

体能科学

总第

006

期

2023 年第 6 期

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE



体 能 科 学

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

2023年·第3卷·第6期（总第6期）

主管单位：广东省体能协会（GSCA）中国班迪协会（CBF）

主办单位：广东恒春体能科学研究院

协办单位：国际体能协会（ISCA）澳门体能协会（MSCA）

出版单位：Viser Technology Pte. Ltd.

国际刊号：2810-9066(online)

2810-9058(print)

发行周期：双月刊

出版时间：12月

期刊网址：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：方 慧 牛雪松 沈志峰 徐晓阳

委 员：（以拼音首字母为序）

陈静文 陈 召 董德龙 杜熙茹 韩春远 胡恩亮 胡 飞 胡海旭

何建伟 金旭东 刘次秦 刘书芳 罗少松 李 婷 李 威 李 雪

梁小静 李 邑 牛雪松 秦庆峰 宋绍兴 沈志峰 武大伟 王祁雅莉

王顺熙 王统领 王卫星 魏 巍 王智明 汪作朋 肖 梅 徐晓阳

张凤彪 张金梅 卓金源 赵 佳 钟少婷 曾小玲 张 莹

主 编：韩春远

副 主 编：董德龙 杜熙茹 汪作朋 赵 佳 曾小玲

责任编辑：唐艺源

美术编辑：罗钰琳

目 录

CONTENTS

学校体育

- 青少年体质健康促进的多维思考与路径探索——评《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》..... 孙 伟 1
- 课程思政背景下高校中华传统武术教学策略研究..... 孙小勇 5
- 极限飞盘运动在珠三角地区高校发展的 SWOT 分析与推广路径研究... 梁丽菲 何建伟 梁殷涛 李志材 杨 帆 9
- 高职院校女生体育锻炼行为的创新模式..... 赵 颖 李浪光 14
- 高中武术教育的现状与发展路径研究..... 李庆波 文芬琴 18
- 体教融合背景下学校教练员的基本素养及培养策略研究..... 尹陈正轩 周建新 22
- 网络信息技术与中学体育课程融合的困境与实践路径研究..... 王宏鹏 26
- 体育强国建设背景下校园足球的发展研究... 侯 静 29
- 高校公共体育健美操一流课程建设的实践与反思..... 李 维 33
- 高校足球课程教学现状与改革路径..... 欧阳绿森 齐梦鑫 王培博 欧阳清雅 38
- “大数据”背景下高校体育教学的困境与高质量发展路径..... 胡莹莹 黄恩洪 42
- 基于 DEMATEL-ISM 的体育跨学科主题学习实施路径研究..... 叶红冰 周建新 46

群众体育

- 北京冬奥遗产传承视角下亚冬会举办对群众冰雪运动发展的促进分析..... 吕 明 马 聪 51
- 我国可自理老年人体能训练对策研究..... 黄雄汉 55

竞技体育

- 运动科学驱动下的高尔夫训练：技术和表现趋势..... 冯 娟 夏 锐 王 燕 59
- 羽毛球专项体能训练的特点与方法研究..... 高宗昆 64

- 中国第十四届运动会马拉松游泳比赛速度节奏特征研究——以女子项目为例..... 黄婉童 68
- 心理训练在射击项目中的运用..... 周文萱 75

军警体育

- PPCT 技术在全国司法警官院校推广的必要性及策略探究..... 李振兴 79

幼儿体育

- 幼儿足球活动实践探索——《以咸阳市 X 幼儿园为例》..... 周仕锋 83
- 乒乓球运动低龄化启蒙在中国推广的可行性分析..... 王俐芸 88
- 体育游戏在幼儿体育教学中应用策略研究..... 王 晶 李雪宁 谷 岩 袁 宁 92
- 高瞻课程模式对幼儿体育教学发展的启示..... 许 毅 姚亚娟 苏晓薇 韩春远 95

冰雪体育

- 校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展研究..... 谭学金 汪作朋 吴芬芳 99

基础理论

- 我国男大学生身体成分与骨密度的健康水平及关联因素探究..... 周 磊 丁 亮 103
- 生态理论背景下运动营养动态干预对女大学生体成分的影响..... 何宜川 查 萍 110

运营管理

- 共生理论视域下新疆体育旅游产业融合发展策略研究.. 张 军 孟 硕 115
- 体育旅游品牌的建设与推广策略研究..... 李浪光 120
- 普通高校智慧体育服务平台构建的切实要求、应用实例及推进路径..... 武子雄 谢家旺 126

案例分享

- 表象训练法在 42 式太极拳上的运用分析..... 张世杰 李孟遥 侯太甫 131

青少年体质健康促进的多维思考与路径探索

——评《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》

孙伟^{1,2}

1 天津体育学院, 天津 301617

2 曲阜师范大学, 山东 曲阜 273165

[摘要] 健康不仅是青少年全面发展的基石, 也是社会健康发展根基。青少年体质健康促进是一个综合性工程, 应从不同社会领域、视角和层面展开系统研究。曲鲁平教授出版专著《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》, 从生物、社会和心理等不同视角, 探讨影响青少年体质健康促进的影响因素及其关系, 全方位构建青少年体质健康促进模型, 促进青少年健康成长, 助推中华民族伟大复兴。

[关键词] 青少年; 体质健康促进; 体育活动; 运动干预

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10820

中图分类号: G804

文献标识码: A

Multidimensional Thinking and Path Exploration on Promoting Physical Health of Adolescents ——Review on the Construction of a Model for Promoting Physical Health of Chinese Adolescents and Research on Exercise Intervention

SUN Wei^{1,2}

1 Tianjin University of Sport, Tianjin, 301617, China

2 Qufu Normal University, Qufu, Shandong, 273165, China

Abstract: Health is not only the cornerstone of the comprehensive development of adolescents, but also the foundation of social health development. The promotion of adolescent physical health is a comprehensive project that should be systematically studied from different social fields, perspectives, and levels. Professor Qu Luping has published a monograph titled "Construction of a Model for Promoting Physical Health of Chinese Adolescents and Research on Exercise Intervention". From different perspectives such as biology, society, and psychology, this paper explores the influencing factors and their relationships that affect the promotion of physical health of adolescents, comprehensively constructs a model for promoting physical health of adolescents, promotes their healthy growth, and promotes the great rejuvenation of the Chinese nation.

Keywords: adolescents; promoting physical health; sports activities; exercise intervention

中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》明确指出, 健康是促进人的全面发展的必然要求, 是民族昌盛和国家富强的重要标志。青少年作为国家的未来和民族的希望, 其健康促进不仅是个人幸福的重要保障, 更是落实健康中国战略, 实现中华民族伟大复兴的关键所在。青少年体质健康促进是一个综合性工程, 应从不同社会领域、视角和层面展开系统研究^[1]。曲鲁平教授在人民体育出版社出版的《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》一书^[2], 切实关注了青少年健康, 契合国家长远战略。曲鲁平教授博士毕业于北京体育大学体育教育训练学专业, 博士期间获国家留学基金委公派美国韦恩州立大学, 完成青少年体质健康促进相关研究任务, 博士后毕业于华中师范大学, 荣获山东省泰山学者青年专家, 天津市高校中青年骨干创新人才和天津市“131”创新型人才工程第二层次称号, 主持国家社科基金项目 2 项, 主持省社科和教学改革等省部级项目 6 项; 出版专著 4 部。其中, 该书部分观点

被《中国社会科学报》摘登。该书运用健康学、体质学、体育学、生态学、社会学等多学科相关理论界定青少年体质健康促进的相关概念和内涵, 从生物、社会和心理等核心要素入手, 系统构建了我国青少年体质健康促进模型, 在此基础上设计了青少年体质健康促进运动干预方案, 并实际验证了理论模型与干预方案的有效性、针对性和可操作性, 为提高我国青少年的体质健康水平提供参考。

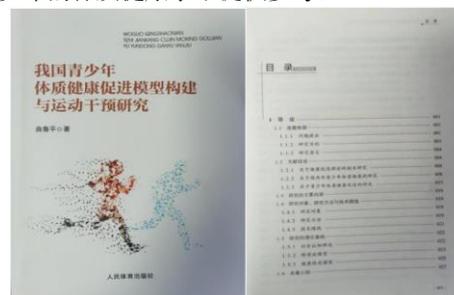


图 1 书名《我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究》

1 多视角阐释青少年体质健康促进的内涵与要素

健康不仅是青少年全面发展的基石,也是社会健康发展根基。基于健康包括身体、心理、道德和社会等多个维度,各健康维度又并非孤立存在,而是相互作用并共同构成个体整体健康的全面性认识。该书从不同学科的理论视角,综合体质、体质健康和健康促进等相关概念与研究成果,全面阐释了青少年体质健康促进的内涵。健康是受多因素影响所表现出的一种外显性状态。该书总结了国内外学者关于健康影响因素的观点,认为健康状态是不同因素综合影响的结果,除遗传因素外,其影响因素还包括外部社会、经济、卫生、物质等环境或条件,以及个人的生活方式等。这种多因素的综合影响,揭示了健康与外部环境和个体行为之间复杂而密切的互动关系,为实施健康教育提升青少年健康水平提供了理论基础。健康教育是有组织、有计划地专门改善影响人健康因素的活动,其核心是健康行为。鉴于健康教育的组织性、计划性特点及其核心要素,该书将健康教育的实质概括为一种行为干预,旨在提供人改变自身行为所需的知识、技能、心理暗示和鼓励措施等条件,帮助其做出正确的健康行为决策。随着世界现代化浪潮的推进,健康得到了世界各国的高度关注,医学和公共卫生学提出了健康促进的概念,认为这一概念源于健康教育。该书梳理了各国学者关于健康促进的主要观点并总结其内涵,概括起来主要包括三个方面:第一,从目标指向看,健康促进旨在帮助人们保持良好的生命健康状态,包括身体机能、寿命等;第二,从作用范围看,健康促进涵盖了治疗、预防各种疾病和保持健康状态的各个方面,且更加强调预防和保持;第三,从实施过程看,健康促进需要个体、家庭、社会、环境等共同参与。体质健康作为健康的重要组成部分,是人体健康最为显著的外在表现。同理,体质健康促进类属于健康促进,其根本目标在于帮助人们改善体质,促进人的良好生命健康状态。

青少年的体质包括健康体质和运动体质两个方面,该书深入探讨了学术界对这两类体质的不同观点,形成了对青少年体质健康促进的全面认识,这也是该书研究的核心内容之一。健康体质主要指身体机能,而运动体质则关注个体在运动过程中所表现出来的运动能力,如力量、速度等。综合已有研究,该书将青少年体质健康促进界定为促使青少年维护和改善其体质健康的过程,并从目标状态、地位作用、内容范围、实施主体、影响效果和关注重点等六个方面系统剖析了青少年体质健康内涵。这不仅体现出作者对这一概念的深刻理解,更为相关研究提供了较为全面的研究视角。

在明确核心概念的基础上,该书根据我国颁发的关于青少年健康的系列文件,针对当前青少年体质下降的现实问题与体育对改善体质的功能特性,确定青少年体质健康促进的总目标为提高青少年体质健康水平,使其在身体形态、生理功能、运动能力及对自然环境和社会环境的适应

能力方面处于良好的状态。按照体质健康水平划分,该书针对肥胖、身体弱和体质良好等不同青少年群体,设置了体质健康的提升、保持和预防亚健康等不同具体目标。这一举措确保每位青少年都能在其当前体质健康水平的基础上获得个性化健康支持,进而提升青少年体质健康整体水平,有效实现总目标。运用主体与客体辩证统一的哲学观点,该书认为青少年体质健康促进是青少年这一主体与教育部、国家体育总局、学校、社会组织、体育教师、父母等客体相互作用的结果,并明确其构成要素包括健康教育、营养与膳食、心理状态和体育活动。

2 多层次构建青少年体质健康促进的模式与机制

青少年体质健康问题,不仅是青少年个人的健康问题,更是一个社会性问题,单靠学校或家庭无法根本解决,必须依靠多方合力,共同促进青少年体质健康。该书立足于整体性视角,构建了家庭-学校-社区三位一体的青少年体质健康促进模式与青少年健康促进机制。在体质健康促进模式方面,分别从社会环境的宏观视角和日常活动场域的微观视角展开分析,进一步明确了多方共促青少年体质健康的模型目标,强调学校-家庭-社区等多方主体在该模式中的相互作用关系和具体职责。具体而言,学校是落实落地国家相关政策,促进青少年体质健康的主要场域。学校应当注重改善和塑造学生正确的身体健康观念、自觉科学锻炼行为的工作任务。为时刻关注并持续追踪青少年的体质健康状况,学校应当为每位学生建立健康档案,其中应包括体育干预方案、日常锻炼情况、各类体育考评成绩等。保障学生有质量的体育活动是学校提升学生体质的关键。这就要求学校在学生身心特点、体育教师能力、体育课程设置、体育活动安排、体育锻炼氛围等方面下功夫,整合最大优势提升学生体质健康。家庭对培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康行为有着决定性影响。家长对体育锻炼的态度、做法等会直接影响,甚至是塑造青少年的身体观与行动力。家长必须成为青少年锻炼的榜样,一方面是需要家长自身保持对体育锻炼的热爱,从而带动孩子参与锻炼;另一方面是要家长主动参与到孩子的锻炼当中,以互动的形式帮助孩子寻找运动的乐趣,形塑坚强的人格。社区实际为青少年提供了校外活动场所、运动交往条件、科学健身指导等。当前,随着国家在公共体育服务方面的投入比重增加,社区在体育设施、健身指导、活动开展等方面日益完善,对青少年体质健康促进的功能也愈发凸显。该书强调上述三大场域的联合,实际构成了青少年体质健康促进的一体化建设。

为确保不同主体之间形成高效的体质健康促进网络,发挥整体效益,该书基于管理学视角,从决策奖励、管理运行、服务支撑、监督评价等四个方面建立青少年体质健康促进机制。具体而言,该书从宏观-微观明确不同层次的决策主体,设置各层次的奖励措施,激发各层次主体的

参与动力，系统架构了从国家-个人的青少年体质健康决策体系。在上述组织架构的基础上，遵循青少年身心发育和运动增强体质两大规律特点，对各子系统进行人、财、物等资源的合理分配，形成高效的系统内部管理与运行机制。为确保体质健康促进各项措施能从国家层面落实到青少年个人，该书提出从制度和服务两方面着手。在制度建设方面，教育部等行政部门应围绕青少年活动时间、丰富器材场地、提升师资水平等方面加大政策出台力度；在服务提供方面，通过建立体质健康系统网络，加强社会体育活动中心、青少年健身房等物质条件提供，开展体质健康讲座、加强体育活动指导等社会条件提供，全面推动体质健康促进工作的深入开展。为促进各项机制的良性运转并提供各项体质健康方案调整的数据支撑，该书强调应在国家支持下，各学校内部自建学生体质监测中心，一方面减少国家每年在规模庞大的学生体质监测中的投入，另一方面学校、家长和学生本人也能准确判断出学生的体质状况，并能及时地做出计划调整或采取相应的健康干预措施。另外，需要建立内容丰富、主体多元、方法多样的评价体系，确保评价结果全面性，同时发挥其在方案调整方面的科学数据支持作用。该书深入探讨了青少年体质健康促进的模式与机制，为后续的理论模型构建和应用实践奠定研究基础，也为青少年体质健康多元治理提供了有益思路。

3 多方位深化青少年体质健康促进的模式与实践

该书从生物、社会、心理等不同视角，综合考虑青少年体质健康影响因素的基础上，系统构建了青少年体质健康促进模型，并详细设计其干预方案，从而建立青少年体质健康促进各影响因素之间、理论与实践之间明确的内在关联，为青少年体质健康领域的研究与实践提供参考。一是建立青少年体质健康促进理论模型，验证不同因素模型的有效性。该书根据模型建构理论，结合量表的语言等值性与测量等值性研究，对国外与体育活动相关的认知表现、人际影响等方面的已有量表进行“本土化”改造，经过专业性翻译、专家评定和实际发放测试后，形成了符合中国青少年特点的中文版量表。为详细分析并探讨不同因素对青少年体质健康的影响，该书调查和分析了1436名青少年的体质健康、体育活动、性别、父母文化、自我效能、知觉利益、知觉障碍、社会支持、锻炼榜样、锻炼期望等情况。根据调查数据验证了四种假说，初步建立了包括个性特征、认知因素、人际影响、体育活动和体质健康等因素的青少年体质健康促进模型。为进一步探讨模型各变量之间的相互关系，通过模型拟合比较四因素、五因素、六因素和七因素模型之间的差异与共性，成功构建了我国青少年体质健康促进模型，得出不同影响因素对体质健康的影响及其作用关系。概括地说，体育活动对体质健康有直接促进作用，而认知、人际影响等均通过体育活动发挥间接作用。这一系统的研究工作推动对青少年体质健康多层

次、多因素的深刻理解，为青少年体质健康研究领域提供新的理论视野。

二是设计青少年体质健康促进运动干预方案，切实助力青少年全面健康成长。为检验理论模型的有效性，并推动理论模型对青少年体质健康促进的实际效益，该书进行了系统的实证研究。首先，该书依据构建的理论模型，从学校对学生进行体育活动干预，学校对学生进行认知、营养膳食等方面的健康教育干预，对学生家长进行社会支持干预三个层面设计了运动干预方案。其次，以143名青少年作为干预对象，设计了并实施了为期16周的青少年体质健康促进运动干预。最后，该书经过系统比较、分析干预前后实验组与对照组的实际效果，得出该体质健康促进方案在提高学生自我效能、知觉利益和降低知觉障碍等认知水平，提高社会支持水平人际影响水平，以及提高体育活动和体质健康水平等方面具有显著成效。

4 多元化创新青少年体质健康促进的策略与路径

青少年体质健康是其全面发展的前提，奠基未来生活品质与幸福人生^[3]。手机、电子游戏等早已改变了青少年的生活方式，传统的体质健康促进框架面临新的挑战，重新审视青少年体质健康影响因素，探索更为全面、科学、有效的体质健康促进策略与路径，助力青少年健康成长显得尤为迫切和重要。该书通过引入健康教育、心理认知、营养膳食、体育活动等多元化因素，关注青少年体质健康的整体性提升，并组成家庭、学校与社区的三位一体干预模式，构建了一个全方位支持青少年健康成长的网络，为青少年提供了更加科学化、综合化的健康成长路径。

第一，青少年体质健康促进是一个长期且复杂的过程，需要学校、家庭、社会等多方参与。通过构建青少年体质健康促进模式，共同制定并执行符合青少年特点，并能综合发挥不同主体优势的运动干预方案。学校应当注重培养学生科学锻炼的意识、能力与习惯，并借助当前数字化技术，为每位学生建立体质健康成长档案。家长要成为孩子的锻炼榜样与伙伴，创造轻松愉悦的家庭锻炼氛围，使体育锻炼成为孩子的生活习惯。社区应当为青少年提供更丰富、更专业的体育资源和公共服务，引领青少年体质健康促进的新浪潮。此外，不同主体应加强合作^[4]，积极开展体育教师进社区指导、家长进校参与亲子体育活动等，形成全社会共同关注和支持青少年体质健康促进的新局面^[5]。

第二，青少年体质健康促进受到多种因素的综合影响。尽管最直接、最有效的干预手段是体育活动，其次才是认知因素和人际影响，但在实际过程中，应将正确的认知作为出发点，将家长和同伴作为一种社会性支持，形成全面的干预体系。运动干预的最终目标不是通过外界督促青少年参与体育活动，而是青少年积极主动地参与到体育活动中。因此，引导青少年形成正确的体育健康观念和内生性的持续动力是体质健康促进的关键。同样，家长和同伴的

参与是通过积极互动的形式激发青少年参与体育活动的兴趣和热情。这就需要在学校、家庭等不同场景中,营造相互激励、相互竞争和相互成长的锻炼氛围,让青少年以某种角色身份,如运动员、裁判员等,沉浸式地融入体育活动,体验运动的乐趣的同时塑造积极的体育身份认同,实现体育促进健康的全面提升。

综上所述,青少年体质健康是实现中华民族伟大复兴的重要保障,该书从社会、认知、心理等多个维度,深入探讨以青少年为主体,以学校、家庭、社区为互动要素的多因素、多层次的青少年体质健康促进模型与运动干预,展现了对青少年全面健康成长的深远关切和科学理解,为国家培养更具活力、创造力和竞争力的社会主义建设者和接班人提供有力支持。

[参考文献]

- [1]肖林鹏,武旗红.我国《青少年体育活动促进计划》生成与发展逻辑[J].中国体育科技,2023,59(9):21-25.
- [2]曲鲁平.我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究[M].北京:人民体育出版社,2021.
- [3]李冲,葛国政,史曙生,等.青少年体质健康智慧治理的关键要素及实施路径[J].体育文化导刊,2023(11):30-36.
- [4]曲鲁平,孙伟,杨凤英,等.体教融合视域下体育传统特色学校协同联动组织机制的构建[J].武汉体育学院学报,2021,55(10):63-69.
- [5]曲鲁平,欧高志,李宗浩,等.我国青少年体质健康促进模型构建的研究[J].武汉体育学院学报,2015,49(9):69-75.
- 作者简介:孙伟(1996—),男,汉族,湖北宜昌人,博士研究生在读,天津体育学院,研究方向:体育教学训练理论与方法。

课程思政背景下高校中华传统武术教学策略研究

孙小勇

广州体育职业技术学院, 广东 广州 510650

[摘要]当前,课程思政是专业课改革的趋势之一。作为传统体育的武术本身蕴含丰富的思政内涵,对其进行课程思政改革能丰富武术课程的内涵,极大提升育人质量。基于此,文章从高校武术课程的教学现状出发,分析了武术教学在落实课程思政改革方面存在的问题,同时指出,武术课程思政改革要以素质培养为目标,提高价值认同度;全方位运用多媒体视听手段,激发爱国情感,强化内心力量;以考核评价为保障,全面落实课程思政;挖掘古代武术名家武学思想,融入课程思政建设。

[关键词]课程思政;中华传统武术;教学策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10831

中图分类号: G85

文献标识码: A

Research on Teaching Strategies of Traditional Chinese Martial Arts in Universities under the Background of Ideological and Political Theories Teaching

SUN Xiaoyong

Guangzhou Polytechnic of Sports, Guangzhou, Guangdong, 510650, China

Abstract: At present, ideological and political education in the curriculum is one of the trends in professional course reform. As a traditional physical education, martial arts itself contains rich ideological and political connotations. Reforming the ideological and political education in the curriculum can enrich the connotation of martial arts courses and greatly improve the quality of education. Based on this, the article starts from the current teaching situation of martial arts courses in universities, analyzes the problems in implementing ideological and political reforms in martial arts teaching, and points out that ideological and political reforms in martial arts courses should aim at cultivating quality and improving value recognition; Utilize multimedia audio-visual methods in all aspects to stimulate patriotism and strengthen inner strength; Taking assessment and evaluation as a guarantee, comprehensively implementing ideological and political education in the curriculum; Explore the martial arts thoughts of ancient martial artists and integrate them into the ideological and political construction of the curriculum.

Keywords: ideological and political theories teaching; traditional Chinese martial arts; teaching strategies

1 武术课程进行课程思政改革的时代背景

2022年4月,习近平总书记在中国人民大学考察调研时再次强调,立德树人是教育的根本任务,“为谁培养人、培养什么人、怎样培养人”始终是教育的根本问题。怎样实现立德树人?早在2016年的全国高校思想政治工作会议上,习总书记就给出了答案:“要用好课堂教学这个主渠道,……,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。”做为高校的专业课,同时也是中华优秀传统文化的一部分,武术课程蕴含着丰富的思政内容,其本身的发扬光大便是文化自信。2020年9月,习总书记在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的讲话指出:“文化自信是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量”。在新时代背景下,武术课程要发挥自己学科专业特色,落实立德树人根本任务,探索有文化支撑和价值引领的铸魂育人新方式,融道德教育、文化传授、技术讲解为一体,着力突出文化自信,厚植爱国情怀。高校武术课程要充分利用其自身的文化、教育优势,借助于当下课程思政的推动力,将武术中所潜在的特有优秀文化资源融入到教育教学中^[1]。

2 中华武术传统文化蕴含的思政元素分析

常言道“学艺先识礼,习武先习德”,早在春秋时期,左丘明著《左传》中提到“武德有七,禁暴,止戈,保大,公定,安民,合众,丰财”。可见,中华传统武术在诞生之初就把“德”放在了与“艺”同等重要的位置。武德的精神表现在练武与修身,习艺与立人,品德与技艺同时修炼的统一。武德是高校中华传统武术课程进行思政教育的重要内容。概括来讲,中华传统武术课程包含的思政元素主要涉及个人的自身修养、个人与他人的关系、个人与国家的关系等方面。

个人的自身修养方面,武术重视的是勤修苦练的武术精神,这与社会主义核心价值观中的“敬业”内涵有重合。勤修苦练既包括克服私欲的自制力,也包括勤奋刻苦的努力。前者重在减法,减少欲望。后者重在加法,增加努力。少林拳法有“五忌”“七伤”,其中酒色、夸矜都是要忌的,因为近色伤精、喜忧伤心(金恩忠《少林七十二艺练法》),这从中医的角度解释了为什么要克服私欲。《管子》中说“去欲则宣,宣则静矣,静则精。精则独立矣,独则明,明则神矣。神者至贵也,故馆不辟除,

则贵人不舍焉”强调的是去除私欲才能专心致志，达到现代心理学所说的“心流”的状态，此时则有如神助，练武的效果会事半功倍。在武功修炼中，“欲学惊人艺，须下苦功夫”“学武不用功，功夫不上身”“冬练三九、夏练三伏”等格言特别强调勤奋努力的重要性。这些既是为了练就一身武术技艺，也是武术的精神内涵。用现代教育心理学的观点来看，武术学习也是磨练道德意志、进行道德教育的过程。

个人与他人的关系方面，中华武术倡导谦虚恭敬、重视和合、讲究礼仪，和社会主义核心价值观的“友善”相契合。武术的“重视和合”既体现在口头方面，所谓“不可妄论他人之短长”（《精武》1982年第2期《孙禄堂——一代武术大师》），也体现在行动方面，《永春白鹤拳，慎十戒》有“戒私斗，戒好胜、戒好名、戒好利、戒骄、戒诈、戒浮夸逞能、戒弄虚作假、戒挑拨离间、戒为非作歹”等，主张在行动上谦虚。在礼仪上，武术有“抱拳礼”“鞠躬礼”等，礼仪代表的是谦虚的态度。在个人与他人关系方面，中华传统武德包含师徒之间的关系、同门之间的关系、同行之间的关系等。师徒关系，强调师傅教导爱护徒弟，引导徒弟走武侠正道，徒弟尊重、服从师傅，恪守师傅立下的规矩，听从师傅的教诲。中华传统武术中的师徒关系是传统社会父慈子孝关系的延伸，所谓一日为师，终身为父，师傅的地位相当于父亲。在金庸武侠小说《射雕英雄传》中，郭靖和他的启蒙师傅“江南七怪”的关系可以被看做传统师徒关系的典范：“江南七怪”对郭靖有养育、有教导、有严格要求，有道德示范；而郭靖对“江南七怪”是绝对尊重，也终身践行“江南七怪”授予他的家国观念，最终成为一代大侠、道德楷模；而杨康对他的师傅丘处机的违逆、叛变是杨康作为反派人物首先为人所批判的，欺师灭祖是和背叛国家处于同等程度的罪恶，这可被视为师徒关系的反面典型。在同门关系方面，师兄弟之间的关系类似于儒家传统对兄弟关系的概括，“兄友弟恭”、师兄弟之间和睦友爱、团结一心是传统武术对同门关系的要求。而对于同行之间，中华武德讲究谦虚礼让、互相尊重。电影《叶问》中，面对上门寻求比武的佛山武馆的廖师傅，叶问礼貌待人，尊重同行。比武必须要分出胜负，但是叶问力度适中、点到为主。比武结束后叶问亲自送廖师傅到门口，并表示自己从对方身上学到很多，同时保证对比武结果保密。叶问的一言一行，充分体现了对同行的尊重，可谓中华武术对待同行的典范。总而言之，中华传统武术强调的人与人之间的关系就是一个“和”字。师徒之间、同门之间、同行之间的关系准则可以进一步扩充，变成晚辈与长辈、同辈之间的关系，以及更普遍的人与人之间的关系。和善礼让的人际关系也是我们今天追求的社会主义核心价值观。

个人与国家方面，传统武术提倡“忧国忧民，匡扶正

义”，蕴含丰富的爱国主义精神。止戈为武，中华武术追求的不是打打杀杀，而是多层次的和。历史上的众多武术大家，都是以匡扶正义和保卫国家为目的的，岳飞，戚继光、霍元甲等都是光辉的典范，精忠报国是练武之人的理想追求。描写练武之人的小说《射雕英雄传》《神雕侠侣》更是将武侠精神概括为“侠之大者，为国为民”，修炼武术的终极追求变为保卫国家、人民的安全。

中国传统武术是中华民族的一项宝贵文化遗产，它的发展历史悠久，形式奇幻，内容奇特，技艺高超。习武之人可增强体质，锻炼思想意志，疗疾祛病，防身自卫，以及丰富文化生活。建国以来，在党的关怀重视下，武术经过发掘、整理、研究、继承、提高，取得了可喜的成绩。如小学，中学和大学，都把武术列为体育课中的重点，在城市中，大部分地区都有武术辅导站这样的组织，在农村也有各种形式的武术队或武术社，武术已经成为了最为普及的体育项目之一。与其他体育项目相比，武术特有的传承文化理念十分浓厚。将浓厚的武术文化特色融入课程思政传递给学生，是每一名武术教师应该做到的基本要求^[2]。

3 大学武术教学中存在的问题

3.1 过于重视技能，忽略武德教育

当前高校武术教学中存在这样一个问题：为应对期末考试要求，大部分武术教师过于注重对学生技能的要求，而忽视了武术本身所特有的精髓——武德，这种现象无疑对武术文化的传承与发展造成不利影响。中华传统武术蕴含丰富的思政内容，其特有的武术礼仪对学生具有规范、约束作用，其隐含的爱国主义、尊师重道、讲礼守信等德育元素对培养学生优秀道德品质发挥着重要作用。但是很多学校武术教育没有找准武术学科的特色，同时也难以契合思政教育的需求。深挖民族精神和爱国精神元素，把武术教育中蕴含的传统文化资源和精神价值转化为民族精神、理想信念、行为规范和思想道德教育的力量，使学生在学习武术技艺、强身健体的同时又能促进学生核心价值观的形成，对于实现“三全”育人目标具有重要的意义。这种契合社会主义核心价值观的思政教育，不仅有利于学生的身心健康发展，更有利于加快社会主义和谐社会建设的进程^[3]。

3.2 教学形式单一，缺乏内涵

很多学生知道南拳、长拳，但无法领略其精髓，在技能学习方面没有灵魂，完全是按照技巧取胜。教师在教法上面没有创新，多数以示范讲解和练习法为主，这样学生缺乏自主锻炼和对技能动作的思考，课堂上多以教师教，学生学的形式学习，教师极少在学习内容上进行技能由来的讲解和相关武术精神的传播，所以学生仅仅只是学习到技能，未能领悟其精髓。中华传统武术丰富的精神内涵、武德中蕴含的中华传统思想得不到传承和发展。

3.3 考核评价重武术技能，轻武术文化

经了解，广东多所高校的武术课程在期末考核阶段多以技能考核形式进行，包括武术套路和自选套路，教师在考核评价方面的维度大致分为以下几类：熟练性、准确性、流畅性等，在几个维度中，基本围绕技能的掌握程度进行评价。所以很多学生学习武术、进行武术考核，只是为了应对考试，大部分并不了解武术文化。

3.4 受比赛规程禁锢，内容难以推进

目前，国内各类大小武术竞赛的武术教学内容以套路、长拳和 24 式太极拳为主，这样普遍的竞赛内容未能真正促进武术教学改革，与武术教学改革思想“淡化套路，突出方法、强调应用”背道而驰，而且有些基本功大赛还加入表演艺术，使得武术越来越脱离本质。大部分学校为了学生能参与武术竞赛，课堂教学主要以比赛内容为主，有些甚至为了学生有更多的时间准备比赛，一上课就开始教授套路动作，学生学完都不知道套路名称，这种目的性太强的教学无法全面汲取武术精髓，对于学生而言只是为了比赛而学，他们非但学不到中华传统武术文化，反而认为学武术就是为了比赛。

4 课程思政在武术课程中的实践策略

4.1 以素质培养为目标，提高价值认同度

见面行抱拳礼，上课时穿着武术服，提高学生民族认同感。武术老师上课要求学生统一武术民族服装，让学生从外在的服饰上感受到武术的魅力，演绎民族特色文化的神韵。服饰是文化无声的语言，让学生穿上武术民族服上课，不仅能激发学生学习的积极性，而且学生走在上课的路上，无形中也形成民族传承的一道风景线。在课堂前后统一进行抱拳礼仪，贯穿整个学期，让学生形成习惯。引导大家在日常生活中见面也行抱拳礼，推广“武德教育”，不但可以激发大学生的民族自豪感，培养他们诚实、守信、谦让、有礼的精神，更有利于武术教学质量的进一步提升，让大学生对“武术”进行全面的理解和认识，更好地继承与发展我国的武术事业。

4.2 全方位运用多媒体视听手段，激发爱国情感，强化内心力量

首先，课播放优秀武术电影，讲述武术英雄故事，激发学生的学习兴趣。很多学生不了解武术的基本套路和种类，但看过很多武术类的电影，如《一代宗师》《卧虎藏龙》《绣春刀》《叶问》《李小龙：勇士的旅程》等。通过播放这些优秀的电影，从视觉上直观感受武术项目带来的巨大魅力，激发学生学习武术的兴趣和热情，同时通过电影剧情的引导，激发学生的爱国情怀，感受武术英雄的爱国气概。也可以通过讲述部分英雄的感人故事，来吸引学生的兴趣。比如叶问大师，他是我国现代著名的武术家和爱国者，还是“咏春拳”的集大成者和发扬光大者，在

1954 年，李小龙正式拜入叶问的门下学习咏春拳，之后才移民到美国，成为了世界级的功夫巨星。他还将咏春拳进行了改良和演变，创造出了迅疾如闪电的“截拳道”，风靡世界各地。叶问过世后，他的咏春拳并没有沉寂，反而在众多弟子的传播下扬名国内外，真正将中国功夫带到了美国、英国、澳大利亚、加拿大、西班牙、比利时等全球各地。对于这样的武术巨星，引导学生去演绎、角色扮演，换位感受英雄的伟大精神，强化学生的爱国主义理念和增强民族自信心，是非常好的教育方法。

其次，在课余时间组织学生进行武术乐坛歌曲比赛，弘扬正气，激发热情。比如组织学生聆听和歌唱《中华武魂》《武术，中国骄傲》《武术精神》《少林魂》等歌曲，激发学生满腔热血。举办以“武术正气歌”为主的歌曲比赛，让全校的学生都能积极参加。学生在准备的过程中学习更多与中华武术文化有关的知识，在参加的过程中更能将武术的精神演绎出来。通过这种直观的视听感受，更能让学生自己主动去寻找并且喜欢上民族文化，转被动为主动，熏陶爱国情操。

4.3 以考核评价为保障，全面落实课程思政

高校武术课程的考核方式多以套路或技能考核为主，但是评价的标准过多停留在对武术技术动作演练的准确度层面上，忽视了武术应有的文化和精神内核；忽视了武德和实用技击方面的评价，没有体现出武术运动深层次的价值，所以构建综合素质考核评价体系应该放在武术课程的考核阶段。套路和技能的考核是需要的，但是还可以增加其他形式的评价，比如教师可以开展武术绘图比赛，让学生将中国民族文化以符号的形式体现出来，换另一种方式展示学生对中华传统武术的理解；还可以结合中华民间传统工艺（风筝、剪纸、皮影等）制作，融合武术的元素，将学生对武术内涵的理解程度以各种各样的方式体现出来，这样才能够更加全面真实地反映教学的质量和效果，也让学生对博大精深的中华文化有更加深刻的认识。

4.4 挖掘古代武术名家武学思想，融入课程思政建设

中华优秀传统文化是新时代高校思政建设的重要资源，是中华民族“根”和“魂”。自古以来武术体现出“君子自强不息，厚德载物”的中华民族精神，在国家危难时刻体现出“强国强种”“尚武精神”的民族情结，如南宋抗金名将岳飞精忠报国、明代将领陈廷玉、清末著名爱国武术家霍元甲等，此外还有无数为抗日战争牺牲的武术家及传承者。一门课程，如果没有特殊的精神实质，无以立足于主干课程。所以应该充分挖掘武术名家的历史典故，融入武术爱国教育。具体来说，可以以故事、典故、影视片段作为诱导教学形式，潜移默化地运用在课堂教学中，提振学生民族精神，培养“文武双全”的社会主义建设者；可以将古代武术名家大师的生平事迹做成可滚动观

赏的屏幕播放,校园武术馆的外观建设可以贴上武术名家的名言,事迹等;在上技能课时,教师有意识讲授套路的由来,让学生充分了解武术套路诞生的历史。

5 结语

综上所述,普通高校武术教学要引领潮流,武术教学要更新观念,利用新一代少年喜欢的形式,富有青春气息的教学内容,让武术成为大学生乐于接触、沉醉其中的一门课程。不仅如此,中华传统武术课程要以多种形式融入课程思政,以利于进一步弘扬民族精神,扩大中华民族文化的传播范围,传承武术的自强不息、勇于挑战的民族精神。让学生感受文化自信和道路自信。

[参考文献]

- [1]肖单,万鹏,欧翁玲.新时代“课程思政”理念下学校武术教学新思路探析[J].武术研究,2021,6(5):89-91.
- [2]柯卓英.国际中文教育视阈下武术文化传播研究——基于国际中文教材中武术文化元素的调研[J].武术研究,2021(12).
- [3]杨建营,冯香红,徐亚奎,等.体育教育专业武术理论课程思政元素及教学案例解析[J].武汉体育学院学报,2021,55(5):79-86.

作者简介:孙小勇(1973—),男,汉族,陕西西安人,高级教练,大学本科,研究方向:武术教学。

极限飞盘运动在珠三角地区高校发展的 SWOT 分析与推广路径研究

梁丽菲 何建伟* 梁殷涛 李志材 杨帆

广州大学体育学院, 广东 广州 510006

[摘要] 随着时代进步和电子产品发展, 珠三角地区高校学生体测成绩下滑。党的二十大报告提出, 全面开展全民健身活动, 加快建设体育强国战略, 高校学生成为重点关注对象。本篇文章旨在对珠三角地区高校极限飞盘运动的发展进行 SWOT 分析, 全面理解在珠三角地区高校的现状和发展趋势, 并为其推广提出具有针对性和实施性的策略和建议, 推动此运动在珠三角地区高校的普及、提高其在学生群体中的认知度和参与度。本篇文章通过文献资料、问卷调查、SWOT 分析等方法, 查阅已有的文献资料, 了解极限飞盘运动在国内外发展现状, 为 SWOT 分析提供参考, 并且针对珠三角地区高校学生进行问卷调查, 收集高校学生对极限飞盘运动的认知及参与情况, 对发展状况的看法, 为推广路径研究提供参考。调查结果显示: 极限飞盘运动在珠三角地区高校发展具有可行性。本篇文章基于 SWOT 分析法, 从优势、劣势、机遇和威胁四个方面分析得出极限飞盘运动在珠三角地区高校的发展与推广切实可行。

[关键词] 极限飞盘运动; 高校; 推广路径; swot 分析

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10829

中图分类号: G80

文献标识码: A

SWOT Analysis and Promotion Path Research on the Development of Extreme Frisbee in Universities in the Pearl River Delta Region

LIANG Lifei, HE Jianwei *, LIANG Yintao, LI Zhicai, YANG Fan

Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: With the progress of the times and the development of electronic products, the physical fitness scores of college students in the Pearl River Delta region have declined. The report of the 20th National Congress of the Communist Party of China proposes to comprehensively carry out national fitness activities, accelerate the strategy of building a strong sports country, and make college students a key focus of attention. This article aims to conduct a SWOT analysis of the development of extreme frisbee in universities in the Pearl River Delta region, comprehensively understand the current situation and development trends of universities in the region, and propose targeted and implementable strategies and suggestions for its promotion, promoting the popularization of this sport in universities in the Pearl River Delta region, and improving its awareness and participation among student groups. This article uses methods such as literature review, questionnaire survey, and SWOT analysis to review existing literature and understand the current development status of extreme frisbee sports at home and abroad, providing reference for SWOT analysis. A questionnaire survey is also conducted among university students in the Pearl River Delta region to collect their understanding and participation in extreme frisbee sports, their views on the development status, and provide reference for research on promotion paths. The survey results show that the development of extreme frisbee in universities in the Pearl River Delta region is feasible. This article is based on the SWOT analysis method and analyzes the feasibility of the development and promotion of extreme frisbee sports in universities in the Pearl River Delta region from four aspects: advantages, disadvantages, opportunities, and threats.

Keywords: extreme frisbee sport; universities; promotion path; SWOT analysis

1 极限飞盘运动概述

1.1 极限飞盘运动的起源

极限飞盘运动起源于 20 世纪 60 年代的美国耶鲁大学, 1950 年 Walter Morrison 制作了第一个塑料飞盘, 并在加州开设公司大量制造生产, 取其英文名为“Frisbee”。最初只是一种盛行于年轻人中的掷盘子游戏, 后经过不断演变, 逐渐发展成为一项规则齐备, 同时兼具竞技性、观赏性和锻炼价值的现代运动项目, 在欧美等许多国家有着广泛的群众基础和较为发达的赛事体系。

1.2 极限飞盘运动的背景

首次有记录的极限飞盘运动锦标赛于 1954 年在美国

达特默思大学举行。极限飞盘运动于 2001 年成为世界运动会正式比赛项目, 2009 年在我国台湾高雄首次举行飞盘锦标赛, 在欧美国家极限飞盘运动得到许多年轻人的青睐, 成为大众化的户外娱乐项目。这些年, 这个新兴运动项目传入中国内地, 于南方不断盛行发展, 相关组织和社团的出现, 促进极限飞盘运动进入校园。

2 极限飞盘运动的特点

2.1 极限飞盘运动的外在特点

2.1.1 门槛较低, 上手较快

常见的体育运动对参与者要求较高, 例如“三大球”, 田径等, 参与者需掌握项目的基本技能, 才能进行身体锻炼,

甚至有些需要购买各种体育用品才可参与其中。但极限飞盘运动与其截然不同,传盘和接盘是飞盘运动的基本技术,门槛低、技术简单、上手较快,没基础的,通过简单练习也可开展比赛,相对于其他运动项目,极限飞盘可以更好地吸引大量高校学生参与,同时,飞盘的意识、手法和跑位与篮球、足球有一定的共同之处,有此基础的人更容易上手。

2.1.2 男女混合,交际广泛

极限飞盘比赛主要为七人制,没有裁判,男女混合。由比赛双方队员决定女生参与数量,一般采用“4男3女”或“5男2女”的阵容,男女混合共同参赛。此运动吸引了高校女生参与其中,促进相互学习交流,交际广泛。男女混合的集体项目在体育项目中极其少见,因此成为极限飞盘运动的特色,突出极限飞盘的多元性,吸引学生参与。

2.1.3 场地简易,器材成本低

极限飞盘运动极易开展,比赛场地十分简单,正规的极限飞盘比赛场地为100m×37m的长方形,得分区位于两端各18m,实际比赛场地为64m×37m。简单来说,极限飞盘运动比赛只需要一块空地即可,比赛场地的大小可以根据参与人数进行调整,场地条件要求较低,场地因素对飞盘运动开展影响小,所以对于高校来说更容易开展。与此同时,飞盘相对于篮球、足球等器材来说价格较低,开展极限飞盘运动成本小,学生党更乐于参与其中。

2.2 极限飞盘运动的内在特点

2.2.1 塑造良好品德

极限飞盘比赛中没有裁判,完全取决于双方队伍自裁。飞盘精神提倡的公平公正、开放、诚信、团队合作等意识,无论在运动场上还是在平时生活中都是为人处世的基础。通过参与飞盘运动,在运动中使高校学生潜移默化地学习优良品德,紧贴国家的以“立德树人”为教学根本任务,有助于高校学生树立良好品德。

2.2.2 培养拼搏精神

极限飞盘比赛中“盘不落地,永不放弃”的理念体现了飞盘中的拼搏精神,鼓励参与者不要放弃每一次抓住飞盘的机会。在生活中难免会遇到难以解决的困难,通过参与极限飞盘运动,培养高校学生拼搏奋斗的精神,在面对困难时学会不放弃,努力争取完成自己的目标,实现梦想。

2.2.3 竞技安全性

在《WFDF(World Flying Disc Federation 国际飞盘联合会极限飞盘比赛规则》明确规定,比赛过程中禁止运动员有身体接触,相对于篮球、足球等项目来说,极限飞盘运动对抗性大大降低,避免因对抗产生的身体损伤。因此,极限飞盘运动是一项安全性较高的新兴体育项目,适合高校学生参与。

3 极限飞盘运动的体育价值

3.1 极限飞盘运动的显性价值

3.1.1 趣味性

极限飞盘运动一般在户外草地进行,在高校场地不受

限制,飞盘在空中滑行的轨迹,不亚于天空中一道亮丽的彩虹,让学业繁重的高校学生心情愉悦,而且比赛极其具有观赏性。正规比赛时队友之间的交流,队伍间的进攻与防守,敏捷的脚步,精准的判断力,技战术之间的配合与摩擦,使比赛更加具有激情,不亚于足球世界杯等比赛。随着互联网的不断发展,极限飞盘运动的趣味性,娱乐价值正在不断的放大。通过团队间的合作,男女搭配,使飞盘作为一项新兴体育项目得到更多人的喜爱,不只在“白领”圈层,而是走向大众,使终身体育观念得到发展。

3.1.2 多元性

极限飞盘运动融合了多种体育项目,例如:足球的传接、篮球的脚步、橄榄球的得分等。高校学生在参与极限飞盘运动时,相当于玩的不仅是飞盘一项运动,足球、篮球等也贯穿其中,因此,极限飞盘运动不是单一的,而是融合发展,具有多元化。

3.1.3 教育性

极限飞盘运动具有教育性,可以在以下四个方面对学生产生积极影响:

团队合作和沟通技巧:极限飞盘是一项团队运动,需要学生之间密切合作和沟通。学生需要学会默契沟通、传递信息、制定策略,培养团队合作和沟通技能。

解决问题和创新思维:在极限飞盘的比赛和训练过程中,学生需快速决策、解决问题、应对变化,这有利于培养学生创新思维和解决问题的能力。

竞争意识与自我管理:参加极限飞盘比赛和训练,他们需要学会设定目标、制定计划、管理时间和压力,以及管理个人情绪和表现,可以培养学生的竞争意识和自我管理能力。

遵守规则,公平竞争:极限飞盘运动有明确的规则,但没有裁判,学生需自觉遵守规则。这有助于培养学生的纪律感、公平感和对他人价值观的尊重。

3.2 极限飞盘运动的隐性价值

3.2.1 极限飞盘的校园文化

极限飞盘运动作为一项新兴体育项目,它的影响力不仅在于参与者,而对高校的校园体育文化以及氛围有一定的影响。在比赛过程中,攻防转换快,变化多,极具有挑战性,有利于培养高校学生的竞争性。比赛过程中没有裁判、身体接触,参赛运动员都需自觉遵守规则,互相尊重。体现诚信、友善,同时促进高校体育项目公平、公正开展,使校园文化得到熏陶。

3.2.2 极限飞盘的人文素养

极限飞盘是一项新兴极限运动,是世界上目前发展最快的运动项目。极限飞盘追求“尊重、理解、服从”的精神。极限飞盘是无裁判的和谐性比赛,具有时尚、趣味、娱乐、竞技于一体的一种新兴休闲有氧健身运动。通过比赛提高大学生身体素质、思维能力,培养成员自我挑战意志,不断突破自我意识和自我认知,使参与者深入理解团

队和自我，认识积极协作的意义，激发正面的集体意识。实现新形势下的“健体、健心、健志”的目标，培养正确的人文素养。

4 珠三角地区高校学生对极限飞盘运动的参与、认知及发展调查

4.1 极限飞盘运动的参与情况调查

表 1 极限飞盘运动的了解情况调查

	非常了解	比较了解	不太了解	完全不了解
人数	12	42	44	16
比率 (%)	10.52%	36.84%	38.6%	14.04%

在对学生极限飞盘运动项目了解情况调查中，有 10.52% 的学生表示非常了解，36.84% 的学生表示比较了解，38.6% 的学生表示不太了解，14.04% 的学生表示完全不了解。

表 2 极限飞盘运动的参与情况调查

	是	否
人数	91	23
比率 (%)	79.82%	20.18%

在对学生极限飞盘运动项目参与情况调查中，有 79.82% 的学生表示参与过，20.18% 的学生表示没有参与。

4.2 极限飞盘运动的影响情况调查

表 3 极限飞盘运动对个人影响情况调查

	锻炼身体	增强团队合作能力	提供反应力	培养自信心	结交朋友
人数	98	92	86	61	78
比率 (%)	85.96%	80.7%	75.44%	53.51%	68.42%

在对学生极限飞盘运动项目对个人影响情况调查中，有 85.96% 的学生表示可以锻炼身体，80.7% 的学生表示可以增强团队合作能力，75.44% 的学生表示可以提高反应力，53.51% 的学生表示可以培养自信心，68.42% 的学生表示可以结交朋友。

4.3 极限飞盘运动的发展情况调查

表 4 学生对极限飞盘运动发展潜力的看法调查

	很大	一般	不大
人数	49	55	10
比率 (%)	42.98%	48.25%	8.77%

在对学生进行极限飞盘运动发展潜力的看法调查中，有 42.98% 的学生表示发展潜力很大，48.25% 的学生表示发展潜力一般，8.77% 的学生表示发展潜力不大。

表 5 极限飞盘运动在高校举办比赛的频率情况调查

	每年一次	每学期一次	每月一次	每周一次
人数	30	52	21	11
比率 (%)	26.32%	45.61%	18.42%	9.65%

在对学生极限飞盘运动在高校举办比赛频率调查中，发现高校每学期举办一次极限飞盘比赛的居多。

5 极限飞盘运动在珠三角地区高校发展的 SWOT 分析

表 6 极限飞盘运动在珠三角地区高校发展的 SWOT 分析

优势 (strength)	劣势 (weakness)	威胁 (threat)	机遇 (opportunity)
低门槛运动	大众知名度低	学校资金投入及分配	学生资源丰富，经济支持
健身效果显著，不受性别限制趣味性高	缺乏专业教练指导，系统训练机制不成熟	学生精力有限	全面健身背景下，社会对健康认知的提升
具有吸引力和可观赏性	体育教育资源倾斜	户外运动，环境因素影响较大	国际体育组织认可，全球化趋势

5.1 极限飞盘运动在珠三角地区高校推广发展的优势

5.1.1 低门槛运动

极限飞盘运动是一项低门槛运动，首先设备简单，极限飞盘运动只需要一个飞盘和比赛场地（主要是草地）。飞盘成本较低，学生以及学校在成本上几乎没有太大负担。与其他运动相比，极限飞盘所需设备较少，降低了学习和从事该运动的难度，其次容易上手，极限飞盘的基本操作，包括投掷和接盘，相对于其他运动更容易掌握。新手可以通过简单的练习和教学指导迅速获取运动技能。这使得更多人能够参与该运动，进一步降低参与门槛。最后对运动员体能要求适中，极限飞盘运动具有锻炼身体素质的益处，但相对于某些需要更高技巧或体能的运动来说，它对运动员体能的要求适中。基本上，任何人在一定程度上都能参与并享受到运动带来的乐趣。这使得更多人有机会接触和参与极限飞盘。

5.1.2 健身性和趣味性

极限飞盘运动的健身性在于提高心肺功能、增强速度和敏捷性等，极限飞盘运动为参与者提供良好的有氧锻炼机会。长时间的奔跑和持续的比赛节奏可以锻炼心肺功能，提高人体的耐力和有氧能力。同时，极限飞盘运动的比赛节奏快，对运动员的速度和敏捷性要求较高。长时间参与运动能够对速度和敏捷性产生显著改善。极限飞盘运动的趣味性体现在社交互动、技巧挑战等，极限飞盘运动中有各种不同的投掷、接盘技巧和策略，参与者可以通过不断练习和挑战自我，提高自己的技巧水平。同时，运动过程中可以结交志趣相投的朋友，提高人际交往能力，还可以进行家庭以及朋友聚会等休闲娱乐活动，丰富人们的社交生活。

5.1.3 吸引力、可观赏性强

飞盘在空中的自由飞行轨迹本身具有极高的观赏性，身体灵活的接盘动作，使人感到震撼。视觉效果大大吸引学生的注意力，参与者在运动过程中能够感受到极限飞盘运动的乐趣。

5.2 极限飞盘运动在珠三角地区高校推广发展的劣势

5.2.1 大众知名度低

极限飞盘运动缺乏专业和大型赛事的曝光度，所以在

珠三角地区知名度较低,现代主流体育如足球、篮球、网球等,都有国际性的、广泛关注的赛事如世界杯、奥运会、大满贯等。无论是赛事的规模还是其得到的媒体关注程度,这些主流体育都远超前于极限飞盘运动,尽管极限飞盘在2015年被国际奥委会正式承认为奥运会比赛项目,但至今尚未在奥运会中正式比赛。奥运会为各项目提供了极好的展示机会,特别是对于知名度较低的项目。若极限飞盘运动可以在奥运会中比赛得到更多媒体报道,其知名度将快速上升。

5.2.2 缺乏专业教练指导,系统训练机制不成熟

与篮球、足球等运动相比,极限飞盘运动在全球范围内的专业教练、训练机构和成熟的教学、训练体系相对较少。这在一定程度上也影响了极限飞盘运动的推广和普及度。

5.2.3 体育教育资源倾斜

在我国,体育教育资源和关注度往往集中在主流的体育项目上,如足球、篮球、排球等,而对一些非主流体育项目在教育体系中受到关注度较低,导致对极限飞盘运动的体育教育倾斜,影响极限飞盘运动的推广和发展。

5.3 极限飞盘运动在珠三角地区高校推广发展的威胁

5.3.1 学校资金投入及分配

在珠三角地区许多高校缺乏资源和资金,因为大部分体育资源和资金可能已经投入在了其他主流体育项目当中,这会导致极限飞盘运动在获得足够的场地、设备和教练等方面面临困难。

5.3.2 学生精力有限

在珠三角地区的高校中对学生的学术要求较高,学术压力大,学生精力有限,学生在课余时间参与极限飞盘运动的积极程度极有可能受到学术压力的影响。

5.3.3 户外运动,环境因素影响较大

因为极限飞盘运动属于户外运动,但珠三角地区的气候多变,雨量丰沛,在一些特定季节和天气条件下不利于极限飞盘运动的开展,所以极限飞盘运动的开展受季节性和天气的影响较大。

5.4 极限飞盘运动在高校推广发展的机遇

5.4.1 学生资源丰富,经济支持

在珠三角地区有众多高校学生,学生群体年轻、健康、活跃,更倾向于接受新鲜、富有挑战性的体育活动。因此,这为极限飞盘在这一区域快速发展和普及提供了人口基础。并且,珠三角地区作为华南地区的经济中心,珠三角地区的经济实力强大,社会资源丰富,更有可能投入更多的经费用于体育设施的改进,推动极限飞盘运动的长远发展。

5.4.2 全面健身背景下,社会对健康的认知的提升

近年来,中国政府大力推动全民健身运动,倡导平衡发展各类体育项目,这为非主流运动项目提供了政策机遇,珠三角地区各城市及高校也在加大对体育产业的扶持力度。此外,随着社会公众对健康的重视,对体育运动关

注度越来越高,以锻炼身体、推广健康生活方式为目的的体育活动得到了学生的热烈响应。极限飞盘运动恰好符合这一要求,运动规则简单易懂,参与人群广泛,可以有效提高身体素质。

5.4.3 国际体育组织的认可,全球化趋势

极限飞盘在2015年被国际奥委会正式承认为奥运会比赛项目。并且,在珠三角地区,特别是广州、深圳等城市,都具有高度的国际化水平和视野,使得更多的外来体育项目有可能在这里被引入,并得到快速发展。在这样的环境中,极限飞盘这个世界上最受欢迎的运动也更有可能在珠三角地区高校得到推广。

6 极限飞盘在高校推广路径

6.1 加大校园宣传力度,传播“飞盘精神”

极限飞盘运动是一项新兴体育项目,学生先了解其体育精神内涵,才能够将其传播和推广。通过校园公众号、招新海报、广播晚会、社交媒体和校园官网等渠道,传播“飞盘精神”,宣传参加极限飞盘运动对自身的好处。策划相关飞盘活动,通过活动体会乐趣,体会极限飞盘运动的乐趣以及“飞盘精神”。

6.2 完善协会组织结构,加强对外交流

学校增加飞盘投入相关经费,完善飞盘协会或者俱乐部组织结构,落实相关指导老师予以支持帮助,通过场馆中心可申请场地以及设备,提供物质以及精神上的支持。建立与其他高校的合作关系,定期组织友谊赛进行交流学习,促进学生之间的合作、增加比赛经验、提高竞技水平,加强对外交流。

6.3 充分利用社团组织,增加赛事举办

社团组织通过定期摆摊、招新等活动,使极限飞盘展示在大众视野,吸引学生参与,无形之中引起学生的兴趣,提高飞盘运动的知名度,为飞盘爱好者提供交流展示的平台。定期组织校内比赛,提高学生参与积极性以及行动力,扩大极限飞盘运动的影响力。

6.4 加快专业人才培养,纳入公共体育课程

开展校内培训,传授飞盘专业知识、基本飞盘技巧以及规则,培养专业人才,对极限飞盘运动做到全校普及,增加学生对飞盘运动的了解。利用学术资源和研究,将极限飞盘运动与课程结合,提供更多的学术支持和认可,吸引更多学者的关注和参与。将飞盘运动纳入公共体育课程,增加飞盘运动覆盖率,提高认可度和参与度,促进其运动的推广和发展。

7 结语

极限飞盘运动是一门新兴体育运动项目,它融合了篮球、足球、橄榄球等多种项目的特点,集精华于一身的一项健身休闲娱乐项目。随着我国综合国力不断增强、国民生活质量提高,但是青少年体质问题却迟迟得不到解决,各大高校体测水平处于下降趋势。极限飞盘运动的特点、

体育价值显示出它走进高校的可行性非常大。因此,通过上述所说的推广路径使飞盘得以在高校发展普及,从而进一步提高大学生运动能力、丰富高校体育文化,养成终身体育的习惯。

[参考文献]

[1]安玉润.我国将极限飞盘运动推广进校园的可行性研究[J].当代体育科技,2018,8(12):66-67.
 [2]许新厦,邓云龙,谭智平,等.极限飞盘推广研究[J].体育文化导刊,2016(2):40-43.
 [3]苗苗.极限飞盘运动在全民健身活动中的作用及推广策略[J].山西青年职业学院学报,2015,28(4):70-72.
 [4]邓雨.我国飞盘运动发展的SWOT分析及推广路径研究[J].文体用品与科技,2023(12):159-161.
 [5]原颜东,张志豪.极限飞盘运动进入高校体育课堂的可

行性研究[J].当代体育科技,2018,8(6):133-134.

[6]张二伟.极限飞盘运动在高校教学中开展的探究[J].当代体育科技,2019,9(30).

[7]肖雷.高校开展极限飞盘运动探讨[J].体育文化导刊,2011(9).

作者简介:梁丽菲(2003—),女,汉族,广东云浮人,本科在读,广州大学,研究方向:体育教育;*通讯作者:何建伟(1973—),男,汉族,福建莆田人,博士,教授,研究方向:体育学;梁殷涛(2002—),男,汉族,广东广州人,本科在读,广州大学,研究方向:社会体育指导与管理;李志材(2000—),男,汉族,广东茂名,本科在读,广州大学,研究方向:体育教育;杨帆(2001—),男,汉族,广东梅州人,本科在读,广州大学,研究方向:体育教育。

高职院校女生体育锻炼行为的创新模式

赵颖 李浪光*

广东建设职业技术学院, 广东 广州 510100

[摘要]目的: 本研究旨在探讨广州市高职院校女生体育锻炼行为的创新模式, 以提高女生参与体育锻炼的积极性和效果。方法: 通过文献综述、问卷调查和数据分析等方法。结论: 对现有体育锻炼模式进行评估和探讨, 并提出一种创新的模式, 以促进女生体育锻炼的全面发展, 提高身体素质, 增强身心健康。

[关键词]高职院校; 女生; 体育锻炼; 创新模式

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10828

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Innovative Models of Physical Exercise Behavior among Female Students in Vocational Colleges

ZHAO Ying, LI Langguang*

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Objective: this study aims to explore innovative models of physical exercise behavior among female vocational college students in Guangzhou, in order to improve their enthusiasm and effectiveness in participating in physical exercise. Method: through literature review, questionnaire survey, and data analysis. Conclusion: evaluate and explore the existing physical exercise models, and propose an innovative model to promote the comprehensive development of female physical exercise, improve physical fitness, and enhance physical and mental health.

Keywords: vocational colleges; female students; physical exercise; innovative models

引言

根据全国学生体质测试复核数据显示,大学生体质健康“不及格率”约达30.0%,这与学生体育锻炼行为养成有密切相关^[1]。然而,在高职院校中,女生的体育锻炼行为存在一些问题,如缺乏积极性、缺乏参与度和创新性等。因此,对高职院校女生体育锻炼行为的创新模式进行研究具有重要的背景和意义。首先,研究高职院校女生体育锻炼行为的创新模式有利于提高女生的体育锻炼积极性。传统的体育锻炼方式可能存在单调、枯燥的问题,无法引起女生的足够兴趣和参与度。通过研究创新模式,可以设计出更加有趣、多样化的体育锻炼项目,激发女生的体育兴趣,培养积极的锻炼习惯。其次,研究高职院校女生体育锻炼行为的创新模式有助于提升女生的身体素质和健康水平。传统的体育课程和锻炼方式可能无法满足女生多样化的需求,导致锻炼效果不理想。通过研究创新模式,可以针对女生的特点和需求,设计出更科学、针对性更强的体育锻炼方案,提高女生的身体素质和健康水平。此外,研究高职院校女生体育锻炼行为的创新模式还具有推动教育改革的意义。传统的教育模式注重知识传授,而忽视了学生身心健康的培养。通过研究创新模式,可以将体育锻炼与教育相结合,促进整体素质的提升。这对于培养具有综合素质的高职院校女生具有重要的意义。

1 高职院校女生体育锻炼行为的现状与问题

1.1 影响女生体育锻炼行为的因素

(1) 社会文化因素: 社会文化环境对女生体育锻炼

行为具有重要影响。一些传统观念认为女性应该温柔、柔弱,这可能导致女生在体育锻炼中受到限制和压力。再加上社会对女性的期望偏重于外貌和身材,使得女生对于体育锻炼的需求和积极性受到抑制。因此,改变社会文化观念,倡导公平、多元和包容的运动文化,对于激发女生的体育锻炼兴趣至关重要。

(2) 家庭因素: 习近平总书记关于家庭家教家风建设重要论述中多次引用“天下之本在国,国之本在家,家之本在身”^[2]。家庭对女生体育锻炼行为的支持程度也是影响因素之一。家庭对女孩子的教育和关注程度,以及父母对于体育锻炼的态度和参与度,都会对女生的体育锻炼行为产生重要影响。家长应该积极鼓励女生参与体育活动,并提供必要的支持和资源。

(3) 学校因素: 学校是女生体育锻炼行为的重要影响因素之一。学校的体育课程设置、教师的教育理念和授课方式,都会对女生的体育锻炼行为产生影响。学校应该提供多样化的体育活动选择,注重培养女生的运动兴趣和能力,并重视女生体育锻炼的安全和舒适度。

(4) 自身因素: 女生自身的身体条件、体能水平、兴趣爱好和自信心也会影响其体育锻炼行为。有些女生可能对体育活动没有兴趣或自卑感较强,因此需要通过培养积极的身体形象、提高体育能力和自信心来激发她们参与体育锻炼的积极性。

1.2 存在的问题与挑战

(1) 校园文化和观念的影响: 在许多高职院校中,

女生体育锻炼常常被忽视或者被认为不够重要。部分女生可能存在对体育活动的消极态度或者缺乏兴趣,这给体育锻炼的推广和实施带来了一定的阻力。

(2) 缺乏系统的指导和计划: 由于缺乏专业的教练和指导,高职院校女生在体育锻炼方面可能面临缺乏有效的指导和计划。这导致她们对于如何进行科学、系统的锻炼缺乏清晰的认识和方法。

(3) 时间和学业压力: 高职院校女生通常面临较为紧张的学业压力和时间安排,这使得她们可能很难找到合适的时间和机会进行体育锻炼。同时,学业压力也可能导致她们对于参与体育活动的意愿和积极性下降。

(4) 用于女生的体育设施和资源的不足: 一些高职院校可能没有为女生提供适宜的体育设施和资源,如健身房、运动场等。缺乏这些基础设施会限制女生进行体育锻炼的选择和参与度。

(5) 缺乏多样化的体育锻炼模式: 目前,高职院校女生体育锻炼的模式主要以传统的体育课程为主,缺乏创新和多样性。这可能导致一些女生对于体育锻炼的兴趣和参与度下降。

(6) 社会观念和认知的影响: 部分女生可能存在对于女性从事体育锻炼的传统观念和认知的影响,如认为女性体育锻炼会影响外貌、身材等。这种观念可能导致女生对于体育锻炼的抵触心理,阻碍她们积极参与。

2 现有模式的评价与分析

当前,高职院校女生的体育锻炼行为存在一些问题,例如锻炼意愿不强、运动方式单一、锻炼时间不足等。因此,为了改善这种情况,研究者提出了一些创新模式。下面我将从几个方面对这些模式进行评价和分析。首先,对于高职院校女生来说,创新模式应该具备针对性和趣味性。这样可以增加女生参与体育锻炼的欲望和兴趣,提高她们的参与度和坚持性。同时,创新模式应该充分考虑到女生的特点和需求,采用适合女生的锻炼方式和内容,例如瑜伽、舞蹈、有氧运动等。其次,创新模式应该注重引导和指导。对于没有过多体育锻炼经验的女生来说,他们需要有专业的教练或指导员进行指导,帮助她们正确掌握锻炼技巧和方法,避免受伤和产生负面效果。同时,引导员还可以提供个性化的锻炼计划和建议,根据女生的身体特点和目标,定制适合的锻炼方案。第三,创新模式应该倡导多样化的体育锻炼形式。体育锻炼的方式应该多样化,不仅仅局限于传统的健身房或运动场地,还可以结合户外锻炼、团队项目等形式,让女生在锻炼中享受到更多的乐趣和挑战。最后,创新模式还应该注重宣传和推广。对于高职院校女生来说,很多人对体育锻炼存在认知和了解的差距,因此需要通过多种渠道和方式,将创新模式宣传和推广开来,提高女生对体育锻炼的认知和积极性。

3 高职院校女生体育锻炼行为创新模式路径分析

3.1 提升女生体育锻炼的吸引力

高职院校女生在体育锻炼中面临时间紧张、兴趣不高等问题的现象是比较普遍的。为了改变这种现状,我们可以采取以下方法来创新体育锻炼行为模式,提高女生对体育锻炼的兴趣与参与度。首先,引入多样化的运动项目是十分关键的。传统的体育课往往只有篮球、足球等项目,这些运动项目可能不适合所有女生,导致兴趣不高。因此,我们可以引入更多元化的运动项目,如瑜伽、舞蹈、健身操等,让女生有更多选择的机会。这样一来,不同喜好的女生都能找到适合自己的运动项目,从而提高了她们参与的积极性和乐趣。其次,活动形式的创新也是非常重要的。传统的体育课一般都是在体育馆里进行,活动方式单一,缺乏趣味性。我们可以考虑将体育锻炼活动搬到室外或其他场所进行,如户外拓展训练、健身房等。同时,可以组织一些有趣的比赛、运动会等活动,增加参与者之间的互动和竞争,激发女生的兴趣。另外,个性化训练计划也可以激发女生对体育锻炼的兴趣。每个人的身体素质和锻炼需求是不同的,因此,提供个性化的训练计划可以更好地满足女生的需求。通过对女生进行体能测试和健康评估,设计出适合个体的训练计划,使她们能够感受到自己的进步和成就,增加对体育锻炼的信心和积极性。最后,提供良好的体育锻炼环境也是必不可少的。要创造一个积极向上、鼓励交流和支持的氛围,让女生享受到团队合作和互相激励的乐趣。此外,还要完善体育设施和器材,确保女生能够安全、方便地进行锻炼。

3.2 建立有效的激励支持体系

在高职院校内建立相应的支持体系对于创新模式的实施至关重要。首先,学校领导的重视与支持是推动创新模式的关键因素之一。高职院校的领导层应该意识到创新模式对于女生体育锻炼的重要性,并将其纳入学校发展规划中。领导层的支持可以体现在资源投入、政策制定和项目批准等方面,为创新模式提供必要的支持和保障。其次,体育教师的专业指导和培训也是创新模式成功实施的关键环节。高职院校应该重视体育教师的专业素质提升,通过组织师资培训和交流研讨等方式提高他们的专业水平和教育能力。专业指导可以帮助体育教师更好地理解和应用创新模式,使其在实施过程中更具针对性和有效性。此外,设施设备的完善和运动场所的开放也是创新模式实施的基础条件之一。高职院校应该加大对体育设施设备的投入,确保其数量、质量和功能完善。同时,要积极倡导运动场所的开放,为女生提供更多的体育锻炼机会和场所选择,满足她们的不同需求。通过以上的保障条件,创新模式的实施可以在高职院校内取得较好的效果。学校领导的重视与支持能够为创新模式提供坚实的政策和资源基础;体育教师的专业指导和培训能够提高他们在实施过程中

的能力和水平；设施设备的完善和运动场所的开放则为女生提供了更好的体育锻炼环境和资源。这些因素的综合作用将为女生打造良好的体育锻炼平台，促进她们的身心健康发展。

3.3 培养良好的体育锻炼习惯：

建立创新模式的主要目标是为高职院校女生培养健康的体育锻炼习惯，这对于女生的身体健康和全面发展至关重要。这种习惯可以增强体质、提高免疫力、调节情绪、提升自信心，提高学习和工作效率。首先，科学的锻炼计划是关键，必须根据女生的生理特点和实际情况来制定，包括合理的锻炼频率、时间和强度。这样可以帮助女生逐步适应锻炼，避免因负荷过大而受伤或丧失动力。其次，规范的锻炼指导至关重要。高职院校可以配备体育教练或健身指导员，为女生提供科学的锻炼指导和个性化的训练方案，包括正确的热身运动、适当的力量训练、有氧运动和拉伸体操等内容，从而确保安全有效的体育锻炼。另外，提供多样化的锻炼资源也非常重要，如健身房、运动场等设施，以及体育活动和比赛。这可以让她们选择适合自己的锻炼方式，从而增加锻炼的乐趣和动力。总之，通过科学计划、规范指导和丰富的资源，可以帮助女生养成定期锻炼的习惯，将体育锻炼融入日常生活。这将提高她们的身体健康水平，同时培养团队合作、意志力和自律性，为她们的未来发展奠定坚实的基础。

3.4 强化社交与团队合作：

创新模式的发展应该注重培养高职院校女生的社交能力和团队精神，这是因为在现代社会中，一个人的成功往往不仅依赖于自身的专业知识和技能，更需要具备良好的人际交往能力和团队合作精神。首先，通过开展团队项目、集体训练和比赛等活动，可以鼓励女生与同伴互动、交流与合作。这些活动可以提供一个合作的平台，让女生学会与他人合作、协调和面对挑战。在团队项目中，女生需要与队友共同制定计划、分工合作、解决问题，这些过程培养了她们的协作能力和沟通能力。而集体训练和比赛则可以让女生在竞争中学会相互尊重、团结协作，增强团队凝聚力。通过这些活动的参与，女生能够与不同背景和特长的同伴一起工作，拓宽视野，培养出更广泛的人际关系。其次，培养女生的社交能力和团队精神还可以提升体育锻炼的社交和团队合作价值。体育运动是培养个体的团队协作和社交能力的重要途径。例如，篮球、足球等团队项目需要队员之间的密切配合和默契，这要求女生在比赛中懂得倾听、理解、支持和信任队友，同时也需要她们在困难时相互鼓励、互相激励。在体育锻炼过程中，女生还可以学会团队目标的识别和制定，学会为团队的成功贡献自己的力量。这些经验不仅对她们未来的职业生涯有着积极的影响，也对个人的社交生活和人际关系的发展起到积极作用。总之，培养高职院校女生的社交能力和团队精神

是非常重要的，这需要通过开展团队项目、集体训练和比赛等活动来鼓励女生与同伴互动、交流与合作。这样的创新模式可以加强女生的团队凝聚力和协作能力，提升体育锻炼的社交和团队合作价值，为她们未来的发展打下坚实的基础。

3.5 提高女生参与体育锻炼的积极性

近年来，随着社会发展和人们认识的提高，女性参与体育锻炼意识逐渐增强。然而，高职院校女生参与体育锻炼的积极性仍不够。因此研究如何创新模式以提高女生参与体育锻炼的积极性具有重要意义。首先，要创新体育锻炼的方式。传统体育运动侧重男性运动和竞技型运动，这使得女生在体育锻炼中缺乏动力。因此应制定针对女生特点和需求的体育锻炼方案。其次高职院校应优化并提供良好的体育环境和设施。同时也应给女生提供良好的培训和指导，提升其运动技能和信心。此外需要拓宽体育知识，树立正确的健康价值理念^[3]，通过多种方式对女生进行体育锻炼的重要性进行宣传。同时也要加强对体育锻炼知识和技巧的教育，培养持久参与体育锻炼的兴趣。此外要建立相应的激励机制，激励女生积极参与体育锻炼。最后，还可以与社会力量合作，为女生提供更多的发展机会。总之，通过创新模式来提高高职院校女生参与体育锻炼的积极性是一项具有重要意义的研究。通过创新方式、优化环境设施、加强宣传教育和建立激励机制，激发女生体育锻炼的兴趣，提高参与体育锻炼的积极性。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 目前高职院校女生体育锻炼行为存在普遍的问题，包括缺乏主动性、锻炼方式单一、缺乏系统性等。

(2) 传统的体育锻炼方式无法满足高职院校女生的需求，需要探索创新的模式来激发她们的积极性。

(3) 社交因素在高职院校女生体育锻炼行为中起到重要作用，可以通过建立团队活动和合作竞争机制来提高参与度和兴趣。

(4) 心理因素也是影响女生体育锻炼行为的重要因素，需要关注女生的自尊心、自信心和自我认同等方面，提供相关的心理支持和辅导。

4.2 建议

(1) 在高职院校中建立女生体育锻炼的社交平台，通过组织集体活动、比赛和团队合作等形式，增强女生的社交交流和参与度。

(2) 设计多样化的体育锻炼项目，满足个体差异化需求，例如提供瑜伽、舞蹈、有氧运动等不同类型的课程，让女生选择适合自己的锻炼方式。

(3) 加强体育锻炼教师的培训和指导，提升他们的专业水平和教学能力，能够更好地引导女生参与体育锻炼，并给予积极的指导和激励。

(4) 为高职院校女生提供心理健康支持，建立心理

辅导团队，关注女生的心理需求，提供相应的心理咨询和辅导服务，帮助她们建立积极的自我形象和身体认同感。

基金项目：2022年广东建设职业技术学院课题项目：广州市高职院校女生体育锻炼行为特征及影响因素研究——基于锻炼行为生态学模型分析（课题编号：KY2022-78）。

[参考文献]

[1]阮湘程. 基于跨理论模型下高职院校学生体育锻炼行为养成[Z]//广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(三). [出版者不详], 2023: 5.

[2]黄越, 吴亚婷. 中国式现代化视域下家庭体育锻炼行为多维影响因素探析[J]. 南京体育学院学报, 2023, 22(7): 33-43.

[3]李佳川, 吴珣, 魏瑶, 等. 健康中国行动背景下我国青少年体育生活化促进方略探究[J]. 吉林体育学院学报, 2021, 37(2): 1-8.

作者简介：赵颖（1994—），女，汉族，河南洛阳人，硕士，助教，广东建设职业技术学院，研究方向：体育教育训练学；*通讯作者：李浪光（1986—），男，汉族，广东广州人，硕士，助理研究员，广东建设职业技术学院，研究方向：体育教学与训练研究工作。

高中武术教育的现状与发展路径研究

李庆波¹ 文芬琴²

1 华中师范大学附属息县高级中学, 河南 信阳 464300

2 长江大学, 湖北 荆州 451199

[摘要] 本篇文章以高中武术教育为切入点, 探讨了武术文化的传承与发展问题。首先, 分析了武术的作用与意义, 指出了武术具有弘扬民族传统文化、促进学生身心健康发展、促进学校体育改革等多重功能。其次, 梳理了高中武术教育的现状与问题, 研究发现: 高中武术教育存在着培养目标不明确、课程设置不合理、教学内容单一、教学方法落后、教师素养不高、评价方法不科学等问题。最后, 提出了高中武术教育的改革与创新对策, 建议从加强武术文化的教育、重构课程体系、丰富教学内容、创新教学方法、提高教师素养水平、完善武术教育评价体系等方面, 加强高中武术教育的质量与效果, 实现武术文化的有效传承与发展。

[关键词] 高中武术教育; 传承与发展; 改革与创新

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10823

中图分类号: G85

文献标识码: A

Research on the Current Situation and Development Path of High School Martial Arts Education

LI Qingbo¹, WEN Fenqin²

1 Xixian Senior High School Affiliated to Central China Normal University, Xinyang, He'nan, 464300, China

2 Yangtze University, Jingzhou, Hubei, 451199, China

Abstract: This article takes high school martial arts education as the starting point to explore the inheritance and development of martial arts culture. Firstly, the role and significance of martial arts were analyzed, and it was pointed out that martial arts have multiple functions such as promoting national traditional culture, promoting the physical and mental health development of students, and promoting school physical education reform. Secondly, the current situation and problems of high school martial arts education were reviewed, and the study found that there are problems with unclear training objectives, unreasonable curriculum design, single teaching content, outdated teaching methods, low teacher literacy, and unscientific evaluation methods in high school martial arts education. Finally, reform and innovation strategies for high school martial arts education were proposed. It is suggested to strengthen the education of martial arts culture, reconstruct the curriculum system, enrich teaching content, innovate teaching methods, improve teacher literacy, and improve the evaluation system of martial arts education, in order to enhance the quality and effectiveness of high school martial arts education and achieve effective inheritance and development of martial arts culture.

Keywords: high school martial arts education; inheritance and development; reform and innovation

引言

随着我国社会经济的快速发展和国际地位的不断提升, 我国政府和社会对武术的重视程度也日益提高, 武术作为一项国家级非物质文化遗产, 已经成为我国文化软实力的重要体现。近年来, 我国出台了一系列关于武术的政策文件, 2015 年, 武术被纳入“七大校园教育运动项目”之一, 此举旨在推动学校武术教育的蓬勃发展, 但实践结果收效甚微, 学校武术甚至被认为是“名存实亡”, 虚无缥缈^[1]。2018 年体育总局等多部门联合下发《青少年体育活动促进计划》, 明确要求“各地应充分利用江河湖海、山地、沙漠和草原等独特的自然资源优势, 开展符合青少年身心特点的体育活动, 着力打造以田径、游泳、篮球、排球、乒乓球和武术等项目为主的全国体育传统项目学校联赛”^[2]。2019 年, 多部门关于印发《武术产业发展规划(2019-2025 年)》, 指出要“大力推进并创新武术进校园活

动”, 为武术教育的发展和传承提供了有力的指导和保障。

高中阶段是学生身心发展的关键时期, 也是培养学生综合素质和国家人才的重要阶段, 高中武术教育不仅可以提高学生的身体素质和运动技能, 更可以传播和弘扬武术文化, 培养学生的民族自豪感和文化自信, 增强学生的爱国主义精神和社会责任感, 促进学校体育改革和发展。

1 武术的作用和意义

1.1 武术是传承和弘扬中华优秀传统文化的重要途径

武术作为中华民族卓越的文化遗产, 是中华文明的重要组成部分。它不仅包含丰富的身体技巧和技艺, 还深刻地融合了中华民族的思维方式、价值观念、情感体验、审美情趣、文化认同等多元文化元素^[3]。武术教育作为武术文化的重要组成部分, 扮演着传播和发展武术文化的关键角色。首先, 通过向学生传授武术的技术和文化, 有助于学生继承和弘扬武术的杰出传统, 维系其充沛活力和吸引

力,使武术文化能够代代相传,不断焕发新生;其次,通过向社会展示和推广武术的成就和价值,有助于吸引更多关注和支持,为武术文化的广泛传播和不断弘扬创造了有利条件;此外,通过向学生传授武术的历史、理论、技巧、规则、礼仪等多方面知识,可以激发学生感受和体验武术的魅力和精神,提高学生的文化素养和文化自信。除此之外,武术教育还有助于促进学生对中华文化的认同和热爱,增强学生的自豪感和归属感,激发学生的创新意识和创造力,为中华文化的创新和发展贡献力量。

1.2 武术是培养学生身心素质和爱国精神的有效手段

武术作为中华民族重要的传统体育项目,对学生的综合素养发展具有重要意义。首先,武术是一种全面的身体锻炼,有助于提高学生的体力和耐力,增强学生的协调性和灵活性,预防和减少各种健康问题的发生;其次,武术还扮演着心理训练的角色,可以培养学生的意志品质和情绪管理能力,增强学生的自信心和自我控制力,有效调节学生的心理压力和情绪波动,促进学生的心理健康发展;此外,武术还具备道德教育的功能,有助于传承和弘扬武术的核心价值观,如忠孝仁义、礼法廉耻、勇敢正直、谦虚谨慎等,教育学生尊师重道、尊重他人、团结协作、奉献社会,培养学生的道德情操和社会责任感。除此之外,武术教育还可以激发学生的爱国情怀,使学生认识到武术是中华民族的珍贵传统,是民族精神的具体体现,也是国家荣誉的象征。它教育学生以武术为傲,以国家为傲,以民族为傲,激发学生为国家和民族的繁荣富强而努力奋斗的动力。

1.3 武术是促进学校体育改革和发展的有力支撑

武术是一种独特的体育项目,具有鲜明的民族特色和文化内涵,是体育教育的重要内容和载体。首先,武术教育可以丰富和拓展学校体育的教学内容和形式,满足学生的多样化和个性化的体育需求,提高学生的体育兴趣和参与度,促进学生的体育学习和终身体育的形成;其次,武术教育还可以与其他学科进行跨学科的融合和互动,如与语文、历史、美术、音乐等学科进行文化交流和创新,与数学、物理、生物等学科进行科学探究和实践,与思想品德、心理健康、社会实践等学科进行价值引导和素质培养,提高学校体育的教育功能和社会效益;此外,武术教育还可以推动学校体育的教师队伍建设和教学改革,提高教师的武术专业水平和教学能力,探索和创新武术教学的目标、内容、方法、评价等方面,构建和完善武术教育体系。

2 高中武术教育的现状与问题

2.1 武术教育的目标不明确

武术教育的目标是指武术教育所要达到的预期效果,是武术教育的出发点和归宿,是指导武术教育的内容、方法和评价的依据。目前高中武术教育的目标缺乏明确性和针对性,往往模糊地表述为“传承和弘扬武术文化”“提

高学生的身体素质”“培养学生的综合能力”等,没有具体地分析和考虑高中阶段学生的特点、需求和发展,也没有结合武术教育的特性和规律,制定出具有可操作性和可评价性的目标。这导致了高中武术教育缺乏明确的方向和依据,难以实现有效的教学。

2.2 武术教育的内容不丰富

武术教育的内容是指武术教育所涉及的知识、技能、情感、态度、价值观等方面,是武术教育的核心和灵魂,是实现武术教育目标的主要手段。武术不是以套路、散打、功法等单个项目形式存在,而是以多种活动形式综合存在的一个有机体^[4]。目前高中武术教育的内容过于单一和刻板,主要以武术套路为主,忽视了武术的理论、文化、健身、对抗等方面,也没有充分利用武术的多样性和灵活性,结合学生的兴趣和特长,开发和创新适合高中阶段学生的武术教育内容。这导致了高中武术教育缺乏吸引力和趣味性,难以激发学生的学习兴趣 and 动机。

2.3 武术教育的方法不灵活

武术教育的方法是指武术教育所采用的教学方式、手段和策略,是实施武术教育的工具和桥梁,是影响武术教育效果的重要因素。目前高中武术教育的方法过于传统和固定,主要以教师讲授、示范、指导为主,学生模仿、练习、复习为辅,缺少了学生的主动参与和互动交流,也没有充分运用现代信息技术和多媒体手段,丰富和拓展武术教育的形式和渠道。这导致了高中武术教育缺乏活力和创新,难以调动学生的学习积极性和主动性。

2.4 武术教育的评价方式不科学

武术教育的评价方式是指对武术教育的质量和效果进行系统地分析和判断的方法。目前高中武术教育的教学评价的目的和意义不够清晰和明确,将评价作为一种形式和任务,教学评价的内容和方式不够全面和多样,过分重视武术的技术和成绩,忽视了武术的过程和效果,教学评价的结果和反馈不够及时和有效,过分强调武术的奖励和惩罚,忽视了武术的激励和改进。这导致了高中武术教育存在着较大的不规范,难以反映学生学习的真实质量和效果。

2.5 武术教育的师资不足

武术教育的师资是指从事武术教育的教师,是武术教育的主体和推动者,是保证武术教育质量的关键因素。目前高中武术教育的师资严重不足,不仅数量上不够,而且质量上不高,目前,在中小学武术教师构成中,一般体育教师的比例高达70.8%,而这些体育教师在大学期间的专项只有15.9%的人是武术专项,65%的人在大学的专项是田径和球类^[5]。很多教师没有专业的武术教育背景和资质,也没有系统的武术教育培训和更新,对武术的理论、技术、文化、教法等方面缺乏深入的了解和掌握,也没有形成自己的教学风格和特色。这导致了高中武术教育缺乏专业性

和权威性，难以提高学生的学习效果和水平。

3 高中武术教育的改革与创新对策

3.1 重构课程体系

武术教育定位于单一的学校体育课程，过度的体育化追求致使武术教育价值的严重缺失^[6]。高中武术教育的课程体系应该符合学生的身心发展规律，体现武术文化的多元性和开放性，与其他学科和社会实践相互衔接，实现武术教育的系统性和连贯性。具体可以从以下几个方面重构课程体系：

一是确立武术教育的核心目标。武术教育的核心目标是培养学生的武术技能和素养，同时也是培养学生的德智体美劳全面发展的重要途径。武术教育的核心目标应该围绕“立德、增智、强体、育美、尚劳”这五个方面，明确武术教育的价值取向和教育功能。

二是制定武术教育的课程标准。武术教育的课程标准是指导武术教育的基本依据，是评价武术教育的基本准则，是保证武术教育质量的基本保障。武术教育的课程标准应该根据武术教育的核心目标，制定不同年级段的武术教育的内容、要求、方法、评价等方面的具体规范。

三是选择武术教育的课程内容。武术教育的课程内容是武术教育的具体实施内容，是武术教育的灵魂所在，是武术教育的核心竞争力。武术教育的课程内容应该根据武术教育的课程标准，选择适合学生的武术技艺、武术理论、武术精神、武术艺术、武术制度等方面的内容，体现武术文化的传统性和创新性，反映武术文化的地域性和国际性。

3.2 丰富教学内容

高中武术教育的教学内容应该突出武术文化的内涵和特色，充分展示武术文化的魅力和影响力，激发学生的学习兴趣 and 爱好，提高学生的文化素养和认同感。具体可以从以下几个方面丰富教学内容：

一是引入武术文化知识。武术文化知识是武术文化的理论基础，是武术文化的思想内核，是武术文化的精神支柱。在武术教育的教学内容中引入武术文化的历史渊源、流派特点、名家风采、经典著作、文化象征等方面的知识，让学生能更加了解武术文化的发展脉络和文化价值。

二是融入武术文化精神。武术文化精神是武术文化的精髓所在，是武术文化的灵魂所系，是武术文化的生命力所在。在教授武术动作的同时更应注重武术礼仪、武术精神、武术文化的隐性教育内容的传授，注重培养学生刚健自强的民族精神，让学生感受武术文化的人文关怀和社会责任^[7]。

三是展示武术文化艺术。武术文化艺术是武术文化的表现形式，是武术文化的审美体现，是武术文化的传播途径。因此，武术教育的教学内容应该展示武术文化的动作美、音乐美、服饰美、器械美、场景美等方面的艺术，让学生欣赏武术文化的美学风格和艺术魅力。

3.3 创新教学方法

高中武术教育的教学方法应该适应学生的学习特点和需求，体现武术教育的教学规律和特点，实现武术教育的教学效果和目的。具体可以从以下几个方面创新教学方法：

一是运用多元化的教学方法，如情境教学、游戏教学、合作教学、探究教学等，根据不同的教学目标和内容，选择适合的教学方法，让学生在不同的教学情境中，体验不同的教学乐趣，培养不同的教学能力，提高不同的教学效果。

二是运用信息化的教学手段，如网络教学、多媒体教学、虚拟现实教学等，利用现代信息技术，拓展教学资源，丰富教学形式，增强教学互动，提升教学质量，让学生在信息化的教学环境中，获取更多的武术教育的信息和知识，感受更多的武术教育的魅力和影响。

3.4 完善评价方式

高中武术教育要建立和完善武术教育的评价体系和机制，科学和合理地评价学生的武术学习和活动的效果和水平，给予学生及时和有效的反馈和指导，激发和促进学生的武术学习和进步。具体可以从以下几个方面完善评价方式：

一是采用定量与定性相结合的综合评价方法，不仅考察学生的武术技能水平，还要考察学生的理论、武德、礼仪、文化、心理等方面的素养，以及学生的武术态度和行为，以过程性评价为主，结果性评价为辅，以促进学生的全面发展为目的，体现武术教育的全面性和育人功能。

二是建立科学、操作性强的发展性评价指标体系，根据不同的武术项目和内容，制定相应的评价标准和方法，使评价结果更加具体、客观、公正。

三是引入多元化的评价主体和方式，除了教师的评价外，还要充分发挥学生的互评、自评作用，增加学生的参与度和主动性，同时鼓励家长、社会等多方参与评价，形成多维度的评价视角。

四是利用信息技术和人工智能等手段，提高评价的便捷性和精准性，通过网络平台、智能设备等方式，实现对学生的武术技能、健康状况、学习过程等的实时监测和反馈，为教学改进和学生发展提供数据支撑。

3.5 提高教师素养

教师是履行教育教学职责的专业人员，承担教书育人，培养社会主义事业建设者和接班人、提高民族素质的使命^[8]。高中武术教育的教师素养是武术教育的重要保障和核心力量，提高教师综合素养，是武术教育改革与创新的关键环节。具体可从以下几个方面进行改进：

一是提高教师的专业素养。通过相关培训，使教师具备扎实的武术理论知识和技能，了解武术教育的课程标准和教学大纲，掌握武术教育的教学方法和评价方式，能够根据学生的特点和需求，设计和实施有效的武术教学活动，提高教学的效果和质量。

二是提高教师的创新能力。通过相关学习,使教师具备开放的思维,勇于创新、敢于探索和尝试,不断更新和完善武术教育的教学内容和形式,结合信息技术和多媒体手段,丰富和拓展武术教育的教学资源 and 空间,增加武术教育的趣味性和吸引力。

三是提高教师的学习能力。鼓励教师树立终身学习的意识,不断学习和借鉴国内外先进的武术教育理论和实践,关注武术教育的新动态和新趋势,为教师提供更多的武术教育的学习和培训的机会,让教师系统地学习武术的理论、技术、方法、文化等方面的知识和技能,提高教师的武术教学的能力和水平。

四是加强对教师的评价。为教师设立更高的武术教育的标准和要求,要求他们具备一定的武术专业的学历或证书,参加定期的武术教学考核和评价,检验武术教学的水平 and 效果,对优秀的教师给予奖励和表彰,对不合格的教师给予批评和指导。

4 结论

高中武术教育是培养学生的德智体美劳全面发展的重要内容,也是传承和弘扬中华优秀传统文化的重要途径。为了适应新时代的教育要求和学生的发展需要,高中武术教育必须进行改革与创新,重构课程体系,丰富教学内容,创新教学方法,完善评价体系,加强教师队伍建设,提高武术教育的质量和水平,为学生的身心健康和全面发展奠

定坚实的基础。

[参考文献]

- [1] 李卓嘉,雷学会,王岗. 学校武术教育务实推进的路径选择[J]. 北京体育大学学报,2016,39(9):91-96.
- [2] 国家体育总局教育部中央文明办发展改革委民政部财政部共青团中央联合发布《青少年体育活动促进计划》[J]. 青少年体育,2018(1):1-5.
- [3] 彭鹏. 武术在当代教育中的文化责任[J]. 武汉体育学院学报,2009,43(5):54-59.
- [4] 郎勇春,张文涛,李伟艳. 当代学校武术教育的失范与矫治[J]. 上海体育学院学报,2011,35(03):48-51.
- [5] 向玮. 学校武术教育在传承文化中存在的问题与对策[J]. 现代交际,2020(10):6-8.
- [6] 彭鹏,尹碧昌,郑锋. 学校武术教育的发展审视[J]. 武汉体育学院学报,2019,53(12):46-51.
- [7] 杨建营. 基于民族复兴目标的学校武术传承体系研究[J]. 体育科学,2020,40(11):20-30.
- [8] 中华人民共和国教育法[J]. 中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会公报,2016(1):46-53.

作者简介:李庆波(1995—),男,汉族,河南洛阳人,硕士,中小学二级教师,华中师范大学附属息县高级中学,研究方向为学校体育学;文芬琴(1998—),女,汉族,湖北荆门人,硕士,长江大学,研究方向为社会工作。

体教融合背景下学校教练员的基本素养及培养策略研究

尹陈正轩 周建新

杭州师范大学体育学院, 浙江 杭州 311121

[摘要] 本篇文章运用文献资料法和逻辑分析法等研究方法。解读当前学校体育相关政策, 对我国体教融合背景下学校教练员的基本素养进行分析。并对未来学校教练员的培养提出策略。可以帮助有关管理部门制定相应的教练员培训, 强化学校教练员队伍管理, 提高对学校教练员的选拔和标准。进一步促进体教深度融合。

[关键词] 体教融合; 学校教练员; 基本素养; 培养策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10818

中图分类号: G807.3

文献标识码: A

Research on the Basic Literacy and Training Strategies of School Coaches under the Background of Sports and Education Integration

YIN-CHEN Zhengxuan, ZHOU Jianxin

School of Physical Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang, 311121, China

Abstract: This article employs research methods such as literature review and logical analysis. Interpreting current school sports related policies, analyzing the basic literacy of school coaches under the background of sports education integration in China, and proposing strategies for the cultivation of future school coaches can help relevant management departments formulate corresponding coach training, strengthen the management of school coach teams, improve the selection and standards of school coaches, and further promote the deep integration of sports and education.

Keywords: sports and education integration; school coaches; basic literacy; training strategies

引言

我国对教育事业改革和发展都始终保持较高重视。现阶段, 针对体育和教育融合的思想, 逐渐成为当前体育教育发展的方向。《关于在学校设置教练员岗位的实施意见》于2023年2月由体育总局、中央编办、教育部、人社部联合印发。新时代体教融合背景下学校体育改革的重要举措是优秀退役运动员、教练员进入校园担任体育教师或教练制度。但现如今, 学校教练员水平参差不齐, 教学质量难以保证, 亦或是存在教练员教学手段略显粗暴导致体教融合工作面临困难。

目前教练员人力资源管理不够科学, 教练员素质差别较大, 要想快速发展教练员队伍就要采用现代管理思想来进行招聘、选拔、晋升和绩效管理等, 如何确定学校教练员岗位所需具备的基本素养, 确保学校教练员岗位与体育教师在体育教学训练工作中形成良性互补, 成为目前急需解决的问题。基于此, 本文围绕我国体教融合相关从政策, 以及学校教练员职业特征的特殊性进行分析。并对体教融合背景下学校教练员所应具备的基本素养以及培养策略进行探究。以期对我们学校教练员进一步提高自身的专业素养提供参考。

1 学校教练员职业特征分析

1.1 工作职位的特殊性

在我国中小学, 教练员是学校教育与培训活动的主导

力量。教练是处理体育教学与学习、训与练之间冲突的主体, 是达到体育教学目的的重要组成部分^[1]。学校教练员区别于以往的体校教练员, 学校教练员工作环境在学校内, 工作对象除了少部分的体育尖子生外, 还需面对全校所有学生。工作内容除了培养体育运动队训练竞赛外, 还要从事体育教学以及指导课内外体育活动的职责。因此学校教练员具有教练员和体育教师的双重身份。《意见》提出学校教练员岗位和体育教师岗位在工作者取得相应的岗位之后可以相互转化, 体育教师在取得相应职称后可以转为学校教练员, 学校教练员在取得相应职称后也能转为学校体育教师也证明了学校教练员是一个复合型的岗位。因此, 体教融合背景下的学校教练员既承担着培养竞技体育后备人才的任务, 除此之外教练员的教育能力也非常重要, “教练”二字, “练”是训练的意思, “教”除了教学的含义, 更重要的是教育, 教给学生做人的道理, 培养学生良好的道德品质。现在一些学校本末倒置, 将运动人才的培养以及获得优异的运动成绩作为校园体育的最终目标, 竞技体育的目的是获得优异成绩, 但学校体育最重要的目的是增强学生的体质, 增进健康^[2]。工作职位和任务的特殊性要求学校教练员必须同时具备专业的专项竞技指导训练的能力同时还需具备过硬的体育教学以及教育能力。

1.2 工作对象的特殊性

学校教练员的主要工作对象为在校青少年, 青少年正

处于身心发育的快速发展期, 身体素质变化快速且明显, 同时低年级青少年心智不成熟, 情绪波动大, 容易受外界事物干扰同时抗挫折能力较弱。与教练员以往面对的传统竞技体育后备人才不同, 绝大多数在校青少年从事体育活动的目的和初衷并不是从事竞技体育活动获取名次, 而是在日常的体育活动中强身健体, 培养运动兴趣, 养成运动习惯, 树立终身体育的概念。这就要求学校教练员具备良好的组织和管理能力。在管理好整个集体纪律和安全的同时, 合理地组织和开展相应的教学和训练活动。同时, 如前文所提到的, 学校教练员具有教练员和体育教师的双重身份。显而易见针对普通在校青少年和高水平竞技体育运动队的组织和管理能力大相径庭。这也更加体现了学校体育教练员的基本素养中的组织管理能力的重要性。此外青少年时期是人格素养培养的重要阶段, 身边的环境和人会对青少年的行为和思想造成深远的影响, 学校教练员作为学生运动员在校园内接触时间最长的对象, 必须在德智体美劳各个方面为心智发育还未健全的学生做好良好的表率。起到榜样作用, 将学生培养为符合时代发展的健全人而不是仅为了取得比赛成绩的竞赛工具。

1.3 工作产出的特殊性

作为一名学校教练员最主要和最重要的任务是确保所教导的孩子们在体育、社交和教育方面能够健康发展。相较于以往, 体教融合背景下青少年体育教练员的工作产出不再是单一地培养多少职业球员, 而是让运动员能够在专项的熏陶下中, 德智体美劳全面发展, 实现育人功能。例如在义务教育这个阶段的青少年看来, 这项运动是新奇的, 就需要教练员通过鼓励和实现目标的过程中来教育学生, 并且重视他们对尊重和公平竞赛的体育教育。这就要求学校教练员具备相应的职业素养。发展学生良好的意志品质, 增进身心健康, 培养德智体美劳全面发展应该是核心的目标。在职业素养中, 由于体教深度融合目标是将学生培养成两条腿走路的全面人才, 而不仅是专业技能出众而综合能力特别是文化素养的欠缺的运动员。在校期间体教融合的目标是培养学生运动员而不是运动员学生。那么教练员的育人能力显得特别重要, 如何做到以体育人培养运动员健全的人格也是学校教练员区别于以往的体校教练员最显著的素养之一。除此之外, 由于工作环境处于学校之中, 学校教练员还应具备传统体育教师具备的遵纪守法, 关爱学生, 言行雅正, 奉献社会等职业素养。必须摒弃传统体校教练只看金牌的思想, 以及日常指导训练过程中的粗鲁行为, 确保学生运动员跟其他同学一样学在校园里, 练在校园里, 乐在校园里。

2 学校教练员所应具备的基本素养

2.1 教学训练能力

工作职位和任务的特殊性要求学校教练员必须同时具备专业的专项竞技指导训练的能力同时还需具备过硬

的体育教学以及教育能力。作为一名教练员, 教学训练能力是衡量一个教练员水平高低的主要因素。能否培养出高水平的竞技体育后备人才离不开教练员的专项训练能力包括训练计划的制定, 临场指挥能力, 技术诊断能力等。古人云: 千里马常有而伯乐不常有。专业的教练员具有化腐朽为神奇的能力, 但在这背后一定是有过硬的专项训练理论和能力的支持。除此之外, 由于学校教练员工作对象的特殊性, 在工作期间还需要面对大量的体育普通生, 因此还需具备过硬的体育教学能力, 协助好学校体育教师, 完成学校体育相应工作。例如“示范讲解”“场地器材选择运用”“发现问题能力”“解决突发问题”“过程掌控能力”“及时调整策略能力”等。在教学训练中的, 教学训练的的实施无疑是最重要的, 这也是教练员任职工作的主要内容, 在教学实践中, 教练员通过和学生的互动沟通, 运用合理选择安排的教学训练内容, 使学生能够熟练地掌握排球技术, 同时提高学生的身体素质, 磨炼意志, 让身心得到全方位的发展, 这是教学的目的, 也是教练员开展工作的依据。

2.2 个人品质

中小学阶段是青春期心理发育的关键阶段, 教练员不仅要关注学生间的个体差异, 还要关注环境对学生的影响以及人际间的交往等。不同的学习情境, 不同的运动项目, 不同的发育时期对不同的学生产生不同的效果, 教练员要掌握区别对待的方法, 学习与自己、学生、他人交流的方式技巧, 把握沟通的涵义与要领^[3]。这也表明学校教练员应该具备相应优秀的个人品质, 例如在日常训练和比赛中处理很多的突发情况, 教练员就需要始终保持一个稳定的情绪, 克制对训练和比赛中产生的极端情况而产生的强烈反应^[4]。同时, 高绩效的学校教练员还应该能具有稳定运动员情绪的能力, 往往表现出一种榜样让球员积极地学习。优秀的学校教练员还应该具备宽容和耐心的个人品质。对运动员始终保持一种体谅的心态, 对运动员在日常训练中产生的错误要积极地疏通与包容, 从而实现对差异化的理性认可和情感上的不反感。并且始终保持热情的指导态度, 对周围事物和球员时刻传递积极的正面情绪导向。

2.3 组织管理能力

组织管理就是通过建立组织结构, 规定职务或职位, 明确责权关系, 以使组织中的成员互相协作配合、共同劳动, 有效实现组织目标的过程。教练员的专项训练组织管理能力, 是指教练员最大程度上实现球队的训练目标以及合理安排训练活动的的能力^[5]。团队管理体系的制定, 最终的目的是为了有效地管理团队, 而要达到这一目的, 唯一的手段就是执行, 这也是团队具体管理效果的体现, 决定着管理体系是否有效的是执行管理体系的执行情况训练队伍的管理情况取决于教练员能否对运动队做出明确的制度规定以及制度的严谨性和科学性。另外组织教学与训

练是学校教练员工作重心之一,其对教学以及训练过程的组织与安排实施情况也是能反映其综合素养。

2.4 职业价值观

学校教练员既是体育教师又是体育教练员。教师是一个无比神圣的职业,正确的职业价值观是一切工作的前提和保障。职业价值观是个人在工作职业中所持有的核心原则和信念。它们是对个人在工作中追求和重视的准则和标准。传统体校教练员因为自身文化素养不高以及唯金牌论的思想导致教练员普遍存在职业价值观欠缺的问题,例如训练中言语粗鄙,打骂学生等,将严重影响学生的心理健康以及对体育项目的兴趣。因此体教融合背景下的学校教练员应该具备正确的职业价值观,在训练和教学工作中做到言行雅正,关爱学生。日常生活中做到为人师表,遵纪守法。在工作之余也有奉献社会的意识,运用自己的专项能力帮助全民体育的开展。提供机会参与社会体育活动教学、尊重不同身份的运动参与者、传授“失败是成功之母”的参赛理念、传授终身健康和运动促进健康的观念、鼓励学生通过对话解决运动中违背伦理道德的行为,以此促进学生个性的发展、设计并实施相应的执教策略、以强调运动参与的愉悦性等。

综上,体教融合背景下的学校体育教练员必须具备全面的且扎实的专项教学训练能力,正确的职业价值观,出色的个人品质。同时一名合格的学校教练员还应具备组织管理和评价的相关能力,必须是一个出色的管理者。

3 学校教练员基本素养提升培养策略

3.1 重视学校教练员的地位

体教融合背景下,运动员的选拔和训练工作都在学校完成,专项的教学和训练也是学校体育教学和训练的主要内容。因此学校教练员在学校体育教学以及课余体育专项训练工作中起着不可替代的作用。除了对日常学校体育的发展有着重要的影响,对国家竞技体育后备人才的培养也会起到很大的作用。因此,学校教练员的基本素养尤为重要。学校层面应该提高对学校教练员基本素养的要求。首先要明确学校教练员的职责和作用,给予其身份上的认可和地位上的重视。其次,在日常教学与训练活动中,学校应当给予学校教练员足够的尊重和关怀,关心其工作,并对学校教练员提出明确的素养要求和教学与训练准则^[6]。再次,学校应该提高教练员的责任感和使命感,在日常工作过程中应该多加强思想政治教育,培养教练员的无私奉献精神和职业操守。

3.2 提高学校教练员的选拔标准和准入门槛

相关调查显示,我们目前大多数学校的学校教练员来源为两类,一类是学校体育教师兼任的学校教练员,这类教练员大多来自师范类院校的体育专业学生学历水平通常比较高,这类教练员的特点在于已具备充足的专业理论知识,但自身专项能力较弱,在大学四年期间参加的高水

平比赛的机会获得专项经验的机会不多,因此其实践教学水平与执教能力都有待提升。另一类来源于社会机构,学校可以向社会机构购买教练员,但这类教练员的质量鱼龙混杂,基本素养难以保证。因此,学校应该从实际出发,着重关注学校教练员的基本素养考察对象是否具备胜任学校教练员的能力,并采取相应的措施提高教练员的的教学训练水平以及职业素养。可以通过组织优秀国家级教练员开展教练员交流研讨会议学习先进的教学训练理论和思想等途径,提高学校教练员的的教学训练能力和职业素养,并提高学校教练员的选拔标准和准入门槛。

3.3 强化对学校教练员的管理

学校教育教学和训练工作水平自体教融合工作开展以来在不断提高。如何打造一支高水平,有组织,有纪律的学校体育教师以及教练员的团队成为迫在眉睫的问题。在建立教练员队伍前,首先要提高学校教练员的选拔标准和准入门槛。并且明确培养目标和管理制度,健全和完善学校教练员管理体系。因此,学校应充分重视对教练员的管理与约束,结合学校的特点与需求,合理制定教练员团队的管理制度以及聘用机制,细化教练员的任职要求、岗位要求、绩效考核、工作标准、岗位职责、教学与训练目标等内容,从而有效加强对学校教练员的日常管理和监督,促进教练员基本素养的提升以及教学与训练水平的提高。这对学校教练员也是一种自我提升的激励机制。

3.4 保障学校教练员的利益

随着我国教育水平的不断提高,对体育教育的重视程度也逐年提高。学校的体育教师和体育教练员团队的规模也在不断壮大。但是从现阶段来看,体育教练员岗位的工资待遇低于传统体育教师,导致具有一技之长的退役运动员在求职路上对学校教练员岗位的兴趣不大。因此,政府和学校应该切实保障学校教练员的自身利益,有了生活保障,解决优秀人才的后顾之忧,教练员的利益得到满足以后,才能更好地留在岗位上培养人才,才能有动力去完善自我奉献社会。其次,学校应该制定完善的资金待遇,以及福利政策,结合人才市场的现况给学校教练员们提供相应的报酬,并根据合理的绩效考核,对达到绩效者安排适当的奖金及福利,使教练员在日常教学和训练中充满动力和干劲,自觉地进行自我提升并完成工作任务。

4 结语

学校教练员是体教融合工作顺利开展的重要践行者,教练员的基本素养是体教深度融合的基础。未来的学校教练员应该具备包括教学训练能力,个人素养,组织管理能力,职业价值观等基本素养,学校和有关部门也应该根据现状加强对学校教练员团队的培养和选拔,首先要重视学校教练员地位,明确其工作职责和任务,其次根据实际需要确定学校教练员的选拔标准和准入门槛,再次加强对学校教练员团队的管理和培养,最后在日常工作保

障学校教练员的利益。我们学校教练员也应不断提升自己，完成日常学校体育工作，并为我国竞技体育的发展作出一定的贡献。

[参考文献]

[1] 中国运动训练专业委员会. 中国运动训练专业委员会. 中国运动训练理论与实践研究[M]. 北京: 高等教育出版社, 1996.

[2] 张鲲, 张嘉旭. 结构功能理论视角下校园足球的社会功能探析[J]. 四川体育科学, 2017, 36(4): 120-123.

[3] 李永彩. 成都市排球特色校教练员执教能力评价指标体系构建研究[D]. 成都: 成都大学, 2023.

[4] 王跃. U9-U12 足球教练员胜任力指标体系的构建研究[D]. 成都: 成都体育学院, 2023.

[5] 胡鲜花, 冯承宇, 杨宗友. 我国高校高水平排球队教练员核心胜任力评价体系研究[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2021, 46(2): 155-162.

[6] 林文贤. 我国高校篮球教练员的基本素养及培养策略研究[J]. 青少年体育, 2022(3): 76-78.

作者简介: 尹陈正轩(1999—), 男, 汉族, 浙江杭州人, 在读硕士研究生, 研究方向: 运动训练; 周建新(1966—), 男, 汉族, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育课程与教学、体育教师教育。

网络信息技术与中学体育课程融合的困境与实践路径研究

王宏鹏

河南理工大学 体育学院, 河南 焦作 454000

[摘要]在网络信息技术愈发普及的当下,课程教育的信息化程度也应逐步提高,运用文献资料法和逻辑分析法对中学体育课程进行研究,发现网络信息技术与中学体育课程融合中的困境有:中学体育课程中学生主体性的缺失、中学体育课程教学设计的不足、不同地域学校互联网基础设施普及率差异大。提出运用网络信息技术与中学体育课程融合的实践路径:以学生为主体并运用网络技术激发其学习兴趣和自主能动性、培养掌握多媒体技术的教师并合理进行课后线上指导、有效建立学校体育网络教育资源库并定时迭代更新。

[关键词]网络信息技术; 中学; 体育课程; 实践路径

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10805

中图分类号: G434

文献标识码: A

Research on the Dilemma and Practice Path of the Integration of Network Information Technology and Middle School Physical Education Curriculum

WANG Hongpeng

School of Physical Education, He'nan Polytechnic University, Jiaozuo, He'nan, 454000, China

Abstract: With the increasing popularity of network information technology, the level of informatization in curriculum education should also be gradually improved. Using literature review and logical analysis methods, this study investigates the integration of network information technology and middle school physical education curriculum. It is found that the difficulties in the integration of network information technology and middle school physical education curriculum include: the lack of student subjectivity in middle school physical education curriculum, insufficient teaching design of middle school physical education curriculum, and significant differences in the penetration rate of internet infrastructure in schools in different regions. Propose a practical path for integrating network information technology with high school physical education curriculum: student-centered and utilizing network technology to stimulate their learning interest and initiative, cultivating teachers who master multimedia technology and providing reasonable online guidance after class, effectively establishing a school physical education network education resource library and regularly iterating and updating.

Keywords: network information technology; middle school; physical education curriculum; practice path

引言

1994年4月20日国际互联网与中国实现全功能的连接,标志着中国真正意义上迈进网络时代。在2002年至2012年间,中国花了十年去实践,尽力让网络技术走进千家万户,互联网的踪影在国民举手投足间随处可见。中国从工业时期到电气化,再到如今网络信息已相当成熟的时代,网络信息技术已经与居民生活融为一体,教育教学也应跟随时代的脚步,逐步实现信息化,而存在大量肢体动作、运动锻炼技术的中学体育课程自然更需要网络信息技术的加持。

体育课程是体育教师教学的重要依托,是学生接受知识的非实体教材,是体育教师和学生之间的一种教学沟通媒介,其重要性非同一般。在新一轮的基础教育体育课程改革过程中的重要成果《体育课程标准》中,相应的提出了体育课程要使学生在“在不断体验进步和成功过程中,增强自尊心和自信心,培养创新精神和创新能力,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。”“培养创新精神和创新能力”的命题第一次出现在权威性的《体育课程标准》中,成为

体育课程改革一个新的价值取向^[1]。顺应新时代技术发展新体育课程设计,已经成为当代体育教师的必修课,优秀的、创新的、先进的体育课程教学设计作为体育教师体育课教学时的教学大纲,在学生上体育课接受体育知识时能够起到积极的促进作用。

1 网络信息技术与中学体育课程融合中的困境

1.1 中学体育课程中学生主体性的缺失

中学体育课程教学中存在着应付性质,体育课程的开展只为了顺利完成教学任务,并没有充分考虑到学生的主体性和独立性,学生在体育课程的教学过程中仅仅只是被作为传输知识与观念的容器,没有激发学生的主动思考和学习兴趣。例如,高中时期是运动习惯养成的关键期,但大部分班主任考虑到高中学业的繁忙和备考大学的重要性,体育课几乎形同虚设,很多高中学生的体育课上只有简单的“稍息”“立正”和“自由活动,注意安全”,期间体育教师并没有尽到应有的教学义务,甚至有主科老师认为考大学比学生的全面发展更为重要,直接霸占体育课让学生备战学习,这严重违背了“以人为本,以学生为主体”

的初衷。体育课程区别于其他课程最大的不同之处便是,体育课程教学目标并非全部以分数作为最终评定,而是使学生拥有长期坚持身体锻炼的生活习惯和基本的体育知识,终身体育才是体育教师教学育人的最终目标。中学体育教师要树立“以人为本,以学生为主体”的教育理念,重视体育教学,杜绝体育课让学生自由活动而不加以任何指导的现象,其他教师们也应积极参与到中学体育教育中,及时更新体育教育理念,紧跟现代化教育理念的发展趋势,促进中学体育教育的健康发展^[2]。

1.2 中学体育课程教学设计的不足

体育课程教学设计是体育教学中的重要环节之一,科学的体育课程教学设计有助于学生全面发展身体素质、培养运动技能、形成健康的运动观念和自我管理能力。然而中学体育课程教学模式存在单一化,例如在中学的体育课程教学中,存在一些非常态且难以理解的技能动作:足球中的内马尔经典过人动作、篮球中的后仰跳投动作还有运动后的一些拉伸放松动作等,体育教师根据诸如此类的知识内容进行讲解,然后向学生示范,最后学生就教师的示范动作进行操作,教师则在一旁加以指导,这是在中学中普遍存在的、单一化的体育课程教学模式。但是越复杂的动作越容易在泛化阶段出现记忆模糊,老师一味地身体示范教学法讲解很难让学生真正理解动作细节和发力过程,加上多次的动作模仿不到位会加重学生抵触情绪。这便需要体育教师在课程教学过程中多次亲身示范让学生模仿,同时加上网络教学视频的细致讲解,才能加深学生对动作的理解,让学生学习理解起来更轻松,提高其对体育课的学习兴趣。

1.3 不同地域学校互联网基础设施普及率差异大

我国整体的经济水平呈现一个逐年上升的趋势,但由于地理位置、环境气候、产业结构、历史条件、文化因素、自然资源等众多原因,有的省市经济发展迅速,互联网基础设施普及率较高,有的省市至今仍是重点扶持政策对象,互联网基础设施普及率自然较低。较不发达城市乡镇里的教育教学和一二线城市相比较,从学校教育设施到课程网络信息资源都有着参差不齐的差别,其课程设计和教学过程自然也是理当从简,从而导致学生在体育上知识和技能的缺失。例如我国贵州省,其地处于西南腹部,地形山区众多,地势崎岖山路盘桓,受地理环境的影响,省内的交通并不发达,极大地阻隔了贵州与外界的信息技术交流、资源互享和经济带动发展等等。同时,贵州我国一个多民族共居的省份之一,少数民族多居住于贵州的山区地区。山区上学的学生们,体育课大多就是在学校附近的空地上课玩耍,甚至没有体育教师,是数学老师或者语文老师带领大家一起做游戏,也基本不会存在具备科学性、思政性、教育性的制度化体育课程,直接导致学生们体育学科的缺失,缺乏基本的体育知识,严重影响学生们的全面发展。

2 运用网络信息技术发展中学体育课程的必要性和优势

2.1 运用网络信息技术发展中学体育课程的必要性

科技的创新引领着国家在数字化时代的进步,数字化时代推动教育教学信息化的普及,很多学校已经建立网络教育平台和网络教育资源库,在“互联网+”思维的带动下,学校与学校、学校与网络教育平台之间的资源共享实现网络教育资源的横向发展,教师运用多媒体和计算机技术进行教学和学生家长共同通过线上体育教学督导学生实现网络信息化教学的纵向发展^[3]。网络信息技术将对传统教学模式进行革新,崭新的兴趣式教学引导学生接受并热爱体育学科,同时也将拓宽体育教师更新知识,开发课程的路径;并且网络信息技术的支持也是体育课程推陈出新的重要保障,网络信息技术的进步将深化体育课程设计向前推动一大步,从学校教学目标到教师教学手段都迎来了巨大转变。将网络信息技术与中学体育课程有效糅合是促进体育课程建设发展的一种必然趋势。

2.2 运用网络信息技术发展中学体育课程的优势

网络信息技术将为发展体育教学提供很大的帮助,一方面拓展了体育教学信息的传递时间,为“教师教和学生学”的教学互动性提供了帮助,另一方面突破了传统教学形式的束缚,构建了全新的教学环境,促使学生在全新环境中感受到现代网络信息技术的优势^[4]。而作为学生学习道路上引导者角色的体育教师,有责任将更全面的体育理论知识传授给学生,运用更先进的技术去开发体育课程,拓展学生的知识盲区,利用网络信息技术去优化体育课程、合理分配体育教师理论讲解、动作示范和学生亲身实践的时间^[5]。传统的体育课程设计和体育课程教学已经跟不上信息时代的发展,对于网络信息技术的运用和多媒体等教学设备的有效使用已经成为考验体育教师合格的标准之一。体育课程不仅仅局限于理论知识的全面掌握,对于技能的掌握至少也要占比七成,需要用专业术语加兴趣引导来传授学生全面的体育理论知识和体育技能动作^[6]。通过网络多媒体教授运动要点的体育教师相较于不使用多媒体教学的体育老师,前者的学生在动作示范中比后者的学生更加得心应手,其学习氛围更加生动有趣,学校在招聘体育教师时更愿意招聘能合理使用网络信息技术的教育人才,因此可以得出:掌握并有效运用网络信息技术的体育教师无论是在工作环境还是在教学过程都更有优势,具有网络信息技术成分的体育课程设计在教学实践中也更有优势。

3 运用网络信息技术发展中学体育课程的实践路径

3.1 以学生为主体并运用网络技术激发其学习兴趣和自主能动性

奥苏伯尔在“有意义接受学习理论”中提出学生需要

有意义地接受学习,老师是学生学习的组织先行者,通过兴趣吸引引导学生接受学习。杜威在“发现学习理论”中则指明学生应该有意义地发现学习,充分利用学生的自主能动性去自主学习、发现知识。从两种理论视角审视现今的体育教育教学理论中可以得出:基础理论和基本技能都兼顾的体育教学,更需要体育教师打破传统教学壁垒,充分利用兴趣的力量,把以人为本作为教学主题,运用网络信息技术活跃课堂气氛,利用多媒体教学丰富课堂教学方式,使学生学习热情高涨,激发学生学习动力,强化学生学习兴趣^[7]。

体育课程教学中有很多技能动作作用时很短,甚至瞬间就能完成,此类非常态动作在体育课上教学,如果只是口头讲解加教师简单动作示范,学生学习的初印象就很容易贴上“学不会”标签。这就需要借助多媒体技术的优势,老师利用多媒体全方位展示示范者的动作解析并以慢镜头播放视频突出动作要点,确保学生可以在较短时间内掌握动作顺利度过动作泛化阶段,对技能动作有更加深刻的理解。

3.2 培养掌握多媒体技术的教师并合理进行课后线上指导

目前中学内既能充分运用互联网的科技人才且又能兼顾教育技能教学的体育教师并不多,培养能够熟练掌握网络技术教学的体育老师是当下的主要任务之一。体育教师区别与其他学科教师的关键是,在课堂上存在大量的身体运动和与学生的肢体接触,一般的体育课程都是教师教,学生学这一模仿过程,会有部分学生在观看老师动作的过程中无法掌握动作技能的关键点,而在运用多媒体教学的体育教师可以360度向学生展示动作,同时慢动作播放更容易让学生在动作模仿中掌握技能要义^[8]。体育课程数字化是体育教学的积极发展局面,体育教师应该努力学习并掌握网络教学手段,合理运用网络教材去适应数字化的体育课程教学。

课后的学习指导和作业监督是对学生学习任务的延伸,课后线上指导旨在解决学生在课堂上对知识和技能的不够理解或其他难题。即使教师和学生都不在学校,不处在一个面对面的状态,在移动网络端也能进行交流,这就考验教师对网络技术的掌握程度和对学生管理的合理分配^[9]。老师作为学生学习的引导者、课程教学的开发者和教书育人的研究者,应时刻更新自己的教学手段和教育理念以确保学生能及时接收正确的、先进的和源源不断的知识。

3.3 有效建立学校体育网络教育资源库并定时迭代更新

运用网络信息技术革新教育教学是发展中学体育课程道路上的重大转折点,以互联网思维和计算机技术去优化体育课程中的概念阐述、动作分解等等都是对传统体育课堂教学的强烈冲击。将学校教育和网络技术进行融合,建立网络教育资源库,仔细分析学习主体的心理和需求以

及教师的教学要求和学校的教学目标,以此为滤网认真挑选资源和网络教材,根据教学主题和运动板块为规整逻辑将体育网络教育资源进行分类整合,并“订好”相应文字标签。一是方便教师利用数字建模、技能动作视频讲解、竞赛视频解析等能快速寻找课件进入教学状态;二是学生在观看视频解析技能动作时,即使一开始没有理解动作要点,也可点击暂停或重复观看视频直至深度理解动作。

一旦建立资源库就一劳永逸的想法是错误的,在网络技术迭代更新的时候,教育资源的更新更应紧跟步伐。根据体育学科的科研成果推陈出新,取其精华、去其糟粕,将利于体育课程教学的方法路径及时规整入资源库里,不断更新体育教师的教学理论和育人手段,向学生传送最新的体育知识和运动技能,实现学校体育网络教育资源库的长效化发展。

4 结语

充分运用网络信息技术去更新体育课程的设计和挖掘体育课程深度与广度是当下发展中学体育课程的重点,青少年与生俱来的好奇心和爱玩心理,是促进学生爱上体育课堂的有效助推剂,在网络信息化技术高速发展的今天,通过网络信息技术手段将青少年的好奇心和爱玩心理转移到体育学习上,持续地促进网络信息技术与中学体育课程融合发展,长此以往,以学生为主体导向、以学生兴趣为积极导向的现代化中学体育课程必将呈现在学生的课堂之上。

【参考文献】

- [1]郭潇.体育创新教育研究[D].河南:河南大学,2002.
 - [2]何刚.教育理论研究[C].北京:中国智慧工程研究会智能创新教育工作委员会,2019.
 - [3]张远.融合现代网络技术创新体育教学方法——评《体育教育与健康研究》[J].山西财经大学学报,2022,44(3):134.
 - [4]樊秀荣.网络信息技术在高中体育教学中的应用[J].考试周刊,2018(82):129-130.
 - [5]郭希贤.网络信息技术在体育课程教学中的应用[J].武魂,2013(4):147.
 - [6]朱焯.网络信息技术在体育教学中的应用分析[J].冰雪体育创新研究,2022(12):134-136.
 - [7]许贻敏.体育课程与信息技术的融合探讨[J].成才之路,2022(18):93-95.
 - [8]张文明.“互联网环境下的基础教育改革与创新”研讨会论文集[C].北京:教育部基础教育课程改革研究中心,2019.
 - [9]吴维民.构建信息环境下高校体育教学模式的研究[J].科技信息,2010(2):28-29.
- 作者简介:王宏鹏(1997—),男,汉,河南长垣人,在读硕士研究生,河南理工大学,研究方向:体育教学。

体育强国建设背景下校园足球的发展研究

侯 静

泰国格乐大学, 泰国 曼谷 10220

[摘要]在体育强国建设背景下, 校园足球的发展具有重要意义。校园足球不仅可以提升青少年的身体素质, 促进其全面健康发展, 还可以扩大足球产业发展规模, 激发体育市场经济活力。此外, 加强足球后备人才的培养, 提高竞技足球水平也是校园足球发展的目标之一。然而, 目前校园足球的发展面临着一些问题, 如发展理念不清晰、赛事体系不完善和人才培养机制不健全等。为了解决这些问题, 需要加强师资队伍建设和提供优质的教学质量; 加强基础设施建设, 提供良好的训练和比赛环境; 加强赛事组织管理, 提升足球比赛质量和水平; 加强青少年足球运动员培养, 建立健全运动员选拔机制。通过这些对策的实施, 可以推动校园足球的发展, 为体育强国的建设做出贡献。

[关键词]体育强国; 校园足球; 足球; 发展策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10816

中图分类号: G843

文献标识码: A

Research on the Development of Campus Football under the Background of Building a Sports Power

HOU Jing

Krirk University, Bangkok, 10220, Thailand

Abstract: In the context of building a strong sports country, the development of campus football is of great significance. Campus football can not only improve the physical fitness of young people, promote their comprehensive and healthy development, but also expand the scale of football industry development and stimulate the vitality of the sports market economy. In addition, strengthening the cultivation of football reserve talents and improving the level of competitive football are also one of the goals of campus football development. However, the development of campus football currently faces some problems, such as unclear development concepts, imperfect competition systems, and inadequate talent cultivation mechanisms. In order to solve these problems, it is necessary to strengthen the construction of the teaching staff and provide high-quality teaching quality; Strengthen infrastructure construction and provide a good training and competition environment; Strengthen the organization and management of football matches, improve the quality and level of football matches; Strengthen the training of young football players and establish a sound athlete selection mechanism. The implementation of these measures can promote the development of campus football and contribute to the construction of a sports power.

Keywords: sports power; campus football; football; development strategies

引言

体育是提高人民健康水平的重要途径, 是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段, 是促进经济社会发展的重要动力, 是展示国家文化软实力的重要平台^[1]。体育强国建设是中国国家战略的重要组成部分, 其目标是实现体育事业的全面发展, 提升国家整体竞争力^[2]。足球作为世界“三大球”之一, 是全世界最受欢迎的体育球类运动。但是我国的足球发展仍然相对滞后, 这让我国在全球足球赛事中难得一席之地, 受此影响导致我国错过了许多与体育经济和文化交流相关的机会。足球可以增强青少年体质和提高青少年抗压能力, 对实现青少年全面发展具有不可替代的意义^[3]。要想实现体育强国的梦想, 就必须要有足球的复兴。在新的道路上我们必须加快我国的体育强国的步伐, 注重学校足球的发展从而促进体育事业的创新发展。

1 体育强国建设背景下校园足球的发展意义

1.1 提升青少年的身体素质, 促进其全面健康发展

从人类的生命周期和生长规律来看, 青少年时期对于人类的健康发展是至关重要的。校园足球作为对抗性运动, 可以锻炼青少年的综合素质, 对青少年身心健康有积极影响。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示, 中国18岁及以上成年人超重、肥胖率合计为50.7%, 已超过半数, 6~17岁儿童超重肥胖率为19%, 6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%^[4]。这些数据表明, 无论是成年人还是儿童, 肥胖问题在中国都相当普遍。青少年的健康状况已经成为社会普遍关心的问题, 我国学生的体质健康状况普遍下降, 这也引发了社会各界的广泛关注。青春期是人类生长发育的关键期, 加强体育运动对改善青少年体质有重要作用。足球运动可以锻炼青少年的力量、速度、耐力、协调性和反应能力等多方面的身体素质。而

校园足球训练或者赛事,一方面可以强身健体,另一方面也能提高学生的足球技能,提高综合运动能力^[5]。

1.2 扩大足球产业发展规模,激发体育市场经济活力

体育产业是体育强国建设的重要内容,包括足球在内的体育产业已成为一股巨大的经济力量,为各行各业的就业、创收和投资做出了巨大贡献。在我国体育事业发展过程中足球涉及的产业链非常广泛,而且因为足球参与性较好、对抗性较强、极具观赏性,吸引到广大人民群众的关注。据统计,截至2023年,中国足球协会超级联赛在2019年至2022年期间的总收入为250亿人民币左右。其中,赞助商广告、联赛转播和联赛门票是主要收入来源。由于中国足球市场需求旺盛,俱乐部间转会费用也逐步提高。随着足球市场日益成熟,中超俱乐部逐渐意识到拥有自己品牌价值和商业价值的重要性。他们积极拓展合作伙伴,并与众多知名品牌建立合作关系。例如中超产值,广州恒大与恒大集团、上海上港与上汽集团、北京国安与万科集团等等。这些合作关系不仅为俱乐部带来巨大的商业价值,也帮助了合作企业在市场上的推广。随着中超产业链的不断完善,越来越多的企业开始涉足这个领域。除了足球俱乐部和联赛本身外,还涉及到了足球培训机构、足球装备制造制造商、足球场馆管理公司等等。这些企业将不断推动中国足球产业的发展中超产值,并为中国足球提供更多机会。

校园足球是体育产业中极具活力的部分,2022年8月教育部体卫艺司司长王登峰在接受采访时表示,目前我国已有3万多所校园足球特色学校、5500万名学生参与足球运动,这种现象带来的影响将扩大我国足球人口规模,做大中国足球发展的塔基。在《中国青少年校园足球发展规划(2015-2025年)》中明确提出发展校园足球产业,以加快足球运动产业与其他产业融合^[6]。校园足球的发展还可以带动体育旅游、体育文化等相关产业的发展,形成产业链条。随着校园足球的普及,越来越多的学校开始举办足球比赛和培训活动,吸引了大量的游客前来观赛和参与,进一步推动体育经济的发展。随着越来越多的青少年参与到足球运动中来,对足球装备、场地设施、教练服务等的需求也会相应增加,这无疑为相关产业提供了巨大的市场空间。校园足球发展的同时会带动体育产业类企业研发、制作相关体育运动装备,推动各级别足球联赛的举办也会吸引相关品牌赞助,成为其品牌新的宣传点。以足球运动竞技比赛为中心,加快不同产业领域的融合,激发体育产业市场活力,迅速成为新的经济增长点^[6]。

1.3 加强足球后备人才培养,提升竞技足球水平

足球作为体育竞技的重要组成部分,需要持续性的培养和训练,各个层面应予以高度重视,只有这样才能促进校园足球的进步,从而提高全民的足球技术和身体素质。随着教育改革的不断推进,我国中小学体育教学也发生了相应变化,其中最为突出的是以“健康第一”为指导思想,

将体育课与课外活动相结合。在教育部的大力支持下,绝大多数的学校都已经开设了足球课程,并在学生的课余时间大力宣传足球运动,不断地强化校园足球的基础设施。

体育项目的整体水平提高是竞技水平提高的前提,基层联赛能夯实我国足球水平的基础。校园足球的任务是向中国大众普及和推广足球运动以及完善足球竞赛体系,并为青训体系建设提供支持。中国足协党委书记杜兆才2023年3月在全国足球发展重点城市年度工作会议上表示“要加快建立‘四位一体’的新型足球后备人才培养体系,真正把足球工作的重心转移到青少年足球上来,把青少年足球作为足球事业最根本最重要的基础工作抓实抓细”。青少年足球是中国足球发展振兴的基石,也是建设体育强国的基础性、战略性工程。中国足球竞技水平的提高不会一蹴而就,需要久久为功的持续努力^[8]。随着校园足球事业的不断壮大,其工作体制和机制也在持续完善中,同时,校园足球的青训体系也在逐步健全。我们致力于培养高水平的校园足球后备人才,以确保中国足球能够源源不断地获得优秀的后备竞技人才。

2 体育强国建设背景下校园足球的发展现状

2.1 校园足球发展理念不清晰

随着国家对体育事业的高度重视,校园足球作为培养青少年身体素质和团队合作的重要途径,得到了广泛的关注和支持。然而,在校园足球的发展过程中,我们也面临着一些问题,其中之一就是校园足球发展理念不清晰。

首先,校园足球的目标主要是通过培养学生的足球技能和兴趣,提高学生的身体素质,培养学生的团队精神和竞技意识。这样的目标定位过于宽泛,缺乏具体的量化指标和实施路径,导致在实际推进过程中出现了一些盲目性和随意性。其次校园足球的发展策略主要是通过增加场地设施、培训教练员、举办比赛等方式来实现。然而,这些策略往往只注重表面的成果,忽视了学生个体差异和兴趣爱好的培养,导致部分学生在参与校园足球活动时失去了兴趣和动力。最后,校园足球的资源整合主要依赖于政府投入和社会支持。这种依赖性容易导致资源配置不合理和利用效率低下的问题。同时由于缺乏有效的协调机制和合作平台,各方资源之间的衔接不够紧密,导致资源浪费和效益不高^[9]。

2.2 校园足球赛事体系不完善

目前我国校园足球赛事体系不够完善,很多学校缺乏有效的竞赛机制和比赛平台。虽然全国性的校园足球联赛已经建立,但在一些地方和学校,赛事组织和执行还存在不完善的问题。这主要表现在赛事持续时间较短、比赛数量较少、比赛质量不高以及竞赛公平性不够等方面。有些地方和学校对于校园足球赛事的组织不够重视导致赛事组织不力,很多学校和地区对校园足球赛事的宣传和推广工作做得不够好,导致比赛的影响力和知名度有限,无法

有效地吸引更多的学生参与。一些比赛的组织和管理也存在一些问题,存在着裁判执法不公、球员违规行为等问题。这些问题不仅影响了比赛的公正性和公平性,也对校园足球的发展产生了负面影响。这些问题不仅影响了学生参与的积极性和校园足球的整体水平,也使得校园足球的发展受到一定的制约。

2.3 人才培养机制不健全

校园足球作为一项重要的青少年体育活动,培养和发掘优秀的足球运动员是其核心目标之一。然而,目前校园足球在人才培养方面存在一些问题,导致无法充分发挥其潜力和价值。首先,校园足球的培训机制不够完善。尽管一些学校开展了足球训练班或者俱乐部,但是这些训练班或俱乐部往往缺乏专业的教练团队和科学的教学方法。很多教师对足球运动的认识和了解有限,无法提供有效的指导和教学。此外,由于校园足球的普及程度不高,很多学校的场地设施和器材配备也不足,这给足球运动员的训练带来了一定的困难。其次,校园足球的培养体系不够完整。目前我国大多数学校的校园足球项目都是以兴趣班的形式开展的,校园足球训练缺乏系统性和长期性,这种短期的兴趣培养往往无法真正提高学生的足球技术和战术意识。校园足球的培养体系也没有与职业足球俱乐部等专业机构进行有效对接,无法为学生提供更广阔的发展平台和机会^[10]。最后,校园足球的人才选拔机制存在问题。校园足球的选拔机制主要是通过校内比赛和选拔赛来进行的,但是这种方式往往过于注重个人的技术表现而忽视了整体配合和战术意识的重要性。由于校园足球的普及程度不高,很多优秀的运动员可能因为各种原因无法参与到校园足球中来,这也限制了人才的发掘和培养。校园足球在人才培养方面存在着诸多问题,需要进一步完善培训机制、建立完整的培养体系以及改进人才选拔机制,才能更好地发挥其在青少年体育发展中的作用。

3 体育强国建设背景下校园足球的发展对策

3.1 加强校园足球师资队伍建设和提高校园足球教学质量

为了提高校园足球的教学质量,需要加强师资队伍的建设。首先,学校应该加强对体育教师的培训和培养,提高他们的足球教学水平。可以邀请专业的足球教练或者职业球员来进行培训,传授先进的足球技术和教学方法。同时,学校还可以组织教师之间的交流和学习活动,让他们分享彼此的教学经验和心得体会。学校还应该鼓励和支持教师参与相关的学术研究和论文撰写,提升学术水平和专业素养^[11]。通过这些措施,可以提高校园足球教师的教学能力,为学生提供更好的教学质量。其次,学校还可以积极开展校内外的比赛和交流活动,为体育教师提供更多的实践机会和展示平台。通过比赛和交流活动,体育教师可以与其他学校的同行进行切磋和学习,不断提高自己的教

学水平和技能。同时,这些活动也可以增加学生的参与度和兴趣,促进校园足球的普及和发展。学校还应该注重引进优秀的足球专业人才。可以通过招聘、引进等方式,吸引国内外高水平的足球教练和管理人才来校任教或担任管理职务。这些人才可以为学校带来先进的足球理念和技术,推动校园足球教学水平的提升。

3.2 加强校园足球基础设施建设,提供良好的训练和比赛环境

校园足球的发展离不开良好的基础设施支持。学校应该加大对足球场地、设备和器材的投入,确保每个学生都能够有足够的机会进行足球训练和比赛。这包括建设足够数量和质量的足球场地,如标准尺寸的足球场、室内或室外的训练场等。同时,学校还应该配备足够的足球装备,如足球、护腿板、守门员手套等,以满足学生在训练和比赛中的需求。此外,学校还可以考虑引入先进的科技设备,如高清摄像机、电子计分板等,以提高比赛的公正性和观赏性。除了场地和设备,学校还应该注重改善场地的条件,例如修缮球场、增加草地质量等,以提高学生的训练效果和比赛体验。球场的状况直接影响到学生的技术水平和比赛的质量。因此,学校应该定期对球场进行检查和维护,及时修复草坪的损坏和修补球场的坑洞,保证场地的平整和舒适。此外,学校还可以考虑增加一些辅助设施,如更衣室、淋浴间、休息区等,为学生提供更好的服务和便利。另外,学校还应该建立完善的管理制度,确保场地的使用和维护有序进行。这包括制定明确的使用规则和管理措施,明确责任分工和监督机制。学校可以成立专门的管理团队或者委托专业的机构来负责场地的管理和维护工作。同时,学校还应该加强对学生的教育宣传,让他们了解场地的使用规定和注意事项,培养他们的文明意识和责任感。

3.3 加强校园足球赛事组织管理,提升足球比赛质量和水平

校园足球的发展需要有丰富多样的比赛活动来推动。学校可以组织校际联赛、班级对抗赛等形式的比赛,让学生有更多的机会参与其中。这些比赛不仅可以提供学生展示自己足球技能的舞台,还可以培养学生的竞争意识和团队合作精神。同时,学校还应该加强对比赛的组织和管理,确保比赛的公平、公正和顺利进行。可以设立专门的比赛管理机构或者委员会,负责赛程安排、裁判选派等工作。这些机构或委员会应该由学校的教师和学生代表组成,保证各方利益得到充分考虑。在比赛的组织和管理过程中,学校应该注重细节和规范性。首先,赛程安排应该科学合理,避免过于密集或冲突的比赛安排。其次,裁判选派要公正公平,遵循专业标准和规则,确保比赛的公正性。同时,学校还应该加强对裁判员的培训和管理,提高他们的执法水平和专业素养。裁判员的专业性和可信用度对于比赛结果的公正性和权威性至关重要。除了比赛的组织和管理,

学校还可以通过举办足球比赛相关的活动来增强学生的参与度和兴趣。例如,可以组织足球知识竞赛、足球技巧演示等活动,让学生更全面地了解 and 体验足球运动。此外,学校还可以邀请专业的足球教练来进行指导和讲座,为学生提供更多的学习资源和指导机会。通过这些活动,可以激发学生对足球的兴趣和热情,培养他们对足球的热爱和追求。

3.4 加强青少年足球运动员培养,建立健全运动员选拔机制

校园足球的发展离不开优秀的年轻球员的培养。学校应该加强对青少年足球运动员的培养工作,包括技术、体能、战术等方面的训练。首先,学校可以聘请专业的教练团队来进行指导和教学,他们具有丰富的足球经验和专业知识,能够针对学生的个体特点进行个性化的训练和指导。同时,学校还可以邀请职业球员来举办讲座和示范,让学生近距离接触高水平的足球技术和竞技水平。通过与专业教练和职业球员的交流学习,学生可以更好地理解和掌握足球技巧,提高自己的技术水平和竞技能力^[12]。除了技术训练,学校还应该注重培养学生的综合素质和团队合作精神。足球是一项集体运动,团队合作至关重要。学校可以通过组织各种团队活动和比赛来培养学生的团队意识和合作能力。例如,可以组织班级对抗赛、校际联赛等活动,让学生在比赛中体验到团队合作的重要性,并学会与他人协作、沟通和配合,帮助学生树立正确的竞争观念和心态,培养他们的自信心和意志力。学校和相关协会还应该建立完善的运动员选拔机制,通过选拔赛、考核等方式发现和培养优秀的球员。学校可以定期组织选拔赛或者举办校内外的比赛活动,让有兴趣的学生参与其中展示自己的实力。然后根据比赛结果和综合评估,选拔出具备潜力的优秀球员进入校队或者代表队进行进一步的培养和发展。同时,学校还应该建立科学的选拔标准和流程,确保选拔过程的公正性和科学性^[13]。这样不仅可以为校园足球输送更多的优秀人才,也可以激发更多学生对足球的兴趣和热情。

4 结语

体育强国战略是中国政府提出的重要发展战略之一,旨在提高国家整体体育实力和人民健康水平。在体育强国建设背景下,校园足球作为足球人才的重要来源和基础,其发展具有重要意义。通过加强师资队伍建设和基础设施建设、赛事组织管理以及人才培养机制的完善,可以提高校园足球的教学质量和水平,促进足球产业的发展,培养更多的优秀足球运动员。同时,校园足球的发展还可以提高青少年的身体素质,促进其全面健康发展,为中国足球

竞技水平的提高提供源源不断的后备人才。因此,各级政府、学校和社会应共同努力加大对校园足球的支持力度,推动校园足球事业的快速发展,为实现体育强国战略目标做出积极贡献。

[参考文献]

- [1] 桂琰,张贝,陈璐颖,等. 大变局与新发展格局下的北京冬奥[J]. 国家治理,2021(12):15-18.
 - [2] 鲍明晓. 全面建设体育强国的核心逻辑、战略要点和关键问题[J]. 北京体育大学学报,2023,46(2):1-10.
 - [3] 朱佳斌. 体育强国建设背景下的校园足球发展思考[J]. 四川体育科学,2021,40(5):134-136.
 - [4] 佚名. 中国居民营养与慢性病状况报告(2022年)[J]. 营养学报,2020,42(6):521.
 - [5] 赵博. 体育强国战略背景下校园足球发展策略探析[J]. 科技风,2021(12):53-54.
 - [6] 李强,姜立嘉. 体育强国建设背景下我国校园足球发展困境与对策[J]. 体育文化导刊,2021(10):103-109.
 - [7] 贾炳涛,颜乾勇. 校园足球可持续发展的SWOT分析与战略构想[J]. 中国学校体育(高等教育),2017,4(3):54-58.
 - [8] 孙科. 认知·体系·方向——国家体育总局副局长杜兆才谈中国足球振兴[J]. 南京体育学院学报(社会科学版),2018,001(6):88-94.
 - [9] 钟华,孙莉. 体育强国战略下高校体育教学改革路径研究[J]. 陕西教育(高教),2023(9):46-48.
 - [10] Heshuang Ye, Yuanyuan Dai. Investigation and Research on the Current Situation of Football Teaching in Colleges and Universities in Southern Anhui Province[J]. Curriculum and Teaching Methodology,2023,6(17).
 - [11] 吕增辉,葛书林. 体育强国战略下高校足球文化建设思路的探索[J]. 山东师范大学学报(自然科学版),2022,37(2):212-216.
 - [12] 彭志伟,李先雄. 我国青少年校园足球宣传体系构建的途径研究[J]. 湖南工程学院学报(社会科学版),2021,31(1):114-120.
 - [13] 宋冰,耿瑞楠,刘刚. 推广校园足球联赛对我国足球后备人才培养的促进研究[J]. 考试周刊,2011(79):125-126.
- 作者简介:侯静(1991—),女,汉族,河南洛阳人,硕士在读,泰国格乐大学,研究方向:体育教育。

高校公共体育健美操一流课程建设的实践与反思

李维

昆明医科大学海源学院, 云南 昆明 650000

[摘要] 随着高等教育的发展, 高校体育课程的质量和效果受到了广泛关注。健美操作为一种集体性、艺术性和竞技性于一体的体育项目, 其课程的建设在高校体育教育中占有重要地位。本篇文章以高校健美操一流课程建设的实践与反思为主题, 通过对相关文献的梳理和实地调研, 探讨了健美操一流课程建设的实践路径、存在的问题以及改进策略。本篇文章首先介绍了健美操一流课程建设的重要性和必要性, 然后通过分析和总结近年来高校健美操一流课程建设的实践情况, 揭示了其在课程内容、教学方法、评价体系等方面的创新与突破。在此基础上, 本篇文章对高校健美操一流课程建设中存在的问题进行了深入剖析, 如课程设置不合理、教师队伍建设滞后、教学资源不足等, 并提出了相应的解决策略。本篇文章对健美操一流课程建设的未来发展进行了展望, 认为应进一步强化课程的核心素质培养, 优化课程结构, 提高教师队伍的专业素质, 丰富和完善教学资源, 以实现健美操体育课程的全面、协调和可持续发展, 为高校体育教育的深化改革提供有力支撑。

[关键词] 高校; 公共体育; 健美操一流课程建设; 教学改革

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10815

中图分类号: G416

文献标识码: A

Practice and Reflection on the Construction of First-class Courses in Public Sports and Aerobics in Universities

LI Wei

Kunming Medical University Haiyuan College, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract: With the development of higher education, the quality and effectiveness of physical education courses in universities have received widespread attention. Bodybuilding is a collective, artistic, and competitive sports project, and the construction of its curriculum plays an important role in physical education in universities. This article focuses on the practice and reflection of the construction of first-class aerobics courses in universities. Through reviewing relevant literature and conducting field research, it explores the practical path, existing problems, and improvement strategies of the construction of first-class aerobics courses. This article first introduces the importance and necessity of constructing first-class aerobics courses. Then, by analyzing and summarizing the practical situation of constructing first-class aerobics courses in universities in recent years, it reveals its innovation and breakthroughs in course content, teaching methods, evaluation systems, and other aspects. On this basis, this article conducts an in-depth analysis of the problems existing in the construction of first-class aerobics courses in universities, such as unreasonable course settings, lagging teacher team construction, and insufficient teaching resources, and proposes corresponding solutions. This article looks forward to the future development of the construction of first-class aerobics courses, and believes that it is necessary to further strengthen the cultivation of core qualities in the curriculum, optimize the curriculum structure, improve the professional quality of the teaching team, enrich and improve teaching resources, in order to achieve comprehensive, coordinated and sustainable development of aerobics physical education courses, and provide strong support for the deepening reform of physical education in universities.

Keywords: universities; public sports; construction of first-class aerobics courses; teaching reform

1 概述

1.1 研究背景与意义

随着社会的发展和科技的进步, 人们对于高等教育的要求也在不断提高, 而体育作为高等教育的重要组成部分, 其教学质量和效果的提升也成为了人们关注的焦点。在众多的大学体育课程中, 健美操以其独特的集体性、艺术性和竞技性, 成为了大学生健身和塑造良好体质的重要方式。

健美操课程不仅能够提高大学生的身体素质, 还能够培养他们的团队精神和审美情趣, 对于提升大学生的综合素质具有重要的作用。然而, 目前健美操课程在课程设置、教师队伍建设和教学资源等方面还存在一些问题, 这些问

题严重制约了健美操课程的教学质量和效果, 也影响了大学生的身心健康和综合素质的提升。

因此, 如何通过一流课程建设, 优化健美操课程的课程结构, 提高教师的专业素质, 丰富和完善教学资源, 以提高健美操课程的教学质量和效果, 成为了当前高校体育教育改革的重要任务。这也是本研究关注健美操一流课程建设的主要原因, 希望通过对健美操一流课程建设的研究, 为高校体育教育改革提供理论支持和实践参考。

1.2 研究目的与目标

本研究的主要目的是通过对昆明医科大学海源学院健美操一流课程建设的深入研究和实践, 探讨和总结出一

套适合高校的健美操一流课程建设的实践路径和方法。

我们将通过对昆明医科大学海源学院健美操体育课程的深入分析,了解其课程设置、教师队伍、教学资源等方面的现状,找出存在的问题和不足,为后续的一流课程建设提供依据。

我们将以昆明医科大学海源学院为例,通过实践和探索,尝试构建一套科学、合理的健美操一流课程建设的实践路径,包括课程设置的优化、教师队伍的培养、教学资源的整合和利用等方面。

对实践过程中遇到的问题和挑战进行反思和总结,提出相应的改进策略和建议,以期推动健美操一流课程的全面、协调和可持续发展。

通过本研究,期望能为昆明医科大学海源学院,乃至更多高校的健美操一流课程建设提供理论参考和实践指导,进一步提高健美操体育课程的教学质量和效果,促进大学生的身心健康和综合素质的提升。

2 健美操一流课程建设现状与理论基础

2.1 健美操体育课程的研究现状

2.1.1 健美操体育课程的教学方法研究

教学方法是健美操体育课程教学的核心,直接影响到教学效果。目前,国内外学者在健美操体育课程的教学方法研究方面已经取得了一些成果。例如,一些研究者提出了“任务驱动”教学模式、“情境教学”模式等,这些模式在一定程度上提高了健美操的教学效果和学生的学习兴趣。然而,这些研究大多停留在理论层面,对于具体的教学方法如何操作、如何与学生的学习需求和教学目标相结合等问题,还需要进一步地研究和探索。

2.1.2 健美操体育课程的课程设置研究

健美操体育课程的课程设置是影响课程效果的重要因素。当前,关于健美操体育课程的课程设置研究主要集中在课程内容、课程结构和课程时间等方面。如何根据学生的身心发展特点和学习需求,科学合理地设置健美操体育课程,是当前研究的重要内容。然而,目前的研究还存在一些问题,如课程内容单一、课程结构不合理、课程时间分配不合适等,这些问题都需要进一步地研究和解决。

2.1.3 健美操体育课程的教师队伍建设研究

教师是教学过程的核心,因此,建设一支高素质的教师队伍对于提升健美操体育课程的教学质量至关重要。当前的研究集中在教师的专业素养、教学能力和教学态度等方面。如何提升教师的专业素养、加强其教学能力以及培养积极正向的教学态度,成为了研究的热点。尽管有这些努力,但仍存在诸如教师专业素养不足、教学能力弱、教学态度不佳等问题,这些都是亟待解决的议题。

2.1.4 健美操体育课程的教学资源研究

教学资源是健美操体育课程教学的有力支持。当前研究主要围绕教学设施、教学材料和教学技术等方面进行。

充分利用和整合现有教学资源,以提升教学质量,是研究的关键。然而,现有研究表明,教学资源使用存在诸多问题,如设施不完备、教材不丰富、教学技术更新滞后等,这些问题的存在限制了健美操课程教学效果的提升,因此,急需对现有教学资源的配置与优化进行更深入的研究。

2.1.5 健美操体育课程的评价体系研究进展

一个科学合理的评价体系对于指导健美操体育课程的教学和改进具有重要意义。目前,研究者们已经提出了一些评价体系,包括对学生技能水平、学习态度和身体健康状况等方面的评估。尽管这些评价体系在一定程度上促进了教学质量的提升,但仍然存在着评价标准的不统一、评价方法的单一以及评价结果的应用不足等问题,这些都需要未来的研究中加以改进和完善。

2.1.6 健美操体育课程的学生参与度研究现状

学生的积极参与是健美操体育课程成功的关键因素之一。研究表明,学生参与度的高低直接影响到他们的学习效果和身体健康。当前,研究主要集中在如何提高学生的参与度,包括创造积极的学习氛围、采用多样化的教学方法和提供个性化的学习路径等策略。然而,学生参与度的提升仍然面临着学生动机不足、兴趣缺乏和自我效能感低等挑战,这些问题需要通过更具针对性的研究来解决。

2.2 一流课程建设的理论基础

一流课程建设是高等教育改革的重要组成部分,其目标是提高课程质量,培养具有创新精神和实践能力的高素质人才。一流课程建设的理论基础主要包括课程理论、教学理论和教育评价理论等。

2.2.1 课程理论

课程理论构成了一流课程建设的根基。这一理论强调课程设计的整体性和系统性,提倡以学生发展为核心,重视学生综合素质与能力的培养。课程理论认为课程内容不仅包括知识、技能和态度,还涉及学习过程和环境。因此,在一流课程的构建过程中,需要全面考虑课程目标的设定、内容的安排、教学方法的应用、教学资源的配置以及评价机制的建立。我校在其一流课程建设中,更注重课程内容的科学性、前沿性和实践性,致力于提高学生的实践技能和创新能力。

2.2.2 教学理论

教学理论提供了一流课程建设的重要指导。教学理论将教学视为一个涉及教师、学生和教学环境互动的复杂系统。该理论突出了教学活动的互动性和反馈性,主张以学生为学习主体,教师为引导者,以学习过程为中心。在实践中,我们通过实施以学生为中心的教学活动,促进教师与学生之间的互动,提升学生的学习积极性和效果。

2.2.3 教育评价理论

教育评价理论是一流课程建设不可或缺的组成部分。这一理论认为,评价是教育过程中的关键环节,对于提升

教育质量具有决定性作用。教育评价理论主张采用多样化的评价方法,将过程评价与结果评价相结合,确保评价的公正性和科学性。在课程建设中,更强调了多元化评价方式的应用,以及过程与结果评价的融合,力求评价的公正和科学。

3 健美操一流课程建设实践

3.1 实践路径

在健美操一流课程的建设中,可以采取以下的实践路径:

进行课程内容的优化。课程内容是一流课程建设的核心,需要根据学生的需求和社会的发展进行不断的优化和更新。在健美操体育课程中,可以引入更多的健美操动作和组合,增加课程的难度和挑战性。同时,也可以引入相关的理论知识,如健美操的历史、健美操的健康效益等,以提高学生的理论素养。

改进教学方法。教学方法是影响学生学习效果的重要因素。在健美操体育课程中,可以采用多元化的教学方法,如示范教学、小组合作学习、翻转课堂等,以激发学生的学习兴趣 and 主动性。同时,也可以利用现代教育技术,如多媒体教学、网络教学等,以提高教学效果。

建立科学的评价体系。评价体系是课程建设的重要组成部分,需要科学、公正、有效。在健美操体育课程中,可以建立以表演评价、理论考试、自我评价和同伴评价为主的多元化评价体系,以全面、准确地评价学生的学习效果。

加强实践环节。实践是健美操体育课程的重要组成部分,需要在实际操作中不断提高。在健美操体育课程中,可以通过组织健美操比赛、健美操表演等活动,提供给学生更多的实践机会。

以昆明医科大学海源学院为例,该校在健美操一流课程的建设中,注重课程内容的优化,引入了更多的健美操动作和组合,增加了课程的难度和挑战性。同时,该校也改进了教学方法,采用了多元化的教学方法,如示范教学、小组合作学习、翻转课堂等,激发了学生的学习兴趣 and 主动性。此外,该校还建立了科学的评价体系,包括表演评价、理论考试、自我评价和同伴评价等多元化评价方式,全面、准确地评价了学生的学习效果。该校加强了实践环节,通过组织健美操比赛、健美操表演等活动,提供了给学生更多的实践机会。

通过以上的实践路径,昆明医科大学海源学院的健美操一流课程的建设取得了良好的效果,不仅提高了课程的质量,也培养了学生的健美操技能和健康意识,为学生的全面发展做出了贡献。

健美操一流课程的建设需要注重课程内容的优化、教学方法的改进、评价体系的建立和实践环节的加强,以提高课程的质量,培养具有健美操技能和健康意识的高素质人才。

在实践成果的展示中,昆明医科大学海源学院的健美操一流课程的建设是一个很好的例子。

昆明医科大学海源学院在健美操一流课程的建设中,注重了课程内容的优化。在课程内容的设计上,该校引入了更多的健美操动作和组合,增加了课程的难度和挑战性。这不仅丰富了课程的内容,也提高了课程的学习难度,使得学生能够在学习过程中不断挑战自我,提高自我。同时,该校还引入了健美操的历史、健美操的健康效益等理论知识,使得学生在学习健美操的动作和技巧的同时,也能够了解健美操的文化内涵和健康价值,提高了学生的理论素养。

注重教学方法的改进。在教学方法的选择上,该校采用了多元化的教学方法,如示范教学、小组合作学习、翻转课堂等,有效地激发了学生的学习兴趣 and 主动性。示范教学使得学生能够直观地看到健美操的动作和技巧,小组合作学习使得学生能够在合作中学习和进步,翻转课堂使得学生能够在课堂之外预习和复习,提高了学习效率。同时,该校还利用了现代教育技术,如多媒体教学、网络教学等,使得教学更加生动和有趣,提高了教学效果。

注重评价体系的建立。在评价体系的设计上,该校建立了以表演评价、理论考试、自我评价和同伴评价为主的多元化评价体系。表演评价使得学生能够在实际操作中得到反馈和进步,理论考试使得学生能够在理论学习中得到检验和提高,自我评价和同伴评价使得学生能够在互动中学习和进步。这种多元化的评价体系,全面、准确地评价了学生的学习效果,提高了评价的科学性和有效性。

注重实践环节的加强。在实践环节的安排上,该校通过组织健美操比赛、健美操表演等活动,提供了给学生更多的实践机会。这些活动不仅使得学生能够在实际操作中提高健美操的技能,也使得学生能够在实践中体验到健美操的乐趣,提高了学生的实践能力和兴趣。

通过以上的实践路径,昆明医科大学海源学院的健美操一流课程的建设取得了良好的效果,不仅提高了课程的质量,也培养了学生的健美操技能和健康意识,为学生的全面发展做出了贡献。这种实践成果,充分展示了昆明医科大学海源学院在健美操一流课程的建设中的努力和成就,也为其他学校的健美操一流课程的建设提供了借鉴和参考。

4 健美操一流课程建设的问题与反思

4.1 存在的问题

课程资源的不足是一个主要问题。尽管昆明医科大学海源学院已经利用了现代教育技术,如多媒体教学、网络教学等,但是,由于资源的限制,一些高质量的教学资源,如专业的健美操教学视频、健美操专家的讲座等,还无法得到充分的利用。这不仅影响了教学的质量,也限制了学生的学习效果。

教师队伍的专业素质和教学能力还有待提高。虽然昆明医科大学海源学院已经注重了教师队伍的建设,但是,由于健美操是一种需要高度专业技能 and 艺术感知的体育项目,一些教师在健美操的专业技能和艺术感知上还存在

一些不足，这对教学的效果产生了一定的影响。

学生的学习兴趣和动力不足也是一个问题。虽然昆明医科大学海源学院已经通过多元化的教学方法和实践环节的加强，激发了学生的学习兴趣和主动性，但是，由于健美操的学习需要长时间的练习和坚持，一些学生在面对困难和挫折时，学习的兴趣和动力可能会下降。

评价体系的科学性和有效性还有待提高。虽然昆明医科大学海源学院已经建立了多元化的评价体系，但是，由于健美操的评价需要考虑到技能的掌握和艺术的表现，一些评价方法可能无法全面、准确地评价学生的学习效果，这对评价的科学性和有效性产生了一定的影响。

4.2 反思与改进

面对以上的问题，昆明医科大学海源学院在健美操一流课程的建设中，需要进行深入的反思和改进。

优化和丰富课程资源。可以通过与其他学校和机构的合作，引进更多的高质量的教学资源，如专业的健美操教学视频、健美操专家的讲座等。同时，也可以通过自主开发和创新，制作一些符合学生需求和特点的教学资源，提高教学的质量和效果。

提高教师队伍的专业素质和教学能力。可以通过定期的专业培训和学术交流，提高教师的健美操专业技能和艺术感知。同时，也可以通过教学反馈和评价，提高教师的教学方法和策略，提高教学的效果。

激发和保持学生的学习兴趣和动力。可以通过设计更有趣和挑战性的教学活动和实践环节，激发学生的学习兴趣和主动性。同时，也可以通过心理辅导和激励机制，帮助学生克服困难和挫折，保持学习的兴趣和动力。

提高评价体系的科学性和有效性。可以通过研究和引入更多的评价方法和标准，使得评价更加全面、准确。同时，也可以通过反馈和改进，提高评价的科学性和有效性。

昆明医科大学海源学院在健美操一流课程的建设中，虽然取得了显著的成果，但还需要进行更深入的反思和改进，以提高课程的质量和效果，更好地培养学生的健美操技能和健康意识。

5 健美操一流课程建设的改进策略

5.1 课程设置的优化

课程设置是一流课程建设的重要基础。优化课程设置需要从课程内容、课程结构和课程时间等方面进行考虑。课程内容应根据学生的需求和兴趣进行调整，增加更具挑战性和趣味性的教学环节，以激发学生的学习兴趣和动力。课程结构应合理安排，保证各个教学环节的连贯性和完整性。课程时间应合理分配，既要保证教学的深度，也要保证学生的学习和休息时间。

5.2 教师队伍建设的提升

教师队伍的专业素质和教学能力是决定课程质量的重要因素。学院应加大对教师的培训力度，定期组织教师

进行专业学习和交流，提升教师的专业素质和教学能力。同时，学院也应激励教师自我提升，如设立教师成长基金，鼓励教师参加国内外的学术交流和研究活动。

5.3 教学资源的丰富与完善

教学资源是支持教学活动的重要条件。学院应加大对教学资源的投入，如购买更多的教学设备，引进更多的教学材料，建设更完善的教学平台等。同时，学院也应鼓励教师利用现有资源进行教学创新，如利用网络资源，开展在线教学，提高教学的效率和效果。

6 健美操一流课程建设的未来展望

6.1 发展趋势

随着科技的发展和社会的进步，健美操体育课程的发展趋势将呈现以下几个方面：

科技融入教学：教育科技的发展为健美操体育课程的教学提供了新的可能。例如，虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术可以用于健美操的动作演示和教学，使学生能够更直观地理解和模仿动作；人工智能（AI）可以用于个性化教学，根据每个学生的学习情况和进度提供个性化的教学方案。

线上线下结合：随着网络技术的发展，线上教学已经成为教育的重要组成部分。健美操体育课程也可以采用线上线下结合的方式进行教学，例如，线上提供理论知识的学习和动作的演示，线下进行实践操作和技能的训练。

全人教育理念：随着教育理念的变化，健美操体育课程不仅要注重学生的体能训练，还要注重学生的心理健康和社会能力的培养。例如，通过团队合作的训练，提升学生的团队合作能力和领导能力；通过比赛和表演，提升学生的自信心和公众表达能力。

6.2 发展建议

针对以上的发展趋势，以下是一些发展建议：

加大科技投入：学院应加大对教育科技的投入，引进更先进的教学设备和平台，培训教师使用这些科技进行教学。同时，学院也应鼓励教师和学生参与科技的研发和应用，例如，开展教育科技的研究项目，参与教育科技的比赛和展览。

完善线上教学：学院应完善线上教学的设施和资源，例如，建设更完善的线上教学平台，提供更丰富的线上教学资源。同时，学院也应提高教师和学生的线上教学能力，例如，定期进行线上教学的培训和交流，鼓励教师和学生分享线上教学的经验和心得。

推广全人教育：学院应推广全人教育的理念，将健美操体育课程作为全人教育的重要组成部分。例如，将健美操体育课程与其他课程进行整合，形成跨学科的教学模式；将健美操体育课程与社区和社会进行连接，形成校内外的教学模式。

健美操一流课程的建设是一个系统工程，需要学院、

教师和学生的共同努力。只有不断改进和创新,才能使健美操体育课程真正成为一流的课程,为学生的全面发展做出贡献。

7 结论

健美操一流课程的建设是一个长期和复杂的过程,需要学院、教师和学生的共同努力。通过深化教学改革,加强师资队伍,改善教学条件,丰富教学内容,提高教学质量,健美操一流课程的建设才能取得实质性的进展。未来,健美操体育课程将面临科技融入教学,线上线下结合,全人教育理念等发展趋势。因此,我们需要加大科技投入,完善线上教学,推广全人教育,以适应这些发展趋势,推动健美操一流课程的建设向前发展。

基金项目:昆明医科大学海源学院 2023 年“教学建设项目”一流本科课程,体育(健美操),项目编号:YJ2023YL013。

[参考文献]

[1] 刘梦竹. 高校健美操人才培养探讨[J]. 知识文库, 2016(24): 225.
 [2] 乔赛. 音乐在高校健美操教学中的功能和运用[J]. 明日风尚, 2017(14): 132.
 [3] 马蕾. 民办高校健美操课程定位及优化教学探讨[J]. 山西青年, 2017(10): 263.
 [4] 王曼. 高校健美操的教学现状和改革创新[J]. 科学中国人, 2017(11): 317.
 [5] 张春艳. 普通高校健美操选项课教学改革与创新[J].

冰雪体育创新研究, 2022(2): 44-46.

[6] 刘亚荣. 高校健美操特点及其发展趋势分析[J]. 才智, 2014(6): 72.
 [7] 余锋. 高校健美操选修课课程改革的设想[J]. 北京体育大学学报, 2007(S1): 441-442.
 [8] 王丽. 普通高校健美操运动队系统性训练的研究[J]. 体育世界(学术版), 2016(4): 72-73+77.
 [9] 李遵华. 福建省高校健美操运动队现状分析及发展对策[J]. 吉林体育学院学报, 2006(2): 117-118+123.
 [10] 田德林, 刘波. 微信公共平台在高校健美操选修课程中的应用[J]. 昭通学院学报, 2020, 42(1): 103-106.
 [11] 康肃丽. 健美操教学中学员厌学心理成因及对策研究[J]. 商, 2014(4): 286.
 [12] 岳晓燕, 孟国正. 高校健美操课余训练现状及可持续发展的对策[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2008(4): 156-158.
 [13] 李颖, 李连超, 徐华. 基于核心期刊下高校健美操的研究综述[J]. 当代体育科技, 2017, 7(18): 84+86.
 [14] 张缘. 普通高校健美操队训练组织方法[J]. 体育风尚, 2021(9): 203-204.
 [15] 刘可可. 高校健美操专选柔韧素质训练方法的研究[J]. 体育师友, 2021, 44(4): 36-39.
 作者简介: 李维(1985—), 女, 汉族, 云南罗平人, 副教授, 昆明医科大学海源学院体育教研室教师, 研究方向: 体育教学。

高校足球课程教学现状与改革路径

欧阳绿森¹ 齐梦鑫^{1*} 王培博¹ 欧阳清雅²

1 河南大学中原武术研究院, 河南 开封 475000

2 河南理工大学体育学院, 河南 焦作 454000

[摘要] 足球课程对于个人的身体健康、团队合作能力、社交技能、自信心和领导力的发展都有着积极的影响。同时, 它也为学生提供了一个娱乐和乐趣的场所。高校足球课程普遍存在学生积极性较差、教学内容过于简单、教学考核标准低等一系列的问题, 这不利于高校足球课程教学以及体育教学事业的发展, 本篇文章针对高校足球课程教学现状与改革路径展开论述, 希望能对足球在高校课程中有效展开提供帮助。

[关键词] 足球课程; 教学现状; 课程教学; 教学改革

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10811

中图分类号: G843-4

文献标识码: A

The Teaching Status and Reform Path of Football courses in Universities

OUYANG Lvsen¹, QI Mengxin^{1*}, WANG Peibo¹, OUYANG Qingya²

1 Zhongyuan Wushu Research Institute of He'nan University, Kaifeng, He'nan, 475000, China

2 School of Physical Education, He'nan Polytechnic University, Jiaozuo, He'nan, 454000, China

Abstract: Football courses have a positive impact on the development of individual physical health, teamwork ability, social skills, self-confidence, and leadership. At the same time, it also provides students with a place for entertainment and fun. There are a series of problems in college football courses, such as poor student motivation, overly simple teaching content, and low teaching assessment standards, which are not conducive to the development of college football courses teaching and physical education teaching. This article discusses the current situation and reform path of college football courses teaching, hoping to provide assistance for the effective implementation of football in college courses.

Keywords: football courses; teaching status; courses teaching; teaching reform

引言

在新形势下, 高校足球教学存在资源不足、教师素质参差不齐、课程设置不合理、缺乏专业化培养和缺乏竞技平台等一系列的问题, 本文通过对高校足球课程教学现状调查对高校足球课程教学的问题分析。足球课程作为高校体育课程的重要组成部分, 它提供了一个与其他学生互动和交流的机会。通过与队友和对手交往, 学生可以学习如何建立友谊、尊重他人和处理冲突。这些社交技能对于个人的发展和社会适应能力至关重要^[1]。在足球教学中, 教师可以根据学生的特点和目标选择适合的教学理念, 或者结合多种理念进行综合教学。重要的是让学生在学足球的过程中获得乐趣, 培养他们的兴趣和热爱, 并且能够在技术、战术和综合素养等方面得到全面的发展。有助于促进文化交流和友谊, 培养学生的国际视野和跨文化交流能力。这些都是培养学生全面发展的重要方面。

1 高校足球课程教学现状调查

1.1 调查基本情况

本文以河南省郑州市第九中学、河南正阳高级中学和黄淮学院为对象展开调查, 具体涉及到的学生 500 名, 教师 20 名。本次调查查询了大量文献总结出问卷内容 (问卷题目为主观题+客观题), 问卷内容主要包括教师的教学

方法, 学生的学习体验和学生与教师对学校的足球场地及设施情况满意度等方面。本调查通过随机发放问卷, 学生和教师通过匿名填写调查问卷的方式进行, 共发放调查问卷 520 份。在调查过程中回收学生问卷 500 份, 有效回收率为 100%, 教师问卷 20 份, 有效回收率为 100%。与此同时, 随机选取 10 名受访学生和 3 名受访教师进行面对面交谈, 深入了解他们对足球课程的看法与建议。

1.2 调查结果分析

针对教师的教学方法的调查主要是对高校体育教师进行采访, 受访教师表示: “学校是制定完善的足球课程教学方案的, 我们是按照学校制定的课程教学方案来对学生教学”。有 10 位教师表示 “严格按照大纲教学”, 有 3 位教师表示 “按照学生的实际情况进行教学”, 有 5 位教师表示 “先按照大纲要求教学, 后期根据学生的实际情况进行改进”, 有 2 位教师表示 “按照自己多年的教学经验进行教学”。

针对学生的学习体验方面的调查, 有三分之二的学生表示 “学习足球课程的目的是为了能够通过期末考试”, 一部分的学生表示 “喜欢足球课程, 对这个课程感兴趣”, 还有一部分的学生表示 “不知道该选什么体育课程, 看着同学选了足球课程就也选这个”。对足球课程的满意度调

查如图 1 所示:

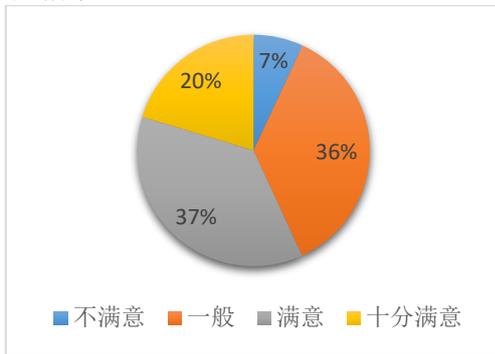


图 1 足球课程满意度调查

针对足球选修课程学生情况调查结果表如表 1 所示:

表 1 学生在足球选修课程情况调查结果表

类别	性别		是否喜爱足球		是否敢于进行身体对抗		选修足球课程之前有无足球经历		是否适应当前足球课程教学情况	
	男	女	是	否	是	否	有	无	适应	不适应
人数	302	198	201	299	156	45	207	293	301	199
比例	60.4%	39.6%	40.2%	59.8%	77.6%	22.4%	41.4%	58.6%	60.2%	39.8%

针对学校的足球场地及设施情况对教师调查结果如表 2 所示:

表 2 教师对足球选修课程教学场地及设施情况反馈表

教师对足球选修课程教学场地及设施情况能否满足			
类别	能	基本能	不能
教师比例	40%	30%	30%

针对学校的足球场地及设施情况对学生调查结果如表 3 所示:

表 3 学生对足球选修课程教学场地及设施情况反馈表

学生对足球选修课程教学场地及设施情况能否满足			
类别	能	基本能	不能
学生比例	11%	25%	64%

2 高校足球课程教学的问题分析

针对调查结果提出对高校足球课程教学的问题如缺乏专业化教师、课程设置不合理、缺乏足球场地和设施、缺乏足球比赛机会、缺乏足球文化和氛围问题的分析。

(1) 缺乏专业化教师: 许多高校足球课程的教师并非专业的足球教练或专业运动员, 缺乏足球专业知识和教学经验, 这可能导致教学质量不高, 无法提供足够的指导和技术训练并且难以提供高质量的足球教学。

(2) 课程设置不合理: 一些高校的足球课程设置可能不合理, 缺乏系统性和连贯性, 教学内容和方法可能过于简单或过于复杂, 无法满足学生的需求和水平, 这可能导致学生在足球技术、战术和理论知识等方面的学习不够全面和深入。课程内容应该根据学生的技术水平和兴趣爱好

好进行合理的安排^[2]。

(3) 缺乏足球场地和设施: 一些高校可能缺乏足球场地和相关设施, 这限制了学生实际比赛和训练中的发展。足球课程需要有足够的场地和设备来支持学生的学习和实践。

(4) 缺乏足球比赛机会: 足球课程应该提供足够的比赛机会, 让学生能够在实际比赛中应用所学知识和技能。然而, 一些高校可能缺乏足球比赛的机会, 导致学生无法真正锻炼和提高自己, 无法提供足够的比赛机会和竞技经验。这可能影响学生的比赛技巧和大赛心理素质的培养。

(5) 缺乏足球文化和氛围: 足球课程应该培养学生对足球的兴趣和热爱, 并创造一个积极的足球文化和氛围。然而, 一些高校可能缺乏足球文化和氛围的建设, 导致学生对足球的参与度和热情不高^[3]。

3 高校足球课程教学改革路径分析

针对高校足球课程教学的问题分析提出教学改革路径, 如在优化课程设置、强化师资队伍建设和提供足球场地和设施、加强实践和比赛机会、建设足球文化和氛围、联合行业资源和学生评估和反馈机制的分析。

(1) 优化课程设置: 重新设计和优化足球课程, 确保其符合学生的需求和足球发展的趋势。对足球课程进行全面评估, 并根据学生的需求和水平进行优化。确保课程内容的科学性、系统性和实用性, 包括技术训练、战术理论、比赛策略等方面的内容。建立系统化和连贯性的足球教学体系, 培养学生全面发展的足球素养。

(2) 强化师资队伍建设和培养: 招聘和培养专业足球教练和教师, 加强教师培训和进修, 提高教师的专业水平和教学能力^[3]。教师应具备足球专业知识和教学经验, 能够有效地指导学生的技术和战术训练。

(3) 引入先进教学方法: 借助现代教育技术和足球教学平台, 引入先进的教学方法, 如虚拟实验室、模拟训练和数据分析等, 技术为主导, 注重培养学生的足球技术, 包括传球、接球、射门、控球等方面的训练。教师会通过反复地练习和技术指导, 帮助学生提高技术水平。提供更丰富的学习体验和实践经验。同时, 注重学生的主动参与和自主学习, 培养其自学能力和团队合作精神。

(4) 提供足球场地和设施: 加强足球场地和设备建设, 提供良好的教学和训练环境。确保高校拥有足够的足球场地和设施, 包括足球场、训练设备、器材等。这样可以为学生提供良好的训练和比赛环境, 促进他们的发展。

(5) 加强实践和比赛机会: 组织更多的实践和比赛机会, 让学生能够在实际比赛中应用所学知识和技能, 包括技术、战术、身体素质、心理素质和团队合作能力等方面的发展^[4]。可以与其他高校或足球俱乐部建立合作关系, 参与校际比赛、友谊赛等活动, 为学生提供更多的竞技平台和实践经验, 促进其技术和竞技能力的提升。

(6) 建设足球文化和氛围：通过组织丰富多样的足球文化活动，包括足球讲座、比赛观看、足球文化交流等活动，营造积极的足球文化和氛围。鼓励学生参与足球社团、组织足球活动，提高学生对足球的兴趣和热爱，提高足球文化的影响力。

(7) 联合行业资源：加强与社会足球俱乐部和组织的合作，与足球行业相关的组织、俱乐部、教练团队等建立合作关系，共同推动高校足球课程的发展和教学改革^[5]。可以邀请专业教练举办讲座、实地指导，提供实践机会和职业发展支持。

(8) 学生评估和反馈机制：建立科学的学生评估和反馈机制，通过学生评价、教师评估和专业考核等方式，及时了解教学效果和学生的学习情况，定期收集学生对足球课程教学的意见和建议。根据学生的反馈，及时调整和改进教学内容和教学方法，不断提高教学质量和教学效果。

通过以上改革路径，可以提升高校足球课程教学的质量，培养出更多具备足球专业知识和综合素质的人才。同时，也能够推动足球文化的传播和普及，促进足球事业的发展。

4 高校足球课程教学创新分析

4.1 对足球教学理念的改变

新形势下高校足球课程创新通过对传统的足球教学观念进行改变，传统的足球教学模式主要以教师为中心，注重技术训练和比赛成绩。教师通常会采用集中式的教学方法，进行统一的技术指导和战术训练。学生在教师的指导下进行反复练习，以提高足球技术和战术水平。这种模式重视结果，强调竞争和胜利，但可能忽视了学生的个体差异和发展需求，以及综合素养的培养。现代的足球教学模式更加注重学生的主动参与和自主学习。教师通常会采用启发式教学和探究式学习等方法，引导学生主动思考和解决问题。教师会关注学生的个体差异和发展需求，制定个性化的教学计划和训练方案。这种模式注重学生的综合素养培养，包括技术、战术、身体素质、心理素质和团队合作能力等方面的发展。同时，也注重学生的身心健康和全面发展。

从结果导向到过程导向的改变，传统的足球教学注重结果，即比赛成绩和胜利。而现代足球教学应更加注重培养学生的足球技术、战术和综合素养，关注他们的成长过程和个人发展。教师应鼓励学生探索、创新和自主学习，注重培养他们的足球智慧和团队合作能力。

从集中式教学到个性化教学的改变，传统的足球教学往往采用集中式的教学方法，忽视了学生个体差异和发展需求。现代足球教学应更加注重个性化教学，根据学生的特点和需求，制定个性化的教学计划和训练方案。教师应关注每个学生的发展潜力，提供个别指导和支持。

从单一技术训练到综合素养培养的改变，传统的足球

教学往往注重技术的训练，忽视了学生的综合素养的培养。现代足球教学应更加注重培养学生的战术意识、团队合作能力、身体素质和心理素质等方面的综合素养。教师可以通过多样化的训练方法和活动，培养学生的综合能力和全面发展。

从竞争至上到全面发展的改变，传统的足球教学往往过于强调竞争和胜利，忽视了学生的全面发展。现代足球教学应更加注重学生的身心健康和全面发展，培养他们的个人品格、领导能力和社交能力。教师应鼓励学生积极参与足球活动，并注重培养他们的体育道德和公平竞争意识。

4.2 对足球教学理念的创新

高校足球课程教学的创新可以从教学方法创新、课程内容创新、实践环节创新、评估与反馈创新、跨学科合作创新和社会资源整合创新等多个方面进行分析：

(1) 教学方法创新：采用多样化的教学方法，如问题导向学习、合作学习、案例教学等，激发学生的兴趣和主动性。引入科技手段，如使用视频分析、虚拟现实等技术辅助教学，提升教学效果。

(2) 课程内容创新：根据足球发展的最新趋势和需求，更新课程内容，引入新兴的足球理念、战术和技术。关注足球文化、足球心理学等方面的知识，培养学生的综合素质^[6]。通过讲解战术理论、组织战术训练和模拟比赛等方式，帮助学生理解和应用不同的战术策略。

(3) 实践环节创新：加强实践环节，通过组织实战训练、模拟比赛、实地考察等形式，注重培养学生的综合素养，包括技术、战术、身体素质、心理素质和团队合作能力、体育道德等方面的发展。让学生能够在真实场景中应用所学知识和技能，提高实践能力和竞技水平。

(4) 评估与反馈创新：建立科学的学生评估和反馈机制，采用多种方式对学生的学习情况进行评估，包括技术能力、战术理解、团队合作等方面。及时给予学生针对性的反馈和指导，促进其进步和成长。

(5) 跨学科合作创新：与其他学科进行跨学科合作，如体育科学、运动训练、营养学等，共同探索足球教学的创新方法和理念。通过跨学科的交流与合作，提升教学质量和水平。

(6) 社会资源整合创新：与足球行业、足球俱乐部、社区组织等建立合作关系，利用社会资源为学生提供更多的实践机会、比赛机会和职业发展支持。通过与外部资源的整合，丰富足球课程的教学内容和实践经验^[7]。

通过以上创新措施，可以提升高校足球课程教学的质量和吸引力，培养出更多具备综合素质和专业能力的足球人才。同时，也能够推动足球教育的发展，促进足球文化的传播和普及。

5 结论

在足球教学中会出现很多制约因素进而影响足球教

学的质量,针对这一情况,本文通过对高校足球课程教学的问题分析,提出高校足球课程教学改革路径,旨在为学生打造多元化的教学模式。现代教学模式相较于传统教学模式更加注重学生的主动参与和综合素养培养,通过改变传统的足球教学理念,可以促进学生的综合素养和全面发展,培养具有创新精神和团队合作能力的足球人才。同时,也能够更好地适应现代足球的发展需求,推动足球事业的进步。本文对高校足球课程教学创新分析,目的在于提升高校足球课程教学质量,培养出更多具备综合素质和专业能力的足球人才。同时,也能够推动足球教育的发展,促进足球文化的传播和普及。

[参考文献]

[1]倪磊.新课标下的高校足球教学改革和创新研究[J].体育科技,2018,39(6):105-106.
 [2]李康.高校校园足球课程教学创新模式构建[J].工程技术研究,2021,6(24):171-173.
 [3]王茜.“双一流”高校理科人才培养实践探索研究——

以复旦大学为例[J].社科纵横,2022,37(6):150-157.
 [4]高莉.产教融合视角下的高职旅游人才培养创新模式适应性研究[J].公关世界,2023(13):109-111.
 [5]张侃.新形势下普通高校足球课程教学制约因素及改革分析[J].冰雪体育创新研究,2021(5):128-129.
 [6]宣涛.构建高校足球课程新型教学模式的研究[J].体育世界(学术版),2019(7):84-87.
 [7]温健伟.发球机应用于高校足球课程脚内侧接空中球技术练习的效果研究[D].上海:上海体育学院,2020.
 作者简介:欧阳绿森(2000—),男,汉族,河南周口人,硕士在读,河南大学武术学院,研究方向:运动训练;
 *通讯作者:齐梦鑫(1996—),女,汉族,河南周口人,硕士在读,河南大学武术学院,研究方向:体育养生学、运动康复;王培博(2000—)男,汉族,河南商丘人,硕士在读,河南大学武术学院,研究方向:体育教学;欧阳清雅(2002—),女,汉族,河南周口人,本科在读,河南理工大学体育学院,研究方向:武术与民族传统体育。

“大数据”背景下高校体育教学的困境与高质量发展路径

胡莹莹 黄恩洪*

武汉工程大学, 湖北 武汉 430000

[摘要]随着大数据、物联网等数字技术的高速发展,数据成为影响全球竞争的生产要素与关键战略性资源,今社会已经步入一个信息传播迅速、资源开放共享的大数据时代,教育信息化成为未来教育发展的必然趋势。数字化体育教学已经成为高校体育教育转型的重要方向,同时也给大学体育教学改革带来了巨大的挑战。研究分析得出,大部分高校仍未将“大数据”技术真正融入其体育教学体系建设过程中,相应体育教学工作跟不上时代发展的需求。随着高校体育教学改革的不断推进,体育教学过程中遇到的问题也越来越明显。大数据技术为学校体育现代化提供了重要的变革动力,我国高校体育教学虽然面临相应的发展困境,但也具备打破困境与促进高校体育教学改革和高质量发展的机遇。因此在研究基础上,通过文献资料法、逻辑分析法等研究方法,对“大数据”背景下大学体育教学过程中存在的问题进行了阐述,并提出促进各领域协同治理以及进行精准资源配置,构建互联网+教育发展的体育教育实践机制,合理利用信息技术有效解决高校体育教学改革中存在的问题。从而为提升我国学校体育现代化能力,推动学校体育教育高质量发展,助力体育强国建设提供理论参考。

[关键词]“大数据”;“高校体育教学”;“困境”;“高质量发展”

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10810

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

The Dilemma and High-quality Development Path of Physical Education Teaching in Universities under the Background of "Big Data"

HU Yingying, HUANG Enhong*

Wuhan Institute of Technology, Wuhan, Hubei, 430000, China

Abstract: With the rapid development of digital technologies such as big data and the Internet of Things, data has become a production factor and key strategic resource that affects global competition. Today's society has entered a big data era with rapid information dissemination and open sharing of resources. Education informatization has become an inevitable trend in the future development of education. Digital physical education teaching has become an important direction for the transformation of physical education in universities, while also bringing huge challenges to the reform of physical education teaching in universities. Research analysis shows that most universities have not truly integrated "big data" technology into their physical education teaching system construction process, and the corresponding physical education teaching work cannot keep up with the needs of the times. With the continuous promotion of physical education teaching reform in universities, the problems encountered in the process of physical education teaching are becoming increasingly apparent. Big data technology has provided an important driving force for the modernization of school physical education. Although physical education teaching in Chinese universities faces corresponding development difficulties, it also has the opportunity to break through these difficulties and promote the reform and high-quality development of physical education teaching in universities. Therefore, on the basis of research, through literature review, logical analysis and other research methods, this paper expounds the problems existing in the process of college physical education teaching under the background of "big data", and proposes to promote collaborative governance in various fields and precise resource allocation, build a physical education practice mechanism for Internet plus education development, and reasonably use information technology to effectively solve the problems existing in college physical education reform, so as to enhance the modernization ability of school physical education in China, promote the high-quality development of school physical education, and provide theoretical reference for the construction of a strong sports country.

Keywords: "big data"; "physical education teaching in universities"; "dilemma"; "high-quality development"

引言

党的二十大报告明确指出:“以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”,强调“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。”中国式现代化赋予中国式教育现代化新的历史使命与发展路径^[6]。21世纪,大数据、物联网、云计算等信息科技技

术快速进步与发展,我国教育信息化建设进入高速发展时期,大数据技术作为一种发现新知识、创造新价值、提升新能力的信息技术和服务业态^[2],逐步引起我国政府、企业和高校的高度重视。体育事业是国家发展的重要组成部分,而高校体育教学是培养体育人才的重要途径和建设体育强国的重要内容。近年来,国家相继出台教育信息化发

展战略、宏观规划和重大政策,为新时期高校教育改革保驾护航^[16]。随着素质教育的不断推进,大学体育教学也顺应时代的发展变化不断进行教学改革,而就当下大学体育教学的现状来看,仍存在一些问题。在大数据背景下,了解大学体育教学的改革困境,探索信息技术推动高校体育教育高质量发展路径,具有重要的理论与现实意义。因此,本文就如何在顺应大数据发展环境下,将智能化信息技术与体育教学深度融合,全面推进大学体育教学创新性发展,提升体育教学智能化程度,实现体育教学模式的个性化和创新性发展,以期更有效地提高大学体育教学质量,实现我国大学体育教育的高质量发展。

1 “大数据”背景下大学体育教学中存在的问题

1.1 教学模式落后

从当前大学体育教学的具体情况来看,传统教学模式仍以“讲授-接受”为主要教学形式,只重视知识的输入忽略知识的运用^[4],使学生长期处于被动接受知识的状态,限制了学生的积极性和独立性的发挥,影响学生发散思维和创新思维的形成,不利于并培养学生终身体育意识和解决问题的能力。教学理念仍存在功利性地追求“掌握运动技能”“增强体质”,教学模式过于死板,学生往往只是进行简单的体育运动,缺乏对体育知识和技能的深入了解和掌握,不利于运动技术的巩固。

课程设置方面,仅仅满足于在传统竞技体育项目的提供上,许多新兴的体育项目并未开设。教学内容缺乏多样性和创新性,没有针对不同学生制定的教学方案,导致一些体能素质不强的学生课堂体验感和满足感差,从而降低学习体育知识和技能的兴趣。教学过程中缺乏数据支撑,多数仅仅依靠教师的经验和感性认识,缺乏运用数据平台对学生身体素质的量化评估^[13],教师难以根据学生的学习情况和需求来调整和改进教学内容和方法。缺乏基于大数据技术的教学资源 and 平台,难以实现教学的数字化、信息化和智能化,教学效率的提升会大打折扣。尽管传统教学模式有其自身优势,但信息技术和教育理念的飞速发展,其弊端也愈发明显。如果还是停留在传统教学模式当中,势必会影响教学质量,导致大学体育教学模式与时代的发展脱节。

1.2 教学评价缺乏科学性

在体育教学过程中,评价是非常重要的环节。随着大数据技术的发展,越来越多的领域开始应用大数据分析技术,在大学体育教学评价方面,大数据分析技术可以提供更加客观、精准的数据支撑^[3],但同时也面临以下一些问题。教学过程中的评价标准不明确,由于体育教学涉及多种技能和能力,实践中评价标准存在比较模糊或者不够具体的情况,目前多数大学体育教学模式仅仅根据学生的体育成绩和课堂表现采用定性评价,缺乏科学性和客观性,

难以准确评估学生的身体素质和体育水平,导致评价结果准确性低。评价方式单一、教师数据分析能力低。由于学生的体育能力、信息技术水平、学习兴趣和学习能力不同,评价难度较大,同时还需要对分析结果进行解释和说明,让相关人员能够理解和接受分析结果,并根据结果进行相应的改进和优化。单一的评价方式无法全面反映学生的体育素质和能力,部分体育教师对信息技术的运用不熟练,评价能力有限,影响评价结果的准确性,评价结果反馈不准确或者偏颇也会导致无法制定出适合教育改革的个性化教学计划^[12]。

1.3 体育教师数据素养和信息化水平低

随着大数据的推广和教育新常态的出现,校园里掀起了课改和创新的高潮,体育教师被要求开启智慧课堂模式^[9],改变传统的教学方式,发挥学生的主体作用,利用数据信息拓宽体育教学资源供给渠道,增强体育教学质量均对体育教师的信息技术水平提出了相应的挑战。

研究发现,传统教学工作者对数据化方面引入不够重视,始终认为传统教学模式才能够达到高质量的教学活动目标^[10],导致大数据背景下智慧体育教学过程中体育教师常有设备不会用或不常用的现象,普遍缺乏信息技术的运用能力,虽然能够基本实现线上教学和学生信息化管理的要求,但在教学中很少借助大数据辅助教学,导致教师很难直观地向学生传达体育领域前沿的信息^[8],学生积极性也大打折扣。同时,缺乏数据处理和分析能力,无法熟练运用数据分析工具和方法准确、科学地分析和评估学生的运动数据,不能有效地利用信息技术来支持教学活动和提高教学效果,严重影响了大学体育的教学改革效率。

2 “大数据”背景下大学体育教学高质量发展的路径

信息技术的高速发展为我国高等教育改革带来了巨大的发展契机,同样也为体育教学改革带来了全新的思路^[11]。大学体育教育应探索全新的教育方向与教育策略^[15],以提高体育教学质量为方向,激发学生的自主性,全面带动我国体育事业发展。

2.1 创新体育课程,优化体育教学模式

体育课程与教学问题是体育教育高质量发展的核心与关键,由此带动学校层面的改革创新,体育教学高质量发展才有实施保障。大数据观下高校体育要去结合当下互联网信息技术的发展,吸取传统教学模式的优势,深入分析造成困境的因素改革方体育学科教学模式,应用于教学实践。通过整合资源优势打造精品课程,因地、因校制宜地开设具有校园特色的校本课程,可以充分融合民族传统体育项目^[7]。坚持传统教育理念与信息技术的有机结合,投入必要的资金进行网络课程建设和大数据分析的协同创新,构建各运动项目的“教、练、赛”线上线下混合式教学模式,既要发挥课堂内容对课外锻炼的引领作用,又

要运用线上课程 APP 等信息化平台与学生讨论、交流, 指导学生科学健身, 让课外练习促进课堂教学。充分发挥信息化的优势, 根据学生的身体素质、学习进程、特点和需求进行个性化的教学调整, 实现课内课外有机融合、虚拟课堂和实体课堂相得益彰。大学生健身意识不断增强, 学校还要基于新时代学生体育锻炼兴趣爱好, 增设瑜伽、游泳、跆拳道等体育俱乐部, 丰富体育项目。同时, 积极邀请优秀运动员和职业队教练员到校开展教学活动, 激发学生的运动积极性、满足学生的多样化体育需求。

2.2 利用大数据提高体育教学评价的科学性和客观性

体育课程教学评价可以切实反映体育教学的真实效果, 应将大数据理念、技术嵌入学校体育课程评价体系中, 利用大数据技术, 开展多维度、多层次的体育教学评价, 降低传统体育教学评价中体育教师经验主义和主观推断的影响^[10]。将过程性考核与终结性考核相结合, 立足学生全面发展。体育课堂可依托平台终端监测数据, 采用智能佩戴设备精准记录学生的课堂学习行为、运动表现, 通过对数据的阶段化分析, 对学生体育学习态度、习惯等进行动态过程评估和反馈。课后通过采集学生参与锻炼时间、次数及距离等数据, 记录参与各类体育活动的角色、次数、奖励等具体情况, 评价学生体育知识与技能的运用情况, 确保评价的科学性和客观性。

运用大数据交互性特征, 让学生积极表达自我主张, 反思学校体育课程学习状况, 充分发挥学校体育课程评价的导向、促进、诊断、激励功能, 助推学生“增值”研制学校体育课程评价指标体系^[12], 促使体育教学多元主体参与、交流、互动与建议。完善大数据赋能学校体育课程评价人才培养机制, 培育大数据评价人才, 强化数据治理思维, 提高大数据评价有效性, 同时也要保护学生、教师等相关人员的隐私权, 避免数据泄露和滥用, 真正实现教学评价对于教学过程正确的引导作用。

2.3 提高体育教师数据素养和信息技术应用能力

体育教师是大数据背景下智慧体育的主要践行者。在有效提高大学体育教师数据素养特别是信息技术运用和数据分析处理方面, 改变落后的教学观念。学校层面可邀请数据分析方面的专家或专业人员组织专业的数据素养培训, 为教师提供数据分析、数据可视化方面的培训课程^[15]。学校管理者、教师、校外专家可利用学校教育数据集共同开发信息化教学方法, 让教师通过实践掌握信息化教学的技巧。以信息化教学成果和教学质量作为考核指标, 激励体育教师不断提高信息化水平和教学质量。

借助现代信息技术平台有效推进校企深度合作, 探寻双方多样合作模式, 满足企业人才需求和高校信息化人才培养重要的反哺作用, 组织交流共享信息技术教学资源为教师提供更多的信息化学习空间。高素质教师队伍是高质量教育发展的中坚力量, 教师层面应当肩负重任, 明确自

身的教学职责, 借助大数据环境和信息化教学平台, 相互交流、学习、分享经验, 转变传统教育理念, 不断提高信息化水平, 将传统教学中的优秀模式与现代信息技术融合, 为学生提供全方位、多视角的学习资源^[16]。

3 结论与建议

大数据时代, 信息化成为教育发展变革的重要驱动力^[7], 信息技术具有较强的广泛性和传播性特点, 能够加强教师、学生及社会各界对数字体育的认识, 对于增强我国大学体育教学信息化水平、推动体育教学高质量发展、提升与优化体育教学效果等都具有重要的价值意义^[17]。对大学体育教学来说, 融入大数据的教育发展进程已是大势所趋。在这样的形势下, 作为高校体育教育工作者务必要正视当下的教学困境, 把握时代脉搏, 建立大数据意识, 与时俱进更新教学理念, 加大对信息化设备的投入力度, 通过大数据、人工智能技术突破传统体育教学的诸多限制, 为教师专业成长赋能, 提高体育教学质量, 助力学生多元发展, 促进大学体育教学改革。充分发挥大数据时代信息化教学的优势及应用价值, 积极探索教学实践, 开创高校体育教学新局面, 为我国体育教育的高质量发展做出贡献。

【参考文献】

- [1] 浑涛. 大数据与体育教育创新视角下高职体育教学改革研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(3): 6-7.
- [2] 张丽军, 孙有平. 大数据驱动的体育精准教学模式研究[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(2): 174-180.
- [3] 杨岸亿. 大数据时代下高职体育创新教学研究[J]. 中国新通信, 2022, 24(24): 230-232.
- [4] 郑光文, 贺艳杰, 郭子进. 数据驱动的学校体育精准教学: 内涵、机制与发展路径[J]. 湖北体育科技, 2023, 42(1): 39-43.
- [5] 张子涵. 数字化赋能高校体育教学的现实价值与基本路径[J]. 教育信息化论坛, 2023(7): 30-32.
- [6] 钟亚平, 谷厚鑫, 刘鹏. 体质健康大数据驱动的体育分层教学改革思路探析[J]. 山东体育学院学报, 2018, 34(3): 106-111.
- [7] 王建. 智慧体育教学实施框架与开展思路[J]. 体育文化导刊, 2023(5): 103-110.
- [8] 葛幸幸, 雷慧, 周丽华, 等. 大数据视角下“大学体育”课程精准教学实践探索[J]. 甘肃高师学报, 2022, 27(5): 94-98.
- [9] 江礼磊, 黄谦, 侯宇洋, 等. 数智技术赋能学校体育现代化的作用机理、应用场域与实践路径[J]. 体育学研究, 2023, 37(4): 67-78.
- [10] 杨韵. 人工智能时代体育教学内涵特征、发展困境与推进策略[J]. 体育文化导刊, 2022(9): 104-110.
- [11] 吕琛辰, 马垠. 大数据时代高校体育教学管理研究一

一评《信息技术与高校体育教学模式融合研究》[J]. 中国科技论文, 2022, 17(8): 951.

[12] 温兵, 汪冲. 大数据背景下高校体育教学评价体系构建[J]. 才智, 2022(17): 144-147.

[13] 蔡红彬. 大数据时代背景下体育教学的变革与发展[J]. 陇东学院学报, 2022, 33(2): 114-117.

[14] 王为雁. 现代教育技术在校园智慧教育生态建设中的重要性[Z]. 香港新世纪文化出版社. Proceedings of 2022 the 6th International Conference on Scientific and Technological Innovation and Educational Development[Z]. 香港新世纪文化出版社: 香港新世纪文化出版社有限公司, 2022: 72-73.

[15] 李艳, 叶明确. 教师数据素养和智慧课堂深度融合的教学模式研究[J]. 教学与管理, 2022(18): 77-80.

[16] 李燕燕. “互联网+”背景下高校体育教育服务智慧化

的发展路径[J]. 湖北体育科技, 2020, 39(9): 834-837.

[17] 张人杰. 基于大数据驱动的中职体育精准教学模式构建研究[J]. 内江科技, 2023, 44(10): 139-140.

[18] 王刚. 大数据时代我国学校体育治理路径研究[J]. 文体用品与科技, 2023(20): 166-168.

[19] 江礼磊, 黄谦, 等. 数智技术赋能学校体育现代化的作用机理、应用场域与实践路径[J]. 体育学研究, 2023, 37(4): 67-78.

[20] 罗姝, 韩天云. 大数据时代背景下学校体育发展面临的机遇与挑战[J]. 内江科技, 2023, 44(3): 91-92.

作者简介: 胡莹莹(1999—), 女, 汉族, 河南周口人, 硕士在读, 武汉工程大学体育部, 研究方向: 学校体育管理; *通讯作者: 黄恩洪(1966—), 男, 土家族, 湖北洪湖人, 硕士, 教授, 武汉工程大学体育部, 研究方向: 体育教育与管理。

基于 DEMATEL-ISM 的体育跨学科主题学习实施路径研究

叶红冰 周建新

杭州师范大学体育学院, 浙江 杭州 311121

[摘要]本研究采用文献研究法和专家访谈法识别出影响体育课程跨学科主题学习实施的 17 个因素, 并通过 DEMATEL-ISM 方法对 17 个影响因素属性进行分析, 得出体育课程跨学科主题学习实施影响因素的原因结果图, 并建立影响因素的多级递阶结构模型。综合分析结果表明: 影响体育课程跨学科主题学习实施的因素可以被划分为四个维度, 其中政策保障是最关键的根本因素, 统一领导及关注与认知程度是最重要的间接因素, 教学能力是最主要的直接因素。

[关键词]体育课程; 跨学科主题学习; DEMATEL-ISM; 实施路径

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10817

中图分类号: G203

文献标识码: A

Research on the Implementation Path of Sports Interdisciplinary Theme Learning Based on DEMATEL-ISM

YE Hongbing, ZHOU Jianxin

School of Physical Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang, 311121, China

Abstract: This study used literature research and expert interview methods to identify 17 factors that affect the implementation of interdisciplinary thematic learning in physical education courses. The DEMATEL-ISM method was used to analyze the attributes of these 17 factors, and a cause result diagram of the influencing factors on the implementation of interdisciplinary thematic learning in physical education courses was obtained. The multi-level hierarchical structure model of the influencing factors was established. The comprehensive analysis results indicate that the factors affecting the implementation of interdisciplinary thematic learning in physical education courses can be divided into four dimensions, among which policy guarantee is the most critical fundamental factor, unified leadership and level of attention and cognition are the most important indirect factors, and teaching ability is the most important direct factor.

Keywords: physical education curriculum; interdisciplinary thematic learning; DEMATEL-ISM; implementation path

引言

随着经济和科技的快速发展, 多学科、多领域的交叉与融合已经成为现代经济、科技、创新发展的重要动力, 同时也使得认识问题、发现与分析问题的难度大大提高。以往知识单一型的人才已经满足不了综合性发展的社会需求。因此, 社会亟需具备沟通合作、问题解决、创新发明的全方位综合性高阶技能人才。体育与健康课程具有综合性、实践性的特征, 不仅可以发展学生运动技能, 还能培养学生的意志品质与团结协作的能力, 然而单一学科为主的教学在实践过程中存在一定局限性。为了满足社会对新时代人才的需求, 达到全面育人的目的, 国家在强调学科教育细化的同时, 也不断地要求学科之间进行教学合作, 从而推动教学理念的创新, 培养创新型和综合型人才^[1]。

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中明确提出, 设置有助于实现体育与其他学科相结合的多学科交叉融合的学习主题, 同时也规定了各门课程用不少于10%的课程时间设计跨学科主题学习^[2]。在此背景下, 跨学科主题学习成为了加强学科联系, 落实“五育”并举、促进全面发展的有效学习方式^[3], 因此, 跨学科主题学习是解决目前学科割裂痼疾的可能途径, 对于课程的融合, 教学方式的转变等有重要推动作用。

近年来关于跨学科主题学习的研究很多, 但大多数都是基于高中政治, 化学, 物理等其他学科的跨学科研究, 对体育跨学科主题学习方面的研究寥寥无几。当下义务教育阶段对体育跨学科主题学习的认识尚浅, 一些教师受传统教学观念的影响, 跨学科主题学习设计及实施过程中依然将知识习得作为学习的主要目标, 受知识本位潜在影响的牵制, 不深入探索主题之间的内在联系, 可能导致主题简单拼接、内容单纯堆积等问题以及“学用割裂”“只学不学”“学用分离”等现象的出现^[4-5], 与此同时, 在实践中也存在对教师要求高、评价方法少且操作困难等问题^[6]。课程的实施受多种因素的影响, 基于此, 本研究从国家、学校、教师、学生 4 个维度出发, 划分影响因素, 构建影响因素模型, 并基于 DEMATEL-ISM 分析法, 深入探究体育课程跨学科主题学习实施影响因素之间的深层关系与层次结构, 有助于提出本文的实施路径, 达到体育与健康课程开展提质增效的目标, 为其他学科的跨学科主题学习提供一种科学有效的研究方法和思路, 促进课程体系的正向发展。

1 体育课程跨学科主题学习实施的影响因素

跨学科教学在美国和欧洲国家受到极大的重视, 且美国的跨学科教学已经形成了相对比较成熟的跨学科课程体系, 但我国对跨学科教学的研究相比国外较晚且对于跨

学科主题学习的研究主要聚焦于教学设计及实施现状,对于跨学科主题学习实施的影响因素尚未建立较为全面的指标体系。因此,本文采用文献资料法对体育课程跨学科主题学习实施的现状进行全面分析,初步构建影响因素模型,随后通过德尔菲法对影响因素指标进行补充、修正,最终确定体育课程跨学科主题学习实施的 17 个影响因素,见表 1。

表 1 体育课程跨学科主题学习实施影响因素

分析维度	影响因素	参考文献
国家维度	统一领导 X1	[7-8]、[9]
	课程方案 X2	[10]
	政策保障 X3	[11]、[12]
学校维度	关注与认知程度 X4	[7,13]、[14]
	课程开发水平 X5	[9]、[11]、[12]
	课程领导水平 X6	[7]、[14]
	能力培养的重视程度 X7	[8]、[11]
	合作与交流程度 X8	[10]、[7]、[14]
	案例研究程度 X9	[10]、[11]、[15]
	校园文化氛围 X10	[10]、[12]
	时间与资源保障 X11	[4-5,8]、[12]、[16]
教师维度	认知程度 X12	[9-11]
	主动意识 X13	[9]、[11-12]、[15]
	教学能力 X14	[11,14]、[4,6]
	协作意识 X15	[9]、[13]
学生维度	学习态度 X16	[16]、[17]
	身心发展 X17	[15]、[18]

2 构建 DEMATEL-ISM 模型

基于 DEMATEL 分析法,通过运算得到各影响因素之间的内在关系,从而识别出关键因素,但不利于各影响因素之间内部层次关系的确定;ISM 模型有利于呈现影响因素内部之间的联系,得到直观的多级递阶结构图,但不利于确定因素对整体的影响程度^[19]。因此,本研究将两者联用,运用 DEMATEL-ISM 分析法,在能够确定关键影响因素的同时,呈现各影响因素的层次结构关系。

2.1 综合影响矩阵 T

运用德尔菲法,邀请体育教学领域的 8 名专家对影响因素之间的影响程度用无影响(分)、低影响(1分)、中等影响(2分)、较高影响(3分)、强影响(4分)5个等级进行打分^[19],随后将数据采用求平均值处理,以避免人为打分的误差。得到直接影响矩阵 $A=(x_{jj})_{n \times n}$,采用行和最大值归一化得到规范化的直接影响矩阵 $B^{[20]}$,公式如下:

$$B = \frac{x_{jj}}{\max(\sum_{j=1}^n x_{jj})} \quad (1)$$

为表示系统因素之间的相互影响程度,通过式(2)计算得到综合影响矩阵 T,公式如下:

$$T = (B + B^2 + \dots + B^k) = \sum_{k=1}^{\infty} B^k = B(I - B)^{-1} \quad (2)$$

式中, I 为单位矩阵。从而得到体育课程跨学科主题学习实施的影响因素综合影响矩阵 T,如表 2 所示。

2.2 中心度和原因度

在计算出综合影响矩阵 T 的基础上,求出各影响因素的影响度 D_i 、被影响度 C_i 、中心度 M_i 和原因度 R_i 。若原因

表 2 综合影响矩阵 T

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
X1	0	0	0.01	0.25	0.25	0	0.06	0.06	0.25	0.06	0	0.19	0.06	0.1	0.02	0.02	0.02
X2	0	0	0	0	0.25	0.25	0	0	0.06	0	0.06	0.02	0.14	0.04	0	0	0
X3	0.25	0.25	0.01	0.25	0.13	0.06	0.19	0.06	0.08	0.06	0.02	0.05	0.1	0.23	0.02	0.02	0.02
X4	0	0	0.01	0	0	0	0.25	0.25	0	0.25	0	0	0.25	0.21	0.06	0.08	0.08
X5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0	0.06	0	0.02	0	0	0
X6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0.06	0.02	0	0	0
X7	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0	0
X8	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0	0
X9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0.06	0	0	0
X10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.06	0.25	0.33	0.33
X11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0.06	0	0	0
X12	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0	0
X13	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0	0
X14	0.02	0.02	0.06	0.02	0.01	0	0.01	0	0.01	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0
X15	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.25	0	0	0
X16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.07	0.27
X17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.27	0.07

表3 DEMATEL 计算指标值

DEMATEL 计算指标值					要素权重值				
	影响度 D 值	被影响度 C 值	中心度 D+C 值	原因度 D-C 值(R)		影响度 D 值	被影响度 C 值	中心度 D+C 值	权重
X1	1.36	0.298	1.658	1.062	X1	1.36	0.298	1.658	0.08
X2	0.827	0.298	1.125	0.529	X2	0.827	0.298	1.125	0.06
X3	1.818	0.193	2.011	1.626	X3	1.818	0.193	2.011	0.1
X4	1.468	0.548	2.016	0.92	X4	1.468	0.548	2.016	0.1
X5	0.331	0.649	0.98	-0.318	X5	0.331	0.649	0.98	0.05
X6	0.331	0.325	0.655	0.006	X6	0.331	0.325	0.655	0.03
X7	0.294	0.536	0.83	-0.242	X7	0.294	0.536	0.83	0.04
X8	0.294	0.387	0.681	-0.093	X8	0.294	0.387	0.681	0.03
X9	0.324	0.656	0.979	-0.332	X9	0.324	0.656	0.979	0.05
X10	0.99	0.387	1.377	0.603	X10	0.99	0.387	1.377	0.07
X11	0.324	0.331	0.655	-0.008	X11	0.324	0.331	0.655	0.03
X12	0.294	0.576	0.87	-0.282	X12	0.294	0.576	0.87	0.04
X13	0.294	0.882	1.176	-0.588	X13	0.294	0.882	1.176	0.06
X14	0.176	2.081	2.257	-1.905	X14	0.176	2.081	2.257	0.11
X15	0.294	0.347	0.641	-0.053	X15	0.294	0.347	0.641	0.03
X16	0.333	0.796	1.129	-0.462	X16	0.333	0.796	1.129	0.06
X17	0.333	0.796	1.129	-0.462	X17	0.333	0.796	1.129	0.06

度 R_i 为正, 则因素 i 为原因因素; 反之则为结果因素。计算公式如下:

$$D_i = \sum_{j=1}^n t_{ij} \quad (3)$$

$$C_i = \sum_{j=1}^n t_{ji} \quad (4)$$

$$M_i = D_i + C_i \quad (5)$$

$$R_i = D_i - C_i \quad (6)$$

通过上述公式计算得到 DEMATEL 指标值, 如表 3 所示。影响因素因果图如图 1 所示, 以中心度 M_i 为横坐标、以原因度 R_i 为纵坐标进行绘制。

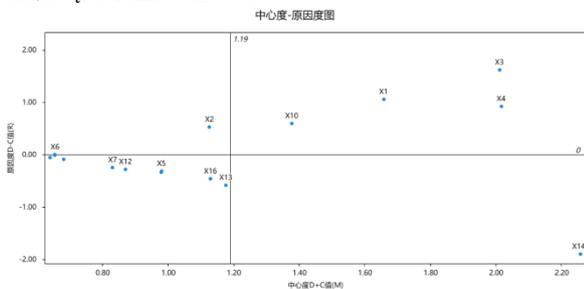


图1 体育与健康课程跨学科主题学习实施影响因素原因结果图

2.3 确定可达矩阵

通过式 (7) 得到整体矩阵 E, 公式如下:

$$E = T + I = (e_{ij})_{n \times n} \quad (7)$$

式中, I 为单位矩阵。

为便于层次结构的划分, 减少主观性。引入阈值 λ , 采用统计分布的均值 (α) 与标准差 (β) 之和计算阈值^[21], 阈值计算公式如下:

$$\lambda = \alpha + \beta \quad (8)$$

求得 $\lambda = 0.112$,

使用阈值对整体矩阵 E 进行处理, 可以得到可达矩阵 $M^{[20]}$, 公式如下:

$$M = (m_{ij})_{n \times n} = \begin{cases} 1, & e_{ij} \geq \lambda \quad (i, j = 1, 2, \dots, n) \\ 0, & e_{ij} < \lambda \quad (i, j = 1, 2, \dots, n) \end{cases} \quad (9)$$

2.4 构建多级递阶结构图

依据式(10)将可达矩阵计算处理可得可达集 $R(X_i)$ 、先行集 $A(X_i)$ 、共同集 $C(X_i)$ 、最高集 $L(X)$, 公式如下:

$$R(X_i) = \{X_j | X_j \in X, m_{ij} = 1, i = 1, 2, \dots, n\}$$

$$A(X_i) = \{X_j | X_j \in X, m_{ji} = 1, j = 1, 2, \dots, n\}$$

$$C(X_i) = \{X_j | X_j \in X, m_{ji} = 1, m_{ij} = 1, i = 1, 2, \dots, n, j = 1, 2, \dots, n\}$$

$$L(X) = \{X_i | X_i \in X, R(X_i) = C(X_i), i = 1, 2, \dots, n\} \quad (10)$$

将原因结果图与划分出的层次化处理结果结合, 可得到体育课程跨学科主题学习实施影响因素的多级递阶结构模型图, 如图 2 所示。

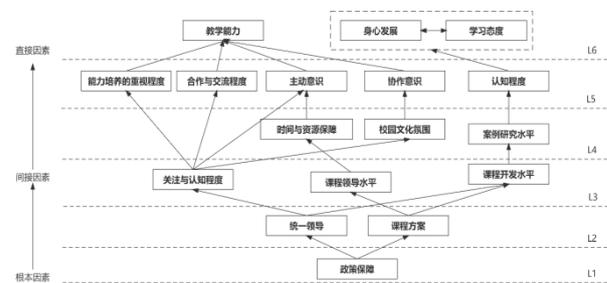


图2 体育课程跨学科主题学习实施影响因素多级递阶结构模型图

3 结果分析与实施路径

3.1 DEMATEL 分析

DEMATEL 法能够识别出体育课程跨学科主题学习实施的关键影响因素,由相关指标计算值可知:

(1) 影响度: 统一领导、政策保障、关注与认知程度为排名前三的影响因素,意味着这三种因素对其他因素的影响较大。

(2) 被影响度: 主动意识、教学能力、学习态度和身心发展为排名较高的四种影响因素,意味着这四种影响易受其他因素影响。

(3) 中心度: 中心度强调各影响因素的重要性。排名前三的因素依次为政策保障、关注于认知程度、教学能力。可以看出这三种因素对体育课程跨学科主题学习实施至关重要。

(4) 原因度: 政策保障为排名第一的原因因素,教学能力为原因度最小的结果因素。

综上,运用 DEMATEL 分析法有助于 7 个关键因素的确定,加强对 7 这个关键因素的系统管理,能有效促进体育课程跨学科主题学习的顺利实施。其中包括统一领导 X1、政策保障 X3、关注与认知程度 X4、主动意识 X13、教学能力 X14、学习态度 X16 和身心发展 X17。

3.2 ISM 分析

ISM 法能够直观呈现影响因素间的相互作用关系,分析结果指出:

(1) 根据多级递阶结构模型可知,所有影响因素被划分为 6 个层面,3 个层次。其中政策保障位于第六层,是根本影响因素,对体育课程跨学科主题学习的实施起到关键作用。

(2) 中心度较高三个的因素是 ISM 中的间接因素。教学能力以及学生身心发展位于第一层,属于直接因素,对体育课程跨学科主题学习的实施有直接推动作用。

综上,政策保障是影响体育课程跨学科主题学习实施的关键根本因素;统一领导、关注与认知程度为重要性较大的间接因素;教学能力、学生的学习态度和身心发展水平为重要性较大的直接因素。

3.3 实施路径

基于以上系统分析,属于关键根本因素的政策保障和间接因素统一领导属于国家维度,属于直接影响因素的教学能力属于教师维度。为促进体育课程跨学科主题学习的实施,本研究从国家、学校、教师和学生四个维度出发,划分影响因素,提出以下实施路径:

(1) 国家层面: 第一、提供政策支持。制定支持跨学科主题学习实施的政策,明确体育课程在整体学科体系中的重要地位。第二、加大资源投入。首先,提供足够的财政和人力资源支持,以确保体育课程能够有充足的时间和空间来整合跨学科主题。其次,为教育工作者提供培训

机会和交流平台,做好新教师入职的培训工作,以此提高他们在跨学科教学方面的能力。第三、建立评估体系。建立科学的评估体系,旨在评估跨学科主题学习实施的效果。通过合适的评估方法,鼓励中小学校在体育课程中积极开展跨学科主题学习活动。第四、完善体育教育专业学生的培养方案,逐步增添综合化课程,培养跨学科素养。

(2) 学校层面: 第一、提高课程设计。重新设计体育课程,保证教师有足够的时间设计和实施跨学科学习主题,确保不同学科内容能够有机地融入到体育课程中,形成学科有机整合。第二、加强团队合作。鼓励不同学科教师之间积极合作交流,评估和改进课程,组建跨学科教学团队,形成跨学科知识网络,确保整合性的学科知识顺利传递。第三、加大设施支持: 提供所需的体育设施和资源,支持跨学科主题学习的实施,积极营造浓厚的跨学科学习氛围。第四、设置激励机制。设立激励机制,对在体育课程中成功实施跨学科主题学习的教师提供奖励。这可以包括荣誉、奖金或其他形式的认可,

(3) 教师层面: 第一,参与专业培训。积极参与国家和学校提供跨学科教学专业培训,主动更新自身的教育理念、教学方法,同时学习多学科知识,使自身具备设计和实施跨学科主题学习的。第二,资源共享。教师之间积极分享成功案例和教材,通过教学研讨会、网络平台等形成一个共享资源的社群,达到资源利用的最大化。第三、做好教学设计。根据学生学情设计出能够激发学生兴趣的教学主题,创造真实的运动情境,通过问题驱动,促进学生积极探究。

(4) 学生层面: 学生积极参与到跨学科主题学习中,通过合作交流运用以往已学过的知识从而解决教师提出的问题。

4 结语

为促进体育课程跨学科主题学习的顺利实施,本文通过文献研究和专家访谈确定了体育课程跨学科主题学习实施的 17 个影响因素,并通过 DEMATEL-ISM 方法确定构建了多级递阶结构模型图。通过分析因素之间的内在关系以及影响程度,将 17 个因素划分为根本因素、间接因素和直接因素三个层次。通过系统分析得出: 政策保障为关键根本因素;统一领导、关注与认知程度为间接因素;教学能力和学生的学习态度和身心发展水平是直接因素。针对以上影响因素提出相应的对策路径,以期今后体育课程跨学科主题学习的实施提供依据与参考,为其他学科跨学科主题学习的开展提供借鉴与启示。

[参考文献]

- [1] 李海峰. 解析跨学科教育的时代内涵——关于科学知识的社会学反思[J]. 科技视界, 2014(7): 164.
- [2] 于素梅, 陈蔚. 体育与健康课程“跨学科主题学习”的多维特征、设计逻辑与实践指引[J]. 体育学

- 刊, 2022, 29(6): 10-16.
- [3] 栗丹, 祖立存. 新课标理念下跨学科主题学习的思考与策略[J]. 辽宁教育, 2023, 685(4): 57-60.
- [4] 吴明平, 藏玲, 周玲, 等. 学用合一: 跨学科主题学习的困境突破与实现路径_吴明平[J]. 基础教育课程, 2023(13): 12-16.
- [5] 王莹聪, 李刚. 义务教育阶段跨学科主题学习的内涵、价值与设计逻辑_王莹聪[J]. 教学与管理, 2023(33): 1-5.
- [6] 吴颖. 新课标之“新”: 从综合实践活动到跨学科主题学习[J]. 宜宾学院学报, 2023, 23(7): 24-31.
- [7] 赵明仁, 冉克宁. 跨学科主题学习的内涵阐述与实施策略[J]. 中国民族教育, 2023(1): 30-33.
- [8] 董艳, 夏亮亮, 王良辉. 新课标背景下的跨学科学习: 内涵、设置逻辑、实践原则与基础[J]. 现代教育技术, 2023, 33(2): 24-32.
- [9] 叶志强, 崔佩佩. 小学全科教师跨学科教学问题研究_叶志强[J]. 重庆师范大学学报(社会科学版), 2023, 43(4): 23-35.
- [10] 叶玉华, 宋淑华. 全面发展视域下中小学体育开展跨学科教学的价值蕴涵及突破策略[Z]//第一届陕西省体育科学大会论文集(一), 2023: 506-510.
- [11] 郭庆, 杨雅晰, 程伟, 等. 新课标背景下义务教育阶段体育教师跨学科教学能力的内涵厘定、构成要素与培育路径[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(2): 140-149.
- [12] 张辉蓉, 谢小蓉. 跨学科视域下的校长课程领导力: 内涵特征、构成要素与提升策略[J]. 教育科学, 2021, 37(6): 29-35.
- [13] 董艳, 孙巍, 徐唱. 信息技术融合下的跨学科学习研究[J]. 电化教育研究, 2019, 40(11): 70-77.
- [14] 任学宝. 跨学科主题教学的内涵、困境与突破[J]. 课程. 教材. 教法, 2022, 42(4): 59-64.
- [15] 尚力沛, 俞鹏飞, 王厚雷, 等. 论体育与健康课程中的跨学科学习[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(11): 9-18.
- [16] 陈丹, 崔亚雪, 李洪修. 跨学科主题学习的实践属性及其路径选择_陈丹[J]. 天津师范大学学报(基础教育版), 2023, 24(4): 1-6.
- [17] 陈一林, 张文鹏, 刘斌. 基于活动理论的体育与健康课程跨学科主题学习活动设计路径研究[J]. 体育学研究, 2023, 37(5): 1-19.
- [18] 曹海辉. 体育核心素养指导下跨学科“主题”课程的模型构建及路径选择[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(11): 163-164.
- [19] 陈为公, 张娜, 张友森, 等. 基于 DEMATEL-ISM 的城市灾害韧性影响因素研究[J]. 灾害学, 2021, 36(1): 1-6.
- [20] 黄娇, 潘珍妮. 基于 DEMATEL-ISM 的社区养老 PPP 项目发展影响因素研究_黄娇[J]. 项目管理技术, 2023, 21(5): 78-83.
- [21] 李奇, 薛伟, 张华超. 基于集成 DEMATEL/ISM 方法的东北林区贮木场火灾风险研究[J]. 森林工程, 2021, 37(5): 56-64.

作者简介: 叶红冰(2000—), 女, 汉族, 浙江杭州人, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学; 周建新(1966—), 男, 汉族, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育课程与教学、体育教师教育。

北京冬奥遗产传承视角下亚冬会举办对群众冰雪运动发展的促进分析

吕明 马聪

吉林体育学院, 吉林 长春 130022

[摘要] 本论文运用文献资料法、逻辑分析法,旨在研究北京冬奥遗产传承视角下哈尔滨亚冬会开展对我国群众冰雪运动发展的促进作用。首先对北京冬奥遗产传承视角下我国群众冰雪运动发展现状进行分析,通过对比哈尔滨亚冬会与北京冬奥会,以及对哈尔滨亚冬会举办的背景、意义进一步追述,探讨其对我国群众冰雪运动的积极影响,希望能为未来我国群众冰雪运动的发展提供一些新思路。

[关键词] 冬奥遗产; 亚冬会; 群众; 冰雪运动

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10832

中图分类号: G86

文献标识码: A

Promotion Analysis of Development of Mass Ice and Snow Sports by the Asian Winter Games from the Perspective of Inheriting the Heritage of the Beijing Winter Olympics

LYU Ming, MA Cong

Jilin Sport University, Changchun, Jilin, 130022, China

Abstract: This paper uses literature review and logical analysis methods to study the promoting effect of the Harbin Asian Winter Games on the development of mass ice and snow sports in China from the perspective of inheriting the heritage of the Beijing Winter Olympics. Firstly, an analysis is conducted on the current development status of mass ice and snow sports in China from the perspective of inheriting the heritage of the Beijing Winter Olympics. By comparing the Harbin Asian Winter Games with the Beijing Winter Olympics, and further tracing the background and significance of the Harbin Asian Winter Games, this study explores their positive impact on mass ice and snow sports in China, hoping to provide some new ideas for the future development of mass ice and snow sports in China.

Keywords: Winter Olympics heritage; Asian Winter Games; the mass; winter sports

引言

北京冬奥会作为我国冰雪运动历史进程中的一大转折点,自2015年成功申办开始便引发了全社会的一系列关注,直到举办前夕,国家体育总局开展了一项关于“带动三亿人上冰雪”实施情况的调查,最终发现自成功申办以来,参与冰雪运动项目的人数已达3.46亿之多,甚至冰雪运动参与率超过了24%,完美达成了“带动三亿人上冰雪”的宏伟目标。这都表明着,冬奥会的举办不仅仅是一次体育盛事,更是激发了广大群众对冰雪运动的热爱和参与的动力。在这样的显著成果下,作为我国冰雪资源丰富的城市之一,在冰雪运动领域具有得天独厚优势的哈尔滨,在其2025年承办的亚冬会作为冬奥会的延伸赛事,不仅是中国冬季体育发展的重要里程碑,也将会是促进我国群众冰雪运动发展的重要契机。

1 多角度分析北京冬奥会与群众冰雪运动发展关系

1.1 物质基础奠定起始基调

国内关于冬奥场馆建设功能的诠释共有两种,从直接功能进行分析:其功能主要是为了专业运动员参加比赛提供场地,而从间接功能对其进行解读:冬奥场馆的建设目的是为了发展冰雪运动,除正常比赛需求外还包括公共建

设、群众体育、休闲娱乐等方面。

借助北京冬奥会这一现代我国冰雪运动发展的重要契机,各地政府对相关产业发展建设的重视与关注度急剧提升,建设相关冰雪体育场馆、举办冰雪节、赛事活动、发展冰雪旅游等项目已经成了政府部门为了冰雪市场的“供以应求”。北京冬奥会结束后,张家口等场地建设地通过实地调研分别将冬奥场馆进行针对性的改造以及配套设施的建设,目的将专业竞赛场馆转换成面向群众冰雪体育运动的大众性体育场馆,2010年温哥华冬奥会赛后根据官方《2010年温哥华冬奥会战略框架》《2010年温哥华冬奥会总结》报告总结,制定了《惠斯勒“2020规划”》,目的就是为了将专业竞赛型场馆转换成针对人群为大众的社区服务、学校共享和旅游体验等功能型体育场馆。这样的举措为群众性冰雪活动的开展以及相关冰雪旅游活动提供了极大便利性。

作为目前国内设施设备最先进、技术标准最严格、综合级别最高的大型体育场馆,北京冬奥会场馆功能组成体系应是建立在一般体育场馆基本功能之上的全方位、跨场景集合,理应最大限度地满足国家、社会及民众的体育需求,实现竞技性基础与综合性利用的统一、公益性保障与营利性开发的平衡、专业性功能与综合体优势的衔接。

1.2 文化引领释放冬奥余温

体育活动与体育文化二者息息相关,体育文化依托体育活动而生,体育活动的高质量发展更离不开体育文化的支撑引领。而冬奥系列的相关文化可分为两种,分别是政治文化及文娱文化。

其中习近平总书记在《中国:奥林匹克精神的践行者和弘扬者》提到,“冰雪运动不出山海关啊!如果能在关内推广,将能带动起两三亿人,奥林匹克运动就是要推动群众性体育运动,增强人民体质。举办一届冬奥会,将起到点燃冰雪运动火炬的作用”习近平总书记还曾指出,“我国冬奥项目的情况是冰强于雪,要让强项更强,再去补短板”“要看到,我们冰雪运动的普及程度和竞技水平还不够,还有短板,需要加快补齐”习近平总书记关于冰雪运动的相关论述中,群众这一词汇出现的概率极高,反复提及,可见在国家眼中冰雪运动的发展趋势并不是一小部分人参与的竞技性项目,而是应该动员群众参与其中,“三亿人参与冰雪运动”这一宏伟目标就是国家发展冰雪运动的宗旨展现,更是集中体现了我国冰雪运动发展的人民本体地位。

在北京冬奥会召开期间,发展委举办了关于冬奥文化的多种主题活动,发布了一系列与冬奥相关的文娱作品,如纪录片《大约在冬季》、影视作品《冬奥一家人》等,这些行动都间接反映了作为文娱文化的作用,其不仅通过娱乐的方式达到宣传冬奥会的效果,更是吸引了广大群众参与其中,实现了国家发展冰雪体育活动的初衷,实现了冰雪体育与冰雪文化的深度融合及相辅相成。

1.3 政策支持指引前进方向

北京冬奥会不仅为群众冰雪运动提供了文化支撑,还提供了重要的政策支持。首先,北京冬奥会推动了冰雪运动政策的制定和实施。为了保障冬奥会的顺利举办,中国政府出台了一系列相关政策,其中,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》,2022年4月,习近平总书记在2022年北京冬奥会表彰大会中强调,要继续推动冰雪运动普及发展,其中提到,近年来,我国冰雪运动快速发展,特别是2022年北京冬奥会的成功申办,为冰雪运动繁荣发展带来了重大机遇等。这些政策的制定和实施为群众冰雪运动的发展提供了坚实的政策保障和支持。其次,北京冬奥会为群众冰雪运动提供了普及推广的平台。为了吸引更多人参与冰雪运动,冬奥会组织了一系列的冰雪运动活动和推广活动,包括冰雪训练营、体验活动、冰雪嘉年华等。这些活动不仅让人们更好地了解和接触冰雪运动,也为他们提供了学习和参与的机会。同时,冬奥会还通过各种媒体渠道广泛宣传冰雪运动,提高了人们对冰雪运动的认知度和兴趣,进一步推动了群众冰雪运动的普及和发展。此外,北京冬奥会还加强了冰雪运动人才培养的政策支持。为了培养更多的冰雪运动人才,冬奥会期间,中国政府加大了对冰雪运动人才的培训和扶持力度,包括提供专业教

练员培训、优秀运动员奖励政策、冰雪运动学校建设等。充分利用冬奥遗产,做到真正一切为人民群众,实现三个共同观念;充分利用冬奥会的文化效应,形成人与自然、体育与自然高度融合的独特冰雪文化,使人民在文化的滋养中享受美好生活,向着健康中国建设全面推进,向健康中国的终极目标不断迈进。这些政策的实施为冰雪运动人才的培养提供了良好的机会和条件,为群众冰雪运动的发展注入了新的活力。

2 北京冬奥遗产传承对群众冰雪运动发展的促进分析

2.1 北京冬奥遗产整理分类

2022年北京冬奥会和冬残奥会的成功举办,不仅展现了中国运动员出色的比赛成绩,而且得到国际社会的认可和赞誉。这次盛会在传承北京冬奥遗产的视角下,为世界和人类留下了冠以中国特色和智慧的北京冬奥遗产。北京冬奥遗产的定义基于奥运遗产概念,包括了在北京冬奥会申办、筹办、举办以及赛后各个阶段所产生的具有普遍价值的实体遗产和非物质遗产。将根据国内外公认的“奥运遗产二分法”,对北京冬奥会的遗产进行分类整理,包括有形遗产和无形遗产两大类。北京冬奥会留下的有形遗产主要是冬奥体育场馆和设施,此外还有依靠冬奥场馆修复而成的奥林匹克公园、利用冬奥场地改造而成的旅游胜地和城市地标等。通过利用北京冬奥会的机遇,发布了一系列关于推动冰雪运动发展的政策文件。北京冬奥会的筹备和举办为我们提供了许多宝贵的人才资源,包括专业技术人员、科技研发人员以及志愿者服务人员等多个领域的人才队伍。设计和制作了多样的文创产品和其他遗产内容,与北京冬奥会相关。北京冬奥的无形遗产主要涵盖了北京冬奥文化、奥林匹克主义的无形文化、国家文化的曝光度提升以及新的设计、品牌和视觉形象等方面。这些无形遗产是通过开闭幕式 and 奥运周期中的文化项目来推动发展的艺术活动,包括音乐、视觉艺术等。它们为城市北京和国家创造了新的文化资产,在北京冬奥遗产传承的视角下,带来了新的价值。北京冬奥的遗产包括了奥林匹克精神、北京冬奥的精神以及志愿者服务精神等一系列精神遗产。除了以上内容外,还包括与冰雪运动相关的知识、城市公共服务以及区域发展等遗产的信息。有68.4%的参观者表示受到北京冬奥会的影响,计划增加他们参与冰雪旅游的次数。尽管我国冰雪旅游的前两名目的地仍然集中在东北地区,在这个关键时期,来自南方城市的游客人数占到了总人数的60%以上,显示出南方群众对于参与冰雪运动有着极高的意愿。我们国家进入了北京冬奥遗产传承的视角,现阶段需要冷静思考如何让冰雪运动保持热度。在北京冬奥会留下的遗产传承视角下,为了实现我国建设体育强国的任务,冰雪运动具备了重要地位。为了持续释放北京冬奥会所带来的红利,我们需要快速推进“南展西扩东进”战略,以扩大冰雪运动的持续性消费人群占比。

只有如此,中国市场的大众基础才能够支撑起巨大的冰雪产业。加快我国成为冰雪体育强国的进程,可以通过加强冰雪赛事的组织运营,改变冰雪运动的发展方式,修补发展过程中的不足之处,消除前进道路上的障碍。

2.2 北京冬奥遗产促进分析

首先,冬奥遗产传承促进了冰雪运动基础设施建设。为了成功举办冬奥会,北京投入了大量资金和资源用于场馆建设,例如国家速滑馆、国家体育馆等。这些世界一流的设施将成为未来举办冰雪赛事和培养优秀运动员的基础。同时,这些设施也对普通民众开放,提供了更多机会参与冰雪运动,进而推动了群众冰雪运动的发展。冬奥遗产传承同样提升了冰雪运动赛事水平和影响力。作为世界级的冰雪运动盛会,其举办地将成为国际冰雪体育交流的重要平台。通过冬奥遗产传承,北京将得以举办更多国际性的冰雪赛事,吸引世界顶级选手和观众,提升国内冰雪运动的水平和影响力。这将进一步激发民众的参与热情,推动冰雪运动在群众中的普及。

举办冬奥会需要大量专业人才的支持,包括教练员、裁判员、组织者等。通过这一过程,北京培养了一批高素质的冰雪运动人才。这些人才的存在将促进冰雪运动的发展,他们可以将自己的经验和技能传授给更多的人,提高冰雪运动的普及程度和质量。冬奥会作为一个全球性的盛会,吸引了大量的媒体关注和国际宣传。通过冬奥遗产传承,北京将能够持续将冰雪运动推广给更广泛的受众群体。通过媒体报道、宣传推广活动等手段,可以让更多人了解和感受冰雪运动的魅力,进而激发他们对冰雪运动的兴趣和参与欲望。冬奥遗产传承对群众冰雪运动发展的促进还体现在推动相关产业的发展。举办冬奥会涉及到众多的服务行业,如旅游、餐饮、零售等,这些行业在冬奥会期间将迎来巨大的发展机遇。冬奥遗产的传承,这些行业可以延续冬奥会期间的繁荣,进一步推动相关产业的发展,为群众冰雪运动提供更多的支持和保障。总的来说,北京冬奥遗产传承对群众冰雪运动发展的促进是多方面的。从基础设施建设、赛事水平提升、人才培养、宣传推广以及相关产业发展等方面来看,冬奥遗产传承都将为冰雪运动的普及和发展提供强有力的支持。这将为更多的人提供参与冰雪运动的机会,推动整个冰雪运动产业链的发展,同时也将进一步提高国家冰雪运动的水平和国际影响力。

3 冬奥会的延续与传承-哈尔滨亚冬会

3.1 哈尔滨亚冬会的背景与意义

哈尔滨作为中国东北地区的重要城市,以其丰富的冰雪资源和悠久的冰雪文化而闻名于世。2025年举办亚冬会是哈尔滨迈向国际化舞台的重要一步,具有重要的背景和深远的意义。哈尔滨作为冰雪运动的重要基地,举办亚冬会将进一步提高城市的知名度和影响力。亚冬会是亚洲地区最重要的冬季综合性体育赛事之一,吸引了来自亚洲各国的顶尖运动员和大批观众。通过举办亚冬会,哈尔滨

将成为国际体育界的焦点,吸引更多的游客和投资,推动城市的经济发展和社会进步。1996年,哈尔滨曾成功举办第三届亚冬会,这也使亚布力声名鹊起。经过近年来的不断发展,亚布力滑雪场已逐步成为中国最大、设施最先进、条件最优越的雪上运动场所。

举办亚冬会将促进哈尔滨冰雪产业的发展。哈尔滨拥有得天独厚的冰雪资源,具备举办大型冰雪赛事的条件和能力。举办亚冬会将进一步激发哈尔滨冰雪产业的潜力,推动冰雪运动在城市的普及和发展。这对于提升哈尔滨的旅游业和体育产业具有重要意义,也有助于城市形象的塑造和城市品牌的打造。并且会将加强哈尔滨与国际社会的交流与合作。亚冬会作为国际性的体育赛事,将吸引来自亚洲各国的运动员和媒体,为哈尔滨提供了一个展示城市风貌和文化的舞台。通过亚冬会,哈尔滨将与世界各地的人们建立联系,加深相互了解和友谊,推动哈尔滨与国际社会的交流与合作,促进文化、教育、经济等领域的互动与发展。

最后,举办亚冬会将进一步推动哈尔滨的城市建设和改善居民生活。为了举办亚冬会,哈尔滨将进行基础设施的升级和改造,提升城市的形象和功能。这将改善居民的生活环境,提高城市的品质和宜居性。同时,亚冬会也将为居民提供更多的文化和娱乐活动,丰富居民的精神文化生活。亚冬会的举办会为哈尔滨的发展注入新的动力,使其在国际舞台上展现出更加强大和魅力的形象

3.2 哈尔滨亚冬会与北京冬奥会的联系

哈尔滨作为中国北方的重要城市,自古以来就有着丰富的冰雪资源和冰雪运动传统。2025年哈尔滨将举办亚洲冬季运动会(亚冬会),这与北京2022年举办的冬奥会有着密切的联系。(1)亚冬会与冬奥会都是世界瞩目的冰雪运动盛会。北京2022年冬奥会是首次举办的冬季奥运会,吸引了全球的目光。而哈尔滨作为亚冬会的主办城市,也将成为国际冰雪运动的焦点。这两个盛会的举办,将进一步推动中国冰雪运动的发展,提升中国在国际冰雪运动舞台上的地位和影响力。(2)亚冬会和冬奥会都是体育交流与合作的平台,对于增进各国之间的友谊和促进文化交流具有重要意义。北京2022年冬奥会将吸引来自全球各地的运动员和观众,他们将共同体验中国的冰雪文化,并与中国人民建立更紧密的联系。而在亚冬会上,亚洲各国的运动员和观众将聚集在哈尔滨,通过竞技和交流,进一步促进亚洲国家之间的友好合作与交流。(3)亚冬会和冬奥会的举办都将对赛事举办地的经济和旅游业产生积极的影响。冬奥会和亚冬会的举办,将带动当地经济的发展,推动基础设施建设和城市形象的提升。同时,对于旅游业来说,这两个盛会也将吸引大量的国内外游客,提升当地的知名度和旅游资源价值。(4)亚冬会和冬奥会的成功举办,将为中国冰雪运动的普及和推广提供有力的支持。通过承办这些重大的冰雪运动赛事,可以激发更多的人参与冰雪运动,推动中国冰雪运动的发展。同时,通过

举办这些赛事,可以提高人们对冰雪运动的关注度和热爱度,培养更多的冰雪运动健将,为中国冰雪运动的未来发展打下坚实的基础。

4 哈尔滨亚冬会举办对我国群众冰雪运动发展的促进作用

4.1 亚冬会历史追溯

长春亚冬会开展后通过研究发现其对举办地的体育经济等相关因素影响巨大,其中 2006 年 12 月初市场开发部门便已超额完成工作,合同金额达到 1.2 亿元,并且根据北京体育大学体育赛事品牌传播价值系统评估,第六届亚冬会的品牌价值达到 51 亿元之多,并且共有 7 家合作单位,近 50 家赞助商参与其中,这些社会调查都极度展现了举办亚冬会对举办地带来的体育经济价值等。

根据有关部门统计,2000 年中国参加冰雪项目人数仅 100 万,营业收入近 10 亿人民币,而通过亚冬会举办产生的影响,2006 年仅长春一地的冰雪项目参与人数便已达到 600 万之多,营业收入达到 40 亿人民币。由此可见长春亚冬会的举办对体育本体产业,体育相关产业和体办产业都有一定的促进作用。

4.2 北京冬奥遗产传承视角下亚冬会对我国群众冰雪运动发展的促进作用

北京冬奥会的成功举办为我国现代举办冰雪赛事增长了长远的经验,并且通过冬奥会的长期预热,从完美实现“三亿人上冰雪”的目标就能发现我国群众的冰雪热情已然上涨,从原本的不了解、不接触到现在切身实地感受其中,这都是北京冬奥会的举办对群众参与冰雪运动造成的改变;哈尔滨 2025 年举办亚冬会这一举措在时间节点上属于紧接着北京冬奥进行,将冬奥周期完美延续,让我燃起的“冰雪热”继续升温。《北京 2022 年冬奥会和冬残奥会遗产报告(赛后)》提出后冬奥时期冬奥遗产仍将发挥城市及区域发展的促进和带动作用,更加从侧面验证了北京冬奥遗产将会促进哈尔滨亚冬会的圆满举办。

亚布力旅游滑雪度假区作为 2025 年亚冬会雪上项目唯一场所,随着哈尔滨发布的《哈尔滨市加快推动特色文化旅游开新局》中提到将依托亚布力滑雪旅游度假区推动滑雪产品升级,打造世界级的冰雪系列品牌,进而推动全产业链发展的关键举措出现,群众进行冰雪运动的场所必然同样会随着亚冬会的举办逐渐增多、品质升级、体验增强。

5 结语

2022 年北京冬奥会作为我国“进军”现代冰雪赛事进程中关键一役,其成功的举办在全世界奥林匹克史上浓墨重彩的一笔,后冬奥时代,哈尔滨亚冬会的连续举办,让北京冬奥的余温尚存,激情再起,这将对我国群众冰雪运动是一次极大的冲击,相信 2025 年亚冬会的举办在北京冬奥遗产的加持下将会带来一场更大的冰雪盛宴,也相信我国冰雪运动与群众冰雪一路前行,未来发展势不可挡。

[参考文献]

- [1]王兴一.我国大型体育赛事遗产“活化”策略研究[J].技术经济与管理研究,2019(12):119-124.
 - [2]胡孝乾,陈姝姝, Jamie Kenyon, 邓雪梅.国际奥委会《遗产战略方针》框架下的奥运遗产愿景与治理[J].上海体育学院学报,2019,43(1):36-42.
 - [3]时婧,马学智.时空视角下的北京冬奥文化遗产生成与可持续利用分析[J].北京体育大学学报,2022,45(5):101-108.
 - [4]赵珊.中国冰雪旅游蓬勃发展精彩绽放[N].人民日报海外版,2022-01-06(11).
 - [5]马睿,李智鹏.大数据时代群众参与冰雪运动项目认同的培育与强化研究[J].冰雪运动,2022,44(2):51-56.
 - [6]陈元欣,陈磊,刘恒,等.公共体育场馆功能改造之理论逻辑与现实困境——以洪山体育中心为例[J].上海体育学院学报,2020,44(5):37-46.
 - [7]甄梦晨,王飞,姜昂,等.冬奥会场馆赛后利用经验与启示——以温哥华、索契、平昌冬奥会为例[J].体育文化导刊,2022(2):14-21.
 - [8]叶海波,张宏宇,阚军常.习近平关于冰雪运动发展重要论述的生成逻辑、核心要义与实践要求[J].西安体育学院学报,2022,39(1):10-17.
 - [9]陈嘉豪,张瑶,田仁波,等.北京冬奥会对我国冰雪运动可持续发展的影响研究[J].冰雪运动,2022,44(2):7-10.
 - [10]赵文巧,敬龙军,赵志明,等.北京冬奥会助力健康中国建设的时代价值与实现路径[J].辽宁体育科技,2023,45(1):6-10.
 - [11]谢军,汪流.北京冬奥会和冬残奥会遗产助力国家发展战略的研究框架构建[J].北京体育大学学报,2020,43(4):33-39.
 - [12]曹胡丹,陈连朋,张艳娥,等.北京冬奥会文化遗产可持续发展价值、困境及对策[J].体育文化导刊,2023(1):15-21.
 - [13]王志彬,王腾,张涛.借亚冬会“东风”哈尔滨冰雪经济站上新起点[J].东北之窗,2023(8):52-53.
 - [14]时婧,马学智.时空视角下的北京冬奥文化遗产生成与可持续利用分析[J].北京体育大学学报,2022,45(5):101-108.
 - [15]刘毅,施抗美,李大立,等.吉林省冰雪体育旅游现状及发展对策研究[J].冰雪运动,2006(4):87-89.
 - [16]蒋凯,施抗美,王羽.举办亚冬会对长春市体育经济的影响[J].冰雪运动,2007(2):76-78.
- 作者简介:吕明(1998—),男,汉族,吉林舒兰人,硕士在读,吉林体育学院,研究方向:民族传统体育学;马聪(1999—),男,汉族,辽宁海城人,硕士在读,吉林体育学院,研究方向:运动训练。

我国可自理老年人体能训练对策研究

黄雄汉

广东科技学院, 广东 佛山 523000

[摘要]随着我国人口老龄化趋势的日益加剧,老年人的健康问题成为全社会关注的焦点。老年人的体能水平与其生活质量密切相关,提高老年人体能水平有助于提升其生活质量,对于促进社会和谐稳定具有重要意义。文章通过文献资料和逻辑分析的方法,分析了老年人特能特征及体能训练对老年人身心健康的重要意义,并主要针对当前我国可自理老年人的体能训练提出相应建议,希望能够为我国老年人体能训练提供一定借鉴和参考,促进我国人口老龄化进程的健康发展。

[关键词]可自理;老年人;体能特征;训练对策

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10806

中图分类号: G8

文献标识码: A

Research on Strategies for Self-care Elderly People Physical Fitness Training in China

HUANG Xionghan

Guangdong University of Science & Technology, Foshan, Guangdong, 523000, China

Abstract: With the increasing trend of aging population in China, the health issues of the elderly have become a focus of attention for the whole society. The physical fitness level of the elderly is closely related to their quality of life, and improving their physical fitness level helps to improve their quality of life, which is of great significance for promoting social harmony and stability. The article analyzes the special characteristics of elderly people and the important significance of physical training for their physical and mental health through literature review and logical analysis. It mainly puts forward corresponding suggestions for the physical training of elderly people who can take care of themselves in China, hoping to provide some reference for the physical training of elderly people in China, and promote the healthy development of Chinese aging population process.

Keywords: self-care; elderly people; physical characteristics; training strategies

引言

据 2020 年人口普查显示,目前我国 60 岁以上老年人已超 2.6 亿^[1]。我国是世界上老龄化程度较高的国家之一,老年人作为一个特殊群体,其健康问题越来越受到全社会的重视。在人口老龄化加速的背景下,如何通过合理有效的手段提高老年人健康水平,提升老年人生活质量,是我国目前面临的重大课题。国内外大量研究表明,体能训练是一种促进身体机能改善的运动方式,老年人体能训练能够有效预防各种慢性疾病,降低死亡风险,对改善老年人生活质量、提高生活质量具有重要作用。当前,对于老年人进行体能训练逐渐成为学术界关注的热点,但是在现实生活中,我国老年人体能训练尚在起步,限制了我国老年人体能训练的发展和进步,因此,加强对老年人体能训练研究是十分必要和紧迫的。

1 概念界定

1.1 老年人

目前世界上对于老年人年龄划分标准为发展中国家 60 岁及以上为老年人,发达国家 65 岁及以上为老年人,现阶段我国属于发展中国家,因此在我国 60 岁及以上人群可统称为老年人。

1.2 失能与自理

目前尚未有适用于整个人类群体的失能的概念,争议

的核心在于对失能标准的判定上。我国关于失能的定义基于传统生物医学模式,将个体在生理、心理和躯体结构上的某些功能丧失、组织失常,完全或部分丧失正常从事某些活动的称为失能^[2]。国际上对于失能评估的实践中,最主流、应用最广泛的测量工具是日常生活活动能力评定量表(activity of daily living scale, ADLs),其最早是由 Sidney Katz 于 1963 年首先提出的。Katz 指数量表长期用于 ADL 独立性地测量,该量表将吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动和洗澡 6 项指标指定了 3 个等级的评分:完全自理、部分自理和不能自理。之后对每一个问题进行打分,最终通过累加各个问题的分数得到老年人 ADL 的总分。而在我国,2021 年,国家医疗保障局在总结各地试点经验的基础上,从保障的均衡性以及政策的公平性角度深入研究和思考,最终会同国家民政部研究制定并印发了《关于印发长期护理失能等级评估标准(试行)》的通知,失能等级根据被评估者 ADL、认知能力、感知觉与沟通能力 3 方面的丧失状况进行评估^[3]。基于体能训练对参与者动作、认知和感知觉及沟通能力的基本要求,文章对于老年人体能训练对策的探究,其针对对象是 ADL 中 6 项指标都能够达到完全自理标准的老年人。

1.3 体能训练

竞技体育中的体能是指运动员在专项训练或比赛负

荷下,最大限度地动员有机体各器官系统,克服疲劳、高质量持续完成专项训练和比赛的能力^[4]。通过科学、合理的运动训练手段与方法,增进健康、提高运动能力,改造自身身体形态,提高机能水平,对老年人来讲,体能训练则更为关注参与者的健康水平和参与日常生活的基本动作能力和运动能力。

3 老年人体能特征

3.1 身体形态特征

许多老年人的身体形态都会随着年龄的增长而变得肥胖或佝偻。研究发现,老年人 BMI 均值高于正常值^[5],其皮褶厚度处于高值水平,腹部皮褶厚度最厚,上臂皮褶厚度最薄^[6]。由于摄入的营养大于消耗的能量,老年人体内脂肪含量增加且易堆积在腹部和臀部,易造成肥胖问题。与此同时,老年人骨骼肌减少。其肌肉纤维的伸展性、弹性以及传导性下降^[7],骨骼中水成分减少、矿物质流失,骨黏蛋白、骨胶原在骨骼中含量降低,易导致骨质疏松以及各类骨关节疾病。疼痛导致了其他肌肉和关节的代偿,正常体态向着不良体态变化,长期不良体态又反向加重关节或肌肉的损伤,形成恶性循环。

3.2 身体机能特征

身体机能是指人的整体及其组成的各器官,系统所表现的生命活动。随年龄增加,老年人身体机能通常会下降。神经系统方面,老年人神经纤维常出现退行性改变,大脑皮层神经兴奋和抑制转换速度下降^[8],信息传递能力降低,影响老年人感知觉和认知能力,部分运动单元损失。心血管系统方面,老年人血管弹性下降、脆性增加,心脏肌力减弱;随着年龄的增长,收缩压上升,舒张压下降,脉压差随之增加^[9]。呼吸系统方面,老年人呼吸肌力量减弱,呼吸肌功能下降^[10],影响肺部通换气功能,肺活量随之降低;同时支气管黏膜萎缩,纤毛上皮细胞和纤毛运动减弱,排除异物的功能减退^[8]。

3.3 运动素质特征

人体作为一个整体,某一部分的变化必然会对身体其他部分造成影响。随年龄增长,骨骼密度、肌肉力量降低,以及包括心脑血管系统在内的身体机能下降,使得老年人各项运动素质出现不同程度的弱化。骨骼脆化、肌肉力量和肌纤维弹性的下降,对老年人身体支撑能力减弱,难以承受激烈运动对身体所产生的压力,同时身体僵化,动作幅度受限,从接收信号到完成动作所需要的时间延长,无论是力量、速度素质还是柔韧、灵敏素质都有明显的下降。心血管系统和呼吸系统机能下降,运氧供氧能力受到影响,血氧含量不足,有氧化供能系统能量转化不及时,耐力素质无可避免地受到影响。

4 老年人体能训练的意义

4.1 体能训练对老年人身体健康的积极作用

对于老年人,体能训练的主要作用在于提升身体机能,

改善身体形态,从而增强运动素质,保持或恢复身体健康状态。

老年人可以通过有氧运动的方式加强身体代谢能力,提高脂质代谢水平,达到减少脂肪含量和改善身体形态的效果。研究发现,有氧运动能逆转或改善中老年人微循环功能下降的趋势^[11],提升血液循环能力和机体代谢水平,促进机体不同器官、系统的新陈代谢,如拥有有氧游泳运动习惯的中老年人,发生心脏相关疾病的几率较同龄人降低 5%~8%^[12],有氧登山则可有效降低血压,调节心率水平^[13]。适量的力量训练可以增加肌肉质量和骨骼质量,提高骨密度,从而改善骨骼健康程度^[14],肌肉力量的增强可以加强对骨骼的和关节的保护,能够使身体形态保持在一个相对合理的位置,降低身体各种损伤风险,缓解长期不正常姿态或疲劳造成的关节损伤。不同条件下施行不同的体能训练方式,老年人可获得不同的训练效果,如有氧和力量训练相结合,分布在肌肉毛细血管的密度增加,肌纤维增多增粗,肌肉组织得到改善,肌肉力量得以提高^[15];有氧运动联合抗阻训练有助于提升肢体肌力及运动功能^[16],效果优于单一的训练方式。除此之外,通过一定程度的体能训练,可以一定程度减缓脑细胞和神经细胞的减少过程,调节兴奋和抑制过程,提高脑细胞工作能力,也可增强肠胃蠕动,加速食物的消化、吸收。运动过程中促使血液加速,代谢旺盛,改善肝、胰等内脏功能;可以提高身体免疫力,抵抗病毒的侵害^[17]。

4.2 体能训练对老年人心理健康的积极作用

体能训练对于老年人心理健康也有一定的积极影响。由于相关身体健康风险的增加,以及老年人在日常生活中所遇到的部分社会问题,老年人的心理更易出问题。如老年人缺少子女陪伴,易产生孤独感和低社会价值感,长期沮丧低落情绪容易导致老年人患上抑郁、焦虑等心理疾病。通过适当的体能训练,老年人体内皮质醇水平下降,内啡肽水平升高,从而改善消极情绪,提高积极情绪;体能训练也可促进新神经元包括海马体的生长,有助于缓解某些精神疾病的症状,包括抑郁和焦虑,且定期锻炼计划可以帮助缓解其他常见的并发症如肠易激综合征(IBS)的症状^[18];有氧运动通过使身体产生较弱的疲劳感促使中枢神经系统产生相应的保护抑制机制,使老年人的心理唤醒水平降低以保持心境平和^[19];集体性的体能训练活动为老年人的交流和情感抒发提供了途径,避免长期独处状态下产生的人际交往不适感和自卑感^[20]。

5 可自理老年人体能训练对策

对于失能老年人,其生活能力已经存在一定的困难,使其参与体能训练更是难上加难,因此只考虑对自理老年人的体能训练提出一定的建议。

一是学习和掌握不同体能训练手段的正确内容或接受正确科学的训练指导。我国绝大部分老年人的受教育水

普遍偏低,对于体能训练的科学手段和方法接受度也不高^[21],大多数老年人会选择散步、广场舞、太极拳等集群性的免费体育活动进行体育锻炼,对于使用器械等更为多样化或更为系统的体能训练手段了解有限,愿意接受付费服务的老年人也在少数,动作的准确度和科学性无法保证,训练风险高,老年人自身安全得不到保障,最终训练效果也无法保证。老年人需了解并掌握不同体能训练手段的科学展开方式,针对自身状况进行体能训练。但通过老年人自身学习而掌握体能训练相关知识的过程注定是长期且困难的,需有外力支持。以政府为主导,定期组织体能训练活动,提高具备较高水平的社会体育指导员对老年人体能训练进行较为科学的指导,才是短时间内较为行之有效的方式。

二是进行运动前的医学检测,从而进行针对性练习,降低损伤风险。老年个体之间在身体和心理方面存在差异性,如许多老年人存在慢性疾病如高血压、高血糖、高血脂等或长期性疲劳损伤如腰肌劳损、腰椎间盘突出等问题,疾病种类或损伤部位并不完全相同,相对应体能训练处方的制定也应有差异。在参加体能训练之前先对老人的身心状态进行全面检查,根据检查结果选择体能训练方式并控制训练强度,避免因体能训练而对自身造成更大的伤害。从理想的角度来说,应对参与运动的老年人的个体状况进行体质评估,包括心肺功能(血压、心输出量、ECG、肺活量)、人体形态、运动能力等测定^[22]。

三是选择合理的运动项目,循序渐进。对于老年人来说,其在进行体能训练项目选择时需考虑多方面因素。安全第一,兴趣优先的同时,要保证训练的有效性,应注意循序渐进,从低强度的训练开始。由于老年人心血管系统机能下降,血压升高,血管破裂风险增大,应尽量避免大力量,高爆发的运动,对于敏捷性练习也应当量力而为,一开始较为适合的是全身性有氧训练项目。除此之外要进行一定量的力量训练,最初重点加强核心肌群静态练习,用以增强深层肌群以维持身体稳定,加强对身体的控制能力,保障后续训练的安全;在维持基本动作和运动能力的前提下可适当进行上下肢的力量练习,最初练习时也应以小重量为主。

四是对运动过程中的状态进行监控和反馈,适时改变训练强度和频率。在运动过程中需要对老年人自身状态进行监控,可通过佩戴智能移动设备监测其心率、血氧及血压等。监控过程中需根据实时数据对于体能训练的内容进行调整,状态不佳时适当降低训练负荷,在保证安全的前提下,获得更为有效的训练效果。对于正常且较为健康的老年人,其训练强度已有相应标准,即准备活动后体能训练的起始心率相当于安静心率加最大心率减安静时心率再乘以30%,即心率储备的30%;运动时的心率范围应相当于安静心率加最大心率减安静时心率再乘以45%~

50%,可取的靶心率范围大致在116~120次/min^[22]。对于存在慢性疾病或运动损伤的老年人,可先进行低强度有氧练习进行康复性训练,确实需要提高强度时应时刻关注自身状态,这要求训练计划和内容的制定者具备较高的专业能力和知识储备水平。

五是重视器械训练和中国传统养生拳的练习。器械训练是指以器械作为辅助手段进行训练,训练负荷更好把控,可视化的反馈也能够有效地调动老年人的主观能动性。传统的老年人体能训练手段往往缺乏针对性,常以一些相对简单、重复性高的动作为主,因此,许多老年人难以从中获得有效的锻炼效果。而在器械训练中,不同运动强度、不同训练模式、不同动作要求可以针对老年人的身体特点和具体需求进行调整。比如在器械训练中,通过哑铃等器械可以对老年人上肢、肩、背、腰、髋等部位进行针对性锻炼,同时对老年人下肢的力量训练也有一定的效果。此外,通过器械训练还能够有效提高老年人在运动过程中对关节的保护能力,减少因运动不当所带来的损伤。中国传统养生拳太极拳等对老年人是较为简单却极其有效的体能训练方式,在国内外许多康复训练中都有所应用。研究发现,长期系统的太极拳运动有助于提高身体氧气的运输和交换能力^[23],改善血脂、脂蛋白代谢,增强抗动脉粥样硬化能力,预防心血管疾病的发生^[7,23],有效降低骨矿物的流失,稳定骨密度,提升骨健康度^[7]。同时,太极拳练习有助于增强记忆,能有效地改善认知功能,提升执行功能^[24-25]。重视器械训练和中国传统养生拳的练习,合理安排体能训练内容,才能更为高效地促进老年人身心健康的发展。

5 结语

在我国人口老龄化趋势日益加剧的背景下,如何提升老年人的生活质量是当前社会关注的重点,老年人体能训练对于提升老年人生活质量具有重要意义,包括通过有氧运动的方式加强身体代谢能力,提高脂质代谢水平,达到减少脂肪含量以改善身体形态;恢复提升身体不同系统机能;通过有氧、力量,以及各类柔韧性练习提升身体素质;以及通过生化反应、改善认知等方式缓解心理压力和负担,促进身心健康。对于可自理老年人体能训练提出以下建议:一是学习和掌握不同体能训练手段的正确内容或接受正确科学的训练指导;二是进行运动前的医学检测,从而进行针对性练习,降低损伤风险;三是选择合理的运动项目,循序渐进;四是对运动过程中的状态进行监控和反馈,适时改变训练强度和频率;五是重视器械训练和中国传统养生拳的练习。

[参考文献]

[1]国务院第七次全国人口普查领导小组办公室.第七次全国人口普查公报(第五号)[EB/OL].<https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/>

content_5606149.htm.

- [2] 张文娟, 魏蒙. 中国老年人的失能水平到底有多高?——多个数据来源的比较[J]. 人口研究, 2015, 39(3): 34-47.
- [3] 国家医疗保障局办公室, 中华人民共和国民政部办公厅. 关于印发《长期护理失能等级评估标准(试行)》的通知[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/06/content_5629937.htm.
- [4] 王保成. 正确认识体能训练概念, 科学有效进行训练[J]. 田径, 2023(2): 3-5.
- [5] 李裕全, 程艳. 老年人身体形态与功能性体适能健康状况[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(18): 4437-4439.
- [6] 王峰. 中国老年人未来 5 年身体形态的灰色预测[J]. 四川体育科学, 2021, 40(2): 50-53.
- [7] 王哲, 黄鹏. 老年人体能训练研究现状[J]. 当代体育科技, 2020, 10(31): 120-122.
- [8] 王迪, 宋健. 体能训练对女性及老年人的健康影响的研究[Z]//中国体育科学学会体能训练分会. 第八届中国体能高峰论坛暨第二届中国体能训练年会书面交流论文集. [出版者不详], 2021: 6.
- [9] 张艳. 60-69 岁城乡老年人身体机能的对比研究[J]. 科学大众(科学教育), 2013(1): 170.
- [10] 赵华, 李洋. 河北省老年人体质状况分析[J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(3): 756-758.
- [11] 姚毅, 朱欢, 向政, 等. 有氧运动对中老年人微循环功能干预效应的研究进展[J]. 湖北科技学院学报(医学版), 2022, 36(3): 268-272.
- [12] 戴伟宇. 有氧游泳运动对中老年人心肌细胞以及功能的影响机制研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(3): 178.
- [13] 葛菁, 沈在天. 有氧登山运动对中老年人健康状况的影响[J]. 中国老年学杂志, 2009, 29(8): 1024-1025.
- [14] 栗国军, 张志强. 短期抗阻训练对男性老年人身体形态和机能的影响[J]. 韶关学院学报, 2021, 42(3): 85-89.
- [15] 王小燕, 周蓉晖, 刘芳, 等. 有氧健身运动对城市老年人人体质的影响[J]. 中国体育科技, 2002, 38(6): 29-31.
- [16] 张军鹏, 李晓艳, 张雁儒, 等. 有氧运动联合抗阻训练对长期习练太极拳老年人肢体运动功能的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2021, 43(9): 834-836.
- [17] 贺艳军. 运动对老年人免疫系统影响研究进展[J]. 南京体育学院学报, 2021, 20(12): 42-47.
- [18] Zhou C, Zhao E, Li Y, Jia Y, Li F. Exercise therapy of patients with irritable bowel syndrome: A systematic review of randomized controlled trials[J]. Neurogastroenterol Motil, 2019, 31(2): 13461.
- [19] 夏婧, 韩军生. 有氧运动对老年人心境状态影响的 Meta 分析[J]. 四川体育科学, 2022, 41(2): 73-76.
- [20] 范子哲. 运动康复指导对老年人衰弱状态、生活质量及心理健康的影响[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(17): 4243-4246.
- [21] 黄向镭, 唐宁潇. 后疫情时代老年人体能训练推广的内在逻辑、困境及策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(9): 126-129.
- [22] 曲志磊, 张宇晓. 老年人的体能训练研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4(16): 29-30.
- [23] 朱欢, 胡庆华, 彭爱萍, 等. 长期太极拳运动对中老年人膝关节皮肤微血管反应性、经皮氧分压的影响[J]. 中国应用生理学杂志, 2020, 36(4): 321-323.
- [24] 田龙. 太极拳对 MCI 老年人认知功能与执行功能的影响[J]. 承德医学院学报, 2020, 37(2): 173-176.
- [25] 赵海军, 牛晓梅. 太极拳锻炼对中老年人血脂、脂蛋白代谢的影响[J]. 体育学刊, 2003, 10(6): 61-62.

作者简介: 黄雄汉(1985—), 男, 汉族, 广东广州人, 本科, 助教, 广东科技学院, 研究方向: 体能训练。

运动科学驱动下的高尔夫训练：技术和表现趋势

冯娟 夏锐 王燕

巢湖学院，安徽 合肥 238024

[摘要] 全民健身背景下，高尔夫逐渐成为一项受欢迎的运动，吸引越来越多的人参与其中。运动应遵循科学的训练方法，才能实现技术和表现的提升。运动生理与心理、运动挥杆生物力学、体能训练等几个方面是运动科学的重要因素，描述运动科学在高尔夫训练中的应用，重点关注技术和表现优化的最新趋势，为运动员和教练员提供更深入的理解和改进技术的指导。

[关键词] 运动科学；高尔夫；运动表现

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10826

中图分类号: G849.3

文献标识码: A

Golf Training Driven by Sports Science: Technical and Performance Trends

FENG Juan, XIA Rui, WANG Yan

Chaohu University, Hefei, Anhui, 238024, China

Abstract: In the context of national fitness, golf has gradually become a popular sport, attracting more and more people to participate. Sports should follow scientific training methods in order to achieve improvement in skills and performance. Sports physiology and psychology, swing biomechanics, and physical training are important factors in sports science. Describe the application of sports science in golf training, with a focus on the latest trends in technology and performance optimization, providing athletes and coaches with a deeper understanding and guidance for improving technology.

Keywords: sports science; golf; sports performance

引言

高尔夫这项体育运动，不仅有益于健康，而且有益于陶冶情操。参与高尔夫的运动员不仅身体活跃，而且有更高质量的生活质量^[1]。但是，高尔夫也是一项极易受损伤的运动项目。腰椎损伤是高尔夫运动员最常见的损伤，发生率通常为 22%~34%。除颈部、胸部、腰部的脊柱损伤外，手腕部是最常见的损伤部位，发生率为 6%~37%^[2]。疼痛无法完成正常的动作，运动损伤影响员的发挥，进而会影响运动表现，最终影响运动成绩。通过运动科学驱动下的高尔夫训练，系统地了解高尔夫运动项目的运动生理功能与心理因素、挥杆动作的生物力学、体能训练，能够起到预防损伤的作用，为高尔夫运动项目提供更加科学的训练与运动损伤防护体系，提高高尔夫运动员运动技术，减少运动损伤，提高运动成绩。

1 运动生理功能及心理因素

1.1 运动生理功能与高尔夫训练

运动生理功能的提升能为高尔夫训练提供科学的指导与依据。高尔夫项目的运动成绩与神经系统的功能有一定的相关性。动眼神经运动干预对于已建立起来的运动技能的再学习具有重要的意义^[3]。职业高尔夫运动员挥杆速度以及挥杆角度与小脑、顶叶和额叶之间的功能连接相关，而恒定的击球角度与高尔夫运动成绩的提高和丘脑功能连接有关^[4]。不同的高尔夫运动员的表现与不同的皮质活动有关。阿尔法节律的功能耦合反映了皮层活动的协调性，

半球内一致性有相对较高的推杆成功率^[5]。优秀的高尔夫运动员在神经反馈训练后会表现出更强的推杆能力^[6]。教练员可以通过对运动员神经系统的相关测试，用以运动员的选材及运动成绩预判，对阶段训练成绩评估，并继续优化训练方案。同时，也可考虑脑的功能连接是否因运动疲劳而导致运动员运动成绩的下降，并做适当的赛前调整，这些做法都有利于运动成绩的提高。循环系统对于高尔夫运动表现主要强调对健康的促进，如高尔夫运动的强度可能会对心血管的危险因素起到一定的逆转作用^[7]，也可减少老年人的平均动脉压^[8]，而呼吸系统中，强调腹式呼吸在训练中的作用^[9]，呼吸训练有利于击球的准确性，可在训练中加入腹式呼吸。总之，针对不同目标人群，技术和表现趋势则呈现不同的因果关系。

1.2 心理因素与高尔夫训练

心理因素的训练对于高尔夫运动员运动成绩的提高起到正向作用。采用心理意向干预和物理干预的高尔夫初学者，其运动成绩会优于单一初学训练者^[10]。在高尔夫练习时，采用相同技能的交替身体观察训练，则挥杆的准确性优于单独挥杆练习^[11]。心理因素对于运动成绩的提升以及学习挥杆动作的效率有积极的作用。团队内的训练能增加初学者的竞争意识，对于初学者，应增加团体的训练，增强注意力的变化以及生理情绪的反应。心理生理模式可能与各群体之间注意过程或任务熟悉程度的差异有关。对于技术熟练的高尔夫运动员，在实际运动中有更一致的熟

练套路^[12]，这就强调了心理作用与运动成绩的关系。心理因素可成就运动员的竞技水平，而运动员的等级则需要更高的心理素质。与此同时，通过内在动机和学习注意力优化理论中的动机和注意因素，加强挥杆目标与实际挥杆行动的耦合来促进学习的效率以及训练的效果。通过培养自信心、有效管理压力、控制情绪、保持专注力和冷静度，并获得团队支持和心理辅导，运动员可以提高技术水平并取得更好的成绩。

2 生物力学与高尔夫运动

对高尔夫运动挥杆动作的生物力学知识的学习和了解是至关重要的。挥杆不当，可影响运动表现，进而影响运动成绩，还可能造成运动损伤。因此，主要从以下四个方面进行高尔夫挥杆动作的生物力学描述。

2.1 高尔夫挥杆的运动学

高尔夫挥杆可分为四个阶段。第一阶段：向外，从地平线到杆是水平的。第二阶段：后挥杆，从水平向后摆到顶部。第三阶段：下摆或前挥杆，从后挥杆到顶部直到球杆是水平状态。加速度，从水平杆到冲击。第四阶段：跟随，从与球接触到结束挥杆。在挥杆时，30°的角度和更宽的站姿宽度显著降低了膝关节内收力矩的峰值^[13]。足部压力中心与身体重心一致，能使体重在足底的压力分布更好地使下肢保持良好的稳定性。当下肢的稳定性显著增加时，能够支撑下半身的关节运动，而质量中心则会使得挥杆接近最大加速度^[14]。当使用不同的握力挥杆时，两只手腕的屈曲、伸展和内外旋转均有显著性的差异，腕关节的尺桡骨偏斜，在所有握力挥杆中没有明显的相互作用。杆面的角度仅在弱握力和强握力有显著性差异，且击球的角度呈现多方向的变化^[15]。缩短高尔夫后挥杆时的后摆的距离可以减轻脊柱椎体的压力，但是杆头速度及击球的距离也会相应降低^[16]。高尔夫运动员可通过足底压力计的足底压力的测量，调整下半身肢体的压力分布，可以使下肢在挥杆过程中的稳定性加强。对于有椎体疾病和腕关节已经损伤的高尔夫运动员，同时进行适当握杆的握力调整以及后摆距离的调整。在高尔夫运动员训练时，针对不同水平的运动员进行功能测试，评估脊柱胸段以及腰段的活动度，选出一个最适合的中等握力与击球方向，并在击球时，针对击球动作将减少损伤与不降低成绩做出一个更高的耦合，尽可能减少损伤同时提高运动成绩。腰椎与髋关节旋转运动之间有较强的耦合关系，这在很多球类运动中都会有所体现。在高尔夫运动中，与后摆相比，臀部的旋转在下摆时产生整体旋转的效率更高，且下摆期尾椎和腰椎的相对贡献几乎相等^[17]。

挥杆过程中，可能会因为臀部肌肉的肌力不足，需要躯干的过度旋转，以完成整个挥杆动作，躯干与臀部动作分离，则会导致腰部损伤。在摆动的早期阶段利用由陀螺仪和加速度计组成的可穿戴运动传感器对高尔夫挥杆中

早期不正确的运动进行检测^[18]。传感器能监测摆动过程中的运动偏差，如若检测到不可接受的偏差时，则提示摆动的过程中出现了不正确的摆动姿势。虽然对各部位挥杆动作进行监测，然而并没有迹象表明，这些结果与使其他关节生物力学的变化的关系，且尚不清楚输出偏差的值是否实时显示，以及反馈对提高成绩效果的影响，但对于挥杆结果的预判，可作为一定参考。因此，单纯的可穿戴运动传感器并不能有效的达到很好的预期结果，如要使用可穿戴设备进行挥杆动作指导时，可与高水平的高尔夫运动员的挥杆轨迹进行一个拟合，做出相应的指导。要对挥拍各阶段的躯干与四肢的动作的运动轨迹分析，应将挥杆各阶段的足底压力、主要肌肉群的表面肌电、三维的动作分析视频与可穿戴设备进行时间上的同步，进而能更好地分析整个挥杆阶段的躯体的运动学，有利于提高运动技术及运动表现。

2.2 高尔夫挥杆的动力学

在三维的肌肉骨骼系统模型上，通过对各摆动阶段的椎间载荷、腰椎载荷和载荷进行逆向动力学分析时显示，L5-S1椎间载荷值最高，这种椎间载力会向T12方向逐渐下降。跟随杆阶段对每个模型的椎间载荷都是最大的，大于下摆和加速度阶段^[19]。因此高尔夫运动员的腰部问题常出现在L5-S1段。人体仿真建模及生物力学分析系统的模拟同样可以作为一个平台用来理解运动和生物医学中的身体运动的动力学^[20]。在下摆过程中，躯干骨盆分离有助于较大的上躯干旋转速度和躯干骨盆分离速度，最终产生较大的球速。优秀的高尔夫球手在下摆开始时有较低的转动速度，而在下摆时则比一般和技术水平较低的球员的速度要高。重心及压力中心倾斜变量来评估高尔夫球挥杆的动态平衡能力，且证明职业高尔夫运动员往往表现出更好的动态平衡^[21]。并不是躯干的快速旋转带来快的球速就能达到最终的运动成绩，尤其在跟随阶段，球速提高的原因在于下摆阶段躯干和骨盆的分离得当，而不是单一地为了追求球速，而使躯干旋转速度过快和旋转角度过大，增加腰部的椎体负荷，事倍功半，不利于运动成绩的提高。优秀的高尔夫运动员，不仅需要脊柱的稳定性，还应具有良好的躯干运动控制能力、爆发力，及在挥杆各阶段适当的姿势控制平衡的能力，达到挥杆的最优的动力学效果。

2.3 高尔夫挥杆的肌肉激活

高尔夫下摆挥杆阶段的肌肉激活水平最高，右侧半腱肌和右侧股二头肌相对于最大肌电图的平均激活水平最高。当高尔夫运动员使用4号、7号球杆和劈杆时，4号球杆在下肢肌肉的肌电图上的激活平均值更高^[22]。在挥杆前后各阶段的脊柱肌肉的激活水平和表现变量没有显著差异，比较挥杆前后所用到的最大肌力时，竖脊肌的末端有明显的疲劳感^[23]。在高尔夫手挥杆的下摆和加速挥杆阶段，观察到胸腰椎竖脊肌肌肉的最大激活水平^[24]。结合挥杆运动的动力学进行分析，这可以归因于神经肌肉骨骼系

统对运动的控制。竖脊肌的胸、腰段的活动水平较高，而躯干力量和稳定性不足则可能使高尔夫运动员更容易出现与腰痛有关的损伤。不同肌肉的平均肌电图水平在加速和跟随阶段最高，脊椎旁肌的共同收缩与腰椎负荷之间存在着一定的联系。这可用来解释高尔夫项目运动员的下腰痛与挥杆之间的肌肉密集的关系。然而，关于动力学对腰椎的研究中，在下摆时腰椎对脊柱旋转的贡献要低于与腰臀的配合。而过分使用腰椎，虽然一定程度上能显示出明显的性能优势，但是由于腰椎无法容纳所产生的负荷，因而可能会做出相应的力学改变。在挥杆时，髂腰肌的肌肉激活可作为未来挥杆动作肌肉激活的一个研究。同时肌肉骨骼系统动态平衡机制很重要，可进行平衡的评估。躯干分离对腰部的负荷也会相应增加。高尔夫运动的短距离后挥杆可能会减少躯干肌肉的活动，进而减少脊柱的椎体间压力，并可能减少背部损伤和疼痛，而不会对挥杆精度或杆头速度产生负面影响。然而，短距离挥杆会增加肩部肌肉的活动，进而增加肩部受伤的风险^[25]。对于高尔夫运动项目来说，肩部需要注重肩关节律，不管是肩部和躯干，都应在练习时，找到一个肩部用力和躯干发力的一个合适的点，尤其对于早期高尔夫练习者，重要的还是体能训练，而减少运动表现与运动损伤的不契合，提高运动成绩。

2.4 高尔夫挥杆与运动损伤

挥杆动作的不得当，不仅会影响运动成绩，而且还会带来机体的运动损伤。通过研究与腰椎有关的高尔夫挥杆的生物力学，可以了解急性和慢性损伤的发生机制，说明不当的挥杆确实可以引起机体的运动损伤。在治疗有腰部损伤史的高尔夫运动员中，应该注意评估高尔夫运动挥杆的后续动作，找出导致腰部负荷加重的潜在原因，然后做出相应的挥杆调整，或者加强薄弱环节的力量。尾椎部及背部的下半部是最常见的损伤区域，这是在扭转时椎间盘间隙最窄的地方。当从正面观看高尔夫挥杆的视频时，背部有问题的高尔夫运动员与从击球位置到击球后位置的脊椎角度变化量之间存在相关性。脊椎角度变化越大，背部问题的可能性就越大，对腰椎的压迫越大，带来的腰部问题越大，同时也能验证在挥杆阶段 L5-S1 椎间盘载荷值最高^[19 above]这一说法。慢性背痛可能需要在挥杆技术进行调整，同时进行腰部的康复方面也要了解运动挥杆的生物力学。摆动技术的调整应由教学专业人员指导进行。熟练高尔夫运动员比非熟练高尔夫运动员的引导膝比摆动膝具有更大的可旋转角度^[26]。引导膝的膝盖承受的压力更大，则对运动员的膝周力量要求更高。这给予初学高尔夫者一定的启示，若想减少挥杆过程中膝关节的损伤率，就要做好膝关节的伸膝功能的体能训练，避免因膝关节周围的肌力不足，造成膝周的损伤。职业高尔夫运动员的挥杆旋转速度在模式和幅度上是一致的，为业余爱好者提供基准。了解高尔夫挥杆旋转生物力学，可以指导挥杆中的问题，

以帮助优化性能和防止损伤^[27]。运动贴扎能帮助精英高尔夫球手在下摆过程中减少领先膝盖的内翻力矩，并有助于制定高尔夫运动相关膝关节损伤的预防策略^[28]。运动损伤与运动成绩之间联系紧密。高尔夫运动其独特的受伤模式取决于运动者的技术水平。较高差点的运动员通常经历由挥杆生物力学造成的伤害，需要更高的身体素质及综合素质。而较低的差点和职业球员的过度使用及身体素质不足是他们受伤的主要原因。

3 体能训练与高尔夫运动

在高尔夫运动之前，应该将动态拉伸作为热身运动的一部分，避免静态拉伸^[29]。动态拉伸能最大限度地提高高尔夫的运动距离和运动员击球的准确性。在赛前准备阶段进行的练习动作驱动高尔夫推杆的实际动作^[30]。高尔夫球拉伸训练后，在击球距离、方向偏差、偏转距离、速度等方面有显著提高^[31]。动态拉伸主要专注于与挥杆相关的手腕、前臂、肩部、胸部、躯干外侧、下背部、腿部肌肉群。与单纯的肌肉伸展相比，同肌肉伸展相结合的脊柱操纵疗法似乎与改善高尔夫运动员的全身动作表现有关^[32]。脊椎按摩治疗的目的往往是提高表现，维持和改善关节功能、肌肉平衡和神经肌肉反射的速度，可以帮助优化性能，这与高尔夫挥杆的动力学脊柱负荷一致。运动后在主动的动态拉伸中加入功能性阻力训练对优秀男子高尔夫运动员有直接的好处。

当一个高尔夫运动员不能在左侧俯卧单腿平衡时，则在挥杆过程中表现出髋关节早期伸展、姿势丢失或滑行的可能性是那些能够做正确仰卧起坐的人的 2~3 倍。杆头速度与上下肢及全身向心力力量锻炼有关^[33]。加强核心力量、平衡和腿的柔韧性训练，以避免常见的高尔夫球挥杆失误，否则会影响高尔夫球运动员的运动表现，并最终影响到他们的击球能力。强度和稳定、灵活性、平衡，以及外周肌肉强度与高尔夫运动员的运动能力相关，高尔夫运动员应具备这些素质。实施一个体能训练计划，包括柔韧性、力量训练与纠正错误的摆动机制，将有助于减少高尔夫运动员受伤的可能性，并提高整体运动表现。除了日常高尔夫体能训练，还需要考虑以上因素。

4 结论及展望

高尔夫训练中的运动科学应用涵盖了运动生理与心理、运动挥杆生物力学和体能训练等方面。这些应用帮助运动员和教练员更好地理解和改进技术，提高高尔夫运动的技术水平和表现质量。与此同时，高尔夫训练中的运动科学应用将继续发展，并有望在以下几个方面取得突破：

(1) 通过有限元分析挥杆各个阶段的模型，可以更深入地了解高尔夫挥杆的生物力学，并为球员提供个性化的训练建议。

(2) 人工智能和机器学习在训练模型中的应用，可以帮助球员识别和纠正技术中的错误，并提供个性化的训

练建议。

这些技术的应用,将有助于高尔夫训练的科学化 and 个性化,并帮助球员提高技术水平和表现质量。

基金项目:(1)安徽省高校科研项目,安徽省体育人文社会科学科研创新团队,(课题编号:2023AH00070);(2)安徽省高校科研项目,头低位强腹式呼吸对 COPD 患者认知功能的影响研究,(课题编号 2023AH052092);(3)高校自设科研机构,全民健身公共服务研究中心(课题编号:kj22yjzx16);(4)巢湖学院校级科研项目,排球运动者踝关节活动度、平衡觉与纵跳高度的相关性分析(课题编号:XWY-202204)。

[参考文献]

- [1]Stenner B, Mosewich A D, Buckley J D, et al. Associations between markers of health and playing golf in an Australian population[J].*BMJ Open Sport Exerc Med*,2019,5(1):000517.
- [2]Robinson P G, Murray I R, Duckworth A D, et al. Systematic review of musculoskeletal injuries in professional golfers[J].*Br J Sports Med*,2019,53(1):13-18.
- [3]Bishop D T, Addington N, D'Innocenzo G. Using visual guidance to retrain an experienced golfer's gaze: A case study[J].*Eur J Sport Sci*,2017,17(2):160-167.
- [4]Kim J H, Han J K, Kim B N, et al. Brain networks governing the golf swing in professional golfers[J].*J Sports Sci*,2015,33(19):1-8.
- [5]Babiloni C, Infarinato F, Marzano N, et al. Intra-hemispheric functional coupling of alpha rhythms is related to golfer's performance: A coherence EEG study[J].*Int J Psychophysiol*,2011,82(3):0-268.
- [6]Cheng M Y, Huang C J, Chang Y K, et al. Sensorimotor Rhythm Neurofeedback Enhances Golf Putting Performance[J].*J Sport Exerc Psychol*,2015,37(6):626-636.
- [7]Unverdorben M, Kolb M, Bauer I, et al. Cardiovascular load of competitive golf in cardiac patients and healthy controls[J].*Med Sci Sports Exerc*,2000,32(10):1674-1678.
- [8]Ebine N, Itoh M, Horiuchi M, et al. Ground golf-induced changes in the blood pressure of healthy elderly people[J].*J Physiol Anthropol*,2020,39(1):8.
- [9]Yong M S, Lee Y S, Lee H Y. Effects of breathing exercises on resting metabolic rate and maximal oxygen uptake[J].*J Phys Ther Sci*,2018,30(9):1173-1175.
- [10]Brouziyne M, Molinaro C. Mental imagery combined with physical practice of approach shots for golf beginners[J].*Percept Mot Skills*,2005,101(1):203-211.
- [11]Karlinsky A, Hodges N J. Manipulations to practice organization of golf putting skills through interleaved matched or mismatched practice with a partner[J].*Hum Mov Sci*,2019,66(66):231-240.
- [12]Koyama S, Tsuruhara K, Yamamoto Y. Duration of mentally simulated movement before and after a golf shot[J].*Percept Mot Skills*,2009,108(1):327-338.
- [13]Hooker Q L, Shapiro R, Malone T, et al. MODIFYING STANCE ALTERS THE PEAK KNEE ADDUCTION MOMENT DURING A GOLF SWING[J].*Int J Sports Phys Ther*,2018,13(4):588-594.
- [14]Faux L, Carlisle A, Vickers J, et al. The effect of alterations in foot centre of pressure on lower body kinematics during the five-iron golf swing[J].*J Sports Sci*,2019,37(2):1-7.
- [15]Carson H J, Jim R, Bruno M. Examining the influence of grip type on wrist and club head kinematics during the golf swing: Benefits of a local co-ordinate system[J].*Eur J Sport Sci*,2019,19(3):327-335.
- [16]Dale R B, Brumitt J. Spine biomechanics associated with the shortened, modern one-plane golf swing[J].*Sports Biomech*,2016,15(2):198-206.
- [17]Mun F, Suh S W, Park H J, et al. Kinematic relationship between rotation of lumbar spine and hip joints during golf swing in professional golfers[J].*Biomed Eng Online*,2015,14(1):41.
- [18]Stancin S, Tomazic S. Early improper motion detection in golf swings using wearable motion sensors: the first approach[J].*Sensors (Basel)*,2013,13(6):7505-21.
- [19]Bae T S, Cho W, Kim K H, et al. Biomechanical Effect of Altered Lumbar Lordosis on Intervertebral Lumbar Joints During the Golf Swing: A Simulation Study[J].*J Biomech Eng*,2014,136(11):111005.
- [20]Mahadas S, Mahadas K, Hung G K. Biomechanics of the golf swing using OpenSim[J].*Comput Biol Med*,2019(105):39-45.
- [21]Choi A, Sim T, Mun J H. Improved determination of dynamic balance using the centre of mass and

centre of pressure inclination variables in a complete golf swing cycle[J]. *J Sports Sci*, 2016, 34(10):906-914.

[22]Marta S, Silva L, Vaz J R, et al. Electromyographic analysis of lower limb muscles during the golf swing performed with three different clubs[J]. *J Sports Sci*, 2015, 34(8):1-8.

[23]Sorbie G G, Grace F M, Gu Y, et al. Comparison of Thoracic and Lumbar Erector Spinae Muscle Activation Before and After a Golf Practice Session[J]. *J Appl Biomech*, 2017, 33(4):288-293.

[24]Sorbie G G, Grace FM, Gu Y, et al. Electromyographic analyses of the erector spinae muscles during golf swings using four different clubs[J]. *J Sports Sci*, 2018, 36(7):717-723.

[25]Bulbulian R, Ball K A, Seaman D R. The short golf backswing: Effects on performance and spinal health implications[J]. *J Manipulative Physiol Ther*, 2001, 24(9):569-575.

[26]Choi A, Sim T, Mun J H. Quasi-stiffness of the knee joint in flexion and extension during the golf swing[J]. *J Sports Sci*, 2015, 33(16):1682-1691.

[27]Steele K M, Roh E Y, Mahtani G, et al. Golf Swing Rotational Velocity: The Essential Follow-Through[J]. *Ann Rehabil Med*, 2018, 42(5):713-721.

[28]Kim T G, Kim E K, Park J C. Immediate Effects of Sports Taping Applied on the Lead Knee of Low- and High-Handicapped Golfers During Golf Swing[J]. *J Strength Cond Res*, 2017, 31(4):981-989.

[29]Ehlert A, Wilson P B. A Systematic Review of Golf Warm-ups: Behaviors, Injury, and Performance[J]. *J Strength Cond Res*, 2019, 33(12):3444-3462.

[30]Hasegawa Y, Miura A, Fujii K. Practice Motions Performed During Preperformance Preparation Drive the Actual Motion of Golf Putting[J]. *Front Psychol*, 2020(11):513.

[31]Lee JC, Lee SW, Yeo YG, et al. Effects of special composite stretching on the swing of amateur golf players[J]. *Phys Ther Sci*, 2015, 27(4):1049-1051.

[32]Costa S M, Chibana Y E, Giavarotti L, et al. Effect of spinal manipulative therapy with stretching compared with stretching alone on full-swing performance of golf players: a randomized pilot trial[J]. *J Chiropr Med*, 2009, 8(4):165-170.

[33]Coughlan D, Taylor M J D, Jackson J, et al. Physical Characteristics of Youth Elite Golfers and Their Relationship With Driver Clubhead Speed[J]. *J Strength Cond Res*, 2020, 34(1):212-217.

作者简介：冯娟（1993—），女，汉族，山东枣庄人，武汉体育学院运动康复硕士，助教，巢湖学院体育学院，研究方向：运动损伤与康复。

羽毛球专项体能训练的特点与方法研究

高宗昆

西藏民族大学 体育学院, 陕西 咸阳 712082

[摘要]随着羽毛球新赛制规定的出炉, 比赛风格的转变, 体能优势的凸显, 使各国羽毛球运动员在训练中更加注重专项体能训练。通过查阅羽毛球运动专项体能训练相关资料进行整理、分析, 并结合实践, 对羽毛球运动专项体能训练理论进行整理归纳, 分析羽毛球运动特点, 结合专项体能训练要求, 丰富羽毛球运动专项体能训练方法、内容, 以期为羽毛球运动专项学生在体能训练方面提供理论与实践参考。

[关键词]羽毛球运动; 专项体能训练; 特点分析; 方法探究

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10825

中图分类号: G84

文献标识码: A

Study on the Characteristics and Methods of Badminton Specialized Physical Training

GAO Zongkun

School of Physical Education, Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712082, China

Abstract: With the release of the new badminton competition system regulations, the transformation of competition styles, and the highlighting of physical advantages, badminton players from various countries are paying more attention to specialized physical training in their training. By reviewing and analyzing relevant materials on badminton specific physical training, and combining with practice, this paper summarizes and analyzes the theory of badminton specific physical training, analyzes the characteristics of badminton, and combines the requirements of specific physical training to enrich the methods and content of badminton specific physical training. The aim is to provide theoretical and practical references for badminton specific students in physical training.

Keywords: badminton sports; specialized physical training; characteristic analysis; method exploration

引言

羽毛球运动作为我国体育运动的优势项目之一, 近十年在国内发展迅速。根据羽毛球最新赛制规定, 每局 21 分和每球得分的赛制, 推动着羽毛球比赛技术风格朝着“快、狠、准、活”^[1]的方向发展, 形成“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向。羽毛球运动员在比赛中的技术水平相差不大, 在双方僵持不下时, 体能优势逐渐显露出来, 根据羽毛球运动特点和身体素质分析, 在专项体能训练中总结出了: “力量是基础、速度是关键、耐力是保证”^[2-4]的专项特点^[5]。体能优势的凸显, 使各国羽毛球运动员在训练中更加注重专项体能训练。

1 羽毛球运动的特点

1.1 羽毛球运动的供能特点

研究表明, 羽毛球比赛是由一次又一次的高强度、短时间间歇运动组成, 在高强度多拍运动中主要由磷酸原系统和糖酵解系统供能为主^[6], 在间歇休息时有以氧化供能为主, 谁的间歇恢复能力强, 谁就能在接下来的比赛中占据一定优势^[3]。三种供能系统的供能总量和供能效率是不同的。磷酸原供能系统 ATP 供应总量最低, 但能提供最大的 ATP 合成效率; 有氧化虽然提供的 ATP 总量最多, 但 ATP 合成效率最低; 糖酵解系统介于二者之间^[7]。如在羽毛球比赛中, 激烈的攻守对抗中持续快速的完成各种急

停、起动、跨跳和挥臂击球等技术动作, 对于骨骼肌收缩而言, 肌肉内 ATP 含量很低, 骨骼肌几秒钟的收缩即可将磷酸原供能系统提供的能量消耗殆尽, 这时即使氧不缺乏, 葡萄糖进行有氧氧化的过程比糖酵解长得多, 来不及满足能量需求, 通过糖酵解可以迅速得到 ATP^[7]。当机体缺氧或氧利用障碍时, ATP 也主要来源于糖酵解供给^[7]。根据羽毛球运动供能特点应加强羽毛球运动员速度耐力训练与有氧恢复能力训练。

1.2 非周期性特点

羽毛球的非周期技术特性, 决定了它的专项素质是一种不定期的综合运动素质^[8]。在这项运动中, 尽管每一次击球的动作和动作都会遵循一定的规则, 但由于来球的方向不确定、来球的角度、弧度、距离的长短、来球的力度等不确定因素, 会导致来球的落点变化。所以, 技术动作没有固定的规则, 所有的技巧都是在“动态”状态下进行的, 同样的情况下, 可以采取多种不同的方式来应对, 同样的情况, 由于对手的所处位置不同, 反击也会产生不同的效果。羽毛球的变速和非周期性, 要求运动员具备全方位的进攻能力。在比赛中, 运动员迅速判断来球方向和落点, 快速利用并步、交叉步、垫步、跳跃等不同的步法, 通过变速、变向和伸展身体的能力, 使快速移动到完美的击球点位置上, 从而达到一个完美的击球效果。这种非周

期性特点决定了羽毛球运动员应当具有灵敏协调能力和强大的速度耐力、速度力量。

1.3 无时限特点

羽毛球最新赛制规定,实施每局21分制、每球得分制、三局两胜制。对每局比赛时间没有限制,每局比赛中先得21分并领先对方2分以上(包括2分)的一方获胜;每局双方打到20平后,一方领先2分即算该局获胜;若双方打成29平后,一方领先1分,算该局取胜,即先取得30分的一方获胜。在国际比赛中,一场羽毛球比赛要快速移动3000-5000米,在激烈的攻守对抗中持续快速的完成各种急停、起动、跨跳和挥臂击球等技术动作,需要运动员具备相当好的体能素质。比赛中双方球员技术水平不相上下,有的比赛长达1小时,比赛一旦进入僵持阶段,体能优势就会凸显出来,体能稍弱的一方,有一点失误,就会被对方一球打死,丧失先机。这就要求羽毛球运动员较强的爆发力、耐力和短时间内快速恢复的能力,形成适应这一特点的专项速度耐力。

1.4 瞬息万变特点

羽毛球的飞行时速超过200公里,更有甚者击出的球速达400公里每小时,羽毛球在空中高速飞行,对运动员的敏捷性素质要求很高,运动员在比赛中从一个动作到另一个动作的快慢,以及对来球的方向和速度的判断,都将直接影响到比赛的胜负。一个技术和战术的应用,取决于选手的反应、判断、起动、移动、蹬跳、击球等动作,以及迅速的回动,要在变幻莫测的一刹那判断出来球的方向,迅速地移动到来球的方向上,根据对方的位置快速做出相应的反击,才能战胜对手,取得胜利。因此,要加强羽毛球运动员灵敏、柔韧素质练习,与速度素质、敏捷的思维相结合,才能在比赛中立于不败之地^[8]。

2 羽毛球运动专项体能训练的重要性与基本要求

2.1 羽毛球运动专项体能训练的重要性

2.1.1 良好的体能是提高技战术水平的基础

在羽毛球运动中,体能与技战术是不可分割的,“体能是基础,技战术是关键”,体能是为提高运动员专项竞技能力服务的,良好的体能在羽毛球训练中为技战术的学习提供物质基础,高质量地完成技战术训练;在比赛中,良好的体能有利于技战术水平的发挥,提高运动成绩。有良好的体能,运动员不可能发挥出高超的技战术水平。

2.1.2 良好的体能是有效减少运动损伤发生的前提

运动损伤是由于在运动训练中准备活动不充分造成肌肉拉伤或身体在承受大负荷训练、高强度比赛进入疲惫期发力不均等造成的。体能训练对骨骼、肌肉、韧带、神经、能量代谢系统具有强化作用,改善身体形态,提高身体机能,发展运动素质。良好的体能是运动员承受大负荷、高强度训练与比赛的前提条件,也是减少运动损伤发生的前提,有利于增进健康,延长运动寿命。

2.1.3 良好的体能是保持稳定、良好的心理的保证

运动成绩的好坏受体能、技能、战术能力、心理能力等多方面的影响,体能、技能、战术能力、心理能力既相互促进,又相互制约。在羽毛球比赛中,良好的体能有利于技能、战术能力的发挥,有利于保持良好的心态^[9];积极的心理有利于技战术水平的发挥。如果在比赛中,尤其是在双方运动员胶着时候,体能稍弱的一方就会出现失误,一旦出现失误,心情就会急躁,不利于技战术发挥,就会在对方攻击下丧失信心,造成更多失误。所以说,体能训练不仅能加强心理素质的培养,而且对比赛心理的稳定也有促进作用。

2.2 羽毛球运动专项体能训练的基本要求

2.2.1 体能训练应结合羽毛球运动特点系统全面安排

体能训练的安排应围绕羽毛球运动的特点来进行。力量是身体素质的基础,羽毛球运动虽然不强调发展绝对力量,但是应在具有一定绝对力量的基础上发展速度力量和力量耐力。因此,要重视一般体能训练,但并不意味着运动训练中使身体各部位、各器官系统、各身体素质绝对地得以同步发展,而要根据羽毛球运动的需要和运动员个人具体情况,做到有主有次、以主带次全面统筹地安排。在训练中,要把握好每个运动员各种运动素质的敏感期,并及时抓住有利时机,使相关运动素质适时得到相应的发展^[10]。

2.2.2 体能训练应与技战术训练有机结合

体能训练应与技术、战术训练有机结合^[5,10],从实际需要出发,需根据训练项目、训练阶段、训练任务的不同和运动学、力学、生理生化学等方面综合考虑,合理安排体能训练。这样才更有利于体能训练的效果通过专项技术转化到运动技能上去,使羽毛球专项技术得到巩固与提高。

2.2.3 体能训练的安排要因地制宜、灵活处理

体能训练的安排要因时、因项、因人而异,要从身体、比赛要求、训练条件等实际情况出发^[10]。体能训练要因时而异是指在不同的周期、不同的时期、不同的阶段,都要根据训练的任务和其他要求细致考虑。因项而异是指根据训练的项目(单打或双打)的不同特点来考虑身体训练的安排。单打移动范围要比双打大;但双打所要求的动作速度比单打快,而且更加要具备有连续的强攻能力。因此,不能千篇一律。因人而异是指根据学生的实际情况而区别对待,如身体状况、与打法相应的身体素质以及相应的训练阶段。

2.2.4 在体能训练中培养运动员顽强的意志

在体能训练中运动员常常会感到训练枯燥无味,身体疲惫,从而造成思想懈怠,对体能训练提不起兴趣。因此,在训练中教师应采用有效的训练手段和方法,培养运动员的训练兴趣,应加强对运动员的思想教育,提高他们对体能训练重要意义的认识,培养他们的顽强意志品质。

3 羽毛球运动专项体能训练内容与与方法

3.1 力量素质训练内容与与方法

在羽毛球运动中, 力量素质是一切运动素质的基础, 力量素质的提高有助于其他运动素质的发展。力量训练可以分为上肢力量训练、下肢力量训练、核心力量训练三部分。

3.1.1 上肢力量训练

上肢力量在羽毛球运动力量素质中占有十分重要的地位, 上肢力量可以通过无器械练习(如俯卧撑)和器械练习进行力量训练。

哑铃、杠铃练习。运用大重量哑铃、杠铃进行大肌肉群的训练, 例如手持哑铃两臂侧平举、正反握前臂屈伸、卧推等。运用小重量哑铃进行手腕绕环, 锻炼手腕及小臂的小肌肉群的协调与灵活性, 促进在击球时手臂肌肉协调发力。

拉弹力带练习。将弹力带一端固定, 另一端以手持握拍方式握住, 以羽毛球各种击球动作相似的动作拉弹力带进行练习。例如肩上直臂手腕屈伸(击球手腕腕动)、肩上前臂屈伸和手腕屈伸(高远球击球)、体侧前臂屈伸(挑球)等。

挥网球拍练习或手臂负重挥羽毛球拍练习。做各种羽毛球击球动作, 发展上肢击球力量。

3.1.2 下肢力量训练

在羽毛球运动中通过对下肢力量训练, 提高下肢的速度力量与耐力力量, 是运动员更快地到达击球位置, 并快速回位, 减少失误。

非负重练习。通过练习正向跳台阶、侧向跳台阶、单脚跳、转髋跳、深蹲等练习下肢肌肉力量。

负重练习。通过穿沙袋跳台阶、杠铃深蹲、杠铃交叉弓箭步、壶铃蹲跳、壶铃交叉弓箭步等负重练习, 锻炼下肢力量。

3.1.3 核心力量训练

羽毛球运动中下肢的动作协调非常复杂, 尤其是在跳杀的时候, 需要更多的身体稳定性和下肢的力量传递, 所以要加强核心力量的训练, 以提高运动员的身体稳定性。通过练习平板支撑、仰卧两头起、仰卧上下交替打腿、俄罗斯转体、双手够触、俯身登山跑等锻炼腰腹核心力量。

3.2 速度素质训练内容与与方法

羽毛球运动员在比赛时的每完成一次移动和开始下一次的移动在方向、间歇时间上都是没有任何规律的, 并且脚步的移动和手的击球动作的组合是没有规律的, 运动员所接的每一个球都是一次速度素质的考验, 当一个球被对手打过来时, 运动员必须在很短的时间内对来球方向、落点就行预判, 这就要求运动员反应速度很高, 反应完成后, 运动员必须迅速地向来球的方向移动, 这就要求很快的移动速度, 移动到击球位置后, 运动员必须快速的击球, 这就要求很好的动作速度, 运动员的每次预判、移动、击

球都是在瞬间完成的^[2]。羽毛球运动所需要的速度素质是一种由良好的短距离加速和快速的移动能力、快速的反应能力、爆发力、和良好的速度保持能力的组成的专项速度素质^[2]。

3.2.1 专项反应速度训练

场地步法。在训练中给予运动员不同的听觉或视觉刺激, 在听到或看到信号、手势快速做出反应, 按信号或手势快速做出全场移动步法练习, 提高反应速度。

起动步法。听或看信号做起动步法练习, 提高反应速度。

不同落点多球练习。对每个来球方向、落点进行预判, 并做出反应, 提高判断反应速度。

3.2.2 专项移动速度训练

全场“米字”步法。根据教练手势快速移动到指定位置, 做出击球动作后快速回位, 20~30次为一组, 做5组。

杀球上网步法。快速移动到后场, 连续做完后场杀球动作后迅速接做上网步法, 20~30次为一组, 做5组。

3.2.3 专项动作速度训练

多球练习。通过快速抽挡练习、快速封网练习、快速推扑球练习、接左右侧杀球练习、接追身杀球、前场快速接吊球练习、接四角球练习、全场快速移动击球等。

快速跳绳练习。以1分钟快速双脚跳绳、单脚跳绳、双摇跳来训练脚下移动频率, 提高动作速度。

快速空挥拍练习。快速连续击高远球挥拍练习、快速连续杀球挥拍练习、快速连续吊球挥拍练习等。

3.3 耐力素质训练内容与与方法

在羽毛球运动中, 耐力素质以无氧供能速度耐力为主, 是一种快速运动状态下间隔时间长短不一的速度耐力。羽毛球专项主要以发展高强度、间歇时间短的速度耐力训练为主。

多球速度耐力。通过多球训练, 进行全场各个位置击球训练, 以30个球为一组, 练习6~8组。练习者每次都应快速移动到位击球, 击球后迅速回位, 判断下一球来球方向, 快速做出反应。

二一式30分钟不间断持续全场进攻。练习者在一侧快速全力发起进攻, 陪练者分边立于场地另一侧, 防守自己一侧的来球, 以此来提升练习者的单打进攻能力, 提高练习者的速度耐力。

三一式30分钟不间断持续全场防守。陪练者三人, 1人站网前, 2人站后场, 组织进攻, 练习者在场地另一侧全力快速防守对方来球, 以此来提升练习者的单打防守能力, 提高练习者的速度耐力。

3.4 灵敏与柔韧素质训练内容与与方法

3.4.1 灵敏、协调素质训练

羽毛球的运动员的灵敏素质是表现在对羽毛球时间、空间上快速的定位能力, 对身体迅速精确的移动完成动作的身体协调控制能力^[2], 是运动技能与各种素质在运动中

的综合表现。通过交替抛接多个羽毛球来锻炼反应速度和手臂的灵敏性、捻动拍柄锻炼手指灵活性；下肢通过跳绳练习、综合跑练习（小步跑、高抬腿跑、垫步跑、左右侧身并步跑、前后交叉步侧向移动跑等）进行灵敏性练习；通过快速转体、前后交叉起跳转体、原地转髋跳、收腹跳等锻炼髋部灵活性。通过绳梯练习锻炼身体的灵活性与协调性。

3.4.2 柔韧素质训练

羽毛球比赛时，由于运动员的身体活动范围较大，上下肢伸展、收缩、变换角度等动作较多，因此运动员在训练中要注意肩、腰、髋关节的柔韧性，同时也要注意腕关节、脚踝等部位的锻炼。热身通过伸展、振臂、体侧屈伸、踢腿、活动手腕脚踝等进行柔韧练习，以免造成运动损伤。羽毛球的每个动作都需要上肢、下肢和腰腹肌肉的配合发力，其中一个关节的僵硬或发力不协调就很可能造成运动损伤，因此要加强运动员的柔韧性训练。

4 结语

运动员的身体素质是进行各项运动的基础，而进行体能训练对提高其身体素质具有重要意义。良好的体能也是运动员技术、战术发挥的基础，要想提高竞技水平，就必须具备良好的体能。因此，我们要科学合理地进行羽毛球的专项体能训练，使自己的力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质得到全面的提升。同时，在专项体能训练中能有效锻炼运动思维逻辑，提高羽毛球运动员的综合实力。

[参考文献]

- [1]王红志,杨琳,尹雨嘉,等.羽毛球运动员专项体能训练方法及手段的研究[J].贵阳学院学报(自然科学版),2016,11(1):70-72.
 - [2]邹修竹.在羽毛球技术学习中专项体能训练及相关素质的影响研究[D].西安:陕西师范大学,2014.
 - [3]李金宝.羽毛球专修学生的专项体能训练研究[D].哈尔滨:哈尔滨体育学院,2019.
 - [4]何爱林.对新赛制下羽毛球运动员体能训练的探讨[D].武汉:武汉体育学院,2012.
 - [5]董玉杰,郑兵.羽毛球运动专项体能训练方法探析[J].延安大学学报(自然科学版),2020,39(2):100-102.
 - [6]赵湛卓.新赛制下羽毛球运动员体能训练的完善[J].田径,2022(6):21-22.
 - [7]邓树勋,王健,乔德才.运动生理学.第二版[M].北京:高等教育出版社,2009.
 - [8]张康平.羽毛球运动的专项体能特点及训练方法[J].天水师范学院学报,2012,32(5):96-98.
 - [9]王磊,葛盼盼.羽毛球运动的体能训练特点及方法研究[J].盐城工学院学报(社会科学版),2021,34(2):91-94.
 - [10]田麦久.运动训练学.[M].北京:高等教育出版社,2006.
- 作者简介:高宗昆(1998—),男,汉族,山东聊城人,硕士在读,西藏民族大学体育学院,研究方向:运动训练。

中国第十四届运动会马拉松游泳比赛速度节奏特征研究

——以女子项目为例

黄婉童

北京体育大学, 北京 100091

[摘要]当前我国马拉松游泳项目整体竞争力在国际赛事中处于弱势。本研究探究我国马拉松游泳运动员比赛中的速度节奏特征,旨在提高中国竞技马拉松游泳整体竞争力和综合实力。使用文献资料法、数理统计法及对比分析法等研究方法进行分析。结果表明:第十四届全运会女子马拉松游泳比赛中不同水平运动员速度节奏模式存在显著差异。不同水平马拉松游泳运动员分段成绩与总成绩之间表现出了相似的相关性,拉开不同水平运动员间差距的关键为赛程中段;目前我国和国外运动员常采用的速度节奏策略分为:波动型、积极型和相对匀速型三种节奏策略,水平更高的运动员则通常更多地采用相对匀速型节奏策略。我国运动员在各速度指标上与国际高水平运动员仍存在不小的差距。

[关键词]女子马拉松游泳;公开水域游泳;速度节奏

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10824

中图分类号: G824.2

文献标识码: A

Study on the Speed and Rhythm Characteristics of Marathon Swimming Competition at the 14th Chinese Games ——Taking Women's Events as an Example

HUANG Wantong

Beijing Sport University, Beijing, 100091, China

Abstract: At present, the overall competitiveness of Chinese Marathon swimming project is at a disadvantage in international competitions. This study explores the speed and rhythm characteristics of Chinese Marathon swimmers in competitions, aiming to improve the overall competitiveness and comprehensive strength of Chinese competitive Marathon swimming. Analyze using research methods such as literature review, mathematical statistics, and comparative analysis. The results showed that there were significant differences in the speed and rhythm patterns of athletes of different levels in the women's Marathon swimming competition at the 14th National Games. There is a similar correlation between the segmented and total scores of Marathon swimmers of different levels, and the key to widening the gap between athletes of different levels is in the middle of the race schedule; At present, the speed and rhythm strategies commonly used by Chinese and foreign athletes are divided into three types: wave type, positive type, and relatively uniform type. Athletes with higher levels usually use relatively uniform type rhythm strategies more. There is still a significant gap between Chinese athletes and international high-level athletes in various speed indicators.

Keywords: women's Marathon swimming; open water swimming; speed and rhythm

引言

马拉松游泳总赛程 10km,根据项群理论划分属体能主导的周期性耐力项目^[1],供能方式以有氧氧化为主其他方式为辅,接近 95%的能量均由有氧代谢供能所提供^[2]。由于马拉松游泳超长比赛距离的特点,要求运动员肌肉长时间持续工作,运动员想在比赛中有优异运动表现,需在将体能合理分配于整体赛程。马拉松游泳比赛的典型特点为强度大、距离长、时间久及没有赛道分隔,其比赛竞争的核心是竞速,所有运动员同时出发集团效应突出。因此参赛运动员如何选择比赛全程节奏策略对比赛成绩起着重要作用。通过查阅文献发现目前我国在竞技游泳方面研究多集中于静水泳池游泳,有关游泳比赛速度节奏研究也多为静水泳池游泳,但对于在公开水域的项目上速度节奏

相关研究极为匮乏,多集中在公开水域项目发展及训练理论方面。本文在抛开不同水平运动员间个人体能、生理、技术等其他因素差异,对运动员比赛中运动表现受速度节奏策略的影响,以解释在比赛全程中不同水平运动员表现出的节奏策略与差异和能否精确量化描述上述问题为根源展开研究,且带着对十四届全运会马拉松游泳比赛中运动员表现出的速度差异疑惑展开具体研究。

研究目的为研究十四届全运会(以下简称十四运)女子马拉松游泳比赛运动员在比赛全程中速度节奏特征与差异,再进一步探究不同水平女子马拉松游泳运动员全程速度节奏及分段速度节奏特征,分析出高水平运动员速度节奏模式和基于其速度变化的节奏策略选择;继而通过对比中外马拉松游泳运动员速度节奏特征分析出我国马拉

松游泳运动员速度节奏的不同表现;最后讨论分析马拉松游泳项目中速度节奏与运动成绩之间的关系,以发现能够最大限度地发挥运动员潜能、符合运动学、生理学的“最佳速度节奏模式”。为运动员和教练员在训练及比赛中制定选择合理的节奏策略提供理论指导。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以十四运女子 10 公里马拉松游泳运动员比赛速度节奏特征为研究对象来展开相关研究。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国知网、万方数据库等中文数据库,以及查阅 Web of science、sportdiscuss 等外文数据库搜集与本研究有关文献资料。

1.2.2 数理统计法

查阅国际游泳联合会(FINA)官网、中国游泳协会等公开网站收集本研究所需竞赛数据,主要为比赛时间、地点、运动员和竞赛成绩等,用 Excel、SPSS 软件对收集到的相关数据进行处理。

1.2.3 录像分析法

通过观看与本文研究相关赛事视频信息,利用观察法观察运动员全程竞赛节奏策略以及不同水平运动员在出发、途中、终点冲刺时所采取的竞速策略。

1.2.4 比较分析法

将十四运女子马拉松游泳前八名运动员与 2020 东京奥运会女子马拉松游泳前八名运动员全程速度及分段速度进行对比分析描述。

1.3 研究设计

统计分析参加十四运女子 10 公里马拉松游泳比赛 30 名运动员(剔除两名因犯规没有成绩和两名被取消资格的运动员)全程速度和各分段速度,进一步分组探究不同水平运动员速度节奏特征。按比赛名次划分为 4 个组: G1 组(1-8 名), G2 组(9-15 名), G3 组(16-22 名), G4 组(23-30 名)。收集每组个人全程成绩和分段成绩(每 1.66km 一个分段,共 6 段成绩),通过收集东京奥运会十公里女子马拉松游泳前八名运动员比赛成绩,将中外运动员进行对比分析。

2 研究结果

2.1 全程速度节奏特征分析

2.1.1 全程平均速度特征

根据十四运女子马拉松游泳比赛官方数据显示,本次比赛赛道为 1.66 公里/圈共需完成 6 圈。以每一圈为分段距离采集所有运动员完成时间及速度变化等有效数据指标,计算并描述出所有运动员全程速度节奏变化特征,分析参赛运动员所使用的节奏策略。从表 1 可以看出 30 名参赛运动员全程平均游速为 1.32±0.07m/s。

表 1 参赛运动员全程平均速度描述性统计 (N=30)

	N	均值	标准偏差
总平均成绩	30	1.32	0.067

进一步探索女子马拉松游泳运动员不同水平之间的全程速度节奏特征及差异,分析不同水平运动员所采用的速度节奏策略。G1、G2、G3、G4 四组运动员全程平均游速如图 1、表 2 所示,四组不同水平运动员全程平均游速为 G1<G2<G3<G4。使用统计学检验不同水平运动员速度之间是否存在差异如图 1、图 2 所示,G1 组运动员全程平均游速要显著高于 G2、G3、G4 组运动员 (p<0.01),G2 组显著高于 G3、G4 组运动员 (p<0.01),G3 组显著高于 G4 组运动员 (p<0.01),可以发现不同水平运动员全程平均速度有明显差异,说明水平越高的组别平均速度能力越高,且从表 2 可以看出 G4 组运动员标准差要大于其他三组运动员说明 G4 组运动员之间的速度差异大。

表 2 不同水平运动员全程平均速度描述性统计(N=30)(Mean ±SD)

名次分组	G1	G2	G3	G4
游速 (m/s)	1.39±0.005	1.36±0.01m	1.32±0.007	1.23±0.02m
	m/s	/s	m/s	/s

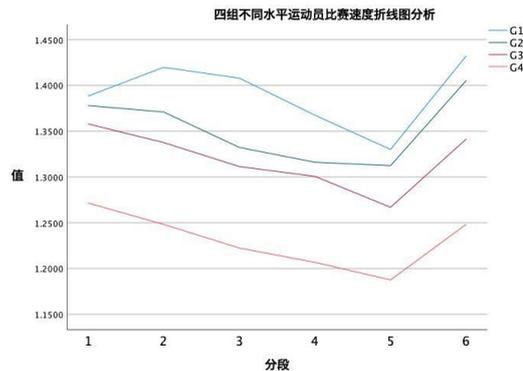


图 1 四组不同水平运动员全程平均速度折线图

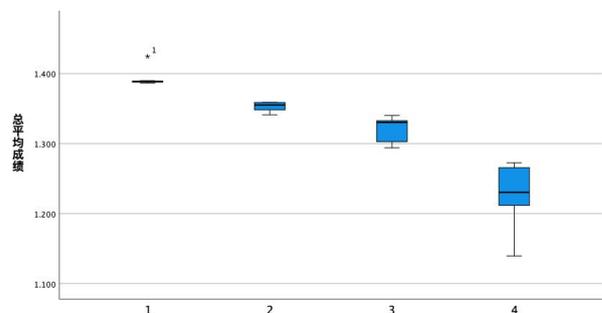


图 2 不同水平运动员全程平均速度箱型分布图

2.1.2 分段平均成绩特征

对比不同水平运动员各分段之间变化。从表 3 可以看出参赛运动员全程最快速度是最后一圈而第 1~5 圈的平均游速呈现出连续减慢特征,参赛运动员比赛中所采用的节奏策略非匀速节奏模式,而是出现了先快后慢再快的一定的节奏波动。

表3 参赛运动员分段平均游速描述性统计 (N=25)

分段 (圈)	游速 (m/s)
1	1.35±0.011m/s
2	1.34±0.013m/s
3	1.32±0.014m/s
4	1.30±0.012m/s
5	1.27±0.011m/s
6	1.36±0.014m/s

对不同水平运动员各分段速度统计结果如表4所示,在第1圈处四组运动员的速度差距最小仅相差0.12m/s,说明出发阶段四组不同水平运动员形成了大的游进集团;在第2圈中仅G1组运动员表现出了明显的提速其他组运动员游速则出现了下降趋势,最快的G1组运动员与最慢的G4组运动员速度差距拉大至0.23m/s;在赛程中后段3-5圈时四组运动员游速均表现出逐渐下降,由图1可以看出该阶段四组运动员有着相似的速度曲线变化;在第6圈赛程最后冲刺阶段四组运动员同时表现出了明显加速趋势,G1、G2组运动员在此阶段达到了全程速度峰值且G1组运动员在该阶段同出发阶段速度差距最大差距为0.04m/s。与G3、G4组运动员速度节奏模式展示出完全不同的发展趋势,G3、G4组运动员全程速度峰值表现在出发阶段。表明越高水平运动员速度耐力越好。

表4 不同水平运动分段平均速度描述性统计 (Mean/SD)

组别	第1圈	第2圈	第3圈	第4圈	第5圈	第6圈
G1	1.39±0.001	1.42±0.003	1.41±0.006	1.37±0.007	1.33±0.008	1.43±0.006
G2	1.38±0.003	1.37±0.007	1.33±0.005	1.32±0.002	1.31±0.001	1.41±0.005
G3	1.36±0.007	1.34±0.116	1.31±0.008	1.30±0.007	1.27±0.015	1.34±0.012
G4	1.27±0.026	1.25±0.021	1.22±0.016	1.21±0.012	1.19±0.001	1.25±0.015

统计检验不同水平运动员各分段平均速度同全程平均速度的差异如表4、表5、图1所示。各组别运动员各分段游速之间存在显著性差异验证了上述描述性统计检验结果。

在第1圈处G2、G3、G4组运动员第1圈游速与全程游速之间均存在显著性差异(P<0.05),说明在出发阶段这三组运动员就已经表现出全程中相对较快速度;第2圈中G1、G2组游速显著快于全程平均速度(P<0.05)。从宏观的观察曲线图能清晰发现与第1圈相比G1组表现出明显上升趋势,G2组虽然在该阶段游速显著快于全程平均游速但相较第1圈游速,则表现出和G3、G4组同样的下降趋势,在该阶段可以看出G1组运动员在前程采用了与其他三组运动员不同的速度节奏策略;第3圈处G1组运动员速度依然显著快于全程平均速度(P<0.05),G2组运动员却已表现出显著慢于全程平均游速的情况;第

4~5圈时四组运动员游速较全程平均游速相比均存在显著性差异并呈现出正速度变化趋势(分段速度>平均速度);第6圈观看折线图发现四组运动员均表现出明显提速趋势,但从表5可以发现只有G1、G2组运动员该分段游速同全程平均游速之间存在显著性差异(P<0.05)并游出全程中最快配速完成了比赛。

从上述可以看出四组不同水平运动员均表现出各自的速度变化特征,也可以发现四组运动员之间的速度特征差异性。从整体上来看四组运动员共表现出了两种不同速度节奏模式类型,G1组运动员呈现出“N”型节奏模式(慢—快—慢—快)也就是波动型节奏模式,其特点表现为全程中有两个明显的加速过程。G2、G3、G4三组运动员则呈现出“U”型节奏模式(快—慢—快),该节奏模式在出发阶段已达到快于全程平均游速后持续呈下降趋势,到最后冲刺阶段又会有一个明显提速。结合上述可以说明越高水平运动员其全程平均速度与各分段平均速度的速度能力越强且速度耐力也更强。

表5 不同水平运动员分段速度同全程速度显著性差异表

组别	总成绩	第1圈	第2圈	第3圈	第4圈	第5圈	第6圈
G1	1.3923	0.401	0.012*	0.017*	0.012*	0.012*	0.017*
G2	1.3616	0.000*	0.028*	0.018*	0.000*	0.000*	0.000*
G3	1.3189	0.000*	0.070	0.139	0.029*	0.018*	0.075
G4	1.2284	0.008*	0.079	0.077	0.002*	0.012*	0.140

注:“*”表明该分段平均速度与全程平均速度存在显著性差异P<0.05。

2.2 出发及冲刺阶段速度节奏特征对比分析

2.2.1 出发速度节奏特征对比分析

马拉松游泳项目不同于静水泳池游泳项目最大特点为集体出发不区分赛道,所以马拉松游泳项目在出发阶段节奏策略及会形成集团效应也成为其特点。正因如此马拉松游泳比赛这样一个超长距离比赛项目运动员在出发阶段优秀的速度节奏将会对赛程中后段竞技表现有着极大影响作用。本文通过将第1圈分段成绩作为运动员出发阶段速度分析不同水平运动员在出发阶段速度节奏特征。

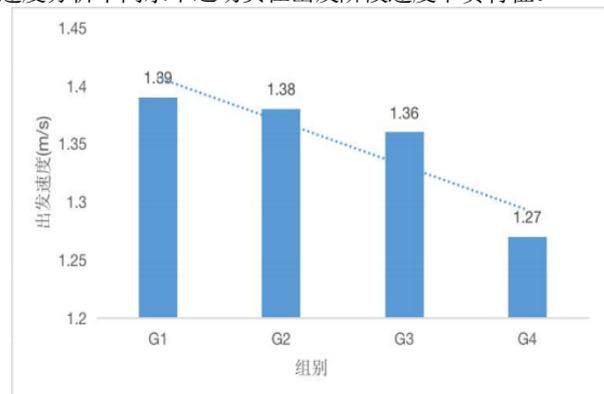


图3 不同水平运动员出发速度对比柱状图

表 6 不同水平运动员各分段速度同出发速度差值统计表

组别	第 2 圈	第 3 圈	第 4 圈	第 5 圈	第 6 圈
G1	0.03	0.02	-0.02	-0.06	0.04
G2	-0.01	-0.05	-0.06	-0.07	0.03
G3	-0.02	-0.05	-0.06	-0.09	-0.02
G4	-0.02	-0.05	-0.06	-0.08	-0.02

从图 3 发现四组不同水平运动员出发阶段速度呈现依次递减情况,说明不同水平运动员随着竞技水平递减从初始阶段出发速度就表现出了差异,从表 6 发现每一个分段速度同出发速度中均表现出了明显差异。各个分段速度同出发速度差值 G1 组运动员为四组中最小,最大差值为 0.06m/s 最小差值为 0.02m/s,说明较其他三组运动员相比 G1 组运动员保持着较为均衡的速度。在第 2~3 圈阶段仅 G1 组运动员速度差值为正,此距离内速度明显高于初始阶段速度可以看出采用了加速策略,而 G2、G3、G4 三组运动员在该阶段速度差值均为负速度明显慢于初始阶段说明自出发阶段至此持续在做减速运动。在第 4~5 圈阶段四组运动员速度差值均为负,出现减速情况,但在第 4 圈阶段 G1 组差值最小只表现出略微减速,其他三组差值达到了 0.06m/s 出现大幅减速情况;全程速度差值最大的阶段四组均为第 5 圈,在该阶段 G1 组运动员速度差值依然保持四组中差值最小的为 0.06m/s, G3 组运动员差值为最大的达到了 0.09m/s。赛程最后第 6 圈阶段 G1、G2 组运动员差值为正表现出明显提速可以看出在该阶段速度要快于出发阶段的速度, G3、G4 组差值依然为负速度慢于出发阶段速度,在该阶段很好地证明了高水平运动员强大的速度耐力。

表 7 不同水平运动员出发速度组间差异表

组间对比均值差		
G1	G2	0.01
	G3	0.02
	G4	0.12
G2	G3	0.02
	G4	0.11
G3	G4	0.09

2.2.2 冲刺速度节奏特征对比分析

马拉松游泳运动员和静水泳池游泳运动员同样在赛程最后阶段为取得良好名次和优异运动成绩会主动采取冲刺战术决策。高水平运动员所具备的优秀冲刺能力能够为最终比赛名次创造良好条件。由于超长距离的特性往往更高水平的马拉松游泳运动员更加具备超强的爆发力及速度耐力运动员冲刺的速度也能够证明其竞技水平。本文通过将第 6 圈分段成绩作为运动员冲刺阶段速度分析不同水平运动员在冲刺阶段速度节奏特征。

如图 4 所示可以看出随着各组运动员竞技水平差距冲刺速度差距也明显增大。从表 8 可以看出最后冲刺阶段较上一圈分段速度差值四组均呈现正数为上升趋势,不同

的是四组之间冲刺速度变化幅度不同越高水平组别差值越大。同赛程各分段相比 G1、G2 组冲刺速度差值均为正数,其最后冲刺速度快于前面各分段的速度, G1、G2 组冲刺速度正是其全程速度峰值; G3、G4 组冲刺速度差值在第 1 圈处呈现负数冲刺速度慢于第 1 圈,其全程速度峰值表现在第 1 圈处。且表 9 可以看出水平最高的 G1 组同水平最低的 G4 组冲刺速度差值最大。说明高水平运动员在战术决策上更加注重冲刺战术。

表 8 不同水平运动员各分段速度同冲刺速度差值统计表

组别	第 1 圈	第 2 圈	第 3 圈	第 4 圈	第 5 圈
G1	0.04	0.01	0.02	0.06	0.10
G2	0.03	0.04	0.08	0.09	0.10
G3	-0.02	0.00	0.03	0.04	0.07
G4	-0.02	0.00	0.03	0.04	0.06

表 9 不同水平运动员冲刺速度组间差异表

组间对比均值差			
G1	G2	0.02	0.09
	G3		
	G4		
G2	G3	0.07	0.16
	G4		
G3	G4	0.09	

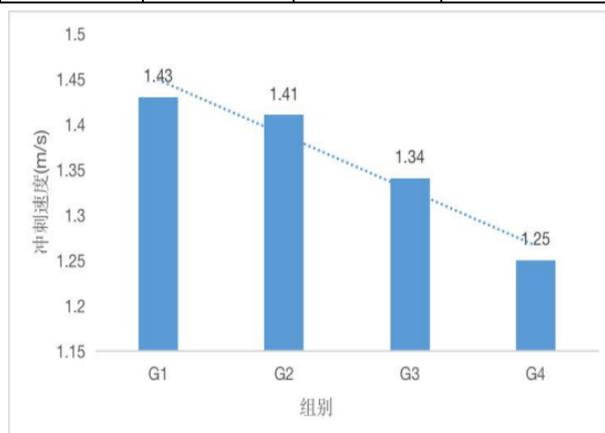


图 4 不同水平运动员冲刺速度对比柱状图

2.3 分段成绩同总成绩相关性分析

表 10 的参赛运动员分段成绩同总成绩相关性检验可看出哪段距离对最终比赛成绩有着重要影响。1~6 圈与总成绩均存在显著正相关从相关系数上看出第 4 圈与总成绩相关系数最高,其他各分段之间均为相邻两分段成绩之间相关系数最高。

进一步分析影响不同水平运动员总成绩的分段有何差异。G1 组运动员分段成绩同总成绩相关性分析发现与上述所有参赛运动员的检验结果有着很大区别(表 11)。G1 组运动员 2~6 圈与总成绩之间均存在显著性相关其中第 6 圈为负相关说明该圈分段成绩越快总成绩越慢,其中

表 10 参赛运动员各分段成绩同总成绩相关性分析

分段(圈)	总成绩	第 1 圈	第 2 圈	第 3 圈	第 4 圈	第 5 圈	第 6 圈
总成绩	1						
1	0.920**	1					
2	0.969**	0.917**	1				
3	0.980**	0.883**	0.967**	1			
4	0.983**	0.876**	0.951**	0.980**	1		
5	0.962**	0.845**	0.896**	0.915**	0.932**	1	
6	0.930**	0.803**	0.872**	0.877**	0.894**	0.920**	1

注: *表示相关性显著 $P < 0.05$; **表示相关性非常显著 $P < 0.01$ 。

表 11 G1-G4 组运动员各分段成绩同总成绩相关性分析

组别	分段(圈)	总成绩	第 1 圈	第 2 圈	第 3 圈	第 4 圈	第 5 圈	第 6 圈
G1	总成绩	1						
	1	0.661	1					
	2	0.881**	0.754*	1				
	3	0.887**	0.291	0.660	1			
	4	0.991**	0.714*	0.881**	0.822*	1		
	5	0.989**	0.574	0.842**	0.922**	0.966**	1	
	6	-0.963**	-0.555	-0.811*	-0.929*	-0.932**	-0.988**	1
G2	总成绩	1						
	1	0.960**	1					
	2	0.886**	0.791*	1				
	3	0.869*	0.905**	0.761*	1			
	4	0.984**	0.950**	0.820*	0.899**	1		
	5	0.102	-0.010	0.355	-0.272*	-0.056*	1	
	6	0.496	0.476	0.120	0.188	0.529	-0.022	1
G3	总成绩	1						
	1	0.753	1					
	2	0.691	0.819*	1				
	3	0.840*	0.798*	0.945**	1			
	4	0.603	0.217	0.524	0.697	1		
	5	0.831*	0.531	0.293	0.424	0.195	1	
	6	0.509	0.018	-0.258	0.030	0.216	0.708	1
G4	总成绩	1						
	1	0.981*	1					
	2	0.910**	0.909**	1				
	3	0.989**	0.989**	0.924**	1			
	4	0.972**	0.941**	0.878**	0.978**	1		
	5	0.939**	0.879**	0.768*	0.913**	0.954**	1	
	6	0.691	0.582	0.607	0.591	0.587	0.685	1

注: *表示相关性显著 $P < 0.05$; **表示相关性非常显著 $P < 0.01$ 。

第 4 圈相关系数最高。此外第 6 圈与各分段成绩之间全部呈现负相关其中 2~5 圈为极显著,第 5 圈相关系数最高。说明前面每一圈的游速都对第 6 圈的冲刺速度有影响第 5

圈的影响最大,若前面分段速度过快会导致第 6 圈冲刺速度变慢。因此比赛中 4 和 5 圈分段游速的把控对总成绩以及最后冲刺速度有极大影响。

G2 组第 1、2、4 圈分段成绩同总成绩相关性非常显著。第 1 圈对 3~4 圈和第 3 圈对第 4 圈之间存在非常显著相关性。表明 1~4 圈游速对 G2 组运动员比赛表现影响更大。

G3 组 3 和 5 圈分段成绩与总成绩存在显著性相关，其中第 3 圈相关系数更高。且发现第 3 圈与其他相邻分段之间存在相关性最多表明第 3 圈分段游速对 G3 组运动员的重要性。

G4 组 1~5 圈分段成绩对总成绩均存在显著相关性第 2~5 圈相关性极显著 ($p < 0.01$)，其中第 3 圈相关系数最高。且除第 6 圈外 1~5 圈分段成绩之间均存在显著相关性，说明 G4 组运动员在比赛中应控制好 1-5 圈所有分段游速。

2.4 与国际优秀马拉松游泳运动员比赛速度节奏特征对比分析

将 2020 东京奥运会和十四运女子十公里马拉松游泳赛两场赛事前 8 名运动员进行对比，观察我国高水平和国际高水平马拉松游泳运动员比赛速度节奏有何差异。

观察奥运组和 G1 组运动员总平均成绩及分段成绩配速 (表 12)，在多种速度能力上我国顶尖运动员同国际水平仍存在很大差距。如图 5 所示奥运组运动员其速度曲线后半程基本均在我国运动员速度曲线之上。从整体来看奥运组速度曲线呈上升趋势，全程有两段明显加速阶段分别是 1~2 圈出发阶段和 5~7 圈冲刺阶段赛程中段 3~5 圈保持匀速节奏；国内运动员速度曲线呈现出“N”型节奏模式 (慢—快—慢—快)，与奥运组不同的是赛程中段 G1 组没能保持匀速节奏而是大幅减速导致全程速度节奏波动明显。从曲线图上来看奥运组更趋近于相对匀速。

表 12 中外两组运动员成绩描述性统计表

分段 (圈)	奥运组	G1 组
总平均成绩	1.46 ± 0.04m/s	1.39 ± 0.005m/s
1	1.30 ± 0.01m/s	1.39 ± 0.001m/s
2	1.40 ± 0.01m/s	1.42 ± 0.003m/s
3	1.39 ± 0.01m/s	1.41 ± 0.006m/s
4	1.39 ± 0.00m/s	1.37 ± 0.007m/s
5	1.39 ± 0.00m/s	1.33 ± 0.008m/s
6	1.41 ± 0.00m/s	1.43 ± 0.006m/s
7	1.46 ± 0.02m/s	

两组运动员比赛速度节奏的具体特征差异表现为：奥运组出发阶段速度较慢低于全程平均速度，前程 (1~2 圈) 出现极大的提速节奏变化并保持该速度节奏模式直到中程结束 (2~5 圈)，后程 (5 圈~终点) 出现第二次加速并达到全程速度峰值；国内运动员出发阶段速度较快第 1 圈已达到与全程平均速度一致的配速第 1 圈平均速度大幅快于奥运组，出发阶段过快的速度极可能是中程大幅掉速的原因。前程同奥运组速度节奏模式一样 m 出现全程第

一次提速但提速幅度远小于奥运组，中程开始出现大幅掉速该阶段与奥运组速度差值持续拉大，后程虽与奥运组一样表现出加速行为但该分段平均速度与奥运组仍存在明显差距。上述分析说明我国运动员出发阶段速度节奏策略存在不合理性会导致中后程出现大幅掉速行为，我国运动员与国际运动员最大的差距表现在中程大幅降速提速后没能保持匀速节奏游进，是导致与国际水平拉开较大差距的重要因素，优秀的比赛节奏策略能帮助我国马拉松游泳运动员最大程度发挥个人竞技能力并取得优秀的运动成绩有重要作用。

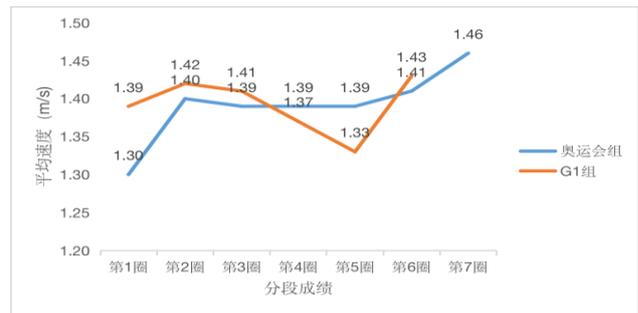


图 5 中外两组马拉松游泳运动员全程平均速度折线图

3 讨论与分析

3.1 十四届全运会马拉松游泳运动员比赛速度节奏特征分析

3.1.1 分段速度节奏特征分析

在赛程起始阶段，运动员表现速度节奏快于全程平均速度；全程表现为，第 2 圈起直至第 5 圈游速持续下降第 6 圈出现加速行为。从整体速度曲线趋势上来看参赛运动员分段速度曲线存在波动。

由于马拉松游泳项目存在集团效应，无法避免运动员间产生身体对抗影响运动员游速。且存在另一大特点：赛程距离长。运动员为后程保留体力通常选择在赛程第 1 圈放慢游速保留体力，因此大多数高水平运动员会选择第 1 圈跟游策略。但本研究发现不同水平运动员速度间存在明显差异，因此进一步对不同水平运动员速度节奏展开分析。

3.1.2 不同水平马拉松游泳运动员比赛速度节奏对比分析

本研究结果发现不同水平运动员游速之间有相对较大的差距。四组运动员表现出两种类型速度节奏模式。G1 组“N”型节奏模式最主要的特点是全程有两次明显加速第 6 圈赛程冲刺阶段加速至全程最快速度。赛程中段虽然 G1 组出现减速行为以慢于全程平均速度游进但速度仍是大幅快于其他三组。全程速度节奏呈现启动平稳、前程加速、中程减速、后程急加速，最后有明显的冲刺行为。

G2、G3、G4 三组则呈现“U”型节奏模式其特点是前程速度较快表现出先快后慢速度节奏特征。赛程启动阶段

运动员就表现出全程最快速度赛程中段出现持续减速行为赛程最后出现加速行为,加速幅度随不同组别水平的降低加速幅度则降低,G2组速度节奏与G3、G4组略有不同其全程最快速度出现在赛程最后但整体速度曲线趋势一样呈“U”型。三组的节奏模式呈现出快速启动、前程减速、中程持续减速、后程小幅加速。该节奏模式表现出积极型节奏策略也就是前快后慢,采用积极速度节奏策略会导致VO₂增加积累更多疲劳代谢物^[4]。在赛程最后四组均表现出加速运动,G1、G2组的加速幅度远大于G3、G4组的原因可能是由于G3、G4组在赛程前段为了跟紧集团的游进采用了较快速度,当G1、G2组急加速后没有能力加速跟上的运动员则形成了另一个集团也正因为其赛程前段过多消耗了体力导致其无法保持游速便出现降速行为。

综上所述,导致运动员速度节奏模式不同的原因可能是不同水平运动员个人能力差异。本研究认为名次更好的运动员因为其自身能力更强,在比赛前能掌控个人游速,节省更多体力最终展示出更理想化的“最佳节奏模式”。而排名靠后的运动员因努力在赛程前段跟上领游运动员导致体力消耗过大因此速度持续下降表现出不合理的节奏模式。因此本研究认为比赛中速度节奏策略与运动员个人能力呈正比,在比赛中表现出“最佳节奏模式”首要条件是运动员优秀的个人能力。

3.2 中外马拉松游泳运动员比赛速度节奏特征差异

我国马拉松游泳项目较其他国家起步晚,目前仅有我国女子运动员辛鑫在国际赛事中获奖,整体项目竞技实力与国际水平存在很大差距。本研究发现我国运动员在速度耐力、平均速度、速度掌控和峰值速度等多方面与国际顶尖运动员均有明显差距。在节奏模式方面我国运动员所表现出的“N”型节奏模式与国际顶尖运动员的抛物线形节奏模式有显著区别。表现为我国马拉松游泳运动员在赛程初始阶段游速较快中程保持速度及速度变化能力较弱后程冲刺阶段绝对速度能力不够全程速度节奏波动幅度过

大。而国际顶尖运动员节奏特点为赛程初始阶段游速较慢以选择跟游策略节省体力并在第一次加速后有优秀的速度耐力在中程保持匀速游进,反观我国运动员在该阶段均出现降速行为此阶段也正是中外运动员大幅拉开差距的阶段,赛程整体速度节奏国际顶尖运动员更趋近于匀速。因此加强我国马拉松游泳运动员赛程中段游进能力及速度保持能力的训练是首要目标。

4 结论

(1) 十四运女子马拉松游泳比赛不同水平运动员速度节奏模式均存在显著差异。水平更高的运动员有更快游速并表现出更高的多种速度能力。

(2) 导致马拉松游泳运动员竞技表现好坏起着决定性因素的是运动员自身能力。合理的速度节奏策略是提高运动员运动表现并帮助其取得良好运动成绩的重要基础。

(3) 十四运女子马拉松游泳比赛赛程中段成绩对于最终比赛成绩更重要拉开不同水平运动员间差距的关键也是该阶段。

(4) 目前我国和国外马拉松游泳运动员常采用的速度节奏策略分为:波动型、积极型和相对匀速型三种节奏策略水平更高的运动员更多采用相对匀速型节奏策略,我国运动员在多种速度能力上与国际顶尖水平运动员仍存在不小差距。

[参考文献]

- [1]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2002.
- [2]王瑞元,苏全生.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2011.
- [3]ABBISSC,LAURSENP.Describing and understanding pacing strategies during athletic competition[J].SPORTSMEDICINE,2008,38(3):239-252.
作者简介:黄婉童(2000—),女,壮族,陕西西安人,硕士在读,北京体育大学中国游泳运动学院,研究方向:运动训练。

心理训练在射击项目中的运用

周文萱

北京体育大学, 北京 100084

[摘要] 随着近些年我国对于竞技体育的重视, 对于长期稳定发展体育要求的提出, 我国新阶段体育发展的过程中, 不再是一味高强度训练为主要提升成绩方式, 更多运用科学的训练方式以及保障手段以达到目标, 许多年轻型跨学科科学的兴起, 对我国提高体育成绩的重要性日趋明显, 运动心理学作为其中之一, 对传统体育起着不可忽视的积极影响, 特别是在射击这样一项极其考验运动员心理素质的运动, 通过运动心理学与射击运动成绩相关理论知识解释影响射击运动员比赛发挥的因素, 并给出合理可行的心理训练方法。

[关键词] 运动心理; 射击; 心理训练

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10808

中图分类号: G804.86

文献标识码: A

Application of Psychological Training in Shooting

ZHOU Wenxuan

Beijing Sport University, Beijing, 100084, China

Abstract: With the increasing emphasis on competitive sports in recent years and the demand for long-term stable development of sports, in the new stage of sports development in China, high-intensity training is no longer the main way to improve performance, but more scientific training methods and guarantee measures are used to achieve goals. The rise of many young interdisciplinary sciences has become increasingly important for improving sports performance in China. Sports psychology, as one of them, plays an undeniable positive role in traditional sports, especially in shooting, a sport that extremely tests the psychological quality of athletes. Through theoretical knowledge related to sports psychology and shooting performance, this article explains the factors that affect the performance of shooting athletes in competitions, and provide reasonable and feasible psychological training methods.

Keywords: sports psychology; shooting; psychological training

1 运动心理学的性质与运用

1.1 运动心理学的性质

运动心理学是一门研究运动员在训练和比赛过程中的心理过程和表现的分支学科。其主要任务一是人们参与某项体育运动时的心理活动, 如感知觉、表象、思维、意志、情感等等在体育活动时的作用以及运动对人产生的影响; 二是研究体育运动对人的影响, 体育运动对参与体育运动的人的人格建构的塑造以及能力上的提高。运动心理学是关于心理因素如何影响运动、运动表现的研究, 了解其相关理论与方法可以帮助运动员提高成绩与保证其心理健康。运动心理学研究对象广泛, 大众体育、体育教学、竞技体育等方面, 后文主要针对运动心理学在竞技体育领域的发展与现状进行叙述。

1.2 运动心理学在竞技体育当中的运用

随着我国综合实力的提升, 各领域科研水平都有相对提高, 理念也不断发生变化。体育领域毅然如此, 不再只是一味依托传统方式进行训练, 而是更多运用科学的训练方式以及保障手段以达到目标, 许多交叉学科的兴起以及对其深入研究, 对我国提高体育成绩的重要性日趋明显, 运动心理学作为其中之一, 对传统体育起着不可忽视的积极影响。

传统训练方式认为只要加大训练量与训练难度就可以练出一个好的运动员, 但事实并非如此, 不合理不科学的训练方式并不能有效、长期、稳定地提高运动成绩, 运动员在大训练量下, 极易出现以下情况: 连续的训练、考核与比赛导致运动员缺少休息时间无法好好恢复精力注意力与唤醒程度发生变化; 身体上出现疼痛害怕影响训练与比赛, 在训练时便开始焦虑; 社会环境以及身边人的关注让运动员更担心失败; 没有合理的心理疏导与心理训练等。近些年, 对竞技体育领域在心理问题方面的研究力度加大, 发现在大部分运动中, 运动者的心理方面远比身体方面以及技术能力重要得多, 在高水平运动员很少有能够在比赛之中达到自己的最高水平, 其心理调控能力往往决定了他们是否能在比赛中最大限度地发挥自己的实力。

2 射击项目特点

2.1 射击项目总体概况

射击具有精确度高、稳定性强、弹数多、时间长的特点, 需要运动员能够在长时间高压环境下依然能保持同样的力量不变、对肌肉清晰的感知能力和动作环节的协调、迅速调整情绪保持情绪相对稳定。同时射击是一项按照运动员所命中环数来评定运动成绩, 与竞赛对手并无直接性接触, 所以它更多的是一项和自己比赛的运动, 这就表明

运动员如何克服心理压力控制情绪稳定在竞赛中稳定发挥专项技术技能成为了夺得射击比赛胜利的重要因素之一,也就要求射击运动员需要有很好的心理素质与心理稳定性。

射击按主导因素分类属于技心能主导类,是一项以专项技术为主导的复杂运动技能活动,它以运动员内部感觉(动觉、平衡觉、机体觉)为主,对协调性、平衡性、稳定性的要求很高,要求运动员必须做到人枪一体、身心一致,技术动作前后保持高度统一,协调吻合到最佳点,能够保证持续打出高环数。

2.2 气步枪项目概括

首先,气步枪项目对精度的要求也较其他射击项目来说更高,所以对于气步枪运动员心理素质的要求也就更高,对于情绪的控制能力也要高于其他项目,任何微小的情绪波动都可能会破坏专项技术的发挥,每一发子弹的击发都是对自己的一次心理挑战,所以运动员的各方面的心理能力是不可或缺的

其次,由于射击的赛制设定与改变,气步枪项目比赛规则为15分钟试射,75分钟记分射,资格赛前八名进入决赛,决赛上场后选手有5分钟的试射时间,随后介绍运动员姓名与曾获奖项,计分射开始后为5发/250秒*2组,5发报告成绩,随后单发50秒,每2发播报成绩,淘汰一名运动员射击数量的增多以及环境的吵闹,即意味着气步枪运动员需要在高压下、嘈杂中注意力高度集中的状态下不停地重复同样的技术动作。同时运动员不论资格赛或是决赛,都始终需要直面自己的成绩,也就意味着一直在接受自我的干扰。而且气步枪项目的竞争激烈,以至于对选手的容错率十分小,不容许两发以上的低状态、消极情绪的射击,或是一发亢奋侥幸射击,都会导致比赛的无法逆转。

3 运动心理学相关理论与射击运动成绩

3.1 应激、唤醒、焦虑与射击运动成绩

我们平日里所说的压力与应激,它指的是人遇到干扰自己平衡状态或超越自己应对能力的刺激时间时,表现出的特定或非特定的反应过程,人在不同程度的应激刺激下往往会产生不同水平的生理、行为、情绪、认知上的应激反应。应激刺激引起的生理反应会使个体的唤醒水平提高,应激刺激引起的心理反应会使个体的焦虑水平提高,而这两者的变化与运动成绩有着密切关联。在竞技比赛中,对于几乎所有运动员而言,常常面临来自各方面的压力,这可能导致不同程度的焦虑,进而影响他们的表现也常会因为这种紧张情绪导致身体和心理上的不适从而出现失误导致比赛的失利与失败。

根据以上所说的项目特点,射击作为一项对于心理素质要求极高的一项竞技体育运动项目,更容易受到紧张情绪与焦虑情绪的影响,产生细微的变化也会影响运动员

技术动作导致最终的成绩不理想,稳定的情绪和冷静的思考能帮助运动员能将个人专项技术发挥到最好,这也是为什么射击不需要很高的唤醒水平,赛前与赛中较低的唤醒水平往往能打出更好的成绩。

3.2 多维焦虑理论与射击运动成绩

再分析一下焦虑对射击运动成绩的影响,首先焦虑程度根据个人最佳功能区理论可知不同人的最佳状态焦虑不同,每一名运动员能充分发挥自己最佳水平的焦虑水平不同;其次根据多维焦虑理论,可以将这种因为竞赛产生的焦虑分为认知状态焦虑、躯体状态焦虑、状态自信心。

3.2.1 认知状态焦虑

认知状态焦虑是指竞赛前、中、后主观上所认知到有某种威胁的担忧,这和运动员自身有很大的关系,它可能是因为对自己能力的不自信也可能是对比赛结果的消极反应所引起的焦虑,这种焦虑对于射击运动员的影响非常之大,它与运动成绩呈负的线性相关,当运动员对自己的技术不自信,想打好、怕失败的想法占了主导时,消极应战的想法和过度的焦虑会影响动作技术的发挥,会导致自己对内在感知的不准确或是太想稳下来的多种原因使动作发生变形甚至影响日后训练,还有这种过度紧张会使得运动员在单发射击过程中的“瞄、稳、扣”的三个环节脱节出现瞄扣配合不到位、击发延迟等等对比赛成绩不利的影响,所以在比赛中不管什么情况下都要尽量降低认知焦虑。

3.2.2 躯体状态焦虑

躯体状态焦虑是指竞赛前、中、后存在的对自主神经系统的唤醒状态的情绪体验,往往会使运动员出现心率加快、呼吸急促、手脚冰凉且多汗潮湿、胃部发生不适或痉挛反应,或者肌肉紧张感不自觉提高等。以生理特征为主的躯体焦虑与运动成绩呈倒U型相关,在射击比赛中有很明显的体现,一点焦虑都没有说明运动员对于比赛过于不重视,会使运动员松懈或是仅仅保持日常训练状态,这对于比赛都不是好现象,过度的躯体焦虑显而易见,会对比赛产生很大的影响,运动员可能会因为身体的疼痛不适无法集中注意力正常比赛或是因为过于紧张对躯体力量无法正确地感知。以上可得,适当的躯体焦虑可以使运动员在射击过程中能更清楚地感知肌肉的用力程度,对内在的变化会更敏感,同时神经上的适当紧张能够增加神经的灵敏程度,从而缩小瞄准与扣扳机之间的延迟,击发时机的把握会更准确。

3.2.3 状态自信心

状态自信心是指在竞赛前、中、后运动员对自己的是否抱有取得成功的信念,不论什么运动项目,自信是成功的基础,对自己的技术动作有信心能更好地加强动作的感受保持动作的一致不变,而积极的想法与对结果的期待则会令运动员乐观面对问题、正确地处理问题,而不会一味被不好的环数牵着走。在一定范围内,运动员对自己越有

自信心,对这场比赛的信念越坚定,就越容易突破自我取得优异成绩。

4 心理训练

4.1 心理训练作用

随着射击运动的不断发展,气步枪射击运动呈现出普遍成绩较高、选手间技术水平差距越来越小、赛事竞争越来越激烈,对心理训练的重要程度越来越高。心理训练与体能训练应当同等重视,通过合理地研究制定科学化心理训练计划,对于提高运动员心理素质与赛场稳定发挥程度。心理训练应当融入运动员的日常训练中,进行长期化常态化的训练,培养运动员专注力、提升运动员感知能力与反应能力、增强运动员心理适应能力与情绪稳定能力,同时赛前应当安排赛前心理训练,以及定期进行个人心理咨询服务。

4.2 心理训练制定

每一位运动员都是特别的,心理特点与每个人的个人性格特点、过往经历、生活环境有密不可分的关系,赛前、赛中焦虑的不同反应可以明显看出这一特征,运动员需要在平时不断了解自己总结出适用于自身的如何正确克服紧张情绪的方法,教练员则需要了解运动员后因材施教、“区别对待”,最后根据不同射击运动员的特点在日常训练中进行针对性训练与适当的干预措施。

4.2.1 计划针对对象

心理训练计划围绕主要针对青少年射击队员进行心理保障工作,计划将结合教练员需求以及运动员实际情况,采用集体训练与对话访谈等方式,关注运动员心理状态,辅助运动员竞技能力水平的提高。

4.2.2 计划总体目标

(1) 帮助运动员提高自信自控程度,提高动作一致性与稳定性,找出最适合自己的唤醒程度,并在不同场景下稳定调节;

(2) 解决个别运动员恐惧比赛、赛练脱节、赛前焦虑、压力过大等心理问题,在赛中以平常心态做好自己的参赛定位;

(3) 运动员需建立强大的心理耐受力,能够抵御内外部的干扰,将注意力集中于动作中,合理地分配注意力。

(4) 促进运动员心理过程的不断完善,形成射击运动所需要的好个性心理特征,获得较高水平的心理能量储备,使射击运动员的心理状态适应射击训练和比赛的要求,为提高射击竞技能力、形成最佳竞技状态和创造优异成绩。

4.2.3 心理训练计划

心理训练的制定应贯穿于射击运动员整个训练实践活动之中,渗透于体能训练、技术训练和战术训练之中,具有重要的联结与调节的功能和作用。

(1) 射击项目特点:根据文献、教练员运动员访谈口述、自身经验总结出射击运动特点。射击属于个人项

目,属于技能主导表现准确性项群,具有精确度高、稳定性强、弹数多、时间长的特点,需要运动员能够在长时间高压环境下依然能保持同样的力量不变、对肌肉清晰的感知能力和动作环节的协调、迅速调整情绪保持情绪相对稳定。第二,射击按主导因素分类属于技心能主导类,是一项以专项技术为主导的复杂运动技能活动,它以运动员内部感觉(动觉、平衡觉、机体觉)为主,对协调性、平衡性、稳定性的要求很高,要求运动员必须做到人枪一体、身心一致,技术动作前后保持高度统一,协调吻合到最佳点,能够保证持续打出高环数。最后,射击是一项按照运动员所中环数来评定运动成绩,与竞赛对手并无直接性接触,所以它更多的是一项和自己比赛的运动,这就表明运动员如何克服心理压力控制情绪稳定在竞赛中稳定发挥专项技术技能成为了夺得射击比赛胜利的重要因素之一。以上,射击项目的竞技特点决定了心理训练开展的必要性。

(2) 制定心理计划的原则:训练计划的制定围绕科学合理、全面兼顾、针对专项、区别对待四项,遵循发展性原则、循序渐进原则、重复性原则。计划制定依据运动心理学、相关的训练理论,在访谈教练员与运动员后,提出合理心理训练计划的制定。过程中根据教练员与运动员需求提出针对性的心理训练计划与方案,充分考虑不同运动员个体心理特点的差异,针对运动员在心理特征方面的特殊表现与要求,做出个性化安排,同时心理训练应与体能训练、技战术训练紧密结合。

(3) ①此心理训练计划对象为上海市射击队女子步枪队员,年龄约为15~20周岁,备战全国射击锦标赛,时间约为6个月,每一阶段为2个月,最终将计划大致分为三个阶段:

表1 心理训练计划制定三阶段

第一阶段 基础练习阶段	与教练沟通后对运动员进行心理评估,了解整体性的心理问题制定每日训练计划,以掌握基本心理训练方法为主要目标。
第二阶段 练习运用阶段	了解不同运动员的不同心理问题,针对个人情况制定心理训练计划与心理咨询,监督个人心理训练的练习情况,定期对运动员心理进行评估。
第三阶段 赛前准备阶段	根据运动员情况制定赛前准备方案,加强赛中的心理技能练习,模拟比赛发现问题,提出适合运动员的解决方案加以练习。

②日常心理训练计划安排:

表2 日常训练训练计划安排

	周一	周二	周三	周四	周五	周六
训练前	表象训练	表象训练	表象训练	表象训练	表象训练	表象训练/模拟比赛
日常训练(不少于30分钟)	感知觉训练	自我暗示训练	正念训练(冥想、观呼吸)	自我暗示训练	表象训练(模拟比赛过程)	放松训练/身体扫描

训练内容由简到难,与技术、体能等训练的周期安排同步,初步阶段以注意力训练与抗干扰训练为主,后阶段以情绪稳定与模拟训练为主。

每日训练时间不少于 30 分钟,通常安排在训练前以及晚上 7:00~8:00,感知觉训练、注意力训练、意志训练、念动训练、生物反馈训练、自我暗示和放松训练、逆境应对训练模拟训练等循序渐进地开展,随时观察练习中的运动员保证其认真到位地完成训练任务,定期开展心理评估,根据结果开展后续个人计划的制定与心理咨询的安排。

③各训练方式

念动训练,又称表象训练,指运动员有意识地利用自己头脑中已经形成的运动表象巩固和改进技术动作的一种训练方法。具体做法是运动员在做动作之前,对自己平时的动作进行回忆并在脑海中再现动作的完整过程(举枪、瞄准、击发、保持的完整单发动作),然后再做动作;或是要求运动员在脑海中重现自己状态最好、感觉最准确的技术动作,通常安排与训练前十分钟以及晚上书写训练笔记前后时间。进行念动训练时,要求运动员注意力集中,头脑里呈现的运动表象必须是有视觉+动的准确清晰的综合表象,身体肌肉能够感受到脑海中的想法,这样才能达到巩固、改进技术动作的目的。

自我暗示,是用一定的自我暗示语使自身肌肉放松的一种方法。运动员在大运动量训练以及赛后恢复期中需要放松以消除疲劳,在比赛前出现过度兴奋时,也需要放松达到镇定情绪的目的,但要求赛前不得过于放松需处于最佳的准备状态,保证击发的机敏性。所以运动员的这种训练分为放松和动员两个部分:放松部分利用自我暗示语或是导语的方式,让运动员学会充分放松脸、颈、臂、腿和躯干的肌肉,降低其紧张度,从而减少身体向大脑传递冲动,使大脑得以休息,肌肉的放松通常与深呼吸密切配合,运动员的注意也依次指向放松的各部分肌肉;动员部分主要是运动员在身心放松的状态下默念一些自我暗示语,调动注意力所在的肌肉,有意识地对自己的生理功能和心理活动(情绪、信心等)施加影响,或回忆自己获得优异成绩的训练/比赛情景,予以达到自我动员的目的。

注意力集中训练,可结合正念的方法,观呼吸、觉察想法、冥想、身体扫描等学习如何快速集中注意力,排除

外界以及自身想法的干扰。正念训练在近几年间在射击运动中的运用十分广泛,其实际作用也是有目共睹,正念训练的关键点在于意向性、经验性和非评价性,与瑜伽运动与冥想等有着相关性,根据许多文献中数据与驻队观察中都能发现其对于心理能力的提高的作用。

模拟训练,在射击训练中创造一些接近比赛的条件,使训练无限接近于比赛。往往通过按比赛要求进行考核,并制定高要求与嘈杂环境锻炼运动员的抗干扰能力与抗压能力,同时可发现运动员在赛场容易出现的问题及时更改赛前准备方案。

心理咨询,以一对一的方式,面对面访谈,独立空间,舒适的环境得到队员充分信任后开展,不泄露运动员的个人隐私,也可通过沙盘、问卷等能让运动员放松的测试手段观察运动员的阶段状况。

5 结语

在心理训练的过程中需及时开展评估,对比运动员运动成绩以及情绪调动与情绪稳定、自信程度、专注力与抗干扰能力的水平是否有所提升,和心理状态情况,如没有提升或是心理状态出现问题,及时更改训练内容或是及时与教练员沟通后开展心理咨询。总周期心理服务保障结束后参考运动成绩以及赛中自控能力、自信程度、专注力与抗干扰能力的水平,访谈运动员与教练员确定心理训练计划是否有效,效果如何。

射击项目应更注重运动心理学的实际运用,要求教练员不断提升自己的能力,不只是遵循传统,只有关注运动员本身才能更好提高成绩。

[参考文献]

- [1]李忠海.心理训练在冬季两项射击运动中的应用[J].冰雪体育创新研究,2023(13):1-3.
 - [2]齐静.运动心理学在射击运动中的运用[J].当代体育科技,2017,7(8):61-63.
 - [3]马玲,周斌.体育心理学在训练和竞技比赛中的应用[J].拳击与格斗,2023(9):82-84.
 - [4]兰莉.心理训练在飞碟多向运动员训练中的作用及运用研究[J].文体用品与科技,2020(17):32-33.
- 作者简介:周文莹(2003—),女,汉族,上海虹口人,本科在读,北京体育大学大学,研究方向:运动训练。

PPCT 技术在全国司法警官院校推广的必要性及策略探究

李振兴

广东司法警官职业学院, 广东 广州 510520

[摘要] PPCT 技术执法理念与技术使用的程序性、规范性、低伤害性, 非常符合新时代狱内执法的高标准要求。针对该技术, 广东司法警官职业学院具有成熟的培训推广经验。全国大部分司法警官院校执法技术体系与 PPCT 还存在差距, 各司法警官院校有必要派出警体教官团队来广东司法警官职业学院进行培训学习, 掌握该套技术以更有利于在监狱特警以及学历教育培养中进行普及。

[关键词] PPCT 技术; 司法警院; 推广; 策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10819

中图分类号: G642

文献标识码: A

The Necessity and Strategy Exploration on Promoting PPCT technology in National Judicial Police Academy

LI Zhenxing

Guangdong Justice Police Vocational College, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

Abstract: The concept and use of PPCT technology in law enforcement are procedural, standardized, and low harm, which is very in line with the high standard requirements of prison law enforcement in the new era. Guangdong Justice Police Vocational College has mature training and promotion experience in this technology. There is still a gap between the law enforcement technology system and PPCT in most judicial police academies across the country. It is necessary for each judicial police academy to send a police sports instructor team to Guangdong Justice Police Vocational College for training and learning. Mastering this set of technology is more conducive to promoting it in prison special police officers and academic education and training.

Keywords: PPCT technology; judicial police academy; promotion; strategy

2020年8月26日, 习近平总书记在中国人民警察授旗仪式上致训词, 训词第三条: “要坚持维护社会公平正义, 加强教育培训, 严格监督管理, 规范权力运行, 把严格规范公正文明执法落到实处, 不断提高执法司法公信力, 努力让人民群众在每一起案件办理、每一件事情处理中都能感受到公平正义。” 习近平总书记的训词为人民警察执法提出了要求: 规范、公正、文明执法。监狱特警的工作作为司法执行的重要环节, 在以往的狱内防暴处突过程中容易把握不准武力使用的度而容易造成武力使用过度或因害怕承担责任而在执法过程中“畏手畏脚”不敢正常使用武力而造成对服刑人员不能形成震慑作用。^[1] PPCT 技术恰恰可以为监狱警察在控制不服从管理的服刑人员时提供合法、合情、合理、简单、规范的技术支撑而不至于不敢使用武力无法控制目标或过度使用武力而造成不必要的伤亡而超出警察文明规范执法的界限。^[2]

1 PPCT 技术介绍

PPCT 技术即低伤害武力控制技术是一套在狱内需要使用武力的情况下, 制定每种反抗等级的最大合法武力, 以最低的伤害对控制目标进行武力控制的技术。该技术理念先进、可操作性强。

1.1 PPCT 需要使用武力的情形

PPCT 技术明确规定了何种情况下才可以使用武力,

从执法理念上避免了武力滥用。

1.1.1 自卫或保护其他人士

当服刑人员攻击监狱警察或其他囚犯时, 监狱警察可采取适当的武力手段制止其武力攻击行为。监狱警察如果连自己或服刑人员的人身安全都无法保障, 那监狱的安全生产以及服刑人员的教育工作也就无从谈起, 因此当受到攻击时采用适当武力进行自卫是有必要的。

1.1.2 阻止囚犯打架

长期的封闭管理容易造成服刑人员情绪的压抑加之服刑人员形形色色, 性格迥异, 囚犯之间长期相处, 难免产生矛盾甚至发生打架行为。此时在语言制止无效的情况下, 可以采用必要的武力将其控制, 避免造成进一步的伤害。

1.1.3 保护囚犯阻止其自我伤害

有的囚犯刚开始服刑心理无法适应或感觉刑期较长看不到希望等各种原因造成抑郁等心理问题, 会出现自残自杀行为, 在这种情况下是可以采用适当武力进行控制, 阻止其自残自杀行为。

1.1.4 平息骚乱

狱内骚乱是指在监狱内由囚犯组织的有规模地扰乱和冲击监狱正常秩序的行为。这种群体行为严重影响狱内的安全生产秩序。在警告无效的情况下, 可出动特警采用武力手段驱散控制。

1.1.5 防止越狱

越狱是指服刑人员从监狱逃走的行为。当服刑人员出现这种行为时监狱警察可使用武力对其进行控制，制止其越狱行为。

1.1.6 防止破坏监狱设施

有的服刑人员，思想极端或发泄不满情绪对监狱设施故意进行破坏，此种情况下经警告无效可采用武力控制制止其破坏行为。

1.2 PPCT 武力使用原则

1.2.1 以保护监狱干警安全为准则

在以上需要使用武力的情况下，监狱干警在使用武力的过程需要考虑自身安全，在控制服刑人员的过程中坚持“警力优势”原则，警察在人数、警械具（武器）、控制手段上要具备一定的优势，尽量确保监狱干警的安全。

1.2.2 以对囚犯最低伤害为准则

在使用武力时，在确保可以将囚犯控制的情况下采用对其最低的伤害进行控制。不得使用不需要的武力。不得使用超乎需要的武力。也不得故意激怒囚犯而趁机升级武力手段。使用武力的目的不是故意对其身体造成伤害而是为了让其失去反抗。使用最小的伤害对其进行控制，符合法律的要求、符合公众的期待、符合以人为本的理念。

1.2.3 以保护其他人的安全为原则

在施行武力控制的过程中，也要考虑不要伤及其他无辜服刑人员。例如，在监舍中同时有不服从管理的囚犯，在使用催泪弹时则要考虑是否有其他囚犯在内以避免伤害及无辜。

1.2.4 以保护监狱安全为准则

在施行武力控制的过程中，统筹兼顾监狱安全，尽量减轻囚犯对监狱设施的破坏。尽量采用对监狱设施破坏小的行动方案。

1.3 PPCT 技术的低伤害性

1.3.1 控制点的低伤害性

PPCT 神经丛（穴位点）

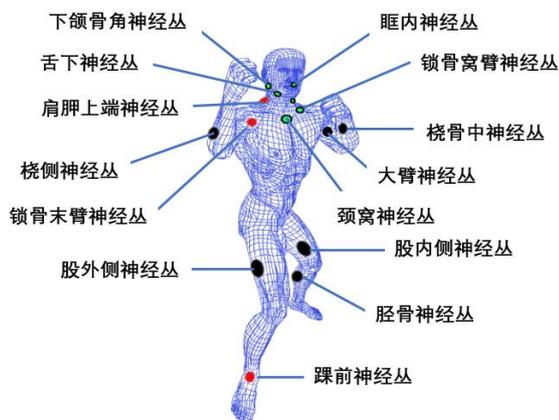


图1 PPCT 神经丛与穴位点

在徒手控制或配合警械具使用过程中主要通过穴位点（如图1）的施力使被控制目标产生疼痛或分散注意力从而放弃或减弱抵抗，服从指令从而被控制。这里的穴位点都是经过广泛医学认可，正确按压或击打会产生强烈疼痛但不会对人体造成严重或永久损伤的穴位点，集中在四肢与胸肩部的穴位点可压点或击打。头部穴位点只可以按压不可以击打。

1.3.2 武力使用的分级

PPCT 技术武力的使用有明确的等级，根据反抗程度使用武力，并且制定了每种武力使用的最大合法武力。根据反抗程度确定武力使用等级（如图2）充分反映了PPCT技术的规范性与安全性。武力使用的分级也防止了滥用武力，确保了该套技术的低伤害性。

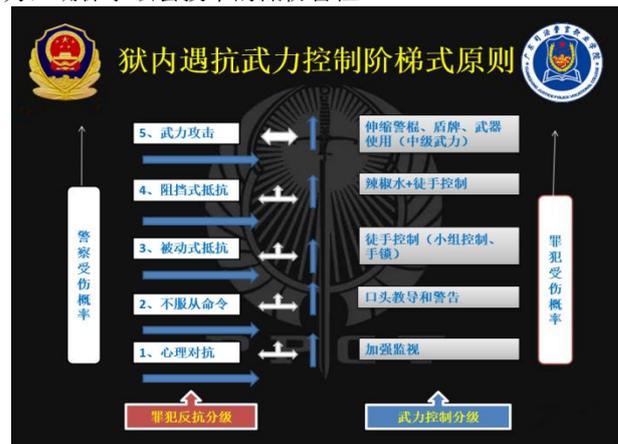


图2 遇抗武力升级原则

1.3.3 武力使用的程序性

当狱内发生犯人不参加劳动、越狱、破坏监狱设施、伤害自己或他人等执勤干警无法控制的局面时会第一时间报告指挥中心由指挥中心通知特警队，特警队接到任务后会先对警情进行评估如果是犯人拒绝参加劳动或打架等不是很严重的问题时，则进行小组战术出警，小组战术出警指的是三到五名特警组成战术小组协调分工相互配合进行执行任务的一种出警方式。当多名犯人有组织地进行破坏或暴动等危害较大的行为时则需要进行防暴战术出警，防暴战术出警相对于小组战术出警，出警人数较多，武器装备规格更高。接警后出警前对警情的评估非常必要。孙子兵法有云：“知己知彼，百战百胜。”对警情的准确分析是确定出警级别的前提。如果没有准确的警情评估容易造成警力浪费或警力不足无法完成任务的情况出现。确定好出警级别后则召集队员，分派任务，行动前进行要点的提示，根据将要采取的措施进行模拟演练。任务由大家一起协同配合完成，任务的分配可以责任到人，让每个人明白任务执行过程中自己该做什么，相互配合有条不紊地高效执行任务。到达现场后一般先对控制目标进行口头警告给予其配合带离而避免被武力控制的机会，如果三次警告

后仍不配合，则采用武力控制带离。

1.4 PPCT 技术武力使用方法

1.4.1 徒手控制

徒手控制主要指徒手状态下稳定其头部或受压肢体，用手指尖端（非指甲或指纹位置）、肘或膝盖施压，大声重复口头命令，要求目标服从，当服从命令后，减轻压力，但继续按着神经点或肌肉从最终形成手腕锁控制带离的一套方法。囚犯进行被动式抵抗时控制难度较小一般采用徒手控制。

1.4.2 警械具使用

警械具主要包括手铐、伸缩棍、辣椒水、脚镣、高压水枪、警绳等警用器械，警械具是警察履行职责时依法使用的专门器械，是保障警察履行职责的基本装备。囚犯进行阻挡式反抗时在徒手控制基础上可配合警械具进行控制。伸缩棍击打部位主要为四肢穴位点（如图1）。

1.4.3 武器使用

武器，是指人民警察按照规定装备的枪支、弹药等致命性警用武器。囚犯进行武力攻击威胁到监狱干警或其他囚犯生命安全时，常规手段无法控制时，可考虑使用武器进行控制，一般选择以四肢为射击点。

1.4.4 PPCT 技术安全距离与安全站位

控制前，监狱干警与被控制对象应保持的最小安全距离，约为2~3m，除非将要控制对方，否则不应进入最小安全距离内。如对方具有一定的格斗基础或手持武器，则对应安全距离加大。为了方便警告、抓捕控制以及团队之间的默契配合，以被控制对象为中心，其正面位置为谈话位置。如图所示，被控制对象左右斜前方45°命名为1号位，身体两侧垂直位置命名为2号位，身体左右斜后方45°命名为2.5号位。身体正后方命名为3号位。

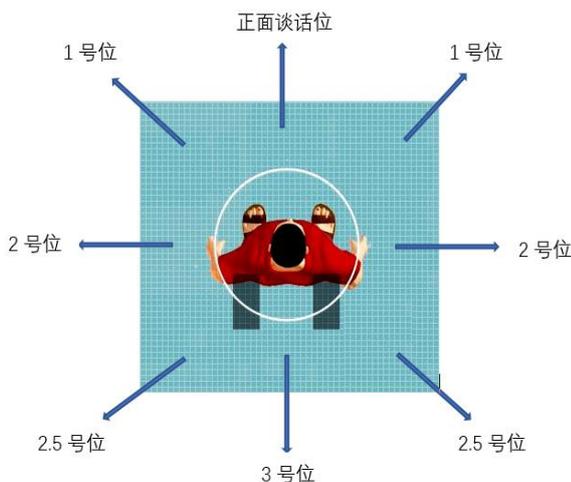


图3 PPCT 技术站位图

以上论述针对 PPCT 技术从需要使用武力的情形、武力使用原则、技术的低伤害性、武力使用方法等角度进行

了介绍。通过在以往培训班微信群对香港、广东、云南、新疆建设兵团等接受过 PPCT 技术培训的监狱特警进行问卷调查，根据问卷反馈在狱内防暴处突使用 PPCT 技术过程中：特警队员从接到警报到警械具准备以及到达现场后的战术小组形成、语言交涉，以及武力使用等级的评估都有一套严格的标准与程序，在这个过程中特警队员只需要按标准、按节奏来执行即可，因此也更加适应在镜头下执法的高要求。低伤害穴位点的压点控制技巧的使用以及安全意识、安全距离、战术站位、小组战术站位等理念与技巧让队员们对安全有效完成任务更有信心，不再担心会过度使用武力或不敢使用武力带来的后续追责情况。PPCT 技术的狱内推广与使用，得到了监狱特警队员的一致好评。PPCT 技术体系完备便于教学，普通监狱干警经过 1~2 期培训后便可熟练运用，属于国内比较成熟先进且适合全面推广的狱内执法技术。

2 国内各司法警官院校警体教学技术体系

全国大专以上学历层次的司法类警察院校有十几所。各所司法警院在各省均承担着司法行政系统的后备人才培养基地、干警教育培训基地，主要承担大专（本科）层次的全日制高等职业教育和在职干警教育培训等任务。

2.1 PPCT 技术授课学院

广东司法警官职业学院利用临近港澳优势经过与香港、澳门惩教署不断交流学习，形成了体系完备便于教学的狱内防暴 PPCT 技术，截至目前已成为全国 22 个省市监狱，举办了监狱特警实战技能培训班、低伤害武力控制技术教练员培训班。拥有非常丰富的培训经验。在学历教育防卫控制、防暴战术课程中融入 PPCT 技术让预备司法警察们建立 PPCT 控制理念掌握 PPCT 技术。为将来成为一名召之即来，来之能战的司法警察做好良好的技能储备。四川司法警官职业学院于 2013 年来广东司法警官学院学习 PPCT 技术，后续广司警 PPCT 教官团队赴四川司法警官职业学院指导教学，现四川司法教官团队已基本掌握该技术可以较好地开展培训班为本省监狱特警以及学校学历教育开展授课。

2.2 非 PPCT 技术授课院校

全国十几所大专及以上学历层次的司法警官院校，目前只有广东司法警官职业学院与四川司法警官职业学院 2 所司法警院可以采用 PPCT 技术进行系统教学。其他司法警院的警察体育教学以往主要是借鉴和参照公安院校和部队院校的教学内容和方法进行。侧重突出“快、准、狠”一招制敌的控制理念，以拳击、擒拿、格斗、擒敌拳等直接身体对抗技能为主要内容。训练时欲把每一位学员都练成“武林高手”，殊不知这种使用踢、打、摔、拿等技法既容易造成司法警察执法过程中过度使用武力导致罪犯受伤、致残甚至死亡，又很难达到有效控制罪犯的效果，警察自身的安全也难以保证，执法结果可能导致公众难以

接受,媒体舆论难以接受,法庭难以接受。监狱特警执法面对的是触犯刑法的罪犯、有些甚至是穷凶极恶的亡命之徒。在现场执法中特警队员如果不能按规定来执法或疏于自我保护,轻则被追责,重则可能有生命危险。例如,在PPCT技术中警告用语都属于规定好的“警言法语”,如果特警队员执法中未使用规定好的“警言法语”,临场语言组织不当或被罪犯激怒说出不符合规定的话,则会带来不必要的麻烦。武力升级一般遵循“+1”原则,即特警人数、装备或武力手段相比于罪犯对抗要高一等级,以此确保特警在保证自身安全的情况下高效完成任务。否则则会给犯人或者特警队员自身带来没必要的伤害。因此监狱特警在防暴处突过程按规定程序使用合适的武力对于无论对于犯人还是特警自身的安全性都是非常必要的。现在部分司法警官院校教学理念已发生一定转变开始注重安全理念,但技术还不成体系没有一套完备的可以满足法律要求、公众要求、低伤害控制的技术。还不能适应新时代对司法警察执法的高要求。PPCT技术在我国司法警官院校中的推广比例还比较低,并且非常有必要进行全面推广。

3 PPCT技术在全国司法警院推广策略

3.1 争取司法部的推广支持

受司法部委托截至目前学院已为全国22个省市监狱,举办了监狱特警实战技能培训班、低伤害武力控制技术教练员培训班。培训干警学员近5万余人次。培训效果良好受到司法部的充分肯定。学院应继续加强全国监狱特警培训基地建设,争取获得司法部进一步的推广政策支持早日获批“司法部监狱特警训练基地”。

3.2 加强PPCT教官团队建设

在学院现有教官团队的基础上继续加强与香港、澳门优秀监狱特警教官团队交流合作,组成PPCT全国培训教官团队,并在培训中不断优化技术细节与教学方法。

3.3 分批组织各司法警院教官团队前来培训

在获得司法部培训政策支持后,可组织各司法警院派出5到10人的特警教官团队前来培训。为保证培训效果每期培训班学员数量控制在30人左右,培训时间30天左右,培训内容可包括:PPCT专项体能、PPCT徒手控制技术、警械具使用技术、枪械使用技术、大型防暴处突等内容。

3.4 组织教官团队赴各司法警院精准指导

在每期培训班结束后1年左右时间,经过各司法警院教官团队在特警班与学历教育授课中的不断实践总结与反馈,可由PPCT教官团队派遣教官赴相应司法警院进行精准指导交流。

4 结论

(1)PPCT技术,执法理念与技术的程序性、规范性、低伤害性,非常符合法律以及公众对监狱警察执法的要求。在国内属于非常先进的狱内防暴处突技术。符合新时代法治建设的高标准要求。

(2)国内大部分司法警院针对监狱特警以及学历教育的教学理念与技术体系还不够系统与完善,与PPCT技术体系还存在较大差距。

(3)全国十几所大专以及上办学层次司法警官院校只有2所引入了PPCT技术。普及性还较低。其他司法警院以及监狱特警团队对PPCT这种执法理念先进、技术使用程序性强、规范性强、伤害性小的狱内执法技术有需求。

(4)广司警PPCT技术教官团队培训经验丰富,培训成绩获司法部认可,可为全国各司法警院教官团队提供专业的培训。

(5)培训可采用分批组织各司法警院教官团队前来培训与组织教官团队赴各司法警院精准指导相结合的组织形式。

基金项目:本文为广东省职业技术教育学会第四届理事会2023-2024年度科研规划课题“PPCT技术在全国司法警官院校推广的必要性及策略探究”阶段性研究成果(课题批准号:202212G122);

[参考文献]

- [1]李志雄.司法体制改革背景下司法警院警察体育教学研究——以广东司法警官职业学院为例[J].安徽警官职业学院学报,2019(2):110-111.
 - [2]李振兴.低伤害武力控制技术中新型手腕锁的引入探究[J].司法警官职业教育研究,2022,3(11):75-77.
- 作者简介:李振兴(1985—),男,汉族,山东济宁人,广东司法警官职业学院讲师,硕士,研究方向:武术散打与警察体育教学训练。

幼儿足球活动实践探索——《以咸阳市 X 幼儿园为例》

周仕锋

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712000

[摘要]党的十九大提出的“实施健康中国战略”，以习近平同志为核心的党中央从长远发展和时代前沿出发，作出的一项重要战略安排。它基于人民对美好生活的需求，旨在全面提高人民健康水平、促进人民健康发展，为新时代建设健康中国明确了具体落实方案。随着我国政治经济社会不断发展，全民健康意识不断提高和健康中国战略不断深入推进，对足球事业的重视程度空前高涨，少年强则国强、体育强国、体育兴国一直是热门话题，体育是一个长期发展的过程，体育的发展应从小抓起，终身体育观念应从幼儿开始培养，幼儿的发展离不开多方面的重视，现阶段，我国幼儿足球教育发展仍处于初始阶段正面临诸多难题与挑战，幼儿群体整体平均身体素质仍需要进一步增强。本篇文章探索幼儿足球发展必要性、面对的现状与发展路径，以咸阳市 X 幼儿园为例，通过实地调查法（调查时间为一学期）访谈法（对 3 位园长，26 名教师及 20 名家长进行访谈）对园内器材设施、幼儿足球课程安排，幼儿足球活动参与情况，教师上课状况进行调查分析，发现师资力量匮乏，教师专业素养不足、幼儿足球普及程度不高，家长对于足球的发展期望较多，支持力度不足、幼儿足球训练模式单一，满足不了幼儿多样化的需求。提出完善部门协同机制，正确把握实现方向、加强教育主体有机联系，社会，家庭，幼儿园齐发力、顺应课程改革发展，创新训练模式、融入现代化信息技术，促进全面发展等发展措施。

[关键词] 幼儿；足球活动；实践探索

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10830

中图分类号: G641

文献标识码: A

Exploration on Practice in Children Football Activities — Taking X Kindergarten in Xianyang City as an Example

ZHOU Shifeng

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: The "Implementation of the Healthy China Strategy" proposed at the 19th National Congress of the Communist Party of China is an important strategic arrangement made by the Party Central Committee with Xi Jinping secretary as the core, starting from long-term development and the forefront of the times. It is based on the people's demand for a better life, aiming to comprehensively improve the health level of the people, promote their healthy development, and clarify specific implementation plans for building a healthy China in the new era. With the continuous development of politics, economy, and society in our country, the awareness of national health is constantly improving, and the healthy China strategy is deepening. The importance of football is unprecedentedly high. Youth strength leads to national strength, sports power, and sports revitalization have always been hot topics. Sports is a long-term development process, and the development of sports should be started from a young age. The concept of lifelong sports should be cultivated from young children, and the development of young children cannot be separated from multiple aspects of attention. At present, the development of early childhood football education in China is still in its initial stage and is facing many difficulties and challenges. The overall average physical fitness of young children still needs to be further enhanced. This article explores the necessity, current situation, and development path of preschool football development. Taking X Kindergarten in Xianyang City as an example, a field investigation method (survey period of one semester) and an interview method (interviews with 3 principals, 26 teachers, and 20 parents) were used to investigate and analyze the equipment and facilities in the kindergarten, the arrangement of preschool football courses, the participation of preschool football activities, and the teaching situation of teachers. It was found that there is a shortage of teaching staff. The professional competence of teachers is insufficient, the popularity of young children's football is not high, parents are more cautious about the development of football, the support is insufficient, and the training mode of young children's football is single, which cannot meet the diverse needs of young children. Propose development measures such as improving departmental collaboration mechanisms, correctly grasping the direction of implementation, strengthening the organic connection between educational subjects, promoting the joint efforts of society, families, and kindergartens, adapting to curriculum reform and development, innovating training models, integrating modern information technology, and promoting comprehensive development.

Keywords: children; football activities; practical exploration

引言

咸阳市 X 幼儿园以《3-6 岁儿童学习与发展指南》为

发展指标^[1]，访谈中园长指出，幼儿一日生活皆学习，幼儿的学习是以直接经验为基础，在游戏和日常生活中进行

的,合理安排一日生活,珍视游戏活动和生活的独特价值,最大限度满足幼儿发展的需要,在3~6岁的幼儿时期,具有极大的可塑性和较强的适应能力,在这个飞速发展阶段,有无限发展可能。教师教练把握好幼儿教育对幼儿智力的发展,身体素质的发展和对环境的适应能力及自我保护能力有重要价值。幼儿发展体育运动,因年龄阶段的特殊性,要制定专门的体育运动方案适应幼儿发展,选择具有趣味性且具有娱乐性的运动,不能安排时间过长、运动强度过大、技能要求高的运动。因此,幼儿足球活动应运而生,足球活动主要是指身体能力不仅能够胜任工作,还能应对突如其来的变化与压力。幼儿阶段由于身体的特殊性,身体素质、身体抵抗能力都不高,针对这一现象,需要通过一些方法和手段来提升幼儿身体素质,提高免疫力低、抵抗力不强的身体现象,改善幼儿提升社会适应能力是必不可少的。幼儿足球活动发展越来越受到学校、家长、社会的重视,但也面临着诸多发展困难。

1 幼儿足球活动开展必要性

足球享有“世界第一运动”之美誉,开展之广,影响之大,是其他运动无法企及的,深受广大人民群众喜爱。建设健康中国,离不开幼儿群体的身体健康,健康中国的长足发展离不开幼儿的健康,发展体育运动,增强幼儿身体素质,让幼儿接触足球,在足球中增强身体健康是必要的。幼儿身体发育状况具有特殊性,是生长发育的高峰时期,在幼儿期开展足球活动具有重要意义。

1.1 提升心智,激发创新思维与探索精神

参与足球活动有利于开发大脑,加速智力发育,课程活动不断刺激神经中枢系统与大脑,增加大脑皮质层活跃度,提高大脑活动频率,使大脑更加发达^[2]。幼儿对于世界的探索是无知的,性格上是不成熟的,思维方式也是较为单一的,针对幼儿的教学方式也定义在学中玩玩中学,多安排游戏性教学方法吸引幼儿的注意力。足球活动的引入能够很好切合幼儿这一特点,在进行足球活动过程中教师充分利用场地器材,具有活动形式多样,器材丰富、教学情景多样化特征,满足幼儿需求。在学习过程中,通过多样的教学组织形式,以足球作为载体,充分激发幼儿创新思维,发挥幼儿自身丰富的想象力完成相应任务,通过教师教练的引导,诱导孩子的探索精神,不断提高幼儿对世界的求知,提升心智水平。

幼儿开展足球活动课程,还可促进肌肉发展,幼儿足球活动主要围绕心肺训练、速度耐力训练、身体柔韧性训练、灵敏协调性训练等展开,在3~6岁时期,幼儿心肺能力正是需要不断发展的时期,速度耐力较弱,足球活动需要较大量地奔跑以及冲刺跑,满足幼儿对于速度耐力发展需要。幼儿身体柔韧性好,灵敏协调性较差,在体适能的定义与内容视域下,在个体的身心素质均达标后,则标志其为一个健康个体。在足球活动中,增强幼儿身体素质,

适应在室外环境下的各种环境,通过足球活动的相关训练,能够使幼儿增强身体素质,强健体魄,通过运动提高机体对病毒的抵抗力,提高身体免疫力。促进幼儿健康成长,还有助于幼儿心理健康发展。

1.2 规律作息,养成良好运动生活习惯

培养良好的运动习惯,课程活动可养成儿童活动前做准备运动的习惯,保持运动的节奏,减少受伤的概率^[3]。幼儿睡眠时间标准,根据幼儿的月龄决定为新生儿的睡眠时间标准在每天18~20个小时,2~3个月龄的睡眠时间标准在18个小时左右,5~9个月龄睡眠时间标准在15个小时左右,一岁时的睡眠时间标准在15个小时左右,2~3岁时的睡眠时间标准在12个小时左右,4~6岁时的睡眠时间标准在11个小时左右^[4]。如果睡眠不足,不仅会影响白天的精神状态,也会导致注意力不集中,长时间得不到改善,会影响正常的生活和学习。幼儿生长规律中,每天需要更长时间的睡眠,也导致了幼儿睡眠不规律,晚上不睡白天不醒的现象,严重违背了正常的睡觉规律。在X幼儿园中,班主任要求足球教师对幼儿的训练要出汗,带有一定的运动量,足球活动训练由于带有一点训练量,会使幼儿产生疲劳感和饥饿感,有利于养成早睡早起、每天少量多次进食的好习惯。在足球活动训练过程中还能减少电子产品的使用时间,有助于养成健康的生活习惯。

1.3 参与竞赛,形成合作与竞争意识

参与足球活动有利于提高幼儿情商,课程活动是团体课程,孩子在团体活动中获得喜悦,从而养成开朗、广交朋友性格。幼儿足球活动发展虽然以足球为载体增强体质,增进健康为主要目的,但是在训练过程中,对于运动能力的增强也是显而易见的。幼儿每天参与足球活动的基本动作都在专业指导下进行,有利于运动技能的初步掌握,每天接触不同的运动方式与训练内容,丰富对运动内容的了解,有利于幼儿热爱足球,为体育学习奠定思想基础。足球作为一项竞技类体育运动项目,具有合作性及对抗性等特点,需要成员相互之间配合,团结协作,相互鼓励及支持,这对幼儿意志品质和合作能力的培养具有积极作用。在运动过程中需要队友之间的合作,也与对手之间形成的竞争关系,在幼儿阶段开展足球活动课程,可从小培养与人合作,在足球活动中与小朋友建立友谊关系,在教练的正确引导下树立良性的竞争意识,学会控制情绪,对成功和失败有正确的意识,帮助幼儿建立自信。

2 幼儿足球活动开展现状

2.1 师资力量匮乏,专业素质不足

幼儿体育活动,发展速度快,时间短,造成很多不足,师资缺乏就是之一。各场馆中足球教练主要来源于各大高校体育专业毕业生以及在读大学生兼职,没有专业的幼儿足球资格证书,大学教育主要还是针对中小学教学、运动技能习得为主,对足球活动了解相对较少,缺乏相应的专

业知识。幼儿园在开展足球活动方面,专业体育教师只有一两个,足球专业教师甚至没有,上课效率低,效果不明显。针对足球训练教师教练的考核机制缺乏合理地完善,造成专业人才严重流失,直接影响到运动场馆的产业化、专业化、规模化的形成。

通过实地调查,咸阳市X幼儿园现足球活动开展情况为中班和大班,小班只开展常规体育活动课。中班和大班幼儿足球课程均是由外聘老师上课,中班“鲸鱼老师”、大班“鲨鱼老师”,在园中在职男老师仅两位,在职专业体育老师没有,体育教师严重匮乏。在外聘的两位老师中,均为青训足球教练员,在足球方面基础知识丰富,基本功扎实,“鲨鱼老师”对于幼儿了解较多,幼儿园上课时间长,专业素养相对较好,“鲸鱼老师”在读研究生,体育教学专业,足球专项,但接触幼儿足球活动较少,对于幼儿足球活动上课模式没有一套完整的体系,在摸索中前进,在教学幼儿的同时了解幼儿学习发展状况。专业素养还有待提升。

2.2 普及程度不够,家长认识缺乏

通过实地调查发现,中班和大班幼儿足球课程每周两次,一次半小时,在上课期间幼儿能接触到球的时间大约20分钟,下雨中班因为人少会上室内课,大班人数较多,基本不上室内课,使得足球课程上课时间不够,普及力度还不够。通过访谈发现,幼儿园园长非常支持足球活动的展开,带班老师中有12位老师支持,有10位老师表示可以开展,但是限制条件太多,开展不易,对此并不看好,还有4位教师不支持,且谈到足球的发展在幼儿时期过早,害怕教练将足球专项化,不利于幼儿动作发展定形。在对20位家长的访谈中,家长对于幼儿园开展足球活动课程不反对也没有明显的支持,对于幼儿时期发展足球持观望态度,缺乏相应的认识。

因此,家长对于幼儿足球发展要建立相应的课程目标,情感目标:在训练过程中就能够体现,幼儿在掌握基础运动技能后,就会积极主动地在体育运动时间利用家里的辅助器械进行自主训练,有效提升幼儿对体育运动的自信心。同时还能在与同伴交流中感悟乐趣,达到足球教育的情感教育目标。运动技能目标:运动技能目标一般在教师指令下完成,幼儿需要精准快速完成相应运动,幼儿在参与足球专项活动课程学习过程中,掌握动作技能,锻炼体育意识,提升自身的体育综合素质。心理健康与社会适应健康:在幼儿运动过程中,培养能够自觉遵守相关游戏规则,锻炼幼儿集体主义素质,勇于克服困难且分享成功的喜悦,教导幼儿明确自身与他人、国家乃至社会之间的关系,勇于与他人沟通交流,敢于表达自身想法,培养幼儿自身社会适应能力奠基。幼儿足球活动在我国发展时间短,对于幼儿足球的普及还不完善,主要在较发达的城市地区发展,西部和乡村地区了解缺乏,对于足球活动的作用不了解,

家长对于足球的了解程度很大程度上会影响幼儿对于足球活动的参与程度,当足球俱乐部进行宣传时,家长对于未知的项目总是持怀疑态度,家长对幼儿足球活动认知不足,认识不到足球活动对孩子成长的重要性和促进作用,足球活动不仅能够增强体质增进健康,还能提升孩子合作、坚持等能力。

2.3 训练模式单一,无法满足幼儿发展需要

在对园长的访谈中谈到,足球活动的开展,技能的发展是次要方面,是要以足球作为载体发展幼儿各项身体素质,但也要在活动中体现足球的存在。幼儿足球发展需要满足适量性原则,不可安排强度过大的体育活动项目、身体全面协同发展原则,强身健体的同时发展幼儿柔韧、协调、灵敏等能力、科学性原则,根据幼儿身体发育特征,科学安排与幼儿身体相符合的足球活动内容、游戏性原则,幼儿对于体育技能的要求不高,学中玩玩中学成为幼儿教育的主要方式,主要树立幼儿对于体育的兴趣,树立体育学习思想。

在X幼儿园中,两位教师训练的形式比较单一,以简单的小游戏为主,加之足球基本动作练习,并不能起到很好的锻炼作用,课程的内容比较枯燥,幼儿兴趣不足。“鲸鱼”老师对于幼儿了解较少,对幼儿教学组织形式有待发展,主要以单一的训练为主,在训练过程中注重训练成绩,对于幼儿所需要培养的能力发展不足,例如对于幼儿的规则意识培养不足,上课期间幼儿活动随意性较大,足球活动发展在增强幼儿体能、提高运动能力、学到相应的运动知识以外,需要强调德育智育的发展,幼儿正处于塑型时期,除了家庭教育还应该社会教育。还需要发展幼儿自身创造能力、与同伴合作能力、坚持完成一件事情等能力。

3 幼儿足球发展实践探索路径

3.1 完善部门协同机制,正确把握实现方向

首先,政策的导向是幼儿足球活动发展的基础,把握正确的方向标,满足幼儿足球发展的需要。各地政府发挥主导作用,增加足球特色幼儿园数量,将幼儿园园园资源向足球活动开展倾斜,促进本区域幼儿园教育资源的均衡发展,增加足球场建设,足球训练场馆是开展幼儿足球活动的重要场所,政府应加强市场准入机制。严格把关训练场馆的建立,训练场馆的训练设备是否齐全满足幼儿足球活动发展需要,足球活动的器材是否满足课程需要,对于安全隐患是否消除,保证安全性,卫生是否达标,教练是否有教学资格等都要严格核实,保障幼儿足球活动课程能够得到较好发展。市场监督管理部门加强监督,在场馆开办过程中,不定期进行检查,对于不合要求的地方责令整改,并给予相应的处罚,规范办馆机制。财政部门对幼儿足球专项经费预算和经费专款专用,定期开展足球特色活动,完善足球专业师资培训,调整指派、选派少数教师下沉幼儿园指导及培训。

其次，提升教练教师专业水准，制定人才培养机制。我国教育资源丰富，对于幼儿足球教育的专业人才少，培训场馆与幼儿园可以与当地教育资源交流来提高幼儿教师专业能力。第一要做好职前教育，可以与当地高校建立良好关系，开设相关的幼儿足球选修或专业课程，借助高校体育场馆资源培养更多专业的复合型人才，完善科研长效机制与人才培养机制的合理构建。加强与高校的沟通交流，对于把握人才吸纳，可以接收高校体育学院教师推荐的优秀学生兼职，让学生走进幼儿园走进俱乐部，将文化知识带到实践过程中，在实践中领会文化知识内涵，双向培养促使幼儿足球在俱乐部和幼儿园能够健康发展。第二要加强现有足球教练和幼儿足球教师培养，提高教师教练水平，将知识结构、思维模式及技能结构有机结合，培养更优秀的幼儿足球教师和教练。除此之外，加强幼儿园教师与场馆教练之间的沟通也十分有必要，将不同的教学方法、教学中所遇到的典型案例进行沟通、教学理念等进行相互交流，促进幼儿足球活动更好地发展。

最后，增加园内教师和场馆教练学习机会，吸纳新兴教学技巧。可以邀请专家到校到馆进行指导，对教练教学方式方法进行点评，认识自身缺点以便改进。建立教师教练专项学习基金，保障有足够的资金满足外出学习。幼儿园组织教师之间集体备课，相互评课等形式。训练馆组织教练参与各场馆之间的教学训练交流，吸收有益的训练优点。

3.2 加强教育主体有机联系，家庭、幼儿园、社会共发力

幼儿家长对足球训练缺乏认知，对足球训练理解存在偏差。社会与幼儿园应合力进行宣传，社会层面：可以加强广告宣传，对于幼儿加强足球训练的的优点进行宣传，促进家长从社会角度对于足球活动课程的了解。足球训练场馆线下积极宣传足球活动训练对幼儿身体各方面的好处，扩大招生。幼儿园层面：幼儿园积极开办幼儿足球活动课程，做看得见的事情，将足球活动给幼儿带来的好处直观展现出来，可搭建亲子足球游戏平台，通过亲子游戏活动，改善家长对于幼儿足球活动的认知和参与态度，以获得家长的支持与配合。X园每年定期开展足球活动文化节，邀请家长入园参加节日，观看自家孩子足球学习情况，在足球节时给每位幼儿发一个足球，促进足球文化发展。家长层面：主动了解足球活动相关知识，工作之余带领孩子参与足球活动训练课，学习相关足球活动训练知识，在闲暇之余也可一起训练。在家多播放关于足球一类的视频，增强孩子的视觉效应，支持幼儿园开办足球活动训练课程，主动配合幼儿园开展的相关足球活动训练亲子活动，改善参与态度，参与幼儿健康快乐成长。家庭、幼儿园、社会三个教育主体之间相互影响，应加强加深教育主体之间的有机联系，加强本质上的沟通，通过举办一系列的活动将家长、社会组织、足球特色幼儿园统一到幼儿足球活动教

育中来。

3.3 顺应课程改革发展，创新训练模式

随着课程标准的不断改革，对于幼儿教育也提出了很多新要求，发展提出了很多新方法，随着时代的不断发展，教学模式不断变化，教学内容不断更新，就要求教师教练不断吸纳新知识，容纳新方法^[5]，幼儿教育不同于中小学教育，幼儿教育变化更多，就需要改变单一训练模式，把握五大领域发展，把握幼儿成长训练规律，创新幼儿训练及教学模式。不同年龄段的幼儿，其体能状况、认知能力的发展存在差异，教师应基于实际情况，合理地调整足球活动内容和形式精心调整，多运用器材、观看比赛等改变传统教学模式，探索层次化的游戏活动，运用新教学模式增强上课趣味性，幼儿可塑性强，训练过程中要不断培养幼儿德智体美劳协同发展。

X幼儿园在改革课程发展中，将“读懂儿童”软件引入足球活动中，足球教师在上课过程中，每班的配班老师拍照拍视频写观察记录，将幼儿在上课过程中的表现写在观察记录中，一方面有助于家长了解孩子在学校的状况，另一方面有利于体育教师和配班老师增加对幼儿的了解，及时调节活动方案与关注情况，满足幼儿发展所需。

3.4 融入现代化信息技术，促进全面发展

将现代化信息技术运用于幼儿足球教学实践中，科技力量不断更迭的时代，信息技术不断提高与全面升级，在幼儿教育中的使用频率也在不断增加，将信息技术引入足球教学中，更有利于幼儿的全面发展^[6]。在幼儿足球教学中，由于过程可能存在枯燥乏味现象，幼儿的注意力不集中，教学效果不够明显，引入信息技术，在开展教学时教师可以为幼儿播放足球视频，讲解足球故事，让幼儿体会到足球的魅力，开阔幼儿的视野，加之幼儿善于观察模仿，在播放视频时幼儿会不自觉地模仿动作，比在活动中教学效果可能更好。当动作在幼儿的思维中形成潜意识，幼儿将在室外开展足球课时想象视频中的动作，教师在教学中教得更顺心，幼儿在学习起来更容易。幼儿足球课程应更形象地称之为足球活动，区别于普通的教学课程，需要更加完善的评价机制，将评价作为教师上课的重要一环。

在X幼儿园中，教师通过记录上课视频，将幼儿在足球训练中的情况写在“读懂儿童”APP中，在上完足球课第一时间通过视频播放，对课上动作进行详细讲解，便于幼儿对自身的足球运动水平形成清晰认知，也反向通过幼儿实际情况，对足球训练方法和策略及时进行调整，制定出适宜的教学活动方案。在当前许多幼儿足球教学活动中，教学评价环节缺失，即便是开展教学评价，也多是以幼儿的足球运动表现为主，且只有口头评价，没有实际的评价方法，幼儿很容易忘记在课上自己的表现，评价效果不佳，忽视幼儿其他能力和素养的发展情况，教学评价结果缺乏全面性和准确性。基于此，幼儿足球教学活动中，教师可

以借助现代化信息技术，列出评价指标如动作的规范性、团队合作能力、规则意识、各项身体指标等等，发挥教学评价作用，实现对教学评价的优化，促进幼儿足球运动能力的发展。如，在足球活动课上，增加一位配班老师，专门对幼儿的足球运动表现进行全面记录，并将这些记录通过信息技术转为具体的运动数据，作为教学评价的重要依据，保证教学评价的全面性和准确性。将本班幼儿的发展数据进行保存，在一段时间后进行智能化分析，将幼儿一段时间的进步情况进行汇总，深入了解幼儿的发展趋势，以此为标准为幼儿制定个性化的训练方案，因材施教，激发幼儿运动潜能。

4 结论

在健康中国背景下，全民健身观念不断深入人心，人们对于自身健康越发重视，幼儿足球训练迎来了发展契机。现代体育课程的不断改革，幼儿足球活动在校园发展是必要的，幼儿园应在教育部门的引导下积极开办幼儿足球训练课程，合理开展足球训练，提升幼儿整体健康水平，足球活动课程不仅提高身体素质与智力，还能提高儿童自身的体适能力，使其更从容面对日常生活，足球活动课程以足球为载体，使幼儿享受运动的乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，开发幼儿大脑，增强幼儿体质，提高幼儿身体柔韧、协调和灵敏等能力。通过对 X 幼儿园的调查，幼儿足球活动开展还面临挑战，对此，教师应明确幼儿足球训练内容，深入分析当前幼儿足球活动发展价值所在，

开展幼儿足球活动所面临的困难，及时采取相应的解决办法，提高幼儿足球训练水平，满足幼儿发展所需，为幼儿健康成长保驾护航。

【参考文献】

- [1] 全国青少年校园足球工作领导小组办公室. 全国足球特色幼儿园游戏活动指南 [EB/OL]. (2019-11-25) [2023-11-05]. https://wenku.baidu.com/view/d3730dca5af5f61fb7360b4c2e3f5727a5e924f6.html?_wktts_=1699433223986.
- [2] 张小红. 现代化信息技术在幼儿足球教学实践中的运用 [Z]//中国陶行知研究会. 2023 年第七届生活教育学术论坛论文集. 定西市幼儿园, 2023: 3.
- [3] 甘凤葵. 幼儿一日活动的组织与优化 [EB/OL] (2016-09) [2023-11-05]. <https://max.book118.com/html/2018/1226/6202150134001241.shtm>.
- [4] 黄俊杰. 河南省幼儿足球开展现状及对策研究 [D]. 郑州: 河南大学, 2020.
- [5] 于海强, 吕延吉. 我国幼儿足球协同教育与实现机制研究 [J]. 辽宁师范大学学报 (自然科学版), 2023, 46 (2): 280-288.
- [6] 陈佳星. 幼儿园情境化音乐教学活动的行动研究 [D]. 上海: 上海师范大学, 2020.

作者简介：周仕锋（1998—），男，土家族，湖北恩施人，西藏民族大学硕士在读，研究方向：幼儿体育。

乒乓球运动低龄化启蒙在中国推广的可行性分析

王丽芸

西安交通大学, 陕西 西安 710000

[摘要]近年来越来越多的少儿参与到乒乓球培训中来, 乒乓球培训机构的数量逐年增加, 乒乓球启蒙低龄化的趋势也越来越显著, 再加上网络媒体的宣传, 家长和教练为了让孩子“赢在起跑线上”, 将启蒙年龄进行适当的提前。低龄化启蒙, 不仅需要家长在训练过程中多与孩子沟通, 且以鼓励为主, 更需要教练员制定出适合低龄幼儿的训练计划, 以兴趣为导向, 调动幼儿的积极性, 让他们感受到乒乓球运动的趣味性。与此同时, 低龄化启蒙需要教练在教学过程中注重语言表达的技巧, 让孩子充分领悟教练想表达的含义。在启蒙过程中, 教练还应注重幼儿基本功的打磨, 让孩子以熟悉球性和提升球感为主, 技术提升为辅, 不贪多求快, 为进一步技术的进阶打下良好的基础。

[关键词]少儿乒乓球培训; 启蒙低龄化; 家长; 乒乓球教练

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10813

中图分类号: G846

文献标识码: A

Feasibility Analysis of Promoting Young Enlightenment in Table Tennis in China

WANG Liyun

Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: In recent years, more and more children have participated in table tennis training, and the number of table tennis training institutions has been increasing year by year. The trend of table tennis enlightenment towards younger children is also becoming more and more significant. In addition, with the promotion of online media, parents and coaches need to advance the age of enlightenment appropriately in order to help their children "win at the starting line". Early age enlightenment not only requires parents to communicate more with their children during the training process, but also requires coaches to develop training plans suitable for young children, be interest oriented, mobilize their enthusiasm, and make them feel the fun of table tennis. At the same time, young enlightenment requires coaches to pay attention to language expression in the teaching process. In the process of enlightenment, the coach should also focus on polishing the basic skills of young children, allowing them to familiarize themselves with the ball and improve their sense of the ball, with technical improvement as a supplement, and not be greedy for speed, laying a good foundation for further technical advancement.

Keywords: children's table tennis training; young enlightenment; parents; table tennis coach

引言

乒乓球作为我国的“国球”, 多年以来受到国人的喜爱, 具有极高的普及率、庞大的群众基础以及较为完善的训练体系。据最新统计, 中国乒乓球人口将近 1 亿, 其中有专业选手有 2000 人左右, 业余体校三万人, 一周打两次以上的“民间乒乓球爱好者”超 8300 万人。^[1]随着经济的发展, 人民群众的物质生活水平越来越高, 人们不仅对自身健康状况及运动能力的关注度得到了提高, 而且对下一代孩子的身体素质及运动能力的关注度也得到了极大的提升。

庞大的乒乓球群众基础及后备人才导致了乒乓球运动的竞争空前激烈, 若想在同龄人中获得较强的竞争优势, 不仅仅需要在训练时间及训练强度上下功夫, 还需将启蒙时间节点进行适当的提前。目前国内大多数培训机构将最佳启蒙时间定在 6-7 岁, 但通过调查发现有很大一部分想走专业道路的孩子, 将启蒙时间提前至 4-5 岁。启蒙时间的提前, 意味着各个培训机构需要探索出适合低龄幼儿身

体发育特点及思维模式的针对性训练方案。本文就低龄幼儿的身心发育特点, 提出一些可行性的建议。

1 少儿乒乓球发展现状

1.1 少儿乒乓球培训发展现状

近年来, 在全民健身热潮的推动下, 国家助推体育产业发展的支持政策越来越多, 预计未来体育产业规模在 2025 年前将实现 5 万亿, 体育培训产业的市场有着很大的潜力和发展空间。其中乒乓球培训机构的数量呈逐年递增趋势, 尤其以私人承办的中小型球馆为主, 培训时间主要集中在课余时间、周末及寒暑假。少儿乒乓球培训对象主要为 5-12 岁左右少年儿童, 不同年龄段孩子的身体发育状况、理解能力、记忆力、反应速度及心理特征都有着较大的差异, 教练会根据不同年龄段学生的技术水平特点制定有针对性的训练计划。

少儿乒乓球培训内容主要包括以下几个方面: 培养兴趣、熟悉球性、确立打法、形成正确的规范动作、专项技术练习及身体素质的练习。以上几点承前启后, 在启蒙过

程中缺一不可。目前我国少儿乒乓球专业培训领域已经趋于系统及规范化,其中包括技战术、身体素质及心理素质训练等等。少儿乒乓球训练一直是我国乒乓球专业训练中较为重视的训练阶段,其中生成了很大一部分的优秀后备人才。^[2]但少儿乒乓球业余训练的关注度还有待提升,例如:缺乏培养少儿对乒乓球的兴趣、训练计划缺乏连贯性以及忽略对基本功的强化练习,以上几点导致技术水平的进一步进阶受到阻碍。

少儿乒乓球培训也存在很多问题,首先少儿的身体还未发育完全,很多机构采取过于成人化的高强度训练方式,容易让少儿的身体机能受到损伤;其次是乒乓球启蒙教练大多不善于使训练过程趣味化,一味强调技术的规范性,使训练过程较为枯燥;最后则是各个培训机构缺乏交流,为学员提供实战比赛的机会较少,教练为了省时方便,闭门造车,容易造成学员打法的单一化,极大地影响了学员的长远发展。

1.2 少儿乒乓球培训教练员发展现状

首先,少儿乒乓球教练员多以男性为主,女性教练员相对较少;在启蒙训练过程中,女性教练相较男性教练具有一定优势,女性教练语言更加柔和亲切,其表达方式让低龄幼儿更易接受。在启蒙教学过程中,语言的表达方式及语言的亲和力在教学过程中发挥着关键作用,这是多数少儿乒乓球培训机构欠缺考虑的地方。其次,教练员大多以兼职的在校大学生以及业余乒乓球爱好者为主,他们欠缺规范的教学方式及系统的教学方法,凭借个人经验进行教学,教学结构零散单一。由于大多培训时间为周末,所以他们将乒乓球教学作为他们闲暇时间的兼职工作,相较全职教练员,难以将全部心思放在教学上,这样容易使教学效果大大降低。且教练员水平多以市队及校队队员为主,有些则为业余高手,个人有着较强的比赛及训练经验,但在教学方法及技巧上存在短板。

1.3 少儿乒乓球培训动机

由于4-6岁的孩子还没有太强的主观能动性,所以更多以家长的想法为参考标准。通过调查发现,家长让孩子学习乒乓球的主要动机是增强孩子体质,提高身体素质,其次是提高乒乓球技术,为孩子未来特长化的发展奠定基础;前两项动机均为生理性动机,说明了家长将是否能提升孩子体质健康水平作为首要参考因素。其他动因包括:走专业化道路、培养孩子意志品质、丰富孩子课余时间、预防近视、为将来升学做铺垫等等。

2 少儿乒乓球运动特点

少儿乒乓球启蒙阶段在整个乒乓球训练周期中发挥着巨大的作用,打下良好的“童子功”将为进一步的技术精进奠定良好的基础。即便不走专业化道路,也能节约孩子的精力及时间成本,提高训练效率,在最短的时间里获得最佳的训练效果。乒乓球训练是一项全面的身体素质训练,能有效促进少儿身体各器官的发育、使少儿建立起对

时空、方位、距离的判断及应用能力。乒乓球对少儿的节奏感、身体灵敏性、协调性、判断能力和大脑的反应力都有着积极的促进作用。^[2]在乒乓球训练过程中,少儿和成人的生理和心理状况有很大的差别,在训练方法、训练强度、技战术、心理素质及体能等方面都应该和成人区别开来。少儿在接触乒乓球前还是一块儿“白板”,没有错误的动作记忆,更容易直接吸收教练教导的规范动作,但由于少儿的神经系统还没有完善,大脑皮层细胞更容易疲劳,所以学习后的忘记速度也比成人更快,所以需要教练员反复重复及强调动作的要领。此外,少儿还处于情绪易爆发和敏感度较高的年龄段,情绪的好坏将直接影响训练效果,所以对教练的耐心是一种极大的考验。^[3]

3 乒乓球运动启蒙低龄化在中国推广的可行性分析

3.1 乒乓球运动具有良好的启蒙氛围

乒乓球作为我国的国球,国人对其关注度一直居高不下,奥运会、世锦赛及亚运会等大型国际赛事都将其看作我国最具代表性的荣誉项目之一,奖牌数更是常年占据榜首。幼儿在成长过程中耳濡目染,对乒乓球运动有着与生俱来的崇敬感,更容易对乒乓球这项运动产生青睐。

当今社会大众媒体越来越发达,通过网络便能直观地了解到一项运动。网络上的各种广告宣传、小视频及自媒体都在以不同形式宣传着乒乓球这项运动,一些乒乓球培训机构将有着明显训练成效的明星学员拍成短视频在社交网络上发布,引来了网友们的纷纷点赞,不仅吸引了家长的眼球也让孩子在观看过程中产生了浓厚兴趣。一些网络红人还将乒乓球运动作为主题拍成搞笑的短视频,将传统的乒乓球项目玩出了新花样,使乒乓球这项运动重新焕发出新的活力。在外界的影响下,幼儿更愿意主动去探索乒乓球运动的魅力。

3.2 乒乓球运动具有相对安全性

乒乓球运动属于隔网项目,训练强度和跑动范围相对较小,不会产生肢体对抗,不像篮球和足球一样需要用身体接触来完成一系列对抗,4-6岁幼儿由于身体还没能彻底发育完全,不适合进行太高强度的运动项目。幼儿在骨垢线闭合前,骨骼末端连接处为软骨状态,相较于成年人的骨骼比较脆弱,经受不起高强度运动。同时高强度训练,势必会导致肌肉训练效果突出,肌肉提前增长会干扰骨骼正常生长速度,所以乒乓球运动更适合低龄的幼儿身体发育特点。

3.3 乒乓球运动具有丰富的场地及配套设施

目前中国大多数地区的区县都修建了室内或者室外乒乓球活动场地,例如:公园、体育馆及各种运动中心,甚至很多小区还专门修建了乒乓球活动场所,有些小区还配备了休息区及淋浴设施,这为乒乓球运动的开展提供了极大的便利,这也大大增加了幼儿在成长过程中接触乒乓球这项运动的可能性。幼儿在观看和体验过程中,感受到

这项运动的魅力,愿意主动和家长提出参与到乒乓球运动中来。且乒乓球运动进入门槛低,一开始并不需要花费高额的代价,只需球拍和球就能开展这项运动,一定程度提高幼儿参与这项运动的可进入性。

3.4 乒乓球运动对幼儿身心健康发展的有效性

近年来,电子产品的普及程度越来越高,幼儿不论是学习还是娱乐生活中都或多或少地会接触到电子产品,导致了少年儿童的近视比率一直居高不下。在打乒乓球的过程中,双眼以球为目标,在盯球和找球的过程中不断地进行调节运动,可以有效改善睫状肌的紧张状态,使双眼得到很好的放松;同时眼外肌也在进行不断地活动,促进眼球组织的血液循环,提高视觉敏感度,消除眼部疲劳,从而起到预防近视的作用。^[4]

乒乓球也能有效的增强幼儿心肺功能,乒乓球运动是长时间较高强度的间歇性运动,在练习过程中,心率往往处于较高水平,能够有效使人体的呼吸及循环系统的功能大大增强,使心肌变得发达有力,心容量加大,血管壁弹性增加,同时使呼吸肌得到锻炼,增加肺活量,

有效改善呼吸功能^[5],幼儿若能在年龄较小时就接受乒乓球训练,则能有效的提升他们的心肺功能。

当今幼儿的学习及课外文化培训压力越来越重,长时间的久坐学习容易使大脑缺氧,导致大脑的活跃度大大降低,降低学习效率。若在课余休息时间,通过打乒乓球使孩子的身心得到放松,释放压抑的情绪,提升大脑的灵活度,则能让孩子以更高效的状态再次投入到学习过程中。

4 乒乓球运动低龄段启蒙的建议

4.1 启蒙教练增添以兴趣为导向的训练内容

相较成人,低龄幼儿对事物的理解还属于初级阶段,不能用教成人的方式方法来教导幼儿。教练在启蒙的过程中可以适当引入游戏化的场景,通过做一些与乒乓球有关的小游戏来吸引幼儿的注意力。例如:“你扔我躲”:在有限的空间内,躲避对方扔过来的乒乓球并尽可能接住来球;这样既可以提升身体的灵活性,还可以提高大脑的反应能力。

低龄幼儿的启蒙应该以边玩边学为主基调,例如:乒乓球垫球比赛、持拍对墙击打、端球快步走等等,这些方式能让孩子熟悉乒乓球的运动特点及球性,锻炼幼儿的手感,提高空间感,让他们在玩乐的过程中更进一步了解乒乓球运动。教练员还可以将乒乓球与音乐相结合,在训练开始前,播放孩子们耳熟能详的动感音乐,让孩子们跟随节奏完成挥拍练习,不仅能调动孩子们的训练激情,而且能让枯燥的挥拍更具趣味性,让孩子们在轻松愉悦的氛围中完成基本功的巩固练习。

在兴趣的培养过程中,教练发挥着巨大的作用,教练应在平时教学中有意识地培养孩子的兴趣,并观察他们在训练过程中的状态,若幼儿在训练过程中表现出抗拒或者厌倦,则应当及时调整训练内容,重新调动孩子的训练激

情。如果教学、训练内容和方法流于形式和理论,没有任何趣味性,且内容单调重复,少儿可能很快对这项运动产生厌倦,造成训练效率低下。^[6]

4.2 教练语言表达要具有亲和力和引导性

乒乓球教练员多以男性为主,相较女性教练员,男性教练员在教学过程中更容易忽略语言的表达方式。低龄幼儿对新事物存在畏难情绪,若教练用生硬严厉的语气进行教学,容易让孩子产生抗拒情绪。教练应尽可能将语气放柔和,用孩子更易接受的语音语调,要有足够的耐心,在孩子感到枯燥的时候多给予语言上的鼓励与肢体上的表扬。在启蒙的过程中,教练员应该不断总结更易让低龄幼儿接受的语言表达方式,例如:挥拍的位置,可以形容成正在敬礼的少先队员;含胸弯腰的幅度,可以形容成一只小虾等等。运用形象化的语言表达方式,不仅能让低龄幼儿更容易理解,而且能大大增添教学的趣味性。

在教学过程中,教练应有意识引导孩子去主动记忆规范的基础动作,并通过你问我答的方式进行互动交流,而非教练直接将基本要点告知孩子,这样不仅能锻炼孩子独立思考的能力,而且还能让孩子对正确动作形成深刻的记忆,大大地提高训练效率。在教授新技术时,教练可以让孩子先独立说出对新动作的认识,再让教练进行纠正指点,这样能让孩子养成爱思考的习惯,对他们将来进一步技术的提高打下良好的思维基础。

4.3 启蒙过程多以球感练习为主

对比其他球类项目,乒乓球运动最独特的一点则为对旋转的掌控及运用。乒乓球运动有如下特点:一是旋转强烈,每秒可达100多转;二是旋转变化多,有下旋、上旋、侧旋、侧上旋、侧下旋以及不转球等几种;三是弧线和落点复杂,预判难;四是球速快,要求运动员在100-150ms内做出回击。^[7]乒乓球运动的特殊性导致对手感的要求较高,在启蒙过程中让孩子提前熟悉球性,能有效的为基本技术的形成打下良好的基础。例如:徒手找球:教练让孩子移动步伐并用手去接发过来的不定点球,让其形成判断球的落点的意识;垫球练习:教练给孩子规定垫球的个数,并随着熟练度的提升增加垫球的个数,在规定时间内完成教练布置的任务;这样不仅能让孩子的球感得到提升,而且能让孩子形成目标意识;对墙击球:孩子持拍对着墙壁击球,根据击球的力度及墙壁的反弹位置来判断球的落点,并通过步伐的移动进行持续击球。以上几种方式都能有效的在孩子启蒙时完成对球性的熟悉及手感的练习。

4.4 家长与教练员提高配合度

在幼儿的启蒙过程中,家长的配合发挥着关键的作用,低龄幼儿缺乏自主意识,较为感性,还未具备自我管控意识,这时候就需要家长给予配合。家长在启蒙的过程中应以鼓励为主,刚开始尽可能陪伴在孩子身边,了解孩子的心理状态,随时与教练员进行沟通联络,第一时间了解

孩子的训练过程的表现状态。若孩子在启蒙过程中出现畏难及抗拒情绪，家长应向教练员询问孩子具体的畏难点，及时和教练探讨适合孩子的解决方案。通过实地走访发现，打乒乓球坚持时间较长甚至走向专业的孩子，更多的是家长在背后的默默坚持和付出，同时在课下与教练员进行不断的沟通，只有这样才能让孩子的乒乓球生涯走得更远。

5 结语

幼儿乒乓球启蒙低龄化，需要的是家长、孩子及教练三位一体的高度配合，缺一不可，只有经过三方的共同的努力才能实现孩子启蒙效果的最大化。在这个过程中，家长要经常关注孩子的训练状况，多与孩子及教练进行交流；教练要不断总结教学经验，精进教学方法，通过各种渠道不断学习启蒙教学的方法，让不论是走专业化道路的孩子还是业余道路的孩子都能接受到高效实用的启蒙训练方案，让中国乒乓球低龄段启蒙真正实现大众化。

[参考文献]

[1] 企洞察. 从乒乓赛事强国到乒乓产业大国, 我国乒乓球

市场规模已超 200 亿 [EB/OL]. (2021-8-2) [2023-10-31]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1706970438344723823>.

[2] 魏璐瑶. 宝鸡市少儿乒乓球发展现状与对策[D]. 西安: 陕西师范大学, 2015.

[3] 史蕾. 少儿乒乓球运动员培养的若干问题探析[J]. 全国商情(理论研究), 2013(6): 81-83.

[4] 欧红梅. 日常小事藏道理, 养生需要重点滴[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010.

[5] 隆源. 小学生练习乒乓球的好处[N]. 体育运动, 2019-12-31(8).

[6] 李波, 阎亚君. 乒乓球少儿启蒙训练兴趣诱导的重要性[J]. 湖北体育科技, 2020, 39(10): 907-910.

[7] 杨华东, 方成军. 乒乓球球感形成的方法与策略探析[J]. 新西部, 2010(6): 245-246.

作者简介: 王俪芸(1999—), 女, 汉族, 陕西西安, 硕士在读, 西安交通大学, 研究方向: 运动人体科学。

体育游戏在幼儿体育教学中应用策略研究

王晶¹ 李雪宁² 谷岩³ 袁宁⁴

1 东北师范大学 体育学院, 吉林 长春 130024

2 图卢兹第三大学 脑与认知研究中心, 法国 图卢兹 31400

3 长春职业技术学院, 吉林 长春 130000

4 长春北湖学校, 吉林 长春 130000

[摘要] 体育游戏是幼儿体育参与重要开展形式, 同时也是当前幼儿园教学内容重要组成部分, 具有重要价值。采用文献资料、实地调研等研究方法, 剖析幼儿体育游戏价值, 探究体育游戏在幼儿体育教学中应用策略。研究认为, 体育游戏在幼儿体育教学中具有多元价值, 能够发展幼儿基本运动技能以及促进幼儿社会交往与融合等。应用策略: 把握幼儿身心发展特征, 提高体育游戏针对性; 以激发体育兴趣为导向, 丰富体育游戏内容与形式; 重视体育游戏教育意义, 培养幼儿良好的规则与规范意识; 重视发展幼儿身体素质, 提升幼儿体质健康水平。

[关键词] 体育游戏; 幼儿体育; 体育教学

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10812

中图分类号: G613.7

文献标识码: A

Research on the Application Strategies of Sports Games in Preschool Physical Education Teaching

WANG Jing¹, LI Xuening², GU Yan³, YUAN Ning⁴

1 School of Physical Education, Northeast Normal University, Changchun, Jilin, 130024, China

2 Brain and Cognitive Research Center of University Toulouse III, Toulouse, 31400, France

3 Changchun Polytechnic, Changchun, Jilin, 130000, China

4 Changchun Beihu School, Changchun, Jilin, 130000, China

Abstract: Sports games are an important form of children's physical participation, and also an important component of current kindergarten teaching content, with significant value. Using research methods such as literature review and field research, this study analyzes the value of preschool physical games and explores the application strategies of sports games in preschool physical education teaching. Research suggests that sports games have diverse values in early childhood physical education teaching, as they can develop basic motor skills and promote social interaction and integration among young children. Application strategy: grasp the characteristics of children's physical and mental development, and improve the pertinence of sports games; Guided by stimulating sports interest, enrich the content and form of sports games; Emphasize the significance of sports game education, cultivate children's good awareness of rules and norms; Emphasize the development of young children's physical fitness and improve their physical health level.

Keywords: sports games; preschool physical education; physical education

党的十八大以来, 学前教育的基础地位、战略地位得以明确, 实现了从“幼有所育”向“幼有优育”的历史跨越。党的二十大报告提出, 坚持以人民为中心发展教育, 加快建设高质量教育体系, 强化学前教育普惠发展^[1]。没有体育的教育不是好的教育。体育作为幼儿教育体系重要组成, 高质量体育参与有助于推动幼龄儿童身心全面发展^[2]。因此, 在幼儿阶段重视体育参与具有重要意义。幼儿身心发展较为滞后, 对于新鲜多样化的体育活动兴趣较高。从狭义层面来看, 幼儿体育活动主要以体育游戏为主。体育游戏作为幼儿体育参与重要形式, 其内容多元有趣, 集娱乐性、教育性、健身性等功能于一体。然而从实践现状来看, 幼儿体育游戏发展依然存在诸多不合理之处, 甚至有些做法在一定程度上危害幼儿身心健康。研究立足于科学化体育参与, 以《幼儿园工作规程》《幼儿园教育指

导纲要》等规章制度为指导, 探究体育游戏在幼儿体育教学中应用策略, 以期促进幼儿体育高质量发展。

1 体育游戏理论内涵阐释

体育游戏是一种结合体育和游戏性质的活动形式, 通过身体技能的运用, 以竞争和娱乐为目的进行的一种身体活动形式。体育游戏融合了体育要素和游戏的规则, 同时也具有自愿性、规范性、竞争性等特征。第一, 体育游戏具有规范性。体育游戏必须遵守一定的规则和约束条件, 这些规则旨在确保游戏的公平性和秩序性。参与者在游戏中遵守这些规则, 按照共同的标准进行比赛活动, 以确保游戏的公正。第二, 体育游戏具有竞争性。参与者之间通过竞争来追求个人或是团队胜利。竞争可以激发参与者的积极性和动力, 促使参与者不断提高自身的能力, 从而在比赛中获得竞争优势。第三, 体育游戏具有身体运动特征。

参与者需要运用自己的身体技能,通过各种身体动作来完成游戏任务,需要参与者具备一定的身体协调性、灵活性和反应能力,能够在游戏中做出准确的决策。通过参与体育游戏,参与者可以锻炼身体,放松心情以及释放压力。

2 体育游戏在幼儿体育教学中的价值

2.1 体育游戏有助于发展幼儿基本运动技能

幼龄阶段儿童是发展基本运动技能关键阶段,在此阶段进行针对性训练能够取得显著成效。基本运动技能包括跑、跳、推、投、拉等多个部分,其属于复杂运动技能的基础,具有重要意义。近些年来国内外体育学者高度关注基本运动技能领域研究,对于基本运动技能训练方法、理论内涵、培养理念进行了深入探索。目前普遍认为,幼儿阶段发展基本运动技能具有重要意义。例如对于专项运动技能学习而言,其动作技能由基本运动技能作为基础。因此可以认为基本运动技能发展将影响着幼儿今后运动技能学习。幼儿发展基本运动技能要以体育游戏为主要开展形式,将基本运动技能学习融入到游戏中去,通过游戏来培养幼儿基本运动技能。例如通过进行攀爬障碍物小游戏,游戏中幼儿需要徒手攀越不同高度障碍物,在此过程中上下肢协调进行发力,运用多种技能完成任务。通过折返跑结合捡球游戏,能够发展身体协调性以及上肢精细肌肉控制能力。

2.2 体育游戏能够促进幼儿社会交往与融合

体育游戏在幼儿社会交往与融合方面发挥着重要作用。通过参与体育游戏,幼儿可以与其他孩子一起玩耍并建立起友谊,同时培养团队合作精神以及基本规则意识。在游戏中,幼儿会面临不同的任务,需要与其他孩子共同制定策略、协商规则,并共同完成任务^[3]。例如,在接力赛游戏中,幼儿需要与队友配合,传递接力棒以完成比赛。通过共同合作,幼儿将学会如何与别人协作努力,并意识到只有通过合作才能取得成功。此外在游戏中,幼儿会积极参与各种身体活动,与其他孩子一起玩耍。这种互动过程不仅可以增进彼此之间的了解,还可以提高幼儿的沟通能力,并建立起积极的社交关系。通过游戏幼儿可以更好地认识和尊重他人的差异,培养出包容和友善的态度,不仅有助于幼儿的社会交往,也有助于形成积极的人际关系观念。对于部分性格较为内向以及有轻微自闭症幼儿来说,体育游戏互动性较强,在参与过程中需要不断与同伴进行沟通交流,共同完成游戏任务,在一定程度上会促进其社会交往能力提升,加强与同伴之间互动沟通。

2.3 体育游戏有助于促进幼儿体质健康发展

幼儿阶段不仅是发展基本运动技能关键时期,同时亦是身体素质提升关键阶段。身体素质发展具有显著的敏感期特征,在此阶段身体素质发育较快,具备事半功倍效果。在体育游戏中,幼儿通常需要进行持久而有节奏的运动,例如跑步、跳跃或追逐。这些活动能够促进幼儿心肺机能发育,增强耐力水平。同时,竞技性较强的体育游戏还可以培养幼儿的爆发力和速度素质,例如短跑比赛或敏捷反应的游戏^[4]。通过相关游戏活动,幼儿的整体身体素质能够得到提升,有助于保持良好的身体状态,促进身体机能

全面发展。同时,身体素质的提升会促进幼儿自身免疫力提高,改善体质健康水平。

2.4 体育游戏有助于幼儿形成积极乐观的生活习惯

体育游戏通过身体活动的方式进行,让幼儿在游戏中体验体育运动的乐趣。体育游戏不仅可以提高幼儿身体健康发展,同时还可以促进其心理健康发展。通过体育游戏获得的这种积极的情绪体验对幼儿的心理和生活态度具有积极影响。幼儿会将体育游戏视为一种娱乐和享受的活动,愿意积极参与,并逐渐将体育运动融入到日常生活中去。参与体育竞赛活动所产生的竞争力信念对幼儿日常目标追求和社会发展融入有着关键性作用,可逐渐提高其个人认知行为,不断调整生活节奏,形成积极乐观的生活习惯。尤其在体育竞赛中,取得竞争优势和个人成就能够创造个人价值和升华个人感情,以此改善参与者负面情绪,发挥着体育竞赛活动对于幼儿积极乐观的生成性作用。从实践经验来看,在幼儿园阶段长期参与体育游戏的幼儿,在生活中更为活泼开朗,且更倾向于去参与体育活动,具备一定体育参与意识。

3 体育游戏在幼儿体育教学中应用策略

3.1 把握幼儿身心发展特征,提高体育游戏针对性

在幼儿体育教学中,了解和把握幼儿身心发展特征具有重要意义。体育游戏应当根据幼儿的年龄、身体发展水平以及兴趣爱好来进行针对性选择与设计。同时,幼儿身体发展、认知能力、社会情感等方面存在差异,教师需要针对幼儿的特点进行个性化的指导。一方面,幼儿的身体发展主要表现为生长迅速、运动机能逐渐完善,但此时幼儿的肌肉和骨骼发育尚未成熟,心肺机能水平较低,因此在体育游戏中应避免过于剧烈的活动和高难度的动作。体育游戏应以培养幼儿基本运动技能和身体协调性为主,在此基础上进行一定量速度、力量身体素质练习,例如跑、跳、投、接等简单的动作能够提升幼儿基本身体素质水平。另一方面,幼儿的认知能力也处于发展阶段。教师应当根据幼儿的认知水平,将体育游戏规则设计简单明了,在此基础上循序渐进增加游戏的难度与复杂性^[5]。在游戏中,可以通过简单的计数、排序、分类等活动,培养幼儿的注意力、观察力、记忆力和逻辑思维能力。此外,幼儿的情感发展亦需要重视。体育游戏可以培养幼儿的团队合作精神和竞争意识。但同时教师需要注意避免过度竞争,过于激烈游戏竞争会导致幼儿情承受较大心理压力。总之,幼儿体育游戏开展的重要前提在于正确识别现阶段幼儿身心特征,做到“因地制宜”,不可盲目进行游戏活动。

3.2 以激发体育兴趣为导向,丰富体育游戏内容与形式

幼儿活泼好动,对于新鲜事物具有较强兴趣。幼儿正处于培养体育兴趣的关键时期,在此阶段要重视培养幼儿良好的体育参与兴趣。体育游戏具有较强的娱乐性,形式多样,能够有效激发幼儿体育参与兴趣。因此体育游戏需要丰富多样,让学生持续产生新颖的参与感^[6]。首先,游戏内容要丰富,尽可能融入多元要素。教师在设计教学内容过程中可将幼儿普遍喜爱的事物融入其中,例如针对男孩子可通过模拟卡通人物等进行相应的游戏活动,顺应其群体兴趣需要,让

幼儿感受到体育游戏带来的乐趣。幼儿阶段竞争欲较强,在游戏中教师要注重激励学生,鼓励学生不断拼搏,获取胜利。其次,合理利用相关游戏道具。开展体育游戏离不开相应的道具器械,尤其对于幼儿阶段而言,合理布置器械能够有效提升幼儿参与兴趣。一方面教师可通过购买相关游戏设备,例如小型呼啦圈、玩偶障碍物等,另一方面教师可通过创新自制体育器材等形式,针对其实际需求进行制作器材。最后,教师要变换游戏,以免长期单一的某几种游戏造成幼儿心理厌倦。一方面教师要设计多元游戏作为课程计划储备,包括不同类型游戏,例如跑步类、攀爬类、物体控制方面等,另一方面在幼儿体育课堂上要安排2-3种游戏,让幼儿持续获得游戏刺激与新鲜感。从笔者实践调研来看,目前诸多幼儿园教师能够制作形式多样的游戏器材,具有较强的创新思维,且器材设备具有较强的针对性,能够显著提升幼儿游戏参与兴趣。例如有教师将废旧的纸箱进行改装应用于体育游戏中。

3.3 重视体育游戏教育意义,培养幼儿良好的规则与规范意识

体育游戏能够培养幼儿团结协作、友爱互助的精神,同时能够培养幼儿一定的规则意识。体育游戏从其本体上来看,其依然属于身体活动,属于体育范畴,具备教育属性^[7]。体育的本质是教育,具备多元教育价值,通过体育参与能够培养幼儿良好的意志品质。体育游戏在一定规则约束下,是教师组织下幼儿进行的具有一定社会交往性的身体活动。教师在组织学生开展体育游戏过程中要深入发掘游戏所蕴含的教育意义,通过游戏形式培养学生多种品质。例如在团队过独木桥游戏中,所有学生分为四组,当哨声响起时每组学生依次通过独木桥,摔落的学生重新返回起点继续过独木桥,最先通过的小组获得胜利。通过独木桥游戏,教师在游戏中要教育学生团结合作,每个人都要尽可能平稳通过独木桥,为团队胜利做出努力。然而需要注意的是,发掘体育游戏的教育意义要从幼儿身心发展特征出发,不可过于超前,要以当下幼儿认知发展水平为出发点,否则会产生负面影响。此外,教师要尽可能将游戏中相关教育元素延伸到生活中去,教会其在生活中友爱互助,诚实守信。

3.4 重视发展幼儿身体素质,提升幼儿体质健康水平

第一,重点发展幼儿协调性素质。与力量、耐力、速度等身体素质相比,幼儿阶段应重点发展协调性素质。幼儿协调性素质发展第一个敏感期在6岁以前,包括手眼协调、手脚协调、前后左右协调单侧动作和对侧动作的协调等。相较于其他身体素质,协调性训练难度较大,且敏感期较短。实践中教师可通过布置梅花桩小游戏,在地面上布置不同的卡通玩偶,摆成梅花形状,要求学生在中间行走,不可将玩偶碰倒,要求灵活控制自己身体,考验身体协调性。教师在日常组织体育游戏过程中要重视协调性训练项目游戏。第二,重视基本运动技能训练。基本运动技能训练价值不仅仅在于为其今后更高水平运动参与打下良好基础,更重要方面在于优化生活质量。基本运动技能训练要全面展开,包括推、拉、旋转、跑、跳等多个方面^[8]。在开

展体育游戏中要尽可能涵盖多个方面,在游戏中发展学生不同基本运动技能。例如折返跑、并步跑、交叉步跑等小游戏能够发展移动技能,包括不同方向移动能力^[9]。第三,教师还应通过科学合理的训练方法,指导幼儿进行游戏锻炼。在体育游戏中,教师要提供适当的引导和反馈,帮助幼儿正确掌握动作技巧,并鼓励其克服困难,挑战自己。同时,要根据幼儿的能力和进步情况,逐渐增加游戏的难度和强度。需要注意的是,幼儿身体机能发育较为滞后,承受力较弱,体育游戏强度不可过大,同时要重视及时进行休息,让幼儿在情绪较为饱满状态下参与游戏。

4 研究

幼龄儿童作为祖国的未来,是未来民族的栋梁,推动其全面发展具有重要意义。体育游戏能够从多方面助力幼儿发展,提升幼儿体育参与兴趣,培养基本运动技能,改善体质健康状况。今后在教学实践中,教师要围绕幼儿体育游戏兴趣这一关键着力点,在游戏内容与形式方面进行创新优化,不断发掘游戏教育意义,推动幼儿体质健康发展,让幼儿在玩耍过程中养成热爱锻炼的习惯。总之,教师要以学生发展为中心,在此基础上开展体育游戏活动。

[参考文献]

- [1]杜萌,朱忠琴.幼儿体育活动与体育游戏发展策略探究[J].基础教育论坛,2023(18):56.
 - [2]曹玲.基于幼小衔接探讨幼儿体育游戏课程的设置[J].新智慧,2023(20):96-97.
 - [3]高俊英.课程游戏化背景下幼儿园民间体育游戏的实践困境与优化路径[J].今日教育(幼教金刊),2023(11):34-37.
 - [4]王素晴.“自选动作”助力幼儿开展自主游戏——以大班体育游戏“跑跑城”为例[J].山西教育(幼教),2023(10):19-21.
 - [5]赵新.体育游戏在体育训练中的运用探讨[J].新体育,2023(20):85-87.
 - [6]杨爱琴.幼儿体育游戏开展现状、问题及优化思路[J].甘肃教育,2023(13):123-126.
 - [7]郑清平.幼儿体育课程游戏化的构建与策略[J].读写算,2023(15):125-127.
 - [8]陆光耀,刘继宏.学校体育中基本运动技能定性测评体系的研究[J].浙江体育科学,2021,43(1):62-66.
 - [9]李博,刘阳,陈思同,等.儿童青少年基本运动技能测评工具研究及启示[J].上海体育学院学报,2018,42(3):8-16.
- 作者简介:王晶(1992—),女,满族,辽宁本溪,博士在读,东北师范大学,研究方向:体育教育训练学;李雪宁(1992—),女,汉族,河北廊坊,博士在读,法国图卢兹第三大学,研究方向:感知觉,脑认知;谷岩(1993—),女,汉族,辽宁丹东,讲师,长春职业技术学院,研究方向:体育教育训练学;袁宁(1993—),男,汉族,吉林通化,初级,长春北湖学校,研究方向:体育教育训练学。

高瞻课程模式对幼儿体育教学发展的启示

许毅¹ 姚亚娟¹ 苏晓薇² 韩春远²

1 广东生态工程职业学院, 广东 广州 510520

2 华南理工大学体育学院, 广东 广州 510100

[摘要] 采用文献研究法、案例分析法等研究方法, 阐述高瞻课程模式核心理念、原则以及高瞻课程模式在国际范围内的实践运用。高瞻课程模式对我国幼儿体育教学发展的启示作用包括, 注重幼儿体育活动环境创设, 激发幼儿主动参与体育活动; 教师树立正确的角色定位, 适当介入引导幼儿开展游戏; 重视幼儿体育素养的评价, 树立形成性评价理念。

[关键词] 高瞻课程; 幼儿园; 幼儿体育教学

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10803

中图分类号: G613.7

文献标识码: A

The Enlightenment of the High Scope Curriculum Model on the Development of Physical Education Teaching for Preschoolers

XU Yi¹, YAO Yajuan¹, SU Xiaowei², HAN Chunyuan²

1 Guangdong Eco-engineering Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

2 School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Using research methods such as literature review and case analysis, this paper elaborates on the core concepts, principles, and practical applications of the high scope curriculum model on an international scale. The enlightening role of the high perspective curriculum model in the development of preschool physical education teaching in China includes emphasizing the creation of a physical activity environment for young children and inspiring them to actively participate in physical activities; Teachers should establish correct role positioning and intervene appropriately to guide young children in playing games; Pay attention to the evaluation of young children's physical literacy and establish a formative evaluation concept.

Keywords: high scope curriculum; kindergarten; preschoolers physical education teaching

引言

2022 年教育部印发《幼儿园保育教育质量评估指南的通知》, 其中评估内容中提出要坚持以促进幼儿身心健康为导向, 通过促进幼儿园坚持以游戏为基本活动, 理解尊重幼儿并支持其有意义的学习。当今幼儿体育教育日益受到广泛关注, 我国正处于提升幼儿体育教学质量的重要时刻。为促进幼儿的全面发展, 通过探索创新的课程模式, 使得幼儿体育教学在身体、认知、情感和社交等多方面促进幼儿发展。

高瞻课程模式 (HighScope), 是一种强调幼儿主动参与、体验式学习和综合发展的教育理念。该模式通过促进幼儿自主性、鼓励问题解决、培养创造力和社交技能, 为幼儿奠定了坚实的学习基础。本文旨在探讨高瞻课程模式对我国幼儿体育教学发展的启示, 为提升我国幼儿体育教学质量提供借鉴。

1 高瞻课程模式概述

高瞻课程模式作为一种在国际范围内广受关注的幼儿教育方法, 以其独特的理念和原则在幼儿教育领域占据重要地位。高瞻课程模式起源于 20 世纪 70 年代初的美国密歇根州, 由海伊斯科普教育研究机构提出并初步验证,

强调幼儿主动参与和体验式学习, 通过计划-工作-回顾环节作为游戏活动程序的教育方案。从高瞻课程模式在美国、泰国、英国等国家取得了广泛认可, 成为国际上备受瞩目的幼儿教育模式。这也标志着高瞻课程模式的逐渐走向国际化, 其理念和实践逐渐渗透到全球幼儿教育的领域。21 世纪初至今, 高瞻课程模式进入了理论更新与多元化发展阶段。在保持核心理念的同时, 专家们更加注重适应不同文化和社会背景的需求, 使其更具全球适用性。

1.1 高瞻课程模式核心理念与原则

1.1.1 强调幼儿主动参与的教育理念

高瞻课程模式的核心理念之一是强调幼儿主动参与的教育理念。这一理念源自对幼儿天生好奇、富有创造力和独立思考的认识。在高瞻的教育环境中, 教育者视幼儿为学习的主体, 鼓励他们参与决策、提出问题, 引导他们通过自主行动来构建对世界的理解。这种理念认为每个孩子都是独一无二的, 拥有自己的兴趣和学习风格。通过强调幼儿主动参与, 高瞻课程模式倡导在学习过程中充分尊重和体现幼儿的个体差异。这种教育理念的实施使得幼儿不再是被动接受知识的对象, 而是能够主动选择学习内容、积极参与决策的主体, 从而培养他们的独立性和自主学习

的能力。

1.1.2 注重幼儿体验式学习的应用

体验式学习是指通过实际参与和亲身经历来促进幼儿的综合发展。在这一原则下,教师通过创设丰富多彩的学习环境,提供具体而有趣的学习体验,使幼儿能够通过感知和操作来深入理解概念,而不仅仅是通过抽象的文字或图片。体验式学习通过让幼儿亲身经历世界,激发他们的好奇心和求知欲。高瞻课程模式注重的是“做中学”,即通过活动和互动来建构知识。这种学习方式使得幼儿能够更加深刻地理解抽象的概念,培养他们的观察力、解决问题的能力以及实际应用知识的能力。

1.1.3 强调幼儿全面发展的重要性

全面发展是高瞻课程模式的一个重要原则,旨在促使幼儿在认知、情感、社交和身体等各个方面取得均衡的发展。高瞻课程理念认为幼儿的全面发展是教育的根本目标,而不仅仅是局限于单一方面的知识或技能。高瞻课程模式不仅注重学术知识的传授,更强调培养情感智力、社交技能和身体素质。通过丰富的活动,幼儿能够在亲近自然的过程中发展对环境的关爱,通过合作活动培养团队精神,通过体育活动强健身体。这种全面发展的理念使得幼儿在多元智能中得以发展,具备更强的适应能力和综合素养。

1.1.4 注重形成性评价

高瞻课程模式的评价理论基础主要基于建构主义理论、儿童中心主义和社会互动理论。建构主义理论强调幼儿是主动学习者,通过自己的经验和互动建构知识。儿童中心主义理论则是使评价更加注重儿童的个体差异和需求,关注每个儿童独特的发展轨迹。社会互动理论强调儿童在社交环境中的学习和发展,使评价考虑到儿童与他人之间的交往和合作。这些理论基础共同构成了高瞻课程模式评价的理论基础。高瞻课程模式的评价工具主要包括两大部分,一部分是对项目质量的评价,还有一部分是对幼儿的评价,主要包括项目质量评价系统(PQA)、学前儿童观察记录量表(COR)、早期读写技能评估量表(ELSA),这些量表实现了高瞻课程模式倡导的在真实的教学中进行观察和评价,通过分析幼儿的创作作品和记录其行为的现场评价方法,即在幼儿体验过程中进行评估。

1.2 高瞻课程模式的应用与实施

在不同国家和地区在高瞻课程模式的应用和实施都取得较好的成果,在短期研究方面,泰国农村地区的早期幼儿教育干预研究中,通过随机分配19名教师参加幼儿教育干预的实验,研究结果表明,高瞻课程模式的实施对幼儿的整体运动技能和个人社交技能产生了积极的影响。高瞻课程模式在跨文化背景下,特别是在发展中国家的农村地区,能够为幼儿提供全面的发展^[1]。在Wakabayashi等人的研究中,将美国密歇根、缅因和俄亥俄三个州的高瞻课程模式与数学教学相结合,研究者发现该课程模式对

幼儿数学知识和技能的提升有积极的效果。尽管效应规模较小,但这项研究突显了高瞻课程模式的可扩展性和适应性,尤其是在应对幼儿不同学科需求的情境中。除此之外,高瞻的教育理念对幼儿识字和发音能力有显著的正面影响^[2]。在长期研究方面,García的研究认为高瞻课程模式具有长期的效益。研究表明高瞻课程模式对实验对象的技能、收入、婚姻稳定性、和健康都产生较为长久的积极影响,而且通过改善子女的家庭环境,带来了实际收益^[3]。

高瞻课程模式在国际范围内应用和实施,不仅覆盖了发达国家的城市,还包括发展中国家的农村地区。不管是在短期研究还是长期研究中,高瞻课程模式都展现出其在不同学科和不同地区的可扩展性和适应性。

2 高瞻课程模式对幼儿体育教学发展的启示

2.1 注重幼儿体育环境创设,激发幼儿主动参与体育活动

高瞻课程模式环境创设中强调活动环境的开放性、布局的自然性、材料的趣味性以及活动区域的安全性^[4]。研究认为体育运动环境的创设对幼儿的感觉统合能力、基本动作技能、运动发育情况均有一定的影响。学者杨慧婷等人的研究发现在得到家长积极鼓励和支持的情况下,幼儿更容易在各类游戏活动中表现出自信心,在这一过程中,幼儿的感官系统接收了大量来自外部环境的刺激,从而推动了感官功能和动作计划能力的发展。在特定的体育运动环境中,这种发展将得到更为明显的加强,因此创造一个适应幼儿能力发展的体育运动环境至关重要^[5]。

在幼儿体育教学中可以通过创设富有挑战性和趣味性的运动环境,以激发幼儿对体育活动的兴趣。设置多样化的运动区域,引入各种有趣的运动器材,吸引幼儿主动参与体育运动。例如设立能够进行攀爬、悬吊、摆动活动等冒险区域,提供幼儿奔跑的空旷平整草坪区域。除此之外,幼儿园要重视体育教学,提供多样化的体育运动项目体验,积极引入不同运动项目的课程教学,多样化的体育运动项目体验对于幼儿全面发展至关重要。园方要鼓励在体育教学中引入各种类型的运动,如篮球、足球、体操、武术、舞蹈等,以满足不同幼儿的兴趣和需求。创设多样化的体育环境,可以让幼儿在不同的体育活动中发现自己的潜能,激发他们对多种运动形式的兴趣,促进身体各方面的协调发展。

高瞻课程模式十分注重教学中幼儿的主动参与性,因此幼儿体育教师要注重引导性的活动设计,也就是通过设定有针对性的活动目标,引导幼儿主动参与体育活动。在体育游戏中,设置明确的任务和目标,激发幼儿的好奇心和求知欲,让他们在积极参与中体验成功,培养自信心。其次为幼儿提供充足自主选择的机会,在体育活动中,可以设计一些可以由幼儿自主选择的项目或运动,让他们根

据自己的兴趣和喜好进行参与,增加他们在体育教学中的主动性。近年来,越来越多体育俱乐部与幼儿园达成课后体育服务合作,有利于提高幼儿园体育教学的质量、满足幼儿多种运动需求、促进俱乐部选材效率,从而实现的幼儿园、俱乐部、学生三方共赢。再者幼儿体育教学要建立积极的学习氛围,避免出现幼儿体育教学“青训化”,教师以口头激励、物质激励等方式鼓励幼儿积极参与体育游戏,让他们感受到参与与体育活动的乐趣和成就感,从而更加主动地投入到学习中。

2.2 教师树立正确的角色定位,适当介入引导幼儿开展游戏

在幼儿体育教学中,体育教师兼具组织幼儿教学、搭建建设性环境、推动家园合作的角色^[6]。教师应当树立正确的角色定位,在高瞻课程模式中,教师不再仅是知识的传授者,更被赋予了学习互动者的角色。这意味在体育教学中教师不仅要给幼儿传授基本运动技能、提高幼儿运动素质、发展幼儿运动能力,更要与幼儿建立密切的伙伴关系,了解学生的需求、兴趣和个性特点,促进个性化的学习过程,从而促进幼儿体育素养的全面发展。其次,在体育教学中教师还扮演着引导者的角色。这不仅要求体育教师具备专业实践教学能力,还需要深刻理解幼儿生理、心理、认知发展的阶段特点,使幼儿基本动作技能和运动素质在相应的敏感期时得到有效的发展。引导者的任务不仅是引导活动进行,更是在活动中引导幼儿形成积极的参与态度和团队合作精神。体育教师要设立符合幼儿身心发展的体育游戏,针对不同年龄阶段幼儿调整体育游戏的难度和强度。再者,体育教师教学中要灵活转化自己的角色,教师需要在互动者和引导者之间灵活切换,根据幼儿的需求和学习状态调整自己的角色。这种灵活性使得教师能够更好地适应不同的教学场景。

在幼儿体育教学中,教师需要适时而适度地介入和引导,以激发幼儿创造性和积极性。在体育教学中教师过度干涉可能导致一系列问题,如学生因害怕出错不敢做动作、学习动作时注意力不集中、幼儿过度注重教师的评价等。因此,教师应善用情景化趣味性的体育游戏,将其作为促使幼儿学习的有效工具,从而在轻松的氛围中激发幼儿参与体育教学的兴趣。

2.3 重视幼儿体育素养的评价,树立形成性评价理念

在国际幼儿体育领域,体育素养成为近年来备受关注的议题,在新课标中体育素养主要包括运动能力、健康行为、体育品德等方面,Pre PLAy 研发机构认为体育素养包含动机和信念、身体能力、知识和理解力、终身体育参与四个方面。为了科学、全面地评价幼儿体育素养,国外学者研发了相关测评工具,如加拿大的Pre PLAy 测评工具。然而,国内在幼儿体育领域的测评研究仍存在一些不足,需要更加深入地关注和研究。当前,国内在幼儿体育

测评方面依赖国外测评工具较多,例如TGMD-2、TGMD-3、BOT-2等,且研究主要集中在运动能力的评价,而对于体育素养的评价工具较少。幼儿时期,培养积极地参与体育运动的动机和兴趣至关重要。因此,在幼儿体育教学中,要重视幼儿体育素养的评价,了解幼儿参与体育活动的内在动力,以更好地引导和激发他们的兴趣。除此之外,对于幼儿体育教学中形成性评价并未充分贯彻,形成性评价是一个连续不断、循环往复的过程,应当贴近幼儿的实际情境,注重个体差异,帮助幼儿真正理解和参与到评价过程中。而目前一些测评工具可能更倾向于量化的结果,忽视了对幼儿发展过程的深入观察和理解。

高瞻课程模式注重对每个幼儿的个体差异进行观察导向的评价。这一特点为幼儿体育素养评价提供了重要的启示,即幼儿体育素养评价不能简单地依赖于统一的标准和测试工具。每个幼儿的身体发展水平、兴趣爱好、学习方式等都存在差异,因此需要针对个体进行观察和评价。在实际教学中,教师应当关注每个幼儿的表现,通过观察他们在不同运动项目中的参与程度、技能表现、协作能力等方面,为个体制定有针对性的教学计划,促进他们均衡地发展。

3 结语

高瞻课程模式作为一种注重幼儿主动参与、体验式学习和综合发展的教育理念,该课程模式逐步融入全球幼儿教育领域。在应用和实施方面,高瞻课程模式在国际上有着广泛的实施,显示了高瞻课程模式对幼儿发展产生积极影响的广泛性和适应性。高瞻课程模式对我国幼儿体育教学发展具有一定启示作用,首先,要注重创设多样化的体育运动环境,激发幼儿参与体育运动兴趣。其次,幼儿体育教师角色不再仅限于传授运动技能和运动知识,更需成为体育教学的引导者和积极互动者。最后,注重幼儿体育素养的评价,树立形成性评价理念,针对个体进行观察和评价。高瞻课程模式为幼儿体育教学发展提供一定的借鉴意义,有利于提高我国幼儿体育教育质量,促进幼儿体质健康发展水平和参与体育运动的积极性。

基金项目:广东省哲学社会科学课题:广州市3-6岁幼儿大肌肉动作发展评价标准的研究与建立(课题编号:GD21CTY04)。

[参考文献]

- [1]Chujan W, Kilenthong W T. Short-term impact of an early childhood education intervention in rural Thailand[J]. Journal of Human Capital, 2021, 15(2): 269-290.
- [2]Wakabayashi T, Andrade-Adaniya F, Schweinhart L J, et al. The impact of a supplementary preschool mathematics curriculum on children's early mathematics learning[J]. Early Childhood Research

Quarterly, 2020 (53) : 329-342.

[3]García J L, Heckman J J, Ronda V. The lasting effects of early childhood education on promoting the skills and social mobility of disadvantaged african americans[Z].National Bureau of Economic Research, 2021.

[4]游婷婷,徐红.美国学前高瞻课程模式下环境创设的特点及启示[J].宁波教育学院学报, 2019, 21(5): 107-111.

[5]杨慧婷,王欢.幼儿发育性协调障碍感觉统合失调与家庭运动环境的相关性[J].中国学校卫

生, 2020, 41(1): 86-89.

[6]李慧丽.高瞻课程中幼儿教师角色定位及启示[J].信阳师范学院学报(哲学社会科学版), 2019, 39(1): 83-86.

作者简介:许毅(1972—),男,汉族,副教授,广东生态工程职业学院,研究方向:体育教育与训练;姚亚娟(1992—),女,汉族,讲师,广东生态工程职业学院,研究方向:青少年体育健康;苏晓薇(1999—),女,汉族,硕士在读,华南理工大学,研究方向:体能训练;韩春远(1996—),男,汉族,博士,华南理工大学,研究方向:体能训练。

校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展研究

谭学金 汪作朋* 吴芬芳
佳木斯大学, 黑龙江 佳木斯 154007

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析等方法对校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展问题展开研究, 并分别从共生理论的各个要素对校园冰雪运动与冰雪社会组织的共生关系进行分析其阻滞困境: 共生单元质量参差不齐、共生界面存在瓶颈、共生环境相对滞后、共生模式较为单一。并提出优化共生模式、完善共生单元、畅通共生界面和改善共生环境方法来提升校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展质量。

[关键词] 校园冰雪运动; 冰雪社会组织; 共生理论

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10804

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

Research on the Symbiotic Development of Campus Ice and Snow Sports and Ice and Snow Social Organizations

TAN Xuejin, WANG Zuopeng*, WU Fenfang
Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154007, China

Abstract: Using methods such as literature review and logical analysis, this paper conducts research on the symbiotic development of campus ice and snow sports and ice and snow social organizations, and analyzes the obstacles to the symbiotic relationship between campus ice and snow sports and ice and snow social organizations from various elements of symbiosis theory: uneven quality of symbiotic units, bottleneck in symbiotic interface, relatively lagging symbiotic environment, and relatively single symbiotic mode, and propose methods to optimize symbiotic modes, improve symbiotic units, smooth symbiotic interfaces, and improve symbiotic environments to enhance the quality of symbiotic development between campus ice and snow sports and ice and snow social organizations.

Keywords: campus ice and snow sports; ice and snow social organizations; symbiosis theory

1 研究的理论阐释

1.1 共生理论内涵

德国真菌学家德贝里 (Debarry) 早在 1879 年首次提出共生一词, 最早是解释了叶绿体和线粒体与自由生活的原核生物的相似性, 表明细胞器是通过共生从原核生物中产生的。德贝里认为生物体之间不仅存在竞争与捕食关系, 还存在相互联系、共同发展的关系^[1]。德国生物学家科路瑞 (Ceaulley) 和乐维斯 (Leweils) 在德贝里专家的基础上提出了生物或生物之间互惠互利、共生发展等多种共生关系, 同时指出共生现象不仅存在生物学领域中, 也存在于人际交往之间。共生理论在社会各领域的研究过程中产生深远影响, 例如在经济管理学、医学、农业等领域都有广泛的应用。共生理论认可生物之间的相互联系和互惠共生, 在人类社会中也存在着相互联系和共同发展的情况。目前, 共生理论已成为社会科学研究中的重要方法之一。

1.2 共生理论要素

根据生物学家德贝里提出的共生理论指出: 一个事物与另一个事物的共生发展是基于共生单元、共生界面、共生模式与共生环境四个要素, 校园冰雪运动与冰雪社会组织的共生发展, 必须在各个要素的构成上与其相互吻合。

2 校园冰雪运动与冰雪社会组织共生要素分析

2.1 共生单元

共生单元作为构成共生系统的基本单位, 在共生体进一步发展与生存过程中起着不可或缺的关键作用。校园冰雪运动与冰雪社会组织是同一系统的不同事物, 各自拥有相应的共生单元, 并且在各自相应的领域进行能量的生成与交换。

2.2 共生界面

共生界面指的是各个共生单元之间的接触方式方法和机制的总和, 或者是各个共生单元信息交换、物质交换等交流的载体与媒介, 是共生关系形成与发展的基础。作为校园冰雪运动与冰雪社会组织的共生界面是指在开展冰雪运动过程中的师资力量、场地设施与发展规划等方面。

2.3 共生模式

共生模式又称共生关系, 指各个共生单元之间的作用形式与结合方式。校园冰雪运动与冰雪社会组织同属一个共生单元, 也是两个相互联系但是又有区别的共生单元。校园冰雪运动与冰雪社会组织的相互影响与作用形式构成共生模式。这种共生模式反映了校园冰雪运动与冰雪社会组织之间的作用方式, 说明两者不仅进行物质与功能的交换, 也进行信息的交流。现如今, 校园冰雪运动与冰雪社会组织之间的联系从独立发展为互惠互利共生关系。随着我国体育强国与健康中国建设步伐的不断加快, 这种互

惠互利产生的共生关系会越来越明显。

2.4 共生环境

共生环境指的是不同生物体之间的相互联系与依存关系，是事物与事物之间共生发展的外部条件。校园冰雪运动与冰雪社会组织的共生环境指开展两者以外的所有因素，例如：政治、经济、文化、法律法规等，这些因素构成了校园冰雪运动与冰雪社会组织发展的共生环境。

3 校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展阻滞困境

3.1 共生单元质量参差不齐

共生单元是共生关系形成的主体，共生体系的运作不仅需要足够的共生单元数量，更取决于共生单元的质量水平。在校园冰雪运动和冰雪社会组织的共生过程中，两个共生单元之间逐渐从独立到相互联系、相互影响。现如今，我国校园冰雪运动与冰雪社会组织在共生发展过程中各共生单元之间的相互联系、相互协同尚未形成规范性指导，大部分学校并未以公开招标、竞选等形式选择冰雪社会组织，这种做法不仅给其他冰雪社会组织带来恶劣影响，也打破安静平稳的培训生态。另外，冰雪社会组织的教练员（指导员）、相关工作人员与校园中体育教师、学生、家长为共生单元，学校、家长对选择冰雪社会组织的种种顾虑，校外冰雪社会组织教练员水平不一、校内体育教师考虑学生学习与训练矛盾，都为两者发展的共生模式提供条件^[2]。

3.2 共生界面存在瓶颈

共生界面构成了共生关系生成与扩展的根基，并作为共生单元间互动的关键平台。在学生的需求和冰雪运动的进展等多方面的驱动下，校园冰雪运动与冰雪社会组织构建了一个共生的关系界面。由于这两种共生单元在属性和发展特性上存在差异，它们在成长过程中都面对着各自独特的挑战。2022年北京冬奥会成功举办后，我国冰雪运动实现跨越式发展，校园冰雪运动在积极开展，冰雪特色学校的数量也在不断提升。但也存在一些阻滞困境：一方面是教学场地、设施、师资力量等方面的问题，另一方面是基层组织管理、专业人才的缺失和融合体系建设的缓慢。通过对比分析，校园冰雪运动发展所面临的主要难题，包括观念上的误区、场地的不足、师资力量的差距以及训练中人数的短缺等问题。尽管冰雪社会组织在培训中起到了重要的作用并快速发展，但它们仍然面临着一系列挑战，例如：进入门槛低、自身定位不足、监管方式方法落后等问题均为冰雪社会组织的种种挑战。经过深入的比较分析，冰雪社会组织所面临的发展难题主要涉及教师队伍、场地设备、各种费用以及未来的发展策略等几个关键领域。校园冰雪运动与冰雪社会组织都存在各自短板，这也说明两者在共生发展过程中遇到诸多挑战。

3.3 共生环境相对滞后

共生环境是影响共生主体的所有外部因素的总和。运

用在校园冰雪运动与冰雪社会组织共生关系中，共生环境是指学生、基层政府、体育管理部门等共生系统所依赖的外部环境，涉及政策制度环境、经济发展环境、国家战略环境等正向影响因素。政策环境引领提供发展保障。自2022年北京冬奥会成功举办以来，国家高度重视冰雪运动的发展，尤其是冰雪运动特色学校的建设。国家重视校园冰雪运动的发展，提供了巨大的政策红利。在师资力量方面，《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》《冰雪运动发展规划（2016—2025年）》明确指出要加大冰雪运动人才培养力度，积极引进和培养冰雪高水平人才，选拔优秀教练员和高级管理人员。在场地建设方面，以举办北京冬奥会为契机，在《全国冰雪场地设施建设规划（2016—2022年）》等文件的指导带动下，全国各地因地制宜，加大对冰雪场地设施的投入。

《2023中国冰雪产业发展报告》指出，截至2022年底，我国滑冰场地（冰球场、冰球馆、冰壶馆、滑冰场、滑冰馆、速度滑冰场、速度滑冰馆、雪车雪橇场）来到1576家，同比新增126家，增速8.69%，占冰雪场地总数的64.27%。滑雪场（室内与室外）从2021年统计的654块场地提升到1737块，较2021年统计数据同比增长166%。

“北冰南展西扩东进”战略的提出，冰雪运动在大江南北、长城内外大力推广普及。除去师资、场地等资源保障，国家政策的引领也为校园冰雪运动的发展指明了多组织共生发展的方向^[3]。《关于加快推进全国青少年冰雪运动进校园的指导意见》《冰雪运动发展规划（2016—2025）》等文件提到：加快推进发展青少年冰雪运动，丰富学校体育内容并提高青少年体质健康水平。《群众冬季运动推广普及计划（2016—2020）》等文件提出鼓励政府以购买服务的形式，购买社会组织的体育服务，一系列文件均从社会力量与学校角度提出校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展的思路与方向，为两者服务提供政策保障^[4]。

3.4 共生模式较为单一

共生模式又称共生关系，是共生单元相互作用的形式。从校园冰雪运动高质量发展的角度出发，要求与冰雪社会组织处于互利共生的关系，形成协同治理的共生局面，但在实际工作中，各共生单元拥有自己的运作机制，缺乏必要的沟通和联系，与理想状态下的互利共生关系存在偏差。校园冰雪运动在开展过程中在教育方面有优势，而冰雪社会组织在师资、场地、技能培训方面占优势。通过结合两者可以弥补彼此的不足，实现资源整合、互利共赢和共同进化。

校外冰雪社会组织一开始需要寄生于学校，但随着合作的深入，共生关系逐渐稳定，共生单元对环境的适应能力也变强，逐步摆脱寄生的发展模式。共生单元之间的行为模式变化直接影响共生组织形成的模式，包括点共生、间歇共生、连续性共生和一体化共生模式。可以理解为，

共生单元之间的互动方式会决定共生组织的形式,包括独立共生、周期性共生、持续性共生和融合共生模式。目前,校园冰雪运动与冰雪社会组织的共生组织模式仍处于初步发展阶段,需要进一步完善^[5]。

4 校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展实现路径

4.1 完善共生单元

校园冰雪运动与冰雪社会组织在共生发展过程中需要各部门整合资源。但是在冰雪社会组织参与校园冰雪运动的过程中,需多方参与,例如:教练员、体育教师、管理员、服务人员以及协会企业等。因此,需要建立规范的协作机制,明确各方责任和权力,提高共生单元之间的协作效率和质量。学校可以通过公开招标、竞选等形式来选择冰雪社会组织,确保选出的组织具有一定的专业水平和教学能力。同时,加强对教练员的管理和培训,提高其教学水平和职业素养。体育教师也需要加强自身的专业知识和技能,提高其在冰雪运动中的指导能力。家长可以积极参与学校和冰雪社会组织的协作,了解子女的学习和训练情况,为其提供支持和帮助。只有各共生单元之间密切协作,才能促进校园冰雪运动和冰雪社会组织的共同发展。在共生发展过程中,冰雪社会组织也应加强内部管理,提高组织运作效率和服务质量。建立健全的内部管理体系,明确各岗位职责,加强团队协作,提升服务水平。同时,加强与学校、家长和学生的沟通和交流,及时了解他们的需求和意见,不断改进服务内容和方式。只有不断完善自身管理,才能更好地参与校园冰雪运动,推动冰雪运动事业的发展。

4.2 畅通共生界面

首先是资源共生的核心在于资源的深度融合,为了实现校园冰雪运动与冰雪社会组织的和谐共生,需要在师资、场地等关键方面进行资源的整合。共享场地被视为促进共生发展的“触媒”,校园冰雪运动与冰雪社会组织在共生发展的过程中,通过提高场地利用率、细化场地使用时间、优化场地空间布局等方法不但可以激活现有使用率较低的场地,最大限度发挥场地功能,提高投资回报率,而且对于场地承包者、场地管理人员等相关人员也能够带来积极影响。校园冰雪运动与冰雪社会组织共同发展的核心基础是师资配置水平,因为学校体育教师与冰雪社会组织的教练员在各自职业发展上均展现出各自独有的特性,所以体育教师与教练员在因材施教与技能提升方面都能体现出各自的优势。提高冰雪社会组织教练员在教学理论知识与应用策略能力方面,可以开展培训、讲座等相关活动。

另外,校园冰雪运动与冰雪社会组织共生还需要在资源共享和活动开展方面进行整合。学校和冰雪社会组织可以共同制定活动计划,共享资源设施,联合举办冰雪运动比赛和培训活动,促进校园冰雪运动和冰雪社会组织的良性互动和共生发展。同时,加强对冰雪运动的宣传推广,

吸引更多学生和社会人士参与,形成良好的冰雪运动氛围,推动冰雪运动在校园和社会中的普及和发展^[6]。

4.3 改善共生环境

首先,政府政治氛围是关键的支持,相关政策、法规和制度的实施确保了各种培训实体在合作时都能遵循法律和规章。当涉及多个主体的利益诉求时,政府可以采取一些措施来平衡各方利益。例如,可以制定税收优惠政策来支持社会组织发展,制定相关法律和政策来规范各方行为,促进公平竞争和资源分配。

现阶段,虽然顶层设计的政策供应已经到位,但在中观和微观层次上的政策扶持还需要进一步加强。根据各个主体之间的共生阶段和程度,政策供应需要进行适当的调整和转型。其次,为了实现校园冰雪运动与冰雪社会组织的共同发展,我们需要一个良好且有序的校外培训市场环境。通过支持各种社会资本的注入,冰雪社会组织的培训水平将得到提升,训练环境也将得到优化,从而实现两者共同利益的最大化。冰雪社会组织的培训质量和效果是它们共同发展的关键,也是学校与之合作的核心利益,更是它们之间互利共赢的连接点。加大对市场的监督力度,以创造一个健康且有序的市场发展氛围。加大信息平台的建设力度,通过确保信息的公开和透明,减少各方的疑虑,提高信任度,并为学校与冰雪社会组织之间的双向选择提供坚实的基础。

4.4 优化共生模式

校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展的职能部门为政府,政府作为参与主体,主要职能部门应制定相应发展规划,提供相应的发展经费,在冰雪社会组织的选择上选取具有相应资质的冰雪社会组织。首先冰雪社会组织在参与校园冰雪运动的过程中,政府应提供相应政策红利、发展规划的制定以及经费的提供等。例如广元市《深化体教融合助推全市青少年冰雪运动进校园的指导意见》中指出:积极调动社会各方资源,引导社会力量积极参与,大力推进冰雪运动的普及与发展。其次,冰雪社会组织在参与校园冰雪运动过程中,应建立专门职能部门,负责冰雪社会组织、学校体育部门的对接,为校园冰雪运动的发展提供保障。校园冰雪运动与冰雪社会组织共生发展的职能部门为政府,政府作为参与主体,主要职能部门应制定相应发展规划,提供相应的发展经费,在冰雪社会组织的选择上选取具有相应资质的冰雪社会组织。冰雪社会组织在参与校园冰雪运动的过程中,政府应提供相应政策红利、发展规划的制定以及经费的提供等。例如广元市《深化体教融合助推全市青少年冰雪运动进校园的指导意见》中指出:积极调动社会各方资源,引导社会力量积极参与,大力推进冰雪运动的普及与发展。

此外,政府还应加强对冰雪社会组织的监督和指导,确保它们的活动符合相关法律法规,并积极引导冰雪社会

组织参与校园冰雪运动的推广和发展。同时,政府还可以通过举办冰雪运动赛事、开展冰雪运动宣传推广活动等方式,为冰雪社会组织提供更多的发展机会和平台,推动校园冰雪运动与冰雪社会组织共生共荣。

5 结语

北京 2022 年冬奥会、冬残奥会的成功举办,我国冰雪运动实现跨越式发展。随着冰雪运动进校园一系列相关政策的出台,以及“三亿人参与冰雪运动”“百万青年上冰雪”计划的实施,加快推进校园冰雪运动的普及与发展。共生理论指导下的校园冰雪运动与冰雪社会组织的共生发展为两者实现校内与校外同步、知识与技术并进、理论与实践结合提供了理论参考,助力校园冰雪运动高质量发展。

[参考文献]

- [1] 赵蕾. 基于共生理论的高校与中学篮球体育教学衔接的研究[D]. 北京:北京体育大学,2019.
- [2] 欧阳井凤,邢金明. 共生理论视域下体教融合现实审视

及路径构建[J]. 体育文化导刊,2022(5):89-95.

[3] 陈海燕. 冰雪运动进校园推进机制及优化策略[J]. 体育文化导刊,2022(4):22-28.

[4] 晋腾,刘俊一. 体育社会组织参与校园冰雪运动的价值、困境与路径[J]. 体育文化导刊,2021(5):98-103.

[5] 程宇飞. 我国冰雪运动进校园经验及发展策略[J]. 体育文化导刊,2020(6):33-39.

[6] 王凯圆. “双减”政策背景下校园足球与校外足球培训机构共生发展的路径研究[J]. 南京体育学院学报,2023,22(2):67-73.

作者简介:谭学金(1997—),男,汉族,山东济南人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:冰雪运动;*通讯作者:汪作朋(1981—),满族,黑龙江双城人,基础医学在站博士后,副教授,佳木斯大学,研究方向:体育教育与训练学;吴芬芳(1996—),女,汉族,广东河源人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:运动训练。

我国男大学生身体成分与骨密度的健康水平及关联因素探究

周磊 丁亮*

东南大学, 江苏 南京 211189

[摘要]背景: 目前骨骼健康问题已成为全世界普遍关注的公共卫生问题。现有研究大多关注低龄儿童及中老年人群, 针对青年人群的研究较少。青年本处于基础骨量的高峰期, 但由于不合理的生活饮食习惯, 已经出现骨量流失、骨质疏松等骨骼健康问题。鉴于此, 研究治疗及促进骨骼健康的方式方法, 关注并提高青年人群骨骼健康水平已是现实的必然要求。目的: 为了解我国男大学生骨骼健康状况, 探究体成分对骨密度和人体健康发展的特征, 以期通过体育运动发展学生体质, 预防骨病、促进骨骼健康。方法: 本研究基于调查法、数理统计法、测量法等科研方法, 采用分层整群抽样抽取东南大学不同年级学生 801 名为调查对象, 其中男生 632 名、女生 169 名, 年龄为 15~25 岁。基于国际骨质疏松基金会 (IOF) 骨质疏松症风险一分钟测试及 FRAX 计算依据的主要临床危险因素设计问卷, 收集基本信息、体育运动习惯、生活饮食习惯及病史与药物史情况, 筛查骨骼健康风险并测定跟骨密度及体成分水平, 抽选风险呈阳性 70 名男性被试测定骨密度及体成分相关指标, 采用 T 检验比较 BMI 正常组 (NW group) 与超重组 (OW group) 的指标差异; 采用二元 Logistic 回归探讨影响跟骨 BMD 的患病因素; 采用多元线性回归分析体成分指标与人体 BMD 水平的关系, 探究男大学生跟骨 BMD 及体成分发展的特征变化。结果: 70 名男大学生中, BMD 正常率为 47.14% (33/70), BMD 异常率为 52.86% (37/70); NW 组与 OW 组腰臀比、细胞内液、蛋白质质量、无机盐量、体脂肪量、身体总水分、肌肉量、脂肪率、骨骼肌、基础代谢、总能量消耗等均存在统计学意义 ($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$), 细胞外液差异无统计学意义 ($P > 0.05$); OW 组体脂肪量、身体总水分、肌肉量、脂肪率平均水平显著高于 NW 组, NW 与 OW 体脂肪量差异较大; 男大学生左、右两足跟骨 BMD 指标 OI、SOS、BUA、T 值、Z 值及成人比间差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 二元 Logit 回归分析结果显示, “T 值”和“BMI”两项指标对男大学生 BMD 健康状况具有显著性影响; 比较回归系数知, “T 值”对男大学生跟骨 BMD 健康情况影响更大。体成分指标细胞内液、蛋白质质量、无机盐量、体脂肪量、身体总水分、BMI 对反映人体 BMD 水平的“T 值”有显著影响。结论: 男大学生存在较高的骨病患病风险, 人体成分与 BMD 水平密切相关, BMI 与“T 值”是人体骨病患病的重要影响因素, 细胞内液、体脂肪量对男大学生跟骨 BMD 水平具有负向影响, 蛋白质质量、无机盐量、身体总水分、BMI 则具有正向的积极作用。合理的体育运动能够改善体成分水平, 有益于人体骨骼健康。

[关键词] 男大学生; 骨密度; 跟骨; 体成分; 人体健康

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10814

中图分类号: G804.21

文献标识码: A

Study on the Health Level and Related Factors of Body Composition and Bone Density among Male College Students in China

ZHOU Lei, DING Liang*

Southeast University, Nanjing, Jiangsu, 211189, China

Abstract: Background: at present, bone health issues have become a public health concern worldwide. Most existing research focuses on young children and the middle-aged and elderly population, with limited research targeting the youth population. Youth are already in the peak period of basic bone mass, but due to unreasonable dietary habits, they have already experienced bone loss, osteoporosis and other bone health problems. In view of this, researching ways and methods to treat and promote bone health, and paying attention to and improving the bone health level of young people has become an inevitable requirement in reality. Objective: to understand the skeletal health status of male college students in China, explore the characteristics of body composition on bone density and human health development, in order to develop student physique through sports, prevent bone diseases, and promote skeletal health. Method: based on research methods such as survey, mathematical statistics, and measurement, this study used stratified cluster sampling to select 801 students from different grades of Southeast University as the survey subjects, including 632 males and 169 females, aged from 15-25 years old. Based on the International Osteoporosis Foundation (IOF) one minute risk test for osteoporosis and FRAX calculation, a questionnaire was designed to collect basic information, sports habits, dietary habits, medical history, and medication history. Skeletal health risks were screened and bone density and body composition levels of the calcaneus were measured. 70 male participants with positive risk were selected to measure bone density and body composition related indicators, using T-test to compare the differences in indicators between the normal BMI group (NW group) and the super recombinant BMI group (OW group); Using binary logistic regression to explore the influencing factors of calcaneal BMD; Using multiple linear regression analysis to investigate the relationship between body composition indicators and human BMD levels, and to explore the characteristic changes in heel BMD

and body composition development among male college students. Result: among 70 male college students, the normal BMD rate was 47.14% (33/70), and the abnormal BMD rate was 52.86% (37/70); There were statistically significant differences in waist to hip ratio, intracellular fluid, protein mass, inorganic salt content, body fat mass, total body water content, muscle mass, fat percentage, skeletal muscle, basal metabolism, and total energy expenditure between the NW and OW groups ($P < 0.05$ or $P < 0.01$), while there was no statistically significant difference in extracellular fluid ($P > 0.05$); The average levels of body fat mass, total body moisture, muscle mass, and fat percentage in the OW group were significantly higher than those in the NW group, and there was a significant difference in body fat mass between the NW and OW groups; There was no statistically significant difference ($P > 0.05$) in the OI, SOS, BUA, T value, Z value, and adult ratio of BMD indicators in the left and right calcaneus of male college students. The results of binary logistic regression analysis showed that "T value" and "BMI" had a significant impact on the BMD health status of male college students; Comparing the regression coefficients, it is known that the "T value" has a greater impact on the health status of male college students with calcaneal BMD. The indicators of body composition, such as intracellular fluid, protein mass, inorganic salt content, body fat content, total body water content, and BMI, have a significant impact on the T-value that reflects the level of human BMD. Conclusion: male college students have a higher risk of bone disease, and body composition is closely related to BMD levels. BMI and "T value" are important influencing factors for bone disease in the human body. Intracellular fluid and body fat have a negative impact on BMD levels in the calcaneus of male college students, while protein quality, inorganic salt content, total body moisture, and BMI have a positive effect. Reasonable physical exercise can improve body composition levels and be beneficial to human bone health.

Keywords: male college students; bone density; calcaneum; body composition; human health

悠悠民生，健康最大。青年学生是国家建设和社会发展的重要后备力量。2016 年，国务院《“健康中国” 2030 规划纲要》提出开展健康骨骼行动，将“全民健康”作为新目标和新要求。当下，随着生活方式的变化及工作学习的要求，青年学生存在长期久坐、伏案弯腰、熬夜、精神压力大、活动量少，在日常饮食上又存在偏食、高盐饮食、快餐、大量饮用咖啡、碳酸饮品，喜欢吸烟、酗酒等生活方式，严重危害了人体健康。本研究基于人的身体成分与骨健康的相关要素和特性，探究当下青年人群骨密度水平及其影响机制，以期通过有效的运动干预，寻求预防和改善骨骼健康问题的解决方案，对促进骨骼健康发展意义重大^[1]。

1 人体骨健康的发展现状

骨骼的健康发展关乎人体内外系统的功能和生命健康。一项全球研究显示^[2]，2019 年全球骨病患病例约 4.55 亿，自 1990 年以来增加近 70%，其中新发病例 1.78 亿，同比 1990 年增长 33.4%（如图 1）。在我国，从儿童到中青年，再到老年人群，骨关节炎、骨质疏松、脆性骨折等骨骼健康问题日益凸显。2018 年中国骨质疏松症流行病学调查结果发现，我国仅骨质疏松症的患病率就高达 13%，预计到 2035 年，每年骨质疏松的数量将达到 483 万例次，到 2050 年预计约达到 599 万^[3]。我国存在骨骼健康风险的人群比例逐年增加。Peng Chen 等^[4]分析了 2003-2015 年的 12 年间中国骨质疏松症患病率情况（如图 2），发现我国低年龄段骨质疏松症的患病率偏高，其中发病年龄在 15~24 岁年龄段的骨质疏松患病率达 16.96%，25-35 岁年龄段的骨质疏松发病率高达 28.09%。骨骼健康问题的年轻化，使许多青年人深受其扰。不仅严重损害患者的生活质量，还可能引发某些并发症及慢性疾病，严重危害了人体健康，也给公共卫生系统造成了极大的负担。

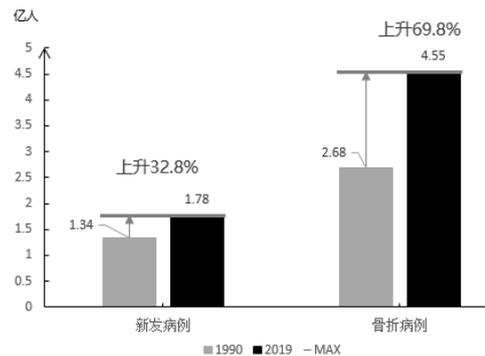


图 1 1990-2019 年全球骨病患病率增长变化

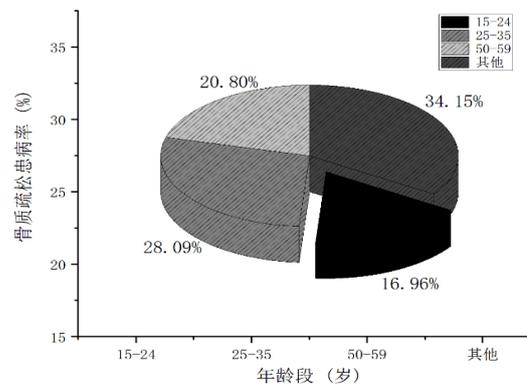


图 2 2003-2015 年中国居民骨质疏松患病情况

骨密度 (bone mineral density, BMD) 又称骨骼矿物质密度，是衡量骨骼强度、反映骨骼代谢状况，评价骨骼健康的重要指标^[5]。由于人们对骨骼健康问题的忽视，同时缺乏对骨健康水平的关注和监测，使得骨病患病率急剧增加。不仅多发于老年人群，中青年人群的发病风险也持续增高。2018 年国家卫生健康委的一项调查显示，我国居民对骨骼健康问题的认知普遍不足，20~40 岁人群关于骨质

疏松症相关知识的知晓率仅为 11.7%，其中男性 10.5%，女性 13%，城市地区为 17.8%，农村地区为 8.1%。在骨质疏松症患者中，知晓自身患病情况的比例也较低。其中，20~50 岁人群接受过骨密度监测的比例仅为 2.8%。因此，本研究基于青年学生的骨质筛查，探究青年学生骨骼健康状况及相关的影响机制，为治疗和预防骨性疾病提供理论依据。在增强骨健康关注的同时，更进一步提高我国青年学生的骨健康水平。

2 骨密度筛查与检测

2.1 研究对象

本研究采用分层整群抽样方法，于 2023 年 3 月至 2023 年 6 月随机抽取东南大学不同年级学生 801 名为调查对象，其中男生 632 名、女生 169 名，年龄为 15~25 岁。基于骨骼健康风险筛查并测定跟骨 BMD 与体成分水平。选取男性 70 人。纳入标准：①年龄≥18 岁；② $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 30\text{kg}/\text{m}^2$ ；③问卷测量结果为阳性；④了解并自愿参加本研究。排除标准：①存在重大疾病史、遗传代谢疾病、慢性肝功能疾病、骨折史；②近期服用骨代谢产品及激素类药物根据《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》中 BMI 划分标准 ($\text{BMI} < 24\text{kg}/\text{m}^2$ 为正常值， $\text{BMI} \geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重)，将 70 名受试者分为体重正常组 (NW 组，n=42 人)、超重组 (OW 组，n=28 人)。受试者基本信息见表 1。

表 1 受试者基本信息 ($\bar{x} \pm s$)

项目	NW group (n=42)	OW group (n=28)
年龄/岁	19.73±0.79	19.84±0.83
身高/ (cm)	173.77±7.56	173.89±7.14
体重/ (kg)	63.57±8.65	85.70±14.56**
BMI/ (kg/m^2)	20.89±1.88	28.11±3.54**

注：独立样本 T 检验，与 NW 组相比，* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ 。

2.2 基本信息与调查

基于国际骨质疏松基金会 (IOF) 骨质疏松症风险一分钟测试及 FRAX 计算依据的主要临床危险因素设计问卷，现场发放并收集。获取基本信息 (性别、年龄、身高、体重)、体育运动习惯 (运动方式、时间、频率、持续时长)、生活习惯 (日坐姿时长、吸烟情况、饮酒情况、碳酸与咖啡饮品及牛奶与补钙食品的食用习惯) 及病史与药物史 (家族骨病史、个人骨病与慢性病史、药物史、保健药品史) 情况。

2.3 跟骨 BMD 与体成分测量

由专业研究人员测量并进行数据记录。采用 OsteoPro Smart 超声骨密度测试仪测量被试骨密度相关指标。包括但不限于：超声波传导速度 (SOS)、骨质疏松指数 (OI)、多频率超声衰减指数 (BUA)、T 值 (T-score)、Z 值 (Z-score) 等；采用 GMCS-8 人体体成分分析仪测量被试体成分相关指标。包括但不限于：蛋白质质量、无机盐量、BMI、体脂肪量、脂肪率、骨骼肌、节段脂肪 (左上、右上、躯干、左下、右下)、基础代谢及总能量消耗等；

2.4 统计学处理

采用 SPSS 26.0 统计软件对实验测量数据进行处理分析，其中符合正态分布的参数指标以 ($\bar{x} \pm s$) 表示，采用独立样本 T 检验进行组间比较；采用二元 Logistic 回归探讨导致跟骨 BMD 异常的影响因素。采用多元线性回归分析体成分指标与人体 BMD 水平的关系，探究男大学生跟骨 BMD 及体成分发展的特征变化。当 $P < 0.05$ 认为差异具有统计学意义， $P < 0.01$ 认为差异具有显著统计学意义。采用 origin 2019 对数据进行处理及比较分析。

3 结果

3.1 男大学生 NW 组与 OW 组体成分情况的比较分析

如表 2 所示，不同 BMI 水平下，人体体成分指标腰臀比、细胞内液、蛋白质质量、无机盐量，体脂肪量、身体总水分、肌肉量、脂肪率、骨骼肌、基础代谢、总能量消耗等均存在统计学意义 ($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$)，而 NW 组与 OW 组的细胞外液差异无统计学意义 ($P > 0.05$)；OW 组细胞外液平均水平低于 NW 组细胞外液；组间比较下，腰臀比、细胞内液、蛋白质质量、无机盐量/ (kg)，体脂肪量、身体总水分、肌肉量、脂肪率、骨骼肌、基础代谢、总能量消耗均高于 NW 组。

表 2 男大学生 NW 组与 OW 组体成分指标情况

指标	NW group (n=42)	OW group (n=28)	P 值
腰臀比	0.86±0.02	0.93±0.04	<0.01
细胞内液	23.92±3.42	27.76±3.47	<0.01
细胞外液	15.07±16.68	14.65±1.96	0.913
蛋白质质量/ (kg)	10.25±1.36	11.92±1.45	<0.01
无机盐量/ (kg)	3.01±0.39	3.5±0.42	<0.01
体脂肪量/ (kg)	14.4±4.24	27.87±9.1	<0.01
身体总水分/ (kg)	35.91±4.96	42.41±5.37	<0.01
肌肉量	46.16±6.29	54.33±6.81	<0.01
脂肪率 (%)	22.44±5.51	31.87±5.96	<0.01
骨骼肌/ (kg)	28.75±4.08	33.56±4.25	<0.01

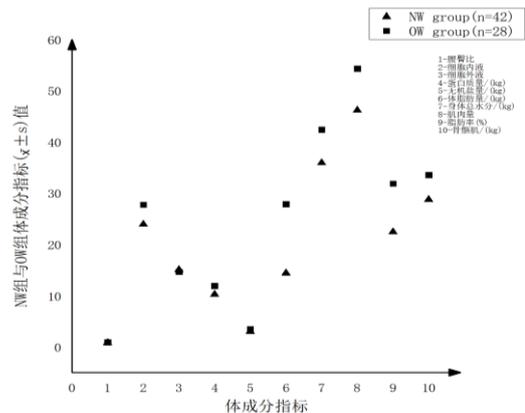


图 3 男大学生 NW 组与 OW 组体成分指标 ($\bar{x} \pm s$) 的差异性

如图 3，横坐标指标代码表示对应体成分指标。由图可知，在体成分各项测量指标中，OW 组体脂肪量、身体

总水分、肌肉量、脂肪率平均水平显著高于NW组，NW组与OW组体脂肪量差异较大，腰臀比、细胞外液、无机盐量各项指标水平之间无显著性差异。

3.2 男大学生跟骨 BMD 情况的比较分析

由表 3 分析可知，男大学生左足与右足跟骨 BMD 指标 OI、SOS、BUA、T 值、Z 值及成人比之间的差异无统计学意义 ($P>0.05$)；其中，超声声速值 SOS 处于正常测定范围 1300-1400m/sec 之间；骨质疏松指数 OI 测量值为 49.38 ± 10.03 和 49.34 ± 10.85 表明受检者左右两组 BMD 声速值低于同龄同性别 BMD 平均声速值。依据 WHO 指定 T 评分的诊断标准，两足跟骨 BMD 指标 T 值 <0 ，平均水平处于正常值之间，平均值接近 -1，表明测量被试可能存在骨量低及骨量流失情况，具有一定的骨骼健康风险；左右两足反映骨密度水平的 Z 值分别为 0.73 ± 2.58 和 0.83 ± 2.67 ，表明青年男骨密度水平正常中略有不足。

表 3 男大学生骨密度指标情况 (n=70)

指标	左	右	P
OI	49.38 ± 10.03	49.34 ± 10.85	0.985
SOS (m/s)	1358 ± 9.59	1359.47 ± 10.2	0.474
BUA	41.76 ± 17.13	40.93 ± 18.8	0.824
T 值	-0.75 ± 2	-0.76 ± 2.2	0.982
Z 值	0.73 ± 2.58	0.83 ± 2.67	0.859
成人比 (%)	92.94 ± 18.55	92.95 ± 20.52	0.983

由表 4 知，受检者跟骨 BMD 测量结果异常者占总人数的 52.86%，患骨质减少及骨质疏松病症的男大学生总数超检测人数的半数。表明测量问卷筛选的有效性。反映当下男大学生骨骼健康问题的患病风险偏高。

表 4 男大学生跟骨 BMD 测量结果

结果分析 (n=70)		
骨质减少	骨质疏松	正常
24 (34.29%)	13 (18.57%)	33 (47.14%)

3.3 人体 BMD 水平的影响因素分析

根据表 5 中“Hosmer-Lemeshow”检验结果可见， $P=0.726>0.05$ ，接受原假设，说明模型拟合值和观测值吻合程度一致，模型拟合优度较高。

表 5 Hosmer-Lemeshow 拟合度检验

χ^2	自由度 df	P 值
4.457	7	0.726

由二元 Logit 回归分析结果知，T 值项 P 值为 0.027 ($P<0.05$)，BMI 项 P 值为 0.04 ($P<0.05$)。其余项指标均大于 0.05，说明“T 值和 BMI 两项指标影响人体 BMD 水平”具有显著性。而骨质疏松指数 OI、超声声速值 SOS、多频率超声衰减指数 BUA、Z 值和常量对因变量跟骨 BMD 水平的影响无统计学意义。由表 6 可知，“T 值”和“BMI”是

人体骨病患病的独立影响因素，两项指标对男大学生跟骨 BMD 水平具有显著的负向影响关系，其中“T 值”项的回归系数大于“BMI”项的回归系数，说明“T 值”对人体 BMD 水平的影响作用更大。

表 6 二元 Logit 回归分析结果汇总

项	回归系数	标准误差	Wald	P 值	OR	OR 值 95% CI
OI	2.732	6.551	0.174	0.677	15.368	0~5790292.63
SOS (m/s)	-0.703	1.665	0.178	0.673	0.495	0.019~12.941
BUA	-1.104	3.247	0.115	0.734	0.332	0.001~192.711
T 值	-3.387	1.535	4.871	0.027	0.034	0.002~0.684
Z 值	-0.194	0.287	0.457	0.499	0.824	0.469~1.446
BMI (kg/m ³)	-0.308	0.15	4.21	0.04	0.735	0.548~0.986
常量	871.366	2074.073	0.177	0.674	.	.

3.4 体成分对人体 BMD 的影响因素分析

根据表 7 可知 R 方数值为 0.302，表示“T 值”变化的 30.2%是由细胞内液、蛋白质量、无机盐量、体脂肪量、身体总水分和 BMI 造成的。由标准化残差的正态概率图 (图 4) 可知，残差服从正态分布，因此，回归模型的拟合优度较好。回归的 ANOVA 检验显著性值为 0.020 ($P<0.05$)，说明模型具有显著性。Durbin-Watson 为 2.007，说明测试样本间相互独立，自相关不显著。

表 7 模型拟合优度检验结果

模型	R	R 方	调整后的 R 方	标准估算的误差	Durbin-Watson
1	.549 ^a	.302	.197	1.97545	2.007

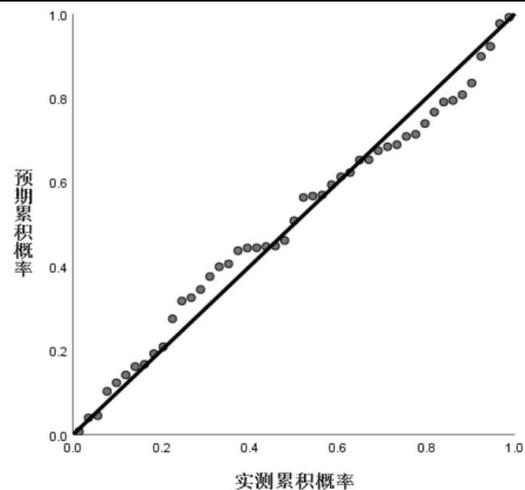


图 4 回归标准化残差的正态 P-P 图

a 因变量：T 值

根据表 8 模型回归系数计算结果可知，被解释变量：细胞内液、蛋白质量、无机盐量、体脂肪量、身体总水分、

表 8 模型回归系数的计算结果

模型		未标准化系数		标准化系数		共线性统计		
		B	标准误差	Beta	t	显著性	容差	VIF
1	(常量)	-27.129	7.77		-3.492	0.001		
	细胞内液	-8.966	2.538	-16.129	-3.533	0.001	0.001	1193.951
	蛋白质质量	10.19	3.54	7.559	2.879	0.006	0.003	394.942
	无机盐量	12.365	4.544	2.663	2.721	0.01	0.018	54.877
	体脂肪量	-1.009	0.262	-4.284	-3.85	0	0.014	70.929
	身体总水分	2.41	0.74	6.655	3.255	0.002	0.004	239.471
	BMI (kg/m ³)	1.3	0.376	2.612	3.455	0.001	0.031	32.741

BMI (kg/m³) 显著性均小于 0.05, 存在统计学意义 (P < 0.05 或 P < 0.01), 对诊断人体 BMD 水平的“T 值”情况具有显著影响。其中, 细胞内液、体脂肪量的回归系数分别为 -8.996 和 -1.009, 说明细胞内液和体脂肪量越高, “T 值”越小, BMD 水平越低。蛋白质质量、无机盐量、身体总水分、BMI (kg/m³) 的回归系数分别为 10.19、12.365、2.41 和 1.3, 说明以上自变量对目标变量具有正向影响作用, 对应的值越高则“T 值”越大, 存在的骨质疏松患病风险较低。

4 讨论

身体成分作为人体形态与机能的物质基础, 反映着人体营养与生长发育状况和健康水平, 其均衡程度是维持人体健康状况的最基本条件。身体成分与人体健康存在密切的关联, 其各项指标的获取能够帮助人们更好地了解健康状况。体成分测量指标中基础代谢是体成分重要的测量指标之一, 主要受年龄、性别、气温、体重、肌肉量等因素的影响。通过身体成分的测定可了解人体肌肉、脂肪及骨骼等身体各组成成分的重量、判断身体组成成分的合理性, 进而衡量人体的健康水平。

目前身体成分的测量技术和评价方法主要分为直接测量法和间接测量法两类。直接测量法是采用解剖的方法测量脂肪、骨骼、肌肉等身体组成成分。间接测量属无创测量, 间接测量的各种方法也有优劣差异, 目前测量人体成分既简单又准确的方法是“生物电阻抗分析法(BIA)”。生物电阻抗分析法是假设人体是由脂肪与非脂肪组织组成。人体的电阻阻抗由体内水分含量的多少所决定。当人体导入一定频率的电流时, 由于脂肪组织含水量低不导电, 非脂肪组织含水量高, 电阻率低, 导电性能好, 因此根据人体的电阻抗来推算脂肪和非脂肪组织的比例。本研究体成分测量指标方法采用直接节段多频率生物电阻抗测试法, 通过 5 个不同频率 (5KHz/50KHz/100Hz/250KHz/500KHz) 分别在 5 个节段上 (右上肢/左上肢/躯干/右下肢/左下肢) 进行 10 多个电阻抗测量。解决了原本不能测量脂肪分布的问题。

体成分与人体骨健康密切相关, 当身体成分中脂肪含

量增加超出一定水平, 会导致肥胖和骨矿物质减少, 引发骨质疏松等骨骼健康问题。研究表明, 不同体成分构成比的差别对机体骨代谢过程产生不同影响。人体各组分中, 脂肪含量、BMI、骨骼肌含量、瘦体重、无机盐含量对 BMD 影响较大, 其中瘦体重更能预测骨密度水平。美国营养学家研究显示, 体重比标准体重超重 10% 以上, 患膝关节炎的几率将比常人高出 6 倍, 45 岁以上体重如果超过标准 10%, 那么每再超过 1 磅 (约 0.45 公斤), 患痛风、骨关节病变、腰椎间盘突出几率大大提升。人体骨骼由骨细胞与钙化的骨基质构成, 其中 65% 为矿物质, 决定了骨骼硬度, 其余 35% 为有机物质, 决定了骨骼的韧性。骨矿物质中, 钙含量约占 40%, 其余主要是磷、镁、钠等物质。骨矿物质中的钙是晶状的羟磷灰石和无定形的磷酸钙。有机质的主要成分是胶原蛋白, 其含量达 95%。身体成分的构成与骨健康密不可分。

体成分是已知影响 BMD 的决定因素之一。研究者从体重、肌肉收缩和激素三个方面对体成分与骨密度的作用机制进行解释: (1) 体重增加会增大骨骼承受的机械应力, 从而促进骨的形成。(2) 肌肉造成对骨骼的挤压, 当肌肉力量增加会导致骨局部应力扩大。(3) 腹部脂肪的增多会导致肾上腺雄性激素向雌性激素转变, 对 BMD 产生影响。体成分中腰臀比 (WHR) 和身体质量指数 (BMI) 能够反映人体的肥胖和超重。吴斌等人^[6]发现青少年跟骨骨密度与 BMI、肌肉含量有密切相关性, BMI 值越高、肌肉含量越多、骨矿物质含量越多, 骨密度越高。事实上, 体成分的两大组分瘦体重及脂肪对 BMD 影响较大, 但对不同性别和年龄阶段人群的 BMD 影响还未有定论, 缺乏整体分析^[7]。一项荟萃分析表明, 瘦体重比脂肪量更能预测骨密度^[8], Hesami-Oyelere BL 等人^[9]的研究进一步证实了该观点。由此可推断瘦体重对骨密度的突出影响。Lekamwasam S^[10]发现女性 BMD 与瘦体重质量、脂肪质量之间存在显著正相关。国内外研究发现, 肌肉量是影响 BMD 的重要因素^[11]。目前, 一些研究已经通过肌肉量指标分析其与 BMD 之间的关系。杨秀琳等人^[12]探讨藏族成人骨强度指数的变化特点, 分析骨量异常与体成分相关性的研究发现, 年龄、

内脏脂肪量是西藏藏族成人发生骨量异常的危险因素,而皮下脂肪含量及肌肉量是骨量异常的保护性因素,内脏脂肪量越高、皮下脂肪量及肌肉量越低者,发生骨量下降及骨质疏松症的危险性越高。此外,体成分的构成比存在种族、性别和年龄上的差异,不同体成分构成比的差别对机体骨代谢过程产生不同影响。严孙杰^[13]研究健康成人成分差异对不同年龄段人群骨密度的影响指出,男性有较多的瘦组织,这也是影响男性 BMD 变异的主要因素;而女性具有较多的脂肪成分,但对 BMD 影响存在年龄上的差异。

本研究发现,男大学生骨健康水平存在下降趋势。青年人群本处于基础骨量的高峰期,人体骨骼中矿物含量达到峰值,但由于不合理的生活方式、不良的饮食习惯等,已经出现大量骨量流失、骨质疏松等骨骼健康问题。2019 年 Narayan G. Avadhani 等^[14]发表于 FASEB 的一项研究显示,吸烟、饮酒等因素会影响机体线粒体功能,导致破骨细胞增殖,引发骨质疏松等骨骼健康问题。此外肥胖、使用糖皮质激素等药物,也可能影响骨质,进而增加骨折风险。对于现代青年人群,由于长期久坐、伏案工作弯腰、熬夜、精神压力大、活动量少,在日常饮食上又存在偏食、高盐饮食、快餐、饮用大量碳酸饮料和咖啡,喜欢吸烟、酗酒等,造成肥胖、体成分分布不合理等问题,普遍存在骨密度下降,骨量流失的情况,这给青年人群的骨骼健康带来了很大风险。本研究基于国际骨质疏松基金会(IOF)骨质疏松症风险一分钟测试及 FRAX 计算依据的主要临床危险因素设计的问卷,通过测量分析及检验,能够在一定程度上反映骨骼健康问题,筛查患病风险。在治疗和预防骨骼健康问题上,传统药物治疗以激素为主,长期使用激素将对人体造成不可逆的损害,增加生殖器官恶性病变的风险。而传统合成代谢药物和抗吸收药物虽能够在一定程度上预防骨质疏松,但此类药物成本高且副作用大。当前,运动影响人体能量代谢,改善人体生理机制已被广泛接受,许多慢性疾病的预防与治疗都引入了运动疗法。体育运动提高人体的代谢效率。研究表明,运动对人体骨量的影响比例远超骨代谢相关激素、钙、维生素 D 等作用^[15]。运动时,身体的营养物质发生氧化从而补充肌肉活动的能量消耗。此外,人体耗氧量的增加也与运动强度显著相关。同时运动强度也影响着人体骨骼健康,当运动强度处于骨骼承受能力的阈值范围内时,运动强度与骨密度呈正相关关系。随着运动强度增大,骨密度存在增长趋势,若超出阈值,骨代谢发展受到抑制。运动作为关键变量被广泛用于骨密度的调节和控制,是影响人体 BMD 的重要物理因素,对骨骼健康问题具有积极效用。

综上所述,青年人群虽处于人体骨量的高峰期,但同样存在不容忽视的骨骼健康问题及患病隐患。本研究从人体骨健康的发展现状着手,研究了男大学生跟骨 BMD 的影响因素及体成分发展水平,分析了人体骨发育及骨代谢的

变化特征,比较了人体骨健康预防及治疗的手段,探讨了体育运动对人体骨健康的干预疗效。研究还发现,身体成分与骨骼健康密切相关,不同指标对人体骨健康的促进或抑制作用存在差异。人体生长发育时期是提高人体峰值骨量和巩固骨密度的重要阶段,青年时期是提高骨骼健康水平的重要时期,抓住青年时期发展骨量,提高骨骼健康,能够有效降低中老年骨病患病风险。本研究提示运动能够有效改善人体 BMD 与体成分水平,促进人体健康。

5 结论

研究显示,男大学生群体存在较高的骨病患病风险,人体身体成分与 BMD 水平密切相关,BMI 与“T 值”是人体骨病患病的重要影响因素,细胞内液和体脂肪量对男大学生跟骨 BMD 水平具有显著的负向影响,蛋白质量、无机盐量、身体总水分和 BMI 则具有正向的积极作用。研究表明,合理的体育运动能够有效改善人体身体成分水平,有益于人体骨骼健康。

基金项目:江苏省教育科学“十四五”规划课题,大数据驱动下高校体育教学模式创新研究一以东南大学本科体育教学为例(课题编号:T-c/2021/77)。

[参考文献]

- [1]周磊,丁亮.基于运动特征的人体骨密度发展现状与影响机制研究[J].文体用品与科技,2023(22):124-127.
- [2]Wu AM, Bisignano C, James SL, et al. Global, regional, and national burden of bone fractures in 204 countries and territories, 1990 - 2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019[J]. Lancet Healthy Longevity, 2021, 02(9): 580-592.
- [3]Zeng Q, Li N, Wang QQ, et al. The Prevalence of Osteoporosis in China, a Nationwide, Multicenter DXA Survey[J]. Journal of Bone and Mineral Research, 2019, 34(10): 1789-1797.
- [4]Chen P, Li ZZ, Hu Yu. Prevalence of osteoporosis in China: a meta-analysis and systematic review[J]. BMC Public Health, 2016, 10(3): 1471-2458.
- [5]韦以宗. 中国骨伤科学辞典[M]. 武汉: 中国中医骨伤科杂志, 2001.
- [6]吴斌, 白峰华, 林明侠, 等. 青少年跟骨骨密度与骨矿脂肪肌肉含量的关系[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(9): 1360-1362.
- [7]Yu Z, Zhu Z, Tang T, et al. Effect of body fat stores on total and regional bone mineral density in perimenopausal Chinese women[J]. Journal of Bone and Mineral Metabolism, 2009, 27(3): 341-346.
- [8]Nomei PN, Carpenter CL, Perkins SN, et al. Extreme Obesity Reduces Bone Mineral Density: Complementary

Evidence from Mice and Women[J]. *Obesity*, 2012, 15(8):1980-1987.

[9]Hesanmi-Oyelere BL, Coad J, Roy N, et al. Lean body mass in the prediction of bone mineral density in postmenopausal women[J]. *BioResearch Open Access*, 2018, 7(1):150-158.

[10]Lekamwasam S, Weeraratna T, Rodriqo M, et al. Association between bone mineral density, lean mass, and fat mass among healthy middle-aged premenopausal women: a cross-section study in southern Sri Lanka[J]. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 2009, 27(1):83-88.

[11]Hetherington-Rauth M, Bea JW, Blew RM, et al. Relative contributions of lean and fat mass to bone strength in young Hispanic and non-Hispanic girls [J]. *Bone*, 2018, 113(8):144-150.

[12]杨秀琳,何焯,马力扬,等. 西藏藏族成人体成分与骨量异常的相关性[J]. *解剖学报*, 2017, 48(2):199-203.

[13]严孙杰,冯霖,沈喜妹,等. 健康成人体成分差异对不同年龄段人群骨密度的影响[J]. *福建医科大学学报*, 2009, 43(4):301-305.

[14]Rajesh A, Hasan RK, Satish S, et al. Cytochrome c oxidase dysfunction enhances phagocytic function and osteoclast formation in macrophages[J]. *The FASEB Journal*, 2019, 33(8):9167-9181.

[15]江宁. 绝经后骨质疏松性骨折妇女骨微结构变化及运动平衡机能在骨质疏松及骨折风险评估中的应用[D]. 北京:北京协和医学院, 2020.

作者简介:周磊(1996—),男,汉族,江苏盐城,硕士在读,东南大学体育系,研究方向:学校体育理论与实践;
*通讯作者:丁亮(1980—),男,汉族,江苏南京,副教授,东南大学体育系,研究方向:体育教学与训练。

生态理论背景下运动营养动态干预对女大学生体成分的影响

何宜川¹ 查萍^{2*}

1 北京邮电大学, 北京 100876

2 北京师范大学, 北京 100875

[摘要] 研究目的, 本研究以生态理论为指导, 以改善学生的体成分, 增强学生的体质健康, 培养学生可持续发展的整体健康观与大体育观为主要目标。分析学生不同阶段的体成分、饮食与营养现状, 制定动态变化的运动营养干预方案, 开展干预实验, 探讨运动营养动态干预、单一体育锻炼干预、单一饮食营养干预对学生体成分的影响。研究方法, (1) 问卷调查法, 设计发放《大学生饮食与营养状况调查问卷》, 为制定运动营养干预方案提供数据。(2) 体成分测量法, 使用生物电阻抗体成分分析仪测量学生的体成分, 测量指标包括身体质量指数 BMI、体脂百分比、骨骼肌、腰臀比、基础代谢等。(3) 实验研究法, 面向大学生开展运动营养动态干预实验, 每次干预包括 30 分钟体育锻炼+30 分钟营养教育+文字形式的 1 周饮食指导。对照 1 组开展单一体育锻炼指导。对照 2 组开展营养教育与饮食指导。(4) 数据分析法, 采用 SPSS20.0 对实验组的体成分、饮食与营养数据进行描述性统计、均值比较、时间序列分析, 为运动营养方案的制定提供依据, 并对比干预后实验组与对照组体成分的变化。研究结果, (1) 干预后, 实验组 BMI 下降了 4.91 ± 0.44 ($P < 0.01$), 体脂百分比下降了 6.18 ± 0.24 ($P < 0.01$), 基础代谢提高了 103.51 ± 0.47 ($P < 0.01$), 骨骼肌增长了 2.17 ± 0.07 ($P < 0.05$), 腰臀比降低了 0.10 ± 0.01 ($P < 0.05$), 且各项指标的改善效益均优于对照 1 组和对照 2 组。(2) 干预后, 实验组 BMI、骨骼肌含量、腰臀比均达到正常范围。(3) 单一膳食营养干预对学生骨骼肌的影响不具有显著性差异, 说明膳食营养的控制对人体脂肪的作用较大, 体育锻炼是提高骨骼肌含量与质量最有效的手段。研究结论, (1) 运动营养动态干预对学生的体成分具有积极的改善作用, 且干预效益优于单一体育锻炼或单一膳食营养。(2) 基于数据的多要素融合的动态干预, 增强了健康促进与体质干预研究的精准性与创新性, 为相关研究提供了理论与方法借鉴。(3) 将学生健康促进置于生态视野下进行理论与实践的创新, 帮助学生实现科学锻炼与健康生活, 拓宽了生态理论的应用范畴, 延伸了体育研究的理论视域。

[关键词] 生态理论; 运动营养; 动态干预; 体成分

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10809

中图分类号: R87

文献标识码: A

The Impact of Dynamic Intervention in Sports Nutrition on the Body Composition of Female College Students under the Background of Ecological Theory

HE Yichuan¹, ZHA Ping^{2*}

1 Beijing University of Posts and Telecommunications, Beijing, 100876, China

2 Beijing Normal University, Beijing, 100875, China

Abstract: The research objective of this study is guided by ecological theory, with the main goal of improving students' body composition, enhancing their physical health, and cultivating their overall health concept and sports concept of sustainable development. Analyze the body composition, diet, and nutritional status of students at different stages, develop a dynamic exercise nutrition intervention plan, conduct intervention experiments, and explore the effects of exercise nutrition dynamic intervention, single physical exercise intervention, and single dietary nutrition intervention on student body composition. Research method: (1) Questionnaire survey method, design and distribute the "Survey Questionnaire on Dietary and Nutritional Status of College Students" to provide data for formulating exercise nutrition intervention plans. (2) The body composition measurement method uses a bioelectrical antibody composition analyzer to measure the body composition of students. The measurement indicators include body mass index (BMI), body fat percentage, skeletal muscle, waist hip ratio, basal metabolism, etc. (3) The experimental research method is to conduct a dynamic intervention experiment on exercise and nutrition for college students. Each intervention includes 30 minutes of physical exercise, 30 minutes of nutrition education, and one week of dietary guidance in written form. Provide guidance on single physical exercise in control group 1. Conduct nutrition education and dietary guidance in two control groups. (4) The data analysis method used SPSS 20.0 to conduct descriptive statistics, mean comparison, and time series analysis on the body composition, diet, and nutrition data of the experimental group, providing a basis for the formulation of exercise nutrition plans, and comparing the changes in body composition between the experimental group and the control group after intervention. The research results showed that after intervention, the experimental group's BMI decreased by 4.91 ± 0.44 ($P < 0.01$), body fat percentage decreased by 6.18 ± 0.24 ($P < 0.01$), basal metabolism increased by 103.51 ± 0.47 ($P < 0.01$), skeletal muscle increased by 2.17 ± 0.07 ($P < 0.05$), waist hip ratio

decreased by 0.10 ± 0.01 ($P < 0.05$), and the improvement benefits of various indicators were better than those of control group 1 and control group 2. (2) After intervention, the BMI, skeletal muscle content, and waist to hip ratio of the experimental group all reached the normal range. (3) There is no significant difference in the impact of a single dietary nutrition intervention on the skeletal muscle of students, indicating that dietary nutrition control has a greater impact on body fat. Physical exercise is the most effective way to improve the content and quality of skeletal muscle. The research conclusion: (1) Dynamic intervention in sports nutrition has a positive effect on improving the body composition of students, and the intervention effect is better than that of single physical exercise or single dietary nutrition. (2) The dynamic intervention based on data fusion of multiple elements enhances the accuracy and innovation of research on health promotion and physical fitness intervention, providing theoretical and methodological references for related research. (3) Innovating the theory and practice of promoting student health from an ecological perspective helps students achieve scientific exercise and healthy living, expands the application scope of ecological theory, and extends the theoretical perspective of sports research.

Keywords: ecological theory; sports nutrition; dynamic intervention; body composition

引言

以生态理论为参照系是中国体育发展的历史必然。将体育置于生态理论的参照系中,以系统、平衡、发展的观点研究体育,对于增强全民健康、提升民族素养、满足人民对美好生活的需要具有重要的价值与作用。党的二十大报告指出,中国式的现代化是人与自然和谐共生的现代化,是注重同步推进物质文明建设和生态文明建设的现代化^[1-2]。提出并贯彻新发展理念,使绿色成为普遍形态,就是为了创造更多的物质财富和精神财富,改善人民的生活品质,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感,满足人民日益增长的对美好生活的需要^[3]。体育是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段。体育在展现增进健康、增强体质的本质功能的同时,对个体精神素养、生活方式、社会适应,乃至社会经济和产业模式均发挥着积极作用。

1 运动营养干预促进学生体质健康

运动营养干预是促进学生体质健康的有效手段。近年来,我国人民生活水平不断提高,营养供给能力显著增强,国民营养健康状况明显改善,但仍面临居民营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发、营养健康生活方式尚未普及等问题。我国学生营养状态两极分化,缺铁性贫血、钙摄入不足、维生素摄入不足等饮食与营养现状较为多发^[4]。由于高脂、高能量食物过多摄入及身体活动不足,引起超重和肥胖的学生比例迅速增加。全国学生体质健康测试发现,学生体质与健康状况总体有所改善,低体重及营养不良检出率进一步下降,青少年的身体素质下滑趋势得到了遏制,但依然存在较高的肥胖检出率,且城镇青少年肥胖检出率明显高于乡村学生^[5]。科学合理膳食与运动营养补充是保证机体生长发育、维持运动水平稳定的主要途径,直接关系到学生的体质健康。《国民营养计划(2017-2030年)》指出:定期开展人群营养状况监测、食物消费状况监测、食物营养价值评价,收集人群食物消费量、营养素摄入量等信息,开展针对学生的“运动+营养”的体重管理和干预策略,制定科学膳食指导,对学生开展均衡膳食

和营养宣教,增强学生体育锻炼,提出有针对性的综合干预措施,是解决目前学生肥胖、营养与体质健康问题的必要手段^[6-7]。

2 体成分评估人体质量水平

体成分对人体质量管理控制具有较好的临床效果。系统评价体成分对评估人体状态、改善饮食摄入或满足人群特殊需要具有重要意义。体成分反映了人体生长发育过程中营养的积累和从外部环境获得的营养物质,建构了身体的质量、形态和功能^[8]。随着科技的进步和人类健康水平的提高,生命科学、体质健康等领域的研究者逐渐将关注点从人的身体形态和机能拓展至体成分方面。现阶段,与体成分相关的国内外研究主要集中在慢病与分解代谢性疾病状态下中老年人群的体成分变化,研究形式包括机制研究与干预研究,研究结果显示,体成分的测定对于体质监控、疾病诊断、治疗方法的评价、临床效果的改进具有积极的作用^[9-11]。多导生物电阻抗分析(multifrequency BIA, MF-BIA)对于体成分的测量具有突出的有效性。有研究采用MF-BIA和双能X线吸收(dual energy X-ray absorptinmetry, DXA)的方法对7天体育活动的健康成人的脂肪质量和非脂肪质量进行测量,研究发现不论体育活动如何,与DXA相比,BIA提供了脂肪质量和瘦体重质量的满意结果^[12]。BMI作为一种筛查手段,具有易于应用的特点,但它在区分、评估体脂肪和瘦体重方面存在一定的局限性,不能作为诊断工具^[13]。例如运动员BMI值较高,可能是因为肌质量增加,而非体脂肪量增加。同时,对于BMI数据的解释需结合年龄、性别等因素,例如儿童与成人虽然计算BMI的方式相同,但从出生到2岁是BMI的迅速增长期。例如体脂肪相近时,女性比男性有较高的体脂肪百分比^[14]。

因此,本研究以生态理论的观点为指导,基于学生的人体成分分析、健身需求、饮食与营养现状,制定运动、营养联合干预方案,通过监控不同阶段的数据变化,不断优化干预方案,并探讨运动营养动态干预对大学生体成分、膳食与营养现状的影响。通过干预学生的体质健康与生活

方式,提高学生体质与营养健康水平,教会学生自觉合理进行健康管理,培养学生可持续发展的终身体育意识与能力,帮助学生在体育锻炼的过程中逐步实现身心的和谐统一,培养学生可持续发展的整体健康观与大体育观,构建学生体质健康促进的“绿水青山”。

3 研究方案

3.1 研究对象与方法

3.1.1 问卷调查法

设计《大学生饮食与营养状况调查问卷》,了解现阶段大学生的饮食习惯、饮食结构、食物消费量、营养素摄入量等,对学生的饮食与营养状况进行打分,为制定适用于不同群体的运动营养干预方案提供数据支撑。对《大学生饮食与营养状况调查问卷》进行信度检验,检验值为 0.78。本研究共发放 51 份问卷,回收可用问卷 45 份,有效回收率 88.24%。

3.1.2 体成分测量法

使用 Biospace 公司生产的 Inbody260 生物电阻抗体成分分析仪测量学生的体成分。测量前,测试者禁食和水至少 8h,排空大小便,清洁接触仪器的皮肤(包括手、足),摘掉所有饰品,裸脚站立在仪器检查台上,使脚跟、所有脚趾和手指与仪器金属片紧密接触。由研究人员操作测试。测量指标包括身体质量指数 BMI、体脂百分比、骨骼肌、腰臀比、基础代谢等。

3.1.3 实验研究法

以 45 名北京某高校大学生为研究对象,基本信息如下表 1,区分实验组、对照 1 组与对照 2 组,实验组首先进行运动前健康筛查,然后开展运动营养动态干预实验,干预周期为 4 个月,干预剂量为 1 次/周,每次干预包括 30 分钟体育锻炼+30 分钟营养教育+文字形式的 1 周饮食指导,共进行 16 次。对照 1 组开展单一体育锻炼指导。对照 2 组开展营养教育与饮食指导。最终探讨实验前后运动营养动态干预对实验组与对照组体成分的改善效益。

表 1 不同组别研究对象基本信息

组别	人数	性别	年龄	民族	备注
实验组	15	女	18.29±0.64	汉	所有学生均为相同专业,且在实验基础上,均需完成每周一次相同内容体育课。
对照 1 组 (单一体育锻炼)	15	女	18.01±0.35	汉	
对照 2 组 (营养教育+饮食指导)	15	女	18.84±0.91	汉	

3.1.4 数据分析法

采用 SPSS20.0 对实验组学生的体成分、饮食与营养数据进行描述性统计、均值比较、时间序列分析等,以总结学生的体质与营养特征,为运动营养方案的制定提供依据。数据分析的时间点包括干预前、干预过程中。干预后,采用 SPSS20.0 对比实验组与对照组学生的体成分变化。

3.2 研究过程

3.2.1 收集学生体成分与饮食营养数据

测量学生体成分,编制发放《大学生饮食与营养状况调查问卷》,采集学生的体成分数据与营养健康数据。

3.2.2 基于数据制定运动营养动态干预方案

对实验组体成分、营养健康数据进行描述性统计、均值比较、时间序列分析,根据分析结果,制定适合不同学生的运动营养干预方案。

在干预实验开始后的前 3 个月月末,分别对实验组体成分、饮食营养状况进行重复测量与分析,基于分析结果,调整优化干预方案,形成动态干预。

3.2.3 开展运动营养动态干预实验

实验组开展运动营养动态干预实验,干预周期为 4 个月,干预剂量为 1 次/周,每次干预包括 30 分钟体育锻炼+30 分钟营养教育+文字形式的 1 周饮食指导,共进行 16 次。对照 1 组开展单一体育锻炼指导。对照 2 组开展营养教育与饮食指导。最终探讨运动营养动态干预对实验组与对照组体成分的影响。

具体研究过程与框架如下图 1:

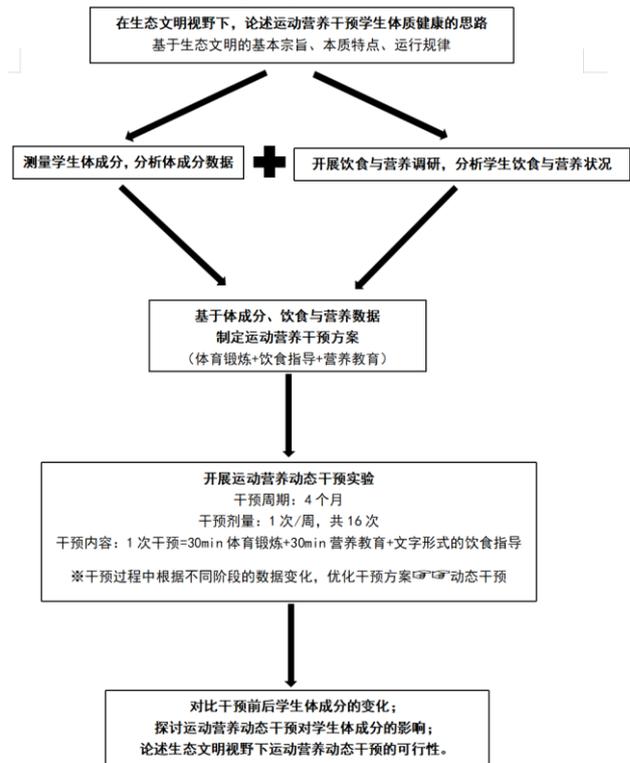


图 1 研究过程与框架

4 研究结果

4.1 干预前后实验组体成分的变化

如表 2 所示,干预后,实验组 BMI 较干预前下降了 $4.91 \pm 0.44 (P < 0.01)$ 。人体 BMI 正常范围为 18.5-23.0,超过 23.0 即为“超重”,运动营养干预后,实验组 BMI

表 2 干预前后学生体成分描述性统计结果

指标	组别		N	M	SD	组别		N	M	SD
BMI (kg/m ²)	干预前	实验组	15	23.53	.87	干预后	实验组	15	18.62	.43
		对照 1 组	15	22.26	.88		对照 1 组	15	19.93	.71
		对照 2 组	15	21.81	.72		对照 2 组	15	19.84	.36
体脂百分比 (%)	干预前	实验组	15	26.35	.29	干预后	实验组	15	20.17	.05
		对照 1 组	15	27.02	.04		对照 1 组	15	22.35	.29
		对照 2 组	15	25.30	.95		对照 2 组	15	21.26	.75
骨骼肌 (kg)	干预前	实验组	15	22.24	.41	干预后	实验组	15	24.41	.34
		对照 1 组	15	22.51	.82		对照 1 组	15	23.95	.09
		对照 2 组	15	21.39	.50		对照 2 组	15	20.23	.51
腰臀比	干预前	实验组	15	0.85	.71	干预后	实验组	15	0.75	.70
		对照 1 组	15	0.88	.02		对照 1 组	15	0.80	.24
		对照 2 组	15	0.83	.49		对照 2 组	15	0.79	.55
基础代谢 (kcal)	干预前	实验组	15	1418.92	.25	干预后	实验组	15	1522.43	.72
		对照 1 组	15	1399.31	.06		对照 1 组	15	1484.02	.40
		对照 2 组	15	1426.25	.20		对照 2 组	15	1479.99	.98

由超过正常范围的 23.53 降至 18.62。

干预后，实验组体脂百分比下降了 6.18 ± 0.24 ($P < 0.01$)。人体体脂百分比正常范围为 18.0-28.0，数值大，说明体内脂肪占体重的比例越大，运动营养干预后，实验组体脂百分比由 26.35% 降至 20.17%。

干预后，实验组骨骼肌增长了 2.17 ± 0.07 ($P < 0.05$)。人体骨骼肌含量在 23.8-29.1 之内为正常，低于 23.8 为低标准，超过 29.1 为高标准。运动营养干预后，实验组骨骼肌含量由 22.24kg 增长至 24.41kg，学生骨骼肌由低标准升至正常范围。

干预后，实验组腰臀比降低了 0.10 ± 0.01 ($P < 0.05$)。人体腰臀比正常范围为 0.75-0.90，在这个正常范围内，腰臀比越小说明身体越健康。一般女性的腰臀比在 0.8 以下，男性的腰臀比在 0.9 以下属于最佳。运动营养干预后，实验组腰臀比由 0.85 降至 0.75，达到了一般女性最佳腰臀比的标准。

干预后，实验组基础代谢提高了 103.51 ± 0.47 ($P < 0.01$)。一般来说，基础代谢的实际数值与正常的平均值相差 10%-15% 之内都属于正常，本实验中中学生基础代谢的变化在正常范围内。

4.2 干预前后实验组与对照组体成分的变化

如表 2 所示，干预后，对照 1 组（单一体育锻炼）BMI 较干预前下降了 2.33 ± 0.17 ($P < 0.01$)，对照 2 组（营养教育+饮食指导）BMI 下降了 1.97 ± 0.36 ($P < 0.05$)，两组学生 BMI 均在正常范围内，但下降幅度均小于实验组，且两组学生干预后 BMI 均高于实验组干预后 BMI。

干预后，对照 1 组体脂百分比下降了 4.67 ± 0.25 ($P < 0.01$)，对照 2 组体脂百分比下降了 4.04 ± 0.20 ($P <$

0.01)，两组学生体脂百分比均在正常范围内，但下降幅度小于实验组，且两组学生干预后体脂百分比均高于实验组干预后体脂百分比。

干预后，对照 1 组骨骼肌增长了 1.44 ± 0.73 ($P < 0.05$)，对照 2 组骨骼肌无显著增长。对照 1 组骨骼肌由低标准升至正常范围，但增长幅度小于实验组，且干预后骨骼肌含量小于实验组干预后。对照 2 组干预前后骨骼肌含量均处于低标准，说明体育锻炼对于骨骼肌增长的作用效益优于饮食指导。

干预后，对照 1 组腰臀比降低了 0.08 ± 0.22 ($P < 0.05$)，对照 2 组腰臀比降低了 0.04 ± 0.06 ($P < 0.05$)。两组学生腰臀比均降至 0.8 以下，符合女性最佳标准，但两组学生腰臀比降幅均小于实验组，且干预后腰臀比均高于实验组干预后。

干预后，对照 1 组基础代谢提高了 84.71 ± 0.34 ($P < 0.01$)，对照 2 组基础代谢提高了 53.74 ± 0.78 ($P < 0.01$)。两组学生基础代谢的变化均在正常范围内，但增幅小于实验组，且两组学生干预后基础代谢均低于实验组干预后。

5 研究结论

5.1 运动营养动态干预对学生的体成分具有显著的积极作用

本研究针对女大学生开展了以体育锻炼+营养教育+饮食指导为主要内容的干预实验，对比干预前后学生体成分的变化，发现运动营养动态干预显著降低了学生的 BMI 和体脂百分比，使学生的身体质量指数处在正常范围内；运动营养动态干预显著提高了学生的基础代谢；运动营养动态干预对学生的骨骼肌含量、腰臀比起到了一定的促进

作用,但作用效益与BMI、体脂百分比、基础代谢相比较弱;运动营养动态干预对学生5项体成分指标的干预效益,均优于单一体育锻炼或单一膳食营养的干预效益;单一膳食营养对学生骨骼肌含量的干预不具有显著性差异,说明膳食营养的控制对人体脂肪的作用较大,但身体质量指数的合理化、腰臀比的最优化、基础代谢的提升,更需要骨骼肌的助力,而体育锻炼是提高骨骼肌含量与质量最有效的手段。

5.2 运动营养动态干预为健康促进类研究提供了新思路

本研究基于学生的体成分、膳食营养数据,制定适合不同群体的运动营养干预方案,为学生提供体育锻炼+营养教育+膳食指导的运动营养联合干预方案;对学生不同阶段的体成分和膳食营养进行监控,基于学生的阶段变化,调整优化干预方案,形成动态干预策略。基于数据的多要素融合的动态干预,增强了健康促进与体质干预类研究的精准性与创新性,为相关研究提供了理论与方法的借鉴。

5.3 生态理论的研究视角开创体育研究的绿水青山

本研究将学生体质干预研究置于生态理论视野下进行理论与实践的创新,以生态理论的基本宗旨、运行规律、标志特点为指导,将“人与人、人与自然、人与社会和谐共生”的观点衍生为“体育锻炼与健康生活相协调”;将“尊重自然、顺应自然、保护自然”的观点衍生为“基于学生数据、尊重学生差异与变化”;将“系统性、平衡性、良性循环、可持续发展”的观点衍生为“运动联合营养的动态干预策略”。最终达到改善学生体成分,帮助学生实现科学锻炼与健康生活的目标。本研究在一定程度上增强了生态理论的灵活性,拓宽了生态理论的应用范畴,提高了体育研究的思想性,延伸了体育研究的理论视域。

[参考文献]

[1]赵富学. 体育成为中华民族伟大复兴标志性事业的要义指向、释析理路与推进方略[J]. 中国体育科技, 2022, 58(1): 46-53.

[2]任海. 乡村振兴战略与中国特色城乡体育融合发展[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(1): 1-8.

[3]韩贝宁, 鲁长芬. 中国式体育现代化: 百年历程、内涵特质与未来进路[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(4): 23-31.

[4]杨桦. 中国体育治理体系和治理能力现代化的概念体系[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(8): 1-6.

[5]赵晚晴, 赵轶龙. 新时代体育融入生态文明建设的逻辑机理、原则导向与实践路径[J]. 成都体育学院学

报, 2023(49): 23-27.

[6]李凤英, 邢金明. 生态文明视野下高校体育对大学生健康的促进[J]. 武汉体育学院学报, 2014, 48(1): 31-39.

[7]周文婷. 运动营养组学: 探索优秀运动员个性化营养方案的必由之路[J]. 中国体育科技, 2022(58): 7.

[8]段玉梅, 范彩丽等. 骨性关节炎与肌少症的相关性及其运动营养干预研究进展[J]. 护理研究, 2022, 36(1): 64-72.

[9]韩玉璋, 刘洋等. 对肥胖女大学生实施运动、营养、教育联合干预效果观察[J]. 广州体育学院学报, 2018, 38(1): 32-35.

[10]Jeanette R C, Dorte E, et al. Diet, physical exercise and cognitive behavioral training as a combined workplace based intervention to reduce body weight and increase physical capacity in health care workers-randomized controlled trial[J]. BMC Public Health, 2011(11): 671-681.

[11]Manoy P, Yuktanandana P, Tanavalee A, et al. Vitamin D supplementation improves quality of life and physical performance in osteoarthritis patients[J]. Nutrients, 2017, 9(8): 799.

[12]Eliane Rodrigues de Faria, Franciane Rocha de Faria, Vivian Siqueira Santos Gonçalves, et al. Prediction of body fat in adolescents: comparison of two electric bioimpedance devices with dual-energy X-ray absorptiometry[J]. Nutr Hosp, 2014, 30(6): 1270-1278.

[13]Julien Verney, Chloé Schwartz, Saliha Amiche, et al. Comparisons of a Multi-Frequency Bioelectrical Impedance Analysis to the Dual-Energy X-Ray Absorptiometry Scan in Healthy Young Adults Depending on their Physical Activity Level[J]. J Hum Kinet, 2015(47): 73-80.

[14]Lin Wang, Stanley Sai-chuen Hui. Validity of Four Commercial Bioelectrical Impedance Scales in Measuring Body Fat among Chinese Children and Adolescents[J]. BioMed Res Int, 2015: 614-858.

作者简介: 何宜川(1994—), 女, 汉族, 河北保定人, 硕士研究生, 讲师, 北京邮电大学, 研究方向: 体育教学与学生体质健康; *通讯作者: 查萍(1979—), 女, 汉族, 安徽阜阳人, 博士研究生, 副教授, 北京师范大学, 研究方向: 学校体育学, 体操教学与训练。

共生理论视域下新疆体育旅游产业融合发展策略研究

张军^{1,2} 孟硕²

1 伊犁师范大学“一带一路”发展研究院, 新疆 伊宁 835000

2 伊犁师范大学体育与健康学院, 新疆 伊宁 835000

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析法、实地调查等, 从共生理论的角度出发, 将体育旅游产业看作共生系统, 把体育产业与旅游产业看作共生单元, 对各共生要素进行解构分析, 阐释体育旅游产业融合发展的共生逻辑与机理。在共生理论语境下分析了新疆体育旅游产业融合发展面临的现实困境, 在此基础上提出: 赋能共生单元, 加速体育旅游资源整合开发; 优化共生界面, 加快配套基础设施建设; 转变共生模式, 加强产业内部体制机制改革; 改善共生环境, 加大政策支持力度扶持等发展策略, 以期推进新疆体育旅游产业高质量发展。

[关键词] 共生理论; 体育旅游产业; 融合发展

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10827

中图分类号: TP391.9

文献标识码: A

Research on the Integrated Development Strategy of Xinjiang Sports Tourism Industry from the Perspective of Symbiosis Theory

ZHANG Jun^{1,2}, MENG Shuo²

1 "The Belt and Road" Development Research Institute, Yili Normal University, Yining, Xinjiang, 835000, China

2 College of Physical Education and Health, Yili Normal University, Yining, Xinjiang, 835000, China

Abstract: Using the methods of literature review, logical analysis, and field investigation, starting from the perspective of symbiosis theory, the sports tourism industry is regarded as a symbiotic system, and the sports industry and tourism industry are regarded as symbiotic units. The deconstruction analysis of each symbiotic element is carried out to explain the symbiotic logic and mechanism of the integrated development of the sports tourism industry. In the context of symbiosis theory, this paper analyzes the practical difficulties faced by the integrated development of sports tourism industry in Xinjiang. Based on this, it proposes to empower symbiotic units and accelerate the integration and development of sports tourism resources; Optimize the symbiotic interface and accelerate the construction of supporting infrastructure; Transforming the symbiotic model and strengthening the reform of internal industrial systems and mechanisms; Improving the symbiotic environment, increasing policy support, and other development strategies are aimed at promoting the high-quality development of Xinjiang's sports tourism industry.

Keywords: symbiosis theory; sports tourism industry; integrated development

随着我国经济高速发展, 人们对美好生活的不懈追求, 旅游消费者的需求也有单一变得更加多元化。旅游产业与其他产业之间的融合发展不仅是大势所趋, 而且也成了产业发展的现实选择。体育产业与旅游产业在此背景下逐渐渗透、延伸, 形成了一种新兴的产业形态。2016年11月国务院办公厅印发了《国务院办公厅关于进一步扩大旅游文化体育健康养老教育培训等领域消费的意见》(以下简称《意见》), 该《意见》要求相关部门出台相关政策文件, 针对性地指导体育旅游业发展, 推动体育产业和旅游业深度融合。2021年国务院发布了《“十四五”旅游业发展规划》(以下简称《规划》), 《规划》明确提出要推进旅游与科技、教育、交通、体育等多领域相加相融, 形成多产业融合发展格局。基于此, 深入研究体育产业与旅游产业融合具有极大的现实价值与理论意义。新疆地域辽阔, 自然环境复杂多样, 民俗文化多姿多彩, 在特殊的地理条件和文化氛围中, 孕育了丰富的自然景观与人文景观, 产

生了独具特色的民族传统体育项目与体育活动, 为新疆体育旅游产业的发展提供了优越的资源条件。近些年, 新疆旅游产业在国家政策的支持下得到了飞速发展, 已成为新疆国民经济产业中的主要支柱之一。与此同时, 体育也开始为新疆旅游产业赋能, 但由于体育旅游资源开发方式简单粗放, 融合模式较为单一, 致使新疆体育旅游产业未实现高效发展。基于此, 本研究运用种群生态学中的共生理论, 对新疆体育旅游产业在融合发展中存在的问题进行详细的分析, 探寻新疆体育旅游产业发展规律, 提出适合新疆体育旅游产业融合发展的策略, 以期为实现新疆体育产业高质量发展提供理论参考。

1 共生理论及相关应用研究

1.1 共生理论概念及内涵

“共生”概念最早是德国生物学家 Anion De Bary 在研究生物各种群之间的关系中提出的, 之后经过了 Famintsim 和 Prototaxis 不断发展得以完善。它是指生

物之间的一种生态关系,不同种属生物根据自身特性与优势在某种物质的联系之下生活在一起,形成协同进化、互利共生而不能分开的联系^[1]。1998年出版的《共生理论——兼论小型经济》中,学者袁纯清运用共生理论研究小型经济问题,开创了利用生物学的共生理论研究经济学的先河。首次提出共生不但存在于生物之间,也存在于社会之中,它是一种复杂的社会现象,具有一定的可塑性^[2]。共生系统有三要素构成,即共生单元(U),共生模式(M)、共生环境(E),三要素关系如(图1)所示。共生单元是建立共生关系和构成共生体的基本单位,同时也是共生体之间进行能量交换与信息传输的基本单元。共生模式也称为共生关系,它是共生单元之间进行相互结合的形式,且对共生系统起着不同程度影响作用的方式。共生模式根据共生单元的不同的结合方式或与作用程度的不同可以分为寄生、互惠共生等不同的共生模式。共生环境可以细分为内部共生环境和外部共生环境。共生环境是指共生单元存活的空间,间接或直接地影响共生体的共生状态与共生模式。除共生三要素外,共生系统中还存在一个共生界面,它是共生单元之间进行信息交流、能量传输的通道具有中介功能。共生三要素包括共生界面一同作用来实现共同优化,和谐共生的目的。

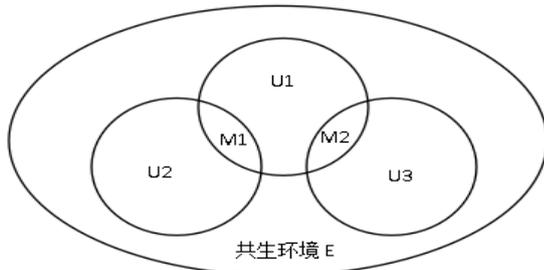


图1 共生要素关系图

1.2 体育旅游产业融合的内涵

“产业融合”一词最初是在研究物理学问题上提出的,随着多学科交叉研究扩展到其他领域。产业融合是指不同行业间相互协调,不断渗透融合的产业形态与经济增长形式。近年来,随着我国体育产业和旅游产业的迅猛发展,两大产业也开始逐渐渗透、融合,形成了一种新兴业态。2016年12月国家旅游局联合国家体育总局印发了《关于大力发展体育旅游的指导意见》(以下简称《意见》),《意见》明确阐述了两个产业之家的共生关系,即体育是资源,旅游为动力,两者相互赋能实现共赢。在理论层面,学者分别从不同的角度对体育旅游产业融合进行探讨,研究成果颇为丰硕,但关于体育旅游产业融合的内涵还没有一个统一的界定。杨强对体育旅游产业融合的机理、模式进行了详细阐述。他提出“两产业的关联性是融合的基础条件,体育是资源条件,旅游服务是市场条件”^[3]。王婵从体育产业与旅游产业的融合的内容、分类、机理、模

式、路径,进一步剖析了体育产业与旅游产业的融合理论内涵^[4]。金媛媛指出我国体育产业与旅游产业资源的共建共享缺少协调机制^[5]。目前来看,我国体育旅游产业的发展确实存在协调不畅,统筹管理不顺,体育旅游相关人才匮乏等问题。体育产业与旅游产业融合要以创新、科技、市场等为驱动,各要素聚合进行化学反应,方可催生出不同的产业融合形式,在发展自身的同时带动其他相关产业的发展,产生 $1+1>2$ 、 $1+1+1>3$ 的效果^[6]。

整体而言,需求是前提,旅游者的需求决定了产业融合发展的方向与程度^[7]。体育产业与旅游产业是基于各自的优势进行有机融合的,体育本身自带资源,且丰富多样,旅游又具有极强的包容性,两者“不谋而合”,为两大产业融合发展奠定了基础。体育旅游产业要实现高质量发展,则需把握两者在资源上的依赖性与关联性及各产业自身发展规律和产业之间的耦合关系,才能探寻出融合发展的捷径。

2 体育旅游产业融合发展的共生理论分析

2.1 体育旅游产业融合的共生单元

共生单元作为共生系统的基础单位,是构成共生体的物质条件,也是建立共生关系的基础单元。把体育旅游产业看作共生主体,其体育产业与旅游产业即为共生单元。进一步细化分类,把体育产业与旅游产业再分别看作共生主体,共生单元即为两产业集群中所必须的各行为主体,体育产业中行为主体包括体育产品、体育相关服务、体育活动等,旅游产业中的行为主体包括建筑行业、交通行业、服务行业等。体育产业主要涉及体育相关内容,具有强边界性,强渗透性。而旅游产业链涉及面较广,呈弱边界性,包容性强,因此体育产业与旅游产业的共生单元可以通过优势互补、资源共享进行能量的交换传输,建立牢固的共生关系。

2.2 体育旅游产业融合的共生界面

共生界面是共生单元在给定时空中的界面,在这个界面内共生单元进行物质转换与信息交流。共生界面的产生是由共生单元来决定的,共生单元的种类和性质影响着共生界面的特性。因此,主质参量的性质就决定了共生界面的生成,除共生单元以外的其他因素,也会影响共生界面^[8]。从体育产业与旅游产业融合来看,“两个结合”所生成的共生界面具有一定的复杂性。根据共生理论的特征、共生关系和相互作用的程度,可以把体育旅游产业融合的共生界面分为共荣型既“体育强+旅游强”、主导型既“体育强+旅游弱”、依附性既“体育弱+旅游强”、羸弱型既“体育弱+旅游弱”四种类型。共荣型体育旅游产业共生界面表现出体育旅资源得到充分开发,旅游配套设施完善,内部能量产生与信息沟通渠道畅通,体育旅游产业实现了互利互惠、互利共荣。其他三种类型的共生界面不同程度地出现了“短板”,主要体现在旅游基础设施不健全,

资源利用不充分,体育产业和旅游产业内部协调机制不畅通等不同的问题。共生界面犹如一面镜子,可以如实地反映体育旅游产业融合的现实状况。因此,在对新疆体育旅游产业融合发展进行研究时,可以通过分析其共生界面状况,找出两个产业在融合中存在的问题,发现“症结”,对症下药。

2.3 体育旅游产业融合的共生模式

共生模式是共生单元以不同方式建立联系或关系进行结合的表现形式。共生单元之间通过不同的行为方式的相互作用建立起不同的共生关系,其共生关系也表现出多样性与进化性的特点。根据共生行为方式的不同,主要分为一方能量损失,一方获能的寄生;偏向某一方能量流动的偏利共生;能量获得基本均等的非对称性互惠共生和能量分配均等的对称性互惠共生。根据组织模式的不同又分为点共生模式、间歇共生模式、连续共生模式与一体化共生模式。根据不同组织模式与行为方式建立的不同共生模式两两结合,理论上共有16种,而在现实生活可以实现的共生模式只有7种,如(表1)所示。

表1 体育旅游产业共生模式表

行为/组织共生模式	寄生	偏利共生	非对称性互惠共生	对称性互惠共生
点共生模式	寄生型一点共生模式	偏利型一点共生模式	*****	*****
间歇共生模式	寄生型一间歇共生模式	偏利型一间歇共生模式	非对称性一互惠间歇共生模式	*****
连续共生模式	*****	*****	非对称性一互惠连续共生模式	*****
一体化共生模式	*****	*****	*****	对称性一互惠一体化共生模式

2.4 体育旅游产业融合的共生环境

打造共生单元、建立共生关系以及共生能量的传递和共生界面的运行都需要一个共同的空间,这个空间既是共生环境。根据共生环境对共生体提供的共生条件的好坏,可以把共生环境分为正向环境、中性环境和负向环境。体育旅游产业的共生环境包括自然环境、资本环境、文化环境等,他们都直接或间接影响体育旅游产业这一共生体的发展。如,经济环境上,新疆引进体育旅游开发商带来大量的资源开发资金;社会环境上,人民安居乐业,消费热情高;政策上,国家出台体育旅游产业发展相关的支持文件。例如,2021年12月国务院印发《“十四五”旅游产业发展规划》一些相关文件为体育产业和旅游产业融合发展提供科学指导;技术环境上,“互联网+”、自媒体等创新技术为体育产业发展服务;文化环境上,新疆大力推进“文化润疆”战略,文化赋能体育旅游等。共生环境多样,但都从不同方面影响着体育产业这一共生体的发展。因此,在推进新疆体育旅游产业融合发展的过程中,要规避不利

的负向环境,牢牢抓住正向环境带来的机遇,为体育旅游产业提供良好的融合发展空间。

3 共生理论语境下新疆体育旅游产业融合发展的现实困境

3.1 共生单元同质:旅游资源开发不足,体旅项目有待创新

“人无我有,人有我长”是旅游产业发展的成功之道。新疆位于亚欧大陆腹地、中国西北,地域辽阔,面积166.49万平方公里是中国陆地面积最大的省级行政区,并与8国接壤,是古丝绸之路的重要通道,具有得天独厚的人文与自然资源,为新疆体育旅游融合发展提供了平台。但随着人们对美好生活的追求,游客对旅游体验感的追求越来越高,缺乏趣味和娱乐性的体育旅游项目游客不喜爱参加。因此,在体育旅游资源的开发中就需要挖掘体育项目的个性化、娱乐的多样化、体验的场景化、消费的超市化,以满足游客需求为前提进行不断改革创新。目前来看,新疆各地州或城市除因地理环境条件优势建设的沙漠旅游、冰雪旅游、草原旅游等相关体育项目外,其他景区开展的体育旅游项目较为单一、重复化、同质化严重,且过于粗糙,项目特色体现不足,共生单元之间缺少互动交流,未形成一体化体育旅游精品路线。

3.2 共生界面滞涩:基础设施建设薄弱,协同机制亟需加强

新疆体育旅游地域优势的发展不突出,各区域体育旅游资源开发不均衡,基础设施条件跟不上,景区内基础设施建设及协同机制无法满足现代化的需要。新疆地域辽阔,景区较为分散、交通不便、景点配套设施不完善、交通上耽搁时间较长、游客体验感差等因素,导致体育旅游相关项目参与度低,亦或因为参与度低景区取消了部分多样化的体育项目与活动,致使体育旅游出现恶性循环的情况。新疆体育旅游的系统机制需要加强,体育产业与旅游产业缺乏专门的协调机制或平台,景区开展体育活动多为偏利型或寄生型,体育活动的开展时间与项目类型每年都不固定,且景点与景点缺少联动,体育产品或旅游产品关联度小,使得体育项目的利用率较低,无法有效带动景区消费。体育旅游产业的高质量发展,基础设施建设是前提,高效的协同机制是保障。因此,要实现新疆体育旅游产业融合发展就需加强基础设施建设,建立有效的协同机制平台。

3.3 共生模式雷同:融合创新意识淡薄,管理架构缺乏实效

上面我们分析了体育旅游产业融合的共生模式在现实生活中存在的有七种。当前,七种共生模式在新疆体育旅游产业融合发展中都有涉及,但主要以非对称性互惠间歇共生模式为主。从共生模式上看,新疆体育旅游产业的各主体间融合创新理念相对淡薄,共生发展意识存在不足,致使新疆各地区体育旅游产业模式趋于雷同,如下(表2)所示。

表 2 新疆体育旅游产业共生模式对照表

共生模式	特点	类型	事例
寄生型——点共生模式 寄生型——间歇共生模式 偏利型——点共生模式 偏利型——间歇共生模式 非对称性——互惠间歇共生模式 非对称性——互惠连续共生模式 对称性——互惠一体化共生模式	临时的、偶然的 封闭的共生状态 临时的、偶然的 共生状态 稳定的、封闭、能量 流动单一的共生状态 稳定的、能量流动 单一的共生状态 相对稳定、能量产 生增长，分配不均等 稳定性强、能量产 生增长，分配不均等 稳定的、能量分配 均等、理想的共生模式	旅游景区举办的临时体育赛事、只 举办一次 旅游景区举办的临时体育赛事、多 次举办 如期在不同地方举办的体育活动， 比赛地点每年变动 如期举办的体育活动，多次在同一 地点举办 季节性或定期举办 的体育项目 景区部门不定期举办的体育项目， 只需景区工作人员完成 有规划的、长期的体育活动或体育 设施或体育景点	阿勒泰体育公园举办 放风筝比赛 岳普湖县举办摔跤比赛、 杜子山区举办“彩虹”跑 民族传统运动会、 环塔拉力赛 萨乌尔风筝节、 沙漠越野 每年一次的环赛里木湖 自行车赛 那拉提草原拔河、刁羊、赛马、射 箭、押加比赛 阿勒泰将军山滑雪场 塔克拉玛干沙漠

3.4 共生环境欠佳：法规体系不够完善，保障能力有待强化

从整体上来看新疆体育旅游产业融合发展的外部共生环境相对优越，但共生内部环境还需进一步优化。体育旅游产业共生环境分为外部共生环境和内部共生环境两类。内部环境包括资金基础、资源状况（自然资源、人文资源、赛事资源）。外部共生环境指政策、经济和社会环境三大类。从外部共生环境来看政策环境上，国家出台了一系列体育旅游发展的指导意见，为新疆体育旅游发展指明了方向；经济环境上，国家实施对口援疆计划，与中央企业签署合作协议，计划“十四五”期间在疆总投资超过万亿元；社会环境上，由于疫情影响，新疆旅游人口外流严重，消费乏力。从内部环境来看，用于体育旅游建设的资金有限，资源开发推行缓慢，管理人才匮乏，支持政策难以落实，相关法规、法规不健全等问题。特别在体育旅游法律法规建设方面，当前的法律条例约束力不强，立法层级不高，执行存在困难。有关部门应该尽快建立相应法律法规，为体育旅游产业发展提供法律保障。

4 新疆体育旅游产业融合发展的推进策略

4.1 赋能共生单元：加速资源整合开发，推进体育旅游产业建设步伐

促进新疆体育旅游产业融合发展，则需从共生单元入手，提高共生单元之间质参量的兼容性，方可激发出更多的共生能量，产生更大的社会效益。由于新疆地域辽阔、地域面积广、区域间跨度较大，在进行资源有效整合时，要对同类共生单元的互补性和异类共生单元的关联度进行分析。具体而言，一是梳理新疆各地区的体育旅游资源，建立各地区体育旅游资源汇总名录，并根据资源类型进行针对性的开发。二是要生态优先对体育旅游资源进行科学、合理开发。在资源开发前要统筹规划，明确体育旅游资源开发的方向与开发原则，提高体育旅游资源的吸引力，同

时做到经济效益、社会效益和环境效益相统一。三是，建立信息资源共享平台，推动区域体育旅游产业强强联合，实现互惠共赢。

4.2 优化共生界面：加快配套设施建设，提升体育旅游产业协同能力

根据共生理论我们可知，“对称性——互惠一体化共生”模式，是体育旅游产业最理想的共生模式。此模式是一种超前的事前规划，包括前期资源整合与开发、产业的功能架构与细化分工，以保障体育产业与旅游产业交流顺畅，利于分配均等，达到最优融合状态。因此，要改变新疆体育旅游产业单一的融合发展模式，就需要优化共生界面，清除共生界面的阻碍因素，使共生单元之间畅通无阻地进行能量传输和信息交流。优化体育旅游产业共生界面，主要从两方面入手。一是，加大基础设施建设，提高服务质量。基础建设是阻碍新疆体育旅游产业发展的主要因素之一，首先打通区域体育旅游各景点路线的运输通道，保证运输的时效性，让游客有更多的时间观光游览。其次，各体育旅游地点的住宿、餐饮、娱乐等设施要完备。再者就是要做好服务，好的服务有助于提高游客的体验感，产生二次效益。二是，建立新疆体育旅游产业共管系统。共管系统包括体育与旅游部门的运行机制、监管机制、协调机制等一体的能量运行系统，进而对体育旅游产业运作进行规范管理，促使体育旅游产业协调发展。

4.3 转变共生模式：加强体制机制改革，创新体育旅游产业融合模式

共生模式影响各共生单元间的能量传输与信息交流，同时也影响共生体发展的方向。目前，新疆体育旅游产业主要以非对称间歇互利共生模式为主，此模式能量流动单向，利益分配不均等，且具有间隔性，不利于新疆体育旅游产业融合发展。要建立对称性互惠一体化共生模式，则需建立体育产业与旅游产业融合的协同创新体系，加强共生体内部的机制体制改革。首先，认识到体育产业与旅游产业融合

带来的巨大发展机遇,制定产业融合创新战略,以理念创新、技术创新、制度创新、资金创新等多维度推动新疆体育旅游产业融合。其次,进行企业间的机制创新,疏通体育产业与旅游产业之间的沟通障碍,提高产业融合效率。最后,做好品牌宣传。充分利用多种方式,各种渠道进行品牌营销与宣传,打造出多个人人皆知的新疆体育旅游品牌名片。

4.4 改善共生环境:加大政策支持力度,提振体育旅游产业发展信心

共生环境的好坏直接影响共生系统的生存状况,创设良好的共生环境是保障共生体健康发展的基本条件。因此就需要根据新疆不同的地域情况,采取适当的措施为新疆体育旅游产业融合发展创设更为优越的共生环境。从共生环境来看,政策环境对经济环境、社会环境及资金基础和资源状况都产生着一定的影响作用。当前,体育产业和旅游产业融合的最大障碍是来自政府的管理,两大产业融合存在一定的行政壁垒。要推动体育产业与旅游产业融合,行政管理部门就需在行政机制和制度上创新。其一,要利用好国家或地方已经颁布的相关政策,为体育旅游产业融合发展提供政策上的支持。如,设立新疆体育旅游资源开发专项基金来保障项目资金的筹措环境。其二,新疆体育管理部门与旅游管理部门在一定范围内放宽行业管制,并联合出台企业间合作的相关政策,保障两大产业要素的自由流动,引导产业融合。其三,出台体育旅游相关法律法规,为体育旅游产业发展提供法律保障。

5 结语

当今,体育产业与旅游产业融合发展已是大势所趋,在其融合中要清楚认识体育旅游产业的发展不是独立的,而是建立在企业广泛的共生联系与共生模式的基础之上,需要各部门之间通力合作,形成区域集群效应和竞争力。新疆体育旅游资源蕴含着巨大开发潜力,但由于开发模式粗犷、管理模式落后、人才短缺,致使特色体育旅游资源未得到有效挖掘,体育旅游产业融合发展不突出,未建立起良好的品牌效应。运用共生理论,厘清了新疆体育旅游产业各共生要素的内部机理,剖析了新疆体育旅游产业在融合发展中的问题,提出了赋能共生单元、优化共生界面、转变共生模式、改善共生环境的融合策略,以期为推动新

疆体育旅游产业高质量发展提供理论参考。

基金项目:(1)伊犁师范大学“一带一路”发展研究院开放课题一般项目成果,“一带一路”背景下新疆体育旅游开发研究(课题编号:YDYL2022YB042);(2)伊犁师范大学提升学科综合实力专项项目成果,生态文明建设视域下新疆体育旅游资源开发与协同创新机制研究(课题编号:22XKSY31)(3)伊犁师范大学哈萨克斯坦研究中心开放课题科研资助,“一带一路”背景下中哈跨境体育旅游合作区建设发展研究(课题编号:2022HSKSTYJYB005);(4)2023年自治区高校科研计划项目资助,新疆冰雪体育产业高质量发展动力机制研究,(课题编号:XJEDU2023P118)。

[参考文献]

- [1] Jones, A. K. Social symbiosis: a Gaian critique of contemporary social theory [J]. *The Ecologist*, 1990, 20 (30): 108-113.
 - [2] 袁纯清. 共生理论——兼论小型经济[M]. 北京: 经济科学出版社, 1998.
 - [3] 杨强. 体育旅游产业融合发展的动力与路径机制[J]. *体育学刊*, 2016, 23 (4): 55-62.
 - [4] 王婵. 我国体育产业与旅游产业融合测度与评价[D]. 太原: 山西财经大学, 2021.
 - [5] 金媛媛, 杨越, 朱亚成. 我国体育产业与旅游产业融合发展研究[J]. *体育文化导刊*, 2019 (6): 82-87.
 - [6] 尹宏, 王苹. 文化、体育、旅游产业融合: 理论和路径[J]. *党政研究*, 2019 (2): 120-128.
 - [7] 林勇虎, 林正根. 基于产业融合的体育产业与旅游产业协同创新研究[J]. *沈阳体育学院学报*, 2016, 35 (1): 25-28.
 - [8] 熊海峰, 祁吟墨. 基于共生理论的文化和旅游融合发展策略研究——以大运河文化带建设为例[J]. *同济大学学报(社会科学版)*, 2020, 31 (1): 40-48.
- 作者简介: 张军(1994—), 男, 汉族, 河南省驻马店人, 硕士研究生, 讲师, 伊犁师范大学, 研究方向: 体育社会学与体育教学; 孟硕(1998—), 男, 汉族, 河北邯郸人, 伊犁师范大学, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

体育旅游品牌的建设与推广策略研究

李浪光

广东建设职业技术学院, 广东 广州 510440

[摘要] 本论文旨在探讨体育旅游品牌的建设和推广策略, 以提高品牌知名度和市场竞争力。本篇文章通过文献资料法、访谈法、逻辑分析法等研究方法, 研究认为: “体育旅游品牌”的建设和研究丰富了体育旅游产品, 开拓体育相关产业市场, 对经济社会发展具有积极的推动作用。具体研究内容包括体育旅游品牌的特点和内涵, 体育旅游品牌建设的关键环节, 通过市场调研和目标市场分析、线上推广渠道和策略、线下推广活动与合作伙伴关系建立和口碑营销和用户体验管理等路径研究, 为体育旅游品牌建设打下基础, 后期为我国体育旅游的发展提供参考。

[关键词] 体育; 旅游; 品牌建设; 策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10821

中图分类号: F59

文献标识码: A

Research on the Construction and Promotion Strategies of Sports Tourism Brands

LI Langguang

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510440, China

Abstract: This paper aims to explore the construction and promotion strategies of sports tourism brands, in order to improve brand awareness and market competitiveness. This article uses research methods such as literature review, interview, and logical analysis to conclude that the construction and research of "sports tourism brands" have enriched sports tourism products, opened up sports related industry markets, and played a positive role in promoting economic and social development. The specific research content includes the characteristics and connotations of sports tourism brands, key links in sports tourism brand construction, and path research through market research and target market analysis, online promotion channels and strategies, offline promotion activities and partnership establishment, word-of-mouth marketing and user experience management, laying a foundation for sports tourism brand construction and providing reference for the development of sports tourism in China in the later stage.

Keywords: sports; tourism; brand construction; strategies

随着生活水平的提高, 体育旅游越来越受到人们的关注和追求。体育旅游市场规模逐年扩大, 带动了旅游消费和当地经济发展。在竞争激烈的市场中, 打造有影响力的品牌至关重要。有效的品牌建设和推广策略能够提升产品的知名度、吸引力和竞争力, 实现可持续发展。目前对于体育旅游品牌建设与推广的研究相对较少, 缺乏系统性的理论框架和实践经验的总结。体育旅游作为结合体育和旅游的产业形态, 正迅速成为人们关注和追求的消费主体。随着生活水平的提高和旅游消费需求的增加, 体育旅游市场规模逐年扩大, 对当地经济发展和旅游消费的带动作用越来越明显。在竞争激烈的市场中, 打造有影响力的品牌是成功立足的关键。因此, 有必要深入研究, 提升体育旅游品牌的影响力和市场表现。

1 体育旅游品牌的概念及特点

1.1 体育旅游品牌的概念

体育旅游品牌是指在体育和旅游产业结合的背景下, 形成的具有独特标识、形象和市场定位的品牌。它是一种将体育和旅游元素相融合, 通过提供与体育相关的旅游活动和服务, 满足人们对于体育健身和旅游休闲的需求的品牌。它以特定的体育项目或体育场馆为核心, 围绕体育比

赛、体验和观赏等活动, 提供独特的旅游体验和服务。

1.2 体育旅游品牌的特点

体育旅游品牌将体育与旅游有机结合, 为旅游者带来独特体验。“体育+旅游”作为一项新兴的旅游产品, 越来越受人们的追捧, 更深层次地丰富体育旅游产品, 开拓体育相关产业市场^[1]。通过独特品牌形象、高品质赛事和旅游服务, 以及推广与传播机制, 吸引更多游客参与。游客通过参与体育健身活动(垂钓、攀岩、徒步、滑雪等), 达到回归自然、体验体育文化、感受休闲娱乐的一种旅游方式^[2]。通过体育文化和地域特色, 融入当地历史、传统和文化, 为旅游者提供丰富多样的文化体验。

1.3 体育旅游品牌的分类

体育旅游品牌的分类可以从不同的角度进行划分和理解。一是基于体育项目的分类: 在体育旅游领域中, 体育项目是吸引游客的重要因素之一。根据所涉及的体育项目类型, 可以将体育旅游品牌分为足球旅游、篮球旅游、高尔夫旅游、滑雪旅游等。二是基于地理位置的分类: 体育旅游品牌也可以根据其所在的地理位置进行分类。例如, 可以将品牌分类为山地体育旅游、海滨体育旅游、湖泊体育旅游等。三是基于旅游形式的分类: 根据旅游的形式和

内容, 体育旅游品牌可分为观赛旅游、参与式体育旅游、健身养生旅游等。四是基于品牌特点的分类: 体育旅游品牌也可以根据其特点进行分类, 如高端奢华体育旅游品牌、亲子体育旅游品牌、文化交流型体育旅游品牌等。五是基于目标受众的分类: 根据体育旅游品牌的目标受众进行划分。例如, 可以将品牌分类为青少年体育旅游、老年人体育旅游、女性体育旅游等。

2 体育旅游品牌建设

2.1 品牌定位与目标受众分析

体育旅游品牌建设与管理中的关键要素包括品牌定位和目标受众。体育旅游品牌的核心是体验和服务, 在品牌建设过程中, 需要不断研发创新的体育旅游产品, 以满足不同受众的需求。这可能涉及到开发独特的体育旅游目的地、设计特色的体育赛事或活动、提供个性化的旅游套餐等。通过差异化的产品设计, 可以帮助品牌在激烈竞争中脱颖而出。首先, 在品牌定位方面, 需要确定主要市场和进行差异化的品牌定位。通过分析竞争对手的品牌特点和形象, 找到自身的竞争优势, 并将其作为品牌定位的核心要素。其次, 在目标受众方面, 需要深入了解受众的人口统计学特征、消费行为和旅游偏好。体育旅游品牌设计理念也是要尽量迎合大众的需求, 满足消费者的喜好^[3]。了解目标受众对品牌的需求和期望, 有助于优化产品设计和定位。同时, 分析受众的心理特征, 如兴趣爱好、价值观念、态度和行为习惯, 以更好地满足他们的需求。根据不同受众群体的特点, 可以采取相应的市场细分策略, 实现更精准的品牌推广和宣传。

体育旅游品牌的形象是吸引目标受众的重要因素。在品牌建设中, 应注重打造具有吸引力和认知度的品牌形象, 包括品牌名称、标志、口号、形象代言人等。更重要的是, 品牌形象应与品牌定位和目标受众相契合, 树立起品牌的独特性、专业性和信任度。体育旅游品牌的成功需要有效的市场推广和宣传策略。可以利用多种渠道, 如广告、社交媒体、公关活动、合作伙伴联合推广等, 扩大品牌曝光度和影响力。此外, 与相关机构、媒体和意见领袖进行合作, 进行有针对性的品牌宣传, 能够更好地推广品牌形象和价值。体育旅游品牌的成功离不开良好的服务质量和用户体验。提供专业、优质的服务, 并不断关注顾客反馈, 改进和优化产品和服务, 能够增加顾客满意度和忠诚度。建立良好的口碑和客户口碑, 对于品牌的长期发展至关重要。总之, 体育旅游品牌建设与推广涉及多个关键要素, 包括品牌定位、目标受众、产品研发、品牌形象塑造、市场推广、服务质量、持续品牌管理和创新。深入研究这些要素, 并根据实际情况进行有针对性的策略制定, 将有助于建立和推动具有竞争力的体育旅游品牌。

2.2 品牌形象塑造与传播策略

体育旅游品牌要形成自己不可复制的特色, 才能具备

核心竞争力^[4]。首先, 在品牌形象塑造方面, 我们需要设计具有吸引力和高识别度的品牌标识与标志, 以便消费者能够快速识别并记住品牌。同时, 核心价值观要与消费者的心理需求相符, 营造独特个性和情感共鸣, 从而产生消费者认同和共鸣。其次, 在品牌传播策略方面, 我们需要通过各种有效的传播方式将品牌形象传达给目标受众。新媒体是在新技术的强力支持下迅速崛起的一种媒体形态。它不仅具有更新和传播速度飞快、成本低廉的特点, 同时还能提供丰富多样的信息内容, 激发与受众之间的高度互动, 赋予用户更多参与和创造的机会^[5]。可以利用电视、互联网、户外广告等新媒体平台进行品牌广告投放, 提升知名度和形象。借助互联网和社交媒体平台, 运用搜索引擎优化、社交媒体营销和内容营销等手段, 增加曝光度和传播效果。

体育旅游品牌的特色是塑造品牌核心竞争力的关键。在体育旅游行业中, 存在着许多品牌竞争对手, 要在激烈的市场竞争中脱颖而出, 品牌需要具备独特的特色和优势。首先, 品牌形象塑造是打造品牌特色的基础。品牌标识与标志是品牌的视觉表达, 通过设计精美、富有创意的标识与标志, 可以引起消费者的注意并建立品牌记忆。同时, 品牌的核心价值观也是品牌特色的重要组成部分。核心价值观是体现品牌文化和品牌精神的重要元素, 与消费者的心理需求相契合, 能够营造出独特的个性和情感共鸣^[6]。例如, 一些体育旅游品牌强调健康、活力和团队合作的价值观, 与目标受众的追求和期望相符, 从而形成自己独特的特色。其次, 品牌传播策略是传递品牌特色的重要手段。传统媒体仍然是品牌传播的重要渠道, 如电视广告、户外广告等, 可以通过有针对性的广告投放提升品牌知名度和形象。然而, 在当今数字化时代, 新媒体的崛起给品牌传播带来了新的机遇。互联网和社交媒体平台具有传播速度快、成本低廉、互动性强的特点, 通过搜索引擎优化、社交媒体营销、内容营销等手段, 可以将品牌形象传递给更多的目标受众, 增加曝光度和传播效果。此外, 利用用户生成内容和粉丝运营等策略, 激发用户参与和创造, 进一步拉近品牌与受众之间的距离, 提升品牌忠诚度。除了品牌形象塑造和传播策略, 品牌特色还可以通过产品创新和服务差异化来展现。体育旅游品牌可以不断研发创新的体育旅游产品, 结合当地的体育资源和旅游景点, 开发出独一无二的旅游体验。同时, 注重提供个性化、专业化的服务, 提升用户体验和满意度, 也是体现品牌特色和核心竞争力的一种方式。

综上所述, 体育旅游品牌要形成自己不可复制的特色, 需要在品牌形象塑造、传播策略、产品创新和服务差异化等方面下功夫。通过打造令人难忘的品牌形象, 采用多样化的传播方式, 提供独特的产品和个性化的服务, 能够使品牌在市场竞争中占据优势地位, 并赢得目标受众的认可

和支持。在品牌建设和推广过程中应注重深入研究目标受众需求,并根据市场动态和消费者反馈进行及时调整和优化,使品牌持续保持竞争力,实现长远发展。

2.3 品牌文化建设与核心价值观塑造

品牌文化建设是体育旅游品牌的灵魂,是品牌所代表的美好信念、高尚行为准则的集合体。首先,确立品牌使命和愿景,为品牌注入力量和方向。明确品牌存在的目的和远见卓识,为品牌文化的构建提供坚实基础。其次,树立品牌理念和核心价值观,以信任、创新、奉献等高尚价值观作为品牌的灵魂。最后,讲述品牌的故事和历史传承,将品牌的沧桑历程与精彩瞬间展现给消费者。提升消费者对品牌的认知和情感连接,激发他们对品牌的热爱与支持。

品牌文化建设是体育旅游品牌成功的关键之一,也是品牌与消费者之间建立情感连接和共鸣的重要途径^[7]。首先,确立品牌使命和愿景是建立品牌文化的基础。体育旅游品牌应该明确自己存在的目的和长远发展的愿景,为品牌注入力量和方向。品牌使命不仅要满足消费者的需求,更要关注社会责任和可持续发展,体现体育旅游行业的正面形象和积极影响力。品牌愿景则是品牌的远大目标和未来发展方向,为品牌文化的构建提供坚实基础。其次,树立品牌理念和核心价值观是塑造品牌文化的重要内容。品牌理念是品牌的核心竞争力和区别于其他品牌的独特标志,体现了品牌所追求的美好信念和价值追求。在体育旅游行业中,品牌理念可以围绕健康生活、快乐竞技、团队合作等方面展开,根据目标受众的需求和市场状况确定与体育旅游相匹配的品牌核心价值观。高尚的价值观如信任、创新、奉献等可激励消费者对品牌产生认同感,并形成忠诚度。最后,讲述品牌的故事和历史传承可以增强消费者与品牌的情感连接。体育旅游品牌作为一个有渊源和传统的行业,在品牌文化建设中可以通过讲述品牌的沧桑历程、优秀员工的故事和用户的感人经历等方式,将品牌的价值观和精神内涵传递给消费者。消费者会因为品牌故事中所蕴含的情感与自己产生共鸣,从而加深对品牌的认知和喜爱,进而转化为品牌忠诚度。

品牌文化中的核心价值观对于体育旅游品牌的建设和发展来说,无疑是至关重要的。在体育旅游领域中,品牌不仅代表了企业的形象,更代表了一种价值观念和使命感^[8]。首先,品牌应以身作则,将核心价值观内化于心、外化于行。体育旅游品牌在市場中的形象和声誉往往是通过公司及其员工的行为所塑造的。例如,品牌可以通过参与社会公益活动、支持体育赛事和推广健康生活方式等方面展现积极勇敢、高尚崇高的品质。通过将核心价值观融入员工的日常工作,品牌可以向外界传递出一种真诚和可靠的形象,从而树立起消费者的信任感和认同感。其次,体育旅游品牌需坚持顾客导向,将核心价值观融入产品和服务的方方面面,以提供完美的消费体验。品牌应该深入

了解消费者的需求和期望,并在产品设计、服务提供等方面体现核心价值观。例如,对于体育旅游品牌来说,可以关注顾客的健康需求,推出与健康生活相关的产品和服务,如举办健身活动、提供专业的健康咨询等。通过将核心价值观融入到产品和服务中,品牌可以为消费者创造出独特而有吸引力的体验,从而提升消费者的满意度和忠诚度。此外,体育旅游品牌还应追求卓越品质和持续创新,展现对品质的执着追求和积极进取的品性。品牌应该在产品制造过程中注重品质控制,确保产品的可靠性和持久耐用性,以树立起品牌的产品信誉。同时,体育旅游品牌也应始终保持对市场和消费者需求的敏锐洞察力,不断进行创新研发,推出符合市场潮流和消费者喜好的新产品和服务。通过持续创新,品牌不仅可以提升市场竞争力,还能赋予企业活力,并在市场竞争中保持领先地位。总之,体育旅游品牌在塑造品牌文化中的核心价值观时,需要将其内化于心、外化于行,通过以身作则的方式展现积极勇敢、高尚崇高的品质。同时,品牌应坚持顾客导向,将核心价值观融入产品和服务中,提供完美的消费体验。此外,品牌还要追求卓越品质和持续创新,展现对品质的执着追求和积极进取的品性。最后,品牌应鼓励员工保持创新思维和勇于变革的勇气,不断推陈出新。通过以上措施,体育旅游品牌可以建立起独特的品牌文化,提升品牌形象和市场竞争能力。

2.4 品牌合作与市场拓展

在体育旅游领域,品牌合作与市场拓展是提升体育旅游品牌影响力和市场表现的重要策略之一。通过与具有知名度和认可度的品牌进行合作,可以借助其品牌影响力和资源优势,实现市场拓展、产品多元化和消费者群体扩大。

首先,品牌合作可以帮助体育旅游品牌拓展市场。合作伙伴的品牌影响力可以为体育旅游品牌带来更多的曝光机会和关注度。例如,与知名运动赛事(如奥运会、世界杯等)进行合作,可以吸引相关赛事的观众和粉丝关注并成为合作伙伴的体育旅游品牌。这种合作可以通过品牌赞助、推广活动和市场宣传等多种形式进行,进而实现市场拓展和品牌知名度提升。其次,品牌合作可以助力体育旅游品牌实现产品多元化。通过与其他旅游相关品牌(如航空公司、酒店集团等)进行合作,可以共同打造跨界旅游产品,满足消费者多样化的需求。例如,将体育赛事门票、旅游线路与交通、住宿等服务进行捆绑销售,提供一站式的旅游体验,从而拓展产品形式和提升竞争力。另外,品牌合作还可以扩大体育旅游品牌的目标消费者群体。通过与其他品牌合作,可以借助其在不同领域的用户基础和渠道网络,吸引更多消费者对体育旅游进行关注和选择。例如,与电子商务平台进行合作,通过在线购买渠道和精准广告投放,让更多潜在消费者了解和选择体育旅游产品。

总而言之,品牌合作与市场拓展是体育旅游品牌建设

与策略中重要的一环。通过与具有知名度和认可度的品牌进行合作,可以实现市场拓展、产品多元化和消费者群体扩大,提升体育旅游品牌的影响力和市场表现。在实施品牌合作与市场拓展策略时,需注重合作伙伴的选择、合作内容的明确以及良好的沟通机制,以确保合作效果和品牌形象的一致性。

3 体育旅游品牌推广路径

3.1 市场调研和目标市场分析

市场调研是品牌建设的基础,通过对市场进行深入了解和分析,可以洞察市场需求、竞争状况以及潜在机会和威胁。在进行市场调研时,研究者可以采用定性和定量方法相结合的方式,以获取全面和准确的数据和信息。定性方法包括访谈、焦点小组讨论等,可以深入了解消费者的态度、偏好和行为特征。定量方法则通过问卷调查、统计数据等手段收集大量数据,对市场规模、消费者群体等进行综合分析。市场调研的结果可以为品牌提供可靠的依据,指导其制定合理的发展战略和市场推广策略。目标市场分析是在市场调研的基础上,对潜在消费群体进行细致划分,确定品牌的目标市场和目标消费者。通过目标市场分析,品牌可以明确自己的市场定位,并针对不同的消费群体设计相应的营销策略。目标市场分析需要综合考虑多个因素,如消费者特征、需求特点、消费能力、购买习惯等。可以通过分析消费者的性别、年龄、职业、兴趣爱好等维度,将市场划分为不同的细分市场,从而精准地满足不同消费群体的需求。同时,目标市场分析还需要了解竞争对手的市场份额和优势,以制定有效的差异化策略。

综上所述,市场调研和目标市场分析是体育旅游品牌建设与策略研究中不可或缺的部分。通过深入了解市场需求和竞争环境,明确目标市场和目标消费者,可以为品牌提供有力的决策依据,制定合理的发展战略,并最大限度地满足消费者需求,获取竞争优势。这对于体育旅游品牌的长期发展和巩固市场地位具有重要意义。

3.2 线上推广渠道和策略

线上推广渠道对于体育旅游品牌的推广起到了重要作用。社交媒体平台如微信、微博、抖音和 Instagram 等,拥有庞大的用户群体和活跃的社交性质,成为推广体育旅游品牌的有效渠道^[9]。通过这些平台上发布相关内容和活动,品牌可以吸引用户的关注,激发他们对体育旅游品牌的兴趣和参与。同时,通过互动和社群营销等手段,建立品牌与用户之间的互动和联系,提高用户参与度和忠诚度。例如,在微信平台上可以创建品牌公众号,定期发布与体育旅游相关的文章、图片和视频,并通过问答活动、投票和线上直播等方式与用户进行互动。搜索引擎优化(SEO)能够通过优化网站结构、选择关键词和优化内容等手段,提升品牌在搜索引擎中的排名,提高品牌曝光度和流量,吸引用户关注和传播,增加品牌影响力。

首先,需要明确品牌定位和目标受众,并强调与目标群体需求的契合。体育旅游品牌应明确自己的核心价值,即其所提供的基本价值和独特卖点。例如,品牌可能强调提供高品质的体育旅游体验、丰富的目的地选择,或者注重与自然环境的和谐和可持续性发展等。品牌核心价值应与目标受众的需求和期望相契合,切实满足他们的体验和旅行需求。体育旅游市场竞争激烈,品牌需要通过塑造独特的品牌个性和形象来与其他竞争对手区分开来。这包括品牌的视觉形象、品牌声音、品牌故事以及与目标受众之间的情感共鸣等方面。例如,品牌可以强调自己的专业性、创新性或对本地文化的尊重等,以建立独特的品牌形象并吸引目标受众。

其次,开展精彩的创意内容制作,如短视频、个人故事和明星代言,以吸引用户关注,并激发他们与品牌的互动。短视频是当下非常受欢迎的内容形式之一,在体育旅游品牌推广中也有着较大的潜力。通过制作精彩的短视频,品牌可以展示自己的独特魅力和体育旅游产品的亮点。例如,可以拍摄具有刺激性和震撼力的运动场景,展示旅行中的美景和刺激的体验,或者分享顾客的旅行故事和感受。关键是制作内容要具有吸引力和情感共鸣,能够引起用户的兴趣,并促使他们与品牌产生互动,如评论、分享和点赞。创意和创新是吸引用户关注的重要因素。品牌应注重挖掘独特的创意,在内容制作中融入令人惊喜和新颖的元素,以吸引用户的眼球和兴趣。可以尝试运用先进的拍摄技术、特效处理或独特的叙事手法等方法进行创新的内容呈现。

此外,通过举办线上互动活动、抽奖和问答等方式,增加用户参与度和忠诚度。

体育品牌往往能够吸引到拥有高度参与度和忠诚度的受众群体。因此,品牌应当充分利用线上互动活动、竞猜和问答等方式,以及抽奖活动,鼓励用户积极参与并增强与品牌之间的互动。例如,在比赛期间可以设置在线竞猜比分、球员表现等题目,与用户进行互动。通过这样的方式,体育品牌可以有效地提高用户参与度和忠诚度。品牌在制定广告发布计划时应充分考虑赛程安排,选择合适的时机进行投放。例如,在重大体育赛事期间,如奥运会、世界杯等,用户对相关体育品牌的关注度较高。品牌可以在这些时候增加广告投放的频率和力度,提高品牌的曝光度。优化推广策略需要借助各种数据工具和指标来进行数据分析,从而提升体育品牌在线上推广的效果。

3.3 线下推广活动与合作伙伴关系建立

线下推广活动对于体育旅游品牌的推广起到了重要作用。通过举办赛事活动、打造体验营销活动、举办主题展览或演出等方式,可以吸引公众关注,展示品牌形象和价值,进而提升品牌知名度和参与度。

首先,举办赛事活动是一种受欢迎的推广方式。通过

组织或赞助体育比赛,品牌能够吸引大量的参与者和观众,并将品牌形象与体育运动紧密联系在一起。比赛现场可以设置品牌宣传牌匾、标语等视觉元素,提高公众对品牌的认知和记忆。此外,品牌可以利用赛事活动进行互动营销,如设置签名会、球队见面会等,增加用户与品牌之间的互动,提升用户的参与度和忠诚度。其次,体验营销活动是一种能够让用户亲身参与的推广方式。通过组织户外探险、体育挑战类活动,品牌可以让用户全面感受体育旅游的魅力。这种活动能够激发用户的兴趣,让他们亲身参与其中,从而更深入地认知品牌,并对其产生积极的态度和情感连接^[10]。例如,举办登山活动或水上运动体验活动,通过提供专业的教练和设备,让用户亲自参与其中,感受体育旅游的刺激和乐趣。此外,举办主题展览或演出是一种能够吸引公众关注的推广方式。通过展示品牌的特色与优势,品牌可以在特定场景中向用户展示自己的价值和身份。比如,举办体育文化展览,展示体育历史、名人故事等内容,以及举办体育明星演唱会或讲座等活动,通过名人的影响力和号召力吸引公众参与,提升品牌知名度和形象。在合作伙伴关系方面,与景区、旅行社等建立合作关系是一种有效的推广方式。品牌可以与目标地区的景区或旅行社合作,共同推广体育旅游产品^[11]。通过共同宣传、资源整合和优惠套餐等方式,增加产品的曝光度和吸引力。最后,与航空公司、酒店等企业建立合作关系也是一种有效的推广方式。品牌可以与航空公司、酒店等企业达成合作关系,提供优惠票务、住宿等服务,增加用户选择体育旅游产品的便利性和吸引力。与合作伙伴一起推出套餐、促销活动,可以提高品牌的曝光度和竞争力。此外,合作伙伴也可以通过自身的渠道和资源进行品牌宣传和推广,扩大品牌的影响力。

综上所述,线下推广活动对于体育旅游品牌的推广起到了重要作用。举办赛事活动、打造体验营销活动、举办主题展览或演出等方式可以吸引公众关注,展示品牌形象和价值;建立合作伙伴关系,与知名体育明星或企业合作,能够提高品牌知名度和形象。这些策略同时也需要注意活动的策划和执行,确保能够达到预期的品牌推广效果。

3.4 口碑营销和用户体验管理

在体育旅游品牌的建设与推广过程中,口碑营销和用户体验管理扮演着至关重要的角色,为品牌赋予了独特的魅力和吸引力^[12]。口碑营销是一种强有力的推广方式,它通过用户口口相传的方式,以及社交媒体等渠道的广泛传播,将品牌散播至世界各地。其中,用户口碑传播是最具影响力的手段之一,当用户得到令人满意的体育旅游体验时,他们往往会积极地分享自己的感受和见解,向朋友、家人和同事推荐这个品牌。而社交媒体的崛起更进一步拓宽了品牌传播的范围,通过发布有趣、有价值的内容,品牌可以与潜在用户进行互动,增加品牌在用户心中的认知

度和好感度。此外,积极塑造品牌形象,与旅游协会、行业媒体等合作,借助他们的权威性和影响力,让更多的人了解和认可品牌,进而加深对品牌的信任和喜爱^[13]。深耕口碑营销和精心打造用户体验,不仅为体育旅游品牌带来了持续的认知度和美誉度,更吸引了越来越多的用户选择并推荐品牌。口碑的传播力量是无可估量的,一旦获得用户的口碑认可,品牌影响力将如滚雪球般扩大,进而推动品牌的持续发展和推广。在用户体验管理的引导下,品牌将成为用户心目中不可或缺的一部分,不仅赢得了他们的肯定和信任,更成为他们回归的首选。因此,有效的口碑营销和用户体验管理是体育旅游品牌成功的关键所在,通过它们的精心布局和践行,体育旅游品牌定能在激烈的市场竞争中脱颖而出,展现出强大的生命力和魅力。

首先,口碑营销在体育旅游品牌建设中起到了至关重要的作用。通过积极主动地引导和管理用户的口碑传播,品牌可以获得更多的曝光和关注度。一方面,体育旅游品牌可以通过提供出色的服务和产品质量来赢得用户口碑。消费者对于优质的体育旅游产品和服务往往愿意主动分享自己的良好体验,这种积极的口碑会对品牌形象的塑造产生积极的影响。另一方面,品牌也可以通过积极回应用户反馈、采取行动解决问题,并提供额外的奖励和福利等方式来激励用户积极传播品牌口碑。有效的口碑营销将使品牌声誉得到进一步提升,吸引更多的用户选择体育旅游品牌。

其次,用户体验管理对于体育旅游品牌的建设和策略也具有重要意义。用户体验是指用户在使用产品或服务过程中所感受到的主观感受。为了提供更好的用户体验,体育旅游品牌需要从多个维度进行管理。首先,品牌应该深入了解用户需求和偏好,根据不同用户群体的特点设计和调整产品和服务。其次,品牌应该注重提供优质的服务体验,包括舒适的环境、友好的员工服务、高效的操作流程等。此外,体育旅游品牌还可以通过多样化的用户参与活动和创新的体验设计来增强用户参与度和满意度。通过良好的用户体验管理,品牌可以提高用户的忠诚度和满意度,进而增加品牌的市场份额和竞争力。

总而言之,在体育旅游品牌的建设与策略研究中,口碑营销和用户体验管理是两个相互关联且相辅相成的重要方面。通过积极引导和管理用户口碑,品牌可以扩大自身影响力,并吸引更多用户选择品牌。同时,通过精心设计和优化用户体验,品牌可以提高用户忠诚度和满意度,增加市场竞争力。通过口碑营销和用户体验管理,体育旅游品牌可以有效地塑造自身的形象和声誉,提升用户的满意度和忠诚度,并增加品牌的市场份额和竞争力。口碑营销将带动更多用户选择品牌,而优质的用户体验则可以让这些用户变为品牌的忠实粉丝,并成为品牌口碑的传播者。因此,在体育旅游品牌的建设与策略研究中,重视口碑营

销和用户体验管理是必不可少的。

4 结论

品牌建设是成功推广体育旅游的基石。一个引人注目且有吸引力的品牌形象对在竞争激烈的市场中脱颖而出至关重要。因此,组织者应注重塑造独特的品牌形象,以吸引目标消费群体。稳固的合作伙伴关系是品牌建设与推广的助推器。用户体验是体育旅游品牌成功的关键。通过提供高质量服务、独特体验和个性化定制,品牌吸引力和竞争优势得以增加。意义深远且难忘的用户体验有助于建立忠诚消费者群体,为品牌的长期可持续发展奠定基础。运用创新技术和策略提升推广效果。借助虚拟现实、增强现实等新技术,提供沉浸式体验,吸引更多游客。

基金项目:清远市哲学社会科学2023年度规划课题,广东省第十六届运动会文化品牌开发与对策研究(课题编号:QYSK2023098)。

[参考文献]

- [1]何巧. 体育赛事对郴州市旅游品牌塑造的影响研究[J]. 当代体育科技, 2023(16): 84-88.
- [2]腊甜甜, 屈钰丰, 李延超. 乡村振兴背景下乡村体育旅游的价值意蕴、现实困境与纾解路径[J]. 辽宁体育科技, 2023, 4(45): 36-40.
- [3]王真, 董海军. 体育产业品牌推广的跨文化研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(5): 12-14.
- [4]汪彬, 丁淑健. 安徽体育文化创意产业发展的影响因素

及对策研究[J]. 铜陵学院学报, 2020(6): 90-93.

[5]赵朗. 新媒体时代我国体育产业的发展思考[J]. 体育风尚, 2021(10): 279-280.

[6]谭江明. 乡村振兴视域下我国体育赛事旅游产业发展研究[J]. 吉林体育学院学报, 2023, 39(1): 24-27.

[7]戴繁繁. 海南省体育旅游资源的开发策略[J]. 文体用品与科技, 2023(2): 16-18.

[8]杨波, 刘海粟, 焦健华. 全域旅游视域下肇庆体育旅游定位与发展路径[J]. 体育科技, 2022, 43(5): 78-80.

[9]王晶, 宋红娟. 基于品牌联合理论的大型体育赛事对旅游目的地品牌的影响研究[J]. 产业创新研究, 2022(6): 81-86.

[10]靳东生. 乡村振兴战略下甘肃省体育产业与旅游产业融合发展对策研究[J]. 无锡职业技术学院学报, 2022, 21(2): 55-58.

[11]于雷. 广东体育旅游资源开发对策分析[J]. 西部旅游, 2020(11): 9-11.

[12]周慧, 林宇. 基于体育非物质文化遗产保护的旅游产业开发[J]. 开发研究, 2020(2): 95-100.

[13]张喆, 陈子超. “体育+旅游”模式下梁山县旅游业发展的新思路[J]. 体育世界(学术版), 2020(3): 35-36.

作者简介: 李浪光(1986—), 男, 汉族, 广西玉林人, 硕士, 助理研究员, 广东建设职业技术学院, 研究方向: 体育教学与训练研究工作。

普通高校智慧体育服务平台构建的切实要求、应用实例及推进路径

武子雄 谢家旺

哈尔滨体育学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨 150008

[摘要]运用文献资料法、逻辑分析法、实地考察法对高校智慧体育服务平台建设进行分析,提出高校智慧体育服务平台的构建应切实响应服务需求的差异化;催生服务供给的精准化;聚焦服务对象的全面化;满足服务内容的多元化;渗透服务改进的常态化。以应用案例进行研究后发现其智慧体育服务平台应用模块丰富,系统流程简单清晰;数字赋能日趋成熟,有效避免技术问题;服务体系构建完善,及时处理意见反馈;建立积分激励机制,安全管理平台数据。研究建议以制度建设为保障,弥合服务理念差异化;以组织协调为重点,推进服务界面的集中化;以技术嵌入为载体,实现服务内容的多元化;以主体需求为核心,加速服务供给的精细化来推进高校智慧体育服务平台的构建。

[关键词]智慧体育;服务平台;体育服务;高校体育

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10807

中图分类号: G647

文献标识码: A

Practical Requirements, Application Examples, and Promotion Paths for the Construction of Smart Sports Service Platforms in Ordinary Universities

WU Zixiong, XIE Jiawang

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

Abstract: Using literature review, logical analysis, and field investigation methods, this paper analyzes the construction of smart sports service platforms in universities, and proposes that the construction of smart sports service platforms in universities should effectively respond to the differentiation of service needs; Promote the precision of service supply; Focusing on the comprehensiveness of service targets; Meet the diversification of service content; Normalization of penetration service improvement. After studying the application cases, it was found that the smart sports service platform has rich application modules and simple and clear system processes; Digital empowerment is becoming increasingly mature, effectively avoiding technical problems; Building a sound service system and promptly handling feedback and opinions; Establish a point incentive mechanism and secure management platform data. Research suggests using institutional construction as a guarantee to bridge the differences in service concepts; Focusing on organizational coordination, promoting the centralization of service interfaces; Using technology embedding as a carrier to achieve diversification of service content; Taking the main demand as the core, accelerating the refinement of service supply to promote the construction of smart sports service platforms in universities.

Keywords: smart sports; service platforms; sports service; college physical education

《数字中国建设整体布局规划》指出,要在教育重点领域加快数字技术的创新与应用;大力实施国家教育的数字化战略,积极完善国家智慧教育平台的建设^[1]。随着科学技术不断进步,充分利用网络信息技术与现代互联网平台,挖掘互联网平台本身所具备的高效性、规范性、科学性的优势特点,结合高校体育教育发展模式而创造新的发展机遇,是促进高校体育与数字技术深度融合的时代所需,也是提升高校师生体育服务满意度的重要理路。平台构建是指通过建立统一的基础设施或框架,使多个应用程序、服务或企业可在一个共同的平台上合作和集成。该平台可提供共享服务、数据、工具和基础设施,以便不同的应用程序或服务可以共享及相互通信。高校智慧体育平台构建目的是为了提高应用程序和服务的可扩展性、灵活性、可重复性及可维护性。目前,国内高校的智慧体育的建设依旧存在着智慧程度低、软硬件系统整合困难、行业标准缺

失^[2];数字应用效果不佳、智慧场馆建设推广难度较大的困境^[3];物联网赋能智慧健身同样存在着信息安全的数字危机^[4]。基于此,本研究以高校智慧体育平台构建的支撑体系及实际平台建设为研究基点,旨在了解高校智慧体育服务平台的实际开展情况,以期探究高校智慧体育服务平台构建的现实困境,并提出相应的推进路径。

1 普通高校智慧体育服务平台构建的切实要求

1.1 响应服务需求的差异化

高校智慧体育服务需求的差异化是指高校不同的师生对同一服务的需求存在差异,这些差异涉及服务内容、服务方式、服务质量、服务时间等方面,在提供服务时,需考虑到这些差异性,从而根据不同需求、不同特点来提供差异化服务。对于智慧体育服务需求差异化的理解关键在于以用户为中心,深刻理解用户的独特需求,而不是仅仅提供通用、大众化的服务。对高校智慧体育管理决策层

而言,了解和响应高校师生的差异化需求是提升服务质量的首要前提。在构建高校智慧体育服务平台的过程中,通过实地调研、问卷调查等方法,能基本了解本校师生的运动需求与项目偏好,从而响应高校全体师生差异化需求,建设更加合理规范的智慧体育服务平台。为实现高校智慧体育服务平台服务质量的个性化和优质化,服务主体需做到“以用户为中心”,针对不同用户或用户群体的差异性,通过差异化的服务组织和资源配置,提供更好的用户体验。高校智慧体育服务平台构建需关注不同用户群体的需求差异,并提供适应性强、个性化的服务。

1.2 催生服务供给的精准化

在供给精准化的背后,涉及到服务定制化、用户细分和有效资源配置等相关理论。首先,服务定制化是根据用户的个性化需求来提供定制化服务。通过高校智慧体育服务平台,可收集和分析用户的运动偏好、身体状况、训练目标等数据,以便为每个用户提供个性化的运动方案和体育服务。其次,用户细分是将用户群体划分为不同的细分市场,并根据不同市场的需求来提供相应的服务。在高校智慧体育服务平台上,可将学生、教职员工、体育社团等不同用户群体进行细分,然后根据每个细分市场的需求特点来量身定制服务策略。最后,有效资源配置通过科学合理地调配资源,以满足不同用户的需求。高校智慧体育服务平台通过数据分析和优化算法,识别和理解用户需求的模式和趋势,从而合理安排运动场地、器材和人员资源。通过优化资源配置,可提高资源利用率,提供更高质量的服务,并降低运营成本。目前,随着数字技术应用领域的深化,用户可在微信小程序或运动类APP进行体育场馆预约,用户与高校服务供给者可在智慧体育服务平台实时查看当前运动流量情况,这种智慧体育服务方式是提高用户端的精准化需求体验,解决的是供给端的精细化集成输出,能够规避出现信息落差不利局面。

1.3 聚焦服务对象的全面化

全面化的服务是以人为中心,关注个体的身心健康、社交关系和综合发展,从而提供多层次、多领域服务。体育不仅仅是体能锻炼,也包括心理健康和情感发展。高校智慧体育服务平台应提供健康测评、心理咨询等服务,以帮助学生、教职员工等服务对象在身心健康方面获得全方位的支持和指导。智慧体育服务平台可提供社交互动功能,使用户能加入运动社团、参与团队项目。通过促进社交交流和合作,服务对象可建立起良好的人际关系,提高团队合作能力,增强社交支持网络。高校智慧体育服务的对象主要是以学生为中心,以丰富高校体育活动多样化发展,构建更高水平的学校数字服务体系。智慧体育服务平台的设置理应以用户的需求为导向,用户可根据自己的需求进行服务搜索,这样可极大提高学校体育的服务效率,以数字技术赋能更加方便,更加精准地个性化服务。

1.4 满足服务内容的多元化

智慧体育服务内容的多元化是通过提供多样性的数字服务内容来满足不同群体的需求,以提供更广泛、更全面的体育服务体验。其中涵盖了不同的数字服务类型、不同的数字产品、不同的语言支持及不同的数字内容输出形式等。而不同的服务对象会提出不同的服务需求,不同的服务需求又会产生不同的服务内容。智慧体育平台服务内容的多元化可为用户提供更加个性化和精准化的服务体验,用户可根据自己的需求和喜好选择服务内容,而不是被迫接受一种通用的服务方式。多元化的服务内容涉及到服务形式的多样性,多样化服务形式能满足用户的灵活性需求,让用户能够根据自己的时间和地点选择合适的运动方式。此外,多元化的服务内容还包括个性化的健康建议和指导。平台利用智能算法和数据分析,根据用户的个人信息、身体状况和偏好,提供个性化的运动计划、饮食建议和康复指导。定制化服务能够更好地满足用户的特定需求,帮助实现健康目标。

1.5 渗透服务改进的常态化

常态化的服务质量改进是将高校智慧体育服务质量的提升作为一个持续不断的过程,而不仅仅是短期的临时活动。(1)常态化的服务质量改进需建立健全监测和评估体系。通过定期收集用户反馈、进行满意度调查、监测关键指标等方式,对服务质量进行客观评估。同时,建立反馈机制,让用户能及时地提出问题和建议,以促进服务质量的不断提升。(2)常态化的服务质量改进需要加强人员培训和素质提升。对于从事高校智慧体育服务的工作人员,需具备专业知识和技能,能够提供高质量的服务。(3)常态化的服务质量改进需持续投入和创新。高校智慧体育服务平台应把改进服务质量作为一个持续投入和发展的重点,包括不断引进新技术、新设备,提升平台的功能和体验性,同时推动创新服务模式和运营方式,以不断提升服务质量和用户体验。不同的学生会有不同的服务体验,包括学生对智慧体育服务平台的具体操作感知程度、平台体验以及相关体育服务人员态度的感知体验。高校智慧体育服务平台构建应渗透服务改进常态化,不同的时期,不同的学生,不同的建议会对智慧体育服务质量改进产生或深或浅的影响。

2 普通高校智慧体育服务平台的组织架构

高校智慧体育服务平台的组织架构分为五个层次,分别是数据运行层、技术层、服务层、管理层及交互层(见图1)。其中,数据运行层保证了高校师生的个人数据安全,其主要提供储存数据、传输数据、分析数据功能;数据技术层基于高新技术集群对数据进行监测与计算;数据服务层形成以“教、测、管、练、赛”为主的服务体系,丰富高校体育的服务应用;数据管理层则是保障高校的数据安全,对数据进行脱敏处理,分析数据质量;数据交互

层指用户的可移动设备,对数据进行可视化呈现,便于学校进行科学决策和可视化管理。据实地考察调研,华中科技大学为切实加强学校体育工作组织保障,将体育信息化建设纳入学校信息化发展整体战略,构建先进、高效、实用的体育服务平台,该平台综合涉及学校体育“教、赛、练、测、管”等功能,为提高工作效率和服务质量,平台对学生、教职员工、学校各部门及院系开放相关服务权限,以实现体育信息化共享。

3 高校智慧体育服务平台构建实例分析——以“步道乐跑”为例

乐跑体育互联网(武汉)有限公司是以推动校园体育教育现代化建设为主的数字体育企业,广泛应用于校园智慧体育、智能体质测试数据自动化分析等领域。“步道乐跑”校园智慧体育平台涵盖体育课程管理、国家体质测试、体育考试管理、体育场馆管理、赛事活动管理以及运动训练管理等,形成“一平台多角色多终端”的服务体系,围绕“课、跑、测、赛、管”五位一体的管理模式(见图2)。

3.1 平台应用模块丰富,系统流程简单清晰

“步道乐跑”校园智慧体育平台应用模块丰富,囊括国家体质测试、体育课程、体育考试、体育场馆、赛事活动及运动训练管理系统,该平台覆盖学校全部体育工作的功能模块,用户无需切换系统,有效实现了学校的数据对接与数据共享,规避了信息孤岛问题。系统流程简单易操作,深受广大学生的喜爱,其优点在于实现预约制管理,学生活动时间自由,可自助查询相应的成绩。体测结束后完成智能上传学校数据库进行体测成绩统计,并利用大数据智能分析每个学院的平均成绩及学生个人的弱势项目,通过智慧体育平台反馈给各二级学院及相应的任课教师,最后给予科学训练方案,以提高学生体测成绩。

3.2 数字赋能日趋成熟,有效避免技术问题

乐跑体育公司研发的终端机主要结合高校课外锻炼

系统使用,据实地调研,武汉大学及中南财经政法大学已使用该数字化设备,通过高速无感识别运动者身份信息,能有效解决运动轨迹中断等问题,同时解决可能存在的数数据遗漏识别问题;该设备能记录运动者身份识别的时间及地点,基于GPS、传感器技术记录运动者全部锻炼过程的数据,最后生成个人的运动数据,并且与学校智慧体育平台及手机APP教学数据相结合,实现数据精准管控,更深层次的避免学生出现替跑、骑车跑或运用模拟器作弊等问题,通过大数据算法技术计算分析可对学校管理层进行预警推送,管理层可通过视频录像回放对运动者进行身份核实与确认。

3.3 服务体系构建完善,及时处理意见反馈

服务质量的高低取决于用户的期望感知服务与实际感知服务之间的差距。“步道乐跑”智慧体育平台针对于学生日常产生的相关数据提供信息审核、查询及维护等工作;针对于高校领导和相关教师,提供专属区域负责人及时对接高校提出的相关服务需求与问题;针对于解决学生日常使用问题,提供专线服务客服进行答疑,应用操作指导等服务工作,配置专业后台申诉服务平台处理学生的日常疑问,确保及时响应学生的服务需求,减轻教师工作量。

3.4 建立积分激励机制,安全管理平台数据

以微信公众号为服务端口,建立“步道乐跑”积分兑换平台,学生通过学校体育平台发布的赛事进行报名,积分的获取以学生跑步锻炼运动里程数及打卡有效次数进行综合排名,名次越高者所得积分数越高,积分可兑换奖励物品,激励学生进行体育锻炼。“步道乐跑”执行工信部安全管理制度,平台基于国家工信部认可的阿里云数据库进行数据储存,以确保高校的数据安全,且高校智慧体育服务平台的开发与建设符合国家信息化标准,获得教育部备案,数据安全有保障。



图1 高校智慧体育公共服务平台组织架构图

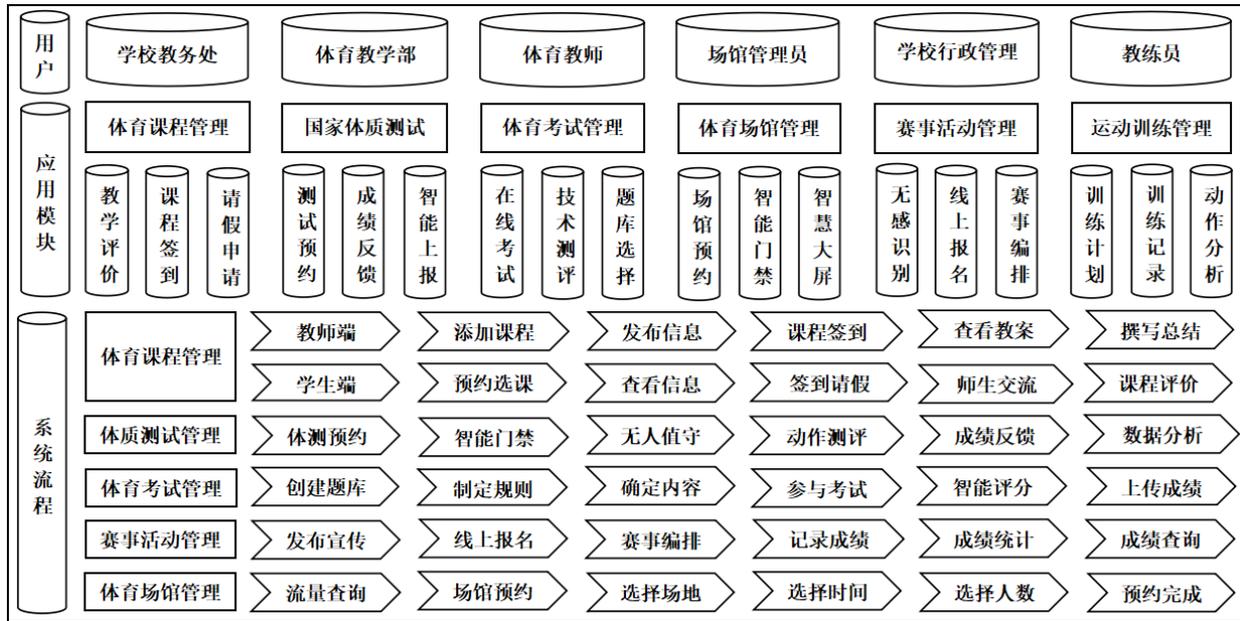


图2 “步道乐跑”校园智慧体育平台建设及系统流程图

4 普通高校智慧体育服务平台构建的推进路径

4.1 以制度建设为保障，弥合服务理念差异化

由于思想教育程度的不同会导致服务主体的自我服务理念产生差异，而以系统论的发展目标构建规范的制度体系能在一定程度上弥合理念差距。高校智慧体育服务平台的构建理应高度重视制度建设，将其覆盖平台建设的全过程，包括数字技术引入前和数字技术引入后，不断提升平台服务理念。在数字技术引入前，制定准入制度，以制度的形式，设定数字技术需达到的行业标准，加强前期调研，对平台建设先行高校及数字体育企业进行实地调研；考察已有高校智慧体育服务平台的运行情况、发展目标、建设理念及数字技术引入后的管理制度等；考察论证数字体育企业的发展情况及后续平台的产品研发能力，是否能够满足高校智慧体育服务的可持续性发展要求，高校在重视硬性技术引进的同时，也应不断提高软性技术引进比重。其次，完善技术引入合同制度，在合同中应与数字体育公司对其产品的后续开发要有明确规定，不能仅限于相关技术问题的修补，更应标注体育企业的后续跟进服务，从而实现高校智慧体育服务平台建设的高质量发展。数字技术引入后，高校应构建完善的数字技术绩效评估机制。通过数字绩效评估机制，对智慧体育服务平台建设成效进行综合考核，对其后续服务效能进行估量，及时发现技术优缺点，与同类型数字技术进行纵横比较，从而对智慧体育服务平台的后续建设，包括技术淘汰或技术更新等提供参考^[5]。

4.2 以组织协调为重点，推进服务界面的集中化

界面概念在组织理论中包含了组织间结点关系及其协调的含义。当组织或系统的各个部分相互支持、相互连接时，界面就产生了^[6]。对高校智慧体育服务而言，界面

是高校组织及实施智慧体育服务活动的沟通平台，是负责高校各个部门之间交相互动而构成的行动网络。界面的特征表现为集中性，例如，在数字政府的建设中多次提出“最多跑一次”“1+N+M”的政务云平台就体现出一定的界面思维，由此给高校智慧体育服务界面集中化提供一定的实践参考。界面的突破在于将各部门与智慧化服务相关的问题内容进行汇集，使其成为服务主体和客体交互的沟通平台，从而实现一站式服务和相关问题的集中处理^[7]。由于传统学校组织结构最大的问题是部门分散、部门之间信息共享困难，导致数字鸿沟及数字碎片化。高校智慧体育服务平台的建设理应对高校相关组织结构和管理层进行优化，对各部门职责进行重新设定，朝数字共享化的方向发展。通过建立统一的管理平台，将相关治理事务及服务部门集中纳入一体化的操作平台，构建集中化的操作界面，实现对各种要素的技术整合，以最终实现信息数据的共享机制^[8]。

4.3 以技术嵌入为载体，实现服务内容的多元化

高校智慧体育服务平台的构建，最重要的载体是数字技术，而数字技术及其产品是促进高校体育智慧化发展的重要前提条件。数字体育企业需不断加强自身科技水平，提升企业数据分析处理能力。首先，高校智慧体育服务平台的组织架构涉及面较为复杂，组织架构的稳定运行需要相应的数字技术进行适配，这也从一定程度上对数字技术企业的科技水平提出了相关服务标准及要求。其次，高校智慧体育服务平台的场景应用丰富，综合涉及“教、赛、练、测、管、考”等多项服务内容。因此，数字体育企业应充分发挥大数据、区块链、人工智能等高新技术的应用价值，不断优化平台服务内容，满足高校智慧体育服务的多元化需求，打造更丰富、多元、高效的智慧体育服务平

台及综合服务运行系统。高校智慧体育服务平台的构建应充分加强对数据的运用。在技术嵌入的基础上,对于技术及其所产生的数据使用,实现其应用价值才是服务平台构建的目的所在。因此,需从数据治理的规范制度、组织构建、开发统一的系统平台、循环评估等方面着手^[9]。数据的使用还需强调数据安全,随着《中华人民共和国个人信息保护法》的正式实行^[10],表明我国注重数据的保护。高校智慧体育服务平台的构建也应针对可能出现的安全、风险、隐私等问题通过完善的制度体系加以约束。

4.4 以主体需求为核心, 加速服务供给的精细化

从生产力与生产关系的辩证角度来看,高校智慧体育技术属于生产力,高校智慧体育服务制度属于生产关系,而对于生产力和生产关系来说,“人”是最重要的核心要素^[11]。在高校智慧体育服务平台构建中要特别关注“人”,即不同主体的重要作用。对建设主体而言,无论是智慧体育服务平台建设、维护还是数据运营都需要相关专业人才。因此,需制定人才引入制度,通过政策吸引人才,在此基础上加强技能培训,培养复合型人才。对使用主体而言,高校智慧体育服务平台构建的服务对象是“人”,要满足学校管理者、教师、学生等不同个体的多元需求。在高校智慧体育服务平台构建中,平台应积极主动回应使用主体的应用体验,不断改善平台技术;根据管理主体的有效反馈提升平台服务效果;根据使用主体的实际需求加速平台服务供给;根据建设主体的实践理念转化平台服务价值。紧贴使用主体,以其获得感、满足感作为验证智慧体育服务平台的构建效果,以其使用感受作为最终目标,增强其对高校智慧体育服务平台构建的认同与支持。

5 结语

在数字化发展的时代背景下,高校体育也逐步向智慧化转型,其中智慧体育服务平台是高校体育智慧化转型的重要载体,但是囿于我国智慧化平台的构建处于起步阶段,高校智慧化建设行业标准缺失、各地区高校智慧化发展水平不一等原因,导致其发展缓慢。基于此,通过系统分析普通高校智慧体育服务平台构建的切实要求,从总体上把握普通高校体育智慧化转型的发展方向,综合选择数字体育企业及高校,通过实地调研重点关注数字体育企业智慧体育平台建设及系统流程,构建高校智慧体育公共服务平台组织架构。从制度、组织、技术、主体需求四个方面,全方位考量普通

高校智慧体育公共服务平台的推进路径,以期推动高校体育与数字技术深度融合,加快转型速率,提升服务水平。

[参考文献]

- [1] 中共中央国务院印发《数字中国建设整体布局规划》[EB/OL]. (2023-02-27) [2023-04-26]. http://www.gov.cn/xinwen/2023-02/27/content_5743484.htm
- [2] 张强,王家宏. 新时代我国智慧体育场馆运营管理研究[J]. 武汉体育学院学报,2021,55(11):62-69.
- [3] 傅钢强,魏歆媚,刘东锋. 人工智能赋能体育场馆智慧化转型的基本表征、应用价值及深化路径[J]. 体育学研究,2021,35(4):20-28.
- [4] 朱兰芳,陈晓峰. 物联网赋能智慧健身: 价值、现实困境与优化路径[J]. 体育文化导刊,2022,242(8):58-64.
- [5] 徐国冲,陈宇环. 找回技术治理中的制度维度[J]. 贵州大学学报(社会科学版),2023,41(2):23-32.
- [6] 罗珉,何长见. 组织间关系: 界面规则与治理机制[J]. 中国工业经济,2006(5):87-95.
- [7] 张家才,张晓杰. 数字政府建设: 技术与制度的互嵌与重构[J]. 行政科学论坛,2023,10(1):63-70.
- [8] 韩志明,李春生. 治理界面的集中化及其建构逻辑——以河长制、街长制和路长制为中心的分析[J]. 理论探索,2021(2):61-67.
- [9] 傅钢强,晏慧,冯祯中,等. 我国智慧体育场馆数据治理体系及联动策略[J]. 西安体育学院学报,2023,40(2):188-196.
- [10] 十三届全国人民代表大会常务委员会第三十次会议通过《中华人民共和国个人信息保护法》[EB/OL]. (2021-08-20) [2023-05-16]. <http://www.npc.gov.cn/npc/c30834/202108/a8c4e3672c74491a80b53a172bb753fe.shtml>
- [11] 张佳慧. 数字化改革中技术与制度协同研究——基于浙江省嘉兴市的实践[J]. 未来与发展,2023,47(3):7-11.
作者简介: 武子雄(1998—),男,汉族,山西吕梁人,硕士在读,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向: 体育教育训练学; 谢家旺(1996—),男,汉族,江西赣州人,硕士在读,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向: 体育教育训练学。

表象训练法在 42 式太极拳上的运用分析

张世杰¹ 李孟遥² 侯太甫^{1*}

1 韩国庆一大学, 韩国 庆山 38500

2 陕西师范大学, 陕西 西安 710119

[摘要]近年来, 心理学的方法用于体育领域已被大众逐渐认同。因我国生活水平逐渐提升, 大众对于身体素质的认识越来越深刻, 也需要一项缓慢的体育运动来弥补生活中对于运动的欠缺。太极拳是一种起源于明末清初河南陈家沟村的中国武术, 在过去三百多年里, 已发展成陈式、杨式、吴式、孙式和武式五大流派^[1]。本篇文章以 42 式太极拳为研究对象。它以“杨式太极拳”为主, 动作上博取“陈式”的发劲, “吴式”的平圆, “孙式”的舒展圆活, 博采众长之后整套动作显得气势舒展大方, 刚柔并重, 速度变化显得刚柔有变。太极拳较为缓慢且太极拳对运动场地以及运动环境的要求较低, 但是太极拳相对于其他运动, 动作较多, 且节奏难以掌握, 因此流畅且正确地练习太极拳成为了这项运动的难点。表象训练法是一种心理训练方法, 利用对动作的回想, 思考, 分析, 记忆来加快学习太极拳套路的效率提高学习的准确性。指导者也可通过演练以及语言来让学习者从视觉、听觉中潜移默化地接受表象训练法。表象训练法简单易实施, 适合运用于太极拳练习中, 因此本篇文章将针对表象训练法如何充分在太极拳学习过程中发挥作用进行研究, 并尽可能找出表象训练法在太极拳学习过程中最优的路径。在 42 式太极拳教学中采用表象训练法, 有助于提高习练者学习太极拳的效率以及动作的准确性。促进习练者自我效能的实现, 激发学习 42 式太极拳的积极性。也可以大大提高太极拳教学的效果。

[关键词]表象训练法; 42 式太极拳; 太极拳教学

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10822

中图分类号: G852.11

文献标识码: A

Analysis of the Application of Imagery Training Method in 42 Style Tai Chi

ZHANG Shijie¹, LI Mengyao², HOU Taifu^{1*}

1 Kyungil University, Kyongsan, 38500, Korea

2 Shaanxi Normal University, Xi'an, Shaanxi, 710119, China

Abstract: In recent years, the application of psychological methods in the field of sports has gradually been recognized by the public. Due to the gradual improvement of living standards in China, the public's understanding of physical fitness is becoming more profound, and a slow sports activity is also needed to make up for the lack of sports in daily life. Tai Chi is a Chinese martial arts originated in Chenjiagou Village, He'nan Province during the late Ming and early Qing dynasties. Over the past three hundred years, it has developed into five major schools: Chen style, Yang style, Wu style, Sun style, and Wu style. This article takes 42 style Tai Chi as the research object. It is mainly based on "Yang style Tai Chi", drawing on the power of "Chen style" in its movements, the flat and round "Wu style", and the relaxed and lively "Sun style". After drawing on the strengths of others, the entire set of movements appears to have a relaxed and generous momentum, emphasizing both rigidity and softness, and the speed changes appear to be both rigid and flexible. Tai Chi is relatively slow and has lower requirements for the sports field and environment. However, compared to other sports, Tai Chi involves more movements and is difficult to master the rhythm. Therefore, practicing Tai Chi fluently and correctly has become a challenge for this sport. The imagery training method is a psychological training method that utilizes the recall, thinking, analysis, and memory of movements to accelerate the efficiency and improve the accuracy of learning Tai Chi routines. Mentors can also use drills and language to enable learners to unconsciously receive surface training methods from both visual and auditory perspectives. The imagery training method is simple and easy to implement, and is suitable for use in Tai Chi practice. Therefore, this article will focus on how the imagery training method can fully play a role in the learning process of Tai Chi, and try to find the optimal path for the imagery training method in the learning process of Tai Chi. The use of imagery training method in the teaching of 42 style Tai Chi can help improve the efficiency of practitioners in learning Tai Chi and the accuracy of movements. Promote the realization of self-efficacy among practitioners and stimulate their enthusiasm for learning 42 style Tai Chi, which can also greatly improve the effectiveness of Tai Chi teaching.

Keywords: representation training method; 42 style Tai Chi; Teaching Tai Chi

1 训练方法概念界定

1.1 表象训练法的概念

表象训练法是心理训练方法的一种, 在竞技体育和休

闲体育训练中被广泛应用。是通过习练者积极的心理活动, 通过想象、回忆所学动作幅度, 动作角度, 动作力度, 来让动作在脑海中进行演练, 然后对脑海中所演练的动作进

行思考、分析来加深对动作的记忆^[2]。表象训练法主要是用于提升学习者在学习的过程中学习动作和掌握动作的效率。很多太极拳老师都将表象训练法用于太极拳教学的过程中，加强学生对于太极拳动作的记忆，从而让学生可以较为完整的将太极拳套路演练下来。其具体内容如下：

1.2 传统训练法的概念

传统训练法是习练者先跟太极拳老师学习太极拳动作，然后通过不断的练习，强化肌肉记忆，在学习会太极拳动作后，太极拳老师进行纠正，习练者再依靠多次练习去更正之前的错误动作，通过长时间，多次反复地练习，来掌握和巩固所学习的太极拳套路。通过老师的言语提示以及动作演示来感受太极拳练习节奏，再通过长时间反复练习去让肌肉形成节奏性记忆。

2 表象训练法的应用

2.1 习练者对表象训练法的运用

首先对于太极拳初学者而言，繁多的太极拳动作是初学者学习记忆的困难点。初学者在学习太极拳套路的过程中，可能会出现动作顺序、方向的记忆混乱，动作衔接的失误等使其难以静下心来学习。利用表象训练法可以让初学者在学习太极拳的过程中，通过反复回忆刚学习的太极拳动作，在脑海中多次演练，来加深记忆。从而掌握太极拳套路的正确顺序。也可以在太极拳动作学习前，先在一些视频中看这些动作，利用视觉表象从而加深对太极拳动作的认知，在学习太极拳的过程中更容易掌握这些动作。表象训练法也可以使初学者在学习过程中，从而提高学习者学习太极拳的效率以及准确性。

其次对于已经掌握太极拳套路的习练者而言，太极拳每个动作规格的准确性是太极拳习练者的困难点，习练者在太极拳的演练过程中，往往难以将动作准确地表达出来。习练者可以利用表象训练法进行所演练动作的回忆、分析，从而找到自己的不足之处，然后结合传统训练法不断练习，反复进行，直至该动作完全纠正过来，也可以让指导者先进行正确动作的示范，然后习练者在自己脑中回忆指导者动作形象与自己演练时的差异，更正自己动作中的不足，从而更好地在演练中将太极拳动作准确地演练出来。在习练者熟悉太极拳动作后，也可利用表象训练法来找出太极拳动作中的攻防特点，更全面地了解太极拳动作。

最后对于太极拳运动员而言，太极拳缓而舒的节奏是太极拳习练者的困难点，较高水平的太极拳运动员的要求是将太极拳套路如行云流水般地演练下来。在日复一日，年复一年的太极拳训练中，进步空间会逐渐压缩，进步幅度会逐渐减慢。习练者难免会心生焦躁。研究表明8周练习太极拳可减少练习者抑郁和愤怒的情绪^[3]。太极拳可缓解练习者的情绪障碍和疲劳^[4, 5]。正所谓思而不学则罔，学而不思则殆，运动员往往缺少对自己所演练套路的思考，才会出现日复一日地练习却难以进步甚至退步。太极拳运

动员可以利用表象训练法，首先要集中注意力和提高精神专注力让演练的套路在脑海中清晰地再现，自己在动作再现的过程中，找出自己问题的所在，找出自己的节奏误差，然后更正自己在演练时所出现的节奏性问题。最后通过表象训练和传统训练来更正自己太极拳套路演练过程中的问题。在遇到较难的太极拳技术动作时，可以利用表象训练法在脑中形成动作缩影，从多角度分析、思考动作要领，再利用传统训练法进行实践练习，从而攻克困扰自己的太极拳技术难点。

2.2 表象训练法在教学上的运用

在太极拳教学过程中，因习练者对太极拳动作的理解和掌握的差距较大，所以指导者不能一概而论，应根据习练者对太极拳的理解和掌握程度的不同而采取较为合适的表象训练法进行个体化指引，最大化地发挥出表象训练法的作用。

2.2.1 表象训练法基本动作指引

在初学者学习太极拳套路的过程中，指导者可以将太极拳动作合理地分解开，形成一个个简单易学的动作，并将这些分解后简单易练习的动作之间添加一些衔接点，然后进行太极拳动作的教学。以求初学者首先将各个动作逐步记下来，然后通过衔接点将整段套路记下来。达到初学者在习练完上一个动作后，可以顺势地演练下一个动作。指导者也应多次地向初学者展示正确的动作，引导初学者在脑海中重现指导者的动作，从而帮助初学者建立对太极拳动作的基本认知和记忆，以及提高对动作的兴趣和注意力。也可以为初学者接下来的太极拳套路学习奠定基础。

2.2.2 表象训练法整体动作指引

在习练者初步掌握太极拳套路后，引导者可以在习练者练习之前，先快速的将整套套路演练一遍，激发肌肉记忆。然后静下心来，通过表象训练法将套路完整地在脑海中重复一遍，再次强化习练者对于动作的记忆。最后再正常速度进行演练，使习练者逐步可以将太极拳动作完整的重复下来。巩固习练者对于太极拳套路的记忆。

2.2.3 表象训练法细节性指引

习练者熟练掌握套路练习后，需注意动作练习的力度、速度、角度、技巧、方法等细节。在习练者反复练习的过程中，指导者发现习练者动作错误后，自己先正确地将动作演练一遍，通过对示范动作的讲解分析强调习练者关注自己演练动作的细节，然后引导习练者通过表象训练法，将指导老师的正确动作在脑海中进行演练，记住动作的细节以及要点。在习练者练习太极拳动作时，指导者也可通过语言提示强调动作的要点，引导习练者做出正确的动作。从而帮助习练者提高对太极拳的熟练度，以及提高动作的准确性和协调性。

2.2.4 表象训练的相互性指引

指导者可以在运动员太极拳训练过程中，在传统的太

太极拳训练方式中灵活穿插表象训练法。在长时间传统训练后,运动员的身体会出现疲惫,为了避免在身体疲惫时有过高的运动负荷或在身体疲惫时出现运动损伤,可灵活采用表象训练法进行穿插训练,在运动员一定强度训练后,指导运动员进行表象训练法开始训练,让运动员在表象训练法中加深对太极拳套路的记忆并更正之前传统训练所出现的差错。在身体一定程度上恢复后,再次进行传统训练会加快太极拳套路训练的效率。同时表象训练法也可以使运动员来熟悉不同的训练环境,更有利于调整自己的心理状态和身体状态,掌握太极拳的演练节奏,以及提高对动作的适用性和灵活性。

2.2.5 加强表象训练的延伸性

指导者应给学习者强调表象训练法不仅仅局限于将已经学会的动作在脑海中反复再现,对于太极拳运动员而言,对于太极拳的套路早已熟然于心,运动员们仍需要利用表象训练来加强自己的演练效果。可以利用表象训练法来尝试一些较为困难的动作或深刻地了解一些简单的动作,然后通过对动作的高度理解,进一步提高动作的演练水平。再通过传统的训练来为此践行,从而提升运动员的太极拳演练水平,同时延伸表象训练法的作用。

3 表象训练法的注意事项

3.1 习练者的注意事项

表象训练法属于心理和思维的训练。表象训练法是一个系统、复杂,循序渐进的发展过程。所以习练者在使用表象训练的过程中,首先应集中精力,注重人脑感知过的事物和现实动作相互作用。利用表象训练法可以提高太极拳的学习效率,多数习练者会对表象训练法产生过度依赖,过度使用,从而忽视传统的训练方式;减少训练时间,训练频次,训练强度从而造成肌肉对42式太极拳固有记忆模式不断弱化,逐渐减退,造成动作不连贯,动作规格不精确,甚至动作变形。强调表象训练法固然重要,但忽视传统训练法是不利于太极拳的学习。传统的套路演练仍是不可或缺的,习练者仍需通过长时间、多频次、高强度的传统训练,才可以将太极拳套路熟练、正确地掌握。只有将表象训练法与传统动作训练同时注重起来,才能有效的发挥表象训练法的作用,在学习太极拳套路的同时,利用表象训练法来加深对动作的记忆,以及更正在太极拳传统训练时所出现的错误。对于太极拳套路较为熟悉的运动员也应多结合传统训练来加强对动作的攻防含义的理解。在运用表象训练法的同时也应注意自身反馈与调整,需要不断地在表象训练法中获取反馈,了解自身训练效果,并及时进行适当的调整,二者完美结合,相得益彰。才能在表象训练法中更快更精准地解决42式太极拳套路练习过程中遇到的问题。

3.2 指导者的注意事项

表象训练法是在教学中一种有效的教学办法,指导者

应在开始表象训练之前,首先需要明确训练的内容,确定一个清晰的目标,让学习者清晰地跟随指导者的语言指引进行表象训练。其次指导者在进行表象训练法教学时,也应注意各个动作的顺序、力度、速度、角度、技巧、方法,适当的考虑学习者的训练环境、身体状态等等。根据不同的情况及时调整表象训练法,最后再通过语言提示,来让习练者更清晰、准确地重现技术动作,从而提高训练效果。表象训练法也需要持之以恒地练习,只有反复地练习,才能使表象记忆深化,对42式太极拳有更深刻的理解。指导者一旦不重视表象训练法的持续性,那么表象训练法的效果肯定也微乎其微。

习练者在利用表象训练时难免会在太极拳套路学习的过程中记错动作要求,并通过表象训练法在大脑中不断加深印象,从而掌握一个错误的动作。指导者应进行及时的指导,来更正习练者在练习中所出现的错误。指导者也应不断完善、创新表象训练法的训练模式,充分的结合太极拳训练场地以及学习者的身体状态,将表象训练法和传统训练法相结合利用,才能最大化加快学习者学习太极拳的效率。

4 结论与建议

4.1 结论

表象训练法(心理意象 mental imagery, MI)被定义为“没有任何运动的运动的心理表征”^[6]。这是一个想象一个动作而不执行它的过程。主体依靠记忆来理解动作的过程。在心理练习过程中,受试者重复想象的动作以提高动作的实际表现。身体和心理练习的结合有助于恢复成功的运动。在此过程中,人在心里明确地排练完成任务时所需的动作顺序。重点和规划提高了对所需任务认识^[7]。在初学者学习太极拳的过程中加入表象训练法不仅可以加深对于动作的记忆,也可以使初学者回忆太极拳练习时出现的错误,自我进行更正,使初学者可以更快且更准确地学会太极拳套路;在习练者练习太极拳的过程中加入表象训练法可以让习练者充分的理解太极拳动作,思考太极拳动作中的攻防含义,从而较为全面地理解动作,加强习练者对于练习太极拳的节奏感受。在太极拳习练者多次练习太极拳后,加入表象训练法可以让习练者在练习程中避免超负荷运动,以及一定程度上避免运动损伤;还可以让习练者在表象训练法中学习一些较难的动作,加强自身太极拳演练水平。指导者也要做好初练者开始阶段的运动表象建立,中级阶段,注重练习者各个动作的顺畅衔接,对于熟练掌握者,注意纠正和调整动作规范。研究表明在太极拳教学中运用表象训练法不但可以提高习练者的各项身体能力,也可以大大提高太极拳教学的效果^[8]。还有研究发现表象训练法对于纠正弱势动作(偏科现象)有显著效果^[9]。表象训练法作为一种心理训练方法,在42式太极拳教学中采用表象训练法,有助于提高习练者学习太极拳的效率以及动作的准确性。促进习练者自我效能的实现,

激发学习 42 式太极拳的积极性。也可以大大提高太极拳教学的效果。

4.2 建议

相信表象训练法在未来的太极拳学习过程中肯定会有更大的发挥空间,应用会更加广泛,应用者会更注重个性化制定训练,提供个性化指导,以最大的程度发挥出表象训练法的效果。

[参考文献]

- [1]朱佳倩,袁勇贵.太极拳在心身医学中的应用[J].实用老年医学,2020,34(11):1119.
- [2]李强.表象训练法在太极拳训练中的应用研究[J].福建体育科技,2017,36(5):40-42.
- [3]OH C U, KIM N C. Effects of Tai Chi on serotonin, nicotine dependency, depression, and anger in hospitalized alcohol dependent patients[J]. J Altern Complement Med,2016,22(12):957-963.
- [4]SIDDA R TH D, SIDDA R TH P, LAV R ETSKY H. An observational study of the health benefits of yoga or tai chi compared with aerobic exercise in community-dwelling middleaged and older adults[J]. Am J Geriatr Psychiatry,2014,22(3):272-273.
- [5]HSU C Y, MOYLE W, COOKE M, et al. Seated Tai Chi versus usual activities in older people using wheelchairs: A randomized controlled trial[J]. Complement Ther Med,2016(24):1-6.
- [6]Dickstein R, Deutsch JE. Motor imagery in physical therapist practice[J]. Phys Ther,2007,87(7):942-53.
- [7]Alsubiheen A, Petrofsky J, Daher N, Lohman E, Balbas E. Effect of Tai Chi Exercise Combined with Mental Imagery Theory in Improving Balance in a Diabetic and Elderly Population[J]. Med Sci Monit,2015,10(21):3054-61.
- [8]刘小辉,赵微微.表象训练法在普通高校太极拳教学中应用的实证研究[J].吉林省教育学院学报(学科版),2011,27(10).
- [9]蒋建德.表象训练在纠正学生偏科中的应用初探[J].中小学心理健康教育,2019(21).

作者简介:张世杰(2001—),男,汉族,河南焦作人,硕士在读,韩国庆一大学研究生院,研究方向:体育产业;李孟遥(2001—),女,汉族,河南焦作人,硕士在读,陕西师范大学体育学院,研究方向:运动训练;*通讯作者:侯大甫(1978—),男,汉族,河南驻马店人,硕士在读,韩国庆一大学研究生院,研究方向:神经康复/运动康复。

《体能科学》编辑委员会

顾 问：朱志强

主 任：王卫星

副主任：方 慧 牛雪松 沈志峰 徐晓阳

委 员：(以拼音首字母为序)

陈静文 陈 召 董德龙 杜熙茹 韩春远 胡恩亮 胡 飞 胡海旭
何建伟 金旭东 刘次秦 刘书芳 罗少松 李 婷 李 威 李 雪
梁小静 李 邑 牛雪松 秦庆峰 宋绍兴 沈志峰 武大伟 王祁雅莉
王顺熙 王统领 王卫星 魏 巍 王智明 汪作朋 肖 梅 徐晓阳
张凤彪 张金梅 卓金源 赵 佳 钟少婷 曾小玲 张 莹

主 编：韩春远

副主编：董德龙 杜熙茹 汪作朋 赵 佳 曾小玲

责任编辑：唐艺源

美术编辑：罗钰琳

体能科学

(双月刊)

ISSN:2810-9066(online) 2810-9058 (print) 中国知网CNKI收录

2023年6期 总第006期刊

主 管：广东省体能协会 (GSCA) 中国班迪协会 (CBF)

主 办：广东恒春体能科学研究院

协 办：国际体能协会 (ISCA) 澳门体能协会(MSCA)

出版单位：Viser Technology Pte. Ltd.

定 价：SGD 10.00(人民币46元)