-107.

# 论华北电力大学体育教学中的美育教育

张福生

(华北电力大学体育教学部, 北京 102206)

**摘要:**为探讨在华北电力大学在“体育教学”中进行“美育教育”的可行性及其产生的效果,抽取大学一年级6个班学生进行教学实验。实验结果表明:在“体育教学”中进行“美育教育”很有必要,其重点在于改变体育教师的审美观点,提高体育教师的审美素质,努力挖掘各类体育运动项目的内在美,着重传授学生什么是形体美,如何进行训练,体现出美育教育在体育教学中的重要性。

**关键词:**教学;计划;体育,教学;形体美

**中图分类号:**G807.02 **文献标识码:**A **文章编号:**1004-2644(2011)03-024-02

随着人们审美观念的不断进步,美育在体育教学中越来越显出它的必要性,参加体育锻炼的人,逐渐提高正确的审美观点以及从身心上感受美、欣赏美、进一步有创造美的能力,从而塑造美好的心灵,使人们生活更加丰富多彩。根据笔者在多年的体育教学中结合美育教育的实践经验,对体育教学和美育教育的表现形式与相应效果进行研究分析,以供大家在体育教学中进行参考。

## 1 每一节课贯穿形体美教育

形体美是客观存在的一种美的表现形态。当代大学生对形体美尤为敏感和重视。他们十分在意自己的形态,也渴望具有健康、健美的体型,这对他们的人格形成十分重要。而健美均匀的体型往往可以通过体育锻炼来塑造。大学生追求美、向往健康的这一特点充分说明有必要在体育教学中对学生进行形体美的教育。

### 1.1 体育形象美教育

当代大学生反应灵敏,摄取新知识的欲望强烈,教师可以通过体育教学健美挂图、形体项目录像和多媒体教学多种方式,提高学生对体育形象美的认识和感知。

在篮球、足球、技巧、体操等项目的教材中,重点讲述和示范美的因素,对学生进行抽象美、创造美,身心美的教育。如教授体操技巧动作燕式平衡时,首先引导学生想象这个动作像燕子一样,然后教师指导其方法,使学生能够独立地完成这个技巧动作,并能把自己的动作与别人动作相对照,对完成质量做出正确的评价。

体育形象美教育也应遵循人们认识事物的过程,从感性认识到理性认识、从简单到复杂、从现象到本质的共同规律,在健美操和舞蹈项目学习中分解练习,先由简单的2/4拍节奏,一拍一动地教各种模仿练习,逐步改变由2/4做一拍二动快节奏到3/4的变换节奏动作,由易到难地培养学生动作节奏的韵律节奏感。

### 1.2 形体动作美训练(通过比较实验1班与对照2班)

在实验前,两班基本上处于同一个水平。通过实验,两班的学生在鱼跃前滚翻、燕式平衡、纵叉腿、横叉腿、手扶肋木成桥的动作时有了很大差别,全班的平均成绩有显著差别。

通过实验1班与对照2班在形体方面的对比,发现实验1班男、女学生的身高、体重、胸围、腰围、坐高、上肢长的差值都是正值,全部高于对照2班。对照2班女生的体重和腰围是负值,说明经过长期的形体美锻炼后,女生的体重减轻了,腰腹部增长慢了,说明实验1班通过训练,女同学的形体已有向标准化方向发展的趋势。

经过一段时间实验后,发现学生相互之间沟通能力提高了,懂得了相互帮助。学生在体育课和课外体育活动中都能积极地、自觉地练习,并能创编一些小游戏,创造一些优美动作,例如学生创编二人、三人、五人、及多组合造型,鱼跃前滚翻腾空展体等等。

### 1.3 训练学生姿态美与技艺美

为把学生培养成具有自然美(身体美)、社会美(精神美)和艺术美(技艺美)的统一体,在体育教学中应对学生进行姿态美和技艺美的训练。

姿态美训练主要是进行队列、基本体操、体操、韵律操的练习。这些运动都是形体美与姿态美的有机结合。

技艺美训练要贯穿于各种教材技术动作的教学之中。教师通过标准、优美的技术示范动作,使学生感受到技艺美,对运动技术产生直观认识,在其知觉意向中产生了连锁式的心理反射过程,即欣赏—羡慕—向往—实践,这样不仅能在潜移默化中提高学生的欣赏水平,还可以利用直观教学来引起学生情趣,发挥他们的创造力,不断提高正确的动作技能。

通过上述训练,学生的座、立、行、跑等姿势得到明

显改善；同时学生的协调性、柔韧性、灵活性、节奏感相应得到不同程度提高，学习技术动作的过程加快，质量提高，表现力增强，自信心有所提高。由此得出一条经验，形体美、姿态美、技艺美三者训练应有机地结合，有利于学生的身体、心理在动态中协调发展。

## 2 审美教育与美的评价教育

通过几年实践，证明通过在体育教学过程中开展美育教育，我校大学生审美能力的培养和自身评价能力的提高

表1 教师应具备的美育基本素质

分类	品德修养	行为表现	语言表达	仪表服饰	其他
素质内容	忠诚教育事业	认真负责	生动幽默	服装整洁	常识水平高
	热爱教育事业	言行一致	规范条理	自然随和	知识面广
	情操高尚	任劳任怨	洪亮清晰	落落大方	教学能力强
	朴实正直	机敏勇敢	简洁精练	体魄健美	运动技能好

### 2.2 通过不同方式美的熏陶和锻炼唤起学生对美的创造性潜力

在教学中教师必须充分发挥主导作用，做到讲解重点突出，示范侧重动作要点，身教重于言教，重视以学生为主体，将教学过程变成了一个创造美的过程。教师在这个过程中表现出身心之美，给学生以强烈的学习欲望，以便可以较迅速地建立起生动的感觉表象。实践证明，只有学生积累了丰富的动作表象，积极体会，才能产生活跃的想象力。

具体办法是：

(1) 对教学过程要安排严密具有节奏，示范动作熟练精准，突出动作重点，优美而有自己的魅力，些给学生留下一一种生动的感觉。

(2) 讲解精练通俗易懂，对学生热情，指导耐心方法得当，教师应注意衣着整洁动作大方，体态端正、富有生气和自信，给学生留下深刻的印象，从而激发了学生想象力。

(3) 场地设计科学合理，布置整洁美观，器材的安排既安全又便于使用，上课整体布置要与周围的环境相和谐，使学生在这个环境中运动感到一种身心美的享受。

(4) 鼓励教育学生在学习动作过程中虚心请教，鼓励学生积极交流，热情相助，追求动作美。在教学过程中应以学生为主体，使其成为学习的主人，从中获得自由并渐入美的环境感受。

上述几点与教学大纲的设计、教学内容的安排、教学方法和教学手段相互联系，使学生感受到教师师范美、语言美的魅力。激发学生身体美、精神美、技艺美和环境美的感受，进一步唤起学生的创造性天赋。

## 3 在教学中逐渐提高学生的审美判断水准

在提高学生的审美判断能力时，体育教师通过体育教学和课外体育活动，结合组织各类体育比赛，进行严格的讲解和基本练习，让学生在自身运动中感受美、在比赛中欣赏美、培养学生美的形体、美的心灵、美的情感和美的行为。在教学中重点找到各项运动与美的内在关联，使学生对美的鉴赏和评价能力得到提高，从而达到美的境界。

3.1 利用团体项目训练培养学生的团结美和协同美进行排球、篮球、足球等这种典型的集体运动项目教

都收到了比较好的效果，达到了审美教育的理想目的。

### 2.1 进一步提高教师的审美素质

教师在对学生进行审美教育时起主导作用。因为教师的思想修养、常识水平与工作能力、体能技能以及语言表达能力和仪表着装等都对学生有着潜移默化的影响。因此，要把学生培养成为具有审美能力的人，教师必须具备感知美、鉴赏美、创造美和评价美的基本素质，以及在教学实践中将体育运动与美育教育有机地结合起来的能力，这样才能达到预想的效果（表1）。

学和比赛中，教师在讲解动作要领和技术环节的同时，注重整体的技战术配合的重要性。充分利用每个队员的技术特点，发挥团结合作的集体精神，才能取得更好的成绩。在实践中让学生体会集体配合获得的喜悦，使他们感受到团结美、协同美，从而培养学生美的心灵及美的行为。

### 3.2 利用体操器械项目、技巧项目、武术项目训练培养学生的形态美和姿态美

通过教学，教师示范动作，结合不同项目动作的几种身体姿势形态（柔韧协调、均匀的体形，肥胖、瘦弱类的体型等）的录像、图片展示和分析，启发学生鉴别形态美的能力，学生自然得把美的认识合理地贯穿于项目的学习中，从而激发起学生进学习运动项目的兴趣。

### 3.3 利用中长跑运动项目的特点，塑造学生体形美，培养坚忍不拔的拼搏精神

在中长跑项目教学和训练中，运动技术简单、枯燥，学生在练习时往往缺乏兴趣，教师应积极讲解这个项目对人体的影响，通过观看奥运会各国运动员的英姿，生动形象地描绘“马拉松项目”由来，并说明长跑运动的意义和作用。掌握这个项目在教学过程中从简单到复杂，逐渐合理提高运动量循序渐进的过程。使学生受到深心教育，逐渐养成其锻炼身体的习惯，学生逐渐从被动练习转变到主动练习。

通过学生在不同体育运动项目中体会到美的感觉，逐渐受到启发感染、产生爱慕和喜悦，从而提高了学生自身对美与丑、真与假、善与恶的鉴别和评价能力，懂得了如何完善自己，从主观上和行动上有意地去追求美。

## 4 建议

4.1 在体育教学中进行美育教育。

4.2 通过形体美、姿态美、技艺美训练使学生的身体形态合理匀称，协调发展，增强自信。

4.3 教师需要提高自己的审美水准，改进教学内容，教学方法和教学手段，使之贯穿为一体。

4.4 在教学中教师应挖掘各类体育运动项目的动作美，让学生在体育课中感觉到美，欣赏到美。

# 如何更好地促进高校网球教育的发展

刘春明

(中国传媒大学, 北京 100024)

**摘要:** 利用普通高校教育促进网球教育在国内的发展以及对如何搞好普通高校网球学习兴趣进行了探讨。并对如何进一步开展与如何激发大学生对网球学习的兴趣提出了相应的对策与建议。

**关键词:** 高校; 网球; 教育; 发展; 促进

**中图分类号:** G807.02      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1004-2644 (2011) 02-026-02

网球是一项美丽而激烈的运动。网球的发展可以用四句话概括: 孕育在法国, 诞生在英国, 普及和发展在美国, 如今盛行于全世界。网球自古是一项贵族运动, 它源于14世纪法国宫廷的一种“掌球游戏”, 经过发展和改良后形成了现在的样子。网球被称为世界第二大球类运动, 是奥运会的正式比赛项目。由于其趣味性强、锻炼价值高、极具竞争性深受我国大学生的喜爱。网球运动对提高人的心肺功能、强壮人们身体都起着积极作用, 适合于各个年龄层次, 因此现在成为一项非常热门的体育休闲运动。网球运动需要一定面积的球场, 而且对球场要求较高, 可容纳的学生数量也不如一些球类运动那么多。由于场地原因使得很多普通高校的学生根本没办法接触网球教育, 这也导致在国内网球运动发展普遍滞后。

## 1 目前网球在大学的形势

目前国内的很多普通高校没有开设网球课目, 即使已经开设, 网球在普通高校的受重视程度也远远小于其他一些球类运动。在教学方面, 排除学生本人因素, 有些老师不了解学生对网球的兴趣所在, 教学内容偏于狭窄, 结构单一, 形式过于死板, 缺乏新颖性和生动性, 不容易提高学生的兴趣, 也不利于学生的体育个性发展。在我国基础体育教育过程中, 基本没有涉及网球, 学生并没有受到过很好的网球训练, 即使在高校中一味地练习基本技术, 也会由于教学课时的限制, 使得学生的网球技术水平得不到提高。我国的高校教育与基础教育有所区别, 它更强调使学生有一技之长。所以在保证基础教育的情况下, 高校可以开设更多教学比赛和趣味性练习, 提高学生们的网球的兴趣和热情, 使之成为一项学生终身喜爱的运动, 从而更好地促进网球运动在我国的发展。

## 2 教学内容改革

高校网球课程的主要内容不仅仅是通过网球课程对网球有一定的认识, 初步掌握网球基础, 更重要的是使更多

学生喜爱网球, 能够组织比赛, 参加比赛, 欣赏比赛, 积极促进学生身心发展, 培养社会适应能力, 最后能使网球成为学生们的一种终身运动, 以达到“快乐体育”“终身体育”的教育目的。在教育过程中, 要按照因材施教、分层施教的理念, 对没有基础的学生应该采用简单并有一定趣味性的练习, 例如不同形式的颠球、拍球、挥拍等。网球本身源于游戏, 在教育过程中也应该回归游戏, 从而提高学生们的练习兴趣, 使其尽快入门。对有一定基础的学生, 在一定的基本训练后, 可以组织各种形式的比赛, 例如班内比赛、跨班比赛、技术动作比赛等, 更可以教授一些高等技术动作, 从而强化他们的技术动作及对网球比赛规则的理解, 增强其自信心和竞争意识, 使之练习更有目的性。

可以让学生在老师的协助下自主的组织比赛, 在比赛过程中, 研究自己的打法, 这样不仅提高了学生的技术水平, 也锻炼了学生管理与组织的能力, 使学生拥有个性化的打法。在比赛中, 学生还可以随时同教师探讨、研究、互动。所有这些会很大程度地触动学生, 从而更坚定了他们练好网球的信心, 也将利于网球在我国各高校的全面发展。

### 2.1 注重启发式教学

改变传统的以教师为中心的注入式教学方法。在当代以人为本的教育前提下, 教师不应该主导课堂, 应该引导学生们的求学, 采用以学生为中心启发式教育。强求下的教育必然会带来学生的逆反心理。以学生为中心, 不仅可以消除这种逆反心理, 还可以提高学生们的学习热情、积极性及参与程度, 并发挥学生的创造性。例如起初可以让学生摸索, 让他们发现自己方法的缺点, 然后从旁指导, 为学生解惑, 让学生们不断地追求更好的技术。

### 2.2 通过比赛提升兴趣的教育

网球是一项竞技运动, 缺少比赛就缺少了它的灵魂。在教学过程中, 应遵循以教学比赛为主线贯穿教学全过程的模式, 从而激发学生们的学习基本动作的自觉性, 培养学生的团队精神和拼搏精神。利用比赛能更好地激发学生的竞

竞争性，创造条件让每个学生都有表现自我的机会，并体验到比赛给他们带来的快乐与成就。在组织正规比赛之余，开展提出不同要求、制定不同条件的比赛，始终将“游戏”的概念引入其中，例如指定区域发球比赛、控球比赛等，从而提高学生的分析判断、应变的能力。尤其是到期末阶段，可以组队进行单打双打比赛，让学生们自己选择队友组织球队并为球队起名。实践证明这样的教学不仅活跃气氛，而且有助于学生思考，具有挑战性，同时还培养了学生的团队精神。改变传统的单纯考核学生基本技术水平，使考核转变为兼有运动技能、学习态度与行为、交往与合作精神、情感表现等综合能力的评价。

### 2.3 发挥现代网络优势的教学

科技改变生活同时也改变了教育方式，现代化社会教育更应该发挥网络优势。制作适合学生学习的网球教学课件，利用校园网传播更多关于网球的信息，包括世界上正在进行的各种网球比赛，使学生更关注网球，对网球更有兴趣，从而提高网球运动在各高校的地位，这也能弥补各高校网球课时不足的缺憾，使更多学生了解并喜爱网球。

### 2.4 延伸课堂教学效果

中国传媒大学开设网球课程以来，在体育部教师指导下帮助下，学生会成立大学生自己组织的网球协会，并在专项教师指导下，学生自己组织、管理网球协会。在协会里，学生可以培养自己的体育特长，发展单项运动能力，广泛接受该项目的各方面知识，不仅将网球项目作为自己锻炼身体、休闲娱乐的手段，而且掌握了较为丰富的网球方面的专业知识。协会多次组织校内活动和比赛，还组织参加了部分高校校际之间的比赛。上述活动完全在教师指导下由学生独立运行和操作，使学生各方面能力都得到了锻炼。

### 2.5 运用多媒体展示教学

网球技术多如牛毛，单纯靠课上的讲解和教学是完全不够的。在有限的课时里，我们只能从握拍、击球、发球三项为重点作为突破，不过要想让学生达到举一反三的程度，这还远远不够。世界职业网球高手众多，且每位职业选手都拥有自己的特点。运用多媒体技术，让学生观看各职业选手的比赛，从而开阔学生视野，找到适合自己的技

术，为他们树立目标，使之对网球这项运动更感兴趣，同时使我们的技术教学达到了起点高、起步快、事半功倍的教学效果。在展示过程中，针对某些网球技术速度快而连贯、不易掌握的情况，应反复播放相关视频，教师从旁指导并让学生亲身模仿，不断提高巩固。

## 3 结语与启示

### 3.1 提升网球在校的受重视程度，转变学生观念

一项运动的发展离不开人们的重视。在我国，各高校网球运动一直没有被真正重视起来，各项比赛和与网球有关的项目几乎没有，这样就导致学生不重视，对网球兴趣不高，想要促进网球教育在高校的发展就要从根本上提升学生对网球的热情。

### 3.2 加大投入力度，加强网球运动场馆及相关设施的建设

网球场地的建立和保养需要经济支持，这也限制了网球运动在高校的发展。学生没有经济收入，在有限的经济条件下，学生很少愿意花钱去打球，这也导致了学生无法提升对网球的兴趣。建议高校最大限度地减少学生打网球在经济上的压力，更好地保证学生对网球的热情。

### 3.3 改革与完善网球教学内容

由于当前高校网球教学内容一般都是以提高学生的比赛能力来安排的。部分技术和绝大多数战术及规则受运动条件和体能的限制，对学生未来健身活动的实效性并不强，如果教学中多注重步法练习和高远球、平高球技术的掌握，让他们了解在不规范的场地如何开展健身活动，这将会更符合学生今后随时、随地的锻炼特点。遇到恶劣的天气时，教学计划应适当调整。总之，认真开展与普及高校网球运动，不仅关系到当代高校大学生的素质与健康，还将关系到未来高知识人群的主体质量。高校各项体育工作开展不仅要满足在校生理阶段的需求，还要适合毕业生、高知识人群健身活动的需要。体育教育深化改革至今，校园体育活动的主选项目正逐步趋向兴趣性、实效性、终身性方向发展，以实现“全民健身”的战略要求。因此深入开展与广泛普及高校网球运动应引起我们高度的重视。

# 浅析高校健美操教学中运动损伤的预防

孙可

(平顶山学院体育系, 河南 平顶山 467000)

**摘要:** 通过文献资料法, 根据健美操教学中常见损伤的特点, 分析高校健美操教学中运动损伤的产生机制, 探讨预防运动损伤的有效途径, 旨在提高健美操教学质量、为防止运动损伤提供一定的理论参考。

**关键词:** 健美操; 教学; 运动损伤; 预防

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-028-02

自从健美操运动列入高校教学大纲以来, 它作为一项重要的体育教学内容, 以其健身、健美、健心等特点吸引着越来越多大学生的参与。然而健美操教学质量的好坏受诸多因素的影响, 如何使这项深受大学生喜爱的健美操运动蓬勃发展, 提高其教学质量就显得尤为重要, 本文针对高校健美操教学中运动损伤的产生机制, 探讨预防运动损伤的有效途径, 并提出相应的建议。

## 1 健美操运动损伤的特点

自20世纪80年代健美操运动在我国高校广泛开展以来, 深受大学生的喜爱, 现已成为大学体育教学的主要内容, 高校中无论是体育专业还是公共体育部大都开设了健美操选修课。但在健美操学习过程中, 由于健美操动作幅度大, 力度强, 需要在快频率的节奏下完成跳跃、转体、屈伸、劈叉等动作, 加之学生身体素质等主、客观原因, 损伤的发生率较高, 容易出现不同程度的运动损伤现象。这些运动损伤一旦发生, 不仅会影响学生的训练, 而且还会影响到学生正常的学习和生活。

## 2 健美操运动损伤产生的原因

### 2.1 缺乏损伤预防意识

高校体育教学的对象大多体育基础差, 没有比赛经历, 对于运动损伤更是缺乏感性认识, 因而对于运动损伤的预防意识比较淡薄, 如果教师不加强安全教育, 则难免发生运动损伤。

### 2.2 准备活动不充分

高校健美操教学中存在部分教师对准备活动不重视的现象, 在准备阶段只是安排几节简单的徒手操, 使学生在全身各器官尤其是神经系统、运动系统还没有充分调动调动的情况下, 就进行压腿、劈叉、大踢腿以及跳跃、转体或身体不平衡动作时, 违背了体育教学的基本原则和人体运动的基本规律, 就容易出现大腿后肌群的肌肉与韧带拉伤或

者踝、膝关节的损伤。而缺乏专项准备活动, 也是造成运动损伤的主要原因。

### 2.3 健美操技术规范

健美操运动具有非常强的技术特性, 其技术复杂多样, 每项技术都有不同的动作结构变化和不同的动作方法。一般而言, 只要掌握了正确的技术动作基本上不会导致运动损伤, 而健美操教学中的一些损伤与学生没有掌握正确的健美操动作有着直接的关系。例如: 在练习过程中, 身体直立时应保持自然的生理曲线, 尤其对膝关节和脊柱的姿态应特别注意, 选择的动作应有利于保持练习者正常的姿态, 避免加大易受伤关节的压力冲击和过度扭转造成技术性损伤。头部过度后仰、过度伸背、过度前屈、快速全蹲动作、突然扭膝动作、过度压腿动作等, 均易造成运动的损伤发生。

### 2.4 教练员专业水平不足

教练员指导方法不正确, 专业知识欠缺, 课程安排缺乏科学性。主要表现在: (1) 内容的选择上, 对练习者情况了解不够, 针对性不强, 所教内容超出了练习者的柔韧、力量、协调等能力范围, 从而造成肌肉拉伤、关节扭伤。内容不够全面, 过多安排某些部位的锻炼, 而忽视了其他部位, 使身体各个部位发展不均衡, 从而导致薄弱部位发生损伤。(2) 在内容的安排上不遵循循序渐进的原则, 求难求快, 急于求成。在练习中对运动强度控制不好, 有时强度不够, 达不到健身目的, 有时强度过大, 造成机体过度疲劳, 机能下降引发损伤。(3) 常常把不正确的信息带给练习者。如练习中不注意缓冲技术, 膝踝关节僵硬, 始终踮着脚做动作, 从而引起小腿肌肉疼痛和腰背部劳损。在仰卧起坐中不屈膝、不抱头, 从而引起腰肌劳损和颈部损伤。

### 2.5 身体素质训练欠缺

身体素质是保证健美操基本技术正常发挥的基础。在健美操教学中, 学生除了进行大量的健美操专项身体素质训练外, 更须进行全面的身体素质训练。身体素质训练不

**基金项目:** 平顶山学院体育系重点学科。

**作者简介:** 孙可 (1980~), 在职研究生, 助教。研究方向: 体育教育训练学。

仅对学生的技术发挥至关重要,同时对健美操运动损伤的预防也起着积极的作用。

在一次健美操教学过程中,每位学生往往要全力起跳几十次甚至上百次,这就要求学习健美操的学生必须具备强大的腰、腹肌力量以及腿部肌肉的爆发力,这些都是完成各种空中动作的专项素质保证。但是在健美操教学与训练中,一些教师对于专项身体素质训练往往缺乏足够的认识,专项身体素质训练常常滞后于技术练习和一般性的素质训练,从而导致学生的专项身体素质差,在进行大强度的练习时容易发生意外损伤。

### 3 健美操教学中运动损伤的预防

#### 3.1 加强安全教育,防患于未然

加强医务监督与自我监督,加强对运动创伤知识的了解,使练习者懂得怎么预防运动损伤及其治疗方法与预防措施,学会自我保护。我们应该把安全教育列为健美操教学的首要任务,加强学生预防意识的培养,使学生了解运动损伤的产生机制及其危害性,使每个学生在思想上真正认识到预防运动损伤是提高健美操技术水平的重要保障。要把预防运动损伤的思想贯穿于整个教学过程,使学生掌握科学预防运动损伤的方法和措施,防患于未然,在健美操教学中最大限度地避免运动损伤的发生。

#### 3.2 科学、合理地安排准备活动内容

在健美操教学的准备部分要科学、合理地安排准备活动的内容。由于每一次健美操教学课的内容和重点不同,其准备活动的内容安排也应该有所侧重,与教学内容有机的结合。教师在课堂上不仅要安排一般性的准备活动,还要有针对性安排专项准备活动。

准备活动一般以身体感到发热,微微出汗为好,在准备活动中进行适当的肌肉力量练习(针对易伤肌肉)对于改善肌肉功能很有益处。此外,可适当加入些肌肉伸展性练习,对预防肌肉拉伤有积极效果。

#### 3.3 规范健美操基本动作

一般情况下,只要掌握了正确的健美操技术动作一般不会引起运动损伤。但是,如果技术动作不正确,则有可能引起运动损伤。因此,为了防止运动损伤的发生,在教学中我们必须努力规范学生的各项健美操基本技术动作,加强健美操基本技术的训练。在教学中要坚持循序渐进的原则,不可急于求成,以免事与愿违,导致学生受到意外损伤。在健美操技术教学中我们应力争使学生能够全面、熟练、准确地运用各种健美操技术动作,这样才能在训练或比赛中准确地运用,减少失误,从而避免意外的运动损伤

的发生。

#### 3.4 提高指导教师的专业水平

提高指导教师的专业水平对减少大学生的运动损伤有着极其重要的作用。首先,教师要掌握扎实的基础理论和专业知识;其次,要提高实践能力;第三,要加强责任心。

#### 3.5 强化专项身体素质训练

为了预防运动损伤,进行专项身体素质训练非常必要。健美操运动的专项身体素质主要包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏和弹跳等。健美操运动员的专项身体能力主要表现为弹跳力、移动速度、弹跳移动耐力以及柔韧性等。专项身体素质的发展建立在一般身体素质发展的基础上。在安排身体素质训练时要考虑到当前大学生的素质特点,将一般素质训练和专项素质训练有机地结合起来,全面有效的发展学生的体能,以达到预防运动损伤、有效提高健美操教学效果的目的。加强学生全面身体素质训练和易伤部位的实效性训练,增强关节的肌肉力量和韧带的柔韧性,提高关节稳定性和坚固性,提高机体对运动的适应能力,减少损伤的发生。

## 4 结论

在健美操教学过程中应该让学生全面了解健美操运动损伤的产生机制;加强运动损伤预防意识的培养;重视准备活动;规范健美操基本技术动作;科学安排身体素质练习,特别是要加强健美操专项身体素质的提高;掌握正确的自我保护的方法。只要我们在健美操教学中采取积极有效的预防措施,完全可以预防和减少运动损伤的发生,从而提高健美操教学与训练的效果。

因此,在健美操教学中,要采用合理的训练方法和手段,规范技术动作,教师要在学生练习时巡回指导,及时纠正错误,使学生掌握科学的练习方法,同时全面提高锻炼者的身体素质,加强自我防护意识,以减少和避免损伤的发生。

## 参考文献

- [1] 曲绵域. 实用运动医学[M]. 北京:北京大学医学出版社,2009.
- [2] 李晓静. 健美操运动损伤的调查研究[J]. 淮北煤师院学报,2000(3):61-62.
- [3] 龙晓卫. 普通高校健美操运动损伤的成因分析[J]. 体育科技,2007(2):57-59.
- [4] 曾播思. 高校健美操运动员运动损伤特点的研究[J]. 广州体育学院学报,2010(1):98-101.
- [5] 孙继勇. 大学生健美操运动损伤成因与预防措施的探讨[J]. 哈尔滨体育学院学报,2006(6):131-133.

# 泰安市聋哑学校篮球运动员的调查分析

康丰岭

(山东省泰安市第二中学, 山东 泰安 271000)

**摘要:** 运用文献资料法、问卷调查法、访谈法和数理统计法, 以泰安市聋哑学校篮球运动员为研究对象, 从他们的家庭背景、日常训练和比赛的各种制约因素等方面着手研究, 分析聋哑学校篮球运动员从事篮球运动的现状。研究结果表明: 泰安市聋哑学校篮球运动员家庭生活背景不好, 经济收入偏低, 生活质量低下; 篮球运动员的篮球知识匮乏, 获取的途径单一; 男女篮球队员参加篮球运动的主要动机不同但主要是为了获得社会肯定; 而影响运动成绩的主要因素有运动员与教练员之间以及运动员之间的沟通障碍、队员的在比赛中的自我意识强烈、队员受到家庭和社会等方面各种压力。

**关键词:** 篮球; 聋哑运动员; 泰安市

**中图分类号:** G812.49 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-030-03

体育运动是培养发展现代人格的重要手段, 参加体育活动能够促进残疾人的健康, 而且能够使他们增进心理机能, 改善心理状态, 能够促进残疾人与社会的融合。残疾人通过体育活动, 能够最大限度地矫正和补偿他们的身身缺陷, 以恢复、保持和提高他们生活、学习和工作的能力使其成为自食其力的社会大家庭中平等的一员。

本文以泰安市聋哑学校篮球运动员为研究对象, 主要从聋哑学校篮球运动员的家庭背景、训练比赛以及心理因素等方面研究聋哑运动员从事篮球运动的一些情况, 为聋哑学校的教练员培养指导这类运动员提供一些建议。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

泰安市聋哑学校篮球队运动员 40 人。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 在临沂师范学院图书馆和电子阅览室查阅并浏览了近四十余篇相关的文献资料, 了解我国目前聋哑人篮球运动的开展现状。

1.2.2 问卷调查法 在泰安市聋哑学校篮球队中发放问卷调查表 40 份, 收回调查表 38 份, 回收率为 95%, 剔除无效问卷 6 份, 回收有效率 84.3%。

1.2.3 访谈法 通过访问泰安市聋哑学校篮球队教练员和部分运动员, 对目前泰安市聋哑学校篮球运动开展现状有了一定的了解。

1.2.4 数理统计法 对回收的调查问卷进行归纳整合, 并对所取得数据进行处理。

## 2 现状分析

### 2.1 运动员家庭现状调查分析

表 1 运动员家庭月收入情况

家庭月收入	人数(名)	百分比(%)
500元以下(含500元)	13	40.6
500~1000元(含1000元)	3	9.4
1000以上	0	0
无固定收入	16	50

从表 1 可以看出该校篮球运动员家庭收入偏低, 队员的家庭生活较贫困。另外通过调查得知, 该校篮球运动员的父母中是农民的占 78.1%, 工人和个体户家庭分别占 6.2% 和 3.1%, 其他情况占 12.3%。家庭收入与篮球运动员的父母工作状态有直接的关系, 该校篮球运动员的家庭收入较低和父母的工作状况较差在一定程度上阻碍了运动员的体育发展。

### 2.2 运动员在校月消费调查分析

表 2 运动员在校月消费情况

在学校的月消费	人数(名)	百分比(%)
500元以上	1	3.1
500~300元(含500元)	1	3.1
300~200元(含300元)	3	9.4
200元以内(含200元)	27	84.4

表 2 显示, 该校的篮球运动员在校的月消费水平很低。通过和学生教练的访谈得知, 该校的篮球运动员在吃住方面月消费在 150 元左右, 这说明了该校运动员受家庭条件的限制, 月消费水平很低, 除日常的吃住消费以外, 基本



没有其他方面的消费。

### 2.3 获得篮球知识的途径和从事篮球运动动机的调查分析

2.3.1 运动员从事篮球时间的调查分析 表 3 显示，该校篮球运动员大都是入校以后才接触篮球的，接触篮球运动时间较短，篮球基础较薄弱。

表 3 学生从事篮球运动时间情况

最早从事篮球这项运动的时间	人数(名)	百分比(%)
4年以上(含4年)	5	15.6
2~4年(含2年)	20	62.5
2年之内	7	21.8

该校运动员受该原因的影响，在训练的过程中给教练的执教带来了很大的阻力，这也是该校篮球运动员成绩较低的一个很关键的原因。

2.3.2 运动员篮球知识的调查分析 图 1 可以看出，该校男篮球运动员反应最强烈的是有关篮球技战术方面的知识，其次是基本理论知识和裁判知识。这也说明该校运动员的篮球知识匮乏，懂得的篮球知识较少，对篮球知识的渴望较高，与前面分析的该校篮球运动员接触篮球的时间较晚和篮球基础薄弱相对应。

图 2 可以看出，被调查的男运动员获得篮球知识的主要途径是教师的指导，而通过同学之间交流、电视报刊及其他途径获得篮球知识的男篮球运动员的队员比例很低。说明该校篮球运动员获得篮球知识的途径很单一，自身获得篮球知识的能力较弱。

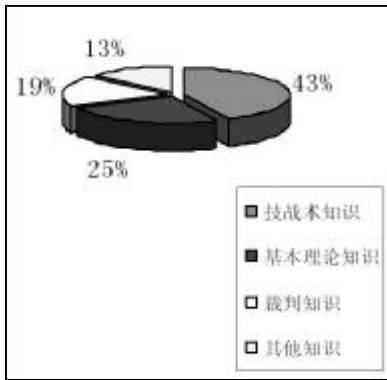


图 1 在校男运动员自身最想提高的篮球知识调查图

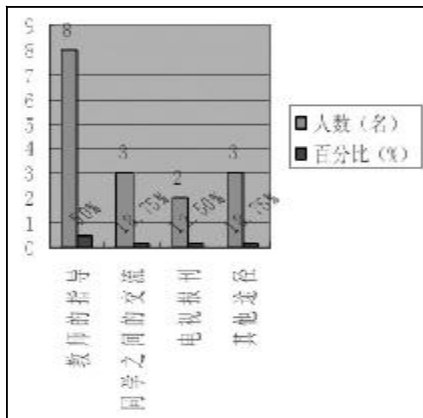


图 2 在校男运动员获得篮球知识的途径调查图

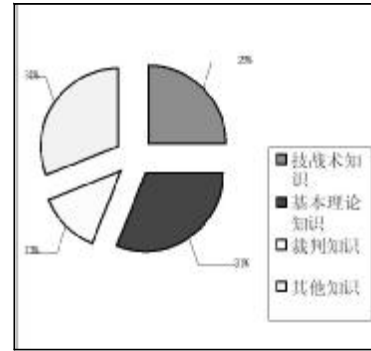


图 3 在校女运动员自身最想提高的篮球知识调查图

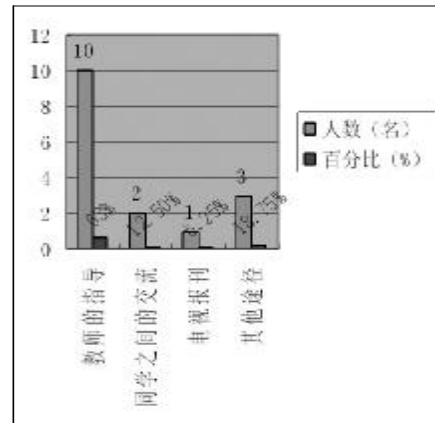


图 4 在校女运动员获得篮球知识的途径调查图

图 3 表明，调查结果与男篮球运动员稍微不同，但同样可以看出女运动员同男篮球运动员一样存在着篮球知识匮乏，与篮球的接触时间较晚相对应。

图 4 可以看出，在日常训练和学习中，女运动员获得篮球知识的主要途径是教师的指导，而篮球运动员通过同学之间交流、电视报刊及其他途径获得篮球知识的队员比例很低，这一方面与男运动员相同。

2.3.3 运动员参加篮球运动动机的调查分析 表 4 显示，女运动员的篮球运动动机与男运动员的运动动机有差别。这与男女运动员的性别有关，男运动员在社会和家庭方面承担的压力要比女运动员承担的责任大一些。

表 4 运动员参加篮球运动动机情况

男运动员训练动机	人数(名)	女运动员训练动机	人数(名)
丰富业余生活	12	丰富业余生活	9
社会的肯定	15	社会的肯定	14
强身健体,增强体质	10	强身健体,增强体质	15
减轻家庭负担	3	减轻家庭负担	5
其他	8	其他	7

### 2.4 影响该校篮球运动员运动成绩的因素调查分析

影响该校篮球运动员运动成绩的因素有很多方面，以下从该队队员自身场上发挥和教练员战术意图是否得到合理应用两方面研究影响聋哑人篮球运动的各种因素。

2.4.1 对教练员的战术意图领悟程度调查分析 表 5 显示，队员与教练员之间存在着较严重的沟通障碍，教练员在比赛和训练中的作用发挥十分有限。

2.4.2 比赛中队友之间的信任程度调查分析 表 6 显示，该校运动员在场上缺乏信任和交流，自我概念强烈。同时

从另一个侧面也说明该球队中没有能够带动球队、使球员信任的核心队员。

表5 运动员领悟教练的战术意图情况

是否正确领悟教练的战术意图 人数和所占比例	人数(名)	百分比(%)
会,我就是这样做的	7	21.9
有时会,看本队发挥状况	16	50
不会,无法明白教练意图	9	28.1

表6 队友之间的信任程度情况

队友之间的信任程度	人数(名)	百分比(%)
信任,我会传球	8	8
不信任,我不会传球	8	8
看场上变化和自己发挥情况	16	16
其他情况	0	0

2.4.3 比赛中的精神状态调查分析 表7表明,该球队中有极少数队员在比赛过程中可以保持良好的心态。

表7 运动员在比赛中的精神状态调查情况

学生在比赛中的精神状态	人数(名)	百分比(%)
心情比较放松	2	6.25
感到较为紧张	24	75
感到焦虑	2	6.25
有恐惧感	2	6.25
其他	2	6.25

2.4.4 运动员临场发挥的因素调查分析 表8表明,该队队员认识到沟通障碍、心理压力过大是制约球队成绩的主要因素。

表8 制约队员临场发挥的因素情况

制约发挥的最大障碍	人数(名)	百分比(%)
与同伴无配合	32	100
与教练交流困难	20	87.5
心理压力太大	30	93.7
其他	2	6.2

2.4.5 影响球队运动成绩最主要因素的调查分析 表9表明,该球队运动员将比赛的成绩成败普遍归结于自己的失误,自我意识非常的强烈,对自己在比赛中的表现十分在意,而对某些客观原因认识不是十分深刻。同时调查结果还可以说明该队运动员有较大的自卑心理,自我概念很强烈。

表9 影响本球队运动成绩的最主要的原因情况

影响本球队运动成绩的最主要的原因	人数(名)	百分比(%)
教练员	32	100
自己的失误,没有发挥好	20	87.5
同伴的失误,他们没有发挥好	30	93.7
对手的实力太强,本身就比我们强很多	2	6.2

该校篮球运动员因为自身身体条件的缺陷,要承受社会和家庭等方面的各种压力,但他们承担压力的同时,该校篮球运动员也同样承担让正常人无法想到的责任,但这些责任大多是不客观的、缺乏理性的认识。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

3.1.1 该校篮球运动员的家庭大部分是在贫困的农村,受

家庭收入的影响,该校的篮球运动员在校的月消费水平相应很低。

3.1.2 该校篮球运动员的篮球知识匮乏,获取的途径单一。

3.1.3 男篮队员参加篮球运动的主要动机是取得社会的肯定,其次是丰富业余生活和强身健体、增强体质;而女篮队员参加篮球运动的主要动机是强身健体和取得社会的肯定。男女运动员参加篮球运动的动机有差别。

3.1.4 影响该校篮球运动成绩的因素主要表现在以下几个方面运动员与教练员之间以及运动员之间的沟通障碍;队员的在比赛中的自我意识强烈;队员受到家庭和社会等方面各种压力;以及队员的篮球基本功不扎实,接受正式篮球训练的时间较短,缺乏系统持久的训练。

#### 3.2 建议

3.2.1 改变该校聋哑篮球运动员的贫穷面貌,学校和社会应设法增加他们的家庭收入,提高他们的生活质量;同时我们政府也应该从思想上重视弱势群体的发展特别是聋哑群体的发展。

3.2.2 学校加快师资建设,增加各种教学设备,同时增加体育篮球课的开设数量。学校从基本的篮球理论抓起,使学生获得篮球知识途径多元化,满足队员对篮球知识的渴求。使学生获得篮球知识的途径不仅仅局限于教师的课堂面授,学生还可以通过报刊、网络、杂志等各种途径获取篮球知识。

3.2.3 学校鼓励学生从事篮球运动,增加篮球课的数量,同时学校多组织一些篮球比赛,并组建学校专门的篮球队伍,进行系统规范的正式训练,提高该校篮球运动队的竞技水平,带动该校篮球运动的发展。

3.2.4 学校注重师资建设,注重招纳人才,建立针对该校聋哑篮球运动员专门的体育运动科技队伍,进行系统持久的正规训练。

### 参考文献

- [1] 庄茂花. 残疾人参与体育运动的心理健康状况分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2004(2): 10.
- [2] 姜振. 残疾人体育特点的研究[J]. 吉林体育学院学报, 2005(1): 66-67.
- [3] 李艳. 残疾人参与体育运动的状况与心理效益[J]. 解放军体育学院学报, 2000(4): 43-45.
- [4] 周丽萍等. 高校残疾学生体育教学思考 [J]. 南京体育学院学报, 2004(5): 36-38.
- [5] 赵文胜. 对篮球比赛过程中运动员心理状态变化的分析[J]. 河北体育学院学报, 2003(4): 74-75.
- [6] 朱建伟, 蔡祥. 论残疾人体育活动的意义[J]. 上海体育学院学报, 2003(6): 26-27.
- [7] 彦丽等. 经济区域聋人篮球运动员竞赛状态焦虑的研究[J]. 山西师大体育学报, 2006(3): 114-116.
- [8] 马瑞. 我国优秀残疾投掷运动员运动训练主观动因研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2005(4): 22-24.
- [9] 余继英. 残疾人健身[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997: 26-27.
- [10] 何俊虎. 影响我国优秀残疾人田径运动远运动水平的主要个体因素[J]. 北京体育大学学报, 2003(3): 400-402.

# 《国家学生体质健康标准》测试对大学生养成体育锻炼意识和行为的影响

杨象战

(湖南司法警官职业学院, 湖南 长沙 410131)

**摘要:** 通过调查问卷的形式研究《国家学生体质健康标准》测试对高校大学生养成终身体育意识和经常锻炼健身行为的有益影响, 探讨如何使测试工作更好地促进学生体育锻炼意识的养成, 对实施过程中出现的问题进行科学的分析, 并对如何解决提出可操作性意见和合理建议。

**关键词:** 体育锻炼; 意识; 行为; 大学生

**中图分类号:** G812.45 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-033-02

为促进新《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)顺利推行, 教育部、国家体育总局组织专家编撰了《国家学生体质健康标准解读》, 该书还包括如何查询和上报测试数据等内容, 为学生及其家长提供了在线查询和在线评估服务, 向学生提供了个性化的身体健康诊断, 只要输入本人的基本信息和某些运动项目测试的结果, 系统就可以根据《标准》打出分数并进行评估。同时还会根据测试结果给出相应的运动处方和锻炼建议, 使学生能够在准确地了解自己体质健康状况的基础上进行锻炼。由此可见《标准》测试对学生的体育意识和健身行为的有益影响, 是否能促进和培养他们的体育意识激励他们主动积极地参加体育锻炼, 正是本文所要探讨的问题。

## 1 《标准》的意义

### 1.1 社会需要和学生个体发展的有机结合

随着现代社会的不断发展, 人们对健康的要求越来越高, 人们对健康的认识不仅仅满足于身体没有疾病和虚弱, 而是追求生理、心理、社会的三维健康观。因此, 时代呼唤的具有全新意义的标准的出台就显得十分重要。《标准》是对学生的身体形态, 身体机能和身体素质进行综合评价, 评价体系更全面, 更科学, 更合理。由于《标准》是以健康为主要评价指标, 有利于增进学生的体质健康意识, 它更注重培养学生参加锻炼的主动性和积极性, 由过去的“要我锻炼”到现在的“我要锻炼”, 是社会的需要和学生个体发展的有机结合, 体现了可持续发展的时代理念。

### 1.2 以健康为主要评价指标, 有利于“教测分离”

《标准》的体育测试项目多是以健康为主的身体形态和身体机能的测试, 而与运动技能相关的评价指标减少, 难度也有所降低, 学生体质健康标准重在用多种方法、多种形式进行以健康为目的的体育锻炼, 不管练什么项目, 只要能达到健康标准就可以, 避免了考什么教什么, 教什么

练什么的应试教育弊端, 更有利于“教测分离”, 解决了由于测试项目过于繁杂, 难度较大, 占用体育课时间进行训练和测试等问题, 减轻了学生和教师的负担(包括心理负担), 使正常体育课教学内容得以顺利进行。为教师能更好地实施《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》奠定基础, 为素质教育的顺利进行创造条件。

### 1.3 以“健康第一”为指导思想, 有利于终身体育锻炼

《标准》是为了贯彻中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定中提出的学校教育要树立“健康第一”的指导思想, 切实加强体育工作的精神而制定的。《标准》通过对身体形态、身体机能和身体素质三个方面的体质测试, 更全面、科学、合理的对学生的体质进行评价, 使每个学生都更关注自己的健康状况, 激发学生自觉地参加体育锻炼, 养成经常锻炼的习惯, 培养学生终身追求健康生活方式的行为和习惯, 提高自我保健意识和体质健康水平。

## 2 结果与分析

### 2.1 《标准》测试对高校学生体育意识的影响

体育意识是人们在体育活动中自觉认识体育的意义与作用的基础上所产生的心理活动, 表现为对体育的重视及参与体育的自觉性。通过调查得知, 有 54.4% 的学生对体质健康测试目的的理解是正确的, 剩余 45.6% 的人对《标准》测试目的并不太明确。通过几年的测试工作, 体质健康水平有所提高的学生占 40.2%, 体质健康认识增强的占 37.2%。这表明通过几年的测试工作我们取得了很大的成绩, 不仅学生的体育意识提高了, 其对体质健康测试目的及对健康的理解也有所加强。

### 2.2 《标准》测试对高校大学生健身行为的影响

据调查得知: 学生的体育意识较高, 但主动性锻炼意

识并不很高。每周参加锻炼 2~3 次的学生占 64.5%，3 次以上的占 27.2%，锻炼时间 30~60 分钟的人占 33.4%，10~30 分钟的占 44.6%，可见目前高校学生在校期间平时能够坚持体育锻炼，形成锻炼习惯的人数相对较多；少数学生没有养成体育锻炼习惯，只是偶尔会产生锻炼的愿望，并付诸实践；同时也有相当一部分人很少参加锻炼，甚至有的同学学生不参加体育锻炼。

### 2.3 体育意识加强但健身行为不足的原因分析

从不利于学生形成体育锻炼习惯原因的调查统计结果来看，其按比例从大到小排序为：场地器材的影响、学习忙而没时间、无人指导、不重视体育锻炼。由于我国普通高校不断加大扩招力度，高校体育设施严重缺乏，已经对学生参与体育锻炼产生了严重的阻碍，而部分专业学习任务的压力也使学生难以有充裕的时间和精力去参加体育锻炼。

### 2.4 《标准》测试的反馈工作与评价工作的调查分析

正确处理评价与反馈的关系，有利于进一步提高学生对《标准》测试项目的认识和理解，有利于学生了解自己的体质健康状况，有利于科学地设定和安排自己的健身目标和锻炼计划，还有利于改变学生影响健康的不良行为和生活习惯，最终实现《标准》所设定的目标。此外，评价既是学生形成正确的体育意识和态度、实现“健康第一”教学目标的积极因素，又是产生心理压力、胆怯、退缩或放弃体育教育的消极因素。科学、积极、有效的反馈是调动评价的积极因素，是化解和消除消极因素的重要手段和艺术。教师不应将反馈仅局限于简单的测试结果上，而应着重于学生体质的改善与提高，采用积极的鼓励性反馈使学生在思想上感到我能行、在实践中体会我能行、在结果上证明我能行，将评价所产生的消极因素尽量减少到最低限度。因此，在线评估的功能完全依照《标准》开发，与

学校测试评分方法相同。

## 3 结论及建议

### 3.1 结论

通过高校几年来的体质健康测试工作，表明高校在增进学生体质健康方面取得了很大的成绩，学生的体育意识得到明显提高，学生对体质健康测试的目的及对健康的认识也得到加强，测试工作取得了很好的成绩。但同时也存在健身行为的一些不足，尚未达到标准的锻炼要求。

### 3.2 建议

为《标准》做好宣传，特别是对新入校的学生加强宣传。充分调动起学生主动进行体育锻炼的积极性和意识。

加强测试的评价与反馈工作。通过调查发现主要的影响因素是学生体育意识的提高，但是锻炼不积极，与反馈与评价工作也有重要关系。

当前进行《标准》评价工作，应将理论与实验检测结合起来，在检测健康的同时，切实有效地落实能增强体质、提高健康水平的方法和措施，帮助大学生养成终身体育的意识，经常体育锻炼的习惯。

## 参考文献

- [1] 刘宏. 大学生身心健康指标测试情况分析 [J]. 上海体育学院学报, 2004(1).
- [2] 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) [M]. 北京: 人民教育出版社, 2002.
- [3] 体育与健康课程标准研制组. 体育与健康课程标准解读 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2002.
- [4] 张秋霞. 《国家学生体质健康标准》的实施对体育教师的要求 [J]. 中国教育技术装备, 2008(3).

# 二十四式简化太极拳对大学生心理健康影响的实验研究

侯伟<sup>1</sup>, 汪磊<sup>2</sup>

(1. 湖南文理学院体育学院, 湖南 常德 415000; 2. 石家庄邮电职业技术学院, 河北 石家庄 050021)

**摘要:** 通过试验研究和数理统计的方法测量分析 41 名大学生在学习二十四式简化太极拳前后的 SCL-90 量表的得分。结果表明, 试验后受试者在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑和精神病性因子上的得分相对降低, 证明二十四式简化太极拳有助于促进提高大学生的心理健康水平。

**关键词:** 太极拳; 大学生; 心理健康; SCL-90

**中图分类号:** G804.83 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-035-02

健康包含着身体、精神和社会等多方面因素。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病, 还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”在大学生体育健康教育中, 我们也在关注身体健康的同时, 重视对大学生心理健康的影响。本研究以传统武术中的二十四式简化太极拳为媒介, 以 SCL-90 量表为测量工具, 运用实验的方法探讨二十四式简化太极拳对大学生心理健康的影响效果, 为深入开展健康教育提供理论依据。

## 1 研究对象和研究方法

### 1.1 研究对象

在湖南文理学院二十四式简化太极拳普修课程中随机挑选一个自然班, 共 41 人。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查询太极拳教学的相关理论, 查找并借鉴其他项目和其他研究在大学生心理健康方面的经验和成果。

1.2.2 专家访谈法 通过对专家的访谈, 进一步了解学生的心理健康状况。

1.2.3 问卷调查法 采用症状自评量表 SCL-90, 在二十四式简化太极拳教学完成后发放给被试者做完后立刻收回。发送问卷 41 份, 收回 41 份。

1.2.4 数理统计法 对回收的问卷进行统计分析, 采用 SPSS11.0 对实验前后的数据进行配对 T 检验。

## 2 结果与分析

### 2.1 配对 T 检验统计结果

配对 T 检验统计结果见表 1。从统计分析结果来看, 通过本次试验的处理后, 被试在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、精神病性五个因子上具有统计学意义; 恐惧、偏执两项因子表现则不显著; 而强迫症状和敌对因子由于 p 值

太靠近 0.05 的临界值, 其影响还需要进一步的研究来确定。

表 1 配对 t 检验结果

因子	实验前		试验后		t	p
	M	SD	M	SD		
躯体化	2.130	0.570	1.890	0.450	4.560	0.000
强迫症状	2.100	0.710	1.970	0.650	2.060	0.046
人际关系敏感	2.280	0.450	1.850	0.430	7.799	0.000
抑郁	2.110	0.860	1.840	0.520	4.266	0.000
焦虑	2.170	0.740	1.990	0.530	3.074	0.004
敌对	2.080	0.840	1.940	0.790	1.920	0.062
恐惧	2.130	0.650	2.010	0.680	1.636	0.110
偏执	1.990	0.760	1.980	0.660	0.172	0.864
精神病性	2.090	0.780	1.940	0.670	2.265	0.029

### 2.2 分析

太极拳结合了传统的引导、吐纳方法, 练习时一方面可以活动身体, 舒经活络, 另一方面又能通过呼吸与动作的配合对内脏进行按摩, 达到强身健体的作用。这一点在本研究中得到了有力的支持: 在 SCL-90 量表中, 躯体化因子主要反映主观的身体不适感, 包括心血管、肠胃道、呼吸道、头疼、肌肉酸痛等等。经过本门课程, 被试在躯体化因子的得分比实验前有所降低, 并具备统计学意义。

人际关系敏感因子主要反映某些个人的不自在感与自卑感, 本次试验结果表明练习太极拳可以有助于消除个人的不自在感。笔者认为, 在集体学习过程中, 所有人都做统一的动作, 有利于个人融入于集体中, 以消除个人的不自在感, 且二十四式简化太极拳入门门槛低, 对身体条件要求也不高, 因此, 在学习的过程中于学生们更容易获得成就感以抵消自卑等负面情绪, 给自己一个更加正确的自我评价。

忧郁和焦虑因子一个代表情绪的低落, 一个代表神经  
(下转第 54 页)

# 高校体育教育专业课程设置比较研究

刘刚, 姜笑尘, 陈启浩, 范一飞

(北京师范大学体育与运动学院, 北京 100875)

**摘要:** 依据近年来比较体育和课程设置的相关研究, 以国内高校体育教育专业课程设置为切入点, 运用文献研究、访问调查和比较分析等方法, 选取河南师范大学、山西师范大学等8所高校的体育教育专业为样本, 对国内高校体育教育专业课程设置现状进行综述和比较分析, 阐述其现状, 发现其特色, 以期为我国高校体育教育专业课程设置的进一步改革与发展提供参考。

**关键词:** 高校体育教育专业; 课程设置; 比较

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-036-02

## 1 研究意义

2003年, 教育部印发了关于《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》, 新方案于2004年新学年起, 由各校在一定幅度内, 结合各自的特点实施。本文在结合中外体育教育课程设置研究的基础之上, 选取具有代表性的河南师范大学和山西师范大学等8所高校作为样本, 对其体育教育专业课程设置进行现状综述和比较研究, 以期为我国高校体育教育专业课程设置的进一步改革与发展提供有益参考。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

通过文献研究, 查阅了国内外高校体育教育专业课程改革、课程设置计划、课程设置理论及教学目标等相关资料。

### 2.2 访问调查法

通过电话、电子邮件及部分实地调研等方式, 对河南师范大学、河南大学、山西师范大学、山西大学、哈尔滨大学、内蒙古民族大学、大连大学、宁夏师范大学8所高校进行访问调查。

## 3 结果与分析

### 3.1 培养目标比较

通过对上述8所大学课程设置之间的综合与比较, 总结其培养目标和培养规格, 可得出如下结果: 体育教育专业毕业生能够胜任中等学校的体育教育、科研工作和其他体育事务管理工作; 德、智、体全面均衡发展; 政治思想较好; 掌握教学和社会体育技能; 具有一定的科研能力; 具有一定的外语、计算机能力和审美水平。

总的来讲, 以上目标和规格较好地符合了社会对体育

教育专业毕业生素质的要求。此外, 河南大学体育教育专业除了上述的要求外, 还强调了创新精神和实践能力, 自学、自练能力, 增进体质和健康的方法。内蒙古民族大学体育教育专业除了上述要求外, 还强调了对体育界体育改革和科学发展的了解这一要求。大连大学的体育教育专业的培养目标另外还提出了了解一定的军事基本知识的要求。

### 3.2 类别和学时结构比较

类别结构和学时结构是相互联系的, 某一类别进行调整, 也将影响整体学时分布的情况。但各高校在分类上有所不同, 为了便于比较, 本研究将其课程设置大概分为公共必修课(包括思想道德类课程和文化素质类课程)、教育专业必修课(包括教育必修课程和专业必修课程)、限选课程和任意选修课程四大类。

3.2.1 总学时比较 如表1所示, 受访各高校体育教育专业总学时有所差别, 8所高校中, 总学时数最多的是山西师范大学体育教育专业, 有3086学时, 最少的是宁夏师范大学体育教育专业, 为2454学时。各高校体育教育专业平均学时数约为2772学时。

3.2.2 公共必修课学时比较 根据表2可知, 8所高校体育教育专业公共必修课学时基本按照国家教育部有关规定执行, 但也有一定幅度的差异, 最多的是山西大学体育教育专业, 其公共必修课有942学时, 最少的是宁夏师范大学体育教育专业, 其公共必修课为642学时。8所高校体育教育专业公共必修课平均约为735学时, 占总学时比例平均约为26.73%。

3.2.3 教育专业必修课学时比较 教育专业必修课程包括教育必修课程和专业必修课程, 有的学校称为主干必修课程和一般必修课程, 或者专业基础课、专业理论课等。为了研究中使用时同一口径, 现暂不对将教育专业必修课掺杂于其他类型课程中的院校作此项比较, 以保证研究结果的合理性和科学性。

表1 受访高校体育教育专业总学时比较

学校	河南师范大学	河南大学	山西师范大学	山西大学	哈尔滨大学	内蒙古民族大学	大连大学	宁夏师范大学
学时	2883	2796	3086	2600	2765	3038	2553	2454

表2 受访高校体育教育专业公共必修课学时及所占比例的比较

学校	河南师范大学	河南大学	山西师范大学	山西大学	哈尔滨大学	内蒙古民族大学	大连大学	宁夏师范大学
学时	731	841	654	942	702	692	697	642
比例	25.36%	30.08%	21.19%	36.23%	25.39%	22.8%	26.60%	26.60%

表3 受访高校体育教育专业教育专业必修课学时及所占比例的比较

学校	河南师范大学	河南大学	山西师范大学	山西大学	内蒙古民族大学	大连大学	宁夏师范大学
学时	1265	1298	1118	1490	1091	1002	
比例	43.88%	43.88%	43.88%	49.00%	42.73%	40.80%	

如表3所示,在教育专业必修课学时比较中,受访各高校学时和所占比例相差不大,最低的是宁夏师范大学,有1002学时,占总学时比例为40.80%。6所高校教育专业必修课平均约为1211学时,占总学时比例平均约为43.58%。

3.2.4 限选课学时比较 在限选课程的设置方面,有的院校将其与任意选修课程合并或相互掺杂,与上一部分相同,现仍选取具有一致性的高校作为此项的比较对象。

表4 受访高校体育教育专业限选课学时及所占比例的比较

学校	河南师范大学	山西师范大学	大连大学	宁夏师范大学
学时	692	468	495	530
比例	24.00%	15.16%	19.39%	21.60%

由表4可知,限选课程方面受访各高校有所差距,是因为各自有其课程设置的特点和特色。其中限选课学时最高的是河南师范大学体育教育专业,达到了692学时,占24.00%。4所高校限选课平均为546学时,平均占总学时比例约为20.04%。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 高校体育教育专业培养目标和规格应包括:胜任中等学校体育教育、科研工作和其他体育事务管理工作;德、智、体全面均衡发展;政治思想较好;掌握教学、社会体育技能;有一定的科研能力;具有一定的外语、计算机能力和审美水平;有创新精神和实践能力,自学、自练能力;掌握增进体质和健康的方法;了解一定的军事基本知识。

4.1.2 高校体育教育专业课程设置应遵循课程小型化的原则,合并和压缩同类重复、邻近的课程。课程设置表现在科目上,除了应当有对应于基础道德素质、基础文化素质、教学能力、运动技能和社会交往组织能力等的常规课程,还应注意增加时事政治类课程。

4.1.3 在学时结构上,总学时数以平均的2772学时为基准,较好的总学时范围为2600至2900学时;公共必修课学时以平均的735学时为基准,较好的学时范围为700至770学时;教育专业必修课学时以平均的1211学时为基准,较好的学时范围为1150至1300学时;限选类课程设置与高校的师资力量及其他专业的配合情况等有关,具体形式以方便学生发挥特长、将学生塑造成为多能一专的人才为目的来进行,以平均的546学时为基准,较好的学时范围为520至570学时。

### 4.2 建议

4.2.1 各高校应以《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》为标准,以上述结论为参考,结合当前自身体育教育课程设置现状,作出相应调整。

4.2.2 各相关教育部门应加大对高校体育教育专业课程设置的指导和监督,进一步改善课程方案,以推动我国高校体育教育专业课程设置向合理化和科学化方向持续发展,为我国体育教育专业的成长与提高提供强大动力。

## 参考文献

- [1] 季浏.我国基础教育体育课程改革对高校体育教育专业课程改革的启示[J].北京体育大学学报,2004(6).
- [2] 黄汉升,季克异.我国普通高校本科体育教育专业课程设置的调查与分析[J].中国体育科技,2003(11).
- [3] 常智.从教师教育的理念审视体育教育专业的改革[J].北京体育大学学报,2003(5).
- [4] 任海,等.国内外高等体育院校课程结构的比较分析[J].山东体育学院学报,1998(2).
- [5] 任海,等.国内外高等体育院校课程结构差异的析因[J].山东体育学院学报,1998(3).
- [6] 韩慧,程再宽,刘昕.体育院校体育教育专业课程构建的研究[J].北京体育大学学报,2007(7).
- [7] 黄汉升,季克异.我国普通高校本科体育教育专业课程方案的研制及主要特征[J].体育学刊,2003(2).

# 高职体育教学中的心理健康教育

金丽, 李颖琳

(昆明工业职业技术学院, 云南 安宁 650302)

**摘要:** 在高职体育教学中, 有针对性地对大学生进行心理健康教育是十分必要的, 也是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和体育教育大纲的要求。在体育教学中融入心理健康教育, 能使学生的心理、生理和谐发展。而如何在体育教学中融入心理健康教育, 如何获得体育教学和心理健康教育的双重效果, 是一个体育教育工作者必须认真面对的课题。体育教学内容丰富, 教学方法多种多样, 特有的实践性较强的体验式的体育运动能使学生参与到教学中, 使学生身心得到全方位的锻炼, 从而促进高职学生心理健康。

**关键词:** 高职; 体育教学; 心理健康

**中图分类号:** G807.02    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-038-02

## 1 高职体育教学中进行心理健康教育的必要性

世界卫生组织公布的一份统计数据显示, 全世界有18%的青少年患有心理疾病; 而另一项国内资料表明, 我国近年来大学生存在心理障碍的人数已达30%。因患心理疾病休学、退学的人数占总休学、退学总数的50%。高职学生大多不是高考的成功者, 多数学生来自农村, 与同龄人相比, 自卑感较强, 很多学生背负着无奈迈入了高职校门, 缺乏明确的奋斗目标, 出现了学习动力不足, 对自身的潜力、自我价值认识不够, 缺乏自信等问题。因此, 高职体育教学不仅要提高教师对教书育人的特殊意义的认识, 还应该在教学实践中积极探索各种适合于高职学生特点的有效心理健康教育途径。

## 2 体育运动对促进高职学生心理健康的作用

### 2.1 体育运动能增加学生克服困难的信心

现在学生大都是90后且为独生子女, 他们饭来张口, 衣来伸手, 缺少风雨的磨炼。在体育教学中, 通过体育运动培养学生克服困难的信心。为学生确定科学的目标, 根据学生的体质现状、素质能力等实际情况, 采取相应的教学方法和手段, 每次练习都要讲求实效, 把目标转化为学生的自觉行为, 使其能理智地支配和控制自己的行为, 克服畏难情绪。

### 2.2 体育运动可提高高职学生的社会适应能力

体育与其他学科相比, 其实践性和互动性十分明显, 体育教学中老师与学生, 学生与学生之间, 不用说话, 一个手势、一个动作, 就能沟通信息, 交流感受, 彼此产生信任感, 从而培养了他们的人际沟通能力。从体育教学活动的内容和形式上来说, 它实际上是对社会生活、生产的

一种模拟, 是社会活动的一种浓缩。在这些活动中, 学生将获得胜利与失败、成功与挫折、优势与劣势、群体与个体、合理与不合理等种种体验。如果教师能够恰当地引导和教育, 使学生通过这种体验去认识体育、认识生活、认识社会, 并将这种认识升华到人生观、价值观、世界观的层面上, 将对学生情感的陶冶、人格的塑造、人生观的塑造、价值观的形成起到积极的促进作用。另外, 一些体育项目, 特别是集体项目的本身就要求参与者必须互相交流、彼此信任、增进情感、了解同伴、相互信任、相互鼓励, 这往往是比赛获胜的基础。那些情感怪癖、抑郁寡欢、不愿与人交往的人能从各种体育活动中认识到自己存在的价值, 从而改善其人际关系, 提高社会适应能力。

### 2.3 体育运动可增强高职学生的自信心

自信心是在积极的自我认识的基础上产生的一种情感体验, 是学生不畏困难, 敢于行动的重要心理因素。自信心强的学生往往表现出良好的心理素质, 平时心情愉快、精神饱满, 很少感到自卑和恐惧。而自信心差的学生则总是畏缩不前。学生参加体育运动时, 不仅身体素质和心理素质得到增强, 同时掌握了一些体育技能技巧。当取得这些成绩后, 个体会以自我欣赏的方式传递其成就信息于大脑并产生自我成就的认识和情感体验, 感到愉快、振奋和幸福, 从而增强自信心。

### 2.4 体育运动可培养高职学生团结进取的精神

在各种体育比赛中, 学生的集体意识增强, 为了一次体育活动或体育比赛, 他们会空前的团结, 为集体争得荣誉, 他们会忘记一些不愉快的小事, 会淡化一些思想分歧, 集体凝聚力增强, 这正是团队精神的体现。体育运动通过竞争与合作的方式, 增进人与人之间的相互了解与交流, 学生体会到社会的情感与责任感, 理解了竞争与合作的意义, 学会关爱与尊重运动能力弱的同伴, 正确处理体育活



动中“场上对手”与“场外朋友”之间的关系,个人健康与群体健康的关系以及和谐的人际关系,增强对自我、群体和社会的责任感,随之形成现代社会所必备的团队竞争意识。

### 2.5 体育运动可培养高职学生的自我评价能力

众多研究表明,体育锻炼可使人的自我概念清晰度明显提高,这与肌肉力量、情绪稳定性和外向性格呈现正相关。每一项体育运动都要求学生对外界事物做出准确迅速的判断与感知,从而快速协调自己身体以保证技术动作的完成。长期进行体育运动,学生能对自己的运动技术水平进行自我评价,找出与优秀学生之间的差距,给自己准确定位,促进学生的知觉能力的发展,提高学生的反应速度和感知判断能力,使学生变得更加灵活和敏捷,从而提高学生的自我评价能力。

## 3 把心理健康教育融于高职体育教学中

### 3.1 科学教改,重视心理健康教育

体育理论课是高职学校的薄弱环节。加强高职体育教材改革,融入心理健康教育是当务之急。教师要通过体育理论课向学生讲授心理健康教育知识,让学生了解健康不仅是身体没有疾患,还包括有完整的心理、生理健康状况和良好的社会适应能力,三者缺一不可。身体健康是物质基础,心理健康能使生理健康产生更大的价值,从而使学生适应社会。要做好体育教学改革工作,体育教师必须掌握现代体育教育的基本理论,拥有先进体育教育思想和观念,懂得课程设计和教学设计,并具有先进的、符合时代要求的教育观念,能够构建新型的体育教学观,增进心理健康贯穿于体育与健康课程的始末。在体育教学中,有计划地对大学生心理素质进行训练后,实践表明,接受过专门心理素质训练的学生比未接受专门训练的学生的心理健康状况与个性有明显地改善。

### 3.2 因人而异,加强教学针对性

教师应该了解学生的个性特点、兴趣爱好、运动技术水平以及身体状况,因人而异,区别对待。对于心理健康的学生,教师应注意鼓励其持之以恒地参加运动,增强心理适应性,因为心理健康只是一个暂时的相对概念。针对所处不同环境、不同时期的变化,保持良好心态,寻求持续心理健康是对高职这一学生群体较高的要求,也是未来心理健康的保证。对于心理处于亚健康状况的学生,教师主要工作是引导、疏导、鼓励学生,强调循序渐进、逐步增强其信心和各种意志品质。对于心理非健康的学生,教师要从批评、激发、严格管理教育三方面入手。批评要切中要害,让学生心服口服。适当的批评对规范学生心理行为很有作用。激发主要针对意志品质较弱、经不起失败的学生而言,要培养他们的吃苦精神,使之敢于承受失败,正确对待不足。管理要严格,该处罚的不能手软,纵容和放任只会使学生失去约束,恶劣心理膨胀。上课时,有些学生站都站不好,摇摇晃晃,着装不整,这虽属小问题,但须严抓,努力使他们步入正轨,形成自觉健康的心理行为。

### 3.3 形式多样,调动学生自主意识

体育教学形式要适合学生身心特点,扩大学生的选择

面,照顾其体育兴趣,增加一些选项课、专项课、公开教学课,以满足现实的体育需要;此外,要尊重学生自我发展的愿望与能力,给予学生张弛有度的发展空间,充分相信学生所具备的潜能,在教学组织和设计中增加学生自我决策的权力,让学生自由选择并学习承担之后所面临的代价;同时,还要根据学生的不同特点,采取灵活多样的教学方法,选择不同的运动项目,有意识地发展学生的个性品质,让每个学生的兴趣、特长得到充分发挥,才华得以充分展示,在各自擅长的项目中找到运动的乐趣与自信。

### 3.4 循序渐进、掌握适宜运动负荷强度

运动负荷又称生理负荷,是指人做练习时所承受的生理负荷。运动负荷包括运动量和运动强度两个方面。在体育课上只有运动负荷保持适宜,才能收到较好的教学效果,运动负荷过小过大都不行。过小,则达不到锻炼的目的;过大,又超出了学生身心所能承受的限度,对学生身心健康和教学任务的完成都十分不利。因此,合理地安排和调节体育课运动负荷是对体育教师教学的一项基本要求,也是评价体育教学和体育活动锻炼效果的一项重要指标。高职学校体育教学中的因素包括运动类型、运动强度、运动持续时间和运动频率。从运动类型来说,能产生良好的心理效应的有:令人愉快有趣的运动,有氧运动,回避人际竞争运动,可以自定步调运动;从运动强度来说,目前大多数研究认为,中等强度的体育运动强度能够改善情绪状态和焦虑、抑郁、紧张和疲劳。相反,大强度的运动可能会增加紧张、疲劳;而针对运动持续时间,研究认为每次体育运动持续时间应不少于30分钟,不超过90分钟,可产生良好的锻炼效果。

## 4 结束语

心理健康教育是体育教学中不可或缺的部分,心理健康教育与体育教学两者之间紧密联系,相辅相成。没有心理健康教育就谈不上学生智能、意志品质的开发与提高,也就失去了体育运动的软件;而体育运动的良好发展对心理健康产生反作用,身体的健康成长发育也会促进心理的逐渐成熟。所以我们必须始终把心理健康教育贯穿于体育教学的全过程。同时建议在高职体育教材上直接安排一些必要的心理学内容,增强教师进行心理健康教育的目的性及可操作性,以便进一步适应教育改革的新形势,最终达到全面提高学生素质的目的。

### 参考文献

- [1] 王霞. 心理健康教育与体育教学[J]. 教师, 2009(6).
- [2] 中华人民共和国教育部制定. 体育与健康课程标准[M]. 人民教育出版社, 2003.
- [3] 于红民. 学生心理健康与学校体育[J]. 体育学刊, 2004(1): 88-89.
- [4] 何振强等. 体育健康教育的实施途径[J]. 中国学校体育, 2002(5).
- [5] 邱远. 试论学校体育中心健康教育[J]. 体育科研, 2001(2).
- [6] 佐斌. 大学生心理健康状况的现实考察[J]. 教育研究与实验, 1995(4).
- [7] 张凯. 青春期学生心理特点及对体育教学的启示(三)[J]. 中国学校体育, 2011(2).

# 民族传统体育在和谐校园体育文化建设中的作用

吴江, 王伟

(浙江工业职业技术学院, 浙江 绍兴 312000)

**摘要:** 本文运用文献资料法、逻辑分析法等研究方法对民族传统体育在构建和谐校园体育文化建设中的作用进行了分析, 认为: 民族传统体育丰富了校园体育文化的内涵, 丰富学校体育课程的内容, 有助于提高当代学生的传统文化素养。学校开展民族传统体育教育, 对构建和谐校园体育文化具有十分重要的作用和意义。

**关键词:** 民族传统体育; 和谐; 校园体育文化

**中图分类号:** G807.02    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-040-02

民族传统体育是中国体育事业的重要组成部分, 是中华民族宝贵的文化遗产。本文运用文献资料法、逻辑分析等研究方法对民族传统体育在构建和谐校园体育文化建设中的作用进行了分析, 认为: 民族传统体育丰富了校园体育文化的内涵, 丰富学校体育课程的内容, 有助于提高当代学生的传统文化素养。学校开展民族传统体育教育, 对构建健康和谐的校园体育文化具有十分重要的作用和意义。

## 1 民族传统体育具有的特点

### 1.1 民俗性

民族传统体育是各民族世代相传下来, 具有各民族特点的各种体育项目的总称。我国各少数民族都有本民族的风俗习惯。研究表明: 传统体育与这些风俗习惯紧密结合, 互相渗透, 形成了传统体育的民俗性特点。民俗促进了传统体育的深化和发展, 传统体育丰富了民俗的内容。

### 1.2 健身性

当人们把健康放在首要位置的时候, 对“生命在于运动”的内涵就有了进一步深刻的理解, 便开始以各种形式参与多种多样的运动锻炼。而民族传统体育运动就以其独特运动方式和极大的魅力吸引着人们。经常参加民族传统体育运动不但对改善人体的心肺功能、增强肌肉力量、培养灵活的身体素质、提高身体的协调性和平衡能力起着积极的作用, 对学生骨骼肌的生长发育也大有益处, 同时也对培养学生的集体协作的团队精神和勇敢顽强的心理品质有着良好的影响。民族传统体育运动不仅能强健体魄, 而且可以丰富人们的业余生活, 陶冶情操, 从而使人们由于工作、学习造成的紧张精神、疲劳的大脑和紊乱情绪得到有益的调节, 获得积极休息, 从精神上得到享受。

### 1.3 传承与观赏性

中华传统体育在漫长的历史演进中, 历经沧桑, 饱受磨难, 但却始终传承不绝。每一次历史的变迁, 都面临着

一次新的挑战。民族传统体育是在历史的演进中不断发展起来的, 并表现出强大的再生能力。同时, 中华民族传统体育是融竞争性和技巧表演性、游戏娱乐性、艺术观赏性、趣味性为一体的综合运动形式, 内容丰富, 具有强烈的艺术性和观赏性。

### 1.4 适应性

民族传统体育的适应性是中华传统体育科学性的体现。它由我国各民族共同创造, 类别繁多, 兼具表演和竞赛等多种性质。由于传统体育项目的不同, 其动作结构、技术要求、运动风格和运动量也各具差异, 个人可根据需要从中选择适合于自己的项目进行健身养生活动。有的项目不受时间、季节的限制; 有的项目在场地、器材上可因地制宜, 就地取材; 还有的项目可徒手进行, 这就给开展群众性体育活动提供了便利的条件。因此, 民族传统体育有着广泛的适应性, 这种适应性是传统体育蕴含强大潜能的根源所在, 也是传统体育得以继承和持续发展的基础。

## 2 民族传统体育与构建和谐校园体育文化建设的关系

校园体育文化是维系学校团体的一种精神力量, 在培育校园精神、促进精神文明建设、营造校园人文气息和人文氛围方面起着重要的作用。民族传统体育与校园体育文化融合交织, 互相支持, 共同发展, 民族传统体育丰富了校园体育文化的内容, 为校园体育文化增添了新的活力, 同时校园和学生为民族传统体育的传承与发展提供了实现的平台。

## 3 民族传统体育在构建和谐校园体育文化建设中的作用

民族传统体育作为学校体育教学的重要组成部分, 以其独特的学科性质和所具有的强身健体、修身养性、沟通

情感、愉悦身心、教育教化、文化传承以及增强民族凝聚力和认同感等功能,对良好校园体育文化的构建起到积极的推动作用。

### 3.1 民族传统体育极大地丰富了校园体育文化的内涵

校园体育文化是学校所具有的特定的体育精神环境和体育文化气氛。民族传统体育是学校体育取之不尽的素材,可满足不同地域、不同年龄、不同性别、不同成员对体育的需求。通过进行民族传统体育课程教学,能够使使学生进一步掌握各民族文化的内涵和精髓,从而达到民族文化的相互交流。这种交流无论是课堂教学内容,还是课余所开展的民族传统体育内容,对于提高学生自身的体育人文素质、体育精神和民族传统文化素养都具有积极的作用。因此,大学开展民族传统体育能够使大学校园体育文化的内涵得到巨大的补充、丰富和完善。

### 3.2 民族传统体育教育有利于民族文化的传承和发展

学校体育的目的就是要培养身心健康的、具有良好终身体育理念和行动的合格人才。为此,体育教学要以健康第一、终身锻炼为出发点,而民族传统体育所具有的特征,正适合这一出发点。现代竞技体育和民族传统体育项目的结合,不仅可以拓宽锻炼项目的种类和数量,使体现东方智慧的和谐发展观念的民族传统体育不断拓展其生存的理论空间和实践空间,以弥补强调“更快、更高、更强”的西方后现代体育意识的片面性,同时,还可以使学生在更大的范围内选择适合自己的锻炼项目,有利于学生个性的发展,对于民族传统体育文化在校园的传承、创新和发展将起到积极的推动作用。这不仅极大地丰富了广大学生的校园文化生活,增进了大学生对祖国民族传统体育文化的热爱,也增强了他们爱校爱国的热情。

### 3.3 民族传统体育教育有助于提高学生的传统文化素养

社会的进步和发展对学生的素质要求越来越高,民族传统体育项目荟萃了民族舞蹈、民族民间艺术、工艺等多方面的精华于其中,以它特有的运动方式、丰富的文化内涵充实着人们的生活。学生在体育锻炼、竞赛及上体育课的过程中,直接地感受到中华民族传统体育文化的魅力,耳濡目染,在不断地熏陶中受到丰富而深刻的民族传统文化教育,从而真正地去了解中国传统文化,感受它的精深和广博。只有真正了解中国传统文化的博大,才能打动他们的心灵,才能使他们更深刻地去感受传统体育项目中所蕴含的祖国传统文化的和谐内涵,并内化为自身行为的动力。

### 3.4 民族传统体育能促进学生自身身心健康和谐发展

在现代高度竞争的社会里,快速的生活节奏、大都市的“高楼效应”使得人们的人际交往变得极为有限。在这种环境下,人们容易在精神上、心理上陷入混乱,对自身

的心理健康带来不利的影 响。身心健康是自我和谐的基础。在校园开展丰富多彩的民族传统体育项目,除了可以愉悦参与者的身心外,一些运动员在一定的时间和空间条件下,把动作做得尽善尽美,使健、力、美高度统一起来,加上优美的动作、鲜明的节奏、微妙的配合,使观看者获得一种美的享受,从而消除疲劳和一切烦恼及不愉快。比如安塞腰鼓的表演,气势恢宏、刚柔并济,能让观看者产生振奋向上的情绪,舒缓紧张的心情,缓解压力。同时,学生积极参加适当的民族传统体育项目的锻炼,能够锻炼其不畏艰难、克服困难的精神,使其在激烈的体育竞赛的竞争中去体会、去提高自己的社会竞争力,培养学生良好的社会适应能力。每个人的身心和谐发展了,校园也就变得和谐了。

### 3.5 有助于增强民族凝聚力,构建和谐的校园氛围

校园体育文化像一条无形的纽带,把校园人与体育紧密联系在一起,使其对学校体育目标、制度和准则产生认同感,并以作为学校一员所具有的使命感、归属感形成强烈的向心力、内聚力和群体意识,把个体目标整合为学校体育的总目标。我国是一个多民族的国家,构建和谐校园,民族的团结尤为重要。民族传统体育的民族性和传承性决定学校开展丰富多彩的民族传统体育项目能够增进民族团结、凝聚民族向心力。不同民族的学生在一起互相学习不同民族的传统体育项目,人与人在运动中容易产生共鸣,增进彼此的信任和情感的同时,在运动中同学之间密切配合,真诚交往,有利于增进不同民族学生间的互相了解与交流,增强民族团结,使不同民族的学生在同一个校园中和睦相处从而活跃了校园气氛,有利于和谐校园的构建。同时,民族传统体育又能对师生进行潜移默化的思想道德品质教育。

## 4 结 语

民族传统体育是营造学校人文气息和文化氛围重要的且不可缺少的内容之一,可以说是推动校园体育文化发展的最有力的催化剂。和谐可以凝聚人心,和谐可以团结力量,和谐可以发展事业。校园的和谐无疑对社会的和谐稳定发展起到重要的作用。学校体育工作者应积极利用校内外的一切有利因素,充分发挥民族传统体育在构建高校和谐校园中的作用,积极推动学校和谐校园的构建,为高校精神文明建设跨上新的台阶奠定坚实的基础。

## 参考文献

- [1] 张维明. 大学体育对建设和谐校园的优势作用[J]. 通化师范学院学报, 2007(5).
- [2] 梁文敏. 中华民族传统体育的发展方向[J]. 体育学刊, 2003(10).
- [3] 龙佩林. 论民族传统体育的综合创新及产业化发展[J]. 西安体育学院学报, 2003(10).
- [4] 夏琼华. 少数民族传统体育文化厂承的教育策略[J]. 体育科学, 2010(1).

# 大学体育信息化教育资源区域共建共享模式的探究

高培军, 段宝斌

(九江学院, 江西 九江 332000)

**摘要:** 综合分析我国现有的大学体育信息化教育资源共建共享四种模式的优缺点, 从区域共建共享的角度, 建构一个“专家引领、取材灵活、市场运作、获取便捷”的大学体育信息化教育资源区域共建共享模式, 真正做到在共建中共享、在共享中共建, 造福广大用户。

**关键词:** 区域; 共建共享; 模式; 建构

**中图分类号:** G807.03 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-042-02

随着经济全球化、网络普及化、教育信息化的不断发展, 大学体育信息资源共建共享机制在国家主导下, 形成了国家级、区域级和地区级自上而下、统筹规划的有效共建共享模式, 在国家层面上取得了较好的成效。共建共享的过程中仍存在一些盲区, 区域(跨省或跨区)级多数单位和机构没有得到高效优质的大学体育信息教育资源, 广大教师和学生没有从中受益, 这已成为一些有志之士关注的问题。本文从区域(级)共建共享的角度来探究构建大学体育信息化教育资源区域共建共享模式。

## 1 区域与共建共享及其模式

### 1.1 区域

通俗地说, 区域有具体和抽象的两种说法——地区或界限、范围。从全国科学技术名词审定委员会审定公布的定义来看, 区域是指用某项指标或某几个特定指标的结合, 在地球表面划分出具有一定范围的连续而不分离的单位。简单地讲, 区域以地理和经济特征为划分依据, 是地球表面上具有一定空间的、以不同物质客体为对象的地域结构形式。

### 1.2 共建共享

共建共享即“共同建设, 共同享有”, 通俗来说, 即“联合共建, 资源共享”。共建共享指的是在自愿、平等、互惠的基础上, 两个或两个以上的单位联合起来(也可以指暂时合并起来)形成一个联盟, 相互合作、协作, 为同一目标, 利用各种技术、方法和途径, 共同建设和共同享用自然、物质、教育、信息、设备、文化、人力等资源, 以最大限度地满足广大群众生存发展的需求。

### 1.3 模式

模式其实就是解决某一类问题的方法论。把解决某类问题的方法总结归纳到理论高度, 即为模式。模式是一种参照性指导方略, 在一个良好的指导下, 有助于高效地完成任

务, 达到事半功倍的效果。

### 1.4 区域共建共享模式

区域共建共享模式, 就是指以地理和经济特征划分出某一区域, 这区域内多个合作、协作单位联盟(有学校、教育部门、企业等)利用各种手段、方法和途径, 找出某一问题的共性和个性, 并把解决某一问题的方法归纳出一个参照性指导方略, 即模式, 且这个模式是单位联盟共同建设、共同享有的。

## 2 现有的大学体育信息化教育资源共建共享的四类模式

### 2.1 模式一: 体育系统的大学体育信息化教育资源共建共享模式

国家体育总局、各省体育局、体育院校组成全国范围的大学体育信息化教育资源共建共享模式。这是全国体育系统较大的共享模式, 特点是内容丰富、专业性强, 但缺乏通用性。

### 2.2 模式二: 地区高校大学体育信息化教育资源共建共享模式

以某一个地区或某一个省为核心, 由本地区的几十所高校组成。如在各省大学城, 多所高校联合组成的某某地区大学体育信息化教育资源共建共享模式, 由这些地区各高校去进行大学体育资源共建共享。这种模式优势是地域性强、就近、方便, 但缺乏全面性。

### 2.3 模式三: 地区复合型大学体育信息化教育资源共建共享模式

某地区各高校、体育部门、教育部门、文化部门的大学体育教育资源也可以结合起来成为一种新的复合共建共享模式。其典型代表是地区性数字资源大学体育信息化教育资源共建共享, 一般囊括专业高校、地区高校和体育部门。这种模式能发挥某地区整体大学体育信息化资源优势,

但缺乏专业性、条理性。

#### 2.4 模式四:本高校大学体育信息化教育资源共建共享模式

某一高校(包括多校区的)对自己的大学体育教育资源进行规划、整合、开发,建立的一种大学体育信息化教育资源共建共享模式,仅仅由本校师生共建共享。这模式优势是自主性强、专业性好,但封闭性强。

以上四种模式各有优劣势,我们需要借用其合理、科学方面,摒弃其缺陷,构建一个适合国情、区情、均衡发展、内容形式丰富的大学体育信息化教育资源区域共建共享模式。

### 3 科学构建大学体育信息化教育资源区域共建共享模式的指导方略

针对现有的大学体育信息化教育资源共建共享模式优缺点,我们需要另辟蹊径,从区域共建共享的角度,以地理和经济特征为指引,寻找多个差异大,互补性强、高中低档多层次的高校组成合作单位或联盟,对我国现行的大学体育信息化教育的优缺点、困境与问题、现状与发展等内容进行归纳整理,然后利用各种手段、方法和途径来解决,最后建构一个参照性指导方略——“专家引领、学校支撑、取材灵活、技术保障、市场运作、获取便捷”的大学体育信息化教育资源区域共建共享模式。

#### 3.1 明确建构模式的对象

依据经济和地理特征,在全国范围内筛选出一些大学体育信息化教育资源丰富、多样的高校及一些具有特色教育资源(如少数民族传统体育)的高校,并分别筛选出一些办学水平高、中、低档的高校及人力、资金丰富的企业,组建成一个单位联盟。例如高层次的高校北京体育大学、特色资源的高校云南师范大学、资源多样的高校四川大学、迈步前进的后起之秀九江学院和资源雄厚的知名体育企业,这些单位的大学体育信息化教育资源各有优势,差异互补,可以组建一个专业性强、通用性好、灵活多样的区域共建共享模式。

#### 3.2 建立一个专家团的组织领导机构

由某一区域内多个单位的权威专家、教授出面组建一个领导机构——专家团,进行宏观调控、统一规划、协调、实施。在企业的资助和体育教师的协助下,集中联盟内多所知名体育院校、体育部门和体育企业的有限人财物资源,分工协作完成某一区域大学体育信息化教育资源区域共建共享模式。如专家团统筹规划这项工作,由北京体育大学统一协调完成华北区的大学体育信息化教育资源共建共享工作,四川大学统一协调西南区的大学体育信息化教育资源的共建共享工作,九江学院协调江西省的大学体育信息化教育资源共建共享工作,云南师范大学协作完成民族特色的大学体育信息化教育资源工作。体育企业负责人力和资金,协助指导这项工作。

#### 3.3 学校提供优质人才

推进大学体育信息化教育资源区域共建共享模式建设的关键是人才队伍,要充分利用学校教育、网络教育、电视教育、专业培训等多种手段,加快大学体育信息化人才

的培养,提高大学体育信息化复合型人才的素质和水平。

#### 3.4 取材灵活多样

全国高校分布广泛,数量庞大。由于地区差异、民族多样、经济文化水平不一,高校里的大学体育信息化教育资源内容精彩纷呈,形式多种多样,这些资源极大充实了区域共建共享模式的内涵。

#### 3.5 建立统一规范标准

建立统一规范标准包括数字资源建设标准规范、应用服务标准规范、版权保护与权利描述标准规范、面向数字图书馆的电子商务标准规范等。笔者建议采用国际或国家最新的使用规范标准,如数字内容编码(ISO10646, G131803-2000)、元数据格式(MARC, DC, MODS)、对象数据管理(CORBA)、编码体系(CT, CLC, DDC)、总体框架(FRBR)、知识组织(OWL)、长期保存参考模型(OAIS)、版权保护(XML, P3P)、网络服务协议(TCP/IP)、检索服务协议(OAI)、应用服务协议(知识产权协议)等,保障共建共享模式顺利开展。

#### 3.6 引入和完善市场运行机制

大学体育信息化教育资源区域共建共享模式是一项相当复杂的系统工程,需要统筹考虑资金投入、人才培养、技术引进、标准化制定等多方面因素。为此,我们可以“草船借箭”,借助于社会雄厚的资金资助、软件开发经验、丰富的人才储备等有利条件,以市场机制为引导,建立科学、合理的大学体育信息化教育资源区域共建共享模式。这是保障共建共享模式顺利开展的重要条件。

#### 3.7 获取便捷的共建共享平台

利用数据库技术、网络技术等技术手段,构建一个以人为本的大学体育信息化教育区域共建共享平台。本平台采用三级结构:数据库群、数据交换中心及门户网站。平台建设体现“互联互通,资源共享”的建设思路。这主要集中在平台建设的标准制定以及项目组织、管理、实施和督导由某组织机构统一负责,门户网站集中并发布检索系统并联合目录数据库,各个高校校园网设置门户网站。同时,各自成员单位负责平台数据库群的开发、建设和维护,当然,也可以通过任一成员单位的服务窗口方便快捷获取相应的共享服务。

### 4 结论

以专家引领、取材灵活、市场运作、获取便捷的模式运作将会大大改善大学体育信息化教育资源区域共建共享的困境,真正做到在共建中共享、在共享中共建,造福广大用户,实现他们的根本利益,从而走上和谐体育、和谐社会的道路。

### 参考文献

- [1] 周岩,余长营.区域网络教育资源共建共享的实践探究[J].中国电化教育,2009(12):31-34.
- [2] 袁曦临.信息资源共建共享模式及其理论基础研究[J].图书情报工作,2008(9):102-105.
- [3] 黄立宏,李勇军.精品课程数字化资源共建共享模式研究及探索[J].现代教育技术,2009(12):58-60.

# 高职院校开设拓展训练课程的重要性及可行性研究

——以东莞职业技术学院为例

李凯

(东莞职业技术学院, 广东 东莞 523808)

**摘要:** 从将拓展训练引入东莞高职院校体育课程的重要性、可行性及东莞高职院校自身具备的优势等方面分析, 提出将拓展训练课引入高校课程, 并得出相关对策和结论。

**关键词:** 高职院校; 拓展训练; 可行性

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-044-02

拓展训练课程以其寓教于乐和效果持久的优势成为素质教育的新时尚。其课程以培养合作意识与进取精神为宗旨。在教学过程中, 主要是以体验式教学为主。可使人们得到身临其境的切身体验, 并在不断提升的感悟中, 来培养“挑战自我、激发潜能、熔炼团队”的优良品质。同时, 拓展训练是以体能活动为导引, 通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的新型体验式课程, 利用多种典型场景和活动方式, 让练习者经历一系列的考验。大学生通过该课程的学习, 可在解决问题、应对挑战的过程中磨炼克服困难的毅力、增强团结合作的团队意识、培养健康的心理素质和积极进取的人生态度, 最终达到增进学生身心健康的课程目标。<sup>[1]</sup>拓展训练作为一种全新的学习方法和培训方式, 将其引入到高职体育课程中来, 不但是对传统体育教育模式的有益补充和完善, 而且对于提高高职院校学生的心理健康水平和社会适应能力有着传统教学无可比拟的优势。

## 1 高职院校开设体育拓展训练课程的重要性

随着我国社会经济的飞速发展, 生活节奏的加快、竞争的日趋激烈, 人们所承受的社会心理压力比以往有很大不同。事实证明: 心理障碍和心理疾病已成为妨碍当代大学生健康成长的严重问题。学校仅仅依靠思想工作和简单的心理咨询方法, 很难彻底释放和排解学生的心理压力, 而拓展训练却在这方面具有明显的优势。与传统体育教学相比, 拓展训练最大的优势在于充分尊重学生在学习过程中的主体性, 以学生为中心。拓展训练不仅可以全面锻炼学生身体, 增强体质, 还可有效地进行思想品德教育, 开发学生的智力, 提高学生的心理素质, 陶冶情操, 发展学生的个性, 促进和提高学生适应社会融入社会的能力。

作为高职院校的学生, 很大程度上会出现学习目标不明确, 信心不足; 价值观偏向模糊、摇摆、模棱两可, 自我意识不够健全; 迟到、旷课、与任课教师发生顶撞、打群架等违纪现象时有发生, 并且比例呈上升趋势。与此同

时, 他们绝大多数学生喜好体育锻炼, 本身又具备较强的表现欲; 在实践操作技能方面具有较强的优势。东莞高职院校培养出的合格毕业生, 今后将肩负着东莞各企业生产和管理第一线的重任, 他们是推动东莞经济更快发展的基础和资本。将拓展训练引入东莞高职院校, 与传统体育教学相结合, 对学生进行系统的培训, 使他们具备健康的体魄、良好的心理素质、勇于创新的精神、强烈的团队意识以及适应社会的能力。这样将会对东莞高职院校毕业生今后的就业以及走上工作岗位之后的个人发展都有很大的帮助。

## 2 高职院校开设体育拓展训练课程可行性分析

1999年清华大学率先将体验式培训引入到MBA、EMBA的教学体系中, 随后国内一些名牌大学陆续将拓展培训指定为大学课程教学内容, 并取得不错的效果。近几年来, 许多高校将拓展训练引入到体育教学中来, 作为传统体育教学的一个分支。但拓展训练不等同于传统体育教学, 它与传统体育教学各个方面都有很大不同, 许多高校体育教师对拓展训练并不是很了解, 因此, 高职院校在开设体育拓展训练课程必须从拓展训练的师资培训, 课程设置、训练基地等几个大的方面把好关。

### 2.1 高职拓展训练师资培训分析

专业化的师资是实施拓展训练课最基本的保证。拥有一定拓展运动能力的师资力量是开设拓展运动课程的基本条件。<sup>[2]</sup>担任拓展训练课程专业教学的教师需参加系统的拓展训练专业培训。譬如, 拓展训练课程师资队伍的建设由导师、带队教练、后勤保障等三类专业教师组成。通过学习及培训, 不但要掌握拓展训练的专业技术、基本理论知识, 还要具有丰富的实践操作技能。同时, 还要具备管理学、组织行为学、培训技术、心理学、教育学等方面相关理论和专业知识。另外, 教师可利用假期到拓展训练专

**基金项目:** 东莞职业技术学院2010年院级课题项目。

**作者简介:** 李凯(1974~), 本科, 讲师。研究方向: 体育教育训练学。

业机构进行相关的一体式专业培训。通过在拓展培训机构和俱乐部的帮教帮练，不但可以把学校拓展训练专业理论知识加以运用和实践，而且还可以学到各种先进、流行的专业课程。最后通过反馈与交流，使学校拓展训练课程的教学内容与时俱进，从而与社会需求和时代潮流保持同步。采取“请进来、走出去”的交流方式对相关专业教师进行系统培训，可使他们能更快更好的胜任拓展培训的教学工作。

## 2.2 高职拓展训练课程设置分析

从教育学观点看，所谓课程就是为实现既定的教学目标而组织的教学内容，没有相应的课程作为支持与保证，教育目标是很难实现的。学校体育教学的目的和手段与拓展训练有许多相似之处和内在联系，都是通过一定的身体活动增强体质、进行心理锻炼和获得社会精神价值。在上课环节上也是非常相似，都是通过准备活动、运动项目开展和回顾总结等几个部分。<sup>[3]</sup>因此，为实现在全校范围内开展拓展训练的目标，拓展训练课程可作为体育课的一个环节纳入到体育课的教学计划中来。目前，国内许多知名拓展训练培训公司所开设的课程内容主要有拓展体验课程、回归自然课程、挑战自我课程、领导才能课程和团队建设课程。<sup>[4]</sup>但是，作为高职院校的一门专业课程，我们教学对象是职业技术学院学生群体，与其他本科院校教学目标和任务有所不同，与走出社会及工作多年的人群无论在生理上，还是在心理上都有很大的不同。因此，在拓展训练课程内容上，不能盲目地把其他高校或拓展培训公司训练项目引入到高职院校体育教学中来。教师应从高职学生身心特点发展以及就业需求出发，通过编撰专属特色教材，对拓展训练项目进行简化和改良。并结合自身院校特点，设立特色拓展训练场地、器材及项目，使其适合于在高职院校中开展。

## 2.3 高职拓展训练场地设施的分析

拓展训练根据场地的分类主要有自然环境的野外拓展训练场地、自然环境与人工环境相结合的户外拓展训练场地、人工建造的拓展训练场地等，按照我国拓展训练现行的操作模式，人工建造的场地是比较常用的。<sup>[5]</sup>通过参观一些拓展训练培训公司的训练基地以及在了解国内开展拓展训练课程的高校后发现：拓展训练项目所需场地比较简单，方式灵活多变，在校园内开展是比较容易的。当学校资金不足的情况下，我们可以先借用体育课的场地进行拓展训练，比如拓展训练中的陆地项目完全可以在我们平时体育课的场地上进行，晴天可以安排在室外，雨雪天则可以安排在室内体育场地；水上项目可以在学校的游泳池内进行；同时，也可以采取和附近一些度假村、农庄、山庄、军训基地以及公园合作，进行野外拓展训练。对于条件相对比较好一点的学校，集资建造自己的拓展训练基地是很有必要的。经有关拓展培训公司的专家预算，在学校建设一个比较完善的训练基地只需花 30~50 万人民币。在沿海的一些拓展培训公司，他们收费的标准不一样，但最低每人每天也要收取 250 元，一般都在 250 元到 500 元之间，高端收费则每人每天收 500 到 1200 元。学院是一个持续发展的

教育机构，从长远利益出发着想，学校领导应该大力支持拓展训练基地建设。

## 3 东莞高职开设体育拓展训练具备的优势

改革开放三十多年来，东莞的经济以平均每年 22% 的增长率蓬勃发展，是中国综合经济实力 30 强城市之一，外贸总量连续七年名列全国大中城市第三，居全国地级市之首，成为中国经济发展最快的地区之一。东莞职业技术学院是东莞第一所公办高等职业技术学院。市政府投入了充足的资金，学院领导更是在课程建设上给予了大力的支持。因此，东莞高职院校完全有实力将师资培训、课程建设和基地建设等三大方面做得更好。

其次，东莞是一个国际制造业名城，周边布满着无数大、中、小型企事业单位，大多数企事业单位来自全国各地，肩负着生产的重任。随着各企事业单位对员工整体综合素质要求的不断提高，各企事业单位每年非常注重对自己员工进行拓展培训，以提高员工的整体综合素质。再加上东莞本地以及周边比较有实力的拓展培训公司不多，远远不能满足企事业单位的需要。因此，东莞高职院校建设体育拓展训练基地，开设学校拓展训练课程，不但可以满足校内教学需要，同时也可以对周边企事业单位进行定期培训，使高职院校与企业之间有更深一层的了解和合作。

## 4 结论

学校拓展训练课作为一门新兴的体育教学课程，与高职院校传统体育教学课程相比有其特殊的教育功能。将拓展训练的理念和方法引入东莞高职院校体育教学中来，与传统体育相结合，发挥各自的优势，完善了高职院校体育教学的课程设置，丰富了体育教学内容，促进学生综合素质的提高。另外，由于东莞经济比较发达，经济实力比较雄厚，高职院校有能力建设一个功能比较齐全的拓展培训基地。再加上师资优势，东莞高职院校完全有能力将该专业课程办成一项具有长远发展和鲜明特色的实用“品牌”课程；同时，利用高职院校拓展培训基地还可以进行广泛地“校企合作”。通过对企事业单位专业的拓展课程培训，提高和增强企事业单位员工的综合素质及团队协作能力；对打造和完善企业文化，提高企业职工凝聚力及管理等方面起到积极的促进作用，并使之能更好地为东莞经济发展做贡献。

## 参考文献

- [1] 王爱民. “拓展训练”在高校体育教学中的实施策略[J]. 商情, 2009(42).
- [2] 赵云龙. 普通高等院校公共体育课开展场地拓展训练课程的条件[J]. 中国教育技术装备, 2009(27).
- [3] 朱奇志等. 高校开展拓展训练对大学生综合素质的影响[J]. 体育科技, 2009(4).
- [4] 徐洁. 高校体育课开展拓展训练的现状与对策研究[J]. 浙江万里学院学报, 2007, 20(2).
- [5] 鄂文杰, 梁永庆, 于秋芬等. 现代休闲体育[M]. 哈尔滨: 黑龙江地图出版社, 2009.

# 论体育在构建校园文化中的价值

王滔

(广州番禺职业技术学院基础课部, 广东 广州 511483)

**摘要:** 校园文化包含硬文化和软文化两个方面。体育作为校园文化不可或缺的一部分, 对校园文化建设有着不可忽视的价值。重视和加强体育教育工作, 是形成促进和形成校园体育文化重要途径。

**关键词:** 校园文化; 体育; 价值

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-046-02

## 1 校园文化的内涵

校园文化是在特定的校园所呈现出来的一种文化氛围和精神风貌, 以特定的校园为空间范围, 以学生为主体一种群体性的文化现象。它是除主导文化外的一种以师生为主体, 通过校风、校园设施环境、各类小团体活动、师生的精神面貌、行为规范等体现出来的一种群体文化, 具有丰富的内涵。大体上可以分为两个大的方面: (1) 硬文化。主要是指学校的物质文化, 包括学校的建筑风格、校园环境、活动设施等方面, 是直观的展现学校的特色和形象的窗口。良好的学校布局能够给人一种心旷神怡的感觉。(2) 软文化。这是一种隐形的文化, 主要包括一所学校的制度文化、精神文化和行为文化。制度文化主要是学校的组织机构、规章制度和管理体制等, 良好的制度有利于形成有秩序、有活力的学习、工作环境, 促进教师的积极性。精神文化主要包括一所学校的办学理念, 师生的价值观、生活态度等, 是指导师生行为的指南, 并非一朝一夕形成的, 需要长时间的积淀而形成的体现学校的追求和信仰, 是校园文化的核心。行为文化则是师生在观念的指导下而表现出来的具有价值和促进文明、文化和人类发展的经验和创造性的活动。

## 2 体育与校园文化的关系

### 2.1 体育与体育文化

所谓体育, 是指以身体练习为基本手段, 以增强人的体质, 促进人的全面发展, 丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。但是具体到各个学校, 体育的发展并不处于同于一个水平, 师生的体育精神和体育理念仍需加强。体育作为一种运动方式, 并非仅仅是一种肢体上的活动, 更为重要的是一种理念和精神。当体育得到应有的重视, 体育的发展得到相应的物质设施, 并且师生之间具有了终生体育、健康的体育理念,

体育才从一种活动转化为体育文化, 只有成为一种文化, 才能真正对师生产生塑造健康的身心、营造活泼的校园生活的作用。

### 2.2 体育与校园文化

在现实当中, 各个学校对体育的重视程度仍有待加强。体育作为学校教育中的一门课程, 不仅仅是体育课, 而是一个具有社会学的一门课程。体育课在一所学校的不断发展、不断受到来自社会和校园文化的影响中, 将形成该所学校所特有的体育文化。体育文化是以师生为主体 (更重要的是学生), 通过体育运动和体育竞赛, 培养师生的体育精神和体育理念所展现出来的一种群体性文化。体育文化与校园文化是相互影响和相互促进的关系, 然而体育文化又有自己特有的特点。体育作为一门课程, 最终形成一个学校所特有的体育文化沉淀下来, 需要时间和一所学校文化的指引和促进, 而校园文化作为体现学校综合形象的一种方式, 也需要体育文化的辅助。体育文化作为校园文化的一个组成部分, 以人为主体, 对展示、丰富和推荐一所学校的校园文化具有重要的现实意义。

## 3 体育在校园文化中的价值

### 3.1 体育有利于培养学生的团结、协作精神

体育作为一项活动, 具有丰富的内涵和形式, 如体育课、体育竞赛、体育知识讲座等, 均丰富了学生的课外活动, 并且在学生的课外活动中占据着很大的一部分比重。良好的体育文化将为学生提供轻松活泼的学习生活氛围。体育当中的竞争不仅能保持体育活动的活力, 培养学生的竞争意识, 同时对于学生的团队合作能力具有重要的提升作用。如: 篮球场上球队之间的互相竞争、队员之间的互相配合; 观赛者的积极加油喝彩, 比赛胜利后的兴奋心情, 不仅锻炼了身体, 而且陶冶了情操。这些都将在学生的意识当中有意或无意的产生积极的作用, 对学生的思想意识、生活或者学习态度、行为方式产生重要的影响, 从而使学



生无论是在身体上，抑或是精神上得到了一定的提升。对于以学生为主体的校园文化的构建也将有形或者无形的产生积极的作用，使校园文化充满活力。

### 3.2 体育是展示校园文化的窗口

体育作为一种无国界的运动，可以娱乐身心、增强体质、加强人与人之间的交流、缓解学生的学习压力和负担，培养学生的竞争和协作意识。积极开展校际、院际、班际之间的体育活动、竞赛，吸引广泛的学生参与，有利于营造健康活泼的学习和生活氛围；有利于激励学生奋发向上、勇于竞争、勇于进取的意志品质；有利于无形中形成富有生气和活力的校园文化。如牛津大学和剑桥大学每年都要在英国泰晤士河的亨利镇举行“牛津剑桥赛艇对抗赛”，而这项校际传统比赛已经成为世界最负有盛名的赛艇赛事，每年都会有100多个国家和地区对赛事进行电视直播。可见，人们常常可以通过体育这个窗口，看到一所学校的教学秩序、生活秩序、师生素质、管理水平、精神文明建设的优化程度，可以说体育也是校园文化和校风校貌的总体展示。

### 3.3 体育有利于增强校园文化的开放性和活力

校园文化作为一种社会亚文化，虽然会受到社会文化的某些影响，但很大程度上仍具有封闭性。在当今社会日新月异的情况下，多增加与社会文化的交流，更有利于校园文化的发展和创新。体育文化作为一种开放性的社会活动，无疑是一种有效的渠道。国际、校际、院际和班际体育活动、竞赛的举行，有利于增加校间、师生间、学生间的交流，相互吸收不同的文化理念，有利于学生创造性能力的提升。此外，体育作为学生课外活动的重要方式，是学生培养自身兴趣、激发潜能的一种方式。假设一个没有体育活动的校园，学生终日学习得不到调节，那将是一个死气沉沉的校园。因此，增强校园文化的开放性和活力，重视体育教育、培养学生健康的体育理念无疑是一种有效的方式。

## 4 体育教育的现状及完善

体育文化作为校园文化的重要组成部分，体育教育就对校园文化的构建具有举足轻重的作用。但目前纵观各个学校，发现无论是从学术上还是实践上，对体育教育仍重视不够，普遍存在着缺陷。例如：学校体育设施赶不上学

生对体育的需求；体育师资不足；师生间的体育理念贯彻不足；对于体育发展的规章制度规范不合理等等。因此，必须加强对体育教育的研究和支持，认识到体育文化与校园文化的密切联系，逐步完善学校的体育教育，进而促进校园文化的繁荣发展。

### 4.1 树立正确的体育理念、观念

正确的体育理念是人们在长期的体育实践和理性思考中形成的对体育的看法、追求和信仰，对体育的发展具有明显的引导和规范作用。培养学生终生体育和健康第一的体育理念，使学生认识到体育的重要性，积极参加体育活动。此外，还要深刻地认识到体育是校园文化的重要组成部分，认识到体育对塑造学生的身心、激发学生的潜能的重要性。

### 4.2 弘扬高尚的体育精神，培养学生正确的体育道德

高尚的体育精神是体育在长期的发展过程中，通过对优秀传统文化的继承和创新的基础上形成的反应特定历史时期的体育价值观和意识的一种精神。高尚的体育精神一旦形成，对促进学生身心健康和个性心理、意志品质及人格的形成，有着极其重要的作用。因此，必须大力弘扬高尚的体育精神，引导学生正确参加体育，树立正确的价值观，养成正确的体育道德观念，最终促进校园文化的建设。

### 4.3 完善体育软、硬件设施，为体育教育创造良好环境

目前，不少学校的体育设施跟不上学生的体育需求，体育活动单一，导致学生课外活动的单一。因此，必须完善体育设施，规范体育教育制度，提高体育师资力量，为学生进行体育活动和体育兴趣、潜能的发展创造良好的环境，更好的引导学生正确参与体育活动，积极投入到体育活动中。

## 5 小 结

校园文化对学生的价值观、生活态度和行为方式的塑造具有重要的影响，体育作为校园文化的重要组成部分，对校园文化的创新、活力和深化具有重要作用。学校和教师要深刻认识到体育教育与校园文化的联系，坚持体育文化创新，为校园文化的丰富和发展提供动力。

# 普通高校体育教师继续教育问题探讨

宋立欣<sup>1</sup>, 张本家<sup>2</sup>

(1. 中国传媒大学体育部 100024; 2. 中央财经大学体育经济与管理学院 100081)

**摘要:** 采用文献资料法、调查法、数理统计法、逻辑分析法等研究方法, 分析、探讨了影响普通高校体育教师继续教育的主要因素及存在问题, 在此基础上提出构建我国体育教师继续教育理论体系的设想。

**关键词:** 普通高校; 体育教师; 继续教育

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-048-02

随着素质教育的推进和阳光体育运动的广泛开展, 高校体育教师必须进一步拓宽自己的知识结构, 掌握国际体育动态及其发展趋势, 更新教学方法, 才能更好地完成体育教育事业。因此体育教师的继续教育比任何时代都显得迫切和重要。本文在分析、探讨体育教师继续教育的影响因素及存在问题的基础上, 提出构建高校体育教师继续教育理论体系的设想, 为体育教师继续教育提供借鉴和参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本论文的研究对象为普通高校体育教师继续教育的理论、现实中的相关问题。其中调研对象选取了北京市 8 所普通高校, 人员涉及体育教师、相关领导及师资管理人员。

### 1.2 研究方法

运用文献资料法、调查法、访谈法、数理统计法、逻辑分析法等研究方法进行研究, 于 2009—2010 年, 发放问卷 100 份, 回收有效问卷 94 份, 回收率 94%, 并对问卷进行了信度、效度的检验, 均符合统计学要求。

## 2 继续教育概念

继续教育是指完成学校学业后的所有人员 (通常指在专业技术岗位上工作的专业人员) 进行知识更新、补充、扩展和提高的教育, 它贯穿于人的一生, 可称为终生教育。它使技术人员保持在比较高的水平上, 也是科技人员立足于科技发展前沿的一种重要的保证措施。

体育继续教育是继体育院系毕业后, 以学习新理论和掌握新技术为主的一种终身性的体育教育。目的在于培养高质量的体育教师、体育管理人员和教练员, 使体育教育在整个专业生涯中, 始终能跟上世界体育科学发展的步伐, 不断增强和提高体育专业工作能力和专业水平。

## 3 影响普通高校体育教师继续教育发展的主要因素

经调查发现: 体育教师继续教育发展的影响因素排在前三位的分别是 (1) 教学、训练等任务繁重; (2) 经费紧张, 家庭压力大 (尤指青年教师); (3) 继续教育内容乏味, 形式单一。

### 3.1 教学、训练等任务繁重

由于近几年高校的不断扩招, 学生数量骤增而教师规模相对稳定, 因此体育教师工作量呈现明显的上升趋势, 几乎所有教师均为满负荷或超负荷工作, 有的教师周学时高达 20 余学时, 而教育部要求各校教师应有 10% 的富余时间以便能够进行轮换式的脱产学习, 这一规定几乎没有一所院校执行。另外加上繁重的训练及群体活动, 使体育教师往往感到应接不暇, 影响着体育教师的继续学习。

### 3.2 继续教育保障不足

虽然各高校在本校教师继续教育经费保障方面进行了一定的努力, 并较之以往有很大的改善, 但大多数体育教师仍认为继续教育经费不太充足或缺口较大。尤其是刚刚走上工作岗位的青年教师, 大多单身或新组成家庭, 经济基础比较薄弱, 承受不了脱产或半脱产以及高额的继续教育费用。笔者认为解决的办法有以下几点: (1) 高校继续加大对教师继续教育经费的投入力度; (2) 实行经费分级分担政策, 注重经费筹措渠道的多元化; (3) 针对青年教师可以采取延期、分期还款的方式偿还继续教育经费; (4) 要使各高校用于教师继续教育的经费使用公开化、制度化、均衡化。

### 3.3 培训内容和形式单一

当前, 大多数高校的继续教育仅局限于学历补偿、岗前培训、出国进修或青年教师的社会实践上。形式上采取统一的课堂面授, “满堂灌”的形式, 教学方法和手段落

第一作者简介: 宋立欣 (1978 ~ ), 硕士研究生, 助理研究员。研究方向: 体育教育管理。

后,吸引力不强。此外,继续教育课程设置的随意性比较强,很多学校的继续教育工作是应付性地开展,没有真正从本单位的实际出发,从提高教师的实际情况出发来科学合理地安排继续教育内容。受训教师的实际需要和发展需求往往被忽视,失去了一定的实用性和针对性,与实际严重脱节。没有形成面向国内外、面向社会灵活开放式的培训模式,不适应高新技术迅速发展、知识综合创新、信息化现代化进程加快、高等体育自身发展对高校体育教师培训需求量的要求。

### 3.4 缺乏有效的政策引导

继续教育是提高国民素质、增强工作技能、提高适应社会发展的有效途径和重要的教育方式之一。高校体育教师普遍存在着对继续教育战略意义和现实意义认识不足的现象,认为继续教育只是个别低学历教师的需要,这在一定程度上影响了高校体育教师继续教育的发展。

我国高校体育教师继续教育尚未构建总体规划,还缺乏有效的运行机制,学校对体育教师继续教育问题的重视程度不高,且高校体育教师继续教育及评价与教师的聘任、考核、晋职相脱节,不利于提高体育教师自觉参与继续教育的积极性。管理体制不健全,对某些继续教育环节,如进修学习、社会实践、国内外访问、参加研讨班或参加学术会议等,没有配套的管理办法,缺乏考核和质量保证体系,效益不明显,质量不高。

## 4 结论与建议

### 4.1 提高认识,转变观念,树立终身学习的理念

信息时代,知识更新速度越来越快,一个体育院校的大学生到毕业的时候,他所学的体育技术、技能很可能被更新、淘汰,岗前培训已成为终身教育中一个重要的基础性教育阶段,继续教育代表着未来教育的发展方向。因此,我们必须增强学习的紧迫感和使命感,树立终身学习的观念,激发高校体育教师学习的自主意识。一方面,教育主管部门和学校领导,要把不断提高体育教师的业务和思想素质当作是适应现代教育和体育发展趋势,提高学校教育质量的一个重要方面来看待;另一方面,体育教师要认清形势,要充分认识到职前教育所获取的知识难以适应社会和教育发展的这一现实。

### 4.2 建立健全继续教育制度,营造良好的继续教育环境

高校体育教师的继续教育是一项长期而系统的工作,只有建立健全规章制度,才能保障这项工作的顺利进行。通过制定有权威性、可操作性的制度、法规,以立法的形式确保高校体育教师履行继续教育的义务,享受继续教育的权利,使继续教育终身化、法制化。高校体育部门要结合本部门实际,通过多种渠道筹措教师继续教育经费,确保人力、财力的支持和投入,以满足体育教师继续教育在编制、经费、发展规模等方面的需要;调整师范教育系统的内部结构,建立一体化的训练基地;加强对继续教育的管理,严格继续教育证书登记制;不断规范和完善教师业务考核职称评审聘用制度,增强教师的危机感;积极构建

一整套促进高校体育教师继续教育发展的激励机制、约束机制和保障机制,确实保证质量,以促进其健康、有序、持续的发展。

### 4.3 拓宽多元化的继续教育渠道,建立教师终身教育机制

高校应当把教师的继续教育作为常规工作来抓,建立一整套的教师终身教育机制,建立起岗前培训、日常培训、业务进修和学习考察相结合的教师继续教育体系。强化教师岗前培训;加强教师在岗培训,支持他们攻读在职研究生或函授研究生;支持学校的专家教授和学术带头人,通过培训、研讨、考察国际、国内学术交流以及访问等形式开展继续教育,使他们能够及时了解最新科技动态,提高学术水平;支持青年教师,通过研修班、短训班、专题讲座等专业知识学习的教育教学实践锻炼等形式开展继续教育,使他们不断完善知识结构,丰富工作经验,提高他们教学科研能力,充分发挥校内专家学者的作用,开展校本培训,采用传帮带形式,让他们指导青年教师开展教学实践和科学研究,促进青年教师发展,坚持教师的自我教育,通过自学,边学边干,学以致用,形成学习工作化、工作学习化的良好氛围,在学习中注重解决工作中的实际问题,不断提高教学科研水平。

### 4.4 丰富继续教育内容,实现继续教育手段的现代化

体育教师继续教育的课程内容,不能等同于本科、研究生的课程内容,应建立符合体育教师继续教育的课程内容体系,在基础理论知识方面应着重体育基础知识、教育学和心理学等相关学科理论知识的学习;体育技能方面应着重教育能力、教学能力、科研能力、运动训练和组织竞赛能力、保健能力等相关能力的培养;综合能力方面高校体育教师必须具备组织能力、创造能力、表达能力、实践能力和自学能力等。高校体育教师的继续教育应在充分利用电化教育等现代化教学手段,努力实现继续教育手段现代化,提高培训效率和质量,促进高校体育教师继续教育的发展。

### 4.5 构建基于网络的开放式的继续教育培训模式

所谓开放式的培训,即打破传统的教师培训方式“场所封闭、计划预设、教材固定、教法单一”等方面的局限性,按照学校发展需求和教师自身专业发展需求,在没有限制的网络空间中自觉灵活、持续不断、与时俱进地进行学习的一种培训模式。教师可根据个人兴趣、工作需要利用网络教育资源选择课程内容;能够根据个人的情况自由选择学习时间,选择最方便、最适合自己的网络学习方式完成培训任务。

## 参考文献

- [1]王港.我国体育院校教师继续教育影响因素的体系构建[D].北京:北京体育大学,2008.
- [2]初永和.浅谈高校体育教师的继续教育[J].大连教育学院学报,2001(4).

# 试述武术套路教学中常见的运动损伤与防治

张红雷

(广东轻工职业技术学院体育部, 广东 广州 510300)

**摘要:** 在武术套路教学中, 经常出现肌肉拉伤、关节损伤、关节韧带损伤以及劳损等四种运动损伤。分析损伤发生的原因, 了解常见损伤发生的部位, 剖析损伤发生的机理, 以便掌握正确的防治损伤的方法, 为体育教学和训练提供指导和建议。

**关键词:** 武术套路教学; 运动; 损伤; 防治

**中图分类号:** G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-050-02

运动损伤, 是指在体育教学运动的过程中所发生的各种损伤, 它包括组织或器官在解剖上有破坏或生理上的紊乱、骨性损伤、肌肉拉伤、关节扭伤等, 运动中最常见的运动性损伤在各类运动中存在着差异, 是由各类运动的表现形式及技术特点所决定的。本文对武术套路中常见的损伤进行了研究, 从运动解剖学、运动训练学等诸方面分析了武术套路损伤的部位、性质及原因, 并结合武术运动的特点, 从准备活动、运动负荷、自我保护及身体素质等方面, 提出了预防武术套路中运动损伤的措施, 旨在为今后的运动训练提供参考依据。

## 1 武术套路运动中常见的运动损伤

### 1.1 武术套路膝关节损伤

武术套路中动作间动静、快慢变换频繁, 步型转换非常多而且武术运动几乎都是在半马步状态下膝屈曲进行训练, 使膝关节很容易受伤。本文运用运动解剖学、运动生物力学的知识, 分析膝关节的受伤原因, 提出预防措施, 从而为武术训练提供理论指导。

膝关节是身体上承重的大关节, 在各种体育运动中, 膝关节损伤也是最常见的运动损伤。由于膝关节内侧副韧带较薄弱, 绝大多数的损伤可伤及内侧副韧带; 而半月板因位置特殊, 其损伤约占膝关节损伤的70%以上; 慢性损伤则以髌骨劳损多见。笔者曾对200名体育系在校学生进行调查, 约有49%的学生有不同程度的膝关节疼痛。同时发现, 随着年龄的增长, 疼痛有逐年加重趋势。因此, 采取体育保健措施, 预防膝关节损伤的发生很有必要。

### 1.2 武术套路教学中膝关节的防治

膝关节损伤是体育教学过程中常见的运动损伤, 如果教师和学生缺乏正确的防治知识和处理方法, 就会影响学习的正常进行, 而且影响治疗效果和膝关节的功能。

手术后膝关节功能的恢复, 不仅取决于手术效果, 而

且更重要的是取决于术后的处理与治疗。应用中药外洗和正确功能锻炼, 对防治术后并发症及促进膝关节功能早日恢复有着重要意义。

膝关节运动创伤常导致膝关节本体感觉的缺失, 神经肌肉控制减弱, 引起关节不稳。恢复神经肌肉控制是运动员最大限度地恢复关节稳定、重返赛场必需的先决条件。因此, 本体感觉康复训练方面的研究, 成为国外近年来的一个研究热点。

### 1.3 武术套路运动中膝关节半月板防治

半月板是保障膝关节生理运动的重要结构, 关节镜下处理半月板损伤已取代以往的切开和全半月板切除术。

运动训练中半月板损伤是膝关节中最常见的运动损伤, 外侧损伤较内侧损伤常见, 半月板的周部厚而中央部薄, 具有保护关节面、缓冲震荡和维持关节稳定的功能。正常在膝关节伸屈及旋转时, 半月板随之前后及内外侧滑动, 如果因某种运动引起两者活动不同步, 股骨踝就会全力压在半月板软骨上, 最常见的情况是当膝关节半屈、小腿固定时大腿突然旋转, 或大腿固定而小腿旋转, 半月板可被股骨踝与胫骨面辗转而致损伤。半月板损伤后一般难于愈合, 但周边有来自滑膜的血液供应营养, 仍有可能自行修复。

## 2 武术套路训练中其他常见损伤

套路运动是武术的一种主要形式。套路的演练要求运动员必须具备良好的综合身体素质和专项身体素质。要获得良好的身体素质, 需要经过几年甚至十几年的训练。在训练过程中, 由于种种原因, 难免出现运动性损伤, 损伤的发生, 反过来又会制约运动水平的提高, 影响运动员的积极性, 甚至中断训练。运动损伤对于武术运动员来说是常见的, 很多学者近几年来对此进行了大量的实证研究。

由于武术运动员训练和比赛任务重, 训练时间长, 运动量比较大, 膝关节承受的负荷大, 加之武术运动中腾空

动作多在半蹲姿势情况下爆发用力, 极易造成髌骨劳损。

腰部运动损伤也是武术运动中经常出现的。由于现代武术套路的发展越来越向高难度动作迈进, 许多闪转腾挪等动作都要以腰部为轴心来完成。做好腰部的损伤预防, 也是武术运动员应该注意重要事项。

### 3 武术套路教学中运动损伤预防

#### 3.1 教学中常见的运动损伤的原因

体育工作者在教学和业余训练中常会碰到这样或那样的问题, 其中运动损伤是最值得我们注意的。在教学或训练中一旦发生运动损伤就会影响训练, 影响运动水平的提高, 严重的还会影响健康。

笔者从多年的教学和训练中总结出, 造成运动损伤的主要原因有以下几个方面: (1) 在训练中没有遵守循序渐进的原则。运动员从事力所不及的练习, 在完成复杂技术中失去自我控制能力, 就会造成扭伤或摔伤。(2) 在运动训练和比赛中技术动作不准确, 加重了身体局部的负担, 也容易造成受伤。(3) 在完成某个技术动作时, 局部肌肉力量不足, 肌纤维薄弱, 特别是小肌肉群缺乏训练就容易受伤。(4) 柔韧性差。在运动训练和比赛中, 由于强度较大, 动作幅度的加大, 一些肌肉和韧带的伸展性不好就容易产生损伤。(5) 在训练和比赛中注意力不集中也容易造成受伤。(6) 身体处于疲劳状态, 还继续从事难度较大的练习, 也容易造成伤害事故。(7) 肌肉经过大负荷练习后, 在比较僵硬状态下, 仍然从事大强度、快速剧烈活动, 很容易拉伤肌肉。(8) 训练内容和运动量安排不好, 长时间从事单一训练内容, 也会造成由局部超限度负荷而受伤。(9) 场地不平整也是产生某些运动损伤的原因。(10) 练习中违反人体生理解剖特点也容易引起运动损伤。如膝关节周围几乎没有肌肉保护, 半蹲部位时, 关节韧带松弛, 减弱了保护关节的能力, 一旦动作发生技术错误, 容易受伤; 又如颈椎关节活动幅度较大, 在做背跃式跳高落地时要注意防止扭伤和脱位; 还有肩关节的肩胛孟小, 肱骨头大, 但活动范围大, 关节的稳定性要靠肩关节周围肌肉维持, 在做武隆拍打练习时, 肩关节负担量很重, 应加强力量练习、柔韧性练习和注意合理的技术, 武术运动员更要注意。(11) 准备活动不充分, 内容不当, 是造成某些运动损伤的主要原因。(12) 组织纪律性不好, 训练秩序差, 容易造成运动损伤。

#### 3.2 教学中常见的运动损伤预防

教练员应经常对运动员进行安全教育, 要针对运动损伤产生的原因, 注意训练计划的安排, 并向运动员提出防止运动损伤的注意事项。如在加速跑中容易产生大腿后群肌肉拉伤、跟腱拉伤、踝、膝关节的扭伤等。中长跑练习时如场地硬, 跑的量又大或技术不正确, 就会产生胫、腓骨的疲劳性骨膜炎, 疲劳性骨折, 膝外侧的滑囊背炎及足部腱鞘炎; 而加速跑容易造成大腿后群肌肉拉伤, 当加速跑不正确时, 也容易造成腰部、膝、踝关节的扭伤。跳跃

项目常见是踝关节、足跟和膝关节的扭伤和挫伤。器械练习项目则容易造成肩、肘的肌肉和韧带的拉伤, 特别是器械练习运动员的肩、肘受伤的概率更高。对运动损伤的预防必须采取有效的措施, 切不可粗心大意。如发现有些轻度损伤即应适当改变训练内容, 不可不顾伤病, 继续加重负荷, 否则会使损伤加重, 严重的影响训练任务的完成。

产生运动损伤后要及时请医生诊断, 确定伤情以便及时治疗 and 安排伤后的训练。教练还应懂得一些急性损伤的临时处理方面的知识。对于扭伤和挫伤当时不要随意活动, 以免加重伤情, 应立即请医生诊治。对于开放性软组织损伤中擦伤和小撕裂伤, 应学会自行处置; 对于刺伤和切伤要立即根据出血部位、出血的特点(毛细血管、静脉、动脉)采取指压止血法或绷带止血法止血。严重损伤要迅速送医院诊治。

闭合性软组织损伤在运动中较为多见。它包括关节、韧带的扭伤和肌肉、肌腱的拉伤等。这些伤口无裂口与外界相通。处理这类损伤应及时冷敷, 限制活动, 24 小时后可热疗, 肿胀消除可轻微活动, 保护伤处以防重复损伤。对肌肉的细微损伤或有少量纤维撕裂, 可及时给予冷敷, 局部加压包扎, 并提高患肢, 疼痛重者可服止痛药。肌肉严重撕裂, 在加压包扎急救后, 立即送医院治疗。

### 4 结 论

武术运动中最为严重的运动损伤是膝关节的损伤。损伤发生率最高的部位是腰关节。损伤发生率最高的组织是韧带。损伤发生的主要原因一是思想放松, 精力不集中; 二是准备活动不充分, 运动负荷大。

减少运动损伤的具体措施是重视准备活动, 合理安排负荷, 重视损伤发生的部位, 提高预防意识, 增加师生之间的交流。要在采用理疗和药物治疗手段的同时, 选择有针对性的治疗手段。

### 参考文献

- [1] 马学智. 来自第一线的损伤调查报告[J]. 中华武术, 1997(2): 12.
- [2] 薛安日. 武术常见创伤及防治[J]. 武术与健身, 1988(4): 55.
- [3] 诸剑英. 运动员膝关节损伤后渐进抗阻、康复训练[J]. 上海体育学院学报, 1992(1).
- [4] 周英男. 运动按摩[M]. 北京: 北京体育学院出版社, 1991.
- [5] 华棣. 武术套路运动中的形神关系及其基础 [J]. 武汉体育学报, 1997(7).
- [6] 邱丕相. 武术套路运动中的美学特征与艺术性[J]. 上海体育学报, 2004(2).
- [7] 邱丕相. 武术套路运动的美学特征与艺术性 [J]. 上海体育学报, 2004(6).
- [8] 邱丕相. 武术理论基础[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997.
- [9] 张志勇. 论中国武术美学思想的内涵与特征[J]. 成都体育学院学报, 1998(5).
- [10] 邱丕相. 武术理论基础[M]. 北京: 人民体育出版社, 1998.

# 体育院系教学督导的实践性研究

——以韶关学院体育学院为例

张向群, 何福根

(韶关学院体育学院, 广东 韶关 512005)

**摘要:** 教学督导是高校教学质量监控保障体系的一个重要组成部分, 二级学院教学督导是学校教学督导的有效补充, 从二级学院教学督导的工作定位、指导思想、工作方式、工作思路和取得的成绩, 叙述了二级学院实施教学督导工作的经验和体会, 探讨二级学院教学督导工作。

**关键词:** 教学督导; 教学管理; 评估; 教学质量; 体育学院

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-052-03

为了提高大学教学管理水平, 教学督导已成为高等院校教学质量监控不可或缺的组成部分。二级学院作为教学工作的运行者与执行者, 教学质量的保证与提高和二级学院的教学管理有着必然的联系, 从人才培养方案的制订与执行、教学管理的规范与监控、专业建设、学科建设与课程建设到青年教师的成长、学生学习风气的形成等工作的开展相对于学校督导更为直接, 操作性更强, 督“教”与督“学”的落实更为具体。本文以韶关学院体育学院教学督导组实践工作为例, 对教学督导的实质性工作进行总结与分析, 试图探索二级学院教学督导工作发展之路。

## 1 教学督导工作的主要职能作用

教学督导是依据一定的评价标准, 对教学工作的过程和绩效进行调查、质量分析及评定, 在此基础上对教学工作进行监督和指导<sup>[1]</sup>。教学督导工作, 从狭义上说就是各高校为提高教学质量而以教学督导组为主体进行的听课、评课、调研等一系列的督导活动。从广义上讲, 教学督导工作是在教学活动中以监督和引导为基本功能的教学环节的检查评定工作, 是学校对教学实行的宏观调节管理的监控活动<sup>[2]</sup>。仅从“督导”字面上, 我们就可以看出其包含了两方面的意义: 一是“督”, 即监督、督促、督战。通过参加教学、教学管理、教学评估等活动, 发现有关教学质量、教学秩序等问题, 及时给予批评与指正。“导”, 即是传导、引导、开导, 对发现的问题提出建设性的建议, 指导教师遵循教学规律, 从而使教学向健康方面发展。“督”是为了更好地导, “导”是教学督导的工作重点。督导们还发挥了“评”的作用, 不仅仅包含评价教师的工作, 还要评估教研室、审议教学研究与教学改革, 评估学生的德、智、体全面发展, 而“评”的意义与价值又高于前两者之和。只有将“(监)督、(指)导、评(估)”三者有机地结合在一起, 以监督为基础, 以指导为重点, 以评估求发

展, 才能将教学督导对教学质量的监控作用发挥至最高点, 有力地促进对督教、督学、督管的良性循环。

### 1.1 体育院系教学督导工作的定位和指导思想

根据学校的统一安排, 韶关学院体育学院教学督导组于2007年3月成立, 主要工作为组织院系教学督导员实施教学督导的机构。督导组由主管教学的副院长任组长, 目前共有4名督导成员和1名秘书, 督导组成员均为具有副高以上职称的学科带头人和教学骨干, 在师生中有较高威望的教授、专家或管理干部, 对教学方法、教学手段、教学技巧以及理论探讨有较深的理解。职能定位是“以督教为主, 兼顾督学和督管与评估”。根据学校的要求, 具体职能为: (1) 为教学管理和教学改革等方面决策服务; (2) 对学院教学工作进行全面监督、检查、评估和指导; (3) 确保学校有关教学管理规章制度的贯彻执行和教学管理水平的提高, 最终达到提高教学质量的目的。

督导组的指导思想是积极主动配合学校督导委员会的工作, 以导为主、以督为辅、督导评三者有机结合。

### 1.2 体育院系教学督导的工作方式和工作思路

体育学院教学督导的工作方式包括随堂听课, 调阅教学文件资料, 教学活动评价, 巡视与现场考察, 教学工作和教学管理工作的专项检查, 专题调研, 召开教师、学生座谈会, “反馈意见”与“个别指导”相结合, 在方法上注意理论与可行性的结合, 采用定性与定量的科学方法, 力求取得实效。既督导教师的教, 也督导学生的学。

根据学校的工作布置, 结合体育专业特点, 体育学院教学督导的工作思路如下: (1) 配合学院做好教学管理的督查工作, 作好经常性的教师课堂教学及教学活动评价工作, 并及时反馈意见和信息; (2) 加强“导”的力度; (3) 协助学院搞好各项评估工作; (4) 按照学校的统一部署, 围绕提高教学质量, 规范教学行为, 保障教学秩序努力工作, 完成学校交给的各项任务。

**基金项目:** 韶关学院第十一批教育教学改革研究一般项目 (SYJY111033)。

**第一作者简介:** 张向群 (1964~), 本科, 教授。研究方向: 体育人文社会学。

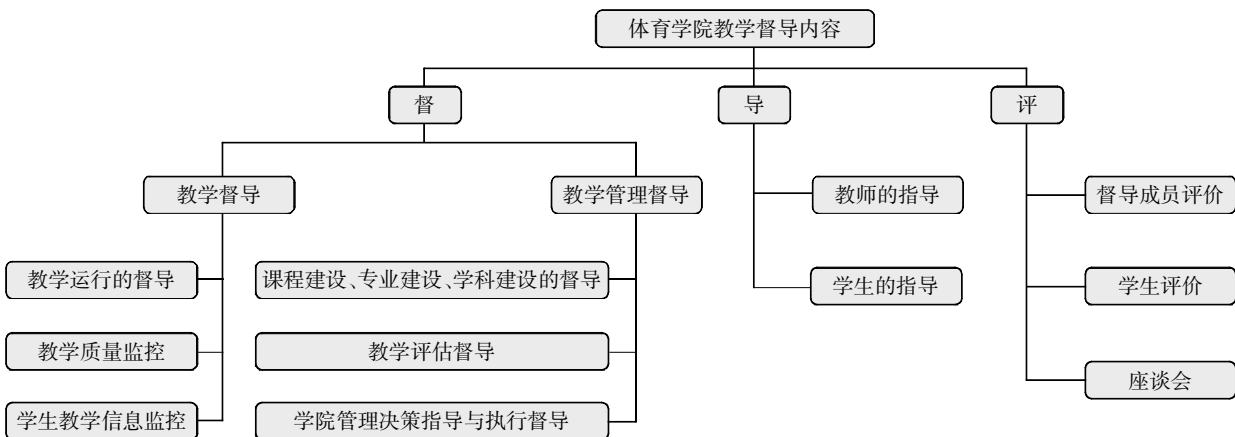


图1 体育学院教学督导内容

## 2 体育院系教学督导的主要内容

依据学校教学督导工作职责与学校教学管理制度,确定体育学院教学督导的主要内容(图1)。通过教学督导,实现对教学工作各环节、各种教学活动和教学管理全过程及其结果的监控,使管理行为的有效和准确得到保证,促进教学工作的稳定和发展。

### 2.1 以过程管理为重点进行日常教学运行督导,实现课堂教学规范化

体育学院三分之二以上课程为术科,学生以掌握技能操作为主,课堂教学通常有大量的练习,容易形成教师课堂教学的随意性,如没有课程标准,容易出现上课不带课程设计、教学进度,教学内容与教学进度不符,提前下课等情况。针对这种情况,教学督导工作以规范日常教学行为为基础、过程管理为重点,制定不定期检查制度。规定教师上课必须具备教学进度、课程设计等教学文件,教学进度应按课程标准的要求进行,并随时接受教学督导员的检查。每次检查和监督都及时向任课教师反馈督导中发现的不足和值得肯定的积极因素,并探讨性地加以指导。经过几年的实践,增强了教学责任心,增加了搞好课堂教学的动力,自觉规范了教学行为。

### 2.2 以教学质量为核心,进行教育教学改革督导,实现教学管理质的飞跃

建立教学督导制的目的,是为了使学校的质量保障体系更加科学合理,通过教学督导制的即时监控,使学校能够在及时发现、预防、控制质量方面获得更全面的信息。<sup>[3]</sup>教学质量的监控是教学督导的核心,听课是则加强对课堂教学过程的监督与检查、评估与指导的重要手段,教风、学风、教学水平、管理水平,都集中反映在课堂教学上。教师的教学思想、教学方法、课堂行为以及由此产生的课堂教学效果决定了教学改革的成功与否。根据学校课堂教学评价标准,结合体育专业特点,体育学院教学督导组确定了动态的教学督导工作方法,在教学质量评价方面采取目标管理进行教学质量监控,以课堂教学为切入点,对学院的教师进行随堂听课,全面进行督导。明确听课的目的,一是了解教师的专业知识水平、教学能力和课堂教学的实际运作,从而对教师的教学作出比较客观的评价;二是发现教学上存在的共性问题,及时交换意见,提出改进措施

和建议,促进教学质量的提高<sup>[4]</sup>。同时,借助“学校教学竞赛”“十佳青年教师评选”“优秀实验教师评选”等活动,对教学思想、教学方法、组织形式等展开了大讨论,通过示范课及示范课讲评、交流、现场操作、听取学生意见等形式,使老师们对示范讲解的运用、课的组织、知识的传授、内容的组织与表达等有了进一步的认识,对教学思想的确立、教学方法与教学手段有了实质性的提高。

对实习、实训、学生毕业论文和学生考试等质量的监控,以专项检查为主,如毕业论文题目的审核、实习准备工作的开展以及学生教学技能竞赛等,以能力培养为基本点,加大对体育赛事的组织策划、裁判能力的培养。

### 2.3 对不同层次教师实施分类指导

2.3.1 帮助青年教师提高教学水平,促进教学水平稳步提高 新办专业的增加以及扩招后的学生数量增加,一大批有志青年(包括硕士、博士)充实到教师队伍中,成为教学战线上的新兵。他们精力充沛、有朝气,但缺乏教学经验,如教学方法的选择、教学过程的组织、讲解示范的时机等。针对这种情况,对青年教师教学工作的督导重点放在“导”上,以传授教学经验为主,突出指导、服务、咨询功能,使他们迅速提高教学能力与教学水平。给每位新教师指配了指导老师进行传、帮、带,这些指导老师专业对口,指导帮助是全方位的,包括教学、科研、沟通。学院督导员积极参与帮扶新教师的工作。通过随堂听课、教学活动评估等,着重指出他们课堂教学的不足之处,采取“反馈意见”与“个别指导”相结合的方式进行指导,把重点放在教学态度、教学技能和教学方法改进,如何组织教学内容,正确处理课程标准与教材关系上,“长辈式”的指点,使青年教师的教学水平迅速提高,督导组还进行追踪听课,及时发现进步,给予肯定,继续指导。同时注意示范性引导,学校第一届教学竞赛结束后,督导组指派一名获奖教师进行全学院的示范观摩教学课,并进行及时点评,通过示范课观摩,学习优秀教师的教学经验,迅速提高教师的整体素质和水平。

2.3.2 对有争议教师的指导 教学督导的出发点和落脚点是提高教学质量,着眼于激励和调动教学的积极性。体育学院督导组在进行教学质量监控、评价中,注意突出以人为本的思想理念,注重教师的个体发展,以“教师为本”的工作原则,始终贯彻以督促导,以导为主,为人的发展

创造条件的管理理念。对学生反映教学质量和效果不理想的教师,学院督导员和学院领导一起进行重点听课,课后以谈心、商讨的方式进行交流、沟通,与教师一起探讨教学中存在的问题。

## 2.4 借助教学管理及教学评估的督导,加强体育院系教学管理

2.4.1 教学管理的督导使课程建设和专业建设不断上升新台阶 大学教学管理包括专业设置、人才培养方案和课程标准的制定、学科建设、师资队伍建设和课程建设、实习与实验基地建设、教风和学风建设、教学全过程、教学秩序及教学环境等的管理。体育学院教学督导组在人才培养方案的审定、课程建设和学科建设的鉴定、教改项目立项的审查、教学成果的鉴定等做了大量的工作,对学院决策提出建设性建议,起到了“智囊团”的作用。

2.4.2 教学评估的督导使教学管理持续健康发展 教学评估是教学督导管理的基本环节,评估的目的在于分析教学质量状况,找出其规律,为院校提供考核、管理及决策的依据。

## 3 实施教学督导工作的经验和体会

几年的督导实践,我们体会到:(1)教学督导是提高教学质量的关键措施之一;(2)学院领导的支持是搞好教

学督导工作的前提和基础;(3)建立教学督导员的权威性是搞好教学督导工作的保证;(4)处理好“督导”与“被督导”的关系是教学督导工作成败的关键;(5)专题督导与专题讲座相结合,扩大教学督导的力度;(6)明确教学督导的工作任务,做到督有重点,导有目标,务求实效。

## 4 结束语

学院督导组直接担负着对学院教学过程的监督、指导与评估的重任,是学院教学质量监控体系的重要补充,他们与教研室主任、教师、教学管理队伍、学生等共同对教学质量进行监控,保障教学水平稳步提高。

## 参考文献

- [1] 董宇艳. 实施教学督导监控教学质量 [J]. 中国高等教育, 2003(5): 23-27.
- [2] 王忠萍. 高校教学督导工作的功能与运作 [J]. 安庆师范学院学报(社会科学版), 2003(7): 49-51.
- [3] 张晓京. 创新教学管理手段, 确保本科人才培养质量. 中国大学教学, 2007(1): 68-70.
- [4] 徐翠先. 谈教学督导在教学管理和质量监控中的作用——忻州师范学院教学督导实践探讨. 忻州师范学院学报: 2007, 23(6): 106-108.

(上接第 35 页)

紧张、无法静息。这两个因子上得分的降低及其统计学意义有效支持了太极拳套路的练习能有助于疏通经络, 消除心中郁闷的观点。

偏执因子主要反映被试的思维方式。在本次试验中, 由于被试在实验前偏执因子上的平均分并没有超过 2 (呈阴性), 也就是说整体来看被试并没有偏执方面的症状, 因此试验结果的不显著并不能理解为二十四式简化太极拳在帮助大学生改善偏执症状方面作用不大或没有作用, 而是需要进一步的研究: 比如征募偏执因子呈阳性的学生进行太极拳练习, 试验后再进行测定和分析。

此外, 恐惧因子的得分也没有达到统计学上的显著性条件。且我们需要注意的是恐惧因子在试验前和试验后的得分均高于 2, 该症状始终呈阳性。笔者认为, 恐惧因子中恐惧的对象非常广泛, 其中主要的恐惧对象就包括出门旅行、空旷场地和交通工具。现代大学生多是独生子女, 从小就享受家庭的呵护, 独立能力差。而家长在教育子女的时候往往夸大外来的危险来达到自己的教育目的 (比如不要和陌生人说话等), 因此, 当子女第一次独立走出家门面对这个世界的时候, 恐惧就不可避免了。

而强迫症状因子和敌对因子的 t 检验结果由于太过接近临界值, 其效果无法在本次试验中判定。

强迫症状是当前大学生中很常见的一种心理问题, 典型的一种表现就是: 下课回到寝室, 在完全不需要用电脑

的情况下, 也会不自觉地打开电脑。敌对因子可以简单理解为人的攻击性。演练太极拳套路时要求练习者静心用意, 呼吸自然, 达到这样的效果需要实验者的循循善诱和被试的主观配合, 因此这两个因子的得分受实验者的控制能力及被试的主观需要的影响。希望能有后续更多的研究跟进, 来进一步论证太极拳在心理调节方面的功效。

## 3 结 语

太极拳是我国的国粹, 它的内涵博大精深, 经常练习可以同时锻炼形体力量和精神气质。本次试验的结果表明, 通过二十四式简化太极拳完整的教学, 可以改善大学生在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑和精神病性因子上的得分, 有助于促进提高大学生的心理健康水平。

## 参考文献

- [1] 朱有源. 太极拳健身功效的机理研究 [J]. 浙江体育科学, 2002(2).
- [2] 邓永明. 太极拳运动对大学生心理健康影响作用的研究 [J]. 现代康复, 2001(19).
- [3] 宋文民, 马效萍. 太极拳习练对大学生心理健康的影响 [J]. 中国校医, 2003(6).
- [4] 白刚. 论太极拳对大学生身心健康的影响 [J]. 搏击(武术科学), 2006(12).



# 从运动性猝死谈体育课堂的合理运动

王海波<sup>1</sup>, 何建伟<sup>2</sup>, 李兴平<sup>3</sup>

(1.3. 吉首大学体育学院, 湖南 吉首 416000; 2. 莆田学院体育系, 福建 莆田 351100)

**摘要:** 通过文献综述法、归纳法对运动性猝死的定义、分布和病因等问题进行了探讨和分析, 对体育课堂如何进行合理运动, 预防、避免运动性猝死的发生, 及体育课堂的运动性猝死所应采取的措施提出了建议。

**关键词:** 运动性猝死; 合理运动; 过度训练; 高原缺氧; 儿茶酚胺

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-055-02

运动性猝死 (Exercise sudden death) 虽然并不常发生——美国每年只有约 150 例运动性猝死的病例报告, 而国内近十年关于运动性猝死的病例报告总计不超过 200 例, 但是运动医学界专家从来就没有停止对运动性猝死的探讨和研究。近年来国内外发表了不少关于运动性猝死方面的研究报告, 这些研究使人们对运动性猝死的发生率、病史、病因、评价及预防等问题有了进一步的了解。本文通过综述国内外相关文献资料, 总结分析运动性猝死的流行病学和病因学特征, 并探讨了运动性猝死的预防措施, 得出了相应的结论。

## 1 运动性猝死的相关定义

运动性猝死, 又称运动急死、内因急死、病理急死和非创伤性急死。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病 1 小时内, 如 Chris.CM 认为是在运动过程中或运动停止 1 小时内发病并导致的死亡, Goldstain 也认为运动性猝死是指在症状起始后 1 小时内的死亡; 也有学者将运动中或运动后即刻发生意外称为即刻死 (Instantaneous death), 症状发作后 24 小时发生的意外才叫运动性猝死。对运动性猝死的定义, 一般认为它有三个基本要点: (1) 自发过程; (2) 意外发生; (3) 进展迅速。由此可知, 目前国内外研究者对运动性猝死发生的时间范围尚无一个统一的、权威的界定, 他们大都是根据各自所需要的目的来确定, 所以时间就由 30 秒到 24 小时不等。根据运动医学界对猝死的定义以及运动性猝死的发生情况, 笔者将运动性猝死定义为在运动过程中或运动后 24 小时内发生的非创伤性意外死亡。

## 2 运动性猝死的年龄分布状况

日本心脏财团的研究小组对 1986 年至 1990 年在日本发生的 724 例运动性猝死的调查表明: 死亡者为 18~78 岁, 其中最多的是 20 多岁的青年 (249 例), 占 34%; 其次

是 50 多岁的人 (127 例), 占 18%; 之后是 40 多岁的人 (74 例), 占 10%。De Beristan P 对 172 例运动性猝死病例进行调查分析表明, 死者年龄为 18~59 岁, 平均年龄为  $32 \pm 3.2$  岁。我国徐昕等的研究表明, 在 177 例运动性猝死病例中, 死者平均年龄为  $33 \pm 16.53$  岁, 年龄在 20 岁以下有 71 例, 占 40.1%, 20~29 岁之间的有 66 例, 占 37.2%。由此可知, 我国的运动性猝死发生的高峰年龄较低, 这可能与我国老年人参加体育锻炼不是很普及或是强度不大、基层医疗水平不够发达、运动监督不够、时间不长、未能对青少年期的一些先天性异常及时作出诊断并采取预防措施, 以及青少年自我安全管理意识差等有关。30 岁以下非运动员高发, 运动猝死是在运动中或运动后 24 小时内的意外死亡, 不包括意外创伤造成的死亡, 患者从发病到死亡时间短暂, 这是运动猝死最重要特征。随着运动健身的时尚化以及各种不典型心血管疾病发病年龄的年轻化, 运动猝死发生率有所上升, 一些人甚至在做俯卧撑、跳舞时都会发生猝死, 出现最多的是 30 岁以下青年人, 尤其集中在 15 岁至 20 岁, 男性猝死率大大高于女性。

## 3 运动性猝死项目分布特点

表 1 徐昕关于发生运动性猝死的项目分布前五名

项目	例数(人)	比例(%)
中长跑, 短跑和跳高	17	20.7
篮球	13	15.9
慢跑	11	13.4
排球	5	6.1
足球	5	6.1

国内唐培等进行的研究表明, 在 56 例运动性猝死病例中参加项目以田径、篮球和排球多见; 徐昕等的调查显示, 在 102 例运动性猝死病例中, 共涉及 15 种运动项目, 其中排在前 5 名的依次为: 田径 (包括中长跑、短跑和跳高), 篮球, 慢跑, 足球、排球 (表 1); 而李之俊等对 40 例运动

性猝死的研究显示,排在前五名的有:体育和训练课(多为体育达标测试),篮球,长跑,田径,足球(表2)。

表2 李之俊关于运动性猝死的项目分布前五名

项目	例数(人)	比例(%)
体育和训练课	11	27.5
篮球	8	20
长跑	5	12.5
田径	4	10
足球	3	7.5

徐昕等的研究显示运动强度与运动性猝死的关系并不明显,但是李之俊等的研究却显示运动性猝死与运动强度和运动持续时间有一定关系,Kohl HW也指出猝死危险性随着运动的绝对强度或相对强度的增加而增加。从上面可以看出,运动性猝死的发生情况比较复杂,项目种类繁多,并不存在什么规律性分布,所以目前尚难得出结论,有待于进一步的研究。

### 3.1 职业和性别

从国内外文献中可以看出,运动性猝死涉及的人群分布极为广泛,各式各样职业的人都有,这表明我国的运动性猝死发生情况不容乐观,应引起各级人员的重视。徐昕等的研究显示,猝死者中男女比例为7:1,而李之俊等人研究的猝死病例中男女比例为6:1,这与国外的报道相近,女性的发生率低可能是与女性缺血性心脏病发生率低、不愿意参加强度大的体育锻炼、对疲劳或其他过度负荷不易耐受等相关原因有关。唐培等进行的调查显示,在56例运动性猝死病例中,是高水平运动队运动员或曾是有的有29例,体育教师8例,一般水平运动员5例,另外14例是经常参加体育锻炼的体育爱好者;而李之俊等的研究表明,在50例运动性猝死病例中,大中学生占一半,有25例,其次是教师,有7例,运动员或曾是运动员的有5例。运动性猝死在职业上也并没有显示出规律性分布。

### 3.2 可能机制

各种急慢性疾病都可能导致运动猝死,但资料显示最常见的是心脏性猝死,包括心肌梗死、先心病、感冒引发的急性心肌炎等引起的致命性心律失常,其他如脑出血、中暑、呼吸系统疾病和肝、肾疾病等也有导致运动猝死的病例。一些其他诱因也会引发猝死,如体内存在感染灶(扁桃体炎、胆囊炎)、饱餐后运动、高原缺氧、暴晒、运动后立即热水浴等。李珍妮指出,运动性心脏猝死的原因可能如下:人体在进行紧张激烈的运动时,体内代谢速率为快,血液中的儿茶酚胺水平增高,心肌需氧量增加,此时易出现心肌缺血缺氧、心肌超微结构及其应激性改变。研究指出,心肌缺血若超过30分钟,有可能发生坏死。运动中诱发冠状动脉痉挛或栓塞,使其灌注不良,一般认为若冠状动脉痉挛持续20分钟以上,也可引起心肌的缺血坏死。运动时体内电解质、激素、内分泌的改变和代谢产物的堆积,可引起血液理化特性的改变。研究表明,运动时心肌钾钠离子的变化,可引起心肌的代谢性坏死,而运动时血液游离脂肪产生的速率加快,血液的高凝状态,以及所引起的应急性改变均可诱发心律失常。因运动引起的心肌梗死,某些严重的心律失常,都可直接导致心脏骤停,

从而使运动者发生猝死。

以色列医学博士 Ged Kerent Yehuda Shoenfeld 认为,在运动训练中和运动训练后发生的猝死,可以归咎为影响心肺系统的两个主要变化:(1)运动过程中血压升高,训练后血压又可能降到正常水平以下,当训练骤然停止时,血压下降就更明显了,低血压对于冠心病患者是危险的,所以运动训练后猝死发生率要比训练过程中的高;(2)对人进行瓦尔萨尔瓦氏实验手法,或是在费力呼吸时,胸外压力增大,这就大大减小了心跳的功效,即过大的胸内压在一定程度上阻碍了左心室的血液充盈,继而使血液无法正常地到达周围循环。由于运动性猝死的病因学研究还不够深入,对其直接原因的确定还存在一定的困难,运动性猝死的发生机制还有待于进一步的研究。

## 4 运动性猝死的预防

在体育课堂中,运动性猝死的预防,首先要对运动性猝死的病例和在剧烈运动中可能存在的潜在临床症状有所了解,其次是进行体格检查以及早识别那些潜在的高危因素和高危人群。笔者认为在体育课堂为了避免运动性猝死,应该采取下面三级预防措施。

一级预防:在没有既往心脏疾病的人群中进行预防。

二级预防:是在患有冠心病或其他心脏异常的人群中进行的预防。

三级预防:指的是治疗急性心跳骤停以防止其发展为心脏猝死。

## 5 建议

5.1 科学地进行课堂体育医务监督;了解病史(重点是心血管和脑血管方面)和参加体育方面的历史(重点是项目、运动能力和身心两个方面的反应等);提供有效的运动处方。

5.2 避免过度强度的运动,特别要做好运动前的准备活动和运动结束时的整理活动。

5.3 体育竞赛应特别强调安全性。

5.4 强化和提高学生的自我保健意识和自我保健能力,走出某些盲目健身的误区。

## 参考文献

- [1] 徐昕等.我国运动员猝死调查研究[J].中国运动医学杂志,1999,2:99-120.
- [2] 李宝凤译.五年间运动猝死的事例[J].体育科技文摘,1991,1:2.
- [3] 唐培.运动与猝死[J].中国运动医学杂志,1990,9(1):31.
- [4] 浦均宗.体育运动与心血管意外[J].中国运动医学杂志,1986,4(2):103.
- [5] 高云秋.Hypertrophic cardiomyopathy and exercise[J].中国运动医学杂志,1997,16(1).
- [6] 日本心脏财团的研究小组.五年间运动中猝死的事例[J].训练杂志(JP),1990(5).
- [7] 李珍妮.年轻人运动性猝死与先天性心血管异常[J].广州体育学院学报,2000,20(3):82.
- [8] 常芸.猝死研究动态[J].体育科学,1997,17(4):79.
- [9] 李之俊等.上海和华东地区运动猝死调查研究[J].中国运动医学杂志,1999,18(3):211.

doi:10.3969/j.issn.1004-2644.2011.03.025

# 新疆高校社会体育专业毕业生就业现状的分析与思考

——以昌吉学院为例

马振东, 王平, 韦晓雨

(新疆昌吉学院体育系, 新疆昌吉 831100)

**摘要:** 运用文献资料法、访谈法、逻辑分析法等方法对昌吉学院 2008 届、2009 届、2010 届 85 名社会体育专业毕业生的就业状况进行调查分析。结果表明: 毕业生的整体就业率较为理想, 但是在社会体育领域中就业的比例较低。深入探讨导致目前昌吉学院社会体育专业毕业生就业现状的原因, 以期对我院社会体育专业改革及发展提供参考与借鉴。

**关键词:** 社会体育专业; 毕业生; 就业

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-057-02

从目前社会体育专业人才就业总体形势看, 存在着社会需求与高校培养之间的供需错位问题, 一方面是社会的大量需求, 另一方面是社会体育专业人才就业难, 改行易业现象十分的普遍, 造成了专业人才资源的“相对过剩”。这种状况严重制约着社会体育专业的建设和发展, 要改变目前就业“相对过剩”的不容乐观的局面, 必须对影响就业的因素进行全面而深入的了解。

## 1 社会对社会体育专业人才的需求状况

国家体育总局颁布的《2001—2010 年体育改革与发展纲要》中规定: “10 年内, 大众体育普及程度明显提高, 体育人口达总人口的 40% 左右。”若按《全民健身计划纲要》规定的每千人配备 2~5 名社会体育指导员的标准, 我国社会体育指导员的总数至少应为 65 万人。因此, 培养一批健身指导员应当是社会体育专业人才培养战略的重要目标之一<sup>[1]</sup>。

随着社会经济的发展, 各种休闲、健身和体育服务业等社会体育产业所开设的各种休闲、健身场所对社会体育人才的需求呈现日益增长的趋势, 尤其是对健身教练员、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较大的社会需求)<sup>[2]</sup>。

## 2 社会体育专业毕业生的就业情况分析

在我国, 社会体育专业发展至今只有十多年, 在人才培养过程中存在许多不容忽视的问题, 一个明显的例证就是该专业学生“入口”和“出口”不够通畅。从总体上看, 目前社会体育专业人才市场供需失衡, 矛盾突出, 各大高校争相开设社会体育专业, 似乎是供大于求, 但实际情况

并非如此。

## 3 新疆社会体育专业的现状

社会体育专业作为一个新兴专业, 在新疆 11 所本科院校中, 到目前为止设有社会体育专业的院校只有两所 (昌吉学院和伊犁师范学院), 办学的历史也只有 6、7 年的时间, 社会体育专业建设还处于探索发展阶段。

## 4 新疆社会体育专业毕业学生就业现状分析

表 1 昌吉学院历届社会体育专业毕业生就业情况 n=85 人

单 位	2008 届 (29 人)		2009 届 (26 人)		2010 届 (26 人)	
	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)
教育部门	18	60	9	31	7	26.9
公务员	4	13.3	5	17.2	5	19.2
企业	6	20.7	1	3.3	6	23.1
俱乐部	0	0	1	3.5	2	7.7
体育部门	0	0	1	3.5	0	0
酒店			1	3.5		
读研	2	6.7	1	3.5	1	3.8
自谋职业	1	3.3	3	10.3	3	11.6
其他	4	13.3	2	6.8	2	7.7

通过对昌吉学院 2008 届、2009 届、2010 届三届 85 名社会体育专业毕业学生就业情况分析可知, 在 85 名毕业学生中, 从事教育工作的 34 人, 占总人数的 40%; 从事其他工作的人数 49 人, 占总人数的 55.3%; 而从事相关专业的人数只有 4 人, 占总人数的 4.7%。上述分析说明, 目前新疆社会体育专业的毕业学生就业局面还是比较尴尬, 社会体育专业不同于体育教育专业, 社会上有固定的体育教师岗位, 但没有专门的社会体育人员岗位, 因此造成了该专

基金项目: 昌吉学院科研基金资助项目 (09YJ003)。

第一作者简介: 马振东 (1963~), 本科, 副教授。研究方向: 体育教学与运动训练。

业大量学生在毕业后从事社会体育工作的比例非常低, 改行易行现象严重, 这是对人力资源和教育资源一种极大的浪费(表1)。

## 5 影响新疆社会体育专业人才就业因素的分析

### 5.1 社会因素

通过对新疆乌鲁木齐、伊犁、石河子市、昌吉地区的调查可知, 90%以上的社区没有为社会体育指导员设置明确的工作岗位, 没有专业的场地器械管理与维修人员, 这种状况导致目前大量的社会体育专业人才毕业时又走向了教育岗位, 用非所长。由于新疆所处的西北地区目前经济欠发达, 自身积累能力差, 体育产业所需的资金投入长期以来严重不足, 因此还没有建立起完善的就业服务体系, 特别是社会体育专业的发展还面临很多困难, 在居民的健身观念、体育场地设施、体育健身指导、体育管理以及法规制度等方面都存在较大问题, 这些都极大地制约着社会体育专业人才需求市场的形成, 从而影响了社会体育专业人才的就业。

### 5.2 培养目标存在的问题

培养目标是各级各类学校和各种专业教育对受教育者的规格要求和质量标准, 是专业建设的核心问题。社会体育专业培养目标不明确, 已经成为社会体育专业发展的最大制约因素。<sup>[9]</sup>

昌吉学院在制定社会体育专业培养方案时, 基本照搬了教育部高等教育司1998年颁布的《普通高等学校本科专业目录和专业介绍》中的专业目录这一培养目标。这样的培养目标定位太宽泛, 没有结合新疆多民族社会发展的特点和需求进行适当的调整和安排, 培养的人才没有结合新疆多民族群众地区的文化差异、社会发展与市场经济水平进行人才培养。

## 6 新疆高校社会体育专业发展的对策

### 6.1 政府应设置相关的专业岗位, 为社会体育专业毕业生就业创造条件

目前, 新疆各地政府相关部门没有设置明确的专门的社会体育人员工作岗位, 因此造成社会体育专业人才走出社会体育的就业“圈子”, 致使社会体育专业毕业生就业在社会体育服务领域及相关工作岗位上从业的比例较低。

但是, 新疆利用国家体育总局“雪炭工程”资金, 在自治区11个地州建成了14个体育馆, 安装全民健身路径500条, 建成全民健身广场93个, 体育公园1个。目前, 新疆已完成1036个行政村的农牧区体育健身工程。按照自治区“十一五”规划, 2010年已完成全疆所有县级体育健身广场、乡镇文体活动站和1800个行政村农牧民体育健身工程, 430万各族群众可从中受益。目前, 自治区共有44类体育场地2万多个, 其中标准体育场61座, 体育馆25座, 游泳馆20座, 比2000年末增加了47%; 每万人拥有场地10.34个, 人均体育场地面积1.67平方米。<sup>[4]</sup>

上述数据反映, 目前新疆需要大批的社会体育指导员

和体育经营与管理人才, 因此, 为了满足广大人民群众日益增长的体育需求, 使全民健身运动更好地全面开展, 新疆有关政府部门应当设置有关的社会体育专业的专业岗位, 为社会体育专业的毕业生创造就业的条件和机遇。

### 6.2 以新疆市场需求为导向, 明确培养目标

昌吉学院社会体育专业向社会输送的毕业生, 由于在入学时文化基础相对比较薄弱, 学科理论知识掌握得广度与深度比不上体育管理专业与体育经济专业的学生, 而其他相关专业的学生相比还有更大的差距; 术科方面, 技术能力和运动能力与体育教育专业与运动训练专业又有明显差距。这样社会体育专业培养出来的学生, 没有自己的鲜明的专业特点与专业技能, 很容易在社会市场竞争的大潮中处于劣势。这就造成了社会实际需求量大与高校培养人才“相对过剩”之间的矛盾。

因此, 昌吉学院社会体育专业培养目标必须以市场需求为导向, 并根据市场转型和社会改革的实际及时作出调整, 结合新疆多民族地区市场需求, 调整人才培养的模式。因而昌吉学院必须了解社会体育专业在新疆的发展需要, 有计划地迎合这种需要, 培养具有明显的专业优势与特色的专门人才, 及时解决出现的各种问题, 逐步走出一条适应市场经济发展需要的办学之路, 这样才能更好地适应新疆多民族地区的建设, 把专业办好, 为新疆体育事业培养出新一代的综合型人才。

### 6.3 加强学生能力的培养, 提高学生就业竞争能力

人的能力不是天生的, 而是后天教育和习得的, 是在一定的知识经验积淀的基础上形成的。通过对昌吉学院的课程设置分析可以发现, 昌吉学院社会体育专业的课程设置还存在不足, 专业课程设置与社会所需要的人才结构失调, 大部分课程基本上是体育教育专业课程的翻版, 特别是实践与操作类课程偏少, 与社会市场需求联系不紧密。且昌吉学院社会体育专业教学实践实习没有实习基地, 实践实习内容狭窄, 甚至有部分学生到学校实习。这样的实践能力远远满足不了市场对人才需求多样化的要求。

因此, 昌吉学院社会体育专业培养的人才应以新疆市场经济需要为出发点, 以能力为本位、岗位需求为依据, 结合新疆体育休闲与健身场所的快速发展及对专业人才的需求, 加强社会体育专业学生指导能力、组织能力、服务能力、营销能力的培养, 以社会需求为导向, 建立新型的新疆高校社会体育专业人才培养体系, 促进新疆高校社会体育专业建设可持续发展。

## 参考文献

- [1] 石岩, 舒宗礼. 适应社会需求的社会体育专业人才培养模式[J]. 体育学刊, 2008(7): 38-41.
- [2] 刘善云, 仇丽琴, 张仲宝. 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(2): 223-225.
- [3] 王爱丰. 以职业为导向的高校社会体育专业人才培养——兼评《全国高等学校社会体育本科专业指导性专业规范》[J]. 体育学刊, 2010(7).
- [4] 毕秀莉. 体育基础设施完善推动全民健身运动[B/OL]. 新疆电视台网, 2008-10-25. <http://www.xjtv.com.cn>.

# 新疆普通高校体育经费现状与发展对策研究

樊玲

(新疆昌吉学院体育系, 新疆 昌吉 831100)

**摘要:** 通过运用文献资料法、调查法、专家访谈法对新疆普通高校体育经费的投入、体育经费的利用、体育经费对教学的满足程度、学校体育部门经费创收及存在问题进行调查分析并提出发展对策。

**关键词:** 新疆; 普通高校; 体育经费; 发展对策

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-059-02

体育经费是学校开展体育教学、训练, 参加各项体育比赛活动的必要条件。体育运动本身需要消耗一些体育器材, 需要不断的补充添加; 参加体育比赛需要投入大量的人力、物力, 这些都需要充足的体育经费作保障。因此, 对新疆普通高校体育经费现状进行调查研究具有积极意义。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

本研究以新疆 11 所普通高校(新疆大学、新疆师范大学、新疆医科大学、新疆农业大学、新疆财经大学、新疆艺术学院、昌吉学院、石河子大学、伊犁师范学院、喀什师范学院和塔里木大学)为研究对象。

### 1.2 研究方法

本研究采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法等对新疆 11 所普通高校体育院、系、部的主管领导进行调查。调查问卷的发放与回收时间: 2009 年 10 月—2010 年 4 月。发放主管领导问卷 11 份, 有效回收 11 份。有效率 100%。

## 2 结果与分析

### 2.1 体育经费的投入

我国高校体育事业费的投入主要分两大块, 即学校体育年度维持经费和体育基础设施建设费。学校体育年度维持经费简称体育维持费, 它是一个学校维持正常开展各项体育工作所必需的资金投入, 是高校体育设施、体育教学、指导业余训练、组织运动竞赛、开展课外活动等的必要条件; 体育基础设施建设费是高校体育发展过程中为更新体育场地、体育设施所投入的建设经费。这两项经费指标都是评价一个学校体育工作水平的重要参数。目前, 普通高校体育事业费主要是以学校的拨款为主, 无论是从资金来源的稳定程度还是资金的数量来看, 高校体育事业经费的投入对高校体育教育日常维持和未来发展都是至关重要的。

新疆普通高校体育经费的来源有以下四种方式: (1) 地方政府的专项拨款; (2) 学校体育事业费专项拨款; (3) 企业、社团以及校友的捐助; (4) 学校体育部门的创收。从 11 所普通高校经费来源调查数据显示, 各高校体育经费的来源渠道不尽相同, 体育专业院校体育经费来源渠道比非体育专业院校多。在四项体育经费来源中由于 (1)、(3) 项经费来源不稳定, 故本题分析将以学校体育教育事业费拨款为主。

高校体育年度维持经费是反映学校体育工作水平的重要参数, 随着高校办学条件进一步好转, 体育维持经费逐年增加(表 1)。调查数据显示: 新疆 11 所普通高校年度平均体育维持费为 65.7 万元, 其中体育专业院校平均年度体育维持经费 86.6 万元, 非体育专业院校平均年度体育维持经费 48.3 万元。平均年度体育维持费 48.0 元。

表 1 新疆普通高校体育年度维持经费调查表 (N=11)

类别	学校数量	学校数量	校均维持费(万元)	生均值(元/人)
体育专业院校	5	12924	86.6	67.0
非体育专业院校	6	14300	48.3	33.8
平均值	1	13675	65.7	48.0

### 2.2 体育经费的利用

表 2 新疆 11 所普通高校体育经费利用情况统计表 (N=723.5)

类别	投入金额(万元)	百分比(%)	排序
教学	312	43.1	1
办公、福利	153	21.1	2
课外运动竞赛	126.5	17.5	3
科研	57	7.9	4
高水平运动队	44	6.1	5
教师培训	31	4.3	6
Σ	723.5	100	

调查数据显示(表 2): 学校体育经费 43.1% 用于体育教学, 21.1% 用于行政办公及教工福利, 17.5% 用于课外运动竞赛, 7.9% 用于科研创新, 6.1% 用于高水平运动队训练,

4.3%用于教师培训。还有个别学校体育经费没有明确的数额,学校体育工作缺乏相应的制度支持。学校领导的重视程度对于体育活动经费的提供起着决定性的作用。

### 2.3 体育经费对教学的满足程度

近年来,随着高校办学规模的不断扩大,学校体育经费的收入与支出逐渐不平衡。随着教学改革和体育部门推行素质教育的不断深入,即便想要增加学生喜爱的项目,也会因地器材等不足而难以实现。

调查显示(表3):新疆普通高校的体育经费主要来源于学校的财政拨款,被调查的新疆11所高校普遍经费短缺,体育经费能够完全满足体育教学需要的院校几乎没有,基本满足体育教学需要的院校有5所,一般满足的院校有2所,还有4所院校的体育经费不能满足体育教学的需要。这说明大多数院校领导对体育工作重视不够。多数学校体育经费基本在40万元以下,大部分学校没有专门的比赛经费预算。

表3 新疆普通高校体育经费  
对学校体育工作满足程度调查统计表(N=11)

类别	完全能够满足	基本能够满足	一般	不能满足
学院	0	5	2	4
百分比(%)	0	45.4	18.2	36.4

### 2.4 学校体育部门经费创收

新疆普通高校体育部门经费创收的形式各不相同,以开放场馆设施为主。普遍采用的方式是出租场馆;其次是俱乐部方式;再次是办会员卡,第四是通过开设培训班或承包、转包等来收取一定的费用。在经营方式上多采用“有偿与无偿相结合”“内外有别”的经营方式。还有部分经费来源于接纳企事业单位的各种比赛,收取一定的场地费、裁判费、卫生费等。

表4说明新疆普通高校大部分体育院系(部)的创收形式单一,创收能力较差,有待于进一步完善和提高。

表4 新疆普通高校每年体育经费创收情况统计表(N=11)

类别	学院	百分比(%)
20万元以上	4	36.4
15~20万元	1	9.1
10~15万元	1	9.1
5~10万元	2	18.2
5万元以下	2	18.2

### 2.5 存在的问题

通过走访调查,新疆普通高校体育部门体育经费创收能力不强主要存在的问题是高校体育资源没有得到充分的开发和利用。高校的师资质量和数量、场馆类型和拥有量以及体育信息相对社会来讲是最为集中和丰富的,在教学之余没有得到充分利用,体育部门提供的服务内容有限,并且体育部门的服务意识欠缺,服务质量不高,长期以来存在着体育资源相对集中与浪费并存的现象。

## 3 体育经费发展对策

### 3.1 对现有体育资源进行开源节流

一方面,体育部门做好全面的资金预算,保证学校体

育资金能够及时到位;另一方面,加强学校与社会团体、企事业单位的合作,通过共建共享或者以赞助的形式,吸引社会资金投入到学校体育场馆建设和运动队伍的建设中去。各个拥有体育专业的高校可以开展各种体育比赛,同一地区的学校也可以尝试承办业余体育联赛,来解决体育经费缺乏的问题,同时还扩大了学校的影响力。

### 3.2 提供多种形式的体育服务以弥补高校体育事业长期投入不足

这种形式不仅可以充分利用学校的体育师资、场馆设施及体育信息,让高校体育服务于社区、社会,而且还可以从这一服务过程中得到资金补偿。

### 3.3 根据市场经济的要求,大力发展学校体育产业

作为体育重要组成部分的学校体育,其适应市场经济的最有效方式就是本身的产业化,学校体育要树立体育产业化意识,增强体育产业化观念,加快学校体育产业改革步伐,完善知识体系,加速人才培养。

### 3.4 根据可持续发展的理论,制定合适的场馆管理制度,增强自身造血功能

学校体育资源的发展应从实际出发,在以教学为中心的前提下,抓改革、促发展,充分认识到体育事业具有公益与商品的双重特性。在学校体育部门领导下,充分利用现有的体育资源,通过采取适当的管理收费,弥补高校体育经费的不足,增强自身的“造血功能”,以体育为本,立足学校,面向社会,扩大校内外的服务,充分发挥高校在贯彻全民健身计划中的推动作用。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

新疆普通高校的体育经费逐年增加;体育经费主要来源于学校的财政拨款;各高校普遍存在体育经费短缺问题,体育经费能够完全满足体育教学需要的院校几乎没有;体育部门创收能力较差;面向社区、社会服务意识欠缺。新疆普通高校体育经费投入不足的现状将会在一定时间内长期存在。

### 4.2 建议

各高校主管部门应拓宽财力资源的渠道,增加经费投入,为高校体育发展提供一定的经济基础;在经费的使用上要重点突出,合理分配;吸引外界资金投入学校,授予体育场馆、设施的命名权,允许体育产品商店有限地进入校园(或周边)等措施来吸引外界对学校体育方面的投资;在不干扰学校正常学习和工作秩序情况下,坚持社会效益高于经济效益的原则,营造一种全民共同培育体育教育市场的氛围。

## 参考文献

- [1] 丛湖平. 体育经济学[M]. 高等教育出版社, 2004.
- [2] 秦椿林, 张瑞林. 体育管理学[M]. 高等教育出版社, 2002.
- [3] 卢元镇. 体育社会学[M]. 高等教育出版社, 2006. 6.
- [4] 熊国庆. 湖北省普通高校体育资源配置现状的研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2007.

# 用科学发展观促进高职院校体育教育改革

肖新桥

(武汉交通职业学院, 湖北 武汉 430065)

**摘要:** 用科学发展观的理论指导大学体育教育的开展,使其达到以人为本,全面、协调、可持续发展,对培养全面发展的大学生具有重要的意义。在教学实践中,教师应该树立“健康第一”的指导思想,重视对学生体育兴趣和爱好的培养,广泛开展群体性的学生体育活动,重视学生心理素质养成。加强对学生课余体育训练、竞赛活动的指导是用科学发展观指导大学体育教育发展的有效途径之一。

**关键词:** 科学发展观; 高职院校; 体育教育

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-061-02

大学体育作为当代大学生一门必修课程,是大学生所学专业课程的重要组成部分,对培养身心健康、德才兼备、全面发展的现代化人才具有特殊的作用,历来都受到党和政府的高度重视。2003年10月,党的第十六届三中全会提出了科学发展观,并把它的基本内涵概括为“坚持以人为本,树立全面、协调、可持续发展观,促进经济社会和人的全面发展”。用科学发展观指导大学体育教育,不仅可以圆满完成高校在大学生德、智、体、美等方面全面发展中担负的重要使命,而且还可以进一步深化“特色鲜明、实用型、高素质”的理念,使我国高职院校在跨越式发展的道路上不断加速前进。

## 1 科学发展观对高职院校体育教育发展的要求

### 1.1 以人为本,建立全心全意为学生服务的思想

科学发展观的核心是“以人为本”。要深刻认识大学生全面发展的内涵,坚持以学生为本,在大学体育的实践过程中全面实施素质教育,充分利用体育的特殊教育功能和社会性的特点,不断满足大学生个体身心发展的需要,做到有机结合、协调发展,完善大学生的健康体育思想、观念和行为,为终身体育打下坚实基础。

以学生为中心的观念体现的是“一切为了学生,为了一切学生,为了学生的一切”的观念。重视学生,以学生为中心,不论从政治上还是从道义上,抑或从市场经济角度讲都是正确的。因此,我们一是应加强主体观念教育,在全体教职工中树立“以学生为中心”的思想观念,二是在各项工作中都应该为学生全心全意的服务,真正彻底地把“以学生为中心”体现在各项工作中。

### 1.2 强调全面协调发展,培养学生综合素质

全面协调发展是科学发展观的重要内容,这要求大学体育教育不但在学生健康成长方面进行引导、培养,更要

通过体育教育模式,在潜移默化中提高大学生的德、智、体、美等素质。各个方面在发展中都是相互协调的,在实际工作中还要处理好大学生心理与生理之间的关系,做到心理与生理健康两方面都重视。同时,在大学教育体系下,尽量统筹兼顾大学生体育知识学习与专业课程学习的协调发展。既重视培养学生的学习能力使学生学会学习,又重视学生的身体锻炼习惯的养成,使学生的素质得以全面的发展。既具有良好的学业,又具有崇高的人格;既能够学好专业,又能强健体魄。使学生真正成长为适应社会主义发展新要求的四有新人。

### 1.3 重视可持续发展,指引学生茁壮成长

科学发展观强调可持续发展,它是指既满足当代人的需要,又不对后人满足其需要的能力构成危害的发展,强调了发展进程的连续性、持久性。大学体育教育强调可持续发展,不仅要求大学生在高校成就健康的体魄,更重要的是养成科学体育生活方式。将健康的、科学的生活方式融入大学生的终身生活,是大学体育教育的一项重要任务。通过良好生活习惯的传承,可以让大学生在自我的人生规划上得到可持续发展。

## 2 当前我国高职院校体育教育中存在的问题

### 2.1 体育教育思想严重滞后

受传统的体育教育思想和观念的影响,目前高职院校的体育教学采用的仍然是“以教师为中心,以课堂为中心,以教材为中心”的传统教学模式,片面强调传授体育知识、体育技能、增强体质的重要性。传统的体育教育思想,忽视了对学生进行三维健康观的教育,忽视了对学生进行科学健身提供理论和方法的指导,忽视了学生的主体需求,忽视了对学生进行体育意识,体育能力和体育习惯的培养。当前,高职院校体育教育思想的滞后性,严重影响了高职院校人才培养目标的顺利完成,致使高职学生走向社会后

难以形成坚持体育锻炼的意识和能力。

## 2.2 体育教学目标不明确

在旧教学指导纲要的指导下增强体质、传授“三基”和进行思想品德教育是学校体育教学的主要目标。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》强调“体育课程要注重终身体育意识、兴趣、习惯与能力培养，要发挥学生主体作用”，把体育课程目标拓展为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五大领域。受传统体育教学思维惯性的影响，当前高职院校体育教学目标仍停留在旧的教学指导纲要时代。

本课题的研究结果显示，当前高职院校体育教学目标和本科院校大同小异，没有突出高职院校的职业特点。目前，一些中专学校升格成的高职院校在体育课程建设上大多仍沿袭中专学校的课程体系。高职院校的生源组成比本科院校要复杂得多，他们既有由原来的中专学校直升到高校的学生，也有通过高考招进来的学生。面对教育主体的变化，高职院校体育教学目标应更有针对性和实效性，但绝大多数高校还存在较大差距。

## 2.3 教学内容重复，没有开设与专业相适应的教学内容

备受非议的教材内容阶段性重复问题，在高职院校体育教学中同样存在。在小学、中学阶段已经被重复多次的教学内容，很难激起大学生学习体育的兴趣。学生上体育课的动机只是为了应付体育课考试，一旦体育课结束了，他们的体育生涯也就随之结束。76%的学生对现在的体育课的项目设置不满。

## 2.4 体育教学软、硬件条件落后

体育设施是体育教学的硬件，是影响体育教学的重要因素。近年来高职教育办学规模不断扩大，加之对体育教育重视不够等因素的影响，导致体育场地、器材严重不足。一项“影响学生参加体育活动的因素”调查显示：37.6%的学生认为体育场地器材设施无法满足其进行体育活动的要求。根据《普通高等学校体育器材设施配备目录》，校内体育场地生均活动面积应不少于5m<sup>2</sup>。在我们所调查的8所高职院校中，只有一所学校人均面积达标。有些学校虽然能完成教学需要，但每班四五十人的规模，教学效果大打折扣。体育场地设施的不足严重影响了体育教学的质量和效果。

# 3 用科学发展观指引高职院校体育教育发展的主要路径

## 3.1 树立“健康第一”的指导思想

大学体育是提高大学生健康素质的关键环节。大学体育教育是促进大学生全面发展的重要内容，对大学生的思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。加强大学体育工作、提高学生健康素质，是学校教育全面落实科学发展观、坚持以人为本、促进青少年学生全面发展的必然要求，是把提高教育质量作为当前教育工作重点的必然要求。因此，各级教育行政部门和高校必须充分认识加强学校工作健康第一方针的重要性。

## 3.2 重视学生心理素质养成

加强对大学生心理素质的培养，是社会发展的需要，也是深化高校体育教学改革的必然。竞争日益激烈的现代社会不仅需要大学生们要有健壮的体魄，更需要有健康的心理。因此，要充分利用体育这一独特的教育形式，加强对大学生心理素质的培养。通过丰富多彩的体育活动，培养学生顽强向上的精神、良好的心理品质及坚强的意志，发展他们的想象思维和创造能力；指导帮助学生建立正常的人际关系，培养他们自尊、自爱、自信。

## 3.3 加强大学生体育能力的培养

体育能力是指由各种知识、素质、能力有机组成的综合能力。大学生体育能力水平，集中反映了大学体育教育的质量。为了使大学生适应现代社会进步的需要，高职院校体育教学要突破单纯运动技术教学，加强培养体育能力，提高每个大学生的素质，包括每个人对自己的身体能够自行培育、锻炼和养护的能力，具体包括身体锻炼能力、运动能力、开拓创新能力、组织管理能力、保健能力。如何培养大学生的体育能力，必须引起高校管理部门和体育部门的高度重视。

## 3.4 重视对学生体育兴趣和爱好的培养

学生的学习兴趣直接影响学生的学习行为和学习效果。学生能否通过体育课程的学习形成体育爱好和锻炼习惯，兴趣发挥着重要的作用。传统体育教学模式，在激发学生的体育学习兴趣，促进学生主动参与体育活动方面作用不大。据调查，我国16岁以上的居民中有66.74%的人不参加任何体育活动，其中相当多的人是因为对体育缺乏兴趣。

高职院校体育教师要高度重视对学生兴趣的培养，并使之贯穿在整个教学活动中。在指导和组织学生进行体育活动时，应充分挖掘学生运动的内在潜力和乐趣，以良好的教学形式、丰富的教学内容、灵活的教学方法，培养学生的兴趣，并把稳定的兴趣培养为自我锻炼的习惯，使学生学有所得，受益终身。

## 3.5 广泛开展群体性的学生体育活动

学校要把开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动作为日常教育工作和校园文化建设的有机组成部分，并纳入教育教学活动安排，形成制度。学校各部门要积极行动起来，开展人人参与、个个争先的群众体育活动，探索学生有兴趣、学校有特色的群体活动形式。学校体育部门要加大依托学校创建大学生体育俱乐部或体育兴趣社团工作的力度，组织和吸引广大学生积极参加体育活动。

## 3.6 加强对大学生课余体育训练、竞赛活动的指导和支持

开展课余体育训练是高校普及体育人口和培养、选拔优秀体育后备人才的重要基础。大学体育教育要把面向全体大学生的群体活动与提高课余体育训练水平有机结合起来，通过更加广泛的群体、竞赛体育形式夯实课余体育训练的基础，通过课余体育训练、竞赛活动带动大学生群体活动，激发学生参加体育锻炼的热情。



# 自然体育思想在我国学校体育教学发展中的现状及影响

王志平

(武夷学院教育科学系, 福建 武夷山 354300)

**摘要:** 通过文献资料法、逻辑分析法, 对我国自然体育思想的发展概况进行了介绍, 就自然体育思想在我国的发展进程进行了梳理分析。同时, 对自然体育思想在我国近现代学校体育教学史上所产生过的深远影响进行探究。辩证分析自然体育思想, 对目前我国学校体育教学改革的发展, 具有启示和积极的现实意义。

**关键词:** 自然体育思想; 学校体育; 教学; 影响

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-063-02

美国教育家、体育家威廉姆斯及美国哥伦比亚大学师范学院院长的伍德和赫塞灵顿等人, 批判地吸收了卢梭、杜威等的自然教育思想, 早在 1901 年, 就提出了名为“新体育”理论的自然体育思想。自然体育思想随后发展为整套“自然体育”的概念、理论和方法, 成为美国 20 世纪 20 至 40 年代学校体育的主导思想。同当时的欧洲体操改革和奥地利高尔霍夫尔的“自然体育”一起, 构成了 19 世纪末 20 世纪初体育思想改革的代表。其把体育运动归结为人的本能, 是本性的活动, 主张体育教育是儿童“个性的自然发展”, 要从儿童的自然天性和兴趣出发, 强调体育的教育化、生活化、自然化、娱乐化和竞技化。采用符合自然的体育运动形式和内容, 强调体育的娱乐价值, 反对非自然的、违反人本性的、形式化的“人造体育”教育。自然体育思想是在“五四”前后新文化运动中由美国传入我国, 对我国近现代学校体育教育的发展产生过重大而深远的影响。

## 1 自然体育思想在我国的发展概况

美国教育家、社会学家, 实用主义学说主要代表之一杜威于 1919 年和 1921 年两次来中国讲学, 大力宣传自然主义教育学理论, 主张教育应当从儿童的本能冲动、需要和兴趣出发, 提出了“儿童是中心”的教育理论, 指出应让儿童“从做中学”“从自身的活动中学”, 以此来“反对专制主义教育”。这恰好与当时中国的新文化运动反对封建专制, 呼唤个性解放, 强调个性自由的大背景相一致。此外, 北洋政府为了抵制马克思主义思想在我国的传播, 对这一思想大力支持, 遂使自然教育思想在中国教育界得到广泛的传播并占据了主导地位。最初使自然体育思想在中国得到广泛传播的是基督教青年会和教会学校。鸦片战争后, 西方列强为了进行文化侵略, 派大批传教士来到中国进行传教、办教育。其代表性人物是美国基督教青年会派到中国来的任南京高等师范学校体育专修科主任麦克乐等人。他们较系统地把自然体育思想介绍到中国并加以推广。

此外, 中国人对中国自己的自然体育教育改革也作出了重大贡献, 代表性人物是袁敦礼和吴蕴瑞先生。他们留学美国, 师从威廉姆斯, 回国后长期担任我国体育界领导职务并从事教育工作, 为我国培养了大批高等体育专业人才, 并通过编写教材、著作等, 积极推广自然体育思想, 对我国体育理论和实践的发展影响很大。他们合著的《体育原理》是当时最有影响力的作品, 其内容和书的结构是参考了其导师威廉姆斯的同名译作编写的。在自然体育思想的影响下, 1922 年清政府颁布的“壬戌学制”, 废除了兵操, 将学校的“体操科”更名为“体育课”。走上了由以竞技运动为主的发展道路。自然体育思想促使当时我国学校体育教学的内容、方法等由原来比较单调、局限向比较丰富、活跃和科学的方向发展。

民国时期, 国民党政府在政治、经济、军事和教育上更多地依靠美国支持。因此, 受美国的影响, 学校体育教学中的自然体育思想得以进一步推广。但随后国民党政府出于政治的需要, 极力推行军国民体育, 使其在我国学校体育中的主导地位受到一定冲击, 但自然体育思想仍影响着我国学校体育的发展。抗日战争爆发后产生的民族体育思想, 也一定程度上影响了自然体育思想在我国的发展。但自然体育思想在学校体育中仍然存在。这期间出现了体育思想多元化的趋势。

新中国成立以后, 在很长的一段时间内, 学校体育教学全盘复制了前苏联的体育教学模式。自然体育思想被认为是资产阶级意识形态的产物而被全盘否定。改革开放以后, 随着我国学校体育改革的不断深入以及对自然体育思想的重新评价, 过去被完全批判否定的西方资本主义体育理论与实践, 由于其中不少内容有借鉴价值, 于是以更加完善的、科学的体系重新影响着我国的学校体育, 如“快乐体育”“终生体育”等学校体育思想。从这些新思想中可以看出有自然体育思想所提出的“体育即生活”“体育即教育”“反对专制体育”, 提倡以自然兴趣为基础的主动

体育的痕迹。为适应当代社会发展的需要,促进我国学校体育教学改革的发展,对自然体育思想进行辩证分析,取其精华、弃其糟粕,对拓展我国学校体育教学改革思路,仍具有积极意义。

## 2 自然体育思想对我国学校体育教学的影响

自然体育思想在制订学校体育教学目标时,从人的生理、心理和社会等多个角度出发,反对强制、单调、枯燥、呆板的形式化体育教学模式,注重发挥学生的主观能动性,注重体育教学气氛的活跃性,以体育内容的实用性和趣味性为基础,强调体育对人在适应社会生活能力方面的教育价值。

为了使我国的学校体育教学更加符合学生的个体需要和社会需求,借鉴自然体育思想中的精华部分,对完善我国学校体育教学的内容、形式和方法,克服体育教学中“严肃有余、娱乐不足”的弊病有积极的意义。增强体质是体育教学最本质的目的,但这与自然体育思想并不冲突。通过借鉴、合理利用自然体育思想,启发人们创造多种多样的教学模式和欢乐和谐的教学气氛,引导学生以积极的、愉悦的情感参与、体验体育运动,可以更好地培养学生的体育意识和体育习惯,达到体育教学的本质目的。

自然体育所包含的基本内容很丰富,如跑、跳、攀、爬、踢、掷、打等,它为我国学校体育教学提供了丰富的教材。其发展形成的田径、球类、体操、游泳、游戏等许多运动项目,为体育教学的内容和方法提供了丰富的素材。学生可选择的机会多、兴趣高,更有利于身心全面发展。

传统学校体育教学活动常常受到诸多主、客观因素的限制难以实施。而自然体育思想所提倡的自然动作、方法及自然环境,较符合现阶段我国学校体育教学的实际情况,如体育基础设施欠完善,独生子女这一群体的身心特点等。在这些主客观的条件下,自然体育思想所倡导的灵活多样、因地制宜的自然活动方式则表现出了更好的适应性。如以自然环境为依托的越野跑、爬山、远足;以符合少年儿童身心特点的趣味性游戏、健身操;以及融娱乐性、竞赛性为一体的混合性运动等自然体育活动。这些都可以在学校

体育中发挥重要的作用,也为终身体育的实现增加了许多新的途径与方式。

## 3 结语

自然体育作为一定历史时期的产物,它的产生和发展始终离不开体育教学的本质。这种以受教育者的兴趣为中心,以传授运动技术为手段,以学会运动技能为目的的教育思想传入我国后,对我国学校体育教学产生了重大影响。但在其发展传播过程中过分夸大了体育的教育功能,模糊了体育的学科地位;在教学中过于强调学的兴趣、民主和自由,削弱了教师的主导作用,影响了教学的完整性和系统性,出现了“放羊式教学”泛滥。这又表现出了它的局限性、落后性和不科学性。

但自然体育思想曾经对人类教育的发展产生过积极的作用,至今仍有指导意义和实践价值。作为一种体育思想,自然体育的优点是不言而喻的。尽管它与我国传统的体育思想存有差别,但它尤其是其精华部分对我国学校体育教学产生了积极而深远的影响。对自然体育思想进行辩证分析,吸收其合理因素和科学成分,充分发挥其优越性。在教学过程中遵循少年儿童身心发展的自然规律,有目的地融入自然锻炼方式和手段,注意传统体育思想和自然体育思想的结合,能有效地增强学生的体质和个性才能的全面发展。将自然体育思想应运于我国学校体育教学改革当中,促进和完善我们的体育思想、体育实践,使其更加科学化、合理化,有助于我国学校体育教学的健康发展。

## 参考文献

- [1] 乔克勤,关文明.中国体育思想史[M].兰州:甘肃民族出版社,1993.
- [2] 谭华.体育史[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [3] 李一平.中国近现代学校体育思想演进历程的研究[J].福建工程学院学报,2007(4).
- [4] 谭兆凤.简论自然体育思想的特点与实践意义[J].嘉应大学学报,1999(6).
- [5] 陈青,黄献国.西方自然体育对我国学校体育思想的影响[J].广东工业大学学报,2001(1).

# 高校体育舞蹈运动队群体凝聚力与绩效探析

黄隽

(四川交通职业技术学院, 四川 成都 611130)

**摘要:** 运用组织行为学、心理学等原理知识, 结合体育舞蹈的项目特点, 从高校体育舞蹈运动队群体凝聚力着手, 对群体绩效水平与凝聚力的关系、群体凝聚力影响因素以及提高手段进行了分析探讨, 以期为高校体育舞蹈运动队训练和管理提供理论依据。

**关键词:** 体育舞蹈; 运动群体; 凝聚力; 绩效

**中图分类号:** G807.04 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-065-03

现代运动训练中, 高校体育舞蹈运动队的群体意识及控制越来越受到广大教练员的重视。在技术日益成熟的今天, 技术要素固然是获取胜利的基础, 同时, 强烈的群体意识和团队凝聚力也是制胜的法宝, 其地位在成熟运动队中已逐渐显现出来。体育舞蹈运动队群体凝聚力高低体现了对运动队的管理能力和群体绩效水平。高凝聚力不仅可以提高体育舞蹈运动队的绩效水平, 还可在培养全面发展的人方面起到重要作用, 使运动队群体成员更加具有责任心和团队意识。因此, 通过对高校体育舞蹈运动队群体凝聚力与绩效关系的分析探讨, 以及对凝聚力影响因素和提高手段进行分析研究, 可以为提高高校体育舞蹈运动队管理能力, 提高运动训练效率和提高比赛成绩, 以及体育舞蹈运动队的管理提供理论参考。

## 1 高校体育舞蹈运动队群体的特征与高绩效水平的成因

### 1.1 高校体育舞蹈运动队群体的特征

目前, 全国高校纷纷成立体育舞蹈运动队, 有部分学校是教育部高水平运动队试点单位, 提高体育舞蹈运动队管理效果已成为高校运动队管理探讨的热点。作为正式群体的高校体育舞蹈运动队, 管理者、教练员、运动员的行为指向是创造优异运动成绩的基本条件, 而这一目标又是由学校体育教育需要决定的。因此, 高校体育舞蹈运动队群体属于典型的任务型群体, 它的存在是为了创造优异运动成绩, 促进校园文化建设。

### 1.2 高校体育舞蹈运动队群体高绩效水平的成因

高校体育舞蹈运动队取得优异的成绩必须是多方面因素共同作用的结果, 包括群体凝聚力, 战略安排, 权利结构, 教练员、运动员及管理人员、科研人员、后勤人员的选拔任用, 奖励体系制定及管理手段的运用等, 这些因素都会对群体绩效产生影响。根据高校体育舞蹈运动队的项目特点, 我们可以发现在群体管理中凝聚力因素至关重要,

其中包含的群体任务、群体规范、群体成员的角色定位等, 都是决定群体绩效水平高低的关键。群体任务是影响群体互动过程与群体绩效之间的权变因素, 群体任务越复杂, 依赖性越强, 提高群体绩效水平的难度越大; 群体规范是通过设立好与坏的标准来控制群体成员行为的; 角色定位与个体绩效评估之间存在直接关系。

## 2 高水平高校体育舞蹈运动队群体的凝聚力

群体凝聚力是指群体对成员的吸引力以及群体成员间的相互吸引力。群体凝聚力作为一种向心力是维系群体存在的必要条件, 也是实现群体目标的重要软环境。凝聚力越高对成员的吸引力越强。高凝聚力的群体会使成员感到自豪, 成员彼此的满意度提高, 吸引力增强, 人际关系融洽, 从而促进群体绩效水平提高。

### 2.1 影响高校体育舞蹈运动队群体凝聚力的因素

群体凝聚力的大小受多种因素的影响, 如群体的成功经历、外部的威胁和竞争、加入群体的难度、群体领导方式、群体规模以及群体成员的相似性等。

**2.1.1 成功经历可促进凝聚力的提高** 研究表明, 如果一个群体成功地实现了某些重要的目标, 出色地完成了工作任务, 那么这种成功就会增强群体的凝聚力, 使群体成员彼此满意, 增强成员的荣誉感、自豪感和归属感。这种情感体验, 可以促进队员之间保持良好的人际关系和形成强烈的集体主义观念。此外, 运动员还会深深地意识到没有集体的成功, 就谈不上个人的成功, 个人目标的实现必须建立在集体荣誉的基础之上。

**2.1.2 激烈的竞争环境可强化运动员的协作精神** 组织行为学的研究表明, 当群体存在外部威胁时, 群体凝聚力会得到增强。当同其他群体进行竞争时, 成员无形中会增强团队意识和提高凝聚力, 特别是在势均力敌的情况下, 竞争越激烈, 团队意识越强, 越有助于凝聚力的提高。因此, 作为体育舞蹈教练员, 要充分利用外界压力, 加强引导,

变压力为动力,变威胁为挑战,充分激发起全队的斗志,使群体成员更加团结,同舟共济,并通过加强沟通和协作增强凝聚力。

合理利用竞争机制也可增强团队凝聚力和战斗力。实践中,体育舞蹈教练员不用过分担心队员中的对立关系。个体之间的关系紧张程度,引导得好,就会出现较好的成绩。它表明队员真正关心他个人和集体的成绩。然而,如果这种紧张超过了限度,那么个体之间的关系紧张和敌意可能会涣散全队的努力。

2.1.3 群体社会地位提高可增强群体凝聚力 任何一个群体的存在,都有其自身共同的利益联系,这种联系也就是这个群体凝聚起来的无形纽带。伴随运动队在各级比赛中的胜利,以及在各种重要场合表演,运动队受到上级领导重视和欣赏,群体社会地位就会日益提高。当群体成员感知到社会地位提高,就会很珍惜进入这个群体的机会,从而增强群体凝聚力。实践中,有的高校在组建体育舞蹈运动队时,非常注重提高体育舞蹈队的社会地位,如四川大学体育舞蹈队,通过严格选拔,只有品学兼优的学生才能进入代表队,同时,代表队的成员可优先保送研究生。这样,成为体育舞蹈队的一员就如同成为学校的明星而充满荣耀。

2.1.4 群体“核心”及管理模式对群体凝聚力影响 有什么样的“核心”人物,往往就有什么样的群体凝聚力。一个好的领导就像一块磁石,会把不同型号的碎铁都吸引到自己身边。目前高校中,主管体育的副校长或副书记一般都是学校高水平运动队的直接领导。没有“核心”人物的群体,往往没有较高的凝聚力。作为贯彻执行领导意图的教练员也作为群体“核心”,影响体育舞蹈群体行为。教练行为、教练决策风格以及教练的道德品质、行为方式和管理方式对队员有着重要影响,对团队凝聚力起着重要的影响作用。良好科学的管理模式和运行机制可以大大激发群体成员的工作积极性和主动性。作为体育舞蹈运动队群体一员,教练员可以较为容易的深入了解每位队员的基本情况,同时利用自己的管理知识和管理艺术来影响队员,设置团体目标和个人目标,增强工作成员的主人翁精神,加强凝聚力。

2.1.5 群体文化对凝聚力的影响 构建高校体育舞蹈运动队群体文化,有利于提高群体凝聚力。把激励方法落实到树立群体整体共同价值观念上,着力塑造优秀的群体意识。体育舞蹈作为一项集审美,健身于一体的娱乐项目,兼群众性和竞技性,有深厚的文化底蕴,从体育舞蹈的动作技术审美、服装审美、社交礼仪功能、团队精神、合作意思等方面,很容易营造起群体文化氛围,形成群体与个体成员的命运共同体、利益共同体关系,在群体中产生强大的向心力和凝聚力。

## 2.2 高校体育舞蹈运动队群体凝聚力对绩效水平的影响

2.2.1 凝聚力与群体绩效的关系 群体凝聚力与群体绩效是相互影响的。凝聚力高的群体比凝聚力低的群体有更加突出的绩效表现。群体绩效表现突出的群体,又有助于群体凝聚力的提高。此外,群体成员之间的凝聚力高,也有助于降低紧张情绪,提供一个顺利实现群体目标的良好环境。

群体目标的顺利实现,反过来可以提高群体成员对群体的忠诚感,进而提高凝聚力。

在体育舞蹈比赛中,集体项拉丁舞和摩登舞的团体舞、艺术群舞或其他形式的集体项目是最能体现群体凝聚力与群体绩效水平的项目。参加集体项目比赛的运动员必须具备相互合作、相互鼓励、强弱互补的意识,并通过强化这种意识,提高凝聚力,从而达到完成比赛任务、提高群体绩效的目的。同时,随着比赛任务的不断完成、群体绩效的不断提高,运动员对体育舞蹈队的忠诚感进一步加强,从而进一步促进凝聚力的提高。

群体凝聚力与群体绩效之间的相互关系,受着绩效规范的影响。高标准的绩效规范可以有效地促进群体的凝聚力。通常来讲,在备战重要大赛时,要以高标准的绩效规范严格要求运动员。例如,在成套动作的训练中,要求每个项目必须100%的成功。为保证备战方案的万无一失,所有在方案中可能用到的队员,无论上场与否,必须一视同仁,全身心投入训练,以统一标准,严格进行要求。这些高标准的绩效规范,对提高高校体育舞蹈运动队的群体凝聚力能发挥积极作用。

2.2.2 高校体育舞蹈运动队群体凝聚力的价值取向 群体凝聚力是通过激昂斗志、增强参与事务意识、提高战斗力、促进群体行为一直性等方面发挥作用,促使群体绩效水平提高。

(1) 增强群体凝聚力可以提高运动员的士气和斗志。高凝聚力的群体比低凝聚力的群体有着更高的士气和满意度。从近年来全国体育舞蹈锦标赛比赛表现来看,高凝聚力的运动队具有高昂的比赛斗志,有积极进取和顽强奋斗的精神。运动员之间的合作与竞争的人际关系,保持得非常和谐、融洽,彼此之间有着更多的体谅和理解,他们相互鼓励、相互信任,彼此具有很高的满意度。

(2) 高凝聚力群体有助于增强运动员参与群体事务的意识。高校体育舞蹈运动队属于高凝聚力的群体,运动员乐于参与群体事务。例如,参加公益活动、各类文艺表演及义演活动、扶贫捐款活动、企业的赞助仪式、各类新闻发布会及形象大使等各种有意义的活动。运动员在参与各类活动中,会通过相互支持和沟通,增进感情,会有一种身处集体之中的心理满足感、安全感。这种情感体验又进一步增强高校体育舞蹈运动队群体的凝聚力。这种积极参与群体事务的行为,作为一种规范,已成为高校体育舞蹈运动队的精神财富。

(3) 高凝聚力有利于提高群体战斗力。具有高凝聚力的群体,有利于形成一致性行为和营造战胜对手的气势。“团结就是力量”,“集体的力量是无穷的”。在体育舞蹈训练和比赛实践中,每当遇到最困难的时刻,都是凭着大家的齐心协力、团结一致的精神,克服困难、达到克敌制胜的目的。因此,不断地提高高校体育舞蹈群体凝聚力都将是治理队伍的重要手段。

(4) 高凝聚力有利于群体行动的一致性。高凝聚力的群体不但具有很强的吸引力,同时也能获得群体成员的认同,提高群体成员行动的一致性,产生从众行为。从众行为的高度一致性,一方面便于决策群体对群体成员的有效

控制，使群体向着组织目标的方向行动；另一方面，高度一致性的从众行为也是向外界展现群体团结程度和维护群体声誉的具体表现。在高凝聚力的群体中，群体成员间的工作效率的差别较小。如果这个时候伴有管理者与群体成员之间关系的融洽程度，产生高度协同一致的行动，高凝聚力群体可以导致高的工作效率，由此提高体育舞蹈运动队群体绩效水平。

### 3 高校体育舞蹈运动队提高群体凝聚力的手段

#### 3.1 建立高标准的绩效规范，不断提高群体绩效水平

高标准的绩效规范可以有效地促进群体的凝聚力。群体规范就是让群体共同接受的一些行为标准，知道自己在一定的环境条件下应该怎么做，不应该怎么做，是群体对一个人的行为方式的期望。高校高水平体育舞蹈运动队群体，在实践中要不断提高绩效规范要求，在职责、人际关系、树立形象、生活、管理、队伍建设、内部关系处理等方面，强化那些能够增加成功机会的规范，提高任务目标，统一标准，严格执行，一视同仁。高标准的绩效规范，对提高高校体育舞蹈运动队的群体凝聚力有着积极作用。同时还要注意建立团队意识和“大局观”的群体规范。

#### 3.2 明确群体任务，引导个体进行合理的角色定位

每一个成员对自己所在运动群体中的作用角色的明确程度会影响群体凝聚力。在体育舞蹈运动项目中，比赛规则、运动队的组织结构等因素，决定每一位群体成员都具有相应的群体角色。如果成员对其角色的作用认识明确，就能发挥好的效果。实践表明，体育舞蹈运动队的凝聚力越大，角色行为越明确，各成员就越能接受角色，并更好地执行角色任务。角色任务的顺利完成又反过来促进凝聚力的增强。

#### 3.3 适度加压，有效利用群体压力的助推作用

适度增加来自外部和内容的压力，会使群体凝聚力得到增强。因此，作为教练员，要充分利用外界压力，激发群体斗志，增强凝聚力。同时，加强竞争意识培养，树立不努力就会落后，只有加强协作才能让整个群体提高，自己才能最大受益的意识。

#### 3.4 良好的人际关系有助于凝聚力的提高

良好的人际关系是增强运动队凝聚力、提高训练和比赛效果的必要前提。运动员是运动队的细胞，一个运动队人际关系的好坏，将直接影响运动员的心理健康，影响其对训练过程的满意感，影响训练的态度和训练行为的积极性。如果运动队的人际关系良好，运动员之间、运动员与教练员、领导之间的感情融洽，心情舒畅，能够相互信任、相互体谅、相互支持，运动员训练和比赛的积极性就高，凝聚力就会增强。反之，运动队内部人际关系紧张，运动员之间、运动员与教练员、领导之间相互攻击，相互戒备，就很难调动运动员训练、比赛的积极性，更无凝聚力可言。

良好的人际关系还有助于运动员心理的健康发展，有助于运动员产生满意感，有助于运动员行为的一贯性。

#### 3.5 团队中运动员的竞争与合作

竞争与合作在行动过程中相互依赖、相互制约，形成对称和制衡。高校体育舞蹈运动队有着明确的群体目标。一方面，为了实现这一共同的目标，客观上需要运动员具备极强的合作精神。另一方面，在实现共同目标的基础上，运动员又会为了体现自身价值，努力提高自身的贡献率，确立在运动队中的主力地位，这就形成了运动员之间的竞争。一个高绩效的团队会在鼓励运动员进行竞争的同时，更加注重运动员之间的合作。运动员之间的任何竞争都不能超越合作，不能为了个人利益影响到集体的利益，这是教练员在训练控制中要时刻把握的。

#### 3.6 以团队精神武装运动员头脑

作为由教练员和运动员等组成的特殊群体，团队绩效水平的高低既要个体负责，又要全体运动员共同负责。运动员不但具有共同的兴趣、目标，而且还具有共同的承诺。在训练控制过程中，教练员就是要通过团队精神对运动员进行教育和影响，使运动员树立集体观念，具备共同的价值观，借助于共同的承诺走向合作，以塑造高绩效水平的团队。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 体育舞蹈运动队绩效水平与全体凝聚力相互影响相互促进，高凝聚力能对应高绩效水平，这主要体现在高凝聚力可以提高运动员的士气和斗志、增强运动员参与群体事务的意识、有利于提高群体战斗力、有利于群体行动的一致性等方面。

4.1.2 体育舞蹈运动队群体凝聚力主要受成功经历、激烈的竞争环境、群体社会地位、群体“核心”及管理模式、群体文化等因素影响。

4.1.3 提高体育舞蹈运动队群体凝聚力的手段主要有建立高标准的绩效规范、明确群体任务、适度加压、良好的人际关系、群体的竞争与合作、团队精神等。

### 4.2 建议

体育舞蹈同健美操、艺术体操、啦啦队、健美、健康街舞等体育艺术类项目有共同的项目特征，因此，本研究结果也适用于上述五个项目。

## 参考文献

- [1] 张忠秋. 运动群体凝聚力主要表现特征与培养方式探讨[J]. 体育科学, 1996, 16(3): 68-72.
- [2] 张忠秋. 运动群体凝聚力对运动成绩的作用表现及其影响因素研究综述[J]. 国外体育动态, 1997(1).
- [3] 斯蒂芬·P. 罗袖宾斯. 组织行为学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2000.
- [4] 边一民等. 组织行为学[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 1998.

# 对非体育类高等院校体育教学若干问题的思考

杜鹏, 崔哲瑞

(河北建筑工程学院体育部, 河北 张家口 075024)

**摘要:** 非体育类高等院校体育教学的改革进程目前尚不能满足人才培养的目标要求, 究其原因在于传统的体育教育观念没有得到有效的改变, 只重身体素质与运动技能训练的单一教学模式、游离于专业培养目标之外的现状都极大地限制了大体育教育职能的发挥。因此, 构建与专业培养相结合的、各具特色的大学体育教育体系, 充分发挥体育科学的文化职能, 培养学生健康的心理和人格, 重视体育理论与知识传授, 培养学生终身的体育能力, 是目前大学体育教育改革的迫切任务。

**关键词:** 体育教学; 教学模式; 教学体系; 体育文化; 体育精神

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-68-02

体育是学校教育的重要组成部分, 大学体育教学观念是实现高等教育培养目标的重要因素。我国高校体育教学观念从20世纪80年代起发生了较大变化, 无论是教学模式、课程设置还是教育思想都有了明显的发展与进展。不可否认的是, 目前高等院校的体育教学尚存在诸多问题, 如教学内容枯燥单一, 重技术、技能教学, 重身体素质发展, 轻视体育文化、体育精神和健康心理的培养。造成这种局面的主要因素是高等院校体育教学的定位出现了偏差, 基本上难以反映出高等院校人才培养的专业特点, 使体育课程的内容游离于专业目标培养之外, 从而使体育教学边缘化, 致使学生的学习热情下降, 甚至厌学。改变这种状况的最好办法就是要从根本上改变落后的教育教学观念, 把体育教学纳入专业培养的整体目标, 合理构建各具特色的高等院校体育教学体系。

## 1 单一模式与专业培养目标合一

目前我国高等院校的体育教学体系千篇一律, 以身体素质发展为主要培养目标, 基本上游离于高校专业培养目标之外, 体育几乎蜕变为简单的运动训练技能, 既丧失了体育的教育职能, 又丧失了青年学生对体育学习的兴趣与热情。

有鉴于此, 应根据高等院校学科门类之不同, 构建各具特色的大学体育教学体系, 其教学形式与教学内容应当能够充分体现专业培养目标的特点, 在与专业教育融合的过程中, 向学生传授先进的体育理念, 一方面有助于专业学习与专业发展, 另一方面也激发了学生的学习兴趣。例如, 对医学院校体育教学要走体育锻炼与医疗体育保健相结合的教学模式, 帮助学生掌握体育保健知识、养成终身体育锻炼能力, 走体育锻炼与医疗保健相结合的体育教学道路, 培养学生双向处方(医疗处方、体疗处方)的能力; 建筑

类高校可结合体育建筑所蕴含的体育文化、体育精神, 以及不同体育项目设施的建筑标准, 对学生进行体育知识与体育文化的教育。

## 2 身体素质与体育文化

现行的大学体育教学内容与培养目标仍然受到前苏联模式的影响, 教学内容比较单一, 教学内容以运动技术为中心, 教材单调枯燥, 技术要求较高, 突出了体育竞技的特点, 重身体素质发展, 忽略体育理论、体育文化的教育。这使得部分运动能力较强的同学觉得教学的内容简单乏味, 部分身体素质较差的同学则望而生畏, 竭力逃避体育教学。须知体育素质的训练绝非一日之功, 而且以目前在校大学生的年龄阶段来看, 身体发展已较为完全, 身体素质训练的项目设置过多, 效果难以尽如人意。

与此相比, 重视体育理论与体育知识教学, 结合专业培养的特点, 传播雅俗共赏的体育文化, 明显区别于中小学重身体素质发展的特点, 突出了大学体育教育的“文化”品味, 既迎合了大学生的知识渴求, 又在潜移默化中培养了学生的体育兴趣。因此, 学校应当改变目前较为单一的教学内容与培养目标, 增加学生选修的自由度, 因材施教, 充分挖掘学生的运动潜力, 并在此基础上重视广泛性的体育理论与知识的普及, 营造健康向上的体育文化氛围, 为学生享受终身体育奠定基础。

## 3 兴趣引导与终身体育能力的培养

体育能力是一种特殊能力, 它是由知识、技术、技能和智力构成的一种个性身心品质的综合体。有人依据体育发展身体、增强体质这一本质特征制定出构成体育运动能力的六种基本成分, 即: (1) 身体锻炼能力; (2) 运动

(下转第91页)

# 普通高校开展舞龙舞狮选修课的可行性研究

谷枫<sup>1</sup>, 葛强<sup>2</sup>

(1. 中央民族大学体育学院, 北京 100081; 2. 山东菏泽弘达武术学校, 山东 菏泽 274000)

**摘要:** 采用文献资料法、调查访问法等对舞龙舞狮运动的社会特性和功能进行了研究, 并对在我国普通高校中舞龙舞狮运动开展情况进行了相关调查。结果表明: 舞龙舞狮运动具有趣味性、技巧性、民族性、传统性、观赏娱乐性、活动中的多关节性、大小肌肉的协调配合性等特点。这些特点对于我国普通高校学生的身心健康, 具有显著的卫生学意义, 对推动高校体育课的改革, 丰富大学生的娱乐生活, 培养大学生艺术欣赏能力等方面具有重要价值。

**关键词:** 舞龙舞狮运动; 普通高校; 可行性

**中图分类号:** G852.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-069-02

当今社会迅速发展, 对人才质量规格的要求也越来越高。新时代的人才要具备更高、更全面的素质, 身体素质是其中之一。新的教育目标赋予了普通高校体育教学以新的历史使命, 对体育课程建设提出了新的要求。高校体育教育应向健身性、文化性、娱乐性、时代性方向发展。各个高校都各尽所能开设了丰富多彩的体育选修课, 中国舞龙舞狮正是适应这一要求, 在全国各个院校迅速发展起来, 从调查的结果来看, 大学生们对这门新的课程有着浓厚的兴趣。

舞龙舞狮运动集武术、舞蹈、绘画和音乐等多种艺术于一身, 在变化多端的节奏中, 舞龙舞狮表演者利用人体多种姿态, 在动态行进和静态造型中将力度、幅度、速度、协调、配合等融合于舞龙舞狮技巧当中, 完成各种优美的动作。通过模仿龙的婉转游动和狮子的喜怒哀乐, 来“表形体意”, 是最能体现我国民俗民风的传统体育项目之一, 具有很强的观赏性, 既可以锻炼身体, 又可以培养学生的集体协作精神。千百年来能够被不同阶层, 不同性别, 不同年龄群体所喜爱。因此, 本文就舞龙舞狮的社会特性和社会功能进行研究, 并就在普通高校选修课中开展该项目作相关调查分析。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

作者 2000 年接触此项目, 先后参加过民间和学校舞龙舞狮表演、全国舞龙舞狮教练员培训班等, 对目前舞龙舞狮运动发展掌握了丰富的第一手材料。

### 1.2 个案研究法

本课题以“中央民族大学普修 2005 级龙狮课”为个案研究对象, 采用各种方法收集了丰富的相关资料, 对研究对象作了深入细致的研究, 从中揭示出了中国龙狮运动开

展过程中的一些基本规律。

## 2 结果与分析

### 2.1 当前我国龙狮运动发展的现状

随着中国和国际龙狮运动协会的成立, 竞赛规则的制定, 现已成功举办了一届全国大学生龙狮锦标赛、五届全国龙狮锦标赛、八届国际龙狮邀请赛等比赛。经过这几年的发展, 舞龙、舞狮的竞技特征已日趋显现。竞赛是运动项目发展的杠杆, 运用好这个杠杆, 可以调动各方面的积极性, 促进运动项目的发展。竞赛是舞龙舞狮运动赖以生存和发展的土壤, 也是检验竞技水平的标尺。只有通过竞赛, 才能促进舞龙舞狮运动向更高层次发展, 从而更好地对龙狮项目进行全方位地推广普及。

### 2.2 普通高校开展舞龙舞狮运动符合当前我国普通高校体育教育的指导思想

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出: “健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提, 是中华民族旺盛的生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想, 切实加强体育工作。”舞龙舞狮运动不仅富含哲理性的思想文化内涵和很强的健身价值, 也弥补了一般体育课活泼性、趣味性不足的缺点。通过走访调查舞龙舞狮教练员和普通高校的体育老师, 有 80% 的人认为该项运动“符合普通高校学生的身心发展特点”, 建议可以在普通高校体育选修课程中开展此项运动。

### 2.3 舞龙舞狮运动的娱乐观赏与健身性促进普通高校学生的身心健康发展

舞龙通过鼓乐将武术和舞蹈有机地结合起来, 舞者利用人体多种姿态, 在动态行进和静态造型中将力度、幅度、速度、耐力等融合于舞龙技巧当中, 完成各种优美的

第一作者简介: 谷枫 (1976~ ), 硕士, 讲师。研究方向: 民族传统体育教学与训练。

本文获北京高校论文报告会优秀奖。

动作；舞狮是通过两个人的搭配连接，密切配合，模仿狮子的各种形态来完成各种优美的动作。这对表演者来说，是一种很好的身体和精神的双重锻炼；同时对于观赏者来说也是一种健康休闲、调节身心的方式。舞龙舞狮的表演和比赛，精彩激烈、气势不凡，充满吉祥和欢乐，为节日增添喜庆，给生活增添欢乐。同时，在舞龙舞狮运动中，为了舞出龙的神韵，狮的神态，龙头、龙尾、各节龙身以及狮头、狮尾之间要默契配合，有一定的技巧性，表演者要经过长期刻苦演练，认真体会，才能把龙的潜跃翻滚、婉转游动和狮的喜怒哀乐、扑跃戏跳舞得浑然一体。因此，舞龙舞狮运动能提高他们的力量、灵敏、速度、耐力等身体素质，达到锻炼身体、愉悦身心的效果。这对于我国普通高校学生的生理、心理健康有着不可估量的作用。

#### 2.4 舞龙舞狮运动的广泛适应性便于在我国普通高校中开展

舞龙舞狮运动具有广泛的适应性，尤其是舞龙运动，它不受场地、性别、人数的限制，有3人龙舞、9人龙舞、11人龙舞；有男子龙舞、有女子龙舞；有成人龙舞、有少年龙舞等等。不受地域的限制，如广州佛山的“草龙”；陕西汉中的“板凳龙”；云南的“牵手跳龙门”；湖南湘西的“龙头蚕身灯”；四川铜梁的“草把龙”等等。同时还受时间、季节限制。舞龙舞狮大多数欢快活泼、轻松自如、表现生动有趣，具有鲜明的民族地域色彩。

#### 2.5 舞龙舞狮运动能增进对民族传统文化的学习和教育，激发起民族的自强和自豪感

舞龙舞狮自问世以来，之所以一直深受各族人民的喜爱，是因为它具有显著的民族特色，它的产生与发展是与中华民族的传统文化一脉相承的，它与人们的生活息息相关，是历代劳动人民对自己的宗教信仰、民族文化、风俗习惯的一种寄托及表达方式。无论是舞龙舞狮的器材制作、表现形式，还是动作编排、表演手法都无不带有我国民族的传统文化气息，许多神州流传的典故、神话、传说都是它的素材。其文化内涵，既与民族思维方式有关，又与特定的文化氛围有直接的联系。因此，从事舞龙舞狮这项运动，不仅只是动作技能和身体素质、意志力等方面的教育与锻炼，它更能增进对民族传统文化的学习和教育，它还能增进对各民族文化更直观和深入的了解，能激发起民族的自强和自豪感。同时颇有难度的龙狮表演和比赛，也是一种热爱生活，培养积极进取，勇于竞争精神的教育。

#### 2.6 舞龙舞狮运动对我国普通高校学生的现实意义

通过对大量资料以及调查访问的结果分析，认为“舞龙舞狮运动”活动本身具有娱乐性、教育性、技巧性、活动中的多关节性、大小肌肉的配合性等，这些特点对于发展普通高校学生神经系统的协调性和神经、肌肉两系统之间密切配合的协同能力，有着其他项目不能代替的作用。同时舞龙舞狮运动保留和发掘了传统文化中积极向上的精华，使古老的中国体育文化再一次获得了勃勃生机，体现了民族特色，又具有现代体育项目的风格，既能作为竞技体育项目，也可作为群众体育项目，实现了民族传统体育项目与现代体育项目的有机结合。它不仅可以提高学生在练习过程中的逆向思维和创新思维，而且对培养学生的创

新精神有着良好的促进作用。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

3.1.1 高校开展龙狮运动有着广阔的前景和未来，它所体现的价值势必会受到各高校的普遍重视，高校将为继承、发扬、传播这一民族传统体育提供良好的教学训练场所和环境，让更多学生所掌握和运用，通过各高校学生的聪明才智，经过理论和实践的不断完善和提高，相信龙狮运动的明天会更好。

3.1.2 舞龙舞狮运动是在鼓乐的伴奏下，通过人体运动和姿势的变化，完成龙的游、穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠等组图造型和狮的喜、怒、哀、乐等动作和套式，是充分展示了龙和狮的精、气、神、韵等内容的一项民族民间的传统体育项目。此项目不仅符合《全民健身纲要》的要求，而且完全遵循我国普通高校体育课程以“健康第一”为指导方针，符合我国普通高校学生身心发展规律。

3.1.3 中国龙狮运动，是中国民族传统体育大系统中的一个重要组成部分，它凝聚着这块土地上的人们千百年来创造的艺术精华。它通过人的身体动作和龙、狮体形态的完美结合，以其形体动作所构成的艺术语言，最真切、最直接、最原始地再现了人类遥远的过去和生机勃勃的现在。在中国舞龙中，龙那硕大无比的身躯，雷霆万钧的威力、变幻莫测的变化，昂首屈背的雄姿，震撼人心的鼓乐，曾激起了中华民族无数动人的想象，点燃起无数崇敬和希冀的情感。在中国舞龙的身上，凝聚了民族的共同心愿，象征着民族共同性格。

3.1.4 当代大学生是祖国的未来，民族的希望，他们的体质状况的好坏、人文道德素质的高低与我们的现代化建设息息相关。中国龙狮运动这项优秀的民族传统体育走进学校，不仅可以丰富大学生的校园文化生活，使学生在轻松愉快的健身活动中了解中国优秀的传统文化，从而潜移默化的提升青少年的人文素质，而且还可以依托校园更好地促进中国龙狮运动在全民中的普及和提高。

#### 3.2 建议

伴随着《国际舞龙舞狮竞赛规则》的出台，中国舞龙正在朝着规范化、科学化的竞技方向快速发展，因而我们一定要爱护它、支持它、帮助它顺利成长，对它的价值进行较深层次的探讨，逐步让世界了解它，接受它。今后应在我国普通高校积极推广舞龙舞狮运动，大力培养技术骨干，使舞龙舞狮运动尽快地在我国普通高校中生根开花。

### 参考文献

- [1] 张继生, 雷军蓉. 舞龙运动发展与前瞻 [J]. 北京体育大学学报, 2003(5):605-607.
- [2] 黄益苏, 史绍蓉. 中国传统体育 [M]. 长沙: 中南工业大学出版社, 2000.
- [3] 曾于久. 民族传统体育概论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [4] 李鸿江. 中国民族体育导论 [M]. 北京: 中国书籍出版社, 2000.
- [5] 于文谦. 中国社会体育现状及其对策研究 [J]. 武汉: 武汉体育学院学报, 2001, (5).



# 教师因素对网球课教学质量的影响

李存福

(华北电力大学体育教学部, 北京, 102206)

**摘要:** 教师是以他的知识、能力以及人格因素等对学生施加影响, 教师合理的知识结构和教学能力, 是充分发挥教师在教学过程中的主导作用以及取得最佳的教学效果的重要条件之一。对网球这项技术性较强的项目来说, 只有任课教师熟练掌握了各项基本技术, 并有着丰富的网球理论知识, 才能保证一定的课堂教学质量。

**关键词:** 教师; 网球教学; 教学质量

**中图分类号:** G807.01    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-071-03

对于一名教师来说, 他的教学能力是影响教学效果的关键性因素之一。教学能力与有关的知识、技能是分不开的, 教师必须有合理的知识和技能结构, 才能有较高的教学能力。由于体育教师是教学训练工作的直接组织者和管理者, 在教学训练中处于主导地位, 无论是知识、技术、战术的教学训练, 还是教学训练计划的制定, 教师都是以学生为控制对象, 进行有目的、有计划的教育活动, 教师的言行无时不在影响着学生的成长过程, 因此, 教师必须具有较强的教学训练能力, 才能适应教学训练工作主导地位的要求。

## 1 北京市高校网球教师情况概述

教师是以他的知识、能力以及人格因素等对学生施加影响, 教师合理的知识结构和教学能力, 是充分发挥教师在教学过程中的主导作用以及取得最佳的教学效果的重要条件之一。对网球这项技术性较强的项目来说, 只有任课教师熟练掌握了各项基本技术, 并有着丰富的网球理论知识, 才能保证一定的课堂教学质量。

表 1 高校网球教师情况表 (人)

学 校	网球专业教师	短培或自学教师	共计
华北电力	1	2	3
北京化工	1	1	2
人民大学	1	2	3
对外经贸	1	2	3
石油大学	1	1	2
科技大学	1	2	3
北京二外	1	2	3
语言大学	1	1	2
总 计	8	13	21

上文中的表 1 显示, 在所调查的北京市八所高校中, 每个学校配备 2 至 3 名网球教师, 而每所学校均只有一位

网球专业教师, 其余的均为非网球专业教师 (即工作后进行短期培训或自学)。表 2 显示, 在所调查的 8 位网球专业教师中, 硕士研究生学历的教师有 1 位, 其余均为本科学历; 一级运动员 2 位, 二级运动员 6 位, 网球运动年限有五位为 4 年, 一位为 7 年, 两位为 8 年, 其余非专业的 13 名网球教师均没有网球运动员等级。由此可见, 各学校的网球教师总体水平不是很高。

表 2 各高校网球专业教师个人情况表

学 校	专业网球教师人数	运动等级	运动年限	学历
华北电力	1	二级	4 年	本科
北京化工	1	二级	7 年	硕士
人民大学	1	二级	4 年	本科
对外经贸	1	二级	4 年	本科
石油大学	1	二级	4 年	本科
科技大学	1	一级	8 年	本科
二外	1	一级	8 年	本科
语言大学	1	二级	4 年	本科

造成这种现象的主要原因是: 国内体育院校开设网球专业年限不长, 毕业生人数有限, 造成了开设网球课的院校普遍存在专项教师短缺的现象。加之现在的高等院校聘请教师原则上不聘本科生, 重点院校甚至连硕士生也不要, 而国内尚无网球专业博士, 网球专业的研究生或是具备一定网球水平的体育研究生也是凤毛麟角, 这样更加剧了网球教师的供求矛盾, 而且此矛盾在短期内难以解决。为了开课的需要, 各院校的普遍做法是挑选其他项目的教师进行短期培训, 在进修后教授网球课, 在本文调查中有 61.90% 的网球教师中都属于此种情况。

这种现象导致的结果就是部分网球教师教法、教学手段的不成熟, 教学过程不细致, 动作研究不深入, 缺乏实践经验和体会, 这些都成为网球课提高质量的障碍, 严重影响网球运动的开展和普及。

## 2 教师因素对网球课教学质量影响的具体分析

### 2.1 教师的网球专项水平对网球课教学质量的影响

2.1.1 教师的网球技术水平和动作示范能力 教师网球技术水平的高低直接决定了网球课的教学质量,只有教师的技术水平达到一定的程度,他才能把自己所掌握的技术正确无误的传授给学生,才能在教学中使用恰当的教学方法与手段,才能在教学中及时发现学生的错误动作并进行正确的指导。

动作示范是体育教学区别于其他学科,是传递教学信息最直接、最有效的表达方式,是网球教师把教材内容转变为直观形象展示给学生的一种教学手段。学生通过观察教师的示范动作,形成动作表象,并在模仿的基础上反复练习,直至掌握教材内容。因此,教师的示范动作必须正确、规范、优美、熟练。

表3 学生对网球教师专项水平的满意度 (%)

	学生的看法				
	很好	比较好	一般	较差	差
教师的网球技术	65.81	30.00	3.23	0.32	0.65
教师的示范动作	69.03	28.71	2.26	0.00	0.32

表4 学生对网球教师技术、能力评价表 (%)

问题	选项及答案				
	很好	比较好	一般	较差	差
教师的网球技术	65.81	30.00	3.23	0.32	0.65
教师的示范动作	69.03	28.71	2.26	0.00	0.32
教师的理论知识	58.06	33.87	7.42	0.32	0.32
教师的语言表达能力	50.00	44.19	5.48	0.00	0.32
教师的组织管理能力	47.10	40.65	11.61	0.32	0.32

从表3中我们可以看出,大部分学生都比较认可网球教师的专项技术水平和示范动作的能力,认为网球教师技术及示范动作很好及比较好的均占学生总人数的95%以上。可是从前文对网球教师的调查中我们得知,61.90%的网球教师是通过短期培训或自学获得网球技能,对网球技术的掌握不够全面,对网球运动的理解也不够深刻,各项技术均达不到很好这一标准,两项调查结果并不相符。经调查分析,学生之所以对网球教师的技术有这样高的评价,主要有以下两方面的原因:

首先,这和学生对网球的认知水平有关。数据显示,共有90.32%的学生对网球运动不是很了解。他们对网球的认识只限于电视和报纸杂志上对各类网球比赛的报道,至于正确的正反手及发球动作到底是怎样的,他们就不得而知了。在初学网球的时候,他们不懂也不会分析教师的网球技术水平到底如何,当看到教师在做示范动作时,能顺利的将每一个球都击过网时,就会自然而然的认为教师的网球技术水平很高。

其次,这和学生的身体素质水平有关。现在的大学生

身体素质不是很好,身体的协调性和灵活性较差。而网球的技术相对较难,很多学生从开始学习时就感到非常不适应,大部分学生,尤其是女生只会运用手臂的力量击球,这样就很难将球打进有效的区域内,此时,学生的注意力大部分都放在如何能将球击过球网上。而不管是网球专业还是非专业的教师,都具备一定在做示范时将球击过网的能力,学生也会因此而认为教师的网球的水平较高。

综合以上的分析,我们可以看出,各高校中网球专业教师的技术水平还是比较好,但是非专业的教师应进一步提高自身的网球技术。虽然学生对非专业教师的评价也比较高,但是由于这些教师接触网球运动时间较短,也没有接受过长期系统的训练,对网球技术的理解上还存在比较多的问题,因此教授给学生的也并不都是完全正确的内容,这样不仅会导致学生的某一项技术动作不正确,还有可能使学生在练习时出现肌肉损伤。这些教师应通过各种途径提高自己的网球技术,不断的完善自己,才能保证一定的教学质量。

2.1.2 教师的网球理论水平 和网球技术水平以及动作示范能力相比较,网球教师的理论水平相对较弱,这是因为大部分教师都比较注重自身的网球技术和示范动作,而忽视了网球理论的重要性,因此在课堂上经常会出现教师对技术动作的分析讲解不够透彻,学生不能完全理解教师所说内容的情况。

要加强自身的理论水平,网球教师首先要做到认真了解各项基本技术的动作结构,这样在教学时才能向学生详细地讲述击球的过程、原理、发力方式以及容易出现的错误。学生通过教师动作示范和理论讲解的结合,就能对正确动作形成较为深刻的印象。而且,只有教师掌握了大量的网球理论知识,才能在学生练习的过程中及时发现他们的错误,并用通俗易懂的语言对学生出现的错误进行分析和讲解,使学生明白出现错误的根本原因以及改正的方法。

其次,网球教师还要善于吸收新的知识,开拓思路,了解国内外前沿的训练方法,把合适的内容融入网球教学中,改变旧的教学模式和教学方法,这样不仅可以调动学生的学习积极性,提高他们的学习效率,还可以改善自身的教学能力,提高网球课的教学质量。

### 2.2 教师的教学能力对网球课教学质量的影响

2.2.1 教师的语言表达能力 这是网球教师进行教学指导中最直接、最常用的教学表达方式。网球教师通过口头语言激发和调动学生的积极性和主动性,启发学生思维,简明扼要的讲清动作要领、技术关键和练习方法并通过体育口令指导学生练习。

通过对21名高校网球教师进行问卷调查,认为自己语言表达能力很好的仅有2人,认为自己语言表达能力比较好的有8人,认为自己语言表达能力一般的有11人。这说明,目前网球教师的语言表达能力相对较弱,需要进一步提高。

为此,教师必须做到深入了解教材,深入了解学生的学习特点,讲解动作要点时做到语言生动、简练、有趣,并恰当的利用好语气、语调、语速等副语言方式,这样才能充分的激发和调动学生学习的积极性。

2.2.2 教师的组织管理能力 组织管理好网球课是网球教师最基本的教学能力。网球课的组织管理能力反映在:教学内容与形式的继承和创新、各种教学方法的综合运用、运动负荷的控制与调节,教学场地与器材的合理布置及运用等方面。

从表4中我们不难看出,学生对网球教师的专业素质评价相对最低的一项就是教师的组织管理能力,他们大多认为网球课的组织管理有些混乱,课堂学习效率较低。究其原因,主要有以下三点:

(1) 网球场少,学习人数多。从上文中我们得知,在所调查的八所学校中,平均每次网球教学课只能在两到三片场地进行。一片网球场一般可同时容纳4人进行练习,而一片网球场一般以同时承担8人的教学为宜。可是在实际教学中,大多数是近三十名学生共用两、三片场地,没有足够的场地,教师在对教学的组织和管上就存在着较大的困难。

(2) 教学内容多,课时短。在上文对课时以及教学内容的分析中我们可以看出,学生在一学期真正能在球场进行练习的时间并不多,并且,不管是哪一种课程设置方法,每学期学生要学习的内容都比较多,教学任务非常的紧张,因此每一节课的教学内容安排也就非常紧凑。学生经常会感到正手技术还没有完全掌握,就要接着学反手击球,学习起来非常的吃力,学习效率就会降低。这样,学生自然就会认为出现这种情况的原因是网球教师的教学组织能力有限,不能合理的安排教学内容。

(3) 教师自身能力。大多数的网球教师平时只注重自己的网球技术是否纯熟,或者示范动作是否标准,很少注意自身其它方面能力的培养,课堂的组织管理能力只是其中之一。他们认为在网球课上,教师只需要告诉学生技术动作要点以及如何练习,剩下的全靠学生自己学习,没有考虑到良好的课堂组织管理对网球教学的重要性。

综上所述,在有限的教学条件下,要想提高网球教学质量,提高教师对教学的管理驾驭能力,必须做到:在选择教学内容时,要根据一般学生的实际接受能力和理解水平,从有利于加强基本技术教学及学生能力的培养出发,既要防止教学内容范围过窄、程度过浅,又要防止盲目涉及高难度技术,贪多求全,使教材范围过宽、难度过大。按照从实际出发、区别对待的原则组织教材,使学生不仅掌握知识技能,而且充分体验感性认识——理性认识——认真掌握技能——提高能力的学习过程。

### 2.3 教师各项专业素质对比

表5 教师专业素质的欠缺影响表 (n=416)

教师专业素质的欠缺	学生人数	百分比
标准的示范动作	134	32.26%
丰富的理论知识	42	10.32%
出色的语言表达	94	22.58%
有序的组织管理	146	35.16%

表5中的数据反映的是教师哪种能力的欠缺最能影响学生的学习积极性,由此表我们很容易看出,35.16%的学

生认为,课堂上如果缺乏有序的组织管理最能影响他们学习的积极性,其次是示范动作的标准性和语言表达的能力。学生们最注重的教师教学能力恰好是我们大部分网球教师所缺乏的。因此,如何提高自身的专业能力,特别是教学组织能力,是广大网球教师应该重视的问题。

由于网球教学组织决定着师生相互作用的方式和效果,也就直接影响着教学活动能否按照既定程序进行,教学方法与手段能否发挥其最佳作用,从而最终决定体育教学的成效。因此,网球教学组织的合理与否,直接影响着教学活动的进程和效果。科学合理的教学组织不仅有助于全面提高学生的学习效率,而且对学生个性和情感的发展也具有十分重要的作用。

现代教育的组织管理更重视教师对教学的监控能力,把它视为教学的核心,它包含教师按教学目的对教学活动的决策与设计能力,课堂教学、课外活动的组织管理能力等。网球教学中,教师所面临的对象不是单个学生个体,而是由学生个体组成的集体。实现网球课组织管理的科学化和现代化,教师必须树立起现代教育的组织管理理念,熟知组织管理理论,能根据教育实际和学生特点,采取符合现代教育要求的组织管理措施与方法。教师学习组织管理理论、掌握组织管理方法,并通过实践运用,逐渐积累经验,不断实现组织管理理念、措施与方法的更新过程,就是增强教师组织管理能力的过程。

### 3 小 结

针对目前的教师队伍情况,要想有彻底的改观在短时期内是难以实现的,解决眼前的问题只能从加强对现有非专业网球教师的培训入手,必须对他们提出高要求,为他们多提供学习的机会,使他们进一步提高自己的网球技术,规范自己的示范动作。同时,所有的网球教师应提高自己的网球理论水平,学习先进的教学理念,开拓思路,在网球场相对较少的情况下,通过改变旧的教学方法和模式,提高学生的练习效率和网球课的教学质量。

### 参考文献

- [1] 王道俊,王汉澜. 教育学[M]. 北京:人民教育出版社,1999.
- [2] 龚正伟. 体育教学论[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004.
- [3] 全国十二所重点师范大学联合编写. 教育学基础[M]. 北京:教育科学出版社,2002.
- [4] 樊临虎. 体育教学论[M]. 北京:人民体育出版社,2002.
- [5] 张志勇. 体育教学论[M]. 北京:科学出版社,2004.
- [6] 邵伟德. 学校体育学理论与教改探索[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002.
- [7] 赵来顺,车锦华. 体育教师学[M]. 北京:中国科学文化出版社,2003.
- [8] 袁磊,赵克俭. 大学体育与健康教程[M]. 长沙:湖南大学出版社,2004.
- [9] 王伯英,曲宗湖. 体育教学论[M]. 成都:四川教育出版社,1998.
- [10] 刘清黎. 体育教育学[M]. 北京:高等教育出版社,1994.

# 从蹦极运动的发展探讨广西少数民族体育运动的改革与创新

黄玉宁, 陈祖佳

(广西卫生职业技术学院, 广西 南宁 530023)

**摘要:** 蹦极曾经是一项极其古老的国外少数民族传统体育运动, 在经过现代体育科技创新后, 蹦极运动重新焕发了生机, 经过短短的几十年时间, 风靡全世界。根据蹦极运动成功发展的案例, 通过资料研究、分析和比较, 谋求广西少数民族传统体育运动可持续发展, 使广西少数民族传统体育运动重新走向新世纪的舞台。

**关键词:** 蹦极运动; 广西民族体育; 改革与创新

**中图分类号:** G852.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-074-03

## 1 蹦极的起源

蹦极起源于南太平洋岛瓦努阿图(Vanuatu)的一种成年仪式。几百年来, 瓦努阿图男子必须经受住高空悬跳的考验, 才能算是成年。他们用藤条捆住双腿, 从十几米高的木塔上往下跳, 在离地面很近时突然停止, 然后全村男女老少围着他载歌载舞, 庆祝他成功通过了成年的考验。

## 2 蹦极运动得以成功发展的原因

### 2.1 蹦极运动有着鲜明的运动特色和迷人的魅力

蹦极的意义在于人们都有在空中翱翔和海底畅游的梦想, 蹦极运动能让人实实在在地体验到这种超人的感受, 让人们“梦想成真”。勇敢的蹦极者, 只有战胜恐惧、死亡和自我, 鼓足勇气跳下, 内心深处的勇气与激情瞬间得到充分的释放, 成就感和满足感随之而来, 这就是蹦极运动魅力所在。当人们觉得自己经过了接近“死亡”的挑战, 就更有信心去接受世上其他的挑战。正是这样最强烈的刺激, 吸引成千上万的人走向蹦极跳台, 圆一次“英雄梦”。

### 2.2 科技力量的介入让危险蹦极运动成为一项刺激安全的体育娱乐

勇气对蹦极运动而言是首要条件, 但安全保障措施却是蹦极运动开展的坚实基础。很多人或许担心蹦极弹力绳不能承受剧烈运动的负荷, 但事实上蹦极的场地设施设计的十分安全和精确, 捆绑和检查也很科学合理。但蹦极毕竟是一项剧烈的运动, 在活动过程中人体将承受超过体重2.5倍的重力。因此, 在蹦极跳前有一套严格的管理措施, 不同体重的人用不同粗细的绳索。18岁以下的儿童、孕妇、高血压或心脏病患者, 患有骨骼、韧带和关节疾病者、神经系统不健全者及动过眼睛手术者, 不能参加蹦极运动。

## 3 少数民族传统体育运动发展从蹦极运动中得到启示的地方

广西少数民族传统体育运动发展和蹦极运动发展有诸多相似的地方, 可以从蹦极运动得到很多的发展启示。

### 3.1 广西少数民族传统体育运动目前的困境

广西少数民族传统体育运动有着悠久的历史和丰富的内涵。然而, 在几百年的历史演变中, 部分少数民族传统体育运动发展相对缓慢, 甚至停滞不前。进入现代社会, 在奥林匹克体育运动和各种新兴体育运动(如极限运动、街舞等)强势冲击下, 青少年对广西少数民族传统体育运动的认可度与参与度每况愈下, 广西少数民族传统体育运动发展已经远远落后于其他运动的发展。主要表现为运动项目开展人数少, 范围小; 缺乏科学系统的理论支撑; 比赛规则混乱, 场地器材科技水平含量低等, 这些都成为广西少数民族传统体育运动发展的瓶颈。如果不能及时解决, 随着时间的推移和老一代人的过世, 某些少数民族传统体育运动项目可能面临消失的危险。

### 3.2 保持鲜明的民族特色并大胆改革

蹦极运动的发展离不开新科技、新器材的支持, 缺少了结实和精密的绳索保护, 缺少了各种安全条文的规定, 蹦极运动就失去了飞翔的翅膀。蹦极运动发展至今, 除了保留它最基本的从高台跳下这一特点不变之外, 经过数十年的技术改革, 已经看不到原始的模样。很多人不知道这一运动最初是哪一个民族的运动, 不知道其所代表的宗教含意。但这些并不影响人们从蹦极运动获得快乐和满足, 这说明某一项体育运动的改革和创新没必要维持完整的民族特性。

#### 3.2.1 确保运动员安全是少数民族传统体育运动改革的核

心 蹦极运动得到成功推广,其本质核心就是“安全、简单和纯粹的快乐”。因为做到了这一点,蹦极运动才得以走向世界的。如果蹦极还是古老的木架和藤条,没有相关的安全保障和各种条文规定,就不会有这么多人敢于从高台跳下的。综观第十一届广西少数民族传统体育运动会,不难发现诸多的不安全因素,如抢花炮比赛被誉为东方的橄榄球却没有专业的护具和场地,常常造成裁判的执法困难与不必要的比赛伤害;板鞋竞速容易引起脚掌内外侧、手掌、腕关节、膝关节、踝关节、肘关节及大小腿肌肉等部位损伤,简陋的固定鞋面技术是损伤的主要原因,在竞速板鞋上能不能引进滑雪板的固定器与脱离器装备,鞋板能不能改成弹性复合合成材料,从而确保运动员安全。安全是体育比赛精神的一贯宗旨,因为一个事故频出的体育比赛是不能吸引广大体育爱好者参与的。

3.2.2 技术革新是少数民族传统体育运动的腾飞翅膀 历史实践证明,以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代是中华民族五千多年来生生不息、发展壮大的强大精神动力,也是中国人民在未来岁月里薪火相传、继往开来的强大精神动力。所以广西少数民族传统体育运动必须遵循这一发展精神,要适合世界运动的潮流。在保留原来运动项目最基本民族特色的基础上,对其项目内容和方式加以改革。如服装、场地、器材设备、规则等方面都应当顺应时代发展的需要,运用科学发展观方法,着手改革创新。删除去民族传统体育运动中保守的内容,使组成更为科学合理。加入时尚的元素,让它成为其他民族都可以接受的一项运动。

3.2.3 少数民族传统体育运动器材科技水平有待提高 现代体育器材的发展已经进入了高科技时代,器材科技革新占领了体育舞台。反观广西少数民族传统体育运动器材的发展,在器材改革中凝滞不前,科技水平含量低,专业性落后,还停留在自然材料与原始手工制作阶段。与当前的专业体育运动器材相比,少数民族传统体育运动器材差距实在太,使得青少年有一种老土落后的感觉,很难引起他们的共鸣。要发展广西少数民族传统体育运动,必需从器材改革开始。少数民族传统体育运动器材改革,一直在进行。例如,全国第六界少数民族运动会中的的弩弓项目器材的纷争,就是少数民族传统体育运动发展观冲突的代表。由于弩弓制作水平不一,有的做得好一点有的差一点,有的还加入了一些金属工艺等科技含量,各队弩弓精确度就有了差别,而大会后来规则要求弩弓必须是手工制作,这就人为造成了一场不公平的竞争。

### 3.3 从“输血型”向“造血型”转型是少数民族传统体育运动发展腾飞的动力

蹦极运动的发展并不是一开始就产生经济效益的,经过前期的资金投入与技术完善,蹦极运动以俱乐部和游戏的形式进行推广,在很短的时间内就拥有了众多的爱好者和参与者。蹦极运动的科研队伍也在不断改进与提高,运动形式和花样不断创新,蹦极运动凭借其强大的休闲娱乐功能征服了全世界。

3.3.1 加强支持与投入是少数民族传统体育运动的“新鲜血液” 广西少数民族传统体育运动往往是经济不发达地区

开展得比较活跃,地域的偏僻、文化的落后,极大地限制了广西少数民族传统体育运动的推广和提高。因此,广西少数民族传统体育的想要发展必须要政府重视。如设立广西少数民族传统体育运动专项经费,用于挖掘、整理、保护、继承、发展一系列项目。设立专门的广西少数民族传统体育运动管理部门,完善组织管理体制,定期举行相关传统体育活动,并加大经费投入,在现有的条件下从人员、物质等方面给予保障,积极改善广西少数民族传统体育运动的软、硬件设施。

3.3.2 培养少数民族传统体育运动的专业人才是“造血”的“干细胞” 一大批致力研究蹦极运动的科技人才是蹦极运动得以快速发展的强劲动力。同样,培养和拥有一批致力于广西少数民族传统体育运动研究的骨干力量,是发展广西少数民族传统体育运动的一项首要任务。在少数民族传统体育运动开展活跃的地区,往往缺少专业的现代体育人才,这就需要一大批能无私奉献的体育专业人员,去挖掘、开发、研究和整理广西少数民族传统体育运动内容,重新对其运动内容、规则、器材、场地,训练方法等进行全面的改革,使其形式和内容一步步远离落后和野蛮,运动技术理论更科学专业。体育工作人员还要深入群众当中开展教练员和裁判员培训工作,使教练和裁判队伍正规化,提高运动员的运动水平与竞技水平,以带动广西少数民族传统体育运动训练和比赛规范化。让群众更容易接受和更喜爱参与,广西少数民族传统体育运动才能更方便的得以推广和普及。

3.3.3 挖掘少数民族传统体育运动的休闲娱乐功能是完成“造血”功能的关键 在全面建设小康社会的历史背景下,随着广西城镇化进程的加快,现代的生产方式和手段给社会和个人带来财富,同时也带来了业余时间,人们的休闲体育水平会不断提高,日益关注自己的生活方式和生活质量。体育休闲娱乐是群众体育工作的基础,体育休闲娱乐是文明、科学、健康生活方式的组成部分。随着体育休闲思想的深入人心,在开展城镇一级的社区经常性的体育活动时,适当优先考虑一些有众多参与者的民族传统体育项目(如竹杆舞、板鞋、高跷等运动),发展壮大其组织规模。将广西少数民族传统体育运动作为休闲体育的发展前景非常广阔的。

广西少数民族传统体育运动具有的传统性、娱乐性、群众性、灵活性,是学校取之不尽、用之不竭的健身教育宝库。众多传统体育运动项目的特点迎合了体育课改的需要,与学校体育教育相互结合后,既解决了现代学校体育课教学中的一些问题,也借助学校的教学活动的开展而得到推广和发展。

## 4 结束语

现代体育的改革不是传统体育的断裂,而是传统体育的现代化过程。广西少数民族传统体育运动应该借鉴蹦极运动发展的理念,以世界性为主体,以科学系统理论为支撑,在延续优秀广西少数民族传统体育运动项目基础上,进行现代体育的革新与发展,广西少数民族传统体育运动才会伴随着改革创新的深入而重获新生。

(下转第88页)

# 体育全球化背景下民族传统体育的危机与发展

古文东

(嘉应学院体育学院, 广东 梅州 514015)

**摘要:** 运用文献资料法对我国民族传统体育发展的危机与对策进行研究, 认为现代化的冲击、全球化的洗礼及认识上的误区是影响当前民族传统体育发展的主要危机。因此, 要发展民族传统体育, 需从以下几个方面入手: 加强人才队伍建设、重建学科体系、坚持特色、拓宽传承路径、走科学化之路及面向世界。

**关键词:** 民族传统体育; 发展; 危机; 对策

**中图分类号:** G853   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-076-02

民族传统体育是中华民族优秀文化宝库中的珍品。它是在特定的政治、经济、文化、地理环境、生产生活方式等背景条件下产生的, 具有修身养性、健身技击、休闲养生、竞技表演、观赏游艺、趣味惊险、民俗音乐歌舞交融特色的体育活动形式。在长期的历史发展过程中形成了完整的、独立的文化体系, 其数量、种类之多是世界上任何一个国家均无法比拟的。据1982年的资料统计表明, 我国的民族传统体育项目种类多达977种, 其中, 汉族的项目有301项, 其他55个少数民族的体育项目多达676种。但随着现代文明的发展, 民族传统体育的发展正面临着困境。

## 1 民族传统体育全球化的趋势

随着奥林匹克运动在全球的蓬勃发展, 作为与政治、经济、文化紧密联系的体育, 也呈现出全球化的趋势。体育的全球化首先表现为奥林匹克文化的全球化。奥林匹克文化全球化是目前世界范围内所共同认可并遵守的体育文化准则。其次为多元优秀体育文化的全球化。多元优秀体育文化的实质是构建了一个不同民族传统体育文化的世界平台, 让各民族在这个自由、广阔的平台上百花齐放、争奇斗艳。所以说, 体育全球化实际上是体育文化呈现多元色彩, 使世界各国优秀的体育文化之间交融与互动, 从而满足人们对体育文化的多样化追求。民族传统体育作为体育文化的一个分支, 实际上也离不开体育文化全球化这个趋势。只有在体育全球化进程中慢慢实现由民族性向世界性的转化, 才能使中华民族优秀的传统体育逐步融入到世界体育文化发展之中。但是, 我国民族传统体育在面对体育全球化的进程时, 也正在面临着危机。

## 2 我国民族传统体育发展面临的危机

### 2.1 现代化的冲击

有不少学者认为, 我国目前处于以农业经济向以工业

经济方向转型的时期。这种转型由于社会生产、结构和生活方式及价值观的变化, 使得民族传统体育的主要功能和特点与当前的文明社会不相适应。以传统武术为例, 传统武术的功能也需要从当初的服务于军事武艺形态向增进人类健康及竞技娱乐的现代体育形态转型, 只有通过转型才能使之在新的社会得以生存和发展。

### 2.2 全球化的渗透

进入21世纪, 全球化从经济领域, 逐渐扩散到人类的政治、文化等领域, 体育也一样。近100年以来, 西方体育逐步统领着世界体坛, 不但在体育的内容、形式方面, 而且在体育的价值观念与意识方面, 都与西方的体育密切相关。所以, 从这个层面讲, 体育全球化在某种程度上就是西方化的体育全球化, 这样的局面, 必然会打破西方体育与民族体育的平衡, 使得民族体育的民族功能消退, 结果会导致民族体育的西方化。事实表明: 各种世界性的体育竞赛, 世界各国与各民族固有的传统体育文化渐渐被融化了, 并向着西方化靠拢。由此可见, 奥林匹克运动倡导的“多元文化”并存的美好愿望也将是一句空话。

民族传统体育由于西方强势文化的入侵, 不得不经受严峻的考验。四年一度的全国少数民族传统体育运动会本是继承和弘扬民族文化的盛会, 但是, 这种盛会在新中国成立60多年来总共只举行了7届, 并且“民运会浓郁的民族文化气息正在减弱, 丰富的民族文化内涵正在淡化, 特有的娱乐功能、健身功能、竞技功能有所消失”。

### 2.3 认识上的误区

在自然经济土壤里生长起来的中华民族体育活动形式, 作为民间休闲娱乐的游戏, 在急功近利的工业时代失去了生存空间。在实际生活中, 大量散发着乡土气息的民族体育活动, 被以“不合时代潮流”、“不规范”而置之不理, 甚至还要作为“糟粕”加以“抛弃”。究其原因, 是我们对原有的传统体育文化的认识和继承问题存在着严重的误区,

对蕴涵民族之魂的传统体育文化采取了忽略、放弃或偏激的态度。如果长时间不能改变这种错误的态度，那传统体育文化将无法保持我们的民族性。

2.3.1 管理不到位 与现代体育在“举国体制”中的地位相比，民族传统体育显然存在着巨大落差，也鲜有专设管理部门和专职管理人员，其工作和项目开发长期无人问津。

2.3.2 理论研究相对滞后 目前，从以往的研究成果看，不少人的研究仅仅局限在“体育”的范围内，没有对相关学科进行联合运用，对民族学和人类学的基础理论研究更是凤毛麟角，且研究者的队伍建设缺乏高素质、高水平的学科带头人，研究者之间也缺乏相互沟通，只有为数不多的学者及高校能够对民族传统体育的理论建设进行长期、稳定的研究，团体研究活动则少之又少。这导致民族传统体育理论研究工作开展滞后，使之缺乏科学的理论基础和理论导向。

2.3.3 传承不力 民族传统体育文化是一种特殊的文化，它的传承需要在各民族甚至世界范围内加以弘扬和发展。随着文化的全球化和信息时代的到来，人们的生活习惯和思维方式都发生了相当大的变化，传统的生活方式被彻底打破，取而代之的是巨大人口的教育系统成为传承民族传统体育的最佳途径。教育只是影响民族传统体育事业发展的因素之一，却是关键因素之一。但是，就目前来说，开设民族传统体育课程的高校还比较少，这不能不说是一种遗憾。

2.3.4 学科体系不全 民族传统体育学还只是初步确立了应有的门类和框架，特别缺乏独特的一整套概念、范畴、命题和研究方法，在很大程度上尚落后于其他学科的发展。

### 3 我国民族传统体育发展的对策

#### 3.1 加强队伍建设

人才队伍的建设是民族传统体育发展的关键。要振兴民族传统体育，必须在有关部门支持下建立一支高素质、高水平的民族传统体育文化研究的专业队伍。而振兴传统体育研究的研究队伍必须具备现代体育发展理念、掌握现代传播技术、拥有扎实的传统文化功底和富于献身的精神。在人才队伍建设中，高校将起主导性的作用，因此应尽快完善其人才培养模式。

#### 3.2 重建学科体系

民族传统体育学科具有体育科学所包含的各学科所涉及的内容，但是民族传统体育学科建设在目前无疑是体育学二级学科中最薄弱的。因此，重建民族传统体育专业学科体系必须要有创新的意识和积极的措施。这包括传统体育专业人才的选拔方案，设置完善的课程体系、教材体系和毕业生的学制学位问题等。

#### 3.3 保持民族特色

民族传统体育代表着古老的东方文明，是中华文明的一个有机组成部分，其历史从未中断，更不可能全盘西化。那种把以西方体育为主体的奥林匹克体育称作世界体育文化的说法是不正确的，而以此为标准对其他民族体育加以阉割的做法更是极其有害的。世界体育文化只有保持多元

化和充分的民族特色，才能称为真正的世界体育文化。所以，我们要坚持民族传统体育的民族特色。

#### 3.4 拓宽传承路径

民族传统体育有着广泛的群众基础，因此其传承的路径也应当是广泛的。一是学校传承，最切实可行的一条途径是将民族传统体育纳入学校体育范畴，特别是少数民族地区的学校，只有这样才能保证其长远发展；二是竞技传承，竞技无疑是现代体育文化传承的最为重要的路径之一。因此，民族传统体育的传承不能忽视竞技，但其必须与现代竞技体育相区别：要从人性化、亲和力方面强调多民族文化的融合与理解；不是为了选拔精英，而是娱乐参与和联欢型，要从健康、健身、休闲方面得到充分体现；三是社会传承，目前来看，大多数民族成员对传统文化观念和知识的获得主要是通过节日庆典、宗教仪式、婚丧仪式、村寨间竞赛活动等。在21世纪，随着旅游业的发展，各民族地区相继开展了民俗旅游活动，以增加当地的经济效益来达到发展民族文化的目的。

#### 3.5 走科学化之路

民族传统体育由于历史的积淀，构成体育要素的成分是非常复杂的。对于其中竞技性比较强的项目要使其竞赛更具有科学性，符合体育运动发展的规律。对于健身性、娱乐性强的项目，要把握当中的健身性特点，保持一定的运动负荷，符合人体全面发展的原则。在科技高度发达、人们科学意识普遍增强的今天，我们只有树立科学精神，以科学发展观指引民族传统体育的发展，才能使其走向世界，走向现代化。

#### 3.6 面向世界

在社会进程中，文明之所以取得进步，很大程度上是某个社会群体向其邻近群体提供学习经验的机会。一个群体学习后会向其他群体交流和传播，而且这种交流越多，获得学习的机会就越大。也就是说，最有机会与其他民族相互交流的民族是最容易走向领先地位的。因此，在全球化高度发展的今天，民族传统体育的发展必须主动走出国门，与不同民族的体育文化进行交流，在交流中展现中华民族传统体育文化的优秀成果。在这一方面，日本的柔道、韩国的跆拳道经验就值得我们中国武术借鉴。

### 4 小结

民族传统体育是一个长期的发展过程，在实践中要不断探索，积极完善，持续发展，要允许各种意见及不同发展模式的存在，让历史来检验，由社会来评判。只要秉持正确的理念，方法措施得当，民族传统体育必定能再创辉煌。

### 参考文献

- [1] 白永正,王岗.民族传统体育现代化发展过程中的矛盾[J].体育学刊,2005(1):62-64.
- [2] 王岗.体育全球化背景下的民族传统体育发展问题的思考[J].体育文化导刊,2004(1):17-19.
- [3] 倪依克.论中华民族传统体育的发展[J].体育科学,2004(11):54-61.

# 湖南省竞技体操后备人才教练员队伍现状研究

杨芳

(湖南财政经济学院体育部, 湖南长沙 410205)

**摘要:**本研究从“以人为本”的角度出发,对湖南省现任体操专业队和业余体操训练教练员进行全面、深入的调查,对教练员队伍状况、科学化训练情况及教练员工作满意度进行分析。结果表明:教练员年龄结构、职称结构基本合理,学历水平有待提高,特别应注重系统专业知识水平的提高;教练员训练科学化程度不高,还没有形成全方位的科研服务保障体系;教练员对工作待遇、器材与设施、医务监督、竞赛制度和业务培训等满意程度不是很高,在一定程度上影响教练员工作积极性。

**关键词:** 竞技体操; 教练员; 湖南省; 需求

**中图分类号:** G831.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-078-03

全面落实科学发展观是“后奥运时代”中国竞技体育工作的科学指导方针与时代背景,而“以人为本”是科学发展观的核心。<sup>[1]</sup>竞技体育活动要体现“以人为本”,关键在于教练员的管理。教练员是竞技体育发展的主导因素,教练员的业务能力和执教水平是影响运动员成才率的重要因素,而教练员工作积极性是其能力充分发挥的重要保证。以教练员为本位的管理活动,强调充分调动教练员的工作积极性,提高教练员素质,满足教练员的需要,调动教练员的主动性和创造性放在首位。建设一支优秀的教练员队伍是湖南体操兴盛的制胜之本。<sup>[2]</sup>为促进2008年奥运后湖南体操运动的可持续发展,研究教练员队伍现状和存在的问题进行分析,对我省体操运动的可持续发展具有重要的现实意义。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以现任湖南省体操专业队和业余体操训练教练员为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 专家访谈法 对关于影响我省教练员可持续发展的问题走访湖南省体操中心专家以及管理人员,高校的体育学专家,体操运动队教练,获得比较全面的认识。

1.2.2 问卷调查法 向我省部分现任的体操教练员发放问卷共50份,回收43份,回收率86%。问卷经专家检验,效度为87.2%。从第一次调查中抽取对象中抽取8位,再次发放问卷进行重测,其信度系数范围在0.79~0.85之间,表明调查问卷的结果是可信的。

## 2 结果与分析

### 2.1 教练员队伍基本情况分析

湖南省体操教练员在省体操中心的统一管理下不断壮大和发展,涌现了一批又一批的优秀教练员。我省目前执教的体操教练有81人。本研究通过走访省体操中心和部分地市体操运动队获得教练员的第一手信息。

2.1.1 年龄结构 教练员年龄以35~49岁为主,占51.9%,其次是35岁以下,占38.3%,说明我省教练员队伍以中青年为主。50~60岁的有8人,占9.8%。有研究显示优秀教练员成才一般需要22~24年,其中包括10年左右的运动员经历。<sup>[3]</sup>体操运动员开始从事专业训练的年龄一般是7~10岁,从我省教练员的各年龄比例来看,是比较合理的。同时,以老带新,使青年教练在业务水平和执教经验上迅速提高也是湖南省教练员队伍培养刻不容缓的任务。

2.1.2 职称结构 调查研究显示,湖南省目前执教的国家级教练2人,高级教练9人,且这些高职称的教练81.8%都集中在湖南省体操队和省体操学校,地市级体操学校高职称的教练比较少,不利于业余体操训练的发展。湖南省教练员队伍以中级和初级为主,各占总数的32.1%和34.6%,另外19.8%教练属于助理教练,其中很大一部分包括外聘教练或体育院校的在校大学生作为兼职教练。从我省教练员职称结构来看是比较合理的。从李岩对培养过竞技体操世界冠军的55名高级教练员进行的统计表明,湖南省优秀体操教练员所占比例具有一定的优势。<sup>[4]</sup>目前,我省有陈雄、李敬等3名优秀教练借调国家体操队。

2.1.3 学历结构 统计数据显示,湖南省体操教练员具有硕士学历的1人,占1.2%,本科和专科学历所占比例比较



大,各占43.2%和35.8%,另外还有相当一部分为专科以下学历,占19.6%。通过访谈了解到,由于目前在职的教练员大多数都是一线运动队退役下来的运动员,平时忙于训练,文化水平相对较低,任教后也大多是接受的非正规的学历教育。由此看来,我省体操教练员队伍的学历水平有待提高,特别应注重系统专业知识水平的提高。

## 2.2 教练员工作情况分析

2.2.1 教练员工作年限 有研究表明,体操项目从开始执

教到成为优秀的教练员,一般要经历适应准备期、适应发展期、创造提高期和稳定发展期4个阶段,约12~14年。<sup>[8]</sup>统计数据显示,我省教练员平均工作年限为12.3年。目前体操队的教练基本上都是从退役优秀运动员中挑选教练人才,他们既有精湛的体操技术和丰富的比赛经验,特别是在日常训练中采取老教练传帮带的方法,以老带新,大大加快了年轻教练的成长过程。因此,湖南省教练员在执教经历和经验积累来看,具有一定的优势。

表1 湖南省体操教练员选材依据

内 容	身体形态测量	身体机能测试	经验选材	基本技术	身体素质测试和比赛成绩	心理测试	生理、生化指标
选择频数	37	32	28	18	14	14	8
百分比	86.0%	74.4%	65.1%	41.9%	32.6%	32.6%	18.6%

2.2.2 选 材 从表1显示,湖南省教练员运用的选材手段主要有身体形态测量、身体机能测试和经验选材。不能否认教练员的经验对选材具有重要作用,但经验并不能代表科学,经验选材带有很大的盲目性,这在很大程度上造成了人才和资源的浪费,对体操运动的长期、健康的发展是不利的。选拔省专业运动队最常用的手段是基本技术和身体素质测试和比赛成绩,一般是在一年一次的省体操比赛期间进行。由于比赛是分年龄组进行,同一年龄组具体年龄也存在出入。因此,只有通过多形式的选拔内容进行综合分析,才更具真实性。由于受到硬件条件和教练员自身知识能力的限制,我省体操教练员在选材过程中心理测试和生理、生化指标等选材方式运用的比较少。

2.2.3 训练安排 调查研究表明(见表2),86.0%的教练员都有训练计划,但有相当一部分教练无训练小结,占26.6%,运动员档案不完备的比例较高,占44.9%。缺少训练计划,会使训练系统目标无法具体展开,导致训练的盲目性,不利于系统目标的实现;无训练小结不利于训练信息的及时反馈和及时训练安排的调整;无运动员档案则缺少对运动员的“诊断”、“指标”等环节的状况做出适宜的评定,这些对科学化训练不利。

表2 湖南省体操教练员训练安排

内 容	训练计划	训练小结	运动员档案
有	86.0%	73.4%	55.1%
无	14.0%	26.6%	44.9%

表3 湖南省体操教练员训练监测内容

内 容	教练主观判断	运动员自我感觉	录像分析	生理生化指标	心理量表	医务监督
选择频数	36	25	17	6	0	0
百分比	83.7%	58.1%	39.5%	15.3%	0	0

2.2.4 训练监测 统计结果表明,湖南省体操训练监测的主要手段是教练员主观判断,占83.7%,其次是凭运动员自我感觉,占58.1%。也有部分由条件的运动队采用录像分析和生理、生化指标的监测形式,但所占比例偏小。在训练过程中基本还没用到心理量表和医务监督的训练监测形式。训练的量和强度是训练的主体内容,训练量和强度大小则起不到较好的训练效应,量和强度过大则容易造成伤病或过度疲劳。<sup>[9]</sup>因此,在训练过程中量和强度的确定要建立在对运动员科学状态诊断的基础上,通过生理、生化和心理指标,运用先进的仪器设备,对运动员的健康状况、机能变化、运动技术、运动心理等进行科学的诊断,可以大大提高训练效率。

2.2.5 训练恢复 从表4统计结果我们可以看出,训练学、营养学是湖南省体操教练员最主要的训练恢复手段,其次是体育医学和物理学手段,利用心理学和正常药物的训练

恢复形式运用较少,这主要运动队现有条件及教练员的知识层面有关。

## 2.3 教练员工作满意度

2.3.1 工作待遇 调查研究表明,76.4%的教练员对自己的工作待遇(工资、奖金、住房等)表示不满意,尤其是青年教练选择的比例比较大。原因在于青年教练面临更多的成家、买房和子女抚养的压力,而教练员待遇一般都与运动成绩挂钩,由于参加工作不久,还存在一定的经验积累过程,工作的压力也较大。我省体操教练员工资一般平均仅为1918元/月,这势必影响体操工作者的积极性。

2.3.2 器材、设施 训练器材、设施等硬件是运动训练不可缺少的重要条件。一个好的训练场地,需要有高质量的硬件配套设施和安全保障措施来保障运动员者的训练。随着科学技术的不断进步,体操器械也在不断得到改进、更新。调查结果显示,43.1%的教练员对运动队拥有的体操设

表4 湖南省体操教练员训练恢复手段

内 容	训练学	营养学	体育医学	物理学	心理学	正常药物
选择频数	32	27	22	18	13	5
百分比	74.4%	62.8%	51.1%	41.9%	30.2%	11.6%

备、器材不满意。主要是因为设备太陈旧,有的设施不齐全,尤其是一些训练辅助训练设施不齐全。体操器材是体操活动开展的重要保障,设施不齐全,导致有的项目无法正常训练,设备陈旧,必然存在一定的安全隐患。

2.3.3 医务监督 体操是一项具有一定危险性的运动项目,随着国际体操不断朝着“高”、“难”方向发展,对运动员提出的要求也越高。由于项目特点,体操运动员从事专项训练的时间比较早,由于采用大强度的专业训练,常使正处于发育期的少年运动员身心负担过重极易造成损伤,若造成永久性损伤,将影响其正常的生活及训练,甚至过早地结束运动生涯。为实现训练目标,量和强度的确定要建立在对运动员状态诊断的基础上。因此,在训练过程中医务监督是必不可少的,是训练科学化重要保证。调查结果显示,84.5%的教练员对运动队的医务监督感到不满意或不太满意。运动队大部分都配备医务人员,但由于编制的原因,医务人员比较少,由于医务人员缺乏有效的竞争机制或工作压力,大部分医务人员水平不高或缺乏工作积极性。现有的运动队医疗条件也无法满足现代医学的要求,也是影响医务人员工作热情的一个方面。

2.3.4 竞赛制度 有61.3%教练员认为现有的竞赛、选拔制度对运动员后备人才的培养没有利。在现有竞赛体系下,我省大部分体操专业运动员平均为2~3次,但大部分体操业余运动员在1年中的参赛机会仅有1次,即省体操比赛。存在的主要问题表现在:第一,比赛次数过少不利于运动员的成长。第二,比赛次数过少与参赛人员过多之间的矛盾日益突出,奖牌争夺激烈,影响部分地区的比赛积极性。第三,竞赛种类单一,不利于扩大体操项目的社会影响和培育体操市场。因此,改革现有竞赛体制,加强对竞赛的系统研究,合理增加不同层次的比赛,解决训练与竞赛的矛盾,促进高水平后备力量的培养,努力开拓体操市场是体操项目当前迫切需要解决的问题。要充分运用竞赛杠杆,促进体操运动的开展和技术水平的提高,为湖南省体操事业的发展打下坚实的基础。

2.3.5 业务培训 教育是可持续发展的关键。<sup>[6]</sup>我省大部分大专或以上学历的体育教练员都是通过函授等形式获得的,文化水平还有待提高。随着信息的日益更新和技术的不断发展,业务培训成为教练员再教育的一种重要形式。为了提高教练员的业务水平,我省经常组织教练员业务学习,召开技术研讨会,邀请国家体操管理中心的领导和教练以及有关部门的专家前来讲课等形式的业务培训。经调查显示,教练员平均每年的业务培训次数为1~2次。但由于每次培训时间短,不能满足教练员对系统性文化知识获得的需求。因此,寻求更有效的形式全面提高教练员理论知识水平促进体操教练员发展。

获取信息是教练员不断提升自我能力的一个重要途径。根据调查研究显示,教练员都表现出对系统理论知识培训

的强烈需求。从调查中看出,教练员信息需求主要集中在现代训练方法与手段(43人次)、专项运动最新技术动态(41人次)、运动员心理训练(40人次)、训练监控指标(36人次)上。其次为运动选材(29人次)、技术分析(26人次)、比赛新规则(25人次)等。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

3.1.1 湖南省体操教练员队伍以中青年为主,年龄结构基本合理,以老带新的教练员培养方式,促进了年轻教练员的迅速成长;教练员职称结构合理,优秀教练员比重在地区分布上具有一定优势;湖南省体操教练员专科以下学历比重较大,队伍的学历层次有待提高,特别应注重系统专业知识水平的提高。

3.1.2 教练员选材、训练安排、训练监测、训练恢复的科学化程度不高,主要通过自身的经验进行训练,还没有形成全方位的科研服务保障体系。

3.1.3 湖南省体操教练员对工作待遇、器材与设施、医务监督、竞赛制度和业务培训等满意程度不是很高,在一定程度上影响教练员工作积极性。

#### 3.2 建议

3.2.1 建立合理的教练员考核、评价机制,从多角度、多层次客观、准确地评价教练员。在教练员的职称评定过程中,采取灵活的政策,不仅仅从比赛成绩,更应从管理、科研、执教能力等综合能力教练员进行全方位的衡量。

3.2.2 运动训练科学化是竞技体操发展的趋势,应建立包括科研攻关、科研服务、科研仪器设备条件等全方位科研保障体系,促进湖南体操的科学化训练。

3.2.3 以“人”为本,尊重教练员队伍的实际需求,运用激励机制,激发教练员的内部动力。大力创造条件,积极引导,充分满足教练员的各种合理需求,营造教练员发展的适宜条件。

### 参考文献

- [1] 金宗强,李宗浩,叶加宝等.“后奥运时代”我国竞技体育可持续发展的宏观对策研究[J].天津体育学院学报,2008(1):53-56.
- [2] 周小玲作总结湖南体操五十年发展史的报告[EB/OL].http://www.sports.gov.cn/hnnews/wuda/tupian/2008113145535.htm.
- [3] 王文生.现代体操运动科学化探骊[M].北京:北京体育大学出版社.2002:68.
- [4] 李岩,胡玉利,王焕珍.中国竞技体操区域性差异及其成因分析[J].成都体育学院学报,2007(6):73-76.
- [5] 陈小蓉.体育科学研究原理与方法[M].北京:北京体育大学出版社.2001:104.
- [6] 徐开春,梁金娜.论我国竞技体育可持续发展的制约因素[J].沈阳体育学院学报,2006(2):32-34.

# 谈篮球投篮中的心理因素及其训练

高 铭

(云南财经大学体育部, 云南 昆明 650221)

**摘 要:** 投篮是篮球运动的重要技术, 投篮命中率的高低是衡量运动员临场水平发挥正常与否的主要标志。在比赛中, 决定投篮命中率的因素是多方面的, 如投篮技术、投篮时机、身体素质及心理状态等。而在一场高水平的比赛中, 运动员较长时间承受着各种不同的心理刺激。因此找到篮球运动员投篮时心理因素的形成及原因, 运用科学合理的方法进行训练, 是提高投篮命中率的有效手段与措施。

**关键词:** 投篮命中率; 情绪; 心理; 训练

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-081-02

随着篮球运动的不断发展, 运动员在投篮时的心理素质在比赛中的作用越来越重要。它直接影响着运动员的投篮命中率, 决定比赛结果。并且, 心理因素已成为评定优秀篮球运动员的重要指标。篮球比赛其实质来说就是一场投篮比赛, 而比赛不仅是双方运动员体能和技战术的竞争, 也是心理、意志和智慧的较量。赛场上情况瞬息万变, 战机稍纵即逝, 运动员必须审时度势, 迅速决定对策。尤其是在一场旗鼓相当、势均力敌的比赛中, 心理素质尤为重要, 它往往成为一场比赛胜负的关键及充分发挥技战术的保证。因此, 在实践中找出影响投篮命中率的心理因素, 并制订相应的心理训练计划, 是提高篮球水平的一个重要方向。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以云南财经大学及云南师范大学篮球高水平运动队队员为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅近年国内外有关研究心理因素影响命中率及训练的资料, 并进行分析参考。

1.2.2 观察法 在篮球高水平运动队比赛时, 观察和统计他们的投篮技术及次数并与平时的训练进行比较。

1.2.3 理论分析法 结合专业理论及心理学理论对心理影响投篮情况进行分析和探讨。

## 2 讨论与分析

### 2.1 心理因素对投篮命中率影响的分析

2.1.1 自信心对投篮命中率的影响 自信心是影响比赛中投篮命中率的重要因素, 许多队员投篮动作很规范, 训练时命中率也很高, 但是对自己缺乏认识, 在比赛时, 表现

为自信心不强, 对自己不信任, 不相信自己能改变赛事的结果, 不把自己当作比赛的主角, 而甘愿把自己看作是别人的陪衬。尤其在实力相当的关键性比赛中, 运动员的意志品质和自信心如何, 对投篮的效果起着决定性的作用。在调查和观察中发现有许多运动员的投篮命中率多取决于他在开始比赛时头几次投篮是否准确, 如果开始的投篮命中率高, 他会很好地投入到比赛, 动作也会舒展, 场上的表现也会很积极。一旦前几次不中, 他的心里面便会有阴影, 直接影响以后的比赛。这与运动员的心理因素有关。从这一现象可以看出, 比赛时头几次投篮的准确, 能大大增强运动员投篮的自信心, 因为信心是发展运动能力的条件之一。

2.1.2 自我怀疑 他们只记住了失败, 心里的消极因素过多, 产生内心不安, 怀疑自己的一切动作, 导致放不开, 禁锢了自己的思想和动作。

2.1.3 过度焦虑 运动员情绪过多, 顾虑又多, 产生了消极体验: 可能自己今天手感不行, 这次没有投中, 下次肯定也投不中……于是动作变形, 情绪更加急躁, 有时候会出现一些不该出现的低级失误甚至是不可原谅的错误。

### 2.2 参赛动机对投篮命中率的影响

参赛动机是激发运动员去参加训练和比赛的心理原因, 是对训练和比赛起着首要作用的心理因素。运动员如果有不良的个人动机 (如想获得运动威望, 想在亲友特别是女朋友面前表现自己等), 在比赛中他们就会只想表现自己, 得到球后一味地自己控制, 不和队友做配合, 自己独来独往, 并做出许多多余的动作。虽然其解释是队友水平太差劲, 自己不想浪费机会, 但实际上是有很多的个人动机掺杂其中 (通过观察比较, 这种情况在队内人员技战术水平相差悬殊的情况下尤为常见)。

### 2.3 平时的实践和比赛经验对投篮命中率的影响

2.3.1 平时训练的实践性不强, 运动员心理压力不够 高

强度、高难度的日常训练,会提高其心理稳定性和适应能力,是获得成功的必不可少的重要因素之一。因为在平时练习投篮时,没有防守者,运动员的心理十分稳定,注意完全集中在篮圈和自己的投篮动作上。而在比赛中,投篮技术总是在思想高度集中,情绪比较紧张、注意力既要集中于球篮和自己的投篮动作,又要照看到对手的行动。经常可以看到,一个队员平时训练松松垮垮,投中投不中无所谓,一到正式比赛中,特别是在对方防守很积极时,往往不敢投篮或乱投,甚至把投篮任务当成“包袱”,在球队最需要他的时候迷茫甚至退缩。

2.3.2 参加比赛不多,比赛经验不丰富 参加比赛不多,特别是缺乏重大比赛的经验,运动员就容易产生紧张进而影响投篮的准确性。从生理学的角度来看,紧张是身体机能及神经对于外界刺激的一种应激性和兴奋性反映,是有机体应付各种刺激的保护性本能。比赛中,一般恐怕某种危险的来临而感到紧张。如怕自己投不中被观众耻笑,特别是当前一两个球未进时更显得缩手缩脚,不敢大胆投篮,表现为投篮动作僵硬,投出的球不是过重就是过轻;另一种是急切地盼望某种结果的到来而感到紧张。如投中每一个球都想得到观众的掌声,亲友以及教练的赞扬等。以上两种原因产生的紧张状态,都可能影响到投篮的准确性。

## 2.4 如何消除不良心理因素,提高投篮命中率

2.4.1 增强自信心 在投篮时必须要有足够的自信心,在球未出手之前就有此球必中的信念。如果信心不足则会使运动员感到拘束,犹豫不决,在这种心态下投篮就会由于信心不足而不能命中。熟练有效的技术是强化自信心的物质基础,信心来自科学和经验,因此平时训练一定要认真。同时,实践证明,投篮不可能每投必中,运动员训练比赛前几次投篮不顺利时,不要丧失信心,要冷静思考,控制自己的情绪,排除干扰,坚定信心,再做尝试,从而提高投篮命中率。

2.4.2 激发良好的比赛动机 运动员在比赛时情绪有波动是常有的现象,教练员必须对运动员进行心理诱导,赛前做好安定情绪训练,把注意力转移到与比赛无关的刺激物上,使运动员的心情放松。在比赛中出现的情绪,要设法不使客观条件影响运动员的情绪,可以在暂停时间进行思想动员,分析具体情况和提出可行的要求等。比分落后时,要鼓励运动员提高士气、稳定情绪再去比赛。

2.4.3 加大生理和心理的训练力度 传统训练法缺乏对运动员意志品质的训练,使得运动员在训练和比赛时的感觉相差太大,即使训练时表现很好,也不能在比赛中正常发挥,导致训练和比赛严重脱节。在高速度、高强度、强对抗的比赛中,投篮动作总是在各种综合技术结束时完成的。假如没有克服疲劳的意志力,技术也会变形,从而影响投篮命中率。所以教练员在平时训练中要有意识地安排在较大体力消耗后或经过耐力训练后,队员感到肌肉疲劳,体力下降的情况下或是在对抗性较强的条件下进行投篮训练,其目的是提高身体机能下降时的投篮命中率。

在投篮技术动作初步形成后,传统的训练方法是要求运动员通过大量的重复练习或比赛来巩固提高投篮命中率。

而心理训练法则要求运动员在重复练习中都要采用“想象”方法,即把每次投篮都想象在激烈比赛中来认真处理,或者人为地给运动员一定的心理压力及情绪干扰,使平时的训练接近比赛,提高运动员的心理适应能力,以保证运动员在正式比赛中心理上比对方占优势,提高运动员投篮时的注意力,情绪自控和心理平衡的能力。每次投篮都在心里暗示自己这是本队的最后一投,并且这一投可以改变整个比赛的结果。只有这样,自己才能在激烈的比赛中不迷失自己,才能在激烈的对抗中,不受防守队员的干扰,从而果断自信地出手,提高命中率。

心理学研究发现,积极的、肯定的暗示可以促使人产生积极的行动。对于篮球运动员来说,积极的、肯定的暗示有助于在比赛的全过程中保持良好的情绪状态。相反,消极的、否定的暗示往往会导致焦虑和紧张,从而使技战术行为失误。如在比赛中,有的队员说在比赛进行的最为紧张的时候脑子一片空白,光想着三个字,不能输,都不知道自己是怎么打的。实际上这就是消极的暗示产生的负面影响的结果。“不能输”是一种消极的暗示语,它强调了“输球”这一负面的结果。因此,对运动员产生了消极的影响,导致紧张急躁的不良情绪状态发生,最终使运动员的投篮动作缓慢、僵硬,导致命中率下降,从而导致输球。事实上,完全可以用积极肯定的暗示语表达同一意思即“一定会赢”这样的暗示语,能使自己的心理平衡,保证投篮的技术动作得到正常甚至超水平的发挥。

## 3 结论和建议

篮球比赛中心理状态的好坏是支配和产生运动行为效果的。队员在比赛中运用投篮技术会产生很多心理反应。所以,在比赛中所需的心理素质需要教练和队员之间的相互提醒和注意。投篮技术在比赛中的应用和发挥与这些心理素质紧密相连,想要在比赛中应用好、发挥好,就要教练了解队员的心理需要,排除队员训练和比赛中的心理障碍,充分培养并保持队员的良好状态,以科学有效地提高队员在投篮技术实战比赛中的发挥

投篮命中率的高低是决定比赛胜负的重要环节。了解影响投篮的心理因素,加强投篮的心理训练,对提高投篮的命中率有很大的影响,所以在加强投篮技术训练的同时,必须加大对运动员心理的训练,减少不良的心理因素。只有这样才能很好地提高投篮命中率,广大教练员和运动员都应对此引起足够的重视。

## 参考文献

- [1] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,1997.
- [2] 吴史慧. 谈篮球运球中的心理训练问题[J]. 体育与科学,1996(3):68-69.
- [3] 王爱琴,陈茂林. 对篮球运动员投篮心理稳定性研究[J]. 内蒙古体育科技,2000(1):23-25.
- [4] 毛桂范. 浅谈影响篮球命中率的心理因素[J]. 吉林体育学院学报,1999(2).
- [5] 姚正曙. 谈心理训练对投篮命中率的影响[J]. 安徽教育学院学报,1999(1):45-47.

# 灰色关联分析法在篮球队类型分析中的应用研究

——以 CUBA 球队为例

徐建华, 程丽平

(浙江工业大学体军部, 浙江 杭州 310014)

**摘要:** 以灰色系统理论为基础, 运用灰色关联分析法建立一个篮球类型的分类系统, 分析球队的类型作为教练决策辅助工具。根据篮球领域理论与实践方面的专家观点, 以及球队攻守参数建立三种常见的类型: 禁区中锋型、外线型、防守型。以 CUBA 部分比赛记录作为实例研究, 研究结果表明, 如果要想在 CUBA 联赛中取得佳绩, 坚固的防守是必不可少的一环。

**关键词:** 灰色关联分析; 篮球队类型; CUBA

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-083-03

## 1 问题的提出

灰色系统理论是由我国学者邓聚龙创立的, 是一种研究少数据、贫信息不确定性问题的新方法。灰色系统理论以“部分信息已知, 部分信息未知”的“小样本”“贫信息”不确定性系统为研究对象, 主要通过对“部分”已知信息的生成、开发, 提取有价值的信息, 实现对系统运行行为、演化规律的正确描述和有效监控。灰色系统理论已被证明在少量样本、母体不明确条件下, 比传统方法更佳, 其从少量样本中去发觉系统模式 (此称白化过程), 再根据白化后之模式预测系统行为。<sup>[1]</sup>在体育科学研究中, 已经有些学者结合灰色系统理论展开研究, 并取得了不错的研究成果, 如刘嘉津<sup>[2][3]</sup> (2003, 2007)、施海波 (2005)、郑志磊<sup>[4]</sup> (2007) 等。由于篮球比赛全面的记录资料不容易取得, 所以本研究结合灰色系统理论与体育学科, 建立一个以灰色关联分析为基础的系统, 分析大学篮球队的类型作为教练决策的辅助工具。球队属性分析根据篮球方面的专家经验和球队参数建立三种常见的队型: 禁区中锋型、外线型、防守型。进而根据分析结果作为篮球教练临场调度与下赛季改进训练的参考依据。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

以参加第十一届 CUBA 八强赛的球队作为研究对象, 分别是西北工业大学、太原理工大学、华侨大学、中国矿业大学、哈尔滨工业大学、山东科技大学、湖南师范大学、湘南学院。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 查阅有关灰色关联分析在体育科技中

的应用研究论文 10 余篇, 加深理论认识。

2.2.2 灰关联分析法 灰关联分析 (Grey Relational Analysis) 是灰色系统理论中分析离散序列的相关程度的一种测度方法。<sup>[5]</sup>本研究利用灰关联分析, 由专家定义出球队类型及利用球员各项属性值定出标准序列, 并以灰关联空间测度, 衡量各球队属性与标准序列间之变异性, 进而对各球队进行排序, 借此可依据球员技术指标, 挑选出最接近专家所定的球队类型, 且灰关联分析具有数据少及多因素分析的特点, 对于不易取得的少数球赛记录, 恰可弥补此项不足。

局部性灰关联度计算流程: 本研究中根据篮球专家及教练的经验建立三种标准之攻守队型, 以此三种队型为标准序列, 而在求灰关联度时, 若有一序列  $x_0(k)$  为参考序列时, 可使用“局部性灰关联度”分析, 其步骤如下:

(1) 计算标准序列与各比较序列的绝对差:

$$\Delta_{ij} = \|x_i(k) - x_j(k)\| : \text{参较序列 } x_i(k) \text{ 与比较序列 } x_j(k) \text{ 的绝对差}$$

(2) 计算所有比较序列在各点的绝对差中最小值与最大值:

$$\Delta_{\min} = \min_{j \in I} \min_{k} \|x_i(k) - x_j(k)\|$$

$$\Delta_{\max} = \max_{j \in I} \max_{k} \|x_i(k) - x_j(k)\|$$

(3) 设定  $\zeta$  值 (辨识系数): 在灰关联系数中, 辨识系数的功能主要是做背景值和待预测事物之间的对比, 其大小可根据实际需要做适当的调整。由实际的数学证明中得知只会改变相对数值的大小, 不会影响灰关联顺序。一般而言,  $\zeta$  值均取 0.5 附近。

(4) 计算灰关联系数  $\gamma(x_i(k), x_j(k))$

当只有一序列  $x_i(k)$  为参考序列, 其他序列为比较序

列时采局部性灰关联度，其灰关联系数为：

$$\gamma(x_0(k), x_j(k)) = \frac{\Delta \min + \zeta * \Delta \max}{\Delta_{0j}(k) + \zeta * \Delta \max}$$

(5) 计算灰关联度

本研究假设在所有因子权重相等条件下，因此当求得灰关联系数后，一般灰关联系数的平均值为灰关联度：

$$\gamma(x_i, x_j) = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n \gamma(x_i(k), x_j(k))$$

(6) 灰关联序

局部性灰关联度是表示各个序列与标准序列之间的关联程度，因此由各序列产生的关联度值，所排出的前后顺序即是我们所求与标准序列的关联程度，因此将 M 个比较序列对同一个参考序列  $x_0$  的灰关联按其值大小顺序排列，组成一个大小的关系便称为灰关联序。<sup>[9]</sup>其定义如下：

有参考序列  $X^{(0)}$  及比较序列  $X^{(i)}$

$$X^{(0)} = (X^{(0)}(k)), X^{(i)} = X^{(i)}(k), k=1, 2, \dots, i \in I$$

表 1 攻防技术表现因子

变 数	攻防技术	说 明
K <sub>1</sub>	身高	整体球队平均身高
K <sub>2</sub>	中锋得分	4,5 号位球员得分加总
K <sub>3</sub>	二分命中率	二分球命中率
K <sub>4</sub>	三分命中率	三分球命中率
K <sub>5</sub>	抢断	防守队员以合法动作,从控球队中抢球成功,由守转攻
K <sub>6</sub>	助攻	以巧妙或困难度高的传球技术,协助自己的队友进攻得分
K <sub>7</sub>	罚球命中率	所有比赛罚球成功次数除以总罚球次数的高数
K <sub>8</sub>	进攻篮板	我方球队进攻投篮时,虽未投中但又由本队抢到
K <sub>9</sub>	失误	本队球员进攻传球中遭对方抢球或拦截,或未能控制住球而丧失进攻权
K <sub>10</sub>	阻击	比赛时有效地破坏进攻球员行进路线,以及积极组织进攻球员的攻击行为

标准球队类型的定义是根据篮球教练经验，依各种队型之属性强弱度不同将三种基本篮球队型加以区分，球队属性以篮球攻防技术表现来表现（如表 2），由于每次比赛因环境或球员心理因素等的影响，使得攻防技术表现值并无一定标准，因此以单场赛事为准。本研究利用 CUBA 比赛所得球赛记录资料进行分析，将比赛中各种攻防技术表现值转换，以五分量表表示其强弱度，将比赛记录转换后即可进行灰关联分析。

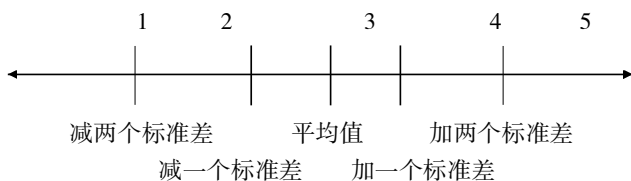


图 1 五分量表

### 3.2 模型建立与分析 (实例研究)

3.2.1 模型建立 本研究以教练所定义三种球队属性为标准序列，CUBA 篮球比赛记录为比较序列，进行灰关联分析，本系统以 JAVA 语言所撰写，灰关联分析步骤如下：

(1) 攻防技术表现转换。

由于攻防技术表现无标准值，因此利用五分量表将比赛记录值转换为五等级之强弱度，以配合教练所定义的球队类型属性，以身高为例，将各球队球员的平均身高，加总后取平均值为 191.83，标准差为 2.75，取前后各两个标准差的距离将身高分为五个区间（图 2），并以此为依据将

若  $\gamma(X^{(0)}, X^{(i)}) \geq \gamma(X^{(0)}, X^{(j)})$ ,

则称  $X^{(i)}$  对  $X^{(0)}$  的灰关联度大于  $X^{(j)}$  对  $X^{(0)}$  灰关联度，并用  $X^{(i)} > X^{(j)}$  表示，称为  $X^{(i)}$  和  $X^{(j)}$  的灰关联序。

## 3 结果与分析

### 3.1 球队类型分析

根据篮球研究领域的专家学者与教练依过去经验，可将球队大致分为三种类型，分别为禁区中锋型、外线型及防守型。<sup>[6]</sup>以篮球攻防技术表现为参数依据比赛记录，运用灰关联分析区别球队类型。在过去的研究中，多位学者均以攻防技术表现为分析球队属性或能力依据，攻防技术表现项目种类繁多，如助攻、盖帽、抢断、三分率、二分率及罚球率等。本研究依据 CUBA 官方网站 ([www.cuba.com.cn](http://www.cuba.com.cn)) 取得的比赛记录，将攻防技术表现作为灰关联分析因子，攻防技术表现因子整理如表 1。

表 2 球队类型与属性

攻防技术	禁区中锋型	外线型	外线型
身 高	4	3	3
中锋得分	5	3	3
二分率	3	5	4
三分率	2	4	3
抢 断	3	3	5
助 攻	3	4	3
罚球命中率	4	3	4
篮 板	5	3	4
失 误	3	3	5
阻 击	5	3	4

全部身高转换为 1~5 的数值，并将所有攻防技术表现以此类推加以转换。

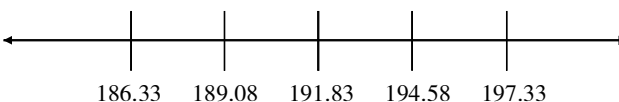


图 2 身高区间

本研究资料为八强赛队伍在第十一届 CUBA 比赛中 24 场（包括八强赛 14 场和分区赛 10 场）比赛记录资料，将同一球队比赛记录加总取平均值，用以代表该球队的记录。

(2) 定义序列。

根据要分析的队形可由三种篮球队选择一一定义为标准序列  $X_0$ ，其余比较序列  $X_1 \sim X_8$  由 8 支球队比赛记录中

取得。

(3) 设定  $\zeta$  值 (辨识系数) 为 0.5。

(4) 计算关联度。

计算各序列 (球队)  $X_1 \sim X_8$  与标准序列  $X_0$  的灰关联

度, 系统利用局部灰关联度分析法进行灰关联度计算, 并分别以禁区中锋型、外线型及防守型三种类型球队属性为标准序列, 求出各球队属性与三种球队类型的灰关联度, 结果如表 3。

表 3 灰关联度

球 队	外线型灰关联度	禁区中锋型灰关联度	防守型灰关联度
$X_1$ (山东科技大学)	0.7855194805194805	0.6525133689839573	0.760974025974026
$X_2$ (太原理工大学)	0.7561904761904762	0.7633333333333333	0.7311428571428571
$X_3$ (华侨大学)	0.7928571428571427	0.7233333333333334	0.711428571428571
$X_4$ (哈尔滨工业大)	0.7028571428571428	0.7631746031746031	0.777572653881457
$X_5$ (中国矿业大学)	0.7339487809219886	0.7403328243555533	0.796791575921189
$X_6$ (西北工业大学)	0.7428571428571428	0.7666666666666668	0.708571428571428
$X_7$ (湘南学院)	0.7528571428571429	0.7811111111111111	0.635357142857142
$X_8$ (湖南师范大学)	0.8133333333333332	0.7333333333333334	0.698571428571428

(5) 灰关联序及分析。

根据灰关联度结果可将序列依其与标准序列之关联程度加以排序, 此顺序称为灰关联序, 借由灰关联序可表示各序列与标准序列间相关程度的高低顺序, 灰关联序排列如表 4 所示, 其中顺序 1~8 表示各序列接近标准序列的排名。

从表 4 我们可以得知, 各球队的防守排序与最后的比赛成绩基本吻合, 在防守型球队关联序中排名第一的中国矿业大学依靠其坚固和顽强的防守取得本赛季的总冠军, 而哈尔滨工业大学依靠其出色的防守也首次闯入四强, 取得了历史性的突破。这就更印证了篮球场上的金科玉律——赢球靠防守。要想取得出色的运动成绩, 防守是重中之重。在禁区中锋型的参考序列排序中我们看到本赛季

最大的黑马——湘南学院排在首位, 他们首次进入全国八强的运动成绩与其身高 2.05 m 的中锋刘铁的发挥是分不开的。

3.2.2 所属球队类型分析 如附表 5 所示, 各球队依攻防技术表现属性强弱度不同, 可借由灰关联序找出各球队所属之类型。华侨大学、山东科技大学和湖南师范大学属于外线型的球队, 西北工业大学、湘南学院与太原理工大学属于禁区中锋型的球队, 而中国矿业大学和哈尔滨工业大学属于防守型的球队。此结果可供教练于赛前分析对手或本队特质及类型, 协助教练拟定攻防策略和找出本队的不足之外, 为日后的展开更有针对性的训练提供参考。

表 4 灰关联度

灰关联序	外线型参考序列 (球队)	禁区中锋型参考序列 (球队)	防守型参考序列 (球队)
1	$X_8$	$X_7$	$X_5$
2	$X_3$	$X_6$	$X_4$
3	$X_1$	$X_2$	$X_1$
4	$X_2$	$X_5$	$X_2$
5	$X_7$	$X_8$	$X_3$
6	$X_6$	$X_3$	$X_6$
7	$X_5$	$X_4$	$X_8$
8	$X_4$	$X_1$	$X_7$

表 5 各球队所属类型

球队名称	外线型	禁区中锋型	防守型
华侨大学	●		
山东科技大学	●		
中国矿业大学			●
哈尔滨工业大学			●
湘南学院		●	
湖南师范大学	●		
太原理工大学		●	
西北工业大学		●	

## 4 结 论

本研究尝试将资讯科技与体育学科结合, 提出一个以灰色系统理论为基础的篮球队型分析系统, 说明在比赛数据记录不足的情况下, 仍可利用局部灰关联分析, 以球队攻防技术表现为因子分析球队类型, 预先进行策略模拟, 并借此作为教练制订攻防策略和训练的依据。

在实例研究中, 以第十一届 CUBA 比赛记录为分析资料来源, 通过灰色关联分析, 并排序。结果认为, 哈尔滨工业大学、中国矿业大学属于防守型球队, 华侨大学、山东科技大学和湖南师范大学属于外线型的球队, 西北工业大学、湘南学院与太原理工大学属于禁区中锋型的球队。如果要想在 CUBA 联赛中取得佳绩, 坚固的防守是必不可少的一环。

## 参考文献

[1][5] 邓聚龙. 灰色系统基本方法(第 2 版)[M]. 武汉: 华中理工大学出版社, 2005(8).

[2] 刘嘉津. 我国男子篮球 8 强技、战术特征的灰色关联分析[J]. 中国体育科技, 2003(4).

[3] 刘嘉津. 体育复杂系统的灰色预测方法探析 [J]. 中国体育科技, 2007(1).

[4] 郑志磊. 应用灰色系统理论对中外优秀男子十项全能成绩的因素分析[J]. 辽宁体育科技, 2007(2).

[6] 邱述兵, 王相玲. 基于灰色关联度分析的山东省房地产业关联效应研究[J]. 市场论坛, 2009(3): 58.

[7] 田福海, 吴谋, 等. 现代篮球训练艺术[M]. 上海: 上海教育出版社, 1993: 68-70.

# 合理冲撞区规则下突分与掩护配合结合运用研究

刘津震, 周秉政

(天津体育学院篮球教研室, 天津 300381)

**摘要:** 以第16届男篮世锦赛小组赛中国男篮和与赛强队4场比赛录像为研究对象, 主要采用文献资料法、专家访谈法、录像观察统计分析法、数理统计法等对中国男篮和与赛强队在比赛中突分与掩护配合结合运用不同区域、得分效果等方面进行对比分析。结果表明中国男篮远区高位掩护次数少、效果差, 过分依赖内线队员个人能力。建议加强远区高位掩护意识、提高配合质量, 使个人突破与掩护相结合的运用成为全队基本战术之一。

**关键词:** 合理冲撞区; 规则; 掩护配合

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-086-03

国际篮联中央局2008年4月26日会议做出了几项关于篮球规则重大历史性修改, 其中包括增加无撞人半圆区域。它的规定是: 在比赛场地两端球篮下各标出一个无撞人半圆区域, 半圆内沿应距离球篮中心1.25米, 如果进攻队员是与站在进攻有理区内的防守队员发生接触, 无论在任何情况下都不应判罚撞人(进攻)犯规。2010年10月1日起正式实施了篮球规则关于增设合理冲撞区的决定, 新规则鼓励内线强对抗, 防守战术也做出了调整, 提前对持球队员进行合理冲撞区外的夹击、联防、补防、极力阻断内外线传接球等防守战术, 使得篮球进攻战术更加复杂化, 内、外线队员单靠一己之力是很难获得好机会投篮得分, 要想一对一突破已经很困难, 甚至在高水平激烈对抗中, 一次的掩护配合都难以奏效。所以要通过多次、多人连续掩护运用突破来达到攻击效果, 通过掩护配合结合突破分球来吸引更多防守火力, 给内线队员创造更多在合理冲撞区内接球得分的机会。通过掩护配合结合突破分球来给内线队员创造更多的机会已成为世界强队普遍重视和运用最多战术之一。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文以2010年第16届世界男篮锦标赛小组赛中国男篮和与赛强队(希腊、土耳其、俄罗斯、波多黎各)的4场比赛录像为研究对象。与赛强队指在小组赛中战胜中国男篮的强队。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过搜索中国期刊网等途径查阅了近十年国内发表的有关篮球突分与掩护配合结合运用方面的文章及专著100余篇, 收集和整理了大量数据材料和文字资料。

1.2.2 专家访谈法 通过面谈形式对国内部分篮球专家学者进行调查访问, 对论文统计指标建立和论文设计等具体问题进行了咨询和请教。

1.2.3 录像观察统计法 收集比赛录像进行观看, 对统计数据进行了多次重复统计来减少误差, 以确保统计数据的准确有效。

1.2.4 数理统计法 对中国男篮和与赛强队突破与掩护配合结合运用的效果的录像观察统计所得的数据进行整理归类, 并将整理所得的数据运用SPSS16.0统计软件进行t检验。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 中国男篮和与赛强队突分和掩护配合结合运用不同区域对比分析

本文把阵地进攻时运用掩护配合所在区域划分为近区(限制区)、中区(限制区以外, 三分线以内)、远区(三分线以外)。

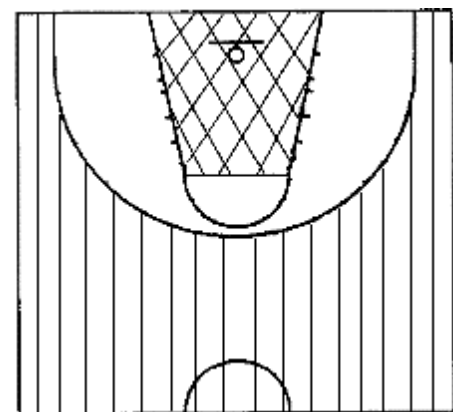


图1 区域图



表1 中国男篮与对手突分和掩护配合结合运用不同区域统计表

掩护区域	近区			中区			远区		
	总次数	成功数	成功率	总次数	成功数	成功率	总次数	成功数	成功率
中国队	0	0	0	10	4	40%	22	10	45%
与赛强队	0	0	0	12	5	42%	52	39	75%
差值	0	0	0	2	1	2%	30	29	30%

突分与掩护结合成功是指突破队员得到队友掩护帮助后形成了有威胁的进攻时机或分球时机。

由表1可知,中国男篮运用突分和掩护配合相结合战术成功率在近区都为0,中区运用次数及成功率差别不大,远区运用次数及成功率中国男篮明显低于对手。可以看出近区、中区、远区运用突分和掩护配合相结合战术成功率差距呈现逐渐增大趋势。

从录像统计可以看出与赛强队更多运用高位掩护,由外线队员在弧顶持球,内线队员上前掩护后向篮下直接插入准备接球,然后两人进行突破分球的配合,将这种战术作为全队主要进攻战术之一,并且取得很高进攻成功率,而中国男篮更多是单枪匹马运用突分,内线队员在外线队员突破时上前掩护意识不强,掩护配合质量不高,掩护的时机、掩护后的抢位以及巧妙地传接球都存在的问题,所以成功率和与赛强队相比有较大差距。

## 2.2 中国男篮与对手突破与掩护配合相结合运用的效果对比分析

表2的直接得分是指通过掩护配合由突破队员直接的通过篮下投篮、跳投、远投或是造犯规罚球得分;间接得分是指通过掩护配合,突破队员在突破过程中分球给队友,由队友得分。

从表3中可以看到中国男篮在利用掩护配合结合突破

进攻指标上和与赛强队有较大的差距,场均次数和场均直接得分指标经统计学检验呈显著性差异( $P < 0.05$ );中国男篮突分结合掩护配合次数占总突破次数百分比指标是20%,和与赛强队相比,经统计学检验呈非常显著性差异( $P < 0.01$ ),间接场均得分指标无显著性差异。

分析对比数据得知,中国男篮在突破运用与掩护结合的这一组指标上,和与赛强队相比显示出的差距还是比较大的,这是由于中国男篮内线实力较外线实力更为突出,中国队三大中锋姚明、易建联、王治郅的技术水平非常成熟,他们都是或曾经是在NBA打球的球员,受到NBA篮球文化影响比较大,更加注重个人攻击能力。中国男篮更多战术是外线球员将球直接传给内线,由内线进行强攻,而当外线队员进行突破时,内线队员给外线队员上前掩护意识不强,所以在突破和掩护配合相结合运用的场均次数中国男篮和与赛强队相比呈显著性差异。与赛强队外线队员具有较强身体对抗和较好的得分能力,外线队员在得到掩护后会首先自己进行攻击得分,有更好机会再分球给其他队友,所以与赛强队掩护后直接得分和间接得分数据相差不多。而中国男篮由于外线队员实力较弱,掩护后更多的是将球分给其他队友,所以中国男篮间接得分和与赛强队相比没有差异,而远远多于自己的直接得分。

表2 中国男篮和与赛强队突破与掩护配合结合运用效果一览表

掩护区域	突破总次数	与掩护结合			直接得分		间接得分	
		与掩护结合	场均次数	占总次数%	总分	场均分	总分	场均分
中国队	164	32	8	20	6	1.6	35	8.6
与赛强队	224	68	17	30	33	8.3	35	8.6

表3 中国男篮和与赛强队突破与掩护结合运用情况对比表(±S)

	场均次数	占总突破次数%	直接场均得分	间接场均得分
中国队	8.00 ± 2.94	20.00 ± 1.41	1.00 ± 1.15	8.50 ± 1.29
与赛强队	17.00 ± 7.75	30.00 ± 2.16	8.75 ± 4.27	8.75 ± 4.11
P	0.042*	0.000**	0.034*	0.91

另外,中国男篮没有将突破结合掩护配合作为一项有效战术来运用,所以突破结合掩护次数占总突破次数百分比指标和与赛强队相比有较大差异。其实,中国队强大内线阵容是运用突破结合掩护战术有力的支持和保障,随着现代防守强度增大,尤其对手对中国队内线队员防守的重视,增强协防力度的情况下,中国男篮应该突破原有的只是单纯依赖内线队员强行篮下突破模式,而利用突破和掩护相结合战术来吸引防守队员注意力,内线队员在配合跑动中寻找攻击机会,利用防守队员换位防守或是防守火力转移到外线队员的时机,在合理冲撞区内接球攻击,将自身优势充分发挥出来。

所以,中国男篮应该学习与赛强队突破运用理念,增强外围队员突破能力,将大量掩护、连续突破运用相结合,发挥集体力量,倡导团队精神。只有把个人技能融于集体,集体才能为个人作最佳保障,给个人技术发挥创造更多更好的机会。

## 2.3 合理冲撞区规则实施下,突分与掩护配合结合运用重要性分析

随着现代篮球运动不断发展,合理冲撞区规则实施,比赛中攻防对抗激烈,个人防守能力很强,而且各队对防守特别重视,面对越来越严密、更富有攻击性的防守(现代防守多采用压迫式的人盯人防守),就要求篮球运动员不

仅要有良好的个人防守能力,还要有协同作战的配合意识,而这种防守方式给进攻方将突破技术与掩护配合相结合的战术提供了非常大的运用空间。单纯的个人突破很难突破对方防线,只有与队友之间进行配合,才能够最大限度发挥个人突破能力,提高突破成功率。比如中国男篮三大中锋姚明、易建联和王治郅,他们都是非常优秀的内线队员,个人得分能力非常强,面对防守队员重点夹击防守,应借鉴与赛强队战术打法,将掩护结合突分局部区域的基础配合来完成攻击成为一项全队的基本战术配合方法,有效吸引防守火力,而内线队员在配合跑动中寻找攻击机会,将自身优势充分发挥出来。

篮球比赛中没有自始至终运用一种进攻战术而赢得比赛的球队。所有的球队都会利用多种简单配合组合、交叉使用。通过观看大量比赛录像和做了大量统计工作后发现,与赛强队在进行个人突破的时候,往往与掩护基础配合相结合,并且取得很好的进攻战术效果。美国 NBA 篮球联赛是全世界最高水平的篮球联赛,它集中了全世界最优秀职业篮球运动员和教练员,拥有最先进篮球理念,是非常具有观赏性的篮球比赛,在各队进攻体系组合中各种掩护配合与突分结合运用的战术运用之多,运用之巧令人叹服。篮球是一项集体运动项目,突破技术的运用,只有在发挥集体配合的基础上,并且掌握好突破技术的特点才能有效地增强个人突破能力。

### 3 结 论

3.1 中国男篮突分与掩护结合运用次数及成功率在远区明显少于与赛强队,内线队员高位掩护意识不强、配合质量不高。

3.2 与赛强队已经将突分与掩护配合相结合的进攻战术作为全队一项非常重要的战术部署,并取得了良好战术得分效果,中国男篮与之相比较,无论在次数上还是得分效果上均有较大差距。

3.3 合理冲撞区规则实施下,面对压迫式人盯人防守,中国男篮过多依赖内线队员个人能力,给内线队员造成很大进攻压力,影响了技术水平发挥。

### 4 建 议

4.1 中国男篮应加强远区的高位掩护意识,在平时训练中加强远区掩护配合练习,加强身体素质及利用声音、手势等和同伴及时呼应的练习,从而提高战术配合质量及相互之间默契程度。

4.2 中国男篮应借鉴与赛强队的大量运用个人突破与掩护基础配合相结合的战术,通过这种快速、简单、有效的战术配合提高突破运用的成功率和加快进攻的速度。

4.3 平时训练中要加强突分战术研究,使突破分球与掩护相结合的运用成为整体战术中非常重要的一环,充分利用合理冲撞区规则,给内线队员创造更多的进攻机会。

### 参考文献

- [1] 张红学,孙自敏.第15届世界篮球锦标赛持球突破技术比较研究[J].红河学院学报,2008,6(2).
- [2] 崔树林.对篮球突破技术分类的初步研究[J].吉林师范大学学报,2003(3):98-99.
- [3] 邓金平,刘红妹.篮球比赛中运用掩护配合战术的重要性[J].体育研究,2006:142-143.
- [4] 潘祥,李晟.第28届奥运会中国男篮与对手得分方式的对比分析[J].北京体育大学学报,2005,28(8):5209-5211.
- [5] 翟国强,孙树勋.从世界篮球发展趋势看中国男篮那在进攻和防守上存在的问题[J].辽宁体育科技,2004,26(2):56-57.
- [6] 顾天滨.如何提高青少年篮球比赛中掩护配合的质量[J].南京体育学院学报,2003,2(1):69-70.
- [7] 郭允兵,曹竟成.中国男篮与世界强队的差距[J].辽宁体育科技,2007,129(2):44-45.
- [8] 孙民治.现代篮球高级教程[M].北京:人民体育出版社,2004.

(上接第75页)

### 参考文献

- [1] 范纯,伍广津,刘靖南.民族传统体育学[M].桂林:广西师范大学出版社,2007.
- [2] 易剑东.体育文化学[M].北京:北京体育大学出版社,2006.

- [3] 水延凯.社会调查教程[M].北京:中国人民大学出版社,1988.
- [4] 谢惠蓉.中国传统体育文化与现代体育精神的契合[J].山东体育学院学报,1999.
- [5] 王承信.试论奥林匹克运动的价值普遍性——兼论全球化传统体育文化的发展走向[J].体育与科学,2003.

# 我国竞技游泳后备人才可持续发展研究

张 鹏

(河南省游泳中心, 河南 郑州 450002)

**摘 要:** 主要采用问卷调查法与专家访谈法对本课题展开研究。研究表明, 竞技游泳的可持续发展包括游泳项目水平的发展和后备人才的发展两个方面, 其中后备人才的发展是游泳项目水平发展的基础, 而项目水平的发展是后备人才发展的动力。竞技体育人才的成材周期长, 对不同的主体需要实施不同的激励手段来有效激发各主体的积极性、主动性。

**关键词:** 竞技游泳; 后备人才; 可持续发展

**中图分类号:** G861.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-089-03

可持续发展是 21 世纪整个人类发展的主题, 也是我国体育事业的发展方向。竞技体育是我国体育事业的重要组成部分, 在体育事业中占有优先发展地位。竞技体育后备人才培养是竞技体育赖以生存和发展的基础, 关乎竞技体育事业的可持续发展。

表 1 中国游泳队历届奥运会、世锦赛夺牌情况

奥运会			世锦赛				
年度	金	银	铜	年度	金	银	铜
1988	0	3	1	1991	4	1	1
1992	4	5	0	1994	12	6	1
1996	1	3	2	1998	3	2	2
2000	0	0	0	2001	2	2	3
2004	1	1	0	2003	3	0	4
2008	1	3	1	2005	0	1	4
				2007	0	1	1
				2009	4	2	4

表 1 是中国游泳队参加历届奥运会、世锦赛夺牌情况, 从数据上来看在 1992 年奥运会和 1994 年世锦赛中国游泳队取得了最优异的成绩, 这正是中国游泳“五朵金花”齐放的鼎盛时期。在五朵金花之后鲜有优秀的选手出现, 后备人才培养的断层导致中国游泳队在后面的几届世锦赛和奥运会上成绩大幅滑坡。当前中国游泳正在加快追赶世界的脚步, 后备人才的培养将会是我国游泳持续发展的关键。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

本研究以我国竞技游泳后备人才培养模式为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅国内外关于竞技后备人才培养的

相关文献, 游泳竞技后备人才培养的相关文献。

1.2.2 专家访谈法 对游泳中心官员、国家游泳队、省市游泳队教练员、运动员进行访谈, 了解我国当前游泳后备人才培养的特点。

1.2.3 问卷调查法 对北京市的中小学游泳运动员学习问题进行问卷调查, 问卷发放数量 800 份, 回收 682 份, 回收率 85.3%, 问卷有效率 94.6%。

1.2.4 数理统计法 对问卷收集的数据用 microsoft excel 2007 进行统计分析。

## 2 分析与讨论

### 2.1 培养模式现状

目前游泳后备人才的培养主要有体校模式、体教结合模式、社会化培养三条途径。

2.1.1 体校模式 三级训练网是我国竞技体育取得重大突破的基础保证。但是 20 世纪 90 年代后期, 国家推进新一轮政府机构改革, 许多县市将原有的体育局与文化局合并为文体局, 县级体校受到很大影响和冲击。

近年来, 体校的招生面临着很大的困境, 每年体校的数量和在校生人数都在以 2% 左右的比例递减。运动员的训练成材率低和学训矛盾突出是影响各体校生源的主要因素, 体校生源问题也就成了体校生存的重要问题。

2.1.2 体教结合模式 体教结合最早是在 1986 年原国家体委向国务院的报告中提出, 并在《国家体委关于体育体制改革的决定》中明确“积极鼓励有条件的大专院校设立高水平运动队, 有条件的省以上优秀运动队试行向学校化过渡, 搞好教学与训练的结合”。在这一背景下, 我国竞技体育后备人才的培养开始了体教结合的探索。

近年来, 体教结合模式的发展非常迅速, 各级政府出台了一系列的政策对运动员文化学习提供了保障。地区体

校与中小学教育相结合,省级游泳队与所在地区的大学相结合。但在省级游泳队与大学结合的过程中,不同地区操作形式差异较大。一部分是将游泳队的现役优秀运动员送入高校学习,使其有学生和运动员双重身份;另一部分是将即将退役的运动员送入到大学学习。体教结合也就是作为运动员竞技体育的退出机制。

2.1.3 社会化培养 随着我国经济的发展,人均收入的增加,人民生活水平的提高,体育逐渐回归其社会化的本质。近年来,社会力量投资办游泳学校、游泳俱乐部在我国迅速发展,经济越发达的地方社会力量开办的游泳学校或俱乐部的建立越早、规模越大。在我国,大部分游泳俱乐部是以教学培训为主,具有影响力的培养后备游泳人才的俱乐部较少。

资本的本质就是追求利润最大化,相对于后备人才的培养过程漫长、成材率低、风险大的情况,经营者更愿意追逐利润较丰厚、回报快、风险也小的游泳培训市场,这就是为什么大量的游泳学校和俱乐部中真正用心做游泳后备人才培养的寥寥无几。

2.1.4 三种模式培养运动员的竞技水平 大部分运动员所能达到的最佳竞技水平是省级专业队水平,近年来省级专业队运动员95%以上来源于各级体校,教育部门主办或独办、社会化培养都还未能承担起培养优秀后备人才的重担。

## 2.2 可持续发展分析与对策研究

2.2.1 竞技游泳可持续发展的理论探析 竞技游泳的可持续发展包括两个方面:(1)游泳项目水平的可持续发展,使我国竞技游泳的水平不断提高,加快追赶世界的脚步,力争早日回到世界先进行列。(2)游泳后备人才的可持续发展,其涵义是指运动员在竞技能力提高的同时还要协调发展文化学习和思想道德,退役后能够适应社会的需要,作为社会人的可持续发展。

2.2.2 学训矛盾分析 竞技人才的培养需要多年的系统训练,游泳运动员从刚开始接受业余训练到参加高水平比赛,成材期一般是10年左右,而其竞技能力的保持一般在5年左右。一个运动员从8岁左右参加游泳训练到退役正好是一个学生从小学到大学毕业的阶段。从训练所需要的时间来看,在年龄组运动员刚开始参加训练时一周训练3~4次,每课训练时间60~90分钟,随着年龄的增长,运动水平的提高,每周训练的次数增多,最多时一周训练14次左右,每课训练时间120~180分钟。从学习的时间来看,课业要求时间在小学时较少,随着年级的升高所需要的时间也最多。青少年一天的时间和精力终究是有限的,随着年龄的增长,学训矛盾就成了游泳后备人才培养可持续发展的首要矛盾。

学训矛盾最突出的是初中阶段后期到高中阶段这几年间,在青少年精力和时间总体水平不变的情况下,不可能实现学习和训练的同步协调发展,因此根据实际情况选择优先发展方向是解决学训矛盾的唯一途径。从竞技能力的发展来看,如果错过了各项素质的发展关键期将很难在后期的训练中得到更好的发展,而青春发育期阶段正是多项素质发展的敏感时期,这一阶段正好是运动员初中后期到高中阶段。就学习来看,后期的培养完全可以弥补因训练

而影响的学业。因此,对于在竞技能力上有发展潜能的运动员必须要实现竞技能力的优先发展,其后依托高校招收高水平运动员等政策进行后期文化学习的发展,才能实现学训矛盾的切实解决。

2.2.3 激励机制 竞技体育人才的成材周期长,要在如此长的周期中各主体始终以培养优秀游泳运动员为目标,需要有效的激励措施来激发各主体的积极性、主动性。激励的手段主要分为精神手段和物质手段,对游泳后备人才培养的不同主体采取不同的激励手段才能向着培养优秀游泳后备人才目标前行。

游泳后备人才的培养中最初阶段起关键作用的是家长,只要对家长适时适当地进行精神激励,让他们看得见孩子的未来,用比赛的胜利、运动成绩的提高就能激励家长培养优秀游泳人才的信念,他们就会支持孩子坚持参加训练,并会在生活中鼓励孩子,帮助孩子激发训练的动力。

教练员在竞技体育后备人才的培养过程中承担着选拔和训练运动员的任务,对促进运动员的全面发展,提高运动员的技术水平,实现训练目标起主导作用。教练员执教水平的高低、工作的态度与积极性直接影响着游泳后备人才培养的质量。教练员在社会生活中都是家庭的支柱,因此对于教练员的激励需要适当的物质奖励以解决教练员的后顾之忧,另外适时的精神奖励也会提高教练员工作的积极性与主动性。

运动员是运动训练的对象,游泳后备人才的可持续发展都是围绕着运动员不断发展,其中训练动机是激发个体进行训练活动、维持训练活动,并使训练行为朝着预定目标的一种内在过程或内部心理状态。对运动员主要以精神激励为主,在取得好成绩或取得较大进步时,适当物质奖励也能促进运动员产生适宜的训练动机,使运动员能够积极性和主动性参与运动训练,把“要我练”的被动局面变成“我要练”的主动局面。

2.2.4 竞赛体制 竞赛是竞技体育的指挥棒,对选材、训练、管理和资金投向起着导向作用。

我国的竞赛体系是以全运会、省运会为核心的,虽各级训练单位所担负的任务不同,但比赛成绩却是决定各单位生存状况最直接的影响因素,这使得各级体校为了在比赛中取得好的名次,有明显的拔苗助长行为,这对于青少年运动员的长期成长非常不利。改变对基层体校以成绩为主要指标的考核评价,加大运动员输送的考核和奖励,才能减缓青少年训练中拔苗助长的行为。

我国除了体育系统组织的竞赛外,还有教育系统组织的竞赛,而不同体系组织的竞赛具有排他性。体育系统组织的全国比赛、省市比赛要求参赛运动员都需要是游泳中心或各省市游协的注册运动员,而教育系统的比赛需要参赛运动员具有学校的学籍,虽然有部分运动员具有双重身份,但毕竟大多数的后备人才不具有双重身份,对后备人才竞技能力的培养、输送等带来了较多的问题。在现行的管理体制下,要想整合体育系统比赛和教育系统比赛的可能性很小,体教结合使后备人才具有学生和运动员双重身份是当前解决两个系统组织竞赛排外的唯一途径。

2.2.5 入口通、出口畅 要实现竞技游泳的可持续发展就

必须要入口通、出口畅。入口通是指一方面随着运动员竞技水平的提高时能顺利地进入到更高一级的训练体系中去,进队入口要通;随着运动员年龄的增长,不能因为升学的因素影响到后备人才培养的系统性,升学入口要通。出口畅是指一方面运动员在退役后顺利的转化角色,适应社会;另一方面要使运动员在学习年龄变化时能顺利进入下一阶段的学习中去。解决好入口通、出口畅的办法第一是要积极落实运动员退役机制,另一方面是要做好体教结合。

### 3 结 论

竞技游泳的可持续发展包括游泳项目水平的发展和后备人才的发展两个方面,其中后备人才的发展是游泳项目水平发展的基础,而项目水平的发展是后备人才发展的动力。

学训矛盾是影响游泳后备人才培养的首要矛盾,学训矛盾最为激化的阶段是13~18岁之间,在青少年精力和时间总体水平不变的情况下,不可能实现学习和训练的同步协调发展,对于在竞技能力方面有发展潜质的运动员要优先发展竞技能力,学业后期弥补。

竞技体育人才的成材周期长,对不同的主体需要实施

通过不同的激励手段来有效激发各主体的积极性、主动性。对家长要以精神奖励为主,对于教练员、运动员要以物质奖励与精神奖励相结合。

我国的游泳竞赛包括体育系统组织的竞赛和教育系统组织的竞赛,两个系统组织的竞赛具有排他性。体教结合使后备人才具有学生和运动员双重身份是当前解决两个系统组织竞赛排外的唯一途径。

要实现竞技游泳的可持续发展就必须入口通、出口畅。积极落实运动员退役机制和做好体教结合是解决入口通、出口畅的主要途径。

### 参考文献

- [1] 张贵敏,曹继红.论我国竞技体育后备人才培养体制的转型[J].沈阳体育学院学报,2005,24(5):1-4.
- [2] 陈为群.节约型社会与中国竞技体育后备人才培养的可持续发展[J].北京体育大学学报,2007,30(11):1584-1587.
- [3] 王元丰,唐建倦,李晓明.新形势下中国竞技体育后备人才培养趋势探析[J].体育与科学,2009,30(4):79-83.
- [4] 唐建倦.中国竞技体育后备人才培养激励机制研究[J].北京体育大学学报,2008,31(8):1136-1139.

(上接第68页)

能力;(3)开拓创新能力;(4)组织管理能力;(5)保健能力;(6)运用体育环境和条件能力。大学体育教育的重要目标,就是要培养学生的体育能力,为此学校要不断改变传统的体育教育教学观念,通过与专业培养目标的整合、开展丰富有趣的教学活动、改革落后的教育教学内容等手段,培养学生的学习兴趣,进而提高体育教学的效果,加强学生多方面体育能力的培养,努力实现让他们终身享受体育的目标。

### 4 体育精神与健康心理与人格的塑造

随着大学生在就业、考研、学业、恋爱、人际关系等方面面临着越来越多的困扰,由此引发了大学生的一系列身心健康问题,状况令人担忧。有资料显示,1989年原国家教委曾在全国范围内对12.6万大学生进行了抽样心理调查,调查结果显示:有20.23%的大学生存在心理障碍和心理疾病。2001年,北京市教育工作委员会完成的对北京地区23所高校6000名在校大学生的心理健康抽样测试显示:有20%~30%的大学生存在着不同程度的心理健康问题,其中16.5%的学生存在着中度以上的心理障碍。2004年7月4日《中国青年报》的一份调查结果显示,14%的大学生出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。此外,专家估计中国近年来每年至少有100名大学生轻生,并且这个数字呈上升趋势。

学生健康的心理素质,通常由生物遗传和社会环境影响两方面因素决定,其中社会环境影响起着更为关键的作用。根据身心交互作用理论,身体健康与心理健康有着极为密切的联系,健康的体魄有助于健康心理的形成。体

育的本质功能在于增进人的健康和促进人的社会化过程两方面。体育不仅有利于身体健康,而且对学生的认知、情感、心理、意志品质乃至人格的发展都有重要作用。体育教学由于其集体性、竞争性、对抗性强,身心互动,并大多伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力等特点,对培养学生健康心理素质有着积极意义。在体育教学中,应该把体育精神的培养与学生健康心理与人格的塑造结合起来,充分发挥体育的教育职能,让学生养成勇于面对竞争,能吃苦,不畏艰难,不惧失败,有竞争意识,有团队精神,勇于创新,善于协作等优秀的意志品质。

### 5 结 语

非体育类高等院校体育教育的改革进程目前尚不能满足人才培养的目标要求,解决这一问题的关键在于改革落后的体育教育的观念,充分发挥大学体育的教育职能,把体育教学纳入高等院校人才培养的整体目标,结合专业培养的特色,构建各具特色的专业——体育教育体系。改变只重身体素质与运动技能训练的单一教学模式,重视发挥体育科学的文化职能,培养学生健康的心理和人格,重视体育理论与知识传授,培养学生的终身体育能力,让更多的学生尽享体育的乐趣。

### 参考文献

- [1] 刘杰.高等医学院校体育教学目标取向及教学切入点的研究.北京体育大学学报.2007,30(4):542-544.
- [2] 陈珊.浅析大学生体育能力及其培养.湖北大学成人教育学院学报.2006,24(3):66-67.

## 再议篮球个人防守技术的分析与提高

刘永红<sup>1</sup>, 黄卫<sup>2</sup>

(1. 湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062; 2. 湖北省仙桃市西流河一中, 湖北 仙桃 433000)

**摘要:** 现代篮球比赛攻防对抗日趋激烈, 防守已被摆在了重要位置。通过对篮球防守技术的运用与发展方向的研究, 揭示了现代篮球运动防守中运用技术的重要性; 从防有球队员、防无球队员、抢球、打球和断球这五个方面进行分析, 提出如何提高个人防守能力和防守质量, 从而使防守技术向着攻击性防守方向发展。

**关键词:** 篮球; 技术; 个人防守; 提高

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-092-02

篮球比赛运用的技术由进攻和防守两个部分组成。进攻的目的是要攻破防守, 投篮得分; 防守的目的是要阻止、破坏对手的进攻, 使其不能得分。防守是篮球场上最辛苦的, 紧追、快跑还要屈膝降重心, 前后左右地不停地移动, 远比那种潇洒得分的“活儿”辛苦得多。但是一支球队若没有扎实过硬的防守技术, 那么所取得的成绩便不能得到巩固。良好的防守不但能削弱对手的进攻, 而且对本队的进攻也能起到促进和鼓舞作用。俗话说“要赢球靠防守”。进攻一次就要防守一次, 若是防守能力强, 争抢球多, 就能为本队多争取一些进攻机会。因此我们必须树立积极防守的指导思想, 防守不是目的, 防守是为了进攻。当前, 防守技术向攻击性的方向发展, 提高了防守的主动性和破坏性。个人防守技术是全队防守的基础, 只有不断提高防守技能, 才能增加防守的攻击性, 进一步提高整体防守水平。本文通过对篮球个人防守能力的分析, 探讨如何提高运动员的防守能力。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

近三年 CUBA 篮球运动员。

#### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过查阅图书、报刊、杂志、期刊以及网络为本论文研究提供理论依据。

1.2.2 观察法 通过观看篮球比赛、临场指挥和个人比赛经验取得相应的技术资料。

1.2.3 逻辑分析法 通过对篮球个人防守技术理论的研究, 结合实际进行分析。

### 2 讨论分析

#### 2.1 个人防守技术的分析

2.1.1 防无球队员 在一场比赛中, 队员大部分时间处于

无球状态, 持球时间是很短的。按 10 人 40 分钟平均计算, 每个人在场上只有近 4 分钟的持球时间, 因此防守无球队员很重要。防无球队员一般站在对手与球篮之间偏向有球一侧的位置上防守。防无球队员必须随时抢占“人球兼顾”的位置。防守距离的选择, 要掌握有球紧、无球松的原则。防止对手摆脱接球, 坚决不让对手在他有效攻击区和篮下接球, 积极阻截对手移动接球。被防守者积极移动接球时, 防守者要及时运用各种防守步法抢占有利的防守位置, 抢占对手的移动路线, 一旦对手接球, 要积极地与对方抢接球。在防守自己对手的同时, 及时与同伴进行协防, 做到人球兼顾。

2.1.2 防有球队员 防有球队员一般保持在一臂距离, 但也要根据进攻队员的特点(善投、善突、善传)和本人的防守特点(移动速度的快慢、反应速度的快慢)选择防守距离。注意观察、判断持球者的意图, 并及时积极地应变, 使自己始终处于主动防守。在任何情况下, 防守队员都要用一只手罩着对方的球, 使对方不便做动作或变换技术。不给对方直接突破的机会。一旦对方运球, 应采用“堵中放边”的防守方法。这样可以使运球队员绕远道, 防守队员走近道, 使其不便进攻或传球; 进攻队员走中路不便于夹击补防, 一旦成“死球”, 要紧逼对方封其传球与投篮。当对方传球后, 要观察对方的意图, 及时抢断对方的传球, 并注意防其空切。防投篮时, 应注意始终有一只手罩住对方的球, 随时起跳封盖对方的投篮。防投篮不是为了盖帽, 而是起跳后干扰对方投篮, 干扰对方球出手时的用力和球飞行的方向、弧度。

2.1.3 抢球、打球、断球技术 抢球、打球、断球是具有攻击性的防守技术。防守的最终目的是获得球权, 而获得球权的直接方法就是从对方手中抢、打、断球, 然后取得反击的机会。抢、打、断球是攻击性很强的防守技术, 但运用不当易造成犯规, 所以在运用这些技术时, 一定要注

第一作者简介: 刘永红 (1971~), 硕士, 讲师。研究方向: 体育教育与运动训练。

意及时抢占有利的位置。同时多注意观察对方的意图,还要注意隐藏自己的意图,判断准确。抢、打、断球要起得快,移动快,出击快,使对方还没有反应过来时,把球拿到手。有时是借抢、打、断球的动作,给对方造成心理压力,使其失误或投篮不准。这时不要盲目去断球,还要与本队的战术配合起来,以创造更多的机会。

## 2.2 个人防守技术的提高

2.2.1 个人防守能力的提高 现代篮球比赛防守具有很强的身体对抗性、技术的攻击性和战术的协作性。队员的强悍作风体现在整体与个人防守拼斗能力的提高和拼抢篮板球能力的强弱上,它是衡量整体实力强弱和能否获得全局优势的标志。一个优秀队员的个人防守能力体现在四个方面:一是具备很强的防守意识;二是具备强壮的身体和坚忍顽强的意志力;三是具备很强的拼抢篮板球的能力;四是具备很强的整体协防能力。如何提高个人防守技术与能力,加强训练就显得极为重要。在防守技术的训练中,应首先注重队员的身体素质训练;其次,要求队员的防守动作的规范、有弹性、移动快速灵活。如:提倡运用平步防守,身体主动用力抢位堵截与积极错位抢断的个人防守技术。应用的防守姿势是:(1)身体随时保持平衡,两脚后跟稍提起,平立比肩稍宽,两眼平视对方,膝关节弯曲,脊柱稍向前倾,重心在两脚之间,保持低重心;(2)两手臂上举,肘微弯曲放松。另外,应要求队员不仅移动抢位要快,手上动作也要快,而且要具备防守的针对性和预见性,及时发现对手的技术特点。

2.2.2 对无球队员防守技术的提高 防无球队员时,以防接球为主。防无球队员接球是防守技术中重要的一环。目前,世界上优秀男女球队都把防接球作为破坏对方进攻并为本队创造进攻条件的重要环节来抓。提高防接球水平是提高整个防守水平和实现防守技术目的的很关键的一环。所以在对无球队员防守时,防守队员应懂得在对手获球前严密防守的重要性,即使对手攻击性再强,如果接不到球也无法进攻。因此,当前场球或前场篮板球丢失后,由攻转守时防守队员速度要明显加快,对获球的进攻者的行动限制意识与干扰行动必须加强。进入阵地进攻时,防守队员要快速抢占有利位置,既加强和侧重防守对方核心组织进攻者,干扰和破坏传球效果,又积极移动抢位不让对手在有威胁的攻击点上接球。在防无球队员时,应始终保持对手、球在自己的视野之内,无论球在何方,都要一只手指向球,另一只手指向对方,随时切断对手与球的联系。当对手空切到内线时,防守队员要快撤抢位,先堵截对手的移动路线。当对手试图在外线的攻击点上接球时,应采用贴身侧步防守,力争切断对手与球的联系或迫使对手接球后不易做下一个动作。(如接球后重心抬高、背向球篮、必须靠运球调整位置等。)当对手在外线或边、角运球时,临近的防守队员要主动向前去夹击和紧逼对手,迫使其无法进攻只能盲目回传,而其他队员则会有意识的回缩协防,抢断其回传球。

2.2.3 对持球队员防守技术的提高 防持球队员时,以防投篮为主。在对有球队员防守时,防守队员要视对手离篮圈的远近来决定防守策略,当对手在前场接球时,防守队

员要主动靠近对手,利用手臂和上体去干扰对手。特别是对手在内线和攻击点上获球时,防守队员不仅要快速贴近对手,还要随时起跳去抢对手的投篮空间以封盖对手投篮,附近的同伴应主动协防。防守有球队员的程序是防投篮、防突破、其次防传球。队员一定要明确全队的共同敌人就是对方的“持球队员”。

2.2.4 防守质量大幅度提高 防守质量的提高表现为凶悍的攻击性防守。尽管进攻质量不断提高,但防守队员要始终贯彻以球为中心,以人为主,人球兼顾的防守原则。根据对手的情况,审视制约对手的攻击,同时也能及时了解对手暴露的弱点,采用避实就虚的防守策略,以夺取球权。内线贴身防守,抢、打、断、盖广泛运用,在最短时间内运用各种手段主动出击,从对手手中争夺球权,而不仅仅是防住对手,抑制攻势。

防守的关键在于防守到位和及时卡堵对方的移动路线。因此,要提高队员的观察能力和判断能力,及时识破对方的攻击意识,及时抢占有利的防守位置,并注意防守动作的连贯性。现代篮球已进入攻击性防守阶段。近年来,攻击性防守除了贴身紧逼,一切以夺取球权为目的,高度的协防能力及各种战术相互渗透等特征外,还增加了多变的色彩。在整个防守体系中,个人攻击性防守具有鲜明的攻击性和破坏性。在防守姿势上应随进攻队员的动作,及时、有针对性地进行改变;在防守位置上,近球区以多防少,远球区以少防多;动作上以准确的判断,不失时机地抢球为主。打球、断球、盖帽、紧逼、封堵、夹击,迫使对手放弃有利位置或时机,致使其失误、失球,以夺取球权为最终目的。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

防守在现代篮球中的地位越来越重要,激烈的对抗离不开良好的防守技术,防守技术的提高是篮球比赛激烈程度的表现。对个人防守技术的分析是为了对个人防守技术的提高,在分析中找到防守中技术动作的不足,从而针对提高防守技术提出自己的解决方案。

### 3.2 建议

在提高个人无球、有球的防守中应注意意识及防守技术的提高,个人防守技术中有球与无球防守技术的发挥是全体防守技战术的集中表现,我们应在这方面制订系统、扎实训练实施方案。

## 参考文献

- [1] 卢亮. 现代篮球运动攻防战术及训练发展新特点的研究[J]. 成都体育学院报, 2003(3).
- [2] 王铁成. 对篮球运动攻击性防守的探讨 [J]. 武汉体育学院学报, 2005(9).
- [3] 陈京生. 对篮球比赛防守技术的发展趋势及我国国家队相应战略 [J]. 中国体育科技, 1994(3).
- [4] 孙民治, 晏冬丽. 现代篮球运动训练综述[J]. 湖北大学学报, 2006(3).

# 第 29 届奥运会中外男篮替补队员进攻能力的比较研究

## ——常规技术统计指标的比较分析

冯迎娜, 龚 燕

(江西科技师范学院体育学院, 江西 南昌 330013)

**摘 要:** 运用文献资料法、录像观察法、数理统计法、逻辑分析法, 根据篮球运动的基本规律, 分析国外强队替补队员进攻能力的特点, 比较分析我国男篮替补队员进攻能力的特点和差异, 为我国教练员日后科学地选材和训练提供理论参考和实践依据。

**关键词:** 第 29 届奥运会; 男篮; 替补队员; 进攻能力

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-094-02

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

本文研究对象为参加 2008 年第 29 届奥运会男篮比赛的中外强队替补队员的进攻能力。为了了解中外强队替补队员进攻能力特点, 特选取第 29 届奥运会男篮比赛中国队参加的全部场次比赛和四强排位赛共 10 场比赛为统计对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 从中国知网、国家图书馆和北京体育大学图书馆查阅 1998~2008 年与本研究有关的篮球替补队员研究和进攻能力研究等方面的论文、著作, 以及从互联网上 (主要从 2008 北京奥运会官方网站) 收集第 29 届奥运会男篮比赛相关数据、比赛评论、报道。

1.2.2 录像观察法 通过自己录制、网络渠道获取等方式, 观看第 29 届奥运会男篮比赛的比赛录像, 对所选场次比赛利用定格、慢放、重放等手段来完成对比赛数据的收集, 获取原始数据, 进行观察分析。

1.2.3 数理统计法 对比赛录像中替补队员进攻能力体现在比赛中的相关指标采用单样本 T 检验方法进行统计学分析处理。

1.2.4 逻辑分析法 在研究中, 根据发现的问题运用归纳与演绎、分析与综合、类比等逻辑分析方法分析我国男篮替补队员与国外强队替补队员的特点, 并提出加强我国男子篮球全队整体实力的建议与对策。

## 2 结果与分析

表 1 第 29 届奥运会中外男篮替补队员场均投篮统计表

球 队	命中率	3 分	2 分	罚 篮
中国	7.3/20	2.2/10	5.3/9.7	4.1/4.8
对手	11.5/25	3.2/9	8.2/16	4.8/6.3
四强	10.3/22	4/9	7/13	9.6/11.5

随着世界篮球运动的发展, 各国篮球整体水平都有了明显的提高, 特别是替补队员的身体条件越来越好, 技术越来越全面, 进攻能力越来越强, 各队对替补队员的使用和培养越来越重视。为了分析中外男篮替补队员在进攻能力上的差异, 将中国队 6 场比赛技术统计数据 and 决赛、半决赛 4 场比赛技术统计数据描述性分析比较得到表 1; 将中国队替补队员场均技术数据作为检验值, 对所选各参赛队的替补队员场均技术数据之间的差异用 SPSS 软件包进行单样本的 T 检验可以得到表 2。

### 2.1 中外男篮替补队员上场时间的比较分析

从表 2 可以看出, 中国队替补队员在上场时间上少于对手和四强。这说明中国队替补队员比赛能力与对手及四强替补队员相比存在着差距。在比赛中尤纳斯不敢广泛使用替补队员, 替补队员上场后往往失误增加, 于是马上又被换下 (王磊只在 2 场比赛中上场, 而且是在垃圾时间上场几分钟), 既不能给球队提供帮助, 也起不到锻炼新人的作用, 对中国男篮未来的发展并无好处。现在篮球运动高速度、高强度的特点对主力队员提出更大的体能挑战, 替补队员可以保证上场队员将充沛的体力和精力投入比赛, 保证比赛的对抗和攻守的平衡性。但是中国队替补队员的状况无法很好地给予主力队员体能上支持, 使整体作战能力难于跟一流强队抗衡。

### 2.2 中外男篮替补队员投篮次数和命中率的比较分析

从表 1 和表 2 可以看出, 中国队替补队员场均投篮次数只有 20 次, 比对手少 5 次, 且命中率比对手低 9.2%; 相比四强中国队替补队员虽然出手次数相差无几, 但是命中率要低 12%, 有显著性差异, 命中率低也是中国队整体出现的问题, 是本届奥运会中国队在赛绩上无法取得突破的重要原因。



表2 第29届奥运会中外男篮替补队员场均技术统计数据单样本的T检验分析表

球 队	中国队	对 手	T	P	四 强	T	P
上场时间(min)	74.87	79.17	1.46	0.19>0.05	76.65	0.34	0.75>0.05
命中率(%)	36.5	45.7	-0.37	0.04<0.05*	48.5	-0.53	0.03<0.05*
得分	21	30.33	1.45	0.037<0.05*	32.75	-1.17	0.04<0.05*
3分	6.5	9.50	-0.99	0.34>0.05	11.25	-1.32	0.01<0.05*
2分	10.33	16	-1.19	0.008<0.01*	13	-0.68	0.22>0.05
罚篮得分	4.17	4.83	0.40	0.70>0.05	9	1.69	0.00<0.01*
前场篮板球(个)	2.83	4.83	-1.21	0.00<0.01*	4.13	-0.95	0.02<0.05*
助攻(次)	4.18	5.33	-0.61	0.55>0.05	4.38	0.11	0.92>0.05

中国队替补队员的3分投篮统计表明(表1、表2),在3分球的出手次数方面,本届奥运会上中国队替补队员多于对手和四强,但是命中率不高,场均3分远投得分却少于对手和四强,和四强存在显著性差异。在比赛中当中国队内线进攻受到抑制,特别是姚明或王治郅在被对手压迫性夹击防守时,找不到合适的内线进攻机会,迫使球传递到外线,增加了外线的投篮次数,主要依赖外线得分,但是外线不高的命中率使这种进攻策略效率低下。

2分球命中率与对手和四强不相上下,但是相差较大的场均出手次数(中国队9.7次,对手16次,四强13次)是得分落后的主要原因。造成2分球投篮次数少于对手和四强的主要原因有两个方面。一方面从全队战术方面看,中国队以阵地进攻为主,采用传统战术打法,先站好队形,然后再组织配合。但是,对手的贴身紧逼减少了以多打少的局面的形成,丧失了很多快攻机会,增加了进攻的难度;另一方面,进入阵地进攻后,替补队员拿到球选择突破或投篮时,在对手贴身紧逼防守下,对投篮机会把握不合理,很多时候或不该投时胡乱出手,或自信心不足,出手不果断,投篮准备时间太长,再加上对抗中的攻击能力远低于对手,稳定性差,技术容易变形而造成错失很多投篮机会。

### 2.3 中外男篮替补队员前场篮板球的比较分析

表3 中国队和各对手球队替补队员前场篮板球对比表

	中/美	中/西	中/安	中/德	中/希	中/立
前场篮板球(个)	2/7	6/7	3/0	2/1	3/9	0/5

前场篮板球在篮球比赛中的重要作用不言而喻,不仅意味着一次新的进攻机会,而且是直接得分的最好的武器,还能增强队友的投篮信心,打击对手的士气,谁能抢到更多的前场篮板球谁就更多地控制进攻主动权。中国队替补队员的前场篮板球场均均为2.83个,比对手少2个,比四强少1.3个,替补队员贡献二次进攻机会的能力相对较弱。从表3可以看出和美国队、希腊队、立陶宛队相比,前场篮板球的差距仍然是中国队的软肋,也是北京奥运会中国男篮小组赛只胜了安哥拉和德国两场比赛的原因之一。

### 2.4 中外男篮替补队员组织后卫进攻能力的比较分析

表4 中国队和四强替补组织后卫进攻能力场均数据对比表

	命中率(%)	得 分	助攻(次)	前场篮板球(个)
中国队	28.5	3.5	1.7	0.67
美国队	63.5	16	6.9	1.1
西班牙队	24	6.9	3.8	2

助攻技术是建立在熟练的控制、支配球的能力和变化多样的传球技巧以及默契的配合的基础之上的,可以帮助队友直接得分。从表2中助攻的数据表明,中国队替补队员与对手和四强的替补队员没有显著性差异,场均4.18次只比对手少1.15次,比四强少0.2次。但在组织后卫位置上助攻差异较大,中国队替补组织后卫场均1.7次助攻与美国队替补组织后卫的场均6.9次,西班牙替补组织后卫场均3.8次(表4)均存在巨大差异。当主力后卫犯规过多或体力消耗过大时,中国队仍缺少能顶替上场,在全队起到穿针引线作用,能有效组织起进攻的替补控卫。陈江华仍需把握进攻节奏,准确判断比赛形势,熟练运用传球技巧和磨炼大赛经验等方面加强提高。

## 3 结论与建议

### 3.1 结 论

3.1.1 中国男篮替补队员进攻能力与国外强队相比具有明显的差距。中国队替补队员上场时间少,得分少。

3.1.2 中国男篮替补队员虽然投篮出手次数增多,但2分球投篮次数仍和国外强队存在差距,而且整体命中率不高。

3.1.3 中国男篮替补队员前场篮板球和助攻少、失误多,这也暴露出中国男篮替补队员在强对抗紧逼防守下无法发挥出训练水平的现状。

3.1.4 中国男篮替补后卫的攻击能力和组织协调能力不强,得分手段少,助攻能力有待提高。

### 3.2 建 议

3.2.1 加强替补球员的身体训练,促进对抗能力的提升,对于国家队选材范围内的年轻球员,要加强身体素质的训练,特别是体能和力量的训练,为进行强对抗条件下的比赛打好身体基础。

3.2.2 重视基本功的训练,特别是强对抗情况下基本技术运用的能力,提高技术运用的稳定性,减少失误;加强年轻球员的文化教育,提高其心智能力和心理素质,促进战术意识和战术素养的提高。

3.2.3 加强青年队和国外高水平球队的比赛交流,增加年轻球员的比赛经验;加强各位置队员后备人才的选拔与培养,重视球队整体进攻能力的提高,合理配备球队队员,增加国家队板凳厚度,打整体篮球。

3.2.4 提高个人进攻能力,特别是前锋和后卫线的替补水平。从我国男篮今后的发展来看,前锋线和后卫线的优秀人才依然紧缺,前锋线更是后继无人。发现并培养优秀的后卫和前锋将是中国男篮今后的重中之重。

# 2010年世界杯足球赛各队进球进攻特点分析

吴胜平

(北江实验学校, 广东 韶关 512006)

**摘要:** 采用文献资料法、录像观察法、数理统计法, 对2010年世界杯64场比赛145个进球特征进行统计分析, 揭示在当今高水平足球比赛中进球的规律和特征以及发展的趋势, 为提高我国足球运动水平和实践训练提供理论基础。

**关键词:** 世界杯足球赛; 进球; 特点

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-096-03

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

2010年世界杯足球赛64场比赛145个进球(除淘汰赛点球决胜期的点球)。

### 1.2 主要研究方法

1.2.1 文献资料法 收集阅读国内外有关足球比赛进攻进球方面的文献资料20余篇, 确定研究指标、数据等内容。

1.2.2 录像观察法 观看2010年世界杯足球赛的比赛录像, 客观分析64场比赛145个进球。

1.2.3 数理统计法 利用Excel软件和SPSS11.5软件对2010年世界杯足球赛进球进行数理统计分析。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 进球数量特征

表1显示: 本届世界杯足球赛决赛阶段64场比赛中, 除点球决定胜负的进球外, 共进145个球, 平均每场进球2.27个, 与第18届世界杯场均进2.3个球相比进球数有所下滑。其主要原因有: (1) 穆里尼奥式典型的防守反击打法在本届世界杯上备受欢迎, 即在稳固防守的基础上再加强进攻, 导致进球数有所下降。小组赛中瑞士队正是利用此战术掀翻了本届世界杯冠军西班牙队。(2) 许多传统强队状态较差, 表现欠佳, 上届冠军意大利队与法国队甚至小组未能出线, 尤其是法国队在3场小组赛中只攻入1球。被看成是夺冠热门的英格兰队, 在4场比赛中也只攻入3球, 场均只有0.75个进球。统计显示: 平均每场进球达到2.27个的只有德国一支球队, 达到平均每场2个进球的也只有阿根廷队; 一向崇尚进攻的荷兰、巴西、葡萄牙队场均进球数也分别只有1.71个、1.8个、1.75个; 平均每场1~1.6个进球的有15支球队, 其中包括冠军西班牙队和上届冠军意大利队; 场均1个球以下的有12支球队, 其中包括法国、英格兰等传统的欧洲强队。从平均每场进球数

表1 2010年世界杯足球赛各队进球数统计一览表

名次	队名	场次	进球数(个)	场均数(个)
1	德国	7	16	2.29
2	阿根廷	5	10	2
3	巴西	5	9	1.8
4	葡萄牙	4	7	1.75
5	荷兰	7	12	1.71
6	乌拉圭	7	11	1.57
7	韩国	4	6	1.5
8	科特迪瓦	3	4	1.33
9	意大利	3	4	1.33
10	美国	4	5	1.25
11	斯洛伐克	4	5	1.25
12	西班牙	7	8	1.14
13	加纳	5	5	1
14	日本	4	4	1
15	墨西哥	4	4	1
16	斯洛文尼亚	3	3	1
17	南非	3	3	1
18	澳大利亚	3	3	1
19	丹麦	3	3	1
20	尼日利亚	3	3	1
21	智利	4	3	0.75
22	英格兰	4	3	0.75
23	新西兰	3	2	0.67
24	塞尔维亚	3	2	0.67
25	希腊	3	2	0.67
26	喀麦隆	3	2	0.67
27	巴拉圭	5	3	0.6
28	瑞士	3	1	0.33
29	法国	3	1	0.33
30	朝鲜	3	1	0.33
31	阿尔及利亚	3	0	0
32	洪都拉斯	3	0	0

作者简介: 吴胜平(1975~), 本科, 一级教师。研究方向: 体育教育。

的排名中可以看出，排在前几名的球队和排在后几名的球队具有显著的差距，这也进一步表明，在本届世界杯足球赛决赛阶段，许多老牌强队的技战术水平下滑，导致本届杯赛进球总数有所下降，同时也表明随着现代足球运动的发展，世界足坛的技战术风格都在朝着整体和更加严密的防守方向演化。

### 2.2 进球时间特征

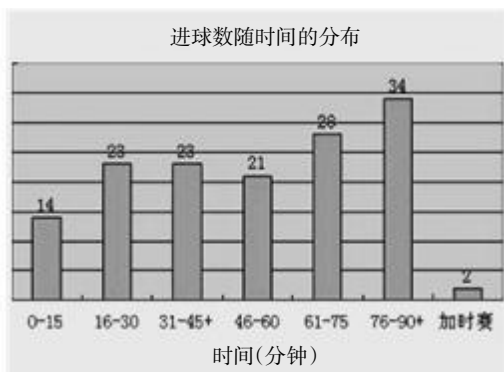


图 1 2010 年世界杯足球赛决赛阶段各时段进球统计一览表

图 1 显示：在 2010 世界杯足球赛决赛阶段中共攻入 145 球（不含点球决胜的进球），其中上半场进 60 球，占总进球数 41.4%，下半场进 85 球，占总进球数 58.6%。显然，本届世界杯下半时的进球数要超出上半时很多。从把全场比赛以 15 分钟为时段划分的进球统计中可以看出，上、下半时都是开场的前 15 分钟进球少，这是因为球员随着比赛的进行才会慢慢找到状态，只有适应了比赛的节奏，进球才会随之而来。而下半时前 15 分钟的进球数基本跟上半场后两个 15 分钟持平，这说明中场休息的 15 分钟多少影响了球员们的状态，这也是为什么中场休息会被上半时处于被动的球队看成是翻盘契机的原因，在 2004~2005 赛季的欧洲冠军杯联赛决赛中，利物浦正是在上半场三球落后的情况下，下半场 8 分钟内连入三球神奇扳平，最终经过点球决胜夺冠，创造了伊斯坦布尔奇迹。另外，值得注意的是，在比赛的最后 30 分钟是最容易进球的时段，一共进了 62 个，占总数的 42.8%。因为比分落后的一方往往会在这个时候派上更多的进攻球员孤注一掷，同时防守上肯定是城门大开，进球数飙升也就不足为奇了。

### 2.3 进球射门区域特征

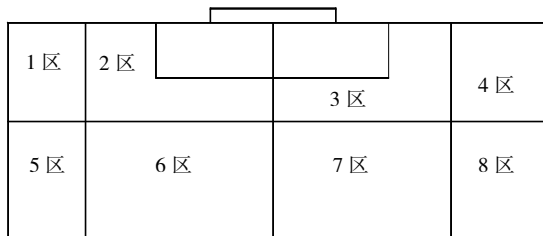


图 2 射门区域划分图

本届世界杯 145 个进球的射门区域见图 2，经录像观察统计，1 区进球 1 个；2 区进球 70 个（点球计入 2 区），占进球总数的 48.3%；3 区进球 52 个，占进球总数的 35.9%；4 区进球数为 3 个；5 区进球数为 3 个；6 区进球数为 10 个；7 区进球数为 6 个；8 区进球数为 0 个。从以上的进球统计数据可以看出，2 区、3 区是最佳进球区域，也是最难

防守的区域，这是因为球门正面射门角度大，距离球门近，虽然防守比较密集，但现代足球运动讲究快速、简练的打法，进攻队员大范围的扯动、跑位，使防守难免百密一疏，所以这个区域进球多是在情理之中。6 区与 7 区共攻入 16 个球，占到进球总数的 11%，从这个数据看球门正面的远射对球门的威胁还是比较大的，说明参赛各队都把禁区前沿的远射作为进攻的重要手段。由于受到角度和距离的限制，1 区、4 区、5 区、8 区进球很少，有的甚至是零。

### 2.4 进球方式特征

表 2 2010 年世界杯足球赛进球方式统计一览表

进球方式	抢点直接射门	接球调整射门	运球突破射门	罚球点球	直接任意球	乌龙球
进球数	82	32	14	9	5	3
%	56.6	22.1	9.6	6.2	3.4	2.1

由表 2 可知，145 个进球中，抢点直接射门攻入 82 球，占进球总数的 56.6%，因为在现代高水平的足球比赛中，双方的对抗性越来越强，球员间的身体接触越来越多，拼抢越来越激烈，留给球员的时间、空间也越来越小，射门机会稍纵即逝，因此，射门队员处理球时间的长短决定着射门成功与否。接球调整射进 32 球，占进球总数的 32%，位居进球数第 2 位，在对方防守相对宽松及进攻可利用的时间较长时，接球后调整射门不失为一种明智的选择，因为调整后的射门往往准确性更高、力度更大，射门角度也有更多的选择，进球几率也更大。但运动员选择直接射门还是接球调整射门还要取决于场上的形势。与上届运球突破射门攻入 21 球相比，本届赛事运球射门进球数有较大幅度的下降，从其他射门方式进球率较少情况来看，这反映了本届世界杯足球赛决赛阶段各队更加重视防守，且防守能力较强，尤其是中场和后卫运动员有效协同防守及前锋队员的回防收缩，破坏了对对方配合射门成功率。

### 2.5 进球前发动进攻区域特征

表 3 进球前发动进攻区域一览表

场区	前场	中场	后场	罚球点球
进球数	77	45	14	9
%	53.1	31	9.7	6.2

由表 3 可知，本届世界杯足球赛决赛阶段攻入的 145 粒球中，由前场组织发动进攻进球数最多，共攻入 77 球，占进球总数的 53.1%；中场发动进攻进球数位居第 2，攻入 45 球，占进球总数的 31%；后场发动进攻进球数较少，攻入 14 球，占进球总数的 9.7%。结合场上的比赛情况来看，本届世界杯足球赛各队非常重视防守，且各队都扩大自己的防区，同时，参与防守的运动员数量有所增加，在比赛中经常可以看到，在防守时前锋都回到本方的半场进行防守。中前场是各队争夺较为激烈的区域，也是各队进攻组织发动较多的区域，尤其各队在前场区域攻防拼抢最为激烈，成为导致前场组织发动进攻进球率最多的主要原因。值得引起关注的是，后场发动进攻进球数达到 14 个，占到进球总数的 9.7%，在中前场拼抢愈加激烈的情况下，要组织起有效的进攻难度无疑越来越大，因此在后场突然发起进攻可能会收到意想不到的效果，这一现象也预示着在未来的足球比赛中，后场将成为有效组织发动进攻的重要区域。

### 2.6 进球部位特征

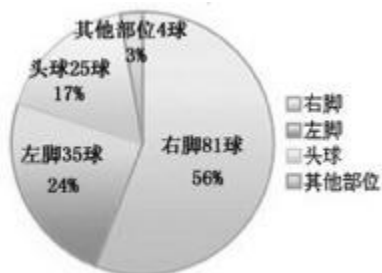


图 3 进球部位统计一览表

据南非世界杯官方网站统计，本届世界杯足球赛共射门 1816 次，打入 145 球，进球率约为 7.98%。其中右脚射门 1044 次，占据总射门次数的 57.48%，打入 81 球，右脚射门成功率为 7.75%；左脚射门 498 次，占据总射门次数的 27.96%，打入 35 球，左脚射门成功率为 7.02%；头球射门 261 次，占据总射门次数的 14.37%，打入 25 球，头球攻门成功率为 9.57%。从图 3 可知，右脚射门进球数占到总进球数的 56%，右脚是射门进球最主要的部位，从统计数据来看，目前大多数选手的优势脚是右脚。值得注意的是，头球射门进球占到进球总数的 17%，统计数据表明，相对于左脚和右脚射门，头球的成功率更高一些，这和头球攻门的范围有很大关系。通过比赛录像可以看出，头球攻门的地点都在禁区内，对于门将来说更难做出扑救，而左右脚的射门很多是在禁区外的大力远射，所以头球的成功率略高一些，这一现象表明，随着现代足球运动的发展，高空争抢进攻优势已日趋显著，头顶球射门技术运用已成为现代立体足球比赛进攻得分的发展手段和主要趋势。

### 2.7 进球进攻形式特征

表 4 2010 年世界杯进球进攻形式统计一览表

进攻形式	边路进攻	中路进攻	定位球进攻
进球数	66	50	29
%	45.5	34.5	20

由表 4 可知，在 145 个进球中，边路进攻进球 66 个，占进球总数的 45.5%，居各队进球进攻形式的首位。其次是中路进攻进球 50 个，占进球总数的 34.5%。定位球进攻进球 29 个，占进球总数的 20%。通过录像观察各队的进攻形式，发现在本届世界杯上各队都非常重视防守，在比赛中 4231、451、4141 阵形经常出现，从这些阵形中可以看出，各队都在中场布置重兵防守，而对禁区前沿的布防更加严密，使得直接由中路进攻进球的难度加大，导致中路进攻进球数有所下降。相反，各队对于中路的严密防守，必然会导致多数球队将进攻的重点向边路转移，采用边路下底传中，由同伴门前争顶头球攻门或门前包抄射门得分，使得边路进攻的进球数有所增加。在现代足球日趋激烈的比赛中，运动战中进球越来越难，如果能通过定位球获得进球将不失为一种明智的选择。

### 2.8 进球队员位置分布

表 5 显示，145 个进球中，前锋攻入 72 球，占进球总数的 49.7%，前卫队员攻入 56 球，占进球总数的 38.6%，后卫攻入 17 球，占进球总数的 11.7%。显然，前锋运动员进球明显高于前卫和后卫队员的进球。前锋队员是主要的

进球得分位置，本届世界杯足球赛充分体现出发赛阶段各队前锋运动员进攻技战术水平较高，攻击性较强。前卫队员的进球数在本届杯赛上有大幅攀升，这与球队的战术思路有关，许多球队在大多数情况下都采用单前锋战术，前锋身后是众多的“影子杀手”，前锋利用大范围的跑位、扯动，给身后的前卫队员拉出空当，制造射门机会。因此，前卫队员不仅是球队进攻的组织者、参与者，而且还是进球者，前卫队员的后插上射门得分和禁区前沿的远射是球队进攻的重要手段。相对于前锋、中场，后卫运动员进球尽管较少，但改变了后卫原来单纯防守的专一性，同时，也体现了现代足球全攻全守，各线运动员一专多能、技战术全面、能攻善守的特点和发展趋势。

表 5 进球队员位置分布一览表

球员位置	前 锋	前 卫	后 卫
进球数	72	56	17
%	49.7	38.6	11.7

## 3 结 论

3.1 本届世界杯足球赛 64 场比赛共 145 个进球，平均每场进球 2.27 个。与上届世界杯相比，平均每场进球有下降趋势。

3.2 下半场的进球数高于上半场，0~15 分钟是射门进球的低谷时段，76~90 分钟是射门进球的高峰时段。

3.3 禁区内射门进球最多，而前场中路是远射的最佳区域，应是球队防守的重要区域。

3.4 右脚射门得分几率更高，但头球射门的作用不可忽视。射门以直接射门为主，配合接球调整射门。

3.5 本届世界杯足球赛中，由前场发动组织进攻进球率最高，其次是中场。由于各队都十分重视本方后场的防守，前场成了本届世界杯赛最有效的组织发动进攻区域。

3.6 本届世界杯足球赛中，各队进球进攻形式主要是边路进攻，其次是中路进攻，定位球进攻居第 3 位。

3.7 本届世界杯足球赛中，前锋仍是主要得分位置，其次是前卫和后卫，体现了世界杯足球赛三线进攻得分规律。后卫运动员的进球体现了现代足球各位置运动员技战术全面、一专多能、能攻善守的特点及发展趋势。

## 参考文献

[1] Charles Hughes. 足球获胜公式[M]. 杨一民, 等译. 北京: 人民体育出版社, 2002: 1-6.

[2] 余吉成, 肖进勇. 世界杯足球赛进球时空特征探析[J]. 成都体育学院学报, 2009, 31(4): 73-76.

[3] 耿建华, 马成全. 谈现代足球战术打法特征[J]. 西安体育学院学报, 2004, (4): 75-78.

[4] 郭书胜, 李书玲. 第 12 届欧洲足球锦标赛决赛阶段各队进球统计与分析[J]. 中国体育科技, 2005, 41(3): 86-88.

[5] 薛俊. 第 17 届世界杯足球赛决赛阶段进球特征分析 [J]. 中国体育科技, 2003, 39(7): 32-35.

[6] 周毅. 第 16 届世界足球锦标赛进球进攻战术运用结构模式的研究[J]. 西安体育学院学报, 1999, 16(4): 39-42.

[7] 尹怀容. 现代足球比赛基本特征与规律的研究 [J]. 中国体育科技, 1997, 33(11): 42-45.

# 2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队得分的回归分析

谷磊<sup>1</sup>, 刘毅<sup>2</sup>

(1. 湖南中医药大学体育艺术部, 湖南长沙 410208; 2. 湖南中医药高等专科学校, 湖南株洲 412012)

**摘要:** 对2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的11项技战术指标进行统计, 运用逐步回归分析法和秩相关分析法对所得数据进行了分析和检验。结果表明: 运用逐步回归分析法对篮球比赛各队的得分能力分析具有较高的可靠性, 能够客观反映出2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的得分能力; 影响2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队得分能力的最主要因素是二分命中率 and 三分命中率; 2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队可以根据数据分析进行有针对性的技术训练, 提高球队的得分能力和比赛成绩。

**关键词:** 2010年世界男子篮球锦标赛; 得分; 逐步回归分析

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-099-03

篮球运动作为竞技体育运动项目, 强调通过运动员之间的配合来完成比赛, 现代篮球运动的发展对运动员的身体素质和技战术要求越来越高, 良好的篮球技术是战术运用的前提和基础。篮球技术是篮球比赛中运动员为了进攻与防守采用的专门动作方法的总称, 包括移动动作、控制支配球动作和争夺球动作, 以及由这些各种各样的动作组合所组成的动作体系。球队的整体得分能力与比赛中的篮球技术娴熟运用紧密相连。为此, 本文拟选择二分球命中率、三分球命中率、罚球命中率、进攻篮板、防守篮板、助攻、犯规、抢断、失误、盖帽和得分11项主要攻防指标, 应用逐步回归分析法和秩相关分析法对2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的得分能力进行综合评价与评价, 力图通过研究发现问题和差距, 找出一种较为合理有效的量化评价球队得分能力的方法, 为提高2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的得分能力提供理论基础和科学依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

参加2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的技术统计数据。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅大量相关资料, 确定能够较为全面地反映篮球技战术能力的指标, 并收集2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队、各场次的比赛技术数据。

1.2.2 数理统计法 对统计所得2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的11项指标在SPSS11.0软件包上进行了逐步回归分析和秩相关分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 比赛得分与技术指标结果

世界男子篮球锦标赛是世界最高水平的篮球比赛之一, 各国球队以夺取冠军为最高目标和荣誉, 同时世界男子篮球锦标赛为各国球队技、战术的发挥提供了舞台, 世界男子锦标赛的精彩程度越来越高, 吸引力越来越大。

在收集2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的数据中发现, 存在对各国球队得分能力的影响因素和非影响因素, 存在影响因素的轻重之分, 本文对收集数据进行逐步回归多元统计方法分析2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的数据, 结果如表1。

### 2.2 得分能力影响因素分析

2.2.1 确定影响得分能力的模型 得分能力是综合因素的反映, 其主要是表现在比赛中得分的多少, 本文以各队的场均得分为被解释变量Y, 以其他技术指标为解释变量X, 复相关系数代表解释变量X与被解释变量Y之间的相关程度, 它越靠近1, 说明两者相关程度越高。依据表2可知: 利用逐步筛选策略共经过两步完成回归方程的建立, 最终模型为第二个模型。模型2的复相关系数为0.759, 判定系数为0.576, 调整的判定系数为0.51, 均高于模型1, 说明模型2优于模型1。P值小于0.05, 说明模型1和2中的二分命中率、三分命中率与得分存在线性关系, 可以建立线性回归模型。

2.2.2 建立得分能力的回归方程 从表3中可知: 第二个模型是最终的回归方程, 模型1和模型2的回归方程显著性检验概率P值都小于0.05, 被解释变量与解释变量间的线性关系显著, 建立线性模型是恰当的, 但是模型2的P值小于模型1的P值, 更加趋近于0。因此模型2为最终的回归方程。

表1 2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的技术指标统计表(均为场均数据)

名次	球队	二分命中率	三分命中率	罚球命中率	进攻篮板	防守篮板	助攻	犯规	抢断	失误	盖帽	得分
1	美国	0.5627	0.3697	0.7326	11.2	27.5	16.75	19.38	10.5	12.75	4.1	89.25
2	土耳其	0.5142	0.4311	0.5835	8.88	25.5	16.62	17.75	8.1	10.5	4.3	79.4
3	立陶宛	0.5534	0.394	0.7513	9.3	24.9	15.3	19.8	5.4	13	3.3	82.9
4	塞尔维亚	0.5395	0.4047	0.7439	9	24.5	16.7	20.3	7	12.9	2.2	89.3
5	阿根廷	0.5533	0.3898	0.7667	7.7	23.7	15.7	19.9	6.4	9	1.42	84.7
6	西班牙	0.5777	0.3905	0.7203	8.86	27.3	19.14	20.71	8.14	13.86	4.14	83.14
7	俄罗斯	0.4939	0.3285	0.7734	8.83	25	17.5	20.83	5	13.67	4	74
8	斯洛文尼亚	0.5652	0.3345	0.6772	8.5	21.1	12.5	21.5	6.33	12.5	1.33	76.8
9	巴西	0.528	0.3953	0.6469	7.5	20.84	14.3	20.33	8.17	11.33	1.67	81.17
10	澳大利亚	0.5549	0.3253	0.7006	7.62	25.6	14.6	18.4	7.2	12.6	2.63	76.2
11	希腊	0.5342	0.3351	0.6887	10.2	24.2	15.6	20.6	8	10	2.6	80.6
12	新西兰	0.5134	0.3482	0.7224	10.4	21	17.2	25.2	7.8	12.2	1	84.8
13	法国	0.4992	0.3466	0.7325	7.6	22.2	14.8	20.61	7.62	14.8	3.4	70.2
14	克罗地亚	0.5097	0.3971	0.7474	11.4	18.8	12.62	24.2	6	11.6	1.4	79
15	安哥拉	0.4881	0.3182	0.6448	11	21.6	12.6	21	7.6	13	2	73.4
16	中国	0.4275	0.3734	0.6176	6.84	22.67	10.67	17.5	5.8	13.2	2.67	71.2

表2 2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的线性回归模型统计检验

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	0.642	0.412	0.37	4.65073	0.412	9.824	1	14	0.007
2	0.759	0.576	0.51	4.10134	0.163	5.001	1	13	0.043
a	Predictors: (Constant), 二分命中率								
b	Predictors: (Constant), 二分命中率, 三分命中率								
c	Dependent Variable: 得分								

表3 2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的方差分析表

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	212.481	1	212.481	9.824	0.007
	Residual	302.809	14	21.629		
	Total	515.291	15			
2	Regression	296.612	2	148.306	8.816	0.004
	Residual	218.679	13	16.821		
	Total	515.291	15			
a	Predictors: (Constant), 二分命中率					
b	Predictors: (Constant), 二分命中率, 三分命中率					
c	Dependent Variable: 得分					

表4 2010年世界男子篮球锦标赛前16名球队的系数检验表

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.581	16.686		1.653	0.121
	二分命中率	99.2	31.65	0.642		
2	(Constant)	6.142	17.563		0.35	0.732
	二分命中率	91.133	28.144	0.59		
	三分命中率	69.86	31.238	0.407		
a	Dependent Variable: 得分					

从表中 4 中可知: 各列数据项依次为偏回归系数、偏回归系数的标准误差、标准化回归系数、回归系数显著性检验中 T 统计量的观测值、对应的概率 P。常数项为 6.142, 解释变量  $X_1$  二分命中率为 91.133,  $X_2$  三分命中率为 69.86., 由此可知回归方程为:  $Y=6.142+0.59X_1+0.407 X_2$ 。

2.2.3 得分能力与比赛名次分析 依据方程对 2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队的得分能力与比赛名次进行排序, 各队得分能力必然与比赛名次具有一定程度的相关关系, 以 2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队比赛名次做为效标, 得分能力 Y 与比赛名次见表 5, 进行秩相关分析, 经检验 P 小于 0.01 (表 6), 本研究得分能力的方程较好地反映 2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队的得分能力。因此, 各队教练员可以利用该方程的影响因素及大小, 并结合球队的实际情况进行分析发现本队与其他各队存在的不足和优势, 从而针对性进行技术训练。

### 3 结论与建议

3.1 从技术数据统计分析出各队得分能力的影响因素较多, 其主要影响是二分命中率和三分命中率。

3.2 对得分能力进行逐步回归分析, 其有效性较高, 教练

表 5 2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队得分能力与比赛名次表

比赛名次	球队	得分能力	得分能力排序
1	美国	6.6417	1
2	土耳其	6.6209	6
3	立陶宛	6.6289	2
4	塞尔维亚	6.625	4
5	阿根廷	6.627	3
6	西班牙	6.6245	5
7	俄罗斯	6.5671	14
8	斯洛文尼亚	6.6116	8
9	巴西	6.6144	7
10	澳大利亚	6.6018	10
11	希腊	6.5936	11
12	新西兰	6.5866	12
13	法国	6.5776	13
14	克罗地亚	6.6043	9
15	安哥拉	6.5595	15
16	中国	6.5462	16

表 6 2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队得分能力排序与比赛名次秩相关分析表

	比赛名次	Correlation Coefficient	1	得分能力排序
Spearman's rho	比赛名次	Correlation Coefficient	1	0.794
		Sig. (2-tailed)	.	0.0002
		N	16	16
	得分能力排序	Correlation Coefficient	0.7941	1
		Sig. (2-tailed)	0.0002	.
		N	16	16

\*\*Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

员可以根据回归分析的结果进行针对性的训练, 提高队员在一定防守强度下二分球、三分球的投篮训练, 提高球队的得分能力, 从而提高比赛的名次。

3.3 得分能力与比赛名次具有一定程度的相关关系, 得分能力回归方程较好地反映出 2010 年世界男子篮球锦标赛前 16 名球队的得分能力。

### 参考文献

[1] 郎荣奎. 篮球进攻临场统计与分析 [J]. 浙江体育科学, 1994(5): 22-25.  
 [2] 王路德. 体育统计方法与运用[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 120-127.  
 [3] 杨晓明. SPSS 在教育统计中的运用[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004: 167-194.  
 [4] 何志林, 邓达之, 余吉成, 等. 现代篮球[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 28-29.  
 [5] 唐峰, 陈效科, 刘浩, 等. 2000 欧洲篮球锦标赛主要防守技战术运用分析[J]. 北京体育大学学报, 2001(2): 264-266.  
 [6] 黄竹航. 现代篮球战术运用特征探讨[J]. 体育科学, 1993, 14(2): 38-40.  
 [7] 郎荣奎. 篮球进攻临场统计与分析 [J]. 浙江体育科学, 1994, 16(5): 22-25.  
 [8] 中国篮协世锦赛官方网站: <http://www.bsgb.com>.

# 面对短刀的防卫意识与技术的研究

李志强

(吉林警察学院, 吉林 长春 130117)

**摘要:**通过对多年来格斗教学经验和短刀袭击特点, 得出面对短刀时应该建立的防卫意识以及防卫的战略及战术。

**关键词:**短刀; 防卫意识; 距离; 情绪

**中图分类号:** G807.0 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-102-02

如果经常看电视或报纸的新闻统计数据, 就可以发现, 现在越来越多的犯罪行为是持械行凶。因此, 越来越多的武术专家关注于徒手缴械类的攻防技术。

随着城市化进程的不断加快, 城区的人口急剧增加, 加之人、财、物的不断流动和旧城改造工程的推进, 对经济发展起到了积极的推动作用, 但对社会治安也带来负面效应。浏览各大媒体新闻, 社会治安问题充斥版头, 小至盗窃诈骗, 大至抢劫杀人, 每条新闻都刺激着观众的感觉神经。短刀是所有罪犯使用最多的凶器, 也是对警察暴力袭击的最主要武器。那么对短刀的防卫意识与技术的研究就迫在眉睫。

## 1 短刀的特点

俗话说“一寸长一寸强, 一寸短一寸险”。短刀乃是所有凶器中的险中之险, 也是所有凶器中最难防卫和最为常见的凶器。短刀的主要功能在于穿刺, 在此基础上演化出割、挑、削等使用方法, 但万变不离其宗, 刺击永远是短刀的主旋律。刺击的方法简单实用, 极易掌握, 且由于攻击范围近导致力臂较长, 这样在攻击中就促成了极强的稳定性, 即使是未掌握短刀格斗术的普通人也可以尽心施展, 极快地实现杀伤力的传导。也正因为如此, 短刀是街斗中致死率排行第一的武器。

短刀分为正握(刀尖冲上)和反握(刀尖冲下): 正握的优点在于攻击范围较大, 攻击间歇较短, 连贯性较强等; 反握的优点在于稳定性较强, 攻击力量较大, 攻击手法较为丰富等。短刀的攻击讲求连动性, 正面进攻要配合步法, 收肩、弓腰, 谨慎控制重心, 攻击短促有力。

## 2 建立防卫意识

### 2.1 改正教学误区

徒手夺短刀一直以来都是擒拿格斗教学内容的组成部分, 也是擒拿格斗综合运用体现。在多年教学中逐渐发现, 徒手夺短刀在教学中存在很大误区。首先, 在叫法上

就已经误导了学员, “徒手”就是一种误导。“夺”短刀, 无论是警察还是普通公民或者是武林高手在面对短刀的袭击时, 将短刀夺下来是一件很困难的事情, 徒手对短刀在武力已经相差悬殊, 如果做不好非死即伤, 所以在叫法上就不应该强调“徒手”和“夺”。其次, 大多数教师在教学内容上只强调技术的运用, 不强调防卫意识的提高。防卫意识是决定完成动作技术的重要因素, 也可以有效地避免袭击的发生。

### 2.2 避其锋芒、走为上计、寻求法律保护

在面对持有短刀的歹徒时, 只要他没有对你和他人生命构成威胁, 我们及时走开显然是明智之举。因为人的生命是无价的, 我们不能拿自己的生命去做赌注。例如: 男子甲在大街上不小心与男子乙相撞并发生争吵在互不相让时, 男子乙突然从兜里拔出一把短刀, 俩人随即打斗起来, 结果是男子乙将男子甲捅成重伤, 男子甲住院治疗留下终身残废, 男子乙判刑入狱失去了长达十几年的自由。这种案例在电视上、报纸上比比皆是、极为普遍。如果当男子乙拔刀一瞬间男子甲这时转身离开不但可以很好地保护自己, 同样也保护了对方。男子甲的走开并不是纵容男子乙的这种行径, 而是为了很好地保护自己, 在自己安全的前提下向公安机关寻求保护! 这样既保护了自己, 也给对方以应有的处罚。

### 2.3 控制情绪、保持距离

一般来说, 在面对持有短刀的歹徒时, 普通人很难控制情绪。因为人们在看到寒光闪闪的短刀时, 大脑会突然间一片空白、心跳会急剧加速、声音会突然升高、全身的血液向头涌甚至浑身发抖乃至肌肉抽筋。在这样生理反应的作用下, 你会做出一些不理智的行为。例如: 废话太多、摆出一副格斗的架势或是突然主动扑上去与之搏斗, 这样做无异于去送死。因为废话太多会引起歹徒的烦躁和焦虑, 歹徒情绪不稳会对你的生命构成威胁; 摆出格斗架势并不能吓倒歹徒, 反而会激怒歹徒给自己带来更大的危险; 主动扑上去与之搏斗等于自杀。例如: 一名歹徒拿着



短刀吓唬一名刚刚走上工作岗位的警察，并警告警察别过来！否则我捅死你！这名年轻气盛的警察，由于碍于面子和维护警察所谓的尊严，一步一步地逼近这名歹徒，并在脑海里回想着在警校学习的空手入白刃的技术，同时摆出了一副格斗的架势，歹徒将短刀狠狠地刺向警察时，这名警察才发现自己是错误的，但为时已晚，年轻的生命就这样结束了。此类案例在暴力袭警案件中具有普遍性。

事实证明年龄大、阅历丰富的人控制情绪能力越强。在这种情况下我们应该深呼吸，降低心跳的速度；少说话，语调平稳；有可能的话尽量拉开距离，因为离短刀越远你面临的威胁感越弱。

### 3 防卫短刀的技术原则

#### 3.1 尽量不要徒手

在面对对方的持刀袭击时，自己能有把刀是最好不过的情况了，但如果没有刀可用，随便拿起什么随手可得的东西当作武器，用来延伸自己的手臂，或阻挡对方的刀子，都是非常可行的办法。还要学会干扰对方的注意力，比如向对方的眼睛泼饮料或扔烟头，都可以使你有时逃跑。最有效的应该是大点的东西，如瓶子、椅子、盘子等。这些办法都可以使你不需要进入对方刀子的伤害范围而使对方受伤。不要在意自己在对付对方袭击时所使用的东西或手段，任何可以帮助自己的东西和手段都要毫不犹豫的使用。要知道，刀子在中国伤害案件位列第一位，在美国的伤害案件中位列第二，在加拿大的伤害案件中位列第一。你要知道任何有效的手段和东西都可以用来阻止对方的持刀攻击。

对于使用工具要有一个正确的态度，要练习用棒子、短刀、长棍、和刀剑对付敌人。任何可用来发挥与这些东西相类似作用的都可以用来当作武器。你还可以练习扔石头、瓶子、眼镜等。要习惯于运用任何可作武器的东西，要有意识地练习使用它们。

#### 3.2 阻挡与攻击相结合

短刀的强点和弱点离得很近，强点在刃尖，弱点在手腕。杀伤点和弱点绑定在一起，这就增加了短刀防卫的难度。很多学员在电视、电影和一些教学书籍里看到过空手入白刃的功夫，认为只要下苦功练习，就可以随心所欲的正面夺走敌人的短刀；其实是否能够夺到短刀，完全取决于对方是否愿意大幅度送出手腕，而绝非单方面的强调自身能力所能实现的。至于那些一相情愿地贸然抢夺做法，更是坚决的不可取行为和自杀行为。抵御短刀的方法并非

一定要夺到短刀，只要成功阻挡住手臂的移动路线，就可以使对手的每一次攻击化为泡影。但一味的阻隔并非长久之计，需要在每次阻挡成功后或阻挡的同时，瞬间反击，运用打击技术迅速攻击对手的要害，如攻击失败，则继续等待对手攻击，捕捉下一个机会。切不可贪功冒进，一击不成，又加一击，甚至连环攻击，让对手收回去的短刀二次出击，和你进行对攻，那样必败无疑。

#### 3.3 向后躲闪为主

面对持刀对手时，防守方法以向后躲闪为主，躲闪同时伺机打击持械手。短刀实在太灵活了，出手能刺，回收时还能割，不像其他武器只要防住出手那一下就行，侧闪时对手完全可以抓住机会在收刀时稍微变化角度再给你来一下，所以如果你没有刀棍等可以在格挡的同时进行打击的武器就不要侧闪，在直线上拉开距离是最安全的方法。两脚前后站立，重心放低，上身稍前倾，头略向前探，一般格斗时视线都锁定在头肩部，也会习惯地根据头肩部判断距离，而作为重点攻击目标的胸腹部与头肩部在纵向上还有点距离，这样可以使对手难以精确判断，在防守时不用移动太大距离即可达到防守目的。向后移动时速度要快，要整体移动，重心不能有偏移，距离不要过大，以对手刀无法接触身体为益，但手可以接触对方持刀手为标准，保证后退躲闪时有足够的距离打击对手持械手。

### 4 结论与建议

面对短刀首先应该是建立防卫性意识，控制情绪、保持距离避其锋芒、走为上计，寻求法律保护，其次才是与歹徒进行搏斗。在格斗过程中，尽量避免徒手与其搏斗，应该寻找物体与之抗衡。其次，利用向后躲闪、阻挡与攻击相结合的原则，最大限度保证生命的安全。

徒手对刀是非常危险，因为血肉之躯一旦被匕首、铁棒之类的物体击中将会遭到严重的伤害。对刀的防卫是高层次的功夫，对身体素质和基本技术有很高的要求。所以尽量避免同持器械的歹徒搏斗，没有人会保证百分之百会成功。如果能跑掉尽量跑掉，不要拿生命去做赌注。

### 参考文献

- [1] 王振华. 徒手防卫与控制[M]. 北京: 中国人民公安大学出版社, 2009.
- [2] 王红辉. 美国式自卫防身术[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2009.
- [3] 史运通. 新女子防身术[M]. 北京: 解放军出版社, 2008.

# 我国优秀青年女篮体能与基本技术训练研究

高 瞻

(首都体育学院, 北京 100088)

**摘 要:** 青年女篮普遍存在不重视体能与基本技术训练的现象, 训练效果也不尽如人意, 在很大程度上制约了青年女篮竞技水平的提高。提高我国优秀青年女篮技术水平应该从教练员队伍、运动员素质、训练体质以及训练过程中的主要问题着手。

**关键词:** 优秀青年女篮; 体能; 基本技术; 训练

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-104-02

青年时期是运动员成长的关键阶段, 是运动员体能、技战术、心理、场上意识、作风品质等逐渐成熟的重要时期。青年女篮队员作为未来我国女篮的中坚力量, 是中国女子篮球运动持续发展的基本保障。我国青年女篮的体能和基本技术的训练状况不但直接关系到青年女子篮球运动员的未来发展, 而且影响着我国女子篮球运动的整体水平。

本文通过对2001年来参加集中冬训的优秀青年女篮运动员的体能与基本技术训练状况进行分析与研究, 指出其中存在的问题, 并提出对策, 为我国青年女篮竞技水平的提高提供一定的参考。

## 1 研究对象

本文以我国优秀青年女篮运动员的体能及基本技术训练为研究对象。

## 2 研究方法

本文通过文献资料法、专家访谈法、测试法、数理统计法等对我国优秀青年女篮运动员的体能及基本技术训练状况进行调查。

## 3 对我国优秀青年女篮运动员技术与体能训练的分析

### 3.1 我国优秀青年女篮运动员基本技术与体能的综合状况

利用统计学的方法, 根据基本技术与体能的测试结果, 对历年参加集中冬训的青年女篮球队进行聚类。结果显示: 辽宁、八一青年女篮基本技术与体能的综合评定成绩处于第一层次; 沈部、广东、河南处于第二层次; 上海、山东处于第三层次。这也是队伍实力的反映。

### 3.2 我国优秀青年女篮基本技术训练状况

通过调查发现青年女篮队员基本技术的掌握参差不齐,

这与运动队的状况和运动员参加专业训练的时间以及少年阶段的训练水平有着直接关系。部队队伍、篮球运动基础较好地区的运动队, 以及经济较好地区的运动队, 由于其队伍传统、训练条件等优于其他队伍, 队员表现出较高水平的的基本技术; 而从事专业训练时间短的运动员由于缺乏篮球基本技术的系统训练, 因而运动基础较差; 有些年龄小、身高条件非常好的运动员篮球运动基础也很差。

基本技术训练是青年女篮训练的主要内容。据调查, 青年女篮每天用于基本技术的训练时间为2小时左右, 训练比重约占总训练时数的40%。训练的重点内容包括投篮、传球、突破、篮板球等技术, 训练时间和内容符合青年女篮运动员的特点。但是, 在训练中普遍存在经验训练, 训练的计划和科学性不强, 训练方式方法缺乏创新性, 训练过程枯燥, 不能很好地调动运动员的积极性等。在调查中发现, 球队的技术训练计划过于简单, 不能形成系统训练, 训练过程仅由教练员凭经验控制; 使用传统的训练方法和手段, 没有球队采用重球、大球等辅助器材以及先进的与体能相结合而进行的训练; 针对不同队员的具体情况, 进行差别化训练不够, 训练的整体质量不能令人满意。历年优秀青年女篮基本技术测试结果均值都位于85~80之间, 属于良好但是靠下的层次, 是队伍基本技术训练水平的真实反映。根据专家的评定及现场观察发现, 多种变向运球上篮普遍存在着身体重心过高、控球能力差、技术动作不稳定等现象; 持球突破重心高、力量和速度差、动作不到位等; 接球投篮动作连接慢、动作不规范、投篮不稳定; 滑步时重心过高, 并步、攻击步和后撤步动作不到位等问题。

### 3.3 我国优秀青年女篮体能训练状况

青年女篮运动员的年龄在16~19岁之间, 其生理特征决定了身体承受负荷时易疲劳, 神经兴奋时间持续短。基于这种特点, 体能训练(尤其是力量训练)应采用少次多组的训练原则, 整体上还应压缩训练时间, 提高次训练效

**基金项目:** 北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目。

**作者简介:** 高瞻 (1973~), 硕士, 副教授。研究方向: 篮球运动理论与实践。

果。调查中有30%的队每次训练时间约为90分钟,显然是不合理的,结合成年队的训练时间,青年女篮的次训练时间应控制在40~60分钟。

在体能训练的原则上,各教练员都考虑了与专项相结合原则、针对性原则和循序渐进原则等。但对青年女篮来讲比较重要的全面发展原则并没有受到应有的重视。

在对教练员的调查中,目前青年女篮教练员体能训练理论和方法主要来自于自己在运动员时期的教练员传授,是一种经验的传习,不能满足现代体能训练的需要,同时,对体能训练认识不足,对体能训练重视不够。

在训练内容上,力量训练主要以克服自身体重和中小力量相结合,杠铃与健身器材相结合,与专项技术紧密结合;大多数以突出动作速度为主,主要加强腿部、腰背肌力量练习;以小力量、专项力量为主,结合全身各部分肌群协调发展;以轻重量、多次数为原则发展爆发力。但也存在重视最大力量的训练而忽视快速力量和力量耐力的训练等问题。速度训练主要是加强髂腰肌力量的练习,提高后蹬力和摆腿的快速用力;提高跑的技术,步频与协调用力,练习形式以30、60、100米跑为主,短距离反复跑,提高专项高速度;以训练起动速度为主,结合球场上的情况做变速跑的练习。但是部分教练员对动作速度认识不足,较少采用牵拉跑、下坡跑、顺风跑、借助信号刺激、小场地限制活动的时间和活动范围等提高动作速度的方法。耐力训练主要采用结合篮球专项进行有氧和无氧的速度耐力训练,以无氧耐力训练为主;一般先进行15~20分钟持续跑,再进行不同形式的变速跑;与专项结合进行快攻全场推进反复跑,适量越野跑和长距离跑发展一般耐力。但是有些教练员的耐力训练过于集中在田径场上,根本不能满足当前高强度、高质量的有氧代谢,训练手段也比较单一。

## 4 提高我国优秀青年女篮基本技术与体能训练水平的对策

### 4.1 提高认识,系统管理,完善训练体制

主管部门要重视青年女篮的发展,加大经费投入,改善训练条件,抓好青年女篮的队伍建设,促进队伍的发展。完善后备人才培养体系,培育教育和体育两大系统共同培养的多渠道、多形式的培养体制,解决青年女篮运动员的后顾之忧,争取社会的支持,扩大青年女篮的人口基数。完善训练体制,研究科学系统的训练理论与方法,在先进的理论体系及方法指导下进行高效的训练,形成少年—青年—成年阶段训练的阶段性、系统性及与运动员发展的同步性,抓住基本技术与体能开发训练的最佳时机,避免错位训练、过度训练的现象。

### 4.2 加强教练员队伍建设,提高教练员职业素养及业务水平

训练科学化的关键在于教练员。我国青年女篮教练员多为退役的运动员,受主客观因素的制约,待遇低,对于

训练的理论和实践学习不足,加上训练条件的限制,缺少必要的机会与外界进行交流和沟通,缺少与篮球运动有关的信息,也没有参与篮球科研的动机和时间,大部分教练员的训练是按部就班式,指导训练的和进行训练的的实践主要来自于经验的传授,同时对于训练更多的是继承了固有的训练思维和方法,缺少总结、探索和创新。

### 4.3 加强思想教育管理,提高运动员的素质

特殊的生活时期和年龄阶段决定了当代青年女篮队员的性格特点,与以前的队员相比,集体荣誉感淡漠,对教练的依赖性太强,训练的积极性不够,缺少责任心和义务感,缺少吃苦耐劳精神,缺少协作意识,承受挫折能力较差。教练员应根据运动员的思想特点循循善诱,经常不断地、有针对性地对运动员进行艰苦朴素、艰苦奋斗、勤学苦练等方面的管理与教育,增强他们的集体观念、组织观念、纪律观念。教练员要树立自己的形象和威望,以敬业精神塑造人格魅力,感染运动员投入训练。

### 4.4 认识训练中存在的问题,抓住训练重点

针对青年女篮普遍存在不重视基本技术与体能训练的现象,首先要增强对运动员苦练篮球技术与体能重要性的认识;通过规范的制度和措施提高对基本技术与体能训练的要求,例如在各级各类比赛前的基本技术与体能测试,把测试成绩以不同比例计入比赛总分。其次要加强对训练方法的研究,采用多种形式提高教练员训练的科学化水平,使运动员各项基本技术和体能得到同步发展并相互促进。同时,要避免青年女篮运动员场上位置过早专门化的趋势,以利于运动员的全面发展。针对基本技术存在的问题,重点提高运动员掌握基本技术动作的质量,强化运动员掌握组合技术数量,提高运动员在对抗中运用技术的能力。体能训练要根据各项素质发展的敏感期进行有针对性的训练。以有氧耐力训练为基础,循序渐进地提高力量耐力和速度耐力的水平,通过活动性游戏法、变速跑、长时间的专项对抗练习等进行专项耐力训练,训练手段多样化;以动力练习为主,少用或不用静力性练习,不能过早地强调与专项运动技术相结合,着重全面身体素质发展的力量训练。

## 参考文献

- [1] 孙民治. 现代篮球高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,2007.
- [2] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2006.
- [3] 刘丹. 球类运动训练理念批判[M]. 北京:北京体育大学出版社,2006.
- [4] 国家体育总局干部培训中心. 高水平竞技运动后备人才培养与科学训练研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2010.
- [5] 国家体育总局干部培训中心. 高水平竞技运动体能训练研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009.
- [6] 黎晓萍,韦内灵,于振峰. 对我国优秀青年女子篮球队2000~2001年冬训体能和基本技术的测试分析[J]. 中国体育科技,2002(5).
- [7] 陈少青. 对中国优秀青年女篮运动员体能现状与对策的研究[D]. 北京:首都体育学院,2007.

# 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会的调查研究

张晓云

(昌吉学院, 新疆 昌吉 831100)

**摘要:** 运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、数理统计法对新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会进行了调查研究, 结果表明新疆第五届残疾人运动会开展的项目较少, 各地区残疾人体育发展不平衡, 教练员的水平整体较低, 运动员成绩两极分化, 裁判员对残疾人体育竞赛裁判方面的知识掌握较差, 在新疆乌鲁木齐市、克拉玛依市的残疾人体育水平较高。

**关键词:** 残疾人; 运动会; 竞赛

**中图分类号:** G808.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-106-03

目前世界上生活着5亿多残疾人, 而在我国就有8296万残疾人, 残疾人事业现在越来越受到社会的重视。1991年颁布实施的《中华人民共和国残疾人保障法》规定, 要组织和扶持残疾人开展群众性的体育活动, 举办特殊体育运动会, 参加重大国际性比赛和交流, 法律的保障促进中国残疾人体育事业更加蓬勃发展。在新疆有106.9万残疾人, 在自治区党委、政府的高度重视和关心支持下, 在各族残疾健儿和残疾人体育工作者的共同努力下, 新疆的残疾人体育事业也取得了很大的进步, 残疾人运动员在各项国际、国内的比赛中取得了较好的成绩, 并且成功举办了五届自治区残疾人体育运动会。对新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会的调查研究, 有助于调查了解新疆残疾人体育的发展, 使新疆残疾人体育事业有更大的发展。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

参加新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会及参会的教练员、运动员、裁判员。

### 1.2 研究方法

- 1.2.1 文献资料法 收集有关资料为本研究提供材料。
- 1.2.2 专家访谈法 就有关问题和相关专家进行探讨。
- 1.2.3 问卷调查法 根据研究内容设计运动员问卷, 对参赛的所有464名运动发放问卷, 回收446份, 回收率96.1%, 有效问卷442份, 有效率99.1%。
- 1.2.4 数理统计法 对回收的有效问卷进行统计分析。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会的组织机构的调查

新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会组委会是以新

疆维吾尔自治区副主席贾帕尔阿布拉为主任, 自治区党委、政府、乌鲁木齐市党委、政府、自治区残疾人联合会的15名相关领导以及16个代表团的团长为成员组成。大会办事机构设9个部门, 由自治区残疾人联合会宣文部部长为主任, 自治区残疾人联合会近70名干部为成员组成。

### 2.2 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会开设的竞赛项目的统计与分析

新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会开设的竞赛项目有: 田径, (盲人、肢体残疾、聋人、智障、侏儒、脑瘫) 男子甲组设11个比赛项目, 分71个比赛组, 男子乙组设10个比赛项目, 分48个比赛组, 女子甲组设11个比赛项目, 分40个比赛组, 女子乙组设10个比赛项目, 分38个比赛组; 举重 (肢体残疾), 男子甲组设6个级别, 男子乙组设2个级别, 女子甲组设1个级别; 乒乓球 (肢体残疾、智障、聋人), 男子甲组设6个级别, 男子乙组设5个级别, 女子甲组设5个级别, 女子乙组设2个级别; 羽毛球 (肢体残疾), 男子甲组2个级别, 男子乙组2个级别, 女子甲乙组各一个级别。由于受地理、环境、人文、经济等因素的影响, 新疆维吾尔自治区残疾人体育运动开展的项目不多。在这些项目中田径运动需要的花费少, 场地器材的要求也不高, 而且田径运动在全区正常人开展的也比较普遍, 因此残疾人体育开展的田径运动也比较普遍, 参与的人数多, 整体水平相对来说也比较高。在新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会上也设立了举重项目, 举重运动在新疆是开展比较早的项目之一, 关键原因是举重项目需要的人员少, 器材简单, 花费少。由于乒乓球、羽毛球运动简单易学, 是大家喜爱的项目, 有一定的群众基础, 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会也设立了乒乓球、羽毛球项目。

**基金项目:** 昌吉学院科研基金支持项目。

**作者简介:** 张晓云 (1967~ ), 硕士研究生, 讲师。研究方向: 残疾人体育。

表1 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会参赛运动员人数的统计

序号	单位	田径		举重		乒乓球		羽毛球		小计
		男	女	男	女	男	女	男	女	
1	乌鲁木齐	18	7	2	1	6	2	2		38
2	克拉玛依	12	13	5	2	5	4	3	1	45
3	石河子	10	2	3		2	1			18
4	昌吉	14	11			5	1	2	5	38
5	伊犁	19	5	2		3		2	2	33
6	博州	15	7	3	1	6				32
7	塔城	15	3	2	1	3				24
8	阿勒泰	13	5	5				1		24
9	哈密	9	2	1		1		3	2	18
10	和田	9	4	3		5	1	2		24
11	吐鲁番	11				2		2		15
12	喀什	11	3	4		4	1	4		27
13	克州	14	1	3		1				19
14	阿克苏	16	9	3	1	5	3	3	5	45
15	巴州	20	5	4		5	3	3		40
16	职业中专	12	7	2			3			36
	合计	218	84	42	6	53	19	27	15	464

### 2.3 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会参赛人数的统计分析

在新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会参赛运动员人数方面，克拉玛依市、阿克苏地区报满了大会限制的报名人数，巴州、乌鲁木齐市、昌吉州、自治区残疾人职业中专报名人数较多，这与这些地区的经济状况以及领导重视程度有密切关系。报名人数较少的地区基本上都是南疆偏远、经济落后的地区。石河子市报名人数较少是由于兵团运动员不能参加地方的比赛，石河子市代表队的运动员只是石河子市市区的运动员，石河子市管辖区的兵团运动员此次不能参赛，致使报名参赛运动员较少。

### 2.4 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会教练员的调查研究

新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会各代表队的教练员有47人，其中男45人，女2人，汉族35人，维吾尔族12人。参赛的教练员中获高级职称的有8人，占参赛教练员人数的17.8%，获中级职称的31人，占参赛教练员人数的68.9%。学历是本科的33人，占参赛教练员人数的73.3%，大专9人，占参赛教练员人数的20%。本职工作是教练员的有35人，占参赛教练员人数的77.8%，是体育教师的有10人，占参赛教练员人数的22.2%，还有两人是残

联的干部，占参赛教练员人数的4.4%。参赛教练员中进行残疾人训练时间最长的11年，时间最短的25天。进行过残疾人体育教练员培训的5人，占参赛教练员人数的11.1%。在参赛的教练员中只有4人是长期从事残疾人运动员训练，占参赛教练员人数的8.9%，其余都是短期集训带队。参赛教练员中高级职称、中级职称所占的比例较大，这与参赛教练员工作年限较长有关，但也反映出年轻教练员不足，教练员没有形成梯队，影响将来的发展。参赛的教练员中有35人是专职教练员，他们中大部分是中等专业运动学校毕业的，但通过函授、继续教育等方式，现在参赛教练员的学历已经相对较高了。在调查中，能坚持长期残疾人运动员训练的教练员只有4人，其余都是临时抽调的教练员，这部分人不能系统连贯的制订训练计划，也不能对残疾人运动员进行系统的训练，严重影响了新疆残疾人体育的发展。

### 2.5 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会运动员的调查研究

#### 2.5.1 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会运动员基本情况的调查研究

通过调查，残疾人运动员中维吾尔族、汉族人数分列第一、第二，这也与新疆的人口比例相符，汉族运动员主

表2 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会运动员基本情况的调查表

族别	人数	性别	人数	年龄	人数	残疾类型	人数	职业	人数
汉族	206	男	340	20岁以下	158	肢体残疾	243	干部	5
维吾尔族	210	女	124	20岁以上	306	盲人	26	工人	92
哈萨克族	18					聋人	122	教师	4
回族	19					智障	64	学生	77
蒙古族	6					脑瘫	2	个体	62
克尔克孜族	3					侏儒	7	农牧民	184
其他	2							无工作	40
								专业运动员	12
								其他	4

要集中在北疆地区，维吾尔族运动员主要集中在南疆的地、州、市。参赛的运动员中男性的人数远远高于女性，满20周岁以上的运动员多于20岁以下的，这是因为年龄小的运动员大部分是在学校学习，害怕耽误学习，很多都不愿参加训练，并且这部分人训练时间短，成绩相对较差，各地派出的就少。肢体残疾的运动员最多，这是因为所有的项目都有肢体残疾的级别，田径项目肢体残疾的级别最多，并且肢体残疾运动员的成绩相对来说比较好。人数第二多的是聋人运动员，聋人运动员在管理、训练等方面较为方便，个人行动限制少，很多地区都有聋哑学校，聋人运动员比较好选。在参赛的运动员中，农牧民最多，其次是工人，由于当今社会对残疾工作的重视，残疾人就业率有所提高，参赛的工人相对来说就多一些。参赛的学生也较多，原因是这部分运动员很多都是聋哑学校的学生。

2.5.2 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会运动员训练时间的调查研究

表3 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会运动员训练时间调查表

30天以内	1~6个月	6~12个月	1~5年	5~10年	10年以上
254	116	42	18	10	2

在参赛的运动员中，为了参加本届运动会进行短期集训的运动员占了很大的比例，各地集训的时间基本上在25天左右，训练1~6个月的运动员基本上是参加过两届残运会的队员，训练6~12个月及1~5年的运动员是曾经被选上参加自治区集训的运动员，训练5~10年及10年以上的这部分运动员是新疆残疾人运动员的精英，在世界和全国比赛中都获得过较好的名次。

2.6 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会裁判员的调查研究

表4 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会裁判员基本情况统计表 (单位:人)

类别	田径	乒乓球	举重	羽毛球
人数	131	10	10	14
国际级		1		
国家级	5		1	1
一级	10			

新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会裁判员中国际级裁判1人，国家级裁判7人，国家一级裁判10人，各项目的裁判长是一级以上的裁判。笔者在调查中得知，只有18名一级以上的裁判进行过针对残疾人体育裁判的短期培训，并且学习不够全面，因此在裁判过程中有误判的情况，在裁判过程中出现的问题有些不能及时解决，引起运动员、教练员的不满。在教练员、运动员的调查中，对裁判的满意度分别是68.2%和85.6%。由于残疾人体育有其特殊性，一些判罚也与正常人不同，虽然裁判长都是国家一级以上的裁判，也进行了短期的残疾人体育的裁判学习，但他们对残疾人体育裁判知识知道得还是太少，在教练员针对判罚提出异议时不能准确及时地作出解释，造成教练员对裁判的满意度低。

2.7 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会成绩的统计

表5 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会团体总分前六名及奖牌统计表

名次	代表队	总分	金牌	银牌	铜牌
1	乌鲁木齐	437	41	16	15
2	克拉玛依	423	30	22	11
3	昌吉	317	21	19	10
4	阿克苏	314	19	19	14
5	巴州	215	14	7	8
6	博州	204	14	11	6

在新疆的残疾人体育成绩方面，乌鲁木齐市、克拉玛依市、昌吉州具有明显的优势，在近几届新疆残运会上成绩都名列前茅，主要原因是这些地区经济实力较强以及领导的重视。

2.8 新疆维吾尔自治区第五届残疾人运动会超世界纪录的统计

表6 超世界纪录统计表 (田径)

级别	项目	姓名	单位	成绩	原纪录
女子F57	铁饼	李玲	克拉玛依	27.86m	24.95m
女子F57	铅球	李玲	克拉玛依	10.03m	9.79m
女子F54	标枪	陈立平	克拉玛依	15.99m	14.78m

本届运动会上超世界纪录的运动员都是克拉玛依代表队的，这与其领导的重视有关，这些队员都是长期坚持专业训练，再加上有高水平的教练，因此克拉玛依的个别残疾人运动员在新疆独占鳌头，具有世界级的水平。

3 结论与建议

3.1 结论

新疆第五届残疾人运动会的组织机构的设立比较合理；残疾人运动会项目设置较少；参赛代表队人数差距较大；会教练员水平参差不齐；运动员水平差距巨大；裁判员的工作能力相对较低；乌鲁木齐、克拉玛依、昌吉、阿克苏代表队的残疾人体育在新疆占有明显的优势；具有世界水平的残疾人运动员克拉玛依代表队占大多数。

3.2 建议

在今后的残疾人运动会上更加合理地设置组织机构；增加适合新疆开展的运动项目；鼓励经济欠发达、偏远地区组织更多的运动员参赛；加强教练员的培训；对骨干裁判员进行培训，带动裁判员整体水平的提高；采用交流、互助的方式，帮助成绩较差的地区，形成百花开放的局面。

参考文献

[1] 朱建伟,蔡祥.论残疾人体育活动的意义[J].上海体育学院学报,2003,27(6):26-27.  
 [2] 张凤霞,王岗.论残疾人体育活动的目的、意义与特点[J].山西师范大学体育学院学报,2002,17(1):11-12.  
 [3] 倪岩.残疾人体育问题探析[J].科技咨询导报,2007,(8).  
 [4] 孙华玉,王龙,王朝鲜等.山东省残疾人竞技体育现状与对策研究[J].山东体育学院学报,2006,22(4):95-97.

## 第19届世界杯足球赛欧洲五大联赛球员参赛人数分析

陈学东

(中国民航大学体育工作部, 天津 300300)

**摘要:** 通过调查了解第19届世界杯足球赛736名参赛球员, 对效力于欧洲五大联赛的球员在本届世界杯上的参与情况进行分析, 揭示欧洲五大联赛在现今国际足坛上的非凡影响力和特殊地位, 同时增进对于本届世界杯的了解和认识。

**关键词:** 第19届世界杯; 足球; 欧洲; 五大联赛; 参赛人数

**中图分类号:** G843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-109-02

世界杯代表了世界足球的最高水平, 体现了现代足球发展的最新趋势和最高领域。欧洲作为现代足球的发源地, 其足球发展水平和职业化程度一直领先于世界。英格兰超级联赛(英超)、西班牙足球甲级联赛(西甲)、意大利足球甲级联赛(意甲)、德国足球甲级联赛(德甲)和法国足球甲级联赛(法甲)五大联赛汇集世界上最优秀的球员, 成为全世界体育媒体和足球迷所瞩目的焦点。第19届世界杯足球赛736名参赛球员中, 有超过四分之三的球员效力于欧洲的各级联赛, 其中效力于欧洲五大联赛的人数为367人, 将近总人数的一半左右。由此可以看出欧洲足坛尤其是英超、西甲、意甲、德甲和法甲五大联赛在国际足坛上的巨大影响力和核心地位。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

第19届世界杯足球赛决赛阶段各球队参赛人员情况。

#### 1.2 研究方法

1.2.1 观察法 借助于电视直播或录像视频对本届世界杯足球赛决赛阶段32支球队的表现情况进行观察, 了解所有球队的基本情况 & 表现情况。

1.2.2 逻辑法 对已收集的文献材料、视频资料, 运用逻辑学的知识和方法进行分类汇总, 分析和综合, 归纳与演绎。

1.2.3 文献法 通过图书馆借阅, 互联网检索等方式广泛收集了与本研究相关的学科基础理论书籍和学术论文, 其中一些文献资料, 为本研究提供了重要参考和借鉴。

### 2 研究结果与分析

#### 2.1 五大联赛球员在本届世界杯上的参赛情况

通过表1我们可以看出: 在本届世界杯上, 欧洲五大

联赛球员有367人, 占据总人数的49.86%左右, 即有将近一半的球员是来自英超、德甲、意甲、西甲和法甲五国顶级联赛。从各联赛的参与人数上看, 英超联赛以107人排名首位, 德甲、意甲、西甲和法甲则分列二至五位。

表1 欧洲五大联赛球员在本届世界杯参赛人数统计表

	参赛人数	百分比	参赛人数排名	影响力排名
英 超	107	14.54%	一	二
德 甲	82	11.14%	二	四
意 甲	74	10.05%	三	三
西 甲	60	8.15%	四	一
法 甲	44	5.98%	五	五
合 计	367	49.86%		

另外, 根据国际足联2009年官方民意测验(意英德西法, 哪一个是你新赛季最关注的联赛?)显示: 西班牙足球甲级联赛以47.90%的支持率力压英超成为最受关注联赛, 曾有“小世界杯”美誉的意甲联赛坠落速度让人痛心, 由于球星大量流失以及近年来惨淡的欧战成绩让意甲在球迷心中的分量不断下滑, 在这项评比中意甲仅仅获得9.04%的选票, 略高于德甲的6.06%, 法甲仅以3.17%的支持率排名垫底, 这一测验在一定程度上反应当今五大联赛在球迷心目中的受关注情况, 由此可见, 英超和西甲在五大联赛中占有重要地位和影响力。

从欧洲足坛十大豪门俱乐部在本届世界杯的参赛人数来看, 英超的切尔西和西甲的巴塞罗那各以14人的参赛数量排名最第一, 英超传统四强共参赛42人, 占英超总参赛人数的40%左右, 意甲三强共参赛27人, 德甲拜仁慕尼黑俱乐部共参赛11人, 共取得了12个进球, 排在十大俱乐部进球数的首位, 如表2所示。

表2 欧洲十大俱乐部球员在本届世界杯参赛人数  
及进球情况统计表

队名	人数	进球总数	队名	人数	进球总数
切尔西	14	3	利物浦	12	2
阿森纳	10	2	曼联	6	3
拜仁	11	12	国际米兰	10	9
尤文图斯	10	3	AC米兰	7	3
巴塞罗那	14	10	皇马	10	5

## 2.2 五大联赛近年来基本情况

2.2.1 英格兰超级联赛 由于英国劳工证制度的限制,英足总明确规定,外籍球员只有参加国家队75%以上的国际比赛,才有资格在英格兰超级联赛效力。因此,这项硬性规定,成为英超联赛成为世界杯国脚大户的重要原因。与此同时,近年来大量外资的强势介入,以及各国优秀球员的不断涌入,使得英超联赛无愧于世界第一联赛。

2.2.2 德国足球甲级联赛 德国足协在2006年夏天实施德甲新的转会制度,各球队在理论上可以无限购买非欧盟球员,但一线队内至少要有四名德甲自行培养的球员。在实施新的转会制度之后,德国队顺利完成了国家队的新老交替,德甲本土新星如雨后春笋般不断涌现,在本届世界杯上的全部23名国脚都来自于德甲联赛,更为让人影响深刻的是德国队首发11人的平均年龄仅为24岁零5个月,是南非世界杯最年轻的球队,德甲超越意甲成为第三联赛似乎也只是时间的问题。

2.2.3 意大利足球甲级联赛 近年来,随着各俱乐部的惨淡经营和巨星球员的出走,意甲联赛的影响力剧减,在本届世界杯赛场上仅有73名意甲球员。2008年,意大利足协将各队每赛季非欧盟引援人数调整为两人,这对许多南美球员与东欧球员敞开了大门。意甲以其硬朗的防守闻名于欧洲足坛,但本届世界杯上的溃败与这支老迈的球员结构直接相关,据调查意大利队是本届世界杯平均年龄最大的球队,达到31.2岁,球队大名单中30岁以上的达到11人。在现今足球发展所强调的高速度、高对抗,讲究高体能的理念下,意大利队的失败完全在情理之中。

2.2.4 西班牙足球甲级联赛 几年前,西甲联赛的球队还只能让三名非欧盟球员出场,但2007年西班牙足协采用新的制度,非洲、加勒比海和太平洋地区的球员将不占外援名额。这项制度的实施促使更多的非洲球员首选西甲。同时,

西甲还是拉丁美洲等语系国家的首选地,大批阿根廷和巴西球员都从南美登陆西甲。在西班牙国家队里,除了法布雷加斯、托雷斯和雷纳之外,其余20人也全部来自西甲联赛。但相对于西甲影响力第一的排位,世界杯上贡献国脚数仅排在五大联赛第四名。

2.2.5 法国足球甲级联赛 法甲的44名球员以非洲球员居多,这和历史有一定的关系。法国以前在非洲拥有大面积的殖民地,因此非洲绝大多数球员登陆欧洲第一站选择了法甲,也间接造就了法甲拥有不少非洲国脚。如阿尔及利亚后裔的齐达内皆是来源于此,在喀麦隆国家队公布的23人大名单里,竟有多达5人全部来自法甲。而法甲也成为非洲球员登顶其他联赛的跳板,德罗巴、图雷等人都是借法甲登陆欧洲豪门,这也注定了法甲在五大联赛中的垫底地位和巨大弱势。

## 3 结论

四年一度的世界杯是引领世界足球发展的新趋势和新方向,通过世界杯我们可以洞察至少未来四年足球的发展理念和发展动态。欧洲五大联赛在当今国际足坛具有绝对的核心地位和影响力,通过本届世界杯上欧洲五大联赛球员的参赛人数的统计分析,我们不难发现,在五大联赛之间随着各联赛的经营状况及资金注入情况的巨大反差,致使各联赛的发展走向发生了重大改变,西甲和英超已成为球迷心中最受关注和最受期待的联赛,德甲联赛也重新焕发出了青春,意甲联赛则从五大联赛之首的位置滑向中游,法甲则依旧明显落后于其余四强。因此,五大足球强国要向提升本国足球的水平和影响力,本国的联赛成为一个关键。随着博斯曼法案的诞生,各个球员之间的转会完全自由,资本市场的运作完全自由,联赛实力的差距也必将不断拉大。

## 参考文献

- [1] 何志林. 现代足球[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [2] 许静成. 欧洲足球主场比赛优势因素分析[J]. 健身俱乐部,2010(7):48-49.
- [3] 张兵. 从欧洲足球五大联赛外援特征看我国联赛的引援状况[J]. 吉林体育学院学报,2005(4):29-30.



# 中国男排与世界高水平男排强攻扣球技术运用效果的比较分析

谢 群

(唐山工业职业技术学院, 河北 唐山 063020)

**摘 要:** 通过运用文献资料法和技术统计法, 对 2008 年第 29 届北京奥运会男排的比赛进行分析。研究表明, 中国男排主攻的强攻成功率略低于世界高水平男排; 接应二传强攻成功率明显低于世界高水平男排; 中国男排在一攻和防反进攻系统中强攻的次数和成功率都明显低于世界高水平男排。

**关键词:** 中国男排; 高水平; 运用效果

**中图分类号:** G842 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-111-03

在 2008 年北京奥运会上, 中国男排在小组赛中虽然不敌保加利亚、意大利和美国三支强队, 但是以 3 比 2 相同比分战胜了委内瑞拉和日本队。在与意大利队的比赛中, 更是在 0 比 2 落后的情况下, 连扳两局。尽管在 1/4 决赛中, 他们负于实力强大的巴西男排, 但并列第五名的成绩还是创造了中国男排在奥运会上的最好历史。但是, 在比赛中还是暴露出许多不足。名次并不代表实力, 中国男排在整体实力上还与世界强队存在着差距。针对进攻中存在的问题, 本文通过中国男排与本届世界男排强队强攻成功率的比较进行分析。

## 1 研究对象和研究方法

### 1.1 研究对象

本文以 2008 年北京奥运会中国男排和世界强队强攻在

比赛中技术运用效果的对比为研究对象。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 根据研究的目的和内容, 查阅了有关排球运动自由人、训练学、统计学、体育科研方法的文章、书籍。

1.2.2 技术统计法 (1) 统计对象。本文根据北京奥运会男排比赛中, 共分析 9 场比赛, 其中我国男排的有 5 场, 见表 1。(2) 统计内容。中国男排与美国男排、巴西男排、意大利男排 3 场比赛, 强攻总次数 96 次; 美国、巴西、意大利、俄罗斯前四名队伍强攻总次数 352 次。(3) 统计过程。预统计: 指首先对中国男排一场比赛的强攻进行分析, 了解中国男排强攻的运用方式和运用效果的粗略情况。正式统计: 指根据对中国队预统计的结果, 对中国男排所有比赛和世界男排强攻的运用方式和运用效果进行统计, 从而根据统计的结果给予全面分析。

表 1 录像分析的国家及场数表

场 序	时 间	地 点	比 分	胜 队
中国 - 委内瑞拉	2008 年 8 月 12 日 20:00	首都体育馆	3:2	中 国
中国 - 日本	2008 年 8 月 14 日 20:00	首都体育馆	3:2	中 国
中国 - 美国	2008 年 8 月 16 日 10:00	北京理工大学体育馆	0:3	美 国
中国 - 意大利	2008 年 8 月 18 日 20:00	首都体育馆	2:3	意大利
中国 - 巴西	2008 年 8 月 20 日 20:00	首都体育馆	0:3	巴 西
美国 - 俄罗斯	2008 年 8 月 22 日 12:35	首都体育馆	3:2	美 国
巴西 - 意大利	2008 年 8 月 22 日 20:00	首都体育馆	3:1	巴 西
俄罗斯 - 意大利	2008 年 8 月 24 日 10:00	首都体育馆	3:0	俄罗斯
巴西 - 美国	2008 年 8 月 24 日 12:00	首都体育馆	1:3	美 国

1.2.3 数理统计法 通过对 2008 年参加北京奥运会中的 7 支排球队强攻运用方式和强攻效果的情况进行分析所获得的有效数据, 按照研究目的进行分类, 然后运用 Excel 2003 进行统计处理。

### 1.3 研究规范

强攻是指在没有快攻掩护或掩护较小, 对方至少两名

球员形成拦网, 后排队员准备好防守的情况下, 主要依靠自身的力量、高度和技巧, 强行突破对方的拦、防而进行的进攻。

强攻效果包括得分、失分、被拦回和被防起。得分是指强攻队员扣球后, 扣球落在对方场区内, 或打手出界, 对方违例。失分是指强攻队员在扣球后, 扣球出界或被对

方拦死等情况。被拦回是指强攻队员在扣球后，被对方拦网队员拦回到本方场区，并且本方队员防起的球。被防起是指强攻队员在扣球后，被对方队员防起的球。

不同进攻区域定义

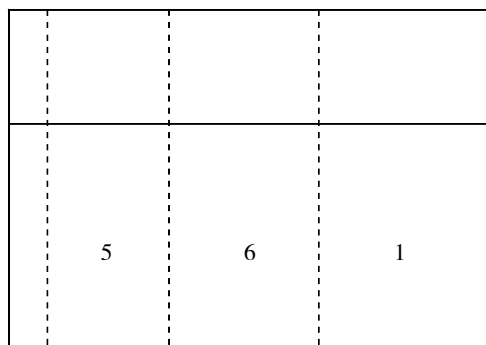


图1 5、6、1号位区域图

根据图1将场地划分为三个区域，分别5、6、1号区域。

## 2 研究结果

### 2.1 5号区域强攻运用效果的比较和分析

目前世界强队的跳发球给亚洲队带来的明显冲击，临场不可避免地会出现更多球不到位的情况，主攻手也不可避免地需要更多次地运用调整扣球技术完成进攻，并且主攻手调整扣球技术的好与差不仅直接影响本方得发球权或得分，而且直接影响本方士气。这就对主攻手的调整扣球技术提出了更高的要求，同时也促使教练员要进一步加强主攻手调整扣球训练，分配好主攻手调整扣球训练与近网扣球和后排进攻训练的时间，并化比赛的对抗性和难度于主攻手调整扣球训练之中，使训练更接近比赛。这样主攻手临场进行调整扣球时，才能驾轻就熟，得心应手。因此，中国男排加强主攻手调整扣球训练既是进一步提高和完善主攻手专项技术的一种手段，又是充分发挥主攻手专位作用的一种措施。

表2 中国男排与世界男排5号区域强攻情况一览表

国家	前排						后排				总计		
	得分	%	失分	%	被拦回	%	被防起	%	得分	%		被防起	%
中国	18	42.86	10	23.81	3	7.14	11	26.10	0	0.00	0	0.00	42
美国	19	36.54	14	26.92	7	13.46	12	23.08	0	0.00	0	0.00	52
巴西	14	30.43	13	28.26	3	6.52	13	28.26	3	50.00	3	50.00	49
俄罗斯	11	40.74	7	25.93	3	11.11	6	22.22	0	0.00	0	0.00	27
意大利	29	46.03	15	23.81	1	1.59	18	28.57	0	0.00	0	0.00	63

比赛中5号区域是主攻手的进攻区域，而且将近强攻球主要集中在4号位，这同各队普遍采用边一二的站位阵式，主攻手安排在4号位密切相关。四号位强攻手水平的高低不仅是一个队进攻力量强弱的体现，也是取得胜利的关键。因此一个队中主攻手对强攻技巧的运用就可直接决定球队的成绩。

从比赛的技术统计中可以看出(表2)中国男排在这个区域强攻环节的进攻效果非常好，成功率较高，甚至高于其他几支世界强队。但从比赛录像中，也可以找出中国男排的不足。在中国男排与美国男排的小组赛中，中国男排在这个区域的强攻统计为得分9分，失分3分，总计17次，净得分率(得分减去失分再除总计次数×100%)为35.30%，而美国男排得分5分，失分1分，总计8次，净得分率为50%，比中国男排高出15个百分点。从中可以发现，尽管中国男排的成功率较高，但是得分率却不理想。在同样的情况下，中国男排的强攻实力仍然低于世界男排。

除此之外，据统计，在本届奥运会的男排赛场上，只有巴西男排与中国和美国的两场比赛中，反攻时，在5号区域后排共有6次强攻，其中3次得分，3次被防起，其他

球队在这个位置上均没有强攻。

### 2.2 6号区域强攻运用效果的比较和分析

后排进攻是前排进攻的发展，可以扩大前排进攻的优势。目前，后排进攻运用现状的特点主要表现在：后排进攻运用的次数增多，成功率较高；后排进攻的人数增多，区域扩大；后排进攻的节奏加快，时间缩短；前、后排进攻战术的有机结合，融为一体。世界排坛诸强广泛运用后排进攻，给当代排球运动进攻战术的发展开创了新的局面。其意义和作用不仅在于使本方进攻点增多、战术变化增加、防反机会增多，还在于牵制了对方拦网队员，降低了对方拦网威胁，打破了以往进攻的规律，揭示了当今排球进攻战术的发展方向。同时主攻手在后排的强攻也在本届奥运会的男排赛场上频繁出现，主要集中在6号位。

从比赛的技术统计中可以看出(表3)，此项技术在巴西男排运用的较多，而且成功率为50%，可见巴西男排主攻的后排进攻能力位于世界男排主攻的前列。中国男排的后排进攻能力与巴西男排差距很大。由于比赛中3号位主要是拦网和快攻，没有强攻球，因此本文对此情况不做详细分析。

表3 中国男排与世界男排6号区域强攻情况一览表

国家	得分	%	失分	%	被拦回	%	被防起	%	总计
中国	1	20.00	0	0.00	1	20.00	3	60.00	5
美国	2	33.33	1	16.67	1	16.67	3	50.00	7
巴西	9	50.00	1	5.56	0	0.00	8	44.44	18

### 2.3 1号区域强攻运用效果的比较和分析

随着排球运动的逐步发展,场上从两名二传手转变为现在的一名二传,而接应二传的进攻能力也逐渐成为决定比赛胜负的一部分。接应二传进攻能力的强弱直接影响队伍的战术配合。三号位的快球进攻,掩护二、四号位的平拉开进攻,已经成为当今世界男排高水平队伍的主要进攻手段。同时,现在的强攻也并不是单纯地依靠主攻的实力,

接应二传的强攻进攻也成为比赛的一部分,并且成为影响比赛胜负的关键因素之一。

同时,接应二传的后排进攻也是比赛中的重要战术环节。在强攻的情况下,接应二传的后排进攻不仅缓解了主攻强攻的压力,使二传手在调整传球时多了一个强攻点的选择,同时也可以破坏对方布置的拦网战术,使其不能及时形成有效的集体拦网。

表4 中国男排与世界男排1号区域强攻情况一览表

国家	前排						后排									
	得分	%	失分	%	被拦回	%	被防起	%	总计得分	%	失分	%	被防起	%	总计	
中国	2	12.50	2	12.50	2	12.50	10	62.50	16	9	34.61	7	26.92	10	38.46	26
美国	6	28.57	5	23.81	1	4.76	9	42.86	21	12	48.00	5	20.00	8	32.00	25
巴西	5	29.41	3	17.65	1	5.89	8	47.06	17	10	50.00	5	25.00	5	20.00	20
俄罗斯	11	52.38	1	4.76	1	4.76	8	38.10	21	7	50.00	3	21.43	4	28.57	14
意大利	6	28.57	1	4.76	2	4.76	12	57.14	21	8	34.79	5	21.74	10	43.49	23

从比赛的技术统计中可以看出(表4),中国男排在这个区域的前排强攻成功率与世界男排有明显的差距。在与意大利男排的比赛,中国男排得分1分,失分1分,被防起4次,而意大利男排得分2分,失0分,被防起4次,双方的成功率相差30个百分点。在世界男排中,俄罗斯男排在这个区域的强攻效果尤为出色,从统计中可以明显看出,成功率高达52.38%,同时净得分率也高达47.62%。说明俄罗斯男排在接应二传这个位置的选材和训练水平高于世界其他球队。

在后排进攻方面,中国男排的成功率为34.61%,净得分率只有0.77%。而本届奥运会男排冠军美国男排,在这个区域的强攻成功率高达48%,同时净得分率也为28%,是几支球队中强攻效果最好的队伍。中国男排和美国男排相比,可以看出明显差距。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 从不同进攻区域前排强攻运用效果的技术统计上看,中国男排5号区域的强攻效果与世界男排相比差距较小,是中国男排在本届奥运会上,强攻表现最为出色的地方。而1号区域是中国男排的薄弱环节,与世界男排相比有较大的差距,也是中国男排目前还无法与世界高水平男排相抗衡的重要因素之一。

3.1.2 从不同进攻区域后排强攻运用效果的技术统计上看,后排进攻是中国男排与世界男排差距最大的地方。1号区域强攻效果最为出色的美国男排和6号区域强攻效果最为出色的巴西男排,分别是本届奥运会男排的冠军和亚军,他们的强攻成功率均比中国男排高出近三十个百分点。这也是中国男排想要成为世界高水平男排必须要解决的重要问题之一。

3.1.3 从不同进攻系统强攻运用效果的技术统计上看,中国男排一攻的强攻次数明显高于世界男排,但成功率却并不突出。而反攻的强攻效果却相反,次数少与世界男排,成功率较低。同时,这也可以说明中国男排一传和后排防守与世界男排有较大差距。

### 3.2 建议

3.2.1 强攻扣球技术一直是我国男排的薄弱技术。尽管近年来我国各男排队伍重视和加强了扣球技术的训练,但收效甚微。与国际强队相比,提高我国男子排球运动员的强攻扣球技术仍是我国排球训练中待解决的问题。从实际情况出发,解决强攻扣球问题除了要努力提高强攻手的高度和实力外,关键在于要狠抓强攻扣球技巧和适应能力,提高控制球的能力,真正练出过硬功夫。

3.2.2 建议中国男排加强调整扣球的训练,扩大调整扣球的进攻区域。应加强2号位到位球强攻的训练和4号、2号位不同线路的强化训练,扩大到到位球强攻的进攻区域和进攻线路。

3.2.3 中国男排队员在心理素质方面的稳定性有所提高,适应比赛的能力也有所提高,比赛作风也比过去更加顽强,但与世界优秀强队相比还有一定距离,需要进一步提高,但中国男排首先必须在心理上战胜自我才可能走向胜利。

3.2.4 建议中国排球的基层排球教练员,在思想上对高点强攻给予足够的重视,从训练计划的制订到具体实施,都应把高点强攻,特别是防反中的高点调整进攻作为一个重要的课题来研究。

## 参考文献

- [1] 岳军弟,耿文. 高点强攻——排球比赛中永恒的主题[J]. 山东体育科技,1997,19(3):23-24.
- [2] 阳文. 北京奥运获第五超额完成任中国男排任重道远. <http://2008.sina.com.cn/vb/2008-08-24/2104257942.shtml>,2008-8-24.
- [3] 石鸿儒,霍行琪. 浅析我国男排“强攻不强”的原因[J]. 河北体育学院学报,2003,17(4):33-34.
- [4] 杨江明. 中国男排应加强主攻手调整扣球训练[J]. 中国排球,1997(2):37-39.
- [5] 张华. 排球强攻扣球的新特点[J]. 成都体育学院学报,1997,23(3):26-27.
- [6] 马玉芳,于炳德. 我国男子排球强攻扣球技术存在的问题及其训练[J]. 南京体育学院学报,2001(8):25-26.
- [7] 纪进,王洪武. 提高排球强攻扣球技术之探讨[J]. 安徽体育科技,2001(1):44-45.

# 中国式摔跤的发展概况与发展前景分析

张文杰

(郑州大学体育系, 河南 郑州 450001)

**摘要:** 中国式摔跤是我国一项古老的民族体育运动项目, 有着深刻的内涵, 成熟的理论体系和技术体系, 一度深受我国广大群众的喜爱。通过运用文献资料法、逻辑分析法和调查法对中国式摔跤的发展成因、近况及未来发展前景进行了分析研究。

**关键词:** 中国式摔跤; 民族; 价值; 发展

**中图分类号:** G852.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-114-02

中国式摔跤是我国一项古老的民族体育项目, 已有两千多年的历史。它在长期的发展道路中, 吸收了国内各少数民族摔跤种的技术, 进而发展为技术细腻多变、带有鲜明中国文化特色的摔跤流派。但这项运动曾经历过数次兴衰成败, 20世纪90年代以后中国式摔跤事业又一次走入低谷。随着改革开放, 我国的综合国力日益增强, 更多的外来体育运动项目在不断地冲击我们民族体育项目的发展。民间喜欢中国跤的人虽然还有很多, 但没有经过长时间正规的训练, 没有严格的组织。这样看, 无论是从专业还是大众的角度, 中国式摔跤的发展都处在一个严峻的状态。

## 1 中国式摔跤的历史形成与发展

### 1.1 原始社会的优胜劣汰造就了摔跤的雏形

恩格斯曾经说过: “需要是发明之母。” 大自然的基本法则是优胜劣汰, 强者生存。我们经常可以在电视节目中看到动物为了争夺领地、统治权和交配权而互相争斗, 打得不可开交。人类在原始社会生产力极为低下的条件下, 为了生存就必须依靠自己本身的力量与同类或自然界搏斗, 使用各种徒手的技术或简单的工具获取食物和权利。就是在这种抗争当中, 人类逐渐形成了徒手的格斗技能, 即使用拳打、脚踢、推拿、搂抱、抡摔等原始的本能动作。这些原始形态的攻防技能虽然是低级的, 但却是现代摔跤技术的萌芽。

### 1.2 摔跤作为一项重要的军事项目被大力发展

中国式摔跤是两人徒手以斗志、斗勇、较技、较力将对方摔倒为目的运动项目。其技战术的特点是: 直取快攻, 先发制人; 知己知彼, 出奇制胜; 手脚配合, 攻守兼备。具有很高的实用价值, 在我国历史上一度被视为一项重要的军事训练项目。尤其是在夏、商、周时期, 为了争夺统治权和掠夺财富, 奴隶主和贵族之间不断发生战争。当时生产力落后, 科学技术有限, 只有最简单原始的兵器, 徒

手搏斗便成了战争中的主要手段。春秋战国时期, 诸侯争霸主, 战争频繁, 练兵习武活动就在军队和民间得到了广泛重视和迅速发展, 摔跤这项典型而又实用的运动便在军事训练中发挥了越来越重要的作用。同时摔跤的技术动作也不断得到提高丰富, 摔跤手们在练习当中取长补短, 揣摩动作。

### 1.3 摔跤是深受人们喜爱的锻炼和表演形式

中国式摔跤自古就是人们喜闻乐见的体育项目, 它易于开展, 男女老少皆宜。它可以作为一项非常好的强身健体项目, 也可自卫防身。主要是它设备要求简单, 只需一片空地, 一把石锁或一对砖头, 一人或几人皆可练习。

### 1.4 现代中国式摔跤的最终形成

摔跤界人士与研究一致认为, 清朝是中国式摔跤发展最为迅速, 最为鼎盛的时期。《清史稿·圣祖本纪》记载, 清康熙八年 (1669年), 康熙选年少有力者习扑击之戏, 在南书房擒拿权臣鳌拜, 由此创立善扑营制度。清朝用武力起家, 入主中原, 一直保持着尚武崇战的风气。加之清朝历代皇帝大力提倡摔跤运动, 培养出一大批专业的摔跤人才。满族的“布库”, 蒙古族的“博克”和汉族的“角抵”是中国式摔跤运动的三大主要来源。

总而言之, 中国式摔跤运动由于清代皇帝的大力提倡, 满族、蒙古族和汉族跤手相互学习, 取长补短, 使摔跤技术不断提高、不断完善, 最终发展成具有鲜明民族特色、技术风格和理论体系的跤种, 而正式把中国自己的跤种称为中国式摔跤是在1957年, 在我国引进国际上的自由式摔跤和古典式摔跤之后。

## 2 中国式摔跤发展的价值与前景分析

中国式摔跤经过几千年的发展进化, 逐渐形成了自己独特的民族特色、技术风格, 积淀了深厚的文化内涵, 具有很大的潜在价值和功能。通过分析中国式摔跤的各项作用价值, 证明了中国式摔跤是一项十分适合广泛发展的体

育运动项目，具有很大的发展空间和可行性，得出未来中国式摔跤发展的可行方向。

## 2.1 强身健体，防身自卫

中国式摔跤较力、较技、斗智、斗勇，具有很强的对抗性，是一项综合了人体力量、耐力、速度、灵敏、柔韧五大身体素质，并科学地运用这些素质而形成的一种特殊运动项目。长期练习，对人的身体素质和心理素质都有很大的提高。多次获得世界冠军、奥运冠军的前苏联摔跤运动员亚历山大·密德非德夫就曾这样评价摔跤运动：“摔跤运动是多种运动项目的综合运动项目，谁要成为一个好的摔跤运动员，谁就应该具备举重运动员的力量、杂技演员的技巧、长跑运动员的耐力和棋类运动员的谋略思想，摔跤训练了我的力量、速度、耐力，培养了我的勇敢精神。”

## 2.2 健脑益智，活学活用

中国式摔跤是两人直接相搏的一种对抗性运动，不仅

要求运动员具备全面和良好的身体素质，同时也要求其有较好的心理素质。要取得比赛的胜利，就要多动脑、会动脑、会用劲、用巧劲，因为这是力量和智慧的同时较量。运动员摔跤经验的获得，实际上也是各种知识如力学、生理学、心理学、哲学等知识的积累，也标志着人的思维能力和智力的开发。要想成为好的摔跤运动员，首先好的头脑是必需的，其次是过人的技术和强大的力量。

## 2.3 民族代表，文化特色

中国式摔跤有着鲜明的民族特色，无论是语言服饰，还是技术理念，都不同于日本的柔道，韩国的跆拳道。它是从中华民族传统体育文化中分化出来的，深受儒家的伦理观、道家的哲理、佛家禅心以及兵家战略观念的影响，同时中国跤的技术之全面、击法之巧妙、哲理之深奥，是国外任何跤种都无法与之相比的。而且中国式摔跤又根据不同地方的特点有分有四大流派(表1)。

表1 中国式摔跤的四大流派

摔跤流派名称	主要流行地区	主要流行地区
京 跤	北京、天津地区	擅长手法、动作小巧、以巧取胜
山西跤	山 西	抱腿技术神出鬼没、防不胜防
保定跤	河北、山东、河南	动作杂实、基本功好
蒙古跤	内蒙古、新疆地区	搂抱多、力量大、一跤制胜

## 2.4 锻炼意志，培养品质

中国式摔跤对意志品质的培养是多方面的。练习时克服疼痛，从不适应到适应。实战时要克服胆怯怕摔，逐渐增加胆量和勇气。比赛时若遇强手要克服消极躲避的心理，要敢于拼搏，提高自信与智慧。耐力训练至极限和比赛的关键时刻，更要以顽强的意志坚持拼搏。因此，中国式摔跤的练习可以培养顽强果断的意志品质和无畏精神。此外更重要的是，摔跤的学习过程也是进行品德教育的过程。习武之人不仅要懂得尊师重道、讲理守信、见义勇为、不恃强凌弱，而要互教互学、以武会友。这正是中国式摔跤带给人们最大的好处。

## 2.5 体育产业，国际交流

中国式摔跤的实用性和观赏性很强，继承了中国传统

的优秀文化，因此很具有市场潜力。各级政府、民间人士甚至是很多外国友人都积极推动中国式摔跤的发展，参与其推广活动。

但要想更好地将中国式摔跤推广开来，挖掘它的商业价值，并让中华民族的国粹在世界各地继承发展，我们还要学习借鉴其他优秀的体育项目，不断的提高完善中国式摔跤的品位与价值。

## 3 结论与建议

3.1 中国的摔跤运动历史悠久，经历几千年的发展演变，在不同的历史条件下发挥着不同的作用，并且顺应时代的发展不断改进，最终形成了具有鲜明民族特色、技术风格 and 道德理念的中国式摔跤。

表2 中国式摔跤与柔道、跆拳道的比较

	柔道、跆拳道	中国式摔跤
礼 仪	庄 重	不规范，较随便
宗 旨	更快、更强，奥运会宗旨	缺少明确的竞技理念
服 饰	干净、整洁，有显示段位的腰带	欠修饰、不统一，有民族特点
语 言	简略，有民族性	不规范，不统一
等 级	实行段位制，有段位考试	尚没有明确的严格的区分
规 则	简捷，明了，好裁决	不够紧凑，不适于宣传
推 广	国内的大中小学，国际奥运会	不好推广，大众了解不够

3.2 中国式摔跤在多方面具有很高的价值与很大的作用。

对于个人而言，它可以强身健体、自卫防身、健脑益智、锻炼意志。对于社会而言，它又是民族文化与民族精神很好的体现。同时中国式摔跤潜在的商业价值更是有待开发。

3.3 为了继续发展并推广中国式摔跤这项运动，必须开发其经济价值，向更多的国家和人们介绍这项运动，进一步规范规则，加大推广力度。

## 参考文献

- [1] 苏学良,王利生. 中国跤发展的战略研究提纲[J]. 首都体育学院学报, 2003, 15 (2): 99-107.
- [2] 苏学良. 中国式摔跤的战略研究 [J]. 体育文化导刊, 2003(3): 11-13.
- [3] 魏云贵,长庚. 中国式摔跤的竞技特点与文化特征[J]. 体育科技, 2003, 24 (1): 13-15.

# 长期练太极拳的抗衰老功效的实证研究

周红娣

(广东纺织职业技术学院, 广东 佛山 528041)

**摘要:** 通过文献资料法、试验法、统计分析法等方法, 对我院 15 名常年坚持练太极拳的离退休教职工及 15 名不常锻炼的离退休教职工进行试验对比研究。结果表明, 长期坚持太极拳锻炼的试验组关节活动幅度较好, 肌力也较大, 上呼吸道感染、骨质疏松的发病率与严重程度均显著低于对照组。长期坚持太极拳锻炼对老年人抗衰老、提高老年人的生命质量有着显著作用。

**关键词:** 太极拳; 抗衰老; 功效; 研究

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-116-02

太极拳具有轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整的特点, 古往今来一直被人们视为一种行之有效的体育疗法及终身锻炼的首选项目。近几年来, 随着全民健身运动的蓬勃开展, 太极拳运动的开展更为广泛。依靠自身积极的身体活动, 推迟个体衰老, 防病治病, 延年益寿, 提高生活质量, 一直是人们不懈追求的目标, 已成为许多人尤其是老年人和体弱多病者热衷的方式。太极拳具有丰富的内涵和独特的运动方式, 在长期发展过程中与中华文化有机结合起来, 形成了一种集养身、健身和修身于一体的拳术。它不仅内涵丰富、健身益智效果好、动作优美, 而且不受场地、器材限制, 对人体的神经、循环、呼吸、消化、骨骼关节以及肌肉等都有积极的影响。本文试图通过对我院 15 名常年坚持练太极拳的离退休教职工进行跟踪研究, 为太极拳健身运动具有对老年人延缓衰老的功效提供理论依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文选取我院长期坚持太极拳健身运动的离退休教职工 15 名及不常锻炼的 15 名老人为研究对象, 即 15 名年龄在 60~75 岁, 平均年龄 65.2 岁的离退休教育工作者。他们在离退休前均患有多种慢性病 (主要是心血管疾病), 经多年医治效果不佳或治疗不彻底而潜心参加太极拳锻炼, 锻炼年限为 4~10 年, 主要是 24 式简化太极拳和 48 式太极拳。近 4 年来, 除了坚持太极拳锻炼外, 停用一切药物, 经多次临床检查, 包括心电图、心向量图、二维超声心动图以及各项生化检验, 均证明原有疾病已愈, 且精力充沛。对照组选择符合中国健康老年人标准、不常锻炼的 15 名老人, 以年龄、性别、营养状况与生活条件作为配对标准。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 广泛查阅相关资料。

1.2.2 试验法 两组对象在每年的 5 月中旬由 10 名固定的专业医生和本人进行下列指标的检测: 肺活量、握力、手眼协调能力、纵跳高度、摸背试验, 分 3 次检验。

1.2.3 统计分析法 用 STATISTICS5.0 统计, 并进行 T 检验。

## 2 结果与分析

### 2.1 肺活量的变化 (表 1)

长期坚持太极拳锻炼的老年人在连续 3 年的肺测试中下降不显著 ( $P < 0.05$ ), 而对照组肺活量第 1 年与第 2 年、第 2 年与第 3 年相比, 有显著性意义 ( $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ )。

表 1 实验组与对照组肺活量比较 ( $X \pm S$ , L)

姓名	N	第 1 年	第 2 年	第 3 年
实验组	15	2.8 ± 0.4	2.8 ± 0.4	2.7 ± 0.4
对照组	15	2.5 ± 0.4	2.4 ± 0.4	1.8 ± 0.4
t		5.13	6.04	9.79

注: 对照组第 1 年与第 2 年比较、第 2 年与第 3 年比较 ( $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ )。

### 2.2 手眼协调能力的变化 (表 2)

表 2 实验组与对照组手眼协调能力变化比较 ( $X \pm S$ , S)

姓名	N	第 1 年	第 2 年	第 3 年
实验组	15	13.6 ± 1.3	15.3 ± 1.3	16.6 ± 1.5
对照组	15	17.6 ± 0.4	23.2 ± 4.8	25.8 ± 1.75
t		8.56	6.34	6.55

注: 对照组第 1 年与第 2 年比较、第 2 年与第 3 年比较 ( $P < 0.01$ )。

由表 2 可以看出, 长期坚持太极拳试验组 3 年中的变化不大, 无统计学意义, 而对照组 3 年中的变化较大, 具有非常显著性意义 ( $P < 0.01$ )。

### 2.3 握力的变化(表3)

表3 实验组与对照组握力变化比较 (X±S, kg)

姓名	N	第1年	第2年	第3年
实验组	15	474±86	461±86	451±81
对照组	15	401±81	258±76	297±61
t		8.78	6.54	8.21

注:对照组第1年与第2年比较、第2年与第3年比较 (P<0.01)

从表3可以看出,太极拳试验组握力显著大于对照组,且3年中虽有减退但差别不显著,而对照组握力明显减退,有非常显著性意义 (P<0.01)。

### 2.4 纵跳高度的变化(表4、表5)

表4 实验组与对照组的纵跳高度变化比较 (X±S, cm)

姓名	N	第1年	第2年	第3年
实验组	15	26±4	25±5	23±4
对照组	15	19±4	15±4	13±4
t		4.24	5.13	5.61

注:对照组第1年与第2年比较、第2年与第3年比较 (P<0.05, P<0.01)

从表4可以看出,两组差别有非常显著性意义 (P<0.01),而太极拳锻炼组3年中的纵向观察变化不大,无显著性意义 (P>0.05),对照组则差异有显著性意义 (P<0.05)。

表5 实验组与对照组的摸背试验变化比较 (X±S, cm)

姓名	N	第1年	第2年	第3年
实验组	15	6.1±2.3	5.6±2.7	5.1±2.8
对照组	15	-4.8±3.1	-6.9±4.7	-11.2±5.8
t		6.22	5.46	6.45

注:对照组第1年与第2年比较、第2年与第3年比较 (P<0.01)

由表5可见,两组之间的差异有非常显著性意义 (P<0.01),试验组3年中的变化很小,而对照组则差异有显著性意义或有非常显著性意义。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 3年追踪调查与研究进一步证明,长期坚持太极拳锻炼对老年人抗衰老、提高老年人的生命质量有着显著作用。

3.1.2 握力与纵跳高度随着年龄增长而减退,反映老年人肌肉工作能力衰老变化程度。肌肉工作能力降低是老化的主要征象之一,是老年人丧失运动能力的重要原因。

3.1.3 3年来的追踪调查与研究可以看出,随着年龄的增长,纵跳高度下降程度比握力更明显,坚持太极拳锻炼的老年人的肌肉、韧带和骨骼的灵活性、柔韧性和关节活动幅度较好,肌力也较大。

3.1.4 通过调查访问和严密的配对观察证明,长期坚持太极拳锻炼的老年人的上呼吸道感染、骨质疏松的发病数与严重程度均非常显著地低于对照组。

### 3.2 建议

3.2.1 太极拳运动不受年龄、场地、器材等限制,具有广泛的适应性,建议在全社会广泛推广和开展太极拳运动,以使更广泛的人群从中受益。

3.2.2 老年人进行健身运动时,适宜从事耐力性项目,而不宜进行速度项目;运动负荷和运动量要小,经过锻炼适应后再逐步增加和达到适宜的运动负荷和运动量;健身运动要持之以恒;老年人要学会观察并记录自己的脉搏、血压及健康状况,以便进行自我监督,防止适度疲劳,避免发生运动损伤,提高锻炼效果和健康水平。

## 参考文献

- [1] 夏唯畏,章晓俊,于志勇.太极拳保健功能研究[J].成都教育学院学报,2005(8):104-106.
- [2] 肖兰,周勇.太极拳锻炼对腰肌损伤患者康复的影响和机理探讨[J].陕西师范大学学报,2008(9):101-103.
- [3] 朱建方.身体锻炼对老年人心血管系统机能的影响[J].河北体育学院学报,2007,21(4):19.
- [4] 刘丽霞.太极拳对大学生健康的影响[J].体育科技,2008,29(3):9.
- [5] 许桂芝.太极拳健身利弊谈[J].吉林体育学院学报,2007,23(2):123.
- [6] 王瑞元.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2002.

# 健身气功对中老年人健康影响的研究现状

郭英杰, 栾音笛

(沈阳体育学院, 辽宁 沈阳 110102)

**摘要:** 健身气功是一种适合中老年人练习, 安全、运动量适宜且锻炼效果显著的运动项目。通过对近年来国内健身气功运动对中老年人健康影响的相关文献加以综述, 初步探析了健身气功运动对中老年人健身健心的作用机理, 为其推广提供科学依据。结果表明, 健身气功对中老年人神经系统、心血管系统、运动系统、免疫系统和呼吸系统均有一定的改善作用, 并对中老年人认知和情绪等心理功能产生一定的影响, 对延缓中老年人随增龄出现的生理和心理功能下降均有积极的作用。

**关键词:** 健身气功; 中老年人; 身心健康

**中图分类号:** G812.48    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-118-02

健身气功是以健身为目的, 以较为和缓的形体活动为基础, 身心状态趋向于调身、调息、调心合一的体育运动项目。它以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式, 是我国悠久文化的重要组成部分, 一直受到广大人民群众的喜悦。2003年2月, 国家体育总局将健身气功确立为第97个体育运动项目。目前, 健身气功的防病健身作用已引起国内运动医学界的关注, 学者们就其对中老年人健康的影响展开了一系列研究, 并取得了一定的成果。本文通过综述近年来国内健身气功运动对中老年练习者中枢神经系统、心血管系统、运动系统、免疫系统、呼吸系统和心理状态等方面的影响的相关文献, 初步探析了健身气功运动对中老年人健身健心的作用机理, 为健身气功运动的推广提供科学依据。

## 1 健身气功对中老年人身体健康影响的研究现状

### 1.1 健身气功对中老年人中枢神经系统的影响

随着年龄的增长, 中老年人神经系统的稳定性下降, 神经过程的灵活性降低, 兴奋和抑制之间的转换速度减慢。有研究称, 对于刺激, 65岁老年人的反应时比20岁年轻人延长50%。此外, 中老年人的神经系统出现不同程度的退行性改变, 记忆力减退, 对于运动的调节能力和新陈代谢过程也都减低。孙革等的研究显示, 健身气功练习组五项智能指标的显著改变, 这可能是由于健身气功的自我调整的过程对大脑皮层、皮层下中枢、植物神经系统都有良好的调节作用, 从而能够增强人体系统内部和谐有序的有机性和整体性, 有助于使人体植物神经系统功能稳定, 降低运动神经中枢及植物神经中枢的紧张性, 使中枢神经系统处于良好的工作状态, 改善神经系统的调控能力。另有研究发现, 经过一段时间易筋经练习, 某些由中枢神经系统部分机能失调所导致的神经衰弱、失眠、健忘等症状均得到

不同程度的缓解。

运用脑电图观察神经系统是一种直观、有效的方法。研究人员观察气功练功时的脑电图发现,  $\alpha$ 波振幅增大, 集中于额部, 并使左右脑趋于同步, 表明脑功能有序化增强。同时, 还可使植物神经得到调整, 使感觉功能、运动功能、思维功能强化。健身气功在入静时要求意念与气息的调整, 与单纯气功的入静要求相近, 因此学者们推测其应该也可以引起脑电波的相应变化。同时, 长期坚持练习健身气功后, 脑波向良好方向发展, 机体中枢神经系统也能得到较好锻炼。

### 1.2 健身气功对中老年人心血管系统的影响

杜绍武等人在研究健身气功易筋经对中老年人心功能的影响后发现, 锻炼6个月后, 锻炼组每搏射血量、二尖瓣口舒张早期流速峰值均显著高于自身锻炼前 ( $P<0.01$ ), 且显著高于对照组 ( $P<0.05$ ), 这说明易筋经可能具有改善心脏功能, 强身健体的作用。王意南等人的研究也认同这一观点, 其运用彩超评价健身气功易筋经对左心功能作用。通过半年对易筋经练习者的追踪研究发现健身气功易筋经可以明显改善每搏射血量、二尖瓣口血流速度。另外, 孙革等研究健身气功对老年人血脂影响的结果显示, 经过3个月健身气功·八段锦锻炼, 练功组老年男性血清TG、LDL-C均下降, HDL-C增高非常显著 ( $P<0.01$ ), 慢跑组经过同期锻炼, 血清TG、LDL-C均下降, HDL-C增高非常显著 ( $P<0.01$ ), 舒张压下降显著 ( $P<0.05$ ), 但练功组显著优于慢跑组。这说明两种健身方法虽然都能改善老年男性血脂水平, 提高老年男性心血管的生理机能, 但健身气功练习效果更突出, 显示了健身气功对中老年人心血管功能改善的优越性。目前, 健身气功对老年人心血管方面的研究相对来说较多, 基本上均认为长期坚持健身气功的练习有利于老年人心血管机能的改善, 但具体机制还无定论, 仍处于探讨阶段。



### 1.3 健身气功对中老年人运动系统的影响

中老年人骨中矿物质含量下降,普遍存在骨质疏松的情况,尤其是绝经后的女性,这一问题更为严重。虞定海等研究发现,两个月健身气功锻炼后,练习者的跟骨骨密度有升高的趋势。井夫杰等研究易筋经锻炼对原发性骨质疏松症骨密度的影响的结果表明,易筋经锻炼组治疗后腰、背、四肢疼痛均有显著改善。腰椎、股骨颈骨密度与传统运动组相比,有显著性差异。若从运动应力刺激角度分析,健身气功的强度可能不足以对骨密度产生影响。但从中医角度看,易筋经对骨质疏松症的治疗效果可能是其针对骨质疏松症脾肾阳虚、痰淤阻脉的病机,产生健脾强肾,外壮筋骨,活血通络的作用而实现的。

### 1.4 健身气功对中老年人免疫系统的影响

人体的免疫系统是身体保持和外界环境平衡和自身稳定的重要系统。机体开始衰老后,免疫系统的功能显著降低,主要表现在免疫细胞的数量减少、活性降低、T细胞增殖反应、白细胞介素-2水平、受体表达、信号传达及细胞毒性作用等下降。

虞定海、吴京梅等人通过实验证实了健身气功对中老年人外周T细胞和NK细胞等免疫细胞有积极的作用效果。受试者在经过数月的健身气功五禽戏练习后,免疫细胞活性显著增加;同时这种改善,女性优于男性,且年长者更明显。上述结果的产生可能由于健身气功五禽戏属中小强度的有氧运动,练习时可以通过对人体形、意、气的调节,改善人的精神状态,增加免疫细胞活性,有效调节中老年人的免疫平衡能力;而女性效果优于男性的原因,一方面可能是由于激素的调节作用,另一方面可能是健身气功的运动强度适合女性,对于男性该强度相对较小影响了运动效果。

### 1.5 健身气功对中老年人呼吸系统的影响

雷斌等通过监控六字诀锻炼过程中练习者心率的变化发现,健身气功练习时心率的波动在正常范围内,符合有氧运动和健身的要求。由此,学者们推断健身气功对中老年人的呼吸系统必然会产生积极影响,这已被一些研究者的实验得以证实。例如,卢红梅等以中老年人作为研究对象进行试验,研究结果证实了健身气功练习后,受试者呼吸频率明显减少,呼吸深度加大,肺活量增加,从而说明坚持进行健身气功练习对完善呼吸系统的功能有积极意义。

从健身气功的要素来看,健身气功对呼吸系统的改善可能是由于健身气功本身注重气息的调和,在练习过程中要求吐气发声均匀柔长,动作舒缓圆活,加上开始和结束时的静力养气,动中有静,静中有动,动静结合。所采用“腹式呼吸”,充分地调动膈肌,使呼吸趋于深、长、细、缓,提高氧供应量,增加肺活量。另外,健身气功属中小强度有氧运动,这一运动负荷恰好有助于发展呼吸系统机能。

## 2 健身气功对中老年人心理状态方面影响的研究现状

### 2.1 对中老年人认知能力的影响

中老年人由于身体状态和生活节奏的改变,必然会引

起心理上的相应变化。经常参加体育运动,可以改善中老年人由年龄增长带来的回归性认知能力减退。研究证明,健身气功可有效地提高中老年人简单反应时速度,增强其记忆力及逻辑思维能力。

目前针对健身气功对中老年人感知觉的影响的报道较少,但从关于运动与中老年人平衡能力关系的研究结果可以推测,健身气功对中老年人的感知觉将会产生积极的影响。Dinah等研究表明,注意力的集中程度与体位调节能力之间存在相互联系。Arash等通过对注意力与体位控制中感觉统合之间关系的研究也发现,中老年人在感觉信息输入上存在信息延迟,建议通过对认知能力的干扰来改善中老年人的平衡调节过程。国内外许多研究均可为该结论提供支持。目前相关的几个研究中有提到健身气功具有提高中老年人平衡能力、反应时等功能,但关于其对感知觉影响的专题报道近于空白,因此其该方面的作用效果还需大量实验研究的来加以验证。

### 2.2 对中老年入情绪调节的作用

通过对有氧练习心理效益的考察发现,有氧练习与心境改变和应激减少有关。健身气功属于中等强度的有氧运动,功法简单易接受。通过对练习者自我感觉的调查发现,50%以上的练习者自我感觉练习后自己的身心健康有所提高,健身气功的各类功法也为大多数练习者所接受。

当然,目前学界对此存在不同意见,但研究者均认为健身气功可以改善中老年人身体状态,有助于中老年人情绪的调节,维持一个积极、乐观的生活状态。其有益于情绪的原因除了因为其运动强度适宜外,可能还与其在练习过程中强调腹式呼吸有关,但这方面的研究不多,具体机制目前还不清楚。

## 3 小结

自推广健身气功以来,已得到了中老年人的广泛欢迎。这项运动对中老年入身心良好的影响也引起科研工作者的兴趣,许多学者从生理、心理等不同角度提示了影响效果并对相关机理作了一定的探析。但由于试验对象、实验条件和评价指标的选取等问题使研究结果有所不同。因此,全面、准确和标准的研究方法还有待于开发,从而更好地来评价健身气功的作用效果,揭示健身气功促进健康的机制。

## 参考文献

- [1] 国家体育总局. 中华人民共和国体育法规汇编(2000—2002)[M]. 北京:中国法制出版社,2003:80—81.
- [2] 孙革,潮芳,王安利. 新编健身气功八段锦对男性老年人血脂及生理机能影响[J]. 中国体育科技,2007(2):81—84.
- [3] 杜少武等. 健身气功易筋经锻炼对中老年人心功能的作用[J]. 中国运动医学杂志,2006(6):721—722.
- [4] 井杰夫,张静. 易筋经锻炼对原发性骨质疏松症患者骨密度的影响[J]. 中国体育科技,2008(2):88—90.
- [5] 虞定海,吴京梅. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人NK细胞的影响[J]. 上海体育学院学报,2008(1):56—58,94.
- [6] 吴京梅,虞定海. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年入外周血T细胞亚群的影响[J]. 北京体育大学学报,2006(8):1074—1075.

# 闽台妈祖体育文化功能及意义研究

詹金添

(莆田学院, 福建 莆田 351100)

**摘要:** 采用文献资料法和实地调查法, 从文化现象入手, 阐明了闽台妈祖体育文化具有约束、凝聚和社会运作的功能, 能大力弘扬中华民族传统美德, 提升中华文化软实力, 促进海峡两岸体育文化交流与合作, 彰显教化作用, 达到健康娱乐目的, 有利于全民健身发展, 为构建和谐社会及两岸的和平发展作出了贡献。

**关键词:** 闽台; 妈祖; 体育文化; 功能; 意义

**中图分类号:** G80-05   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-120-03

福建与台湾隔海相望, 一衣带水, “五缘”情深, 闽台交流与合作日益活跃。2010年, 在湄洲岛开展纪念妈祖诞辰1050周年活动, 并且到台湾举办“妈祖之光·世遗中华”和“妈祖之光·福航彰化”大型电视晚会等。多年来, 闽台努力弘扬中华文化, 积极开展闽台文化交流, 至今已在莆田、湄洲举行了11届妈祖文化节, 成为闽台交流的特色品牌。本文着重探讨闽台妈祖体育文化功能的内容, 挖掘闽台妈祖体育文化的意义, 以弘扬中华文化为核心, 以妈祖文化为纽带, 加大闽台体育文化交流力度, 促进闽台体育文化和相关产业的发展, 为祖国统一和民族复兴大业做贡献。

## 1 闽台妈祖体育文化功能概念

闽台妈祖体育文化功能是以妈祖文化为背景形成的地域性特有的功能, 是妈祖体育文化的系统结构与外部环境相互联系和作用过程的秩序和能力, 而妈祖体育文化的结构主要包括闽台妈祖体育物质文化、闽台妈祖体育精神文化、闽台妈祖体育制度文化。

## 2 闽台妈祖体育文化的功能

### 2.1 闽台妈祖体育文化的约束功能

闽台妈祖体育文化的约束功能, 是妈祖信仰者在节庆、祭祀礼仪活动中产生自觉或不自觉的控制, 从而使体育文化系统的活动沿着积极向上的取向转化。具体表现为以下两个方面:

2.1.1 它是约束妈祖信众的行为规范 妈祖信仰体现了“真、善、美”的文化精神, 而且已深深植入妈祖信徒的心灵中, 信众们在信仰妈祖和纪念妈祖活动的过程中, 自然就有敬仰和畏惧之感, 这就使闽台妈祖体育文化能体现出约束妈祖信众的行为功能。

2.1.2 影响社会利益的整合功能, 有利于维护社会安定 谢重光觉得“妈祖的孝道、慈济情怀、仁爱、公正、和平等精神可成为建构新道德体系的重要文化资源, 有增进民族团结、加深人际间的互信互助的功效, 从而促进社会的安定团结”。<sup>[1]</sup>台湾有“三月疯妈祖”之称, 每年有大甲镇澜宫天上圣母绕境八天七夜行程中的巡游活动, 有100多万的信徒徒步参与其中。2009年11月申遗成功后, 妈祖金身千年首次四天三夜绕境巡安兴化, 有当地群众数万人和800多名台湾妈祖信众参加, 沿途点灯挂彩、人山人海。<sup>[2]</sup>正因为妈祖道德的楷模体现出“善良、智慧、正义”的化身, 闽台妈祖信众在体验妈祖体育文化过程中, 能把良好的社会道德当作自己行为规范的标准, 这就使闽台妈祖体育文化能充分体现出较强的社会整合功能, 有利于社会的安定。

### 2.2 闽台妈祖体育文化的凝聚功能

闽台妈祖体育文化凝聚功能, 是指妈祖文化对信仰者的意识和行为有较强凝聚力的影响, 使闽台人民在实践妈祖体育文化的过程中, 能紧紧地团结在一起, 为了一个共同的目标和理想, 同心协力去开创共同的生活, 为两岸人民造福。具体表现为以下两个方面:

2.2.1 平稳并降低人们的心理压力 现代社会生活节奏较快、压力较大, 这就难免产生各种矛盾和心理焦虑, 有时也会遇到挫折。而信仰妈祖的信徒们能通过参与妈祖民俗和礼仪与节庆的活动, 通过身体活动来达到生理、心理、社会的和谐发展, 从而在心理上获得一种依赖、补偿和平衡, 增强克敌制胜的信心与勇气, 转变生活态度, 并能创造丰富的物质财富和精神财富。

2.2.2 进行沟通的催化剂, 促进闽台共同发展 21世纪是太平洋发展的时代, 闽台具有明显的海洋区域特征, 而妈祖文化也具有强烈的海洋文化特性, 同时闽台妈祖体育文

基金项目: 2008年福建省高等学校服务海峡两岸经济区建设重点项目, 2008HX01 (2)。

作者简介: 詹金添 (1967~), 硕士, 副教授。研究方向: 体育人文社会学。

化活动因其具有公平和友谊的特质，所以就能促进闽台人民在实践妈祖体育文化活动中达到友谊、进步与和平的目的，是促进和改善闽台关系的润滑剂，并使闽台交流达到互惠互利，是闽台人民的共同愿望。

### 2.3 闽台妈祖体育文化的运作功能

闽台妈祖体育文化的运作功能包括自身的发展和推动闽台体育文化系统的发展两方面，主要表现出闽台人们进行体育活动达到社会融合与进步的作用，并促进闽台体育文化的交流与传播。具体表现为以下两个方面：

2.3.1 促进社会进步 闽台妈祖体育活动主要有闽台民俗体育活动方式，如在每年农历正月十五、三月二十三、九月初九纪念妈祖活动表演的耍刀轿、摆棕轿、皂隶舞、九鲤舞、宋江阵、狮阵、高跷阵、花鼓阵、龙阵等。还有闽台民族传统体育活动，如在纪念妈活动中信徒在节日庆典游街队伍中的公背婆、车鼓舞、骑驴探亲、竹马灯、打花鼓、八仙舞、开大笼、跳火群、掷饶舞等以及闽台竞技体育活动方式。这些具有求平安、庆丰收、保健康的活动，在尊崇和传承妈祖精神过程中，能促进闽台人们在各个领域的合作，使闽台关系往和平统一的方向发展，共同促进社会的进步。

2.3.2 促进闽台体育文化交流与合作 闽台体育文化交流由于历史的原因阻隔了半个世纪，但是从1987年农历九月，海峡两岸近10万妈祖信众在湄洲妈祖祖庙隆重举行“妈祖千年祭”纪念活动以后，闽台的交流也展开了破冰之旅；1988年，在隔绝近40年后，海峡两岸武术界在福建首次进行体育交流活动；1991年7月，有4支台湾妈祖宫庙队赴莆田参加了由福建省体委和莆田市政府联合举办的首届“妈祖杯”闽台龙舟邀请赛；到了2001年，闽台体育文化进入了常规双向交流，在2001年“妈祖”开光庆典时，来自台湾的各龙舟社团与福建各地市的龙舟队展开了激烈角逐，福建派出龙海、台江、晋江等地的龙舟队赴台参加比赛；2001年至今，闽台体育文化交流进入合作交流期，如龙舟、武术、马拉松、篮球、羽毛球、钓鱼、游泳、拳击、慢速垒球、高尔夫、乒乓球、射击技巧队、杂技等项目，都已进行全面的合作与交流，这必将使闽台体育事业获得跨越性的发展。

## 3 闽台妈祖体育文化的意义

### 3.1 崇颂妈祖文化，弘扬中华民族传统美德

“神话是一种文化现象，是民族精神之所寄。”<sup>[4]</sup>在闽台妈祖信众心目中，妈祖形象尽善尽美，体现着真善美的价值和乐善好施、拯危救困、见义勇为、惩恶劝善、孝顺父母、助人为乐、忘我利他等中华民族的传统美德。如今，妈祖信俗与妈祖文化在世界20多个国家和地区传播，信众有2亿之多，而台湾有近70%的民众信仰妈祖。妈祖信徒在实践妈祖体育文化过程中，就能受到妈祖人格与神格魅力的影响，能促进全世界妈祖信众的情感交流，更能使闽台人民充分地崇颂妈祖文化，共同弘扬中华民族文化传统，密切闽台人民的交往，构筑两岸人民共有的精神家园。

### 3.2 高举开拓奋进旗帜，提升中华文化软实力

妈祖文化具有明显的海洋文化特征，它能鼓励人们不

畏艰难、排除万险、锐意进取，坚决与困难险阻进行抗争到底的精神力量。妈祖文化所具有的这种开拓奋进的精神，能打破闽台传统农业形成的重农轻商、因循守旧的传统思想，能激发闽台人们敢于开拓进取、提升经营管理理念和能力。20世纪80年代，联合国授予妈祖“和平女神”称号。2009年9月30日，妈祖信俗被联合国教科文组织列入世界人类非物质文化遗产名录，说明妈祖文化具有世界性的文化现象，是全人类的共同精神财富。闽台人民和全世界的妈祖信众在提升妈祖体育文化的同时，就是高举开拓奋进旗帜，不断提升中文文化软实力的具体实践，对增进闽台人民和世界华侨华人的向心力、凝聚力，有着极其重要的作用，对中华民族的崛起和振兴以及祖国统一有着十分重要的意义。

### 3.3 增强人们友好往来，促进海峡两岸交流与合作

据调查：“受访台湾民众认为两岸需要体育活动交流，它高于文艺活动以及宗教活动。体育活动因其有单纯、公平、友谊、和谐的特质，而成为促进了解、改善关系的润滑剂，借以达到两岸交流、互惠互利，这是两岸人民的共同愿望。”<sup>[6]</sup>由于两岸四地人民共同信仰妈祖，妈祖又有了“和平使者”的特殊身份，这样妈祖体育文化就能促进海峡两岸的友好往来，成为增进两岸民族感情、促进两岸文化交流和加大两岸经济贸易往来的桥梁和纽带。

### 3.4 营造和平共促发展，构建和谐社会

“台湾官方及体育界一直很重视两岸体育交流活动，也把体育交流视为和平统一中国的重要工作之一。”<sup>[7]</sup>如今，伴随着妈祖信仰的广泛传播，闽台妈祖体育文化在两岸从对峙到现今的多渠道交流发展过程中，起着链接的重大作用。当今，和平与发展成为世界潮流中的中心议题，妈祖作为和平女神的象征，表达了世界人民热爱和平的美好愿望，通过大家共同努力，相辅相成、互助合作、互利互惠、互促互补、共同发展，构建一个和平吉祥、共同发展的和谐社会。

### 3.5 拓展妈祖文化，彰显教化功能

从古至今，我国就体现出民俗文化特有的“宣传教化”作用，能让人们在体验民俗文化过程中得到陶冶和教化，体现出人们真、善、美的个性化，加强自身的人格修养和心灵净化，趋善避恶。而妈祖精神正是体现出拯危救困、见义勇为、惩恶劝善、孝顺父母、助人为乐、忘我利他、自强不息、百折不挠等积极向上的精神。同时闽台妈祖体育文化中的民俗体育活动、民族传统体育活动、竞技体育活动的交流活动，能让妈祖信众在妈祖祭祀礼仪与节庆活动过程中体验和崇尚传统美德的价值和意义，能克服自私、懦弱、懈怠、苟且、贪污、腐化等恶劣品质，能反映出中华“孝道”“仁慈”“大爱”“诚信”“正直”“和平”的中华文化传统美德，使闽台地区的伦理道德、生活风范和文化习俗得到了融合和弘扬，体现出良好的社会风气。

### 3.6 参与妈祖民俗体育活动，达到健身娱乐目的

妈祖信徒主要是以基本的身体活动来展现祭祀和仪式的方式，能达到娱神的目的，并获得了娱乐，也体现出对身体能力的向往，具有很明显的体育特征，能赋予身体直接的体质锻炼效果，如被妈祖文化的发祥地湄洲岛称为

“妈祖舞”的摆棕轿、耍刀轿等,因为参与者运动时既有腿部、手臂、躯干的动作,也有整个身体肌肉的协调,还有走、跑、跳、蹲跑等上下肢结合,左移右蹬,动作幅度大;同时运动负荷和运动强度可大可小,并且通俗易懂,节奏欢快,粗犷古朴,欢乐喜庆,具有鲜明的大众体育性质。妈祖信徒们经常参与这样的歌舞文化活动,就能锻炼了强健的体魄和身心的全面发展,达到健身娱乐的目的。

### 3.7 加快闽台体育各领域的合作,推动闽台体育事业共同发展

自1987年以来,台湾各地每年来湄洲岛朝拜的台胞都在10万人左右。他们中不少人由妈祖文化认同到感情相通,进而投资兴业,共谋发展,特别是推动文化产业的发展,其中体育产业的投资特别活跃。比如,1992年原中国台北奥委会主席张丰绪先生在福州长乐投资2亿美元,兴建了“海峡奥林匹克城”;1994年福建省体委与台商合作在福建省体育中心兴建“闽台奥林匹克大街”;2009年莆田市北岸开发区开始建立项目总占地面积约2809亩、投资总额约32亿元的妈祖文化体育公园。如今,闽台体育产业、闽台社区体育业、闽台体育竞赛表演业、闽台体育制造业、闽台体育销售业、闽台体育场馆建筑业、闽台体育服务业等行业都在不断交流与合作。目前,台湾对妈祖文化资源开发与利用比较成熟,闽台应该大力合作,利用妈祖文化实现两岸文化产业的对接,并进一步扩延到海外华人圈,形成一个世界性的市场,把闽台体育事业推向一个更高的水平。

### 3.8 加强两岸体育互补与交流,有利于全民健身事业的蓬勃发展

妈祖民俗文化扎根于台湾社会很深,且有广泛的推崇,并在妈祖祭祀礼仪及庆典活动过程中保存完好,如源自福建闽南的“宋江阵”、福建漳州的“大鼓凉伞”等。而在莆田有“妈祖舞”之称的摆棕轿、皂隶舞、耍刀轿、九鲤舞等,都由于同宗、同源的民俗文化遗产,能够得到自然的链接。同时竞技活动交流也是两岸体育合作、互补的重要

内容,如今闽台在田径、游泳、技巧、举重、射击、武术、羽毛球、体操等体育项目上已进行较高层面的交流与合作,在体育社团、体育休闲、大众健身等交流也很活跃,其他如体育传媒、体育经济、体育教育、体能测试、体质健康、体育养生、体育医疗等,都能够通过定期情况互通和机构对接来推动闽台体育事业的共同发展。另外,还可以利用妈祖信俗中的体育元素编创具有妈祖文化内涵的体育运动项目,如莆田学院于2009年编创了妈祖健身操、妈祖健身功、妈祖健身舞等。以上这些闽台体育交流与互补都将成为促进全民健身的有效途径。

## 4 结语

通过闽台妈祖体育文化功能与意义的研究,能深刻了解闽台妈祖体育文化有约束、凝聚和具体的运作功能,同时也具体阐述了闽台妈祖体育文化的意义。中华文化是维系中华民族团结的精神纽带,是中华民族和平发展的基础,妈祖文化是中华文化大家族中的一朵奇葩,通过闽台妈祖体育文化不断的交流与合作,能增进闽台人民友情,推进两岸关系和谐发展,对加快推进闽台经济发展、加大闽台文化交流力度、推动文化和相关产业发展具有重大的现实意义,并能不断为两岸和平发展做出新贡献。

## 参考文献

- [1] 谢重光.试论妈祖信仰的社会功能[J].中共福建省委党校学报,2002(1):70.
- [2] 詹金添,黄瑞国等.论闽台妈祖体育文化[J].莆田学院学报,2010(1):11-15.
- [3] 袁珂.中国神话[M].北京:中国民间文艺出版社,1987:1.
- [4] 许义雄.海峡两岸体育交流之展望[J].两岸文教交流简讯,1998(9):6-7.
- [5] 吴滨洋.两岸体育交流的破冰之旅[J].交流,1996(26):56.
- [6] 刘琼华.妈祖信仰文化和海峡西岸经济区建设[J].牡丹江大学学报,2008(9):50-52.

(上接第123页)

## 3 结语

“柁柁”是项民间流传的民俗游戏运动。随着时间的推移和人们对运动的追求,“柁柁”逐渐完善了其游戏方法,建立了竞赛规则,演化成类似现代曲棍球的一项民族传统体育项目。

“柁柁”与古代鞠戏有着直接的血缘关系。它应该与击鞠、步打、捶丸是同源不同流的体育形式。它历经数百年的传承,今天已成为宁夏回族自治区农村群众体育运动的重要项目,也是银川市非物质文化遗产项目。据说,2012年将举办第一届中国宁夏柁柁艺术节。这将对推动柁柁的广泛传承有着积极的作用。因此,对“柁柁”的研究,不仅能为研究曲棍球的源流提供新的信息,而且也能为研究民俗和体育史开辟了新领域。

## 参考文献

- [1] (宋)孟元老.东京梦录[M].北京:古典文学出版社,1957.
- [2] (清)张廷玉.明史[M].北京:中华书局,1974.
- [3] 崔乐全.体育史话[M].北京:中国大百科全书出版社,2000.
- [4] 李金梅.中国马球史研究[M].兰州:甘肃人民出版社,2002.
- [5] 唐豪.中国古代球类运动的国际影响[C].中国体育史参考资料(第七、八合辑).北京:人民体育出版社,1959.
- [6] 郭泮溪.民间竞技与游戏[M].北京:中国社会出版社,2006.
- [7] 颜绍泸.体育运动史[M].北京:人民体育出版社,1990.
- [8] 于左.玩在唐朝[M].北京:中华书局,2008.
- [9] 李重申.中国马球史[M].兰州:甘肃教育出版社,2009.
- [10] 王新民.游戏、竞技与娱乐[M].北京:中华书局,2010.

# “曲棍球”源流新考

刘景刚

(大连工业大学, 大连 116100)

**摘要:**对宁夏贺兰县民间广泛流传的游戏——柁柁进行探索研究,以对“曲棍球”这项运动的发展源流有一个更为宽广的认识,从而考证柁柁与曲棍球之间的关系,为“曲棍球”源于中国的实证提供新的依据。

**关键词:**柁柁;曲棍球;游戏;体育

**中图分类号:** G852.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-123-02

## 1 何为“柁柁”

我国唐代有一种步打球游戏,又称“步击”,它是从马球演化而来的。游戏者分两队,手持球杖在球场上往返奔跑拼抢一木球,力争将木球击入对方球门。此项对抗性激烈的竞技游戏,在唐宋时期极为盛行,并遗存了许多诗词和文物。现藏英国伦敦大英博物馆的初唐时期的彩色花瓶上和现藏日本奈良东大寺佛殿西北正仓院的两条长 2.36 m、宽 1.24 m 花毡上,均绘有童孩手持曲棍作击球状的图像。我国甘肃安西榆林窟五代第 15 窟绘有一幅童子手持曲棍球杖,一手掌心持球,作击球状的图像。而更重要的发现是在新疆鄯善县泽海古墓群考古出土的一根春秋时期的曲棍。这根曲棍被推测很有可能与当时游牧民族的生活有关。曲棍在当时也许既是狩猎的工具,又是用于击石、击鞠游戏的器械。还有在新疆塔城地区的达斡尔族也十分盛行“波依阔”“波列”“贝阔”“帕卜孜”(曲棍球),甚至在海南地区的黎族、安徽及黑龙江嫩江流域的达斡尔族也均流行曲棍球,连竞赛方式也与现代曲棍球运动十分相似。尤其是在宁夏回族自治区,流传着一项已有数百年历史的民间体育运动“柁柁”,它的竞赛方式与现代的曲棍球运动十分相似。“柁柁”也称“扫地龙”“攻老龙”,相传此项游戏源于明朝的宫廷之中。据说明朝开国皇帝朱元璋小时候在家乡湾州钟离(今安徽凤阳)经常与伙伴们一起玩一种假做皇帝的游戏。他扮演帝王,坐立高台,其他伙伴簇拥其两侧,外面有一人扮演入侵者。入侵者舞动棍子向高台进攻,其他人持棍对抗保护。这时,有一个手拿蚰蚰笼的人要求参与此项游戏,入侵者趁机将蚰蚰笼击打到朱元璋身上。朱元璋假装被打死,大伙在原地为其挖坟墓,其他人因对抗保护不力,也在原地掘墓陪葬。为朱元璋挖的墓坑称之为老龙坑,而周围陪葬挖的坑,称之为小龙坑。由于此项游戏对抗性强、娱乐意味浓,对感官十分刺激,深受人们的喜爱。人们在游戏之中不断完善其方法和规则,逐渐形成了一项民间的传统体育运动。

曲棍球从人类的生存需要到心理需要,从生存生产到

欣赏娱乐的演变,是抗性游戏发展的规律,争、胜、赢是人类的天性,娱乐是人生的必要。曲棍球的球杖,原本是用于人类狩猎的工具,由于生产力的发展并未使之消亡,而是异化为一种竞技性体育运动的器械。

## 2 柁柁的演变与发展

柁柁在宁夏历经数百年的传承与发展,已成为当地传统的民间体育运动。在其长期发展的历程中,游戏的规则、方式也进行了不断的修改与完善,逐渐形成了一种具有较高竞技特征的曲棍球运动项目。

柁柁是一项集体的对抗性运动,男女老少皆宜,具有较高的观赏价值。柁柁的场地约 100 m<sup>2</sup> 左右,中央设一个直径和深度为 50 厘米的圆坑,称之为“老龙坑”。围绕老龙坑中心点的 3 m 外,又设 2~9 个坑,称之为“小龙坑”。柁柁的球杖,长 1 m,杖头向内弯曲 130°,形似现代曲棍球的球杖。竞赛所使的木质球直径为 5~8 cm,这个木球就称为“柁柁”。其竞赛分成 2 个队,参赛人数 3~10 人不等。竞赛时,由一名队员防守老龙坑,一名队员手持球杖追击木球,其余队员防守小龙坑,以拦击进攻队员将球击入老龙坑,并用力挥杖将球击向场地的最远端,进攻队员将球击入老龙坑即为胜者。

此项运动,需要队员具备较强的体能、体力,尤其是速度、力量、灵敏以及控球能力,是一项颇具竞技性和娱乐性的运动项目。

柁柁作为一项融竞技性、智慧性、审美性于一体的民间体育项目,深受广大农村群众的喜爱,它既不受时间、场地空间的限制,器械也较简陋,容易开展。目前,在宁夏的柁柁之乡贺兰县组建了多支“柁柁队”,经常举行各类竞赛运动,不断扩大对柁柁运动的宣传和继承。近年来,“柁柁”已被国家批准成为银川市非物质文化遗产项目,当地政府十分重视,修建了专用的场地,提供了一定的经费,以求在更大范围内弘扬柁柁运动,从而吸引更多人来参与,以达到继承和发扬此项运动并使之广泛开展的目的。

(下转第 122 页)

# 论社会体育指导员及其培训

洪涛, 杨广立

(中国海洋大学体育系, 山东 青岛 266100)

**摘要:** 社会体育指导员是我国社会体育组织和指导的重要力量。通过阐述我国社会体育指导员的地位与作用, 分析目前社会体育指导员的状况, 进而针对如何有效地培训社会体育指导员提出了一些建议。

**关键词:** 社会体育指导员; 地位; 作用; 培训

**中图分类号:** G811.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-124-02

社会体育指导员是指在群众体育活动中从事运动技能传授、健身指导和组织管理工作的人员。社会体育指导员是发展我国体育事业、增进公民身心健康、提高生活质量、建设社会主义精神文明的一支重要力量。<sup>[1]</sup>自《全民健身计划纲要》和《社会体育指导技术等级制度》颁发实施以来, 我国社会体育指导员培养工作已经进行了十几年, 社会体育指导员队伍不断壮大, 为我国全民健身事业做出了积极的贡献。但是, 从长远看, 我国的社会体育指导员距离我国社会需要还有较大距离, 发展中还存在许多问题。因此, 我们有必要更深入地了解社会体育指导员, 并且积极开展社会体育指导员的培训工作, 推动我国社会体育指导员队伍的建设与发展。

## 1 社会体育指导员的地位

有关社会体育指导员的地位, 《社会体育指导员技术等级制度》的第一条指出: “社会体育指导员是发展我国体育事业, 增进公民身心健康, 提高生活质量, 建设社会主义精神文明的一支重要力量。”李树怡认为, 在目前情况下, 我国社会体育指导员在社会体育中还不能处于主导地位, 而只能起辅助和促进作用, 社会体育指导员的地位并没有达到应有的高度。但随着社会体育指导员数量和质量的增强、社会体育指导员体制的健全, 社会体育指导员的地位将会越来越高, 成为群众体育发展的中坚和骨干力量。<sup>[2]</sup>

## 2 社会体育指导员的作用

关于社会体育指导员的作用, 《国家级、一级社会体育指导员培训教材》中指出, 广大社会体育指导员积极开展群众健身活动, 进行现代体育观念的传播和科学健身知识的普及, 不但通过逐步提高社会体育发展水平而推动体育事业的全面发展, 直接增进群众的体质与健康, 而且有利于建立科学、文明、健康的生活方式和提高生活质量, 同时对于群众陶冶情操, 增进友谊, 提高文化修养, 树立道德新风, 促进社会主义精神文明建设等方面都发挥着重要的作用。<sup>[3]</sup>李树怡将社会体育指导员的作用归纳为: 进行体育活动及各种身体练习的基础指导; 提高运动技术水平

的专项技术指导; 负责体育保健指导; 负责制订体育锻炼计划; 负责健康测定评价; 群众体育的组织管理; 群众体育研究; 宣传发动不参加体育活动的人参加到体育活动中来; 健康管理和安全管理九个方面。<sup>[3]</sup>

## 3 我国社会体育指导员整体素质及培训现状

由于我国社会体育指导员制度与发达国家相比起步比较晚, 对社会体育指导员培训的工作没有给予足够的重视, 使得我国社会体育指导员队伍存在着一些问题。

### 3.1 社会体育指导员整体素质不高

目前, 我国社会体育指导员数量仍然不足, 由于急于追求数量, 而忽视了指导员的质量。指导员的文化程度偏低, 对体育健身功能的认识不足, 专业理论欠缺。社会体育指导员存在年龄结构偏大、工作年限不长、组织管理能力较差、再学习不够、技术单一化等问题。

### 3.2 培养目标不明确

我国目前体育指导员的培养目标较为笼统, 难以照顾学员的不同类型和特点, 与我国社会体育发展的实际结合不够紧密, 不利于我国体育事业的发展。

### 3.3 培训课程设置缺乏科学性

目前, 我国的课程设置并没有充分考虑成人学习者的特点和社会体育指导员的现实需求, 成人学习者重视知识的实用性、应用性, 希望自己的技术技能水平得以全面提高, 而我国所编制的教材内容明显存在注重理论知识、轻视专项运动技术的培训等问题, 并且内容涉及较浅, 缺乏深度和系统性。另外, 培训课时普遍偏少, 无法保证培训质量。岗后培训也是社会体育指导员培训中的一个薄弱环节, 社会体育指导员接受继续教育的制度还不够完善。

## 4 对培训工作的建议

### 4.1 加强高校体育专业对社会指导员的培养工作

在高校体育专业课程中加强对全民健身体育指导员的培养, 是培养社会指导员的有效途径。<sup>[4]</sup>高校体育专业在培

第一作者简介: 洪涛 (1956~ ), 硕士, 教授, 硕士生导师。研究方向: 大众健身、运动训练。

养社会指导员方面有着得天独厚的优势:高校体育专业的教师既掌握较全面的体育理论知识,而且还掌握着体育专业技术,加之多年的教学实践经验,完全有能力做好社会体育指导员的培训工作;高校的体育场地与设施相对来说是比较完备的,这无疑为社会体育指导员的培训工作提供了雄厚的物质基础;体育专业的学生接受着良好的大学教育,不论是整体素质,还是专业知识与技能水平都具备一定的基础。因此,高校体育专业完全有能力培养出一大批合格的社会体育指导员,为全民健身活动的广泛实施做出应有的贡献。

#### 4.2 增强培训的科学性

首先,培训内容和课程安排必须具有科学性。既要重视基础理论的学习,同时也要重视专项技术与实践指导能力的培养。理论知识应该是高度概括的知识结构,尽量反映体育学科新的以及现代化的信息。培训的课时数需要进一步增加,特别是提高专业技能指导知识的比重,在指导专业课中应紧密结合不同类别的社会体育指导员,突出指导技能方面的内容,全方位地提高我国社会体育指导员的专业指导能力。

其次,还应该重视课堂教学模式的科学性。社会体育指导员的培训对象是成年人,因而需要摆脱传统教育模式的束缚,建构以学员为主体、以问题为中心的课堂教学模式,根据学生的知识水平以及实际需要确定培训任务,加强教师与学员的沟通,尝试由学员自行学习并解决问题,改变过去学员消极被动的局面,增强学员学习的积极性和主动性。

#### 4.3 培养不同类别的社会体育指导员

我国培养的社会体育指导员按等级高低分为四级,但此种分类方式并没有充分考虑不同人群的锻炼者对社会体育指导者的要求,这为指导员指导全民健身带来一定的困难。因此,有必要在社会体育指导员分级的基础上再进行分类。

可以根据我国社会体育的特点和锻炼群体的需要,将社会体育指导员分为健身健美类、医疗保健类、竞技运动类、休闲娱乐类等四类。<sup>[9]</sup>也可以将社会体育指导员分类成管理型、经营型和技术型等类别,其培训内容也会有所不同,各有侧重。

进行这样的分类,可以使社会指导员涵盖社会体育的各个方面。不同类别与不同级别的交叉,使各个层次都有不同类别的体育指导员,全方位地为社会体育指导服务。

#### 4.4 完善社会体育指导员的继续教育制度

现今,社会体育指导员培训中还存在一个问题,即社会体育指导员的继续教育问题。如果能解决好这个问题,我国社会体育指导员的整体质量必然会得到显著提高。然而,现行的社会体育指导员等级制度随着培训学习的结束和等级指导员资格的取得,学习也随之结束,难以保证他们在观念、理论、知识等方面跟上时代的发展要求。笔者认为,应该发挥行政的主导作用,制订社会体育指导员继续教育制度,定期、定点地将社会体育指导员按不同指导项目组织起来进行再培训。培训的内容和形式可以比较灵活,如可以组织学术讲座、技术交流,也可举办表演、观摩、比赛等。只有早日建立完善的继续教育制度,才能够时刻保持社会体育指导员与时俱进不落伍。

### 参考文献

- [1] 中华人民共和国劳动和社会保障部. 社会体育指导员国家职业标准[Z]. 北京:人民体育出版社,2001.
- [2] 中国群众体育现状调查课题组. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,1998:203-204.
- [3] 编写组. 国家级、一级社会体育指导员培训教材[M]. 天津:天津人民出版社,1999.
- [4] 杨玉良. 高校体育专业培养社会指导员的探析[J]. 科教文汇,2008(10).
- [5] 邓星华. 论我国社会体育指导员的培养[J]. 体育学刊,2001(1).

# 一次性力竭游泳对大鼠痛阈的影响

张书婷<sup>1</sup>, 郭媛<sup>2</sup>, 刘鸿宇<sup>3</sup>, 薛金娟<sup>4</sup>, 赵晏<sup>5</sup>

(1、3、4.中北大学运动医学研究所, 山西 太原 030051; 2、5.西安交通大学医学院病理学与病理生理学系, 陕西 西安 710061)

**摘要:** 通过建立一次性力竭游泳疲劳模型, 对疲劳前后大鼠机械性阈值和热痛阈值进行测定与比较, 反映运动性疲劳后大鼠痛阈的变化。观察大鼠运动性疲劳前后痛阈的变化, 探讨疲劳与痛阈的关系。实验结果显示, 大鼠在运动性疲劳状态下辐射热缩爪潜伏期 (PWTL) 明显延长 ( $P < 0.01$ ), 即热痛阈值升高; 机械性阈值 (PWMT) 显著升高 ( $P < 0.01$ ), 即机械性痛阈升高。可见运动性疲劳前后大鼠 PWMT 值与 PWLT 值变化一致, 机体的痛阈升高, 表明运动性疲劳可引起机体痛阈升高, 对痛觉反应迟钝, 可能是机体保护性抑制的结果。

**关键词:** 力竭; 游泳; 运动性疲劳; 痛阈; 大鼠

**中图分类号:** G804.22 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-126-02

疼痛 (pain) 是一种因组织损伤或潜在的组织损伤而产生的痛苦感觉, 并伴有不愉快的情绪或心血管和呼吸方面的变化。它既是机体的一种保护性机制, 也是临床常见的疾病。<sup>[1]</sup> 随着分子神经生物学的发展, 人们对疼痛机制的认识逐渐加深。神经生物学专家们基本都在病理状态下对疼痛机理进行研究, 主要用于临床实践的指导。

然而, 疼痛对于大多数人而言是有一种较为常见并熟悉的感觉, 运动训练引起的损伤所诱发的各类疼痛更为常见。本研究在运动性疲劳状态下观察大鼠对疼痛的敏感性是否与正常的生理状态下存在差异, 了解在不同的生理状态下机体对疼痛的主观感受是否有变化, 从而找到一种简单的量化指标来指导运动训练, 使之成为测定疲劳的手段之一。

## 1 实验步骤与方法

### 1.1 实验动物

雌性 SD 大鼠 15 只 (西安交通大学医学院实验动物中心提供), 3 月龄, 体重  $200\text{g} \pm 20\text{g}$ 。标准啮齿类饲料饲养, 自由饮水, 活动自由。在室温  $22^\circ\text{C} \pm 2^\circ\text{C}$ , 湿度  $45 \pm 10\%$ , 自由光照的条件下, 动物取回适应性饲养 3 天后, 将大鼠一一编号。在建立一次性游泳力竭疲劳模型前测定大鼠基础疼痛阈值。实验对象在适应性游泳训练三天 (一次/天, 20min/次) 后, 方可进行疲劳模型实验。在运动性力竭疲劳模型实验后即刻测大鼠疼痛阈值。

### 1.2 痛阈测定

大鼠在疲劳模型建立前、后分别用 Von Frey 法和热辐射刺激仪测定大鼠的机械性阈值和热痛阈值。要求测试时间在同一时间段, 并保持相同的外界环境。

用 Von Frey 纤维 (美国 Stoelting 公司) 测定机械性痛阈, 以三次求均值法推算机械缩爪阈值 (paw withdrawal

mechanical threshold, PWMT): 将一有机玻璃箱 ( $22\text{cm} \times 12\text{cm} \times 22\text{cm}$ ) 置于金属网筛上, 待大鼠平静后, 用 Von Frey 纤维丝垂直刺激大鼠后足底中部, 持续时间  $\leq 4\text{s}$ , 若大鼠出现抬足或舔足行为视为阳性反应, 否则为阴性反应。测定首先从小刻度开始, 当该力度的刺激不能引起阳性反应时则给予相邻大一级力度的刺激; 如出现阳性反应则继续给予相邻小一级力度的刺激。如此连续进行, 直至出现三次阳性反应并记录三次的力度值。最大力度为 15g, 大于此值时记为 15g, 每次刺激间隔 30s。<sup>[2]</sup>

测定热痛觉阈值时, 将有机玻璃置于 3mm 厚的玻璃板上, 参照 Hargreaves<sup>[3]</sup> 的方法用热辐射刺激仪 (BME-410A 型, 中国医学科学院生物医学工程研究所), 测定辐射热缩爪潜伏期 (paw withdrawal thermal latency, PWTL), 潜伏期上限时间为 20 秒。每只老鼠测定 5 次, 取其平均值, 每次测定间隔 5min。

### 1.3 一次性力竭游泳疲劳模型

所有大鼠适应性游泳 3 天后, 剔除不善游泳者。第四天, 实验组进行一次性力竭游泳运动。游泳场地: 水桶直径  $>40\text{cm}$ , 水深  $>50\text{cm}$  (保持大鼠游泳时尾端不接触容器底部)。游泳负重范围: 大鼠自重的  $5\% \sim 8\%$ <sup>[4]</sup>, 水温控制在  $30^\circ\text{C} \pm 2^\circ\text{C}$ , 室内相对湿度  $40\% \sim 60\%$ 。力竭标准为: 大鼠水中旋转, 动作协调性明显下降, 水淹没鼻尖, 身体下沉, 至再次浮出水面的时间超过 10 秒, 并连续 3 次者 [5, 6]。另外, 力竭后大鼠被提起后, 头不能抬起, 放于平面上不挣扎逃跑。对照组不运动, 实验组力竭运动后即刻测疼痛阈值。

### 1.4 数据统计

所有数据以平均数  $\pm$  标准差表示, 疲劳前后痛阈比较采用配对 t 检验, 差异  $P < 0.05$  者具有统计学意义。



## 2 结果

表1 大鼠 PWMT 和 PWTL 值 ( $\bar{x} \pm s$ )

	PWTL(s)	PWMT(g)
基础阈值	11.2 ± 1.15	5.19 ± 0.004
疲劳后阈值	16.55 ± 5.81*	5.41 ± 0.01*

\*P < 0.01 与基础阈值相比较

大鼠一次性力竭游泳后 PWLT 值疲劳前后比较  $P < 0.01$  具有显著性差异, 结果表明大鼠在疲劳状态下辐射热缩爪潜伏期延长, 即热痛阈值升高。PWTL 值疲劳前后比较  $P < 0.01$  具有显著性差异, 表明大鼠在疲劳状态下机械阈值升高, 即机械性痛阈升高时, 疲劳前大鼠 PWLT 值与 PWMT 值变化一致。

## 3 分析与讨论

### 3.1 运动性疲劳与疼痛

疲劳是大脑皮层保护性作用的结果, 工作时大量的冲动传至皮层相应的神经细胞, 使之长期兴奋, 导致“消耗”增多, 为了避免过度消耗, 当消耗到一定程度时中枢系统就产生了保护性抑制。<sup>[7]</sup> 运动性疲劳指机体生理过程不能维持预定的运动强度或不能持续其功能在某一特定水平上, 而导致机体运动能力下降的现象。<sup>[8]</sup> 以往的研究表明疲劳状态下机体的敏感性降低, 表现为对外界的刺激反应迟钝、接受信号缓慢、精神萎靡等, 这些表现已作为衡量机体疲劳的重要指标。<sup>[9]</sup>

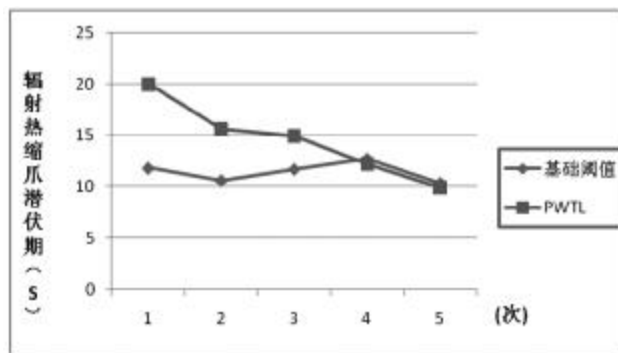


图1 大鼠运动性疲劳前后痛阈 (PWTL 值) 比较图

本研究结果表明在疲劳状态下大鼠的痛阈升高, 机体对疼痛的感知力度降低, 且在运动性疲劳产生即刻大鼠 PWTL 值达到辐射热缩爪潜伏期上限 (20s), 对辐射热刺激无明显反应, 大鼠痛阈较正常生理状态下痛阈提高显著。随着大鼠疲劳的恢复, 机体痛阈也越接近正常生理状态下的基础水平。在第五次热辐射刺激时, 即一次性游泳力竭疲劳 30 min 后痛阈值趋于安静水平。机体痛阈随运动性疲劳程度的高低而改变, 运动性疲劳程度越高, 机

体感知疼痛的敏感性越低, 痛阈值就越高。机体的运动性疲劳与痛阈之间显现负相关。

大鼠在运动性疲劳状态下痛阈升高的表现是一种机体保护性机制作用的结果, 还是疲劳状态下大鼠敏感性降低或反应迟钝的影响? 有研究表明, 感觉信息传递迟缓可能是引起疲劳的因素之一<sup>[10]</sup>, 机体的运动性疲劳与痛阈之间的负相关是否存在因果关系仍需要进一步实验研究论证。

### 3.2 生物学机制

机体任何一种机制的产生和改变都不是单一神经递质或调质作用的结果, 根据研究表明共同作用于疲劳的产生和消除、疼痛信息传递的神经递质和调质有: 5-羟色胺 (5-HT)、多巴胺 (DA)、一氧化氮 (NO) 及三磷酸腺苷 (ATP) 等。

疲劳和疼痛都作为机体的一种保护性机制, 在上述实验中也可看到二者之间的联系, 但这种联系是否是因果关系仍需要进一步的实验研究才能说明。所以, 本实验结果的产生和诱发机制仍需要大量实验进一步研究证明, 共同作用于疲劳的产生和消除、疼痛信息的传递的神经递质和调质即是研究的切入点。

在进一步深入研究后, 我们希望痛阈可以作为一种反应机体疲劳的量化指标, 作为一种有效地测量运动性疲劳的工具, 为教练员指导运动训练提供理论依据。

## 参考文献

- [1] 孟保华, 孟宪丽. 疼痛治疗的信号转导机制研究进展[J]. 四川生理科学杂志, 2007, 29(4): 166-170.
- [2] 宋雪松, 徐艳冰. cAMP 反应元件结合蛋白介导磷酸化细胞外信号调节激酶在神经病理性痛形成中的作用[J]. 生理学报, 2005, 57(2): 139-146.
- [3] Honore P, Kage K, Mikusa J, et al. Analgesic profile of intrathecal P<sub>2</sub>X<sub>3</sub> antisense oligonucleotide treatment in chronic inflammatory and neuropathic pain states in rats[J]. Pain, 2002, 99(1-2): 11-19.
- [4] 龚梦娟, 王立新, 刘新民. 大小鼠游泳实验方法的研究概况[J]. 中国比较医学杂志, 2005, 15(5): 311-314.
- [5] Tanaka M, Nakaraura F, Mizokawa S. Establishment and assessment of a rat model of fatigue[J]. Neuroscience Letters, 2003, 352(3): 159-162.
- [6] 郭庆军, 常耀明, 李金明等. 大鼠游泳运动性疲劳模型力竭标准的研究[J]. 现代生物医学进展, 2010, 10(15): 2855-2858.
- [7] 张蕾, 邓树勋. 运动性疲劳与神经递质的生理学研究进展综述[J]. 体育学刊, 2002, 9(2): 118-120.
- [8] 李宁川. 力竭性游泳训练对建立过度训练动物模型的作用[J]. 体育与科学, 2007, (21): 53-55.
- [9] 赵全. 运动性疲劳程度的评定及恢复[J]. 现代康复, 2001, 5(8): 97-97.
- [10] 张荷玲, 张琴, 韩忠媛等. 力竭游泳对大鼠脊髓 NOS 阳性神经元表达的影响[J]. 成都体育学院学报, 2009, (9): 70-73.

# 不同项群运动训练中营养膳食的特点研究

杨榕斌

(浙江科技学院体育部, 浙江 杭州 310023)

**摘要:** 随着训练水平的不断提高, 竞技运动水准的不断突破, 平时运动、训练等各个环节必须得到充分保证, 营养膳食作为其中极其重要的一环, 已经得到越来越多的关注。通过对不同项目的健身运动的营养特点进行总结, 并提出合理的建议, 为不同项群的运动训练提供理论支持。

**关键词:** 项群; 健身运动; 糖酵解; 有氧代谢

**中图分类号:** G804.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-128-03

随着训练水平的不断提高, 竞技运动水准的不断突破, 合理营养要求膳食必须符合不同项群和个体生长发育和生理状况等特点, 含有人体所需要的各种营养成分, 且含量适当 (不缺乏, 也不过多), 全面满足身体的需要, 能维持正常的生理功能, 促进生长发育和健康。合理营养是运动员保持良好训练状态的物质基础, 对运动员的机能状态、体力适应过程、运动后体力恢复及防治运动性疾病都有良好的作用, 不同的项群有着各自不同的特点。

## 1 跑步项目的营养特点

### 1.1 基础代谢

1.1.1 短距离跑 短距离跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧条件下完成的大强度工作, 称为“极限”强度的周期性运动。短跑包括 60 m、100 m、200 m、400 m 项目。短跑的特点是时间短, 强度大, 肌肉的活动达到最大强度。短距离跑是以无氧供能为主的供能形式, 肌肉中可供运动的能源物质主要有三磷酸腺苷、磷酸肌酸和肌糖原。在运动开始的前 10s 中, 主要由 ATP-CP 系统供能, 在以后的跑程中, 其所需能量已远远超出磷酸原系统的供能能力, 主要靠糖酵解系统来提供 (表 1)。

1.1.2 中距离跑 中距离跑是指 800 ~ 3000 m 之间距离的运动, 包括男子 800 m、1500 m、3000 m 和女子 800 m、1500 m 等。中跑运动既要具备短跑运动员的爆发速度, 又要具备较长时间的耐乳酸能力。中距离跑的运动时间相对较长, 机体在血液调整后, 对能量的需求可由有氧代谢得到满足。与此同时, 机体的血乳酸浓度保持在较高的水平上, 说明在整体上依靠有氧代谢供能 (其中以糖有氧代谢功能为主) 时, 部分骨骼肌内有糖酵解合成 ATP, 即中距离跑主要由糖有氧代谢和无氧代谢混合供能, 能源供应要求三个能源系统都要有较高水平。

1.1.3 长距离跑 长距离跑是指 5000 ~ 10000 m 之间距离的运动, 包括男子 5000 m、10000 m 和女子 3000 m、5000 m、10000 m。长距离跑主要要求运动员的耐力, 因此它主

要由有氧供能系统供能。长距离跑属于长时间低强度的运动, 主要以糖、脂肪的有氧代谢为主 (表 1)。

表 1 不同距离的供能物质比较

	短距离	中距离	长距离
项目	60m、100m、 200m、400m	800 m、1500 m	3000 m、5000 m、 10000 m
主要供能物质	ATP-CP、CP	糖酵解	有氧代谢

### 1.2 营养特点及合理的营养补充

1.2.1 短距离跑 短跑是群众体育活动中常进行的一个项目, 它是以力量、速度素质为基础, 以无氧代谢供能为特点, 时间短、强度大, 要求有较好的爆发力 (表 2)。

1.2.2 长距离跑 长跑是有氧耐力素质为基础, 以有氧代谢供能为特点, 要求有较高的心肺功能及全身抗疲劳的工作能力, 运动时间较长, 体力消耗较大。

**能量需求:** 中长距离跑运动时间较长, 运动员能量消耗较大, 需要进行足够的能量补充 (表 2)。

**合理的营养补充:** 要求膳食中含有较全面的营养成分, 增加机体能源物质的储备, 在丰富的维生素和矿物质成分中, 突出加强铁、钙、磷、钠、维生素 C、B 和 E 等成分的营养, 有利于提高有氧耐力。

表 2 不同跑步距离、性别的营养补充特点

	短距离跑	长距离跑
男	17579(15486 ~ 19671)KJ / d 或 251 ± 21KJ / kg 体重	19758(18 486 ~ 21 672)KJ / d
女	14649(11301 ~ 17579)KJ / d 或 230 ± 21 KJ / kg 体重	251 ± 21 KJ / kg 体重

在进行中长跑锻炼时, 运动时间较长, 糖类物质消耗较大, 容易引起疲劳。因此, 在饮食中应供给充足的糖, 以增加体内的糖储备。增加体内的糖储备应以淀粉类食物为主, 同时供给适宜的蛋白质和铁, 以保证血红蛋白维持在较高水平。

## 2 操类项目的营养特点

### 2.1 基本代谢

一套竞技体操,开始是靠磷酸原系统供能,但由于它所供能量有限,运动时单独依靠它释放能量只能维持很短时间,因此不能满足成套动作的能量需要,还必须同时利用糖酵解供能来合成ATP,糖酵解供能是竞技体操运动合成ATP的重要无氧供能系统,它能提供一套竞技体操得以顺利完成而需要的主要能量。随着运动时间的延长,有氧

表3 不同项目、性别的营养补充特点

	操类	球类	小球类
男	14649(11301~17579)KJ/d	17579(15486~19672)KJ/d	14649(11301~17579)KJ/d
女	209±21 KJ/kg 体重	251±21 KJ/kg 体重	230±21 KJ/kg 体重

2.2.2 合理的营养补充 一些群众体育活动中开展的体操、艺术体操以及其他类型的操类要求有较强的力量与速度素质和良好的协调性,对神经系统有较高的要求,要补充高蛋白、高热量、低脂肪的饮食,维生素和矿物质突出铁、钙、磷的含量及维生素B、C的含量。同时不要过分控制饮食,以免造成营养不良。

总之,进行操类健身运动项目时,膳食中应提供足够的能量,补充运动中的能量消耗,以消除疲劳、恢复体能,为保证紧张神经活动过程的需要,食物应供应充足蛋白质、维生素和矿物质突出铁、钙、磷的含量及维生素B、C的含量。

## 3 球类项目的营养特点

### 3.1 基本代谢

3.1.1 篮球 篮球运动深受广大青少年的喜爱。它是一项非周期性的、复杂多变的、速度快、强度大的运动,是攻守双方不断变换的一项运动。力量、速度、耐力、弹跳力是篮球运动的基础。根据篮球运动规则的要求,使得进攻、防守、运球、传球、突破、投篮等都需要动作速度。在这样大强度的肌肉运动中,人体的摄氧量是不能完全满足完成这些动作的需氧量的。根据ATP-CP系统的供能特点(释放能量时不需氧,供能速度快1.6 mol/min),ATP-CP此时的供能系统可维持8~15s,可使肌肉在强烈收缩时运动50~100m。而篮球运动的特有节奏决定了即使是在连续的攻防转换中,也有相当一部分时间要靠ATP-CP供能系统来供能,它需要的能量是非常大的。事实上,在篮球运动中,给人体提供能量须由三种供能途径联合完成。在篮球运动中,有强度很大的攻守转换,全场紧逼盯人也有较慢的放松跑,较慢的攻守转换。在无氧代谢能量供应中又分磷酸原系统供能和糖酵解系统供能,篮球运动特别是竞赛时,动用更多的是磷酸原供能系统。

3.1.2 足球 现代足球的特点是对抗激烈、运动量大、强度高、持续时间长、能量消耗大。足球运动者的供能方式是以有氧代谢供能为主,并且是以无氧代谢的磷酸盐和糖酵解供能贯穿于整个运动之中的混合供能方式。足球运动是球类运动中消耗能量最大的一项运动。在足球运动中,机体活动所需能量的75%左右是由有氧代谢供给的(走动

代谢供能比例逐渐增加,直至运动结束。即竞技体操能量代谢特点是以无氧代谢供能为主,以有氧代谢供能为辅。

而大众健身操一般是小强度、长时间的运动,运动中主要靠有氧系统供能。艺术体操属于灵巧性运动项目,其热量消耗不大。

### 2.2 营养特点

2.2.1 能量需求 竞技体操类一般要求有较强的力量与速度素质以及良好的灵巧性与协调性,对神经系统的要求较高。大众健身操类热量消耗较大,要求有较好的耐力(表3)。

和慢跑),因此有氧代谢供能是足球运动员最基本、最主要的供能系统。而无氧代谢供能(快冲刺)只占所需能量的25%左右。但是,并不能说无氧供能就不重要,足球比赛中的起动、急停、急转、射门等爆发式的动作都需要无氧供能。所以,无氧供能系统也是足球运动员重要的供能系统。

### 3.2 营养特点

3.2.1 能量需求 参加篮球、足球等项目锻炼的能量需要见表3(球类);参加乒乓球、羽毛球、网球等项目锻炼的能量需要见表3(小球类)。

3.2.2 合理的营养补充 球类项目对体育锻炼者的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质均有较高的要求。能量消耗量较高,膳食应根据运动量的大小,保证充足的能量。膳食的营养也应该是全面和平衡的,食物中要含丰富的蛋白质,糖以及维生素B<sub>1</sub>、C、E、A,球的体积越小,对运动者的眼力要求越高,所以,在食物中维生素A的含量应更高些。篮球、足球活动时间较长且在室外活动,矿物质、水分丢失较多。应及时补充,在休息时间适当地补充一些运动饮料(150ml)。篮球运动锻炼者膳食中的热量应是糖类占55%~65%,蛋白质占12%~15%,脂肪占25%~30%。若1名参加篮球锻炼者每天体重需230~251KJ/kg的热量,他每天每公斤体重需要补充8.5~10g的糖类,1g~1.2g的蛋白质,少量的脂肪。矿物质是钾3~4g/d,钙1000~1500mg/d,铁20mg/d(大运动量锻炼为25mg/d),锌20mg/d(大运动量训练为25mg/d)等。维生素是VA500ug(视力活动紧张项目增加为1800ug),VB<sub>2</sub>~2.5mg,VC140mg,VE30mg等。打网球时,要求运动者动作及反应极为迅速,所以需要补充含镁的食物。

## 4 游泳的营养特点

游泳是最受群众欢迎的健身运动项目,尤其适合于体重较大、需要减肥的人。游泳时依靠水的浮力支撑体重,大大减轻了大体重者在陆地上锻炼对下肢造成的负担。水的传导性比空气好,增加了能量的消耗,提高了减肥效果。有不少人将游泳视为终身的体育锻炼项目。但是选择游泳作为健身项目时要确保已经掌握了游泳技术,并且没有高血压、心脏病等游泳的禁忌证。

(下转第134页)

# 不同状况和年龄健身人群营养需求的比较研究

曾琳叶

(温州医学院体育科学学院, 浙江 温州 325000)

**摘要:** 儿童、青少年代谢旺盛, 健身锻炼及合理营养是生长发育和身体素质发展的重要内容, 应根据其健身的运动强度、时间等确定其营养的需要; 孕产妇的营养应充分保证哺乳的需要, 符合胎儿及孕产妇自身的需要, 在进行健身锻炼时, 要求各营养素摄入均衡; 老年人新陈代谢能力减弱, 且消化、吸收能力较差, 食物要有利于消化吸收, 老年人进行健身锻炼时, 应在均衡营养的基础上, 适当增加抗氧化、抗衰老食物的摄入, 保证蛋白质和钙等营养素的摄入。通过文献法、逻辑归纳法、比较法等方法对不同人群的营养需求进行综合研究总结, 得出了不同人群的不同需求, 为全民健身提供科学依据。

**关键词:** 新陈代谢; 孕期; 缺铁性贫血; 脱水法; 减肥

**中图分类号:** G804.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-130-03

## 1 儿童、青少年健身人群的营养要求及特点

儿童、青少年阶段整体上正处于生长发育的快速时期, 这一阶段的儿童少年活泼好动, 引导其进行适当的体育锻炼, 并注意合理的营养是身体素质发展的重要影响因素。儿童少年处于生长发育期, 物质代谢旺盛, 并且合成代谢大于分解代谢。不同性别、不同个体及不同年龄阶段, 生长发育速度和持续时间都存在着较大的差异, 所需营养素也多有不同。

### 1.1 总热量

儿童少年物质能量代谢旺盛, 基础代谢率高 (表 1), 在青春发育期, 能量需要量激增。儿童少年的物质代谢主要受到生长激素的调节, 这一阶段, 生长激素的分泌高于成人, 使儿童少年的身体组织成分增加, 表现为体重和身高的增长。体育运动是青少年喜好的内容之一, 能量消耗随之增加。营养是构成机体组织的物质基础及供给身体活动的能量, 是人们从事体育活动的基础, 应适时补充。

表 1 人体基础代谢 (kj/m<sup>2</sup>)

年龄	男	女	年龄	男	女
7	197.7	200.0	35	152.7	146.4
9	189.9	179.1	40	151.9	146.0
11	179.9	175.7	45	151.5	144.3
13	177.0	168.6	50	149.8	139.7
15	174.9	158.8	55	148.1	139.3
17	170.7	151.9	60	146.0	136.8
20	161.5	147.7	65	143.9	143.7

### 1.2 能量物质代谢及营养要求

运动时能量的消耗取决于运动强度、密度和持续时间。根据心搏峰理论和最佳心率范围理论, 体育课和课外活动的适宜生理负荷的平均心率一般在 120~140 次/min 之间, 运动强度不大。中、轻度的运动量, 对能量的需要和平时的需要基本相同。因此, 如果参加较剧烈的体育活动, 能量消耗增大, 需要及时地补充能量。一方面满足机体的正常需要, 另一方面使运动员保持充沛的运动能力。一般认为, 如果每天锻炼 2~4 h, 能量应比非运动或轻度体力活动儿童青少年多摄入 1.26~3.77 MJ (300~900 kcal) 为宜。不同的运动项目、运动强度和持续时间, 总的能量消耗不同。为此, 补充能量时要根据人体能量消耗情况而定。大多数运动项目的参加者每天能量消耗约在 14700~17840 KJ 范围 (表 2)。

表 2 中国儿童青少年膳食能量推荐摄入量 (按年龄计算值)

单位: kcal/d

年龄 (岁) / 男	平均体重 (kg)	基础代谢率	轻体力活动	中度体力活动	重度体力活动
6	19.8	944	1479	1669	1860
7	22.0	944	1557	1758	1958
8	23.8	1035	1621	1830	2039
9	26.4	1094	1713	1934	2155
10	28.8	1155	1808	2041	2275
11	32.1	1213	1809	2144	2389
12	35.5	1272	1992	2249	2506
13~15	42.0	1368	2170	2450	2730
16~17	54.2	1600	2610	2937	3345

作者简介: 曾琳叶 (1979~), 硕士, 讲师。研究方向: 体育教育。

年龄 (岁)/女	平均体重 (kg)	基础 代谢率	轻体力 活动	中度体 力活动	重度体 力活动
6	19.8	929	1407	1548	1782
7	22.0	972	1472	1619	1864
8	23.8	1021	1547	1701	1959
9	26.4	1080	1635	1799	2072
10	28.8	1097	1663	1829	2106
11	32.1	1145	1735	1908	2197
12	35.5	1200	1836	2019	2325
13~15	42.0	1263	1933	2126	2448
16~17	54.2	1335	1955	2225	2495

### 1.3 蛋白质需求应充分保证

在运动时, 机体蛋白质分解代谢加强, 为体力活动和运动训练提供能量, 蛋白质提供的能量约占总能量的 12%~14%。因此建议, 经常参加体育锻炼的青少年推荐摄入量为 80~90 g/d。食物中的优质蛋白质应占总摄入量的 30%以上, 如鸡蛋、牛奶、禽肉等, 这些食物除了容易消化吸收外, 还含有较多的酪氨酸和谷氨酸, 有利于提高神经系统的兴奋性。

### 1.4 非能源物质代谢及营养要求

一般运动量时, 机体对无机盐和维生素的需要量和平时的需求没有明显的差别, 但在运动量较大时或在高温气候下运动, 由于出汗比较多, 水、无机盐和维生素的丢失量增加, 这时机体对水、无机盐和维生素的需要有所增加。

**1.4.1 维生素** 由于维生素 B 族与机体物质代谢和能量代谢的关系密切, 且维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 都有助于提高肌肉的耐力, 有消除疲劳的作用。因此, 专家建议, 经常参加运动的儿童青少年每消耗 4.184 MJ (1000 kcal) 的能量, 维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 的供给量为 1 mg, 烟酸为 10 mg, 维生素 C 为 35~40 mg。大量的体力活动后, 儿童青少年应多吃水果、蔬菜, 尤其吃深绿色和橙黄色的蔬菜、水果, 以补充各种维生素, 但也必须防止维生素补充过多, 以免引起维生素过多症。

**1.4.2 无机盐** 由于儿童青少年运动时出汗量增多, 可造成无机盐的丢失, 直接影响运动能力和健康水平。运动时红细胞破坏增多, 铁的消耗量较大, 如不及时补充铁, 则易产生缺铁性贫血。国内调查表明, 经常参加体育锻炼的成人, 发生运动性贫血者占 4.9%, 青少年运动性贫血的发生率为 16%, 而儿童青少年运动员的贫血率可达到 39.5%, 其中男子达 33.3%, 女子达 45.3%。青少年的食谱中应含有足够的铁、钙、磷、镁等。专家建议我国儿童青少年主要无机盐的供给量 (表 3、表 4)。

表 3 儿童青少年运动员钾、钠、钙、镁推荐供给量 (g/d)

年龄(岁)	钾	钠	钙	镁
7~11	2~5	1~3	0.8~1	0.3~0.4
12~17	3~6	2~4	1~1.2	0.4~0.5

(引自: 陈吉棣. 运动营养学. 北京: 北京医科大学出版社, 2002)

表 4 儿童青少年运动员锌、铜、铁推荐供给量 (mg/d)

年龄(岁)	钾	钠	钙	镁
7~11	2~5	1~3	0.8~1	0.3~0.4
12~17	3~6	2~4	1~1.2	0.4~0.5

(引自: 陈吉棣. 运动营养学. 北京: 北京医科大学出版社, 2002)

## 2 孕期女子健身锻炼的营养要求及特点

孕期及哺乳期是女子人生中的极其重要时期, 这一阶段的营养和健身锻炼对孕妇自身及下一代的健康有着重要影响。合理的营养及科学的健身锻炼可以更好地促进孕期和哺乳期妇女及下一代的健康。孕妇和母乳均为需要加强营养的特殊人群, 因为胎儿生长发育、孕妇本身都需为分娩和分泌乳汁贮备一定的营养素; 母乳则需分泌乳汁来供给幼儿的生长发育。

### 2.1 维生素

**2.1.1 维生素 C** 能增强孕妇的抗病能力, 也能促进胎儿皮肤、骨骼、牙齿和造血器官的生长, 促进钙和铁的吸收, 有利于防止孕妇钙、铁缺乏。孕初期严重缺乏, 会导致流产, 妊娠期间缺乏维生素 C 会出现皮下出血, 牙龈肿胀、溃烂等症状, 孕妇易患病毒性感冒, 增加胎儿致畸形的危险。胎儿从母体获得维生素 C 来维持骨骼的正常发育及造血系统的发育。

**2.1.2 维生素 E** 与生殖能力关系非常密切。对孕妇来说, 缺乏维生素 E 会影响胎盘及胎儿的发育。维生素 E 对细胞膜, 尤其是对胎儿红细胞膜上长链多不饱和脂肪酸稳定性具有保护作用。临床研究发现, 早产儿血浆维生素 E 水平低时, 可见溶血性贫血和血小板血症。孕期维生素 E 补充足够, 可对新生儿红细胞膜产生保护作用, 从而减少新生儿溶血和溶血性贫血的发生。

### 2.2 无机盐

**2.2.1 钙** 钙对骨骼的更新, 维持神经肌肉兴奋性以及心脏正常搏动有重要作用。孕期缺钙会引起孕妇腰腿疼痛和小腿抽筋。钙作为凝血因子的激活剂, 参与凝血过程, 若孕妇缺乏, 可使分娩时血液流失过多。孕期钙代谢发生适应性变化, 以保障胎儿获得充足的钙。孕期雌激素水平升高可使钙的吸收率增加 1 倍以上。孕期低钙摄入 (约 500 mg/d) 虽然对胎儿无明显的不良影响, 但对产后母体骨密度的影响较大, 母体骨密度可下降至同龄非孕妇的 86%。

**2.2.2 锌** 锌是体内几十种酶的组分, 与生长发育、免疫功能、细胞分裂、细胞膜的结构与功能有关。母体锌摄入充足可促进胎儿生长发育和预防先天畸形。孕妇缺锌可造成新生儿缺陷 (如先天性心脏病、主动脉狭窄、尿道下裂、隐睾等) 及分娩异常 (乏力性子官出血, 滞产等)。

**2.2.3 铜** 受孕后妇女血清铜明显升高, 第 18 周到最高水平, 直至分娩。孕妇缺铜会降低胎膜的韧性、弹性及厚度, 并影响胎儿的正常分化和发育以及导致新生儿贫血。孕妇每日需铜 2~3 mg。

**2.2.4 碘** 孕妇缺碘除可引起自身甲状腺疾病外, 还会损害胎儿脑, 以致影响出生后智力发育。建议孕期膳食中碘的摄入量由非孕妇的每日 150 μg 增至 175 μg。

## 3 老年人健身锻炼的营养需求特点

### 3.1 运动锻炼前的营养准备

运动前, 摄食不可过量, 食物要易于消化, 不适宜吃较干较硬的食物, 应将饭菜煮软, 多喝些营养粥或素汤。

增加体内水和糖的贮备,防止运动中脱水,促进运动中热量的散发;防止运动性低血糖的发生。运动前可以饮用100~120 ml 矿物质或果质饮料。

### 3.2 运动锻炼中的物质代谢特点及营养

老年人的运动锻炼形式多为有氧活动,运动强度不大,一般为中小强度。以糖和脂肪分解代谢供能。运动中,可根据需要补充一些饮料,可间隔15~20 min 喝含糖饮料100~120 ml,以补充水和糖,防止脱水。

### 3.3 运动锻炼后的物质代谢特点及营养

运动后应及时补水,有利于运动中代谢废物的排出。注意供给优质蛋白,保证老年人身体恢复和肌肉力量的保持。运动后膳食,提倡杂食,多吃蔬菜和水果,除了供给维生素和无机盐外,纤维素和果胶能促进肠蠕动,可防止便秘。膳食宜清淡,甜味和咸味均不可太重,食物不可油腻,尤其要控制动物性脂肪的摄入,同时注意多摄入海带、紫菜等海生植物,以及鱼、贝、虾等海产品。

## 4 快速减体重的常用措施及物质代谢特点

快速减体重往往对健康和身体素质不利,常伴有身体素质的下降,从健康和身体素质的角度考虑,不建议快速减体重。但是,在某些特殊情况下,比如有些参加举重、摔跤等项目健身者为了参加比赛,有时需要快速减重。常用的方法有:

### 4.1 脱水法

脱水法一般是比赛前1~2天内实施的方法,这种方法不宜超过2天。长时间缺水身体素质下降,此时的营养措施显得尤其重要,否则容易导致身体的损伤。脱水法限制健身者比赛期的进食量和饮水量,这必然会导致其营养摄入不足,营养摄入不足必然降低体力,不利于比赛。常采用特殊营养补剂的方法,比如复合能量补剂(以糖和蛋白质为主要成分)、复合维生素及复合的无机盐制剂等,以期在减少水体重量的同时,保证各种营养素的摄入,尽可能保持身体素质。

### 4.2 饮食控制法

饮食控制法一般是比赛前2~3周内实施的方法,这种方法比脱水法给身体带来伤害小,是比较合理的快速减重法。饮食控制法的核心是减少体脂,减少热量摄入,并在这一阶段内保持热量的负平衡状态,使体重逐步下降。每日膳食应减少热量摄入,主要是减少饱和脂肪酸的摄入,应保证蛋白质和一定量的不饱和脂肪酸的摄入,其他营养素不应减少,保证必需氨基酸、微量元素、无机盐、维生素等的摄入。但仍应当注意的是,即使是不训练的日子,

热量减少后的数值,总热量也不得低于900 kcal,以保证基础代谢和一般活动的需要。

参加比赛的健身者应该在赛前较早实行渐进性减体重,只要安排合理,是能获得满意效果的。如果渐进性减体重因某种原因(如开始太迟或赛期提前)未达到预期要求,可在赛实行一定的快速减体重措施,应在赛前7~10天开始。具体膳食要求为:

4.2.1 减少热量摄入 每日至少摄入1200~2400 kcal,体重减轻每周不超过1.5~2.0 kg。

4.2.2 供给充足的蛋白质、无机盐和维生素 由于食物量减少较多,蛋白质、无机盐和维生素更易缺乏,因此应注意供给。蛋白质不低于每公斤2 g,可服用一些维生素制剂和复合盐片,必要时服用专门配制的强化食品。

4.2.3 赛前称体重后不要暴饮暴食 如果短时间内大量进食,胃肠道来不及消化吸收,会引起胃肠道疾病,所以这时应少量多次的补充一些易消化吸收的食物和饮料。

## 5 结 语

膳食营养是保证不同健身人群精力充沛、身心健康、延年益寿的物质基础。营养供给不足,能量不够会加剧体内蛋白质的分解,使参加健身人群身体消瘦、体弱、加快衰老进程。假如膳食质量不高,种类不全,易发生营养不良和贫血。反之,摄入食物过多,使体内脂肪堆积,含氮物质增多,反而加重心血管、消化、泌尿系统负担,还会引发一些疾病,诸如肥胖、高血压、冠心病、糖尿病、胆囊疾患、动脉硬化等。因此,应当重视营养结构的合理性和科学性,为科学、合理、有效地健身打下良好的基础。

## 参考文献

- [1] 张钧,张蕴琨. 运动营养学[M].北京:高等教育出版社,2006.
- [2] 张蕴琨. 运动营养学[M].桂林:广西师范大学出版社,2005.
- [3] 孙颀. 运动与营养[M].南京:南京师范大学出版社,2001.
- [4] 刘加珍. 孕·产·婴营养与保健专家指导[M].呼和浩特:内蒙古科学技术出版社,2005.
- [5] 张娜,伍汉文. 肥胖症的发病机制[J]. 中国航天医药杂志,2002,4(3):74-76.
- [6] 鲍曼,拉塞尔著. 现代营养学[M]. 荫士安,汪之瑛译.北京:化学工业出版社,2004.
- [7] Ellen M. Evans, et al. Body-composition changes with diet and exercise in obese women:a comparison of estimates from clinical methods and a 4-component model[J]. American Journal of Clinical Nutrition, 1999,70(1):5-12.

# 对足球运动员快速奔跑与能量代谢的分析研究

高宝华, 王玉友

(南开大学体育部, 天津 300071)

**摘要:** 运用文献资料和综述等方法对足球运动的特点与供能方式进行了分析, 并依据能量代谢的特点, 探讨符合足球运动员速度耐力的训练方法, 以期通过对足球运动员速度耐力的训练, 切实有效地发展足球运动员体能, 从而提高足球运动员技战术水平, 为优异成绩的取得奠定基础。

**关键词:** 足球运动员; 快速奔跑; 能量代谢

**中图分类号:** G804.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-133-02

足球运动员的体能主要是指运动员运动时的速度和耐力两方面的素质。如何提高运动员比赛中所需要的最佳速度和耐力? 有关运动生理资料研究表明: 运动训练的提高, 应以机体供应能量的不同方式, 对该项运动的供能特点进行分析研究, 从而以其供能的生理机制为原则, 为理论指导实践提供科学依据。本文以机体中糖酵解的代谢产物血乳酸作为标准, 分析足球运动的供能方式, 结合有氧、无氧供能理论, 分别对运动中的速度阶段的供能机理进行论述, 并提出相应的训练方法。

## 1 足球运动的特点与能量代谢供能方式

足球运动员在全场比赛中, 始终处于无规则的冲刺快跑、慢跑、走等变速跑状态。由此可见, 足球运动的特征表现为快速起动、快速奔跑、短暂时间内的快速用力。而由于连续用力的时间很短, 中间间歇多, 其能量代谢是在磷酸肌酸 (CP) 系统的基础上提供的, 极少有糖酵解机制参与供能。足球的供能方式在一般供能方式的基础上必定有其特殊之处, 用血乳酸为指标来分析足球运动的能量供应特点, 足球运动虽然是一个比赛时间长、对抗激烈、对运动员机体要求高的耐力性项目, 但其赛后的血乳酸值却不高, 最高值还小于 100 m 跑后的数值, 这就反映了运动员在比赛中糖酵解供能的强度是较低的, 同时也说明足球运动员在比赛中反复冲刺快跑, 主要是靠磷酸肌酸类物质的无氧分解供能。

有关资料研究表明, 对比 15 s 定量疾跑后测定血乳酸 (LA) 值的实验和起跑至力竭后测定最大血乳酸值的实验, 结果发现, 定量起跑后, 足球运动员的血乳酸值低于一般人; 而另一次力竭疾跑的持续时间比一般人长, 但血乳酸值却相等。这说明足球运动员非 LA 供能较好。所以说, 足球运动员的能量代谢与 CP 系统提供能量是分不开的。在足球比赛中, 无论是快速插上、传切配合、抢点冲顶, 还是结合球完成技术动作, 都是在快速的情况下进行的, 此时无氧代谢的供能过程是主要的。但是, 由于足球运动的特

点, 运动员又不可能每时每刻都在快速地运动, 而是根据战术需要, 时快时慢, 特别是在比赛的大部分时间内都在慢跑中寻求战机, 所以这时的供能过程是以有氧代谢为主。它们之间供能过程的相互转化是根据场上速度的快慢及所用时间的长短来进行的。

## 2 快速奔跑时供能的生理机制

足球运动员的速度素质分为反应速度、动作速度和位移速度。足球运动员的体能提高 90% 在于提高其快速反复冲刺的能力, 也就是说主要提高速度耐力素质。

研究表明, 运动员在进行最大负荷运动中快速奔跑时, 首先动用的是肌肉中的三磷酸腺苷 (ATP), 但是三磷酸腺苷在肌肉组织中储存量很少, 只能维持 2 min 左右。接着动用的是肌肉中的另一种高能磷酸化合物 CP, 它是所有合成 ATP 的途径中最快的能源物质。CP 在肌肉组织中的含量是不受限制的, 愈是训练有素的运动员, 其肌肉组织中的 CP 含量愈高。然而, CP 的维持时间也只有 7 秒左右。在运动中, 能量的供应实质上是三磷酸腺苷 (ATP) 的不断分解与再合成的过程, 所以从这一合成过程来看, 发展 ATP-CP 无氧供能能力对足球运动员的训练是极其重要的。

## 3 依据能量代谢的特点, 提高足球队员速度耐力的训练方法

在无氧条件下, 乳酸的产生时间一般为 8~10 s。这说明当机体从事极限强度工作时, 在 8~10 s 之内的能量来源只能靠 ATP 和 CP 再合成 ATP 而来。发展 ATP 和 CP (主要是 CP) 的最好办法是让运动员反复练习 10 s 内的极限强度跑。而足球运动中所要发展的速度不仅仅是提高其 30 m 快速冲刺跑的绝对速度, 更主要的是提高队员反复连续高强度冲刺的能力, 经过神经主导作用下的调节, 起到适应、平衡以及超量恢复的作用, 从而增加 ATP 与 CP 的无氧工作能力。故在制订具体训练计划时, 应该考虑间隔时间, 即每次练习中间的休息时间。

根据上述能量供应的特点,要发展 ATP-CP 系统的供能能力,所采用的训练手段应是极限强度,运动的时间在 10 s 左右。如果运动强度不够大,而且每一组训练时间过长(超过 10 s),就会使供能系统由 ATP-CP 转变为糖酵解机制供能,而达不到训练效果。另外,训练时间间歇时间的选择也十分重要。在速度训练中,每一组训练后时间的长短,应以使 ATP-CP 能量系统得以恢复为宜。如果在两组训练之间 ATP-CP 系统得不到充分恢复,在重复进行运动时,糖酵系统就参与供能,训练的效果就受影响或根本达不到训练目的。那么间歇时间需要多久,才能使 ATP-CP 能量系统得到充分恢复呢?有关资料表明,跑 10 s 间歇 10 s,跑 10 s 间歇 20 s,跑 10 s 间歇 30 s,都能使 ATP-CP 系统得到恢复。但前两种间歇训练方法,糖酵解机制参与供能,使血乳酸上升;而后一种间歇训练方法,血乳酸稍升高后就维持在一个低水平上,说明此种间歇训练方法对于速度训练是比较好的。

因此,足球运动员速度训练时一定要保证每一组练习的强度必须是极限强度,最大吸氧量保持在 90% 以上,时间控制在 10 s 以内,而且要求运动员必须全力以赴来完成每一组练习,并且掌握适当的间歇休息时间,一般以 30 s 为宜。另外,平时训练时,要结合实际多设计 10 s 内完成的成套动作,要求运动员在快速中完成。应改变过去仅局限于 30 s 冲刺跑或 5 × 25 m 跑以及以次数规定运动密度的模式,而增加些 10 秒钟左右完成的折线跑、5 ~ 8 m 的往返跑及听到信号后短距离的起跑、变方向跑等,或规定时间的间歇跑、跳及力量练习,而每组练习的间歇时间控制

在 30 s 左右。这样反复练习,可使队员 ATP-CP 能力得到提高。但要注意,这种训练的次数不可太多,而且要尽量安排在准备活动后或力量与耐力素质训练后。

## 4 结 论

现代足球运动的发展对足球运动员体能的要求较高,足球运动员体能的提高,主要是速度和速度耐力的提高。足球运动员的速度耐力能量供应以无氧代谢供能系统为主,速度耐力训练应采用 10 s 钟内的极限强度跑,以发展运动员 CP 储备量。足球运动员体能训练同时受运动员自身条件素质、教练员素质、足球运动的氛围环境等因素影响,在具体的训练中可通过对运动素质的训练,来提高运动员体能水平。但一定要注意,在训练中,还需结合自己的训练对象,特别是运动员的身体情况,适当延后或缩短运动及运动中间歇休息时间,做到区别对待,从而促进足球运动员速度耐力体能的提高,为其在比赛中取得优异成绩奠定基础。

## 参考文献

- [1] 刘丹.足球体能训练[M].北京:北京体育大学出版社,2002.
- [2] 耿建华.现阶段我国足球运动员体能训练结构的分析与训练对策[J].武汉体育学院学报,2004,38(5):111-113.
- [3] 陈明.足球运动员的体能训练与疲劳消除[J].北京体育大学学报,2006,29(2):206-208.
- [4] 张晓春.略论青少年现代足球体能训练[J].体育师友,2007,(1).
- [5] 田麦久等.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.

(上接第 129 页)

### 4.1 基本代谢

游泳运动属周期性运动,由于其在水中进行,水有浮力,入水后人体漂浮,缺少支撑的感觉,除部分躯干肌保持紧张外,很少有静力紧张的动作。

### 4.2 营养特点

4.2.1 能量需求 游泳由于在水中进行,水的密度和导热性都与空气不同,水的阻力大、温度低,故游泳者在水中的散热量增加,热量消耗很大,冬泳更是如此,因此机体对能量的需求较大。

游泳(短距离): 17579 (15486 ~ 19672) KJ/d 或 251 ± 21 KJ/kg 体重。

游泳(长距离): 19672 KJ/d 或 272 (以上) KJ/kg 体重。

花样游泳: 14649 (1130 ~ 17579) KJ/d 或 230 ± 21 KJ/kg 体重。

4.2.2 合理的营养补充 游泳锻炼要求有一定的力量和耐力素质,且能量消耗较大。因此要求膳食中热能较高,在膳食中要含有丰富的蛋白质、糖类和适量的脂肪,增加含糖类高的食物米、面,含蛋白质较高的鱼、禽类、牛肉等。还需要一定的脂肪和维生素 A,以利于保持体温和保护皮肤。还应摄入富含维生素 B 的奶蛋类和富含维生素 C 的蔬菜水果类和矿物质如碘、钙、铁、磷、氯化钠等。老年人在水温较低的水中冬泳时,出于抗寒冷的需要,可增多脂肪的摄入量,维生素的摄入,以维生素 B、E、C 为主。矿

物质增加碘的含量,以适应低温环境甲状腺分泌增多的需要,增加铁含量多的食物的补充,如瘦肉、鸡蛋、猪肝、绿叶蔬菜等,以增加血液中氧的含量,维持机体耐力。

## 5 结 语

合理的膳食或称膳食平衡,是由多种食物构成,能提供足够的热能和营养素,并且保持各种营养素之间的平衡,以利于吸收和利用,达到满足人体需要的动态过程中的最佳状态。膳食平衡包括事物的构成与数量的动态平衡,人体对食物的反应与适应,食物被机体利用的后果等平衡,人体需要多种营养物质,任何一种单一的食物都不能完全满足人体的需要,因而必须有多种食物来源,才能达到膳食平衡。不同项群有着不同的膳食特点,在平时的运动、训练应加以重视。正确的膳食制度可使热能与各种营养素的摄入适应人体的消耗,提高生理功能,同时也能保证进食与食物消化过程的协调一致,使摄入的食物被充分消化吸收利用。膳食制度要根据不同人群的生理和运动状况制订,主要包括进食时间与食物分配,以保证不同项群运动获得足够的膳食供应。

## 参考文献

- [1] 段红,张丽.合理膳食结构及有关措施[J].食品研究与开发,2001,22(6):47-48.
- [2] 罗纳德.J.莫恩.运动营养[M].北京:人民体育出版社,2005.



# 赛艇运动员的营养特点

刘丽娟

(河南省水上运动管理中心, 河南 信阳 464031)

**摘要:** 赛艇运动既是奥运会竞赛项目, 又是力量耐力型体育项目。赛艇运动员想取得好成绩, 除了科学的训练, 日常及比赛期间的营养摄取也十分关键。本文通过对运动与营养学的关系的分析, 结合赛艇运动的特点, 深入探讨赛艇运动员的营养特点, 以期为我国赛艇运动员营养水平和比赛成绩的提高提供有益的参考。

**关键词:** 赛艇运动; 膳食; 比赛期的营养

**中图分类号:** G804.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-135-02

赛艇运动是奥运会竞赛项目之一。我国的赛艇发展起步较晚, 但是在科研人员不断地探索赛艇项目的规律、深入研究科学的训练手段的努力下, 我国的赛艇竞技目前已经达到了比较高的水平。值得注意的是在科学的训练中, 运动员更应该保持一个良好的机能状态, 因此, 膳食营养就显得尤为重要。

赛艇运动属于力量耐力型体育项目, 标准比赛的赛程都为 2000m, 意味着运动员既要有持久的耐力, 又要有极强的爆发力, 这些都依靠运动员的强大体能。营养素摄入量的均衡合理, 不仅是运动员争创优异成绩的基础, 更直接关系到运动员的身体健康<sup>[1]</sup>。

## 1 赛艇运动员的营养基本特点

中国运动员膳食指南中推荐赛艇运动员的每日能量摄入量为 3700~4700kcal, 具体应做到: 主食多样化; 保证优质蛋白质的补充, 以鱼肉、牛羊肉为主, 减少猪肉的摄入; 每天保证一斤的蔬菜、水果、奶制品的摄入; 保证每日 150~200g 的豆制品的补充<sup>[2]</sup>。

## 2 运动与营养素的关系

### 2.1 碳水化合物

碳水化合物简称糖, 是人体最经济的供能物质, 可以在体内迅速为动员释放能量。糖在短时间内的消耗量很大, 因此膳食中应摄取足够的易于消化吸收的碳水化合物。被吸收的碳水化合物可以完全转化成能被消化的形式: 葡萄糖、麦芽糖和果糖。足量的膳食碳水化合物摄入对于维持运动员体内糖原的水平、延缓运动性疲劳的发生和发展、提高训练能力具有积极意义。碳水化合物广泛分布在植物性的食物如谷类、豆类、根块类食物等 (如米饭、面条、馒头、烙饼) 之中。

### 2.2 蛋白质

赛艇运动员要想取得好的成绩, 肌肉的力量和速度是

重要的因素之一, 而蛋白质就是肌肉组织的主要成分。运动中肌肉剧烈收缩和神经活动高度紧张, 肌肉蛋白质分解增强, 应供给蛋白质丰富的食物, 以便修复和补偿。同时, 运动时会消耗大量的蛋白质来增加肌肉的重量和爆发力, 因为要保证运动员机体的正氮平衡。对于运动员来说要多摄取优质蛋白质来满足机体的需要, 如瘦肉、去皮鸡肉、鸡蛋、低脂奶产品、豆类都属于优质蛋白质。优质蛋白又称完全蛋白, 所含必需氨基酸种类齐全, 各项比例也与人体所含氨基酸比例相似, 机体利用率较高, 包括动物蛋白质和大豆蛋白。保证量足质优的蛋白质摄入对补充运动员的损耗、增强肌肉力量、促进血红蛋白合成及酵素疲劳恢复等均有重要意义<sup>[3]</sup>。

提供丰富的蛋白质的同时应注意摄入足够的碳水化合物、维生素和无机盐, 保证膳食平衡。选择优质蛋白质不仅满足肌肉的增长需要, 还有助于运动员力量和爆发力的提高。但是蛋白质摄入过多不仅无法合成过多肌肉, 还会起体液酸碱平衡紊乱而导致疲劳, 肝肾负担加重和脂肪的堆积。

### 2.3 脂肪

对于赛艇运动员来说维持较低的体脂水平是维持运动能力的关键。Cosgrove<sup>[4]</sup>试验中发现赛艇运动员的瘦体重与专项成绩有高度相关性。黄淑萍等人<sup>[5]</sup>研究表明, 中国赛艇运动员体脂率基本处于国际赛艇运动员推荐范围的高限, 这可能是我国赛艇公开级运动员水平与世界水平有一定差距的原因之一。脂肪是细胞膜的主要构成成分, 并且是促进脂溶性维生素的吸收的关键。运动员摄入过多脂肪会过早产生疲劳, 直接影响比赛成绩, 但是摄入过少会造成脂溶性维生素的缺乏以及细胞膜合成和修复原料的不足, 进而影响身体机能水平和运动能力。

因此, 日常生活中的脂肪摄入足应满足运动员的需求, 不必刻意补充。膳食中应以不饱和脂肪酸较多的植物油为主, 严格限制动物性油脂的摄入, 尤其是限制肥猪肉和动物内脏的摄入。同时应避免油炸食物的摄入, 因为油炸食

物是高热量低营养素的食物。动物性和植物性油脂摄入过多是造成体脂增加的主要原因。因此,严格控制脂肪类食物的摄入是维持身体健康和运动能力的重要因素。

## 2.4 维生素

维生素是体内必须的一类微量元素,主要存在于新鲜蔬菜和水果中,作为运动员每天必须摄入一定量的蔬菜和水果,因为这些食物属于碱性物质,可以调节体内的酸环境,加速疲劳的恢复。

轻度的维生素缺乏对于普通人一般影响很小,但是对于竞技运动员,即使是轻度的运动能力损害也会对运动成绩产生深刻的影响<sup>[6]</sup>。赛艇运动员常年在水面上进行训练,水面反射的阳光对眼睛有一定的伤害,因此要注意VA的摄入,可以减轻视疲劳,保护视力;另外,VA的轻度缺乏可能会影响到运动员的抗氧化功能和免疫功能。VB<sub>1</sub>是体内糖代谢辅酶的主要成分,另外对脂肪和蛋白质代谢也有重要作用,特别是它属于支链氨基酸(包括亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸)代谢的必须物质,而支链氨基酸对提高身体运动能力,特别是耐力运动能力有很好的作用<sup>[7]</sup>。VC是体内的强抗氧化物质,补充VC能够使运动员发生上呼吸道感染的几率下降<sup>[8]</sup>,同时可以通过使铁保持还原状态而增加胃肠道对铁的吸收<sup>[9]</sup>。

## 2.5 矿物质

矿物质也属于人体内不可或缺的微量元素,并且在人体内无法自行合成,必须通过饮食进行补充。矿物质存在于许多食物当中,但是通过加工及烹饪会直接带来矿物质的损失。例如:谷物的精加工,造成很大的损失;水果蔬菜的皮及外层叶子都是含矿物质最多的地方,经常会被废弃损失;蔬菜长时间浸泡或漂烫处理,会造成一些矿物质的流失。

# 3 运动员比赛期的营养

## 3.1 赛前补充

在比赛前不用增加特殊的补充,因为赛艇项目的比赛时间短,只要保证平常的饮食即可。为了保持最佳竞技能力的体重水平,不必刻意增加食物的量。注意避免摄入含膳食纤维多、易产气的食物,并且尽量少吃辛辣刺激的食物。保证食物多样化,才能达到营养的均衡,满足机体对各种营养素的需求。多食用些牛奶、蔬菜和水果增加运动员碱储备,适当增加淀粉类食物以增加糖储备。

## 3.2 比赛当日的补充

比赛当天的饮食按照平时的饮食习惯,不要突然改变,以免机体发生不适;同时摄取运动员比较爱吃的食物,容

易消化、重量轻,并且富含优质蛋白质,脂肪含量较少的食物;不要选择含有过多膳食纤维的食物,如韭菜、芹菜等,避免产气或延缓胃排空时间,并少食或不食辛辣食物。

## 3.3 赛后补充

赛后的补充是为了使运动员尽快消除疲劳,恢复体力。赛后1~2h内及时补充运动饮料,既保证机体的平衡代谢,还能补充碳水化合物,补糖量为1.2~2.0g/kg体重。研究表明,只要总糖量摄入充足,肌糖原合成不受食物摄入次数的影响,糖原在24h内基本可以恢复,补糖量可达到9~16g/kg体重。在运动后的6h以内,肌肉中糖原合成酶含量高,补糖效果最佳。

比赛时大强度的运动会使蛋白质利用增多,赛后也应该及时补充蛋白质。需要量为1.0g~1.8g/kg体重,尽量选用优质蛋白质,可促进红细胞和肌蛋白的合成。如比赛中大量出汗,会导致无机盐及水溶性维生素的流失,摄入丰富多样的主食可以补充B族维生素;新鲜水果和蔬菜不仅缓冲体内酸性物质,还可以补充一些无机盐、维生素。

## 参考文献

- [1] 袁江杰,范家成,石玉柱.湖北省赛艇队运动员膳食状况调查与分析[J].湖北体育科技,2008,27(6):662.
- [2] 陈吉棣,杨则宜,李可基.推荐的中国运动员膳食营养素和食物适宜摄入量[J].中国运动医学杂志,2001,20(4):240-247.
- [3] 吴坤.营养与食品卫生学[M].北京:人民卫生出版社,2003.
- [4] Cosgrove M.J.,Wilson J.,Watt D. The relationship between selected physiological variables of rowers and rowing Performance as determined by a 2000m ergo meter test [J]. J.Sports Sci,1999,17(11):845-852.
- [5] 黄淑萍,潘日明,丁铁建.优秀赛艇运动员身体成分变化特点分析[J].北京体育大学学报,2009,32(6):57-59.
- [6] Ron J Maughan. Role of micronutrient s in sport and physical activity [J]. British Medical Bulletin.1999,55(3):683-690.
- [7] Kathleen Woolf,Melinda. B2 Vitamins and Exercise:Does Exercise Alter Requirement[J]. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.2006,16:453-484.
- [8] Edit h M Peters,Jeanette M Goetzsche,Brian Grobbelaar,et al. Vitamin C supplementation reduces the incidence of post race symptoms of upper-respiratory-tract infection in ultra marathon runners 13[J]. Am J Clin Nutr. 1993,57:170.
- [9] Prashanth Thankachan,Thomas Walczyk,Sumit hra Muthayya,et al. Iron absorption in young Indian women:the interaction of iron status with the influence of tea and ascorbic acid [J]. Am J Clin Nut r. 2008,87:881-886.

# 青少年篮球意识的培养

秦璐

(新乡学院体育系, 河南 新乡 453003)

**摘要:** 运用文献资料法与逻辑法, 对青少年篮球意识的培养进行论述, 指出了篮球意识培养中存在的问题, 提出了篮球意识培养与训练的途径。

**关键词:** 篮球; 意识; 技术; 战术; 训练; 培养

**中图分类号:** G807.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-137-02

当前, 世界篮球运动进攻趋向多变的战术配合, 防守也出现新的变化。这就要求运动员必须具备良好的篮球意识, 随时把握球场上瞬间的变化, 当机立断, 才能把技术恰到好处地运用出来。

比赛中, 经常看到这种情况, 有的运动员身体素质很好, 也有一定的技术, 可是一上场却盲目移动, 没有直接进攻的威胁能力, 更不会与同伴合作; 有的队员技术动作做得非常漂亮, 然而在激烈的比赛中, 却不能适应场上瞬息万变的情况。这些队员对技术合理选择与运用的水平较低的原因, 主要是缺乏篮球意识。而篮球意识强的运动员, 比赛中不仅头脑机敏, 跑位得当, 接应及时, 而且每组织一次战术行动, 可以预测到下面即将发生的情况, 从而打出许多漂亮奇妙的配合。可见, 篮球意识是运动员发挥技术的先导, 篮球技术只有在篮球意识的指导下才能发挥它应有的作用。

## 1 存在的主要问题

- 1.1 运动员的基本功不扎实, 直接影响着篮球意识的提高。
- 1.2 有些教练员只强调战斗作风的重要性, 只注重技、战术的练习与提高, 忽视篮球意识的培养, 在训练中没有提出明确的要求。
- 1.3 技、战术训练不符合篮球意识形成的规律。
  - 1.3.1 着重单一技术的训练, 忽视结合技术与组合技术训练。
  - 1.3.2 队员思维能力差, 技术运用不合理。
  - 1.3.3 在攻、守战术训练中, 过多地练固定的集体配合与具体战术路线, 而不重视个人有创造性的战术意识培养。战术训练成了摆摆位置, 做做样子, 把队员变成了“模特儿”。
  - 1.3.4 基础进攻战术配合动作、路线、方法尚未熟悉巩固时, 防守队员过早地破坏配合。
- 1.4 场上视野狭窄, 不会与同伴配合。

- 1.5 判断、反应慢, 应变能力差。

## 2 篮球意识的培养与训练

篮球意识不像篮球技术、战术, 有具体的动作要领与方法, 对它的培养与提高, 是一项非常复杂而艰巨的工作。

### 2.1 注意选才, 从小抓起

儿童、少年的心理素质与未来技术水平的提高关系极大。因此, 在选才时, 不仅要看儿童、少年的身体素质条件如何, 还要着眼于以下三个方面。

2.1.1 必须具备驾驭比赛的能力——篮球意识 判断运动员意识的好坏, 主要是看他场上的视野广阔与否, 观察、判断与反应能力的强弱, 同时还要看他合作精神如何。一般说来, 比赛场上意识强的孩子平时脑子比较聪明、灵活, 遇事善于动脑筋, 有独立思考的能力。从神经类型上分析, 具有这些特点的孩子多属于“灵活型”“安静型”。这一类型的特点就决定了运动员反应迅速、情绪稳定、动作具有良好的可塑性和稳定性等心理素质。

2.1.2 必须具备在激烈对抗性的比赛中遇强不惧、遇弱不懈的精神 前苏联心理学家格诺夫把球类运动员所需的性格和意志品质归纳为三点: 主动性; 独立性; 勇敢、顽强、果断性。在选择篮球苗子时, 要重视意志品质的因素。要选择那些心理稳定、判断能力强、有创造性思维能力、好胜不服输的学生。<sup>[1]</sup>同时, 在训练与比赛中, 更要注意培养运动员的意志品质。

2.1.3 酷爱篮球运动并有为之献身的精神 篮球历史表明, 一名运动员尽管他有较好的身体素质和其他良好条件, 但他不大热爱这一事业, 业余时间练练还可以, 而思想上根本不想献身于篮球事业, 这样的运动员勉强让他干是没有意义的, 更不会成为一名有前途的运动员。与此相反, 一名优秀篮球运动员的成长, 往往是从一个“篮球迷”开始的。因此, 看一名运动员是否酷爱篮球运动, 是选择与培养篮球运动员的一个重要方面。

2.1.4 对儿童、少年进行早期训练,是带有战略性的重要措施,也是解决选才问题的根本。儿童、少年模仿能力强,思维活动丰富。因此,要让他们多看比赛,或打小篮球,使篮球意识形态和优秀运动员的动作印入他们的脑海。如果缺乏早期启蒙培养,很多高个子运动员虚度了妙龄,篮球意识也就得不到早期成熟。

## 2.2 技术训练要符合实战中技术运用的基本规律

学习技术的目的不是为学而学,而是在实战中运用,这样的技术才有它的实用价值,才能在比赛中运用自如。如果技术训练不分主次,对每项技术都花费大量时间去练习,一旦掌握了技术,就忙不迭地转入到学习下一个新技术上,而对技术的运用以及有关结合技术、组合技术的训练不予重视,那么队员所学技术就不会符合比赛的规律。

2.2.1 在平时训练中,教练员除了要教技术要领、动作外,还要教会队员如何运用技术,以及根据攻守变化的应变方法。

2.2.2 单一技术训练不宜过长,要加强有关结合技术与组合技术的训练,通过综合练习,提高技术运用的灵活性。<sup>[1]</sup>

2.2.3 在攻守对抗中,有目的地培养运动员的实战意识。

## 2.3 战术训练要符合意识形成的规律

心理学研究表明,人的心理活动发展到高级阶段才能形成意识。运动员的思维活动不仅与心理活动有关,而且同战术行动密切相关。如果运动员对战术只停留在摆摆位置的感觉上,或者说对战术的行动、路线及方法还未形成正确的动力定型之前就遇到破坏,这样,运动员大脑里就建立不起巩固的条件反射,就不可能从战术的感觉发展到战术意识,更谈不上在比赛中运用出来。因此,战术训练一定要经过理解战术目的与方法—熟悉配合动作路线—创造性地运用战术配合的过程。在低强度、小运动量中形成战术意识,在大运动量中提高战术意识。进攻战术要在适宜的防守条件下进行练习,防守战术要在适宜的进攻条件下练习。如果超过了一定的限度,就不会达到形成战术意识的目的。

在训练中,教练员不仅要看运动员跑动的路线、技术运用,还要帮助他们分析跑动的时间、路线和方向,看比赛时的布局,掌握时机和主、次攻的衔接,以及配合中人员的集中与分散,还要教会队员通过语言、手势、眼神等动作的暗示,及时发现和改变战术打法,以提高队员在场上的应变能力、配合的突然性及战术运用的质量。

## 2.4 通过比赛,培养队员的篮球意识

没有篮球运动的实践活动特别是比赛活动,就不可能培养出相应的篮球意识。因此,教练员要有目的地通过比赛,提高运动员的观察能力和判断能力。特别对场下替补队员要提出观察比赛情况的任务与要求,并适时地分析指导。比赛后,要尽快地组织讨论与小结,通过各种手段提高运动员的实战意识。

## 2.5 加强观察能力的训练

篮球意识往往是通过队员的临场观察、判断能力来体现的,而良好的视野是观察、判断能力的前提。<sup>[2]</sup>所以,加强队员的视野训练,对篮球意识的培养有着十分重要的意义。

## 2.6 加强分析、判断能力的训练

2.6.1 培养运动员分析、判断对方意图的能力。运动员必须学会分析对手的技术特点、行动规律以及配合意图,进而决定自己应采取什么行动进行对付。

2.6.2 培养分析、判断同伴意图的能力。运动员还要学会分析同伴行动目的何在,进而决定应该采取什么行动与同伴进行合作。

2.6.3 注意假象,争取主动。现代篮球运动不仅要求运动员有充沛的体力和高超的球技,而且还要学会斗智。运动员在合理运用技术动作的基础上,要适时地采用假动作,迷惑对方,调动对手,从而夺取比赛场上的主动权。重视假动作的训练,是提高个人基本技术和篮球意识的一个重要方面。

## 2.7 加强快速反应能力的训练

由于球场上情况瞬息万变,这就要求运动员对这种多变的情况作出极快的反应,才能抓住转瞬即逝的战机,采取相应的行动。否则就会由于动作的迟缓,贻误战机,陷入被动。迅速的反应是灵活运用技术的前提,只有具备机动灵活的应变能力,才能合理地运用技术。<sup>[3]</sup>因此,在训练中必须注意加强队员反应能力的训练,可通过各种多变的信号以及多变的对抗条件进行练习,培养队员的感觉、判断、综合、反应能力。

## 2.8 加强理论学习,提高战术素养

英国著名科学家培根说过:“史鉴使人明智,读书使人充实,讨论使人机智,逻辑与修辞使人善辩。”要想成为一名篮球明星,除了练好基本功外,还要读书,用科学文化知识来丰富自己的头脑。事实证明,一名知识渊博的运动员往往是通过勤学苦练来开拓自己的思路,使他在比赛中表现得更加机智善断。在训练中,教练员要有目的地给队员创造理论学习与实践相结合的条件,组织队员系统地学习战术理论,把反映篮球运动内在规律的经验传授给运动员,使运动员了解国内外先进技术和战术发展动态,从先进经验中获得间接经验,通过大脑加工,再运用到比赛实践中去。这对于提高运动员的战术素养、缩短篮球意识形成的进程是大有裨益的。

总之,篮球意识的培养与提高是一项艰巨而复杂的工程。它不像单一技术,有具体的动作要领,可以检查出掌握的程度。因此,对于教练员来说,必须从思想上引起重视,处理好篮球意识和技、战术的关系,无论是身体、技术还是战术训练,都应从提高篮球意识的角度考虑。只有从小抓起,从细节抓起,一点一滴地培养,日积月累,才能收到效果,才能为以后技术水平的提高打下良好基础。

## 参考文献

- [1] 王家宏. 球类运动——篮球[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 243.
- [2] 于振峰. 篮球[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2007: 118-119.
- [3] 许伟. 篮球运动员篮球意识训练研究[J]. 南京体育学院学报, 2009(3): 70-71.
- [4] 郭士强. 青少年篮球运动员篮球意识的培养与训练[J]. 辽宁体育科技, 2009(4): 88.

# 中小学体育教师评价内容体系的研究

刘健, 张锋

(齐鲁师范学院体育学院, 山东 济南 250013)

**摘要:** 从体育教师工作过程出发, 提出中小学体育教师评价的内容体系, 旨在提高教师素质、改进教学方式、形成教学风格, 完善我国中小学体育教师评价内容, 促进中小学体育教师的专业发展。

**关键词:** 体育教学改革; 体育教师评价; 评价内容; 评价体系

**中图分类号:** G807.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-139-03

教师评价是鉴别教师效能、提升教师素质、改进教师和学校工作的重要途径。体育教师评价是按照一定的标准, 对其教学活动及其相关因素进行系统描述, 并作出相应的价值判断。

## 1 研究背景和目的

### 1.1 研究背景

当前国内对教师评价内容的研究正处在理论和实践的积极探索阶段, 而目前我国教师评价研究主要是借鉴国外教师评价的研究成果, 结合我国的实际情况, 探索适合我国国情的评价模式、评价体系和评价方法。

### 1.2 研究目的

我国的体育教师评价存在以下主要问题: (1) 通过调查发现, 现行的中小学教师评价主要从“德、能、勤、绩”四个方面对教师进行评价, 根本不能体现教师工作的特殊性, 更不能体现体育教师的工作性质; (2) 对体育教师的评价受传统的评价思想影响已经不适应体育教育发展和课程改革的需要, 尤其新纲要的实施, 呼唤新的体育教师评价思想; (3) 评价体系和方法已经不适合体育教育的发展, 严重阻碍了本学科的发展, 为了新纲要的贯彻实施必须建立起在先进思想指导下的评价体系与方法。

鉴于此, 笔者试从我国中小学体育教师的现状入手, 在新纲要指导下, 对体育教师的评价指标体系进行初步的构建, 为新纲要的实施和学校体育教育改革提供有益的参考。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

本文的研究对象为新课程标准下我国中小学体育教师评价指标体系的理论及评价内容。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 查阅各类文献资料 30 余篇。

2.2.2 专家访谈法 走访、访谈 31 位专家 (教授、副教授 11 人, 体育教研员 8 人, 中小学校长及分管体育工作的副

校长 12 人), 在文献资料的基础上, 初步确定中小学体育教师能力应包括的内容。

2.2.3 问卷法 第一次发出问卷 90 份, 全部收回, 其中无效问卷 1 份, 有效回收为 98.89%, 涉及中小学校 26 所; 第二次发出问卷 120 份, 收到 112 份, 有效问卷 110 份, 有效率为 91.67%, 经信度、效度检查, 符合本课题的要求。

2.2.4 特尔斐法 本方案采用特尔斐法进行, 步骤与确定能力评价指标体系的调查同时进行, 征询过程有组织地控制, 利用权重征询表经过两轮专家调查, 对其结果进行统计法处理, 得出各指标的权重及子权重。

2.2.4 数理统计法 对调查数据采用统计软件进行分析, 确定数据的可比性和检验信度。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 中小学体育教师评价内容体系框架的构建

教师的根本任务是教书育人, 这一任务的实现是通过教师工作过程达到的。教师工作过程可以简单地表述为: 在特定的环境条件下, 具备一定要求和条件 (品德、知识、人格等) 的教师, 通过计划、组织、实施体育教学活动 (师生相互作用), 培养身心都得到发展、符合预定教育目标的学生。如图 1 所示:

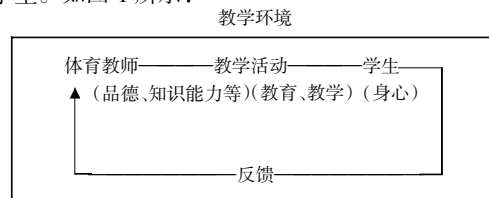


图 1 体育教师工作示意图

上图提出了体育教师工作过程三个基本的构成因素: 体育教师、教学活动、学生。“体育教师”是教育的主体, 人的培养工作不仅是一种脑力劳动, 还包括身体培养。它对体育教师的品德、知识、能力、人格等因素有较高的要求, 体育教师必须具备这些基本条件才能胜任培养人这一职业要求。“教学活动”主要指培养人的教育教学活动,

它的本质是师生身心全面的相互作用过程，教师必须遵循教育规律，以正确有效的教育教学行为加强师生相互作用，引发学生学习动机，指导学生行为。“学生”是教师工作的对象，也是教师工作的结果，教师工作的效果最终就体现在学生质量的高低上。

体育教师的条件评价、表现评价和成果评价是相互联系的。条件评价是对教师履行职责、完成体育教学的任务所必备条件总和的认定，它是优化教师工作过程、提高教师成果最基本、最基础的前提条件；表现评价是对教师工作行为有效性的判断，教师表现是教师成果的直接原因；教师成果评价是对教师工作价值的判断，教师成果是教师工作的根本目的。从最根本意义上讲，教师表现和教师条件都是前提因素、原因因素，这样我们就可以把中小学体育教师评价的内容体系结构概括为“两个条件、一个结果”。

### 3.2 中小学体育教师评价内容体系构建的原则

必须从体育教师职业的特点出发，力求反映教师职业对中小学体育教师提出的普遍要求。

必须从时代发展的需要出发，力求反映现代教育对中小学体育教师提出的较高要求。

必须从中小学体育教育的实际出发，力求反映中小学体育教育对教师提出的特殊要求。

必须从体育教师的中心工作出发，力求反映教师中心工作对教师提出的重点要求。

必须从我国国情出发，力求反映我国中小学体育教师的实际情况对教师提出的现实要求。

### 3.3 中小学体育教师条件评价的分析

条件评价也称素质评价，它是指教师履行职责、完成教育教学任务所必备的条件总和，是教师相对稳定的品质。中小学体育教师条件评价要注意以下基本要求：第一，要有教师条件的结构思想，注意教师条件的整体性。第二，要从体育教学工作出发，教师条件结构必须围绕教学这一中心工作形成。第三，要从现代科学对人的素质研究的科学结论（成果）出发，要有深刻的理论背景和科学的分析综合。第四，要从中小学体育教育的发展出发，充分考虑21世纪中小学体育教师的素质状况。

那么，一个中小学体育教师到底应该具备哪些基本条件呢？综合国内外几种思路，我们提出中小学体育教师必须具备以下三种条件：思想品德条件、文化知识条件、工作能力条件。

### 3.4 中小学体育教师表现评价的分析

教师表现，亦称教师行为，是指教师在计划组织实施教育教学活动中的实际表现及具体行动。

中小学体育教师表现评价的研究相对来讲是教师评价中一个比较薄弱的环节。可行的教师表现评价主要有以下几种思路：其一是从体育教师教学工作环节分析教师表现，主要考查教师备课、上课、辅导、组织课外活动几个方面的行为表现；其二是从师生相互作用的内容与程度上分析教师表现，主要包括师生认知的相互作用与影响、师生情感的相互作用与影响以及教育教学活动过程的调控与管理；其三是从学生的学习环节分析教师的行为表现，主要考查教师作用于学生的动机激发、技能理解、技能巩固以及技

能应用四项内容。

### 3.5 中小学体育教师成果评价的分析

教师成果也称教师效果，它是指教师工作的最终结果，学生成绩是教师成果最本质最集中的体现。中小学体育教师成果评价要坚持以下基本要求：第一，要分析教师条件、教师表现和学生质量之间的关系入手。第二，要看学生质量达标、体育竞赛、课外活动方面取得的实际成果。第三，要把学生的行为表现和内在动机统一起来，把学生对知识技能的掌握和他们能力、体质的发展、思想品质的提高结合起来，考查学生全面发展的水平。第四，要把学生为后继学习的准备情况与自身潜力的发展情况结合起来，以教学大纲、社会需要以及心理结构三方面的要求为依据，全面评价学生质量。

### 3.6 中小学体育教师评价的指标体系

根据中小学体育教师评价指标体系的制定原则，以发展性教师评价理论为支撑，以新纲要为指导，笔者认为，从其所应包括的要素角度出发，中小学教师评价指标体系应由六个方面构成：教学设计 with 实施、专业态度与辅导、教学策略与评价、专业技能、团队沟通与配合、专业发展。对这六个一级指标又细分为43个一级指标（表1）。

表1 体育教师评价指标体系

领域指标	因素负荷量	评价指标
教学设计 with 实施	0.712	1.能确定合适的体育教学目标
	0.623	2.能依据教学目标设计教学
	0.635	3.教学准备充分、内容丰富
	0.602	4.了解教学项目与相关知识
	0.587	5.依据教学活动需要准备教具
	0.556	6.能有效安排与运用教学时间
	0.547	7.能设计多种教学活动
	0.533	8.了解体育器材的特点与价值
	0.527	9.能运用各种教学媒体
	0.505	10.确实执行课程计划
	0.783	11.按时上下课,不迟到、不早退
	0.756	12.不无故缺席或调课
	0.742	13.品德良好且能作为学生表率
	0.703	14.对体育教学工作充满热情
专业态度与辅导	0.689	15.公平、公正的对待学生
	0.635	16.辅导学生养成运动习惯
	0.621	17.遵守教育法规
	0.598	18.尊重学生的意见
	0.551	19.能关心辅导个别学生
	0.696	20.能激发学生的学习注意力
	0.687	21.建立和谐愉快的学习氛围
教学策略与评价	0.674	22.根据学生情况调整教学进度
	0.663	23.口语表达清楚生动
	0.652	24.能提供学生适当的反馈
	0.589	25.能善用动作示范教学
	0.548	26.能注意学生的个体差异
	0.514	27.运用多元评价方式
	0.506	28.能用教学评价手段激发学习

(下转第150页)

# 培养中学生体育兴趣的相关问题研究

林超

(浙江省瑞安中学体育组, 浙江 瑞安 325200)

**摘要:** 培养中学生的体育兴趣, 使其积极主动参与各项体育活动, 是探索无穷体育奥秘的根本动力。而如今的中学生由于学习负担过重, 家长只注重几科重要文化课的成绩, 以及学生不愿走出教室等种种原因, 导致中学生对体育不感兴趣, 并产生了一系列的不良后果。因此, 培养中学生的体育兴趣刻不容缓。

**关键词:** 体育兴趣; 体育教学; 体育观念; 主体地位; 专业技能

**中图分类号:** G807-3    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-141-02

目前, 大多数中学生由于学业繁忙或其他种种原因, 对体育不感兴趣。为了更好地搞好学校体育工作, 提高体育教学质量, 笔者通过文献资料法和调查法, 试图找到培养中学生体育兴趣的合理途径和手段, 使教师在教学过程中正确引导和激发中学生的体育兴趣, 并使其对体育活动保持浓厚的兴趣。

## 1 探索培养中学生体育兴趣的途径

### 1.1 确保中学生树立正确的体育观念

学生是未来社会的建设者, 为了祖国的建设和事业的成功, 应树立正确的体育观念, 不断增强体育意识, 努力使体育成为自己生活中的一部分, 促进自己在体力和智力上得到和谐发展。只有树立了正确的体育观念, 才能在体育活动时迅速激发兴奋点和积极性, 并全身心地投入其中, 获得身体的快感和精神的愉悦。因此, 只有树立正确的体育观念, 才能从真正的思想意义和心理上培养中学生的体育兴趣。

### 1.2 创造轻松愉快的体育教学环境

教师要关心学生的思想、学习、生活情况, 让学生感觉轻松且愉快, 培养学生的兴趣, 造就生动、活泼、和谐的体育教学环境; 尽量创造优美、舒适、安全和轻松愉快的教学环境来激发学生的体育兴趣。

### 1.3 不断改进教学方法, 加强教育, 正确引导

中学体育教学方法应不断改进、创新。教师要根据学生实际情况和教学内容, 经常变化教学手段, 以生动有趣、丰富灵活的方法来吸引学生, 进一步激发学生的体育兴趣; 加强对中学生体育目的性的教育, 把社会对他的要求变成其自身潜在的自觉行为; 正确引导中学生, 使其明确体育对个人与社会的意义, 正确认识德、智、体三者之间的辩证关系, 身体好是学习好、工作好的基础。

## 2 合理、有趣的体育教学模式是培养中学生感性兴趣的有效方法、手段和措施

### 2.1 教学中结合游戏和竞赛来提高学生体育兴趣

利用增加游戏分量使体育课堂教学更加生动活泼, 丰富多彩, 不至于让学生对体育课反感, 从而培养学生对体育的直接兴趣。因为不同的时间和空间等因素都会影响中学生的情绪。不同的学生有着不同的个性。个性是指一个人在生理素质和个性心理特征的基础上, 在一定的社会历史条件下, 通过社会生活的实践锻炼与陶冶, 逐步形成的观念、态度、习惯与行为等。在中学生的各种需求中, 对不同的项目也许兴趣的程度也不一样, 此时教师若利用场地的自然条件, 设计各种游戏竞赛等教学活动, 提高学生的兴趣, 活跃课堂气氛, 增强学生集体主义精神和团队意识, 调动学生参与的积极性, 保证教学质量, 就可以找到培养中学生体育兴趣的有效方法; 若教师仍然强迫学生完成教学内容, 只能增大学生的逆反心理, 影响教学, 难以达到良好的教学效果。

### 2.2 利用考核培养学生勤奋学习的兴趣

利用考核制度杠杆与责任心理培养学生积极参与锻炼的习惯。例如, 中长跑或长跑是一项重要的教学内容, 然而大部分中学生一听上跑步课就兴趣全无。面对这种情况, 我们体育老师如果把该项目调整为本学期的必测项目, 并增加其在总成绩中所占比例, 势必促使学生在思想上引起高度重视, 使其为了取得更优异的体育成绩而利用更多的课余体育活动时间进行业余锻炼, 从而在课外锻炼中培养起更浓厚的体育兴趣。

### 2.3 体现学生的主体地位, 让学生适当参与教学安排

教师在控制教学进程时要充分发挥学生主体地位的作用, 让学生有选择活动的权利, 发挥学生创造力, 这不仅

提高了学生的积极性,体验到活动带来乐趣,又发挥了学生主体地位的作用。比如让学生自主地选择一项体育运动项目,充分发挥其主观能动性,体现学生主体地位,激发学生的学习热情。

### 3 提高教师自身素质来激发中学生的体育兴趣

#### 3.1 增强中学教师独有的专业气质和感染力

作为中学体育教师,更应利用这种独特的专业气息来感染学生,体现出特有的专业气质。教师高水平的教学质量是培养和发展学生求知欲和学习兴趣的关键因素,而对于学生来说,教师的能力对其培养专业兴趣起着重要的作用。体魄强健的体育教师,用洒脱、自然的仪表来吸引学生,以富有幽默的谈吐,洪亮、有力、到位的口令以及良好的组织能力激发学生的体育兴趣,同时让学生具体生动地看到体育锻炼的效果,形成参与体育活动的高度热情和兴趣。

#### 3.2 体育教师应具备观察学生的情绪变化和心理反应的能力

当前的中学生存在有多种令人难以想象的奇特的心理反应。不管是出于先天因素、后天生活环境,还是教育条件差异等,作为体育教师更应该根据学生的行为和心情来关注和观察学生情绪和心理的变化,多进行归因分析,平时适量减少这类学生的练习要求,多关心他们,设身处地为他们考虑,并以鼓励性的言语对他们进行激励。体育教师若具备这项基本素质和能力,不仅可以有效激发学生的体育兴趣,而且对其今后的人生也具有极大的鼓励作用。

#### 3.3 体育教师因时、因地、因人不断提高自身专业技能

体育教师职业的特殊性决定了其必须具备一专多能的专业技能水平,应该充分利用课余时间,因时、因地、因人不断提高自身专业技能,更新方方面面的专业知识。其生动形象的讲解和优美正确的示范动作,既是重要的教学示范手段,也是培养学生学习兴趣的必要条件。若能结合目前社会上最流行、学生最感兴趣的东西授予学生,就更有助于激发学生的学习积极性和体育兴趣,使他们迸发出学习体育的激情。

## 4 结论和建议

### 4.1 结论

努力培养和提高中学生体育活动兴趣,应从快乐体育、正确引导、不断改进教学方法等方面着手。第一,灌输快乐体育的观念,创造轻松愉快的体育锻炼环境;第二,体育教学的改革和探索新的教学模式是培养中学生体育兴趣行之有效的方法和手段,体育教师可以在体育教学中结合游戏和竞赛来提高学生的体育兴趣;第三,利用新的评价标准培养学生学习体育的兴趣,体现学生的主体地位;第四,让学生适当参与同体育相关的教学安排、教学模式。第五,体育教师除了具备基本的素质能力外,还应发挥其独有的专业气质和感染力,不断提高自身专业技能,用特有的教师感染力来激发学生的体育兴趣。

### 4.2 建议

各省(市、区)教育局、体育局和各学校领导应配合体育教师做好中学生素质教育的宣传工作,重视该项工作的广度和深度,切实契合体育教学对全社会的重要性,给体育一个客观、公正和科学的评价,充分认识体育在素质教育中的重要性和必要性。

学校教务处和体育教师可以采用新型的学生成绩考核制度,加强师生之间的沟通与联系,切实了解学生的体育兴趣,灵活机动地安排教学内容,结合新的教学评价体系,全面激发中学生的体育兴趣和参与体育的积极性。

同时,还应加强体育教师专业技能水平的提高和更新,加强新知识新方法的学习,在科研中不断充实和提高自己,用新技能和新知识来吸引中学生的体育兴趣。

## 参考文献

- [1] 杨善君等.“兴趣引导法”在体育教学中的运用[J].上海体育学院学报,2003(5).
- [2] 吴斌泽.对我国中小学体育教学模式的理论思考[J].安徽体育科技,1999(3).
- [3] 董翠香.围绕素质教育深化体育教学改革[J].中国学校体育,2004(4).
- [4] 赵志红.大学生学习动机的调查与培养[J].山西农业大学学报(社会科学版),2008,7(3):35-37.
- [5] 张宏成,王政,王红福.大学生自主活动影响因素与推进策略[J].南京体育学院学报,2008,22(4).



# 洛阳市 2010 年中招体育考试方案的研究分析

马志勋

(洛阳市第四十五中学, 河南 洛阳 471002)

**摘要:** 通过对洛阳市 2010 年中招体育考试方案的研究, 以及对洛阳市 2010 年中招体育考试方案的考试项目、评价方式和评分标准的分析, 笔者发现洛阳市 2010 年中招体育考试方案在取得显著成绩的同时, 还有进一步修改、完善、提高的空间。建议有关部门针对存在的不足研究出解决问题的方法, 进一步修改、完善中招体育考试方案, 使之更加科学、合理、公正、公平, 促进学校体育工作再上新台阶, 更好地增强学生的体质, 促进学生的健康, 提高学生的体育成绩, 为培养学生的终身体育观念奠定良好的基础。

**关键词:** 中招体育; 考试方案; 分析

**中图分类号:** G807.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-143-03

《洛阳市初中毕业生升学体育考试改革实施方案》(洛教体卫〔2009〕291号)从2010年洛阳市初中毕业生升学体育考试开始正式实施。2010年的洛阳市中招体育考试已于2010年5月底圆满结束。对洛阳市2010年中招体育考试方案的研究, 以及对洛阳市2010年中招体育考试方案的考试项目、评价方式和评分标准的分析, 显示该方案还有进一步修改、完善、提高的空间。因此, 客观分析洛阳市2010年中招体育考试方案, 认真研究存在的问题, 有利于我们明确方向, 查找不足, 对症下药, 以进一步修改、完善中招体育考试方案, 促进学校体育工作再上新台阶, 更好地尽快提高洛阳市学生体质健康水平。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

洛阳市 2010 年中招体育考试方案的实施、考试项目、评价方式和评分标准。

### 1.2 研究方法

采用数理统计法、总结分析法、对比分析法、逻辑分析法、专家访谈法, 并结合有关文献资料展开研究。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 洛阳市 2010 年中招体育考试方案的主要内容

2.1.1 考试项目与评价方式 从表 1 可以看出, 自 2010 年起, 洛阳市初中毕业生升学体育考试按 60 分计入初中毕业生升学考试总分。初中毕业生升学体育考试分值由过程评价和统一考试两个部分组成, 其中过程评价为 10 分, 统一考试为 50 分。

过程评价包括《标准》测试成绩、体育与健康课、课间操、课外体育活动和校级运动会的出勤、表现和参与情况等。分别以毕业生初一、初二年级的体育锻炼过程表现作为毕业生过程评价结果, 满分为 10 分, 其中初一、初二年级各占 5 分。标准如下:

表 1 中招体育考试项目及分数

年 度	过程评价(10分)		统一考试初三年级(50分)		
2010年	《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)初一、初二年级各3分	平时体育过程表现初一、初二年级各2分	1000米男(800米女)22分	篮球运球14分	立定跳远14分

(1) 年度《标准》成绩占 3 分, 按评定等级优秀、良好、及格、不及格分别为 3 分、2.5 分、1.5 分和 1 分。(《标准》成绩的评定以各学校当年上报国家体质健康数据库的成绩为准, 按照等级换算成分值。)

(2) 学年体育与健康课、课间操、课外体育活动、校级运动会的出勤、表现和参与情况占 2 分。各学校可根据学生在体育课、课间操、课外体育活动和校级运动会的出勤、表现和参与情况, 制定本校的考核方案, 张榜公示。(学年体育与健康课、学生参与课间操、课外体育活动、校级运动会的评定, 以学生体育课评价表、两操考勤簿和

运动会秩序册为依据, 按照本校的考核方案评定出具体的分值。)

(3) 学校应成立评价领导小组, 由任课体育教师在学校评价领导小组的组织指导下进行评定。评价结果在校内和班级公示, 公示时间一般不少于 3 天。

(4) 中途转学的考生由原所在学校提供该生在校期间的有关档案。

(5) 社会青年可参加初中毕业生升学体育统一测试, 按实测成绩记入升学总分。

2010 年洛阳城市区的体育统一考试全部采用智能化考

试器材考试,成绩由“学生体育成绩IC卡”信息处理,实现体育考试计算机全程管理。体育统一考试操作方法见《国家学生体质健康标准解读》。体育统一考试评分标准为调整的《标准》评分标准。

2.1.2 免考与缓考 因残疾丧失运动能力(有残疾证)和因严重伤、病长期免修体育课的学生,须由个人提出申请,二级甲等及以上等级医院出具诊断证明,报市教育局认定与审批。长期免修和免试体育课的学生,应从初一入学时申请并逐级备案。残疾学生按初中毕业生升学体育考试成绩满分的80%(48分)记入升学总成绩;因严重伤、病长期免修体育课不能参加平时和体育统一测试的学生,按初中毕业生升学体育考试成绩满分的60%(36分)记入升学总成绩。

学生暂时因病或因其他特殊原因不能如期参加初中毕业生升学体育统一测试,应在统一测试当天由学生本人及家长携书面申请(学校签字并加盖公章)到考务办现场办理缓考手续,参加由市教育局统一组织的一次性缓考,办法与正常测试相同。

2.1.3 实施时间 本《实施方案》从2010年开始在全市全面实施测试方法和评分标准。

## 2.2 洛阳市2010年中招体育考试方案实施的效果

2010年洛阳市城区的体育统一考试全部采用智能化考试器材考试,成绩由“学生体育成绩IC卡”信息处理,实现体育考试计算机全程管理。新的考试方案的实施使考试更加公开透明,避免人为因素干扰,真正做到确保中招体育考试公平、公正、准确、透明。另外,免考与缓考办法(标准)的实行能够以人文精神关怀病、残、伤的同学,造成的社会影响较好。

洛阳市2010年中招体育考试率先在河南省中招体育考试中分数提高到60分,目的就是为了让更有利于学校体育的发展,引导学校、学生、家庭和社会关注学校体育,关注学生体质健康。新的考试方案对保证学校体育教学质量,促进学校体育工作的提高都具有积极的导向作用,能够认真贯彻落实中央、省、市关于加强青少年体育、增强青少年体质的文件精神,进一步全面贯彻党的教育方针,不断推进素质教育,克服不同程度存在的重智育、轻体育的错误倾向;进一步加强以体育教学为核心的学校体育工作,全面提高学生的身体素质。

## 2.3 洛阳市2010年中招体育考试方案需完善的方面

2.3.1 考试项目 考试项目有些单一(只考中长跑、立定跳远、篮球运球),且立定跳远、篮球运球在《标准》中同属于速度、灵巧一类。“老三样”几年不变,考什么、教什么、学什么的应试现象,严重影响了学生身体和心理的全面发展,演奏着与新课标理念和阳光体育不协调的节拍,这种结果是我们每一个体育工作者不愿意看到的。

建议保留中长跑项目(男1000米、女800米)。长跑测试既可以反映肌肉耐力,又可以反映呼吸系统和心血管系统的机能水平,测试方法简单易行,具有其他测试项目不可替代的作用。更重要的是,长跑还可作为一种锻炼手段,用以引导学生更多地关注自己的耐力和心肺功能,使学生明白怎样用适宜的运动负荷控制跑的速度和持续时间,

怎样用多种方法发展自己的耐力,从而更加主动积极地参加长跑等体育锻炼,发展体能,增强耐力,提高体质健康水平。

其他测试项目采用《标准》项目试题库的方式较好,有利于对学生体育兴趣的培养和所倡导的阳光体育协调一致。在考试前几个星期公布考试项目,这样一来体育教师就不得不把所有可能要考试的项目认真地练习,使学生得到全面的锻炼,学生的一些基本的技术技能无形中也会得到加强。

2.3.2 评价方法 评价方法采用过程评价与统一考试相结合的方法,可能存在过程评价中的一些弊端。过程评价包括《标准》测试成绩,体育与健康课、课间操、课外体育活动和校级运动会的出勤、表现。“平时分”由体育教师、班主任和学校打分签字,因为事关“升学”,打低打高都有顾虑,加上因为升学率和关系网等多种因素,对学校 and 教师其实是种压力。实际上“平时分”的设立本身是好的,但由于评价过程受人为因素影响较大,不好把握,平时分的“天平”难以平衡,另外也可能影响到《标准》测试成绩上报国家数据库的准确性。

2.3.3 测试方法 测试方法尽可能与《标准》测试方法一致,立定跳远3次,篮球运球2次。如果犯规无成绩者,应允许再测,直至取得成绩为止,不能因为赶时间而改变。

2.3.4 评分标准 评分标准的公正性需要注意。体育统一考试评分标准为调整的《标准》评分标准,每项都有最低分(长跑12分、立定跳远4分、篮球运球4分),这种变化的初衷是因为分数增加、督促学生平时锻炼和完成考试,有利于学生积极参加锻炼。其实这样不利于差生的平时锻炼,只是白送分数给懒惰的学生,对积极锻炼的学生也不公平,也失去了考试对懒惰学生的导向作用及考试的一些意义。

评分标准的科学性需要注意,一是最低分到满分的成绩与分值的关联科学性出现有待商榷的地方,比如立定跳远项目评分标准从不及格上限到满分之间的难度比《标准》的难度有所增加;二是篮球运球项目满分的标准与《标准》相比下调,初衷也是让学生拿满分,但这种标准的科学性有待商榷;三是最低分与满分之间的成绩分数安排梯度有不严谨的地方。笔者认为采用《标准》的评分标准较好,因为百分位数法和累进评分法相结合制定出的评分表,既可合理划分评分表中学生体质健康水平的等级,又可使不同等级中分数增加的幅度与学生成绩提高难度相适应,保证了成绩评定的科学性(表2)。

## 3 结论

3.1 率先在河南省中招考试中把体育分数提高到60分,在全国也处于领先地位。分值的调整,就是为了更有利于学校体育的发展,引导学校、学生、家庭和社会关注学校体育,关注学生体质健康。

3.2 充分发挥体育考试的激励作用,促进学生积极参加体育锻炼,使体育考试成为推进素质教育和加强学校体育工作的重要手段,从而促进学生身心健康发展,提高青少年健康素质,为和谐社会的发展作出贡献。

表2 洛阳市 2010 年中招体育考试评分表

男 生					女 生				
1000 米 (分·秒)	1000 米 分数	立定跳远 (米)	篮球运球(秒)	立定跳远、运 球 分数	800 米 (分·秒)	800 米 折 合分数	立定跳远 (米)	篮球运球 (秒)	立定跳远、运 球 分数
3' 30"	22.00	2.5	10"4	14.00	3' 24"	22.00	1.99	12"8	14.00
3' 35"	21.50	2.49	11"9	13.50	3' 29"	21.50	1.98	14"1	13.50
3' 40"	21.00	2.47	13"2	13.00	3' 35"	21.00	1.96	15"5	13.00
3' 45"	20.50	2.46	14"3	12.50	3' 42"	20.50	1.95	17"7	12.50
3' 50"	20.00	2.43	15"8	12.00	3' 50"	20.00	1.93	20"6	12.00
3' 55"	19.50	2.41	16"4	11.50	3' 58"	19.50	1.91	21"4	11.50
4' 00"	19.00	2.38	17"4	11.00	4' 03"	19.00	1.89	22"6	11.00
4' 05"	18.50	2.35	18"3	10.50	4' 08"	18.50	1.85	23"9	10.50
4' 10"	18.00	2.31	20"8	10.00	4' 13"	18.00	1.82	27"1	10.00
4' 15"	17.50	2.26	21"2	9.50	4' 18"	17.50	1.77	27"4	9.50
4' 20"	17.00	2.21	21"6	9.00	4' 23"	17.00	1.73	27"8	9.00
4' 25"	16.50	2.17	22"2	8.50	4' 28"	16.50	1.7	28"3	8.50
4' 30"	16.00	2.12	22"9	8.00	4' 33"	16.00	1.65	28"8	8.00
4' 35"	15.50	2.07	24"1	7.50	4' 38"	15.50	1.61	30"	7.50
4' 40"	15.00	2.00	25"8	7.00	4' 43"	15.00	1.55	30"8	7.00
4' 45"	14.50	1.93	26"5	6.50	4' 48"	14.50	1.49	31"5	6.50
5' 00"	14.00	1.91	27"5	6.00	4' 55"	14.00	1.47	32"	6.00
5' 05"	13.50	1.87	28"5	5.50	4' 46"	13.50	1.44	32"5	5.50
5' 10"	13.00	1.83	29"	5.00	5' 00"	13.00	1.41	33"	5.00
5' 15"	12.50	1.79	29"5	4.50	5' 10"	12.50	1.37	33"5	4.50
5' 20"	12.00	1.76	30"	4.00	5' 15"	12.00	1.33	34"	4.00

注: 洛阳市 2010 年中招体育考试评分标准为调整的《标准》评分标准(表2)。

3.3 2010 年洛阳市城区的体育统一考试全部采用智能化考试器材考试, 成绩由“学生体育成绩 IC 卡”信息处理, 实现体育考试计算机全程管理, 使考试更加公开、透明, 避免人为因素干扰, 真正做到确保中招体育考试公平、公正、透明、准确。

## 4 建 议

4.1 由于中长跑项目对耐力素质锻炼效果明显且测试方法简单易行, 建议继续保留中长跑项目(男 1000 米、女 800 米); 其他测试项目应采用《标准》项目试题库的方式较好, 有利于对学生体育兴趣的培养和保证体育教学的全面性, 使学生可以全面锻炼, 提高身体素质。

4.2 建议取消体育中考的过程评价, 保留统一考试单一评价方法, 体育中考与文化课中考一样, 中招考试就是

中招考试, 应该简便、公正、透明、客观。

4.3 中招体育考试评分标准为调整后的《标准》评分标准, 其公正性和科学性有待商榷。建议采用国家制定的《标准》作为评分标准, 保证成绩评定的科学性。

## 参 考 文 献

- [1] 李凤梅. 对郑州市 2009 年中招体育考试方案的思考[J]. 中国学校体育, 2010, (1): 24-25.
- [2] 金永明. 郑州市中招体育考试改革历程与思考[J]. 体育教学, 2008, (6): 35-36.
- [3] 冀松涛. 对中招体育考试改革的初探[J]. 运动, 2009, (1): 73-74.
- [4] 洛阳市教育局体卫站. 我市 2010 年初中毕业生升学体育考试改革实施方案.

# 对太和一中体育选项课现状的调查分析

马雪丽

(太和一中体育组, 安徽 阜阳 236600)

**摘要:** 为了提高太和一中高中学生体育选项课学习的主动性和自觉性, 增强体育选项课的效果, 推进我校体育新课程的顺利实施, 运用文献资料法、问卷调查法、访谈法和统计法等方法, 对太和一中高三体育选项课现状进行了调查分析, 研究表明, 太和一中开展体育选项课总体是成功的, 为以后的体育选项课的教学提供了科学的参考。

**关键词:** 太和一中; 体育选项课; 兴趣

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-146-02

2008 年秋季, 太和一中高中三个年级开始进行选项课教学, 至今已经近四年的时间, 高三年级已经进行两年多的选项教学, 能够代表整个太和一中的体育选项课开展的现状。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

太和一中高三年级学生。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 检索与本文研究相关的资料, 并进行归纳整理, 了解本课题的研究现状, 为本文提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法 对太和一中高三年级部分学生随机发放问卷 300 份, 回收 250 份, 回收率 94%, 其中有效问卷 230 份, 有效率 95%。

1.2.3 数理统计法 运用 Microsoft Excel 对调查收集的数据进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 学习动机的调查分析 (表 1)

由此可知: 学生的体育选项课学习动机十分明确, 首先是增进健康, 然后是把它作为一门特长去发展。这与新

课程改革提出的树立“健康第一”的思想相吻合, 为终身体育的发展提供了条件。

### 2.2 学习兴趣的调查分析 (表 2 ~ 表 4)

由此可见, 学生的兴趣趋向健身性、健美性、趣味性、娱乐性和竞技性。其中男生喜欢竞技性、冒险性的项目, 女生喜欢健美性、趣味性、娱乐性的项目。由于学生喜欢的体育项目比较激烈, 富有刺激, 又有健身强体实效, 因而对学生们产生了较大的吸引力。新兴的体育项目 (太极柔力球) 也越来越受到学生的青睐, 进而使太极柔力球项目走向家庭, 走向社会, 为这个项目的发展起到推动作用。田径项目是学生最不喜欢的的项目, 女生尤为突出, 这与学生的心理特点相符, 基本符合现代各体育项目的体育人口特点。

表 1 太和一中高三年级学生对体育选项课学习动机

学习动机	增进健康	好玩	学习技能	不知道
男	62	26	25	12
女	74	30	18	13

表 2 太和一中高三年级学生体育健康课学习兴趣

项目	篮 球	羽毛球	健美操	武 术
百分比 (%)	30.45	29.51	15.54	7.30

表 3 太和一中高三年级学生对体育与健康课的项目喜欢调查表 (男)

项 目	篮 球	羽 毛 球	武 术	乒 乓 球	太 极 柔 力 球	田 径	健 美 操
喜欢(频数)	103	102	97	89	74	65	61
不喜欢(频数)	22	21	28	36	51	60	64

表 4 太和一中高三年级学生对体育选项课的项目喜欢调查表 (女)

项 目	羽 毛 球	篮 球	健 美 操	乒 乓 球	太 极 柔 力 球	田 径	游 戏
喜欢(频数)	107	97	87	62	48	75	95
不喜欢(频数)	18	28	38	63	77	50	30

作者简介: 马雪丽 (1981~ ), 本科, 中专一级。研究方向: 体育教育。

### 2.3 学习态度的调查分析(表5、表6)

表5 太和一中高年级学生体育与健康课学习态度(男)

题目	喜欢	非常喜欢	不喜欢
1.你喜欢上田径课吗	62	47	16
2.你喜欢上篮球课吗	58	54	13
3.你喜欢上武术课吗	46	75	4
4.你喜欢上乒乓球课吗	41	52	32
5.你喜欢上健美操课吗	66	47	12

表6 太和一中高年级学生体育与健康课学习态度(女)

题目	喜欢	非常喜欢	不喜欢
1.你喜欢上田径课吗	67	37	21
2.你喜欢上篮球课吗	49	39	37
3.你喜欢上武术课吗	64	43	18
4.你喜欢上乒乓球课吗	73	32	20
5.你喜欢上健美操课吗	85	21	19

由此可见,学生大多数非常喜欢和喜欢体育选项课,说明大多数学生在思想上已认识到体育与健康课的重要性。但学生不喜欢体育与健康课的也占有相当比例,这不能不引起我们的重视。从数据中我们得知,喜欢和非常喜欢的人数男生远远多于女生,表明男生比女生更喜欢体育课。

### 2.4 不喜欢上体育选项课原因的调查分析(表7)

表7 太和一中高年级学生不喜欢上体育与健康课的原因调查表

题目	男(人数)	女(人数)
对体育不感兴趣	33	41
场地器材缺乏	29	36
身体心情不好	22	13
内容陈旧枯燥单调	19	3
原有体育基础差	8	25
怕苦怕累	6	4
运动负荷安排不合	6	2
教师教法及态度	2	1

由此可见,学生不喜欢上体育课的主要原因是体育意识薄弱、运动能力差、生理机能低,教学内容陈旧、枯燥、单调和场地器材缺乏。

### 2.5 喜欢体育与健康课形式的调查分析(表8)

由此可见,学生喜欢体育选项课形式主要集中于组织比赛课、游戏课、活动课和学习新技术课,其中组织比赛课和游戏课是学生最喜欢的体育与健康课的形式。

表8 太和一中高年级学生对体育与健康课的形式调查表

题目	人数
组织比赛课	69
活动课	38
学习新技术课	29
身体素质课	13
理论课	15
综合课	24
游戏	42
其他	25

## 3 结论

3.1 学生体育选项课学习的动机主要是为了增进健康;兴趣趋向于健身性、趣味性、娱乐性和竞技性;新兴的体育项目越来越受到学生的青睐。

3.2 大多数人喜欢体育课,而且男女各有不同的偏重(男生喜欢有竞技、娱乐的课程,女生喜欢以自身体型为准提高身体素质的课程)。

3.3 体育意识薄弱,运动能力差,生理机能低,教学内容陈旧、单调、枯燥,场地器材设施缺乏是影响学生上体育与健康课的主要原因。

3.4 学生喜欢体育与健康课的形式主要集中于组织比赛课、游戏课、活动课、学习新技术课。其中组织比赛课学生最喜欢。学生喜欢气氛活跃的教学氛围,在学习中希望得到教师的尊重和自由选择的权利。

3.5 学生上体育选项课需要一种兴趣,这种兴趣不是由老师一个人带动的,靠的是每一位学生自己对体育选项课的兴趣,老师只是一个带动者。

## 4 建议

4.1 深化教育改革,切实实行“素质教育”,加强新课程改革力度。加强师资队伍建设和教师专业素质,能够使学生运动水平有所提高,让学生佩服教师的业务能力,力求达到“信其师,亲其道”的境界。

4.2 选项时尽量使学生们都能够选上自己喜欢的项目,如在选项时让学生填写最喜欢和次喜欢的项目,这样在调整人数的时候,能够使每个学生选到自己喜欢的项目,真正达到我校开展体育选项课的目的。

4.3 在选项课教学时能够进行分层次教学,消除“吃不完、吃不饱”情况的发生,使体育选项课教学成为太和一中的“亮点”。

4.4 学校应积极创造条件,营造一个良好的体育氛围。

4.5 体育教师要增强责任感,认真地对待自己的每一节课,让学生对我们的选项课充满期待;与学生建立一种合作与互动的关系,真诚、平等地对待每个学生,尽量满足绝大多数学生的需求和爱好;教学内容的选择要符合学生身心发展的特征;教学方法和手段要多样化;营造宽松、愉快和谐的课堂教学氛围,给学生自由发挥的机会,让学生的身心能得到全面发展。

4.6 政府与学校应考虑体育老师的工作量,使之能够看到因改革、分项增加的课时,促进体育教师的工作热情。

## 参考文献

- [1] 季浏,胡增华. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2001:55-65.
- [2] 季浏,汪晓赞. 初中体育与健康新课程教学法[M]. 北京:高等教育出版社,2003:77-79.
- [3] 夏峰,李建章. 试论学生在体育课程学习中的主体地位[J]. 中国学校体育,2004(1):75-79.
- [4] 卫洪武. 体育课激趣体会[J]. 雅安职业技术学院学报,2004(2):45-48.

# 体育专业院校大学生体育消费研究

——以天津体育学院为例

白 杨

(天津体育学院, 天津 300381)

**摘 要:** 采用文献资料法、问卷调查法和访谈法, 对天津体育学院不同专业不同年级的 200 名学生进行了体育消费的调查研究, 结果发现体育专业的体育消费水平高于非体育专业的学生的消费水平, 不同年级不同性别学生的体育消费亦存在差异。

**关键词:** 体育院校大学生; 体育消费; 体育专业; 非体育专业

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-148-03

在高校, “健康第一”是体育教育的指导思想, 大学生是健康教育的主体, 因此现在很多大学开设各种形式的体育课, 就有体育消费的需求。作为体育院校的学生, 体育消费是生活消费的一部分, 很多人长期从事体育锻炼, 因此有体育消费需求。也有其他院系学生以前很少参加体育锻炼, 专业不是运动训练或体育教育专业, 而是关于体育其他方面, 如体育传媒系、健康系等。但体育学院浓郁的体育气氛会对很多其产生影响, 因此也会刺激相当部分人的体育消费意识。大学生的生活与体育的关系越来越密切, 因此体育消费也会相应的增加。

## 1 研究对象和主要研究方法

### 1.1 研究对象

天津体育学院 200 名学生的体育消费现状。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅包括北京体育大学学报、上海体育学院学报、体育科学等重要学报和刊物, 收集相关文献全面详细地了解有关体育消费方面的研究内容, 为论文工作的下一步进展奠定了比较扎实的理论基础。

1.2.2 问卷调查法 根据体育消费的内容, 编写了体育消费的调查问卷, 共发放问卷共计 200 份, 回收问卷 192 份, 其中有效问卷 180 份, 回收率约为 96.0%, 问卷有效率约为 90%。

#### (1) 问卷效度的检验

为了确保研究目的与研究结果的一致性, 本研究问卷指标内容的效度采用专家鉴定法, 邀请了 12 位专家对问卷设计的内容是否能够涵盖研究的主题进行了有效性研究。专家的基本组成情况以及认定的结果如表 1 和表 2 所示:

从专家的调查结果来看, 本问卷所列的各题能够反映所调查的内容, 具有有效性。

表 1 专家基本情况统计表

专家构成	教授	副教授	发放数	回收数	回收率
数量(位)	4	8	12	12	100%

表 2 专家对问卷设计的总体评价统计表

问卷设计	很合适	合适	比较合适	不合适	需修改	合计
选择人数	4	6	2	0	0	12
百分比(%)	33.3	50.0	17.7	0.0	0.0	100.0

#### (2) 信度效度检验

本研究采用重测量方法对问卷的信度进行检验。在调查问卷回收的两周内, 小范围(在调查问卷中随机抽取 7 份)内进行了两次调查, 对两次调查的客观性进行相关系数的计算, 求得平均相关系数  $r > 0.80$ ,  $p < 0.01$ 。调查的可信度高, 符合本研究的要求。

1.2.3 访问法 通过访问部分同学的体育消费情况, 了解他们的体育消费现状, 从侧面了解体育学院的学生各个专业的体育消费现状和各个年级体育消费的差异。

## 2 结果与讨论

### 2.1 天津体育学院大学生月生活费的调查分析

表 3 天津体育学院学生月平均生活费

月生活费	300 元以下	300 ~ 500 元	500 ~ 1000 元	1000 ~ 2000 元	2000 元以上
男生(142 人)	2.5%	18.9%	29.1%	32.1%	17.4%
女生(38 人)	5.3%	37.8%	38.9%	10.7%	7.3%

从表 3 中看出, 32.1% 的男生消费在 1000 ~ 2000 元, 而

38.9%女生在500~1000元，由此可见男生的月平均生活费高于女生的月平均生活费，月生活费低于300元的男生占调查人数的2.5%，女生占调查人数的7.3%，可见有少部分同学由于家庭条件的限制，生活费比较低，生活质量有待提高。月平均生活费在2000元以上男生占调查人数的17.4%，女生占调查人数的7.3%，可见这部分少数学生家庭条件较好。

### 2.2 天津体育学院大学生生活费来源的调查分析

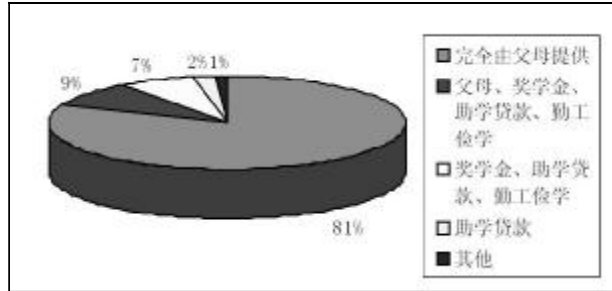


图1 大学生生活费的主要来源

从图1中可以看出，81%的学生生活费完全由父母提供，9%的学生生活费由父母、奖学金、助学贷款、和勤工俭学四部分组成，7%学生的生活费由奖学金、助学贷款、和勤工俭学三部分组成，有2%的学生生活费来源是助学贷款。由此可见，还有少部分学生受家庭条件的限制，只能靠助学贷款完成学业。有的学生凭自己在大学期间学到的知识技能，在俱乐部或者其他地方带课、勤工俭学。但绝大部分的学生的生活费完全由父母提供，自己还没有经济能力。

表4 天津体育学院大学生体育消费的调查分析

月体育消费金额	100元以下	101~150元	151~200元	201~250元	250元以上
男生(142人)	13.9%	40.9%	20.5%	8.5%	16.2%
女生(38人)	13.9%	42.8%	22.6%	8.3%	5.5%

从表4中可以看出，有83.8%的男生的月平均体育消费在250元以下，只有16.2%的男生月平均体育消费在250元以上；有86.2%的女生月平均体育消费在200元以下，只有13.8%的女生月平均体育消费超过200元。根据天津市的消

表6 体育专业与非体育专业的体育消费差异

专业	购买运动服、运动鞋/人/年	购买体育器材/人/年	体育书籍报刊的花费/人/年	学校裁判培训/人/年	其他
体育专业	900元	100元	70元	320元	120元
非体育专业	550元	85元	45元	150元	90元

从表6中看出，体育学院学生各个专业的不同，消费水平也有很大的差异。由于体育专业的术科课比非体育专业的术科课多，所以体育专业学生的体育消费要高于非体育专业学生的体育消费，主要体现在实物体育消费（购买

费水平和当今体育消费的高价位，学生们每个月不可能在体育上进行更多的消费。相对于女生来说，男生的体育消费水平要比女生的要高。

表5 天津体育学院大学生体育消费的结构

体育消费内容	男(142人)	女(38人)
运动服饰	58.5%	76.6%
健身	10.6%	2.8%
运动器材	6.3%	8.3%
运动营养补充	2.9%	0
体育比赛门票	2.8%	0
体育报刊音像制品	4.2%	3.1%
体育彩票	3.1%	1.5%
医疗康复	1.4%	0
技能培训	10.5%	6.7%
其他	0.7%	0

从表5中可以看出，在调查的38名女生中，有76.6%的女生把购买运动服饰排在第一位，8.3%的女生把购买健身器材排在第二位，然后依次是学校的技能培训、购买体育报刊与音像制品、健身、和购买体育彩票。男生则与女生有很大的不同，在调查的142名男生中，有58.5%的男生把购买运动服饰排在第一位，10.6%的男生把健身排在第二位，然后依次是运动器材、技能培训、体育报刊音像制品、体育彩票、运动营养补充、体育比赛门票和医疗康复。每名女生都有术科课，都要穿运动服，因此，购买运动服饰成为调查者最主要的消费内容。随着小球和健美操的不断普及，更多的女生会选择小球和健美操成为她们的专项或选修课，这样运动器材就成了必不可少的。对于男生而言，有个强健的体魄是最基本的要求，而健美肌肉的身材是流行的潮流，受到这些影响，男生会在健身上投入较多的时间和花费。作为一名体育学院的学生，购买与体育相关的报纸杂志或者欣赏高水平的比赛也是提高自己的一种途径，而在医疗康复上的消费则是在所难免的，有的学生还会参加在学校开设的各类裁判培训。购买体育彩票，原来似乎是社会大众的一种投资消费行为。然而，调查显示，受当代社会经济的影响，体育投资消费行为也走进了大学校园。体育投资消费是大学生一种新的消费行为。

运动服、运动鞋)。随着社会的不断发展，生活水平的提高，学生开始追求名牌体育用品，因此体育消费也会增加。非体育专业的学生在体育学院浓烈的体育氛围影响下，无论在实物体育消费还是劳务体育消费都相应的有所增加。

表7 各个年级的体育消费差异

年级	购买运动服、运动鞋/人/年	购买体育器材/人/年	体育书籍报刊的花费/人/年	学校裁判培训/人/年	其他
大一	600元	95元	40元	150元	150元
大二	750元	100元	45元	120元	120元
大三	750元	95元	45元	150元	150元
大四	800元	50元	45元	100元	100元

从表7中可以看出,低年级的实物体育消费(购买运动服、运动鞋)水平低于高年级的体育消费水平。由于学生在大四要参加实习,术科课较少,因次购买体育器材和裁判培训花费较少。而在体育劳务消费和体育购买体育器材方面差异较小。

通过访问部分学生了解到,体育学院学生无论男女,均对体育促进人的身体、心理、审美个社会性个方面功能的认识比较全面,形成了一定的价值观念体系。其中女生在“形体健美、学习需要”等项的认识上高于男生,表明女性特有的态度和现代女性在塑造自我、身心完美方面的需要。因此女生比较重视自己的体重,认为瘦最好。男生更多的是健美,认为肌肉才能展现自己的美。

调查还表明,大学生的日常生活与体育联系越来越密切,并引申到“终身体育”这一认识上,体育运动不仅局限在术科课上,在业余时间部分学生也会参加体育运动。73.4%的学生认为人的一生应该经常进行锻炼,这也跟体育学院浓烈的体育氛围有关,已经有运动需要;有22.5%的学生同意这种看法,但自己做不到,有2.5%学生认为只是在情绪不适或在某种约定下才会去锻炼,只有1.6%的人表示不接受这种观念。

调查显示,男生的社会交往动机居首位,占37%,明显高于女生,这跟男性、女性不同的生理和心理特征有关,这些特征决定了男女大学生在需要以及行为上的巨大差异,反映了更多男生把体育消费作为扩大人际关系、锻炼并显示自己能力的一种手段。女大学生的审美动机居首位,明显高于男生。在与他们的交流过程中得出结论,女生乐意花钱在体育方面的主要原因是使自己拥有健美、匀称的身材,高雅、大方的气质,这跟女性爱美的天性以及男女不同的社会存在价值以及当前的求职的需要有关;强身健体、精神娱乐这两种体育锻炼最直接,其外在的功能也被相当

一部分男女大学生作为体育消费的动机,其中,强身健体动机居于稍次的位置。随着整个社会生活的节奏加快,工作、学习、生活、求职的压力增大,大学生作为高层次的年轻人,同样会感到身心疲惫,体育活动作为一种增进健康、消除疲劳、愉悦身心的有效方法,自然成为大学生们的首选。

### 3 结论

- 3.1 体育学院学生生活费的主要来源是父母提供,有少部分同学通过勤工俭学赚取生活费。
- 3.2 体育学院学生体育消费总体水平较高,体育消费结构呈多层次,但还是以实物体育消费为主,购买运动鞋和运动服为主要的体育消费方式。
- 3.3 男生的体育消费水平高于女生的体育消费水平。
- 3.4 体育专业的体育消费水平高于非体育专业的体育消费水平。
- 3.5 大一的实物体育消费水平低于其他年级的实物体育消费水平。

### 参考文献

[1] 王莉华等. 大学生体育消费的价值取向及行为的调查研究[J]. 湖北体育科技, 2004(4): 157-159.

[2] 王奕全. 大学生体育消费现状的研究 [J]. 山东体育科技, 2006(6): 62-64.

[3] 胡文昕等. 对大学生体育消费现状的调查研究[J]. 辽宁行政学院学报, 2005(6): 237-238.

[4] 郭娟等. 大学生体育消费浅析 [J]. 吉林体育学院学报, 2005(2): 50-51.

[5] 武俊昊. 影响大学生体育消费需求因素的研究[J]. 重庆社会工作职业学院学报, 2005(9): 58-60.

(上接第140页)

续表

领域指标	因素负荷量	评价指标
专业技能	0.731	29.执行裁判的能力
	0.712	30.具备指导运动队的知识能力
	0.703	31.具备良好的体能和体态
	0.687	32.具备体育表演的知识与能力
	0.641	33.能规划运动场地与管理能力
	0.612	34.具备体育专业的知识
	0.542	35.具备运动安全知识
团队沟通与合作	0.714	36.能与行政人员进行有效沟通
	0.701	37.能支持学校所的非教学工作
	0.681	38.能与教师同行进行沟通
	0.662	39.能与社区成员合作
专业发展	0.568	40.能与家长进行有效的沟通
	0.736	41.能进行教学研究
	0.725	42.能从事体育教育研究与创新
	0.645	43.能积极参与专业发展

### 4 结论与建议

- 4.1 提出了中小学体育教师评价的内容体系,其目的在于提高教师素质、改进教学方式、形成教学风格、提高学生质量服务。
- 4.2 建立了评价体系的三个层次,即中小学体育教师的条件层次、表现评价层次、成果评价层次。
- 4.3 构建了体育教师综合评价指标体系,主要包含教学设计与实施、专业态度与辅导、教学策略与评价、专业技能、团队沟通与配合、专业发展等六大领域和43个具体指标。

### 参考文献

[1] 汪晓赞,季浏. 中小学体育新课程学习评价[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2007.

[2] 王斌华. 教师评价:绩效管理与发展[M]. 上海:上海教育出版社, 2005.

[3] 胡中峰. 教育测量与评价[M]. 广州:广东高等教育出版社, 2006.

[4] 王清玉. 论体育教师的能力结构[J]. 体育学刊, 1997(4): 57-59.

[5] 章莺,金一平,赵迪芳等. 体育教师综合能力的量化指标[J]. 体育学刊, 2002, 9(1): 59-60.



# 用现代创新思维开拓道具使用的宽泛性与多意性

## ——第29届奥运会开幕式文艺表演中道具语言探讨

蔡贤德

(湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 第29届奥运会开幕式文艺表演过程中道具给人留下深刻印象: 道具表达的寓意丰富深远; 道具传递的感情强烈而直接; 道具与演员之间互动与对话至今让人回味无穷。表演过程中对道具语言的运用活灵活现: 开发了道具的多种象征性功能; 强化了道具承载情感的功能; 在演员与道具的结合中找到了“语言”。

**关键词:** 第29届奥运会; 开幕式; 文艺表演; 道具语言; 探讨

**中图分类号:** G811.21 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-151-02

随着一个短片的开始, 我们看到一幅跨越时空, 意境优美的中国画卷, 它讲述着博大厚重、意蕴悠远的中国故事。全世界的朋友都领略到优雅的东方神韵, 了解到悠久的历史, 感受到中国的现代魅力。画卷上, 墨迹漫卷, 流淌击暖, 依次呈现出演化、陶瓷、青铜器等在中国文化起源和发展过程中极具代表性的文化符号。在整个文艺表演过程中, 道具语言所表现的魅力征服了全世界, 让我们不禁感慨道具寓意的宽泛性与多意性。

## 1 品味第29届奥运会开幕式文艺表演

### 1.1 道具表达的寓意丰富深远

古老的汉字承载着中华文明久远深邃的历史, 在开幕式表演《文字》中我们看到了中国汉字的魅力。孔子的三千弟子手持竹筒高声吟诵, 缓缓步入场内, 吟诵着《论语》中的名句——“四海之内, 皆兄弟也”, 寓意深远。完整的巨幅画卷中间, 魔幻般地出现了立体活字印刷体, 方板汉字凹凸起伏, 不断地变化。整个活字印刷板如微风拂过, 层峦叠嶂, 如水波涌动, 此消彼长, 充满动感的表演为我们呈现出中国汉字的演化过程。弟子们手持竹筒, 竹筒是中国古代最早的书籍形式, 竹片上刻着文字, “活字印刷”是中国古代的四大发明之一, 是人类近代文明的先导, 为知识的广泛传播、交流创造了有利条件, “活字印刷”的表演, 像古代的活字字盘, 又像现代的电脑键盘; 897位演员分别变成了三个“和”字, 其中有两个是中国古代的“和”字和一个是现代的“和”字, 既表达了孔子“和为贵”的人文理念, 又彰显出中华民族历史悠久的传统和谐观; 接下来巨大的活字印刷板变化出万里长城的雄伟之姿, 无数立体的桃花出现在活字印刷板的顶端, 雄伟的长城形象被优美的桃花覆盖, 让人瞬间置身于满园春色之中, 这和谐浪漫的桃花仙境, 表达了中国人热爱和平的美好心愿。<sup>[1]</sup>

### 1.2 道具传递的感情强烈而直接

《戏曲》中, 热闹的锣鼓声为我们带来了中国传统戏曲的表演, 华丽的活动戏台, 在数千名演员的簇拥下, 移到场中, 京剧扮相的提线木偶, 做工考究, 工艺精制, 他们活灵活现地表现出戏剧舞台所传达意境和神韵。<sup>[2]</sup>《丝路》中的表演, 表现的是中国古代陆路与海洋中的两条纽带, 即路上丝绸之路和海上丝绸之路的景象。悬浮于半空中的画纸, 此刻已幻化成辽远无边的沙漠, 敦煌舞者在沙漠之上轻步漫舞, 引领我们展开一场友谊之旅。船桨把我们的思绪从风情多样的内陆带到了一望无际的海上, 船桨连接, 呈现出中国古老的航海形象。体育场的上方此时已是波浪汹涌, 场中的长幅画卷上也已经海浪滔天, 船桨滑落, 桨手们在波浪中搏斗, 体现了中国人挑战自然的勇气与智慧。《礼乐》中, 五幅中国长卷画, 配以演员们的古典舞, 再现了古代中国礼乐之邦的盛世气象。地面上, 是中国最有名的五幅长卷画。它们分别来自唐、宋、元、明、清五大朝代。<sup>[3]</sup>《星光》中, 无垠的星光, 浪漫的旋律, 古老的画卷在新时代延展, 寓意今天的生活更加幸福和谐。古老的画卷在无垠的星光中延展。现代部分的表演, 从黑白跳跃到彩色, 风格绚丽, 无数舞者受了色彩的吸引, 而汇聚到画卷中间。场地中的绿衣使者闪耀光芒, 为我们绘制一幅星光画作。呈现在观众面前的是巨大的星光和平鸽。《自然》中的表演体现了传统与未来的交融, 表现了人与自然和谐相处, 达到天人合一的境界。多媒体形式的表演, 生动地表现了中国功夫古老的哲学观念: 人与自然的和谐。2008名太极演员排成圆阵, 表达中国传统的观念中圆为大, 为圆满的含义; 孩子们用色彩的画笔描绘美丽的大自然, 用纯真的童心播种绿色的希望, 而后孩子们收起画笔, 数千名太极拳表演者也仿佛受到了某种力量的吸引, 屏息注目, 转瞬之间, 鸟巢上方涌现出无数的飞鸟, 仿佛在告诉我们,

这里就是他们眷恋的绿色家园。《梦想》中，一颗梦幻般的蓝色星球冉冉升起，徐徐旋转，这是我们共有的家园。我们邀请地球上每个角落，邀请每个能够听到我们声音的朋友都来分享我们的梦想，奥运的梦想！我们身处同一个世界，我们拥有同一个梦想，梦想团结，梦想发展，梦想团圆，拥抱世界。主题歌《我和你》演唱结束的时候，全场绽放2008张笑脸，就在那一刻，我们的情把世界都融化了。<sup>[4]</sup>

### 1.3 道具与演员的互动与对话

随着画卷的打开，黑衣舞蹈演员来到画卷之上，用肢体做墨迹，表现中国水墨画的洒脱写意，随着舞蹈演员的动作，洁白的画纸上出现起伏回旋的墨色线条。演员在纸上画了朵朵祥云，画了山川、河流、太阳，而后祥云神奇地消散，只留下山水和太阳。地面上，是中国古代名画《千里江山图》，舞者用身体作画，在历史画卷上跳舞，舞者走上历史画卷，历史画卷慢慢展开。中国水墨画讲求以形写神，不拘泥于神似，更讲求神韵，舞蹈演员独特的肢体语言，以及演员与道具的协调配合，正体现出中国水墨画特有的意趣和韵味。此刻，画作完成，原本不存在地上的画纸，被凌空提起，一幅山峦交错，起伏连绵的水墨画呈现在眼前。戏曲演员手中的京剧扮相提线木偶，做工考究，工艺精制，活灵活现地表现着戏剧舞台的意境和神韵。

## 2 第29届奥运会开幕式文艺表演中道具语言的运用

### 2.1 开发了道具的多种象征性功能

我们可根据某件被符号化的舞蹈道具的形制、材质，判断作品地域、民族、时代、人物等属性，这就是道具所具备的认定作品背景及人物特征的基本功能。然而，舞蹈道具还具有另一个特征，即象征性，这一特性能达到增加舞蹈作品文化内涵的作用。道具在作品中并非只具有单一的象征性，通过某一件道具的不断“变化”可以营造出具有丰富内涵和多元的象征性意象空间。随着事件的发展，在道具形象逐渐丰满的同时其象征意义也变得深远。开拓道具多重象征意义的目的，就是要摆脱“就具论具”，使之成为完美表达作品主题的一种介质和手段。

### 2.2 强化了道具承载情感的功能

中国的舞蹈道具似乎与生俱来就作为一种符号成为编导创作的便捷手段，达到事半功倍的效果。但舞蹈是由深刻情感意识所构成的一种艺术，其本质是利于演员语言完成表达主题情感的任务。因此，道具应具有协助演员运动，强化承载情感的功能，而不应仅仅将它沦为一种工具。在没有充分挖掘演员语言之前，单纯突出道具的“解释”功能，只能妨碍对舞蹈本体语言的深度开发，忘记了身体语言才应该是舞蹈创作的根本。

### 2.3 在演员与道具的结合中寻找“语言”

道具的各种功能都离不开舞者演员运动的配合，因此，使用道具的作品创作重点应强调从演员与道具的结合出发来探讨道具的形式语言，以增强道具使用的价值。当道具没有进入演员运动的层面，仅停留在演员和道具相加的简单阶段，便形成不了结构形式。所谓设计道具舞蹈的第一意义是来自于演员与道具的结合，而其中的结构方式尤为

重要，因为它包含设计、组织、构成等诸多因素。编导在结构意识中所具备的“艺术性”决定了运用诸因素的方式方法。因为“艺术性”的由来之一是在演员与道具结合之中寻求表达的新意，通过不同的结构方式生成新的语意和语境，最终成为道具作品特有的叙述手段，达到共同完成表达人物情感的目的。因此，探索道具语言要从二者之间的接触形式入手，展开互动与对话。

(1) 观察与触摸。我们可以从观察不同道具的性质开始，进而去感受道具的差异带给演员运动的反应。比如当演员摸到光滑柔软的绸缎时，会反映出带有曲线的柔顺体态；当演员遇到带有韧性的道具时，会反映出带有内在韧性弹力的动律。因此，道具的性质从表层上可以决定舞者演员动作的性质，这属于相同性质的道具与演员的初步结合，但对道具需要从内到外全面观察，充分挖掘它的更多属性，由此在“人”与“道具”的互动之中产生了带有深层和谐的对话关系。

(2) 互动与对话。互动即演员“把玩”道具，并产生道具与演员运动的作用力与反作用力，在和谐的运动轨迹中发展并建立语言体系，最终完成姿态、韵律、节奏等结构形式。也就是将舞蹈道具“编”到舞者的动作当中，形成“你中有我，我中有你”的互动关系。这种关系如同在剑与身体之间的一根“线”，相互操纵着双方间的运动轨迹，并形成生发动作与制约动作的一种因素和规律，在时空中呈现道具与演员的有机结合，使道具更具有情感表达的“人性”。道具不应孤立地作为个体而存在，而需要融入身体语汇当中成为不可替代的一部分，起到传递信息并承载动作发展的职责。互动还有另一种需求即拓展演员与道具之间更广泛的合作与对话空间，我们可以尝试避开繁复的情节概念，跨越道具符号的限制，仅把它当成不同形状、材质、重量的物体与演员发生关系。每个人对道具都会有不同的感受，也正是由于存在不册的感受才会出现多种语言结构的表达方式。

## 3 结语

北京奥运会的开幕式文艺表演是一个展示中国人奇思妙想的舞台，同时我们也发现这次文艺表演中对道具的运用对我国今后组织各种大型文化体育活动有着重要的借鉴意义。不论怎样去探索道具与演员的接触形式，最终目的是为了拓展舞蹈新的可能，为了寻找能够准确表达个人生命体验的语言方式。所以，用现代创新思维开拓道具使用的宽泛性和多意性是目前值得关注的问题。

### 参考文献

- [1] 华山. 解密开幕式: 和谐构建主题, 四因素指导开闭幕式[EB/OL]. (2008-10-13)[2008-12-11]. <http://www.beijing2008.cn/spirit/beijing2008/-29k>.
- [2] 厉胜男. 五幅画卷画现礼乐之邦盛世颂吟春江潮水唱昆曲[EB/OL]. (2008-08-13)[2008-11-21]. <http://www.pic.sports.sohu.com/-66k>.
- [3] 张正. 数字解读奥运开幕式: 鸟巢能用百年画卷长147米[EB/OL]. (2008-12-06)[2008-12-13]. <http://www.2008.sohu.com/kaimushi>.
- [4] 方群杰. 开幕式六大震撼瞬间: 焰火亮日晷虚实“和平鸽”[EB/OL]. (2008-08-09)[2008-11-17]. [www.chinanews.com.cn/-228k](http://www.chinanews.com.cn/-228k).

# 高校体育场馆设施使用现状及管理模式探讨

李存福

(华北电力大学体育教学部, 北京 102206)

**摘要:** 高校如何更好地利用场馆设施, 使其产生更大的社会效益和经济效益, 对推进学校体育和全民健身活动的开展都将具有十分重要的意义。通过文献资料法和调查分析法, 对我国普通高校体育场馆设施的使用现状及管理方式进行分析与研究, 探索了高校体育场馆设施的管理模式, 为各高校建立科学、规范的现代化体育场馆设施管理机制提供理论参考。

**关键词:** 高校; 体育场馆; 现状; 管理模式

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-153-02

高校体育场馆设施是高校教学基础设施的重要组成部分, 是保证体育教学、体育训练和课外体育活动正常进行的必要物质条件, 也是检查、评估、规范学校体育工作的重要内容之一。然而, 随着我国改革开放的不断深化, 整个教育体制也发生了深刻变革, 高等学校已日益融入社会主义市场经济的发展轨道。高等院校体育场馆设施急需在教育资源共享方面进行实践, 以适应新的发展环境。

目前我国高校体育设施的社会化服务尚处于初级阶段, 与西方国家相比还存在较大的差距。高校体育设施是国家为了从事体育教学活动利用国有资产建立的体育场馆, 作为一种公共产品, 其必然具有服务社会的目的和功能。教育部和国家体育总局确定将逐步在全国推行学校体育场馆向社会公众开放的政策, 并将北京、上海等7个城市定为首批开放试点城市。因此, 合理开发高校体育场馆设施资源, 不仅可以为高校带来一定的经济效益, 同时也能够满足社会体育的需要, 促进全民社会体育发展。笔者通过对我国普通高校体育场馆设施的使用现状及管理方式进行分析与研究, 探索了高校体育场馆设施的管理模式, 为各高校建立科学、规范的现代化体育场馆设施管理机制提供理论参考。

## 1 高校体育场馆的现有情况

根据第五次全国体育场地普查数据显示: 截至2003年12月31日, 我国(除台湾、香港、澳门地区, 包括全国范围内各系统、各行业、各种所有制形式) 共有符合要求的各类体育场馆850080个, 其中标准体育场馆547178个, 教育系统有558044个, 占全国体育场地总数的65.6%; 在教育系统中高等院校有28741个, 占全国体育场地总数的

3.4%。尽管如此, 我国体育场馆设施的人均占有量仍远低于发达国家水平, 而占有相当比例的高校体育场馆却存在着未饱和的闲置现象。

## 2 高校体育设施社会化发展的优势

### 2.1 物质优势

全国各地高校都拥有比较完备的体育设施, 且总体水平比社会场馆设施要完善。据统计, 全国近千所高校中, 有室内体育馆的高校占60%, 其中广东、上海、江苏等地高达90%以上; 田径场拥有率达95%以上, 游泳馆、羽毛球馆、乒乓球馆、网球场地的普及率也都达到50%以上。虽然近年来各地社区体育设施均得到了不同程度的改善, 但与高校相比, 差距还是比较大的。

### 2.2 人才优势

高校聚集了一流的专业人才, 无论在教学、训练、科研等方面都具备专业知识和技能。相比之下, 社区缺乏专业的体育人才, 大部分人员未经过系统学习, 缺乏科学的知识 and 正确的锻炼方法。

### 2.3 安全优势

高校管理严格, 学生和教职员工整体素质较高, 能够给社区健身者带来很好的心理安全感。

### 2.4 群体优势

随着群众健身意识的加强, 人们在体育活动上的投入也逐渐增多。高校校园环境幽雅、健身设施齐备, 成为许多居民进行运动的最佳选择, 开放学校的体育场馆无疑是一件好事。将学校资源转变为社会公共资源也为高校体育设施社会化发展创造了条件。

### 3 高校现有体育场馆设施运营现状

#### 3.1 体育场馆功能单一

大多数高校体育场馆或多或少都面临功能单一,配套设施不全的局面。造成这种情况的原因一方面是在最初设计建造时没有考虑到场馆的多功能使用问题;二是场馆存在一定的折旧和老化的周期,而其管理和维修费用长期以来由学校负担,难免会出现器材陈旧、资金不足等现象。

#### 3.2 管理不规范,缺乏长远规划

目前部分高校已初步实行了体育场馆对社会开放,但多为季节性的,如暑期的游泳池开放等,而且大多数都由体育教师兼管,这就导致了场馆管理与运营模式的滞后。目前,很多学校的管理部门只是简单地将管理定位在立竿见影的赢利上,缺乏长远规划。而场馆设施若不能满足发展需求,其利用率便会大大降低,影响效益。体育场馆不仅占地面积大,建设经费高,相关器材的维护以及场地保养费用也较大。如果缺乏科学的管理模式,造成保养不利,配置不合理,则很难保证设施的正常使用。

### 4 高校体育场馆设施运营管理对策

如何提高体育场馆设施的利用率,最大限度地满足广大师生和社会的需要,是当前迫切需要解决的问题。我们必须处理好正常的教学训练与对外开放的关系,寻求二者的协调统一,实现高校体育资源与社会的共享。

#### 4.1 建立科学、系统的管理体系

对高校体育场馆设施的管理首先要有整体规划,合理布局。高校体育场馆的首要功能是体育教学和训练,其他各项功能都要在保证教学的基础上开展。因此,高校体育场馆的开放时间首先要根据本学期的教学训练计划来安排,对社会开放可集中在节假日或双休日,切不可本末倒置。其次要培养一批掌握现代化管理理论和方法、勇于创新的管理人才。当前高校场馆的许多管理人员都是本校的体育教师,缺乏正确的定位。如果能够从组织机构、人员配备等方面明确分工,对体育资源的整体开发是十分有益的。

#### 4.2 创立多元化的服务

当前高校体育场馆设施的对外服务还仅限于租借场地器材等这种低附加值的服务形式,不能满足消费者多层次

的需求。为此,可从经营管理方面进行多功能开发,把单纯的教育场所转变为既能教学还能开展全民健身活动,集休闲、健身为一体的新型体育中心。同时,还可以利用自身专业特长,开展多级别、多层次、全方位的对外培训,产生可持续性的竞争优势。

#### 4.3 加强自身宣传

与社区合作开展各种大众健身活动,以及为各类企事业单位提供场地服务是扩大影响力的一条非常好的渠道。高校体育场馆设施的经营还要适应商业发展的特点,主动寻找赞助企业,引进高水平赛事,通过报纸、杂志、广播和电视等媒体的宣传来提高知名度。

随着我国人民生活水平和健康水平的不断提高,全民健身运动也在不断走向深入。自2009年起,我国政府把每年的8月8日确定为“全民健身日”,这是我国历史上第一个全国性体育节日,体现了国家对全民健身事业的高度重视。然而,现有的公共体育资源却难以满足日益增长的大众健身活动的需求。在这种情况下,发挥高校体育资源的优势,充分利用高校体育场馆设施,不仅是实现高校体育场馆社会价值和经济效益同步增长的重要途径,也是促进全民健身运动顺利开展的重要保证。

### 参考文献

- [1] 全国场地普查办公室. 全国第五次场地普查资料(上册)[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005.
- [2] 黄平波. 我国高校体育场馆市场化分析[J]. 体育文化导刊,2008(8):96-99.
- [3] 霍建新. 我国高校体育场馆综合利用研究[J]. 天津体育学院学报,2007,22(2):179-181.
- [4] 顾冬梅. 高校体育场馆专业化管理模式探讨[J]. 武汉体育学院学报,2005,39(4):30-33.
- [5] 姚宏茂,吴兰芬. 学校体育产业化的理论内涵和特征分析[J]. 体育与科学,2001,22(4):29-31.
- [6] 王善迈,袁连生. 中国教育发展报告:中国高等教育体育市场化有效资源配置研究[M]. 北京:北京师范大学出版社,2002:150-225.
- [7] 孙梁,袁辉明. 我国高校场馆开放经营困境与对策研究[J]. 吉林体育学院学报,2005,21(1):1-2.

# 关于体育产业概念研究的理论综述

竺大力

(中国人民大学体育部, 北京 100872)

**摘要:** 体育产业是我国的朝阳产业, 它对于国民经济和国民生活的影响日渐深入。对体育产业概念的探讨是研究体育产业这一社会现象的起点。在对前人研究成果进行综述的基础上, 以产业概念为逻辑起点, 对比产业和事业两个概念间的区别, 认为体育产业是指为满足社会体育需求而从事体育服务产品生产的组织机构的集合。

**关键词:** 体育; 产业; 事业

**中图分类号:** G812.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-155-02

体育产业作为朝阳产业被誉为新的“经济增长点”, 在世界范围内已初具规模。当前世界体育产业的年产值已达到 4000 亿美元, 并以年均 20% 的速度递增。在我国, 体育产业作为一种朝阳产业, 对国民经济和国民生活的影响日渐深入, 对体育产业这一社会经济现象进行研究就具有了非常重要的现实意义, 而梳理体育产业的概念将成为研究体育产业的起点和基础。

## 1 我国体育产业的发展趋势

在我国, 以体育健身休闲业为例, 体育健身休闲已融入人们的日常生活, 并呈现出由经济发达地区向欠发达地区辐射, 由城市向乡镇延伸的全面发展态势。健身休闲内容品种不断丰富, 传统项目日益壮大, 新兴项目不断涌现, 高端时尚项目快速发展, 挑战极限项目逐步兴起。可见, 在国内, 能够满足不同档次消费的健身休闲项目层级消费市场正逐步建立。到 2008 年, 全国体育健身休闲活动从业人员 15.03 万人, 实现增加值 74.49 亿元, 增长幅度连续两年超过 20%, 发展已经初具规模, 是体育产业中最具活力的部分之一。除了体育健身休闲业外, 体育竞赛表演业、体育培训业、体育中介服务业、体育用品业、体育场馆建筑业、体育旅游业、体育会展业等体育产业在国家的“十一五”期间都得到了长足发展, 我国已经初步建成与大众消费水平相适应, 以体育服务业为重点, 多业并举、门类齐全、内容丰富、规范发展的体育产业体系, 形成了多种所有制并存、全社会共同参与、共同兴办的格局。体育产业增加值在 GDP 中所占的比重明显提高, 城镇居民人均体育消费显著增加, 充分发挥了体育产业在拉动消费、优化产业结构、扩大就业中的作用, 体育产业已成为国民经济新的增长点。

2008 年以后, 我国的体育产业规模不断扩大, 领域不断拓展, 体育消费持续活跃, 呈现出较快的发展态势。

体育产业在构建和谐社会和促进体育事业的改革与发展中的作用和地位日趋突出。更为重要的是, 北京奥运会的成功召开, 将我国体育产业的发展提高到了一个新的台阶, 基础设施与大众健身意识都得到了显著的提高, 同时相关的产业链正在得到全面的启动。目前形成了健身娱乐业、竞赛表演业、体育博彩业、体育经纪业、体育媒体业、体育旅游业、体育保险业等, 体育产业作为我国新的经济增长点, 正逐渐成为拉动我国内需的重要产业, 今后有望发展为国民经济中的支柱产业。

梳理体育产业的概念是进行体育产业研究和体育产业及相关专业课程体系研究的前提。在上述的社会背景下, 本文提出如下问题: 在当下我国体育产业迅猛发展的状况下, 应该在怎样的社会情境和理论背景下探讨体育产业的概念, 才能准确把握体育产业的本质属性, 并在此基础上掌握相关研究的正确方向, 真正为体育产业的发展助力呢? 这是本文研究的意指所在。

## 2 关于体育产业概念的综述

体育产业概念是我国社会主义市场经济发展到一定阶段的产物, 同时也与国家相关部门的政策、策略的制定密不可分。体育产业, 是 20 世纪 80 年代流行起来的与体育相关的复合名词之一。在国务院 1985 年颁布的《国民生产总值计算方案》中, 首次应用三次产业分类方法将体育部门列入第三产业。此后, 体育界出现了体育产业这一提法, 体育产业一词开始频繁出现于体育报刊及文件之中。对于这一新兴概念, 体育学术界的专家们出于不同的研究角度、研究立场、研究目的以及不同的社会背景, 对其认识也就不同。归纳起来, 大体有以下四种:

### 2.1 体育复合产业

将体育产业理解为一种“体育复合产业”, 认为体育

产业是指与体育密切相关的多种产业的综合。这是一种对体育产业的一种比较综合性的理解,梁晓龙、韩丹、曲小锋、张岩都是这种观点的支持者。

## 2.2 部门体育产业

第二种观点坚持认为,体育产业是各体育组织机构为创收而兴办的各种产业。鉴于这种界定对从事体育产业的机构的限定,可以将这种概念称为“部门体育产业”。这一观点强调了两点:其一,体育部门界限内;其二,盈利性。所以,持这一观点的人把体育部门兴办的各类非体育产品的生产活动纳入体育产业行业内部,而把体育部门非盈利性的生产组织(包括部门的行政和事业单位)都划在体育产业之外。裴立新、陈立基等持这种观点。

## 2.3 体育服务产业

第三种观点认为,国务院1985年颁布的《国民生产总值计算方案》将体育部门列入第三产业,那么,体育产业就不应包含体育部门为分散投资风险而兴办的一次、二次产业组织,而只能界定在体育本身向社会提供的服务的范围内。否则,如果将体育产业的内涵与外延扩展到其他相关领域,就会引起概念的混乱。这种观点将体育产业理解为“体育服务”的生产和经营的产业。持这种观点的主要有张尚权、胡立君等人。

## 2.4 体育事业

第四种观点认为,体育产业就是社会主义市场经济体制下运行的体育事业,是体育事业由传统的计划经济体制转到社会主义市场经济体制下的称谓。这一概念从一定程度上厘清了体育产业所强调的社会化、市场化、产业化与“政策设计”之间的矛盾,对于人们更好地把握体育产业的本质属性有所帮助。

# 3 关于体育产业概念的辨析

需要特别指出的是,1995年6月,国家体育总局制定了《1995-2010年的体育产业发展纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》就现阶段及今后一段时间内我国体育产业的分类作了一个政策性说明,指出体育产业包括三大类,即体育主体产业、体育相关产业、其他体育产业。其中,体育主体产业是指发挥体育自身的经济功能和价值的体育经营活动内容,如对体育竞赛、表演活动、健身、娱乐、咨询、培训等方面的经营;体育相关产业是指为体育活动提供服务的体育相关产业类,如体育器械及体育用品的生产经营等;其他体育产业是指体育部门开设的旨在促进体育事业发展的其他各类产业活动。

在上述文献研究的基础上,本文认为,要想理清体育产业的概念,首先要分辨体育产业与体育事业两个概念的差别。1984年,我国出台了《关于国务院各部门直属事业单位编制处理的暂行办法》,其中将“事业单位”定义为“凡是为国家创造或改善生产条件,从事为国民经济、人民生活、增进社会福利等服务活动,不是以为国家积累资金为直接目的的单位”。这说明事业单位是不以盈利为目的的,只是以公益服务为目的。另外,2006年7月25日,

国家有关部门在制定了《体育产业“十一五”规划》的基础上,又出台了《体育事业“十一五”规划》,其中说到,国家采取两条线的策略,即体育产业与体育事业共同发展的策略。也就是说,体育产业和体育事业是两个根本不同的概念,对此我们应该加以严格区分,不能混为一谈。可见,体育产业属于经济学的范畴,而体育事业属于社会事业范畴。“体育事业”与“体育产业”并非同一学科领域的概念,用体育事业来解释体育产业无论从概念内涵,还是概念所指对都有很多不妥之处。

除此之外,本文还认为,要正确理解体育产业的概念,应该以“产业”的概念为逻辑起点。“产业”一词属于现代经济学的产业经济学中的一个中观概念,一般从以下三重含义加以理解:其一,经济学上的含义,即产业是同类企业的集合。这是产业经济学的核心内容。其二,管理上的含义,即实际工作中所说的产业概念。这是我国进行产业划分的基础。其三,统计上的含义,即从国民经济核算的要求出发,按照有关制度的规定所形成的产业概念。在上述三重含义中,虽然在不同的层面具有不同的特殊含义,但产业经济学所提出的,所谓产业是指具有某种共同特征的企业的集合,企业就其经济性质而言是以盈利为目的的经济组织,是目前所公认的一般定义。

但是,在实际社会生活中,产业的概念还在更广泛的意义上加以使用,它不仅包括企业,还包含事业单位,也就是说,一切从事生产活动的组织都可归入某个产业,或者说,凡从事同类产品生产及经营的各个部门都可被称为产业。可见,体育产业的产品即是“体育服务”,体育产业概念的界定不应以生产主体是否具有经营性为依据,而是以其是否具有生产性为依据的。所以,综上所述,本文认为,体育产业是指为满足社会体育需求而从事体育服务产品生产的组织机构的集合。

## 参考文献

- [1] 梁晓龙.关于体育产业、体育产业化问题的综述[J].体育文史,2001(1).
- [2] 刘威.专业经营人才培养[J].西安体育学院学报,2002(10).
- [3] 郭建中.湖南体育产业人才培养教育课程设置研究[J].益阳职业技术学院学报,2009(3).
- [4] 庞晓洁,赵伟,李燕.体育产业经营管理人才培养模式的研究与实践[J].河北学刊,2009(1).
- [5] 吴艳霞.我国体育产业的发展及目标模式[J].河北体育学院学报,2000(12).
- [6] 孙立海,胡启良,刘金波,黄世愈.社会对体育产业经营管理人才需求现状的调查研究[J].内蒙古体育科技,2008,21(1).
- [7] 柳伯力.我国体育产业经营管理人才培养的问题与思考[J].体育文化导刊,2007(8).
- [8] 秦开元.我国体育产业人才培养现状及建议[J].伊犁师范学院学报,2008(12).
- [9] 王永吉.我国体育产业专门人才培养体制与机制研究[C].首届中国体育产业学术论文报告会,2005.
- [10] 王笑梅,李荣日.关于高等体育院校体育产业人才培养的战略构想[J].山东体育学院学报,2001(4).

# 论体育无形资产开发与利用

陈志萍

(长沙环境保护职业技术学院体育部, 湖南 长沙 410004)

**摘要:** 随着体育产业的迅速发展, 体育的无形资产资源越显重要。开发与利用体育无形资产, 发挥无形资产的作用, 对于壮大体育产业、指导体育企业巩固市场占有率, 具有一定的参考价值。

**关键词:** 体育; 无形资产; 开发; 利用

**中图分类号:** G812.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-157-02

体育的无形资产作为体育经济的一个重要因素, 对体育的发展具有相当重要的作用。对体育无形资产进行深入研究, 制定科学的相关政策, 对我国体育产业的发展有着至关重要的意义。靠无形资产去占领市场, 能获得巨额利润, 且呈几何级数增长。目前, 世界诸多体育企业都把它视为一种重要的投资。

## 1 体育无形资产的界定

### 1.1 体育无形资产的含义

无形资产 (Intangible Asset) 是非实物的经济资源, 其价值是依据被授予的权益来确定, 具有无形性、不可触摸性、高效益性、垄断性、长期性和不确定性等特征。它包括三种属性: 没有实体资产; 不超过一般同行企业收益能力的资产价值; 有偿取得。

体育无形资产指不具备实物形式但能为体育部门和体育组织使用, 具有使用价值并带来经济效益的无形资产和资源。体育无形资产一般以特权、权利、知识、技术、技能等形式存在。体育无形资产主要包括大型体育赛事、体育组织、高水平运动队、知名运动员、知名教练员等潜在价值的开发。

### 1.2 体育无形资产分类

无形资产按照来源可分为自创无形资产 (体育企业内部自行开发、设计、研制而形成的体育无形资产, 包括专利权、商标权、厂商域名和技术秘密)、外购无形资产 (体育企业从外部购入的无形资产, 如外购专利权、商标等)、股东无形资产 (企业以各种专利权、商标权、技术秘密作为投入企业的无形资产) 等。

无形资产按是否受法律保护可分为法定无形资产 (即受法律保护的无形资产, 如专利权、商标权、企业名称、著作权等) 和非法定无形资产 (如技术秘密、经营秘密、商誉等)。

### 1.3 体育无形资产组成要素

1.3.1 知识产权 它是指对体育科学技术、体育文化艺术等领域从事智力活动所创造的精神财富在一定区域内所

享有的独立权利, 如著名品牌李宁、耐克等的专利与专利权、商标与商标权、厂商名称、域名以及体育文化艺术版权。以 2008 年北京奥运会的“中国印”商标为例, 经过专家评审, 其知识产权价值约为 1 亿元人民币。

1.3.2 体育技术秘密与经营秘密 体育技术秘密主要指体育生产企业生产经营中用未公开、未申请专利的知识和技巧, 包括各种技术资料, 专家、技术人员等不成文的知识、技巧以及体育营养配方等。经营秘密, 即商业秘密, 包括企业经营决策、管理方法及数据、财务管理方法及数据、质量控制方法、特殊营销方法、营销网络、客户名单等, 但这些不受法律保护。

1.3.3 体育特许经营权 体育特许经营权也称体育特许经营权, 主要有两种形式。一种是由体育政府或管理部门授予的特许经营权, 一般带有公益性事业的性质; 另一种是企业授予的经营权, 它是指一个企业依照签订的合同, 在一定期限内授予另一个企业使用其专利权、商标权、商号、技术秘密等权利, 如奥运会期间允许部分企业使用奥运会会标、奥运会标志等。

1.3.4 商誉 商誉也称诚信, 是体育企业较为典型的无形资产, 是企业因为所处位置或信誉卓著、产品质量优良而赢得客户的信任, 或因为某种组织的生产经营效率高, 或因为历史悠久积累了从事本行业的经验, 或因其技术高超掌握了诀窍, 或因为其他种种原因营业特别兴旺发达, 形成了高于同行业其他一般企业获利水平的超额盈利能力。

## 2 体育无形资产的开发

### 2.1 体育无形资产开发的范围

从体育无形资产开发对象来看, 可分为体育组织无形资产的开发和体育企业无形资产的开发两类。

体育组织是一个特定体育领域中具有一定权威的机构, 随着时间的推移大多积累了相当规模的有形资产和无形资产, 而体育组织的无形资产最能够体现体育组织的市场价值, 最具有开发潜力, 最需要体育专门人才施展才华。体育组织无形资产包括:

(1) 各级各类体育竞赛表演活动的举办权和专有经营权,包括冠名权、冠杯权、广告开发权、电视转播权、竞赛表演活动的名称、会徽、吉祥物等标志的特许使用权和经营权等。

(2) 各级各类体育组织、体育社团的名称、标志和专利权、特许使用权和经营权,如国际奥委会的文字及其商用标志,体育组织、团队和名人的声誉、各俱乐部的名称及其专有标志等。

(3) 著名运动员和体育名人的广告权、代理权、肖像权等。运动员和体育名人通过其影响,允许经销商或企业使用其个人姓名、肖像和声音,并从经销商那里获取体育特许权费。一般来说,运动员得到的收入是产品批发价格的8.5%~9%。

(4) 各种类型体育作品的著作权、体育专有技术的发明权、使用权、转让权和其他体育科技成果权,如体育科研论文、体育摄影作品、体育产品设计等。

(5) 各种体育专利的申报权、使用权、转让权等。

(6) 体育彩票的发行权、专营权和销售权。

(7) 相关法律、法规或国际公约认定的其他体育无形资产。

显然,体育组织的无形资产主要体现在各种权利,即该体育组织所独有的能够使其获得不定期经济效益的各种知识产权,这些知识产权具有鲜明的体育特征。体育组织无形资产的价值主要是依据一定的条件,通过向企业出售这些权利得到体现,企业之所以愿意购买这些权利,其主要目的是利用这一健康向上的平台,自然而然地与消费者进行沟通,使自己的产品被消费者接受,扩大市场占有率。

体育企业可以分为技术和管理两大部分。从技术上看,可分为产品和工艺,采用新的生产方法、对原有生产工艺的改造、新资源的开发都属于体育无形资产的开发对象;从管理上看,可分为企业承包内部管理和营销管理,包括方法、观念、制定、组织创新、营销组合、销售渠道、企业形象设计等。

## 2.2 体育无形资产开发的动力

科技的进步为体育无形资产的开发提供了动力支持,通过体育技术开发,了解并预测现在或将来应用的技术或体育企业应用的新材料或工艺,能够使体育的无形资产不断增值。

市场需求可以带动体育无形资产的开发。体育企业对体育市场需求比较敏感,可以提高开发的积极性,且对体育生产产品的目标明确,易于实现,风险小。应当说,体育无形资产的开发常常是体育技术和需求的结合,很难形成单一的无形资产开发。

## 2.3 体育无形资产的开发程序

作为体育无形资产的体育市场需求和体育技术这两个基本点,在开发时要有一个明确的目标,才能保证有广阔的市场前景。在开发前必须做市场调查和预测以及了解技术和方法。其开发程序为:

询问法就是通过向被调查者提问题而获取相关信息。而领先用户法主要是这些体育消费品用户处于新产品、新技术变化的前端,具有实际经验,能够为调查者提供许多

其他用户很难提供的有关需求及解决的资料。同时,这些用户是新产品、新技术的主要顾客。因此,在调查开始时就该特别注意他们对各种体育产品的主要需求。方案构思是把调查和预测中的各种信息加以加工制作,变成创造性的构思。当然,这种创造性构思必须符合市场需求和技术发展的水平,才能达到预期的效果。决策是体育无形资产开发过程中的关键因素,因此,为了增强可靠性,提高成功率,在创意思维和开发方案上,还应进行科学决策,从众多方案中甄选出最佳方案。

## 3 我国体育无形资产开发与利用

### 3.1 体育无形资产开发与利用的现状

近几年来,人们生活水平得以全面改善,体育竞技水平得以迅速提高,对无形资产资源的开发与利用的认识程度也日趋成熟,在体育无形资产的开发与利用上发展迅速,主要表现在:(1)为体育组织和运动名誉肖像权的投资经营和广告活动。这种无形资产的市场潜力在我国比较大。(2)体育比赛、活动和体育组织冠名权的开发。(3)体育比赛、组织的标志、专利以及使用权的开发。赛事冠名权已成为我国体育赛事转播的转让。我国赛事电视转播市场有所突破。随着市场经济的深入发展,体育社会化、产业化进程的逐步推进和职业体育俱乐部的发展,体育赛事电视转播权的开发呼声日益高涨。同时,我国电视机构体制改革也取得了成效,为开发体育赛事电视转播权创造了一定的条件。各地方体育组织在开发体育赛事电视转播权上尝试取得了初步的成效。

### 3.2 体育无形资产的开发与利用存在的问题

虽然我国的体育无形资产近年来得到了迅速发展,但与发达国家之间还存在很大差距。(1)由于历史的因素,国家体育总局与协会,协会与俱乐部,俱乐部和运动队、运动员未有明确的管理关系和产权界限,各种利益不能得到全面保证,无形资产没有得到充分发挥。(2)缺乏应有的专业技术人员。(3)无形资产管理薄弱。由于长期的计划经济管理体制,作为社会公益事业而忽视行业自身的经营管理水平与经济效益的提高,更谈不上对无形资产的管理。另外,我国无形资产的管理还缺乏相应的管理机构和评估机构。(4)缺乏应有的法规体系。目前,我国有关体育无形资产的法规体系散见于其他行业,没有形成具有体育特征的自身和体系的法律体系。在操作上,难免出现与其他法规相悖的情况。

总之,体育无形资产是体育企业发展过程中的重要资源。无形资产的多少,代表了企业经济技术实力等竞争能力的强弱。与国民经济中的基础实体不同,体育产业中的无形资产在体育经济中的比重大得多。

## 参考文献

- [1] 张保强.现代经济体育[M].广州:中山大学出版社,2004.
- [2] 王敏敏.体育无形资产管理理论与实践[D]\体育软科学研究成果汇编(1999~2000)[C].国家体育总局政策法规司,2001.
- [3] (美)伯尼·帕克豪斯.体育管理学[M].北京:清华大学出版社,2003.



# 城市公园中体育场地设施配套建设的可行性研究

姜 勇

(江苏警官学院, 江苏 南京 210012)

**摘 要:** 通过文献资料、比较研究、逻辑推理等方法, 对城市公园中体育场地设施配套建设的可行性进行了研究。在分析目前城市公园中体育场地设施现状的基础上, 对城区公园功能进行重新定位, 研究结果表明: 在公园中修建体育场地设施, 不仅可以极大地缓解我国人均体育场地资源匮乏的问题, 而且把体育锻炼活动和休闲娱乐活动相结合, 真正做到了绿色体育、人文体育。把城市公园中体育场地设施的配套建设纳入城市发展规划并付诸实施是必要的, 也是可行的。对于在城市公园中修建体育场地设施提出了有关建议与对策, 以供政府相关部门参考。

**关键词:** 城市公园; 体育场地; 配套建设; 可行性

**中图分类号:** G812.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-159-02

由于《全民健身计划纲要》的积极影响以及群众自身的内在需求, 我国城市居民对体育锻炼的热情与日俱增。由于种种原因, 可以被群众用来进行体育锻炼的运动场地匮乏。截至 1995 年, 全国人均体育场地为 0.65 平方米<sup>[1]</sup>, 而发达国家 (如美国) 的人均体育场馆面积高达 16 平方米<sup>[2]</sup>。这已经成为开展全民健身运动的瓶颈, 对城区公园功能的重新认识可以为解决这对矛盾提供可能。

本文对我国城市公园体育场地设施现状进行了分析, 总结了目前我国城市公园体育场地设施存在的问题, 目的在于使我们对城区公园功能进行重新定位, 在公园中修建体育场地设施, 提高公园的利用率, 把体育锻炼活动与休闲娱乐活动相结合, 促进我国大众体育的发展。

## 1 我国城市公园功能定位及体育场地设施现状

### 1.1 城区公园功能定位的现状分析

目前城区公园的功能基本上集中在以下两点: 第一, 为居民提供休闲游憩的场所。与此功能相配套, 在城区公园中建造了亭台楼榭, 放置了石桌石椅, 修建了林荫小道等。第二, 简单的体育锻炼功能。许多老年人利用城区公园的开阔场地开展体操、舞蹈、武术等活动。城区公园的前一项功能是由设计者主动赋予的, 通过一些具体的项目设置使这种功能得到了强化。而城区公园的后一项功能的产生则是出于群众的客观需求, 并非设计者的初衷, 城区公园除了开阔场地以外, 不具备其他任何体育锻炼的设施。因此, 目前城区公园仅具备极为简单的体育锻炼功能。

出现以上情况与固有的偏见有关。长期以来, 人们一直把体育锻炼活动和休闲娱乐活动割裂开来。受这种观念影响, 相当一部分的园林设计者认为, 要进行体育锻炼就

应该到对公众开放的体育场馆和田径场, 而公园的作用只是美化环境和休闲游憩。事实上, 体育锻炼与休闲娱乐分不开, 娱乐性往往是人们进行体育锻炼的重要动机之一。正因为这种设计思想上的忽视, 造成城区公园利用率不高, 而很多居民又没有理想的体育锻炼场所的局面。

### 1.2 城市公园中体育场地设施配套建设的现状

众所周知, 目前我国城市城区公园体育场地硬件设施的配置尚不尽如人意。首先是设施分布不均, 结构单一。城区公园的体育场地设施仅仅是过山车等一些难以引起人们参与兴趣的老设施。按常规来看, 公园体育场地设施应该兼顾运动竞赛及群众健身娱乐等多种体育功能, 但是目前我国城市城区公园体育场地设施条件差, 档次低, 功能单一, 种类构成失衡, 分布不均, 存在不少问题。其次是公园体育场地设施缺乏, 无论是规模还是种类都不能满足群众参与健身的基本需要。

## 2 城区公园实行体育场地设施配套建设的有利因素

### 2.1 政府方面

公共体育设施是开展各类体育活动的基本条件, 也是我国体育事业发展的最根本的物质基础。体育设施是指为了开展各类体育活动、满足社会对体育的需要而建设或建立起来的设备和场所等的总称。《中华人民共和国预算法》第 19 条规定: 预算支出应当包括教育、科学、文化、卫生、体育等事业发展支出。我国每年的国家财政预算支出的基本建设支出类中包括“体育基本支出”和“体育事业费”, 其中一部分用于公共体育设施的“体育场 (馆) 补助费”<sup>[3]</sup>。由中共中央文明办主持, 国家体育总局会同 20 余个有关部委和有关单位, 对当前我国体育工作进行了全面的研讨,

于2002年7月22日下发了《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，进一步明确：“体育事业是社会主义物质文明和精神文明建设事业的重要组成部分”；“各级政府要增加对体育事业的投入，群众性体育事业属于公益性事业”；“各级政府要重视体育设施建设，加强城乡公共体育设施规划。新建的非营利性体育设施，地方政府可以采用划拨方式提供用地”<sup>[4]</sup>。

## 2.2 促进体育旅游的发展

我们要充分利用公园的自身优势，为游客提供休闲娱乐的同时，应在充实现代群众体育活动的基础上因地制宜地为人们提供各种富有特色的体育康复、体育健身以及趣味体育活动设施，促进体育旅游的发展。

以水景为主的旅游性公园均应充实水上运动项目。可开展摩托赛艇、皮划艇、滑板、水上自行车、垂钓等活动，冬季还可开展速度滑冰、冰帆、冰橇等活动，这些对游客都有很大吸引力。森林公园可安排体育养生康复度假村，进行日光浴、森林浴、空气浴以及自行车、摩托车的环行赛和障碍赛，还可开展马术、旅游者小型高尔夫等活动。处于市中心的公园可根据实际情况予以综合开发，发展铁人三项、山地自行车赛、越野跑、攀岩等活动。

## 2.3 促进商业体育发展，开拓体育市场

随着市场经济的发展以及闲暇时间的增多，人们对体育、文化娱乐的需要日益迫切并呈多样化、个性化趋势。城区公园应增设不同档次、多种多样的体育娱乐设施，开办健身康复俱乐部，设置网球、室内游戏、保龄球、壁球、台球等高档体育设施，充实群众体育活动内容，并纳入全市体育市场管理。

## 2.4 为家庭体育提供场地

信息技术的广泛应用和生活水平的提高使人们的闲暇时间增多，人们有了充足的业余时间，以家庭为单位的体育活动与竞赛，在街道、社区和村庄得到了广泛开展。公园中的体育场地设施为家庭体育提供了有利的场地条件。人们可以通过不同的方式，徒手或借助于一定器械进行练习，达到健身、健心和健美的效果。家庭体育使不同辈分的成员沉浸在温馨和睦的气氛之中，进而减少现代人之间的隔阂。

## 2.5 带动公园经济效益的增长

我们可以利用公园里的体育场地设施，举办各种体育赛事。体育运动各项的职业化发展，可以有效地激活体

育和相关产业以及人们对体育运动竞赛的认识和关心程度，门票收入、广告宣传、电视转播等都为大型场馆提供了丰富的经济来源。

## 3 城区公园实行体育场地设施配套建设存在的不利因素

### 3.1 管理困难

在城区公园中实行体育场地设施配套建设，势必会给公园正常的开放时间和日常管理带来困难。

### 3.2 垃圾污染

在公园修建体育场地设施，客流量一定会增加。在人们健身和游玩过程中，大部分人能够遵守公园里的规则，但不排除有少数人会随手乱丢垃圾，对公园的环境造成污染，影响公园的整体美感。

### 3.3 经营费用增加

在公园修建体育场地设施，在日常的管理、维护健身场地和器材过程中就要增加相应岗位人数，给这些人相应的酬劳，这就增加了公园的经营费用。

## 4 结 论

综合权衡上述的有利因素和不利因素，我们不难看出：在城市城区公园开展体育场地设施配套建设是必要的，也是可行的。如果举措得当，在公园中修建体育场地设施，不仅可以极大地缓解我国人均体育场地资源匮乏的问题，而且能够把体育锻炼活动和休闲娱乐活动相结合，真正做到绿色体育、人文体育，同时充分挖掘城区公园潜在的价值。诚然，理想与现实、理论和实践之间总是存在着差距，这就需要在具体实行政策时充分考虑可能碰到的种种矛盾和困难，坚持不懈地为建立完善的城市公园体育场地设施配套建设而做出自己的贡献。

## 参考文献

- [1] 汪玲玲. 关于提高体育场地设施利用率的对策研究[J]. 浙江体育科学, 1999(3): 9-11.
- [2] 王必琪等. 论社区公园的体育锻炼功能 [J]. 北京体育大学学报, 2001(4): 455-457.
- [3] 赵克等. 我国大中城市居民住宅区体育设施配套建设的可行性研究[J]. 体育科学, 2004(12): 42-45.

# 农村公共体育服务均等化有效供给路径的研究

贾桂云, 吴 畏

(燕山大学体育学院, 河北 秦皇岛 066000)

**摘 要:** 公共体育服务均等化要求所有社会公民均应该享有相同的体育健身权利、体育健身服务, 共享全民健身的成果, 促进我国和谐社会的发展。尽管农村公共体育服务非均等化存在受多种因素影响, 城乡间经济发展还存在不均衡现象, 而且不可能从根本上消除, 但我们仍需要采取相应的措施, 消除城乡二元结构, 实现城乡一体化; 加快公共体育服务均等化的制度建设; 建立公共体育服务均等化的法律体系和财政制度; 拓宽融资渠道, 采用多元化的筹资模式, 逐步实现我国农村公共体育服务均等化的目标。

**关键词:** 农村; 公共体育服务; 均等化; 路径; 选择

**中图分类号:** G812.42 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-161-02

农村公共体育服务的有效供给在一定程度上代表着我国农村体育的发展水平。农村公共体育服务已成为制约我国新农村体育发展的瓶颈问题。逐步实现公共体育服务均等化已经成为农村体育发展的重要目标, 而如何“逐步实现基本公共体育服务均等化”则是当前改革的重点和难点之一, 也是亟待回答的重大理论及实践问题。

## 1 农村公共体育服务均等化的内涵

### 1.1 农村公共体育服务

农村公共体育服务是在政府的倡导下, 把农村体育设施建设、体育活动的组织以及农民健身需求的满足纳入公共服务范畴, 以满足广大农民的多种体育需求, 以乡镇、村委会和体育组织为依托, 发展具有社会福利性的农村体育服务业。体育事业发展实行均等化, 不仅是地区均等化, 更重要的是城乡均等化, 农村各地区应从实际情况出发, 增加对农村体育事业经费和基本建设的投资, 改善和提高农民群众体育健身的物质条件, 加强农村体育场地设施建设和管理, 这就成为了新时期社会主义新农村建设的主要任务之一。

### 1.2 农村公共体育服务均等化的内涵

公共体育服务均等化作为公共服务均等化的下位概念, 是指公共组织考虑到公民的生活娱乐需要, 能够按照全国一致的标准, 提供基本的公共体育产品和服务, 主要集中在有形的基础性公共体育服务领域, 包括均等化的国民体质监测、公共体育场地设施服务、公共体育教育服务等。

## 2 农村公共体育服务非均等化存在原因

### 2.1 农村公共体育服务不均衡, 效率低下

第一, 公共体育服务供给城乡间的不均衡。城乡二元结构背景严重影响了农村经济和文化的发展, 制约了农村

公共服务供给。由于地缘差异因素, 广大农村地区公共体育服务供给呈现短缺的现象, 处于弱势的农民在公共体育服务、健康保障、健身福利等方面受到了严重的不公正待遇。第二, 农村公共体育供给效率低下。公共体育服务具有受益的非排他性, 农村公共体育服务需求的一致性具有抽象性和相对性, 它忽略了人作为社会的人存在着个体差异性和需求差异, 政府部门在提供公共体育服务时抹杀了个体的社会关系和经济差别, 没有能够建立在群体或区域的需求共性基础上。

### 2.2 “自上而下”的公共服务决策体制

我国实行“自上而下”的公共服务决策机制, 政府以行政计划替代农民意愿, 忽视农民的实际体育需求与偏好, 这种决策机制不能真实反映农民的需要。农民受收入水平、文化素质和传统观念的影响, 对农村体育公共服务真实需求偏好的愿望和行为不太强烈, 并且缺乏对农村公共体育的认识、理解与参与热情。农民在体育活动的诸多方面与城市居民并不相同, 在城市社区里大受欢迎的体育活动项目, 被推荐到农村时却可能遭到冷遇而少有人问津, 这就造成了农村公共体育服务供给与需求脱节的现象。

### 2.3 管理监督机制不完善

农村公共体育服务作为农村公共服务中的非底线公平, 在供给的制度和责任划分上不尽合理, 主要表现为政府间事权划分不清, 各级政府之间事权错位。许多本应由中央和省级政府承担的公共体育服务转嫁给了县乡基层政府承担, 增加了基层政府的事权负担, 使之工作效率低下。

对各级政府部门提供公共体育服务的运行效果缺乏必要的考核与监督评价机制, 农民很难充分发挥对政府公共服务的监督职能。

### 2.4 体育公共组织不健全

农村基本所需的公共体育服务需求没有得到应有的满

基金项目: 河北省社会科学发展研究课题 (201005007)。

第一作者简介: 贾桂云 (1960~), 硕士, 副教授。研究方向: 体育社会学。

足,农村居民体育活动场地、体育健身器材、经费投入保障等均处于较低水平供给甚至是短缺状态。在我国制度转型的背景下,为了适应政府机构改革的需要,多数地方体育行政部门已经撤销或与其他部门合并,乡镇级文体站已不存在或不能运转,这导致农村现存的社会体育组织不能满足日益扩大的体育需求。

## 2.5 财政体制改革不利

财政作为“政府从事资源配置和收入分配的收支活动”是“调节社会总需求与总供给的平衡,以达到优化分工、公平分配、经济稳定和发展的目标”的收支活动。在对农村公共体育服务方面的投入表现出了严重不足的现状,地方政府,特别是广大农村地区,提供公共体育服务能力很差,经费短缺已经成为制约农村体育发展的关键环节。

## 3 实现基本公共体育服务均等化的路径选择

### 3.1 消除城乡二元结构,实现城乡一体化

城乡二元结构造成的深层次矛盾和问题已成为农村体育发展面临的最突出的困难和挑战,是影响我国由体育大国向体育强国发展最大的障碍和阻力。(1)消除城乡二元结构是实现中国社会公平的战略要点,也是实现农村基本公共体育服务均等化的前提条件。(2)在制度设计上,要将城市和农村作为一个有机整体来考虑,思维定势从农民论农民的框框模式中跳出,因此说政府决策的惠及与扶持是我国农村体育发展的保障,也是未来我国农村体育发展的希望。

### 3.2 加快公共体育服务均等化的制度建设

在公共体育服务社会化的进程中,政府要按照农村体育发展的规律,制定和完善各种“体育”规则(例如《全民健身条例》),加强公共体育服务社会化的法制建设,通过一系列实体法和程序法的建构,保障公共体育服务社会化的规范运行。(1)明确政府在公共体育服务中的责任和权力,避免政府部门管理的随意性,保证公共体育服务均等化,实现公平、公正、公开,形成良好的社会环境。(2)建立城乡公共体育服务均衡化的监督保障机制,包括组织制度与工作机制,统筹城乡视角下基本公共体育服务均等化研究,组建一个有充分代表性的监督机构,重点对地方性基本公共体育服务提供方的政府有关部门的工作目标、工作流程及服务绩效进行事后监督,明确责任、奖惩分明。(3)地方人大和政协也应把推进城乡公共体育服务均衡化作为当前和今后地方性立法和执法监督的重点。

### 3.3 建立公共体育服务均等化的法律体系

逐步完善法律,让基本公共体育服务均等化成为政府的法定义务,加强公共体育服务领域的立法建设,针对各个领域的特殊问题分门别类地作出相应的规定。(1)政府提供基本公共体育服务的财政资金收支问题,协调不同地区政府之间提供基本公共体育服务的能力,以保障全国不同地区的政府提供基本公共体育服务的能力基本相等。(2)基本公共体育服务建设的决策参与问题应当着重考虑如何保障农民对基本公共体育服务的知情权监督权。(3)基本公共体育服务设施的管理和使用,主要解决政府等主体投入基本公共体育服务后,如何保障农民都享受到这一

服务的问题。

### 3.4 建立公共体育服务均等化的财政制度

在统筹城乡体育协调发展的总体要求下,要以提供基本公共体育服务为重点完善公共财政体制,进一步调整和优化财政支出结构,财政资金要坚决从“竞技性”和“政绩性”领域中退出来,重点放在促进农村基本公共体育服务均等化上,把更多的财政资金投向公共体育服务领域。扩大农村公共体育服务类支出范围并加大财政在体育方面的投入,建立健全政府财力向农村倾斜的机制,按照“多予、少取、放活”的方针,逐步强化农村公共体育服务的供给。逐步提高一般性转移支付的比重,规范和清理专项转移支付,确保农村公共体育服务所需资金不断增加,以求实现均等化。因此,建议全民健身的资金及体育彩票公益金等用于全民健身的部分,应当优先或者侧重投向农村,动员和组织社会力量,鼓励提供非政府组织和非营利组织农村公共体育服务,以满足农村公共体育服务的需求。

### 3.5 拓宽融资渠道,采用多元化的筹资模式

充足的资源供给是农村公共体育服务顺利运行的重要保障。应该进一步加大政府对农村体育公共服务的投入,提高政府体育财政投入占GDP和财政支出的比重。从长远考虑,要逐渐地构建一笔稳定的农村体育服务建设基金。除了各级政府财政拨款以外,企事业单位、社会团体、个人都要承担一定的经济责任,按一定的比例出资,政府应采取各种措施,制定各种有效制度和政策激励企事业单位、非营利性组织、私人等投资于农村公共体育场馆的建设等,进一步加强宏观调控,解决投资不足的问题,使体育服务投资多元化,以实现农村体育公共服务均等化。

## 4 结束语

全国公共体育服务均等化要求所有社会公民均应该享有相同的体育健身权利、享有相同的体育健身服务,共同分享全民健身的成果,促进我国和谐社会的发展。实现公共体育服务均等化已经成为当前我国农村体育发展的重大理论和实践问题。我们仍需要采取相应的措施,消除城乡二元结构,实现城乡一体化;加快公共体育服务均等化的制度建设;建立公共体育服务均等化的法律体系;建立公共体育服务均等化的财政制度;拓宽融资渠道,采用多元化的筹资模式,逐步实现我国农村公共体育服务均等化的目标。

## 参考文献

- [1] 刘国军.我国公共服务均等化的制度构想[J].党政干部学刊,2008(1):32-34.
- [2] 肖林鹏,李宗浩,杨晓晨.公共体育服务概念及其理论分析[J].天津体育学院学报,2007(2):99-101.
- [3] 郇昌店,肖林鹏,李宗浩.我国公共体育服务发展述评[J].体育学刊,2009(6).
- [4] 王海宏,杨建国.农村公共体育服务的现状调查与对策研究[J].武汉体育学院学报,2008,42(11).
- [5] 郑志丹,许月云.社会公正视野下农村体育公共产品供给的制度创新[J].北京体育大学学报,2009,32(4):14-16.

# 连云港市群众性篮球俱乐部运作模式决策系统中“四子模式”研究

刘大海<sup>1</sup>, 梁小军<sup>2</sup>

(1. 淮海工学院体育部, 江苏 连云港 222005; 2. 肇庆医学高等专科学校体育教研室, 广东 肇庆市 526020)

**摘要:**采用文献资料法、实地调查法、问卷调查法、访谈法等研究方法,以江苏省连云港市群众性篮球俱乐部运作模式中的决策系统为研究对象,分析了群众性篮球俱乐部决策系统中的经费筹集、场馆、器材建设机制、指导员队伍建设、社会化机制等“四子模式”,并对其相关因素和内容进行研究,力图对群众性篮球俱乐部的良性运作提出科学、可行的操作措施。

**关键词:**连云港市;群众性俱乐部;运作模式

**中图分类号:** G812.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-163-02

## 1 俱乐部运作模式

根据连云港市群众性篮球俱乐部的发展现状,总结群众性篮球俱乐部的成功经验,以管理学和系统科学为理论基础,充分分析连云港市群众性篮球俱乐部的内外部结构和运行机制,初步构建了连云港市群众性篮球俱乐部运作模式(图1)。

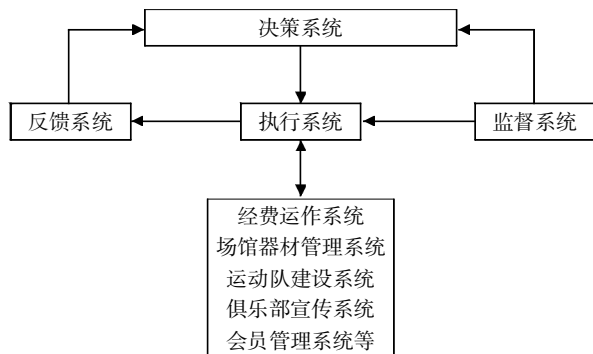


图1 连云港市群众性篮球俱乐部运作模式  
运作模式中的各个系统具体组成,如图2:

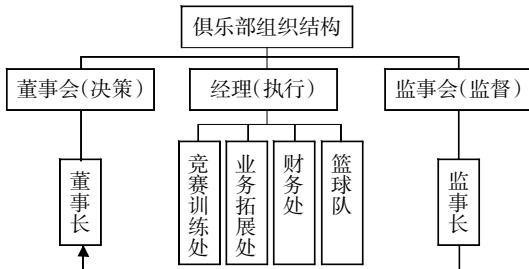


图2 连云港市群众性篮球俱乐部具体运作构成

## 2 连云港市群众性篮球俱乐部运作模式决策系统的分析

决策系统主要负责大政方针、行政立法、计划控制、组织宣传等事务,主要从宏观上着手把握。决策系统通过

俱乐部经费筹集、俱乐部场馆器材建设、教练员队伍建设机制、俱乐部管理机制、具体运作机制、社会化机制等几个子模式共同实现篮球俱乐部的正常运作。

### 2.1 连云港市群众性篮球俱乐部经费筹集子模式分析

我国城市体育经费缺乏已经成为制约我国城市体育发展的重要问题,而体育俱乐部要正常运作,必须要有一定的资金作为保障。群众是俱乐部的最终受益者,而对于当今我国城市居民体育消费的现状来说,完全由群众出资兴办体育俱乐部也是不现实的。所以,探索和挖掘新型的经费筹集渠道是解决连云港市群众性篮球俱乐部运作经费问题的根本所在。为了实现连云港市群众性篮球俱乐部的正常运作,其采取了多元化的经费筹集渠道。

(1) 政府补贴。政府拿出一部分资金补贴给连云港市群众性篮球俱乐部作为开创和发展之用。同时,给出一定的优惠政策(如凡为了支撑俱乐部运行需要所兴办的任何营利性摊点、商店和服务项目都应给予一定的税费减免等),鼓励发展相关体育产业。

(2) 拉赞助商。连云港市的12家俱乐部都有自己的赞助商,出资的额度一般占到俱乐部资金运作的40%~60%。

(3) 外派俱乐部工作人员。俱乐部派专人担任技术指导,帮助那些自由分散的健身者学习一些篮球方面的基本技术、知识,收取少量的服务费,可以为俱乐部筹集一定的建设和运作资金。

(4) 提供健身咨询。有现场咨询和网上咨询两种形式。现场咨询就是为体育咨询者提供具体的体育指导。俱乐部可以运用计算机手段建立咨询网站或全民健身数据库,为群众提供各种篮球相关方面的咨询服务,指导人们掌握正确的健身方法并介绍新颖的健身手段。

(5) 提高场馆、器材的利用率。利用俱乐部体育活动的闲暇时间,把多余的场馆、器材租用给社会上的一些个人或公司、企业等单位使用,收取一定的费用用于场地、

第一作者简介:刘大海(1970~),硕士研究生,讲师。研究方向:篮球教学与训练。

器材的维修和建设。

(6) 向俱乐部会员收取少量的会费。应对作为连云港市群众性篮球俱乐部的最终受益者的广大会员定期收取少量的会费,作为他们参加连云港市群众性篮球俱乐部各种活动、接受连云港市群众性篮球俱乐部各种服务的资格条件。

(7) 门票收入。在节假日时,由俱乐部承办的各种大型篮球比赛等,可根据具体情况收取相应的门票等。

(8) 借助银行力量。银行加强引导人们持卡进行体育优惠消费的观念,如推出“俱乐部优惠卡”等产品推动社会体育产业链的健康发展。

## 2.2 连云港市群众性篮球俱乐部场馆、器材建设机制子模式分析

体育场地设施既是广大群众开展体育健身活动的场所,也是有形的、固定的、基本的体育资产。缺少必要的体育场地设施是影响我国城市社区体育发展的第一大难题。据调查显示,造成场地设施紧缺的原因主要有两点:一是对现有的场地设施未能充分利用,二是对户外运动资源没有很好地开发利用。对于加快体育运动资源的开发利用,连云港市群众性篮球俱乐部从以下几个方面入手:

(1) 要加大对体育场馆设施建设的投资力度。政府为了满足广大群众日益增长的篮球运动需要,可以从以下几个方面在政策上进行调控和倾斜:第一,通过为城市体育配套设施建设立法,保证在规划城市建设、居民小区开发、连云港市群众性篮球俱乐部的建设等工作中,把体育场地设施的建设投资纳入总体规划之中。第二,充分调动体育社团、企事业单位、个人,包括外商建设体育场地设施的积极性。第三,全面地推进现有体育场馆设施向社会开放。对于开放体育场馆,可以采取三种不同的管理模式。其一,对公共体育场馆、社区体育活动中心实行公益型管理,即非市场化运作,主要依靠国家和社会的资金投入,坚持非营利性原则,以低偿或无偿方式为群众提供服务;其二,对协会办俱乐部实行准经营型管理,即半市场化运作,在依靠国家和社会资金投入的同时,部分面向市场,通过自主经营,增强自我造血功能,提高自我发展能力,以更大的力度低偿为群众提供服务;其三,对纯经营型体育俱乐部实行市场化管理。

(2) 要大力开发户外体育运动资源。我国幅员辽阔,蕴藏着丰富的户外运动资源,它们是“天然体育运动场”。我国的湖泊、水库面积达1072万公顷,可以开展多种水上运动;我国的森林面积9491万公顷,山地面积320万平方公里,可以开展野营、登山、徒步旅行、冬季项目等;我国河流流域面积95.59万平方公里,海域面积473万平方公里,海岸带面积28万平方公里,可以开展与篮球相关的活动。建设、开放、开发三种渠道,可以改变我国群众体育场地设施不足的状况,实现体育资源综合利用的目标。

## 2.3 连云港市群众性俱乐部指导员队伍建设子模式分析

连云港市群众性篮球俱乐部在加强社会体育指导员培训和向社会提供服务方面主要采取以下方式:(1)充分运用政府行政的指导,加快社会体育指导员队伍建设。我国社会体育指导员的培养速度不能适应体育发展的需要,加快速

度,提高社会体育指导员的业务素质已经迫在眉睫。(2)休闲娱乐指导员、医疗康复体育指导员、竞技体育指导员在培训后,可以把指导员作为一种职业进行有偿服务,他们的培训经费应当自费解决。其他类别指导员一般进行义务服务或半义务服务,对义务服务者,国家应当尽可能地承担他们的培训费用。(3)开通高校体育专业大学生进入俱乐部担任社会体育指导员的渠道,采用半义务计酬的方式进行。

## 2.4 群众俱乐部社会化机制子模式

根据市场的需求,要实现体育的社会化,必须抓紧做好三件事:

一是建设好身边的场地。身边的场地是培育市场的本体,也是群众健身活动的“硬件”,对群众健身活动发挥着基础作用。

二是抓好身边的组织。身边的组织是培育市场的主体,也是群众健身活动的“软件”。组织网络是否完善,对群众健身活动有着重要的制约作用。

三是搞好身边的活动。身边的活动是培育市场的客体,只有实实在在地开展群众喜闻乐见的体育活动,才能将“全民健身计划”的贯彻落到实处。

所以,依据《国民经济和社会发展“九五”计划和2010年远景目标纲要》的指示,连云港市群众性篮球俱乐部要大力加强社区体育设施建设,努力做好体育场地设施的开发和利用;同时完善自身的组织建设,充分发挥其在完善体育组织网络和体育服务网络中的作用;办好各种篮球活动和比赛,最大限度地满足篮球人群健身的需要。

## 3 结论

连云港群众性篮球俱乐部的运作模式体系较为完善,分为宏观运作模式和微观运作模式,其职责功能已有定位。微观模式指“四子模式”运作模式,即经费筹集、场馆、器材建设、指导员队伍建设、俱乐部社会化。这一模式可为我国群众性篮球俱乐部的顺利、健康发展提供有力的理论和方法支持。

## 4 建议

- 4.1 大力发展多种健身消费方式,吸引更多的健身消费者。
- 4.2 运用电子商务技术,促进连云港市群众性篮球俱乐部发展。
- 4.3 吸纳大型企事业单位的资助,加强场馆建设。

## 参考文献

- [1] 曲伟,韩明.当代汉语新词词典[M].北京:中国大百科全书出版社,2004:1051,574.
- [2] 蒋诗泉,钱健.论基层群众体育俱乐部对发展群众体育的影响[J].南京体育学院学报,2002,16(1):22-23.
- [3] 毛秀珠.关于群众体育俱乐部问题的几点思考[J].福建体育科技,1995,14(1):5-8.
- [4] 栾开建.我国群众性体育俱乐部为何发育迟缓[J].调查与思考,1998,(3):18-19.
- [5] 唐建军,孟涛等.英、德、日社区体育俱乐部基本状况和存在的问题[J].体育与科学,2001,22(3):8-11.

# 对我国大型田径赛事体育展示的研究

王 莉

(外交学院, 北京 100037)

**摘 要:** 运用文献资料、专家访谈等研究方法, 从提高田径竞赛组织工作的这一方向着手, 分析体育展示在田径竞赛组织工作中的重要角色及对促进田径运动的持续发展的重要意义。目的是弥补我国田径项目体育展示研究的空白, 结合我国实际情况提出提高我国田径赛事体育展示水平的对策。研究表明: 田径项目的体育展示在越来越产业化、市场化的田径运动中起着重要作用, 与其他体育强国、其他项目相比, 我国田径的体育展示起步较晚, 发展不完善。通过分析田径运动的特点及我国实际情况, 认为我国的各级体育局或赛事承办单位应对体育展示在田径竞赛组织中的重要作用给予充分重视, 提供能满足体育展示所需的硬件设施; 挖掘体育展示人才, 建立培训机制, 完善人才梯队的建设; 认真研究有田径特色的体育展示方法, 提高体育展示的目的性和针对性。

**关键词:** 体育展示; 田径项目; 可持续发展

**中图分类号:** G808.22 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-2644 (2011) 03-165-02

田径是体育运动的基础。田径运动发展的好坏在一定程度上影响了国家体育发展的整体水平, 因此提高我国田径竞技运动水平, 增加大众的田径运动参与率, 做好田径竞赛组织工作都是摆在我们面前的主要任务, 也是我国田径事业可持续发展的主要因素。很多领域的专家已从训练学、社会学、管理学等角度分别对田径运动的发展进行了研究, 有了大量的文献积累。

然而随着现代比赛中媒体的大量介入、电视转播的比重加大以及田径运动的产业化、市场化的发展, 对促进田径运动的持续发展的研究必须从新的角度出发给予考虑, 本文主要从提高竞赛组织工作的水平这一方向着手, 分析体育展示在田径项目竞赛组织工作及田径事业可持续发展中的重要作用, 认为体育展示是完善赛场环境的重要途径, 在这样的环境下对运动员发挥出最佳水平、吸引更多观众参与及媒体的关注都是很有有效的, 也是充分调动田径社会化、市场化、职业化发展的积极性的促进因素之一。

## 1 体育展示的概念及意义

体育展示的定义说法不一, 但基本概念可以总结为: 在竞赛场馆内利用音频、视频等技术手段及现场表演的方式, 调动赛场观众情绪, 营造赛场氛围, 将体育竞赛规则规定的相关内容及主办方文化以完美的形式呈现给现场和电视机前的观众。它是一个由精彩的体育表演, 高涨的情绪以及盛大的会场组成的独一无二的综合体, 它由很多元素组成, 目前主要由播音、音乐、视频、现场表演以及娱乐与互动的形式来进行运作。

体育展示所要扮演的主要角色是要在赛前、赛中和赛后, 通过协调可用的资源来完成每一个项目的视音频展示。一般

来说, 体育展示的主要目标就是: 展示举办方文化, 服务竞赛, 保障竞赛的顺利进行, 烘托比赛气氛, 服务观众, 增进观众和运动员、观众和竞赛之间的沟通, 同时吸引观众参与。

## 2 大型田径赛事体育展示的特点及意义

### 2.1 大型田径赛事体育展示的特点

2.1.1 田径比赛分项目多 田径由 47 个分项组成, 在同一时间将会同时进行几个项目的比赛, 因此比赛的亮点也可能同时出现在不同的项目中, 这就要求体育展示团队眼观八方, 及时发现赛场亮点, 引导观众关注精彩瞬间, 提高他们的观赛兴趣。

2.1.2 田径比赛场地大 田径赛场大且分项比赛地点分散, 观众难以对远离自己的比赛给予关注, 因此对体育展示引导功能的依赖程度高, 这就需要赛场观察员观察赛场的视野扩大, 解说员对赛场形式做出及时、准确的解说引导, 视屏控制员及时切换频道; 同时对赛场摄像机的数量及选位提出更高的要求, 通过大屏显示以满足现场观众看不到现场却同步观看现场画面的需要。

2.1.3 解说员的要求高 不同于其他项目, 田径的现场解说员需要掌握 47 个单项的比赛规则, 才能精准到位地给观众传达比赛信息, 起到告知及教育的作用。

2.1.4 固定的展示流程比较繁琐 比如视频的固定展示画面有竞赛日程、项目引导片、参赛运动员名单、比赛实况、成绩、晋级名单及精彩镜头回放等等, 音频的固定程序有宣告竞赛日程、播放引导乐、介绍项目名称、介绍参赛运动员、解说比赛实况及竞赛规则、宣告比赛成绩等, 以上程序要应用到一次正规田径比赛的大概 100 多个赛次中, 工作量非常大。

2.1.5 音效变化的要求高 根据分项目的不同,比赛的竞争也分为速度、耐力及力量的抗衡,因此要求音乐节奏激烈程度的选择要有针对性,要求解说员解说赛况时更需要结合项目特点进行。另外,对一些特定的环境也要给予特殊安排,如在径赛项目起跑时、要求整个赛场保持安静等。

## 2.2 大型田径赛事体育展示的意义

在我国,每年平均进行的田径比赛约为50场,包括各站大奖赛、锦标赛、竞走单项、马拉松单项及越野跑等,远远多于其他项目赛事的数量。然而一直以来,将我国的田径运动会与其他项目的比赛相比较就能发现,田径场的坐席容量最大,上座率却最低,观众对田径比赛显得比较淡漠,媒体对田径赛事的关注程度较低,田径赛事门票销售不畅,田径赛事赞助不到位等。这主要是受我国田径竞技运动水平整体不高、田径运动项目特征的约束。因此,在提高田径运动水平的同时,加强田径运动的推广宣传,推动田径运动的广泛普及等都是促进我国田径运动发展的重要途径。现在越来越多的田径竞赛组织已经意识到除了提高赛事本身的精彩程度之外,我们还需引用“比赛之外的精彩”来渲染现场气氛、吸引观众,认为赛场体育展示在田径运动的发展中起着重要作用。

2.2.1 促进田径事业的健康可持续发展 首先,在有体育展示的田径比赛场上,观众欣赏着运动员激烈的竞争和高超的技术表现,此外,赛场的气氛、赛场休息间的娱乐表演以及环境布置等也激发着观众的观看热情,让观众体验激烈比赛的同时,深深感受赛场文化,进而促使他们再次到田径比赛现场来观看比赛,增加上座率。这是田径推广的有效途径,促进了田径运动的良性发展。其次,通过大屏幕显示及解说,观众获取了赛场知识、观赛礼仪,更重要的是规则的解说和实况观察,以最直观的方式有效地向大众普及了田径知识,培养“专业的”田径观众。

2.2.2 体育展示不仅是赛场文化的展示,而且蕴含着巨大的商机 增加体育展示的赛场可以吸引更多观众观看和媒体关注,自然赞助商的数量就会增加,从而带动田径运动的市场化,有利于体育产业的发展。

2.2.3 创造良好的比赛氛围 音乐、解说的配合有利于增加运动员士气,调动观众的热情为运动员创造良好的比赛气氛,保障了比赛的顺利进行。通过强烈的赛场氛围支持运动员,提高其运动成绩和竞技水平。

2.2.4 促进大众体育的发展 观众走进赛场观看比赛,在现场主持人和体育展示手段的引导下,通过一些基本的运动常识进行科学锻炼,这样一来全民健身运动的群众基础就厚实很多。尤其田径项目是由最基本的身体活组成,简便易学,更适合大众随时随地健身。可以说,抓住田径的体育展示这一契机,能促进大众体育的可持续发展。

## 3 我国大型田径赛事体育展示现状及发展对策

### 3.1 我国大型田径赛事体育展示现状

体育展示在美国 NBA、NFL 等赛事中发展非常成熟,

而它的理念是在 1996 年亚特兰大奥运会时才被单列出来,引入奥林匹克运动。后来经过 2000 年和 2004 年的奥运会被逐步发扬光大。体育展示迄今只有短短 14 年的历史,虽然历史不长,但极为重要。2006 年的多哈亚运会是第一次运用体育展示的亚运会。在我国的田径比赛中,体育展示可以说还是一个新鲜事物。通过摸索借鉴亚特兰大、悉尼及雅典奥运会赛场体育展示,首次有真正意义上的体育展示是在 2006 年在北京朝阳体育中心体育场举办的世界青年田径锦标赛上,当时的体育展示小组由 1 名经理、2 名中文播音、1 名英文播音、2 名屏幕显示操作员及 2 名音效控制员组成。这次体育展示打破了以往我国田径运动会中仅仅由成绩播报及简单音乐播放构成的展示模式,通过音效、视屏、互动的结合使观众、运动员及现场的所有工作人员都体会到全新的赛场氛围,得到了国内外领导及代表队的好评。之后,此展示团队继续在全国的几次锦标赛上开展工作,不断发展,形成更为专业的团队,在 2008 年北京奥运会的田径赛事中以出色的表现完成了展示任务,得到了国际奥委会及国际田联的高度评价。

### 3.2 我国大型田径赛事体育展示的发展对策

3.2.1 各级体育局或承办单位应充分重视体育展示在径赛组织中的重要作用 首先,在资金方面给予相应支持,补充必要的设备,完善硬件设施条件,满足不同级别体育赛事体育展示工作的需要。其次,本着“走出去请进来”的原则,投入经费支持我国的竞赛组织体育展示团队通过邀请国内外知名专家对其进行培训以增加其在现场工作的专业性,并走出国门向国外有经验的团队学习,借鉴、学习其他项目的体育展示经验。

3.2.2 完善体育展示工作的软件环境 建立培训机制,开设不同级别培训班,挖掘这方面的后备人才,建立人才梯队,满足不同赛事的需要。体育展示是一个专业性较强的业务口,其中视频、音频、播音等等尤其专业性要求高,需要通过培训培养这些专业的人才,因此必须加强对这类型人员的培训,并使其观摩与实践相结合。

3.2.3 提高体育展示工作方法 首先,认真研究田径项目及每次比赛的特点,结合实际情况做有特色的体育展示,提高展示目的性和针对性,使体育展示在各类型、级别的比赛中充分开展。其次,研究工作方法,细化工作程序。在赛前制作具体工作流程单、项目模版、播报脚本,在赛时严格根据流程单和模版进行工作。以创新的理念与思路,强化体育展示的运行方式,丰富发展体育展示的内容,以满足现场观众的需求为出发点,积极塑造良好的赛场氛围。

## 参考文献

- [1] 周梅. 北京奥运会赛场体育展示的理论与实践研究[D]. 北京:北京体育大学,2008.
- [2] 张楠等. 多哈亚运会赛场上体育展示及其对北京奥运会的启示[J]. 吉林体育学院学报,2007,25(5):21-22.
- [3] 赵苏妙等. 奥运会体育展示与北京奥运会体育展示研究[J]. 北京体育大学学报,2007(S1):12-14.