

体能科学

总第

008

期

2024 年第 4 期

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE



体 能 科 学

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

2024年 · 第4卷 · 第4期（总第8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：8月

期刊网址：www.viserdata.com

地 址：111 North Bridge Rd, #21-01 Peninsula Plaza, Singapore 179098

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	程孟良	李瑞瑞			

主 编：韩春远

副 主 编：董德龙 杜熙茹 魏际英 汪作朋 杨 成 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

乡村中学体育课程中融入生命教育的现实困境与突破路径	譙一诺 张宝华 陈冰瑜 1
民办高校体育学科国际化的困局与破局研究	杨 成 沈 鑫 5
体育教育与优秀传统文化相融合提升学生文化素养的研究	李浪光 崔彬彬 9
数字化背景下提升高校武术教师数字化教学能力研究	黄带弟 郑丽红 林 贞 何建伟 16
新课标背景下中小学体育大单元教学的内涵、特征及价值研究	杨小丽 韩春远 叶 卿 20
新时代学校武术课程设计理论与实践研究	齐冠杰 26
体育教育专业学生肘关节动觉感受性研究	景明霞 温荣珍 李博文 康世尊 冉慧杰 29
黑龙江省高校游泳运动教学现状分析	倪婧娇 聂子琛 吴 桐 34
高职院校学生体育锻炼与手机依赖的关系分析	黄钊林 40
新课标视角下学校体育教学的研究现状、热点与趋势——基于 CiteSpace 知识图谱分析	刘利容 袁际学 王晓婉 45
后疫情时期高校学生体育锻炼行为养成对体质健康的促进研究	黄钊林 段及丞 49

竞技体育

弹力带训练对青少年飞盘运动员下肢爆发力的影响	侯文懿 崔性赫 霍占东 55
-----------------------------	----------------

备战平昌冬奥会男运动员踝关节等速肌力特征研究	张 群 牛雪松 59
竞速滑冰运动中摩擦力的动态影响、特征分析及优化策略研究 ...	魏公博 赵明元 杨涵麟 梁诗涵 司徒敏 63

幼儿体育

幼儿基本动作技能发展的动机、价值及路向	史胜宇 李 雪 于铭昊 67
---------------------------	----------------

运动康复

关于运动损伤后运动康复方案研究进展	吴梦楠 刘雪婷 胡 绪 72
现代老年康复评估系统及应用	王若妍 76

运营管理

经济发展新格局背景下广东（粤）体育产业的发展研究	郭 琴 81
--------------------------------	--------

前沿动态

潮汕英歌舞：中华民族共同体意识的文化表达	何珂霜 肖 睿 石金亮 85
国内外足球运动员体能训练策略前沿动态与趋势分析 ..	韩 蕊 李双玲 于铭昊 89
在推进中国式现代化中走在前列的广州实践研究——以中国式体育现代化为例	郭 琴 95
“双减”背景下家庭体育教育赋能青少年终身体育发展：影响与路径	宋 超 何嘉旺 99

乡村中学体育课程中融入生命教育的现实困境与突破路径

谯一诺 张宝华* 陈冰瑜

佳木斯大学, 黑龙江 佳木斯 154007

[摘要] 生命教育是素质教育的重要组成部分, 旨在激发学生对生活的热爱, 学会对生命负责、对社会负责, 以促进学生身心的健康发展。乡村中学学生处于生长发育关键阶段, 应在体育课中注重培养学生对生命的认知和对生活的热爱。生命教育在融入乡村中学体育课程中面临着缺乏外部支撑和内部资源条件有限的困境。国家政策带头引领、剖析并回归学生自身需求、创新体育教学课堂, 落实“学、练、赛、评”一体化教学模式, 有助于乡村中学体育课程中全方位实施生命教育, 进而促进学生更好的全面发展。

[关键词] 农村中学; 生命教育; 中学体育; 体育课程; 突破路径

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13572

中图分类号: G633

文献标识码: A

Realistic Dilemma and Breakthrough Path of Integrating Life Education into Rural Middle School Physical Education Curriculum

QIAO YINUO, ZHANG BAOHUA*, CHEN BINGYU

Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154007, China

Abstract: Life education is an important component of quality education, aimed at inspiring students' love for life, learning to be responsible for life and society, and promoting the healthy development of students' physical and mental health. Rural middle school students are in a critical stage of growth and development, and physical education classes should focus on cultivating students' awareness of life and love for life. The integration of life education into rural middle school physical education curriculum faces the dilemma of lacking external support and limited internal resource conditions. The national policy takes the lead in guiding, analyzing and returning to students' own needs, innovating physical education teaching classrooms, and implementing the integrated teaching mode of "learning, practice, competition, and evaluation", which helps to comprehensively implement life education in rural middle school physical education curriculum and promote students' better comprehensive development.

Keywords: rural middle school; life education; middle school physical education; physical education curriculum; breakthrough path

引言

2021年10月, 教育部关于印发《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南的通知》, 明确提出“良好的学校生命安全与健康教育有助于学生树立正确生命观、健康观、安全观, 养成健康文明行为习惯和生活方式, 自觉采纳和保持健康行为, 为终身健康奠定坚实基础。将生命安全与健康教育全面融入中小学课程教材, 是实现生命安全与健康教育系列化、常态化、长效化的重要举措, 对培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要意义”^[1]。《义务教育体育与健康课程标准(2022版)》指出要将生命安全与健康重大主题教育有机融入课程, 增强课程思想性^[2]。

随着时代的发展和社会的进步, 人们日益认识到生命安全与健康教育在青少年成长过程中的不可替代性。中学阶段作为青少年身心快速成长的关键时期, 不仅是个体形成稳定世界观、价值观的重要时期, 也是培养其健康生活习惯、提高自我保护能力的关键节点, 体育与健康课程教学是培养中学生健康素养和安全意识的重要途径。然而在农村地区, 教育资源的稀缺性与教育实践中的过度实用主

义倾向, 限制了学生全面生命成长。因此, 如何将生命安全健康教育融入乡村中学体育与健康课程中, 亟待解决。

1 生命教育意蕴

1.1 生命教育基本内涵

生命教育(Life Education)是由美国学者杰·唐纳·华特士(J. Donald Walters)在1968年首次明确提出的。华特士的生命教育最初主要针对的是当时美国社会中日益严重的青少年自杀、轻生等问题。他希望通过教育, 使青少年能够了解生命的起源、发展和终结, 从而更加珍视生命, 尊重生命, 热爱生命。

生命教育核心在于培养学生珍视且尊重自己和他人的生命、提高在各种环境和情况下生存的能力和认识、接纳自己并实现自我价值, 其倡导人的全面发展, 树立正确三观, 涵盖身心健康、情感发展、社会责任等多个方面。

1.2 在乡村体育课程中融入生命教育的独特价值

1.2.1 体育课程是生命教育的关键环节与平台

在我国乡村, 生命教育被简单理解为“安全教育”, 忽视其对生命品质的塑造和心理韧性 with 幸福感建设。目前乡村中学没有专门的“生命教育”课程, 生命教育主要靠

各学科渗透进行教学。体育课程作为落实生命教育的关键环节与平台,具备得天独厚的优势,体育锻炼本身是缓解紧张情绪和释放压力的有效方式。从哲学的“存在论”视角审视,体育课通过有意识的身体活动实践,对个体作为现实且自然的生命体进行塑造,实现了一种规定性的转变^[3]。这一过程不仅促进了从自然生命向社会生命的质变,让个人在社会结构中找到定位,还进一步引领了对精神层面的超越,启迪心灵成长,展现了体育教育在促进人的全面发展方面的深刻意义。“教育的本质是生命教育”,因此,学校体育教育的本质同样是在学校这一特定场域通过身体的手段进行的生命教育运动^[3]。

1.2.2 体育课程为学生提供直接体验生命教育核心价值的机会

体育课程中的体育规则教育、比赛体验、运动合作等活动,可以有效地向学生传达生命教育的核心理念,例如:体育规则教会学生遵守纪律和尊重规则的重要性,这是社会生活的基础。通过学习比赛规则,学生学会公平竞争、诚实守信,理解规则存在的意义是为了保障每个人的权益和安全,这与生命教育中强调的法律意识、道德规范和社会秩序紧密相关。此外,通过比赛,学生体验成功与失败,学习如何面对挑战、处理压力,以及如何在逆境中保持积极向上的心态。这种经历对于培养学生的韧性和抗挫能力至关重要,是生命教育中关于勇气、坚持和自我超越的生动体现。像团队体育项目如篮球、足球等要求队员之间密切配合,共同为团队目标努力。在合作过程中,学生学会倾听他人意见并发挥各自优势,这不仅增强了他们的社交技能、培养了集体荣誉感、也深化了对团队协作价值的认识。生命教育中的互助、尊重和共同成长的理念,在体育合作中得到具体实践。由此,体育课可以培养中学生对生命的敬畏之情,培养学生的抗挫折能力、增强学生责任感并树立正确生命观。

2 乡村中学生生命教育困境

2.1 乡村中学教育环境分析

随着国家经济结构的调整,城乡二元结构矛盾愈加凸显。乡村教育中的资源本就相对有限,再加上教育功能存在“应试主义”“工具主义”的倾向,乡村中学生生命教育面临各方阻碍。

2.1.1 外部缺乏支撑

在政策方面,乡村学校生命教育缺少相关政策支持,包括专门的、系统的生命教育政策保障和生命教育相关的立法保障^[4]。

学校的现状体现在教学设施较为基础,管理及设施建设有待加强,这限制了校方组织多元化的生命教育活动的的能力,难以有效地规划和实施系统化的课程教学及实践活动。

教育资金短缺也是乡村学校面临的问题,这直接制约了学校在基础学科之外开展更多多样化的教育项目,生命教

育活动也因此受限。资金不足不仅影响到教师薪酬,降低了工作积极性,还造成了优质师资的流失与吸引新人才的障碍。另外教师对生命教育理念也没有系统培训,导致教师感觉“心有余而力不足”,进一步加剧了乡村学校在推进生命教育方面的困境。

2.1.2 内部资源有限

从经济条件这一根源引申分析,乡村家庭经济基础相对薄弱,家长在时间与资源分配上往往侧重于孩子基本生活保障和学习成绩,对于培养孩子良好生活习惯和思想品质等生命发展其他关键方面显得力不从心。且乡村家庭家长多从事农业或外出打工,经常依赖长辈来进行子女的监护,老龄监护人普遍受教育程度有限,再加上“隔辈亲”溺爱现象严重,无法对孩子进行正确引导,使得在家庭环境中有效实施生命教育成为一大难题。

2.2 乡村中学学生特点

2.2.1 身体机能快速发育

中学生正处在快速生长发育的关键时期,此时他们的身体机能展现出旺盛的活力,但骨骼和肌肉系统尚未达到完全成熟的阶段,运动过程中容易受到损伤。乡村中学生需要掌握正确运动技能^[5],提高自我保护能力。

2.2.2 心理发展尚待完善

中学是三观形成的重要时期,学生的认知能力快速发展并开始关注自我,但心智尚不成熟且情绪波动大,容易缺乏安全感甚至心理压抑。乡村中学生在生活、教育条件相对落后的情况下,可能引发无助、自卑、情感缺失等心理倾向;再加上沉迷电子产品,网络环境纷繁复杂,使未成年学生的生理成熟期明显提前,极易产生生理、心理和道德发展的不平衡现象^[6],引发价值观混乱、生活迷茫等精神倾向。

2.2.3 生活环境冗乱复杂

乡村地区环境复杂且居民点分散,安全隐患层出不穷。由于地理位置和社会条件的特殊性,若缺乏教师和监护人的密切指导与监管,学生极易卷入各类突发危险情境,比如不慎溺水、意外触电、异物误入口鼻或是被动物咬伤,这急需对乡村中学生进行生命教育,让他们掌握基本急救知识和技能,保护自己和他人的生命安全。

2.3 乡村中学体育课程融入生命教育的现状

2.3.1 相容程度不高

目前生命教育在农村课程体系中融入程度不够深,本就未能充分贯穿于各类课程与活动中。相较于城市中学,乡村中学可能面临体育基础设施不足、专业教学人员匮乏以及教育资源分配不均的问题,限制了生命教育深入多样化体育活动。并且由于乡村教师缺乏针对性的培训,在融合生命教育于体育课程时,可能受限于自身的知识结构和教学技巧,难以将二者恰当融合。再加上体育课程重技能实践教学缺乏素养培育,教学模式应试化,教法创新与多样性不足,生命教育实施方法较为单一,仅能满足在体育

课时不受伤，难以适应学生的多元化学习需求。

2.3.2 缺乏各界重视

在推动乡村生命教育发展的过程中，缺乏来自政府层面的有力政策扶持和导向性文件，这可能导致资源配置不足、实施方向不明晰以及推广力度不够，进而影响生命教育的有效普及与深化。相较于文化课程，部分教育工作者、学生及家长可能尚未充分认识到体育教育及生命教育的紧迫性和重要性，导致这两门课程在乡村实际教学中的边缘化现象。且由于乡村中独特生活节奏和经济压力等因素，监护人往往难以在孩子的体育活动和生命教育上给予足够的关注和支持，加之乡村社区资源有限，外部助力不足，所以目前生命教育融入乡村中学体育课程得不到重视。

2.3.3 成效难以衡量

最新修订的《义务教育体育课程标准（2024年版）》，更加注重过程性评价和多元评价，关注学生在学习中的情感、态度、合作等方面。但体育学科的评价体系目前仍偏向于量化的成绩指标，主要聚焦于运动技能的掌握程度和体质健康的改善，而相对忽视了健康行为习惯的养成以及体育精神和品德方面的评价。在评估生命教育效果时缺乏统一、科学的标准和机制，导致教育成效难以准确衡量与反馈，影响了体育教学中生命教育教育质量的持续改进。

3 乡村中学体育课程中融入生命教育的突破路径

3.1 国家层面带头引领，落实政策保障

2024年两会期间，全国人大代表张顺勇建议，国家层面加强心理普查和摸底科研，建立学校常态化危机预防和干预体系，发展基于中国文化教育特点的心理危机测评体系和网络测评系统，研制《生命教育国家课程标准（纲要）》，科学编制和有效使用地方生命教育读本，建立健全国家生命教育资源库，将生命教育纳入教师教育内容和通识培训^[7]。教育部门应出台具体政策指导乡村学校如何有效实施体育与生命教育的融合，并提供必要的资源和资金支持，比如教学设备、教材开发、师资培训等。

3.2 回归生命本质，重视学生需求

乡村中学的体育教学应当回归生命教育的本质，确立以关怀每个学生生命成长为核心的体育教育理念。重视学生生命体验，建构生命张力的体育课堂。在优化体育教学体系的过程中，需全面融入生命教育元素，确保从课程规划直至评价机制，均围绕提升学生的生命质量和促进身心和谐发展的长远目标来设计。学校体育应深刻体现生命的根本属性，追求教育过程中对生命尊重与价值实现的内在统一，促成生命教育与体育实践的深度融合。同时教学要跳出应试教育思维，以学生的身心健康发展和终身体育为教学最终落脚点。通过体育活动，让学生亲身感受到生命的活力，深刻理解生命的深层含义。

3.3 整合创新课程内容，发挥体育课堂的主体地位

学校是乡村学生接受系统生命教育的主要场所，因此

丰富的体育课程内容和正确的体育指导是强健青少年体魄、引导青少年树立正确的体育意识和规则意识的关键^[8]。将生命安全与健康教育内容嵌入中学体育与健康课程，在乡村中学体育课程中教授学生基本的急救知识和应对技巧^[6]，从而提升自我保护能力和救助他人的意识，全方位地守护和提升学生的生命安全与健康水平。在课程规划上，学校体育课程应创新内容，确保其既富有趣味性又具有包容性，使每名学生都能积极参与让体育课成为学生乐于参与、有所成长的平台。另一方面，强化体育教师队伍的专业素养和教学质量是不可或缺的一环，个别体育教师素质低下，在教学过程中的不恰当方式和消极言语会对学生造成伤害，因此，学校必须严格筛选体育教师，并建立有效的评价机制监督教学效果。体育教师的角色不仅仅是技术教练，更应成为传递正确体育价值观的导师，通过讲述杰出运动员的故事、解析体育竞赛规则等方式，潜移默化地向学生灌输团队合作、坚持不懈等体育案例精神，从而深化学生对生命的理解和尊重。

3.4 落实“学、练、赛、评”一体化教学

“学练赛评一体化”是指在体育教学中将学习理论知识、技能练习、竞技比赛和绩效评价四个环节有机整合，形成一个连续、循环、互动的过程。这样的教学模式旨在全面提升学生的体育素养，不仅让学生掌握体育技能，通过实际操作练习加深理解，还在比赛中应用所学，同时结合科学的评价体系，反馈学习效果，促进学生在技术、战术、心理、道德等多方面的综合发展，实现知识学习与实践应用的无缝对接，以及个体能力与团队协作的同步提升。

“学（Learning）”：教师要吃透教材，才能将生命教育完美融入进体育课。将生命教育融入教学目标，拓展丰富体育课程内容，将生活技能、求生技能融合进体育课程的创新性生命教育方法，也可以通过设计主题活动引发学生对生命的思考^[9]，培养学生在掌握动作技术的同时，树立“安全优先”的意识，以此为核心构建起一种全新的课堂教学模式。

“练（Practice）”：重视“课前热身”活动环节，热身对于预防运动损伤、提高运动表现、促进身体和心理的准备以及培养学生良好的运动习惯都具有重要意义。同时根据学生的身体条件和能力，设计合理的锻炼方案，鼓励学生理解并尊重自己的身体极限，避免过度训练带来的伤害。另外要注重安全技能的训练，将基本的自我保护技巧、急救技能（如CPR心肺复苏）融入日常练习中，确保学生能在实际操作中掌握这些救命技能。

“赛（Competition）”：竞技体育所蕴含的正能量精神极其丰富，对乡村中学生的精神世界是一种宝贵的滋养，有助于他们更健康地学习与生活。对于中学生而言，竞技体育中包含的顽强拼搏、积极向上、团结合作和公平竞争等精神都是帮助其树立正确生命观念和价值观的重要教

育资源。学校要适时举办体育竞赛,让学生实战中亲身体会公平与尊重,学会在团队中相互支持,感受同伴间深厚的友情。此外,学校和监护人应引导学生观看高水平体育赛事,亲眼目睹我国运动员的卓越表现和荣耀瞬间,这样的直观体验能够极大地激发青少年的爱国情怀和奋斗激情,通过体育明星的榜样作用,激励他们在面对挑战时展现出生命不屈不挠、勇于拼搏的竞技精神。

“评(Evaluation)”:构建德育、智育、体育为一体的多元评价体系综合评价体系,除了体育技能和体能测试外,还将学生的安全行为、团队合作精神、自我挑战态度等生命教育相关指标纳入评价体系,全面评估学生的成长。并鼓励学生进行自我反思,回顾每次训练或比赛中的学习点、安全表现及团队合作情况,培养自我评估和持续改进的能力。另外可以对监护人设计关于生命教育的反馈问卷,收集监护人对学生体育活动兴趣变化及安全意识提升等方面的反馈,鼓励家长提出关于体育教学和生命教育的建议和意见,持续优化家校合作模式。

4 结语

在实施素质教育、强调教育公平的今天,体育学科中的生命教育有着其他学科不可替代的作用和价值。针对乡村中学体育教育中学校体育与生命教育之间存在的融合困境,进行深入的反思是至关重要的。这要求我们直面学校体育在生命教育上的不足,积极探索两者之间的内在联系,力求在体育活动中实现生命教育的真正渗透。只有将生命教育融合乡村中学体育课堂中,才能真正让乡村学生生命自由地绽放,让教育公平真正得以实现。

【参考文献】

[1]中华人民共和国教育部.教育部关于印发《生命安全与

健康教育进中小学课程教材指南》的通知.教材函(2021)3号.2021-11-02[Z].

[2]中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022版)[M].北京:北京师范大学出版社,2022.

[3]李海鸣.我国学校体育生命教育的哲学审视与文化反思[J].当代体育科技,2023,13(30):159-162.

[4]王武,赵文乔,李尽晖.农村小规模学校生命教育困境与突破路径[J].教育参考,2024(1):36-42.

[5]宋爱菊.生命安全健康教育融入高中体育与健康课程的策略研究[J].家长,2023(29):17-19.

[6]翁铁慧.落实“两个纲要”精神推进“树魂立根”工作[J].思想·理论·教育,2006(2):4-6.

[7]央广网.2024 听两会|全国人大代表张顺勇:建议将生命教育纳入中小学课程体系[EB/OL].(2024-03-05)[2024-07-01]<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1792668835303907905&wfr=spider&for=pc>

[8]乔晓阳.体育运动防治校园霸凌的内在价值与实现路径[J].青少年体育,2022(5):49-52.

[9]张弛誉,凌嘉宝,王涛,等.融合生命教育理念:探索现代体育课程一体化的理论与实践[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(学校体育分会)[C].北京:中国体育科学学会,2023.

作者简介: 譙一诺(2000—),女,汉族,山东东营人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:学科教学(体育);陈冰瑜(1999—),女,汉族,浙江瑞安人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:运动训练;*通讯作者:张宝华(1968—),男,汉族,黑龙江佳木斯人,本科,副教授,佳木斯大学,研究方向:排球教学科研。

民办高校体育学科国际化的困局与破局研究

杨成¹ 沈鑫²

1. 成都银杏酒店管理学院, 四川 成都 611745

2. 西南石油大学, 四川 成都 610500

[摘要]随着全球化的进程不断加快, 国内高等教育与国际化相接轨成为必然的趋势。各高校的学科建设也逐渐向国际化建设靠近, 体育学科作为许多高校学科所建设的一部分, 在国际化接轨的路途中面临着诸多问题与困境。而民办高校的体育学科在与国际化发展之中, 有着许多的问题, 包括但不限于联合办学的政策限制、体育专业国际化合作瓶颈、国际化体育赛事交流的困境, 这些问题阻碍了民办高校体育学科国际化的进程。为了较好的破解这些问题, 因此进行了一个系统的分析, 提出了国际合作学校、国际学历认证、国际赛事交流等一系列的破局方法, 推动民办高校体育学科国际化发展。

[关键词]民办高校; 体育学科国际化; 困局与破局

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13565

中图分类号: G64

文献标识码: A

Research on the Dilemma and Breakthrough of Internationalization of Sports Disciplines in Private Universities

YANG Cheng¹, SHEN Xin²

1. Gingko College of Hospitality Management, Chengdu, Sichuan, 611745, China

2. Southwest Petroleum University, Chengdu, Sichuan, 610500, China

Abstract: With the accelerating process of globalization, the integration of domestic higher education with internationalization has become an inevitable trend. The discipline construction of various universities is gradually moving towards internationalization. As a part of the discipline construction of many universities, sports discipline faces many problems and difficulties on the road to internationalization. However, there are many problems with the internationalization of sports disciplines in private universities, including but not limited to policy restrictions on joint education, bottlenecks in international cooperation in sports majors, and difficulties in international sports event exchanges. These problems hinder the internationalization process of sports disciplines in private universities. In order to better solve these problems, a systematic analysis was conducted, proposing a series of breakthrough methods such as international cooperative schools, international academic certification, and international competition exchanges to promote the internationalization of sports disciplines in private universities.

Keywords: private universities; internationalization of sports disciplines; dilemma and breakthrough

引言

高等教育的发展已然成为全球教育发展的重要趋势, 同时也是各国提升综合实力的战略目标之一。国际化不仅推动了教育资源的共享和交流, 也深化了各国间的文化理解和合作。在高等教育全球化背景下, 我国的高等教育国际化进程也在不断加速, 各个学科建设也齐头并进。然而, 在高校发展中, 民办高校与公办高校相比, 我国民办高校相比于欧美等发达国家, 在国际化进程中面临更多的挑战和困境, 特别是在体育学科领域, 问题尤为突出。

在中国统筹发展的战略全局下, 其高校发展有着诸多政策支持和发展规划。例如《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》中的目标, 其中提出了“优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量”的20字工作方针, 这是对全国教育发展提出的最高工作要求, 明确提出要建立现代教育体系, 提高教育质量。^[1]同时, 在《统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方

案》中, 明确指出将“推进国际交流合作, 加强国际协同创新, 切实提高我国高等教育的国际竞争力和话语权”作为五项改革任务之一。^[2]不管在政策与发展规划之中, 高校国际化、专业国家化均有一定的支持。但在公办高校与民办高校在政策支持力度上有所不同, 且政策的导向和制约显著影响了民办高校体育学科的国际化进程。政府对于国际联合办学和国际化课程引进的政策制约, 使得民办高校难以顺利开展国际化教育和学术交流。同时, 民办高校在享受政府资源、政策优惠等方面与公办高校存在差距, 限制了其在国际化进程中的发展空间。

在社会大众认知下, 体育学科在广大民众的认知中为边缘学科, 而社会对于民办高校的认可度相对较低, 公众受传统观念的影响, 在理念上普遍将公益性等同于非营利性, 认为学校理所应当是非营利性的, 不能举办营利性学校, 但现实中又将民办高校等同于民营企业。^[3]社会资源的分配也会向公办高校倾斜, 这一现实情况加剧了民办高

校体育学科国际化中的困境。同时,民办高校在引进优秀的教师资源、与国外高校接轨组建合作平台、参与国际体育赛事交流等多方面受到多重限制。此外,全球化背景下,学科国际化建设已经得到普遍的认同。国际化使得各国高校之间的教育合作愈发强烈,从而提升了自身的学科国际化的影响力和竞争力。在这现实下,民办高校的体育学科在国际化浪潮中占据发展,必须找到有效的破局之道,通过提升自身的国际化水平,实现可持续发展。基于上述而言,为摆脱现有民办高校体育学科国际化的困局,文章通过系统分析我国民办高校体育学科国际化面临的问题,进一步探讨破解之道。梳理其破局之路,助力民办高校体育学科在国际化进程中发展,为其建言献策。同时,国际化对于民办本科院校而言,是非常重要的,能够带来诸多好处和机遇,提高学校的整体竞争力和影响力,促进学生的全面发展和职业发展。因此,民办本科院校应该积极推进国际化发展,不断提升自身的国际化水平和能力。^[4]综上所述,通过对民办高校体育学科国际化困局与破局路径的深入研究,为我国高等教育国际化提供新的思路与参考,推动我国民办高校体育学科的全面国际化进程。

1 民办高校体育学科国际化的困局

1.1 校际国际化联合办学的政策制约

在民办高校体育学科的学科发展中,以及与国际联合办学的过程中,可能会受到面临多层面、多方面的影响,使得民办高校体育学科国际化的进程过程中会受到了明显掣肘。

政策是引领发展是我国高等教育发展的前提条件。尽管国家教育部门及地方教育部门不断出台了一系列鼓励高等教育国际化的政策,但是民办高校在政策中却主要是依靠其自身的力量,此外,惠及的相关政策在执行中会存在一定的滞后性。在政策上的滞后性与不稳定性会使得民办高校国际化发展缓慢,同时其体育学科国际化也面临着诸多障碍,许多地方政府和教育行政部门认为民办教育的作用是辅助和补充,通常对民办学校的管理无切实措施。^[5]相比而言,公办高校处在政策倾斜中,其发展更占据优势,公办高等院校与民办高等院校在享受政策红利中也存在着明显的落差,限制了其国际化发展的步伐。

对于部分通过自身努力能够开展校际国际化联合办学资质的院校,申请办学与执行办学层面也会受到一定的影响。尤为突出的是审批程序,其复杂且限制多。在审批的过程中,会涉及多个主管部门,在此期间办事审批时间长、程序复杂,极大地降低了合作效率。同时,开展国际化合作办学,有着较高的要求。办学要求无论是师资力量,还是硬软件设施均有着不小的难度。

即使在完成前两项申请资质下,民办高校相比公办高校而言,更需要资金投入与后期风险保障机制的完善。国际化教育资源供给不足,这是制约国际化办学水平提高的根本问题。^[6]通过国际化的办学,需要大量的资金跟进,

其中包括课程建设、教师交流学习、学生交流等方面,都需要较高的经费支持。然而,民办高校在资金来源上主要依赖于自身经营与学费。此外,在项目分配上政策会优先考虑公办院校,政策与资源及资金再一次向公办院校倾斜,而其自身的国际合作的风险与保障机制不健全也会对民办院校造成一定的影响,民办院校体育学科国际化办学可借鉴经验较少。民办院校缺乏对这些风险的预防和解决机制,导致民办高校在国际化过程中额外承担高昂的试错成本。这种风险保障机制的缺失,使得一些民办高校在面对国际合作时趋于保守,进而影响了其国际化进程。进一步制约了其国际合作办学的开展。

综合而言,我国在民办高校在推进自身体育学科国际化的联合办学进程中,会受到政策倾斜不到位、审批过程较为复杂、内外的资金投入不足和风险保障机制不健全等多方面的制约。上述的问题不仅在一定程度上影响了民办高校的体育学科质量和国际化水平,同时,也对我国高等教育学科的总体国际化发展形成了一定的阻碍。破除校际国际化联合办学的政策制约是民办高校体育学科国际化的首要任务。

1.2 体育专业国际化合作的瓶颈

体育专业在国际化合作的过程中会遇到诸多问题。第一,是人的作用,学校内最鲜明的代表是师资力量,而民办高校体育学科的师资力量相对薄弱,特别是在具有较高学历和丰富视野及教学经验的教师普及上存在较大缺口,由于种种原因,如经费限制、人才流动性等,导致在民办高校中高水平师资相对短缺。^[7]此外,民办高校大部分体育教师缺乏参与国际学术交流的机会和平台。师资力量的不足,直接制约了体育专业的国际化教学效果和科研水平。第二,语言文化问题,考虑到体育专业国际化交流合作,体育学科之间的国际化交流与合作,需要一定的语言沟通能力和体育理念在不同文化背景下的理解。第三,课程和标准不统一,体育专业学科的国际化需要一个恰当的标准,目前对于标准的国际化体育专业学科是缺失的,在使用国外还是国内的标准都值得思考,包括在课程设计、教学内容以及评价标准等方面。然而,国际化课程标准的建设,需要大量的教学资源 and 资金扶持,我国部分民办高校难以承受这些成本。第四,国际合作资源缺乏及机制不健全。国外通常会高要求合作伙伴,要求包括但不限于学术水平、研究成果、国际声誉等方面,从而这使得大多数民办高校难以满足合作条件。当前国内民办高校多数仅仅单方面输送生源给国外大学,没有能力招收和培养外国留学生本质上即为单向国际化,甚至不少民办高校一定程度上成为了国外高校的国内招生办,制约了民办高校国际化的可持续健康发展。^[8]雪上加霜的是国内普遍存在民办高校的国际化合作机制的缺乏,大部分的民办高校缺乏系统的合作及实践机制,通常部分国际合作会依赖于个人或部门的自发行为,缺乏统一的协调和有效的管理,导致合作效果有限。这些问题导致了,体育学科国际化合作有相当大的难度,有着一定的瓶颈。

1.3 国际化体育赛事交流的窘况

民办高校体育学科迈向国际化过程中,可以通过提高自身的影响力来发展这一进程,而国际化的体育赛事交流是提高知名度与影响力最恰当的方法。但是,民办高校在参与国际化体育赛事方面面临多重挑战。其一,赛事参与机会有限,国际赛事要求很高的技能与专业水平,这与目前大部分民办高校自身的竞技水平和经验背道而驰,难以获得参赛资格。其二,赛事参与经费高昂,国际体育赛事涉及大量经济支出,然而在民办高校中,有限资源预算往往限制了其在国际赛事中的参与和表现,这导致了一部分有实力的民办高校的竞技队伍不能参与到体育赛事中。其三,在组织与协调方面也需要加强。大部分民办高校往往缺乏专业团队,这导致了领导、教练团、队员之间的沟通障碍。在国际赛事之中,要与国外高校进行交流,未受专业训练的民办高校体育赛事交流队可能在比赛规则理解和赛事礼仪等方面出现问题。其四,校内外支持不足。民办高校的部分领导可能对体育赛事交流不重视,队员及教师认为无意义,目前部分高校遴选国家公派出国留学人员时,存在学校教师积极性不高的现象,甚至无人报名,^[9]在一定程度上造成了国际化体育赛事交流的窘迫,而社会上的不重视与不看好也会导致这一情况加剧。由此来看,民办高校在国际化的体育赛事交流中面临着重重困难,这一窘境截至目前为止没有得到好转。

2 民办高校体育学科国际化的破局

2.1 国际合作学校:民办高校体育学科国际化校际平台

2.1.1 国际合作办学模式探索

表 1 国际合作办法推荐政策指向表(部分)

序号	时间	措施	备注
1	2004 年	《中外合作办学条例实施办法》	实施办法
2	2006 年	“海外名师项目”	项目
3	2010 年	“学校特色项目”	项目
4	2011 年	“亚洲校园”第一期	项目
5	2016 年	“亚洲校园”第二期	项目
6	2020 年	外籍教师服务管理平台	服务平台
7	2021 年	《区域和国别研究基地培育和建设实施办法》	实施办法
8	2021 年	“亚洲校园”第三期	项目

注:来源于中国国际合作与交流司

国际合作与交流司通过部分实施办法、项目、服务平台等方法,推动国际合作办学,主要体现为学校中外合办或学科合办。学校办学方式可以提高学校与国际接轨的程度,民办高校通过与国际知名高校或体育机构合作,设立联合学位项目或合作培养项目。学生通过该平台学习,不仅提高了学生学习知识深入,而且开拓了学生学习的视野。此外,开办中外合作学科办学也是十分必要的,通过引进或临聘国外优秀师资力量,提高本校教学质量的同时,更有机会构建国际

化交流的平台。除此之外,开设双联课程也是十分必要的,利用现代化信息技术,获取国外优秀教育资源。并且在学习的基础上派出国际交换生,有助于学生走出去进行学习。

2.1.2 双向交流与合作平台构建

沟通交流是合作发展的重要前提,部分民办高校的双向交流与合作的平台是缺失的,因此促进并搭建交流沟通的学习平台是十分必要的。平台的建立需要民办高校领导的支持,需要加大在构建平台中的资金投入,确保后期能够定期地开展国际化的校际交流活动。同时,可以通过设立专门的管理及运行部门,负责统筹规划合作项目,确保该平台之间合作的稳定性与持续性。此外,建立并制定标准化的国际合作规章制度,以明确的合作项目流程来确保国际合作顺利进行,从而构建一套双向交流与合作的平台。

2.2 国际学历认证:民办高校体育专业国际化的学科基础

2.2.1 引入国际化体育课程

表 2 国际化体育课程学校及开设课程表(部分)

学校名称	开设的体育课程
上海纽约大学	篮球、足球、网球、游泳、瑜伽
北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院(UIC)	乒乓球、羽毛球、足球、游泳、武术
苏州大学	跆拳道、国际象棋、武术、高尔夫、射箭
温州肯恩大学	篮球、橄榄球、游泳、网球、瑜伽
西交利物浦大学	篮球、足球、田径、高尔夫、韵律体操
香港中文大学(深圳)	篮球、足球、网球、羽毛球、游泳
大连理工大学国际信息与软件学院	足球、橄榄球、乒乓球、网球、田径
浙江大学国际联合学院(海宁国际校区)	篮球、羽毛球、游泳、箭术、瑜伽

为达到民办高校体育学科的国际学历认证,可以通过引入国际认证课程,通过国际认证课程的学习,学生有能力、有实力走出国门,让国外知名学府看到本校学生的能力,更有机会提高学校国际学历的认证,例如(表 2):上海纽约大学、北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院(UIC)、苏州大学、温州肯恩大学、西交利物浦大学等学校。因此,在建设的过程中,民办高校体育学科建设可以考虑引进国际教材与教学资源,同时设置体育学科国际化的课程,再培养一批国际体育教师团队建设,使用专业国际体育学科的专家及教授进行线上或线下培训授课,使得本校教师可以形成一支高水平的国际化师资团队,与国际化的体育学科进行接轨。定期邀请国外知名学者和实践专家来校开设讲座和短期课程,由此可以开拓学生的国际视野。

2.2.2 推动国际学历互认协议

通过学生学习国外认定的课程,并且参与到国际教育认证和评估,通过权威机构的认可,确保国际上能够认可

学生学习的成果。在学生自我发展的进程中,教师积极引导并支持学生获取国际体育学科证书,鼓励学生参与到国际教练员、裁判员、康复师等资格证考取之中,使得自身学生有实力让国外的高校认可。对于建设互认信息平台也会极大地促进国际学历的互认协议,通过学生的信息公开和透明,增加学历互认的可信度和便捷性。综合而言,提高学生自身能力建设,积极参与国际化的交流,并通过构建的学生信息平台,以期得到双方学校的支持,就能推动国际学历互认协议的签订。

2.3 国际赛事交流:民办高校体育活动国际化的多样性

2.3.1 多层次国际赛事参与策略

通过分析本校自身体育赛事实力定位及学生队员能力,合理规划参与到国际学生体育赛事,鼓励并组织学生参加各类国际学生体育赛事,在这些平台上展示学校和学生的体育实力,增强国际交流与竞赛经验。同时,鼓励学生以学校单位身份在课余时间,去参加全球性群众体育活动,参与的学生不仅能够推广校园体育文化,还能增强学生与国外学生国际化的交流。为后面学生进行双边或多边友谊赛及交流赛打下基础,由学生、教师、学校多层次建立友好的联系,并且与国际友好学校或合作院校定期举办双边或多边友谊赛、交流赛。由此通过这些体育赛事文化活动,不断地增加自身与国际高校之间的互动和合作,推动民办高校国际体育赛事交流。

通过沟通与交流进行引入国际高水平赛事,争取高水平国际赛事的举办权,使得学生能够在本校见识到国际一流的比赛,让学生与国外的学生进行交流,开拓学生的视野。除此之外,应当重视国外民间组织的力量,探寻与国际体育俱乐部和协会组织合作,与其建立友好合作关系,并且派出体育交换生进行交流和训练,参加俱乐部比赛,提升学生竞技水平。最后,开拓线上的国际体育竞技活动,通过线上国际体育竞技活动和赛事,使得学生能够与国外学生进行体育赛事活动交流。

2.3.2 国际赛事组织与承办能力的提升

民办高校在体育赛事举办层面上,要打破固有的思维,增强自身承办国际体育赛事能力,增加自身的体育赛事文化影响力。同样应该抓紧人才资源,建立一支具有国际赛事管理经验和专业能力的团队,负责国际赛事的策划、组织和实施。通过引进专业人才和加强团队培训和建立高素质志愿者与维护管理的队伍也是十分必要的,从而可以提升赛事管理水平。在软硬件设施建设方面,也应当完善,更新年久失修物件,引进符合国际标准体育赛事器材,学习国际化的技术支持,要组织好一个学科竞赛,建立合理、完整的组织管理机构 and 协助机构,明确各管理机构的协调关系和责任分工来保障竞赛活动高效运行。^[10]从而提高赛事的组织精密度和运行的效率。确保自身有实力能够承办各类高水平国际赛事。同时,应不遗余力地制定或借鉴规

范赛事组织流程与标准,确保赛事准备和实施的各个环节都有章可循。

为解决承办及组织的资金问题,应当引入赛事运营与商业开发,通过市场的方式为体育赛事活动注入社会资源的力量,同时借助媒体宣传和社交平台推广,提升赛事的公众关注度和品牌影响力,力求能与国际体育组织的合作,提高民办高校的体育赛事的国际影响力和参与度。进行每次国际体育赛事后应进行反馈与评估,召开内外部会议,进行总结和归纳,评估每一次举办的效果,挖掘其中不足之处。最后再根据评估结果,不断优化和改进赛事的组织与管理,从而提高其自身的国际化体育赛事的整体水平,推动民办高校体育学科国际化发展。

基金项目:新建院校改革与发展研究中心项目,课题名称:《新建民办高校体育学科国际化发展深层定位与突破路径研究》(YJYX2020B02)。

【参考文献】

- [1]毛振明.论“国家中长期教育改革与发展工作方针”中的学校体育任务(上)[J].南京体育学院学报(社会科学版),2011,25(1):1-3.
- [2]国务院.关于印发统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方案的通知[J].中华人民共和国国务院公报,2015(32):110-114.
- [3]牛三平,陈浩.新制度主义视角下营利性民办高校发展的困局与突破[J].浙江树人大学学报(人文社会科学),2019,19(6):5-9.
- [4]张忠福.民办高校国际化办学的困境与突破[D].上海:华东师范大学,2023.
- [5]欧咏梅,许诺,崔亚楠,等.新时代民办高职院校发展的困境及对策研究[J].郑州铁路职业技术学院学报,2023,35(4):47-50.
- [6]赵莹.“一带一路”倡议背景下广西民办高校国际化办学水平提升路径研究[J].科技经济市场,2023(6):152-154.
- [7]李吉.民办高校师资队伍建设的的问题与策略[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2024(4):148-151.
- [8]韩雪梅.民办高校国际化发展战略研究[J].中国职工教育,2013(6):115-116.
- [9]侯淑霞,韩鹏.“双一流”建设背景下我国高等教育国际化发展研究[J].国家教育行政学院学报,2019(8):46-51.
- [10]何旭东,阙婷.“以赛促学”视阈下的民办高校应用型人才培养模式探讨[J].创新创业理论研究与实践,2019,2(6):135-136.

作者简介:杨成,男,教授,硕士研究生导师,主要研究方向:体育人文社会学;沈鑫,男,硕士研究生(在读),主要研究方向:体育教育。

体育教育与优秀传统文化相融合提升学生文化素养的研究

李浪光 崔彬彬*

广东建设职业技术学院, 广东 广州 510440

[摘要] 中华优秀传统文化是在汲取中华文明精髓后所凝聚的智慧与精华。通过探讨体育教育与优秀传统文化相融合对提升学生文化素养的重要性及可行性, 体育教育和中华优秀传统文化在学生素养培养中的独特价值, 分析了二者的内在联系和互补关系。通过从课程设置、教学方法、师资队伍建设和隐性传统文化意识养成等方面阐述了体育教育与传统文化相融合的实施路径。提出了将体育教育与传统文化相融合的具体实施路径, 促进学生身心健康的发展、良好道德情操和国家认同感的培养。为学生的全面发展提供新的教育路径和方法, 有助于弘扬和传承中华民族优秀传统文化, 促进学生的综合素质提升, 具有重要的现实意义和教育价值。

[关键词] 体育教育; 优秀传统文化; 文化素养; 融合实践

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13563

中图分类号: G633.9

文献标识码: A

Research on Integrating Physical Education with Excellent Traditional Culture to Enhance Students' Cultural Literacy

LI Langguang, CUI Binbin*

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510440, China

Abstract: The excellent traditional Chinese culture is the wisdom and essence after absorbing the essence of Chinese civilization. By exploring the importance and feasibility of integrating physical education with excellent traditional culture to enhance students' cultural literacy, the unique value of physical education and Chinese excellent traditional culture in cultivating students' literacy, and analyzing the inherent connection and complementary relationship between them. This article elaborates on the implementation path of integrating physical education with traditional culture from the aspects of curriculum design, teaching methods, teacher team construction, and the cultivation of implicit traditional cultural awareness. A specific implementation path has been proposed to integrate physical education with traditional culture, promoting the development of students' physical and mental health, cultivating good moral character, and national identity. Providing new educational paths and methods for the comprehensive development of students helps to promote and inherit the excellent traditional culture of the Chinese nation, enhance students' overall quality, and has important practical significance and educational value.

Keywords: physical education; excellent traditional culture; cultural literacy; integration practice

随着我国经济社会的高速发展和进步, 教育领域对于学生综合素养的要求愈发重视。体育教育作为学校教育的重要组成部分, 不仅关乎学生身体健康, 更应当承担起培养学生全面发展的重任。同时, 优秀传统文化作为中华民族的宝贵财富, 蕴含着丰富的道德理念、文化传统和审美情感, 对学生的思想品德和文化修养具有深远影响。体育教育与优秀传统文化的融合不仅有助于提高学生的身体素质和心理素质, 更重要的是可以培养学生的综合素养^[1]。通过体育锻炼, 学生可以培养坚强的意志、团队精神和自律能力, 同时也可以增强身体素质, 建立健康的生活方式。而通过学习和传承中华优秀传统文化, 学生可以感受到中华民族的深厚历史底蕴, 培养对传统文化的热爱和尊重, 提升文化修养和道德素质。所以, 研究体育教育与优秀传统文化相融合提升学生文化素养的话题具有重要意义, 可以为教育教学改革提供有益思路和实践路径, 推动学校教育朝着全面发展和综合素质培养的方向迈进。所以, 将体

育教育与优秀传统文化相融合, 旨在通过体育锻炼培养学生的身心健康, 借助传统文化传承提升学生的道德情操, 进而全面提升学生的文化素养水平^[2]。这样的研究旨在为学生的全面发展提供新的教育路径和方法, 也有助于弘扬和传承中华民族优秀传统文化, 促进学生的综合素质提升, 具有重要的现实意义和教育价值。

1 体育教育与优秀传统文化的独特价值

首先, 体育教育可以培养学生的团队合作精神、坚强意志和自律能力, 同时也可以促进学生身心健康, 使其具备良好的生活习惯。在这个过程中, 学生可以体验到运动带来的喜悦, 建立积极向上的人生态度。其次, 优秀传统文化是中华民族宝贵的精神财富, 融入教育中可以让学生感受到传统文化的魅力与深厚内涵, 培养他们对文化传统的热爱和尊重。通过学习传统文化, 学生可以领悟到中华文化的博大精深, 形成正确的价值观和道德观念, 提升自身的文化修养和综合素质^[3]。将体育教育与优秀传统文化

相融合不仅可以促进学生身心健康的全面发展,还可以培养学生的文化自信和民族自豪感,提升他们的国家认同感和社会责任感。这种融合教育可以为学生打开多元化的学习视野,激发他们对文化传统的热情,塑造具有时代背景和传统底蕴的新时代公民。

1.1 体育教育对学生身心健康的重要性

体育教育对学生身心健康的重要性是多方面的^[4]。一是体育活动有助于促进学生身体素质的全面发展。定期参与体育锻炼可以增强学生的心肺功能、肌肉力量和灵活性,提高身体机能,增强抵抗力,预防疾病的发生。我们可以通过多样性的体育活动,让学生能够全面发展各个方面的体能素质提高身体的适应能力保持良好的健康状态。二是体育教育还可以促进学生心理健康的发展。我们在体育活动中让学生可以释放压力和排解情绪提升自信心和自尊心,培养团队合作精神和社交能力,同时还可以有助于培养学生艰苦奋斗以及勇往直前的品质激发他们克服困难和迎接挑战的意志力和毅力。三是体育教育也有助于培养学生的道德品质和价值观念。我们通过组织体育比赛活动让学生学会遵守规则以及尊重裁判和队友树立正确的竞技道德观念和比赛规范,培养诚实守信公平竞争的品行^[5],同时还可以在体育比赛活动的过程中让学生尊重他人和团结协作以及败不馁的精神,培养学生积极向上的人生态度和价值观念。所以,体育活动不仅能提升学生素养,还可以通过体育教育与优秀传统文化相融合,同时也能很好地提升学生的文化素养,使他们在未来的成长道路上更加自信。

1.2 传统文化对培养学生道德情操的作用

传统文化所蕴含丰富的道德观念和价值取向是宝贵的精神财富,它们反映了历代人民对人与人、人与社会之间关系的思考和总结,承载着智慧与经验的结晶^[6]。我们通过对学生进行传统文化的培养,让良好地道德观念以及价值取向,为学生提供了明晰的道德指引,帮助他们建立正确的人生观以及行为准则。我们国家优秀传统文化中包含的行为规范和道德规范,是对个体行为举止的约束和规范,通过学习和领悟传统文化的行为规范学生能够逐步形成规范的行为习惯培养出端正的品德风范。可以说优秀传统文化作为一个民族和国家的精神财富,对培养学生的道德情操具有重要的作用,通过学校和家庭应共同努力将传统文化融入教育教学中引导学生认识和理解以及传承优秀的传统文化,从而使他们在成长过程中得以全面发展成为德智体美劳全面发展的时代新人。

中国传统文化的核心价值观念“仁义礼智信”是几千年来中国人民在实践中逐步形成和积淀的智慧结晶,蕴含着丰富的古典内涵^[7]。首先,仁者爱人,义者行正,礼者循规,智者辩明,信者诚信,这五个方面涵盖了人与人之间的关系、个体内在修养和外在表现等多个层面,为人们

提供了明确而全面的道德规范。这些价值观念不仅强调了个体的品德修养,更注重了社会秩序和和谐发展。其次,体育教育与传统文化相结合,能够使学生获得更深刻的道德启蒙和体验。体育运动本身就是一种团队合作、竞技拼搏的活动,在其中融入传统文化的仁爱正义、礼貌智慧等价值观念,能够使学生运动中感受到这些价值的力量和魅力^[8]。学生在团队比赛中,需要大家互相协作互相帮助体现出仁爱互助的体育道德精神,与此同时,在比赛过程中学生还需要遵守规则以及尊重对手,展现正义之志和礼貌之仪,在体育比赛的过程中正确面对困难与挑战,需要学生充分运用自身智慧谋求解决方案。我们的学生在这样一种良好道德品质的培养与体验实践过程中,对于提升学生正确的道德观念形成积极健康的心态和行为习惯是具有积极意义。

1.3 体育教育与优秀传统文化提升学生素养的互补关系

体育教育注重培养学生的身体素质、团队精神和竞技意识,通过锻炼体能和培养运动技能,使学生形成健康的生活方式和积极的人生态度。而优秀传统文化则强调人文精神、道德伦理和社会责任,倡导仁爱、正义、礼貌、智慧、诚实等价值观念,引导学生树立正确的道德观念和行为规范。将体育教育与优秀传统文化相融合,可以互补彼此的不足,实现教育目标的全面性和多维度发展。体育教育强调身体健康和团队精神,优秀传统文化注重品德修养和社会责任,二者结合起来能够使学生在体育运动中领会传统文化的价值理念,在传统文化中找到体育精神的内在涵义,从而促进学生全面发展,提升其文化素养和道德修养^[9]。通过体育教育培养学生团队合作、拼搏进取的精神,再结合优秀传统文化的仁义礼智信等核心价值观念的引导,可以使学生在体育运动中体验到传统文化的魅力和力量,增强他们的文化自信和身心健康。这样一种互补关系不仅有利于学生个体的全面发展,也符合推动教育事业的综合发展和提升国民素质的迫切需求。

2 体育教育与传统文化相融合的实施路径

2.1 强化课程设置融入传统文化元素

一方面,体育教育作为学校教育中不可或缺的一部分,是培养学生身体素质、健康意识和团队合作精神的的重要途径。我们在体育课程设置融入中融入传统文化元素,让学生感受到传统文化所蕴含的丰富内涵和价值观,使学生在锻炼身体的同时,感受到传统文化的魅力,增强学习的主动性和积极性^[10]。一是我们在体育教育中融入传统文化元素能够让学生在体育课程中感受到传统文化的魅力和价值,进而增强他们的学习主动性和积极性使融入体育教育中学生在锻炼身体的同时还可以获得心灵上的滋养和启发从而激发出对学习的热情和动力。二是我们在通过体育课程融入传统文化元素,能够促进学生对传统文化的深度

理解和珍惜。中国优秀传统文化源远流长,蕴含着丰富的道德观念价值取向和生活智慧,这些宝贵的传统资源有助于引导学生形成正确的人生观和价值观以及行为准则当学生在体育活动中接触和体验传统文化元素时,会更加珍视这些文化遗产,并愿意主动去了解和學習以及传承^[11]。换言之,只要我们将传统文化元素融入体育课程,不仅可以让学生感受到传统文化的魅力和价值还可以增强他们的学习主动性和积极性,以及能够促进对传统文化的深度理解和珍惜。通过课程设置融入传统文化元素的教育方式既有利于学生的身心健康发展,又有助于培养具有文化自信和国家认同感的时代新人。所以,学校在体育教学中应重视体育课程与传统文化的结合,为学生提供更加丰富和有意义的学习体验,助力他们全面发展、健康成长。

另一方面,融入传统文化元素可以培养学生的文化自信和民族自豪感。学习传统文化可以让学生了解自己民族的传统价值观和道德规范提高他们对民族文化的认同感和加深对国家历史文化的理解和尊重。当学生在体育活动中接触到传统文化元素时,会激发他们对传统文化的好奇心和探索欲进而激发出对传统文化的热爱和向往。体育活动融入传统文化元素学习方式不仅能让学生在锻炼身体同时获得文化启迪,还能够使学生对学习产生更大的主动性和积极性提高他们对课程的投入度和学习效果。所以,在体育活动过程中强化课程设置融入传统文化元素还可以促进学生的全面发展,体育教育重视学生身体素质培养的同时,也要对学生的思想品德修养加以高度关注,使得二者结合可以使学生在身体智力情感等多方面得到全面发展提升其文化素养和综合能力。

2.2 教学方法多样性结合传统文化传承

一方面,在体育教育中,采用多样的教学方法,如游戏化教学、合作式学习、实践探究等,可以激发学生的学习兴趣,培养其动手能力和团队精神。通过游戏化教学,将体育课堂变得生动有趣,让学生在轻松愉快的氛围中参与学习,激发他们的学习兴趣和积极性^[12]。通过形式多样游戏形式的体育活动,如竞赛挑战、角色扮演等,学生可以在体验中学习培养自信心和合作精神。一是通过采用合作式学习可以培养学生的团队意识和合作能力。体育教育不仅仅是个人技能的培养更是团队协作的锻炼合作式学习相互配合分工,完成各种体育项目和活动的一种学习模式。二是通过培养学生的团队精神和沟通能力,培养他们在团队中发挥个人优势共同实现团队目标的能力。学生通过实践探究亲身参与和实践操作深入了解体育知识和技能的实际运用培养他们的动手能力和实践能力。在实践探究中,学生可以通过观察实践总结,不断提高自己的体育水平培养自我探究和解决问题的能力。

另一方面,在体育教育中,融入优秀传统文化元素可以使学生在体育锻炼中感受到传统文化的独特魅力和智

慧。在教学中融入古代体育运动可以让学生了解和体验中国传统体育文化的博大精深^[13]。古代体育运动如射箭马术武术等具有悠久的历史传统,学生通过学习和实践这些古老的运动形式,可以感受到传统文化中对身心锻炼的重视,培养他们对体育的热爱和坚持同时也增进对传统文化的认同和尊重。在教学中融入传统武术可以培养学生良好的自律性意志力和硬朗品格作风。优秀传统武术注重内外兼修,不仅锻炼身体更注重心境调整和自我修养。学生通过学习传统武术,可以培养他们坚强的意志力耐力自控能力提高身体素质的同时也培养正面的品格和价值观。在教学中融入民间体育活动可以激发学生的民族自豪感和集体荣誉感。民间体育活动如踢毽子跳绳斗鸡等是中国传统文化中的宝贵遗产,在这些活动中体现出人们对自然的敬畏对生活的热爱以及对团结合作的重视。通过参与民间体育活动,学生可以感受到民族传统文化的魅力,培养他们的团队精神和集体荣誉感^[14]。所以,通过融入优秀传统文化元素如古代体育运动传统武术民间体育活动等,可以使体育教育更具深度和广度让学生在体育锻炼中不仅锻炼身体更能感受到传统文化的独特魅力和智慧促进他们的全面发展和个性塑造。

整体来说,通过多样的教学方法激发学生学习兴趣、培养其动手能力和团队精神;融入优秀传统文化元素使学生感受传统文化魅力和智慧。这种教学模式不仅提高学生传统文化的认知水平,还激发学生兴趣,促进自主学习和思考能力,实现传统文化传承与体育教育综合发展目标的有机结合,为学生全面提升文化素养提供有效途径。

2.3 增强师资队伍建设培养师生共同体

第一,学校可以加强对教师队伍的培训,提高他们在体育教育和传统文化方面的专业水平和综合素养。通过组织教师参加系统性的培训,很好地帮助教师们更加深入地了解体育教育和传统文化之间核心理念历史渊源以及教学方法,从而提升其专业水平。只有教师们更加熟悉相关专业知识和概念,才能够准确把握教学内容方法,做到科学性差异性指导不同学生的学习。开展具有针对性的培训有助于拓展教师的教学视野和思维,激发其对体育教育和传统文化的兴趣和热情,使得教师们可以接触到最新的教学理念和实践案例,借鉴他人成功经验不断提高自身的综合素养。通过不同学科之间学习和交流有助于打破我们传统的教学模式,创新教学方法,提升教学质量^[15]。当教师在体育教育和传统文化方面具有非常强的专业水平和综合素养时,能够更好地引导学生激发他们的学习兴趣培养他们的创新精神和综合能力。教师的专业性和综合素养不仅影响到自身的教学效果,也直接关系到学生的学习成就和发展。所以,学校加强对教师的培训是非常必要和有效的举措。只有通过持续不断的培训,教师才能在体育教育和传统文化方面保持前沿性,为学生提供更优质的教学服

务, 促进学校教育事业的全面发展。

第二, 组建教师学习交流经验分享平台, 让不同领域的教师能够在交流平台上可以分享和借鉴成果的范例, 使得在交流过程中形成共建共享一起提高教学质量^[16]。体育教育领域的教师可以从传统语言文化领域的教师那里学习到传统文化教学方法和理念, 教师们这种相互借鉴和取长补短的方法, 可以更好提高自身的教学水平。创建学习交流微信群或是教师企业工作群, 可以促进师资之间的沟通和互动打破各自领域的壁垒促进思想碰撞和创新。交流平台为教师提供了了解不同领域教学特点和需求的机会, 进而推动教学方法的创新及改进。这样不同学科之间的互动增强了教师的专业能力, 并有助于整体教育质量的提升。此外, 教师们通过在学习交流平台互动同时也促进了教师间的协作能力的提高与资源共享, 使他们能共同研究解决问题, 加强了教育领域之间的团结和进步。总体而言, 学习交流平台不仅提升了教师个人的教学技能, 也加强了教育系统的整体合作与发展。

第三, 通过组织开展丰富多彩的校园文化活动, 营造良好地校园活动氛围, 增强师生的凝聚力和归属感, 形成师生共同体。通过丰富多彩的文化活动的开展可以为师生提供交流互动的机会, 促进师生之间的情感沟通和增强友谊。此外, 大家彼此了解共同的兴趣爱好文化背景加深相互之间的联系和认同感, 从而增强凝聚力。一个具有良好校园氛围的学校, 无形之中可以激发师生的创造力和想象力, 提升整体教育质量^[17]。开展形式多样不同途径的校园文化活动能够激发师生的艺术表现欲望和学习热情, 培养他们的审美情感和文化素养。我们相信师生们通过参与形式多样的校园文体活动, 他们能够在开心快乐的氛围中学习和成长, 从而促进学生全面发展和综合素质提升。

2.4 强化体育活动中隐性传统文化意识养成

在体育活动中强化的过程中隐性传统文化意识养成, 是体育教育与优秀传统文化相融合的重要内容之一。体育活动作为学生身体锻炼手段, 蕴含着丰富的文化要素, 学生通过参与体育活动很好的对传统文化隐性认知和理解有助于提升学生的文化素养。首先, 我们将传统文化元素加入到体育活动中能够在实践中引导学生感受到独特的传统文化魅力。传统文化元素的加入对学生隐性的认知对传统文化的认识都能起到促进作用。通过体育活动中的传统文化元素使学生在实践中感受到传统文化所包含的价值观念、道德规范等内容从而加深对传统文化的理解和认同^[18]。体育教育活动中学生将传统文化元素加入到体育活动中不仅能给学生提供一种全新的体验和认知方式更重要的是能让学生对传统文化的内涵和价值有更深入的了解。这样的做法不仅丰富了体育教育的内容, 也促进了学生对传统文化的理解和传承, 为学生的全面发展和文化素养的提升奠定了坚实基础。其次, 通过体育活动传承传统

文化的价值观念和道德规范, 可以促进学生隐性传统文化意识的养成。体育活动中可以具体体现传统文化所倡导的价值观念和道德规范^[19]。比如在集体项目上强调团队意识在竞技比赛中强调公平竞争尊重对手在训练过程中要有耐心和韧劲。这些传统文化所蕴含的道德准则和人生观念, 通过体育活动的实践, 可以被学生深刻体会和领悟, 从而在潜移默化中接受并内化这些传统文化的价值观念。体育活动可以帮助学生培养正确的人生态度和行为习惯在传承传统文化的价值观念和道德规范的过程中。学生通过参与、体验体育活动逐渐养成积极向上的生活态度和行为习惯感受到传统文化所重视的尊重、团结、拼搏等品质。比起单纯的知识灌输这种潜移默化的教育方式更能让学生在实践中感悟到传统文化的真正含义与魅力从而推动传统文化隐性意识的养成。从总体上看学生隐性的意识的养成可以通过体育活动来传承传统文化的价值观念和道德规范起到潜移默化的促进作用。这样的教育方式不仅可以使学生在活动中得到身体上的锻炼还可以使他们在精神层面上接受传统文化的熏陶为全面发展学生做出积极的贡献提升学生的个人素质。最后, 注重对学生文化素养全面提升的传承与培养。价值理念的传承与培养能够提供学生文化上的认同感与归宿感。价值理念是一个民族或社会认同的文化核心、准则与信仰。传统文化中积淀下来的优秀价值理念通过教育活动和体育课程教学向学生传达能够使学生深刻理解并接受其中的准则从而形成对自身文化提升文化自信的认同感进而促进文化素养的提高。重视价值理念的传承与培养能够引导学生养成正确的行为规范与道德导向。文化传统中蕴含着丰富的道德规范和行为准则, 这些规范既是历史的积淀, 也是社会共识的表达。通过体育活动、艺术表演、社会实践等多种形式, 学生不仅可以接触到这些传统文化中的道德观念, 更能在实践中体会到它们的重要性和价值, 从而在日常生活中树立正确的行为规范, 培养高尚的品德情操。

3 提升学生文化素养的有效途径

体育运动可以培养学生团队合作、坚持不懈、自律等品质, 这些品质也是传统文化所倡导的。通过体育活动学生可以体会到团结互助的精神从而真正理解古代儒家所强调的“仁爱”“谦让”等优良品德。学生在参加体育活动中可以建立正确的人生观、价值观、世界观, 使他们在接受传统文化教育时更加容易接受和理解。同时, 体育运动也能促进学生身心健康, 增强学习力和创造力, 为他们更深入地理解和传承中华优秀传统文化打下基础^[20]。通过在教学实践中把体育教育与优秀传统文化的相融合, 让学生在运动中感受到传统文化中的道德准则和人文精神, 进而提升学生的文化素养。与此同时, 体育教育与优秀传统文化融合还有利于促进学生全面发展, 实现学生德智体美劳全面培养的目标。所以, 将体育教育与优秀传统文化相

结合，对于提升学生的文化素养具有积极而深远的意义。

3.1 有利于促进学生身心健康的发展

一方面，学生参加体育运动可以改善身体素质，增强体质，提高免疫力，预防疾病。体育运动对学生的身体素质和健康有着显著的积极影响^[21]。学生通过参与体育运动促进全身性的锻炼，包括心肺功能、速度力量、有氧耐力等各个方面的提升，从而帮助他们保持健康的身体素质。学生经常性参与体育锻炼能够增强体质提高身体的抵抗能力，提升免疫系统对病毒的入侵功能，进而有效预防疾病的发生。另外，体育活动也对学生的心理健康产生积极影响，运动时释放的内啡肽能够促进快乐感减轻压力，调节情绪，增强学生的心理素质。学生通过体育活动可以释放累积的压力和焦虑，缓解心理压力改善情绪状态，有助于缓解焦虑与抑郁情绪，提高心理健康水平。所以，体育运动既可以促进学生的身体健康，又能够提升其心理素质，为他们全面健康的发展奠定基础。在教育实践中，应该重视体育教育的重要性，结合优秀传统文化的价值观念，引导学生通过体育活动培养身心健康，全面发展个人素质^[22]。

另一方面，学生通过学习和了解传统文化的价值观念可以深入感受到中华优秀传统文化的博大精深，增强对传统的认同感和自豪感，以此培养学生出对传统价值观念的认知和理解。良好的传统文化有利于引导学生形成正确的“三观”，培养出道德伦理责任感使命感，从而提升其道德修养和社会责任感。传统文化中蕴含着丰富的情感、智慧与哲学，可以激发学生的思维，启发内心的共鸣和情感共鸣，提升学生情感交流和情感抒发的能力^[23]。另外，通过学习传统文化，学生可以感受到传统文化的包容与尊重，培养出宽容、理解与感恩的心态，从而更好地应对生活中的挑战和困难，保持心理健康。所以，融入优秀传统文化元素在学生教育中具有重要作用，不仅可以加深学生对传统价值观念的认知和理解，还能促进学生的心理健康。教育工作者应该注重传统文化的传承与创新，将传统文化元素融入到教育教学中，引导学生树立正确的人生观和价值观，培养健康向上的心态，促进学生成长成才。

由上述内容可知，综合体育教育与优秀传统文化相融合，可以为学生提供一个全面发展、身心健康的成长环境。通过体育活动锻炼身体、培养意志，通过传统文化感悟人生智慧、修炼心灵，学生不仅能够拥有健康的体魄，还能够拥有丰富的内在修养，从而实现身心健康、全面发展的目标。

3.2 有利于培养学生良好道德情操

一方面，体育教育强调团队合作、公平竞争和遵守规则等价值观念，而这些价值观念恰恰与传统文化中强调的仁爱、礼仪、孝道等道德准则相契合。体育教育所倡导的团队合作、公平竞争和遵守规则等价值观与传统文化中的仁爱、礼仪、孝道等道德准则之间存在着相辅相成的关系，

彼此相互促进，共同帮助学生培养全面的道德情操^[24]。体育教育强调团队合作是因为在团队运动中，每个队员都扮演着不同的角色，需要相互配合、互相支持才能取得成功。而团队合作所强调的协调性、沟通能力、互助精神等，恰恰与传统文化中的仁爱相契合。仁爱强调关爱他人、乐于助人，正是团队合作中所需要的品质，通过体育活动培养学生团队意识和协作能力，同时也促进了学生对仁爱道德的理解与实践。公平竞争是体育教育的核心理念之一，学生在参与体育运动活比赛的过程中要遵守竞赛规则、尊重对手，即使是比赛失利了也能够正确坦然地面对，这就是比赛公平竞争的内在精神与优秀传统文化中的礼仪精神相互协调统一。学生通过体育竞技比赛从中领悟到如何使用比赛规则和有针对性的部署，使得在规则允许的范围内最大程度地赢得比赛的胜利，同时也做到了遵守公平竞争、诚实竞争的要求，进而更好地理解优秀传统文化中所强调的友谊第一比赛第二的精湛精神。另外，学生在体育比赛中同样要尊重裁判的执裁标准，这是作为一名比赛运动员应该做到的，服从现场裁判做出的判决，敬重裁判，尊重规则，尊重裁判权威，对竞赛规则要有敬畏之心。

另一方面，传统文化中蕴含着丰富的道德智慧和伦理观念，通过体育教育与传统文化相结合，可以塑造学生的品格和人格，培养出正直、勇敢、忍让等美德，提升道德修养和情操水平。传统文化作为中华民族宝贵的精神财富，深刻影响着人们的思想观念和行为准则。在传统文化中，融合了丰富的道德智慧和伦理观念，强调正直、仁爱、诚信、忍让等美德，提倡孝道、礼仪、廉耻等道德准则，为人们指引了正确的人生道路。当体育教育与传统文化相结合时，可以实现优势互补，共同促进学生全面发展^[25]。一是体育教育培养学生的身体素质、团队意识和竞技精神，而传统文化则注重培养学生的品格和人格。通过体育活动，学生可以锻炼坚强的意志、顽强的毅力，培养团队精神和合作能力，而传统文化则倡导学生在竞技过程中保持谦逊、正直，尊重对手，不忘初心，这有助于学生树立正确的人生观和价值观。二是体育教育要注重陶冶人的情操，学生在体育运动的过程中要享受比赛带来的乐趣，要展现体育运动带来的柔和美，软和硬，刚与强等运动表现形式。通过在体育教育与运动中不断塑造学生的美感，从而引发学生对家乡、对国家的深厚情怀。所以说，将体育教育与传统文化相结合，可以使学生在健康成长的同时，更好地理解并践行传统文化中所蕴含的道德智慧，提升道德修养和陶冶情操。

综合表明，体育教育与传统文化的结合，有利于塑造学生综合素质，促进其道德品质和人格魅力的提升。通过运动锻炼和传统文化的熏陶，学生可以在品格上得到更全面的培养，培养出正直、勇敢、忍让等美德，从而成为德智体全面发展的时代新人。

3.3 有利于增强学生的国家认同感

第一, 体育教育作为学校教育中不可或缺的一部分, 可以通过各种体育活动潜移默化地培养学生的团队精神、合作意识和竞争意识。学生参加体育活动是强身健体, 锤炼品质, 增强体质, 提高肌能的有效路径之一, 学生可以通过不同类型的体育运动项目来提高弹跳力与心肺功能, 肌肉力量与灵敏度, 促进人体各器官系统的健康发展降低患病风险, 进而养成良好的身体素质。此外, 体育活动也能够培养学生的自信心和毅力, 通过不断地挑战自我突破困难让学生能够体验到努力付出的价值, 进而在面对各种生活与学习中的挑战时能坚定自信勇往直前。学生参与体育活动遵守规则、尊重对手、团结合作, 这促使学生在比赛中培养公平竞争、诚实守信的道德观念^[26]。然而, 在体育活动中有利于对学生团队精神合作意识竞争意识的培养, 这些对于他们出到社会走向职场都具有重要意义。在集体体育比赛项目中, 学生需要相互信任密切配合, 团队协作共同追求胜利激发学生进取心和竞争意识, 让他们学会在压力下保持冷静, 迎接挑战。从整体来说, 学生通过参与体育活动不仅可以强身健体、提升自信, 还可以培养他们品格修养、团队合作精神和竞争意识, 同时强化道德观念、家国情怀和社会责任感。所以, 学校和社会应该共同重视体育教育的重要性, 为学生提供更多参与体育活动的机会, 进而全面促进他们的健康成长和综合素质的提升。

第二, 将体育教育与传统文化相融合, 更重要的是要善于汲取传统文化中的智慧与精华, 提升个人修养和文化素养。中华传统文化秉承着几千年的智慧和精华, 怎么样将这种智慧和精华融合到体育教育中为学生提供更深层次的启发和借鉴值得每个教育工作者去思考的课题。学生通过传统武术、太极拳等项目的学习, 领略中国传统文化中强调内外兼修柔中带刚的哲学思想进而在体育锻炼中培养出坚韧不拔虚怀若谷的品质。中华优秀传统文化弘扬崇尚孝道尊重师长忠诚仁爱等传统美德, 这种优良传统美德在体育活动中的互助合作尊重对手团队精神等方面得以具体展现出来。此时此刻, 体育教育与传统文化的融合也能够激发学生对历史文化的兴趣和热爱, 增强他们对中华优秀传统文化的认同感和自信心激发对传统文化的热爱和传承意识。从整体而言, 将体育教育与传统文化相融合, 既可以提升学生的身体素质又可汲取传统文化中的智慧与精华, 此外还可以促进学生的全面发展和提升个人修养和文化素养。这样一种深入融合的模式不仅有利于培养学生的道德情操和文化自信心, 而且也有利于弘扬中华优秀传统文化, 为社会培养更多具有爱国情怀的学生。所以, 学校应该更加注重推动体育教育与传统文化的融合, 为学生创造更加丰富多彩的文化盛宴和具有良好体验的教学模式。

第三, 体育教育与优秀传统文化相结合, 可以使学生更好深刻地理解和重视中华悠久历史文化瑰宝, 增强对中

华优秀传统文化的认同感、责任感和自豪感以及使命感, 为培养出具有爱国情怀、深厚文化底蕴和国家认同感的时代新人。体育教育与优秀传统文化相结合对学生的思想品德和文化认同具有深远影响。其一, 通过将中华优秀传统文化融入体育教育中, 可以帮助学生更好地理解和重视中华悠久历史文化的瑰宝。在学习传统射箭、围棋、五禽戏等项目时, 学生不仅可以掌握锻炼身体的技巧, 从中也可以领略到这些传统项目背后所蕴含的中华文化精髓, 领悟到尊师重道和持之以恒以及顺乎自然等思想。更加能够激发学生对中国传统文化的热爱和好奇心, 进而在体育锻炼中增加对文化传统的深入理解和感悟。其二, 体育教育与优秀传统文化相结合还能进一步增强学生对中华民族文化的认同感、责任感和自豪感以及使命感。中华拥有悠久和灿烂的历史文化, 传统文化源远流长博大精深, 在体育教育中融入了灿烂的文明文化可以让学生在锻炼身体的同时感受到中华文化的博大和精深, 更能够体现出一个人对祖国母亲深厚的情怀以及对文化的自豪感和认同感。这种文化认同感归属感可以激发学生的民族自尊心和荣誉感, 更能培养出具有道路自信、理论自信、制度自信和文化自信的时代新人。其三, 体育教育与优秀传统文化相结合也能够促进学生的全面发展。传统文化注重内涵和修养, 将体育活动融入到传统文化之中, 强化内外兼修, 目的是为学生的全面发展打下良好地理论与实践基础, 更能培养学生的品德修养、道德情怀和陶冶情操以及审美情趣, 为提升学生个人综合素质和修养, 使其不仅在体育领域得以成长, 更能在思想品德审美上得到提升。

4 结论

体育教育与优秀传统文化相融合是一种全面发展学生的教育方式。体育作为一种身体活动不仅可以促进学生身体素质的提高, 更重要的是通过体育运动培养学生的意志品质、团队协作能力和自律能力。而优秀传统文化则承载着中华民族几千年来智慧和精华, 传承着民族的文化基因, 具有独特的道德观念和人文精神。当体育教育与优秀传统文化相融合时, 学生将在运动中体验到文化的价值, 还领略到了中华文化的博大精深; 通过在传统节日中开展体育活动, 使学生在欢乐中感受传统文化的魅力, 增强文化认同感、责任感和自豪感以及使命感。还能够拓展文化视野, 培养出更具有人文关怀与社会责任感的学生。这种教育模式有助于培养学生的综合素养, 让他们在竞争激烈的社会中更具竞争力, 也更有能力传承和弘扬中华民族优秀传统文化。

基金项目: 广东省高等职业院校教育与体育类专业教学指导委员会 2023 年度课题《体育教育中的文化传承与创新研究》, 项目编号: 2023G018。

[参考文献]

[1] 向冬, 李冬莲. 文化自信视域下高校民族传统体育教学改革必要性探析 [J]. 冰雪体育创新研

究, 2024, 5(10): 50-52.

[2] 郑艳, 王妍. 中华优秀传统文化教育一体化建构——基于基础教育阶段的实践研究[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2024, 47(3): 99-105.

[3] 陈梦菲. 从文化传承视角探讨中国传统体育项目的教育理论价值[J]. 中华武术, 2024(4): 108-111.

[4] 吉华成. 中国传统体育文化进校园的实践方略探究[J]. 田径, 2024(4): 51-52.

[5] 楚爱英. 中华优秀传统文化融入体育类高职院校人文素质教育的路径[J]. 新课程研究, 2024(9): 71-73.

[6] 胡翔飞. “立德树人”背景下体育教学与传统文化教育的融合分析[J]. 体育风尚, 2024(3): 47-49.

[7] 张琳. 高职体育文化教育的实践路径——以融入中华优秀传统文化为例[J]. 知识窗(教师版), 2024(2): 111-113.

[8] 罗潇. 中国传统体育文化的价值意蕴、传承策略与教育路径[A]. 2024 年第二届国际体育科学大会论文集[C]. 广州: 广东省体能协会, 2024.

[9] 章诗勇. 中国传统体育文化融入学校教育的路径[J]. 中小学班主任, 2023(24): 14-16.

[10] 尹诗淇, 刘洋. 中华传统武术融入高校体育文化教育的对策研究[J]. 中华武术, 2023(10): 110-112.

[11] 彭素珍. 新时代中华优秀传统文化融入高校体育改革发展的研究[J]. 现代职业教育, 2023(28): 29-32.

[12] 赵鑫君. 中国传统体育文化融入体育课堂的价值、桎梏与纾困之策[J]. 体育视野, 2023(5): 32-34.

[13] 陈金海. 论民族传统体育文化融入体育院校思想政治教育[N]. 山西科技报, 2022-12-29(6).

[14] 聂晓梅, 易锋, 曲永鹏, 等. 中国传统体育课程与校园文化一体化发展研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(32): 1-4.

[15] 李琴凤. 中国传统体育文化在高校体育教学中的传承——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J].

科技管理研究, 2022, 42(19): 267.

[16] 康梅红. 中华民族优秀传统文化融入高校体育教学的研究[J]. 中外企业文化, 2022(8): 102-104.

[17] 周蕾, 罗晶波, 王洪标, 等. 中华优秀传统文化融入体育专业大学生思想政治教育的路径探究[J]. 体育视野, 2022(9): 134-136.

[18] 钟秉枢, 李楠. 体育在中华优秀传统文化传承中的重要价值、基本理念与具体路径[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(1): 1-7.

[19] 崔乐泉, 刘兰. 新时代中华优秀传统体育文化的创造性转化与创新性发展研究[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(1): 8-15.

[20] 张长思, 杨建营, 张长念. 中国传统体育文化教育的目标、内容与方略[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(1): 24-33.

[21] 何永飞, 王彤. 传统武术文化融入高职体育的研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(36): 153-155.

[22] 高明信. 大学体育课程融入中华优秀传统文化的几点思考[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2021, 30(3): 80-85.

[23] 吴茫茫. 高校体育教学与传统文化教育的有机结合[J]. 当代体育科技, 2021, 11(19): 131-133.

[24] 何金. 高校加强中国传统体育文化教育研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(7): 94-95.

[25] 刘雪光. 中国优秀传统体育文化与大学生人文素质教育契合的探微[J]. 当代体育科技, 2020, 10(31): 99-101.

[26] 崔乐泉, 陈沫. 基于体育教育视角的中华优秀传统文化研究[J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(2): 35-44.

作者简介: 李浪光(1986—), 男, 汉族, 广西玉林人, 硕士, 助理研究员, 广东建设职业技术学院, 研究方向: 体育教学与训练研究工作; *通讯作者: 崔彬彬(1991—), 男, 汉族, 广东广州, 硕士, 助教, 广东建设职业技术学院, 研究方向: 体育教育训练学。

数字化背景下提升高校武术教师数字化教学能力研究

黄带弟¹ 郑丽红¹ 林 贞² 何建伟^{3*}

1. 广州软件学院, 广东 广州 510990

2. 莆田第七中学, 福建 莆田 351119

3. 广州大学体育学院, 广东 广州 510006

[摘要] 目前我国正处于数字化时代, 体育也从体育大国走向体育强国的关键时刻, 体育教育教学必受现代数字化影响, 面对数字时代的改革, 武术教师如何提升数字化教育教学能力也是至关重要, 但相应的也会面临许多机遇与挑战。在原来教育教学背景下, 也会存在着诸多问题, 如数字化建设程度不高, 数字化基础设施设备不足, 武术教师数字化教学能力有待提升等。通过文献综述法索引与查阅相关资料, 结合了解本校武术教师当前教学基础状况, 分析在数字化背景下如何更好更快地提升武术教师教学能力, 以便帮助提升武术教师数字化教学能力提供微薄的理论依据, 促进高校武术数字化教育教学改革工作。

[关键词] 数字化; 武术教师; 数字化教学能力

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13561

中图分类号: G852

文献标识码: A

Research on Enhancing the Digital Teaching Ability of Martial Arts Teachers in Universities under the Digital Background

HUANG Daidi¹, ZHENG Lihong¹, LIN Zhen², HE Jianwei^{3*}

1. Software Engineering Institute of Guangzhou, Guangzhou, Guangdong, 510990, China

2. Putian No.7 Middle School, Putian, Fujian, 351119, China

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

Abstract: Currently, China is in the digital age, and sports are at a critical moment of moving from a sports powerhouse to a sports powerhouse. Physical education and teaching must be influenced by modern digitalization. In the face of the reform of the digital age, it is also crucial for martial arts teachers to improve their digital education and teaching abilities, but they will also face many opportunities and challenges. In the context of traditional education and teaching, there are also many problems, such as low level of digital construction, insufficient digital infrastructure and equipment, and the need to improve the digital teaching ability of martial arts teachers. By using literature review method to index and consult relevant materials, combined with understanding the current teaching foundation of martial arts teachers in our school, this paper analyzes how to better and faster improve the teaching ability of martial arts teachers under the digital background, in order to provide a theoretical basis for helping to enhance the digital teaching ability of martial arts teachers and promote the reform of digital education and teaching in universities.

Keywords: digitalization; martial arts teachers; digital teaching ability

引言

随着数字化时代的不断发展, 高校武术教师教学能力的不断改善和提高, 在武术课堂教学中采用数字化技术设备也日益增多, 武术数字化教学水平也有了突飞猛进的成长, 另外高校学生在上课过程中应用数字化技术也得心应手。因此数字化能力提升在武术教学过程中尤为重要, 不但是打破学生与教师之间的时间与空间限制, 还能够快速地提升高校学生自主学习能力。

数字化是一个广泛的概念, 指的是将现实生活中的数据、信息和服务等内容转化为数字的形式, 通过现代化技术设备进行处理、分析、传输、储存等表现出来。具体来说就是通过多媒体艺术, 有线和无线等设备, 以方便学生收看收听信息的过程。总之就是通过现代技术手段来让学生更快更准确地学到更深入的知识。数字化技术不仅改变

了学生如何更快地获取信息、处理信息和使用知识的方式, 还深刻地影响了我们日常生活中的方方面面。

1 高校武术教师数字化教学存在的现状

1.1 传统的武术教学模式

体育教学模式指的是在一定教学指导思想作用下, 完成规定的教学目标, 在特定的教学环境中实现其特有的功能, 采用体育教学思想理论和教学组织策略, 通过相对稳定的教学过程和教学方法进行言传身教^[1]。在关于武术传统教学中研究表明, 大多数武术课堂教学都是让学生掌握基本的理论知识, 掌握基本的技术技能, 在这基础上进行相应的强度训练, 通过熟练技术技巧后到参加比赛一系列流程, 这基本上就是当代传统武术教学模式。这样与以人为本、以学生为中心的教学理念相违背, 严重阻碍了学生的灵活性和创新性能力发展。因此改变这种现象, 必须通

过各种数字化教学模式的改变,弥补传统教学模式下高校武术教学中以教师为主导思想而轻学生主体地位,传授知识技能时缺乏理论知识素质的指导,重视结果而忽视过程的局限性^[2]。必须通过数字化教学突破常规教学,突破以教师为主体的传统教学模式。

另外,数字化时代的到来,越来越多的数字技术应用到武术教学当中去,采用更多形式的上课方法,在使用数字课堂上课的同时结合电子产品教学资源使用。这样学生获取知识的途径就增多了,如使用通讯工具,多媒体技术,数据上传以及存储,网络工具和其他互联网方面等数字化能力。武术教师可以适当地在武术课堂当中,利用这些数据工具来提高课堂效率和促进学生掌握知识的程度。把课堂知识转化为数字化知识,如内容的获取、使用、加工、管理和评价等信息资料,能更好的让学生发现问题、掌握问题、分析问题和解决问题的教育教学能力。

1.2 教学资源设备的局限

随着数字化时代的不断发展,学生对数字化教学和数字化技术追求日益增多,原本传统的教学基础设施已经不能满足当前教学的需求。教学基础措施的完善离不开教学资源的提供,也意味着需要数字化教学设备和环境资源的全面升级^[3]。一方面,高校对数字化基础设施建设投入力度较少,高校武术教学数字化技术质量水平不重视,导致数字化技术水平落后,不足以支撑武术课程形成数字化教学模式。另外武术数字化教学场地的缺乏,数据化基本服务措施趋势不全面、教学模式单一、数字化专业人才与学生人数不匹配、监管机构和治理能力有限等一系列问题影响着武术教师数字化教学前进的步伐。

另一方面,武术教师数字化教学设备覆盖面应扩大,传统的体育武术教学多采用教师现场示范动作,学生模拟练习,这种模式很难区别对待不同学习程度的学生,造成学生之间存在着知识能力和运动能力的差异性^[4]。可采用线上线下教学模式,有效改善学生掌握知识不同的情况,如提前录好视频,教师在课堂上教授武术动作,学生可以在课后通过观看视频来巩固复习当天所学的武术动作,有些模糊或者是错误动作也可以及时得到纠正和提高。教师也可以通过线上网络工具及时与学生沟通交流,有问题马上解决,学生也可以通过评价系统对教学课堂存在的问题进行反馈和提出课堂上存在的问题。除了视频外,我们也可以通过 GIF 动图、草料二维码、思维导图、智慧树平台、问卷星等多种途径进行上传视频、照片和文字等内容,让学生更加深入地了解 and 领会所学的知识,从而对学生的课堂掌握知识程度和作业完成情况起到辅助和监督的作用^[5]。同时,学生还可以通过在线课堂、在线练习等方式和教师进行交流。这样不仅能够更快地提高学生学习能力,而且也能促进了武术数字化教育技术的推广应用。

2 数字化技术在高校武术教师教学中的重要性

数字化技术在高校武术教师教育教学中的重要性不言而喻。不仅能够拓展教学资料的渠道,还能促进教学模式的创新,使学生与教师之间的互动更加频繁,同时也能够推动教育公平,使教育教学数字化的程度得到提升。在高等学校教学中使用数字化教学程度尤为重要,不仅适应当代数字信息时代的发展对多种人才的需求,还可以为体育教师提供合适的互联网电子产品教学工具,把体育训练各项目技术视频发布在各大教学网络平台,以便学生学习和使用。

第一,数字化教学能够促进武术教学模式的改革和创新。如翻转课堂的使用,主要是教师把武术教学视频、内容以 PPT 或者思维导图等形式上传到网络平台,学生可以在上课前自主下载武术学习内容预习,这样在课堂上就能够更快地掌握教师所传授的知识和内容。在体育武术课堂也是这种模式,通过提前预习,在课中进行提问和实践操作,课后进行反馈和深思。这种数字化模式不但能够高效地提高课堂知识的掌握程度,还能培养学生自主学习的能力,更好的发展学生的创新思维 and 创新能力^[6]。另外数字化技术在体育武术教学当中一般采用线上学习和线下实践模式结合,教师可以根据学生及时反馈的信息进行调整教学计划和内容,实现因材施教战略,从而提高学生学习效率。

第二,数字化教学能够促进教育资源公平分配。数字化教学打破了时间、地点的限制,使偏远地区学生同样享用高质量的知识,使得东西南北的学生能够享用不同学校、不同区域的学习资源,让教育资源得到均衡分配,减少城乡教育范围的差距。另外教师和学生也可以通过数字化网络平台参加一些国际化武术学术交流、在线课程、体育课题项目等,培养学生跨国文化交流能力和扩展国际文化视野。体育武术教师也可以运用大数据技术把武术学习资料上传到互联网上,引导学生通过武术文化知识学习,进一步感受到传统武术文化的魅力,把武术道德教育理念渗透到大学武术课堂中,能够大幅度地提升武术课程的数字化教学能力,进而实现武术课程数字化教学改革^[7]。

第三,数字化教学推进体育武术校园建设,有利于提升高校教师数字化素养。目前,我国数字化教学水平还处于初级阶段,数字化技术教学是智慧教学的基础,如何推动数字化的高速发展取决于教师数字化素养的提升。体育武术专业人才数字化技术教学培养需要一定的物力和财力支持,才能带动体育武术专业数字化技术教学的进一步提升,避免因为人力财力造成阻碍数字化技术教学的发展,才是促进武术教师数字化素养提升的关键。同时,高校应定时对专业教师进行数字化素质培养,如参加数字化学术会议和开展以数字化为主题的教师教研活动等^[8]。也可以将教师数字化技术教学素养作为教师考核的一部分,

这样可以更加激励专业教师数字化的水平提高。体育武术教师必须提升自身熟练运用数字化技术水平能力,能够整合和分析学生的学习资料能力,善于利用数字化技术解决学生问题,在课堂教学中增加数字化教育教学意识。

3 数字化背景下提升高校武术教师数字化教学能力路径

在数字化教育转型期的背景下,我们体育武术教师的数字化教学能力必须要进一步得到提升。根据当前教育教学数字化情况下,“体育与科技”也成为了热门话题,随之也出现了智能化体育、数字化体育和智慧化体育等科技体育。但是无论是哪种体育,都是源于网络技术的使用,也是体育大数据的应用。因此,对于我们体育武术老师也提出了更高的要求,必须把互联网技术与体育教学融合相关,如体育教师应具备的数字化能力有:在线教育教学能力、数字化技术设备操作能力、数字化技术分析能力和数字化资源的获取、处理和创新能力。

3.1 在线教育教学能力

首先,教师要通过互联网技术对学生进行教育教学,对学生提出的问题进行快速解答,并能让学生对课堂所学内容进行巩固和反馈,学生的教学场景不再限于室内课堂和限定的时间,可以做到随时随地进行指导。采用这样的数字化教学模式能够提升教师的教学质量、提高教学效率、促进教师与学生之间的教学资源共享,以及为推动教学改革提供一份微薄的力量。

3.2 数字化技术设备操作能力

操作能力指的是体育武术教师对数字设备操作掌握的熟悉程度,一般来说,教师使用各种数字化工具和技术时所掌握的各种操作能力。这些能力包括对电脑、智能手机、网络平台、电子白板和计算机等云网络设备的操作能力和利用网络平台传授知识能力。例如,从《国家学生体质健康标准》文件中关于不同年龄阶段学生体质健康方面的基本要求,以普通高等学校学生来讲述,是对学生身体形态、身体机能和身体素质等方面进行测试。在测试的过程中为了达到公平客观的原则,很多学校已经普及使用各种电子智能设备对学生各项身体素质进行体质健康测试,电子智能设备能够有效地避免传统人工操作而导致的各种数据测量误差,从而在源头上达到公平公正原则,打消学生对数据正确性的质疑,也体现了数字化电子设备使用的重要性。

3.3 数字化技术数据分析能力

分析能力就是对于收集到的信息通过数字化技术进行整理、分析、应用和优化等能力。体育武术教师的数字化技术教学分析能力指的是体育教师理解和分析体育相关的数据知识和体育信息的能力,并使用这些数据信息来指导和提高教学效率。第一、对学生的学情分析,根据学生实际要求和能力水平通过数字化技术水平来了解和分

析学生应该采用哪种教学方式更适合学生的自身需求,从而制定符合学生实际情况的教学计划和教学内容,进一步地提高学生掌握体育知识的能力和兴趣。第二、对体育课程资源的分析整理能力。体育课程资源主要包括运动场地与器材、体育课程教学资源等,教师通过数字化技术对体育场地、体育器材、师资力量等资源的分析与整理,确保体育课能够合理地使用器材并顺利开展体育课,让学校体育资源能够得到最好的使用和分配,从而提高学校体育资源的利用率和实用性。第三、数字化教学质量的提高。教学质量的提高通过提高教学方法、整合训练内容、丰富教学结构和优化教学大纲来提高教学质量和效率。数字化技术的发展使体育武术教师通过电子课堂采用线上线下的模式进行体育知识的传授和指导,把体育课程和运动项目学习相关体育资源存放在互联网上去,让学生根据自身需求去下载所需的视频来进行学习和巩固,从而提高学生对体育知识的兴趣与参与度。

4 结语

在教育数字化背景下,高校体育武术教学确实需要进行数字化转型。传统的武术教学模式已不再适用当前学生学习需要,必须要进行多方面的数字化改革。即要加强教学数字化体育场地资源建设,也要加强对体育武术教师数字化素养培训,在教学过程中提高应用数字化技术能力。这样才能全面地提升体育武术教师数字化教育教学的能力,为提升高素质体育育人理念打好坚实的基础。因此,我国高校应该进一步完善数字化资源设施建设,改变武术专业教师数字化教学观念,提升教师数字化教学素养的价值认知水平,树立正确的数字化素养观念,鼓励教师与教师之间,教师与学生之间的互相交流、互相学习和提升的过程。本文通过对数字化背景下提升高校武术教师数字化教学技术能力为基础进行研究,为体育数字化教学提供未来发展方向。总的来说,想要实现数字化水平教学并不是一蹴而就的事情,必须循序渐进,教师在提升数字化教学能力的同时,必须坚持以学生为中心,坚守教书育人的本质要求,确保每一位学生能够学到真正的知识。高校教师提升数字化技术能力的关键就是与时俱进,在武术课堂上充分应用数字化技术和创新手段向学生传授武术文化和知识,从而推动我国武术教育数字化高质量发展。

基金项目:2023 年广东省高等教育学会“十四五”计划 2023 年度高等教育课堂“数字化背景下提升民办高校体育教师教育教学能力研究”(23GYB87)。

【参考文献】

- [1]胡佳媛.教育数字化转型背景下体育教师应具备的数字教学能力探索[J].四川职业技术学院学报,2024(1):30-33.
- [2]宋时佳,曹旭,韩春涛.教育数字化背景下高校体育教

学数字化路径探索[J]. 长春师范大学学报, 2024(6): 21-22.

[3] 陆斌. 数字化校园背景下的体育教育教学[J]. 当代体育科技, 2020(4): 46-47.

[4] 董世彪. 数字化教学场地在高校武术教学中的可行性研究[J]. 体育科技, 2015(4): 24-30.

[5] 黄诚. 数字化背景下高校体育教学创新路径探究[J]. 吉林省教育学院学报, 2024(5): 44-48.

[6] 曾国权, 王光强, 宋萑. 培养数字化卓越教师: 中小学教师数字素养提升的校本路径[J]. 中小学管

理, 2023(9): 11-12.

[7] 崔乐泉, 陈沫. 基于体育教育视角的中华优秀传统文化研究[J]. 北京体育大学学报, 2020(2): 29-31.

[8] 陈壮壮. 五育融合视角下学校武术教育的时代价值与应对策略研究[D]. 河北: 武汉体育学院, 2024.

作者简介: 黄带弟 (1997.1—), 女, 汉族, 广东人, 广州软件学院, 硕士研究生, 研究方向: 体育教育、运动训练; *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。

新课标背景下中小学体育大单元教学的内涵、特征及价值研究

杨小丽¹ 韩春远² 叶卿^{3*}

1. 无为市教师进修学校, 安徽 无为 238399

2. 华南理工大学, 广东 广州 510100

3. 无为市第三中学, 安徽 无为 238399

[摘要] 运用文献资料法、访谈法、逻辑分析法等研究方法, 对新课标背景下中小学体育大单元教学的内涵、特征及价值进行研究。结论: (1) 体育单元教学是体育教学的中间环节, 是指把单元作为体育教学的基本单位, 将相似载体或相近项目主题的教学内容经过系统化、科学化的整合, 编排成相对独立的教学单元, 是同一项目或有内在联系的多个运动项目的多个课时数的集合。(2) 体育大单元教学是体育单元教学的延伸和发展, 是具有目的性的项目整体教学是以体育大概念为“整合器”, 将学习目标、学习内容、学习过程和学习结果融合为一个有机整体, 开展围绕项目主题、前后贯通的整体式教学, 以促进学生整体认知、综合理解和融合创新的一种教学样态。(3) 大单元打破了以“课时”为单位的体育课堂, 教学设计由一个运动项目知识点或课时转变为一个单元, 是一个运动项目知识点的完整学习。体育大单元教学设计的基本环节包括: 确定教学内容、分析单元要素、进行单元划分、确定教学目标、组织教学实施、开展教学评价及教学反思等七个环节。

[关键词] 中小学; 单元教学; 体育大单元教学

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13560

中图分类号: G42

文献标识码: A

Research on the Connotation, Characteristics, and Value of Physical Education Unit Teaching in Primary and Secondary Schools under the Background of the New Curriculum Standards

YANG Xiaoli¹, HAN Chunyuan², YE Qing^{3*}

1. Wuwei Teacher Training School, Wuwei, Anhui, 238399, China

2. South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

3. Wuwei Third Middle School, Wuwei, Anhui, 238399, China

Abstract: Using research methods such as literature review, interview, and logical analysis, this study investigates the connotation, characteristics, and value of physical education unit teaching in primary and secondary schools under the background of the new curriculum standards. Conclusion: (1) Physical education unit teaching is an intermediate link in physical education teaching, which refers to using the unit as the basic unit of physical education teaching, systematically and scientifically integrating teaching content with similar carriers or similar project themes, and arranging them into relatively independent teaching units. It is a collection of multiple class hours for the same project or multiple sports projects with internal connections. (2) Physical education unit teaching is an extension and development of physical education unit teaching. It is a purposeful project-based integrated teaching that uses the concept of physical education as an "integrator" to integrate learning objectives, learning content, learning process, and learning outcomes into an organic whole. It carries out integrated teaching around the main theme of the project and promotes students' overall cognition, comprehensive understanding, and innovative integration. (3) The large unit breaks the physical education classroom based on "class hours", and the teaching design is transformed from a sports knowledge point or class hour to a large unit, which is a complete learning of a sports knowledge point. The basic elements of the design of physical education unit teaching include: determining teaching content, analyzing unit elements, dividing units, determining teaching objectives, organizing teaching implementation, conducting teaching evaluation and reflection.

Keywords: primary and secondary schools; unit teaching; physical education unit teaching

引言

当前中小学体育课程中运动项目过多。一方面教师教不完, 学生学不会; 另一方面同样的内容又在各个年级多次重复, 例如大中小学都在教站立式起跑, 本来可能一次就能教会的内容却被分散在多个年级中, 在一个年级中又被分散在不同的小单元中^[1]。再加上普遍一个课时上二个

甚至多个项目的内容, 这样除去准备活动和整理活动, 每个项目内容可用于真正教学训练的时间就很少, 这种单元安排的结果必然是使体育教学如蜻蜓点水, 管教不管会, 以至于在中小学阶段上了十几年的体育课, 最后却没有真正学会什么运动技能^[2]。

2022 版《义务教育课程方案》中要求“探索体育大

单元教学,积极开展主题化、项目式学习,促进学生能够举一反三、融会贯通,加强体育知识间的内在联系,促进体育知识结构化”^[3],引导学生积极参与体育课堂思考,在学会体育知识的同时掌握正确、科学、有效的锻炼方法。此外,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》^[4]中也明确提出,《体育与健康课程》应以发展学生体育核心素养和增进学生身心健康为主要目的,要对某个运动项目(或运动技能)进行不少于18课时的相对系统和完整的大单元教学。在此,体育大单元教学不只是课时与内容的增加,更主要的是以体育人的理念与整体教学思路的更新^[5],是发展优质体育教育和促进学生身心全面发展的重要举措。体育大单元教学不仅要传授学生体育知识和运动技能,也要全面提高学生体育核心素养并引导学生树立正确的价值观^[6]。可以说,体育大单元教学已成为当前中小学体育教学改革的热点,是学生熟练掌握1-2项运动技能的重要保障,也是落实体育核心素养的重要路径^[7]。

1 体育单元教学的内涵

单元教学起源于十九世纪末,20世纪初的欧美国家,代表人物有德可乐利、莫里逊、杜威、克伯屈等。20世纪初,莫里逊提出单元教学法,并将教学过程分为试探、提示、理解、推理及表述五个阶段^[8]。随后杜威设计了单元教学的具体步骤,并于1920年将单元教学法传入中国^[9]。

1922年梁启超^[10]主张学生多读文章,并找出其中的关联和组织,教师讲文要通盘打算,不以课时为单位^[9]。李秉松^[11]指出,单元教学的主要特征是整体性、阶段性及系统性。单元教学注重项目之间和单元之间的相互联系。李颖魁^[12]认为,单元教学是由若干节具有内在联系的课或知识点所组成,是一个教学主题。钟启泉指出,单元不是简单地将碎片化知识点进行组合,而是基于一定目标与主题所构成的教材与经验的模块、单位,可分为教材单元与经验单元^[13]。而单元就是学习单位,一个单元就是一个完整的学习故事^[14]。邵伟德认为单元教学是依据运动项目的内在规律,将各个项目进行合理搭配的完整教学过程^[15]。

综上所述,体育单元教学是指把单元作为体育教学的基本单位,将相似载体或相近项目主题的教学内容经过系统化、科学化的整合,编排成相对独立的教学单元^[9],从整体出发,改变碎片化教学,打破以课时为单位的体育教学传统,提高学生整体运动思维的能力,实现学生从学习运动知识向提升体育核心素养的转变^[16]。体育单元教学是体育教学的中间环节,是同一项目或有内在联系的多个运动项目的多个课时数的集合^[17],它上会牵动教育目标和教学内容的改革,下会影响到教学过程和教学方法的实效性^[18]。

单元教学较适合于“体育活动课”和要求动作技术简单的运动项目的学习(如小学三年级以下阶段)^[1]。但面

对当前体育课程中运动项目较多,且技能相对复杂的教学(小学三年级以上)来说仍存在许多问题(表1)。

表1 体育单元教学与体育大单元教学存在的问题比较^[19]

	体育单元教学	体育大单元教学
教学目标	目标设计模糊,缺少多维度目标设计,存在套用和碎片化的叠加现象。	关注体育核心素养与体育知识内容的融合。
教学内容	内容繁杂,课时数少,学习深度不够;内容整体性、关联性、递进性不强,单元设计缺乏系统性。	内容系统性、关联性、层次性较强,有利于学生完整项目体验,促进知识与技能的掌握。
教学方法	缺乏创新,以讲解示范法为主,辅以练习法、游戏与比赛法,难以调动学生学习积极性。	校内外结合和线上线下一体化的教学方法,注重学生真情实景中能力的运用与培养。
教学环境	单元规模划分过小,单元内容较为分散,难以保障稳定的学习环境,不利于知识技能系统的学习与掌握;课时安排容易发生冲撞,场地器材不足,学习环境不能满足学生学习的需要。	真实教学情境在体育大单元教学中的重要作用,是不可或缺的一环。
教学评价	教学中评价方式单一,多为终结性评价;没重视形成性或过程性评价对学生体育核心素养形成的重要意义。	多采用过程性评价和表现性评价。

相对单元教学来说,大单元教学可以破解体育教学中课时不足的束缚,从以学生为中心的视角进行“体育知识综合化”,可以突破不同运动项目的局限,对运动项目内容进行融合、整理,从而使体育教学活动更具结构性、更加有序化^[9]。大单元教学使体育课的教学理念从单纯的传授知识、教授技能转向了对学生价值观的塑造和对体育核心素养的培养。

2 体育大单元教学的内涵

2.1 体育大单元教学的定义

体育大单元教学是体育单元教学的延伸和发展。体育大单元教学与单元教学相比,更加明确了教师的教学站位,划分教学单元的依据不仅有教材内容,还有体育与健康课程标准以及体育核心素养,更加注重学生学习方案的设计^[16]。体育大单元教学是具有目的性的项目整体教学,通常大单元指的是在一个大的体育教学任务的统整下,围绕一个教学目标组织学习内容、过程、评价的完整的学习事件^[9]。

崔允漉^[20]提出了大单元教学模式,解读了大单元的内涵,明确了课程要求、核心素养要求以及现实学情等四个确定大单元的基本依据,指出了大单元教学的六个基本问题,即单元名称与课时、单元目标、评价任务、学习过程、作业与检测以及学后反思^[21]。陈明旻^[22]认为,大单元教学是指以大概念为“整合器”,将学习目标、学习内容、

学习过程和学习结果融合为一个有机整体,开展连贯长程式教学,以促进学生整体认知、综合理解及融合创生的一种教学样态。大单元教学提倡根据课程标准、教材与学情,从总体上对教学内容进行整合,大单元教学的知识呈现,具有整体性、综合性、系统性的特点,这就要求学生在已有经验的基础上对新掌握的知识进行合理的组合、加工,从而融入已有的知识体系,构建出属于自己的全新知识体系^[9]。赵夏丰^[23]强调,大单元教学是以单元为基本单位,以体育知识结构为载体和媒介进行的教与学互动的体育活动,大单元的划分既可以依循体育教材中的单元(或项目)划分内容,也可以超越体育与健康教材。

基于《义务教育体育与健康标准(2022年版)》和《体育与健康》教材的体育大单元教学,凸显了体育课程的视角和学习维度,是以体育学科大观念为统领、体育核心素养为取向的单元整体教学^[24]。体育大单元教学是大单元教学在体育学科中的应用,是指向学生体育核心素养的培养,以单元为单位,以《体育与健康》教材为导向,在体育大观念、大任务或大问题的驱动下联动所有的任务、目标、内容、实施与评价完成项目单元的学习,这样一个单元的内容组成一个整体,使得学生完整的获取运动技能知识和概念,在真实的情境中学习。可以说,一个大单元就是一个体育微课程,包含体育教学目标、教学内容、教学实施和教学评价四个主要部分,大单元就是将这些要素按某种需求和规范组织起来,形成一个有结构的整体,形成一个完整的学习事件^[21]。因此,大单元教学的“大”包括三层含义:一是指体育教学的大概念、大主题,以大概概念或主题统领体育单元教学的建构;二是指体育教师育人视野的拓宽,从大处凸显学生的主体地位和体育学科的育人价值,并将评价目的指向学生身心的全面发展;三是指“大”具有引导性,包含与学生真实生活密切相关的体育内涵^[16,25]。

2.2 体育大单元教学的内容

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(简称课程标准)对大单元教学的要求不仅有熟知的单个运动项目,还包括“组合项目”。体育大单元教学可以从学段与学情、运动能力发展及运动技能特性等方面分出不同的单项类和组合类教学单元^[26]。

2.3 体育大单元教学的课时

从时间维度来看,大单元打破了以“课时”为单位的课堂,只有把学生目标达成作为课时结束的标志,体育学科的核心素养才能真正落实^[23]。《课程标准(2022年版)》对体育大单元教学课时有着明确的要求,指出设计运动技能的大单元教学要进行18课时及以上相对系统和完整的项目或项目组合教学^[4],并对运动项目数量教学提出建议:

(1)在三至六年级,主要根据学生的兴趣爱好从6类专

项运动技能中各选择至少1个运动项目进行教学,原则上每学期指导学生学练2个不同的运动项目;(2)七至八年级应根据学生的兴趣爱好从6类专项运动技能的类中各选择1个运动项目进行教学,其中必须包括中华传统体育类运动项目,原则上一个学期指导学生学练1个运动项目;(3)在九年级,学校可以让学生根据兴趣爱好自主选择1个运动项目进行为期1年的学习^[4,23]。

2.4 体育大单元教学的设计

体育大单元教学设计就是在大单元教学理念下,教学设计由一个运动项目知识点或课时转变为一个大单元,是一个运动项目知识点的完整学习,不是以一节体育课的下课为结束的标志,而是以体育教学内容的掌握为主要标志^[9],强调基于体育单元的课程开发,在体育教学设计方面更加注重项目学习方案的设计。体育大单元教学设计的基本环节包括:确定教学内容、分析单元要素、进行单元划分、确定教学目标、组织教学实施、开展教学评价及教学反思等七个环节(见表2)。

表2 体育大单元教学的基本环节^[9]

基本环节	环节内容
确定教学内容	运动项目
分析单元要素	学科分析、课程标准、教材与学情分析、重点难度、教学方式
进行单元划分	项目单元的结构性、系统性、整体性
明确教学目标	体育核心素养与体育知识内容的融合
组织教学实施	课型安排、课时设置、课时目标、达成评价、任务活动、当堂检测、课时作业
开展教学评价	过程性评价、表现性评价
教学反思	教学总结与反思

2.5 体育大单元教学的实施

《课程标准》要求体育大单元教学实施是系统性和完整性的,并要加强课内外的有机结合,促进学生通过较长时间的连续学练,掌握所学的运动技能,避免把一个完整的运动项目割裂开来而断断续续实施教学^[4]。也就是说大单元教学是学生在同一时间段内不间断的、连续性的、系统性的学习。此外,大单元教学的系统性和完整性还凸显在每个运动项目的内容要求主要包括基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等^[5]。

通常小学体育课每学期大约有54个课时,可以考虑在一个学期内安排2运动项目的大单元教学(每个大单元约18课时,共36课时),再安排10次课的体能教学和4次课教学比赛,最后安排2次课进行教学评估以及2次课作为机动课时。这样通过一个运动项目的结构化、持续化和系统化的学习,学生可以具有较高水平的专项运动能力,形成运动专长,从而产生终身学习的志趣^[27]。

3 体育大单元教学的特征

王本华^[28]指出,单元设计的三个支点是任务、活动、情境,其中任务设计是核心追求,活动是完成任务的有效手段,真实的情境是活动展开的依托。大单元教学的特征主要是和传统的单元教学相比较而言的,是基于体育学科教学,将体育大单元教学与之前的单元教学相对比^[21]。

刘飞^[29]将大单元教学的特征概括为三点,即体现教学组织的结构性和一致性、体现学习过程的整体性与系统性、体现不同主体的发展性和创造性,并提出构建大单元教学设计的核心要素为大概念、大任务、大进阶。因此,体育大单元教学的特征亦是体育知识的整合联系、体育教学大任务的确立以及运动情境的创设。

3.1 体育大单元教学的统摄性和递进性

大概念是体育大单元教学中的核心概念,以《课程标准》为依据,组编的体育与健康教材是由几个大概念统摄性形成的,体育大单元的教学内容是在体育与健康大概念主题的统领下进行组元和重构,大单元教学内容是大概念主题的支撑;教师实施体育大单元教学时的思想也是具有统摄性的,要在宏观角度和整体观念的指导下引导学生进行体育运动技能的学习和实践,从大处着眼凸显体育教学与训练的思想性;在体育与健康学科大概念的统摄下形成若干个体育教学大单元,但体育教学大单元并不是各自独立的,体育教学大单元之间是呈递进关系的,符合学生的体育实践认知水平和特点,前一项目(运动技能)大单元是后一项目大单元的基础,而后一项目大单元又是前一项目大单元的有益补充,各个体育项目大单元形成系统优化的体育与健康课程体系^[16]。

3.2 体育大单元教学的结构性和迁移性

体育大单元教学的结构性,一方面是指在实施过程中体育大单元教学具有项目结构性。大单元教学实施过程不是乱无章法,而是按照一定的项目结构顺序进行,从体育教学主题的设定、项目逻辑体系的形成、运动真实情境的设置、运动技能学习方案的设计,到及时全面的体育教学评价等都具有一定的结构性,都按照一定的项目结构顺序开展运动技能的大单元教学。另一方面是指体育大单元的教学内容具有明显的结构性。体育大单元的教学内容是按照运动技能形成的逻辑顺序,结构化处理的教学成果。结构化的大单元教学内容使体育大单元教学具有迁移特性,越结构化的体育教学和学习内容越有利于学生形成对运动知识的理解,从而使学生在解决运动技能结构化的问题时形成“知识—高阶思维—实践能力”的迁移路线^[16]。此外,体育大概念也具有很强的迁移价值,不仅促进运动技能知识点之间的迁移,进而形成运动技能知识网络,还会在空间上促使学生在面对涉及运动智能和理解的新智力挑战与情境时,能够准确提取所学的运动知识并有效加以

运用,并实现学习的正向迁移^[30]。

4 体育大单元教学的价值

4.1 体育大单元教学有利于培养学生的体育核心素养

体育大单元教学能够较好地回应体育核心素养指向体育教学应该如何变革。采用大单元教学对于学生体育核心素养的培养和体育教学的创新转型具有重要的理论和实践意义,同时也为具体的体育教学设计工作的开展提供有益的参考^[31]。

4.2 体育大单元教学有利于提升体育课堂的教学质量

大单元教学设计与单元整合教学的整体变革方向相一致,能够使体育教材的教学价值得到更充分的挖掘,从而使体育课堂教学在单元教学模式的推动下扩展出新的变革方向^[23]。因此,体育大单元教学能够帮助体育教师更好理解挖掘《体育与健康》教材核心,将教材内容同新型的体育教学方式相融合,推进体育教学课堂质量的提升^[6]。

4.3 体育大单元教学有利于突出学生的主体地位

体育大单元设计的核心是整合单元教学内容和凸显学生的主体地位^[32]。强调通过大单元教学,体育教材单元内容能够得到有效划分和整合,从而使得体育教师教学能够更具层次感,以此为参考进行新型的体育单元教学设计,并与学生的体育认知水平的发展过程相联系,进而帮助学生循序渐进地建立起同自身运动水平相适应的运动技能认知体系,主动将前后所学的体育知识相关联,形成动态、稳定、系统的新型体育教学空间,培养学生的体育逻辑思维和思维建构能力^[6,33]。

李卫东^[34](2020)强调大单元教学能够打破传统的单向知识传输的教学模式,有助于优化体育教学环境。通过体育大单元教学设计,学生能够真正参与到体育课堂的学习过程中,自主建构运动技能知识体系,从而体育课堂的封闭性被打破,学生能够真实感知运动和艺术的魅力,变生硬的被动学习为开放的主动探索^[35]。

4.4 体育大单元教学有利于促进教师全面发展

通过体育大单元教学,教师能够将《体育与健康》教材内容同单元教学规划相联系,对整体性的体育教学规划制定有更为科学的认识和了解,培养自身的体育教学设计能力和实际体育教学水平,并推动体育教师团队内整体教学水平的提高^[36]。实施体育大单元教学对于体育教师千篇一律、安于现状的体育教学状态产生了极大的冲击,能够帮助体育教师在进行体育教学时打破传统僵化思维的束缚,扩展多样化的体育教学方法和路径,促进教师全面发展^[37]。

5 结论

(1) 体育单元教学是体育教学的中间环节,是指把单元作为体育教学的基本单位,将相似载体或相近项目主题的教学内容经过系统化、科学化的整合,编排成相对独

立的教学单元,是同一项目或有内在联系的多个运动项目的多个课时数的集合。

(2)体育大单元教学是体育单元教学的延伸和发展,是具有目的性的项目整体教学是以体育大概念为“整合器”,将学习目标、学习内容、学习过程和学习结果融合为一个有机整体,开展围绕项目主题、前后贯通的整体式教学,以促进学生整体认知、综合理解和融合创新的一种教学样态。

(3)大单元打破了以“课时”为单位的体育课堂,教学设计由一个运动项目知识点或课时转变为一个大单元,是一个运动项目知识点的完整学习。体育大单元教学设计的基本环节包括:确定教学内容、分析单元要素、进行单元划分、确定教学目标、组织教学实施、开展教学评价及教学反思等七个环节。

(4)体育大单元教学的特征是指体育大单元教学的统摄性、递进性、结构性及迁移性等。

(5)体育大单元教学有利于培养学生的体育核心素养,有利于提升体育课堂的教学质量,有利于突出学生的主体地位,有利于促进教师全面发展。

[参考文献]

- [1] 吴维铭,卢闻君.体育大单元教学理论与实践的研究[J].北京体育大学学报,1997(20):60-63.
- [2] 毛振明.“大单元教学”——体育教学改革的突破口[J].浙江体育科学,1994(16):5.
- [3] 中华人民共和国教育部.义务教育课程方案(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022:14.
- [4] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- [5] 张庆新,陈雁飞.新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J].首都体育学院学报,2022,34(3):275-282.
- [6] 李丹.核心素养导向下初中排球大单元教学的设计与应用研究[D].重庆:西南大学,2023.
- [7] 韩成祥,楚凯.体育大单元教学研究述评[J].学校体育,2023(8):93-96.
- [8] 玲如.莫里逊单元教学法[J].上海教育科研,1985(5):41.
- [9] 黄蓉.大单元教学在高中思想政治课中的应用研究[D].信阳:信阳师范学院,2022.
- [10] 梁启超.中学以上作文教学法[J].中华活页文选(教师版),2008(1):9-11.
- [11] 李秉松.关于语文单元教学的几点思考[J].中学语文教学,1995(7):7-9.
- [12] 李颖魁.数学单元教学设计文本模型的构建[J].甘肃教育,2019(23):93.
- [13] 钟启泉.学会单元设计[J].新教育,2017(14):1.
- [14] 崔允漭.指向学科核心素养的教学即让学科教育“回家”[J].基础教育课程,2019(1):7.
- [15] 邵伟德.论学校体育学科中几个重要概念及其关系[J].中国体育科技,2004(5):63-66.
- [16] 黄伟清.《哲学与文化》大单元教学研究[D].石家庄:河北师范大学,2021.
- [17] 季浏,汪晓赞.小学体育与健康教学法[M].北京:高等教育出版社,2012.
- [18] 吴维铭,卢闻君.探讨大单元理论在体育教学实践中的应用[J].成都体育学院学报,1997(4):42-45.
- [19] 贾熙冉.中国人民大学附属小学体育“大单元”教学模式的研究[D].北京:首都体育学院,2022.
- [20] 崔允漭.如何开展指向学科核心素养的大单元设计[J].北京教育(普教版),2019(2):11-15.
- [21] 黄鑫.高中语文大单元教学中的主要问题和解决策略——基于怀特海有机哲学的两个原理[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2023.
- [22] 陈明旻.小学音乐“大概念”下的大单元教学设计[J].教育科学论坛,2021(17):33-36.
- [23] 赵夏丰.核心素养下的数学大单元教学策略[J].教育论坛,2020(4):60-61.
- [24] 李卫东.大观念和核心学习任务统领下的大单元设计[J].语文建设,2019(11):11-15.
- [25] 刘徽.“大概念”视角下的单元整体教学构型——兼论素养导向的课堂变革[J].教育研究,2020,41(6):64-77.
- [26] 张庆新,陈雁飞.新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J].首都体育学院学报,2022,34(3):275-282.
- [27] 张庆新,陈雁飞,韩兵,等.“以学习为中心”体育与健康课程模式:价值取向、框架建构与实践路径[J].中国教育学刊,2021(2):31.
- [28] 王本华.任务活动·情境——统编高中语文教材设计的三个支点[J].语文建设,2019(11):4-10.
- [29] 刘飞.语文统编教材大单元教学设计框架建构及其应用[J].基础教育课程,2020(12):40-51.
- [30] (美)格兰特·威金斯,(美)杰伊·麦克泰著,盛群力,等.理解为先模式单元教学设计指南[M].福州:福建教育出版社,2018.
- [31] 崔允漭.学科核心素养呼唤大单元教学设计[J].上海教育科研,2019(4):1.
- [32] 孙美英.大单元教学初探[J].语文教学之友,2020(5):10-12.
- [33] 张优幼.指向认知结构生长的大单元教学[J].教学与

管理, 2019(26): 31-33.

[34] 李卫东. 基于大单元学习的深度阅读和真实写作[J]. 中学语文教学, 2020(3): 10-15.

[35] 王爱华. 大单元教学: 语文素养发展的佳境——以统编本教材二年级上册第四单元为例[J]. 语文建设, 2019(4): 18-21.

[36] 吕世虎, 吴振英, 杨婷, 等. 单元教学设计及其对促进数学教师专业发展的作用[J]. 数学教育学报, 2016, 25(5): 16-21.

[37] 张树苗, 曾毅, 郭利婷. 语文大单元阅读教学的内涵、理念和实践路径[J]. 教育观察, 2019, 8(21): 18-19.

作者简介: 杨小丽 (1973—), 女, 汉族, 安徽安庆人, 本科, 中教一级, 安徽省无为市教师进修学校, 研究方向: 体育教学与训练; 韩春远 (1976—), 男, 汉族, 安徽萧县人, 博士后, 华南理工大学, 研究方向: 体能训练理论与实践; *通讯作者: 叶卿 (1974—), 男, 汉族, 安徽省无为市人, 本科, 中教一级, 安徽省无为市第三中学, 研究方向: 体育教学与训练。

新时代学校武术课程设计理论与实践研究

齐冠杰

哈尔滨工业大学（深圳），广东 深圳 518000

[摘要] 本研究通过文献资料法、逻辑分析法和实践总结方法，将理论与实践紧密结合，反复研究，对新时代背景下学校武术课程开展的若干问题进行思考，深度分析问题内在原因，提出解决相关问题的可行路径，为推动新时代学校武术课程高质量发展，培养一流人才，弘扬中华优秀传统文化，贡献力量。研究认为：武术课需构建技理融通的内容体系；从“用法”出发，找到教与学的逻辑起点，提高武术课程吸引力；武术课程内容的设计应在武术多功能属性中寻找恰当的平衡点，将思维活动与肢体运动双轨同行，全面发挥武术教育价值与特色；加强武术理论课内容构建，消除学生对武术的认知偏差；在武术教学中应充分发挥武术“本源”思政元素特点。

[关键词] 学校武术；武术课程设计；武术教学；体育课程思政

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13557

中图分类号: G80

文献标识码: A

Research on the Theory and Practice of Martial Arts Curriculum Design in New Era Schools

QI Guanjie

Harbin Institute of Technology (Shenzhen), Shenzhen, Guangdong, 518000, China

Abstract: This study combines theory with practice through literature review, logical analysis, and practical summary methods. Through repeated research, it reflects on several issues related to the development of school martial arts courses in the context of the new era, deeply analyzes the underlying causes of these problems, and proposes feasible paths to solve them. It contributes to promoting the high-quality development of school martial arts courses in the new era, cultivating first-class talents, and promoting excellent traditional Chinese culture. Research suggests that martial arts classes need to establish a content system that integrates skills and theory; Starting from "usage", find the logical starting point for teaching and learning, and enhance the attractiveness of martial arts courses; The design of martial arts curriculum content should find an appropriate balance point among the multifunctional attributes of martial arts, combining thinking activities with physical movements, and fully leveraging the educational value and characteristics of martial arts; Strengthen the construction of martial arts theory course content and eliminate students' cognitive biases towards martial arts; In martial arts teaching, the "fundamental" ideological and political elements of martial arts should be fully utilized.

Keywords: school martial arts; martial arts curriculum design; martial arts teaching; ideological and political education in physical education courses

引言

中国特色社会主义事业进入新时代以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视中华优秀传统文化的传承与发展，在党的二十大报告中明确指出：“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”“增强中华文明传播力影响力”。此外，《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》以及《“十四五”文化发展规划》等国家战略指导性文件也提出了明确的发展要求。武术作为我国优秀的民族传统文化，目前在校园中广泛开展了武术课程，作为在教育高地中具有民族文化特色的体育课程肩负重要使命，而在课程的开设与实施中如何全面贯彻落实纲领要求，高质量开展武术教学，上好特色鲜明、价值体系全面的武术课，进一步推进中华优秀传统文化的传承发展，为党和国家培育优秀人才，是值得不断深思改进的重要问题。

现如今，武术课程的开设与实施仍有普遍问题存在，在武术课不断普及的同时，喜欢武术课的学生却减少了，有“学生们喜欢武术，不喜欢武术课”的现象与话题出现，在文章《新时代中国武术发展新思考》中提到：在 100 名北京体育大学教育学院学生中开展的问卷调查结果显示，对武术普修课教学内容不满意的占 52.7%，一般占 40.4%，而满意只占了 6.9%。在《中国武术概论（修订本）》中同样提出：“学校武术必须进行彻底改革”“对初学者，往往显得枯燥乏味”。武术课程吸引力下降，学生学不会、学不懂，教学内容与方法单一，武术课内容与学生心之所向的武术文化存有偏差，多样问题的出现使武术文化传承者、从业者不得不从“心”出发，深刻思考问题背后的本质原因，进一步提升校园武术课的魅力与价值。本研究采用文献资料、逻辑分析和实践总结方法，发现、总结、归纳校园武术课程存在问题，提出解决路径，为广大武术教育工作者提供实践启示。

1 构建武术课技理融通的内容体系

1.1 武术课“技”的构建

1.1.1 从“用法”出发，找到教与学的逻辑起点

“回归武术本质，增强攻防属性”的主题，如今无论在学术界还是大众社会中都被时常被强调，而武术课程中极大地丢失了攻防属性，是导致学生对武术课兴趣下降的重要原因之一，如何找回武术本有的攻防技击属性？内容如何设计？方法采用哪些？加入攻防元素的教学内容就够了吗？从武术的形成与发展来看，古武术作为自然生存与战场搏杀的技能手段，其内涵中攻防属性的比重是接近纯粹的，历经发展演变至今，武术的功能与价值发生多样转变，作为体育项目的武术，攻防技击术的比重减轻，强身健体等属性增强，这是需求与目标的转变，是人类社会发展规律的必然过程，但攻防技击元素的过度丢失，就会形成项目内在结构失衡的状态，出现武舞混淆、武操化的现象，反而丢失了武术文化的独特魅力与教育价值，因此，在如今在校园武术课程的开设中不能只强调技击元素，但更不能没有技击元素。武术课内容的设计应在武术多功能属性中寻找恰当的平衡点，全面发挥内在价值与项目特色。

而武术套路教材只有动作做法与要点的描述，缺少对于动作含义的解析，成为了普遍现象，教材与课程内容设计的单一化，难免会形成一种现象：在看似热闹的一堂课中，教师不知道在教什么，学生不知道在学什么，只是为了学而学，生硬地记住套路每一个动作。以武术课程教学内容“三路长拳”为例，作为国家整理创编推行的标准化套路，现广泛开展于校园中，课中注重套路动作做法的教学，往往忽略了动作含义的讲解，使套路的技击攻防元素在消逝。在1994年由西安交通大学出版社出版的《初级长拳（第三路）套路演练及攻防技法》一书中，清晰地描述了套路中三十六个动作的技法攻防含义，实属难得。参考此书可丰富课程内容，将攻防元素贯穿课程始终，加深学生对“三路长拳”的认知，提升兴趣。如以动作“大跃步前穿”的攻防含义为例，将教学对象代入一段攻防情景当中，其中之一的情况为：若对方在正面用右脚踩踏己方左膝部，己方迅速提起左膝避闪（此时完成提膝独立平衡的技术动作），同时右手在左腿外侧向外拨挡对方进攻腿（此时完成抄搂手的下挂动作），紧接着由守转攻，对方躲闪向后试图拉开距离，己方迅速上左脚跃步靠近对方，用左脚卡住对方双脚（此时完成仆步动作），同时用左手向外搂勾对方腰部，发旋扭之力将对方搂摔出（此时完成弓步击掌动作）。这样从实际用法出发，用语言与动作示范的方法将学生带入攻防情景中，使其自然地掌握套路动作，在这样的动作教学中，脑中的活动中不只是先抬那只脚，后动哪只手的单一指令，而是有逻辑的，可延续的，环环相扣的教学过程。帮助学生更好的理解、掌握、记忆、复习动作。

在武术套路中，动作的内在含义应该是多元的，除了攻防技法之外，还内含身体能力的练习方法，以及人文文

化的递进表达等。如枪术动作“弓步捋须”其攻防含义为：“捋须败势，诱敌追击”。“提膝撩袍：将长袍撩起扎入腰间裤带，收拾好衣服，准备迎战。”“跨腿提膝、垫步前进”等动作，更是表达了古代将士们在战场中，上马作战奋蹄奔跑的寓意。而捋须、撩袍、跨腿等动作是根据对于古人形象、作战背景、技战术风格的展现，对人文文化的递进表达。

因此，武术课教学不仅要完善内容回归攻防本质，将技理技法讲解明白，更要梳理教学内容的顺序与关系，找到武术教学的逻辑起点，解答武术有什么用、如何用？用启发式教学，开展逻辑自洽的教学过程，使学生学得会，学得懂，切实地提高武术课的吸引力与价值。

1.1.2 “由浅入深”“由简至繁”“单对统一”的教学设计理念

成熟完善的教学设计会使学生在教学中事半功倍，在武术教学中通常以单个基本动作学起，到组合动作的链接，再到套路的完整教学，由简至繁，像爬楼梯登高一样，一步一个台阶，逐步提升，这无疑是正确的。在此基础上，技术动作的内在文化含义也应同动作教学一并由浅入深地带入，让学生学、练动作时思维不落空，对教学节奏与内容的多维设计，使肢体动作与思维模式形成同频共振的协同效应，意识与思维更充分全面地支配肢体，肢体运动也不断反馈给大脑信号，提升认知，收获体悟。此外，无论在教学内容还是组织形式上，“单对统一”的武术教学理念应贯穿始终。“单特指套路演练，对是指套路式的对练，统一是指技法结构一致，实用劲法真实。”将思维活动与肢体运动双轨同行的教学内容设计、“单与对”的教学形式相融通，是进一步构建逻辑通畅、全面丰富、易懂、精彩有趣高质量武术课的可行途径。

1.1.3 不可忽略的“功法”教学

“功法”是指具有武术专项特色，开发身体功能、练习与提高身体能力的方法。有句耳熟能详的武术谚语：“练武不练功，到老一场空”。其言简意赅地说明，只练习技术，不练习体能是行不通的。没有一定的体能作为支撑，再精妙的技术都将无法实现。另一方面，同样显现了在武术文化中人们对于开发身体、提升能力、获取健康的追求与向往，而这恰恰与校园体育课程设置目标中，让学生掌握科学的体育运动的方法、培养学生终身体育意识的总体目标，高度吻合。所以，无论是追求武术技法的纯青，还是达到教学目标的设定，在武术课中，功法教学内容的开发与设计需加以重视。

在如今的武术课中，体能训练的部分出现了同质化、单一化、表浅化、与拳种技术体系游离化的现象，内容多以西方体育科学所主导的体能训练体系所覆盖，确实为更好的掌握技术提供了强有力的体能支撑，但同时缺少了贴合拳种技术体系具有独特性的特色功法教学。在内容丰富的武术拳种体系中，各类拳种内含多样且独特的功法内容，是为满足各拳种技法风格的需要，而进行的一种专项化身体练习，也是对技术教学的一种良好导入过程。例如在陈式太极拳教学中，

采用“缠丝功”的教学内容恰到好处,教学设计紧紧围绕陈式太极拳中“缠”的技法风格特点展开,将学生从体感到体悟紧密连接,开发身体的同时加深学生对技艺的认知。

1.2 武术课“理”的构建

理论指导实践,实践中总结理论,实践与理论的相互作用是认识与发展事物的必要过程。在武术课程中,理论课的教学同样重要。不同的教学主体,对武术概念的认知不同,对大多初学者而言,是通过影视、小说、文学、动画作品等多样的形式认识武术,对武术有着不同的理解与期望,现时代且存有一些使武术污名化的热点事件,使学生与教学内容之间产生认知偏差,而武术理论课是使学生从新、正确认识武术的重要环节。

武术理论课中,应以史为始,理清发展脉络。通过对相关武术史的梳理与讲述,使学生了解武术的发展演变过程,从客观事实出发,消除认知偏差,而武术史亦是中华民族体育史、民族史,在理论课上从武术的视角出发回顾民族史,传播与弘扬优秀的民族传统文化,讲好中国故事,增强学生的文化底蕴、文化自信。

其次,要开展好技术理论的教学,在不同的拳种体系当中,含有不同的技术理论,选择相同拳种体系的技术理论作为教学内容,这不仅能进一步阐明技术内在机理,使学生更好的实践提升专项水平,同时为技能提高提供指引导向,为终身体育奠定基础。

武术哲理是武术重要组成部分,是身体技艺形而上的升华,阐述各拳种内涵的基本运行规律,与根本性逻辑思维方式。如:太极拳与太极、八卦掌与八卦、形意拳与五行、杨家枪与兵法思想、剑术与越女论剑等,武哲内容在教学中的应用促使学生形成正确的武术观、人生观,让武术教学始于体育不止于体育,收获的不仅是技术方法更有思维智慧,身心皆受益。

2 充分发挥武术“本性”思政元素特点

武术“本性”思政元素是指,源于武术文化中独特的思政元素。在武术技艺形成与发展的历史长河中,技术与思想内涵紧密相连,它不仅是一门技术,更是人们表达精神情感的文化载体。深挖武术内在思政元素,设计好武术课程思政教学是非常必要的。

例如在“杨家枪”文化体系中,其枪法的闻名,源自于其背后的人文事迹,杨家将士们舍家为国、九死一生,驰骋疆场、保家卫国的英雄事迹被人民歌颂并广为流传,内涵浓厚的家国情怀与无私奉献的爱国主义精神。在套路技术中,含有“杀四门”技术动作组合,其内涵的是杨家将为营救宋王,杀入重围力战四城门的英勇事迹。在教学中从实践的技法教学,再到理论的事迹讲解,是教学场景与语境的转换、实践与理论的高度融合、思政元素的紧密相合。课程思政元素是武术教学的画龙点睛之意,使学生每一次的武术练习变得意义非凡。

在武术课程中,武术本源性的思政元素的选择与设计,

教学方法的多样,教学语境的转变,技理的融通,是全面发挥武术教育价值的关键。

3 结语

学好一门学问与教好一门学问同样不简单,如何优化教与学之间的过程,收获更多的教学成果,是一个永恒的话题。在新时代的背景下,武术教师肩负着重要使命,如何不断提高武术课程质量,完善武术课程内容,开设多样特色的武术课,使民族优秀传统文化在校园中百花齐放,充分发挥武术教学在学校体育中教育价值,是广大武术教育从业者面临的机遇与挑战。本研究也处在不断探索的过程当中,尚在初步阶段,还有待不断完善,唯有不断摸索,反复实践与总结,深入研究,才能切实地推动武术教学改革发展的新局面,培养新时代栋梁之才。

[参考文献]

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗 [N]. 人民日报, 2022-10-26(01).
- [2] 武冬. 新时代中国武术发展的新思考 [J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(2): 53-58.
- [3] 温力. 中国武术概论(修订本) [M]. 北京: 人民体育出版社, 2019.
- [4] 齐冠杰. 魏传枪法技术复原研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2023.
- [5] 武冬. 体育课程思政原理、设计、问题研究 [J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(6): 12-24.
- [6] 侯照新. 缠丝功练习对大学生关节活动度的影响 [D]. 北京: 北京体育大学, 2020.
- [7] 赵富学, 陈蔚, 王杰, 等. “立德树人”视域下体育课程思政建设的五重维度及实践路向研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(4): 80-86.
- [8] 崔乐泉, 孙喜和. 中华优秀传统文化传承发展的理论与实践——《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》解读 [J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(1): 126-132.
- [9] 武冬, 吕韶钧. 高等学校武术课程体系改革研究 [J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(3): 92-98.
- [10] 中共中央办公厅. 国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》[J]. 中华人民共和国国务院公报, 2017(6): 18-23.
- [11] 杨建营, 冯香红, 徐亚奎, 等. 体育教育专业武术理论课程思政元素及教学案例解析 [J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55(5): 79-86.
- [12] 邱丕相, 杨建营. 武术套路教学改革的新思路 [J]. 体育学刊, 2007(7): 66-68.

作者简介: 齐冠杰 (1997—), 男, 汉族, 辽宁鞍山人, 硕士, 助教, 哈尔滨工业大学 (深圳), 研究方向: 体育教学与训练、武术技术与理论。

体育教育专业学生肘关节动觉感受性研究

景明霞 温荣珍 李博文 康世尊 冉慧杰

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712082

[摘要] 本研究主要运用文献资料法、实验研究法、数理统计法等方法, 对体育学院 228 名学生以及非体育学院 48 名学生进行了肘关节动觉感受性实验研究。研究发现体育学院不同专项、不同性别学生比较 40 度角肘关节动觉感受性水平在统计学意义均无明显差异。并得出以下研究结论: 体育教育专业健美操与排球、健美操与羽毛球专项学生肘关节的动觉感受性具有显著性差异。其他各专项(健美操与篮球、足球; 篮球与排球、羽毛球、足球; 排球与羽毛球、足球; 羽毛球与足球)之间学生的肘关节的动觉感受性水平无明显差异; 体育学院不同性别学生肘关节动觉感受性也无显著性差异; 体育学院与非体育学院学生的肘关节动觉感受性水平在统计学意义上具有明显差异。

[关键词] 体育专业学生; 不同专项; 肘关节动觉感受

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13573

中图分类号: G84

文献标识码: A

Research on Elbow Joint Kinesthetic Sensitivity of Students Major in Physical Education

JING Mingxia, WEN Rongzhen, LI Bowen, KANG Shizun, RAN Huijie

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712082, China

Abstract: This study mainly used methods such as literature review, experimental research, and mathematical statistics to conduct experimental research on elbow joint kinesthetic sensitivity among 228 students from the School of Physical Education and 48 students from non physical education colleges. The study found that there was no significant difference in the level of 40 degree elbow joint kinesthetic sensitivity among students of different majors and genders in the School of Physical Education. The following research conclusions were drawn: there is a significant difference in the kinesthetic sensation of the elbow joint between students majoring in physical education in aerobics and volleyball, aerobics and badminton. There is no significant difference in the kinesthetic sensitivity level of students' elbow joints between other specialties (aerobics and basketball, soccer; basketball and volleyball, badminton, soccer; volleyball and badminton, soccer; badminton and soccer); There is no significant difference in elbow joint kinesthetic sensitivity among students of different genders in the School of Physical Education; There is a statistically significant difference in elbow kinesthetic sensitivity levels between students from sports colleges and non sports colleges.

Keywords: sports major students; different specialties; elbow joint kinesthetic sensation

感觉是人类认知活动的起点, 是各种心理活动的始发点, 也是人类情感行为的重要前提。可以说, 如果没有感觉, 内部心理活动无法启动和延续, 同时也无法通过感知外部世界来认识客观事物^[1]。动觉, 也称为运动感觉, 属于内在感觉。它反映了身体各个部位的位置、运动和肌肉张力, 是一种重要的内在感觉。人们在行走、工作和运动时, 由于具有非常准确的动觉意识, 因此可以实现协调并完成各种复杂的运动技能^[2]。运动反馈信息在感知过程中起着关键作用, 几乎涵盖了所有的感知过程, 对人类的各种心理表现都很重要。首先, 动觉在人类对外部事物的感知中体现出重要的作用; 其次, 动觉与人类言语活动密切相关; 动觉通常与其他感官联系在一起, 如触摸和压力, 形成一种触觉压力感, 区分物体的柔软、粗糙和光滑等特征, 有助于我们认识世界^[3]。

1 动觉的概念界定

在对动觉的研究中, 学者们对动觉的概念有不同的定义。根据 Sage (1960 年) 的定义, 动觉是指在没有视觉、

听觉或语言资料参与的情况下, 人体对于肌肉张力、四肢与身体的位移以及身体各部分位置变化所做出的感知和判断^[4]。克雷奇于 1974 年提出: “动觉” 是由于人体的动作以及对肌肉、肌腱和关节的感受器的机械压力而导致的肌肉张力。所以说, 动觉是由肌肉紧张而引起的^[5]。希尔加德认为, 动觉是由肌肉、腱、关节等感觉器官产生的。在这些器官中, 其中, 肌腱中的感官是感应机体的部位及活动状态, 而肌肉中的感官是对肌肉的收缩和舒张进行自主调整。但是, 我们的感官却很难将感受到的一切都传递给我们^[6]。与克雷奇相比, 他对动觉的界定更加详细、明确。

我国学者彭聃龄等对动觉的定义指出: 动觉, 又称运动感觉, 反映了身体各部分的位置、运动以及肌肉的紧张程度, 是内部感觉的一种重要形式^[7]。而梁承谋提出: “动觉是主体对身体部位的相对位置变化做出的反映, 是主体感觉到了肌肉的收缩力”^[8]。此后, 很多学者对动觉的概念界定大体一致, 认为 “动觉” 是一种生物体对自身动作及姿态的改变的感知, 又称 “本体感知”。其感受器官包

括肌梭、腱梭、关节小体等神经末梢。于晶认为本体感觉与动觉是不同的概念,并对它们之间的不同作出了相应解释。根据他的看法,动觉是指对身体各个部分位置与肌肉张力变化产生的感觉,而本体感觉则是对身体活动空间位置的变化、肌肉力量的变化、身体平衡状态等方面的主观感受。由此可知,本体感觉的内涵要更广泛一些,动觉则是其中的一个方面。除此之外,于晶对“动觉”和“其它感官”之间的联系也作了相应的总结。她认为,“动觉”是人体所有活动及语言活动的依据,它与皮肤的感觉相结合就能形成触觉。动觉在反馈与联动中起到了督导与配合的作用^[9]。在总结前人对“动觉”概念进行总结基础上,本研究更加倾向于有机体感知自身部位的改变和肌肉紧张度的改变这一观点。它的周围感觉器官以主体感觉为主,如肌梭、腱梭、关节囊等。

1.1 体育运动中的动觉研究现状

在运动领域,动觉的研究还很少。国内外对动觉的研究起步于 20 世纪初期,然而,动觉在体育领域却未引起足够的重视。在国外的相关研究中,Coleman Griffith^[10]对动觉感知在运动技能学习中的重要性进行了研究。结果表明,对排除视力的受试者传授运动技能并不能达到高水平的动觉唤醒。在动作技术学习方面,训练量少而反馈及时的学生与一般训练学生的动觉唤起程度有显著性差异。在技术学习后期,动觉的作用更加显著,从而提高了动作的重复性。在国外关于肌肉动作感受方面的研究还比较薄弱。Slater Hammel^[11]使用仪器测试并记录重复不同水平肌肉张力的能力,并将其用作动觉测量方法。结果表明,体育专业学生的动作复制误差往往明显小于艺术专业学生。

在我国,关于运动中的动觉感受性区别的研究是许尚侠首先提出的。他在《上肢关节动觉感受性与体育训练的关系》一文中对此进行了深入研究,通过对腕、肘、肩三个关节的运动敏感度进行测量,发现运动技术水平受到训练程度的影响,且运动员参加不同运动项目的时间越长,其动作敏感度也就越高。但男女体操运动员上肢关节动觉敏感性无显著差异^[12]。关于关节动觉方位准确性的研究方面,石岩在他的研究中提出,随着运动技术的提高,运动员的动觉方向准确度也将随之提高。量化训练可明显改善肘关节的动觉位向感知。个性特征对动觉准确性和动作稳定性没有显著影响^[13]。

通过以上总结,我国在体育运动领域中对动觉的研究广度及深度还是比较局限,但也有不同程度的突破。鉴于此,本研究经过实验进一步探索体育运动领域中动觉对体育教育专业学生的影响,通过不同专项学生肘关节动觉误差的比较以及与其他学院男、女学生肘关节动觉误差的比较,更加深入地分析揭示兰州城市学院体育学院学生肘关节动觉感受性的特点及其规律,探索影响肘关节动觉感受性好坏的因素,并以此为基础为体育教育专业大学生在体育运动实践中

运动技能的获得、掌握、应用及发展等方面提出建议。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文研究对象是兰州城市学院体育学院体育教育专业 2019、2020 级学生,共 228 人,其中男生 189 人,女生 39 人。其中,健美操专项 36 人、篮球专项 53 人、排球专项 41 人、羽毛球专项 40 人、足球专项 58 人。非体育学院学生共 48 人,其中女生 30 人,男生 18 人。体育学院与非体育学院共计 276 人,见表 1。

实验前,为了避免受试者的生理状态对测试结果的影响,测试开始之前,测试人员首先对受试者的身体状态进行了检测,尤其是测试臂的肘部。在整个试验期间,所有被试者在实验过程中身体状况均保持良好状态。

表 1 实验被试者基本情况

学院	专项	人数(人)	年龄(岁)	训练年限(年)
体育学院	健美操	36	23.3±0.4	0.8±0.4
	篮球	53	23.3±0.4	1.1±1.2
	排球	41	23.4±0.5	1.3±1.5
	羽毛球	40	23.5±0.5	0.9±0.5
	足球	58	23.3±0.4	1.4±1.3
其他学院	无	48	19.7±0.6	0

2.2 研究方法

本研究采用文献资料法、实验测量法、数理统计法和逻辑分析法对体育教育专业大学生肘关节动觉感受性进行研究。

2.2.1 实验设计

实验目的:测量不同学院学生肘关节动觉感受性。

实验时间:2023 年 3 月 19 日、2023 年 3 月 20 日。

实验地点:兰州城市学院体育学院体育心理学实验室。

实验对象:兰州城市学院体育学院健美操专项 36 人、篮球专项 53 人、排球专项 41 人、羽毛球专项 40 人、足球专项 58 人,其中男生 189 人,女生 39 人。非体育学院男生 18 人,女生 30 人。共计 276 人。

实验仪器:关节动觉感受性测量器、遮眼罩、实验记录表。

实验设计:把体育学院被试者中相同专项的学生分为一组,健美操、篮球、排球、羽毛球、足球专项的学生各一组,共分为 5 组,每组每次 10 人分别进行实验测试。把非体育学院男生按班级分组,共分为 4 组,每组 5 人分别进行实验测试。把非体育学院女生按班级分组,共分为 6 组,每组 5 人分别进行实验测试。

实验过程:

(1) 准备阶段:主试者向被试者说明肘关节感受性实验的操作方法。将测量器平放于桌面,被试者戴上遮眼罩坐在桌旁,手肘平放于测量器指针板 0 度位置上。

(2) 熟悉阶段：被试者保持腕关节和肩关节不动，只用肘关节带动指针板，逆时针方向运动摆动，运动到指定 40 度角碰到拦阻时，再重复该角度的运动三次。

(3) 测验阶段：练习三次后主试者抽开制止器并命被试者独立地根据自己刚才练习时所获得的动觉，被试者做出右臂向右划弧 40 度角的动作（起终点均有阻挡），然后再回到始发点。

(4) 实验结束后，主试者将被试者每次所做运动的实际幅度与标准幅度（40 度）之间的“误差度”记录于记录表上，写出自己测试的感受。误差值越小越好。平均误差值越小，表明肘关节动觉感受性越好，试测 3 次，实测 10 次。

2.2.2 数理统计法

将测得的数据通过 Excel 2019 进行数据录入和整理，再用 SPSS 26.0 进行统计学分析，计算对体育学院不同专项学生、体育学院不同性别学生、不同专业学生、男生不同专业以及女生不同专业肘关节动觉感受性实验的误差值的平均值、标准差，再将平均值进行 t 检验，得出 t 值和 P 值。

3 研究结果与分析

3.1 结果

3.1.1 体育学院不同专项学生 40 度角肘关节动觉感受性对比结果

由表 2 可见，健美操、篮球、排球、羽毛球、足球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性误差平均值分别是 7.2 度、5.8 度、5.0 度、4.7 度、5.9 度。经进一步 LSD 多重比较分析得到：健美操与篮球、健美操与足球、篮球与排球、篮球与羽毛球、篮球与足球、排球与羽毛球、排球与足球、羽毛球与足球各专项学生 40 度角肘关节动觉感受性没有显著性差异（ $P>0.05$ ）。而健美操与排球、羽毛球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性具有显著性差异（ $P<0.05$ ）。

表 2 体育学院不同专项学生 40 度角肘关节动觉感受性差异

专项	健美操	篮球	排球	羽毛球	足球
人数 (n)	36	53	41	40	58
平均数 ($\bar{x}$)	7.2°	5.8°	5.0#	4.7#	5.9°
标准差 (S)	5.0	4.5	2.6	3.4	4.1

注：*表示健美操与篮球、健美操与足球、篮球与排球、篮球与羽毛球、篮球与足球、排球与羽毛球、排球与足球、羽毛球与足球各专项对比 t 值分别是 1.24、1.25、0.85、1.16、-0.10、0.37、-1.16、-1.36， $P>0.05$ 。#表示健美操与排球、健美操与羽毛球专项对比 t 值分别是 2.11 和 2.31， $P<0.05$ 。

注：表中平均数和标准差为肘关节动觉感受性实验的误差值的平均数和标准差，以下类同。

不同专项学生 40 度角肘关节动觉感受性的差异分析

见表 2，以 40 度角肘关节动觉感受性为因变量，专项组为自变量，做单因素方差分析。研究结果发现，健美操专项与排球专项、健美操专项与羽毛球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性存在显著性差异。而健美操与篮球、健美操与足球、篮球与排球、篮球与羽毛球、篮球与足球、排球与羽毛球、排球与足球、羽毛球与足球各专项学生 40 度角肘关节动觉感受性没有显著性差异。而通过对误差平均值进行比较我们也不难发现各专项之间还是存在细微差别，其中健美操、篮球、排球、羽毛球、足球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性误差平均值分别是 7.2 度、5.8 度、5.0 度、4.7 度、5.9 度，误差平均值由小到大的排列依次为：羽毛球<排球<篮球<足球<健美操。通过综合比较发现羽毛球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性最好，接下来依次分别是排球、篮球、足球、健美操专项的学生。

羽毛球是一项以技术、体能和智力为主要内容的隔网对打体育项目，它的速度快，变化多，技术强；趣味性强。在羽毛球运动中对肘关节的利用率高，击球角度灵活多变，所以羽毛球运动员肘关节动觉感受性的高低对比赛的胜负也是至关重要的。在排球运动中，虽然运动员以上肢为主要部位击球，但排球是隔网运动，在比赛中运动员运用扣球、垫球、传球、发球、拦网五大技术动作将球打到对方场地使其失误方才得分，在排球场上运动员的站位与司职不同，运动特点也各有不同，如二传运动员主要负责传球工作，主攻运动员主要负责扣球工作，一传运动员主要负责接应工作等，这些司职的不同就造成了排球运动员之间的肘关节动觉感受性也会有所差异。

在篮球比赛中以投篮的精准度来决定比赛的胜负，在篮球运动中投篮的精准度与篮球运动员腕、肘、肩关节动觉感受性的灵敏度有关，长期从事训练的篮球运动员反复做举肘投篮动作，从而提高了运动员肘关节的灵敏性。在足球运动中，上肢关节使用较少，以下肢为主要环节完成各种技术动作，所以在足球运动中，运动员上肢关节得不到充分锻炼，其肘关节动觉感受性也随之越差，在各专项中应该会比较弱的。健美操是一种以技术为主的难美类项目，也是集体操、舞蹈、音乐于一体的综合性运动项目。对运动的幅度、轨迹、力度等有着特殊的要求，因此，健美操对运动员的动觉感受性有很高的要求。

结合以上结果及各专项的运动特点发现，不同专项学生肘关节动觉感受性发展并不相同，这大概是由于不同运动项目对肘关节的要求不同以及学生学习各专项的时间长度、专业化程度都不同等缘故。健美操与排球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性的平均误差值相差 2.25 度，且呈现出显著性差异，说明排球专项学生的肘关节动觉感受性比健美操专项的好，造成这样结果的原因可能是体育学院学习健美操专项的学生起步比较晚，运动年限也相对较短。

甘肃省体育高考没有开设健美操专项,所以体育学院学习健美操专项的学生平均运动年限是 0.8 年,而学习排球专项的学生平均运动年限是 1.3 年。由于这种运动年限的差异所以导致体育学院排球专项学生肘关节动觉感受性明显好于健美操专项学生,且呈现出显著性差异。健美操与羽毛球专项学生 40 度角肘关节动觉感受性的平均误差值相差 2.54 度,且呈现出显著性差异,而学习羽毛球专项的学生平均运动年限是 0.9 年,且甘肃省体育高考中也没有设立羽毛球专项,所以体育学院学习羽毛球专项的学生起步也比较晚,运动年限也相对较短,但肘关节动觉感受性却是所有专项中最好的,说明羽毛球运动对提高学生肘关节动觉感受性有明显效果。

就本次研究结果对比而言,兰州城市学院体育学院学生学习羽毛球专项比学习健美操专项更有利于提高学生肘关节的动觉感受性。而健美操与篮球、健美操与足球、篮球与排球、篮球与羽毛球、篮球与足球、排球与羽毛球、排球与足球、羽毛球与足球各专项学生 40 度角肘关节动觉感受性都没有显著性差异 ($P>0.05$)。原因可能是,体育学院各专项学生的专项化分化并不明显,且专项化程度也并不高的缘故。根据健美操与篮球、足球运动特点的比较发现各运动对肘关节的要求以及利用程度是不同的,利用率最高的是篮球,其次是健美操,最低的是足球。所以这就反映出体育学院健美操专项的学生由于训练年限较短以及专项运动特点等因素专项化发展并不明显所以肘关节动觉感受性比较差。然而根据各专项的运动特点而言,不同运动项目对学生肘关节动觉感受性的影响是不同的,从各专项不同的误差平均值可以证明这一点。但研究结果显示它们之间不存在显著性差异,也说明了体育学院各专项学生的专项化分化并不明显,且专项化程度也并不高。

3.1.2 体育学院不同性别学生 40 度角肘关节动觉感受性对比结果

由表 3 可见,体育学院男、女生 40 度角肘关节动觉感受性误差平均值分别是 5.8 度和 5.4 度。经检验,体育学院男、女生 40 度角肘关节动觉感受性没有显著性差异 ($P>0.05$)。

表 3 体育学院男生与体育学院女生 40 度角肘关节动觉感受性差异

项目	体育学院男生 ($\bar{x}\pm S$)	体育学院女生 ($\bar{x}\pm S$)	t	P
误差值	5.8 $\pm$ 4.3	5.4 $\pm$ 3.2	0.44	>0.05

结果得出体育学院男、女生 40 度角肘关节动觉感受性没有显著性差异 ($P>0.05$)。从误差平均值来看,女生的肘关节 40 度角动觉感受性比男生的略好一些。这可能是由于女生所学习专项的运动特点所引起的。体育学院女生学习健美操专项的较多,根据健美操运动的特点,学生会练习很多精细动作特别要求做得准确、有力、优美。为达到要求,学生会在练习过程中更加关注动作的细微差别,

从而使关节的动觉感受性有所提高。

3.1.3 不同专业学生 40 度角肘关节动觉感受性对比结果

由表 4 可见,体育学院与非体育学院学生 40 度角肘关节动觉感受性误差平均值分别是 5.6 度和 6.7 度,差值为 1.1 度。经检验,体育学院与非体育学院学生 40 度角肘关节动觉感受性具有显著性差异 ($P<0.05$)。

表 4 不同专业学生 40 度角肘关节动觉感受性差异

项目	体育学院 ($\bar{x}\pm S$)	非体育学院 ($\bar{x}\pm S$)	t	P
误差值	5.6 $\pm$ 4.1	6.7 $\pm$ 1.2	-1.51	<0.05

结果得出体育学院与非体育学院学生 40 度角肘关节动觉方位知觉感受性具有显著性差异 ($P<0.05$)。从误差平均值来看,体育学院学生的 40 度角肘关节动觉感受性比非体育学院学生的好。这可能是由于不同学院学生对体育运动的兴趣以及运动参与度的不同所造成的,体育学院学生都是体育运动的爱好者,运动参与度明显高于非体育学院学生,且不同专项学生每周至少有三次专项训练课程要参加,经受系统的培训,所以学生表现出的专项化程度较高,导致与其他学院学生肘关节动觉感受性表现出显著性差异。

3.1.4 男生不同专业 40 度角肘关节动觉感受性对比结果

由表 5 可见,体育学院男生与非体育学院男生 40 度角肘关节动觉感受性误差平均值分别是 5.8 度和 6.1 度,差值为 0.3 度。经检验,体育学院男生与非体育学院男生 40 度角肘关节动觉感受性具有显著性差异 ($P<0.05$)。

表 5 男生不同专业 40 度角肘关节动觉感受性差异

项目	体育学院男生 ($\bar{x}\pm S$)	非体育学院男生 ($\bar{x}\pm S$)	t	P
误差值	5.8 $\pm$ 4.3	6.1 $\pm$ 0.8	-0.32	<0.05

结果得出体育学院男生与非体育学院男生 40 度角肘关节动觉感受性具有显著性差异 ($P<0.05$)。从误差平均值来看,体育学院男生的 40 度角肘关节动觉感受性好于非体育学院男生,这可能是由于体育学院男生都是体育运动的爱好者,长期从事体育锻炼,运动参与度高于非体育学院男生。且不同专项男生每周至少有三次专项训练课程要参加,经受系统的培训,所以体育学院男生表现出的专项化程度较高,导致与非体育学院男生肘关节动觉感受性表现出显著性差异。

3.1.5 女生不同专业 40 度角肘关节动觉感受性对比结果

由表 6 可见,体育学院女生与非体育学院女生 40 度角肘关节动觉感受性误差平均值分别是 5.4 度和 6.9 度,差值为 1.5 度。经检验,体育学院女生与非体育学院女生 40 度角肘关节动觉具有显著性差异 ($P<0.05$)。

表 6 女生不同专业 40 度角肘关节动觉感受性差异

项目	体育学院女生 ($\bar{x} \pm S$)	非体育学院女生 ($\bar{x} \pm S$)	t	P
误差值	5.4±3.2	6.9±1.3	-2.44	<0.05

结果得出体育学院女生与非体育学院女生 40 度角肘关节动觉感受性具有显著性差异 ($P>0.05$)。从误差平均值来看,体育学院女生的 40 度角关节动觉感受性好于非体育学院女生,这可能是由于体育学院女生长期从事体育锻炼,并且体育学院女生从事健美操运动的学生比较多,根据健美操的运动特点,对动作的准确、优美程度要求比较高,学生为达到要求会精准练习积极控制,有利于提高关节动觉感受性。而非体育学院女生对体育运动的兴趣较低,随之对体育运动的参与度也会降低。因此体育学院女生表现出的专项化程度较高,导致与非体育学院女生肘关节动觉感受性表现出显著性差异。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 兰州城市学院体育教育专业健美操与排球、健美操与羽毛球专项学生肘关节的动觉感受性差异显著。其他各专项(健美操与篮球、足球;篮球与排球、羽毛球、足球;排球与羽毛球、足球;羽毛球与足球)之间学生的肘关节的动觉感受性水平无显著差异。

(2) 体育学院不同性别学生肘关节动觉感受性无显著性差异。

(3) 体育学院与非体育学院学生的肘关节动觉感受性水平在统计学意义上具有明显差异。

4.2 建议

(1) 学生肘关节动觉感受性的好坏与其从事的运动项目有一定关系。体育学院学生要进一步加强专项化训练水平,提高肘关节动觉感受性。

(2) 体育学院学生肘关节动觉感受性误差值研究,对体育教育专业不同专项学生提高专业水平学习和评价具有理论和实际参考意义。

(3) 在训练和教学过程中加强对学生心理指标的监测和干预有利于学生更好的获得、掌握并且运用运动技能。

基金项目:国家社会科学基金,西藏青少年体育健康促进高质量发展研究(23BTY115)。西藏教育科学规划课题,西藏高质量学校体育健康运动干预与评价(XZEDIP240011)。西藏民族大学 2024 年研究生科研创新与实践项目,体育教育专业学生肘关节动觉感受性研究

(Y2024108)。西藏民族大学 2024 年教学改革项目“‘五育’视域下的大学体育课程思政实践研究——以西藏民族大学乒乓球课为例”(2024634)。

[参考文献]

- [1]伊庆,李献国.乒乓球运动对大学生动觉感受影响的分析[J].运动,2017(6):44-45.
 - [2]彭聃龄.普通心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2004.
 - [3]于晶,梁承谋,刘东波.体育运动中的动觉研究[J].武汉体育学院学报,2006(4):47-50.
 - [4]Scott,M. G. Measurement of Kinesthesia[J]. Res. Quart, 1955(26):324-341.
 - [5]克雷奇,克拉奇菲尔德.心理学纲要[M].周先庚,林传顶,张述祖,译.北京:文化教育出版社,1980.
 - [6]希尔加德 ER.心理学导论[M].北京:北京大学出版社,1987.
 - [7]彭聃龄.普通心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2004.
 - [8]梁承谋.试论动觉的心理学特征[A].全国第七届心理学论文汇编[C].北京:中国心理学会,1997.
 - [9]于晶,梁承谋,刘东波.体育运动中的动觉研究[J].武汉体育学院学报,2006(4):47-50.
 - [10]Slater-Hammel AT. Measurement of kinesthetic perception of muscular force with muscle potential charges[J]. Res Quart, 1957(28):153-159.
 - [11]陈舒永,杨博民.动觉后效的个体差异[J].心理学报,1982(1):70-79.
 - [12]石岩.定量运动负荷后间隔不同时间的肘关节动觉方位准确性[J].心理学报,1999(1):84-89.
 - [13]许尚侠.上肢关节动觉感受性与体育训练的关系[J].心理学报,1969(1):101.
- 作者简介:景明霞(2002—),女,汉族,甘肃定西人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:体育教育训练学;温荣珍(2000—),女,汉族,江西赣州人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:体育教育训练学;李博文(2001—),男,汉族,河南商丘人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:儿童青少年体育行为与健康;康世尊(2001—),男,汉族,河北唐山人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:体育教学;冉慧杰(1999—),男,汉族,山西浮山人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:体育教育训练学。

黑龙江省高校游泳运动教学现状分析

倪婧娇¹ 聂子琛¹ 吴桐²

1. 哈尔滨工业大学(深圳), 广东 深圳 518055

2. 深圳中学, 广东 深圳 518024

[摘要] 游泳作为一项特色体育运动, 在高校教学活动中发挥非常重要的作用, 对于提高学生身体素质、锻炼意志都有重要意义, 日益成为高校教学活动的重要内容。本研究通过问卷收集与调研、文献检索, 结合相应的统计分析方法, 对黑龙江省普通高校的游泳运动课程开设与开展情况进行了深入调查, 对游泳课程的开展情况、教师的专业素养、学生学习态度等方面进行了深入分析。分析结果表明, 黑龙江省普通高校有待进一步完善游泳课程教学内容和方法、提升整体师资力量、强化学生体育意识及优化游泳课程基础设施。针对这些问题, 本研究提出了相应的发展对策, 以促进黑龙江省普通高校游泳教学活动的优质、高效开展。

[关键词] 黑龙江省; 高校; 游泳教学; 调查; 发展对策研究

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13571

中图分类号: G86

文献标识码: A

Analysis of the Current Situation of Swimming Sports Teaching in Universities in Heilongjiang Province

NI Jingjiao¹, NIE Zichen¹, WU Tong²

1. Harbin Institute of Technology (Shenzhen), Shenzhen, Guangdong, 518055, China

2. Shenzhen Middle School, Shenzhen, Guangdong, 518024, China

Abstract: Swimming, as a characteristic sport, plays a very important role in university teaching activities. It is of great significance for improving students' physical fitness and exercising their willpower, and is increasingly becoming an important part of university teaching activities. This study conducted an in-depth investigation into the offering and implementation of swimming courses in ordinary universities in Heilongjiang Province through questionnaire collection and research, literature search, and corresponding statistical analysis methods. The study analyzed the implementation of swimming courses, the professional competence of teachers, and the learning attitude of students. The analysis results indicate that ordinary universities in Heilongjiang Province need to further improve the teaching content and methods of swimming courses, enhance the overall teaching staff, strengthen students' sports awareness, and optimize the infrastructure of swimming courses. In response to these issues, this study proposes corresponding development strategies to promote the high-quality and efficient implementation of swimming teaching activities in ordinary universities in Heilongjiang Province.

Keywords: Heilongjiang Province; universities; swimming teaching; investigation; research on development strategies

引言

全民健身关乎民族的未来和人民的幸福。十八大以来, 习近平总书记始终高度重视广大人民群众的身心健康并指出“没有全民健康, 就没有全面小康”, 党中央大力推动全民健身和全民健康深度融合, 加快建设体育强国。游泳运动作为当今最受欢迎的运动之一^[1], 可以帮助参与者增强体质、锻炼意志、提高身体免疫力^[2,3]。少年强则国强, 高等院校作为培养人才的重要基地, 积极开设大学生游泳运动课程, 有利于推动“全民健康”国家战略。因此, 本研究立足于黑龙江省内高等院校, 以高校游泳运动课程为研究对象, 通过对课程的开设状况、学生学习的状态、发展情况等方面进行调研, 对学生在高校游泳运动情况进行多维度深入分析和讨论, 并根据分析和讨论结果, 提出了解决对策以及建议。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究中将黑龙江省内 12 所高校(包括哈尔滨市: 哈尔滨工业大学、东北林业大学、黑龙江工程学院、哈尔滨医科大学、哈尔滨商业大学、黑龙江大学、黑龙江建筑职业技术学院、哈尔滨理工大学, 牡丹江市: 牡丹江师范学院, 大庆市: 黑龙江八一农垦大学, 佳木斯市: 佳木斯大学, 齐齐哈尔市: 齐齐哈尔大学)游泳运动课程作为研究对象, 分别对 2019 年该 12 所高校的游泳体育教师和上课学生两个群体开展调研。

1.2 研究方法

文献资料法: 通过中国知网(<https://www.cnki.net/>)、万方数据库(<https://www.wanfangdata.com.cn/index.html>)、维普

网 (<http://www.cqvip.com/>) 等查阅和搜集相关的论文资料,对相关素材进行分析,同时通过浏览科学引文索引(Web of Science)中游泳运动以及体育教学相关国际期刊为本研究的设计提供国际前沿理论方法。

问卷调查法:通过设计关于游泳运动课程问卷,调查了研究对象内各高校游泳运动教学的基本情况,包括游泳运动教学的开展情况、教学师资力量、学生学习状态、课后运动情况以及游泳场馆的建设等,为本研究奠定数据基础。问卷调查对象为学生和教师,调查问卷共发放 383 份。其中学生问卷发放 350 份,有效率为 88.3%,教师问卷 33 份,有效率为 100%。

统计分析工具:本研究使用数理统计学相关工具,借助统计分析软件 SPSS 16.0 对研究对象的相关数据加以分析。

2 结果与分析

2.1 黑龙江省内 12 所高校游泳运动教学开展的情况

在游泳运动教学的开设方面,可以从以下几个角度进行研究:教学课程设计、讲授方式内容、具体教学方法和学生学习情况考核,并对所设计游泳运动课程问卷结果分析和讨论。

表 1 课程开展开设形式的线性回归实证结果

N	均值	标准差	标准误	均值的 95% 置信区间		极小值	极大值	分量间方差
				下限	上限			
必修模式 58	18.93	9.326	1.225	16.48	21.38	1	27	
选项课模式 83	20.64	12.135	1.332	17.99	23.29	1	33	
选修课模式 168	47.24	27.104	2.085	43.12	51.35	1	72	
总数 309	34.82	25.303	1.437	31.99	37.65	1	72	
模型	固定效应	21.389	1.215	32.43	37.21			
	随机效应		11.176	-13.27	82.91			305.614

课程形式:由表 1 可知,12 所高校在游泳教学过程当中,课程主要采取选修课的形式,且该形式在各院校当中的平均水平较高,远大于各开课形式总体平均值。

课程内容:在课程内容方面,12 所高校很早就在教学过程中开展了两种游泳核心辅助课程,包括俯游运动训练和游泳运动呼吸训练课程,将目前我国不同的竞技体育训练教学及考核模式囊括到教学课程中。但生存技能以及遇险自救方面的教育相对较少。

在教学课程内容方面,经卡方检验发现各高校在课程的内容上存在较为显著的差异。据图 1,救生与自救、自由泳、蛙泳以及游泳理论知识这四项课程内容与三所院校,包括哈尔滨工业大学、黑龙江大学以及东北林业大学,在

散点图上非常接近,表明上述四项游泳运动教学内容受到这三所院校的关注。而包括水下潜泳技术、出发与转身技术、仰泳技术、蝶泳技术以及反蛙泳技术在内的五项内容,相对图中所有高校散点距离较远,说明该五项教学内容并没有受到 12 所高校的青睐。上述分析表明,12 所高校游泳运动教学内容主要围绕着培养学生的基本游泳技能开设。

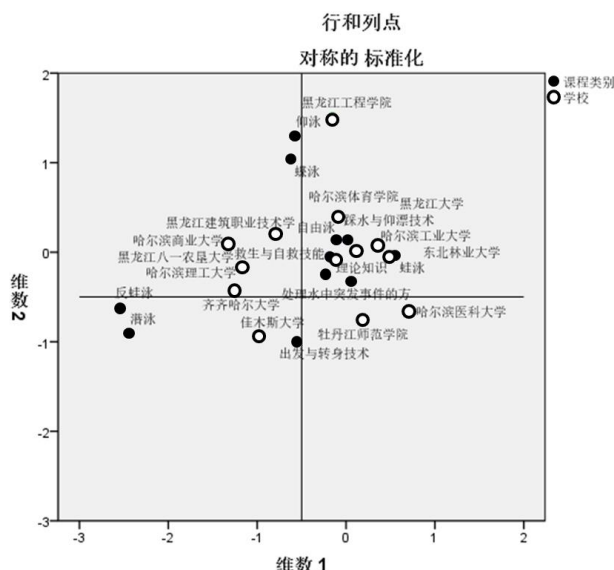


图 1 面向黑龙江省内 12 所高校游泳教学内容散点图

课程设计:在课程设计方面,通过统计并分析 33 名教师的教学课时安排可知,水下游泳运动(包括游泳技术、救生与自救及出发转身等)教学课时占比最大,达到了 70%,而陆上模仿教学及理论教学的课时安排占比较少,分别为 20%和 10%(图 2)。各高校的课程设计方案及安排均符合我国普通高校游泳运动教学的基本规律和原则。在课程中需让学生通过学习游泳运动理论并进行陆地模仿,以掌握其基本的游泳运动技术要领。但游泳是一门水下运动,想要让学生熟悉掌握各项游泳技术的基本技能,课程中也必须包含大量的下水实践,以巩固所学游泳运动理论和陆地技术。因此,各高校的课程设计方案是合理的。

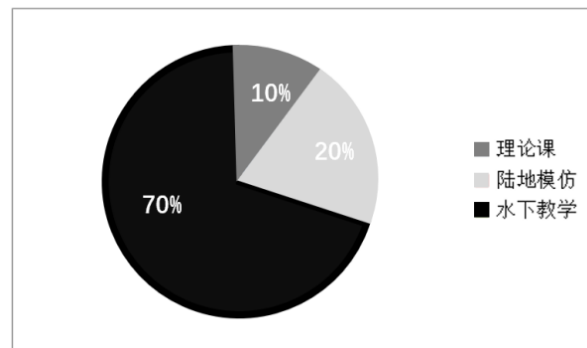


图 2 面向黑龙江省内 12 所高校游泳运动教学方法的饼状图

教学方法:根据图 3,通过对浅水教学法、浅水教学法配合分组教学法以及浅水教学法配合分层教学法,三种

方法的对比得知,浅水教学法配合分层教学法的教学效果最好。使用该教学方法,学生初步掌握蛙泳基本动作所用的课时(8课时左右)小于浅水教学法(12课时左右)和浅水教学法配合分组教学法(10课时左右)。这说明教学方法具有多样性和互补性,不同教学方法的优化组合能够提升教学效率,取得更好的效果。因此在教学中,教师应有的放矢地将学生分成若干层次,针对各层次的学生采取不同内容、不同模式的教学方法,提升所有学生掌握游泳运动基本技能的速度^[4]。分层教学法在教学中的具体操作为,对于已熟练掌握游泳运动基本技能的学生,应加强对其动作规范性的引导;而对于无游泳基础的同学,应投入更多的精力,根据学生特点进行个性化教学和培养。教师在游泳教学的过程中扮演着非常重要的角色^[5],应掌握学生的实际情况,组合多种教学方案,为学生打造适合的游泳学习方案。

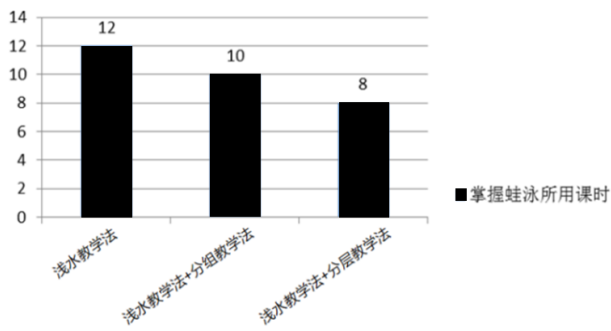


图3 教学方法的柱状统计图

考核方式:通过对各高校游泳运动教学考核方式调查得知,目前游泳运动课程主要采用技术考核与出勤和平时表现相结合的方式,而理论考核模式的受重视程度相对较低(见表2)。

表2 考核类别线性实证结果

N	均值	标准差	标准误	均值的 95% 置信区间		极小值	极大值	分量间方差
				下限	上限			
出勤平时表现 58	48.137	32.135	4.219	39.688	56.587	1.00	103.00	
理论考核 83	24.469	16.648	1.827	20.834	28.105	0.00	42.00	
技术考核 168	55.822	30.997	2.384	51.115	60.529	2.00	80.00	
总数 309	45.990	31.057	1.763	42.519	49.461	0.00	103.00	
模型	固定效应	28.134	1.597	42.846	49.134			
	随机效应		10.927	-1.025	93.005			289.304

2.2 黑龙江省内 12 所高校游泳运动教学课程的师资层次分析

在教师层次分析部分,主要从高校教师队伍的年龄结构、高校教师的游泳运动教学年限等两个角度,对游泳运

动教学课程的师资层次进行分析和研究。

2.2.1 年富力强的中年教师占主体

在高校教师队伍的年龄结构方面,由图4可知,30~40岁高校游泳运动教师占比46%,41~50岁教师占34%,而51岁以上及30岁以下的教师占比分别为7%和13%。对教师队伍的年龄结构分析结果表明,各高校年富力强且具有游泳运动教学经验的青中年游泳教师占比最大,年龄结构是比较合理的。

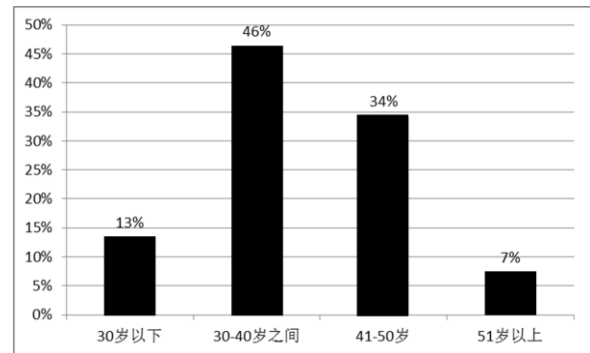


图4 教师年龄结构的柱状统计图

2.2.2 教师队伍整体教学经验丰富

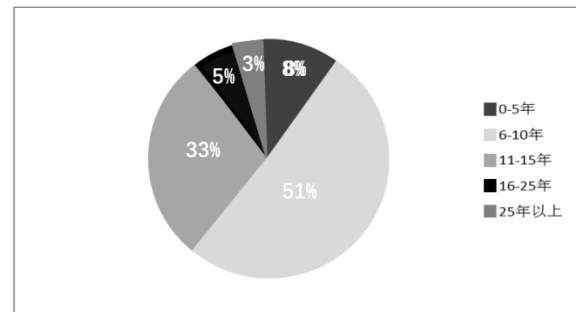


图5 教师教学经验结构的饼状图

据图5,在黑龙江省普通高校游泳教师队伍中,半数以上是从教6~10年具有丰富教学经验的游泳教师,拥有11~15年左右教龄的教师所占比例也相对较高,占比33%。此分布也与目前教师队伍的年龄结构具有着密切关联。通过统计分析发现,年龄在30~40岁以及在41~50岁的游泳教师在所有游泳运动教师中占比最高。上述分布也说明黑龙江省内高校游泳运动教师大多具有较长的教学年限和丰富教学经验。

2.3 学生对游泳课程的态度

2.3.1 学习动机

通过对学生学习动机分析发现,不同学生的游泳学习动机各不相同。图6表明,齐齐哈尔大学与黑龙江大学两所大学的学生,选择游泳运动课程主要原因分别为其他课程没有选上,以及选择游泳运动课程相较其他体育运动课程更容易拿到学分绩点。黑龙江八一农垦大学、哈尔滨工业大学、哈尔滨商业大学以及东北林业大学等高校的学生则主要想通

过学习游泳增强其身体素质并提高其自身免疫力。牡丹江师范学院学生的游泳学习动机最为特殊,主要是想要通过在校游泳运动课程的学习,熟练掌握各种游泳运动技术技巧。

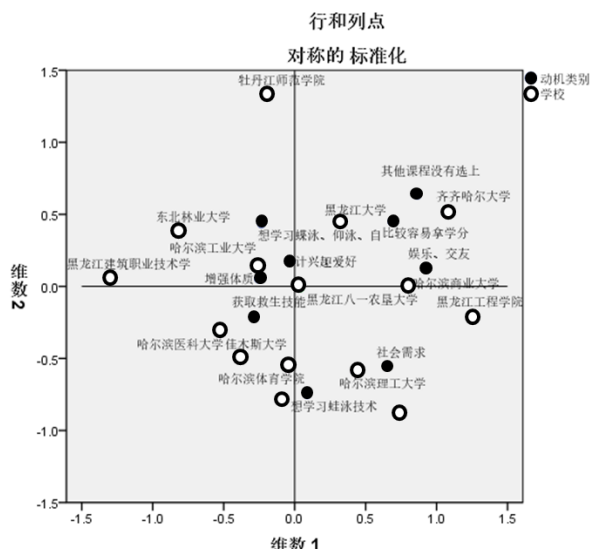


图6 学生学习动机的相关散点图

2.3.2 影响学习积极性的消极因素

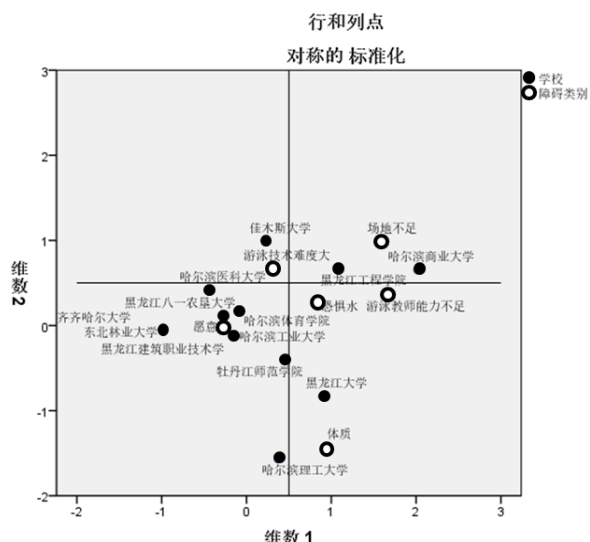


图7 影响游泳运动学习积极性因素的散点图

对各高校选择游泳运动课程的学生进行积极性和学习障碍的分析发现,黑龙江工程学院、哈尔滨商业大学和佳木斯大学的学生由于游泳场地不足、游泳技术难度大、恐水以及游泳教师能力不足等原因,不倾向主动参加游泳课程(见图7)。哈尔滨理工大学的学生则主要由于自身的体质原因不选择参加游泳课程。

与上述高校不同的是,哈尔滨工业大学、黑龙江八一农垦大学和哈尔滨医科大学的学生表现出较强的游泳学习意愿。此外,黑龙江工程学院的学生对教师的游泳技术非常关注,他们希望授课的游泳教师具备高超的游泳技术

和丰富的教学经验。

2.3.3 对本校游泳场馆水质的主观评价

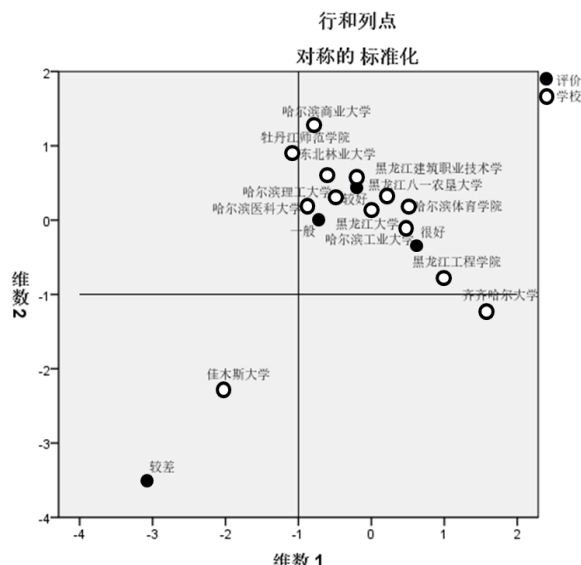


图8 学生对游泳水质评价的相关散点图

游泳作为一项水上运动,水质的好坏直接影响游泳场馆基础设施水平的评价和游泳运动的健康开展^[6]。本研究通过问卷收集学生对游泳场馆水质的主观评价,如图8所示。游泳水质评价的相关散点图显示,12所高校的学生对各自高校游泳馆水质的主观评价存在较大差异。其中,哈尔滨工业大学、黑龙江工程学院和黑龙江大学的学生对本校游泳馆的水质评价为相对优良。哈尔滨理工大学、哈尔滨商业大学、牡丹江师范学院和哈尔滨医科大学的学生认为本校游泳馆的水质一般或较好,而佳木斯大学的学生则认为本校游泳馆的水质较差。通过上述调查,发现黑龙江省部分高校的游泳馆水质还有待提升,从而为学生提供更好的游泳课程体验,保障游泳课程的顺利开展。

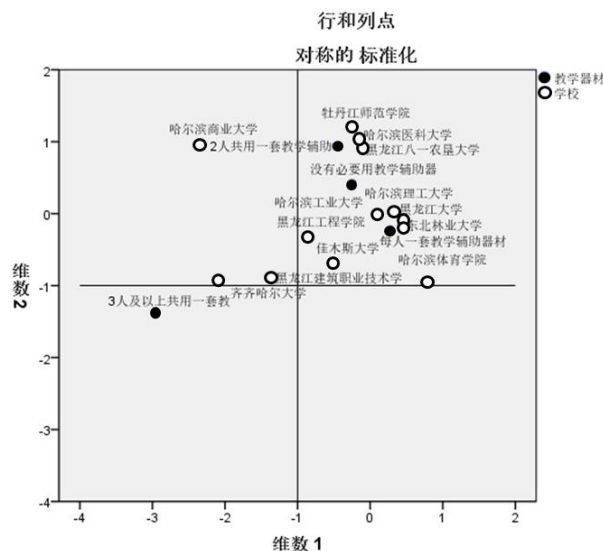


图9 教学器材配备情况的相关散点图

根据图 9,在教学设备方面,12 所高校中大多数高校学生在每人配套一套游泳运动辅助训练器材的象限内。这说明,目前黑龙江省内大多数普通高校的学生在游泳运动课程中倾向于拥有一套训练器材,同时该做法有利于提升游泳教学的效率和学生学习速度。仅少数普通高校在教学训练器材的配备方面不够每个学生使用一套辅助训练设备,包括黑龙江建筑职业技术学院、哈尔滨商业大学以及齐齐哈尔大学是 2 人共同一套辅助训练设备。但每 2 个学生共用一套的游泳辅助器材,不利于提升游泳运动教学以及学生学习的效率和速度,不利于高质量地开展游泳课程。

3 游泳运动课程教学品质研究与提高对策分析

3.1 完善游泳课程教学的内容与方法

优秀的游泳课程教学不仅应关注游泳知识与技能,还应从多角度丰富教学内容与方法。黑龙江省内高校在开设游泳课程时,教师应不断探索和拓展教学内容,依据学生水平设计教学起点。由于游泳是一项单人运动,教师可通过多方式、多层次、多内容及多人互动的方式来开展课程的教学活动^[7],以提升课程趣味性。此外,向学生普及游泳安全与自救知识,引导学生主动学习和学以致用,帮助他们更好地掌握游泳技能。

在具体游泳教学内容安排上,高校应开设多样化的游泳课程,如潜水和水中互救,让学生发现游泳的独特魅力。教师通过将游泳运动技能的学习和掌握作为切入点,让学生了解自身的基本体能状况,掌握提高自身身体素质的方法,提升学生运动能力,养成良好的运动习惯,全面提高其身体素质,同时增强免疫力和自信心。在教学方法上,各高校应因材施教、因人而异,根据学生游泳基础进行层次划分,设计符合不同水平的训练内容和考核标准。对于游泳技术基础扎实且水感较好的学生,应在夯实基础技能的前提下,为该部分同学设计一些难度较大、多种泳姿相互配合的游泳技术学习内容,提高每节课时的游泳运动训练量;而对于游泳运动技术零基础、水感较差、身体协调能力较弱以及接受能力较差的高校学生,教师可以为其讲授较为基础的、简单的、容易掌握的游泳技术内容供学生进行学习。

高校应该改变过去以单一泳技作为游泳教学内容做法,更加关注“健身游泳”及“安全游泳”两个方面,并将“自救游泳”的培养作为重点授课内容贯彻始终。此外在高校课程中开设开展游泳运动教学时,还要适当补充一些国内外游泳运动的发展史、游泳运动比赛相关的规则与规程的前沿内容等,提高学生的运动欣赏水平,增加游泳与生活的关联性,培养学生将游泳发展为一项终生体育运动。

3.2 提升高校游泳教师的专业素养

黑龙江省内各高校要顺利开设高质量的游泳课程,离不开一支师德高尚、素质优良、经验丰富的教师队伍^[8]。省内各高校应该注重教师队伍的培养与建设,定期开展专

业培训,包括学习国际前沿游泳技术,鼓励教师与同行交流,切磋教学理念和方法,积累更多教学经验,提升游泳技术和综合素质。另外,黑龙江省内高校还应充分利用互联网和计算机技术,鼓励教师通过计算机技术进行游泳模型模拟训练,提高教学质量与效率,改善教学理念和方法,提高游泳平台资源的利用率,为顺利开展游泳教学做好准备。

其次,黑龙江省内各高校应当进一步深化完善游泳运动教师的考核制度。制定科学衡量教师的教学业绩与相应的奖惩措施,促进体育教师的管理和绩效考核的规范化,有利于体育教师体系的长效建设机制,加快推进体育强国建设。由于对于教学类活动的评价考核,是教师能力的最直观体现,因此建议通过学生评价和学院考核相结合的方法进行相应的教育教学评价。对于在考核中,亲近学生、教学有方、教育效果显著的优秀教师进行相应奖励,而对于考核中发现的教学敷衍、学生普遍评价不佳的教师及时给予再培训。除此之外,通过系统分析,明确自身游泳教师班子中的“短板”,借助人才引进政策积极补足;而对于部分专业能力较强的教师,可以在必要的时候酌情放宽对学历的要求,并通过入职后的在职研究生培养提升学历,从而优化游泳教师整体素质。

3.3 强化学生体育精神与游泳健身意识

高校承担着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人和担当民族复兴大任的时代新人的重任。高校体育运动教育是高等教育的重要组成部分,肩负着引领高校学生健康成长、促进学生身心健康、体魄强健的重要责任,向社会延伸全民体育与终身健康教育的使命。在开展游泳教学过程中,教师应以提高学生身体素质和促进全面发展为出发点,将传授游泳基本技术技能作为突破口,最终使学生的身心健康得到全面发展,为新时代的社会主义发展带来正面、积极的影响。为实现这一目标,高校应摒弃陈旧的游泳教学理念,建立具有创造性和特色的新型游泳课程,制定学习路径与目标,突出课程的灵活性。在全民健康战略的导向下,设置完善而综合的游泳教学内容和模式,采用多样化、层次化、特色化的教学方法,引导学生在获取游泳理论与技能的同时,体验游泳的乐趣。

在正式教学之前,教师应规范教学理念,明确教学目标 and 任务,了解学生的理论与实践基础,为不同学生量身制定最佳的教学内容和方法,使课堂中的学生在愉快轻松的氛围中有效学习游泳理论与技能,提升课堂参与度,增强学习热情。

3.4 优化游泳课程基础设施

在黑龙江省内高校开设一门高品质高质量的游泳运动教学课程,离不开一系列完善的配套游泳场馆与基础设施。例如,由于气候和地理环境等方面的因素,黑龙江省的游泳课程教学大多需要在室内进行,这对游泳池、游泳馆等场地基础设施的建设,包括游泳馆的循环水的消杀与

水温、游泳池的设计布局等，提出了严格的要求。

近些年，随着我国经济的繁荣发展以及高校体育普及教育的发展与改革，黑龙江省内普通高校的游泳场馆基础设施得到了长足发展，并有了一定的改进。但黑龙江省内仍有部分高校的游泳场馆数量和质量以及配套教学设备无法满足开设游泳课程教学的要求，这需要高校进一步完善游泳课程的基础设施。

首先，高校应提高对游泳运动的重视，增加对游泳场馆设施的资金投入，设立专项基金，保证现有场馆的经费支出。在水质管理上，应参考相关行业标准，积极维护水质并定期自检。其次加强游泳馆的管理和使用，通过与教学活动错峰使用的方法，定期适时向社会公众开放，努力提高场馆的利用率，并将营利部分投入到游泳场馆基础设施的优化升级。

4 结论

在全民健身的社会环境下，为了促进黑龙江省普通高校游泳教学活动的优质、高效开展，学校应关注游泳课程开设实际反馈、师资力量配备和学生游泳学习主观能动性等方面自身存在的问题，并从完善游泳课程教学内容和方法、提升整体师资力量、强化学生体育意识和优化游泳课程基础设施等方面做出相应的调整，黑龙江省内各高校应当从整体上因地制宜地创设一个满足高校游泳运动教学氛围，共同促进黑龙江省各高校游泳运动教学课程更健全、更科学、更广泛地面向学生开设开展，为实现黑龙江省全民健康、体魄增强、幸福生活提供基础保障。

基金项目：（1）2023 年度哈尔滨工业大学研究生教育教学改革研究项目，高校游泳课线上线下混合教学模式的设计与实践研究（项目编号：23MS032）；（2）2024 年广东省高等教育科学规划课题：新时期高校“体育+思政”

协同育人实践路向研究（课题编号：2024GXJK403）；（3）2024 年度广东省高等教育学会“十四五”规划高等教育研究课题：创新、协作目标指向下高校艺术类公体课程体系构建研究（课题编号：24GYB216）。

【参考文献】

- [1] 刘天炳, 郭飞. 对普通高校游泳重要教学要素的审视[J]. 当代体育科技, 2021, 11(8): 7-9.
- [2] 胡苏云. 高校体育专业游泳课教学现状调查与分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(4): 153-155.
- [3] 王佳. 论改革创新高校游泳课教学方法和模式[J]. 当代体育科技, 2020, 10(6): 114-116.
- [4] 黄海峰, 赵燕. 普通高校公共体育课游泳教学浅析——以华南农业大学为例[J]. 当代体育科技, 2020, 10(5): 90-91.
- [5] 赵静. 高校游泳课教学质量的影响因素及对策研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(16): 119-121.
- [6] 钟苑芳, 邱奕冰, 蔡文静, 等. 2012~2019 年深圳市宝安区游泳场所卫生状况分析[J]. 预防医学论坛, 2021, 27(7): 498-501.
- [7] 朱志勇. 高校游泳教学的内容方法及其模式分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(6): 75-76.
- [8] 郑宏伟. 黑龙江省高校游泳课教学的现状与对策研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2009, 27(4): 72-74.

作者简介：倪婧娇（1995—），女，汉族，广东深圳人，讲师，哈尔滨工业大学（深圳），研究方向：体育教学；聂子琛（1991—）男，汉族，广东深圳人，讲师，哈尔滨工业大学（深圳），研究方向：体育教学；吴桐（1998—），女，汉族，广东深圳人，中级，深圳中学，研究方向：体育教学。

高职院校学生体育锻炼与手机依赖的关系分析

黄钊林

广州民航职业技术学院, 广东 广州 510403

[摘要]通过问卷调查法、数理统计法等研究方法,对广州民航职业技术学院 2023 级 589 名学生在手机使用与手机依赖状况、体育锻炼与手机依赖的关系、运动干预对学生手机依赖程度三个方面进行分析与研究,从而探讨目前高职院校学生手机使用方面的问题、体育锻炼对手机依赖程度的影响,通过制定适当的体育锻炼方法,以此来促进学生参与体育锻炼,通过运动干预减少手机依赖程度,让学生养成良好的运动习惯与手机使用习惯,促进学生身心健康发展。

[关键词]高职学生;体育锻炼;手机依赖;对策;分析

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13570

中图分类号: G80

文献标识码: A

Analysis of the Relationship between Physical Exercise and Mobile Phone Dependence among Vocational College Students

HUANG Zhaolin

Guangzhou Civil Aviation College, Guangzhou, Guangdong, 510403, China

Abstract: Through research methods such as questionnaire survey and mathematical statistics, this study analyzed and researched 589 students from Guangzhou Civil Aviation College in 2023 from three aspects: the relationship between mobile phone use and mobile phone dependence, the relationship between physical exercise and mobile phone dependence, and the impact of exercise intervention on students' mobile phone dependence. The study aims to explore the current problems in mobile phone use among vocational college students and the influence of physical exercise on mobile phone dependence. By developing appropriate physical exercise methods, students can participate in physical exercise, reduce their mobile phone dependence through exercise intervention, cultivate good exercise habits and mobile phone usage habits, and promote their physical and mental health development.

Keywords: vocational college students; physical exercise; mobile phone dependence; countermeasures; analysis

1 高职院校学生手机使用状况分析

通过对 589 名学生手机使用情况进行调研,了解高职学生在手机使用方面的数据,以便进行下一步的分析。

1.1 高职院校学生手机使用时间调查分析

通过表 1 和图 1 可知调查对象中的高职学生每天手机使用情况,其中每天使用手机超过 120 分钟的学生占比 60.1%,使用手机 $>60\leq 90$ 分钟的学生占比 14.96%,使用手机 $>90\leq 120$ 分钟的学生占比 13.75%,使用手机 $>30\leq 60$ 分钟的学生占比 5.94%,使用手机少于 30 分钟的学生占比 5.26%。从调查数据上来看,学生每天使用手机超过 2 小时的居多,毕竟现在是移动数字化的时代,手机占据了生活的一部分,无论是学习、工作和日常生活都离不开手机,因此学生每天使用手机的时间也较合理。另外每天使用手机的时间少于 30 分钟的学生也占有一定的比例,这也说明了部分学生是极少玩手机的,日常专注的娱乐项目也有所不同。

表 1 学生每天手机使用时间调查表 (n=589)

持续时间 (分钟)	≤ 30	$>30\leq 60$	$>60\leq 90$	$>90\leq 120$	>120
人数 n	31	35	81	88	354

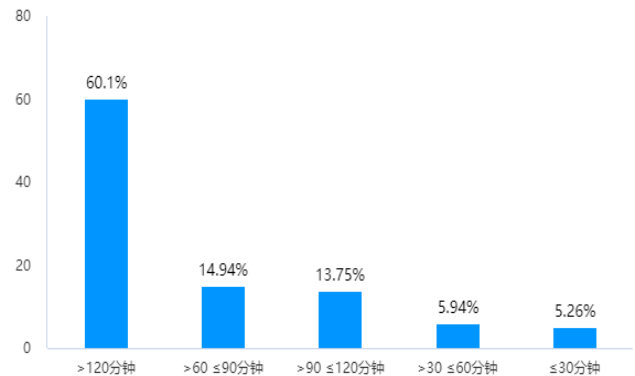


图 1 学生每天手机使用时间调查图 (n=589)

1.2 高职院校学生手机使用用途调查分析

从表 2 和图 2 可以看出,学生在手机的用途方面各有差异,主要用于聊天的占比 77.25%、用于刷朋友圈和短视频的占比 75.72%、用于网络学习的占比 72.67%、用于玩手机游戏的占比 53.31%、用于工作的占比 42.96%。由于近两年疫情反复的原因,有的时候会出现上网课的情况,所以手机用于上课和学习的情况占有一定的比例,另外用手机进行慕课的自学、专升本的自学、其他内容的学习等均可由手机进行学习,因此手机用于学习的比例是较高的,

也符合网络时代的学习趋势。手机的另一主要功能是娱乐，所以用手机进行游戏、刷视频、刷朋友圈、和朋友家人聊天等均占据较高的比例，也是符合现在学生的实际情况。最后是手机的工作功能，通过手机进行工作沟通，上交作业，上报数据等，也是占据一定的比例，也符合现在学生的实情。

表 2 学生手机使用用途调查表 (n=589)

用途	网络学习	刷朋友圈、短视频	聊天	玩游戏	手机工作	其他方面
人次 n	428	446	455	314	253	206

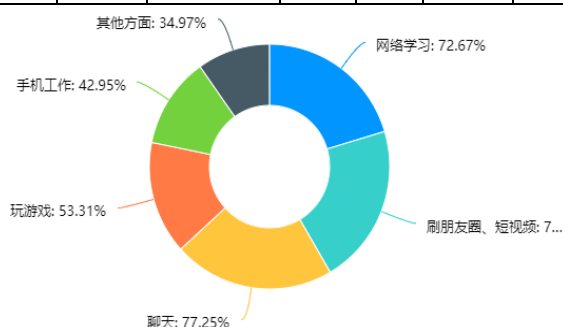


图 2 学生手机使用用途调查图 (n=589)

1.3 高职院校学生手机使用感受调查分析

表 3 学生使用手机感受调查表 (n=589)

感觉	心情愉悦	心情低落	眼睛疲劳	颈椎脖子疲劳	睡眠不好	其他情况
人次 n	380	73	311	196	103	135

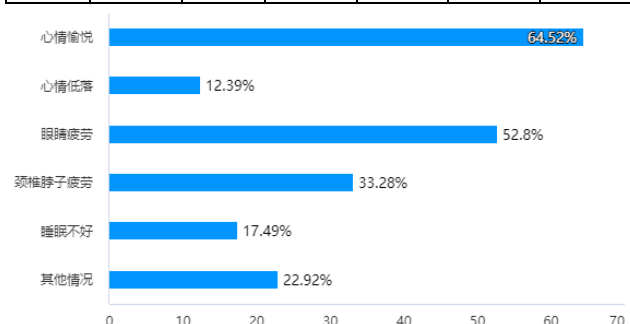


图 3 学生使用手机感受调查图 (n=589)

从表 3 和图 3 可知，学生使用手机后的感受存在较大的差异，其中 64.52% 的学生觉得使用手机后心理是愉悦的、开心的，52.8% 的学生感觉是眼睛疲劳、眼干，33.28% 的学生感觉是颈椎脖子疲劳，22.92% 的学生是使用手机后会产生其他的情况，17.49% 的学生感觉是睡眠不好，12.39% 的学生感觉是心情低落。综述以上的各种用后感，大多数学生使用手机后的感觉是开心愉快的，毕竟玩手机时可以在模拟网络世界里发表个人的想法、畅玩游戏世界、寻找各种有趣的程度，可以短时产生兴奋又愉快的感觉。另外长期玩手机的后遗症也是明显的，如手酸背痛、视力模糊、眼睛红肿等，都会产生一定的影响，严重的话会影响到工

作、学习和生活。因此，使用手机也具有两面性，要适当地使用手机，而不是过度依赖，以免造成不必要的影响。

1.4 高职院校学生参与体育锻炼时使用手机的情况调查分析

据调查学生在参与体育锻炼时也会使用手机，毕竟现在在运动类 APP 层出不穷，适合各种强度和各类型的运动项目，对记录步数，记录运动时间、频度、强度、心率，提高身体健康水平有一定的帮助。从表 4 可以知道，学生在参与体育锻炼时使用手机的情况是：68.93% 的学生在运动时使用手机进行计步和听歌，感觉效果好；36.67% 的学生认为运动中用手机拍摄美好瞬间，心情好；35.31% 的学生认为运动时把手机放在旁边，更专注场上的锻炼；26.66% 的学生认为运动前听着手机音乐进行热身，训练效果会更好，更易投入精力；18% 的学生认为运动时把手机放在口袋，能随时关注手机的信息；15.96% 的学生认为运动后太累，不想使用手机；28.69% 的学生认为运动后能减少手机的使用时间，促进身心健康。从以上情况来看学生参与体育锻炼与手机使用存在一定的关系，从锻炼的时间、频度、强度关联手机的计时、计步、算心率、算燃脂指数等指标。在参与锻炼时运动时间越长，手机使用的频度会降低，身体的健康水平也会有所提高。反之参与锻炼时运动时间越短，手机使用的频度会增加，自然会关注各种聊天信息、刷视频、拍摄等，手机的依赖程度也会越高。因此在体育锻炼时要适当使用好手机，充分利用手机的健身功能，记录美好的运动时刻。

表 4 学生参与体育锻炼时使用手机的情况调查表 (n=589)

序号	项目	人次 (n)	百分比 (%)
1	运动时使用手机进行计步和听歌，效果好。	406	68.93%
2	运动中用手机拍摄美好瞬间，心情好。	216	36.67%
3	运动时把手机放在旁边，专注场上的锻炼。	208	35.31%
4	运动前听着手机音乐进行热身。	157	26.66%
5	运动时把手机放在口袋，随时关注手机的信息。	106	18%
6	运动后太累，不想使用手机。	94	15.96%
7	运动后能减少手机的使用时间，促进身心健康。	169	28.69%

2 高职院校学生手机使用依赖情况的调查分析

2.1 高职院校学生手机使用成瘾倾向量表的制定与分类

通过对 589 名高职学生手机使用情况进行调研，并对学生进行手机使用成瘾情况进行量表调查与统计，手机成瘾倾向量表 (表 5) 运用苏双 2014 年编制的《大学生智能手机成瘾量表》，运用五点计分法：1 表示非常不符合、2 表示不符合、3 表示不确定、4 表示符合、5 表示非常符

合，合计 22 个题目。该量表经过前期实验验证，具有良好的效度和信度，可用来检测高职学生手机成瘾的问题和程度。本研究在实验干预前和实验十周后，分别运用量表对实验组对象进行手机成瘾的程度进行测量，获取研究数据。

表 5 学生手机成瘾倾向量表

题目	非常不符合	不符合	不确定	符合	非常符合
1. 同学朋友常说我花太多时在手机上	1	2	3	4	5
2. 我需要花更多时间在手机上才能得到各方面的满足	1	2	3	4	5
3. 把时间花在玩手机上的直接影响结果是我的学习效率下降了	1	2	3	4	5
4. 家人常常抱怨我过多地使用手机	1	2	3	4	5
5. 我宁愿选择使用手机聊天，也不愿直接当面交流	1	2	3	4	5
6. 当我伤心难过时，最先想到的是玩手机	1	2	3	4	5
7. 如果一段时间我的手机不在身边，我常常担忧错过重要信息	1	2	3	4	5
8. 我在同一天里必须打开同一个手机 APP 三次以上	1	2	3	4	5
9. 经常玩手机直接影响了我的生活和学习	1	2	3	4	5
10. 因为玩手机而造成的拖延情况给我带来了许多麻烦	1	2	3	4	5
11. 如果一段时间不能玩手机，我会感到非常焦虑	1	2	3	4	5
12. 我会关心最近新出的 APP，并下载到我的手机里	1	2	3	4	5
13. 手机是我生活学习中的重要部分，如果减少使用会觉得失去什么东西似的	1	2	3	4	5
14. 一段时间手机铃声不响我会感到不适应，并且下意识点开手机是否有未读信息	1	2	3	4	5
15. 当手机连不上网、收不到信号时，我会感到焦虑且脾气变得浮躁	1	2	3	4	5
16. 我会因为用手机关心朋友的在线情况而难以入睡或失眠	1	2	3	4	5
17. 因为经常玩手机，我的学习成绩下降了	1	2	3	4	5
18. 我会无意识地打开某些手机 APP	1	2	3	4	5
19. 我经常有“我的手机铃声响了、我的手机来短信了”的幻觉	1	2	3	4	5
20. 我总是关心手机中已有 APP 的更新并使其保持在最新状态。	1	2	3	4	5
21. 没有手机使我感觉到坐立不安、不舒服	1	2	3	4	5
22. 在和朋友无话可说时我就会打开手机上的 APP	1	2	3	4	5

表 6 学生手机成瘾量表中各因子的分类与命名

因子	变量（题目）	因子特征	因子命名
1	7	没有使用手机时心理或行为上的负面反应	戒断行为
	11		
	13		
	14		
	15		
	19		
2	21		
	1	手机使用占据了思维或行动的中心	突显行为
	2		
	4		
3	5	手机在人际交往中的作用	社交安抚
	6		
	16		
4	3	过度使用手机造成的影响	消极影响
	9		
	10		
	17		
5	8	对手机应用程序的过度使用	APP 使用
	18		
	22		
6	12	对手机程序更新的过度关注	APP 更新
	20		

结合表 6 学生手机成瘾量表中各因子的分类与命名，结合各题目的特点，归纳出该量表的戒断行为、突显行为、社交安抚、消极影响、APP 使用和 APP 更新 6 个因子，分别对学生使用手机过程中产生的心理行为和活动方式做出了相应的归纳与总结，包括了学生心理变化、思维影响、人际交往、手机程度应用与更新。戒断行为包括 7 题目、突显行为包括 3 个题目、社交安抚包括 3 个题目、消极影响包括 4 个题目、APP 使用包括 3 个题目、APP 更新包括 2 个题目。调查中根据学生填写的量表数据，得出学生手机使用成瘾的维度得分，再通过后续研究，研究解决手机成瘾的方法，并通过体育锻炼改善手机成瘾的状态。

2.2 高职院校学生手机成瘾倾向量表的分析

通过 SPSS17.0 软件对表 7 进行数据统计与分析，对学生手机成瘾的得分进行分析可知，高职院校学生手机成瘾倾向得分较高，已达到中上水平，明显反映学生对手机依赖程度较高，尤其在戒断行为上得分最多，平均分达到 21.2 分，这也说明了学生没有使用手机时心理上或行为上波动较大，对渴望使用手机的意向非常强烈，显然手机已经成为生活的一部分。在量表中平均得分排在第二位的因子是消极影响，平均得分达到 12.2 分，说明了过度使用手机给学习和生活带来了影响，明显的表现就是学习成

绩有所下降,影响了学习效率。排在第三位的是 APP 使用,平均得分达到 10.1 分,APP 的过度使用包括了玩手游、刷短视频、聊天等,据调查了解学生除了平时除了休息时玩手机外,在上课时间也会玩手机,因此也会影响到学习,令上课的效率降低。排在第四位的突显行为,平均得分为 7.5 分,主要表现为手机的使用占据了思维或行动,主要表现为每时每刻都会想着玩手机,没有手机玩时心里不舒服,这也是手机成瘾的明显心理症状。排在第五位的是社交安抚,平均得分为 6.2 分,主要表现为内向,宁愿玩手机也不愿意与别人交流,不愿意分享内心的想法,另一方面也可以理解为胆怯,不愿意面对现实的事情,只想在网络世界分享自己的内心想法,缺乏有效的人际交往与沟通。排在第六位的是 APP 更新,平均得分为 4.7 分,主要表现为过度关注手机程度的更新,过度在意手机程序的更新在于新程序能带来全新的体验,享受更新后的使用感觉,这也说明了花费了过多的时间去关注手机的使用情况。最后本量表由于条目较多,而分类的因子量只有 6 个,未能完全反映学生手机成瘾倾向的全部行为,因此需要更进一步的研究来充实研究的成果。

表 7 学生手机成瘾量表评分情况 (n=589)

因子	平均分	得分区域
戒断行为	21.2±5.2	7.0~35.0
突显行为	7.5±2.6	3.0~14.0
社交安抚	6.2±2.5	3.0~12.0
消极影响	12.2±3.5	4.0~20.0
APP 使用	10.1±2.2	3.0~15.0
APP 更新	4.7±2.1	2.0~10.0

3 运动干预对高职院校学生手机依赖程度影响的分析

3.1 实验组学生运动干预方法的成效分析

在前期的调研结束后,通过筛选坚持经常锻炼的学生为实验组,人数是 50 人,进行再次的问卷调查,调研内容为手机成瘾量表,以此数据检验运动干预方法对改善学生手机依赖程度的成效。使用运动干预的具体方法是:实验组的 50 人每周进行运动三次以上,每次时间为 60 分钟以上,强度是中等以上,运动干预持续 10 周。通过参加篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等球类运动,在游戏和比赛使学生了解和掌握各项比赛的规则,激发学生的运动热情,提升学生对运动的兴趣,使学生主动参与到运动中来。

研究指出,体育运动干预对手机成瘾和依赖者的影响在不同维度上呈现出一定差异。在信息化飞速发展的当下,手机已成为人们生活中不可或缺的一部分。手机 APP 的更新迭代速度远超人们的预期,尤其是教育学习类、社交类和运动辅助类 APP 的迅猛增长,占据了学生大量的业余时间,导致学生对手机的依赖程度日益加深。同时,教育类

APP 的蓬勃发展使得学生开始利用手机的衍生功能来完成每日的学习预习和复习。此外,如天天跳绳、跑步吧、咕咚、约跑、乐动力等运动辅助类 APP 的涌现,促使部分学生开始有规律地进行健身活动。这些 APP 大多还具备社交分享功能,如微信、微博、抖音、小红书等,使得同学们能够清晰地了解彼此每日的运动量和运动轨迹。

表 8 实验组学生手机成瘾量表评分情况 (n=50)

因子	实验前平均分	实验后平均分
戒断行为	21.2±5.2	14.3±4.5
突显行为	7.5±2.6	6.2±2.4
社交安抚	6.2±2.5	5.9±2.5
消极影响	12.2±3.5	10.7±3.2
APP 使用	10.1±2.2	9.3±2.5
APP 更新	4.7±2.1	4.2±2.4

从表 8 中可以知道,实验组学生经过 10 周的体育锻炼后,手机成瘾量表的评分表发生了变化,6 个因子维度的评分均下降了一定的比例。戒断行为的平均得分较实验前下降较多,平均得分是 14.3 分,证实了体育锻炼对于手机的使用具有一定的影响,学生心理也产生了变化,在有使用手机时心理或行为上的负面反应影响较小。

突显行为是指手机使用占据了思维或行动的中心,从得分表来看实验后学生的平均得分也降到了 6.2 分,也说明了运动后能改变学生的思维和行动,降低手机的主导地位。社交安抚指手机在人际交往中的作用,从实验前后的平均分来看,经过十周的锻炼后平均得分从 6.2 降到 5.9,说明了锻炼后面对实际生活中的各种交际问题有了改变。消极影响指过度使用手机造成的影响,经过锻炼后平均得分从 12.2 降到 10.7,也说明了锻炼后对于手机的过度使用得到缓解。在手机 APP 使用与 APP 更新频率上,实验前后这两个维度量表得分变化较明显,经过锻炼后对于手机程度的过度应用和更新持减弱趋势,也证实了锻炼对于减少手机的过度使用有了一定的作用。

3.2 针对手机依赖采用的体育锻炼方法

针对学生手机依赖与成瘾的问题,已有研究证实体育锻炼对改善此状况具有积极作用,且不同锻炼项目在缓解手机依赖方面表现出不同效果。其中,球类运动如篮球、排球和足球在缓解手机依赖方面效果最为显著。这类运动强调团队合作,能显著提升大学生的沟通与人际交往能力,促使他们结交更多志同道合的朋友,从而更愿意投入时间参与运动,减少手机使用时间,降低手机依赖程度。相比之下,器械健身类运动如跳绳、力量健身等,在缓解手机依赖方面的效果则相对较弱。这类运动相对单调,缺乏人际互动,导致大学生在锻炼时仍可能频繁使用手机,记录运动数据或分享至社交媒体。跑步和骑车类运动则需要一定的持久性,能有效锻炼体能和耐心,对于缓解手机依赖中的负面情绪具有积极作用,更适合手机依赖程度较高的

学生。舞蹈类项目如健美操、啦啦操和体育舞蹈,通过跟随音乐与视频进行锻炼,不仅能达到健身效果,还能放松心情,减少手机使用与依赖。

综上所述,体育锻炼被证实能有效降低手机依赖,而不同运动项目在缓解手机依赖方面的效果存在差异。这为大学生摆脱手机依赖、促进身心健康发展提供了理论与实践上的支持。

4 结论

4.1 高职院校学生手机使用存在的问题

从手机成瘾倾向量表中发现当前高职院校大学生的手机成瘾倾向得分较高,已达到中等以上水平,明显反映出其对手机依赖的程度较深。尤其是在戒断症状维度上的得分最多,这也说明大学生在没有使用手机时生理和心理上的负面反应较大,对渴望使用手机的意向非常强烈。消极影响平均得分达到 12.2 分,说明了过度使用手机给学习和生活带来了影响,明显的表现就是学习成绩有所下降,影响了学习效率。排在第三位的是 APP 使用,平均得分达到 10.1 分,APP 的过度使用包括了玩手游、刷短视频、聊天等,据调查了解学生除了平时除了休息时玩手机外,在上课时间也会玩手机,因此也会影响到学习,令上课的效率降低。排在第四位的突显行为,平均得分为 7.5 分,主要表现是手机的使用占据了思维或行动,主要表现为每时每刻都会想着玩手机,没有手机玩时心里不舒服,这也是手机成瘾的明显心理症状。排在第五位的是社交安抚,平均得分为 6.2 分,主要表现为内向,宁愿玩手机也不愿意与别人交流,不愿意分享内心的想法,另一方面也可以理解为胆怯,不愿意面对现实的事情,只想在网络世界分享自己的内心想法,缺乏有效的人际交往与沟通。排在第六位的是 APP 更新,平均得分为 4.7 分,主要表现为过度关注手机程度的更新,过度在意手机程序的更新在于新程序能带来全新的体验,享受更新后的使用感觉,这也说明了花费了过多的时间去关注手机的使用情况。

5 建议

5.1 通过体育锻炼改善手机依赖的对策

长期进行体育锻炼对于改善身心健康、促进体质发展具有显著效果。对于大学生而言,尽管学业繁重,但适度参与体育锻炼不仅有益于学习效率的提升,更是对身体健康的积极投资。研究显示,体育活动等级越高,手机成瘾倾向越低,这表明合理强度的体育活动,无论是每周参与的次数增多,还是持续时间的延长,都能有效降低手机成

瘾的风险,并减轻手机依赖的程度。值得注意的是,大运动量和中等运动量在减少手机依赖方面并未表现出明显差异。这一发现意味着,当体育锻炼量达到中等水平时,已足以显著减少大学生对手机的依赖,为他们提供了更多机会去享受健康的生活方式。

具体的运动策略因运动项目而异,对于改善手机依赖存在显著差异。首先,参与球类运动,特别是篮球、排球和足球项目,对于缓解手机依赖的作用尤为显著。相较之下,器械健身类体育运动,如跳绳和力量健身,对手机依赖状况的缓解程度则相对较低。跑步和骑车类体育运动则需要一定的持久性,它们不仅锻炼体能和耐心,还能有效缓解因不能玩手机而产生的负面情绪,因此更适合手机依赖程度较高的学生。舞蹈类项目如健美操、啦啦操和体育舞蹈,注重表现难度与美感。这类运动通过跟随手机播放的音乐和视频进行锻炼,既能达到流汗和强身健体的目的,也能让心情和心境得到放松与安慰,进而减少手机的使用与依赖。

综上所述,针对不同体质健康状况的学生,建议根据个人实际情况和手机依赖得分量表,选择适合的体育项目进行锻炼,以有效减少手机依赖现象,同时提升体质健康水平。

基金项目:广东省高等职业院校教育与体育类专业教学指导委员会教育教学改革项目,高校学生体育锻炼行为养成对体质健康的促进研究(课题编号:2023G120)。

【参考文献】

- [1]黄琪.浅谈大学生体育健康习惯对体质的影响[J].赤峰学院学报:自然科学版,2016,32(22):83-84.
- [2]夏祥伟,黄金玲,刘单.高校研究生体育锻炼行为影响因素的调查研究[J].体育学刊,2018,25(5):102-108.
- [3]朱淦芳.体育锻炼对大学生手机成瘾倾向的干预研究[J].浙江体育科学,2017,39(5):90-97.
- [4]卜彦丽.体育锻炼对大学生手机依赖症患者的影响[J].现代预防医学,2014,41(7):1242-1244.
- [5]黄钊林.高职院校学生体育锻炼的现状分析与研究——以广州民航职业技术学院为例[J].体育画报,2021,24(12):183-184.
- [6]刘学志,彭兰玲.健康中国视域下提升大学生体质健康水平的策略[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2020,34(6):107-110.

作者简介:黄钊林(1984—),男,广东云浮,硕士,副教授,广州民航职业技术学院,研究方向:体育教学与训练。

新课标视角下学校体育教学的研究现状、热点与趋势

——基于 CiteSpace 知识图谱分析

刘利容 袁际学* 王晓婉

云南师范大学体育学院, 云南 昆明 650500

[摘要] 以 CNKI 收录的关于新课标下体育教学的相关研究文献为数据来源, 以 Citespace 软件为工具, 对 2003—2024 年筛选得出的 767 篇学术期刊文献进行知识图谱分析。本研究从年代分布与研究阶段、作者合作网络、文献发文机构、关键词共现、关键词聚类、关键词突现、六个方面进行研究分析。结果表明近年体育教学的研究热度依然上升, 发文数量总体上升, 但作者以及研究机构彼此间合作较少。热点主题围绕“核心素养”“小学体育”“教学设计”等展开。提出应该加深对新课标的解读, 拓宽教学研究范围, 优化教学路径等建议, 以期为后续研究提供参考。

[关键词] 新课标; 体育教学; Citespace; 可视化分析

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13568

中图分类号: G807

文献标识码: A

Research Status, Hotspots, and Trends of School Physical Education Teaching from the Perspective of the New Curriculum Standards ——Analysis Based on CiteSpace Knowledge Graph

LIU Lirong, YUAN Jixue*, WANG Xiaowan

College of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract: Using the relevant research references on physical education teaching under the new curriculum standards included in CNKI as the data source and Citespace software as the tool, a knowledge graph analysis was conducted on 767 academic journal articles selected from 2003 to 2024. This study conducts research and analysis from six aspects: age distribution and research stage, author collaboration network, literature publishing institution, keyword co-occurrence, keyword clustering, and keyword emergence. The results indicate that the research on physical education teaching has continued to rise in recent years, with an overall increase in the number of publications, but there is relatively little cooperation between authors and research institutions. The hot topics revolve around "core competencies", "primary school physical education", "teaching design", and so on. Suggestions were put forward to deepen the interpretation of the new curriculum standards, broaden the scope of teaching research, optimize teaching paths, etc., in order to provide reference for subsequent research.

Keywords: new curriculum standards; physical education teaching; Citespace; visual analysis

引言

《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》的颁布, 打破了原有的教学大纲, 反映了课程改革所倡导的基本理念。全面贯彻党的教育方针, 调整和改革基础教育的课程体系、结构、内容, 构建符合素质教育要求的新的基础教育课程体系, 是现今的根本任务^[1]。学生作为新课标的受众群体, 身心发展情况备受关注。而体育教学是有目的和有组织的教育过程, 主要是传授体育知识、技术与技能, 增强学生的体质, 培养其道德、意志、品质等内容。使学生不仅掌握体育和卫生保健知识、基本的运动技术和技能, 还能在生理、心理、成功和乐趣的体验中, 实现身心的健康发展。随着最新课程标准的实施, 体育教学之前的发展状况以及未来的发展趋势就愈发值得思考。Citespace 是一个容纳量很大的文献分析工具, 它的主要作用是在科学文献中识别并显示科学发展新趋势与新动

态, 它具有“图”和“谱”的双重性质^[2]。目前已广泛用于体育学科, 为此本研究选用 CiteSpace 文献计量工具对新课标下的体育教学进行定性和定量双重分析, 探讨目前国内体育教学研究的现状、热点和未来趋势, 期望为体育教学的理论和实践提供借鉴和启发。

1 数据获取与研究方法

1.1 数据获取

本次研究以中国知网为检索平台, 以“新课标”“体育教学”“体育教学现状”“学校体育教学”等为检索主题, 检索条件设置为精确, 时间为 2003—2024 年, 来源类别为文献, 截至 2024 年 4 月 10 日, 人工筛选出不符合的文章最终确立 767 篇文献样本。为了更好地对这些文献进行研究分析, 将作者、关键词、摘要等内容以 Refwork 的格式导出, 以 Citespace 软件为支撑对所选文献进行研究分析^[3]。

1.2 研究方法

使用由 Chaomei Chen, Drexel University 开发的可视化文献分析软件, 将筛选得到 767 篇文献数据导入, 并进行文献数量、发表年份、作者以及发文机构等内容的归纳总结, 将文献的作者、机构、发表时间和关键词等信息进行可视化^[4]。通过深入解析这些数据, 可以更好地掌握目前体育教学领域的研究现状、热点和未来趋势。

2 研究结果与分析

2.1 作者合作网络分析

分析作者共现图谱可以有效反映新课标下体育教学领域内, 各个学者之间的发文数量和合作情况以及对该领域所做出的学术贡献。将筛选的文献导入 CiteSpace 运行, 作者共现图谱中 $N=299$, $E=58$, $D=0.0013$ 说明作者之间存在一定程度的合作, 但是联系不密切, 暂未形成合作的网状系统, 总体上呈散状分布。通过对 299 个节点分析, 可以看出谢翔、蔡中、刘大军、刘汉坤、庞志、梁家劭等作者, 发文数量较多对该领域的贡献较大。首先发文量最多的是谢翔, 该作者针对西部地区体育教育专业课程资源开发与利用能力的培养发表了看法^[5], 对新课标下体育教学课堂动态生成的内涵和成因作出了分析^[6], 对体育教育专业学生培养新课标理念提出了自己的见解^[7], 对体育教育专业学生教学能力提出了新要求^[8], 对教学设计能力现状作出了剖析^[9], 共发表了 5 篇文献, 为教师和学生提高自身教学能力提供了借鉴。其次是梁家劭和刘汉坤, 他们围绕农村体育师资^[10]、农村体育自然资源对新课标的实施提出了自己的见解^[11], 共同合作发表了 2 篇论文。刘大军和蔡中则是围绕新课程标准下高校体育舞蹈的实践程序如何构建发表了自己的看法^[12-13]。新课标贯穿了体育教学的全过程, 面对日趋复杂的研究问题, 学者之间通力合作积极构建卓效协作团队, 才是解决问题的重要基石。

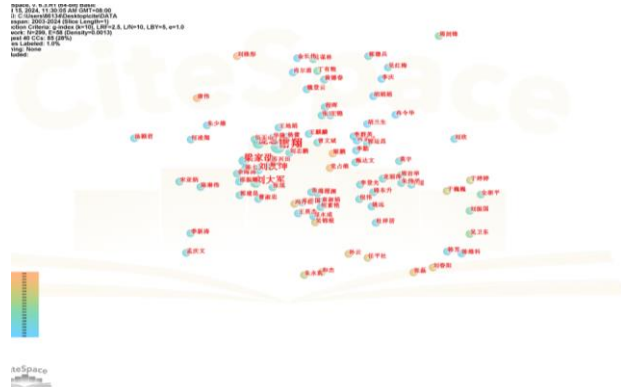


图1 作者共现图

2.2 文献发文机构分析

如图2所示本次研究涉及的机构有 245 个, 其中发文数量最多的南京体育学院, 共发 8 篇文章。其次是华中师范大学, 发了 7 篇文章。青海师范大学、云南师范大学、北京体育大学, 各发 4 篇文章。除此之外, 发文 1~3 篇

的机构有 240 个占总额的 98%。通过可视化结果可以看出各机构之间合作较少, 极少数为同地区学校间的合作研究, 但是大部分都属于独立研究。比如西南地区相对密集的合作关系主要集中在边疆地区, 主要是云南大学、云南师范大学、云南省香格里拉县金江镇小学、云南省昆明市度假区衡水实验中学, 这些均属于同区域的研究。虽然我国参与体育教学领域的研究机构较多, 但是尚未形成广泛的合作关系, 不能及时实现资源间的互通有无。且各地区的科研水平参差不齐, 也减慢了体育教学发展的步伐。



图2 机构合作分析

2.3 年代分布与研究阶段

对于体育教学的发展趋势来看, 可以分为以下五个研究阶段^[14]。

(1) 引进和改造期 (1949—1957 年) 新中国成立初期, 体育课程目标主要以增强学生体质为主。在这个阶段, 体育课程开始引入苏联的教育模式, 对原有的体育课程进行改造。这一时期的体育课程目标主要是培养学生的劳动观念和集体主义精神, 为国家建设服务。

(2) 停滞期 (1958—1977 年) 受文化大革命的影响, 体育课程目标在这个时期基本处于停滞状态。体育课程被削弱, 重视程度降低。直至 1977 年, 国家开始重新关注体育教育, 体育课程目标逐步得到恢复和发展。

(3) 恢复与重建期 (1978—1999 年) 改革开放后, 我国体育课程目标开始重新构建。1985 年, 《全日制普通中学体育教学大纲》明确提出, 体育课程的目标是培养学生的身心素质, 增强体质, 发展运动技能。此后, 体育课程目标逐渐转向关注学生的身心健康和兴趣爱好。

(4) 快速发展期 (2000—2019 年) 21 世纪初, 我国体育课程目标得到了迅速发展。2001 年, 《全日制义务教育体育与健康课程标准》明确提出, 体育课程的目标是培养学生的健康生活方式, 提高身心健康水平, 发展运动技能和体能^[15]。此后, 体育课程内容不断丰富, 注重学生的个性化发展和兴趣培养等。

(5) 深化改革期 (2020 年至今) 近年来, 我国中小学体育课程目标正在经历深刻的变革。2022 年, 《义务教育体育与健康课程标准》发布, 体育课程目标进一步完善。新课标强调培养学生的健康意识、运动兴趣和能力, 以及团队合作精神。此外, 新课标还增加了水上、冰雪、飞盘、

滑板、轮滑等时尚运动项目,旨在激发学生的兴趣和热情。从历年发表文章数量看出,在2022年颁布的最新课程标准引起了学界的广泛关注,发文数量是历年之最达到了404篇。

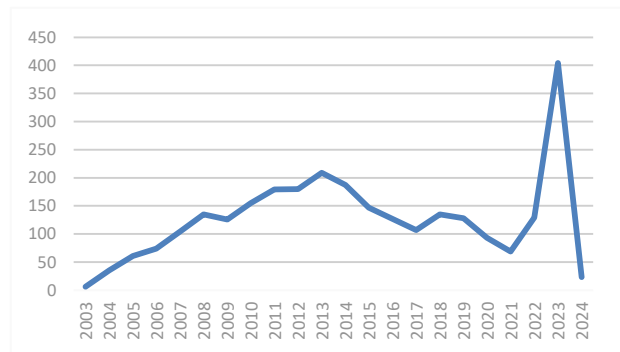


图3 历年知网发表数量

2.4 关键词共现分析

通过对选中的767篇文献关键词的分析,可以揭示出数据背后新课标下体育教学的规律,对体育教学的研究现状有着更清晰的认识。通过关键词共现分析,得出信息N=249, E=288, D=0.0093。高频关键词为新课标(631次)、体育教学(138次)、体育教师(48次)、小学体育(34次)、对策(28次)、高中体育(24次),主要涉及到健康第一、核心素养、教学改革、中学体育等方面内容。中介中心性能够反映一个关键词在整个共现图谱中的“中介链接”效应,对整个研究文献的支架起连接作用。文献计量学常将中介中心性 Centrality ≥ 0.1 的关键词定义为研究热点,其中高于0.1的关键词有:对策(Centrality=0.73)、体育教育与(Centrality=0.71)创新(Centrality=0.4)、田径教学(Centrality=0.34)、农村(Centrality=0.14)等^[2]。高频关键词与中介中心线互为辅证,在图谱中关键词频次以节点大小表示频次、节点越大,节点连线越密集,说明中心性越高反之亦然。

Centrality: 0.1 to 0.8 (0.1 to 0.8)
Size: 10 to 100 (10 to 100)
Color: 1 to 10 (1 to 10)
Layout: Force-directed (Force-directed)
Pruning: Pathfinder (Pathfinder)
Modularity Q=0.8542
Weighted Mean Silhouette S=0.9905
Excluded: 0



图4 关键词共现分析

2.5 关键词突现分析

突现词主要反映的是短期内反复出现的词,根据出现的频率可以反映新课标下学校体育教学的研究动态和最

新研究热点。通过对某些年份出现的主题词、关键词衰落或者兴起的情况,在一定程度上能够了解到该研究领域的研究状况,有利于对前人的研究进行归纳总结对后续的研究提供理论基础。对新课标下体育教学相关文献进行关键词突现分析(图5),结果表明,“核心素养”从2019年到2024年,一直备受业界学者的青睐,突现强度达到了9.01,也是今后继续专研的方向。此外“体育课和中学”突现强度均为3.78,“小学体育”为8.36,“高中体育”为4.21说明开始从不同年龄阶段关注到体育教学对学生的发展,研究内容注意广度逐渐扩展^[2]。从图可以看出“核心素养、小学体育、教学设计”三个研究领域的连线不断延伸,意味着是该领域的未来研究方向,在今后应该加大研究力度,持续关注其发展变化。

Top 8 Keywords with the Strongest Citation Bursts

Keywords	Year	Strength	Begin	End	2003 - 2024
体育教师	2005	3.19	2005	2009	
中学	2004	3.78	2007	2013	
体育	2006	3.17	2007	2009	
体育课	2004	3.78	2010	2012	
高中体育	2012	4.21	2017	2020	
核心素养	2019	9.01	2019	2024	
小学体育	2004	8.36	2019	2024	
教学设计	2022	3.6	2022	2024	

图5 关键词突现分析

2.6 关键词聚类分析

Q=0.8542, S=0.9905
Modularity Q=0.8542
Weighted Mean Silhouette S=0.9905
Excluded: 0

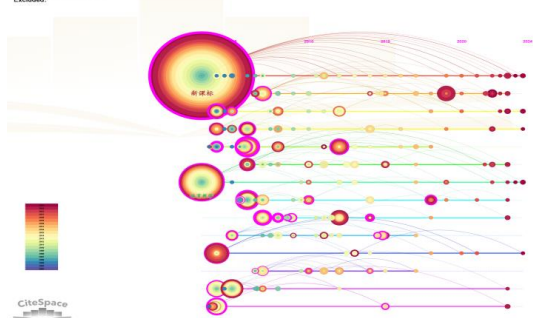


图6 关键词聚类分析

通过对关键词聚类分析,能了解该聚类所涵盖的研究重点。根据衡量聚类质量的指标模块值Q > 0.3 时说明聚类结构显著, Q > 0.5 时说明聚类合理, Q > 0.7 时说明聚类高效且具有说服力^[16]。本图谱显示 Q=0.8542, 高于0.7, 表明该聚类说服力较大,具有深远意义。而平均轮廓值(S)为0.9905,超过了0.5的合理阈值,说明聚类结果比较客观可靠。从图6可以看出,本次聚类一共包含13个簇,包括体育新课标(#0)、中学体育(#1)、体育课程(#2)、中小学(#3)、对策(#4)、学校体育(#5)、体育教学(#6)体育(#7)、初中体育(#8)、中学生(#9)、小学体育(#10)教学模式(#11)、体育教师(#12)、小学(#13)。对聚类密集的3个模块进行分析发现,中学体育(#1)包括了“教学设计、健康教育、微课、师生关系”等关键词;教学模

式(#11) 包括了“分层教学、优化探讨、一体化、”等关键词; 小学体育(#10) 包括了“合作训练、体操技巧、创新研究、”等关键词。通过深入分析聚类内容, 可以总结新课标下体育教学的主题架构、发展趋势和研究热点。

3 结论与建议

分析作者合作网络可以发现些许作者之间存在着相关程度的合作, 不过这种协作停留在浅层, 合作力度在今后还应该加强。大部分学者之间尚未搭建交流沟通的桥梁, 这种闭门造车之势可能会阻碍今后该领域的发展。因此, 今后密切学者间的交流合作是产出高质量文章的关键之举, 是打造该领域学术圈的必要措施, 也是推动体育教学研究改革创新的重要途径。从机构合作分析得知, 与体育教学有关的科研机构基本上都是独立研究, 且有稀疏合作关系的也主要集中在地方高校, 没有打破区域间的限制。使得体育教学研究在一定程度上也彰显着地域特色, 没有实现新课标教学共性与个性的有机结合。在今后研究机构应该缔造更多的交流机会, 实现信息互通、资源统合的局面, 进而推动学术事业的大阔步向前。

从我国体育教学演进历史发展情况来看可以分为五个发展历程: 体育教学研究的引进改造期、停滞期、恢复重建期、快速发展期、改革深造期。后疫情时代人们更加重视身体健康的发展, 青少年作为群体的一部分, 其身心健康备受关注。学校作为教书育人的场所理应不断优化教学设计, 为推动我国体育教学的发展建言献策。在未来的研究中, 体育从业者应在新课标的引领下强化跨学科融合, 努力挖掘更多崭新的研究方向和课题, 持续推进体育教学的创新。

通过对关键词的共现、突现和聚类分析, 发现新课标视角下的学校体育教学研究内容在不断丰富, 研究方向逐渐呈多元化态势。从刚开始的以核心素养为中心的研究逐渐关注到教学设计、教学策略、教学模式、体育教师等内容, 研究范围在不断扩大。虽然从新课标发布以来, 发文数量在逐渐增加, 但是发文质量还有待加强, 重视研究内容多样化的同时还应兼顾到文本的质量。其次对历年的文献进行剖析时发现存在对新课标的解读不深刻, 对于相关概念的界定比较模糊, 对于新课标下的新内容具体实施路径还有待完善等问题。所以, 在今后的研究中应该加强对新课标的解读, 提出更多优化教学设计的方案, 根据小学、初中、高中学生的身心特点针对性地选择教学方法和手段等, 做到以小见大, 以点带面, 不断查漏补缺。多方主体应携手并进助推体育教学迈向新台阶, 持续为我国教育事业的高质量发展添砖加瓦。

【参考文献】

[1] 畅婉如, 王静宜. 从“三维目标”到“核心素养”: 我国体育与健康课程育人转向[A]. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(二)[C]. 北京: 中国体育科学学会, 2023.

[2] 杨景诒, 温晓利. 基于 CiteSpace 的国内体育空间研究现状及热点分析[J]. 建筑与文化, 2024(2): 41-43.

[3] 傅常浩, 周君华, 侯秀丽, 等. 嬗变、聚焦与展望: 基于 CiteSpace 的体育教学模式知识图谱分析[J]. 沧州师范学院学报, 2024, 40(1): 103-109.

[4] 代勇真, 方鸿志. 二十年挫折教育研究(1997—2017)——基于 CSSCI 与核心期刊数据库的 citespace 可视化分析[J]. 绍兴文理学院学报(教育版), 2018, 38(10): 27-35.

[5] 朱永平, 谢翔, 廖小梅. 新课标理念下西部地区体育教育专业学生体育课程资源开发与利用能力的培养[J]. 体育科技文献通报, 2008(11): 64-66.

[6] 庞志伟, 谢翔. 浅析新课标背景下体育课堂教学中的动态生成[J]. 体育科技文献通报, 2008(9): 5-6.

[7] 廖小梅, 谢翔. 浅谈新世纪体育教育专业学生新课标理念的培养[J]. 体育科技文献通报, 2008(7): 7-8.

[8] 廖小梅, 谢翔, 伍丁山. 论新课标下对体育教育专业学生体育教学能力的新要求[J]. 体育科技文献通报, 2008(6): 17-18.

[9] 庞志伟, 谢翔. 高校体育教育专业学生教学设计能力培养的研究——基于新课标生成教学理念的思考[J]. 辽宁体育科技, 2008(3): 81-84.

[10] 刘汉坤, 余海涛, 梁家劭. 充分开发农村自然资源促进体育新课标的实施[J]. 肇庆学院学报, 2007(2): 81-84.

[11] 刘汉坤, 梁家劭, 陈七, 等. 优化农村体育师资 加快体育新课标的实施[J]. 肇庆学院学报, 2006(5): 61-65.

[12] 蔡中, 刘大军, 苏兴田, 等. 高校体育舞蹈教学实践程序的构建[J]. 甘肃联合大学学报(自然科学版), 2010, 24(6): 119-121.

[13] 蔡中, 刘大军, 张成, 等. 新课程标准下的高校体育舞蹈[J]. 天水师范学院学报, 2007(5): 100-101.

[14] 吕钊, 唐炎. 我国体育课程改革参照的历史考察[J]. 体育科学, 2024, 44(2): 88-97.

[15] 肖丽娜. 德育渗透于初中体育教学的策略分析[J]. 新课程研究(下旬刊), 2018(8): 129-130.

[16] 丁宝帅, 李振, 张莎. 我国高职体育领域研究现状、热点及发展脉络——基于 CiteSpace 的文献计量与可视化分析[J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2024, 26(2): 70-80.

作者简介: 刘利容(1999—), 汉族, 四川宜宾人, 硕士在读, 云南师范大学体育学院, 研究方向: 体育教学与训练;
*通讯作者: 袁际学(1970—), 男, 汉族, 云南昆明人, 硕士, 教授, 云南师范大学体育学院, 研究方向: 体育教学与训练等; 王晓婉(1994—) 汉族, 河南洛阳人, 硕士, 讲师, 云南师范大学体育学院, 研究方向: 体育教学与训练等。

后疫情时期高校学生体育锻炼行为养成对体质健康的促进研究

黄钊林 段及丞

广州民航职业技术学院, 广东 广州 510403

[摘要] 本研究通过文献资料法、问卷调查法等研究方法, 对粤港澳大湾区多所高校的学生和体育教师进行抽样调查, 对普通大学生后疫情时期普通高校学生的焦虑状况、体质健康状况、体育锻炼行为养成进行分析与研究。结果表明: (1) 大部分学生对自身健康状况存在主观与客观的评估差异; (2) 受疫情直接或间接影响, 心理焦虑在大学生群体中普遍存在; (3) 大部分学生认为体育锻炼对改善焦虑, 促进体质健康有积极作用。为此, 在汇总分析学生锻炼习惯及运动频次等要素的基础上制定锻炼量表, 分别从提升学生体育素养、优化硬件设施、建立完善高校校园体育锻炼长效机制等方面提出相应建议, 为促进高校学生体质健康提供参考。

[关键词] 高校学生; 体育; 体质健康; 锻炼; 研究

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13556

中图分类号: G807

文献标识码: A

Research on the Promotion of Physical Fitness and Health by Developing Physical Exercise Behavior among College Students in the Post Pandemic Era

HUANG Zhaolin, DUAN Jicheng

Guangzhou Civil Aviation College, Guangzhou, Guangdong, 510403, China

Abstract: This study conducted a sampling survey of students and physical education teachers from multiple universities in the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area through literature review, questionnaire survey, and other research methods. The study analyzed and researched the anxiety status, physical health status, and physical exercise behavior development of ordinary university students during the post epidemic period. The results indicate that: (1) Most students have subjective and objective differences in their evaluation of their own health status; (2) Due to the direct or indirect impact of the epidemic, psychological anxiety is widespread among college students; (3) Most students believe that physical exercise has a positive effect on improving anxiety and promoting physical health. To this end, based on the summary and analysis of students' exercise habits and frequency, an exercise scale was developed, and corresponding suggestions were put forward from the aspects of improving students' physical literacy, optimizing hardware facilities, and establishing a long-term mechanism for physical exercise on university campuses, providing reference for promoting the physical health of university students.

Keywords: college students; sports; physical health; physical exercise; research

引言

后疫情时代, 高校学生应如何在“阳康”的基础上进行业余体育锻炼, 每周进行体育锻炼的频度、强度和持续时间如何安排, 成为了当下亟须解决的关键问题。通过查阅知网等检索平台, 目前对于体育锻炼的研究较多, 但对于后疫情时期心理健康、体质健康与体育锻炼的关联研究相对空白。同时, 文献研究已经证明运动是良药, 运动时多巴胺的分泌能在一定程度上缓解焦虑情绪, 对改善人的身心健康发挥着关键作用。因此, 后疫情时期高校学生体育锻炼行为的研究对丰富后疫情时期学生的体育生活, 提升身心素质, 促进体质健康水平发展具有一定的意义。

1 疫情时期大学生体质健康状况、体育活动状况和心理活动状况的现状分析

为深入研究后疫情时期大学生身心发展与锻炼行为现状, 本研究针对粤港澳大湾区多所高校进行抽样调

研, 发放《后疫情时期大学生心理焦虑调查量表》《大学生日常体育锻炼行为研究调查问卷》《大学生体育活动等级量表》, 共计样本量 589, 问卷涵盖了受访者的心理焦虑感受、影响因素、应对方式, 以及体育锻炼的动机、习惯和健康状况等多个方面。通过问卷回收统计, 从心理健康、体质健康、体育锻炼行为和体育活动量方面进一步明晰体育锻炼行为养成对体质健康的促进的关系。

1.1 后疫情时期大学生体质健康现状

根据本次问卷针对学生体质健康的自评调查结果显示(图 1), 大部分受访学生均认为自己的身体比较健康, 其中“非常健康”占比 27.5%, “比较健康”44.14%, 仅有 28.35%的学生认为自己身体健康存在隐患, 其中, 认为自己身体“不太健康”的学生占比为 4.75%, “很不健康”的占比为 1.53%。由此可见, 后疫情时期, 大部分学生主观上对自身的体质健康持乐观态度。

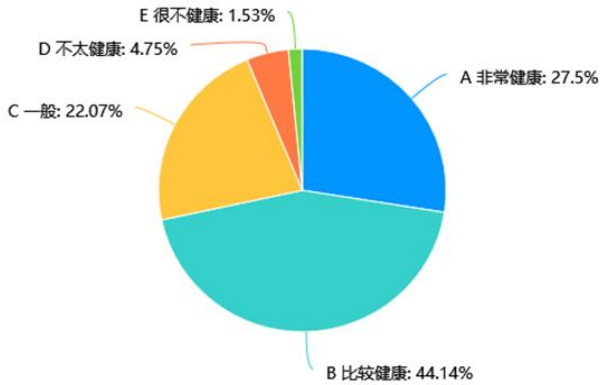


图1 学生体质健康自评情况

然而,根据客观症状调查的结果表明,有82.85%的学生在后疫情时期曾受到或正在经受乏力、失眠、头痛、食欲不振等症状困扰,其中“偶尔”出现症状的学生占比高达38.17%,有9%的学生表示“经常”出现上述症状。同时,根据关于“最近一次体质健康测评”结果(图2)呈现,评分为“优秀”的学生占比仅为25.98%,仍有21.73%的学生评分处在“不合格”边缘。

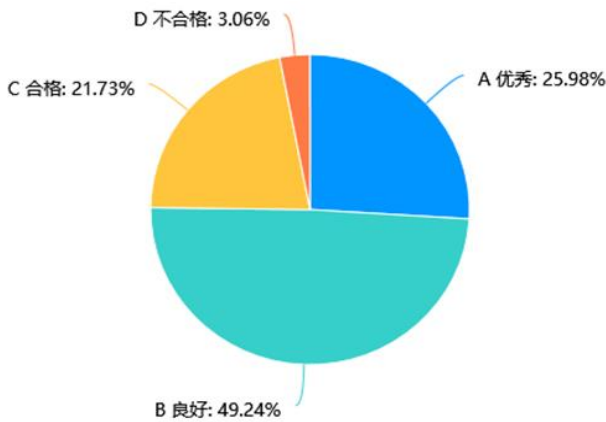


图2 最近一次学生体质健康测评结果

由此可见,大部分学生可能存在对自身健康状况的主观评估偏差,缺乏对真实健康状况的客观认知,存在主观与客观健康评估的差异。同时,高比例的学生在后疫情时期出现乏力、失眠、头痛等症状,尤其是有近10%的学生表示经常性地出现这些问题,反映了学生在应对压力和适应新的生活节奏时,健康管理和调适能力的不足。为此,健康管理和实际体质健康状况上存在着一些挑战和需求,需要通过教育、健康管理和支持体系的建立,提升学生的整体健康水平和健康意识。

1.2 后疫情时期大学生体育活动现状

在调查大学生“经常参加体育项目”(图3)及“擅长项目”(图4)结果显示,跑步是被调查者中最经常参加的体育项目,占比71.48%。其次是慢走(39.73%)、羽毛球(41.09%)、篮球(39.9%)和乒乓球(22.75%)。相对而言,健美操、瑜伽、匹克球、啦啦操、定向运动和街

舞等项目的参与比例较低,分别不超过6.28%。其中,大部分人(58.57%)认为自己擅长1~2项体育运动,其次是擅长3~4项体育运动的人群(20.03%),少部分人认为自己擅长5项以上的体育运动(7.3%),为自己一项运动也不擅长的占比为14.09%。整体来看,大多数人认为自己擅长1~4项体育运动,拥有较好的运动基础。

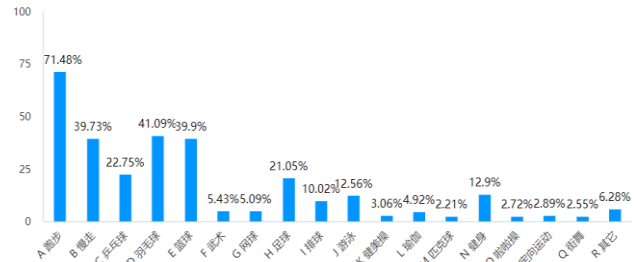


图3 学生经常参与运动项目情况

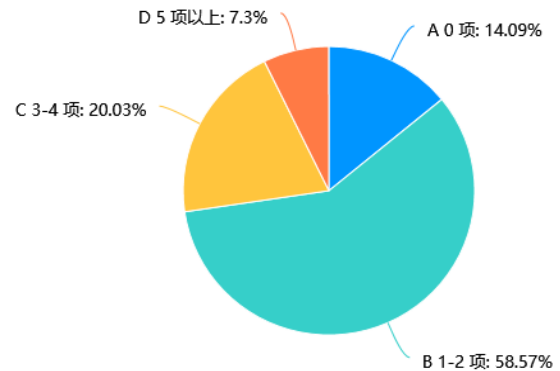


图4 学生擅长的运动项目数

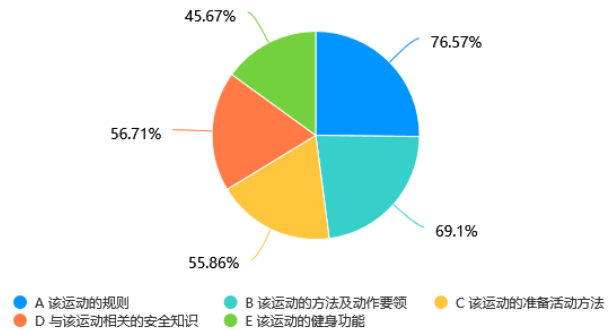


图5 学生对运动项目了解偏好

同时,图5关于“运动项目了解偏好”的调查结果表明,多数学生对所选项目“运动的规则”和“运动的方法及动作要领”了解更多,分别占比76.57%和69.1%。其次是“运动相关的安全知识”和“运动的准备活动方法,分别占比56.71%和55.86%,对于“运动的健身功能”了解较少,占比45.67%。由此可见,参与者更倾向于关注该运动的规则和方法,对安全知识、准备活动方法和健身功能的关注度较低。

1.3 后疫情时期大学生心理活动的调查研究

1.3.1 大学生心理焦虑现状分析

图6为大学生心理焦虑频率调查结果,根据数据表格

显示,心理焦虑“很少”的人数占 47.54%，“偶尔”占 39.22%，“经常”占 10.36%，“总是”占 2.89%。可以看出,大多数人表示心理焦虑的频率是很少或偶尔,而经常和总是的比例相对较低。由此可见,在后疫情时期,虽多数人的焦虑程度相对较轻,未达到经常或总是出现的程度,但心理焦虑在大学生群体中普遍存在。

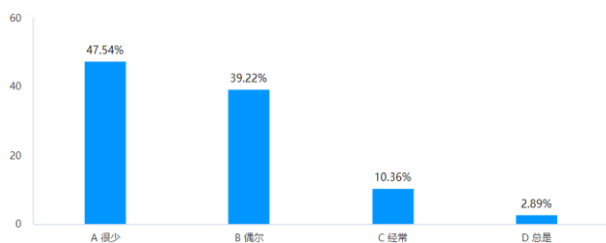


图6 学生心理焦虑频率

关于导致焦虑原因的调查结果显示(图7),导致心理焦虑的主要因素主要包括学业压力(78.95%)、就业压力(59.59%)、社交压力(42.78%)、经济困难(35.99%)等,其中,学业压力是最主要的因素,其次是就业压力和社交压力。虽然直接受疫情影响造成心理焦虑的比例相对较低(约11.38%),但疫情产生的复合影响效应对社会经济、就业市场等方面的间接影响,进一步加剧了学生的学业和就业压力,从而间接影响了心理健康。

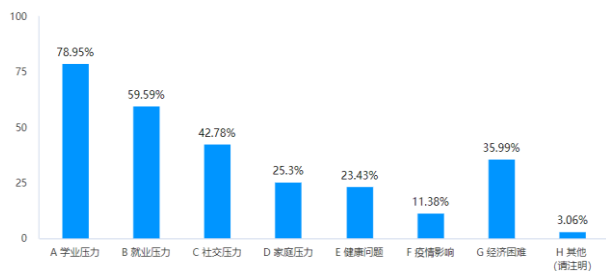


图7 学生心理焦虑主要因素

这些调查结果反映了后疫情时期大学生心理健康面临的复杂挑战:高压学业环境、就业不确定性、社交压力以及疫情带来的经济和心理影响。为了改善大学生的心理健康状况,需通过系统性的支持措施,包括心理健康教育、心理咨询服务和社会支持网络的建立,以帮助学生有效应对和缓解这些压力。

1.3.2 大学生心理问题自身应对现状分析

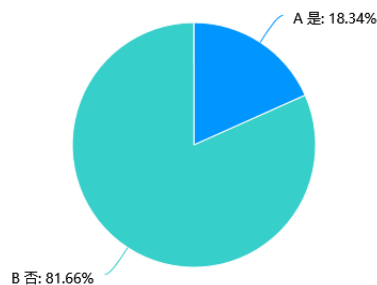


图8 寻求心理健康服务来缓解焦虑

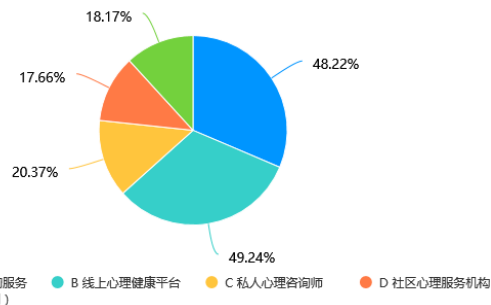


图9 寻求过心理健康服务

在针对“是否寻求过心理健康服务来缓解焦虑”(图8)这一问题的调查结果显示,81.66%的受访者未寻求过心理健康服务。仅有18.34%的受访者寻求过心理健康服务来缓解焦虑。其中,在“寻求过心理健康服务”的人群中(图9),通过线上心理健康平台(49.24%)和学校心理咨询服务(48.22%)获得帮助的比例最高。其次是通过私人心理咨询师(20.37%)和社区心理服务机构(17.66%)获得帮助的比例。

由此可见,大多数受访者在面对焦虑时选择不寻求心理健康服务,可能存在对心理健康服务的认知不足或者其他原因导致他们选择自行缓解焦虑。因此,除需加强对心理健康服务的宣传和教育,提高人们对心理健康服务的认知和利用率外,应寻求新的综合方法应对和支持。

1.3.3 体育锻炼对大学生心理问题的影响分析

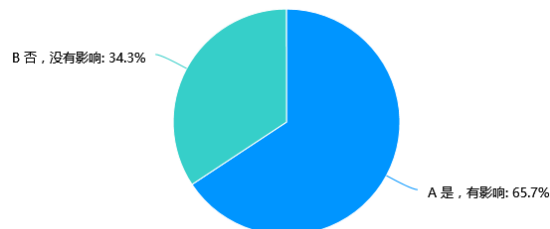


图10 体育锻炼对焦虑情绪影响

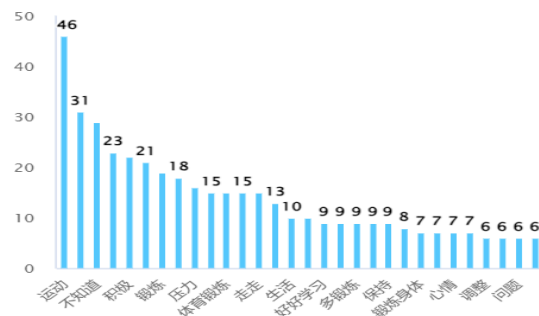


图11 “疫情后应该如何更好地面对心理压力”词频分析

在图10关于体育锻炼对焦虑情绪影响的调查结果显示,有65.7%的人认为参加体育锻炼对自己的心理焦虑程度有好的影响,仅34.3%的人认为没有影响。这表明大多数人认为参加体育锻炼对缓解心理焦虑有着较为积极的作用。

同时,在关于“您认为大学生在疫情后应该如何更好地面对心理压力”的回答词频分析(图 11)中,与体育锻炼相关的“运动”“锻炼”分别出现频率达 46 次、21 次,“走走”为 15 次,这一结果显示了学生在应对心理压力时倾向于通过体育锻炼来减轻焦虑和压力,在面对心理困扰时,学生认为可以通过运动获得心理健康上的积极效果。其次“不知道”出现频次为 31 次,这一结果表明部分学生在出现心焦虑时,缺乏心理压力的应对策略。



图 12 “大学生应如何更有效地管理自己的心理健康”词频图

在图 12 “大学生应如何更有效地管理自己的心理健康”的回答词频分析结果中,与体育锻炼相关的“运动”“活动”和“锻炼”分别出现次数为 49 次、9 次和 11 次。由此可见,大多数参与者认为参加体育锻炼可以对自己的心理焦虑程度产生积极影响,由此可反映学生对体育活动作为缓解心理压力和焦虑的一种有效方式的认同,表明了学生普遍意识到体育锻炼在心理健康管理中的重要性,这种认知可能促使他们更倾向于选择运动来调节心理状态。

研究表明,体育运动对促进心理健康、缓解压力、提高情绪状态、增强认知能力等方面有着较为积极的作用^[1]。在关于该问回答中与体育锻炼相关的词语频繁出现,同样说明学生普遍认为体育活动中是管理和改善心理健康的有效途径。

2 后疫情时期高校学生体育锻炼量表及方法制定

上述调查结果凸显了体育锻炼在大学生健康管理中的地位,强调了推广和支持体育活动对促进学生身心健康的重要性,同时也提示需要在校内建立健康促进计划,鼓励和支持学生积极参与各种形式的体育活动,以确保其心理健康水平,增强抗压能力,提高生活质量。为更好的促进锻炼与健康的结合,通过制定不同等级的体育锻炼计划和活动,让更多的学生参与到体育锻炼中去,减少和缓解学生后疫情时期产生的焦虑等心理问题,贯彻落实“走下网络、走出宿舍、走向操场”的理念,养成良好的课余体育锻炼习惯,提高学生整体体质健康水平。

2.1 学生体育锻炼强度、时间、频率现状分析

2.1.1 体育活动的锻炼强度分析

图 13 为本次研究大学生参与课外活动的 5 种强度等级分布,根据数据表格显示:轻微运动的比例为 24.45%,小强度的不太紧张的运动比例为 19.35%,中等强度较激烈持久运动比例为 17.66%,呼吸急促、出汗很多的大强度的、但并不持久的运动比例为 35.14%,呼吸急促、出汗很多的大强度的持久运动比例为 3.4%。

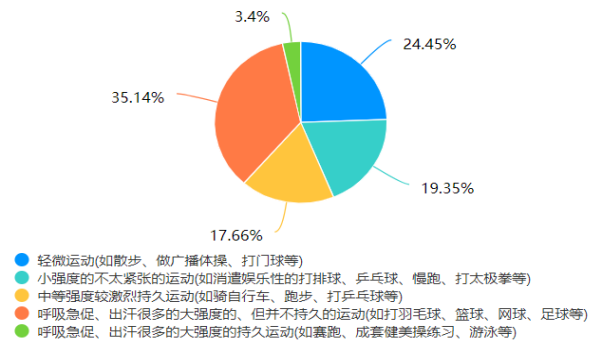


图 13 体育锻炼强度分布

从中可以看出,大多数人选择呼吸急促、出汗很多、大强度但并不持久的运动作为他们的体育锻炼项目,这反映了在时间有限的情况下,学生更倾向于选择能够快速达到身体反应和运动效果的高强度运动,而不是长时间持续的低强度运动。

2.1.2 体育活动的锻炼时间分析

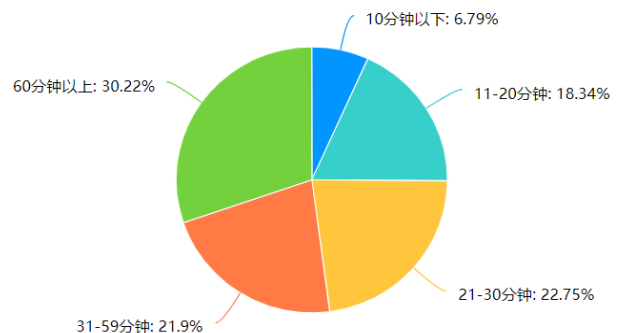


图 14 参与体育锻炼持续时间

(图 14)显示,参与者在进行体育活动时,一次的持续时长主要集中在 60 分钟以上,占比 30.22%,其次是 21-30 分钟,占比 22.75%。相较之下,10 分钟以下的时长选择最少,仅占比 6.79%。整体来看,参与者更倾向于进行较长时长的强度体育活动。

2.1.3 体育活动的锻炼频率分析

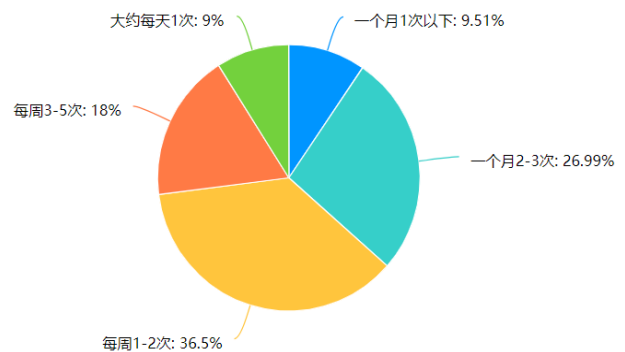


图 15 参与体育活动频率

参与体育活动频率（图 15）主要集中在每周 1~2 次（36.5%）、一个月 2~3 次（26.99%）和每周 3~5 次（18%）三个选项上，分别占比超过半数。相对而言，一个月 1 次以下（9.51%）、大约每天 1 次（9%）的选项被选择的次数较少。整体来看，大多数人每周进行体育活动的次数在 1~3 次之间。参与者在体育活动的频率上呈现出明显的集中趋势，多数人选择每周 1~3 次进行体育活动，而较少的人选择每天或每月仅做一次。

综合来看，这些数据表明大学生在后疫情时期的体育锻炼行为存在着对高强度、较长时长的运动活动的偏好，同时也暴露出时间利用和运动频率管理上的一些潜在问题，需要通过针对性体育活动量表制定干预来促进更加均衡和有效的体育锻炼习惯。

2.2 体育活动量表及锻炼方法制定

根据后疫情时期大学生体育活动的项目、参与频率及偏好现状等综合结果，在锻炼方法制定时，应充分考虑到项目的普及性和吸引力，同时提供更多关于安全知识、准备活动和健身效果的教育和支持，以帮助学生全面发展体育运动能力和健康意识。

表 1 体育锻炼建议量表

强度	表现	对应项目	建议频次	持续时间
低	轻微运动	慢走、瑜伽等	每日 2~3 次	15 分钟以下
	小强度的不太紧张的运动	慢跑、匹克球、跳绳、武术、徒手操等	每周 4~6 次	15~29 分钟
中	中等强度较激烈持久运动	中距离跑、游泳、健美操、街舞、乒乓球、啦啦操、定向运动等	每周 3~5 次	30~59 分钟
高	呼吸急促、出汗很多的大强度但并不持久的运动	篮球、足球、排球、羽毛球、网球、健身等	每月 4~8 次	60~90 分钟
极高	呼吸急促、出汗很多的大强度的持久运动	长跑	每月 2 次以下	90 分钟以上

表 1 为结合本次调查获取学生体育活动热衷项目的综合选择，依据运动强度、频次、持续时间的收集结果所提出的体育锻炼建议量表。分为低、中、高、极高四种运动强度，根据表现对应区分 20 余个项目供学生参考。

慢走、瑜伽及慢跑等项目属持续时间短、长间歇低强度运动，分别建议学生每日进行 2~3 次、每周 4~6 次。关于焦虑现状与体育锻炼的修复作用研究结果表明，运动的频次对改善心理问题有较为积极的作用^[2-3]。同时，该类项目以有氧供能为主，提高参与频次有助于提升学生心肺基础及体态健康^[4]。

中等强度项目以中距离跑、游泳等项目为主，该类项目无氧供能参与，技能主导类项目居多，持续时间在 30~59 分钟，过程中不适感较低，参加该类项目有助于培养学生运动兴趣，促进学生协调、灵敏素质的提高，对改善运动表现、实现不同项目运动技能的正向迁移有一定的帮助。

高强度运动主要以篮球、羽毛球等大小球为主的项目，持续时间在 60~90 分钟，部分属于高强度间歇运动。同场对抗及格网对抗类项目在发展学生体能、增长技能的同时，更能激发学生的社交热情，陶冶情操，修养品行，培养学生的团队精神和向上精神，有助于提高社会适应能力，降低焦虑，促进身心健康的发展。研究表明，中高强度的运动对改善焦虑有较好的帮助^[5]。

长跑在本次建议量表制定中，指长呼吸急促、出汗量大、较长时间接近无氧阈值心率的长距离跑，持续时间在 90 分钟以上。适量参与该类运动有助于淬炼意志，激发自我效能感，提升身体极限水平及身体综合素质。但过度高频次、长时间、高强度运动在恢复不充分的情况下，对骨骼肌、人体关节、心脏功能^[6]造成损害，因此建议频次为每月 2 次以下。

总而言之，运动的强度受运动类型、运动方式、参与频次、持续时间、间歇时间及个体差异等多方面影响，不同的学生应结合自身实际情况，在范围内及时、适度地调整，遵循适宜负荷原则^[7]，选择适合自身的参与方式。

3 学生通过体育锻炼促进体质健康提升的策略

3.1 促进校园体育联动氛围，提升学生体育素养

体育素养认为是一种关于体质水平、体育意识、体育知识、体育行为、体育道德、体育技能、体育个性等与体育活动息息相关的一种综合素质与能力^[8]，提升学生体育素养是促进体育习惯养成及体质健康的重要抓手，要加快高校体育知识的普及化并提升学生的体育素养，应以提升体育教师执教水平、跨学科整合、活动竞赛等方面为落脚点。

首先，应提供平台为体育教师提供持续的专业培训和发展机会，提高其教学水平和教育质量。其次，将体育知识融入到不同学科的课程中，增强学生跨学科的综合认知。最后，学校应推动举办各类体育比赛，支持校际间、地域性的体育交流与合作，组织友谊赛和联赛，拓展学生的视野和竞技经验，吸引学生积极参与，培养学生的运动兴趣和竞技精神。

同时，推广多样化的体育项目和活动是校园体育氛围良性循环的基础，学校可以通过提供丰富多彩的体育课程和课外活动来吸引学生的参与。这些活动可以包括传统的体育运动，或飞盘、攀岩、轮滑等选修课项目，通过运动项目多样化，满足不同学生的兴趣和偏好，增进学生参与体育锻炼的积极性和持续性。

3.2 优化体育设施，确保硬件支持

除体育知识的普及外，优化体育设施，增进设备资源

的支持也是提升学生体质健康的重要策略。在调查中关于“影响参加体育锻炼的相关因素”中,有 36.33%的学生表示其参与锻炼的动机受场地及器械影响。

基于此,学校应加大力度保障体育设施的健全,如健身房、运动场地、游泳池等,以提供良好的体育锻炼环境。同时,还需制定全面、合理的场地、器材管理规章,确保体育设施、器材的维护和管理,在保证学生在锻炼过程中的安全和舒适感的前提下,延长场地器械的使用寿命。此外,学校应提加大对专业的指导人员的投入,如体育教练、健身指导等,帮助学生正确有效地进行体育锻炼,充分发挥锻炼的健康效益。

3.3 建立和完善高校校园体育锻炼的长效机制

健全高校校园体育锻炼的长效机制是学生体育锻炼行为养成与体质健康促进的有力保障。首先,学校应提供政策与平台支持,助力校园体育长期锻炼计划和项目落地,建立除大学生体质健康测试外更为细化的心理、体质健康评估测试系统,定期评估,制定针对不同群体、不同专业、不同年级的个性化的训练方案,确保学生不同时期、不同阶段的身心健康。

其次,应由体育教师为主导,设立学生的健康档案和体育活动跟踪系统,记录学生的体能测试结果、锻炼计划执行情况以及健康改善进展。通过数据分析和定期跟踪,及时发现问题并采取针对性的措施,保障学生的持续健康管理。

最后,在方案制定和系统评估的基础之上,完善学生参与体育锻炼的反馈机制,包括定期的满意度调查和意见收集,听取学生对体育设施、课程安排和教师、教练服务的建议,确保锻炼计划的及时改进和调整及调整,确保体育锻炼的科学性和时效性。

4 结语

总而言之,学生的体育锻炼行为养成对体质健康的促进具有较为积极意义,作为体育教育工作者,除关注教学质量的提升外,更应注重培养学生长期体育锻炼的习惯

养成。本研究通过系统的调查、数据收集与分析,制定体育锻炼活动量表,提出的方案和措施旨在帮助高校学生在今后疫情时期有效培养健康的体育锻炼习惯,为促进学生全面发展和身心健康提供参考。

基金项目:广东省高等职业院校教育与体育类专业教学指导委员会教育教学改革项目,高校学生体育锻炼行为养成对体质健康的促进研究(课题编号:2023G120)。

【参考文献】

- [1]陈静,陈阳.体育运动对心理健康的促进作用探析——评《体育运动与心理健康》[J].中国教育学刊,2024(4):129-130.
 - [2]Raglin J S. Exercise and mental health[J]. Sports Medicine,1990,9(6):323-329.
 - [3]梁思佳,刘刚,彭丽苹苏.后疫情时代在校大学生焦虑、抑郁的现状与体育锻炼的修复作用研究[J].体育科技,2023,44(4):38-40.
 - [4]韩明雪,刘畅.“健康中国”背景下瑜伽运动在健康促进中的优势探讨[J].当代体育科技,2020,10(31):251-253.
 - [5]刘春梅.不同强度有氧运动对女大学生状态焦虑及心率、血压影响的实验[J].首都体育学院学报,2008(1):66-68.
 - [6]王世强,吕万刚,常芸,等.马拉松运动对心脏的影响:生理适应和潜在风险[J].中国体育科技,2020,56(6):9-21.
 - [7]田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012.
 - [8]魏德琦.“体育强国”背景下太原市普通高校大学生体育素养现状与对策研究[D].太原:中北大学,2021.
- 作者简介:黄钊林(1984—),男,广东云浮,硕士,副教授,广州民航职业技术学院,研究方向:体育教学与训练;段及丞(1995—),男,广东梅州,硕士,助教,广州民航职业技术学院,研究方向:运动训练。

弹力带训练对青少年飞盘运动员下肢爆发力的影响

侯文懿 崔性赫 霍占东

佳木斯大学, 黑龙江 佳木斯 154000

[摘要]目的: 在飞盘比赛中, 运动员的下肢爆发力素质是决定运动员成绩好坏的关键因素。该文通过实验法对下肢爆发力训练进行深入的剖析, 为今后建立科学完善的飞盘训练方式提供支持。方法: 通过 6 周的随机对照试验干预, 测试弹力带训练对青少年飞盘运动员下肢爆发力的影响。该文采用文献研究法、实验法、数据分析法等研究方法, 对青少年飞盘运动员 100 米跑、立定跳远、原地摸高三项指标进行测试, 并对实验结果进行独立样本 T 检验。结果: 弹力带训练的实验组与只进行传统力量训练的对照组比较, 实验组的 100 米跑、原地摸高与对照组具有显著性差异 ($p < 0.05$)。结论: 采用弹力带训练的方式, 确实对青少年飞盘运动员的下肢爆发力素质有着积极的影响。

[关键词] 弹力带训练; 青少年; 飞盘运动员; 下肢爆发力

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13558

中图分类号: G84

文献标识码: A

The Effect of Elastic Band Training on Lower Limb Explosive Power of Adolescent Frisbee Athletes

HOU Wenyi, CUI Xinghe, HUO Zhandong

Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154000, China

Abstract: Objective: in frisbee competitions, the explosive power of athletes' lower limbs is a key factor determining their performance. This article provides an in-depth analysis of lower limb explosive power training through experimental methods, providing support for the establishment of a scientifically sound frisbee training method in the future. Method: through a 6-week randomized controlled trial intervention, the effect of elastic band training on lower limb explosive power of adolescent frisbee athletes was tested. This article adopts research methods such as literature review, experimental methods, and data analysis to test three indicators of adolescent frisbee athletes: 100 meter run, standing long jump, and stationary touch. The experimental results are subjected to independent sample T-test. Result: compared with the control group that only received traditional strength training, the experimental group with elastic band training showed significant differences ($p < 0.05$) in 100 meter running and standing height. Conclusion: the use of elastic band training does have a positive impact on the lower limb explosive power quality of adolescent frisbee players.

Keywords: elastic band training; adolescent; frisbee player; lower limb explosiveness

引言

随着人们对体育运动的关注程度不断增加, 各种体育运动在社会上的普及与发展, 使人的身体素质、机能等指标也在不断提高。飞盘是近年来在我国兴起的一项运动, 飞盘运动的快速变化, 是许多体育项目所无法比拟的, 对抗队间的快速转换, 冲刺, 阻挡等对选手的身体素质提出了更高的要求。此外, 良好的身体素质还可以帮助运动员在竞赛中降低对身体的伤害, 提高运动员的竞技水平。因此, 充分认识飞盘的体能特点, 并对其进行科学、系统的体能素质训练, 是保障运动员不受伤病困扰, 提高竞技水平的重要手段。

1 飞盘运动概述

1.1 飞盘运动的概念

飞盘是一种比较激烈和剧烈的运动, 通过将飞盘传给队友, 让队友在规定的范围内接手, 以此来获取一定的积分, 最终获胜。要想取得胜利, 参赛选手需要有良好的身

体素质, 快速的移动技术, 灵敏的判断和控制局面的能力。

1.2 飞盘运动的起源

飞盘是最早出现在美国的一项运动, 后来在世界范围内流传开来, 其比赛方式与规则也越来越多^[1]。从比赛的布局上来说, 飞盘场地有点类似于橄榄球, 都是长方形的。在参与者的组成和规则上, 飞盘运动与篮球在对抗、进攻、防守等方面有着很大的相似之处, 但由于缺乏篮球的对抗性, 使得它的参与门槛较低, 从而更能吸引到更多的人。此外, 根据运动员个体的运动状况, 飞盘运动与足球比赛中的跑步有异曲同工之妙, 跑步可以分为冲刺跑, 折返跑, 曲线跑, 减速跑, 加速跑等。所以, 飞盘运动综合了许多体育项目共同的运动形式, 使得它所需要的身体特性更加复杂、更加全面, 所以它的身体素质训练方法也需要更加专业化和科学化。

1.3 飞盘运动的项目特征

飞盘运动心肺功能是基础、快速多变是灵魂、技战术

运用是手段、力量爆发是保障。体能是竞技体育的根本，也是飞盘攻防转换，跑动交接，进攻得分，有效防守的关键。其中耐力是最基本的，从能量供应的角度来看，极限飞盘主要靠的是有氧能量，在一场比赛中，选手们可以通过各种方式奔跑，从而防止突然加速，从而消耗体内的 ATP，而超强的耐力则可以让我们在比赛中保持最好的状态。速度是灵魂，只有拥有出色的速度素质，才能在比赛中占据优势，抓住机会，摆脱防守球员，抢走攻方飞盘，最后获得得分^[2]。力量是保障：飞盘运动以奔跑、跳跃为主，上肢以抛、接为主，而核心则起着稳定、传导的功能。由于在竞赛中要不断地变向，因此要加强力量训练，以加强关节强度，避免手指，踝，腕和膝关节受伤。

综上，飞盘运动可以总结归纳为：是一种以得分为最终目标的运动，它的攻防转换速度和耐力都很高。由此可见，飞盘运动除了依赖技术和战术之外，还需要非常苛刻的身体素质。要使运动员在竞赛中正确地使用战术和战术，取得胜利，就必须重视速度和耐力，并辅以力量、灵敏素质。

2 弹力带训练

2.1 弹力带训练的概念

弹力带是一种可变阻力的运动，它是一种常用的运动方法，它可以通过弹性来提高肌肉的强度，提高身体的灵活性。在此基础上，结合弹力带的弹性特性，对深层小肌进行刺激，提高其活动度，增强其神经的协调性和可控性。弹力带练习是一种不会导致肌肉肥厚的运动，它能适应不同的训练需求，并能适应运动的特点。基于此，本项目拟在“低-中-高”渐进式训练原理的基础上，针对不同运动项目，采取不同的运动方式，实施不同的运动强度调节，以期取得较好的健身效果。

2.2 国外弹力带训练的相关研究

弹力带是目前国际上较为普及的一种力量训练方法，因其具有无场地、无场地限制等优势，已在家庭、俱乐部、康复医学等场所得广泛应用。

Jensen J, Hölmich P 等人通过 8 个星期的髋内收力量训练，发现弹力带能有效提高足球运动员的髋部外展力量，从而有效地防止了该运动的发生^[3]。Aloui, Ghaith 等人对 30 名男子手球选手进行了 8 周的弹力带训练，发现该项目对运动员的身体素质有明显的改善，特别是在冲刺、变向、重复变向等方面都有明显的改善，证明了弹力带训练在增强肌肉爆发力方面的有效性^[4]。Janusevicius D, Snieckus A, Skurvydas A 提出快速进行弹力带训练对增加力量和减少腘绳肌的激活是具有显著性效果，尤其在高肌肉动作运动速度下，通过改善了膝关节屈伸运动的频率来减少腘绳肌损伤风险的益处。

综上所述，国外的学者们在弹力带的锻炼方面有着广阔而深入的研究，它们各自适用于不同的年龄段。通过严格的实验和精确的仪器，证实了它的独特训练方法不可取代，并且安全有效地满足了特殊人群对力量素质的提升的

需要，在各个方面都有很好的锻炼效果，应该得到广泛的推广和推广。

2.3 国内弹力带训练的相关研究

国内学者对弹力带研究相对于国外研究发展较晚，以“弹力带训练”为关键词在知网搜索相关领域研究，我国学者将弹力带训练涉猎于多领域范围之中，国内对弹力带训练无论应用于康复保健、大众健身还是竞技训练领域研究都在逐年增加，随着几十年的时代发展弹力带训练的实用性和有效性也逐渐被关注^[5]。王瑞豪通过对普通高校学生 100 米短跑运动员的实验研究，对比传统的力量训练方法，发现两种不同的摆动腿摆腿的髋、膝关节角度的测试结果存在明显的差别，但弹力带的非稳定性更能反映 100 米的结构、方向和速度，从而更好地解决 100 米的技术（步长、步频、步数），从而更好地解决 100 米的重点和难点，从而达到提升技术和力量的目的。针对难美类项目弹力带的应用，杨优等人对体育专业大学生进行 8 周弹性带和传统力量练习后，发现弹性带可以有效地改善学生的平衡能力，改善其身体姿势和肌力，并对其产生明显的效果^[6]。

综上所述，国内学者们在不同的研究对象、不同的运动项目和不同的训练方法下，在短跑技术、百米跑等运动项目上，在难美运动项目健美操技术和体操等方面，在不同的研究目标下，选取了不同的训练强度和重量的弹力带，并将其与专项技术特点相结合，从而实现对力量素质和专项技能综合效果的提升。本项目以飞盘运动员为研究对象，通过对飞盘项目的研究，揭示了其在飞盘项目中的作用，并提出了一种新的解决方案。因此为普及与推广弹力带训练应用范围，将弹力带训练结合飞盘运动专项特征应用于青少年运动员下肢爆发力训练中，深入探索弹力带应用于青少年下肢力量训练的具体影响效果。

3 研究对象与方法

3.1 研究对象

本研究选取山西某中学 12 名飞盘运动员作为实验对象，进行为期 6 周的训练，在进行干预训练前被随机分为两组（其中实验组 6 人进行弹力带训练方案，对照组 6 人仅进行传统力量训练方案）。

3.2 测试方法

3.2.1 100 米跑

受试者处于正规 400 米跑道的百米起点，听到跑的口令后全力跑到终点取最终成绩（s）。

3.2.2 立定跳远

受试者处于立定跳远的垫子上，做好起跳准备，用力向上摆臂并蹬伸腿部，测三次取最好成绩（m）。

3.2.3 原地摸高

受试者处于正规摸高架的正下方，听到口令后用力向上蹬伸并摆臂，测三次取最好成绩（cm）。

3.3 实验流程

将 12 名青少年飞盘运动员随机分成两组，以随机抽

签的方式确定实验组和对照组，实验组和对照组每组各 6 人。实验组采用弹力带的训练方式，对照组采用传统的力量训练方式，进行为期四周的训练测试，每周进行两次训练，每次训练时长 45 分钟。测试指标确定为 100 米跑、立定跳远、原地摸高这三个指标，三项指标分别在实验前、实验后进行两次测试。为了保证实验结果的公平、减少其他因素干扰，所有受试者均通过专项测试挑选。身体条件、年龄、体重和训练时长等指标上没有存在显著差异，无疾病史、无下肢损伤。训练结构如表 1、2 所示：

表 1 实验组（训练计划）均使用弹力带

热身部分	训练部分	重复次数	组数
慢跑两圈	单脚提踵	8~16 次	3 组
招财猫 8 次×1 组	前旁后出脚	15~20 次	3 组
I、Y、T、W 各 8 次×1 组	单腿带髋内收	20~25 次	3 组
胸椎伸展 5 次×1 组	双手握杠悬垂	15~20 次	3 组
高级雨刷 12 次×1 组	俯身单腿支撑	15~20 次	3 组
股四头肌伸展 8 次×1 组	单膝跪卧单腿后蹬	20~25 次	3 组
股后肌群伸展 8 次×1 组	前跳	20~25 次	3 组
弓步转体 10 次×1 组	深蹲	20~25 次	3 组
最伟大拉伸 3 次×1 组	仰卧分腿	20~25 次	3 组

表 2 对照组（训练计划）

热身部分	训练部分	重复次数	组数
慢跑两圈	自重引体向上	6~12 次	3 组
招财猫 8 次×1 组	反手引体向上	6~12 次	3 组
I、Y、T、W 各 8 次×1 组	卧推	6~12 次	3 组
胸椎伸展 5 次×1 组	深蹲	8~16 次	3 组
高级雨刷 12 次×1 组	双手握杠悬垂	力竭	3 组
股四头肌伸展 8 次×1 组	双杠臂屈伸	12~18 次	3 组
股后肌群伸展 8 次×1 组	宽距俯卧撑	15~20 次	3 组
弓步转体 10 次×1 组	高翻	15~20 次	3 组
最伟大拉伸 3 次×1 组	击掌俯卧撑	15~20 次	3 组

4 结果与分析

4.1 实验前实验组与对照组结果对比分析

在实验开始前，对实验组和对照组核心力量前测指标进行独立样本 T 检验，

检查两组是否具有差异，以满足实验的基本要求，具体数据如表 3 所示。

表 3 实验前实验组与对照组各项指标分析

指标	实验组	对照组	p 值
100 米/s	12.02±0.13	11.99±0.08	0.737
立定跳远/m	2.49±0.09	2.49±0.09	0.975
原地摸高/cm	224.00±2.53	223.50±1.05	0.664

注：P>0.05 无明显差异；P≤0.05 有显著差异；P≤0.01 表示有非常显著差异。

从表 3 可以得出，实验前实验组 100 米跑的平均值为 12.02±0.13s，对照组 100 米跑的平均值为 11.99±0.08s，P 为 0.737 且（p>0.05）；实验前实验组立定跳远的平均值为 2.49±0.09m，实验前对照组立定跳远的平均值为 2.49±0.09m，P 为 0.975 且（p>0.05）；实验前实验组原地摸高的平均值为 224.00±2.53cm，实验前对照组原地摸高的平均值为 223.50±1.05cm，P 为 0.664 且（p>0.05）以上数据表明，实验组与对照组在 100m 跑、立定跳远、原地摸高等方面 P 值均大于 0.05 并没有显著性差异，属于同质分组，排除了因两组水平不对实验结果的影响，满足实验要求。

4.2 实验前后实验组结果对比分析

由表 4 可以得出，实验前后实验组 100 米跑的平均值为 12.02±0.13s，11.55±0.22s，p 为 0.001 且（p<0.05）。实验前后实验组立定跳远的平均值为 2.49±0.09m，2.59±0.07m，p 为 0.002 且（p<0.05）实验前后实验组原地摸高的平均值为 224.00±2.53cm，230.33±1.75cm，p 为 0.001 且（p<0.05）。通过以上图表数据说明，实验前后实验组在三项指标中均有较大的差异（p=0.001，p=0.002，p=0.001），说明实验组采用的弹力带训练能够有效地提高运动员的爆发力。

表 4 实验前后实验组各项指标分析

指标	实验前	实验后	p 值
100 米/s	12.02±0.13	11.55±0.22	0.001**
立定跳远/m	2.49±0.09	2.59±0.07	0.002**
原地摸高/cm	224.00±2.53	230.33±1.75	0.001**

注：P>0.05 无明显差异；P≤0.05 有显著差异；P≤0.01 表示有非常显著差异。

4.3 实验前后对照组结果对比分析

由表 5 可以得出，实验前后对照组 100 米跑的平均值为 11.99±0.08s，11.85±0.10s，p 为 0.003 且（p<0.05）。实验前后实验组立定跳远的平均值为 2.49±0.09m，2.51±0.08m，p 为 0.027 且（p<0.05）实验前后实验组原地摸高的平均值为 223.50±1.05cm，226.50±1.22cm，p 为 0.000 且（p<0.05）。通过以上图表数据说明，实验前后对照组在三项指标中均有差异（p=0.003，p=0.027，p=0.000），说明对照组采用的传统力量训练也能够有效地提高运动员的爆发力。

表 5 实验前后对照组各项指标分析

指标	实验前	实验后	p 值
100 米/s	11.99±0.08	11.85±0.10	0.003**
立定跳远/m	2.49±0.09	2.51±0.08	0.027*
原地摸高/cm	223.50±1.05	226.50±1.22	0.000**

注：P>0.05 无明显差异；P≤0.05 有显著差异；P≤0.01 表示有非常显著差异。

4.4 实验后实验组与对照组结果对比分析

从表 6 可以得出,实验后实验组 100 米跑的平均值为 $11.55 \pm 0.22s$,对照组 100 米跑的平均值为 $11.85 \pm 0.10s$, P 为 0.012 且 ($p < 0.05$);实验后实验组立定跳远的平均值为 $2.59 \pm 0.07m$,实验后对照组立定跳远的平均值为 $2.51 \pm 0.08m$, P 为 0.119 且 ($p > 0.05$);实验后实验组原地摸高的平均值为 $230.33 \pm 1.75cm$,实验后对照组原地摸高的平均值为 $226.50 \pm 1.22cm$, P 为 0.001 且 ($p < 0.05$),以上数据表明,实验组与对照组在 100m 跑、原地摸高方面 P 值均小于 0.05 有显著性差异,在立定跳远方面 P 值大于 0.05 并无差异。说明利用弹力带训练的方法比传统力量训练更有助于提高青少年飞盘运动员的爆发力。

表 6 实验后实验组与对照组各项指标分析

指标	实验组	对照组	p 值
100 米/s	11.55 ± 0.22	11.85 ± 0.10	0.012*
立定跳远/m	2.59 ± 0.07	2.51 ± 0.08	0.119
原地摸高/cm	230.33 ± 1.75	226.50 ± 1.22	0.001**

注: $P > 0.05$ 无明显差异; $P \leq 0.05$ 有显著差异; $P \leq 0.01$ 表示有非常显著差异。

5 结语

我国的体育运动正逐步走向成熟与创新的发展之路。但是,飞盘运动是一个新的运动,为了更好的发展它,为了更好的发展它,为了培养出优秀的体育人才,我们需要

对它的身体进行研究,并对它的身体素质进行分析。在体育教学中,要对制约体育项目发展和落后的因素进行客观的认识,并制订出一套科学的体育锻炼计划。要有远见,要尽早地提升飞盘运动的比赛水平。

【参考文献】

- [1]肖雷.高校开展极限飞盘运动探讨[J].体育文化导刊,2011(9):107-109.
 - [2]王锦.南京市高校极限飞盘运动推广路径的研究[D].南京:南京体育学院,2021.
 - [3]应文.极限飞盘运动在全民健身活动中的作用及推广策略探讨[J].农家参谋,2020(11):180.
 - [4]许新厦,邓云龙,谭智平,等.极限飞盘推广研究[J].体育文化导刊,2016(2):40-43.
 - [5]贾群望.极限飞盘运动社区推广的实证研究[D].石家庄:河北师范大学,2014.
 - [6]陈伟华,吴建国.极限飞盘运动在我国开展与推广的价值及可行性探讨[J].科技信息,2010(34):696-697.
- 作者简介:侯文懿(1999—),女,汉族,黑龙江佳木斯人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:体育教学与训练;崔性赫(1972—),男,朝鲜族,黑龙江佳木斯人,硕士,教授,佳木斯大学,研究方向:运动人体科学;霍占东(1999—),男,汉族,黑龙江佳木斯人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:运动训练。

备战平昌冬奥会男运动员踝关节等速肌力特征研究

张 群¹ 牛雪松^{2*}

1. 辽宁大学, 辽宁 沈阳 110036

2. 沈阳体育学院, 辽宁 沈阳 110102

[摘要]通过对备战平昌冬奥会自由式滑雪空中技巧男运动员下肢踝关节进行等速肌力测试和分析, 进而研究自由式滑雪空中技巧男运动员下肢踝关节的力量特征、差距与不足, 为整个冬奥备战周期的专项力量训练提供理论参考, 同时便于教练员及时根据测试指标来调整训练方案, 使训练方案科学更具针对性。采用德国产 ISOMED2000 等速肌力测试系统对我国 4 名高水平自由式滑雪空中技巧男运动员踝关节 $60^{\circ}/s$ 和 $180^{\circ}/s$ 时向心等速运动屈、伸肌群峰力距及屈伸比、相对峰力距等参数, 并结合力量训练进行分析。通过所得数据对集训男运动员踝关节屈伸肌力量进行 t 检验发现, 集训后慢速时男运动员右踝伸肌峰力距较训练前有提高, 训练前后有显著性差异 ($P<0.05$)。发现贾宗洋踝关节左右侧峰力距体重比明显低于其他男运动员还需要对左右踝屈伸肌做针对性的力量训练, 王心迪下一阶段仍需加强 60 度/秒左踝屈肌的力量训练。

[关键词] 自由式滑雪空中技巧; 高水平运动员; 踝关节; 等速肌力

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13567

中图分类号: G862

文献标识码: A

Research on the Characteristics of Ankle Isokinetic Muscle Strength of Male Athletes Preparing for Olympic Winter Games PyeongChang

ZHANG Qun¹, NIU Xuesong^{2*}

1. Liaoning University, Shenyang, Liaoning, 110036, China

2. Shenyang Sport University, Shenyang, Liaoning, 110102, China

Abstract: By conducting isokinetic muscle strength testing and analysis on the lower limb ankle joints of male freestyle skiing aerials athletes preparing for the PyeongChang Winter Olympics, this study aims to investigate the strength characteristics, differences, and deficiencies of the lower limb ankle joints of male freestyle skiing aerials athletes. This provides theoretical reference for specialized strength training throughout the Winter Olympics preparation period, and facilitates coaches to adjust training plans in a timely manner based on testing indicators, making the training plan more scientific and targeted. The ISOMED2000 isokinetic muscle strength testing system produced in Germany was used to analyze the peak force distance, flexion extension ratio, relative peak force distance and other parameters of the concentric isokinetic movement of the ankle joints of four high-level freestyle skiing aerials male athletes in China at 60% and 180% , combined with strength training. Through t-test of the ankle flexion and extension muscle strength of male athletes undergoing training, it was found that the peak distance of the right ankle extension muscle of male athletes increased at slow speed after training compared to before training, and there was a significant difference before and after training ($P<0.05$). It was found that Jia Zongyang's ankle joint peak force to body weight ratio was significantly lower than other male athletes, and targeted strength training was needed for the left and right ankle flexors and extensor muscles. Wang Xindi still needs to strengthen the strength training of the left ankle flexors at 60% in the next stage.

Keywords: freestyle skiing aerials; high level athletes; ankle joint; isokinetic strength

引言

随着我国自由式滑雪空中技巧项目在北京冬奥会上取得历史性突破后, 该项目在我国冰雪运动项目中已经步入快速发展阶段, 更多的专家学者开始关注对自由式滑雪空中技巧项目的研究^[1]。而本项目是属于技术难美类项目, 它是由运动员从助滑区滑行、出台起跳、完成空中动作和落地滑行 4 个部分组成, 每一个环节都与下肢的肌肉力量密切相关, 出台起跳时需要下肢关节完成蹬伸来获取一定的出台速度, 出台速度在一定程度上直接影响空中高度及空中动作质量完成程度, 而在运动员的落地稳定性上更需要强大的下肢肌肉来支撑。因此, 出色的下肢肌肉力量对

自由式滑雪空中技巧项目运动员尤为重要。在整个备战冬奥周期中, 教练员想要掌握训练方案的效果是否满足运动员实际需要很难主观判断, 应当运用现代科学技术去辅助力量训练。通过运用等速肌力系统对备战周期的力量训练进行实时监控, 才能及时发现力量训练中出现的及时地调整和设计更有针对性的训练方案, 从而更科学高效地提高运动员的竞技能力, 巩固我国自由式滑雪空中技巧项目在国际赛场的竞争力。

1 等速肌力技术概述

肌力 (Muscle Strength) 即肌肉收缩力量, 是反映人体运动能力的重要指标。肌力的评定具有非常重要的现

实意义,目前常用的肌力检查方法有徒手肌力测定法、等张收缩测定法及等张收缩测定法,但这些方法均有不足之处^[2]。等速肌力测试是通过力量测试仪对在整个关节活动范围内以恒定速度进行向心运动和离心运动时某一肌肉或肌群力量的测试^[3],即在肢体被动地进行等速运动时,通过测定反映肌肉负荷的系列参数,来评定肌肉的功能状态。现今已作为一项新的技术广泛应用于康复医学和运动技术的临床研究中,由于其明显的安全性、准确性和有效性的特点,被视作肌肉功能评定的“黄金方法”。等速肌力测试自上世纪 80 年代后期引入我国后,较多地运用到竞技体育运动员的肌力研究领域,因为踝关节在等速肌力测试中比较容易固定,而且活动范围没有显著的特殊差异,所以测试的效度较高,而踝关节作为下肢主要关节,其屈伸肌力特征对自由式滑雪空中技巧运动员落地稳定性极为重要。

2 等速肌力技术在竞技体育领域应用现状

不同的运动项目,其肌力特征完全不同,因此,不同领域的专家运用等速技术开展的研究也有所差异。如:虞重干对篮、排球运动员的髋、膝、踝关节的肌力进行了等速测试比较研究^[4];张跃等运用 Kin-com 等速肌力测试系统,对游泳、皮划艇、足球运动员的膝关节屈伸肌群进行了等速肌力的测试研究,在不同的测试速度下,将峰力矩、单位体重峰力矩、屈伸比等指标进行研究^[5];张涛,等对跳远运动员的起跳腿屈伸肌群进行对比,发现跳远运动员的弹跳能力和起跳腿肌力成正比^[6]。赵金平,等对我国花样滑冰运动员踝关节屈伸肌进行等速测试,发现运动员的踝关节屈伸肌力左大于右;运动员左右的背屈肌力发展不平衡^[7]。

吴新华,等用等速系统对高水平跳远运动员踝关节进行等速测试,发现健将组踝关节绝对力量比一级组的大;踝关节屈伸肌比值未发现差异^[8]。汪洋,等用等速系统对男子花剑运动员踝关节进行等速测试,发现男子花剑运动员踝关节慢速时,大腿伸肌峰力矩比屈肌大,其他指标未出现差异^[9]。由于自由式滑雪空中技巧项目与其他夏季运动项目存在较大差异,本项目需要从助滑区开始到跳台区起跳腾空在空中完成空翻和转体动作后在着落区平稳落地滑行。从运动员起跳到完成空中动作到最后成功站稳落地,这对运动员下肢踝关节的肌肉力量要求极高,所以要在日常的力量训练中去强化踝关节肌肉力量,运用等速肌力技术去监控运动员备战周期中下肢踝关节力量的发展情况。

3 等速肌力技术在自由式滑雪空中技巧项目上的应用研究

力量素质是自由式滑雪空中技巧运动员必须具备的运动素质,力量素质发展的程度直接影响运动员专项技术水平的发展,同时对预防损伤和降低损伤的发生起重要作用^[10]。本项目要求运动员具备更全面的身体素质,更因其项目的周期性和多变性,在肌力测评方面较为困难。而等速肌力测试技术的应用,既可以降低测试难度,又可以最

大限度提高数据的有效性,因此,本研究依据等速肌力技术在其他运动项目上的应用实效,将 ISO-MED2000 等速肌力测试系统引入自由式滑雪空中技巧项目男运动员的肌力研究领域,运用多学科知识来评定本项目男运动员踝关节肌肉力量特征和运动水平,为教练员在平昌冬奥会的备战中提供理论支撑。

3.1 研究对象

以备战平昌冬奥会男运动员为主要研究对象,具体人员见(表 1)。

表 1 研究对象基本情况

运动员	性别	主要竞赛成绩	运动等级
贾宗洋	男	索契冬奥会季军、平昌冬奥会亚军、世界杯总冠军、北京冬奥会团体亚军	国际健将
齐广璞	男	世锦赛冠军、世界杯总冠军、北京冬奥会冠军	国际健将
刘忠庆	男	温哥华冬奥会季军、世界杯总冠军	国际健将
王心迪	男	世界杯冠军	国际健将

3.2 研究过程及方法

通过 2017 年 4 月和 11 月体能集训期前后对运动员训练前后的力量训练效果进行监控与诊断,确保力量训练的有效精准。

测试步骤介绍:

(1) 对运动员的需测试部位有如下要求

运用等速系统,对集训运动员需测试部位进行屈伸最大力矩的测试。等速系统测试中的速度为角速度,单位: ($^{\circ}/s$)。角速度 $60^{\circ}/s$ 是测最大肌力,角速高于 $180^{\circ}/s$,是测肌肉耐力^[11]。对参数的选择详见表 2。

表 2 测试部位的条件设置

	测试部位	运动轨迹	测试速度 ($^{\circ}/s$)
集训前	踝关节	屈	60/180
		伸	60/180
集训后	踝关节	屈	60/180
		伸	60/180

(2) 对运动员的测试部位进行等速测试

等速测试时,需提前开机并检查设备是否可以正常运行。测试前对运动员的基本信息做好。测试前的准备活动时间是 20 分钟,然后每种测试速度要进行三次测试,鼓励运动员尽全力完成测试。在测速仪上对数据进行存储,以此得到每名运动员专项肌力(峰力矩、峰力矩体重比、峰力矩屈伸比等)一系列指标数据。

(3) 等速肌力测试指标

等速测试分析指标选取能够代表关节肌肉力量水平及做功能力的峰力矩、峰力矩屈伸比、峰力矩体重比三个指标。

①峰力矩(PT): 每组重复测试时,在合理运动范围

下最大力矩值，它认为是等速测试中的黄金指标^[12]。

②峰力距屈伸比(F/E)：指屈肌峰力距与伸肌峰力距的比值。屈伸肌不平衡会出现拉伤情况，对弱侧部位加强训练使屈伸平衡可以程度预防运动损伤。

③峰力距体重比(PT/BW)：是指单位体重的峰力距值，它能反映肌肉的相对力量，适用于不同体重人群的肌力比较，单位是牛顿米/千克(N.m/kg)。

(4) 等速肌力测试时间

整个测试划分为两个时间段来进行，为4月和11月体能集训期前后，通过两次体能集训期前后对运动员的等速肌力测试，运用Excel表格和spss17.0等软件对等速系统得到的数据进行处理，并对专项力量训练前和训练后这两组数据进行配对T检验得到相应结果，监控体能储备期力量训练的有效性。

4 自由式滑雪空中技巧男运动员踝关节等速肌力测试结果与分析

4.1 踝关节峰力距及屈伸比的变化

表3 男子踝关节60°/s峰力距及屈伸比($\bar{X} \pm SD$, 单位: N.m)

	左踝			右踝		
	峰力距 屈肌	峰力距 伸肌	屈伸比 屈/伸	峰力距 屈肌	峰力距 伸肌	屈伸比 屈/伸
2017/4/17	126.50 ±33.36	31.75± 3.94	3.94± 0.72	128.50 ±20.20	28.00± 1.82	4.67± 0.83
2017/11/3	127.00 ±20.13	32.25± 4.27	3.92± 0.20	130.75 ±18.90	31.00± 3.36*	4.24± 0.72
增加百分比	0.4%	1.6%	-0.6%	1.8%	10.7%	-9.2%

注：*P<0.05表示差异显著

表4 男子踝关节膝关节180°/s峰力距及屈伸比($\bar{X} \pm SD$, 单位: N.m)

	左踝			右踝		
	峰力距 屈肌	峰力距 伸肌	屈伸比 屈/伸	峰力距 屈肌	峰力距 伸肌	屈伸比 屈/伸
2017/4/17	78.00± 21.49	23.25± 3.77	3.38± 0.74	86.50± 28.64	19.25± 2.06	4.63± 1.03
2017/11/3	73.50± 13.30	23.50± 3.77	3.14± 0.45	77.75± 8.38	21.75± 1.50	3.58± 0.48
增加百分比	-5.8%	1.1%	-7.2%	-10%	12.9%	-22.7%

注：*P<0.05表示差异显著

表3、4是男运动员踝关节峰力距及屈伸比等速测试结果。由此结果可以看出，测试速度为60°/s时，左踝屈肌峰力距由126.50N.m增长到127.00N.m，增长0.4%，左踝伸肌峰力距由31.75N.m增长到32.25N.m，增长1.6%，左踝屈伸比值，由394%降到392%，下降0.6%；右踝屈肌峰力距由128.50N.m增长到130.75N.m，增长1.8%，右踝伸肌峰力距由28.00N.m增长到31.00N.m，增长10.7%，右踝屈伸比值由467%降到424%，下降9.2%。

测试速度为180°/秒时，左踝屈肌峰力距由78.00N.m下降到73.50N.m，下降5.8%，左踝伸肌峰力距由23.25N.m增长到23.50N.m，增长1.1%，左踝屈伸比值由338%下降到314%，下降7.2%；右踝峰力距屈肌由86.50N.m下降到77.75N.m，下降10%，右踝峰力距伸肌由19.25N.m增长到21.75N.m，增长12.9%，右踝屈伸比值由463%下降到358%，下降22.7%。男子踝关节快速力量下降的原因是受当天运动员的测试状态以及个别伤病运动员未全部完成测试，在数据统计时将差值增大，导致最后统计结果出现下降情况，未更准确判断每个运动员的力量水平，可以依据等速肌力的原始数据。

4.2 踝关节峰力距体重比的变化

表5 男子踝关节屈伸肌力体重比(PT/BW)

		60°/s			180°/s		
		左	右	差值	左	右	差值
屈	4月	0.98± 0.32	1.02± 0.21	0.02	0.61± 0.18	0.68± 0.26	0.07
	11月	1.00± 0.20	1.03± 0.20	0.03	0.57± 0.12	0.61± 0.10	0.04
增长百分比		1%	2%		-6.6%	-11.3%	
伸	4月	0.24± 0.04	0.21± 0.02	-0.03	0.18± 0.03	0.14± 0.02	-
	11月	0.25± 0.04	0.23± 0.02	-0.02	0.18± 0.03	0.16± 0.01*	0.02
增长百分比		4.2%	9.6%		0%	14.3%	

注：此表差值中“-”是右踝小于左踝的差，*P<0.05

看表5可知，集训期内男子运动员两侧踝关节屈伸肌力水平有大幅增长，表明训练方案精准有效具有可执行性；从集训前后屈伸肌力增长百分比看，慢速时右踝伸肌肌力水平增长较多，两侧踝关节屈肌能力增长不明显，左踝伸肌增长4.2%；180°/s左右踝屈肌体重比分别降低6.6%、11.3%，右踝伸肌增长最大达14.3%，说明男运动员踝关节屈伸力量通过训练都得到提高，踝关节左右屈肌最大功率及耐力有所下降，左右踝伸肌有所提高；从踝关节左右侧差值对比来看，60°/s伸肌左右侧通过训练已更趋于均衡，屈肌左右侧差值略有提高；180°/秒屈伸肌左右侧差值均呈减少趋势，通过踝关节差值比可以看出体能训练的设计具有很强的针对性，能使男运动员踝关节左右侧力量发展个体的不平衡差异降到最小。

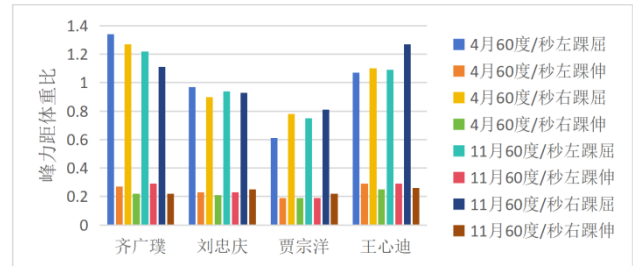


图1 男子集训前后60°/秒踝关节两侧屈伸峰力距体重比

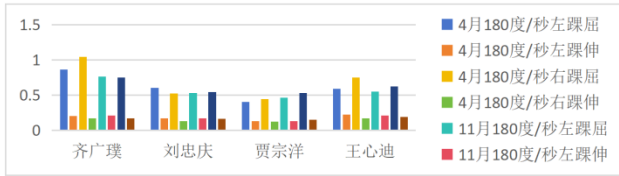


图2 男子集训前后 180 度/秒踝关节两侧屈伸峰力距体重比

由图 1、2 可知,齐广璞踝关节左右侧峰力距体重比略高于其他男运动员,60°/s 左右踝屈肌水平均有下降,4 月份右踝屈伸低于左踝,11 月份左右踝均达到均衡状态,4 月份 180°/s 左踝屈肌明显弱于右踝屈肌,11 月份左右踝屈伸值更加均衡;刘忠庆虽 4 月份 60°/s 右踝屈伸值略低于左踝,但左右踝屈伸值差异很小,11 月份左右踝屈伸肌力量水平均有提高,左右两侧屈伸肌力量水平发展更加均衡,180°/s 4 月份左右踝屈肌差异明显,左踝屈肌大于左踝屈肌,11 月份左右踝屈伸肌发展更加均衡;贾宗洋踝关节左右侧峰力距体重比明显低于其他男运动员,因其 2015 年左侧小腿遭受三处粉碎性骨折的重伤,从图表来看 4 月份 60°/s 左踝屈肌明显弱于右踝屈肌,11 月份左右踝屈伸肌水平更趋于平衡,180°/s 4 月和 11 月均是左踝屈肌弱于右踝屈肌,通过训练使贾宗洋左右踝屈伸肌发展更趋于均衡,不过同其他运动员横向比较来看,贾宗洋还需要对左右踝屈伸肌做针对性的力量训练;王心迪 60°/s 4 月份左右踝屈肌发展较均衡,左踝伸肌强于右踝,11 月份右踝屈肌提高显著明显强于左踝屈肌,左右踝伸肌发展均衡,4 月份 180°/s 左踝屈肌弱于右踝屈肌,左踝伸肌强于右踝伸肌,11 月份左右踝屈伸肌发展明显趋于均衡,下一阶段仍需加强 60 度/秒左踝屈肌的力量训练。

5 结论

通过对备战平昌冬奥会男运动员踝关节屈伸肌力量进行 t 检验发现,集训后慢速时男运动员右踝伸肌峰力距较训练前有提高。贾宗洋踝关节左右侧峰力距体重比明显低于其他男运动员还需要对左右踝屈伸肌做针对性的力量训练,王心迪下一阶段仍需加强 60 度/秒左踝屈肌的力

量训练。

【参考文献】

- [1]徐囡囡,王猛.我国自由式滑雪空中技巧运动员 3 周动作着陆成功率的影响因素[J].冰雪运动,2009,31(6):35-37.
 - [2]白云龙,吴毅.等速测试技术的临床应用研究[J].中国运动医学杂志,1990,9(4):216-220.
 - [3]Abe T,Kawakami Y,et al.Isometric and isokinetic joint performance in Japanese alpine ski racers[J].Journal of Sports Medicine,1992(31):353-357.
 - [4]虞重干.篮排球运动员下肢三关节肌肉等速测试的对比研究[J].体育科学,2000,20(1):108-112.
 - [5]张跃.优秀足球运动员膝关节屈伸肌群等速肌力的研究[J].体育科研,2006,27(2):32-36.
 - [6]张涛.排球运动员下肢起跳腿肌群等速测试的研究[J].体育科研,2004,25(2):32-34.
 - [7]赵金平.我国花样滑冰双人滑男运动员踝关节背屈肌群肌力特征研究[J].冰雪运动,2013,6(35).
 - [8]吴新华.优秀男子跳远运动员下肢关节等速肌力特征的分析[J].成都体育学院学报,2013(10).
 - [9]汪洋等.我国优秀男子花剑运动员下肢等速肌力测试分析[J].中国体育科技,2013(6).
 - [10]牛雪松.我国自由式滑雪空中技巧运动员力量训练划分研究[J].沈阳体育学院学报,2010(6):16-18.
 - [11]黄志平,尹彦.等速肌力测试与训练技术的研究进展[J].体育科技,2011(32).
 - [12]吴毅.等速肌肉功能测试和训练技术的基本原理的方法[J].中国康复医学杂志,2000,14(1):44-47.
- 作者简介:张群(1992—),男,汉族,辽宁沈阳人,硕士,辽宁大学,研究方向:体能训练理论与实践;*通讯作者:牛雪松(1971—),男,汉族,辽宁沈阳人,博士,教授,沈阳体育学院,研究方向:体能训练理论与实践。

竞速滑冰运动中摩擦力的动态影响、特征分析及优化策略研究

魏公博 赵明元* 杨涵麟 梁诗涵 司佳敏

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要]为进一步梳理竞速类滑冰运动中摩擦力的相关问题,通过文献研究等方法,探究摩擦力对运动员表现的影响、特征以及如何利用计算机技术进行方法优化。研究结果表明,摩擦力竞速类滑冰运动中对运动员表现产生影响,需要采取相应的优化方法来提高表现。首先,在竞速滑冰运动中,摩擦力主要来自于滑冰鞋与冰面的接触。在冰刀与冰面作用中,通过水膜效用减少摩擦阻力。冰刀与冰面之间产生水膜效应的主要原因由压力融化理论转变为摩擦融化理论。其次,摩擦力在竞速类滑冰运动中作用特征主要体现为动态性,在侧蹬冰时,摩擦力是一种动力;而在自由滑行时,摩擦力则成为一种制动力,可以帮助运动员减速和控制速度或。最后,根据速滑中产生的摩擦力是速度和冰刀倾斜角度的函数,基于计算机模拟和数学模型,通过计算机技术优化滑冰刀口角度的算法可以优化摩擦力,进而可以提高竞速滑冰运动员的表现和竞争力。

[关键词]竞速滑冰; 摩擦力; 影响; 优化方法

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13562

中图分类号: G862

文献标识码: A

Research on the Dynamic Effects, Characteristics Analysis, and Optimization Strategies of Friction in Speed Skating

WEI Gongbo, ZHAO Mingyuan*, YANG Hanlin, LIANG Shihan, SI Jiamin

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: In order to further clarify the relevant issues of friction in speed skating, this study explores the impact and characteristics of friction on athlete performance through literature research and other methods, as well as how to use computer technology for method optimization. The research results indicate that frictional force has an impact on the performance of athletes in speed skating, and corresponding optimization methods need to be adopted to improve performance. Firstly, in speed skating, friction mainly comes from the contact between the skating shoes and the ice surface. In the interaction between the ice blade and the ice surface, the friction resistance is reduced through the water film effect. The main reason for the water film effect between the ice blade and the ice surface has shifted from the pressure melting theory to the friction melting theory. Secondly, the characteristic of friction in speed skating is mainly reflected in its dynamic nature. When kicking on the side, friction is a driving force; During free gliding, friction becomes a braking force that can help athletes slow down and control speed. Finally, based on the fact that the frictional force generated in speed skating is a function of speed and the tilt angle of the ice skate, using computer simulation and mathematical models, the algorithm for optimizing the angle of the ice skate blade through computer technology can optimize frictional force, thereby improving the performance and competitiveness of speed skaters.

Keywords: speed skating; friction; influence; optimization method

引言

竞速滑冰是一项高速运动,运动员需要在冰面上滑行,并在尽可能短的时间内达到最高速度,主要包括速度滑冰与短道速滑。竞速滑冰以其独特的技术与体能要求、周期特性、环境敏感性、装备创新以及战术灵活性展现了其作为一项高度竞技性运动的特征。运动员的成功取决于他们在技术细节、体能储备、环境适应、装备选择以及战术智慧等方面的全面优化和精准执行过程。竞速滑冰是一项极其注重速度和时间的运动,摩擦力的大小和优化对于运动员的成绩有着至关重要的影响。竞速滑冰中,滑行周期(cycle)特征对速度至关重要。优秀运动员通常展现出更大的滑行周期长度,同时保持与较慢选手相似的周期频率。这意味着他们每周期能滑行更远的距离,从

而提高总体速度。摩擦力可以分为静摩擦力和动摩擦力,它们对运动员的速度有着不同的影响。在竞速类滑冰运动中,摩擦力是影响选手滑行速度的一个重要因素。因此,研究竞速类滑冰运动中的摩擦力可以帮助我们更好地理解该种类型运动的基本原理。此外,随着计算机技术在运动科学中的广泛应用,可以帮助我们更好地理解运动的基本原理,同时也可以为运动员训练和比赛提供方法优化策略。

基于以上分析,本文收集整理了摩擦力对竞速滑冰运动员速度影响特征,以及利用计算机技术研究速度滑冰中的摩擦力相关文献。旨在可以进一步明确竞速类滑冰运动中的摩擦力影响、特征及其优化方法,帮助选手提高滑行速度和比赛成绩,并为运动员提供更好的训练和比赛建议。

1 研究方法

本文采用的文本数据分为中文文献和英文文献,这些文献数据来源于中国高校常用的两个数据库,分别是中国知网(CNKI)和 Springer 数据库。本文使用关键词“计算机技术”“速度滑冰”“短道速滑”和“摩擦力”来进行检索。通过检索,本文获取了有关于“计算机技术”“速度滑冰”“短道速滑”和“摩擦力”的中英文文献,以便进行后续的分析研究。

2 研究结果

2.1 竞速滑冰中摩擦力的动态影响

2.1.1 竞速滑冰中摩擦力的动态影响

竞速类冰上项目包括短道速滑和速度滑冰两个项目,空气阻力和冰面摩擦力是运动员需要克服的主要阻力。滑冰的速度可以依靠运动员输出的能量与空气阻力和冰面摩擦力之间的平衡来提高。其中,冰面摩擦是指冰面上物体相互空气阻力是高速滑行时的主要阻力来源,运动员通常被教导保持尽可能水平的躯干姿态和最小化的膝角以降低风阻。

接触时,由于接触面之间的不平整度或者物体表面的微小凸起,导致在运动过程中相互抵抗的力。在研究竞速类滑冰运动的动力学问题时,必须考虑冰面摩擦所产生的影响。冰面摩擦研究是理解速度滑冰冰上运动性能的关键领域之一。为此,冰面摩擦研究包括以下五个系数指标:冰面摩擦系数、摩擦力生成机制、冰面特性与摩擦、动态测量与模型、摩擦力对性能影响。使用高速摄影和加速度计来记录物体在冰面上滑动时的速度和加速度变化,从而分析摩擦系数。以及通过改变施加在冰面上的压力,并测量相应的摩擦力,来分析压力变化对摩擦系数的影响。再使用落球法或其他方法来测量冰的硬度,因为冰的硬度是影响摩擦系数的关键因素。总的来说冰面摩擦研究涉及宏观的冰刀-冰面相互作用、微观的表面物理化学过程以及运动员技术、装备与环境因素的综合影响。通过深入研究和精准测量,有助于揭示冰面摩擦的内在机理,为优化冰上运动装备设计、提高运动表现提供科学依据。

研究显示,滑冰较低摩擦力源于冰面液态水薄膜,从现有文献研究结果来看,冰面类液态特性能够比较合理地解释速滑低摩擦力。冰刀在滑行过程中会形成微小的熔水层,其厚度与冰面摩擦系数之间存在非线性关系,适度的熔水层有助于降低摩擦,而过厚或过薄都可能导致摩擦力增加(Colbeck, 1992)。

在 19 世纪,Michael Faraday 首先通过实验观察到在冰面存在这种水膜。其后的一百年间,压力融化是关于冰刀与冰面之间水膜效应的经典解释理论。例如, Joly 和 Reynolds 长期引用 Michael Faraday 关于冰面之间形成的水膜起到了润滑作用的学说(Rosenberg, R., 2005)^[1]。研究指出速度滑冰面摩擦力的起始润滑现象。分析表

明,在冰鞋刀片与冰面接触的非常短的接触长度上,边界摩擦只起到非常小的作用,但其产生的热足以融化冰,使滑冰者能够在薄的一层熔水上平滑滑动。

但是,在竞速类滑冰运动中压力融化还不足以解释冰刀与水膜的关系。例如,人体重量作用到较薄冰刀刀刃上,将产生高压。根据压力导致温度变化公式

$$\frac{dT}{dp} = \frac{-\Delta V}{\Delta S} = 0.0074^{\circ}\text{C}/10^5\text{Nm}^{-2} \quad (1)$$

例如对于 75kg 体重的运动员,产生压力导致温度变化约为 1.1℃,但这不能使刀刃下部的冰面融化。运动员的体重与滑行速度和摩擦力有因果联系,较大的体重和较快速度会增大摩擦力,因此会增加冰刀对冰面的压力,从而改变冰刀接触面积和摩擦特性。虽然高压可以使冰面融化,但是运动员在冰面上产生的压力,仅仅可以使接触面温度升高 1℃左右,这样温升不足以使较低冰面上温度升高冰面冰的熔点以上。压力融化只能发生在-2~0℃的温度范围内。因此,普遍认为,压熔理论在解释滑冰过程摩擦力减少的贡献比较少。

直到 Bowden and Hughes (1939)^[2]提出了摩擦加热替代压力融化的解释。滑冰时产生冰的表面与冰刀金属之间的摩擦力,摩擦力会转化为热,冰的表明的温度将升高,引起冰的融化。而冰的融化形成水膜,进一步减小摩擦力。根据摩擦产生功率公式计算:

$$P = \mu N v \quad (2)$$

公式中, μ 为滑动摩擦系数, N 为正压力, v 为滑行速度。例如,当滑动摩擦系数为 0.005,压力为 750N,滑行速度为 10ms⁻¹ 时,产生 37.5W 的能量。这些能量可以产生的温升可通过以下计算公式来计算:

$$dT = \frac{0.31P}{ka} \sqrt{\frac{k}{rcva}} \quad (3)$$

在此公式中, a 为接触面半径, k 为热导率, r 为比热, c 为密度, v 为滑行速度。通过上式计算可知, $dT=7^{\circ}\text{C}$ 。这足以融化冰面,使之成为液态水。另外, Colbeck (1995)^[3]等实验结果显示,冰面摩擦系数随着冰刀下部温度的增加而减少。在实验中控制环境条件,如温度和湿度,以确保实验结果的准确性和可重复性。这些方法的结合使用,可以帮助研究者更全面地理解冰面摩擦力的物理机制,并为优化冰面运动性能提供科学依据。他认为摩擦生热是冰面形成类水膜,降低滑动摩擦系数起到主要作用。目前,研究结果显示摩擦生热熔化理论形成类水层理论被广泛接受(Van Dongen et al., 2021)^[4]。因此,冰刀在冰表面的滑动摩擦力主要是由产生的摩擦热和润滑类水膜的形成所决定的。温度对冰面摩擦力也呈显著影响趋势。研究发现低温下冰面摩擦力较大,而较高的温度下冰面摩擦力较小,此时由于冰面微熔现象产生润滑液膜,造成摩擦力

相应降低。同时,雪的温度也会影响雪晶体与冰刀表面的相互作用,进而影响滑行性能的发挥。

2.2 竞速滑冰中摩擦力的特征分析

竞速滑冰中,摩擦力作为决定运动员速度、能耗及整体表现的关键因素,它具有如下的一些特征:1 冰面摩擦与滑行技术密切相关2 空气阻力的复杂性3 冰面摩擦力的测定与分析4 摩擦力对功率输出的影响5 滑行阶段摩擦力特点6 冰刀设计与摩擦。总之,竞速滑冰中摩擦力特征体现在其与运动员滑行技术、运动员体态、滑行速度及冰刀设计的密切关系上。研究发现新型 CT Edge 冰球鞋刀(具有不同角度的刀片)与传统刀片的摩擦特性。结果显示,新型刀片的摩擦系数比标准刀片低约 13%至 22%,且摩擦系数随负载增加而降低。通过精确测量和模型模拟,可以深入挖掘摩擦力对运动员功率输出、滑行速度及整体表现的影响,为训练方法、装备改良提供科学依据。在竞速类滑冰运动中,摩擦力的作用或影响具有动态性的特征。当运动员进行侧蹬冰时,摩擦力是一种动力,可以帮助他们加速。而在自由滑行时,摩擦力则成为一种制动力,可以帮助运动员减速和控制速度,也成为运动员必须克服的阻力(程国庆, 1985)^[5]。

竞速类滑冰运动起跑阶段,冰面的摩擦力是需要克服重要的阻力因素。研究表明,在通常滑冰过程中冰刀与冰面的摩擦力在 2-10 牛顿之间,最大摩擦力出现在冰刀与冰面刚开始接触时和蹬冰的时候(李波, 2003)^[6]。不同的滑冰姿势会影响冰鞋与冰面的接触方式,从而影响摩擦力。当滑跑速度达到最高阶段,或接近最高阶段,摩擦力保持相对稳定,而随着速度的提升,需要克服空气阻力开始加大。速度滑冰运动员需通过保持低重心的姿势、水平躯干姿态和缩小膝关节角度来最小化空气阻力和冰面摩擦。正确的滑行姿势能够显著降低阻力系数,提高滑行速度。根据研究实验测量实际速度滑冰过程中的冰面摩擦力,直道和弯道的摩擦系数略有不同,直道和弯道的平均摩擦系数分别为 0.0046 和 0.0059。并且,实根据现有验测试研究还发现摩擦系数随着速度的增加而增加(JJdeKoning, et al., 1992)^[7]。但是,滑行速度对冰面摩擦系数的影响,随着滑行速度的增加,冰面摩擦系数先减小而后在增大,在 15m/s 左右出现最小值,约为 0.004。但是,摩擦系数再增大的趋势不显著。

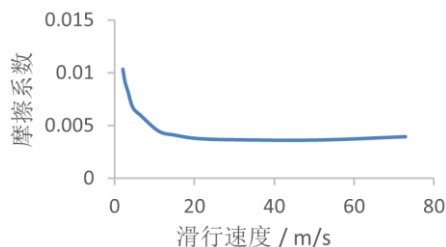


图1 冰面摩擦系数图

另外,对于竞速类冰上项目而言,在滑冰过程中,冰刀是运动员与冰面之间的接触面,承受着运动员蹬冰力 F 和摩擦力 f 的共同作用。(米靖, 2014)^[8]。具体来说,运动员通过蹬冰的方式将腿部肌肉的能量传递给冰刀,使其产生向后的推力,从而向前推进身体。也证实滑冰者如何使用腿部肌肉和脚踝来推进,这也会影响摩擦力。这个推力就是运动员蹬冰力 F ,它是通过冰刀与冰面之间的摩擦力来产生的。同时,冰刀在与冰面接触的过程中也会产生摩擦力 f ,这个摩擦力是由于冰刀和冰面之间存在微小的表面不平整而产生的。这个摩擦力 f 的作用是阻碍冰刀在冰面上的滑动,从而使得冰刀能够提供足够的支撑力,使得运动员能够保持稳定的姿势。因此,冰刀在滑冰过程中承受着运动员蹬冰力 F 和冰面摩擦力 f 的共同作用,这两种力的大小和方向都会影响着运动员的滑行速度和姿势的稳定性。因而,冰面的硬度也是重要的产生摩擦力的边界条件。为了在冰面上获得更大的动力,减少阻力,刀刃与冰面的相互作用至关重要。如果冰面过硬,会使得冰面非常光滑,通常物体在冰面上没有办法获得足够的侧向摩擦力,支撑不住,但因为刀刃在冰面上,可以插入到冰面之中,从而既可以获得一个竖直方向的支撑力,也可以获得水平方向的阻力。那么如何保证合适的硬度,根据冰面温度和冰面硬度之间呈现的反向线性关系表达式为: $\bar{p}_s = 3.76 - 0.18T$ 。因此可以通过冰面温度来控制。也就是说,冰温的影响冰面硬度,冰面硬度影响冰面摩擦力,而冰面的摩擦力也最终在滑行速度方面得以体现。

2.3 竞速滑冰中摩擦力的优化策略

在认识到了摩擦力在竞速类滑冰运动中的影响与作用特征之后,包括摩擦和冰层熔化变形影响的分析模型研究也逐渐展开。使用计算机模拟来研究冰面上滑动的原子级光滑基板,分析不同温度下冰摩擦的原子行为。并且,随着计算机技术的发展,优化研究也得到了重要的技术支撑。在竞速滑冰运动项目中,摩擦力优化是提高运动员速度、能量效率以及比赛成绩的核心问题,通过对冰面摩擦的研究中,再结合实验测量和仿真模型,给出多种科学的优化方法,并旨在帮助运动员在竞速滑冰时减少摩擦损失并增强运动的推进力。例如,提出速滑中产生的摩擦力是速度和冰刀倾斜角度的函数,在直行滑冰过程中摩擦力与速度关联性较小。通过实验测量不同运动表面上冰面摩擦系数,并分析其对运动员冲刺时间的影响。刀口角度越小,摩擦力越小,但是在转弯时需要较大的刀口角度以提供足够的支撑力。速度滑冰的冰刀与冰面接触的面积比较小,只在边缘产生垂直于冰面的反作用力,无法产生其他方向的力,为此冰刀边缘抵抗垂直于冰面的力,因为这些力的作用只会压缩冰刀下方的冰块。其中冰面摩擦主要由于冰刀与冰面间的剪切力和压力所引起,其中压力阻力占据主

导地位，而黏滞阻力相对小。因此，运动员需要根据比赛需要选择适当的刀口角度和形状。

优化滑冰刀口角度的算法可以基于计算机模拟和数学模型。以下是一种常用的滑冰刀口角度优化算法。

第一，建立模型。使用数学模型建立刀口角度与摩擦力之间的关系。模型基于物理学原理，考虑冰面和刀刃之间的摩擦和力学特性。

第二，确定参数。模型中的参数包括冰面和刀刃的几何特性、运动员的体重和速度等。这些参数可以通过测量和试验来确定，或者根据已知的数据进行估计。

第三，进行模拟。使用模型进行计算机模拟。在模拟过程中，可以调整刀口角度，并记录下不同角度下的摩擦力和速度数据。

第四，分析结果。分析模拟结果，找出最佳的刀口角度。可以通过计算机程序自动化分析，或者手动查看数据并确定最佳角度。

第五，验证实验。验证模拟结果，通过实验验证最佳刀口角度是否真的可以提高运动员的表现。

以上算法可以基于不同的数学模型和计算机软件进行实现，如有限元分析和计算流体力学等。这些方法可以帮助运动员和教练在优化刀口角度时更加准确和科学。

3 结论

综上所述，为了优化竞速滑冰运动表现，运动员需要注意减少静摩擦力和动摩擦力的影响。在刀口设计方面，应该采用抛物线式的设计，以减少静摩擦力。在滑行姿势和技术方面，应该采用高弓度的动作和有效的技术来减小动摩擦力。研究表明，冰面摩擦力和空气阻力是运动员在滑行过程中需要克服的主要阻力。通过优化摩擦力，可以显著提高运动员的滑行速度和比赛成绩。通过深入研究冰面摩擦力的生成机制，可以为运动员的训练和比赛提供科学依据。摩擦力在竞速滑冰运动中扮演着关键角色。通过科学的方法优化摩擦力，不仅可以提高运动员的滑行速度和比赛成绩，还可以为运动员的训练和比赛提供更科学、更系统的指导。未来的研究应继续关注摩擦力的优化方法，并探索其在不同条件下的变化规律，以进一步提升竞速滑冰运动的科学性和竞技水平。

基金项目：哈尔滨体育学院引进人才科研启动项目《国家文化记忆下北京冬奥遗产的数字化保护与民族共同体价值开显》（批准号 RC21-20224）。

[参考文献]

- [1]Rosenberg R. Why Is Ice Slippery?[J]. Physics Today, 2005, 58(12): 50.
- [2]Bowden F P, Hughes T P. The mechanism of sliding on ice and snow[J]. Proceedings of the Royal Society of London. Series A. Mathematical and Physical Sciences, 1939, 172(949): 280-298.
- [3]Colbeck, S. C. Pressure melting and ice skating. [J]. American Journal of Physics, 1995, 63(10): 888-888.
- [4]Van Dongen M E H, Smeulders D M J. Ice speed skating: Onset of lubrication by frictional heating[J]. Europhysics Letters, 2021, 134(3): 34005.
- [5]程国庆. 关于《运动生物力学》的学科体系和教学内容的探讨(下)[J]. 山东体育科技, 1985(1): 3.
- [6]李波, 田宝林. 速滑冰刀器材的创新促进了速滑运动的发展[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2003(2): 2.
- [7]De Koning J J, De Groot G, van Ingen Schenau G J. Ice friction during speed skating[J]. Journal of biomechanics, 1992, 25(6): 565-571.
- [8]米靖. 物理气相沉积技术在冰刀上的应用[J]. 金属热处理, 2014(4): 3.

作者简介：魏公博（1998—），男，汉族，贵州毕节人，硕士在读，哈尔滨体育学院，研究方向：健康促进；*通讯作者：赵明元（1976—），男，汉族，黑龙江齐齐哈尔人，博士研究生，讲师，研究方向：学校体育学；杨涵麟（2000—），男，汉族，四川成都人，硕士在读，哈尔滨体育学院，民族传统体育学专业，研究方向：武术理论与方法；梁诗涵（2000—），女，汉族，重庆九龙坡人，硕士在读，哈尔滨体育学院，体育教育专业，研究方向：体育教学；司佳敏（2000—），女，汉族，山西吕梁人，硕士在读，哈尔滨体育学院，体育教育训练学，研究方向：体育教学。

幼儿基本动作技能发展的动机、价值及路向

史胜宇¹ 李雪² 于铭昊¹

1. 哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150006

2. 佳木斯大学, 黑龙江 佳木斯 154007

[摘要] 学前教育是终身教育的起点, 也是影响终身发展的关键阶段, 动作作为幼儿最先发展的领域之一, 对于幼儿全面发展具有深远意义。本研究以基本动作技能作发展作为切入点, 从内在的和外在两个层面对幼儿基本动作技能发展的动机进行系统地阐述, 基于动作发展规律的生理、心理及社会对幼儿基本动作技能发展的价值展开深入探讨, 提出了开发实践以幼儿基本动作技能为核心的课程, 创设家庭环境、教育机构、社区与社会多元联动的运动生态环境和对幼儿评估机制的建立、反馈与调整基本动作技能评价导向, 作为幼儿基本动作技能发展的主要方向。

[关键词] 幼儿; 基本动作技能; 动机; 发展价值

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13564

中图分类号: G84

文献标识码: A

The Motivation, Value, and Direction of Development of Basic Motor Skills of Children

SHI Shengyu¹, LI Xue², YU Minghao¹

1. Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150006, China

2. Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154007, China

Abstract: Preschool education is the starting point of lifelong education and a key stage that affects lifelong development. As one of the earliest areas of development for young children, movement has profound significance for their comprehensive development. This study takes the development of basic motor skills as the starting point, systematically elaborating on the motivation for the development of children's basic motor skills from both internal and external perspectives. Based on the physiological, psychological, and social values of motor development laws, it deeply explores the value of developing children's basic motor skills. It proposes the development of a curriculum centered on children's basic motor skills, creating a sports ecological environment with diverse linkage between family environment, educational institutions, communities, and society, and establishing, feedback, and adjusting basic motor skill evaluation mechanisms as the main direction for the development of children's basic motor skills.

Keywords: children; basic motor skills; motivation; development value

引言

近年来, 幼儿的健康发展引起了党和国家的高度关注。在《“健康中国 2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》和《幼儿园工作规程》等国家级宏观政策中, 都明确强调了幼儿的健康发育及其体育活动的权益。《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)^[1]进一步将动作发展确定为健康领域发展的核心要素。鉴于幼儿正处于基本动作技能形成的关键期, 此时期的基础动作学习对孩子们未来参与更复杂运动项目的能力至关重要。本文聚焦于基本动作技能, 深入探讨促进幼儿基本动作技能发展的动机和其价值, 旨在为幼儿健康教育提供理论支持, 为实现“健康中国”战略奠定坚实的基础^[2]。

1 幼儿基本动作技能发展的动机

在幼儿的成长过程中, 基本动作技能的发展是一个关键的阶段。这一过程不仅涉及到身体机能的成熟, 还与儿童的心理和情感发展密切相关。动机作为推动幼儿进行活动的内在力量, 对于他们的动作技能发展起着至关重要的作用。

1.1 内在动机

1.1.1 探索欲望

探索欲望是幼儿天生的学习动力, 驱使他们周围世界进行探索和发现。在动作技能的发展过程中, 体现为孩子尝试各种身体移动方式, 如爬、滚、跳跃等。通过探索, 幼儿能够了解自身与空间的关系, 同时锻炼和提升基础动作技能。这种探索欲望使得孩子们更愿意尝试新的动作, 从而促进动作技能的发展。

1.1.2 游戏驱动

游戏是幼儿最自然的行为之一, 通过游戏, 孩子们能够在乐趣中学习。游戏驱动体现在幼儿喜欢参与各种身体活动, 尤其是那些具有挑战性和趣味性的游戏。游戏为幼儿提供了实践动作技能的平台, 如在捉迷藏中跑步、在滑梯上攀爬等, 均有助于动作技能的培养和改善。通过游戏, 孩子们可以在轻松愉快的环境中练习和提高自己的动作技能。

1.1.3 自我效能感

自我效能感是指个体对自己完成特定任务的能力的信念。在幼儿期, 自我效能感通过成功完成简单任务和动

作而逐渐建立。当幼儿在动作活动中体验到成功,比如第一次独立完成跳跃,他们的自信会得到增强,进而更有动力尝试更复杂的动作挑战。

1.2 外在动机

1.2.1 家庭支持

家庭支持在幼儿动作技能发展中起着至关重要的作用。家长或其他家庭成员对幼儿动作技能发展的关注和鼓励是家庭支持的体现。可以通过提供一个安全的环境让孩子探索和练习动作技能,以及通过互动游戏和活动直接参与孩子的动作学习过程来给予支持。这样的家庭支持能够显著提高幼儿参与动作活动的兴趣和频率,进而促进其动作技能的提升。教育也是外在动机的重要来源之一。

1.2.2 教育环境

教育环境在幼儿的成长和发展中扮演着至关重要的角色。它不仅包括幼儿园或早期教育中心所提供的设施和教学材料,更涉及到教师的专业指导和互动方式。一个理想的教育环境应该是充满关爱、鼓励和支持的,这样的环境能够激发幼儿的好奇心和探索欲望,鼓励他们去尝试和实践新的动作技能^[3]。在这样的环境中,幼儿被鼓励去挑战自己,但这种挑战是适当的,不会让他们感到沮丧或失去信心。例如,如果一个孩子正在学习跳跃,教育环境会提供不同高度的跳跃台,让孩子从低到高逐步挑战,同时有教师在旁边给予鼓励和指导。专业的教育环境深知多样化的重要性。教练的角色不可或缺。教练不仅是知识的传递者,更是幼儿学习的引导者和榜样。教练通过观察幼儿的动作表现,可以及时给予正确的指导和反馈,帮助幼儿纠正错误的动作,确保能够正确地学习和实践技能。更重要的是,教师能够创造一个安全的学习环境,让幼儿在尝试新技能时不害怕失败,从而更加自信地成长。

1.2.3 社会文化影响

社会文化影响是指社会文化环境对幼儿动作发展的态度、价值观和期望。这种影响包括了社会对幼儿体能活动的重视程度,以及可供幼儿进行体育活动的公共设施和社区组织的活动等。社会文化对幼儿体能活动的重视程度会直接影响到家庭和教育者对动作技能重要性的认识。在一个重视体育活动的社会文化背景下,家庭和教育者会更加关注幼儿的动作技能发展,并积极提供相关的资源和支持,鼓励幼儿参与各种体育活动,如户外游戏、体育运动等,以促进幼儿的身体素质和动作技能的发展。在鼓励儿童体育活动的社会文化背景下,公共设施和社区组织的活动会更加丰富多样,为幼儿提供更多的选择和机会。在一个鼓励体育活动的社会文化中,家庭和教育者会对幼儿的动作技能发展有更高的期望,并给予更多的支持和鼓励。

2 幼儿基本动作技能发展的价值

2.1 生理价值

在人生的早期阶段,即幼儿时期,身体和认知的发展

都达到了一个关键的转折点。这一时期的基本动作技能的成熟和进步不仅对幼儿当前的身体状态至关重要,而且对他们长期的身体健康和整体福祉有着不可忽视的影响。

2.1.1 促进身体发育

幼儿通过参与各种基本的身体活动,例如奔跑、跳跃和爬行,可以显著地增强身体协调能力和平衡感。当幼儿在实践中学习和执行不同的动作技能时,能够更好地理解和感知自己与周围环境之间的空间关系。这包括评估距离、感知速度以及识别方向的能力。这种空间感知能力的提升对于他们未来的学习和日常生活中的活动都具有深远的意义。

2.1.2 增强身体素质

持续参与动作活动对于幼儿来说,不仅能显著增强他们的肌肉力量和耐力,还有助于提升心肺健康。随着肌肉的增强,幼儿在进行日常活动时更加得心应手,也为更复杂的体育活动奠定了基础。基本动作技能的活动对幼儿的心肺耐力和整体心血管健康有着积极的影响。通过跑步、跳跃等活动,心肺系统得到有效锻炼,能够提升氧气利用效率和耐力。这些活动不仅能够增强幼儿的身体素质,还能帮助幼儿建立健康的生活习惯。在幼儿时期,基本动作技能的发展是构建健康生活方式的基石。通过促进身体发育和增强身体素质,基本动作技能为幼儿未来的成长奠定坚实的基础。这不仅关乎个体的即时健康,更是培养长期、健康生活习惯的起点。因此,理解和把握这一发展时期的特点,采取科学的教育和培养方式,对于促进幼儿全面而平衡的发展具有不可估量的价值。通过持续参与动作活动,可以帮助幼儿建立起良好的运动习惯,从而为幼儿群体的健康和幸福奠定坚实的基础^[4]。

2.2 心理价值

幼儿基本动作技能的发展不仅对生理健康具有显著的促进作用,同样在心理层面的积极影响也不可忽视。

2.2.1 提升自信心

幼儿通过学习和掌握新的动作技能,例如跳跃、投掷或平衡,每次成功的经历都能增强他们的成就感。这种成就是自信心建立的重要基石,孩子们会因自己能力的提升而感到自豪,从而对自己有更积极的评价。在动作游戏中,幼儿经常与同伴一起参与,得到的认可和赞美不仅是来自成人,也来自于同龄人。这种社交互动中的正面反馈进一步促进了自信心的提升。当幼儿在学习新动作技能时,也会经历挫折和失败。然而,这些挑战并不会削弱他们的自信心,反而会激发克服困难的决定。通过不断尝试和努力,幼儿逐渐学会面对失败并从中吸取教训。这种经历使他们更加坚韧和自信,相信自己能够克服困难并取得成功。除了个人成就感和社交互动外,幼儿在动作技能学习中还能够获得自我效能感。当发现自己能够完成一些以前无法完成的动作时,会对自己的能力有更高的评价。这种自我

效能感会使幼儿更加积极主动地参与各种活动,并勇于尝试新的挑战。

2.2.2 培养独立自主能力

在参与动作技能活动的过程中,幼儿们面临着需要迅速做出决策和解决问题的挑战。以攀登游乐场的设施为例,应该决定采取何种攀登策略,如何克服途中遇到的障碍等。这类活动为幼儿提供了一个安全的平台,让幼儿能够练习决策和解决问题的技能,从而逐步培育出独立思考和行动的能力。随着幼儿逐渐掌握基本的动作技能,在活动中展现出更加出色的自我调节能力,学会如何控制自己的力量和速度,遵循游戏的规则。通过对自己的行为负责,例如妥善使用并收拾体育器材,孩子们学习到了责任感。这对于培养独立自主的个体来说至关重要。幼儿基本动作技能的发展对其心理健康产生了深远且积极的影响。通过增强自信心和培养独立自主能力,幼儿们在心理层面上实现了自我价值的提升和人格的健全发展。这不仅为日后的学习、生活和社会交往奠定了坚实的基础,还为全面发展提供了必要的心理资源。

2.3 社会价值

幼儿基本动作技能的发展不仅对个体的生理和心理层面有着显著的积极影响,同时也在社会层面上也展现出其深远的价值。这主要体现在增进社交技能和适应集体生活两个方面。

2.3.1 增进社交技能

在进行体育活动或游戏时,幼儿常常需要与其他小朋友协作完成任务,比如接力比赛或团队对抗游戏。这种合作过程教会孩子们如何沟通、协调和共享,培养了他们的团队精神和合作能力。运动和游戏往往伴随着规则,参与这些活动的幼儿必须学会遵守规则、等待轮次以及接受裁决,这些都是良好社交礼仪的重要组成部分。通过这种方式,孩子们逐步学会了如何在社交环境中表现得恰当和尊重他人。当幼儿在体育活动中与同伴互动时,还会学习到如何处理冲突和解决问题。例如,在团队比赛中,可能会出现意见不合或争执的情况。这时,孩子们需要学会倾听对方的观点,表达自己的想法,并寻求妥协和解决方案。这样的经历有助于培养谈判技巧和解决冲突的能力,这对于未来在社会中建立良好的人际关系至关重要。除了团队合作和冲突解决外,体育活动还为幼儿提供了一个展示自己才能和成就的平台。当在比赛中取得好成绩或展现出出色的技能时,会得到同伴和教练的认可和赞赏。这种正面反馈可以增强孩子们的自信心和自尊心,使幼儿更愿意与他人分享自己的经验和成功故事。幼儿基本动作技能的发展在社会层面上具有重要的价值。通过参与体育活动和游戏,孩子们不仅可以提高自己的身体素质和运动能力,还可以培养出良好的社交技能、团队合作精神、冲突解决能力和自信心等重要素质。

2.3.2 适应集体生活

通过参加集体活动,尤其是那些需要团队合作的体育游戏,幼儿能够感受到作为团队一员的归属感。这种归属感的情感发展和社会化过程至关重要,可以更好地适应集体生活。在一个多元化的游戏环境中,幼儿将遇到来自不同背景的同伴。这种多元环境的互动有利于培养孩子的多样性接纳与包容,可以学会欣赏和尊重不同的观点和生活方式。幼儿基本动作技能的发展在社会层面上具有重要的价值。通过增进社交技能和适应集体生活,幼儿能够在未来的社会生活中更好地与他人互动,形成积极的社会关系,并成为有一个有责任感、包容性和社会性的公民。

3 幼儿基本动作技能发展的路向

3.1 家庭环境

家庭,作为幼儿成长的第一个社会环境,对幼儿基本动作技能的发展扮演着至关重要的角色。在孩子的成长过程中,家庭环境提供了一个安全、舒适的空间,让他们能够自由地探索和学习新的动作技能。家长的引导与陪伴,以及家庭环境中提供的丰富动作探索机会,是促进幼儿动作技能发展的关键路向。

3.1.1 家长的引导与陪伴

家长在孩子的成长过程中扮演着至关重要的角色。他们不仅是孩子的第一任老师,更是孩子学习和发展的引导者和伙伴。当涉及到动作技能的发展时,家长的积极参与尤为重要。通过与孩子一同参与运动和游戏活动,家长不仅能够有效地示范动作技能,还能够及时给予孩子鼓励和正面反馈。这种积极参与的方式不仅增进了亲子关系,也为孩子提供了一个模仿和学习动作技能的机会。孩子会观察家长的动作,并尝试模仿,从而逐渐掌握新的动作技能。同时,家长的鼓励和正面反馈也会让孩子感到自信和满足,激发他们继续学习和探索的动力。为了创造一个有利于孩子动作技能发展的家庭环境,家长应该努力营造一个鼓励探索、不害怕失败的氛围。这意味着家长应该鼓励孩子尝试新的动作,即使他们可能会失败或遇到困难。当孩子在进行动作尝试时遇到困难,家长的理解和鼓励能够帮助孩子克服挫折感,增强他们继续尝试的动力。

3.1.2 提供丰富的动作探索机会

在家庭环境中,为了促进孩子的动作技能发展,家长应该提供丰富多样的运动器材和玩具。这些器材和玩具可以包括球类、跳跃垫、小型滑梯等,它们能够激发孩子的兴趣,鼓励他们去探索和练习不同的动作技能。家长可以选择一些适合孩子年龄和发展阶段的球类运动器材,如篮球、足球或乒乓球等。这些球类运动可以帮助孩子提高手眼协调能力、平衡感和身体控制能力。同时,家长还可以准备一些跳跃垫,让孩子在上面跳跃、翻滚和爬行,锻炼他们的肌肉力量和灵活性。此外,小型滑梯也是一个不错的选择,它可以让孩子在玩耍的过程中学会平衡和协调。

除了提供这些器材和玩具外,家长还应该确保家庭环境的安全性。他们应该检查家中的家具、电器和其他物品是否稳固可靠,以防止孩子在活动中受伤。同时,家长还应该尽可能创造一个允许孩子自由移动和探索的空间,例如在室内设置一个宽敞的活动区域,或者在室外提供一个安全的户外游乐场地。

3.2 教育机构

在幼儿基本动作技能的发展过程中,教育机构扮演着至关重要的角色。这些机构通过专业的早教课程设计和创设良好的运动环境,为幼儿提供了一个优质的学习和成长空间。

3.2.1 专业的早教课程设计

专业的早教中心会精心设计一套涵盖身体运动、认知发展、社交能力等多方面的综合课程。这些课程旨在通过有组织的体育游戏和运动活动,帮助幼儿在乐趣中学习和发展基本动作技能。这样的课程设计不仅能够促进幼儿的身体发育,还能提高他们的认知能力和社交技巧,为他们未来的学习和生活打下坚实的基础。为了满足每个孩子不同的发展速度和兴趣,教育机构应提供个性化的教学方案。这意味着教育者需要根据每个孩子的能力和需求来调整活动难度,确保所有幼儿都能在自己的节奏中进步。这种教学方式不仅能够让孩子们更好地掌握基本动作技能,还能激发他们的学习兴趣和积极性,从而取得更好的学习效果。

3.2.2 创设良好的运动环境

在幼儿教育中,创造一个有利于运动的环境是至关重要的。教育机构必须确保他们提供的运动设施和器材不仅安全无害,而且能够吸引幼儿的注意力,激发好奇心和探索欲望。为了达到这一目标,可以考虑引入一系列精心设计的运动工具和设备。设备应该设计得既稳固又有趣,以确保孩子们在玩耍的同时也能保持安全。各式各样的球类也是不可或缺的。从轻软的泡沫球到标准的篮球,不同的球类可以用于不同的游戏和练习,帮助孩子们发展手眼协调、团队合作和基本的运动技能。这些球类应该有各种颜色和大小,以满足不同年龄段孩子的需求。在这个环境中,教师的角色是至关重要的。教练不仅是监督者,确保所有的活动都在安全的范围内进行,更是引导者和激励者。教师应该通过积极的鼓励和参与,营造出一个支持性的环境,让幼儿感到自由地尝试新技能和挑战自我。例如,教师可以与孩子们一起玩游戏,展示如何正确地使用设备,或者组织小型的比赛和挑战,以激发孩子们的竞争精神和团队精神。

3.3 社区与社会

在幼儿基本动作技能发展的过程中,社区资源和政府政策的支持与推广起到了不可或缺的作用。这些元素共同构建了一个促进幼儿全面发展的外部环境。

3.3.1 社区资源的共享

社区中的公共运动设施如公园、游乐场和体育场馆等,为幼儿提供了丰富多样的运动和探索空间。家长和教育机

构可以充分利用这些资源,组织各种户外活动,鼓励幼儿进行身体运动。这些公共设施不仅提供了一个安全的环境,还激发了幼儿的好奇心和探索欲望,帮助在游戏中学习和成长。除了公共设施,许多社区还定期举办儿童运动课程、亲子活动或运动会。这些活动不仅增进了家庭与社区之间的联系,也为幼儿提供了学习和实践新动作技能的机会。通过参与这些活动,幼儿可以在一个支持和鼓励的环境中尝试和发展动作技能,同时也能够与其他孩子建立友谊和社交技能。社区资源的共享不仅局限于物理设施和活动,还包括人力资源。许多社区有专业的教练和导师,可以为幼儿提供指导和支持,帮助他们更好地发展和掌握动作技能。社区资源的共享对于幼儿基本动作技能的发展至关重要。通过利用社区的公共设施、参与社区组织的活动以及获得专业人士的指导,幼儿可以在一个积极、支持和鼓励的环境中全面发展他们的运动能力。这不仅有助于他们的身体成长,还促进了他们的社交和情感发展。

3.3.2 政策的支持与推广

为了提高公众对于幼儿基本动作技能重要性的认识,政府还可以通过媒体和公共宣传进行普及教育。通过电视、广播、网络等渠道,向广大市民传播幼儿基本动作技能的重要性,以及如何在日常生活中培养和锻炼这些技能的方法。这样,家长和教育工作者就能够更加清晰地认识到幼儿基本动作技能对幼儿身心发展的重要性,从而更加重视这方面的教育和培养。同时,政府还可以开展针对家长和教育工作者的教育项目,提升专业知识和教育能力。通过组织培训班、讲座等形式,邀请专业人士为家长和教育工作者传授关于幼儿基本动作技能的相关知识和教学方法。这样,家长和教育工作者就能够更好地了解幼儿基本动作技能的特点和发展规律,从而在实际教育中更加科学地引导幼儿进行相关技能的学习和锻炼。政策的支持与推广在幼儿基本动作技能的培养中起到了至关重要的作用。通过制定相关政策、提供资金支持、建立标准化设施、加强宣传教育和培训等措施,政府为幼儿基本动作技能的发展创造了良好的环境和条件,为幼儿的健康成长奠定了坚实的基础。

4 幼儿基本动作技能发展的监测

4.1 评估机制的建立

4.1.1 定期的动作技能评估

在幼儿教育中,动作技能的评估是一个不可或缺环节。为了确保评估的准确性和科学性,采用了标准化的测试工具来定期对幼儿进行动作技能的评估。通过这些标准化的测试工具,可以定期对幼儿进行动作技能的评估。在评估过程中,记录幼儿在不同时间点的动作技能表现,这包括在投掷、跳跃、平衡等方面的具体表现。这些记录不仅提供了评价幼儿发展水平的重要依据,也能够更清晰地了解每个幼儿在运动方面的特长和不足。除了记录幼儿的动作技能表现,还会对这些数据进行深入的分析。通过分

析幼儿的进步情况,可以了解到幼儿在哪些方面有所提高,哪些方面还需要进一步的努力。同时,也会注意到那些需要改进的地方,以便为幼儿提供更有针对性的指导和帮助。这种纵向的进度跟踪对于评估来说非常重要。它不仅有助于更细致地理解每个幼儿的发展路径,还能够及时发现幼儿在运动技能方面的问题,并采取相应的措施来解决这些问题。通过这种方式,可以确保每个幼儿都能在运动技能方面得到充分的发展,为未来的成长打下坚实的基础^[5]。

4.1.2 关注个体差异

在教育领域,尤其是在幼儿教育中,必须认识到每个孩子都是独一无二的。他们在成长和发展的过程中展现出各自的特点和能力,这些差异可能源于遗传、环境、教育背景等多种因素。因此,在进行评估时,不能简单地将所有幼儿放在同一个标准下进行衡量。例如,有些幼儿可能在语言表达方面特别出色,而另一些则可能在动手操作或视觉空间能力上更为突出。还有一些幼儿可能有特殊的需求,比如学习障碍、身体残疾或其他特殊情况,这些都需要在评估中得到特别的关注。对于这些有特殊需要的幼儿,可能需要采用不同于常规的评估方法和标准,以确保评估结果能够真实反映情况。评估的目的不仅仅是为了给幼儿打分或排名,更重要的是更好地了解特点和需求,从而提供更为个性化的教育支持。因此,当得到评估结果后,作为教育者,应该及时地根据这些信息调整教学方法和活动安排。这种灵活性是教育中至关重要的。确保了不是在强迫所有幼儿按照同一个模式发展,而是真正地尊重和满足了每个幼儿的独特需求。

4.2 反馈与调整

在孩子们的基本动作技能发展过程中,有效的反馈和及时的教育策略调整扮演着至关重要的角色。这是因为每个孩子的发展速度和方式都是独特的,因此确保每个孩子都能在其成长旅程中获得最佳的支持和指导,是教育工作者和家长共同的责任。

4.2.1 家长与教师的沟通

为了更好地实现这一目标,教育机构应该定期组织家长会议。这样的会议不仅仅是一个简单的汇报时间,而是一个深入的交流机会,让教师有机会向家长展示其孩子的运动技能发展情况。通过这种方式,家长可以直观地看到孩子在动作技能学习中的进步,同时也能够了解到孩子在这一过程中可能遇到的挑战。除了面对面的会议,教育机构还应该提供多种沟通渠道,如电子邮件、电话或家访。这些多样化的沟通方式可以确保家长可以轻松地与教师联系,及时了解孩子在学校的表现和需求。当家长对孩子的学习进展有更清晰的认识时,更能够在家里为孩子提供适当的支持和鼓励。

4.2.2 教育策略的及时调整

在教育过程中,评估结果和家长反馈是教师制定和调

整教学计划的重要依据。为了确保每个幼儿都能按照自己的节奏和兴趣得到发展,教师需要根据这些信息对教学计划进行个性化调整。教师应根据评估结果了解幼儿的学习进度和能力水平。通过观察和测试,教师可以发现幼儿在某些方面的强项和弱项,从而有针对性地调整教学内容和方法。例如,如果某个孩子在数学方面表现出色,教师可以适当增加数学活动的难度和深度,以进一步激发其兴趣和挑战性。相反,如果某个孩子在阅读方面存在困难,教师可以通过提供更多的阅读材料和指导来帮助其提升阅读能力。家长反馈也是教师调整教育策略的重要参考。家长作为孩子的第一任教育者,对孩子的兴趣、需求和发展状况有着深入的了解。可以提供关于孩子在家中的表现和喜好的信息,帮助教师更好地了解孩子的个性特点和学习需求。

5 结语

幼儿时期是基本动作技能发展的关键阶段,这一发展阶段对幼儿的生理健康、心理状态和社交能力具有深远的影响。通过积极参与体育活动,幼儿不仅能够促进身体健康,还能在乐趣中学习社交规则、增强自信心和独立性。家庭、教育机构和社区在幼儿基本动作技能的发展中扮演着不可或缺的角色。家庭提供了最初的运动探索机会和情感支持;教育机构通过专业的课程和设施提供系统化的技能培养;社区则通过公共设施和活动为幼儿提供了更广阔的实践平台。这三者的有效合作能够为幼儿提供一个全面、连续的成长环境。未来的研究可以更多地结合心理学、体育学和教育学等领域的知识,深入探讨幼儿动作技能发展与认知、情感发展之间的关系。

[参考文献]

- [1]谷长伟,谢慧松.我国幼儿园体育课程探究[J].体育文化导刊,2024(6):102-110.
- [2]唐维琰.自主性区域游戏中促进幼儿深度学习的实践探究[J].东方娃娃·绘本与教育,2024(5):63-65.
- [3]尹红.快乐游戏,智慧成长:幼儿园游戏教学[J].当代家庭教育,2024(6):103-106.
- [4]陈少青,高晓峰.体育课程一体化背景下幼小体育衔接的学理依据及推进策略[J].体育学刊,2024,31(4):120-127.
- [5]梁坤,庄弼.身体素养的理论溯源、内在机理及其对我国幼儿体育教育的启示[J].体育学刊,2024,31(2):112-118.

作者简介:史胜宇(1999—),男,汉族,山东德州人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:体育教学;李雪(1996—),女,汉族,黑龙江绥化人,本科,佳木斯大学,研究方向:健美操;于铭昊(2000—),男,汉族,山东泰安人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:乒乓球。

关于运动损伤后运动康复方案研究进展

吴梦楠¹ 刘雪婷² 胡 绪^{1*}

1. 陆军军医大学, 重庆 400038

2. 武警贵阳支队, 贵州 贵阳 550000

[摘要]现阶段, 运动人群不断增加, 运动风险和运动损伤难以杜绝。在运动损伤后的康复中, 运动康复扮演着重要的角色, 既能够帮助患者从当下运动损伤中逐步康复, 又能够有效减少运动损伤的再次发生, 起到了不容忽视的防治作用。但近年来对于运动损伤后康复方案的具体应用并不清楚。因此, 笔者为了不同人群运动损伤后能提供合适的运动康复方案, 本篇文章对近 5 年国内外相关文献进行分析整理, 为运动损伤的相关研究和康复方案提供参考。

[关键词]运动损伤; 体医融合; 康复方案

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13569

中图分类号: G808

文献标识码: A

Research Progress on Rehabilitation Programs for Sports Injuries

WU Mengnan¹, LIU Xueting², HU Xu^{1*}

1. Army Medical University, Chongqing, 400038, China

2. Guiyang Branch of the People's Armed Police, Guiyang, Guizhou, 550000, China

Abstract: At present, the number of sports enthusiasts is constantly increasing, and the risks and injuries of sports are difficult to eliminate. In the rehabilitation of sports injuries, sports rehabilitation plays an important role, which can help patients gradually recover from current sports injuries and effectively reduce the recurrence of sports injuries, playing an important role in prevention and treatment that cannot be ignored. However, in recent years, the specific application of rehabilitation programs for sports injuries has not been clear. Therefore, in order to provide suitable rehabilitation plans for different groups of people after sports injuries, this article analyzes and organizes relevant literature at home and abroad in the past 5 years, providing reference for research and rehabilitation plans related to sports injuries.

Keywords: sports injuries; integration of sports and medicine; rehabilitation plan

随着运动群体的不断扩大, 从专业运动员到体育爱好者, 已经有越来越多的人开始关注运动损伤康复的治疗方案, 并付诸实践。在体育和医学领域, 运动损伤后运动康复方案已然成为一个研究热点。在国外, 有大量研究已经证实了运动损伤后运动康复训练的重要性, 如通过随机对照试验, 发现与常规治疗相比, 运动康复能够有效帮助急性踝关节运动损伤患者康复并降低再次受伤风险; 运动损伤后康复过程中的躯干锻炼等运动康复手段, 有助于降低患者再次发生运动损伤的概率等。针对运动损伤后的运动康复训练也提出了科学的方案, 如前交叉韧带损伤后康复训练中, 早期负重和开链 (Open Kinetic Chain, OKC) 运动构成了相关运动损伤后运动康复方案的新趋势, 与其他替代方式 (如神经肌肉电刺激和血流限制) 共同推动了患者运动损伤后的康复以及重返运动; 腿筋拉伤这一类型运动损伤后可以采取的运动康复方案^[1], 具体包括渐进式跑步、离心腿筋练习、髌部伸肌强化、腿筋柔韧性练习、渐进式敏捷性和躯干稳定性练习和跑步技术训练等; 对脊髓损伤患者缺乏日常体力活动的考虑, 指出有氧、阻力训练和联合训练这一类运动康复方案, 能够有效改善运动损伤后患者的人体功能等。但国外相关研究的不足主要为对

运动损伤群体的划分较为粗放, 其提出的运动建议因此也缺乏针对性。

国内的研究者除关注具体的运动损伤部位之外, 开展了对特定群体运动损伤后运动康复方案的研究。如体医融合这一运动康复方案对大学生前交叉韧带损伤的康复效果; 悬吊式训练结合康复运动这一运动康复方案对网球运动员躯干损伤的康复效果; 康复性体能训练这一运动康复方案对跆拳道运动损伤的康复效果; 运动康复对高校学生体育教学中运动损伤的康复效果; 运动康复对高水平运动员踝关节运动损伤后的康复效果等。现阶段, 国内相关研究对于运动损伤群体的划分比较具体, 但所提出的运动建议较少且普遍实施较为繁琐, 不易于患者将运动康复方案融入到日常康复当中。针对上述问题, 近些年的文献主要研究了体医融合 (体医结合) 的发展趋势, 不同群体和或不同部位的运动损伤后康复方案以及提出并运用了具体的探索手段和新兴技术。

1 体医融合 (体医结合) 的趋势

“体医融合 (体医结合)” 是近几年出现的新型康复手段, 它将体育运动康复与中西医疗治疗相结合, 促进了运动损伤后的身体康复, 并长远增强了人体的综合素质。

如体医融合能够有效帮助大学生前交叉韧带的运动损伤后康复,为运动损伤后运动康复方案提供了一定补充;膝关节运动损伤康复治疗在治疗中的应用群体进一步扩大,不局限于高校大学生群体,而是能够较为普遍地应用于膝关节运动损伤后康复方案中,且具有明显的治疗康复效果;中西医医学手段和运动训练相结合,帮助运动损伤人群快速恢复健康,并通过增强人体综合身体素质的方式,进一步防止复发,从而降低运动损伤概率;针对膝关节损伤患者,确定了运动损伤后的水中运动康复方案,主要采用水中平板步行和水中抗阻训练作为运动方式,周期一般为8~12周,频率为每周3次、每次30~40分钟,强度则为最大心率的65%^[2]。

2 不同群体的运动损伤后的康复方案

针对运动损伤的预防与康复治疗也有较为系统的介绍,有关研究表明,运动损伤分为急性和慢性两种,并指出应针对不同群体运动制定具有针对性的康复方案,特别是对专业运动员和普通人而言。

2.1 专业运动员运动损伤后的康复方案

对专业运动员来说,运动损伤后运动康复的要求高且过程复杂。如引入悬吊式训练对于运动损伤后运动康复方案的影响^[3],以网球运动员为研究对象,综合采用文献资料法、实验法和数理统计法,发现悬吊式训练能够有效提高运动损伤后运动康复方案的治疗效果,具有一定的应用及推广价值。而在体校运动损伤深刻影响了年轻运动员的职业生涯乃至其整个生活,其运动损伤多发于肘部、手腕、腰部、脚踝和腿部等,针对以上问题,已有研究提出了集六种手段于一体的体校运动损伤康复方案:休息与恢复、物理疗法、恢复性运动训练、手法治疗、康复辅助设备以及专业指导和监督^[4]。其中,恢复性运动训练作为运动康复手段,通过逐步恢复受伤部位的力量、稳定性和功能,实现了运动损伤后运动能力的恢复,并有效降低了再次发生运动损伤的风险。

在运动损伤后运动康复方案中,康复性体能训练是2006年首次提出,一直是相关领域的一个热点。与传统体能训练相比,康复体能训练并不一味强调体能,而是将康复医疗理念和体能训练结合,从而实现降低运动风险、防治运动损伤的目的。如跆拳道运动损伤的现状调查研究中明确^[5],要根据损伤部位、类型特点等,并结合跆拳道运动特点,才能拟定一套运动损伤后康复训练干预方案。针对武术运动员这一群体同样如此,科学的康复体能训练既能够“防患于未然”,减少运动损伤的发生,又能够与康复医学“双管齐下”,帮助武术运动员从运动损伤中快速康复且不下后遗症。

2.2 非专业运动员运动损伤后的康复方案

非专业运动员群体的运动损伤及其康复方案则对普通人和一般情况更具有参考意义。在高校体育教学中,运动损伤问题是很常见的,其运动损伤主要由慢性劳损、暴

力损伤和不科学的训练构成,可以通过心肺耐力训练、肌肉练习和关节活动度练习进行运动损伤后的运动康复训练,从而尽快恢复身体健康并重新回归到正常生活之中。如高中短跑训练中的运动损伤主要为皮肤擦伤、刺伤和肌肉拉伤等,针对此我们可立足生理基础、恢复机体功能性;结合短跑特点、训练身体稳定性;增加拉伸练习、提高身体柔韧性等。

对于军事院校来说,对学生的体能要求高,相应的运动强度也远大于普通院校,而军校学员运动损伤多为肘关节、膝关节等关节部位损伤。已有研究通过文献综述法、综合分析法和访谈法对其成因和对策进行了研究,发现除学生不够重视预防运动损伤之外,主要原因包括训练方法不科学、场地器材安全性不足和学员自身运动机能薄弱。因此,建议校方聘用专业康复医师并加强教员的协助作用,以帮助学员康复,另外,可加入功能性运动检测和个性化训练,可以有效减少军校学员运动损伤,并提高这一群体的运动能力和稳定性。如FMS功能性动作筛查与纠正训练,能够有效解决军校学员动作模式、运动控制中的弱项和潜在风险等问题,从而降低军校学员受伤风险、提高运动效能与成绩^[6]。

2.3 特种行业人员运动损伤后的康复方案

本文特种行业人员主要包括军队、公安特警、消防等专业人员。为了解军队特殊群体运动损伤情况,已有通过问卷调查,发现该群体一年内运动系统损伤反复发生人次多,即运动损伤复发可能高。针对这一问题,结合其训练现状、FMS的特性,已有研究论证了将FMS引入其体能训练的必要性及可行性^[7],并指出了潜在问题,最终提出将功能性动作筛查引入到该群体训练中的科学方法,以提高该群体体能训练质量、降低运动损伤风险。而针对这一群体中驻高原部分运动损伤发病率较高,也有研究建议相关防治工作需要结合高原环境和硬件条件进行针对性的知识教育、适应性训练及运动前热身等干预措施,并及时开展运动损伤后治疗、转诊工作,以尽可能减少驻高原部分运动损伤、降低相关不利影响、提高战斗力。

公安特警、消防员群体由于体能训练任务重、时间紧且要求高,其具有运动损伤防治方面的特殊性。与普通人群运动损伤相比,公安特警、消防员运动损伤具有一定的职业特性,其多发于躯干和下肢部位,以肌肉拉伤和扭挫伤为主,多是由于训练负荷过大、身体疲劳。目前阶段公安特警、消防员体能训练存在一定运动损伤风险原因主要为认知不足、专业训练水平不足、相关体系有待完善以及重视程度、监管力度不足。大量以调查问卷数据为基础,结合相关文献,通过设置干预组和对照组并展开实证研究表明,公安特警、消防员运动损伤风险评估模型能够较为准确地预测运动损伤风险,可以为制定针对公安特警、消防员身体局限性和薄弱部位的运动干预方案提供一定参

考,从而显著提升运动成绩、降低运动损伤风险。针对公安特警、消防员运动损伤防治目前已有一系列建议,如合理安排训练内容、完善相关硬件设施、聘请专业训练人员,针对公安特警、消防员特征采取针对性训练,将运动训练专业知识融入公安特警、消防员训练体系等。

3 不同部位的运动损伤后康复方案

骨关节损伤是运动损伤的常见类型。针对骨关节损伤后现代医学和传统医学手段的康复治疗效果已有大量综述,旨在增强运动损伤潜在风险人群的认知水平,并为运动损伤的防范和治疗提供科学依据,从而推动运动损伤后康复领域的发展。

3.1 肩袖损伤后康复方案

肩袖损伤等肩关节损伤频发于过顶运动项目中,对此已有研究提出了运动康复联合超声波的康复方案^[8],并采用对比实验检验了其疗效,发现该康复方案能够切实有效改善肩袖损伤,能够推动运动损伤后运动康复的顺利开展和进行。还有将中医学中的腕踝针疗法与阶段性运动康复训练相结合,用于治疗肩袖损伤术后患者,并通过对比实验发现该运动损伤后康复方案的疗效显著优于单一的阶段性运动康复方案。更有研究提出了康复运动渐进式训练结合临床基础护理的康复方案^[9],同样采用对比实验检验了其疗效,发现该方案能够有效改善患者关节功能、提高患者生活质量并减少并发症的发生,从而综合提高了整体康复效果。

3.2 脊髓损伤后康复方案

脊髓损伤是运动损伤中比较严重的类型,有可能导致患者截瘫。临床对脊髓损伤多采用手术治疗,但这一疗法存在术后康复周期长以及患者心理压力、配合治疗意愿低的问题。对此,有关研究提出行动学习法结合综合性康复方案^[10],旨在通过行动学习法提高患者配合治疗、参与康复的意愿,并通过以减重步态训练为主的综合性康复方案逐步恢复患者的身体功能,从而实现最佳的运动损伤后运动康复效果,为检验该康复方案的科学性和科学性,该研究采用了设置观察组和对照组的研究方法,并证实了该综合性康复方案比常规康复训练更有效,其中,胸腰段脊髓损伤是脊髓损伤中的主要类型。还有大量研究针对胸腰段脊髓损伤患者,提出了综合性康复方案^[11],并通过设置观察组和对照组进行对比实验,发现综合性康复方案具有显著的治疗效果,能够有效促进胸腰段脊髓损伤患者综合功能、下肢运动功能的恢复,从而提高该类患者的日常生活能力并改善其脊髓神经功能,尤其特别指出坐式八段锦对胸腰段脊髓损伤康复期患者具有良好效果,并同样通过设置观察组和对照组进行对比实验对此进行了检验。同样也有大量研究旨在帮助脊髓损伤患者逐步恢复神经和运动功能,以实验对比分析结果为基础,构建了可根据脊髓损伤患者下肢运动功能损伤程度实现不同模式康复训练、状态监测和助行功能的系统,以促进脊髓损伤患者的康复及其融入社会的进程。

3.3 踝关节损伤后康复方案

作为下肢重要的负重关节,踝关节本就承受着较大压力,当其面临外界反作用力不能进行有效缓冲时,极易出现运动损伤。考虑到当下较为缺乏高水平运动员踝关节韧带重建后重返赛场的相关研究,但有研究总结了国家高水平羽毛球运动员踝关节韧带损伤手术及术后个性化精准康复的治疗临床实践^[12],发现该治疗临床实践所采用的“一体化、个性化、精准快速”的康复体能方案,能够有效完成人体功能康复,降低运动损伤对高水平运动员身体素质和职业生涯的影响。而采用特殊手法治疗踝关节运动损伤^[13],更是突破了冷敷并于 48 小时后再按摩的传统治疗方案,且具有更显著的治疗效果、更短暂的治愈时间以及更小的治疗疼痛。

4 具体探索

近年来,为提供实践参考,一些学者在研究中展现了运动损伤后运动康复方案方面的具体探索,如手法治疗、逆向锻炼和被动伸展性抗阻功能训练等。相关研究显示,与单一康复方案相比,手法治疗与康复训练的联合能够起到更有效的作用。为检验手法联合康复训练的治疗效果,通过设置实验组和对照组,发现使用了手法联合康复训练的实验组在运动损伤后膝关节功能恢复、生活质量综合评分以及总有效率方面,均显著优于未使用手法联合康复训练的对照组,并指出该方法具有安全无副作用、操作方便且经济实惠的优点,在一定程度上弥补了单纯康复训练治疗的局限性,具有临床治疗方面的推广价值,此外,由于该方法对于运动损伤患者回归家庭和社会的阻碍较小,也具有相应的经济效益和社会效益。

表 1 逆向锻炼示例表

训练伤病部位	训练内容	训练目的
手、腕、肘部位损伤	抓握按摩球、对墙指卧撑 四足位爬行、牵拉迷你弹力带	恢复提升掌、腕、肘部位的抓、握、推、撑的能力
上肢、肩、锁部位损伤	体位杆拉伸、肩锁关节力量 负重平推、单杠翻撑 飞鸟动作、提拉动作	恢复提升上肢、肩、锁部位稳定能力,起到全面稳定上肢、肩胛关节肌群稳定性
胸椎、腰、腹、背部位损伤	四足位转体与爬性 侧平板支撑与旋转 俄罗斯摇摆、侧平板起 仰卧摸脚跟、俯卧斜屈腿 V 字扭转、背飞	恢复提升胸椎、腰、腹、背部位稳定与链动,起到机体在完成奔跑、跳、撑、翻、转、爬、悬吊、落地等过程中承上启下、重心起伏的稳定、自我的防护等能力。
下肢、膝、足踝、足背部位损伤	徒手或轻重深蹲 迷你弹力带固定训练 兔跳、“米子跳” 徒手或轻重弓步走 垫脚、脚跟、脚外翻行走	恢复提升下肢、膝、足踝、足背部位快速启动能力,提高快速移动变相能力,提供连贯完成超越障碍时的绝对力量和下肢爆发力支撑能力。

也有创新性地将逆向锻炼运用于运动损伤后的运动康复方案中^[14],提出通过逆向锻炼,即对常规锻炼进行反向操作,如表1所示,此类研究指出,在运动损伤后的运动康复中,逆向锻炼普遍具有较好效果,特别是在消除肌肉损伤痕迹方面。

对于被动伸展性抗阻功能训练来说,其具有多重重复作用。通过锻炼肌腱、关节和韧带等,被动伸展性抗阻功能训练增强了人体的锻炼功能、负荷能力和自身防护力量,有助于防范并减轻运动损伤。可融合体育保健、体育康复(体疗康复)和运动医学等学科中的运动康复训练方法,将其应用于肢体的伸展性训练中,并以此为基础,通过被动伸展性抗阻功能训练防范并减轻运动损伤,填补相应的研究空白。而针对运动损伤后运动康复方案对于肌骨功能的疗效研究,指出适当康复运动训练能够有效改善肌骨功能,并对相关评价方法展开了一定探索。

5 新兴技术

随着科学技术的进步,新兴技术也被考虑或实际运用于运动损伤后的运动康复方案之中。目前已有对虚拟现实技术运用于运动损伤者运动技能康复中的应用效果和前景进行了评估,通过探讨其优势和不足,旨在为相关领域开拓思路,从而增强虚拟现实技术运用于运动损伤后的运动康复方案中的综合潜力;也有基于人工智能技术,设计开发了一种运动损伤前预防、运动损伤后康复的方案,以降低运动损伤风险、提高运动康复效果,并通过实验对该方案的有效性进行了检验,如表2所示。

表2 新兴技术应用情况统计表

新兴技术项目	具体举措	成效
PRP 治疗	韧带、软骨治疗	针对膝关节关节炎、半月板损伤、交叉韧带损伤、肩关节盂唇损伤等多种关节常见疾病中临床应用效果显著
间充质干细胞(MSCs)	运动医学疾病领域运用	涉及骨关节炎、软骨缺损、半月板损伤、肩袖撕裂等运动损伤中运用较多,间充质干细胞已成为再生医学领域最前沿、最热门的方向之一,发展潜力巨大。
高压氧治疗	通过吸入高于常压的氧气,以提高血液的氧分压	高压氧对组织、肌肉、韧带、骨骼、周围神经等损伤均有积极的治疗效果。

6 结语

由于运动风险无法完全规避,随着运动群体的不断扩大,运动损伤及运动损伤后康复成为了学界乃至整个社会的一大关注焦点。在运动损伤后康复中,运动康复方案具有不容忽视且无法取代的重大意义,它既能够帮助当下的运动损伤后康复,又能够通过增强人体的综合素质,长远降低运动风险、减少运动损伤的发生,从而保障居民身体健康、提高居民生活质量。通过对近5年相关文献的综述,本

文为运动损伤后运动康复方案的理论研究和实际运用提供了一定的参考。总的来说,本文既总结了学界的相关成果,又响应了时代的现实需求,兼具了理论意义和实践价值。

基金项目:全国教育科学国防军事教育学科规划课题;军队院校学员训练骨干组训能力培养体系研究(题目);课题编号:JYKY-D2024014。

【参考文献】

- [1]Hickey JT,Opar DA,Weiss LJ,et al.Hamstring strain injury rehabilitation[J]. Journal of athletic training,2022,57(2):125-135.
 - [2]石声旗.体医融合背景下“水疗法”对膝关节损伤者功能恢复的研究[Z]. 第三届国际水中运动论坛,2021.
 - [3]张永平. 悬吊式训练结合康复运动对网球运动员躯干损伤后康复效果的影响[J]. 体育科技文献通报,2024(4):99-101.
 - [4]李明,雷蕙芃,王福秋. 体校训练中的运动损伤与康复手段研究[J]. 当代体育科技,2023(31):9-13.
 - [5]王健壮,葛菁,宋婷婷. 康复性体能训练在跆拳道运动损伤中的防治研究[J]. 运动精品,2022(1):107-109.
 - [6]艾英伟. 纠正训练对预防军校学员运动损伤与提高运动效能的影响[J]. 武警医学,2022,33(11):964-967.
 - [7]黄孝齐,田畅. 提高部队体能训练科学性的思考与探究[J]. 军事体育学报,2019,38(1):21-24.
 - [8]赵亮宇. 运动联合超声波在肩袖损伤康复治疗中的应用研究[D]. 郑州:郑州大学,2022.
 - [9]詹秀琼. 康复运动渐进式训练结合临床基础护理对关节镜下肩袖损伤修补术后患者关节功能及康复效果影响[J]. 中国医药指南,2024(13):62-64.
 - [10]李金凤. 行动学习法结合综合性康复方案对脊柱骨折合并脊髓损伤患者康复效果的影响[J]. 江西中医药大学学报,2021(5):41-43.
 - [11]杜晓梅,肖泽埠,游洋,等. 坐式八段锦在胸腰段脊髓损伤康复期患者中的应用效果[J]. 临床护理杂志,2023(3):31-33.
 - [12]苗欣,高鑫,杨洁,等. 高水平运动员踝关节术后精准快速康复[J]. 科技导报,2020(6):58-66.
 - [13]范鸿宇. 踝关节的运动损伤及康复治疗[J]. 体育视野,2022(8):113-115.
 - [14]刘喆. 运动损伤的康复逆向锻炼[J]. 当代体育科技,2021(7):15-17.
- 作者简介:吴梦楠(1992—),男,汉族,四川邛崃人,本科,南京陆军指挥学院,研究方向:军事基础教育;刘雪婷(1996—),女,汉族,四川成都人,本科,医师,陆军军医大学,研究方向:军事医学;*通讯作者:胡绪(1984—),男,汉族,重庆大足人,硕士在读,副教授,陆军军医大学,研究方向:军事基础教育。

现代老年康复评估系统及应用

王若妍

南京中医药大学, 江苏 南京 210000

[摘要] 本研究对现代老年康复评估系统进行了全面性的探讨, 旨在明确其定义、构成及理论基础, 同时分析了该系统在老年康复领域中的具体应用和效果。通过对比国内外应用现状, 总结了各自的特点和优势, 并指出了存在的差距及其成因。此外, 结合典型应用案例, 探讨了系统的成功经验和潜在问题, 提出了改进建议。最后, 预测了现代老年康复评估系统的未来发展趋势, 包括智能化、个性化、多元化等方向, 并分析了这些趋势对老年康复领域的深远影响。本研究不仅为现代老年康复评估系统的进一步发展提供了理论支持, 也为相关领域的实践应用提供了新的视角和思路。

[关键词] 现代老年康复评估系统; 应用现状; 案例分析; 发展趋势; 智能化; 个性化; 多元化

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13566

中图分类号: R47

文献标识码: A

Modern Elderly Rehabilitation Evaluation System and Its Application

WANG Ruoyan

Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu, 210000, China

Abstract: This study comprehensively explores the modern elderly rehabilitation evaluation system, aiming to clarify its definition, composition, and theoretical basis, while analyzing the specific applications and effects of the system in the field of elderly rehabilitation. By comparing the current application status at home and abroad, the characteristics and advantages of each were summarized, and the existing gaps and their causes were pointed out. In addition, based on typical application cases, the successful experience and potential problems of the system were discussed, and improvement suggestions were proposed. Finally, the future development trends of modern elderly rehabilitation evaluation systems were predicted, including intelligent, personalized, and diversified directions, and the profound impact of these trends on the field of elderly rehabilitation was analyzed. This study not only provides theoretical support for the further development of modern elderly rehabilitation evaluation systems, but also offers new perspectives and ideas for practical applications in related fields.

Keywords: modern elderly rehabilitation evaluation system; application status; case analysis; development trend; intelligentization; individualization; diversification

1 现代老年康复评估系统概述

1.1 定义与构成

在现代医学领域中, 老年康复评估系统占据了重要的地位。这一系统的建立旨在全面、科学地评估老年人的康复需求, 以制定个性化的康复计划, 从而提高老年人的生活质量。本章节将对现代老年康复评估系统进行概述, 明确其定义, 并详细介绍其主要构成部分。

老年康复评估系统, 顾名思义, 是一个专门针对老年人群体设计的康复评估工具。该系统通过收集老年人的相关信息, 运用科学的评估方法, 对老年人的身体状况、功能能力、心理状态等方面进行全面、客观的评估。这一评估过程不仅有助于发现老年人潜在的健康问题, 还能够为后续的康复治疗提供有力的依据。

现代老年康复评估系统主要由以下几部分构成: 首先是评估工具, 评估工具是评估系统的基础, 它包括各种量表、问卷、仪器设备等, 用于收集老年人的相关数据。这些工具的设计和使用都需要经过严格的科学验证, 以确保其信度和效度。其次是评估指标, 评估指标是评估系统的

核心, 它反映了评估的目的和内容。老年康复评估系统的指标应涵盖老年人的身体状况、功能能力、心理状态等方面, 以全面反映老年人的康复需求。最后是评估流程, 评估流程是评估系统的实施过程, 它包括评估的准备、实施、结果分析等环节。一个科学合理的评估流程能够确保评估的顺利进行, 提高评估的效率和质量。

在现代老年康复评估系统的应用过程中, 评估者需要具备丰富的医学知识和实践经验, 以确保评估的准确性和有效性。同时, 评估者还需要与老年人建立良好的沟通关系, 以消除老年人的顾虑和恐惧, 提高其在评估过程中的配合度。此外, 随着医学科技的不断发展, 老年康复评估系统也需要不断更新和完善, 才能适应老年人不断变化的康复需求。

总体来看, 现代老年康复评估系统是老年医学领域的重要组成部分, 它为老年人的康复治疗提供了有力的支持。未来, 随着医学科技的不断进步和社会老龄化的加剧, 老年康复评估系统的重要性将更加凸显, 其发展前景也将更加广阔。

1.2 理论基础

现代老年康复评估系统的理论基础是构建在康复医学、老年医学以及评估学等多学科交叉融合的基础之上的。康复医学作为医学的一个重要分支,专注于促进人体功能恢复、提升生活质量,其核心理念在现代老年康复评估系统中得到了充分体现。老年医学则针对老年人的生理、病理特点,研究老年疾病的预防、诊断和治疗,为评估系统提供了老年人群特有的评估指标和方法。评估学则通过科学的方法和手段,对人体功能、健康状况等进行客观、准确的评价,为康复医学和老年医学提供了有力的支持。

在现代老年康复评估系统中,康复医学的理论指导作用显得尤为重要,具体体现在以下几个方面:首先,康复医学始终秉持全面评估的原则,将身体功能、心理状况以及社会适应能力等多维度纳入考量范围。这一理念与评估学中的多维度评估理念不谋而合,确保了评估结果的全面性和准确性,为后续的康复计划提供了坚实的依据。其次,康复医学注重个体化评估的核心理念。每位老年人的具体情况都是独一无二的,因此,康复医学强调根据他们的个体差异,量身定制个性化的康复计划。这就要求评估系统具备高度的灵活性和可定制性,以满足不同老年人的独特需求。最后,康复医学始终将功能恢复和生活质量提升作为康复的最终目标。这意味着在评估过程中,我们不仅要关注疾病本身,更要关注老年人的生活能力和社会参与能力。通过综合评估,我们可以更加准确地了解老年人的实际需求,从而制定出更贴近其生活、更有效的康复计划,帮助他们重获健康,提高生活质量。

老年医学在评估系统中的指导作用尤为关键,它主要体现在对老年人群特有问题的深入关注和精准解决上。具体来说,老年人常面临的慢性疾病、多器官功能衰退以及认知障碍等问题,都需要在评估系统中得到细致而全面的考量。这些特殊问题不仅影响老年人的身体健康,还对其心理状态和生活质量产生深远影响。此外,老年医学还特别强调对老年人生活环境的全面评估,包括他们的居住环境是否舒适、便捷和安全,以及社会支持系统是否健全等。这种对生活环境的细致评估,为评估系统提供了更为全面和深入的视角,有助于更准确地了解老年人的生活状态和需求,从而为他们提供更加精准和有效的康复和照护服务。

评估学在现代老年康复评估系统中发挥着至关重要的桥梁作用,它连接了康复医学和老年医学,为两者提供了科学的方法和手段。评估学强调评估的客观性、准确性和可靠性,这是确保评估系统有效性的基石。为了实现这些标准,评估系统必须采用标准化的评估工具和方法,以确保评估结果在不同个体和情境下都具有可比性和可信度。同时,评估学还特别注重评估的敏感性和特异性。这意味着评估系统需要具备足够的能力来及时发现老年人的问题和需求,并且这些发现必须准确指向具体的健康问

题或生活需求。这样的敏感性和特异性对于康复医学和老年医学来说至关重要,因为它们为医学专业人员提供了有针对性的干预措施的依据,从而能够更有效地帮助老年人恢复健康、提高生活质量。

综上所述,现代老年康复评估系统的理论基础是多学科交叉融合的产物,其中康复医学、老年医学和评估学等学科的理论指导作用不可或缺。这些学科的理论和方法为评估系统提供了全面的视角、科学的工具和个性化的评估方案,有力地推动了现代老年康复评估系统的发展和应用。

1.3 应用领域

现代老年康复评估系统在老年康复领域中具有广泛的应用,为老年人的康复工作提供了有力的支持。该系统的应用范围广泛,包括但不限于康复科、养老院、社区康复等多个领域。在康复科中,现代老年康复评估系统能够帮助医生对老年患者进行全面的身体功能评估,包括肌肉力量、关节活动度、平衡能力、步行能力等多个方面。通过系统的评估,医生可以更加准确地了解患者的康复需求,制定出更加科学、个性化的康复方案。这不仅可以提高康复效果,还可以缩短康复时间,减少患者的痛苦和医疗费用。

在养老院中,现代老年康复评估系统也发挥着重要的作用。养老院中的老年人多数患有多种慢性疾病,身体状况较为复杂。现代老年康复评估系统可以帮助养老院的工作人员对老年人的身体状况进行全面的评估,及时发现老年人的健康问题,并制定相应的护理和康复计划。这不仅可以提高老年人的生活质量,还可以预防老年人因健康问题而导致的意外事件。

除了康复科和养老院,现代老年康复评估系统还广泛应用于社区康复领域。社区康复是指在社区范围内为老年人提供的康复服务,包括康复训练、健康指导、心理咨询等多个方面。现代老年康复评估系统可以帮助社区康复工作人员对老年人进行身体功能评估,了解老年人的康复需求和健康状况,为老年人提供更加个性化、科学化的康复服务。通过社区康复服务,老年人可以在家门口就享受到全面、便捷的康复服务,提高了康复的可及性和普及率。

现代老年康复评估系统的应用不仅提高了老年康复的效果和质量,还促进了老年康复工作的科学化、规范化发展。通过系统的评估,可以更加准确地了解老年人的身体状况和康复需求,为老年人提供更加个性化、科学化的康复服务。同时,现代老年康复评估系统的应用还可以促进医疗资源的合理利用,避免医疗资源的浪费和滥用。因此,现代老年康复评估系统在老年康复领域中的应用具有广阔的前景和重要的意义。

2 现代老年康复评估系统应用进展

2.1 国内外应用现状

现代老年康复评估系统作为医学领域的重要工具,其在全球范围内的应用呈现出不断发展和完善的趋势。通过

对国内外应用现状的深入对比分析,我们可以更为清晰地把握该系统在不同地域和文化背景下的实际应用情况和进展。

在国外,尤其是发达国家,老年康复评估系统的应用已经相当成熟。这些系统通常整合了先进的生物医学工程技术、康复医学理论以及临床实践经验,能够对老年人的生理功能、认知能力、心理状态和社会适应能力等多个方面进行全面而精准的评估。评估结果不仅为康复治疗提供了科学依据,也为老年人的生活质量改善提供了有力支持。此外,国外的老年康复评估系统还非常注重与社区卫生服务、家庭护理等体系的衔接,实现了从医院到社区、从治疗到照护的无缝对接,极大地提高了康复服务的可及性和连续性。

相比之下,国内老年康复评估系统的应用虽起步较晚,但发展势头迅猛。近年来,随着国家健康老龄化战略的深入推进,越来越多的医疗机构和科研机构开始投身于老年康复评估系统的研发和应用工作。通过引进国外先进技术并结合本国实际,国内已经成功开发出一系列具有自主知识产权的老年康复评估系统。这些系统在评估内容、评估方法、数据处理等方面都取得了显著进步,为老年人的康复治疗和生活质量改善提供了有力保障。

然而,我们也必须清醒地认识到,国内外在老年康复评估系统的应用上仍存在一定的差距。首先,在评估理念上,国外更注重个体化、全面性和连续性的评估,而国内则相对更侧重于疾病的诊断和治疗。这在一定程度上影响了评估结果的准确性和针对性。其次,在技术研发上,虽然国内已经取得了一系列重要突破,但在某些关键领域和核心技术上仍存在一定的依赖性和不足。最后,在服务体系上,国外已经形成了较为完善的康复服务体系,而国内则仍需进一步加强康复机构、人才队伍和政策支持等方面的建设。

为了缩小这些差距并推动国内老年康复评估系统的更好发展,我们需要从以下几个方面着手:一是加强国际合作与交流,引进国外先进理念和技术;二是加大科研投入力度,提升自主创新能力;三是完善康复服务体系建设,提高服务质量和效率;四是加强政策引导和监管力度,营造良好的发展环境。通过这些努力,我们有信心在未来的日子里不断推动现代老年康复评估系统的应用迈上新的台阶。

2.2 应用案例分析

在现代老年康复评估系统的应用实践中,多个典型案例突显了其在提升老年人康复效果中的重要作用。以下,我们将对其中几个具有代表性的案例进行深入分析,以探讨其成功之处、存在的问题,并提出相应的改进建议。

首先,某大型综合医院采用的老年康复评估系统,通过全面的生理功能、心理状态和社会适应能力等多维度评

估,为每位老年患者制定了个性化的康复方案。这一系统不仅整合了医院内部的医疗资源,还与外部康复机构建立了合作,实现了资源共享和优势互补。经过一段时间的运行,该医院发现老年患者的康复效果显著增强,患者满意度也大幅提升。然而,该系统在运行过程中也暴露出一些问题,如评估流程繁琐、耗时较长,以及部分老年患者对评估的接受度不高等。针对这些问题,我们建议医院优化评估流程,减少不必要的环节,同时加强对老年患者的宣传教育,提高他们对评估的认知和接受度。

另一个值得关注的案例是某社区康复中心引入的老年康复评估系统。该系统针对社区老年人的特点,设计了简单易行的评估工具和康复指导方案。通过定期为社区老年人进行评估和指导,该中心发现老年人的健康状况得到了明显改善,并且老年人对康复服务的利用率也得到显著提升。但该系统同样存在一些问题,如评估结果的准确性和可靠性不足,以及康复指导方案的个性化程度不够等。为解决这些问题,我们建议该中心加强对评估人员的培训,提高评估结果的准确性和可靠性,同时根据每位老年人的具体情况制定更加个性化的康复指导方案。

综上所述,现代老年康复评估系统在实际应用中取得了显著成效,但也存在一些问题需要改进。通过优化评估流程、提高评估结果的准确性和可靠性、加强宣传教育以及制定更加个性化的康复指导方案等措施,我们可以进一步提升老年康复评估系统的应用效果,为更多老年人带来更好的康复体验。

2.3 未来发展趋势

随着科技的不断发展,现代老年康复评估系统也将迎来新的发展趋势,这些趋势不仅将提升评估的准确性和效率,还将为老年康复领域带来深远的意义和影响。

首先,智能化将成为现代老年康复评估系统的重要发展方向。借助人工智能、机器学习等先进技术,评估系统能够自动分析老年人的生理、心理和社会功能等多维度数据,提供更准确、更个性化的评估结果。例如,通过深度学习算法,系统可以识别老年人的步态、表情等细微变化,从而及时发现潜在的健康问题。此外,智能化评估系统还能够根据老年人的康复情况,自动调整康复计划和治疗方案,实现精准医疗和个体化康复。

其次,个性化也是现代老年康复评估系统的关键趋势。由于老年人的身体状况、康复需求和心理特点各不相同,因此评估系统需要针对不同个体提供定制化的评估方案。例如,对于患有不同疾病的老年人,评估系统可以分别设置不同的评估指标和权重,以更准确地反映他们的康复状况。同时,个性化评估还能够充分考虑老年人的生活环境和社会支持等因素,为他们提供更严谨、更全面、更人性化的康复服务。

此外,多元化也将成为现代老年康复评估系统的一个

显著特点。随着医学领域的不断进步和不同学科的跨界融合，评估系统将不再局限于单一的医学评估方法，而是结合多种评估手段和技术，为老年人提供更全面深入的评估服务。例如，除了传统的医学检查外，评估系统还可以引入生物力学、神经心理学、社会学等多学科的知识和方法，对老年人的康复状况进行多维度综合评估。这种多元化的评估方式不仅能够提高评估的准确性和科学性，还能为老年人提供更丰富多样的康复选择。

综上所述，现代老年康复评估系统的未来发展趋势将包括智能化、个性化和多元化等方面。这些趋势的发展不仅将提升评估系统的性能和效率，还将为老年康复领域带来更广阔的发展空间和更深远的影响。通过智能化评估，我们可以更准确地了解老年人的康复需求和状况；通过个性化评估，我们可以为老年人提供更贴心、更有针对性的康复服务；通过多元化评估，我们可以从各个角度全面深入了解老年人的康复状况和需求。这些发展趋势将有助于推动老年康复事业的进步和发展，提高老年人的生活质量和健康水平。

3 总结与展望

3.1 研究主要工作及成果

本研究的主要工作围绕现代老年康复评估系统进行了全面的梳理和深入的分析。首先，我们对现代老年康复评估系统进行了概述性的介绍，详细阐述了其定义、功能以及在老年康复领域中的重要性。我们指出，该系统是一个综合性的评估工具，旨在通过收集和分析老年人的生理、心理和社会等多方面的数据，为康复医生提供科学、客观的评估依据，从而制定出更加个性化、有效的康复治疗方

案。在应用进展方面，我们详细分析了现代老年康复评估系统在国内外的研究现状和应用情况。我们发现，随着科技的进步和医学理念的不断更新，该系统在功能、性能以及应用场景等方面都得到了显著的提升。例如，一些先进的评估系统已经能够实现对老年人的实时监测和远程评估，大大提高了评估的效率和准确性。此外，我们还对该系统在老年康复领域中的具体应用案例进行了深入的剖析，进一步证实了其在实践中的价值和意义。

在研究成果方面，我们通过大量的文献调研和实证研究，对现代老年康复评估系统的评估指标、评估方法以及评估结果等进行了系统的梳理和总结。我们提出了一套科学、完善的评估指标体系，并验证了其在实际应用中的可行性和有效性。同时，我们还对现有的评估方法进行了改进和优化，提高了评估的准确性和可靠性。最终，我们的研究成果为老年康复领域的发展提供了有力的理论支持和实践指导。

展望未来，我们认为现代老年康复评估系统还有巨大的发展空间和潜力。随着人工智能、大数据等技术的不断发展，我们有理由相信，未来的评估系统将会更加智能化、

精准化。例如，通过深度学习和模式识别等技术，系统可以自动识别和分析老年人的行为模式和健康状况，为医生提供更加准确、及时的评估结果。此外，随着社会对老年康复的关注度不断提高，我们也期待看到更多的创新性研究和应用成果涌现出来，为老年人的健康和福祉贡献更多的力量。

3.2 创新点

在医学领域中，关于老年康复评估系统的研究正日益受到广泛关注。本研究在探讨现代老年康复评估系统的概述及应用进展时，明确提出了一系列创新观点和方法，为该领域的理论和实践注入了新的活力。

首先，在研究视角上，本研究不仅局限于传统的医学康复评估，还结合了多学科的理论 and 实践，包括老年学、社会学、心理学等，形成了全面而独特的研究视角。这种跨学科的整合使得我们能够更深入地理解老年康复评估的复杂性，从而提出更具针对性的解决方案。

其次，在研究方法上，本研究采用了科学的研究设计，结合定量和定性的分析方法，对老年康复评估系统进行了深入而系统的研究。通过大样本调查、临床试验、深入访谈等多种方式，我们获取了大量真实可靠的数据和信息，为后续的分析 and 结论提供了坚实的基础。

再者，在研究结论上，本研究注重实用性，力求将理论与实践相结合。我们不仅对老年康复评估系统的现状 and 问题进行了深入剖析，还提出了一系列切实可行的改进建议和发展策略。这些结论和建议对于指导实际工作、推动老年康复评估系统的发展具有重要意义。

此外，本研究还特别强调了老年康复评估系统的个性化和人性化。我们认识到每位老年人都具有独特的生理、心理和社会需求，因此在评估过程中应充分考虑个体差异，制定个性化的康复计划。同时，我们还应关注老年人的感受和体验，努力提高评估过程的人性化程度，让老年人在康复过程中感受到更多的关爱和尊重。

综上所述，本研究在探讨现代老年康复评估系统的概述及应用进展时，从研究视角、研究方法和研究结论等方面都体现出了显著的创新性。我们相信这些创新点将为该领域的未来发展提供有力的支持和推动。

3.3 研究不足与展望

在探讨现代老年康复评估系统的概述及应用进展的过程中，本研究尽管力求全面和深入，但仍存在一些不足和局限之处。首先，在数据收集方面，我们主要依赖于已发表的文献和公开的数据库，这可能导致一些最新的、未公开发表的研究成果被遗漏，从而影响我们对该领域最新进展的全面把握。同时，由于研究资源和时间的限制，我们无法对每一个细节都进行详尽的考察，因此在一些具体的技术细节和实现方法上仍缺乏深入的探讨。

其次，在研究深度方面，虽然我们对现代老年康复评估系统的基本框架、主要功能和应用情况进行了较为详细

的阐述,但对于其在不同地域、不同文化背景下的应用差异和适应性的探讨仍然不够充分。同时,对于新兴科技手段在老年康复评估中的应用和发展趋势,我们也未能进行深入的研究和展望。

针对以上不足,我们提出以下后续研究的方向和展望。第一,我们需要拓展数据收集渠道,不仅依赖已发表的文献和公开的数据库,还要积极与各地康复机构合作,收集一线实践中的数据和经验,以便更全面地反映现代老年康复评估系统的发展现状和趋势。第二,我们应深化对评估系统技术细节和实现方法的研究,从更微观的层面探究如何提高评估的准确性和效率,为实际应用中的优化和改进提供更有针对性的建议。第三,我们还应加强跨学科合作,借鉴计算机科学、生物医学工程等其他领域的先进技术和方法,推动老年康复评估系统的创新和发展。

总之,现代老年康复评估系统是一个复杂而重要的研究领域,虽然本研究在一定程度上揭示了其概貌和应用进展,但仍存在诸多有待深入探讨的问题。我们期待未来能有更多的研究者关注这一领域,共同推动老年康复评估事业的蓬勃发展,为老年人的健康福祉贡献更多力量。

[参考文献]

- [1] 张华,李丽. 现代老年康复评估系统研究及应用进展[J]. 中国康复医学杂志, 2020, 35(6): 705-709.
- [2] 王明,赵静. 老年康复评估体系的发展与实践[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(10): 2158-2161.
- [3] 李刚,陈燕. 综合性老年康复评估系统的临床应用[J]. 中国康复理论与实践, 2019, 25(4): 481-485.
- [4] 陈晓梅,张雪. 现代康复评估技术在老年人群中的应用[J]. 中国老年保健医学, 2020, 18(3): 5-8.
- [5] 刘阳,周兰姝. 老年康复评估系统的研究现状及展望[J]. 解放军护理杂志, 2021, 38(5): 45-48.
- [6] 高峰,王艳. 老年康复评估与治疗技术的新进展[J]. 中国临床康复, 2022, 16(23): 3580-3582.
- [7] 杨明,王冬梅. 基于现代技术的老年康复评估系统概述[J]. 中国医疗器械信息, 2020, 26(13): 15-17.
- [8] 赵斌,黄金. 老年康复评估与训练系统的设计与实现[J]. 中国数字医学, 2021, 16(7): 25-28.
- [9] 马超,伍少玲. 老年康复评估与治疗的新理念及技术应用[J]. 中国康复, 2022, 37(2): 53-56.
- [10] 王晓华,孟宪梅. 老年康复评估系统的临床应用及研究进展[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(7): 773-775.
- [11] 李静,陈海霞. 老年康复评估系统的研究进展及临床应用[J]. 中国老年保健医学, 2021, 19(2): 10-13.
- [12] 张威,王玉龙. 智能化老年康复评估系统的设计与应用[J]. 中国康复理论与实践, 2020, 26(1): 109-112.
- [13] 陈燕,李刚. 老年康复评估系统的构建及其在临床实践中的应用[J]. 中国康复医学杂志, 2021, 36(8): 985-988.
- [14] 王艳,高峰. 老年康复评估与治疗技术的临床应用及研究进展[J]. 中国临床康复, 2022, 16(30): 4768-4771.

作者简介: 王若妍(2005—), 女, 汉族, 江苏省连云港市人, 本科在读, 南京中医药大学, 研究方向: 老年康复评估系统。

经济发展新格局背景下广东（粤）体育产业的发展研究

郭 琴

广东金融学院体育教研部，广东 广州 510521

[摘要] 习近平总书记在多个场合反复强调，要“构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局”。这是我们党根据我国现阶段国际国内环境的条件变化，特别是基于我国比较优势的变化，审时度势做出的重大决策，明确我国经济现代化的路径选择，对于推动我国经济高质量发展、促进全球经济繁荣，具有重大而深远的意义。为此，粤港澳大湾区完全具备打造“双循环”新发展格局样板的条件和优势，本研究论述作为湾区重要组成部分的广东（粤）体育产业的基本发展概况、广东（粤）体育产业结构与产业主体以及现实存在问题与未来发展展望，进而促进粤港澳大湾区体育产业协调、均衡发展。

[关键词] 经济发展新格局；粤港澳大湾区；体育产业；发展研究

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13555

中图分类号: G8

文献标识码: A

Development Research on Guangdong Sports Industry under the Background of New Economic Development Pattern

GUO Qin

Department of Physical Education, Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510521, China

Abstract: Xi Jinping General Secretary has repeatedly emphasized on multiple occasions the need to "build a new development pattern with domestic circulation as the mainstay and domestic and international circulations mutually promoting each other". This is a major decision made by our party based on the changes in the current international and domestic environment in China, especially the changes in Chinese comparative advantages, and taking into account the situation. It clarifies the path selection for Chinese economic modernization and has significant and far-reaching implications for promoting high-quality economic development and global economic prosperity. Therefore, the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area fully possesses the conditions and advantages to create a model for the new development pattern of "dual circulation". This study discusses the basic development overview of the sports industry in Guangdong as an important component of the Bay Area, the structure and main body of the sports industry in Guangdong, as well as the current problems and future development prospects, in order to promote the coordinated and balanced development of the sports industry in the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area.

Keywords: new pattern of economic development; Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area; sports industry; development research

引言

广东省作为我国改革开放，经济发展的前沿阵地，体育产业的萌芽、形成和发展始终走在全国前列。十八大召开之后，特别是粤港澳大湾区发展纲要颁布后，作为湾区重要组成部分（9+2之9）的广东省积极响应国家号召，国家有关部门要把体育产业发展成为国民经济的一个支柱型产业，重点打造“一圈多核五带多点”的广东（粤）体育产业发展布局，优化体育产业结构，壮大市场发展主体，激发体育消费活力，促进体育消费需求，鼓励产业创新发展，提高产业服务水平，进而推动广东（粤）体育产业的高质量发展^[1]，为此，广东省（粤）体育产业的发展迎来前所未有的良机。

1 广东（粤）体育产业的基本发展概况

1.1 体育产业向支柱型产业目标迈进

从产业支出来看，2020 年广东省体育产业总产出 5295 亿元，增加值为 1811 亿元，占当年全省 GDP 的比重为 1.64%，占全国体育产值总支出的 19%，体育产业迎来

了发展的黄金期；从产业结构来看，体育服务业的产出率逐年提升，达到接近 60%的水平；从市场主体来看，广东省有各类体育企业和体育产业活动单位 47053 家，有国家体育产业示范基地 3 个、示范单位 7 个、示范项目 2 个、国家特色体育小镇试点项目 5 个。广东省政府不断完善政策保障体系，优化营商环境，积极培育体育消费增长点，促进融合发展，强化示范引领，提振消费信心，使得广东省（粤）体育产业朝向稳步健康的态势发展，正在逐步成为广东省国民经济发展的新支柱产业^[1]。

1.2 体育产品供给质量和数量大幅提升

在“双减”政策的感召下，迅猛发展的体育培训业带动球类项目、体适能项目、田径项目等中高考体育项目培训市场日趋火爆，攀岩、无人机、匹克球、极限运动和帆船帆板等小众运动项目市场异军突起。广东省融创乐园积极发展冰雪运动，响应国家体育总局颁布“带动三亿人参与冰雪运动”的号召，成为华南地区最大型室内滑雪场。广东省（粤）职业体育赛事持续繁荣，职业体育俱乐部数

量位居全国前列，中超俱乐部 4 支，CBA 俱乐部 3 支，冰球俱乐部 1 支等。大力传承和发扬极具岭南特色的舞龙舞狮、武术、龙舟等传统体育项目，积极发展具有民族传统特色的体育文化活动^[1]。加强各级各类体育博物馆的完善建设，提升公共体育场馆的功能改造，顺利推进深圳市体育中心改造提升项目，依托开展国际国内重大赛事，有效建立广东省（粤）优质体育产业链，成为集专业表演、全民健身、公共休闲、文体交流、群体活动、交通集散为一体的复合型城市体育综合体^[2]，为广州城市增色添彩。以 2025 年全运会为契机，推动一批老场馆的功能更新和内容升级，积极推动体育+旅游+文化+商贸等融合型产业的发展，南粤古驿道、体育两博会等成为广东（粤）体育产业的名片。

1.3 体育产业服务全民健身的作用凸显

坚持发展以人民为中心的体育，积极引导体育产业与全民健身相结合，采取灵活多样的市场化方式，重点布局群众身边、便利实施的体育场地和体育赛事。至 2021 年，广东省有各类体育场地设施数量约 31 万个，场地面积约 3.22 亿平方米，人均体育产业面积超 2.5 平方米。每年举办县级以上体育赛事活动 5000 多项次，经常参加体育锻炼人数超 4500 万人，全民健身行业如火如荼地开展起来，为广东（粤）的体育产业的发展赋能。

1.4 粤港澳三地体育产业融合

粤港澳三地每年举办的大型体育赛事和体育活动多达 40 余项，包括省港杯足球赛、粤港杯篮球赛、粤澳杯篮球赛和粤港澳大湾区自行车赛等品牌赛事不断涌现，参赛人员超过 5 万人次^[3]。2018 年南粤古驿道定向大赛吸引了超过 300 名港澳选手参赛；约 200 名澳门跑友参加 2020 年底举办的横琴马拉松赛；广东体博会积极邀请港澳地区体育企业和组织参会参照，目前已经成为三地体育产业交流的重要平台。广州从化马场已发展为内地规模最大、标准最高、最为完善的纯血马饲养训练中心，占地 150 多公顷，常驻赛马 400 多匹，4 年往返粤港马匹超 1.8 万匹次。2025 年全运会即将在粤港澳大湾区召开，将全方位推动粤港澳三地体育产业优质连接，发挥产业集聚更大效应。

2 产业结构与产业主体

2.1 产业结构

从体育产业内部结构看，体育用品总产出 2423 亿元，相关产品制造的总产出 559 亿元，两者增加值最大。体育服务业（除体育用品及相关产品制造、体育场地设施建设外的 9 大类）继续呈现增长势头。从 2016 年的 55% 上升到 2018 年的 64%，其中体育教育与培训、体育传媒服务、其他体育相关服务增长势头较为突出，从 2016 年到 2018 年增长速度分别为 87%、98%、61%。目前，广东（粤）的体育用品制造业在全国处于领头羊的发展势头，其产业规模有望继续保持增长态势。（见图 1 和表 1）



图 1 广东体育用品制造业全国排名

表 1 2018 年广东省体育产业产出和增加量

体育产业类别名称	总量（亿元）		结构（%）	
	总产出	增加值	总产出	增加值
全省体育产业总计	4912	1655	100.0	100.0
体育管理活动	41	21	0.8	1.3
体育竞赛表演活动	46	16	0.9	1.0
体育健身休闲活动	174	79	3.5	4.8
体育场地与设施管理服务	45	20	0.9	1.2
体育经纪与代理、广告与会展、表演与设计服务	40	13	0.8	0.8
体育教育与培训	180	142	3.7	8.6
体育传媒服务	178	55	3.6	3.3
其他体育相关服务	123	53	2.5	3.2
体育用品及相关制造	2423	559	49.3	33.8
体育用品及相关产品销售、出租与贸易代理	1467	653	29.9	39.5
体育场地设施建设	195	44	4.0	2.7

2.2 产业主体

2.2.1 产业主体——体育市场的基本情况

体育产业的主体为体育市场，而构成体育市场的要素很多，如政府机构、金融机构、体育企业、体育社团、行业协会、体育消费者等。随着我国经济改革的深化和市场经济的转型，体育市场呈现出多元化发展趋势，由政府机构占绝对的主体地位逐渐发展为与体育企业、体育社团、行业协会等协同发展，不断激发市场活力和潜力。广东省体育局 2017 年颁布的《广东省体育发展“十三五”规划》中指出，深化体育社会组织改革，加强单项体协、行业 and 人群体协专业化服务能力建设，鼓励和支持社会力量兴办体育社会服务机构。2018 年颁布《广东省体育局关于支持省级体育社会团体发展的指导意见》中指出，根据国家“简政放权、放管结合、优化服务”的工作要求，以促进体育事业的发展，增强体育市场的活力^[4]。目前，作为体育产业主体的体育市场基本情况是：体育销售与贸易租赁仍占主要市场；体育企业的注册量逐年增加；体育消费市场稳步前行；体育社团及体育行业协会呈增加趋势。

2.2.2 产业主体区域分布

从体育产业主体区域分布来看，目前，广东省体育产业主体超过 17929 家，仅深圳一个地区体育产业主体高达

6974 家，占全省体育产业主体总数的 38.75%，其次是广州，其体育产业主体占全省体育产业主体总数的 23.25%，东莞、佛山等地的体育产业主体占比较低（见图 2）

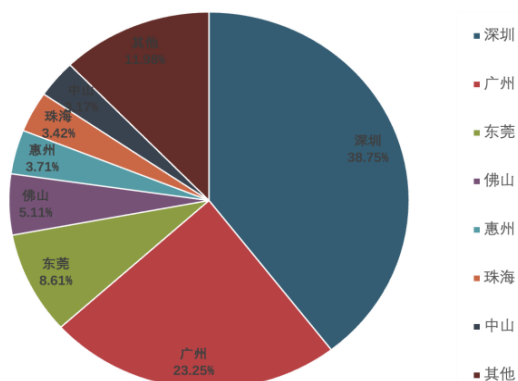


图 2 广东省体育产业主体区域分布情况

从广东省体育产业发展的地区分布来看，经济发达较好的广州、深圳两所城市的生产总值和体育消费，占据广东全省总量的 75%以上。而经济发展相对落后的粤西、粤北，特别是农村，生产体育产品企业少，而且竞赛表演业、健身娱乐业等主体产业发展滞后，群众体育基础设施更为缺乏。广东省的体育产业总体上呈现出“东南宽、西北窄；城市重、农村轻”的锥形状态^[5]，造成上述态势的主要原因是体育产业资金投入匮乏。目前依靠财政拨款成为广东省体育事业发展所需资金的单一渠道，这势必会制约体育产业的发展态势，特别是体育产业中的主体产业在全省范围的均衡发展，体育企业和社团逐渐取代主体的政府机构，产业结构调整的路还任重而道远。

此外，运动机制不畅的主要原因是体育管理体制存在弊端，限制市场在体育产业发展中的调节作用。计划经济市场下的行政集权、高度封闭的部门管理模式依然是体育产业发展的主体，市场经济下的体育产业的行业管理体制尚未完全形成，社会资源、机制、信息、技术等进入该行业的门槛过高，导致体育产业结构及其地区分布不均衡。

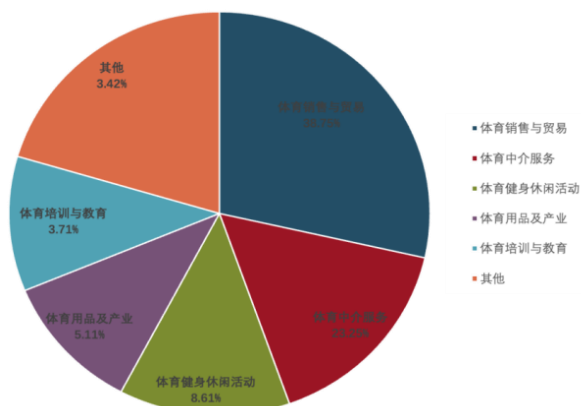


图 3 广东省体育产业主体所属细节领域分布情况

2.2.3 体育场馆服务与培训业发展迅速

2.2.3.1 体育培训业的发展

文化体育娱乐企业从 2017 年后呈逐渐增长趋势，体育经营项目逐步多样化、时尚化。以经营单位数计算，排在前 10 位的体育经营项目是台球、棋牌、乒乓球、游泳、轮滑、健身、网球、羽毛球、保龄球、高尔夫；体育健身服从业人数众多，占体育服务业总人数的主体，占第三产业从业人数的三成以上，体育竞赛表演业，职业俱乐部，体育中介等行业在广东省发展迅猛；体育竞赛表演业包括门票收入、广告、赞助收入、电视转播收入呈飞跃式上升；无形资产开发收入是朝阳产业、前景广阔的领域；目前共有超过 10%的体育企业和单位开展体育培训，呈现阶梯式跨越式发展，专营体育培训在总体体育产业中占有一席之地且未来有发展前景；体育服务、培训、娱乐产业无论从企业数量到行业类型都呈现增长好势头。

2.2.3.2 体育场馆服务状况良好

对 89 个体育场馆调查，显示对外开放总天数超过 31400 天，各场馆平均开放天数超过 353 天，体育场馆每周对外开放总时长超过 4295 小时，每个场馆平均每周对外开放时间超过 48 小时，在公休日、法定节假日期间，平均每天对外开放超过 8 小时，广东省（粤）大型体育场馆免费低收费开放工作成效呈上升趋势。各公共体育场馆开放面积达到 80%以上的体育场馆有 79 个，实现“全年开放时间不少于 330 天”要求的体育场馆共有 85 个，符合“每周开放时间不少于 35 小时”的需求体育场馆有 87 个，满足了各类人群的需要。各体育场馆中，年度举办省级以上体育赛事 5 次或以上体育场馆有 74 个，举办大型群众性体育活动（参与人数 1000 人以上）5 次或以上的体育场馆有 78 个，举办其他文体活动（参与人数超过 1000 人）5 次或以上的体育场馆有 66 个。

体育培训人次达 2000 人次以上的体育场馆有 74 个，运动健身指导人次达 4000 人次以上的体育场馆有 46 个。体育专业人才队伍占比高，大专及以上学历人数占总员工人数比例超过 50%的场馆有 62 个，占评估总数的 70%。规范化符合开放总体要求，89 个被评估场馆中，有 85 个场馆管理水平达到了开馆要求。信息化程度日益完善，63 个场馆目前已开通网络订场服务，并通过微信群、公众号、政府网站等方式向群众推广体育场馆公共服务资讯。

2.2.3.3 运营效益有效提升

每万平方米面积全年接待人数超过 30000 人次的体育场馆有 77 个，55 个场馆经营收入与运营支出比值在 1.0 以上。社会影响逐步扩大，全年免费服务人次达 20000 人次的场馆以上有 71 个，群众满意度超过 80%的场馆达到了 76 个，从而满足社会各类人员的多元化需求。

3 存在问题与未来展望

3.1 存在问题

广东（粤）体育产业发展近几年取得显著成绩，但是，

仍然处于提质换档的关键阶段,其规模总量和质量效益都还有上升发展空间,目前尚存在的几个主要问题如下:

(1) 广东省内各区域以及城市间的体育产业高度集中在珠三角地区,粤北、粤西、粤东地区的体育资源潜力有待深入挖掘,产业发展区域不平衡。

(2) 广东省 11 个体育产业类别中排名前 5 名的依次是:体育用品业、体育健身业、体育培训业、体育竞赛表演业、体育场馆服务业,发展差异比较明显。

(3) 制造业缺乏一线知名品牌、IP 赛事、高端体育用品制造企业高质量体育产品有效供给不足,场馆设施呈现结构性需求难以满足等问题。

(4) 在体育内容、科技、业态等方面的自主创新能力显著不足,创新驱动动力不足,部分传统企业还不能适应消费升级和科技换代的时代要求,转型升级速度跟不上社会发展的需求。

(5) 广东(粤)海岸线的自然资源发展游艇、帆船、摩托艇、冲浪、滑水、海钓、潜水等水上运动项目在广东(粤)处于优势项目,未能充分利用。

(6) 体育产业总量过度集中在广州和深圳经济发达地区,几乎占了一半以上,仅深圳一个地级市就占了全省总量的 1/5。广东应制定更加精细、科学、创新的全省体育产业空间布局规划,促进广东省(粤)体育产业均衡与协调发展。

3.2 未来展望

截至 2018 年,广东省体育产业总体上呈“一圈双核四带多点”的空间布局,即珠三角一小时体育圈,形成广州、深圳两个核心示范市,培育沿绿道、沿江、沿海、沿山体育产业带,建设覆盖面广、便利性强的点状体育产业功能区^[5]。同时,区域内以深、穗、莞为中心,产生了一定数量的体育产业集群,并逐渐由单一的体育用品企业聚合向竞赛表演、健身休闲、体育旅游等多种类型的集群发展,成为拉动经济增长的重要动力^[5]。未来广东体育产业的发展,不但要克服其自身存在的问题,更重要的是应该纳入更广阔的粤港澳大湾区经济与产业

发展的范畴,具有巨大的上升空间,从而有力支撑粤港澳大湾区体育产业的发展,共创广东省(粤)体育产业高质量发展新局面。

4 结语

近几年来,广东体育产业保持稳定较快增长,体育产业总规模、同比增速、增加值等数据位居全国前列,体育产业迎来市场化、产业化、规模化的黄金发展期。为推动广东省(粤)体育产业发展,深入开展粤港澳三地体育产业的交流与互动,支持利用大湾区海岸线资源发展帆船、冲浪、海钓、潜水等滨海体育休闲项目,联合香港、澳门特区政府体育部门共同举办粤港澳大湾区体育博览会,为大湾区体育行业交流提供融合交流平台,有利于推动大湾区经济发展建设,有利于推动大湾区体育事业的提升,进而促进大湾区体育资源互补与融合发展,带动其他产业作用明显提升。

【参考文献】

- [1] 黄心豪. “十四五”广东体育构建新格局 建成现代化体育强省[N]. 中国体育报, 2021-05-27(3).
 - [2] 焦子宇. 深圳新地标“湾区之眼”年底竣工[N]. 深圳特区报, 2024-08-23(1).
 - [3] 彭博. 广东省体育局局长: 粤港澳联合承办全运会将推动大湾区实现共通共融共享[N]. 南方日报, 2021-08-30(1).
 - [4] 广东省体育局. 《广东省体育局关于支持省级体育社会团体发展的指导意见》的公示[EB/OL]. (2018-10-30) [2024-08-21]. http://tyj.gd.gov.cn/zwgk_gfxwj/content/post_1957527.html.
 - [5] 南方新闻网. 广东发布体育产业报告, 总规模和增加值均位居全国前列[EB/OL]. (2020-01-03) [2024-08-21]. https://www.sohu.com/a/365418762_505583.
- 作者简介: 郭琴(1971—), 女, 汉族, 籍贯: 江苏张家港人, 学历: 硕士, 职称: 副教授, 单位: 广东金融学院, 研究方向: 体育人文社会学。

潮汕英歌舞：中华民族共同体意识的文化表达

何珣霜 肖睿 石金亮

西南石油大学，四川 成都 610500

[摘要]铸牢中华民族共同体意识，推进党的民族工作发展是中国各民族人民的责任，中华传统体育文化具有促进民族团结统一、提升中华文化自信以及传承创新中华文化的重要作用，是铸牢中华民族共同体意识的理论基础，对促进中华民族共同体建设具有重要意义。内容主要以文献资料法和逻辑分析法，研究潮汕英歌舞与中华民族共同体意识的联系，探讨潮汕英歌舞与中华民族共同体建构的关系，结果说明：中华民族共同体意识是中华文化的延续，是中华民族认同，是中华民族“知行合一”的体现，英歌舞体现的民族精神、文化凝聚力和文明进步性展现出民族文化认同、文化自信以及民族团结的共同体意识，要对传统文化有正确而深刻的解读，挖掘其中的内在精神，深刻理解中华民族共同体意识理论，加强建设中华民族共同体，为实现中华民族伟大复兴作出贡献。

[关键词]潮汕英歌舞；民族传统体育；中华民族共同体意识

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13574

中图分类号: J722.2

文献标识码: A

Chaoshan Yingge Dance: Cultural Expression of Chinese National Community Consciousness

HE Yushuang, XIAO Rui, SHI Jinliang

Southwest Petroleum University, Chengdu, Sichuan, 610500, China

Abstract: It is the responsibility of all ethnic groups in China to strengthen Chinese national community consciousness and promote the development of the Party's ethnic work. Traditional Chinese sports culture plays an important role in promoting national unity, enhancing confidence in Chinese culture, and inheriting and innovating Chinese culture. It is the theoretical basis for strengthening Chinese national community consciousness and has significant implications for promoting the construction of a community of the Chinese nation. The content mainly uses the methods of literature review and logical analysis to study the connection between Chaoshan Yingge dance and Chinese national community consciousness. It explores the relationship between Chaoshan Yingge dance and the construction of the Chinese nation's community. The results show that Chinese national community consciousness is the continuation of Chinese culture, the identity of the Chinese nation, and the embodiment of the unity of knowledge and action of the Chinese nation. The national spirit, cultural cohesion, and civilization progress reflected in Yingge dance demonstrate the sense of national cultural identity, cultural confidence, and national unity. It is necessary to have a correct and profound interpretation of traditional culture, explore its inherent spirit, deeply understand the theory of Chinese nation's community consciousness, strengthen the construction of the Chinese nation's community, and contribute to the great rejuvenation of the Chinese nation.

Keywords: Chaoshan Yingge dance; traditional ethnic sports; Chinese national community consciousness

引言

习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上提出“中华民族共同体”的概念，在中央民族工作会议提出“积极培养中华民族的共同体意识”，以及党的十九大提出“铸牢中华民族共同体意识”^[1]，其内涵充分体现了“中华民族多元一体”，体现了中华民族大家庭是一个命运共同体，要促进中华民族大团结，国家就必须促进各民族之间的良性互动，促进各民族文化相互交流，相互尊重，实现各民族共同团结奋斗、繁荣发展，促进中华民族伟大复兴。2023年，习近平总书记在第二十届中央政治局第九次集体学习时强调：新时代党和民族地区各项工作的主线任务是铸牢中华民族共同体意识，需要进一步拓宽中国特色解决民族问题的道路^[2]，在新征程上，中华儿女要树立正确

的中华民族观，牢固“四个与共”的共同体理念，为强国建设、民族复兴作出贡献。潮汕英歌舞是中华民族传承下来的优秀传统文化，它展示了英雄人物的英勇和正义以及年轻舞者的威武气概，它宣扬正义、歌颂团结，体现了一个民族地区奋发开拓的精神面貌，英歌舞威猛、雄浑的表演风格向外界散播出中华民族果敢、坚强团结战斗的精神，从它的发展历程可以看出一个地区不服输、不断拼搏的历史精神，从它的表演内容可以看出潮汕民族文化的相知相容，从表演形式可以体现舞者和观赏者的文化共识以及各民族文化的认同和相互尊重，潮汕英歌舞唤醒了各民族的民众凝聚力和文化认同感，是中华民族共同体意识的文化表达，英歌舞的传播对促进新时代民族团结进步、实现中华民族伟大复兴具有重大意义^[3]。

1 潮汕英歌舞的历史沿革与文化内涵

1.1 潮汕英歌舞的历史沿革

英歌舞，又称“唱英歌”“莺歌”等，是一种糅合南派武术、戏剧等艺术为一体的民间舞蹈，具有独特的步法、身法、槌法和阵法，被群众亲切地称之为“中华战舞”。英歌舞的老与旧是历史的沉淀，早期用于祭祀、请神、娱乐等。傩文化是目前关于潮汕英歌源流的最古老的说法，“傩”是具有强烈宗教和艺术色彩的社会文化现象，它起源于汉族先民的自然崇拜、图腾崇拜和巫术意识，是汉族最古老的一种祭神扮鬼跳神、驱瘟赶疫、祈求安庆的娱神活动，神采各异的脸谱是傩舞的核心，脸谱的特征是神秘、凶恶、恐怖，在表演中，有祭祀驱邪、扬正压邪的含义，英歌舞由傩舞变化而来，也将鲜明特色的脸谱传承了下来，所以威严神秘的脸谱也是英歌舞的重要内核^[4]。还有学者认为，英歌舞是中原文明南下传播与岭南本土文化相结合的文化产物，是中原军队将山东鼓子秧歌和凤阳花鼓等北方秧歌文化带到今天的潮汕地区，与当地文化交融后形成了英歌舞^[5]，英歌舞也见证了文化交融的历史。还有传闻道英歌舞是传武习艺而来，明清时期潮汕地区社会矛盾尖锐，乡间多设武馆，民众亦喜习武，但武馆常遭查禁，没收刀枪，民众唯有将长棒截短，结合南拳马步习武，后演变为英歌舞。

英歌舞的盛行与潮汕民间信仰活动密切联系，潮汕地区有着浓厚的祭神文化，英歌舞表演气势雄浑、粗犷奔放，给人以力与美的震撼，民众认为它不仅能避灾驱邪、禳福祛祸，还能给游神活动增添气氛。祭神习俗是自秦汉中原人迁入潮汕地区传承下来的，与其他民俗相融合，形成具有鲜明的地方色彩。另外是其位于沿海，自然灾害以及海盜倭寇侵害较多，所以潮汕人民以先祖为尊，将信仰寄托于先贤和各司其职的神明，这些信仰促使潮汕先民团结一心，协同合作抵抗灾难和困难，共同打造了极具地方特色的祭神文化。

1.2 潮汕英歌舞的文化内涵

潮汕英歌舞有着独特的艺术品格，从古时武义转变成一种艺术寄托，拥有系统复杂的表演程序，每个扮演者以各具特色的外观和整齐划一的舞步，既表现出了不同的人物特征，又表现出了一个民族休戚与共、命运相连的精神。英歌舞“凶悍”的外形加上具有“压迫”的舞步给人们带来了一场“力量与美”的视觉盛宴。舞者主要采用梁山好汉的扮相，外形是根据人物的性格特征来装扮，以不同颜色的图案搭配表现不同人物的性格品质。通常，舞者会穿着鲜艳的红、黄、绿等色彩的服饰，头戴英雄帽，脸涂油彩，形象生动鲜明。英歌舞“压迫”的舞步按舞蹈节奏的板式划分，大致可分为慢板英歌、中板英歌和快板英歌三种，在舞动时手中的木槌要随着动作的变化而转动起来。

英歌舞在潮汕地区被视为一种重要的文化符号，体现了团结和勇敢的精神，展现了文化的传承和创新。英歌舞

演绎的或是梁山好汉攻打大名府营救卢俊义的故事，或是化妆劫法场营救宋江的故事，当演员们画上脸谱拿起英歌棒的那一刻，他们便化身为义薄云天、英勇无畏的英雄，卸下妆容的他们也会受到这些英雄们的感染，带着这些积极的价值观回归到现实之中^[6]。英歌舞的表演，以英雄情结让舞者和观赏者对人物产生共鸣，对当地人而言英歌就是英雄的化身、吉祥的象征，舞者愿意切身去了解、体会英雄人物体现的英勇无畏的精神，并向外传递情感，对观赏者而言，他不仅接受了舞者表达的情感，体会到了历代英雄人物真正传递的精神品质，还深入认识了一个民族在发展历程中的坚韧品格，形成了历史文化与现代文化的交融。英歌舞是一种群体性的精神洗礼，具有浓厚的传统文化氛围以及团结交融的文化精神，如今英歌舞的表演以多种形式向外散播，引起许多民众的文化共鸣，体现了民族之间的文化交融和认同。

2 中华民族共同意识概论

2.1 中华文明的延续

中华民族共同体理论体系既有马克思主义民族理论的魂魄，也有中华文明的根脉，是马克思主义中国化时代化的最新成果^[7]。中华文明是铸牢中华民族共同体意识的文明精神和理论基础，正是因为各民族认同中华文化、融入中华民族，这从根本上保证中华文明的延续，这是中华民族凝聚力的源头所在。在人类文明发展历程中，许多文明受到外来侵入或朝代更迭而文明中断，在此方面，中华民族共同体表现出“文化认同突破族群界限”的独特性，具有突出的统一性和包容性，它的统一性贯穿中华民族共同体的发展历史，各民族的文化共识创造了中华文明的大一统文化，中华文明的包容性表现出民族之间的文化认同，各民族文化交流交融体现出中华民族共同体的一体性。

2.2 中华民族的共识

中华民族共同体意识是在漫长的历史进程中逐渐塑造和壮大的，是在一定的历史时期、社会条件民族交往过程中形成的，它在政治、经济、文化、社会等多层面都有体现，是综合性的复杂系统，是中华民族对文化和历史的认同度以及中华民族对民族团结发展所产生的民族责任感。真正的中华民族共同体要开展建设，就必须建立在交往联结的基础上。在中共中央政治局第九次集体学习上，习近平总书记提出，中华民族现代文明建设必须顺应中华民族以历史向未来、传统向现代的走向、从多元凝聚为一体的发展趋势，深刻把握中华文明的特性特质，在新的历史文化起点上不断构筑中华民族共有精神家园^[8]，为铸牢中华民族共同体意识打造坚实的精神和文化基础。

2.3 中华民族“知行合一”的体现

中华民族共同体意识反映了中华民族成员在知识、情感和意愿方面对于中华民族的客观存在、共同身份以及社会准则的心理感受和主观反映。中华民族共同体意识在意

识认知上表现为社会个体对中华民族共同体的理性理解,它要求社会个体要正确认识中华民族共同体的基础与核心,要树立正确的三观,以及涉及中华民族发展的历史观、文化观、民族观和宗教观,正确看待各民族之间的文明发展和文化传承,尊重各民族的文化内涵;中华民族共同体意识在情感意识上表现为社会个体对中华民族共同体的意识归属、情感表达等积极的情感反应^[9],社会个体要有深刻的“四个与共”认知,将内部意识转换为外在行动,大力宣传中华民族的历史文化以及中华民族共同体理论;中华民族共同体意识在实际行动中体现为各民族交往和谐、交流融洽以及民族文化融合发展、维护国家统一的外显行为^[10],要有为实现中华民族伟大复兴而奋斗的自觉态度和决心。

3 潮汕英歌舞显现的中华民族共同体意识

3.1 英歌舞的民族精神

民族精神是一个民族不同于其他民族根本的文化标识,是一个民族在长期的生产实践和生活交往中形成而展现的文化品格和精神气质。英歌舞不仅是一种舞蹈,它更深层次地表达了文化的继承和民族精神。英歌舞在中华民族文化发展的历史长河中,历经时间和岁月的洗礼,面对不同的族群的侵入、地理位置和气候的不确定性因素以及社会背景的文化碰撞,得以传承发展至今,这充分展示了一个民族在面对困难和挑战时的无畏和抗争精神。潮汕地区男子队的英歌舞,体现了男子的豪迈以及时势英雄的勇往直前、不退缩的精神;女子队的英歌舞,体现了女子的“刚柔并济”,向外展现“巾帼不让须眉”的精神,两支队伍都展现出了中华儿女应有的民族气节和民族自尊,表现出了中华民族的核心内容和深层内质,是中华民族不畏艰险、奋勇前进精神的体现。

3.2 英歌舞的文化凝聚力

英歌舞是潮汕人民表达情感的一种独特方式,具有深厚的文化凝聚力。它是在不同的历史时期,由不同地域、不同阶层的民众在生产或和生活实践中创造和传承下来的,是中华一体格局下多民族共同创造的精神成果,是在浓厚的家国情怀民族意识熏染下中华文化多元凝聚、价值整合的成果^[11]。春节假期,多个线上平台上的潮汕英歌舞成为热门话题,其歌舞的生动和活泼的表现形式唤起了大家的共鸣,很多人甚至亲自前往现场体验这种氛围。潮汕地区民众通过英歌表达自己对家乡的热爱之情,用舞蹈传递着浓浓的乡愁情怀。英歌舞的流行不仅是文化凝聚力的一种体现,也是各民族力量的汇聚。在体验潮汕文化的过程中,这种文化也被广泛传播,从而在不知不觉中达成了一致的目标和共识。

3.3 英歌舞的文明进步性

体育是国力的重要呈现,中国体育的进步充分体现了历史、政治和人民的特性,不仅承载着国家强盛、民族振

兴的梦想,对建设体育强国也有重要意义^[12]。英歌舞适应了中国现代化发展,适应了物质文明和精神文明相协调。当今时代各国发展呈现出世界百年未有之变局,开放的市场环境加强了各国之间的文化互动和文明的相互学习^[13]。英歌舞文化在不断向国外传播,英歌的出海演出让世界各国人民领略到中华文化雄浑壮丽的风采,让更多的人领悟到了奋勇拼搏的中华精神,既彰显中华民族的文化自信,又体现了国家人民健康与精神的面貌。在优秀传统文化向外传播方面,体现了一个民族的文明进步性,向外展现中华民族文化的魅力与精神力量,其他体育项目也是如此,要不断提高民族文化自信,增强文化认同,为推进民族伟大复兴,建设体育强国作出贡献。

4 结语

每一种文明都延续着国家和民族的精神血脉,既需要传承发展,更需要创新流传,英歌舞是民族民间艺术的重要组成部分,它不仅展现了中华优秀传统文化的独特魅力,还体现了民族精神和文化自信^[14],英歌舞表现出的精神内涵,是维护民族团结和国家统一的精神纽带。英歌舞的传承意义主要体现在其对中华文明和民族文化的传承、对民族精神和文化自信的提升、对社会和谐与文化交流的促进等方面,中华民族共同体意识内蕴着命运共同体意识,中华民族大家庭是一个命运共同体,中华民族大家庭成员之间命运相连,民族与民族之间的良性互动,有助于不断增强民族凝聚力,进而促进形成国家凝聚力^[15]。应该持续地挖掘和推广以爱国主义为中心的传统文化中的民族信仰和文明精神,并将中华卓越的传统文化视为增强民族团结和共同体意识的精神动力^[16],为了推动各民族之间的和谐互动,我们需要借助中华民族的强大团结来推动中国的现代化进程,强化中华民族共同体的理论框架,积极推广中华民族共同体的理念,加强中华民族共同体的意识,并努力实现中华民族的伟大复兴。

【参考文献】

- [1]陈立鹏,马悦.铸牢中华民族共同体意识研究的推进路径[J].中南民族大学学报(人文社会科学版),2024,44(6):30-41.
- [2]徐汉明,伊力夏提·艾合麦提.中华民族共同体学“三大体系”的全面型构——读《中华民族共同体概论》有感[J].中南民族大学学报(人文社会科学版),2024(5):1-7.
- [3]吕安妮.普宁英歌舞舞蹈语言的符号解读[D].广州:华南理工大学,2020.
- [4]詹奕嘉,洪泽华.潮汕英歌“火出圈”,“中华战舞”闹岭南[N].新华每日电讯,2023-02-03(09).
- [5]陈家亮.纪录片视域下体育非遗文化的传承与保护[D].上海:上海体育学院,2022.
- [6]黄斯.“英歌”传承中的文化内涵与美学含义[J].星海音乐学院学报,2021(1):176-184.

- [7] 方正. 中华民族现代文明的国家形态之维[J]. 马克思主义研究, 2024(2): 38-46.
- [8] 中国政府网. 习近平: 铸牢中华民族共同体意识—推进新时代党的民族工作高质量发展. [EB/OL] (2024-1-31) [2024-6-16]. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202401/content_6929283.htm.
- [9] 张梧, 顾超一. 中华民族共同体历史叙事的重大突破——学习《中华民族共同体概论》[J]. 西北民族大学学报(哲学社会科学版), 2024(3): 1-5.
- [10] 高永久, 杨龙文. 党建引领: 铸牢中华民族共同体意识的实现路径[J]. 湖北民族大学学报(哲学社会科学版), 2024(5): 1-12.
- [11] 青觉, 曹高丁. “中华民族伟大复兴”话语彰显与中华民族共同体建设价值引领[J]. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 2024, 56(1): 71-80.
- [12] 苏欣, 曾灿博. 需要、情感与认知: 心理学视域下铸牢中华民族共同体意识教育的思考[J]. 广西民族研究, 2023(2): 92-98.
- [13] 马伟华, 郭怡敏. 共赢、共情与共识: 铸牢中华民族共同体意识的共同性理论结构[J]. 中南民族大学学报(人文社会科学版), 2024, 44(2): 17-24.
- [14] 马健永. 民族性与世界性的辩证统一: 中国式现代化的鲜明特质[J]. 上海交通大学学报(哲学社会科学版), 2024, 32(5): 25-37.
- [15] 史宏波. 中华民族伟大复兴的共同体叙事探微[J]. 理论学刊, 2024(3): 58-65.
- [16] 刘金林, 卞之峤, 董佳婧. 铸牢中华民族共同体意识与传承中华优秀传统文化的交互关系[J]. 民族学刊, 2023, 14(10): 20-26.
- 作者简介: 何珂霜(2001—), 女, 汉族, 四川宜宾人, 硕士在读, 西南石油大学, 研究方向: 学校体育; 肖睿(2001—), 女, 汉族, 四川成都人, 硕士在读, 西南石油大学, 研究方向: 学校体育; 石金亮(1977—), 男, 汉族, 四川南充人, 硕士, 西南石油大学, 研究方向: 学校体育。

国内外足球运动员体能训练策略前沿动态与趋势分析

韩蕊 李双玲* 于铭昊

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150006

[摘要] 基于科学计量软件的特色功能和理论基础, 收集国内外文献数据库符合足球运动员体能训练研究主题的文献, 借助 Citespace 可视化软件生成知识图谱, 解析国内外足球运动员体能训练的发文量、研究主体、知识结构进行对比分析, 结合域外经验为我国足球运动员体能训练研究的相关科研工作者提供理论参考与可行性建议。

[关键词] 足球运动员; 体能训练; 前沿动态; 趋势

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13559

中图分类号: G843

文献标识码: A

Analysis of Frontier Trends in Physical Training Strategies for Domestic and Foreign Football Players

HAN Rui, LI Shuangling*, YU Minghao

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150006, China

Abstract: Based on the characteristic functions and theoretical basis of scientometric software, this study collected literature databases from both domestic and foreign sources that are relevant to the research topic of physical fitness training for football players. Using Citespace visualization software, a knowledge graph was generated to analyze the publication volume, research subjects, and knowledge structure of physical fitness training for football players at home and abroad for comparative analysis. Combined with foreign experience, this study provides theoretical references and feasible suggestions for researchers in the research of physical fitness training for football players in China.

Keywords: football players; physical training; frontier trends; trends

引言

国家体育总局于 2019 年发布《体育强国建设纲要》, 提出发展振兴足球是建设体育强国的必然要求。同时, 在 2021 年发表《关于开展全国足球发展重点城市建设工作的指导意见》的远期目标(2031-2035 年)中指出: 经过“五年规划”的努力, 到 2035 年, 足球成为我国建成体育强国的标志性事业。随着现代信息技术和大数据对竞技体育的影响不断加深, 运动员体能训练的科学化和数字化进程应与时俱进, 探寻新理念。因此, 探寻国内外足球运动员体能训练策略前沿动态同时进行趋势分析, 对于使我国学者准确把握足球运动员体能训练的最新趋势、深入了解国外足球体能训练的关键议题, 推进我国足球运动员体能训练理论框架的构建与发展具有重要价值。

1 文献数据来源及主要研究方法

采用科学知识图谱的方法, 借助 Citespace 软件, 以 2014—2024 年的国内外有关于足球运动员体能训练的相关文献资料作为研究对象。国内期刊文献以中国知网 CNKI 数据库进行筛选检索, 国外期刊文献以 web of science 外文核心数据库为载体进行筛选检索, 其中共筛选出国内文献 367 篇, 国外文献 874 篇, 共 1241 篇相关文献作为主要研究内容。在定性和定量相结合的基础上, 运用文献计量学理论, 运用 Citespace 6.2.R6 可视化分

析软件进行科学计量和可视化分析, 通过知识图谱的绘制和解析, 旨在为我国今后的足球运动员体能训练及研究提供理论依据与新参考。

2 研究结果与分析

2.1 国内外足球运动员体能训练研究发文量分布结果与分析

由图可知, 国内足球运动员体能训练研究的发文量整体处于波浪式变化, 而国外则呈持续上升势态。通过阅读国内外此期间阶段文献可知, 国外足球体能的研究者较多关注为力量训练^[1]、抗阻训练^[2]、运动表现^[3], 以及不同年龄段运动员骨骼肌训练的效果^[4]。与国外发文量作对比, 可以得出我国足球体能研究仍处于落后状态, 我国足球体能研究峰值出现在 2019 年, 发文量 76 篇, 国外足球体能研究峰值为 2024 年, 发文量 114 篇, 说明国外在该领域的研究成果依旧处在前沿状态。剖析其内在, 发现国外足球体能更加注重通过随机对照试验、医学类实验等科学化手段研究足球体能, 以及通过对不同阶段人群的足球体能水平、足球高水平运动员体能监控等方式完善已经相对成熟的体能理论体系。

与之相比, 我国在足球体能研究领域的发文相对较少, 且近年来呈现下降趋势。表明我国在足球体能研究方面仍需加大努力, 促进高质量研究成果的产出。针对国外优秀

研究成果,应重点借鉴其关注于提高足球运动员体能综合能力的研究内容,而不仅仅局限于学科理论知识的探讨。学习国外运用自然资源、医疗设备、科学化手段,而非单一以理论形式的文献;学习国外跨项目与跨学科研究方式,构建体能训练理论体系,以便我国学者从多角度对足球体能进行梳理,产出高质量文章。

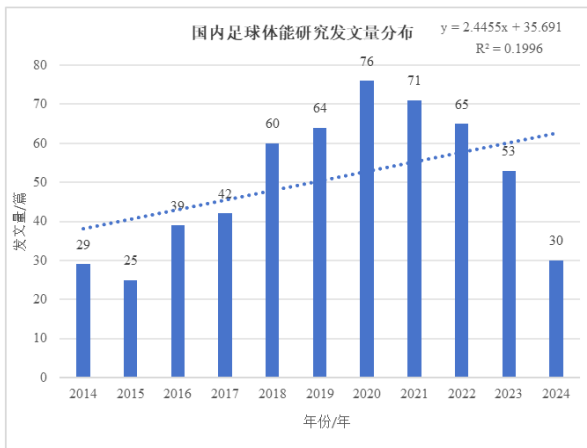


图1 国内足球体能研究发文量分布

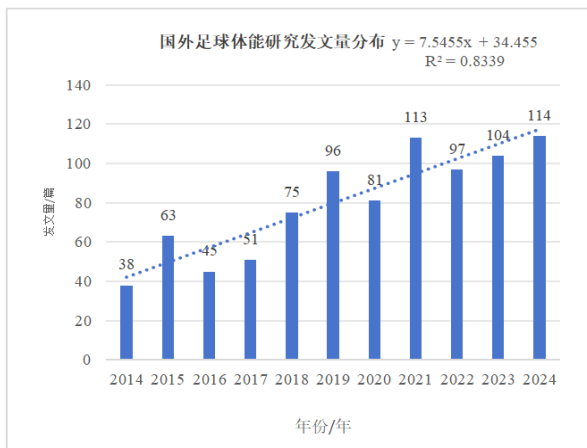


图2 国外足球体能研究发文量分布

2.2 国内外足球运动体能训练研究机构分析

由图3和图4对比可以看出,每一个机构代表一个节点,我国足球体能研究领域研究机构众多,但合作关系相对分散,大部分机构在合作网络中相对独立,跨机构的合作相对较少。目前,仅以北京体育大学和上海体育大学的教育训练学科为核心形成了少数的合作研究网络。我国在该领域研究主要由高等院校和部分研究所承担,其中,师范类体育学院以及综合性大学中的体育院系等成为我国足球体能训练研究的中坚力量。根据各机构的频次分析,可得到各机构发表的论文数量,其中北京体育大学发文量最多为18篇,河南大学为8篇、华中师范大学体育学院为6篇、南京体育学院等机构发文量均为3~4篇。高校与医学科研中心是国外足球体能研究的主要阵地。发文研究机构呈现高度集中特征。

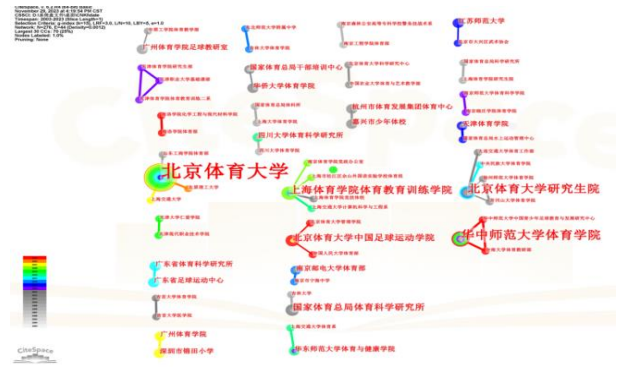


图3 国内足球运动员体能训练研究高产机构可视化共现网络图谱



图4 国内足球运动员体能训练研究高产机构可视化共现网络图谱

综上,国外足球运动员体能训练研究机构以欧洲国家为主,高校是引导该领域快速发展的主阵地。与之相比,我国足球运动员体能训练研究机构以高校和体育科学研究所为主,成为我国足球体能训练研究的主力军。国外足球运动员体能训练研究普遍采取合作研究的模式,其研究质量随着合作规模的增加而提升。然而,我国在此领域的合作程度较低,导致研究主题的范围较为有限,以及研究方法和手段缺乏创新性等问题。

2.3 足球运动员体能训练研究高产国家/地区结果与分析

据图5和表1,从整体上分析,英国对于该领域发文量最多,为221篇。澳大利亚、西班牙、意大利、葡萄牙的发文量紧随其后,均在100篇以上。我国发文量为51,排名第13位。从文章的中心性分析,希腊以0.42的高中心性位居第一,说明希腊在国际足球体能领域影响力最大。其他中心性较高的国家在足球运动员体能训练的研究中也占有着重要地位,尤其像加拿大(0.37)、挪威(0.24)、瑞士(0.23)、威尔士(0.23)、南非(0.23)等国家/地区的中心性排名紧随其后,虽然频次较低,但是影响力较大。反之,英国和澳大利亚这样的国家虽然在发文量上位居前列,但在共现网络图谱中展现的中心性较低,这意味着此类国家在国际合作网络中的连接作用并不显著。这可能反映出这些国家的研究更加独立。

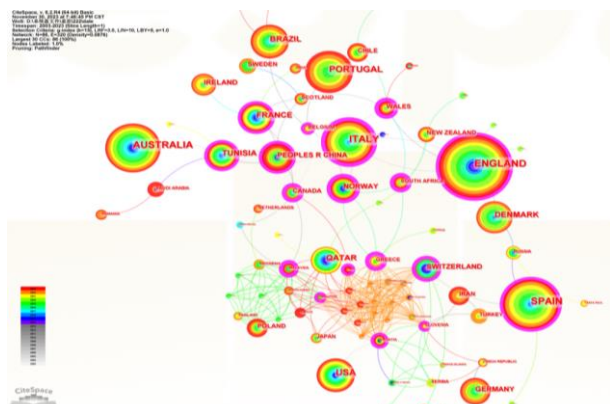


图5 足球运动员体能训练研究的国家/地区可视化共现网络图谱

表1 足球运动员体能训练国家/地区频次中心性统计表

序号	按照频次排序			按照中心性排序		
	频次	中心性	国家/地区	中心性	频次	国家/地区
1	221	0.15	ENGLAND（英国）	0.42	19	GREECE（希腊）
2	161	0	AUSTRALIA（澳大利亚）	0.37	25	CANADA（加拿大）
3	159	0.13	SPAIN（西班牙）	0.24	34	NORWAY（挪威）
4	149	0.21	ITALY（意大利）	0.23	42	SWITZERLAND（瑞士）
5	106	0	PORTUGAL（葡萄牙）	0.23	26	WALES（威尔士）
6	94	0	USA（美国）	0.23	16	SOUTH AFRICA（南非）
7	85	0.06	DENMARK（丹麦）	0.21	149	ITALY（意大利）
8	72	0.09	BRAZIL（巴西）	0.21	6	MALAYSIA（马来西亚）
9	71	0.12	FRANCE（法国）	0.19	10	SLOVENIA（斯洛文尼亚）
10	63	0.09	QATAR（卡塔尔）	0.19	3	SINGAPORE（新加坡）
11	60	0.18	TUNISIA（突尼斯）	0.18	60	TUNISIA（突尼斯）
12	54	0	GERMANY（德国）	0.18	13	BELGIUM（比利时）
13	51	0.14	CHINA（中国）	0.17	6	CROATIA（克罗地亚）
14	42	0.23	SWITZERLAND（瑞士）	0.17	2	OMAN（阿曼）
15	34	0	IRELAND（爱尔兰）	0.15	221	ENGLAND（英国）
16	34	0.24	NORWAY（挪威）	0.14	51	CHINA（中国）
17	28	0	IRAN（伊朗）	0.13	159	SPAIN（西班牙）
18	26	0.23	WALES（威尔士）	0.12	71	FRANCE（法国）
19	26	0	POLAND（波兰）	0.09	72	BRAZIL（巴西）
20	25	0.06	NEW ZEALAND（新西兰）	0.09	63	QATAR（卡塔尔）

2.4 国内外足球运动员体能训练研究文献高产作者结果与分析

经图谱分析,我国在足球体能领域相对权威的作者和

研究团队相对较为稀缺。多数作者的文章数量集中在两到三篇之间,没有形成明显的研究团体或广泛的合作网络,这表明该领域的作者处于相对分散的状态。我国具有代表性的足球体能领域研究者有刘丹(6)、崔东东(5),最具代表性的合作团队是以刘丹、崔东东为主,邵义峰、伍少利、姚继伟等人为辅的集群。结合以上结果可知,此类团队集合的主要研究方向集中在男子、女子足球专项运动员的体能训练。以何伟黎、李卓为中心的团体在近年合作较为集中。2018年,李卓发文根据足球运动特点、足球技战术等对训练方法及训练计划进行制定,通过科学合理的训练提升高校足球运动员体能素质^[5]。2020年,何伟黎发文称教师要意识到组合训练模式在高校足球课程中的重要性,并将其合理运用到足球训练中^[6]。由此可见,该团队的主要近年来的主要研究方向为高校足球运动员体能的提升,也是足球体能领域从基础理论研究到不同人群实证研究的鲜明跨越。多数研究者大都聚焦于基础理论的宏观研究,采用的研究方法较为单一,研究主题尚未明确定位,且研究项目往往持续时间短暂,以上状况导致研究成果的发表数量呈现出高度分散的原因。

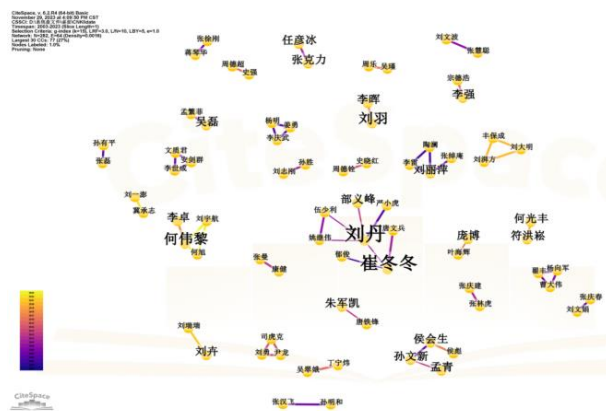


图6 国内足球运动员体能训练研究高产作者共现网络图谱

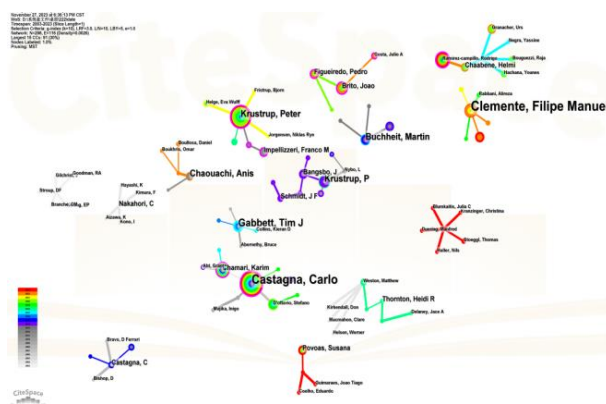


图7 国外足球运动员体能训练研究高产作者共现网络图谱

国外在足球体能领域中的研究作者呈相对集中的树状,这说明作者之间合作度较高,作者之间的联系较为密

切，多人专门从事这一领域中某方向的研究。如 Krustup, Peter（哥本哈根大学，教授）在此领域发文量最高，是国外该领域的重要人物，H 指数为 88。他的主要研究领域是人体表现和运动对健康的影响，致力于在足球对健康影响方面的开创性工作。

排名第二位的学者 Castagna, Carlo（乌尔比诺大学，高级研究员）在该领域也拥有较大影响力，现任南丹麦大学运动科学与临床生物力学系足球训练科学和生物力学兼职教授，Castagna, Carlo 与 Krustup, Peter 学者联系密切，团队于 2023 年 6 月共同发表《An 11-week school-based “health education through football” programme improves musculoskeletal variables in 10 - 12-yr-old Danish school children》利用科学实验的方法测试“足球健康教育计划”对丹麦学童的肌肉骨骼变量^[7]，以及《Football training as a non-pharmacological treatment of the global aging population-A topical review》足球训练作为全球人口老龄化的非药物治疗的专题综述^[8]。可见以 Krustup, Peter 与 Castagna, Carlo 为首的团队不仅合作关系密切，且发文量时间分布保持在前沿领域，其研究成果丰富，具有较高的科学研究价值。

其余在此领域高频次的学者均对国外足球体能的发展起到重要作用，根据时间分布来看同样表明这些作者是国外在足球体能方面的领军人物。据调查，大部分学者为来自各知名高校的博士，以及担任教授职位的科学研究员，这些专家学者致力于在足球体能领域的细分研究方向上进行深入探索，并构建了牢固的合作关系网，共同推动了国外足球体能科学研究的动态变化和前沿发展。

2.5 国内外足球运动员体能训练热点主题的研究结果与分析

2.5.1 国内足球运动员体能训练热点主题的研究结果与分析

由图可知，每个节点对应一个关键词。节点的大小与该关键词的出现频率呈正相关，连线越粗表明关键词共现的频率越高，而连线的颜色则代表关键词首次出现的时间。上图中节点较大、连接较多的关键词为体能训练、足球、足球运动、高校等，体现出我国专家学者在此领域的研究方向较为单一，主要以体能训练、足球、足球运动、高校为研究重点。

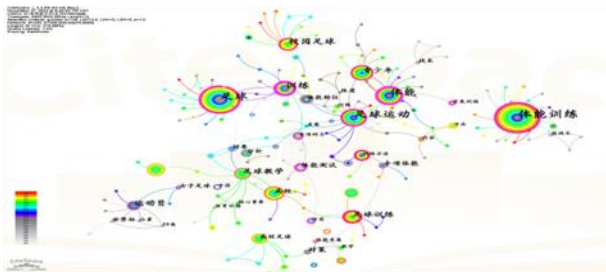


图 8 国内足球运动员体能训练关键词共现网络



图 9 国内足球运动员体能训练关键词聚类

结合图所得到的关键词聚类统计，按照研究主题进行划分，共得到三个研究热点主题。

研究热点一：足球体能训练基本理论研究。水祎舟在《足球运动专项体能训练设计理论与实证》中总结出足球专项体能训练应与比赛真实情景相近似的结合球练习形式为主要训练方法与手段；结合训练负荷监控及对练习形式、规则、球门、球员、场地、负荷结构、持续与间歇时间等控制要素的调整对训练过程中进行科学控制，从而提高运动员的专项身体能力，且提到足球专项体能训练设计需要在训练学、生理学、心理学、管理学、解剖学、生物力学等多学科知识交叉融合指导下逐步形成^[9]。2017 年，学者张辉通过对荷兰足球体能训练理论的深入解读，归纳总结出荷兰足球体能训练的核心理念，为我国足球体能训练理念提供了价值参考^[10]。近年来，我国学者也会借助各类训练方法对足球体能训练研究进行深入探究^{[11][12]}。由此可见，足球体能训练基本理论的研究一直备受关注，理念和方法的演进对于整个领域起到了主导作用。

研究热点二：赖先龙在文章指出青少年足球运动员的体能训练要结合现代足球的发展趋势，青少年的体能训练包括：速度、柔韧、耐力、灵敏、力量、协调等素质^[13]。通过对青少年足球运动员体能训练方法的研究，张晋发现青少年体能训练的方法单一化，只是盲目地引进国外的训练理念，未必所有的国外足球理念都适合中国青少年足球运动员^[14]。谷丰在文章中指出，我国的青训体系中体能训练存在问题有：体能训练不具有周期性规律、体能水平提高缓慢、训练项目无重点且违背青少年身心发展特征、训练模式还是采用单一化的上年代训练模式、青少年训练效果参差不齐产生落差感等^[15]。段艳春评定西安市校园足球 U13 男子足球运动员身体素质评价指标体系中，提到对于青少年男子运动员，灵敏素质和速度素质是较为重要的^[16]。

研究热点三：竞技体育与体能训练的关系。水祎舟在 2017 年通过实验总结出不同负荷强度与训练控制要素下的结合球训练设计能够满足足球运动专项无氧能力训练的基本要求^[17]。陈钢以数据分析的方法，研究中国女足对

同场对抗比赛中跑动类体能数据进行对比分析,得出跑动距离与速度的基本规律^[18]。

综上所述,通过上述关键词分类的三项研究热点的发展都对我国足球体能训练发展起着重要作用,但我国体能训练起步较晚,足球体能训练理论研究的对象相对局限,足球体能结构虽在不断完善,但大部分存在于基本理论的重复研究。

2.5.2 国外足球运动员体能训练热点主题的研究结果与分析

如图 10 和图 11 所示,上图关键词共现可以清晰地看出国际足球体能研究更加多元化、全面化。其中主要以 Performance (竞技表现) 即如何提高运动员运动成绩为主旨进行展开。研究的热点以、Strength (力量)、Endurance (耐力)、Physical fitness (身体机能)、Aerobic fitness (有氧运动)、Heart rate (心率) 等为重点。由图中聚类结果可得,国外足球体能研究热点关键词被聚类为 7 个类。其中 High intensity (高强度)、Training load (训练负荷) Body composition (身体成分)、Collision sport (碰撞运动)、Association football (足球协会)、Scaling (尺度)、Selection (选择)、Peak height velocity (峰值速度) 分别是 7 个聚类的主题关键词。

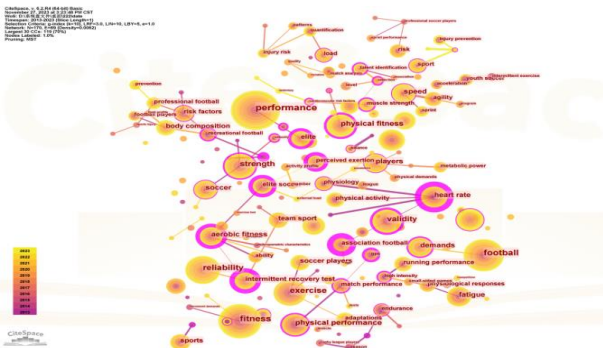


图 10 国外足球运动员体能训练关键词共现网络

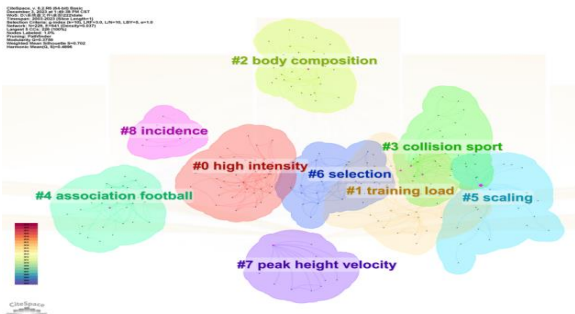


图 11 国外足球运动员体能训练关键词共现聚类

根据聚类图结果,通过对国外足球体能研究的关键词分析出热点研究内容。

研究热点一: 足球体能构成要素研究。国外学者对足

球体能结构要素的解释与研究集中在有氧能力、无氧能力、力量与协调性方面,主要通过改变强度大小、重复冲刺能力导致的心率特征变化来判断有氧能力的必要性;通过绝对速度以及速度耐力的指数判断无氧能力的特殊性;通过肌肉力量的提升与敏捷性训练对力量训练与协调性训练判断积极影响。

研究热点二: 足球体能训练理念研究。Krustrup, P 认为,周期训练开展的关键是对训练量度的安排,尤其是高强度训练负荷的控制更难用具体的指标进行量化^[19]。因此,作者采用 R P E 法自觉疲劳系数,通过监控运动员的心率对不同训练类型的体能训练强度进行研究,结果指出,REP 法是一种监控体能训练的有效方法,这种方法是一种在周期训练中评估运动量和强度的有效工具^[20]。国外对于足球体能训练理念总结为:足球体能训练计划必须符合自身规律的特点,以竞技比赛为导向,通过周期训练原则为依据来设计足球体能训练。也印证了上述按照体能结构要素为基础的训练设计思路和方法。

研究热点三: 足球运动员的运动性损伤与体能康复研究。学者表明 FIFA11+ 可以被视为将参与具有重大健康益处的运动风险降至最低的基本工具。Caldemeyer, L. 针对女子足球运动员的踝关节扭伤进行肌肉力量训练,研究人员结合力量、平衡、增强式和敏捷性训练的综合方法,在非接触性踝关节扭伤方面观察到了最大的效果^[21]。国外足球运动员的运动性损伤与机体康复的相关研究主要集中在负荷强度较大的足球联赛中运动员损伤情况的分析,研究内容包括训练和比赛过程中运动性伤病的发病率、损伤的程度、病因与根据体能训练可进行的预防措施与后续治疗等。

3 结论

国内外足球体能研究发文章量分布的结果对比来看有轻微差异。从足球体能的逐年发文章量来看,国外足球体能领域发文章量稳定且逐年增加,且研究内容呈现多样化趋势。与国外相比,国内发文章量在不同时段出现了波动趋势,说明我国对于足球体能方面仍需做出更多努力,以推动高质量文献的产出。国内足球体能研究机构以各高校与少数研究所为主要机构,国外以高校与医学科研中心为足球体能研究的主要阵地。国外对足球体能研究的主流模式多为合作研究,其质量也将随合作规模的扩大而提高。国内足球体能的关键词反映出我国足球体能领域研究仍处于相关理论研究阶段,研究方法更倾向于运动员如何提升体能的训练方法研究。从关键词聚类分析来看,国内足球体能领域分为三个研究热点,分别为足球体能训练基本理论研究、足球体能基本结构分析、竞技体育与体能训练的关系,总体来看缺少实验、实证研究,更多的是训练总结与从宏观层面对训练理论的描述。与国内相比,国外的研究热点主要围绕足球体能构成要素研究、足球体能训练理念研究、足球运动员的运动性损伤与体能康复研究,包括运动损伤、

生理、心理以及生物力学等方面，以实验性研究为主。

[参考文献]

- [1]Turner,Anthony N. and P. F. Stewart . "Strength and Conditioning for Soccer Players. " [J].Strength & Conditioning Journal,2014,36(4):1-13.
- [2]Belczak, Sergio ,et al. "Effects of Combined Resistance Training and Plyometrics on Physical Performance in Young Soccer Players. " [J]. International Journal of Sports Medicine,2015,94(11):906-914.
- [3]Nakisa N ,Rahbardar M G .Comparison of IQ, EI, Sports Performance, and Psychological Characteristics of Young Male Soccer Players in Different Playing Positions[J].Annals of Applied Sport Science,2021(1).
- [4]Lanferdini, Fáb io J,Manganelli B F,Lopez P ,et al.Echo Intensity Reliability for the Analysis of Different Muscle Areas in Athletes[J].The Journal of Strength & Conditioning Research,2019(33).
- [5]李卓,何伟黎.关于高校足球运动员的体能训练研究[J].当代体育科技,2018,8(1):30-31.
- [6]何伟黎.高校足球训练课程中组合训练模式的重要性[J].体育视野,2024(7):47-48.
- [7]Larsen MN, Terracciano A, Mø ller TK, Aggestrup CS, Buono P, Krstrup P, Castagna C. An 11-week school-based "health education through football" programme improves musculoskeletal variables in 10-12-yr-old Danish school children[J].Bone Rep,2023(18):101681.
- [8]Mohr M, Fatouros IG, Asghar M, Buono P, Nassis GP, Krstrup P.Football training as a non-pharmacological treatment of the global aging population-A topical review[J].Front Aging,2023(4):1146058.
- [9]水祎舟.足球运动专项体能训练设计理论与实证[D].北京:北京体育大学,2016.
- [10]张辉.荷兰足球体能训练理念探究[J].沈阳体育学院学报,2018,36(4):6-11.
- [11]马东.高强度间歇训练对足球运动员体能的影响[J].鄂州大学学报,2024,30(5):94-96.
- [12]马东.基于组合训练法的高校足球教学优化研究[J].江西电力职业技术学院学报,2023,36(5):37-39.
- [13]赖先龙,郭惠先.浅谈青少年足球运动员的体能训练[J].体育世界(学术版),2010(10):37-38.
- [14]张晋.青少年足球运动体能训练方法的研究[J].当代体育科技,2015,5(32):44-45.
- [15]谷丰.青少年足球运动员的体能训练与心理素质训练方式分析[J].当代体育科技,2017,7(13):29-30.
- [16]段艳春.西安市校园足球U13男子足球运动员身体素质评价标准的建立[D].西安:西安体育学院,2024.
- [17]水祎舟,黄竹杭.足球运动专项无氧能力训练设计实证研究[J].北京体育大学学报,2017,40(6):105-113.
- [18]陈钢,刘宇.跑动类体能对足球技战术及比赛成绩的影响[J].武汉体育学院学报,2018,52(12):80-85.
- [19]Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Jensen, J. M., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J.The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer[J].Medicine and science in sports and exercise,2016,38(9):1666-1673.
- [20]Askow, A. T., Lobato, A. L., Arndts, D. J., Jennings, W., Kreutzer, A., Erickson, J. L., Esposito, P. E., Oliver, J. M., Foster, C., & Jagim, A. R.Session Rating of Perceived Exertion (sRPE) Load and Training Impulse Are Strongly Correlated to GPS-Derived Measures of External Load in NCAA Division I Women's Soccer Athletes[J].Journal of functional morphology and kinesiology,2021,6(4):90.
- [21]Caldemeyer, L. E., Brown, S. M., & Mulcahey, M. K.Neuromuscular training for the prevention of ankle sprains in female athletes: a systematic review[J].The Physician and sportsmedicine,2024,48(4):363-369.

作者简介:韩蕊(2000—),女,汉族,辽宁铁岭人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:球类项目体能训练理论与实践;*通讯作者:李双玲(1978—),女,汉族,河南新乡人,硕士研究生,教授,硕士生导师,哈尔滨体育学院,研究方向:运动训练理论与实践;于铭昊(2000—),男,汉族,山东泰安人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:球类项目体能训练理论与实践。

在推进中国式现代化中走在前列的广州实践研究——以中国式体育现代化为例

郭 琴

广东金融学院体育教研部, 广东 广州 510521

[摘要] 广州是改革开放的先行者和实践者, 广州城市既注重传承和发扬中华优秀传统文化体育文化, 独具岭南体育文化特色, 又积极引进和吸收国际先进的体育理念和技术。本研究从广州体育现代化的实践探索, 广州体育现代化的特点和优势, 广州体育现代化的挑战与对策, 广州体育现代化的未来展望以及注重与经济社会发展协调推进的几个方面, 从粤港澳大湾区中国式体育现代化发展的分析研究, 将全面、深入地揭示广州体育现代化进程中的成功经验和发展模式, 为其他地区的体育现代化提供借鉴和参考。

[关键词] 中国式现代化; 体育现代化; 广州实践

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13554

中图分类号: D67

文献标识码: A

Guangzhou's Practical Research Leading the Way in Promoting Chinese Path to Modernization ——Taking the Modernization of Chinese Style Sports as an Example

GUO Qin

Department of Physical Education, Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510521, China

Abstract: Guangzhou is a pioneer and practitioner of reform and opening up. The city of Guangzhou not only focuses on inheriting and promoting excellent traditional Chinese sports culture, with unique Lingnan sports culture characteristics, but also actively introduces and absorbs international advanced sports concepts and technologies. This study explores the practice of sports modernization in Guangzhou, the characteristics and advantages of sports modernization in Guangzhou, the challenges and countermeasures of sports modernization in Guangzhou, the future prospects of sports modernization in Guangzhou, and several aspects that focus on coordinated promotion with economic and social development. From the analysis and research of the development of Chinese style sports modernization in the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area, it will comprehensively and deeply reveal the successful experiences and development models in the process of sports modernization in Guangzhou, and provide reference and guidance for sports modernization in other regions.

Keywords: Chinese path to modernization; modernization of sports; Guangzhou practice

引言

广州作为中国的南大门和经济、文化重要中心的城市, 一直以来都是改革开放的先行者和实践者。2023 年 4 月 10 至 13 日, 习近平总书记亲临广东视察并发表重要讲话, 要求广东坚定不移全面深化改革、扩大高水平对外开放, 在推进中国式现代化建设中走在前列。在推进中国式现代化的进程中, 广州以其独特的地理位置和深厚的文化底蕴, 走在了实践的前沿, 特别是在体育领域, 广州的体育现代化进程不仅体现了中国体育事业的整体发展方向, 更展示了广州作为现代化国际大都市的独特魅力。体育作为中国式现代化建设的重要组成部分, 是社会发展和人类进步的重要标志, 是国家综合国力和国家软实力的重要体现。在中国式现代化进程中, 实现体育的现代化既是加快建设体育强国的内在要求, 也是推进中华民族伟大复兴的强大动力^[1]。本研究旨在通过对广州体育现代化实践的深入研究, 探讨其在中国式现代化进程中的重要作用和影响。

1 广州体育现代化模式的实践探索

1.1 广州体育现代化的实践探索

广州在体育现代化方面取得了显著成就, 很多方面走在全国前列。从体育设施的建设到体育赛事的举办, 从全民健身活动的推广到竞技体育的发展, 广州都展现出了强烈的创新意识和实践能力。特别是近年来, 广州成功举办了多项国际体育赛事, 如亚运会、亚残运会、广州国际马拉松赛、ATP 广州南沙国际网球挑战赛、广州足球、篮球和马拉松体育运动赛事信息得到广泛传播, 这些重大体育赛事大大加速了广州的经济社会发展, 使其在全国各大城市中脱颖而出, 持续提升城市的国际传播力和影响力, 促进与国际体育界的交流与合作, 为广州建设世界体育名城的规划增添动力。国际大型体育赛事及地标建筑正成为广州城市形象新名片^[2], 如: 广州体育馆、广东奥林匹克体育中心、天河体育中心、南沙全民文化体育综合体等, 顶级国际赛事赋能广州城市形象新跃升。

1.2 广州体育现代化的特点与优势

广州体育现代化的特点主要体现在以下几个方面: 一

是广州发展体育产业具有政策宽松、思想解放、体育和经济基础雄厚、体育消费渐成风气等得天独厚的优势。二是市场机制的灵活运用,通过市场方式配置资源,吸引社会资本介入体育产业的发展;通过取消商业赛事审批权,将发展群众体育定为国策,促进体育消费等措施。三是调动社会力量和市场功能的活性,政府、社会双轮驱动,摒弃过往由政府“大包大揽搞体育的粗放模式”^[3]。四是注重体育文化的传承和创新,形成独特的岭南体育文化氛围,普及、引导和发展休闲体育,挖掘岭南休闲体育文化独特的文化价值^[3];四是提升体育人才的自主培养质量和引进高水平体育人才^[4],为体育事业的持续发展提供人才支撑。

1.3 广州体育现代化的挑战与对策

尽管广州在体育现代化方面取得了显著成就,但仍面临着一些挑战。例如,一是体育设施的建设与城市发展的需求之间存在差距,通过大力投入和扶持政策,改善和提升体育场馆、设施等硬件条件;二是体育赛事的举办对城市管理提出更高要求,制定支持体育产业发展的政策和法规,为体育产业提供良好的政策环境和法律保障,包括财税政策、土地政策、知识产权保护等方面的支持政策^[4]。打造具有地方特色和影响力的体育品牌赛事,提升品牌价值和市场竞争力,推动体育产业的多元化发展,涵盖体育赛事组织、体育培训、体育装备制造、体育媒体传播、体育旅游、体育健身等多个领域,促进产业间的协调发展^[4]。三是建立完善的教练培训体系,提供系统的教练员培训和进修机会,通过定期举办培训班、交流会和研讨会等活动,提高教练员的专业水平和教学能力,建立良好的激励机制,吸引和留住优秀的教练员^[4],为运动员的成长提供有力保障。四是广州市民热爱体育、崇尚运动的精神风貌,无论男女老少都热衷于参与体育活动和赛事观赏,为体育事业的发展提供源源不断的动力。针对这些挑战,广州应继续深化体育体制改革,加强体育设施建设,优化赛事管理,完善体育产业政策,推动体育事业与城市发展深度融合。

1.4 广州体育现代化的展望与未来

展望未来,广州体育现代化将继续保持创新发展的态势。一方面,广州将进一步加强与国际体育组织的合作,引进更多高水平的国际体育赛事,提升城市的国际竞争力;另一方面,广州将注重体育事业的均衡发展,推动全民健身活动的深入开展,提高全民身体素质和健康水平。同时,广州还将积极探索体育产业的创新发展模式,培育新的经济增长点,引导刺激体育消费,形成全市遍布体育场馆、青少年体育蓬勃发展、全民健身风气盛行、高水平赛事精彩纷呈、体育消费火热、体育交流互动频繁、体育文化焕然一新的局面,营造全民热爱参与体育的氛围,推动体育产业蓬勃发展,为城市的经济社会发展注入新的活力^[4]。承办粤港澳全运会是广州体育产业迎来的历史性机遇,利

用粤港澳全运会契机,发展竞赛表演业,拉动体育和其他领域的消费,成为广州社会经济发展新增长点,有助于推动广州体育事业和城市经济社会迈向更大发展^[5]。

2 广州体育现代化的独特模式

广州,作为中国南方的重要城市,近年来在体育现代化方面取得了显著成就。这一成功的实践,无疑得益于广州坚持走一条具有中国特色、时代特征和广州特点的发展道路。广州体育现代化的成功,首先得益于其坚定的文化自信。广州作为中国南方的文化中心之一,拥有深厚的体育文化传统。在推进体育现代化的过程中,广州始终将传承和发扬中华优秀传统文化岭南体育文化作为重要任务。围绕十五运的筹备,老场馆焕发新活力,宣传报道和商业开发紧锣密鼓。在粤港澳全运会契机下,重点培养足球、篮球、排球等赛事,推动路跑赛事发展,支持街舞、轮滑、击剑等新兴赛事。强调发展独具岭南特色的群体赛事,如舞龙舞狮、龙舟赛、冲浪等推动群众体育创新发展,促进大湾区的体育消费,实现“健康我们”目标^[5]。这些活动不仅丰富了市民的文化生活,也进一步弘扬了中华体育文化。

同时,广州体育现代化也展现出强烈的时代特征。一是设施现代化:在全球化的大背景下,广州积极引进和吸收国际先进的体育理念和技术,推动体育事业创新发展。广州在体育设施方面进行了大规模的现代化改造和建设,包括体育场馆、训练基地等,以满足国际级体育赛事的需求。这些设施不仅具备先进的体育科技设备,还注重观众的观赛体验,提升了广州作为一个体育城市的整体形象。二是赛事国际化:广州积极承办各类国际体育赛事,如广州马拉松、羽毛球世界杯等,这些赛事的举办不仅提升了广州的国际知名度和影响力,也促进了广州体育与国际接轨,推动广州体育产业的国际化发展。三是体育产业现代化:广州体育产业的现代化表现在体育产业的规模化、集约化、专业化方面。广州通过政策扶持和市场机制,培育一批具有国际竞争力的体育企业和品牌,形成了完善多元的体育产业链,如:康威、爱奇、乐鱼、双鱼等。四是群众体育普及化:广州在群众体育方面也取得显著成就,通过举办各类体育赛事和活动,普及体育运动知识,提高市民的体育参与度和健康水平,广州的公共体育设施不断完善,为市民提供更多便利的体育锻炼场所。五是科技与体育融合:广州在体育科技方面进行积极探索和实践,将现代科技应用于体育训练、赛事传播、运动康复等领域,提高体育训练的科学性和比赛的观赏性,利用大数据、人工智能等先进技术提升体育训练和比赛水平,展现出体育现代化的时代特征。

广州体育现代化的另一个显著特点是注重与经济社会发展的协调推进。广州将体育事业作为城市发展的重要组成部分,通过体育产业的发展带动城市经济的增长。例如,广州积极打造体育产业园区,吸引国内外知名体育企

业入驻，推动体育产业的集聚发展。此外，广州还注重体育事业对社会的贡献，通过举办各类公益活动、推广健康生活方式等，为城市的可持续发展注入了新的活力。

3 广州体育现代化研究的重点与难点

深度挖掘广州体育现代化进程中的成功经验与发展模式，以期为其他地区的体育现代化进程提供有益参考。然而，要实现这一目标，我们面临着两大难题。

首先，全面、深入地收集和分析相关资料是一项艰巨的任务。广州作为中国的南大门，其体育发展具有独特的地域特色和历史背景。因此，我们需要广泛收集关于广州体育发展的历史资料、政策文件、统计数据等，以全面了解其体育现代化进程的全貌。同时，我们还需要对收集到的资料进行深入分析，找出其中的规律和问题，为后续的研究提供基础。

其次，如何将理论与实践相结合，提出具有针对性的指导建议也是一项挑战。我们需要将广州体育现代化进程中的成功经验与发展模式进行理论化总结，形成具有普遍指导意义的理论体系。同时，我们还需要根据实际情况，提出具有针对性的指导建议，帮助其他地区在体育现代化进程中少走弯路，实现更快更好的向前发展。

为了克服这些难点，我们将采取多种方法进行研究。首先，我们将通过文献研究法，对广州体育现代化进程的相关资料进行全面收集和分析。其次，我们将通过实地调查法，深入广州各个体育场馆、学校、社区等，了解实际情况，收集第一手资料。最后，我们将通过案例分析法，对广州体育现代化进程中的典型案例进行深入剖析，总结经验教训，提出指导建议。（如图1）

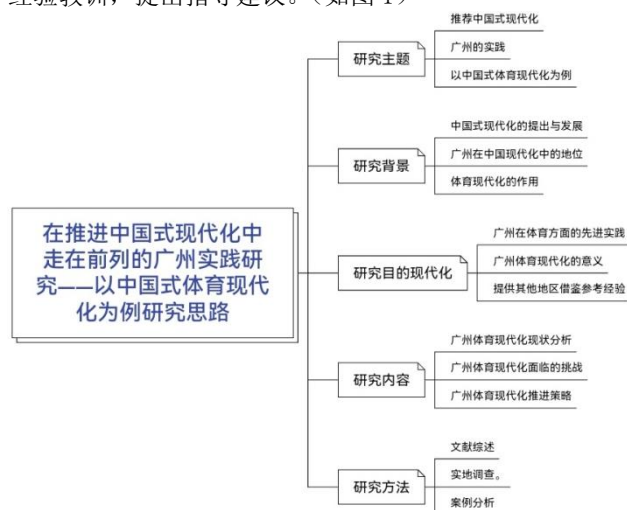


图1 本课题研究思路及框架

4 广州体育现代化研究的创新程度、理论意义和应用价值

广州作为中国南方的重要城市，其在推进中国式现代化进程中的实践探索具有独特意义。特别是在体育领域，

广州通过一系列创新举措，推动了中国式体育现代化的深入发展。本文将从创新程度、理论意义和应用价值三个方面，对广州的体育现代化实践进行深入研究。

首先，从创新程度来看，广州在体育领域的改革与创新具有显著特点。在传统体育项目中，广州注重挖掘和传承本土文化元素，如武术、龙舟、舞狮子等，使这些项目焕发新的活力。同时，广州还积极引进国际先进的体育理念和技术，如举办大型国际体育赛事、建设现代化体育设施等，如广东省奥林匹克体育中心，推动了广州体育事业的快速发展。此外，广州还创新性地提出“全民健身”战略，通过举办各类体育活动和健身讲座，提高市民的体育参与度和健康水平。这些创新举措不仅丰富体育文化的内涵，宣传岭南体育文化，也为中国式体育现代化提供有力的实践支撑。

其次，从理论意义来看，广州的体育现代化实践为中国式现代化理论的发展提供了有益借鉴。中国式现代化是具有中国特色的现代化道路，需要在实践中不断探索和完善。广州在体育领域的成功实践，为中国式现代化理论提供了生动的案例和宝贵的经验。通过深入研究广州的体育现代化实践，可以进一步揭示中国式现代化的内在规律和特点，为中国特色社会主义事业的发展提供理论支持。

最后，从应用价值来看，广州的体育现代化实践对于推动全国乃至全球体育事业的发展具有重要价值。广州作为国际大都市，其体育事业的发展水平和影响力不断提升，对于促进国内外体育交流与合作具有重要意义。同时，广州的体育现代化实践也为其他城市和国家提供了可借鉴的经验和模式，有助于推动全球体育事业的共同进步。

5 粤港澳大湾区中国式体育现代化的发展状况

粤港澳大湾区作为中国改革开放的前沿，拥有独特的地理、经济和文化优势。将其纳入中国式体育现代化的发展中，不仅有助于提升该地区的体育发展水平，还能为全国的事业树立典范。以下是对加入粤港澳大湾区中国式体育现代化发展的几点分析：

5.1 基础设施建设

粤港澳大湾区在交通、通讯等基础设施方面已经取得了显著成就。进一步加强这些设施的建设，特别是体育场馆、运动训练基地等体育设施的建设，将为体育事业的发展提供有力支撑。

5.2 人才交流与培养

粤港澳大湾区汇聚了众多高校、科研机构和优秀运动员。加强人才交流与合作，推动体育科研和训练水平的提升，有助于培养更多优秀的体育人才。

5.3 赛事活动与品牌建设

利用粤港澳大湾区的地域优势，举办更多高水平的体育赛事，如国际马拉松、篮球联赛等，提升该地区的知名度和影响力。同时，打造具有地方特色的体育品牌，如龙舟赛、舞狮表演等，进一步弘扬传统体育文化。

5.4 产业融合发展

将体育与旅游、文化、教育、服务等产业相结合,打造体育产业链,推动体育产业的快速发展。例如,利用粤港澳大湾区的旅游资源,开发体育旅游项目,吸引更多游客前来体验。

5.5 政策支持与引导

政府应加大对体育事业的投入,制定更加优惠的政策,鼓励企业和个人参与体育事业。同时,加强对体育市场的监管,确保体育事业的健康稳定发展。

总之,加入粤港澳大湾区中国式体育现代化发展具有重要意义。通过加强基础设施建设、人才交流与培养、赛事活动与品牌建设、产业融合发展以及政策支持与引导等方面的努力,将推动粤港澳大湾区体育事业的快速发展,为全国体育事业树立典范。

6 结语

综上所述,在广州体育事业的发展历程中,一种独特的现代化模式正在形成,它既注重传承和发扬中华优秀传统文化,又积极引进和吸收国际先进的体育理念和技术。全面、深入地揭示广州体育现代化进程中的成功经验和独特的发展模式,为其他地区的体育现代化提供借鉴和

参考。同时,我们也期望通过这一实践研究,为广州体育事业的未来发展提供科学的指导和建议。

[参考文献]

- [1]王斌,李凌,高亮.中国式体育现代化的理念源流、关键势能和适配路径[J].山东体育学院学报,2024,40(2):28-36.
- [2]刘春林,贾政.《大湾区(广东)城市国际传播分析报告》出炉[N].广州日报,2023-12-05(10).
- [3]分析.广州体育产业发展机会与挑战并存[N].广州日报,2014-10-27(2).
- [4]刘元福.全面提高体育人才自主培养质量,加快建设体育强国[EB/OL].(2013-12-03)[2024-08-23].https://sports.gmw.cn/2023-12/04/content_37005184.htm
- [5]孙嘉晖.各界代表共话广州体育产业高质量发展:乘十五运东风 激活体育消费潜力[N].广州日报,2024-03-15(3).

作者简介:郭琴(1971—),女,汉族,江苏张家港,硕士,副教授,广东金融学院体育教研部,研究方向:体育人文社会学。

“双减”背景下家庭体育教育赋能青少年终身体育发展：影响与路径

宋超^{1*} 何嘉旺²

1. 天津师范大学体育科学学院, 天津 300387

2. 天津财经大学珠江学院, 天津 301811

[摘要]在“双减”政策的背景下, 家庭体育教育在促进青少年终身体育发展方面的重要性愈加显著。基于此, 本研究运用文献资料法、逻辑分析法, 从家庭体育赋能青少年终身体育方式培育的现实依据出发, 探讨了“双减”背景下家庭体育教育在青少年终身体育发展中的多维优势。通过分析家庭体育教育在环境优化与个性化教育、情感支持与榜样角色建模、资源整合与跨学科学习、以及社会适应性培养与健康生活方式倡导等方面的优势, 讨论了家庭体育教育赋能青少年终身体育发展的可行路径选择, 以期从家庭体育教育视角为青少年终身体育发展与健康生活方式的培育提供重要支持。

[关键词]“双减”; 家庭体育; 体育教育; 青少年体育; 健康生活方式

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13629

中图分类号: G623.8

文献标识码: A

Empowering Lifelong Physical Education Development for Young People through Family Physical Education under the Background of "Double Reduction": Impact and Path

SONG Chao^{1*}, HE Jiawang²

1. School of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin, 300387, China

2. Tianjin University of Finance and Economics Pearl River College, Tianjin, 301811, China

Abstract: Against the backdrop of the "double reduction" policy, the importance of family physical education in promoting the lifelong physical development of young people has become increasingly significant. Based on this, this study uses literature review and logical analysis methods to explore the multidimensional advantages of family sports education in the development of lifelong sports for adolescents under the background of "double reduction", starting from the practical basis of empowering adolescents with lifelong sports through family sports. By analyzing the advantages of family physical education in environmental optimization and personalized education, emotional support and role modeling of role models, resource integration and interdisciplinary learning, as well as social adaptability cultivation and promotion of healthy lifestyles, this paper discusses the feasible path selection of family physical education to empower the lifelong physical development of adolescents, in order to provide important support for the lifelong physical development of adolescents and the cultivation of healthy lifestyles from the perspective of family physical education.

Keywords: "double reduction"; family sports; physical education; youth sports; healthy lifestyle

引言

为切实提升学校育人水平, 持续规范校外培训, 有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担, 2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)^[1]。在这一政策背景下, 体育教育也面临着新的要求和挑战。政策明确强调要将体育教育纳入学校教学计划, 确保学生每天有足够的体育锻炼时间。同时鼓励学校开展丰富多彩的体育活动, 培养学生的运动兴趣和健康生活方式。在“双减”政策的大背景下, 家庭体育教育在促进学生终身体育发展方面发挥着愈发重要的作用。家庭作为学生生活的重要环境, 其体育教育理念和行为方式, 会深刻影响学生的运动习惯、兴趣爱好以及健康意识的形成。加强家庭体育教育, 有助于培养学生的终身体育意识, 为他们未来的健康生活奠定基础。本研究旨在探讨“双减”政策背景下家庭体育教育对学生终身体育发展的影响,

并在此基础上寻求优化家庭体育教育的有效路径。

1 “双减”背景下家庭体育教育理念的强化与扩充

1.1 家庭环境学习理论的内涵界定与强化

家庭社会学习理论简介家庭社会学习理论是社会学习理论的一个分支, 其核心观点在于家庭环境对个体学习和发展的深远影响, 强调家庭环境对个体学习和发展的重要性。^[2]该理论认为, 家庭是一个重要的社会化机构, 通过家庭成员之间的互动和社会交往, 个体能够获得知识、技能和价值观, 并形成自己的认知、情感和行为模式。家庭成员的行为、态度和价值观, 可以通过观察学习、强化与惩罚、模型效应和自我效能发展深刻影响儿童的学习动机、行为模式以及社会适应能力^[3-4]。基于家庭社会学习理论的视角, 重点探讨家庭成员的行为、态度和价值观对儿童体育认知与参与程度的影响, 以及其在儿童健康成长中的发展路径尤为重要。相关文献支持表明, 积极的家庭

教育环境有助于儿童在体育教育中的全面发展,进而促进其终身体育意识的形成^[5]。因此,深入了解和研究家庭社会学习理论,对促进家庭教育、增强儿童在体育活动中的参与意识和长期发展具有重要意义。

1.2 “双减”背景下家庭体育教育在青少年终身体育发展中的优势扩充

在“双减”政策背景下,学校体育教育可能面临一系列挑战,例如课时的压缩、体育资源的匮乏以及教学内容的单一性等。这些困境可能会影响学生体育兴趣的培养和体育技能的提高。然而,家庭体育教育可以作为学校体育教育的重要补充,并具有以下几个方面的优势:

1.2.1 家庭环境的优化与个性化教育

家庭环境构成了儿童早期接触社会的关键场所,家庭环境的优化被视为支持儿童体育活动参与的关键因素^[2,6]。在此环境中,家庭成员的行为模式和态度对儿童的学习与成长起着至关重要的作用。在体育教育实践中,孩子通过观察家庭成员的运动表现和参与态度,获得体育技能以及相关价值观的传递。例如,家长在家庭生活中展现出积极的体育参与和积极向上的心态,可以有效激发孩子对体育活动的兴趣和热情,从而促进他们在体育锻炼中的主动参与。“知子莫若父”,家长在制定体育教育计划时,应深刻洞察孩子的年龄特征、兴趣偏好和身体能力,从而设计出符合个性化需求的体育活动方案。这种量身定制的教育策略,不仅能够精准地提升孩子参与体育活动的积极性,还能够显著提高他们体验运动乐趣的可能性^[7-8]。

1.2.2 情感支持与榜样角色建模示范

家庭作为儿童成长的核心社会环境,是儿童体育参与与发展的基石。在这一过程中,家庭成员,尤其是父母的支持与鼓励,在儿童体育活动中扮演着至关重要的角色。家庭系统的情感支持不仅能够为青少年的成长带来正面的反馈,而且有助于其自信心和积极的自我形象的塑造,这是儿童体育能力提升与团队合作意识培养的心理基础^[9]。持续的情感支持和积极反馈。通过鼓励和认可孩子的努力和进步,增强孩子的自信心和自我效能感^[10]。此外,家庭成员的主动参与,如共同参与体育活动,能够为儿童提供直接的帮助与支持,进而增强他们在体育活动中的能力以及团队合作意识,培养良好的社会适应性^[5]。角色建模理论强调,个体通过观察和模仿榜样的行为,学习并内化相应的行为模式和价值观^[6]。家庭成员,尤其是父母,作为孩子的榜样和角色模型,在体育教育中起着至关重要的作用。家长可以通过自己的行为和言传身教,传递正确的体育价值观和行为准则给孩子。家长通过自身积极参与体育活动,示范健康的生活方式。孩子通过观察家长的行为,学习积极的身体活动习惯和正确的运动态度,不仅能够在体育活动中获得技能上的提升,更能在心理和社会层面得到全面的发展,为其终身体育习惯的养成和健康生活方式的选择打下坚实的基础。

1.2.3 资源整合与跨学科学习

在现代教育环境中,家庭不仅是儿童体育参与的支持系统,还是他们获取和整合各种资源的重要渠道。特别是在“双减”政策的背景下,家庭的作用愈发重要。通过有效的资源整合,家庭能够帮助孩子接触到多样的体育活动,拓宽其体育视野和技能发展。家庭可以充分利用社区体育设施和资源,例如当地的体育馆、游泳池和公园,这些空间为孩子们提供了参与各种运动的良好场所。此外,“双减”背景下,互联网学习资源丰富,在线体育课程和应用程序的普及为家庭体育教育中多种运动方式的探索与实践提供了支持。这种丰富的体育体验不仅能提升儿童的运动技能,还能激发他们的兴趣,使他们在实践中发现自我的潜能与激情。此外,家庭教育环境还可以通过将体育活动与其他学科相结合,提升儿童的综合学习体验及相关学习技能的迁移。通过这样有效的资源整合与跨学科学习,家庭能够为孩子创造一个全方位、多层次的学习环境,不仅促进了儿童的身体素质发展,还提升了他们的认知能力和社交技巧,为他们的全面发展提供了强有力的支持。

1.2.4 社会适应性培养与健康生活方式倡导

在儿童成长的过程中,家庭不仅承担着情感支持的责任,还在社会适应性培养和健康生活方式塑造中发挥重要作用。通过有意识的引导和积极的参与,家庭教育能够为孩子的成长打下坚实的基础^[11]。尤其是在“双减”政策背景下,家庭的角色愈加凸显,家长可以通过合理安排课外活动,帮助儿童在减轻学业负担的同时,提升综合素质。在这过程中,儿童通过参与团队运动及与社区其他儿童的互动,可以在家庭的引导下发展出重要的社会技能,如团队合作能力与公平竞争意识。这些社会技能的培养不仅为儿童未来的学习与职业发展奠定了基础,更在其社会适应过程中发挥着关键作用。积极的社交互动环境有助于儿童在动态的社会情境中提升自我意识与他人意识,对儿童未来的人际关系、情感管理以及冲突解决等能力具有深远的影响。在“双减”政策的实施下,儿童将有更多时间参与课外体育活动和社交互动,这将进一步增强其社会适应性。家庭体育教育也可以致力于健康的生活方式,包括均衡的饮食习惯与规律的身体活动的引导与塑造。在“双减”政策的背景下,充足的接触时间,使得家长可以更好地关注儿童的身体健康,促进其全面发展。这种家庭亲子运动的共同行为不仅能够促进亲子关系的深化,还可以潜移默化地培养儿童对健康生活方式的认知与实践。

2 家庭体育环境视角下青少年终身体育发展路径选择

2.1 持续强化“健康第一”理念,提升家庭体育促进健康生活习惯养成的实践能力

为了在家庭体育环境中深入贯彻“健康第一”的理念,需通过系统性的健康教育弘扬健康生活方式。首先,健康

教育计划可有效应用于深化家庭成员对体育锻炼在健康维护中的核心地位的认知中。致力于提升每位成员对运动重要性的认知,使其深入理解体育锻炼不仅能增强身体素质,还能改善心理健康、促进家庭和谐。此外,鼓励家庭成员设定个人健康目标,并通过共同的锻炼计划实现这些目标,通过系统性地提升健康认知、培养良好习惯,并兼顾身心双重发展,家庭体育环境必将焕发勃勃生机,为家庭成员的健康发展注入源源动力。

2.2 数字化技术赋能,深耕家庭体育教育内容与形式拓展

数字化技术的迅猛发展和广泛应用,深刻影响和重塑了家庭体育的模式、内容和体验,为家庭体育活动提供了前所未有的机遇和可能性。数字化技术与家庭体育的深度融合,不仅能够突破传统家庭体育活动在空间、时间、资源等方面的局限性,还能够显著提升家庭体育活动的便捷性、互动性、个性化和科学性,为家庭成员营造更加丰富多元、沉浸有趣的体育健身体验。在数字化时代,家庭成员可以充分利用在线健身平台 and 应用程序,根据自身的时间安排、运动爱好和健康状况,灵活选择和参与形式多样的线上健身课程和训练计划,突破了传统家庭体育活动受场地、器材、指导等条件限制的瓶颈。同时,智能可穿戴设备和运动装备的普及,使得家庭成员能够实时监测和分析个人的运动数据和健康指标,并基于数据分析获得科学的运动指导和反馈,从而提高运动效果,培养规律运动习惯。数字化技术还能够通过虚拟现实、增强现实等沉浸式交互技术,为家庭成员营造身临其境的运动场景和对抗体验,激发运动兴趣和参与热情。此外,数字化技术在促进家庭成员体育互动和健康教育方面发挥着日益重要的作用。家庭成员可以通过在线体育社区和社交平台,分享和交流运动心得、健康知识,组织和参与线上体育挑战赛和家庭运动会等互动活动,增进情感交流和家庭凝聚力。借助在线健康教育平台和应用,青少年能够系统学习科学的运动知识和运动理念,并获得个性化的健康指导和行为干预,而这一过程中父母角色的缺位也被有效弥补。同时,数字化技术赋能家长和教育工作者,通过智能化的数据分析和反馈,更加精准、全面地掌握青少年的身心健康发展状况,从而因材施教,开展针对性的体育教育实践。数字化技术与家庭体育的融合发展,正在开创家庭体育的崭新局面,成为助推家庭体育发展的创新路径和强大动力。通过数字化技术赋能,家庭体育的内涵不断拓展,功能日益多元,参与更加便捷,体验更加丰富,效果更加显著,使家庭体育实现从单一到综合、从静态到互动、从粗放到精准、从体验到赋能的全方位跃升成为可能。

2.3 多方协同的支持体系与平台建设,优化家庭体育教育的环境和实施策略

为了优化家庭体育教育的环境和实施策略,应建立多

方协同的支持体系。

政府需加大对社区体育设施的投资,并将家庭体育教育纳入学校课程,鼓励学生与家庭合作参与健康活动。社区组织和企业可联合开展家庭体育活动,提供资源和专业指导,激励家庭成员积极参与。此外,建立信息共享平台,汇集家庭体育活动的信息和经验,促进家庭之间的互动与交流。同时,家庭内部也应强化支持机制,通过共同制定运动目标和计划,以及鼓励开放沟通,增强家庭凝聚力。通过这些努力,家庭能够获得更丰富、便利的锻炼条件,促进健康生活方式的形成,从而有利于青少年的身心健康和家庭的和谐发展。

3 结语

在“双减”政策背景下,家庭体育教育对青少年体育发展的影响及其优化路径探索,揭示了家庭教育在塑造青少年健康习惯和生活方式中的核心作用。本研究强调,家庭体育教育应超越传统模式,通过个性化的体育活动计划、数字化技术的创新应用,以及构建多方协同的社会支持体系,实现对青少年体育兴趣、技能和价值观的全面培养。展望未来,家庭体育教育的发展需着眼于培养学生的终身体育意识,探索跨学科融合的新模式,建设积极的家庭体育文化,并伴随着政策与实践的持续跟进,以适应教育改革的深入发展和青少年成长需求的不断演变。通过应用型路径整合,家庭体育教育能够在“双减”政策背景下发挥出最大的潜力,为孩子提供一个全面、多元和支持性的体育学习环境。在提高青少年的体育参与与技能发展的同时,还能够促进其身心健康和社会适应能力的发展,为其终身体育参与和健康生活方式的选择提供有力支撑。

基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金,家庭环境视角下父母体育行为对青少年学生运动参与影响研究(编号:20YJC8900204)。

[参考文献]

- [1]教育部. "中共中央办公厅,国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》." [EB/OL]. (2021-7-24) [2021-11-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html.
- [2]Bandura, Albert. Social learning theory[M]. NJ:Englewood Cliffs, 1977.
- [3]杨彩霞. 班图拉的社会学习理论对儿童社会行为教育的启示[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2001(02): 142-144.
- [4]戴圣婷, 颜景飞. 健康促进学校视域下青少年参与身体活动的心理和行为健康效益及生活质量的系统综述[J]. 中国康复理论与实践, 2023, 29(10): 1125-1134.
- [5]Tucker P, Van Zandvoort M M, Burke S M, et al. The influence of parents and the home environment on preschoolers' physical activity behaviours: a

qualitative investigation of childcare providers' perspectives[J]. BMC public health, 2011(11):1-7.

[6]Burke S,Sharp L A,Woods D,et al.Enhancing parental support through parent-education programs in youth sport: A systematic review[J].International Review of Sport and Exercise Psychology, 2024,17(1):208-235.

[7]Jago R,Davison K K,Brockman R,et al.Parenting styles,parenting practices,and physical activity in 10-to 11-year olds[J].Preventive medicine, 2011,52(1):44-47.

[8]Ntoumanis N,Ng J Y Y,Prestwich A,et al.A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation,health behavior,physical,and psychological health[J].Health psychology review, 2021,15(2):214-244.

[9]彭顺,牛更枫,汪夏,等.父母自主支持对青少年积极情绪适应的影响:基本心理需要满足的中介与调节作用模型[J].心理发展与教育, 2021,37(2):240-248.

[10]Masiran R,Ibrahim N,Awang H,et al.The positive and negative aspects of parentification:An integrated review[J].Children and Youth Services Review, 2023(144):106709.

[11]Su D L Y,Tang T C W,Chung J S K,et al.Parental influence on child and adolescent physical activity level:a meta-analysis[J].International journal of environmental research and public health, 2022,19(24):16861.

作者简介:宋超(1985—),女,汉族,山西临汾人,博士,副教授,天津师范大学体育科学学院,主要研究方向为青少年运动健康促进;何嘉旺(1996—),男,汉族,河北省唐山人,硕士,助教,天津财经大学珠江学院,主要研究方向为体育教学与训练。

《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 程孟良 李瑞瑞

主 编：韩春远

副 主 编：董德龙 杜熙茹 魏际英 汪作朋 杨 成 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4期 总第008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)