



www.viserdata.com

# 现代教育前沿

月刊

FRONTIER OF MODERN EDUCATION

■ 主办单位 : Viser Technology Pte.Ltd. ■ ISSN: 2717-5537(online) 2717-5529(print)

中国知网 (CNKI) 收录期刊

中国科学评价研究中心 (RCCSE) 收录期刊

2022 4

第3卷 总第12期

## COMPANY INTRODUCTION

# 公司简介

维泽科技文化有限公司(Viser Technology Pte. Ltd. )成立于新加坡，是一家科技与文化高度融合的创新型企业。我们拥有一支具有较高文化素质、管理素质和业务素质的团队，聚焦于国际开源中英文期刊、体现文化含量与学术价值图书的出版发行。秉承“传播科技文化，促进学术交流”的理念，与国内外知名院校，科研院所及数据库建立了稳定的合作关系。坚持开拓创新，实施“跨越-融合”的发展战略，立足中国、新加坡两地，辐射全球，并于中国设立河北和重庆两个分部。我们将紧紧围绕专业化、特色化的发展道路，不断营造“有情怀，有视野，有梦想”的企业文化氛围，独树一帜，做一家“有血、有肉、有温度”的创新型出版企业。

Viser Technology Pte. Ltd. was founded in Singapore with branch offices in both Hebei and Chongqing, China. Viser focuses on publishing scientific and technological journals and books that promote the exchange of scientific and technological findings among the research community and around the globe. Despite being a young company, Viser is actively connecting with well-known universities, research institutes, and indexation database, and has already established a stable collaborative relationship with them. We also have a group of experienced editors and publishing experts who are dedicated to publishing high-quality journal and book contents. We offer the scholars various academic journals covering a variety of subjects and we are committed to reducing the hassles of scholarly publishing. To achieve this goal, we provide scholars with an all-in-one platform that offers solutions to every publishing process that a scholar needs to go through in order to show their latest finding to the world.



# 现代教育前沿

Frontier of Modern Education

2022年·第3卷·第4期(总第12期)

主办单位: Viser Technology Pte. Ltd.

协办单位: 广东恒春体能科学研究院

指导单位: 广东省体能协会 (GSCA)

澳门体能协会

出版单位: Viser Technology Pte. Ltd.

国际刊号: 2717-5537(online)

2717-5529(print)

发行周期: 月刊

出版时间: 6月

期刊网址: [www.viserdata.com](http://www.viserdata.com)

地址: 21 Woodlands Close, #08-18,

Primz Bizhub SINGAPORE (737854)

顾问: 朱志强

主任: 王卫星

副主任: 牛雪松 秦庆峰 徐晓阳 方慧  
沈志峰

委员: (以拼音首字母为序)

ABOBAKR RAVAND(阿布) 陈静文 陈南生

陈召 崔贵杰 董德龙 杜鹏远 杜熙茹

方慧 高永奇 韩春远 郭井芳 胡海旭

胡飞 霍德利 何建伟 李雪 李兴汉

刘次琴 刘书芳 刘卓 罗少松 罗海云

李婷 李威 孟瑾 牛雪松 秦庆峰

阮怀云 宋绍兴 沈志峰 魏巍 王祁雅莉

王顺熙 王卫星 王智明 王统领 肖梅

徐晓阳 赵佳 张金梅 张民琰 朱琳

朱志强 卓金源 钟少婷 曾小玲 张凤彪

张莹 焉石

主编: 韩春远 向娟

副主编: ABOBAKR RAVAND(阿布) 董德龙(常务) 刘书芳 赵佳

何建伟 朱琳

责任编辑: 何艳 唐艺源

美术编辑: 李亚 吴芬芳



《现代教育前沿》期刊由新加坡Viser Technology Pte Ltd主办, 国际标准连续出版物号(ISSN): 2717-5537 (online) 2717-5529 (print)。主要研究教育教学工作者在教育改革过程中总结的新理论、新观点、新经验, 汇集了多国教育学理论研究的重要成果。同时又以理论研究为主, 重视理论与实践相结合, 坚持以人为本, 突出教育育人的特殊性, 为教学和科研服务。促进科技发展, 繁荣学术研究, 为经济振兴与科学、文化、教育事业的发展做出贡献。

期刊是一个开放获取刊, 致力于出版教育领域最新发展的高质量学术论文, 同时为教育科学工作者提供一个交流和信息交换平台。出刊的所有文章均可在全球范围内免费下载。

The Journal of Frontier of Modern Education is sponsored by VISER Technology Pte. Ltd. of Singapore and its International Standard Serial Number is ISSN ISSN 2717-5537 (online) 2717-5529 (print). This journal mainly focuses on the new theories, new viewpoints and new experiences summarized by the educators in the process of educational reform, and has collected the important achievements of the theoretical research of pedagogy in many countries. At the same time, it focuses on theoretical research, attaches importance to the combination of theory and practice, adheres to the people-oriented principle, highlights the particularity of education, and serves for teaching and scientific research. Promoting the development of science and technology, it prosters academic research, and contributes to the economic revitalization and the development of science, culture and education.

The journal is an open access journal that dedicated to publishing high-quality academic papers on the latest developments in the field of education. At the same time, it provides a communication and information exchange platform for educational scientists. All articles published in Engineering Construction are available for free download.

# 目 录

## CONTENTS

### 教育前沿

- 启示与借鉴：国外艺术体操训练研究热点分析 ..... 江美玲 胡 美 杜熙茹 1  
热身方式的变革对立定跳远成绩影响的效果研究 ..... 董 旭 王智明 6  
“霍桑效应”对篮球投篮训练的影响 .. 牛大宇 董连凯 11

### 学科教育

- 高校中国舞教学与优秀传统文化的融合创新研究 ..... 汪旭东 14  
新课标下初中历史教学中学生自主学习的有效指导 ..... 杨馥菲 17  
音乐教育对青少年学生心理健康发展的作用 .... 张 晨 20

### 幼儿教育

- 体育夏令营对乡村留守儿童心理弹性影响研究 ..... 段宇萌 江 山 23  
“双减”政策下幼儿体育学习与发展的新模式——以广州市黄埔区凤凰湖幼儿园为例 ..... 许 晶 胡 雄 28

### 学校教育

- 论高校青年教师如何平衡教学和科研的关系 .... 陈一春 32  
体育中考背景下体能训练在体育课堂教学中的应用研究 .. 宋思雨 35  
青少年使用智能手机辅助外语学习调查研究 ..... 高 媛 惠良虹 黄小渭 38  
大学生户外跑步运动体验的现象学研究 ..... 张作龙 高 凯 43  
普通大学生力量训练时的心率变化研究 ..... 郑 拯 张作龙 夏亦昕 47  
微课在高校体育教学中的运用 ..... 高晓发 51  
增强式训练对普通男生爆发力的实验研究 ..... 丁良弼 曾昊斌 刘 冲 黎龙平 冯立伟 54  
我国少数民族大学生体质动态研究 ..... 胡 悅 唐家阁 陶攻羽 59  
休闲体育专业创新创业教育研究现状 .. 赵 鑫 王俊舰 62

### 大众体育

- 特殊时期居家健身的可持续发展路径研究 ..... 谢仕莲 徐 吉 夏亦昕 66  
普拉提加筋膜手法对女性轻中度压力性尿失禁的干预研究 ..... 刘姚玲 杜熙茹 70

### 竞技体育

- 不同水平运动员阿拉 c 杠生物力学对比分析 .... 周慧子 75



- 篮球项目特点与专项体能训练策略研究 ..... 沈华锋 王智明 82  
短跑运动员核心力量训练作用与训练方法研究 .. 钟桂清 86

### 军警体育

- 军校学员教与学体验问卷开发初探 ..... 赵 文 郑应生 何 潘 90  
军人体能训练“实战化”程度的量化方法及其应用研究... 杨裕哲 刘 莉 95  
倒立训练对海军飞行员身心素质的影响研究 ..... 吴海平 姚泽龙 徐阳阳 101  
军校军事体育士官教员在岗培养对策研究 ..... 王 雷 梁世杰 杨 勇 104

### 冬季体育

- 单板滑雪平行大回转运动员体能训练方法研究 ..... 李永力 房英杰 107

### 运动康复

- 体能训练与肌内效贴对缓解延迟性肌肉酸痛的效果研究... 穆友杰 崔思栋 闫英英 111

### 教学改革

- 学前听障儿童家庭教育指导服务模式探索 ..... 杨 阳 115  
民办高校基层党组织建设存在的问题及对策研究 ..... 谢兆询 118

### 教学案例

- 教育心理学理论在《大学英语》课程思政中的应用分析... 兰洁宇 121  
基于网络学习空间环境的农村小学生命教育实践探索案例 ..... 余书月 陈 峥 124  
职业教育体育教学的思考——以长垣烹饪职业技术学院为例 ..... 李新蕊 127  
广东金融学院开设体育与健康人文课程体系的构建 ..... 郭 琴 131  
心理暗示训练在田径运动中的应用研究 ..... 孙 丹 杨远平 何建伟 135

### 教育综合

- 传统武术与中医融合对传统武术发展的启示 ..... 杨海燕 庞微微 王 祥 139  
新形势下加强高校教师师德师风建设的思考 ... 许 彦 142

## 启示与借鉴：国外艺术体操训练研究热点分析

江美玲<sup>1</sup> 胡 美<sup>2</sup> 杜熙茹<sup>\*1</sup>

1 广州体育学院, 广东 广州 510500

2 广州新华学院, 广东 广州 510520

**[摘要]**以 Web of Science<sup>TM</sup>数据库收录有关艺术体操研究的期刊文献为研究对象, 运用 CiteSpaceV 软件将 2000–2021 年间的国外艺术体操研究绘制成知识图谱, 旨在探索国外 20 余年艺术体操训练的研究进展, 为我国艺术体操可持续发展提供参考。结果表明: (1) 近年来, 国外艺术体操发文量总体呈现波动式上升的趋势, 已经形成以核心作者为中心的合作关系网, 但高质量期刊发文量较少; (2) 国家和机构间合作较多, 但缺少有影响力的研究机构; (3) 近年来的研究热点从运动员的健康方面展开, 研究重心向运动员的营养状况、运动损伤以及病理性饮食的治疗与预防、心理学层面迁移。因此, 应借鉴国外艺术体操的发展, 将我国的艺术体操融入中国本土的特色, 并加大推广与宣传的力度, 从而推动我国艺术体操社会化发展。

**[关键词]**知识图谱; 艺术体操训练; 研究热点; 启示

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6654

中图分类号: G834

文献标识码: A

## Inspiration and Reference: Hotspot Analysis of Foreign Rhythmic Gymnastics Training Research

JIANG Meiling<sup>1</sup>, HU Mei<sup>2</sup>, DU Xiru<sup>\*1</sup>

1 Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

2 Guangzhou Xinhua University, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

**Abstract:** Taking the periodical literature on artistic gymnastics research collected in Web of Science<sup>TM</sup> database as the research object, the research on foreign artistic gymnastics during 2000–2021 was mapped into knowledge map by CiteSpaceV software, in order to explore the research progress of overseas artistic gymnastics training for more than 20 years and provide reference for the sustainable development of Chinese artistic gymnastics. The results show that: (1) In recent years, the volume of foreign rhythmic gymnastics publications has generally shown a fluctuating upward trend, and a core author-centered cooperation network has been formed, but the volume of high-quality journals is relatively small; (2) There is much cooperation between countries and institutions, but there is a lack of influential research institutions; (3) In recent years, the research hotspot has started from the aspect of athlete's health, focusing on the migration to the nutritional status, sports injury, treatment and prevention of pathological diet and psychological level of the athlete. Therefore, we should draw lessons from the development of foreign artistic gymnastics, integrate our artistic gymnastics into the characteristics of China, and strengthen the promotion and publicity to promote the socialization of Chinese artistic gymnastics.

**Keywords:** knowledge map; artistic gymnastics training; research hotspots; enlightenment

### 引言

艺术体操运动起源于欧洲, 于 1984 年被列为奥运会竞赛项目, 是竞技体育中的最美项目之一。艺术体操由难度技巧与舞步组成, 在音乐的伴奏下, 手持轻器械或徒手展示出优美的姿态, 这项极具美感的项目被誉为“地毯上的芭蕾”, 充分展现了艺术与体育的完美融合<sup>[1-2]</sup>。上个世纪 70 年代传入中国后, 艺术体操集体项目发展迅速, 在 2008 年的北京奥运会上夺得了集体全能银牌, 2014 年艺术体操世界杯(匈牙利站)3 球 2 两带金牌, 2021 年的东京奥运会取得了境外最好成绩第四名。个人项目目前最好的成绩仍停留在 2013 年世锦赛上, 运动员邓森悦获得全能第 4 名, 可见个人项目还有待提高, 同时也反映出后备人才的储备不足的问题<sup>[3-4]</sup>。由于我国艺术体操起步较晚, 练习难度大, 加之国家对艺术体操的普及推广不够重视,

因此整体仍处于发展阶段, 与欧美国家相比还有很长的一段路要走<sup>[5-6]</sup>。通过分析文献综述可以更好的梳理国外艺术体操的研究成果, 把握该领域的发展脉络和趋势。因此本文采用文献计量法, 基于 CiteSpace 可视化软件绘制国外艺术体操训练领域的知识图谱, 对国外艺术体操训练的相关研究进行可视化分析, 从中探究国外艺术体操训练的近年的研究热点以及发展趋势, 同时也为我国未来艺术体操的研究发展和选题提供了一定的参考与借鉴。

### 1 数据来源与分析方法

#### 1.1 数据来源

数据来源于 Web of Science<sup>TM</sup>数据库, 以“Rhythmic gymnastics training&Rhythmic gymnastics”为检索主题, 将检索年限设置为 2000–2021 年, 检索时间为 2022 年 2 月 3 日, 文献类型“Article/Review, 共检索出 349

条记录。为确保数据的准确性,对检索的 349 篇文献进行筛选,剔除非学术性等不相关的文献,最终保留 276 篇文献,以纯文本的形式保存。

## 1.2 研究方法

研究方法采用文献计量法,以陈超美博士开发的 CiteSpaceV 可视化分析软件为主要工具,辅以 Excel 软件,绘制出相关知识图谱,对 WoS 核心集数据库收录了 2000–2021 年艺术体操相关文献的研究进行可视化分析。运行图谱的参数设置:“Time Slicing”范围设为“2000–2021”年,时间间隔选择“1”年,阈值 Selection Criteria 一栏选“Top N”设为“50”或选“g-index”设为“25”,剪裁算法为“Path finder & PSN”“Node type”分别选取“Institute”“Keyword”“Country”等,其他为系统默认格式,最后运行得出知识图谱。

## 2 结果与分析

### 2.1 发文量分析

发文量在时间尺度上的变化能在一定程度上反映该领域的发展速度和发展趋势。通过统计 WOS 核心数据库中 2000–2021 年国外艺术体操相关研究的发文量,得出发文量的时间分布图(图 1)。从图上显示的文献数量看可知:从 2000–2006 年为萌芽阶段,此阶段的发文量较少,年均发文量约为 4 篇,2007–2012 年为缓慢发展阶段,曲线较为平稳,在此期间发文量共计 86 篇,约占总文献量的 31.16%;2013–2021 年为蓬勃发展阶段,呈现出波动式逐年增长的趋势,其中在 2019 年达到顶峰,9 年里共发文 190 篇,占总文献量的 68.84%。由此可见,近年来国外学者对艺术体操的相关研究与日俱增,发文量约为此前 13 年的 2.2 倍。

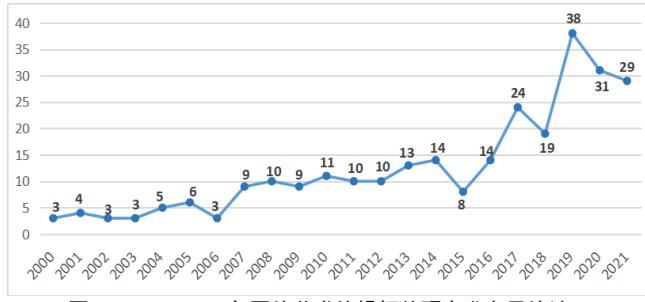


图 1 2000–2021 年国外艺术体操相关研究发文量统计

### 2.2 发文国家和机构分析

#### 2.2.1 国家地区分布

国外艺术体操研究的空间分布可直观的反映出全球范围内该领域的核心研究力量分布。图中连线的粗细代表个国家之间的合作强度,连线越粗,说明各个国家之间合作联系越多。图中节点外的紫色圆环代表其中介中心性(Centrality),中心性用来衡量文献的重要性。节点大小代表的是国家发文频次,频次越大,节点越大。但频次高的国家和机构仅能表明他们发文量大。科学合作是指在

一篇文献中同时出现不同的作者、机构或者国家、地区,则表明他们之间存在着合作关系。

结合国家发文量统计分布表(表 1)以及绘制的国家分布图谱(图 2)可以看出,国外艺术体操相关主要的发文国家及地区有意大利、希腊、西班牙、巴西、葡萄牙、保加利亚、爱沙尼亚、法国、瑞士、日本。发现主要发文国家大多都集中在欧洲地区且合作紧密,这与艺术体操起源于欧洲密切相关。其中,排在第一位意大利的发文量达到 44 篇,是艺术体操领域研究最为活跃的国家,排在第二位和第三位的是意大利 43 篇,希腊 37 篇。研究的中介中心性最高的是瑞士 (0.34),随后是意大利 (0.31),西班牙 (0.25)。以上结果说明意大利的影响力最高且对艺术体操的研究较重视,瑞士和澳大利亚的发文量虽然不多,但中心性较高,因此在艺术体操领域的影响力较高,葡萄牙发文量虽然较多,但影响力却微乎其微,中心性数值较低。

表 1 国家发文量统计分布表

序号	国家	频次	序号	国家	中心性
1	SPAIN (西班牙)	44	1	SWITZERLAND (瑞士)	0.34
2	ITALY (意大利)	43	2	ITALY (意大利)	0.31
3	GREECE (希腊)	37	3	SPAIN (西班牙)	0.25
4	BRAZIL (巴西)	25	4	AUSTRALIA (澳大利亚)	0.23
5	PORTUGAL (葡萄牙)	17	5	GREECE (希腊)	0.21

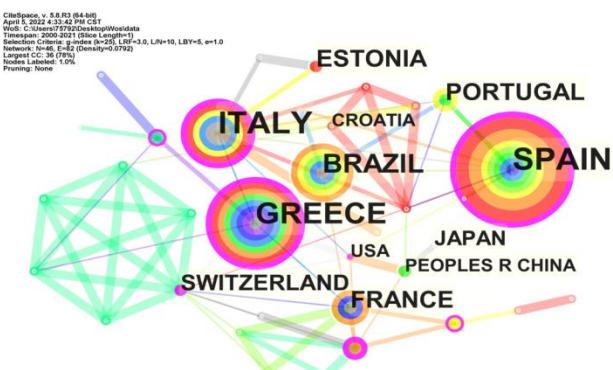


图 2 国外艺术体操研究国家分布图谱

#### 2.2.2 研究机构分布

图 3 是研究机构分布图,零散分布的四周的线段说明机构间合作关系较弱,而连线较多且错综复杂表明机构之间的合作较多。总体来看,国外艺术体操的科研机构多以两个及以上交叉合作为主,已经形成了良好的科研合作团队,尤其是以意大利佛罗伦萨大学为核心的团队。

研究成果由全球 46 个国家的 310 所研究机构组成,发文主要的力量集中在大学。发文量最大的是爱沙尼亚塔尔图大学 (16 篇)、排在第二和第三位的分别是意大利佛

罗伦萨大学(13篇)和希腊雅典大学(10篇)。而机构中心性最大的为希腊帕特雷大学(0.02),可见虽然研究机构众多,但机构之间的合作不多,尚未形成有影响力很强的科研机构。



图3 国外艺术体操研究机构分布图

### 2.3 发文作者分析

通过对国外艺术体操研究作者的合作网络图谱(图4)进行分析,发现研究作者的合作网络比较复杂,已经形成了大量的合作群体,几乎没有独立发表文章的作者。其中最大的合作网络是以作者Piazza M、Di Cagno A、Battaglia C为核心所组成的团体。发文量最大的作者是意大利那不勒斯大学的Piazza M(8篇),说明作者之间的合作交流较为频繁。此外研究的范围分布也较广泛,涉及教育、生理学、心理学、营养学等方面。



图4 国外艺术体操作者共现图谱

### 2.4 研究热点分析

关键词或主题词是文章主题的凝炼,通过统计分析文献的关键词可了解学科的研究发展趋势以及研究热点<sup>[7-8]</sup>。

将首次运行的结果中的同义关键词合并,再运行CiteSpace软件后得到国外艺术体操的关键词共现图谱(图3),每个圆形节点都代表一个关键词,字体大小代表关键词出现的频次,字体越大表示出现的频次越高,连线的粗细代表关键词之间的关联性的高低。由图3可知,

关键词之间的关联性高,密度大,研究热点以及学科交叉较多,并不局限于单个方向的研究。高中心性和高频关键词共同构成了艺术体操的研究热点(表2)。

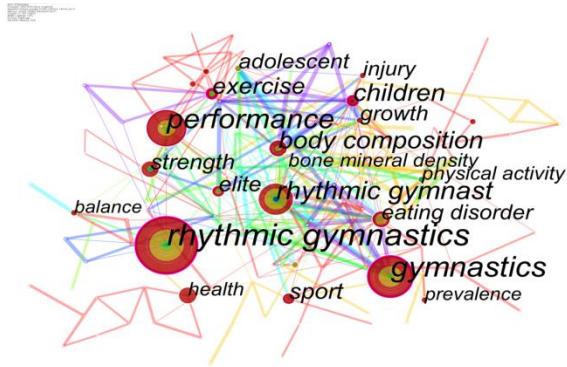


图5 国外艺术体操关键词共现图谱

国外艺术体操的研究对象以Children(儿童)、Adolescent(青少年)、Elite(优秀运动员)为主,研究热点主要集中在艺术体操运动员的竞技表现以及健康上。从高频词“Performance”“Rhythmic gymnastics”“Sport”可知国外艺术体操运动的研究重点倾向于艺术体操运动员的竞技表现,研究热点集中在艺术体操运动员的伤病(Injury)与健康(Health)以及艺术体操运动员生理和心理的研究,包括少年儿童运动员的生长发育、骨骼健康,运动员饮食失调等,各种因素对运动员的竞技表现或运动成绩的影响。

表2 艺术体操高中心性和高频关键词一览表

序号	关键词	频次	关键词	中心性
1	Rhythmic gymnastics 艺术体操	72	Performance 竞技表现	0.30
2	Performance 竞技表现	55	Rhythmic gymnastics 艺术体操	0.22
3	Body composition 身体成分	41	Children 儿童	0.18
4	Exercise 练习	37	Exercise 练习	0.18
5	Children 儿童	36	Physical activity 身体活动	0.18
6	Eating disorder 饮食失调	28	Bone mineral density 骨密度	0.16
7	Adolescent 青少年	23	Eating disorder 饮食失调	0.15
8	Elite 优秀运动员	22	Weight 体重	0.15
9	Growth 成长	21	Body composition 身体成分	0.14
10	Physical activity 身体活动	21	Sport 体育运动	0.14
11	Health 健康	19	Elite 优秀运动员	0.12
12	Sport 体育运动	17	Injury 伤病	0.12
13	Strength 力量	16	Adolescent 青少年	0.11
			Education 教育	

序号	关键词	频次	关键词	中心性
14	Bone mineral density 骨密度	16	Growth 成长	0.11
15	Injury 伤病	15	Health 健康	0.11
16	Rhythmic gymnast 艺术体操运动员	14	Rhythmic gymnast 艺术体操运动员	0.11
17	Female gymnast 女子体操运动员	11	Strength 力量	0.10
18	Prevalence 患病率	10	Prevalence 患病率	0.07
19	Ballet dancer 芭蕾舞者	9	Energy intake 能量摄入	0.07
20	Age 年龄	8	Age 年龄	0.06

## 2.5 研究趋势演变分析

时区变化图谱可以更好的反映在研究热点在时间维度上的发展脉络。参数设置中将时间切片设置为3年，其他保持不变，得到国外艺术体操研究的关键词共现时区图谱（图6）。图中显示了国外艺术体操研究趋势的演变路径，各关键词之间联系紧密，早期的关键词与近期的新关键词仍有联系，未出现明显的时间划分。近年来的研究重点是运动员的健康问题，从早期的研究运动员的运动损伤、饮食失调到近年研究重心向着运动员的营养状况、运动损伤以及病理性饮食的治疗与预防、以及心理学层面发展。

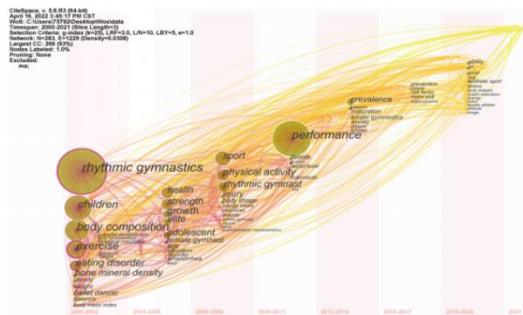


图 6 国外艺术体操研究趋势演变时区视图

### 3 国外艺术体操训练研究热点对我国的启示

### 3.1 加大宣传与普及推广的力度

由于艺术体操在我国的群众基础薄弱,加之政策和资金的支持较少,导致艺术体操领域的相关研究有下降的趋势。在全民健身的国家战略背景下,应借此加强艺术体操的推广普及,并在各个学校积极开展相关的课程,扩大群众基础。让更多人了解这个项目的同时也能为艺术体操后备人才的培养打下坚实的基础。

### 3.2 加强国际间的科研合作

近年来，我国在艺术体操领域的研究在不断丰富，但并未形成紧密的合作网络。因此要加强国内机构之间的合作与联系，并鼓励研究机构开展国际科研合作，促进不同国家地区研究作者之间的国际学术交流，以提升我国在该领域的国际科研影响力。

### 3.3 探究多元化研究的层次

“无科技、不体育”，如今的竞技体育已经不再是体

能和天赋的比拼，科技在其中占比越来越多，包括艺术体操服装、器械的设计、材质，音乐的制作，先进仪器和训练手段的监控，全方位分析、纠正和优化技术动作等，都使艺术体操领域的研究朝着多元化发展。因此，应进行跨学科交叉研究，深度合作中及时关注国际艺术体操研究的前沿动态，把握最新研究方向，与国际先进的科研水平接轨，分析对手的实力，找出自我比赛的问题，从而促进艺术体操的研究不断向外延伸拓展，丰富理论体系。

## 4 结语

目前，我国的艺术体操仍处于一个发展阶段，但在2021年的东京奥运会上中国艺术体操队取得了新的突破，编排融入了敦煌元素，突出了中国特色，将中国的传统文化之美展现的淋漓尽致，顺应了我国的文化战略目标，让国人从文化自信、文化传承，走向文化输出。中国的艺术体操的社会化程度相对偏低，因此政府应出台相关政策以及加大宣传力度，以此来推动艺术体操社会化的发展，从而更好的促进该项目可持续的发展。

基金项目：2020 年度广东省教育科学“十三五”规划课题. 2020GXJK427。2020 年广东省研究生教育创新计划重点项目. 2020JGXM074。

## 〔参考文献〕

- [1]许琛,张喆,王文生.世界艺术体操锦标赛53年发展历程述评[J].首都体育学院学报,2017,29(6):537-539.

[2]刘旭,谭长青,赵丽丹.基于知识图谱的我国艺术体操研究可视化分析[J].辽宁体育科技,2020,42(3):33-38.

[3]李楠,黄俊亚.东京奥运周期中国艺术体操集体项目交换难度问题析因与应对策略[J].北京体育大学学报,2020,43(5):138-148.

[4]汪敏,时与遥.新奥运周期我国艺术体操个人项目器械难度编排特征的研究[J].沈阳体育学院学报,2019,38(2):116-123.

[5]徐恬,汪敏.从地缘文化的视阈审视艺术体操的发展历程[J].体育科学,2019,39(3):58-65.

[6]徐丽萨,黄俊亚,殷鹏飞.世界艺术体操竞技实力格局的非衡态势与我国竞技形势分析[J].北京体育大学学报,2018,41(4):98-105.

[7]李杰,陈超美.Citespace:科技文本挖掘及可视化(第2版)[M].北京:首都经济贸易大学出版社,2017.

[8]张勤.词频分析法在学科发展动态研究中的应用综述[J].图书情报知识,2011(2):95-98.

[9]杜熙茹,张亭.基于知识图谱的国内体育艺术研究领域可视化分析[J].体育师友,2020,43(2):53-57.

[10]孙萍,黄俊亚.“健康中国”战略下我国大众艺术体操推广策略研究[J].北京体育大学学报,2019,42(7):104-113.

[11]汪敏,陈晓齐.从舞步组合的编排特征前瞻我国艺术体操个人项目技术发展走势[J].南京体育学院学报(社会

- 科学版), 2015, 29(3): 94-99.
- [12] 闫晓. 中国艺术体操运动员旋转类身体难度动作发展现状研究[J]. 西安体育学院学报, 2014, 31(6): 751-758.
- [13] 徐丽萨, 黄俊亚, 殷鹏飞. 世界艺术体操竞技实力格局的非衡态势与我国竞技形势分析[J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(4): 98-105.
- [14] Fernandez-Villarino. M. A, Hernaiz-Sanchez. A, Sierra-Palmeiro. E, Bobo-Arce. M. Performance indicators in individual rhythmic gymnastics: Correlations in competition[J]. Journal of Human Sport and Exercise, 2018, 13(3): 487-493.
- [15] Sierra-Palmeiro E, Bobo-Arce M, Pérez-Ferreiro A, et al. Longitudinal study of individual exercises in elite rhythmic gymnastics[J]. Frontiers in psychology, 2019(10): 1496.
- [16] Nitzsche, N., Siebert, T., Schulz, H., Stutzig, N. Effect of plyometric training on dynamic leg strength and jumping performance in rhythmic gymnastics: A preliminary study[J]. Isokinetics and Exercise Science, 2022, 30(1): 79-87.
- [17] Akkari-Ghazouani, H., Mkaouer, B., Amara, S., Chtara, M. Kinetic and Kinematic Analysis of Three Different Execution Modes of Stag Leap with and Without Throw-Catch Ball in Rhythmic Gymnastics[J]. Science of Gymnastics Journal, 2020, 12(3): 255-264.
- [18] Kums T, Ereline J, Veldre G, et al. Markers for monitoring adaptive peculiarity of the musculoskeletal system in rhythmic gymnasts with non-specific low back pain[J]. Gazzetta Medica Italiana, 2016, 176(5).
- [19] Paiva, T, Silva, et al. Poor precompetitive sleep habits, nutrients' deficiencies, inappropriate body composition and athletic performance in elite gymnasts[J]. European Journal of Sport Science Ejss Official Journal of the European College of Sport Science, 2016(1).
- [20] D'Elia F, Izzo R, Senatore B. Self-physical and emotional perception in rhythmic gymnastics for drop out[C]. Journal of Human Sport and Exercise: 2019-Spring Conferences of Sports Science, 2019.
- [21] Codonhato R, V, Rubio, Oliveira P, et al. Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics[J]. PLoS ONE, 2018, 13(12).
- [22] Boligon L, PP Deprá, Rinaldi I. Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics[J]. Acta entiarum Healthence, 2015, 37(2): 141.
- [23] Van B L G, Knapová Lenka, Kim M, et al. "It's Always the Judge's Fault": Attention, Emotion Recognition, and Expertise in Rhythmic Gymnastics Assessment[J]. Frontiers in Psychology, 2016(7): 1008.
- [24] Cavallerio F, Wadey R, Wagstaff C. Understanding overuse injuries in rhythmic gymnastics: A 12-month ethnographic study[J]. Psychology of Sport & Exercise, 2016(25): 100-109.
- [25] Bordalo MF, Portal M, Cader S, et al. Comparison of the effect of two sports training methods on the flexibility of rhythmic gymnasts at different levels of biological maturation[J]. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 2015, 55(5): 457.
- [26] Tsopani D, Dallas G, Skordilis E K. Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts[J]. Perceptual & Motor Skills, 2011, 112(2): 549.
- [27] Kozina, Z., Shepelenko, T., Cretu, M., Safronov, D., Bugayets, N., Polianskiy, A., Protsevskiy, V. The Effectiveness of Autogenic Training in the Preparation of Elite Athletes in Rhythmic Gymnastics[J]. International Journal of Applied Exercise Physiology, 2019(21): 868-878.
- [28] Kezic, A., Miletic, D., & Lujan, I. K. Motor Learning in Rhythmic Gymnastics: Influence of Fundamental Movement Skills[J]. Acta Kinesiologica, 2018, 12(2): 20-27.
- [29] Akkari-Ghazouani, H., Mkaouer, B., Amara, S., Chtara, M.. Kinetic and Kinematic Analysis of Three Different Execution Modes of Stag Leap with and Without Throw-Catch Ball in Rhythmic Gymnastics[J]. Science of Gymnastics Journal, 2020, 12(3): 255-264.
- 作者简介: 江美玲 (1998-) 女, 汉族, 广东梅州人, 硕士在读, 广州体育学院, 研究方向: 体育教学; 通讯作者: 杜熙茹 (1971-), 女, 满族, 北京人, 博士, 教授, 广州体育学院, 研究方向: 体育教育训练学。

## 热身方式的变革对立定跳远成绩影响的效果研究

董旭<sup>1</sup> 王智明<sup>2\*</sup>

1 南京体育学院 研究生部, 江苏 南京 210014

2 南京体育学院 运动训练学院, 江苏 南京 210014

**[摘要]**对比不同的热身方式对立定跳远成绩的影响, 试图通过实验找出有利于提高立定跳远成绩的热身方式。结论: 首先对于普通大学生来说, 在立定跳远前尽可能进行充分热身, 来达到获得很好的立定跳远成绩的目标。并建议在热身后 3 分钟左右进行立定跳远, 在 6 分钟之内完成立定跳远。其次建议未来可以增加对热身的延时效应的关注及相关研究。最后根据热身的变革进展, 进行牵拉时先静态, 改善肌肉长度, 再动态, 拉长的肌肉容易发力, 激活可能更有效, 增加对牵拉方式的融合研究, 对进一步建立起有效提升运动专项成绩的热身体系有重要意义。

**[关键词]**立定跳远; 热身; 准备动作; 延迟效应

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6646

中图分类号: G823.3

文献标识码: A

## Research on the Effect of the Change of Warm-up Mode on the Performance of Standing Long Jump

DONG Xu, WANG Zhiming<sup>\*</sup>

1 Graduate Department of Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu 210014, China

2 Sports Training College of Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

**Abstract:** By comparing the effects of different warm-up methods on the performance of standing long jump, this paper attempts to find out the warm-up methods that are conducive to improving the performance of standing long jump through experiments. Conclusion: Firstly, for ordinary college students, they should warm up as much as possible before the standing long jump to achieve the goal of good standing long jump performance. It is suggested that the standing long jump should be carried out about 3 minutes after warm-up, and the standing long jump should be completed within 6 minutes. Secondly, it is suggested to pay more attention to the delay effect of warm-up and related research in the future. Finally, according to the reform and progress of warm-up, when pulling, first static, improve the muscle length, and then dynamic. The stretched muscle is easy to exert force, and activation may be more effective. Increasing the research on the integration of pulling methods is of great significance to further establish a warm-up system to effectively improve the performance of sports.

**Keywords:** standing long jump; warm up; prepare for action; delay effect

### 引言

通常热身的常规模式是先做几分钟的低强度有氧运动, 如 5-10 分钟的慢跑, 骑自行车等, 然后做拉伸运动和相应的专项运动的练习。研究表明, 运动前进行热身活动可以激活运动参与者的神经肌肉系统, 提高肌肉的温度、促进血液循环、克服人体的生理惰性, 从而可以取得更好的比赛成绩和降低运动损伤的发生<sup>[1]</sup>。

有大量学者研究了不同的热身方式对运动表现的影响。许多研究发现, 静态拉伸后会对多种肌肉表现产生负面影响<sup>[2]</sup>。这种影响主要包括爆发力、纵跳高度、跑步速度、力量等。如研究显示, 静态拉伸后会使跳跃成绩下降<sup>[3]</sup>; 有研究在使用不同方式拉伸后, 立即对蹲跳和下蹲跳的进行了测试, 对结果进行比较分析后其认为静态拉伸对垂直跳跃高度会产生负面的作用<sup>[4]</sup>。与之相反, 有研究发现动态拉伸后会对运动表现产生有益的影响, 如动态拉伸后肌肉收缩时的力量和爆发力都会显著性的增加<sup>[5]</sup>。

而对于热身后的延迟性效果, 有研究显示, 本体感觉神经肌肉促进疗法拉伸、动态拉伸、静态拉伸后, 3 分钟时 20 米跑的效果最好<sup>[6]</sup>; 李鹏飞的研究发现: 拉伸效果在延迟时间上存在差异, 多数在拉伸后五分钟内达到最佳效果<sup>[7]</sup>。

基于以上信息, 本文本着研究应来自于实际, 通过实验研究的方法, 对比不同的热身方式对立定跳远成绩的影响, 试图通过实验找出有利于进行立定跳远的热身方式。最终为参与者的选拔能够提供相应的科学依据, 帮助参与者选择合适的热身方式从而获得更好的立定跳远成绩。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

招募南京体育学院运动健康学院大学生 20 名, 为了避免由于性别的原因出现实验误差, 因此全部受试者都是男子。受试者的基本情况为身高  $175.5 \pm 7.12\text{cm}$ 、体重  $71.5 \pm 11.13\text{kg}$ , 且没有训练经验。所有受试者在实验前都知晓了实验流程、实验目的和实验进行中可能会发生的

危险。受试者在实验进行过程中都没有发生运动损伤，并且其身体情况在实验进行过程中都是健康状态，最后有18名受试者完整完成了实验。

## 1.2 研究方法

运用实验研究和数理统计法。本实验采用单一组多因素实验设计。20名参加实验的男性都需要完成三种不同的热身计划。

### 1.2.1 测试方法

采用原地立定跳远，每次立定跳远都连续进行三次，并且会记录成绩，取最大值来进行统计学检验。

### 1.2.2 具体实验步骤

10名男性受试者，先在田径武术馆测试没进行热身的基础立定跳远成绩，然后在一周内完成三种不同的热身计划和实验并记录数据，每次实验前都会询问受试者的主观体力感觉等级 (Rating of Perceived Exertion, RPE)，如有疲劳就延后一天进行实验。所有的实验都是在下午4:30至6:00这个时间段内进行的，并要求受试者统一穿着运动服运动鞋。

**实验一：**受试者先慢跑5分钟，然后进行动态拉伸和立定跳远专项准备动作，之后测试即刻、3分钟、6分钟三个时间点的立定跳远成绩。

**实验二：**受试者先慢跑5分钟，然后进行静态牵拉，之后测试即刻、3分钟、6分钟三个时间点的立定跳远成绩。

**实验三：**受试者慢跑5分钟后直接测试即刻、3分钟、6分钟三个时间点的立定跳远成绩。

## 2 牵拉方式

关于准备活动中的牵伸练习，现在有不少争议：有研究表示，静态拉伸会影响到运动员之后的发力水平，建议不要在准备活动中安排静态拉伸；也有人认为静态拉伸后运动员的关节活动度增加，可以在一定程度上避免伤病，损失部分爆发力是可以接受的。

动态拉伸具体动作如下：

(1) 股四头肌的行进间拉伸。身体呈自然站立，抬头挺胸。然后左腿屈膝并向后方伸，双手握住脚踝处，同时右脚提踵使身体向上提起。15次每侧。

(2) 行进间前踢腿。身体呈自然站立并抬头挺胸，双手前屈保持身体平衡，同时双腿伸直前屈上踢，使腘绳肌受牵拉，然后顺势落地，踢腿过程中躯干尽可能保持正直，收腹挺胸，15次每侧。

静态拉伸动作：

(1) 单腿站立屈膝并上提脚踝，膝关节指向地面，然后单手握住脚踝处向臀部方向提拉直到大腿前侧有拉伸感，每次保持该姿势30s后换另一条腿重复。

(2) 双脚前后站立体前屈，前腿伸直，上半身屈髋去靠近膝关节直到有拉伸感，每次保持30s后换另一条腿重复。

## 3 立定跳远专项准备动作

最初级的热身环节是进行的慢跑加静态拉伸。根据与

EXOS 体系相结合总结出来的与专项相结合的热身动作，即慢跑5分钟，然后进行立定跳远的动作准备，这是一系列的主动热身动作练习，激活练习——核心区与臀部激活、神经激活，这种专项热身动作的好处是①温度提升、拉长肌肉、提高生理机能；②润滑关节、增加关节活动范围 (ROM)；③唤醒、激活肌肉中的本体感受器；④唤醒、激活神经系统；⑤练习将要进行的技能和动作模式；⑥整合动作，接近专项，提高运动员及健身个体的注意力，强化心理精神准备<sup>[8]</sup>。

### 3.1 核心区激活

广义的核心区包括以脊柱和骨盆带为核心，从内向外多层次的肌肉系统。除了孤立地训练核心区肌肉，人体在四肢或躯干支撑状态下保持稳定的能力、面对多方向负荷保持稳定的能力、在多个人体平面内保持稳定的能力、在动态和静止状态下保持稳定的能力都能体现出核心稳定性强大与否<sup>[9]</sup>。所以我们在进行立定跳远测试前会进行初级的核心进阶训练。

**活虫伸展：**箱式支撑，骨盆略微后倾，将弹力带放在同侧，将一侧的膝关节压住弹力带，同侧手握住弹力带，后背放一半轴，确保脊柱姿势，另一侧膝关节和脚微微离地，持弹力带的手微微离地，吐气，向远端伸展，憋气回，手脚不触地，再次完成动作。

**动态平板支撑：**平板支撑位，脚尖回勾，脚趾踩住地面，肘关节位于肩的正下方。俯卧放松姿态下脊柱伸展，骨盆微微后倾，腰椎微屈将身体蹬起，头正前方放一标志物，双手依次触及标志物，骨盆不发生明显平移和翻转。

### 3.2 髋关节灵活性改善

由于立定跳远对双下肢发力模式、程度、作用较为固定。对于双下肢蹲的技术动作，是髋关节主导的全身一次性最大力量输出，目的是移动自重去更远的地方。髋关节屈髋外展外旋的灵活性更重要，因为涉及骨盆位置。立定跳远的技术动作更看重髋关节的稳定性、膝关节的缓冲能力以及踝关节的稳定性。所以要改善髋关节灵活性和进行稳定性激活。

### 3.3 臀肌激活

在准备活动中就开始激活臀肌是现在体能训练中非常看重的环节。臀肌包括臀大肌、臀中肌和臀小肌，主要功能有伸髋、内收外展髋和内外旋髋。臀肌非常强大，但是由于上述种种原因却又很“懒”，所以将它调动起来相当于行军路上找到了强有力的援军。因为立定跳远中十分依赖臀肌力量，所以准备活动中臀肌激活的方式包括孤立地训练伸髋、外展功能以强化臀肌还有综合地发展下肢蹬伸发力以建立正确地动作模式和发力顺序。只有正确的动作模式和发力顺序才能大大提高立定跳远的成绩。我们可以用到短的弹力带来进行臀部的外展激活以及伸髋的练习。

### 3.4 神经激活

神经激活的主要方式多是在注意力高度集中的前提

下进行的针对反应速度、动作频率和身多个部位协调发力的复杂练习,主要目的在于通过动员运动员的运动神经元来提高其在接受刺激和传递信息时的速度,使神经中枢兴奋起来,建立更快、更完整的反射弧。所以神经激活的重点在于:短时间、高强度、快频率、全面调动。而对于立定跳远项目来说,立定跳远是一个瞬间爆发的动作,所以足够的神经兴奋对于立定跳远成绩有着积极作用。我们可以在测试之前,要求被测试者进行一到两次的全力原地纵跳,和给予一些外界的刺激,例如吼叫或者拍打。

#### 4 数据分析

实验研究结果采用的是双因素方差分析,对于自变量:热身类型、测试时刻,以及因变量:立定跳远成绩进行数据统计分析。多重分析比较时选择的是 Tukey-Kramer HSD 比较法。分析结果以  $P \leq 0.05$  作为有显著性差异的标准,使用 JMP Pro 15 软件进行统计分析。

#### 5 研究结果及分析

##### 5.1 研究结果

总体来看,三种不同热身方法后立定跳远的成绩与基础的立定跳远成绩之间存在差异,尤其是慢跑加动态拉伸和专项准备动作后立定跳远的成绩有了显著提升。三种热身方式后立定跳远的成绩如图 1,三种热身方式后立定跳远成绩的延迟性效果如图 2,结果表明热身后的立定跳远成绩在 3 分钟时成绩最好,6 分钟次之,热身后 3-6 分钟内具有较好的延迟效果。具体来看,慢跑热身后立定跳远成绩与基础立定跳远成绩之间存在显著性差异,  $P < 0.05$ ,慢跑加动态拉伸和专项准备动作后立定跳远成绩与基础立定跳远成绩之间存在显著性差异,  $, P < 0.05$ 。测试时刻对于立定跳远成绩是有影响的,在测试时刻因素上,热身后 3 分钟的立定跳远成绩与即刻的立定跳远成绩有显著性差异,  $P < 0.05$ ,热身后 6 分钟的立定跳远成绩与即刻的立定跳远成绩有显著性差异,  $P < 0.05$ 。双因素方差分析结果见表 1,结果表明组别和时刻对立定跳远的成绩都有影响。不同热身方法间的数据分析结果见表 2。不同热身后对于立定跳远成绩的延迟效果见表 3。

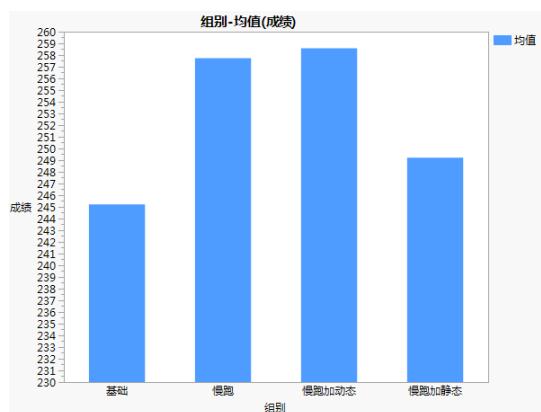


图 1 三种热身方式后立定跳远成绩图

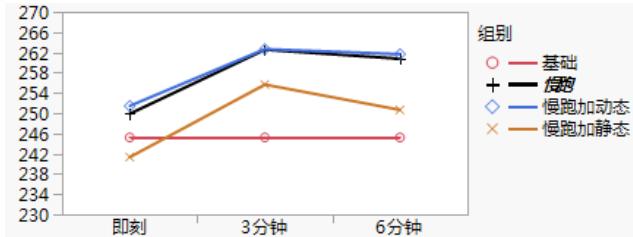


图 2 三种热身方式后立定跳远成绩的延迟性效果

表 1 双因素方差分析结果

源	概率 > F
校正总和	0.0006*
组别	0.0022*
时刻	0.0185*
组别*时刻	0.8218

表 2 不同热身方法间的比较结果

热身方式	热身方式	p 值
慢跑加动态专项	基础	0.0095*
慢跑	基础	0.0174*
慢跑加动态专项	慢跑加静态	0.1174
慢跑	慢跑加静态	0.1790
慢跑加静态	基础	0.7727
慢跑加动态专项	慢跑	0.9970

表 3 不同测试时刻之间的比较结果

测试时间	测试时间	p 值
3	0	0.0114*
6	0	0.0428*
3	6	0.6014

##### 5.2 讨论

本实验对不同热身方式对立定跳远成绩的影响以及热身后对立定跳远成绩的延迟性影响进行了研究,结果是慢跑和慢跑加动态拉伸这两种热身方式后立定跳远的成绩有了显著提升,热身后的立定跳远成绩在 3 分钟时成绩最好,6 分钟次之,热身后 3-6 分钟内具有较好的延迟效果。

###### 5.2.1 不同热身方式对立定跳远成绩的影响分析

本实验的研究结果显示三种热身方式中,慢跑加动态拉伸和专项准备动作这种热身方式后立定跳远的成绩有了最大的提升,慢跑热身后立定跳远的成绩提升排在第二,并且提升效果显著,而慢跑加静态热身后立定跳远成绩也有了提高,但不显著;同时,三种热身方式后立定跳远成绩相互之间虽然有差异,但差异并不显著。有研究<sup>[16]</sup>列出了动态拉伸能够增强运动成绩的原因,包括体温的提高以及肌肉关节的僵硬程度的改善、增强了神经肌肉的传递速度、改变了力量-速度曲线关系、增强了糖无氧酵解能力以及 ATP 的分解速度。除了与身体温度紧密相关的诸多

改变之外,两个神经肌肉反应现象也会被动态拉伸所激活,而这对于提高肌肉快速收缩的能力,最终提升全身的爆发力是至关重要的,包括了后激活效应(PAP, Post Activation Potentiation)现象和提高神经冲动发放频率<sup>[11]</sup>。后激活效应的产生主要是由于两个机制,第一个是因为轻链磷酸化调节的过程增加了肌动蛋白和肌球蛋白对于从机制网中释放的钙离子的敏感度,并且修改了肌球蛋白头,使得肌球蛋白上横桥头的移动变得更为有力;第二个原因是因为进行了力量练习或爆发性练习会让脊柱内神经处于兴奋的状态,而这种状态是可以延续一段时间的,进而导致肌肉收缩力量的增强<sup>[12]</sup>。与此相反,此前的研究结果大多数都表明静态性拉伸后会对多种肌肉表现产生负面影响,这种影响主要包括力量、爆发力、纵跳高度、跑步速度等。有研究发现肌肉强度和爆发力的降低可能与肌内黏弹性特性的变化有关,导致肌腱连接处的硬度降低<sup>[13]</sup>。此外,相关研究表明肌肉拉伸练习可能会影响工作肌肉的传出神经,改变肌电信号振幅、降低肌肉活动,从而导致肌力的部分损失<sup>[14]</sup>。

对于静态拉伸来说,有研究<sup>[15]</sup>综合分析认为当持续时间≤45s时,静态拉伸对力量或爆发力项目表现产生的负面影响最小,45s左右的静态拉伸虽然会降低肌腱刚度,但却不会引起力量或爆发力表现的降低。因此,这可能是本实验静态拉伸后立定跳远成绩没有表现出显著性降低的又一可能原因。

### 5.2.2 热身后对立定跳远成绩的延时效应分析

本实验的研究结果显示,热身后3分钟的立定跳远成绩最好,显著高于热身后即刻的立定跳远成绩,其次是热身后6分钟的立定跳远成绩,热身后3分钟与6分钟的立定跳远成绩没有显著差异,说明热身效果具有一定的延迟性效应。关于热身后延迟效应的相关研究比较少,有研究<sup>[16]</sup>发现热身后3分钟和6分钟的成绩最好,也有研究<sup>[17]</sup>发现热身后即刻的热身效果最好,仔细对比文章可以发现造成实验结果不一样的原因可能是由于上述实验中使用的热身方式、测试方法以及测试时间的设计上均存在一定的差异。因此可以发现,热身的延迟效应收到诸多因素的干扰,不同的热身方式,不同数量的受试者,不同的测量方法与测试时间等都可能对最后的实验结果造成不同程度的影响,因此不同实验后得出的结果不一样也就可以理解了。

## 6 结论与建议

### 6.1 结论

(1) 本次实验研究发现,慢跑和慢跑加动态热身后都能显著提升立定跳远的成绩。

(2) 热身后的延迟效应上,热身后3分钟时的立定跳远成绩最好,然后是热身后6分钟,在热身后3-6分钟之内具有较好的延迟效果。

(3) 观察可知立定跳远运动项目特点,双下肢主导发力模式,一次性最大力量发力程度及移动自身体重的法力作用的固定性,所以慢跑加动态拉伸加专项热身的固定模式对成绩提升是十分有效的。

### 6.2 建议

(1) 尽管在本实验中慢跑加动态拉伸和专项动作准备后能有效提高立定跳远的成绩,但由于与热身跑后的差异性不显著,所以对于普通测试,在立定跳远前可能只需要通过慢跑来热身就可以。并建议在热身后3分钟左右进行立定跳远,并在6分钟之内完成立定跳远。

(2) 对于热身后的延时效应相关的研究较少,热身的延时效应也具有一定的研究价值,建议未来可以增加对热身的延时效应的关注及相关研究。

(3) 根据热身的变革进展,进行牵拉时先静态,改善肌肉长度,再动态,拉长的肌肉容易发力,激活可能更有效,增加对牵拉方式的融合研究,对进一步建立起有效提升运动专项成绩的热身体系有重要意义。

### [参考文献]

- [1] 赵盛涛,刘昊.热身运动对人体的生理作用[J].福建质量管理,2017(5):282.
- [2] Shrier I. Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature[J]. Ckin J Sport Med, 2004(14):267-273.
- [3] Young WB, Behm DG. Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance[J]. J Sports Med Phys Fitness, 2003(43):21-27.
- [4] 张鹏.不同组合动态牵拉方式对起跳高度的影响及其对比分析[J].当代体育科技,2015,36(5):245-246.
- [5] Thomas L, Williams AG. Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players[J]. J Strength Cond Res, 2006, 20(1):203-207.
- [6] 温泉.三种拉伸方法及不同延迟时间对于短跑加速能力的影响[A].姚家新.全国体育院校2008届优秀学士论文集[C].北京:人民体育出版社,2009.
- [7] 李鹏飞.不同拉伸方法及组合方式对下肢肌肉工作能力影响[D].河北:河北师范大学,2019.
- [8] 王卫星,韩春远.实用体能训练指南[M].广东:汕头大学出版社,2017.
- [9] 李超凡,魏宏文,李俊平.热身运动中加入核心激活对上肢和下肢最大力量和爆发力训练的影响[C].新乡:2018年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“科技创新与运动生理学”学术研讨会,2018.
- [10] Bishop D. Warm up 2: performance changes following active warm up and how to structure the

- warm up[J]. Sports Med, 2003(33):483-298.
- [11]Enoka, R. M. Neuromechanics of Human Movement[J]. Champaign, IL:Human Kinetics, 2002(1).
- [12]Esformes JI, Cameron N, Bampouras TM. Postactivation potentiation following different modes of exercise[J]. J Strength Cond Res, 2006, 20(1): 203.
- [13]CHAOUACHI A, BEHM DG. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. [J]. European journal of applied physiology, 2011, 111(11):2633-2651.
- [14]Trajano G S, Nosaka K, Blazevich A J. Neurophysiological Mechanisms Underpinning Stretch-Induced Force Loss[J]. Sports Medicine, 2017(1).
- [15]姜自立, 李元. 静力性拉伸急性效应研究进展: 作用、机制和启示[J]. 中国体育科技, 2015, 51(2):3-13.
- [16]温泉. 不同热身方法对于纵跳成绩的急性及延迟性影响[D]. 北京: 北京体育大学, 2011.
- [17]龚建芳, 李山, 王宝峰. 不同拉伸形式及延迟时间对下肢爆发力的影响 [J]. 成都体育学院学报, 2012, 38(6):83-87.
- 作者简介: 董旭(1998-), 汉族, 江苏南京人, 南京体育学院研究生在读, 研究方向: 体能训练理论与实践; 通讯作者: 王智明(1972-), 汉族, 北京体育大学博士, 南京体育学院教授。

## “霍桑效应”对篮球投篮训练的影响

牛大宇<sup>1</sup> 董连凯<sup>2</sup>

1 鲁东大学体育学院, 山东 烟台 264025

2 烟台经济技术开发区第四小学, 山东 烟台 264000

**[摘要]**在我校体育教育专业篮球专选课中, 我们运用教学实验研究方法及心理学中的“霍桑效应”对投篮训练进行了为期五个月的对比实验研究。研究结果表明: 两组学生的投篮命中率均有提高, 但是实验组提高水平明显高于对照组。这个结果表明“霍桑效应”对投篮训练有很大的影响。

**[关键词]**霍桑效应; 投篮; 影响

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6653

中图分类号: G841

文献标识码: A

## Influence of Hawthorne Effect on Basketball Shooting Training

NIU Dayu<sup>1</sup>, DONG Liankai<sup>2</sup>

1. College of Physical Education, Ludong University, Yantai, Shandong, 264025, China

2. No.4 Primary School of Yantai Economic and Technological Development Zone, Yantai, Shandong, 264000, China

**Abstract:** In our special basketball course for physical education majors, we carried out a five-month comparative experimental study on shooting training by using experimental teaching research methods and the Hawthorne effect in psychology. The result shows that both groups of students have higher shooting percentage, but the improvement level of the experimental group is significantly higher than that of the control group. This result shows that the Hawthorne Effect has a great influence on shooting training.

**Keywords:** Hawthorne effect; shoot; influence

### 引言

“霍桑效应”这一理念, 是在一场管理学实验中得出的。1924 年的美国, 哈佛大学心理学专家梅奥在名为霍桑的工厂进行了一项实验。起初这一研究小组是以提高生产效率为目的进行实验, 他们想要通过改变员工周围的环境、气候等条件进行研究, 想要找出一种规律从而提高工厂的生产效率, 在选择出几名符合实验条件的工作人员后将他们分为若干组, 便开始进行实验, 他们想要验证一下传统的管理学的理论观点, 可是后续的结果与他们的预期大相径庭, 令人奇怪的是不管怎么改变周围的环境, 身在实验组的工作人员的效率一直在不断增加, 这与他们的预想不符, 即使是改变食物供给与休息时间, 生产效率一直是稳步提高。在这项研究后, 他们通过研究后得出了结论, 这种在得到关注后使实验对象精力增加的现象, 称之为“霍桑效应”, 它在本质上是一种心理效应, 工作人员在得到过度的关注后的心理变化, 才是造成效率提高的关键所在。“霍桑效应”实际上是一种心理效应, 心理氛围的变化是生产效率提高的真正原因。笔者试图借鉴“霍桑效应”在篮球训练中的经验教训, 探讨这种效应对提高我校体育专业篮球专业学生投篮训练的影响。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象与实验对象

本次实验的研究对象是“霍桑效应”对篮球投篮训练

的影响, 实验对象是鲁东大学体育学院篮球专项的 30 名男大学生, 分组将以篮球的投篮水平综合分组, 组数为两组, 将随机选择一组作为实验组, 另一组为对照组, 每组 15 人。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料法

在互联网查询相关的文献资料与在学校的图书馆查询书籍资料, 为本篇文章的写作积累了理论支持。

##### 1.2.2 教学实验法

此项对照教学实验要进行 5 个月。在进行此次实验之前, 向两组学生进行身体素质, 投篮命中率(罚球)的素质测试。经过对测试结果的综合性研究, 得出结论: 在实验开始之前, 两组篮球专选的学生篮球投篮的命中率与身体的机能表现并无较大差异, 水平基本一致。因此, 可以确定这两组实验组与对照组的学生均来自同一个群体。

### 2 实验结果

当学生被选择成为实验组后, 这个组里的学生的心理会不断开始产生一些细微的变化, 他们会思考自己为什么会被选为实验组进行实验, 他们会认为自己是特别的, 是本次实验的重要对象, 不仅老师对自己有所期待, 实验的发起者也对自己充满期待, 并且是万众瞩目的对象。在他们的心灵产生这种变化后, 这些注视的目光就会转变为前进的动力, 不必任何人督促, 他们就会更加的想要展示自

己的能力,从而更加努力的去练习与学习,作为实验组的一员他们迫切的想要证明自己的能力,证明自己时更为优秀的,是更加值得被关注的。学生们会很在意这种特殊的状态,实验组的学生们就会相互关注,并且默默努力,没有任何学生想要成为拉集体后腿的人,久而久之他们之间便产生了一种竞争精神,这是属于一种“良性竞争”,每位成员都在相互监督,相互进步,这种精神也会促进学习的进步,使他们变得越来越好。长此以往,每个人的竞争精神和团队的荣辱感使他们不断进步,而且进步非常明显,投篮的命中率不断的提高,在之后,就会进入一种良性循环的状态,学生们都在努力进步,训练也更加刻苦,同时增加团队凝聚力,使个人与团队都不断提高。综合实验结果后,我们发现实验组学生的投篮命中率增加幅度较大,明显高于对照组的学生。经过以上的实验可得出,“霍桑效应”在篮球的投篮教学训练中起到了很大的作用,将“霍桑效应”这一理念带入篮球投篮的教学课堂中能够起到非常不错的效果。

### 2.1 “霍桑效应”训练后对投篮自信心的影响

当这 15 名学生组成实验组的那一刻开始,他们每个人的心理已经在慢慢产生变化了,作为一名大学生,他们很清醒的认识到作为实验组的特殊性,他们是万众瞩目的焦点,在他们这一个群体中是需要得出一些结论的,综合这些因素,被选为实验组这件事对他们来讲是一种莫大的激励,是对他们能力的认可,而且这种备受关注的状态会使他们能够沉下心去训练,而且会带着饱满的热情,更加积极主动,更加努力,从而会使得他们更加充满自信。在相同的老师,相同的条件和相同的环境下,两组学生们在相同的练习下产生了不一样的效果,产生这种结果的原因是学生们能够意识到,自己此刻正在进行实验,而且在实验的过程当中也在被观察着,所以他们认为自己身处于非常重要的地位,他们还会给自己心理暗示,督促着自己好好表现,所以学生们在练习中总是充满热情,全身心地投入到练习中去,当然训练对于投篮命中率的提高也是很有帮助的。这里结果就十分明显了,学生们对待练习的态度发生变化,从而练习效果会十分明显,进而提高了投篮的命中率。

我们都知道,想要充分发挥运动能力,自信心是必不可少的。通过对实验结果的研究,在有自信的状态下,罚球的命中率为 83.3%,相反的,在自信心不足的状态下,罚球的命中率为 0%。在很多的运动项目中,自信心对运动状态的完美体现起到很大的影响,缺乏自信心的人在运动赛场上,就会表现出我们常说的“怯场”的现象,“怯场”这一现象主要还是由于自己的自信心不足,自信心是否饱满取决于平时训练的程度,只有平时能做到认真训练,不畏困难,在赛场上才能够充满自信。在平时的日常训练中,教师与教练员应该更多的去运用一些科学的心理学方法去锻炼运动员的意志力与自信心,在赛场上意志力与自信

心是运动员能否进一步突破自我的关键,每一名优秀的运动员都具备超凡的意志力和饱满的自信心。通过对阅读与查询许多的文献资料,我们从中得出,在篮球的投篮教学训练中,合理的运用“霍桑效应”这一心理学方法,能够非常有效的提高实验组学生的自信心,自信心提高了,对于投篮命中率的提高也具有促进作用。

### 2.2 “霍桑效应”训练后对投篮训练的态度和兴趣的影响

运用“霍桑效应”这一心理学理念进行篮球投篮的教学训练,有助于改变学生的训练态度,提高学生们进行学习训练的兴趣。想要认真学习某一项事物,就必须具有良好的学习态度,学生们能够认识到自己被关注着,这种特殊的状态就会使学生有了认真对待的态度,只有认真对待才能够发现篮球的乐趣,这对之后的投篮训练有很大的推动作用。在通过“霍桑效应”进行投篮教学训练的过程中,学生们能够意识到自己正在进行一项实验,并且他们正在接受老师和其他学生的观察,他们就会感到很紧张,所以就会认为自己处于十分重要地位,这种受到别人注意的感觉会迫使他们加倍努力进行训练学习,用来证明自己是优异的,是值得关注的。因而改变了自己对投篮学习训练态度,一心一意专心进行投篮训练,加强了投篮训练效果,做任何事情都要端正态度,以一个正确态度对待事情才会有好的结果。端正了态度,就会发现事物其中的乐趣,俗话说,兴趣是最好的老师,对这项事物产生了兴趣,自然而然的就会更加认真对待,提高便是水到渠成,每个人都喜欢成功的那种感觉,投篮命中率提高,这更加能够激发我们的兴趣,久而久之就进入了一种“良性循环”,不断提高,不断热爱。

### 2.3 “霍桑效应”训练后对团队精神的影响

通过对“霍桑效应”这一理念的运用,学生们在日常的训练中都会变得更加刻苦与努力,都把提高自身投篮技术水平作为个人的目标,而在整个团体里,每位学生都是这样的心理,每个人都愿意做团队的尾巴,都想要为团队奉献一份力量,在这个充满正能量的团队里,每个人都会受到正能量的影响,都在刻苦练习,每位学生都有成为集体第一的欲望,并且在这种“自我挑战”的鼓励之下,团队的成员都会互相监督互相努力,久而久之也会互相提高,并且在这种状态之下,团队以及个人的水平就会有长期而稳定的发展,个人目标与集体目标相互结合,形成“良性竞争”。另外来说,篮球这项运动本就是集体运动,而且投篮的水平并不能够一蹴而就,它是需要长年的练习与多年培养的手感才得以更好的展现出来的,需要的是团队的共同努力,通过队友们的共同努力找寻合适的时机。通常情况下,运用“霍桑效应”方法的投篮训练是以一个团体为背景条件而展开的,在进行投篮的学习和训练时,学生之间可以互相学习指导,互相请教,互相讨论,并且能

够及时给出正确的评价,对投篮的技巧有了更深一步的认识,就能够节省动作学习的时间,反而增长了练习的频率和练习量,长此以往,能够积累更多的投篮经验,也可以吸取其他队员的经验教训,能够达到事半功倍的效果,投篮水平的增加也能够更加迅速。不仅如此,学生培养出团队精神,这也是对自己品格的提升。由此可见,“霍桑效应”这一理念运用在篮球投篮训练中,能够起到很大的作用,不仅能够增加团队的凝聚力,也能够给学生们树立更好的团队概念,培养学生们们的团队精神,将个人目标与集体目标巧妙地结合起来,这样一来不但能够非常有效的提高个人的投篮水平,而且通过学生们自身的交流讨论,互相交流经验教训,是的团队凝聚力更上一层楼,能够让团队的整体水平提高,而且也能提高整个团队的士气。

### 3 实验组与对照组实验前后的差异分析

本次实验进行5个月,5个月后,实验组与对照组两组具有较大的差异。实验组与对照组在实验开始之前会进行较为全面的测试,包括身体素质的测试与投篮命中率测试,实验前两组的这两项数据基本一致。在实验中,对照组的学生们每天就如同往常一样正常上课练习投篮,缺少关注度的他们往往不会拼尽全力去练习,一有空隙就会松懈,就单纯的把练习投篮这件事当作平常的课堂任务,不会有丝毫的紧迫感与期待感,只要认真的完成课堂任务就算完成了课堂目标,有时候甚至老师要在课堂上不断进行督促,学生们才能正常进行训练。不仅训练的努力程度较实验组不同,整个团队的凝聚力也不同,相比实验组,对照组上课练习的状态缺乏纪律性,自由散漫,在训练的时候,投篮的命中率提高较为缓慢,这也跟练习的刻苦程度有关。实验组的学生知道自己是更加特殊的团队,知道自己对老师和实验发起者有所期待,所以一开始就精神饱满,认真对待,在课堂上就充满纪律性,每个人都有着饱满的热情。而且实验组的学生知道自己正在进行某种实验,之后都会有老师以及其他研究人员进行观察,由于他们作为实验的焦点人物,所以他们每个人在练习的过程中都会拿出百分之百的热情,他们会最为刻苦的练习,每个人都能够尽自己最大的努力,并且课堂上的训练态度也非常端正,没有人想要成为整个团队的累赘,所以每个人都在努力,根本不必老师的督促,他们每个人都非常的自觉。在刻苦训练的同时,在每位学生的影响下,团队变得非常具有凝聚力,投篮的命中率也能够长期稳定的增长。团队成员的个人水平在不断提高,整个团队的竞争力也在不断提高,这就是将个人目标与集体目标相结合。在实验完成后,对两组学生再次进行身体素质与投篮命中率的测试,测试方式与内容跟实验前的一致,测试结果表明,实验组与对照组的学生两项数据均有不同程度的提高,实验组的提高幅度更大,这也充分的验证了是眼前的猜想。经过了时长五个月的实验,实验组在身体素质和篮球命中率的各项指

标上相比于对照组均有较大的提高,实验的结果可以说明,“霍桑效应”对篮球的投篮训练中具有很好的效果。其次,通过对实验组与对照组的实验过程的观察,可以得出,将“霍桑效应”这一心理学理念合理的运用在篮球投篮训练课堂中,能够有效的提高学生对训练的兴趣,端正对训练的态度,能够更好的培养学生的团队凝聚力,更好的提高自身的身体素质与投篮命中率,从而提高团队的竞争力。

### 4 结语

通过此次研究,我们发现在篮球投篮教学训练中运用心理学中的“霍桑效应”有利于建立学生的自信心,有利于转变学生对篮球的学习态度、提高学生学习训练兴趣。不仅仅是“霍桑效应”,还有许多心理学效应能够对体育教学工作产生很好的效果。在之后的体育教学过程中,我认为体育教师不仅应该时刻注重专业技能的学习与完善,还应该抽出时间学习教育学、心理学、运动心理学等分支学科的理论知识,要对这些知识有一定的了解与认识,只有这样,我们才能与时俱进,跟上时代的脚步,向一位合格的教育者不断靠近。在体育教学中,体育教师应更深入地研究教学方法,密切关注每个学生的进步,采取更多的激励性教育方法,时常鼓励和夸赞学生,增长学生对待事物的自信心,使他们品尝到运动的乐趣,增加对运动的兴趣,对待事情毫不含糊,更加认真完善锻炼的任务,为今后的终身体育奠定良好的基础。在教育和教学工作中,教师们合理运用“霍桑效应”有着相当深远的意义,此外还有更多科学的心理学效应等着我们去不断探索、运用,我们在各方面还有很长一段路要走,将来我们要逐渐在教学工作中合理应用一些心理学效应,体育教学工作会更加具有艺术性,更加丰富多彩,而且也会增强体育教育教学的效果,达到事半功倍的效果。

### [参考文献]

- [1] 朱建国. “霍桑效应”对投篮教学训练效果的实验研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2009, 8(3): 117-119.
  - [2] 李云青, 寸若标, 施锦华, 安军. 篮球课教学运用霍桑效应对教学效果影响的分析研究[J]. 大理学院学报(自然科学), 2006(12): 59-60.
  - [3] 杨裴. 普通高校篮球运动员心理训练策略[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2020(8): 153-155.
  - [4] 任双全. 篮球运动员比赛心理训练与提升策略[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2016, 32(14): 145-146.
  - [5] 朱风书, 朱红军, 颜军. 对篮球运动员心理训练的思考[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2006(2): 107-109.
- 作者简介: 牛大宇(1996-),男,汉族,山东烟台,在读硕士,鲁东大学体育学院,研究方向:运动训练;董连凯(1992-),男,汉族,山东烟台,硕士,烟台经济技术开发区第四小学,研究方向:体育教学。

## 高校中国舞教学与优秀传统文化的融合创新研究

汪旭东

安徽师范大学音乐学院，安徽 芜湖 241002

**[摘要]**培养舞蹈人才是高校舞蹈教育的重中之重，近年来随着我国经济的快速发展，人们在艺术领域的需求数量也逐渐增大，因此高校舞蹈教学应当与目前的时代特色相结合，尤其是要注重与中华优秀传统文化的结合。中华元素与舞蹈的融合，可以更好地发扬我们的时代精神，弘扬优秀的传统文化，文中将结合目前高校舞蹈教学现状进行分析，提出一些高校舞蹈教学与传统文化相结合的创新路径，为高校舞蹈教学工作者提供一些参考。

**[关键词]**舞蹈教学；传统文化；创新思路

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6626

中图分类号: G64

文献标识码: A

## Research on the Integration and Innovation of Chinese Dance Teaching and Excellent Traditional Culture in Colleges and Universities

WANG Xudong

School of Music, Anhui Normal University, Wuhu, Anhui, 241002, China

**Abstract:** Training dance talents is the top priority of dance education in colleges and universities. In recent years, with the rapid development of China's economy, people's demand in the field of art has gradually increased. Therefore, dance teaching in colleges and universities should be combined with the current characteristics of the times, especially with the Chinese excellent traditional culture. The integration of Chinese elements and dance can better carry forward our spirit of the times and excellent traditional culture. This paper will analyze the current situation of dance teaching in colleges and universities, and put forward some innovative ways to combine dance teaching and traditional culture in colleges and universities, so as to provide some references for dance teaching workers in colleges and universities.

**Keywords:** dance teaching; traditional culture; innovative ideas

### 引言

随着我国改革开放程度的不断加深，以及经济全球化是世界多极化浪潮的蔓延，我国传统文化受到了越来越多外来文化的影响，尤其是受到西方文化的冲击。面对这种情况，我们需要做出改变，尤其是在高校教育中，必须注重传统文化的渗透，高校的舞蹈教育不但是一门学科，更是一种艺术形式的表现，想要展现出舞蹈的美感和质感，就必须以中华传统文化为依托，发扬传统文化中所蕴含的巨大力量。虽然部分传统文化与我们当今时代无法相适应，但依然不能忽视他们的价值，我国所处的特殊国情和社会制度，都是在中华优秀传统文化的基础上所形成的。因此，将中华优秀传统文化与高校舞蹈教学相结合是一种十分符合目前教育特点的教学方式，让优秀传统文化在教育教学中发光发热，让学生可以通过舞蹈来更好地了解传统文化，深化对传统文化的理解，更好的展现传统文化的独特魅力。

### 1 传统文化与高校舞蹈教学相融合的意义

#### 1.1 传统文化是舞蹈教育事业发展的基础

我国的教育事业和舞蹈艺术的发展都已经有千年之久，这么多年来的变化都始终离不开中华优秀传统文

化的熏陶，如果没有传统文化作为依托，那么我国就不会拥有如此丰厚的文化底蕴，舞蹈事业的繁荣必然离不开传统文化的根基。近些年由于受到外来文化的冲击，我国传统文化遭受到了不小的打击，舞蹈艺术的发展也遇到了很大的瓶颈。但是我们五千年来积淀下的传统文化，是任何外来文化都无法取代的，在高校舞蹈教学中充分融入传统文化，可以让学生更好的感受传统文化的独特魅力，丰富教师的教学手段，激发学生学习舞蹈的兴趣，在发展舞蹈教育事业的同时，将传统文化继续传承下去<sup>[1]</sup>。

#### 1.2 传统文化有助于深化对舞蹈精神的理解

舞蹈是一种以肢体动作作为依托来表达情感的方式，对于舞蹈的表演者来说，最难的地方就在于通过舞蹈动作来展现巨大的情感价值，俗话说“艺术源于生活但高于生活”，舞蹈动作就是依靠表演者来让观众产生情感的共鸣。但是简单的肢体动作很难让形形色色的观众们产生具体的情感，这就需要传统文化作为依托，将传统文化注入到舞蹈表演中去，让学生知晓每一个动作所要表达的意义，但是每个学生所理解的方面又或多或少是不同的，这就需要加强对学生在传统文化方面的教育。由此可见，高校舞蹈教育不能仅仅局限于对学生舞蹈技能的培训，更要注重对其

文化修养方面的培养,从而更深层次的去挖掘舞蹈的精神。

### 1.3 传统文化的优势与舞蹈的魅力相辅相成

各个国家和民族都具有自己独特的文化,中华传统文化作为世界上最古老悠久,传承时间最长的文化,是人类文明发展史中的一颗璀璨的明星。舞蹈作为一种艺术表现形式,可以称作为世界各国或各民族之间沟通的桥梁。虽然世界文化呈现出多样性,但都可以通过艺术形式向外界进行传达,而舞蹈就是这种传递的最好方式,将中华传统文化融入到舞蹈之中,再通过舞蹈将中华传统文化传遍世界各地。这些年随着为我国综合国力的不断提升,我国在国际舞台的影响力也逐渐增大,对外艺术演出的频率也大大提高,将传统文化融入舞蹈中,也更有利于展现舞蹈的魅力。

### 1.4 中华传统文化中与古典舞蹈具有相同内涵

中国古典舞蹈采用刚柔并济、优雅随性的展现形式,而中华传统文化中“仁义礼智信”则是表达古典舞蹈的主要形式,古典舞蹈在高校舞蹈教育中占据很高的比重,将中华传统文化与古典舞蹈相互结合,有利于舞蹈表演者呈现出不同的意境,升华整个舞蹈的内容。因此,在高校舞蹈教学中,借助中国古典舞蹈展现传统文化,是一种有效且便捷的途径<sup>[2]</sup>。

## 2 目前我国高校舞蹈教学的现状分析

### 2.1 缺乏具有专业素养的教师队伍

高校的师资力量水平一定程度上决定了该学校教学水平,目前我国很多高校都存在舞蹈专业师资力量薄弱的问题,主要是出在师资建设方面。其一是因为舞蹈专业对文化素养的要求较低,很多教师的学历不高,高校教师起码应该拥有硕士及以上学位,才可以去进行教学,如果达不到这种基本要求,专业性的缺失就是直接影响实际的教学效果。其二是教师的教学方式较为古板单一,多数高校的舞蹈教师都是以简单的肢体分解动作为主要教学内容,现在我们正处于一个信息技术高度发达的时代,教师应当充分利用信息技术手段进行教学,比如利用多媒体设备播放舞蹈视频,制作PPT进行课程内容讲解等方式。最后,教师的职业道德也是影响教学质量的关键因素,很多高校的舞蹈专业教师都是单纯为了完成自己的教学目标,并不能很好地了解学生的学习需求,将自己当成教学的主体,让学生只能被动地接受教师所传授的知识,舞蹈专业本就是一门以表演性质为主的学科,学生的自主实践是十分重要的,教师需要充分收集学生的意见,寻找学生感兴趣的内容,组织学生进行教学实践,让学生自行去发掘舞蹈的魅力所在。

### 2.2 课程内容设置欠缺

舞蹈作为一种情感表达的形式,每个学生对舞蹈的理解也都存在差异,目前我国高校的舞蹈专业课程设置主要是当下流行的舞蹈和较为古典的舞蹈为主,这就导致了学

生在选修舞蹈课程时出现局限性,必修课程的舞蹈大多都是比较大众化的舞蹈形式,学生对其感兴趣程度不高,自然就比较排斥,但必修课所占学分比重又很高,学生不得不花大量的时间去完成这些课程,这就导致学生很多时候不能去主攻自己喜欢的课程,将大量的时间都花在应付考试上。学生失去学习的兴趣,就会导致课程的教学出现很大的隐患,想要让传统文化高效的荣誉舞蹈课程中,就必须给予学生充足的时间和空间,去选择自己喜欢的舞蹈课程,用自己喜欢的方式去通过舞蹈展现传统文化的魅力。

### 2.3 缺少对学生创造性的培养

目前我国高校舞蹈教学还主要是以舞蹈动作的标准化为主,极度忽视了培养学生在舞蹈方面的创作性。主要表现在课堂授课和课后评价方面,在期末考试时,教师主要是以学生对舞蹈动作完成情况的标准性为评分方式,但是现在舞蹈需要表演者集中自己的优势,发挥自己的主观能动性,激发学生的学习热情,进行舞蹈的创作,不应该给学生设置过多的条条框框。因此,这需要高校舞蹈教师充分发挥人性化的教学理念,注重舞蹈教学与人文因素的融合,不断挖掘学生的审美能力、创作能力,为高校舞蹈教学提供良性的发展空间。

## 3 高校舞蹈教学与优秀传统文化的融合创新路径

### 3.1 教师转变传统舞蹈教学理念

对于目前的高校舞蹈教学而言,传统的教学模式已经很难满足当今学生的学习和发展需要,这需要高校舞蹈教师不断尝试革新自己的教学方法,帮助学生更好地进行舞蹈学习。首先,需要学校设置更加合理、科学的舞蹈课程,为学生提供更广泛的选择空间,帮助学生更好地发挥自己的优势。其次,教师需要从学生的基本功入手,因为一切的创作,都离不开扎实的基本功底。对于基础的舞蹈动作,必须要求学生烂熟于心,只有将基本的舞蹈动作发挥到淋漓尽致,才能让学生展现出真实的情感。其次,需要教师发掘优秀传统文化中的精髓,在向学生教授的过程中让学生领略到传统文化的魅力,例如:在学习民族舞蹈时,教师需要先向学生介绍这类民族舞蹈的起源过程,向学生解释这些民族舞蹈中每一个动作所表达的内涵。在此基础上,让学生充分发挥自己的想象力,以基本舞蹈动作为基础,展现出自己想要表达的情感。最后,教师需要借助一些信息技术手段,帮助学生了解到更多先进的、高质量的学习资源,可以向学生播放一些关于舞蹈的纪录片以及与舞蹈动作有关的传统文化习俗或者一些大型演出的录制视频等。通过这些手段,可以加深学生对传统文化的理解。

### 3.2 将传统文化与舞蹈教学充分融合

舞蹈艺术的魅力是通过肢体动作和传统文化背景相互结合所表现出来的,单纯的进行肢体动作表演是无法演绎出淋漓尽致的美感。因此,教师必须将传统文化与舞蹈动作充分融合到一起,只有将二者完美融合到一起,才能

使观众在观看表演时产生情感共鸣。首先，在编排舞蹈之前，教师需要让学生选择一个自己感兴趣的传统文化知识点，在教师的帮助下收相关的资料，学生再将自己的想法与教师一同进行交流，让教师为学生提出意见和建议，找到学生自己想法中的缺点和不足。例如：在学生选择了中华刺绣文化后，教师需要让学生先了解刺绣文化的历史渊源，然后去制作一套与刺绣有关的舞蹈服饰，这样就可以在表面上和意境上都让舞蹈与传统文化紧密结合，在学生进行舞蹈表演时，身着刺绣服饰，用自己的肢体动作来展现刺绣文化的精髓，这样就完美将传统文化与舞蹈表演相互结合了起来，这样的表现形式，不仅满足了学生自身的学习需求，也完成了教师革新教学理念的目标，大大提升了教学效率。

### 3.3 加强舞蹈教学中的人文艺术渲染

艺术气息多是学生后天耳濡目染形成的，教师在日常教学中，除了教授学生基本的舞蹈动作之外，还要注重带动课堂上的艺术氛围，创设出一种带有艺术气息的教学情境。舞蹈本就是一种表现美的形式，这种美的感觉需要学生通过自己来展现，在浓厚的文化氛围的熏陶下，学生就可以逐渐培养出自己的审美情感，再将自己独特的审美视角带入到舞蹈的编排中，就可以赋予新的舞蹈全新的生命力。例如：在学习古典舞蹈时，教师可以先为学生准备好具有古风色彩的舞蹈服装和道具，再让学生提前画好与之相适应的妆容，在条件允许的情况下，可以让学生自行布置舞蹈场景，或者是带学生去到一片古风园林内，让学生可以身临其境地发挥。这样的教学方式，可以带给学生全新的学习体验，可以更好地让他们进入自己的角色和剧情中，进而就可以更好地把握情感。

### 3.4 着重培养舞蹈教师的艺术情操

教师是进行舞蹈教学的关键所在，作为高校舞蹈教学的领导者和组织者，高校舞蹈教师必须要着重提高自己的文化素养和教学水平。在教授学生之前，需要自己先练就一身扎实的舞蹈基本功，其次就是多去了解不同舞蹈种类的特点，了解中华传统文化的精髓。想要让传统文化与舞蹈教学充分融合起来，不仅需要教师训练学生的舞蹈动作，更需要培养学生的艺术情操。每个学生都具有不同的特质，擅长的舞蹈种类也不同，有些学生生来就擅长挖掘自己的闪光点，但多数学生还是需要教师对他们进行精雕细琢。而教师雕刻学生前，就需要自己具有充分的文化知识储备，例如：在发现有的学生生性灵活，擅长跳街舞时，教师就需要从街舞方向着重培养他们，街舞注重的就是流行元素的运用，流行元素与中华传统文化之间也是可以相互结合的，教师可向他们讲授一些关于近代街舞与流行元素相结

合的代表作，还可以帮助他们在街舞中融入中华优秀传统文化，例如可以将一些古诗词融入到街舞表演中，将古诗词填入街舞曲中，在进行舞蹈排练时，教师更需要注重学生的情感变化，耐心发觉他们的潜能，避免他们出现情感表达的偏差。

### 3.5 注重学科之间相互融合，发挥学校各类优势资源

毕竟在各行各业都存在“术业有专攻”的偏差，高校舞蹈教师从学生时代起就是专心与舞蹈专业的培训，对于传统文化知识方面多少会存在盲区，因此也就会导致情感把握上的缺失。如果能安排专业的学科教师对舞蹈专业的学生进行传统文化方面的培养，在舞蹈课堂上对舞蹈教师进行辅助教学，那么就可以大大提升传统文化与舞蹈教学之间的融合程度，就可以大大提高教学效果。在学生进行传统文化主题的选择前，学校可以安排专门的文化课教师给学生上课，这不需要舞蹈专业的学生过于深入的进行传统文化研究，主要是让他们充分理解传统文化的内涵所在，这样可以帮助他们更好地把握情感。传统文化的精髓是可以历久弥坚，不论身处何种环境背景下，传统文化都可以与现代文化相融合，我们在近代虽然受到了西方文化的猛烈冲击，但大多数传统文化都得以保留，例如：学生在编排民国风格的舞蹈时，可以选择自己喜欢的旗袍和油纸伞，这样就完美贴合了当时的时代审美特点。这也就成为了传统文化在现代舞蹈中的一种美好的表现形式。由此可见，在舞蹈专业学生编排舞蹈之前，进行学科融合是多么的重要，学生需要通过专业老师的讲解，去充分理解传统文化的内涵，并将其灵活运用到舞蹈中去。

## 4 结语

综上所述，面对目前的大环境，将优秀传统文化与舞蹈教学相结合已经成为了一种不可逆转的趋势，教师需要不断革新自己的教学方法，不断发掘学生的潜能和兴趣爱好，加快高校舞蹈教育与传统文化相结合的教学模式已经刻不容缓。

项目基金：安徽省省级教学研究项目：“双一流”建设背景下舞蹈表演专业应用型人才培养的教学改革与创新研究，项目号：2020jyxm0663。

### [参考文献]

- [1] 芦荻. 传统文化教育融入高校舞蹈教学的路径探析 [J]. 吉林广播电视台学报, 2017(9): 99-101.
- [2] 张焱. 中国传统文化教育融入舞蹈教学的路径研究——以高校中国古典舞教学为例 [J]. 中国文艺家, 2021(7): 111-112.

作者简介：汪旭东（1998-），男，安徽师范大学音乐学院研究生在读，所学专业为音乐与舞蹈学。

## 新课标下初中历史教学中学生自主学习的有效指导

杨馥菲

重庆市南开中学，重庆 400030

**[摘要]**新课程标准在我国教育改革中起到了重要的指导作用，随着我国教育理念的不断转变，提出要让学生从被动的课堂学习环境中脱离出来，在初中历史课堂教学中开始强调培养学生自主学习的能力。对此文中分析了当前初中历史教学中培养学生自主学习能力面临的困境，针对初中学生的特点提出几点指导学生在初中历史课堂上进行自主学习的策略，希望对初中历史的教学改革有所帮助。

**[关键词]**初中历史；自主学习；新课程标准

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6632

中图分类号: G633.51

文献标识码: A

## Effective Guidance for Students' Autonomous Learning in Junior Middle School History Teaching under the New Curriculum Standard

YANG Fufei

Chongqing Nankai Middle School, Chongqing, 400030, China

**Abstract:** The new curriculum standard has played an important guiding role in China's educational reform. With the continuous change of China's educational philosophy, it is proposed to let students get rid of the passive classroom learning environment and begin to emphasize the cultivation of students' autonomous learning ability in junior middle school history classroom teaching. In this paper, the author analyzes the difficulties faced by the current junior middle school history teaching in cultivating students' autonomous learning ability, and puts forward some strategies to guide students' autonomous learning in junior middle school history class according to the characteristics of junior middle school students, hoping to help the teaching reform of junior middle school history.

**Keywords:** junior high school history; autonomous learning; new curriculum standards

### 引言

初中历史的知识体系并不复杂，但在传统的教学模式中更多地依赖教师在课堂上的讲授式教学，学生在课堂上往往处于被动接受知识的地位。新课程标准提出要让学生在课堂学习中突出作为学习者的主体地位，教师不仅要改变教学观念更要改变教学手段与方法，培养学生在课堂上自主学习的能力，使学生不断被激发学习历史的兴趣，使学生掌握自主学习的方法。

### 1 初中历史教学中学生自主学习能力培养面临的困境

#### 1.1 学生自主学习动机不足

新课程标准强调要想使学生具有自主学习的动机，就需要提高学生对初中历史内容的兴趣。当前许多教师在教学过程中仍然存在以教师为中心的错误观念，没有积极鼓励学生选择自主学习，没有使学生在教学活动中，有足够高的参与性学生在课堂教学活动中也没有占据主体地位，这导致学生并没有足够的自主学习动机，一方面来讲，许多教师受到教学内容计划的限制，在教学活动设计中，没有将学生的主动学习融入进来；另一方面来讲，教师对学生的接受能力和学习水平掌握不足，不能充分照顾到所有

学生的自主学习情况，对教学过程的设计也仅仅只能照顾到一部分课堂表现原本就较为活跃的学生，这是一种课堂教学中的缺陷，也是导致学生主动学习历史动机不足的主要原因。

#### 1.2 学生自我评价强化不足

自主学习对于初中生而言是一种相对独立的学习方式，初中生自身的认知和学习能力水平都存在限制，因此学生更多的依赖教师的指导。但在提倡自主学习的同时，许多教师没有对学生的自我选择与自我评价进行合理的引导，这使得学生在自我学习过程中不能及时进行自我调节，不能对自身的学习成成果有完整的认知。在许多调查结果中，都显示出学生的自主学习结果中没有进行良好的总结与反思，这也成为了学生在初中历史自主学习中较为薄弱的环节。大多数学生在历史课堂结束后能够做到对知识点的归纳和整理，却不能对自己的学习情况进行整体性的综合考察<sup>[1]</sup>。一定程度上来讲，这与教师在课堂上没有采取合理的教学评价手段有紧密的关系，教师若只检查学生的成绩和课堂笔记记录情况，并不对学生每一阶段的学习成果和个人提升进行总结，则使得学生在自主学习过程中缺乏自我强化的信心，没有对自身的学习情况给予正确

的奖惩认识。

### 1.3 学生没有掌握学习方法

初中生处在小学到高中的重要过渡阶段,这一阶段也是培养学生自主学习能力的重要阶段。但历史学科本身需要教师在课堂上大量讲述,因此许多教师在实际教学过程中忽视对学生自主学习方法的培养,忽略对学生自主学习迁移应用能力的培养,导致学生在自主学习时不能制定准确的学习目标,也不能将自主学习的内容做出有效的整合与分类。大多数学生不能结合自身的实际学习情况设置出具有针对性的学习目标,学生的自主学习将会流于表面,变成盲目地跟随教师要求进行自主学习内容的制定,这使得许多学生不能在自主学习过程中抓住历史知识的重点,没能对不理解的内容进行深入探究。学生的自主学习能力不能得到切实提高,学生也不能对关键知识点加深记忆,在历史知识的组织与加工方面没有足够的应用能力。

## 2 初中历史教学中培养学生自主学习能力的原则

### 2.1 认知与情感相结合

新课标强调重视学生在学习中表现出的态度,重视学生自身的情感,重视学生本人的价值观,在教材编写与课程安排中都要综合考虑到学生自身的认知水平和学习能力,考虑到学生天然固有的好奇心,通过激发学生的兴趣来帮助学生提高自信,提高对初中历史内容的兴趣。当前初中历史教材的编写在提升趣味性方面已经有了很大进步,通过引用古诗和增加有趣的历史人物故事或精美图片等方式,都使得课本变得更加生动了起来。在课堂教学过程当中,初中历史教师也应当严格遵循认知与情感相结合的原则,对学生的自主学习能力进行培养要重视教材教学与学生自身认知水平的统一,充分关注学生对教材知识内容的情感,使学生能够在课堂上针对教材内容做出自由的表达,重视学生的自我感受,这也是符合新课标要求的课堂教学原则。教师应当充分关注激发学生的表达欲和学习兴趣,以此来使学生在自主学习过程当中具有足够的主动性作为内在动力。

### 2.2 以学生为培养重心

新课标中明确指出,要以学生本人为培养重心,通过控制学习进度的方式来优化教学评价,优化学生的自我评价。严格遵循这一原则之后,能够使学生在更加主动的环境中来选择初中历史的学习内容。这一原则的重点在于学生在非教师指导的课堂环境下进行课本内容的学习,这是一种对主动学习教学活动的反馈,能够使课堂环境变得更加充满理解和信任,学生在课堂上能够充分发挥自我调节的作用<sup>[2]</sup>。教师通过以培养学生为中心的教学理念,实行能够体现出学习者自身的学习理念和思路,这不仅吻合自主学习的根本目标,也能符合新课标的教学改革标准,在历史课堂教学活动中,教师可以通过更多的自主活动策略来加强以学生为主体,以学生为中心理念的践行。

### 2.3 保持师生关系融洽

初中生自身的特点就是活泼好动,他们对教师的主观评价一定程度上也会影响他们的课堂参与度,在课堂上要根据新课标给出的教育理念进行教学改革,在实际教学中,越是受学生欢迎的教师其课堂教学的氛围也就越好,教师的一言一行对学生也就能产生更大的影响,能够对学生起到更显著的引导作用。自主学习是学习者自我构建的一个过程,因此需要师生之间存在相互理解的和谐关系,使学生能够从个人意义的角度出发完成初中历史的自我学习。教师应当仅仅作为教学活动的执行者和设计角色,在确保师生关系融洽的前提下对学生的自主学习能力进行培养能够事半功倍。

## 3 初中历史课堂教学中培养学生自主学习的策略

### 3.1 提高教学方式多样性

要提高初中生对初中历史课堂的兴趣,首先需要教师从教学手法和教学方式的角度进行改革,通过提高教学方式的多样性来使学生在课堂上有一个更加良好的自主学习空间,从而使学生的自主学习能力在初中历史课堂上得到更加良好的培养。具体来讲,教师可以通过创设历史问题情境的方式,设置更开放性的问题情境鼓励学生对课本内容进行提问,鼓励学生对题目做出解答。教师在设置历史情境的过程中,可以重视与学生的生活实际相结合,使学生在更具有熟悉感的课堂环境中被充分激发自主学习的动力<sup>[3]</sup>。例如在部编版八年级上册第六单元《中华民族的抗日战争》一课的教学中,教师可以利用近几年的中日关系热点话题来设置问题。例如钓鱼岛归属权的重要问题和日本进几次历史教科书的修改等,引导学生在课堂上进行自主探讨。通过小组讨论等方式使学生在课堂上有自由表达观点的机会,不仅能够吸引学生的注意力,也能够使教师充分了解学生在这一阶段的学习中存在哪些思考问题的角度,从而充分培养学生的历史思维能力,使学生锻炼出良好的历史知识自主学习习惯。

### 3.2 利用多媒体设备

在漫长的历史发展进程中,有许多真实历史事件通过影片和音频等方式记录下来,对于许多重要的历史转折事件,也有拍摄电影或纪录片等形式将其呈现出来。教师可以充分利用多媒体设备播放有关的图片与音频来重现课本中的历史知识,教师可以在讲课之前就播放有关视频。例如部编版八年级上册第一单元中《第二次鸦片战争》一节的教学教师可以播放电影《虎门销烟》中的片段。教师应当对有关的视频资料进行剪辑,截取其中重点片段,将时长控制在3~8分钟,避免视频播放时间过长影响教师的课堂教学。对于初中生而言电子设备和视频、音频相比起教师的平面知识讲述更具有吸引力。适量添加视频作为教学辅助手段,能够使学生的注意力更加集中到课堂中来,教师可以在播放视频的过程中不断抛出问题,在视频播放

完成后使学生对教师提出的问题做出解答,或是引导学生在课本中找到问题的答案,引导学生自主学习的同时,为学生提供正确的自主学习方法。使用多媒体设备作为辅助教学,不仅能提高历史知识的生动形象性也能够激发学生自主学习历史知识的动机,使学生对历史课堂的兴趣不断提升<sup>[4]</sup>。

### 3.3 教学融入竞争元素

竞争元素是教学中固有的一种元素,对于成绩的排名也属于竞争元素的一种。教师应当合理利用竞争元素培养学生成绩在课堂上自主学习过程中的竞争力。在初中历史教学过程当中,教师可以对学生进行分组,同时对课本中的教学资源进行二次开发,通过设计历史竞赛等方式来激发学生的斗志,使学生对历史知识的主动学习获得正向反馈,利用好学生的情感价值,利用好初中生自身想要在游戏中取胜的特性,使学生在竞赛的过程中主动思考,主动挑战自我。竞赛的设计要与游戏有根本上的区别,本质上竞赛与游戏是完全不同的,但是教师在课堂上可以利用好竞赛的激烈氛围,激发学生自主学习的动力,并检测学生对历史知识的掌握水平。教师可以将课本中的固有知识和一部分趣味性十足的扩展知识共同制作成竞赛题目,是竞赛题目活泼的特质,不仅能够调动学生的自主思维能力,还能够帮助学生学习更多的扩展内容。在新课标中提出要重视学生自主学习兴趣的激发,这种竞赛不仅能够增强学生的心理素质,也能够提高学生的口头表达能力,提高学生的反应力,提高学生的历史知识应用能力,符合新课标中对学生多方面综合素质共同提升的要求,能够使学生在课堂上不断进行思考。

### 3.4 优化课堂自我评价

传统的应试教学观念中教师和学生都存在盲目追求高分的错误理念,没有重视到历史知识应用的重要性。学生在学习过程中缺乏自我评价,教师对学生的评价也存在过于单一的误区。因此需要改变历史课堂的自我评价策略与教学评价手段,教师可以将评价分为发展性评价与表现性评价两种,在新课标理念背景下,发展性评价将评价看做成了一个教学过程,发展性评价是作为促进学生全面发展的手段而存在的,在初中历史教学过程当中,发展性评价的意义并不在于对学生进行群体定位,而是帮助学生认识到自己当前的学习能力情况,认识到自己的知识的掌握情况,使学生在现有的学习基础上取得更多进步,帮助学生通过多种不同的学习办法来检测自身的学习情况,使学生掌握更多自主学习的机会,使学生在评价过程中形成自我认识,自我进步的观念,从而使学生拥有自我学习的概念<sup>[5]</sup>。表现性评价则是对学生具体的学习活动结果进行评

价,能够更加直观地反映出学生的思维能力和文字表达能力,能够更加充分地反映出学生学习历史知识后的应用能力和实践能力,不仅包含笔试和作业评价也包含学生对知识的实际操作和应用。新课程标准提出,要促进学生的全面发展,通过表现性评价中的种种评价活动也能够体现出评价主体自身的多元性和评价过程的开放性,教师可以通过小组合作学习活动评价或是历史情景剧编排等教学活动设计来对学生进行表现性评价,弥补传统评价模式中存在的不足。

### 3.5 培养非智力因素

非智力因素在不同学生身上的体现是各不相同的,主要表现为学生的求知欲和好奇心,这也属于一种学生自主学习的动机和内在推动力内容。不同学生对外界事物的感知程度不同,对不同事物的认知也存在不同,学生的求知欲一定程度上代表了学生认知世界的兴趣,在历史课堂教学中,学生具有什么程度的求知欲也代表着学生自主学习能力的开发可能性。教师可以通过在课堂上讲述更多历史扩展内容和历史趣味性知识的方式,激发学生的求知欲,开发学生对历史内容的兴趣,使学生主动对教师提问,使学生处在课堂的主动地位。对于更加好问且表现更加活泼的学生,教师应当给出更多的鼓励,激发学生的探索欲望,保护学生的好奇心,使学生的好奇心转化为自主学习历史知识的内在推动力,使学生在历史自主学习过程中,始终带着兴趣进行思考,使学生能够更有效的形成历史思维。

总结:在初中历史教学改革中,教师应当充分关注学生知识技能掌握水平和学生自身的学习能力,在教学大纲的基础上根据新课程标准提出的要求进行具有针对性的教学改革,教师要改变教学方法,更要引导学生主动进行学习与思考,使学生自主学习的兴趣不断被激发,使学生能够在真正掌握自主学习的方法,使学生不断形成完善的历史思维,提高历史知识的应用能力。

### [参考文献]

- [1]巨拴虎.初中历史教学中学生自主学习能力的培养[J].知识窗(教师版),2021(12):28-29.
- [2]李富全.初中历史课堂教学中学生自主学习能力培养探析[J].学周刊,2021(31):139-140.
- [3]张媛.初中历史教学中学生自主学习能力的培养[D].扬州:扬州大学,2021.
- [4]张玉萍.初中历史教学中学生自主学习能力的培养[J].天津教育,2021(15):45-46.
- [5]张军.初中历史教学中学生自主学习的有效指导[J].中国教育学刊,2020(2):112-113.

作者简介:杨馥菲(1979.9-)女,所学专业:历史教育。

## 音乐教育对青少年学生心理健康发展的作用

张 晨

安徽省宿州市银通苑一区, 安徽 宿州 234000

**[摘要]**随着我国现代化教育体系的不断改进与完善,对于如何解决青少年学生心理健康的相关问题被提上日程。尤其是青少年学生目前的心理成长总是面临着各种各样的矛盾与问题,较大的学习压力、人际关系问题的处理、难以解决的情绪困扰等问题,都很容易对青少年学生心理健康造成不良影响。因此,注重解决青少年学生心理健康问题,已然成为教育行业重点工作之一。对此,提出利用音乐教育来解决青少年学生心理健康问题,这在一定程度上可有效地缓解学生的消极情绪,这不仅能够在音乐教育课堂上疏导学生焦虑的情绪,同时能够长时间促进学生的健康心理发育。本篇文章就青少年群体目前所遇到的心理健康问题以及音乐教育对青少年心理健康的积极作用进行简单的论述与讨论,希望能为接下来相关研究提供一定的帮助与参考。

**[关键词]**音乐教育; 青少年学生; 心理健康发展

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6623

中图分类号: G444

文献标识码: A

## Effect of Music Education on the Mental Health Development of Young Students

ZHANG Chen

Anhui Suzhou Yintongyuan 1st District, Suzhou, Anhui, 234000, China

**Abstract:** With the continuous improvement and perfection of China's modern education system, how to solve the related problems of adolescent students' mental health has been put on the agenda. In particular, the current psychological growth of young students is always faced with a variety of contradictions and problems. The greater learning pressure, the handling of interpersonal problems, difficult to solve emotional problems and other problems are easy to cause adverse effects on the mental health of young students. Therefore, paying attention to solving the mental health problems of young students has become one of the key tasks in the education industry. In this regard, it is proposed to use music education to solve the mental health problems of young students, which can effectively alleviate students' negative emotions to a certain extent, which can not only ease students' anxiety in the music education class, but also promote students' healthy mental development for a long time. This article briefly discusses and discusses the mental health problems that teenagers currently encounter and the positive role of music education in the development of teenagers' mental health, hoping to provide some help and reference for the next related research.

**Keywords:** music education; young students; mental health development

青少年学生心理健康问题已经成为当代社会重点关注和讨论的话题,在相关社交软件上经常会出现学生因心理压力大而失去生命的新闻,在此背景下,解决和缓解青少年学生心理压力和不良情绪急需被提上教学日程。目前的青少年学生存在升学竞争激烈,课业压力较大等困扰,这很容易导致学生出现持续的消极情绪和心理问题,如何解决并缓解学生的相关心理健康问题,是教育课程必须要解决的问题。因此,通过音乐教育的方式解决此类问题显得尤为重要,尤其是对于青少年学生阶段而言。音乐教育能够体现出重要的积极作用,能够有效地激发学生的积极情绪和保持健康的心理状态,营造学生积极向上的整体健康状态。

### 1 当前青少年学生心理健康发展存在的问题

在各类新闻报道当中,时常会出现部分青少年学生因心理问题,而出现了各种意外事故,例如离家出走,自杀等极端的消极行为。由此可见,部分青少年学生的心理健

康仍然存在着较大的问题。在对青少年学生进行心理疏导需要采用较为温和的方式,尤其是关注青少年学生具体是在哪些方面出现的问题,重点问题重点关注是疏导的关键,以下是青少年学生心理健康问题体现的具体方面。

#### 1.1 青少年学生在学习方面的问题

根据相关教育学者在此方面的调查显示,由于目前青少年学生群体普遍存在的学习课业压力较大,导致了学生对学业课业任务有着严重的焦虑情绪;由于学生存在的升学压力同样较大,同学与同学之间难免会产生竞争,这也促使了心理状态不良的青少年学生很容易做出伤害自己或他人的行为,同样容易导致学生产生抑郁的消极情绪甚至疾病。尤其是在面对自己不会做的难题时,也会很容易产生焦虑、烦躁的不良心态。总体而言,当处于心理状态不良的青少年学生遇到学习上的困难或挫折时,很容易导致焦虑,抑郁等消极的情绪状态和不良的心理问题,容易做出害人害己的事情。如果学校和教师没有及时进行正确

的疏导，缓解学生的消极情绪，在日积月累的情况下，这部分青少年学生所积攒和隐藏的心理健康问题很容易会在某一个契机中爆发，造成巨大的隐患和威胁。

### 1.2 青少年学生在人际关系方面的问题

对目前的青少年学生而言，他们对于人际交往关系的处理能力还远远没有达到游刃有余的状态，很容易与同学之间产生矛盾和冲突，或是产生争执，甚至会出现大打出手的状况。哪怕是异性同学之间，也很容易产生巨大的矛盾，从而使得青少年学生的心理状态处于不太健康情况。除此之外，如何处理青少年学生与教师之间的关系对部分学生而言也是一个难题，若是面对较为和善的教师，学生不易与教师出现摩擦或反感问题，较为和善的教师甚至能够与青少年学生打成一片，在交流当中就能发现学生的细节问题，帮助青少年学生进一步缓解压力；若是遇到较为严厉的教师，学生也许会在心理上产生一定的排斥行为，由于对严厉教师的畏惧心理，从而无法与教师做到正常交流，长期如此，很容易与老师之间产生隔阂甚至是反感或排斥，这既不利于学生心理健康发展也容易导致教师无法发现学生的问题，也不利于教学的高效推进。

### 1.3 青少年学生在身心发展方面的问题

青少年学生正处于一个意气风发、朝气蓬勃的年纪阶段，对所有的事物都产生了一定的好奇心，尤其是从未经历过的事件，对未来更是充满了期待。这导致他们做事情常会出现三分钟热度，当他们所做的事情无法达到他们的预期设想时，便很容易产生沮丧、暴躁等不良的情绪，一定程度上打击了他们进一步学习的积极性和活跃度，不利于教学进程的正常推进。除此之外，由于青少年群体处于青春期这一特殊的发展阶段，很容易产生叛逆行为，当他们认为家长和教师过多地涉及他们的私生活时，便产生严重的逆反心理，哪怕青少年学生知道家长与教师的劝告对自己是有利的，即便在这种情况下，仍然容易导致青少年意外事故的发生。因此，在身心健康和心理健康方面，青少年学生处于一个需要被关注和正确引导的成长阶段。

## 2 音乐教育在培养青少年学生心理健康方面的作用及意义

### 2.1 音乐教育有助于培养青少年学生的情操

音乐本身是力量与情感的寄托，也是文化的载体。通过在音乐课程上的教学，可以有效地将积极的正面的情绪与力量，在音乐课堂上通过音乐载体向青少年学生传递正确的内容和价值观，感染他们内心较为脆弱的敏感问题。通过教授高雅的音乐可以进一步提高青少年学生的情操和树立正确的价值观。学生可以从音乐的曲调以及音乐作品的内容当中感受歌曲带来的积极、正面的能量；同时教师可以通过音乐教育的手段有效地缓解学生的焦虑压抑等不良情绪。这间接的引导青少年学生可以通过聆听或学习音乐的方式发泄自身的不良情绪，也可以以音乐为载体来表达自己的情感与想法。于此同时教师也可以通过音乐

教育的方式培养学生的综合素质能力，具体课程内容安排可以以学生为主体，音乐教师为辅助。比如在音乐教学课堂当中，音乐教师可通过一首歌曲的伴奏和演唱来鼓励青少年学生们来回答此类歌曲当中包含的具体含义以及与实际的联系，通过让青少年学生以这个主题为中心进行一定程度的讨论，让学生能够在课堂当中不断的丰富自我内心，加强对自我内心的巩固，不断给自己积极的暗示，成为更坚强、更有能力的、心理防线较为强大的优秀学生，这种教育模式会达到一定的积极效果。当学生们遇到挫折和困难时，或者是产生不可克服的焦虑时，他们也能够通过音乐抒发自己内心的情感，同时也可以通过音乐将自己的不良情绪进行梳理，以更为健康、正能量的角度去看待学习中或者是生活中所遇到的问题，更倾向以乐观的心态去迎接每一天的新生活、新挑战。

### 2.2 音乐教育有助于促进青少年学生身心健康的发展

音乐教育对于青少年学生在心理上的疏导作用格外重要，对于青少年学生身体健康上的引导也尤为重要，因此，优秀的音乐教育对于青少年学生具体作用主要可在两个方面进行体现。第一个方面就是对于身体上的积极作用，当学生处于较为焦虑和烦躁的不良状态时，是极度容易产生无法正常入眠的状态，这将产生一系列的连锁反应，包括影响第二天的学习质量；长期以往，身体将会处于亚健康状态甚至出现严重的疾病问题。通过音乐教育的帮助能够在一定程度上缓解失眠的问题，可以通过较为轻松舒缓的音乐作品，逐渐使学生的消极情绪得到释放，同时能够有助于学生的睡眠。但考虑到实际的操作空间和范围，最合适放轻松舒缓音乐的时间为中午放学之前的一段课余时间，或是大课间这类时间较为充沛的课间，在这类时间段学校广播站可适当放一些较为舒缓轻松，能够缓解紧张情绪的音乐，使学生在下课之际也能得到情绪和精神上的放松。第二个方面是在青少年学生心理上，因为长时间的高压力学习，很让学生神经长期处于紧绷状态，很容易让青少年学生产生各种各样的心理问题。在音乐教学的课堂当中，教师可以适当的播放一些轻松且欢快内容的音乐作品来引导青少年学生的思绪，放松学生的大脑和神经，甚至可以让学生进行简单短暂的闭眼冥想，通过音乐教学将青少年学生的疲惫和压力一扫而空。音乐是很容易让人感化的，在传递情感和力量的同时，无意识地也会使青少年学生心灵得到净化。青少年学生在音乐教学中能够放松身心，又能够以积极正面的形象面对生活中的困难；教师也达到用音乐教学来缓解学生心理问题，将青少年学生逐渐引导为活力满满、充满朝气的健康状态。

## 3 音乐教育在培养青少年学生心理健康的具体实施方案研究

### 3.1 音乐教师应在音乐课程中选取适当的教学内容

在音乐教学课程当中，一定要在选取音乐作品中要十

分注意,所教学的内容及课程安排要根据青少年学生的具体状况进行实施,既要考虑到音乐的选取是否可以有效地提高学生的情操,提升音乐素养,又要实时的把握住学生的心状态与身体健康。因此,音乐教师在课堂当中可适当的每隔几节课进行一次调查问卷,收集青少年学生对于音乐教学内容的满意度和建议,以及学生在上课时的情绪变化和身体情况。音乐教师针对所收集的信息,实时进行有针对性的音乐课程安排,是选择用较为舒缓的音乐教学模式,还是用较为积极活泼的教学方式,应该根据学生的现实情况及时调整实施从而对学生进行消极情绪缓解和心理问题的疏导。其次,音乐教师应该较为全面的了解学生整体的音乐素养状况,观察每一位青少年学生对于音乐的接受程度和偏好,对于音乐素养较高的学生人员,音乐教育能够很大程度上产生巨大的作用,而相比较于音乐素养较低的学生而言,也需要寻找更为合适的音乐课程以及教学方式,有针对性的音乐教学才能有效地达到传导积极健康的内容和力量。总体而言,音乐教学不能像其他的传统学科一样模式单一、枯燥生硬,艺术本身就是多形式多样化的,因此,在选择课堂题材的时候,应更为注重学生的实际情况而调整合适教学方案。

### 3.2 音乐教师应在音乐教学课堂中营造轻松和谐的音乐学习氛围

青少年学生在学习音乐的课程当中,本身是处于一种较为放松的心理状态,音乐教师在正常的教学过程当中不可过于刻板和生硬,这样很容易让学生产生逆反心理,从而无法达到用音乐教程来解决学生的心问题。为了能够营造一种轻松又和谐的音乐教学的课堂氛围,音乐教师可选择具有互动形式的教学模式来教授青少年学生,来引导学生通过音乐进行放松。比如在课程刚开始时,可以让同学们先简单的围绕音乐教师安排的课程主题进行讨论,这样做的目的是让学生充分参与讨论和思考,更有利于教师推进后面的教学环节,促进学生积极参与和配合教学内容;同时帮助青少年学生缓解焦虑的情绪,随后可实时根据青少年学生的状况以及讨论的积极性来安排学生接下来的课堂教学活动。若在讨论时,音乐教师观察到学生讨论的积极性不高,那么可以有效地组织一些较为活泼生动的活动模式,比如传统的击鼓传花,在音乐老师演奏钢琴时,每一位同学将手中的道具传递给下一位同学,音乐停止之后,手中有道具的同学就可以根据音乐教室安排的主题自行为大家展示才艺,如此一来,先调动起整个班级轻松愉悦的氛围,然后再进入学习的正题;若音乐教师在讨论当中发现学生本身的积极性就很高,参与度和活跃度都达到了顶峰状态,那么就可以直接进入音乐学习正题,通过这样的方式,更能够营造一种轻松愉悦又积极向上的课堂,从而达到了抒发学生的内心压抑情感,当下次音乐课堂到来的时候,学生的内心是充满了期待。

为营造较为轻松的氛围,音乐教师也可适当的对音乐

教室进行一定的装饰,用颜色较为明亮,款式较为可爱的装饰品,对其进行点缀,在此惬意的上课环境当中,更容易使青少年学生释放不良情绪。

### 3.3 音乐教师应在音乐教学课堂中创建丰富的实践空间

在音乐课堂上,音乐教师与青少年学生之间可进行适当的互动与交流,为能够让学生们得到一定的实践空间,音乐教师可适当的组织合唱活动,无论是以比赛的形式,还是以娱乐的模式,让学生能够通过自己与其他同学的合作,比如共同演唱一首歌曲或者是编排一首舞蹈,都能够做到让学生转移不良情绪,投入到具体的活动当中,并且由于是团队协作的活动,更能够让学生懂得团结协作、相互体谅的重要性,从而让同学之间能够相处更为融洽,氛围更为和谐,建立良好的同学友谊,最后在表演呈现的时刻,也会让他们为自己感到自豪,明白自己在集体中的重要性,知道自己本身存在的价值是独一无二的,充分的肯定自己。在这样的学习氛围当中,不断坚定青少年学生的内心,建立强大的心理防线,就不易被身边的琐事所困扰,也不易产生不良的情绪。当出现问题时,也可向同学进行诉说,减少不良情绪隐藏时间过久的现象,进而达到一种良性状态循环。因此,音乐课程的实践活动有着独一无二的积极作用,更能让学生将所学理论联系到生活实际,切身实际地感受美好品质带来的良好状态,每天保持积极健康的心理,如此一来,通过音乐教育帮助学生调整心理健康状态的最终目的就能够实现。

### 4 结束语

青少年学生是国家未来的希望,是人才的后备储存库,同时,青少年学生也是需要被呵护、被关心的弱势群体,青少年学生的身心健康问题,更是应被重视并妥善解决的。在教学过程当中,音乐教育无疑是既健康又轻松的疏导方式,既能够陶冶学生情操,又能够一定程度上舒缓学生产生的各种消极情绪;同时,通过音乐课程的传授,使青少年学生以更加积极乐观的心态面对生活当中的挫折与困难,更加体恤同学之间的难处,建立良好的人际关系;理解同学之间的不易,更加体恤同学之间的难处,更能够产生共鸣的心理,增强自身的团队合作意识;音乐教育使青少年学生能够以茁壮健康的心理状态去吸取知识,成为国家未来的栋梁之才。

### 【参考文献】

- [1] 崔庆梅. 浅谈音乐教育促进学生心理健康的途径 [J]. 新校园, 2021(9): 92-93.
- [2] 马秀明. 音乐教育对学生心理健康的影响——评《音乐与健康》 [J]. 中国高校科技, 2019(12): 109.
- [3] 苗强. 谈音乐教育在学生心理健康的中的价值和意义 [J]. 当代家庭教育, 2018(1): 88.

作者简介: 张晨 (1994.3-) 女, 英国利物浦大学音乐学硕士研究生。

## 体育夏令营对乡村留守儿童心理弹性影响研究

段宇萌<sup>1</sup> 江山<sup>2</sup>

1 南京体育学院研究生部, 江苏 南京 210014

2 南京体育学院武术与艺术学院, 江苏 南京 210014

**[摘要]**文章通过实验法、问卷调查法、数理统计法在江苏省宿迁市沭阳县以乡村留守儿童为调查对象, 进行体育夏令营对留守儿童心理弹性影响的调查探究。使用《农村留守儿童心理弹性量表》对乡村留守儿童进行问卷调查, 探究体育夏令营对留守儿童的心理弹性干预效果; 实验表明体育夏令营干预后, 实验组与对照组心理弹性对比具有显著性差异; 实验组在体育夏令营前后的心理弹性对比也具有显著性差异; 证明体育夏令营对留守儿童心理弹性及其各个因子都有正向的积极影响。文章为乡村留守儿童的心理健康发展提供理论意义, 为日后体育夏令营团队的实践提供依据和思考。

**[关键词]**体育夏令营; 留守儿童; 心理弹性

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6651

中图分类号: C913

文献标识码: A

### Study on the Psychoelastic Effect of Sports Summer Camp on Left-behind Children in Rural Areas

DUAN Yumeng<sup>1</sup>, JIANG Shan<sup>2</sup>

1 Graduate Department of Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

2 Wushu and Art College of Nanjing Institute of Physical Education, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

**Abstract:** This article conducts an investigation on the effect of summer sports camps on the psychological resilience of left-behind children in Shuyang County, Suqian City, Jiangsu Province through experimental methods, questionnaire methods and mathematical statistics. A questionnaire survey was conducted on the “Left-behind Children in Rural Areas Using the Psychological Resilience Scale” to explore the effect of sports summer camps on the left-behind children's psychological resilience. The experiment shows that after the intervention of the sports summer camp, there is a significant difference in the psychological elasticity between the experimental group and the control group. There were also significant differences in the psychological resilience of the experimental group before and after the sports summer camps. It is proved that sports summer camps have positive effects on the resilience of left-behind children and their various factors. This article provides theoretical significance for the mental health development of left-behind children in rural areas, and provides basis and thinking for the future practice of sports summer camp team.

**Keywords:** sports summer camp; left-behind children; psychoelasticity

#### 引言

根据教育部办公厅发布《关于开展体育美育浸润行动计划的通知》, 坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 以培养学生强健体魄和审美人文素养为核心, 充分发挥高校人才资源优势, 为中小学体育美育均衡发展提供优质教育资源, 引导高校师生强化服务社会意识, 提升服务社会能力, 以公益之心哺人育人。本研究以体育夏令营方式推动体育艺术助力乡村振兴。乡村留守儿童作为青少年中的弱势群体, 拥有良好的心理弹性是其健康成长、适应社会的基本要素。南京体育学院实践团队在江苏省宿迁市进行了武术、街舞、健美操、啦啦操等项目教学活动为基础的体育夏令营, 为乡村留守儿童带来了新的体育项目体验。近年研究发现儿童心理弹性水平可通过干预实现改善, 于是文章基于《农村留守儿童心理弹性量表》测量此次参加体育夏令营乡村留守儿童的心理弹性, 对比乡村留守儿童在参加体育夏令营前后的心理弹性数据, 分析体

育夏令营对乡村留守儿童心理弹性的影响。

#### 1 国内外研究现状

##### 1.1 心理弹性相关研究

心理弹性 (resilience) 是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应, 它意味着面对生活压力和挫折的反弹能力<sup>[1]</sup>。可将心理弹性界定为主体对外界变化了的环境的心理及行为上的反应状态。该状态是一种动态形式, 有其伸缩空间, 它随着环境变化而变化, 并在变化中达到对环境的动态调控和适应。经研究, 心理弹性的高低, 可通过后天的训练进行调节提高, 并且接受训练的年龄越低越有利于心理弹性发展。国内外对心理弹性研究相对重视, 有关心理弹性的量表大多都针对于某一群体 (青少年、经历重大灾难、吸毒人员、留守儿童等), 研究范围大多是某一群体心理弹性的现状及相关性研究、应对方式分析、干预效果分析等。从 Kumpfer 心理弹性模型研究基础上, 我们可以了解到内、外保护性因素

对心理弹性的影响作用,我们应深入探讨内部因素对外部因素以及与心理弹性之间的中介调节作用。这将是“心理弹性”领域需要深入研究的重要内容<sup>[2]</sup>。

### 1.2 留守儿童心理相关研究

留守儿童是指父母双方外出务工或一方外出务工另一方无监护能力、不满十六周岁的未成年人。他们主要分为这四部分监护:单亲监护、隔代监护、上辈亲戚监护、同辈监护。由于长期的家庭缺失,乡村留守儿童成长过程中存在严重的亲情饥渴,缺乏同父母沟通交流的机会,而其他的监护人又替代不了父母正常情况下提供的亲情温暖和关爱,使得乡村留守儿童的心理和精神需求得不到满足。目前国内外对留守儿童心理研究集中于其心理救助策略、高效识别、干预实践、教育现状研究等。留守儿童心理弹性相关研究有现状与趋势、影响因素及对策及干预实验等。

### 1.3 体育与心理弹性相关研究

夏令营是指利用暑假时间开展的,以体育项目技能培训为主要内容,集中组织举办的青少年体育培训及相关活动。梁红迪通过实验得出足球训练对农村留守儿童心理弹性有很多积极影响,不仅心理健康有正影响,学习成绩方面也有不同程度进步<sup>[3]</sup>。杨姣等人考察体育锻炼对老年人精神幸福感的影响以及心理弹性的中介作用。结果中体育锻炼与心理弹性呈正相关,说明体育锻炼可直接对老年人精神幸福感产生影响,还通过心理弹性对精神幸福感起间接作用<sup>[4]</sup>。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

文章以江苏省宿迁市沐阳县乡村留守儿童的心理弹性影响为研究对象。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 实验法

##### (1) 实验对象

江苏省宿迁市乡村留守儿童。

##### (2) 实验分组

参与实验的乡村留守儿童共 68 人,其中参加体育夏令营的 34 人为实验组,不参加的 34 人为对照组。另外,为了保证实验数据的真实有效性,问卷的发放与回收以及课程教学都需由本人亲自完成。

##### (3) 前测数据

表 1 体育夏令营前实验组与对照组心理弹性差异分析

变量	实验组	对照组	差异检验值	显著性
	n=34	n=34	T	P
自立自强	2.29±0.99	2.25±0.85	0.131	0.219
社会能力	2.25±0.97	2.27±0.84	-0.08	0.324
社会兴趣	2.21±1.07	2.18±0.86	0.124	0.214
自我效能	1.97±0.661	2.02±0.767	-0.305	0.43
总分	8.72±0.92	8.72±0.83	-0.13	0.296

注: P>0.05, 说明差异不显著; P<0.05\*, 说明差异显著。

表 1 是在实验前,对参与实验的乡村留守儿童心理弹性测量数据进行显著性结果分析。数据显示,实验前的实验组和对照组留守儿童之间心理弹性无显著性差异,没有统计学意义,4 个因子 P 值均大于 0.05, 且心理弹性总分 P 值为 0.296, P>0.05。

#### (4) 实验目的

以体育夏令营为实验干预的方式,通过实验组与对照组乡村留守儿童实验前后心理弹性测试结果,从而分析体育夏令营对留守儿童心理弹性的影响趋势。

#### (5) 实验时间

实验从 2021 年 7 月 19 日开始至 2021 年 7 月 29 日,10 天,每天 4 节课,每节 50 分钟,共 40 节。

#### (6) 实验内容

此次体育夏令营为乡村留守儿童带来新的体育项目体验与感受夏令营乐趣的同时,帮助他们在自我认知、团队意识、沟通表达、环境适应、情绪调控等方面取得进步。了解与发现乡村留守儿童心理方面的所需所缺,采取针对性帮扶。体育夏令营为期 10 天,进行武术、街舞、健美操、啦啦操 4 个项目的活动,参与体育夏令营的乡村留守儿童均为零基础,之前没有参加过体育夏令营且没有接触过此类体育项目。志愿者老师循序渐进并带有目的性的开展教学,从项目特点、动作要求、基本理论知识、技术技巧等方面教授,本着全面、科学、专业的要求设计安排体育夏令营课程。体育夏令营最后一天,举行汇报演出活动,展示此次夏令营学习到的内容。给予参与体育夏令营的乡村留守儿童走上舞台展示自我的机会,培养他们“自立自强、社会能力、社会兴趣、自我效能”等影响乡村留守儿童心理弹性的因素。

#### 2.2.2 问卷调查法

##### (1) 测量工具

文章采用李宏翰 (2011) 编制《农村留守儿童心理弹性量表》为本研究的测量研究工具。该量表评估的探索性因素分为四个维度,分别是“自强自立、社会能力、社会兴趣、自我效能”。该量表的 Cronbach α 系数为 0.83,各因子的 α 系数为 0.63~0.75, 信效度合格,符合心理测量学的要求<sup>[13]</sup>。

##### 问卷发放与回收

本研究在体育夏令营前后共发放 140 份问卷,问卷回收率 100%,问卷回收有效率 97%,即参与本研究问卷调查的有效人数为 68 人,问卷发放与回收情况见表 2。

表 2 《农村留守儿童心理弹性问卷》发放与回收统计表

评估时间	发放问卷数	收回问卷数	有效问卷数
体育夏令营前	70 份	70 份	68 份
体育夏令营后	70 份	70 份	68 份
总计	140 份	140 份	136 份

### 2.2.3 数理统计法

运用 SPSS 22.0、Excel 通过对数据统计, 使用平均数±标准差 ( $\bar{x} \pm S$ ) 表示结果, 运用独立样本 T 检验分析两次问卷调查《农村留守儿童心理弹性问卷》的数据, 便于探究体育夏令营对留守儿童心理弹性影响。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性数据分析

表 3 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性差异分析

变量	实验组	对照组	差异检验值	显著性
	n=34	n=34	T	P
自立自强	3.34±0.91	2.25±0.98	4.7	0.047*
社会能力	3.26±1.044	2.22±0.93	4.329	0.122
社会兴趣	2.97±1.02	2.18±1.37	3.149	0.026*
自我效能	2.69±0.969	1.94±0.581	3.868	0.000***
总分	12.26±0.98	8.59±0.96	4.01	0.048*

注:  $P<0.05$ \*说明差异显著;  $P<0.01$ \*\*说明差异非常显著;  $P<0.001$ \*\*\*说明差异极其显著。表 3 是体育夏令营干预后实验组与对照组心理弹性差异分析, 运用 SPSS 22.0 软件中的独立样本 T 检验, 对参与实验的乡村留守儿童心理弹性测量数据进行显著性结果分析。数据显示, 社会能力因子不具有显著性差异, 自立自强、社会兴趣 2 个因子具有显著性差异, 自我效能因子差异极其显著, 心理弹性总分具有显著性差异。

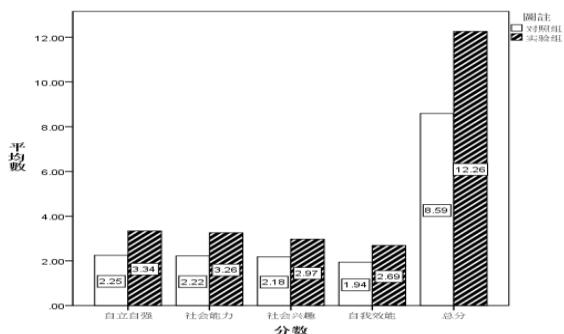


图 1 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性数据统计

从上表 3 分析可知, 本来从表 1 得知并未有显著性差异的两组数据, 在实验干预后出现了差异, 图 1 实验组每项因子变量的数据都明显比对照组数据高, 并且实验组心理弹性总分与对照组心理弹性总分比较, 实验组心理弹性分数明显更高。

### 3.1.1 体育夏令营后实验组与对照组心理弹性分析

体育夏令营后, 对照组心理弹性平均分下降 0.13 分, 实验组心理弹性平均分比对照组高出 3.67 分, 心理弹性分数越高, 说明心理弹性越好, 对生活的信心, 遇事的承受能力以及对自我价值的认知等心理健康越好<sup>[5]</sup>。对照组心理弹性呈下降趋势, 有研究表明环境因素对儿童发展不

理想的情况下, 个体的心理弹性水平不高, 目睹实验组乡村留守儿童参与实验感受快乐, 其心理会有羡慕、失落等情绪出现, 或者对照组乡村留守儿童在此期间发生了对其心理弹性起到了消极影响的事情<sup>[6]</sup>。那么实验组的心理弹性呈上升趋势, 是实验干预的结果, 参与有规律体育锻炼可以有效改善个体的心理弹性。

### 3.1.2 体育夏令营后实验组与对照组自立自强因子分析

自立自强因子是指某一个人遇到困难的时候能坚韧不拔、自信且自强不息<sup>[13]</sup>。从图表可知, 实验组与对照组的自立自强因子在实验前并无显著性, 对照组实验前后的自立自强因子均分并无变化, 而实验干预后的实验组自立自强因子为 3.34±0.91, 对照组自立自强因子为 2.25±0.98, 独立样本 T 检验 ( $P=0.047$ ,  $P<0.05$ ) 呈显著性。说明体育夏令营干预使两组数据产生差异性, 实验组儿童在实验干预过程中有对自立自强因子的积极影响。

### 3.1.3 体育夏令营后实验组与对照组社会能力因子分析

社会能力是指个体对自己能够完成事情的总体评价和积极态度以及社会技能的掌握情况<sup>[13]</sup>。在实验前后, 实验组与对照组的社会能力因子都不具有显著性差异, 并无统计学意义。但观察图表可知, 实验前实验组社会能力因子为 2.25±0.97, 对照组社会能力因子 2.27±0.84, 实验组社会能力因子平均分比对照组低 0.02 分; 实验后实验组社会能力因子为 3.26±1.044, 对照组社会能力因子 2.22±0.93, 实验组社会能力因子平均分比对照组高 1.04 分。说明实验后, 实验组的该因子呈正向变化, 体育夏令营对社会能力因子是有积极影响的。

### 3.1.4 体育夏令营后实验组与对照组社会兴趣因子分析

社会兴趣因子代表具有某种兴趣爱好, 对各种社会活动积极参与的情况<sup>[13]</sup>。实验前实验组社会兴趣因子为 2.21±1.07, 对照组社会兴趣因子 2.18±0.86, 独立样本 T 检验 ( $P=0.43$ ,  $P>0.05$ ) 不具有显著性, 且实验组社会兴趣因子平均分比对照组低 0.07 分; 实验后实验组社会兴趣因子为 2.97±1.02, 对照组社会兴趣因子 2.18±1.37, 独立样本 T 检验 ( $P=0.026$ ,  $P<0.05$ ) 呈显著性, 且实验组社会兴趣因子平均分比对照组高 0.79 分。说明体育夏令营使实验组儿童社会兴趣因子呈正向积极变化, 对照组则无变化。

### 3.1.5 体育夏令营后实验组与对照组自我效能因子分析

自我效能是指个体对自己在特定情境中是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断<sup>[13]</sup>。从图表可知, 实验组与对照组的自我效能因子在实验前并无显著性, 对照组实验前的自我效能因子均分比实验后高 0.08 分, 实验

干预后的实验组自我效能因子为  $2.69 \pm 0.969$ ，对照组自我效能因子为  $1.94 \pm 0.581$ ，独立样本 T 检验 ( $P=0.000$ ,  $P<0.001$ ) 呈极其显著性，且对照组比实验组低 0.75 分。说明通过实验干预，实验组乡村留守儿童的自我效能因子有极其显著的正向变化趋势。

### 3.2 实验组体育夏令营前后心理弹性数据分析

表 4 实验组体育夏令营前后心理弹性差异分析

变量	体育夏令营前	体育夏令营后	差异检验值	显著性
	n=34	n=34	T	P
自立自强	$2.29 \pm 0.995$	$3.34 \pm 0.914$	4.5	0.041*
社会能力	$2.25 \pm 0.97$	$3.26 \pm 1.044$	4.126	0.13
社会兴趣	$2.21 \pm 1.07$	$2.97 \pm 1.01$	2.977	0.027*
自我效能	$1.97 \pm 0.661$	$2.69 \pm 0.97$	-3.5	0.000***
总分	$8.72 \pm 0.92$	$12.26 \pm 0.98$	2.025	0.049*

注： $P<0.05$ \*说明差异显著； $P<0.01$ \*\*说明差异非常显著； $P<0.001$ \*\*\*说明差异极其显著。表 4 是参与体育夏令营的乡村留守儿童在实验前后的心理弹性差异分析，运用 spss22.0 软件中的独立样本 T 检验进行显著性结果分析。数据显示社会能力因子不具有显著性差异，自立自强、社会兴趣 2 个因子具有显著性差异，自我效能因子差异极其显著，心理弹性总分具有显著性差异。

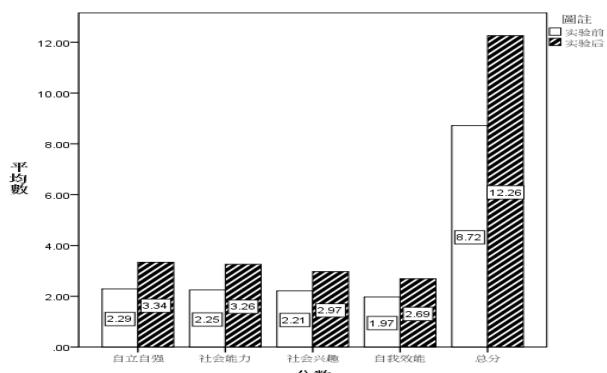


图 2 实验组实验前后心理弹性数据统计

观察图 2 可知实验组实验前后心理弹性数据对比，自立自强、社会能力、社会兴趣、自我效能 4 个因子平均分数都有明显的提升，自立自强因子提高 1.05 分、社会能力因子提高 1.01 分、社会兴趣因子提高 0.76 分、自我效能因子提高 0.72 分、心理弹性总分提高 3.54 分。

#### 3.2.1 实验组体育夏令营前后心理弹性分析

通过对乡村留守儿童心理弹性的实验研究，发现乡村留守儿童的心理弹性可塑性很高，在体育夏令营短短 10 天内，就可以使其心理弹性有显著性的提高。实验前心理弹性初测结果并不是很理想，实验过程中志愿者老师也可以感受到孩子们对体育的热情、对新鲜事物的渴望，但孩子们长期的家庭缺失，会使大多数都有外表独立懂事、内心自卑敏感的状态，遇事不沟通，无法正确吐露心声<sup>[3]</sup>。长此以往，没有合理的沟通与排解方式，孩子们可能会以

偏激的方式排解心事，隐患无穷。通过数据证明了体育夏令营以体育为手段对乡村留守儿童心理弹性的积极影响，体育夏令营可促进乡村留守儿童心理健康发展。

#### 3.2.2 实验组体育夏令营前后自立自强因子分析

体育夏令营前实验组自立自强因子为  $2.29 \pm 0.995$ ，实验后为  $3.34 \pm 0.914$ ，独立样本 T 检验 ( $P=0.041$ ,  $P<0.05$ ) 具有显著性，实验前后心理弹性提高 1.05 分。在实验期间，志愿者老师会有意培养他们的自立自强因子，Masten 认为心理弹性是个体在遭遇逆境和一些压力后，还能表现出积极的适应性结果<sup>[6]</sup>。所以在过程中，志愿者老师会设置问题并交给学生处理，锻炼他们面对难题却不怕难题的能力，培养他们自强不息、坚持不懈的精神。孩子们会不时的出现情绪低落或消极情况，但体育本就磨练心智，与不经常参与体育锻炼的学生相比，经常参与体育锻炼的学生具有更好的心理弹性<sup>[7]</sup>。面对压力和困难的自我调节，是孩子们心理弹性水平提升，抗压能力增强，培养自立自强意识的关键环节。

#### 3.2.3 实验组体育夏令营前后社会能力因子分析

体育夏令营前实验组社会能力因子为  $2.25 \pm 0.97$ ，实验后为  $3.26 \pm 1.044$ ，独立样本 T 检验 ( $P=0.13$ ,  $P>0.05$ ) 不具有显著性，实验前后心理弹性提高 1.01 分。虽有正向发展趋势，但却没有统计学意义上的明显差异性，导致这一结果的原因总结有以下几点：(1) 体育夏令营干预时间较短，短时间内只能对乡村留守儿童心理弹性中社会能力因子分数有所提升，但其影响并没有明显差异。(2) 留守儿童这一特殊群体因长期的从小缺失家庭关爱与沟通，会否定自己的能力，在体育夏令营中即使有改善，根深蒂固的想法也不会很快改变，这可能是导致此因子实验结果不具显著性的原因之一。(3) 乡村留守儿童生活环境约束他们的社会技能掌握情况，体育夏令营为他们带去新的体育项目体验，在 10 天内肯定会有进步但因基础环境情况，留守儿童们的社会技能掌握情况可能会影响实验显著性。

#### 3.2.4 实验组体育夏令营前后社会兴趣因子分析

体育夏令营前实验组社会兴趣因子为  $2.21 \pm 1.07$ ，实验后为  $2.97 \pm 1.01$ ，独立样本 T 检验 ( $P=0.027$ ,  $P<0.05$ ) 具有显著性，实验前后心理弹性提高 0.76 分。体育运动可以有效的改善个体的心理弹性<sup>[8]</sup>。Lipowski 研究说明参加运动的青少年比起未参加的青少年，心理弹性会更高<sup>[9]</sup>。因为基本所有运动参与时都会接触人群，在实验干预期间，体育夏令营的 4 项活动都是集体性、团队性的体育项目，比起留在家里，孩子们在体育夏令营学习体育项目的同时，会不自觉的融入集体，比如各个班级中的分组练习；队员之间的组织与配合；偶尔的比赛较量等都是在培养孩子们的社会兴趣，让他们感受参加集体活动的快乐，也让他们体会到沟通与表达的重要性。

### 3.2.5 实验组体育夏令营前后自我效能因子分析

体育夏令营前实验组自我效能因子为  $1.97 \pm 0.661$ , 实验后为  $2.69 \pm 0.97$ , 独立样本 T 检验 ( $P=0.000$ ,  $P < 0.001$ ) 差异极其显著, 实验前后心理弹性提高 0.72 分。体育运动通过心理弹性的路径, 可以影响个体的自我效能等方面<sup>[10]</sup>。在体育夏令营活动中对于没接触的难度动作或体育项目, 不敢挑战自己, 也不敢勇于尝试, 但在他人鼓励与榜样激励的情况下, 大多数孩子还是会突破自己, 提高自我认知能力。体育夏令营的开展时间短, 目标任务多, 这要求孩子们对于新集体、新事物、新环境需要快速适应。尤其是汇报表演, 其中舞台场地的适应、晚会上下场和战胜上台表演的紧张情绪等有效的以实践锻炼其自我效能; 建立面对舞台, 有良好的表现力与展现力, 调整紧张情绪、挑战自己、突破自己, 努力的完成体育形式的表演是提升自我效能最实在的方式。而没有参加体育夏令营的乡村留守儿童, 可能因观看了参加体育夏令营乡村留守儿童的表演, 内心产生冲击或思考, 从而影响自我效能因子的下降。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 体育夏令营干预后的组间与组内对比均具有显著性差异; 说明体育夏令营对乡村留守儿童心理弹性具有影响。

(2) 参加体育夏令营的乡村留守儿童心理弹性水平及各因子数据明显提高, 说明体育夏令营对乡村留守儿童的心理健康有正向的积极影响。

(3) 利用了 10 天时间就可以使乡村留守儿童心理弹性有显著性的正向提高, 说明乡村留守儿童的心理弹性可塑性较高, 此类体育夏令营有实践意义。

### 4.2 建议

(1) 文章发现体育夏令营是关注乡村留守儿童心理健康的有利方式。建议更多相关领域学者可以发现更多影响乡村留守儿童心理弹性的途径, 提升我国乡村留守儿童心理弹性水平。

(2) 建议相关部门可以提出相关政策给予支持, 每年增设体育夏令营活动, 每年用不长的时间, 完成改善乡村留守儿童心理健康问题的大事。

(3) 提倡建立相关机构, 创建专业的体育夏令营活动策划团队, 为我国各地区、各人群提供科学专业且具有针对性的体育夏令营活动。

### [参考文献]

[1] Werner E. Resilience in

development [M]. American: Psychological Society, 1995.

[2] 李娜. 心理弹性研究述评 [J]. 考试周刊, 2013(10): 168-170.

[3] 梁红迪. 校园足球训练对农村留守儿童心理弹性的影响 [D]. 重庆: 西南大学, 2020.

[4] 杨姣, 任玉嘉, 李亚敏, 唐四元. 体育锻炼对老年人精神幸福感的影响: 心理弹性的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 191-194.

[5] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望 [J]. 心理科学, 2008(4): 995-998.

[6] Masten A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises [J]. Development and Psychopathology, 2007, 19(3): 921-930.

[7] 欧阳翠云. 体育锻炼与中学生心理弹性的关系研究 [D]. 福州: 福建师范大学, 2010.

[8] 王相英, 徐立敏. 听力障碍青少年心理弹性干预的实验研究 [J]. 中国特殊教育, 2018(10): 33-37.

[9] Lipowski, Lipowska, Jochimek, Krokosz. Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport [J]. European Journal of Sport Science, 2016, 16(2).

[10] 贺子苓. 体育锻炼对主观幸福感的影响效应: 心理弹性的中介作用 [D]. 西安: 西安体育学院, 2014.

[11] Ma Yaju, Kalemaki Katerin. Effect of mental resilience of left-behind children on self-esteem and emotional processing bias and social coping styles [J]. Work, 2021, 69(2).

[12] 李宏翰, 权方英. “农村留守儿童心理弹性问卷”的编制 [J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2011, 47(1): 113-117.

[13] 马清俊. 康乐县苏集镇留守儿童参与体育活动的现状调查 [D]. 兰州: 西北民族大学, 2021.

[14] 王弘静. 高中生正念、心理弹性与心理适应的关系及干预研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2021.

[15] 陈思. 四川省荣县农村留守儿童课外体育活动开展现状研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2021.

作者简介: 段宇萌(1997-), 女, 山西太原, 硕士在读, 南京体育学院研究生部, 研究方向: 体育教育训练学; 江山(1969-), 女, 江西婺源, 教授, 硕士生导师, 南京体育学院武术与艺术学院, 研究方向: 体操教学与训练。

## “双减”政策下幼儿体育学习与发展的新模式 ——以广州市黄埔区凤凰湖幼儿园为例

许晶 胡雄

广州市黄埔区凤凰湖幼儿园，广东 广州 510700

**[摘要]**文章运用文献资料法、实验法等研究方法，对幼儿园体育学习与发展模式进行方向性的创新研究。提出幼儿体育学习与发展的“教师新模式”、“活动新模式”。我园以数年来的实践和反复修正得出如下结论：(1)“三教制”每班配置体育教师的教师编配模式能更灵活的满足幼儿不同年龄段、不同身心素质的个体在体育活动中的不同需求达到“因材施教”的目的；更适应当前社会在“双减”政策下对幼儿园体育学习发展的要求。(2)基于带有体育带班教师的“三教制”教师模式下确立的新体育“活动模式”在保证幼儿户外体育锻炼时间达标的同时，也考虑到幼儿各个体兴趣、能力水平的参差，以丰富多样的形式给与幼儿更多学习技能、增长见闻、发展兴趣的机会，促进幼儿多方面的发展，为幼小衔接做好启蒙性的准备。

**[关键词]**双减；幼儿体育；学习模式

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6650

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

### New Models of Sport Learning and Development in Young Children under the Double Reduction Policy ——Taking Fenghu Kindergarten in Huangpu District of Guangzhou as an Example

XU Jing, HU Xiong

Fenghui Kindergarten, Huangpu District, Guangzhou, Guangdong, 510700, China

**Abstract:** The article applies literature data methods, experimental methods and other research methods to conduct a directionality innovative research on the mode of preschool physical learning and development, and propose " a new model for teachers " and " a new activity mode " in the physical learning and development of young children. The practice and repeated corrections in my garden over several years led to the following conclusions: (1) The " Sanjiao system" configuration of each class the teacher's editorial model can more flexibly meet the different needs of young children of different ages, different physical and mental quality individuals in the physical activity to achieve the purpose of " materials only"; More adapted to the current society's requirements for the development of preschool physical learning under the " double reduction " policy. (2) Based on the new sports "activity mode" established under the "Sanjiao system" teacher mode with sports leading teachers, the new sports "activity mode" ensures that the children's outdoor physical exercise time meets the standards, and also takes into account the differences of their physical interest and ability level, gives them more opportunities to learn skills, increase news and develop interests in a variety of forms, promotes their development in many aspects, and makes preparations for the initiative of the connection between children and younger children.

**Keywords:** double reduction; sports in young children; learning model

#### 引言

随着“双减”政策的落实，在教育部门的引导和监管下，义务教育学段的“内卷”现象得到一定的程度遏制。促进教育公平，营造良好的教育生态成为当下每一位教育工作者及社会关注的热点问题。当下，作为义务教育范畴之外的幼儿园学段如何正确的响应“双减”政策，如何做好“双减”之下的“幼小衔接”，是值得每一位幼教工作者思考的问题。

#### 1 幼儿体育新模式的必要性

“双减”政策实施以来成效喜人，但政策的落实是一个需要不断反思与发展的过程。在有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担的同时，学生课余时间

该何去何从，该如何科学合理地安排锻炼、休息、娱乐的时间？这些问题我们应该在孩子步入义务教育学段前便想好对策并给予正确的引导。当前形势下我们需把握的“幼小衔接”不应局限于知识技能的衔接，而应考虑做好幼儿由幼儿园走向小学的学习、生活、休息、娱乐等方方面面的衔接，在幼儿园这一人生始发站调配好最科学地向导。

##### 1.1 健康是根本

贯彻国家教育方针，促进教育政策的落实与执行是幼儿园的义务与责任。“健康”被列为学前教育五大领域之首，不仅是国家教育部门对于全民身体素质提高的要求，也是顺应众多家长与教育工作者的对孩子强健体魄的期许。《3-6 岁儿童学习与发展指南》指出：幼儿每天的户

外活动时间一般不少于 2 小时,其中体育活动时间不少于 1 小时。但相关数据显示,目前超过半数以上的幼儿园没有明确的体育活动课教学目标和教学计划。

而我园一直以关注幼儿身心健康为核心,以“为更多孩子打造一个健康、幸福的童年”为己任,创立了一套符合幼儿身心发展规律的特色体育教学模式。自 2018 年建园以来主办、参与了多项幼儿健康领域的体育课题,取得了丰硕的科研成果。幼儿出勤率与体能测试数据逐年攀升,园内幼儿的身体素质得到明显提高。这也体现了我园对习近平主席提出的“体育强则中国强,国运兴则体育兴”这一精神的贯彻与落实。

## 1.2 体育为兴趣

随着 2022 年北京冬奥会落下帷幕,我国运动健儿们取得 9 金、4 银、2 铜共 15 枚奥运奖牌的优异成绩,名列世界第三。这充分体现了我国正由体育大国向体育强国转变的趋势。“天才少女”谷爱凌的出现为我们的教育提供了新的思路——奥运冠军与斯坦福可以兼得,“体”与“智”应该兼得。作为学前教育工作者,我们的任务更为任重道远。如何在强健孩子体魄的同时激发孩子对体育运动的兴趣,构建顺应时代要求的体育教学模式,是新时代对我们提出的考验与要求。

“双减”政策下,众多学校开始实施课后托管服务,在落实课后托管服务兴趣课程的开设方面,学校坚持不开考试类学科课程。其中以体育为首的素质兴趣项目获得学生与家长的一致好评。但体育素质的养成非一日之功,为了给孩子创造良好的运动氛围并养成健康的运动习惯,为了切实提高孩子的身体素质,为了做好体育上的“幼小衔接”,我园创新提出幼儿体育学习与发展的新模式。

## 2 幼儿体育新模式的内涵与外延

幼儿园教师应从学科知识传递者向儿童发展知识创造者转变。自 2018 年建园以来,我园本着“让更多孩子拥有一个幸福、健康的童年”的愿景,独树一帜开创了具有领先意义的健康领域体育教师编配模式及课程活动编排模式。

### 2.1 教师模式

2019 年 3 月,教育部办公厅发布《关于开展足球特色幼儿园试点工作的通知》,让足球以游戏的形式正式走进幼儿园。目前众多幼儿园采用的“两教一保”的教师配置体系,其中教师大多是学前教育专业,无法保障这样的专门性体育活动正常开展,仅依靠外聘体能机构一周组织一次。这样的设置存在一定的缺陷。首先,目前来说市面上体能教育机构良莠不齐,对于教师的资质不能有很好的把控。幼儿体能训练需要坚实的专业素养,才能做到幼儿在真正达到训练目的的同时保证其安全性。其次,一周一次的全园性体能活动效果有限,不能很好的覆盖到每一位孩子,更多的流于形式,没有达到真正的兴趣培养或者体

能锻炼的目的。再次,受疫情的影响,这样的外包形式导致非固定人员频繁进出幼儿园存在极大的风险。

我园在考虑幼儿综合素养提升的同时,尤其看重幼儿在健康领域的发展。幼儿的体能训练是一个长期地循序渐进地过程,在这个过程中需要教师深厚的体育理论知识和丰富的实践经验支持。且相关研究显示,针对性体能训练可以促进幼儿身体素质、心理素质、运动能力齐头并进地发展。以上种种均表明幼儿体育需要专业的人才进行专业的引导。因此我园特别为每个班级编配了一位体育专业的配班教师,开创独具特色地“三教制”教师编配制度。形成了全园 17 个班级 17 名体育带班教师,外加 2 名负责特定体育活动的教师,共 19 名体育教师的强大而专业地教师团队。其中足球专业 2 人、排球专业 1 人、体操专业 2 人、羽毛球专业 2 人、乒乓球专业 2 人、田径专业 4 人、游泳专业 2 人、跆拳道专业 1 人、篮球专业 2 人。在保证每班幼儿基础性体能活动的同时做到因材施教地针对每位幼儿不同的身体素质、运动能力、运动兴趣量身定制发展规划,保障每位幼儿的体能素质,发扬其体育长处。

### 2.2 活动模式

对于《指南》提出的“幼儿每天的户外活动不少于 2 小时、体育活动不少于 1 小时”的建议,众多幼儿园纷纷提出不同的活动规划。而我园在拥有强专业教师队伍的同时也在不断摸索创新如何做到“知人善任”,让每一位专业的教师发挥其才能,让每一位孩子受益。为此,我园创建了一套基于“三教制”教师配置的幼儿体能训练课程体系。

一日之计在于晨。幼儿早上 8:00 点入园不是直接进入教室,而是直接前往相应的区域在班级体育教师的引导下进行 15 分钟的“体能大循环”晨锻。“大循环”的设计要求做到促进幼儿跑、跳、投掷、跨越等不同能力的全面发展。充分的晨锻,可以唤醒幼儿的身体机能,为一天的生活与学习奠定了良好的基础。早餐进食情况得到有效改善,游戏式的入园锻炼也充分增强了幼儿的入园积极性,有效缓解了幼儿入园与家长分别的焦虑情绪,幼儿哭闹入园的情况得到明显改善。

早餐入区活动后全园幼儿分时段由各班体育带班教师组织进行第二次户外体育活动,小、中、大班级分时段分区域进行。在活动中,各班体育教师负责活动组织与动作指导,班级配班教师负责幼儿活动安全与秩序引导。

在专业教师的指导下进行活动,首先可以有效的做好运动前的热身与伸展,激活身体、激发兴趣、预防运动受伤。其次活动中,活动经过体育教师专业的设计考量,运动难度始终控制在幼儿的最近发展区之内,可以达到最大程度地激发幼儿运动潜能,提高锻炼效果的目的。活动后,教师综合考虑幼儿实际身心状况,为每位幼儿定制长期的运动发展规划与体能预设目标。在为下次活动做好充分准备和预设的同时,做好幼儿长期的阶梯式体能学习规划,

力求做到对每一位幼儿“因材施教”。

幼儿第三次户外活动设置在午睡后的 3:00 点至 4:00 点。经过充分的午间休息，幼儿上午消耗的体力得到充分的恢复。根据我园教师的专业方向及幼儿兴趣，每周一、三下午的户外活动进行“快乐游”，每周二、四开展“才艺社”。

“快乐游”是全园区域性的混龄户外活动，根据园内活动设施及教具活动将全园划分为 17 个不同难度的体能游戏关卡，周期性进行更新。游戏由各体育专业教师团队进行设计，充分融合速度、力量、耐力、平衡、柔韧、灵敏等各项体能素质的全面发展。此外每个区域由体育教师负责专业的动作指导及安全保障。幼儿完成闯关后可以在自己专属的体能记录本上获得徽章奖励。富有挑战性地游戏式体能活动更容易受到幼儿的喜爱，并且幼儿可以自由选择要挑战的关卡另一方面也培养的幼儿的自主思考能力，促使幼儿对自己体能情况产生正确的认知和把握。

“才艺社”的开展更考虑幼儿的全面发展。根据我园强大的师资团队创办了除基本的“篮球”、“足球”等球类社团外，更有“舞蹈”、“游戏”、“健美操社”、“跳绳”、“轮滑”、“合唱”、“刺绣”、“烹饪”等十余个社团。才艺社分大、中、小三个学段开展活动，幼儿根据自身兴趣、家长期望及教师的指导选择适合自己的社团。才艺社的创建保障了幼儿在稳步发展体能的同时兼顾兴趣爱好，旨在激发幼儿潜力，发掘幼儿特长并给予专业的指导。

综上，我园凭借独特的教师配置体系及专业的师资力量，针对性的开发出幼儿体育学习发展的体育课程、体育活动，很好的解决了幼儿体育活动时间不足、运动形式单一、户外运动安全难以保障的一系列问题。

### 3 黄埔区凤凰湖幼儿园幼儿体育学习与发展新模式的开展实践

广州市黄埔区凤凰湖幼儿园是黄埔区教育局直属的全日制公办幼儿园。自 2018 年 9 月建园以来便创新使用带有体育教师配置的“三教制”的教师编配模式，并在此基础上不断完善和改进教学模式与课程模式，形成全程由专业体育教师指导的系统地一日体育活动流程。以 2021 学年第二学期大一班体育课程设置为例：

#### 3.1 入园晨锻（15 分钟）

幼儿于上午入园进行健康检查后，参与“体能大循环”。我园的“体能大循环”设计思路是由本园 19 名体育教师在充分考虑我园幼儿实际体能情况后，结合本园硬件设施，反复演练、实践、商讨后不断改进完善而成（参见图 1）。力求以丰富的趣味性调动幼儿的运动自主性，并在此基础上最大程度的巩固幼儿体能锻炼的成果，最大限度的开发幼儿运动潜能。在专业体育教师的引导下幼儿有序地进行年级体能锻炼，各区域均设置体育教师负责动作规范与安全指导。

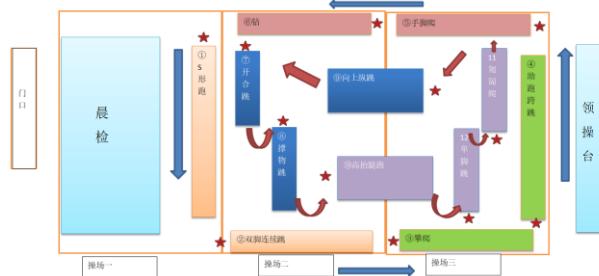


图 1 凤凰湖幼儿园“体能大循环”路径与项目示意图

#### 3.2 早操（15 分钟）

我园早操设置在体育活动前 15 分钟。早操同样由园内体育教师团队创编而成，充分结合了我园各年龄幼儿的年龄特征和动作发展及技能水平要求。除编排好幼儿早操规范的“准备活动”、“操节”、“队形队列练习”、“体育游戏”、“放松”等基本流程外，班级体育教师落实到班切实的保证每位幼儿的动作要领规范、到位，以达到事半功倍的锻炼效果。



图 2 凤凰湖幼儿园体能操

#### 3.3 体育课程活动（45 分钟）

经过早操的热身后，幼儿的心肺功能调整至最佳水平，各运动神经细胞处于兴奋状态，此时正是进行各项针对性精密动作锻炼的最佳时期。因此，趁热打铁地进入幼儿的体育活动阶段。根据我园幼儿实际体能情况，参照《指南》的标准我们对各学段幼儿体育活动进行了课程目标的规范，并将之细分到每一节课的教学目标中以体育游戏的形式进行教学。

2021 学年第二学期大班的课程目标为：（1）能在设有各种障碍物的场地上熟练地运用各种身体动作轻松、自如、地进行活动。（2）能走跑交替 300m 而不觉疲乏。（3）能背负一定重量的物体步行 2 公里距离。（4）能用最快的速度奔跑 30m 的距离。（5）会助跑跨跳高（40cm 以上高度）、助跑跨跳远（1m 以上距离）。（6）能一次连续跳绳 30 次以上。（7）能熟练地连续在垫子上前滚翻、侧滚翻、侧手翻。（8）能两臂侧平举闭眼自转（5 圈以上）不摔倒；能在宽 15cm 高 40cm 的平衡板上自如的行走。（9）能用单

手肩上挥臂的动作将一定重量的物体投向前方(右手距离6m以上)。(10)能攀爬上垂直的爬杆(高度1.8m以上);能垂吊式的爬绳(距离8m以上)。(11)能在单杠上握杠悬垂1min以上。(12)能随音乐的节奏合拍、到位、有力地做体操。(13)走、跑、跳、钻、爬、投掷等动作技能熟练、协调、有力。(14)各种基本动作转换速度快、敏捷、轻松。(15)能听信号迅速地做出有关动作,和大家一起排成各种队形。(16)在集体性的体育活动中能服从要求、遵守规则。(17)在体育活动中能表现出自制、勇敢、不怕困难、有自信等好品质。18.对体育活动有较高的兴趣。

在此外进一步完善为月度目标、周目标、课时目标,以达成“循序渐进、由浅及深”地促进幼儿身心健康发展目的。

#### 3.4 快乐游(1小时)/才艺社(1小时):

“快乐游”形式上与“大循环”有类似之处但又有本质的区别。相同之处在于同样是将全园区划分为若干区域进行不同类型的体能游戏。不同之处在于“快乐游”没有指定的路线与特定的动作要求,更像是一个个独立的体能闯关游戏,趣味性、游戏性更强。在这一活动中教师高度

“退位”,在过程中只充当安全维护、规则引导及记录者的角色。这样一来更考验幼儿的应变能力、自主思考能力和运动综合能力。

“才艺社”更多的用来对幼儿五项体能之外的体育活动进行补充和拓展。2021学年第二学期中一班36名幼儿“才艺社”参社情况如下:舞蹈社4人;健美操社5人;足球社3人;跳绳社3人;轮滑社3人;篮球社3人;游戏社1人;合唱社4人;语艺社2人;陶艺社4人;烹饪社2人;刺绣社2人。

在某种程度上“才艺社”充当了“兴趣班”的作用。在保证幼儿户外体育锻炼时间达标的同时,也考虑到幼儿

各个体兴趣、能力水平的参差,进而以“才艺社”的形式给与幼儿更多学习技能、增长见闻、发展兴趣的机会,促进幼儿多方面的发展,为幼小衔接做好启蒙性的准备。此外幼儿从固有的班级体分散到各个社团中也锻炼了人际交往能力与协作能力。

#### 4 结语

我园在幼儿健康领域的发展学习是基于专业且合理高效的师资队伍建设,综合而全面的活动规划设计并不断创新不断摸索构建而成。在此模式下,我园幼儿在健康领域的学习与发展的能力与水平得到了显著提升,这一点可以从我园幼儿体能测试数据、年度运动会记录、幼儿出勤率等数据中得到体现。

“新模式”除了为幼儿的成长奠定了良好的身体素质基础外,更注重幼儿的全面发展,注重幼儿健康领域发展的多元性与综合性。除了养成合格的体能素养外,更为了培养幼儿的体育兴趣、激发体育潜能,力求幼儿的“身”、“心”都能为“幼小衔接”做好准备。

#### [参考文献]

[1]张莹. 幼儿期体能练习方法研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2011.

[2]苟豪迪. 体能训练对5-6岁幼儿体质的影响研究[D]. 成都: 成都体育学院, 2021.

[3]朱明菊. 关于体能训练对5-6岁幼儿体质的影响分析[J]. 新课程, 2021(52): 101.

作者简介: 许晶(1979-),女,汉族,中共党员,山东淄博人,学士,幼儿园高级教师、公办园园长,广州市黄埔区凤凰湖幼儿园,黄埔区挂牌责任督学,广东省中小学教师资格考试面试考官,广东省早期教育研究会幼儿体育专业委员会理事,广东省学前教育教师发展联盟理事会会员,研究方向: 学前教育;胡雄(1995-),男,汉族,湖南长沙人,硕士,幼儿园教师,广州市黄埔区凤凰湖幼儿园。

## 论高校青年教师如何平衡教学和科研的关系

陈一春

武汉商学院，湖北 武汉 430056

**[摘要]**高校青年教师面对教学和科研压力，如何平衡两者之间的关系，关乎着青年教师个人成长与职业发展，也影响着学校的学科建设和人才培养。对青年教师在教学和科研工作中面临的问题进行了分析和探讨，并提出了改进措施，以帮助青年教师平衡教学和科研的关系，更好地完成教学和科研任务，助力青年教师成长，促进高校师资队伍健康发展。

**[关键词]**高校；教学；科研；青年教师；平衡

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6624

中图分类号: G642

文献标识码: A

### Discussion on How to Balance the Relationship between Teaching and Scientific Research

CHEN Yichun

Wuhan Business University, Wuhan, Hubei, 430056, China

**Abstract:** Facing the pressure of teaching and scientific research, how to balance the relationship between them is related to the personal growth and professional development of young teachers, as well as the discipline construction and talent training of schools. This paper analyzes and discusses the problems faced by young teachers in teaching and scientific research, and puts forward some improvement measures to help young teachers balance the relationship between teaching and scientific research, better complete the tasks of teaching and scientific research, help young teachers grow, and promote the healthy development of college teachers.

**Keywords:** universities; teaching; scientific research; young teachers; balance

自十九世纪初创办了洪堡大学以来，科研成为了大学的一项重要任务，协调统一教学与科研是当代大学普遍认可的原则。教师是完成教学和科研的主体，越来越多的高等院校要求教师需要同时具备这两方面的能力。“目前普通高校职称评定、人才计划以及项目申请过程中都要求科研以及相应的成果。高校为了提高学校综合水平和社会认可度，对新入职的青年教师考核科研与教学指标的规定越来越严格。”35岁以下的高校教师是青年教师。青年教师是高校的未来和发展的希望，是高校师资的新鲜血液，代表着朝气蓬勃、勇于创新的精气神。但由于高校青年教师大部分刚刚从学校毕业，缺乏经验，很难合理分配时间，平衡教学和科研的关系。这样造成重教学而轻科研，或者重科研而轻教学的情况。对于高等院校师资队伍的建设，以及教师自身水平的提升和发展，都有负面影响。而对于青年教师而言，平衡好教学与科研之间的关系十分必要，对于存在的矛盾与问题，要有解决的方法与策略。

#### 1 教学和科研的关系的重要性

“教学是基础，科研是发展之路”。高校青年教师的主要工作分为教学和科研。高校既承担着教书育人的基本任务，又承担着科学的研究和创新的使命。教学是基础，科研是发展。教学与科研相互统一、相互协调、相互促进。教学和科研要两手抓，两手都要硬，每只手都不能放弃。

##### 1.1 基础是教学，发展靠科研

高等学校的首要任务是教学，青年教师要把教学放在

第一位。教学是教师从事科研工作的基础，在教学的过程中，能够加深专业知识，对遇到的问题思考启发，发现科学的研究方向，是研究发芽的土壤，对科研工作有很大帮助。青年教师从事科研工作可以掌握学科前沿知识，应用于教学中，提高教学水平。有了科研作为积淀，以学术交流为拓展，更好开展高层次的教学，培养学生的创新思维。

科研成果是评价一所大学的综合水平的重要因素，还有一方面是人才培养的质量。科研与教学相结合，学生可以参与到科研项目中来，学习科研的创新思维，开拓学生的眼界，培养创新型人才。教学和科研共同发展，可以提高学校的排名，吸引更多优秀教师入职，获得更优秀的生源，综合实力也能得到提高。

##### 1.2 科研反哺教学

科研工作可以丰富教学知识，教师通过科研获取学科前沿知识来反哺教学。把科研中的新知识和新的研究方法融入教学中，可以改变教学方法，触发学生的求知欲，调动学生的积极性，帮助构建学生的知识体系。对教学实践中发现的问题进行研究，并将研究成果运用到教学中，从而提高了课堂讲授的参与度和教学水平。

教师一方面要进行教学，另一方面要进行科研创新。教书育人是青年教师的核心工作，科学研究同样重要。教学和科研相互加强和影响，应平等对待。教学与学科前沿紧密结合，教师作为知识的传播者，深厚的科研积淀可以提高教学质量。教师从事科研工作时，让学生参与教师的

科研课题,可以激发学生的发展性思维和开拓眼界,教授学生获取学科前沿知识和方法,有利于学生的成长,为高校培养具有创新能力的人才。

## 2 高校青年教师面对教学与科研的现状

### 2.1 重科研,轻教学

#### 2.1.1 职称和绩效评审体系不合理

目前对高校综合实力的评价体系,科研成果占了很重要的权重。相比教学而言,科研成果更容易量化比较和引起社会关注。很多高校为了提高知名度和影响力,更重视发表论文的数量和质量。因此,由上而下的指标就体现在了高校职称评审和年终考核中,看重学术科研能力,科研工作占较大比重。而青年教师想在事业上有一个好的发展,面对职称和薪资的压力,就需要将较多精力放在科研工作上。

高校对科研方面的重视,一方面促进了青年教师科研能力的提高,对学校科研水平提升也有正向的作用;另一方面,也可能因为追求科研成果的量而忽视了科研成果的质,导致发表的论文质量参差不齐,教师们为了发论文而发论文,并没有实质性的提升科研能力。职称等级直接关系到教师的工资,教师只有利用科研渠道,才能快速提升自己的职称。

#### 2.1.2 教学和科研时间分配不均

近年来,由于高校的扩招带来的生源增加,高校教师的教学任务随之加重,高校青年教师的教学压力也加大。由于外部压力和职业发展的需要,高校青年教师的工作重心必须发生很大的转变。刚刚走上教学工作岗位的青年教师,基本上都是从零基础开始教学,如何站稳讲台,提高自身的教学水平。目前高校对于青年教师教学方面的培训体系仍不完善,青年教师对教学工作需要投入大量的时间精力去学习和实践。教学任务占用了青年教师大量的时间,人的精力毕竟是有限的。而科研工作需要长期的文献积累和基础研究,这必然会导致时间和精力分配的问题。在考核压力和功利主义的影响下,青年教师盲目申请项目。这种现象使得教师难以安心学习,科研成果缺乏创新和应用价值,对提高教学质量毫无帮助。很多青年教师为了完成科研任务忽视教学,不认真备课,长期机械式教学。这样发展下去,会导致教学质量不高,影响高校培养人才的水平降低。从长远来看,不仅消耗大量人力和社会资源,对社会发展和教书育人也是不利的。

### 2.2 青年教师教学经验不足

教学应该是每一位高校教师的基本功,但大部分刚入职的青年教师是刚从学生转变为老师身份,对讲授课程不够了解,没有足够的教学经验,不可能从学习知识完全转变为传授知识,需要花很长时间备课。通常青年教师具有扎实的理论知识,但是缺乏输出知识的能力,很难在课堂上深入浅出的讲解学科知识。而且他们没有接受过专业、系统的教育实践指导。而且学科知识更新之后,有时候所

教科目不在自身知识储备范围内,在执教的过程中,需要花费大量的时间去学习新的课程内容。相比于有教学经验的资深教师,只能按照教材的内容进行解释,这样就不能激发学生的学习兴趣。同时,高校对青年教师有定期的教学质量项目考核任务,青年教师需要准备大量的教案、课件等,还要参与教学技能比赛,没有多的时间去学习授课经验。加上新入职的老师往往被安排一些行政工作和学生工作,又有科研任务,导致没有足够的精力放在教学实践上。此外,高校对教学方面的投入有限,教学所需的实验教室、仪器设备等硬件落后,教学资源的缺乏也影响了教学效果。

### 2.3 青年教师科研水平不足

目前进入高校的优秀人才基本上都是硕士和博士,基本都是经历过较高水平高等教育,在之前的学习中已经具备丰富深厚的知识储备和科学合理的知识结构,有一定的科研能力。但是离开了导师的指导,青年教师在科研水平上还有很大的空间需要提高。而进入高校的前期是青年教师将学术积累转化为科研创新成果的黄金时期。青年教师对于学科研究的广度和深度不够,科研方向也比较模糊,没有自己的科研团队,或者加入的科研团队与自己之前的研究方向不同,都会影响科研工作,科研工作的能力和效率存在不足。如果青年教师的专业与所教授的课程有一定的差距,科研方向不一致,就需要花费更多的精力和时间备课、阅读文献。另一方面因为没有足够的经验和资历,在科研项目的申请时受到限制。青年教师达不到课题负责人的职称要求,或者没有博士学历,申报项目的可能性很小。高校的科研平台的资源不足,可利用的科研资源受限,也导致科研水平得不到提高。

## 3 如何平衡好教学与科研的关系

### 3.1 坚持教学和科研相结合

高校的教学和科研是紧密结合的。高校最基本的职能是教书育人,培养人才。教学能力是作为教师应具备的基本技能,青年教师从事科研工作能够提升教学质量。青年教师要根据学校的实际情况及时调整研究方向,尽量选择相同方向的课程,在教学中进行科学研究,在科研中进行教学研究,努力做到教学与科研相辅相成,使教学不会成为负担。把学科前沿的最新知识引入课堂教学中,将自己的研究成果作为教学的补充,可以完善理论知识体系,提高教学水平,启发学生的科研思路,吸引学生参与到科研项目中。实现科研与教学相结合,调动学生的求知欲,培养学生的科研能力。科研水平较高的教师展现出来的创新精神,所具备的科研魅力,会让学生效仿。学生主动向老师学习,具有科研能力的老师才能培养出有科研能力的学生。

### 3.2 高校应建立合理的考核和激励机制

#### 3.2.1 高校制定合理的评价制度

高校综合水平的评估应该是综合评估,而不是重点放

在科研水平指标上。学校要平衡教学和科研的重要性，给予教学重要的地位。建立高校青年教师多元化评价指标体系，为高校青年教师职业发展提供多元化的选择和路径。在职称评审和升职加薪方面，制定合理的考核制度，平衡教学和科研的权重。青年教师对教学和科研的矛盾有部分原因是由于职称评审和考核制度不合理带来的压力。对于青年老师，应该在刚入职的前几年多学习教学经验，提高自身的教学水平，科研考核制度上应该考虑到青年教师的情况，合理制定科研成果指标，避免青年教师为了完成较高的科研任务而忽视教学实践的投入。高校要正确处理教学和科研的关系，在考核方面加大教学比例，来改善教学和科研的矛盾现状。高校应加快科研考核和教学考核共同实现的步伐，教学考核可以弥补科研成果。反之亦然，这样来提高教师教学和科研的积极性，保障教师全面成长，激发教师的工作热情和专业提升动力。

### 3.2.2 制定对青年教师指导的制度

对刚进入高校的青年教师，高校应该制定相关的帮助和指导制度。

在教学方面，要求资深教师带领青年教师，培养青年教师的教学能力。青年教师通过观摩资深教师的课堂讲授，逐步掌握教学方法和授课技巧，能够用在自己的课堂里面，在较快时间内独立完成教学任务，成为一名合格的教师。让青年教师在过去的两年里固定教授一两门课程，这样可以深入透彻学习教材，将课程知识点运用灵活。并且积极参与教学比赛，在比赛中学习到不同学科的教学方式，更新自己的教学方法，磨炼自身的授课技巧，从而不断提升自己的教学能力。

在科研方面，安排有丰富经验的学科带头人作为导师，加入已成立的科研团队，通过完成科研团队的科研工作，来提高青年教师的科研水平。高校应该给青年教师提供更多的平台和资源，加强行业学术交流与合作。比如安排青年教师出去进行学术交流，参加学术会议等，开阔眼界，学习不同的科研思路。邀请学界大牛来学校开展讲座，快速了解和学习国内最前沿的学术成果，给青年教师启发、传授经验和提升视野，吸收国内高校教学与科研相结合的先进理念和方法。投入资金购买更多的学术资源，比如数据库等等，给青年教师提供科研素材。激励青年老师申请科研项目，建立激励制度，提高青年教师的积极性，安排科研启动基金，鼓励他们做出科研成果。

## 4 结语

高校的未来和发展的希望在于青年教师。高校科研与教学并重，一方面高校应当完善科研和教学的评价制度，制定可以帮助青年教师成长的制度。另一方面青年教师要向经验丰富的老教师学习有效方法，加入科研团队，确定科研方向，平衡教学和科研的关系。青年教师需要不断提高自身教学水平和学术水平，应加强学习，一手抓科研，一手抓教学，合理分配教学和科研的时间。青年教师应深刻认识自己，积极主动，终身学习，调整积极的心态，多元化发展，完成科研和教学的任务，为学校和社会发展做出更大的贡献。

基金项目：武汉商学院 2021 年度校级科学项目（2021KY026）：环境不确定性与企业价值的相关性研究。

### 【参考文献】

- [1] 周委, 金学平, 朱伶俐, 等. 从教师发展角度试论高校青年教师的教学与科研平衡 [J]. 南国博览, 2019, 97(8): 115.
- [2] 苏振霞. 论高校青年教师如何处理教学与科研的关系 [J]. 科教文汇(下旬刊), 2009, 102(6): 10.
- [3] 闵磊. 基于高校青年教师平衡教学和科研关系的思考 [J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(16): 262-263.
- [4] 武鑫, 高剑峰. 高校青年教师如何处理教学与科研关系的探讨 [J]. 光明中医, 2016, 31(14): 2130-2131.
- [5] 孙荣岳, 梁绍华. 高校青年教师对教学与科研关系的认知及激励机制 [J]. 科教文汇(上旬刊), 2018, 424(6): 3-4.
- [6] 张建国, 赵英, 马爱生. 高校青年教师教学与科研关系的探讨 [J]. 教育教学论坛, 2013, 122(41): 26-27.
- [7] 李翔, 路静, 田芳, 等. 高校青年教师教学与科研关系初探 [J]. 河南医学高等专科学校学报, 2015, 27(2): 243-245.
- [8] 杨茜, 杨晓玲, 李雨欣. 高校青年教师对教学和科研矛盾关系的认知及策略研究 [J]. 教育教学论坛, 2015, 225(39): 28-29.
- [9] 刘干成. 高校青年教师如何平衡教学和科研的关系 [J]. 科教导刊(上旬刊), 2020, 403(7): 75-76.
- [10] 杜恭贺. 论高校青年教师如何处理好教学与科研的关系 [J]. 亚太教育, 2016(1): 192.

作者简介：陈一春（1990-），女，硕士研究生，武汉商学院工商管理学院，助教，研究方向为会计和审计。

# 体育中考背景下体能训练在体育课堂教学中的应用研究

宋思雨

哈尔滨体育学院研究生院，黑龙江 哈尔滨 150000

**[摘要]**近几年来，我国青少年体质水平连年下滑，我国强化学校体育工作，通过新政策的改革体育课程和体育分数的不断增加，将体能训练纳入体育课堂中，提高体育教师的教学质量和效率，同时也提高学生的身体素质。文章通过对体育中考背景下体能训练在体育课堂教学中的应用展开研究，找出体育课堂中存在的不足并提出相关建议，完善中学体育教学中体能训练的方法和相应对策，为后续开展体能训练打下基础。

**[关键词]**体育中考；中学生；体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6649

中图分类号: G4

文献标识码: A

## Research on the Application of Physical Ability Training in PE Classroom Teaching under the Background of PE High School Entrance Examination

SONG Siyu

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

**Abstract:** In recent years, the physical fitness level of young people in China has been declining year after year. China has strengthened school physical education work, through the reform of new policies, physical education curriculum and the continuous increase of physical education scores, and incorporated physical fitness training into physical education classes, so as to improve the teaching quality and efficiency of physical education teachers and improve the physical fitness of students at the same time. Through the research on the application of physical ability training in physical education classroom teaching under the background of high school physical education examination, this paper finds out the shortcomings in physical education classroom and puts forward relevant suggestions, improves the methods and corresponding countermeasures of physical ability training in middle school physical education teaching, and lays a foundation for the follow-up physical ability training.

**Keywords:** high school physical education examination; middle school students; physical training

### 引言

青少年体质健康水平关乎一个国家未来的发展状况，而随着我国人民群众物质文化生活水平的不断提高，初中生的体质显露出许多问题，健康状况也越来越令人担忧。改善青少年的体质健康问题，学校将承担一大部分责任，为了使学生重视体育锻炼，近年来我国中考体育分数逐渐提高，并将体育放在与主科齐平的地位。从1980年开始，中国部分地区已开展初中体育考试试点工作，1990年教育部颁布的《学校体育工作条例》规定“体育为考试科目”。随后，1992年，北京、天津、辽宁等9个省市进行了体育试点，1995年正式在全国各地推广。之前体育在中考中所占的分数一直不高，一般都是30分，体育这门学科在学校教学科目中一直处于边缘地位，随之而来的是青少年体质健康水平连年下滑。面对这种局面，我国必须加强学校体育工作，深入推进体教融合。从而提高体育分数，健全学生体育评价机制是关键。云南省2020年将体育所占中考成绩首次提高到100分，起到了体育教育模范带头作用，随后北京市2021年将体育分数提升至70分，内蒙古最新印发关于体育教育改革文件中表述：从2025年起，体育成绩增加到80分。另外，自2022年9月初中一年级新生入学开

始，将日常体质测试数据纳入初中体育平时成绩。随着重视体育的氛围逐渐浓厚，各省份相继提升中考体育的分值，这种趋势的改变不得不引起家长、老师和社会的重视。

### 1 体育中考背景下学校体育存在的不足

#### 1.1 学校体育课堂存在应试教育现象

学校体育从不受重视的边缘地位变为与主科齐平的重要科目，展现的是国家对青少年一代体质健康的重视程度，学校体育教学大部分只看到提高中考成绩这个结果，而把体育发展学生、健全学生的过程忽视了，从而学校体育出现了围绕体育考试内容的应试教育现象。学校是提高学生身体素质，培养终身体育意识的重要学府。教授学生基本运动技能，促进健康成长。体育中考作为一项考试制度，是为了更好的促进学校体育工作的开展、为完成体育健康课程的目标服务，一些学校的体育老师在学生体育中考的压力下，把学生当做机器人对待，把考试内容当做目标，教学内容围绕考试内容进行，这种教学模式枯燥单一，没有考虑每个学生的差异，把提高体育考试成绩当做目标，反复进行统一内容的训练，在很大程度上扼杀了学生对体育这门学科的兴趣，扭曲了学校体育工作开展的本质，不利于学生的身心健康，也有悖于实施体育中考政策的初衷，

甚至违背素质教育的要求。

### 1.2 学校体育场设施缺乏，基础设施不够完善

设施器材等基础设施是学生在学校进行体育运动的载体，良好的体育活动环境可以极大地激发学生的体育锻炼热情，提升学生参与锻炼的频率。<sup>[4]</sup>国家对体育的重视正一步步改变学校对于体育的投资，修建各种体育场地、老旧场地的翻新、购买新设备为学生提供良好的校内体育锻炼条件。但是，并不是所有的学校都能为学生创造良好的体育锻炼环境，许多学校受到各种因素的影响，在学校基础设施方面存在许多不足，这就需要教师发挥其创造力将学校有限的资源利用起来，开发适合于本校情况的课程。

### 1.3 体育教师专业知识的欠缺，满足于现状

教师和学生都是体育课堂的重要组成部分，二者缺一不可。体育教师是体育知识和体育技能的重要传授者，是体育教育的重要组织者和管理者，是学生体育学习的重要引路人。<sup>[6]</sup>体育教师的专业知识水平直接影响着学校体育教育的整体效果，教师掌握的专业知识、技能越全面越丰富，学生能学到的知识、技能就越多。而由于许多学校将体育置于边缘地位，体育教师对提升自我的要求就有所降低，不注重自身能力的提高，相应的学校体育的教学效果就不尽人意。

## 2 体能训练在中学体育课程中的必要性

### 2.1 体能训练具有针对性

体力是进行体育活动的基础，它是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧等运动要素表现出来的人体基本运动能力，是体现运动能力的重要组成部分。体能训练具有很强的针对性，可以分为两类：与身体健康相关的体能和与动作技术相关的体能，前者指的是心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、身体成分等，后者指的是运动所必需的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡性、反应性等。

### 2.2 强化机体各项素质

“少年强则国强”，青少年的健康关系祖国未来的发展，青少年的体能储备状况与其健康密切相关，早有专家提出将体能储备作为增强青少年体质健康的重要内容。<sup>[1]</sup>初中生是未来祖国发展的希望，正处于身体成长的关键时期，各种身体素质都在迅速发展，抓住这一发展的关键期，为体质健康打下坚实基础。而我国初中生的体质健康逐年下滑，体质检测标准不断下调，年轻一代体质健康的严峻状况不得不引起社会各界的广泛关注。体能的增加为各种运动提供了多种可能，系统的体能训练，提高骨密度，促进全身血液循环，促进骨骼生长发育，增强肌肉力量，提高韧带柔软度，有效减少运动过程中的受伤情况，延长了体育锻炼的时长。

### 2.3 提高体育兴趣，培养良好品质

传统的学校体育教学形式是单一的、内容枯燥的，常年运用一个方式进行教学，课堂内容经年不变，学生对一成不变的教学内容失去兴趣，加之体育课上需要进行“体力活动”，对体育课的态度就不如开始时积极，甚至敷衍了事。随着我国电子产品技术的不断发展，教学方式逐渐智能化，学生每天面对多媒体教学，课余时间更是沉浸在

手机和电脑的世界里，接触电子产品的时间较多，课外锻炼的时间就大大减少。电子产品对身体辐射较大、身体各项指标逐渐下降、抵抗力降低、视力下降、脂肪堆积，这些都对学生身体健康带来巨大危害，影响身心健康成长。

体育锻炼有着强身健体的作用，但是对人的作用不仅仅体现在身体方面，对精神方面的影响也是巨大的。学校引入体能训练课程，通过不同的上课内容，激发学生上体育课的兴趣，鼓励他们参加体育运动，在进行体育锻炼的过程中增强体魄、培养团结互助的精神、增强自信心，培养终身体育锻炼的意识，不仅能锻炼和提高学生的身体素质，同时还可以促进良好品质的培养。在课余时间，合理进行体育锻炼可以提高文化课的学习效率，通过体育活动缓解压力放松心情，劳逸结合，调节不良情绪，促进身心健康。

### 2.4 在体育考试中取得优异成绩

在体育课上应用体能训练，最重要的是为学生体育成绩的提高打下良好的体能基础，随着现行政策的改变，体育课由原来的两节增加到三节，要求每个学校都严格实行阳光体育政策，体育锻炼时间增加，如果初中生可以在平时的体能训练中充分利用体育课的时间提高体育成绩那么就可以非常轻松的面对体育中考。体能训练可以通过系统性的训练来提高整体的运动水平，如 800m/1000m 的中长跑耐力测试，好的成绩是通过正确的速度，心肺耐力训练等；篮球、排球、足球在平时的训练中不仅要掌握三大球的动作技术还需要通过体能训练来提高身体素质，保持身体核心更加稳定。在体育课堂中老师要合理的做好每节课的课程计划，学生在老师的安排下完成体育训练，争取在体育考试中取得优异的成绩。

### 2.5 培养终生体育的意识

现在学校体育教学中更多注重的是运动技术的教学而忽视了培养体育锻炼的习惯，导致学生对体能锻炼认识的不足。体育锻炼是需要终生进行的，经常进行适量的体育锻炼可以提高学生身体素质带动身体免疫力的提升，抵抗患病的几率。教师在授课中注重技术的教授，培养学生的认知能力，学生理解体育锻炼的真正的价值意义，充分让学生理解的运动的兴趣，学生自发地参与体育锻炼，促进学生的自觉性和积极性。同时，在体育课上，老师也要致力于培养学生喜欢的体育项目，感受锻炼身体的乐趣，从而更好使学生提高对体育锻炼兴趣的培养，达到体育与健康教学目标。

## 3 体能训练在体育课堂教学中的训练方法

### 3.1 耐力训练

耐力训练是体能训练中重要的训练方法之一，它体现了人的持续运动能力，也是反映身体强弱的指标。初中生参加体育中考的必测项目是 800m/1000m 耐力跑，耐力素质的好坏直接影响耐力跑的成绩，在平时的训练中体育教师最常用的训练方法是循环跑圈，这种训练方法比较枯燥，训练方法单一，会使学生对体育感到厌倦和害怕，因此，体育教师要采取新颖的教学方法来提高学生的耐力素质，如接力跑、折返跑、台阶跑等耐力训练方法，在训练

中增加一些游戏训练法，提高学生的体能训练兴趣，在娱乐中完成耐力训练，不仅使学生的心肺耐力得到训练还提高学生对体能训练的兴趣。

### 3.2 柔韧训练

柔韧性素质是指人体各关节的活动幅度和肌肉、肌腱及柔韧性等软组织的伸展能力。中学时期是柔韧性发展的重要时期。<sup>[5]</sup>柔韧性练习主要包括主动性拉伸练习和被动性拉伸练习。主要是靠自己的力量伸展肌肉、肌腱、韧带等，提高关节的活动幅度和韧带、肌肉的伸展能力。被动拉伸主要是依靠外部器械力量进行的拉伸。坐位体前屈是中学生体育中考必考项目，柔韧素质的训练是需要长时间的训练才能有明显的效果，柔韧性练习最好在有氧运动之后进行，因为此时体温增高，能够增加韧带和肌肉的延展性，增大关节的活动范围，进而降低运动损伤的概率肌肉力量和肌肉耐力。

### 3.3 力量训练

在日常的体育教学与训练过程中，为了能够让学生更好的掌握动作技术提高技术成绩最重要的是注重力量素质的训练。在初中时期，学生的骨骼发育处于骨化进程中，骨骼的长度有明显的增加，在这个时期，学生要想增强身体素质促进身体生长发育就要进行一些恰当的身体锻炼，特别是进行力量素质的训练，有利于骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能。如每天设置目标规定自己完成多少组俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等身体的力量练习。引体向上、仰卧起坐、实心球、跳绳等都是学生必测项目，这些体育项目都与力量素质有着密切的练习，因此在平时的体能训练中教师与学生要合理分配体能训练的时间，注重力量素质的锻炼。

### 3.4 平衡训练

平衡能力是最我们参加体育锻炼的最基本运动能力，是维持身体稳定、抵抗外界因素破坏平衡的身体运动能力。其机制是指人的神经系统对身体活动所获得的信息做出反应，支配身体进行各种活动以保持平衡的生理、心理过程。在婴幼儿时期，无法正常的行走，是由于无法掌握平衡，总会出现跌倒、摔跤的情况。儿随着年龄的增长，青少年的平衡能力得到提高，运动能力也得到提高，能够轻松完成一系列困难的动作。所以平衡能力是维持基本身体运动的关键，是青少年走、跑、跳、投等运动的基础。平衡能力是预防受伤、维持健康的基本能力，失去平衡就意味着风险和身体上的伤害。据统计，青少年身体受伤较多与平衡能力下降有关。因此，我们可以通过平衡素质的练习，进行自身平衡能力的调节，使自己的平衡能力不断提高。

## 4 体能训练在体育课堂教学中的应用对策

### 4.1 改变传统的教学模式增加课堂的趣味性

中学生正处于青春期各方面生长发育的关键时期，能够清晰的分辨是否对某种事物的喜爱，只有让他们对体育课产生浓厚的兴趣，才能以饱满热情的态度投入到体育课程中。因此，要想提高初中生的身体素质全身心的投入到体育课的训练中，教师在平时的教学训练中要充分提高课堂的趣味性和娱乐性来吸引学生的注意力，提高训练的质量。如在训练

过程中可以多设计一些游戏类的训练或者双人配合的训练，不仅可以提高学生的训练兴趣还可以提高学生团结协作的意识。在训练中教师可以在热身和放松环节选择播放一些轻松愉悦的音乐，轻松愉快的音乐能够有效激发学生的喜怒哀乐等情绪，容易调动起学生体育锻炼的热情和动力，使学生有效的缓解疲劳，并且可以帮助他们身心得到放松。

### 4.2 合理设计体能训练遵循循序渐进的教学方法

心理学家赫布的“理想水平说”认为，任何有机体都有“理想的觉醒水平”，这一理论也适用于运动中的动力水平，目的过强或过弱都难以达到。因此，在体育教学中，应结合学生参加运动的动机水平，制定锻炼学生身体的内容，以“达到理想水平”来提高学生的身体运动能力。<sup>[3]</sup>因此，在体育课堂教学设计中要充分考虑学生的身体素质情况，防止课堂枯燥无味和降低学生对体育课的热情，教师要遵循循序渐进的教学方法，分段式、有目的的进行课堂教学，使学生可以跨越老师设置的教学障碍，有效提高学生的身体素质，培养学生对体育锻炼自信心。

### 4.3 加强体能训练宣传，完善体育锻炼设施

为了加强学生、老师、学校和社会对体能训练的认知和重视，我们要加大体能训练对学生身体素质影响的宣传工作，例如在学校公示栏张贴体能训练的海报、开展体能训练主题班会和为家长发宣传页等方式，激发学生参加体能训练的积极性，促进体能训练的有序开展。开展体能训练场地和器械是不可缺少的，例如弹力带、瑜伽垫和把杆等，学校应加大体能训练健身器材的投入，完善的设施对学生体能训练质量的提高也具有重要作用，更有利于提高学生的身体素质，使体能训练课有序开展。

### 5 结语

随着体育中考的改革，体育所占的分数越来越高，引起学生、老师、学校和社会的重视，在体育课中加入体能训练可以丰富课程内容，提高教师的教学质量，能激发学生上课的积极性和主动性，又能培养学生的吃苦品质和学生的体育锻炼习惯，同时为学生体育中考成绩的提高扩展道路。

### 【参考文献】

- [1] 莫云仲, 尹训强. 青少年进行体能训练的重要性与必要性[J]. 运动精品, 2021, 40(8): 61-63.
  - [2] 薛铭, 崔性赫, 汪作朋, 等. 中考体育改革背景下体能进校园的路径研究[J]. 经济师, 2019(8): 218-219.
  - [3] 杨利建. 试论现代体能训练在初中体育教学中的应用[J]. 文体用品与科技, 2019(12): 173-174.
  - [4] 李阳. 中考体育制度背景下初中体育教学现状与改革对策研究[D]. 长春: 吉林大学, 2017.
  - [5] 常福超. 现代体能训练在初中体育教学中的应用研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2015.
  - [6] 张海浩. 中考体育改革背景下中学体育教学开展体能训练的研究[J]. 青少年体育, 2021(6): 124-125.
- 作者简介：宋思雨(1999-)，女，汉族，山东泰安人，硕士在读，哈尔滨体育学院研究生院，研究方向：运动训练。

## 青少年使用智能手机辅助外语学习调查研究

高媛<sup>1</sup> 惠良虹<sup>2</sup> 黄小渭<sup>1</sup>

1 东北大学秦皇岛分校外国语文化学院, 河北 秦皇岛 066004

2 东北大学外国语学院, 辽宁 沈阳 110819

**[摘要]**为了探究青少年使用智能手机辅助外语学习的现状。采用《使用智能手机辅助外语学习量表》，在某市两所初中开展调研。共收回有效问卷 313 份。采用探索性因子分析和描述性统计分析对数据进行整理。结果显示：青少年使用智能手机辅助外语学习包含四个因子：“一般贡献”、“阅读与写作”、“听力与口语”及“不良影响”。青少年利用智能手机进行“听力与口语”活动的频率远高于“阅读与写作”活动。青少年认为使用智能手机进行外语学习的“一般贡献”处于中等偏高水平，“不良影响”对使用智能手机进行外语学习的影响处于中等偏低水平。

**[关键词]**智能手机；外语学习；移动辅助语言学习；青少年

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6633

中图分类号: H319

文献标识码: A

## Survey on Teenagers' Using of Smart Phones to Assist in Foreign Language Learning

GAO Yuan<sup>1</sup>, HUI Lianghong<sup>2</sup>, HUANG Xiaowei<sup>1</sup>

1 College of Foreign Languages and Culture, Northeastern University at Qinhuangdao, Qinhuangdao, Hebei, 066004, China

2 Foreign Studies College of Northeastern University, Shenyang, Liaoning, 110819, China

**Abstract:** In order to explore the current situation of teenagers' using smart phones to assist foreign language learning. A survey was conducted in two junior middle schools in a city using the "Smart Phone Assisted Foreign Language Learning Scale". A total of 313 valid questionnaires were collected. Exploratory factor analysis and descriptive statistical analysis were used to sort out the data. The results show that the use of smart phones by adolescents in foreign language learning includes four factors: "General contribution", "reading and writing", "listening and speaking" and "adverse effects". Teenagers use smart phones to carry out "listening and speaking" activities much more frequently than "reading and writing" activities. Teenagers think that the "general contribution" of using smartphones for foreign language learning is at a medium high level, and the "adverse impact" on using smartphones for foreign language learning is at a medium low level.

**Keywords:** smart phone; foreign language learning; mobile assisted language learning; teenagers

### 引言

2020 年新冠肺炎疫情席卷全球，全国大规模停课停业居家隔离，为有效防控疫情发展、保证学生课业正常进行，全国多地中小学以及高校开展了大规模的线上教学，移动学习的重要性在教育信息化的新模式下逐步凸显。而移动学习的重要研究领域之一就是语言学习<sup>[1]</sup>。近些年，随着智能设备的普及和广泛应用以及外语学习的热潮持续推进，以智能手机为代表的移动设备已经渗透到人们日常生活中，是否应该利用智能手机进行外语学习以及如何利用智能手机促进外语学习引发了人们的思考。

目前，国内学者针对大学生使用智能手机辅助外语学习的调查研究丰富<sup>[1-2]</sup>，而针对青少年群体的研究尚未大量展开，尚未出现依据可靠量表进行的调查，因此有必要在青少年群体中展开研究。国外学者 Sad 和 Yakar (2017) 开发的《使用智能手机辅助外语学习量表》<sup>[3]</sup>以及 Sad 等人 (2020) 的研究主要考察了大学一年级学生使用智能手机进行外语学习在一般贡献、阅读与写作、听力与口语以及不良影响四方面的现状。本研究基于国外学者开发的量

表和研究基础，以某市中学生为主要研究对象，一方面探讨《使用智能手机辅助外语学习量表》的跨文化适用性，一方面明确青少年使用智能手机辅助英语学习的结构，并对其现状进行描摹。

### 1 文献回顾

#### 1.1 移动辅助语言学习的内涵和发展

广义的移动学习不仅指使用智能手机、平板电脑等便携的移动设备进行学习的方式，更包含了学习者和学习内容的可移动性。在教育领域，移动设备提供了能够即时获取信息的途径，因此移动学习的真正意义在于学习者能够“无缝式”获取任何信息的模式，移动设备能够为学习者在日常生活中提供便捷的学习机会<sup>[4]</sup>。

移动辅助语言学习 (Mobile Assisted Language Learning, MALL) 是伴随着移动设备在外语学习课堂上 (English as a foreign language, EFL) 的广泛使用应运而生的新兴移动学习形式<sup>[5]</sup>，主要使用智能手机和应用程序进行语言学习，实现教学目标。陈真真 (2020) 的研究表明 2009 年至 2016 年期间，国内移动信息技术飞速发展，

智能手机的功能日渐完善, MALL 逐渐成为一种重要的语言学习方式。

### 1.2 使用智能手机进行外语学习的优势和劣势

智能手机因其在移动学习中体现的便携、灵活、方便上网、多任务同时处理以及短时间内可快速运行等众多特性,且具有先进的辅助语言学习的功能,成为了个性化的 MALL 学习工具<sup>[6,7]</sup>。因此,使用智能手机进行外语学习的优势主要可概括为三点:移动性、“无缝”式、个性化强。

移动性强是智能手机的一大特点。相比于笔记本电脑、平板电脑等其他移动设备,智能手机重量更轻、体积更小,方便随身携带,并且能够通过拍照、录音录像等方式灵活记录信息<sup>[8]</sup>。

“无缝”式特点为日常学习提供了极大便利。学习者能够使用智能手机随时随地上网、搜集到网络上丰富的信息,不受任何时间、地点和环境的限制,突破了传统的书本学习在时间和空间上的束缚。同时智能手机的多任务同时处理能力和短时间内可运行能力也比其他智能设备更有优势。

个性化强是智能手机辅助外语学习的另一大优势。目前智能手机应用市场已经出现了许多语言学习软件,拥有看视频、查单词及背单词、在线阅读或写作、听力口语练习以及进行语言能力测试等多种先进功能,此外还能针对不同学习者的学习特点和习惯,有针对性的提供学习计划和学习反馈。

因此,智能手机的特点为其辅助外语学习提供了极大优势,一方面提供了更多的学习机会和学习方式<sup>[9-10]</sup>。另一方面, MALL 的多模态输入能够较好调动外语学习积极性,有助于提升学习者的学习兴趣和自主性。以往研究表明,智能手机在外语学习的听说读写四种技能方面均有着促进作用。学习者可以通过智能手机观看英语视频、电视剧、电影、新闻或与外国人交流等非正式的听说活动来提高自身的听说能力<sup>[11]</sup>,也可以通过使用语言学习软件、浏览学习网站、学习课程、做词汇、听力和发音练习等多样化的学习活动来提升外语水平,还可以通过在线阅读或写作的方式提高读写能力。

尽管使用智能手机进行外语学习有诸多的积极作用,但其在教育活动中的使用仍存在一定的限制。智能手机带来的普遍影响包括:分散注意力、在课堂上使用智能手机分心、浪费时间或将智能手机用于非教育目的<sup>[4,6]</sup>。这些都在一定程度上限制了智能手机在外语学习中的使用。Gheytasi (2015) 等人研究发现,86%的参与者表示智能手机的各种影响超过了他们所提供的优势; Sad(2020) 等人研究表明,因为智能手机能够即时获取信息,学生表示所学的英语知识容易被忘记,因此智能手机有时会影响学习者形成长期记忆的深度。

## 2 研究设计

### 2.1 研究问题

本研究主要回答以下两个问题:

(1) 青少年使用智能手机进行外语学习的内容结构为何?

(2) 青少年使用智能手机辅助外语学习的具有怎样的现状特征?

### 2.2 研究对象

本研究针对某市两所初中的八年级学生发放纸质版的调查问卷,共收回有效问卷 313 份,其中男生 143 人,占 45.7%,女生 166 人,占 53.0%,未报告性别的 4 人,占 1.3%。平均年龄 14 岁。

### 2.3 研究工具

研究工具使用了由 Sad 和 Yakar (2017) 开发的《使用智能手机辅助外语学习量表》。该量表包括四个子量表,包括一般贡献、阅读与写作、听力与口语以及不良影响,共 21 个描述项。

问卷包含两部分内容,第一部分为被调查对象的个人信息,包括年龄、年级、性别、使用网络年限、近期期中考试英语成绩、数字设备使用能力、家庭经济情况以及父亲教育背景。第二部分测量学生在外语学习中使用智能手机的情况。问卷采用李克特七级量表,由被调查对象根据自己的实际情况在数字 1 到 7 之间选出最符合感受的数字,所选择数字代表“像你”成分的多少:中间数字 4 表示不明确;1 表示“根本不像我”,7 表示“完全像我”,数值越小意味着越接近“根本不像我”,数值越大意味着越接近“完全像我”。

### 2.4 数据分析

将收集到的有效问卷输入 SPSS25,对全部数据进行探索性因子分析,总结智能手机在外语学习中使用的四个维度。再对数据进行描述性统计分析,探究各个因子的现状特征。

## 3 研究结果

### 3.1 探索性因子分析

使用 SPSS 对问卷进行探索性因子分析,采用主成分分析法和方差最大旋转法对第二部分问卷内容进行正交旋转,首轮结果显示 KMO 值为 0.877,大于 0.8, Bartlett 球形检验结果显著(近似卡方值为 3511.422, 自由度为 210,  $p=0.000 < .05$ ),说明数据适合做因子分析。“听力与口语”这一因子中的一道题目因子载荷小于 0.4,因此删除<sup>[12]</sup>。最终探索性因子分析结果 KMO 值为 0.878>0.8, Bartlett 球形检验结果显著(近似卡方值为 3372.200, 自由度为 190,  $p=0.000 < .05$ ),最终结果包含 4 个因子,20 道题目,累积解释方差贡献率 65.38%,其特征值均大于 1,较全面的解释了量表中各主要因子的特征。

使用智能手机辅助外语学习量表有 20 个描述项,特

征值大于 1 的因子可提取 4 个, 描述项分别聚合在 4 个主要因子上, “阅读与写作”有 5 个描述项(RW1, RW2, RW3, RW4, RW5), 因子载荷从 0.73–0.88 不等, 方差贡献率为 18.79%, 特征值为 3.76。“不良影响”有 6 个描述项(AE1, AE2, AE3, AE4, AE5, AE6), 因子载荷从 0.66–0.83 不等, 方差贡献率 18.04%, 特征值 3.61。“一般贡献”有 6 个描述项(GC1, GC2, GC3, GC4, GC5, GC6), 各个题目因子载荷从 0.61–0.81 不等, 该因子的方差贡献率为 17.85%, 特征值为 3.57。“听力与口语”有 3 个描述项(LS1, LS2, LS3), 因子载荷从 0.75–0.78 不等, 方差贡献率为 10.70%, 特征值为 2.14。这 4 个因子反映了青少年在外语学习中使用智能手机的特有内容结构。

### 3.2 量表的信度检验

为了保证研究工具的可靠性和有效性, 对探索性因子分析的结果量表进行信度检验, 信度检验结果显示 4 个分量表的 Cronbach  $\alpha$  系数值都位于 0.77–0.91 之间, 量表总体 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.89, 所有信度系数都大于临界值 0.7, 说明该量表具备很高的信度(见表 1)。

表 1 分量表和总量表的信度系数

因子	阅读与写作	不良影响	一般贡献	听力与口语	总量表
Cronbach $\alpha$ 系数	0.91	0.86	0.86	0.77	0.89
项目数	5	6	6	3	20

### 3.3 描述性统计分析结果

表 2 显示, 四个因子均值从高到低依次是“听力与口语”( $M=4.94$ )、“一般贡献”( $M=4.19$ )、“不良影响”( $M=3.07$ )、“阅读与写作”( $M=2.93$ )。可见, 学生利用智能手机进行“听力与口语”活动的频率最高, 进行“阅读与写作”活动的频率最低; 学生使用智能手机进行外语学习的“一般贡献”处于中等偏高水平, “不良影响”处于中等偏低水平。描述性统计分析结果与 Sad 等人(2020)在大一年级学生中所做研究结果相似。

表 2 描述性统计分析结果 ( $N=313$ )

因子	听力与口语	一般贡献	不良影响	阅读与写作
均值	4.94	4.19	3.07	2.93
标准差	1.55	1.51	1.37	1.61

## 4 讨论与分析

### 4.1 使用智能手机进行外语学习的因子结构

“阅读与写作”因子有 5 个描述项, 解释了 18.79% 的总方差, 特征值为 3.76。该因子是本研究中最重要的因子, 主要描述的是学生利用智能手机进行阅读或写作活动的频率。Chen 等人(2017)研究表明学习者使用智能手机进行线上的创作能够提高学习积极性和写作质量<sup>[14]</sup>, 可见, 使用智能手机发英文帖子或评论以及阅读英文内容对提升学习者自身的阅读写作能力有着积极作用。

“不良影响”因子有 6 个描述项, 解释了 18.04% 的方差, 特征值 3.61。在本研究中, 该因子与“阅读与写作”的方差贡献率几乎相同, 也是比较重要的因子。“不良影响”描述的是学生在使用智能手机进行外语学习过程中可能产生的消极影响。注意力不集中、在课堂上分心、浪费时间、或将智能手机用于非教育目的都属于智能手机在教育活动中带来的最普遍的负面影响。

“一般贡献”因子有 6 个描述项, 因子方差贡献率为 17.85%, 特征值为 3.57。该因子与前两个因子的重要性程度相近, 其重要性不容忽视。该因子主要描述了学生使用智能手机进行一般的外语学习活动的频率, 特指通过正式为外语学习目的而设计的应用程序或网站进行学习。Sad et al. (2020)的研究表明, 不同水平和年龄段的学习者普遍在智能手机上进行这些活动, 多媒体功能使智能手机成为学习者练习外语语法、词汇和发音的有效工具。这意味着, 为语言学习目的而设计的软件和网站对外语学习的积极作用是普遍存在的, 这一点也可以从 Yaman 等人(2015)的研究中证实<sup>[15]</sup>。

“听力与口语”因子有 3 个描述项, 方差贡献率为 10.70%, 特征值为 2.14, 其重要性程度较弱。该因子描述了学生使用智能手机进行非正式的听力与口语活动的频率。相比于正式为语言学习而设计的听说活动, 非正式的听说活动娱乐性更强, 对学习者提高听说技能的贡献较小, 方差贡献率低。而英文歌曲和影视作品因其场景日常化、语速偏快、口音众多, 不利于青少年进行正式系统的语言学习。

### 4.2 青少年使用智能手机进行外语学习的现状及原因分析

尽管“听力与口语”的重要性程度较弱, 但学生使用智能手机进行“听力与口语”活动的频率最高, 其中使用智能手机听英文歌最频繁( $M(LS2)=5.55$ ), 这说明青少年更喜欢使用智能手机进行非正式的“听力与口语”活动。这主要得益于在日常生活中青少年接触到的英语听力多为英文歌曲和英文电视剧、电影, 具有趣味性的英文歌曲和英文电视剧、电影比枯燥正式的英语技能训练有更大的吸引力, 青少年更愿意出于兴趣和休闲放松而选择此种方式, 也会更加关注其中的内容而较少关注英语语言的学习。

相反, “阅读与写作”是本研究中最重要的因子, 但学生使用智能手机进行“阅读与写作”活动的频率最低。这与 Sad et al. (2020)的研究结果类似, 学生不喜欢使用智能手机进行广泛的非正式的阅读写作。其中, 读英文电子书( $M(RW3)=3.09$ )以及读英语新闻和文章( $M(RW5)=3.08$ )比其他题目的频率略高(发英文帖子  $M(RW1)=2.97$ ; 在英文网站上发表评论  $M(RW2)=2.87$ ; 阅读国际论坛上的英语内容  $M(RW4)=2.63$ )。这与青少年的学习习惯以及现阶段的学习任务有一定关系。青少年在初中阶段主要通过学

校教育进行英语学习,更擅长跟随教师的学习计划和安排进行学习。在阅读和写作方面,青少年主要依托于教辅材料或者考试试题进行传统的阅读和写作训练,因此较少接触到非正式的阅读写作活动(RW1, RW2, RW4)。正如李海明(2018)的研究显示,初中阶段的学生通过智能手机阅读英语电子材料、课外英语话题写作多数为完成教师布置的课外学习任务,是课内教材同话题内容或者相关内容的延伸与拓展<sup>[16]</sup>,可以称之为话题阅读和话题写作。非正式的阅读写作活动更侧重于自由的、广泛的、无固定主题的阅读和写作,与青少年的话题阅读写作存在差别。而本研究中读英文电子书以及阅读英语新闻和文章与教师布置的课外拓展阅读的学习任务存在相似之处,其频率也比其他阅读写作活动略高。

本研究中同样重要的因子是“一般贡献”,学生使用智能手机进行一般的外语学习的频率处于中等偏高水平。其中使用智能手机下载和使用英语学习软件( $M(GC1)=4.41$ )、练习英语听力( $M(GC5)=4.41$ )及发音( $M(GC6)=4.20$ )的频率高于浏览英语学习网站( $M(GC2)=4.11$ )、学习英语课程( $M(GC3)=4.06$ )及背单词( $M(GC4)=3.96$ ),其中使用智能手机背单词的频率最低。这说明青少年普遍使用外语学习APP进行听说练习和其他的语法词汇的学习。目前多元化的智能手机APP为学生的听说训练提供了很多渠道,通过下载相关APP学生能够进行英语听力、跟读、对话和讨论等练习,人工智能语音识别系统还能够帮助学习者对语音输出打分和纠错,从而提供了个性化的学习空间。在词汇学习方面,有研究表示使用智能手机背单词对英专学生的词汇学习是有效的,能够有效扩充词汇量<sup>[17]</sup>;单词记忆APP与教学结合的方法比传统单词学习法更有效地提高词汇量<sup>[18]</sup>。而本研究结果显示,青少年使用智能手机背单词的频率最低,其可能的原因是青少年在校期间接触智能手机少,使用手机进行外语学习的频率偏低;在初中阶段青少年更习惯于传统的学习模式,通过口头背诵、手写重复的方式背单词。李宋昊(2006)的研究表示,青少年在词汇学习方面缺乏有效的学习方法和词汇输入方式,他们更倾向于“机械记忆”的学习策略,例如:查字典、笔头重复、背单词表<sup>[19]</sup>,因此青少年使用智能手机辅助背单词的频率比传统学习模式的频率偏低。

本研究中,另一个比较重要的因子是“不良影响”,但研究结果显示,学生普遍认为使用智能手机对外语学习的“不良影响”处于中等偏低水平。较为普遍的负面影响相对较小(使用智能手机难以集中精力上英语课 $M(AE1)=2.78$ ;在课堂上分心 $M(AE2)=2.72$ ;长时间使用手机导致没有足够的时间学习英语 $M(AE3)=2.59$ );而其中后三项内容明显比前三项影响大,分别是更喜欢把手机作为休闲工具而并非学习之用( $M(AE4)=3.65$ )、容易忘记

见过的英语内容因为可以通过智能手机轻松获取相关知识( $M(AE5)=3.39$ )以及在用英语表达的过程中更喜欢借鉴网上现成的内容而非自己造句( $M(AE6)=3.30$ )。这说明,青少年更喜欢使用智能手机进行休闲娱乐活动,验证了上述提到的青少年更喜欢使用智能手机进行非正式的“听力与口语”活动,不喜欢进行“阅读与写作”活动;相关研究也发现当代数字学习者更倾向于娱乐性网络活动,而对于严肃的网络活动参与较少<sup>[20]</sup>。由于青少年能够通过智能手机轻松快速获取相关知识和信息,也会导致记忆时间短、健忘等负面学习效果。正如Sad(2020)等人研究显示,虽然使用智能手机对外语学习过程不构成很大的威胁,但有时会阻碍学习者的长期记忆能力。

经过分析可知,本研究结果多数与Sad et al. (2020)的研究结果类似,说明Sad和Yakar(2017)开发的《使用智能手机辅助外语学习量表》在国内青少年群体中同样适用,青少年使用智能手机对外语学习的影响与大学生基本一致。

## 5 结语

本研究将Sad和Yakar(2017)开发的《使用智能手机辅助外语学习量表》进行本土化,通过对某市中学生的研究调查验证了量表的四个维度。描述了青少年使用智能手机进行外语学习的现状以及积极影响和消极影响,并进行了原因分析,有利于未来对青少年使用智能手机进行外语学习的学习效果的研究。今后还需在不同地区和不同年龄的青少年群体中进行更广泛的研究调查,以验证本土化量表的可靠性和有效性、增强数据的准确性。

通过本研究可知,青少年使用智能手机辅助外语学习的积极影响普遍大于其负面影响,能否成功地将智能手机和外语学习结合起来取决于学生的态度以及如何有效利用智能手机<sup>[21]</sup>。因此,家长和学校应当引导青少年合理的使用智能手机进行教育和娱乐活动,才更能发挥智能手机用于外语学习的优势。

基金项目:本研究系中国高等教育学会外语教学研究分会2021年度“外语教育研究”课题“大、中学生使用智能手机辅助英语学习对比研究”(课题编号:21WYJYYB03)的部分研究成果。

## [参考文献]

- [1] 陈真真,贾积有.我国移动辅助语言学习研究二十年:述评与展望[J].外语界,2020(1):88-95.
- [2] 惠良虹,张莹,李欣欣.移动学习环境下大学生英语学习动机调控实证研究[J].外语教学,2019,40(1):59-65.
- [3] Sad S N, Yakar Ü. Development of smartphone use in learning foreign language scale. In 3rd International Conference on Education, Culture and Identity - ICECI 2017[J]. Bosnia and Herzegovina, International University of Sarajevo, 2017(3):12-13.

- [4]Ghelytasi M, Azizifar A, Gowhary H. The effect of smartphone on the reading comprehension proficiency of Iranian EFL Learners[J]. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2015(199):225-230.
- [5]Ş ad S N, Özer N, Yakar Ü, et al. Mobile or hostile? Using smartphones in learning English as a foreign language[J]. *Computer Assisted Language Learning*, 2020(8):1-27.
- [6]Pengnate W. Students' attitudes and problems towards the use of mobile assisted language learning (MALL). In 2018 5th International Conference on Business and Industrial Research (ICBIR)[J]. Bangkok, Thailand: IEEE, 2018(9):590-593.
- [7]Ş ad S N, & Göktaş Ö. Preservice teachers' perceptions about using mobile phones and laptops in education as mobile learning tools[J]. *British Journal of Educational Technology*, 2014(45):606-618.
- [8]惠良虹, 惠晓萌, 薛宏. 移动学习环境下成人外语学习调查及启示[J]. *当代继续教育*, 2018, 36(2):69-73.
- [9]Kukulska-Hulme A. Will mobile learning change language learning? [J]. *ReCALL*, 2009(21):157-165.
- [10]Kukulska-Hulme A, Shield L. An overview of mobile assisted language learning: From content delivery to supported collaboration and interaction[J]. *ReCALL*, 2008(20):271-289.
- [11]Gromik N A. Cell phone video recording feature as a language learning tool: A case study[J]. *Computers & Education*, 2012(58):223-230.
- [12]Churchill G A. A paradigm for developing better measures of marketing constructs[J]. *Journal of Marketing Research*, 1979(1):64-73.
- [13]Chen Y, Carger C L, Smith T J. Mobile-assisted narrative writing practice for young English language learners from a funds of knowledge approach[J]. *Language Learning & Technology*, 2017(21):28-41.
- [14]Yaman İ, Şenel M, Yesilel D B A. Exploring the extent to which ELT students utilise smartphones for language learning purposes[J]. *South African Journal of Education*, 2015(35):1-9.
- [15]李海明. 基于智能手机的移动学习在初中英语课外学习中的应用[J]. *英语画刊(高级版)*, 2018(31):70.
- [16]莫彬, 刘璠. 基于智能手机的移动学习对词汇习得有效性的实证研究——以英语专业大学生为例[J]. *当代教育实践与教学研究*, 2020(2):20-21.
- [17]张若男. 单词记忆 APP 对于初中英语学习效果提升的探索研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2018.
- [18]李宋昊. 初中生英语词汇学习策略运用现状实证调查与分析[J]. *外国语文学*, 2006(2):99-103.
- [19]惠良虹, 冯晓丽. 中国大学生数字公民素养实证研究[J]. *教育评论*, 2021(9):46-53.
- [20]Botero G G, Questier F, Cincinnati S, et al. Acceptance and usage of mobile assisted language learning by higher education students[J]. *Journal of Computing in Higher Education*, 2018(30):426-451.
- 作者简介: 高媛, 女, 内蒙古自治区呼和浩特, 东北大学秦皇岛分校在读本科生, 研究方向: 应用语言学; 惠良虹, 女, 河北秦皇岛, 副教授, 硕士, 研究方向: 应用语言学; 黄小渭, 女, 辽宁黑山, 东北大学秦皇岛分校在读本科生, 研究方向: 英语语言文学; 通讯作者: 惠良虹, 副教授, 硕士, 东北大学外国语学院。

## 大学生户外跑步运动体验的现象学研究

张作龙 高凯

上海财经大学浙江学院公共基础部体育教学部,浙江 金华 321015

**[摘要]**本研究基于现象学研究方法,选取 20 名大学生进行半结构式访谈,运用 Nvivo11 软件对文本进行分析,揭示大学生户外跑步运动体验到的意义、阻碍和促进。结果显示,大学生参与户外跑步运动的意义包括,缓解生活压力、促进个人成长、感受心情愉悦;阻碍大学生参与跑步的因素有,生活学习影响、环境天气影响、缺少社会支持;促进大学生参与跑步的因素有,跑者个体需求和社会支持因素。大学生通过跑步能够放松自我、缓解压力、改变生活状态、培养坚持不懈的意志品质和个人独处的能力,对他们的学习和生活具有重要影响。

**[关键词]**大学生;跑步;运动体验;质性研究

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6648

中图分类号: R521

文献标识码: A

## Phenomenological Study on Outdoor Running Experience of College Students

ZHANG Zuolong, GAO Kai

Public Foundation Department and Physical Education Department of Shanghai University of Finance and Economics Zhejiang College, Jinhua, Zhejiang, 321015, China

**Abstract:** Based on the phenomenological research method, this study selected 20 college students to conduct semi-structured interviews, analyzed the text with Nvivo11 software, and revealed the significance, obstacles and promotion of college students' outdoor running experience. The results show that the significance of college students' participation in outdoor running includes: Relieving life pressure, promoting personal growth, feeling happy; The factors that hinder college students from participating in running include the influence of life and study, the influence of environmental weather, and the lack of social support; The factors that promote college students' participation in running include individual needs of runners and social support factors. Through running, college students can relax themselves, relieve pressure, change their living conditions, cultivate perseverance and the ability to be alone, which has an important impact on their study and life.

**Keywords:** college students; running; sports experience; qualitative study

### 引言

户外跑步是大学生参与体育锻炼的重要方式。研究表明经常跑步能够促进身体健康、缓解生活压力、改变生活状态、克服挑战和促进自我实现<sup>[1]</sup>。大学生在户外运动能够获得丰富的时空体验、感官体验、身心体验和互动体验。跑者在运动过程中对身体、生活和生命都具有一定的感悟和认知<sup>[2]</sup>。对跑步者体验的质性研究,能够揭示跑步者的感悟和认知,增加我们对跑步者运动参与的理解<sup>[3]</sup>。目前我国对大学生参与跑步运动的研究多以量化研究为主,而揭示跑步者自身的主观体验和感受的质性研究相对缺乏。本研究基于现象学的研究方法,通过对大学生户外跑步者的访谈,解析跑步运动给大学生带来的体验和感受,诠释这些体验和感受对大学生的学习和生活带来的影响。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

采用目的抽样法,选取 20 名经常参与跑步运动的大学生作为研究对象,受访者均为坚持跑步超过半年以上、每周跑步次数 3 次以上的大学生。受访者中在读研究生 4 人,本科生 16 人,男生和女生各 10 人。受访者性别、年

龄、BMI、跑龄、跑步频率信息见表 1。为保护个人隐私,对受访者的姓名均以首字母代替。

表 1 受访者个人信息表

人物	性别	年龄	BMI	跑龄*	频率**
SJH	男	20	20.6	36	5
TYH	女	23	17.6	7	7
LXY	男	20	19.5	6	7
LY	男	23	20.7	48	3-4
JHX	男	18	20.3	8	5
SXT	男	21	22.1	24	3
ZXZ	女	21	21.8	10	3
YX	女	21	22.5	6	7
LYC	女	21	18.3	48	3-4
SY	男	20	22.5	12	5
LGJ	女	20	22.3	8	3-5
WS	男	22	21.4	48	4
HX	男	23	21.9	24	3
XQ	女	23	20.7	10	3

人物	性别	年龄	BMI	跑龄*	频率**
THN	男	21	24.7	12	3-5
QJJ	女	21	18.5	6	3
LXL	女	24	21.2	10	3-4
CSY	女	21	20.6	24	3
GMM	女	23	19.6	12	3-4
WWM	男	21	19.8	20	3

\*月份数量 \*\*每周次数

## 1.2 数据获取

采用质性研究中的现象学研究法，通过对 20 名研究对象开展半结构式访谈，收集相关资料。首先根据研究目的设置研究问题，在开展正式的访谈前，进行了 3 次预访谈，并根据在预访谈过程中遇到的问题，对访谈提纲进行了修改和补充。征得同意后，由受访者确定访谈时间和地点，对受访者进行面对面的访谈。首先由受访者填写个人信息调查表和知情同意书，然后进行半结构式深入访谈，并对访谈内容进行录音，每次访谈时间持续 10-15 分钟。访谈提纲内容如下：①跑步对你有什么意义？追问：最大的收获是什么？对你的生活有哪些影响？②在日常生活中那些因素会促进你跑步？追问：你跑步的主要原因是什么？为什么坚持？③在日常生活中哪些因素会阻碍你跑步？

## 1.3 数据处理

访谈结束之后在 24 小时内转录成文本，之后将文本与受访者进行核对，确保信息准确无误，通过 Nvivo11 软件对文本内容进行分析。通过对资料进行反复阅读，以形成整体性印象，根据文本内容进行编码，提炼相应主题，并对主题进行诠释，清晰地表达出受访者在跑步过程中遇到的促进和阻碍因素，以及跑步者体验到的意义。

# 2 结果

## 2.1 跑步者体验到的意义

### 2.1.1 缓解生活压力

大学生在面对各种学习和生活上的压力时，跑步是很好的减压方式，通过跑步能够放松自我，调整自己的生活状态。遇到一些问题想不通或烦心的琐事，跑步可以使我们的思路更清晰，思考事情更加理性和客观。YX：“跑步最重要的就是你学习学不进去，然后你又感觉压力特别大的时候，跑步是最好的放松方式，就能放空自己，减压效果特别好。”QJJ：“我觉得跑步最好的就是可以减轻压力，我记得上高中的时候，因为高中压力很大嘛！我晚自习一下课就是直接溜到操场，在操场跑几圈调整一下自己的状态，就不会因为学习的事情特别烦躁了。”GMM：“跑步对我最大的意义就是可以缓解压力，有时候因为学习和生活中的一些事，自己就变得很烦躁，跑步的话，就可以出出汗，感觉焦虑会随着汗蒸发掉了。然后回宿舍冲个澡，觉得脑子很清晰，整个事情的来龙去脉都想清楚了，我觉得挺好的。”

### 2.1.2 促进个人成长

大学生进入校园之后，个人独处的时间相对较长，跑

步能够培养自己坚持不懈的意志品质和忍受孤独的能力。HX：“我自己一个人独处的时候比较多，独处的时候如果说感受到孤独和寂寞，对心里面影响就比较大，有时会感到很压抑，通过跑步就可以培养自己独处的能力和忍受寂寞的能力。”WS：“我觉得跑步首先是锻炼毅力，就是碰到困难可以坚持下去，然后还有一个就是忍耐力，因为跑步时间很长嘛，就可以很好的锻炼自己。然后自己独处的时候就能够静下心来学习。”网络生活已成为大学生生活的一部分，每天大部分时间都花在玩手机上，沉迷于游戏、微博和微信聊天，网络生活对大学生的思维方式和行为模式产生了极大的影响。通过跑步能够改善自己的现状，培养他们在学习和生活中的做事态度和品质。YX：“我的生活也是一团糟，就不想学习，老是玩手机，就想改变一下自己的生活状态，想让自己变得励志一点，跑步的话就能锻炼一下。”CSY：“我觉得跑步的话不仅仅只是跑步，它对于很多事情都是同理性的，比如说，自己意识到坚持，毅力这些东西，对于以后进入社会做其他事情，肯定不是三分钟热度这样子，自己也会尽最大的努力坚持去做的。”

### 2.1.3 感受心情愉悦

大学生在跑步过程中能够看到自己的内心，更深刻的认识自己，在学习和生活中更有活力，获得满足感，并从中感受快乐。只要跑步，我便感到快乐，二十多年从不间断的跑，我的躯体和精神大致朝着良好的方向得到了强化<sup>[4]</sup>。”SJH：“在跑步过程中，最重要的就是你能够看到你自己，就是内心是属于你自己一个人的这种感觉，好多烦心事全都抛在脑后了，就只专注于跑步这一个。现在就是大家都在玩手机，然后觉得跑步就能够专注做事，感觉自己过的很充实，就很快乐。TYH：“我觉得跑步就能够提高自己的注意力，比如说最近这段时间我跑完步之后，就感觉学习上注意力比较集中，觉的自己有这么一段时间放松一下，就能够提高更大的精力在学习上，而且每次跑完之后就感觉特别愉快。”THN：“跑完之后就会觉得特别舒畅，感觉非常的轻松，去跑的时候还是有点抗拒的。然后强迫自己跑的话其实还好，每次跑完之后感觉收获特别大。这种感觉其实跟玩游戏的感受相反。在玩游戏的时候特别兴奋，但是玩完之后感觉特别空虚，跑步呢，来的时候有点抗拒，但是走的时候感觉收获很大，特别满足。”

## 2.2 阻碍参与跑步的因素

### 2.2.1 生活学习影响

大学生经常参加一些讲座、比赛、社团活动，占据了大量的时间，有时因作业过多也会影响自己的跑步计划。GMM：“阻碍我跑步原因，有时候作业太多，为了赶作业，从图书馆回来就很晚了，我就不去了，还有就是，有时好朋友之间出去聚餐，也会影响自己的跑步计划。”XQ：“那天老师布置的任务没完成。本来按计划要去跑步的，想着还是把老师布置的作业完成更重要一些，然后就不去跑了。”ZXZ：“有些时候不跑是因为比较忙，就总是赶作业，而且还是那种特别大的作业，就是不熬几个通宵是无法完

成的那种。然后呢，晚上就不怎么过来了。” THN: “阻碍我跑步的因素除了天气，就是学习上的事情，还有平时就参加一些什么比赛啊！晚上会去开个会什么的。”

### 2.2.2 环境天气影响

下雨是阻碍大学生参与跑步的主要因素之一，寒冷和炎热的天气以及学校操场的灯光设施都会对大学生参与跑步的积极性造成影响。CSY: “下雨天的话，去跑步是很不方便的，淋着雨就不说了，就是你跑的时候雨水就容易溅到裤子上鞋子上。” HX: “我比较喜欢凉爽的天气，这样跑会比较舒服一些，如果说天气比较热的话，跑步也比较难受，因为身体会出很多汗，浑身就会湿透，然后就感觉很不舒服。” WS: “冬天的时候天气太冷，天冷了自己就不愿意动，然后跑步也要脱好几件衣服，洗澡特别麻烦，有时就不愿过来跑了。” SY: “跑步能够把自己心里压抑的东西释放出来，但我不太喜欢灯亮的时候过来跑步，如果灯光太亮的话就感觉自己跟这个世界还没有完全隔开。” CSY: “心情不太好的时候在操场跑步就想跑的快一点，不断地超越他人。但有的时候来晚了，操场的灯都关了，就在冲刺的时候感觉特别不舒服，因为特别暗，看不清楚就很容易撞到别人。”

### 2.2.3 缺少社会支持

学校组织的运动活动过少和缺少运动同伴，都会影响大学生参与体育锻炼的积极性。TYH: “因为上研究生嘛！平时都坐在办公室也没什么活动，而且感觉大家都各忙各的，没有一起锻炼的同伴，我一个人有时也不太想去，也没有什么其他的运动方式。YX: “我最大的阻碍就是缺少一个同伴，我一个人跑的话，就坚持不下去，我就讲一个例子，有一次我跟我同学一起跑步，跑的有六七圈吧！就跟她边讲话边跑，就在操场的最外围跑。然后就觉得一点也不吃力，但我自己一个人跑的话，跑个四五圈就感觉特别吃力，就不太想跑了。” LXL: “其实所有原因说白了最主要的还是因为自己内心没有能让自己去坚持跑步的动力，有些动力也只是微量的，如果有个人天天在我旁边鼓励我，陪我跑的话，我就能一直坚持下去。”

## 2.3 促进参与跑步的因素

### 2.3.1 跑者个体需求

促进大学生参与跑步的个人因素主要有，促进健康、控制体重、放松心情、提高运动水平和自我激励。所有受访者都认为参与跑步能够增强体质，维持身体健康，养成良好的生活方式。大多数女生参与跑步的主要原因是控制体重。女性参与健身运动主要是为了减肥，塑造理想的身体形态，其次是为了强身健体<sup>[5]</sup>。GMM: “女生嘛，很在意自己体重的，我体重上升了肯定要去跑步的。” QJJ: “如果胖的话我就会去跑步，然后就是我身体不好的时候，需要运动来增强体质。” 跑步能够使自己拥有一个比较安静的环境，给自己提供一个独处的机会，而且是保持和提高良好心理状态的有效手段，对改善消极情绪有很好效果，尤其是情绪状态越差的参加锻炼后效果越好<sup>[6]</sup>。CSY: “突然很想一个人的时候，或者心情很不好想要发泄就会出来

跑跑步，散散心。” TYH: “心情不好的时候就会出去跑步，当然有时候需要一个人独处，跑步的时候就比较安静。” 当他们发现自己的运动能力不如别人时，也会促进自己更多的参与体育活动，通过自我激励促进自己坚持跑步。LXY: “上体育课的时候，发现自己跟同一个班的同学运动能力有点差距的话，心里会不好受，就想通过跑步来提高自己的身体素质。” CSY: “我本身有点胖，就想通过跑步来控制体重，就想着每天晚上都过来跑步，怕自己坚持不下来，然后我就多买一些运动鞋、运动服就有点贵的嘛！然后就会更加激励自己跑步，自己不得不去跑。”

### 2.3.2 社会支持因素

促进大学生参与跑步的社会因素主要有，校园氛围，家人监督和朋友影响。人际支持感、氛围支持感和情境支持感是青少年自主健身行为的重要维度<sup>[7]</sup>。SXT: “学院提倡学生不要长期待在室内，长期保持静止，就出来动一动，然后会不定期地安排一些跑步活动。大家一起在操场跑，也比较有动力。” JHX: “每次从这路过，就可以看到这跑步的人特别多，然后自己也想着去跑，而且跑起来会比较有动力，操场也比较大，比较开阔，整体的感觉比较舒服。如果是那种太冷清的情况下，一个人跑步挺孤单的。” ZXZ: “我个人的体质比较差，老是动不动就感冒，然后家里人就要求我必须跑步，就每天跑个半个小时。家里人监督我，就让我把运动的记录截图，发给他们。” JHX: “玩的比较的几个朋友，有时候没什么事就一起出来跑跑步。然后有个朋友他坚持跑好多年了，我们经常在一起聊天，他就会跟我讲跑步有什么好处，就有点驱使我的那个意思，后来我也就慢慢的跟着他跑了。”

## 3 讨论

本研究通过对 20 名大学生进行半结构式访谈，收集相关资料，运用 Nvivo11 软件对文本进行分析。研究认为，大学生体验到参与跑步具有缓解生活压力、促进个人成长、感受心情愉悦的意义。通过跑步能够放松自我，理清思路，对生活中的一些事情有新的认识和感悟。大学生在感到比较迷茫和比较颓废时，通过跑步能够改变他们的现状，变得更加自信，对生活更加积极乐观。每个人都需要自己独处，个人在拥有良好的人际交往的同时，也喜欢为自己保留一些独处的时间<sup>[8]</sup>。大学生独处的时间较长，跑步可以培养他们的毅力，忍受孤独的能力，也为他们提供了独处的机会。在跑步这样的个人身体活动中，他们能够理清思路，与自己交谈，思考问题，或者什么都不想享受自己独处的过程<sup>[9]</sup>。在跑步过程中，他们能够更深刻的认识自己，看到自己的内心世界，身心感受到轻松、愉快、自由、满足等体验。本研究结果支持其他类似的研究结论，就个人成长而言，跑步能够培养他们坚持不懈的意志品质和忍受孤独的能力，折射出了大学生在日常生活中坚持不懈的做事态度，该结果验证了杨剑 (2017) 对大学生马拉松跑过程中情绪体验的现象学研究<sup>[10]</sup>。促进个人成长和感受心情愉悦在Stephanie(2017)关于青少年参与体育活动具有社会互动、乐趣、挑战、竞争和个人相关学习的意义中也得到了证实<sup>[11]</sup>。

尹剑春(2014)在大学生对“身体活动”认识的质性研究中发现,阻碍大学生参与身体活动的主要因素有:缺少锻炼时间、缺少社会支持、缺少相关的体育设施、缺少参与身体活动的机会<sup>[12]</sup>。本研究发现,大学生参与跑步并非真正的缺少锻炼时间,他们为自己制定了跑步计划,但缺乏灵活性,时间安排不合理,很容易受学习和生活上的影响,不能灵活调整自己的跑步时间,这是他们跑步中断的主要原因。大学生并没有养成自觉健身的意识,他们有想去跑步的想法,但由于个人惰性,缺少同伴,缺少学校组织的原因,他们很难做出实际行动。家人与朋友的支持是促进和维持人们锻炼行为的重要因素<sup>[13]</sup>。学校和社区的体育设施的可获得性(自然环境)、朋友家人的支持(社会环境)等是影响青少年身体活动主要因素<sup>[7]</sup>。校园氛围,家人监督和朋友影响都会促进大学生参与跑步。人群的空间分布、居住及其活动形式,以及人们对某一空间赋予的意义,对社会运动动员具有重要作用。斯诺等人通过深入访谈和许多其他的现有资料清楚的显示了大多数人的第一次运动经历往往是受身边朋友影响的<sup>[14]</sup>。国外多项研究认为影响人们参与身体活动的主要因素有:促进身体健康、控制体重、社会支持、环境影响、自我效能、充足的资源、监督等等<sup>[15-16]</sup>。曾永忠(2010)关于大学生参与身体锻炼的理论研究认为,影响大学生参与身体锻炼的主要因素有:运动兴趣、锻炼动机、个人体重、运动能力、同学影响、学校支持和天气<sup>[17]</sup>。本文关于影响大学生参与户外跑步运动的主要因素为,生活学习影响、环境天气影响、缺少社会支持、跑者个体需求和社会支持因素,这和同类研究结果一致。本研究的重要结论是大学生通过跑步能够培养他们坚持不懈的意志品质和个人独处的能力,感到比较迷茫和比较颓废时,通过跑步能够改变他们的现状,变得更加自信,对生活更加积极乐观。

#### 4 结论

大学生参与户外跑步的意义包括,缓解生活压力、促进个人成长、感受心情愉悦;阻碍大学生参与跑步的因素有,生活学习影响、环境天气影响、缺少社会支持;促进大学生参与跑步的因素有,跑者个体需求和社会支持因素。个体需求包括,促进健康、控制体重、放松心情、提高运动水平和自我激励;社会支持包括,校园氛围,家人监督和朋友影响。他们通过跑步培养了坚持不懈的意志品质和个人独处的能力。由于户外跑步运动环境与日常生活环境不同,带给了大学生不同的身心体验和感受。户外跑步运动体验折射出了大学生日常生活中感受到学习压力和迷茫,而他们通过跑步能够放松自我,改变生活状态。

#### [参考文献]

- [1] 齐慧芳,李凌.“跑者”运动参与动机的质性研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2017,16(1):144-149.
- [2] 熊欢,何柳.女大学生户外徒步运动体验的口述研究[J].体育与科学,2017(4):63-70.
- [3] 熊欢.论质性研究范式对我国体育人文社会科学研究困境的消解[J].体育学刊,2018,25(1):1-10.
- [4] 村上春树,施小炜.当我谈跑步时,我谈些什么[M].海口:南海出版公司,2015.
- [5] 王爱民,张柳霞.社会性别视野下女性形体审美观与健身运动参与动机探析[J].体育与科学,2012,33(2):63-66.
- [6] 谢琴.长跑对大学女生主观运动体验的影响[J].中国体育科技,2001(1):60-61.
- [7] 房蕊.青少年自主健身行为概念模型的质性研究[J].北京体育大学学报,2013(7):41-46.
- [8] 戴晓阳,陈小莉,余洁琼.积极独处及其心理学意义[J].中国临床心理学杂志,2011,19(6):830-833.
- [9] YanZ,Cardinal B J.Perception of physical activity participation of Chinese female graduate students: a case study[J].Research Quarterly for Exercise & Sport,2013,84(3):384-396.
- [10] 杨剑,杨树红.大学生马拉松跑过程中情绪体验的现象学研究[J].成都体育学院学报,2017,43(6):14-20.
- [11] Stephanie Beni,Tim Fletcher,Déirdre Ni Chróinín. Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport:A Review of the Literature[J].Quest(Champaign, Ill.),2017,69(3).
- [12] 尹剑春,季浏,孙开宏,等.一项关于大学生对“身体活动”认识的质性研究——以上海市部分高校学生为例[J].吉林体育学院学报,2014,30(2):14-19.
- [13] 张新宇,王君俏,周洁.老年人参与锻炼促进与阻碍因素的分析[J].中华护理杂志,2009,44(4):318-320.
- [14] 赵鼎新.社会与政治运动讲义[M].北京:社会科学文献出版社,2012.
- [15] Nicholson S L, Donaghy M, Johnston M, et al. A qualitative theory guided analysis of stroke survivors' perceived barriers and facilitators to physical activity[J]. Disability & Rehabilitation,2014,36(22):1857-1868.
- [16] Foxrushby J,Normansell R,Victor C,et al. Numbers are not the whole story:a qualitative exploration of barriers and facilitators to increased physical activity in the PACE-UP randomised controlled trial,a primary care based walking intervention[J]. BMC Public Health,2014,14(1):1272.
- [17] 曾永忠,董伦红,赵苏喆.促进大学生参与身体锻炼的理论研究:影响因素分析与理论模型构建[J].体育成人教育学刊,2010,26(3):41-44.

作者简介:张作龙(1994-),男,汉族,河南洛阳,硕士,助教,上海财经大学浙江学院,研究方向:体育数理统计、民族传统体育、全民健身;高凯(1993-),男,汉族,河南商丘,硕士,二级教师,临平区吴昌硕实验学校,研究方向:体育人文社会学。

## 普通大学生力量训练时的心率变化研究

郑拯 张作龙 夏亦昕

上海财经大学浙江学院，浙江 金华 321013

**[摘要]**心率是心血管系统最容易测定的指标，具有较高的研究价值。本研究通过文献资料、实验研究和数理统计等方法，对9名上海财经大学浙江学院健身健美训练队队员进行三大力量项目（卧推，硬拉，深蹲）的测试，测试研究对象低负荷抗阻训练、高负荷抗阻训练时的最大心率、平均心率以及运动30s后的心率。记录、分析和整理运动过程中的研究对象的心率变化，以比较不同强度下三种不同训练方式研究对象心率的差别。

**[关键词]**抗阻训练；心率；体育健康；体育锻炼

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6645 中图分类号: G804.2 文献标识码: A

### Study on Heart Rate Changes of College Students during Strength Training

ZHENG Zheng, ZHANG Zuolong, XIA Yixin

Shanghai University of Finance and Economics Zhejiang College, Jinhua, Zhejiang, 321013, China

**Abstract:** Heart rate is the most easily measured index of cardiovascular system, which has high research value. By means of literature, experimental research and mathematical statistics, this study tested 9 members of the fitness and bodybuilding training team of Zhejiang College of Shanghai University of Finance and Economics on three strength items (bench press, hard pull and squat). The subjects' maximum heart rate, average heart rate and heart rate after 30 seconds of exercise were tested during low load resistance training and high load resistance training. Record, analyze and sort out the heart rate changes of the subjects during exercise, so as to compare the heart rate differences of the subjects under three different training methods under different intensity.

**Keywords:** resistance training; heart rate; physical health; physical exercise

### 1 研究背景

心率（HR: Heart Rate）是心脏周期性机械活动的频率，即每分钟心脏跳动的次数。它是人体刺激作用反映的生理负荷，是人体的内部反射，可以客观地检验人体的实际运动效果。<sup>[1]</sup>心率能够根据人的性别，年龄和身体机能状态的变化而发生变化，是大脑皮层和皮下中枢参与调节心血管系统机能状态的反映，而中枢神经机能状态又取决于组织的缺氧程度，在相同的缺氧条件下，组织的不同缺氧程度又取决于每个人对耐缺氧的不同适应水平。<sup>[2]</sup>所以，心率的变化程度能反映运动强度和心脏的功能，并且反映了人体的力量和训练存在的弱点。

目前在国内开展的各项相关研究目的性都不是很明确，所以在我们看来，有开展这方面研究的必要，为我们的全民健身和运动训练提供基础。一般认为，运动中的最大心率（HR<sub>max</sub>）是心血管功能增加的顶点，尽管此时运动强度还可以继续增加，运动可能还可以继续，但是已经快达到了人体的极限水平。<sup>[3]</sup>同样，对于最大心率的直接测试是存在一定困难的，学者往往采用间接推算的方法，如利用 Polar Team2 测定仪测定运动员的最大心率。为了探讨在实际测试抗阻训练时研究对象的心率变化，本文采用运动现场测试的方法，比较健身健美队学生不同力量项目（深蹲、硬拉、卧推）时的心率反应（包括平均心率、最大心率和30s恢复心率），归纳了抗阻训练出现峰值心

率的原因和情况，为训练者应该如何掌握和控制运动强度来提高身体健康提供依据，也为学生运动训练、体育锻炼，教师的体育教学提供强而有力的参考。

### 2 研究对象与方法

研究内容为抗阻训练中的大三力量项目分别采用两种不同负荷的实验内容。以上海财经大学浙江学院健身健美训练队学生为实验对象，共收集男生9名。采用现场实验测试的方法，对学生进行三种不同抗阻训练（深蹲、硬拉、卧推）时的心率变化的实验研究。研究对象的各项数据见表1。

表 1 研究对象基本情况表

人数	年龄(岁)	身高(米)	体重(kg)	BMI
1	22	1.77	82	26.17
2	23	1.85	86	25.13
3	22	1.85	83	24.25
4	20	1.82	80	24.15
5	21	1.83	81	24.19
6	22	1.71	70	24.22
7	22	1.79	80	24.69
8	21	1.74	76	25.10
9	20	1.82	78	23.55
平均数±标准差	21.44±1.01	1.80±0.05	79.56±4.59	24.61±0.77

## 2.1 文献资料法

查阅国内多种期刊中有关选择专选课心理动机的研究成果及与专选课满意度相关的文献资料，并进行了整理和分析，为本研究提供相关理论依据。

经过整理，得出实验的方法与步骤如下：(1) 受试者12h 内不可以吸烟、喝酒，首先让运动员正常休息 15 分钟，测定并记录其安静心率、身高、体重、年龄，如果发现有身体不适，谢绝参加测试；(2) 胸前戴好心率表发射带，检查 Polar Team2 心率带是否正常显示心率，准备抗阻力训练。然后，利用传输带将心率遥测表中的数据传输到电脑上，这样就可以知道被测试者在运动过程中的心率变化，读取相关数据；(3) 测试项目：以力量训练为例：进行卧推、深蹲、硬拉时候的心率变化。A. 测试三大力量项目进行 30RM 负荷(低强度)的抗阻训练时的心率。B. 测试三大力量项目进行 10RM 负荷(高强度)的抗阻训练时的心率；(4) 受试者全程的心率变化都会全程记录下来，根据不同的力量训练项目，每个力量训练时心率变化也不是一种稳定变化的心率，指训练中会逐步达到的心率最大瞬间的值数。因为时间非常短，需要全程监测受试者的心率；(5) 对受试者运动练习之后的心率恢复变化情况在不同项目的恢复情况进行比较。

查阅国内外有关体育训练、训练者的平均心率和最大心率的研究资料，并进行分析、整理与总结。

## 2.2 实验测试法

本研究选取三种抗阻训练的项目进行现场实验：实验一共分为三天第一天测试我们的深蹲的项目，在测试前检查仪器，检查实验人员身体情况，确定全部正常，佩戴我们的心率带监测安静时心率。然后开始测试一个项目第一个是低强度的深蹲 30RM 的负荷。九名同学依次完成 30RM 的负荷之后休息到心率恢复到正常状态，观察坐完之后 30S 的心率变化。然后在进行高强度的测试能完成的 10RM 的负荷实验步骤如上。全程记录心率的变化测试全程的平均心率以及运动过程中的最高心率和心率峰值。之后一天测试一个项目。共计三天一次实验过程持续 30 分钟。

现场实验采用团队训练系统，用监测心率的仪器进行数据的记录。团队训练系统是指团队运动生理学全新推出了 Team2 团队训练系统，提出应符合训练的需要，实时监测运动状态，深入地了解单个队员及整个团队的训练情况。它具有实时训练监测的特点。如下图 1 所示。



图 1 Polar Team2 团队训练系统

## 2.3 数据统计法

对测试者所收集到的平均心率、最大心率等数据整理并列表进行统计，并采用相关的统计学知识对所获得的数据进行差异比较，得出相应的结论。

## 2.4 对比法

通过对抗阻训练的三种不同方式(深蹲、硬拉、卧推)的测试，来对峰值心率、平均心率等数据进行对比与分析；根据调查的数据，运用比较分析、演绎、归纳综合等方法，对结果进行归纳。

## 3 研究结果

### 3.1 三种不同力量训练方式对心率影响的差异

本研究中选取的一般力量训练的最大强度率为  $162.33 \pm 6.71 \text{ bpm}$ ，根据个体最大心率“ $\text{HR}_{\text{max}} = 220 - \text{年龄}$ ”的计算公式，力量达到 80%，完全达到增加肌肉绝对强度所需的训练强度，30 秒内恢复的心率达到  $21.65 \pm 2.83 \text{ bpm}$ ，表明这种一般力量训练方法在对肌肉产生某些刺激的，同时不会对身体造成明显的不适或疲劳，因此，该强度在我们的研究当中是适用的。

通过监控和记录高强度训练下，深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式时研究对象的最大心率和他们运动结束后 30 秒的恢复心率，来对比不同训练方式对人体心率的影响差异，得出的具体数据见表 2。经 T 检验分析：在训练过程中的最大心率上，深蹲这种训练方式分别与硬拉、平推两种训练方式相比，差异都是显著的 ( $P < 0.05$ )，即深蹲的最大心率要显著高于硬拉和卧推。而在这三个不同训练项目上，30s 恢复心率都要显著小于最大心率 ( $P < 0.001$ )，即研究对象的心率表现为急速下降的过程。

表 2 不同训练方式的最大心率与 30s 恢复心率 ( $\bar{X} \pm SD, n=9$ )

训练方式	最大心率 HR (bpm)	30s 恢复心率 HR (bpm)
硬拉	$140.82 \pm 10.14$	$20.55 \pm 4.68$
平推	$142.21 \pm 8.58$	$19.84 \pm 3.70$
深蹲	$165.71 \pm 9.48$	$19.50 \pm 4.61$

### 3.2 高强度下不同训练方式中的平均心率的比较

通过监控和记录高强度训练下，深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式时研究对象的平均心率(训练时和结束后整个过程的平均心率)，将所得的数据进行对比，来分析高强度下，不同训练方式对研究对象平均心率的影响差异，具体数据见表 3。

表 3 高强度的不同运动方式对平均心率的影响 ( $\bar{X} \pm SD, n=9$ )

运动方式	平均心率 (bpm)	T 值	P 值
卧推	$105.52 \pm 8.50$	$-4.641^{**}$	0.002
深蹲	$120.85 \pm 6.37$		
卧推	$105.52 \pm 8.50$	$-4.712^{**}$	0.002
硬拉	$120.79 \pm 8.30$		
深蹲	$120.85 \pm 6.37$	0.027	0.979
硬拉	$120.79 \pm 8.30$		

注： \* $p < 0.05$ ， \*\* $p < 0.01$ ， \*\*\* $p < 0.001$

经 T 检验分析, 我们发现, 在高强度条件, 卧推这种训练方式下, 研究对象的平均心率与深蹲、硬拉两种方式都存在显著差异 ( $p < 0.01$ ), 即卧推条件下研究对象的平均心率要显著低于深蹲和硬拉的平均心率, 而深蹲与硬拉却不存在显著差异 ( $p > 0.05$ )。

### 3.3 低强度下不同训练方式中的平均心率的比较

同样, 通过监控和记录低强度训练下, 深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式时研究对象的平均心率, 将所得的数据进行对比, 来分析低强度下不同训练方式对研究对象平均心率的影响差异, 具体数据见表 4。

表 4 低强度的不同运动方式对平均心率的影响 ( $\bar{X} \pm SD$ ,  $n=9$ )

运动方式	平均心率 (bpm)	T 值	P 值
卧推	102.77 ± 10.47	0.275	0.790
深蹲	100.73 ± 15.51		
卧推	102.77 ± 10.47	-1.062	0.319
硬拉	108.67 ± 8.52		
深蹲	100.73 ± 15.51	-1.691	0.129
硬拉	108.67 ± 8.52		

经 T 检验结果表明, 在低强度条件, 研究对象的平均心率在三种训练方式上都不存在显著差异 ( $p > 0.05$ )。

### 3.4 不同强度同一训练方式的平均心率

进一步, 我们对比不同强度条件下, 深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式时研究对象的平均心率, 将所得的数据进行对比, 来分析训练强度对三种训练方式是否存在显著影响, 具体数据见表 5。经 T 检验分析, 结果表明, 在深蹲这种训练方式上, 强度的高低对研究对象的平均心率的影响时存在显著差异的 ( $p < 0.01$ ), 即高强度下研究对象的平均心率要显著低于低强度下研究对象的平均心率; 同样, 在硬拉这种训练方式上, 强度的高低对研究对象的平均心率的影响也存在显著差异的 ( $p < 0.05$ ), 即高强度下研究对象的平均心率要显著低于低强度下研究对象的平均心率。但是, 对于卧推这种训练方式, 强度的高低却对研究对象的平均心率不存在显著的影响 ( $p > 0.05$ )。

表 5 不同强度同一运动方式的平均心率 ( $\bar{X} \pm SD$ ,  $n=9$ )

		平均心率 (bpm)	T 值	P 值
卧推	高强度	102.77 ± 10.47	-0.81	0.442
	低强度	105.52 ± 8.50		
深蹲	高强度	100.73 ± 15.51 <sup>**</sup>	-3.74 <sup>**</sup>	0.006
	低强度	120.85 ± 6.37		
硬拉	高强度	108.67 ± 8.52 <sup>*</sup>	-3.29 <sup>*</sup>	0.011
	低强度	120.79 ± 8.30		

## 4 分析与讨论

对于本实验过程中的三大训练项目 (卧推、深蹲、硬拉), 大多数同学都出现在高负荷的条件下心率要高于低负荷条件下的, 但并不是所有的训练项目上差异都是显著

的, 比如在卧推这项目上, 负荷强度的高低对研究对象的心率就无显著的影响。因此, 并不是负重越重的训练, 会造成训练者的心率越高。对于训练者来说, 当训练到力竭时, 无论是轻负荷还是重负荷, 都可以达到一定适合锻炼的基本稳定的心率。<sup>[4]</sup>

通过记录和对比研究对象在深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式下的最高心率和 30s 后的恢复心率, 我们发现, 研究对象在完成深蹲训练之后所达到的最高心率要显著高于硬拉和卧推之后所达到的心率, 而且在经过 30s 的休息之后, 恢复到了与硬拉和卧推差不多的水平, 表现出下降速度较快的特点, 并且, 研究对象的心率变化不是瞬时变化则是在完成动作之后它的心率产生巨大的波动, 这与游泳或者跑步过程中所一直保持较高心率的情况是不一样的。<sup>[5]</sup>因此, 在完成高强度的负荷动作之后的一个较短时间内, 是极易出现身体不适等症状, 需要大家引起高度重视, 注重自己身体的安全, 并且做好运动后的安全措施处理。<sup>[6]</sup>

此外, 通过记录和对比研究对象在深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式下的最高心率、30s 恢复心率和平均心率, 我们都可以发现, 深蹲项目对人体心率的改变作用是最大的。因此, 深蹲项目在短时间内, 相对卧推、硬拉项目, 训练效果可能是最佳的。在训练的过程当中, 我们或许在能够达到训练效果的时候, 可以多采用深蹲这个训练项目去进行锻炼, 提高我们的运动效率。

对于心率, 心肺功能与力量训练, 并不是说力量训练一定能提高心肺功能, 但也不是一点作用都没有的。首先, 急性和长期的无氧运动能够使运动员的心脏功能和容积增加; 其次, 训练时的心率、收缩容积、心输出量、脉搏输出量和血压都会显著地升高。即心血管反应强度与运动的强度和运动量、运动员的肌肉量、休息时间的长短和收缩速度是存在相关的。<sup>[7]</sup>因此, 心肺训练对于人们日常生活是非常重要的, 比如, 有大量研究都表明: 心肺适能与各种慢性疾病的发生风险存在直接相关。通过一定的心肺训练, 可以增加人体的最大摄氧量, 心输出量、降低静息心率和最大强度的运动心率, 增加运输氧的血红蛋白和肌红蛋白的数量、提高心率储备, 增加毛细血管密度, 增强结缔组织。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

(1) 抗阻训练负重越重的训练不一定心率越高

大部分情况下, 在高负荷的条件下心率要高于低负荷条件下的, 但并不是所有的训练项目上差异都是显著的。

(2) 当训练停止的 30s, 后心率有所上升一段时间之后心率急速下降

无论是哪种训练方式, 在经过 30s 的休息之后, 心率表现为下降速度较快的特点。

(3) 深蹲项目对其他两个力量项目心率的变化大

通过对比深蹲、硬拉、卧推三种不同训练方式下的心率,我们都发现深蹲项目对人体心率的改变作用是最大的

## 5.2 建议

(1) 抗阻训练时可以采用轻负荷多次数的刺激,也可以采用高负荷少次数的刺激,两者相结合会使锻炼效果更好,均可达到一定强度的心率。前提是不管轻负荷(多次数)或高负荷(少次数)的刺激确保做到力竭,两者所达到的心率一致。

(2) 抗阻训练时心率变化并不是瞬时发生的,需要严格对待练习之后的恢复措施,很多安全问题都是在高强度负荷之后,人脑供血不足没有及时回流到大脑,导致晕厥等意外情况出现。也会因为一时的颅内压升高而导致昏迷、呼吸节奏不顺畅造成的颅内压升高都有可能导致直接昏迷。

(3) 力量训练影响心肺系统微乎其微,但对个体健康十分有益,它能够增强最大强度运动心率,增加运输氧的血红蛋白和肌红蛋白数量。力量训练也存在着风险,在高强度的力量训练之后容易超出自身最大心率值发生晕厥。采用合理的负荷重量进行力量训练锻炼,尽量避免发生晕厥等情况。

(4) 为了更好地提高大学生的身体素质和心肺功能,需要有氧与无氧相结合的锻炼方式,健康人群的有氧可以做传统的长时间低强度训练,无氧力量训练根据自身情况,一周三次左右,强度以中等强度或高强度为主。若想提高心肺功能的话,强度和频率必须足够,不然达不到提高效果,训练的强度取决于现有的心肺适能水平。

(5) 建议开始体育锻炼前进行心肺运动测试。从静

息状态到运动负荷下持续监测 12 导联心电图、血压、肺功能、摄氧量和二氧化碳排出量等代谢指标的临床检测技术,是目前唯一能够在一次测试中全面评估人体多系统功能的临床检测技术。

(6) 建议人们在运动过程中,及时预测可能存在的运动风险、正确评估自己的运动能力、科学安排训练内容、了解自己的体能水平、坚持合理且科学的锻炼方式、形成合理的饮食习惯和良好的生活作息,才能更好地提高身体健康水平,让锻炼达到更好的效果。

## 【参考文献】

- [1] 叶卫兵,马楚虹. 体育专业大学生最大心率推算公式的实验研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2004(3): 382-383.
- [2] 肖毅, 刘宇, 刘翠鲜. 负重力量训练数据实时采集与监控系统的开发[J]. 上海体育学院学报, 2009, 33(4): 75-78.
- [3] 朱成东, 林华. 运动后心率恢复——大众健身有氧评价新思路述评[J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 134-139.
- [4] 张帆, 王竹影. 抗阻振动训练对生理反应与能量消耗的影响[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(7): 49-55.
- [5] 徐广艳, 赖丽丽. 静息状态与实时运动状态心率变异性对比分析[J]. 文体用品与科技, 2019(5): 194-195.
- [6] 张冠球, 张晓英. 渐进性抗阻力量训练对普通人群力量与最大摄氧量的影响[J]. 体育科技文献通报, 2009, 17(8): 21-22.
- [7] 李冲. 大学生抗阻训练能量消耗研究[D]. 江苏: 南京师学院, 2017.

作者简介: 郑拯(1988-), 男, 汉族, 浙江金华, 硕士, 讲师, 上海财经大学浙江学院, 研究方向: 运动训练。

## 微课在高校体育教学中的运用

高晓发

陆军特种作战学院，广东 广州 510502

**[摘要]**微课是一种以信息技术作为基础的创造型、新型的教学模式，也是教育教学与信息技术结合的产物。作为新型的教学模式，微课为各大高校教学活动的创新提供新的条件、创造更多的机遇。体育是高校中学生锻炼身体、培养学生终身体育锻炼意识、提高学生体育运动能力的重要课程，将其与微课教学模式进行结合，能够颠覆传统的教学思路，优化教学方法，进而提升体育教学成果，提高体育在高校教学中的价值。基于此，笔者分析微课在高校体育教学中运用的优势、具体的运用措施，详细内容见下文所述。

**[关键词]**微课；高校；体育教学；运用

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6643 中图分类号: G807.4 文献标识码: A

## Application of Micro Class in College Physical Education

GAO Xiaofa

Army Special Operations Academy, Guangzhou, Guangdong, 510502, China

**Abstract:** Micro class is a creative and new teaching mode based on information technology, which is also the product of the combination of education and information technology. As a new teaching mode, micro courses provide new conditions and create more opportunities for the innovation of teaching activities in major universities. Physical education is an important course for college students to exercise, cultivate students' awareness of lifelong physical exercise, and improve students' sports ability. Combining it with the micro class teaching mode can subvert the traditional teaching ideas, optimize teaching methods, and then improve the results of physical education teaching and improve the value of physical education in college teaching. Based on this, the author analyzes the advantages and specific application measures of micro class in college physical education teaching. See the following for details.

**Keywords:** micro class; colleges and universities; physical education; application

### 引言

微课是信息技术在教学活动中优化和创新的一种教学模式，其优点比较突出，即真实的情境、清晰的目标以及消耗的时间短等；与传统教学相比，微课的教学效率更高，能够促进学生自主学习，并且学生的接受能力更强，与我国教育教学改革的总体目标一致。在新课改的背景下，高校体育教学需要面向多元化发展，对教学模式、内容以及方法的要求也更高。体育是高校教育体系中一门重要的课程，不仅能够使学生掌握运动技巧和技能，还能够提升学生运动能力、提升学生身心健康。为了实现这一目标，应用微课进行教学，还能够体现出体育教学的层次性特点，并且跟随时发展，实现对信息技术的高效利用，进一步强化体育教学质量，提升体育在高校教育教学体系中的价值。

### 1 微课在高校体育教学中的运用优势

其一，有利于培养和提升学生的审美情趣。体育具有表象特点和作用，是意识形态的一种具体表现，有着强烈的画面美感以及生命韵律，与其他学科有着明显的区别。尤其是体育教学中的体操是力与美的融合，田径、武术以及球类项目等内容的常规教学则需要教师进行示范，塑造美的形象。但是，因为体育技能形成所需要的反复性和周期性、课程内容的多样性，加上教师专业素养、学校教学

条件以及学生表象方面的感知需求等限制，导致体育教学活动难以保证面面俱到。利用微课视频进行教学，有利于展示出体育的各种技能，能够加强对学生的引导，加强学生对运动的欣赏、对技术的感知。例如：传统高校体育教学中的太极剑、太极扇等项目，教师在初期教学时知识简单的要求学生以机械化的方式进行模仿，学生很难理解到传统武术的力量感和美感，训练也就没有积极性，影响教学效果。对此，教师如果播放相关的比赛、表演等视频内容，吸引学生感受武术的刚柔并济、优美的旋律，能够对学生的心灵产生强烈的震撼。可见，利用微课视频进行体育教学，不仅能够提高学生自主性，还能够提升学生的审美情趣。

其二，能够有效激发学生兴趣。微课资源既能够达到图文并茂的效果，又能够融入各类型的特效和声音，有利于调动学生的多种感官。教师组织学生观看微课视频，可以增加学生对体育运动项目或者某一技巧的兴趣，能够帮助学生建立初步表象，促使学生逐渐爱上体育运动，从而积极的去学习相关知识和技术动作。同时，微课内容丰富，有利于教师实施个性化、多层次的教学，能够促使部分体育运动能力较好的学生取得进一步的发展。例如：在田径和羽毛球初期教学阶段，教师可以利用田径世锦赛、羽毛

球比赛等视频吸引学生，并且能够利用优秀运动员的专业能力和高尚的品质、体育精神对学生产生积极影响。在这样的教学中，能够使得学生对体育运动的兴趣高涨，增强其学习主动性，显著缩短学生掌握技术动作的时间，并且能够促进学生投入到积极的阳光型体育运动中。

其三，能够突出学生的主体性。教师设计并使用合理的微课视频，将优质的资源整合起来，改变传统机械化的教学模式，在正式讲解技术动作以及理论知识前播放微课视频，帮助学生提前做好预习、自主学习，并促使学生进行简单的初步练习，而后反馈自己的学习情况。在这个过程中教师只需要进行正确的引导，就能够达到较好的教学效果。与此同时，教师利用微课激发学生的自主性，将课堂学习时间还给学生，充分体现出以学生为主体的教学理念。因此，高校体育的微课教学中，为了突出学生的主体地位，体现出以学生为本的体育教学，教师可以合理且积极的应用微课，以便提高教学质量。

## 2 微课在高校体育教学中的运用措施

### 2.1 结合学生实际需求制定科学内容

高校开展体育教学既能够提高学生体育运动能力和体育水平，提高学生身体素质，还能够满足学生在学习和发展方面的需求。因此，设计微课内容时，需要教师了解学生对体育教学的需求，保证体育教学能够取得良好的效果。首先，教师可以使用调查问卷的方式了解学生对体育教学内容的意见和需求，保证学生能够配合体育教学；其次，教师需要利用现有的体育教材和器材，将学生的需求融入到教材的内容上，并利用现有的器材保证教学活动顺利开展，在满足学生需求和实现教学目标的基础上，完成高校体育教学任务；最后，在确定教学内容后，教师利用计算机技术和互联网技术，设计并制作合适的微课课件，学生通过观看这样的微课课件学习体育知识。例如：教师调查学生喜欢足球、篮球、网球等体育运动的学生情况，从中总结出学生最喜欢的运动项目，了解学生对体育运动项目的需求，在设计教学活动时优化内容，增加教学活动对学生的吸引力；并且在突出重难点内容时尽量将其简化，弱化难度，以便学生对体育运动技术等知识点掌握的更加扎实，从而提高学生的体育运动能力，并树立良好的体育运动意识，促进学生成长和发展。

### 2.2 根据学生学习情况调整微课内容

在制作微课时，教师虽然已经收集了学生的需求，但是因为学生在不断的成长，身心都会发生变化，需求也会随之发生变化，尤其是体育运动能力会随之锻炼逐渐加强。因此，微课内容不能一成不变，而是需要教师实际调查、观察学生视频学习效果，进而对微课视频内容进行合理的调整。首先，教师需要对学生的成长和发展目标进行分析，检测学生的体育学习效果，了解学生当亲的体育运动能力，成为微课内容调整的重要依据；其次，结合学生的体育运动情况制定教学方案，确保教学内容与学生发展的需求相

符，并提升教学水平；最后，明确微课视频中需要调整的教学内容，教师可以参考学生的意见，并且这样能够保证学生主动、及时的学习微课，提升微课在体育教学中的价值。

微课可以围绕一个知识点进行设计，而在选择运动技术时需要考虑一般教学规律、属于技术性动作的核心、与运动的主要环节保持良好的整体性。例如：百米跑训练中的摆臂动作、游泳时的“蛙泳腿”、啦啦操教学中的“第一个八拍”、篮球中的“运球技术”等。如果教师选择的技术动作不符合以上几点要求，可能会导致微课教学出现反效果。如体操运动中的前滚翻、篮球中的三步上篮等，都是对衔接性要求较高的技术性动作，如果微课视频内容对其进行分解教学时可能会其连贯性出现问题，反而影响学生训练效果。此外，在调整微课的内容时，还需要保证微课与课程结构、知识结构之间有保持良好的联系。

### 2.3 利用互动平台促进学生自主学习

随着互联网技术的发展，人们的互动平台更多，信息的传递速度更快，学生使用微课进行高校体育教学时，可以充分利用各个平台。学生在利用微课视频学习时会产生疑问，只有解决疑问，才能提高学生学生自主学习的效果，从而保证体育教学质量。对此，教师可以利用好互动平台，加强与学生的沟通，了解学生在自主学习过程中存在的问题，并且在互动过程中解决学生的问题；与此同时，教师也可以利用课堂教学的机会详细且深入的解决学生的疑问，进而提高课堂教学效果、提高其针对性，进一步提升体育教学水平。例如：学生自主学习排球微课视频内容后，因为“发球”动作的技术难度较高，如果没有掌握好角度，可能会出现超出范围或者不过网的情况，因此教师可以网络技术的优势，积极利用微信、QQ 等平台与学生交流，从而保证学生自主学习效果，同时指导学生考虑自身的力量等因素，尝试不同的发球力度和角度，从而解决问题，提高学生排球运动能力。

### 2.4 以动态化形式展示体育技术动作

在高校体育教学中利用动态化的方式展示体育运动技术动作时，方便学生更全面的学习和掌握技术要点，有利于保证学生在参与该体育项目时动作的正确性。因此，在设计和应用微课教学的过程中，教师可以展示动态化的技术动作，并且学生根据微课视频进行动作训练，规范学生的动作。例如：在制作排球的微课教学视频时，教师对排球运动中的主要动作进行全面分析，尤其需要重视发球与接球动作，对这两个动作进行动态性展示，指导学生自主训练，使其掌握技术动作要点，能够有效避免后期训练和比赛中出现错误动作，达到提高学生排球运动能力的目的。

以动态化的形式展示技术动作，学生能够通过微课视频全方位观看到动作变化，可以在保证动作流畅性的同时，满足学生反复观看、学习技术动作的需求。动态化展示技术性动作，是体育教学中最常用的一种方法，也是直观性

最为突出的教学方法，在展示动作的过程中，学生能够在脑海中针对动作建立表象，促使学生掌握动作要领和结构，措施学生掌握运动技能；并且在这个过程中学生会自己的感性经验作为学习的有力支撑。因此，教师要合理应用微课视频，以动态化的方式展示技术动作，促进学生学习体育知识。

### 2.5 科学利用微课加强教学的趣味性

微课作为课堂教学与信息技术结合的一种模式，发挥出了网络通讯技术的良好效果，成为个性化特点鲜明的一种教学模式，满足学生对课堂教学的需求，突出现代化教学的有效性。因为微课的时间较短，能够打破时间和空间方面的限制，学生学习的自主性更加突出。在高校体育教学中，需要充分利用微课视频所具有的网络媒体特征，参考学生心理特点，自主创作或者下载能够突出教学内容、具有趣味性的微课视频，使学生可以自主观看和学习微课。例如：教师在讲解足球运动时，可以自主录制、制作微课视频，也可以直接从网络上下载合适的微课视频，将知识点进行划分，使用具有连贯性的故事讲述这些知识点。在教学开始时，教师可以讲解足球出现和发展的历史，可以通过《宋代足球小将》动画片等形式增加微课视频的趣味性，从而丰富体育教学内容，增加教学活动的色彩性。基于此，教师在讲述其他足球知识时可以充分利用微课丰富多彩的性质，增加体育教学活动的活力，展现学生所具有的青春活力。为了提高微课的教学质量，不仅需要保证视频内容的趣味性，还需要根据简单、复杂来划分知识点，在讲解比较复杂的规则或者难度较高的技术性动作时，教师可以在利用微课视频的基础上，通过实践的方式技能型教学，并且引导和鼓励所有学生都参与到活动中。例如：健美操教学中，教师可以将微课与游戏结合起来，学生通过微课视频了解基本的动作，而后开展“击鼓传花”游戏。即，学生掌握基本动作后，学生之间按照固定的距离组成一个圆圈，而后开始“击鼓传花”，依次完成健美操动作；如果学生在完成过程中出现错误，则需要接受惩罚。这样的教学抛开传统动作训练的枯燥性，增加学生学习和训练的趣味性，使学生的学习和生活充满色彩和乐趣。

### 2.6 合理分配微课与课堂教学的时间

微课是一种新媒体与教育教学活动进行结合的教学模式，能够推动教学活动的改革与发展，为学生设计更加具有趣味性的活动，提高学生积极性的同时，提升教学的有效性。微课视频的内容有限，时间较短，能够避免学生因为微课教学时间过长而产生厌烦等不良心理。与传统的教学模式对比，微课的优势更加突出，广大师生对微课更加喜爱和信赖。但是，使用微课教学时，教师面临的挑战也更强，需要教师在微课视频较短的时间内交代主要的教学内容，分配好使用微课的内容和实际教学内容，进而分

配好微课时间以及课堂教学时间，从而实现微课的充分利用，提高学生自主性以及积极性，发挥出微课的价值。在高校体育教学中使用微课，可显著提高体育教学的先进性。教师需要把握好微课在体育中的应用，利用微课视频较短的时间突出教学重难点内容，简化教学内容，使学生能够简单明了的了解教学内容，促使学生理清自己的学习思路。但也需要注意，教师在使用微课时要利用其自身的特点，并结合课堂教学的优势，实现体育教学的全面优化。例如：如果教师单一的使用微课引导学生研究篮球教学内容，这样学生很难掌握篮球运动的技巧等知识点，并且会因为课程的设计缺少合理性，导致教学出现混乱，不利于发挥出微课的优势，不利于提高体育教学质量。因此，在应用微课时，需要教师分配好时微课资源的时间与课堂教学的时间，划分好知识点，每个视频讲解1个或2个知识点，突出篮球运动的重点；与此同时，在课堂教学时间内，教师做好动作示范、指导和纠正等教学活动，使学生在观看微课视频后有时间进行技术性训练，逐步掌握篮球知识。

### 3 总结

微课在高校体育教学中的应用前景广阔，具有推动体育教学发展、提高其教学质量的作用。微课不仅适合进行线上教学，也可以利用移动终端使其在其他方面发挥作用。微课能够直观且完整的呈现体育技术性动作、能够将技术动作分解、细化重难点内容、创设虚拟课堂等；教师在使用微课教学时，也需要以合理的方式探究、制作和使用微课，并且在这个过程中教师自身的能力和素质也会不断提升。需要注意，教师需要选择合适的内容作为微课资源，提高微课设计的科学性，并且在应用微课时要提高其有效性，这样才能最大程度上发挥出微课在体育教学中的优势，提升学生身心健康的同时，全面提升体育教学水平，提升体育在高校教育教学中的价值。

### 【参考文献】

- [1] 钟齐鹤. 微课在高校体育教学中的设计与实践 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(8): 112-113.
  - [2] 袁丽, 陈玉容, 黄莹仪. 基于微课的翻转课堂引入体育教学的作用分析 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(2): 29-30.
  - [3] 张枝尚. 信息化时代微课资源在高校网球教学中的运用 [J]. 韶关学院学报, 2019, 40(11): 92-96.
  - [4] 祁晶. 基于微课的翻转课堂在高校体育教学改革中运用 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(8): 408.
  - [5] 张纬奇, 王鹏. 微课在高校体育教学中的 SWOT 分析及路径选择 [J]. 山东体育科技, 2016, 38(6): 76-78.
- 作者简介：高晓发（1965-），男，汉族，辽宁铁岭人，副教授，陆军特种作战学院，研究方向：体育教育、体育训练。

## 增强式训练对普通男生爆发力的实验研究

丁良弼 曾昊斌 刘冲 黎龙平 冯立伟

广州体育学院, 广东 广州 510500

**[摘要]**爆发力逐渐成为众多项目制胜的关键因素, 爆发力的强弱也成为判断一个人能力强弱的参考指标, 但对于提升其能力的方法没有得到系统的规范, 且近些年来学生们的运动能力越来越差不管是上肢爆发力还是下肢爆发力的水平都可以显而易见的发现能力比较差, 但目前有一种叫做增强式训练的方法可以较为有效的提升学生的爆发力水平, 对这种方法的适用对象的研究属于比较缺乏的, 且学生花在运动方面的时间也是非常少的, 所以找到一个切实可行的方法来提升学生的爆发力具有重要的实际意义。

**[关键词]**爆发力; 学生; 增强式训练

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6644

中图分类号: G8

文献标识码: A

## Experimental Study on the Explosive Power of Enhanced Training on Ordinary Boys

DING Liangbi, ZENG Haobin, LIU Chong, LI Longping, FENG Liwei

Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

**Abstract:** Explosiveness has gradually become the key factor to win many projects, and the strength of explosiveness has also become a reference index to judge a person's ability. However, the methods to improve their ability have not been systematically standardized, and in recent years, the sports ability of students has become worse and worse. It is obvious that their ability is relatively poor regardless of the level of upper limb explosiveness or lower limb explosiveness. However, at present, there is a method called enhanced training that can effectively improve students' explosive power. There is a lack of research on the applicable objects of this method, and students spend very little time on sports. Therefore, it is of great practical significance to find a practical method to improve students' explosive power.

**Keywords:** explosive force; students; intensive training

### 1 选题背景

#### 1.1 选题依据

随着时代的发展, 手机逐渐成为了大家不可或缺的物品, 对手机等电子产品的依赖性越来越强, 许多学生沉迷于手机而缺乏户外锻炼导致在每学期的体质测试中成绩成下滑的趋势, 这个问题<sup>[1]</sup>越来越受到教育部的重视且发表明确规定, 体测不达标的人不予以毕业, 该规定一出便得到了学生, 老师, 家长等的重视, 在体测项目中引体向上属于上肢爆发力的项目, 而 50 米跑, 立定跳远属于下肢爆发力的项目且三者的占比一定程度上决定了能否通过体质测试, 因此在相对较少的时间里提升学生的爆发力具有切实可行的实际意义。

通过对有关方面调查显示, 学生参与到体育锻炼的时间及项目主要包括课间操时间的跑操和体育课上的一些简单的体育锻炼, 只有极少数学生会在晚修前或课余时间再拿来锻炼, 且周末的时间学生以娱乐性的锻炼为主, 但大多数还是没有花时间来锻炼, 因此如何花较少的时间来安全有效快速的来提升爆发力是值得我们思考的一个问题。

一种名叫“Plyometric Training”的爆发力训练方法随着国内外的学术交流应用到国内的众多运动项目当

中。通过查阅资料发现该训练方式被称为快速伸缩复合训练又称增强式训练, 它的定义为在极短的时间内使肌肉达到最大力量的一种训练方法, 根据郑强<sup>[2]</sup>, 付成君<sup>[3]</sup>, 霍笑敏<sup>[4]</sup>, 孟少彬<sup>[5]</sup>等人对增强式训练的实践研究发现, 增强式训练确实可以有效的提升爆发力并且该训练手段的优点主要体现在对器材的需求低并且很少受训练场地的影响, 但是要求实施者需具备一定的力量水平, 对于那些缺乏锻炼且不具备一定力量水平的学生而言采用增强式训练还是比较少见的。

因此, 对于此类情况的学生我们是否能采取增强式训练, 采取增强式训练后能否安全有效的提升学生的爆发力成为我们思考和有待解决验证的问题。

#### 1.2 选题目的

希望通过对比增强式训练与传统器械训练对爆发力的影响来选取更加安全有效的训练手段适用到没有力量水平的学生中去来提高他们的体质测试成绩。

#### 1.3 选题意义

给予学校对于体育课程内容的安排以及课间时间运动项目的选择提供指导, 对传统观念中只采用器械训练才能提升爆发力的想法进行冲击, 丰富国内对于增强式训练

适用对象的内容进行补充。

## 2 文献综述

### 2.1 相关概念界定

#### 2.1.1 爆发力

田麦久<sup>[6]</sup>教授给出的爆发力的定义为：在最短的时间内，人体肌肉以最快的速度收缩克服阻力，达到最大功率的能力。

#### 2.1.2 增强式训练

国外文献称之为“Plyometric Training”<sup>[7]</sup>，其中 *plyometric* 是希腊文的合成词其字面意思就是增加强度，事实上增强式训练的训练动作是一种含有预拉长或反向动作且表现为动作迅速同时具有爆发力其中包含了拉长-缩短周期 (SSC) 而拉长-缩短周期又分为快速 SSC 和慢速 SSC，增强式训练的目的是同时利用肌肉和肌腱的弹性及牵张反射来增强后续动作的力量，可描述为离心拉长到快速向心的过程。

#### 2.1.3 学生

文章中的学生指的都是普通学生（体育特长生除外）

### 2.2 增强式训练的研究现状

#### 2.2.1 增强式训练起源及定义

增强式训练是对国外“Plyometric Training”训练方法的一种称呼。起初是一种用于提升运动员爆发力的训练手段。国外把“PT”训练定义为：肌肉在最短的时间内进行最大功率的输出，带动肌肉进行预拉长然后快速收缩的一种动作模式的总称，并且形成一种伸展-收缩循环的周期 (SSC)。

那么我们可以认为增强式训练是通过给肌肉内部造成刺激的训练方法，通过采取正确的训练动作以及减少触地的时间以此来达到提升爆发力的水平。

#### 2.2.2 增强式训练的力学原理

通过观察力学模型可以发现肌腱中的弹性势能通过快速拉长而被增加然后得到暂时性的储存，当离心拉长的动作后面紧接着一个快速的向心动作的时候所有的弹性势能将得到释放，表现为大功率的输出 Hill 提供了一个很不错的描述，串联弹性组件 (SEC) 是增强式训练力学模型的重要环节其组成部分大多是以肌腱为主，例如：身体动作处于离心动作的时候 SEC 得到拉长且弹性势能得到储存，如果接下来的动作是向心动作的话那么它的能量就会立刻释放，如果离心收缩后采用慢速的向心动作那么得到的效果就是前面所提到的慢速 SSC，如果离心收缩后没有立刻进行向心收缩或者是离心收缩时间太长或关节动作幅度太大那么在离心阶段所储存的能量就会以热量的形式散失。

#### 2.2.3 增强式训练的生理机制

拉长-缩短周期 (SSC) 利用 SEC 所储存的能力和牵张反射来最大限度的提升在短时间内募集肌肉的能力，该周

期分为三个阶段，第一阶段是离心阶段，在该阶段中 SEC 储存弹性能量、刺激肌梭。当肌梭得到拉长的时候会通过 Ia 型传入神经纤维并且将信号输送到脊髓。第二阶段是从离心收缩到向心收缩的阶段，该阶段从离心动作结束到肌肉开始做向心动作，肌肉离心和向心动作之间的延迟转换正是信号经 Ia 型传入神经突触与脊髓腹根的  $\alpha$  运动神经元之间的过程。第三阶段是向心收缩阶段，是身体对离心阶段和过渡阶段的反应，SEC 在离心阶段储存的能量要么用于后续向心动作能量的释放要么以热量的形式消散，相比于单独的向心动作，该动作向心收缩所产生的能量要大得多，此外  $\alpha$  运动神经元刺激主动肌导致肌肉的向心动作。

#### 2.2.4 增强式训练的训练计划的设计其他因素

**强度：**增强式训练的强度覆盖范围较大，例如像跳绳一样轻跳，强度就相对低很多，如果像跳深那样的话那强度就会相比大很多，所以一般来说随着强度的增加，训练量应该减少。

**频率：**通常为每周一到三次，两次增强式训练之间相隔 48-72h 是一个典型的增强式训练计划的恢复时间设计准则。

**恢复：**跳深的恢复时间包括每两次重复之间休息 5-10 秒和两组重复之间休息 2-3 分钟，间歇取决于做工-休息比（即 1:10-1:5）两次训练之间恢复必须充分此外不应该连续两天进行针对同一身体部位的练习。

**训练量：**下肢增强式训练的训练量通常按每次训练时脚触地次数来计算，有些增强式训练的训练量采用距离来衡量，对于初级（没有经验）：初始训练量为 80-100，对于中级（有些经验）：初始训练量为 100-120，对于高级（经验丰富）：初始训练量为 120-140。

**训练周期：**目前国内大多数训练计划的时间介于 6 周到 10 周，但是垂直面高度的提高和改善最快的是在增强式计划开始的 4 周后就得以体现，对于那些需要快速爆发性动作的运动项目而言，在整个周期内都进行增强式训练是有益的，其训练量和强度根据运动项目和赛季的不同而改变。

**落地表明：**为了防止受伤用于下肢增强式训练的地面必须具备足够的缓冲性能。草地，空心地板或橡胶垫是很好的选择，不推荐在水泥地，瓷砖和硬木上训练，因为他们缺乏有效的缓冲性能，相反太厚的运动垫可能会延长过渡阶段的时间，因此无法有效的利用牵张反射。

**训练场地：**大多数的跳跃和跑动练习至少需要 30 米的直线距离，有些可能需要 100 米但对于大多数原地跳，跳箱练习和跳深练习而言只需确保最小的落地面积但是垂直高度必须满足 3 到 4 米。

**适合的鞋子：**必须穿着具有良好的护踝和支撑功能，横向稳定性好且防滑，宽底的鞋子。

对学生的增强式训练周次安排时，由于大学生一周有

3 次体育课,因此可在体育课期间安排增强式训练也可以在课间休息时间安排增强式训练,为方便研究,文章将每周三次的训练全部安排在课间休息时间,旨在不影响学校正常教学进度的基础上来顺利完成本次实验研究。

### 2.3 爆发力训练的研究现状

选用增强式训练与传统器械训练相结合的复合式训练法比单一的传统器械训练或者增强式训练更能有效的提升爆发力,但对于没有基础的学生采用增强式训练是否安全有效还有待研究。

虽然采用传统器械训练可以提升上下肢爆发力,但器械的使用对于那些不了解的学生存在较大的安全隐患,对于上肢的爆发力采用传统的肩推等练习相比于进行反向划船练习存在比较大的安全隐患,而且采用增强式训练可以通过各种徒手或简单的器械对于上肢爆发力的提升具有较大优势。

### 2.4 增强式训练对爆发力效果的研究

郑强<sup>[2]</sup>通过对男子竞技武术套路运动员下肢爆发力及稳定性影响研究中证实了增强式训练在纵跳高度,横向等下肢爆发力方面具有显著的提升效果,同时还对比了传统器械训练与增强式训练两者对于爆发力的提升效果再一次验证了增强式训练的效果要优于传统器械训练。

何胜<sup>[10]</sup>对田径短距离项目进行增强式跳跃训练手段同样也得出了以上的结论,张学良<sup>[11]</sup>对大学生采用为期 8 周的增强式训练得出增强式训练可以更显著提升大学生的爆发力,弹跳力,敏捷性和速度等身体素质,同样也证明了增强式训练带来的训练效果要远远优于传统器械训练,邓雨楠<sup>[12]</sup>给高中男子篮球运动员进行下肢专项力量的增强式训练结论是可以较大幅度的提升下肢爆发力水平。

综述可得,学者通过多样的研究都证实了增强式训练可以安全有效的提升爆发力并且效果要优于传统器械训练。

### 2.5 小结

通过大量文献可以得出增强式训练确实相比于传统器械训练对于爆发力方面有显而易见的效果,但是却没有对缺乏力量的学生群体进行研究验证,因此文章选取该方向进行研究具有重要的作用与意义。

文章上述增强式训练的研究为基础,结合筛查后制定训练计划进行实验,以此来探究增强式训练对普通学生爆发力训练效果的影响,对增强式训练的适用对象做一个补充研究。

## 3 研究对象与方法

### 3.1 研究对象

本研究选取的 16 名实验对象均为广州体育学院体育传媒学院的学生,根据实验的需要,将选取的 16 名学生进行随机分为两组,一组为实验组,一组为对照组受试者的基本情况如表 1 所示。

表 1 实验组和对照组受试者基本情况

指标内容	实验组	对照组
人数	8	8
身高(cm)	174±2.0	173±2.0
体重(kg)	69.8±10.9	68.4±11
年龄	20±1	19±1

由上表可以得出实验前实验组、对照组在身高、体重、年龄方面没有显著性的差异,说明可以直接对实验组和对照组可以进实验探究。

### 3.2 测试指标的确定及测试方法

根据场地及测试项目的难易程度选取了有代表性的以下几个项目:助跑摸高、引体向上、50 米跑和立定跳远。

每一次测试前都进行专门性的热身练习以防受伤,然后依据顺序依次进行助跑摸高,引体向上,立定跳远,50 米跑,每次测试后进行 4 分钟的休息,选择合适的鞋子与宽松的衣服。

### 3.3 实验计划的制定

#### 3.3.1 实验进度安排

实验从 2021 年 11 月 10 日到 2021 年 12 月 10 日,为期一个月每周安排三次训练,训练结束后的第二天进行测试。

#### 3.3.2 训练中采用的练习方法的确定

根据运动生化原理,爆发力的训练主要以短时的磷酸原系统供能,供能时间不超过 7 秒,半时反应时间为 3-4 分钟,因此每次测试的时间不超过 10 秒钟,组间休息时间不少于 3-4 分钟。

#### 3.3.3 对照组的训练计划设置(力量抗阻训练)

对基础力量较差的学生采用难度较低的相关练习动作如:杠铃卧推,杠铃深蹲,半蹲跳,肩推,哑铃飞鸟,提踵,保加利亚深蹲。训练频率保持在每周三次,每次训练时间控制在 30 分钟。

训练负荷方面应遵循爆发力训练学原理,每组次数 8-12 次,重复 2-3 组,在同样的训练量下,负荷越大,强度越大。在实验前要对每个人进行 RM 的测试,取得大概值然后结合每人的情况进行分组训练保证适用于每个人。

根据田麦久在《运动训练学》中的表述,进行力量训练时组间间歇时间 2-3 分钟为宜,训练计划如表 2 所示。

表 2 训练计划

阶段	练习内容	次数及组数	练习强度
基础阶段	周一: 颈后负重半蹲,杠铃卧推		
	周三: 颈后负重深蹲,杠铃飞鸟,负重提踵	8 次 X3 组	60%1RM
	周五: 杠铃飞鸟,肩推		
提升阶段	周一: 颈后深蹲,保加利亚深蹲,杠铃卧推		
	周三: 颈后负重全蹲,杠铃飞鸟,12 次 X3 组		80%1RM
	周五: 肩推,半蹲跳,颈前深蹲		

### 3.3.4 实验组的训练计划设置（增强式训练）

#### 3.3.4.1 训练内容及手段的选取

通过对文献的查阅我们选取了一种新型的训练手段即增强式训练。

表 3 增强式训练

阶段	练习内容	练习次数及组数	练习强度
周一:	原地连续纵跳, 踝关节左右跳, 原地抱膝跳, 仰卧接抛实心球		
基础阶段	周三: 后踢腿跳, 弓步跳, 弓步交换跳, 侧身抛实心球	10 次 X 4 组	触地次
周五:	分腿屈体跳, 直腿屈体跳, 立定跳跃障碍低重心移动练习		中强度
周一:	跳上跳箱, 半蹲跳深, 单腿跳深, 正面抛实心球		
周三:	跳深接跳上跳箱, 跳绳深接提升 180 度转体, 单腿跳深接单腿纵跳, 手下抛实心球	20 次 X 4 组	触地 240 次高强度
周五:	跳深接连续蛙跳, 跳深接连续纵跳, 跳深接侧身跑, 头上前抛实心球		

### 3.3.5 实验外部因素控制

#### 3.3.5.1 实验的客观条件控制

只在规定时间内进行锻炼, 其他时间不统一组织训练, 训练后的营养补充都不属于我们的管理当中。

#### 3.3.5.2 训练负荷的控制

训练时通过对心率进行实时监测, 训练前统一进行负荷的记录以此来进行训练负荷的控制。

#### 3.3.5.3 实验测试过程的控制

由本人以及其他 4 名国家二级田径裁判员对整个过程的成绩进行记录, 同时选用相关测试工具仪器进行记录, 两者进行对比取平均值从而减小误差。

## 4 研究结果与分析

### 4.1 实验前两组爆发力爆发力指标的比较分析

表 4 实验前两组爆发力指标比较

前测	组别	
	实验组 (N=20)	对照组 (N=20)
50 米 (S)	7.25±0.32	7.12±0.31
立定跳远 (CM)	241.2±17.45	242.4±16.56
引体向上 (次数)	5±1	6±1
助跑摸高 (CM)	241.4±16.56	250±13.45

两组 50 米跑前测成绩的平均值为 7.35 秒和 7.24 秒, 立定跳远成绩分别为 242.25 厘米和 244.65 厘米, 对照国家体质测试标准可知, 文章所选取的学生情况与近年来学生体质健康现状调查的研究情况基本吻合, 上下肢爆发力水平不高, 实验对象选取具有代表性。

### 4.2 两组实验前后成绩对比分析

#### (1) 对照组实验前后成绩统计

表 5 对照组实验前后成绩

对照组 (N=20)	测试时间	
	前测	后测
50 米 (S)	7.12±0.31	7.17±0.27
立定跳远 (CM)	242.4±16.5	254.4±16.5
引体向上 (次数)	6±1	7±2
助跑摸高 (CM)	250±13.45	281.2±13.45

#### (2) 实验组实验前后成绩统计

表 6 实验组实验前后成绩

实验组 (N=20)	测试时间	
	前测	后测
50 米 (S)	7.25±0.32	7.14±0.32
立定跳远 (CM)	241.2±17.45	254.4±16.56
引体向上 (次数)	5±1	8±2
助跑摸高 (CM)	241.4±16.56	290.6±14.30

### 4.3 小结

经过训练周期为一个月的增强式训练发现, 实验组的指标的后测成绩要明显优于对照组, 所以实验组在爆发力提升方面的幅度要明显高于对照组。

即采用增强式训练对爆发力的提升效果要明显优于传统器械训练, 学生的单侧链能力, 双腿快速爆发的能力以及身体摆脱静止的能力得到明显的增强。所以实验组在爆发力方面的提升效果要远优于对照组的爆发力提升效果。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

通过选用增强式训练与传统器材训练都可以显著有效的来提升学生的爆发力水平通过对比可得采用增强式训练对对学生爆发力所产生的训练效果要优于传统器材训练对爆发力所产生的训练效果

### 5.2 建议

对于没有力量水平的学生而言是可以采用增强式训练的, 但是最好训练前进行一些简单的评估, 或者是先采取低强度的增强式训练以提升学生的爆发力水平, 同样在体育教学中, 老师在体育课堂中可以采用增强式训练的方法来提升学生的爆发力, 但是要把控训练的时长以及学生所具有的水平即可。

## 6 研究的不足与展望

本次实验只采取了周期为一个月的增强式训练且对于那些能力较差的学生没有进行系统的增强式训练前的评估对于周期设置为多久才能达到最佳的训练效果这个问题也有待我们思考与研究, 由于时间原因文章未进行深入研究。

### [参考文献]

- [1] 王祥全. 我国大学生人口身体素质研究 [D]. 长春: 吉林大学, 2018.  
[2] 郑强. 增强式训练对男子竞技武术套路运动员下肢爆

- 发力及稳定性影响研究[C]. 日照:第十二届全国体育科学大会,2022.
- [3]付成君.不同周频次的增强式训练对男性高中生 100 米跑成绩影响研究[C]. 日照:第十二届全国体育科学大会,2022.
- [4]霍笑敏.基于混合式教学视角下增强式训练对高校篮球运动员多方向移动能力的影响[C]. 日照:第十二届全国体育科学大会,2022.
- [5]孟少彬.增强式训练对河北省高校男子篮球运动员专项移动能力的影响研究[D]. 石家庄:河北师范大学,2021.
- [6]田麦久.运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [7]Asa di A. Effects of In-season short-term plyometric training on jumping and agility performance of basketball players[J]. sport sciences for health, 2013, 9(3).
- [8]Martin B. Plyometric training improves voluntary activation and strength during isometric, concentric and eccentric contractions [J]. journal of science and medicine in sport, 2016, 19(2):281-283.
- [9]陈小平.反应力量和反应力量的训练[J].体育科学,2001,21(5):36-39.
- [10]何胜.增强式跳跃训练在田径短距离项目中的应用研究[J].体育风尚,2021(6):247-248.
- [11]张学良.增强式训练对大学生身体素质发展的实证研究[J].浙江体育科学,2021,43(3):57-62.
- [12]邓雨楠.增强式训练对高中男子篮球运动员下肢专项力量影响的实验研究[D]. 北京:首都体育学院,2021.
- 作者简介: 丁良弼(2001-),男,汉族,湖南岳阳人,本科在读,广州体育学院,研究方向:运动训练;曾昊斌(2000-),男,汉族,广东梅州人,本科在读,广州体育学院,研究方向:运动训练;刘冲(2001-),男,汉族,广东佛山人,本科在读,广州体育学院,研究方向:运动训练;黎龙平(2000-),男,汉族,广东茂名人,本科在读,广州体育学院,研究方向:运动训练;冯立伟(2001-),男,汉族,广东中山人,本科在读,广州体育学院,研究方向:运动训练。

## 我国少数民族大学生体质动态研究

胡 悅 唐家阁\* 陶玫羽

中央民族大学, 北京 100081

**[摘要]**本研究运用文献资料法、抽样调查法等研究方法对中央民族大学 2019 级 400 名少数民族本科生的体质状况进行研究, 采用常规方法测定身高、体重、肺活量, 50m、立定跳远成绩, 引体向上次数、1 分钟仰卧起坐次数、1000 米和 800 米跑。结果表明: 少数民族学生上述指标中, 身体形态和身体机能均处于上升趋势, 而身体素质整体呈下降趋势, 通过分析这些变化趋势, 旨在为高校能更好地改善学生体质健康状况提供数据参考。

**[关键词]**少数民族学生; 体质; 动态研究

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6647

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

### Dynamic Study on the Constitution of Minority College Students in China

HU Yue, TANG Jiage\*, TAO Meiyu

Minzu University of China, Beijing, 100081, China

**Abstract:** This study used literature, sampling survey and other research methods to study the physical condition of 400 ethnic minority undergraduates of Minzu University of China in 2019. The height, weight, vital capacity, 50m, standing long jump performance, pull up times, 1-minute supine sit ups, 1000 meter and 800 meter runs were measured by conventional methods. The results show that among the above indicators, the body shape and body function of minority students are on the rise, while the overall physical quality is on the decline. By analyzing these trends, the purpose is to provide data reference for colleges and universities to better improve students' physical health.

**Keywords:** minority students; constitution; dynamic study

### 引言

身体的健康是人类生存与生活的根本, 是一切生命活动的前提, 是人生的一笔宝贵的财富。大学生是国家未来的接班人, 是社会的中坚力量, 关系着祖国未来的发展, 其体质健康状况应受到国家的重视与关注, 大学生良好的体质健康不仅是个人实现理想的前提, 也是国家富强社会发展的保障, 只有拥有了健康的体魄才能实现远大的理想, 拥抱丰富多彩的生活, 才具有未来发展的多样可能性。进入新时代, 党和国家高度重视大学生的体质健康情况。我国是一个多民族的国家, 中国各民族分布的特点是: 大杂居、小聚居、相互交错居住”。这种分布格局是长期历史发展过程中各民族相互交往流动而形成的, 中国少数民族人口虽少, 但分布很广。而中央民族大学是一个综合性多民族的大学, 也是首批参与国家教育部体质测试工作的学校之一, 体质测试内容有: 身高、体重、肺活量、立定跳远、台阶试验、坐位体前屈。因此, 本文以《国家学生体质健康标准》为依据, 通过对中央民族大学 2019 级少数民族大学生 2019 年至 2021 年体测数据的调查, 通过统计方法总结中央民族大学少数民族大学生的整体体质状况和体质动态变化, 分析大学生体质健康状况, 根据少数民族大学生体质状况和动态变化提出自己的建议和意见, 力图为改善大学生体质健康状况提供有效的途径, 激发大学生自觉积极的参加体育锻炼, 并且养成“终身体育”的习惯。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

文章以我国少数民族大学生体质动态变化为研究对象, 以中央民族大学 2019 级的 400 名少数民族大学生(男生 200 名, 女生 200 名) 为调查对象。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料法

通过检索中国知网 (CNKI)、独秀学术搜索引等, 根据研究目的和内容, 查阅少数民族大学生、体质特征、动态研究等关键词得到近 10 年有关文献资料, 将查找的学位论文、书籍和文献资料进行收集、归纳整理和分析, 在此基础上为本研究提供理论依据, 对研究方法的选取、总体研究思路的确定、建立文章框架等提供理论支撑和参考帮助。

##### 1.2.2 抽样调查法

调取中央民族大学三年学生体质测试数据, 利用 MicrosoftExcel2016 从中选取 2019 级少数民族本科生体质数据进行预处理, 进行分籍贯抽样和多阶段抽样, 把 2019 级少数民族本科生男女生的样本从总体中分离出来。

##### 1.2.3 数理统计法

采用 SPSS13.0 软件包, 运用方差分析、重要性指数法和因素分析对数据进行处理分析, 统计的数据经审核无误后用于本文的研究, 为分析少数民族大学生体质动态变

化和影响因素提供客观依据。

#### 1.2.4 逻辑分析法

采用分类、归纳、推理和演绎等逻辑学方法对收集的数据资料和文献资料进行深入分析。

### 1.3 研究指标

根据 2014 年教育部颁布及实施的《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》，学生健康水平主要从身体形态、身体机能和身体素质方面来进行综合评定。本研究筛选了身高、体重、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、800 米跑(女) / 1000 米跑(男) 和一分钟仰卧起坐(女) / 引体向上(男) 七项指标作为主要的观察指标。其中，身体形态指标为身高、体重；身体机能指标为肺活量；身体素质指标为引体向上(男)、仰卧起坐(女)、50 米(男女)、1000 米(男) 和 800 米(女) 以及坐位体前屈。

### 2 调查结果

对中央民族大学 2019 年入学的 400 名少数民族本科生 2019-2021 年的身体形态指标、身体机能指标和身体素质指标的测试结果如下(表 1、表 2、表 3)。

表 1 中央民族大学 2019 级少数民族学生 2019 年体质测试成绩

测试指标	男 (200 名)	女 (200 名)
身高 (cm)	172.07±6.53	160.31±5.71
体重 (kg)	64.78±10.15	52.78±7.32
肺活量 (mL)	4036.25±663.57	2837.61±472.53
引体向上	11.62±4.11	---
仰卧起坐	---	36.3±7.45
坐位体前屈	18.2±7.3	20.2±6.4
50 米 (s)	7.63±0.68	8.95±0.76
1000 米 (s)	3.87±0.44	---
800 米 (s)	---	3.86±0.41

表 2 中央民族大学 2019 级少数民族学生 2020 年体质测试成绩

测试指标	男 (200 名)	女 (200 名)
身高 (cm)	172.32±6.27	160.16±5.93
体重 (kg)	65.92±10.81	53.61±7.95
肺活量 (mL)	4171.54±663.36	2853.51±467.32
引体向上	12.57±3.36	---
仰卧起坐	---	36.9±6.72
坐位体前屈	20.2±7.0	21.3±6.1
50 米 (s)	7.74±0.73	8.97±0.81
1000 米 (s)	3.89±0.39	---
800 米 (s)	---	3.86±0.38

表 3 中央民族大学 2019 级少数民族学生 2021 年体质测试成绩

测试指标	男 (200 名)	女 (200 名)
身高 (cm)	172.75±6.28	160.23±5.87
体重 (kg)	66.16±11.05	54.14±8.43

测试指标	男 (200 名)	女 (200 名)
肺活量 (mL)	4158.17±657.29	2887.26±471.81
引体向上	11.57±3.47	---
仰卧起坐	---	35.8±7.11
坐位体前屈	20.7±7.2	21.1±6.2
50 米 (s)	7.81±0.75	8.96±0.82
1000 米 (s)	3.88±0.40	---
800 米 (s)	---	3.79±0.37

### 3 分析与讨论

#### 3.1 身体形态

身体形态是指人体外部与内部的形状特征，反应外部身体形态特征的指标有：高度、长度、围度，宽度和充实度等。同时，身体形态在一定程度上反映着相应的生长发育水平、技能水平和竞技能水平。身体形态是体质研究的一个重要内容，在体质研究中主要涉及人体观察和测量的内容，包括人体各部位大小、人体重量、性征、骨骼、体型及体姿等<sup>[1]</sup>，本研究主要通过身高体重的测量进而算出体重指数来评价学生的身体形态。

通过分析中央民族大学 2019 级少数民族学生的三年体质测试成绩，可以得到男女生三年的体重指数：2019 年男生为 21.9，女生为 20.5；2020 年男生为 22.2，女生为 20.9；2021 年男生为 22.0，女生为 21.0。可以看出虽然少数民族学生的身高和体重都是逐年增长的，但少数民族学生的男女体重指数均为正常，男女生的身体形态也趋于匀称。

#### 3.2 身体机能

身体机能指人体各内脏器官的工作能力，是体能的生物学基础，主要包括心血管系统、呼吸系统、中枢神经系统的机能等。身体机能和身体素质相互影响，身体机能的高低，也决定身体素质的高低，身体机能越好，身体素质就越好，运动成绩越高<sup>[2]</sup>。

在身体机能方面：中央民族大学少数民族男女大学生肺活量指标从 2019 年至 2021 年的年增长率和整体增长率都呈正相关的正增长。但是中央民族大学少数民族大学生男生的增长率明显高于女生。

#### 3.3 身体素质

国家学生体质健康标准测试中使用身体素质这一测试指标，而身体素质作为体质的一部分，其是反映学生身体健康状况的重要指标。身体素质的概念主要体现在两个层面，第一，身体素质是指人体完成某一种动作所体现出来的能力。第二，人体在进行某一项运动的过程中，肌肉活动所表现出来的速度素质、力量素质、耐力素质、柔韧素质以及灵敏素质等统称为身体素质<sup>[3]</sup>。其中，速度素质是单位时间内完成运动的次数或身体快速位移的能力；力量素质是整个人体或人体的某些肌肉在收缩和拉伸时所表现出来的能力；耐力素质是人体肌肉长时间进行工作的

能力,也叫作抗疲劳能力;柔韧素质是人体关节的活动幅度范围、韧带的弹性大小以及肌肉的伸展性的能力;灵敏与协调素质是人的一种综合素质,是身体在不同情况相互转换的条件下,敏捷、准确、协调的改变身体运动的能力。

根据中央民族大学少数民族学生体质测试的结果可见,男生的50米平均成绩在2020年要比2019年增加0.11秒,2021年比2020年增加0.07秒;女生的50米平均成绩在2020年要比2019年增加0.02秒,2021年比2020年减少0.01秒。由此可见,少数民族的男女大学生的50米成绩均呈现出下降的趋势,且男生下降的幅度要大于女生。50米作为评价大学生速度素质的重要指标之一,该指标的下降可以反映出少数民族男女大学生的速度素质在三年里均处于下降水平。引体向上的成绩显示2020的平均成绩对比2019年上升0.95,而2021年的平均成绩对比2020年又下降1.0,作为反映男生上肢及肩带力量的引体向上<sup>[4]</sup>在三年的体质测试中成绩处于下降水平,可以看出男生的力量素质有待进一步提高。仰卧起坐的成绩显示2020年的平均成绩较2019年相比上升0.6,但是2021年的平均成绩较2020年相比又下降1.1,作为反映女生腹肌力量耐力的仰卧起坐在三年的体质测试中平均成绩总体呈下降趋势,说明女生的力量素质整体水平下降,有待提高。坐位体前屈作为柔韧素质的测试指标,通过对三年的测试结果分析发现,男女生三年的坐位体前屈成绩均处于上升趋势,说明男女生的柔韧素质在三年里发展的较好。通过对男子1000米和女子800的三年成绩分析发现男生耐力素质三年中浮动不大,小幅度下降,差异较小,而女子800米的成绩有一定幅度的提升,证明女子耐力素质三年里处于上升水平,男生的耐力素质略微下降。

总的来看,尽管在少数民族学生本科阶段身体形态和身体机能情况明显改善,但存在身体素质水平小幅下滑,速度、力量等单项素质偏弱的问题。上述问题的主要原因是现有教学制度对毕业生体育锻炼的强制约束降低,部分学生在大一大二体育课上完后由于学业、生活、求职等原因而缺少锻炼时间,常规的体育课缺少相关素质的针对性训练。对此,建议中央民族大学对少数民族大学生体质健康的要求,努力引导学生自主锻炼,开设单项素质专项训练。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 少数民族大学生的身体形态在近三年里发展良好,身体形态逐渐趋于匀称。

(2) 少数民族大学生的身体机能近三年里有明显提升且男生的提升幅度大于女生,说明男生在三年里主动参与体育锻炼的时间和次数整体多于女生。

(3) 少数民族大学生整体的身体素质状况不容乐观且身体素质之间的发展并不均衡,一些身体素质在近三年还是处于下降趋势,说明近三年里高校体育教学没有采取

针对措施改善学生持续下降的身体素质。

### 4.2 建议

(1) 少数民族大学生的各项身体素质发展并不均衡,建议学校开展相关素质的针对性体育训练,有利于全面提高少数民族学生的身体素质。

(2) 高校体育教育要注重“学以致用”,课内外相结合的教育理念,培养学生积极参加体育锻炼的兴趣和意识,积极发展体育类社团,多开展体育类竞赛,使学生能够积极主动的参与到体育活动中来。

(3) 加强学生体育理论的学习,使学生了解到体质健康的重要性<sup>[5]</sup>,良好的体质健康是一个人长远发展的前提,大学生是国家的未来接班人,是社会的中坚力量,大学生的体质健康状况能够影响到国家的进步与强大。

(4) 针对不同民族学生积极发展其民族传统体育项目,使学生能够有更多的机会参加、展示本民族的传统体育文化,促进积极参与体育锻炼的兴趣,有利于提高学生的体质健康。

课题信息:2020年中央民族大学青年教师科研能力提搞项目2020QNPY68。

### 【参考文献】

- [1] 朱珂. 运动员科学选材[M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2013.
  - [2] 韩春远, 王卫星. 运动员体能概念之辨析[J]. 中国学校体育(高等教育), 2014, 1 (06): 54-58.
  - [3] 《运动解剖学、运动医学大辞典》委员会. 运动解剖学运动医学大辞典[J]. 人民体育出版社, 2000.
  - [4] 肖汝涛. 广西壮族大学生三年体质特征动态研究[D]. 南宁: 广西民族大学, 2018.
  - [5] 李立伟, 张新宇. 在校汉族大学生1985-2009年身体形态和身体素质的动态变化——以黑龙江省大学生为例[J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(7): 62-65.
  - [6] 张宗国, 刘晓辉. 广东省普通高校大学生心肺功能动态变化研究——基于《国家学生体质健康标准》数据库的分析[J]. 山东体育学院学报, 2010, 26(11): 54-57.
  - [7] 叶新新. 1985~2000年我国大学生体质与健康动态变化[J]. 中国运动医学杂志, 2005(2): 230-232.
  - [8] 张勇. 我国大学生体质评价体系相关指标有效性和可靠性研究[J]. 天津体育学院学报, 2003(4): 64-67.
- 作者简介:胡悦(1980-),女,汉族,陕西延安人,硕士,副教授,中央民族大学,研究方向:体育教育训练学;通讯作者:唐家阁(1998-),男,汉族,江苏淮安人,硕士,中央民族大学,研究方向:运动训练学;陶玖羽(1998-),女,汉族,山东临沂人,硕士,中央民族大学,研究方向:运动训练学。

# 休闲体育专业创新创业教育研究现状

赵 鑫 王俊舰

衢州职业技术学院，浙江 衢州 324000

**[摘要]**休闲体育专业属于新兴专业，本研究通过对休闲体育专业创新创业教育的研究现状进行调查发现，虽然我国关于创新创业教育的研究近几年迅速发展，但大部分集中在发展相对成熟的专业，休闲体育专业创新创业教育的研究还未涉及；关于休闲体育教育主要存在创新创业教育与专业学习融合不深入、休闲体育专业创新创业教育与专业课融合程度较低、休闲体育专业创新创业形式单一等问题。

**[关键词]**休闲体育；创新创业；教育

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6656 中图分类号: G807.4 文献标识码: A

## Research Status of Innovation and Entrepreneurship Education for Leisure Sports Major

ZHAO Xin, WANG Junjian

Quzhou College of Technology, Quzhou, Zhejiang, 324000, China

**Abstract:** Leisure sports major is an emerging discipline. Through the investigation on the current research status of innovation and entrepreneurship education in leisure sports major, it is found that although the research on innovation and entrepreneurship education in China has developed rapidly in recent years, most of it focuses on relatively mature specialties, and the research on innovation and entrepreneurship education in leisure sports specialty has not been involved. There are some problems in leisure sports education, such as lack of deep integration of innovation and entrepreneurship education with professional learning, low integration of innovation and entrepreneurship education with professional courses, and single innovation and entrepreneurship form of leisure sports specialty.

**Keywords:** leisure sports; innovation and entrepreneurship; education

### 引言

现阶段，不仅高校的很多专业的面临着教学方面只是传授已有的知识理论，而忽略了实践动手操作能力的培养，与以往的填鸭式教学相差无几，这样的教育教学方式已经跟不上中国社会快速发展的步伐；对于职业教育来说，更加注重的是实践操作能力，要适应职业发展的需求<sup>[1]</sup>。休闲体育专业是一门新兴的专业，随着社会的发展需求，人们生活水平提高，在全面脱贫摘帽的发展进程中，人们对休闲的需求增多，而体育中不仅仅只有竞技体育，大众中的休闲体育发展已经如火如荼；社会需要更多的休闲体育人才，而且是具有创新创业的休闲体育人才<sup>[2]</sup>。

### 1 研究意义

在党的十九大会议上，关于如何培养创新创业人才做了重点部署，在此次会议中，国务院关于“双创”提出了具体要求<sup>[3]</sup>。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020）》指出大力开拓创新创业人才培养，大学生是创新创业发展的动力来源，国家之强大的主力军是一代又一代大学生；调高人才创新创业机制，重视大学生的创新创业能力和能力的培养，在日益竞争激烈的国际社会中，才能占据领航之地；反观，我国高等教育现在逐步进入普及化的阶段，人才培养模式也在不断地创新和发展，在人才济济的今天，随着创新创业不断深化改革，创新创

业教育也面临了前所未有的机遇与挑战，那么如何才能摸索出符合中国国情的创新人才培养模式，这将成为教育界急需探索的重要课题<sup>[4]</sup>。

### 2 国内外研究现状

#### 2.1 国内相关研究

##### 2.2.1 国内创新创业的研究

相较于国外，国内关于创新创业教育起步较晚，关于创新创业教育的研究更是滞后；作为一种素质教育的补充，创新创业教育相比于其他领域，高校相对较多，并主要集中在本科院校，职业院校较少；在党的十八大后，在政策的引导下，创新创业热潮掀起，开启了“大众创业，万众创新”的局面。我国正处于产业结构升级的阶段，如何才能更好的推进产业结构升级，就需要从高校入手，提高大学生创新创业的精神和能力，将其培养成适应社会发展的实践性人才。

创新创业教育，现已经成为社会的“新宠”，各个高校相继调整教育教学标准，以适应社会发展需求，输出高质量人才；现阶段，创新创业比赛比比皆是，目的在于在新一轮高校竞争中脱颖而出<sup>[5]</sup>。

通过查阅资料以“创新创业”为主题检索 2001-2021 年的文献资料，相关文献共计 91374 篇；2011 年以前此方面的文献只有不足 1000 篇，2016 年以后关于创新创业

的文献开始激增，近五年相关文献数量增加到近 70000 篇。但是关于休闲体育专业的相关文章只有 16 篇。



图 1 “双创”文献发展情况

现如今双创方面的研究主要集中在对创新创业教育体系的研究、创新创业能力如如何提升的研究、创业创新精神培养的研究等，还有一部分研究是关于企业中创新创业的研究；休闲体育专业创新创业的研究寥寥无几。

### 2.1.2 国内休闲体育专业创新创业的研究

2007 年，为了适应社会发展的需求，教育部批准设立休闲体育专业，休闲体育作为一门学科出现在教育部专业目录专业代码为 040207T，学科门类为教育学。休闲体育专业的创新创业教育问题更是研究甚少，这方面的研究是急需解决的问题<sup>[6]</sup>。关于休闲体育专业创新创业教育研究寥寥无几，在我国这方面的研究还几乎处于空白阶段，通过查阅文献，只有学者朱军，王丽芳，丁哲（2016）在《体育院校创新创业教育体系构建研究》中指出，体育院校创新创业教育现状有以下几个方面：（1）对创新创业教育定位存在偏差；（2）创新创业教育的理念和课程的建设滞后；（3）师资力量薄弱与管理机制不完善；（4）缺乏体育创新创业环境等问题，导致体育专业或者体育院校创新创业教育滞后<sup>[7]</sup>。

目前，高职院校也陆续开设体育专业，高职院校与本科院校同为高校，但是高职院校相较于本科院校办学实力相对薄弱，对高在校学生的创新创业精神、能力的提高更需要更长时间。客观的定位我国当前高职院校创新创业教育的现状，可以归结为：（1）理论尚不成熟；（2）方法千差万别；（3）在局部地区照搬照抄、囫囵吞枣现象较为普遍；（4）缺乏比较成熟的、切合实际的做法和经验<sup>[8]</sup>。

综上所述，我国目前休闲体育专业双创领域的研究还处于初级阶段，没有形成完整的理论体系，在概念方面没有形成共识，而且大部分集中在本科院校关于创新创业教育的研究，体育院校以及体育专业的研究更为缺失，休闲体育专业创新创业教育研究处于空白阶段。

## 2.2 国外相关研究

### 2.2.1 国外创新创业起源

在国外的相关研究中，创新教育一般用“creative education”表示，而创业教育一般用“Entrepreneurship education”或者“employment education”。一般认为国外的创业教育发端于 20 世纪 40 年代<sup>[9]</sup>。

在国外，十分重视创新创业教育，在创新创业方面的研究起步早研究深入；国际劳动组织认为，在未来 30 亿的劳动力中，将有四分之一的劳动力不能完全就业，这样的社会就业情况需要他们自己去创造岗位使不能完全就业的劳动力实现就业<sup>[9]</sup>。这就需要培养人们创新创业的精神与能力。

学者 Patricia G. Greene（帕垂克·格林）等人于 2007 年出版了一本关于创新创业的著作——《创业教育》。在这本著作了，学者 Patricia G. Greene（帕垂克·格林）等人用了近 15 年的时间收集了关于创业的论题，包括了当今社会是否需要创业、什么是创业、怎样去创业等相关论题，并有针对性的回答了这些问题<sup>[10]</sup>。

创业会成功，同时也伴随着很大几率的失败，在国外的理论研究中，研究学者并没有过大的吹嘘创新创业，也会在理论研究中分析创业失败案例。在书中提到：当被邀请参加一场创业成功分享会时，人们看到的都是成功的人士，而创业失败的人数与创业成功的人数相比，人数大致相同，甚至创业失败人数要高于成功的人<sup>[11]</sup>。

### 2.2.2 国外休闲体育创新创业的研究

在国外，关于休闲体育专业研究较早，关于创新创业教育发展也较为成熟。休闲体育起源于欧美，是一项新兴专业；截止到 2007 年，据美国全国娱乐与公园协会（简称 NRPA）、美国休闲与娱乐协会（简称 AALR）不完全数据显示，本科院校开设休闲体育专业的占总学校数量的 34.93%；具备培养休闲体育硕士的体育院校占 24.21%，具备培养博士体育院校占 20%<sup>[2]</sup>。

综上所述，创新创业教育是经济全球化背景下孕育生的一种新兴教育理念与思想，起源于欧美等经济较为活跃的地区。经过半个多世纪以来发展，现已经受到了各国关注和重视，在对创新创业研究时，主要围绕创新创业教育的内涵、教育模式、教育方法、教育内容与要素、培养合作模式等方面。大部分学者普遍认为，休闲体育的兴起应与创新创业教育不可分割，创新创业教育能够在休闲体育专业上得到更好的发展。

## 3 休闲体育专业创新创业教育存在的问题

### 3.1 创新创业教育与专业学习融合不深入

创新创业教育宗旨在于使学生在理论知识的学习与实践操作中，在正确的引导下，激发学生们的创造性<sup>[12]</sup>，休闲体育是时代发展的标志产物，休闲体育专业的学生在进行创新创业教育时，前提是要调高学生的创新创业意识，不仅将创新创业教育设置成一门独立的课程，而是要将创新创业教育融入到专业课的教学中，渗透在教学过程中的每一细节中，只有这样才能将这种意识与思想传递给学生。

### 3.2 休闲体育专业创新创业教育与专业课融合程度较低

在专业课程设置与教学过程中，未有针对性，缺乏因材施教观念理念植入；目前休闲体育专业学生所学课程中

虽然包括体育营销、体育旅游、管理等课程，但是授课教师多为非体育专业教师，师资队伍与体育专业结合度低，将经济管理的教学方式方法用在休闲专业教学上，既是基础理论相同，但是教学背景却大相径庭，不能得到良好的教学效果。

### 3.3 休闲体育专业创新创业形式单一

目前，休闲体育是新兴的领域，创新创业还处于摸索阶段，没用形成一个完整的体系和符合专业特点的创新创业教育模式；仅以小型的户外运动公司，体育运营公司，户外青少年培训机构等，未能与专业与国家政策紧密结合，竞争力薄弱，并未出现休闲体育专业的核心竞争力，创新创业项目难以得到市场认可；创新创业教育模式的单一，导致了学生对创新创业的积极性降低。

### 4 休闲体育专业创新创业教育构建方略

休闲体育专业教学中设置创新创业教育是必不可少的教学内容之一，创新创业教育是现阶段培养新时代人才的重要途径，当代社会亟需创新创业型人才，而高校是人才培养的前沿阵地，教学中就要利用好这一抓手；尤其职业院校与传统本科院校存在本质区别，创新创业教育在职业院校显得尤为重要。

而对休闲体育专业学生进行创新创业教育的内容是推进创新创业人才培养的基础保障，教学内容的选择与建设长时间的“改造”，课程内容的选择体现在教学效果上，要最大限度的发挥出育人的功效。在《大学创新创业教育课程建设的元假设、内在逻辑与系统方略》中提到，创新创业教育课程建设并非单一线性的，属于一项综合复杂的系统性工程，需要基于课程目标、结构、内容、实施、评价和机制等要素构建一个高度统一、有机协调且运行有序的系统；现阶段，休闲体育专业创新创业教育缺失的正是完善的教育内容。

#### 4.1 创新为主、创业为体

高职院校是以培养学生专业技能的组织，是高校的最重要的组成部分，既要学科科学理论知识，又要掌握特有的技能，是一种复合型人才培养模式，在进行教育教学过程中受到社会多方面的影响。创新创业应一分为二，首先创新精神是灵魂，创业实践是本体，随着经济社会的高速发展，社会主流向着信息、智能、技术方向发展，身为大学生，接受创新创业教育，作为教育的组织者，对传统的教育模式进行变革，去其糟粕，取其精华，本质上提高学生创新精神和创业能力。促使学生走出校门后，能够有意识的回报社会、满足社会需求、践行应有的社会责任。

#### 4.2 培养能力、强化实践

对休闲体育专业学生进行创新创业教育能够使学生更加紧密的接触社会，快速的与社会进行互动实践。如今的创新创业教育应区别于传统的创新创业教育，要在培养目标、培养计划上进行改革变新，并且强调着重培养学生创造性和实践能力，并能够在实际环境中解决真正的问题，

而不只是局限于理论。

创新创业教育是一种以创新为精神，以创业为本体的一种教学类型，这就使其具备实践的能力。通过加强休闲体育专业学生创新创业课程的建设，不仅践行教中学，更重要体现学中做，真正领会创新创业的深刻内涵。

#### 4.3 相互渗透、相互交织

休闲体育专业专业知识涵盖广泛，包含体育学、旅游学、休闲学等多维度学科，培养的人才既要符合专业的特点，又要符合社会的人才需求，这就需要多方面、多维度的进行融合发展，改变以往传统单一的学科知识学习模式，使休闲体育专业结合创新创业教育拥有新的方向、新的形式。在教育内容、教育模式上融会贯通、相互影响。

#### 4.4 对标全体、分类施教

因材施教，是一种传统的教学理念，不仅在教育领域，同时也运用于大多数的领域；每个学生都是独立的个体，尤其体育专业的学生，性格特点更加突出；由于独特性的存在，创新创业的天赋以及条件也存在一定的差异，在进行创新创业教育时要根据学生的 4 特点进行有针对性的教育，不能采取一刀切的教育发展模式，共性与多元化协同发展。在确保学生基本覆盖的前提下，对学生进行分类、区别对待、促使每个学生的个性得到最大程度上的发展。

创新创业教育，本质上也是一门课程，以课程内容为载体，通过创新创业教育，能够将创新这种精神、创业这种能力植入学生体内，从根本上提高学生的创新创业能力。

### 5 结语

2007 年经国家教育部批准休闲体育专业成立，具有体育学与休闲学的双重特点。随着经济的发展，人们的生活水平逐渐提高，休闲意识增强，为了满足人们对休闲体育专业人才的需求，全国各大高校逐步成立休闲体育专业；由此休闲体育基于良好的社会背景，政策的大力支持，具有得天独厚的优势；休闲体育专业创新创业教育还属于探索阶段，发展机遇大于挑战，应抓住机遇将休闲体育与其他领域相互交叉，取长补短，深入挖掘。

### 【参考文献】

- [1] 安东, 曹斌, 卢炜, 等. 高职兽医专业创新创业教育实践策略探究 [J]. 科技风, 2021 (7): 134-135.
- [2] 蔡晓红. 四川省高校休闲体育专业发展现状分析 [J]. 四川体育科学, 2020, 39 (1): 107-111.
- [3] 中共中央宣传部. 习近平总书记系列重要讲话读本 [M]. 北京: 人民出版社, 2016.
- [4] 张博. 黑龙江省高校创新创业教育发展中政府作用分析 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨工业大学, 2020.
- [5] 刘鹤年. 高职生创新创业教育现状、原因及对策研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2020.
- [5] 李笑. 天津高职院校学生创业意愿影响因素分析 [D]. 天津: 天津师范大学, 2020.

- [6]文海荣.众创背景下广东省体育院校创新创业教育中的问题与对策研究[D].广州:广州体育学院,2018.
- [7]朱军,王丽芳,丁哲.体育院校创新创业教育体系构建研究[J].当代体育科技,2016,6(13):60-61.
- [8]曾雅楠.新时代高职生创新创业精神的培养研究[D].赣州:江西理工大学,2020.
- [9]Kåre Moberg. Evaluation Content Dimensions in Entrepreneurship Education[A].Entrepreneurship Research in Europe Series[C].UNITED STATES:Edward Elgar Publishing,2012.
- [10]Patricia G. Greene and Mark P. Rice. eds. Entrepreneurship Education[M].UK: Edgar Elgar Publishing Limited,2007.
- [11]Marguerite R. Faulk. Book Review:Entrepreneurship Education[J].New England Journal of Entrepreneurship,2008,11(1):63-64.
- [12]周志成.高等教育哲学视阈下的创新创业教育[J].北京交通大学学报(社会科学版),2011,10(3):122-125.
- 作者简介:赵鑫(1992-),女,汉族,辽宁葫芦岛人,硕士,助教,衢州职业技术学院,研究方向:户外运动;王俊舰(1982-),男,汉族,辽宁大连人,硕士,讲师,衢州职业技术学院,研究方向:户外运动。

## 特殊时期居家健身的可持续发展路径研究

谢仕莲 徐吉 夏亦昕

上海财经大学浙江学院，浙江 金华 321000

**[摘要]**在近几年特殊时期社会背景下，阐述居家健身发展现状及梳理其运行特征，指出目前居家健身面临的现实困境，探索居家健身在该时期可持续发展的路径，为全国范围内优化居家健身的发展提供借鉴，并为全民健身事业提供帮助。

**[关键词]**居家健身；可持续发展；全民健身

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6659

中图分类号: G80

文献标识码: A

## Research on the Sustainable Development Path of Home Fitness in Special Period

XIE Shilian, XU Ji, XIA Yixin

Shanghai University of Finance and Economics Zhejiang College, Jinhua, Zhejiang, 321000, China

**Abstract:** Under the social background of the special period in recent years, this paper expounds the development status of home-based fitness and combs its operating characteristics, points out the practical difficulties faced by home-based fitness at present, explores the path of sustainable development of home-based fitness in this period, provides reference for optimizing the development of home-based fitness nationwide, and provides help for the cause of national fitness.

**Keywords:** home fitness; sustainable development; national fitness

### 引言

居家健身在特殊社会背景时期，成为活络于人民日常生活中的“高频词”<sup>[1]</sup>，更是在电视、广播、报纸、互联网、自媒体等模块掀起运动健身热潮。同时，国家也越来越鼓励人们居家锻炼或进行虚拟运动，使全国人民居家监测期间，利用较小的运动空间获取健身技能，消除压抑情绪，调整心态<sup>[2]</sup>。于素梅研究员也指出：“居家体育是足不出户在自家庭院中锻炼。”它更是由学校体育和家庭体育在有限的时空中连接、重叠创生而出<sup>[3]</sup>。但随着人们生活空间变大，休闲娱乐的选择也慢慢多元化，致使人们对线上的居家健身关注度和持续实践行为逐渐降低<sup>[4-5]</sup>。

如由北京学校体育联合会精心创编的居家锻炼方案上传互联网后跟练者便达到十万，而随后的阅读者越来越少。这和社会大众长期以来对运动健康的态度密切相关<sup>[6]</sup>。所以在特殊时期如何实现居家健身在社会民众中由初始的热情接受向持久投入转化，并实现居家健身的可持续发展，对今后的全民健身事业有着重要意义。

### 1 特殊社会背景：居家健身发展现状及运行特征阐述

#### 1.1 居家健身参与人群情况

在本国处于线性爆发时期时，国家体育总局快速下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，各省市体育部门在当地党委、政府和防控指挥部的统一领导下<sup>[7]</sup>，辐射式地将创编健身方案推出。

从居家健身内容的创编参与人群来说，万炳军等（2020）初步统计出世界冠军及运动健将（200 余人次）、

国家体育总局工作人员（120 余人次）、体育学专家学者（120 余人次）、体育教师及学生（1000 余人次）等专业人士作为主体进行了居家健身内容的创编，加上拍摄、编辑、审核、推送各环节需要投入的人力，至少有 2000 余人次参与其中<sup>[8]</sup>。这为居家健身激增性推广奠定了专业群体基础，而这仅仅只是此研究中关注到的体育从业人员。近年来稳健发展的体育产业实体店在特殊情况影响下首当其冲，诸如健身俱乐部、武馆、体能训练馆等以运动锻炼增强“客户”体质为目标的实体产业，也积极借助自媒体平台，鼓励身边的“客户”居家运动健身，为调动民众养成体育锻炼行为献出力量。

从居家健身受众人群来说，因特殊时期爆发于我国春节期间，大多数家庭成员齐全，因此，从事于居家健身内容推广活动的工作者既注重居家元素，也着重涵盖全年龄段人群。万炳军等对追踪关注的 117 个微信订阅号的“健身抗疫推文”内容梳理，概括了居家健身覆盖人群类别（如表 1 所示）。但通过中国知网、百度学术、超星等数据库，以“居家健身”“居家锻炼”为主题词搜索发现，在疫情期间，对我国 14 亿人口中经常性、偶尔或短期进行居家健身人群的数据统计，目前尚未有文章公布。

值得注意的是，浙江城乡居民居家运动健身情况报告在中央人民政府网站发布，调查结果表明百分之八十一点五四的市民开展了家庭健身活动；百分之八十二点五的市民认同了居家体育锻炼的重要性；百分之七十点二八的市民愿意与家庭成员共同体育锻炼，这对融洽家庭关系发挥了很大作用，高比例的数据表明浙江省城乡居民的健身意

识较高,与家人的共同参与,也有利于培养家庭体育氛围,形成家庭体育文化<sup>[12]</sup>。而居家健身情况详细的数据统计需要全国各省市的协同调研,才能为后续的居家健身可持续发展奠定研究基础。

同时,在搜狐网中查看到1月27日,乐刻发起“共克时艰,宅家也爱做运动”全网公益话题,发动全平台教练线上“教学”。截至2月7日,快手和抖音两个短视频平台累计2.7亿播放量<sup>[8]</sup>。这是典型的由知名品牌牵引的健身推广效果,以“体育人”的角色承担着社会责任。但在这2.7亿播放量中有多少是有效播放(即全程跟随,定时定量完成健身任务)有待考究。若将居家健身比作商品,那在不了解商品占有的市场情况和使用者感受状况下,将较难保持商品的热度。

表1 微信订阅号推送“健身推文”所覆盖人群一览表

未注明 明适 用人 群	婴幼儿	青少年	中年人	老年人	亲子	医务人员	孕妇	涉及较广 人群	所有人 现篇次
单一 人群	605	119	135	33	25	110	1	1	6
注明 篇次									1035
百分 比	58.45	11.50	13.04	3.19	2.42	10.63	0.1	0.1	0.58

## 1.2 居家健身活动内容

在特殊社会背景时期,居家健身内容如雨后春笋般大量涌现出来,丰富多样的健身内容满足了不同群体的健身需求。由于居家健身内容的多样性,大致将其分成了传统健身项目、操类、体能训练、球类、体育游戏五个种类(如表2所示)。其中在国家体育总局官网中主要以传统体育项目为主要推广内容。相对于网球、篮球等对场地需要更多的运动项目而言,传统体育活动则受到了更多人的重视和积极参与。由此可见,传统体育活动在中国全民运动健身项目中也一直是重点活动内容,并占有着重要地位<sup>[11]</sup>。

但为了引导更多的家庭成员居家锻炼,体能训练、操类内容在居家健身活动中占据更广泛的篇幅。这也是由项目自身的特性所决定的,受具体空间区域约束较小、没有非常高标准的运动技术技巧和装备需求的项目更适于在居家期间开展,而有明确年龄段、性别约束以及对场地器材设施要求较大的运动项目则不宜在居家期间进行<sup>[12]</sup>。同时,将儿童、青少年、青年、中年群体串联,借助家庭这一唯一活动时空场景和关系纽带,鼓励其他个体的体育实践行为,可有效营造良好居家锻炼氛围。

此外,各种球类技术动作的练习,虽然受到场地及空间的限制,难以按照标准场地进行锻炼,但在小空间、小场地中更加需要练习者对球的控制,因此,对于经常性借助球类参与体育锻炼的群体来说,居家练习球类技术动作可帮助提高球感。但由于该类活动内容需要较好的球类技

术基础,因此只适应于球类锻炼者,而不具有普遍性。

表2 居家健身活动内容汇总

项目种类	活动内容	资料来源
传统体育项目	太极拳、八段锦、五禽戏、武术居家健身动作、八极拳、易经筋	国家体育总局官网、南京体育学院微信订阅号、科教司、吉林省体育局
轻器械操类	篮球健身操、羽毛球拍健身操、广播体操、瑜伽健身操、原地走有氧锻炼操、爱眼体操、健身花键操	国家体育总局官网、新华社
操类	HIIT、沙发练习、双人徒手体能练习	南京体育学院微信订阅号、金华市东苑小学微信订阅号、社会体育指导中心
体能训练	素质练习、拉伸综合练习、亲子互动练习、台阶练习等等	科教司、新华体育
持器械练习	弹力绳综合练习、家庭小物件(米袋、水瓶等)力量练习、篮球体能练习	新华体育、人民体育出版社先锋微信公众号、KDL体育与健康课程微信订阅号
球类	居家网球、排球、羽毛球、足球、乒乓球、篮球技术动作练习、足球游戏(亲子运控球挑战、足球保龄球等)	KDL体育与健康课程微信订阅号

## 1.3 居家健身运行特征:以海量微信订阅号健身推文为主

微信公众平台的出现,极大的方便了个人、组织、企业、政府等将各自想要传达的信息、资讯等充斥在微信用户的日常生活中。微信用户的广泛性及活跃度奠定了“居家健身”爆发式涌现的群众基础,而居家健身也较早出现在微信订阅号中,并受到广泛使用<sup>[5]</sup>。微信公众平台的强大功能和庞大的用户群体,使之成为居家健身传播的主流工具之一。

无论是由国家体育总局统一征收的体育专业人士创编或提供的居家健身电子书籍,由各中小学、高校等体育教研室推出的健身视频,还是由各体育学会组织、民间组织等构想出的居家健身活动计划,都借助着拥有11.51亿用户的微信公众平台向全国推广。这也是为什么在特殊时期,各自的“朋友圈”充斥着居家健身话题的原因。而这些推文基本是在国家体育总局下达《关于大力推广居家科学健身方法的通知》文件时,以及在国家体育总局组织专家研究推出了多种居家健身方法,并已通过新媒体宣传推广后出现的。表明政府机构的相关引导非常重要。

## 2 居家健身可持续发展面临的现实困境

经过一段时间的努力,我国防控形势逐渐向好,在此过程中,体育发挥了独有的功能,居家健身、针对患病患者的运动康复成了众人瞩目的“运动处方”<sup>[10]</sup>。我国也逐渐进入复工复产复学时期,此时,居家健身热潮不可避免的渐入低谷。

### 2.1 大众极易退出锻炼模式

随着特殊时期情况的常态化,民众除了不建议进入国

内中高风险地区和出境以外，在安全防控的措施下，基本不限制人民群众的出行。这也意味着人民的行为逐渐与非特殊时期靠拢，并有可能因为长期的居家行为出现“报复式”的玩乐与享受，使本有集中性的锻炼时间受到缩减，而不具有长期锻炼习惯的群体则会选择退出锻炼<sup>[11]</sup>。

目前全民体育锻炼多以群体锻炼方式呈现，并能有效增加锻炼氛围和起督促作用。由于居家监测期间，居家健身受到广泛宣传，锻炼群体也多以家庭为单位参与居家健身活动。但居家监测结束后，民众对线上居家健身的关注度持续下降，甚至影响其参与行为。在没有锻炼氛围和他人的监督下，体育锻炼意识薄弱的群体也极难继续坚持体育实践活动中。

## 2.2 繁杂多样的健身内容易消磨锻炼者热情

面对丰富多样的健身内容，虽然大多数人具备一定的体育常识，但在科学健身方面的知识仍然缺乏。同时，由于短时间内推出的健身视频、电子版居家健身书籍等难免存在内容的交叉与重复，这也使得民众面对庞杂的健身活动时，难以选择出适合自身情况的运动项目，并计划合理的运动强度和运动量。也可能会造成锻炼者盲目跟风，且没有正确的体育锻炼指导和运动量、运动强度的控制，而引发运动损伤，打击运动者锻炼积极性、降低持续性锻炼频率，并破坏体育锻炼习惯的养成。

## 2.3 居家健身锻炼效果欠佳和不具替代性

特殊时期期间各网络平台推出的居家健身活动，如趣味性的活动是否科学，是否具有良好的健身效果有待商榷。对浙江省城乡居民居家健身效果的自我评价数据指出：“44.77%的居民认为其居家健身行为的科学性一般，41.90%认为较科学，10.18%认为非常科学，3.15%认为不科学或很不科学<sup>[13]</sup>。”代表大约半数的群体对居家健身行为的科学性持中立态度，虽然有41.9%的居民认可居家健身的科学性，但在健身效果上64.9%的居民认为其居家体育健身没有平常体育锻炼效果好，54.73%认为居家体育健身无法取代平常体育锻炼<sup>[13]</sup>。锻炼效果是当代人参与体育锻炼时必然追求的结果。若花费了大量的时间而无成效，居家健身最终只会面临遗弃。

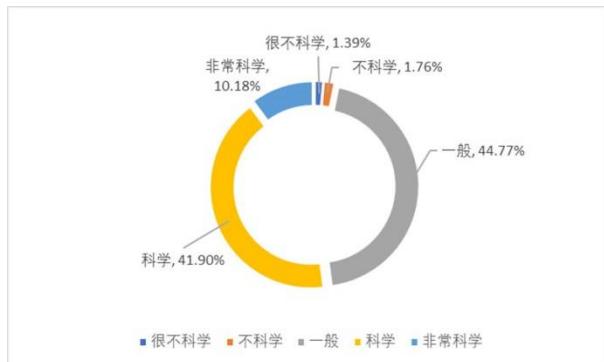


图1 浙江省城乡居民居家健身效果自我评价之科学性

## 3 我国居家健身可持续发展的路径选择

### 3.1 加大居家健身的正向宣传，激发民众体育锻炼意识和需求

从当前开始，政府组织、社会、个人或商业性健身机构等应积极利用新闻媒体、互联网、自媒体平台，加大对居家健身的宣传和报道。将居家健身理念、方法、案例等融入居民的生活中，将居家健身作为非常时期，甚至日常健康生活方式的重要构成要素予以大力宣传，促进居民养成健康生活方式<sup>[13]</sup>。合理利用体育锻炼的优势，深刻建立居民对体育促进健康的认知。

同时，常态化特殊时期仍然借鉴特殊时期“互联网+世界冠军”居家健身视频推送组合，持续营造居家锻炼氛围，借助运动明星效应，激发居民体育锻炼意识，扩大居民健身需求，推进居家健身习惯养成。

### 3.2 政府、社会组织和社区应加大居家健身的倡导和科学引导

各省、市政府、社会组织和社区，应由上至下的建立体育公共服务平台，为当地居民提供居家健身指导。在公共服务平台中建立健全居家健身分类指导体系，为不同年龄段、不同健康状况、有无运动习惯等提出指导指南，科学引导居民健身。同时，依据不同运动项目，推荐给不同情况的人，并研究开发锻炼效果佳、功能性强的健身组合，降低因单一动作引起居民健身疲劳感和健身不全面的风险，最大化的增加居家健身参与群体。

### 3.3 以家庭为中心，开展线上居家健身赛事活动

在提高居民体育健身意识水平的同时，以家庭成员为主要结构参与线上居家健身活动，在政策扶持、市场化投入以及志愿人员的参与下，降低参赛人员的参与费用，并给予一定的奖品（奖金）鼓励。同时举办单位要尽量保证所在区的每个家庭都有参与居家健身赛事活动的机会，对于单亲家庭、留守儿童家庭、残疾人家庭等，所在社区、社会公益组织等要多关怀，并鼓励他们参与居家健身活动。

为了居家健身的可持续发展，更要咨询各以家庭为单位的居家健身参赛者需要得到什么样的优惠和服务，以及期望如何给予这些优惠和服务等内容。同时，尽可能的进行联动赛事活动，如前期以某一县城为单位举办赛事，之后一步一步的扩大至地级市、省级、全国等，不断扩大赛事活动的参与面积，将常态化居家健身进行到底，且是以家庭为单位进行，即丰富了居民的健身生活，也提供了展示平台。

## 4 结语

我国正处于推动全民健身的上升期，实现居家健身可持续发展，在既满足当代人健身需求的同时，又能对后代人满足健身需求的能力进行培养，形成体育锻炼的社会、生态、经济的可持续发展。居家健身作为体育锻炼行为中的一种，将为全民健身事业做出有效贡献。

### [参考文献]

- [1] 王灿. 让居家健身可持续发展 [N]. 中国体育报, 2020-04-07(06).
- [2] 廖蔚. 居家隔离克服不良情绪侵扰 [N]. 解放军报, 2020-02-09(07).
- [3] 孙科, 郁昌店, 任慧涛, 等. 危机与应对: 新型冠状病毒肺炎疫情下的中国体育叙事 [J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(5): 1-15.
- [4] 刘东锋, 傅钢强. 新型冠状病毒肺炎疫情期间在线健身服务用户持续使用意愿的影响因素研究 [J]. 体育学研究, 2020, 34(2): 41-50.
- [5] 万炳军, 郭晨, 张钊, 等. 疫情期间微信“健身抗疫推文”的特征及风险反思 [J]. 西安体育学院学报, 2020, 37(3): 267-275.
- [6] 体育学评论. 张文宏: 别被疫情吓倒, 是恢复体育的时候了 [EB/OL]. (2020-6-27). <https://mp.weixin.qq.com/s/fSikTn5PNSI3ct9rwIeo8Q>.
- [7] 国家体育总局. 关于大力推广居家科学健身方法的通知 [EB/OL]. [2020-01-30]. [www.sport.gov.cn/n4/n15204/n15205/c941798/conttent.html](http://www.sport.gov.cn/n4/n15204/n15205/c941798/conttent.html).
- [8] 搜狐网. 乐刻运动发起“宅家运动共克时艰”全网参与量突破2亿 [EB/OL]. (2020-02-08). [https://www.sohu.com/a/371530652\\_482792](https://www.sohu.com/a/371530652_482792).
- [9] 国家体育总局. 江西南昌居家锻炼系列活动受欢迎 [EB/OL]. (2020-03-24). <http://www.sport.gov.cn/n317/n346/c945872/content.html>.
- [10] 林剑. 常态化疫情防控对全民健身提出新要求 [N]. 中国体育报, 2020-05-20(07).
- [11] 李王杰, 刘喜山. 以新冠肺炎之殇触发体育锻炼机遇 [J]. 沈阳体育学院学报, 2020, 39(3): 18-22.
- [12] 中华人民共和国中央人民政府. 浙江省城乡居民居家健身状况报告 [EB/OL]. (2020-07-06). [http://www.gov.cn/xinwen/2020-07-06/content\\_5524365.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2020-07-06/content_5524365.htm).
- [13] 国家体育总局. 新冠肺炎疫情期间浙江省城乡居民居家健身状况调研报告 [EB/OL]. (2020-07-08). <http://www.sport.gov.cn/n317/n344/c954631/content.html>.

作者简介: 谢仕莲(1995-), 女, 汉族, 四川内江, 硕士, 助教, 上海财经大学浙江学院, 研究方向: 全民健身。

## 普拉提加筋膜手法对女性轻中度压力性尿失禁的干预研究

刘姚玲 杜熙茹\*

广州体育学院, 广东 广州 510610

**[摘要]** 目的: 随着中国三胎政策开放和人口老龄化的到来, 女性压力性尿失禁发病率逐年上升, 严重的影响了女性的生活质量。为改善女性轻中度压力性尿失禁症状, 提高女性的生活质量, 设计适合女性轻中度尿失禁的训练方案。方法: 运用文献资料、专家访谈、问卷调查、实验研究、数理统计和逻辑分析的方法。对广州市优普拉提工作室 20 名女性进行 12 周的干预研究, 将 20 名女性分为 A、B 组, 每组 10 人。A 组进行普拉提训练, B 组进行普拉提联合筋膜手法干预。结果: 分别从 ICI-Q-SF 简表评分与盆底肌肌电值两个方面观察女性压力性尿失禁前后数据得知。实验前 A、B 组间均无显著性意义 ( $P > 0.05$ ), A、B 组间实验前与实验 12 周、实验前与实验结束后 4 周、实验 12 周与实验结束后 4 周 ICI-Q-SF 简表评分与盆底肌肌电值均有显著性意义 ( $P < 0.01$ )。结论: 12 周普拉提训练、普拉提联合筋膜手法干预均能够改善女性轻中度压力性尿失禁的症状, 可以提高盆底肌肌力, 普拉提联合筋膜手法效果最佳。

**[关键词]** 压力性尿失禁; 普拉提; 筋膜手法

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6634

中图分类号: R694.54

文献标识码: A

## Study on the Effect of Pura Plus Fascia Manipulation on Mild Incontinence in Women

LIU Yaoling, DU Xiru\*

Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510610, China

**Abstract:** Objective: with the opening of China's three child policy and the arrival of the aging population, the incidence rate of female stress urinary incontinence is increasing year by year, which has seriously affected women's quality of life. In order to improve the symptoms of female mild to moderate stress urinary incontinence and improve their quality of life, a training program suitable for female mild to moderate stress urinary incontinence was designed. Methods: using the methods of literature, expert interview, questionnaire survey, experimental research, mathematical statistics and logical analysis. A 12 week intervention study was conducted on 20 women in Guangzhou You Pilates studio. 20 women were divided into groups A and B, with 10 in each group. Group a received Pilates training and group B received Pilates combined with fascia manipulation intervention. Results: the data before and after female stress urinary incontinence were observed from two aspects: ICI-Q-SF short form score and pelvic floor muscle EMG value. There was no significant difference between groups A and B before the experiment ( $P > 0.05$ ). There were significant differences in ICI-Q-SF short form score and pelvic floor muscle electromyography between groups A and B before and 12 weeks, before and 4 weeks after the experiment, 12 weeks and 4 weeks after the experiment ( $P < 0.01$ ). Conclusion: 12 weeks' Pilates training and Pilates combined with fascia manipulation can improve the symptoms of female mild to moderate stress urinary incontinence, and can improve the muscle strength of pelvic floor, and Pilates combined with fascia manipulation has the best effect.

**Keywords:** stress urinary incontinence; Pilates; fascia manipulation

随着三胎政策开放和人口老龄化的到来, 女性压力性尿失禁发病率逐年上升, 严重的影响了女性的生活质量<sup>[1-3]</sup>。压力性尿失禁简称 SUI, SUI 是由于各种原因引起盆底肌紧密组织松弛、膀胱尿道解剖改变及尿道阻力下降, 而腹内压突然增加排尿失去控制, 造成尿液溢出<sup>[4-5]</sup>。余昆等人(2018)指出成年女性尿失禁的发病率为 31.3%, 且患病率随年龄增长而增加, SUI 多发于中老年女性和产后女性<sup>[6]</sup>。

轻中度 SUI 患者通过运动干预可得到改善, 重度 SUI 患者需通过手术或者服用激素药物进行干预, 仅通过运动干预改善效果不明显<sup>[7-8]</sup>。国外学者指出普拉提运动对产后女性盆底肌康复起积极作用<sup>[9-10]</sup>。刘晓琳(2021)指出盆底磁电联合筋膜手法在产后女性阴道松弛治疗中有显著的临床效果, 能有效提升产后女性的生活质量<sup>[11]</sup>。年自强(2021)指

出中医整脊联合盆底筋膜手法、电刺激疗法治疗女性 SUI 疗效确切, 可明显改善患者尿失禁情况和生活质量<sup>[12]</sup>。普拉提、筋膜手法能改善产后女性 SUI 症状, 以上学者研究成果为普拉提联合筋膜手法方案创编提供研究思路。

根据女性盆底肌的特点, 采用普拉提、筋膜手法相结合的训练方案, 以私教一对一的形式, 通过观察女性 12 周后盆底肌肌力指标变化, 旨在探讨普拉提联合筋膜手法对女性盆底肌肌力的影响, 为普拉提、筋膜手法相结合的训练方案提供依据。

### 1 研究对象和方法

#### 1.1 研究对象

在广州优普拉提工作室招募 20 名女性作为实验对象, 要求受试者没有不明原因的阴道出血、急性阴道炎、恶性肿

表 2 A 组普拉提训练方案

	第 1 阶段 (1-4 周)	第 2 阶段 (5-8 周)	第 3 阶段 (9-12 周)
准备部分	普拉提呼吸	普拉提呼吸	普拉提呼吸
基本部分	骨盆卷动 (夹普拉提球)、蚌式、猫式、坐电梯、普拉提仰卧腿屈伸系列、侧卧腿屈伸系列、呼吸、塔式、肩桥、足跟拍打、踩单车 僵虫式、美人鱼	百次拍击、后翻、平板支撑、跪姿夹腿	(凯迪拉克)、骨盆卷动 (凯迪拉克)
结束部分	鸽子式伸展、青蛙趴、分腿伸展	与第 1 阶段相同	与第 1 阶段相同

表 3 B 组普拉提联合筋膜手法方案

	第 1 阶段 (1-4 周)	第 2 阶段 (5-8 周)	第 3 阶段 (9-12 周)
手法松解	腹直肌、臀大肌、内收肌	腹直肌、臀大肌、内收肌	腹直肌、臀大肌、内收肌
手法激活	耻骨联合、坐骨结节、尾骨附近的肌肉	耻骨联合、坐骨结节、尾骨附近的肌肉	耻骨联合、坐骨结节、尾骨附近的肌肉
腔内手法	松解、激活、训练：盆底肌浅层、中层、深层肌群	与第 1 阶段相同	与第 1 阶段相同
普拉提	僵虫式、蚌式、骨盆卷动 (夹普拉提球)、猫式、坐电梯、圆背、俯撑直背、侧向直背	普拉提站姿腿屈伸、分腿腿屈伸、百次呼吸、塔式、肩桥、侧卧足跟拍打、侧拍击、协调、后翻、平板支撑、跪姿夹腿踩单车 (凯迪拉克)、骨盆卷动 (凯迪拉克)	

瘤、肢体残疾、精神类疾病，并且自愿参与训练。随机分配，采取抽签的方法将 20 名女性分为 A、B 两组，每组 10 人。A 组进行普拉提运动，B 组进行普拉提联合筋膜手法干预。

表 1 受试者实验前基本情况比较

组别	例数	平均年龄 (岁)	阴道分娩次数		尿失禁程度			
			例	%	平均次数	轻度	中度	例
A 组	10	52.45 ± 8.62	8	80	0.8	6	60	4
B 组	10	53.21 ± 7.46	9	90	0.9	5	50	5
P 值		>0.05		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	

注：国际尿控协会指出：SUI 根据临床表现可分为三度，轻度：咳嗽、大笑、打喷嚏、用力、剧烈运动活动时发生尿失禁。中度：站立、行走、屏气等轻微用力时或由坐位站起时即可发生尿失禁。重度：尿失禁与活动无关，卧位时即可发生尿失禁，即尿失禁随时随地均可发生。

## 1.2 研究方法

### 1.2.1 专家访谈法

走访京溪南方医院的妇产科专家尹爱兰等三位专家，全面了解女性盆底肌的生理特点；面谈广州体育学院及华南师范大学五位运动训练学教授，与之探讨普拉提联合筋膜手法的创编思路与方法。

### 1.2.2 实验法

A、B 两组每次练习一小时，一周 3 次，A、B 组运动心率均控制在 50%~60% HRmax 范围内，确保中低强度的运动。两组研究对象使用盆底肌训练仪进行评估，在实验开始前一天下午 2 点、实验结束当天下午 2 点和实验结束后四周的当天下午 2 点到医院进行盆底肌肌力评估，由医院专业人员进行操作。

(1) 测试指标：盆底肌肌力；

(2) 测试仪器：盆底肌训练仪（常州瑞海英诺医疗科技有限公司）；

(3) 测试方法：受试者排空大小便，平躺在床上采取膀胱截石位，然后把仪器探头套上避孕套，放入阴道内，之后再根据医生的指令收缩放松盆底肌，最后得出结果。

A 组女性：准备部分：5 分钟的普拉提呼吸练习；基本部分：50 分钟普拉提动作练习；结束部分：5 分钟拉伸放松。全程一对一辅导，由三名资深普拉提教练指导。

B 组女性：15 分钟筋膜手法（具体流程见表 3），45 分钟普拉提运动。筋膜手法由两名妇科医生进行干预。普拉提运动由资深的教练进行一对一的指导。

#### 1.2.2.1 训练方案

A 组普拉提训练方案流程：普拉提训练。

B 组普拉提联合筋膜手法方案流程：筋膜手法、普拉提训练。

#### 1.2.2.2 动作列表

普拉提训练动作设计：前 1~3 个动作，动态激活盆底肌。后 4~20 个动作，强化盆底肌、臀肌、腹肌力量与耐力，提高关节活动度、身体协调性，灵活脊柱。

表 4 普拉提训练动作列表

排序	动作名称	练习次数与组数	器材	训练目的
1	僵虫式	6 个/组	普拉提垫	强化腹肌、盆底肌、臀肌力量与耐力
2	蚌式	6 个/组	普拉提垫	同上
3	骨盆卷动	6 个/组	普拉提圈、普拉提球	同上
4	猫式	6 个/组	普拉提垫	同上
5	坐电梯	6 个/组	普拉提垫	同上
6	圆背	10 个/组	核心床	同上
7	俯身直背	10 个/组	核心床	同上
8	侧向直背	10 个/组	核心床	同上
9	普拉提站姿腿屈伸	10 个/组	核心床	同上
10	分腿腿屈伸	10 个/组	核心床	同上

排序	动作名称	练习次数与组数	器材	训练目的
11	百次拍击	10 个/组	核心床	同上
12	协调	10 个/组	核心床	同上
13	后翻	10 个/组	核心床	同上
14	平板支撑	10 个/组	核心床	同上
15	跪姿夹腿	10 个/组	核心床	同上
16	呼吸	5 个/组	凯迪拉克	同上
17	塔式	3 个/组	凯迪拉克	同上
18	肩桥	3 个/2 组	凯迪拉克	同上
19	侧卧足跟拍打	10 个/组	凯迪拉克	同上
20	侧卧踩单车	5 个/组	凯迪拉克	同上

### 1.2.3 问卷调查法

通过对 2 组女性进行调查, 调查内容为 ICI-Q-SF 简表评分表, 利用问卷星小程序发放, 发放对象为 20 名研究对象, 一共发放 3 次问卷, 分别为: 实验开始前 1 天、实验后及实验后四周, 调查问卷发放具体情况如下(见表 5)。

表 5 问卷发放及回收情况

组别	发放问卷数	回收问卷数	回收率 (%)	有效问卷数	有效回收率 (%)
A	30	30	100	30	100
B	30	30	100	30	100
合计	60	60	100	30	100

注: ICI-Q-SF 简表评分越高, 尿失禁越严重

### 1.2.4 数理统计法

采用 SPSS19.0、Excel 软件对问卷数据以及实验结果进行统计分析, 运用单因素分析法, 按  $\alpha=0.05$  的检验水准, 以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 实验结果

### 2.1 三组女性 ICI-Q-SF 评分分析

Anova 分析, 实验前两组女性 ICI-Q-SF 评分均大于 0.05, 具有研究意义。A 组实验前均值为 14.92, 实验后为 5.66, 实验后四周为 8.06, 实验后、实验后四周评分均比实验前低; B 组实验前均值 14.99, 实验后 4.54, 实验

后四周 6.01, 实验后、实验后四周评分均比实验前低。实验后与实验后四周两组女性 ICI-Q-SF 评分均比实验前低, B 组实验后与实验后四周评分比 A 组实验后及实验后四周评分低, B 组  $P$  值小于 0.01, 具有非常显著的差异(见表 6)。

表 6 两组产后女性 ICI-Q-SF 评分比较

组别	阶段	均值±标准差	F 值	P 值
A (n=10)	实验前	14.92±2.57		
	实验后	5.66±2.65	1.911	0.178
	实验后四周	8.06±3.50		
	实验前	14.99±2.68		
B (n=10)	实验后	4.54±2.94	24.21	0.000**
	实验后四周	6.01±2.97		

注:  $P>0.05$  无显著性差异,  $*P<0.05$  具有显著性差异,  $**P<0.01$  具有非常显著性差异

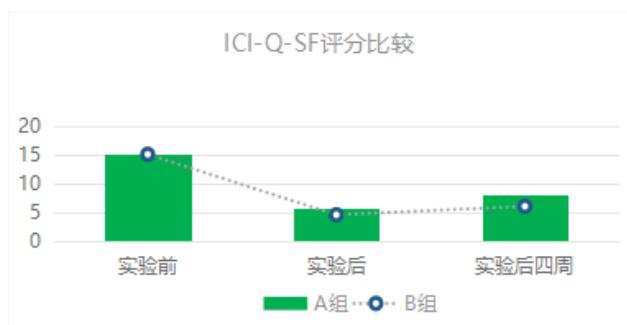


图 1 两组女性 ICI-Q-SF 评分比较

### 2.2 两组女性实验后 ICI-Q-SF 评分多重比较 (LSD)

两组之间组间比较结果: 由表 7 可知, 实验前, A、B 组间无差异 ( $P>0.05$ ); 实验后与实验后四周, A、B 组间均有显著性差 ( $P<0.01$ ), 具有统计学意义。

### 2.3 两组女性盆底肌肌力结果分析

Anova 分析, 实验前两组女性盆底肌肌力均大于 0.05, 具有研究意义。实验后与实验后四周两组女性盆底肌肌力值均比实验前高, B 组实验后与实验后四周盆底肌肌力值均比 A 组高(见表 8)。

表 8 两组女性盆底肌肌力比较

表 7 两组女性实验后 ICI-Q-SF 评分多重比较 (LSD)

组别	阶段	(J) 分组	均值差 (I-J)	标准误	显著性	95% 置信区间	
						下限	上限
A 组 (n=10)	实验前	B 组	-0.057	0.300	0.851	-0.67	0.56
	实验后	B 组	1.713	0.271	0.000**	0.995	2.43
	实验后四周	B 组	2.048	0.563	0.007**	-2.44	2.94
B 组 (n=10)	实验前	A 组	0.06	0.300	0.851	-0.56	0.67
	实验后	A 组	-1.731	0.271	0.000**	-0.243	-0.99
	实验后四周	A 组	-2.048	0.563	0.007**	-3.555	-0.54

注:  $P>0.05$  无显著性差异,  $*P<0.05$  具有显著性差异,  $**P<0.01$  具有非常显著性差异

组别	阶段	均值 ± 标准差	F 值	P 值
A (n=10)	实验前	14.0 ± 1.83		
	实验后	53.4 ± 1.27	43.24	0.000**
	实验后四周	43.9 ± 2.20		
B (n=10)	实验前	13.6 ± 1.74		
	实验后	55.5 ± 1.69	170.3	0.000**
	实验后四周	53.9 ± 1.40		

注: P > 0.05 无显著性差异, \*P < 0.05 具有显著性差异, \*\*P < 0.01 具有非常显著性差异



图 2 两组女性盆底肌肌力比较

#### 2.4 两组女性实验后盆底肌肌力比较 (LSD)

两组之间组间比较结果: 由表 9 可知, 实验前两组组间均无差异 ( $P > 0.05$ ), 实验后与实验后四周, A、B 组间均有显著性差异 ( $P < 0.01$ ), 具有统计学意义 (见表 9)。

表 9 两组女性实验后盆底肌肌力比较 (LSD)

组别	阶段	(J) 均值差		显著性	95% 置信区间	
		分组	(I-J)		标准误	下限
A 组 (n=10)	实验前	B 组	0.32	0.348	0.366	-0.394 1.03
	实验后	B 组	2.167	0.361	0.000**	1.205 3.12
	实验后四周	B 组	-2.02	0.223	0.000**	-2.48 -1.56
B 组 (n=10)	实验前	A 组	-0.32	0.348	0.366	-1.034 0.394
	实验后	A 组	-2.167	0.361	0.000**	-3.129 -1.20
	实验后四周	A 组	2.02	0.223	0.000**	1.562 2.479

注: P > 0.05 无显著性差异, \*P < 0.05 具有显著性差异, \*\*P < 0.01 具有非常显著性差异

### 3 结论与建议

实验的两个训练方案均能改善女性 SUI 的症状, 可以提高盆底肌肌力。普拉提运动能使盆底肌主动收缩, 筋膜手法被动的让盆底肌收缩, 前期运用筋膜手法松解激活盆底肌, 释放盆底肌紧张的张力, 为后期普拉提运动奠定基础 13-14。两组实验结果表明, 普拉提运动联合筋膜手法干预效果更佳。

社会、医院要提高产后修复的宣传力度, 使女性意识

到盆底肌修复的重要性。医院加强与健身俱乐部、月子中心的合作。根据客户的需求, 提供高质量的私人订制服务, 确保女性能够得到针对性的治疗和康复。

在今后教练培训中, 应注重中西结合, 多元化、个性化和精细化提升教练专业水平。私人教练不仅会制定训练计划, 还要了解最先沿的医学类讯息, 制定医体结合的运动处方, 同时科学的指导女性进行康复训练。

实验不足之处: 第一, 近年来研究 SUI 实验, 质量高的较少; 第二, 检索文献, 仅检索主流数据库的中英文文献, 会造成漏检的情况; 第三, 实验样本量少, 周期短, 结果评价指标的不完善。

课题信息: 2020 年度广东省教育科学“十三五”规划课题. 2020GXJK427; 2020 年广东省研究生教育创新计划重点项目: 2020JGXM074.

### [参考文献]

- [1] 江树革. 中国妇女儿童事业发展的实践特色与持续关切 [N]. 中国妇女报, 2020-12-22(5).
- [2] 《中国经济周刊》记者. 三胎故事 [J]. 中国经济周刊, 2021(11): 41.
- [3] 刘开宏, 胡金凤, 黄晓颖. 老年妇女压力性尿失禁患者生活质量调查 [J]. 现代预防医学, 2011, 38(4): 638-639.
- [4] 单倩倩, 陶丽, 颜士杰. 女性压力性尿失禁的发病机制及治疗进展 [J]. 安徽医药, 2013, 17(3): 364-367.
- [5] 张亮. 尿失禁: 一个不容忽视的医疗话题——第 42 届国际尿控协会年会侧记 [J]. 中华医学信息导报, 2012(21): 14.
- [6] 余昆, 谢珍国, 余志海, 等. 中国成年女性尿失禁患病率的 meta 分析 [J]. 中国循证医学杂志, 2019, 19(1): 36-43.
- [7] 何伟红, 陈勇, 胡文婷. 行为疗法对女性压力性尿失禁的干预效果及对生活质量的影响 [J]. 中国妇幼保健, 2017, 32(7): 1441-1443.
- [8] 王晓宇, 张红品, 纪翔, 等. 产后康复操对产妇形态机能恢复的影响 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 33-34.
- [9] Ghandali Nasim Yousefi, Iravani Mina, Habibi Abdolhamid, Cheraghian Bahman. The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. [J]. BMC pregnancy and childbirth, 2021, 21(1).
- [10] Kannan Priya, Hsu Wai Hin, Suen Wai Tung, Man Lok Man, Fung Ka Fai, Ho Chun Ming. Effectiveness of Yoga and Pilates Compared to Pelvic Floor Muscle Training For Urinary Incontinence in Elderly Women: A Randomised Controlled Pilot Trial [J]. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2021, 102(4).
- [11] 刘晓琳, 王倩. 盆底磁电联合筋膜手法治疗产后女

性阴道松弛对性生活满意度的临床分析[J]. 中国医药科学, 2021, 11(3): 142-144.

[12] 年自强, 安蕙琴, 李依洁. 中医正脊联合盆底筋膜手法、电刺激疗法治疗女性压力性尿失禁的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2021, 29(13).

[13] Raja G Prabu, Bhat N Shyamasunder, Fernández de las Peñas Cézar, Gangavelli Ranganath, Davis Fiddy, Shankar Ravi, Prabhu Anupama. Effectiveness of deep cervical fascial manipulation and yoga postures on pain, function, and oculomotor control in

patients with mechanical neck pain: study protocol of a pragmatic, parallel-group, randomized, controlled trial[J]. Trials, 2021, 22(1).

[14] 周慧清, 尚华, 李晓冬, 等. 女性盆底肌解剖与功能[J]. 解剖学杂志, 2020, 43(5): 434-437.

作者简介: 刘姚玲 (1996-), 女 (侗族), 湖南人, 硕士研究生, 主要研究方向: 体育教学; 通讯作者: 杜熙茹 (1971-), 女 (满族), 北京人, 教授, 博士, 博士生导师, 主要从事体育教育训练学。

## 不同水平运动员阿拉 c 杠生物力学对比分析

周慧子

南京体育学院研究生部, 江苏 南京 210014

**[摘要]**阿拉 c 杠难度在舞蹈啦啦操中区别于其他动作, 具有研究独特性。对啦啦操难度中阿拉 c 杠的技术分析显得极为关键, 不同水平运动员的技术存在差异。运用 simimotion 高速运动捕捉系统和测力台, 对某体院 2 名舞蹈啦啦操运动员的阿拉 c 杠难度技术动作进行生物力学分析, 为啦啦操难度中阿拉 c 杠难度训练提供科学的理论依据。

**[关键词]**阿拉 C 杠; 生物力学; 旋转角度

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6652

中图分类号: G804.6

文献标识码: A

## Biomechanical Comparison and Analysis of Ala C Bar of Athletes of Different Levels

ZHOU Huizi

Graduate Department of Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

**Abstract:** The difficulty of the Ala C bar is different from other movements in dancing cheer-up, and it has its own research uniqueness. The technical analysis of the Ala C bar is very important in the difficulty of cheer-up. There are differences in the techniques of different level athletes. Using the simimotion high speed motion capture system and dynamometer, this paper makes a biomechanical analysis of the difficult technical movements of the Ala C bars of two dancing cheerleaders in a gymnasium, and provides a scientific theoretical basis for the difficulty training of the Ala C bars in the cheering difficulty.

**Keywords:** Ala C bar; biomechanics; rotation angle

### 引言

一直以来舞蹈啦啦操中阿拉 C 杠旋转难度类动作是判断啦啦操运动员技术水平高低的重要指标, 对运动员阿拉 c 杠的难度价值进行提升, 就成为提高啦啦操运动员水平的重要手段之一。如何提高阿拉 c 杠技术动作价值, 改进并提高阿拉 C 杠旋转技术, 也因而成为现阶段各运动员在啦啦操训练中急需解决的问题之一。研究在舞蹈啦啦操旋转类身体难度动作中选取国内外啦啦操运动员高频采用的阿拉 C 杠旋转类技术难度对某体育学院啦啦操队两名优秀啦啦操运动员的上述动作进行科学化研究, 并于此前相关研究进行对比分析, 试图揭示阿拉 C 杠技术动作的技术特征, 以作为教练员进行科学训练, 提高训练效益的辅助。

### 1 测试对象与方法

#### 1.1 测试对象

受试者为某体育学院啦啦操队的两名运动员(表 1):受试者甲(身高 1.66m, 体重 57kg)练习阿拉 c 杠时长不到一年, 阿拉 c 杠技术掌握情况相对薄弱, 不太稳定;受试者乙(身高 1.66m, 体重 58kg)啦啦操队现役运动员, 全国啦啦操锦标赛冠军队队员。2 名受试者主力腿为右腿, 旋转方向与主力腿同侧。选择舞蹈啦啦操中旋转难度阿拉 c 杠技术动作进行测量。

表 1 受试者基本情况

姓名	性别	身高/cm	体质量/kg	年龄/岁	训练时间/年
受试者甲	女	166±1.25	58±2.25	21	1
受试者乙	女	167±2.58	60±2	21	3

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 测试仪器

应用红外高速运动捕捉系统(Simi Motion AnAnalysis RAptor-4, USA), 全程采集(从预备阶段到转体结束阶段)受试者完成转体动作时的运动学数据;应用Kistler 9281CA(瑞士)三维测力台同步采集受试者动力学数据(主要是地面反作用力及相关指标)。

##### 1.2.2 测试方案

测试时受试者穿着实验所需绿色紧身衣和红色紧身衣, 以及佩戴相应颜色的头套、袜子和专业驼色舞蹈鞋, 在完成专项热身之后进入测试。测试时, 受试者听到实验人员指令之后上台(测力台)并呈预备姿势, 而后完成舞蹈啦啦操阿拉 c 杠技术动作。旋转动作开始时, 受试者主力腿上步至另一测力台, 并在此完成旋转动作。测试中要求受试者尽力发挥最高水平。采集完成之后, 选取其中完成质量最佳的 3 次进行研究。(图 1, 图 2)



图 1 受试者受试者乙完成的阿拉 c 杠难度



图 2 受试者受试者甲完成的阿拉 c 杠难度

### 1.2.3 数据处理

数据处理使用 Motion Analysis 自带 Cortex2.1 软件进行原始数据解析, 对解析所得的人体三维坐标数据采用 Butterworth 四阶数字低通滤波法进行平滑, 截断频率选择为 13Hz 以获取运动学和动力学数据。

#### 1.2.4 访谈法

访谈的人群包括有执裁经历的舞蹈啦啦操裁判，专业体育院校生物力学方面的专家和教授。针对阿拉 c 杠的动作技术特点各方面进行访谈。

### 1.2.5 数理统计法

对测试数据报告的分析、筛选，用 SPSS11.5 软件系统进行数据处理和图表的制作，选用 KS 检验 (Kolmogorov-Smirnovtest) 对各分析数据进行正态性检验，根据分析数据的分布特征选用适宜的统计推断方法。

## 2 结果与分析

依次从三个层面分别是时间,角度和受力情况对不同水平运动员甲乙的阿拉c杠技术动作进行分析。将阿拉c杠拆分为三个阶段,依次为预备转体蹬伸阶段、踝关节蹬伸阶段和膝关节蹬伸阶段。首先将人体受力情况和时间之间的关系做一个对比分析,其次依次对阿拉c杠三个阶段的受力情况和角度变化情况做一个对比分析;以上为此篇文章结果与分析的一个总体思路。

## 2.1 不同水平运动员阿拉 c 杠三个阶段的受力情况

以下分别从三个方向上的力分别是 z 轴, x 轴和 y 轴对阿拉 c 杠三个阶段的受力情况进行分析。z 轴为人体垂直于冠状轴平行的力, x 轴为人体水平朝右方向上所受到的力, 而 y 轴为人体在矢状轴方向所收到的力。

### 2.1.1 阿拉 C 杠预备转体蹬伸阶段的受力情况

不同的旋转难度动作虽在身体动作形式上有所差别,但是其起动阶段的动作节奏却基本一致。受试者甲阿拉 c 杠预备蹬伸阶段第一圈是在 620 帧时在图中已用红色虚线标记出;预备蹬伸阶段第二圈是在 725 帧时在图中已用绿色虚线标记出;预备蹬伸阶段第三圈是在 830 帧时在图中已用橙色虚线标记出。以上是受试者甲在阿拉 c 杠预备蹬伸阶段三圈的受力情况,从中可知受试者甲在 Fz 轴也就是垂直于地面的力,三圈不够平稳且略显波动,三圈之间的差值也有 482.1N,可见受试者甲在阿拉 c 杠预备阶

段主力腿施加给地面的压力存在波动不够稳定，主力腿控制不到位受力不均匀。在 x 轴方向也就是人体水平朝右的力，三圈之间的差值也有 126.7N，可见受试者甲在阿拉 c 杠预备阶段身体前后重心存在些许波动，但并未出现大幅度波动还算稳定。在 y 轴方向也就是人体矢状轴方向上的受力，三圈之间的的差值波动较大，动力腿每圈施加的动力不够均匀，动力腿控制不够导致每圈力值波动较大。

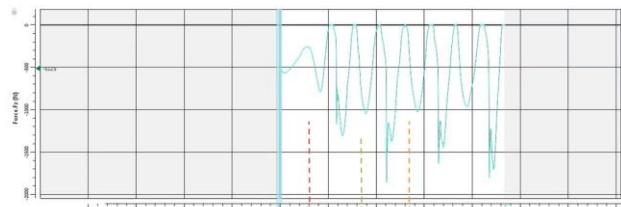


图3 受试者甲z轴受力图

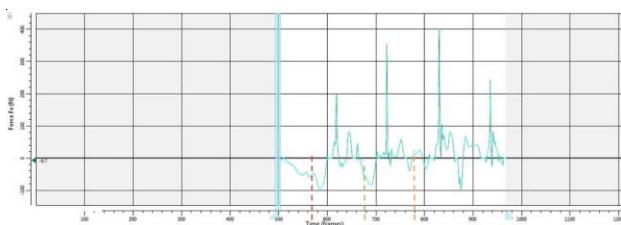


图 4 受试者甲 x 轴受力图

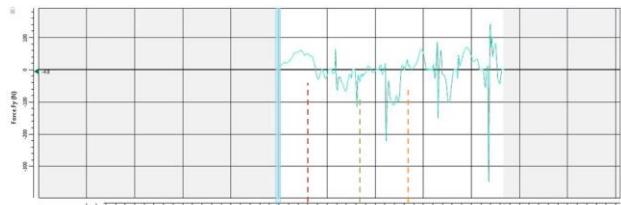


图 5 受试者甲 y 轴受力图

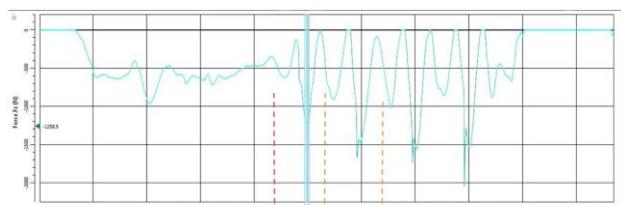


图 6 受试者乙 z 轴受力图

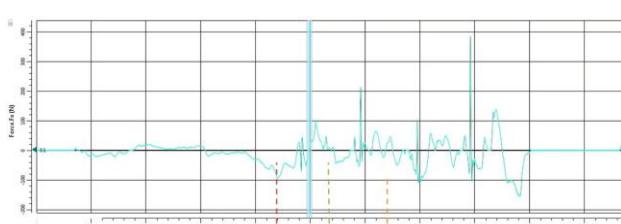


图 7 受试者乙 x 轴受力图

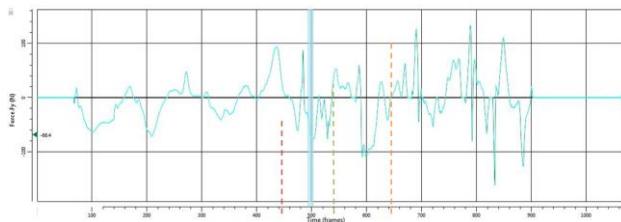


图 8 受试者乙 y 轴受力图

受试者乙阿拉 c 杠预备蹬伸阶段第一圈是在 490 帧时在图中已用红色虚线标记出；预备蹬伸阶段第二圈是在 585 帧时在图中已用绿色虚线标记出；预备蹬伸阶段第三圈是在 690 帧时在图中已用橙色虚线标记出；以上是受试者乙在阿拉 c 杠预备蹬伸阶段三圈的受力情况，从中可知受试者乙在 Fz 轴也就是垂直于地面的力，三圈比较平稳波动较小，三圈之间的差值只有 41.8N，可见受试者乙在阿拉 c 杠预备阶段主力腿施加给地面的压力存在波动较小相对来说比较稳定，主力腿控制较稳定力量比较到位。而受试者乙在 x 轴方向也就是人体水平朝右的力，三圈之间的差值只有 13.3N，可见受试者乙在阿拉 c 杠预备阶段身体前后重心几乎无波动，一直处于相对稳定的位置。受试者乙在 y 轴方向也就是人体矢状轴方向上的受力，三圈之间的的差值略有波动，动力腿每圈施加的动力相对均匀，最后一圈动力腿控制不够导致力值波动较大。

受试者乙与受试者甲对比来看阿拉 c 杠预备蹬伸阶段 F 受试者乙轴上二者之间的差值为 440.3N，可见受试者乙在主力腿支撑控制力方面是强于受试者甲的，重心波动比受试者甲平稳；阿拉 c 杠预备蹬伸阶段 Fx 轴二者之间的差值为 113.4N，可见受试者甲身体在前后重心这块的波动要远远大于受试者乙，受试者乙几乎是无波动的很平稳，而受试者甲身体则容易前后晃动，失去控制，需要多加核心的练习。阿拉 c 杠预备蹬伸阶段 Fy 轴二者之间的差值为 120N，可见受试者甲在动力腿预备摆动阶段重心相对于受试者乙更容易被带偏，还是要加强动力腿的控制。

### 2.1.2 阿拉 c 杠踝关节蹬伸转体阶段受力情况

受试者甲阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段第一圈是在 680 帧时在图中已用红色虚线标记出；第二圈是在 790 帧时在图中已用绿色虚线标记出；第三圈是在 890 帧时在图中已用橙色虚线标记出；从中可知受试者甲在 Fz 轴也就是垂直于地面的力，三圈之间的差值也只有 37.5N，受试者甲在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段主力腿施加给地面的压力有些许波动但总体来说还算稳定。而受试者甲在 x 轴方向也就是人体水平朝右的力，三圈之间的差值有 14.7N，可见受试者甲在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段三圈波动较小，在身体前后重心的控制方面还是相对平稳的。受试者甲在 y 轴方向也就是人体矢状轴方向上的受力，，三圈之间的的差值是 25N 波动都保持在两位数，说明受试者甲在踝关节

蹬伸阶段无论是前后左右还是垂直于地面的重心都是相对稳定的。

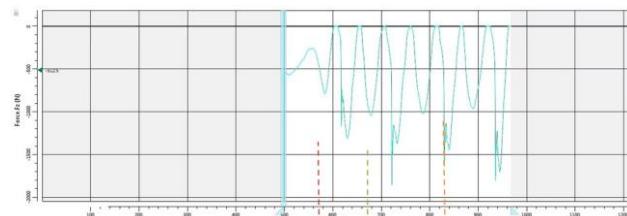


图 9 受试者甲 z 轴受力图

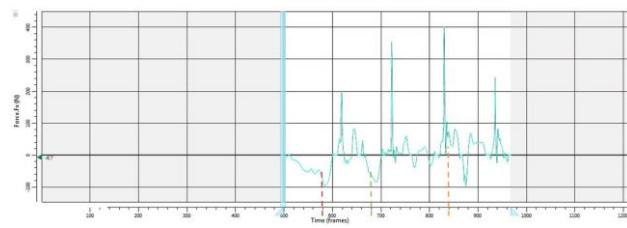


图 10 受试者甲 x 轴受力图

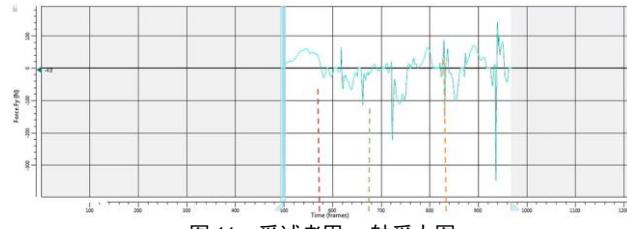


图 11 受试者甲 y 轴受力图

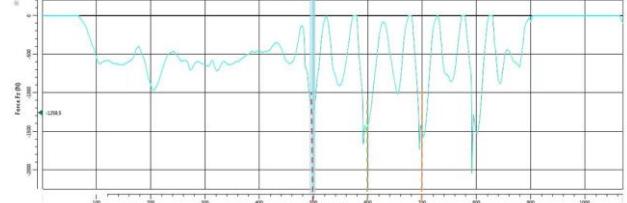


图 12 受试者乙 z 轴受力图

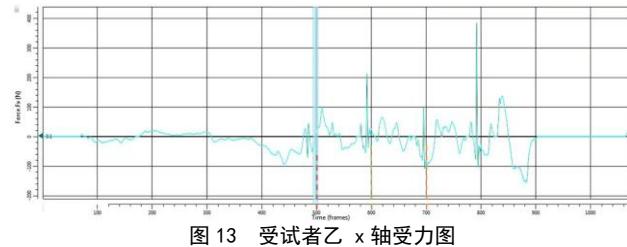


图 13 受试者乙 x 轴受力图

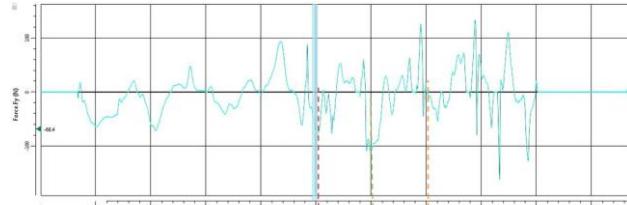


图 14 受试者乙 y 轴受力图

受试者乙阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段第一圈是在 550 帧时在图中已用红色虚线标记出；第二圈是在 658 帧时在图中已用绿色虚线标记出；第三圈是在 755 帧时在图中已用橙色虚线标记出；从中可知黄某在 Fz 轴也就是垂直于地面的力，三圈之间的差值有 53.3N，可见受试者乙在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段主力腿施加给地面的压力波动幅度不大，控制力在线相对稳定。而受试者乙在 x 轴方向也就是人体水平朝右的力，三圈之间的差值只有 5.2N，受试者乙在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段身体前后重心几乎无波动，踝关节的力量控制的比较到位。在 y 轴方向也就是人体矢状轴方向上的受力，三圈之间的差值仅有 14.7N，踝关节蹬伸时左右方向的重心也很平稳，几乎无波动，每圈之间的差值也较小，动力腿的控制和力量都很出色。

受试者甲与受试者乙对比来看在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段 Fz 轴上二者之间的差值为 15.8N，可见二者在踝关节蹬伸时垂直于地面的力都相对平稳；在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段 Fx 轴上二者之间的差值为 9.5N，受试者乙比起受试者甲在前后重心受力方面更加稳定些，踝关节的力量和控制力更加到位。在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段 Fy 轴上二者之间的差值为 10.3N，由此可见不仅在前后重心，在左右的重心中受试者乙力的波动都更加的稳定。应该说在阿拉 c 杠踝关节蹬伸阶段，受试者甲和受试者乙在踝关节的力量和控制上都相对出色，应继续相应练习，使每圈之间的差值越来越小。

### 2.1.3 阿拉 c 杠膝关节蹬伸转体阶段受力情况

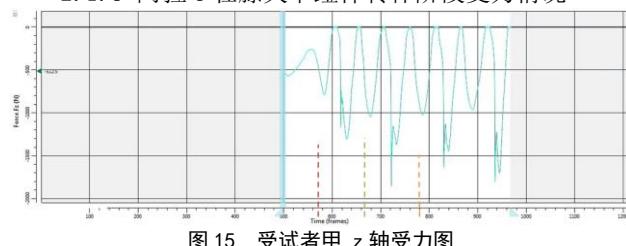


图 15 受试者甲 z 轴受力图

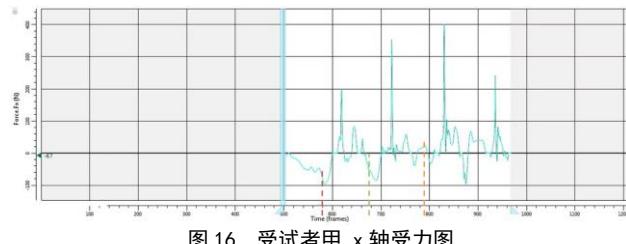


图 16 受试者甲 x 轴受力图

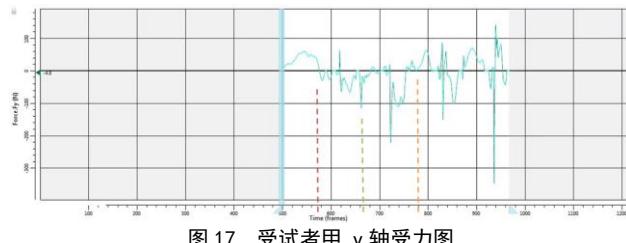


图 17 受试者甲 y 轴受力图

受试者甲阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段第一圈是在 630 帧时在图中已用红色虚线标记出；第二圈是在 735 帧时在图中已用绿色虚线标记出；第三圈是在 840 帧时在图中已用橙色虚线标记出；

以上是受试者甲在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段三圈的受力情况，从中可知受试者甲在 Fz 轴也就是垂直于地面的力，三圈之间的差值也有 28.2N，受试者甲在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段主力腿施加给地面的压力有些许波动但总体来说还算稳定。而受试者甲在 x 轴方向也就是人体水平朝右的力，三圈之间的差值有 52.7N，可见受试者甲在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段身体第一圈与第二圈之间几乎无波动，但第二圈与第三圈之间却存在些许波动，受试者甲身体前后的重心不够稳定。受试者甲在 y 轴方向也就是人体矢状轴方向上的受力，三圈之间的差值波动较大，在膝关节蹬伸时动力腿容易不受控制，导致每圈左右重心力值波动较大。

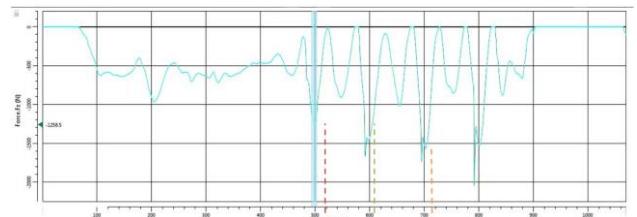


图 18 受试者乙 z 轴受力图

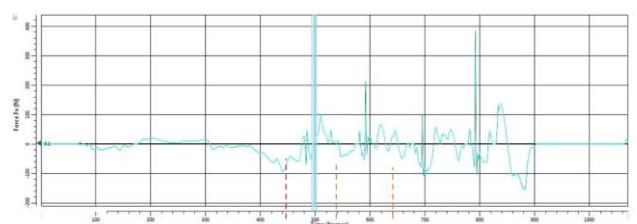


图 19 受试者乙 x 轴受力图

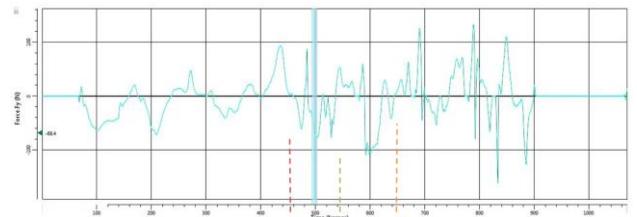


图 20 受试者乙 y 轴受力图

受试者乙阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段第一圈是在 500 帧时在图中已用红色虚线标记出；第二圈是在 590 帧时在图中已用绿色虚线标记出；第三圈是在 695 帧时在图中已用橙色虚线标记出；从中可知受试者乙在 Fz 轴也就是垂直于地面的力，三圈之间的差值有 312.4N，可见受试者乙在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段主力腿施加给地面的压力存在些许波动，受试者乙膝关节蹬伸时每次膝关节蹬的力

不够稳定,还需增加膝关节的控制能力。而受试者乙在 x 轴方向也就是人体水平朝右的力,三圈之间的差值有 97.8N, 可见受试者乙在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段身体前后重心移动较大,在膝关节蹬伸时由于力量不足容易前后晃动,需要在每一次膝关节蹬伸时稳住重心,通过训练提高相应的腿部力量。受试者乙在 y 轴方向也就是人体矢状轴方向上的受力,三圈之间的的差值仅有 27.4N, 受试者乙在膝关节蹬伸时左右方向的重心相对稳定与平衡,动力腿控制的很好,所以每圈之间的差值也较小。

受试者乙与受试者甲对比来看在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段 Fz 轴上二者之间的差值为 284.2N, 可见受试者甲在膝关节蹬伸方面的力量是强于受试者乙的,重心波动比受试者乙平稳,且比受试者乙更加稳定;在阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段 Fx 轴上二者之间的差值为 45.1N, 可见受试者乙身体在前后重心这块的波动要大于受试者甲,两者的波动都不是很大,在膝关节蹬伸阶段二者在前后重心这边的控制还是相对稳定的。阿拉 c 杠膝关节蹬伸阶段 Fy 轴上二者之间的差值为 53.1N, 可见受试者甲在动力腿膝关节摆动阶段左右重心不稳,相对于受试者乙动力腿的控制不够,不够稳定,还是要加强动力腿的摆动控制在膝关节蹬伸时。

## 2.2 不同水平运动员阿拉 c 杠三个阶段的角度情况

### 2.2.1 阿拉 c 杠预备转体阶段的角度情况

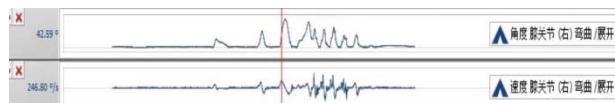


图 21 受试者甲预备阶段主力腿膝关节角度

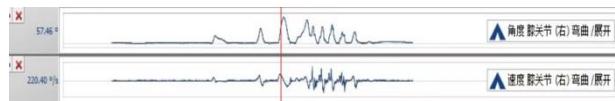


图 22 受试者乙预备阶段主力腿膝关节角度

从图中可以看出受试者甲在阿拉 c 杠预备阶段膝关节弯曲的角度为  $42.59^\circ$ , 膝关节弯曲的速度为  $246.80^\circ/\text{ms}$ 。而受试者乙在阿拉 c 杠预备阶段膝关节弯曲的角度为  $57.46^\circ$  而膝关节弯曲的速度为  $220.40^\circ/\text{ms}$ 。受试者乙在阿拉 c 杠预备阶段膝关节比受试者甲多弯曲了  $14.87^\circ$ , 而受试者甲膝关节弯曲的速度比受试者乙快了  $26.4^\circ/\text{ms}$ ; 证明首先受试者乙主力腿的力量是强于受试者甲的因此膝关节弯曲的角度数值会偏大些,预备阶段膝关节角度越大在后面膝关节踝关节蹬伸阶段的重心就会更容易稳些,因此受试者甲还需进行更多增加主力腿力量的练习。而受试者甲膝关节弯曲的速度快于受试者乙,证明受试者甲的主力腿力量不足以支撑受试者甲去控制自己膝盖弯曲的速度,导致速度会过快不稳,从而导致每圈的受力不均匀。

### 2.2.2 阿拉 c 杠踝关节蹬伸转体阶段角度情况



图 23 受试者乙踝关节蹬伸角度



图 24 受试者甲踝关节蹬伸角度

从图中可以看出受试者乙在阿拉 c 杠踝关节蹬伸转体阶段踝关节蹬伸的角度为  $76.77^\circ$ , 而受试者甲在阿拉 c 杠踝关节蹬伸转体阶段踝关节蹬伸的角度为  $57.84^\circ$ , 受试者甲与受试者乙角度的差值为  $18.93^\circ$ , 也就是受试者乙比受试者甲踝关节多立了  $18.93^\circ$ , 在踝关节力量这方面受试者乙是强于受试者甲的,受试者甲应当多加强踝关节的练习,加强主力腿踝关节蹬伸的力量,自然阿拉 c 杠每圈的受力也会相对平稳些。以上数据也可说明蹬伸技术决定了运动员离地后所能达到的高度,进而影响着后继高难动作的完成。所以,蹬伸技术影响着动作完成的质量。<sup>[1]</sup>

### 2.2.3 阿拉 c 杠膝关节蹬伸转体阶段角度情况

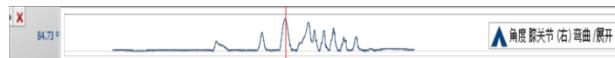


图 25 受试者甲膝关节蹬伸角度

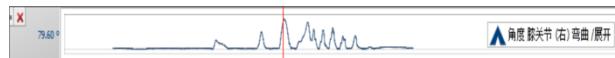


图 26 受试者乙膝关节蹬伸角度

从图中可以看出受试者乙在阿拉 c 杠膝关节蹬伸转体阶段主力腿膝关节蹬伸的角度为  $84.73^\circ$ , 而受试者甲在阿拉 c 杠膝关节蹬伸转体阶段主力腿膝关节蹬伸的角度为  $79.6^\circ$ , 受试者甲与受试者乙的角度差值为  $5.13^\circ$ , 受试者乙比受试者甲在膝关节蹬伸转体阶段多立了  $5.13^\circ$ , 主力腿膝盖更趋于直立,因此受试者乙在此阶段主力腿的受力会更大更平稳,膝关节和整体的姿态都更加标准。

### 2.3 阿拉 c 杠人体重心压力轨迹与时间之间的关系

人体主体压力重心轨迹在此表示测试者在测力台 (Kistler 9281CA) 上的一个重力波动图,此图展现的是阿拉 c 杠每次蹲立对地面产生的压力与其每次的时间间隔。此图横坐标代表的是时间单位毫秒 (ms),纵坐标代表的是力单位 (N)。阿拉 c 杠技术主要分为两个部分分别是蹲和立,因此测力台主要测出的力的大小就是受试者在蹲和立的过程中的压力大小。

如图所示同样是三圈,受试者甲比受试者乙所用时间微长  $20 \pm 50\text{ms}$ 。从阿拉 c 杠主力腿蹲时的用时来看:可以发现受试者乙每次主力腿蹲的时间间隔相差不大,都保持在  $40 \pm 10\text{ms}$  左右,相对来说较为稳定;受试者甲三次主力腿蹲的时间保持在  $50 \pm 15\text{ms}$ ,每次主力腿蹲的时间略有波动,且跟受试者乙相比较,受试者甲每次主力腿蹲的时间都略微

缓慢些,每圈主力腿蹲比受试者乙要多用  $10 \pm 5\text{ms}$  左右时间。

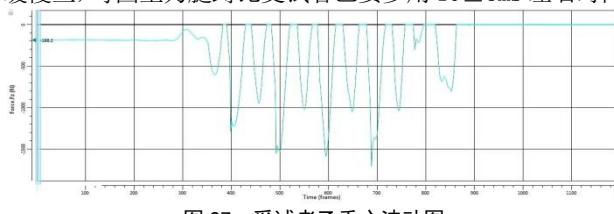


图 27 受试者乙重心波动图

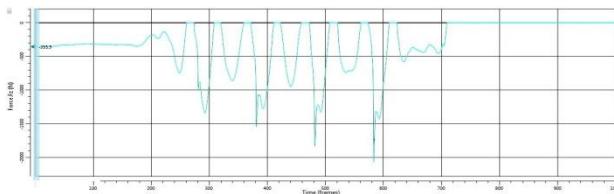


图 28 受试者甲重心波动图

从阿拉 c 杠立脚踝时的用时来看:受试者乙时间普遍保持在  $40 \pm 10\text{ms}$ ;受试者甲立脚踝时长总体保持在  $38 \pm 5\text{ms}$ ,受试者甲的脚踝控制力较为薄弱,其控制的时间会上下浮动;可以总结出受试者甲在阿拉 c 杠立脚踝时比受试者乙用时短些,说明主力腿支撑的力量相对来说弱一些,由此看来,最好的阿拉 c 杠主力腿蹲立时间为  $40 \pm 10\text{ms}$ 。

从纵坐标的受力情况来看,图中呈现出略有规律的波动轨迹。受试者乙蹲时受力总体来看上下幅度不大,比较平稳,未产生晃动,保持在  $1000\text{N} \pm 10\text{N}$ ,每圈的差值都保持在  $10\text{N} \pm 10\text{N}$ ;受试者甲三圈受力波动较大,不太稳定差值在  $100\text{N} \pm 10\text{N}$ ,可以看出受试者甲和受试者乙相对比,受试者甲波动较大,且蹲时受力比受试者乙小,证明受试者甲的稳定性差于受试者乙,支撑腿蹲的力量没有到位,蹲的幅度较小,正常阿拉 c 杠蹲时受力应保持  $1000\text{N} \pm 10\text{N}$ 。从图中可以看出受试者乙(图 29)蹲的幅度明显大于受试者甲(图 30)。

从阿拉 c 杠立时的受力来看:受试者乙每圈之间差值在  $100\text{N} \pm 10\text{N}$ ,总体来说是上下浮动不大,比较平稳未产生晃动;受试者甲三圈波动较大,呈现一个递进的状态,差值在  $200\text{N} \pm 100\text{N}$ ,且每次受力上下幅度也较大,受试者甲相比受试者乙来说稳定性较差立脚踝时受力不均衡,立脚踝不够充分,从图中可以看出在立脚踝时受试者乙(图 31)主力腿伸直而受试者甲(图 32)主力腿微微弯曲并未立脚踝充分;因此阿拉 c 杠立脚踝时的受力应该保持在  $1500 \pm 20\text{N}$  左右。



图 29 受试者乙阿拉 c 杠主力腿蹲



图 30 受试者甲阿拉 c 杠主力腿蹲



图 31 受试者乙立脚踝



图 32 受试者甲立脚踝

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

(1) 在阿拉 c 杠整个过程中,蹬地、摆臂、摆腿动作是否协调,将直接影响重心的移动,技术动作越稳定,人体主体压力重心轨迹的波动也趋于稳定,不会产生明显的波动。人体动作技术阿拉 c 杠和重心越稳定,那么阿拉 c 杠每个阶段所需的时间间隔也相对稳定。由此看来练习的时间越长,技术动作越娴熟,相对蹲和立时的受力以及时间都相对稳定一些,不会产生太大的波动。

(2) 对于阿拉 c 杠这个技术动作来说,主力腿的力量,膝关节和踝关节的角度以及速度都会影响阿拉 c 杠技术动作的稳定性。阿拉 c 杠预备蹬伸阶段膝关节弯曲的角度越大后面蹬伸阶段的重心就会越来越趋于平稳。主力腿力量越大,越容易控制角速度,阿拉 c 杠也会越稳定。

#### 3.2 建议

(1) 建议教练员或运动员在日常训练阿拉 c 杠技术动作时,可分成三个阶段的练习。一是阿拉 c 杠预备转体蹬伸阶段,二是阿拉 c 杠踝关节蹬伸转体阶段,三是阿拉 c 杠膝关节蹬伸转体阶段。在这三个阶段的训练中可根据文章中所提供的科学的力和角度方面的数据和数值,在每个阶段根据实际情况对运动员采取针对性训练,包括腿部力量的训练,踝关节方面力量的训练等等,可以有效地提高运动员阿拉 c 杠技术动作的完成度和完整性。

(2) 建议多增加主力腿的力量训练极为重要,可做一些列如负重跑,或单腿控核心等动作。多注意身体重心的平稳,确保各阶段蹬伸角度的充分,蹬伸时的角速度也要注意不能过大或过小以防影响阿拉 c 杠的完成质量。

#### [参考文献]

- [1] 魏永敬,王广亮. “腾空外摆莲 360° 接提膝独立”起跳阶段的生物力学分析 [J]. 石家庄学院学报, 2020, 22 (06): 117-121.
- [2] 王依依, 邱颖俊. 花球啦啦操中阿拉 C 杠稳定性训练研究 [J]. 中国学校体育(高等教育), 2016, 3 (12): 76-79.
- [3] 刘爽. 舞蹈啦啦操旋转难度动作训练的实验研究 [D]. 吉林: 吉林体育学院, 2015.
- [4] 左溢. 舞蹈啦啦操挥鞭转难度动作训练的优化研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2013.

- [5] 朱宏. 我国舞蹈啦啦操难度动作演变及其发展趋势的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2012.
- [6] 李芷璇. 舞蹈啦啦操中“阿拉 C 杠”难度动作训练方法的探析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(26): 54-55.
- [7] 杨智卉, 宋雅伟, 樊晓丹. 肘关节屈曲对提携角变化的影响[J]. 四川体育科学, 2018, 37(02): 22-25.
- [8] 宋博. 优秀男子横拍乒乓球运动员反手下旋拉球技术动作的生物力学分析[D]. 河北: 河北师范大学, 2020.
- [9] 李博, 吴东方, 唐海英, 等. 古典芭蕾挥摆腿技术动作的运动学剖析[J]. 武汉体育学院学报, 2009, 43(12): 50-53.
- 作者简介: 周慧子(2000-), 女, 江苏扬州人, 硕士在读, 南京体育学院研究生部, 研究方向: 体育教学。

## 篮球项目特点与专项体能训练策略研究

沈华锋 王智明

南京体育学院 运动训练学院, 江苏 南京 210014

**[摘要]**结合现代篮球运动发展和运动员专项体能训练的本质特点, 分析具有针对性的专项体能对篮球运动员的重要性, 讨论总结可以提高篮球专项的体能训练的特定策略, 结合篮球比赛的日程安排、球队、球员的身体素质、技战术特点设计以及篮球运动自身特定的供能系统的特征来合理科学安排训练, 并且对我国篮球体能训练的一些瓶颈给出建议。

**[关键词]**篮球运动员; 专项特点; 体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6642

中图分类号: G841

文献标识码: A

## Research on Basketball Project Characteristics and Special Physical Training Strategy

SHEN Huafeng, WANG Zhiming

Sports Training College of Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu, 210014, China

**Abstract:** Combined with the development of modern basketball and the essential characteristics of athletes' special physical fitness training, this paper analyzes the importance of targeted special physical fitness to basketball players, discusses and summarizes specific strategies that can improve basketball special physical fitness training, and reasonably and scientifically arranges training in combination with the schedule arrangement of basketball games, the physical quality of teams and players, the design of technical and tactical characteristics, and the characteristics of basketball's own specific energy supply system, and give some suggestions on some bottlenecks of basketball physical training in China.

**Keywords:** basketball players; special features; physical training

### 引言

现代篮球运动是由来自美国马萨诸塞州斯普林菲尔德的一名体育教师詹姆斯·奈史密斯在 1891 年发明, 并在 1896 年传入国内。近年来, 中国的篮球运动也得到了快速的发展, 已经成为具有广泛群众基础、且蕴含着巨大的发展潜力的“三大球”项目。中国男篮和中国女篮在亚洲一直保持着主导地位, 并在许多奥运会上取得了良好的成绩。纵观整个世界篮球文化运动的发展, 也是由低级到高级转变的过程, 从最初的游戏到有目的的训练比赛, 乃至成为奥运会的固定项目。各国各地区的篮球运动也在发展研究过程中形成了一个具有不同时代、地域特征的风格和打法特点。现代篮球的风格也从 90、00 年代强对抗、中近距离为主的风格, 转换到了如今俗称小球的风格打法, 如今每场比赛的回合数和得分均明显高于以往, 进攻, 尤其是远距离三分被进一步开发。每个国家和不同的洲际也有独特的优势和风格。例如, 美国队表现出其球员身体健康、移动迅速、具有爆发力、技术特点突出、具有出色的体能耐力、热衷于表演、具有侵略性、擅长紧逼人盯人防守, 这种素质会迫使对手犯更多的错误。再如我们中国发展自己的职业 CBA 联赛, 各参赛队都有一个自己的风格不同特点, 辽宁男篮以快为主, 内外进行结合, 广东队阵地可以更好, 明星球员带动角色球员等等。然而, 亚洲、非洲和其他国家与欧洲和美国之间仍然存在着很大的差距。

本文结合篮球比赛的日程安排、球队、球员的身体素质、技战术特点设计以及篮球运动自身特定的供能系统的特征来合理科学安排训练<sup>[1]</sup>。

### 1 篮球运动员专项体能训练的界定

体能我们一般定义为, 通过力量素质、速度素质、耐力素质、协调灵敏素质以及柔韧素质等运动素质表现出来的人体基本的运动能力, 是运动员竞技能力的重要构成因素。篮球运动的体能训练在于提高运动员在场上各项所需的能力, 比如快攻中的急停急起, 快速变向的能力, 在上篮或扣篮的身体对抗中, 把身体稳定并且得分的能力, 篮球专项体能训练具体表现如下几个方面:

(1) 力量素质。力量是篮球场上的重要基础, 为运动员的体能提供保障, 为技战术的执行提供物质基础。在篮球运动中, 通常对于不同位置和风格的球员有更为侧重的点, 内线球员的力量要求要明显高于外线球员, 但是核心力量都是篮球体能训练的重点, 对于篮球运动员来说, 功能性的力量更有价值, 力量的训练也要配合篮球技术特点去针对性训练。

(2) 速度素质。速度是篮球运动的核心, 尤其是日趋小球化的现代篮球, 要求场上每个位置的球员都要有更高的速度要求, 速度更快的运动员往往能在突破防守、抢断篮球、快速转换中占据更好的先机。

(3) 耐力素质。耐力是指机体在一定时间内保持特

定强度负荷或动作质量的能力，在篮球运动中，耐力好坏直接影响运动员能否持续稳定的发挥，进攻是否有更高的成功率，防守能否保持住一定强度的基础，比赛因为球员和球队的风格特点各异，动作没有绝对标准的情况下，就要求运动员具备相当大的耐力储备的能力，尤其是在高水平最后阶段的对抗中，直接影响比赛的胜负结果。

(4) 协调灵敏素质。协调和灵敏素质是指运动员机体不同系统、不同部位、不同器官协同配合完成动作和迅速转换、随机应变的能力，对于篮球运动员面对临场不同的情况作出及时有效的应对和调整提供保障，更好的协调性也会让技术动作完成得更为高效流畅。

(5) 柔韧素质。柔韧素质是指人体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。更好的柔韧素质可以给运动员提供更好地完成技术动作的能力，篮球运动员尤其要关注髋关节、膝关节、踝关节等主要关节的韧带发展以及全身的柔韧素质。

## 2 篮球运动员专项体能训练的重要性

篮球专项的体能训练是运动员在场上表现的基石，只有有针对性地加强专项训练，才能在激烈的身体对抗中激发运动员的技术潜力，提高运动员的心理素质，建立信心。运动员一旦踏上更高水平的赛场，在更激烈的对抗下表现出出色的技术能力和稳定的战术素养都必须有强大的体能做基础<sup>[2]</sup>。缺少针对性的专项体能特训，球队的技战术执行和球员的技术、心理方面得不到支撑，掌控比赛的能力就会明显下滑，在比赛中跟不上节奏，直接对比赛胜利造成影响<sup>[3]</sup>。因此，高水平篮球运动员的专项体能至关重要。

运动员在竞技比赛中使用的所有技术和战术都是基于篮球专项的体能，与专项身体素质（力量、速度等）、供能系统水平和意志品质等密切相关<sup>[4]</sup>。这是一个篮球运动员和运动队能够在激烈的高水平比赛中取得优异成绩的关键。优秀篮球运动员的专项体能训练，体现在更高效稳定地完成技术动作，执行球队技战术水平的能力，更快更稳定的动作速率和表现，更强硬有效的身体对抗等方面。本文我们通过对篮球比赛日程、技战术运用和供能系统特点的分析，提出提高篮球运动员特殊体能的策略，为日后篮球运动的专项训练提供参考。

## 3 篮球项目特点

### 3.1 篮球赛程安排

比赛日程的组织和安排是篮球比赛有序进行的重要前提。比赛的安排与赛事结构密切相关，其目的是为了让大量的比赛在相对有限的时间内顺利进行（奥运会、职业联盟比赛等）。本文将从目前发展比较完善的美国职业男子篮球联赛的赛程安排举例：

赛事分为用于休赛季之后恢复强度和球场感觉的季前赛，通常在常规赛前进行半个月左右的时间，常规赛一

般在每年的10月底到11月初开赛，常规赛每个球队总共要赛82场，在常规赛结束后，在4月中旬到6月中旬前后进行包括总决赛在内的季后赛，为期约两个月，在赛季结束后会有NBA选秀等安排，每队和每个球员根据自身情况组织训练、休息或其他比赛，通常这个期间会有世界锦标赛或奥运会等世界赛事，国家队也会进行训练和比赛，对于大部分球员来说，从总决赛到下赛季开赛的期间均可以算是一个休息活动时间。

从上面的举例可以看出，篮球比赛的赛程通常是密集的，比赛的强度很高，尤其是主客场的赛程随机，不同的城市场地气候和海拔给运动员带来了额外的挑战，而美国篮球之所以长期能够保持世界霸主地位，和他们良好完整的训练体系密切相关，我国目前一名教练包揽多个不同项目的情况在基层球队屡见不鲜，没有专业的体能训练师、营养师等进行不同的任务安排，也是各级篮球队普遍存在的现象<sup>[5]</sup>。

### 3.2 篮球技战术的特点分析

现代篮球比赛更加推崇小球风，攻防节奏更快，对运动员的全面性、体能、进攻技术效率提出了一个更高的要求，远投占据我们更多的出手比重也要求球员在场上进行学习更多的跑动，更多的回合数和场均得分，那么对体能发展要求相对来说也就更高。运动员必须有足够好的身体素质才能在场上完成高强度的间歇性运动，例如在运球突破时，大量的人球组合动作，如变向、急停加速等，这需要强大的核心力量和完备的体能基础。而篮球比赛中内线的竞争和对抗需要相对更强大的肌肉力量基础，灵活的脚步动作贯穿于整个比赛过程。在比赛中常用的防守是全场和半场“人盯人”防守，对运动员的急停急起的能力、攻防转换的能力、临场反应的能力发展都有一个较高的要求。不同位置的球员身体素质和专长普遍会存在明显差异，在制订训练计划时也需要因人而异，加强特长，补足短板<sup>[6]</sup>。综上所述，篮球是一种强度大、间歇性短、随机强的身体对抗运动，现在篮球的节奏越来越快，也就要求运动员具备更好的专项体能去扎实发挥稳定的个人技术和球队战术的能力。

### 3.3 篮球运动供能系统特点

人体的三个主要供能系统是atp-cp供能系统、糖酵解供能系统和有氧供能系统。①Atp-cp供能系统是短时间、爆发性剧烈运动供能的主要输出系统，供能速度快，一般可持续6-8秒；②糖酵解系统为无氧氧化能力，为持续1-3min左右的剧烈运动提供大量能量。③有氧氧化系统，在氧气充足的情况下，对肌糖原和脂肪进行分解，持续时间在3min以上。有相关研究表明，篮球运动员在比赛中的大、中、小强度之比为2.7:3:1，因此可以判断，篮球比赛中，虽然有有氧供能的参与，但是比较次要的部分，更多的时间需要快速爆发和迅速的攻防转换，主要活

动区间在 1-15s，那么对于篮球运动员来说，针对性地训练 ATP-CP 系统和糖酵解系统是更加有效的，理清供能的方式给我们制定训练方案提供了重要理论依据<sup>[7]</sup>。

#### 4 提升篮球专项体能的策略

根据上文分析的篮球专项的特点，我们在提升篮球运动员的专项体能应科学合理地进行，结合篮球专项的主要特点，以赛代练，赛练结合，处理好供能系统与身体健康恢复的关系，使专项体能有效提升，我们从三个方面给出针对性的策略建议和意见：

##### 4.1 根据赛程安排策略

无论是美国职业篮球联赛还是国内的 CBA 联赛，比赛日程都非常密集，在赛季中期的专项体能训练要大大减少，体能教练需要与教练组沟通，根据运动员的不同身体状况调整比赛和训练时间。赛季中体能训练的数量要比非赛季明显减少，对于神经损耗的压力要减小，更有针对性地保持赛前的关节热身、神经激活和赛后的神经、肌肉、关节的放松恢复，根据不同的时间表做出不同的合理策略安排。

##### 4.2 针对技战术的体能专项训练

在进行专项篮球训练时，应结合篮球的特点，将体能训练与个人技术、球队战术训练相结合，目前国内很多联赛、球队存在的问题是把两者相脱离地进行训练，我们要根据篮球本质特点，把体能训练效果发挥到最大化——将运动员的技术更加稳定地提升并且稳定发挥，其中，控制并稳定身体、提高运动员身体的抵抗疲劳问题以及进行预防损伤的核心肌肉的作用影响很大<sup>[8]</sup>。因此，在专项体能训练中，除了要注意提高运动员整体心肺高强度间歇和基本力量素质外，核心训练对于专项改善也是非常重要的。在篮球比赛中，运动员还需要更好的敏捷性、动作速度来占据有利的位置，以便更好地完成进攻和防守，这些特殊的能力，如爆发力、耐力、敏捷性和核心稳定性，是运动员在激烈的比赛中稳定地发挥技战术的保证。

##### 4.3 结合篮球运动供能系统特点合理安排训练

由上文分析，篮球是三个供能系统都混合参与供能的运动，值得注意的是，它们不分开工作，共同作用于比赛中不同的运动模式阶段。篮球是一项高强度的间歇性运动，与一些长强度、低强度的运动相比，比赛中 90% 的能量都是与无氧供能系统的关系更为密切。例如在体能训练中选择急停急起快速跑、快攻上篮或者其他爆发力训练之后，在相对休息的间歇 30-60s 里，进行罚球或者其他定点投篮训练，一方面可以模拟真实比赛时的身体感觉，一方面提高了休息时间的利用效率，可以在球队分组中进行高效训练。

##### 4.4 我国篮球体能训练中存在的问题

当下我国篮球教练团队，尤其是越基层的球队，教练员一人多用的现象非常普遍，而往往教练员会有所偏重，且专业职能并不足以覆盖战术指挥、专业体能训练、营养

搭配以及运动损耗的康复等，体能训练是一个需要长期且系统规范化训练的内容，以往 CBA 被人诟病的球员体侧的一些项目，就是针对性和区分性不强，时不时会出现运动员受伤的情况。在国际级别的比赛中，往往强度上来之后，身体对抗性、灵敏反应能力就会下滑明显，经常出现和欧美强队可以抗衡一节或是半场比赛，但是后面体能下滑严重，攻防效率明显下降，这也是中国篮球目前很大的一块瓶颈。

#### 5 我国篮球专项体能训练的发展对策建议

教练团队、运动员都需要以先进的科学理论作为指导，每年都要分批派出优秀的教练员运动员团队去向世界强队进行交流和学习，将先进前沿的训练理念结合我国实际国情加以应用和实施。

引进高科技设备为运动员科学合理训练的提供重要物质保障，可以很大程度上避免一些不必要的伤病，让训练更加安全有效。

加强基层和未来体育人才的培养教育，对高校、专业队的人才提供更多和先进平台交流学习的机会，加强体育人才队伍建设，从基层抓起。

对体育产业进行更多的政策、经济支持，让更多的人才愿意进入并且长期留在体育的建设队伍中，让球队的教练团队更加完整和专业。

学习和制定长期系统化的专项体能训练计划，分不同层次、不同阶段、不同风格去因地制宜地实施，把握好运动员的身体状态。

#### 6 小结

综上所述，提升篮球运动员的专项体能不仅要根据不同的国家联赛和球队的赛程安排，根据各个球队和球员的身体情况、战术技术主要特点，也应提升供能系统的效率，重视提高运动员超量恢复。篮球专项体能训练计划的制定应遵循全面性、分步性、针对性、适度负荷、注重恢复的原则，必须重视体能训练的各方面。将运动员的技术风格和身体特点与比赛日程、战术相结合，合理安排训练，在训练前积极准备、在比赛后积极恢复，使运动员的身体健康发挥最大化。结合我国的中国特色化国情，对现有的一些问题抓主要矛盾去解决，让国内篮球的专项体能训练更加安全高效科学合理，进而进一步缩小与世界强队的差距，早日迎头赶上。

#### [参考文献]

- [1] 李宁, 罗军, 李立敏. 我国优秀青少年男排运动员专项体能特征的评价研究 [J]. 广州体育学院学报, 2020, 40(6): 73-77.
- [2] 董芮. 我国篮球身体素质训练的研究进展——基于科学知识图谱的可视化分析 [C]. 北京: 中国体育科学学会, 2018.
- [3] 赵利民. 篮球运动体能训练的基本原则及方法: 评《篮

- 球体能训练》[J]. 中国教育学刊, 2020(11): 130.
- [4] 刘瑞, 祝杨, 钟亚平, 等. 世界级短距离越野滑雪运动员专项体能特征研究进展及启示[J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(10): 80-87.
- [5] 王道成. 我国篮球运动体能训练的发展对策[J]. 当代体育科技, 2018(29): 54-55.
- [6] 刘子瑞. 简论篮球运动员的专项身体素质训练[J]. 运动, 2017(8): 22-23.
- [7] 韦志辉. 篮球比赛供能特点生物学分析及其训练对策[J]. 科技信息, 2012(35): 318.
- [8] 王道成. 我国篮球运动体能训练的发展对策[J]. 当代体育科技, 2018, 8(29): 54-55.
- [9] 刘庆超, 曾庆涛. 篮球运动员专项体能特点与提升策略[J]. 中国体育教练员, 2021, 29(3): 32-33.
- 作者简介: 沈华峰(1994-), 男, 汉族, 江苏常州人, 硕士在读, 南京体育学院, 研究方向: 运动训练。

# 短跑运动员核心力量训练作用与训练方法研究

钟桂清

江门市体育运动学校，广东 江门 529099

**[摘要]**本研究采用文献研究法、逻辑分析法等研究方法，对短跑运动员进行核心力量训练的作用和训练方法进行研究，研究发现短跑运动员的竞技成绩由多因素构成，其中核心力量训练是提升短跑运动员运动成绩的重要因素。因此将文章主要分成三个部分，第一部分阐述了核心区与核心力量训练的概念；第二部分结合短跑专项技术特点，深入分析短跑运动员核心力量训练的作用；第三部分从核心稳定性训练和核心专门性训练两方面分析提出短跑运动员核心力量训练可采用的方法与手段。

**[关键词]**短跑运动员；核心力量；核心稳定性训练方法；核心专门性训练方法

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6641 中图分类号: G822.1 文献标识码: A

## Research on the Training Function and Training Method of Sprinters' Core Strength

ZHONG Guiqing

Jiangmen Sports School, Jiangmen, Guangzhou, 529099, China

**Abstract:** This research adopts the research methods of literature research and logical analysis to study the role and training methods of Sprinters' core strength training. It is found that the competitive performance of sprinters is composed of many factors, among which the core strength training is an important factor to improve the performance of sprinters. Therefore, the article is mainly divided into three parts. The first part expounds the concept of core area and core strength training; The second part analyzes the function of Sprinter's core strength training in combination with the special technical characteristics of sprinter; The third part puts forward the methods and means that can be used in the core strength training of sprinters from the two aspects of core stability training and core specialized training.

**Keywords:** sprinter; core strength; core stability training method; core specialized training methods

### 引言

短跑运动项目是一项体能主导类的速度性项目，并且是周期性的运动项目，对运动员的力量素质和速度素质有较高的要求。传统的短跑技术理论认为伸膝后蹬是短跑运动员加速向前的关键动力，在早期的短跑专项素质训练时，大部分教练员都将训练的重心放在运动员的下肢局部大肌肉群力量的发展上，忽视躯干部位肌肉力量的发展。因此早期我国大部分优秀短跑运动员的身体形态成花生型，即四肢肌肉粗壮，躯干部位肌肉较为薄弱<sup>[1]</sup>。随着短跑技术理论和体能训练的方法手段不断更新发展，核心力量训练逐渐加入短跑项目的体能训练中，并且成为重要的一部分。在短跑项目中运动员的支撑腿与摆动腿是不断发生交替变化的，其身体重心的变化也是发生于瞬间，因此要求短跑运动员躯干稳定性较强。核心力量训练通过发展短跑运动员的核心肌群的稳定性和专门性力量，有利于运动员在高速跑动的过程中更加平衡、稳定重心、上下肢协同发力。

### 1 核心与核心区

W. Ben Kibler 等国外学者认为核心是脊柱、髋关节、骨盆所形成的一个整体，位于人体的中心位置，对人体起到保持身体平衡、促进上下肢协同发力有着重要的作用<sup>[2]</sup>。Steve T. Jamison 认为核心是顶部为横膈膜，底部为骨

盆所包围的身体区域，包括腹部、下背部以及构成骨盆部位的所有肌群。同时认为躯干包含了核心区、胸廓以及整个脊柱<sup>[3]</sup>。

部分国内学者认为核心这一概念早在古代就有所体现，例如古代气功学家提出“上丹田”“中丹田”“下丹田”的概念，传统武术中所强调的“丹田之力”等相关的理念都体现出核心在各项传统体育运动中的重要作用。赵俊华等学者从人体解剖学的角度，提出核心区是指人体骨盆、髋关节以及脊柱所处的部位，核心区域姿势调整要先于四肢，在运动的过程中起到承上启下的作用，同时有利于完成各种不同的技术动作<sup>[4]</sup>。

综合国内外对“核心与核心区”概念界定的相关文献来看，王卫星、韩春远在《实用体能训练指南》中对核心区的界定更加准确。他们将核心区分成广义核心和狭义核心，认为广义的核心是指以“腰椎—骨盆—髋关节”所形成的躯干整体，具体是指从肩关节以下髋关节以上所包含在内的区域，其中包括 55 对和 1 块肌群，也就是我们通常所说的“大核心区”。狭义的核心则是膈肌以上盆底肌以下的区域，其中包括 41 对和 1 块肌群，即“小核心区”。并且将核心区形象的比喻成一个圆柱形的气缸，人体发力瞬间促使核心肌群的能量协同向运动的每一个环节传递<sup>[5]</sup>。

## 2 核心力量训练

核心力量训练最早运用于康复领域和健身领域,随着国外 Kibler 将核心稳定性训练引入到竞技运动训练领域后,越来越多的学者开始重视核心力量训练在竞技训练领域的研究。核心力量训练是指围绕人体核心肌群以及神经—肌肉系统进行的力量训练、协调训练、平衡训练和本体感觉训练等能力的训练,其主要包括核心稳定性训练和核心专门性训练。本文核心力量训练主要以狭义核心区肌群训练为主,也就是膈肌以下盆底肌以上的区域。该区域内由 9 对背部肌群、5 对盆带肌群、5 对腹部肌群、11 对大腿肌群、4 对盆底肌和 1 个膈肌构成<sup>[6]</sup>。

## 3 短跑运动员核心力量训练作用

### 3.1 优化运动技术, 提高协调能力

从起跑速度与核心力量的关系上看,在髋关节运动之前,人体主要的核心肌肉腹横肌与多裂肌就已经被激活动员。人体在下肢进行任意运动之前,会先进行躯干姿势的调整;由此可知,短跑运动员在起跑时核心区肌肉先会激活调整躯干位置平衡以及激活肌肉的兴奋性,从而使肌肉快速的进入运动状态,减短起跑的反应时,进而提高运动成绩。刘静、孟献峰等学者通过女子短跑运动员实施核心力量训练的实验性研究,结果表明通过核心力量训练可以有效的优化起跑动作,提高神经对核心区肌肉群的调配能力,从而提高短跑运动的反应时<sup>[7]</sup>。

从短跑专项技术动作与核心力量的关系上看,通过核心力量训练加强髂腰肌、大收肌、股直肌等肌群的收缩功能,使训练后的大腿前摆角速度明显提升;运动员在做动作时身体姿势更加稳定,并且短跑运动员的下肢在向前摆动下压扒地过程中腿折叠更紧,摆动的幅度更大。短跑项目影响竞技成绩的关键因素是运动员的步频和步长,核心体能训练有助于提高髋关节的灵活性,运动员的髋关节灵活性提高能增加步频和步长,进而提升短跑运动员的成绩。

### 3.2 提高肢体控制能力, 促进整体“运动链”构建

运动员在向前跑动的过程中,根据物理学关于转动力矩在封闭个体中保持恒定的原理,下肢产生一个向前的转动力矩,必然其他部位要产生一个相反的转动力矩以达到平衡,短跑运动员在高速冲刺的过程中支撑腿与摆动腿在瞬间发生改变,核心区便在其中起到了控制与平衡的作用。

赵俊华对北京体育大学竞技体育学院的专项学生进行 12 周的核心力量训练实验,发现运动员专项力量素质提升幅度大于传统力量训练。其中,实验组的负重半蹲的重量增加最为明显,与对照组相比显著提高。传统的训练方法比较注重发展大肌肉群的力量,忽视小肌群或深层肌群的发展,认为大肌肉群力量的提升,就能提高运动表现。但人体运动都需要各肌群协同配合发力,运动链上的明显缺陷会出现非目标肌群区域的代偿。因此通过核心力量训练提高核心肌群力量,有利于促进上下肢力量的传递、整

合上下肢的协同发力,并减少力量在上下肢传导过程中的损失。

### 3.3 降低能量消耗, 提升运动效能

短跑训练中普遍存在重视快速力量训练,轻视速度耐力的问题。我国许多优秀百米短跑运动员在,起跑阶段要优于国外运动员,但是在速度耐力和最大速度阶段则略差于国外运动员<sup>[8]</sup>。因此如何提高运动效能,提高速度耐力和最大速度保持能力提升,是我国短跑运动员突破更好运动成绩的关键所在。

在传统力量训练中,负重深蹲练习时,核心力量能有助于肢体保持平衡,使肢体运动保持在适当的轨迹内,而不会出现杆子左右晃动、身体过度前倾等;在大重量深蹲时尤为明显,核心力量不足的运动员进行大负荷的传统力量训练时,会出现躯干不平衡,通过非目标肌群的代偿运动去达到身体平衡,完成动作的效益有所降低。

短跑运动项目中,相关的肌电研究表明,核心稳定性差、力量不足的运动员在跑动的过程中其摆动腿的股后肌群的肌电放电量要多于核心稳定性强、力量充足的运动员。因此有效的核心力量训练可以降低不必要的能量消耗,有利于运动员在训练过程中更加集中有效的锻炼目标肌群,在竞赛中为运动员肌肉的下一次收缩释放出更大的力量,提升运动的效能。

### 3.4 预防运动损伤, 降低受伤风险

在短跑项目中髋关节伸肌和旋转肌以及腰大肌在内的核心肌群能够有效地从地面向上传递反作用力。从生物力学的角度分析在跑步的过程中,若垂直于地面的反作用力与水平地面反作用力超过异常的范围则容易造成运动损伤<sup>[9]</sup>。屈髋肌群对短跑运动员摆动腿的快速摆动起着重要的作用,髋部肌群的稳定性会影响下肢关节的运动,若髋部肌群力量不足则容易造成下肢关节的损伤。

从短跑运动员整体“运动链”的构建上看,短跑运动员在训练或比赛过程中,需要快速动员各组织参与到工作中,因此如果核心区的稳定性或核心力量不足,便容易破坏“运动链”中的平衡,出现代偿负荷,引起局部负荷突然加大,导致损伤。因此通过发展短跑运动员的核心稳定性和专门性力量,有利于短跑运动员在动态运动的过程中将地面的反作用力保持在最佳的范围之内,增强髋部肌群稳定性,形成与专项技术动作相适应的“运动链”,减少短跑运动员在训练和比赛中运动损伤的发生,延长运动员的运动寿命。

## 4 短跑运动员核心力量训练方法

竞技运动训练领域中核心力量训练应该结合专项的特征以及运动员的需求去安排相应的训练内容,本文将短跑训练的核心力量训练分成核心稳定性训练和核心专门性力量两大部分,第一部分核心稳定性训练主要是以增强短跑运动员核心肌群的稳定性为主,采用徒手与器械、动

力性与静力性、稳定状态与非稳定状态相结合的训练方法。第二部分是核心专门性力量训练。核心专门性训练需要建立在拥有一定的核心稳定性的基础上,通过设计符合运动员身体素质水平,并且遵循运动项目特点的训练动作,提升运动员核心肌群力量和稳定性,为运动员在完成其专项技术动作提供能量支撑,最终达到提高运动员竞技能力水平的目的。

#### 4.1 核心稳定性训练

##### 4.1.1 稳定状态下核心稳定性训练

核心稳定性训练的初始阶段大多采用在稳定状态下进行自重静力性练习为主,例如基础的俯桥、侧桥、背桥,运动员通过克服自身重量,在平稳的地面上进行训练。当运动员可以将基础的的俯桥、侧桥、背桥动作标准的保持40~50秒后,可以通过减少支撑点的方式进行进阶练习。以俯桥为例,从双肘双腿六点支撑进阶到单肘双腿支撑再到双肘单腿支撑,再到抬异侧手脚三点支撑的方式逐渐增加动作的难度。在这个过程中可以逐步加入稳定状态下徒手动力性练习,进一步发展短跑运动员核心肌群的力量素质以及神经中枢系统在维持动态姿势时的控制力。该练习可以采用仰卧两头起、仰卧单腿屈膝挺髋、侧卧肘撑屈膝抬腿、俯卧挺身、蚌式开合等训练动作。

采用静力性练习每个动作可以保持30~50秒,动力性动作每组完成8~10次,其中静力性核心稳定性练习的组间休息时间不宜过长,应控制在30~60秒以内,练习动作的难度的选择以及完成的组数多少,应根据运动员的实际能力和需要来进行练习的安排<sup>[10]</sup>。

##### 4.1.2 不稳定状态下核心稳定性训练

不稳定状态下核心稳定性训练采用的主要器材有BOSU球、瑞士球、核心战车、平衡气垫等,在非稳态下进行核心稳定性训练,可以更大程度刺激运动员的本体感觉和核心肌群的深层肌肉,在发展核心区肌肉力量和稳定性的同时促使运动员的力量能够在专项运动进行充分的释放。其中静力性练习可以采用肘撑双腿撑瑞士球俯桥、肘撑平衡气垫单腿髋外展等抗伸展的练习动作与仰卧脚撑瑞士球背桥、侧卧肘脚撑平衡气垫等抗旋转的练习动作相结合。动力性练习则是运动员在克服自身重量的前提下,通过改变运动员上下肢环节的位置变换运动员在练习过程中的身体重心进行练习。不稳态下的动力练习相比于静力练习更加充分的整合核心局部稳定肌和整体运动肌进行协同发展。抗伸展动力性动作有手撑双腿推拉瑞士球、手撑瑞士球登山跑等,抗旋转动作则有侧卧肘脚支撑BOSU球抬腿、侧卧肘撑平衡气垫屈膝抬腿等。通过降低器械的稳定性和减少支撑点来提高练习动作的难度。在练习的过程中应始终保持躯干的正确运动姿态,抑制非必要的代偿运动。

#### 4.2 核心专门性力量训练

核心专门性力量训练又称动作模式训练,这类练习要

求负重阻力在肢体末端突然释放或者器械在用力的最后阶段突然脱手释放,使得肢体或者器械有明显的加速变化<sup>[11]</sup>。短跑项目核心专门性训练是指结合短跑技术动作和运动员的体能水平特点具有针对性、专项性的核心力量训练。现代短跑技术是以髋部为轴心快速伸髋和积极扒地为特点,因此本文主要从短跑项目核心专门性训练中的快速力量训练进行讨论。

##### 4.2.1 稳定状态下核心专门性力量训练

短跑项目核心专门性力量训练应该以快速频率运行,并且为了达到训练的最佳效果,在进行短跑项目核心专门性力量训练之前运动员一定要具备良好的核心稳定性和核心肌群的力量,有助于减少损伤以及快速力量的输出。运动员核心肌群的稳定性得到提高后,需要通过核心专门性力量训练进行有效的整合和转化,使得短跑运动员核心肌群各项功能的均衡发展,才能达到促进短跑运动员整体动力链发展的效果。对于短跑项目而言,髋关节肌群的快速力量是影响竞技成绩的重要因素。可以采用高翻、杠铃弓步伸髋扒地、弓步转髋抛药球、抗阻弓步跑等动作进行练习。

##### 4.2.2 不稳定状态下核心专门性力量训练

在不稳定状态下进行核心专门性力量训练,有利于促进短跑运动员神经—肌肉系统专项发展,通过发展核心部位的弱链,刺激深层肌肉的快速力量,使训练更加符合专项并且效益更高<sup>[12]</sup>。熊强对大学生足球运动员进行瑞士球训练,采用瑞士球快速俯卧撑等动作进行练习,认为瑞士球训练对发展足球运动员核心爆发力有积极作用<sup>[13]</sup>。因此短跑项目可以结合专项特点进行瑞士球核心专门性力量训练,例如俯卧挺髋推拉瑞士球、仰卧瑞士球持铃挥臂、仰卧瑞士球持球摆动等。TRX 悬吊训练也是锻炼短跑运动员核心爆发力的重要方法,TRX 悬吊训练相比于瑞士球训练其不稳定性增强,难度系数也增大。研究认为 TRX 悬吊训练可以有效的提升运动员的下肢稳定性和下肢爆发力<sup>[14]</sup>。例如采用悬吊俯卧肘撑屈膝收腿、悬吊俯卧肘撑前后移动、悬吊侧卧肘撑摆腿、站姿单腿悬吊弓步摆腿等练习动作。同时还可以借助核心战车、弹力带等器械进行单腿支撑弹力带大腿前摆、侧卧挺髋快速提单腿等动作的练习。在进行不稳定状态下的核心专门性力量练习时,需要强调在保证躯干稳定性和动作幅度的基础上,让运动员更加快速、协调完成训练动作。

#### 5 结论

(1) 核心力量训练在短跑项目的体能训练中是必不可少的,通过核心稳定性训练和核心专门性训练有着为短跑运动员优化技术动作奠定稳定性和力量基础、促进运动员整体“运动链”的构建、提升运动效能、降低受伤风险、延长运动寿命、提升运动成绩的重要作用。

(2) 核心力量训练需要将核心稳定性训练和核心专

门性训练进行有效的结合,要根据短跑运动员体能水平和“以髋部为轴心快速伸髋和积极扒地”短跑专项技术动作特点进行核心力量训练。训练方法和手段的选择上,可以采用稳态与非稳态结合训练结合、动力性与静力性训练结合、抗伸展与抗旋转训练结合、稳定性与专门性训练结合的手段和方法。

(3)核心力量训练在很多层面有助于短跑运动员获得更好的竞技成绩,但是对于短跑项目而言,运动员大肌群的力量也非常重要。在发展核心力量的同时要注重传统力量的训练,合理安排短跑运动员体能训练中各项训练的比例和训练负荷,注重运动员的个体差异性,才能达到更高的训练效果。

#### 【参考文献】

- [1]齐飞,宋淑华.核心力量在短跑项目中的应用综述[J].金田,2013(11):394.
- [2]Kibler W B,Press J,Sciascia A.The role of core stability in athletic function[J].Sports Medicine,2006,36(3):189-198.
- [3]Jamison S T,Mcnally M P,Schmitt L C,et al.The effects of core muscle activation on dynamic trunk position and knee abduction moments: implications for ACL injury. [J]. Journal of Biomechanics,2013,46(13):2236-2241.
- [4]赵俊华,周玉斌,张成.对短跑运动员进行身体核心区力量训练的实验研究[J].北京体育大学学报,2015,38(6):133-138.
- [5]王卫星,韩春远.实用体能训练指南[M].广东:汕头大学出版社,2017.
- [6]韩春远,王卫星,成波锦,等.核心力量训练的基本问题——核心区与核心稳定性[J].天津体育学院学报,2012,27(2):117-120.
- [7]孟献峰,冯嘉.核心力量训练对提高女子短跑运动员竞技能力的研究[J].山东体育学院学报,2009,25(4):66-67.
- [8]王珽珽.优秀百米运动员苏炳添途中跑技术特征研究——以2015年世界田径锦标赛为例[J].体育科学研究,2016,20(4):73-77.
- [9]Sato,Kimitake,Mokha,et al.DOES CORE STRENGTH TRAINING INFLUENCE RUNNING KINETICS,LOWER-EXTREMITY STABILITY,AND 5000-M PERFORMANCE IN RUNNERS?[J].Journal of Strength &Conditioning Research(Lippincott Williams&Wilkins),2009(1).
- [10]付皆,苗向军,刘排.核心力量训练对运动表现量效关系影响的Meta分析[J].体育学刊,2019,26(6):125-131.
- [11]韩春远,王卫星.核心力量训练与测评方法研究[J].中国学校体育(高等教育),2014,1(1):74-82.
- [12]李春雷,夏吉祥.田径核心力量训练研究[J].北京体育大学学报,2009,32(4):108.
- [13]熊强.瑞士球训练对大学生足球运动员核心爆发力的影响研究[J].广州体育学院学报,2011,31(4):93-98.
- [14]李洪玉,李宏昌.短跑运动核心力量的作用与训练研究[J].北华大学学报(自然科学版),2011,12(5):614-617.

作者简介:钟桂清(1976-),女,汉族,佛山顺德人,田径高级教练,江门市体育运动学校,研究方向:田径训练。

## 军校学员教与学体验问卷开发初探

赵文 郑应生 何滔

陆军勤务学院, 重庆 401331

**[摘要]**本研究在借鉴国内外课程体验问卷的基础上, 对 303 名大学生进行问卷调查, 形成了《军校学员教与学体验问卷》。通过探索性因子分析确定正式问卷共 48 个项目, 结构包括 6 个因子: 学习支持与资源、优质教学、学习与训练量、一般能力、激发智能、考核合理化。试测表明问卷具有良好的信度和效度。

**[关键词]**军校学员; 课程体验; 学习体验

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6625

中图分类号:

文献标识码: A

### Exploration on the Development of Teaching and Learning Experience Questionnaire for Military Cadets Experience Questionnaire for Military Cadets

ZHAO Wen, ZHENG Yingsheng, HE Tao

Army Service College, Chongqing 401331, China

**Abstract:** On the basis of learning from domestic and foreign curriculum experience questionnaires, this study conducted a questionnaire survey on 303 college students and formed the "Military Academy Students' Teaching and Learning Experience Questionnaire". Through exploratory factor analysis, a total of 48 items were identified in the formal questionnaire. The structure includes 6 factors: Learning support and resources, high-quality teaching, learning and training volume, general ability, stimulating intelligence, and rationalization of assessment. The test shows that the questionnaire has good reliability and validity.

**Keywords:** cadets; curriculum experience; learning experience

近年来, 随着高等教育大众化的逐渐普及, 本科教育教育质量越来越受到关注。2018 年在新时代全国高等学校本科教育工作会议提出了坚持“以本为本”, 推进“四个回归”, 吹响了全面提高本科质量的号角。军队院校的高等教育质量也一直备受党中央、中央军委关注。2020 年 6 月, 中央军委主席习近平签署命令, 发布新修订的《军队院校教育条例(试行)》。条例中强调了要落实从严治教、从严治学, 对军队院校的教育教学质量提出了更高的要求。课堂是军校教育教学的主阵地之一, 同时军事技能训练、管理生活制度等都是军校教育重要的组成部分。有研究表明, 学生对教与学的体验会直接影响他们的学习方式<sup>[1]</sup>, 从而影响学生的学习结果<sup>[2]</sup>。但目前军队院校对学员教与学体验的研究凤毛麟角, 还处于探索起步阶段。

鉴于学员教与学体验对其学习质量的重要影响, 以及军队院校在此方面研究的相对不足, 本研究试图开发调查工具, 了解目前军校学员教与学体验的现状, 为提高学员教与学体验打下基础。

#### 1 研究过程与方法

##### 1.1 问卷的初步编制

通过文献梳理发现, 目前调查学生教与学体验的问卷最早发端于拉姆斯登 (P. Ramsden) 在 20 世纪 80 年开发了课堂感知问卷 (Course Perception Questionnaire, CPQ)<sup>[3]</sup>。此后, 拉姆斯登 (P. Ramsden) 在 CPQ 问卷的基础上进一步改进完成了课程体验量表 (Course

Experience Questionnaire, CEQ)<sup>[4]</sup>。此调查问卷已经广泛用于澳洲高校。在我国, 厦门大学开展的“全国大学生学习情况调查研究”(NCSS) 中, 将学生的课堂体验作为一个重要方面进行调查<sup>[5]</sup>。此外咸桂彩<sup>[6]</sup>、王爱景<sup>[7]</sup>、彭琳<sup>[8]</sup>、邵娟<sup>[9]</sup>等根据自己研究的对象特点在 CEQ 的基础上进行修订并施测。目前的研究都着眼于学生在课堂上的体验, 忽视了学校内其他教育活动对学生的影响。军校教育与国内外地方高校高等教育存在较大差异, 军校教育强调育人的整体性, 学生的学习不仅只在课堂中, 而在于军校生活中的方方面面, 例如军事技能训练、思想政治教育、管理生活制度等等, 都是军校教育不可分割的一部分。基于此, 本研究问卷开发的主要思路就是在借鉴地方高校问卷的基础上, 加入军校的特殊元素, 使问卷更加符合军校教育的实际, 通过试测初步开发适用于军队院校学员的教与学体验问卷。

本研究使用的初始问卷是借鉴了国内外相关的课程体验问卷, 初步确定了良好的教学、清晰的目标和标准、合理的考核与评价、合适的作业量、基本技能、学生学习支持、学习资源、学习共同体、毕业生素质和智能激发、大学体验总体满意度等 11 个维度。

被试根据自己大学四年的体验情况, 回答在每一个项目上的符合程度, 问卷采用五点量表计分(1-非常不符合, 2-比较不符合, 3-不确定, 4-比较符合, 5-非常符合); 得分越高代表对项目的表述越赞同。

## 1.2 样本选取

本研究向某学院 2020 届全体本科毕业生发放本问卷, 共收回问卷 303 份。其中有效问卷 303 份, 有效率 100%。

## 2 结果与分析

### 2.1 探索性因素分析

进行探索性因素分析前, 首先采用 KMO 检验、Bartlett's 球形检验对变量的相关矩阵进行分析, 以考察所有项目是否适宜进行因素分析。KMO 检验结果:  $KMO=0.954>0.9$ ; Bartlett's 球形检验的  $\chi^2=15975.31$ ,  $df=1128$ ,  $p=0.000$ , 均表明适合做因素分析。采用主成分分析法 (PFA) 和斜交旋转轴法对 48 个项目进行探索性因素分析, 公共因子的碎石图如图 1 所示。抽取特征值大于 1 的因子共有 6 个, 累计贡献率为 73.09%。各因子的变异解释率分别为: 49.10%、8.94%、6.05%、3.29%、2.97%、2.74%。48 个项目的共同度在 0.452–0.851 之间, 表明 48 个题目的信息在 6 因子模型中得到了较好的体现。

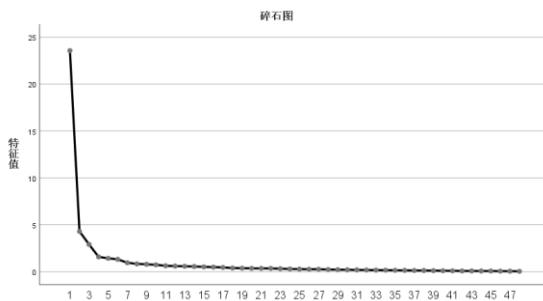


图 1 公共因子碎石图

采用斜交旋转轴得到因子负荷矩阵。旋转后因子符合情况如表 2 所示, 每个项目在其相应因子上载荷均大于 0.4, 且大部分在 0.6 以上, 符合因子负载显著的标准。

问卷最终确定的公共因子有 6 个, 遵循“参照题目因子的负荷值命名”的原则, 根据负荷值较高的题目及大部分题目的含义命名对公共因子进行命名。因子 1 包括 15 个项目, 主要涉及学生的学习资源与学习支持, 命名为“学习支持与资源”; 因子 2 包括 14 个项目, 主要涉及教师的教学, 可命名为“优质教学”; 因子 3 包括 7 个项目, 主要与学习与训练量有关, 命名为“学习与训练量”; 因子 4 包括 5 个项目, 主要涉及学生在大学培养的一般能力, 命名为“一般能力”; 因子 5 包括 4 个项目, 主要涉及学生发展的潜能, 命名为“激发智能”; 因子 6 包括 3 个项目, 主要涉及考试考核, 命名为“考核合理化”。

表 1 旋转后的因子载荷矩阵 (n = 303)

序号	项目	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6
1	我有充分的时间去理解所学的知识	0.648					
2	我在参与学院各类活动中收获很大	0.601					

序号	项目	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6
3	我满意学院提供的军人生涯指导与规划	0.801					
4	我能很方便地获取需要的相关学习资源	0.781					
5	凡教学中使用的信息技术, 都是有效的	0.73					
6	学院提供的学习资源能帮助我有效地学习	0.82					
7	学习资料清晰明了	0.652					
8	我认为一日生活制度对我的学习很有帮助	0.771					
9	我经常与队员进行交流, 收获很大	0.764					
10	在这所学院里, 我觉得我有归属感	0.848					
11	大学激发了我对今后学习的热情	0.735					
12	大学课程的学习为我开拓了更广泛的学科领域视野	0.601					
13	我认为所学知识对我今后很有帮助	0.641					
14	我觉得学院将我培养成了一名合格的勤务人才	0.782					
15	总之, 迄今为止, 我非常满意我的大学体验	0.781					
16	授课的教员能激发我的学习潜能, 使我努力做到最好	0.798					
17	教员花费很多时间去评阅我的作业	0.794					
18	教员为我在学习中遇到的困难做出了实实在在的努力	0.844					
19	教员对我的学习经常给予有益的反馈	0.851					
20	教员的讲解非常清晰	0.844					
21	教员努力使所讲课程更加贴近实战	0.804					
22	学习任务所要求达到的标准清晰易懂	0.822					
23	在课程学习中, 我一直都很清楚自己的学习方向和目标	0.695					
24	我清晰的了解专业培养目标	0.591					
25	我感到有部分教员和学员对待学习很投入	0.539					
26	我能够与同学和教员一道探索学术问题	0.557					
27	在课程学习中, 教员能够听取学生的想法和建议	0.689					
28	教员从一开始就阐明了对学员的期待目标	0.602					

序号	项目	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	因子6
29	总的来说,我对课程质量感到满意		0.723				
30	作业量太大		0.765				
31	我经常意识到我的课程学习目标不明确		0.629				
32	我感到要想学好大学课程,压力很大		0.737				
33	我感觉课程数量太多		0.798				
34	我感觉军事训练量不足		0.568				
	大学课程的学习任务						
35	太重,以至于我无法充分理解这些内容		0.832				
	我感觉军事训练难度						
36	太大,以至于我难以跟上		0.757				
	通过大学的学习使我具备了坚定地思想政治信念		0.499				
	通过大学的学习使我具备了良好的科学素养和文化修养		0.673				
	通过大学的学习使我具备了良好的军事基础素养		0.624				
	通过大学的学习使我具备了强健的体魄和坚强的意志		0.712				
	通过大学的学习使我具备了任职专业知识和能力		0.499				
	我学会充满自信的与其他人交流思想,开拓思路		0.475				
	在课程学习中我受到启发而萌生的想法,						
43	能够帮助我对与自己不同的观点进行评价和反思		0.663				
	我学会了运用课程中						
44	学到的原理去面对和解决新情境中的问题		0.542				
	大学课程的学习增强了我探索新知的信心		0.604				
46	要学好课程,的确需要良好的记忆力		0.722				
47	考试内容关注记忆多于理解		0.582				
48	太多的教员问我事实类问题		0.452				

## 2.2 问卷的信度和效度检验

问卷的内部一致性信度为 0.959,相较于修订前问卷的信度 0.942 有所提高,表明问卷的稳定性较高,具有较高的信度。各分量表的内部一致性信度如下表所示。

表 2 各分量表内部一致性系数

维度	题量	信度
学习支持与资源	15	0.97
优质教学	14	0.967
学习与训练量	7	0.855
一般能力	5	0.915
激发智能	4	0.925
考核合理化	3	0.554

问卷总分与各分量表及各分量表之间的相关性如表所示。

表 3 问卷总分及各分量表之间的相关

	学习支持与资源	优质教学	学习与训练量	一般能力	激发智能	考核合理化	问卷总分
学习支持与资源	1						
优质教学	.755**	1					
学习与训练量	-.065	-.085	1				
一般能力	.793**	.711**	-.109	1			
激发智能	.816**	.760**	-.079	.711**	1		
考核合理化	.253**	.289**	.430**	.159**	.236**	1	
问卷总分	.925**	.859**	.194**	.802**	.837**	.445**	1

注: \*\*. 在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

问卷的总分与各分量表之间的相关系数可作为衡量量表的结构效度指标。由表 3 可知, 各分量表与问卷总分之间存在着显著正相关; 除学习与训练量因子外, 各分量表之间存在显著相关。因此, 问卷有较好的可测性, 其结构效度较好。

## 3 讨论

### 3.1 军校毕业生教与学体验问卷的结构

探索性因素分析的主成分分析法是将若干个原始观测变量聚类为几个公共因子: 一方面使有较高相关的原始变量合并在一个因子之下作进一步的分析, 达到缩减变量的数目和简化数据分析的目的; 另一方面考察各个因子与理论构想的结构之间的吻合关系<sup>[10]</sup>。本研究通过探索性因素分析, 军校毕业生教与学体验问卷由 6 个因子构成:

(1) 学习支持与资源, 学习支持主要关注学生对学校所提供的设施以及提供的各种服务的感知, 学习资源主要关注学校提供的课程资料和学习资源的有效性和适切性。从学生对学习支持的感知中, 可以发现学校在学生学习支持上所做的努力及不足之处。学习资源对于学习质量有非常重要的影响; (2) 优质教学, 主要指教师在课堂教育教学中的行为表现, 包括教师采取措施使课程贴近实战, 讲解清晰透彻, 帮助学生客服学习困难, 与学生进行交流, 及时给予学生反馈等; (3) 学习与训练量, 通过学生所体会到的课程学习与军事训练压力, 了解课程设置、教师在教育

教学中学习任务分配、军事训练数量与难度等与学生接受程度相契合的合理程度; (4) 一般能力, 主要考察军校教育是否产出有价值的成果, 军校课程与训练是否培养或促进了学生的能力发展, 学生感知的程度如何; (5) 激发智能, 主要考察教与学能在多大程度上启发学生的灵感与智能。 (6) 考核合理化, 主要考察学校对学生的评价或考核方式, 了解学校注重考核学生对知识的理解还是对知识进行简单的记忆或简单的事实回忆。

### 3.2 因素分析结果与原 CEQ 问卷结构的比较

由于军校特殊的教育制度差异, 军校大学生与国内外地方大学生的学习情况必然存在差异, 在引进地方大学成熟量表时, 不宜直接使用, 而是必须进行试测修订, 从而形成符合军校大学生学习特点的量表。

本研究中, 通过因素分析发现, 获得的结构与原 CEQ 的结构存在一定差异。将 CEQ 初始问卷结构与本研究探索性因素分析的结果对比: 初始问卷由 12 个因子构成, 而本研究的因素分析结果为 6 个因子。原问卷中“清晰的目标和标准”、“毕业生素质”、“总体满意度”、“学习共同体”、“学习资源”、“课程整体满意度”6 个因子没有出现在本研究的公共因子中。

原问卷几个因子中的项目并非简单地被删除, 而是有些项目被纳入到本研究中的 6 个因子中。原属于“学习共同体”的项目“在课程学习中, 教员能够听取学生的想法和建议”和“我能够与同学和教员一道探索学术问题”, 被纳入到“优质教学”因子中。由此可见, 在军校中师生所形成学习共同体并没有作为一个独立的公共因子存在。换句话说, 学员在军校中并未体验到师生共同学习的氛围。在“学习量合理”因子中, 学生在“我有充分的时间去理解所学的知识”体验与学习支持与资源高相关, 被纳入“学习支持与资源”因子。可见, 军校学员认为学习时间属于学习支持与资源因子的内容, 与学校的管理方面息息相关。此外, 原属“总体满意度”的项目“总之, 迄今为止, 我非常满意我的大学体验”在探索性因素分析中被纳入“学习支持与资源”因子, 说明军校学员对教与学的总体满意度与学习支持与资源高度相关, 具有高度一致性。原属“课程整体满意度指标”的项目“总的来说, 我对课程质量感到满意”在探索性因素分析中被纳入“优质教学”因子, 说明军校学员对课程教学满意度与教员的教学高度相关, 具有高度一致性。这也成为我们基于军校学员体验来评价教学与学习质量的构想的有力支持。因此, 军校学员教与学体验问卷提供了从学生视角窥探教与学质量的良好途径。

通过对两个版本问卷结构的对比, 一方面反映了不同教育体制下学生的特点; 另一方面对军校教育改革提供了借鉴的方向。

### 3.3 军校学员教与学体验状态特征分析

根据对 303 份问卷的统计分析, 学员对课程整体满意

度平均分为 4.39 (SD=0.75), 学员对教与学总体体验满意度平均分 4.21 (SD=1.05)。优质教学因子均分最高且标准差较小, 为 4.45 (SD=0.60), 表明学员对于教学体验满意度一致较高, 对教员的教学行为与方式较为认可; 学习支持与资源因为均分为 4.09 (SD=0.92), 表明学员对学院提供的学习支持与资源体验比较满意; 一般能力因子均分为 4.43 (SD=0.64), 表明学员对一般能力的培养体验较为满意; 激发智能因子均分为 4.40 (SD=0.69), 表明学员对教与学启发学员的灵感与智能体验较为满意; 考核合理化因子均分为 3.95 (SD=0.72), 表明学员对考核合理化的体验处于中等水平; 学习与训练量因子均分最低且标准差较大, 为 3.07 (SD=0.93), 表明学员对学习与训练的体验处于中低水平, 并且不同学员之间的体验差异较大。

## 4 研究小结

以国内外相关的课程体验问卷为基础修订制作的“军校学员教与学体验问卷”, 经过探索性因素分析, 问卷是由学习支持与资源、优质教学、学习与训练量、一般能力、激发智能、考核合理化 6 个因子构成。虽然因教育体制等方面的不同, 与原问卷在结构上存在一定的差异, 但样本数据中保留下来的因子对原模型的拟合较好, 支持了原模型的基本结构。对该量表的信度和效度检验的结果表明, 该量表稳定可靠, 效度较有说服力, 可以作为军校学员教与学体验的评价工具。在部分维度上数据还存在进一步改进的空间。在对样本数据分析中发现, 虽然军校学员教与学体验偏正面, 但在学习与训练量和考核合理化维度上体验处于中等水平。在今后的研究中, 可以扩展学校类型和样本容量, 对问卷的信效度做进一步的检验; 通过验证性因素分析确认军校学员教与学体验的结构和作为教与学质量评估问卷的可行性和可推广性; 并最终形成反应军校学员教与学体验结构的本土化问卷; 通过多元统计方法, 探究各类因素对军校学员教与学体验的影响等。

## [参考文献]

- [1] Lizzio A, Wilson K, Simons R. University Students' Perceptions of the Learning Environment and Academic Outcomes: implications for theory and practice [J]. *Studies in Higher Education*, 2002(27): 27-52.
- [2] Diseth. Approaches to learning, course experience and examination grade among undergraduate psychology students: testing of mediator effects and construct validity [J]. *Studies in Higher Education*, 2007(32): 373-388.
- [3][4] Ramsden P. *Student Learning and Perceptions of the Academic Environment* [J]. *Higher Education*, 1979(8): 411-427.
- [5] 史秋衡, 郭建鹏. 我国大学生学情状态与影响机制的实

- 证分析[J]. 教育研究, 2012(2): 109-121.
- [6] 咸桂彩, 罗晓, 刘智. 学生课程体验视角下的大学课程教学质量评估 [J]. 河南科技学院学报(社会科学版), 2012(12): 60-63.
- [7] 王爱景, 滕春玉. 教与学之间: 高职院校学生课堂学习体验研究 [J]. 中国职业技术教育, 2020(2): 15-23.
- [8] 彭琳, 王昊, 刘智, et al. 基于课程体验的大学课堂教学质量评估问卷的开发 [J]. 天津职业技术师范大学学报, 2012, 22(3): 74-78.
- [9] 邵娟. 大学生课程体验调查法的应用研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2009.
- [10] 张奇. SPSSforWindows 在心理学与教育学中的应用 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2009.
- 作者简介: 赵文 (1991.8-) 男, 毕业院校: 汕头大学, 所学专业: 高等教育学, 当前就职单位: 陆军勤务学院, 职务: 无, 职称级别: 助教。

# 军人体能训练“实战化”程度的量化方法及其应用研究

杨裕哲<sup>1</sup> 刘莉<sup>2</sup>

1 广东省人民武装学校, 广东 广州 510520

2 陆军特种作战学院军体教研室, 广东 广州 510500

**[摘要]**军人体能训练是促进军人与武器装备有机结合、增强战斗技能的重要环节。军人体能训练的实战化就是要以作战需求为牵引, 从战斗任务和军事行动的需求出发, 基于战斗动作分析, 科学设计训练项目, 促进军人体能训练与作战技能训练的高度融合。文章根据军人体能训练实战化的要求, 提出一种定量分析军人体能训练“实战化”程度的方法, 并以新兵训练阶段的体技能项目设置为案例进行说明。该方法依托一个简易量表, 将某一训练阶段的军事体技能课目, 分别按照运动模式、运动平面、力量类型、动力链类型、主要供能系统 5 个维度(每个维度又分为若干细项)进行量化分析, 合理评估体能课目与技能课目的关联性, 以检验军人体能课目设置的“实战化”程度。

**[关键词]**体能训练; 实战化; 定量分析; 量表

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6640

中图分类号: G87

文献标识码: A

## Research on the Quantitative Method and Application of the Degree of "Actual Combat" in Military Physical Training

YANG Yuzhe<sup>1</sup>, LIU Li<sup>2</sup>

1 Guangdong Provincial People's Armed Forces School, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

2 Military Sports Teaching and Research Office of the Army Special Operations Academy, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

**Abstract:** Military physical fitness training is an important link to promote the organic combination of military personnel and weapons and enhance combat skills. The actual combat of military physical training is to take the combat demand as the traction, start from the needs of combat tasks and military operations, and scientifically design training projects based on combat action analysis, so as to promote the high integration of military physical training and combat skill training. According to the requirements of the actual combat of military human ability training, this paper puts forward a method to quantitatively analyze the "actual combat" degree of military human ability training, and takes the setting of physical skill items in the recruits' training stage as an example. This method relies on a simple scale to conduct quantitative analysis on the military physical skills curriculum in a training stage according to the five dimensions (each dimension is divided into several items) of sports mode, sports plane, force type, power chain type and main energy supply system, so as to reasonably evaluate the relevance between the physical fitness curriculum and the skills curriculum, so as to test the "actual" degree of the military physical skills curriculum.

**Keywords:** physical training; actual combat; quantitative analysis; scale

### 1 研究背景

#### 1.1 军人体能“实战化”训练是改革强军的必然要求

近年来, 随着改革强军进程的不断推进和部队体制编制的深化调整, 部队的体技能训练呈现新的特点。

一是战斗力标准牢固树立, 体技能“实战化”训练更深更实。军人体能训练的实战化就是要以作战需求为牵引, 从战斗任务和军事行动的需求出发开展针对性、系统性和科学性的体能训练<sup>[1]</sup>。近年来, 我军相关主管部门及部分专家学者基于实战化的要求, 提出了“战斗体能”的概念, 要求军人体能训练要深入研究遂行多样化军事任务对官兵身心素质的需求, 基于战斗动作分析, 科学设计训练项目, 促进军人体能训练与作战技能训练的高度融合。刘莉在《战斗体能与战斗技能融合训练现状及启示》一文中指出, 战斗动作是战斗体能与战斗技能联系的纽带, 研究与战斗技能尽可能在动作结构, 肌肉用力和运动轨迹相似的

动作, 并通过科学的体能训练手段和方法进行针对性训练, 提高完成动作的质量和效果, 从而提高战斗技能<sup>[2]</sup>。

二是军兵种及专业门类增多, 部队官兵对体技能训练的岗位化、专项化需求更高。军人体能训练要充分把握各军兵种专业特点, 深入分析不同专业岗位对身体运动能力的需求, 针对性的进行专项化体能训练。我军《军事体育训练教程》指出, “基础统一、专业分流”是军事体育训练的基本要求, 岗位化是军事体育训练发展的必然, 是实战化军事体育训练的细化和深化<sup>[1]</sup>。

三是军人服役年限延长, 军人需要长期保持良好的身体健康状态, 部队官兵对训练伤病预防康复更加重视。军人体能训练要通过合理设计训练内容、安排训练计划、增加预康复及关节养护等训练手段, 达到预防和减少军事训练伤病的目的, 确保军人在长期服役过程中能够保持良好的身体健康状态。

## 1.2 我军军人体能训练存在的主要问题

### 1.2.1 体能训练内容不够全面

体能是人体各器官系统的机能在体育活动中表现出来的能力，主要由力量、速度、耐力、灵敏、协调和柔韧等基本的身体素质和人体的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂和支撑等基本动作技能组成，因此，体能训练也必须是全面的综合的训练<sup>[3]</sup>。我军基层长期以来缺乏系统全面的体能训练，呈现“体能训练耐力化、耐力训练单一化”的特点，导致基层官兵的身体素质没得到全面发展，继而影响军事技能的提升。例如：发展力量只注重力量耐力，以完成次数的多少为训练标准，耐力训练只注重发展有氧耐力，并以长距离跑步为主。

### 1.2.2 体能训练方法不够科学

近年来，随着《军事体育训练大纲》的全面落地，我军体能训练有了较大进步，但也存在就课目练课目的情况，基层连队根据战斗任务和岗位特点自主设计体能训练的能力尚未具备。部分单位甚至用健美健身的方法单纯地发展肌肉维度，看似效果明显，实则功能不全。

### 1.2.3 体能训练与战斗技能结合不够紧密

传统的军人体能训练的误区就是脱离了实战，脱离了与战斗技能直接相关的战斗动作和武器装备的有机融合，导致军人体能训练未能充分促进战斗技能的发展。如能先分析完成战斗技能的相关战斗动作，再分析这些战斗动作的体能需求，最后进行有针对性的体能训练，那体能训练的“实战化”程度将得到很大提升。

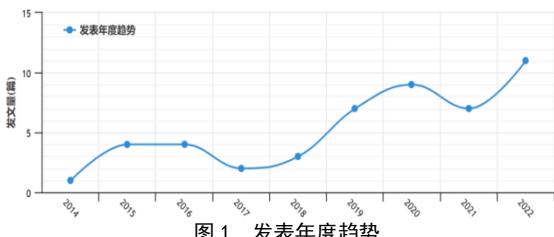
## 1.3 军人体能训练“实战化”的研究现状

### 1.3.1 理论及对策研究较多，实践方法研究较少

在中国知网，按照检索条件：((主题%='体能训练' or 题名%='体能训练') AND (主题%='实战化' or 题名%='实战化'))进行中文检索，得出 141 篇论文列表。本文从列表中进一步筛选出 95 篇相关主题文章。经统计，78 篇（占比 82%）属于理论研究或对策研究，仅有 17 篇（占比 18%）为实证或实操方法研究。体能训练实战化理论研究较多地偏重于理论研究和对策研究，实证研究类文章较少。

### 1.3.2 定性分析多，定量分析少

在中国知网，按照检索条件：(( (主题%='体能训练' or 题名%='体能训练') AND (主题%='实战化' or 题名%='实战化')) AND (主题%='分析' or 题名%='分析'))，进行中文检索，得出 37 篇论文。经可视化分析如图 1、图 2。



96

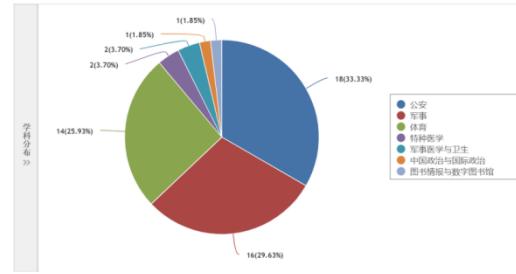


图 2 学科分布

从以上可视化分析图中可知，体能训练的实战化研究呈现上升趋势，尤其是警察部门近年来对体能训练实战化研究较多。但 37 篇文章中，涉及定量研究的文章仅 4 篇（占比 11%）。

### 1.3.3 缺乏军人体能和军事技能的关联度量化分析

目前，关于体能测试、技能测试的研究较多，但体能和技能关联度分析的研究匮乏。在中国知网平台，输入关键词“体技能融合训练”，搜索结果仅有 2 篇，分别是：《军事体育与军事技能融合训练探讨》及《战斗体能与战斗技能融合训练现状及启示》。该 2 篇文章对军事体技能融合训练做了较好的理论研究，但均未对体技能的融合程度、关联程度或体能训练“实战化”程度提出具体的评估手段、方法。

## 2 军人体能训练“实战化”程度量表的设计

### 2.1 “实战化”程度量表设计的基本原理

技能是体能的表现，体能是技能的载体和内在本质。体能训练既要满足运动员形成基本动作模式和健康运动生活的需要，又要满足其掌握娴熟专项技能，提高运动表现的需要。体能训练和技能训练之间要搭建一座稳固通畅的桥梁，才能实现体技能融合训练。我们认为，把体能训练、技能训练的项目再细化分解为的动作模式、运动平面、力量类型、运动链类型、供能系统 5 个维度（表 1 所示）进行对比分析，就能有效搭建起这座桥梁。通过以上 5 个维度分析，使体能训练和技能训练在更本质的层次相联系，既能提高体能训练的针对性和全面性，又能提高技能训练的表现性和实效性。通过军人体能训练“实战化”程度量表，可将定性分析的打“√”选项累计为数值，将体能、技能的特点和关联特征转化为具体的数据组来表示，从而达到分析比较的目的。

### 2.2 “实战化”程度量表的适用领域

该量表适合对军警体能训练“实战化”程度的量化分析。一是军警人员的战斗技能较为综合，完成特定任务时通常需要多个技能动作组合，多种身体素质支撑，这与竞技运动专项化的特点有所区别，这为“实战化”程度量表量化方式的设计提供了基础条件；二是军警训练的阶段化特征明显，一个训练周期（训练阶段）通常会明确具体的技能训练课目，这要求该训练阶段的体能训练要与之配套进行，即体能训练要发挥好针对性的身体素质强化、伤病

预防、体态纠正等作用,体能训练服务于技能动作发展需要的特点突出。

### 2.3 “实战化”程度量表的分析维度

#### 2.3.1 动作模式

动作模式是指人体具有一系列相同的空间、时间、形状和方向等成分的解剖动作组合。而那些让人体重心进行前后、横向、上下移动的简单而协调的身体动作模式被视为人体基本动作模式。目前,专业领域对划分和确定人体基本动作模式的观点尚未统一。其中,刘展等依据现有的文献信息和对大量动作的分析结果,把人体基本动作模式归为以下10种:蹲起、弓箭步、步态、体屈、体转、推撑、伸举、提拉、翻滚、爬行<sup>[4]</sup>。尹军、袁守龙等结合运动功能训练动作设计需要,将人体基本动作模式划分为:上肢动作(双臂:推、拉、推拉同步;单臂:推、拉);躯干动作(动态:旋转、侧倾、屈伸;静态:桥式运动(未再细分));下肢动作(单腿:蹲、伸;双腿:蹲、伸、蹲伸同步)<sup>[5]</sup>。《运动生物力学》将人体运动形式区分为:上肢的基本运动形式(主要包括推、拉和鞭打)、下肢的基本运动形式(主要包括缓冲、蹬伸和鞭打)、全身基本运动形式(主要包括摆动、躯干扭转和相向运动)<sup>[6]</sup>。

综上所述,结合军事训练的实际需求,我们将动作模式合理划分成如下类别:上肢动作(双臂:推、拉、对侧推拉配合;单臂:推、拉);躯干动作(动态:旋转、侧倾、屈伸;静态:抗旋转、抗侧倾、抗屈伸);下肢动作(单腿:蹲、伸;双腿:蹲、伸、对侧蹲伸配合)(表1所示)。例如:步态、弓箭步(含侧弓步)、爬行姿的下肢动作等应属于下肢对侧蹲伸配合动作,鞭打动作是复杂动作组合,应由上肢对侧推拉配合及躯干旋转、屈伸及下肢对侧蹲伸配合等基础动作模式组合而成,比如投掷类项目。

#### 2.3.2 运动平面

根据运动解剖学相关知识,人体基本解剖面可划分为水平面、冠状面、矢状面,人体各运动动作在相应解剖面上发生。考虑到复杂动作的划分需要,文章在前述3个基本解剖面的基础上,增加多平面的分项(表1所示)。技能课目所涉及到的运动平面各有特点,有些甚至是多平面的,体能训练在全面发展的基础上,其训练的运动平面,应尽量与相应技能课目一致,有利于针对性的训练到相应肌群和发力动作顺序。

#### 2.3.3 力量类型

田麦久等认为,根据完成不同体育活动所需力量的不同特点,通常将力量类型划分为最大力量、快速力量、力量耐力3种类型<sup>[7]</sup>。最大力量是指人体肌肉在随意收缩中所能表现出来的最大用力的能力;快速力量是指肌肉在尽可能短的时间内,发挥出尽可能大的力量的能力;力量耐力是指运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌紧张,或在动力性工作中多次完成相应强度的肌收缩能力。

不同技能课目所需要的力量类型不一定相同,这导致其体能训练方法应具有各自的特点。在恰当增加肌肉维度,满足基础力量需要的基础上,应根据技能课目对力量类型的需求特点,安排相应的力量训练。

#### 2.3.4 动力链类型

动力链是指在产生特点的身体动作或体姿时,负责产生力的传递能量的关节链。可分为开放动力链和闭锁动力链<sup>[3]</sup>。人体开放动力链的特点表现在肢体远端(如手或脚等)不与地面或固定物面接触,不支撑体重。这种动力链主要用来追求身体或肢体的灵活性、加大移动速度或产生爆发力。例如:投掷手榴弹。人体闭锁动力链的特点则体现在肢体远端与地面或固定物体接触以便支撑体重。这种动力链有助于增强关节和肢体稳定性,提高身体平衡。本文根据动力链相关理论,将动力链类型分为上肢开链、上肢闭链,下肢开链、下肢闭链。在兼顾全面的前提下,体能训练动作的动力链类型要与技能训练相适应,提高体能训练的实用性、针对性。例如:坐姿腿屈伸训练能够较好的刺激股四头肌,但坐姿腿屈伸是典型的下肢开链动作,而大部分军事技能课目为下肢闭链动作,且坐姿腿屈伸训练孤立的锻炼了股四头肌,并不能协调发展下肢闭链模式下整个动力链的肌肉,因此,坐姿腿屈伸训练作为军人体能训练内容不合适。

#### 2.3.5 主要供能系统

人在各种运动中所需要的能量分别由三种不同的能源系统供给,即磷酸原系统、酵解能系统和氧化能系统。任何运动中不存在绝对的某一个单一能源系统的供能,需要三个能源系统按照不同比例配布协同功能<sup>[8]</sup>。但不同运动项目具有各自不同的技术特点,决定了其能量供应具有各自的特征,总会有1-2个供能系统会占主要比例。本文根据主要参与运动的供能系统区分,将供能系统划分为磷酸原、糖酵解、有氧供能三种主要类别(或主要比例)。

### 2.4 “实战化”程度量表的使用方法及案例

本研究以新兵入伍体技能课目设置的量化分析为例介绍军人体能训练“实战化”程度定量分析的量表的使用方法及案例。

#### 2.4.1 量表的结构

该量表纵列方向整体划分为“技能课目及运动需求”(技能部分)、“体能课目及锻炼特点”(体能部分)两大部分,并根据训练大纲列出入伍技能、体能训练课目的具体内容(表中分别列出8个)。该量表横行方向整体划分为动作模式、运动平面、力量类型、运动链类型、供能系统类型5大维度,每个维度再划分为若干具体类别。每个具体的体能或技能动作内容可根据其特点,在相应的类别上打“√”,每个“√”代表1分(见表1)。

#### 2.4.2 量表的算法及变量的意义

J值及J值序列:技能部分每个具体类别“√”的总

数计为 J 值，并组成“技能课目及运动需求计数数列”。每个具体类别的 J 值越大，说明技能训练在相应维度的具体类别上的需求越明显，且 J 值序列反应了新兵技能课目的整体需求特点。

T 值及 T 值序列：体能部分每个具体类别“√”的总数计为 T 值，并组成“体能课目锻炼特点计数数列”。每个类别的 T 值越大，说明体能训练在相应维度的具体类别上的锻炼越明显，且 T 值序列反应了新兵体能课目的整体锻炼特点。

H 值及 H 值序列：“T+J” 的值为“技能需求、体能锻炼特点各具体类别总和”，设为 H 值，并组成 H 值序列，反应了体能、技能课目整体训练的总特点。H 值越大代表体技能训练在相应维度的具体类别上的锻炼或需求越明显。

C 值及 H 值序列：“T-J”的值为“技能需求、体能锻炼特点各具体类别之差”，设为 C 值，并组成 C 值序列，反应了体能训练满足技能需求的情况。C 值存在正负值，负值的绝对值越大说明体能训练越不能满足技能训练的需求（在相应维度的具体类别上），正值越大说明体能训练越能满足技能训练需求（在相应维度的具体类别上）。

#### 2.4.3 使用量表分析新兵入伍体能训练课目设置的“实战化”程度

如表 1 所示，通过分析 J 值数列，发现新兵入伍技能课目存在以下特点：

①动作模式维度上，以下动作模式需求十分明显，分别是：上肢对侧推拉配合（5 分）、躯干静态抗旋转（8 分）、躯干静态抗屈伸（6）、下肢双腿对侧蹲伸配合（7 分）；②运动平面维度上，发生在矢状面的技能动作多（5 分），其次为多平面（3 分）；③力量类型维度上，对快速力量、力量耐力的需求明显，而对最大力量的需求为 0；④运动链类型维度上，下肢闭链的动作最多（7 分），上肢开链动作与上肢闭链动作数量一致，同为 3 分；⑤供能系统维度上，对糖酵解供能的需求比较明显（6 分），其次为磷酸原供能（4 分），有氧供能需求最少（1 分）。

通过分析 C 值序列，发现新兵体能课目在满足技能课目需求（即军人体能训练“实战化”程度）方面，存在以下情况：

①动作模式维度上，躯干静态抗旋转（-5）及对侧推拉配合（-3）存在较大缺口，且 56.3% 的动作模式细类出现负值；②运动平面维度上，多平面动作存在较大缺口（-3），且 25% 的运动平面细类出现负值；③力量类型维度上，快速力量方面存在明显缺口（差值-5），且 33.3% 的力量类型细类出现负值；④运动链类型维度上，缺口较小，但 50% 的运动链类型细类出现负值；⑤供能系统维度上，不存在缺口，也未出现负值。⑥C 值序列整体出现负值占比 43.3%，出现 0 值占比 40%，出现正值占比仅为 16.6%。

通过分析 H 值序列，发现新兵体技能能课目整体锻炼

特点（或需求）不够均衡，5 个维度均出现明显失衡。体现在：①动作模式维度上，对上肢对侧推拉配合（8 分）、躯干静态抗旋转（11 分）、躯干静态抗屈伸（12 分）、下肢双腿对侧蹲伸配合（10 分）的锻炼较多（或者需求较多）；②运动平面维度上，发生在矢状面（12 分）的动作锻炼最多（或者需求最多），且大幅高于其他运动面；③力量类型维度上，对力量耐力的锻炼最多（或者需求最多）（14 分），其次为快速力量（9 分），但最大力量为 0；④运动链类型维度上，下肢闭链动作的锻炼最多（或者需求最多）（12 分）；⑤供能系统维度上，糖酵解供能练得较多（或者需求较多）（14 分），磷酸原次之（7 分），而有氧供能最少（2 分）

根据以上分析结果，本文认为，为满足技能训练和新兵身体素质全面发展的需求，应作出以下调整：

一是体能各课目的训练时间需做调整。新兵训练前期增肌训练时间可适当增加，为快速力量、力量耐力的发展提供肌肉横截面的生理基础；有氧训练按现有安排已足够，且技能部分需求为 1 分，但考虑到有氧能力是所有运动和供能系统的基础，必须适当安排。

二是体能训练和技能训练的时间占比需要调整。该量表在体能课目和技能课目数量相同的前提下对比，C 值序列总体偏差，表现为负值较多，正值较少。因此，要适当加强基础体能训练的时间，以有效的提高 C 值。新兵集训正课时间要增加体能训练内容，晚上要适当增加身体运动功能训练内容，不能固定在每天下午 1 小时。

三是现有新兵入伍体能训练的内容需做补充。从以上分析可知，新兵体能训练应注重在多种基本动作模式、多种运动平面上设计动作，核心力量训练也要十分重视，可参考身体运动功能训练的理念和方法，设计多种适合新兵阶段的训练动作，比如可以系统设计跪步蹲、弓步蹲、侧弓步蹲的动作和单侧哑铃推拉、1-8 级俯桥等动作，以提高下肢双腿对侧蹲伸配合能力和躯干稳定性；新兵训练中后期，体能训练在负荷安排上，要注重发展快速力量和力量耐力，以满足军事技能课目的需求。

#### 2.5 “实战化”程度量表的注意事项

使用量表前，应首先明确阶段训练中技能课目的具体内容和数量，然后设计出相应体能训练课目的内容。表 1 中，体能训练内容数量与技能训练内容数量是相同的，均为 8 个。如两者数量不一致，应增加换算系数 K。K=技能训练内容的数量/体能训练内容的数量，换算后的 T 值计为 T2， $T2=T*K$ ，尔后将 T2 代入量表中进行计算。

该量表在使用时，先假设技能训练和体能训练的训练负荷一致，并在此基础上考虑问题。本研究认为，先找出并比对训练指向性的因素（如动作模式、运动平面、力量类型、运动链类型、供能系统 5 个维度）是正确训练的前提。指向对了，再考虑训练负荷的问题。

表1 军人体能训练“实战化”程度量表(新兵训练阶段)

新兵入伍训练 体技能课目及内容		动作模式												运动平面		力量类型		运动链类型		供能系统类型		
类别	课目	上肢		躯干			下肢			运动平面		力量类型		运动链类型		供能系统类型						
		单臂	双臂	动态	静态	单腿	双腿	多平面	水平面	额状面	矢状面	快速力量	最大力量	上肢力量	下肢力量	磷酸开链	闭链	糖酵解	有氧供能			
		推	拉	推	拉	推	拉	推	旋	侧	屈	抗	抗	抗	对侧	平	水	额	矢			
		拉	转	倾	伸	旋	侧	屈	伸	蹲	伸	蹲	伸	蹲	蹲伸	面	面	面	状	快		
		配	合			转	倾	伸							配合				量	最		
																力	上	下	肢	大		
																力	肢	肢	下肢	上肢	最	
																力	闭	闭	闭	闭	磷酸	
																链	链	链	链	链	磷酸	
																					糖酵解	
																					有氧供能	
手榴	立姿原地	√	√	√	√											√	√	√	√	√	√	
弹投	投弹																					
掷																						
战术	低姿	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
技能	侧姿	√	√			√	√	√				√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
基础	高姿			√		√	√	√				√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
课目	动作																					
及运	躬身跃进																					
动需	战备负重徒步																					
求	基础行军																					
	刺杀	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
	格斗基础	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
	技能课目对身																					
体	运动功能需	2	2	1	1	5	3	1	1	8	3	6	3	2	0	0	7	3	0	2	5	
	求计数(J值)																					
	3000米																					
	跑																					
	引体向上																					
	双杆臂曲																					
入伍	伸																					
体能	仰卧起坐																					
课目	俯桥																					
及锻	T形跑	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
炼特	背桥																					
点	30米x2	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
	折返跑																					
	体能课目对身																					
体	运动功能锻	0	0	1	1	3	0	1	1	3	0	6	0	0	1	0	3	0	2	2	7	
	炼特点计数(T值)																					
	技能需求、体能锻炼																					
特点	各细项总和(H值)	2	2	2	2	8	3	2	2	11	3	12	3	2	1	0	10	3	2	4	12	9
	技能需求、体能锻炼																					
特点	各细项之差(C值)	-2	-2	0	0	-2	-3	0	0	-5	-3	0	-3	-2	1	0	-4	-3	2	0	-5	
	技能需求、体能锻炼																					
特点	各细项之差(C值)	-2	-2	0	0	-2	-3	0	0	-5	-3	0	-3	-2	1	0	-4	-3	2	0	-5	

### 3 结语

军人体能训练“实战化”程度量表对军人体能、军事技能训练的观察维度划分合理,通过对运动模式、运动平面、力量类型、动力链类型、主要供能系统5个维度的量

化分析,搭建起了军事体技能课目相关性研究的桥梁。该方法已在我军某部新兵训练体能课目设计过程中成功使用,效果得到了初步检验。该部根据量表的评估结果,合理设计并拓展了新兵体能课目的内容,有效满足了新兵技

能课目的训练需求和新兵身体素质全面发展的需要。军人体能训练“实战化”程度量表的信度及效度，会在后续的实证研究中进行检验和探讨。

#### [参考文献]

- [1] 林建棣等. 中国人民解放军军事体育训练教程 [Z]. 中央军委训练管理部
- [2] 刘莉. 战斗体能与战斗技能融合训练现状及启示 [J]. 军事体育学报, 2016, 35(3): 18-20.
- [3] 王卫星, 韩春远. 实用体能训练指南 [M]. 广东: 汕头大学出版社, 2017.
- [4] 刘展. 人体动作模式和运动链的理念在运动损伤防护和康复中的应用 [J]. 成都体育学院学

报, 2016, 42(6): 1-11.

[5] 尹军, 袁守龙. 身体运动功能训练 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2017.

[6] 运动生物力学编写组. 运动生物力学 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2020.

[7] 田麦久. 运动训练学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.

[8] 王瑞元, 苏全生. 运动生理学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2010.

作者简介: 杨裕哲 (1986-), 男, 广东揭阳, 汉族, 陆军特种作战学院研究生, 研究方向: 军事体育教学训练; 刘莉 (1978-), 女, 湖南岳阳, 汉族, 副教授, 硕士生导师, 研究方向: 军事体育教学训练。

## 倒立训练对海军飞行员身心素质的影响研究

吴海平 姚泽龙 徐阳阳

海军航空大学军事体育教研室, 山东 烟台 264000

**[摘要]**倒立作为传统的健身项目, 受到大众广泛关注, 但是在《军事体育训练大纲》训练中并没有对倒立训练提出要求, 因此本研究通过理论分析倒立动作结构, 发力特点, 以及训练过程中产生的良好作用。建议手倒立训练可以补充到军事体育训练大纲, 作为飞行学员必训必考课目。

**[关键词]**倒立训练; 海军飞行员; 身体素质; 影响研究

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6639

中图分类号: R852.4

文献标识码: A

### Study on the Influence of Handstand Training on the Physical and Mental Quality of Naval Pilots

WU Haiping, YAO Zelong, XU Yangyang

Department of Military Physical Education, Naval Aviation University, Yantai, Shandong, 264000, China

**Abstract:** Handstand, as a traditional fitness project, has been widely concerned by the public, but there is no requirement for handstand training in the military sports training program. Therefore, this study theoretically analyzes the handstand movement structure, strength characteristics, and good effects in the training process. It is suggested that handstand training can be added to the military sports training program as a compulsory course for flight cadets.

**Keywords:** handstand training; naval pilots; physical fitness; impact study

#### 引言

海军航空兵是海军遂行海空作战任务的主要兵力之一, 在夺取作战空海域的制空权和对海对地突击等作战行动中发挥着不可替代的重要作用, 其作战效能的高效发挥是海军航空兵部队实现“能打仗、打胜仗”目标的重要保障。随着航空飞行装备和机载设备性能的不断提升, 以及新机大规模和快速装备部队, 对海军飞行人员的身体素质和健康水平提出了更高要求。因此, 为科学有效的指导和加强海军飞行人员的体育训练, 满足现代战机对身体的要求, 预防飞行职业病, 促进飞行员身体健康, 提高飞行员身体抗载荷能力, 故将倒立项目引入飞行人员体育训练。其目的是补充海军飞行人员体育训练项目, 完善《军事体育训练大纲》的内容, 缓减飞行员脊柱损伤, 增强飞行员颈、肩、腰功能, 提高飞行员身体协调、抗负荷和空间定向能力。

#### 1 倒立运动的起源与发展

倒立是历代僧侣的健身养心之法。也是五禽戏中猴戏模仿猴子倒立动作, 俗称顶功。是一项简便易行, 又有益身心健康的运动。当前, 欧美国家比较盛行, 据调查发现, 练习倒立的人, 即便是中老年人, 都能祛病强身, 很少出现脑充血和脑溢血等不良反应。同时, 医学家们认为, 经常站立者容易引起胸、腹腔内脏下垂、痔疮、脑部供血不足、腰肌劳损及腿脚肿胀等症状。站立者进行一定量倒立练习, 对因站立引起的各种伤痛起到预防作用。同时, 经常倒立练习能改善血液循环和心血管系统, 使脑部供血充

盈, 头脑清醒, 同时, 预防内脏下垂, 提高内脏功能, 起到放松肌体的效果<sup>[1]</sup>。美国矫形学家马丁, 让病人倒转身体, 以此治疗腰酸腿痛, 坐骨神经痛, 关节炎等<sup>[2]</sup>, 同时现代自重训练中倒立爬行作为很好的训练方式深受体育爱好者的喜爱和追捧。

#### 2 倒立动作的结构和发力特点

##### 2.1 动作结构

倒立爬行动作结构分类属于单一动作结构类的周期性项目, 作为技能主导类属于难美性项目, 其发力形式以静力收缩为主。从多次实践观察中发现, 手倒立的姿态分为两种: 一种是手、上肢、躯干和下肢几乎是一条直线, 另一种是身体宛如弓形。从动作的标准分析, 无疑前者是正确的, 后者是错误的。手倒立的不正确会造成与它有关的动作质量降低。正确的倒立技术, 不但从外形上美观, 从实际的效果也比较省力。从人体静力学的观点来看, 手倒立是属于支点在下, 脚朝上的异常姿势中的平衡动作, 由于人体重心位于支撑面上方, 所以身体处于不稳定状态, 此时需要身体各部分肌肉来协调控制, 以维持身体新的动态平衡。由于倒立动作稳定的角度较小, 因此维持其稳定性就有一定的困难, 但只要掌握正确的技术, 其稳定性也容易控制。

##### 2.2 发力特点

正确的倒立是手、上肢、躯干和下肢几乎在一条垂直线上<sup>[3]</sup>, 从解剖学分析, 上肢的腕、肘和肩被周围的协同肌和对抗肌加以固定。倒立时着重强调肩关节是躯干和下

肢的支点,作为支点的肩关节固定牢靠与否,取决于肩胛骨的固定程度以及周围肌肉的固定效果<sup>[4]</sup>。在这种姿势中肩胛骨外上角向上方,内侧角靠向脊柱,下角朝外。肩胛骨能够由正常的位置运动到这个位置是前锯肌的作用,但能固定在这个位置上,则是与前锯肌相对抗的肩胛提肌、菱形肌、斜方肌乃至胸小肌的作用。

### 3 海军飞行员身心素质特点

#### 3.1 海军飞行员的身体素质特点

随着四代战机列装海军部队,飞机性能较过去大大提高,作战样式复杂多变,作战环境更加恶劣,要求海军飞行员必须具备一定的身体专项能力克服飞行中带来的不利影响。飞机的高机动性、环境复杂性和战争的瞬时性要求飞行员手脚协调、动作灵敏、反应迅速;飞行姿态的变化,要求飞行员有较好的前庭能力和本体感觉;特技飞行、短距离起降瞬时载荷大,要求飞行员具有良好的核心稳定性和载荷适应能力,飞行时间长,精力、体力消耗大,要求飞行员具有持续的作战能力;跨时区作战和海洋环境多变,要求飞行员具有较好的环境适应能力。

#### 3.2 海军飞行员的心理特点

海军飞行员作为特殊群体在心理上也有着较高要求,特别在作战飞行中,由于作战情况千变万化,很多意想不到的情况随时发生,飞行员精神紧张,压力大,注意力易分散,要求飞行员必须有着坚强的意志、信心和强有力自我控制能力,才能积极地消除负面情绪,使技术得到充分发挥。

### 4 倒立训练对海军飞行员身心素质的影响

#### 4.1 倒立训练对海军飞行员生理机能的影响

据研究,经常练习倒立,对人体心血管系统和神经系统将产生重大影响<sup>[1]</sup>。倒立时在头朝下的过程中,依然有清晰的时间、空间感觉。例如初学者做倒立时,常常会感觉不适,出现眼冒“金星”或眩晕现象,而对一个长期系统的训练者,在完成连续倒立动作后,还能完成不同种类的空翻和旋转练习。再者,倒立练习时,由于练习者头下脚上,下肢血液受重力作用,会加快流回心脏,而头部的血液受重力作用,血液流向心脏会变得相对困难,大部分血液淤积在头部。这是为什么初学者刚练习倒立时,经常出现面色发红发紫、眼部红肿出现血丝等现象。长期练习倒立动作的人,不仅不会出现上述现象,而且还能在完成动作时,利用倒立训练进行休息调整。最后,手倒立练习过程中,身体重心稍有偏差就会失败,因此对身体精准控制要求极高。因此,加强倒立训练使飞行学员心血管系统尽快适应倒立体位时的需要。同时,促进飞行员身体平衡能力、各肌群协调性及准确判断能力的发展<sup>[5]</sup>。

#### 4.2 倒立训练对海军飞行员专项能力的影响

##### 4.2.1 增强心血管机能,提高头部抗荷能力

倒立动作时,由于体位发生变化,头下脚上,下肢血

液将加快向头部聚集和增加回心血量,容易导致下肢供血不足和头部血压过大。为了调节身体,心血管系统会自动做出调节,提高输出频率,增大每博输出量和提高基础代谢,增加下肢的供血。其次,腹腔器官会向胸腔转移,增加腹腔压力,增加肺部通气阻力,此时,呼吸会比站立时困难。通过经常性倒立训练,可以增强飞行员心血管的泵血能力,提高肺部通气能力。同时,倒立时间稍长时,会导致头部血压过高,增强头部血管的抗压能力,对于预防飞行员红视和提高飞行员头部抗负荷有较好的效果。

##### 4.2.2 提高上肢稳定性,增强身体协调能力

倒立是一种人体正常姿势相反的平衡动作,在倒立姿势中身体重心位置较高,因此两手应与肩同宽,五指分开,以手指和掌根着地,不要并拢,否则造成接触面积过小,维持身体平衡较困难。倒立动作时,因为手、肘、肩关节是躯干与下肢各环节的支点,且每个环节的重心垂线又全与支点吻合,所以这些部位的肌肉工作方式采用静力性收缩,固定好各环节支点的工作。同时,在倒立动作时,身体躯干部位的协同肌和对抗肌主要是协调稳定身体平衡,躯干部位肌肉发力不均匀,会导致重心角度偏差,可能会导致倒立失败。经常性进行倒立练习,使中枢神经系统获得反射性的协调机制,对维持身体平衡有较好的效果。同时对于提高上肢与躯干之间的协调有较好效果,对与上肢与躯干力量的稳定性有积极的作用。

##### 4.2.3 增强本体感觉功能,预防飞行错觉

一个状态时间待久了,或多或少会产生一些厌烦的情绪,偶尔进行倒立,反向看看世界,你会发现新的视觉效果给你带来的乐趣,会让你新奇和心情舒畅。同时,倒立过程中因身体位置翻转,导致视觉发生变化,此时前庭感受器和本体感受器会自动调整,从新辨别所处的空间和位置,让身体快速适应倒立时的感觉。训练时间稍长,视觉感受器和本体感受器分别会对外界环境和身体位置产生适应,到达一定时间后,本体感觉会认为,你此时的位置是正常的站立位置,出现一定的空间错乱。经常性进行倒立训练会增强空间感知和前庭器官的稳定性,对于预防飞行错觉有较好效果。

##### 4.2.4 缓解背部疼痛,预防脊柱伤病

手倒立训练时,因动作结构关系,可以有效降低脊柱的压力,缓解背部肌群紧张,起到放松的效果。久坐办公室和大强度运动的人经常会感觉背部疼痛,肩背部肌群紧张、不舒服,整个身体处于收缩状态,比较压抑,严重者呼吸感觉不顺畅。通过几分钟的倒立,这些症状就会有所缓解。同时,倒立过程中,因头下脚上,会促使血液向头部汇聚,此时大脑处于兴奋状态,这个时候的颈椎和颈部肌群会得到休息。平时工作和生活中,身体会处在直立、低头或者久坐的状态,这个时间颈椎或多或少会受到一些影响。所以经常性的选择倒立,可以对脊柱和脊柱周围肌

群起到锻炼的目的。如果有脊柱病的患者，在倒立时，一定要缩短训练时间，避免长时间倒立所带来的不利影响。

#### 4.3 倒立训练对飞行员心理品质的影响

##### 4.3.1 增强自信，提高训练主动性

倒立动作难度相对较大，有一定安全风险。但你勇敢的战胜了这方面的恐惧，那么在自信心方面会显著提高。不管在何时何地都能轻松自如的倒立一下，展示一下身体训练的效果，训练后满足感会油然而生。同时，对于学员自主体能训练积极性也会产生影响，学员会主动参训，会适当提高训练难度。其次对于器械体操、垫上运动、特项体操等难度科目学习也会产生积极地心理影响。

##### 4.3.2 磨炼意志，提升战斗品质

倒立训练中，随着训练时间和难度的增加，都会对飞行员生理产生积极地影响。当你倒立训练时间从30秒到3分钟时，此时完成任务的决心和意志变得更加坚定。同样当你完成高难度倒立爬行以及翻转动作时，一遍一遍的练习使你变得更加顽强和坚韧。此时战斗力精神形成有较好效果。

### 5 海军飞行员倒立训练的思路

#### 5.1 早期计划倒立类动作的教学训练

随着《军事体育训练大纲》要求，基础体能类项目中器械体操项目增多，岗位能力训练又包含旋梯、滚轮，以及拓展性项目，活滚、四柱等项目，动作难度加大，手倒立训练又属于基本动作，应在早期进行训练。掌握倒立练习，除了要有较强的力量外，上下肢和躯干部位肌肉群的协调控制，大脑皮层各中枢间的暂时联系，都必须经过较长时间的练习才能逐渐形成完整的动力链<sup>[5]</sup>。因此，倒立训练建议越早越好，在有一定的倒立的基础上学习其他动作，效果也会事半功倍。比如侧手翻动作的教学，首先应让学员靠墙分腿倒立，体会倒立过程，然后在帮助下做靠墙倒立侧翻下，接下来在帮助下做分腿倒立侧翻下，体会手推地、腰腹肌协调用力及两脚依次落地动作，最后做侧手翻完整练习<sup>[6]</sup>。

#### 5.2 明确标准，确保安全，持之以恒

手倒立教学应尽快掌握倒立技术，在明确动作标准后，强调手倒立各个阶段保护与帮助和自我保护方法。自始至终，每次体操训练准备活动的专项部分，及结束前的放松调整都可以安排倒立练习，这种安排可以培养学员对于手倒立学习的兴趣，同时，提高倒立动作重要性的认识，体会手倒立动作要领，掌握正确的手倒立技术，逐步加强每次练习强度和时间，提高倒立过程身体的适应性。

### 5.3 发展难度、提高实战化训练标准

《军事体育训练大纲》规定的体操和特项体操科目，或多或少涉及一些手翻、滚翻、旋转等动作，而这些动作都要经过倒立姿态，所以学好倒立是为部分难度科目和动作技术打下基础。同时，并能在手倒立的基础上发展其他动作难度技术，为《军事体育训练大纲》内容学习提供帮助。加强手倒立教学，使学员正确掌握手倒立动作，在此基础上学习技巧侧手翻、前手翻及后手翻就容易的多，同时，还可以在此基础上学习器械倒立，如双杠手倒立，手倒立转体、双杠回环及双杠肩倒立等内容。

### 6 结语

倒立训练作为传统体育训练项目，在航空兵部队曾被关注过，但没有得到较好的传承和认可，没有得到施训人员的足够重视。随着新型战机的列装和新技术、战法的演练，认识到飞行员本身的作用同样不能忽视，飞行员身体训练必须得到加强。倒立训练对于飞行人员身心影响如此剧烈，而新大纲科目中又没有体现，故建议倒立项目可以做为《军事体育训练大纲》飞行员职业体能训练的有效补充。同时，作为《航空体育》体操训练课目基本动作。

#### 【参考文献】

- [1] 田川. 健身四法 [J]. 医药与保健, 2008, 16(11): 55.
  - [2] 钱建龙. 体育运动与身心健康 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2006.
  - [3] 梁定邦, 王贵保. 大学选项体育 [M]. 北京: 中国农业出版社, 1998.
  - [4] 韦建林. 体操项目中悬垂和倒立对人体健身作用 [J]. 价值工程, 2010, 29(14): 134-135.
  - [5] 冯正全. 浅析手倒立在大专体操教学中的作用 [J]. 网络财富, 2009(3): 41.
  - [6] 王海云. 浅谈徒手倒立教学 [J]. 当代体育科技, 2017, 7(14): 120-122.
  - [7] 薛莲, 陈艳. 不同角度人体"倒立"状态下组织血氧参数的变化研究 [J]. 黑河学院学报, 2019, 11(11): 218-220.
  - [8] 赵刚, 周兵. 汉代体操对我国体操课程改革的几点启示 [J]. 吉林体育学院学报, 2011(4): 107-109.
  - [9] 王震, 王万林. "人体倒立健身气功"探析 [J]. 当代体育科技, 2011, 1(3): 91-92.
  - [10] 韦建林. 体操项目中悬垂和倒立对人体健身作用 [J]. 价值工程, 2010, 29(14): 134-135.
- 作者简介：吴海平（1982-），男，汉族，安徽望江，硕士，讲师，海军航空大学，研究方向：军事体育教学与训练。

## 军校军事体育士官教员在岗培养对策研究

王雷 梁世杰 杨勇

信息工程大学基础部, 河南 郑州 450000

**[摘要]**为提高军校军事体育士官教员的岗位任职能力, 保证军校军事体育教学训练质量, 通过文献资料、问卷调查、逻辑分析等方法, 对军校军事体育士官教员的来源与岗位任职能力进行分析, 提出了相应的培养对策, 为军事体育士官教员在岗培养提供了参考。

**[关键词]**军事体育; 士官教员; 培养; 对策

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6658

中图分类号: G64

文献标识码: A

### Research on the On-the-job Training Countermeasures of Military Sports Non Commissioned Officers and Teachers in Military Academies

WANG Lei, LIANG Shijie, YANG Yong

Foundation Department of Information Engineering University, Zhengzhou, He'nan, 450000, China

**Abstract:** In order to improve the post holding ability of military non commissioned sports instructors in military academies and ensure the quality of military physical education teaching and training in military academies, the source and post holding ability of military non commissioned sports instructors in military academies were analyzed by means of literature, questionnaire and logical analysis, and the corresponding training countermeasures were put forward, which provided a reference for the on-the-job training of military non commissioned sports instructors.

**Keywords:** military sports; NCO teachers; training; countermeasures

#### 引言

随着军队编制体制改革的不断推进, 军校军事体育教员岗位也进行了编制体制改革, 增编了军事体育士官教员岗位, 逐渐成为军事体育教学训练的骨干力量。由于军事体育士官教员的来源渠道不同, 其学历、专业、经历和能力等方面在任职岗位上的表现也各不相同, 其任职能力对军事体育教学训练质量的提升有着较大的影响。因此, 对军校军事体育士官教员在岗任职能力的培养就显得尤其重要。

#### 1 军校军事体育士官的来源

从近几年军事体育士官教员岗位的渠道来源看, 主要有三个渠道: 一是, 从现有士官中选拔身体素质较强的优秀士官, 这类士官具有较好的军事素养, 对军事体育课目和训练组织有着切身的感悟, 能够较好地胜任军事体育教学任职岗位, 但他们缺乏相关专业体育基础理论的支撑, 对后续能力的提升会有较大影响, 如能及时弥补理论短板之后, 将会有着较好的发展优势; 二是, 从地方大学毕业生中入伍的直招士官, 他们在大学对体育的基本理论、技术和技能进行了较全面的学习和掌握, 这类士官具有较好的相关体育专业素养, 能够对军事体育课目较快的熟悉和掌握, 更容易较好地胜任军事体育教学任职岗位, 但他们缺乏军人素质的教育和培养, 如果能够及时弥补短板之后, 将有着较大的发展空间; 三是, 从体育专业队中选调的士官, 这类士官具有较高的专项体育技能, 对专项体育技能的训练与组织

有切身的感悟, 其较好的身体素质基础和专项能力是他们的优势, 但他们有着专项较单一与缺乏军人素质的教育等短板, 如果能够及时弥补短板之后, 也有较好的发展空间。

#### 2 军校军事体育士官教员岗位任职能力

军事体育教学训练是军校教育训练的重要组成部分之一, 通过军事体育教育训练不仅能够增强体质, 掌握相关的理论与技能, 而且可以奠定良好的身心素质基础, 有效促进战斗力的提升。军事体育教学训练内容包括基本理论知识、基础体能、专项技能和综合应用等诸多课目。在教学训练中, 士官教员不仅要体现出理论基础、基础体能和专项技能等方面的能力和水平, 而且要展现出良好的军政素养。不但要能做会讲, 而且要会做思想工作, 并表现出良好的军人形象气质和率先垂范的榜样力量。士官教员的在岗培养不仅是一个不断提升其岗位任职能力的重要环节, 而且也是提升军校教学质量的重要因素。因此, 只有使军事体育士官教员自身综合能力素质达到军事体育教学训练岗位任职要求, 教学训练质量方有保证, 才能培养出优秀的栋梁之才。

##### 2.1 军政素质能力

###### 2.1.1 政治思想

军事体育士官教员作为军校军事体育教员, 首先必须要政治过硬, 要具有对党忠诚、为党分忧、为党尽责和为军事教育事业奉献的政治担当, 这是胜任教员岗位任职能

力的第一关。其次要思想过硬，坚定理想信念，厚植红色基因，筑牢强军之魂，具备爱党信党跟党走的政治信仰，做到表里如一，知行合一，志存高远永不缺“钙”，永葆献身国防教育事业的初心，敢于担当培养国防栋梁的使命，确保“教学课堂和训练场上无杂音”。

### 2.1.2 军事素养

作为军人必须具有过硬的军事素养，这也是军事体育士官教员必须具有的素养。士官教员在学员面前要能够率先垂范，展现出军人过硬的军事素质。军人素质养成和队列指挥能力的提升是需要不断锤炼的，常态化的条令条例学习和队列指挥训练应是军事素养提升的保证，这为士官教员站上讲台和站稳讲台打下坚实的军事素养基础。因此，着力提升在岗士官教员的军人素质和队列指挥能力是一个常态化有意识有目的培养和强化过程。

### 2.2 理论基础能力

从目前对士官教员的培养调查来看，更多的是重视实践教学训练能力方面的培养，而忽视了相关理论知识的培养，不能形成“理论指导实践，实践丰富理论”的相互促进模式，不能在实践中充分体现军事体育教学训练的科学性，不仅影响了军事体育教学训练质量的提升，也限制了军事体育士官教员的发展空间。因此，加强对在岗士官教员队伍的理论培养具有重要的意义。一是，学习和掌握教育学、心理学和教学论等相关的理论知识，提升军事体育教学设计、教学技巧和组织实施等方面的能力；二是，学习和掌握运动解剖学、运动生理学、运动训练学、运动医学、运动心理学、运动营养学等相关的体育专业理论知识，奠定军事体育教学的专业理论基础；三是，学习和掌握《军事体育训练大纲》和《院校军事体育训练大纲》中的军事体育理论专题课目的内容，也是军事体育教学课目的重要组成部分，这也是士官教员必须掌握和能够讲解的重要方面。由于士官教员来源渠道不同，在理论基础能力培养方面也应有所侧重，纳入在岗士官教员的培养计划，并定期进行新理论、新技术培训，确保其知识结构不断更新，奠定良好的相关理论基础。因此，士官教员理论基础能力的培养是一个不断学习积淀的过程。

### 2.3 专业技能能力

按照《军事体育训练大纲》和《院校军事体育训练大纲》实践部分的教学训练要求，包括：基础体能、专项技能、综合运用等诸多类别的课目。这些实践课目内容是在岗军事体育士官教员必须掌握的实践类专业技能。军事体育实践教学训练具有很强的直观性、表现性和感染性，因此在实践教学训练中，教员的“讲解示范”能力，既是教员的“门面、能力、魅力”的体现，也是感染和调动学习者积极性的重要方面，更是教员生存发展之本。所以，对军事体育士官教员专业技能能力的培养应当是胜任岗位任职业务能力的重中之重，要做到专业技能的“高标准、

严要求”。士官教员专业技能能力的培养是一个逐步提高的过程。

## 2.4 教学训练能力

### 2.4.1 课堂教学能力

士官教员应树立正确的教育理念，增强贯彻党的教育方针的自觉性，自觉在教育工作中贯彻国家、军队的教育方针，实现对军校学员的教育培养目标。军事体育士官教员的教学能力培养应体现在三个方面：一是，要做好“传道、授业、解惑”的师者准备，掌握教学训练的规律，遵循军事体育教学原则，熟悉军事体育教学过程的环节，把握军事体育教学的要素，熟练应用教学训练知识原理；二是，要掌握“四会”教学法，即：会讲、会做、会教、会做思想工作，对所讲的课目、内容要能够从理论上进行讲解和引导，而且要能够进行高质量的感染性示范，科学组织教学与练习，并且根据课目内容本身融入课程思政；三是，熟悉教材，了解学情，谋划好自己怎样教与学员怎样学的教学效果策略，要做好课堂教学组织设计，勇于对教学进行改革创新，提高学员学习的兴趣，不断提高实践教学的质量和安全性。因此，士官教员教学能力的培养是一个逐步提升的过程。

### 2.4.2 科学组训能力

科学组训是训练实践环节的重要体现。一是，要根据授训对象水平科学设计训练环节，划分学员类别层次，提高训练的针对性、效率性和安全性；二是，要把握好训练的重点、有序和节奏，使练习者在实践环节中消化所讲理论知识和掌握动作技术技能，不断积累经验；三是，要勇于对训练模式、方法和手段进行改革创新，借鉴新的训练理念和事物，并且能够针对训练中发现的问题，从实战、实际、实效出发，不断探索军事体育训练的新路子、新方法、新手段，以便更好地开展今后的组训活动，提高组训的科学性、针对性、规范性和安全性。因此，士官教员组训能力的培养也是一个逐步提升的过程。

## 2.5 科研学术能力

科研学术能力也是士官教员应该具备的一个能力，是教学与科研相互促长的重要方面。当前士官教员还停留在完成现有授课任务与其它日常工作中，在解决教学训练中的许多新矛盾、新问题、新现象和新特征时还缺乏相应的能力，科学研究能力相对薄弱，缺乏创新能力与创新思维，学术论文与课题研究方面少有研究成果。在培养军事体育士官教员科研学术能力方面：一是，进行科研学术能力的理论教学培养，掌握科研学术的基本知识；二是，让他们参与课题组的研究，从资料查询、项目申报和项目结题等多个环节进行实际历练，通过参与完成的课题研究来提高科研研究能力；三是，通过学术论文的撰写，不断提升其对论文题目确定、框架结构搭建和内容撰写能力。因此，士官教员科研学术能力的培养与提升也需要一个指导和

帮带的过程。

### 3 军校军事体育士官培养的对策

#### 3.1 做好岗前培训与在岗培训

对初次选配的“士官教员”，要使其符合上岗条件，必须安排新教员的培训。一是，依托学校进行不少于3~6个月的短期培训，主要培训职业道德素养，熟悉院校教学管理的规章制度，掌握课堂教学的基本环节和组织方法等内容，培训结束后参加考核和三级试讲，合格后才能入职和取得主讲资格，逐步实现角色转换，为胜任岗位和承担教学任务打下良好基础；二是，每年还可以利用一定的时间，组织不少于1个月的专业性培训；三是，组织参加地方举办的专业体育理论与技能培训班，考取地方专业体育资格证书，获取全方位的体育知识与技能。

#### 3.2 做好新课试讲与常态试讲

士官教员的常态化教学能力培养。一是，采取“导师制”或“导师组”帮带和指导的模式，让他们跟课学习与担任辅导，了解堂课教学训练的结构和流程、组织手段和方法，以及课堂组织的动态把控等，吸取导师的授课经验，逐渐积淀自身教学能力，克，在每次担任新课任务前都要组织新课试讲，对教学设计和服“不敢讲、不会讲、不敢做”的心理，反复磨炼和推敲教学训练组织的各个环节，尤其是对教学组织的动态把握，以及合理运用讲解法和示范法，达到教学能力的快速提升；二是组织实施进行反复演练和改进，坚持常态化的相互试讲、学习和交流；三是，根据讲课比赛等活动，让士官教员参与其中，以赛促练，通过比赛的参赛过程，进一步提高自身的教学能力水平。

#### 3.3 做好提升素养与为人师表

士官教员是既是一名师者，更是一名军人，必须做好提升职业素养与为人师表。一是，通过集中培训、读书交流等活动，加强党的创新理论学习，提升其思想境界，勇于成为军事体育领域大师；二是，系统学习军队、院校条令法规、心理学、管理学等知识，提高其分析和处理问题的能力，为做好指挥管理工作奠定理论基础；三是，定期组织队列指挥训练，增强军人素养，树立良好的军人形象、教员形象，提升军政素养，热爱教员岗位，率先垂范，为人师表，铸魂育人。

#### 3.4 做好发挥特长与综合发展

军事体育士官教员的任岗途径不同，每个人都有自己的特长与不足，在发挥个人特长的基础上，鼓励以强带弱，通过个人的努力学习和训练来弥补短板，掌握相关的理论知识，提高军事体育技术技能能力，熟悉军事体育教学和科学组训，积极参与学术科研活动。教研室可以根据士官教员的不同情况制定相应的个性化综合培养方案，对军事

体育士官教员进行全面培养，多交任务、多压担子，为他们的成长奠定良好的发展基础。

#### 3.5 做好常态管理与优化队伍

士官教员的常态化管理和岗位的任职也是动态的。一是，对于士官教员队伍的管理，既要区别基层士官的管理，又不能等同军官的管理。在保持一日生活制度的情况下，按规章制度进行各项工作，并给出一定的弹性空间，让他们有时间进行自主学习、训练，但弹性空间又非放任放纵，要明确制度的红线决不能碰；二是，以士官教员年龄、衔级、任教时间、教学能力等为参考要素来统筹划分梯次，构建合理的士官教员层次结构，保证教员队伍的稳步发展；三是，对士官教员也应进行优化任职，既是对士官教员能力提升的一种动力感和压力感，也是保持军事体育教员队伍形成良性发展的必然要求。

### 4 结束语

军校军事体育士官教员是一个新的岗位，对其培养的成败关系到军校军事体育教育训练质里的高低，由于研究时间较短，对本研究还不够全面和深入，还有待于在今后的培养实践中不断完善，让更多的军事体育士官教员能够尽快地具有胜任岗位任职的能力，在培养军校学员“能打仗、打胜仗”过程中发挥巨大作用。

### 【参考文献】

- [1] 王雷. 军人体能科学化训练指南 [M]. 北京: 国防大学出版社, 2020.
  - [2] 赵鹏飞, 王雷, 杨金鹏. 基层部队军事体育组训员培养初探 [J]. 军事体育学报, 2016(1).
  - [3] 王一帆, 于映民, 王雷. 聚焦打赢育人才, 推进军事体育供给侧结构性改革 [J]. 军事体育学报, 2020(3).
  - [4] 黄文砚. 军校学员体能训练模式优化研究 [J]. 当代体育科技, 2012, 2(11): 29-30.
  - [5] 徐海亮, 梅泽元. 我校新学员军事体能训练中的执行及对部队训练方法的启示 [J]. 当代体育科技, 2012, 2(7): 83-85.
  - [6] 黄文砚. 军校学员体能训练模式优化研究 [J]. 当代体育科技, 2012, 2(11): 29-30.
  - [7] 田麦久. 运动训练学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2007.
  - [8] 毛振明. 体育教学论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.
- 作者简介: 王雷 (1963-), 男, 汉族, 河南商丘人, 硕士, 教授, 信息工程大学, 研究方向: 军事体育训练; 梁世杰 (1996-), 男, 汉族, 山西清徐人, 本科, 助教, 信息工程大学, 研究方向: 军事体育训练; 杨勇 (1980-), 男, 汉族, 河南临颍人, 硕士, 讲师, 信息工程大学, 研究方向: 军事体育训练。

## 单板滑雪平行大回转运动员体能训练方法研究

李永力 房英杰\*

哈尔滨体育学院研究生院，黑龙江 哈尔滨 150008

**[摘要]**单板滑雪平行大回转是竞速类冬季项目，速度快慢是来决定成绩优劣的关键，要求运动员必须具备较好的体能储备。体能训练是提升运动表现的关键，良好的体能训练不但能使运动员承受大负荷训练和高强度比赛的基础，还能够防止运动损伤、提升运动表现、延长运动寿命以及掌握复杂以及掌握复杂、先进的运动技术和运动战术。科学化、系统化体能训练不仅提升运动员身体素质和运动表现，还能形成良好的心理健康状态。

**[关键词]**单板滑雪；体能训练；训练方法

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6657

中图分类号: G863.16

文献标识码: A

### Study on the Physical Training Method of Parallel Slalom Skiers in Snowboarding

LI Yongli, FANG Yingjie\*

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

**Abstract:** Snowboarding parallel giant slalom is a racing winter event. The speed is the key to determine the performance, which requires athletes to have good physical reserves. Physical fitness training is the key to improve sports performance. Good physical fitness training can not only enable athletes to bear the foundation of heavy load training and high-intensity competition, but also prevent sports injury, improve sports performance, prolong sports life, and master complex and advanced sports technologies and sports tactics. Scientific and systematic physical training can not only improve the physical quality and performance of athletes, but also form a good state of mental health.

**Keywords:** snowboarding; physical training; training method

#### 引言

单板滑雪运动在 20 世纪 60 年代起源于美国，传入欧洲后根据项目特征结合高山场地衍生出单板滑雪平行大回转(PGS)。单板滑雪平行大回转属于竞速类技术含量较高的运动项目，是一项展现力量、速度、平衡、协调和灵敏能力的体能性项目，运动员将双脚固定在滑雪板上，依靠躯干、髋关节、膝关节获得动力进行滑行。单板滑雪平行大回转于 2007 年在我国开展，目前正处于起步阶段。该项目具有非常明显的季节性特征，不能全年进行专项滑雪训练，所以该项目在训练安排上需要更科学、更系统性的周期性训练安排。

#### 1 单板滑雪平行大回转体能训练的重要性

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素，也就是指运用各种训练方法手段提升运动员体能的训练过程。<sup>[1]</sup>季节性是单板滑雪平行大回转的特征之一，一般每年的五月至十月为陆地训练以模仿练习和体能训练为主，十一月至次年的四月份为雪上训练主要以专项滑雪训练为主，体能训练为辅。因此，如何合理安排单板滑雪平行大回转的体能训练是至关重要的，强化单板滑雪平行大回转的体能训练能够实现提高运动员的身体素质减少运动损伤、补足短板，提升的运动成绩。

每年五月至十月是非雪季的陆地体能训练内容主要是发展力量、速度、耐力、协调等身体素质，改变身体形态和身体机能提高运动成绩。体能训练要与专项训练相结合，并把握好每堂体能训练课的负荷强度与负荷量，有效的调动运动员的积极性，提高训练的效果。

#### 2 单板滑雪平行大回转体能训练的作用

运动员的竞技能力是由体能、技能、战术能力和心理能力组成，良好的体能能够保障运动员正确的掌握技术和灵活的运用战术。一场单板滑雪平行大回转比赛从预赛到决赛大概需要 5 场比赛，没有强大的体能基础就不会取得好的成绩。从近几年单板滑雪平行大回转的国内外比赛趋势来看，比赛过程中运动员需要良好的体能基础才能展现最佳的竞技状态，可见体能训练对单板滑雪平行大回转的重要性。<sup>[2]</sup>体能是运动技能的基础，北欧一个雪季单板滑雪平行大回转的比赛有二十场以上并且赛事安排也比较密集，因此，对运动员的体能要求相对较高。体能基础薄弱的运动员也将在比赛中暴露出问题，所以，在单板滑雪平行大回转训练中应合理安排体能训练提高身体素质。体能训练的作用主要有以下几点：第一，良好的体能储备是运动员高强度训练的保障。第二，良好的体能能够使运动员掌握技术和战术。第三，良好的体能能够使运动员在激烈的比赛中应对突发情况显得游刃有余。第四，良好的体能

基础是运动员预防运动损伤延长运动寿命的保障。

### 3 单板滑雪平行大回转体能训练的方法

#### 3.1 一般体能训练

在单板滑雪平行大回转训练过程中分为一般体能训练和专项体能训练两种，两种体能训练对专项成绩的提高都起着不同的作用。一般体能训练主要还是以力量、耐力、速度等练习为主。虽然这些练习并不能直接提高专项成绩，但对提高单板滑雪平行大回转运动员的身体素质至关重要。一般体能训练不仅能够提高肌肉强度、心肺耐力还能够提高运动员的位移速度以及爆发力，为高强度的训练负荷提供有力的保障。一般体能训练分以下几种：第一，一般耐力训练。一般耐力通常指有氧能力，训练有氧耐力的目的是为了提高和改善心肺功能和呼吸系统。第二，力量训练。力量训练应该全面均衡的发展运动员各个部位大小肌群和韧带，尤其是要重点发展下肢力量和与核心躯干力量，增强下肢的稳定性力量训练。进行力量训练时应采用多种训练手段，不同的肌肉部位选择不同的方法进行训练，循序渐进防止产生运动疲劳以及运动损伤，训练后再进行拉伸与放松。第三，协调和柔韧性训练。这两种素质是运动员必须掌握的基础素质，在训练的初期阶段，应对这两种能力进行专门性训练，随着运动员成绩的提高该训练穿插在热身活动中即可。协调能力多采用各种形式的绳梯练习为主，柔韧素质采用常规拉伸即可。协调素质和柔韧素质要与其他素质并行训练，要经常练习才能得到提高。第四，灵敏素质。灵敏素质是单板滑雪中非常重要的素质之一，要抓住运动员灵敏素质发展的敏感期进行训练，在周期的训练计划中也要穿插灵敏素质训练。

#### 3.2 专项体能训练

专项体能训练简单来说就是参加的运动种类进行专门的训练，单板滑雪平行大回转的专项体能训练是指直接或间接有助于掌握滑行技术与滑行能力的训练，运动员的专项体能越好越有助于提高运动成绩。

##### 3.2.1 专项速度训练

单板滑雪平行大回转的专项速度训练主要以低于比赛坡度的雪道直线速降滑行和高于训练速度低于比赛1-3 度的雪道中“Z”字下滑为主。提高单板滑雪平行大回转的速度训练有以下五点：第一，增强主要工作肌肉的力量和柔韧性，提高目标肌群的爆发力，进行专项爆发力训练，如进行最大力量深蹲、卧推和力量翻等动作。提高主要运动肌群的稳定性、平衡性和灵敏性。第二，加强练习滑雪基本动作，逐渐提高难度，保证动作正确流畅的基础上加快速度。第三，提高中枢神经的兴奋性。在正式训练前做好准备活动以及弱侧肌肉的强化拉伸，训练中要变换训练手段降低难度延缓疲劳的产生，训练后做好积极恢复工作。第四，在进行速度训练时应在运动员热身活动充分，训练状态良好时进行，要严格把握训练的量和强度，

避免肌肉拉伤。第五，关注运动员的身体状态。训练中运动员做动作越轻松越协调，则技术动作完成越流畅，速度训练效果越好。同时每组训练后要及时观察运动员的身体状态，控制好间歇时间。

##### 3.2.1.1 直线下滑

用高于训练速度的 5-10% 在低于比赛 1-3 度的雪道中训练，提高下滑时的速度感与雪板上的平衡感，身体重心在前腿，手臂向前，核心收紧，头颈微抬，膝关节略微弯曲，滑行长度约为 500-700 米，落差在 120-200 米。放在正式训练前，准备活动后，滑行 5 组为宜。

##### 3.2.1.2 “Z”字下滑

用高于训练速度的 5-10% 在低于比赛 1-3 度的雪道中“Z”字下滑，充分利用雪道宽度加大横向滑行距离，滑行时注意落脚位置，接近雪道到边缘时利用前刃和后刃快速通过，通过后快速转换到雪板后刃滑行。滑行长度约为 500-700 米，落差在 120-200 米。放在正式训练前，准备活动后，滑行 5 组为宜。

#### 3.2.2 专项力量训练

单板滑雪平行大回转的专项力量是该项运动员所必须掌握的素质之一，单板滑雪平行大回转的专项力量主要有以下两种：第一，爆发力。爆发力是在单位时间内表现出来的“动作速度”，也是单板滑雪重要的专项力量。<sup>[3]</sup> 在单板滑雪中提高爆发力的训练主要采用负重和克服自身阻力的快速用力练习。训练时要以动作正确的前提下选择适合自身的重量完成离心或向心训练。目前国内采用最大力量深蹲、力量翻、卧推以及负重模仿专项动作练习。跳深练习也是训练爆发力的一种，它是克服自身重量落地后快速跳起，提高下肢反应以及瞬时爆发力的一种。单板滑雪对下肢力量的要求较高，所以在训练下肢力量的时候，一般采用连续的跳箱或者跳栏架，训练中要求动作正确，四肢协调发力的情况下完成。第二，肌肉连续快速收缩能力。单板滑雪是一个连续性的动作，所以做专项力量训练时也应该强调连续性，要求在一定时间内反复多次练习完成指定的技术动作。

##### 3.2.2.1 核心力量训练

###### (1) 杠铃臀推

主要刺激肌群为腹肌、腹外斜肌、竖脊肌以及臀部肌肉等，后背依靠罗马凳或其他器材距离地面 40cm 左右，双腿开立，杠铃放于下腹与髋关节处，双手置于身体两侧握持杠铃，仰卧位，做髋、膝关节屈伸动作。运动员根据自身水平选择 10-12RM 强度训练。

训练强度与频率：5 组，组间间隔为 45-60 秒。（练习时间根据运动员水平可适当延长）

###### (2) 侧桥

主要为了提高身体稳定性和深层肌肉的强度，刺激肌群包括腹直肌、腹横肌、腹外斜肌等，动作要求双腿并拢，

膝、躯干、头颈在一条直线上，前臂与大臂呈 90 度支撑与地面。

训练强度与频率：5 组，每组训练时间为 60–90 秒，组间间隔为 30–45 秒。（练习时间根据运动员水平可适当延长）

### （3）腹桥

主要作用是提高身体稳定性，刺激部位主要为腹直肌、腹横肌等，动作要求俯卧位，前臂屈曲支撑地面，头颈、躯干以及下肢保持水平。

训练强度与频率：5 组，每组训练时间为 60–90 秒，组间间隔为 30–45 秒。（练习时间根据运动员水平可适当延长）

### （4）壶铃摆举

主要作用维持身体稳定性提高核心肌群力量及爆发力，刺激部位包括股四头、股后肌群、小腿肌群、臀大肌、三角肌等。选择适宜运动员重量的壶铃，双脚开立与肩同宽或略宽于肩，双脚呈 30° 倾斜的外八字，膝关节稍微弯曲，臀部向后移，肩膀下沉，背阔肌收紧双手握持壶铃将壶铃摆起至地面水平角度，双腿随摆举而屈伸，完成动作过程中躯干保持中立位。

## 2.2.2.2 下肢力量训练

### （1）杠铃颈后深蹲

要求双脚开立与肩同宽或略宽于肩，双手握持杠铃与肩部，下蹲时，屈髋屈膝，膝关节不要锁死，大腿平行于地面，完成动作过程中躯干保持中立位，杠铃重量的选择根据运动员能力决定，一般选择 6–8RM 强度，主要强化大腿肌群和臀大肌群等。

训练强度与频率：4 组，每组 6–8 次，组间间隔 60 秒。

### （2）跳深

准备 10–12 个依次高度为 60cm 至 120cm 的跳台或跳箱，跳台间隔根据运动员身高摆放成一条直线，建议 80cm–100cm 为宜。起始动作作为双脚掌站立在箱子上，跳下时采用双脚或交叉步，利用惯性顺势下蹲，然后迅速摆动双臂，拔地而起向前，向上爆发跳起。落地时脚尖落地过渡，屈髋屈膝缓冲，膝盖和脚尖在同一方向上，控制好冲力不要太过往前。注意开展跳深练习之前，要求运动员充分热身尤其是髋膝踝以避免产生运动损伤。

训练强度与频率：练习 5 组，组间间隔 60 秒。

## 3.2.3 专项耐力训练

专项耐力是指有机体保持长时间运动的能力，对于单板滑雪来说耐力素质是重要的素质之一。在单板滑雪平行大回转中专项耐力的训练采用 1.5 倍或两倍比赛距离滑行，多组重复性练习提高专项耐力。简单来说，是指持续完成接近比赛动作的耐力，以无氧耐力为主，单次训练时间应在 10–90 秒。该项目的供能系统以磷酸原供能系统为主要供能系统、糖酵解系统及有氧代谢系统为辅，在体能

训练时主要发展该项目运动员的无氧能力。在训练手段上分为雪上专项耐力及陆地模仿滑行耐力。

### 3.2.3.1 雪上专项耐力

场地选择高于标准滑雪赛道在 1–2 度的坡度，进行“Z”字下滑充分利用雪道宽度加大横向滑行距离，滑行时注意落脚位置，接近雪道到边缘时利用前刃和后刃快速通过，通过后快速转换到雪板后刃滑行。滑行距离 1200–1500 米，旗门 35 个，旗门间距 40 米。

训练强度与频率：练习 5 组，组间间隔 10 分钟。

### 3.2.3.2 陆地模仿滑行练习

运动员腰部系一条弹力带，另一端固定，横向拉紧，前脚与地面角度为 55 度，后脚与地面角度为 50 度前脚膝关节为 135 度，后脚膝关节为 100 度，身体重量与弹力带相对抗，模仿过旗门动作。

训练强度与频率：每组 3 分钟，练习 5 组，组间间隔 60 秒。

## 3.2.4 专项柔韧训练

柔韧素质是人体关节、肌肉、韧带等组织不同方向上的伸展能力。在比赛中动作幅度越大对运动员的柔韧性要求越高，为了能够实现高难度动作就必须提高柔韧性，良好的柔韧性能使运动员完成高难度动作时更流畅更协调。

柔韧素质受关节周围肌肉和韧带的附着情况及其伸展性影响，外在表现为关节的活动幅度。另外，柔韧素质也受多种因素的影响，如性别、年龄、天气、训练水平等，提升柔韧素质常用的方法主要是静力牵拉和动力牵拉两类。

### 3.2.4.1 柔韧素质的训练方法

提升柔韧素质常用的方法主要是静力牵拉和动力牵拉两类。单板滑雪运动员可根据专项动作需要，对髋关节、膝关节、踝关节周围组织肌肉进行的柔韧性练习。

#### （1）牵张训练

牵张训练常用于体育运动的准备活动和训练结束后放松环节，包含静态拉伸和动态性牵张，静态拉伸在一般在准备活动结束后和训练结束后进行，静态拉伸是指将目标肌肉牵拉到一定限度，保持 30 秒左右。动态拉伸是借助外力拉伸目标肌群，模拟专项训练时动作的最大幅度，避免运动损伤。在热身活动后，先进行静态拉伸在进行动态拉伸，循序渐进。训练后的放松拉伸多采用静态拉伸，梳理拉长肌肉组织，缓解疲劳。

#### （2）PNF 拉伸训练

PNF 拉伸的中文全称叫做本体感受神经肌肉性促进法拉伸是借助教练或者队友，将目标肌肉牵拉到最大限度，然后目标肌肉做抗阻收缩，维持 8–10 秒，简单来说是静力拉伸–放松–对抗–拉伸–放松。PNF 拉伸效果虽然好，但是需要借助外力，增加了不确定因素，可能产生运动损伤。

## 3.2.5 专项灵敏训练

灵敏素质能使运动员在赛场上面对突发情况时能够

迅速准确的调整回正常状态,灵敏素质也能使运动员快速的适应外部环境。单板滑雪平行大回转是在雪上进行的项目所以为了提高运动员的应对突发情况的能力就必须提高灵敏素质。在平时的专项灵敏练习时多采用绳梯训练,瑞士球上的下肢支撑等相关训练。

#### 3.2.5.1 敏捷梯训练

敏捷梯是由宽约 60cm 长 50cm 多格组成,敏捷梯能有效提升身体灵敏度和身体控制能力。在初始训练阶段动作由易到难,练习时控制好速度,注意协调上下肢,积极摆臂,动作放松有力。

#### 3.2.5.2 弓箭步单腿支撑跳跃

起始动作为弓箭步,身体重心在前腿,前腿膝关节为 90 度,后腿膝关节为 120 度,屈髋微俯身,脊柱保持中立位,前腿蓄力垂直提膝跳跃,落地时单脚支撑成起始动作。

训练强度与频率:每组 12 个,练习 5 组,组间间隔 60 秒。

### 4 结语

科学化、系统化的体能训练是保障高强度训练和激烈比赛的前提,同时也对技术、战术起到积极的促进作用。

单板滑雪平行大回转是竞速类项目,所以速度快慢是来决定成绩关键,这也也就要求运动员必须具备较好的体能储备,才能在该项目比赛中更有出色的表现。“无体能、不运动”,运动员的体能是高强度训练的基础,体能是单板滑雪平行大回转训练的主要组成部分。在日常的训练时,要根据每一位运动员运动基础,合理制定训练计划、强度、内容和训练周期,提高训练效果。

### [参考文献]

- [1] 田麦久. 运动训练学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [2] 季晓鸥. 单板滑雪运动员专项体能训练模式的研究 [J]. 文体用品与科技, 2019(5): 229-230.
- [3] 常龙强. 北京 2022 年冬奥会单板滑雪平行大回转项目专项力量训练策略研究 [J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(1): 39-41.

作者简介:李永力(1996-),男,汉族,河南周口,在读硕士,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向:体育教学;

通讯作者:房英杰(1980-),男,汉族,哈尔滨,博士,副教授,硕士生导师,哈尔滨体育学院,研究方向:冰雪运动理论与方法。

## 体能训练与肌内效贴对缓解延迟性肌肉酸痛的效果研究

穆友杰 崔思栋\* 闫英英

云南师范大学体育学院, 云南 昆明 650000

**[摘要]**运动开发大脑运动抗癌的理念已经在新时代的人群中得到了普遍的认可, 但真正掌握正确运动方式的却为数不多。通过调查各领域目前的体能训练现状, 让我们真正了解正确认识体能训练的重要性。损伤预防性体能训练和功能性体能训练, 将带领我们对体能训练有一个初步的认识, 使得我们不再盲目训练。延迟性肌肉酸痛机制和肌内效贴机制的引入, 这将使得我们对运动系统加深了解。此次研究将整合体能训练的衍生方法和肌内效贴的使用方法, 为掌握正确的训练方法和科学的恢复方式打下基础, 从而达到真正的运动目的。

**[关键词]**体能训练; 肌内效贴; 延迟性肌肉酸痛

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6655

中图分类号: G804.6

文献标识码: A

## Study on Effect of Physical Training and Intramuscular Sticking on Relieving Delayed Onset of Muscle Soreness

MU Youjie, CUI Sidong\*, YAN Yingying

College of Physical Education, Yun'nan Normal University, Kunming, Yun'nan, 650000, China

**Abstract:** The concept of developing brain motor anticancer by exercise has been generally recognized in the new era, but few people really grasp the correct movement mode. By investigating the current status of physical training in various fields, we can truly understand the importance of correct understanding of physical training. Injury preventive physical training and functional physical training will lead us to a preliminary understanding of physical training, so that we no longer blindly train. The introduction of delayed muscle ache mechanism and intramuscular patching mechanism will deepen our understanding of the motor system. This study will integrate the derivative methods of physical training and the use of intramuscular patch, laying a foundation for mastering correct training methods and scientific recovery methods, so as to achieve the true purpose of sports.

**Keywords:** physical training; intramuscular patch; delayed onset of muscle soreness

### 引言

在体能的训练中, 总会发生开放性或者是闭合性的运动损伤事件, 不管是何种损伤, 普遍都是因为错误的训练方法和机体得不到有效的恢复而导致的。当然这也包括延迟性的肌肉酸疼, 这种肌肉酸疼会影响着我们后期的训练效果, 甚至带来更大的危害。因此掌握前沿的科学训练方法和加快延迟性肌肉酸疼的恢复效率无疑是有效避免运动损伤的另一条途径。

### 1 体能训练现状

在近期统计的专项体能训练中显示, 虽然训练内容丰富也满足全面锻炼的原则, 但是在训练方法上却显得单一, 针对性也不强。在训练过程中还会出现训练的频率太少, 重复性的运用同一训练方法等, 训练内容没有创新性和吸引力。分析得知, 造成这样的原因是因为教练员团队虽然在技术上有过硬的本领, 但是由于缺乏文化教育, 导致缺乏体能训练的概念, 使得训练方法单一没有针对性<sup>[1]</sup>。在军队体能训练系统中也会出现类似的问题, 重视力量和耐力的发展, 训练方法单一枯燥。训练不科学, 一味的追求训练强度且多以跑步为主。并且还会造成大量士兵出现运动损伤的情况, 受伤部位也都集中在关节连接和腰椎部分。

究其原因也是因为组训人员缺乏专业的理论知识而导致的, 对于比较掌握正确训练方法和训练理论的组训人员只占到 6-8%<sup>[2]</sup>。同样的问题还出现了小学足球队的专项体能训练中, 缺乏专业性人才、缺乏专项体能训练的认知、训练中缺乏趣味性, 训练过程枯燥乏味, 不仅影响这体能训练的情绪还影响着体能训练的主动参与度<sup>[3]</sup>。体能训练在不同年龄阶段的方法也是不一样的尤其是小学阶段, 小学生身心发展不成熟, 高强度高负荷不规律的体能训练对于小学生来说是不科学的, 轻则影响生长发育重则危害生命健康。

在研究中不难发现, 不管是在教育领域还是在专业训练领域或是军事领域, 对于体能训练问题都会出现缺乏专业人才、缺乏专业组训理论知识、缺乏训练思路、缺乏正确的训练方法、训练单一乏味的情况。体能训练在普通人眼里看似无非就是跑步和力量的训练, 但是往往就是这样的认为才导致了现在体能训练的现状。目前看来对于正确训练方法的普及是刻不容缓的。

### 2 体能训练的衍生

#### 2.1 损伤预防性体能训练

在杨政盛<sup>[4]</sup>的研究中就详细的介绍到, 损伤预防性体

能训练和传统的体能训练具有本质上的区别，损伤预防性体能训练主要是以闭链式运动为主，强调多关节、多肌群运动注重核心重视比赛的需要，可以作为一般体能训练到专项体能训练的催化剂。损伤预防性体能训练可以强化本体感觉，本体感觉可以有效地调整身体的姿态，从而降低受伤的风险为未来的高强度训练做准备。在损伤预防性体能训练中大多采用下蹲、推、跳和旋转的单个关节组合动作来完成，但是训练的方法确是多种多样，常见的有抗阻力训练、核心稳定性训练、协调、平衡训练等。在训练的原则上要遵守专项针对性原则，不同的运动项目和不同的身体特征都会影响计划的制定，再者是周期一致性原则，损伤预防性体能训练前是需要进行专业的体能评估的，只有在适当的负荷之下才能产生好的效果过犹不及，因此需要循序渐进周期性的进行。其次是系统训练原则，长时间系统化的积累才能长期保持良好的体能状态。损伤预防性体能训练既需要前期的评估又需要周密的计划，同时还要求专业的体能知识，这对于普通体能锻炼者来说是一种新的锻炼模式未必能得到普及，但对于专业运动队来说却是必不可少的。一来是延长运动员的职业生涯，二来是减少运动员的运动损伤提升运动成绩。

## 2.2 功能性体能训练

王梁<sup>[5]</sup>对功能性训练是这样介绍的，功能性训练是一种先进的训练理念，效果好、损伤低。功能性训练源于康复领域，Gary Cook 将其定义为：将人体看作是一个完整的运动链，不对单一动作和身体的单一环节进行反复的练习，通过寻找弱链来进行针对性的训练，他是符合生物学特征的闭链运动。功能性体能训练是根据人们日常生活的需要而设计出来的，相比于损伤预防性体能训练具有一定的差异，功能性体能训练一般是在出现运动损伤之后才进行的，所以它们两者在作用的时间段上是不同的。弹力带的训练是我们生活中常见的功能性体能训练方法之一，然而真正的与竞技体育相关的功能性体能训练往往不止这些，其要求的爆发力也是弹力带无法比较的。在竞技体育运动中功能性体能训练具有一个“金字塔”模型：发展专项能力——发展速度、力量、爆发力等运动能力——建立高质量的身体功能动作模型。从模型中不难看出，功能性体能训练也是为专项运动做铺垫的，而基础就是建立高质量的身体功能动作模型，也就是生活中常见的肢体功能。体能训练的基础都只源于简单的动作，无论是多么复杂的运动，他都是由多个简单的肢体动作组合完成的，因此功能性体能训练也不例外。

研究发现损伤预防性体能训练和功能性体能训练的起点都是日常生活中机体的简单动作。预防在前功能性发展在后，二者相辅相成。体能训练的发展已经摆脱了传统的训练，针对点不仅仅是在训练当中，而贯穿于训练前后乃至日常生活了，专业的训练团队不仅仅有专业知识的支

撑，包括训练前后和营养搭配都有着周密的计划。面对普通大众当然不会面面俱到，但是专业性团队科学化的训练发展也在悄然地影响着普通大众的锻炼意识及锻炼水平，使其体能训练更加具有科学性。

只要是高强度的运动就会给机体带来损伤，那让我们一起来了解运动后的另一种机体损伤，延迟性肌肉酸痛的作用机制以及前沿性的延迟性肌肉酸痛缓解物——肌内效贴的相关机制吧。

## 3 相关机制

### 3.1 延迟性肌肉酸痛机制

延迟性肌肉酸疼是在大强度的离心运动下产生的，当产生延迟性肌肉酸疼时，肌肉就会僵硬活动受限，并且肌肉力量也会下降，延迟性肌肉酸痛也被称作疲劳性肌肉酸痛，之所以称为延迟性肌肉酸痛，是因为他不会发生在运动之前或者是运动时，而是在运动后 24 小时才发生的一种肌肉表现，经过休息、睡眠，停止过量活动之后，酸痛症状逐渐出现。根本原因主要是因为人体肌肉、筋膜等软组织在过量活动、劳动，或者大量运动之后，软组织间隙中会明显出现很多的乳酸。乳酸是一种肌肉无氧收缩产生的代谢产物，这种代谢产物不会因为无氧运动的出现而马上出现，也不会因为无氧运动的停止而马上停止。运动后乳酸逐渐生成，运动停止后乳酸还在继续生成，从而引发延迟性的肌肉酸痛症状。当然对于延迟性的肌肉酸痛产生的原因也是众说纷纭，有肌肉离心收缩产生也有 PH 下降导致还有自由基攻击细胞产生，对于延迟性的肌肉酸痛主要有机械损失、肌肉痉挛、炎症反应和代谢失衡这四个方面的学说。

### 3.2 肌内效贴机制

现如今有一种非药物性材料——肌内效贴简称 KT，一种软组织帖扎技术，能够有效的消除运动后的软组织损伤，起到缓解延迟性肌肉酸疼的效果。对于肌内效贴见过的人很多，但是在他的神秘色彩之下的故事却是少有人知。肌内效贴可使肌肉肌电活动减少，但也有研究表明，如果只帖扎在某一块单独的肌肉，对于肌肉的恢复效果是起不到实质性效果的。肌内效贴在工作时可以刺激人体的感受器，从而能引起肌肉的反射活动起到保护的作用。同时肌内效贴也起到了外部韧带的作用，尤其是对髌骨不稳定的患者来说起到了很重要的作用。肌内效贴的物理效果也是不可忽视的，他可以回缩，回缩的同时必然带动着皮肤的收缩，这样一来当我们的筋膜受到损伤时，依靠肌内效贴的物理效应就可以帮助我们受伤的筋膜组织回缩到正常的状态。不仅如此肌内效贴还可以持续对皮肤产生触觉输入，从而抑制疼痛的输入以此来缓解疼痛。肌内效贴的黏性和弹性以及粘胶的水波纹形状，通过粘贴时的胶布的密度差牵动皮肤的走向，增加皮肤与肌肉之间的空隙，进而影响到皮下筋膜组织的流向，让筋膜系统能够有足够的通透性与流通性，促进淋巴及血液的循环，使我们的筋膜系

统能够帮助我们的身体移除体内多余的疲劳代谢物、疼痛产物、以及内部的微小出血等，同时还可以保持肢体的自由活动，达到治疗的效果。各大学者对于肌内效贴的效用有着不同的看法，主要存在无用论和有用论两种说法。

#### 4 相关研究

##### 4.1 肌内效贴无用论

张琴<sup>[6]</sup>在其实验研究中，抽取了十五名体育院校的学生，实验开始让实验组进行持续三十分钟的蛙跳训练，使其在第二天出现延迟性肌肉酸疼。运动结束后立即给干预组贴肌内效贴。实验结果并没有表明肌内效贴和对照组的明显差异，但是实验结果显示肌内效贴确实在一定程度上减缓了一次性大强度运动后的疼痛并缩短了疼痛时间，但是效果不好。像这样的研究结果也比较多，比如耿治中<sup>[7]</sup>等研究者对肌内效贴对延迟性肌肉酸疼影响的Meta分析中也表示肌内效贴不能改善患者的肌酸激酶水平，减缓的可能是患者的主观疼痛，肌内效贴存在安慰剂的效应。同样在黄航<sup>[8]</sup>《原地纵跳运动后应用肌内效贴缓解延迟性肌肉酸痛的效果观察》的研究中也出现了此类现象，研究者抽取了14名志愿者做了原地纵跳实验后在一侧腿贴上肌内效贴，另一侧腿不贴进行对照，最后采用VAS进行疼痛评分。最后得出虽然干预组的疼痛评分在4个时间点略高于对照组，但是差异性并不明显，并得出了肌内效贴对肌肉酸疼的影响较小。通过这两名学者的研究显示，肌内效贴的效果并没有宣传的那么好，总结下来出现这样的原因主要有样本太少、评分系统过于主观以及肌内效贴贴的时机和使用方法。这说明要想肌内效贴发挥出其本身的作用还是需要专业的人士，并且需要大量的验证才能体现出肌内效贴确实有神奇之处。通过这几项研究发现看似外观简单，用法简单的肌内效贴真正在实战方面确实需要注意很多。小到裁剪的方法和材料的选择，大到扎贴的部位、扎贴的时机、扎贴的手法和扎贴的部位其实都有很大的讲究，不是说随便拿在手上胡乱扎贴就会起到效果的，对于肌内效贴我们不了解的地方还有很多，在此之前我们对于肌内效贴最直观的印象就是大型的体育赛事，我们会发现运动员身上会出现花花绿绿的各种贴纸，只觉得新奇并没有想到会有预防或者是治疗的效果。面对肌内效贴的种种研究，难道他真的只是安慰剂吗？

##### 4.2 肌内效贴效果显著

面对肌内效贴效果的种种研究，龙志<sup>[9]</sup>在其《肌内效贴对延迟性肌肉酸疼的疼痛缓解效果研究及其机制探讨》一文中，运用了40名志愿者，并分了治疗组、预防组、热疗组、安慰组和空白组五个组别进行实验研究，研究结果表明IL-6和CK通过ROC曲线计算的AUC得出：有肌内效贴的治疗组和预防组IL-6的AUC为0.727和0.695大于热疗组和安慰组的0.617和0.641。同时有肌内效贴组CK的AUC也好于其他几个组。这说明使用肌内效贴确实

可以促进炎症的恢复，缩短肌肉酸疼的时间，看来肌内效贴并不是安慰剂这么简单。张国海<sup>[10]</sup>等在其《肌内效贴对延迟性肌肉酸疼和肌肉功能恢复的影响》中使用了kindmax sports therapy tape贴布对股四头肌采用了Kase放松贴法，并采用了延迟性肌肉酸疼程度的六级评价方法，最后得出结论患者的压痛阈降低，肌内效贴组在运动后的恢复值也高于对照组，并且恢复的速度也快与对照组。这说明肌内效贴确实能加速和缓解延迟性肌肉酸疼的症状。另外还有研究者董启正<sup>[11]</sup>也通过对四十三名专业运动员做了延迟性肌肉酸疼的研究表明，实验组的疲劳评分和肌酸激酶浓度都小于对照组，并且白细胞浓度也小于对照组。这说明肌内效贴的功效确实是不容小觑的，同时研究者也表明虽然肌内效贴不能对炎症有直接的消除作用，但是他确是一种良好的预防和减轻延迟性肌肉酸疼的辅助工具。就像研究者董启正所说的那样，肌内效贴确实是一种良好的辅助工具，钟国友<sup>[12]</sup>就将肌内效贴和震动刺激结合起来运用了，钟国友选取了七十四名实验对象，并将实验对象分为震动组、肌内效贴、复合组和空白对照组，此研究将三组的效果进行了对比发现：复合组的效果最好，并且在复合组测得肌肉绝对力量和爆发力都得到了显著的提升，同时复合组对于缓解延迟性肌肉酸疼的效果也是最好的。此项研究不仅表现了肌内效贴的现实效果，而且还进一步的说明了肌内效贴的辅助作用。

#### 5 结语

面对目前的体能训练现状，大都是缺乏专业性的体能训练知识所导致的，人们对于体能训练知识的了解过于浅薄，知识停留在最基础的阶段。当然也不能否认这样的锻炼是可以满足日常体能需要的，但是最大的麻烦确是容易受伤。短期可能无法察觉，但是过度单一的训练对于关节是一种损耗，尤其是在腿部力量不足还要坚持跑步的情况下，对于膝关节来说就是噩梦，对于体能训练还要掌握正确的方法才行。通过对体能训练的初步了解得知，真正的体能训练并不只是力量训练或是耐力训练，还包括速度、柔韧、灵敏和协调，这些身体素质结合在一起才被称之为体能。同时也并不是运动员才需要体能训练，为了满足日常生活的需要，普通大众也需要体能训练。长期的行走、站立和坐都需要体能的支持，掌握了体能训练的方法并坚持下去才能拥有健康的生活。肌内效贴操作简单，只需要规范操作就能突显效果，再加上有了震动加肌内效贴疗法和按摩加肌内效贴疗法以及热敷加肌内效贴疗法的辅助，肌内效贴的效果将事半功倍。肌内效贴不仅可以缓解锻炼后的延迟性肌肉酸疼，而且还有很多其他的治疗对象<sup>[13]</sup>，像关节的稳定和组织的肿胀、肩峰撞击综合征、腰间盘突出、扭伤、半月板损伤的康复等这些都有很好的辅助治疗作用，确实是是一种新型的康复辅助手段。在知识爆炸科技不断发展的新时代，不仅仅要追求体能上的进步还有保

持头脑的进步，才能掌握更多更新的体能锻炼知识。

#### [参考文献]

- [1] 黄汉杰. CUBA 广西赛区女篮体能训练现状及对策研究 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2020.
- [2] 杨洋. 基于模糊层次综合评价法的军队体能训练现状研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2020.
- [3] 胡爱丽. 西北民族大学足球运动员体能训练现状调查研究 [D]. 兰州: 西北民族大学, 2020.
- [4] 杨政盛. 篮球运动员损伤预防性体能训练理论建构与实证研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2018.
- [5] 王梁. 青少年男子篮球运动员功能性体能训练的实证研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2018.
- [6] 张琴, 郭燕霞. 肌内效贴与按摩疗法对延迟性肌肉酸痛缓解效果的比较 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(3): 136-138.
- [7] 耿治中, 裴子文, 言功立, 等. 肌内效贴对延迟性肌肉酸痛影响的 Meta 分析 [J]. 中国组织工程研究, 2020, 24(35): 5733-5740.
- [8] 负航, 胡化刚, 王丽, 等. 原地纵跳运动后应用肌内效贴缓解延迟性肌肉酸痛的效果观察 [J]. 解放军医学院学报, 2020, 41(3): 279-283.
- [9] 龙志. 肌内效贴对延迟性肌肉酸痛的疼痛缓解效果研究及其机制探讨 [D]. 上海: 上海体育学院, 2016.
- [10] 张国海, 王人卫. 肌内效贴对延迟性肌肉酸痛和肌肉功能恢复的影响 [J]. 体育科学, 2017, 37(12): 46-51.
- [11] 董启正. 肌内效贴对运动性膝关节延迟性肌肉酸痛的作用 [J]. 中国组织工程研究, 2019, 23(3): 367-371.
- [12] 钟国友. 振动刺激附加肌内效贴治疗运动性膝关节延迟性肌肉酸痛 [J]. 中国组织工程研究, 2019, 23(27): 4305-4309.
- [13] 李帅, 赵祥虎. 肌内效贴在运动损伤中的应用研究 [J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(1): 21-24.

作者简介: 穆友杰 (1996-), 男, 汉族, 陕西安康, 硕士, 云南师范大学, 研究方向: 体育社会心理学; 通讯作者: 崔思栋 (1966-), 云南省巧家县, 硕士, 研究方向: 体育社会心理学。

## 学前听障儿童家庭教育指导服务模式探索

杨 阳

临沂市残疾人康复服务中心, 山东 临沂 276000

**[摘要]**对于存在听力障碍的儿童来说, 家庭是其学习语言以及更好的发展听觉能力的重要的环境, 并且家庭教育在儿童听力语言康复训练中发挥了非常重要的补充以及拓展的作用。在家庭关系中, 家长对学前听障儿童的持有的态度以及给孩子提供的家庭教育不仅会对其全面发展产生很大的影响, 同时还会影响其对感情认知的发展。但是当前听障儿童家庭教育方面还存在很大的不足, 绝大多数家长都严重缺乏专业的康复知识以及康复技能。虽然有特殊教育学校或者康复机构也开设了一些亲子互动课, 心理健康等家校共育的课程, 但是从整体上来看, 针对学前听障儿童家庭开展的具有针对性的服务指导还存在很大的不足。特别是缺乏对家庭教育指导服务的科学引导和监控, 导致家庭教育在听障儿童康复工作实施过程中效果大大折扣。因此为了更好的提高听障儿童家长获得更多的家庭教育指导, 文中从政府、学校以及家庭三个方面来对如何更好的提高学前听障儿童家庭教育指导服务模式的措施进行了详细的分析与探讨。

**[关键词]**学前听障儿童; 家庭教育指导; 服务模式

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6628

中图分类号: R473.6

文献标识码: A

## Exploration on Family Education Guidance Service Model For Preschool Hearing-impaired Children

YANG Yang

Linyi Rehabilitation Service Center for the Disabled, Linyi, Shandong, 276000, China

**Abstract:** For children with hearing impairment, family is an important environment for them to learn language and better develop their hearing ability, and family education plays a very important complementary and expanding role in children's hearing and language rehabilitation training. In family relations, parents' attitudes towards preschool hearing-impaired children and the family education provided to children will not only have a great impact on their all-round development, but also affect their development of emotional cognition. However, there are still great deficiencies in the family education of hearing-impaired children. Most parents are seriously lack of professional rehabilitation knowledge and skills. Although some special education schools or rehabilitation institutions have also set up some parent-child interaction courses, mental health and other home school co education courses, on the whole, targeted service guidance for families of preschool hearing-impaired children is still very insufficient. In particular, the lack of scientific guidance and monitoring of family education guidance services has greatly reduced the effect of family education in the implementation of rehabilitation of hearing-impaired children. Therefore, in order to better improve the parents of hearing-impaired children to obtain more family education guidance, this paper makes a detailed analysis and discussion on how to better improve the family education guidance service mode of preschool hearing-impaired children from the three aspects of the government, schools and families.

**Keywords:** preschool hearing impaired children; family education guidance; service mode

### 1 政府及时开展监管工作

#### 1. 1 政府部门应加强监管, 且能为家庭教育指导提供资源支持

当前我国特殊教育学校的家庭指导教育指导方面还存在很大的不足, 而导致这一问题出现的主要原因就是因为特殊教育学校以及相关部门对家庭指导的重视度不够。为了改变这一问题, 相关部门在政策文件的制定上, 要依据特殊教育对象的类型来制定相关法律法规, 由此才能让特殊教育家庭指导工作能够有法可依。此外还要对特殊教育的长远性和可行性进行全方面的考虑, 尤其是在一些少数民族地区, 更是要制定适合其实际情况的政策文件。并且政府部门要充分发挥自身的监督作用, 有效加强相关职

能部门对听障儿童家长开展的家庭教育指导服务。对于特殊教育家庭指导工作, 这不仅仅是特殊学校的事情, 当地的村委会以及社区等组织机构也可以发挥其积极的作用。再有政府也可以组织一下筹资项目, 由此来为特殊儿童家长提供一些经济方面的补助, 例如可以号召社会爱心人士或者团体单位为这些特殊家庭资源开展一些募捐活动等。此外, 作为参与特殊教育家庭指导服务的工作人员也要依据具体的情况来对老师和社工的工作量进行考虑, 对于那些超额度的家庭教育指导工作, 政府和学校要及时进行跟进, 并作出科学的考虑。政府也可以推出考量制度, 由此来为那些提供超负荷家庭教育指导服务的老师和社工提供一定的补偿, 从而使老师和社工更具积极性和主动性的

来参与到家庭教育指导服务工作中。

### 1.2 政府部门应加大对特殊教育学校家庭教育指导的宣传力度

听障儿童在学校时需要老师给与更多指导,在家庭中也是如此,需要父母给与其更多的教导和关爱。所以听障儿童的成长离不开家庭和学校的共同教导,而家庭作为孩子的第一个成长环境,其最先从家庭中接受教育,而家庭教育甚至会影响孩子一生的成长。儿童在其成长过程中在很大程度上会受到家长潜在的影响,这种影响是不可忽视的,而且是极其重要的。所以,家长作为孩子教育的指导者,必须要做对教育工作予以高度的重视。<sup>[1]</sup>

当前很多听障儿童的家长并没有认识到这一重要性,并且简单的认为孩子的教育就是学校和老师的责任,所以在孩子入校以后就会把责任推卸给学校和老师,而自己则对孩子的教育问题不管不问。基于此,学校和社会还有政府机构必须要加大对家庭教育的指导和宣传力度,让具有特殊孩子的家长必须充分认识到家庭教育对孩子的重要性。让更多的老师、社工、政府工作人员都积极参与到特殊家庭教育指导工作中,为特殊家庭的家长给与正确的指导和帮助。此外还要依据融合教育理念来为不同类型的特殊儿童创造更加方便的教育环境,为其回归社会提供更加可靠的保障。

## 2 特殊教育学校关注需求

### 2.1 及时关注不同类型特殊儿童家长教育需求

首先学校在对特殊儿童的家长进行家庭教育指导时,要真正的了解到家长的实际需要,并且依据当地的教育资源来做出更加科学的指导方案。再有就是特殊教育学校和康复机构也要依据孩子的实际情况来制定不同的更具针对性的指导内容,由此来为特殊儿童家长提供更加科学有效的指导;特殊学校和康复机构还要积极收集家长们的意见,针对去不同的需要以及现实具体情况来制定切实可行的方案,可以将那些具有代表性的指导方案编制成册,为家长提供更加明确的指导和帮助,而不是以一种理所应当的态度来面对家长进行指导。<sup>[2]</sup>

### 2.2 改进听力障碍儿童家庭教育指导策略建议

特殊教育学校和康复机构在对听障儿童进行教育和指导时,要充分考虑到不同儿童的实际情况以及地域特征、孩子所处的成长家庭环境等特征来制定最为合适的家庭教育指导策略。通过对家长指导需要的考察结果来看,在选择指导机构时,家长首先要选择的就是康复机构,其次就是一些特殊教育的学校,所以在开展特殊家庭教育指导工作时,一定要对地区的文化差异,尤其是少数民族地区的特点予以充分的考虑。由此最大程度上保证教育指导工作的有效性。<sup>[3]</sup>

在对指导的时间、时长或者频率进行选择时,很多家长的选择都是白天,时长则更青睐与长时间的培训,而且

很多家长更希望每个学期进行4-5次甚至是6次以上的培训指导,这些次数是符合大纲中对培训次数的要求。在指导方式的选择上,家长们也更喜欢个别指导,并且更加愿意就近,比如距离不远的社区或者街道,也更喜欢特殊学校的教师或者教育专家来提供指导工作。最后总体来看家长对特殊教育指导的表现是比较积极的,而且对自身文化程度不高和教育素养不高的情况进行有效的思考,并且希望特殊教育学校以及康复机构能够给出更加科学的合理的指导方案。

### 2.3 加强特殊教育教师各种专业素养培训活动

特殊教育学校和机构要不断提高家庭教育指导工作者的专业素养,并且制定科学统一的标准来进行专业性的管理。例如在进行家庭教育指导工作之前,必须要对其进行岗前培训和学习,并且在确定获得相应的岗位资格证书以后才能安排其上岗进行指导工作,由此来确保教育指导工作的专业性。此外在工作人员获得岗位证书以后也要定期对其进行培训和考核,通过考核的人员才能继续进行指导教育工作,否则还需要进行进一步的学习。再有就是为了对家庭教育指导工作人员进行有效的激励,可以将考核项目与其工作薪酬进行有效挂钩,也就是只有通过了才能获得报酬。要充分保证从事特殊家庭教育指导工作的人员具有专业的教育知识,同时还要具备具体的实践能力。

### 2.4 丰富服务路径,提升学前听障儿童家庭教育指导服务效果

要想保证家庭教育指导服务能够取得良好的效果,就必须保证家庭教育指导服务的各个路径之间能够做到相互兼容和互补。特殊学校在具体的实践中将比较优质的家长课程以多种适合的方式提供给家长,由此来提高听障儿童家庭指导服务的效果。对于听障儿童家长来说,其接收学习的机会有很多中,比如集体教育或者个别化教育、线上等。特殊学校为了保证家长学习的效果,还增加了效果监控,由此通过多角度、全方面的方式来对听障儿童家长的学习情况进行详细的了解和满足,更好的提高家庭教育的效果。集体教育方式的服务对象就是多名家长一起,来对孩子教育过程中存在的共性问题进行统一的解决,主要就是通过家长学校、专题培训或集体课观摩的方式来开展。个别化教育的服务对象则主要是个体家长,主要是针对还在在接受特殊教育的过程中所存在的一些个性化的问题来为家长提供一定的服务和帮助。主要开展方式是通过家长进课堂,每日沟通或者个训课观摩、家访等。线上教育则是通过互联网或者手机等移动设备来开展的线上教育指导,这种方式能够随时随地的来为家长在孩子教育过程中存在的问题提供帮助,这种方式极大地提高了特殊家庭教育指导的灵活性以及实时性、有效性。此外通过效果监管,学校还可以定期开展家长康复技能大赛或者亲子共读比赛的一些活动,通过阶段性的考核,来对家长掌握

的康复知识和技能情况进行有效的评估，并且以此为基础来对指导服务进行科学的调整。

## 2.5 搭建云平台，实现学前听障儿童家庭教育优质资源共享

为了保障学前听障儿童家庭能够对一些优秀教学资源实现共享，学校可以搭建以“互联网+家庭教育”为特点的语言康复云平台，通过这一平台能够更好的为家长提供及时的指导和帮助。从而打造家校特殊教育新环境。云平台的受众群体可以是学前听障儿童的家长，也可以是想要对听障儿童家庭教育进行了解的相关认识。在云平台中，设置有家长教育板块、智慧康复板块、教学园地板块以及专家答疑等诸多板块，每个板块下面都设有不同的教育栏目，并且以文字和图片、视频的方式来进行展现，以便家长进行观看和下载。

在家长教育的板块下面设置家长学校以及专题培训等相关的内容，由此为家长提供更加全方面的理论知识和指导。在专题培训这一板块，主要是针对家长在教育过程中遇到的一些问题进行详细的讲解，从而为不同的家长提供更加适合的内容。<sup>[4]</sup>

在智慧康复板块下设有远程康复指导、心理疏导以及技教融合等几个方面的专栏。其中远程指导时通过微课的方式来帮助家长在家指导孩子进行康复训练，由此来提高其康复的效果。心理疏导则是针对家长在家庭教育过程中出现的焦虑、抑郁等情绪问题给予及时的疏导。技能融合则是指导家长通过信息技术来对儿童进行康复训练。为了充分确保云平台的科学运行和安全、有效的开展，特殊学校在平台中可以成立语言康复平台内容推送小组，小组会有专业的教师来对相关内容进行组织和收集，并且为了确保平台内容的规范与合理，还要建立相应的管理制度。

## 3 携特殊儿童家长共成长

### 3.1 特殊儿童家长能够主动的提升自身教育素养

在特殊学校和康复机构组织开展家庭教育指导时，家长要积极主动的参加，不断提高自身的教育素养。因为只有了解和掌握更多的教育方法才能更好的在教育孩子时更加游刃有余。比如，面对网络化不断发展的社会，家长可以在闲暇时间在网络上学习更多的教育方法和教育内容。在学习过程中如果遇到相关问题，还可以通过联系家长委员会的方式来一起进行学习和商讨。再有就是家长还可以通过购买书籍的方式来进行学习，做好相应学习笔记。最后就是家长在家庭生活中要起到良好的榜样作用，由此在潜移默化的影响下来教育好孩子，给孩子正确的指导和帮助。

### 3.2 特殊儿童家长应树立正确的家庭教育指导观

特殊教育学校和康复机构要对家庭教育指导予以正确的认识，首先，要帮助家长来对儿童身心发展的特征予以有效的了解，只有让家长对自己的孩子真正的了解，才能在家庭教育中知道怎么更好的来教育孩子，为孩子取长

补短，提高家长对特殊孩子教育的信心。在家长建立坚定的信心之后就能够逐渐的建立起正确的家庭教育指导观，并且也会更加积极的配合学校老师开展各种教育工作，主动的来学习更多关于特殊教育的方法开展家庭教育。再有就是特殊家庭的家长也可以不断拓展自己的学习途径，而不是仅仅将学习的范围局限在特殊教育学校、康复机构，其可以通过多方面的学习来掌握更加丰富的家庭教育方法。<sup>[5]</sup>

### 3.3 特殊儿童家长应关注自身需求积极寻求帮助

在家庭教育过程中，特殊儿童家长要正确面对所遇到的难题，要以积极的心态对其进行解决。通常情况下一些问题的出现并不是单一的原因导致的，而是由多方面的原因为产生，因此在遇到问题时，家长也要学会从多个角度来就对问题进行分析，从而找到问题出现的原因。一旦遇到自己无法解决的问题，家长可以主动的向学校、老师以及相关机构来寻找帮助，进行积极的交流和沟通，通过良好的沟通和商讨才能更加有效的找出问题存在的原因，从而对问题进行解决，这才能帮助听障儿童家庭教育提供更加良好的教育环境，为听障儿童的成长找到更加优化的解决方案。此外，很多家长都特别希望能够得到康复机构的家庭教育指导，但家长也要积极的关注社会组织的家庭教育指导，只有获得社会相关组织的指导才能形成以学校、家庭和社会等多方面组成的家庭教育指导服务网络，更好的实现家长、儿童以及多个主体的共同进步。

总之，在听障儿童家庭教育指导中，通过对现有的家庭教育模式进行创新和优化，在学校的帮助下，能够更好的提高特殊儿童家长对康复知识以及技能水平。此外，在开展家庭教育指导服务时，也要不断提高每位老师的专业技能水平和综合素质，积极发挥学校、机构、社会以及家庭的作用，从而实现促进听障儿童、家长的共同进步和成长。

### 【参考文献】

- [1] 郑颖星, 郑璇. 听障儿童家长培训模式的调查与思考——以西部某市为例 [J]. 绥化学院学报, 2021, 41(1): 37-40.
- [2] 边玉芳, 张馨宇. 新时代我国家庭教育指导服务体系: 内涵、特征与构建策略 [J]. 中国电化教育, 2021(1): 20-25.
- [3] 龙地金. 家庭教育指导服务的四个基本问题 [J]. 四川教育, 2021(21): 45-46.
- [4] 金子翔. 给家长以自我栽培、互助成长的力量——学校如何做好家庭教育现代化的指导与服务 [J]. 福建教育, 2020(31): 13-15.
- [5] 郭茜, 邵小佩. 近十年我国幼儿家庭与社区教育研究的热点领域及趋势展望——基于 CiteSpace 的知识图谱分析 [J]. 幼儿教育, 2021(12): 16.

作者简介：杨阳（1985-），女，汉族，山东寿光人，本科，一级教师，研究方向为听力语言康复。

## 民办高校基层党组织建设存在的问题及对策研究

谢兆询

硅湖职业技术学院，江苏 苏州 215300

**[摘要]**党的十九大报告中重点突出了组织能力及政治功能，将各企业、乡村、机关单位、学校、科研单位、街道社区等基层党组织作为宣传党的政策、贯彻党的决定、基层事务管理、群众团结及改革发展的攻坚堡垒。民办高校是基层党建工作的主要领域，但是管理也相对复杂且管理相对薄弱，因此应对基层党组织建设进行优化，并坚持做好党建工作，确保工作的全面性，系统性，强化党建基础建设。从民办高校目前基层党组织建设情况来看，整体建设力量相对较弱，没有全面发挥出基层党组织战斗堡垒的作用。民办高校肩负着人才培养工作，因此应确立正确的政治立场、培养思想素质过硬的学生干部及合格的社会主义接班人。因此，民办高校应充分认识到基层党组织建设的重要性，从而更好的促进民办高校发展。

**[关键词]**民办高校；基层党组织建设；问题；对策

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6630

中图分类号：D267.6

文献标识码：A

## Research on the Problems and Countermeasures in the Construction of Grass-roots Party Organizations in Private Colleges and Universities

XIE Zhaoxun

Silicon Lake Vocational & Technical Institute, Suzhou, Jiangsu, 215300, China

**Abstract:** In the report of the 19th National Congress of the Communist Party of China, the organizational ability and political function were highlighted. The grass-roots Party organizations such as enterprises, villages, government institutions, schools, scientific research institutions, streets and communities were taken as the fortress to publicize the Party's policies, implement the Party's decisions, manage grass-roots affairs, unite the masses, and reform and development. Private colleges and universities are an important field of grass-roots Party building, but their management is also relatively complex and weak. Therefore, we should optimize the construction of grass-roots Party organizations, adhere to the Party building work, ensure the comprehensiveness and systematization of the work, and strengthen the basic construction of Party building. From the current situation of the construction of grass-roots Party organizations in private colleges and universities, the overall construction force is relatively weak and does not give full play to the role of the fighting fortress of grass-roots Party organizations. Private colleges and universities shoulder the task of talent training, so they should establish a correct political position, train student cadres with excellent ideological quality and qualified socialist successors. Therefore, private colleges and universities should fully recognize the importance of the construction of grass-roots Party organizations, so as to better promote the development of private colleges and universities.

**Keywords:** private colleges and universities; the construction of grass-roots Party organizations; problems; countermeasures

### 引言

在我国高等教育学校中，民办高校是重要的组成部分，民办高校在进行建设时应强化基层党组织建设。认识到基层党组织建设的重要性。但是，目前民办高校在进行基层党组织建设工作时还存在一些问题，导致工作形式单一、保障效率不足等问题。因此，民办高校在进行基层党组织建设时应强化党员宣教工作、强化党员监督管理、做好党建工作组织宣传等工作、为师生提供良好的服务，从而培养出思想道德品质高、政治觉悟高、业务能力强、群众好评度高的基层党建工作人员。确保党的方针、政策落实到位且可以提升基层党组织的领导作用、先锋模范作用及战斗堡垒作用，构建高水平的民办高校基层党组织，为民办高校发展进行引导并培养出政治觉悟高、专业能力强的人才。

### 1 民办高校基层党组织建设的作用

#### 1.1 综合性人才培养的要求

民办高校也是培养国家人才的主要阵地，因此在进行学生专业知识传授的过程中也应做好思想政治建设，从而使学生在学习过程中可以始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为自身思想进步的引导思想。基层党组织建设在民办高校教学任务、学生思想道德教育中起到了重要的作用，可以培养民办高校学生艰苦奋斗、坚韧不拔的精神品质。同时民办高校还应利用基层党建工作坚定学生的信念，为学生树立正确的价值观、人生观。

#### 1.2 强化党的领导地位

长久以来中国共产党与人们群众间的关系与联系是非常密切的，中国共产党始终坚持自身的先锋带头作用及全心全意为人民服务的宗旨。民办高校在高校发展的过程

中起到了重要的作用,不仅要做好专业人才培养工作同时还应做好思想教育、人才培养工作。民办高校中的教师在进行教育工作时应与时俱进,并对教学过程中的问题进行优化,充分利用马克思主义思想理论提升自己,同时基层党组织也应做好引导工作,积极进行民办高校基层党组织建设工作,从而确保民办高校教学质量,提升民办高校办学水平<sup>[1]</sup>。

## 2 民办高校基层党组织建设过程中的影响因素

### 2.1 管理制度优化速度较慢

民办高校中基层党组织的作用不突出主要是由于管理制度不健全、管理责任不清晰、管理工作不严格等。同时民办高校中的基层党组织的检查工作不到位,导致基层党组织党委工作、党支部工作、党小组工作间沟通不及时,无法平衡党组织建设与行政工作,民办高校工作将重点放在行政管理方面,基层党组织未对管理人员工作进行合理分配,导致制度无法全面落实。这样就需要民办高校基层党组织合理处理党建工作与行政工作间的关系,提升民办高校工作组织能力、行政管理效率、学术研究能力,充分发挥出思想政治工作在民办高校中的监督作用,凸显出其核心地位。同时在进行民办高校基层党组织建设过程中还应对制度进行优化、完善管理体制、明确职责范围,发挥出基层党建组织的作用。

### 2.2 工作推进具有一定难度

随着国门的打开,国情也在发生变化,这样党情也应根据发展情况进行调整,但也给党的工作带来了考验。民办高校党组织工作同样面临着考验,同样也带来了挑战。目前,我国民办高校在党组织建设及整体发展期间已经取得了稳步的进步,但是在认识方面还存在一些不足,民办高校基层党组织建设机制不完善、思想觉悟不够高、创新理念运用不积极等问题。主要原因表现在以下方面,首先民办高校也肩负着科研及教学任务,导致党建工作不到位,多将管理重点放在科研及教学方面。现阶段,民办高校的竞争也不断增加,同时研究与教学任务也在不断增加,这样就缺乏两项工作的带头人,更无法发挥出基层党组织的核心作用及引导作用。其次,党支部与其他部门沟通不及时,更重视学生党建工作而忽略了教职工党建工作,并没有认识到党建制度建设的重要性,且人员责任落实不到位,也削弱了民办高校基层党组织的作用,给民办高校其他工作带来不利的影响<sup>[2]</sup>。

## 3 民办高校基层党组织建设措施

### 3.1 基层党组织工作制度的完善

首先,对党建制度进行完善并树立党员模范带头作用。民办高校应始终保持自身的先进性并构建学习型党支部,强化基层党组织的服务能力,强化基层党组织与师生间的联系,更好的为师生提供全面的服务。民办高校在进行基层党组织建设过程中应强化服务功能并积极主动的做好师生关系构建工作,同时制定学生、班级、寝室的传帮带

制度,为师生间构建良好的沟通平台。一是将寝室作为载体并构建一对一帮扶制度,党员应发挥出自身带头作用,为教师、学生解决困难;二是将班级作为载体并在班级中建设团支部,组织好团员活动日,利用党员活动带动团员活动,提升学生的积极性、主动性并可以积极参与到活动中;三是将党员作为载体,并与各专业作为基础且积极开展党员志愿日活动,做好与各专业班级学生活动、学习及交流等工作,发挥出党员模范带头作用。其次,构建完善的考核评价机制并积极组织好党员培训工作。在新的发展时代应充分做好党组织建设工作并积极发挥出党员的模范带头作用,同时提升入党门槛,提升党员综合素养,老党员带动新党员,为社会主义现代化建设培养有信仰、有担当、高素质的人才。一是提升入党门槛。在吸收新党员时应严格落实党章及相关规定,同时还应对入党申请人的个人品德、个人表现等进行考察,在召开党支部大会时,采用民主评价方式并做好记录,从而确保党员选拔的公开性、公正性。二是强化党员培训及教育工作。民办高校要想确保基层党组织建设质量,应认识到党员理论学习的重要性并采用有效的方式鼓励党员积极参与到理论学习中来,可以采用线上学习方式,使学习方式更加丰富。因此应做好考核评价工作,同时对入党流程进行规范且认识到党员培训工作的重要性,同时做好考核与评价工作,提升党员信仰及修养,从思想上认识作为一个党员应怎样规范自身行为。三是强化党员考核工作并制定淘汰制度。民办高校基层党组织工作应转变管理理念,坚决不吸收动机不良、不按照党章践行工作、在培训过程中弄虚作假等人员,始终保证党组织的纯洁性、先进性<sup>[3]</sup>。

### 3.2 强化党员教育工作

要想提升党员素养应积极做好党员培训工作并建立激励制度、党员谈心制度、工作生活关怀制度、慰问制度等。一是加强党员政治教育、思想教育并做好引导工作,建立激励机制、评价考核机制,对党员培训机制进行完善。二是对教育方式及教育载体进行丰富,民办高校可以构建党员学习微信公众号、学习强国平台等,实现党员教育工作的长期性并培养党员优秀的品质与终身学习的思想。进一步做好基层党支部建设,如可以为党员过政治生日,填写政治生日贺卡,从而为党员营造良好的氛围。对工作中表现积极、能力强的党员应进行表彰并将其树立为学习的榜样,利用优秀党员的带头模范先锋作用带动基层党建工作,构建良好的党支部风气。民办高校基层党支部利用党内谈心制度可以构建良好的党群关系并提升党员交流能力,使每名党员都可以感受到来自党组织的关怀、教育与帮助,提升自身使命感、责任感。

### 3.3 强化党员管理工作

民办高校基层党组织应积极开展六查六看工作,始终将政治标准放在首位,并始终坚持四个意识,也就是坚决拥护习近平同志党中央核心领导地位、全党核心地位、坚

决拥护中共中央领导的权威性、集中性。同时将党员评价积分制度落实到基层党支部中并将党员的权利作为参考依据,将扣分制度与加分制度进行结合,主要包括组织生活参加情况、党费缴纳情况、党组织工作执行情况等,同时还包括志愿者服务活动、学校科研及教育管理工作等,并做好分项,党员无法完成自身责任时应采用一票否决制度。对积分管理进行规范且对党员应履行的责任、义务等进行确定,采用积分管理方式可以更好的提升党员工作积极性,同时可以利用评价机制让党员清楚知晓自身积分情况,积极参与到党建工作中,发挥出党员管理制度的作用。

### 3.4 强化党员监督工作

民办高校在进行基层党建工作时还应强化党员监督管理工作并根据情况查看党员三会一课学习笔记,落实批评与自我批评,从而提升党员在工作中的自觉性、自主性。制定监督管理制度并对监督管理渠道进行扩展,强化党内党外监督制度并设置专门的监督管理部门,接受人民群众的监督,体现出监督管理工作的重要性。民办高校在进行基层党组织建设过程中还应强化主题教育、党史学习教育、廉政教育等,使党员可以在自身工作中自律、自省、自尊、自爱并做好自我批评,纠正自身在工作中的不足。构建监督评价、测评及考核机制,根据年初基层党组织所制定的工作计划完成年底考核、总结等工作。每年在固定的时间开展党支部测评、党建活动测评、党员民主评议等工作,从而提升党员的工作积极性及自觉性,充分发挥出基层党组织在民办高校中的监督管理作用<sup>[4]</sup>。

### 3.5 做好党员组织工作

民办高校基层党支部应充分做好党员教师的模范作用,并做好师生面对面沟通工作,拉进师生间的关系并提升师生的思想政治觉悟,更好的体现出党员的先锋模范作用。教师在与学生沟通时可以采用现实例子来进行教育,从而帮助学生建立起正确的世界观、人生观及价值观且还应鼓励学生积极参与到校内外活动中,强化师生间的联系,构建良好的氛围,更好的推动民办高校基层党组织建设,构建良好的师生关系,成为学生信赖、依赖的老师,同时教师还应规范自身行为,为学生做好带头、表率作用。做好校内活动组织工作并充分发挥出社会实践的作用,搭建师生间的沟通平台,将学生思想政治教育与文化知识学习进行结合,同时鼓励学生积极参加支部组织的党员实践活动,例如主题党日、志愿服务活动等党组织活动,提升学生入党积极性并利用评价机制在学生间树立榜样,利用榜样的力量激励每位学生,体现出基层党组织在民办高校中的积极作用。

### 3.6 做好基层党组织建设宣传工作

民办高校在开展基层党组织建设过程中不仅要做好线下活动组织工作,还应积极利用信息技术搭建线上学习平台,推动基层党组织建设工作顺利开展。以某民办高校中的学院为例,该学院在进行基层党组织建设时以学院党

支部为主导,构建了线上新媒体宣传学习平台,积极进行党建宣传工作。主要构建的平台包括微信公众号党建工作宣传平台、学院公众号党建工作宣传平台、学院官网党建工作宣传平台等,通过新的宣传教育平台可以及时宣传党的发展路线、发展方针、党的政策等。此外,民办高校还应构建党群活动专栏并丰富党建工作宣传方式,构建良好的党群关系。首先,利用新媒体技术构建党建工作教育宣传平台,将专业知识、时政新闻、党建活动、通知等发布到平台上,将其作为民办高校基层党组织建设的工作载体并为学校师生创建新的学习方式,促进师生交流,拉进师生间的关系,使党建工作更加深入人心并发挥新媒体在民办高校基层党组织建设中的作用。另外,民办高校在进行基层党组织建设时还应与专业特点进行结合,对院校行政工作、师生管理工作、教育教学工作进行综合考虑,提升党员参加志愿者活动的积极性,构建一支专业的基层党组织团队并打造特色党组织活动。以某民办高校为例,该学院在 2019 年获得了全省高校先进基层党组织称号,该学院某党支部参与到该地区乡村小学第二课堂建设工作,每月到该小学进行党员志愿者服务活动。在与该支部教师专长结合后在该小学开展了相应的教育活动,如机器人、航空科普教育活动等,丰富了小学生的课余生活也发挥出该高校党支部的作用<sup>[5]</sup>。

## 4 结语

总而言之,民办高校在中国特色社会主义发展的新时代应承担自身的使命感并积极迎接新时代赋予民办高校的新任务。在新的发展时代民办高校应始终坚持社会主义办学方向并将基层党建工作始终放在核心位置,更好的推动民办高校基层党组织建设并制定完善的、科学的基层党组织建设制度,对党组织建设工作、活动进行创新,充分发挥出党员在民办高校中的带头作用,提升教学质量并帮助学生树立正确的思想观、价值观、道德观,更好的推动民办高校建设与发展。

## 【参考文献】

- [1] 李晓飞. 民办高校基层党组织建设存在的问题及对策研究 [J]. 领导科学论坛, 2022(3): 97-99.
- [2] 孙洪广, 王卉卉, 尤亭亭. 高校基层党组织建设的创新路径研究 [J]. 时代报告, 2022(2): 7-9.
- [3] 吴京燕. 加强新时代高校基层党组织建设 [J]. 时代报告, 2022(1): 28-30.
- [4] 王帅. 新形势下加强高校基层党组织建设的措施 [J]. 时代报告, 2022(1): 34-36.
- [5] 李明琦. 新时代高校基层党组织建设重点及创新路径探析 [J]. 淮南职业技术学院学报, 2022, 22(1): 46-48.

作者简介: 谢兆询(1978-)男, 高校教师, 助理研究员、国家职业生涯规划师, 硅湖职业技术学院, 毕业于南京陆军指挥学院 法学专业, 现任硅湖职业技术学院学生工作处处长。

## 教育心理学理论在《大学英语》课程思政中的应用分析

兰洁宇

贵州省军区综合训练队理论教研室，贵州 贵阳 550000

**[摘要]**因为英语是世界通用语言，所以在大学教育阶段，除了英语专业之外，其他专业也有大学英语教学课程。接受大学英语课堂教学的学生比较众多，为了积极践行国家有关部门提出的加强学生思想政治教育要求，很有必要实现思想政治教育与大学英语教学的深度融合，在大学英语与思想政治教育的融合教学中，合理运用教育心理学理论，有效分析和疏导学生心理，可促进英语教学与思政教育的双进步。基于此，文中分析了教育心理学学习理论，而后就大学英语课程思政教学中运用教育心理学理论的策略进行了探讨。

**[关键词]**教育心理学理论；《大学英语》课程思政；应用分析

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6627 中图分类号: G642.0 文献标识码: A

## Application Analysis of Educational Psychology Theory in the Ideological and Political Education of "College English"

LAN Jieyu

Theory Teaching and Research Office of Comprehensive Training Team of Guizhou Military Region, Guiyang, Guizhou, 550000, China

**Abstract:** Because English is the universal language in the world, in the stage of college education, in addition to English majors, other majors also have "College English" teaching courses. There are many students who accept "College English" classroom teaching. In order to actively implement the requirements of strengthening students' ideological and political education put forward by relevant national departments, it is necessary to realize the deep integration of ideological and political education and "College English" teaching. In the integrated teaching of "College English" and ideological and political education, rational use of educational psychology theory, effective analysis and guidance of students' psychology can promote the double progress of English teaching and ideological and political education. Based on this, this paper analyzes the learning theory of educational psychology, and then discusses the strategies of using educational psychology theory in the ideological and political teaching of "College English".

**Keywords:** educational psychology theory; ideological and political education of "College English"; application analysis

### 引言

大学是为国家教育、培养和输送高质量人才的基地，大学生是国家未来的管理者和建设者，为了保证国家的长远发展，需要不断强化大学生思想政治教育，以便培养大学生的刻苦向上精神，并帮助大学生树立正确的人生观与价值观。这就需要在各个学科教学中合理融入思政教育，大学英语是各专业大学生的必修课，以教育心理学理论为辅佐，将思政教育有效融入大学英语课程整个教学过程，可以同时提升大学英语教学和思政教育效果，而且也可以有效强化高品质人才培养和教育。

### 1 教育心理学理论

#### 1.1 行为主义学习理论及其主要观点、行为主义学习理论包括的主要观点

##### 1.1.1 斯金纳操作条件反射理论

斯金纳作为美国当代最著名的心理学家，他是新行为学习论的代表人物，通过研究前人的理论，建立起自己的独具特色的操作条件作用学习论。他认为，人类存在有两种行为，一个是应答行为，另一个是操作性行为。其中应

答行为是与巴普洛夫的经典条件作用研究的行为结论是相同的，即是通过已知的刺激引起的行为或者是反应，比如当针扎在手上会反射性缩手。但操作性行为却不是由已知的刺激产生的，而是通过自身做出的行为或者是反应。这种操作性行为不是应答行为那种被动的，而是人类主动的，是机体和环境相互适应的结果，比如学习等行为。斯金纳指出人类日常的行为绝大多数都是操作性行为。行为能否被人所掌握是这个行为做出后能够得到什么样的结果，即强化。至此，斯金纳的强化理论得出。斯金纳的观点认为，人在生活中所掌握到的生活技能，所有的这些都是操作性行为的结果。斯金纳认为，操作性反射原理有很强的适用性，能够在一定程度上消除不良行为。

##### 1.1.2 班杜拉的观察学习理论

班杜拉的观点认为，以前的学习论家建立理论体系的方法通常都是使用物理方法进行动物实验得到的。班杜拉认为，人类拥有的技能绝大多数都是通过掌握的。但日常生活中，人们通常会观察其他人的行为，可以获得榜样行为的符号表征，在以后遇到相似情况时就可能做出类似的

行为。班杜拉认为,学习的过程可以由四个小过程组成,包括以下方面:(1)注意过程可以调节观察者对示范活动的探索和知觉;(2)保持过程则可以通过将观察者学习得到的经验转化为符号,获得榜样行为的符号表征;(3)动作再现过程是将获得的内部表征将原先的行为组合成信念的反应模式;(4)动机过程则最终决定了学习得到的行为得以呈现。

### 1.2 人本学习理论及其主要观点、人本学习理论包括的主要观点

#### 1.2.1 马斯洛的内在学习观

马斯洛认为人性善,这同我国孟子的“性善论”是一致的。他们都认为人都有善根,不同的是马斯洛认为善根能够自发的形成。因此,马斯洛认为学习并不是外界环境可以影响的,而是由内产生的。通俗的来说就是通过学生的内在驱动,挖掘学习的潜能自我实现的过程。马斯洛认为每个人都有发展的潜能,但绝大多数人来说只有很小比例的潜能被开发,未开发的潜能则占很大的比例。教育就是帮助学生挖掘潜能的过程,帮助学生实现自我价值的过程。马斯洛的观点我们获得以下启发:(1)学习是内发的过程,并不是外在的,在对学生进行教育时不需要刻意,在成长过程中会内发出成长的潜能,当激发出内发的潜能学生就可以做到自发的学习。此时老师这个角色起到的就不是教导的作用,而是营造良好的学习氛围,让学生在成长过程中自由的选择人生的价值,实现自我的过程。(2)每人都有自己的发展方向,发展方向的不同并不代表这是错误的,不能对其进行过度的干预,绝大多数情况下,过度的干预不仅不能够起到好的效果,而且有可能误导至错误的方向上。如何通过教育使学生朝向好的发展,仍然是一个有争议的问题。

#### 1.2.2 罗杰斯的自由学习观

罗杰斯在 1953 年哈佛大学举办的“课堂教学怎样才能影响人的行为”中指出“以学生为中心”的观点,实现“以学生为中心”的教学,在传授学生知识时要充分的考虑学生的想法,做到尊重学生的意见,使学生始终处于教学的中心。就是在教学过程中不要将学生看成没有思考能力的动物,而是看做有自己想法的“人”,做到尊重学生思考;人性本善首先要明确学生的本质是好的;对每个学生的具有的潜能给予肯定,相信学生能管束自己,能够激发自己的潜能;在整个教学过程中要充分的尊重学生观点,通过创造良好的环境,使学生乐于学习,最终使学生达到自我实现的过程。

#### 1.3 构建主义理论及其观点

构建主义理论的观点也是以学生为主体,通过由学生做主的教学模式,使学生自主的探索获取知识,即在整个过程中学生是作为加工信息的主体获取知识的。这种学习理论认为除了学生之外,其他因素都只是辅助学生学习需求的内容,比如教师以及教材等,将教师知识传授者的角

色转变成学生的帮助者,引导学生进行探索学习。斯皮罗等人阐述了学习的含义,学习就是不断推翻原有的经验以及学习和掌握新信息。斯皮罗的这个观点是与皮亚杰的“同化顺应”观点二者是一致的。如此可以得出学习的过程不仅仅是单纯知识的堆积,而是新旧知识发生的斗争,当一方占据上风,就会使学习者的认知结构发生改变。

### 2 教育心理学理论在《大学英语》课堂思政中的应用策略

#### 2.1 行为主义学习理论在大学英语思政课程教学中的应用

##### 2.1.1 塑造良好行为习惯

根据斯金纳提出的 行为主义者的观点以及强化自动发生的假设,对行为以及不良习惯的形成做出了系统的研究。斯金纳的观点认为教育是引导学生,通过运用操作性条件反射原理对学生的 行为进行控制,使学生的行为强化,引导学生学习良好的行为习惯,并进行强化使之能够成为学生的行为习惯。在这个过程中,斯金纳认为要尽量避免惩罚,“惩罚是有限的,它一般通过附加强化物,或消除了强化物,才使行为受到抑制。”惩罚措施并不能起到从根本上矫正的作用,虽然他有一定的矫正作用,但是达不到从根本上矫正不良行为的目的。因此,针对这个现象斯金纳提出能有效改变不良行为的措施,即塑造和消退。

##### 2.1.2 运用楷模教育,示范良好榜样

通过树立楷模,做出良好的榜样,当学生观察到好的行为会得到奖励,就潜移默化的向好的行为靠拢。当进行大学英语课程思政课堂学习过程中,教师可以对表现优异的学生进行表彰奖励,为其他学生树立良好的榜样,当然,树立榜样的方式还可以通过行为示范、象征示范、抽象示范以及参照示范等来塑造榜样,使学生做出改变提高对自己的要求,使学生潜移默化的向榜样靠拢,使学生自我发展完善,培养起优秀的品质。

#### 2.2 人本教学理论在大学英语思政课堂教学中的运用

##### 2.2.1 凸显学生主体地位

在进行大学英语思政课堂教学过程中,教师应该秉持着以人的发展为本的教育教学理念,将学生作为能动的主体,有自己的思考和看待问题的方式,要理性和尊重学生自我发展,以学生的发展作为思想道德教育的根本目的,增强学生在思政课堂中的中心地位。在教师备课过程中应该全面的对学生进行了解,秉持着所有学生的本性都是积极的,在教学过程中提高学生的主体意识,将增强学生的能力以及解放学生的力量作为教学的目标,在教学过程中,大力激发学生的潜力,增强学生的创造能力,使学生能够自我实现。为了使学生能够更好的理解教学的内容,进行大学英语思政课堂教学过程中,通过讲述学生身边的案例,使学生更能够深入体会学习到的知识,积极主动地参与到课堂活动中来,在学习过程中实现自我完善。

### 2.2.2 “以学生为中心”的课堂教学

思想政治教育作为一种特殊类型的学习，主要是以完善学生的人格为目的，通过情感态度以及价值观等方面的学习，使学生形成优秀的思想政治品格。思想政治教育学习的根本目的并不是懂不懂，也不是会不会，而是可以解决信不信的问题。通过建立良好的师生关系能够增加师生之间的信任度，增强思想政治学习的效果。首先要做到的就是尊重学生与倾听学生的意见，发挥出学生的学习能动性，开发学生的潜能。学生作为学习的主体，在进行思想政治教育当中，如果学生未参与，学生就无法真正的接收到思想政治品德知识。同时老师要理性看待学生的不同之处发现学生的潜能，提升学生的价值，开发出学生的潜能，实现在思想政治品德课程中的飞跃性成长。同时，能够倾听学生的心声，与学生建立良好的沟通，以形成良好的师生关系。其次还要做到接纳与同感，学生在成长过程中也需要其他人对自己的认同来提升自己的满足感，从而继续更加的努力来获得更多的认同感，这是维护学生心理健康的重要方式。老师在这个过程中要接纳每一个学生的想法，不管是优点还是缺点，同时要站在学生的角度看问题，考虑学生内心的想法。在进行思想政治课堂学习过程中，教师必须通过平等的交流方式，与学生一起进行思想政治的讨论和学习。

### 2.3 构建主义理论在大学英语思政课堂中的运用

#### 2.3.1 探究式学习

著名的教育学家杜威早在 20 世纪初就对探究式学习的过程进行了描绘。他指出探究式学习主要包括五个步骤。(1) 教师在说明基本规则后向学生提出一个困惑事件，让学生产生疑问；(2) 学生则根据自己的疑问来提出问题，并对有关信息；(3) 学生进行关系的验证；(4) 学生脑中形成一般原理；(5) 老师引导学生的思考。值得注意的是，在探究过程中学生会学到更多的知识，对知识的掌握也更牢靠。

#### 2.3.2 创设丰富的思想政治教育情节

通过创设思想政治教育的情节，更有利于思想政治的学习，能够使教育者与学习者以及学习者与学习者之间增强互动。杜威曾说：“学校主要是一种社会组织。教育既然是一种社会过程，学校便是社会生活的一种形式。”教师在教学过程的责任不仅仅是简单的传授知识，尤其是思想政治的学习更是为了培养学生形成健全的人格。所以寓教于乐就成为思想政治学习的首要选择。教育青少年成长为一个拥有健全人格的社会主义青年，作为社会的责任，要承担起教育青少年成长的任务，将社会资源服务于青少年的过程必然离不开思想政治教育情节的构建。

### 3 根据大学英语思政课程需要搭建多元评价体系

不同的学生有不同的思想学习水平，也有不同的表现

偏向。在进行大学英语思政课程教学的时候，需要能够优化考核方式，做更各种多元化的学习评价。要了解学生学习的状态，给予及时的鼓励，针对错误的行为和反馈，要做善意的修正调整。多元智能理论告诉，我们人类智能是非常多元化的，他并不单一，所以每一个学生都要能够激发潜能，而老师则需要站在不同的视角来进行思考，从不同层面来观察学生的情况。在进行教学评价的时候，也要多方位全方位的评价，要注重情感态度价值观的展现，从更完整的角度出发，做综合性的评判。注意课程考核评价体系里存在的不足，然后做有效的调整。评价主体通常来说都是教师，有时候难免存在评价体系刻板、或者说有爱好偏向的情况，这时候可以通过更多元化的考核标准，来消除因为个人因素而出现的不客观评价。要将思政环节与大学英语相结合。可以根据每个教学环节的内容来设置不同的考核方法。英语课程思政评价也要可以落实到教学环节的方方面面，评估机制要足够灵活。老师需要了解学生的认知、价值观、情感这一系列的思想状况，将其与考核标准相结合。而进行教学评价的时候，除了考试成绩以及终结性评价，还可以做自我评价以及他人评价，通过更多元化多方位的评价，能够让每个同学都可以得到更全方位的、更公正的考核。

### 4 结束语

总之，本文就教育心理学理论进行综合分析，并对其在大学英语思政课程教学中应用的路径进行了探讨，以期为相关课程教师提供一些参考。通过教育心理学理论分析可以看出，当前先进的教学方法更注重教学课堂上的互动，驱动教师重视学生的地位。在大学英语思政课程教学中必须积极做好课堂教学方法与评价系统的优化，保证教学效果。

### 【参考文献】

- [1] 房洁. 大学英语课程思政中的国家意识培养 [J]. 外语电化教学, 2021(6): 7.
- [2] 穆心慧, 刘昕. 基于认知度调查的大学英语课程思政教学研究 [J]. 戏剧之家, 2020(11): 2.
- [3] 杨娟, 徐琳. 新时代背景下英语教师在大学英语课程思政中的角色定位及作用 [J]. 教育研究, 2020, 3(8): 203-204.
- [4] 徐翠波. 全人教育理论下, 大学英语课程思政教学设计与实践研究 [J]. 长江丛刊, 2020(5): 2.
- [5] 陈雪贞. 反思性教学在《大学英语》课程思政中的应用——基于教学案例分析 [J]. 湖北函授大学学报, 2020, 33(3): 141-143.

作者简介：兰洁宇（1993-）女，汉族，贵州省遵义市人，硕士研究生，初级，研究方向：教育理论研究。

# 基于网络学习空间环境的农村小学校命教育实践探索案例

余书月 陈峰

河北省唐山市西尚庄小学，河北 唐山 063021

**[摘要]**随着生活节奏的加快，家长门肩上的责任和压力日益加重，对青少年的管理，似乎也越来越松懈，尤其是生命教育，几乎是家庭教育的盲区。在此背景下，小学校命教育，显得尤为重要。我校在教育局的带领下，在校领导的关怀下，针对农村小学校命教育，进行初探，尝试与信息技术相融合，更有效更便捷地完成了本次尝试，取得了较好效果。

**[关键词]**网络学习空间；农村小学；生命教育

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6629

中图分类号: G623.

文献标识码: A

## Case Study of Life Education Practice in Rural Primary Schools Based on E-learning Space Environment

YU Shuyue, CHEN Zheng

Xishangzhuang Primary School, Tangshan City, Hebei Province, Tangshan, Hebei, 063021, China

**Abstract:** With the acceleration of the pace of life, parents' responsibilities and pressures on their shoulders are increasing, and the management of teenagers seems to be more and more lax, especially the life education, which is almost a blind spot of family education. In this context, life education in primary schools is particularly important. Under the leadership of the Education Bureau and the care of the school leaders, our school has made a preliminary study on life education in rural primary schools, tried to integrate with information technology, completed this attempt more effectively and conveniently, and achieved good results.

**Keywords:** network learning space; rural primary schools; life education

### 1 实施背景

2019 年 9 月我校拟定结合网络空间环境进行农村小学校命教育的实践探索方案，本方案以活动为载体，结合学校特有的地理位置，通过丰富多彩、针对性强的实践活动，营造安全、温馨、和谐的育人环境，发挥学校的教育作用；发掘、培育学生对生命意义的认识，让学生认识生命的重要，学会珍惜生命，关爱生命，树立和养成“保护生命”的意识。经过两年半的不断探索和实践，该研究不断深入，基本达成预期的研究目标，并取得了丰硕的研究成果。

### 2 研究目的、指导思想及研究方法

#### 2.1 研究的目标

(1) 通过理论指引，在实践过程中开发适合农村小学的生命教育的方法。形成具有农村学校特色的实践操作策略和生命教育的有效方法。

(2) 依靠开平人人通、学习空间平台的使用，基于农村环境特点，学生通过观察、记录身边事物的实践形式，群组里的交流，唤醒正确的生命意识，提升生命价值感，成为充满活力、和谐发展的少年。

(3) 通过案例研究，形成具有农村特色的生命教育资源平台，探索生命教育的新策略。

#### 2.2 指导思想

国内网络环境的生命教育的研究主要侧重于三个方面：一是研究对象，针对中学生或大学生的研究比较多，忽略了对小学生的教育研究。重点放在网络对学生

的不良影响上，利用校园网络，灵活采用心理视频、网络游戏、幽默短片、聊天室等网络形式对他们进行生命教育；二是侧重点在安全，对小学生的研究侧重生命安全教育，更注重生命的安全，利用网络平台提供各种安全资源进行教育，而忽略了探索生命过程的教育；三是体验研究，通过设计各种体验实践活动，感受生命的脆弱，从而达到热爱生命的教育，但没有形成一个完整的网络资源平台。

随着网络的不断发展，网络发挥了便捷、平等、自由的特点，在生命教育中起着重要作用，生命教育网站也如雨后春笋般出现，给人们呈现了丰富的生命教育资源，对生命教育也进行了系统的研究，但是现有的研究立足于成人的角度，如《中国生命教育网》拥有大量资料和研究方法，可以为老师们的教学提供理论支撑及方法的指导。但是，基于农村环境特色，立足于农村孩子特点，如何运用网络学习空间指导学生记录实践过程，体验生命过程，探讨生命意义，进行生命教育的策略方法的研究成果却很少，非常具有研究价值。

#### 2.3 研究的方法

(1) 文献分析法。从多角度地开展对资料的比较研究，借鉴已有的研究成果和经验教训，找到新的生长点，为研究提供理论框架和方法论。

(2) 调查法。通过问卷调查了解学生对生命的认识情况及对生命教育的形式的需求，梳理出学生对生命的认识的浅薄，有一部分孩子对生命的轻视，更明确了研究的

方向性。

(3) 案例研究法。收集、研读有关文献材料和经验介绍,浏览了相关网站。在科学理论的指导下总结分析基于网络学习空间环境的生命教育的体验的现状,研究制定总体实施方案和分阶段实施方案。在实施过程中对形成成果和出现的问题继续理论研究。

(4) 行动研究法。组织指导学生体验式研究,根据实施方案有计划有步骤的开展体验实践,在实践中不断学习研究、改革创新、总结反思,不断修正、完善基于网络学习空间环境的农村小学生生命教育的实践探索的方案,逐步形成切实可行、行之有效的生命教育的实践体验。建立了生命网络群组空间,学生将实践过程以图片、文字等形式上传群众空间,形成了一个永久性体验库。

### 3 精心组织,合理安排

我们最需要教给学生的是什么?面对社会上层出不穷的未成年人自杀、校园欺凌、沉迷网络游戏等把生命当作游戏……作为教育者的我们,最该做的是什么?当一个孩子不热爱生命,不敬畏生命,即使学会再多的知识与技能,他还能称其为“人”吗?教育从最根本的意义上说,是直面人的生命、通过人的生命、为了人的生命质量而进行的社会活动,是以人为本的社会中最体现生命关怀的一种事业。面对越来越多的问题和困难,我校决定启用本次实践探索方案。

方案通过后,我们以三至六年级为单位成立了研究小组,认真做到研究、人员、记录、反思四落实。确保研究工作有序开展。研讨共划分为以下三个阶段进行:

#### 3.1 准备阶段

(2018年9月——2018年12月)

本阶段主要进行相关信息的搜集,明确成员的职责,制定实施方案,为研究开展提供了保证,同时我们对学生读写情况进行了问卷调查,对教师的生命教育的理念及方法进行了访谈。

通过对问卷的分析,发现我校学生在对生命的理解及认知主要存在以下几个主要问题:

(1) 约有80%的学生对生命教育有一定的了解,但仅仅存在生与死的浅显理解,甚至有20%的孩子认为死后可以重生。这是比较严重地问题,也是亟待解决的问题。

(2) 大部分孩子对自己的成绩及在学校的表现没有信心。对自己不能保持积极乐观的情绪。这种现象比较普遍,收到我校领导的而关注和大家的探讨。

(3) 受到委屈寻求老师、家长帮助的只有8.9%。这也是比较严重的问题。

在与教师的访谈和随堂观察中,我们发现很多教师忽视了生命教育过程,只是在教学中随课堂内容简单介绍,没有生命教育符合自己学校的有效途径及方式方法。

综合调查结果,结合教师的座谈、调查了解,我们认为现阶段我校的生命教育存在以下问题:

##### ①学校生命教育的缺失

现在社会和学校的教育过于看重成绩,忽视了孩子心

理健康的发展,而忽略了培养孩子成为一名合格的社会公民,造成孩子好胜心、虚荣心强的性格。一些家长对孩子较少关注其内心感受和精神需求,对其进行生命教育的意识淡薄。如今的学校教育,大多也是对孩子进行生命教育,学校也会设立心理辅导室,帮助孩子疏导心理问题,但很多孩子不好意思甚至不敢向老师寻求帮助。

学校忽略了学生生命个体的成长,不仅使教育过程缺乏生命活力和乐趣,更少了对生命的敬畏、热爱和感激。

##### ②生命教育没有符合学校学生的合适途径

现在的生命教育虽然为人们所认可,有安全教育、心理教育、实践教育等多种形式,但形式内容较杂,没有符合农村学校、学生特色的生命教育活动。已有的生命教育活动虽然看起来很丰富,但没有符合农村特色的实践活动,没有在学生的内心产生冲击。

同时,我们不得不承认,生命教育的不到位,这也是学校教育缺失的表现,校领导要求教师必须认清立场,正视自己的责任和担当,不能玩忽职守,置学生的安全教育和心理教育于不顾。

通过对师生的调查、座谈,使我们深入的了解到了我校生命教育存在的问题,为研究明确了方向,奠定了实施的价值基础。

有了对现实问题的调查与思考,我们的研究就有了方向,为准确把握生命教育的实质,更好地去研究解决问题,组及时组织理论学习。坚持自学和集中学习两种形式,学习与相关的理论文章、观看有关网站等,以丰富我们的认识。

#### 3.2 研究阶段

(2020.1—2021.5) 主要工作:进入实施阶段后,定期召开专题会议,根据进展情况,不断修改完善研究方案,进行实践研究做好过程性记录、收集处理有关资料,形成阶段成果。

##### (1) 逐步形成学校特色的生命教育活动

利用农村天时地利的环境,利用学生身边的可操作的实践活动,通过观察、经历、思考,了解生命的周期,正确认识生命周期过程。通过观看孕育视频、体验等活动感受生命的可贵及价值,产生共鸣。

##### (2) 生命教育在学科教学中的融合渗透。

通过组织召开教科研研讨会、青年教师专题研修、学科组例会、名师观摩研讨课展示活动、各学科论坛、学科节、校园文化艺术节活动、举行题为“兴趣VS规范”和“聚焦课堂内外”的教学论坛、设立英语角等,加强学科教学融入生命教育,不仅丰富生命教育的途径,充分利用学科中的生命教育资源,提高生命教育的效益,而且增强了教师团队凝聚力,提升了教育教学能力,提高课堂教学实效,促进个人专业成长。

(3) 以各类活动为载体,加强对学生体验教育的探索,贯彻生命教育的理念。如:2020年在新冠疫情来临时,对学生进行安全卫生教育,讲授防疫知识,使学生充分了解知识,减少恐惧心理;举行“生命之美”新年诗会,通过对生命之美的吟诵,让我们体悟到生命的脆弱与

不易，感悟唯有顽强与坚韧才是生命之花绽放的途径；举行师生《经历抗疫经历》征文比赛，通过记录抗疫事件，通过所看所思所想，感受生命的价值。

在实施验证阶段过程中，研究以网络空间作为平台；以“实践、体验、情感升华”等作为主要形式，并在研究过程中不断修正方案，调整策略，全程记录，在反思中进行经验总结，在总结中提炼成果，力求达到预期的研究效果。

### 3.3 总结阶段

（2021年6月——2021年8月）

主要工作：进入本阶段，研究成果已初步成型，组主要工作为材料整理归类、归档，撰写经验论文并积极投稿、形成研究报告。

经过将近三年时间的研究我们的学生在对待生命的态度有了可喜的变化。通过与各种关于生命活动的开展与讨论，取长补短不断丰富我们的认识。

（1）通过对学生种植、养殖的实践活动，积累了大量照片的素材，学生了解的生命周期，能够正确认识了生和死。

（2）通过第三阶段的实践体验，积累了大量的孩子情感升华的资料，对生命价值的认识有了更深入的升华。

（3）通过整个的研究，老师在过程中对生命教育的方式方法更得心应手，形成了自己的独特的研究范例。

（4）教师积极参与有关各项竞赛和交流活动，“西尚庄小学生命教育”群组空间获开平区一等奖。

### 4 研究的自我评价，成果的社会影响

两年多来，我校始终把本研究工作放在重要位置，将理论与实践相结合作为研究的着眼点，以“行动研究”为切入点，认真部署实验工作，并根据研究的实际情况适时适当地调整研究方案。承担研究以来，我们多次组织实验教师参加培训学习，力求以科学的方法为指导，保证研究工作的顺利进行。

在此基础上，我们初步形成了我校农村小学的生命教育的实践研究模式：

实践过程：种植 → 饲养 → 美好生命  
情感提升：实践 → 认识 → 情感升华  
研究过程中取得了一写较好的研究成果。

在研究期间，组内成员做好材料的搜集和积累，积极参与各项评比活动，取得了较好的成果：卢丽华老师搭建的群组空间在开平区学习空间评比中获一等奖。

### 5 研究存在的问题及今后设想

实践不息研究不止，研究工作虽告一段落，但是我们仍清醒地看到，还有一些新的问题需要加以解决。

#### 5.1 存在问题

（1）种植需要很长的一段时间，持续性很强，和孩子的性格特征相违背，致使一部分孩子没有坚持到最后。以后在进行类似的实践活动时要考察种子生长的周期性，尽量选择周期短的进行种植活动。而且，个别班级选用的种子生命力不强，甚至有的种子还没发芽生命就终结了，这种死亡时我们没有预料到的，在以后的时间和研究中，要精益求精，避免不必要的失误和遗漏，为研究的说理进

行，应打下良好的基础。

（2）在饲养实践活动中，孩子们参与活动的积极性很高涨，上传的资源也很丰富，但是在交流过程中发现，有的孩子有很多话想说，但是布置如何下笔，不善于表达，这为后来的交流设置了很大障碍。同时，有一小部分学生没有及时记录自己的感受，致使交流的不够充分，思想的生成不是太及时，这都是我们以后应该注意的细节。

（3）搜集动植物的顽强生存的事例虽然孩子也很震撼，但不如让孩子留心观察，搜集身边的真实案例更贴近孩子，更能激发对生命的感悟。如何贴近生活，从生活寻找素材，从学生的身边出发，再回到现实生活，不仅是选材的问题，也是角度的取舍和甄别问题，这给我们带来新的思考和启迪。

#### 5.2 下一步的打算和思考

（1）进一步反思研究过程中的问题，修改实施方案，形成更完善的实施策略。只有认识——实践——再认识——再实践的过程，才能更好地在生命教育这一领域，有所认识，有所收获，有所总结，有所提高，有真真正正地对学生有意义的启发和引导，这也是本次实践的目的和初衷。

（2）强化目标意识，针对不同的阶段的目标，形成可行性策略，保证生命教育的有效实施。实施过程中，由于缺乏相关经验，没有把细节做到实处，致使出现了一些阻碍实践进程的小插曲，这就提示我们，每一步，每一个方案的形成，还要再精细，提升可操作性。

（3）关注学生情感变化，拓宽生命教育的渠道，使学生在更广阔的空间里感受生命的价值，更幸福的生活。学生是富有变化且情绪饱满的个体，实践的开展，离不开学生的而主体性地位，更不能割舍学生的想法意识的生成。实践的最终目的和研究主体就是学生，提高学生对生命的认知，敬畏生命，珍惜生命，是我们的目标。

现在，这一实践已经基本结束，但是我们会将它视为一个更高的起点，把这个研究继续延续下去，继续坚持我们当初研究的初衷——让每一个学生的发展成为教育的出发点和归宿，努力把握生命教育的真谛，让每一个生命都焕发出光彩！

#### 【参考文献】

- [1] 冯建军. 走向道德的生命教育 [J]. 教育研究, 2014, 35(6): 33-40.
- [2] 陈飞. 论思想政治教育与生命教育的契合 [J]. 思想教育研究, 2011(11): 22-25.
- [3] 张世爱. 批判与期盼：基于生命价值取向的道德教育 [J]. 河南师范大学学报：哲学社会科学版, 2010, 37(1): 243-245.
- [4] 王定功. 德国中小学生命教育探析 [J]. 中国教育学刊, 2015(8): 49-52.

作者简介：余书月，女，毕业于盐城师范学院汉语言文学专业，河北省唐山市西尚庄小学二级教师；陈峰，女，毕业于唐山师范学院计算机科学与技术专业，河北省唐山市西尚庄小学一级教师。

# 职业教育体育教学的思考

## ——以长垣烹饪职业技术学院为例

李新蕊

哈尔滨体育学院，黑龙江 哈尔滨 150000

**[摘要]**近几年来，国家高度重视职业教育的发展，推进职业教育改革，提出职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型，是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要途径。论文从职业教育体育教学实际出发，针对出现的现状和问题，阐述了职业教育体育教学的发展对策和建议，力求推动职业教育体育教学的发展。

**[关键词]**职业教育；体育教学；思考

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6638

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

### Thoughts on Physical Education in Vocational Education ——Taking Changyuan Cooking Vocational and Technical College as an Example

LI Xinrui

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

**Abstract:** In recent years, the state has attached great importance to the development of vocational education, promoted the reform of vocational education, and proposed that vocational education is an education type with the same important status as general education, an important part of the national education system and human resources development, and an important way to cultivate diversified talents, inherit technical skills, and promote employment and entrepreneurship. Starting from the reality of physical education in vocational education, this paper expounds the development countermeasures and suggestions of physical education in vocational education in view of the current situation and problems, and strives to promote the development of physical education in vocational education.

**Keywords:** vocational education; physical education; ponder over

### 引言

随着职业教育体育教学进行过程中的问题日益严重，引起了广泛关注，并且成为了很多学者讨论的热点话题，为解决这一问题，学者们主要通过教学内容课程改革和教学方式方法进行研究，其他方面的涉及较少，因此本文以职业教育体育教学为研究对象，通过文献研究法，比较研究法，观察法等方法，明晰职业教育体育教学现阶段存在的问题和对策研究，为职业教育体育教学建言献策。

职业教育是指使受教育者获得从事某种职业或生产劳动所需要的专业知识、技能和职业道德的教育。职业教育与普通教育具有同等重要的地位。它是国家教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要途径。职业教育的目的是培养具有一定文化水平和专业知识技能的应用型人才、社会主义工作者和社会主义建设者。与普通教育和成人教育相比，职业教育更注重实践技能和实践工作能力的培养，而实践技能和实践工作能力的培养又离不开基本的身体素质，因此在职业教育的过程中，体育课起着特别重要的作用，应该在实际的教学过程中得到重视。

长垣市享有“中国厨师之乡”的美誉，长垣烹饪职业技术学院是河南省唯一一所烹饪高等职业技术院校，也是“省非物质文化遗产传承基地”。学院不仅有中等职业学生，还有通过高招考试和单独招生考试的高等职业学生，学院紧紧围绕现代餐饮业和服务业，开设有烹调工艺与营养、酒店管理、中西面点等 20 多个高职专业，其中烹调工艺与营养和酒店管理两个专业是河南省高等学校特色专业建设点。

健全的体格在职业教育学生毕业后就业过程中的作用非常重要，学生为实现这一目标，在学校仅能通过体育课和课外体育锻炼，因此体育课教学质量和学生的体育课接受情况直接影响了学生的就业。

### 1 职业教育体育教学现存的问题

#### 1.1 师资力量不足

目前，体育教师师资短缺是所有学校的普遍问题，各个学校为了完成教学任务，在进行课程安排时，每节课课堂学生数量会远远超过正常课堂要求，影响了课堂的正常组织与进行，从而导致课堂教学效果不佳，学生对体育课的兴趣和积极性不足，课程质量下降。长垣烹饪职业技术

学院在校生共有一万余人,社会科学部体育教研室的专任体育教师现有 11 人,兼职教师 3 人,师资力量不足,现有教师都是超负荷完成工作,班级学生数量较多,教师组织纪律和秩序会浪费不必要的时间,教师在上课过程中由于学生人数过多无法时刻关注到所有学生,学生课堂练习时间就大大缩短,且教师学历参差不齐,教师专业性不足,<sup>[1]</sup>教学质量各有偏差,严重影响了学校体育课程的效果,降低了学生对体育课堂的兴趣和积极性,影响学生的身体健康发展。

### 1.2 教学教材不统一

职业院校体育教材由各个学者参考和借鉴一些专家、学者的研究资料和成果编写而成,全国并没有统一的教材供以使用,因此各个院校教学内容和教学方法相差较大,没有统一的指标去衡量教学质量的好坏,长垣烹饪职业技术学院更是如此,在教学过程中中高职教学内容相同,没有针对中职高职进行分阶段教学,教学内容相同,对于高职学生来说相对比较简单,对于中职学生来说要求稍高,尤其是对于中职学生来说是个很大的考验,难度不均衡,且高职学生可参考《大学生体育与健康标准》,中职学生与高职学生身体素质差别较大,不能使用相同的教材,考核标准就由教师自行拟定,缺乏一定的专业性和严谨性,这就造成了教学内容编排的随意性,因此,职业院校统一的体育教材的编排需要严格加以对待。

### 1.3 场地器材不足

场地器材是体育教学可以正常进行的基本保障。职业院校通常每年会有两次招生,为普通高招考试和单独招生,河南省单独招生时间为每年的三月份,普通高考考生时间与高考时间一致,普通高考考生相对于单独招生数量较多,学校为保证各个行政班级正常运行,会统一安排学生,这就会造成各个班级学生过多,体育课进行时场地器材不能满足正常课堂需求。以长垣烹饪职业技术学院为例,学校仅有一块标准田径场地,六块篮球场地和两块羽毛球场地,体育课进行时,教学内容如若需要某项器材统一进行就会很难进行,并且课堂可能会影响到其他课余时间锻炼的学生,容易出现安全问题,因此校方为了完成正常教学任务,会对教学内容做出要求,尽量不使用器材,学习一些无器械和器材的操类,操类动作大都动作单一,这就降低了学生对体育课堂的兴趣和积极性,另外学生对各项体育项目认知不足,对各项体育器材认识不到位,对其他项目方法和竞赛了解不够,会阻碍培养学生终身体育的进程。

### 1.4 教学内容缺乏针对性

近几年来,国家大力发展职业教育,推进职业教育改革,提高职业教育质量,增强职业教育适应性,建立健全适应社会主义市场经济和社会发展需要、符合技术技能人才成长规律的职业教育制度体系,为全面建设社会主义现代化国家提供有力人才和技能支撑。体育教学方面各个专

业教学内容相同,没有根据各个专业就业特点制定专门性的教学内容,学生在进行专业技能学习时可能会影响学生专业实践效果,轻者会出现肌肉疲劳等情况,严重者会形成肌肉损伤等不可逆的状况。长垣烹饪职业技术学院以“烹饪”、“中西面点”、“酒店管理”为特色专业,例如“烹饪”专业学生在实践操作过程中会经常运用到上肢、久站,尤其是两臂,在此情况下,学校就应该制定专门性练习,增强该专业学生上肢力量,注重对下肢放松训练,促进血液循环;而“酒店管理”、“高铁乘务”专业学生在专业课实践过程中会经常运用到下肢,应该在该专业体育教学过程中增加下肢练习内容,而不是完全统一教学内容。学校应充分考虑到各个专业特点,与体育教师共同商讨研究,制定出针对各个专业的针对性练习,<sup>[2]</sup>穿插到体育课堂中去,为学生就业奠定基础。

### 1.5 对体育教学重视度不够

历来各个阶段学校对体育课不够重视是普遍存在的,2018 年习主席指出要树立“健康第一”的教育理念,强调了学校体育与体育与健康课程发展的根本方向,各地积极决策,分别出台了相关政策,积极响应国家号召,加快发展体育,增强青少年体质健康; 2022 年通过职业教育法,国家采取措施大力发展技工教育,全面提高产业工人素质。当前职业教育阶段的学生都处于十几岁的青春期,这个时候的孩子身体精力充沛,身体发育突增,体格快速增长,需要得到正确的引导,但一些学校因政策落实不到位、经济发展速度慢等原因还停留在应试教育层面,忽视学生身体健康发展,学校体育课数量少,体育课被占,体育课取消等情况也广泛存在,各级领导不重视,直接影响体育教师对体育教学的重视程度。<sup>[3]</sup>体育教师会为了尽快完成教学任务,会降低教学要求,放松懈怠,对待教学过程不严谨,从而降低了教学质量,体育课对学生的吸引力就大大降低,学生甚至会失去对体育运动的兴趣,迷失自我,对自己和学校产生怀疑,不相信教师,影响学生的认知和身心健康发展。

### 1.6 教学方法落后

职业教育阶段的学生正处于生理和心理快速发展的时期,求知欲望强烈,渴望尽快走入社会,对所有事情充满好奇,并且渴望去尝试,关注自我,对未来充满希望。但是教师不及时主动关注更新的教学观念,还停留在保守的教学方法和手段上,教学过程还是以讲解-示范-练习为主,没有创新教学方法和教学手段,学生就会失去求知的欲望,严重者会产生逆反心理,上课不愿意学习甚至会出现旷课的情况,影响课堂正常进行和其他学生,不利于学生身心健康发展。

### 1.7 管理制度、体系不够完善

据了解,大部分学校校园里和办公室都张贴有各种规章制度,但是存在有职责分工不明确、缺乏日常的监

督和专项监督机制、没有严格的评估考核制度等问题。就长垣烹饪职业技术学院来看，体育教研室办公室和器材室的墙上都张贴有管理制度和规章制度以及体育教师行为准则，但是职责分工未显示，各教师之间协调不顺畅，各成员执行不到位，评估考核制度未见成文，评价考核制度不完善等问题，另外教研室内规章制度缺乏相应的激励和约束机制，教师没有积极性和工作动力，影响了日常管理和整个学院发展。

## 2 职业院校体育教学发展策略

### 2.1 统一教材

为加强职业教育院校体育课程建设，提高体育课教学质量，实现职业教育体育课程教学的目标，就目前职业院校的体育课程教学的现状，院校可根据学生专业特点，以职业教育专业特点为基础，以促进学生就业创业为目标，制定计划，组织学者和专家等编写适用于各个专业的教材，分别编写中等职业教材和高等职业教材，主要包括学校体育教学以及体育运动常识，更要关注是否适用于学生未来就业需求特点，与社会相衔接，还要综合学生心理发展特点，在适当的时候加强对学生的心理健康教育，教材既要有职业院校学生的共性，也要有适合本校的学生特点的特性，并注明评价考核办法，为全国职业院校体育教学工作内容和方法提供思路，从学生主体出发，真正地为学生身体健康着想。

### 2.2 教学内容结合相关专业

职业教育与普通教育最本质的区别在于职业教育更偏向于实践，切实为学生毕业后就业考虑，专业对口就业，各个专业之间学习内容和方法相差还是比较大的，体育课程教学内容应该密切衔接各个专业特点，让学生了解更多的专业相关知识，注重自己身体发展，避免造成不必要的身体损伤，便于以后就业，例如幼教专业学生在确定教学内容时应该考虑到该专业学生以后就业对协调性和柔韧性要求较高，且趣味性大，在教学过程中教学内容应倾向于协调性、柔韧性素质练习，多增加些游戏，充分提高学习积极性；中西面点、烹饪营养等专业学生以后就业需要久站，且两臂使用较多，在教学过程中可以增加下肢放松联系方法和手段，给学生传授放松身体的重要性，以及上肢力量练习，为学生在以后的工作中减轻不必要的伤害；计算机、设计类专业学生脑力活动比较多，久坐，在教学过程中课增加灵敏性练习，注重培养学生大脑思维反应，教会学生间歇性练习的方法，培养学生自主学习的意识，培养学生养成终身锻炼的意识。

### 2.3 转变体育教学观念

学校领导和教师要充分理解“健康第一”的教育理念，始终把学生的身体健康和心理健康放在第一位，关注学生发展特点，因材施教，选择适合学生的方法，不断积极探索新的教学方法，增强学生的体质，完善学生的个性，磨

炼学生的意志，真正为学生着想，还可以收集学生对体育锻炼的需求，根据学生的需求适当修改教学内容和计划，关注学生的身体健康；此外，体育教师也要更新教学观念，要密切关注国家有关政策，丰富教学内容，创新教学方法和手段，增强学生对体育运动的积极性；同时，要加强对素质教育的认识，为响应国家号召，做好思想政治课，在课堂教学中融入思想政治要素，提高学生的基本素质，注重学生健全人格的形成，为学生今后的发展和成长奠定坚实的基础。

### 2.4 建立多元的评价体系

根据学校特点，依据科学性和客观性的原则，可以设置领导评价体系、教师评价体系、学生评价体系等多种评价方式综合运用，充分调动学生的积极性；从学生出发，注重学生的平时课堂表现、学习态度、对体育运动的兴趣以及课下体育锻炼情况等，不能只注重考试结果，会影响学生的发展和学习积极性，应该更多的关注学生的学习过程，多方面评价学生，过程性评价和终结性评价相结合；采用学校现有的先进科学技术，让学生进行自我评价，以及同学之间互相评价和教师评价相结合，让学生参与到评价中，切实发挥学生的主体性。

### 2.5 完善管理制度及体系

增加领导的有效性，正视存在的问题，改进当前的工作方式，提高管理水平，完善各项工作的管理和规章制度，责任落实到个人，严格各项工作流程，确保工作质量；制定考核制度，对于表现好的或取得实际成绩的给予奖励，对于不认真工作，逃避工作安排的给予惩罚，充分发挥个人作用，提高教师工作积极性；统筹安排，对教师进行规章制度及师风师德培训，提升教师基本素质，加强教师工作纪律性。

### 2.6 合理运用学校场地和器材

体育教师在体育教学过程中，可以根据班级上课人数，组织学生分组或错峰进行课堂内容的学习，选择合适的上课地点和器材，如若缺乏器材的情况下，可以合理组织教学内容，每个班级交错使用器材，也可以通过利用多媒体技术或者理论课的方式，让学生多了解各项体育器材的使用方法和竞赛规则，为培养学生终身锻炼的意识奠定基础。另外，学校领导可考虑增加经费的投入，在情况允许下合理增设学校场地、配备器材，为学生和教师提供优质的学习和教学环境，为教学质量提供保障。长垣烹饪职业技术学院实行的早操制度以及校园跑计划，促使学生走下网络，走出宿舍，走向操场，增强了学生的体育锻炼的积极性，并且合理利用了场地使用时间差，增强学生体质。

### 2.7 增设选修课程

增收各项专业的体育教师，或者对本校教师进行培训和学习，提升教师的各项专业技能和思想，培养一专多能的复合型人才；<sup>[4]</sup>根据现有教师专业技能情况，增加开设

选修课，丰富课程内容，理论课与实践课相结合，可开设运动项目方法、运动康复与损伤、休闲体育、科学减肥、竞赛规则与应用等等，贴近学生日常生活，提升学生对体育课的兴趣，学习到更多的体育知识，并且运用到实际锻炼中去，真正做到学有所用，使学生真正的从体育课上学到知识，为我们国家转变为体育强国做出贡献。

### 3 结语

职业教育体育教学的发展与每个参与者都息息相关，因此需要各级领导引起重视，加大对体育项目的经费投入和关注度，提高教师个人专业知识和技能，不断转变观念、更新教学理念，与时俱进，学习和借鉴并且不断探索和研究更适合学生的教学方法和手段，彰显职业教育的职业性和实用性，不仅要关注学生身体健康，还要注重学生心理健康发展，增强学生体质，为国家输送更好更优秀的人才，另外，体育课不能作为单独的一门学科进行教学，要基于本学科的特色，结合其他学科，与其他学科相辅相成，

共同发展，完成教学目标。职业教育的体育教学是一个漫长的过程，需要每一位体育教师去思考、摸索和探寻，我相信在各位同胞的努力下，职业教育的体育教学事业终将会迎来属于自己的辉煌！

#### 【参考文献】

- [1] 王守强. 职业院校体育教学对学生独立精神和创新意识的培养[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2021, 39(2): 73-77.
  - [2] 张晓亮. 基于职业实用性的职业院校体育教学探析[J]. 体育科技, 2018, 39(5): 112-113.
  - [3] 刘琼, 杜雪玲, 高科. 高等职业院校体育教学内容改革的研究—以北京市高等职业院校为例[J]. 中国学校体育(高等教育), 2014(11): 36-39.
  - [4] 巩庆伟. 影响高等职业院校体育教学质量的因素及对策[J]. 当代体育科技, 2011, 1(3): 54-55.
- 作者简介：李新蕊(1998-)，女，汉族，河南济源人，硕士在读，哈尔滨体育学院，研究方向：体育教学。

## 广东金融学院开设体育与健康人文课程体系的构建

郭琴

广东金融学院, 广东 广州 510521

**[摘要]**在全面推进素质教育的大背景下, 健康教育作为新的教育模式已经在全国高校开展实施。以现代健康观为指导, 社会化目标为导向, 我校体育课程从体育与健康的人文价值视阈研究, 分析当前体育课程的现状以及存在的现实问题, 体育人文精神的缺失现状及归因分析探究; 我校开设体育与健康人文课程体系的理论价值和现实意义, 提出体育教学改革目标、教学内容和实现愿景, 进而创建高校体育文化传承与推广的价值。

**[关键词]**体育与健康; 课程体系; 高校体育文化; 构建

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6637 中图分类号: G642.0 文献标识码: A

### Construction of the Course System of Physical Education and Health Humanities Offered by Guangdong University of Finance

GUO Qin

Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510521, China

**Abstract:** Under the background of comprehensively promoting quality education, health education, as a new education model, has been implemented in colleges and universities across the country. Guided by the modern concept of health and guided by the goal of socialization, the physical education curriculum of our university studies from the perspective of the humanistic value of sports and health, analyzes the current situation and existing problems of the physical education curriculum, the current situation of the lack of the humanistic spirit of sports and its attribution; The theoretical value and practical significance of setting up the PE and health humanities curriculum system in our university, put forward the reform objectives, teaching contents and realization vision of PE teaching, and then create the value of inheritance and promotion of college PE culture.

**Keywords:** sports and health; curriculum system; college sports culture; structure

#### 引言

2002 年教育部制订颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 体育课程是大学生以身体练习为主要手段, 通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程, 达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课, 是学校课程体系的重要组成部分<sup>[1]</sup>。如何促进大学生的身体素质、兴趣培养和体育态度积极参与体育课堂的积极性, 提高体育素养, 这是我们亟待解决的现实问题。我们的体育教学应当从体育与健康的人文价值视阈研究, 向学生传授体育人文知识, 浸染体育人文精神, 引导体育人文价值, 增进大学生参与体育课的锻炼动机, 兴趣培养和积极态度, 进而提高体育素养。

#### 1 我校体育教学部的现状分析

我校体育教学部承载着全校学生的体育课程教学任务, 在公共体育课教学、群众体育活动、课余训练竞赛和体育场馆的各项实施上都起着重要的管理与监督作用。体育教学部在 2004 年进行了全面系统的教学改革, 以深圳大学“体育教学俱乐部”的模式<sup>[2]</sup>率先实行的高校体育教学改革推广到全国各大高校为切入点, 我校体育教学部秉承教育部“以人为本、健康第一”的指导思想, 以学生主体三自主选项上课(运动项目、时间、老师), 是我校在

体育教学领域中进行的对传统体育教学模式的改革创举。自 2004 年实施体育教学改革至今, 体育教学部由最初 9 个专项的体育课程发展到现今 16 个专项的体育必修课程, 以此适应日益增长的各类学生的体育需求, 部门学历结构和职称结构合理, 根据体育教学的发展需求, 师资团队在不断的完善与壮大, 体育课程的教学改革至今, 教学效果颇丰, 2004 年高水平运动队的建立(八一女排)提高了我校的知名度, 校队运动水平成绩斐然, 体育部门的各项工作在良性循环稳步上升。但是从可持续发展的学科前景上, 体育学科建设相对落后, 我校体育课程中教学要素的人文知识匮乏、教学资源分配竞争力不足、学科建设的创新力度不够、教学改革勇气不够、教学服务功能短板和体育教育特色发展缺失等<sup>[3]</sup>, 缺乏深度挖掘体育人文知识, 缺乏体育人文精神的支撑与覆盖, 缺乏体育人文价值的开发、传承与推广。体育素养的培育是体育人文学科建设的根本, 体育素养以育人为最高目标, 以知识技能为主导, 以培养能力为重点, 讲求身心协调发展, 以终身体育为指导方向, 特别突出了体育的文化性<sup>[4]</sup>。体育与健康人文课程体系的内容设置从体育文化的视阈来开展实施, 更有利于学生的身心健康和道德健康成长。从终身体育角度来看, 发展大学生的体育人文素养、养成正确的健康观、终身体

育意识的培养应当成为体育与健康人文课程体系教学发展的重心。2004 年教育部颁发《关于进一步加强高等学校校园文化建设的意见》，文件要求高校要积极开展校园文化活动，把德育、体育、美育结合起来，开展丰富多彩的校园文化活动，进而促进学生政治思想道德素质、科学文化素质以及健康素质提升<sup>[5]</sup>。健康是一个包含身体、心情、精神、德商和社会多纬度的综合概念，我们体育教学目的是实现学生身心健康和道德健康发展，而这种对大学生最为重要的道德品格和健康人格的培育过程、塑造环节恰恰处于一种缺失状态，中国的人文精神断裂太久<sup>[6]</sup>，人文精神离体育课堂越来越远。本着体育教学部学科发展的需要，加强体育学科的建设特别是体育人文学科的建设已是我们体育教学部实施教学改革的必由之路，体育教学涵盖体育人文知识教育是现代化教学改革的必然趋势。

## 2 我校传统体育教育存在的现实问题和弊端

我校体育课多注重学生的体质测试与体能达标，出现了重技能而轻人文的导向，学校体育的教学组织形式单一重复，沿袭几十年传统的体育教学方法，使得多数学生喜欢体育运动而不积极上体育课的后果，在体育教学实践中学生的主体参与权利被剥夺、独立自主意识被压抑<sup>[4]</sup>、主动参与意识淡漠、体育态度和体育行为消极，学生体育人文素养堪忧。传统的体育教学致使我们对体育的认知程度和范围依然在运动技术和运动项目的教学上，教学内容固定化、教学形式单一化、教学方法传统化，教学行为习惯化，无论师生对体育文化的感知相对肤浅，体育教学理念滞后，体育理论学科发展迟缓，是阻碍学生对正确体育健康观的形成。实际上大学体育人文教育是对学生的一种精神的濡染和文化的熏陶，这种情感和信念会影响学生的终身。现代化体育教育理念要把大学体育纳入教育多元化、社会多元化与体育全球化的视域中，在体育教学中加入体育和健康人文理论知识，涵养品性、优化品德，使大学生身体与心灵、德商与精神均衡健康发展。体育教育重身体素质而轻人文素质、重体育成绩而轻品格培养的倾向，也在束缚着体育教师的自身发展，教师的主体意识也在影响着体育人文精神的传播与推广，学校体育人文精神在不断的流失与边缘化。

## 3 我校开设体育与健康人文课程体系的理论价值和现实意义

我校的体育课程实施虽然有先进的教学理念做指导，教学内容上较为注重学生运动技能、达标成绩和终身体育意识培养，其教育性和目的性过强，受整个应试教育大环境的影响，忽视学生人格培养和道德健康发展，忽视学生对体育的渴求及人文行为的追求，缺乏深层次的挖掘体育人文精神和开发体育人文价值，很少开设体育人文学科理论课程和体育文化知识专题讲座，教学评价仍以技能、素质与量化成绩为主要评价内容，在这种教育背景下，大学

生体育人文知识肤浅和人文信息面狭窄，价值观念功利化和形式主义现象严重，应试教育弊端明显，体育课程中的人文知识缺失，缺乏对学生综合能力的要求，体育教师的教学也流于形式和应试，为了考试挣得学分而去主动参与运动锻炼，成了我校大学生普遍的体育参与行为。大学体育教育是否成功，在很大程度上取决于大学体育能否给予大学生正确的人文精神教育和人文价值先导，学校体育教育严重缺乏人文精神的支撑与涵盖，体育人文精神正销蚀在中国体育教育的年轮中<sup>[4]</sup>。人文精神的缺失和人文价值的忽略也必然警醒着体育教育工作者和管理者，这种精神文化的缺失越来越影响着大学生的体育态度价值观和体育参与行为，其行为方式和价值衡量标准也会随之改变。我校开设体育与健康人文课程体系促进大学体育可持续发展、体育学科的人文导向、优化大学校园体育文化建设，促进大学生的社会化和现代化、思想人格与道德品格的塑造、提升大学生体育素养和综合素质<sup>[4]</sup>。在经济全球化、文化多元化、信息网络化、社会多元化的今天，我们更要重视大学体育人文精神和人文价值的给养和培育、开发和传承，新时代的体育教育呼唤大学体育人文精神与价值的回归和提升，回归体育的育人本质。

## 4 我校实施体育教学改革的现状分析

传统的体育教育重视知识技能的传授，而较忽视个性人格的和谐发展。体育人文教育的缺场使相当一部分大学生的体育意识、体育态度和体育行为是随着体育课程的应试教育而采取自身行动的。随着体育课程到体育与健康课程的逐步过渡，体育课程的改革应该涵盖体育文化知识的普及以及道德健康的疏导。鉴于目前存在的现实问题，我校体育教学部应重视体育文化的启蒙与普及、传承与融合、创新与应用、教育与滋养、挖掘与推广，重塑体育人文精神培育，弘扬体育文化价值传播，使大学体育教育具有较强的可持续发展能力和社会竞争实力，体育人文精神的外显形态和内部机制才能发挥出社会价值效应<sup>[4]</sup>。本着可持续发展的角度我校开设体育与健康人文课程体系，使我校学生自觉接受体育文化知识教育和体育素养的培育，势必对大学生的学习态度、体育态度和人生态度产生潜移默化、润物无声的影响作用，这种影响力是持久而深远的。高校体育文化已经形成了在高校文化中特有的教育价值，独特的情怀教育对大学生的人生观、价值观和世界观起着独特的指导作用。我们的教学改革要具有开拓精神和远见意识，树立教育的现代国际意识、现代社会竞争意识，培育具有真才实学、品德兼优、德才兼备的创新型人才。根据体育部现有的师资力量和现代教学理念，我校体育教学部具备体育与健康人文课程体系开设的知识储备和能力结构。

## 5 体育人文精神的缺失现状以及归因分析的研究

### 5.1 大学体育人文精神缺失的现状研究

随着社会与经济的进步，人们在物质需求上得到满足，

思想、精神和观念也悄然发生变化，其大学生的行为方式和价值标准也相应改变。大学体育的竞技化和技术化倾向，大学体育教育中人文精神的衰退与销蚀，呈现出复杂而矛盾的现象：金钱至上、个人至上、考试舞弊、体育道德失范、价值信仰危机、伦理道德困惑、道德评价模糊、人文精神危机、价值功利偏离、是非善恶混淆、爱国主义情感淡漠、损害他人与集体利益的现象等，这些负面现象成为新时期大学体育人文精神中的“不和谐”因素，对大学生的身心全面发展产生了诸多不利的影响；另一方面是对健康的理解不够全面深刻，对与体育相关的体育道德、伦理、人文、社会、素养等诸多问题的认识还远远不足。大学生正处于人生可塑期，人生观、价值观还未完全定型，其人生态度极易受到不良社会思潮的影响，个人主义、拜金主义、功利主义、享乐主义等消极的思想意识，极易侵蚀着大学生的思想和行为，使他们对未来的人生陷入茫然和困惑<sup>[7]</sup>、消极与倦怠，学习态度和价值观消极被动，长此以往得不到正确的引导和疏导，直接影响大学生今后的人生态度，阻碍着现代化大学教育的正常发展。

### 5.2 大学体育人文精神缺失的归因探究

大学体育人文精神的缺失主要表现为：一是在大学体育实践的指导思想偏离主旨，虽然大学体育强调“德智体”全面发展，在体育教学实践的过程中，学生的体育课程实施出现技术化、技能化倾向，身体素质与体质达标成了大学体育的教育目标，人文精神离体育课堂渐行渐远，大学体育成了“体质技能教育”和“身体达标教育”；二是体育课程中教学要素的人文知识匮乏，由于体育教育界过去长期对人文学科的忽视，师生对文化素养认知淡漠，对人文精神认识模糊，对教学服务意识漠然，对学习目标盲目浮躁，对自我人格塑造冷淡，无论是师生对体育人文精神的认知是疏离的，丧失对人文精神的甄别能力，必然降低学生的学习目标和学习品质，“重技术、轻素养”、“重成绩、轻品质”的传统体育课程，忽视人格培养和道德发展的应试教育，没有认识到体育的育人本质，体育的真正人文价值与培养人“全面发展”之间的关系<sup>[4]</sup>，阻碍着学生身心和谐、健康发展，无论是师生在身心、素养和道德发展与提升上都缺乏开拓精神和创新能力。

### 5.3 我校体育教学实施改革的现代教育理念

针对当前体育教学的现实情况与存在问题，我校体育管理者应从体育教学的治学理念、管理体制、教育理论、学生培养模式和未来学科发展走向发生实质性的创新改革，我们的体育人文精神教育不应该成为空中楼阁、纸上谈兵，体育教学改革也不应该没有正确的指导方向，出现我行我素、任由发展的局面。加强大学体育课程的改革与创新，转换现代教育理念，为大学体育教育注入人文精神的元素和给养，使大学体育教育向着未来的人文方向发展，真正实现体育育人的真谛。体育人文精神的引领作用始终

以积极性、先进性决定了体育教育在学校教育中的重要地位，体育文化用自身的文化优势来完善充实高校学校文化，稳固高校体育自身的地位，延伸高校体育的育人功能。健康积极、先进进步的高校体育文化必然成为正确的人文价值导向，大学体育教育的目的是提升体育素养和综合素质，大学体育教育的成功与否取决于体育人文精神与价值正确的先导。

### 6 我校开设体育与健康人文课程体系的现状分析

我校师生对体育的传承文化和先进体育文化知识的了解较为肤浅，对体育运动的各类人文信息关注较少，较少知晓体育作为社会缩影是与政治、经济、人文、道德、教育和军事等多方面的相互联系。体育文化包含了体育意识、道德观念和价值思想等精神文化，其对学生的思想教育是深刻深远的，影响大学生一生的人生态度。作为体育教育工作者，在体育知识和技能更高层次的精神文化传播是我们体育教育工作者的职责所在，使大学生全面深入的了解体育知识的内涵和外延，树立大学生体育多维健康观，通过多渠道、多视角、全方位的传递体育文化知识。开设体育与健康人文课程体系，有利于促进高校体育文化的传承，优化大学校园体育文化生活、提升大学生体育素养和综合素质，进而实现我们体育教育的真谛。随着大学生对体育需求和体育观念与功效的发展变化，体育教育方法也必须多元化、多样化，这些方法包括思想方法、管理方法、研究方法、技术方法和教育方法都必须得到改进，都要与时接轨、与时俱进<sup>[8]</sup>。我校相关部门应重视对大学体育人文精神和价值的培育，从学校政策重视、管理措施得力、教育经费支持、师资调配合理和资源配置优化等多方面着手，健全和完善相关制度，合理安排有效教学资源，相信在多方面的通力合作努力下，我校体育教学部肩负起体育文化教育的启蒙与融合、创新与应用、传承与推广的历史使命，我校体育学科的发展一定会有更新、更多的突破和收获，求真探索、务实创新，从而共同促进我校体育事业取得更大、更优的发展与进步。

### 7 我校开设体育与健康人文课程体系的改革目标

我校开设体育与健康人文课程体系是一门围绕体育文化而进行的传承与融合、创新与应用的课程，阐明了体育人文理论课程涵盖体育本身所蕴含的哲学、美学、艺术、历史和文学的多学科的涵盖面以及先进的体育理念、体育精神、体育道德和体育规范等综合性知识，使学生不仅掌握体育丰富的文化内涵，而且还扩大对体育功能的认知，传统的健身、教育及竞争性功能已经走出体育的认知范围，体育功能的内涵和外延在不断扩大和延伸，从“小体育观”到“大体育观”的过渡发展<sup>[9]</sup>，体育的功能价值就在于满足人们的多元化需要，大学生对体育的需求在多元化社会中日趋多元化、多样化，对体育功能的认识已经从生物功能拓展到体育的社会功能，体育价值观的整合也开

始由一元性走向多元性,形成正确、全面、多维健康观念,这些综合教育要素对学生起着潜移默化、润物无声的育人作用。大学生群体对体育的关注度不断提高,使大学生能够自觉接受体育人文知识系列教育,培养学生将来担任社会角色所应具备的人文素养,肩负起时代赋予的历史使命,以适应未来社会生活和工作的需要,在潜移默化的体育文化传播中渗透着教育功能和社会化功能,其所开创的学科建设和学术价值上具有一定的理论与实践的创新意义。

## 8 我校开设体育与健康人文课程体系的教学内容与成果形式

### 8.1 我校开设体育与健康人文课程体系

在课程设置上秉承体育人文精神和科学精神的融合,遵从体育文化的传承与启蒙、融合与创新,课程的安排从体育史学、体育文化学、体育管理学、体育心理学、体育社会学多维视角切入研究,挖掘体育的文化内涵和人文精神,使大学生掌握中华传统体育人文精神、西方体育人文精神、奥运人文精神、中西方体育体制和文化体育价值观的差异、古现代奥林匹克发展史、现代体育发展的国际化进程、国际体育赛事管理体制与运行机制、各类主要体育比赛竞赛项目赏析、世界第一球的足球文化导读以及体育经济化、体育产业所涉及的各个领域。自从 2017 年实施教学改革以来,教学实践证明教学成效突出有特色,通过学科课程的信息化平台和不同的体育媒体平台,在信息化课堂上大学生接受大量体育资讯、赛事讯息,体育文化信息内容不断丰富拓展,传播体育人文知识、弘扬体育人文精神,拓宽体育人文视野,丰富体育理论内容,提升大学生体育人文素养与综合素质,优化大学生的品格素养和道德品质,丰富了体育与健康人文课程体系的内容,提高了体育课程在学校的地位,增强大学体育文化教育的吸引力,提升金融学院的影响力与竞争力,在优化我校校园文化的同时,使我校构建形成一种具有人文气场、充满爱与关怀的校园氛围,以和谐的大学体育文化成为大学文化的主战场、主阵地和主旋律,形成独特的大学文化特质。这次体育理论课程的改革,充分反映了我校体育课程改革的时代特征,对我校学生体育素养的提高,是一个很好的体育文化教育改革新创举。

### 8.2 我校创建高校体育文化教学模式的成果形式

我校体育教学部开设体育与健康人文课程体系,合理调配师资力量,发挥专项老师的专长,通过开设《奥林匹

克历史文化鉴赏》、《体育赛事赏析》和《现代足球欣赏》,构筑我校体育教学品牌,建立具有人文特色的体育学科课程体系,构建金融学院特色体育文化品牌,形成我校体育教学部独特的体育与健康人文课程体系创新教学模式。

### 9 结语

我校通过课程实施开展体育文化知识的传播与濡化,浸染丰富厚重的体育人文系列理论知识,通过课程的信息化平台,增强体育文化领域的人文价值,挖掘整理传统和先进的体育文化,将学校作为弘扬先进体育文化的主阵地,作为提升校园体育文化的主战场,作为弘扬体育文化的主旋律,提高对体育文化的鉴赏水平、审美情趣、陶冶情操、品性怡然,团结和谐友爱之风如沐春风、吹遍校园,学校的凝聚力和吸引力大大增强,这也正是我校开设体育与健康人文课程体系独特的教育理念和教学特色。我校大学生对体育的意识和行为正在不断增强,崇尚体育、关心体育、参与体育直至热爱体育已经成为我校大学生的新风貌、新时尚,体育已经真正融入到我校大学生健康的生活方式中,使大学生逐渐形成具有视野开阔、思维活跃、胸怀博大、性情宽厚、淡泊明志、待人友善的思想精神境界。

### [参考文献]

- [1]教育部.《全国高等教育学校体育课程教学指导纲要》[Z].2002.
  - [2]陈小蓉.深圳大学体育课程模式改革的理论与实践——“体育教学俱乐部”模式构建[Z].2020.
  - [3]张瑞林.新时期综合性大学体育发展面临的若干问题的思考[J].北京体育大学学报,2011,34(6):82-85.
  - [4]蒋菠.大学体育人文精神重塑-基于身体美学视角研究[M].北京:人民出版社,2015.
  - [5]顾春先.学校体育文化节的构建与传播[M].成都:西南交通大学出版社,2017.
  - [6]卢元镇.体育人文社会科学概论高级教程[M].北京:高等教育出版社,2003.
  - [7]王子丹.论体育人文精神与科学精神的历史走向[J].成都体育学院学报,2010,36(6):17-18.
  - [8]卢元镇.体育社会学[M].北京:高等教育出版社,2019.
  - [9]张瑞林.体育管理学[M].北京:高等教育出版社,2015.
- 作者简介: 郭琴 (1971-) 女, 硕士, 副教授, 广东金融学院体育教学部, 研究方向: 体育人文社会学。

## 心理暗示训练在田径运动中的应用研究

孙丹 杨远平 何建伟\*

广州大学体育学院, 广东 广州 510006

**[摘要]**为了促进心理暗示训练在田径运动中的应用发展, 提高学生的田径成绩和动作技术水平, 此文采用文献资料法、问卷调查法、实验法、数理统计法等, 先对体育学院 2019 级田径主项班的 20 名学生进行问卷调查, 了解学生心理暗示在田径运动中的情况后, 将学生设置成水平相当的两组, 分别为实验组和对照组, 并对实验组的学生实施为期 6 周的心理暗示训练。结果表明: (1) 影响田径心理状态最主要的外界因素是场地设施和场地环境; (2) 影响田径心理状态最主要的内在因素是个人心态; (3) 实验后两个组的成绩和动作技术数据之间  $P$  值小于 0.01, 有显著性差异, 实验组田径成绩和动作技术明显高于常规训练的对照组; (4) 被他人用积极的言语暗示会增加学生田径的自信心。研究结论: (1) 心理暗示训练运用在田径运动中可有效提高学生的田径成绩和动作技术水平; (2) 用积极的心理暗示代替消极的心理暗示, 强化成功经历, 弱化失败阴影, 以提高田径自信心和技术水平。(3) 影响田径运动的因素有外界因素和内在因素, 其中内在因素的个人心态是最重要的影响因素, 因此在田径运动中运用良好的心理暗示十分重要; (4) 有接近一半的调查者不能很好地运用心理暗示帮助自己更好的进行田径运动, 应提高学生自我暗示的主观能动性。

**[关键词]**心理暗示; 内在因素; 田径; 积极暗示

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6636

中图分类号: G804.85

文献标识码: A

## Research on the Application of Psychological Suggestion Training in Track and Field

SUN Dan, YANG Yuanping, HE Jianwei\*

Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

**Abstract:** In order to promote the application and development of psychological suggestion training in track and field sports, and improve the students' track and field performance and movement technology level, this paper uses the methods of literature, questionnaire, experiment, mathematical statistics, etc., so as to conduct a questionnaire survey on 20 students in the 2019 track and field major class of the Sport College. After understanding the situation of students' psychological suggestion in track and field sports, the students are set up into two groups with the same level, the experimental group and the control group, and the students in the experimental group were given psychological suggestion training for 6 weeks. The results show that: (1) The most important external factors affecting the psychological state of track and field are field facilities and field environment; (2) The most important internal factor affecting the psychological state of track and field is the individual mentality; (3) After the experiment, the  $p$  value between the two groups was less than 0.01. There was a significant difference between the experimental group and the control group; (4) Being hinted by others with positive words will increase students' self-confidence in track and field. Research conclusions: (1) The application of psychological suggestion training in track and field can effectively improve students' track and field performance and movement skills; (2) The positive psychological suggestion replaces the negative psychological suggestion, strengthens the successful experience, weakens the shadow of failure, so as to improve the self-confidence and technical level of track and field. (3) The factors that affect track and field sports include external factors and internal factors. The personal mentality of internal factors is the most important factor. Therefore, it is very important to use good psychological cues in track and field sports; (4) Nearly half of the respondents can not make good use of psychological suggestion to help them better carry out track and field sports. They should improve the subjective initiative of students' self suggestion.

**Keywords:** psychological suggestion; internal factors; track and field; positive suggestion

### 引言

一直以来, 我们多从体能、技术和技能等方向入手来提升田径水平, 而对学生心理因素的方向入手相对较少。田径成绩的快慢除了与个人的技术水平有关, 还与田径时的心理状态有关。心理暗示是指学生进行动作练习后期。主要是他人暗示转化为的自我暗示时期, 教师引导学生练习时自行采用语言暗示, 如: “准备的时候, 大家要自己想想动作有没有做对” “坚持不下去的时候一定要鼓励

自己”, 学生准备的时候则会暗示自己: “提肘后手臂一定要前伸” “膝盖不要过屈” “手臂交替要快, 腿频率也要快” “加油, 坚持, 很快就做完了” 等, 不仅有教师的言语鼓励, 而且有学生自我暗示的提醒和鼓励, 以达到动作技术的准确性和提高速度的目的。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

研究对象: 心理暗示训练在田径运动中的应用研究

实验对象：在查阅运动训练学，田径，心理学以及心理训练文献资料的基础上，以体育学院 2019 级田径主项班的学生为研究对象。

## 1.2 研究方法

### 1.2.1 文献资料法

根据研究需要，通过了中国知网、中国期刊网等查阅大量与本课题有关的书籍与文献资料，阅读了《运动心理学》《田径》等书籍了解本课题所涉及的研究前沿，为本课题研究奠定理论基础，为本次研究指明方向。

### 1.2.2 专家访谈法

向有关专家询问关于心理暗示和田径相关知识，以便更好的撰写论文，整理观点。同时可以与专家探讨心理暗示训练这一方法在田径运动中的应用方法和作用。

### 1.2.3 问卷调查法

通过“问卷星”该调查软件作为平台，查阅文献资料和遵循有关问卷设计的基本要求，根据本研究的目的和内容，设计了一份问卷关于《大学生在田径运动中运用心理暗示训练情况的调查问卷》(另附)，并经过有效率的检验。

### 1.2.4 实验法

在体育学院 2019 级田径主项班的学生中设置成水平相当的两组，每组各 10 人，一组为运用心理暗示训练的实验组，一组为进行常规训练的对照组。两组给予完全相同的实验条件。实验后，通过结果分析比较心理暗示训练在田径运动中的应用情况。

表 1 实验前对照组和实验组学生身体形态、技术水平等基本情况  
(N=20)

组别	身高	起始技术水平	400m 成绩 (s)
实验组 (10)	175.5±4.6	73.65±3.11	67.16±1.33
对照组 (10)	174.8±4.2	72.32±3.45	66.27±1.28
P 值	>0.05	>0.05	>0.05

#### 1.2.4.1 实验条件的控制

实验组和对照组的教学进度、场地器材、教学课时数以及教学大纲内容上均一致，并且都是由同一教师授课。田径成绩和技术评定采用双盲法，防止研究结果被安慰剂效应或者观察者偏爱影响。实验前后的测试安排同一时间，评分工作由专选老师评定。

#### 1.2.4.2 实验设计

自变量：实验组在传统教学基础上实施心理暗示训练、对照组采用传统教学方法

因变量：学生 400m 成绩和动作技术水平

实验组的心理暗示训练方法和步骤

(1) 热身环节。给予学生热情高昂的上课态度，调动学生上课积极性，对学生实施赞美和鼓励。

(2) 讲解示范动作时。教师说出“这个动作很难，我一开始学也不会，但是练习次数多了就学会了”“大家

注意看这个动作，一定要多练习”等，提前给学生暗示虽然动作难，但是仔细观看，多加练习就能学会学好。当学生进行陆上模仿动作练习时，教师多进行鼓励，用语言表示“没错，就是这样做”“没关系，继续练习肯定没问题的”等，或是给予学生笑容、竖起大拇指等方式鼓励学生。此方法在 1-2 周动作学习采用为主，给实验组的学生实施他人暗示，帮助其更快更好的掌握技术动作。

(3) 学生进行动作练习前期。主要采用口诀暗示法，让学生听到规定口诀，暗示相应动作问题，形成一定的记忆。如：“膝盖不要过屈”“提肘”“手臂前伸”“低头收下巴”“坚持住”等。使学生了解和熟悉教师暗示语内容，并做出与暗示语相对应的田径技术动作。练习结束后，可通过提问学生“提肘后手臂应不应该前伸？”“膝盖弯曲还是微曲？”等问题，强化和检验学生是否掌握、熟悉暗示语，此时的心理暗示方法为后续自我暗示训练提供了一定的基础。

(4) 课后。要求学生回忆相应的田径动作技术口诀，并对本节课的表现进行反思。下节课，教师将再次提问学生规定口诀，不断加深暗示口诀在学生脑海的印象，帮助学生自觉采用自我暗示法。

表 2 实验组和对照组身高情况分析 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (cm)	实验组成绩 (cm)	显著性
身高	174.8±4.2	175.5±4.6	P=1.045

表 3 测试前实验组和对照组技术水平情况分析 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (分)	实验组成绩 (分)	显著性
田径技术 水平	72.32±3.45	73.65±3.11	P=0.428

如表 2、表 3 所示，使用独立样本 T 检验分别得出实验组和对照组的 400m 成绩、身高情况和技术水平的 P 值都大于 0.05，说明对照组学生和实验组学生之间的 400m 成绩、身高情况和田径技术水平没有显著性差异。因此可以认为实验组学生和对照组学生水平相当，具有可比性，可以进行后续实验，保证了实验的可行性。

## 2 实验结果与分析

表 4 测试后实验组和对照组 400m 成绩 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (s)	实验组成绩 (s)	显著性
400m	64.27±1.26	69.16±1.18	P<0.01

表 5 测试后实验组和对照组 400m 技术水平情况分析 (N=20)

测试项目	对照组成绩 (分)	实验组成绩 (分)	显著性
技术水平	75.32±2.55	80.25±2.15	P<0.01

通过表 4 和表 5 可以明显看出，实验组的 400m 成绩快于对照组，且实验组和对照组之间的 P 值小于 0.01，具有显著性差异。根据测试后的田径技术水平数据情况可以看出，对照组学生的动作技术没有实验组学生的动作技

术好。说明心理暗示训练法相比传统的教学方法更能加快学生速度和提高动作技术水平,且学生自行掌握了自我暗示方法可以自己调整田径时的心理状态,提高田径自信心,在日常训练和竞赛中更好的发挥田径水平。

## 2.1 心理暗示在田径运动中应用的情况

表 6 被调查者进行田径运动时出现“心理暗示”的情况 (N=20)

选项	比例
有过	53.85%
不确定	33.08%
没有过	13.08%

表 7 被调查者是否会在田径课之前进行积极的心理暗示情况 (N=20)

选项	比例
是	81.54%
否	18.46%

表 8 被他人用消极言语暗示是否会影响田径信心情况 (N=20)

选项	比例
是	69.23%
否	30.77%

表 9 被他人用积极言语暗示是否会增加田径自信心情况 (N=20)

选项	比例
是	91.54%
否	8.46%

## 2.2 用积极暗示代替消极暗示的效果

根据表 6 显示,有一半以上的被调查者会在田径运动中出现心理暗示的情况,根据表 7,有 81.54% 的被调查者会在田径课前进行积极的心理暗示。说明绝大部分运动者是会采取积极的心理暗示代替消极的心理暗示。而表 8 显示,被他人用消极言语暗示,例如“你田径不行”“你水平好低”等,有一半以上的运动者觉得会影响到田径的自信心。表 9 的调查中,被他人用积极言语暗示,例如“你的姿势好标准”“你跑的好快”等,91.54% 的运动者认为会增加田径自信心。所以,用积极暗示代替消极暗示对提高田径效果有很高的帮助。

## 2.3 提高田径信心和技术水平

根据表 9 显示,被他人用积极言语暗示会大大提高田径者的自信心,表 7 显示,在上课前进行积极的心理暗示也是为了提高田径自信心,且能抱着良好的心理状态学习技术,提高技术。通过观察和想象他人的行动,人们得到了代替的经验,这会影响自信的形成。想象一下用同样的能力成功了还是失败了的操作,会改善观察员的自信判断,或者减少吧。促进自信信息的另一个来源是语音诱导,包括别人的建议、赞赏和自我建议。语音诱导可以使人们相信他们的能力,并为完成特定的工作做出更大更长久的努力。

## 2.4 学生要主动的进行自我暗示

表 10 被调查者选择积极心理暗示提高田径技术情况 (N=20, 多选题)

选项	比例
增强自我积极暗示的主动性	88.46%
不断的自我提醒	70.77%
强化成功经历,弱化失败阴影	68.46%
学会自我反省	56.15%
用积极想法取代消极想法	57.69%

### 2.4.1 要增强自我暗示的主观能动性

自我暗示是提高运动者自信心的最佳方法之一,然而如表 5 所示,真正知道在田径运动中运用心理暗示的只有 53.85%,所以增强自我暗示的主观能动性显得非常重要。例如:在田径前,告诉自己天气不错,热身也充分了,一定可以游的很快;在田径时感觉疲惫了告诉自己,“我不累,我还能继续跑”,跑完告诉自己,“刚刚跑得不错,下次继续努力”。

### 2.4.2 不断的自我提醒

自我提醒是指意志力薄弱时,用言语暗示提醒和勉励自己。这种方法有很多人使用,比如发怒时,提醒自己“不要发怒”;着急时,警告自己“不要着急”;有大的内部纠纷和纠纷的时候,请安慰自己“全部通过”。让自己回忆起来通常是在沉默的内心语言中进行的,它也可以加强自己的说话或者自己在自己的地方呼喊。

### 2.4.3 强化成功经历,弱化失败阴影

好的田径体验能给予运动者更多的自信以及经验的积累,但一次的失败往往会使长时间的无法从失败中走出来。因此不仅是学生自己要给自己多鼓励,而且教师若是想培养学生,也应采用多鼓励、少批评,调节和改变学生注意力指向,对训练过程控制有针对性,最终达到田径状态稳定、田径效果提高的结果。

### 2.4.4 自我反省

孔子曰:“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”自我反省就是经常对自己的行为表现等进行思考,反思自己的行为,改掉不好的,继续保持好的,有助于良好意志的培养。比如做完一个练习,要思考一下刚刚自己哪里没做对,做对的地方要继续保持。又比如,如果遇到心情不好导致田径不积极,注意力下降,要反思自己因为一时的心情影响学习和提高田径技术的时间是否值得,并尽快调整好自己的心态。

### 2.4.5 用积极想法取代消极想法

首先,列出否定的思考方式,为各自否定的思考写自我声明。当你发现你脑子里的小声音在静静地抹杀着积极的想法时,你会重复这些语句。随着时间的发展,新想法将会用积极的和负面的思维进行替换。卡迈克尔

博士说，自己的声明不能脱离否定的想法，或者说，大脑可能不接受他们。例如，如果有否定的想法，“现在我很沮丧”，然后声明是“我真的很幸福”，那就不工作了。好了，适当的自我声明：“所有的生命，都可以有它的沉浮。”有时，如果自己声明过于例程，则可以用其他方式来表达，或是重写以唤起更积极的感情。例如，改变自我声明“那是为了享受美好的新一天”探索你的新生活是很好的。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

(1) 心理暗示训练运用在田径运动中可有效提高学生的田径成绩和动作技术水平。

(2) 用积极的心理暗示代替消极的心理暗示，强化成功经历，弱化失败阴影，以提高田径自信心和技术水平。

(3) 影响田径运动的因素有外界因素和内在因素，其中内在因素的个人心态是最重要的影响因素，因此在田径运动中运用良好心理暗示十分重要。

(4) 有接近一半调查者不能很好的运用心理暗示帮助自己更好的进行田径运动，应提高学生自我暗示的主观能动性。

#### 3.2 建议

(1) 经过调查发现学生对于可以将心理暗示法运用在田径运动中并不了解，希望学校可以多普及该方法，帮助学生自行运用，提高学生田径技术水平，使得学校在田径竞赛中取得更高更多的名次。

(2) 由于暗示教学法在对于体育类教学与常规教法之间存在很明显的差异，故希望此次研究能够为我校田径教学提供一定的改良依据。

(3) 田径教学的另一项促进方法除了学生自身的心

态，就是希望高校能提供有利的泳池环境和泳池设施，使学生能在上课时、训练时的注意力更加集中在田径技术上。

(4) 教师（教练员）在教学过程中应该多注意学生的心状态，不能仅限于锻炼体能和学习技能。

#### [参考文献]

- [1] 吕成桂. 步枪射击中的自我暗示训练法 [J]. 上海体育学院学报, 1997(1): 62-63.
  - [2] 杨嘉. 心理暗示法在网球发球教学中的应用研究 [J]. 科技信息, 2012(34): 322.
  - [3] 罗旭. 心理训练法在网球发球教学中的应用研究 [J]. 内江科技, 2010, 31(3): 180-182.
  - [4] 姚远. 心理训练法在网球接发球教学中的应用研究 [J]. 湖北体育科技, 2005(2): 211-213.
  - [5] 韩广平. 暗示法在田径训练中的运用 [J]. 田径, 2019(3): 47.
  - [6] 胡悦. 影响运动员成绩发挥的心理因素与训练方法 [J]. 冰雪运动, 2017, 39(4): 54-57.
  - [7] 李昀睿. 网球接发球教学中的心理暗示训练分析 [J]. 才智, 2016(16): 154.
  - [8] 甘云婧. 心理暗示在高校网球教学中的应用 [J]. 当代体育科技, 2015, 5(11): 140-141.
  - [9] 蔡勇. 谈心理暗示训练在运动训练中的应用 [J]. 科技资讯, 2005(25): 181-182.
- 作者简介：孙丹（1972-），女，汉族，吉林长春人，副教授，广州大学体育学院，研究方向：体育教育与运动训练；杨远平（1963-），男，汉族，广东人，副教授，广州大学体育学院，研究方向：体育教育与运动训练；通讯作者：何建伟（1973-），男，汉族，福建莆田人，博士，教授，硕士生导师，广州大学体育学院，研究方向：体育学研究。

## 传统武术与中医融合对传统武术发展的启示

杨海燕 庞微微 王祥

云南民族大学, 云南 昆明 650504

**[摘要]**运用文献资料法、逻辑分析法等对武医融合的历史溯源进行文献综述, 总结武医融合的当代价值: 注重以人为本, 治未病, 提高身体健康水平; 更好地促进传统武术与中医的发展; 为全民健身贡献力量; 提升文化自信; 铸牢中华民族共同体意识。就武医融合视角下传统武术发展提出以下路径: 渗透武术思政教育; 武术传承注重哲理并重, 打练结合; 重武医复合型人才的培养; 充分发挥传统武术在全民健身的作用。

**[关键词]**健康中国; 武医融合; 传统武术发展

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6635

中图分类号: G852

文献标识码: A

### Enlightenment of the Integration of Traditional Kungfu and Traditional Chinese Medicine on the Development of Traditional Kungfu

YANG Haiyan, PANG Weiwei, WANG Xiang

Sports Institute of Yun'nan Minzu University, Kunming, Yun'nan, 650504, China

**Abstract:** Using the methods of literature and logical analysis, this paper summarizes the historical source of the integration of military medicine and medicine, and summarizes the contemporary value of the integration of military medicine and medicine: Focusing on people-oriented, preventing diseases, and improving the level of physical health; Better promote the development of traditional Kungfu and traditional Chinese medicine; Contribute to national fitness; Enhance cultural self-confidence; Build a strong sense of community of the Chinese nation. This paper puts forward the following paths for the development of traditional Kungfu from the perspective of the integration of Kungfu and medicine: Infiltrating the ideological and political education of Kungfu; The inheritance of Kungfu pays attention to both philosophy and practice; The cultivation of compound talents of military medicine; Give full play to the role of traditional Kungfu in national fitness.

**Keywords:** healthy China; military medical integration; development of traditional Kungfu

### 引言

传统武术和中医同作为中华民族的瑰宝, 两者在共同的社会文化背景下产生, 蕴含着丰富的中华民族传统文化, 武医同根同源、共生共融, 在武医融合过程中, 传统武术发挥了其独特的魅力与作用, 其中有很多理论与实践经验可以借鉴到现代传统武术发展中, 使传统武术更好的传承与发展。“学好、练好、用好、传好”传统武术, 在时代潮流下将本真的精华的武术传承下去, 更好为中华民族的发展贡献武术力量。

### 1 武医融合的概念梳理及文献回顾

#### 1.1 武医融合概念

目前为止, 对于武医融合仍没有一个标准的定义。丁省伟、范钢钢<sup>[1]</sup> (2004) 从实践来说武医融合指的是以医学为思路和指导, 以武术运动的方式和手段, 使用有针对性、科学性和实用性的运动来促进人体健康, 这种运动既可以按照现代医学运动处方的形式进行也可以在传统中医理论指导下进行。冯振伟, 张瑞林, 韩磊磊, 王先亮<sup>[2]</sup> (2018) 韩金勇, 何佳莉, 马欢洪<sup>[3]</sup> (2019) 将武医融合作为传统武术和中医融合的简称, 裴婉莹, 崔景辉<sup>[4]</sup> (2021) 认为武医结合概念不明确, 认识欠缺, 目前大多数的武术

专业课教师和学生从根本上未树立武医结合的概念和相关理论, 没有清晰的认识到底医本为一体, 对武医结合概念偏颇不利于武医结合教学模式的开展。

通过知网知识元搜索融合意为相联结的个体相互转化, 性质越来越接近, 默契程度更高。武医融合虽没有一个标准的概念, 但是却有很久的历史, 武医融合, 既相互融合, 渗透, 又各自丰富与发展, 为中国的发展贡献了很大的力量。

#### 1.2 武医融合历史溯源的文献综述

目前关于武医融合的历史溯源主要有: 武医同根同源, 有共同的哲学基础, 技法互补互利, 人才亦武亦医。

##### 1.2.1 武医同根同源

郭凌宇<sup>[5]</sup> (2004) 从武术与中医各自的起源得出武术与中医都是远古人在与大自然经历过长期的斗争之后不断地总结发展而来; 冯振伟, 张瑞林, 韩磊磊, 王先亮<sup>[2]</sup>

(2018) 韩金勇, 何佳莉, 马欢洪<sup>[3]</sup> (2020) 张耀红, 侯乐荣<sup>[8]</sup> (2016) 总结到华武术与中医学同根于中华传统文化, 传统武术与中医同起于《周易》, 武术和中医阴阳五行、道家哲学等作为自己的立身之本。

##### 1.2.2 哲学理论相同

《中医基础理论》总结到中医的哲学基础包括: 气一

元论、阴阳学说、五行学说,《中国武术百科全书》中提及传统武术与医学有着共同的理论渊源,相互融合、相互渗透的同时共同丰富、发展,最终都行成了以整体观、阴阳学说、五行学说为基础的文化。韩金勇,何佳莉,马欢洪<sup>[3]</sup>(2020),郭凌宇<sup>[5]</sup>(2004)也认为传统武术与中医哲学方法论基础相同。

### 1.2.3 技法互补互利

《中国武术百科全书》中总结到武术与中医伤科历史渊源深厚,战争和武术家练功,使得中医伤科发展很快,武术的一些功法使得中医伤科更加的丰富。武术在中医理论的指导下,可以更好的运用于养生和技击。《中国骨科技术发展史》中提到“下甲人”习武与正骨治伤相结合,是技击家也是伤科医生。冯振伟,张瑞林,韩磊磊,王先亮<sup>[2]</sup>(2018)指出武医技法协同互利、共生共进,传统武术看重以内为纲,修身养性,刚柔并济、阴阳平衡;中医诊断将病因分为阴和阳,讲究五脏搭配五行对症治疗。郭凌宇<sup>[5]</sup>(2004)发现中医治疗的效果可以通过武术的功力来提高,武术习练者学习中医理论可以将自身深厚功力运用到治病中去,从而使作用发挥得更好。韩金勇,何佳莉,马欢洪<sup>[3]</sup>(2020)总结道传统武术在发力、套路上的规律和系统性可以与中医技法互助,进而提高诊疗的精准度。最终中医物理治疗手段也因为将传统武术发力运用于推拿、正骨得到了更好的发展。

### 1.2.4 人才亦医亦武

《中国武术百科全书》说道武术与中医伤科的紧密结合,促进了武术、气功与的结合,最后也培养了一批武功、文功、药功、手功集一身的文武兼备的全能专业人才,形成了一批集气功、拳械、伤科技术还兼有专著的少林派、武当派、峨嵋派、昆仑派、茅山派武医体系。据记载,中华民族历史上有很多善医兼善武的名家,例如著名的武术家王子平、郑怀贤、万籁声等都是伤科专家。现在海外有很多武术馆长都同时兼的跌打医生的职位;国内外习武兼习医者也不乏其人。冯振伟,张瑞林,韩磊磊,王先亮<sup>[2]</sup>(2018)总结道从古至今,有很多著名的武术家同时也是著名的中医家,做到了传统武术与中医的融会贯通,注重身心的修炼,讲究整体观的把握。

## 2 武医融合的当代价值研究

### 2.1 注重以人为本,治未病,提高身体健康水平

传统武术与中医都讲究以人为本、注重人的身体健康,注重人体身心合一,讲究身体与心理合二为一,讲究“治未病”,注重通过呼吸调节,意念调节结合动作,以达到调节脏器、气血、疏通经络、平衡身心、防治疾病达到治未病的目标,或者通过以中医理论为基础,传统武术为手段的方法,防止疾病的进一步发生,贯穿整个生命周期。

### 2.2 更好地促进传统武术与中医的发展

武医同根同源、互补互利,在武医溯源过程中发现虽然后期两家都有了独立的体系,但是在发展过程中,传统武术与中医武术理论融合、技术融合,人才融合,各取所

长,实现武术与中医的互补,相互促进,共同进步,现代武医融合在国家大政方针的助力下,可以更好的促进传统武术与中医彼此的发展,更有利于传承中华民族传统文化。

### 2.3 为全民健身贡献力量

武医同源历史上,武术不仅因其独特的技术与文化价值被大众熟知,也因武医融合赋予了很多有益身心健康的作用。太极、八段锦、五禽戏等拳术受到大众的一致好评,益气养肺、强身健体、疏通经络等功能深受中老年人群的喜爱,同时节奏较快的拳种也深受青少年所喜爱,无论从功能还是形式上看都努力为全民健身贡献着武医力量。

### 2.4 提升文化自信

传统武术与中医都源于中华传统文化,传统武术作为“东方人体文化”是中华民族传统文化的鲜明代表,在历经千年的积累和沉淀下,以一种特殊的身体文化留存下来,蕴含着丰富的中国哲学与智慧,中医作为中华民族特有的医学,内容丰富,治疗范围广,随着中华民族的变迁形成了完整的理论体系和实践体系,武医融合同根同源,蕴含着丰富的文化价值,包涵了中华民族数代人的心血,如今站在新时代的背景下,武医融合是对我们国家、我们民族拥有的生存方式和价值体系的充分肯定,是对自身文化生命力、创造力、影响力的坚定信念,关乎民族精神状态和社会精神风貌,关乎国家发展进步的动力与活力。随着全球化的不断深化,尤其是面对近代以来西方中心文化霸权扩张长期占据人类历史和世界秩序中心位置的现实境遇,中国需要更加注重以文化自信为前提和引导的文化软实力建设,需要更加积极展现具有主体性的文化形态和价值理念。武医融合可以提升文化自信,为中华民族伟大复兴的增添强大精神动力。

### 2.5 铸牢中华民族共同体意识

铸牢中华民族共同体意识,需要增强对中华文化的自觉认同。习近平总书记说道文化自信,是更基础、更广泛、更深厚的自信。在5000多年文明发展中孕育的中华优秀传统文化,在党和人民伟大斗争中孕育的革命文化和社会主义先进文化,积淀着中华民族最深层的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识。文化自信的基础是文化认同。传统武术与中医是中华各民族文化共同的结晶,发扬和传承传统武术与中医这个结晶,有利于增强各族人民对中华民族文化的认同。武医融合在融入和推进中华文化的建设中得到了升华,不仅使得各民族共同创造的传统武术和中医文化得以保护传承和发展,也为铸牢中华民族共同体意识坚定力量。

## 3 武医融合视角下传统武术发展路径研究

### 3.1 渗透武术思政教育

“未曾学艺先识礼,未曾习武先明德。”“武以德立”,“德为艺先”。武医融合的传承过程中特别注重武德,把德行放在首要位置。因此,无论是在过去或是未来,武术的传承与发展中都却少不了武德的教育。武德包含着很多中国的文化礼节与礼仪,武术的发展过程中也有很多关于个人意志品质、中华美德的故事。在武术教育过程中,注

重思政教育,提升武德影响力,提升文化自信,民族自信。第一,明确武术育人目标,“以德育人”,培养适应现代中国需要的武术接班人;第二,合理利用线上线下资源,中国大学生慕课、学习强国等途径都可以学习武术文化,很多武术名家也都有很多他们与无数的故事,要合理利用资源进行思政学习。第三,在武术教学中融入武术思政的内容,武术在学校与训练队教学中,也可以由学生主动去收集、挖掘关于武术相关的人物故事、动作文化内涵等,以课前3分钟演讲或者视频播放等形式进行学习与传播。第四,可以将武术练习者分成小组,进行武术武德相关视频的拍摄,既加深了武术人自身的印象,同时对武德进行宣传。

### 3.2 武术传承注重哲理并重,打练结合

“中国之拳术,虽派别繁多,要知皆寓有哲理之技术。”是著名武术家杨澄浦在《太极拳之练习谈》提出来的。武术及修身健体于一体,武术对人的影响不应该只停留在强健体魄,养生等层面,更在与人的心的修炼。对“道”的探索是传统武术与中医两者追求的最高境界,注重对生命的感悟,“道”的探索就是对生命的感悟。“内求”是传统武术与中医共同的特点,也是中华传统文化的精髓,传统武术和中医这两种优秀的传统文化深刻的表明了中华传统文化的精髓。而学拳不学理,只知其然不知其所以然,并未参透武术动作之奥秘,也终不得法。而中国传统哲学蕴含着丰富的哲学道理,可以在习练基础上,探索其哲学价值,可以更好的修身、修心。

中国传统武术最初运用与战争等实战情境中,武术套路,动作,招式中含有丰富的实战内涵与实用价值,在习练过程中将武术技术动作的习练与技击原理讲解、实战练习相结合,不仅可以提高习练者的学习兴趣,还可以充实自身对于武术动作的理解,更好地提高动作质量及演练水平,还可以提高自身的攻防技击与反应能力,而且将武术动作进行运用,修身与修心相结合,可以提升武术的习练价值,将武术的文化价值更好的体现出来。在当代,可以学习散打、跆拳道、搏击等利用沙袋、木桩等介质,使用单练、对练等形式,注重点到为止地进行武术技击练习。

### 3.3 注重武医复合型人才的培养

武术人才培养上,武医融合的历史发展告诉我们,武术有很多功法可以与中医结合帮助人们治未病或者改善某一方面的能力,武医融合渊源深厚,在其融合发展过程中形成了丰富的内容体系,为现代运动健康的发展提供了丰富的理论基础,是极具中国特色和智慧的健康促进方式,是非医疗干预手段与现代体医融合和一种特殊形式,也是典型代表。武医融合的发展研究具有特殊的意义。例如导引养生功、八段锦、五禽戏等,其中蕴含着丰富的医术内容,武术与中医同根同源,武术人可以利用自身优势,学习中医知识,例如穴位、伤科推拿、正骨疗法等。提升自身综合素质。

### 3.4 充分发挥传统武术在全民健身的作用

武医融合的历史溯源可以看到,武术在中医理论基础

上,根据阴阳学说、五行学说创编了很多拳法,例如华佗创编的五禽戏、还有诸如太极、八段锦、五行拳、八卦掌等一系列传统武术,对五脏六腑、阴阳平衡都有很大的作用。第一,注重身心的修炼,在练习过程中,多进行基本动作的练习,更好的促进气息的配合,以达到调息、静心的目的,促进身心合一。第二,可以根据不同的人群、时令特点推广不同的拳种,以达到促进全民健身的作用,第三,可以依据中医理论,结合不同拳术的习练特点、发力特点、习练功能等,形成不同的武术处方,形成私人定制,以更好的帮助习练人群达到治未病的作用。

基金项目: (1) 云南省教育厅科学基金项目, 云南少数民族武术文化在铸牢中华民族共同体意识中的价值研究 (2022Y423); (2) 云南省教育厅科学基金项目, 瑜伽对大学生 A 型下交叉综合征的干预方法研究 (2022Y452)。

### 【参考文献】

- [1] 丁省伟,范铜钢.健康中国视域下“武医融合”健康促进体系框架构想 [J]. 湖北体育科技,2019,38(7):578-582.
- [2] 冯振伟,张瑞林,韩磊磊,等.传统武术与中医融合的历史经验及其启示 [J]. 体育学刊,2019,26(1):27-31.
- [3] 韩金勇,何佳莉,马欢洪.基于文化自信视角探索我国体医融合之路 [J]. 广州体育学院学报,2020,40(1):52-55.
- [4] 裴婉莹,崔景辉.健康中国背景下高校武术课“武医结合”教学模式研究 [C]. 北京:中国体育科学学会,2021.
- [5] 郭凌宇.论传统武术与中医文化的同源性、交融性、影响性 [J]. 武术科学(搏击·学术版),2004(1):34-37.
- [6] 虞泽民,李英奎.新时代中国武术价值定位与发展路径 [J]. 体育文化导刊,2021(3):42-46.
- [7] 卿光明,冯媛媛,何颖.一体、分化、结合:武医关系演进与重构的反思 [J]. 成都体育学院学报,2019,45(6):67-73.
- [8] 张耀红,侯乐荣,郑怀贤.“武医结合”伤科学术思想的整理与思考 [J]. 成都体育学院学报,2016,42(2):98-102.
- [9] 李宁,李永昌,周荔裳.《中国武术百科全书》编撰委员会.中国武术百科全书——武术与传统中医 [M]. 北京:中国大百科全书出版社,1998.
- [10] 张安玲,徐胤聪.中医基础理论 [M]. 上海:同济大学出版社,2009.

作者简介: 杨海燕(1995-),女,汉族,山西吕梁,硕士研究生,云南民族大学体育学院,研究方向: 武术与民族传统体育; 庞微微(1985-),女,汉族,黑龙江哈尔滨,硕士研究生,云南民族大学中印瑜伽学院(国际太极学院),研究方向: 瑜伽教学与训练; 王祥(1997-)男,汉族,山东潍坊,硕士研究生,云南民族大学体育学院,研究方向: 社会体育指导方向。

## 新形势下加强高校教师师德师风建设的思考

许彦

硅湖职业技术学院，江苏 苏州 215300

**[摘要]**当前我国中国特色社会主义事业进入了新的发展时期，社会发展对人才的需要更加迫切，对高等教育以及高素质老师的需要也更加突出和强烈。而与此同时，师德师风也被赋予了新的内涵，并提出了新的要求和标准。不断提高高校师德师风建设对促进教书育人、教师的个人发展以及高校教育事业的长远发展都有着至关重要的意义。因此在文章中我们主要对新形势下如何加强高校教师师德师风建设进行详细的分析与探讨。

**[关键词]**高校教师；师德师风；建设

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6631

中图分类号: G451.6

文献标识码: A

### Thoughts on Strengthening the Construction of Teachers' Morality and Style of Work in Colleges and Universities under the New Situation

XU Yan

Silicon Lake Vocational & Technical Institute, Suzhou, Jiangsu, 215300, China

**Abstract:** At present, the cause of socialism with Chinese characteristics has entered a new period of development. Social development has a more urgent need for talents, higher education and high-quality teachers. At the same time, teachers' morality and style have been endowed with new connotation and put forward new requirements and standards. Constantly improving the construction of teachers' morality and style in colleges and universities is of great significance to promote teaching and education, teachers' personal development and the long-term development of college education. Therefore, in this article, we mainly analyze and discuss in detail how to strengthen the construction of teachers' ethics and style of work in colleges and universities under the new situation.

**Keywords:** college teachers; teachers' morality and style; construction

### 1 新时代高校教师师德师风建设的重要性和必要性

#### 1.1 有利于推进科研诚信和学术创新

古往今来，社会文明不断发展的动力都是人们对真理和科学的追求和热爱，而高校教师作为最为广泛的学术研究人员，其学术生活最基本的素养就是对学术的热爱以及对真理的追求。同时还要求高校教师具有不断探索、不断创新的精神，在学术研究过程中坚持求真务实，严谨治学。在科研工作开展过程中，高校教师要坚持做到淡泊名利，心无旁骛，坚决避免因为个人利益而出现败坏师德师风的情况出现。

#### 1.2 有利于培养学生成为有用之才

习主席早在全国教育大会中就指出了教育的根本任务就是为了给社会培养建设者和接班人，培养一代又一代热烈拥护中国共产党领导和社会主义制度，立志为我国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。要实现这一目标，这就给高校教师提出了更高标准和要求，要求其为社会培养德才兼备的人才，并以此为自己的根本任务。教师的天职就是教书育人，而高校教师不仅是科研的主体，更是帮助学生成为社会栋梁的领路人。所以，高校教师的师德师风会在很大程度上影响学生的思想道德品质、知识学习和创新精神等。

#### 1.3 有利于引领良好的社会风气

当前我国社会文明的发展程度不断提高，人们对高等教育的质量也是越来越看重，而高校教师的师德师风对社会道德的培育和构建都有着至关重要的作用。高校教师可以通过教学工作、学术研究活动以及社会宣讲活动等来向社会大众呈现其高尚的职业道德和人格魅力，而这不仅会影响社会的道德水平，还会对国民的素养产生有效的引领和示范。所以，对高校教师师德师风进行有效的建设是践行社会主义价值观的重要体现，能够对社会的健康文明风气进行引领，从而对社会正能量进行有效的传递。

#### 1.4 有助于推进高校内涵式发展

高校教师的师德师风建设是促进高校内涵式发展的重要基础，并且对高校人才的培养质量有着最为直接的影响。所以在高校教育发展过程中，不断提高师资发展水平，并加强师资队伍建设是实现高校内涵式发展的主要条件。当前国家出台了一系列关于教师师德师风方面的政策，并且将师德师风作为评价教师素质的重要标准，尤其是对教师思想政治素质进行严格的考核。通过教师师德师风建设，不仅能够帮助高校提高现有的教学质量，而且还能推动高校良好校风的建设，促进高校和谐稳定健康的发展。

## 2 新形势下加强高校教师师德师风建设的现状

### 2.1 理想信念模糊且动摇，思想认识不全面

高校是为社会各个领域提供专业型人才、复合型人才的重要场所，同时也是培养高素质人才、德行兼备人才的重要阵地。作为教育工作开展过程中至关重要的一环，教师在专业教育、科研引导中都发挥着关键的作用，在学生道德培育方面也肩负着重要的责任。其中需要注意的是，高校教师肩负自身职责的前提就是要不断提高自身的职业道德修养和素质。但实际上，有一些高校教师在自身职业道德修养和素质方面并没有达到规定的标准和要求，主要体现在：首先一些教师的政治敏锐度以及政治的鉴别能力都比较低；其次就是对廉洁自律的认识不够重视，也不够全面；其三就是在思想认知以及日常工作中容易存在主观性以及片面性的问题。当前高校教师在理想信念方面比较模糊，思想认识存在偏差、不全面的问题，从而导致高校教师的整体形象以及社会声誉都受到了很大的消极影响，同时对高校整体教学质量、教学水平的提高、学校的整体风气产生了不良的影响，这与当前对高校教师师德师风建设的要求是不相符合的。为此，如果不能积极顺应时代发展的需要，对高校师德师风建设进行积极的改善和提高，就会严重影响高校的可持续发展。

### 2.2 职业价值观不清晰，育人意识淡薄

当前因为受到社会上一些不良现象的影响，导致高校教师尤其是一些青年教师没有形成比较明确的职业价值观，存在育人意识淡薄的问题。尤其是社会上存在的拜金主义、利己主义以及享乐主义等消极观念的影响，使得很多老师在职业观念和爱岗敬业方面都比较缺乏，甚至有一些青年教师把教书和育人割裂，只将教书当做是一种换取劳动报酬的工作，而学生仅仅是工作的对象，所以导致其在工作中经常会出现应付的情况，不仅没有认真的进行课前备课，而且也没有对教学方法进行研究，教学中照本宣科，教学过程中不能与学生进行互动和沟通，作业的布置也是非常随意。教学方式传统落后，教案也是经年累月不会更换和创新，教学过程中不能做到以学生为中心，不在乎学生的感受，缺乏对学生的爱护和关心，更不会对学生的思想进行关注。

### 2.3 师德师风制度执行不够，难以形成长效机制

当前我国高校处在转型阶段，因此在面对师德关系以及绩效时经常会出现利益主义。学校有时会为了那些所谓的好看的数据，在面对一些所谓的“优秀人士”出现了师德师风问题时，通常会选择帮其隐藏或者大事化了、小事化了的态度。而高校在这一问题上秉持的态度不仅弱化了道德的约束能力，而且也助长了某些教师的不良作风。另一方面，当前有一些高校针对这一问题已经采取了一些措施，并且为了强化师德师风建设制定了一系列的制度和管理机制。但是这些措施通常都是形式上的，虽然在教师考

核评价方面也将师德放在重要位置，但是却没有配置有效的管理办法，考核的重点依旧是教学与科研，对教师的育人成绩并没有予以足够的重视。再有就是一些学校虽然出台了师德师风的负面清单，并且实施了一票否决的制度，但是在实际的执行过程中难度却非常大，通常都是雷声大雨点小，没有形成一个长效的管理机制。

## 3 新形势下加强高校教师师德师风建设的策略

### 3.1 丰富大学文化内涵，提升教师的职业幸福感

(1) 在现代大学建设与发展过程中，对教风、学风以及校风的建设是学校文化建设的重点，因此对大学文化的培育是非常关键的。教风与学风作为一个共同体直接影响着校风。如果教风不正，那么学风也不会正；反之，学风的好坏也会直接反作用于教风。因此高校可以通过教风、学风以及校风建设，来对教师教书育人的责任心和使命感进行引导和培养。

(2) 对现有的育人环境进行改善和优化，用事业来凝聚人心，不断提高高校的软硬件环境，为教师从事教育事业提供可靠基础和制度保障。此外，还要构建“三全育人”的格局，对教师的职业认同感进行积极的引导，使其能够树立终身教育的信心和决心，不再将教学工作当做是一种谋生的职业，而是将其作为一种荣耀的事业。在现代化教育改革中，高校要将教师的职业获得感以及幸福感作为重点考虑的内容，并且不断加快教育改革的步伐，积极营造良好的尊师重教氛围，提高教师对教育工作的认同感。高校还要对教师工作做充分的调研，确保高校思想政治教育工作蕴含在校园文化活动中，使教师能够怀有一颗教书育人之心，热爱教育工作，用自己的行为来对社会主义价值观进行弘扬，并且不断提高自身的教学能力。

### 3.2 建立完善的制度体系

首先建立完善的准入机制，对教师的道德修养予以严格的把控。在人才引进方面，高校要将教师的思想道德素质放在重要的地位，并且从多个角度多个方面来对引进的人才的思想道德情况进行全面的了解，对那些存在学术不端的教师要坚决否定，从源头上对教师队伍进行严格的控制；其次对教师考核机制进行完善和优化，在高校考核中，要将教师的思想道德修养以及理想信念纳入到与教学同等重要的考核体系中。通过信息化方式建立教师考核评价系统，由此来对教师的教学科研状态进行动态的监测，并将教师的师德师风作为教师评优评先的重要参考指标，积极推行教师师德师风一票否决制度，尤其对那些存在道德问题的老师要给予严肃的处理。最后，建立完善的师德师风监督管理机制，通过教师之间以及师生之间的监督来充分保证教师思想道德修养以及育人能力的有效提高。高校将教师、学生以及其他工作人员都纳入到监督体系中，全方面发挥对教师道德修养的监督，由此对教师队伍进行监督，并建立健康积极的教师团队。

### 3.3 加强师德教育，选树师德榜样

首先要对教师的师德师风进行定期的教育和培训，使其能够对教师行业的从业规范以及思想道德素养有深入的了解，不断提高其责任心以及为人师表的标准。高校可以为每位教师员工提供培训的机会，并且对培训的形式进行有效的创新，从而更好的帮助其能够系统的接受师德师风方面的教育，并形成规范的教师师德规范以及教书育人理论方面的知识系统。其次就是高校要加强马克思主义教育，提高教师的理念信念，帮助其能够对党的思想、路线以及方针、政策都有深入全面的理解和掌握，并不断提高自身的政治理论素养，由此也能帮助学生以马克思主义的立场来解决学习、生活、社会实践中面临的问题。最后，高校要依据培训和教育的成果，选出师德师风的表率。高校对培训后的成果进行深入的分析，通过对教师在日常教学和科研任务中的表现来选择具有优良的师德师风和坚定信念的教师，并且将其作为教师团队的榜样，帮助整个教师队伍在师德师风方面取得更好的进步。

### 3.4 建立健全师德师风制度，加强过程监督和监管

首先就是要对教师队伍控制好入门关，并建立完善的教师准入制度。在教师队伍招聘以及人才的选拔过程中，必须要将思想道德素质纳入到考核体系中，并将其思想道德、人品作为考察的重点，尤其是试用期间的师德师风考察，可以坚持一票否决制。其次对现有的师德培训制度进行完善和优化，大力加强青年教师的职业道德、奉献精神、思想信念为核心的教育培训工作，同时定期进行师德师风的研判，建立教师队伍的师德培训档案，并将其纳入到教师培训内容中。第三就是要制定完善的考核评价体系，尤其是对年青教师的岗位聘任、职称评审以及评奖评优等各项工作都必须要将师德师风作为考核的第一要素，并且坚决执行一票否决的制度。第四是建立科学的激励机制，把教师日常的行为规范、师德师风考核结果与其工作绩效进行挂钩，对于那些业绩优秀并且关注学生成长、师生评价高的老师给予其高额的奖励，反之则予以一定的处罚；建立教师荣誉制度，对于那些优秀的教师，在进行职称、岗聘以及评优评奖中可以予以优先考虑；第五是建立完善的监督机制，可以通过新媒体技术对教师师德师风进行全方面全方位全过程的监督和监管，并且形成部门间、同行间以及学生、社会等多元的监督体系，通过加强社会舆论监督，开通线上线下投诉渠道，由此建立更加有效的完善的师德师风监督评价机制。

### 3.5 建立网络舆情

随着信息化时代的来到，很多信息都会通过网络进行

传播和蔓延。当前人人都是自媒体，再加上互联网本身具有一定匿名性和平等性，所以使得互联网上很多信息、意见以及情绪非常多。此外，微博、微信以及抖音等平台也成为了人们发声、抗议以及曝光、检举的重要方式，但是同时也产生了一些负面的信息。所以基于此，高校就要具有较高的舆论敏感度以及全媒体的思维，并且还可以建立专门的舆情处置机构，通过使用各种渠道来对教师的影响力和认可度进行拓展，同时面对舆情也要予以积极的回应。对于那些正向的新闻信息，高校要予以及时发布和更新，并且控制好网络的话语权。对于那些负面的新闻也要予以正确的认识。情况属实的官方媒体也要及时进行介入，并且对其依法进行迅速的回应和处理，同时还要向社会大众及时公布结果。对于那些不存在的信息要及时予以驳斥，还社会以真相。当前信息化的时代是全媒体时代，而网络作为一把双刃剑，在享受网络带来便利的同时也需要接受社会大众的监督和建议，还要依据网络技术来对不同群体的需要进行全面的了解，并且对信息传播的方式、内容以及载体等进行改善，从而使得受众在师德师风文化的影响下，达到潜移默化的改变自身态度的目的。

总之，在高校教师队伍建设中，师德师风建设是其不可缺少以及永恒不变的话题，对学校、对学生以及对社会都有着重要的指引和示范作用。所以高校教师队伍必须要坚持正确的理念信念，具有高度的责任意识，树立道德防线，不仅要在研学治学中恪守自我的职业操守，而且在为人师表上也要保持自我高洁的品德，肩负起自己的使命，做好中国特色社会主义新时代的引路人。

#### [参考文献]

- [1]柳艺伟.新时代高校教师师德存在的问题及对策研究[D].辽宁:辽宁师范大学,2019.
- [2]魏影.新时代高校教师师德师风建设研究[J].苏州市职业大学学报,2019(3):1.
- [3]喻晓社.新时代一体化推进高校教师队伍建设的改革与实践[J].中国高等教育,2020(19):1.
- [4]朱旭.以习近平思想为引领,构建高校师德师风建设长效机制[J].大学教育,2019(12):1.
- [5]马斯红.全媒体时代背景下政治理论的宣传与创新研究[J].传媒论坛,2021,4(13):18-19.

作者简介：许彦（1982-）女，助理研究员、经济师、国家二级企业人力资源管理师，硅湖职业技术学院，毕业于江南大学 控制工程领域工程专业，现任硅湖职业技术学院汽车与交通工程学院院长助理。

Viser Technology Pte. Ltd.

公司地址

21 Woodlands Close, #08-18,  
Primz Bizhub SINGAPORE (737854)

官方网站

[www.viserdata.com](http://www.viserdata.com)