体能科学

总第
006
期
2024 年第 2 期

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

广东恒春体能科学研究院主办 ISSN:2810-9066(online) 2810-9058（print）CNKI收录

体 能 科 学

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

2024年·第4卷·第2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：4月

期刊网址：www.viserdata.com

地　　址：21 Woodlands Close, #08-18,

Primz Bizhub SINGAPORE (737854)

顾　　问：倪峻嵘

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　梁　诺　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　武传钟　魏　巍　王智明　魏际英

汪作朋　肖　梅　许余有　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　魏际英　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

趣味篮球运动对男大学生运动参与及运动意愿的影响研究 …… 陈伟博　李　征 1
核心素养视域下初中体育大单元教学评价体系的构建 …… 柳旭涛 5
体育在线开放课程数字化评价与质量保障的研究现状 …… 姚业戴　王顺熙 9
高强间歇训练法对高职院校男生身体素质的影响 …… 王金龙 13
健康中国背景下中小学生体质健康测评困境与对策研究 …… 朱杨华　刘兆欣 18
高校体育课程思政元素的挖掘与实施路径研究 …… 蔡煜浩 22
体能练习对中学生体质健康影响的实验研究 …… 罗俊娥　邓梓豪　翁拥军　翁家银 25
体教融合模式下体育竞赛对高职体育教学改革的影响研究 …… 代流通　阮健爱 31
“体医融合”背景下初高中体育课程规范学生体态研究 …… 赵旭光　曹乐意 35
新发展阶段河南高校“体教融合”理论与实践研究 …… 焦　增　陈峤楠 39
“双减”政策下小学体育高质量发展的使命、困囿及对策 …… 张晓华 44
铸魂育人视角下思政课程融入高校体育教学的路径选择 …… 周文英　戴金明　王顺熙 49
新型研究型大学学生体质提升新路径 …… 魏伟成　董伦红 54
徐州市中学大课间活动开展现状 …… 武浩然 58

群众体育

行为经济学基础下助推群众体育发展现状及对策研究 …… 张志飞　李建国　梁耀明　林晓玉　张罗罗 62

竞技体育

竞技体操运动员体能训练的重要性和措施探析 …… 李妍霖 68
柔道运动员专项体能训练内容与方法研究 …… 刘一萱 72
2020 年澳大利亚网球公开赛穆古拉扎女单半决赛技术分析 …… 刘雨萌 76
可变阻力训练的系统综述 …… 熊志洋 79
2023 年亚运会女篮决赛核心队员技术指标分析 …… 孙雅琼 85
梁小静备战第十四届全运会竞技能力提高的关键技术研究 …… 夏诗雨　梁小静 90
篮球运动员心理素质培养与竞技表现关系研究 …… 梁丽菲　屈子路　任佳妮　何建伟 95

军警体育

大学生国防体育竞赛体系的构建 …… 王小宁　喻　竞　牛兴炜 99
关于我国飞行人员伤病情况研究与演进的 citespace 分析 …… 王　超　吴海平　徐阳阳 104

幼儿体育

新课标理念下幼小衔接的体育生活化实践策略研究 …… 赵　花 109

残障体育

广东省盲人足球项目可持续发展研究 …… 区升航 113

运动康复

延迟性肌肉酸痛的预防及恢复研究综述 …… 刘　波　廖金玉　胡华东 117

运营管理

中国安踏体育服装产业发展现状与趋势研究 …… 刘　萍 123
“双减”背景下青少年体育培训市场发展的困境与对策研究 …… 宦美龄　尤　靖　王万莉 126
基于人工智能技术的体育产业管理与创新模式研究 …… 袁梦晴　张青阳 130

案例分享

互动仪式链理论视角下当吉仁赛马会的情感机制及发展启示 …… 李利军 135

前沿动态

丝绸之路与马背体育文化的东渐与传播 …… 赵迎山　杨　飞 140
新发展阶段我国适应体育高质量发展的机遇、困囿及路径 …… 吉旖旎　朱俊杰 144

趣味篮球运动对男大学生运动参与及运动意愿的影响研究

陈伟博　李　征*
北京体育大学，北京 100084

[摘要]本次研究采用实验研究的方式，以 30 名普通男大学生为研究对象，将研究对象随机分为两组，每组 15 人，一组为实验组，一组为对照组。接下来给实验组的研究对象教授趣味篮球的运动方式，给对照组的研究对象教授普通篮球训练的运动方式，然后对所有研究对象在不做其他任何干预的条件下追踪观察三个月，统计每位研究对象进行一段时间运动之后的运动参与程度，运动满意度，长期参与意愿以及运动意愿。将所得到的数据进行比较，分析两种运动方式对运动参与及运动意愿的影响作用，从而得出相应的结论。

[关键词]趣味篮球运动；运动参与；运动意愿
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12445　　中图分类号：G633.96　　文献标识码：A

Study on the Impact of Fun Basketball on Sports Participation and Sports Willingness of Male College Students

CHEN Weibo, LI Zheng*
Beijing Sport University, Beijing, 100084, China

Abstract: This study adopted an experimental approach, with 30 ordinary male college students as the research subjects. The research subjects were randomly divided into two groups, each with 15 people. One group was the experimental group, and the other group was the control group. Next, the research subjects in the experimental group will be taught fun basketball exercise methods, while the control group will be taught regular basketball training exercise methods. Then, all research subjects will be tracked and observed for three months without any other intervention, and their level of participation, satisfaction, long-term participation intention, and exercise intention after exercising for a period of time will be counted, compare the obtained data, analyze the impact of two types of exercise on exercise participation and exercise willingness, and draw corresponding conclusions.

Keywords: fun basketball sports; sports participation; willingness to exercise

引言

随着社会的发展，我国的医疗水平不断提高，营养条件不断改善，但我国大学生的体质状况却不容乐观。尽管在身高方面有不断增长的趋势，但在心肺耐力，力量素质等方面却呈现下降的趋势。大学生缺乏运动，沉迷电子产品，熬夜等多种不良习惯导致他们的体质状况不断下降，进而也会引发高血压，糖尿病，肥胖等多种疾病的出现，改善我国大学生的体质状况刻不容缓。慢跑作为一项有效的改善手段，无疑是个不错的选择，但由于慢跑的枯燥，缺乏趣味的劣势，这项运动在大多时候都被人们拒之门外。趣味篮球运动主要是指利用篮球的娱乐性，广泛性和群聚性等特点，让锻炼者多采用游戏或篮球比赛的方式进行运动从而改善体质状况的一种锻炼方式。这种锻炼方式可以克服上述慢跑存在的问题，而且可能激发锻炼者的积极性，提高运动参与程度，改善运动意愿，成为大学生乃至大众能够长期坚持的锻炼方式。在秦天红等人[1]的研究中，他们对高校大学生课外篮球活动的参与现状进行调查，发现大部分学生愿意参加篮球活动。除此之外，数据表明有 68.6%的学生选择半场篮球比赛的形式，而选择个人练习、两人斗牛的形式只有 29.5%和 14.7%，这也为本次趣味篮球运动的研究提供一定的依据。

1 研究概述

1.1 研究目的

研究趣味篮球运动对男大学生运动参与程度和运动意愿的影响。

探讨趣味篮球运动是否能够成为一种男大学生普遍认可并长期坚持的锻炼方式。

1.2 研究意义

为男大学生提供一种能够增强体质，娱乐性更强并且可以长期坚持下去的锻炼方式。

为大众健身，运动处方的制定以及篮球运动的推广提供科学的理论依据。

1.3 研究背景

体质是由先天遗传和后天获得所形成的，人类个体在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性，与心理性格具有相关性。尽管每个人的体质都会受到先天遗传因素的影响，但科学界已经普遍认为人的体质是可以通过运动而得到改善和提高的。尽管大多数运动都能够起到改善体质的作用，但由于运动场地，运动器材，趣味性等因素的限制，大多数运动很难在大学生人群中得到推广，

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

寻找能够被大学生普遍认可接受，并能长期坚持下去的运动方式也就显得尤为重要。篮球作为一项典型的综合性复杂运动，对参与者的力量，速度以及心肺耐力等素质都有一定的要求，所以篮球运动对参与者的体质能产生多方面的积极作用。而趣味篮球运动又能使这项运动的娱乐性的特点得到放大，激发锻炼者的运动动机，加强他们长期参与的意愿。因此，进行这方面的研究具有十分重要的意义。

1.4 小结

综上，目前国内外已经有部分学者对于篮球运动与体质状况的关系进行了相关研究，也得到一些比较可靠的结论，所以可以肯定篮球运动能够改善锻炼者的体质状况。但目前对于趣味篮球运动的研究还是相对较少，大部分研究都只是从单方面的角度切入，基本采用的方式都是刻板的篮球训练，比较枯燥乏味，而且出发点都是单纯地观察受试者的体质变化情况，没有考虑受试者对篮球运动的满意度以及长期参与意愿的变化，无法证明篮球运动是否可以帮助运动者改善运动习惯，并且成为一项大众可以长期坚持的锻炼手段进行推广。本研究除了研究和分析趣味篮球运动对大学生运动参与的影响作用外，还会采用问卷对研究对象进行调查，了解其经过一段时间的篮球锻炼之后对篮球运动的喜爱程度，让其对篮球运动的趣味性做出评价，以及是否愿意将篮球运动作为一项改善体质的锻炼方式长期坚持下去。只有当篮球运动在改善大众身体健康的同时，也能被大众广泛喜欢和接受，这才达到本研究的最终目的。另外，本研究还会对研究对象的运动意愿进行分析，探讨趣味篮球运动在为运动者提供一种锻炼方式的同时，是否对其长期进行体育运动的意愿产生影响。

2 研究对象

招募 30 名男大学生，年龄为 18 岁～23 岁，无运动等级，身体健康，无训练经历，能积极配合本次研究，愿意提供个人运动方面的详细信息。排除标准为有高血压或其他心血管疾病及相关病史，有运动损伤或严重的运动损伤病史，不能配合或无法在规定时间内协助研究。

3 研究方法

3.1 文献资料法

以中国知网，Pubmed，万方数据库等电子数据库为主要搜索平台，查阅相关文献，了解研究背景与研究现状，明确篮球运动对于改善大学生体质的积极作用。同时，搜集趣味运动与运动参与程度及运动意愿等相关知识，根据研究的需要设计相应的测量量表。

3.2 问卷调查法

制定相关问卷对受试者进行问卷调查。本次研究一共进行两次问卷调查，干预前一次，观察结束后一次。

问卷的内容主要有两个部分，第一部分是调查研究对象的基本信息，第二部分主要包括《运动参与程度量表》《运动满意度量表》《长期参与意愿量表》和《运动意愿量表》，目的是统计研究对象的运动参与程度等指标。第一次问卷调查主要统计研究对象的基本信息，运动参与程度及运动意愿；第二次问卷调查主要统计研究对象的运动参与程度，运动满意度，长期参与意愿及运动意愿。本次研究使用微信的问卷星小程序制作问卷，然后通过聊天窗口将问卷分享给受试者，由受试者在手机上进行填写。问卷必须本人亲自填写，不能篡改或隐藏真实信息。

3.2.1 运动参与程度量表

运动参与程度可通过《运动参与程度量表》进行测量。本研究引用赵元慧，任弘等人[2]在关于中国大学生运动参与和运动内在动机的调查研究中所使用的量表，该量表 Cronbach′ sα 系数为 0.792，KMO 值为 0.713，具有良好的信度和效度。该量表对受试者的运动强度、运动时间、运动频率进行调查，根据 PARS-3 的计分方式，将运动频率，运动强度，运动时间分为 4 个等级，分别记为 0～4 分。运动量=强度×时间×频率，分数分为在 0～64 分之间。本研究依照 WHO 对大学生体力活动量的推荐，对运动参与水平进行划分：≤6 为低运动参与，8～18 为中等运动参与，≥24 为高运动参与。

3.2.2 运动满意度量表

运动满意度可通过《运动满意度量表》进行测量。本研究引用天津体育学院研究生孙嘉阳同学[3]研究中所使用的量表。该量表包含 2 个维度：心理层面（3 个题项）、社会层面（3 个题项）、放松层面（4 个题项）、身体层面（4 个题项）和美感（2 个题项），共 16 个题项，采用李克特 5 点计分。本研究中运动满意度量表整体 Cronbach′ salpha 系数值为 0.967，五个维度 Cronbach′ salpha 系数分别为：心理层面 0.774，社会层面 0.867、放松层面 0.876、身体层面 0.854、美感 0.775。整体和各个维度的 Cronbach′ salpha 值均大于 0.70，则表示量表内各个维度和题项之间具备良好的一致性。

3.2.3 长期参与意愿量表

长期参与意愿可通过《长期参与意愿量表》进行测量。本研究引用天津体育学院研究生孙嘉阳同学[3]研究中所使用的量表。该量表包括 7 个题项，7 个题项为 1 个维度，采用李克特 5 点计分。本研究所使用的长期参与意愿量表整体 Cronbach′ salpha 系数值为 0.942，具有良好的信度。

3.2.4 《运动意愿量表》

本研究引用朱志敏[4]在山东省高校本科学生的运动意愿的调查研究中设计的问卷，具有较高的信度和效度，该问卷依据运动意愿的含义和五个阶段的划分方式，将该量表同样分为五个等级，依次为前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段、保持阶段，分别记为 0～5 分。通过该量表记录实验前后的分值变化情况，分析两种运动方式对受试者运动意愿的影响。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

3.3 实验法

本次研究主要采用实验研究的方式，前后只进行一次干预。将研究对象随机分为两组，每组 15 人，一组为实验组，一组为对照组。研究之前先对每位研究对象的运动参与程度及运动意愿进行统计。接下来给实验组的研究对象教授趣味篮球的运动方式，给对照组的研究对象教授普通篮球训练的运动方式，然后对所有研究对象在不做其他任何干预的条件下追踪观察三个月，统计每位研究对象进行一段时间运动之后的运动参与程度，运动满意度，长期参与意愿及运动意愿等指标。将所得到的数据进行比较，分析两种运动方式对运动参与及运动意愿的影响作用。

需要强调的是，本实验所进行的一次干预是指教会受试者一种运动方案。由于个体的学习能力不同，所以不同受试者学习运动方案的时间不同。本实验的干预对受试者的学习时长不作要求，直至受试者学会该运动方案才算完成干预。

3.3.1 实验组运动方案的设计

实验组的运动方案主要采用篮球比赛的运动形式。研究对象在当地体育场或公园的篮球场，与其他人随机组队，进行 4v4 或 3v3 的半场篮球比赛，对研究对象的行为不作限制，只需按照正常半场篮球比赛的规则进行即可。运动内容为半场篮球比赛，运动的开始和终止由受试者自主决定。运动中为了尽可能减少研究对象枯燥无聊的体验感，激发其运动的积极性，所以采用自由比赛的方式，根据研究对象的主观意愿和身体状况自主决定运动组数，运动时间以及运动强度。

表 1　实验组的运动方案

运动内容	运动组数	运动时间
半场篮球比赛	自主决定	自主决定

3.3.2 对照组运动方案的设计

对照组的运动方案是主要采用普通篮球训练的形式。向研究对象教授基本的篮球动作之后，给研究对象做出一份定量的篮球训练计划，让其遵照训练计划的内容进行运动。计划的内容基本都是明确的篮球训练动作，如全场折返上篮，一分钟自投自抢投篮和行进间运球训练等等。

表 2　对照组的运动方案

训练项目	组数	间歇时间（min）
1 分钟自投自抢投篮	3	2
全场折返运球上篮	3	2
行进间传球	3	2
滑步防守	3	2

3.3.3 测试指标

（1）运动参与程度

运动参与是指人们主动参与体育活动的态度与行为表现。运动参与程度越大，运动量越大；运动参与程度越小，运动量越小。本次研究采用《运动参与程度量表》对该指标进行测量。

（2）篮球运动的运动满意度

“满意度”是一种心理状态，是指一个人对一件事物或一段关系的主观评价，主要用于商业领域。若该事物符合客户的需求或者说到达其所期望的程度，则客户会产生愉悦感，拥有较高的满意度。所以，运动满意度可以理解为运动者在一段时间的运动之后所产生的影响与其所期望的程度之间的比较。如果产生的影响高于期望的结果，则运动满意度高；反之，则运动满意度低。本研究测量的是运动者对于篮球运动的运动满意度，采用《运动满意度量表》对该指标进行测量。

（3）篮球运动的长期参与意愿

长期参与意愿是指参与者在参与某件事情之后，再次参与这件事情的意愿，当意愿强烈时，则可以称为长期参与意愿。本研究测量的是运动者对于篮球运动的长期参与意愿，采用《长期参与意愿量表》对该指标进行测量。

（4）运动意愿

运动意愿是指个体在主观层面，希望积极主动参加体育活动的程度。将运动意愿所涉及的变化阶段分为五个阶段，分别为前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段和保持阶段。本次研究采用《运动意愿量表》对该指标进行测量。

前意向阶段：个体没有认识到自身存在的问题，排斥体育锻炼，没有打算改变自己的旧行为。

意向阶段：个体已经了解到运动带来的益处和自己需要付出的代价，正在犹豫是否要做出改变，权衡利弊的矛盾过程。

准备阶段：个体打算做出行为改变，开始学习体育锻炼的相关知识，购买关于运动的书籍，并且制定锻炼时间表。

行动阶段：个体已经做出了一些行动，进行了一段时间的体育锻炼，但坚持时间较短，并且没有养成习惯，可能会受到其他外界因素的影响导致行动失败。

保持阶段：个体已经坚持较长时间的体育锻炼，并且养成规律的习惯，说明行为改变取得成功。

3.4 统计分析法

成对样本 t 检验：用于检验实验组和对照组干预前后的运动参与程度及运动意愿的差异（组内差异）。

独立样本 t 检验：用于检验实验组和对照组干预后的运动满意度及长期参与意愿的差异（组间差异）。

协方差分析：用于检验实验组和对照组干预后的运动参与程度及运动意愿的差异（组间差异）。

以上均为 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

4 研究结果

4.1 运动参与程度

采用成对样本 t 检验分别对实验组和对照组干预前

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

后的运动参与程度进行统计分析，结果显示，实验组干预前后的运动参与程度存在显著性差异（P＜0.05），干预后受试者的运动参与程度有了显著性增加，这初步说明趣味篮球运动的锻炼方式对于提高人们的运动参与程度具有积极作用。对照组干预前后的运动参与程度无显著性差异（P＞0.05）。

表 3　运动参与程度数据表

	组别	干预前	干预后	P 值
运动参与程度	实验组	12.467±6.940	17.933±5.325	0.004
	对照组	13.133±6.896	16.067±5.837	0.200

采用协方差分析对实验组和对照组干预后的运动参与程度进行统计分析，结果显示，协变量初始运动参与程度的显著性 P＜0.05，可以认为初始运动参与程度与干预后的运动参与程度存在线性关系，也表明初始运动参与程度确实影响到干预后的运动参与程度水平。在成对比较中，实验组和对照组之间的运动参与程度无显著性差异（P=0.879＞0.05）。

4.2 运动满意度

表 4　运动满意度数据表

维度	实验组	对照组	P 值
心理层面	4.089±0.701	3.356±0.609	＜0.01
社会层面	4.267±0.720	3.089±0.900	＜0.01
放松层面	4.200±0.605	3.517±0.691	＜0.01
身体层面	3.417±0.825	3.550±0.675	0.135
美感	3.017±0.883	2.833±0.761	0.127

采用独立样本 t 检验对实验组和对照组的运动满意度进行统计分析，结果显示，在心理层面、社会层面和放松层面，实验组和对照组的数据存在显著性差异（P＜0.05），实验组在这三个层面的评分明显高于对照组，可以认为趣味篮球运动与普通篮球训练相比，更有利于改善受试者的心理状态，更具有社交性，更能够使身体放松。在身体层面和美感，实验组和对照组的数据无显著性差异（P＞0.05），尤其在美感方面，两组受试者的评分均较低，推断可能是受试者难以从主观方面对运动的观赏性做出准确的评价。

4.3 长期参与意愿

表 5　长期参与意愿数据表

	实验组	对照组	P 值
长期参与意愿	4.076±0.817	3.133±0.773	＜0.01

采用独立样本 t 检验对实验组和对照组的长期参与意愿进行统计分析，结果显示，实验组和对照组干预后的长期参与意愿存在显著性差异（P＜0.05），实验组的整体评分大于对照组的整体评分，可以认为实验组的受试者相比于对照组，具有更高程度的长期参与意愿。由此可以推断，趣味篮球运动可能使运动者具有更强烈的参与欲望，更有可能将其作为一种自己的锻炼方式并长期坚持下去。

4.4 运动意愿

表 6　运动意愿数据表

	组别	干预前	干预后	P 值
运动意愿	实验组	1.867±0.743	3.600±0.828	＜0.01
	对照组	1.933±0.704	2.800±0.676	0.002

采用成对样本 t 检验分别对实验组和对照组干预前后的运动意愿进行统计分析，结果显示，实验组和对照组干预前后的数据都存在显著性差异（P＜0.05），干预后的运动意愿与干预前相比呈显著性增加，可以认为两种运动方式对于改善受试者的运动意愿都具有积极作用。

采用协方差分析对实验组和对照组干预后的运动意愿进行统计分析，结果显示，协变量初始运动意愿的显著性 P=0.013＜.05，可以认为初始运动意愿与干预后的运动意愿存在线性关系，也表明初始运动意愿会影响到干预后的运动意愿水平。在成对比较中，实验组和对照组之间的运动意愿存在显著性差异（P=0.003＜0.05），实验组的效果比对照组的效果好。

5 结论

趣味篮球运动在改善男大学生的运动参与程度和运动意愿方面具有促进作用。对于男大学生而言，趣味篮球运动具有更高程度的可接受性，适合作为一种长期坚持的锻炼方式。

[参考文献]

[1]秦天红,魏绪伟.新疆高校课外篮球活动参与现状的调查研究[J].喀什师范学院学报,2012,33(6):57-60.
[2]赵元慧,高放,崔博文,等.中国大学生运动参与和运动内在动机现状调查及相关关系分析 [J].湖北体育科技,2022,41(2):169-75.
[3]孙嘉阳.天津市大学生篮球运动参与动机、运动满意度与长期参与意愿的关系研究[D].天津:天津体育学院,2022.
[4]朱志敏.山东省普通高校本科学生运动意愿及影响因素研究[D].聊城:聊城大学,2020.

作者简介：陈伟博（2000—），男，汉族，陕西渭南人，硕士在读，北京体育大学，研究方向：体育教育训练学（篮球项目）；*通讯作者：李征（1975—），男，汉族，教育学博士，讲师，北京体育大学，研究方向：篮球教学训练理论与实践，篮球比赛临场表现分析，篮球发展史。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

核心素养视域下初中体育大单元教学评价体系的构建

柳旭涛
宝鸡市第一中学，陕西 宝鸡 721001

[摘要]随着教育理念的不断更新和发展，教育评价已经逐渐从单一的知识传授向更加注重学生综合素养的培养转变。体育作为学校教育中不可或缺的一部分，其教学评价也需要与时俱进，更好地适应学生发展的需求。论文以核心素养为出发点，阐述了构建这一评价体系的重要意义、基本理念和设计思路，并提出了建设策略，以期为构建适应初中体育大单元教学特点的评价体系提供一定的理论指导和实践参考。

[关键词]核心素养；初中体育；大单元教学；评价体系
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12443　　中图分类号：G63　　文献标识码：A

Construction of a Teaching Evaluation System for Junior High School Physical Education Units from the Perspective of Core Literacy

LIU Xutao
Baoji No.1 Middle School, Baoji, Shaanxi, 721001, China

Abstract: With the continuous updating and development of educational concepts, educational evaluation has gradually shifted from a single knowledge transmission to a more emphasis on the cultivation of students' comprehensive literacy. As an indispensable part of school education, physical education teaching evaluation also needs to keep up with the times and better adapt to the needs of student development. Starting from core literacy, this paper elaborates on the important significance, basic concepts, and design ideas of constructing this evaluation system, and proposes construction strategies, in order to provide theoretical guidance and practical reference for building an evaluation system that adapts to the teaching characteristics of middle school physical education units.

Keywords: core competencies; junior high school physical education; large unit teaching; evaluation system

引言

随着教育改革的不断深化，提升学生的学科核心素养已成为学科教学的首要任务。体育课堂不仅仅是传授理论知识和技能，更重要的是将学生的体育学习与实际生活联系起来，以促进他们的健康成长。因此，建立科学的初中体育大单元教学评价体系至关重要。这样的评价体系不仅可以为教学评价提供理论参考，还可以为培养学生体育核心素养提供有力支撑。

1 建构初中体育大单元教学评价指标体系的意义

1.1 促进学生学科核心素养提升

学科核心素养是指学生在学习某一学科时所需的基本素养和核心能力。体育作为一门学科，其核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德。构建初中体育大单元教学评价体系，不仅可以提高学生自主学习能力和解决问题的能力，还可以科学地反映学生的学习情况，及时发现学生的优势和不足，从而激发其学习兴趣，提高学习积极性[1]。此外，评价体系的构建不仅要注重提高学生的体育技能，还要注重学生身心健康、团队合作能力等方面的发展，从而进一步促进学生学科核心素养的提升。

1.2 提高学校体育课堂教学质量

体育课堂作为培养学生体育素养的主阵地，其教学质量直接影响着学生的学习效果和体育素养的提升。因此，构建初中体育大单元教学评价体系有助于提高体育课堂教学质量，具体体现在以下几个方面：(1)明确教学目标，教师应根据学生的实际情况进行教学设计和实施，从而提高教学的针对性和有效性；(2) 优化教学内容，通过评价体系的反馈信息，教师可以及时了解学生的学习情况，调整教学内容和方法，从而提高教学的灵活性和针对性；(3) 改善教学方法，评价体系的建立可以促使教师不断反思和改进教学方法，探索适合学生特点和教学目标的教学方式，从而提高教学效果；(4) 促进教师专业成长，评价体系的建立需要教师具备一定的专业素养和教学能力，不断促使教师的专业发展和教学水平的提升；(5) 激发学生学习兴趣，评价体系的建立不仅要关注学生的学习成绩，还要注重学生的学习态度和参与度，不断激发学生的学习兴趣，提高学习积极性。

1.3 推动学生综合素质全面发展

构建初中体育大单元教学评价体系还有助于推动学生综合素质的全面发展。具体表现在以下几个方面：(1) 促进学生身心健康，评价体系的建立可以促使学生注重身体锻炼，培养良好的生活习惯，从而提高其身心健康水平，为终身发展打下坚实基础；(2) 培养团队协作能力，学校体育教学不仅仅是注重个人技能的提升，更注重的是对学生团队协作能力和集体荣誉感的培育；(3) 促进综合素养

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

提升，评价体系的建立可以全面评价学生的体育素养，包括对其运动能力、健康行为和体育品德等方面的评定；（4）引导学生终身学习，评价体系的建立可以引导学生形成终身体育锻炼的意识，不断提高自身的体育素养和综合素质；（5）培养学生道德品质，体育比赛始终坚持尊重对手、公平竞争的原则，这样有利于培养学生良好的道德品质和社会责任感。

2 建构初中体育大单元教学评价指标体系的原则

2.1 主体性原则

初中体育大单元教学评价体系的建构应坚持主体性原则。评价体系的建构应充分尊重学生的主体地位，关注其学习需求和发展潜力，不断调动他们的学习积极性和创造性。一方面，评价体系的建构应考虑学校的教育理念和办学特色，为学校的发展提供有力支撑；另一方面，评价体系还应考虑社会的需求和期望，体现社会在教育教学中的引导和参与度，促进学生综合素质全面发展和社会责任感的提高[2]。此外，教师、学生、学校和社会应形成一个良好的评价合作机制，共同促进学校体育的高质量发展。

2.2 科学性原则

初中体育大单元教学评价体系的建构应坚持科学性原则。初中体育课堂教学评价指标体系要与体育学原理相对应，不能违背初中体育教学的客观规律。课堂教学评价中的各项指标要反映出被评价对象的内在规律和本质。只有这样，才能确保构建的课堂教学评价指标体系是严谨和可信的。此外，评价体系应具有连续性和动态性，不仅要对学生进行一次性评价，还要对学生进行持续性的跟踪评价，及时发现问题并加以改进，从而促进学生综合素质的全面发展。

2.3 系统性原则

初中体育大单元教学评价体系的建构应坚持系统性原则。评价体系的建构应具备整体性思维，考虑教学目标、内容、方法和评价方式等多方面，构建系统完整的初中体育大单元教学评价体系。此外，评价体系应具有层次化结构，包括部分评价和整体评价等，既要注重部分细节，又要注重整体表现。评价体系中的各指标应具有互动性，相互联系、影响，形成互动的评价体系。系统性原则是评价体系设计的基础，评价指标的选取和设计应基于科学的理论和方法，确保体育教学评价结果客观准确，使其更符合学生的实际需求。

2.4 方向性原则

初中体育大单元教学评价体系的建构应坚持方向性原则。教学评价应坚持“立德树人”的教育使命，不能偏离中国特色社会主义的教育方针和政策。教学目标的评价、方法的评价、结果的评价等都要体现正确体育观念。一方面，评价体系应建立公平、公正的评价机制，避免评价中的主观偏见和不公平现象，确保每位学生都能受到公平、公正的对待；另一方面，评价体系的建构是一个持续改进和创新的过程，应不断吸收和借鉴国内外先进体育学者的经验和理念，从而进一步完善和提升评价体系的科学性和有效性。

3 建构初中体育大单元教学评价指标体系的内容

3.1 教学目标评价

首先，评价体系应明确教学目标的具体内容和要求，使教师和学生都能清晰地了解目标，有利于评价的准确性和有效性。其次，评价体系应评估学生对体育教学目标的达成程度，包括知识、能力、态度等方面，全面反映学生的学习情况[3]。为了实现全面客观的评价，评价体系应采用多种评价方法，如测验、观察、访谈等，结合定性和定量评价。此外，评价体系还应具有动态性，及时跟踪和评估学生的学习情况，发现问题并加以解决，保持评价的及时性和有效性。最后，评价体系应设立反馈和改进机制，及时向教师和学生反馈评价结果，不断促进教育教学实践的改进和提高。

3.2 教学条件评价

首先，评价体系应符合教学实际。一方面，教师设定的教学目标要与课程标准的要求、学生身心发展规律相结合，包括知识、技能、体能、情感态度与价值观等；另一方面，教师所设定的教学目标要符合学生的个体差异、认知能力和心理特点。其次，评价教学管理是否有效，包括教学计划的制定和执行、教学组织和管理等方面。再者，评价师资队伍是否强大，包括教师的专业水平、教学能力和教学态度等方面。最后，评价教学氛围是否良好，包括学生的学习积极性、师生关系和班级氛围等方面。这些评价指标将全面反映学校的教学质量和教学环境，从而进一步为学校教育教学发展提供有力支撑。

3.3 教学活动评价

教学活动评价是评价体系中至关重要的一环，它通过对教学过程的全面评估，为教学改进提供依据。首先，是对教学内容的评价，要求评价体系评估教学内容的设计是否合理，是否符合学生的学习需求和教学目标，以及是否能够激发学生的学习兴趣。其次，是对教学方法的评价，评价体系应考量教学方法的选择和运用是否得当，是否能够有效促进学生的学习和发展，是否具有启发性和创新性。再者，是对教学组织的评价，评价体系应评估教学组织的情况，包括教学进度的安排、教学资源的调配等，是否能够保证教学的顺利进行。然后，是对教学过程的评价，评价体系应考核教师的教学态度、学生的学习情况、教学氛围等方面的质量和效果。最后，是对教学效果的评价，评价体系应评估教学效果的达成情况，包括学生的学习成绩、学习态度、学习习惯等方面，是否能够达到预期的教学目标。通过对以上教学活动评价的内容和要求的全面考量，可以有效了解教学活动的质量和效果，从而为教学的改进

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

和提高奠定坚实基础。

3.4 学生活动评价

首先，保证学生拥有充分的体育活动时间，促使学生积极主动地参与练习，且学生能够按照教师要求正确完成练习，并熟练掌握体育知识和运动技能。其次，评价学生的合作能力，包括与同学合作的情况、团队精神和协作能力等方面。再者，评价学生的创新能力，包括思维活跃性、问题解决能力和创造性表达能力等方面。然后，评价学生的自我管理能力，包括学习态度、学习方法和自我监控能力等方面。最后，评价学生在课堂活动中取得的学习成果，包括知识掌握程度、技能运用能力和情感态度等方面[4]。通过对以上学生活动的评价，可以全面了解学生在课程学习过程中的表现，从而为学生个性化发展和综合素质提升提供有力保障。

3.5 课堂活动评价

首先，评价学生是否表现出积极向上的学习态度、具有良好的体育品格和体育道德。师生和生生之间是否平等地交流，课堂氛围是否有序、和谐、活跃，学生的情感表达是否及时得到教师的关注。多数学生是否能够完成学习任务并有一定的收获，教师是否能基本实现教学目标。教师的教学方式是否使学生感受到学习体育的乐趣。教师在课堂上是否安全提示到位，是否保障了学生的人身安全。其次，评价教师的教学方法是否多样化和灵活，是否能够促进学生的积极参与和思维发展。再者，评价教学过程的互动性和生动性，包括教师的授课方式、学生的反应和讨论情况等方面。然后，评价教学效果的达成情况，包括学生的学习成绩、学习态度和学习习惯等方面。最后，评价课堂的教学氛围是否活跃和融洽，是否能够营造良好的学习氛围和学习环境。通过对以上课堂活动的评价，可以全面了解课堂教学活动的质量和效果，从而为改进和提高体育课堂教学质量提供参考。

4 建构初中体育大单元教学评价指标体系的策略

4.1 建立科学的体育教学评价制度

体育课程教学相较于其他学科有所不同，其注重的是理论与实践的结合。受其学科特性的影响，体育教学评价也较为复杂，因此，需建立科学的体育教学评价制度，不仅有助于体育教学评价规范化、制度化，还有助于学校日常管理科学化、规范化，更好的促进学校体育工作的稳步发展。评价内容和方法应灵活多样，确保评价的科学性和客观性。同时，应建立明确的评价标准和评分细则，确保评价结果的公平、公正，使评价结果具有说服力和可信度。此外，应建立及时有效的评价反馈制度，将评价结果及时反馈给教师和学生，指导教学实践的改进和学生个性发展的引导。最后，评价机制的设立应当与时俱进，吸收和借鉴国内外先进体育教育工作者的经验和理念，不断完善和改进初中体育大单元教学评价体系的各项制度。

4.2 树立明确的体育教学评价目标

教学评价目标指导并支配着教学评价的过程，决定着教学评价的方向。在体育教学评价过程中，教学评价方法、原则、内容、标准等因素的制定都要服务于教学评价目标。无论是哪个环节的教学评价，评价的主要作用在于诊断和改进教学。此外，评价体系还应评估教师的教学水平和教学效果，包括教学方法、教学态度、教学能力等方面。同时，评价体系还应评估教学质量和教学效果，包括教学活动的设计、组织和实施情况等方面。通过明确体育教学评价目标，可以更好地引导广大体育教师对初中体育课程教学内容的设计，从而促进学生的全面发展和教学质量的提高。

4.3 注重学生的心理健康调控

在体育教学评价的过程中，教学评价组织者应当对评价主体和评价对象进行心理调控，心理调控可有效的提高教学评价主体和评价对象的积极性，保障体育教学评价结果的准确性。评价体系应当注重学生的情感体验，如乐观、自信、合作等，不断提高和促进学生的心理健康发展[5]。此外，评价体系还应当注重学生的心理健康问题，如焦虑、抑郁等，及时发现并提供必要的帮助和支持。与此同时，评价体系还应促进学生的自我调节能力，帮助他们学会有效应对挑战和压力，保持良好的心理状态。教师在评价过程中应扮演心理调控者的角色，关注学生的情感需求，引导他们建立积极的心态和健康的心理模式。通过注重心理调控，评价体系可以更好地促进学生的全面发展，不断提高学生的学习积极性和自我管理能力。

4.4 完善体育教学评价反馈机制

为建立科学的初中体育大单元教学评价体系，需不断更新和完善体育教学评价反馈机制，以便及时反馈评价结果，并指导广大体育教师和学生改进教学和学习方式。首先，评价结果应及时反馈给教师和学生，以便他们了解自己的表现和成绩，及时调整教学和学习策略。其次，评价反馈应根据学生和教师的实际情况来开展，应给出具体的改进建议和措施，帮助教师和学生明确下一步的改进方向和方法。最后，评价反馈机制应注重鼓励性，及时肯定教师和学生的优点，从而不断激发他们的教学热情和学习积极性。

5 结论

综上所述，构建初中体育大单元教学评价指标体系应围绕教学目标、教学条件、教学活动、学生活动、课堂活动等方面展开。首先，评价体系的建构不仅要注重评价的综合性和科学性，还要注重学生的全面发展。其次，评价体系的建构还应考虑教师的教育教学水平、教学方法等因素。最后，评价体系还应具有灵活性，能够根据实际情况进行调整和改进，确保评价的及时性和有效性[6]。总之，为确保评价体系的科学性和实用性需综合考虑各方面因素，从而为构建适应初中体育大单元教学特点的评价体系提供借鉴和参考。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

[参考文献]
[1]张明.多元评价助力体育大单元教学[J].文理导航(中旬),2024(3):25-27.
[2]孙丹丹.核心素养视角下小学体育的有效教学策略[J].田径,2024(2):15-17.
[3]钱旭威.核心素养下的小学体育大单元教学探究[N].科学导报,2024-01-19(2).
[4]吴姗,吴倩,张成磊,等.新课标视域下体育大单元教学的理论逻辑、现实困境与突破路径[A].第一届湖北省体育科学大会论文集(第一册)[C].湖北:湖北省体育科学学会,2023.
[5]吴健,剧冰纯,盛鹏杰.以人为本视域下中学体育教学质量评价体系的研究[J].体育风尚,2019(9):99-101.
[6]郑国珍.有效教学视域下中学体育教学的实施[J].甘肃教育,2017(9):74.
作者简介：柳旭涛（1996—），女，汉族，甘肃陇南人，硕士，中学二级，宝鸡市第一中学，研究方向：体育教学与训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

体育在线开放课程数字化评价与质量保障的研究现状

姚业戴　王顺熙
华南农业大学体育部，广东 广州 510642

[摘要]文章通过文献梳理，探讨体育在线开放课程数字化评价与质量保障的研究现状，理清我国体育在线课程发展历程、特征、研究取得的成绩以及存在的不足，作出相应的总结，为体育课程评价改革提供参考依据。
[关键词]数字化评价；体育在线开放课程；研究现状；评述
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12421　　中图分类号：G434　　文献标识码：A

Research Status of Digital Evaluation and Quality Assurance of Online Open Sports Courses

YAO Yedai, WANG Shunxi
Physical Education Department of South China Agricultural University, Guangzhou, Guangdong, 510642, China

Abstract: Through literature review, this article explores the current research status of digital evaluation and quality assurance of online open physical education courses, clarifies the development history, characteristics, research achievements, and shortcomings of online physical education courses in China, and makes corresponding summaries to provide reference for the reform of physical education course evaluation.
Keywords: digital evaluation; sports online open courses; research status; commentary

1 研究背景与意义

当今社会，随着信息技术的飞速发展，数字化技术已渗透到体育教学的各个方面，而体育线上开放课程正是这种新型的教学方式，逐渐改变着人们获得体育知识和技能的方式。它突破了时间与空间的局限，使体育教学优秀资源得到广泛传播，极大地增强了教学的便捷性。建立一套科学、合理的在线体育教学评估体系，是提高高校体育教育质量的有效途径。它不仅能让学生得到真正的反馈信息，还教学质量，同时也能为老师们改进体育教学改革提供借鉴。

2 数字化评价相关概念

2.1 数字评价概念的界定

数字化教学评价是运用计算机技术，借助数字软件，对在线开发体育教学的设计与实施进行系统的采集、分析与反馈的测量方法。它不仅重视学生学习评价，而且重视对学生学习过程控制，以及对学习解决问题的策略的评价。数字化评价是一种高质量、全过程、可持续的评价方法[1]。数字化评价是一种可操作、可控制、可反思的方法。可以及时形成性评价结果，及时反馈，让学生了解他们的学习过程中存在的问题；也可以形成总结式的评价，比如期末考、学期报告，以及对学生学习表现的评价。在此基础上，提出了一种基于数字技术的高校体育网络课程评价方法，对高校网络体育课程进行数字化评价具有重要意义。

2.2 数字化评价的特点

数字化评价在体育在线课程中扮演着至关重要的角色，其特点体现在以下几个方面：

数字化评价的可控性。学生可以根据自己的学习特点，进行选择学习。学生还可以根据自己的实际水平和个性安排来选择合适的评价时机，而教师也随时跟踪网络评价的结果，及时改进教学策略。

数字化评价的高效性：高效性是数字化评价显著特点之一。在线评价系统能够快速反馈学生的学习成果和行为，这不仅能够增强学生的学习动力，还能帮助教师及时发现教学中的问题，从而进行针对性的教学调整。

数字化评价反思和反馈特性：传统的评价方式往往受到主观因素的影响，而数字化评价通过客观数字评价，提高评价的客观性和人性化。针对开发的课程做出能促进各层次衔接沟通的课程评估体系，并开发出符合体育学习各课程模块的评价标准[2]。

数字化评价的数字思维性，数字化评价支持多样化的评价方法。通过数据的分析和逻辑批判思维，分析影响体育在线教育课程评价体系和教学标准建立的内外部环境制度因素，透析各种实际需求，提出解决方案，为教改决策提供依据。

2.3 数字化评价的功能与作用

数字化评价在体育在线教学中扮演着至关重要的角色，其功能与作用多方面体现在提升教学质量、优化学习体验和监控学习进度等方面。

数字化评价智能化：清晰划分出体育在线教育各层次的培养目标，构建体育在线教育普通课程、专业体育课程、个性化发展体育在线课程三大平台，全面提高教育教学质量这种及时的信息反馈使得教师能够快速调整教学策略，对学生的学习计划进行个性化定制，从而提高教学效果[3]。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

数字化评价人性化：根据体育锻炼标准和体育教育培养特点，合理划分课程内容，并且在此基础上开发能够灵活进行课程移植以及学分转换的标准课程模块和每种模块的教学标准。针对不同层次的学生，努力创造各类体育在线课程，满足学生体育锻炼的需求。

数字化评价思维化：通过收集的大量教学数据，培养学生的数字思维能力，发现教学过程中的问题和不足，从而制定相应的改进措施。基于数据思维的决策过程，确保了教学质量的持续提升。

总之，数字化评价在体育在线教学效果评价中的应用，不仅提高了教学的智慧和思维性，而且通过精准的数据分析，促进了教学质量的持续改进，为学生提供了更加个性化和高效的学习体验。

3 教育在线开放课程的数字化现状

3.1 网络开放课程的发展过程

自 20 世纪末以来，随着互联网的迅猛发展，网上教学资源也出现了数字化的转变。在最初阶段，以电子邮件、论坛和早期的学习管理制度为主要手段。美西方国家开始实施网络开放计划，标志着网络开放课程将为全世界的学生提供免费重要教学资源。

MOOC 打破了以课堂为主和教材为主的教学资源传统供给模式[4]。推动了优质教学资源的普及和共享，扩展了师生网上学习内容，提高了课堂教学效果，出现了基于 MOOC 的翻转课堂、OTO（Online To Offline，线上与线下）、混合学习（Blended Learning）等以学生为主体的教学新模式。实现了人与教学的无缝连接，使在线教学与课堂教学共同成为学校培养人的重要方法，MOOC 的作用逐步得到世界的认可，也被称为教育界改革的重大变革之一[5]。

21 世纪 20 年代，网络开放课程促进了教育资源平等化，也促进个人学习习惯的个性化发展。可以看出在线课程是一种基于数据驱动的、基于学习者需求的多元化学习方法。与此同时，全球爆发的疫情，造成教育环境特殊化，也加速了在线开放课程的普及，促使传统教育机构向线上教学方向转变，也促进在线教育设计的数字化，推动知识普遍化和全球化进程中发挥着重要作用。

通过梳理文献，发现互联网的迅猛发展推动了网上教学资源的数字化发展，MOOC 的兴起和普及为教育领域带来了机会和创新。它打破了传统教学体育教学模式，推动了优质教学资源的普及和共享，进一步深化了以学生为主体的教学新模式。在线开放课程扩大教育资源的平等化范围，还有利于个人学习习惯的个性化发展。

3.2 体育在线开放课程的特点

在当前教育信息化发展的背景下，我国大学公共体育网络课程的建设具有自己的特点。首先，基于高校体育专业的特点，在课程设置中，应充分考虑如何运用数字化技术对学生进行动手能力和身体素质的培养。因此，许多课程采用了视频教学、虚拟现实等多媒体技术，对现实中的体育活动进行仿真，增强了学生的互动性和参与性。近几年来，由于网际网路的迅速发展，网路教学已成为一种新的潮流。

大学公共体育网络课程结合地区高校自己体育特色，运用数字化技术，模拟体育活动，提升学生互动参与机会，促进学生参与体育兴趣与增强体质意识培养。数字化教学的兴起，为体育教育改革注入新活力。也为体育在线开放课程展现实践、个性、互动、评价多元化等特点，为体育教育模式提供新方向。

3.3 体育在线开放课程数字化的研究现状

随着信息技术的飞速发展，体育在线开放课程作为一种新兴的教育模式，其数字化程度已经成为衡量体育课程质量的重要指标。体育在线开放课程的数字化研究主要集中在开放课程发展历程、在线课程教学与学习特点、数字化评价、数字化评价体系四个方面进行评书。

开放课程发展历程：表现主要体现在利用信息技术在体育课程有益补充，视频教学、CAI 课程设置等多媒体材料的制作与应用。这些信息技术内容不仅丰富了教学资源，也提高了体育教学的趣味性和互动性，了解开放体育课程的发展历程，这对数字化评价的设计和实现做好基础条件。国外方面：Finkle Eran 教授认为 MOOC 是不会对现在高等教育和现有的模式产生严重的影响，也不会目改变高校教育地位，它们应该和平共进的，互为补充；Dennis（2012）从 MOOC 的认证机构、图书出版商、评级机构、考试入学等方面全面分析 MOOC 对高等教育的影响，分析认为：MOOC 只是传统高等教育内容增容，并不能代替现在高等教育系统；吴昊等人（2001）教育信息技术的推动融合，促进传统体育教学模式的改进，随着信息技术高速发展 ，为进行远程教育体系的实现了可能。体育教育信息化教学最比较新颖的元素，文章对体育教育与信息化教育的交互融合、实施方法等方面进行前沿性探究[6]。李小莉和任卫华认为开放式教学对体育课来说是一种较新的教学方法，充分发挥体育特点与开发教学特征的融合。结合体育课程教学的内涵及理论与实践依据的分析，构筑普通高校教学开放式的教与学的开放式体育课程体系，为普通高校实体育课程教学参考依据[7]。陈建嘉等人采用文献资料法对开放式体育课程的内涵和特点进行了探讨，展示了开放式体育课程的思维观念 ，提出了课程改革思路的多主体角特征；体育课程结构多元化特征；体育课程形式开放化特征；体育课程资源拓展性特征。并提出了实施次教学改革的方法和手段[8]。在线体育课程教学开展现状与学习特点：在线体育体育课程与在场教学肯定有所区别，通过分析在线体育课程的教与学特点，有效地弥补了体育在线开放课程与传统课堂教学相比较不足问题，更加有利于高效实施线上体育教学。陈坚伟（2015）调查国内在线课程代表网站的高校

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

体育课程建设现状的基础上，提出了有序发展在线体育课程发展的方法，鼓励利用各种社会资源参与开发体育在线课程，完善体育学习模式，提高在线体育服务水平，促进国内高校体育在线课程建设的质量[9]；刘建刚通过对在线课程平台进行调查，高校在线体育课程还是比较多，课程内容设置以运动技战术为主，但影响力与其他学科尚有较大差距，需要完善体育在线课程的人才梯队建设、体育在线课程金课，更好地提高体育教学效果[10]。梁宇大数据时代催生了教育的创新，网络信息技术的不断进步促进了教育的改革和发展，给在线开放课程创造了新的机遇与挑战。通过体操 MOOC 课程平台进行研究，找出共享课存在的问题和优点，优化管理精品资源共享课程平台应用，实现体操理论、技能、能力相结合的教学模式[11]。董海军通过科学构建普通高校体育在线课程教学平台，促进学生自主学习的高效性、内驱性和个性化学习，旨在切实有效的促进大学生锻炼的积极性[12]。通过文献了解体育开放课程发展历程，也了解了信息化对体育教学的深刻影响。从视频教学到 CAI 课程设置，多媒体材料到数字化，提高了体育开放教学的趣味性和内涵。在线体育课程虽与传统教学有所区别，但具有独特优势，但它只是传统教学的有益补充，很多教学设计和评价仍有待完善。大数据时代为在线开放课程带来了新的机遇与挑战，优化信息化平台应用，才能更好地推动体育教学效果的提升。

质量保障框架下体育在线开放课程评价：数字化评价体系的数字化构建是体育在线开放课程质量保障的关键。数字化评价体系包括在线体育理论提交、技能展示等多种形式，能够实现对学生学习成果的即时反馈和长期跟踪。然而，如何确保评价的公正性和有效性，防止作弊等不诚信行为，是目前数字化评价体系需要解决的问题。成亚玲和谭爱平（2020）评价了在线开放课程的学习质量，并将该评价方法应用于实际教学[13]。周姗颖并利用层次分析法对评价主体和评价指标进行赋权，通过设计线上教学质量评价指标体系为进一步完善线上教学质量评价体系提供借鉴和依据[14]。王正青（2017）通过分析美国 K-12 网络教学的运行机制和质量保障机制，提出了提高我国中小学网络教学质量保障的建议[15]。苗哲（2019），构建了一套数字化的课程评价与管理系统，为网络教学平台的质量保障提供了技术支持[16]。翟林（2004）通过对普通高校体育教学质量的评价，提出了保障网络体育教学质量的若干理论依据[17]。姜同仁和钱杰（2005）评价了高校体育教学质量，探讨了评价高校体育教育质量的途径和问题[18]。钟秉枢和李楠（2022）以数字化完善体育与健康课程内容、创新教学手段与方法、改革体育与健康教材编写方式、优化体育教学评价、提升师生体育与健康课程核心素养，从而赋能体育与健康课程高质量发展[19]。从质量管理视角来看，体育在线开放课程的数字化评价体系是其本质是提高体育教学质量。通过在线体育学习理论提交、体育技能展示等形式，实现对学生学习成果的即时反馈与长期跟踪。然而，确保体育学习评价的公正性、有效性，防止不诚信行为，仍是数字化评价面临的重要问题。众多学者对开放课程进行了探讨，提出了不同的评价方法和方向，为完善线上体育教学质量评价体系提供了借鉴。数字化评价体系不仅有助于提升体育教学质量，还能优化体育教学内容与手段，改革教学模式，保障了体育与健康课程的高质量发展。未来，随着技术的不断进步，数字化评价体系将进一步完善，为体育在线开放课程的质量保障提供更坚实的理论基础。

数字化评价体系构建和应用：马有保构建高校高质量体育教学体系，是推进高校体育教育改革创新的宏伟目标，也是社会和时代赋予高校新时期的重要使命和艰巨任务。加强数字化体育教育的软硬件设施，构建完善的数字化教学质量评价体系，解决高校在体育教育过程中遇到的诸多阻碍，推进高校体育教育的高质量发展[20]。李天星，鲜林峰：数字化技术时代下人们的生活方式都有了很大的转变，且对各行各业都带来极大的影响。体育课是职业院校教学过程中的一项十分重要的课程，课程本身既肩负着学生强身健体的重要作用[21]。周丽红对体育课程的教学体系进行了重新审视，提出体育课程数字化系统和体育与健康课程相结合而构建的体育课程学习模式，进行教学创新改革，并以篮球项目为案例，将该系统进行教学实验研究，教学系统对学生掌握篮球运动技能水平、学习兴趣、主体感受、情感等方面具有明显改善，解决了传统体育教学束缚下，为新课标创新特征的落实提供指引[22]。数字化评价在体育教学中应用日益广泛，正成为推动高校体育教育改革的重要内驱力。越来越多的学者开始探索数字化系统与体育课程的深度融合，力求打破传统体育教学的束缚，实现教学模式的创新。这些研究不仅丰富了数字化评价体系在体育教学中的应用理论，为教育者提供了宝贵的参考和借鉴，更为实际教学提供了有力指导，帮助学生更好地掌握运动技能，提升学生参与体育锻炼的兴趣。推动体育教育向更高质量、更个性化、更高效能的方向发展，为培养全面发展的新时代人才贡献着力量。

通过对体育在线开放课程数字化研究文献的细致梳理，众多专家学者在这一领域取得了显著的积极探讨。然而，研究中也暴露出了一些问题和挑战，如体育开放课程评价体系的公正性、有效性如何确保，以及如何防止不诚信行为等。因此，进一步构建和完善数字化评价体系显得尤为重要。数字化评价体系的重要性不仅在于其能够即时反馈学生的学习成果，更在于其能够全面、客观地评价学生的体育学习过程和体育健康能力发展。通过体育数字化评价，我们可以更加准确地掌握学生的体育学习能力和锻炼需求，为教学提供更加精准的指导和支持。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

同时，体育课程数字化评价体系还能够促进教师与学生之间的紧密互动，提升高校体育教学效果和教学质量。因此，我们应该重视体育数字化评价体系的构建和应用，不断完善和优化其评价功能，以促进体育在线开放课程的改革和发展。

基金项目：本文系 2022 年度广东省本科高校在线开放课程指导委员会研究课题（项目批准号：2022ZXKC059），课题题目：体育在线开放课程数字化评价与质量保障的研究。

[参考文献]

[1]李杰.基于创新价值链的制造企业数字化评价指标体系构建及实证研究[D].广州：广东工业大学,2019.
[2]章杰侈,郑雪芳.基于教育大数据的职业教育个性化自适应教学研究——以“C 语言程序设计”课程为例[J].职业技术,2024,23(2):55-62.
[3]任清.智能时代的数字化评价探索[J].教育家,2018(16):28-29.
[4]王立国,窦艳辉.MOOC 起源及快速发展[J].软件导刊(教育技术),2014(7):57-60.
[5]Chiappe A,Jose Andres Martinez Silva,Hine N.Literature and Practice: A Critical Review of MOOC[J].Online Submission,2015,22(44):9-18.
[6]吴昊,胡小明,谭华,等.发展中国的体育远程教育[J].体育学刊,2001(2):8-10.
[7]李小莉,任卫华.普通高校实施开放式体育课程教学探析[J].体育世界(学术版),2007(2):26-27.
[8]陈建嘉,何伟,李野.论大学开放式体育课程的基本特征[J].成都体育学院学报,2003(4):79-80.
[9]陈坚伟.MOOC 时代中国高校体育在线课程建设现状与发展对策[J].成都体育学院学报,2015,41(3):109-114.
[10]刘建刚.我国高校体育教育在线课程实践现状研究——对 MOOC 热潮的审视[J].安阳工学院学报,2018,17(2):114-116.
[11]梁宇.MOOC 背景下体操精品资源共享课程平台的优化研究[D].武汉：武汉体育学院,2018.
[12]董海军.简述普通高校体育在线课程教学平台的构建[J].运动,2018(15):89-90.
[13]成亚玲,谭爱平.在线开放课程学习质量评价指标体系构建与应用[J].当代职业教育,2020(1):62-69.
[14]周姗颖.线上教学质量评价指标体系设计——以同步在线教学模式为例[J].北京印刷学院学报,2021,29(2):126-129.
[15]王正青,李飞,唐晓玲.K-12 在线学习的支持主体及其职能研究：以佛罗里达州为例[J].外国教育研究,2018,45(1):117-128.
[16]苗哲.数字化课程评价与管理系统[J].福建电脑,2019,35(11):87-89.
[17]翟林.大学体育课程学习质量评价体系研究[J].武汉体育学院学报,2004(1):57-59.
[18]姜同仁,钱杰.高校体育课程评价的研究[J].四川体育科学,2005(3):112-114.
[19]钟秉枢,李楠.以数字化赋能体育与健康课程高质量发展[J].中小学数字化教学,2022(3):5-9.
[20]马有保.以数字化技术助推高校体育教育高质量体系构建[J].教育评论,2021(11):53-57.
[21]李天星,鲜林峰.数字化技术背景下职业院校体育课程改革途径分析[J].冰雪体育创新研究,2021(16):127-128.
[22]周丽红.体育课程自组织教学数字化系统实验研究[J].惠州学院学报,2017,37(6):124-128.

作者简介：姚业戴（1979—），男，汉族，广东人，硕士，副教授，主要研究方向：体育教育；王顺熙（1978—），男，汉族，山东人，硕士，副教授，主要研究方向：体能训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

高强间歇训练法对高职院校男生身体素质的影响

王金龙
广东邮电职业技术学院，广东 广州 510100

[摘要]目的：随着近年来国家对学生体质健康水平的重视，加之近年来大学生体质健康整体呈现下降趋势，因此提升学生身体素质是当前重中之重；而高强间歇训练法能够对人体的心肺功能、肌肉力量、冲击速度等素质产生良性效果，本研究将高强间歇训练法引入高职院校体育课程，旨在探讨该方法对学生身体素质的影响，致力于提高大学生身体素质水平。方法：本研究通过文献资料法、实验法、数理统计法，选取广东邮电职业技术学院23级大数据239班和2310班男生作为实验对象，并将其随机分为实验班：239班和对照班：2310班，对照班采用持续训练法进行身体素质训练，实验班采用高强间歇性训练，进行为期十五周的教学实验。结果：通过十五周实验两个班级的男生身体素质各项指标相对于实验前具有十分显著性差异（P＜0.01），同时实验后50m跑、立定跳远、1000m跑三项指标实验后实验班优于对照班（P＜0.05），但实验后坐位体前屈、引体向上两项指标两个班没有形成显著性差异（P＞0.05）。结论：高强间歇训练法相对于传统的持续训练能够极大提升学生的速度素质、下肢爆发力以及耐力水平。

[关键词]高强间歇训练法；身体素质；高职院校；男生
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12437　　中图分类号：G622.4　　文献标识码：A

The Influence of High-strength Interval Training Method on the Physical Fitness of Male Vocational College Students

WANG Jinlong
Guangdong Vocational College of Post and Telecom, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Objective: with the increasing attention paid by the government to the physical health level of students in recent years, coupled with the overall downward trend of physical health among college students, improving their physical fitness is currently of utmost importance; The high-intensity interval training method can have a beneficial effect on the cardiovascular function, muscle strength, impact speed and other qualities of the human body. This study introduces the high-intensity interval training method into the physical education curriculum of vocational colleges, aiming to explore the impact of this method on the physical fitness of students and improve the level of physical fitness of university students. Method: this study used literature review, experimental methods, and mathematical statistics to select male students from Class 239 and Class 2310 of Guangdong University of Posts and Telecommunications as experimental subjects. They were randomly divided into experimental class: Class 239 and control class: Class 2310. The control class received regular continuous training for physical fitness training, while the experimental class received high-strength intermittent training for a 15 week teaching experiment. Result: after a fifteen week experiment, there was a significant difference in various physical fitness indicators between the two classes of boys compared to before the experiment (P＜0.01). At the same time, after the experiment, the three indicators of 50 meter running, standing long jump, and 1000 meter running were better in the experimental class than in the control class (P＜0.05). However, after the experiment, there was no significant difference in the two indicators of sitting forward and pulling up between the two classes (P＞0.05). Conclusion: high intensity interval training can greatly improve students' speed, lower limb explosive power, and endurance level compared to traditional continuous training.

Keywords: high intensity interval training method; physical fitness; vocational colleges; male students

引言

随着国家近些年对学生的全面发展越来越重视，国务院办公厅印发“体育强国建设纲要”的通知中也明确指出，将学生体质健康水平也纳入到学校以及相关教育部门考核体系中，意味着学生身体素质强化将成为实现健康中国的重要任务，同时随着近年来相关学者的研究学生的体质健康整体呈现下降趋势[1]。其主要原因是生活方式的改变，学生的静态生活方式增多课堂以及课外体育活动减少，使得大学生的身体素质水平不断下降。基于这种教育部门以及学校对学生体质的不断重视，加之学生体质呈现逐年下降的趋势，因此提升学生身体素质成为学校体育课教学的重要板块。高强度间歇训练法是一种负荷强度大于或等于无氧阈或最大乳酸稳态，通过让练习者进行反复练习，练习的时间达到每组坚持几秒或者几分钟，且组间休息使得练习者采取短时间静息或者低强度练习的方式，让练习者的机体保持在一种不完全恢复状态下的一种练习方法，同时高强间歇训练法（High Intensity Interval Training）自问世以来不仅对人们的心肺功能、肌肉力量、冲击速度

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

等有较好的提升效果，而且其运动的安全性以及有效性也得到较好的认可，但将高强间歇训练法运用于提升高职院校学生身体素质的研究较少，而本研究将高强间歇训练法运用到高职院校体育课程训练，通过比较常规体育课程中身体素质训练方式对学生相关身体素质指标的影响，进而为提升学生身体素质水平提供相关借鉴。

1 研究方法

1.1 文献资料法

根据研究的目的，借助广州图书馆、中国知网、万方数据库等平台搜索高强训练法、学生身体素质等有关文献，了解高强训练法的发展现状、学生身体素质水平现状、训练方式等信息资料，借助有关书籍查阅“高强间歇训练法”的相关信息，包括其训练负荷、强度、间歇时间的等，并对相关研究进行总结，为论文撰写提供理论支撑。

1.2 实验法

1.2.1 实验对象

本次研究的实验对象为广东邮电职业技术学院 2023 级大数据 239 班男生（共计 36 人，排除因身体原因不能参与实验的男生 3 人，故参与实验人数为 33 人）和大数据 2310 班男生（共计 33 人），并将其随机分为实验班和对照班，其中大数据 239 班为实验班，大数据 2310 为对照班，实验前调查学生身高、体重、年龄并进行统计学分析，保证实验的客观性。在确定对照组和实验组实验对象身高、体重、年龄保持高度相似（P＞0.5）（表 1）后进入到实验教学环节。

表 1 实验对象基本情况对比分析表（ $\bar{X}\pm S$ ）

组别	人数	身高	体重	年龄
对照班	33	173.76±5.84	64.30±11.47	19.70±0.59
实验班	33	173.40±5.72	63.14±9.46	19.67±0.54
P		0.799	0.654	0.828

1.2.2 教学实施

实施时间：2023 年 9 月 6 日至 2023 年 12 月 20 日，共计 15 周，每周 2 次，每次训练时间为 45min。

实验地点：广东邮电职业技术学院运动场。

实验过程：在本实验过程中以公共体育课为教学内容，在每次课中用 20 分钟对学生进行身体素质训练，其中对照班男生进行持续训练，即：热身运动——持续训练——放松运动；实验班男生进行指定动作高强度间歇训练，即：热身运动——高强间歇训练——放松运动。

根据 Steve Barrett 编写的《HIIT—高强度间歇训练法》一书中了解，初学者在接触高强间歇训练法时，一般采取一周 1～2 次的训练，结合相关研究建议，本研究实验班选取高强间歇训练法的周训练次数为 2 次，高强间歇训练法的训练动作以每组 6 个动作，单个动作的间隔为 30 秒，重复 2 组，组间间隔为 1 分钟，由于高强度指的是≥最大心率 80%的训练，因此负荷强度的监控采取训练过程中采用说话测试方式，若在训练中当受试者说话感到非常困难的时，则表明训练强度达到预期效果，运动恢复心率为最大心率的 40%～50%。对照组采用常规体育课程进行相应身体素质的持续训练活动，实验结束后对两个班身体素质指标数据结果进行对比分析，进而探索高强间歇训练法能否有效地提升大学生身体素质，为了防止运动损伤的发生训练后教师带应领学生进行积极的放松练习，进而缓解运动疲劳，以及损伤的发生。

实验测试指标：身体素质测试指标以大学生体质健康测试与评价中身体素质部分实验测试指标，包括：50m 跑、立定跳远、引体向上、坐位体前屈、1000m 跑，实验结束后将对两个班学生的身体素质进行相关测试

1.2.3 实验控制

为了保证实验效果以及规避实验对象心理以及其他客观因素的影响，本次实验将采取单盲实验法，即：实验对象对本次实验的内容、目的以及是否参与实验都是不了解状态。

保持对照班和实验班客观条件一致，即：两个班级的教学场地、教学内容、教学时间、教学跨度、教学进度等安排相同，并由同一位教师进行授课。

实验结果的测试，身体素质测试统一采用国家学生体质健康标准的测试方法。

1.3 数理统计法

实验结束后对本次实验所收集的数据运用 Excel 数据处理软件进行统计处理，并借助 SPSS19.0 软件对实验中收集的数据进行分析、处理，运用 t 检验归纳分析出学生通过实验后身体素质之间的差异。

2 结果与分析

2.1 实验结果

2.1.1 实验前实验班和对照班组间横向对比

表 2 学生身体素质指标实验前组间横向对比分析表（ $\bar{X}\pm S$ ）

组别	人数	50m 跑（s）	立定跳远（cm）	坐位体前屈（cm）	引体向上（个）	1000m 跑（s）
对照班	33	7.72±0.50	225.97±16.27	12.68±5.63	6.30±3.13	239.33±23.67
实验班	33	7.59±0.37	225.64±14.21	12.62±5.24	7.21±3.17	237.58±17.87
P		0.246	0.930	0.966	0.245	0.735

实验前实验组和对照组组间横向对比结果显示：身体素质各项指标中男生 50m 跑、立定跳远、坐位体前屈、引体向上、1000m 跑均无显著性差异（P＞0.05）。

2.1.2 实验前后实验班和对照班组内纵向对比

实验前后实验班和对照班组内纵向对比分结果显示：身体素质各项指标中男生 50m 跑、坐位体前屈、引体向上、100m 跑存在非常显著性差异（P_1＜0.01、P_2＜0.01）；说

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

明在经过体育课程的系统训练对学生的身体素质有明显的提升效果。

表 3　学生身体素质指标组内实验前后纵向对比分析表（ $\bar{X}\pm S$ ）

组别	实验时间	50m 跑（s）	立定跳远（cm）	坐位体前屈（cm）	引体向上（个）	1000m 跑（s）
对照班	实验前	7.72±0.50	225.97±16.27	12.68±5.63	6.30±3.13	239.33±23.67
	实验后	7.70±0.50	228.30±15.34	12.78±5.61	6.61±3.04	237.88±22.53
实验班	实验前	7.59±0.37	225.64±14.21	12.62±5.24	7.21±3.17	237.58±17.87
	实验后	7.48±0.34	236.97±14.26	12.85±5.19	7.52±2.96	226.76±15.40
	P1	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000
	P2	0.000	0.000	0.000	0.006	0.000

2.1.3 实验后实验组和对照组组间横向对比

表 4　学生身体素质指标实验后组间横向对比分析表（ $\bar{X}\pm S$ ）

组别	人数	50m 跑（s）	立定跳远（cm）	坐位体前屈（cm）	引体向上（个）	1000m 跑（s）
对照班	33	7.70±0.50	228.30±15.34	12.78±5.61	6.61±3.04	237.88±22.53
实验班	33	7.48±0.34	236.97±14.26	12.85±5.19	7.52±2.96	226.76±15.40
P		0.038	0.020	0.960	0.223	0.022

实验后实验组和对照组组间横向对比结果显示：身体素质各项指标中男生 50m 跑、立定跳远 1000m 跑存在显著性差异（P＜0.05），坐位体前屈、引体向上均无显著性差异（P＞0.05）。说明高强间歇训练（HIIT）在对学生的 50m 跑、立定跳远和 1000m 跑的成绩提升上要优于传统的体育训练方式。

2.2 分析讨论

2.2.1 高强间歇训练法对学生 50m 跑成绩的影响

《国家学生体质健康标准》和《国民体质测定标准》中将 50m 竞速跑作为大学生身体素质测试中速度质量的重要检测指标，同时 50m 跑也是反应学生快速运动和快速反应能力的重要指标，对于学生从事体育锻炼具有重要意义。速度素质包括了：反应速度、运动速度和位移速度，从现代训练角度来看，速度素质水平的高低在日常训练和比赛过程中发挥着至关重要的作用，对于运动员竞赛水平高低也有着重要的意义，的速度素质水平的高低对于运动员能够掌握合理有效的运动技巧起着强有力的帮助[2]。

通过 15 周的教学实验，对照班、实验班学生的 50m 跑成绩都有所提升，且相比较于实验前都有非常显著性提升（P＜0.01），但相较于对照班，实验班在其提升程度上要远优于对照班，而实验班学生 50m 跑成绩均值由实验前的 7.59 秒提升到 7.48 秒，对照班 50m 跑成绩由实验前的 7.72 秒提升到 7.70 秒，但是实验后实验班提升的幅度要优于对照班（P＜0.05）。其产生这一实验结果是在采取相关科学训练的干预后能够有效的提升学生的速度素质水平，而实验后实验班的提升效果优于对照班是由于 50m 跑不仅是一种无氧运动，还具有高负荷强度、瞬间爆发力强、反应快等相关特点，高强间歇训练的特点就是：快速、充分且爆发性强，且人体对氧的需求得到较大增强，进而使机体处于一种缺氧状态，持续刺激人体的不完全恢复，促进能量的发展，提高糖酵解能量供应能力，而在训练中学生的能量供应系统充足，学生在训练中的位移速度以及运动速度也能够得到相应强化，而在经过反复的训练中学生的速度素质得到反复的磨练，不断的刺激学生机体的肌肉进行收缩，极大地改善了机体的神经系统对肌肉的控制能力，肌肉力量得到强化，从事关节运动的大小肌肉群得到有效的协调与改善，进而提高了学生跑 50m 的能力。大学生已经过了生长发育的黄金时期，身体素质发展处于末期，特别是速度素质已经走过了快速发展时期，因此在这些因素的影响下，生理增长对于学生的成长和发展速度质量的影响很小，因此有效的训练对于学生的成绩提升显得尤为重要，特别是高强间歇训练法其运动特点极大地影响着学生速度素质的提升。毕蕊将高强度间歇训练法融入到日常课堂训练，通过 16 周的训练后，学生 50m 跑成绩训练后都有明显的进步提高，并且采用高强间歇训练法的实验组成绩提升要比对照组有显著提高[3]。而长期传统持续训练方式对学生的 50m 成绩也有一定的改善，但高强间歇训练法功能以及特点在对学生的 50m 跑成绩的提升上要优于传统的持续训练（P＜0.05）。

2.2.2 高强间歇训练法对学生的立定跳远成绩的影响

立定跳远同样作为学生身体素质测试指标之一，也是对人体、腰腹部力量、下肢爆发力、下肢力量以及身体协调能力的一个重要检测依据[4]。

通过 15 周的教学实验，对照班、实验班学生的立定跳远成绩相较于实验室前都有非常显著性提升（P＜0.01），但是相比较于对照班实验班学生的立定跳远成绩要远由于对照班，同时实验班在经过 15 周的训练后其立定跳远均值由原来的 225.64cm 提升到 236.97cm，而对照班在 15 周的持续训练后立定跳远成绩均值由实验前的 225.97cm 提升到 228.30cm。立定跳远成绩的提升前提条件是腿部肌肉力量和速度运用动作技术与腿部肌肉之间积极配合[5]，而高强间歇训练法能够有效的解决这一前提，主要是因为该运动的特点是在训练过程中要求学生进行短期的全力运动，这就迫使学生不断的强化下肢肌肉的支撑与机体的蹬地发力能力，训练过程学生不断地进行相关动作练习持续的进行制动、爆发进而加强学生的下肢力量以及肢体协调控制。同时在训练过程中机体借助以大肌肉群带动小肌肉群的运动模式，进而有效刺激了发展立定跳远所需的臀大肌、股四头肌和股三头肌等肌肉群的最大程度收缩，增强学生

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

的腿部力量和爆发力。王慧通过采用 salsa 舞和高强度间歇训练对比实验发现高强间歇训练能够有效的提高学生的立定跳远成绩，且相较于实验前有明显的改善，因此表明高强度间歇训练法能够有效的提升机体的肌肉力量，同时也能有效刺激相关肌肉进而达到提高学生的跳远成绩这一目标[6]。因此在采取有效的干预之下无论是持续训练方式还是高强间歇训练方式都可以有效提高学生的跳远成绩，促进学生的爆发力，但高强间歇训练法其训练特点决定其效果更加突出（P＜0.05）。

2.2.3 高强间歇训练法对学生的坐位体前屈成绩的影响

坐位体前屈是人体在非运动状态下测量身体、腰部、腹部和其他人体关节的运动项目，主要是反映学生的柔韧性水平。柔韧性定义为身体每个关节的活动范围（包括关节的肌肉、腱、韧带和其他软组织的伸展范围）[7]。良好柔韧性能够增强身体的协调能力，能够使人体的力量、速度、灵敏等素质得到更加充分的发挥，同时也可以起到预防运动损伤等作用，而坐位体前屈不仅是反应一个人的柔韧素质发展的水平，也是对人体髋关节、背部和腘绳肌的伸展能力的体现

经过 15 周的训练后无论是实验班还是对照班在坐位体前屈的成绩都有显著性提升（P＜0.01），而导致实验班和对照班成绩提升的原因是课前保证训练效果的最大化，教师在课前都会对学生进行课前的热身拉伸，每一个拉伸动作教师都严格要求学生以机体的最大限度去完成，同时热身拉伸中也进行了针对的动作选择多以发展学生背部、髋关节、小腿后侧肌群、大腿后侧肌群等部位的拉伸，有效的发展完成坐位体前屈测试完成所需要的肌肉群的伸展能力，进而提升了学生的坐位体前屈的成绩，受试者在经过一定强度以及时间的训练后，肌肉温度升高、活性增强，在训练结束后的在进行针对性的放松拉伸活动，不仅减轻了受试者在大强度运动后出现乳酸堆积，同时能够有效的拉长学生的韧带和肌腱，进而有效的提升了学生的柔韧素质，使得柔韧素质的得到发展，坐位体前屈的成绩得到有效提高。但实验后两个班级的坐位体前屈没有明显变化（P＞0.05），其主要原因是由于在于教师对于高强间歇训练还是持续训练在动作的选择主要以发展学生的耐力、力量、爆发性动作为主，而两个班级在实验训练开始前都有相应的热身拉伸以及放松性拉伸活动，进而发展学生的柔韧素质，这也是在经过 15 周的教学实验后学生的对照班实验班学生体前屈成绩提升的主要原因，进而促使学生在实验结束后两个班体前屈明显变化的因素。

2.2.4 高强间歇训练法对学生的 1000m 跑成绩的影响

男子 1000m 跑被《国家学生体质健康标准》赋予为学生的素质的评价标准之一，耐力素质是反映人体进行长时间肌肉活动能力的重要测量指标，因此，在对学生有氧耐力素质的评价中我们通常会用 1000m 跑的成绩来衡量[8]。

在本次对比实验中，在实验之前对实验组和对照组进行测试，结果表明两组之间没有显著性差异（P＞0.05），而在经过 15 周的训练后实验班和对照班相较于实验前在 1000m 跑成绩上均有非常显著性提升（P＜0.01），其中对照班 1000m 跑的平均成绩由原来的 239.33 秒提升到 237.88 秒，实验班的平均成绩由实验前的 237.58 秒提升到 226.76 秒。且实验结束后实验班 1000m 跑成绩要优于对照班（P＜0.05），而产生变化是由于运动训练的总量和运动强度息息相关，运动强度越高，运动耐力的增加越显著[9]，而高强间歇训练运动不仅可以有效的增加人体的最大摄氧量，同时激活肌肉的活性，使得肌肉的氯化酶活性有效提升，而中等强度的持续训练在对于学生的最大摄氧量上以及肌肉活性上也有相应提升[10]，持续训练的运动负荷属于中等强度要远弱于高强间歇性训练，同时相关研究表明：短时间的高强度间歇训练可以使男性的运动耐量得到有效提升，且提升效果要优于中等强度的持续训练[11]。而这也促使在实验结束后实验班在 1000m 跑的成绩要优于对照班实验后的成绩（P＜0.05）。

2.2.5 高强间歇训练法对学生的引体向上成绩的影响

引体向上是对手臂、肩膀、背部和其他上肢肌肉力量水平的测试。它是男性上肢力量的必要检查项目，是克服自身重力肌肉力量的运动，普遍认为是最基础的锻炼上肢肌肉力量的方法，也是衡量男性体质[12]的重要参考标准和项目之一。

在本次实验中，经过 15 周的教学实验，实验班和对照班的引体向上的成绩都由显著性提升（P＜0.01），其中实验班的平均成绩由实验前的 7.21 个提升到 7.52，对照班的平均成由实验前的 6.30 个提升到 6.61 个，但实验后实验班与对照班无显著性差异，（P＞0.05），同时教师在对引体向上的数据收集中发现在经过十五周的课堂练习学生的整体及格率有所增长，对照班及格人数由实验前的 6 人增加到 10 人，实验班由实验前的 10 人增加到 13 人，虽然及格率有较好提升，但整体而言，不及格人数依然占到绝大部分同学，其主要是影响是由于结合教师以及历年体测数据的显示，引体向上一直是大学生的体测的弱势项目，历届学生的引体向上成绩的及格率都较低，而针对这一因素教师在平时课程教学中，针对学生进行相应的强化练习，由于力量素质发展的最佳时期男生在 12-16 岁，且 18 岁接近最大值，而本次实验对象的平均年龄超过 18 岁，且上肢力量素质已处于最佳状态，而针对这一因素加之学校以及教育局大力提升发展学生的引体向上素质，进而在课程中的训练加强对引体向上的训练，但其目前阶段学生力量发展敏感期已过，进而导致周期内学生的力量素质提升较为缓慢，提升幅度不大。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

3 结论与建议

3.1 结论

（1）通过 15 周的实验，对照班和实验班男生的 50m 跑（速度素质）、立定跳远（下肢爆发力）、1000m 跑（耐力素质）优于实验前（P＜0.01），但采用 HIIT 的实验班该三项指标试验后优于采用持续训练的对照班（P＜0.05），说面 HII 他在对于学生的速度素质、下肢爆发力、耐力素质的提升上要优于常规体育课的持续训练。

（2）经过 15 周的实验教学，对照班和实验男生的引体向上（上肢力量）较实验前无显著性差异（P＞0.05），但在坐位体前屈（柔韧性）实验后优于实验前（P＜0.01），而实验后实验班相较于对照班这两项指标无显著差异（P＞0.05），实验前后两个班柔韧素质和上肢力量产生变化是由于在课堂训练中教师注重学生的运动前的拉伸以及运动后的拉升活动，同时教师也注重学生身体素质弱势项的强化练习。

3.2 建议

（1）高职院校教师在开展公共体育课时应依据不同学生、班级的相关情况合理开展高强间歇训练法，结合相关研究建议合理安全地设计高强间歇训练方案，优化训练手段，将丰富多样的训练方式与公共体育课堂相结合，进而来达到提升大学生体质健康的目的。

（2）教师在进行高强间歇训练法方案的设计中应考虑全面性发展，有针对性地设计发展学生上质量以及相关柔韧素质的训练。

（3）由于高强度间歇训练的强度特殊性，要求教师在开展训练时要带领学生做好充分的准备活动，使机体得到充分预热，肌肉的活性提高，同时在训练中严格把控好运动强度的控制，遵循训练方案，依照方案执行，预防在运动过程中学生发生运动损伤，由于大学生存在个体的差异化，教师在制定训练计划时应充分考虑学生的个体差异性，采用要循序渐进，合理安排锻炼时间和间歇时间，进而达到提高学生身体素质的目的。

[参考文献]

[1]黎涌明.高强度间歇训练对不同训练人群的应用效果[J].体育科学,2015,35(8):59-75.
[2]刘洪迅,龙斌.速度素质在现代竞技运动中的作用、影响因素及对策[J].武汉体育学院学报,2002,36(5):61-62.
[3]毕蕊.身体运动功能训练对中学生体质健康水平影响的实验研究[D].北京:首都体育学院,2016.
[4]张秀丽,陈宝玲,杜高山,等.立定跳远落地姿态的合理性[J].体育学刊,2014,21(6):129-133.
[5]张立夫.对影响立定跳远成绩的因素分析[J].哈尔滨体育学院学报,2002,20(2):138-139.
[6]王慧.18 周 salsa 舞训练对女大学生若干体质健康指标的影响研究[D].上海:上海师范大学,2012.
[7]徐玉明,张国海.柔韧性测量方法及其预测属性的研究[J].北京体育大学学报,2004,27(4):484-485.
[8]贾昌志.800 米跑的项目特征及有效训练途径探索[J].浙江体育科学,2003,25(6):52-54.
[9]Gormley S E,Swain D P,High R,et al.Effect of intensity of aerobic training on VO2max[J].Med Sci Sports Exerc,2008,40(7):1336-1343.
[10]曹洪宇,邵中平.高强度间歇训练对速滑运动员有氧耐力的影响[J].冰雪运动,2010,32(3):1-4.
[11]梁崎,焦睿,江沁,等.短期高强度间歇运动训练对青年男性运动耐量的影响[J].中国康复医学杂志,2011,26(10):925-928.
[12]杜天华,马倩,吴扣龙.大学生体质健康现状分析及研究—以皖南医学院为例[J].赤峰学院学报,2019,35(11):77-80.

作者简介：王金龙（1993—），男，汉族，湖北襄阳人，硕士，助教，广东邮电职业技术学院，研究方向：体育教学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

健康中国背景下中小学生体质健康测评困境与对策研究

朱杨华　刘兆欣*
哈尔滨体育学院，黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要]“健康中国”是国家重要发展战略，随着中国社会的不断发展，人们对于健康的关注度也越来越高。“少年强则国强”，中小学生作为祖国的接班人其体质健康问题备受关注。因此，中小学生体质健康成为了教育界和社会各界关注的热点话题。本研究采用文献资料法、逻辑分析法，从健康中国视域出发，探讨目前我国中小学体质健康评价的困境，并提出相应的对策。研究认为：当前中小学体质健康测量面临诸多困境，如测评方式的不合理和测评内容的单一、学生运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价的能力有所欠缺、部分中小学体育教师对《国家学生体质健康标准》了解不足、不够重视、中小学对于体质健康测评的组织工作不到位、学校的场地器材不能满足体质健康测试的需要等。并提出了相应的解决对策：建立统一的、多元化、层次化、合理化的评价体系、引入学生自我评价体系、学校组织师生学习《国家学生体质健康标准》相关内容和评价体系、管理部门应加大对中小学生体质健康的重视程度、加大对地方学校体育发展的支持等对策。为中小学体育健康测评的改革和发展提供参考。

[关键词]健康中国；体质健康；测评；困境与对策
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12436　　中图分类号：G804.49　　文献标识码：A

Research on the Dilemmas and Countermeasures of Physical Health Assessment for Primary and Secondary School Students under the Background of Healthy China

ZHU Yanghua, LIU Zhaoxin*
Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: "Healthy China" is an important national development strategy. With the continuous development of Chinese society, people's attention to health is also increasing. "A strong youth leads to a strong country". As the successors of the motherland, the physical health of primary and secondary school students has attracted much attention. Therefore, the physical health of primary and secondary school students has become a hot topic of concern in the education and social sectors. This study adopts the methods of literature review and logical analysis, starting from the perspective of Healthy China, to explore the current difficulties in evaluating the physical health of primary and secondary schools in China, and propose corresponding countermeasures. Research suggests that the current physical health measurement in primary and secondary schools faces many challenges, such as unreasonable evaluation methods and single evaluation content, insufficient ability of students to use the National Student Physical Health Standards for self-evaluation, insufficient understanding and importance of the National Student Physical Health Standards by some physical education teachers in primary and secondary schools, inadequate organization of physical health assessment in primary and secondary schools, and inadequate facilities and equipment in schools to meet the needs of physical health testing. And corresponding solutions were proposed: establishing a unified, diversified, hierarchical, and rational evaluation system, introducing a student self-evaluation system, organizing teachers and students to study the relevant content and evaluation system of the National Student Physical Health Standards, increasing the attention of management departments to the physical health of primary and secondary school students, and increasing support for the development of local school sports, so as to provide reference for the reform and development of sports and health assessment in primary and secondary schools.

Keywords: healthy China; physical health; evaluation; dilemmas and countermeasures

引言

随着我国经济的快速发展和社会进步，人们的生活方式发生了巨大的变化。然而，这种变化也带来了新的健康问题。据统计，我国目前有超过 4 亿的人口患有慢性病，其中很大一部分群体是年轻人。这些慢性病往往是由于不良的生活方式和不健康的饮食习惯等因素引起的。因此，保持身体健康已经成为我们每个人的责任。为了推进全民健康事业，中央政府提出了“健康中国”战略，旨在通过全面提高人民健康水平，实现全面建设社会主义现代化国家的目标。其中，中小学生体质健康是健康中国战略的重要组成部分。中小学生体质健康测量和评价是衡量学生身体素质的重要手段，也是促进学生身体健康发展的重要途径。

“健康中国”这一理念，源于习近平总书记于 2016 年 8 月在全国卫生与健康大会上发表的重要讲话，该理念的核心内涵是全面提高我国人民健康水平。《“健康中国 2030”规划纲要》是我国推进健康中国建设的重要指导性

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

文件，并且从多个方面提出了推进健康中国建设的措施。该纲要主要遵循以下原则：首先是健康优先，即把健康放在所有政策的优先位置；其次是改革创新，即不断推进体制机制改革和创新，提高健康领域的发展水平；第三是科学发展，即坚持科学的发展观，确保健康领域的发展符合科学规律；最后是公平公正，即确保各项政策和措施的公平性和公正性，使得所有人都能够从中受益[1]。该纲要的战略目标是到 2030 年，促进全民健康的制度体系更加完善，健康领域发展更加协调，健康生活方式得到普及，健康服务质量和健康保障水平不断提高，健康产业繁荣发展，基本实现健康公平，主要健康指标进入高收入国家行列。这意味着中国政府将通过一系列政策和措施，加快实现建设健康中国的目标，提高全民健康水平，让所有人都能够享受到更加健康的生活[2]。党的十九大决定，将“实施健康中国战略”列为我国健康发展基本策略的重要一部分，反映了人民群众对疾病健康、食品安全、环境等领域的健康要求和重视。把健康中国建设提升到国家战略地位，是国家治理理念和国家发展目标的升华，有助于完善我国体质健康监管的体系，明确体质健康标准，将人民体质健康的发展坚决落实到每一位国人。在 2016 年 8 月召开的全国卫生与健康大会上，习近平总书记明确提出要“将健康融入一切政策，人民的共建共享”，强调“没有全民健康，就没有全面小康”[3]。人民的健康是建国之本，立国之标。国民健康是国家发展的必备条件，在同年 10 月份，中共中央、国务院发布《“健康中国 2030”规划纲要》，提出“普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业”五大战略任务。这一文件的提出代表健康中国建设正式进入推进阶段。《“健康中国 2030”规划纲要》中指出：《国家学生体质健康标准》达标优秀率 25%以上的目标任务也被明确提出，我国也是第一次如此明确、细化的提出具体指标。也表明国家决心把提高国民学生健康水平作为实现全民健康目标的关键条件和手段。纲要中提出“25%的优秀率”，是因为优秀率在学生体质健康测试成绩指标中的作用更为突出，更加符合当代大学生体质发展需要[4]。在全国大学生素质测评活动中，体侧数据切实地反映了学生的体质健康状况，通过归纳总结学生体质数据，明确学生体质发展的现状，为实现优秀率 25%的目标而奠定基础。

1 体质健康的内涵

体质健康这一词是一个复合词，由体质和健康两个词组成，其概念的界定也是众说纷纭，我们应从体质和健康的定义入手来定义体质健康的定义。体育学界长期认为“体质是指人体的质量”。是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征[5]。可以理解为体质是人在日常活动中表现出的身体形态、生理功能、心理能力等。百度百科上健康一词的定义为：人体的生理机能正常，没有缺陷和疾病。而世界卫生组织（WHO）对于健康的最新定义是指个体不但没有疾病和身体缺陷，在生理、心理和社会适应三方面都达到一个良好的状态[6]。由此我们可以把健康理解为一种状态，是身体心理在各方面都达到良好水平的一种状态。体质与健康的定义天差地别，但两者却又相互联系密不可分，体质是健康的前提和基础，健康是体质达到某一良好水平的状态和表现，故两者紧密联系。

在体育学的研究范畴中，体质健康是指身体形态、身体素质、机体功能等达到一定的健康状态[7]。随着《国家学生体质健康标准》的提出，体质健康成为衡量学生身体形态、身体素质、身体机能等状况的名词。

我国中小学体质健康测评发展历程。1954 年，中国访问苏联引进了《准备劳动与卫国》制度，自此中国的《劳卫制》诞生了。当时中国正处于百废待兴的阶段，国民经济有待恢复，广大的青少年的体质状况较差，而《劳卫制》的出现满足了当时中国的迫切需求。1965 年原国家体委公布了《青少年体育锻炼标准条例（草案）》，该锻炼标准在 13～30 岁人群中推行，尤其对青少年在身体素质中的速度、耐力、灵敏和力量等方面有相应要求，且有学习国防技能的内容[8]。后因文化大革命时期中小学体育课程开设军体课，自此中小学体质健康测评步入停滞阶段。随后 1975 年，颁布了《国家体育锻炼标准条例》，鼓励众多的青少年可以积极地参与到运动中去，提高自身身体素质，但此条例仍然存在众多缺陷和不足，经过多次修改完善，发展为《国家体育锻炼标准施行办法》。这意味着我国中小学体质健康测评步入了自我研究阶段，这个阶段我国的青少年体质健康测评主要由运动能力和医学卫生两个部分构成。在《国家体育锻炼标准》的基础上，教育部和国家体育总局对学生体质健康进行了新的改革，并于 2002 年 7 月颁布了《学生体质健康标准（试行方案）》[9]。2007 年《国家学生体质健康标准》开始正式实施，随后于 2014 年修订为《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》。这意味着我国中小学体质健康测评已经逐步趋于成熟，步入成熟阶段。

2 健康中国背景下中小学生体质健康测评的困境

2.1 测评方式的不合理和测评内容的单一

目前，大多数学校采用的是集中测量的方式，一次性测试全班学生。在一两节体育课上将体质健康测评的众多测试项目进行测试，会导致学生负荷较大，所得成绩不能良好的反映学生的身体健康状态，且容易产生学生的厌恶、抵触情绪。这种方式容易造成学生间的比较和竞争，可能会影响到学生的心理健康。

现阶段中小学体质健康测评主要以身高、体重、肺活量、50m 跑、立定跳远、坐位体前屈、1 分钟跳绳、800m、引体向上等项目为主，从这些项目的数据来对学生的健康状况进行相对评价而忽略了其他重要的健康指标，如骨密

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

度、睡眠质量等。

2.2 学生运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价的能力有所欠缺

掌握《国家学生体质健康标准》并运用其对自身健康状况进行评价，有利于学生正确地理解健康的概念，《国家学生体质健康标准》是国家根据时代的变化进行调整的基本的要求和评价方法、体系。有利于学生建立符合当前时代的健康意识、概念和形态。学生一旦拥有了自我评价的能力，有利于学生实现自己的健康目标，主客观地评价自己身体的健康状况。并且能够随时对自己的健康状况进行监控和调整。在他们进行自我调整的过程中，同时也参加体育活动的习惯，有利于“终身体育”的形成。张继辉在其调查中发现多数的学生只能对简单的握力、耐力、立定跳远指标进行评价而对身高/体重及肺活量/体重的指数评价能力较低[10]。其中大学生能够运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价的尚且不足十分之一，更不用说处于中小学阶段需要教师“喂养”的学生们的情况时有发生。

2.3 部分中小学体育教师对《国家学生体质健康标准》了解不足、不够重视

体质健康测评是中小学体育工作中的重中之重，也是学校教育评价体系中的重要组成部分。因此，正确、合理地对学生进行体质健康测评显得尤为重要。显然学生不能熟练运用《国家学生体质健康标准》进行自我评价教师的疏忽及不重视是主要原因。教师作为学生和知识之间的“桥梁”，理应重视起来，对《国家学生体质健康标准》进行讲解来帮助学生了解和学习《国家学生体质健康标准》的相关内容和评价体系。

2.4 中小学对于体质健康测评的组织工作不到位

中小学对体质健康测评的整个过程把控不够严格，也是中小学体质健康测评“失真”“失准”的重要原因。学校对于测评的监管力度不严格，导致体育教师的不重视，部分学校甚至存在《国家学生体质健康标准》中测评哪些项目，体育课上就学、练这些项目，以此来提高学生所谓的“体质健康”。这些都是中小学管理组织工作不到位、不严格导致的。

2.5 学校的场地器材不能满足体质健康测试的需要

部分学校的硬件条件较差，《国家学生体质健康标准》中的测量仪器失准，而测量仪器的校正是保证成绩准确无误的重要前提，在进行使用测试前应对其进行测试校准。许多学校在进行肺活量测试的时候重复使用吹气嘴，使用后未进行消毒清洗就继续使用。有的学校让学生使用后就将吹气嘴放至清水或消毒液中，然后再让下一位同学从中取出再继续使用。不能够满足吹气嘴不能重复使用、吹气嘴使用后用消毒液浸泡三分钟至五分钟后再用清水将其冲洗干净再使用的标准，学校应该对其卫生状况的管理提高重视。有的学校的操场呈不规则状，有 200m 的跑道、260m 的跑道应有尽有，学校体育场地设施等硬件条件跟不上，也是导致体育教师不能够更好地带动学生进行体育锻炼、学习体育运动技能的原因之一。

3 健康中国背景下中小学生体质健康测评困境的对策

3.1 建立统一的、多元化、层次化、合理化的评价体系

目前，《国家学生体质健康标准》在的各项身体素质和身体形态指标上已经形成统一，但还有《国家体育锻炼标准》《国民体质测定标准（2023 年修订）》等标准在同步实施。国家应规定统一的测量评价体系。在体质健康测量的基础上，可以引入其他健康评价指标，例如：骨密度、BMI 指数、心率、营养状况、心理健康状况、睡眠质量等，从而形成多元化的评价体系，更全面地反映学生的身体健康状况。将学生按照身体状况分为不同的层次，并针对不同层次的学生采取不同的运动干预和把控，在测试时采取合理的测试方法，让学生保持良好的精神状态和身体状况进行测试，以达到更好的效果。

3.2 引入学生自我评价体系

让学生记录自己每天日常生活中的运动量、运动时间、运动项目等，为学生设计健康状况和心理状况的问卷。为学生讲解，教会学生运用问卷进行自我评价，让其养成定期自我评价的习惯，实时掌握自身的健康状况。学生可以通过填写问卷、记录日常运动量等方式进行自我评价，既可以增加学生的主动性，也可以让学生更好地了解自己的身体状况。

3.3 学校组织师生学习《国家学生体质健康标准》相关内容和评价体系

学校应加大对学校体育的重视、组织体育教师培训学习《标准》的相关内容和评价体系，不定期对体育教师进行考核。杜绝体育教师出现“测什么，练什么”的现象，这一现象无非是“自欺欺人”“掩耳盗铃”的行为，不应出现在中小学的校园中，更不应出现在中小学体育教师的身上。学校应严抓这一“应试”行为，为学生打造良好的体育意识、体育形态。

3.4 管理部门应加大对中小学生体质健康的重视程度、加大对地方学校体育发展的支持

学校层面的忽视，源自管理部门的不重视。相关体育管理部门应重视中小学生的体质健康状况，梁启超曾说过：“今日之责任，不在他人，而全在我少年”，“少年强则国强”。我们祖国的明天，就在这些少年儿童身上，我们怎能不重视起来？重点关注中小学生的体质健康状况的同时，我们也应加大对地方学校的经济支持，优化提高学校体育的硬件设施，为学生营造一个良好的体育锻炼环境。

4 结语

中小学体质健康测量与评价是一个复杂的系统工程，需要政府、学校、家长和社会各界共同努力。在“健康中

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

国”视域下，应推行多元化评价、引入自我评价和采用分层评价等方式，以更全面、更科学、更公正的方式评价中小学生的身体健康状况，促进中小学生的身心健康发展。

[参考文献]

[1]王祺灏.“健康中国”背景下青少年武术素养研究_王祺灏[D].武汉:武汉体育学院,2023.
[2]“健康中国 2030”规划纲要-《中华人民共和国中央人民政府网站》- 2016.[Z].
[3]毛振明,杨多多,李海燕.《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策(2)目标:《国家学生体质健康标准》达标优秀率 25%以上[J].武汉体育学院学报,2018,52(4):75-80.
[4]范洪彬,孙有平,季浏.体质测试中力量素质评价指标与测试方法的国际比较与启示[J].体育科学,2015(1):45-47.
[5]学生体质健康标准研究课题组.学生体质健康标准研究[M].北京:人民教育出版社,2006.
[6]郭绍瑜.运动干预对注意缺陷多动障碍儿童基本运动技能和体质健康的影响[D].上海:上海体育学院,2023.
[7]国家体育总局.体育锻炼指南[M].北京:人民体育出版社,2016.
[8]中国体育年鉴编辑委员会.中国体育年鉴[M].北京:人民体育出版社,1982.
[9]李建强.我国学生体质健康标准的演变历程及特征研究[D].苏州:苏州大学,2009.
[10]张继辉.高校体质健康测试中存在的问题及对策研究[J].北京体育大学学报,2008(2):245-247.

作者简介：朱杨华（1999—），男，汉族，江苏盐城人，硕士在读，哈尔滨体育学院研究生院，研究方向：体育教学；*通讯作者：刘兆欣（1982—），女，汉族，黑龙江哈尔滨人，博士，副教授，哈尔滨体育学院，研究方向：体育教育训练学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

高校体育课程思政元素的挖掘与实施路径研究

蔡煜浩
广州理工大学，广东 广州 510504

[摘要]高校体育课程思政作为立德树人的重要战略举措，对培育德智体美全面发展的人才起到了积极的促进作用。本研究紧密围绕体育课程的内在特质，深入剖析了教学主体与教学对象之间的关系，对体育课程中的思政元素进行了系统挖掘，并对其有效实施路径进行了积极探索，旨在为高校体育课程思政的深化发展提供理论支持与实践指导。
[关键词]高校体育课程；思政元素；挖掘；实施路径
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12434　　中图分类号：G807.3　　文献标识码：A

Research on the Exploration and Implementation Path of Ideological and Political Elements in College Physical Education Courses

CAI Yuhao
Guangzhou Institute of Science and Technology, Guangzhou, Guangdong, 510504, China

Abstract: As an important strategic measure for cultivating morality and nurturing talents, ideological and political education in college physical education courses has played a positive role in cultivating talents with comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, and aesthetics. This study closely focuses on the inherent characteristics of physical education courses, deeply analyzes the relationship between teaching subjects and teaching objects, systematically explores the ideological and political elements in physical education courses, and actively explores their effective implementation paths, aiming to provide theoretical support and practical guidance for the deepening development of ideological and political education in college physical education courses.
Keywords: physical education courses in universities; ideological and political elements; excavation; implementation path

引言

习近平总书记清楚地指出教育的核心使命是培养德行，强调要把德育贯穿于教学过程的所有方面。在高等教育层面上，体育课程扮演着不可或缺的角色，具有关键性的责任。高校体育课程不但应向学生们提供基础的体育知识和技巧，还应关注于塑造他们的个人品质、社会责任意识以及爱国主义精神。通过在大学生中培养健全的人生观、世界观以及价值观，我们能更有效地达到讲究德育的教学目的，促进学生成为全面发展的人才，为社会输送更多杰出的人才[1]。

1 高校体育有助于培养大学生的思想品质

体育运动的教育作用不容忽视，它不仅是锻炼身体的手段，更是锤炼意志的重要途径。尽管运动技能各异，但它们在提升学生身体素质方面的作用却殊途同归。对于大学生而言，体育课程具有规则教育和挫折教育的双重功能，对于培养他们的拼搏精神、竞争意识和团队精神等素质教育方面，也扮演着思想政治教育中不可或缺的角色。

1.1 高校体育的规则教育功能

体育运动在人类社会生活中占有举足轻重的地位，其核心价值不仅局限于身体的锻炼，更在于其中所蕴含的游戏精神。这种精神在体育运动的各个环节中均有所体现，尤其是在规则框架内进行的身体活动。参与者通过亲身实践，深刻体验着竞争与合作所带来的乐趣，以及成功与失败所带来的情感冲击。在体育竞技中，规则扮演着至关重要的角色。它不仅是裁判员判断运动员行为合法性的基本准则，更是确保比赛公平、公正进行的坚实保障。因此，所有参赛者必须严格遵守比赛规则，任何违规行为都将受到相应的惩处。以篮球比赛为例，一旦运动员出现走步、打手等违规行为，裁判员将立即作出判罚，以维护比赛的公平性和趣味性。此外，运动规则不仅具有规范行为的作用，更是一种有效的规则教育手段。参与者需要具备高度的自律性和责任感，严格遵守规则，尊重对手和裁判，以良好的体育精神参与比赛。通过体育运动中的规则教育，人们能够更深入地理解规则的重要性，从而在日常生活中更好地践行规则，成为更加文明、有素质的社会公民。

1.2 高校体育有助于培养大学生拼搏竞争精神

体育竞赛在大学生中颇受欢迎，其参与不仅旨在取得胜利，更在于锻炼自我、挑战极限，以及追求卓越的竞技精神。这种精神，作为竞技运动的精髓，亦是决定比赛胜负的关键因素。在赛场上，竞技运动充分展现了公平、公

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

正、公开的原则，这正是社会主义竞技的鲜明特点。在此平台上，唯有实力与汗水才能作为评价的标准，每一次的付出都体现了运动员们不懈的拼搏精神。这种精神鼓励着运动员们勇往直前，不断塑造着他们的性格与品质。大学生在参与竞赛时，既要与自己进行内心的较量，也要与对手展开激烈的角逐，从而培养竞争意识、磨炼拼搏精神并完善个性。通过竞技，大学生们挖掘自身的潜力，挑战自身的极限，实现自我超越，并激发出更加坚定的斗志。值得注意的是，体育竞赛不仅仅是一场实力的较量，更是一场精神的角逐。在这个过程中，大学生们不断提升自己的竞技水平，磨炼拼搏精神，这将成为他们未来道路上最宝贵的财富，并激励着他们不断追求卓越、勇攀高峰。

1.3 高校体育的挫折教育功能

在竞技场上，胜利者只能有一个，因此失利是在所难免的。体育教学作为培育“百折不挠”精神的重要手段，对于塑造大学生“胜不骄、败不馁”的品质具有关键作用。至于如何引导落败者正确面对结果，这恰恰是体育教育工作者肩负的责任。以羽毛球比赛为例，赛事结束后，双方选手握手致意，即便败北，也要展现对对手的尊重，这正是挫折教育在体育领域的生动体现。当代大学生普遍缺乏面对挫折的经验，因此，通过体育活动进行挫折教育，对于促进他们的全面健康发展具有不可或缺的重要意义。

1.4 高校体育有助于培养大学生的团队意识

当代大学生个性鲜明，但在团队协作方面存在不足，容易以自我为中心，这在一定程度上影响了团队合作精神的培育。随着社会分工的日益精细，团队合作在企业发展中愈发重要，这就要求个体具备良好的团队意识。体育运动在培养大学生集体荣誉感方面发挥着积极作用。任何一项运动的成功，都离不开团队的共同努力。即使在个人项目中，也离不开教练和后勤人员的支持。运动员们需要共同承担责任，包括自身的失误和他人的过失，这有助于促进团队意识的形成。在比赛中，我们经常看到运动员们互相鼓励，展现出“不抛弃、不放弃”的团队精神。这种精神对于培养大学生的团队意识具有重要的启示意义[2]。

2 高校体育课程思政元素的挖掘

2.1 高校体育课程的爱国主义教育元素的挖掘

在中华民族五千多年的灿烂文明史中，爱国主义始终是一股不可或缺的强大力量。习近平主席深刻指出：“为谁培养人、培养什么人和怎样培养人”是教育工作的根本性问题。因此，大学教育的重要使命在于培养社会主义建设者和接班人，这就要求广大学生积极践行爱国主义精神，与党和国家、民族、人民的命运紧密相连。回溯历史长河，我们可以看到中华民族正是依靠强烈的爱国情怀和不屈不挠的奋斗精神，历经无数磨难而屹立不倒。站在新时代的起点上，大学生们肩负着继承和发扬这一光荣传统的重任，他们将为祖国的繁荣富强贡献自己的力量。从现实层面来看，当今世界正经历着百年未有之大变局，培养具有家国情怀、听党指挥的大学生显得尤为重要。这要求学校加强爱国主义教育，引导广大学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

全球化的进程不仅带来了多元文化和多元观点，同时也为大学生在价值观选择上带来了挑战。在这样的背景下，体育教学显得尤为重要。它不仅仅关注运动技能和身体锻炼，更在潜移默化中进行了爱国主义教育。当运动员在赛场上为国家荣誉而战，五星红旗高高飘扬时，这种荣誉感会深深激发学生的爱国情怀。此外，体育教学中的团队合作和公平竞争精神，对于塑造学生的人生观和价值观具有积极的影响。通过参与体育活动，学生们学会了如何在团队中发挥自己的作用，如何与他人公平竞争，这些都将对他们未来的生活和职业产生深远影响。因此，体育教师在这一过程中扮演着重要的角色。他们需要通过积极引导和指导，帮助学生树立正确的价值观，培养他们成为有道德、有品质、有责任感的人

2.2 高校体育课程的安全教育元素的挖掘

安全，作为每个人生活中不可或缺的重要组成部分，对于大学生而言更是具有至关重要的意义。大学生的安全素质教育不仅关乎其健康成长，更直接关系到其未来的综合素质和社会责任感。然而，目前我国高校在文化和教育方面的重视程度尚显不足，这导致了大学生的安全素养普遍偏低，亟待加强。体育运动是一项具有一定危险性的活动，因此，在进行体育教学时，加强安全指导和教育显得尤为重要。

首先，我们需要在思想上引导学生关注体育活动安全问题，让他们认识到安全是体育运动的前提，没有安全就无法享受运动的快乐和健康。通过课堂教学和实践演练，让学生了解和掌握各种体育活动的安全知识和技巧，如正确的运动姿势、防止运动损伤的方法等。其次，在活动中，我们需要严格要求学生遵守纪律，避免嬉笑打闹等不安全行为，以预防意外事故的发生。此外，进行体育活动之前，一定要做好充分的热身运动，以降低运动损伤的风险。这也是安全教育的重要一环。此外，我们还需要对学生进行极端状况的教育和培训。让学生了解在紧急情况下如何正确应对，如遇到突发事故时如何迅速疏散、如何进行自救互救等。

3 高校体育课程思政实施路径

3.1 高校体育课程思政要以身体练习为基础

在大学体育课程中，如何将思政元素有效融入，既是一项挑战，也是一项值得探索的任务。需要注意的是，大学体育课程思政并非要求体育教师直接教授思政课程，而是需要教师在体育教学中深入挖掘思政元素，并巧妙地将这些元素与体育健康知识相结合。体育精神、体育道德以及体育规则等方面，均与思想政治教育紧密相连。例如，

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

体育精神中的团结协作、拼搏进取，体育道德中的公平竞争、尊重对手，体育规则中的遵守纪律、诚信为本等，都是对学生进行思政教育的重要内容。

因此，在大学体育课程思政的教学实践中，教师应积极探索将思政元素融入体育课程的有效途径。一方面，大学体育课程应以体质教育为基础，在体能训练的过程中，深入挖掘课程中的思政元素。例如，在篮球、足球等团队运动中，教师可以通过强调团队协作、集体荣誉感等方面，培养学生的团队精神和集体意识；在长跑、游泳等耐力训练中，教师可以通过强调毅力、恒心等方面，培养学生的坚韧不拔、勇往直前的精神。这样的教学方式，不仅能够提高学生的身体素质，还能够有效地将思政元素融入其中，实现“如盐在水”般的自然融合。另一方面，在大学体育课程思政的教学实践中，应避免机械地套用与体育教学内容脱节的思政内容。教师在教学设计上应精准对接，将思政元素与体育教学内容有机结合，形成互补互促的良好局面。同时，也要摒弃传统意义上的“拿来主义”，避免简单地将思政内容生搬硬套到体育课程中，以免引发学生的反感和抵触情绪。

3.2 高校体育课程思政要以学生为本，因材施教

在大学体育教学的过程中，我们必须坚定不移地贯彻“以人为本”的教学理念。这既是对学生个体差异的充分尊重，也是对教育规律的深入遵循。体育，不仅在于锻炼体魄，更在于塑造品格，是培养学生综合素质的关键环节。因此，在大学体育课程的思政教育中，我们应当结合学生的认知水平和学习能力，审慎选择与学生个性特点相匹配的教学方法，实施精准教学。

为了充分发掘学生的潜能，我们必须深入了解每个学生的独特性，包括他们的兴趣倾向、体能状况和学习方式等。这样，我们才能设计出更符合学生个性化需求的教学方案，从而充分激发他们的学习热情。例如，对于偏好团队协作的学生，我们可以设计团队竞技项目，让他们在竞赛中锻炼体能，同时培养团队精神和竞争意识。对于善于独立思考的学生，我们可以引导他们参与体育科研活动，培养他们的创新思维和解决问题的能力。此外，我们必须将育人理念贯穿大学体育课程的每一个环节。从课程设计到课堂教学，从实践活动到考核评价，我们都应始终关注学生的全面发展。我们的目标是让学生在体育课程中不仅锻炼身体，还要提升思想道德素质、培养社会责任感和民族精神。唯有如此，我们的体育课程才能真正成为培养学生综合素质的重要平台[3]。同时，高职体育课程的思政教育作用亦不可忽视。我们应通过体育课程，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。让学生在参与体育活动的过程中，感受集体的力量、体验成功的喜悦、认识挫折的价值。

3.3 高校体育课程思政要发挥教师的主导作用

大学体育课程思政教育作为一种新兴的教育理念，旨在将思政教育融入体育课程之中。为了在体育课程中成功引入思政元素，提升体育教师的教学水平显得尤为重要。鉴于体育课程思政尚未形成统一的教学模板和内容，体育教师需积极发掘体育课程中的思政元素，实现思政教育与体育教育的有机结合。这要求体育教师不仅具备高度的思想觉悟，还需不断更新教学观念和意识，将思政元素自然融入体育教学之中，以期达到潜移默化的教育效果。这需要体育教师在教学过程中投入更多的精力，进行深入的研究与实践。学校方面也应制定相应政策，以激发教师的积极性，使他们全身心投入到大学体育课程思政建设之中。尽管体育课程思政作为一种“隐性思政教育”，其效果难以量化评估，但通过将社会主义核心价值观与体育教学相结合，有助于培养学生的优良品德，实现育人的根本目标。

4 结语

体育课程，作为一门综合性极强的学科，对于人才的全面培养具有不可替代的重要作用。其内涵丰富，蕴含着诸多思政元素，亟待教育工作者深入发掘。因此，我们呼吁广大体育教师，要充分调动自身的主观能动性，创新教学方法，切实履行育人职责，确保立德树人的根本任务在体育课程中得以充分体现和落实。

基金项目：广东省教育厅 2023 年普通高校认定类科研项目特色创新类项目，高校体育课程思政开展现状及实施路径研究（课题编号：2023WTSCX142）。

[参考文献]

[1]王德炎，韩晓娟.从“思政课程”走向“课程思政”[N].教育导报，2019-10-19(3).
[2]谢伟，张矛矛，曹洪军.基于项群理论的高校体育课程思政探索[J].体育学刊，2021，28(4)：86-93.
[3]张洋，张泽一，魏军.高校体育课程思政：育人特性、实践样态与行动方略[J].体育文化导刊，2022(3)：104-110.

作者简介：蔡煜浩（1982—），男，汉族，广东汕头人，本科，副教授，广州理工学院，主要研究方向：运动训练和体育教学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

体能练习对中学生体质健康影响的实验研究

罗俊娥[1] 邓梓豪[2] 翁拥军[2] 翁家银[3*]
1. 佛山市顺德区伦教翁祐实验学校，广东 佛山 528300
2. 佛山市顺德区教育发展中心，广东 佛山 528300
3. 广州体育学院，广东 广州 510100

[摘要]主要运用文献资料法、问卷调查法、数理统计等研究方法，以翁祐实验学校2023级七年级1班和2班学生为调查对象，经过一个学期的教学实验最后得出结论：（1）体能练习加入体育课中得到更多学生的认可，丰富体育课堂内容，有利于提高学生学习的积极性，激发学习兴趣。（2）体能练习有利于提高学生的心肺功能，增强柔韧性，强化男生的上肢力量以及女生的核心素质，以及对学生的中长跑能力有明显提高。（3）体能练习对中学生的身体素质、身体机能有明显促进效果，且丰富课堂内容，提高教学效率，得到更多学生的认可，有一定的教学实验价值。

[关键词]体能；体能练习；体质健康
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12432 中图分类号：G806 文献标识码：A

Experimental Study on the Impact of Physical Exercise on the Physical Health of Middle School Students

LUO Jun'e[1], DENG Zihao[2], WENG Yongjun[2], WENG Jiayin[3*]
1. Foshan Shunde Lunjiao Wengyou Experimental School, Foshan, Guangdong, 528300, China
2. Foshan Shunde Education Development Center, Foshan, Guangdong, 528300, China
3. Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: The main research methods used in this study include literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics. Students from Class 1 and Class 2, Grade 7, 2023, at Wengyou Experimental School were selected as the survey subjects. After a semester of teaching experiments, the conclusion was drawn: (1) The addition of physical exercise in physical education classes has gained more recognition from students, enriched the content of physical education classes, improved their learning enthusiasm, and stimulated their interest in learning. (2) Physical exercise is beneficial for improving students' cardiovascular function, enhancing flexibility, strengthening male upper limb strength, and enhancing female core qualities, as well as significantly improving their ability to run medium and long distances. (3) Physical exercise has a significant promoting effect on the physical fitness and function of middle school students, enriches classroom content, improves teaching efficiency, and gains recognition from more students. It has certain teaching experimental value.

Keywords: physical fitness; physical exercise; physical health

1 研究背景

1.1 国家对青少年体质健康极为重视

“少年强，则国强”青少年是国家的未来，国家对青少年的体质健康极为重视，将“全民健身”“阳光体育运动”“健康中国”作为国家战略，把青少年体质健康作为重点发展对象。2022年教育部联合国家体育总局发布《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，文件强调将青少年体质健康纳入国家战略，学校、家庭和社会应共同参与。同年《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》将体能练习作为体育课程的一部分，标志着青少年体能的发展进入新的时代。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国外青少年体质健康相关研究

美国对青少年的健康情况颇为重视，从社会到政府各级部门都存在这样一个共识：青少年代表着社会重要的一部分。在《美国学校体育国家标准研究》[1]一书中，“要求小学的课程计划都应当包括体能教育。体能教育强调的是对心肺耐力、肌肉的力量和耐力、柔韧性和身体成分的评价和处方，且要求结合具体项目进一步强化。”美国的体育课程标准对于不同学段学生体能如何利用体育课来发展、不同年级学生体能水平和学科知识应当达到的目标、具备这些体能后能够做到的事情等都有详细的描述，可操作性很强，值得我们学习。

1.2.2 国内青少年体质健康研究现状

青少年是国家最核心的竞争力，青少年的健康状况关乎着全中华的未来和希望。根据近年来《国家学生体质测试标准》的测试数据报道可以看出，我国学生的身体素质水平，包括身体活动、身体机能整体来说都普遍呈现下降

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

的趋势[2]。

截至 2023 年 7 月 10 日，以“体能练习”为关键词，在知网进行搜索有 213 篇文章。截至 2023 年 7 月 10 日，以“体能练习”和“体质健康”为关键词，两者并含关系，在知网进行模糊搜索相关度高的论文仅有 114 篇文章。前人研究大多涉及体能练习的作用和效果，但将“体能练习”与“体质健康”相关联的实验研究相对较少。

2 研究目的与意义

2.1 研究目的

本人在前人研究成果的基础上，结合现代体能训练手段和游戏方法，以“体能练习”为切入点，以“补偿性、多样性、趣味性”为原则，根据课堂教学内容合理控制体能练习强度和负荷，创编出适合佛山市某中学七年级学生的 10 分钟“体能练习”教学方案，并且以单盲法教学实验的方式检测教学效果，期望为提高佛山市学生身体素质提供切实可行的“体能练习”方案参考，丰富一线体育教学资源。

2.2 研究意义

通过对《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》新课标的研读，依据广东省体育课堂教学建议的要求，设计一套可为初中体育课堂体能练习方案，并对此方案进行教学实验，进一步检测方案的实效性，以期丰富初中学生体育与健康课堂学习内容，为新课标背景下一线体育教师教学提供理论基础和实践依据。

3 概念界定

3.1 体能

截止到现在国内外学者对体能概念研究呈现“百家争鸣”的局面，在多篇文献中，体能也被称为体适能、“体质”等。田麦久教授将体能视为运动员的基本运动能力，作为运动员竞技能力的重要组成部分，体能包括运动员的内外部身体形态，身体运动机能，身体运动素质等[3]。

王卫星教授将体能划分为广义和狭义的概念，广义体能指人体为适应运动需要所储存的身体能力要素，是人体活动基本能力的表现；狭义概念是根据体能在竞技体育中的功能和地位，将体能定义为运动员完成高水平竞技所需要的专项力量体系及其相关素质的综合[4]。

综上，体能练习是指：在体育课上，教师根据学情、教材分析等实际情况出发，科学合理的安排促进学生身体素质发展的各种练习，使学生的体能素质得到增强的一种教学形式。

3.2 体质健康

教育部、国家体育总局在推出《国家学生体质健康标准》时，专门对针对该名词进行了诠释：健康的概念包括身体健康、心理健康和社会适应良好。《国家学生体质健康标准》中体质健康指的是与学校体育密切相关的学生身体健康范畴。

本文研究体质健康具体指标主要指中学生对体育课的喜欢程度、学生身体素质、身体形态、身体机能情况。

4 研究方法

4.1 文献资料法

通过查阅相关文献资料，为研究寻找理论依据，借鉴已有的科研成果，推动研究的开展。

4.2 问卷调查法

通过问卷、访谈等方式，了解学生体质现状以及对体能训练的认识，收集课题研究的数据，为研究提供有效的理论依据。调查问卷做好信度、效度检验。

4.3 教学实验法

随机抽取翁祐实验学校 2023 级七年级 1 班和 2 班的学生，各 48 人，男女各 24 人，为实验调查研究对象。随机分为实验班和对照班，通过一学期的教学实验检测学生体质健康情况，得出实验结论。实验指标的选取结合“国家学生体质健康标准”指标选取且均通过相关专家的指导与校正。

4.4 数理统计法

本文对文献资料和问卷调查信息采用 Excel 2003 进行数据录入和 Spss26.0 进行数据分析，对收集的数据进行统计处理，为本研究的进行提供数据支持。

5 研究结果与分析

5.1 实验前学生基础情况的调查分析

5.1.1 实验前两组学生对体育课的喜欢程度以及“体能练习”认知水平分析

在实验前，针对实际情况向学生派发调查问卷，了解学生对体育课的态度以及对“体能练习”的认知水平。调查问卷共发放 96 份，实验组和对照组各 48 份，回收问卷 96 份，有效问卷 96 份，根据回收问卷统计第 3 题以及问卷第 5 题的答案，建立数据库，分析数据，检查实验前实验组和对照组是否同质。

表 1 两组学生对体育课喜欢程度的统计

喜欢程度	非常喜欢（人）	比较喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢	合计
实验组	5	9	14	15	5	48
对照组	6	8	18	12	4	48

表 2 实验前学生对体育课喜欢程度分析

	χ^2	df	*P*
皮尔逊卡方	1.094	4	0.915

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

表 1 为学生问卷数据统计结果，表 2 为两个班数据分析结果，P=0.915＞0.05 说明实验前实验组和对照组学生对体育课的喜欢程度没有显著性差异，两个班对体育课的态度大致集中在“一般”和“不太喜欢”的选项，两个班对体育课的评价认可程度相当。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

表 3　两组学生对“体能练习”认知程度的统计

喜欢程度	非常了解（人）	比较了解	一般	不太了解	不了解	合计
实验组	1	2	5	23	17	48
对照组	2	4	7	17	18	48

表 4　实验前学生对“体能练习”认知程度分析

	χ^2	df	P
皮尔逊卡方	2.262	4	0.697

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

实验前了解实验组和对照组对体育课堂中“体能练习”了解程度，以问卷形式发放且收集有效数据共 96 份，如表 3，两个班大多数人处于“不太了解”“不了解”状态。用 Spss 26.0 对数据分析统计，如表 4：P=0.697＞0.05 说明实验前实验组和对照组学生对体育课“体能练习”的认知了解程度没有显著性差异，两个班对“体能练习”的认知程度相当。

5.1.2 实验前对学生身体素质测试统计分析

教学实验随机选取 2023 级七年级 1 班和 2 班的学生，每班各 48 人，其中男女各 24 人，作为本次教学实验的调查对象，在实验前分别测试两个班学生的身体素质情况进行数据分析。如下表：

表 5　实验前实验组对照组身体素质测试结果比较

身体素质	实验组	对照组	t 值	P 值
50m（秒）	8.637±0.884	8.755±0.721	-0.713	0.477
立定跳远（cm）	172.521±21.272	171.938±18.464	0.143	0.886
800m（秒，女生）	3.968±0.417	3.946±0.321	0.194	0.857
1000m（秒，男生）	4.582±0.426	4.721±0.480	-1.059	0.295
仰卧起坐（1min/个，女）	31.708±6.60	33.000±5.348	-0.745	0.460
引体向上（1min/个，男）	2.17±2.014	1.54±2.043	1.067	0.291

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

从表 5 中可以看出，实验前实验组对照组 50m 对比分析，P=0.477；实验前实验组对照组立定跳远对比分析，P=0.886；实验前实验组对照组女生 800m 对比分析，P=0.857；实验前实验组对照组男生 1000m 对比分析，P=0.295；实验前实验组对照组女生仰卧起坐对比分析，P=0.460；实验前实验组对照组男生引体向上对比分析，P=0.291；P 值均大于 0.05，说明实验组对照组学生在身体素质方面没有显著性差异。

从表 2 表 4 中可以看出实验前，实验组对照组对体育课的喜欢程度以及对“体能练习”的了解程度没有显著性差异，有较高的可信度，可以作为实验对象开展进一步的实验研究。

5.2 实验前、后实验组和对照组学生身体形态对比分析

表 6　实验前后学生的体重变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	43.104±7.934	42.833±7.472	1.759	0.085
对照组	45.021±8.823	44.750±7.883	1.253	0.217
t 值	-1.119	-1.222		
P 值	0.266	0.225		

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

组内比较：表 6 实验数据分析，实验组学生的体重在实验前体重平均数为 43.104kg，实验后平均体重为 42.833kg，体重平均数减了 0.271kg，实验前后对比 P=0.085＞0.05，说明学生的体重在实验前和实验后没有显著性差异。对照组学生的体重在实验前体重平均数为 45.021kg，实验后平均体重为 44.750kg，体重平均数减了 0.271kg，实验前后对比 P=0.217＞0.05，说明学生的体重在实验前和实验后没有显著性差异。

组间比较：实验前，实验组和对照组体重对比分析 P=0.266＞0.05，说明实验前两组学生体重没有显著性差异。实验后，实验组和对照组体重对比分析 P=0.225＞0.05，说明实验后两组学生体重有所减轻但没有显著性差异。

表 7　实验前后学生体质指数（BMI）=体重（kg）÷身高^2（m）的变化

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	18.282±3.130	18.174±2.951	1.698	0.098
对照组	18.451±3.300	18.355±2.956	1.085	0.284
t 值	-0.257	-0.301		
P 值	0.798	0.764		

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

BMI 是 Body Mass Index 的缩写，BMI 表示体质指数其计算方法：体质指数（BMI）=体重（kg）÷身高^2（m）。BMI 已得到世界卫生组织的认可，世界卫生组织（WHO）也以 BMI 作为衡量肥胖或超重的标准，目前也是世界公认的操作简单，方便使用的一种评定肥胖程度的分级方法[5]。

由表 7 可以看出：实验前，两组学生 BMI 指数对比分析 P=0.798＞0.05；实验后，两组学生 BMI 指数对比分析 P=0.764＞0.05；实验组在实验前实验后学生 BMI 指数对比分析 P=0.098＞0.05，对照组在实验前后学生 BMI 指数对比分析 P=0.284＞0.05；说明实验组对照组在实验前后，学生身体形态 BMI 指数没有显著性变化。

综上分析，青少年身高体重增长比较快的年龄阶段是在 10～12 岁之间[6]，而初中生年龄集中在 12～15 岁之间，身高体重增长不明显。其次，实验组和对照组在实验后体重平均值均少了 0.271kg，说明体育课对学生的体重控制还是有一定效果的，实验组对照组之所以没有显示显著性

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

差异，也有可能教学实验时间有限，学生的整体体重控制可能需要更长的时间干预。

5.3 实验后实验组对照组身体机能对比分析

表 8 实验前后学生的肺活量变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	2630.729±529.953	2844.875±533.521	-10.034	0.000**
对照组	2624.896±471.610	2635.833±477.426	-1.755	0.086
t 值	0.057	2.023		
P 值	0.955	0.046*		

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

表 8 实验数据分析，实验组学生肺活量实验前实验后对比 P=0.000＜0.01，且实验后，实验组对照组学生肺活量对比分析 P=0.046＜0.05，说明实验组学生肺活量，实验前后具有显著性差异；实验前，实验组对照组学生肺活量对比分析

P=0.955＞0.05，且对照组学生肺活量实验前实验后对比 P=0.086＞0.05，说明实验前两组学生肺活量没有显著性差异。

为期一个学期的教学实验，实验组在课堂上加入“体能练习”环节，对学生的心肺功能有一定的促进作用。“体能练习”的安排以每节课的主要锻炼内容为参考，利用小组合作竞争激发学生的运动积极性，不仅能调动学生的课堂参与度，增大运动负荷，对学生的肺活量有明显的促进提升。

5.4 实验后实验组对照组学生身体素质对比分析

表 9 实验前后学生的立定跳远变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	164.500±12.917	174.958±14.940	14.352	0.000**
对照组	163.042±11.346	165.708±11.834	10.319	0.000**
t 值	0.588	3.363		
P 值	0.558	0.001**		

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

表 9 数据显示实验组对照组在实验前学生立定跳远 P=0.558＞0.05，两组学生成绩没有显著性差异；实验组对照组在实验后学生立定跳远 P=0.001＜0.01，两组学生成绩有非常显著性差异；实验组学生立定跳远在实验前、后对比分析 P=0.000＜0.01，有非常显著性差异；对照组学生的立定跳远在实验前、后对比 P=0.000＜0.01，有非常显著性差异。

对照组在实验后平均成绩提高 2.7cm，证明体育课对学生下肢力量有一定的提升。为期一个学期的教学实验，实验组在课堂中加入“体能练习”环节，实验组在实验后学生立定跳远成绩增加 10cm，对学生下肢力量有促进作用更大。所以，此组数据显示为期一学期的体育课堂对学生的下肢力量有非常显著的提高，虽然实验组成绩提高更多，但并不能完全说明是“体能练习”练习所致，也有可能与学生的身体发育以及锻炼习惯有很大关系。

表 10 实验前后学生的坐位体前屈变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	12.454±7.816	14.483±6.905	-7.382	0.000**
对照组	11.263±7.335	11.617±7.065	-1.752	0.086
t 值	0.770	2.081		
P 值	0.443	0.040*		

注：P＜0.05 为显著性差异，P＜0.01 为非常显著性差异。

组间分析：由表 10 数据分析得出，实验前，实验组和对照组对比 P=0.443＞0.05，两组数据在实验前没有显著性差异；实验后，实验组和对照组对比 P=0.040＜0.05，两组数据在实验后有显著性差异。

组内分析：由表 10 数据分析可知，实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.000＜0.01，实验组在实验前和实验后学生的坐位体前屈有非常显著性差异，且实验后比实验前平均增加 2.029cm。对照组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.086＞0.05，对照组学生坐位体前屈在实验前后没有显著性差异。

由表 10 数据综合分析，实验班在实验前后有非常显著性差异，且在实验后与对照班有显著性差异，由此可以说明体育课上加入“体能练习”对学生的坐位体前屈有显著性效果，对学生柔韧素质有一定的促进。

表 11 实验前后女生 800m 变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	3.966±0.417	3.626±0.320	8.039	0.000**
对照组	3.947±0.321	3.858±0.346	1.930	0.066
t 值	0.194	-2.408		
P 值	0.847	0.020*		

组间分析：由表 11 数据分析得出，实验前，实验组和对照组对比 P=0.847＞0.05，两组数据在实验前没有显著性差异；实验后，实验组和对照组对比 P=0.020＜0.05，两组数据在实验后有显著性差异。

组内分析：由表 11 数据分析可知，实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.000＜0.01，实验组在实验前和实验后女生的 800m 跑有非常显著性差异。对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.066＞0.05，对照组在实验前后成绩没有显著性差异。

由表 11 数据综合分析，实验班在实验前后有非常显著性差异，且在实验后与对照班有显著性差异，由此可以说明体育课上加入“体能练习”对女生的 800m 跑有显著性效果，对学生的速度耐力有一定的促进作用。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

表 12　实验前后男生 1000m 变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	4.582±0.426	4.230±0.374	6.970	0.000**
对照组	4.721±0.480	4.615±0.460	2.022	0.055
t 值	-1.059	-3.033		
P 值	0.295	0.004**		

注：P<0.05 为显著性差异，P<0.01 为非常显著性差异。

组间分析：由表 12 数据分析得出，实验前，实验组和对照组对比 P=0.295>0.05，两组数据在实验前没有显著性差异；实验后，实验组和对照组对比 P=0.004<0.01，两组数据在实验后有非常显著性差异。

组内分析：由表 12 数据分析可知，实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.000<0.01，实验组在实验前和实验后男生的 1000m 跑有非常显著性差异。

对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.055>0.05，故对照组成绩在实验前后没有显著性差异。

由表 12 数据综合分析，实验班在实验前后有非常显著性差异，且在实验后与对照班有非常显著性差异，由此可以说明体育课上加入“体能练习”对男生的 1000m 跑成绩的提高有非常显著性效果，对学生的速度耐力有一定的促进作用。

表 13　实验前后男生引体向上变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	2.147±1.542	4.583±1.558	-15.266	0.000**
对照组	1.542±2.043	3.042±2.095	-9.419	0.000**
t 值	1.067	2.893		
P 值	0.291	0.006**		

注：P<0.05 为显著性差异，P<0.01 为非常显著性差异。

组间分析：由表 13 数据分析得出，实验前，实验组和对照组对比 P=0.291>0.05，两组数据在实验前没有显著性差异；实验后，实验组和对照组对比 P=0.006<0.01，两组数据在实验后有非常显著性差异。

组内分析：由表 13 数据分析可知，实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.000<0.01，实验组在实验前和实验后男生的引体向上有非常显著性差异。对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.000<0.01，对照组在实验前后男生引体向上有非常显著性差异。

由表 13 数据综合分析，实验班在实验前后有非常显著性差异，且在实验后与对照班有非常显著性差异，由此可以说明体育课上加入“体能练习”对男生引体向上成绩的提高有非常显著性效果，对学生的上肢力量有一定的促进作用。且对照班的常规体育课中对学生上肢力量的增强也有显著效果。所以，此组数据显示体育课堂对学生的上肢力量有非常显著的提高，虽然实验组成绩提高更多，但并不能完全说明是“体能练习”练习所致，也有可能与学生的身体发育以及锻炼习惯有很大关系。

表 14　实验前后女生仰卧起坐变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	31.708±6.604	38.292±5.481	-5.611	0.000**
对照组	33.000±5.349	33.792±5.167	-1.519	0.142
t 值	-0.745	2.727		
P 值	0.460	0.005**		

注：P<0.05 为显著性差异，P<0.01 为非常显著性差异。

组间分析：由表 14 数据分析得出，实验前，实验组和对照组对比 P=0.460>0.05，两组数据在实验前没有显著性差异；实验后，实验组和对照组对比 P=0.004<0.01，两组数据在实验后有非常显著性差异。

组内分析：由表 12 数据分析可知，实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.005<0.01，实验组在实验前和实验后女生仰卧起坐有非常显著性差异。

对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.142>0.05，故对照组成绩在实验前后没有显著性差异。

由表 14 数据综合分析，实验班在实验前后有非常显著性差异，且在实验后与对照班有非常显著性差异，由此可以说明体育课上加入“体能练习”对女生仰卧起坐成绩的提高有非常显著性效果，对学生的腰腹核心力量有一定的促进作用。

5.5 实验后实验组对照组学生对体育课堂喜欢程度对比分析

表 15　实验后两组学生对体育课喜欢程度的统计

喜欢程度	非常了解(人)	比较了解	一般	不太了解	不了解	合计
实验组	25	10	5	6	2	48
对照组	11	9	15	8	5	48

表 16　实验前学生对体育课喜欢程度分析

	χ^2	df	*P*
皮尔逊卡方	12.016	4	0.015

注：P<0.05 为显著性差异，P<0.01 为非常显著性差异。

表 15 为学生问卷数据统计结果，表 16 为两个班数据分析结果，P=0.017<0.05。

说明实验后实验组和对照组学生对体育课的喜欢程度有显著性差异，且实验组对体育课的态度大致集中在“非常喜欢”和“比较喜欢”两个选项，实验组实验前后学生对体育课的态度发生很大的变化，这与课堂加入“体能练习”丰富课堂内容，增加课堂趣味性，调动学生的积极性是分不开的。而对照班学生对体育课堂的态度“一般”选项较多，没有充分调动学生的课堂参与度，课堂效果有待提升。

综上分析，经过一学期的“体能练习”教学实验，实验组学生的身体素质有显著性效果，这源于“体能练习”

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

内容安排跟课堂学习技能相辅相成，坚持补偿性原则，组织形式趣味性强，调动学生的课堂积极参与度，提高学生运动技能的同时增强学生的身体素质。

6 结论与建议

6.1 结论

（1）对体育课的喜欢程度调查研究数据显示，实验组显著优于对照组。“体能练习”加入体育课中得到更多学生的认可，丰富体育课堂内容，有利于提高学生学习的积极性，激发学习兴趣。

（2）实验组学生身体素质实验后优于对照组。具体有：肺活量、坐位体前屈、男生引体向上、女生仰卧起坐、男生 1000m、女生 800m 在实验后的成绩优于对照组。由此可见，“体能练习”有利于提高学生的心肺功能，增强柔韧性，强化男生的上肢力量以及女生的核心素质，以及对学生的中长跑能力有明显提高。

（3）“体能练习”对中学生的身体素质、身体机能有明显促进效果，且丰富课堂内容，提高教学效率，得到更多学生的认可，有一定的教学实验价值。

6.2 建议

（1）“体能练习”加入体育课中对中学生的体质健康有明显促进效果，建议更多的老师将此种练习模式运用到课堂当中，提高教学效果。

（2）“体能练习”的实施并不意味着对传统体育教学的全盘否定，要根据时代的要求，满足青少年对新事物的追求，更新教学观念，灵活安排课堂内容。

基金项目：2022 年度广东省青少年校园足球暨学生体质提升专项课题，核心素养下青少年校园足球“学、练、赛、评”一体化教学实施策略研究（课题编号：22SXZPT19）。

[参考文献]

[1]乔秀梅.中小学生体能促进理论与实践方案研究[D].河北:河北示范大学,2012.
[2]张淑慧.发展小学生身体素质“课课练”的理论与实践研究[D].山西:山西大学,2018.
[3]田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012.
[4]王卫星.高水平运动员体能训练的新方法[M].北京:北京体育大学出版社,2013.
[5]许浩,江文凯.对江苏省成年人 BMI 指数的研究[J].体育与科学,2001,22(6):39-43.
[6]李海波,李志勇.初中体育“课课练”游戏化教学的现状研究[J].运动,2015(114):61-62.

作者简介：罗俊娥（1989—），女，汉族，河南商丘人，硕士，佛山市顺德区伦教翁祐实验研究方向：体育教育训练学；邓梓豪（1992—），男，汉族，广东中山人，学士，佛山市顺德区教育发展中心，研究方向：体育教育；翁拥军（1976—），男，汉族，湖南汨罗人，学士，佛山市顺德区教育发展中心，研究方向：体育教育；*通讯作者：翁家银（1967—），男，汉族，河南信阳人，博士，教授，广州体育学院，研究方向：体育教学与训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

体教融合模式下体育竞赛对高职体育教学改革的影响研究

代流通[1,2] 阮健爱[3]
1. 广州铁路职业技术学院，广东 广州 511300
2. 菲律宾圣保罗大学研究生院，菲律宾 土格加劳 3500
3. 泌冲小学，广东 佛山 528231

[摘要]本研究以体教融合模式为理论框架，通过文献综述、实地调研和案例分析等方法，深入探讨了体育竞赛在高职体育教学改革中的作用与影响。研究发现，体育竞赛作为一种重要的教学手段和评价方式，在高职体育教学中具有重要意义：首先，体育竞赛为学生提供了一个实践锻炼的机会，促进了他们身体素质和运动技能的全面发展；其次，体育竞赛也培养了学生的团队合作意识和竞争意识，促进了其综合素质的提升。最后，体育竞赛与高职体育教学改革相结合，推动了教育教学模式的创新和发展，促进了高职体育教育的质量提升。

[关键词]体教融合；高职院校；体育竞赛；教学改革；实证研究
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12431 中图分类号：G712 文献标识码：A

Research on the Impact of Sports Competitions on the Reform of Physical Education Teaching in Vocational Colleges under the Integration of Sports and Education

DAI Liutong[1,2], RUAN Jianai[3]
1. Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 511300, China
2. Graduate School of St. Paul University Philippines, Tuguegarao, 3500, Philippines
3. Bichong Primary School, Foshan, Guangdong, 528231, China

Abstract: This study takes the integration of sports and education as the theoretical framework, and through methods such as literature review, field research, and case analysis, deeply explores the role and influence of sports competitions in the reform of physical education teaching in higher vocational colleges. Research has found that sports competitions, as an important teaching method and evaluation method, have significant importance in vocational physical education teaching. Firstly, sports competitions provide students with an opportunity for practical exercise, promoting their comprehensive development of physical fitness and sports skills; Secondly, sports competitions also cultivate students' sense of teamwork and competition, promoting the improvement of their overall quality. Finally, the combination of sports competitions and the reform of vocational physical education teaching has promoted the innovation and development of educational teaching models, and promoted the quality improvement of vocational physical education.

Keywords: integration of sports and education; vocational colleges; sports competitions; teaching reform; empirical research

随着体教融合在教育领域的逐渐深入，体育竞赛不仅在高职院校体育教学改革中扮演着重要的角色，而且也是国家体育总局与教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》中的赛事体系改革中重点之一的内容[1]。作为一种新的教育理念和教育方式，推动着体育在高职院校的发展，使教育和培养目标更加贴近学生的需求。本文将充分探讨体教融合背景下的高职院校体育教学态势、体育竞赛特点以及对高职体育教学改革的影响和作用。在此基础上，通过实证研究分析体育竞赛对高职院校体育教学改革的影响，进而揭示体育竞赛在高职院校体育教学改革中的具体作用和意义，并为相关政策制定和教育实践提供借鉴；同时为高职院校体育教育的发展和学生综合素质的提高做出积极的贡献。

1 体教融合背景下的高职院校体育教学态势

体教融合作为一种新型教育理念，旨在从“育体”到“育人”；这就要求教师不再仅是教教技能、练练体能，而是要在体育教学、课外体育活动、运动竞赛中，锻炼学生的各种能力，从而促进学生的全面发展[2-3]。

1.1 体教融合的理论和实践

作为一种教育的理论部分可以从以下部分解读：首先，体教融合强调体育活动与学习活动的有机结合，认为体育活动可以促进学习效果的提高。研究表明，适当的体育活动可以帮助学生放松身心，提高学习的积极性和主动性，促进学生的学习效果。其次，体教融合理论还强调了体育活动对学生身心发展的重要意义。通过体育活动，学生可以锻炼身体，增强体质，提高身体素质。同时，体育活动还可以培养学生的意志品质、团队合作能力、创新精神等。最后，“体教融合”还着重强调了学生全面素质的培养。体教融合不仅注重学生知识的传授，更注重学生的综合素质的培养，包括学生的思维能力、创新能力、审美能力等。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

在高职院校体育教学中，体教融合的实践主要表现在以下几方面：首先，高职院校通过加强体育竞赛活动的组织和指导，提高了体育教学的质量。体育竞赛作为一种重要的体育活动形式，可以激发学生的竞争意识和学习动力，提高学生的体育技能水平。其次，高职院校通过将体育活动与课堂教学相结合，开展了丰富多彩的校园体育活动。这些活动不仅为学生提供了锻炼身体的机会，也为学生创造了良好的学习氛围。此外，高职院校还通过优化体育教学的组织和管理，营造了良好的教育环境，为学生全面发展提供了保障。

总之，体教融合的理论和实践对于高职院校体育教学具有重要的指导意义。体教融合理论强调了体育活动与学习活动的有机结合，而实践则通过加强体育竞赛活动的组织和指导，将体育活动与课堂教学相结合，优化体育教学的组织和管理，为高职院校体育教学改革提供了有效的途径和手段。

1.2 高职院校体育教学当前的挑战与机遇

当前高职院校体育教学面临着一系列挑战和机遇。首先，随着社会的发展和改革开放的深入，高职院校对培养适应社会发展需求的高素质人才提出了更高的要求。在这一过程中，体育教学作为学生们全面发展的重要组成部分，必须适应社会发展的需求进行改革创新。其次，随着体育竞赛的体制的不断改革和优化，高职院校体育教学也面临着竞争的压力。传统的体育教学方式和方法已经不能满足学生的需求，需要进行改革和创新。此外，高职院校体育教学也面临着资源不足、师资力量不强等问题，这些问题制约了高职院校体育教学的发展和提高教学质量的能力。

然而，当前高职院校体育教学也面临着许多机遇。首先，社会对高职院校的期望值不断提高，对于培养学生的综合素质要求也越来越高。在这个背景下，体育教学作为能够全面提升学生身心素质的重要手段，有着巨大的发展空间。其次，体育强国背景下，体育竞赛的体系不断完善与发展，而体育竞赛作为提高学生身体素质和综合素质的重要途径，为高职院校体育教学提供了机遇。体育竞赛可以为学生提供一个锻炼和展示自己能力的舞台，使学生们更加积极主动地参与到体育教学中。同时，高职院校也可以通过加强体育竞赛的组织和管理，提高教学质量，培养学生的创新精神。此外，随着体教融合的推进，高职院校体育教学也获得了更多资源和支持，这为高职院校体育教学的改革和发展提供了有力保障。

针对这些挑战和机遇，希望通过本研究能够为推动高职院校体育教学改革，提高教学质量，培养高素质人才提供有力的支持和参考。

1.3 体育竞赛在高职院校体育教学中的作用

体育竞赛作为高职院校体育教学改革中的重要组成部分，在体教融合背景下发挥着积极的作用。首先，体育竞赛有助于促进学生综合素质的发展。高职院校的体育教学目标不仅仅是培养学生的体育技能，更重要的是培养学生的健康意识、团队合作能力、领导能力等综合素质。体育竞赛作为学生锻炼自己综合素质的途径和平台，可以提供学生们展示自己优势和潜力的机会，激发学生的积极性和主动性。其次，体育竞赛能够提高高职院校体育教学的质量。通过参与竞赛，学生们将面临更高的竞争压力和挑战，这将促使学生们更加努力地学习和训练，提高他们的体育水平和技能。同时，体育竞赛也可以促使教师们不断研究和探索新的教学方法和策略，提高他们的教学能力和水平。此外，体育竞赛还能够培养学生的创新精神。在体育竞赛中，学生们不仅需要掌握基本的技能和知识，还需要具备创新思维和创新能力。通过竞赛的经历，学生们不仅能够提高自己的竞技水平，还能够培养他们的创新能力和团队合作能力，为将来的工作和生活奠定坚实的基础。因此，体育竞赛在高职院校体育教学改革中具有促进学生综合素质发展、提高教学质量和培养创新精神等重要作用。

2 体育竞赛的特点及其对高职体育教学改革的影响

体育竞赛作为一种特殊的教育活动，在高职院校体育教学改革中具有独特的特点和重要的影响。首先，体育竞赛强调学生的主动性和积极参与，通过参与竞赛，学生能够感受到竞争环境下的压力和挑战，激发学习的积极性和主动性。其次，体育竞赛鼓励学生的团队合作和协作能力的培养。在竞赛过程中，学生需要与队友密切配合，共同制定策略，实现团队目标。这种体验不仅能够促进学生与他人的合作，增强团队意识，还能培养学生的领导能力和组织能力[5]。此外，体育竞赛还注重学生身体素质和技能的培养，为其终身体育意识打下基础。最后，体育竞赛注重评价的客观性和公正性，以达到培养学生正确的价值观和体育精神。

体育竞赛对高职院校体育教学改革产生了深远的影响。首先，体育竞赛促进体育教学模式的改变，从注重学生体质健康的发展转换到学生综合素质的提高。在教学改革的过程中，要注重培养学生团队协作精神、沟通能力、自信心、抗压能力等各种素质，进而提高学生的综合素质水平。其次，体育竞赛能够提高教学质量。竞赛是对学校教育质量的一种检验，通过竞赛，教师可以及时发现和解决教学中存在的问题，推动体育教学质量的不断提高。此外，体育竞赛还能够培养学生的创新精神和体育精神。在竞赛的过程中，学生需要寻找解决问题的方法、策略，培养创新思维和解决问题的能力，以及养成良好的体育精神。

3 案例研究：以学、练、赛为抓手，全面提升学生体适能的教学改革与实践

体育竞赛作为一种经典的体育教学方法，在具体教学改革中发挥着重要的作用。本文通过对高职院校的《以学、

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

练、赛为抓手，全面提升学生体适能的教学改革与实践》的案例研究，深入探讨体育竞赛在具体教学改革中的应用和效果，并从不同角度分析其对高职院校体育教学改革的影响。

3.1 教学改革策略

3.1.1 完善体育教育体系

为了加快我国体育事业的发展，国家先后发布了多项文件支持学校课外体育活动及比赛的组织。《中华人民共和国体育法》提到：“根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中提到：“学校应广泛举办各类体育比赛，引导支持体育社会组织等社会力量举办群众性体育赛事活动。[4]”基于此，以学、练、赛为抓手，构建“传统项目+新兴项目+第二课堂+运动队”等差异化体育教学内容体系。通过学校运动队参加各级比赛取得优异成绩，为学校争光，扩大学校的知名度；通过“第二课堂”活跃学校体育文化氛围，带动更多的普通学生积极参与到各项体育活动锻炼当中，不断提升我院学生的整体健康水平，为培养专业人才服务。

3.1.2 加强体育课程建设

体育课程设置是改革的核心之一，需要完善课程设置，提高体育课程的实用性和趣味性。课程设置应该根据高职院校的实际情况进行制定，符合学校的特点和学生的需求。

（1）通过调研，根据学生兴趣开设篮球、排球、足球、体育舞蹈、毽球等项目 12 个，编制课程标准 12 份，形成了学生精学的课程内容体系，构建以学生为主体、教师为主导的教学模式。

（2）成立了 12 个体育社团，广泛开展第二课堂、晨跑、夜跑等阳光体育活动，搭建了课练结合平台，提高了学生的练习频率，学生参与锻炼的人数达到 50%以上，学生的体适能得到了明显提高，学生体能测试合格率达 95%以上。

3.1.3 创新体育竞赛形式与内容

体育竞赛作为体育教育的重要组成部分，对于提高学生的竞技水平、培养学生的体育精神和促进学生的全面发展具有不可忽视的作用[6]。因此，采用多样化的体育竞赛形式，丰富体育竞赛内容，是高职院校体育教学改革的重要举措。

（1）学校出台了体育社团管理章程及运动队的组建、遴选、管理等文件 14 个，构建了校、市、省、国家四级比赛新机制，鼓励学生参与各种比赛，以赛促学，以赛促练，学、练、赛结合，锤炼了意志品质。

（2）在体育教学中，引入多样化的体育竞赛形式，如健身操、飞盘等，可以让学生在感兴趣的领域得到更多的锻炼和提高。

（3）在体育竞赛中，学生需要相互配合、协作，充分体现团队精神和竞技意识。如接力赛、团队运动等。在比赛中，选手需要面对压力和挑战，通过克服困难、取得胜利，可以锻炼自己的心理素质和意志力。

3.1.4 加强教师队伍建设

体育教育不仅有助于提高学生的身体素质，还能促进学生的心理健康和社交能力。因此，高职院校体育教师队伍的建设和教师的教学能力的提高，对于实现体教融合的目标和提高教学质量至关重要。

研究表明[7-8]，教师队伍是影响教学质量的重要因素之一。因此，加强体育教师队伍建设是提高高职院校体育教学质量的关键。首先，教师需要不断学习和更新知识，掌握最新的体育教学方法和技术。其次，加强教师的学术交流和互动以提高教师的教学能力和科研水平，同时也有助于推动教师之间的合作和竞争，从而提高整个体育教学团队的水平。

3.2 体育竞赛在学生综合素质发展中的应用

体育竞赛可以激发学生的竞争意识和积极性，培养学生的团队合作精神和领导能力，并提升学生的身体素质和心理素质。通过体育竞赛，学生可以获得更多的锻炼机会，提高自身能力，培养终身运动的习惯，从而全面发展。

通过“学练赛”平台及体育竞赛的常态化，带动学生学知识、练体能、赛技能的热情，全面提升学生的实操与应用能力；进而学生综合素质发展得到了有效提升。其中在体育竞赛中获全国一等奖 2 项，三等奖 1 项；获省级一等奖 5 项，二等奖 10 余项。

表 1　2015-2021 年学生体质健康测试评价统计表

年度	总合格率（评价在 60 分以上）	优秀	良好	及格	不及格
2015 年	38.4%	0.03%	0.99%	37.4%	61.6%
2016 年	37.1%↓	0	0.44%	36.7%	62.8%
2017 年	31.9%↓	0.18%	0.78%	31%	68.1%
2018 年	60.4%↑	0.31%	3.93%	56.2%	39.8%
2019 年	65.08%↑	0.19%	3.44%	61.5%	34.9%
2020 年	64.05%↓	0.20%	3.09%	60.77%	35.95%
2021 年	71.30%↑	0.15%	5.73%	65.42%	28.71%
2019 年省抽测	87.78%↑（评价在 50 分以上）				

从表 1 中可知，在实施本次教学改革与实践（2018 年开始）后，学生总的体适能情况得到了大幅提升与改善。在 2019 年全省抽测过程中，该校总合格率 87.78%，在全省高校排名第 20 名，在同类院校排名第 8 名，进一步证明开展以“学、练、赛”为抓手，全面提升学生体适能的教学实践改革取得了优良成效。

3.3 体育竞赛对教学质量的影响

体育竞赛能够激发学生的学习兴趣，增强其学习动力，从而提高教学效果。同时，体育竞赛也丰富了教学内容，拓宽了教学方法，为学生提供了更多的实践机会，从而促进学习成绩和综合素质的提升。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

教学质量稳步提升。学生的考试通过率由 85%提高到 97%，体育课程在全院所有课程中评价居前，学生参与各体育社团的人数增加近 2 倍，校运会和各项比赛的参与人数年年递增。

教师能力得到提升。教师根据一线教学的经验和改革，也立项了课题、发表了论文、编写课程标准和教材，以进一步提升教学的科研能力。

综上所述，体育竞赛在高职院校体育教学改革中具有促进学生综合素质发展、提高教学质量和培养创新精神等重要作用。这些结果为推动高职院校体育教学改革和体教融合背景下的体育竞赛提供了实证研究支持，为高职院校的体育教学改革提供了重要的理论依据和指导意义。

4 结语

本文探究了体育竞赛对高职院校体育教学改革的影响和意义。首先，简要总结了体教融合背景下的高职院校体育教学态势、体育竞赛特点以及对高职体育教学改革的影响等；接着，通过对案例的分析，揭示了体育竞赛在促进学生综合素质发展、提高教学质量和培养创新精神等方面发挥的重要作用。本研究强调了体育竞赛对高职院校体育教学改革的积极影响，为推动高职院校体育教学改革提供了有力支持。

然而，本文的研究虽然取得了一定的成果，但仍存在一些不足之处。首先，在实证研究方法上，本文定性的研究内容较多，在量化的比较对比方面较少，可能对体育竞赛在高职院校体育教学改革中的具体机制和作用机理理解不够深入。其次，本文的研究样本选取范围有限，没有涵盖所有高职院校，所得结论具有一定的局限性。未来的研究可以采用更多样本进行纵向和横向对比，加强定量研究，进一步深化对体育竞赛对高职院校体育教学改革的影响和意义的理解。

基金项目：广州铁路职业技术学院“2022 年度”教科研培育项目，健康中国视域下高职体育教学改革研究（课题编号：GTXYY2217）。

[参考文献]

[1]李国华,卞辉,李艳茹.困境与突破:新时代体教融合背景下高校体育发展策略研究[J].西安体育学院学报,2022,39(5):633-640.
[2]程传银,周生旺,赵富学.基于学生健康素养生成的体育教师教育范式转变[J].体育成人教育学刊,2020,36(1):56-61.
[3] 李强,李英奇.立德树人理念下高职院校体育教学模式改革的探索[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2021(4):40-42.
[4]赫立夫,张大超.美国中学体育竞赛体系及其启示[J].中国体育科技,2016,52(3):41-47.
[5]郜格.基于“三全育人”理念的高校育人模式研究[J].现代职业教育,2023(19):25-28.
[6]谢国栋.基于核心素养教育理念的高校体育课程改革研究[J].科教文汇(上旬刊),2021(22):135-137.
[7]雷爱华.体教融合背景下师范类高专院校体育教学改革研究[J].冰雪体育创新研究,2022(9):103-105.
[8]王鑫.教师专业化背景下体育教育专业学生培养对策研究[D].天津:天津体育学院,2020.

作者简介：代流通（1990—），男，河南商丘人，硕士，讲师，广州铁路职业技术学院基础课部，研究方向为体育教学理论与实践。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

“体医融合”背景下初高中体育课程规范学生体态研究

赵旭光　曹乐意*
青海师范大学体育学院，青海 西宁 810008

[摘要]体医融合是指体育与医疗卫生系统的资源整合与相互协同，从而促进安全、科学的体育教学活动。基于“体医融合”的视角，探求初高中体育与健康课程规范学生身体形态，分析“体医融合”落实到初高中体育与健康课程的必要性，为学生体质健康促进提供新视野，明确“体医融合”背景下初高中学生体育与健康课程的价值定位，提出初高中学生体育与健康课程纠正和规范学生身体形态的教学实践方法与路径，秉承“健康第一”指导思想，提高健康教育意识。研究目的：我国颁布的《“健康中国 2030”规划纲要》中提出，要加强体医融合和非医疗健康干预，推动形成体安全科学的教育教学方式方法，为预防初高中学生在高强度学习压力下，过早形成脊柱变形、驼背、脖子前倾等不良体态，严重影响其生长发育，从而对此现象进行研究与分析。良好的体态主要表现为：躯干中立，脊柱呈“S”型，称为脊柱的生理性弯曲、颈部伸直，弯曲弧度较小、肩膀与躯干后部平齐，不内扣、胸部舒展，两肩平齐、两腿直立，步行时，脚掌平行前进，不“外八”或“内八”。在此背景下，督促学生形成良好的体态刻不容缓。研究方法：本篇文章通过文献综述法，检索中国知网（CNKI）、万方、Webof Science 和 Pubmed 数据库 2018 年至 2024 年收录的不良体态的相关研究文献。中文检索词包括：体医融合、不良体态、人体健康发育机制，主要在中国知网数据库进行检索，分析相关文献，对于在“体医融合”背景下研究初高中体育与健康课程规范学生体态的现象及成效加以总结。研究结果：研究表明，随着科技的发展，学生对手机、电脑等电子产品的依赖程度越来越高，加之大学学业任务越来越重，导致当代大学生高低肩、脊柱侧弯、圆肩等不良体态检出率升高，初高中学生不良身体姿态问题日趋严重，通过相关人体解剖学、生理学等科目的授课，以及体育课程教学过程中的规范与要求，使得学生和家长也重视了良好的体态的重要性，促进初高中学健康发展发育。研究结论：在体医融合背景下，体育与健康课程在纠正与规范学生身形体态方面取得良好成效，充分表明“体医融合”理念与初高中体育与健康课程结合实施的必要性。

[关键词]体医融合；初高中学生；不良体态；科学干预治疗
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12430　　中图分类号：G633.9　　文献标识码：A

Study on Standardizing Student Posture in Physical Education Curriculum of Junior and Senior High Schools under the Background of "Integration of Sports and Medicine"

ZHAO Xuguang, CAO Leyi*
School of Physical Education, Qinghai Normal University, Xining, Qinghai, 810008, China

Abstract: The integration of sports and medicine refers to the integration and coordination of resources between sports and healthcare systems, thereby promoting safe and scientific sports teaching activities. Based on the perspective of "integration of sports and medicine", this paper explores the standardization of student body shape in physical education and health courses for middle and high schools, analyzes the necessity of implementing "integration of sports and medicine" in physical education and health courses for middle and high schools, provides a new perspective for promoting student physical health, clarifies the value positioning of physical education and health courses for middle and high school students under the background of "integration of sports and medicine", proposes teaching practice methods and paths for correcting and regulating student body shape in physical education and health courses for middle and high school students, adheres to the guiding ideology of "health first", and improves health education awareness. Research objective: In the "Healthy China 2030" Plan Outline issued by China, it is proposed to strengthen the integration of physical and medical education and non medical health interventions, promote the formation of scientific education and teaching methods for physical safety, and prevent early formation of adverse postures such as spinal deformation, hunchback, and neck forward tilt among middle and high school students under high-intensity learning pressure, which seriously affects their growth and development. Therefore, this phenomenon is studied and analyzed. A good posture is mainly characterized by a neutral trunk, an S-shaped spine, known as the physiological curvature of the spine, a straight neck, a small curvature, shoulders aligned with the back of the trunk, no inward buckle, chest extension, shoulders aligned, legs upright, and walking with the soles parallel forward, without "outward eight" or "inward eight". In this context, it is urgent to urge students to form a good physique. Research Method: This article uses a literature review method to search for relevant research literature on adverse postures collected from China National Knowledge Infrastructure (CNKI), Wanfang, Web of Science, and Pubmed databases from 2018 to 2024. The Chinese search terms include: integration of physical education and medicine, unhealthy body posture, and mechanisms of human health development. The search

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

was mainly conducted on the China National Knowledge Infrastructure database to analyze relevant literature and summarize the phenomenon and effectiveness of studying the standardization of student body posture in physical education and health courses in middle and high schools under the background of "integration of physical education and medicine". Research results: Studies have shown that with the development of technology, students are becoming increasingly dependent on electronic products such as mobile phones and computers. In addition, university academic tasks are becoming more and more heavy, leading to an increase in the detection rate of unhealthy body postures such as high and low shoulders, scoliosis, and round shoulders among contemporary college students. The problem of unhealthy body postures among middle school students is becoming increasingly serious. Through the teaching of relevant subjects such as human anatomy and physiology, as well as the standardization and requirements in the teaching process of physical education courses, students and parents also attach importance to the importance of good body posture, promoting the healthy development and development of middle school students. Research conclusion: In the context of the integration of physical education and medicine, physical education and health courses have achieved good results in correcting and regulating the body shape of students, fully demonstrating the necessity of combining the concept of "integration of physical education and medicine" with the implementation of physical education and health courses in middle and high schools.

Keywords: integration of sports and medicine; middle and high school students; unhealthy posture; scientific intervention therapy

引言

《“健康中国 2030”规划纲要》指出，儿童青少年的体质健康和身心健康是全民健康的重要组成部分。近年来，我国初高中学生乃至大学生群体存在严重不良身体形态、身体健康素质下降等一系列健康问题。尤其在互联网高速发展的当下，学习、工作、娱乐的多元化、信息化，导致该群体儿童青少年使用手机、电脑等电子产品时间过长，升学压力、不良的作息、不良的生活习惯和不重视体育运动等等因素，导致儿童青少年驼背、脖子前倾、高低肩、圆肩等不良体态频频发生。人体的骨骼构架决定着人的基本体态及功能，当骨骼构架某一个环节出现问题，必然影响其多部位功能的正常运用，对于正处于快速发育期阶段的初高中学生群体，因为某个环节出现不可逆性非正常发育，也势必造成多环节肌肉、关节、组织器官的非正常状态，最终产生各种疼痛和不适，甚至造成难以挽回的病变，严重影响学生的身体健康和生理健康[1]。

1 参评标准

根据我国颁布的《国家学生体质健康标准》（2014 版）、《体态评估操作指南》和普拉提体态评估—静态评估方法，并结合参考文献资料和专家访谈列出评估标准，具体数值规定如下：

1.1 身体质量指数（BMI）

身体质量指数（BMI）=体重/身高的平方（kg/m^2）

（1）身体质量指数（BMI）＜18.5 者为偏瘦；

（2）身体质量指数（BMI）18.5～23.9 者为正常；

（3）身体质量指数（BMI）24～27.9 者为超重；

（4）身体质量指数（BMI）≥28 者为肥胖。

1.2 颈部前倾

（1）耳垂与肩峰不在同一垂直线上，发生前移的距离在 0～3cm 者为轻度。

（2）耳垂与肩峰不在同一垂直线上，发生前移的距离在 3～5cm 者为中度。

（3）耳垂与肩峰不在同一垂直线上，发生前移的距离在≥5cm 者为重度。

1.3 驼背

（1）胸椎后凸的距离为 5～8cm 者为轻度；

（2）胸椎后凸的距离为 8～12cm 者为中度；

（3）胸椎后凸的距离≥12cm 者为重度。

1.4 圆肩

（1）肩胛后凸，外翻距离为 0～2cm 者为轻度；

（2）肩胛后凸，外翻距离为 2～4cm 者为中度；

（3）肩胛后凸，外翻距离≥4cm 者为重度。

1.5 高低肩

（1）两肩峰高度差值在 0～2cm 者为轻度；

（2）两肩峰高度差值在 2～4cm 者为中度；

（3）两肩峰高度差值≥4cm 者为重度。

1.6 “O”型腿：

（1)双足并拢时，膝部间缝隙宽度在 0～5cm 者为轻度；

（2）双足并拢时，膝部间缝隙宽度在 5～10cm 者为中度；

（3)双足并拢时，膝部间缝隙宽度在≥10cm 者为重度。

1.7 “X”型腿

（1）双腿有接触，双足之间无接触，双足间宽度在 0～5cm 者为轻度；

（2）双腿有接触，双足之间无接触，双足间宽度在 5～10cm 者为中度；

（3）双腿有接触，双足之间无接触，双足间宽度在≥10cm 者为重度。

2 身体姿态评估

是指对人体身体结构和姿势的评估与判定，主要分为动态评估和静态评估。人体动态评估是指对个体在运动变化状态下的身体姿态和功能进行评估。这种评估方法通过观察个体在执行特定动作时的身体姿态，来分析其肌肉平衡、对称性以及潜在的运动功能障碍。动态评估有助于识别导致体态问题的肌肉群，并为个性化的训练和矫正提供指导。此外，动态评估也可以用于个人的日常训练，帮助个体了解自己肌肉力量的不足，从而有针对性地进行加强训练。人体静态评估通常指的是在人体保持静止不动的状

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

态下进行的评估[2]。这种评估可以包括对人体的结构尺寸进行测量，例如在站立或坐姿时测量的身高、上臂长、前臂长、肩宽等静态尺寸。此外，静态评估也可以是对人体姿势的观察，特别是在特定静态姿势（如常用站姿）下的直观评价。这种评估虽然不能直接找出人体姿势异常的原因，但有助于标识问题并辅助找到症结，是一种被广泛应用的运动功能障碍评估手段。国内研究对于身体姿态的评估常采用静态姿势评估法[3]。

2.1 观察测评法

观察评价法是一种研究方法，通过直接观察和记录目标现象的过程和结果来进行评价和分析。观察者通过正常身体姿态的标准对被试者观察，借助工具（软尺、角度测量器、脊柱侧弯测量尺），初步判断身体姿态是否异常，被试者直立姿势站立，观察者从正面、背面、侧面对身体姿态进行评估[4]。

2.2 人体静态评估法

人体静态评估通常指的是在人体保持静止不动的状态下进行的评估。这种评估可以包括对人体的结构尺寸进行测量，例如在站立或坐姿时测量的身高、上臂长、前臂长、肩宽等静态尺寸。此外，静态评估也可以是对人体姿势的观察，特别是在特定静态姿势（如常用站姿）下的直观评价[5]。这种评估虽然无法直接找到人体姿势异常的原因，但有助于标识问题并辅助找到症结，是一种被广泛应用的运动功能障碍评估手段。

2.3 标志点绘图法

标志点绘图法是选取各个标志点，经由直尺将标志点准确地标记在平整的标记纸上，并根据公式精确计算身体姿态的情况，该测试法出自于国家体育总局发布的体育行业标准—儿童青少年身体姿态测试指标与方法。

2.4 辐射成像法

辐射成像技术是一种利用辐射（如电磁波、X 射线、γ射线等）进行成像的技术。它可以用于探测、诊断和研究各种物质的内部结构和特性。包括 X 光片检查、CT 扫描和磁共振成像检查，测量结果非常可靠[6]。但 X 光片与 CT 扫描法带有辐射，不适合经常性地对人体进行测量，核磁共振不产生辐射，且能细致观察身体结构。

3 主要不良体态类别及其诱因

3.1 身体质量异常（肥胖/消瘦）

（1）肥胖是指机体摄入的热量多于消耗量，造成体内脂肪过多或堆积过多，常用 BMI 指标评价肥胖。

（2）消瘦是指低于标准体重的 10%以上时，即称为消瘦。体内脂肪与蛋白质减少，这里所指的消瘦一般都是肌肉瘦弱，皮肤松弛，骨骼突出等旁证。至于脱水与水肿消退后的体重下降，不能称为消瘦。消瘦会导致身体多方面功能下降：抵抗力和免疫力较弱，心肺功能和消化功能等都有下降。

（3）肥胖度=（实际体重-标准体重）÷标准体重×±100%。肥胖度超过 10%，称为超重。肥胖度超过 20%～30%，称为轻度肥胖。肥胖度超过 30%～50%，称为中度肥胖。肥胖度超过 50%，以上称为重度肥胖。肥胖度小于-10%，称为偏瘦。肥胖度小于-20%以上，称为消瘦。

（4）诱因。遗传性、食物摄入量不足、偏食、厌食、生活不规律、运动不足等均会形成身体质量的异常。

3.2 颈部前倾

（1）颈部前倾一般指的是颈椎生理曲度变直，正常颈椎侧面观有向前凸出的弧度，脖子前倾时主要表现为向前凸出的弧度消失。除此之外还可能出现头、颈、肩、背、手臂酸痛，颈部僵硬，活动受限。有可能会因压迫神经根出现手麻木颈部疼痛不适等症状，更严重的会出现头晕、眼花、恶心、走路眩晕等症状[8]。

（2）诱因。初高中学生由于长期坐姿、睡姿不良，长时间劳累、颈椎缺少活动、脊柱损伤、脊柱钙化或颈椎间盘髓核脱水退化，颈椎的生理曲度逐渐消失，甚至可变直或呈反向弯曲，导致颈椎病的发生。

3.3 驼背

（1）驼背是一种较为常见的由于脊柱畸形导致的不良体态，胸椎后突导致形态改变。多见于脊椎变形、坐立姿势不正或佝偻病，强直性脊柱炎等疾病。驼背能够被纠正称活动性驼背。不能够被纠正称固定性驼背。

（2）诱因

①青年性驼背。又名“少年驼背症”，是由于脊椎的负载能力与其承受的负荷的平衡失调引起的脊柱畸形。中学生由于经常性背书包、长时间低头阅读或使用电子产品，逐渐诱发其驼背。

②维生素 D 缺乏病。维生素 D 是钙代谢最重要的生物调节因子之一，体内维生素 D 不足，钙、磷代谢失常，影响其生长发育。同时影响神经、肌肉、造血、免疫等组织器官的功能。

3.4 圆肩

（1）圆肩就是平时所说的含胸，是由于双肩向前导致双肩呈现为半圆形状态，是由于肌肉不平衡而引起的症状，从外观上看还会表现为轻度的驼背，这种情况和长期不良姿势引起的斜方肌、菱形肌松弛有关。

（2）诱因。多见于长期伏案等不良的姿势习惯而引起。

3.5 高低肩

（1）高低肩就是由于不正确的背包姿势，或者长期背单肩包导致人体两肩不一样高的现象。高低肩的实质是脊柱弯曲畸形。可以用手法矫正走位的脊椎。

（2）诱因

①坐姿、站姿不当：经常弯腰、驼背的朋友，久了还会出现高低肩的问题。此外，经常耸肩或者搭肩的朋友，如果姿势不对，会有高低肩的情况，可以尝试纠正坐姿、站姿。这个过程很简单，就是在照镜子的时候，或者让别人在镜子前提醒自己，这样才能起到及时的调节作用。

②经常背单肩包：如果你一直背着一个单肩包，那么你的肩部就会变得越来越高，最好是选择一个双肩包，如果不能马上换掉的话，可以考虑用左右交替的方式来改善。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

3.6 “O”型腿

“O”型腿是指双足站立时，腿朝前看，腿的形态类似于 O 型，医学上称为膝内翻。

诱因：缺钙和遗传是较常见的原因，走路、坐姿、运动等方面有一定影响，长期的盘坐、跪坐、蹲马步会使膝关节外侧韧带松弛内侧韧带力量偏大，导致膝内翻。判断的标准主要是在双足跟、双足掌并拢，放松双腿直立，如两膝存在距离，说明是 O 型腿。

3.7 “X”型腿

（1）站立姿势时，只有膝盖接触，但脚踝却分开，无法封闭的腿型看起来字母 X。X 型腿在医学上称为膝外翻，主要表现为膝关节向内侧突出，小腿向外偏移并外旋，人体直立时股骨和胫骨形成过大的向外开放的角度，两内髁可以相互接触，但两踝则无法接触而互相分离，分离的距离是畸形程度轻重的标志，如果不及时治疗很容易引起膝关节的疼痛或走路姿势异常。

（2）诱因

①小儿的佝偻病、先天的遗传、软骨发育障碍、外伤、骨折等。②肌肉力量的异常也是引起 X 型腿的重要原因，大腿内侧的内收、内旋肌群紧张，臀大肌、臀中肌松弛无力，臀肌较弱，股骨内旋等[9]。③肌张力低下、韧带和关节囊松弛等，负重体位，膝关节难以维持中立位，产生偏移。肌张力低下也易导致足外翻，进而加剧膝外翻症状，日常生活中一些异常的姿势，如长期 W 坐等。

4 体育与健康课程规范及医学手段干预处理

4.1 体育与健康课程规范

（1）体育教师通过形体操、军姿等方法对初高中同学进行身体形态纠正与规范，如有必要可进行肌功能专项训练。

（2）体育教师利用多媒体等手段进行正确人体形态的讲解与示范，通过多媒体手段对存在体态问题的学生进行讲解纠正，进而规范达到良好的身体形态。

（3）通过家校联合，通过班会以及竞赛手段，充分让学生和家长重视学生体态问题，在日常学习以及学习过程之中，保持正确的姿势。

（4）坚持锻炼：体态不正也可以通过多锻炼身体的方法进行改善，能够改善不良的生活习惯，也能够改善不良的体态姿势。

4.2 康复医学手段处理

（1）通过康复医学手段，例如手术、正骨、按摩、支架支具等手段进行不良体态的纠正。

（2）通过解剖学相关肌肉群进行小针刀、针灸等粘连结缔组织的疏松，起到缓解肌肉过度紧张等病因，从而形成良好的肌肉形态，体现其正常结构。

（3）通过牵引床、泡沫轴、筋膜枪、红外线理疗灯等医学器械进行辅助纠正不良体态。

（4）通过饮食，以及微量元素的摄入，补充机体发展发育所需矿物质，促进肌肉骨骼正常生长。

5 结论与建议

5.1 结论

对于初高中学生而言，该阶段其身体处于生长发育敏感期，及时预防且有效干预该群体不良体态问题，进行功能性训练对不良体态的矫正具有重要意义，应及时矫正。

不良身体体态的改善是一个持之以恒的过程，学生应在日常生活中和学习中加强对个人坐姿、行走姿态的自我控制，履行自我管理的责任。通过形成良好的生活习惯、学习习惯和运动习惯等，培养形成健康的身体形态。

5.2 建议

学校应该开展传统武术套路，体操等提高学生身体协调性、灵敏性相关课程，讲授身体体态相关的科学文化知识，并为其讲解不良体态对身体健康的危害及不可逆影响，为提升我国青少年健康体质打下坚实基础。

加强中学生力量练习，定期进行体能训练，强化肌肉力量，改善身体姿势，同时增强人体各个关节的稳定性，保持和形成良好的体态。体育教师教会学生拉伸动作，让学生从僵硬不良体态中解脱出来，还能预防关节损伤。

[参考文献]

[1]李立,贾静怡,贾富池,等.石家庄市学龄前儿童不良身体姿态现状及体育教学对策[J].石家庄学报,2023,25(6):80-85.

[2]孙金青,王立军,张智,等.我国少儿身体姿态研究进展及展望[J].石家庄学院学报,2023,25(3):147-151.

[3]徐小平.实用建议帮您摆脱不良体态的困扰[J].食品与健康,2024,36(2):32-33.

[4]黄瑶,赵樱樱,田小芹,等.医学院校在职教师不良体态现况及其影响因素分析[J].海南医学,2024,35(01):130-134.

[5]邓春友,郑晓.万州中学初中生不良体态现状[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体育社会科学分会)[C].天津:中国体育科学学会,2023.

[6]刘礼宁,杨耿,黄林杰,等.运动矫正练习结合肌贴对功能性上交叉综合征患者体态的矫正效果[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(体质与健康分会)[C].天津:中国体育科学学会,2023.

[7]陈然,冼玉娜,许叶,等.儿童不同类型不良体态及运动干预的研究[J].体育科技,2023,44(3):22-24.

[8]孙金青,王立军,张智,等.我国少儿身体姿态研究进展及展望[J].石家庄学院学报,2023,25(3):147-151.

[9]薛诗乐.大学生体态现状及改善策略分析——以西安外国语大学为例[J].体育视野,2022(1):90-92.

作者简介：赵旭光（1996—），男，汉族，甘肃秦安人，硕士在读，青海师范大学体育学院，研究方向：体育教学；
*通讯作者：曹乐意（1985—），男，汉族，河南商丘人，博士，副教授，青海师范大学体育学院，研究方向：体育课程与教学论。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

新发展阶段河南高校“体教融合”理论与实践研究

焦 增 陈峤楠*
韩国东新大学体育学系，韩国 罗州 58245

[摘要]本研究旨在深入分析河南省高校体育教育的特点，并提出适用于该地区的“体教融合”发展机制。研究采用文献综述和实地调研相结合的方法，对高校体育管理现状进行了全面评估。结果表明，当前学校体育管理存在部门间沟通障碍，制约了“体教融合”的实施效果。为解决这一问题，本研究提出了摒弃传统观念束缚、积极探索新型组织模式的建议，并强调了完善相关法规政策的重要性。此外，研究发现高校体育教育需要更多关注学生的身心健康，将其融入日常教学体系，培养积极态度和良好品德。同时，高校体育比赛水平和管理机制也需要进一步提升，以推动竞技体育的持续发展。针对上述问题，本研究提出了一系列切实可行的融合机制建议，并强调高等体育院校与教育部门的紧密合作是实现“健康第一”教育理念、促进竞技体育与文化教育和谐发展的关键。最终，本研究呼吁加强体教融合机制，将思政元素纳入高校体育课程，全面提升河南省高校体育教育的质量和水平。

[关键词]河南高校；体教融合；融合机制
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12424 中图分类号：G710 文献标识码：A

Research on the Theory and Practice of "Integration of Sports and Education" in He'nan Universities in the New Development Stage

JIAO Zeng, CHEN Qiaonan*
Department of Physical Education, Dongshin University, Naju, 58245, Korea

Abstract: This study aims to deeply analyze the characteristics of physical education in universities in He'nan Province, and propose a development mechanism of "integration of sports and education" suitable for the region. The study used a combination of literature review and field research to comprehensively evaluate the current situation of sports management in universities. The results indicate that there are communication barriers between departments in current school sports management, which restrict the implementation effect of "integration of sports and education". To address this issue, this study proposes suggestions to abandon the constraints of traditional concepts and actively explore new organizational models, emphasizing the importance of improving relevant regulations and policies. In addition, research has found that physical education in universities needs to pay more attention to the physical and mental health of students, integrate them into daily teaching systems, cultivate positive attitudes and good moral character. At the same time, the level and management mechanism of sports competitions in universities also need to be further improved to promote the sustainable development of competitive sports. In response to the above issues, this study proposes a series of practical and feasible integration mechanism suggestions, and emphasizes that close cooperation between higher sports institutions and education departments is the key to achieving the "health first" education concept and promoting the harmonious development of competitive sports and cultural education. Finally, this study calls for strengthening the integration mechanism of sports and education, incorporating ideological and political elements into university physical education courses, and comprehensively improving the quality and level of physical education in He'nan Province.

Keywords: He'nan universities; integration of sports and education; integration mechanism

2020 年 8 月，国家体育总局与教育部联合印发 《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》（以下简称《意见》）[1]。近年来，《意见》引起广泛关注并得到各省市自治区重视，在全国范围内探索适合本地区域特色与需求相符合的新方法、模式及路径。然而，在此背景下我们仍需认识到一个事实——目前专门针对高校“体教融合”的研究成果数量还不足 20 篇。因此，在深入剖析我国新时代高校“体教融合”政策法规后，我们应当高度重视理论与实践的紧密结合，要遵循科学理论的指导，并借鉴其他行业成功经验以期找到可行且有效的“体教融合”方案。

1 新发展阶段体教融合新阶段

2021 年 7 月，国家发布并提出要深化“体教融合”，完善学校课程教学模式，整合各级各类青少年事赛运动，加大高等院校优秀运动员培养力度，大力培养更多优秀的师资与教练员队伍[3]。同年 10 月份，国家体育总局发布了《“十四五”期间中国特色社会主义事业发展规划纲要》，以落实中央深化“健康中国”政策精神为目标，在培养更多优秀运动员和弘扬敬老观念等方面发挥独特贡献，并打

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

破壁垒、拓展资源。在法律层面有助于观念转变，并在相关政策制定和活动开展中起到指导作用。高等院校也应承担自身在学校体育教育中所需的责任，并更具规范性地开展相关工作。

2 新发展阶段体教融合新理念

2.1 开展现状

河南省人民政府积极推动河南特色体育项目的发展，充分利用少林和太极两大品牌资源，旨在提升全民健身水平，增强国家综合实力和形象。为此，我们采取了一系列措施，包括推广太极拳在各个领域中的应用，支持高校开设相关专业，培养更多高水平武术人才，挖掘本土武术文化精髓，促进区域特色拳种传承与发展。

我们将加强高校高水平运动队建设，整合社会资源推进免费低收费向学校开放场馆设施，为广大青少年提供更好的锻炼机会和成长环境。同时，在保障基础运动技能掌握的前提下，拓展校园体育活动形式和内容，鼓励支持青少年体育俱乐部发展，支持自办、联办各类运动项目高水平运动队的发展。这些举措将提升我国体育事业整体水平，为广大青少年打造更多精彩纷呈的竞技舞台，让他们在健康快乐的成长过程中感受到身心愉悦与自信滋润。

在人才保障方面，我们实施体育人才计划，通过体育工作培养和选拔优秀的运动员、教练员和裁判员，提高我国在国际大赛中的竞争力。同时，加快体育事业的发展也促进了社会经济繁荣。我们将积极推动高校体育类专业的发展，扩大招生规模，加强各大高校和科研机构之间的合作与交流，共同建设相关领域的专业智库，为我国体育事业做出更大贡献。

此外，我们还将推进郑州大学体育学院分立为河南省级重点本科院校——河南体育学院工作，提升我国整个体育教育水平，满足社会对于人才需求日益增长的需求。在教学内容和方法方面，我们将注重提供更具针对性和实用性的课程设计和教学方式，帮助学生掌握理论知识的同时，锻炼他们实践能力和创新思维。

河南省各大高校专业将注重理论知识的传授和实践能力的培养，为未来从事相关行业打下坚实基础。我们拥有一支高素质、富有经验的教师团队，并与国内外多所著名高校建立了紧密合作关系，为同学们提供更加优质的教育资源和交流平台。在人才培养和研究成果方面，郑州大学体育学院将继续努力创新发展，为推动我国体育事业做出积极贡献。河南省太极拳队作为首支“省队校办”，秉承太极拳文化精髓，不断探索创新，在国内外赛场上屡获佳绩，为中国武术事业作出了杰出贡献。

2.2 存在问题

（1）高校体育工作长期以来受到教育部门与体育部门之间存在的制度壁垒与思想障碍所阻碍。目前我国学校体育管理机构已经形成“中央－省市－区县－学校”的四级组织管理框架，在横向层面上以教育部门为主管、其他部门协同配合；在纵向层面上则由中央和地方教育行政部门、体育行政部门共同负责高校体育工作。虽然该组织管理机制奠定了基础，但也凸显出各个部门之间制度壁垒带来的弊端。因此，在推动高校体教融合发展时需要打破固有观念束缚，积极探索新型组织模式并完善相关法规政策保障。

（2）高校体育工作中，健康教育问题亟待解决。为了促进学生的身心健康，我们需要将其纳入日常教学与管理中。这样才能真正体现“健康第一”的理念，确保每个学生都能享受到科学体育锻炼的益处。然而，目前高校体育工作仍存在诸多问题，如课程设置不足、培养模式单一、评价机制不完善等。这些问题的根源在于对“健康第一”教育理念的贯彻不够深入，导致高校人才培养质量受到影响。因此，我们需要进一步加强健康教育，并采取有效措施解决现有问题，以提升高校体育工作的水平和人才培养的质量。目前高校体育比赛仅处于初级阶段，亟需进一步提升专业水平以及完善相应管理机制从而推动其良性发展。

（3）在高校体育工作开展中，竞技体育人才培养需要建立起一套完整、科学、有效的竞技体育人才培养机制。这包括了选材、训练、比赛等各个环节，并且需要与教学相结合，实现“体教融合”。而对于后者来说，则需要明确高水平运动队的定位和目标。同时，在建设高水平运动队时也要注意保护学生身心健康，并加强师资力量建设。竞技体育人才培养中，缺乏体教融合机制。同时，在赛场上展现出中国人民勤劳智慧、顽强拼搏、团结协作等优秀品质，为祖国争得荣誉与尊严。然而，在现实中，一些高校在办学过程中偏离了其价值目标，过度追求功利化，导致失去了责任感。

（4）高校体育课程思政建设的不足已成为制约其高质量发展的重要因素。在高校课程思政建设中，体育课程思政建设尚未得到充分重视和支持，体育类思政教学资源缺乏，占比较低。原因可能是学校对思政认知不足、重视度不够以及教学环节中的缺失。教师们对于体育课程思政建设的正确认识和积极态度，对其质量具有至关重要的影响。若缺乏深刻的思想认识和充分的重视，则有可能在体育课堂上过度偏重于专业技术传授，从而忽视了体育所蕴含的人文精神内核。在教学环节中，高校体育课程思政建设面临诸多制约因素，其中包括体育课程思政元素挖掘不够深入、内容供给不足以及教学方法单一等问题。为了推动高校课程思政建设的深入发展，指导纲要提出了科学设计课程思政教学体系的重要任务。通过独具特色的体育类课程帮助学生锻炼身体、增强健康素质和塑造完美人格。[3]但在实际的体育课堂上如何巧妙地融合思想政治元素仍需进一步加强研究和构建，并开发更优质的教材及探索更佳的教学方法。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

3 高校体育体教融合机制

3.1 体教融合工作基础

教育行政部门应深化体教融合，同步推进体育与教育的发展。目标是培养兼具文化素养和体育技能的优秀人才。为此，需强化学校体育工作，优化赛事体系，实现资源共享。为促进体教融合，多地已采取举措，将体育和教育行政部门合并，形成协同合力。各级体育教育部门应联手打破壁垒，确保青少年学生在竞赛、训练和招生等环节的无缝衔接，共同推动青少年体育事业的蓬勃发展。此外，值得一提的是，已有多个地区将教育局与体育局合并为统一的行政部门，以进一步整合资源，优化管理，促进青少年体育工作的全面协调与可持续发展。

国家体育总局召开了全国青少年运动员培养计划大会，明确提出推进“体教融合”的任务，并要求各地加快相关政策的制定和实施。项目中心和协会高度重视“体教融合”工作，并将其纳入“十四五”规划的核心要点。视为普及体育项目和培养后备人才的关键任务。要深入推进“体教融合”，必须改革现有的管理制度并转变思想观念。

河南省致力于将体育训练与教学管理紧密结合，以强化体育训练的针对性和科学性，进而促进教学质量的全面提升。为实现这一目标，我们采取了丰富多样的体育训练形式。具体而言，学生在上午时段专注于文化课学习，以确保文化知识的系统掌握；下午则安排常规体育训练，以增强学生的体育技能和体能。此外，在寒暑假期间，我们还组织全天候的集训活动，以充分利用学生的课余时间，加强体育技能的巩固和提高。通过这一系列的举措，我们期望能够全面促进河南省体育事业的蓬勃发展，培养更多德智体美劳全面发展的优秀人才。

这种训练模式有助于学生在文化和体育两方面取得平衡发展，并通过不同形式的训练提高他们的身体素质和技能水平。例如，上午学习语言、数学等科目后，下午进行足球、篮球等运动项目的实践训练；在寒暑假期间，则可以利用更长时间对某项运动项目进行深入研究和专业性培养。这种训练方式在国内外都有许多成功案例。例如，美国著名大学杜克大学采用了“教授与教练”相结合的模式，既注重知识传授又关注运动表现；而中国女排则以全年无休、分阶段集中为特点，确保队员身心状态最佳。通过特殊的训练方式激发人们的积极性，从而提高训练效果和水平。其中，“特训”指针对某项技能或任务进行的专门训练，“以赛代练”则指通过参加比赛来替代传统训练，以达到更好的锻炼效果。例如，篮球队为提高投篮命中率，可采用特殊投篮技巧训练并组织内部比赛。这样既能激发队员学习新技能、不断进步的积极性，又能有效提高整个团队在比赛中的表现水平。对于那些希望从事竞技类职业或参加各种比赛活动的人来说，学校更是不可或缺的平台。

3.2 健康第一为主导思想

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确了体育课程教学的两个层级目标，即基本目标和发展目标。这两个层级的目标为体育课程的开设提供了明确的方向和指导。体育课程涵盖了运动参与、技能掌握、身心健康、社会适应等五大关键领域。我们致力于构建一个充满活力且鼓励积极参与的课堂环境，以激发学生锻炼身体的热情，并培养他们形成良好的运动习惯。同时，我们期望学生能够至少掌握两项以上的运动技能，并能够科学地进行体育锻炼，从而建立起健康的生活方式。在此基础上，我们设定了更高层次的发展目标，既为有特殊才能或有余力的学生提供挑战，也为其他学生设立了可望且可及的努力方向。河南高校体育课程的核心目标在于普及体育与健康知识，提升学生的专项运动技能、健康水平以及自我保健能力。更重要的是，我们强调人格品质的塑造与强化。从基本技能的传授到全面的人格培养，这体现了体育教育最本质的价值和意义。我们坚持健康为先的理念，科学、系统地开展体育工作，以推动学生全面发展，为社会培养更多优秀的青年人才，合理设置课程，多元化培养模式并重视过程评价。

西北工业大学致力于提升课程建设质量，构建了一个涵盖“健康知识、基本运动技能、专项运动技能”的全方位体育课程系统。在《体育法》的规范指导下，该校各部门积极协同，共同制定相关政策，以引入俱乐部制度为契机，开展星级评定工作，以推动高校体育的持续发展。在陕西省内，部分高校已开始尝试实施“俱乐部制”通识体育教学改革，以探索更具活力和实效性的体育教育模式。河南各个高校也应构建具有特色的俱乐部，通过组织形式打造全面且富有特色性质的教务系统，将室内外活动结合起来，将体育竞赛与教育相结合，实现其教育功能。在“健康第一”的理念下，高校应该不断更新自己，在运用现代化手段方面加强对于体育教育的重视。例如，利用人工智能辅助进行篮球、网球和武术等比赛项目中全员参赛系统的开发创新试点以解决参赛不足问题并提高全员参与积极性。

3.3 体育人才培养的体教融合机制并举

深化高校体教融合，推进高水平运动队建设，是新时代赋予我们的重要使命。这需要各部门间的密切协作和高效配合，以实现竞技体育与文化教育的和谐共进。

首先，建立竞技体育与高校体育的协同机制至关重要，以确保双方得到坚实的支持。通过构建融合机制，我们将加速高校体教融合的进程，确保其稳定、持久地发展。其次，打破运动员参赛制度的束缚，消除体育部门与教育部门之间的障碍，是我们必须努力的方向。我们应当废除参赛运动员的系统限制，实现赛事组织、运动员注册和参赛资格的全面整合。通过联合举办各类体育比赛，为运动员

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

提供一个公平竞争的舞台，使他们在统一的框架下展现才华，同时也使大学能够更科学、更规范地培养和选拔高水平运动员。

教育部门与体育部门应携手合作，共同打造高水平运动队，为运动员提供全面的训练、竞赛和保障支持。我们要推动国家队、省队建设改革与高校高水平运动队建设的有机结合，将其纳入竞技体育后备人才培养的体系中。这既为高校建设高水平运动队和培养竞技人才提供了良好的机遇，也为优化发展指明了方向[3]。

高水平体育队伍建设是国家体育人才培养体系不可或缺的一部分。尽管过去存在争议和挑战，但我们已经取得了显著的成就。相关政策不断完善，试点范围逐步扩大。一流的高校运动队不仅培养全面发展、竞争力强的学生，而且为国家输送了大批优秀的体育人才。我们要充分利用这些优势资源，实现培养竞技人才的目标，推动国家体育事业和综合国力的提升。

高校高水平运动队建设的目标不仅在于取得优异的比赛成绩，更重要的是促进学生的全面发展，树立正确的体育观念。通过营造良好的体育文化氛围，激发更多学生积极参与体育活动，培养他们的毅力、爱国精神和集体意识。

对于运动员而言，高校高水平运动队建设是他们成长为体育人才的重要途径。当他们进入大学时，就应被视为未来优秀人才的培养对象。大学为他们提供了丰富的教育资源、专业技能和良好的环境氛围。因此，我们要引导大学生树立积极健康的身心观念，通过参与体育活动认识到身心健康的重要性，这也体现了大学体育在自然、社会和精神追求方面的不断升级[8]。

高水平运动员同样拥有大学生的身份，他们的学生身份不容忽视。高校高水平运动队建设不仅为竞技体育储备了人才，还为优秀运动员提供了多元化的发展机会，实现了体育与教育的深度融合。体育行政部门和教育行政部门应密切合作，共同推进学校和高水平运动队的建设，鼓励高校组建自己的高水平运动队，为竞技体育培养后备人才[3]。

针对建设过程中遇到的竞赛系统不完善、师资短缺以及学习与训练矛盾等问题，我们应积极寻求解决方案。同时，各级体育协会应抓住市场机遇，运用竞赛资源，精心构建并推广独特的赛事品牌，提高知名度和影响力，为运动员提供更多参赛机会。加强学校竞赛市场的开发和利用，为学校体育竞赛提供有力支持。这意味着学校应积极推广各类比赛活动，吸引更多人参与，提高学生体育素质和技能水平。通过多种途径开展体育赛事，并积极吸引各方资源资助，提升赛事影响力和参与度，获得更多支持和帮助。学生赛事作为载体，能够吸引大量参与者和观众，提升企业形象和品牌影响力，为高校高水平运动队建设和发展注入新活力，推动竞技水平提高和综合实力提升，为国家体育事业和高校体育教育事业发展贡献力量。

3.4 高校体育课程思政

体教融合的目的是通过协同教育，共同承担培养优秀体育人才和思想政治教育的责任。河南高校应全面展开改革，经过精心构建，已成功搭建起“课堂教学、自主锻炼、校园联盟”三大核心平台。通过实施“教、学、训、赛”这一系统化模式，我们致力于推动学生身心健康实现全面增值。这些举措旨在为学生提供更加全面、多元的发展机会，促进他们在知识学习、体育锻炼和团队协作等多个方面取得显著进步。这也形成了一条制度联通、信息交流、思想融合的新路径。高校体育思想教育，作为深化体教融合的关键环节，致力于践行并弘扬“健康第一”的核心价值理念，实现全面人才培养的目标。通过高校体育思想教育建设，实现全面教育的目标，帮助大学生实现全面发展。体教融合的目标是通过运动与学习的结合，促进学生的全面发展。体育课程中蕴含着丰富的成长元素，需要我们善于发现和挖掘。为提高学生的体育素养，需要构建一个完整的系统框架，该框架应涵盖各种类型和层次的课程、活动及资源，以促进学生在身体、心理和社交等各方面的全面发展。高校体育课程思政不仅关注学生的身心健康，更致力于塑造学生完美的个性品质，实现身心两方面的全面提升。同时，它使学生认识到保持健康对于个人完善与发展的重要性。通过体育教育，学生们能够坚定理想信念，在中华体育精神的熏陶下，积极培养和践行社会主义核心价值观，实现全面素质的提升[7]。

4 结语

体教融合在我国的发展中占据至关重要的地位，特别是在新时代的背景下，学校体育已经成为人才培养中不可或缺的基础环节。体教融合是一种将体育与教育紧密结合的模式，它通过体育运动促进学生的身心健康、全面发展和综合素质的提升。在我国各级各类学校中，体教融合已经得到了广泛应用，并取得了显著成效。随着新时代社会经济的迅猛发展和人民生活水平的不断提高，对人才素质的要求也在逐步提升。因此，加强学校体育教育并将其与其他学科相结合，对于培养具备综合素质、适应未来社会需求的优秀人才具有至关重要的作用。高校在体育人才培养方面肩负着重要的责任和使命，但要实现这一目标，仍需付出长期努力。具体而言，高校体育工作不仅致力于提升学生的身体健康素质，更重要的是通过运动教育塑造学生的品格、精神和能力。因此，在体育教学过程中，应注重学生的全面发展，并与其他课程相互融合，形成综合性、系统性的教育模式。当前，如何促进不同领域、不同部门之间的有效合作，实现协同融合，以推动高质量发展，已成为亟待解决的任务。这要求各部门、团队或个人之间加强沟通协作，共同推动工作的顺利开展。同时，在思想观念上也需要开放包容，树立合作共融的理念，以促进项目的成功。应消除部门间的壁垒，构建竞技体育人才培养的

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

有效机制，并充分认识到高水平运动队对大学的价值所在。此外，还应充分发挥课程思政教育的作用，共同探索创新之路，为培养更多优秀人才贡献力量。

[参考文献]

[1]贺俊龙.体教融合背景下我国高校高水平篮球运动员培养研究[D].武汉:武汉体育学院,2022.
[2]杨国庆.体教融合背景下我国高校高水平运动队建设:历史考察、经验凝练与优化策略[J].北京体育大学学报,2022,45(7).
[3]李国华,卞辉,李艳茹.困境与突破:新时代体教融合背景下高校体育发展策略研究[J].西安体育学院学报,2022,39(5):633-640.
[4]康爱龙.我国高等体育院校体教融合策略[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2020(12):218-221.
[5]柳鸣毅.体教融合:正本归元[N].中国体育报,2020-09-25(1).
[6]郑婕.“体教结合”培养高水平竞技体育人才的研究[D].北京:北京体育大学,2006.
[7]习近平主持召开学校思想政治理论课教师座谈会强调用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人贯彻党的教育方针落实立德树人根本任务[EB/OL].[2022 - 06 - 30].http://www.moe. gov. cn /jyb_xwfb /gzdt_gzdt / 201903 /t20190318_373973.html.
[8]巩庆波,耿家先,程旭冒,等.大学生体育环境感知、体育参与、体育收获相互关系的实证研究[J].西安体育学院学报,2021,38(2):226-235.

作者简介：焦增（1991—），男，汉族，河南焦作人，博士在读，韩国东新大学，研究方向：体育教学/体育产业；
*通讯作者：陈峤楠（1992—），男，汉族，吉林长春人，博士，副教授，韩国东新大学，研究方向：足球产业。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

“双减”政策下小学体育高质量发展的使命、困囿及对策

张晓华
上海市浦东新区海桐小学，上海 201204

[摘要]运用文献资料、逻辑分析等方法审视“双减”政策下小学体育高质量发展的使命：实现“五育融合”发展，培育现代化强国接班人；减负增效落实“新课标”，培养学生体育核心素养；强体育德坚持“健康第一”，打造学生幸福健康生活；磨炼学生精神意志，助力学生健全良好人格。然而，研究发现小学体育发展存在诸多挑战：缺乏可持续发展的全面育人机制、优质体育教育教学资源供给不足、学科内卷挤压学校体育健康发展、体育与健康课程及师资建设不力、功利主义考评学校体育发展质量。为此，立足五大发展理念，建立全方位育人系统；坚持开拓创新思路，建设优质体育资源库；提升学校体育地位，构筑良好体育生态圈；融合体育健康课程，培养卓越体育师资队伍；坚守以体育人价值观，健全教育初心评价机制。
[关键词]“双减”；小学体育；体育教育；健康课程；以体育人；核心素养
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12423　　中图分类号：G807　　文献标识码：A

The Mission, Constraints, and Countermeasures of High Quality Development of Primary School Physical Education under the "Double Reduction" Policy

ZHANG Xiaohua
Shanghai Pudong Haitong Primary School, Shanghai, 201204, China

Abstract: Using methods such as literature review and logical analysis, this paper examines the mission of high-quality development of primary school physical education under the "double reduction" policy: to achieve the integration of "five educations" and cultivate successors to a modern strong country; Reduce burden and increase efficiency, implement the "new curriculum standard", and cultivate students' core physical education literacy; Adhere to the principle of "health first" in strengthening sports ethics, and create a happy and healthy life for students; To hone the spiritual will of students and assist them in developing a healthy personality. However, research has found that there are many challenges in the development of primary school physical education: the lack of a comprehensive education mechanism for sustainable development, insufficient supply of high-quality physical education teaching resources, subject competition squeezing the healthy development of school physical education, inadequate construction of physical education and health courses and teachers, and utilitarian evaluation of the quality of school physical education development. To this end, based on the five development concepts, establish a comprehensive education system; Adhere to innovative ideas and build a high-quality sports resource library; Enhance the status of school sports and build a good sports ecosystem; Integrating sports and health courses to cultivate an outstanding team of sports teachers; Adhere to the values of being a sports person and improve the evaluation mechanism for the original intention of education.
Keywords: "double reduction"; primary school physical education; physical education; health courses; as a sports person; core competencies

引言

“双减”政策实施已满两周年，取得了诸多显著成效，为办好人民满意教育作出了卓越贡献。“双减”实施后，首先，学生作业压力直线下降，学校教育教学质量明显提升；其次优质的学校课后服务减轻了学生校外培训的负担，同时缓解了家长精神焦虑和减少了培训成本，最后，“双减”政策实施促进了教育平等和公平，提升了学生全面发展的质量，让学校、教师、家长及学生拥有更多的精力和时间投入到兴趣活动、体育运动中，为全面高质量学校体育发展创造契机。学校体育由体育与健康课程、课外锻炼、课外训练和竞赛构成，小学体育的发展目标以增强学生体质、运动兴趣、运动能力、意志品质、健全人格，助力青少年成为建设社会主义的新时代人才。[1]“双减”政策是小学体育使命担当的“强心剂”，高质量发展要求是“双减”政策下小学体育发展的殷切冀望，为基础教育高质量发展增添光芒。借“双减”政策，勇扛小学体育高质量发展大旗，明晰小学体育高质量发展使命，发挥小学体育的时代价值和意义，探寻小学高质量发展面临怎样的困难？采取什么策略才能更高质量地实现“双减”政策下小学体育的发展？

1 “双减”政策下小学体育高质量发展的使命

1.1 实现“五育融合”发展，培育现代化强国接班人

学生德智体美劳全面发展是构筑基础教育高质量发展的基石，“双减”政策的实施及时纠偏了传统育人方式，打破了沿袭培养“脖子以上部分”的狭隘育人观，为学生全方位融合发展创造空间，促进学生利用更多的时间、

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

精力、体力进行身体活动、体育锻炼及兴趣爱好，发掘生命潜能[2]。“双减”政策下“五育融合”发展，更注重学生立德、启智、崇体、尚美、爱劳一体化融合发展，关注“五育融合”的整体设计和过程突出并与学生全面育人相结合，为培养现代化建设者贡献智慧。立足“双减”融通五育发展，是顺应社会转型，契合强国战略发展，振奋民族精神，更是高素质人才选拔培养，实现基础教育现代化的重要使命。

1.2 减负增效落实“新课标”，培养学生体育核心素养

“双减”政策实施后，2022 年 4 印发了《义务教育体育与健康课程标准（2022 版）》（以下简称“新课标”），“新课标”是对“双减”政策的积极响应，其强调培养学生的体育核心素养，回归体育课程本质功能，关注学生运动能力、健康行为和体育品德的培养。同时，符合“双减”政策要求，践行素养落地，提升育人质量，助力学生成长减负增效。减负提质是“双减”政策的旨归，以落实“新课标”，发挥学校体育主阵地作用，通过“教会、勤练、常赛”培养学生“正确价值观、必备品格和关键能力”，缓解学科教育压力，助力小学体育高质量发展，实现学生健身育人、快乐成长的使命与责任。

1.3 强体育德坚持“健康第一”，打造学生幸福健康生活

“双减”政策唤醒人们更加关注健康，将更多的精力通过体育锻炼寻找个人美好生活的可能，提高生命的质量和价值体现。幸福健康的生活真谛从小培养至关重要，小学是一个人健康成长的黄金时期，从小树立体育运动的意识，在体育活动中享受乐趣、增强体质，“开发和提升自身基本生命力量”，奠定健康幸福生活的良好基础。因此，“双减”政策下小学体育的高质量发展要坚持“健康第一”理念，强体育德、立德树人，在体育中健全青少年儿童良好人格，形成良好的社会适应能力，建立成功和幸福生活的基础。同时，促进学生向善求真、立美育人，助力学生幸福健康人生的抵达。

1.4 磨炼学生精神意志，助力学生健全良好人格

“双减”政策严厉实施下，学生负担有效减轻，精神压力显著降低，身心健康得到了保障，变得更加阳光、积极。业余时间的增多更容易接触非学科培训的兴趣活动、体育锻炼，通过参加运动比赛，增进社会交往，促进心理健康，同时提高身体素质，健全人格。“双减”政策下，学校尤为关注学生精神和意志的锤炼，在体育课、课外活动和课后服务中开设了丰富多彩的运动项目，学生在运动中深度体验身心一体的愉悦，培养个性独立发展的健康人格。坚持“育人至上、体魄与人格并重”的理念，促进学生增强运动技能、锤炼意志品质，从而形成积极进取、乐于交往、善于合作的优秀品质，不负实现健体育魂的历史使命。

2 “双减”政策下小学体育高质量发展直面的困囿

2.1 缺乏可持续发展的全面育人机制

“双减”政策实施以来教育改革成绩瞩目，但严厉实施的持续性出现了问题，一些培训机构，甚至学校并未能从严如一执行政策，例如，仍有培训机构借兴趣拓展课程的名义为学生提供语文、数学和英语等学科补习；学校里出现占用课间、午休或所谓的“副课”时间给学生完成学科作业、查漏补缺等。“双减”政策执行受阻，出现诸多问题是缺乏可持续发展的全面育人机制形成的。首先，小学体育发展的动力不足，主动性缺失，由于社会环境竞争趋势增强，发展体育并不能带来实际利益，根深蒂固的学科应试思维，阻碍人们完全接受素质教育、人的全面发展及以体育人的理念[3]。其次，学校管理机制不完善，学校领导权力过于集中，尤其实行校长负责制以来，导致一切事务均由校长拍板，“不出事”成了行动决策的宗旨，中层管理者更是形同虚设，不仅限制了学校体育创新发展活力，也阻碍了学生全面成长。最后，学校体育发展缺乏系统的共育机制，学校与政府、社会、家庭之间缺少有效联动，内外协调不足，未能建立与他校共享发展的合作育人机制。

2.2 优质体育教育教学资源供给不足

优秀的体育教育教学资源，首先要按照《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（以下简称《意见》）要求配齐体育教师、让学生上足体育课时，不占用体育课、活动课，并投入资金支持，配置相应的运动场地、体育器材、教学内容资源、赛事项目等，确保优质教育教学资源供给充分，覆盖全面。但是，随着体育课时的增加，大部分体育教师课时普遍超过 18 节，地方学校并未执行《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》体育教师每周 12 课时并将大课间、训练、比赛及体测都纳入工作量的要求。体育教师比其他学科教师要承担更多的课时和繁杂工作，显然很难保证有足够的时间和精力去研磨设计优质的课堂教学及开发优质教学资源[4]。此外，学校管理者固守旧念，将教育资源偏向语、数、英学科，学校体育建设的场地、器材及数字化体育教学、体育课程思政发展、新兴体育项目引进不够，难以满足师生“教会、勤练、常赛”，例如，有的学校以高、低年级隔天轮流进行课间活动缓解场地不足问题。

2.3 学科内卷挤压学校体育健康发展

传统考试文化的沉积，社会阶层的日益固化，流通受阻，“寒门再难出贵子”的声音甚嚣尘上，人们为了稳固生存发展的资源，不断榨干自己的时间、精力、体力。学科内卷是学生为了提高学科成绩优势，投入过度的时间成本和培训资源获取知识、应试技巧的现象。“双减”实施以来，学业内卷趋势加剧，消失的教培机构，减少了明面

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

的补习，但暗流之下的“补差学新”依然猖獗，部分学校教师也会利用学生一切休息时间进行知识内容的“灌输”。内卷导致学生学科时间的无节制增加，抢占了学生体育活动时间，体育行为减少，运动兴趣降低，学校体育发展资源的投入不足引起体育教育教学地位的弱化[5]。学科内卷之下挤压学校体育健康发展时间和资源，学校体育发展式微，在于学校、家长对体育健康的不重视，默认提高学生成绩是学校地位提升，学生变得优秀的唯一路径，应试教育的顽疾尚未清除。然而，学生“弱体、偏智、疏德”的病态成长并不能引起家校的关注，学生体质和视力的下降抵不过学生分数的提高，促使家校成为团结紧密的利益共同体。

2.4 体育与健康课程及师资建设不力

体育与健康课程在体育教师良好推进下，小学体育高质量发展才能得以实现，首先，当前小学各年级体育课程衔接不畅、课程内容缺乏融合的情况普遍存在，对于“新课标”执行力度欠缺，教师对于学生体育课程内容教学较为随意，缺少指导教学的科学课程大纲，导致学生难以掌握 1~2 项运动技能，难以形成运动兴趣；同时，教师在教学中未能将运动项目的兴趣动因明确传递给学生，所以学生缺乏对某一体育项目进行深入体验的兴趣。其次，在数字化转型的关键时期，小学体育发展仍按部就班，学科体系落后而不自知，创新发展迟滞，教学模式单一，教学方法、设计、信息化融入不足，难以满足学生学习需要。最后，学校对体育教师队伍的建设不够倾注心力，育人要求提高凸显教师诸多问题，例如“新课标”要求体育教师提升学生核心素养的培养，转变教学思维，关注学生个体差异等。然而，学校并未给体育教师提供相应帮助，缺少课改后的素养培训，政策和资源扶持缺位，一味要求体育教师以教育情怀“发电”，而忽略他们对自身价值的渴望，忽视体育教师的心理倦怠，因为他们也需要鼓励和认可，方有动力和热情倾注所热爱的体育教育事业。

2.5 功利主义考评学校体育发展质量

功利主义学校体育发展逻辑的问题在于将体育教育视为追求学生体育成绩的手段，而非视作促进学生全面发展的教育方式[6]。旨在通过提高学生的体育成绩为学校争取荣誉和排名，而忽视了体育的本质，即通过锻炼和参与体育活动来促进学生的身心健康。首先，国家体质监测指标和地方体育成绩考核标准构成了对学生体质健康评价的唯一准绳。体育教师成了提高学生体质数据的“工具人”，而学生则成了成绩提高的“机器”。由于缺乏有效的监管和评价机制，一些学校会层层加码瞒报、谎报学生体测数据，即使抽测也难以真实全面了解学生体质情况。其次，学生体质监测考核的项目长期固定，如身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50m 跑等。但并不能全面反映学生身体素质，也不能体现学生体育运动的实际应用能力。此外，受功利主义影响，忽视学生学练过程中的增值性评价，以统一标准衡量所有学生，忽略个体差异，不仅使学生失去运动学练兴趣，也会逐渐消解体育发展的力量。因此，建立科学、多元的评价机制，重视学生的全面素质和个性发展尤为迫切。

3 “双减”政策下小学体育高质量发展的对策

3.1 立足五大发展理念，建立全方位育人系统

巩固“双减”政策的实施成果，坚定“五大发展理念”，创新融通方式，建立全方位的育人系统，培养德智体美劳全面发展的优秀人才。第一，对《意见》内容进行细化，协调政府的主导作用和学校体育的主体地位，以支持体育的高质量发展。制定具体的治理指标，明确小学体育的高质量、可持续操作目标，并建立执行反馈机制，以确保目标实现。同时，明确协同育人的分工与责任，完善家校共同育人机制，让学生在家、校都能得到良好的体育教育[7]。第二，将绿色可持续的理念融入小学体育，使学生体育教育与生活环境和心理健康同步发展，摒弃体育功利色彩，回归体育教育本质，让学生在体育活动中体验到与自然、社会和谐相适。第三，坚持开放与共享的理念，推动小学体育的发展，将“五育融合”的理念贯彻到实际行动中，重视跨学科教育，促进不同学科之间的融合[8]。同时，推动共享发展，分享理念、实施经验和模式。打破共享的壁垒，建立政府、社会、学校和家庭共同参与的育人平台，踔厉解决职业发展和人才选拔的单一路径问题。有助于扩宽学生的兴趣发展和人生选择，摆脱单一的考学压力，建立德智体美劳全面发展的育人系统，为中国式现代化的人才培养提供有力的支持。

3.2 坚持开拓创新思路，建设优质体育资源库

建设优质的小学生体育资源库，我们需要坚持开拓创新思路。首先，要关注小学生的需求，提供丰富多样的体育内容，包括传统的体育资源、健身锻炼视频、运动技巧教学等。其次，利用智能技术，如人工智能和虚拟现实，提供智能分类、个性化推荐，帮助小学生更好地学习和参与体育活动。同时，建立社区互动平台，促进小学生之间的交流与分享，形成积极的体育学习环境。与相关机构和企业合作，共享资源和经验，打造专业、优质的体育资源库。持续学习与创新，关注最新的研究和教学方法，不断改进和完善体育资源库的内容和服务[9]。再次，体育课程要打开创新思路，围绕中华体育精神、体育故事讲述中华体育文化，开设思政教育课程，培养小学生社会主义核心价值观，落实立德树人的根本任务。同时，学校要发挥体育课程的主阵地作用，将社会资源纳入体育教学，拓宽学生的学习渠道和资源。通过智能化应用、信息化、数字化技术，如虚拟现实、人工智能和大数据，实现个性化、智慧化体育教学。最后，巩固“双减”成效，丰富体育课后服务内容，建设兴趣化、多元化运动项目，为小学生提供

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

更加全面和个性化的体育学习资源，促进他们的全面发展和健康成长。

3.3 提升学校体育地位，构筑良好体育生态圈

学校是教育的主阵地，小学体育是学校体育高质量发展的重要基础，提升学校体育地位，才能构筑“健康第一”的体育教育生态圈，落实学生体育核心素养的培养目标。第一，政府部门应出台相关政策和措施，加大对学校体育的资金支持和监察力度，改善学校体育场馆、器材和设施，提供良好的体育活动环境。持续在社会层面强化小学体育促进学生体质健康的作用和运动能力、健康行为、体育品德的培养意义。第二，将小学体育发展质量纳入学校管理者年度考核指标中，激发小学体育发展的主动性，激励学校积极组织各类体育活动，丰富学生的体育锻炼和竞赛能力、经验；学校积极组织体育文化活动，宣传和弘扬体育精神和价值观，营造积极向上的体育氛围，鼓励学生参与体育运动，形成健康行为，开启学校体育创新活力[10]。此外，加强社会协同，鼓励学校与社会体育组织、俱乐部、专业教练等建立合作，完善“线上线下”一体化体育课外服务，为学校体育发展吸纳提供更多的专业指导和培训机会，为学生提供多样化的体育运动。第三，合理安排体育课后作业，增加学生身体活动行为，巩固运动技能，引导家长让渡控制权，响应“双减”政策，配合学生“五项管理”，同筑良好的体育教育生态圈。

3.4 融合体育健康课程，培养卓越体育师资队伍

体育健康教育是中国式教育现代化的重要组成部分，“双减”政策下融合体育与健康课程，着力培养卓越师资队伍，为小学体育高质量发展积蓄核心力量[11]。体育教师培养和课程融合建设，关乎学校体育教育质量、学生体质健康、素养培育，有助于促进青少年身心健康全面发展。首先，要健全人才培养机制，重视职前教师培训，引进优秀退役运动员，优化师资配置，推动培训资源精准覆盖，满足体育教师教学与管理需要；加强教师体育学科基础知识与技能夯实，落实教师学习共同体建设，增强体育教师体育文化素养，关注师德养成，提高综合育人能力；满足体育教师工作报酬，激发教师工作积极性，设立体育教师职称晋升的专门通道；其次，坚定“以体育人”理念，深化课程改革，立足校情、学情，围绕体育课程学习目标、内容，教学方法、组织和评价，实施具有“科学运动强度、多样化体能练习及结构化运动技能”的中国健康体育课程模式；通过“乐、动、会”的幸福体育课程打造从热身、技能学练、游戏和比赛、体能训练及整理放松到总结评价的一体化体育教学[12]。最后，坚定执行“新课标”，开展跨学科主题学习、通过大概念统摄、大单元教学，促进学生核心素养的深度培养。

3.5 坚守以体育人价值观，健全教育初心评价机制

教育的本质是培养人，而不仅是传授知识和技能。回归教育初心和本质规律，需要优化评价形式、制定多维评价体系、优化教育生态。第一，教育评价是教育发展的重要环节。传统的单一评价模式已不适用，亟须采用多维评价体系，对学生的综合素质、体育学科知识与技能、健康行为、体育品德、精神等多个方面进行评价。同时，通过科学的评价机制，建立合理的评价标准和方法，避免评价过程中的主观性和偏差性，应不局限于体质健康测试成绩，需要关注学生参与体育活动的多样性、运动项目、运动强度和时长。第二，改善教育生态，优化体育教育资源的分配，提高体育教育公平性，加强体育规范管理，营造良好的体育学练环境[13]。第三，坚持教育初心，进行理念转向，摆脱体育功利主义心态，挣脱应试思维的“牢笼”，注重培养学生体育核心素养，促使学生享受运动快乐，建立运动自信。同时，强化校长的体育意识，加强学校体育发展，扩宽学生体育活动场景，重塑校园体育文化，开展多样化的体育活动。最后，健全评价机制，坚守以体育人，需要全社会的共同努力，社区、学校、家长及师生共同关注学生过程性成长，形成育人合力，共同推进小学体育教育高质量发展。

4 结语

在“双减”政策下，小学体育教育迎来了新的发展机遇。面对学生过重学业负担和校外培训压力，如何实现体育教育的高质量发展，已成为当前亟待解决的问题。通过对小学体育高质量发展的使命、困囿及对策三个方面进行了深入探讨，以期为相关实践者提供有益参考。展望未来，小学体育教育应继续深化改革，创新发展，为学生全面发展奠定坚实基础，同时也需要政府、学校和社会的共同努力和支持。

[参考文献]

[1]季浏.突破关键，推进新时代学校体育高质量发展[J].天津体育学院学报,2022,37(3):249-256.
[2]李洋,王菘等.“双减”政策下义务教育阶段学校体育高质量发展的现实审视与路径选择[J].体育文化导刊,2022(11):89-96.
[3]张然,张楠.“双减”政策下学校体育高质量发展的内在困境与优化路径[J].体育文化导刊,2022(9):97-103.
[4]薛昭铭,高升等.落实体育与健康核心素养教学的理论审思、逻辑起点与路径建议[J].体育学刊,2023,30(4):81-89.
[5]刘璐,翟靖韬.学业竞争内卷化对学校体育高质量发展的困扰及纾解研究[J].体育学刊,2023,30(4):106-111.
[6]樊梅.“双减”政策下学校体育高质量发展内涵、特征及策略[J].四川体育科学,2023,42(3):118-122.
[7]薛鹏飞,曹景川.学校体育高质量发展：价值意蕴、现实困境与推进策略[J].成都体育学院学报,2023,49(3):112-118.

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

[8]勾玉铎,花楷.新发展理念下体教融合高质量发展：内涵、困境与路向[J].沈阳体育学院学报,2021,40(5):32-39.
[9]李瑞瑞.新课标视域下体育大单元教学的实施困境与应对策略[J].教学与管理,2022(32):38-41.
[10]施利娟.中小学体育教学中融入“思政元素”的意义、原则与路径[J].体育教学,2022,42(5):52-54.
[11]孙军,罗秋兰,罗小兵.“双减”背景下我国中小学体育高质量发展：要点、难点与路向[J].广州体育学院学报,2023,43(2):44-51.
[12]于素梅,彭庆文.幸福体育课程模式下的幸福感追寻与实践方略[J].首都体育学院学报,2022,34(6):602-610.
[13]范涌峰.“后减负时代”基础教育高质量发展的生态重构[J].四川师范大学学报(社会科学版),2021,48(6):42-52.
作者简介：张晓华（1978—），男，上海人，一级教师；研究方向：学校体育、体育教育。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

铸魂育人视角下思政课程融入高校体育教学的路径选择

周文英　戴金明*　王顺熙
华南农业大学，广东 广州 510642

[摘要]党的十八大会议中强调指出：应促使教育形式具备显著的中国特色社会主义特征，为此，应积极开展思政课程。立足于新时代背景下，应借助中国特色社会主义的思想，实现铸魂育人的目的。现如今，我国时代的不断进步，教育体系针对思政课程提出了较高的要求。对于高校体育课程而言，在其增强体魄的同时蕴含丰富的思政元素、资源、功能和价值，体育教师在教学过程当中，应适当添加思政教学内容，进而必须提升高校教师的思想政治素养，增强思政教育意识，挖掘课程思政元素。教师应从课程设计为出发点，发挥创新精神，合理规划教学内容及教学目标，探索教学的有效途径。在此基础上，促使高校学生可以全面认知体育学科，在开展体育教学的同时，加强思政教育，以此树立明确的核心价值观，为社会主义事业更好的发展培养优秀的人才。

[关键词]铸魂育人；立德树人；高校体育；思政教育
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12422　　中图分类号：G641　　文献标识码：A

The Path Selection of Integrating Ideological and Political Courses into College Physical Education Teaching from the Perspective of Soul Casting and Education

ZHOU Wenying, DAI Jinming*, WANG Shunxi
South China Agricultural University, Guangzhou, Guangdong, 510642, China

Abstract: In the 18th National Congress of the Communist Party of China, it was emphasized that education should have significant socialist characteristics with Chinese characteristics, and therefore, ideological and political courses should be actively carried out. Based on the background of the new era, we should leverage the ideology of socialism with Chinese characteristics to achieve the goal of cultivating people through soul building. Nowadays, with the continuous progress of our country's era, the education system has put forward higher requirements for ideological and political courses. For college physical education courses, while enhancing their physical fitness, they contain rich ideological and political elements, resources, functions, and values. Physical education teachers should appropriately add ideological and political teaching content in the teaching process, and thus must enhance the ideological and political literacy of college teachers, enhance their awareness of ideological and political education, and explore the ideological and political elements of the curriculum. Teachers should take curriculum design as the starting point, exert innovative spirit, plan teaching content and objectives reasonably, and explore effective teaching methods. On this basis, it is necessary to encourage college students to have a comprehensive understanding of the subject of physical education. While conducting physical education teaching, it is also important to strengthen ideological and political education, in order to establish clear core values and cultivate outstanding talents for the better development of the socialist cause.

Keywords: soul casting and education; cultivate virtue and cultivate people; college sports; ideological and political education

引言

课程思政，是基于价值引领的教学实践活动。它是立足于本学科教学特色的基础上，主动探究挖掘学科中一些有价值的育人元素采取渗透与融合的形式，对学生进行正确价值观、思想观念、政治观念以及道德规范的熏陶。习近平总书记曾经在思政理论教师座谈会中明确提出：新时代视域下，通过特色社会主义思想实现铸魂育人的目的，要始终坚持“立德树人”的基本原则，实现教书育人的要求[1]。体育课程是按照学校的三大教学目标，包括知识与技能目标、能力目标、情感价值目标，以体育文化、体育健康知识、体育素质、体育技术和技能为主要教学内容，增强学生体魄、培养学生高尚思想品德，包括爱国情怀、公平竞争、团结协作、坚持不懈、遵守规则等。高校体育教师在立德树人理念指导下，充分挖掘体育中蕴含的思想政治教育元素，润物细无声地融入到日常体育教学中，将体育和德育完美结合，充分发挥体育课程促进身体健康和精神健康的双重作用，在学习体育文化、体育动作技术的同时增强团队合作意识和规则意识，促进学生心身全面发展，从而实现身体和灵魂的统一，达到协同育人效应，提升学生的综合素质，为国家发展需求培养综合型人才[2]。

1 高校体育课思政融入的必然选择

1.1 当今高校体育课的教育教学现状

1.1.1 教学模式较为落后

通常情况下，高校开展体育教学过程中，教学内容单

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

一，且枯燥乏味，无法与当前社会的焦点问题以及体育相关的动态内容进行有效衔接，进而无法激发学生的学习动力，导致学生失去了学习的兴趣[3]；教学手段单一，很多老师还停留在“填鸭式”的体育教学方式当中，示范、讲解、跟练的模式，学习效率低，在网络和科技高度发达的今天，网络课程教学平台、人工智能、直播平台等等，为教师提供了丰富的教学资源以及教学方法，能够轻松实现线上与线下、课前课中课后的深度融合，有效的拓展学生学习内容的广度和深度。

1.1.2 育人价值不足

（1）高校对体育的德育功能认知不足，对体育教育观念有一定的偏差，对体育教学的功效与价值主要集中在增强体质，这阻碍了体育教学中德育教育的实施。（2）体育教师自身思想政治素养参差不齐。体育老师作为立德树人的主体实施者，不仅需要具备过硬的体育技能和教学能力，还必须具备扎实的思想政治教育知识。（3）体育课程思政内容设计不合理。课程思政的融入不是教师的随意行为，需要根据课程教学大纲、教学目标、教学内容、教学方法和教学手段巧妙精心设计，润物细无声地融入教学内容当中。（4）课程思政评价体系不健全。课堂教学评价是提高教师教学能力、提升课堂质量的有力推手，但是多数高校教师还是注重学生技术的掌握，而非道德修养和意志品质的掌握，而且高校体育课程思政实施还处于探索阶段，其教学质量无法保证。

1.1.3 体育课程无法明确教学重点

体育学科分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的学习内容，帮助学生在锻炼的过程当中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。但是高校在开展体育教学时，更多的是加强学生的实践操作能力，一般情况下，都会在室外开展课程教学，很少会开展课堂形式的理论教学，教师仅仅向学生讲述相关的体育动作，并没有传授一定的体育文化以及体育价值，无法培养学生良好的体育精神，也无法凸显出体育的自身的价值，直接影响了学生综合能力的提升。

1.1.4 体育教学考核的评价制度单一，缺乏创新性

在当前高校的体育教学活动中，对于学生的考核评价仅限于学生对体育类知识内和单项基本技能技术的掌握，对于形成性评价和过程性评价很少，为“分数论英雄”，由于考核评价制度缺乏完善性，课程考核以及评价制度存在诸多不足，导致体育教师只能花费大量的时间及精力向学生传授体育技能，并没有给予学生明确的指引，树立正确的人生价值观，学生也更加重视自身体育技能的掌握，进而直接影响了学生专业技能以及综合素养的显著提升。

1.1.5 高校体育教师自身思想政治教育素养参差不齐，思政意识薄弱

高校体育教师是体育课程思政贯彻和实施的主力军，承担起“铸魂育人”的重任，对体育教师的思想政治素质提出了非常高的要求。但是在目前，高校中大多数体育教师并没有扎实的思想政治教育知识，且没有进行专业化和系统性的思政教育培训，对体育课堂思政的理解并不深刻，对思政元素的挖掘并不充分，对课程内容与思政元素的融合并不自然，无法达到体育教学与思政教育的有效融合。开展工作过程中存在一定的局限性，由于多数老师对于思想政治教育缺乏正确的认识，不够重视，在教学中仍然采用传统的以传授体育技能的教学模式，缺乏思政的渗透，导致体育课堂没有很好的发挥思政教育的作用。

1.2 当今高校体育课教育教学的时代定位

1.2.1 教育的需要

关于体育立德树人与体育课程思政，习近平总书记在 2020 年教育文化卫生体育领域专家座谈会上指出：把立德树人作为教育的根本任务，加强和改进学校体育美育，促进学生德智体美劳全面发展，培养学生爱国情怀、社会责任感、创新精神、实践能力。体现出党和国家对体育立德树人和体育课程思政的高度重视。高校体育教学目标，以立德树人为根本任务，将价值塑造、知识传授、能力培养融为一体，学习掌握体育健康知识、动作技术的同时，提高学生的心理健康及社会适应能力，培养学生正确的世界观、人生观和价值观，以及学生的爱国主义情怀、团队协作精神、坚强的意志品质、公平公正的竞争意识、永不言败的体育精神。这与思政教育目标不谋而合，从而可以更好地满足我国教育教学的需要。

1.2.2 时代的需要

体育精神作为精神内核，主要包括为国争光的精神、团结协作的精神以及敢于拼搏及坚韧不拔的精神。这些精神不断充实着高校体育教学的内涵。由此，就需要教师制定明确的思政教育目标，不断挖掘其中的思政教育内容，并促使其得以有效升华，以便可以彻底转变以往的教学模式，教师也不再单纯地关注学生的运动技能及身体素质的提升，而是立足于更深角度，促使体育精神更好的渗透到高校体育教学、体育竞赛和体育锻炼当中，为思政教育的有序开展奠定稳定基础[3]。

1.2.3 未来的需要

针对高校体育课程，不仅教授知识、技能，还应围绕社会主义核心价值观，制定科学合理的心理健康及社会适应目标。在体育教学过程当中，我们要树立健康第一的教育理念，要帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。我们知道时代在发展，社会在变化，使学生拥有强健的体魄、健全的人格、开阔的眼界，良好的社会适应能力，才能更好地适应未来社会发展的需要。

2 大学体育教学中渗透思政教育的重要意义

2.1 有助于培养更加符合时代发展需要的综合性、专业性人才

现如今，我国社会经济的快速发展，加快了全球化进

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

程的步伐。不同民族之间以及各个行业对于我国的民族传统文化具备的价值有了全新的认知。人无德不立，立德是高校学子成长和成才的根本，培养有理想、有追求、有担当的“强国一代”，体育教师有着强大的使命，在增强学生体魄的同时，需要融入思政教育，根据课程思政育人要求，可以通过课堂与课间的协同配合，运用案例法、比赛法、分组讨论法、翻转课堂教学法等多种教学方法达到育人的目的，实现思政元素融入的最大化。大学阶段是学生身心发展的重要阶段，他们青春热血、朝气蓬勃、活力无限，对世界充满好奇心，然而其思想及心智依然处于发展阶段，由于社会环境中存在诸多不良思想的影响，学生容易受外界干扰，无法树立正确的世界观、人生观和价值观。由此可看出，高校学生的思想较不稳定，同时其不具备一定的承受能力，但是可塑性却非常强，需要教师的正确引导，因此，高校应高度重视学生的思政教育。高校体育实际教学中，融入思政教育相关内容，可操作性较为显著，可以开展学-练-赛-评的教学模式，根据各个环节的特点提炼和激活他们的思政元素。学、练是从理论到实践的过程，独立思考、精益求精，达到知行合一，通过反复的练习，克服困难、磨练意志力；积极开展体育竞赛，以比赛为载体，检验学生知识技能的掌握程度，通过遵守体育竞赛规则，培养学生规则意识、尊团队意识、公平公正、勇于竞争等体育精神；也可以组织学生观看国际体育比赛的相关视频，比如 2019 年女排世界杯中国女排夺冠视频，在直接观看及切身实践过程中，培养学生坚定的爱国精神，促使学生具备强烈的创新及拼搏精神。及时进行课程评价，学生在掌握动作技术的同时，需要从课程的参与度、合作意识、情感表现及思政获得感各方面综合评判，教师从课程思政建设、目标融和、教学设计、教学手段、师德师风和思政成效等方面进行综合评价等。通过体育教学中渗透思政教育，不断促进学生的团结友爱意识，同时还有助于学生更好地处理个人和他人、个人和集体的关系，培养学生具有良好的集体主义精神。其次，还可以培养学生形成良好的自律品行，同时培育学生形成尊重对手、遵守规则、具有公平精神的体育精神[4]。有助于满足时代发展对高素质人才的需求，有助于培养顺应时代持续发展要求的高水平人才，有助于培养紧跟时代发展要求的应变型人才[5]。

2.2 有助于实现当今高校体育教学的目标价值

高校在制定教学目标时，实现知识、能力和价值三维目标贯通，以知识传授、价值引领、能力培养为目标，达到立德树人的人才培养目标。高校在开展体育教学过程中，构建体育全课程协同育人体系，以立德树人为根本，教授学生体育健康知识和运动技能的同时，帮助学生全面了解各体育项目的竞赛规则、文化背景、发展现状，使学生可以切身体验社会中不同的角色，以此为学生指明正确的发展方向，从而养成终身体育锻炼的习惯。就目前而言，高校教师将大量的精力投入到加强学生体能及竞技能力的锻炼，重视思政教育在体育教学中的重要作用，有助于学生更好地完成高校体育教学目标[6]。

2.3 改革教学模式，提升教育价值

受传统教学理念的严重影响，教师过于依赖教学大纲，进行灌输式教学及填鸭式教学，导致学生无法进行独立思考，同时也无法切身体验学习的乐趣。久而久之，学生便会对体育教学失去学习的动力。在一定程度上，也会直接影响高校思政教育的教学效果。在全媒体时代的今天，网络在线开放课程平台为我们提供了大量的优质学习资源，比如国家智慧教育公共服务平台、中国大学 MOOC、超星学习通、学银在线、雨课堂等，教师要善于利用网络资源，更新教学理念，改革教学模式，实现线上和线下、课前课中课后的有机结合，深度挖掘各项体育项目独有的思政元素，教师在课前将思政元素巧妙地设计在课程教学内容当中，课中通过身体力行、自然和谐、潜移默化的方式渗透思政教育在每一个教学环节，达到润物细无声的效果，从而提升体育教学成效，促进学生综合能力和素养的发展[7]。

3 铸魂育人背景下，思政课程在高校体育教学中的应用路径

3.1 提升高校体育教师思政水平、强化思政教育意识和育人能力

高校体育教师是体育课程教学的组织者和实施者，是保障高校体育课程思政承担“立德树人”的重任，必须发挥好体育教师的主力作用。高校体育教师不仅要求过硬的体育专业知识，还必须具有扎实的思想政治教育知识，增强实施课程思政的意识，关注社会时事，利用微信、短视频、网络学习平台、抖音媒体，将最新的学科知识、竞赛分享给学生，积极学习思政理论、提高政治教育能力。努力做到政治要强、情怀要深、思维要新、视野要宽、自律要严、人格要正，在教学过程当中，做到与教学内容有机融合，达到润物细无声的效果。

3.2 加强学生对体育的全面正确认知

高校开展体育课程中，教师应给予学生正确的指引，促使其积极参与到体育锻炼中，除了要掌握运动健康知识、体能素质、体育运动技能以外，还应该包含生理心理健康知识、体育人文与社会等思政元素，在此过程中，教师还要引导学生更好的学习奥林匹克精神、中华体育精神、民族传统体育文化等，加强学生对体育的全面认知，以此培养良好的爱国情怀[8]。针对体育学科而言，其历史悠久，在发展过程中，都彰显出时代赋予的爱国主义精神。例如孔子提出的“六艺”中，就涵盖着丰富的体育内容。所谓“孔门六艺”实质就是孔子向其弟子传授的六种技艺，即：御、书、数、礼、乐、射。其中的“射”就是射箭技术，而“御”则是驾驶技术。这些都与体育教育息息相关[9]。以往提到的“射御之教”就是促使弟子感受到恭敬，并加强身心修炼，达到进退有度的过程。由此也可看出，体育的发展进程对我国民族更好的发展起到一定的积极作用，

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

并且，发展的各个阶段都凸显出我国的民族精神。相比较其他方式的思政教育，给予学生强烈的感觉冲击。教师通过向学生讲述体育的发展历程，促使学生清晰地了解我国体育的发展历史及作用，以便学生可以认知我国“体育大国”及“体育强国”的发展进程。进而帮助学生树立坚定的民族意识，培养学生良好的爱国情怀[10]。

3.3 建立课程思政课程改革机制，创新教学方法

在高校体育教学中，教师不仅要重视加强学生体育技能的传授，同时还要将思政理念不断融入其中，将体育技能与体育精神有机结合，贯穿于体育教学的全程。在体育课程设置上，要深入挖掘体育课程中蕴含的思政元素，在实际教学中不断融入思政教学内容。一些高校开展思政教育方案，通过体育课堂和体育竞赛实现思政渗透教学。另外，体育教师还要不断创新教学方法，比如线上线下混合教学模式、OBE 的教学模式等，实现教学模式的多样化，从而满足学生的不同学习需求。高校教师要依据学生的不同学习基础与能力，采取多样性的教学方法，因材施教，为学生设置不同的教学目标，鼓励学生发挥拼搏奋进的精神；还可以组织开展体育和思政知识竞赛、体育文化探讨活动等多种不同路径培养学生具有团队意识、集体意识以及良好的体育素养。总而言之，我们在高校体育课程教学中融入思政教育，就需要立足于立德树人这一目标，遵循思政教育规律，使体育教育成为思政教育的重要载体[11]。

3.4 对学生进行积极引导，使之具有良好的团队协作精神

世界冠军的诞生，并非单纯地依靠自身具备的天赋，还要经过自己坚持不懈的努力，更重要的是团队的默默付出与全力支持，由此，发挥出集体主义精神的最大价值[4]。高校在开展体育教学过程中，并没有开展较为激烈的竞技活动，但是，其中却包含了团队协作的精神，由此，就需要体育教师不断挖掘其中丰富的教育因素。例如，利用榜样人物教学案例中的女排和女足精神，通过团队的完美配合、顽强拼搏为祖国荣誉而战，将这种体育精神根植于课堂的实践，激发学生情感共鸣，产生潜移默化的影响。例如，在篮球及排球训练过程中，由于其具有较强的对抗性，学生之间经常会产生摩擦及冲突，此时体育教师应渗透思政教育，加强学生之间的有效交流，引导学生积极发现团队成员的优点，以此对于自己的不足加以弥补，同时也要高度认知团队合作的重要作用，并梳理团队协作及成功之间的有效联系，以此促使团队协作精神发挥到最大化[12]。再比如体育舞蹈项目，必须通过男女双方默契配合，共同努力才能呈现出作品，世界冠军的获得更是舞伴之间几十年如一日的刻苦训练、反复磨合、相互扶持的结果。由此，教师定期开展群体性的体育活动，引导学生主动参与其中，以此加强学生具备团队协作精神，进而促使学生明确团队协作精神对于全体性项目的胜利起到了决定性的作用，并且，也强化学生对团队协作精神的全面认知，学生立足于新时代背景下，应具备的基本素质及良好的道德品质的直接体现。除此之外，体育教学中，教师也可以向学生讲述代表性的体育运动员及其团队的真实故事，为学生树立学习的榜样，以便学生可以掌握有效的相处方式，更好地适应社会，进而更好的培养学生团队协作精神[13]。

3.5 通过体育锻炼，培养学生坚定的意志及敢于拼搏的精神

自强不息、发愤图强、勇敢向前，都是我国弘扬的民族精神，并且在我国优秀体育健儿身上充分发挥出来。现如今，社会的不断进步，科学技术也得到了更好的发展，这与我国社会大众的辛勤劳动息息相关，同时也与他们具备的拼搏精神紧密相连[14]。因此，高校教师在开展体育教学时，应加强学生不断战胜自己，克服种种困难，以此培养其敢于拼搏的良好品质。例如，实际教学中，教师设定跳高的锻炼项目，学生在参与过程中，也会遇到失败，此时就需要教师给予学生明确的指引及鼓励，坚定他们的信心，敢于面对失败，以此加强锻炼，激发学生成功的斗志，克服过程中遇到的困难。学生在参与体育锻炼过程中，不仅克服了身体及心理的压力，促使其具备较强的承受能力，换而言之，体育教师不断挖掘教学的闪光点，促使体育精神充分体现出来，以便学生可以具备积极向上的态度面对生活及学习，凸显出思政教育的重要价值[15]。

3.6 加强学生对规则及规范的认知，明确竞争观念

高校在组织体育竞赛时，都会制定有效的规范要求及严格的竞赛流程，为体育竞赛有序开展提供有力保障。竞技赛场秉持“公开、公正”的原则，不会给予个人特殊的权利。无论学生参与何种性质的体育竞赛，都要严格遵守竞赛的各项规则，以此加强学生对公平竞争的认知。体育竞赛过程中，学生之间将会直面对抗，此时就需要学生在竞赛相关规则范围内，巧妙使用自己总结的战术，还要战胜自己的心理压力，获得最终的胜利。与此同时，对于比赛失败的一方，应具备一定的承受能力，敢于面对失败，深入剖析失败的具体原因，并进行有效整理，以便为之后的比赛总结有效的经验。由此可看出，所有的体育项目都具备严格的规则及要求。例如，体育课堂中，教师组织学生进行队形及口令的锻炼，首先就要明确具体的要求，其中对于技术动作以及练习的次数都制定了严格的要求，此时教师可以将体育活动规则等内容进一步升华，引领到为人处世的层面中。以此，加强学生对规则意识的认知，促使学生形成遵守规则的良好习惯[16]。

3.7 将思政教育全面落实到高校体育教学的各个环节

高校加强学生更好的学习思政教育，主要是促使学生树立明确的思想观念，提升学生的综合素养，以便学生更快地适应社会，同时在生活及生产活动中，彰显自身优良的思想道德品质，更好的建设社会，并推动其更好的发展。高校开展体育教学中，应结合思政教育相关内容，并将其

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

渗透到所有的体育项目中。教师为了加强学生的爱国精神，可以利用体育课程，促使学生掌握更多的传统文化，同时也要认识到弘扬我国传统文化的重要作用[17]。例如，体育课程中，教师向学生讲述足球项目的相关知识，待学生掌握了理论基础知识后，教师可以通过多媒体的形式，向学生展示足球项目的发展进程。我国古代时期的蹴鞠经过历史的演变，逐渐发展为现代的足球。教师根据学生对传统文化的认知进行适当的补充，以便学生可以深刻地学习传统文化知识，以此激发学生对体育课程的学习乐趣，学生学习思政教育的同时也加强了体育教学的有效性[18]。

4 结束语

总而言之，高校开展体育教学过程中，渗透思政教育，不仅可以促使学生掌握更多的体育理论知识，提升其自身体育技能，同时也可以培养学生积极乐观的精神、树立拼搏进取的生活理念、养成公平竞争的规则意识以及形成良好的道德品质。由此可看出，思政教育在高校体育课程中的有效融入，已经成为当前课程革新的发展趋势，同时也转变了封闭性的教学模式，实现了现代开放化的教学模式[19]。体育教学有很多融入思政教育的有效路径，加强学生对体育的全面正确认知，建立课程思政课程改革机制，创新教学方法，对学生进行积极引导，加强学生对体育活动规则及团队协作的认知，使之具有良好的团队协作精神。通过体育教学课程，实现“以体育人”“以体育得”的教学目标，培养学生良好的综合素养，以此满足我国社会发展对未来新型人才的要求[20]。

基金项目：广东省本科高校在线开放课程指导委员会项目，基于 OBE 的《体育舞蹈》公共课在线开放课程研究（课题编号：2022ZXKC059）。

[参考文献]

[1]毛振明,查萍,洪浩,等.从“体教分离”到“体教融合”再到“体回归教”的中国逻辑[J].体育学研究,2021,35(4):1-8.
[2]殷飞,王丽华.课程思政理念融入高校体育课程的现实困境与完善路径研究[J].南京体育学院学报,2022,21(12):68-72.
[3]罗秋兰,孙军,黄诗萌.普通高校体育术科课程思政建设的实践向度：“学—练—赛—评”教学模式探讨[J].哈尔滨体育学院学报,2023,41(3):64-70.
[4]沈兆鑫,赵富学.行动者网络理论视域下高校体育课程思政建设研究[J].沈阳体育学院学报,2023,42(3):40-47.
[5]姜卫芬,刘文烁.新时代推进体育课程思政改革的理论认知与实践路径[J].天津体育学院学报,2021,36(4):435-441.
[6]宋迪,陈善平.大学公共体育课程思政内容供给：结构、测量及作用[J].西安体育学院学报,2023,40(2):229-244.
[7]赵富学.中国共产党百年红色精神融入高校体育课程思政建设研究[J].武汉体育学院学报,2021,55(7):30-36.
[8]胡海旭,李佩,金成平.新时代高校体育课程思政协同育人的哲学意涵及实践路径[J].南京体育学院学报,2022,21(10):55-59.
[9]钱俊伟,钱永健.立德树人视域下红色体育课程思政建设的实践路径[J].北京体育大学学报,2021,44(6):159-166.
[10]汪如峰,吴双雪.北京冬奥精神赋能高校体育课程思政方略研究[J].南京体育学院学报,2022,21(12):54-59.
[11]翟亮.新时代高校体育教育立德树人的实现路径——评《高校体育教育立德树人协同发展研究》[J].中国教育学刊,2021(6):148.
[12]毛振明,丁天翠,温君慧.论体育立德树人与体育课程思政的策略与方法（一）：困境与原因[J].体育学刊,2023,30(3):1-8.
[13]李壮壮,王珊珊,赵富学.全媒体时代高校体育课程思政的建设特征、推行阻碍及创新路径[J].体育科研,2023,44(3):63-70.
[14]梁伟,毛常明,陈克正.高校体育教学改革特征与路径探索——基于历届国家级教学成果奖的实证分析[J].中国高教研究,2021(5):86-91.
[15]李在军,刘美,赵野田.课程育人：高校体育类专业课程思政特征、难点及应对策略[J].沈阳体育学院学报,2021,40(3):18-24.
[16]王清梅,钱俊伟.我国高校体育课程思政建设价值、困境与优化路径[J].体育文化导刊,2023(6):97-103.
[17]夏贵霞,舒宗礼.课程思政视角下高校体育课程育人质量提升体系的构建——以华中师范大学为例[J].体育学刊,2020,27(4):7-13.
[18]徐锋.中国传统武德文化融入高校思政教育的价值意蕴与实现路径[J].体育文化导刊,2019(12):13-19.
[19]陈战永.高校体育中实施思政教育的测评指标体系构建[J].教育理论与实践,2019,39(15):63-64.
[20]张亮亮,陆卫明.习近平新时代中国特色社会主义思想融入高校体育课程思政建设研究[J].西安体育学院学报,2022,39(6):518-525.

作者简介：周文英（1986—），女，汉族，湖南邵阳人，讲师，硕士，华南农业大学，研究方向：体育教育与训练、体育人文社会学；*通讯作者：戴金明（1972—），男，汉族，安徽人，副教授，博士研究生，华南农业大学，研究方向：民族传统体育、体育教学训练学；王顺熙（1978—），男，汉族，山东人，硕士，副教授，主要研究方向：体能训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

新型研究型大学学生体质提升新路径

魏伟成　董伦红*
南方科技大学，广东 深圳 518055

[摘要]“十四五”规划纲要明确提出要支持发展新型研究型大学，新型研究型大学是相对于传统研究型大学的新型高等教育组织，具有办学时间短、高起点、研究型、对外开放程度高、小而精等特点。然而，这些大学的学生面临着更大的学业压力，同时他们的体质健康问题也十分突出，如何提升学生的体质水平成为培养创新型人才的重要问题。本研究以南方科技大学为例，分析其从 2012 年建校以来十年学生体质现状，通过构建学生体质提升集体赛事，开展运动技能达标赛、通级赛，将学生体测纳入体育课及学业考评体系，建立体质提升智能化监控体系，来提高学生体质，培养符合新时代需求的创新型人才。
[关键词]研究型大学；体质；路径
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12420　　中图分类号：G807.4　　文献标识码：A

New Path for Improving the Physical Fitness of Students in New Research-oriented Universities

WEI Weicheng, DONG Lunhong*
Southern University of Science and Technology, Shenzhen, Guangdong, 518055, China

Abstract: The Outline of the 14th Five Year Plan clearly proposes to support the development of new research-oriented universities. New research-oriented universities are a new type of higher education organization relative to traditional research-oriented universities, with characteristics such as short running time, high starting point, research-oriented, high degree of openness to the outside world, and small and refined. However, students from these universities face greater academic pressure, and their physical health issues are also very prominent. How to improve the physical level of students has become an important issue in cultivating innovative talents. This study takes Southern University of Science and Technology as an example to analyze the current situation of student physical fitness in the past decade since its establishment in 2012. By constructing collective competitions for improving student physical fitness, conducting sports skill standard competitions and level competitions, incorporating student physical fitness into physical education classes and academic evaluation systems, and establishing an intelligent monitoring system for improving physical fitness, we aim to improve student physical fitness and cultivate innovative talents that meet the needs of the new era.
Keywords: research-oriented universities; physical constitution; path

引言

2021 年 4 月，国家“十四五”规划纲要颁布，提出要强化国家战略科技力量，支持发展新型研究型大学、新型研发机构等新型创新主体[1-2]。支持发展新型研究型大学关系到高等教育新发展格局的构建和国家创新体系的提升，是国家战略需求、国家科技创新发展需求和国际接轨的需求。新型研究型大学是不同于传统研究型大学而言的新型高等教育组织，有着办学时间短、高起点、研究型、对外开放程度高、小而精等鲜明特点，如南方科技大学、上海科技大学、西湖大学和中国科学院大学等。新型研究型大学肩负着在新时代培养创新型的社会主义接班人的使命，其高起点、小规模、高质量的办学思路，意味着学生面临着更大的学业压力，学生的体质健康问题依然十分突出，肥胖、近视、睡眠不足、抑郁等学生健康问题形势严峻，如何提升学生的体质仍是新时代培养创新型人才的世纪难题。本研究从南方科技大学建校十年（2012～2022 年）学生体质现状出发，以学生体质健康存在的问题与学生体质提升困境为对象，探索学生体质提升新路径来提升学生体质水平，培养符合新时代需求的创新型人才。

1 南方科技大学 2012-2022 年学生体质存在的主要问题

（1）学生体质测试总体趋势良好，但合格率呈逐年下降趋势。南方科技大学 2012～2022 年学生体质健康测试综合结果显示（表 1），学生的体质健康测试成绩总体情况呈现良好趋势，大部分学生都是处于及格水平区间，各年度合格率均达到国家规定要求（50 分以上大于 95%），但 2013～2019 年连续 7 年测试合格率呈逐年下降趋势。

（2）学生体质测试优秀率极低，优良率低于国家规定要求。2012～2022 年测试达标率学生体质测试数据优秀率极低，均值仅有 0.91%，优良率均值为 16.25%，且呈逐年下降趋势，近三年达最低（仅 11%），低于国家规定要求（2025 年目标优良率大于 50%）。

（3）学生体测不合格率按年级提升，不合格主要集中在大三、大四年级。2012～2022 年南方科技大学学生不合格率逐年级上升，不合格人数逐年增加，大三大四不合格人数共计 528 人，占不合格总人数 65.29%。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

（4）学生超重率、肥胖率呈逐年上升趋势，并随年级呈增长态势。2012～2014 年南方科技大学建校初期，大四年级缺失，大三学生无学籍，故对 2015～2022 年学生超重及肥胖数据进行统计，结果显示（表 2），2015～2022 年学生超重率、肥胖率呈逐年上升趋势，男大学生整体肥胖人数逐年增加，超重、肥胖率远高于女生。

（5）男生力量素质（引体向上）较差，不及格率居高不下。2013～2022 年引体向上（男）数据统计显示，南方科技大学男生力量素质（引体向上）较差，优秀率极低，不及格率居高不下，81.14%男生不及格，最近 3 年 83.07%不及格。

（6）学生耐力素质成绩逐年下降，且随年级升高下滑明显。2013～2021 年学生耐力素质（1000m、800m）统计显示（表 3），南方科技大学学生耐力素质逐年下降，女生耐力素质明显高于男生，2021 年后低于男生，女生 2018-2022 年耐力素质下降较为明显，男生 2020～2022 年耐力素质下降明显，男女耐力素质 2022 年为最低值，2022 年大四女子耐力数值不足 2016 年大一（女）数值一半。

表 1　2012-2022 年测试数据统计

年度	参测人数	合格人数	比例	优秀人数	优秀率	良好人数	良好率	及格人数	及格率	人数	比率
2012 年	229	225	98.25%	1	0.44%	64	27.95%	154	67.25%	10	4.37%
2013 年	547	545	99.63%	1	0.18%	60	10.97%	451	82.45%	36	6.58%
2014 年	996	989	99.30%	13	1.31%	254	25.50%	692	69.48%	37	3.71%
2015 年	1929	1904	98.70%	10	0.52%	272	14.10%	1482	76.83%	166	8.61%
2016 年	2587	2553	98.69%	34	1.31%	441	17.05%	1910	73.83%	203	7.85%
2017 年	3213	3160	98.35%	51	1.59%	535	16.65%	2295	71.43%	332	10.33%
2018 年	3537	3434	97.09%	33	0.93%	470	13.29%	2518	71.19%	516	14.59%
2019 年	3605	3430	95.15%	17	0.47%	305	8.46%	3108	86.21%	777	21.55%
2020 年	3559	3396	95.42%	33	0.93%	362	10.17%	2385	67.01%	779	21.89%
2021 年	4140	4021	97.13%	41	0.99%	400	9.66%	2927	70.70%	772	18.65%
2022 年	4227	4026	95.24%	40	0.95%	382	9.04%	2875	68.02%	930	22.00%

表 2　2015-2022 年超重、肥胖数据统计表

年级	肥胖人数	肥胖（男）	肥胖（女）	肥胖率	超重人数	超重（男）	超重（女）	超重率	超重肥胖总数	总人数	超重、肥胖占比
2015 年体测	116	109	7	6.01%	273	224	49	14.15%	389	1929	20.16%
2016 年体测	104	100	4	4.02%	366	321	45	14.14%	470	2587	18.16%
2017 年体测	165	157	8	5.14%	528	449	79	16.43%	693	3213	21.57%
2018 年体测	218	206	12	6.16%	558	478	80	15.78%	776	3537	21.94%
2019 年体测	243	235	8	6.74%	631	556	75	16.65%	874	3606	23.39%
2020 年体测	279	266	13	7.84%	682	610	72	19.16%	961	3559	27.00%
2021 年体测	309	289	20	7.46%	776	681	95	18.74%	1085	4140	26.20%
2022 年体测	595	435	160	8.82%	825	930	463	19.52%	1198	4227	28.34%

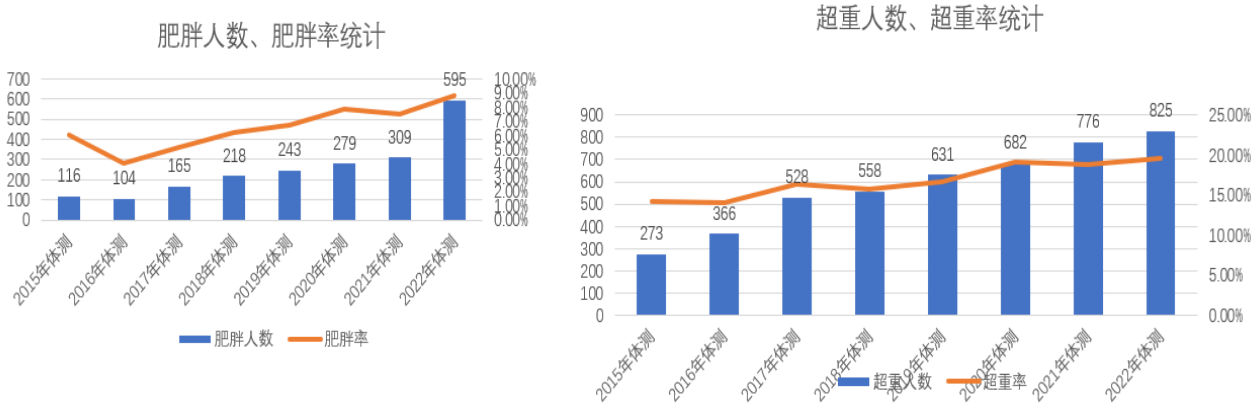

图 1　2015-2022 年超重、肥胖数据统计图表

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

表 3　2013-2022 年学生耐力数据统计表

各年级耐力平均分（男）											
年级	2022 年	2021 年	2020 年	2019 年	2018 年	2017 年	2016 年	2015 年	2014 年	2013 年	均分
大一	63.4	65.53	66.48	67.59	68.7	70.25	71.59	70.19	68.41	71.34	68.90
大二	53.61	55.79	61.33	62.6	66.54	68.12	68.73	66.42	68.66	64.78	64.77
大三	46.29	44.8	48.59	54.74	54.67	60.87	60.13	62.98			55.25
大四	37.56	41.23	43.08	46.59	48.59	56.27	54.48	65.73			50.85
各年级耐力平均分（女）											
年级	2022 年	2021 年	2020 年	2019 年	2018 年	2017 年	2016 年	2015 年	2014 年	2013 年	均分
大一	57.91	64.8	70.62	72.72	75.97	77.32	78.61	73.89	72.59	72.39	73.21
大二	42.78	57.3	68.57	70.65	73.29	76.59	73.72	71.39	70.78	74.64	70.77
大三	41.27	36.34	50.26	54.66	54.12	68.92	67.87	69.29			57.35
大四	28.02	37.37	39.06	39.34	42.17	65.83	57.87	64.16			49.40

2 学生体质不佳的主要影响因素

2.1 学业压力是导致学生体质健康下降的主要因素

新型研究型大学致力于高端应用型知识的生产和高级应用型人才的培养，意味着学生学业压力较大，课外需要花费更多精力完成课程作业、实验研究、项目实践等，通过对南方科技大学在校 434 名本科生体质健康问卷调查统计显示，83.41%的学生课余时间主要用于完成课程作业，69.59%的学生认为学业压力是影响参与体育活动的最主要因素。大学生缺少运动会导致肥胖、近视、心血管疾病、免疫力下降、睡眠质量、心理障碍等，学生体质不佳不仅会影响着个学业生涯，而且还会影响到学校的双一流评估、本科教学评估和学科评估。

2.2 社会经济的发展是影响学生体质下降的根本因素

家庭收入、教育观念及现代生活方式的转变影响学生体质健康水平。随着生活条件逐步改善，手机、电脑、人工智能技术的飞速发展，人们的生活方式发生了转变，过度便捷的生活方式导致体力劳动不足、运动不足，从而引起了学生体质下降。营养失衡、食品安全、环境污染，不健康的饮食及生活习惯导致了学生肥胖、近视、神经衰弱、抑郁等，影响了学生的身体健康。

2.3 体质评价机制不健全

目前我国大部分高校 3～4 年级未开设体育课，并且体质测试没有纳入毕业、升学、保研考核体系，导致学生对体质健康及测试重要性认识不足，加上毕业、就业、升学的压力导致 3～4 年级学生体质明显低于一二年级。近年来国务院、教育部颁布了一系列关于大学生体质测试相关管理规定，鼓励高校和研究院所将体育课程纳入本科生及研究生教育公共课程体系。教育部印发《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》提出 “学生测试成绩达不到 50 分者按结业处理；体测作为对学生评优、评先的重要依据；毕业年级学生测试成绩及格率须达 95%以上”；2019 年，教育部印发《关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见》，国务院《关于实施健康中国行动的意见》提出“不能达到《国家学生体质健康标准》合格要求者不能毕业，到 2022 年和 2030 年，学生体测优良率分别达到 50%及以上和 60%及以上。”2020 年，国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件指出“学生体质健康达标、修满体育学分方可毕业，建立日常参与、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制”。目前，各高校体质测试基本都由体育部门负责组织实施，学校其他部门对体质测试重要性不够重视，各部门的协调效能还不够高。学校各部门需提高对学生体测重要性的认识，完善各部门协调机制，完善大三大四开设体育课课程的教学体系才能有效提升学生体质。

3 学生体质提升新路径

3.1 学生体育竞赛参与及运动队训练纳入体育课程考核评价

在体育课期末考核中设置竞赛参与分数，构建课外内一体化竞赛参与体系。根据学校特点将本校学生体育竞赛划分不同等级，将运动员参赛，赛事裁判参与、赛事志愿者参与折算成相应分数纳入学期期末体育考核评价，鼓励更多的学生参与到学生体育竞赛之中。同时建立激励机制，对取得优异成绩的运动员、学生，给予精神与物质及体育分数奖励。此外，可以将代表队训练与竞赛获奖纳入体育课程考核评价。对于部分运动技能水平高，竞赛成绩突出的学生将参赛获奖名次、代表队日常训练纳入学期期末体育考核评价，鼓励更多运动员刻苦训练，为校增光。对于部分运动员，在训练过程中成绩突出，但日常生活中表现一般，甚至有一些不良习惯的学生，学校将其日常表现纳入学期期末体育考核评价。这些措施促进了学生们的行为习惯养成，促进了学生对体育活动的兴趣，提高了学生的身体素质和运动技能。

3.2 体质健康测试纳入学业评价体系

将体质测试结果与学业成绩相挂钩，提高体质测试的重视程度，建立学生体质健康等级认证体系。体质测试结

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

果不仅作为学生毕业、学位论文、奖学金评定和评奖评优的依据，也作为学生综合素质评价的依据。学校依据体质测试结果，提高对学生体育活动与身体健康状况的重视程度，鼓励学生积极参加课外体育活动。

3.3 开展体质提升集体赛事

在本科生中开设体质提升集体赛事，例如以班级为单位开展班级拔河比赛、跳绳比赛、减重比赛、长跑里程赛等。此外，可以以个人的方式开展体能达人赛、运动项目达标赛、智能骑行赛等，推进学生体质提升赛事竞赛化。在体质测试或者运动会上以班级为单位组织体质测试班级赛，通过竞赛的方式提高学生体质测试重视度与参与度。将体质测试项目设置为运动会常规项目，鼓励全员参与测试，参与运动会，从而提高体测达标率增加集体获奖项目，鼓励合作和团队精神，逐步减少个人名次设立，逐渐弱化奖牌和名次的影响，引导学生养成良好的锻炼习惯，将运动融入日常生活中。

3.4 开展运动技能通级、达标赛

在《国家学生体质健康标准》的基础上增加学生运动技能等级认证，通过运动技能等级认证激励更多同学主动参与体育锻炼，提高身体素质和运动技能水平。运动技能通级、达标赛是依据体育专项课程教学结合专项国家标准或校级标准，依据本校实际情况开展的技能达标测试比赛，除评价身体素质和细化运动技能外，还可以检验学生专项技能成果，推进以测验达标为手段的评价体系，使课程评价多样化，进一步促进学生们的体育锻炼积极性。

3.5 构建学生体质提升大数据库

建立学生体质监控系统。有条件高校可以建设智能体育场馆，通过物联网摄像头+人工智能运动视觉算法，真实记录学生在校期间体质测试数据，实现规模化测试以及数据收集与分析，实现学生体育科学化训练、体育课针对性教学，增强教学及运动中的智能交互性，提升学生运动兴趣与运动水平，解决青少年身体素质与文化素养发展失衡、体育教学信息化资源缺乏等难题。通过体质提升数据库，长期地、连续地测试与观察学生个体的体质健康状况与发展趋势，从身体形态、生理机能与身体素质等方面对个人、班级、群体进行体质健康咨询、诊断与决策。针对学生体质健康测试中的体能薄弱项目，体育部门依据学生体质测试数据模型，针对性地修订体育教学计划、拓展体育教学内容，改革体育课程成绩的评价方式与标准，增加学生体质健康的评价权重等途径，科学地实施体育课程教学，促使体育教学指导思想从重视技术传授向重视体质健康方向转变[3]。

基金项目：2021 南科大研究项目“南科大增强学生体质的方法与路径”课题编号：SUSTECH2021C012；2022年度广东省本科高校在线开放课程指导委员会研究课题“基于 OBE 理念体育在线课程备课模式构建研究”，课题编号：2022ZXKC409。

[参考文献]

[1]沈红,熊庆年,陈洪捷,等.新型研究型大学的“新”与“生”[J].复旦教育论坛,2021,19(6):5-19.
[2]赵晨野,余荔.新型研究型大学教师队伍建设与成效分析——以南方科技大学为例[J].大学,2023(25):159-164.
[3]陈洁洁,宋建平,赵传生.卫生职业技术学院学生体质健康数据库的建立与应用[J].体育科技文献通报,2009,17(9):10-11.
[4]董宇,邹青海,苏庆富,等.浅析高校《国家学生体质健康标准》执行障碍、症结及应对策略[J].湖北体育科技,2023,42(2):140-145.
[5]王宗平,李国忠,夏文,等.云南大学“体测不合格不能毕业”改革实践研究[J].体育学刊,2022,29(6):112-117.

作者简介：魏伟成（1984.7—）男，汉族，湖北武汉人，硕士，副教授，研究方向：体育教育与训练学；*通讯作者：董伦红（1970—），男，汉族，湖北洪湖人，博士，教授，南方科技大学，研究方向：体育政策与体育产业。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

徐州市中学大课间活动开展现状

武浩然
吉林体育学院研究生处，吉林 长春 130022

[摘要]本篇文章主要以徐州市第一中学、徐州市第二中学、徐州市第九中学三所中学为例，通过文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法的研究方法开展徐州市中学大课间活动的现状及发现所存在的问题，通过对问题的分析，得出具体结论。研究表明：徐州市中学大课间存在着如学校领导或班主任对大课间活动重视度低；对应的专业的体育教师不足；活动场地和器材 基本缺乏；学生参与度，兴趣不高等问题。

[关键词]徐州市；中学大课间活动；开展现状
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12419　　中图分类号：G633.98　　文献标识码：A

Current Situation of the Implementation of Extracurricular Activities in High Schools in Xuzhou City

WU Haoran
Graduate Office of Jilin Institute of Physical Education, Changchun, Jilin, 130022, China

Abstract: This article mainly takes three middle schools in Xuzhou City, namely Xuzhou First Middle School, Xuzhou Second Middle School, and Xuzhou Ninth Middle School, as examples. Through the research methods of literature review, questionnaire survey, interview, and mathematical statistics, the current situation and existing problems of large break activities in Xuzhou City's high schools are carried out. Through the analysis of the problems, specific conclusions are drawn. Research has shown that there is a low level of attention from school leaders or class teachers to the activities during the break in high schools in Xuzhou City; Lack of corresponding professional physical education teachers; Lack of activity venues and equipment; The issue of low student engagement and interest.

Keywords: Xuzhou City; middle school break time activities; current situation of development

体育大课间是为了秉承“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念，以“达标争优、强健体魄”为目的，鼎力提倡“健康第一”的观念，鼓励学生走出课堂、走进阳光、走向操场、走进大自然，积极参加形式多样的体育运动通过了解徐州市中学大课间活动开展现状的研究，从组织机构，活动内容，场地器械等方面探究徐州市中学大课间活动开展所出现的问题，并提出解决相应 问题的对策和建议，促进徐州市中学大课间活动更好的开展。目前，我国中小学中大课间体育活动的开展情况并不平衡，有的学校已经打造了具有学校特色的大课间体育活动，而有的学校仍停留在传统的课间操活动形式上。徐州市泉山区的各个中学响应号召，纷纷对学校的大课间体育活动进行革新，但是不同的学校在体育资源等方面不尽相同，因此其组织的形式、开展的内容等方面各不相同，开展的效果也存在一定的差异。分析当前形势下徐州市第一中学、徐州市第二中学、徐州市第九中学三校大课活动的展开情况，并提供合理的活动建议，给徐州市中学大课间活动的展开提供理论依据。

1 研究方法及对象（以徐州市为例）

1.1 研究对象

主要以徐州中学大课间活动开展现状为对象，抽取徐州市第一中学、徐州市第二中学，徐州市第九中学三所中学的 80 名学生和 30 名教师为调查对象。

1.2 研究目的及意义

通过了解徐州市中学大课间活动开展现状，从组织机构，活动内容，场地器械等方面探究徐州市中学大课间活动开展所出现的问题，并提出解决相应问题的对策和建议，促进徐州市中学大课间活动更好的开展。

1.3 研究方法

1.3.1 文献资料法

通过期刊杂志、校内公共图书馆、期刊论文、本硕论文、专著等，了解徐州市中学大课间发展现状和发展趋势，为开展该课题研究工作提供了理论和实践支撑。

1.3.2 访谈法

针对问题对徐州市第一中学，徐州市第二中学、徐州市第九中学三所学校体育组组长、分管领导进行相关访谈，得到相应问题的数据。

1.3.3 问卷调查法

将设计好的问卷通过问卷星软件导出并通过线上发给徐州市第一中学、徐州市第二中学、徐州市第九中学三所学校的老师，在老师的帮助下通过 QQ 在各班班群线上发放给徐州市第一中学、徐州市第二中学、徐州市第九中

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

学三所学校的学生，并根据自身的实际情况认真填写问卷，发放期为期一周。最终线上收 110 份调查问卷，其中学生答卷 80，教师答卷 30，有效问卷 110 份，有效率 100%。

表 1　徐州市泉山区中学大课间体育活动学生调查问卷发放与回收情况（单位：份）

学校	调查问卷发放数量	调查问卷回收数量	有效调查问卷数量
徐州市第一中学（学生老师）	30	30	30
徐州市第二中学（学生老师）	30	30	30
徐州市第九中学（学生）	20	20	20
合计	80	80	80

表 2 徐州市泉山区中学大课间体育活动体育教师调查问卷发放与回收情况（单位：份）

学校	调查问卷发放数量	调查问卷回收数量	有效调查问卷数量
徐州市第一中学（学生老师）	15	15	15
徐州市第二中学（学生老师）	8	8	8
徐州市第九中学（学生）	7	7	7
合计	30	30	30

1.3.4 数理统计法

对收集的数据资料进行整理，使用数据分析软件 Excel 对所得结果进行统计和分析。

2 大课间活动开展现状

通过调查，我们发现被调查的学校大课间活动都安排在第二节课后，时间长度基本都 25～30 分钟，在活动地点上所有学校都是选择自己校内的操场上，活动形式为广播操、跑步、自由活动。但由于有的学校硬件设施有限，在恶劣天气以及冬季学期内没有足够的场地和设施供全体学生进行体育大课间活动，并且每个学校的经费条件不同，基础设施的完善也各不相同，就给开展大课间活动带来了不便，有些学校学生较多，而基础设施较少，学生锻炼用的器材较少，就给学生的活动带来了不便，第二节课后休息的时间也较少，没有让学生充分地得到锻炼的时间就已经上课，锻炼安排得不科学不合理。

3 活动开展现状存在的相关问题

3.1 学校领导重视程度不够，有关大课间的相关制度不完善

根据调查显示，徐州市中学学校有 66.7%的比例认为没有完善的有关大课间 活动的相关制度。在这 66.7%的数据中大多数关于大课间活动的规章制度都只是规定学生和老师。其中学生进行活动时必须严格遵循教师的要求；必须在规定场所进行；运用器材必须征得相关教师的同意，用完立即归还；活动中出现任何特殊情况，都必须向老师汇报。要求老师必须保证加强责任感，要求学生活动前作好充足准备；加强组织管理；培养骨干；教会学生自我保护的方法；对学生进行安全教育；定期检查相关器材。在没有相关规章制度的 33.3%的数据中存在着主课老师霸占大课间补课的现象，导致学生的体育活动时间严重不足，学校就没有出台相关的制度制止这种现象的产生。根据调查显示，53.3%老师认为学校基本都是每学年才会对大课间活动的老师和学生进行评比奖励，且奖励的内容也就无非是优秀班级，对评选教师职称具有优先权，更有 33.3%的老师认为学校从来没有对参加大课间活动的学生和老师进行评比奖励。根据《学校体育工作条例》《中共中央、国务院关于增强青少年体质的意见》《国家学生体质健康标准》等文件指出，学校应该由一名副校长主管体育工作；同时，还应建立相应的体育管理部门，配备专职干部和工作人员，而根据学校体育组组长的访谈中反现，学校缺乏相关的管理部门。

3.2 大课间活动开展缺少趣味性，内容过于简单

根据表调查显示，大多数学校开展体育大课间活动的方式就是广播体操和跑步，而且是日复一日的跑步加做操，不更换组织形式也不更换广播体操内容，更不会对开展的广播体操进行定期评比。学校也不针对不同年龄，不同性别，不同爱好的学生开展相关的特色大课间活动内容，即使同学们更热爱篮球，足球等方面的活动，但也很少进行。广播体操结束后基本就没有安排过集体的身体素质练习，基本都是自由活动或者直接回班自习。这也就使学生们觉得大课间活动内容单调，枯燥缺乏趣味性，且大课间活动没有充分利用，锻炼不足，也在一定程度上影响了学生体质健康的发展，许多学校基础设施的不完善也给大课间学生活动带来了不便，学生多而基础设施少，学生多而指导老师少等情况络绎不绝，这就没有认真落实国家的政策方针，没有给青少年学生的身体素质的发育提供良好的帮助。

3.3 场地过小，器材、设施陈旧

根据调查显示，徐州市中学体育场地和器材的基本情况是篮球场，羽毛球场，乒乓球相对比较充足但严重缺乏足球，排球的场地。各体育教师均配备器材框，但每人仅有 2～3 个篮球，一排球一足球，五副羽毛球拍以及若干羽毛球，3 副乒乓拍。据调查显示各中学学生人数都比较多，根据 2007 年省教育厅制定的相关政策标注的 10.6㎡，而三所学生均面积均不超过 2㎡，由此得知蚌埠市中学场地人均面积严重不足。而根据相关健身器材对安全使用寿命提出了严格的要求，其分为两类：

（1）一种包含各种运动部件的旋转、摆动或滑动装置，如跷跷板等安全使用年限为四年。

（2）其他无任何活动性零部件的稳定性器材安全使用年限为 6 年根据了解，三所学校自建校后。翻新操场、球类等器材损坏后才更换以外，其他固定设施基本没有更

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

换，不符合《健身器材室外健身器材的安全通用要求》规定的安全使用年限，所以得出场地过小，器械、设施陈旧。

3.4 体育教师缺乏，专业技能水平不能满足教学需要

根据调查显示并通过对徐州市第一，第二中学第九中学的体育组组长的访谈了解到，徐州市第一中学只有专业的体育教师 7 名，而班级却有近 20 个，第二中学的体育专业教师只有 10 名，班级却有近 30 个，第九中学体育专业老师只有 8 名，班级却有 23 个。根据校官方数据显示，以徐州市第一中学为例，徐州九中现有在岗教职工 319 人，目前该校共有 20 多个普通高中课程和教学研究生班，1200 余名学生。但其中特色专业的体育老师人数只有 7 个，仅仅只有一个专业的特级老师，在各校的体育老师选课人数不均且专业特色方面的缺少，大部分 的体育老师都是专注于篮球、足球、田径运动和羽毛球的方向，缺少了武术散打、健美操和轮滑跆拳道等特色专业课程的专业老师，学校基本都没开过这类特色专 业课程的选择这导致第一中学的体育教师专业技能水平不能够满足教学需要。根据国家和省编标准、教师资格制度和职业资格制度规定，每百名学生拥有体育老师专任教师数为 0.9，而根据调查显示各校每百名学生配备比均不高于 0.01，由此可知，徐州市中学体育老师严重缺乏。

3.5 大课间活动时间短，相关活动举办次数少

根据调查显示，25%的学校大课间活动时间为一小时及以上，75%的学校开展大课间活动时间为三十及三十分钟以下，根据国务院下发的相关要求的要求是每天锻炼一小时，得知学校大课间活动开展时间不足。据调查显示，9.1%的学生和老师认为学校会经常举办大课间的相关比赛，而 72.7%的学生和老师认为学校开展大课间活动比赛次数较少，还有 18.1%的学生和老师认为学校从未开展过大课间活动。根据对徐州九中体育组组长的访谈中得知，九中迄今为止对于大课间活动开展的比赛无非就是换广播操前的一次评比，次数少之又少。由此可知大课间活动时间短，举办次数少且举办内容也比较单调。

3.6 学校重视学生安全问题，但缺少相关的规章制度

根据调查显示，有 25%的学生在大课间活动中曾受过伤。据调查，由于班级空间狭小，课间休息时间多，难免会出现滚球、飞出界等互相干扰，影响相邻班级的正常上课，引起纠纷；或因器材有限，竞争器材也会造成学生之间发生争执都在很大程度上造成学生在大课间活动中发生受伤。学校曾在恶劣天气（小雨或雨后）仍进行大课间活动，由于地面积水造成地滑的现象造成很多学生滑倒受伤。这就致使学校领导不敢开展有关大课间活动的相关比赛，也没有针对这种情况制定出相对应政策。

4 结论及建议

4.1 结论

当前，通过对徐州一中、等学校的大课间活动开展现状的调查，从组织形式、场地器材活动内容等方面，就徐州市中学大课间活动开展现状形成的原因进行了分析，发现徐州市中学大课间活动在管理制度中存在的严重问题，其中专业教师缺乏、相关制度不够完善、活动内容缺乏趣味性等现状，在这三所中学中师资力量体育教师占比较低，低于教育部门规定的比例，这将导致体育教师工作量大，没有更多的精力进行大课间体育活动的组织和策划，其次男女体育教师比例失衡，男性教师占了绝大部分，这就能导致在与学生的沟通中出现障碍最后这三所中学的体育教师学历结构不合理，硕士及以上学历较少。本论文根据发展现状提出了针对各项问题相关的对策、建议。事实上，徐州市中学大课间活动现状存在的问题绝不是一篇论文就可以论述清楚的。每个学校都应根据自己学校的具体情况，进行合适的大课间活动，并制定出符合自己校情的大课间制度。

4.2 建议

（1）加强制度建设经数据分析和调查发现，徐州市各中学学校缺少完善的大课间制度，缺少制度的根本原因是校领导不重视。如体育大课间活动在下雨等天气时，领导都直接采取自由活动和自习的方法 学校应该出台相关的规定，规定在各种突发状况下应采取的措施，以及大课间活动的奖惩规则，定时举办大课间活动赛事的制度。学校领导要高度重视大班活动的开展。学校领导每天应亲自参与操场活动，不仅可以在运动中发挥主导作用，而且可以在课间活动中对体育活动有较好的了解，及时发现和解决问题；学校领导应在课间安排和安排大规模的课间活动，定期举行课间活动，合理计算教师的工作量，保证大课间活动能够有组织，持久有序的举行下去；学校应该制定相关的规章制度，把大课间活动的优秀程度记入学生和老师的评优记录中，且依此评选优秀班级，从而激发老师们不断创新大课间的组织与管理形式。

（2）建议加大场地器材设施投入，增加易于组织的活动器械。例如，拥有大型活动场地学校，每天可以组织学生在学校里进行大型体操和武术课。而学校的活动空间相对较小，可以组织每班学生进行一些范围较小或班级轮换的活动，如站立跳远、蹲起、仰卧起坐等活动。

（3）根据学生的选择和兴趣，合理地选择大课间活动内容 根据学生的兴趣、选择等来安排大课间活动。如男生可以多安排武术、篮球自编操等；女生可以安排街舞、健美操等。一段时间后男女内容还可以适当性地交换。

（4）加强监督力度经数据分析和调查发现，学校的监察力度不足，应该成立相关的学生教师监 察组，定期对学校的大课间活动进行监督。

（5）开创具有本校特色的大课间体育活动，根据不同年龄段。不同年级对大课间的体育活动来设定不同的项目，研发出本校的特色活动，与本校师生的具体情况相融合。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

[参考文献]

[1]许敬.石家庄外国语小学开展"阳光体育运动"对学生体质健康影响的研究[D].石家庄:河北师范大学,2011.
[2]孔庆东.新课程背景下的六安市中学教师教学反思调查与分析[D].上海:华东师范大学,2007.
[3]王强.健康中国背景下临汾市高中体育与健康课程开展现状分析[D].太原:山西师范大学,2018.
[4]黄剑辉,秦媛,康秀玲,等.北京市东城区中小学校运动场地及体育设施现状评价[J].中国学校卫生,2008(6):556-557.
[5]姚志强.黄山市中学生大课间活动开展现状与对策研究[J].运动,2018(18):64-65.
[6]马慧慧.菏泽市城区初中大课间体育活动的开展现状及对策研究[D].济南:山东体育学院,2015.
[7]彭芳,刘勤.中小学大课间体育活动现状与策略[J].教学与管理,2014(28):60-61.
[8]陈强.中小学大课间活动探讨[J].中外交流,2018(47):4.
[9]张权.定远县中小学大课间的开展状况调查与分析[J].当代体育科技,2015(7):85-86.
[10]刘新芳,崔思栋.湘潭市中学生大课间体育活动现状及对策研究[J].文体用品与科技,2017,16(16):96-97.

作者简介：武浩然（2000—），女，汉族，江苏徐州人，硕士在读，吉林体育学院，研究方向：体育教学理论与研究。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

行为经济学基础下助推群众体育发展现状及对策研究

张志飞[1] 李建国[1*] 梁耀明[1] 林晓玉[2] 张罗罗[1]
1. 佛山职业技术学院基础教学部，广东 佛山 528100
2. 广州体育学院，广东 广州 510500

[摘要]本研究旨在基于行为经济学理论，探讨如何助推群众体育发展并提出相应对策。通过深入分析群众体育发展的行为经济学基础，提出助推群众体育发展的具体对策，建立全面的宣传教育体系，提高公众对体育运动的认知和了解度，鼓励个体通过自我设定目标和规划方式来提高参与积极性。政府和相关机构应提供多样化的体育选择，利用科技手段，如社交媒体平台，提高活动的可见性和参与度。采取差异化的激励措施，鼓励群众积极参与体育运动。

[关键词]行为经济学；群众体育；心理预期；选择偏差；激励机制
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12429 中图分类号：G807.4 文献标识码：A

Research on the Current Situation and Countermeasures of Promoting the Development of Mass Sports Based on Behavioral Economics

ZHANG Zhifei [1], LI Jianguo [1*], LIANG Yaoming [1], LIN Xiaoyu [2], ZHANG Luoluo [1]
1. Basic Teaching Department of Foshan Polytechnic, Foshan, Guangdong, 528100, China
2. Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

Abstract: This study aims to explore how to promote the development of mass sports and propose corresponding strategies based on behavioral economics theory. By deeply analyzing the behavioral economic foundation of the development of mass sports, proposing specific strategies to promote the development of mass sports, establishing a comprehensive publicity and education system, improving public awareness and understanding of sports, and encouraging individuals to increase their participation enthusiasm through self setting goals and planning methods. The government and relevant institutions should provide diverse sports options, utilize technological means such as social media platforms, and increase the visibility and participation of activities. Adopt differentiated incentive measures to encourage the public to actively participate in sports.

Keywords: behavioral economics; mass sports; psychological expectations; selection deviation; excitation mechanism

体育活动对于个体和社会的健康与福祉具有重要意义，群众体育作为广大民众参与体育运动的重要形式，不仅对个人健康有着积极的推动作用，还可以促进社会凝聚力和文化交流。然而，当前群众体育的发展仍面临着许多挑战，如人数不足、参与率低、项目单一等问题。为助推群众体育健康、全面发展，传统的政策手段已经不再能够支撑其发展。因此，本研究基于行为经济学的理论基础，探讨如何利用行为经济学原理来助推群众体育的发展。

行为经济学作为一门跨学科研究，将经济学与心理学相结合，研究人们在决策过程中的偏差和行为模式。行为经济学不仅可以帮助我们更好地了解人们的决策行为，还可以提供有效的激励机制和改变策略。在体育领域，行为经济学的应用已经取得了一些鼓舞人心的成果，能够进一步调动个体参与体育活动的积极性和持续性[1]。因此，本研究旨在深入探讨基于行为经济学的助推策略，以促进群众体育的广泛参与和可持续发展。

本研究期望通过研究为决策者和实践者提供有关群众体育发展的理论指导和实践经验，还可以为学术界提供关于行为经济学在体育领域应用的新的思考和启示。我们相信，基于行为经济学的助推策略将为群众体育发展带来新的机遇和挑战，推动体育活动在社会中发挥更大的作用，促进群众体育蓬勃发展，在社会福祉、健康促进和社区建设等方面将迎来更加美好的未来。

1 行为经济学理论概述

1.1 行为经济学的核心理论和原则

行为经济学是一门跨学科的研究领域，结合了经济学和心理学的理论和方法，旨在解释和预测人们在经济决策中的行为模式和决策偏差[2]。行为经济学假设人类决策者具有有限的认知能力和信息处理能力，在作决策时可能会忽视重要信息，以及出现决策偏差，并且认为人们在满足某种需求时，边际效用递减，即额外的收益逐渐减少，这一理论可以解释为什么人们会对于相同的激励反应不同。

行为经济学认为人们对风险持谨慎态度，并且对损失比对收益的厌恶程度更强，揭示了为什么人们在决策过程中更加偏好避免潜在损失；人们的决策和行为受到社会认同和群体效应的影响，这包括模仿他人行为、社会压力和社会认同的作用；人们在作决策时更加偏好即时利益而忽视将来的收益或损失，这解释了为什么人们会拖延决策以

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

及难以坚持长期目标。

这些理论为我们理解人们在经济决策中的行为提供了强有力的解释和预测工具，通过运用这些理论，我们可以更好地设计和实施助推群众体育发展的策略，以激发人们参与体育活动的积极性和持续性。

1.2 行为经济学在体育领域的应用案例和效果

在体育推广活动中，行为经济学的自我承诺理论被利用来增强个人坚持运动的动力。例如，一些健身应用程序允许用户设置个人目标，并在达成目标时获得虚拟奖励，这种机制利用了个体为避免认知失调而倾向于履行承诺的心理，有效提高了持续运动的概率。

根据行为经济学中的社会比较原理，人们往往会与他人比较自身的表现，在体育场馆或健身中心中，通过设置公开的排行榜，对坚持运动的会员进行展示，可以激励其他人争取上榜，从而增加运动频率[3]。损失厌恶是指人们对于损失的厌恶大于对等额获得的喜悦，一些团体运动活动通过收取预付费并承诺在完成一定次数的运动后返还，这种预付款的制度能促使不想损失钱款的参与者积极参与运动。行为经济学中的默认效应表明，人们往往倾向于维持默认选项，在推广体育时，某些体育活动项目默认用户参与，除非他们主动选择退出，研究发现，这种做法能显著提高人们的参与率。

自我承诺奖励机制增加了个人对运动坚持的内在动力，社会比较引起的动力激发增强了人们的竞争意识，损失厌恶的应用提高了预付费用户的参与度，默认选择的实践使得更多人在“懒惰”的情况下仍然选择参与体育活动，这些基于行为经济学原理的应用案例为群众体育的推广提供了新的思路和方法。

1.3 行为经济学对群众体育发展的指导作用

近年来，群众体育的发展在推动人民身心健康、促进社会和谐方面发挥着日益重要的作用。作为一门研究人类行为背后心理机制的学科，行为经济学为我们提供了深入理解群众体育发展的动因，并且提供全新的活动设计视角，对群众体育的发展有着不容忽视的推动作用[4]。

行为经济学认为，人类行为容易受到激励、奖励的影响。在群众体育发展中，行为经济学的激励理论可以帮助制定更加有针对性和有效的激励措施。例如，通过设立奖励机制，如减免费用、增加积分、等级或荣誉等，可以刺激个体参与体育活动的积极性和持续性，帮助个体建立健康的运动习惯。

人们在决策过程中会受到信息的影响，在群众体育发展中，通过优化信息传递机制，可以提高个体的参与度。例如，向个体提供活动信息、奖励政策和运动成果能够增强他们的参与意愿。此外，通过社交媒体平台、明星运动员或偶像的倡导等方式，可以加强信息的影响力，进一步鼓励个体参与体育活动。

在群众体育发展中，建立认同感是推动个体参与的重要因素。例如，组织群体性的体育比赛和活动，鼓励个体参与团队活动建立集体认同感，并通过奖励制度来增强个体的参与的积极性。

人类行为也会受到环境和条件的影响，在群众体育发展中，通过优化环境和条件，可以促进个体参与体育活动的意愿[5]。例如，在社区中建立现代化的体育场馆、公共健身房等设施，提供便利的运动设备和场地，以降低参与的门槛。此外，通过合理规划运动时间和地点，以及提供安全舒适的运动环境，可以有效提高个体参与体育活动的意愿和乐趣。

2 群众体育发展现状分析

2.1 群众体育的定义和范围

群众体育是指广泛覆盖社会大众，并促进人们身体健康与全面发展的体育活动。与竞技体育不同，群众体育更注重个体的参与和享受，鼓励每个人通过运动达到积极的社会效益和实现个人发展[6]。

群众体育的范围包括各种形式的体育活动，不限于特定的竞技项目，它可以是个体日常的活动，也可以是群体运动，例如，以娱乐、放松和个人兴趣为目的的休闲体育活动，散步、旅行、瑜伽、骑自行车等；在社区范围内组织的社区体育活动，旨在促进社区居民之间的互动和社交，如社区篮球赛、社区健身操等；在公共场所，如公园、广场等举行的公共场所体育活动，供市民自由参与，如晨跑、公园健身设备等；有组织性的群体活动，如足球、篮球、排球、羽毛球等团队项目；在私人设施中进行的个人或小组的体育活动，如健身房、游泳馆、高尔夫球场等。群众体育的参与者包括不同年龄、性别、职业、能力和兴趣的人群，从青少年到老年人，从业余爱好者到专业从业者。

群众体育的目标是提供多样化的体育选择和机会，以使个体能够享受运动的乐趣，在运动中获得社交互动和情感满足的同时达到强身健体的目标。通过群众体育，人们可以提升身体素质、养成健康生活模式、培养团队精神、增强社会交往能力，并体验运动所带来的愉悦。

2.2 群众体育参与情况统计分析

近年来，随着全民健身理念的发展，越来越多的人开始参与到群众体育活动中。根据国家统计局公布的最新数据，2019 年，我国参与体育锻炼的人数已经达到 3.7 亿人，这一数字相比 2016 年增长了 23.5%。尤其是由于新冠疫情，人们更加关注身体健康，加之居家隔离等因素，群众体育的规模和参与度又出现了井喷式增长[7]。

据调研数据显示，年轻人是群众体育的主要参与群体。20～34 岁的群体是参与体育锻炼最多的群体，占到了 38.6%。年轻人身体素质好、活力充沛，同时也更注重健康的生活方式和社交互动，因此对体育锻炼的需求和参与度较高。随着女性健康意识的提高和社会环境的改善，女

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

性参与体育锻炼的比例也明显增加，2019 年，女性参与体育锻炼的比例已经达到 41.5%，高于男性的 35.1%。公共场所活动也较受欢迎，像公园、广场、街头等公共场所锻炼成为人们健身、放松的主要方式，据统计，倡导城市和社区公共健身活动，将健身赛事与变革城市焕新形象结合在一起，引起了大众的强烈反响，在城市和社区公共健身活动场馆这一项目上的努力也取得了一些成果。个体参与群众体育的主要原因是兴趣爱好、强身健体和社交互动，高校学生、白领等群体更倾向于参加轻量运动，如慢跑、瑜伽等。

总体而言，群众体育的参与度有明显提高，但也存在一些不足和问题。比如，老年人、少数民族、残障人士等一些特殊群体的参与度仍然比较低；部分地区和群体体育设施和资源匮乏也影响个体的参与度。因此，我们还需要加强体育设施的建设，不断改进推广策略和措施，以提高群众体育的普及率和参与度。

2.3 行为经济学视角下群众体育发展的问题与挑战

随着群众体育的蓬勃发展，越来越多的人参与到体育活动中，但在群众体育发展过程中仍存在一些问题和挑战。

群众体育需要一定的主动参与和积极推动力，但人的惰性使得很多人往往缺乏主动性[8]。例如，人们常常因为拖延而错过了参与体育活动的良机，或者由于惰性而无法坚持长期的锻炼。因此，如何激发人们参与群众体育的主动性，建立健康的运动习惯是一个需要解决的问题。

群众体育的发展需要市民对相关信息有充足的了解和认知，然而，信息不对称和认知偏差会影响人们对体育活动的认知和理解。例如，很多人可能对体育活动的益处和乐趣存在误解或偏见，缺乏对运动项目的全面了解。因此，如何加强对群众体育活动的宣传和教育，减少信息的不对称和认知偏差，有助于提高人们的参与度。

人们的行为往往受到社会规范和群体效应的影响。例如，如果在某个社区或团体中体育活动的参与率不高，个体可能受到社会压力和群体效应的影响而选择不参与。因此，如何打破群体效应的消极作用，建立积极的社会规范，鼓励更多的人参与群众体育活动，是一个需要重视的问题。

参与群众体育活动需要投入时间、金钱和精力，个体常常会考虑参与体育活动的机会成本。例如，为了参加体育锻炼，人们可能需要放弃其他活动或工作时间，或者支付相应的费用。同时，个体的动力激励也是一个问题，缺乏持续的动力可能导致人们无法坚持参与体育活动。因此，如何提高个体参与群众体育的动力，并降低其机会成本，是一个需要思考的问题。

总结而言，借助行为经济学的视角可以帮助我们更好地理解群众体育发展中存在的问题与挑战。通过深入研究和解决这些问题，我们可以更有效地推动群众体育的发展，增加人们参与体育活动的积极性和持续性，提高整个社会的身体健康水平和生活质量。

3 基于行为经济学的影响因素

3.1 选择偏差

选择偏差是行为经济学中一个重要的概念，它对于助推群众体育发展具有重要的影响。选择偏差指的是人们在做出决策时，由于认知和心理因素的影响，倾向于做出与经济效益最大化不一致的选择[9]。

在群众体育发展中，选择偏差可能导致人们对参与体育活动的选择存在倾向性和偏好。首先，人们可能会因为与过去的经历或者社会标签相关的认知偏见而排斥某些体育项目，从而限制了他们的选择空间。例如，对于女性而言，传统的观念可能使得她们不愿意参与某些被认为是男性或粗犷的项目，从而减少了她们参与体育活动的机会。

此外，人们在做出选择时也容易受到群体行为的影响，即“从众效应”。例如，在某些情况下，人们可能更愿意参与那些被大众普遍接受和参与的体育项目，而忽视了其他潜在的选择。这种倾向性会导致体育活动的多样性不足，限制了人们的选择机会。

另外，人们对于未来效益的偏好也会影响他们的选择。在群众体育发展中，一些体育活动可能需要长期的投入和练习才能获得明显的效益，而这种长期投入与即时获得的效果不一致，容易导致人们选择放弃体育活动或者选择那些能够立即获得较大满足感的活动，从而限制了群众体育项目的发展[10]。

针对选择偏差问题，我们可以采取一系列的对策。首先，政府和相关机构可以提供多样化、具有吸引力的体育选择，以满足不同人群的需求。这样可以让群众有更多的选择，减轻选择偏差的影响。其次，提高群众对体育活动的认知和了解度是关键。通过加强宣传教育，解决对特定体育项目的偏见，可以扩大人们的选择空间。此外，利用科技手段，如社交媒体、移动应用等，提高体育活动的可见性和参与度，也可以促进多样性的体育选择。

行为经济学为深入理解个体选择偏差和决策误区提供了全新的视角，通过了解并克服这些选择偏差和决策误区，我们可以设计出更有效的策略，推动更多人参与群众体育，并提高整个社会的身体健康。

3.2 心理预期

心理预期是指人们对于参与某项活动时所期待的心理效果和感受。在群众体育发展中，心理预期可以影响个体对体育活动的选择和参与积极性。

首先，心理预期可以影响个体对体育活动的认知和期待。如果个体预期在参与某项体育活动后可以获得积极的体验和心理效益，那么他们可能会更愿意选择该活动并全身心地投入其中。例如，如果个体期待通过参加篮球比赛来获得团队合作、社交互动和成就感，那么他们就会更有动力参与篮球运动。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

其次，心理预期也会受到社会因素的影响[11]。个体在做出选择时，常常会考虑他人的评价和期望。如果个体预期参与某项体育活动可以获得他人的认可和社交支持，那么他们可能更有动力去参与该活动。社会认同和群体压力对于个体选择体育活动的积极性具有重要影响。例如，个体可能更愿意选择那些在社会中受到高度赞扬和关注的体育项目。

此外，个体的心理预期也受到自我设定目标的影响。如果个体能够明确设定参与体育活动的目标，并对完成目标后可能获得的内在满足感进行预期，那么他们就会更有动力去参与活动。例如，个体可以设定每周参加三次太极功夫练习的目标，并期待通过练习获得身心放松、健康管理和自我提升。

心理预期是助推群众体育发展的一个重要因素，通过了解和引导个体心理预期的形成，我们可以促进群众体育项目的发展，并提高人们对体育活动的积极参与度和满意度。

3.3 激励机制

激励机制是指通过奖励和惩罚等手段，对个体的行为进行引导和影响。在群众体育发展中，激励机制可以对个体参与体育活动的积极性和持续性产生影响。首先，提供奖励或者认可可以激励个体参与体育活动。奖励可以是物质性的，如金钱、奖品等，也可以是非物质性的，如荣誉、声望等。个体在预期自己可以获得某种奖励后，就会更有动力去积极参与体育活动。例如，政府可以设立体育活动的奖金，以吸引更多的人参与，并鼓励个体保持长期参与的动力。

其次，惩罚机制也可以对个体的体育参与产生影响。对于那些缺乏积极参与、放弃体育活动的个体，引入相应的惩罚措施可以起到警示和约束的作用。例如，团队比赛中，如果个体频繁缺席或者表现不佳，可以设定相应的处罚措施，以提醒和激励个体保持参与的积极性[12]。

除了奖励和惩罚，个体的参与意愿也受到社会支持的影响。个体在参与体育活动时，如果能够得到来自家人、朋友和社区的支持和鼓励，那么他们就会更有动力去持续参与体育活动。这种社会支持可以来自于家庭成员的陪伴和理解，也可以来自于组织和社区的支持和帮助。

总的来说，激励机制是助推群众体育发展的一个重要因素。通过制定奖励和惩罚措施，提供社会支持和服务，我们可以激励个体积极参与体育活动，并增强其持续性参与的动力。希望通过激励机制的合理设计和落实，能够促进群众体育事业的健康发展。

3.4 环境与政策因素综合分析

高质量的体育设施和丰富的体育资源是推动群众体育发展的重要环境因素，当个体身边存在便利的体育设施和资源时，他们更有可能参与体育活动；价格和成本也是影响个体参与群众体育的重要因素，合理的价格和成本激励措施可以降低个体参与体育活动的经济成本；健康教育和宣传是影响个体意识和行为的重要手段，借助行为经济学的原理，提供简明易懂的健康教育和宣传，强调体育锻炼对于身体健康、心理健康和社交关系的积极影响；政府的政策支持和规范对推动群众体育发展至关重要，政府可以出台相关法规和政策，为群众体育提供支持和保障[13]；推动群众体育发展需要跨部门合作和社会参与，政府、教育机构、企业和社会组织等各方应加强合作，共同承担责任，共同推动群众体育发展。

综上所述，环境与政策因素是群众体育发展的重要影响因素，对于推动群众体育发展具有重要作用。在助推群众体育发展的过程中，需要考虑到不同环境因素和政策措施之间的相互作用，并从行为经济学的角度出发，设计和实施有效的激励机制和政策措施，以帮助更多人参与体育活动，并促进群众体育的可持续发展。只有通过综合考虑各种因素，才能为群众体育的发展营造出更加健康、积极的环境和良好的政策支持，促进更多人参与体育活动，充分发挥体育对社会、健康和经济的积极作用。

4 行为经济学助推群众体育发展的策略研究

4.1 建立全面的宣传教育体系

不同人群对群众体育的认知和态度存在差异，因此，宣传教育体系需要针对不同受众制定相应的宣传策略。针对青少年群体，可以重点宣传体育对身心健康的益处，强调体育锻炼对学习和学业成绩的积极影响；针对职场人士，可以突出强调体育锻炼对压力释放和提高工作效率的重要性。

宣传教育体系需要利用多样化的宣传媒介和形式，以增加对群众体育的关注和兴趣。除了传统的电视、广播和报纸，还可以充分利用新媒体平台和社交媒体，如微博、微信、抖音等，通过精彩的短视频、互动内容和精美的图片，引发人们对体育活动的兴趣和参与欲望。

通过建立示范项目和宣传成功案例，可以激发人们对群众体育的参与欲望。在各地设立成功案例展示点，展示那些在体育活动中取得突出成绩和获得荣誉的个人和团体，既可以提供鼓励，也有助于树立榜样效应，促使更多人参与到群众体育当中[14]。

人们在行为决策中常常会受到群体认同和社交因素的影响，宣传教育体系可以利用这一点来推动群众体育的发展。例如，在宣传中强调体育活动可以增加社交圈子、培养友谊，通过与他人的互动和参与，增加人们参与群众体育的愿望和动力。

行为经济学的研究表明，设置奖励机制和竞赛活动可以有效激发人们的积极性。在宣传教育体系中，可以设立一系列的奖励措施，如参与奖、优胜奖等，以及各类竞赛活动，鼓励人们参与体育活动，这样不仅可以提高人们参与群众体育的兴趣，还可以增加其主动性和积极性。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

4.2 丰富体育活动选择和可见性

为吸引更多人参与群众体育活动，应该丰富体育活动的类型和形式。除了传统的足球、篮球等大众运动外，还可以引入一些新颖的体育项目，如瑜伽、登山、攀岩等，以满足不同人群的需求和兴趣，多样化的活动选择可以提升参与者的参与感和体验价值，激发其持续参与的动力。将体育活动与社区群众活动结合起来，可以增加活动的可及性和吸引力，在社区内组织定期的体育活动，如健身操、晨跑等，为居民提供便利的参与机会，通过强化社区群众活动，可以拉近体育活动与参与者之间的距离，促进持续参与和建立社区体育文化。针对不同人群的需求和兴趣，可以提供个性化定制的体育活动服务，通过调研分析，了解参与者的偏好和特点，为其提供量身定制的体育活动选择，个性化定制服务不仅可以增加参与者的满意度和参与度，还可以促进他们在体育活动中的投入和持续参与。

加大体育活动的宣传推广力度，提高其可见性和知名度，通过多种宣传手段，如广告、海报、网络社交平台等，向公众广泛传播体育活动的信息和亮点，吸引更多人的目光和参与意愿，此外，可以运用差异化营销策略，针对不同受众进行精准定位和定制宣传，提高可见性的有效性。与媒体、社区组织、学校等建立合作伙伴关系，共同推广体育活动，通过与各方合作，可以扩大活动的传播范围，增加其可见度和影响力，借助合作伙伴的资源和平台，提升体育活动在社会中的曝光度，吸引更多人参与并产生持续影响。设立奖励机制和提供互动体验，增加体育活动的吸引力和可见性，例如，设立参与奖、签到奖励等激励措施，鼓励人们参与体育活动并与他人互动，通过提供愉悦体验和实惠奖励，吸引更多人关注和参与体育活动，进而提升其可见性和吸引力。

4.3 采取差异化的激励措施

针对不同类型的参与者，可以设计定制化的激励方案。例如，针对初学者可以设置参与即有奖励的初始激励机制，鼓励他们尝试并坚持参与体育活动。对于长期参与者，可以设立累积奖励制度，逐步增加参与的回报，激励其持续参与和努力提升。通过针对性的激励方案，可以更有效地吸引和留住不同类型的参与者，推动群众体育的发展。

在设立奖励机制的过程中，可以结合社会影响力因素，设计具有较强感染力和引领力的奖励方式。例如，设立“最佳搭档”“最佳表现”等奖项，通过表彰和奖励优秀参与者，激发其他参与者的竞争意识和动力。同时，借助社交媒体和群体效应，扩大奖励的认知度和影响力，促使更多人参与体育活动，并将积极影响传播开来。

除了物质奖励，还可以引入虚拟奖励激励机制，提高参与者的参与感和参与乐趣。例如，设置虚拟勋章、徽章、等级制度等，记录参与者的活动表现并给予相应的虚拟奖励。虚拟奖励不仅可以满足参与者对成就的追求，还可以增加活动的趣味性和互动性，激发其参与的主动性和持续性。

4.4 社会认同策略

通过强调个体在团队体育活动中的角色和重要性，促使个体产生团队合作和互动的社会认同[15]。组织团队体育比赛、友谊赛和集体训练活动，鼓励个体共同努力、相互支持，并提供机会让个体与他人建立紧密的关系，从而增强个体对体育活动的认同感。

通过设立奖励制度来提升个体在体育活动中的社会认同感。例如，组织体育比赛并设立荣誉、奖杯、奖牌等奖励，强调个体在团队或社区中的成就和贡献，从而激励个体参与体育活动，并形成积极的社会认同。

借助社交媒体平台和社区活动，积极宣传和分享个体参与体育活动的好处和成果。通过发布参与者的成功故事、照片和视频，吸引更多人关注和参与体育活动，并引发社交认同效应，加强个体对体育活动的认同和参与欲望。

选择一些在体育领域取得杰出成就的人物作为角色模型，通过塑造他们的形象和事迹来激发个体对体育活动的社会认同。例如，通过宣传和推广优秀运动员的成功经验和故事，展示他们所获得的荣誉和成就，激发个体希望成为像他们一样的成功运动员，并因此参与体育活动。

鼓励个体在社区体育活动中积极参与，并建立互助和合作的社交网络。通过组织社区体育赛事、集体锻炼活动和志愿者服务等，让个体能够更多地参与社区中的体育活动，并培养归属感和归属意识，提高个体对体育活动的社会认同感。

需要注意的是，社会认同策略应考虑到个体的特点和需求，注重发挥社交影响的积极作用，并避免产生不健康的竞争、排斥和歧视行为。

5 结语

伴随着系统性的创新和探索，在行为经济学的支撑下，我们对于促进群众体育发展的了解变得更为深刻和全面。本研究基于行为经济学的理论和实践，探讨了丰富体育活动选择和可见性、采取差异化的激励措施等策略，以助推群众体育的发展。

丰富体育活动选择和提高可见性是吸引更多人参与群众体育的关键。通过多样化的活动类型、强化社区群众活动和个性化定制服务，可以满足不同人群的需求和兴趣，激发参与者的积极性和投入度。同时，采取宣传推广和营销策略、建立合作伙伴关系以及利用奖励机制和互动体验等手段，提升体育活动的可见性和影响力，吸引更多人参与并产生持续的参与意愿。

另外，采取差异化的激励措施可以更有效地调动参与者的积极性和参与意愿。通过根据参与者特点设计激励方案、结合社会影响力设计奖励机制以及引入虚拟奖励激励机制，鼓励参与者持续参与和提升自身水平。这些差异化

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

的激励措施可以增加参与者的参与感和满意度，推动群众体育的可持续发展。

本研究的目的是为了促进群众体育的发展。然而，要实现群众体育的普及和发展，还需要多方共同努力。政府、体育组织、社区组织和个人等各方应加强合作，共同推动群众体育的发展，提供更多的支持、资源和便利条件。

在未来的发展中，我们应秉持着全民健康、社会进步的目标，持续推动行为经济学在群众体育领域的应用和研究。通过综合运用各种策略和创新思维，促进群众体育的可持续发展，实现全民健康与社会进步的共同愿景。

基金项目：广东省哲学社会科学规划课题，广东省群众体育发展现状及对策研究（项目编号：GD23XTY02）。

[参考文献]

[1]李刚.行为经济学理论在体育领域的意义与应用[J].中国体育科技,2023,59(7):3-9.
[2]那艺,贺京同.行为经济学的兴起及其与新古典经济学关系的演变[J].中国社会科学,2019(5):60-77.
[3]王洪彪,王丽岩.运动决策中的理性:行为经济学的贡献与挑战[J].体育科研,2020,41(2):8.
[4]杨睿,崔华.行为经济学视域下LTAD模式的再思考[A].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告（运动训练分会）[C].山东:中国体育科学学会,2022.
[5]武文杰,薛莲.苏州市群众体育现代化现状与发展对策研究[J].军事体育学报,2016,35(4):120-123.
[6]陆守芹.健康中国背景下连云港市群众体育生活化现状与对策研究[J].连云港职业技术学院学报,2022,35(2):44-47.
[7]张帆.全运会视角下群众体育的开展现状及发展路径研究核心探寻[J].体育世界,2022(8):0017-0019.
[8]张琳,周雨龙,霍洵.咸阳市群众体育现状及发展对策探究[J].运动精品,2021,40(9):3.
[9]荀琳.行为经济学视角下的拖延症发生机制及应对策略研究[J].知识经济,2021(2):34-35.
[10]武晓甜.基于SEM的南昌市全民健身公共服务现状及对策研究[D].南昌:南昌航空大学,2021.
[11]沈文锦.浙江省社会体育指导员发展现状与对策研究[J].浙江体育科学,2021,43(2):4.
[12]卡斯·R.桑斯坦.助推:快与慢——人类动因与行为经济学[J].经济理论与经济管理,2021(02):113-113.
[13]娄虎,陈锦,杨升平.加快建设体育强国背景下行为经济学促进决策优化研究[J].中国体育科技,2023,59(7):10-14.
[14]张鑫.行为经济学视角下社区微更新机制探索[J].城市建筑,2021,18(18):5.
[15]李筱菁,蔡翻飞.南京市残疾人群众体育事业发展现状与对策研究[J].现代特殊教育,2022(20):49-54.

作者简介：张志飞（1991—），男，汉族，广东佛山人，博士，佛山职业技术学院，研究方向：群众体育；*通讯作者：李建国（1974—），男，汉族，河南上蔡人，学士，副教授，佛山职业技术学院，研究方向：体育教学与训练；梁耀明（1984—），男，汉族，广东湛江人，硕士，副教授，佛山职业技术学院，研究方向：体育教学与训练；林晓玉（1985—），女，壮族，广西南宁人，硕士，讲师，广州体育学院，研究方向：体育教学与训练；张罗罗（1986—），男，汉族，山东临沭人，硕士，讲师，佛山职业技术学院，研究方向，体育教育训练学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

竞技体操运动员体能训练的重要性和措施探析

李妍霖
成都外国语学院，四川 宜宾 644000

[摘要]文章以竞技体操运动员体能训练的重要意义为切入点，对体操运动中体能训练的重要性、训练策略进行分析，探讨科学体能训练方法和内容，进而提升竞技体操运动员的专项竞技水平。其中，重点分析自由体操、鞍马、吊环、双杠等专项的体能训练内容，提出了上肢力量训练，核心力量训练的具体训练手段，以期进一步提高竞技体操运动员体能训练整体成效。为后续竞技体操运动员体能训练的成效和竞技水平的提高提供理论参考价值。

[关键词]竞技体操运动员；体能训练；措施探析
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12447 中图分类号：G83 文献标识码：A

Importance and Measures Analysis of Physical Training for Competitive Gymnasts

LI Yanlin
Chengdu International Studies University, Yibin, Sichuan, 644000, China

Abstract: The article takes the importance of physical training for competitive gymnasts as the starting point, analyzes the importance and training strategies of physical training in gymnastics, explores scientific methods and content of physical training, and ultimately improves the specialized competitive level of competitive gymnasts. Among them, it focuses on the analysis of the physical training content of floor exercises, Pommeled Horse, rings, parallel bars and other special items, and proposes specific training methods of upper limb strength training and core strength training, in order to further improve the overall effectiveness of physical training of competitive gymnastics athletes, so as to provide theoretical reference value for the effectiveness of physical training and the improvement of competitive level for subsequent competitive gymnasts.

Keywords: competitive gymnasts; physical training; analysis of measures

引言

随着国际职业体育发展，面对日益复杂的竞技运动，对运动员专业素养提出了更高的要求，并衍生出了体能训练方法。体能训练是全面实现竞技体操运动员高质量发展的重要途径，是建立竞技体操运动员良好身体素质的关键支持。体能训练的重要性在于提高竞技体操运动员的运动能力和竞技能力，促进其良性发展，实现良好目标。

1 竞技体操运动员体能训练的重要性

竞技体操作为一项常见的体育项目，在竞技体操中往往需要运动员高强度、连续性、复杂地完成一系列动作，是早期有氧健身运动的重要组成。在科学系统的专业动作指导下，更有助于把握竞技体操运动员的各方面身体能力，包括但不限于竞技体操运动员身体的柔韧性能力、力量能力等，从而进行提升和强化。之后，在对不同动作类别进行组合的基础上，一并针对竞技体操运动员的综合竞技能力进行体现。其中，在一般情况下需要竞技体操运动员能够保持 2 秒的精力性动作，然后对难度动作进行均匀展示。目前，随着竞技体操的不断发展，竞技体操中高难度动作的数量也在不断增加，其分值占比也在不断加大。因此，这也在一定程度上反映出了对竞技体操专业运动员的更高素养要求。基于此，当前重点是能够面向竞技体操运动员，对其体能进行强化，开展科学的体能训练工作。在全方面落实科学体能训练的基础上，可面向竞技体操运动员体育竞技能力进行提升与强化，并形成竞技体操运动员的良性发展氛围，确保竞技体操运动员通过训练可实现高质量的竞技目标[1]。

2 竞技体操运动员体能训练的内容

竞技体操作为一项常见体育项目，在竞技体操中也涉及到了诸多内容，有着系统性和复杂性的特点。其中，体能训练作为提升竞技体操运动员运动能力的重要保障，同样需要结合竞技体操项目的情况作好针对性训练设计，把握体能训练的要求，提升体能训练的成效。体能训练实践中，需要从多个专业角度切入，提供专业指导和帮助，重点确保内容的专业性、科学性与合理性。

2.1 自由体操体能训练内容

在自由体操比赛中，需要参赛运动员在 75 秒内完成一系列复杂技巧动作。其中，当运动员进行两周空翻时，需要借助起跳力量，其瞬间力量一般能够达到 700kg 左右，为运动员自身体重的 12 倍。因此，这就对体操运动员的下肢爆发力和敏捷性提出了较高的要求，需要运动员保证自身四肢的协调性，提高自身肢体在空间、空间方面的判断能力，方能够在自由体操比赛中取得良好成绩。因此，自由体操体能训练中，需要重点做好运动员腿部爆发力量的训练，使运动员能够在短时间内完成一系列复杂动作，

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

能够最终平稳落地，提升下肢的稳定性。

2.2 鞍马体能训练内容

分析竞技体操运动员鞍马训练，在竞技体操运动员进行鞍马比赛时，作为竞技体操的基础性项目内容，一般会针对竞技体操运动员的四肢支撑力量提出更高的要求。鞍马中所涉及到的成套动作，更需要运动员进行四肢摆动。在过程中，需要避免运动员出现动作停顿问题，并涉及到较大的动作幅度。根据相关调查研究结果显示，在运动员进行鞍马动作时，单一手臂的支撑时间一般比较长，要远远大于双臂支撑时间。基于以上考量，针对竞技体操运动员落实鞍马训练工作，教练员需要明确重点，从如何有效提升竞技体操运动员的单臂支撑能力方面切入。具体来看，对运动员单臂支撑能力进行训练，会涉及到多个方面的力量，如上臂支撑力量、肩带支撑力量、腕部支撑力量等。此外，在运动员进行鞍马动作时，也需要在动作完成的过程中，保证自身较好的身姿，对动作的幅度进行增大。对此，要求竞技体操运动员能够同步把握好自身在其他方面的力量水平，能够强化身体不同部位的彼此配合，包括但不限于竞技体操运动员的背部、腹部力量等[2]。

2.3 吊环体能训练内容

在完整吊环运动中，往往会涉及到多种动作，包括但不限于静止动作、力量动作、摆动动作等。具体来看，在吊环项目比赛中，运动员的动作会涉及到摆动到停止、停止到摆动的过程变化。因此，这就需要确保运动员能够在整套动作中始终保持自身良好的臂力，能够提供肩带的肌肉力量，能够达到较高的肌群控制能力。同时，在吊环项目中，也会对运动员肩带的肌肉柔韧性提出较高的要求和标准。

2.4 双杠体能训练内容

在运动员参与双杠项目的过程中，主要涉及到飞行动作和摆动动作，并需要身体来完成悬垂与支撑，以此来对运动员的专业比赛潜力进行反馈。其中，从双杠项目常见动作内容来看，包括但不限于摆越动作、全旋动作、弧形动作、回环动作等。在运动员进行以上动作操作的全过程中，均需要建立在支撑动作和摆动动作的基础前提下。因此，进行运动员双杠体能训练时，需要教练员重点关注运动员的静止支撑力量，关注运动员的挂臂支撑力量以及运动支撑力量。另外，在运动员参与双杠比赛的过程中，同样需要对大量动作内容进行完成，且部分动作内容也会涉及到较长的持续时间。

基于此，除了做好竞技体操运动员的力量训练指导外，同样需要提升运动员的耐力水平。

另外，教练员开展竞技体操运动员体能训练工作，为全面提升竞技体操运动员体的综合素养与竞技能力，也需要同步对科学的速度训练内容进行合理安排。速度训练作为体能训练的核心组成部分之一，包括实现竞技体操运动员体身体机能提升，实现竞技体操运动员体比赛成绩提升等多个方面，均有着不可替代的意义和价值。教练人员在面向竞技体操运动员体开展速度训练工作期间的，应当重点关注速度训练的合理节奏，使竞技体操运动员体通过合理节奏的速度训练实现自身控制水平的全面提升[3]。

3 竞技体操运动员体能训练措施

竞技体操是体育竞技的重要组成部分，是体育比赛中的常见项目，在我国有着极为广泛的关注度，也取得了无数次优秀成绩。针对竞技体操运动员进行训练，需要重点做好体能训练工作，具体分析竞技体操的特点、需求和素质要求，针对性制定体能训练的方案，在科学训练中达到更理想的效果，全面提升竞技体操运动员的专业能力。

3.1 上肢力量训练方法

在竞技体操中会涉及到大量内容，且很多内容都建立在运动员的强大上肢力量方面。在此基础上，要求在指导竞技体操运动员开展体能训练时，可切实面向运动员上肢力量进行训练。实践中，可从上肢力量训练方法、上肢支撑力量训练两个角度切入。

第一，上肢顶推力量训练。在对运动员进行上肢顶推力量训练的过程中，其关键目的是保障运动员在参与跳马项目时，能够保证第二腾空期间手支撑过程的良好上肢核心力量。其中，教练员可安排运动员进行手倒立跳深的练系方法。具体来看，在实际组织运动员进行训练时，先行安排运动员进行手倒立，然后在该阶段设置高度为 30～70cm 的台阶，直接向着类似于跳马表面的地面进行跳操作。之后，在运动员完成以上操作后，会接收到一个反作用力。届时，运动员便需要在更短的时间内完成与跳马高度较低高度台阶的跳操作。在以上完整操作的指导下，组织竞技体操运动员进行反复练习。其中，教练人员在指导运动员参与以上训练时，需要重点关注训练中跳马训练的次数、强度。

另外，在开展以上体能训练工作的过程中，同样也能够应用到双杠与自由体操运动员的上肢顶推力量训练中。

第二，上肢支撑力量训练。在组织运动员开展上肢支撑力量训练的过程中，其面向的运动员主体主要涉及到双杠运动员、单杠运动员。其中，单杠运动员是本次训练的核心所在。在单杠运动员进行比赛时，其所要完成的动作往往与悬垂有着十分紧密的联系。其中，教练员可选择应用振动杠的方式来安排运动员进行联系。具体来看，在实际开展运动员联系工作期间，需要先行针对运动员所使用的普通单杠横杠进行替换，使其变为振动杠。之后，组织运动员利用振动杠来完成悬垂摆动作操作[4]。

3.2 下肢力量训练方法

竞技体操运动中，往往需要运动员具备良好的下肢力量，尤其是在落地时保证自身的稳定性。同时，下肢力量训练也是竞技体操运动员体能训练的关键性内容。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

第一，下肢爆发力量训练。具体来看，常见的下肢爆发力量训练，其训练内容包括但不限于台阶跳身震动训练、跳深练习训练等。其中，在组织运动员进行跳深训练的过程中，需要设置好高度相对较高的台阶，然后安排运动员在该台阶上向下跳跃。之后，当运动员完成跳跃并脚在与地面接触的瞬间，需要在更短的时间，更快的速度前提下蹬离地面，并跳跃到其他台阶上。实际训练中，教练员可为运动员准备多个台阶，以此来安排运动员进行连续的跳跃。之后，对本次训练的负荷进行确定，在完成训练负荷确定的前提下，针对跳跃中的台阶高速、跳跃次数等进行合理控制，从而达到更理想的训练效果。在组织运动员进行台阶跳深振动练习的过程中，需要先行保障跳深训练的基础条件，教练员需要先行在地面上准备好震动台。之后，一方面可安排运动员在震动台上进行跳绳训练，另一方面也可以安排运动员进行震动训练。如此一来，通过对不同训练方式方法内容的合理应用，可以带给运动员身体双重刺激的效果。在本次训练中，可结合实际震动的幅度、频率与台阶的高度对负荷进行调节，以此来达到训练中更加精准控制的效果。

第二，下肢缓冲力量训练。在教练员组织运动员进行下肢缓冲力量训练的过程中，其所涉及到的内容主要是运动员在实际运动中的落地动作。在教练员竞技体操运动员体训练实践中，为实现竞技体操运动员体的下肢缓冲力量提升目标，可面向竞技体操运动员体安排负重跳深振动训练。通过对负重跳深振动训练工作的开展，更有利于对竞技体操运动员体的训练负荷条件进行强化，然后通过强化后的训练负荷，帮助竞技体操运动员体不断提升自身的落地稳定效果。实际训练中，主要以前文中谈到的台阶跳深振动训练方法为基础和前提，然后额外增加运动员的负荷，一般选择让运动员穿上沙衣。通过组织运动员参与到该种训练中，更有利于对台阶跳深的震动训练方法价值与作用进行发挥。同时，在训练中为达到更理想的效果，教练员同样可选择结合具体训练目标、训练需求，对台阶进行改变优化，包括台阶的状态、台阶的形状等。通过开展以上科学、系统训练指导，更有利于为竞技体操运动员体的学习和成长，提供一个更加契合实际比赛环境的氛围。不过，教练人员在组织竞技体操运动员体参与训练的过程中，同样需要针对训练中的合理负荷作好分析与调整把控，可选择将训练期间的关注点集中于台阶控制上。对台阶进行控制，应当从三个方面切入，其一方面是幅度控制，其二方面是频率控制，其三方面的高度控制[5]。

3.3 核心力量训练方法

竞技体操运动员体能训练中，核心力量训练是十分重要的一项内容。核心力量是运动员力量组成的关键，在竞技体操很多项目中都有所体现。是否能够保证运动量良好的核心力量，往往直接关系着运动员的运动能力。同时，除了竞技体操项目外，在其他体育项目中，核心力量也是关键所在。因此，这就需要掌握核心力量的正确训练方式，达到理想的训练效果。

第一，稳定核心力量训练。在竞技体操中，包括所涉及到的全部项目在内，均需要运动员能够保证自身躯干具有更高的稳定性。对此，结合相关研究，在实际开展训练工作的过程中，也衍生出了一些无须借助机械设备进行的单人训练方法，包括腿臂交叉方法、仰桥方法等。通过组织运动员利用这些方法进行训练，更有利于使运动员在训练中清晰、明确地认识到核心力量的重要性，建立起核心力量与自身专业能力的联系，以及在实际训练中逐渐掌握如何对自身核心力量进行运用，如何进行核心肌群发力的方法，从而提高运动员的身体控制能力。实践中，可采取器材练习方式。其中，器材的选用包括但不限于平衡球、瑞士球、力量器械等。通过对以上器材进行合理运用，在科学组织运动员进行训练的过程中，更有利于保证运动员的躯体始终处于一个更稳定、更理想的运动状态中，也能够使运动员在运动过程中，可弥补因为训练外力带给其支撑方面的不足影响。之后，教练员组织运动员进行以上训练，通过对以上方法进行合理应用，同样能够显著提升运动员的项目完成效果。

第二，平衡核心力量训练。在竞技体操项目中，运动员完成的很多项目均处于空中环境。因此，这就需要运动员能够在体操项目中保证自身处于一个良好的平衡状态下。目前，针对该方面的研究分析，我国也提出了一些具有较好效果的综合器械训练方式，从而对运动员的平衡核心力量进行训练。实践中，所涉及到的具体训练方式方法包括但不限于组织运动员扭转躯干，进行平衡球的推、举、拉等。通过开展以上训练，使运动员的身体处于一种不平稳且不稳定的状态下，以此来安排运动员进行平衡核心力量的训练。在组织竞技体操运动员开展非平衡性力量训练期间，要求教练人员可重点把握好竞技体操运动员的真实身体状态，开展科学调整。通过教练人员面向竞技体操运动员进行其身体状态的科学调整，更有利于实现运动员在自身肌肉系统平衡能力、自身控制能力等方面的提升。其中，教练人员可选择对不稳定装置进行合理利用。如此一来，一方面可实现面向运动员的肌群计量训练，另一方面也能够促进运动员在本体感受方面的提升，帮助运动员对自身核心肌群进行刺激[6]。

4 结论与建议

4.1 结论

（1）自由体操体能训练：有利于提高运动员自身四肢协调性，提高自身肢体在空间、空间方面的判断能力，在自由体操比赛中取得良好成绩。

（2）鞍马体能训练：教练员于竞技体操运动员体能训练中，全面系统落实鞍马体能训练是实现高质量体能训练目标的关键和重要保障。具体来看，落实全面系统的鞍

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

马体能训练，在包括竞技体操运动员体多方面力量提升中均有着重要价值，如竞技体操运动员体的腕部力量、肩带支撑力量等，以及同时在提升竞技体操运动员体力量的基础上，一并实现竞技体操运动员良好身姿的优化，在整合竞技体操运动员体大部分身体力量的基础与前提下，在参与鞍马项目中可切实提高动作标准。

（3）吊环体能训练：有利于保障运动员在整套动作中始终保持自身良好的臂力，能够提供肩带的肌肉力量，能够达到较高的肌群控制能力，以及提高运动员肩带的肌肉柔韧性。

（4）双杠体能训练：有利于提高运动员力量、耐力与速度，确保运动员在完成各项具体动作时能够把握好其中节奏，能够提高控制水平，提升体能训练的整体成效。

4.2 建议

（1）开展上肢力量训练，包括上肢顶推力量训练；上肢支撑力量训练。

（2）开展下肢力量训练，包括下肢爆发力量训练；下肢缓冲力量训练。

（3）开展核心力量训练，包括稳定核心力量训练；平衡核心力量训练。

[参考文献]

[1]吕宁,黄志文,王晶,等.竞技体操运动员体能训练的重要性和措施探析[J].当代体育科技,2023,13(30):25-27.
[2]董兆鹏,陈庆国,李娜.青少年竞技体操运动员体能训练的发展研究[J].当代体育科技,2023,13(30):31-34.
[3]姜宝迪,徐桐.青少年竞技体操运动员体能训练的发展方向[J].体育视野,2023(2):28-30.
[4]夏俊,宣磊,郭子渊.女子竞技体操运动员青春发育期控降体重、营养膳食和训练调控方案的研究[J].吉林医学,2023,44(9):2425-2429.
[5]李博文,杨辉.男子体操运动员专项体能训练方法探究[J].当代体育科技,2023,13(12):52-55.
[6]姜宝迪,徐桐.青少年竞技体操运动员体能训练的发展方向[J].体育视野,2023(2):28-30.

作者简介：李妍霖（1996—），女，汉族，四川成都人，硕士，助教，成都外国语学院，研究方向：体育教育训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

柔道运动员专项体能训练内容与方法研究

刘一萱
西藏民族大学，陕西 咸阳 712000

[摘要]在柔道项目中，运动员的专项体能至关重要。这是一项高强度的间歇性格斗运动，需要全面发展各种身体素质才能实现最佳的技战术表现，因此对于柔道运动员专项体能训练内容与方法的探讨有着不可或缺的意义。该篇文章主要采用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法，针对柔道运动员专项体能训练内容与方法进行研究，旨在打破单一的专项体能训练方法，①应注重全身力量训练的均衡发展；②根据运动员技术等级的不同，制定针对性训练计划；③根据项目柔道特点，科学调控训练方式。只有科学正确具有针对性的专项训练方法，才能有效提高运动员的专项水平，从而促进我国柔道项目整体水平的发展。

[关键词]柔道运动员；专项体能；训练内容；训练方法
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12441　　中图分类号：G886.4　　文献标识码：A

Research on the Content and Methods of Specialized Physical Training for Judo Athletes

LIU Yixuan
Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: In judo, the specific physical fitness of athletes is crucial. This is a high-intensity intermittent combat sport that requires comprehensive development of various physical qualities to achieve optimal technical and tactical performance. Therefore, the exploration of the content and methods of judo athlete specific physical fitness training is of indispensable significance. This article mainly uses literature review, expert interviews, and logical analysis methods to study the content and methods of judo athlete specific physical fitness training, aiming to break the single method of specific physical fitness training. ① Attention should be paid to the balanced development of whole-body strength training; ② Targeted training plans should be formulated according to the different technical levels of athletes; ③ Scientific regulation of training methods should be based on the characteristics of judo projects. Only scientifically correct and targeted specialized training methods can effectively improve the specialized level of athletes, thereby promoting the overall development of judo in China.

Keywords: Judo athletes; specialized physical fitness; training content; training methods

引言

随着我国柔道项目的开展，运动员竞技水平也在不断提升。我国优秀柔道运动员的体能训练适应能力也在发生变化，国内学者对其专项体能训练内容与方法进行了分析与研究。通过研究专项体能训练内容与方法，阐述该方法对柔道运动员训练的重要性，并构建适合柔道运动员的专项训练体系，这对我国柔道运动员的专项体能训练具有积极的指导意义，有助于推动我国柔道项目在国际的比赛舞台上再创辉煌。柔道项目作为技能主导类的格斗对抗性项群中体育项目之一，在国际上具有一定的影响力。因此，教练员既应注重运动员身体素质全面发展，也不能忽视其心理素质的培养。在现代社会中，科学技术水平发展得越来越迅速，柔道项目的训练也毋庸置疑地需要具备更科学、更合理的训练方法来弥补专项训练中存在的不足，从而提高柔道运动员的专项竞技水平，为我国柔道项目的再次崛起奠定坚实基础。

1 柔道项目释义

在常规比赛过程中，柔道项目需要双方参赛运动员以徒手的方式进行，晋级比赛的主要方式为在比赛中运用柔道技术动作成功施技赢得比分取胜，或者积极进攻使对手被动防守被判罚消极达到三次导致对手输掉比赛。很多人认为柔道是一项具有攻击性的项目，但是在新时代体育运动当中，通过柔道规则的不断更改，该项目的轮廓也逐渐变得清晰起来，其不仅具有对抗性，也具有相应的艺术观赏性。

柔道项目的发源地是日本，于 1882 年由嘉纳治五郎所创始。1964 年，东京奥运会上，男子柔道被列入正式比赛项目。1979 年从日本传入我国，但发展迅速，刚进入我国的下一年，便在秦皇岛举办了第一届全国柔道比赛。1983 年，第五届全运会上，柔道被我国列为正式比赛项目。1987 年，第五届世锦赛中，我国女子柔道项目就取得了辉煌的成就，共斩获 3 枚金牌，分别是获+72 公斤级和无差别级两项冠军的高凤莲以及获得 48 公斤级冠军的李忠云。在 1992 年的巴塞罗那奥运会上，女子柔道被列入正式比赛项目，同时也诞生了我国首枚奥运金牌——+72 公斤级冠军庄晓岩。而后自 1992 年的巴塞罗那奥运

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

会至 2008 年的北京奥运会上，我国女子柔道项目在相继 5 届的奥运会中，持续不断有冠军产生，如：孙福明、袁华、唐琳、冼东妹、杨秀丽、佟文等女子柔道运动员都曾为我国柔道项目获得过至高的荣誉。但是在 2008 年北京奥运会以后，我国柔道项目逐渐走向下坡趋势。但在今年第十九届杭州亚运会上，我国女子柔道项目隐隐有再次实现该项目的“高光”，总共获得了 6 枚奖牌，其中女子 78 公斤级的马振昭一路过关斩将，获得了 1 枚中国队时隔 9 年的亚运会柔道金牌。

2 专项体能训练对柔道运动员的重要性

体能训练分为般体能和专项体能，一般体能也称作健康体能，涵盖了全面的身体素质，而专项体能也称作竞技体能，则着重与具体竞技项目直接相关的训练内容。专项体能训练是指运动员在训练过程中，采用与专项有紧密联系又密切相关的专门的身体训练，改良与专项运动成绩直接相关的专项力量、速度、耐力、灵敏和柔韧素质，以保证掌握合理的专项技术、战术及其在比赛中有效的运用、发挥。

柔道运动员的专项体能在比赛中发挥着非常重要的作用，专项体能是确保柔道运动员获得优异成绩的重要保障和关键基础。

①柔道是一项需要综合身体素质的运动，专项体能训练可以帮助柔道运动员增强力量和耐力，提高爆发力和持久力，从而在比赛中更具优势。

②柔道运动员需要核心稳定性，以保持自身平衡、控制动作和抵抗对手的进攻。专项体能训练可以加强运动员的核心肌群，提高自身稳定性和身体控制能力。

③柔道运动员需要具备良好的柔韧协调性，以便成功实施技术和保护自身。专项体能训练可以有效地帮助运动员改善身体柔韧性，降低受伤风险。

④在柔道比赛中，快速反应能力是决定胜负的关键因素之一。专项体能训练有助于使运动员更快地做出反应、抓住对手的破绽并有效的实施技术动作。

⑤专项体能训练不仅可以提高身体素质，还可以增强运动员的心理素质，如意志力、自信心和抗压能力。这些素质在比赛中同样至关重要，可以帮助运动员保持冷静、集中注意力并应对各种挑战。

综上所述，为了全面兼顾各个方面，首先需要明确柔道运动员专项体能训练的方向，并结合技术和战术的实际要求来制定训练计划。根据运动员不同的水平和等级，采用科学合理的专项体能训练方法，提高他们的身体素质。因此，教练员应把专项体能训练作为柔道运动员训练的重点，以推动运动员专项素质的全面提升，从而取得更优异的成绩。

3 柔道运动员专项体能训练的内容与方法

3.1 柔道运动员专项体能训练内容

3.1.1 专项力量素质训练

力量素质对于柔道运动员在比赛中占据绝对性的制胜因素，根据运动员身体形态与机能的不同，又把力量分为绝对力量和相对力量，绝对力量也称最大力量，而技术水平较高的柔道运动员，他们的相对力量都很强，相对力量较差的运动员则需要后天加强训练才能达到理想的效果。因此，在进行专项力量训练的同时要根据运动员的水平合理安排组别，将级别、力量相近的运动员依各自的能力进行力量训练。专项力量训练包括上肢力量、下肢力量和核心力量。其中针对柔道运动员的上肢专项力量训练包括：涮片、匀片、颈后弯举、颈后绕头、抛片上举、杠铃弯举、杠铃卧推、甩战绳、拉弹力带进行投技、爬带及行进间专项素质中的背、抱、扛、提、拉和双人把位拉带等素质训练。在柔道比赛中，运动员主要通过抓握把位找准施技的时机，从而有效得分，因此在柔道项目专项力量训练中，上肢力量占第一要位。下肢专项训练包括：杠铃深蹲、杠铃半蹲跳、行进间鸭子步、原地蹲踢和双人大外刈反攻等素质训练。

下肢力量考验着柔道运动员的底盘和下肢爆发力，如果下肢力量不足，在比赛中会相对处于劣势，因此下肢力量的训练同样也是非常重要的。核心专项力量训练包括：双人大腰、抱人涮腰、仰卧起坐、仰卧侧起、侧卧卷腹、两头起、背起等素质训练。要求柔道运动员的核心力量必须达标，在柔道技术动作的投技技术动作和寝技技术动作中，有许多动作都需要核心力量才能完成，因此在专项力量中，对于加强核心肌群的力量训练一样刻不容缓。

为了实现有效的训练目标，上述局部力量的训练应根据运动员所处运动水平和自身运动能力的不同酌情进行分组训练。

3.1.2 专项速度素质训练

速度素质在运动员技术水平的训练中有着较为重要的作用。速度素质分为反应速度、动作速度和移动速度。反应速度训练时间不宜太久，通常可以放在准备活动热身的时候进行，教练员喊口令，运动员需要在高度集中的精神状态下迅速做出判断，这一训练有助于柔道运动员在比赛中对于对手的进攻快速地作出判断。动作速度训练要求运动员在一定时间内，也同样需要保持高度集中的精神状态，对完成某一动作进行快速地重复训练，保证动作的质量。有效的移动速度训练可以帮助运动员提升专项体能训练速度，如：短距离 20m 跑、30m 跑、50m 跑、分组接力跑、快速打入等素质训练，要在最短的时间内快速完成，才有利于运动员提高移动速度的素质能力，并且在比赛中发现对手漏洞的同时，能够快速移动到对手身旁，做出有效进攻。功能性训练的目的是为运动员的专项技术打下坚实的基础，运动员在功能性训练中持续处于竞技状态，有利于提升竞技能；在实际竞技过程中，运动员的投入速度能在一定程度上决定比赛进程[1]。

3.1.3 专项耐力素质、有氧训练及无氧训练

耐力素质训练是柔道运动员在实战或比赛中长时间

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

对抗制胜的关键，建议将耐力训练与有氧、无氧训练相结合，通过达到一定训练强度来突破个人极限，提升个人专项体能水平。这样可以使运动员在比赛中展现出更强的专项能力，取得优异的成绩。提升专项耐力素质的训练方法包括：1 分钟的车轮实战、30 秒的快速车轮投入（进行 5 组，每组休息 30 秒）、1 分钟的负重跳绳计数、5 分钟的冲刺跑、30 分钟的变速跑、1000m 跑、分组间歇快速跑、台阶和跳台阶等耐力训练。在与专项技术训练相结合的基础上，只要运动员坚持完成训练，耐力的突破将指日可待。增强无氧能力和降低体脂含量能够提高柔道运动员在比赛中的技术施展次数，而提升有氧能力则对于运动员在一天多场比赛、比赛暂停以及后半程阶段的恢复具有重要意义[2]。

3.1.4 专项灵敏素质训练

灵敏素质训练在柔道运动员的训练中同样具有不可或缺的重要性。这些训练常常作为基本训练内容的一部分，并包括以下专项训练：基本功盘腿、抽腿、抢手、盖步、行进间单足大外刈、“S 型”滑步过人、侧向高抬腿、交叉步、受身、后滚翻推手起、头手翻、侧手翻、毽子翻、虾行、四肢爬行、20m 折返跑、跳山羊、双人拍肩、双人踩脚等训练项目。以上这些训练项目有助于提升柔道运动员的身体灵活性和反应能力，使他们能够在比赛场上灵巧地躲避实力相近对手的进攻，有效地对抗对手的连络技术，甚至能够成功化解对手的进攻。

3.2 柔道运动员专项体能训练的方法

3.2.1 注意上、下肢力量与核心力量训练的均衡化

上肢力量训练固然重要，但柔道运动技术不能只依赖于上肢力量强劲就轻视下肢力量和躯干核心力量的练习，因为柔道项目是一项需要全身都参与的运动，核心力量是整体发力的主要环节，它承担着稳定重心、传导力量的作用，柔道运动员的核心力量越强，则不管对于对手的进攻还是自身的防守都有很强的稳定性，也对上肢和下肢的肢体协同作用力有着承上启下的中心作用。所以教练员应该有意识地去了解核心力量对柔道运动员的重要意义，故而选取综合性训练方法加强腰腹各肌群的专项力量素质训练，建立起一个全面性的力量训练。

3.2.2 根据运动员技术水平的不同，针对性地制定专项体能训练计划

根据运动员体态和身体素质，教练员应针对性地对每名运动员或以体态和身体素质相近的运动员进行分组训练，制定相应的训练计划，争取保证每名运动员的每次训练都是“有效训练”，做到“因材施教”的训练原则。教练员还应遵从运动员实际运动能力和个体差异性进行综合考虑，使专项体能训练方法在各个方面都能适用于运动员当下的运动能力，让每名运动员都能做到有效的进步，这样既能激发运动员训练的积极性，又能提升运动员的专项技能。由此可见，这将是个一举两得的训练计划。

3.2.3 根据柔道项目特点，科学调控专项体能训练方式

依据柔道项目的比赛规则和项目特点，教练员需要严格按照科学合理的训练方式对高水平柔道运动员的专项体能进行训练，遵循以实战为核心的训练原则，根据运动员的实际情况具体分析，将运动员分组进行训练，并安排与运动员实力水平相匹配的训练方式，取长补短，避免在训练中做“无用功”。如：局部力量偏弱的运动员，应结合柔道技术侧重于力量训练，像核心力量偏弱，则侧重练核心力量，上肢力量和下肢力量偏弱则同理；通常耐力差的运动员，其爆发力相对要强，对于这类运动员应安排比之其他运动员更多的“车轮投入和实战”等训练；而爆发力偏弱的运动员往往耐力都比较好，故应加强此类运动员的力量速度训练，如：计时计数快速拉弹力带做投技等专项训练。

4 柔道项目训练中的不足及对策

目前，我国柔道项目专项体能训练过程中普遍存在的问题有：缺乏系统的训练体系；缺乏充分的准备活动；制定训练计划的针对性偏弱；训练强度超负荷导致运动员受伤；运动员机体在处于病理状态时仍被要求正常训练；训练内容偏离专项训练主题。

针对以上问题提出相应的改善建议：

①循序渐进地安排训练内容，秉承科学有效的训练原则制定训练计划，保训练的系统性和连贯性；

②在准备活动过程中进行充分热身和拉伸韧带，尤其注意关节部位的保护，如：指腕关节、肩关节、肘关节、膝关节、踝关节、腰部，减少运动员在训练中受伤的风险；

③针对每位运动员的个体特点制定具体的训练方案，做到因人而异，提高训练的针对性和有效性；

④尽量避免运动负荷强度过高导致运动员受伤或不适，及时调整训练负荷，保障运动员身体和健康；

⑤每堂训练课都应有针对性的专项内容，避免浪费时间，确保训练的有效性和效率。

以上这些建议可以帮助教练员和运动员改善专项体能训练中存在的问题，提高训练效果，降低受伤风险，最终提升运动员的竞技水平。希望这些改善建议能够得到认可和实施，为我国柔道项目的发展和提升做出积极贡献。

5 结论

运动员的专项体能训练在体育竞赛的各个领域都占有重要的地位。专项体能训练内容是围绕专项力量、专项速度、专项耐力、专项灵敏和专项柔韧素质进行多方位、全面的训练。

研究表明，针对柔道运动员专项体能训练应该重视

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

全身力量的培养，避免偏向只着重练习上肢力量。教练员应根据运动员的身体素质针对性地制定训练计划，并要求每位运动员都能做到找准自己定位的同时并严格要求自己。

此外，针对比赛要求，有目的地安排和调节专项体能训练方式也十分重要。同时，注意监控运动员训练过程中的生理机能也不能被忽视。只有科学、正确、具有针对性的专项训练方法，才能有效提高运动员的专项水平，从而促进我国柔道项目整体水平的不断进步。

[参考文献]

[1]徐守宁.功能性训练对青少年男子柔道运动员速度素质影响的实验研究[D].太原:山西师范大学,2021.
[2]何钢,张战毅.我国优秀女子柔道运动员体能特征的研究[J].西安体育学院学报,2015,32(1):116-123.
[3]潘松.柔道运动员体能特征及训练方法探究[J]. 辽宁体育科技,2021,43(1):124-128.

作者简介：刘一萱（1999—），女，汉族，河北廊坊人，硕士在读，西藏民族大学，研究方向：运动训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

2020 年澳大利亚网球公开赛穆古拉扎女单半决赛技术分析

刘雨萌
菲律宾永恒大学研究生部，菲律宾 马尼拉 0900

[摘要]运用文献资料、录像观察和数理统计等方法，选取 2020 年澳大利亚网球公开赛半决赛（穆古拉扎 VS 哈勒普）的技战术特点作为研究对象。通过分析本场比赛技战术，为我国职业女子网球运动员的训练和比赛提供参考。研究发现，穆古拉扎在发球中全场打出 13 个 ACE，一发和二发的球速都比对手快，这是赢得比赛的关键。在接发球方面，穆古拉扎增加了击球深度和提高了击球稳定性，成功率和得分率高较高，取得了胜利。在相持球阶段，穆古拉扎频繁采用上网战术，多数得分来自凌空击球和半场击球。

[关键词]网球；技术分析；2020 年澳大利亚网球公开赛；穆古拉扎
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12440　　中图分类号：G8　　文献标识码：A

Technical Analysis of Muguruza Women's Singles Semifinals at the 2020 Tennis Australian Open

LIU Yumeng
Graduate Department of University of Perpetual Help System DALTA, Manila, 0900, Philippines

Abstract: Using methods such as literature review, video observation, and mathematical statistics, this study selects the technical and tactical characteristics of the semi-finals of the 2020 Tennis Australian Open (Muguruza vs. Halep) as the research object. By analyzing the technical and tactical aspects of this competition, we aim to provide reference for the training and competition of professional female tennis players in China. Research has found that Muguruza plays 13 ACEs throughout the game during his serve, and his first and second serve are both faster than his opponents, which is the key to winning the game. In terms of receiving and serving, Muguruza has increased the depth of hitting and improved the stability of hitting, with a high success rate and scoring rate, achieving victory. During the stalemate phase, Muguruza frequently used internet tactics, with most of his scores coming from volley and half court shots.

Keywords: tennis; technical analysis; 2020 Tennis Australian Open; Muguruza

引言

网球运动从它的诞生到发展经历了数百年的历程，目前在国内蓬勃发展，我国女子网球水平也达到了新的高度。虽然我国网球运动已经在职业化水平上取得了一定进步，但与欧美国家相比仍存在一定差距。随着竞技体育的进展，女子球员的技术和身体素质不断得到提升，对于优秀女子球员比赛技术的分析研究至关重要，可以为当前女子网球技术和战术的发展提供重要参考。

穆古拉扎是西班牙女子职业网球运动员。2016 年，她在法国网球公开赛上获得首个大满贯冠军。2017 年，她在温网女单决赛中获得个人第二个大满贯冠军，并成为了 WTA 女子网球排名中的新世界第一。然而，2018 年穆古拉扎进入低迷期，直到 2020 赛季前穆古拉扎的世界排名跌至 30 名外，在 2020 年的澳大利亚网球公开赛中一路过关斩将打入决赛，决赛不敌肯宁获得亚军。选取 2020 年澳大利亚网球公开赛半决赛（穆古拉扎 VS 哈勒普）的技战术数据进行分析研究，通过对比赛中的发球、接发球、相持阶段技战术运用的情况进行分析，总结穆古拉扎技战术上的优势与劣势，以期为我国职业女子网球运动员的训练与比赛提供参考与借鉴。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以 2020 年澳大利亚网球公开赛半决赛（穆古拉扎 VS 哈勒普）的技战术的特点作为本文研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过万方数据库、维普、中国知网收集以“网球、技战术、穆古拉扎”等关键词进行搜索，全面检索和收集国内外关于女子技战术的文献，涉及网球技术与战术的学术论文及学位论文 15 余篇。同时翻阅了相关书籍。获取了丰富的资料信息和数据，为本研究提供科学的论据。

1.2.2 录像观察法

通过仔细反复观看与分析 2020 年澳大利亚网球公开赛半决赛（穆古拉扎 VS 哈勒普）比赛视频，收集相关数据，分析穆古拉扎在 2020 年澳网半决赛上的技战术运用特点。

1.2.3 数理统计法

通过观察穆古拉扎 2020 年澳网半决赛比赛视频，收集、整理、筛选、再分类和汇总本场比赛数据（包括 ACE 球、一发成功率、一发得分率、二发成功率、二发得分率、一发均速、二发均速、一发接球成功率、二发接球成功率、

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

制胜分、非受迫性失误等）。运用 Excel 数据分析工具对本场比赛数据进行各项指标计算，然后进行分析与研究。

2 研究结果与分析

2.1 发球技术分析

发球是网球比赛中最重要的技术之一，许多战术都是围绕着发球技术来展开。运动员可以利用发球直接得分或在发球局上占取主动位置，从而为自己在下一拍创造进攻的机会[1-2]。

发球技术是网球技战术中重要的组成部分，高质量的发球能够掌握比赛的主动权。发球过程中，一发成功率、一发得分率和二发得分率影响了整场比赛，成功率和得分率是比赛获胜的重要指标[3]。

见表 1，在第一盘比赛中穆古拉扎的 ACE 超过对手哈勒普 3 个，双误数一样都为一个，一发的成功率低于对手哈勒普 14 个百分点。从一发得分率、二发得分率可以反映出球员发球的有效得分情况，表 1 中穆古拉扎一发得分率低于对手哈勒普 1 个百分点，二发得分率高于对手 3 个百分点。二发球的目的是保证发球成功率，不失误丢分就可以。在一发的平均速度上穆古拉扎快于对手哈勒普 6km/h，在二发的平均速度上快于对手哈勒普 11km/h。

表 1 第一盘比赛发球数据

项目	ACE	双误	一发成功率	一发得分率	二发得分率	一发均速	二发均速
穆古拉扎	3 个	1 个	55%	62%	50%	164km/h	149km/h
哈勒普	0 个	1 个	69%	63%	47%	159km/h	138km/h

见表 2，第二盘比赛中穆古拉扎的 ACE 超过对手哈勒普 8 个，穆古拉扎的双误高于对手哈勒普 1 个，一发成功率低于对手哈勒普 13 个百分点。一发得分率低于对手哈勒普 4 个百分点，二发得分率高于对手 3 个百分点。一发的平均速度快于对手哈勒普 6km/h，二发的平均速度快于对手 8km/h。穆古拉扎在发球球速上快于对手哈勒普，但是得分率和成功率上低于对手哈勒普。因为对手哈勒普是防守型球员，所以发球速度一定快，还要增强发球的稳定性，减少失误，这样才会有更强的杀伤力，所以穆古拉扎在增强球速上还要加强稳定性。整场比赛穆古拉扎发出了 13 个 ACE 球，ACE 球不仅在关键分能抢到领先的优势，还能掌握先机，是这场比赛穆古拉扎能够取胜的关键原因之一。

表 2 第二盘比赛发球技术数据

项目	ACE	双误	一发成功率	一发得分率	二发得分率	一发均速	二发均速
穆古拉扎	10 个	2 个	59%	68%	52%	166km/h	147km/h
哈勒普	2 个	1 个	72%	64%	49%	160km/h	139km/h

2.2 接发球技术分析

接发球技术是网球技术中重要的组成部分。其不仅是将球击回发球方场地，还要有高质量的击球，让发球方回球有难度[1]。接发球回球的角度要大，落点要深，速度要快。为了接好发球要做准确的预判，迅速移动到最佳击球位置，为高质量的接球作好准备。

见表 3，第一盘比赛中穆古拉扎的一发接球成功率低于对手哈勒普 4 个百分点，一发接球得分率低于对手 5 个百分点。穆古拉扎的二发接球成功率高于对手哈勒普 1 个百分点，二发接球得分率低于对手 4 个百分点。穆古拉扎在接发球成功率和得分率上都没有哈勒普更稳定。

表 3 第一盘接发球数据

项目	一发接球成功率	一发接球得分率	二发接球成功率	二发接球得分率
穆古拉扎	61	40	92	56
哈勒普	65	45	91	60

见表 4，在第二盘比赛中，穆古拉扎的一发接球成功率高于对手哈勒普 4 个百分点，一发接球得分率也高于对手 7 个百分点。穆古拉扎的二发接球成功率比对手哈勒普高 1 个百分点，二发接球得分率低于对手 1 个百分点。总体而言，第二盘的接发球比第一盘更稳定，注意力更集中，更冷静。穆古拉扎在第二盘中的接发球成功率高于对手，追求进攻，回球大角度，有深度，也更稳定，因此接发球得分率也提高。

表 4 第二盘接发球数据

项目	一发接球成功率	一发接球得分率	二发接球成功率	二发接球得分率
穆古拉扎	68	49	90	57
哈勒普	64	42	89	58

2.3 制胜分及非受迫性失误分析

表 5 第一盘比赛制胜分与非受迫性失误技术数据

项目	制胜分	非受迫性失误
穆古拉扎	18	29
哈勒普	7	11

见表 5，第一盘穆古拉扎制胜分高于对手哈勒普 11 个，非受迫性失误高于对手 18 个。见表 6，第二盘，穆古拉扎制胜分高于对手哈勒普 19 个，非受迫性失误高于对手 21 个。穆古拉扎在稳定性上不如对手，穆古拉扎球速快，跑动中击球影响她的击球质量造成她非受迫性失误哈勒普要多。穆古拉扎在本场比赛中共击打出 39 次制胜分，比对手哈勒普要多，主动进攻是网球比赛取胜的最好手段，穆古拉扎属于进攻型球员，主动进攻是她的强项，因为凭借着强大的底线进攻能力，穆古拉扎才能打出力量大落点深的球。所以能不能在比赛中发挥自己的优势与强项，减少不必要的失误，是比赛获胜的关键因素。

表 6 第二盘比赛制胜分与非受迫性失误技术数据

项目	制胜分	非受迫性失误
穆古拉扎	39	44
哈勒普	20	23

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

2.4 网前得分数据分析

由表 7 可知，第一盘双方运动员在发球局网前都没有得分，接发球局网前穆古拉扎得分高于哈勒普 5 个。

表 7 第一盘网前得分数据

项目	发球局网前得分	接发球网前得分
穆古拉扎	0	9
哈勒普	0	4

见表 8，第二盘双方运动员在发球局网前都没有得分，接发球局网前穆古拉扎得分高于哈勒普 8 个。穆古拉扎 30 次来到前半场拿下了三分之二的分数，但是使用网球截击技术较少，由于哈勒普击球过网弧度较高，球速并不快，穆古拉扎在网前为缩短回球时间而使用凌空击球代替网球截击。穆古拉扎和哈勒普在相持球中，处于被动击球时会运用推挡球来减缓对手的进攻。穆古拉扎应该提高网前得分能力，利用自身的身高优势，运用网球截击技术。得分不能局限于正反手抽球技术，而是使用不同的技术去得分，要灵活运用技战术调动对手得分。

表 8 第二盘网前得分数据

项目	发球局网前得分	接发球网前得分
穆古拉扎	0	10
哈勒普	0	2

2.5 正反手击球技术得分率分析

正反手抽球技术是网球比赛中相持球阶段最主要得分技术，球员进攻意识的反映指标是正手击球的使用和失分率所影响的[2]。

根据表 9，第一盘穆古拉扎的正手得分率比对手高出 0.5 个百分点，而正手失分率高出 0.1 个百分点。反手方面，穆古拉扎的得分率比对手高出 0.9 个百分点，失分率高出 1.6 个百分点。总体来看，穆古拉扎在第一盘比赛中正反手的得分率都高于对手，但失分率也都高于对手。这表明在对局中存在较多的失误，穆古拉扎作为进攻型球员，除了追求技术上的速度，还需要提高击球的稳定性。

表 9 第一盘正反手得分率失分率技术数据

项目	正手得分率	正手失分率	反手得分率	反手失分率
穆古拉扎	22.3	20.7	19.6	21.2
哈勒普	21.8	20.6	18.7	19.6

见表 10，穆古拉扎的正手得分率低于对手哈勒普 0.7 个百分点，正手失分率高于对手 0.3 个百分点。而穆古拉扎的反手得分率低于对手哈勒普 0.6 个百分点，反手失分率低于对手 0.9 个百分点。在第二盘比赛中，穆古拉扎的反手得失分率均高于对手，这说明反手的稳定性和进攻性相较于第一盘有所提升。

表 10 第二盘正反手得分率失分率技术数据

项目	正手得分率	正手失分率	反手得分率	反手失分率
穆古拉扎	23.1	20.8	20.6	19.7
哈勒普	22.4	20.5	21.2	20.6

3 结论与建议

3.1 结论

（1）在发球中，穆古拉扎一发成功率低于对手，ACE 数量占据显著优势，双误次数也比对手多。全场打出 13 个 ACE，一发和二发的球速均超过对手，这是赢得比赛的最关键因素。

（2）在接发球环节，穆古拉扎的成功率和得分率随着回球角度的真有增加而增加，她加大了击球深度以提高稳定性。这让她的成功率和得分率超过了对手，最终取得了胜利。

（3）在相持球阶段，穆古拉扎主要使用正手抽球、反手抽球技术。此外，她还经常采用上网战术，网前得分多为凌空击球和半场击球。相比之下，她较少使用切球、削球、截击球、放小球和挑高球。因此，可以看出穆古拉扎在比赛中技术较为单一，战术变化也较少。

3.2 建议

（1）在发球方面，训练中要提高一发球速和发球落点的精确性以调动对手移动，并提高二发的稳定性、弧度和速度以减少双误。灵活运用平击球、切削球和上旋球施加接发压力。

（2）在接发球方面，训练中要提高回球稳定性以减少失误，并加强回球的深度、角度和速度。为了接好发球，需要准确地预判并迅速移动到最佳击球位置。

（3）在相持阶段中，要提高正手击球的稳定性和深度，拉开击球角度调动对手，寻找制胜机会。在制胜分和非受迫性失误上，减少失误，加强脚步移动训练以减少击球失误，并加强体能训练以保证充沛比赛体能。

[参考文献]

[1]陶志翔.网球[M].北京:北京体育人学出版社,1999.
[2]胡文龙.高水平男子单打网球比赛相持阶段技战术特征研究[D].苏州:苏州大学,2009.
[3]Wu Chuanzhong,Xu Li,Chen Ying,Gan Yirun.Research on the influence of PE Teaching Reform Based on behavioral psychology on College Students[J].Psychiatria Danubina,2022(7):417.

作者简介：刘雨萌（1998—），女，汉族，河北省迁西县人，体育学博士在读，菲律宾永恒大学，研究方向：体育教育。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

可变阻力训练的系统综述

熊志洋
西藏民族大学体育学院，陕西 咸阳 712000

[摘要]本篇文章通过总结现有研究成果，阐述了关于可变阻力的生理机制、生物力学特征、训练效果、最佳负荷，以及训练方法等相关内容，并将其与传统恒定抗阻训练在各个方面进行对比。此外，阐明了现有研究的共同观点以及争议点，并且探讨了现有研究的局限性和进一步研究以证实这些研究中提出的一些假设的必要性，并对未来研究方向作了一定程度的探讨，旨在为我国未来研究可变阻力训练时提供参考。

[关键词]运动训练；训练方法；可变阻力；阻力训练；文献综述
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12439　　中图分类号：G808　　文献标识码：A

Systematic Review of Variable Resistance Training

XIONG Zhiyang
School of Physical Education, Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: This article summarizes existing research results, elaborates on the physiological mechanisms, biomechanical characteristics, training effects, optimal load, and training methods of variable resistance, and compares them with traditional constant resistance training in various aspects. In addition, the common viewpoints and controversial points of existing research were elucidated, and the limitations of existing research were explored. The necessity of further research to confirm some of the hypotheses proposed in these studies was also explored, and future research directions were explored to a certain extent, aiming to provide reference for future research on variable resistance training in China.

Keywords: sports training; training methods; variable resistance; resistance training; reference review

引言

抗阻训练一直以来被广泛地应用于提高运动员的力量、速度和爆发力，而这些竞技能力正是大多数涉及跳跃、短跑和改变方向的运动的决定性因素[1-2]。在大多数运动中（卧推、深蹲、硬拉），由于特定关节角度的机械缺陷[3]，在向心运动的开始阶段，肌肉产生的力量就开始不成比例地减少，这可能会导致向上运动的减速。而这种情况在抗阻训练中被称为“粘滞点”（SP, Sticking Point）[4]，当向心阶段超过粘滞点，在髋关节和膝关节处的形成的较大的动力臂和较小的阻力臂会确保肌肉力量的增加，从而导致向上的速度增加[5]。可变阻力训练（VRT, Variable Resistance Training）解决了恒定阻力训练中遇到的不可避免的缺陷，可变阻力训练具有在整个关节活动范围向心力量持续上升的力量曲线[6]，即可变阻力训练着天然的力学优势，可变阻力训练可以通过肌群在关节活动范围内提供变化的阻力来提高人体力量曲线。

1 可变阻力训练理论概述

阻力训练主要被分为三类：恒定的阻力训练、可调节性阻力训练以及可变阻力训练[2, 9]。恒定的外部阻力被定义为在整个关节活动范围内不变的外部负荷，是传统训练手段经常被使用的，因为很多人认为它能更好地模拟现实生活中的活动并且提供更自然的肌肉组织协调能力[10-11]。可调节性阻力设备设计用于在整个关节活动范围内施加速度控制或等速阻力，也称为半等速阻力[12]。Stone[12]等人表示，这类训练器械的外部效率不高。

在传统训练手段中，外部负荷恒定不变，但是肌肉施加的力会随着运动中所涉及关节的机械效率的变化而改变。研究人员一直致力于研发一种能让阻力随着关节角度的变化而改变的新器械，以适应进行恒定阻力训练时不断变化的机械效率，并对抗运动器械的惯性，因此可变阻力训练应运而生[2]。它可以使肌肉在关节活动范围内输出最大的力量[14]。变阻训练可以让阻力与关节杠杆的变化相适应[15]，克服一些特定关节角度的机械缺点[18-19]，并提供代偿性加速[16-17]。

可变阻力的训练方法主要包括：凸轮和杠杆、链条，以及基于弹力带的阻力（RBR, Rubber-Based Resistance）[2, 9]。在实际应用中凸轮和杠杆并不多见，反而链条与基于弹力带的阻力应用较为广泛[2, 9]。

2 关于可变阻力训练的研究

2.1 关于生理机制的研究

在 Brian J Wallace[6]（2018）等人的研究中，明确指出可变阻力训练比恒定阻力训练效果好的原因可能是由于可变阻力训练更符合力量上升曲线，使得机体

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

在生理能力允许的情况下可以承受更高的负荷；指出离心速度的增强和可能的离心力增强了拉长-缩短周期（SSC, Stretch Shortening Cycle）的活动；向心阶段肌肉经过粘滞点的速度增加和肌纤维对运动模式的适应可能是可变阻力训练提升运动表现效果更好的机制所在。

在 Baker[22]等人的研究中，当运动员需要爆发性地举起沉重的负荷时，用铁链增加阻力可以提高初始速度，离心峰值速度的相应变化更大，原因可能是因为在离心范围的后期阶段链节在地板上卷起时发生的离心负荷卸载，这种离心负荷卸载会导致更快的快速-缩短循环（SSC）转变，并可能导致激活后增强效应（PAP, Post Activation Potentiation）的出现，从而使受试者能够在初始向心部分用更快的发力速度。

在 Joy[23]等人的研究中，认为在训练过程中使用链条或松紧带的主要目标之一是诱导刺激的高度变化，而这种刺激的高度变化是恒定阻力训练中所不具有的，训练中这种刺激的高度变化可以激发神经适应，改善包括最大力量或 1 次重复最大值（1RM）的表现水平。

在 CE Anderson[27]等人的研究中，认为可变阻力训练的基本原理是通过施加较低的阻力（低于 85%1RM 的负荷）来最小化这种神经力学劣势，从而跨过效率较低的运动范围，运动员可以用此方法来负担起更大的负荷。在 Coker[32]等人的研究中，观察到通过链式训练增加了施加力的时间、初始加速度以及稳定和协同肌肉的募集和活动。在 Baker[38]在研究中指出，使用弹力带在每次动作中都能引起激活后增强效应（PAP）。

综上所述，可变阻力训练是通过诱导训练过程中刺激的高度变化以及增加不稳定因素，从而诱导激活后增强效应同时提高稳定和协同肌肉的募集和活动；可变阻力在初始位置重量最小，初始加速度得到增强，从而使向心阶段肌肉经过粘滞点的速度增加；在动作的末端阻力最大，更大的加速度发生在离心阶段的早期，这会导致离心力增加和离心速度的增加，从而增强了拉长-缩短周期的活动，同时离心负荷卸载会导致更快的快速-缩短循环，并可能导致激活后增强效应，以及肌纤维对更快的快速-缩短循环的适应。

2.2 关于生物力学特征研究

链条和弹力带的属性相似，因为阻力会在整个关节活动范围内增加；两者的不同之处在于，一种阻力类型是以线性方式增加的，而另一种以曲线方式增加的。这两种形式在物理和机械性能方面有所不同；弹力带由碳氢化合物聚合物组成，链条由钢组成，钢是铁和碳的组合。基于弹力带的阻力取决于形变-张力关系，而链阻力取决于垂直位移和重力[9]。

力量举中的多关节运动（例如，卧推、硬拉、和深蹲）和举重的特定阶段（辅助举重）（例如，抓举、挺举）具有上升的力量曲线，并且主要是在垂直平面上进行（矢状面和额状面）练习过程中随着力量曲线的上升，因为发力肌肉伸展了相关的关节，肌肉骨骼系统获得了机械优势。在举重过程中改变阻力会改变动力学（如，力、功和功率）和运动学（如，时间、速度和加速度）变量。

在 Baker[22]等人的研究中，认为可变阻力训练这种类型的阻力训练减少了自由重量训练中遇到的粘滞区的机械缺点，粘滞点或粘滞区是指在外部阻力运动中产生的速度损失[4]，并且 Tillaar[24]等人发现粘滞区是与负荷有关的，占运动范围的 35%～45%。粘滞区域是关节运动中效率最低的阶段，因为当负荷高达 1RM 的 90%[25]甚至 80%[26]时，此时在这个运动区域所涉及的肌群无法满足运动需求。在这个区域内，很可能由于神经肌肉间和肌内协调受损导致运动速度降低，从而间接使肌肉所能承载的负荷降低[24]。

综上所述，人体在进行恒定阻力训练过程中无可避免地会面对“力学劣势”，这是由人体自身的结构所决定的，可变阻力训练这种类型的阻力训练减少了恒定阻力训练中遇到的粘滞区的机械缺点，降低了在粘滞区的速度损失，主要原因就在于在训练过程中阻力是与弹力带的形变-张力关系相对应的，这意味着在动作底部阻力和人力扭矩能力较低，允许在初始阶段增加加速度；并在整个关节活动范围内逐渐增加，以匹配肌肉骨骼系统增加的产生力和产生扭矩的能力，从而使得肌肉在向心收缩阶段能够表现出更高的肌力水平。

2.3 关于训练效果的研究

在 Wallace B J[18]以及 Newton R U[29]等人的研究中，在深蹲练习过程中辅以弹力带的阻力，运动员可以产生更大的速度和力量，并且表现出更好的力量训练效果。在 Heinecke M[30]等人的研究中，与传统卧推训练相比，使用弹力带可以增强卧推力量。有人提出，在力量举和各种辅助举重运动中使用链条可以促进爆发力、加速度、运动控制、稳定性和增强神经适应性的发展[32-33, 36]。

在 Lin[7]等人的研究中，可变阻力训练在增强速度和功率这方面是比较高效的，尤其是强于在同样负荷下的恒定阻力训练，指出用弹力带来增强峰值速度和功率是更高效的。除此之外，使用等量负荷方案和更高的可变阻力似乎对优化神经肌肉适应更有效，但是可能会减弱输出功率。

在 M. Smith[8]等人的研究中，通过为期四周的可变阻力和恒定阻力腿举训练实验对比，认为可变阻力训练与恒定阻力训练相比，可变阻力训练引发了更大的神经反射适应，这说明可变阻力训练可能对于需要快速反应和肌肉输出功率的职业训练或者物理康复[49, 51]是有益的。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

在杜黎明[40]等人的研究中，通过将 20 名男性受试者随机分成两组，分别实施 6 周的铁链深蹲和传统深蹲，测试训练前后最大力量（1RM），测力台测试垂直纵跳高度和力的发展率（RFD）。结果发现两组训练后下肢最大力量、纵跳高度均显著提高，铁链组纵跳时力的发展速率显著提高，得出结论铁链深蹲不仅可以提高最大力量和纵跳高度，且更有助于整体爆发力的发展。

在石林[41]等人的研究中，指出在设计可变阻力训练方案时，采用强度相同的设计方式以及较大的可变阻力是诱导 PAP 的最佳策略，在干预后 4～12min 效果最佳。自由重量训练与铁链结合在 7 周内，对最大力量表现的训练效果更好，在自由重量训练中加入可变阻力的训练策略对爆发力表现效果更佳，需注意可变阻力不可过大。

在寒冬[42]等人的研究中，通过对 23 名男性篮球专项大学生进行训练，分为实验组和对照组，持续时间 4 周，每周 2 次。深蹲的强度为 80%～85%1RM，两组的训练内容和负荷均相同，结果是 4 周可变阻力训练对深蹲的相对力量提升更为明显，随后可变阻力的训练效果较好也被更多的实证研究证明[46-48，50]。

在 Gentil P[43]等人的 Meta 分析研究中纳入了大于等于 7 周的实证研究，发现两种训练方式对最大力量表现的干预效果无显著差异。在林奕贯[44]等人的研究中，通过对可变阻力训练相关文献的检索，将最大力量、动作速度和功率输出三个指标与 CRT 相关数据进行对比，认为可变阻力训练对爆发力影响总体是正向的，但内在机制尚不明确。

综上所述，在力量举和各种辅助举重运动中使用链条可以促进爆发力、加速度、运动控制、稳定性和增强神经适应性的发展；可变阻力训练在增强速度和功率这方面是比较高效的，尤其是强于在同样负荷下的恒定阻力训练，与用铁链相比用弹力带来增强峰值速度和功率是更高效的；多数研究认为可变阻力训练与恒定阻力训练相比前者是更有效的发展最大力量和相对力量的训练模式，仍有少数研究认为二者对最大力量的训练效果并无差别，未来仍旧需要研究来进行证明；在可变阻力训练中较大的可变阻力是诱导 PAP 的最佳策略，且更有助于整体爆发力的发展；上述能力增强可能转化为蹲跳、垂直弹跳和增强运动表现的改善，目前尚未有研究充分证明这些适应性的长期效果。

2.4 关于最佳负荷比例的研究

在 Brian J[6]等人的研究中，表明可变阻力训练可以是一种超越恒定阻力训练的有效训练方式，但是并非所有的可变阻力训练都可以比恒定阻力训练更有效，链条和弹力带可变阻力训练似乎是同样有效的，指出使用可变阻力训练的负荷是与总训练负荷有关的，可变阻力训练用在相对较高的总负荷中似乎是比较有效的，也就是说可变阻力部分至少占总阻力的 15%1RM，恒定阻力部分占总阻力的 80%～85%是比较有效的，例如：80%1RM 的训练可变阻力至少占总阻力的 15%。

在 Wallace BJ[18]与 Newton R[29]等人的研究中，认为将弹力带与自由重量结合使用时，可变阻力应占总阻力的 20%～35%，自由重量占剩余的 65%～80%，总负荷为运动员的 60%或 80%～85%1 次最大重复（1RM）可以提高后蹲上升力量曲线练习的峰值功率和峰值力量输出。且 Wallace BJ[18]认为，与 20%的可变阻力相比，在可变阻力占总负荷的 35%的情况下，后蹲练习的最大功率提升多达 13%。

在 Stevenson[39]等人的研究中发现，当阻力带提供的负荷占总负荷的 20%时，运动员在向心阶段的发力率比恒定负重训练时明显加快。有一些研究对以上观点提出了质疑[19-20]，Ebben[19]等人对后蹲的另一项研究中发现，与传统的恒定外部阻力深蹲相比，在 RBR 占总负荷的 10%时，综合肌电图和平均地面反作用力没有显著差异，以及在 Duthie G M[31]研究中，弹力带的阻力占总负荷的 10%并未发现恒定阻力训练与弹力带组合训练而导致的变量显著变化。

在蒋东廷[46]等人的研究中，设置了四组分别为，无铁链负荷、10%、20%，以及 30%的铁链负荷。通过为期六周的实验，得出结论：在铁链符合占总负荷 10%的时候，与恒定阻力训练效果近似；在铁链负荷占总负荷的 20%的时候，训练效果最佳。

鉴于这些发现，补充可变阻力训练时需要考虑可变阻力占总负荷的百分比，在多数训练中阻力带负荷占总负荷的 20%～35%都是有效的，阻力带占比 10%是无效的，占 35%效果最好，其次，铁链占总负荷的 20%训练效果是最有效的。至于关于在年度计划中最好在哪个阶段使用可变阻力训练，尚未有相关的研究。在受过训练的受试者中使用可变阻力训练的研究最长训练持续时间为 12 周，尚未确定观察到的益处是否是新的超负荷刺激的结果，或者它们是否可以在长期持续的过程中保持，仍需证实。

2.5 关于可变阻力训练方法的研究

现代体能训练中最常使用的变阻训练器械是铁链和基于弹力带的阻力[2，9]。一般情况下，将铁链与传统抗阻训练结合后，训练负重在动作过程中呈线性变化；将基于弹力带的阻力与传统抗阻训练结合后，训练负重在动作过程中呈曲线变化[9]。

应用铁链的方法一般有两种，第一种是在动作的最高点让铁链刚好触地[33]；第二种是先挂上最轻的铁链作为支撑链，然后再在支撑链低端挂上成捆的负重链，铁链只在动作的最低点（深蹲达到最低点或卧推至于胸部齐平高度时）触底[21-22]。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

应用弹力带作为可变阻力的方法有多种。最常见的是将弹力带的上端系在杠铃上，下端系在深蹲架低端的附挂点上或大重量的哑铃上[21]。加入弹力带后，最大负荷在最高点；而在最低点，弹力带并未被拉长，张力为0，总负荷量最小。基于弹力带的阻力还可用于放大拉伸负荷并增强增强式训练期间的离心阶段。在这种练习中，运动员开始运动时，弹力带处于拉长状态，这会增加运动员向内迈步时的加速度和随后内侧-外侧地面反作用力[37]。

综上所述，目前关于现存的可变阻力训练方法虽然有一些研究支持，但是关于传统抗阻训练中应用铁链的训练方法的创新有待加强，需要进一步的实证研究；对于以弹力带作为可变阻力的训练方法民间流传的方法较多，但大多数都没有研究支持，民间流传以弹力带作为可变阻力也适用于其他运动专项训练计划，包括各种网球和棒球中接球手的专项动作，但是没有相关的文献可以证明，仍然需要进一步的研究。

3 结论

可变阻力训练可以是提高运动表现的有效方法，尤其是在速度和力量方面。文中回顾了很多研究，这些调查研究了可变阻力训练对运动表现的影响，并表明可变阻力训练可以诱发激活后增强（PAP），从而增强爆炸力和速度；在培养最大和相对力量方面，可变阻力训练可能比恒定阻力训练更有效；可变阻力训练之所以有效，可能是这种类型的阻力训练减少了恒定阻力训练中遇到的粘滞区的机械缺点，降低了在粘滞区的速度损失，从而使得肌肉在向心收缩阶段能够表现出更高的肌力水平；此外，可变阻力训练可以促进更多的神经激活和肌肉纤维再生，从而获得更大的力量和力量增益。

关于可变阻力训练的最佳负荷，建议可变阻力分量应占总负荷的至少 20%但是不可高于 35%，注意最佳负荷可能会根据正在从事的项目和运动员的目标而有所不同。可变阻力训练的方法有很多种，目前最常用的就是阻力带或铁链与恒定阻力结合的训练方式，这种方式传播得最为广泛。

总之，对现有研究的分析表明，可变阻力训练可以成为提高速度和力量的有效训练方法，并且在培养最大和相对力量方面比恒定阻力训练更有效。此外，本文还讨论了这些研究的局限性和进一步研究以证实这些研究中提出的一些假设的必要性。

综合现有研究，发现关于可变阻力训练的神经肌肉适应性目前相关内容较少，需要有相关更多的研究；其次关于可变阻力的训练效果，目前尚未有研究充分证明这些适应性的长期效果，未来需要有更长周期的实证性研究；最后可变阻力训练方法民间流传的方法较多，但是多数都没有研究支持，训练方法的创新以及可变阻力与专项结合的训练方法，都需要进一步地研究。

4 局限性

首先，文中回顾的一些研究的训练时间相对较短，这可能不足以确定可变阻力训练的长期影响。文中回顾的最长训练期为 12 周，这可能不足以确定可变阻力训练对运动表现的长期影响。

其次，要验证综述研究中提出的一些假设，例如可变阻力训练有效性背后的机制，还需要进行更多的研究。尽管文中对可变阻力训练有效性背后的潜在机制提供了一些见解，但要证实这些假设，还需要更多的研究。

最后，文中并没有全面分析可变阻力训练的潜在风险和缺点，这可能会限制其在某些背景下的适用性。例如，可变阻力训练可能不适合患有某些疾病或受伤的人。

[参考文献]

[1]Suchomel T J,Nimphius S,Bellon C R,et al.The importance of muscular strength:training considerations[J].Sports medicine,2018,48(4):765-785.

[2]Frost D M,Cronin J,Newton R U.A biomechanical evaluation of resistance[J].Sports Medicine,2010,40(4):303-326.

[3]ELLIOTT,BRUCE C,WILSON,GREGORY J,KERR,GRAHAM K.A biomechanical analysis of the sticking region in the bench press[J].Medicine & Science in Sports & Exercise,1989,21(4):450-462.

[4]Kompf,J.,Arandjelović,O.Understanding and Overcoming the Sticking Point in Resistance Exercise[J].Sports Med,2016(46):751-762.

[5]Kompf,J.,Arandjelović,O.The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice[J].Sports Med,2017(47):631-640.

[6]Wallace,B.J.,Bergstrom,H.C.,Butterfield,T.A.Muscular bases and mechanisms of variable resistance training efficacy[J].International Journal of Sports Science & Coaching,2018,13(6):1177-1188.

[7]Shi L,Cai Z,Chen S,et al.Acute effects of variable resistance training on force,velocity,and power measures:a systematic review and meta-analysis[J].Peer J,2022(10).

[8]Cory M.Smith,Terry J.Housh,Ethan C.Hill,Joshua L.Keller,John Paul V.Anders,Glen O.Johnson,Richard J.Schmidt.Variable resistance training versus traditional weight training on the reflex pathway

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

following four weeks of leg press training[J]. Somatosensory & Motor Research,2019(1).
[9]McMaster D T,Cronin J,McGuigan M.Forms of variable resistance training[J].Strength & conditioning journal,2009,31(1):50-64.
[10]Harman E.Resistance training modes: a biomechanical perspective[J].Natl Strength Cond Assoc J,1994(16):59-65.
[11]Millar PD.Fitness Programming and Physical Disability[J].Champaign,IL:Human Kinetics,1995(1):222.
[12]Stone M,Plisk S,Collins D.Training principles:evaluation of modes and methods of resistance training — a coaching perspective[J].Sports Biomech,2002(1):79-103.
[13]Seguin R C,Cudlip A C,Holmes M W R.The Efficacy of Upper-Extremity Elastic Resistance Training on Shoulder Strength and Performance: A Systematic Review[J].Sports,2022,10(2):24.
[14]Bird S P,Tarpenning K M,Marino F E.Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness[J].Sports medicine,2005,35(10):841-851.
[15]Zatsiorsky V M,Kraemer W J,Fry A C.Science and practice of strength training[M].Illinois:Human Kinetics,2020.
[16]Simmons L P.Chain reactions:Accommodating leverages[J].Powerlifting USA,1996,19(12):2-3.
[17]Simmons,LP.Bands and chains[J].Powerlifting,1999(22):26-27.
[18]Wallace B J,Winchester J B,McGuigan M R.Effects of elastic bands on force and power characteristics during the back squat exercise[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2006,20(2):268-272.
[19]Ebben WP,Jensen RL.Electromyographic and kinetic analysis of traditional,chain,and elastic band squats[J].J Strength Cond Res,2002,16(4):547-50.
[20]Israetel M A,McBride J M,Nuzzo J L,et al.Kinetic and kinematic differences between squats performed with and without elastic bands[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2010,24(1):190-194.
[21]Baker D.Using strength platforms for explosive performance[J].High-Performance Training for Sports.Champaign,IL:Human Kinetics,2014(1):127-144.
[22]Baker D G,Newton R U.Effect of kinetically altering a repetition via the use of chain resistance on velocity during the bench press[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2009,23(7):1941-1946.
[23]Joy J M,Lowery R P,Oliveira de Souza E,et al.Elastic bands as a component of periodized resistance training[J].Journal of strength and conditioning research,2016,30(8):2100-2106.
[24]Van Den Tillaar R,Ettema G.The “sticking period” in a maximum bench press[J].Journal of sports sciences,2010,28(5):529-535.
[25]Newton R U,Murphy A J,Humphries B J,et al.Influence of load and stretch shortening cycle on the kinematics, kinetics and muscle activation that occurs during explosive upper-body movements[J].European journal of applied physiology and occupational physiology,1997,75(4):333-342.
[26]Elliott B C,Wilson G J,Kerr G K.A biomechanical analysis of the sticking region in the bench press[J].Med Sci Sports Exerc,1989,21(4):450-462.
[27]Anderson C E,Sforzo G A,Sigg J A.The effects of combining elastic and free weight resistance on strength and power in athletes[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2008,22(2):567-574.
[28]Heckman,CJ and Enoka,RM.Motor unit[J].Compr Physiol,2012(2):2629-2682.
[29]Newton R U,Robertson M,Dugan E,et al.Heavy elastic bands alter force,velocity,and power output during back squat lift[J].J Strength Cond Res,2002(16):1-18.
[30]Heinecke M,Jovick B,Cooper Z,et al.Comparison of strength gains in variable resistance bench press and isotonic bench press[J].J Strength Cond Res,2004(18):10.
[31]Duthie G M,Young W B, Aitken D A.The acute effects of heavy loads on jump squat performance: An evaluation of the complex and contrast methods of power development[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2002,16(4):530-538.
[32]Coker C A,Berning J M,Briggs D L.A preliminary investigation of the biomechanical and perceptual influence of chain resistance on the performance

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

of the snatch[J].Journal of Strength and Conditioning Research,2006,20(4):887.
[33]Berning J M,Coker C A,Adams K J.Using chains for strength and conditioning[J].Strength & Conditioning Journal,2004,26(5):80-84.
[34]Berning J M,Coker C A,Briggs D.The biomechanical and perceptual influence of chain resistance on the performance of the olympic clean[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2008,22(2):390-395.
[35]Hedrick,A,Chandler,TJ,and Brown,LE,eds.Implement training.In Conditioning for Strength and Human Performance[J].Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins,2013(1):537-558.
[36]Goss K.A closer look at BFS chains[J].Bigger,Faster,Stronger Fall,2003(1):54-58.
[37]Cronin J,McNAIR P,MARSHALL R.The effects of bungy weight training on muscle function and functional performance[J].Journal of sports sciences,2003,21(1):59-71.
[38]Baker D,Newton R U.Methods to increase the effectiveness of maximal power training for the upper body[J].Strength and Conditioning Journal,2005,27(6):24.
[39]Stevenson M W,Warpeha J M,Dietz C C,et al.Acute effects of elastic bands during the free-weight barbell back squat exercise on velocity, power, and force production[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2010,24(11):2944-2954.
[40]杜黎明,朱晓兰,程鹏,等.传统深蹲和铁链深蹲训练对下肢最大力量和爆发力的影响[J].体育科技文献通报,2022,30(1):20-22.
[41]石林,韩冬,蔡治东,等.可变阻力训练对力量表现干预效果的系统综述与 meta 分析[J].上海体育学院学报,2022,46(9):90-104.
[42]石林,韩冬,郭炜,等.基于可变阻力训练的复合式训练对大学生篮球运动员下肢运动表现的影响[J].体育学研究,2022,36(4):98-107.
[43]Dos Santos W D N,Gentil P,de Araújo Ribeiro A L,et al.Effects of variable resistance training on maximal strength: a meta-analysis[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2018,32(11):52-55.
[44]林奕贯,叶卫兵.可变阻力训练对爆发力影响的系统综述[J].中国体育科技,2021,57(4):56-63.
[45]Soria-Gila M A,Chirosa I J,Bautista I J,et al.Effects of variable resistance training on maximal strength:A meta-analysis[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2015,29(11):3260-3270.
[46]蒋东廷.不同铁链负荷比例的铁链训练对青少年篮球运动员下肢爆发力影响的实验研究[D].北京:北京体育大学,2023.
[47]王宝兴.铁链结合杠铃深蹲训练动作特征分析及对篮球运动员下肢爆发力影响的研究[D].石家庄:河北师范大学,2023.
[48]王涛.可变阻力训练对大学生跳远运动员爆发力影响的实验研究[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2023.
[49]吴洪,冉春风,谢伟红等.变速变阻力运动训练对前交叉韧带损伤重建术后的疗效[J].中国康复,2012,27(6):442-444.
[50]Joy J M,Lowery R P,de Souza E O,et al.Elastic bands as a component of periodized resistance training[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2016,30(8):2100-2106.
[51]Jafarnezhadgero A A,Ghorbanloo F,Fatollahi A,et al.Effects of an elastic resistance band exercise program on kinetics and muscle activities during walking in young adults with genu valgus: A double-blinded randomized controlled trial[J].Clinical Biomechanics,2021(81):105215.
[52]Elsharnoby A A.Effect of variable resistance training on certain physical variables and spike performance for female volleyball players[J].Ovidius University Annals,Series Physical Education and Sport/Science,Movement and Health,2022,22(1):11-16.

作者简介：熊志洋（1999.9—），男，汉族，江西鹰潭人，硕士在读，西藏民族大学，研究方向：运动训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

2023 年亚运会女篮决赛核心队员技术指标分析

孙雅琼
淮北师范大学，安徽 淮北 235000

[摘要]亚运会作为亚洲范围内最高水平的篮球赛事，吸引了众多优秀球员的参与，在 2023 年亚运会女篮决赛中中国女篮和日本女篮两支球队以两种完全不同的技术风格展开对决。本篇文章运用文献资料法、数理统计法、录像观察法、逻辑分析法，针对 2023 年亚运会女篮决赛核心队员的场上表现，利用技术指标体系从而选取中日双方上场时间超过 20 分钟并得分的核心队员作为研究对象。通过分析两队核心队员在比赛中的表现，得出以下结论：中日双方各具特色整体实力不分上下，虽然风格迥异但都出色地发挥了自己的优势，在适合自己队伍的战略战术上力求更好的表现，但同时也暴露了一些弊端。中国女篮身体形态相对高大，篮板球方面较日本女篮领先，但在助攻和防守反击上稍弱于日本女篮，日本女篮身高相对处于劣势，篮板球不如中国女篮，但脚步灵活防守积极打出了较好的助攻数据。日后训练可以从各个不同方面相互借鉴经验补充短板，不断为亚洲女篮持续注入新的血液，争取早日缩小与国际差距。

[关键词]亚运会；女篮决赛；核心队员；技术指标
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12425　　中图分类号：G841　　文献标识码：A

Analysis of Technical Indicators of Core Players in the Women's Basketball Finals of the 2023 Asian Games

SUN Yaqiong
Huaibei Normal University, Huaibei, Anhui, 235000, China

Abstract: As the highest level basketball tournament in Asia, the Asian Games attracted the participation of many outstanding players. In the 2023 Asian Games women's basketball final, the Chinese women's basketball team and the Japanese women's basketball team engaged in a duel with two completely different technical styles. This article uses the methods of literature, mathematical statistics, video observation, and logical analysis to focus on the performance of the core players in the 2023 Asian Games women's basketball final, and uses a technical indicator system to select core players from both China and Japan who played for more than 20 minutes and scored. By analyzing the performance of the core players of the two teams in the game, the following conclusion can be drawn: China and Japan each have their own unique overall strength, and although their styles are vastly different, they have both excellently played to their strengths, striving for better performance in the strategic and tactical aspects suitable for their own teams, but at the same time, they have also exposed some drawbacks. The Chinese women's basketball team has a relatively tall body shape, leading the Japanese women's basketball team in rebounding, but slightly weaker in assists and defensive counterattacks. The Japanese women's basketball team is relatively at a disadvantage in height, with less rebounding than the Chinese women's basketball team. However, they have flexible feet and actively defend, providing better assist data. In future training, we can learn from each other's experiences and supplement our weaknesses from various aspects, continuously injecting new blood into the Asian women's basketball team, and striving to narrow the gap with the international community as soon as possible.

Keywords: Asian Games; women's basketball finals; core players; technical indicators

引言

篮球运动作为一项传统的竞技体育运动，是一项以运球、传球、投篮为核心的对抗性团体体育运动。在刚刚结束的 2023 杭州亚运会女篮比赛的决赛中，中日两队实力相当，比分焦灼，比赛过程激烈而精彩，队伍双方都展现了出色的篮球技巧和默契的配合。一支是身高占优势并且采用以内为主，内外结合打法的中国女篮，（两大带三小）另一支则是平均身高相对处于劣势但继续延续“小快灵”（一大带四小）技术风格的日本女篮，中日双方以两种完全不同的技术风格展示了亚洲顶级女篮水平。本文以 2023 年亚运会女篮决赛双方上场时间超过 20 分钟并得分的核心队员的技术指标为研究对象，运用文献资料法、数理统计法、录像观察法、逻辑分析法，对收集到的文献资料和录像数据进行整理和分析，对比分析两队核心队员的身体素质和技术指标，从而总结两队不同技术的风格的优势与弊端，为亚洲女子篮球的进一步发展提供新的思路。

1 2023 亚运会女篮决赛核心队员身体素质对比与分析

对于篮球这项竞技运动来说，占据优势的身体素质在比赛中往往能获得更好的运动表现，很多技术都是在有一

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

定身体素质下完成的，女子篮球比赛在对抗上虽然不如男子篮球比赛激烈，但由于女子篮球运动员身体条件差异性不是特别明显，因此拥有相对良好的身体素质在女子篮球比赛中更能发挥其优势。

1.1 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中日双方核心队员身体素质对比

身体条件与素质对于篮球运动员的技术要素起着基础性的作用，优秀的身体素质往往能发挥出更好的技术指标。中日双方核心队员的身体素质统计对比见表 1：

表 1　中日双方核心队员身体素质调查

中国队员姓名	王思雨	李缘	李梦	黄思静	李月汝	韩旭	平均数据
身高	175cm	170cm	182cm	192cm	201cm	205cm	187.5cm
体重	60kg	60kg	76kg	82kg	101kg	96kg	79.1kg
年龄	28 岁	23 岁	28 岁	27 岁	24 岁	24 岁	25.6 岁
位置	后卫	后卫	前锋	前锋	中锋	中锋	
日本队员姓名	林笑希	高田真希	赤穗向日葵	东藤菜菜子	宫崎早织	平下爱佳	平均数据
身高	173cm	185cm	184cm	175cm	167cm	177cm	176.8cm
体重	65kg	74kg	71kg	66kg	56kg	67kg	66.5kg
年龄	28 岁	34 岁	25 岁	23 岁	28 岁	21 岁	26.5 岁
位置	后卫	中锋	前锋	后卫	后卫	后卫	

根据表 1 中日双方核心队员身体素质调查，我们不难发现中国女篮核心队员整体身高优势明显，体重匀称。核心队员位置明确，整体发展均衡。中锋身高威胁力大，并且可以利用身高臂展优势，意味着不但能在篮下强攻，还能中远投，尤其是中投，对方很难干扰。无论是在进攻端还是防守端都能有效地发挥自己的作用，在进攻上能够摘取更多的进攻篮板从而能够更多地获得二次进攻的机会，为阵地进攻取得良好优势，在防守上能够吸引并迫使防守偏向一侧给其他路线和队友创造机会，为后卫和锋线进攻与传导创造了良好的条件。日本女篮核心队员的身高相比之下略有劣势，但同时体重较轻，但这也意味着日本女篮核心队员脚步更加灵活，快攻反击速度之快[2]。由于没有身高上的明显优势而使得她们具备各个位置的能力，技术非常全面，场上位置轮换灵敏，使得无球掩护和挡拆跑动非常积极，防守上配合默契，外线传导球巧妙并且三分能力较强。

2 2023 亚运会女篮决赛核心队员技术指标对比与分析

技术指标是衡量场上球员效率值的重要指标，技术指标数据包括得分、失误、篮板、助攻、抢断、犯规、上场时间、命中率等等。身体条件与素质对于篮球运动员的技术要素起着基础性的作用，优秀的身体素质往往能发挥出更好的技术指标。因此本文选取了身体素质、得分、命中率、篮板与助攻以及失误这几个差异性相对明显的指标来进行分析。

2.1 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中日双方核心队员得分、助攻、篮板数据对比

在篮球运动的技术指标体系中得分、篮板和助攻是体现一个队伍积极进攻的表现，对衡量运动员在场上的表现有着重要意义。

2.1.1 中国女篮核心队员得分、助攻、篮板的技术统计

在 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中中国女篮核心队员无论是在得分还是篮板上都有着非常出色的表现，而得分、篮板和助攻是体现一个队伍积极进攻的表现。中国女篮核心队员得分、助攻、篮板情况见表 2：

表 2　中国女篮核心队员得分、助攻、篮板统计表

序号	队员姓名	得分	助攻	篮板
1	王思雨	14	0	4
2	李梦	17	0	1
3	黄思静	6	5	9
4	韩旭	10	0	9
5	李月汝	13	0	9
6	李缘	12	4	4
总计		72	9	36

通过以上表格我们分析出中国女篮核心队员得分与篮板能力在这场比赛中发挥出色，其中 5 人得分上双。核心球员的篮板球数量达到 36 个，但助攻次数只有 9 次。通过以上数据来看，中国女篮队员把握住了身高优势尽可能地保护了篮板，但在整体助攻方面分布还有进步空间。通过得分数据得出，中国女篮队员整体得分平均，说明队伍战术合理[3]。

2.1.2 日本女篮核心队员得分、助攻、篮板的技术统计

在 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中日本女篮同样发挥出色，作好了完全充分的赛前准备，实力强劲，团队配合默契。日本女篮在赛场上心态保持稳定并且继续延续进攻战术，防守积极并且思路清晰。虽然只有两人得分上双，但纵览整场比赛，日本女篮队员在非主场和身体素质处于劣势的情况下，底蕴仍在，战术体系并没有改变，无论是从得分还是助攻数据上都帮助日本女篮在赛场上与中国女篮平分秋色，依然打出了一场高水平、高质量、惊心动魄的一场比赛。日本女篮核心队员得分、助攻、篮板情况见表 3：

表 3　日本女篮核心队员得分、助攻、篮板统计表

序号	队员姓名	得分	助攻	篮板
1	林笑希	17	3	5
2	高田真希	13	2	9
3	赤穗向日葵	8	2	7
4	东藤菜菜子	9	0	2
5	宫崎早织	6	4	2
6	平下爱佳	7	0	2
总计		60	11	27

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

通过以上表格我们可以清晰地看到日本女篮核心队员在助攻数据上优于中国女篮，擅长利用突破分球来创造得分与进攻机会，通过积极的跑动，多次发动无球掩护吸引防守，帮助完成队友的错位进攻和二次时间差进攻以及空位投篮的出手。在身高优势不明显的情况下，篮板球虽然比对方少 6 个，但依然保持自己的传统打法，最大限度地发挥自己的优势。

2.2 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中日双方核心队员投篮命中率对比

2.2.1 中国女篮核心队员投篮命中率

投篮是一支队伍得分唯一的手段，也是一切技战术实施的最终目的，投篮得分的多少是决定一场比赛最终胜负的决定性因素，投篮命中率是衡量队伍得分能力和得分效率最直观的表现。通过反复观看比赛录像，整理并计算出中国女篮核心队员投篮命中率数据。在中国队与日本队的这次亚运会决赛中，中国队作为主场，占主场优势。在进攻方面投篮突破都比较坚决，从两队的总得分看没有太大差距，但从投篮命中率和投篮得分区域可以观察出两队的进攻差异。中国女篮核心球员投篮命中率见表 4：

表 4　中国女篮核心队员投篮命中率统计表

序号	队员姓名	总投篮命中率	两分命中率	三分命中率	罚球命中率
1	王思雨	7/13，53%	7/9，77%	0/4，0%	0/0，无
2	李梦	7/18，38%	6/10，60%	1/8，12%	2/3，66%
3	黄思静	2/6，33%	0/2，0%	2/4，50%	0/0，无
4	韩旭	5/9，55%	5/8，62%	0/1，0%	0/0，无
5	李月汝	6/9，66%	6/9，66%	0/0，0%	1/1，100%
6	李缘	5/10，50%	4/8，50%	1/2，50%	1/2，50%
平均命中率		32/65，49%	28/46，60%	4/19，21%	4/6，66%

从以上中国女篮核心球员投篮命中率统计表分析得知：核心球员总投篮命中率为 49%，运动战效率较高。在出手机会较多的基础上能够良好保持一定命中率，得分主要集中在两分球和篮下进攻方面，两分球命中率可观，也是最主要的得分手段。但是造罚球率不高，在罚球的数量上不占优势。同时三分球投篮次数和投篮命中率也不容乐观，这也就意味着外线的投射威胁在一定程度上削弱了很多，外线能力差，三分球出手数量和命中率还有待加强。

2.2.2 日本女篮核心队员投篮命中率

在本次亚运会女篮比赛决赛中，作为传统强队的日本队在进攻方面依然继续延续进攻战术，进攻和防守端态度强硬，并且多次利用无球的掩护与跑动为队友创造空位机会发动进攻。在身高处于劣势的情况下，依然能够保持自己的节奏，用速度和巧妙的配合创造得分机会。日本女篮核心队员投篮命中率见表 5：

表 5　日本女篮核心队员投篮命中率统计表

序号	队员姓名	总投篮命中率	两分球命中率	三分球命中率	罚球命中率
1	林笑希	6/14，42%	1/6，16%	5/8，62%	0/0，无
2	高田真希	7/13，53%	6/9，66%	0/2，0%	1/2，50%
3	赤穗向日葵	6/11，54%	2/6，33%	0/1.0%	4/4，100%
4	东藤菜菜子	5/9，55%	3/4，75%	0/2，0%	3/3，100%
5	宫崎早织	3/11，27%	3/9，33%	0/2，0%	0/0，无
6	平下佳爱	3/7，42%	2/4，50%	1/3，33%	0/0，无
平均命中率		30/65，46%	17/38，44%	6/18，33%	8/9，88%

通过上表日本女篮核心队员投篮命中率可以直观地发现两分球出手次数比中国女篮少命中率与中国女篮相比也较低，但是三分球的出手次数和命中率却领先中国女篮。说明日本女篮正确地认识了场上的优劣局势，善于利用自己的优势来进行积极跑位和掩护为队友创造空位投篮出手的机会，并且在进攻策略上灵活转变，通过进攻坚决的突破分球来更好地完成二次进攻时间差，从而获得更多的进攻次数[4]。结合比赛的进球点发现中国女篮核心队员两分投篮命中率为 60%，日本女篮中距离命中率为 44%，而在三分球的命中率上中国女篮则低于日本女篮，中国女篮三分球命中率为 21%，而日本女篮则为 33%。反映了中国女篮内线出手次数和得分效率占比较高，内线进攻特点极其突出，但在外线出手次数和命中率不敌日本女篮。通过统计数据并观看路线数据发现，造成上述的原因主要有：日本女篮脚步灵活，具有相当快的快攻反击能力，并且快攻推进速度快成功率高，战术清晰策略明确。日本女篮特别善于在快速移动中通过无球的跑动和掩护创造投篮的时间差和位置差，利用掩护后的 3 分球出手速度快且坚决[5]。由于身高原因，中国女篮的快速移动能力相比日本女篮稍差，攻防转换也相对较慢，主要是以内线进攻为主，战术策略相对保守单一，队员在场上对于捕捉三分球投篮时机的能力不强并且投篮准备时间相对较长。

2.3 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中日双方核心队员前后场篮板球数量对比

2.3.1 中国女篮核心队员篮板球数量统计

从篮球竞技角度出发，篮板球数量的多少同时意味着二次进攻次数的多与少，在女子篮球比赛中更是如此，由于在身体对抗方面差异性不大，篮板球的数量在一定程度上可以决定比赛的走向。在本次亚运会中由郑薇指导率领的中国女篮中先后有韩旭和李月汝两员实力中锋的加入，在身高和臂展方面占有绝对优势，在篮板球上出色发挥，为队伍创造了许多二次进攻的机会，出色的篮板球数据也是中国女篮拿下本场比赛的关键获胜因素。中国女篮核心队员篮板球数量统计见表 6：

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

表 6 中国女篮核心队员篮板球数量统计表

序号	队员姓名	后场篮板	前场篮板	总篮板
1	王思雨	4	0	4
2	李梦	0	1	1
3	黄思静	9	0	9
4	韩旭	7	2	9
5	李月汝	5	4	9
6	李缘	2	2	4
总计		27	9	36

根据 2023 亚运会女子篮球决赛中国女篮前场和后场篮板的数据来看，每一位队员都有篮板数据，充分地发挥了身高和臂展的优势，利用身高和内线的篮板弥补了进攻和防守端的不足，很大程度上增加了球队的二次进攻和投篮出手次数。为本场比赛的获胜奠定了非常重要的基础。

2.3.2 日本女篮核心队员篮板球数量统计

在 2023 亚运会女篮比赛决赛中，日本队在本场比赛中同样积极拼抢，几乎不放过任何一次进攻与拼抢篮板球的机会，防守态度强硬。日本女篮核心队员篮板球数量统计见表 7：

表 7 日本女篮核心队员篮板球数量统计表

序号	队员姓名	后场篮板	前场篮板	总篮板
1	林笑希	4	1	5
2	高田真希	7	2	9
3	赤穗向日葵	5	2	7
4	东藤菜菜子	2	0	2
5	宫崎早织	2	2	4
6	平下爱佳	2	1	3
总计		22	8	30

通过表 7 得出在本场比赛中日本女篮队员在身高和臂展相比之下处于劣势的情况下，无论前场还是后场篮板球的数量都不敌中国女篮。由篮板数据结合录像观察发现造成上述这种现象的原因主要有：在中国女篮绝对身高优势下，日本女篮对于篮板球的保护在很大程度上被削弱，中国女篮则充分利用了身高优势加强了前场篮板球的拼抢和对后场篮板球的保护。

2.4 2023 亚运会女子篮球比赛决赛中日双方核心队员犯规与失误数据对比

随着现代篮球运动的飞速发展，无论是进攻还是防守的强度和速度都越来越强，同时也增加了很多身体近距离接触的机会，在强硬的防守、积极的拼抢和激烈的对抗时都会造成犯规和失误[6]。随着比赛节奏不断转换场面越打越激烈，尤其是在双方体能都大量被消耗的情况下，出现场上失误是在所难免的，而衡量双方球员在场上效率和表现如何，场上犯规和失误率是一个重要指标。

2.4.1 中国女篮核心队员犯规与失误数据统计

由于中国女篮在以内线进攻为主，内外结合的战术下主要发动阵地进攻，需要时刻保持清晰的头脑和强大的组织能力，在四节消耗战中体能和精神不断被消耗的情况下难免会出现失误。在面对日本女篮的强硬防守和快攻反击的情况下犯规也达到了一定的次数。详情见表 8：

表 8 中国女篮核心队员犯规与失误统计表

序号	队员姓名	犯规	失误
1	王思雨	3	3
2	李梦	1	3
3	黄思静	4	2
4	韩旭	0	1
5	李月汝	3	0
6	李缘	1	2
总计		12	11

通过以上表格不难发现中国女篮核心队员的犯规与失误内外线都有，但主要集中在外线队员。在比赛焦灼的时候，一个不必要的失误很容易让对手抓住反击机会从而借此缩小优势分差甚至是反超比分。造成这种现象的原因是中国女篮外线队员在防守与进攻端的快速移动能力要弱于日本女篮，由于脚步跟不上就会造成手部动作犯规。在进攻时受到日本女篮强力干扰的情况下中国女篮传接球就会出现失误。

2.4.2 日本女篮核心队员犯规与失误数据统计

日本女篮在面对中国女篮绝对身高优势的情况下，在内线的防守上，只有采取不断轮转换位和对内线中锋的绕前包夹的方式。在进攻方面要继续延续坚决反击和不断进行突破分球等战术，还有很多无球的跑动和掩护使得日本女篮在本场比赛中体能也是被大量消耗，日本女篮犯规和失误的次数见表 9：

表 9 日本女篮核心队员犯规与失误统计表

序号	队员姓名	犯规	失误
1	林笑希	2	2
2	高田真希	2	1
3	赤穗向日葵	2	2
4	东藤菜菜子	1	3
5	宫崎早织	3	1
6	平下爱佳	2	0
总计		12	9

根据表 9 统计表分析出日本女篮核心队员的失误要少于中国女篮，而且每个队员的失误数量基本在 3 个或 3 个以下，但差异性不明显。一定程度上反映了中日两队整体实力相当，但在外线队员的进攻和处理球的意识方面，日本女篮要优于中国女篮。而出现这种现象的主要原因是由于日本女篮在身高上不占优势反而使她们打法更加多

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

元化，想象空间更大[7]。几乎每个队员除了具备持球能力以外，还擅于通过团队配合和发动不间断的无球跑动战术来消耗对手的体能，从而完成队伍的进攻，这样可以有效加大对手的防守难度。

3 2023 亚运会女篮决赛中日双方核心队员技术水平影响因素

根据前文的图表数据和对数据的整理和分析可以清晰地得出，中国女篮和日本女篮在技术水平方面各有千秋。中国女篮队员个人能力强，整体身体条件较好，整体身高具有明显优势同时各有所长，能很好的把握内线进攻的机会。但在外线的投射能力和控制失误方面还有所欠缺，由于移动速度相对较慢防守强度未能很好地干扰日本女篮轮换进攻，防快攻意识相对薄弱。日本女篮整体身体条件不占优势，身高方面处于劣势，但进攻和防守态度强硬，通过积极跑动从而创造得分机会来弥补内线的不足[8]。比赛中在快攻反击和防守轮转上具有良好的应变性和果断性，传接球上也具备一定的技巧性和准确性。

通过查阅相关文献和资料可以得到中国女篮的战术打法基本可以概括为以内为主、内外结合的传统方式，由于有韩旭和李月汝这两个中锋强点，在训练中不免会侧重于内线为主导，内线外线相结合的策略[9]。而日本女篮则是更加侧重于体能和核心力量的训练以保持在赛场上可以不断轮换进攻，这一点在比赛中得到了充分的验证。在投篮方面中国女篮内线出手坚决，敢打敢要，但在外线三分球的投射上还有很大的进步空间。日本女篮内线出手机会较少但突破造犯规率值得关注，在良好的移动配合下三分球出手速度快命中率较高。

4 结论

中国女篮与日本女篮是两支技术风格完全不同的队伍，两种不同的打法各有优劣。纵观亚运会女篮决赛的整场比赛，双方都出色地发挥了自己的优势，在适合自己队伍的战略战术上力求更好的表现，但同时也暴露了一些弊端。与欧美强国相比，在国际篮球的舞台上还是有一定的差距，因此在日常训练和比赛中应当继续加强身体素质的培养和体能的储备，不断加强一对一甚至一对多的能力，从而培养出更多的精英球员。加大后备人才培养渠道，为女篮不断注入新的血液。同时相互借鉴经验，提升自己控球稳定性和传球的准确性，不断优化进攻手段和提升防守水平，进一步提升个人能力，在积累大赛经验的同时可以更好的弥补短板突出优势，逐渐提升女篮整体实力。

[参考文献]

[1]何正,蔡建光.2023 年亚洲杯中国女篮的运动表现、制胜因素及提升策略[J].体育科技文献通报,2023,31(9):74-78.
[2]周坤杰.2022 年女篮世界杯中国队与对手进攻能力对比研究[D].武汉:武汉体育学院,2023.
[3]李威,毛传婧,余昌林,等.第 29 届女篮亚洲杯参赛各队攻防能力对比分析——兼论中国队失利原因[J].辽宁体育科技,2023,45(1):79-85.
[4]张谊铧.2018 年亚运会女篮决赛核心队员技术指标分析[J].体育科技文献通报,2020,28(10):84-85.
[5]李昊天.中、日女篮比赛制胜因素探究[D].西安:西安体育学院,2023.
[6]谢月华.25-28 届亚洲杯中日女篮攻防能力的对比研究[D].广州:广州体育学院,2022.
[7]程鹏.中日女篮 25-27 届亚锦赛攻防能力的比较研究[D].太原:太原理工大学,2019.
[8]回军,段洁,刘冠铭.2022 年女篮世界杯中国女篮与对手的群体差距分析[J].辽宁体育科技,2023,45(5):98-106.
[9]安丽蓉.2022 年女篮世界杯中国队进攻优劣势研究[D].太原:山西大学,2023.

作者简介：孙雅琼（1999—），女，汉族，安徽淮北人，硕士在读，淮北师范大学，研究方向：篮球教学与训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

梁小静备战第十四届全运会竞技能力提高的关键技术研究

夏诗雨[1] 梁小静[2*]
1. 武汉体育学院武当山国际武术学院，湖北 武汉 430079
2. 华南理工大学，广东 广州 510510

[摘要]目的：分析梁小静的体能优劣势方面和 100m 跑的竞速结构特点，理清训练思路，明确解决速度训练突破的关键问题，优化训练方法和手段，最大限度地提高其 100m 和 200m 跑的运动成绩，为更好地备战第十四届全运会服务。方法：通过文献检索、专家访谈、实验测试法等研究方法，最终确定优化训练和测试方案，并在备战全运会训练期间对其进行了生理生化指标、身体素质指标及专项成绩等指标的测试。结果：（1）血液生化指标：在整个训练过程中白细胞计数均在正常范围内，免疫功能良好；红细胞计数和血红蛋白含量在正常范围高限，氧运输能力增强；血尿素水平正常，说明运动员蛋白质分解代谢少；肌酸激酶、皮质醇及睾酮水平正常。（2）专项能力：采用 100m 和 200m 锻炼分段时间速度测试的方法，结果显示其专项速度和分段的控制较好，专项能力得到了稳定的提升。（3）比赛成绩：梁小静在第十四届全国运动会比赛中取得了 4X100m 接力冠军、100m 和 200m 第三、4X400m 接力第四。结论：（1）在全运会备战训练中梁小静的相关指标基本稳定在正常范围内，经过训练，身体素质和运动成绩均得到了不同程度的提高。（2）伤病防护训练有效地控制了脚踝和腰部损伤，提高力量训练的水平。（3）核心力量和协调能力训练有效地提高了训练和比赛效率，使专项能力得到稳步提升。（4）实现了对整体竞技能力的提升，圆满完成了全运会的比赛任务。

[关键词]梁小静；女子 100m；全运会；竞技能力
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12417 中图分类号：G845 文献标识码：A

Research on Key Technology for Improving Liang Xiaojing's Competitive Ability in Preparing for the 14th National Games

XIA Shiyu[1], LIANG Xiaojing[2*]
1. Wudangshan International College of Wushu, Wuhan Sports College, Wuhan, Hubei, 430079, China
2. South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510510, China

Abstract: Objective: to analyze Liang Xiaojing's physical strengths and weaknesses, as well as the racing structure characteristics of 100m running, clarify training ideas, clarify key issues in solving speed training breakthroughs, optimize training methods and means, and maximize her performance in 100m and 200m running, in order to better prepare for the 14th National Games. Method: through literature search, expert interviews, experimental testing and other research methods, the optimized training and testing plan was ultimately determined. During the preparation for the National Games training, physiological and biochemical indicators, physical fitness indicators, and special performance indicators were tested. Results: (1) Blood biochemical indicators: Throughout the training process, the white blood cell count remained within the normal range and the immune function was good; Red blood cell count and hemoglobin content are within the normal upper limit, and oxygen transport capacity is enhanced; Normal blood urea levels indicate low protein breakdown metabolism in athletes; The levels of creatine kinase, cortisol, and testosterone are normal. (2) Specialized ability: The method of testing the segmented time speed of 100m and 200m exercise was used, and the results showed that the control of specialized speed and segmentation was good, and the specialized ability was steadily improved. (3) Competition results: Liang Xiaojing won the 4X100m relay championship, finished third in 100m and 200m, and fourth in the 4X400m relay at the 14th National Games. Conclusion: (1) During the preparation training for the National Games, Liang Xiaojing's relevant indicators were basically stable within the normal range. After training, her physical fitness and athletic performance have been improved to varying degrees. (2) Injury prevention training effectively controls ankle and waist injuries and improves the level of strength training. (3) The training of core strength and coordination ability effectively improves the efficiency of training and competition, and steadily enhances specialized abilities. (4) We have achieved an improvement in our overall competitive ability and successfully completed the competition tasks for the National Games.

Keywords: Liang Xiaojing; Women's 100 meters; National Games; competitive ability

引言

梁小静的身高（身高 1.56m）与国内外优秀女选手的平均身高（国内 1.67m 和 1.69m）相比，明显没有任何优势，而体重（体重 47kg）又比国内外优秀选手平均体重（国内 53.6kg 和国外 56.7kg）轻很多，肌肉力量尤其是膝踝关节力量相对较弱，在训练和比赛中比较容易受伤。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

但爆发力突出、步频快、心理调控能力强，技术上尤其是起跑有自己鲜明的特点。在起跑后，从身体折叠到完全打开进入平跑阶段，这一环节的转换速度特别快，但途中加速距离短，后程明显不足。因此，全程跑的节奏需要调整和优化，专项能力与快速力量耐力有待进一步提高，竞技能力发展出现了进一步突破的瓶颈。因此，梁小静的速度训练需要根据其身体条件、体能状况、伤病特征及竞速结构、全程节奏等特点，调整训练思路，优化训练方法与手段，以取得全运会备战整体竞技能力的关键性突破。

1 女子 100m 现状

100m 和 200m 跑是田径运动项目中距离短、速度快、人体运动器官在大量缺氧情况下完成的极限强度的周期性运动项目，属典型的无氧代谢运动，历来是所有田径项目中最受世人关注的项目。因此，多年来国内外学者都在不断探索提高 100m 和 200m 跑的最佳途径。随着现代科学技术对人体运动结构的解剖，人类体能、运动机能的解码，生理生化知识在短跑运动中的应用，人们对短跑的本质认识越来越深刻。[1]马勇占认为，磷酸原系统的供能能力、糖酵解系统供能速率及其调节能力和机体的抗酸能力是 100 m 运动员加速能力、最大速度能力和速度耐力的限制性因素[2]。谭明义等认为，短跑运动员应重视基本技术和全面身体素质的训练，突出和加强力量与柔韧性训练[3]。然而短跑技术的改进、体能的挖掘等对提高短跑成绩的贡献率越来越低，因此，短跑成绩的提高更倾向于各种因素的综合效应[1]。吕平元指出，速度与力量的协调发展是提高短跑运动员运动能力的重要途径[4]。

100m 跑的加速度距离并非越长越好，加速距离太长，就会导致最大速度的延长出现；加速距离太短，就会导致步频和步长未能达到最优化，影响最大速度的保持距离。因此，加速度距离在 60m 左右为宜，过长和过短都将影响运动成绩。短跑中步频、步幅是一个动态变化过程，尤其是 80m 段到终点，步幅增长明显，将 100m 跑研究割裂为单独的步频、步幅研究以及由此延伸出的短跑技术研究，可能有违短跑项目本身发展的需要[1]。反应时快的运动员不一定 100m 成绩好，因为 100m 专项速度是由专项反应速度、专项动作速度、专项位移速度三方面所决定的[5]。专项反应速度快只是取得 100m 专项速度快慢的重要因素但不是唯一因素[6]。

自 2011 年至今，世界女子 100m 和 200m 世界纪录均为美国格里菲斯-乔伊娜所把持，分别为 10 秒 49 和 21 秒 34。亚洲纪录是李雪梅的 10 秒 79。梁小静在 2022 年 6 月在美国佛罗里达举行的 Star Athletics 国际短跑系列赛女子 100m 决赛中，在顺风 4.3m/s 超风速的情况下跑出 10 秒 97 成绩。2022 年 6 月 25 日，在美国佛罗里达举办的 JAC 系列赛黄金东南经典赛中，葛曼棋跑出 10 秒 94（+4.1m/s）的成绩。

2 研究结果

2.1 梁小静的身体形态特征

梁小静的身高相对较矮，自入省队以来至今没有任何变化仍然只有 156cm，与国内外优秀女选手的平均身高（国内 1.67m 和 1.69m）相比，没有任何优势，而体重只有 47kg，又比国内外优秀选手平均体重（国内 53.6kg 和国外 56.7kg）轻很多，体脂率为 15.0%，脂肪含量为 7.2%，肌肉含量为 22.8%，BMI 为 19.8（见表 1）。

表 1　梁小静身体形态特征

年龄（岁）	身高（cm）	体重（kg）	体脂率（%）	脂肪含量（%）	肌肉含量（%）	肌肉百分比（%）	BMI
23	156	47	15.0	7.2	22.8	0.47	19.8

2.2 短期阶段性生理生化测试结果

短跑训练通常以 2 周作为一个小周期来安排训练，教练员根据备战大赛的周期来安排每个小周期的训练任务，再根据训练任务来制定每周的训练方法，备战大赛期间每周的负荷量和负荷强度有所不同，对每周训练负荷进行强度监控，是检验每个小周期训练安排是否合理的有效手段。小周期监控常用的生理生化指标包括氧转运能力相关指标（RBC 和 Hb）、血尿素（BU）和血清肌酸激酶（CK）等。

表 2　免疫力：急性反应与慢性炎症评价（2021 年 5 月 14）

	指标	单位	参考范围	数据	运动员状态评价	膳食及营养品建议
1 急性反应	白细胞（WBC）	×109/L	3.5-9.5	6.63	正常	
	中性粒细胞（NE）	×109/L	1.8-6.3	3.75		
	中性粒细胞百分比	%	40-75	56.50		
	淋巴细胞（LY）	×109/L	1.1-3.2	2.32		
	淋巴细胞百分比	%	20-50	35.00		
	单核细胞（MONO）	×109/L	0.1-0.6	0.44		
	单核细胞百分比	%	3.0- 10.0	6.70		
	嗜酸性粒细胞	×109/L	0.02-0.52	0.09		
	嗜酸性粒细胞百分比	%	0.4-8.0	1.30		
	嗜碱性粒细胞	×109/L	0-0.06	0.03		
	嗜碱性粒细胞百分比	%	0- 1.0	0.50		
	高敏C-反应蛋白	mg/L	<2.87	0.29		
2 慢性炎症	中性粒细胞/淋巴细胞（NLR）		<2.5	1.62	正常	
	类风湿因子（RF）	IU/ml	0- 15.9	< 9.69		
	尿酸（UA）	UA	142.8-339.2	265.90		

表 4 显示了训练过程中运动员白细胞计数（WBC）、红细胞计数（RBC）、血红蛋白（Hb）、血细胞比容（Hct）及血尿素（BU）及肌酸激酶（CK）等指标的测试结果。其中 WBC 反映了运动员的免疫机能，结果显示在整个训练周期中，梁小静均处于正常范围，提示运动训练强度适中，未造成免疫抑制或免疫低下，从而发生疾病。而 RBC 和 Hb 均反映了运动员氧运输能力的变化，结果显示梁小静 RB 和 Hb 水平较高，但均处于正常范围；另外，从整体趋势

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

来看，梁小静整个训练周期内变化不显著。Hct 水平可反映运动员血液黏稠度和补水情况，梁小静处于正常水平。另外，BU 反映了训练过程中蛋白质分解代谢情况，而 CK 则反映了训练过程中骨骼肌细胞膜通透性或肌肉损伤情况，两者均是监测训练强度和训练量的有效指标，结果显示均在正常范围，说明训练强度和训练量的安排较为适中。

表 3　恢复能力 （恢复后的测试）评价（2021 年 5 月 14）

	指标	单位	参考范围	数据	运动员状态评价	膳食及营养品建议
1 肌肉恢复	肌酸激酶（CK）	U/L	0-170	243.60	基本正常，注意强化骨骼肌恢复	
2 训练量/蛋白质摄入	血尿素（UREA）	mmol/L	2.78-8.07	5.29	正常	
3 注意力/情绪/伤病	皮质醇（C）	ug/dL	5-25	17.40	正常	
4水合状态	红细胞压积（HCT）	%	40-50	41.8	正常	
5 促合成能力	睾酮 （T）	nmol/L	0.29-1.67	0.89	恢复能力可能很一般	补充提高恢复能力 的营养品
	睾酮 （T）	ng/dL		25.5		
	游离睾酮（FT）	ng/dL		0.334		
	生物活性睾酮（BT）	ng/dL		8.92		
	白蛋白（ALB）	g/L	35-52	49.26		
	性激素结合球蛋（SHBG）	nmol/L	32.4-128	50.23		
6 氧转运	红细胞	×1012/L	3.5-5.1	4.29	正常	
	血红蛋白（HB）	g/L	115-150	137.00		
	红细胞压积（HCT）	%	40-50	41.8		
	转铁蛋白（TRF）	g/L	2-3.6	2.54		
	铁蛋白（FER）	ng/ml	4.63-204	89.27		
	平均红细胞体积	fL	82-100	97.40		
	平均红细胞血红蛋白(MCH)	pg	27-34	31.80		
	平均红细胞血红蛋白浓度 （MCHC）	g/L35	316-354	327.00		
	红细胞体积分布宽度标准 差（RDW-SD）	fL	35-56	41.30		
	红细胞体积分布宽度差异 系数（RDW-SV）	%	11-16	11.6		
	促红细胞生成素（EPO）	mIu/ml	4.3-29	6.51		
7 铁状态	血清铁（FE）	umol/L	6.6-26.0	26.28	正常	
	总铁结合力(TIBC)	umol/L	45-75	52.10		
	不饱和铁结合力(UIBC)	umol/L	19.7-66.2	25.82		
	铁蛋白	ng/ml	4.63-204	89.27		
	转铁蛋白	g/L	2-3.6	2.54		
	转铁蛋白铁饱和度	%		50.44		
	小细胞贫血因子			133.44		
	低血红蛋白密度			8.77		
	叶酸（FOL）	nmol/L	7.0-46.4	23.56		
	维生素 B12	pmol/L	139.4-651.5	536.54		
8 健康指标						
（1）甲功	甲状腺素（T4）	ng/mL	52-127	88.30	正常	
	三碘甲状原氨酸（T3）	ng/mL	0.69-2.15	1.73		
	促甲状腺受体抗体（TRAB）	IU/L	0-1.75	＜0.800		
	抗甲状腺过氧化物酶抗体（A-TPO）	IU/mL	0-34	6.34		
	甲状腺球蛋白抗体（A- TG）	IU/mL	0-115	21.17		
	促甲状腺激素（TSH）	μIU/mL	0.27-4.20	0.82		
	游离甲状腺素（FT4）	pmol/L	12-22	19.20		
	游离三碘甲状原氨酸（FT3）	pmol/L	3.1-6.8	5.05		

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

	指标	单位	参考范围	数据	运动员状态评价	膳食及营养品建议
（2）肝功	谷丙转氨酶（ALT）	U/L	＜34	13.20	正常	
	直接胆红素（DBIL）	umol/L	0-5	5.50		
	总胆红素（TBIL）	umol/L	0-21	19.92		
	γ-谷氨酰基转移酶（GGT）	U/L	6-42	13.30		
	谷草转氨酶（AST）	U/L	＜32	21.20		
（3）血脂	甘油三酯（TG）	mmol/L	＜2.26	0.64	正常	
	总胆固醇（TCHO）	mmol/L	＜6.2	4.36		
	高密度脂蛋白(HDL-C)	mmol/L	＞1.15	1.93		
	低密度脂蛋白(LDL-C)	mmol/L	0-4.12	2.52		
（4）痛风	尿酸 （UA）	umol/L	142.8-339.2	265.90	无	

表 4　梁小静训练过程中血常规及血液生化指标测试结果（2021 年 6 月 14）

白细胞数（4-1010^9/L）	红细胞数（女 3.5-5.5×10^{12}/1）	血红蛋白（女 110-155g/L）	红细胞压积（女 0.35-0.48）	血尿素（1.7-8.3mmol/L）	肌酸激酶(＜300U/L)	皮质醇（10-25ug/dl）	睾酮（女 4-100ng/dl）
5.9	4.97	150	0.475	4.45	135.1	24	48.16

表 6　梁小静 100m 跑分段时间和速度

分段标定距离（m）	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
分段标定计时（s）	2.002	3.124	4.167	5.175	6.162	7.153	8.157	9.168	10.206	11.29
分段距离（m）	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
分段时间（s）	2.002	1.122	1.043	1.008	0.987	0.990	1.004	1.011	1.038	1.084
分段速度（m/s）	5.00	8.91	9.59	9.92	10.13	10.10	9.96	9.89	9.63	9.23

表 8　梁小静 100 速度结构模型

	姓名	成绩	身高	总步数	平均步长	步长指数	平均步频	步频指数	反应时	
比赛成绩	梁小静	11.29	1.57	54.65	1.83	1.17	4.84	7.60	0.167	
分段标定	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
分段标定计时	2.002	3.124	4.167	5.175	6.162	7.153	8.157	9.168	10.206	11.29
分段距离	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
分段时间	2.002	1.122	1.043	1.008	0.987	0.990	1.004	1.011	1.038	1.084
分段速度	5.00	8.91	9.59	9.92	10.13	10.10	9.96	9.89	9.63	9.23
速度占百分比	49.30%	87.98%	94.60%	97.87%	100.00%	99.67%	98.30%	97.60%	95.05%	91.05%

结合上述指标，可以推测梁小静的整体训练负荷（训练强度和训练量）还可以适当提高，对生理机能给予更大的刺激，进而获得更大训练效果。

2.3 身体素质测试结果

在全运会前，身体素质测试结果见表 5。

表 5　梁小静全运会前身体素质测试

30m（秒）	深蹲（kg）	卧推（kg）	引体向上（个）	腹肌耐力（分钟）	背肌耐力（分钟）	立定跳远（m）	前抛实心球（m）
3.60	80	55	35	2	2	2.54	12.80

2.4 专项能力测试结果

研究采用 100m 和 200m 段落的跑的分段成绩来反映梁小静的短跑专项能力，表 6-7。

表 7　梁小静 200m 跑分段时间和速度

分段标定距离（m）	50	100	150	200	0～100	100～200
分段标定计时（s）	6.37	11.87	17.44	23.38		
分段距离（m）	50	50	50	50	100	100
分段时间（s）		5.50	5.57	5.94	11.07	11.51
分段速度（m/s）	7.85	9.09	8.98	8.42	9.03	8.69

2.5 梁小静 100m 速度结构模型

本研究以梁小静在 2021 年 6 月 24 日全国田径锦标赛上的成绩为基础建立其 100m 速度结构模型（表 8）。

3 分析与讨论

在第十四届全国运动会比赛中，参加了女子 100m、200m、4X100m 接力及 4X400m 接力四个项目的比赛，均取

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

得了较为优异的成绩。其中 4X100m 接力第一、100m（11 秒 40）和 200m（23 秒 25）第三，4X400m 第四，圆满完成了全运会比赛的任务。

在梁小静的日常训练中，每 2 周测定血液指标，包括血常规（WBC、RBC、Hb、Hct）和血液生化指标（血尿素和肌酸激酶）。血红蛋白指标主要用于评定训练周期内运动员对训练负荷和训练量的反应及机能状态。通常大负荷运动引起红细胞破坏增加，导致运动性贫血，表现为红细胞计数减少、血红蛋白含量降低。研究显示梁小静的红细胞计数和血红蛋白均在正常范围之内。从这方面来看，这段时间的训练对红细胞刺激不大，耐力训练可能不够。然而，也有研究表明，机体适应大负荷运动训练后，虽然红细胞计数可能降低，但血红蛋白会回升，因此，出现本研究结果的原因还可能是梁小静长期从事大强度运动训练，而备战期间运动强度与之前相比变化不大。

运动后，机体血尿素会有不同程度的变化，血尿素通常在第二天清晨测试出现明显升高，但经过一段时间休息或恢复后降低至运动前水平。整个训练过程中，梁小静的 BU 变化不显著。

CK 反映了骨骼肌细胞膜的通透性，对运动造成的影响反应最强烈的部位就是骨骼肌，因此 CK 是运动强度的敏感指标，因此，监测运动员血清 CK 变化情况，可以更好地了解机体成熟运动负荷刺激的程度以及运动后恢复的情况，明确训练计划的合理性。因此，血清 CK 指标的剧烈变化反映了整个训练过程的负荷强度，梁小静的 CK 变化不显著，说明备战期间未出现明显的疲劳积累，训练负荷安排较为合理。

另外，大强度的运动训练可能会导致免疫抑制，进而使运动员发生疾病。白细胞是反映机体免疫机能的指标，在进行长时间大强度运动训练后，WBC 会出现一定的降低。而研究结果显示，梁小静的 WBC 均在正常范围内，提示本次备战期间她的免疫机能基本保持在相对稳定的状态，训练负荷未对机体免疫机能造成影响。

最后，从专项能力和 100m 速度结果模型的测试结果来看，梁小静的主要问题体现在途中加速能力上。世界纪录保持者格里菲斯•乔伊娜最高速度跑至 70m，一般世界级选手跑至 60m，而梁小静的最高速度出现在 50m。不难想象，如果梁小静能够将途中加速跑至 60m，即最高速度出现在 60m，将由此可以来对冲最后 10m 的减速，仅此一项指标即可提高（1.094～0.987）近 0.1 秒。

4 结论与建议

4.1 结论

（1）备战训练中梁小静的相关指标基本稳定在正常范围内，体现了训练效果和身体机能对训练的适应性反应；经过训练，身体素质和运动成绩均得到了不同程度的提高。

（2）伤病防护训练有效地控制了脚踝和腰部损伤，提高力量训练的水平。

（3）核心力量和协调能力训练有效地提高了训练和比赛效率，使专项能力得到稳步提升。

（4）在第十四届全国运动会上取得了 4X100m 接力第一，100m（11 秒 40）和 200m（23 秒 25）第三，4X400m 第四的成绩。

4.2 建议

发展持续快速力量（以负重与跳跃练习为主）；提升以 150m 为主要段落的速度耐力训练；适度加大步长。

[参考文献]

[1]李新明,罗东华.对我国六运会男子百米跑速度曲线的分析[J].武汉体育学院学报,1989(3):30-33.
[2]李竹青等.中外男子 100 米跑优秀运动员技术特征的比较分析[J].广州体育学院学报,2001(2).
[3]王玮,张莹,涂春景,等.苏炳添 100m 跑技术特征分析与成绩预测[J].体育研究与教育,2015,30(6):89-92.
[4]杜娜娜,杜少武.女子百米技术演进的差异化特征——以第 29、30 届奥运会女子百米决赛运动员为分析案例[J].山东体育学院学报,2013,29(5):97-99.
[5]刘建国,范秦海,李建英,等.田径(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2014.
[6]王志强.短跑途中跑支撑摆动动作系统研究[J].首都体育学院学报,2012,24(6):569-572.

作者简介：夏诗雨（2003—），女，汉族，湖北武汉人，本科在读，武汉体育学院武当山国际武术学院，研究方向：运动训练；*通讯作者：梁小静（1997—），女，汉族，广东肇庆人，硕士，讲师，华南理工大学，研究方向：田径训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

篮球运动员心理素质培养与竞技表现关系研究

梁丽菲　屈子路　任佳妮　何建伟*
广州大学体育学院，广东 广州 510006

[摘要]篮球运动作为一项高强度的竞技体育项目，要求运动员不仅具备出色的身体素质和技术水平，还需拥有优秀的心理素质。本研究旨在深入探讨篮球运动员心理素质培养与竞技表现之间的关系，以期为提升运动员的竞技水平提供理论支持和实践指导。通过对相关文献的梳理、实地观察等方法，本研究系统分析了篮球运动员心理素质的构成要素及其对竞技表现的影响，并提出了针对性的心理素质培养策略。研究结果表明，良好的心理素质能够显著提升篮球运动员的竞技表现，包括增强自信心、提高应对压力能力、优化团队协作等方面。因此，加强心理素质培养对于提升篮球运动员的整体竞技水平具有重要意义。

[关键词]篮球运动员；心理素质；竞技表现；培养策略
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12416　　中图分类号：G804　　文献标识码：A

Study on Relationship between Psychological Quality Cultivation and Competitive Performance of Basketball Players

LIANG Lifei, QU Zilu, REN Jianni, HE Jianwei*
Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: Basketball, as a high-intensity competitive sport, requires athletes to not only possess excellent physical and technical qualities, but also excellent psychological qualities. This study aims to explore the relationship between the cultivation of psychological qualities of basketball players and their competitive performance in depth, in order to provide theoretical support and practical guidance for improving their competitive level. Through the review of relevant literature, on-site observation, and other methods, this study systematically analyzes the constituent elements of psychological qualities of basketball players and their impact on competitive performance, and proposes targeted psychological quality cultivation strategies. The research results show that good psychological qualities can significantly improve the competitive performance of basketball players, including enhancing self-confidence, improving stress coping ability, optimizing team collaboration, and other aspects. Therefore, strengthening the cultivation of psychological qualities is of great significance for improving the overall competitive level of basketball players.
Keywords: basketball player; psychological quality; competitive performance; cultivation strategy

引言

篮球运动作为一项深受全球范围内广泛关注和喜爱的高强度竞技体育项目，不仅对运动员的身体素质和技术水平提出了极高的要求，同时也对其心理素质提出了同等重要的挑战。随着篮球运动的持续发展和竞争激烈程度的加剧，运动员之间的身体和技术水平差异逐渐缩小，心理素质的作用在比赛中的影响力日益显著，成为决定比赛胜负的关键因素之一。良好的心理素质不仅能帮助运动员在高压的比赛环境中保持冷静和自信，有效应对各种挑战和压力，而且还能促进团队间的协作与默契，从而提高整体的竞技表现。

因此，探究篮球运动员心理素质的培养与其竞技表现之间的关系，对于理解心理因素在篮球运动中的作用机制，以及如何通过心理训练提高运动员的竞技水平具有重要的理论和实践意义。本研究将系统分析篮球运动员心理素质的构成要素及其对竞技表现的影响，探讨有效的心理素质培养策略，以期为篮球运动员心理训练提供科学的理论支持和实践指导，进一步提升运动员的竞技能力和心理素质，为篮球运动的发展贡献力量。

1 心理素质的构成要素及其对竞技表现的影响

心理素质的构成要素主要包括自信心、应对压力的能力，以及团队协作能力。这些心理素质的培养不仅能够提升运动员在比赛中的表现，还能够帮助他们在高压的竞技环境中保持稳定的心理状态，优化个人和团队的整体表现

1.1 自信心

自信心是篮球运动员心理素质中的关键要素。自信的运动员在比赛中更加果断和自信，他们敢于接受挑战，并且能够更好地展现自己的技术水平。这种心理状态能够帮助运动员在比赛中保持冷静，即使面对强大的对手或是不利的比分，也能够稳定发挥，找到反败为胜的机会。反之，缺乏自信的运动员往往在关键时刻表现犹豫，难以发挥出真正的水平，进而影响到比赛的结果。

自信心的培养需要通过不断的训练、比赛经验积累以及来自教练和队友的正面反馈来实现。运动员通过达成训

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

练目标和比赛中的小目标，逐步建立起对自己能力的信任。此外，心理辅导也是提升自信心的有效途径之一，帮助运动员识别和克服内心的恐惧和疑虑。

1.2 应对压力能力

篮球比赛的快节奏和高强度要求运动员必须具备良好的应对压力能力。在关键时刻，能够保持冷静头脑的运动员往往能够做出正确的决策，稳定地执行战术，从而在比赛中取得优势。相反，应对压力能力不强的运动员在高压环境下容易产生心理和生理上的紧张反应，导致失误增多，影响团队的表现。

提高应对压力的能力不仅需要通过心理训练和情绪管理技巧的学习，也需要通过模拟比赛的压力环境，让运动员在类似的情境下多次练习，提高他们的适应能力和应对策略。

1.3 团队协作能力

篮球是一项团队运动，优秀的团队协作能力对于提升竞技表现至关重要。良好的团队协作可以在比赛中形成有效的攻防转换，增强球队的竞争力。运动员之间的默契配合、相互信任和支持是团队协作的基础。缺乏团队协作能力的球队往往在比赛中显得支离破碎，难以形成合力。

培养团队协作能力需要建立在共同的目标和相互尊重的基础上。教练和球队管理层应当致力于营造一个积极的团队文化，鼓励运动员之间的沟通和协作。通过团队建设活动和战术训练，加强球员间的理解和信任，从而提升团队整体的竞技水平。

2 心理素质培养策略

篮球运动员心理素质的培养是一个系统的过程，需要教练、心理学家和运动员自身的共同努力。通过加强自信心培养、提高应对压力能力和优化团队协作能力，可以有效提升篮球运动员的心理素质和竞技表现。

2.1 加强自信心培养

2.1.1 理论基础

自信心对于篮球运动员而言，是其心理素质的核心要素之一。自信的运动员在场上更加果断、自信，能够有效地应对比赛中的各种情况，保持良好的比赛状态。

2.1.2 培养策略

①目标设定：通过设定具体、可达成的短期和长期目标，帮助运动员在实现这些目标的过程中积累信心。

②正面反馈：教练和队友应提供持续的正面反馈和鼓励，强化运动员的成功体验，增强自我效能感。

③心理技能训练：运用心理技能训练，如自我对话、视觉化技巧等，帮助运动员在心理上准备比赛，增强自信。

④成功模仿：鼓励运动员学习并模仿高水平运动员的成功经验和心态，通过角色塑造提升自信心。

2.2 提高应对压力能力

2.2.1 理论基础

篮球比赛的高压环境要求运动员具备良好的应对压力能力。能够有效管理压力的运动员能够在比赛中保持冷静、做出准确判断，从而优化比赛表现。

2.2.2 培养策略

①情境模拟：通过模拟比赛中的高压情境，让运动员适应在压力下进行决策和执行的环境。

②心理调节技巧：教授运动员各种心理调节技巧，如深呼吸、正念冥想、压力释放技巧等，帮助其在比赛前后有效管理压力。

③压力管理工作坊：组织压力管理相关的工作坊和讲座，让运动员了解压力的来源，学习更多应对压力的方法。

④个性化指导：针对不同运动员的个性和需求，提供个性化的心理咨询和指导，帮助他们找到最适合自己的应对压力的策略

2.3 优化团队协作能力

2.3.1 理论基础

篮球作为一项团队运动，优秀的团队协作能力对于提升竞技表现至关重要。良好的团队协作能够在比赛中创造更多机会，提高整体战斗力。

2.3.2 培养策略

①团队建设活动：定期组织团队建设活动，增强队员间的信任和默契，如户外拓展、团队聚餐等。

②沟通技巧培训：提供沟通技巧培训，帮助运动员有效地交流思想和策略，减少误解和冲突。

③共同目标：确立清晰的团队目标，让每位运动员都能为实现这一目标贡献自己的力量，增强团队凝聚力。

④角色认知：帮助每位运动员明确自己在团队中的角色和责任，促进更好的团队合作和协作。

3 篮球运动员心理素质培养与竞技表现关系问卷调查研究

3.1 心理素质对篮球运动员的竞技表现的影响

表 1 心理素质对篮球运动员的竞技表现影响

	自信心	注意力集中	压力控制	动机驱动
人数	57	31	10	5
比率（%）	55.34%	30.1%	9.71%	4.85%

在对心理素质对篮球运动员竞技表现影响调查中，大部分人认为自信心影响最大，动机驱动影响最小。

3.2 哪些指标用来评估篮球运动员心理素质

表 2 评估篮球运动员心理素质

	自信心水平	反对应对能力	注意力集中程度	动机驱动程度	毅力和耐力	其他
人数	83	80	81	67	63	1
比率（%）	80.58%	77.67&	78.64%	65.05%	61.17%	0.97%

在对评估篮球运动员心理素质的指标调查中，80%以上的人认为自信心水平是最重要的一个指标，反对应对能力、注意力集中程度、动机驱动程度、毅力和耐力都超过50%。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

3.3 帮助篮球运动员提高心理素质

表 3　如何帮助篮球运动员提高心理素质

	心理咨询	心理训练课程	团队合作训练	视频分析
人数	67	75	84	44
比率（%）	65.05%	72.82%	81.55%	42.72%

在怎么帮助篮球运动员提高心理素质调查中显示，选择团队合作训练方法的人数最高，视频分析方法人数最少。

3.4 篮球运动员心理素质培养是否应该注重自我评价及自我评价提高方式

表 4　是否注重自我评价

	是	否	不确定
人数	91	8	4
比率（%）	88.35%	7.77%	3.88%

在篮球运动员心理素质培养调查中显示，大部分人认为需要注重自我评价。

表 5　篮球运动员自我评价的提高方式

	视频分析	记录比赛数据	与教练和队友反馈交流	反思和总结比赛经验	其他
人数	78	82	85	78	1
比率（%）	75.73%	79.61%	82.52%	75.73%	0.97%

在调查篮球运动员自我评价的提高方式调查中，选择与教练和队友反馈与交流的方式占 80%以上，选择视频分析、记录比赛数据、反思和总结比赛经验也都超过 70%。

4 研究结果与讨论

4.1 研究结果

通过文献综述、实地观察、问卷调查等多种方法，揭示了心理素质对于提升篮球运动员竞技表现的重要性，并提出了有效的心理素质培养策略。研究结果显示，心理素质的提高显著促进了运动员的竞技表现，其中自信心、应对压力的能力、团队协作能力是影响篮球运动员竞技表现的关键心理素质因素。

4.1.1 心理素质与竞技表现的关系

问卷调查结果表明，95.15%的受访者认为心理素质对篮球运动员的竞技表现有影响。具体来说，自信心、注意力集中、压力控制、动机驱动被视为影响竞技表现的主要心理素质因素。其中，自信心以 55.34%的比率位列第一，说明自信心是提升篮球运动员竞技表现的核心心理素质。

4.1.2 心理素质的评估指标

评估篮球运动员心理素质的主要指标包括自信心水平、反应对应能力、注意力集中程度、动机驱动程度及毅力和耐力。这些指标反映了心理素质的多维度特性，对于准确评估运动员的心理状态和竞技表现潜力具有重要意义。

4.1.3 理素质培养策略

研究提出了加强自信心培养、提高应对压力能力和优化团队协作能力三大心理素质培养策略。具体方法包括目标设定、正面反馈、心理技能训练、成功模仿、情境模拟、心理调节技巧、团队建设活动和沟通技巧培训等。这些策略旨在通过系统性的心理训练，提升运动员的心理素质，进而提高其竞技表现。

4.2 研究讨论

4.2.1 心理素质的作用机制

心理素质通过影响运动员的心理状态、行为选择和团队互动，进而影响竞技表现。自信心使运动员在比赛中更加果断和自信，有效应对比赛中的挑战；应对压力的能力帮助运动员在高压环境下保持冷静，做出正确的决策；团队协作能力促进了球队间的有效沟通和配合，提升了整体的竞技水平。

4.2.2 心理素质培养的实践意义

心理素质培养不仅有助于提升篮球运动员的个人技术和战术执行能力，还有助于构建积极的团队文化，增强团队的凝聚力和竞争力。因此，篮球队伍的训练计划中应该包含专门的心理素质培养内容，通过专业的心理训练指导，为运动员提供全面的心理支持。

5 结论与展望

5.1 结论

本研究深入探讨了篮球运动员心理素质培养与竞技表现之间的关系，揭示了心理素质在篮球竞技表现中的重要作用。研究结果显示，心理素质的提高对于篮球运动员的竞技表现有着显著的正面影响。具体而言，自信心、应对压力的能力、团队协作能力是影响竞技表现的关键心理素质因素。通过问卷调查和数据分析，本研究进一步验证了心理素质对竞技表现的积极作用，为篮球运动员心理素质培养提供了科学的理论依据和实践指导。

5.2 展望

5.2.1 系统化心理素质培养计划的开发与实施

未来的研究与实践应更加关注心理素质培养计划的系统化设计与实施。包括制定针对性的心理训练方案，定期评估运动员心理素质的发展，以及根据运动员的具体需要调整培养策略。

5.2.2 个性化心理素质培养

鉴于运动员之间存在个体差异，心理素质培养应更加注重个性化设计，考虑到运动员的个人特点、心理需求和所处的竞技阶段，采用更为精细化的训练内容和方法。

5.2.3 理素质与技术、战术训练的融合

未来的训练中，心理素质培养不应孤立于技术和战术训练之外，而是应与之相融合，通过模拟比赛情境、团队建设活动等方式，实现心理训练与技术、战术训练的有机结合。

5.2.4 长期跟踪研究

建议进行长期跟踪研究，深入探究心理素质培养对篮球运动员职业生涯发展的影响，以及不同阶段心理素质变

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

化对竞技表现的长期效应。

5.2.5 文化差异与心理素质培养

考虑到文化背景对心理素质的可能影响，未来的研究可以探讨不同文化背景下篮球运动员心理素质培养的差异性和特殊性，为跨文化背景下的心理训练提供指导。

5.2.6 技术支持在心理素质培养中的应用

随着科技的发展，虚拟现实、大数据分析等新技术在心理训练中的应用将成为可能。研究如何利用这些技术手段提升心理素质培养的效率和效果，将是未来的一个重要发展方向。

基金项目：（1）广州大学大学生创新创业训练项目：项目名称：8 周 SAQ 训练对改善大学生篮球竞技能力的实验研究；项目编号：xJ202211078336；（2）广州市教育科学规划课题：项目名称：“双减”背景下初中学校体育“双增”的路径研究；（3）教育部产学合作协同育人项目：项目名称：基于智能时代体育教育师资人才的守正与创新；项目编号：231107326153748。

[参考文献]

[1]张伟,李娜.篮球运动员心理训练效果的实证研究[J].体育科学杂志,2020,40(2):83-92.
[2]周洁,高原.高校篮球运动员心理素质对比赛表现的影响分析[J].体育与科学,2019,41(1):54-63.
[3]杨刚,朱晓光.篮球运动员应对压力能力培养的实践与思考[J].体育世界(学术版),2021(2):112-118.
[4]赵俊峰.篮球比赛中的心理策略研究[J].现代体育科技,2018,8(4):27-29.
[5]马丽娜.运动员自信心构建机制研究——以篮球运动员为例[J].体育研究,2022,43(2):71-79.
[6]孙悦,陈浩.群体心理训练在篮球队伍中的应用研究[J].中国体育科技,2019,55(6):38-44.
[7]刘波,何梅.团队协作与竞技篮球运动员表现的相关性研究[J].体育学刊,2021,27(3):105-112.
[8]王璐.心理技能训练对篮球运动员竞技状态的影响[J].中国体育科技,2020,56(8):24-30.
[9]陈小红.篮球运动员心理素质测评体系的构建[J].体育科学,2018,38(6):95-101.
[10]谭建国,刘星.运动心理学在篮球训练中的应用分析[J].体育界,2022(3):46-48.

作者简介：梁丽菲（2003—），女，汉族，广东人，广州大学在读本科生，研究方向：体育教育；*通讯作者：何建伟（1973.12—），男，汉族，福建莆田人，博士，教授，研究方向：体育教育训练学、体育管理、运动人体科学等。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

大学生国防体育竞赛体系的构建

王小宁[1] 喻 竞[2] 牛兴炜[1]
1. 北京科技大学，北京 100083
2. 北京体育大学，北京 100091

[摘要]选择使用文献资料法与逻辑分析法，对国防体育竞赛的内涵、构建大学生国防体育竞赛体系的重要意义进行阐释；明确大学生国防体育竞赛体系的构建目标，并依据分层、互通以及包容原则，国防部与教育部共同确立大学生国防体育竞赛体系的发展理念、管理机制、赛事系统以及资源供给模式，动员多方面力量举办不同层级的国防体育赛事，使国防体育赛事体系逐渐趋于完善；提出通过强化思想引导、创建协同平台、提炼经验效果、群策群力等举措来推动国防体育赛事的高水平发展，使其更好的服务于我国国防体育强国建设战略目标。
[关键词]国防体育；竞赛体系；国防体育战略
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12435 中图分类号：G80 文献标识码：A

Construction of a National Defense Sports Competition System for College Students

WANG Xiaoning[1], YU Jing[2], NIU Xingwei[1]
1. University of Science and Technology Beijing, Beijing, 100083, China
2. Beijing Sport University, Beijing, 100091, China

Abstract: Using the methods of literature review and logical analysis, this paper elaborates on the connotation of national defense sports competition and the important significance of constructing a national defense sports competition system for college students; Clarify the construction goals of the national defense sports competition system for college students, and based on the principles of stratification, interoperability, and inclusiveness, the Ministry of National Defense and the Ministry of Education jointly establish the development concept, management mechanism, event system, and resource supply mode of the national defense sports competition system for college students, mobilize various forces to organize national defense sports events at different levels, and gradually improve the national defense sports competition system; Propose to promote the high-level development of national defense sports events through measures such as strengthening ideological guidance, creating collaborative platforms, refining experience and effects, and collective efforts, so as to better serve the strategic goal of building a strong national defense sports country in China.
Keywords: national defense sports; competition system; national defense sports strategy

引言

体育竞赛是开展体育活动的基本形式和重要手段，对调动广大人民群众参与体育锻炼的积极性，促进体育运动普及与水平提高，推动群众体育发展具有杠杆作用和联动效应[1]。国防体育是以体能练习和技能练习为基本手段，以增强国防意识，提高国防技能为主要目的的特殊体育活动，是为了加强国家国防后备力量建设，通过身体练习的方式，将强健国民身体素质及体魄、增强国民国防意识、提高国民军事国防技能、磨炼意志品质、丰富业余体育文化生活作为其目的而开展的一种有组织、有计划的社会实践体育活动[2]。新中国成立至今，国防体育的内涵与外延不断发生变化，国防体育从“是一项群众性的，带有军事性质的社会教育活动，是直接支援陆海空军，为增强国防建设服务[3]”到“寓国防教育于体育之中的，大力倡导和积极组织的与国防有关的各种体育活动”，向在校大学生传授基本的国防知识和初步的军事技能。国防体育项目从“射击、摩托车、无线电、航空模型、航海等运动”转变为“识图用图、电磁频谱管控、战术射击等运动”[4]，国防体育已经成为国防教育的重要组成部分，对培养大学生居安思危、激发他们爱军尚武的强烈爱国感情、增强保卫祖国的责任感和使命感具有非常重要的意义[7]。进入新时代以来，国防体育的重要性日益突出，国防教育是建设和巩固国防的基础，是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径[6]。

随着2020年12月中国大学生体育协会国防体育分会批准成立和国家体育总局社会体育指导中心正式引入国防体育运动项目，国防体育进入一个新发展阶段，也迎来新要求，被赋予新使命[8]。建立完善的国防体育竞赛体系，是体教融合有效实施的重要抓手，也是大学生国防体育竞赛科学发展的前提条件。

1 国防体育竞赛内涵和体系构建的意义

1.1 国防体育竞赛内涵

国防体育是为了加强国防后备力量建设，以身体练习为基本手段，以增强国防意识，提高国防技能、强健体魄、

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

丰富体育文化生活为主要目的，所进行的有计划、有组织的体育活动[3]。国防体育竞赛主要是运用竞技体育的竞赛内容、组织形式、竞赛手段与方法组织国防体育竞赛，以此来弘扬国防体育精神，促进国防建设。国防体育竞赛具有普及性、政治性、时代性、多样性、长期性、强制性等诸多方面的特征[10]。要求在其发展中应根据对象、时代背景及时调整大学生国防体育竞赛的发展要求，不仅要保证多样性更要保证其长期性的建设，此外应具备前瞻性的眼光使得国防体育竞赛的建设发展更加灵活而不僵化。

1.2 大学生国防体育竞赛体系构建的意义

1.2.1 响应国家号召，助力学生铸魂和塑形

在大学生中开展国防体育运动与军事训练工作，是世界各国特别是军事强国发展趋势中重要的一个环节。国防体育具有提高大学生政治素养、培养国防意识的天然优势，国防大学军训办公室编写的《国防教育学》中认为“国防体育是国防教育的重要内容”[3]。目前中国特色社会主义进入新时代，国防和军队改革向纵深推进，总体国家安全观内涵和外延不断丰富与深化，国家教育改革不断深入与发展，学校国防教育和学生军训面临着新形势、新挑战，构建国防体育竞赛体系的研究成果可以大力推进学校国防教育和学生军事训练创新发展、促进学生军事训练成果转化和运用。另外，国防体育竞赛体系研究探索与大学生必修课——学生军事训练的融合发展，也是响应《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》“深化具有中国特色体教融合发展……在加强学校体育工作和完善青少年体育竞赛体系方面提出了更多、更具体的措施”的精神，促进青少年体育锻炼和文化学习协调发展，实现青少年通过体育锻炼促进全面健康发展[11]。

1.2.2 填补体系空白，规范国防体育竞赛

目前我国大学生国防体育竞赛正处于起步阶段，虽然由社会团体、高校举办的国防体育比赛已经持续几年，但社会认可度不高、参与度低、受众面小、竞赛项目单一、商业气息浓郁等现实问题制约了国防体育竞赛的持续与高质量发展。通过系统地研究构建面向大学生的国防教育竞赛体系，丰富竞赛项目，规范比赛组织，强化国防体育赛事设计和活动组织能力，力争填补国内缺少官方认可的全国性国防体育赛事的空白，补全国防体育赛事赛规不系统、不完善的短板，首建符合政府要求、高校教学需求、社会期望的国防体育项目培训和认证体系，努力使国防体育竞赛真正成为“体能+技能”比赛、体教融合育人的平台。

1.2.3 构建长效机制，推进国防体育协同融合发展

在研究中，结合《普通高等学校军事课大纲》和中央军委教育部关于军事课程教学、军事技能训练的有关要求，充分发挥“国防+体育”综合育人功能，把爱国主义教育、国防教育和体育竞技有机融入国防体育活动，让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根用国防体育运动项目将军事技能训练与国防体育活动紧密联系起来，将高校第一课堂与第二课堂紧密联系起来，将国防体育骨干教师与各高校学生国防体育社团紧密联系起来，用国防体育运动有力促进大学生军事理论和实践能力提升，逐步构建国防体育运动协同育人的长效机制[12]。

1.2.4 完善赛事体系，加快国防体育运动项目推广

积极发挥高校思想政治教育与高层次人才培养的双重优势，利用各参与单位的优势学科资源和先进教学研究平台，把国防体育竞赛向军事领域、国防安全、国防教育等方向延伸，拓宽高校军事课教学内容，丰富教学形式，探索应用高新技术手段开展国防体育项目培训和教学训练活动。研究成果可以持续推动国防体育竞技项目的宣传普及，促进学生对国防体育运动的了解，调动学生的参与热情。同时在学生军事训练科目中设置一些与国防体育的训练项目或测试项目，用国防体育运动项目承载学生军事训练的育人效果，在国防体育运动项目中设置与大学生后备兵源有关的科目，将参加过国防体育竞赛的大学生可作为兵源遴选的一个指标，从而初建“大学生军训-校园国防体育活动-高校预备役训练-省市国防体育比赛-全国国防体育竞技大赛”五级后备兵源持续培养赛事机制，实现国防体育竞赛为军育兵的目的[13]。

2 大学生国防体育竞赛体系构建目标和原则

2.1 国防体育竞赛体系构建目标

国防体育竞赛体系的构建，最根本的目标就是培养国防体育竞技人才，为我国国防事业的可持续发展打下坚实基础[14]。因此，国防部、教育部以及高校要重视国防体育竞赛体系的建立与创新，为打造国防强国、体育强国注入新的驱动力量。国防体育竞赛体系的构建，不但能够进一步明确国防体育的发展方向，使国防体育与传统体育实现有效联动，激发各个群体参与国防体育的积极性；而且还能够优化传统的国防体育人才选拔制度中存在的不足。高校大学生通过参与国防体育竞赛，能够更加深入了解我国国防建设最新动态，激发他们拥军、参军的热情，为国防建设储备更多的高质量人才。

2.2 大学生国防体育竞赛体系构建原则

2.2.1 分层原则

大学生国防体育竞赛体系的构建要遵循分层原则。在实践过程中，要结合国防体育竞赛的规模，对其进行分级划分。具体来讲，可以沿用国际上体育竞技比赛的分层方法，将其划分为市级学校国防体育竞赛、省级国防体育竞赛以及国家级国防体育竞赛。

2.2.2 互通原则

大学生国防体育竞体系构建过程中要注意做好各个赛事的互联互通，避免赛事之间出现割裂和壁垒的状况[15]。只有这样，才能够有助于国防体育竞技赛事的高速、健康发展，并有效降低竞赛举办成本，推动竞赛体系的规模化

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

与标准化建设。

2.2.3 包容原则

大学生国防体育竞赛体系要遵循包容原则，有效降低参赛者的准入门槛，尽可能地将更多的潜在参赛人员纳入到赛事体系中，从而让更多有志于国防建设与国防体育运动的人参与到国防体育竞赛中在享受国防体育竞赛运动的同时，为国防体育发展贡献出力量。

3 大学生国防体育竞赛体系构建内容

以大学生国防体育竞赛体系为研究对象，借鉴国内外体育项目竞赛体系建设的成熟经验，从竞赛体系的各要素出发，明晰竞赛目标体系定位，探究多元共治管理模式，研究体育竞赛资源供给改革，创建统一赛事赛规体系，使国防体育运动走向规范化、制度化，促进国防体育竞赛健康、科学、可持续的发展，为落实体教融合战略，推动大学生国防体育竞赛发展提供理论支撑与实践经验，为中小学国防体育发展提供参考依据。

但是由于我国大学生国防运动竞赛在我国发展起步较晚，各地区存在显著差异，大学生在运动方面的水平相对较低，市场化程度不足。全国性和跨省区的大学生国防体育竞赛活动相对较为稀缺，制约了国防体育推广与普及；我国大学生国防体育竞赛体系尚不完善，赛事体系相对落后、竞赛资源匮乏、组织管理不畅等诸多问题，制约着我国大学生国防体育竞赛的向前发展。

探索全民国防教育背景下大学生国防体育竞赛体系的构建，围绕竞赛目标、竞赛资源、组织结构、规章制度、赛事系统五大构成要素进行分析，结合国防体育竞赛刚刚起步这一特殊阶段，重点研究国防体育竞赛发展理念、竞赛管理机制、竞赛赛事体系、竞赛资源供给四个方面，将国防体育竞赛打造成可以与国家体质健康监测、国防教育、学生军事训练紧密联系的统一、规范化的体育竞赛体系。

3.1 明确国防体育竞赛发展理念

国防体育与国防教育有着天然联系，在推广体育运动的基础上还具有为国家储备国防后备力量的作用。因此，在国防体育竞赛体系建设初期，需要围绕“四个关系”即国防体育与国防教育的关系、国防体育与学生军事训练的关系、国防体育与军事体育的关系、国防体育与其他相近体育项目之间的关系，进一步分析国防体育竞赛目标定位、价值认同和文化孕育，深挖国防体育竞赛的内涵与外延。既要从“大众教育、普及教育、精英教育”三个维度培养国防体育竞赛参与者的角度，又要从完善“项目研发、技能训练改革、校园国防体育指导、体系建设、赛事推广”五大主体功能的角度，为大学生国防体育竞赛长期发展提供方向支撑，为竞赛体系构建提供政策依据。

3.2 梳理国防体育竞赛管理机制

由于大学体育竞赛的开展涉及政府机构、学校部门、社会组织等多个主体，导致管理机制出现多元协同治理的特征。由于国防体育带有鲜明色彩，因此国防体育竞赛较其他体育项目，增加了军队这个参与协同治理的主体，并且在国防体育竞赛体系构建初期发挥举足轻重的作用。需要在各社会主体主动参与下，本着求同存异的原则，分析不同层次管理主体共同参与、共同治理体育竞赛事务的作用和作用路径，以保障大学体育竞赛的有序发展，充分发挥政府、学校、社会等多元主体的各自优势；探索基于教育共同体视角下，多主体之间的协同机制，以有效提升运行管理效率，为国防体育竞赛发展提供了良好的制度环境；研究并制定基于教育共同体视角下的大学生国防体育竞赛管理制度，从而对各主体、各组织结构以及相关人员的岗位事务、职责权限等进行规范，并以法律法规的形式保障和调控国防体育竞赛的发展。

3.3 搭建国防体育赛事系统

赛事系统是学校国防体育竞赛开展的项目基础。国防体育运动项目从 1952 年至今发生了巨大变化，受条件、场地和参与目标人群的影响，其中大部分国防体育运动项目不适合大学生群体开展，其中一些运动项目已经成为比较成熟的赛事系统，比如足球、射击、定向越野等。在构建国防体育赛事体系的初期阶段，可以参考世界军人运动会项目、中国人民解放军军事体育项目，研制适合在高校校园内面向大学生开展的国防体育运动项目，从竞赛赛规、竞赛种类、竞赛等级划分、比赛场次、竞赛形式等方面开展研究，从而提高竞赛的系统性、稳定性，丰富竞赛项目设置，为大学生运动员提供了平等竞争的机会，保障了他们拥有相同的竞赛权力；随着国防体育赛事的逐步开展，迫切需要研究与国防体育相近的竞赛项目、展示活动的衔接与承载机制，如国防体育赛事与教育部全国军事教学展示军事体育专项的衔接、对学生军事训练的承载、对全国军事特训营的衔接等。

3.4 提供国防体育赛事资源供给

充足的竞赛资源是大学体育竞赛快速发展的物质保障，也是大学体育竞赛体系发展水平较高的重要标志，竞赛资源包括物质资源和非物质资源。由于国防体育竞赛处于初建阶段、竞赛器材存在特殊性（比如激光枪、兵棋推演设备等），在物质资源供给上存在空白。需要对目前制约竞赛发展权重最高的非物质资源——人力资源保障和物质资源——场地设施保障进行逐一分析，研究探索租赁、授权和合作等形式实现场地设施资源的共享共建模式，探索赛事资源供给侧产学研合作机制，特别是在竞赛器材的源头上加大合作开发，提高国防体育资源自主创新的程度；加快国防体育项目教练员、裁判员培训体系构建和认证机制研究，开发一系列相关培训课程，针对国防体育竞赛的管理者、教练员、裁判员加大培训力度和规模，填补没有目前正规国防体育教练员、裁判员的空白，从而助力提高竞赛质量。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

4 大学生国防体育竞赛体系运行有效举措

中国大学生体育协会国防体育分会与中国中学生体育协会国防体育分会紧密配合，以国防体育为纽带，立足线上、线下两个维度，从“大众教育、普及教育、精英教育”三个维度培养国防体育竞技活动的参与者，扩大大学生受众范围。初探“会员单位—片区—赛区—示范区”四级活动体系，逐步完善“项目研发、技能训练改革、校园国防体育指导、体系建设、赛事推广”五大主体功能。用国防体育实现丰富校园国防教育内容的教育增值，努力做国防体育的推广者、国防教育的参与者、社会服务的提供者和国防文化的宣传者。

4.1 强化思想引导，落实育人目标

分会以习近平强军思想为指导，以国防体育赛事体系建设为重要契机，在铸魂和塑形上下功夫，充分发挥“国防+体育”综合育人功能，把爱国主义教育、国防教育和体育竞技项目有机融入国防体育活动中，让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根，引导学生历练和传承“坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民”的伟大建党精神，与会员单位同心协力把分会打造成开展“四史教育”的天然平台和增进大学生政治信仰、理想信念、民族信心的重要舞台。通过举办全国性国防体育赛事，团结全国高校的国防教育和体育工作者持续开展国防教育、体育和实践育人工作，努力搭建全国高校武装部、军事课程教师交流平台。探索军地协同育人新途径，坚持军事理论与军事技能相结合、实地践学与竞赛体验相结合、基础训练与特色联合训练相结合。统筹分会力量，为全国军事课教育展示活动的业务流程、比赛项目提供技术支持，将第一课堂军事课中的军事技能训练与第二课堂军事体育活动相结合，强调“六项一体，团队合作”，突出“实战性强、参与度高、军事味足”，引领学生国防体育新发展，强化赛事设计和活动组织能力。

4.2 创建协同平台，促进课堂融合

分会集思广益，设计了一系列“特色鲜明、立足国情、接轨国际”的国防体育项目。分会受邀全程观摩了第七届世界军人运动会，重点调研了海军五项、定向越野、军事五项、空军五项，了解帆船、水上救生、公开水域游泳、铁人三项、现代五项等比赛项目的组织运行、评判标准、裁判制裁、场地设置等事宜，进一步加深了对国防体育的理解，对面向大学生开展国防体育的项目设置有了全新的思考。多年来，与南开大学、东南大学、海南大学、浙江海洋大学、宁夏大学等项目会员单位一起按照学生冬季军事体育五项、海洋军事体育五项、现代军事体育五项、校园军事体育五项五个范畴和冰雪、沙漠戈壁、滩涂海岛、丘陵平原、山地等五个环境，研制比赛项目和训练方案。

紧密联系第一课堂，与军事课强耦合，孕育群众基础。按照《普通高等学校军事课教学大纲》要求，用国防体育将军事技能训练与本科新生国防教育、思想政治教育环节紧密联系起来，将第一课堂与第二课堂紧密联系起来，用国防体育活动有力促进大学生军事理论和实践能力提升，逐步构建国防体育活动协同育人的长效机制。在学生军事训练中，指导分会单位将国防体育、军训科目训练与军训考核相结合，提供多样化考核办法，提高学生参与度，增强学生获得感。通过将无线电测向项目列入学生军训必修科目，采取“小组学习—连队体验—比赛支撑”的机制，增强军训的学生参与度。

4.3 提炼经验效果，丰富项目内容

根据历届教育部全国军事课教学展示方案、中国大学生体育协会国防体育竞赛规程，提炼并设计出符合学校实际情况的校园国防体育比赛方案，如体育场军事越野、篮球场应用射击、投弹投准、队列展示、战场医疗救护、云比赛等，引入兵棋推演、无人作战等反映未来战争的谋略性体验赛。活动结束后，根据学生意见和建议，不断完善军事技能训练科目中可以作为学生增强体质、提高体能和技能的有关项目，使之成为今后可以在校内开展的国防教育实践活动，进一步丰富了校园国防教育内容。通过持续推动在学生军事技能训练项目中加大对国防体育项目的宣传普及，促进学生对国防体育活动的了解，调动学生的参与热情。学生军训为国防体育提供了普及性教育和潜在的运动员。经过系统培训的学生小教官，成为了未来国防体育项目裁判员，可以说国防体育延展了军训育人的效果。

4.4 群策群力，推动国防体育发展

积极发挥高校思想政治教育与高层次人才培养的双重优势，利用好各单位的优势学科资源和先进教学研究平台，探索应用虚拟仿真、虚拟现实等高新技术手段和会员单位特色资源开展国防体育培训和教学训练活动。以国防体育运动为纽带，推动国防教育贯穿全学段、学生全覆盖。通过国防体育运动，将分会骨干教师与学生国防体育社团紧密联系起来，将各高校、各省市国防教育协会密切联系起来，通过观摩、研习和交流，拓宽了开展国防教育的思路，大家提出的宝贵意见和建议，也为国防体育发展注入了动力。通过高校学生国防类、体育类社团开展国防体育活动项目的日常推广和体验，推动了国防体育从点向面发展。

5 结语

新中国成立以来，我国国防体育的内涵与制度体系不断发生变革和创新，其内容、制度和形式都逐渐趋于完善，然而在大学生国防体育竞赛体系建设方面还存在着较大不足。大学生国防体育竞赛体系的构建，能够有效激发大学生参与国防体育的主动性以及积极性，能够为我国陆海空军的建设提供有力支援；打破不同地域国防体育教育交流的壁垒，使全国国防体育竞赛体系实现协同发展；推进

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

国防体育竞赛体系标准化建设，继而逐渐形成国防体育竞赛高精尖人才的良性培养机制；激发大学生居安思危、爱军尚武的强烈情感，为现代化军队建设打下坚实基础。

基金项目：2022 中国大学生体育协会一般课题《跨学段的国防体育竞赛体系一体化构建研究与实践》（202203021）。

[参考文献]

[1]孙正,周芳.城镇化进程中失地农民参与体育锻炼的现状分析与对策探索[J].通化师范学院学报,2015,36(2).
[2]修瑜.普通高校国防体育课教学内容构建研究[D].天津:天津体育学院,2023.
[3]何祖星.国防体育与国防、教育、体育的关系辨析[J].军事体育学报,2015,34(4):94-97.
[4]赵胜,江玲.新中国国防体育运动的历史考察[J].体育文化导刊,2014(10):183-186.
[5]林然.高校国防教育与公共体育教育功能融合的路径探索[J].体育科技文献通报,2023,31(6):157-159.
[6]胡聪聪.新时代中学国防体育理论与实践研究[A].《“双减”政策下的课程与教学改革探索》第十九辑[C].湖北:新课程研究杂志社,2022.
[7]梁民杰.高校国防体育与军事训练关系研究[J].西部皮革,2018,40(14):131-133.
[8]何祖星,赵艳平,彭丽英,等.教育均衡发展视角下普通高校国防体育师资力量建设的政策保障研究[J].体育科技文献通报,2017,25(9):12-14.
[9]赵胜,江玲.新中国国防体育运动的历史考察[J].体育文化导刊,2014(10):183-186.
[10]赵亮.论国防体育与群众体育[J].中外企业家,2011(6):210.
[11]薛宇.红色体育精神的历史价值与当代启示[J].延安大学学报(社会科学版),2023,45(5):47-55.
[12]李晓鹏.我国高校体育竞赛体系现实困境与优化策略[J].体育文化导刊,2022(8):1-7.
[13]钟秉枢.新时代我国大学生体育竞赛体系的改革与创新[J].北京体育大学学报,2022,45(7):19-32.
[14]黄雅鑫,王广城.体教融合背景下青少年参与体育竞赛的实施路径[J].田径,2022(4):10-12.
[15]夏静,李赞,谭洋洋.我国竞技体育竞赛体制改革的发展历程、模式优化及前瞻思考[J].天津体育学院学报,2022,37(1):80-86.

作者简介：王小宁（1981—），男，汉族，北京市人，副教授，博士，北京科技大学，研究方向：国家安全理论、国防教育研究、思想政治教育；喻竞（1985—），男，汉族，湖南临湘人，博士研究生在读，北京体育大学，研究方向：马克思主义体育理论；牛兴炜（1996—），男，汉族，陕西安康人，硕士研究生，研究实习员，北京科技大学学生工作部（处）、武装部专职教师，研究方向：国防教育。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

关于我国飞行人员伤病情况研究与演进的 citespace 分析

王 超 吴海平* 徐阳阳
海军航空大学航空基础学院军事体育教研室，山东 烟台 264000

[摘要]目的：是研究近年来我国飞行人员的伤病情况，热点问题以及变化趋势。建议对出现频率较高的伤病提前预防，具有重要的意义。方法：通过对 CNKI 数据库相关主题进行检索，对相关文献的研究内容和方向进行分析研判，收集并整理文献。运用 Cite Space 可视化分析软件，对年发文量、作者等内容构建知识图谱。通过知识图谱分析我国飞行人员伤病情况研究现状与发展趋势。结果：筛选获得飞行人员伤病情况研究文献 210 篇，由年度发文量图谱得出 2013 年年发文量最多，全年共发文 19 篇；通过作者图谱，可以知道以王雷为核心的科研团队是规模比较大的科研团体；通过期刊来源图谱，可以得出文章载文量刊登的期刊类型比较多，多为一些医学杂志之类的期刊，大多数还是一些核心期刊；通过机构共现图谱可以看出其中发文量较多的几个机构主要有：中国民用航空局民用航空医学中心民用航空人员体检鉴定所、中国南方航空股份有限公司航空卫生管理部、成都民用航空医学中心等；通过关键词图谱，可以得出频率较高的关键词有：听力损失、噪声性听力损失、腰痛、肥胖、颈部损伤、颈腰痛防控、高脂血症、消化性溃疡、脊柱软组织伤病。结论：针对飞行人员容易出现的疾病和运动损伤，制定相关的预防措施和恢复方案，在未来飞行人员日常生活和训练过程中，可以提前预防，减少伤病发生的概率。
[关键词]飞行人员；伤病情况；图谱
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12446 中图分类号：G302 文献标识码：A

Citespace Analysis of the Research and Evolution of Injuries and Illnesses among Chinese Pilots

WANG Chao, WU Haiping *, XU Yangyang
Military Physical Education Teaching and Research Office of Aviation Foundation College of Naval Aeronautical University, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract: The purpose is to study the injury and illness situation, hot issues, and changing trends of Chinese pilots in recent years. It is of great significance to suggest early prevention of frequently occurring injuries and illnesses. Method: by searching relevant topics in the CNKI database, analyzing and judging the research content and direction of relevant literature, collecting and organizing literature. Use Cite Space visualization analysis software to construct a knowledge graph of annual publication volume, authors, and other content. Analyzing the current research status and development trends of injuries and illnesses among Chinese pilots through knowledge graphs. Result: 210 research papers on injuries and illnesses among pilots were selected, and the annual publication volume graph showed that 2013 had the highest annual publication volume, with a total of 19 papers published throughout the year; Through the author's map, it can be inferred that the research team led by Wang Lei is a relatively large research group; Through the journal source map, it can be concluded that there are many types of journals with published articles, mostly medical journals, and most of them are core journals; Through the co-occurrence chart of institutions, it can be seen that the institutions with a large number of publications mainly include the Civil Aviation Personnel Physical Examination and Appraisal Institute of the Civil Aviation Medical Center of the Civil Aviation Administration of China, the Aviation Health Management Department of China Southern Airlines Co., Ltd., and the Chengdu Civil Aviation Medical Center; Through the keyword map, the high-frequency keywords can be identified as: hearing loss, noise induced hearing loss, back pain, obesity, neck injury, prevention and control of neck and back pain, hyperlipidemia, peptic ulcer, spinal soft tissue injury. Conclusion: in response to the diseases and sports injuries that pilots are prone to, developing relevant preventive measures and recovery plans can prevent them in advance and reduce the probability of injuries in their daily life and training in the future.
Keywords: flight personnel; injury and illness situation; atlas

随着我国经济和科技的快速发展，自主研发能力的增强，国产大飞机 c919 成功完成商业首飞。我国民航运输业的快速崛起，使中国成为全球仅次于美国的第二大航空市场[1]。我国飞行事业快速发展，离不开飞行人员队伍的成长与壮大。飞行人员是我国的宝贵财富，对于军民航飞行员来说，其良好的健康状况是顺利完成飞行任务的保障。飞行员作为一个特殊的群体，有着光荣的使命感和责任感。军航飞行员的责任是保卫蓝天，防止敌人侵入领空；民航飞行员的责任是保障人民群众安全到达目的地。他们的存在至关重要，意义非凡。

飞行人员的伤病情况是本文研究的重点。伤病情况分为疾病和运动损伤两层概念，疾病和运动损伤都会对飞行员的业务操控能力产生一定程度上的影响。通过对疾病和运动伤病的研究，可以有效的预防发生的概率，降低飞行

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

风险概率，具有深远的意义。

大数据时代信息呈海量增长，数据可视化是信息化繁为简的重要抓手，可以将抽象的数据转变成直观形象的图形[2]。通过大量的阅读文献，发现目前对于飞行人员伤病情况的研究，缺少概括性和梳理性的文章。科学知识图谱是以知识域为对象，显示科学知识的发展进程与结构关系的一种图像[2]。针对我国飞行人员的伤病情况进行知识图谱分析，能够更加全面了解我国飞行人员伤病基本情况。

1 数据来源和研究方法

1.1 数据来源

进入中国知网数据库首页，通过旧版入口，选择高级搜索模式，确定搜索主题词：主题词=飞行人员伤病，或者飞行伤病，或者航空兵伤病，或者飞行预防，或者航空兵预防，或者民航飞行员，或者航空兵运动损伤。研究方法来源类别不做变动，限定期刊的年限，跨度为 1995～2023 年。为了提高样本的准确性，确保研究进程的顺利开展，针对文献的题目、文献摘要、关键词以及文章大致内容，对所有检索文献进行预处理，剔除不符合研究方向的文献，最终确定 210 篇论文为研究对象。引用的参考文献下载并保存为纯文本“txt”文件，以此作为数据来源，文献截止日期 2023 年 11 月 19 日。

1.2 研究方法

德雷塞尔大学计算机与情报学学院美籍华人陈超美（Chaomei Chen）教授，于 2003 年开发了 citespace 软件。这是一款基于 JAVA 平台被广泛使用的信息可视化软件，适用于多元、分时、动态的复杂网络分析[3]。本文采用 CiteSpaceV（5.7.R5（64-bit）w）版本，以 CNKI 收录的飞行人员伤病情况相关文献形成数据库，并作为研究对象，绘制科学知识图谱。主要通过对年发文量分析、作者共现图分析、期刊载文量分析、机构共现图分析，关键词共现图分析，来解读飞行人员伤病情况的基本研究现状。

具体研究过程：（1）运用 CNKI 高级检索，通过各种方式，严格把控标准要求，筛选出目标文献，以“Refworks”格式形成“txt”文件，并将该文件导入 CiteSpace 软件中。（2）在形成文章数据库时，查阅文章题目、摘要、关键词，对文章的内容进行仔细研究，确保挑选出来的文献紧扣研究主题方向；（3）在 CiteSpace 设置页面中，研究的参数设置如下。Time Slicing（时间区间）设置为 1995.1-2023.11；Years Per Slice（时间分区）设置为 1；TopN（阈值）选择系统默认设置。得出以下相关研究结果并进行分析。

2 研究结果与分析

2.1 年度发文量分析

分析发文数量分析可以反映出在一段时间之内对研究问题的关注度。

通过发文数量的年度分布，可以大致地看出，对于该热点问题的总体发文量不多，相关人员对该热点的研究在大致趋势上是呈现上升趋势的。尤其是在 21 世纪 10 年代以来，发文量更是呈现指数的上升。更是在 2013 年达到年发文量 19 篇的高峰。尽管在进入 2020 年之后，关于该热点问题的发文数量有所下降，但是作者认为，后期还会有所突破。

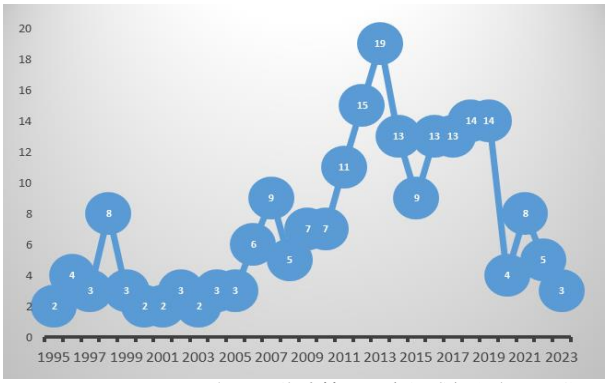

图 1　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域年发文量图谱

2.2 作者共现图分析

将利用 CNKI 学术平台得到的文献数据，导入 CiteSpace 可视化分析软件中，以 1995 至 2023 年之间的每 1 年为区间，将 210 篇论文数据导入 CiteSpace 软件中，时间范围选择 1995～2023 年，时间分区选择 1 年，Node Types（节点类型）选择 Author（作者），共生成了 420 个节点和 797 条连线的飞行人员伤病情况研究领域作者共现图谱，如图所示：

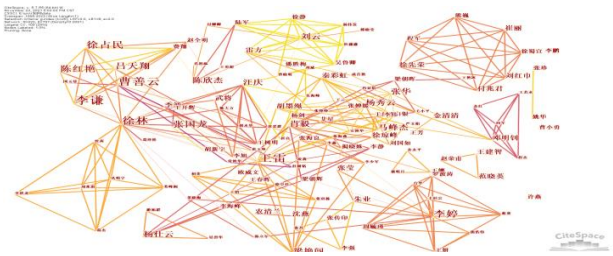

图 2　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域作者共现图谱

图中每个节点表示一位作者，作者节点的大小代表着在该研究领域的影响力。节点尺寸越大，表明影响力越大，发文量也相对越多。节点间的连线表示其合作关系，连线越多，合作越密切。通过对作者共现图谱分析可以看出，作者的节点数量较多，节点与节点之间的连线错综复杂，相对密集。这就说明有关作者之间，共同课题的合作比较频繁。从聚类图中可以看出，以王雷为核心的科研团队和其他人的连线比较密集，连线数量比较多，规模比较大。并且还存在一些类似于刘云和雷方、崔丽和徐先荣、曹善云和李谦之类的小团体。说明这类作者之间存在共同的研究课题，人数比较固定，相互之间的联系比较密切。

2.3 期刊来源载文量分析

期刊载文量是体现文献研究质量的重要依据，是研究成果呈现的重要载体。将论文导入 Citespace 软件中，时间范围选择 1995～2023 年，时间分区选择 1 年，Node

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

Types（节点类型）选择 source（来源），得出了发表期刊载文量共现图。如图所示，共生成 137 个节点和 405 条连线飞行人员伤病情况研究领域期刊来源图谱。

图 3　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域期刊来源图谱

文章载文量刊登的期刊类型比较多，多为一些医学杂志之类的期刊。大多数还是一些核心期刊，说明了国内学术界对此热点问题的相对重视，当然也不乏会有一些影响力相对较小的期刊杂志。总体而言，期刊质量呈现出良莠不齐。

2.4 机构共现图分析

将 1995 至 2023 年度以每 1 年为区间，节点类型选择 Source（来源）。从机构共现知识图谱中可以清楚地看出，目前关于我国飞行人员伤病的研究大多是一些航空部门，另外还有少量的高等院校以及医院单位。另外，节点越大，说明机构发文量越多，可以看出其中发文量较多的几个机构主要有：中国民用航空局民用航空医学中心民用航空人员体检鉴定所、中国南方航空股份有限公司航空卫生管理部、成都民用航空医学中心等。

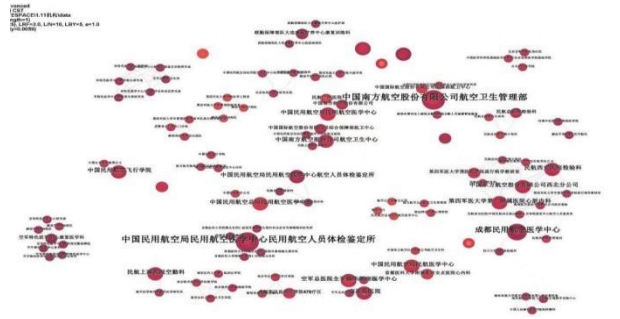

图 4　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域机构共现图谱

从共现图中可以看出，各个机构之间的连线较少，未形成明显的聚类。说明各个机构之间的合作较少。但也有第四军医大学第一附属医院心脏内科和中国东方航空股份有限公司西北分公司等机构，他们之间连线较多，说明机构之间的合作较为频繁。在未来，希望各个机构之间能够建立起更多的研究团队，针对飞行人员发生频率较高的伤病成立相关课题，研究具体原因，运用现代化高科技手段，探索相关解决措施，进而从根本上降低我国军民航飞行人员的伤病发生率。

2.5 关键词共现图分析

学术论文中的研究主题或者研究方向，最直接的体现就是关键词。关键词一般是根据论文的标题或者主题来定的，体现着文章的研究价值与研究方向。关键词出现的频率越高，相对来说，该研究热点的热度越高。研究热点是指在某一时间段内，引起广泛关注和研究兴趣的一些重要话题、方向或问题。通过 CiteSpace 对技能迁移论文的关键词进行可视化分析，将“txt”文本导入 CiteSpace 软件中，时间范围选择 1995-2023 年，时间分区选择 1 年，Node Types（节点类型）选择 Key（关键词），将可视化网络图中节点属性选择节点的年轮表示方法选项，共生成了 381 个节点和 892 条连线的飞行人员伤病情况研究领域关键词共现图谱。

图 5　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域关键词共现图谱

如图所示，节点的整体大小，反映了节点被引或者出现的次数。节点越大，那么该关键词出现的频率就越高。圆圈外层的颜色表示其具有中心性，圆圈外层的颜色越深，那么说明该关键词在这一领域被研究的次数就会越多[2]。节点的年轮圈代表着不同年代发表论文的数量，某个年份的年轮越宽，则代表在相应的年份上被引用或者出现的频率越大。

图中较为明显的和健康主题相关的关键词主要有：听力损失、噪声性听力损失、腰痛、肥胖、颈部损伤、颈腰痛防控、高脂血症、消化性溃疡、脊柱软组织伤病等关键词。可以得出，运动员易患的运动损伤主要集中在颈部和腰部。林婉霞在硕士论文中提出，国内研究显示，脊椎退行性病变，尤其是腰椎间盘突出症及颈椎病已成为军队飞行人员停飞排名第 3 位的原因[4]。

根据关键词出现的频次和中心性进行排序，列举出排名前 20 位的关键词。

根据关键词出现的频率以及中心性，大致可以得出军民航飞行人员存在频率较高的疾病主要有：心理健康、高血压、高血脂、脂肪肝、血糖、高尿酸、冠心病等情况。雷方、张铮铮等指出飞行员临时停飞常见疾病为呼吸系统疾病（45.35%）、五官科疾病（17.47%）、消化系统疾病（11.85%）[5]。

图 6　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域关键词突现图

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

表 1　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域高频关键词 TOP20

排名	频次	中心性	年代	关键词	排名	频次	中心性	年代	关键词
1	60	0.58	1995	飞行员	11	8	0.04	1998	高血压
2	35	0.33	2005	民航飞行员	12	8	0.08	2006	高脂血症
3	26	0.37	1995	飞行人员	13	8	0.07	2009	预防
4	20	0.18	1999	患病率	14	6	0.05	2007	脂肪肝
5	18	0.14	2000	危险因素	15	6	0.03	2012	血脂异常
6	13	0.09	2011	合格鉴定	16	6	0.03	1998	健康状况
7	10	0.06	2002	体格检查	17	5	0.01	2003	血糖
8	9	0.05	2005	影响因素	18	5	0.04	2014	高尿酸血症
9	9	0.08	1996	病例报告	19	5	0.00	2008	合格鉴定
10	9	0.02	2004	心理健康	20	5	0.04	2010	冠心病

关键词共现分析是直接提取关键词进行分析，而关键词突现分析需要通过自然语言处理过程，先提取名词性术语后，再构建共词网络图谱。[6]

通过对热爆炸不同领域发文的突发性进行探测，了解不同时期热爆炸研究活跃领域的分布。[6]关键词突现图能够显示出该关键词，在某一时间段内研究的热度。Strength（突现值）越高，说明某一时间段内，发表含该关键词的文章呈现突然性增长。

根据关键词突现出现的情况，可以看出，和飞行人员伤病情况研究最相关的是“高尿酸血症”在 2014-2017 年是研究的重点。李敬指出，影响高尿酸发病机制的因素，主要包括环境因素和饮食因素两大方面。环境因素主要是指，随着我国飞行事业的快速发展，飞行人员的紧缺。导致现役飞行员飞行任务重，压力大，饮水少和小便少，身体代谢物资没有及时地排出体外；饮食因素是指，飞行人员吃的食物中含有大量的海鲜类和动物肾脏，长期地摄入高能量和高嘌呤的食物，例如海鲜类和动物内脏等食物，这就会增加诱发高尿酸血症的概率[7]。时间跨度最长的突现词是“病例报告”，时间跨度为 1996-2007。

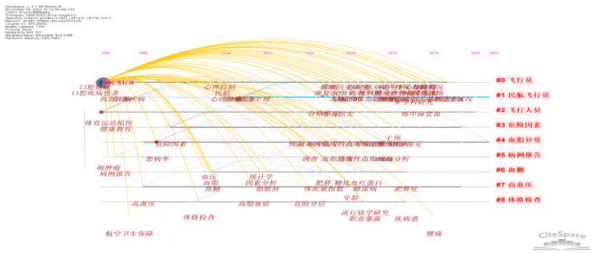

图 7　1995-2023 飞行人员伤病情况研究领域
关键词研究时区共现聚类图谱

根据飞行人员伤病情况研究领域，关键词研究时区共现聚类图谱，可以得出，按照顺序依次为：#0 飞行员、#1 民航飞行员、#2 飞行人员、#3 危险因素、#4 血脂异常、#5 病例报告、#6 血糖、#7 高血压、#8 体格检查。

排列顺序是从 0 到 8，数字越小，聚类中包含的关键词越多，其中每个聚类是多个紧密相关的词组成的，具体是哪些关键词，可以通过导出报告得到详细信息。

3 研究结论

针对不同的伤病情况，应该采取相对应的措施。李敬针对飞行人员容易出现的高尿酸血症，提出应具体采用以下措施来预防：减少进食过嘌呤含量高的食物、做好知识宣传、飞行期间多饮水、多进行有氧运动控制体重[7]。王茜针对航空兵部队腰痛患者，提出应该进行重视健康行为的培养、制定个性化的健康教育方案、丰富健康教育形式以及建立官兵健康纪录[8]。

未来飞行事业的发展离不开飞行人员队伍的成长与壮大，要想成为飞行大国和飞行强国，就需要我国相关部门重视对我们飞行人员出现的各种健康问题进行研究和预防。通过对飞行人员伤病情况多种知识图谱的研究与分析，可以快速的了解我国飞行人员容易出现的疾病和运动损伤，从而制定相关的预防措施和恢复方案，在未来飞行人员日常生活和训练过程中，可以提前预防，减少伤病发生的概率。

国家在 2018 年出台了《军事体育训练大纲》，而与军航飞行员密切相关的航空体育就属于军事体育的一部分，说明了国家对飞行事业非常重视[9]。虽然军民航飞行员存在较为明显的不同，但是他们的飞行属性上是有相通点的。针对飞行人员容易出现的伤病情况，可以将军航飞行员的一些经验迁移到民航飞行员的日常生活和训练过程中，从而有好的效果。同时对于军民航飞行人员出现的共性问题，可以统一分析原因，制定相应的解决措施，共同解决。

[参考文献]

[1]陈华卫,杜长亮.我国航空体育课程体系的优化——以南京航空航天大学为例[J].湖北体育科技,2019,38(2):175-178.
[2]陈悦,陈超美,刘则渊,等.CiteSpace 知识图谱的方法论功能[J].科学学研究,2015,33(2):242-253.
[3]张俊杰,果天泽,叶俊.知识图谱视角下我国飞行员体育研究现状及演进的可视化分析[J].四川体育科

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

学,2023,42(5):22-27+33.
[4]林婉霞. 基于知信行理论的军队飞行人员颈腰痛影响因素及防控对策研究[D].中国人民解放军空军军医大学,2023.
[5]雷方,张铮铮,邓明钊,等.民航飞行员门诊临时停飞疾病谱分析[J].实用预防医学,2016,23(9):1102-1104.
[6]李杰,陈超美.CiteSpace:科技文本挖掘及可视化[M](第三版).首都经济贸易大学出版社,2016:227-229.
[7]李敬.飞行人员高尿酸血症的预防[J].航空航天医学杂志,2014,25(10):1378-1379.
[8]王茜,叶青,梁婷.航空兵部队中腰痛患者健康教育方式的探讨[J].心理月刊,2020,15(11):238+240.
[9]中央军委训练管理部,2018.军事体育训练大纲[Z].北京.中央军委训练管理部.

作者简介：王超（1993—），男，汉族，山东聊城人，硕士，助教，海军航空大学航空基础学院军事体育教研室，研究方向:航空体育教学与管理;*通讯作者:吴海平(1982—)，男，汉族，安徽望江，硕士，讲师，海军航空大学航空基础学院军事体育教研室，研究方向:航空体育教学与管理；徐阳阳（1991—），男，汉族，山东邹城人，硕士，讲师，海军航空大学航空基础学院军事体育教研室，研究方向：军事体育训练、军事体育管理。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

新课标理念下幼小衔接的体育生活化实践策略研究

赵 花
杨浦区打虎山路第一小学，上海 200129

[摘要]运用文献资料、逻辑分析等方法，分析当前幼小衔接存在的问题，基于新课标理念探讨幼小衔接的体育生活化实践路径。提出体育生活化理念、立足教学方式、内容和评价及实践策略。遵循教学理念与日常生活的深度融合，教学内容与生活紧密相连，教学评价与生活实践紧密对接和培养持久的行为模式与自我管理能力。实践策略：转变教育观念，使体育回归生活；以“互通”为基础，拓展培训模式；拓展教育资源，形成教育合力。

[关键词]新课标；幼小衔接；体育生活化；融合；体育核心素养
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12428　　中图分类号：G807　　文献标识码：A

Research on Sports Lifestyle Practice Strategies for the Connection between Kindergarten and Primary School under the Concept of New Curriculum Standards

ZHAO Hua
Yangpu District Dahushan Road No.1 Primary School, Shanghai, 200129, China

Abstract: Using methods such as literature review and logical analysis, this paper analyzes the current problems in the transition between preschool and primary schools, and explores the practical path of sports life based on the new curriculum concept. Propose the concept of sports life, based on teaching methods, content, evaluation, and practical strategies. Adhering to the deep integration of teaching philosophy and daily life, teaching content is closely linked to life, teaching evaluation is closely integrated with practical life, and sustainable behavior patterns and self-management abilities are cultivated. Practical strategy: Transform educational concepts and bring sports back to life; Based on "interoperability", expand training models; Expand educational resources and form an educational synergy.

Keywords: new curriculum standards; early childhood transition; sports life oriented; integration; sports core literacy

引言

在《体育与健康》2022 版新课标理念的指导下，体育生活化作为一种创新的教学模式，正逐渐受到教育工作者的重视。体育活动应与人们的日常生活紧密相连，以维护健康和提高生活质量为目标，使体育成为人们生活中的自发需求和日常行为。体育生活化理念倡导体育活动成为日常生活中的核心组成部分，其核心价值在于维护个体的终身健康及提升生活品质。在儿童成长的关键阶段——幼小衔接期，体育生活化的实践显得尤为重要，将体育活动自然地融入儿童的日常生活之中，使之成为家庭休闲活动的一部分，同时与社区体育资源相融合，共同构建一个支持性的体育环境[1]。重新审视传统的体育教育模式，探索如何使体育活动更贴近儿童的生活实际，满足兴趣和需求。因此，探讨如何在幼小衔接期有效实施体育生活化，提出具体的实践策略，为推广和应用提供有益的参考和指导。从而培养儿童体育核心素养，落实以体育人的新课标理念。

1 教学理念与日常生活的深度融合：构建实践导向的教育体系

在现代建构主义学习理论的框架下，教育实践正逐步转向学生中心的模式，强调学生的主动参与和对知识的深度探究。在新课程理念指导下的体育教学中得到了具体体现，即强调以学生的全面发展为核心，充分尊重学生的主体地位，并鼓励教师在教学过程中展现出打破传统教材边界、积极开发丰富多元课程资源的勇气与智慧[2]。

基于新课标、新理念，幼小衔接期的体育教学改革，教育者应当深刻理解并践行体育生活化理念。教育实践者需要将体育活动重新定位为一种生活的艺术，它不仅仅是体能训练的手段，更是培养学生核心素养、激发创新意识和提升生活品质的重要源泉。教师应当致力于将体育课程与学生的日常生活紧密结合，使之成为学生生活中不可或缺的一部分，让学生在参与体育活动的过程中，感受运动带来的快乐，在实践中学习到团队协作、自我挑战和持续进步的价值观。为实现这一目标，需要精心设计和实施一系列富有创意和实效性的教学策略[3]。

1.1 体育生活化理念学习及案例实践

体育生活化是一种全新的教育理念，体育活动应该成为人们日常生活的一部分，不仅仅是一种锻炼方式。教师应积极学习理论，基于新课标理念，深钻教材，搜集、整理、编写适合幼小衔接期，学生身心发展的活动案例，如：“Happy”游戏天地、“阳光秀”趣味体能游戏和“欢乐谷”室内智能游戏等活动方案。让学生在生活中学会玩，玩出健康和快乐，让学生较好地、平稳地、健康地从幼儿园过渡到小学。在体育生活化的案例活动中，锻炼儿童身体、增强其体质，同时培养儿童团队合作、竞争意识等品质，

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

为未来成长奠定坚实基础。

1.2 创新教学策略：构建真实且富有挑战性的学习情境

为实现体育生活化，需要创新教学策略，构建真实且富有挑战性的学习情境。通过组织各种有趣的体育活动来实现，如户外探险、团队比赛等激发学生的学习兴趣，使学生在实践中学习到知识，培养解决实际问题的能力。同时，利用情景模拟、角色扮演等教学方法，让学生在模拟的环境中体验运动的乐趣，培养团队协作精神。

1.3 利用信息技术：打破时空限制，拓展学习资源

现代信息技术为体育教学提供了前所未有的机会，教师可以利用虚拟现实、增强现实等技术，为学生创造沉浸式的运动体验，让其在虚拟逼真的环境中学习和掌握运动技能。同时，通过网络平台，为学生提供在线学习资源，使其随时随地都能得到学练指导。从而打破时间和空间的限制，满足学生个性化的学习需求，提高教学效果。

1.4 个性化教学：满足学生差异，促进全面发展

每个学生都是独一无二的，有着不同的兴趣、能力和学习风格。因此，教师需要根据学生的实际情况，灵活调整教学策略和方法，实施个性化教学。通过分层教学、分组合作等方式，让每个学生都能在适合自己的节奏下学习和进步[4]。同时，根据学生的兴趣和特长，提供多样化的运动项目选择，让学生在自己喜欢的领域里得到充分的发展。

2 教学内容与生活紧密相连：构建生动、实用的学习体验

研究发现传统学校体育教学内容过于侧重竞技运动项目技术规范和体能练习，忽视了儿童的生活实际和经验。可能导致儿童在现实生活中难以将所学应用于实际情境中，从而影响学生学习兴趣和参与度。因此，幼小衔接期体育教学中应选择与儿童生活紧密相关的内容尤为重要，如日常活动、户外游戏等，能够激发儿童的学习兴趣，帮助其更好地理解和运用所学知识。同时，注重教学内容的整体性和连贯性，将体育教学融入儿童的生活世界中，创造出儿童的“履历情境”，有助于儿童在实际生活中更好地应用所学知识，提高实践能力。

2.1 布置喜闻乐见的活动场景

教师要用心设计和选取内容主题，确定可行的学习目标和教学重难点。关注学生的学习情意，采用色彩丰富、轻便易携的体育器材，布置学生喜闻乐见的活动场景，创设适宜锻炼的软、硬环境，引发学生跃跃欲试、敢于提问的学习动力，让学生尽情体验。

2.2 教师言行举止的亲切化

幼小衔接期的儿童，还没有完全摆脱幼儿园老师低声细语的讲解，因此小学体育教师应力求教学语言的儿童化，教学行为的平等化，有时“蹲下身子和学生平等交谈”是一个不错的方式，让学生在亲切、平等、鼓励的教学氛围中，健康快乐地学习体育的新技能，帮助学生更好地适应小学的学习生活。

2.3 创新有趣有料的教学方法

在幼小衔接期间，教师应积极探索和创新教学方法，使之更加符合儿童的认知特点和兴趣需求。例如，可以采用游戏化学习、情景模拟、角色扮演等互动性强的教学方式，让学生在轻松愉快的氛围中掌握体育知识和技能。同时，教师还可以利用信息技术手段，如多媒体教学、网络资源等，丰富教学手段，提高教学效果。通过创新教学方法，可以激发学生的学习兴趣，培养自主学习能力，落实全人教育理念。

3 教学评价与生活实践紧密对接：培养学生的综合素养与实践能力

对儿童的体育学习评价作为学校体育教学过程中的关键环节，通过科学、全面的评价体系，引导儿童树立积极的体育锻炼观念。关注儿童在体育技能上的掌握程度，强调在日常生活中主动参与体育锻炼的意愿和习惯。基于定期的体育技能测试、运动态度评估以及参与度调查等多元化评价方式，激发儿童对体育活动的兴趣，培养长期坚持体育锻炼的良好习惯。同时，评价结果为教师提供了有针对性的教学反馈，有助于教师调整教学策略，满足不同儿童的学习需求，实现学校体育教学的目标[5]。因此，幼小衔接期体育生活化的教学评价，应指向“学习目标”的达成和“乐学情意”的培养，要简单易行，延续幼儿园生活中互相评议的广泛性和即时性的特点，让学生有话即说。同时要根据体育与健身学科评价的要求，初步了解最基本的评议方法，尤其是学练过程中的观察评价，让学生渐渐学会用自己的语言表达和倾听。

3.1 评价关注要点

在体育教育中，学生的全面发展是评价的核心。评价学生的体育学习成果不仅仅局限于他们掌握的技能和知识，还包括他们的态度、行为、合作能力以及对健康生活的理解和追求。

例如，学生对体育与健身任课教师及其他管理人员的认识，以及对体育与健身活动场地和基本器材的了解，反映出他们对体育环境的适应能力和对体育活动的基本认知。学生在课堂上的行为表现，如遵守学习常规、对教师信号的反应能力，以及他们在活动中的表现，如正确的动作执行和身体活动的承担能力。学生的心理状态和情感表达方面，学生是否愿意表达自己的身体感受，是否乐于参与健身活动，以及他们对新动作和新技能的学习期待，都体现了他们对体育学习的积极态度和对健康生活的追求[6]。学生在教师和同伴的鼓励下能否说出一些运动项目的名称和体育信息，反映学生的知识积累及展现社交互动和团队合作能力。对学生的全面评价应涵盖他们的认知、行为、心理状态和社交能力等多个维度。全面地了解学生在体育学习中的进步和发展，从而为他们提供更有针对性

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

的指导和支持。

3.2 评价操作要点

在“幼小衔接”阶段的体育与健身学习评价中，操作要点应当遵循明确的评价目标、多元化的评价方法、过程性评价的原则、及时反馈的机制、自我评价与同伴评价的引导、家庭与学校评价的结合、定期评价的实施、个性化评价的考虑、评价结果的有效应用以及评价档案的建立等方面的原则。确保评价能够全面、客观地反映学生的学习情况，为学生的体育发展提供有益的指导和支持。促进学生在体育与健身方面的全面发展，培养运动技能、运动习惯和对健康生活的追求。将评价要点渗透于教学设计和实施之中，侧重于教师观察及观察记录评价，尤其是教学进程中，学生模仿、比较、表达、训练、展示和比赛等活动评价，提倡形象、生动和明确的语言描述或肢体动作，及时、准确和具体地评价，注重激励和方法的给予，留下观察记录和教学案例。

3.3 评价内容与方法

体育与健身学习评价的核心在于全面、客观地反映学生的学习情况。评价内容应涵盖认知水平、技能水平、态度与行为、心理状态和社交互动等方面，以确保评价的全面性。评价方法应根据评价内容的特点和需求来选择，包括观察法、测试法、问卷调查法和访谈法等，体现评价的准确性和可靠性[7]。在评价过程中，应设定明确的评价目标，选择合适的评价方法，并制定详细的评价计划。同时，应及时反馈评价结果，并根据结果持续改进教学策略和方法，优化评价过程，形成良性循环，不断提升教学质量和学生的学习效果。

4 日常化习惯培养：构建持久的行为模式与自我管理能力

幼小衔接期“体育生活化”理念的推广，更应关注儿童良好的学习习惯和行为习惯的养成，有利于学生树立自觉的体育生活化意识。因此，教师应遵循儿童身心发展的规律，努力挖掘教材中有利于培养学生良好习惯的环节，使兴趣的激发与常规的要求协同并进。

4.1 在游戏中遵循规则

游戏是儿童最喜欢的体育表现形式，教师应抓住游戏实施的各个环节，培养学生良好的行为习惯。例如：游戏规则的讲解环节，应培养学生思想集中、注意倾听的意向，提醒学生在教师讲解时应认真倾听、讲解完后有疑问可举手，培养学生的良好组织性；游戏实施的环节，应鼓励学生在安全有序的前提下，努力完成各项学习任务，并能为同伴加油和喝彩，培养学生合作进取、努力奋进的良好体育运动习惯；游戏结束的环节，教师可以通过总结和回顾，综合性地评价学生的参与过程，让学生学会客观公平地评价自我和他人；在器材的归还环节，培养学生养成东西哪里拿、哪里放的行规意识。

4.2 在感官中获取共知

各种不同的哨声、手势，是体育活动区别于其他学科的鲜明特征。教师应努力挖掘特征的内涵，积极培养学生的良好常规意识。如教师各种手势的设定，培养学生在横队、纵队、集合、分散等不同形式中，通过视觉感官的准确判断，培养学生迅速反应，快速集合的习惯；各种哨声的设定，又能让学生在长、短或一长一短、一短一长的哨声变化中，通过听觉感官的获取作出相应的反应，学生始终在各种刺激中感受活动的乐趣，懂得常规的要求，为习惯的培养奠定良好的基础。

4.3 在实践中强化技能

除了在游戏中培养学生的行为习惯外，教师还应通过实际操作来强化学生的体育技能。例如，在进行跑步训练时，教师可以教授学生正确的跑步姿势和呼吸技巧，并进行反复练习，直到熟练掌握[8]。教师设置一些障碍和挑战，让学生在克服困难的过程中培养坚韧不拔的品质。教师组织一些小型的比赛或表演活动，让学生在实践中展示自己的技能和成果。激发学生的学习兴趣和动力，培养自信心和团队合作精神。同时，教师还可以基于活动发现学生的不足之处，及时给予指导和帮助。

5 幼小衔接的体育生活化实践策略

5.1 转变教育观念，使体育回归生活

在人类文明的长河中，教育始终占据着举足轻重的地位。大教育家夸美纽斯深刻阐述：“教育乃是生活之准备”[9]。为当时乃至后世的教育实践提供了明确的指引。约翰·杜威进一步深化理念，强调：“教育即生活本身”[10]。让生活变得美好，让人们感到幸福逐渐成为现代教育界的共识。教育活动并非仅仅是为了未来或明天的美好生活而进行的准备，而是应该紧密联系当下，让参与者在教育活动中直接创造并享受生活的美好。教育活动本质上是一种生活性的实践，它要求打破传统的教育模式，将教育与生活紧密结合，让学生在亲身体验中学习、成长。这种教育观念的转变，为体育教育带来了新的机遇和挑战。

体育作为一种生活的艺术，其价值和意义远超过了简单的身体锻炼，增强个体的体质和健康水平的同时，又能培养学生的团队精神、竞争意识和坚韧品质。因此，让体育回归生活，让学生在体育活动中体验生活的乐趣、感受生活的美好，已然成为面临的紧迫任务。积极倡导和实践以生活为本的教育理念，将体育教育纳入日常生活的各个方面。通过丰富多彩的体育活动，让学生在运动中感受生活的节奏和韵律，体验合作与竞争的乐趣。同时，注重培养学生的体育素养和兴趣爱好，让学生在体育活动中找到自己的兴趣点和发展方向。

5.2 以“互通”为基础，拓展培训模式

在当前教育背景下，幼小衔接期的教育工作显得尤为重要。杨浦区教育局推出了“互通型教师”培训项目，通

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

过系统地学习和交流，提升幼儿园和小学教师的专业能力，促进双方的深度融合，为学生的顺利衔接提供有力抓手。

“互通型教师”培训项目的核心在于促进幼儿园教师和小学教师之间的互动与沟通。通过定期举办研讨会、工作坊等活动，教师们共同探讨幼小衔接期间可能遇到的问题和挑战，分享各自的教学经验和心得。互通有无的学习方式有助于双方教师深入了解对方的教学内容和方法，基于学生需求，制定出更加科学合理的教学计划。通过邀请教育专家进行授课、组织观摩优秀教师的教学活动等方式，教师不断更新教育理念，掌握最新的教学方法和技术。同时，培训强调跨学科的知识融合，鼓励教师将不同学科的知识有机结合，为学生提供更加丰富多元的学习体验。

“互通型教师”培训项目强调家校合作的重要性，教师们学会如何与家长有效沟通，共同关注学生的成长。家长的参与和支持对于学生的顺利过渡至关重要，因此，教师们需要掌握与家长沟通的技巧和策略，建立良好的家校关系。“互通型教师”培训项目为幼小衔接期的教育工作注入了新的活力。为教师的专业发展提供了广阔的空间和机会，有助于培养更多优秀的教育工作者。

5.3 拓展教育资源，形成教育合力

学校、家庭、社区以不同的空间形式和时间形式影响着孩子的发展。学校应充分发挥主导作用，做好家庭、社会的协调导向工作，充分挖掘开发家庭和社区的资源，追求教育方向的一致性，促进体育生活化全力实施。体育生活化教学是一种创新的教学模式，它强调体育教学应与学生的日常生活紧密相连。通过创设学生可能接触的体育生活情境，教师可以提炼与生活相关的体育素材，从而使学生在参与体育活动时能够感受到生活的乐趣和价值。有助于学生在生活中享受体育，养成良好的锻炼习惯，进而形成终身体育的意识。在幼小衔接期，体育生活化教学的实施尤为重要，学生正处于身心发展的关键阶段，对体育活动有着天然的兴趣。因此，教师应充分利用这一优势，通过构建以学生丰富多彩的活动为中心的教学模式，引导学生在参与中感受体育的魅力[11]。

在具体的教学过程中，教师应遵循生命性、成功性、幸福性、全面性、艺术性、开放性、发展性等原则。生命性原则强调体育教学应尊重学生的生命需求，关注身心健康；成功性原则要求教师在教学中设置合理的目标，让学生在完成任务的过程中获得成就感；幸福性原则关注学生的情感体验，让其在体育活动中感受到快乐和满足；全面性原则强调体育教学应全面发展学生的体能、技能和心理素质；艺术性原则要求教师将体育教学与艺术相结合，提升教学的审美价值；开放性原则强调体育教学应与社会开放，让学生接触到更广阔的体育资源；发展性原则要求教师关注学生的长期发展，为其提供持续的体育支持和指导。基于原则指导，教师可以设计出更加生动、有趣的体育课程，让学生在轻松愉快的氛围中学习和成长。同时，教师还应注重与家长的沟通，共同关注学生的体育发展，营造一个良好的体育环境。

6 结束语

在新课标理念下，幼小衔接的体育生活化实践策略研究，有助于构建连续统一的体育教育体系，对于提升学生的体育素养和健康水平具有深远影响。通过一系列切实可行的实践策略，旨在促进幼儿园与小学在体育教育方面的有效衔接。立足课程内容的衔接、教学方法的创新以及评价体系的完善，激发学生对体育活动的兴趣，培养他们的运动技能，同时培养学生的团队协作精神和社会交往能力。展望未来，期待幼小衔接的体育生活化实践策略能够得到广泛应用和不断完善，为我国儿童的全面发展奠定坚实基础。

[参考文献]

[1]吉祥波,程传银.关注生活技能：学校体育教学发展新路向[J].山东体育学院学报,2022,38(06):74-81.
[2]季浏.我国《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》解读[J].体育科学,2022,42(05):3-17.
[3]陈超能.体育教学生活化的现状及应对途径[J].教学与管理,2017(18):110-112.
[4]傅松涛,刘树船.教育生活简论[J].河北大学学报（哲学社会科学版）,2004(5).
[5]李瑞瑞.新课标视域下体育大单元教学的实施困境与应对策略[J].教学与管理,2022(32):38-41.
[6]刘湘溶.生活体育化的伦理之思[J].伦理学研究,2024(01):125-131.
[7]王莉敏,王勇.生活化教学:体育教学的出发点和归宿[J].教学与管理,2016(30):95-97.
[8]董艳,高松青.幼小衔接体育游戏课程的开发与实践[J].学前教育研究,2023(11):83-86.
[9][捷]夸美纽斯.大教学论[M].北京:人民教育出版社,1984.
[10]赵祥麟,王丞绪.杜威教育论著选[M].上海:华东师范大学出版社,1985.
[11]马瑞,沈建华.美国“幼小衔接”动作技能学习对我国学前运动教育的启示[J].体育学刊,2020,27(04):121-126.

作者简介：赵花（1981—），女，汉族，上海人，一级教师；研究方向：体育教育。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

广东省盲人足球项目可持续发展研究

区升航
华南理工大学体育学院，广东 广州 510614

[摘要]通过访谈法、文献资料法，对广东省盲人足球运动项目可持续发展进行了初步研究。结果表明：（1）广东省盲人足球项目经费充足，但经费来源渠道单一；（2）运动员选材较难，缺乏输送体系；（3）地级市盲人足球运动队发展不平衡。对此，提出优化策略：（1）积极融入粤港澳大湾区建设，加强国际交流，学习香港、澳门以及国外发达国家公益团体筹集资金模式，让广东省盲人足球项目经费来源多元化；（2）完善运动员选拔机制，逐步建立完善输送体系；（3）鼓励地级市残联与地方特殊教育学校合作建立盲人足球运动队，推广盲人足球运动。
[关键词]视障残疾人；残疾人体育；盲人足球
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12418　　中图分类号：G843　　文献标识码：A

Research on Sustainable Development of Blind Football Projects in Guangdong Province

QU Shenghang
School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510614, China

Abstract: A preliminary study was conducted on the sustainable development of blind football in Guangdong Province through interview and literature review methods. The results show that: 1. The funding for the blind football project in Guangdong Province is sufficient, but the funding source channel is single. 2. It is difficult to select athletes and lacks a delivery system. 3. The development of blind football teams in prefecture level cities is unbalanced. To address this, optimization strategies are proposed: 1. Actively integrate into the construction of the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area, strengthen international exchanges, learn from the fundraising models of public welfare organizations in Hong Kong, Macao, and developed countries abroad, and diversify the funding sources for blind football projects in Guangdong Province; 2. Improve the athlete selection mechanism and gradually establish a complete delivery system; 3. Encourage the cooperation between the municipal disability federations and local special education schools to establish blind football teams and promote blind football.
Keywords: visually disabled individuals; sports for people with disabilities; blind football

国务院发文《“十四五”残疾人保障和发展规划》对残疾人体育发展提出了新的规划：一方面，要提高国家残疾人体育训练基地保障服务能力，不断提升残疾人竞技体育水平，实现残疾人在奥运会中为国争光；另一方面，推广适合残疾人的康复健身体育项目，同时为残疾人参与体育运动提供便利[1]。广东省“十四五”残疾人体育实施方案中提到“十四五”时期是开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标迈进的第一个五年。残疾人体育要坚持以人民为中心，服务残疾人发展和健康，帮助残疾人参与体育、融合社会、全面发展。广东省要保持残疾人体育走在全国前列。加强残疾人体育队伍建设，提升科学化、规范化、专业化水平。建立健全残疾人体育管理制度，完善奖励标准办法，强化管理、训练、科研、信息、后勤一体化建设，提高服务保障能力和科学训练水平。多形式、多渠道聘任教练员和专职工作人员，提高教练员、工作人员业务水平。加强人才梯队建设，开展优秀年轻运动员选拔工作，2022 年省残疾人文化体育与康复辅具中心要完成运动员选拔、试训任务。促进残疾人体育项目均衡发展，补短板、强弱项，实现 2025 年全国第十二届残运会暨第九届特奥会运动广东成绩走在全国前列。配合组织开展 2022 年杭州亚残运会、2024 年巴黎残奥会备战参赛工作，为国家争光添彩[2]。盲人足球运动项目是广东省残疾人体育残奥会重点项目，探索科学可持续的发展路径是新时期广东残疾人体育发展的重要工作。依托盲人足球项目可持续发展研究，为广东省残疾人体育事业发展献策。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以广东省盲人足球项目可持续发展策略为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

由于残疾人竞技体育发展研究较少，加入健全人竞技体育运动发展的文献研究，利用中国知网、维普中文科技期刊数据库、web of sciences 平台、EBSCO 检索平台等资源，以中文关键词“盲人足球”；英文关键词“blind football”进行检索，了解与收集当前国内外竞技体育运动发展情况，收集相关资料与信息，为本研究提供理论与数据支撑。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

1.2.2 访谈法

访谈广东省盲人足球运动队部分教练员、特殊教育学校教师，以及广东省残疾人联合会相关工作人员，就广东省盲人足球运动可持续发展这一问题进行讨论，从中获取建设性意见，并获取训练基地状况、教练员、运动员、经费等其他方面的信息，为本研究带来数据。

1.2.3 数理统计法

对广东省盲人足球运动队进行调查后，对得到的数据整理，结合归纳，制作表格和图表提供数理依据。

2 结果与分析

2.1 广东省盲人足球运动项目发展历程

广东省于 1988 年 12 月成立残疾人联合会，它是广东省各级各类残疾人的统一组织，广东省残疾人联合会由广东省委、省政府领导，业务上接受中国残联的指导，具有代表、服务、管理三种职能：代表残疾人的共同利益，维护残疾人的合法权益；团结教育残疾人，为残疾人服务；履行政府委托的部分行政职能，管理和发展残疾人事业。联合会机关下属设立宣传文体部，负责组织制定并实施残疾人事业的宣传和文体工作计划；协调有关部门为残疾人提供特需读物和精神文化产品，推动残疾人信息交流的无障碍；组织开展残疾人文化、艺术活动；管理和发展残疾人体育；指导省残联主办主管的文化、体育机构的业务工作。1992 年 8 月，广东省残疾人文化体育与康复辅具中心创立，系广东省残疾人联合会属下的公益服务类事业单位，承担省级残疾人体育综合训练基地日常管理、服务保障工作，并对各级残疾人体育训练基地进行业务指导等工作。与此同时，广东省残疾人竞技体育运动开始发展。

2008 年北京残奥会期间，广东省盲人足球运动队才正式成立，较其他省份的盲人足球起步发展晚了 5 年。由于建队初期没有正式的盲人足球运动队，更没有专用的训练场地与专项教练员；直到 2009 年初才有了初次的训练，训练场地位于湛江市特殊教育学校，而运动员主要为校内学生，教练员由校内体育老师兼任。运动队训练初期没有专项的经费支持，属于课余训练活动。同年八月份以湛江特殊学校学生为主体的广东盲人足球队第一次参加了在沈阳举行的“全国盲人足球锦标赛”，获得了第 9 名；

2010 年，在青岛参加有 23 个省份参赛的全国盲人足球锦标赛暨第八届残运会预赛，以第六名的成绩进入到第八届杭州残运会的决赛圈，广东省盲人足球运动队才有了正式的专项经费支持。自此，广东省盲人足球队真正完成初步建设。

随后，广东省盲人足球运动队逐渐往科学化、规范化道路发展，成绩不断提高。2014 年底代表中国参加了香港的“亚洲盲人足球公开赛”首次夺得冠军；2015 年 9 月，成都第九届残运会盲人足球赛决赛，获得铜牌；2016 年参加北京“全国残疾人足球争霸赛”获得盲人足球项目冠军；2017 年队内 4 名优秀的运动员入选盲人足球国家队，为国家队再次夺回阔别 4 年的亚洲锦标赛冠军，也夺得了西班牙世界杯的入场券，并在 2018 年 6 月勇夺西班牙世界杯季军，其中所进的 7 粒进球均为广东省盲人足球队运动员贡献。

经过十六年的建设发展，广东省盲人足球运动项目在各个方面建设取得了进步，运动队多次获得优异成绩。

2.2 广东省盲人足球运动项目经费情况

盲人足球作为一项残疾人体育运动，受众面相对较小。目前广东省盲人足球运动项目经费主要来源于广东省残疾人联合会与广东省体育局拨款，目前的训练经费能够满足运动队训练开支。这种固定渠道的经费模式会产生高度依赖性，从而使得运动队伍在经济方面相对脆弱，一旦经费来源出现问题，就会直接影响到队伍的正常运转和发展。经费单一可能限制了队伍的发展空间和想象力。

2.3 广东省盲人足球运动员选拔情况

竞技体育包含着运动员选材、运动训练、运动竞赛和竞技体育管理四个有机组成部分。《运动训练学》[3]指出运动员选材是竞技体育的开始，是挑选具有良好运动天赋及竞技潜力的后备力量参加运动训练的起始性工作，选材时，应注意考虑各个项目的特点，力求使用科学的测试和预测方法，努力提高选材成功率。

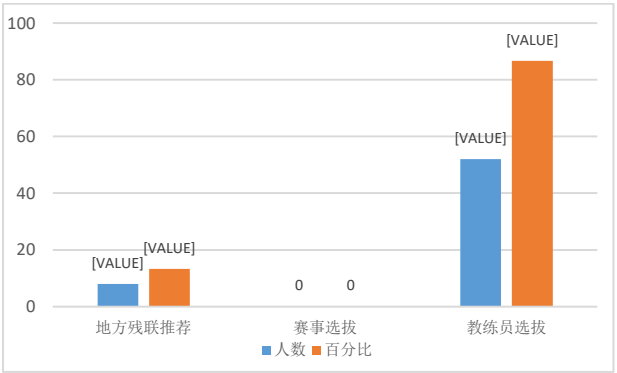

图 1 广东省盲人足球运动员选拔（N=60）

图 1 数据显示，广东省残联备案的盲人足球运动员主要由教练员选拔进入到运动队训练。据了解，由于盲人足球运动员的特殊性，在健全人足球项目选材中的赛场表现考察因素难以运用；在我国，运动员输送体系常规为：区县业余体校—地级市运动队-省运动队-国家队，但广东省盲人足球运动目前缺乏运动员输送体系，地级市运动队数量少，发展不平衡，因此教练员到全省基层选拔成为运动员进入运动队训练的主要途径；对于盲人运动员从事足球比赛，身体形态、身体协调性、平衡能力、空间方向辨别能力等因素成为教练员选拔时的重要依据。贴合运动项目特点的选材是提高运动队的成绩、培养高水平运动员的关键。广东省盲人足球队教练员曾多次担任国家队教练组成员，处于国内前沿位置，因此对于运动员的选材有着科学

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

化的理念，科学合理的选材亦是广东省盲人足球运动队建队以来成绩稳步上升的重要因素。

表 1　广东省盲人足球运动队教练员选材依据（N=7）

选材依据	频次	百分比
凭借主观经验选材	0	0%
根据专项特点要求	5	71.4%
根据专项测试数据	4	57.1%
根据选拔比赛表现	7	100%
适当考虑基层残联推荐	3	42.9%

通过表 1 显示，教练员选材依据选择频次前两位为：根据选拔比赛表现、运动专项的特点。通过查阅相关资料，选拔盲人足球运动员首要前提是符合国际盲人体育联合会（IBSA）的视力分类标准，达到 B1 类级别，也是能参加比赛的唯一标准。其次结合运动项目的特点，重点考察身体素质（包括身体协调性、敏捷性和速度等）、较好的听觉敏锐度和空间定位能力，人球结合能力以及强大的心理素质[4]。据与教练员的访谈中了解到，目前教练员希望省残联有关部门可以加大选材的科研力度，建立一套完整科学的选材机制，为教练员选材提供科学指引。

2.4 广东省盲人足球运动运动队训练情况

目前广东省盲人足球运动队训练方式为常年系统训练，地级市盲人足球运动队训练方式为临时集训模式。

表 2　广东省盲人足球运动队教练员训练计划制定情况（N=7）

训练计划	多年训练计划	年度训练计划	阶段训练计划	周训练计划	课时训练计划
频次	0	7	7	7	3
百分比	0%	100%	100%	100%	42.9%

从表 2 显示，广东省盲人足球运动队的训练计划工作周全，其中，每位教练都选择了年度、阶段训练计划和周训练计划，占比为 100%；仅有 3 人次教练员制定了课训练计划，占总数的 42.9%；没有教练员选择多年训练计划，多年训练计划为运动队或个别运动员设计的长期训练框架，通常覆盖多个训练周期，包括准备期、竞赛期和恢复期，旨在实现长期的发展目标和提高运动成绩。目前多年训练计划。通过与教练团队的了解中得知，由于省内比赛较少、地级市属盲人足球运动队较少，目前多年训练计划暂不适合于盲人足球运动中，针对于全国性比赛任务的阶段训练计划较为适用。

此外教练员们对盲人足球运动员训练方法和手段的选择上得到的理念较为一致：对于残疾人而言完全按照健全人的训练方法肯定不合适，根据残疾人特殊性以及盲人足球项目特点的要求，参考健全人的训练方法，制订两者相结合的训练方法和手段。注意运动员个体差异与区别对待，选择最恰当的训练方法与手段，在训练中运用并随时反馈及调整。

2.5 广东省盲人足球运动运动队建设情况

从近两届广东省残疾人运动会盲人足球项目比赛队伍分析得出，仅有东莞、云浮、肇庆、广州、湛江、清远六支地级市代表队参加比赛，参赛队伍少，各队竞技能力层次分明且差距大。东莞、清远、湛江凭借曾经作为盲人足球运动队训练基地，盲人足球运动发展较好，竞技水平处于第一梯队。部分队伍如云浮队则是以重在参与的目的参加比赛，旨在初步发展盲人足球运动。从访谈中得知，很多运动队在省残运会开始前几个月前才临时组建队伍备战，时间仓促，运动员的选拔、训练计划的制定、运动队组建等工作显得十分紧凑，也缺乏调整空间，可能出现技战术准备不充分、体能和状态不足等问题。目前广东省仍有大部分地级市未建立盲人足球运动队，发展十分不平衡，运动队建设发展不平衡可能导致各地级市在赛事参与和比赛水平上存在明显差异。

3 结论与建议

3.1 结论

（1）现阶段广东省盲人足球项目经费充足，但经费来源渠道单一。

（2）教练员选材手段科学合理，但运动员选材工作难度大，选拔工作需要深入基层，缺乏输送体系。

（3）现阶段广东省仍有大部分地级市未建立盲人足球运动队，地级市运动队往往在省残运会开始前几个月前才临时组建队伍备战。地区盲人足球运动发展十分不平衡。

3.2 建议

3.2.1 利用经济优势和政策支持，多元化运动项目经费渠道

2022 年粤港澳大湾区经济总量超 13 万亿元人民币，大湾区展现着源源不断的经济活力。《广东省“十四五”残疾人体育实施方案》中明确提出“加大经费投入，扩大公益性和基础性体育服务供给，提高参与度，增强普及性。不断加大政府财政资金、专项资金支持力度，建立健全残疾人体育奖励办法，组织动员社会力量，多形式多渠道筹措资金支持残疾人体育工作。”[2]在强有力经济和政策的保障支持下，广东省盲人足球运动项目管理团队应该编制详尽的提案（队伍的预算计划、长期发展规划），向政府展示盲人足球对社会的积极影响，如增强社会包容性、提升残疾人的生活质量等，积极寻求政府资金援助；同时探索企业投资、赞助等多种筹措资金渠道，以解决经费单一的问题。

3.2.2 完善运动员选拔机制，逐步建立完善输送体系

后备人才的储备才是运动项目发展生生不息的关键，通过鼓励地级市残疾人联合会与地方特殊教育学校合作，在校内开展盲人足球相关活动，逐渐培养盲人学生一种体育兴趣，从而增加盲人足球运动人口，扩大选材人口面，逐渐建立完善的输送体系。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

3.2.3 促进地级市运动队共同进步

未来可以将盲人足球运动队集训基地在广东省其他残疾人体育训练基地进行轮替，逐步带动训练基地附近的地级市发展盲人足球，组织经验丰富的省队教练和盲人足球前运动员到地级市队伍中展开交流。建立公正透明的评估机制，根据地级市在推广盲人足球、提升运动水平、增加社会关注等方面的成效进行评估，以此作为奖励的依据，奖励形式可以是资金支持、设施建设、专业培训等，旨在进一步增强获奖地区的发展动力。

[参考文献]

[1]中华人民共和国中央人民政府《“十四五”残疾人保障和发展规划》[EB/OL]. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5629604.htm

[2]广东省体育局《广东省“十四五”残疾人体育实施方案》[EB/OL] .http://www.gddpf.org.cn/ywzc/xcwt/ty/content/post_929951.html.2022-4-29

[3]聂柏其.五人制盲人足球运动训练技术研究[J].长春大学学报,2018,28(9):118-124.

[4]田麦久主编.运动训练学.第 2 版[M].北京:高等教育出版社,2017.

作者简介：区升航（1996—），男，汉族，广东肇庆人，硕士在读，华南理工大学体育学院，研究方向：体育教学与训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

延迟性肌肉酸痛的预防及恢复研究综述

刘 波[1] 廖金玉[2] 胡华东[3]
1.萍乡市第六中学，江西 萍乡 337055
2.安源区白源街中心学校，江西 萍乡 337055
3.中国民用航空飞行学院航空安全保卫学院，四川 广汉 618307

[摘要]本综述旨在对国内外学者在延迟性肌肉酸痛领域的研究进行梳理。通过检索知网、Web of Science、PubMed等学术数据库，收集相关文献资料并进行阅读，对延迟性肌肉酸痛的产生原因、机理以及恢复手段和预防方法进行综合总结。研究发现延迟性肌肉酸痛的预防与治疗方面，多个研究结果表明口服镇痛药或非甾体抗炎药、冰敷、按摩、针灸等方法能够有效缓解疼痛，促进恢复。本综述对先前的恢复方法进行了总结，旨在为今后的研究提供参考方向。值得注意的是，关于延迟性肌肉酸痛的更多恢复方法仍需要学者们进行深入研究。

[关键词]延迟性肌肉酸痛；运动损伤；离心运动
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12426 中图分类号：G840 文献标识码：A

Review of Research on the Prevention and Recovery of Delayed Muscle Soreness

LIU Bo[1], LIAO Jinyu[2], HU Huadong[3]
1. Pingxiang No.6 Middle School, Pingxiang, Jiangxi, 337055, China
2. Baiyuan Street Central School in Anyuan District, Pingxiang, Jiangxi, 337055, China
3. Aviation Safety and Security College, Civil Aviation Flight University of China, Guanghan, Sichuan, 618307, China

Abstract: This review aims to summarize the research of domestic and foreign scholars in the field of delayed muscle soreness. By searching academic databases such as CNKI, Web of Science, and PubMed, relevant literature materials were collected and read to comprehensively summarize the causes, mechanisms, recovery methods, and prevention methods of delayed muscle soreness. Research has found that in terms of prevention and treatment of delayed muscle soreness, several research results have shown that oral analgesics or NSAIDs, ice compress, massage, acupuncture and moxibustion and other methods can effectively relieve pain and promote recovery. This review summarizes previous recovery methods and aims to provide reference directions for future research, which is worth noting that more recovery methods for delayed muscle soreness still require in-depth research by scholars.

Keywords: delayed muscle soreness; sports injuries; centrifugal motion

引言

延迟性肌肉酸痛（DOMS）在运动爱好者和职业运动员中十分常见，指机体在经过一段时间的休息后突然恢复运动或进行机体不适应的高强度运动后，导致肌肉细胞结构发生微损伤而造成的延迟性的肌肉酸痛[1]。对于运动爱好者而言，延迟性肌肉酸痛会影响他们的运动积极性，对于职业运动员则会影响他们的竞技状态导致运动表现下降。因此不管是在大众健身领域还是在竞技体育领域，预防和治疗延迟性肌肉酸痛都是一个十分重要的课题。近年来关于该领域研究认为，冷疗法、拉伸疗法、超声波以及电流疗法对延迟性肌肉酸痛有一定的效果，但是这种效果是暂时的。更多学者表明对于延迟性肌肉酸痛的预防应更加受到运动员和教练的重视，应该对运动员的训练强度和身体情况进行及时的监控，适当调整运动员的运动负荷，从而降低诱发延迟性肌肉酸痛的可能性。本文通过阅读大量国内外文献，对延迟性肌肉酸痛的定义、预防和治疗的方法进行回顾和总结，为运动爱好者和职业运动员预防和治疗延迟性肌肉酸痛提供参考。

1 延迟性肌肉酸痛（DOMS）的定义

延迟性肌肉酸痛（Delayed-onset muscle soreness，DOMS）是指机体在进行不适应或大运动量的运动后，出现肌肉酸痛或僵硬的感觉。依症状表现程度的不同，可能会出现活动时可减轻的肌肉轻度僵硬，或是肌肉肿胀、疼痛难耐、身体运动能力受到影响，并伴随有压痛。延迟性的肌肉酸痛通常在运动后的24小时内出现，24-72小时到达疼痛高峰，在5-7天后疼痛会基本消失，由于疼痛不是立即发生，故而称为延迟性肌肉酸痛[1]。

2 产生延迟性肌肉酸痛的原因及症状

2.1 引发延迟性肌肉酸痛的原因

1902年，国外学者Hough首次阐述了延迟性肌肉酸痛，并将其与运动损伤造成的疼痛区分开，提出有关运动过程中的肌肉收缩成分及结缔组织损伤的假说[2]。20世纪70至80年代，借由免疫细胞学等分析技术，学者们证实离心收缩运动是导致延迟性肌肉酸痛主要原因。在运动过

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

程中，肌肉和连接组织因高机械张力牵拉而造成损失，损伤的轻重程度与训练强度、肌肉的训练状态有关。损伤对肌节的机械性破坏，其继发于炎症反应。离心运动导致细胞膜损伤，引发炎症反应，导致前列腺素（prostaglandin E2 [PGE2]）和白三烯合成。前列腺素 E2 通过使Ⅲ型和Ⅳ型疼痛传入对化学刺激的影响敏感而直接引起痛觉，而白三烯增加血管通透性并吸引中性粒细胞到损伤部位。中性粒细胞的“呼吸爆发”产生自由基，可加剧对细胞膜的损害。肿胀是由于血液中的细胞和液体随着炎症进入间隙而引起的，可导致疼痛感。损伤模式在整个肌肉中是相对散发性的，发生的压痛似乎在肌腹本身的区域内有所不同。肌节断裂不会延长肌原纤维的长度，通常也不会延伸到整个肌纤维。事实上，相邻的纤维会显得相对正常。这种损伤模式与肌肉劳损相反，后者通常是横跨纤维的肌腱交界处的孤立性断裂。这一点很重要，因为在肌肉拉伤的早期阶段，剧烈的肌肉收缩，尤其是偏心收缩，会加剧损伤。另一方面，有证据表明快速收缩纤维更容易受到偏心收缩引起的损伤，这可能是由于这些纤维的固有弱点或离心运动时快速收缩运动单元的选择性募集。损伤的严重程度和随后症状的时间进程既取决于运动回合的具体情况，也取决于与个人相关的内在因素。例如，运动肌肉的长度比实际收缩强度更重要，更长的肌肉长度运动会造成更大的损伤。肌肉刚度越大的个体在偏心运动后迟发性肌肉酸痛也越大。另外，引发延迟性肌肉酸痛的另一个原因可能与肌肉在大强度离心收缩时的强制性痉挛有关。

2.2 延迟性肌肉酸痛的症状

延迟性肌肉酸痛属于 I 型肌肉扭伤的一种，其与其他肌肉疼痛形式不同，主要特征是在身体处于静止状态时不会出现自发性慢性疼痛。只有在肌肉受到牵拉、收缩或触摸等机械刺激时，才会感受到疼痛。因此，延迟性肌肉酸痛的典型特点是在按压时出现疼痛感[3]。疼痛最初在肌腹-肌腱连接处出现，随后在 24-48 小时内扩散至整个肌肉或肌群，表现为肌肉僵硬。症状较轻的患者可能仅表现为轻度的肌肉僵硬，在运动时疼痛减轻；而症状较重的患者则可能经历剧烈的疼痛、肌肉肿胀，触摸时感到肌肉压痛，且运动受到影响。延迟性肌肉酸痛不仅仅伴随一般的疼痛感，还会导致身体感到疲劳，从而影响运动表现。

3 延迟性肌肉酸痛的机理学说

3.1 机械损伤学说

早在 1902 年，Hough 基于他的观察提出了“组织撕裂”理论，他认为运动后的肌肉酸痛可能源于肌肉和/或结缔组织的撕裂。在离心运动中，肌肉由于机械牵拉而受到损伤，这种损伤在运动后演变成延迟性肌肉酸痛。机械性损伤包括对细胞膜、周围结缔组织和细胞骨架的影响。这主要基于离心性运动的氧耗和能耗相对较少，而膜损伤和酸痛却相对较为显著的事实。运动后，血液中肌红蛋白含量增加，尿中三甲基组氨酸和羟脯氨酸的含量也上升。在离心运动中，肌细胞膜和周围结缔组织受到反复拉伸，导致部分胶原断裂和细胞膜轻微受损。这会导致肌细胞膜的通透性异常，蛋白质和其他细胞成分的流失，如肌酸激酶（CK）的释放，最终引起细胞水肿和一系列延迟性反应，导致细胞功能受损[2]。Brown 等人认为，离心运动并不导致肌细胞内质网的损伤，因为尽管肌肉电－机械延迟增加，但舒张功能并不受影响，这可能是延迟性肌肉酸痛能够自然消失的结构基础。收缩成分的损伤涉及肌原纤维在被动牵拉时的损伤和肌微丝的降解，原因更为复杂，可能包括蛋白质空间结构的破坏以及 ATP 能量转换障碍。一些学者认为，细胞收缩成分的机械性损伤可能与 ATP 酶水解速度有关：在横桥作退让性摆动时，如果 ATP 酶水解速度与牵拉速度适应，则不会发生损伤；然而，当 ATP 酶水解速度落后于被动牵拉速度时，损伤可能发生。有证据表明，离心运动的速度是诱发延迟性肌肉酸痛的比力量更为重要的因素[3]。

3.2 肌肉痉挛学说

根据 Devris（1966）的研究，他观察到肌肉酸痛时肌电活动显著增加，从而提出了“局部缺血－痉挛”理论。该理论认为运动会导致参与工作的肌肉局部缺血，缺血引发疼痛，而疼痛又导致肌纤维痉挛。肌纤维的痉挛进一步加重了局部缺血，形成了一种恶性循环[2]。Devries、Herman 等指出，肌肉疼痛触发了正反馈环路：缺血引起肌肉收缩，产生痉挛，导致一些致痛物质产生，反过来引起肌肉的强直痉挛，进而导致更多的致痛物质产生，从而使局部疼痛加重。根据这一假说，痉挛是延迟性酸痛的原因，而疼痛的程度取决于涉及的运动单位数目，其依据是酸痛时电活动的增加。然而，Mc Glymn 等研究发现，尽管肌肉在离心收缩后的电活动增加，但电活动的大小与酸痛的程度并无线性关系[4]。Doherty 等的研究报告显示，肌肉痉挛导致肌张力增加，并伴随着血清磷肌酸肌酶（CPK）的上升。

3.3 急性炎症反应学说

该理论认为延迟性肌肉酸痛是由机械性损伤引发的一系列炎症反应，其中钙离子在其中扮演了触发作用。延迟性肌肉酸痛的炎症反应在运动后的 24 小时内开始显现，表现为运动后 5～11 小时内单核细胞明显增加，运动后 96 小时内中性粒细胞显著增加，同时嗜酸、嗜碱性粒细胞也有所增加[2]。Smith 通过对进行跑台运动的小鼠进行远端跖肌组织学检查发现，肌纤维间隙内有大量炎症细胞聚集。Kuiper 则让大鼠在－10° 坡度的跑台上进行下坡跑运动 2 小时后，在比目鱼肌中发现中性多核细胞的聚集浸润。Armstrong 观察到大鼠运动后即刻肌组织间质出现巨噬细胞。Mishra 及其团队通过让兔子进行离心运动诱发肌肉损伤，并在服用抗炎药物后观察到在肌肉收缩功能

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

明显恢复的同时，肌球蛋白表达也明显增强。根据以上实验结果，一些学者认为在大负荷运动后，首先发生急性炎症过程，由细胞外基质断裂引发炎症细胞浸润和聚集，而巨噬细胞则合成释放大量前列腺素（PGE2）。PGE2 的升高可能通过间接激活疼痛感受器而引发肌肉疼痛[3]。

3.4 骨骼肌超微纤维的变化

在 80 年代之后，运动生理学逐渐进入了对骨骼肌超微结构的深入研究阶段。我国学者丁文京、杨锡让等对延迟性肌肉酸痛时骨骼肌肌原纤维形态进行了观察，结果表明在延迟性疼痛时，骨骼肌超微结构发生了明显变化。他们认为延迟性疼痛时肌原纤维的变化是导致肌肉工作能力下降的重要原因[3]。

随后部分学者关注到延迟性肌肉酸痛的超微结构。研究发现，延迟性酸痛发生时，肌细胞收缩结构包括 Z 带和中线会出现扭曲、断裂或消失等不同程度的变化。当肌节因中线消失导致的粗丝螺旋卷曲而发生缩短时，临近的肌节则相应的发生不同程度的拉长，这不仅改变了肌原纤维的走向，也会导致肌原纤维断裂、肌丝走向紊乱或稀疏，乃至局部收缩结构的完全消失。他们认为肌肉的工作负荷超出原本习惯时，收缩结构会因肌肉收缩结构蛋白的分解代谢强于合成代谢的降解优势而出现改变或解体。

学者田野指出，延迟性肌肉酸痛可能与细胞间隔游离钙离子大量内流引起胞浆钙离子浓度增加有关。高胞浆钙抑制了细胞呼吸，同时高胞浆钙激活了钙依赖蛋白水解酶，对 Z 线、肌钙蛋白、原肌凝蛋白产生破坏作用[4]。

3.5 其他学说

延迟性肌肉酸痛的其他学说包括自由基损伤学说、代谢失调学说、收缩/弹性成分张力学说、钙离子损伤学说、肌肉温度上升、肌膜亏负观点等。运动应激产生的活性氧会对运动造成氧化应激损失和导致运动性疲劳，因此，部分学者认为延迟性肌肉酸痛是运动疲劳的一种特殊表现。运动疲劳状态下，线粒体氧化磷酸化偶联程度和 ATP 合成能力降低使运动性疲劳的线粒体膜分子机制易于遭受氧化损伤，从而导致线粒体内多种酶活性（如 ATP 合成酶系、DNA 修复酶系、抗氧化酶系及其他酶系）改变，故线粒体的热机效率原理可作为延迟性肌肉酸痛的一种可能性机制[2]。

4 延迟性肌肉酸痛的恢复治疗

对于 DOMS 的恢复治疗，国内外的学者都提出了许多有效的方法，而在此提出是恢复治疗，原因是延迟性肌肉酸痛不是一种病，可以几天后自行恢复，也可以通过各种康复手段加速恢复，基于此，该章节对恢复治疗的手段分为如下几类。

4.1 DOMS 的药物治疗

促进肌肉功能恢复和缓解迟发性肌肉酸痛症状的众多治疗方式之一是非甾体抗炎药。非甾体类抗炎药物在剧烈运动后通过抑制 COX 酶从而抑制 PGE2 的合成发挥作用。尽管有强大的疗效理论基础，但非甾体抗炎药治疗迟发性肌肉酸痛的价值是模棱两可的。非甾体抗炎药，如阿司匹林、萘普生、氟比洛芬和布洛芬是 COX 抑制剂，是单作用药物。其他非甾体抗炎药如双氯芬和酮洛芬是双作用的非甾体抗炎药，阻断花生四烯酸代谢的 COX 和 LIPOX 途径。因此后一种非甾体抗炎药可能比单作用非甾体抗炎药具有更强的抗炎作用。

Hasson 等人[25]的研究发现，在离心运动前 4 小时或后 24 小时分别摄入 400 或 1200 mg 的布洛芬，可以显著增强四头肌力量的恢复，并进一步减少运动后 48 小时的迟发性肌肉酸痛。

Donnelly 等人[27]对 20 名受试者在运动后 1.5 - 72 小时内使用预防性剂量双氯芬酸(150 mg)，采用交叉设计，两组下坡跑步间隔 10 周。与安慰剂组相比，双氯芬酸组在第一次发作后某些部位迟发性肌肉酸痛明显减少。

O′ grady 等人[27]在离心箱步运动前 14 天至后 13 天给 27 名受试者预防性剂量双氯芬酸（150mg）。不仅迟发性肌肉酸痛减少，CK 活性也降低，活检肌肉的组织学评估表明损伤更小。因此，短期和长期服用双氯芬酸似乎对迟发性肌肉损伤有一些积极的影响，一种可能的解释是双氯芬酸作为一种双重作用的非甾体抗炎药，抑制了花生四烯酸代谢的 COX 和 LIPOX 途径，从而提供了一种潜在的更大的抗炎作用。

4.2 DOMS 的补剂治疗

由离心肌肉活动引起的迟发性肌肉酸痛（DOMS）与炎症反应和活性氧（ROS）的产生有关，而活性氧是维持炎症和氧化应激的两种物质。姜黄素是一种强大的抗氧化反应促进剂[34]，Franchek Drobnic 等人对 20 名健康男性志愿者进行下坡跑实验，实验将人员分为两组，每日两次（200mg 姜黄素双剂量），或匹配的安慰剂。结果显示，与安慰剂组相比，姜黄素组的受试者报告下肢疼痛较轻，姜黄素组肌肉损伤和炎症标志物的增加趋势较低，但仅在运动后 2 小时观察到白细胞介素-8 的显著差异。

Yoshiharu Shimomura, Asami Inaguma[33]研究了支链氨基酸（BCAA）补充对深蹲运动引起的迟发性肌肉酸痛（DOMS）的影响。结果显示，在两项试验中，延迟性肌肉酸痛均在第 2 天和第 3 天出现峰值，但在 BCAA 试验中，疼痛水平明显低于安慰剂。在运动后 2 天（第 3 天）测量最大自主等长收缩期间的腿部肌肉力量，BCAA 补充抑制了安慰剂试验中观察到的肌肉力量下降（到对照条件下记录值的 80%）。这些结果表明，BCAA 的补充可能抑制肌肉损伤。

M. A. Ciarnberardino 等[40]对 6 名未受训练的受试者进行单盲实验，研究口服左旋肉碱对四头肌 20 分钟后离心运动引起的疼痛、压痛和 CK 释放的影响。实验结果显示，与安慰剂相比，左旋能显著减轻疼痛、压痛和 CK

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

释放。

张慧、时震宇[11]等学者对 24 名运动员进行分组实验，研究大蒜素与联合抗氧化剂干预对运动员大强度离心运动后不同时机肌肉酸痛程度、血 CK-MM、CK、LDH 活性的影响。研究结果显示，三组运动员运动后肌肉酸痛程度均呈递增趋势，B、C 组运动员运动后各时相肌肉酸痛程度与血 CK-MM、CK、LDH 活性均低于 A 组同时相。大蒜素和联合抗氧化剂可减少运动员大强度离心运动后骨骼肌细胞内 CK－MM、CK、LDH 的大量逸出，对保护细胞膜完整性、降低运动应激程度、对防治运动性骨骼肌微损伤有积极作用，可有效减轻运动员大、高强度运动后延迟性肌肉酸痛程度。

4.3 DOMS 的按摩、针灸治疗

J E Hilbert 等人[22]对 18 名志愿者在运动诱导延迟性肌肉酸痛，24h 后进行 20 分钟的按摩，结果显示峰值扭矩、中性粒细胞、疼痛的不愉快和情绪等没有差异，但是在 48 小时后，按摩组的疼痛强度明显低于对照组；运动损伤后 2 小时进行按摩，没有改善腘绳肌功能，但能减轻肌肉损伤后 48 小时的疼痛强度。

金文泉[15]对 20 名男运动员进行随机分组实验，研究灸血海、风市及足三里穴对 DOMS 引起的 CPK、肌力以及痛阈变化的影响。实验表明，灸疗对 DOMS 引起的 CPK 升高，并且对 DOMS 引起的肌力下降，有促进其恢复的作用，以及实验组痛阈变化的百分值均大于对照组。

韩秀兰等[9]对 40 个健康的成年人分组进行力竭性离心运动实验，其中一组人员在运动后立即接受 DMS 治疗仪治疗，对照组不接受任务康复治疗。结果显示，DMS 治疗组的研究对象主观体力恢复较快，在治疗后的第三天，疼痛感明显改善，第五天达到无痛感觉，DMS 治疗可以使肌肉内毛细血管开放增多，加强局部的血液供给，改善肌肉营养，将组织代谢物带离局部肌肉，能够明显缓解运动后出现的体感疲劳和疼痛感，并能够缩短疼痛持续时间，加快运动员体力恢复。

Gregory E. P. Pearcey[31]对 8 名健康且身体活跃的男性分组进行运动后滚动泡沫轴实验。在研究报告的大多数动态性能指标中得知，泡沫滚动有效地减少了迟发性肌肉酸痛（DOMS）和相关的损害。运动后立即和其后的每 24 小时在高密度滚轮上进行一次 20 分钟的泡沫滚动，可以减少肌肉压痛和多关节动态运动减少的可能性。

4.4 DOMS 的冷水浸泡治疗

Kylie Louise Sellwood 等[23]对 40 名未经过训练的志愿者进行双盲对照实验。结果显示，随着时间的推移，在大多数疼痛参数、压痛、等长强度、肿胀、跳跃距离或血清 CK 的变化方面，组间未观察到显著差异。24 小时坐立时疼痛有显著差异，干预组比对照组疼痛增加更大。

ROGER ESTON 等[24]对 15 名女性进行分组实验，评估冷水浸泡对剧烈离心运动后运动性肌肉损伤症状的影响。结果显示，肌肉压痛、肌酸激酶活性和上臂周长增加，等长力量和肘关节放松角度减少。离心运动后第二、三天，冷冻治疗组肘关节放松角度大于对照组，肌酸激酶活性低于对照组，虽然冷水浸泡可能会降低剧烈偏心运动后肌肉僵硬程度和运动后损伤量，但似乎没有降低对压痛和力量损失的感知。

赵辰砚等[8]探讨冷疗对减轻大强度训练后肌肉延迟痛症状的影响，学者将 16 名男子竞走运动员为冷疗组和冷热交替治疗组。结果显示，在两种方案中，单纯冷疗降低白细胞介素 6 水平的作用更加显著，对前列腺素水平的下降更为有效，更有助于减轻延迟性肌肉酸痛的程度。

5 延迟性肌肉酸痛的预防

根据上述国内外学者对 DOMS 的研究可以得知，DOMS 的产生主要是进行不习惯运动、剧烈运动或离心运动导致，同时，也与运动的幅度有关，即肌肉被拉长的长度。上述的方法均为发生延迟性肌肉酸痛后的恢复处理，但使用方法还是需要因人而异。因为运动诱导的延迟性运动酸痛在不处理的情况下，5～7 天可以自行恢复，但如果疼痛者是运动员的话，可能会因为疼痛的原因，而致使其改变正常的运动模式，容易造成运动损伤；也可能因为疼痛而减少活动度，影响运动表现。因此，对于比赛期的运动员发生 DOMS 时，可以服用非甾体抗炎药物、左旋肉碱、大蒜素等补剂减少疼痛感，以及结合按摩、针灸等方法加速恢复。而普通的运动爱好者在发生 DOMS 时，可以选择按摩、冰敷等方法缓解恢复即可。

同时需要注意的是，过往已有研究证明，活动前拉伸对于 DOMS 并没有显著的影响，同时也可以解释为延迟性运动酸痛与其他运动损伤的发生机理不一样。但需要注意的是，拉伸对 DOMS 的症状没有显著影响，不代表运动前不需要进行拉伸，运动前拉伸可以提高身体的放松程度、减少肌紧张、减少关节肌肉拉伤等。

6 结语

本文对延迟性肌肉酸痛的定义、产生原因、预防和康复方法进行了综述。延迟性肌肉酸痛不是一种疾病，通常不需要治疗，但疼痛相对较严重时，口服镇痛药或者非甾体抗炎药、冰敷、按摩、针灸等方法可以缓解疼痛，加速恢复。对于它的发生，DOMS 通常在运动计划的前几次发生，因此，有效的制定训练计划并长期坚持是一种很好的预防方法，同时在进行运动时也要遵循循序渐进的原则；每周只进行一次运动，一次就把身体练得十分疲惫，效果不如每周进行 3～5 次中等或中等以上强度的运动。

[参考文献]

[1]莫冬丽.运动性肌肉酸痛产生机制及防治进展[J].北京体育师范学院学报,1996(1):48-51.
[2]洪长青,陶江.运动性延迟性肌肉酸痛研究进展(综述)[J].四川体育科学,1999(2):12-14.

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

[3]张海平,刘建军,董敏辉.延迟性肌肉酸痛的研究进展[J].沈阳体育学院学报,2007(3):52-55.
[4]陈宝庆.运动后延迟性肌肉酸痛的研究历史、现状及其防治(综述)[J].体育科技,1985(4):38-42.
[5]吕晓虹,高月,刘强,等.运动性肌肉损伤：机制、磁共振定量评价及治疗研究进展[J].中国组织工程研究,2021,25(14):2280-2286.
[6]张双燕,张翔,任秀红.延迟性肌肉酸痛的机制及其理论研究[J].中国组织工程研究与临床康复,2009,13(24):4746-4749.
[7]张国海,王人卫.肌内效贴对延迟性肌肉酸痛和肌肉功能恢复的影响[J].体育科学,2017,37(12):46-51.
[8]赵辰砚,马旭,刘建军,等.不同冷疗方案对延迟性肌肉酸痛治疗作用的对比[J].中国组织工程研究,2017,21(24):3827-3832.
[9]韩秀兰,许轶,田潇飞,等.深部肌肉刺激疗法对延迟性肌肉酸痛的疗效研究[J].中国康复医学杂志,2015,30(11):1144-1147.
[10]樊贤进.全身震动训练对离心运动诱导的延迟性肌肉酸痛影响[J].天津体育学院学报,2013,28(5):456-460.
[11]张慧,时震宇,赵广高,等.大蒜素与联合抗氧化剂干预对运动员 DOMS 和 CK-MM、CK 等的影响[J].武汉体育学院学报,2011,45(3):59-63.
[12]胡柏平,王勇,刘艳秋.运动性延迟性肌肉酸痛与线粒体的热机效率原理的探讨[J].北京体育大学学报,2006(4):506-508.
[13]周卫平.缺血再灌注损伤—延迟性肌肉酸痛的产生机制[J].渝西学院学报(自然科学版),2005(1):86-89.
[14]田野,马鹏鹏,郭时杰,等.连续运动后延迟性肌肉损伤的适应性研究[J].中国运动医学杂志,2003(2):138-142.
[15]金文泉.灸血海、风市及足三里穴对延迟性肌肉酸痛的影响[J].成都体育学院学报,1994(3):87-93.
[16]Byrnes, W.,C., Clarkson, P., & M.,et al.Delayed onset muscle soreness following repeated bouts of downhill running[J]. Medicine & Science in Sports & Exercise,1985,59(3):710-5.
[17]Cheung,K.,Hume,P.,A.,Maxwell,& L.Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors[J].Sports Medicine,2003,33(2):145-64.
[18]Chen,C.H.,Lin,M.J.,&Ye,X.Comparisons of exercise-induced muscle damage after two closely scheduled sprinting exercise[J].Isokinetics and Exercise Science,2019,28(1):1-9.
[19]Bobbert,M.F.,Hollander,A.P.,& Huijing,P.A. (). Factors in delayed onset muscular soreness of man[J].Med Sci Sports Exerc,1986,18(1):75-81.
[20]Schwane,J.A.,Watrous,B.G.,Johnson,S.R.,& Armstrong,R.B.Is lactic acid related to delayed-onset muscle soreness? [J].Phys Sportsmed,1983,11(3):124-131.
[21]O'Fallon,K.S.The inflammatory response to acute muscle injury.[D].Amherst:University of Massachusetts Amherst,2014.
[22]Armstrong,R.B.,Warren,G.L.,&Warren,J.A.Mechanisms of exercise-induced muscle fibre injury[J].Sports medicine (Auckland, N.Z.),1991,12(3):184-207.
[23]Zainuddin,Z.,Newton,M.,Sacco,P.,&Nosaka,K.Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling,and recovery of muscle function[J].Journal of athletic training,2005,40(3):174-180.
[24]Isabell,W.K.,Durrant,E.,Myrer,W.,&Anderson,S. The effects of ice massage, ice massage with exercise, and exercise on the prevention and treatment of delayed onset muscle soreness[J].Journal of Athletic Training,1992,27(3):208.
[25]Sellwood,K.L.,Brukner, P. , Williams, D. , Nicol, A.,& Hinman,R. Ice-water immersion and delayed-onset muscle soreness: a randomised controlled trial[J].British Journal of Sports Medicine,2007,41(6):392-7.
[26]Close,G.L.,Ashton,T.,Cable,T.,Doran,D.,Hollow ay,C.,& Mcardle,F.,et al.Ascorbic acid supplementation does not attenuate post-exercise muscle soreness following muscle-damaging exercise but may delay the recovery process[J].British Journal of Nutrition,2006,95(5):976-981.
[27]Donnelly,A.E., Maughan, R.J., & Whiting, P. H..Effects of ibuprofen on exercise-induced muscle soreness and indices of muscle damage[J].Bulletin - British Association of Sport and Medicine,1990,24(3):191.
[28]Craig, J. A. , Bradley, J. , Walsh, D. M. , Baxter, G. D. , & Allen, J. M.(1999). Delayed onset muscle soreness: lack of effect of therapeutic ultrasound in humans[J].Arch Phys Med Rehabil,1999,80(3):0-323.
[29]Donnelly,A.E.,Mccormick,K.,Maughan,R.J.,Whiting,P.H.,& Clarkson,P.M.Effects of a non-steroidal anti-inflammatory drug on delayed onset muscle

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

soreness and indices of damage[J].British Journal of Sports Medicine,1988,22(1):35-38.
[30]Butterfield,David,Lynn,Draper,David,&O.The effects of high-volt pulsed current electrical stimulation on delayed-onset muscle soreness[J].Journal of Athletic Training,1997,32(1):15-15.
[31]Pearcey,G.E.P.,Bradbury-Squires,D.J.,Kawamoto,J.E.,Drinkwater,E.J.,Behm,D.G.,& Button,D.C.Foam rolling for delayed-onset muscle soreness and recovery of dynamic performance measures[J].J Athl Train,2015,50(1):5-13.
[32]MD Weber,Servedio,F.J., & Woodall,W.R.The effects of three modalities on delayed onset muscle soreness[J].J Orthop Sports Phys Ther,1994,20(5):236.
[33]Shimomura,Inaguma,Watanabe,Yamamoto,Muramatsu,& Bajotto,et al.Branched-chain amino acid supplementation before squat exercise and delayed-onset muscle soreness[J].International journal of sport nutrition and exercise metabolism,2010,20(3):236-44.
[34]Drobnic, F., Riera, J., Appendino, G., Togni, S., Franceschi, F., Valle, X., Pons, A., & Tur, J. Reduction of delayed onset muscle soreness by a novel curcumin delivery system (Meriva®): a randomised, placebo-controlled trial[J].Journal of the International Society of Sports Nutrition,2014(18):11-31.
[35]Allen,J.D.,Mattacola,C.G.,& Perrin,D.H. Effect of microcurrent stimulation on delayed-onset muscle soreness: a double-blind comparison[J].Journal of Athletic Training,1999,34(4):334.
[36]Cheung,K.,Hume,P.,& Maxwell,L.Delayed onset muscle soreness:treatment strategies and performance factors[J].Sports medicine (Auckland,N.Z.),2003,33(2):145-164.
[37]Lenn,J.,Uhl,T.,Mattacola,C.,Boissonneault,G.,Yates,J., & Ibrahim,W.,et al.The effects of fish oil and isoflavones on delayed onset muscle soreness[J].Med Sci Sports Exerc,2002,34(10):1605-1613.
[38]Gleeson,M.,Almey,J.,Brooks,S.,Cave,R.,Lewis,A.,& Griffiths,H.(1995). Haematological and acute-phase responses associated with delayed-onset muscle soreness in humans[J].European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology,1995,71(2):137-142.
[39]Buroker,K.J.,& Schwane,J.A..does postexercise static stretching (stch) alleviate exercise-induced delayed muscle soreness (ms)?[J].Medicine & Science in Sports & Exercise, 19(Supplement),1987(216).
[40]Wolfe,S.A..Effects of prolonged l-carnitine administration on delayed muscle pain and ck release after eccentric effort[J].International Journal of Sports Medicine,1996,17(5):320-324.

作者简介：刘波（1993—），男，汉族，江西萍乡人，硕士，中级职称，萍乡市第六中学，研究方向：体育教学与训练；廖金玉（1992—），女，汉族，江西赣州人，本科，初级职称，安源区白源街中心学校，研究方向：体育教学与训练；胡华东（1987—），男，汉族，四川人，本科，学生队辅导员，中国民用航空飞行学院航空安全保卫学院，研究方向：体育学科。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

中国安踏体育服装产业发展现状与趋势研究

刘 萍
罗村镇罗村中学，山东 淄博 255185

[摘要]根据中国安踏体育产业的快速发展，中国安踏体育服装产业方面也获得了飞速的起步，中国安踏体育服装产业发展规模不断扩大，逐步衍生为中国安踏体育产业所发展和研究的热门话题，以此精准定位，判断和分析中国安踏体育服装产业发展的基本现状及趋势研究。研究主要是分析了中国安踏体育服装产业发展现状以及体育服装产业发展趋势，为中国安踏体育服装产业发展提供良好的路径与发展方式。

[关键词]中国安踏；体育服装产业；发展现状；趋势
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12444　　中图分类号：F426.86　　文献标识码：A

Research on the Current Situation and Trends of the Development of Anta Sports Apparel Industry in China

LIU Ping
Luocun Middle School in Luocun Town, Zibo, Shandong, 255185, China

Abstract: Based on the rapid development of Anta China sports industry, the ANTA sports apparel industry has also made rapid progress. The development scale of Anta China sports apparel industry is constantly expanding, gradually becoming a hot topic for the development and research of Anta China sports industry. This is used to accurately position, judge, and analyze the basic status and trend of the development of Anta China sports apparel industry. The research mainly analyzes the current development status and trends of Anta China sports apparel industry, providing a good path and development mode for the development of Anta China sports apparel industry.

Keywords: Anta China; sports apparel industry; development status; trend

引言

随着中国社会的不断进步和经济的快速发展，安踏体育运动服饰在人们生活中的地位越来越凸显。体育不仅仅是一项健康的生活方式，也是国家形象的重要窗口[1]。在这个背景下，中国安踏体育服装产业逐渐崭露头角，成为我国纺织业中备受关注的领域之一。特别是 2008 年我国成功举办奥运会以来，国产体育服装经历了翻天覆地的变革，取得了显著的发展成果。就目前而言，国产体育服装市场正逐步繁荣昌盛，尤其是在纺织产品市场的态势。无论是国内还是国外所生产的棉布类体育服饰，还是化纤类体育服饰均拥有良好的发展市场，其体育服装行业的发展势头势不可挡，国产体育服装产品的销量和产量都有大幅度提高。这主要表现在我国加入到国际世贸组织以后，我国进出口纺织行业的迅速发展，这对纺织技术的要求也有了很大提高，也得到了诸多国家的期待和关注。中国安踏体育服装产业作为纺织服装领域的重要组成部分，不仅承载着人们对时尚和舒适的需求，更在全球范围内展现了中国制造的卓越品质。其体育服装产业的产业链、市场格局和国际竞争力，揭示中国安踏其中的潜在机遇与挑战。为进一步推动中国安踏体育服装产业的创新发展和国际化提供战略性的建议[2]。

中国安踏体育服装产业的发展不仅仅关系到纺织业的繁荣，更涉及到国家体育产业整体经济结构的升级和国际形象的树立。随着全球体育文化的蓬勃发展，中国安踏体育服装作为连接体育与时尚的纽带，承载着人们对健康生活、时尚潮流和国家文化的追求。首先，中国安踏体育服装产业的壮大为我国创造了大量就业机会，促进了相关产业链的发展，推动了经济的稳健增长。其次，中国安踏体育服装产业的崛起也为中国制造业注入了新的活力，提高了产品附加值和国际市场竞争力。此外，通过中国安踏体育服装的国际化推广，我国有机会在全球塑造更积极、时尚、健康的国家形象，为国家软实力的提升做出重要贡献[3]。从而进一步深入研究我国体育服装产业的发展现状和潜在影响，为决策者提供科学的理论支持，为产业链各参与方提供战略性的指导，以推动我国体育服装产业的可持续、健康发展，实现经济与文化的双丰收。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究是以中国安踏体育服装产业作为主要研究对象进行分析。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅“中国知网（CNKI）”“万方”“维普”以及学校图书室和淄博市图书馆查阅相关中国安踏体育服装产业的相关资料，作为材料分析的一部分进行分析。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

1.2.2 数理统计法

通过对中国安踏官网的相关数据进行整理与统计，分别归类和存档，为了方便进一步对官方数据进行统计与分析。

2 中国安踏体育服装产业发展的相关现状

2023 年 10 月，中国安踏集团发布了三年发展规划（2024～2026 年），聚焦于“多品牌协同与价值”核心。保持单聚焦、多品牌、全球化战略，以专业、时尚、户外运动品牌三大增长曲线为重点，构建“多品牌协同管理”“多品牌零售运营”和“全球化运营与资源整合”三大核心竞争力，争取 2025 年中国市场份额第一，2030 年全球领先。流水保持双位数增长，品牌力领先，未来将聚焦大众专业运动，强化产品品质、数字化投入。2016 年起推行“单聚焦、多品牌”战略，通过多品牌协同运营创造独特价值。过去 3 年，成功经受各种不确定性，保持稳健增长，财务回报显著：2019～2022 年，集团营收年复合增长率 16.5%，股东应占溢利年复合增长率 12.4%，每股股息年复合增长率 26.0%。面对激烈竞争，安踏提出三大核心竞争力：多品牌协同管理、多品牌零售运营、全球化运营与资源整合。品牌布局、资源共享、管理与服务支持构成多品牌协同管理。具有 30 年零售运营经验，致力于维持和扩大零售运营优势。全球化运营，品牌、渠道、研发、供应链全球化，加速中国品牌海外拓展。根据表 1 和表 2，我们可以明确地看出，其鞋类呈下降趋势，而服装、配饰以及整体均呈现出上升趋势。这进一步明确了中国安踏体育服装产业的发展势头。2023 年中国安踏体育服装产业高于 2022 年的中国安踏体育服装产业，其收益率增加。但其他品类影响了总体收益，导致总体收益放缓。

表 1 中国安踏体育产品分类的财政期内毛利及毛利率

名称	2023 年		2022 年		变幅
	毛利（人民币百万元）	毛利率（百分比）	毛利（人民币百万元）	毛利率（百分比）	毛利率（百分比）
鞋类	7,115	57.7	6,494	58.4	-0.7
服装	11,057	67.8	9,152	65.2	+2.6
配饰	543	58.7	463	56.6	+2.1
整体	18,755	63.3	16,109	62.0	+1.3

注：本数据来自官方数据（截止 2023 年 6 月 30 日）。

表 2 中国安踏体育产品分类的客户收益

名称	2023 年	2022 年
	收益（人民币百万元）	收益（人民币百万元）
鞋类	12,407	11,111
服装	16,313	14,036
配饰	925	818
合计	29,645	25,965

注：本数据来自官方数据（截止 2023 年 6 月 30 日）。

3 中国安踏体育服装产业的发展的相关趋势

通过中国安踏体育产业品类划分的财政期内毛利和毛利率的实际数据可以看出，它包含了鞋类、服装、配饰和整体四部分的数据，服装品类的总毛利率最高，上涨 2.6%，其中 2023 年服装品类毛利率达到了 67.8%，2022 年服装品类毛利率达到了 65.2%，均分别在 2023 年和 2022 年中收益最高。在 2023 年和 2022 年中国安踏体育产品分类的客户收益中，服装品类均占首位，分别是 16,313 百万元和 14,036 百万元。

根据中国安踏集团近三年的发展规划表明了体育服装产业的功能性和时尚性方面，通过对年轻人的发展和喜好增添体育服装的多样性和多元化，如具有中国传统文化的服装图案 logo，或采用科技助力体育服装的全新速干、抗汗且舒适的纤维材料，或增加当下年轻女性体育服装喜爱的多重颜色等，这凸显了消费者对体育服装的需求不仅仅局限于功能性，也表现在体育服饰的时尚性方面。与此同时，还表现在体育服装设计方面。这就要求企业在开发和发展体育服装的过程中增加创新性，注重融合科技创新与功能性和时尚元素等方面多元元素的发展，以此来促进中国体育服装产业的国际化发展，能够达到与时俱进。随着中国环保和可持续发展理念的普及与增强，中国安踏体育服装产业更加注重环保材料和生产过程的可持续性，从而来满足消费者对环保体育服装产品的基本需求，融合智能科技的发展，采用科技助力智能技术的发展，从而不断在体育服装产业中良好应用，其中包括了智能化的运动服装和服饰，在体育运动和锻炼过程中配备可穿戴式的便携智能设备等方面，从而满足中国客户对服装产品的购买效益，尤其是表现在运动数据监测和分析功能方面，增加青少年群体的个性化定制，尤其是在学生群体当中增加个性化需求，增加多样化和个性化的产品定制，如增添自主图案印刷来增加体验过程，姓名、字符、图片的印刷等方面，以此来满足不同群体和个体差异化的定制需求。与此同时，根据中国安踏体育产品分类的财政期内毛利及毛利率和中国安踏体育产品分类的客户收益状况，增加电子商务和线上销售双主流融合的销售模式，如网络平台直播带货等，站到消费者的权益上思考，满足消费者权益，还要拓宽国内及国外的线上渠道发展，以适应当下我国消费者的购物习惯，增加跨界合作，中国安踏体育服装产业与其他行业的跨界合作也在不断上升，可以增加体育服装产业与科技、娱乐、文化等领域进行更多深度合作，推动产业链的创新逐渐使中国市场国际化。从而使得中国安踏体育服装特色能够在国际市场崭露头角，依托国际化战略或“一带一路”政策来扩大国内体育服装品牌影响力[7]。

4 推动中国安踏体育服装产业发展的相关路径

4.1 体育服装产业的权衡发展

为了推动中国安踏体育服装产业的权衡发展，主要表现在以下几个方面：一、市场需求与创新平衡[4]。了解市场需求，制定灵活的生产计划，同时鼓励技术创新。关注消费者趋势，提供多样化的产品，同时关注独特设计和功

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

能的创新。二、可持续性与生产成本平衡。推动可持续发展，采用环保材料和生产方式。同时，通过提高生产效率、采用新技术和合理定价，努力平衡可持续性和生产成本。三、全球化与本地文化融合。在全球市场中寻求机会，同时尊重本地文化。设计具有国际竞争力的产品，但在市场推广和品牌建设时，考虑到不同文化的差异。四、数字化与人性化平衡。利用数字化技术提高生产效率和客户体验，但也要保持人性化。通过社交媒体和线下活动建立品牌形象，关注与客户的互动，提高消费者忠诚度。五、供应链透明度与知识产权保护平衡。确保供应链透明度，采用可追溯的生产和供应体系。同时，注重知识产权保护，防止技术和设计被非法复制。六、社会责任与企业盈利平衡。关注社会责任，通过采用公平劳动标准、可持续采购和慈善项目等方式回馈社会。同时，保持盈利能力以确保企业的可持续性。七、教育培训与人才储备平衡。投资培训和教育，确保行业内有足够的高素质人才。建立合作关系，促使产业内的知识共享，共同推动整个行业的提升。八、政府支持与自主发展平衡。争取政府支持，但也要保持自主发展的灵活性。积极参与政策制定，确保政府政策有助于产业的健康发展。九、反思与迭代。定期进行产业发展的评估，识别问题并进行调整。灵活调整战略，不断学习并迭代业务模式。

4.2 体育服装产业市场的形成

体育消费行为的实质是社会生产力发展过程中个体在满足基本生理需求后追求更高层次的消费[5]。这同时也是现代人类消费行为中的关键环节[5]。从体育消费的现状来看，可分为物质性和精神性两大类。物质性消费包括购买实体、可触摸的体育产品，而精神性消费则涵盖了心理和精神上对体育的满足，如观看体育比赛等。中国安踏体育服装产业正积极引入民间资本，这对扩大体育实体领域的经营范围具有现实意义。体育场所、体育赛事等方面的发展为中国安踏体育服装产业规模扩大和消费市场的发展奠定了基础。在经济全球化和文化多元化的发展下，大众体育服装消费市场的分析研究变得尤为重要。及时分析与预测市场趋势，统计居民的消费能力和消费结构，有助于完善产品架构，推动体育服装多元化发展[5]。

在中国安踏体育服装产业发展中，服务水平的提升至关重要。提高服务水平有助于吸引更多消费者，增加其购买体育服装产品的意愿，为产业的持续发展提供动力。为此，中国安踏应加强服务管理工作，确保服务质量得到保障[6]。同时，领导者还需引入西方国家的体育服装产业经验，借鉴其先进之处，减少不必要的努力，为消费者提供全方位的服务。在制定保护机制的同时，中国安踏应激发社会各方面的力量，助力体育服装产业规模的不断壮大[7]。通过科学合理的管理经验，借鉴先进经验，推动中国安踏体育服装企业提供更全面的服务，为产业的健康发展创造良好条件。

4.3 精准定位中国安踏体育服装市场并实时数字化建设

尽管目前中国安踏体育休闲服装产品的需求相对下降，但整体收益有所提高。因此，中国安踏体育服装企业应致力于创新，精准定位市场，在某一款式或材质方面取得绝对优势。为了避免市场失衡等不稳定现状，投资者可以将首要目标定位在低端产品上，开发具有性价比的体育服装，满足不同薪资群体的多样化需求。同时，随着新兴技术的发展和电商时代的到来，中国安踏体育服装产业正进行数字化建设，人工智能、云计算、大数据等技术也逐渐应用于产业发展。通过这些技术，可以推测大众需求和购买偏好，及时调整产业结构，制定明确的数字化技术融合规划，清晰认识数字化技术在产业发展中的重要性。合理利用大数据技术对中国安踏体育服装产业的设计和群众需求进行统计，为未来的中国安踏体育服装产业发展提供有利条件。

5 结论

通过对中国安踏体育服装产业的相关现状与调查分析，其鞋类呈下降趋势，而服装、配饰以及整体均呈现出上升趋势，体育服装占首位，但其他品类影响了总体收益，导致总体收益放缓。针对实际情况，应增加体育服装的多样性和多元化、体育服装设计、注重环保材料和生产过程的可持续性、科技助力体育服装智能技术发展、增加多样化和个性化的产品定制、增加电子商务和线上销售双主流融合的销售模式等方面发展的相关趋势，以此来推动中国安踏体育服装产业发展，其发展路径表现在体育服装产业的权衡；体育服装产业市场的形成；精准定位中国安踏体育服装市场并实时数字化建设方面，从而进一步推动中国安踏体育服装产业的快速发展。

[参考文献]

[1]马冠楠,刘桂海.大国崛起背景下的体育准备[J].南京体育学院学报(社会科学版),2011,25(4):76-78.
[2]易芳.百年红帮,智创未来:智尚国际服装产业园开园[J].中国纺织,2018(10):81.
[3]全光德.中国元素在竞技体育服装中的运用现状与发展趋势[J].化纤与纺织技术,2021,50(10):71-72.
[4]张嘉伟.从体育消费现状看当前我国体育产业的发展[J].内江科技,2013,34(9):152-153.
[5]魏星,宋永利.体育服装产业发展与消费现状分析[J].西部皮革,2022,44(24):52-54.
[6]王晓红,魏永,马彪,等.基于四川省大学生体育消费现状分析探索高校体育产业发展对策[J].当代体育科技,2014,4(35):3-5.
[7]姜德卫.烟台市城镇居民体育消费水平与体育产业发展的现状分析[J].山东体育科技,2003(2):76-77.

作者简介：刘萍（1979—），女，汉族，山东淄博人，本科，单位：山东省淄博市淄川区罗村镇罗村中学，研究方向：体育学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

“双减”背景下青少年体育培训市场发展的困境与对策研究

宦美龄　尤 靖　王万莉
盐城市串场河小学，江苏 盐城 224008

[摘要]在“双减”背景下，青少年体育培训市场的发展面临诸多挑战，但同时也蕴含着机会和潜力。本研究运用文献资料、访谈、问卷查阅等方法对青少年体育培训市场进行调查，分析培训市场存在的问题，旨在研究“双减”背景下青少年体育培训市场发展所面临的困境，分析其原因，并提出相应的对策与建议，即提升体育教师师资水平、加强对培训市场的监管、对学员加强时间上的调整。通过深入研究市场需求、改进管理策略和探索创新方法，可以为青少年体育培训市场的可持续发展提供有益的启示和对策。

[关键词]青少年体育培训市场；“双减”政策；困境；对策；可持续发展
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12438　　中图分类号：G812.0　　文献标识码：A

Research on the Dilemmas and Countermeasures of the Development of Youth Sports Training Market under the Background of "Double Reduction"

HUAN Meiling, YOU Jing, WANG Wanli
Yancheng Chuanchanghe Primary School, Yancheng, Jiangsu, 224008, China

Abstract: In the context of "double reduction", the development of the youth sports training market faces many challenges, but at the same time, it also contains opportunities and potential. This study uses methods such as literature review, interviews, and questionnaire research to investigate the youth sports training market, analyze the problems in the training market, aim to study the difficulties faced by the development of the youth sports training market under the background of "double reduction", analyze the reasons, and propose corresponding countermeasures and suggestions, namely improving the level of physical education teachers, strengthening the supervision of the training market, and strengthening the adjustment of students' time. Through in-depth research on market demand, improving management strategies, and exploring innovative methods, useful insights and strategies can be provided for the sustainable development of the youth sports training market.

Keywords: youth sports training market; double reduction policy; difficulties; countermeasures; sustainable development

引言

我国还处于青少年体育培训在我蓬勃发展阶段，现实中很多体育培训机构分布不均匀，还没有形成规模，而且青少年培训市场中存在很多问题，收费不一样，市场还没有打开，师资力量不雄厚，为培训质量不如意等问题。随着“双减”政策的实行，体育培训的开办在促进学生体育能力的发展、促进了体育产业发展的同时，也推动了自身的发展。本文通过调查参加本地青少年体育培训机构的学员、学员家长教练员及机构管理者的情况，分析本地体育培训市场的经营管理现状，并了解培训市场中存在的问题，并提出建议性的对策，为青少年体育培训市场的发展提供依据。

随着“双减”政策的实行，体育行业开始稳步发展，并进入校园，作为素质教育的一个形式出现在学生们面前，伴随体育运动的逐渐发展，开始有越来越多的少年儿童利用空闲时间或者挤出时间来进行体育运动的培养和训练，同时很多专业的教练人员在空闲或专门从事少年儿童的体育运动训练，其中也有很大商机，可以看成一类相对独立的体育市场。但对少年儿童的培养不是单一的一类体育活动，所以这类体育市场实际上是一类外在的或者储备的市场。

本论文的研究是为了促进体育培训市场的发展。通过对市场具体情况的调查，客观地了解体育培训市场的基本情况，为体育培训市场运作提供依据，从实际出发，向相关政策部门提供相关参考事项，促进青少年体育培训市场的稳定、健康和可持续发展。

1 研究方法

1.1 文献资料法

检索了中国知网、科学学术期刊数据库、万方信息数据库等收集相关材料，同时收集并且查阅了大量相关的书籍和文献资料作为参考，为研究提供论据支持。对体育训练市场的具体数据及培训品牌与机构进行了网上浏览，从理论上对于目前体育培训现状的进行论述、探讨，全面了解国内与国外相关的理论研究的实际意义所在，并了解论文的写作背景，依此进行调查所研究。

1.2 访谈法

对每一个调查的对象分发调查问卷的同时，了解不同

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

家庭对于体育培训的看法及态度并对其进行记录整理将多个类似的观点，求同存异，总结成几个大观点和几个主要态度。在收集不同体育培训机构的数据的同时了解各机构及部分培训老师对于体育培训市场的看法，记录后进行总结归纳。揭示了各方的想法对于体育培训市场的影响。

1.3 问卷调查法

表 1　人群分类表

年龄段	人数
3～9 岁	95
10～12 岁	115
12～16 岁	90

为了全方位地体现目前青少年体育培训市场的基本现状，根据调查目的和内容的要求，本人通过查阅文献和参考当地资料，咨询了在职教师和有关的专家和学者听取了他们的有效意见。并按照体育科研教材中的调查问卷的要求，从本地的情况设计体育培训市场的调查问卷。由负责人统一收回的方式发放问卷发，本人一共发放问卷 300 份，一共收回了 294 份，回收率为 98%，其中在所有问卷中有效问卷 281 份，有效率为 95.8%。

1.4 数理统计法

利用收集到近几年体育培训市场的经济数据，结合人均收入水平，利用数理统计学的理论和方法，选择和建立模型、整理数据、统计推断、统计预测市场的发展，通过试验设计在较少的取样个数，达到较高效率的分析结果，借助抽样调查并通过复杂的统计分析得出的结果。

2 结果与分析

2.1 青少年体育培训市场的发展机遇

2.1.1 市场占比规模在不断扩大

在市场培训市场中，青少年体育培训市场是占比较大的内容，尤其是近年来青少年在体育培训上有更高的需求，每年都会有较多人数融入到体育培训市场中，因此青少年体育培训市场也在不断增长。体育培训市场中，青少年体育培训市场占据了 60%以上，之所以如此，主要还是因为当前更多的家长已经认识到体育锻炼的重要性，许多家长希望能够在体育锻炼过程中时孩子的体能得到增长，让孩子能够在体育技能上掌握更多技巧，以此来培养孩子在体育上的兴趣与爱好，增长于学生的健康水平。此外青少年体育培训市场在发展过程中利润空间较高，更多的人关注这一利润空间，使投入体育培训市场的人群越来越多。近年来针对青少年体育培训的相关政策也更加优越，这些都是青少年体育培训市场得到了快速发展，在市场上所占的规模与比例都在不断的增长。

2.1.2 市场融资规模增长较快

青少年体育培训市场在发展过程中会受到资金的影响，一直以来青少年体育培训市场在融资方面存在许多不足。首先是因为青少年的相关体育培训机构以及培训企业都属于小微企业，小微企业在运行过程中本身就存在较大的风险，商业银行为了规避风险，不愿意向小微企业提供更多的贷款限制许多青少年体育培训机构以及培训企业的发展。此外有的青少年体育培训机构就采取民间借贷的方式进行融资，但是这种方式在融资过程中有较大的风险。不过近年来体育行业得到快速发展，青少年体育培训市场发展规模在逐步壮大，这也使许多的投资者对青少年体育培训行业有更大的投入，尤其是政府对青少年体育培训的扶持力度上，是商业银行针对青少年体育培训企业与机构的融资门槛在逐步降低，这些都促使青少年体育培训市场在当前的融资规模上处于逐步增长的状态。青少年体育培训机构较多，竞争较为激烈。不过在如此激烈的市场竞争中，仍然有大量的青少年体育培训机构与培训企业出现，这也进一步说明青少年体育培训市场融资规模得到快速增长。

2.1.3 市场细分越来越专业

体育青少年培训市场在当前呈现出市场细分越来越专业化的现象。一直以来，青少年体育培训市场更多集中在篮球、乒乓球、羽毛球、跆拳道等训练项目，这些训练项目比较常规化。不过随着青少年体育培训市场的持续发展，青少年在个性上的需求也能够逐步地得到满足。也涌现了专门针对个性需求的青年出现体操、网球、击剑、轮滑、棒球、橄榄球等体育项目。这些项目的出现，不仅使青少年体育培训市场更加多样，而且也使整个市场在细分上更为专业。之所以出现这样的发展现象，主要还是因为在传统的体育项目发展过程中，由于竞争比较激烈，价格控制较为严格，在盈利上空间不够。其次还受到家长的影响，使得家长在经济快速发展的同时消费能力越来越高，希望青少年在体育项目上能够有特殊体育技能的掌握。最后，青少年体育培训市场中专业化的培训机构较少，市场竞争相对传统的体育项目没有那么激烈，许多培训机构能够对新型的体育项目进行自主的、灵活的定价。

2.2 青少年体育培训市场的发展现状

2.2.1 学员的基本情况

表 2　学员情况调查表

项目	所占比例
足球	12.6%
篮球	19.0%
游泳	12%
棋类	12.7
轮滑	12.0%
乒乓球	33.4%
羽毛球	17.4%
跆拳道	27.3%
舞蹈	13.5%
其他	11.1%

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

基于参与调查的共 300 名在体育培训机构参训的学员数据显示，参加体育培训的最小学员为 3 岁，最大的是 16 岁，坚持参加培训一年以上的学生有人，约占总数的 38.1%。参加的主要体育项目有：乒乓球（33.4%）、跆拳道(27.3%)、篮球(19.0%)、羽毛球(17.4%)、棋类(12.7%)、游泳（12.0%)、舞蹈（13.5°%)、轮滑（12.0°%)、足球（12.6°%)、其他（11°%)。年龄分布呈现不规则的类倒 V 型，8～12 岁占比最大，达到近 7 成。目前的一个比较普遍的社会问题一一青少年沉迷电子产品，调查显示超过四成的小学生在做完作业后的第一选择是上网。

根据某调查还发现，四至六年级的小学生每天用于玩游戏的平均时间为 2 小时 19 分。在校时间再加上每天的睡觉时间，课外学习时间，剩下的自由时间本就不多，而且学生们更愿意把自己的时间放在电子产品上。这样留给户外的时间少之又少，更不用提需要特殊场地的各种体育培训项目了。另一方面，即使有些学生对于体育项目拥有高涨的热情，也会因为家长对于青少年体育培训的不了解而缺少了支持。

2.2.2 教练员的基本情况

体育培训机构多数培训体系不健全、不够规范，制度不够完善，导致教练员质量良莠不齐。教练员自身理论基础较浅，很难清楚地讲解基础理论。许多基层的体育培训教练员无法保证年年接受培训。许多教练员的岗位培训系统性较弱，导致教练员对于系统的培训的认识较弱。有些教练员属于被动接受学习，使培训趋于形式，所以会出现只注重职称而不注重真才实学的不良风气。

由于目前日渐突出的师资力量不足的问题，有些机构甚至会雇佣一些不符合资质的非专业人士来参与学员的体育培训课程当中来缓解一定的教学压力。当前教练员没有健全的培训体系，教练员质量良莠不齐。教练员结构不均衡，多数教练员都是田径、篮球专业。武术、乒乓球、排球、游泳、羽毛球等不太热门的专业教师严重缺乏。在此方面更是如此，因为体育教师在培训体系上的不足，缺少专业技术的教练员，只能让非本专业的教练员兼任。就连县中的学校都对外招聘体育老师，市属中学还将体育老师的学历要求从研究生降到本科，但由于招聘编制的不足，每年新招聘的老师，也只能刚刚填补退休老师的空缺。更不要提私人的体育培训机构有多大的人才缺口，这样在青少年体育培训就难以在师资上得到保障。

多数教练员对关于体育方面的理论了解不精，体育教育的风格持续受到传统的教育思想的影响，看重技术和训练，轻视了系统的理论对于训练成效的影响。体育教师大多都“缺研创性”导致教育研究能力偏低，对于体育理论的传授也不准确，学生一知半解地接受。因此目前体育教师应提高自身对于理论科学的研究能力，向科研性教学发展，提高教学水平。

2.3 青少年体育培训市场发展的对策研究

（1）在教练员的选拔中，需要通过在职教育和评价获得初级监督人员的资格，高水平的教练需要理论和实践通过结合的方式，积累连续的工作经验，提高自己的水平，培养教师有助于提高教师的能力和职称，掌握现代竞技训练方法和手段，丰富训练理论知识，教练的观念更新和提高教练水平是体育培训市场重要措施。

（2）体育培训主要是围绕多种多样的运动项目，对学员进行启蒙教育，动作、训练技术指导，系统的培训安排，对于训练效果的评估后进行分析，为不同的学员个性化地制定其训练的计划。体育培训的任务是基础技能和基础知识得到发展。培养学生的技术和技能，使学员在体育比赛中取得优异的成绩，为中国体育事业提供优质运动员苗子。现在许多体育培训都是实行标准化的教育，但每个 9 孩子的生活习惯、家庭背景、身体机能都不一样，不能用标准化的内容进行培训，培训的内容需要更加关注个性化而非标准化，体育培训从来都是因材施教，个性化的培养才能培育出多元化的运动人才，为中国体育事业提供优质运动员苗子。

（3)加强培训市场整改力度，坚决打击假培训机构，维护学员家长利益。首先，应当建立起完善的监管机制和长效机制。政府部门应加强对培训机构的注册、备案和审批工作，严格筛选合格的机构进入市场。同时，加强对已经存在的培训机构的日常监督检查，确保其教学质量和资质合规。此外，要加强对培训机构的评估和信用管理，建立黑名单制度，对违法违规行为进行公示和追责，形成强有力的震慑机制。另外，要加大对假培训机构的打击力度。政府部门应与公安机关等联手，加强对假培训机构的打击力度和追责力度。通过加大取缔力度，取缔一批涉嫌欺诈、违规经营的培训机构，彻底铲除这些危害社会的存在。同时，也要提高对假培训机构的处罚力度，对其负责人和相关人员进行法律制裁，给予足够的震慑力，以防止其他人从事类似违法行为。

3 结论与建议

3.1 结论

（1）现今青少年体育培训市场尚处于发展阶段，还是比较年轻的。运动训练产业虽然处在高速增长阶段，但市场需求不足，供给也要加强，近几年来，青少年体育产业迎来了发展的黄金时期，体育产业领域的社会资本活跃，运动训练市场也在体育产业中相对而言比较活跃。

（2）通过提高收益率和投资率，同时提高了运动训练机构的数量。但是存在的各方各面的问题还是比较多，但是年轻也意味着有朝气，有活力。

（3）青少年对于体育项目的热情还是比较高的，像篮球、足球、乒乓球、排球等，许多青少年对于他们热爱的体育项目还是满怀激情的，有激情即是有市场，青少年

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

体育培训市场发展的空间还是比较大的。但青少年体育培养市场的日后发展的道路走向，还是要看培训市场的总体质量，市场环境，能否逐步改善。

（4）青少年体育培训市场在发展中还存在师资、场地、资金等多方面的不足，需要对这些内容有全面认识，提出具体完善措施。

3.2 建议

（1）青少年体育培训市场的长远发展，提高青少年体育培训的质量尤为重要，要提高教练员的师资水平，要有对于教练员的系统性和持续性的培训，即使教练员已经工作也要持续学习，体育理论的持续研究，提高自身对于理论科学的研究能力，向科研性教学发展，提高教学水平。

（2）加强培训市场的监督和整顿力度，坚决打击假培训机构，维护学员家长的利益，逐步建立起青少年体育培训市场的口碑，以及加强人们对于体育培训的信心都有积极的影响。

（3）要调节培训时间与学员的日常生活之间的关系，让有限的空间得到最大利益化；同时可以通过媒体互联网等方式进行网络宣传，让青少年体育培训行业走入大家的视野并被人们所接受，这样不仅可以发展一个企业和一个行业，同时也是在范围内促进青少年运动项目发展，让越来越多的人了解到体育和运动的好处，锻炼身心。

（4）完善青少年体育培训市场需要从各个方面入手，体育培训产业无疑被认为是一个发展前景非常广阔的行业，我们要从中找寻突破点，从而带动更多青少年加入体育健身的行列中来，建设健康的社会环境。

[参考文献]

[1]陶尚武.延安市少儿体育培训市场现状及发展对策研究[J].延安大学学报(自然科学版),2018(4):65-67.
[2]田虹,周阳.四川省篮球培训市场的现状及影响因素研究[J].成都体育学院学报,2019(8):123-125.
[3]张永韬.非营利体育组织对体育培训市场的影响研究——以四川省青少年体育俱乐部联合会为例[J].西南师范大学学报(自然科学版),2018(4):32-35.
[4]汪潇恒.安徽省体育舞蹈培训市场开发的 SWOT 分析[J].池州学院学报,2020(3):51-53.
[5]于涛.体教融合视角下中国体育培训市场机遇与路径选择[J].产业科技创新,2020(21):223-225.
[6]李郁.试论体育培训市场的定义与构成[J].四川体育科学,2019(5):48-50.
[7]周婕.安康市青少年短期游泳培训市场现状及效果分析[J].体育风尚,2019(6):61-64.
[8]李艳军.河北省少儿篮球培训市场研究[J].文体用品与科技,2017(6):81-84.
[9]汪潇恒.安徽省体育舞蹈培训市场开发的 SWOT 分析[J].池州学院学报,2012(3):131-134.
[10]牟利明.对威海市游泳培训市场的调查研究[J].科技信息,2020(3):208-211.
[11]卢三妹.少儿体育培训市场规范探讨[J].山西师大体育学院学报,2019(4):156-158.
[12]卢三妹.广东省少儿体育培训市场现状及发展对策研究[J].辽宁体育科技,2020(4):195-197.

作者简介：宦美龄（2000—），女，汉族，江苏盐城人，本科学历，二级教师，盐城市串场河小学教师，研究方向：体育教学与训练；尤靖（1998—），男，汉族，江苏盐城人，本科学历，二级教师，现任盐城市串场河小学教师，研究方向：体育教学与训练；王万莉（1998—），女，汉族，江苏盐城人，本科学历，一级教师，现任盐城市串场河小学教师，研究方向：体育教学与训练。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

基于人工智能技术的体育产业管理与创新模式研究

袁梦晴　张青阳
东北师范大学体育学院，吉林 长春 130000

[摘要]科技的飞速进步使得人工智能技术逐渐渗透到各个领域，其中体育产业也受到了其深刻的影响。研究聚焦于人工智能技术在体育产业管理与创新模式领域的研究背景、意义、现实挑战及实施策略。运用文献资料法、逻辑分析法等研究方法，从人工智能技术在体育产业中的应用及其对行业带来的深远影响，分析了当前体育产业管理的现状，指出了存在的问题与挑战，并强调了管理创新的必要性。在此基础上，构建了基于人工智能技术的体育产业管理创新模式，详细阐述了其构建原则、框架与实施步骤。通过实证研究，验证了该创新模式在体育产业中的实际应用效果与优势。研究不仅为体育产业管理提供了新的思路和方法，也为体育产业的现代化与可持续发展提供了有力的支撑。

[关键词]人工智能技术；体育产业管理；创新模式；实证研究
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12433　　中图分类号：G80　　文献标识码：A

Research on the Management and Innovation Model of Sports Industry Based on Artificial Intelligence Technology

YUAN Mengqing, ZHANG Qingyang
School of Physical Education, Northeast Normal University, Changchun, Jilin, 130000, China

Abstract: With the rapid progress of technology, artificial intelligence technology has gradually penetrated into various fields, and the sports industry has also been deeply influenced by it. The research focuses on the research background, significance, practical challenges, and implementation strategies of artificial intelligence technology in the field of sports industry management and innovation models. Using research methods such as literature review and logical analysis, this paper analyzes the current situation of sports industry management, points out the existing problems and challenges, and emphasizes the necessity of management innovation. Based on this, a sports industry management innovation model based on artificial intelligence technology is constructed, and its construction principles, framework, and implementation steps are elaborated in detail. Through empirical research, the practical application effect and advantages of this innovative model in the sports industry have been verified. The research not only provides new ideas and methods for the management of the sports industry, but also provides strong support for the modernization and sustainable development of the sports industry.

Keywords: artificial intelligence technology; sports industry management; innovation mode; empirical research

引言

2024 年 1 月 18 日中华人民共和国工业和信息化部发布公开征求对《国家人工智能产业综合标准化体系建设指南》（征求意见稿）的意见，其中提出，到 2026 年，共性关键技术和应用开发类计划项目形成标准成果的比例达到 60%以上，标准与产业科技创新的联动水平持续提升。新制定国家标准和行业标准 50 项以上，推动人工智能产业高质量发展的标准体系加快形成。随着科技的飞速进步，人工智能技术已广泛渗透至各行业，体育产业亦不例外。体育产业作为一个庞大的经济体系，其管理与创新模式的优化对提升产业竞争力与效率至关重要[1]。在此背景下，基于人工智能技术的体育产业管理与创新模式研究成为重要议题。人工智能技术的发展为体育产业带来了前所未有的机遇与挑战。通过精准市场分析、消费者行为预测及运动员训练优化，推动了产业管理的智能化与精细化[2]。同时，VR、AR 等技术的应用为体育产品和服务创新提供了新可能。然而，基于人工智能技术的体育产业管理与创新模式研究也面临诸多问题。技术与业务的深度融合、隐私保护、伦理道德问题以及传统观念和体制机制的束缚均需克服[3]。

本文旨在探讨基于人工智能技术的体育产业管理与创新模式，分析应用现状、发展趋势与挑战，为产业管理与创新提供参考，推动体育产业高效、智能、可持续发展。同时，期望为相关研究者与实践者提供借鉴，共同推动体育产业管理与创新模式的进步。

1 人工智能技术的基本原理与发展

人工智能技术的基本原理基于模拟人类的思维和行为过程，通过机器学习、深度学习等技术，使计算机能够像人一样理解、分析和解决问题。机器学习通过大量数据的训练，让计算机自主学习并优化算法模型；深度学习则

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

通过构建深度神经网络，模拟人脑神经元之间的连接和传递机制，实现复杂任务的自动化处理。随着技术的不断进步，人工智能的发展日新月异[4]。从最初的简单逻辑推理，到现在能够处理图像、语音、自然语言等多元化信息，人工智能的应用领域也在不断扩展。未来，人工智能有望在医疗、教育、交通等各个领域发挥更大作用，提高社会生产力和生活质量。

2 体育产业管理现状分析

当前体育产业管理面临着一系列主要问题与挑战。随着体育产业的快速发展，市场主体不成熟、市场管理不规范等问题逐渐凸显，成为制约行业健康发展的重要因素。同时，政策环境的不稳定性、市场竞争的激烈性以及管理体系的不健全也给体育产业管理带来了极大的挑战[5]。

具体来说，市场主体不成熟表现在企业规模偏小、经营方式落后等方面，这限制了体育产业的整体竞争力。而市场管理不规范则导致了一系列问题，如假冒伪劣产品泛滥、不公平竞争等，严重损害了消费者权益。此外，政策环境的不稳定性使得企业在经营决策时面临很大的不确定性，加剧了市场风险。同时，体育产业的竞争日益激烈，企业需要在有限的市场空间中寻求生存和发展的机会[6]。最后，体育产业管理体系的不健全使得政府在管理体育产业时存在职能缺位或错位的情况，制约了体育产业的进一步发展。

面对这些问题与挑战，体育产业管理需要政府、企业和社会各方共同努力，加强管理与规范，推动体育产业健康发展。政府应出台更加稳定、明确的政策，为企业提供有力的支持；企业应加大创新力度，提升产品和服务质量，增强市场竞争力；社会各界也应积极参与，共同营造良好的体育产业发展环境[7]。只有这样，才能克服当前体育产业管理面临的问题与挑战，推动体育产业实现更加健康、可持续的发展。

3 基于人工智能技术的体育产业管理创新模式构建

3.1 人工智能技术在体育产业管理中的应用策略

人工智能技术在体育产业管理中的应用策略是多元且富有潜力的。首先，通过建立智能化的数据收集与分析系统，我们能够实时捕捉并分析体育产业中的各类数据，为管理者提供精准的市场洞察和决策支持。其次，利用人工智能推动决策支持系统的发展，通过构建科学的决策模型，帮助管理者在赛事安排、运动员选拔和营销策略制定等方面做出更明智的选择。此外，人工智能在运动员健康管理中的应用也日益凸显，通过实时监测和评估运动员的身体状况，提供个性化的训练建议，提升运动员的竞技表现[8]。同时，在体育场馆管理中，人工智能技术可实现自动化管理，提升场馆的运行效率和观众的观赛体验。最后，在赛事营销与推广方面，人工智能可精准分析观众需求，制定个性化的营销策略，提高营销效果。综上所述，人工智能技术在体育产业管理中的应用策略涵盖了多个关键环节，通过充分利用人工智能技术，我们可以有效提升体育产业的管理水平和市场竞争力，推动体育产业的持续健康发展。

3.2 创新模式的构建原则与框架

3.2.1 创新模式的构建原则

创新模式的构建原则是指在构建体育产业管理创新模式时所应遵循的一系列指导性原则，以确保创新活动的有效性和可持续性。以下是一些关键的构建原则：（1）市场导向原则。市场导向原则是体育产业管理创新模式构建的核心。这要求创新活动必须紧密围绕市场需求进行，以满足消费者的多样化、个性化需求为出发点和落脚点。通过深入分析市场趋势、消费者偏好和竞争格局，制定符合市场规律的管理策略，确保创新成果能够转化为实际的市场竞争力[9]。（2）技术引领原则。技术引领原则强调在创新过程中要充分利用先进技术，特别是人工智能、大数据、云计算等现代信息技术，推动体育产业管理的智能化、精准化。通过技术创新，提升管理效率，优化资源配置，降低运营成本，为体育产业的快速发展提供有力支撑。（3）可持续发展原则。可持续发展原则要求创新活动必须注重环境保护、资源节约和社会责任，实现经济效益、社会效益和环境效益的协调统一。在创新过程中，要充分考虑环境承载能力，采用绿色、环保的管理手段和技术，推动体育产业的绿色、可持续发展。（4）协同创新原则。协同创新原则强调在创新过程中要加强政府、企业、高校、研究机构等多方合作，形成协同创新机制。通过整合各方资源，实现优势互补，共同推动体育产业管理创新的发展。同时，要注重跨界融合，将体育产业与其他相关产业进行有机结合，拓展创新空间和领域[10]。（5）灵活适应原则。体育产业管理创新模式需要具备足够的灵活性和适应性，以应对市场变化、政策调整和技术更新等不确定因素。因此，在构建创新模式时，要注重建立灵活的管理机制，允许在实践中进行必要的调整和优化，以确保创新模式能够始终保持与环境和需求的同步。

综上所述，创新模式的构建原则是一个多维度、综合性的指导体系，旨在确保体育产业管理创新活动的有效性、可持续性和灵活性。通过遵循这些原则，可以推动体育产业管理的创新与发展，提升体育产业的整体竞争力。

3.2.2 创新模式的构建框架

创新模式的构建框架是体育产业管理创新的核心组成部分，它提供了一个清晰的路径和结构，以确保创新活动的有序进行和有效实施。以下是一个可能的构建框架：（1）战略定位与目标设定。在构建创新模式之初，首先

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

要明确体育产业管理的战略定位和发展目标。这包括分析当前市场趋势、竞争格局和未来发展方向，确定体育产业管理创新的重点和方向，以及设定具体的、可衡量的创新目标。（2）组织结构与团队建设。创新模式的实施需要有一个高效、灵活的组织结构和一支具备创新能力的团队。这包括优化现有的组织结构，建立跨部门、跨领域的协作机制，以及吸引和培养具有创新思维和实践能力的人才，形成创新型人才队伍。（3）技术创新与应用。充分利用现代信息技术，特别是人工智能、大数据、云计算等技术手段，推动体育产业管理的智能化、精准化。通过技术创新，提升管理效率，优化资源配置，降低运营成本，增强体育产业的核心竞争力。（4）服务模式与产品创新。根据市场需求和消费者偏好，创新服务模式和产品形态。这包括开发个性化的体育服务产品，提供多元化的体育消费体验，以及探索新的商业模式和盈利途径。通过服务模式和产品的创新，满足消费者的多样化需求，提升体育产业的附加值。（5）运营管理与流程优化。优化运营管理流程，提高管理效率和质量。这包括建立科学的管理制度和规范，加强内部沟通和协作，提升员工的专业素养和创新能力，以及运用现代管理手段和技术手段，实现运营管理的智能化和精细化。（6）监测评估与持续改进。建立创新模式的监测评估机制，定期对创新活动的进展和成果进行评估和反馈。根据评估结果，及时调整和优化创新策略和实施方案，确保创新活动的持续性和有效性。同时，注重总结经验教训，形成可复制、可推广的创新模式和实践案例。

通过以上六个方面的构建框架，可以形成一个完整、系统的体育产业管理创新模式。这一模式将有助于推动体育产业的快速发展和转型升级，提升体育产业的整体竞争力和社会影响力。

4 创新模式在体育产业中的应用案例与效果评估

4.1 创新模式在体育产业中的实际应用案例

创新模式在体育产业中的实际应用案例非常丰富，具体案例如下：（1）智能体育装备与技术的融合：智能运动鞋。通过集成能量回收系统，利用步行、跑步等运动收集能量并转化为电能，为用户提供了一种全新的运动体验，同时也在环保和节能方面作出了贡献。（2）虚拟现实体育游戏：借助虚拟现实技术，用户可以通过头戴式显示器和手柄等设备，身临其境地参与各种体育运动，极大地增强了运动的乐趣和刺激感。（3）体育场馆的创新运营：云南省玉溪市通海县通过托管运营出让体育场经营权，盘活了体育场馆设施，使其得到更有效地利用。重庆市涪陵区利用现代企业制盘活场馆资源，成立专门的经营管理公司，改变了体育场馆事业单位的性质，提升了体育场的运营效益[11]。（4）体育健康特色小镇的建设：江苏省江阴市新桥体育健康特色小镇是体育健康主题的特色小镇，它结合了体育、健康、旅游、休闲等多种功能，通过优化产业结构、推进城镇建设等措施，成为体育服务的新空间。（5）体育赛事与品牌合作：NBA 作为全球知名的体育赛事品牌，通过与大众传媒和娱乐产业的深度融合，实现了品牌的国际化，并吸引了众多品牌企业的合作，进一步提升了其影响力和商业价值。

综上所述，这些案例展示了创新模式在体育产业中的多元应用，从智能装备、场馆运营、特色小镇建设到赛事品牌合作，都体现了创新在推动体育产业发展中的重要作用。这些案例不仅为体育产业的创新提供了实践参考，也为其他行业的创新提供了有益的借鉴。

4.2 创新模式的效果评估与对比分析

人工智能创新模式在体育产业的应用已经取得了显著的效果。通过深度学习和大数据分析，人工智能技术能够精准地分析运动员的体能、技能以及比赛策略，为教练团队提供有针对性的训练建议。在赛事运营方面，人工智能技术能够优化赛事安排，提高观众体验，实现票务销售的智能化管理。此外，人工智能还能助力体育产业的营销推广，通过个性化推荐和精准投放，提高广告效果和品牌曝光度。这些应用不仅提升了体育产业的运营效率，也为运动员和观众带来了更好的体验。

与传统的体育产业运营模式相比，人工智能创新模式的应用带来了明显的优势。传统模式往往依赖于人工分析和经验判断，存在较大的主观性和不确定性。而 AI 技术能够处理海量数据，快速准确地做出决策，提高了决策的科学性和效率。同时，人工智能技术还能够实现个性化服务，满足不同消费者的需求，提升用户黏性。在成本方面，虽然人工智能技术的引入需要一定的初期投入，但长期来看，其能够降低人工成本，提高运营效率，从而实现成本优化。因此，人工智能创新模式在体育产业的应用具有广阔的前景和巨大的潜力。

5 人工智能技术在体育产业管理中的挑战与对策

5.1 技术层面面临的挑战与解决方案

5.1.1 技术层面面临的挑战

（1）数据质量问题。体育数据往往庞大而复杂，包括运动员表现、赛事安排、观众行为等多个方面。然而，数据的质量参差不齐，存在缺失、错误或不一致等问题，这直接影响人工智能模型的准确性和可靠性。（2）模型复杂性与计算资源。人工智能模型需要处理大量数据，进行复杂的计算和推理。这对计算资源的要求较高，特别是在实时决策和预测方面。（3）隐私与安全问题。体育数据包含大量个人隐私和敏感信息，如运动员的健康状况、战术策略等。在利用人工智能技术进行数据分析处理时，如何保护隐私和安全成为一大挑战[12]。（4）技术更新与人才短缺。人工智能技术不断发展和更新，体育产业需要紧跟技

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

术潮流，保持技术的先进性和竞争力。然而，目前体育产业中具备人工智能技术背景的人才相对短缺。

5.1.2 技术层面的解决方案

（1）数据清洗与预处理：建立数据清洗流程，去除重复、错误或无效的数据，确保输入到人工智能模型中的数据质量。数据标注与校验：对关键数据进行人工标注和校验，提高数据的准确性和一致性。(2)优化算法与模型：采用高效的算法和模型结构，减少计算量和存储需求。利用云计算与边缘计算：借助云计算的弹性扩展能力，满足大规模数据处理和计算需求；同时，利用边缘计算实现低延迟的实时决策。（3）数据加密与脱敏：对敏感数据进行加密处理，确保数据在传输和存储过程中的安全性；同时，通过数据脱敏技术，减少隐私泄露的风险。制定隐私保护政策：建立严格的隐私保护政策，明确数据的收集、使用和共享规范，确保用户隐私权益得到保障。（4）加强人才培养与引进：通过校企合作、培训等方式，培养具备 AI 技术背景的体育产业人才；同时，积极引进外部优秀人才，提升团队的技术实力。建立技术合作与交流机制：与其他行业或研究机构建立技术合作与交流机制，共享技术资源和经验，推动 AI 技术在体育产业中的创新应用。

综上所述，人工智能技术在体育产业管理中面临着数据质量、模型复杂性、隐私安全和技术人才等多方面的挑战。通过采取相应的解决方案，可以有效应对这些挑战，推动 AI 技术在体育产业管理中的深入应用和发展。

5.2 管理层面面临的挑战与应对策略

5.2.1 管理层面面临的挑战

（1）组织架构与流程调整。传统的体育产业管理架构和流程可能无法完全适应人工智能技术的应用，导致管理与技术之间存在不匹配的现象。此外，新技术的应用往往需要跨部门的协同与配合，这对传统的管理模式和沟通机制提出了挑战。（2）人员培训与技能提升。人工智能技术的应用要求管理人员具备一定的技术素养和数据分析能力，而现有的体育产业管理人员可能在这方面存在不足。此外，新技术的引入也可能导致部分员工产生抵触情绪，影响技术的推广和应用。（3）决策机制的转变。人工智能技术能够提供大量的数据分析和预测结果，这要求体育产业管理层在决策过程中更加注重数据驱动和科学决策。然而，传统的决策机制可能更多地依赖于经验和直觉，导致决策过程与人工智能技术的应用之间存在一定的冲突。(4）法律法规与伦理道德的考量。人工智能技术的应用涉及数据隐私、信息安全、知识产权等多个法律法规和伦理道德问题。体育产业管理层在推广和应用新技术时，需要充分考虑这些问题，确保合规性和道德性。

5.2.2 管理层面的应对策略

（1）优化组织架构：根据人工智能技术的特点和应用需求，调整和优化体育产业管理的组织架构，确保技术与管理的有效融合。建立跨部门协同机制：加强部门间的沟通与协作，打破信息孤岛，确保数据的共享和信息的流通，促进新技术在体育产业中的顺利应用。（2）开展培训与教育：针对管理人员和技术人员，开展人工智能技术相关的培训和教育活动，提升他们的技术素养和数据分析能力。建立激励机制：通过设立奖励机制、提供晋升机会等方式，激发员工学习和应用新技术的积极性，促进技术的普及和应用。（3）建立数据驱动的决策机制：强化数据在决策过程中的作用，通过数据分析和预测结果来指导决策，提高决策的科学性和准确性。培养数据思维：鼓励管理人员树立数据思维，注重数据的收集、分析和应用，将数据作为决策的重要依据。（4）加强法律法规学习：组织管理人员学习相关的法律法规和政策文件，确保在技术应用过程中遵守法律法规的要求。建立伦理道德标准：制定体育产业管理中 AI 技术应用的伦理道德标准，明确技术应用的原则和底线，确保技术的合规性和道德性。

综上所述，人工智能技术在体育产业管理中管理层面面临着组织架构调整、人员培训、决策机制转变以及法律法规与伦理道德等多方面的挑战。通过采取相应的应对策略，可以有效应对这些挑战，推动 AI 技术在体育产业管理中的深入应用和发展。

6 结论

本研究深入探讨了基于人工智能技术的体育产业管理与创新模式。通过理论分析与实证研究，发现人工智能技术为体育产业管理带来了显著的变革与创新。不仅提升了管理效率，还优化了资源配置，促进了体育产业的可持续发展。然而，同时也面临着技术、管理、政策等多方面的挑战。未来，应继续加强人工智能技术在体育产业中的应用研究，推动技术创新与模式创新深度融合，为体育产业的繁荣发展注入新的动力。本研究为体育产业管理提供了新的思路和方法，对于推动体育产业的现代化进程具有重要意义。

[参考文献]

[1]刘震,刘桂海.中外体育人文交流探析[J].体育文化导刊,2022(8):35-42.

[2]江涵逸,郑芳.数字技术助推新时代体育产业发展：机制、约束与保障[J].中国体育科技,2024,60(1):1-10.

[3]张永韬,赵熙,王明涛.成渝地区双城经济圈体育产业一体化高质量发展对策研究[J].决策咨询,2024(1):40-43.

[4]吴逸菲,樊春良.中国语境下人工智能伦理治理的路径塑造——基于价值—工具二维理性的融合框架[J].科学学研究,2024,60(1):1-23.

[5]叶雅珍,朱扬勇.数据资产增值减值因素分析[J].大数据,2024,60(1):1-14.

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

[6]常琳林.采用智慧体育场馆促进体育场馆信息化发展[J].中国科技信息,2024(5):120-122.
[7]李宁,汪琪,吴坚.学术合作如何影响体育科研绩效——基于体育学研究文献数据的解释[J].中国体育科技,2024,60(1):1-8.
[8]戴莹莹,万雨亭.生成式人工智能为新文科建设带来的机遇与挑战[J].天府新论,2023(6):8-16.
[9]李海杰,展凯,张颖.数字经济时代运动休闲特色小镇智慧化建设的逻辑、机理与路径[J].武汉体育学院学报,2021,55(2):5-12.
[10]王继生,丁传伟,孙泽.新时代背景下体育场馆深化改革的目标及路径[J].体育文化导刊,2019(8):72-77.
[11]喻国明,梁爽.重构与挑战:“深度合成”的传播影响与技术反思[J].山西大学学报(哲学社会科学版),2021,44(2):70-75.
[12]任波,黄海燕.数字经济赋能体育产业融入“双循环”新发展格局的机制、困境与路径[J].上海体育学院学报,2024,48(1):82-93.
作者简介:袁梦晴(1999—),女,汉族,辽宁大连人,硕士在读,东北师范大学体育学院,研究方向:体育管理。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

互动仪式链理论视角下当吉仁赛马会的情感机制及发展启示

李利军
西藏民族大学，陕西 咸阳 712000

[摘要]研究目的：利用互动仪式链理论揭示当吉仁赛马会蕴含的情感机制，从中分析当吉仁赛马会情感发生变化的原因，并从互动仪式链的角度找出解决赛马会存在的问题。研究方法：基于互动仪式链理论，运用文献资料法、实地调查法以及访谈法，概述互动仪式链理论的研究内容以及当吉仁赛马节的现状，利用四个事件作为当吉仁赛马节的缩影，从仪式过程和仪式结果两个方面分析了当吉仁赛马会的情感机制。研究结论：人们的情感能量获取大多数是从财富的积累中获得，从大型集会上获得的情感能量被替代。建议：一、政府加强对赛马会的文化弘扬，积极宣扬社会主义核心价值观；二、让游客拥有良好的旅游体验，招揽更多回头客；三、积极宣传当吉仁赛马会，让更多人认识赛马会，吸引更多的游客来当雄旅游，从经济角度促进赛马会良性发展；四、将赛马文化融入学校体育，让孩子从小接触赛马文化，加深对民族体育文化的认同。

[关键词]互动仪式链；当吉仁赛马会；发展启示
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12442　　中图分类号：G455　　文献标识码：A

Emotional Mechanism and Development Inspiration of Dangjiren Derby Stallion from the Perspective of Interactive Ritual Chain Theory

LI Lijun
Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: Research objective: to use the theory of interactive ritual chains to reveal the emotional mechanisms contained in the Dangjiren Derby Stallion, analyze the reasons for the emotional changes in the Dangjiren Derby Stallion, and find solutions to the problems existing in the Dangjiren Derby Stallion from the perspective of interactive ritual chains. Research Method: based on the theory of interactive ritual chain, using literature review, field investigation, and interview methods, this study summarizes the research content of interactive ritual chain theory and the current situation of Dangjiren Derby Stallion. Four events are used as a microcosm of Dangjiren Derby Stallion, and the emotional mechanism of Dangjiren Derby Stallion is analyzed from two aspects: ritual process and formal results. Research conclusion: People's emotional energy acquisition mostly comes from the accumulation of wealth, and the emotional energy obtained from large-scale gatherings is replaced. Suggestion: 1 the government should strengthen the cultural promotion of the Dangjiren Derby Stallion and actively promote the socialist core values; 2 Enable tourists to have a good travel experience and attract more repeat customers; 3 Actively promote the Dangjiren Derby Stallion, let more people know about the Dangjiren Derby Stallion, attract more tourists to come to Dangxiong for tourism, and promote the healthy development of the Dangjiren Derby Stallion from an economic perspective; 4 Integrating horse racing culture into school sports, allowing children to be exposed to horse racing culture from an early age, and deepening their identification with national sports culture.

Keywords: interactive ritual chain; Dangjiren Derby Stallion; development inspiration

引言

当雄，意为“被挑选的牧场”，古代由于当地草原牧草旺盛而著名，每年的藏历七月十日都会举办“当吉仁”赛马会，是集赛马、贸易与文化交流的“体育文化盛会”。在 2008 年当吉仁赛马会被列为第二批国家级非物质文化遗产项目，得到了更好的保护与发展，时至今日当吉仁赛马会已经成为当地标志性活动之一，成为了当地最为隆重的盛会，每年都能吸引万千游客前来参观，对当地的经济影响极大，随着网络平台的不断发展，本地人与游客纷纷拍摄作品上传至各大网络平台，当吉仁赛马文化的网络影响力也不断扩大。互动仪式链理论可以从宏观到微观上解读一些社会现象，互动仪式是指际遇者由资本和情感的交换而进行的日常程序化活动[1]，从某种意义上讲传统体育就是一种仪式性的身体活动。目前当吉仁赛马会影响力日渐下降，在仪式性的活动中，情感能量获取是其存续的根本动因，“降沉”是少数民族传统体育日渐式微的本质原因[2]。当吉仁赛马会是西藏优秀的传统文化，研究当吉仁赛马会有积极的作用，试图用互动仪式链的角度分析当吉仁赛马会的情感机制，希望从中找出赛马会的发展启示。

1 互动仪式链理论和当吉仁赛马会研究现状

1.1 仪式理论与互动仪式链的研究

仪式理论的研究始于西方社会，从涂尔干的宗教仪式研究直至如今柯林斯的社会仪式的研究已经有近 300 年的历史。直至今日，仪式理论的研究还在继续进行，目前

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

趋于成熟的仪式研究是“柯林斯的互动仪式链理论”。最早涂尔干提出：仪式可以作为一种行为规则，规则中规定人们面对神圣物如何表现自己。这种对仪式的描述，更贴近于宗教方面，那么生活中的一些仪式现象如何描述？欧文·戈夫曼提出：仪式是一种相互专注的情感和关注机制，它形成了一种瞬间共有的现实，因而会形成群体团结和群体成员性的符号[3]。在此基础上，戈夫曼提出了：“互动仪式”这一概念。戈夫曼认为，由于群体团结以及群体认同，宗教仪式往往伴随着丰富的情感能量，其实蕴藏在日常生活中的仪式同样具有不容忽视的情感能量。柯林斯在戈夫曼的研究基础上继续完善了这一理论，他认为研究社会问题要从“情境”入手而不是仅从“个体”出发，他指出在不同情境中个体间会产生互动行为，并在关键的互动仪式过程中再生出一种共同的关注焦点，产生高度的情感共鸣，最终这种个体间的情感能量聚集成为群体的情感能量，形成群体固有的情感符号及群体内部的规范准则[4]。

1.2 当吉仁赛马会的研究现状

有研究表示，富有民族文化内涵的民族传统体育项目，能够让人们在观赏和参与过程中通过身体运动、竞技比赛、仪式展演等方式获得更高层次的文化与心理体验，激活对传统生活方式的记忆，唤醒对民族传统体育文化的内在精神价值，带来独特的愉悦感，形成稳定的情感认同及心理皈依[5]。当吉仁赛马会目前的研究大多是赛马会的困境、传承与保护、前景的研究，很少有人从微观层面分析当吉仁赛马会参与者的内部情感机制，目前还没有人该方面写关于当吉仁赛马会的文章，从中国知网学术平台输入关键字“当吉仁”仅有 16 篇文章，学者安红燕的文章具有一定的参考性，他指出当吉仁赛马会不仅仅是体育方面的盛会也是一场宗教文化盛会，还提出了当吉仁赛马会由于赛马数量的不足，赛马会的参赛人数在不断减少，优秀的骑手也逐渐减少，并且赛马会的竞争性与观赏性较以往降低了，并针对这些问题提出了解决策略[6]。杨建军教授对当吉仁赛马会的历史渊源以及赛会演变进行了详细的阐述，还原了当吉仁赛马会的历史盛况，他还从草原经济的角度讨论了赛马会的发展方式，并提出了赛马会的发展困境，最后还提出了保护当吉仁赛马会的措施[7]。总结两位学者对当吉仁赛马会的研究，他们都论述了当吉仁赛马会影响力会下降的原因：（1）生产生活方式改变，马已经不是生产工具，马的作用已经由汽车或摩托车替代，在日常生活中需要马的时候越来越少；（2）缺乏有效传承机制，随着学校体育的融入，放牧的小孩越来越少，同时马术精湛的人也在减少；（3）经济利益的追求动摇了赛马会的根基，随着物资交流的不断发展，赛马会由文化和竞技优先，到现在参加赛马会更多追求利益，物品交换逐渐成为了新的亮点。当吉仁赛马会历经 300 年经久不衰，不仅仅是它能给地方带来经济，虽然马的数量和骑术精湛的人逐渐减少，但是当地人对赛马文化的热爱一直持续不减，对赛马的热爱、对藏族传统体育文化的认同促就了这一盛会，试图以互动仪式链的角度探讨民族情感对当吉仁赛马会发展的启示。

2 当吉仁赛马会的互动仪式构建

以 2023 年当吉仁赛马会参与者为研究对象，采用访谈法与观察法，按照时间线的顺序选取具有代表性的四个事件，四个事件代表着整个赛马会的缩影，即赛会开始十天前、赛会开始一天前、正式开始赛会、赛会尾声，旨在研究参赛者的情感能量变化，阐述当吉仁赛马会中的关键要素，通过身体共在、设置边界、共同关注与共享情感四个角度思考当吉仁赛马会的情感机制。

2.1 设置边界

互动仪式链形成的关键要素之一是拥有一个不与他人联合的边界，在仪式过程中，仅限于参赛人员参与其中，设置边界行为以生活区域的划分最为具有代表性。当吉仁赛马会作为一个民俗性集会，虽说赛马比赛是赛马会最具特色的活动，但也不乏其他藏族文化娱乐活动，比如锅庄舞、押加、抱石头比赛等，不参加赛马比赛的人也乐在其中。在赛马会正式开始之前，赛事组委会会在活动场地周围划定三个生活区域：游客生活区、居民生活区、选手生活区。区域的划分天然形成了一定的边界，生活在选手生活区的牧民来自于各个镇子或村庄，他们彼此从未见过，但是也不会有疏远感和边界感，采访多名受访对象时，他们表示：对于生活在这个区域的人，无论是谁，大家都同样操着相同口音的方言，看到大家早上一起去驯马，都会不由自主感觉到熟悉与亲切，萌生一种场上是对手，场下是挚友的感觉。当吉仁赛马会中的边界设置还有选手比赛时统一的服装、祈福时相同的舞蹈等。仪式的边界感可以促进成员之间的团结和凝聚力，也更有利于赛马比赛的顺利进行。

2.2 身体在场

群体聚集是仪式的首要前提，煨桑仪式可以作为当吉仁赛马会中较为典型的事件。赛马会煨桑仪式的历史悠久，古代西藏马匹扮演着十分重要的地位，当部落里的男子狩猎或出征回来，为了消除他们身上的由于战争和杀戮带来的污秽之气，部落中的首领组织部落中的其他人，在寨子外的空地上点燃柏树枝和香草，这些被点燃的物品散发出浓郁的气味，由部落中的长者手持这散发着烟气的柏树枝和香叶拍打在出征者的身上，并洒一些水，就消除了出征者身上的污秽之气，如今在西藏已经不需要战争和狩猎了，但是和马有关的活动基本上都会举行煨桑仪式[8]，甚至当地有一种说法——凡赛马，必煨桑。行动者在同一场所的集合、对局外人设置边界，意在实施互动仪式的“触发行为”——内部成员联合起来，以便开展“共有行动”或成就“共同事件”，煨桑仪式就是这个共同事件[1]。当吉仁

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

赛马会上，赛事方会提前搭建好煨桑台，煨桑台没有固定的样式，赛马会的煨桑台一般都是由石头围起来的简易台。在煨桑台里放上柏树枝、甜点、坚果、酥油，还有茶砖，煨桑的材料都是一些富含水分的燃料，不会起很大的火，会冒起浓浓的白烟。在煨桑仪式上，参与者聚集在一起，带着愉悦的心情在煨桑台前进行舞蹈活动，参与者们互相交流，通过眼神、肢体语言等传递情感信号、构筑情感纽带，使群体进入高度团结状态，大家都祈祷着明天的活动能够顺利进行，选手们则祈祷着明天的比赛拿到好的名次。

2.3 共同关注

仪式的边界已经搭建好，群体聚集的条件也形成了，下一步的关键是设置焦点，引起人们的共同关注，传统大跑是赛马会的亮点之一，也是引起人们共同关注的代表性事件之一。传统大跑是赛马会竞技性最高的项目，也是人们最为关注的项目，正式比赛之前，参加大跑的骑手们会穿着特定的衣服，由于需要考虑体重对马的负担，骑手们大多是 7～13 岁骑术精湛的青少年，在以往的赛马会上，年轻骑手们会身着一身亮色的衣服，上装和下装一个颜色，戴上一顶圆锥状的毛巾帽，帽子顶端缀有红砂辫还有各色羽毛，象征着美好祥瑞，随着赛事的不断进步，帽子替换成了更加注重安全的轻便头盔，红砂辫和羽毛则保留了下来。赛马的装扮也十分考究，赛马前马主人会用专的梳子给马梳理毛发，再给马鬃辫成辫子，并系上五颜六色的彩结，在马的脖子上一般会挂有五彩的绸缎，马鞍、马垫也十分精美。随着一声令下，上百匹赛马一起出发，场面十分壮观，鲜艳的衣服和全力奔跑的赛马可以联想到“鲜衣怒马”，经过十公里的磨练，最终会产生一个冠军。传统大跑在环会设置上环环相扣，从选手的入场、准备比赛、开赛、结束比赛，各环节都将成为大家的焦点，观众谈论参赛者的衣服，开赛前讨论哪一匹赛马和他的主人能够获得冠军，开赛后赛马不断超越前一名，引起观众的阵阵欢呼，最后大家为取得优异名次的小选手和赛马送来祝贺，年长的长辈谈论自己年少时的意气风发，引发了许多人的共鸣，赛场的选手们紧绷神经，寻求一次又一次超越或是努力稳住自己的名次，无论结果是好是坏都将是年少时记忆深刻的经历。集体关注提高共有情感的表达，而共有情感反过来会进一步增强集体活动和互为主体性的感受[1]，传统大跑比赛的环节设置从内而外地吸引住了所有参与者的眼球，参与者们都能感受彼此传递的强烈情感，当然在整个赛马会的过程中，大家共同关注的焦点很多，比如紧张的拔河比赛、抱石头比赛、民族歌舞表演等。

2.4 共享情感

赛马比赛结束后，观众和赛事方会向选手、赛马和马主敬献哈达，敬献哈达的时候大家都怀着真挚的祝福而来，是互动仪式链中共享情感具有代表性的事件。哈达象征着纯白无瑕的友谊，据说是从中原传来的礼会，一直沿用至今。赛后骑手获得了好的名次，会骑着赛马在观众面前转一圈，接受观众对赛马和骑手的祝福，骑手这个时候虽然很累，不过也是十分自豪。做完这些后，在颁奖仪式上取得优异成绩的赛马、骑手、马主人会接受来自于他人的祝福一雪白的哈达，不同在于哈达也会献给赛马，马匹对于藏族人来说就是家人，藏族人尊敬人也尊敬马。对于走马项目，没有年龄限制，有些年龄大的参赛选手格外受人尊敬，哪怕没有取得好成绩，也是会有许多人献哈达给他。选手绕场接受观众们的祝福与欢呼，使得选手们更加享受这一荣耀时刻，观众们的祝福也是真心实意，小选手们骑术精湛自然会受到观众们的青睐，接受哈达时在一声声“扎西德勒”的祝福中他们彼此感受到了人与人之间的赤诚情感，从而形成了情感链，推动了团体的凝聚力。

3 当吉仁赛马会参与者的互动仪式结果

3.1 群体团结

当吉仁赛马会在地方举行，属于小众的集会，但是从不排外，来到一个陌生的环境会对周围的人充满警惕，产生对进入仪式的认同危机，细细观察下游客们很容易融入赛马会，当地人民热情礼貌，有些游客还被邀请至帐篷做客，只要互相尊重，就能获得友好的待遇。赛马会有丰富的娱乐活动和贸易活动，游客和进行贸易的商人也能在此找到自己的定位，参与者们不论参不参赛，在尊重当地文化的前提下，都能在赛马会上发挥自己的价值，从而强化了身份认同，获得了群体的信任。当吉仁赛马会是由地方政府主导的一次民俗性集会，这里不仅仅有民俗符号，也有着国家符号，将振兴经济、民族团结作为情感纽带，紧紧连结着各族人民。

3.2 情感能量

在当吉仁赛马会中，游客与当地人相处十分融洽，互帮互助、互相尊重，这会使个体情感能量不断积攒，在民族歌舞表演中伴随着饶有节奏的民族歌曲，游客也会随着节奏摆动，在赛马比赛过程中赛马的主人乐意分享赛马的故事，有的游客还会主动与当地人进行礼物交换，双方都能得到对方的正向反馈，情绪不断上升，情感能量不断积淀。一般来讲，如果仪式在相当一段长的时间周期内没有得到重复举行，个体的情感驱力就会衰退[1]，当吉仁赛马会是一年举办一次，是当地比较重大的集会，早已成为当地的象征符号之一，人们以象征符号的意义留存了较多的“情感能量”，所以说当吉仁赛马会的情感能量在不断积淀，真正成为了当地标志。

3.3 神圣物与符号

仪式的一个主要结果是赋予符号对象以意义性，或者重新赋予这类对象以全新的表示尊崇的思想情感[10]。从微观层面说，在当吉仁赛马会上，游客与当地人进行物品交换，或者得到对方馈赠的哈达、在集市上购买精致有加的纪念品，这些符号标志被赋予了赛马会的精神内涵，从宏

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

观层面说，藏族人民热情好客，赛马比赛气势磅礴，藏族人民的精神符号留给了游客们小小的心灵震撼，这些都给予了游客美好的记忆价值，也拥有了一层符号意义。当地人参与了一年一度的盛会，与难得一见的朋友相聚，或是在赛马会取得优异成绩，展示了家族实力。参与赛马会的人都找到了自己的归属，这就是赛马会的符号价值。

3.4 道德感

参加赛马会的人都会产生一种维护赛会正常进行的道德感，当赛会的秩序被他人侵害，会产生愤怒的情绪，而当自己没有尊重赛会文化或是僭越赛会规则的时候，或是选手没有给对手足够的尊重，也会认为自己是不道德的。比如当外地游客没能够看管住小孩，跑向比赛场地，游客自己也会产生愧疚感；年龄较小的比赛选手没能取得好成绩，对其他选手的干扰表现出愤懑情绪，他们的父母也及时阻止这种情绪的蔓延，并对孩子的情绪表现产生愧疚。当吉仁赛马会有较强的社会属性，单独的个体道德体验往往处于一般水平，当个体置于富有激情的群体之中，道德感往往会被提高。

4 互动仪式链理论下当吉仁赛马会的发展及对策

4.1 互动仪式链视域下当吉仁赛马会存在的问题

西藏赛马是中华“马文化”的重要组成部分，在西藏著名史诗《格萨尔》中描述山神属马，山神可以化作骏马的模样在草原上驰骋；在中国古典文化中，马大多象征着忠义、低调、谦和、勇敢与吉祥这些可以从驷马难追、老马识途、龙马精神、马到成功等成语故事中体现出来，这些成语故事也从侧面体现了中国人谦逊内敛、自信乐观的性格，自古以来马文化就寄托了中国人美好的愿景，它对追寻自我身份认同和对祖国认同有着重要意义。有相关研究表示，少数民族传统体育在本质上只是一种仪式性的身体活动，情感能量获取是其存续的根本动因，沉降是少数民族传统体育日渐式微的本质原因，而情感能量的获取是少数民族体育存续的根本动力[1]。当吉仁赛马会是当地一年一度的盛会，其重要程度丝毫不亚于藏历新年，目前当吉仁赛马会并不存在着民众对文化符号信仰减弱的问题，藏族青年群体受到新的文化冲击，对赛马的热爱一直都在，但是娴熟骑手已经比较稀缺，赛马文化的传承逐渐减弱，这也是需要注意的一点。当吉仁赛马会逐渐成为一个展示家族实力与自身财富的平台，马不是生活的必需品，挑选赛马、养马、驯马都是财力的巨大消耗，最终取得好成绩的都是实力较为雄厚的家族。物质不发达的年代人们可以从群体的集会中展示自己的才能，在群体的赞扬中实现自我价值的提升，物质发达的年代朴实的价值观念已然发生变化，自我价值的实现一般就是通过财富的比较来体现，在大型集会或仪式上情感能量的获取有了一些替代，那么当开展吉仁赛马会的情感环境逐渐减少了依托，当吉仁赛马会则有着一定的“降沉”的风险。

4.2 互动仪式链视角下当吉仁赛马会的发展对策

（1）政府加强对赛马会的文化弘扬。当吉仁赛马会是由民间自发组织，政府宏观调控的大型集会，赛事规则、流程都是民间组织主导的，而政府应在加强对赛马会的思想监督与文化弘扬，大力宣扬精神财富的积极作用，积极践行社会主义核心价值观，让赛马会真正成为文化交流的好地方而不是炫耀财富的平台，使参与者更加认同民族文化；（2）大型集会的商品交易一直存在，政府发挥主导作用，规范赛马会的交易行为，营造出人心质朴的赛马会，增强游客对赛马会的好感，使游客对当吉仁赛马会的情感能量不断积蓄，减少继续“降沉”的风险；（3）加强对赛马会的宣传。要弘扬文化也要创造财富，国家的旅游环境越来越好，西藏也有着独特的风景和文化，特别是拥有着独特文化符号的当吉仁赛马会，更加值得游客参观与游览。网络上出现了越来越多的网红带货现象，也有不少景点请网红或明星来到当地打卡，给当地景点宣传造势，当吉仁赛马会有着丰富的娱乐活动和浓郁的地方特色，大众了解它的机会太少，当地旅游部门应积极寻找出路，多给当吉仁赛马会棉线大众的机会，吸引游客前来参观，从经济层面减少“降沉”也是一种出路。（4）学校体育与赛马文化的融合。有学者对赛马进入校园进行了可行性分析，在内地学校可行性较差，但是将赛马文化融入学校体育具有一定的可实施性，很多藏族人从小就接触马，并且对马有着浓厚的情感，由于需要上学和畜牧业的机械化，骑马放牧的时间越来越少学校体育加入赛马文化课程，使学生多了一种了解赛马的渠道，加深了对民族文化的感情，牢固了群体符号，从而获得了情感能量，降低了“降沉”发生的可能性。

5 结论

该文从互动仪式链视角下讨论了当吉仁赛马会的情感机制，以及相关保护路径，当吉仁赛马会是西藏非物质文化遗产的瑰宝之一，是西藏沉淀下来的优秀文化，它为当地塑造了独特的文化符号，对当地的人民影响极为重大，过去几十年，国家与政府对它的保护投入了大量的心血。在新时代的背景下，我们应当转变思想，优秀的文化理应被发扬光大，把赛马会文化融入学校体育，提高赛马会的文化质量，持续对赛马会进行宣传，让当吉仁赛马文化“走出去”，为当吉仁赛马会的文化创新创造新的路径，不仅能够扩大赛马会的影响力，并且能够为当地实现经济增长。只有社会各界不断努力之下，才能给当吉仁赛马会科学的保护、更有效的传承，使当吉仁赛马会在新时代的背景下再次焕发活力，文化不断得到创新与认同，经济保持循环向上、持续发展。

[参考文献]

[1]王洪珅.互动仪式链理论视域下的少数民族传统体育本质推演[J].体育科学,2014,34(7):36-40.
[2]王明建.武术的文化人类学研究构想与展望——以“村

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

落”为研究视角[A].第五届中国体育博士高层论坛论文集[C].北京:中国体育科学学会,2014.
[3]孙美佳.“豆瓣娃圈-棉花娃娃”小组仪式互动中的情感共享与认同建构[J].新媒体研究,2022,8(20):69-72.
[4]王甲,龙宝新.互动仪式链视域下课堂教学评价的困境与破解[J].当代教育科学,2023(4):35-45.
[5]白晋湘,郑健,朱鹏.新时代新征程民族传统体育构筑中华民族共有精神家园的时代价值及推进路径[J].体育科学,2023,43(2):23-32.
[6]安红燕.西藏当雄县赛马节的现状和发展研究[D].苏州:苏州大学,2007.
[7]杨建军.当雄“当吉仁”赛马会文化研究[J].体育文化导刊,2016(11):62-66.
[8]钟静静.藏族煨桑仪式及其文化内涵的研究[J].内蒙古农业大学学报(社会科学版),2011,13(1):337-338.
[9]邓昕.被遮蔽的情感之维:兰德尔·柯林斯互动仪式链理论诠释[J].新闻界,2020(8):40-47.
[10]耿依娜,程锦仪.互动仪式链视域下的高校仪典育人研究——以 G 高校毕业典礼为例[J].浙江工业大学学报(社会科学版),2023,22(3):343-348.
作者简介：李利军（1998—），男，汉族，河南濮阳人，硕士在读，西藏民族大学，研究方向：体育教学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

丝绸之路与马背体育文化的东渐与传播

赵迎山　杨 飞*
新疆政法学院，新疆 图木舒克 843900

[摘要]丝绸之路是连接东西方的桥梁和纽带，早在丝绸成为这条道路上的主要商品之前，中原和西域之间便已有物质和文化的交流，马和马背文化便是沿着这条道路不断的东渐与传播，并对社会的发展与进步起到了重要的推动作用。首先，马拉战车和骑兵掀起了两次军事变革，加速了历史进程；其次马作为游牧民族不可或缺的生产资料，为狩猎极大提高了生产效率；第三，在生活中马背体育游戏可以愉悦身心，增强凝聚力和民族认同感。
[关键词]丝绸之路；马背体育；体育文化；东渐传播
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12448　　中图分类号：J609.1　　文献标识码：A

The Silk Road and the Eastward Expansion and Spread of Horseback Sports Culture

ZHAO Yingshan, YANG Fei*
Xinjiang University of Political Science and Law, Tumushuke, Xinjiang, 843900, China

Abstract: The Silk Road is a bridge and link connecting the East and the West. Even before silk became the main commodity on this road, there had already been material and cultural exchanges between the Central Plains and the Western Regions. Horse and horseback culture continued to spread eastward along this road and played an important role in promoting social development and progress. Firstly, horse drawn chariots and cavalry initiated two military revolutions, accelerating the historical process. Secondly, horses, as an indispensable means of production for nomadic peoples, greatly improved production efficiency for hunting. Thirdly, horseback sports and games in daily life can bring joy to the body and mind, enhance cohesion and national identity.
Keywords: Silk Road; horseback sports; sports culture; eastward spread

“丝绸之路”原指公元前 2 世纪末到公元 2 世纪初，以丝绸贸易为媒介，连接中亚、南亚的陆上交通路线。德国历史学家赫尔曼将这一概念的涵义拓展到中国至地中海沿岸的陆上交通路线。通过考古资料和文献记载发现，在丝绸之路开通之前，中原与西域、中亚之间交往频繁。公元前 209 年，冒顿单于杀父自立，统一北方草原，西击月氏，东击东胡，开疆拓土，建立起了强大的匈奴帝国。汉武帝时，汉王朝经过近半个世纪的休养生息虽实力充足但战马缺乏的客观事实仍是战争博弈的关键。张骞通使西域，霍去病西击匈奴，李广利远征大宛，这一系列行动的重要目的之一就是获取西域战马用以对抗匈奴骑兵。《史记·大宛列传》载：“初，天子发书易，云‘神马当从西北来’。得乌孙马好，名曰‘天马’。及得大宛汗血马，益壮，名大宛马曰‘天马’云。”乌孙、大宛作为西域强国出产良马，尤其是大宛的汗血马，备受汉武帝推崇。因此，丝绸之路通过陆上贸易连接起中国与欧洲、亚洲等地区的交通网络，不但有西去的丝绸，还有东渐的良驹，极大推动了中原与西方的文明和交流。

1 马的驯养与骑乘

从新石器时代开始，人类便尝试驯养各种动物，最初的目的都是为了提供持续的肉食来源。公元前四千纪初期，在乌拉尔山与第聂伯河之间的广阔森林、草原地带，印欧语系部落的人们成功驯养了马，最初驯养马的目的是为了食用。随着驯养马的技术不断传播与扩散，马的骑乘技术也应运而生，据考古资料表明，公元前四千纪中期，在乌拉尔山以东的今哈萨克斯坦北部已经有人将马作为骑乘的工具，马嚼子可以作为马被骑乘的有力证据。有专家认为乌拉尔山以西地区骑乘马的时间可能会更早，原因是那里更早成功地驯化了马。但显然，成功驯化和骑乘马的准确时间、地点是很难考证的，我们只能根据有限的考古发现，明确大致的时间和地域。马的能负重、善奔跑、耐力强等特性使其从人类的食物逐渐转变为主要的交通工具，人类有了马的辅助后活动半径不断扩大，也使得后来的游牧民族长途迁徙和闪电奔袭成为可能。

2 马背体育的形式

2.1 马背体育与军事

2.1.1 马拉战车的发明及应用

约公元前 3200 年左右，生活在美索不达米亚地区的苏美尔人率先发明了车辆运输。当驯养的马出现并和车结合后，车辆的性能发生了革命性的改变。公元前两千纪初期，马车已经流行于中东、西亚、小亚细亚、东欧等地区。马车的发明很快便应用到了军事方面，马拉战车凭借速度和强大的冲击力变成了无坚不摧的移动碉堡，马拉战车在战场上的出现提供了高速机动性和火力支援，为军队在战

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

斗中提供了快速、灵活的打击能力。战车上通常装备有弓箭手或持有长矛的士兵，他们可以在移动中向敌人射击或发起冲锋。战车的速度和突袭能力使得它们成为战场上的优势兵器，并对步兵等其他类型的部队造成了巨大的威胁。约公元前 1750 年，喜克索斯人依靠马拉战车的强大威力入侵并征服了埃及；公元前 1595 年，赫梯人驾驭马拉战车南下洗劫了古巴比伦帝国；印欧语系最东支的吐火罗人利用战车优势占领塔里木盆地和河西走廊并建立了自己的政权；马拉战车改变了旧大陆原有的民族分布格局。马拉战车从公元前两千纪初期到公元前七百年之间一直在军事战争中占据优势地位，直到骑兵的出现并应用于战争。

2.1.2 马拉战车在中国的兴起与衰落

浙江大学龚缨晏在《车子的演进与传播》一文中对考古实物的年代、马车的形制、演变历程等几个方面进行分析，认为马车的传播方向是由西向东、由北向南，中国马车雏形是引进于中亚并进行了加工改造。《诗经·大雅·大明》记载：“牧野洋洋，檀车煌煌，驷騵彭彭。”意指商周大战于牧野，檀木建造的战车异常鲜明，四匹驾车的战马极其雄健。《史记·周本纪》记载：“诸侯兵会者车四千乘，陈师牧野。”可见商末周人已经拥有大规模的利用战车部队并在牧野之战中起到了决定性作用。《周礼·地官·保氏》中“六仪”介绍了祭祀、军旅仪仗和车马管理等方面的行为规范，驾驭马车的技能被视为贵族子弟应学习的一项重要技能以及对其进行全面教育的观念。春秋时期，马拉战车凭借强大的进攻优势在诸侯争霸战争中仍具有重要地位。《史记·吴太伯世家》中记载：“寿梦初霸，始用兵车。”吴国是春秋时期位于最东面的诸侯国，也印证了马拉战车由西向东的传播方向。战国时期，北方游牧民族从陇西到辽东有绵诸、绲戎、翟、貊、义渠等诸戎，时常侵扰临近的燕、赵等国。由于游牧民族精于骑术，来去迅速，重装的战车缺乏机动灵活性却无法和轻骑比拟，赵武灵王“胡服骑射”后大破林胡、楼烦。汉朝建立后，骑兵的地位日益显著，但战车部队主体性作用也在与匈奴的战争中逐渐削减。匈奴骑兵长途奔袭，进攻凌厉，撤退迅速，快速机动和灵活战术对汉朝的传统车队带来了很大的挑战，迫使汉朝骑兵逐渐成为汉军绝对主力，战车部队逐渐淡出历史舞台。

2.1.3 骑兵走向历史舞台的中央

马拉战车在军事战争中称霸了一千多年并长期占据重要地位，但随着战争形式和武器技术的变革，导致其在军事上的地位逐渐被其他兵器所取代。骑兵的产生与游牧生产方式是密不可分的。由于马的驯化，长途迁徙和转场也成为可能，马作为骑乘工具、交通工具、运输工具，在游牧生产方式中起到了不可或缺的作用。随着游牧生产方式的传播和推广，到公元前七世纪，从欧洲到东亚的草原地带都使用相似的马具、武器和衣着，游牧文化趋同。游牧生产方式表面看似自由浪漫，但事实上异常脆弱。欧亚大陆北部气候多变，冬季寒冷漫长，如遇极端天气，生存会变得十分艰难。《汉书·匈奴传》记载：“会冬大寒雨雪，卒之堕指者十二三”；“其冬，匈奴大雨雪，畜多饥寒死”；“会连雨雪数月，畜产死，人民疫病，谷稼不熟。”“会天大雨雪，一日深丈余，人民畜产冻死，还者不能什一。”恶劣天气对游牧民族的影响是致命性的，为了生存促发了游牧民族的劫掠性，从春秋战国到两汉，时常有匈奴等游牧民族南下劫掠财物的记载，劫掠也在一定程度上促进了骑兵的发展。由于北方游牧民族采用轻骑的方式南下进攻、劫掠，南方的农耕民族变得非常被动，步兵在骑兵面前不堪一击，车兵缺乏机动灵活性，发展骑兵便成了最好的应对方式，从赵武灵王“胡服骑射”到汉武帝引进西域良马，骑兵取代车兵成为历史发展的必然趋势。

2.2 马背体育与狩猎

狩猎和采集是人类发展最原始的生产方式，是原始人类赖以生存的手段。周代仍然沿袭驾车狩猎的习俗，《周礼·地官·保氏》中提到的六艺之“驭”，便分为“五驭”，其中“逐禽左”便是狩猎时驾车的要求，驾车的人需要将马车驱驰在猎物右侧以便于左侧的射手射击，这就需要驾车人灵活的反应速度和熟练的驭马技巧。驾车狩猎是周代王室贵族阶级的必修课，《小雅·车攻》载：“我车既攻，我马既同。四牡庞庞，驾言徂东。田车既好，田牡孔阜。东有甫草，驾言行狩……”《小雅·吉日》载：“吉日维戊，既伯既祷。田车既好，四牡孔阜。……”。其中《车攻》和《吉日》是讲周宣王田猎的景象。田猎还有一个重要目的便是军事训练，排练战阵，练习驾车，演练攻射，根据需要择机而行，从而达到练兵的目的。驾车狩猎一直延续到汉初仍然十分盛行，汉武帝专门在上林苑开辟出狩猎场所驾车狩猎，在狩猎的同时也历练了军事思想，为后来对抗匈奴打下了基础。狩猎也是北方游牧民族的一项重要体育活动，有别于中原王朝战车田猎的是骑马射猎。随着历史的变迁，北方游牧民族集团也频繁更替，从匈奴、鲜卑、柔然、突厥到回纥、契丹、蒙古、女真等，骑马射猎的生活样态一直延续传承。直到清朝时期仍然保留着皇帝木兰围场狩猎的习俗。从康熙到嘉庆近一个半个世纪期间清帝共进行了 105 次“木兰秋狝”，直到道光帝统治时期方才废除。狩猎不管在中原还是漠北都是极其重要的生产、军事活动。

2.3 马背体育与游戏

从哈萨克斯坦和南西伯利亚等地出土的考古资料证实，马在欧亚大草原西部被驯化，随之被骑乘使用，这一趋势是由西向东的，另外从当代游牧民族的习俗也可以侧面得到印证。马背体育游戏随着马的骑乘技术传播而不断扩散。马背体育游戏以现代体育的标准大致可分为竞技类、对抗类和表演类。竞技类如赛马、赛走马等项目；对抗类如马球、极电击鞭球、马上角力等项目；表演类如马术芭蕾和马术驱逐等。《后汉书·南匈奴列传》记载：“匈奴俗，

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

岁有三岁祠，因会诸部议国事，走马及骆驼为乐。”此时的南匈奴已经内附汉朝，北疆稳定，这是马上体育游戏得以开展的政治基础。南匈奴每年至少有三次大型的体育盛会，赛马、赛骆驼是主要的娱乐方式。游牧民族对赛马十分重视，制定于十八世纪初期的《喀尔喀法典》中便有专门的《赛马条例》（1729 年），明确了主持人、监裁证人、骑手的职责和详细比赛规则。刁羊是一种激烈的马背对抗项目，在做游戏的同时也锻炼了体魄。斯文赫定在《我的探险生涯》一书中详细地描述了今新疆阿克陶地区柯尔克孜族举行的刁羊盛会。马球是一项历史悠久的马背体育游戏，通过《体育运动全史》《丝绸之路上的照世杯》等书的记载和引证，都认为马球溯源于古代波斯，且不晚于公元前 500 年。新疆吐鲁番鄯善县海洋墓地出土的马球杆和马球实物（公元前 2800～2400 年）也证明新疆地区马球不会晚于公元前 400 年。根据起源年代先后，马球起源于中亚，沿丝绸之路传至新疆再传至中原的可能性很大，这也符合马骑乘技术的传播方向。

3 马背体育的价值

3.1 经济价值

马背体育作为一项古老而多样化的运动，具有广泛的经济价值。从早期的考古资料看，马曾经是欧亚草原西部民族主要的肉类食物。骑乘后又成为主要的交通运输工具，迁徙、转场、运输等过程都离不开马的参与；在狩猎过程中，马更是大大地提高了狩猎效率和获得大型猎物的可能性，对生产力的提高具有决定性的作用。包括马在内的牲畜数量一直是游牧民族财富的象征，马的经济地位在游牧民族中是不可或缺的存在。现代社会而言，马背体育通常涉及到马术比赛、表演和马术训练营等活动，吸引着大量的参与者和观众。促进了当地的旅游业的发展，包括酒店、餐饮、交通和零售等相关行业。人们还可能来到特定地区观看重要的马术赛事，为当地经济注入资金；马背体育发展需要大量的优秀马匹，因此马匹的养殖和销售成为一个独立而重要的经济产业。养马业可以创造就业机会，并带动农牧业发展；马背体育需要专业的马术培训和教育，这为专业教练、马术学校和训练中心提供了商机。一些高等院校还设有马术专业，为学生提供相关知识和技能；马术体育运动需要各种专业装备和用品，为相关制造商和零售商提供了商机，同时，还有一些与马背体育相关的设备，如马术场地建设、赛道建设和马匹训练设备，也会带动相关产业发展。产业叠加带来的经济效益极大促进了当地经济发展和就业渠道的扩充。

3.2 军事价值

当马开始被骑乘的那一刻起，马与军事便产生了紧密关联。当马被套上战车的那一刻，注定了旧大陆原有的文明格局将被改变，世界各地原有的、以农业为基础的文明遭受了毁灭性的打击，四大文明古国中的三个（古埃及、古巴比伦、古印度）被无情摧毁，公元前两千纪初期，马拉战车对农业地区具有压倒性的军事优势。骑兵产生后，又掀起了一次重大的军事变革。游牧民族凭借骑兵优势不断侵袭、劫掠临近的农业民族，迫使农业民族不得不用同样的方式应对。骑兵可以提供快速机动能力，尤其在复杂地形或恶劣环境条件下，马匹可以轻松穿越山区、沼泽地等难以通行的地域。这种机动性使得骑兵在侦察、巡逻、追击等任务中具有独特优势。马匹具有较强的耐力和持久力，可以长时间执行任务而不受过度疲劳的影响。相比于机械化装备，马背体育在长途行军、持续战斗等情况下更为可靠，可以保持良好的战斗状态。十三世纪，蒙古族凭借骑兵部队横扫蒙古高原并以秋风扫落叶之势征服了中国北方和中亚地区，建立了庞大的蒙古帝国。在中国，北方游牧民族凭借骑兵优势也多次重创中原王朝，西晋的永嘉之乱、北宋的靖康之耻、蒙古灭宋、满清灭明，骑兵在战争中都起到了重要作用。马在冷兵器时代的军事价值是无可替代的。马匹作为一种活体动物，相比于机械化装备需要少量燃料和维护资源。马的资源依赖性低，在战场环境恶劣或后勤保障困难的情况下，马可以提供可持续的作战能力。在现代战争中，由于科技的发展，军事装备已经逐渐向机械化方向发展，马的应用范围相对有限。然而，在某些特殊环境下，如山地、丛林以及特种作战等领域，马背体育仍然可以发挥一定的作用，提供特定的优势。

3.3 娱乐价值

娱乐可以使人心情愉悦、身心放松，团队之间可以和谐共处，增强凝聚力。游牧民族天为穹庐地为席，在乏味的生活中，马背体育便是调节心情和沟通感情的润滑剂。南匈奴每年三次的部落大会都会组织赛马、赛骆驼，在娱乐的同时也可以增进民族之间的凝聚力和认同感。后来的蒙古族“那达慕大会”也会组织赛马、射箭、摔跤等项目，被称为蒙古族“男子三艺”，人们通过参与和观看这一活动，加深了对蒙古族传统文化的认知和理解，并且感受到了蒙古族人民的勇敢精神和团结力量。满清建立后，清朝政府希望通过娱乐和体育活动来维护和促进满洲与蒙古之间的关系，加强统治地区的稳定和统一。每年都会在木兰围场举行“塞宴四事”，即诈马（赛马）、什榜（蒙古乐曲）、相扑（摔跤）、教骟（套马、驯马）。虽然“塞宴四事”的终极目的是以体育博政治，但其调节气氛，促进融合的娱乐价值也是显而易见的。起源于亚洲草原的骑射运动是一项重要的马背体育活动，勇敢的骑士们骑着马匹，在高速奔跑中射箭。不仅考验着骑手和马匹的技巧，也展示了骑士的勇气和决心，给观众带来了激烈的比赛场面和紧张刺激的氛围。古代赛马运动作为一项普遍的娱乐活动，不仅在草原地区，而且在欧洲、中东地区都很流行。骑手们骑着马匹进行比赛，不同的比赛项目包括长距离赛、短距离赛、障碍赛等。观众可以在比赛中享受到骏马奔腾、

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

风驰电掣的畅快感受。

基金项目：新疆政法学院校长基金课题，新疆屯戍军事体育史研究（XZSK2021075）。

[参考文献]

[1]郭璞注,范钦订.穆天子传[M].上海:涵芬楼影印天一阁刊本,1935.
[2]芮传明.中国与中亚文化交流史[M].上海:上海人民出版社,1998.
[3]司马迁.史记[M].北京:中华书局,2011.
[4]A.H.达尼,J.-P.莫昂等.人类文明史 2[M].南京:译林出版社,2014.
[5]菲利普·李·拉尔夫,罗伯特·E·勒纳,斯坦迪什·米查姆,爱德华·伯恩斯.世界文明史[M].北京:商务印书馆,1999.
[6]黄时鉴,龚缨晏.马的骑乘与游牧文明的起源[J].暨南史学,2005(1):1-16.
[7]蓝琪.印欧种人第一次迁徙对世界历史的影响[J].贵州师范大学学报(社会科学版),2003(5):41-44.
[8]龚缨晏.车子的演进与传播——兼论中国古代的马车起源问题[J].浙江大学学报(人文社会科学版),2003,33(3):21-31.
[9]徐焰.骑兵取代战车的军事变革[N].解放军报,2017-04-10(7).
[10]程俊英,蒋见元.诗经注析[M].北京:中华书局,2017.
[11]郑玄注,贾公彦疏,彭林.周礼[M].上海:上海古籍出版社,2010.
[12]陈傅良.历代兵制[M].上海:古籍影印,1889.
[13]班固.汉书[M].北京:中华书局,2011.
[14]舒怀.从龟甲兽骨看田猎在商代的经济地位[J].湖北大学学报(哲学社会科学版),2000,27(6):63-68.
[15]范晔.后汉书[M].北京:中华书局,2011.
[16]李金山.蒙古古代四部法典[M].呼和浩特:内蒙古教育出版社,2010.
[17]斯文·赫定.我的探险生涯[M].北京:中国青年出版社,2002.

作者简介：赵迎山（1979—），男，汉族，辽宁锦州人，硕士,教授,新疆政法学院科研处,主要从事体育社会学、体育史学研究；*通讯作者：杨飞（1981—），男，汉族，河南南阳人,讲师,新疆政法学院基础教学部,研究方向：警察体育教学及民族传统体育学。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

新发展阶段我国适应体育高质量发展的机遇、困囿及路径

吉祷旋　朱俊杰*
佳木斯大学体育学院，黑龙江 佳木斯 154000

[摘要]长期以来，国家重视适应体育的发展，进入新发展阶段后，我国适应体育的发展迎来了时代机遇，但我国适应体育现仍存较多现实困囿。旨在分析新发展阶段我国适应体育发展的机遇与困囿，厘清前进路径，为新发展阶段我国适应体育的高质量发展提供理论与实践支持。
[关键词]新发展阶段；适应体育；高质量发展
DOI：10.33142/jscs.v4i2.12427　　中图分类号：G807　　文献标识码：A

Opportunities, Constraints, and Paths for China to Adapt to High Quality Sports Development in the New Development Stage

JI Yini, ZHU Junjie*
School of Physical Education, Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154000, China

Abstract: For a long time, the country has attached great importance to the development of sports adaptation. After entering a new stage of development, Chinese development of sports adaptation has ushered in opportunities of the times. However, there are still many practical constraints in Chinese sports adaptation. The aim is to analyze the opportunities and constraints of Chinese sports adaptation in the new stage of development, clarify the path forward, and provide theoretical and practical support for the high-quality development of sports adaptation in China in the new stage of development.
Keywords: new development stage; adapt to sports; high quality development

引言

习近平总书记指出，“全面建成小康社会，残疾人一个也不能少”，表明党中央对残疾人事业的高度关心和关怀[1]。长期以来，国家高度重视残疾人体育的发展。在此全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新发展阶段，勾勒了建设体育强国和健康中国的美好蓝图[2]。基于此，适应体育这条路将迎来曙光。适应体育突破了局限于残疾人体育的狭隘思想，引领残疾成为社会性问题，形成社会性参与，推动包括残疾人在内的所有具有特殊需要者体育发展的进步。然而在新发展阶段，适应体育的概念始终处于动态变化中，与残疾人体育、特殊体育等临近概念混淆，至今未达成共识，整体呈“碎片化”模式。我国始终不断的探索研究，不幸的是，对于适应体育的研究模式大多为“次抛”，研究重点仍然是残疾人体育，尤其是残疾学生。无论从适应体育的理论还是实践方面，均未形成清晰明了的发展道路。在这个历史新起点的新阶段，系统诠释适应体育发展的时代机遇及困囿，探寻发展路径，以期推动适应体育的高质量发展。

1 新发展阶段适应体育高质量发展的时代机遇

1.1 政策提供思想引领，夯实保障地基

习近平总书记强调新发展阶段是我国社会主义发展进程中的一个重要阶段，在这一历史征程中，国家政策是体育事业的蓬勃发展的总抓手。多年来，我国为推动残疾人体育与适应体育的高质量联动发展，推出多项政策方针，落实统筹多样规划工作，对适应体育的发展无疑提供了强大的政策保障。

2016 年至 2022 年国家出台了多项推动残疾人体育事业发展的政策文件，政府加大了对体育事业的重视与关注，全社会都在走一条“体育长征路”——实现体育大国到体育强国再到健康中国的转变。残疾人体育得到了国家的重视，冬残奥会的成功举办更是推进了残疾人体育的国际化发展进程，将适应体育推到了时代发展的前端。立足健康中国、体育强国的发展背景，着眼全民健身的开展，一系列强有力的政策发挥效能的同时，极大成效地夯实了残疾人体育的基础，适应体育的发展必然顺势而上。

1.2 多项民本服务措施，提供强大动力

党的二十大报告明确指出，全党要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，坚持一切为了人民、一切依靠人民。以“人民满意”“服务型政府”的执政理念为着力点拓展强化，实现从残疾人公共体育服务综合实力等方面多方位延伸发展落实。下发多项民本服务措施，使残疾人体育的发展有所依循，具体体现在一是国家体育总局下发《关于广泛组织开展“全民健身日”活动的通知》，二是 2011 年我国推出了“残疾人自强健身工程”[5]。在残疾人体育民本服务投入方面，为适应体育的后续开展提供了可靠的措施保障。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

纵观物力、财力、人力三维协同投入方面，我国大力兴建多个残疾人训练基地，积极利用基地资源，开展残疾人群众体育工作；财力保障不断增加，体育彩票公益基金是残疾人体育发展的坚实保障，国家拨款、社会公益组织均是可靠的资金保障；人力资源在各高校全面展开，精细分析特殊体育教育的所需，以针对性原则和专业化标准为社会培养充足的特殊体育教育教师[13]。

基于政府公共服务角度，国家以“全民健身日”为坐标轴开展适应体育工作，地方政府围绕全民健身理念多方位普及残疾人体育的相关知识，多样化筹措残疾人体育活动。政府角色的转型，激发了政府、社会、市场的多方联动，使惠民助残资源工程“活”了起来，不论是公共服务硬实力还是软实力上，均为其注入了现实价值，涵盖残疾人体育场所设施、体育产品以及服务需求等。如今国家对残疾人体育事业的重视，体系逐渐现代化，不断朝着多方协同共治的方向发展，为我国适应体育事业发展构建了有效务实的发展前景，更为其发展赋予动力。

2 新发展阶段适应体育高质量发展困囿

2.1 内生动力不足，体育动机薄弱

在进入新发展阶段后，对体育事业的发展更要把握得“准”。适应体育的“主人公”已经不局限于残障特殊人群，而是每个人都会经历的一个阶段。残疾人竞技体育是多年来的发展热点，残疾人群众体育并未得到大众关注，导致适应体育人群缺乏良好外部环境，内部参与动机相对薄弱。首先，适应体育的发展离不开经济，由于此类人群的阶段性和特殊性，并不具备优越的经济基础，在 2018 年全国残疾人家庭收入调查中，人均年收入为 16112.3 元，主要来源是转移性收入和工资性收入，在满足日常生活的基础上很难为体育“分一碗羹”，这将成为制约其发展的重要因素之一，是发展过程中的极大痛点。其次，根据中国残疾人联合会数据显示，残疾人群众体育健身活动参加人次呈逐年下降趋势，2019 年全国参与人数显示为 105391 人次，2021 年下降为 67317 人次，当今世界正经历百年未有之大变局，外部环境极大地阻碍了内生动力的形成，导致适应体育的“主人公”体育参与动机较弱，但无论是何种外界因素影响，这一特殊群体动力亟须重视打气。新发展阶段挑战和机遇并存，要准确抓住时代的机遇，未来着眼于全局发展，解决内外部发展迟缓问题。

2.2 概念不清晰，引领不明确

国内适应体育研究的发展历程较短，广大学者也未曾停下研究步伐，可无论是广度还是深度均与国际适应体育发展存在差距。查阅现有文献资料，发现相应的概念有伤残人体育、残障人体育、特殊体育、残疾人体育、适应体育等多种[6]。适应体育的概念一直在推崇走出“残、障、特人群体育”的狭隘理解，力争从残疾人的独立世界中走出，其适用人群特定性的视野逐渐扩宽，不再局限于特殊残疾人，容纳了老年人、慢性病人、妊娠妇女等需要特殊关照的群体，需要进一步形成独立的概念体系，构建广泛认可的理论实践研究引领。近几年我国部分学者关注点逐渐转向适应体育，与国外适应体育发展不同的是，我国研究重点仍然是残疾人竞技体育，国外多为特殊人群身体机能的恢复。国内适应体育的研究发展，始终保持稳步前进的研究形态，唯一遗憾的是仍未明确本土特色的研究主题，在一定程度上仍存在缺少对适应体育理论和实践起实质性推动作用的引领范式[6]。

2.3 政策内容模糊，执行过程受阻

立足新发展阶段，国家体育总局在《体育事业发展“十四五”规划》中提到：“加强对老年人、残疾人等人群体育活动开展的组织与领导。[4]”此政策的出台仅提到了组织残疾人体育活动，而具体如何开展，并未做出明晰规划。多项法律条文彰显出对残疾人体育的日益重视，其强制性和实用度以及落地实践作用仍有待加强发挥，整体呈现柔情有余而刚性不足[7]。二是政策实施缺乏力度，执行不够彻底。国家实施“残疾人自强健身工程”，同时开展“残疾人健身周”活动[7]。在一定程度上推动了残疾人体育活动的开展与组织，但是在开展过程中，残疾人同普通人不同，对专业的健身指导员有相当高的需求，专用的场地设施，足够数量且足够专业的健身指导员，均是亟须解决的关键问题。在出台的系列政策中频频出现“完善残疾人关爱服务”，但落实情况并不理想，政策方未能设身处地体会执行阻力，执行部门无法及时反馈开展效果，导致收效甚微。三是从政策出台角度来看缺乏深度，停留于表层。国家出台的政策均是“残疾人体育”，适应体育方面的政策文件均依附于残疾人体育，但适应体育究其根本仍有别于残疾人体育，在政策助力方面，适应体育高质量发展任重道远。

2.4 部门协调合力不畅，供给侧动力不足

政策理论的执行依托于实践，着眼于残疾人体育的发展现状，适应体育的发展面临着多部门合力不畅，供给侧动力不足的现实问题。一是我国从 2003 年开始我国成立了中国残疾人体育运动管理中心，主要负责残疾人体育运动项目发展、残疾人全民健身活动繁荣以及为国家队提供保障服务与管理指导。与理想状态不同的是，残疾人管理部门渗透在残疾人体育设施配备、残疾人社会指导员、农村残疾人体育之间，并非独立个体。从适应体育方面来看，其包括适应竞技体育、适应学校体育、适应群众体育[6]。在发展过程中适应体育仍面临多重现实问题，如各部门分工不明确、执行过程松散等。相应的政策落地机制不健全，受益效果不能真正地发挥实效，落到实处。二是多方供给无法落实到位，动力不足。至今对适应体育人群的体育锻炼需求没有明确的统计调查，残疾健康服务中心的专门健身教练设备及其相应管理制度、工作规定等仍不健全，面

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

临专业锻炼设备以及指导人员的缺失的现实压力，承担着高质量发展与多方区域平衡发展的繁重任务，尤其是区域发展不平衡，面临着如何均衡发展经济发达地区与贫困落后的农村地区，南方沿海地区与北境极寒地区的现实挑战[8]。总体而言，无论是政府执行还是社会供给方面，已有巨大转变，迎来高质量发展热潮，但受传统残疾人体育观念的发展惯性制约，多方供给与部门协调仍有较长的路要走。

2.5 学科范畴单一，缺失复合型适应体育人才

培养专业的适应体育人才是新发展阶段适应体育高质量发展的时代诉求，专业人才的短缺和流失影响了适应体育发展的成效与速度。培养目标的差异使普通学校与特殊学校未能“合流”，始终未能建立起良好的培养培训机制，与之相适应的体育师资也非常薄弱[9]。现仍未形成一套系统的人才培养模式，且培养目标方面，求大而不求专，笼统宽泛。国内于 2001 年在部分高校（如：北京体育大学、山东体育学院、天津体育学院、广州体育学院、福建师范大学等）陆续地在适应体育方面招收了一定数量的本科生和研究生，但是适应体育的课程开展只在体育教育训练学和体育人文社会学中涉及，并没有明确的独立学科[11]。教学方面还停留在满足个别需求阶段，培养目标不清晰；学科基础也并未进一步夯实，理论体系也暂未完善统一。在高等院校适应体育人才培养之外，社会上也存在许多问题，例如专业理论缺失，仅有部分社会体育指导员接受过专业培养，绝大多数在实践中独立进行工作仍面临困难，存在理论学习和基层实践分离，专业知识与技能开展脱节的现象。目前国家已经出台适应体育指导员培训政策，由于在规划中忽略了培养规划的统一性，导致适应体育指导员的认证与国家体育总局社会体育指导员认证制度不完善，在一定程度上造成了相当大的人才浪费及流失。

3 新发展阶段适应体育高质量发展路径

3.1 培养内生动力，激发体育参与动机

满足其发展的各种需要，是培养动机的关键。作为生活在社会底层的弱势群体，应关注适应体育人群的生活，提高其经济收入水平。首先，在新发展阶段，伴随着“互联网+”时代的到来，“互联网＋残疾人”的中国智慧模式将为残疾人进入就业市场创造条件，提供新的契机、赋予新的活力，打造无障碍的就业环境，颠覆传统残疾人的生活现状，为培养体育参与动机提供宝贵的经济基础[12]。其次，合理运用强化手段，加大对适应体育的宣传力度，充分发挥新闻媒体的作用，最大化地宣传体育锻炼所带来的益处，促进适应体育“主人公”对体育运动建立新的概念，改变传统体育理念，使其逐步形成参与体育锻炼热情与自主意识。借助全民健身运动的体育健身热潮，广泛发展多种宣传渠道，使人们充分认识到体育运动对于自身体质健康发展所起到的功效，真正了解进行体育运动的意义。政府相关部门统筹完善体育场所设施等外部环境，搭建内外联合桥梁，为积极参与蓄力。

3.2 明确适应体育理论，引领高质量发展

在新发展阶段始终遵循新发展理念，理念是行动的先导，适应体育的高质量发展更需要理念的支撑。结合国内外相关定义总结为：适应体育是综合性术语及服务体系，不仅仅指向先天性残疾群体。适应体育着眼于个人身体活动与外界环境的关系，更具包容性，包括广泛的康复、休闲、娱乐活动。不仅有助于“尊重、平等、共享、和谐”社会环境的构建，更有助于处于特定时期的特殊人群有更清楚的自我认知，对自己做出肯定，通过教育懂得对生命的尊敬。未来适应体育概念是不断动态发展的，我国应对其提起重视，在明确其核心概念后，逐渐深度加强对学科内涵的研究，形成我国适应体育的本土特色研究主题[9]。我国清晰的概念认识，更有利于在国际上交流对话，借此选择性地借鉴国外发达国家的发展经验，对我国适应体育的未来发展提供科学有力的支持影响。同时，在发展过程中注重多学科交叉发展，将适应体育与科学技术有机结合，国内相关学者加强合作与交流，丰富理论知识，引领实践发展，在未来使适应体育成为“残、障、特”人群体育发展的主旋律。

3.3 细化政策设计内容，政府做好“领头羊”角色

为从根源上保障适应体育的高质量发展，针对现实问题政府多方部门应凝聚合力，细化其政策设计内容，把适应体育发展目标作为重要内容，责任分工以及发展年限作为重要目标。在适应体育政策设计执行过程中，一是坚持针对性原则，对于发展水平不均衡地区制定特色专门的适应体育服务监督体系；二是坚持现实性原则，在设立发展目标时，确保相关政策可以落到实处，真正的做到不“浮夸”，同时突破“固着”[10]。当前，政府及相关部门，应当细化执行方案，做到政策真正落到实处，落到细处。充分发挥政府导向作用，肯定政府的中心枢纽职责，在任务下达过程中，完善职责分配机制，厘清下达部门的所属职责，建立政府-社会-教育多元化反馈监督机制，建立政府为指导核心，全社会参与的适应体育发展模式。如此，适应体育的整个发展过程便有迹可循，政府积极引导，相关部门并头前进，整体的可行性逐步提升。

3.4 深化适应体育供给侧改革，整合各方资源

中国特色社会主义进入新时代，适应体育人群日益增长的健康体育锻炼需求同当今社会供给不均衡、不充分、不整合的矛盾是我国适应体育在新发展阶段面临的新矛盾。新发展阶段适应体育的发展矛盾，要解决其供需平衡，需从多方资源整合着手。首先，明确适应体育发展的重要性，政府部门应尽快对适应体育的发展做出高度重视，强化顶层保障，提高下属部门的执行效率。相关部门应明确自身责任，制定相关发展标准，通过“强制性手段”来要求多方部门来整合自身资源，形成良好的部门内循环，高

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

质量推动适应体育发展。其次，在适应体育发展过程中，搭建良好的平台，合理规划适应体育健身服务组织，完善服务设施，吸纳社会公益性组织，提供专业的体育设施，配备专业的健身教练，最大化地满足适应体育发展。与此同时，在健身服务人才培养方面，可选择范围不应局限于健全人，可挖掘自身残疾但在残疾体育方面颇有造诣的群体，纳入适应体育人才的后备军培养队伍，真正意义上扩宽适应体育的发展平台，创新适应体育发展。最后，缩小城乡与地域差距，科学谋划西部偏远地区适应体育事业发展，加强地方政府在适应体育发展方面的职责，保障适应体育的发展质量，做好坚实后盾。实现分阶段、分区域、分步骤发展，形成全社会多方位发展的大格局，避免漏网现象发生。

3.5 推动交叉学科融合，综合培养适应体育人才

适应体育是一门综合性学科，包含体育专业下位科目，涵盖教育学康复学等上位课程[19]。因此，在开设适应体育课程时，需注意学科之间相互融合，积极交流，及时沟通所在领域的信息等多样性知识，做到多学科优势互补。

在培养适应体育人才过程中，各大体育院校作为突破主阵地承担着我国体育师资的重要培养责任，无论是设施、师资、学科设置方面都处于领先优势。高等体育院校已经有了多年的探索经验，在学科建设方面已然具备绝对优势，通过高等体育院校开设适应体育专业，培养适应体育人才，一方面可以充分利用得天独厚的教学资源，对适应体育教育的发展提供绝对的资源支持；另一方面，高等体育院校在国内具有相当大的影响力，可以为适应体育的发展提供成熟的发展脉络，有效输送适应体育人才的新鲜血液。在构建适应体育人才培养模式过程中，克服人才培养过度化，避免专业课程设置同质化，搭建好各学科之间配合的桥梁，确立好各学科的所占比例[11]。以培养应用型人才为导向，设置课程建设和教学环节。课程设置秉承因地制宜，前瞻性与弹性并重原则，注重理论与实践的结合，不止步于借鉴先进经验，以本土化为着力点，构建具备中国本土特色的多层次、立体化的适应体育课程体系，促进教学改革领域拓展[11]。

4 结论

发展适应体育是时代所趋，是实现健康中国和体育强国的必由之路。在进入新发展阶段后，适应体育迎来了新发展理念的支持，时代机遇是重要推动力，但是，在现阶段适应体育仍面临多个发展痛点与时代的挑战。在此基础上，我们要清楚地认识到发展的不足之处，从“主人公”入手，培养激发其参与动机，抓住互联网+时代，加强政府-社会-教育联合，切实执行政府政策，培养复合型适应体育人才，多学科交叉融合，多元联动构建适应体育发展新范式。基于我国发展动态，与时俱进规划适应体育未来发展路径，为适应体育永续助力。

[参考文献]

[1]新华网.这个特殊群体，习近平格外关注[EB/OL].(2019-05-19)[2021-08-31].http://www.xinhuanet.com/politics/xxjxs/2019-05/19/c_1124513261.htm.
[2]赵凌云,楚武干.“新发展阶段”论断的内涵与指向[J].湖北社会科学,2023(6):5-12.
[3]国务院.关于印发全民健身计划(2021—2025 年)的通知[EB/OL].(2021-08-03)[2021-11-03].http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm.
[4]国务院.关于印发“十四五”残疾人保障和发展规划的通知[EB/OL].(2021-07-21)[2021-09-12].http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-07/21/content_5626391.htm.
[5]李良,刘禹心,王春顺,等.我国残疾人体育公共服务发展的机遇、挑战与对策[J].体育文化导刊,2022(11):49-53.
[6]吴雪萍,梁天翼,王丹丹,等.功能联动·进阶发展:适应体育理论与实践的新范式[J].上海体育学院学报,2022,46(3):12-25.
[7]吴燕丹,王聪颖.资源配置视角下残疾人群众体育的现状、问题与对策[J].体育科学,2015,35(3):3-11.
[8]张健,孙辉,张建华.甘肃省残疾人体育健身服务影响因素及发展对策[J].体育文化导刊,2018(9):48-52.
[9]舒川,吴燕丹.我国适应体育学科建设的基本理论问题探析与展望[J].上海体育学院学报,2015,39(5):1-5.
[10]关清文,张晓林,田贞,等.新发展阶段学校体育教育高质量发展特征、困囿及路径[J].体育文化导刊,2022(1):104-110.
[11]王涛,侯晓晖.高等体育院校适应体育发展面临的问题及未来趋势[J].山东体育学院学报,2014,30(2):98-104.
[12]王晓峰,赵腾腾.互联网影响残疾人就业的作用机制研究[J].人口学刊,2021,43(1):96-112.
[13]曹烃,张帆,肖思佳等.体育强国战略下残疾人体育面临的机遇与挑战[J].武汉体育学院学报,2015,49(9):20-25.
[14]郝传萍,卢雁.近 20 年我国适应体育研究评述[J].山东体育学院学报,2009,25(7):25-29.
[15]张长念,曹碧霞.习近平关于残疾人事业重要论述对适应体育发展的启示[J].南京体育学院学报,2022,21(11):10-17.
[16]关清文,张晓林,田贞,等.新发展阶段学校体育教育高质量发展特征、困囿及路径[J].体育文化导刊,2022(1):104-110.
[17]金梅.从《世界残疾报告》看我国适应体育发展现状与对策[J].武汉体育学院学报,2015,49(5):82-86.
[18]郭尔璇.新发展阶段下群众体育高质量发展的契机、

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

现实审视与推进策略[J].辽宁体育科技,2023,45(5):48-54.
[19]徐佳丽,黄波,万志峰,等.适应身体活动(APA)的相关问题辨析[J].四川体育科学,2018,37(6):43-47.
[20]王雁,傅王倩.促进残疾人全面发展和共同富裕——习近平总书记关于残疾人事业重要论述的学习研究[J].中国特殊教育,2022(4):3-11.
[21]任海.新残疾观视域中的残疾人体育[J].体育学研究,2022,36(2):1-8.
[22]蔡国春.新时代残疾人工作要牢牢把握三个“根本”[J].残疾人研究,2018(4):19-21.
[23]兰继军,刘彤彤.残疾人的残疾态度、心理健康与主观幸福感的关系研究[J].残疾人研究,2018(2):86-91.
作者简介：吉旖旎（2000—），女，汉族，河南焦作人，硕士在读，佳木斯大学，研究方向：运动与健康促进；*通讯作者：朱俊杰（1985—），女，汉族，黑龙江齐齐哈尔人，硕士，副教授，佳木斯大学，研究方向：运动与健康促进。

Copyright © 2024 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

《体能科学》编辑委员会

顾　　问：倪峻嵘
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　梁　诺
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　武传钟　魏　巍　王智明　魏际英　汪作朋　肖　梅　许余有　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　魏际英　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
2024年2期　总第006期刊
投稿邮箱：jscs201516@126.com
联 系 人：春春15999981416

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)