

体能科学

总第

009

期

2024 年第 5 期

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE



广东恒春体能科学研究院主办

ISSN:2810-9066(online) 2810-9058 (print) CNKI收录

体 能 科 学

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

2024年·第4卷·第5期（总第9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：10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

- “立德树人”理念下校园足球的德育价值实现途径研究——以深圳市南山外国语学校为例... 周舒舒 徐 辉 1
- 田径教练员的领导行为类型对大学生成就目标倾向的影响..... 杨 峰 Kyung Hwan Choi 臧倩茹 5
- 任务驱动模式下大学生课外锻炼“内驱力”激发研究..... 夏 晟 黄 敏 10
- “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发与与实践..... 陈 丽 周 明 庄 立 14
- 高校课后体育作业实施意义、现状及发展对策研究.... 亢秋涵 20
- 基于混合式教学模式普通高校乒乓球课实践研究..... 聂子琛 朱宝峰 李 妍 刘宏辉 李兴汉 24
- 高校瑜伽选项课的开展现状与优化策略——以湖南工业大学为例..... 周松贤 28
- 中华民族共同体意识融入学校体育教学的内容构建与实践路径. 姜泽荣 叶燎昆 杨紫彤 杨金美 肖 丽 32

群众体育

- 方块踏步运动对老年人效益的研究进展..... 王文帅 曹芝熏 38

竞技体育

- 中国三人男篮巴黎奥运会备战赛前体能训练周期安排与效果分析..... 安 佳 刘志彬 韩 亮 42
- 乒乓球项目中最佳竞技状态的探讨与运用.... 张治华 48
- 循环训练法对男子空手道组手运动员无氧耐力训练效果的实验研究..... 钱 涛 武传钟 汪润涵 52
- 排球运动员专项体能特征及训练效果的影响因素研究.. 陈怡杉 韩春远 周 锐 56

军警体育

- 军队院校“三爱”“五讲”思政教育融入军事体育课程的教学探索..... 张建峰 魏际英 60
- 军校学员引体向上的问题分析及训练方法研究..... 文 萍 刘 莉 64
- 消防救援人员体能现状、困境及优化策略研究..... 何怀盛 67

- 院校军事体能技能一体化训练现状与发展趋势..... 叶 伟 孙德宇 梁 宇 70

幼儿体育

- 婴幼儿运动协调训练的意义与训练方法..... 韩 亮 安 佳 73

冰雪体育

- 供给侧视域下大众滑雪运动开展的对策研究..... 黄祥毅 李 邑 王智明 76

运动康复

- 运动疗法在脊柱功能障碍中的应用与效果..... 谷 莹 宋 超 80

基础理论

- 背越式跳高起跳过程支撑关节角度变化特征的动力学观测..... 陈先彪 董奕风 85
- 运动员亲社会与反社会行为的归因研究及启示..... 刘 留 91

运营管理

- 数字赋能共筑线上体育盛事——探索协同治理新机制研究..... 张艺茹 廖 萍 吴小玲 97
- 我国青少年足球俱乐部与“家-校-社”协同发展研究.. 黄 凤 和锡健 101
- 经济发展新格局背景下粤港澳大湾区体育产业一体化发展..... 郭 琴 106
- 长沙市岳麓区网球俱乐部发展现状及对策研究..... 戴 进 何艳群 113
- 体医融合背景下——中医药与体育健康产业的融合与创新发展..... 陈 鹏 邵玉萍 任小芳 117

前沿动态

- 家庭、学校与社会：青少年体育电子竞技保护体系的构建..... 孟 焕 胡秉娇 王成君 王静欣 黄春艳 122
- 体育中实施社会情感学习的机制、挑战与应对策略.... 李伟东 127
- 近 20 年我国电子竞技理论研究综述..... 郭 琴 132
- 中国式体育现代化的内涵特征与路径指向..... 曲鲁平 李 慧 胡泽琛 王晨硕 138

“立德树人”理念下校园足球的德育价值实现途径研究

——以深圳市南山外国语学校为例

周舒舒 徐辉

深圳市南山外国语学校（集团）文华学校，广东 深圳 518057

[摘要]新时代的校园足球是落实“立德树人”根本任务的育人工程，对培养青少年爱国精神、团结协作精神以及顽强拼搏的意志品质等目标具有重要的意义。深圳市南山外国语学校经过14年校园足球的开展，已经成为全国校园足球特色学校，屡次获得嘉奖。该研究运用文献资料法、案例分析法、访谈法、逻辑分析法，通过对该校足球教师、校园足球文化、班级联赛、德育评价体系等方面进行研究分析，总结出该校在校园足球的德育价值实现途径中的优势经验，为推动和促进深圳市校园足球落实立德树人的根本任务提供可借鉴的实践经验，为我国校园足球的发展及高素质人才的培养提供一定的理论指导。

[关键词]校园足球；立德树人；德育

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14009

中图分类号: G843

文献标识码: A

Research on the Realization of the Moral Education Value of Campus Football under the Concept of "Cultivating Virtue and Nurturing People" —Taking Shenzhen Nanshan Foreign Language School as an Example

ZHOU Shushu, XU Hui

Shenzhen Nanshan Foreign Language School (Group) Wenhua School, Shenzhen, Guangdong, 518057, China

Abstract: Campus football in the new era is an educational project that implements the fundamental task of "cultivating virtue and nurturing people", and has important significance in cultivating the patriotic spirit, unity and cooperation spirit, and tenacious fighting spirit of young people. After 14 years of campus football development, Shenzhen Nanshan Foreign Language School has become a national characteristic school for campus football and has received numerous awards. This study uses literature review, case analysis, interview, and logical analysis methods to analyze the school's football teachers, campus football culture, class leagues, and moral education evaluation system. It summarizes the school's advantages and experiences in realizing the moral education value of campus football, providing practical experience for promoting and facilitating the implementation of the fundamental task of moral education and talent cultivation in Shenzhen's campus football, and providing theoretical guidance for the development of campus football and the cultivation of high-quality talents in China.

Keywords: campus football; cultivating virtue and nurturing people; moral education

引言

2020年9月，教育部等7个部门发布的通知中着重提出，校园足球是落实立德树人根本任务的育人工程，对培养青少年爱国主义、集体主义精神等目标具有重要的意义^[1]。随着校园足球的地位和作用越来越突出，“如何发挥足球的德育价值”成为当前校园足球聚焦的重点。因此，充分挖掘“立德树人”理念下校园足球的德育价值，分析如何将德育融入到校园足球的各个环节，就成为了一项重要的育人课题。

本研究在已有的实践经验基础上，通过对深圳市南山外国语学校足球教师、校园足球文化、班级联赛、德育评价体系等方面进行研究分析，总结出该校在校园足球的德育价值实现途径中的优势经验，为推动和促进深圳市校园足球落实立德树人的根本任务提供可借鉴的实践经验，为我国校园足球的可持续发展和高素质人才的全面培养提供一定的理论指导。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以深圳市南山外国语学校校园足球的德育价值实现途径为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网等数据库查阅有关校园足球的论文，并通过该校收集开展校园足球的相关文件资料，为本研究提供理论依据。

1.2.2 案例分析法

对该校校园足球的德育价值实现途径进行案例分析，深入了解其模式。

1.2.3 访谈法

对深圳大学体育教育教授1名、运动训练教授1名、足球专业教授1名进行面对面访谈，对南山外国语学校的

领导、教师、学生及学生家长进行访谈，了解他们对该校足球德育价值的看法及建议。

1.2.4 逻辑分析法

文章在广泛大量查阅有关足球德育价值相关资料的前提下，通过概念、推理、判断等形式对资料事实进行分析、归纳、概括。

2 结果与分析

2.1 在“立德树人”理念指引下校园足球的德育价值

“立德树人”指的是培养有道德、高素质、全面发展的人才，是当今社会对人才需求的标准^[2]。“立德树人”是教育的根本任务，坚持把德育摆在第一位，把青少年培养成新时代具有高尚道德品质的人才。

在我国的教育体系中，足球一直以来都是必设的体育课程，足球教学的重要性不言而喻。足球运动不仅能提高学生身体素质、技术水平，而且十分有利于学生竞技水平和团队意识的培养，因此，足球教学已成为学校德育教育的重要组成部分^[3]。在“立德树人”的理念指引下进行足球教学，不仅需要重视学生的技术技能培养，更应该把足球教学看作培养有理想有信念、有责任有担当、有道德有文化和健全人格的新时代人才的重要手段和有效途径，达到全面育人的教育教学目标。

2.2 在“立德树人”理念指引下校园足球的德育价值实现途径

南山外国语学校一直坚持育人为本、德育先行的理念，为师生全面提供了组织保障、制度支持和考核激励，将思想道德教育深入渗透到校园足球的每一个环节和人才培养的全过程。该校秉持“精致育人”的办学思想，在“像树一样成长”的办学理念指引下，以“厚德、博学、笃行、健美”为校训，促进教师和学生共同超越，推动学校和谐发展。该校立足“素质教育”，着眼“阳光体育”，突出“快乐足球”，校园足球氛围浓厚，足球活动如火如荼，屡次获得嘉奖，得到社会各界的好评，进一步推动了学校体育工作的顺利开展，并且增进了学生的身心健康，促进了学生德、智、体全面发展。

2.2.1 提高足球教师的德育意识与能力，注重言传身教

新时代的足球教师作为校园足球发挥德育价值的主导群体，应当主动挑起德育工作的重担，加强自身的德育意识与教育教学能力，帮助青少年形成健康、积极向上的道德品质。

南山外国语学校的足球教师每学期除了要参加足球专业培训以外，还要参加体育课程思政建设培训，不断提高技术技能水平以及思想政治觉悟。足球教师还要时刻注意言传身教，给学生树立一个良好的形象，成为学生的榜样。

该校为了提高足球教师的德育意识与教育教学能力，每学期会多次组织足球教师与思想政治教师共同开展教学研讨会。教学研讨会根据两个不同学科的学科标准和教学大纲，共同挖掘出校园足球中的德育价值与思想政治教

育的共同之处，探讨如何将德育内容有机地融入到足球教学与训练中，充分发挥校园足球的德育功能。

2.2.2 坚持体教结合、体德共建的发展路径

在“立德树人”理念的背景下，我国足球要有长远的发展必须要回归校园，以教育为基础，先成人再成才，全面培养有道德有文化的新时代足球人才。

南山外国语学校充分利用校园足球来推进素质教育，积极探索创新校园足球的教学模式，根据学生的实际情况编排校本课程。该校密切关注学生的文化课学习和思想道德品质，秉持体教结合、体德共建的可持续发展路径，在足球教学训练中深入挖掘德育的功能与价值，实现德育与体育的互利双赢。

该校足球教师会根据具体教学内容精心设计每一个教学环节，例如围绕优秀足球运动员的奋斗历程等相关案例来设计教学内容，鼓励学生向榜样学习。在教学和训练的方法及手段上，该校足球教师积极更新观念、主动学习创新，课堂中引用思想政治教育的教学方法，例如“价值澄清”的教学方法，制造道德困境让球员面临多种道德选择难题，阐明各种道德行为背后价值观的异同，让学生选择合乎需要的道德行为^[4]，使学生学会明辨是非，提升道德认知能力。

2.2.3 充分发挥校园足球文化优势，营造良好的德育环境

校园足球文化是培养青少年法律意识、道德素养、意志品质的重要载体^[5]。校园足球要积极营造良好的德育环境与氛围，使校园足球文化与社会道德规范协调一致，对青少年的道德行为产生潜移默化的影响。表 1 是南山外国语学校年度体现德育价值的校园足球活动。

表 1 南山外国语学校年度体现德育价值的校园足球活动

校园足球活动名称	校园足球活动内容
校园足球教学与训练	足球校本课程
	足球社团
	冬令营、夏令营
校园足球竞赛	班级足球联赛
	各项青少年比赛
校园足球课外活动	学雷锋献爱心活动
	亲子足球联欢
	校园足球手拉手活动
	国庆足球嘉年华活动
校园足球文化活动	感恩节足球狂欢活动
	足球专题知识讲座与竞赛
	“我与足球的故事”演讲比赛
	“我与足球的故事”征文、绘画比赛
	“足球的魅力”摄影比赛及展览
	足球节黑板报和手抄报评比
	校园足球知识展板宣传
校园足球表彰大会	

2.2.3.1 开展体现德育价值的校园足球活动

南山外国语学校积极营造良好的校园足球文化氛围，定期或不定期地举办各种形式的活动，如学雷锋献爱心活动、亲子足球联欢以及各种足球演讲、征文、摄影比赛等等，最大程度地向学生传播足球的精神文化内涵，弘扬健康向上的价值观，促使学生在足球运动精神中受到良好的文化熏陶，并将这种精神转化为自身的文化道德修养。

2.2.3.2 充分运用各种方式及途径宣传足球精神与文化

该校十分重视校园足球文化的普及和宣传，校园中处处都有足球相关的元素，每个班级都有精心设计的足球队徽和奋发向上的口号。在学校的走廊、宣传橱窗、足球荣誉室的墙壁上，贴着大量有关足球运动的海报图片等，为学生们创设了一个积极向上的足球文化氛围。

该校还通过先进的传媒手段，充分利用新闻媒体、校园足球官网、公众号、短视频平台、官方微博等形式，宣传足球精神和文化，渗透思想政治教育，让更多的人了解、喜爱足球，积极参与足球运动，并且使健康向上的道德观念深入人心，陶冶人们的心灵。

2.2.4 开展校园足球班级联赛

校园足球比赛不仅是竞争、争输赢的场所，也是学生们借此表现自我、互相肯定的有效平台。通过足球比赛，可以将规则意识和拼搏精神有机地融合起来，在比赛中展现出足球运动中的绅士风度、友爱之情和公平竞争意识，真正地实现道德的外显和规则的内化。

南山外国语学校的校园足球联赛充分利用集团化办学的优势，首创幼儿园、小学、初中、高中“班级足球四级联赛”制度。该校每个班都有组建各自的足球队，没有参赛的学生则分工合作制作球队标语、设计宣传板报、喊口号或者跳啦啦操、做好后勤保障，每个学生各尽所长，共同为足球赛出力作贡献，做到了“人人有参与，班班有球队，年年有比赛”。

该校的校园足球比赛成为一个充分展现班级、年级、学校凝聚力的有力舞台。足球比赛将足球队员、场外同学、教师和家长凝聚起来，营造了团结、和谐、积极向上的班级文化，并且对于建立师生、亲子之间良好关系大有裨益。

2.2.5 完善德育评价体系，将德育纳入足球课程考核内容

要想提高足球的德育效果和质量，就要构建完善的评价体系，将德育纳入足球课程考核内容中去。

南山外国语学校足球教师在课程考核时，结合教学训练及学生的实际情况构建了完整的德育评价体系，通过观察学生平时在课堂的道德表现来进行评价，教师、同学和个人共同参与，最终根据一定比例折算为总成绩。通过这种形式可以有效地激发学生践行德育的意识。表2是南山外国语学校足球课程品德素养评价表。

表2 南山外国语学校足球课程品德素养评价表

评价内容	评价要点	个人评价	同学评价	教师评价
学习态度	积极参与运动和交流，好学上进			
刻苦程度	坚持刻苦练习，不怕苦怕累			
遵纪守法	严格遵守课堂规则、比赛规则、校纪校规			
团结合作	善于与他人合作，团结同学，虚心听取他人意见			
集体荣誉感	热爱国家、学校、集体，努力为国、为校、为集体争光			
自信与自强	大胆提问，大胆尝试，相信自己，勇于挑战自我，自强不息			
善良与诚信	善良、友爱，乐于助人，诚实守信，不说谎、不作假			
谦让与关爱	谦让、关爱他人，包容、理解他人，尊重他人			
勇敢与坚强	不怕困难，勇敢面对，坚持到底，有顽强的毅力			
责任与担当	有责任感，有担当，努力做好应该做的事情			
学会自律	能够自我约束、自我管理、自我控制			
懂得感恩	不斤斤计较、不一味索取，学会感恩，知恩图报			
胜不骄、败不馁	胜不骄、败不馁，戒骄戒躁，再接再厉			
生活态度	热爱生活，积极乐观，有良好的心态，做最好的自己			
爱护环境、公物	保护环境、爱护公物			
文明与卫生	讲文明、懂礼貌、有教养，言谈大方，仪表端庄，讲究卫生			
注：评价等级为A、B、C、D，代表优秀、良好、合格、不合格。				总评：

除了品德素养评价表，引导学生在课后进行自我总结也是评估学生的学习态度、思想意识和行为的有效途径之一，帮助他们进行自我反思，巩固所学的足球知识与技能，培养良好的思想道德和顽强的意志品质。并且足球教师还会适当挑选几名学生的心得体会与其他同学交流分享，有助于加强足球课堂中德育的渗透。

2.2.6 建立“家校合作”协同管理机制

家校合作是提升校园足球育人功能的外部保障，充分的家长参与对学生的心理健康和社会性发展具有积极的促进作用^[6]。加强建立家校合作协同管理机制，能够促进双方的良性、有效互动，凝聚起“立德树人”的强大发展合力。

南山外国语学校建立了“家校合作”协同管理的模式，共同协作促进学生的提高，将足球育人课堂从学校延伸到家庭生活中。该校积极拓展家校合作平台，向家长普及足

球育人的教育理念,并且鼓励家长积极参与到学校教育政策的制定与实施中来,促进足球育人工作的有效开展。学校利用家委会、微信群、QQ群、校刊、家校互访等多种形式,构建家校顺畅交流的平台。依托这些平台,学校会定期推送校园足球开展状况,让家长及时看到孩子在校的每一点收获与成就,向家长传递足球运动对促进学生健康全面发展的正能量,进一步支持孩子参与足球运动。

2.2.7 去除功利化的普及和发展

校园足球要充分发挥其德育价值,就必须重视普及和提高的问题,避免被功利和效益绑架,更不能以升学为目的扭曲校园足球的发展本意^[7]。这样就会违背校园足球的发展宗旨与目标,无法推动中国足球的可持续发展。

南山外国语学校校园足球为实现学生体质和道德全面提高的目标,充分尊重青少年身体素质的发展与道德文化教育的规律,广泛普及和深入校园足球运动,避免出现揠苗助长的反效应,为每个学生创建一个强化体质、发展个性、提升道德品质、培养兴趣爱好的优秀平台。同时,对有天赋的学生重点关注、加强培养,建立完善的后备人才输送体系,为中国足球的未来贡献力量。

3 结论

新时代,校园足球在“立德树人”育人理念的指引下,应该遵照以人为本的教育原则,将“德育”内容有效地融入校园足球各个环节,通过提高足球教师的德育意识与能力、坚持体教结合、体德共建的发展路径、创设良好的校园足球德育环境、通过班级足球联赛进行德育、完善德育评价体系、建立“家校合作”的协同管理机制、去除功利化的普及和发展,来有效提高青少年的思想道德修养,造就青少年敢于拼搏、自强不息的优秀品质,培养他们的集体主义观念和爱国主义精神,使他们成为具有健康体格和

健全人格的高素质人才,全面实现校园足球“立德树人”的根本目标。

[参考文献]

[1]教育部等七部门关于印发《全国青少年校园足球八大体系建设行动计划》的通知[EB/OL].(2020-09-11)[2024-09-25].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202009/t20200925_490727.html.

[2]刘娜,杨士泰.立德树人理念的历史渊源与内涵[J].教育评论,2014(5):141-143.

[3]刘凯,隋晓航.课程思政背景下大学生社会体育实践方法与途径-以南阳理工学院为例[J].体育世界学术版,2019(1):78-79.

[4]兰章宣.价值澄清:师生德育互动的问题解决智慧[J].教育理论与实践,2017,37(35):19-21.

[5]曹大伟,曹连众.我国校园足球文化建设的本然要求、实然困境和应然举措[J].沈阳体育学院学报,2020,39(1):118-124.

[6]邓林园,许睿,赵鑫钰,等.中国高中阶段家校合作的现状以及与高中生发展的关系[J].教育学报,2016,12(6):78-86.

[7]贾珍荣.全国青少年校园足球发展思考[J].体育文化导刊,2010(12):57-59.

作者简介:周舒舒(1985—),女,汉族,江苏南通人,北京体育大学硕士研究生,深圳市南山外国语学校(集团)文华学校,一级教师,研究方向:体育教学与训练;徐辉(1983—),男,汉族,江西景德镇人,江西师范大学本科学士学位,深圳市南山外国语学校(集团)文华学校,一级教师,研究方向:体育教学与训练。

田径教练员的领导行为类型对大学生成就目标倾向的影响

杨峰¹ Kyung Hwan Choi^{1*} 臧倩茹²

1. 韩国东新大学体育系, 韩国 全罗南道 58245

2. 青岛超银中学, 山东 青岛 266000

[摘要] 为探究在运动训练情况下田径教练员的领导行为对大学生的成就目标倾向的影响。调查对象是中国黑龙江省地区的大学生进行问卷调查。资料的分析方法利用 SPSS 25.0 程序进行了频率分析、差异性分析、相关性分析、多元回归分析。

[关键词] 田径教练员; 领导行为类型; 成就目标倾向

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14005

中图分类号: G446

文献标识码: A

The Influence of Leadership Behavior Types of Track and Field Coaches on the Achievement Goal Orientation of College Students

YANG Feng¹, Kyung Hwan Choi^{1*}, ZANG Qianru²

1. Department of Physical Education, Dongshin University, Jeollanam-do, 58245, Korea

2. Qingdao Chaoyin Middle School, Qingdao, Shandong, 266000, China

Abstract: In order to explore the influence of leadership behavior of track and field coaches on the achievement goal orientation of college students during sports training. The survey was conducted among college students in Heilongjiang Province, China. The analysis methods of the data were carried out using SPSS 25.0 program for frequency analysis, difference analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis.

Keywords: athletics coach; leadership behavior types; achievement goal tendency

田径自古以来就是作为保护个人, 为了生存免受猛兽伤害的本能和重要基础运动。作为运动项目, 也是近代奥运会第一届开始的正式项目之一, 其历史最悠久。走、跑、跳、投成为所有比赛的基本运动, 普通人也最容易接触到, 是不受场地限制的运动项目, 不需要特别技术就能享受的运动之一。从田径的特性来看, 是个人运动同时也是集体运动, 因此是世界上体育界广泛关注的领域^[1]。近年来, 随着中国田径的快速发展, 崭露头角的选手出现了很多, 取得成绩优秀的选手中有一部分是在国内各地大学的大学生选手。对于经历从青少年时期过渡到成年时期的大学生来说, 通过社会和心理适应的过程, 经历挫折和失败、成就感和成功是成为健康社会成员的过程是重要的^[2]。因此, 大学生有必要通过运动调节身体和精神健康。

田径是大学生喜欢的运动项目, 需要教练员的指导。根据这一趋势, 为了不断发展大众化的, 教练员的领导占相当大的比重。大学生的体力、脑力带来个人竞技能力的提高是显而易见的, 尤其是教练员的领导行为如何应用于大学生身上, 将对竞技能力的提高产生重大影响^[3]。领导力是指一种复杂的关系, 不仅包括教练员本人, 还包括他施加影响的情境以及教练员指挥下的成员。Chelladurai & Saleh (1978) 开发了多维领导力模型, 为各种体育环境中的领导力研究奠定了基础。该模型指出, 教练员的实际行为越接近运动员的偏好行为和情况下所需的行为, 团

队的表现就越好, 运动员的成就目标取向就越高^[4]。运动员对教练员和每种领导行为类型的看法对团队的成就目标倾向和自我实现具有重大影响。此外, 根据体育教练员的领导类型, 所要实现的目标也会得到不同的结果。

成就目标倾向通常表明个人在成就情况下评估失败和成功标准以及判断自己的能力时需要考虑的重要标准之间的差异。教练员领导类型和成就目标倾向与许多运动员的运动表现有着深厚的关系^[5]。因此, 为了在体育比赛中最大限度地发挥运动员的潜力并产生更积极的成绩, 需要教练员来诱导大学生达到理想的成就目标倾向^[6]。具有卓越领导能力的教练员都具有尊重、权威、主导、坚韧、成就动机、独立、活力和激情等共同因素^[7]。教练员引导型帮助大学生作为个人成长, 并通过帮助团队实现其成就目标倾向来最大化成就目标倾向的有效性, 因此教练员引导型是帮助大学生做出良好职业决策的一个非常重要的因素^[8]。考虑教练员的领导类型对提高田径运动员成就目标倾向, 本研究考察大学生的成就目标倾向进行了探索。

1 研究目的和研究假设

1.1 研究目的

本研是大学生田径教练员的领导类型对大学生的目标倾向的影响调查分析, 通过实证分析教练员的领导类型对大学生成就目标倾向的影响, 其目的是为田径教练员提供教学所需的基础资料。

1.2 研究假设 (图 1)

H1 根据人口特征会对教练员的领导行为类型会有显著差异。

H2 根据人口特征会对成就目标倾向会存在显著差异。

H3 田径教练员的领导行为会对大学生成就目标倾向有显著。

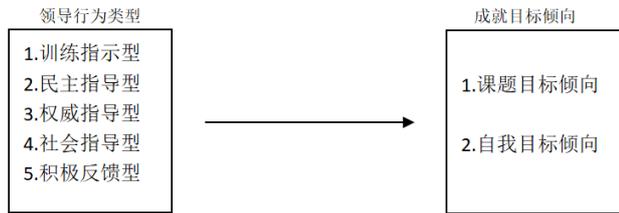


图 1 教练员领导行为类型对成就目标倾向假设模型

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究旨在查明大学田径教练员领导类型对田径运动员的成就目标倾向影响,对黑龙江省地区 400 名田径运动员进行了问卷调查。抽样方法为非概率抽样方法之一的立意抽样。使用自我评估方法的调查问卷。

2.2 研究方法

2.2.1 问卷调查法

本研究中使用的教练员领导行为类型问卷是 Chelladurai 和使用由 Saleh (1978) 开发并由 Byeong-Hyun Kim (1990) 翻译的体育领袖行为测试问卷 (体育领导力量表: LSS)。分别由四个维度训练指示型、民主指导型、权威指导型、社会指导型、积极反馈型测量问题由 5 点李克特量表组成。

本研究中使用的成就目标倾向问题是 Duda 和 Nicholls (1992) 开发和使用的课题目标倾向和自我目标倾向 (TEOSQ)。分别由两个维度课题目标倾向、自我目标倾向测量问题由 5 点李克特量表组成。

本研究中采用结构化问卷为工具,调查教练员领导行为类型对成就目标倾向的影响,共 56 个问题,其中一般人口特性问题 3 个,教练员领导行为类型 40 个问题,成就目标倾向 13 个问题。为了验证教练员领导行为类型对成就目标倾向影响,问卷采用自我评估的方法进行测量。对于每个因素使用 5 点李克特量表从 1 到 5 打分,并且全部分为 5 个级别。

2.2.2 数理统计法

本研究仅将收集的资料的有效样本进行编码工作后,利用统计程序 SPSS25.0 对问卷量表获得的数据进行整理分析,根据分析目的进行了计算处理。为了分析资料,使用了以下分析方法。

第一,为了了解调查对象的一般特征,进行了频率分析。

第二,根据人口统计学特性和领导类型的成就目标倾向,进行了差异验证的 t-test 和单因素方差,通过事后验证 Scheffe 验证,了解了出现显著差异的因素。

第三,为了了解各变量之间的关系程度,进行了相关性分析和领导类型对成就目标倾向进行了多元回归分析。

表 1 问卷的构成

变量名称	维度名称	问题数量
一般人口特性	性别 (1) 学年 (1) 运动年限 (1)	3
领导行为类型	训练指示型 (13) 民主指导型 (9) 权威指导型 (5) 社会指导型 (8) 积极反馈型 (5)	40
成就目标倾向	课题目标倾向 (8) 自我目标倾向 (5)	13

3 结果与分析

3.1 田径教练员的领导行为类型对大学生的成就目标倾向差异分析

3.1.1 不同人口统计学特征大学生领导行为类型的差异性分析

(1) 性别对领导行为类型的差异分析

为了检验不同性别领导行为类型差异,进行了独立样本 T-检验,结果如表 2 所示。

表 2 不同性别对领导类型的差异分析

	男 (N=175)	女 (N=225)	T	P
训练指示型	3.78±1.06	3.67±1.05	1.09	.278
民主指导型	3.80±.79	3.59±.85	2.63	.009
权威指导型	3.76±.78	3.60±.84	1.88	.061
社会指导型	3.83±.74	3.56±.89	3.39	.001
积极反馈型	3.81±.84	3.62±.96	2.06	.040

*p<.05, **p<.01

为了分析不同性别大学生对领导力类型的差异,进行了独立样本 t 检验。分析结果显示,民主指导型 (t=2.629, p<.01)、积极反馈型 (t=2.060, p<.05)、社会指导型 (t=3.390, p<.01) 男性比女性在统计上有显著的高分分布。训练指示型 (t=1.087, p>.05) 和权威指导型 (t=1.877, p>.05) 的因素得分在性别之间没有显著差异。

(2) 性别对成就目标倾向的差异分析

为了检验不同性别对成就目标倾向,进行了独立样本 T-检验,结果如表 3 所示。

表 3 不同性别对成就目标倾向的差异分析

	男 (N=175)	女 (N=225)	T	P
课题目标倾向	3.89±.75	3.59±.95	3.58	.000
自我目标倾向	3.73±.74	3.57±.81	2.09	.038

*p<.05, **p<.01

为了分析不同性别大学生成就目标倾向的差异,进行了独立样本 t-检验。分析结果显示,课题目标倾向

($t=3.576, p<.001$)、自我目标倾向($t=2.085, p<.05$)在统计上男生显著高于女生。

(3) 学年对领导行为类型的差异分析

为了检验不同学年对领导行为类型差异,进行了单因素方差分析,结果如表4所示。

如表4所示不同年级领导行为类型的差异在训练指示型($F=3.109, p<.05$)中,大三学生群体在统计上显著高于大一学生群体。在民主指导型($F=4.235, p<.01$)中,大三年级学生在统计学意义上显著高于大二年级学生。在权威指导型($F=6.141, p<.001$)中,大四年级学生在统计学意义上显著高于大一年级学生。大三学生和大四学生显著高于大二学生。在社会指导型($F=3.996, p<.01$)中,大四年级学生在统计学意义上显著高于大一年级学生。在积极反馈型($F=5.477, p<.01$)中,大三年级学生和大四年级学生在统计学意义上显著高于大一年级学生。

(4) 学年对成就目标倾向的差异分析

为了检验不同学年对大学生成就目标倾向差异,进行了单因素方差分析,结果如表5所示。

如表5所示,不同年级大学生成就目标倾向的差异在课题目标倾向($F=5.885, p<.01$)中,大四年级学生中统计学意义上显著高于大一和大二年级学生。自我目标倾向($F=5.568, p<.01$),大四年级学生中统计学意义上显著高于大一和大二年级学生。

(5) 运动年限对领导行为类型的差异分析

为了检验不同运动年限对领导行为类型差异,进行了单因素方差分析,结果如表6所示。

如表6所示,运动年限在领导行为类型中训练指示型($F=3.257, p<.05$)、统计学分析没有显著差异。在民主指导型($F=3.257, p<.05$)、权威指导型($F=3.721, p<.05$)中5年以上在统计学意义上显著高于1年。在社会指导型($F=4.141, p<.01$)中,3~4年在统计学上显著高于1年以下和1~2年。在积极反馈型($F=3.262, p<.05$)中,5年以上在统计学上显著高于1~2年。

(6) 运动年限对成就目标倾向的差异分析

为了检验不同运动年限对大学生的成就目标倾向差异,进行了单因素方差分析,结果如表7所示。

表4 不同学年对领导行为类型的差异分析

	大一 (N77)	大二 (N123)	大三 (N116)	大四 (N84)	F	P	post hoc
训练指示型	3.47±1.17	3.64 ±1.01	3.87±1.02	3.87±.99	3.11	.026	1<3
民主指导型	3.63±.88	3.50±.83	3.86±.78	3.75±.78	4.24	.006	2<3
权威指导型	3.50±.89	3.50±.83	3.83±.75	3.86±.76	6.14	.000	1<4; 2<3, 4
社会指导型	3.51±.83	3.56±.86	3.79±.86	3.86±.74	4.00	.008	1<4
积极反馈型	3.43±1.05	3.59±.94	3.88±.84	3.88±.76	5.48	.001	1<3, 4

* $p<.05$, ** $p<.01$

表5 不同学年对成就目标倾向的差异分析

	大一 (N77)	大二 (N123)	大三 (N116)	大四 (N84)	F	P	post hoc
课题目标倾向	3.55±.97	3.54±.94	3.84±.81	3.97±.71	5.89	.001	1,2<4
自我目标倾向	3.49±.79	3.48±.89	3.75±.72	3.85±.63	5.57	.001	1,2<4

* $p<.05$, ** $p<.01$

表6 不同运动年限对领导行为类型的差异分析

	1年以下 (N136)	1~2年 (N109)	3~4年 (N95)	5年以上 (N60)	F	P	post hoc
训练指示型	3.61±1.05	3.64±1.10	3.85±1.01	3.91±1.01	1.76	.155	
民主指导型	3.54±.88	3.65±.84	3.82±.73	3.85±.79	3.26	.022	1<4
权威指导型	3.53±.88	3.61±.82	3.82±.75	3.85±.74	3.72	.012	1<4
社会指导型	3.56±.83	3.58±.90	3.91±.71	3.76±.88	4.14	.007	1,2<3
积极反馈型	3.63±.89	3.56±1.02	3.83±.89	3.94±.76	3.26	.021	2<4

* $p<.05$, ** $p<.01$

表7 不同运动年限对成就目标倾向的差异分析

	1年以下 (N136)	1~2年 (N109)	3~4年 (N95)	5年以上 (N60)	F	P	post hoc
课题目标倾向	3.54±.97	3.58±.87	3.90±.76	4.10±.65	8.33	.000	1<3, 4; 2<4
自我目标倾向	3.56±.78	3.55±.87	3.81±.70	3.73±.73	2.77	.042	2<4

* $p<.05$, ** $p<.01$

表 8 各研究变量相关分析结果

	1	2	3	4	5	6	7
训练指示型	1						
民主指导型	.661**	1					
权威指导型	.626**	.613**	1				
社会指导型	.555**	.507**	.541**	1			
积极反馈型	.579**	.607**	.524**	.514**	1		
课题目标倾向	.437**	.458**	.428**	.432**	.545**	1	
自我目标倾向	.582**	.650**	.566**	.582**	.523**	.457**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 9 教练员领导行为对大学生成就目标倾向的多元线性回归分析

因变量	自变量	B	β	t	R^2	F
	训练指示型	.056	.067	1.068	.310	35.404
课程	民主指导型	.144	.136	2.170		
目标	权威指导型	.106	.099	1.675		
	社会指导型	.163	.156	2.876		
	积极反馈型	.217	.227	3.985		
	训练指示型	.062	.084	1.629	.543	93.803
自我	民主指导型	.292	.309	6.069		
目标	权威指导型	.107	.112	2.318		
	社会指导型	.219	.041	5.301		
	积极反馈型	.141	.164	3.552		

如表 7 所示,运动年限在课程目标倾向 ($F=8.326$, $p < .001$) 中 3~4 年和 5 年以上在统计学显著高于 1 年以下,5 年以上在统计学中显著高于 1~2 年。在自我目标倾向 ($F=2.767$, $p < .05$) 中,3~4 年在统计学中显著高于 1~2 年。

3.2 各研究变量相关分析

本研究采用 Pearson 相关系数来分析教练员 5 种不同的领导行为为成就目标倾向之间的相关程度,具体分析结果如表 8 所示。

表 8 相关性分析结果显示,教练员领导行为中的训练指示型、民主指导型、权威指导型、社会指导型、积极反馈型、课题目标倾向、自我目标倾向这七个维度之间呈现显著正向相关关系。

3.3 教练员的领导类型对成就目标倾向的回归分析

为了确认教练员的领导类型对成就目标倾向的影响采用多重回归分析结果如表 9 所示。

通过分析发现,教练的领导行为民主指导型 ($t=2.170$, $p=.031 < .01$), 社会指导型 ($t=2.876$, $p=.004 < .01$), 积极反馈型 ($t=3.985$, $p=.000 < .001$), 对成就目标倾向的课程目标倾向维度上有显著的正向影响。训练指示型 ($t=1.068$, $p=.286 > .05$), 权威指导型 ($t=1.675$, $p=.095 > .05$) 对成就目标倾向的课程目标没有显著影响。

教练的领导行为民主指导型 ($t=2.626$, $p=.009 < .01$), 权威指导型 ($t=2.318$, $p=.021 < .05$), 社会指导型 ($t=5.301$, $p=.000 < .001$), 积极反馈型 ($t=3.552$, $P=.000 < .001$) 对成就目标倾向的自我目标维度上有显著的正向影响。训练指示型 ($t=1.629$, $p=.104 > .05$) 对成就目标倾向的自我目标没有显著影响。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 从性别上领导行为类型子因素来看民主指导型、积极反馈型和社会指导型,男生显著高于女生,训练指示型和权威指导型没有显著性差异。成就目标倾向子因素课题目标倾向和自我目标倾向,男生显著高于女生。

(2) 从学年上领导行为类型子因素来看,训练指示型大三学生显著高于大一学生,民主指导型大三学生显著高于大二学生,权威指导型,大四学生显著高于大一学生。大三学生和大四学生显著高于大二学生。在社会指导型,大四学生显著高于大一年级学生。在积极反馈型中,大三学生和大四学生显著高于大一年级学生。成就目标倾向子因素课题目标倾向,大四学生显著高于大一和大二学生。自我目标倾向,大四学生显著高于大一和大二学生。

(3) 从运动年限上领导行为类型子因素来看,训练

指示型统计学分析没有显著差异。在民主指导型、权威指导型 5 年以上显著高于 1 年。在社会指导型, 3~4 年显著高于 1 年以下和 1~2 年。在积极反馈型, 5 年以上显著高于 1~2 年。成就目标倾向子因素课程目标倾向, 3~4 年和 5 年以上显著高于 1 年以下, 5 年以上显著高于 1~2 年, 自我目标倾向, 3~4 年在显著高于 1~2 年。

4.2 建议

(1) 研究是以田径大学生为对象进行研究的, 因此不能将其一般化解释为所有与体育相关的专业。因此, 今后有必要以多种专业的学生为对象进行研究。

(2) 本研究只限于黑龙江省大学的学生。在后续研究中, 有必要扩大地区和对象范围, 以更广泛的其他地区大学的学生为对象进行研究。

[参考文献]

[1] 李修振. 普通高校田径教学模式的整合创新研究[J]. 湖南科技学院学报, 2015(5): 184-185.
 [2] 李波. 普通高校田径教学现状调查与反思[J]. 吉林体育学院学报, 2011(2): 9-13.
 [3] 杜立国. 浅析田径运动在高校体育中的地位及重要性[J]. 田径, 2017(7): 23-25.
 [4] Chelladurai, Packianathan, Sid D. Saleh. Dimensions

of leader behavior in sports: Development of a leadership scale[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1980, 2(1): 34-45.

[5] 李俊, 马爱民. 体育专业大学生成就目标定向与锻炼行为的关系研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(28): 77-78.

[6] 정성현, and 김유나. 육상선수의 성취목표성향과 완벽주의가 스포츠 대처능력에 미치는 영향[J]. 한국스포츠학회지, 2018, 16(4): 1041-1051.

[7] 이영선, and 윤신혜. 육상선수의 성격특성에 따른 선호하는 지도자리더십 유형[J]. 한국스포츠학회지, 2018, 16(3): 595-606.

[8] 장경원, and 정성현. 대학 육상선수의 성취목표성향이 자아탄력성과 스포츠 대처능력에 미치는 영향[J]. 한국스포츠학회지, 2017, 15(4): 661-673.

作者简介: 杨峰 (1997—), 男, 汉族, 黑龙江密山人, 博士在读, 韩国东新大学, 研究方向: 体育教学/体育运动训练学/体育营销; *通讯作者: Kyung Hwan Choi (1978—), 男, 韩国罗州, 博士, 教授, 韩国东新大学, 研究方向: 体育产业/电子竞技/体育营销; 臧倩茹 (1995—), 女, 汉族, 黑龙江密山人, 本科, 二级教师, 青岛超银中学, 研究方向: 体育教学/体育产业/体育营销。

任务驱动模式下大学生课外锻炼“内驱力”激发研究

夏晟¹ 黄敏²

1. 湖南工业大学体育学院, 湖南 株洲 412000

2. 湖南工业大学科技学院, 湖南 株洲 412000

[摘要] 运用文献资料、逻辑分析等方法, 在对大学生课后锻炼“内驱力”激发的现实意义进行了较为详尽概述的基础上, 从课程设置、教学内容、考核评价及外界诱惑四个方面分析大学生课后锻炼“内驱力”不足的原因, 提出了加强思想引领, 强化对学校体育的重视; 加大改革力度, 利用“任务驱动模式”促成学生树立终身体育的思想; 加大宣传力度, 丰富校园体育文化生活; 强化监督管理, 构建常态化评价机制的实现路径。

[关键词] 任务驱动模式; 大学生; 课外锻炼; 内驱力

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14004

中图分类号: G424

文献标识码: A

Research on Stimulating the "Internal Drive" of Extracurricular Exercise for College Students in Task Driven Mode

XIA Sheng¹, HUANG Min²

1. Physical Education College of Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

2. College of Science and Technology Hnut, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

Abstract: Based on literature review, logical analysis and other methods, this paper provides a detailed overview of the practical significance of stimulating the "internal drive" of college students' after-school exercise. It analyzes the reasons for the insufficient "internal drive" of college students' after-school exercise from four aspects: curriculum design, teaching content, assessment and evaluation, and external temptations. It proposes to strengthen ideological guidance and emphasize the importance of school physical education; Intensify reform efforts and use the "task driven model" to promote students to establish the idea of lifelong physical education; Intensify publicity efforts and enrich campus sports and cultural life; Strengthen supervision and management, and establish a normalized evaluation mechanism as the implementation path.

Keywords: task driven model; college students; extracurricular exercise; internal drive

健康的体魄是实现一个民族伟大复兴的有力保障。高校体育作为学校体育的最后阶段, 是学校体育与社会体育的重要衔接点, 是培养学生体育健康意识的关键点, 对“健康第一”和“终身体育”的意识培养有着显著的影响。为提升学生身体素质和培养学生健康意识, 教育部要求“2024 年, 全面实施学生体质强健计划, 系统推进学校体育教学改革, 全面提升学校体育教学质量, 让学生在体育中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”^[1]

为激励学校体育教师科学地培养学生的锻炼意识, 增强学生的身体素质及保障我国全民健康, 国家出台了相关政策, 对加强学生身体素质提出了新的要求和期望, 各个学校也在不断地改进教学方法和手段, 以实现学生增强身体素质的目标。但是, 当下大学生体育锻炼参与严重不足, 自我锻炼的意识薄弱, 缺乏推动自我主动锻炼的“内驱力”, 学生体质健康水平下降严重。就此现状, 如何从根本上真正实现全面提高学生身体素质, 增强学生体质, 锤炼其意志, 健全其人格, 意义重大, 影响深远。

1 激发大学生课后锻炼“内驱力”的现实意义

1.1 激发大学生课后锻炼“内驱力”有利于培养大学生终身体育锻炼的意识

“内驱力”, 是在需要的基础上产生的一种内部唤醒状态或紧张状态, 表现为推动有机体活动以达到满足需要的内部动力。^[2]

目前, 我国青少年在中小学阶段学校有系统开设体育课程, 国家也十分重视青少年的健康成长。但是, 因为中学阶段学业压力较大, 多数学生进入到初中学习阶段后, 就放弃了对课后体育锻炼的系统安排, 将更多的时间、精力投入到理论课程的学习当中去了, 导致学生到了大学阶段, 身体素质普遍下降, 对科学的体育锻炼方法和手段没有基本的概念, 难以做到课后自主锻炼, 也缺乏自主锻炼的意识。通过任务驱动的方式, 敦促学生运用课中所学理论、技术技能, 进行课后自主锻炼, 教师同时对大学生课后锻炼进行科学指导, 激活学生自主锻炼的“内驱力”, 将体育教学改革形成全面科学的指导理论, 让学生真正能在课后科学合理地进行自我锻炼, 逐步养成有规律的日常锻

炼习惯，形成终身体育锻炼意识的教学目标，此项研究，意义重大。

1.2 激发大学生课后锻炼“内驱力”有利于丰富校园体育文化生活

丰富的校园文化生活体现一个学校的活力。充满活力的课后体育锻炼，是增强学生体质，塑造学生健康人格，全面发展的手段和途径。

美国心理学家 Deci Edward L 和 Ryan Richard M 等人在自我决定理论中认为，人类具有三种与生俱来的生理需要：自主需要，能力需要和归属需要。满足这些需要的人际情景可以增加一个人对活动的乐趣并促进自主性的行为调节。^[3]

学生通过丰富的大学体育课堂了解和掌握多种锻炼技能，在课后任务的驱动下，进入体育场馆进行课后体育锻炼，通过体育文化活动展现自己的能力，同时也达到锻炼身体，强健体魄的目的。学生在体育锻炼中找到自己合适的锻炼项目，由“被动”锻炼到“主动”锻炼，从中得到满足与乐趣，从内心深处激发出对体育锻炼的“自我需求”，大大提升了学生课后主动锻炼的“内驱力”，学生在丰富多彩的校园体育文化生活中提升能力，健全人格，增强信心，锻炼身体，滋养精神，为丰富的校园体育文化增添精彩的画面。

1.3 激发大学生课后锻炼“内驱力”是学校体育改革的最终目的

现阶段，我国在全面健身和提升青少年身体素质方面的政策是强有力的。习近平指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”^[4]当国家政策下达、政府行政支持和学校体育教学不断改革完善，这些外围力量加大推进的同时，学生的“内驱力”能有效提升，对于学校体育教学改革成果有效落地，实现我国人民健康，学生身体素质提升，能起到决定性的作用。完成一件事，执行力是关键。因此，学校体育在教学改革中，激发和强化学生锻炼的“内驱力”，是解决问题的关键，能起到有效的推动作用，也是学校体育改革的最终目的。

2 大学生课后锻炼“内驱力”不足的影响因素分析

2.1 大学体育课程设置对学生锻炼“内驱力”影响分析

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出“体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程”。^[5]现阶段大多数高校大学体育课程的设置一般为一周一次，两个学时，90分钟。学生通过课程学习，掌握一定的技术技能，实现自主锻炼的能力。但是，一周90分钟体育锻炼

对提升学生整体身体素质是难以实现的，学生身体素质要得到真正意义上的提升，就需要投入更多的锻炼时间，能在课后主动锻炼，找到合适自己的健身方法，养成锻炼习惯。身体素质的提升，只有通过科学锻炼时间量的积累才能达到。但是有些学生自我锻炼意识不强，存在拿学分完成课程内容的观念，难以形成主动锻炼的意识，激活和强化学生课后自主锻炼的“内驱力”，对实现“强健计划”有着重要的能动作用，同时也是高校体育教学改革中的一个艰巨任务。

2.2 大学体育课程内容设置对学生课后锻炼“内驱力”影响分析

目前大多数高校在课程内容的选择上有了更科学的改进。越来越多的高校设立了项目繁多的体育选项课，开设了各种各样的体育课堂给予学生选择。但是，学校体育课项目的设置，大多数取决于学校的场馆和教师的专业特长，难以做到从学生“需要”的角度全面解决，这种情况之下，就会出现学生为完成学分而“被选课”的消极状况，在这样的学情驱动下，学生课后参与锻炼的“内驱力”就会大大削弱，影响学生锻炼的积极性。

2.3 大学体育课程评价体系对学生课后锻炼“内驱力”影响分析

当前高校对体育课实行的评价方式主要有以下几个方面构成：一是平时成绩，主要包括学生的考勤、学习态度、课堂表现等；二是课堂考试成绩；三是基本身体素质考核，四是部分高校加入了基本理论考核。从这几个方面进行评价，确实既能体现学生对课堂内容的掌握情况，也能体现学生身体素质的真实状况，但是，这样的教学评价缺乏对学生课外锻炼监督评价具体的表现，体现不出学生课后锻炼的效果和锻炼习惯的形成。当然，学生基本身体素质的好坏跟他平时锻炼的积累是分不开的，但也不排除部分人群在没有课后锻炼的情况下，身体素质也能达到测试要求。在这种情形之下，学生缺失了激发课外锻炼“内驱力”外因的影响力，因此，利用明确的任务，驱动学生进行课后锻炼的同时，唤醒学生的“内驱力”并进一步完善对学生课后锻炼的评价方式，是唤醒学生课后锻炼“内驱力”的一个不可或缺的手段。

2.4 外因诱惑对学生课后锻炼“内驱力”影响分析

在日益丰富的物质环境下，学生受外界影响的因素越来越多，很多的学生更乐于沉迷虚幻的情境中，不乐于走出去，不乐于与外界打交道，崇尚“白弱美”，对身边的事淡漠不关心，越来越封闭自我，没有清晰明确的人生目标，对大学生活和学习也缺乏正确的认识和具体的规划，做事情缺乏持久性，课后锻炼也是三天打鱼两天晒网，有心动而没有行动。因此，教师需要思考如何干预学生课后锻炼的不积极状态，实现对学生课后身体锻炼监督的有效性，让学生先从外因影响被动走出去完成锻炼任务，过渡

到逐步养成自主锻炼的习惯，提升运动能力，达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目的。

3 激发大学生课后锻炼“内驱力”的实现路径

3.1 加强思想引领，强化对学校体育的重视

“学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程……实现以体育智、以体育心具有独特功能。”^[6]

学校体育教师的教育思维要跟上新时期的教育理念，始终以“立德树人，提升学生综合素质”为思想引领，以学生为本，思考如何激发学生对体育活动的乐趣，激活强化学生课后锻炼的“内驱力”，不断进行教育教学的修正与改进，确立符合新时期体育教学的目标。新时期高校体育要有先进的教育思想理念，它对学校体育教育目标起着引导作用。^[7]

学校的各项管理、评估和表彰制度，也需要体现对学校体育的重视，既要达到规范学校教学纪律，约束教师行为的目的，同时也要体现对教师的人文关怀，这样，教师才能从内心真正热爱自己的教学事业，以积极乐观的工作态度，投入到教学改革和对学生的关怀中去，不断在教学上改革创新，以适应新时期教学。一个优秀教师的引导，对学生的影响是深远的，所以教师既要有适应教学的专业能力也要具备良好的教师素养，注重师德，做学生心目中崇敬的教师，引领学生走上健康向上的生活道路。同时，学校也应加大对体育场馆设施的积极投入，一个好的锻炼环境也是激发学生课后体育锻炼的重要因素。

3.2 加大改革力度，利用“任务驱动模式”促成学生树立终身体育的思想

目前很多高校根据学校体育的目标和学生身心发展的特点，开设了多样的体育选项课堂，这对于提高学生上课兴趣和提升学生锻炼积极性起到很大的促进作用。《普通高等学校体育教学指导纲要》明确要求“为实现课程目标，要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、体育活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构”。^[7]教师在运用多样教学手段完成课中教学后，应加强学生课后锻炼的任务布置与监督，依据大学体育课程目标，构建课后作业任务体系，把作业任务分解落实到课程教学各个阶段，每个目标均对应相应的任务，每个任务又包含了若干子任务，学生完成任务的过程就是学生参与体育健身锻炼提升身体素质的过程。学生也在完成任务的过程中，按照课堂所学运用科学锻炼方法和手段进行自学、自练、自评、自控的课后锻炼，领悟锻炼的精髓，体会锻炼后的带来的满足感、幸福感、成就感，从而激发学生课后自主锻炼的内驱力，不断加强改革力度，促成学生树立终身体育锻炼的思想。

3.3 加大宣传力度，增强校园体育文化生活影响力

宣传是传递信息的有效途径。加大校园体育文化生活

的宣传力度是激发学生体育锻炼“内驱力”必不可少的手段之一。用健康向上的图片、视频推广体育带来的美学视觉，让更多的人欣赏到校园体育文化生活的精彩瞬间，通过学校的网站，广播站，宣传栏实时推送学生课后体育锻炼场景、赛事，可以吸引同学们的目光，激发其参与其中的渴望，学校通过举办多种体育赛事，也可以让学生经常感受到体育带来的积极氛围，在校园内大力宣传体育精神，可以鼓舞同学们崇尚体育精神，激发同学们参与体育锻炼的积极性，理解强身健体的真正意义。

通过校园体育文化生活的大力宣传，校园体育文化将成为学校的一道独特的风景，其丰富多彩的感染力，必将引导更多的学生主动走出教室，走向训练场馆，参与到各种体育活动中去，这对于促进学生身体素质的提高，强健学生体魄，培养全面发展的新时代人才有着强大的动力。

3.4 强化监督管理，构建常态化评价机制

要促进和强化学生课后自主锻炼，必须将学生课后自主锻炼加入到对学生的考核评价中去，强化监督管理，构建常态化评价机制。对学生体育锻炼的最终评价应加大平时成绩的比重，重视学生过程性学习阶段，监督学生日常锻炼的实施情况与效果，确立科学、合理、智能、高效的评价体系，充分调动学生自主锻炼的积极性，形成终身体育锻炼的习惯。

新时期，随着互联网时代到来，现代移动通讯信息技术广泛使用，多种运动类 APP 的出现，使得体育课后锻炼情况的检查、评价成为可能，充分利用现代化技术手段，把课后学生自主锻炼纳入为教学评价的一部分，强化监督管理，构建常态化的评价体系。

3.5 融入课堂思政，树立强身健体的思想目标

习近平强调：“新时期新征程上，思政建设面临新形势新任务，必须有新气象新作为”。^[8]教师在教学过程中，将课程思政作为新的任务，给学生示范良好的强身健体思想行为，将体育锻炼教学内容与课程思政有效融合，运用科学的教学手段和方法，在体育教学活动中和课外体育活动中有效融入课程思政，促进学生从思想上改变观念，积极参与锻炼，建立清晰明确的锻炼目标，在持续的体育锻炼中培养强大的自信心和积极向上的心态，培养学生坚持不懈地行动，克服困难的能力和帮助他人的行为。思想影响行动，通过课程思政强化和提升学生课后锻炼的“内驱力”。

因此，在任务驱动模式下激发大学生课外锻炼“内驱力”，有利于我国学校体育的改革和未来发展，也是有效提升学生全面发展的动能，最终实现“让学生在体育中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的战略目标。

基金项目：湖南省高等学校教学改革研究项目，互联网+背景下独立学院大学体育课程任务驱动教学模式的研

究与实践 (HNJG-2021-1338)。

[参考文献]

[1] 中国教育在线. 教育部: 2024 年学校体育这样抓 [EB/OL]. (2024-03-27) [2024-10-08]. https://news.eol.cn/yaowen/202403/t20240327_2575036.shtml

[2] 雒晓春. 教育心理学: 中学最新版 [M]. 北京: 中国经济出版社, 2013.

[3] 郑乐全. 自我决定理论视域下体育心理学课程思政改革创新研究 [J]. 体育世界, 2023 (12): 87.

[4] 汪晓东, 张炜, 赵梦阳. 为中华民族伟大复兴打下坚实健康基础——习近平总书记关于健康中国重要论述综述 [N]. 人民日报, 2021-08-08 (1).

[5] 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知 [Z]. 教体艺 (2002) 13 号, 2002-08-06.

[6] 国务院办公厅.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[N]. 人民日报, 2020-10-16 (4).

[7] 王璟. 教育思想观念是高校改革发展的先导 [N]. 天津教育报, 2007-01-12 (1).

[8] 新华社. 习近平对学校思政课建设作出重要指示强调: 不断开创新时代思政教育新局面 努力培养更多让党放心爱国奉献担当民族复兴重任的时代新人 [EB/OL]. (2024-05-11) [2024-10-08]. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202405/content_6950473.htm?tt_force_outside=1

作者简介: 夏晟 (1971—), 女, 湖南株洲人, 湖南工业大学体育学院副教授, 研究方向: 体育教学与训练学; 黄敏 (1968—), 女, 湖南株洲人, 湖南工业大学科技学院教授, 研究方向: 体育教学与训练学。

“浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发与实践

陈丽¹ 周明^{1*} 庄立²

1. 昆明学院, 云南 昆明 650000

2. 云南工商学院, 云南 昆明 650000

[摘要] 本研究以河口县北山小学为例, 深入探讨“浸润计划”大环境下, 花样跳绳作为校本课程的开发历程的实践情况。阐述研究的背景与意义, 包括相关政策的驱动及花样跳绳项目本身所具备的显著优势。在校本课程开发过程中, 将花样跳绳作为助推校本课程开发的特色项目, 旨在培育大课间体育文化及促进校本课程的优化与开发; 课程实践含内容、考核、实施细节; 通过花样跳绳校本课程的开发与实践, 得到以下成效: 增强学校体育特色化发展、提高体育教师的专业素养及提升学生参与体育活动的质量。该研究为同类地区提供了理论依据和实践经验。

[关键词] 浸润计划; 小学; 花样跳绳; 校本课程

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13990

中图分类号: G623

文献标识码: A

Development and Practice of School-based Curriculum for Pattern Jump Rope at Beishan Primary School in Hekou County under the Background of the "Infiltration Plan"

CHEN Li¹, ZHOU Ming^{1*}, ZHUANG Li²

1. Kunming University, Kunming, Yunnan, 650000, China

2. Yunnan Technology and Business University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract: This study takes Beishan Primary School in Hekou County as an example to explore in depth the practical situation of the development process of patterned skipping rope as a school-based curriculum in the context of the "infiltration plan". Elaborate on the background and significance of the research, including the driving forces of relevant policies and the significant advantages of the rope skipping program itself. In the process of developing school-based curriculum, using skipping rope as a characteristic project to promote school-based curriculum development aims to cultivate a sports culture during breaks and promote the optimization and development of school-based curriculum; Course practice includes content, assessment, and implementation details; Through the development and practice of school-based curriculum for patterned skipping rope, the following results have been achieved; Enhance the characteristic development of school sports, improve the professional competence of sports teachers, and enhance the quality of students' participation in sports activities. This study provides theoretical basis and practical experience for similar regions.

Keywords: infiltration plan; primary school; fancy rope skipping; school-based curriculum

引言

在新一轮基础教育课程改革的浪潮中, “浸润计划”作为深化学校体育教育改革的重要一环, 为学校体育校本课程的开发与实践提供了全新的视角和广阔的空间。河口县北山小学积极响应国家教育政策的号召, 依托“浸润计划”的核心理念, 致力于将传统体育项目——花样跳绳, 创新性地融入学校校本课程体系之中。校本课程, 作为学校自主设计的课程体系, 是对国家及地方课程的有益补充和本土化延伸, 尤其在丰富体育与健康课程内容方面扮演着关键角色。体育类校本课程, 作为学生接触并掌握多样体育技能的重要渠道, 其合理开发对于破解当前教育难题具有紧迫性。花样跳绳, 作为新课标中推崇的时尚运动项目, 凭借其简单易学、趣味性强等特点, 为传统体育课程的多元化提供了有力支撑。本文旨在探讨“浸润计划”背景下, 河口县北山小学花样跳绳校本课程的开发与实践。通过分析课程开发的意义、目标设定、内容安排、实施途

径以及成效评估等方面, 总结经验教训, 为其他学校提供有益的借鉴与参考。因此, 探索如何高效地将花样跳绳融入校本课程, 不仅关系到学生体质的全面提升, 也直接影响到学校课程结构的优化以及新课标精神的深入贯彻。鉴于此, 河口县北山小学在“浸润计划”的推动下, 积极开发花样跳绳校本课程, 旨在培养学生的运动兴趣, 提高学生的身体素质。研究将对北山小学花样跳绳校本课程的开发与实践进行详细介绍。

1 研究的背景及意义

1.1 研究的背景

党的二十大报告着重指出, 必须全面贯彻党的教育方针, 确保立德树人的核心任务得到有效落实, 致力于培养有理想、有本领、有担当的时代新人。体育是社会主义建设者和接班人。体育是学生健康成长与成才不可或缺的基础, 总书记强调: “务必树立健康至上的观念, 确保体育课程充足且全面, 助力学生在体育锻炼过程中感受快乐、

增强体质、完善性格、砥砺意志。”实施浸润计划是贯彻习近平总书记关于教育重要论述，落实“五育并举”的重要举措。“云南省学校体育浸润行动计划”是一项以提高学生身体素质为主要任务的立德树人工作，对推进新时代学校体育改革发展，促进教育公平，探索高校支持中小学体育协同发展，全面提升中小学体育美育质量，引导高校师生强化服务社会意识等具有不可替代的重要作用。“云南省学校体育浸润行动计划”遴选了 29 个云南省边境县（市）作为云南各高校帮扶对象。2023 年 6 月 27 日云南省教育厅颁发的《怒江州迪庆州和边境县学校体育美育浸润行动计划实施方案》明确提出各高校要发挥优质教育资源优势帮助中小学校和实施 2-4 门体育课程。云南省边境县（市）学校体育教育资源相对落后，体育课程开展条件和形式相对有限。花样跳绳是一项蕴含深厚民间传统的体育项目，凭借其独特魅力，恰好契合校本课程开发的理念。其优势在于开展方式灵活多变，器材简便易携，对场地条件宽容度高，既适合个人自我挑战，也便于群体共乐。除展现显著的健身成效，还极具高度的观赏性和趣味性，是针对云南省边境县（市）场地资源有限的情况下，作为校本体育课程开发的优势项目。因此，该研究以云南省边境县河口县作为研究个案，针对该县的小学实际情况开发一套完备的花样跳绳课程体系，并在此基础上进行实证研究，探索其成功的经验，为云南省边境县（市）学校的花样跳绳校本课程开发提供理论依据和实践经验，促进花样跳绳校本课程在云南省边境县（市）的普及。

1.1.1 浸润计划的推行加速学校体育校本课程的开发

相较于国际校本课程开发的悠久历史，我国在此领域的探索虽起步较晚，但步伐坚定。2005 年，教育部提出的“浸润计划”，作为深化体育教学改革的重要举措，明确指出：“通过强化体育文化的浸润作用，优化体育课程结构，推动国家课程、地方课程与学校体育课程的深度融合。”这一计划为我国学校体育课程的革新指明了具体方向。在此基础上，2007 年，教育部进一步发布《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》，特别强调“构建国家、地方、学校三级体育课程管理体系，鼓励学校根据自身特色和学生的需求，开发具有校本特色的体育课程”，这一举措显著增强了校本课程在学校体育教育体系中的重要性，为学校提供更大的课程创新与自主决策空间。自此，我国教育领域愈发重视以校园文化为精髓、以教师为主导、以学生体质健康为首要目标的校本体育课程开发工作。因此，“浸润计划”的推行，彰显体育教学内容的丰富多样性，并与地域文化特色及学生个性化成长需求紧密联系。

1.1.2 简便易行的花样跳绳是小学校本课程开发的优势项目

跳绳运动，这一承载着丰富历史文化内涵的民族传统体育项目，在我国拥有悠久的历史渊源。而花样跳绳，这

一运动形式是在深度汲取中华民族传统跳绳精华的同时，巧妙融入现代多种运动项目的独特元素，历史演变而逐渐成熟起来的新型运动。它融合舞蹈、体操、武术、音乐等现代元素的精髓，并以其独特的魅力深受大众青睐。花样跳绳所具备的显著优势，与校本课程开发的理念不谋而合。将花样跳绳纳入体育教学内容，这项运动不受人数、年龄和性别的约束，同时对运动场地的要求也颇为宽松。所需器材仅为一根绳子，既简单又便于携带，操作易行。花样跳绳的魅力在于它要求全身协调一致，节奏感鲜明，充满趣味性，极受中小学生的喜爱。作为一项广受欢迎的大众健身项目，花样跳绳不仅具备显著健身功效，更因其高度的观赏性和娱乐性，在校本课程开发中占据优势地位。

1.2 研究的意义

1.2.1 理论意义

目前，针对花样跳绳运动推广的学术研究与文献参考尚显匮乏，且主要集中在北京、上海等大城市。在开发花样跳绳作为云南省边境地区体育校本课程方面，该领域的研究也较为薄弱。本文以云南省边境县河口县北山小学作为研究个案，根据河口县学校实际情况，针对性地开发一套适合该地区开展的花样跳绳课程体系，从而为同类地区学校开展花样跳绳教学提供理论依据，在“浸润计划”背景下为云南省各高校为帮扶学校开发体育课程提供新的思路。同时，本研究旨在为全国各省市花样跳绳运动的发展提供理论参考，以期促进该运动在全国范围内的持续健康发展。

1.2.2 现实意义

国家课程和地方课程在一定程度上限制了学校课程的灵活性，而开发校本课程则是对既定课程的补充和优化。花样跳绳所需器材简单，对场地条件要求不高，易于组织开展。它的特点展现出开发为校本课程的优势。其多样化的动作技巧和灵活多变的开展形式，为体育课程内容增添丰富性，进一步完善了体育课程体系。顺利推进花样跳绳校本课程的开发与实践工作，有助于云南省边境地区学校打造独特的体育特色，进一步繁荣校园文化，提升体育教师的专业技能与素养，并对学生身心健康及智力成长产生积极影响。

1.3 核心概念的界定

1.3.1 花样跳绳概念界定

绳子，这一日常用品，其历史可追溯至远古时期，当时人们以打结的方式来记录事项与数量^[1]。据传，古人们利用麻纤维编织成绳，而在闲暇之余，他们发现跨跃这些绳子颇为有趣，孩童们更是乐此不疲，随意地跳跃着，这些无意识的动作逐渐演变，形成了跳绳的初步形态，进而成为了儿童间流行的日常游戏^[2]。根据 2001 年版《体育大字典》的记载，跳绳作为一项历史悠久的传统娱乐活动，在我国已流传逾千年之久。其起源可追溯至唐代，它被命

名为“透索”，历史变迁，在宋代被更名为“跳索”，明代时又称为“跳白索”，而至清代，则进一步演变为“绳飞”。在《宛署杂记·燕都灯市》中也有记载，将其曰为跳百索^[3]。清朝《有益游戏图说》记载：“手持六尺麻绳，头顶绕足跳，名曰绳飞”^[4]。至民国初年改称“跳绳”，其娱乐性深受儿童喜爱。

跳绳，作为一种体育游戏，要求有节奏地完成跳跃动作。“花样”意指不同的样式与种类。有观点指出，花样跳绳是对传统跳绳的革新，它融入了体操、舞蹈、音乐等现代元素，使之更加新颖、富有节奏与韵律^[5]。另有研究认为，花样跳绳是传统跳绳的艺术化升华^[6]。本研究在综合文献分析与个人实践经验的基础上，将花样跳绳界定为：它是以传统跳绳为基础，通过单人、双人或多人运用不同摇绳技巧，配合多变的跳跃方式，并融入音乐、舞蹈、体操等元素，从而创造出一种艰巨健身效果、娱乐性、表演性和竞技性的新型体育运动项目。

1.3.2 校本课程概念界定

当前，关于校本课程的研究颇为丰富，但这一概念本身较为宽泛且定义多样，缺乏统一标准。王斌华教授在其著作《校本课程论》中对此进行了阐述，他提出：“简而言之，校本课程即指由学校内部教师负责开发、执行及评估的课程。具体而言，它涉及某类或某级学校的个别、部分乃至全体教师，根据国家教育目标，在分析学校内外部环境的基础上，针对特定学生群体（如本校、本年级或本班级）所设计、实施及评估的课程。”王教授进一步对校本课程进行了细致划分，将其分为显性课程和隐性课程两大类。显性校本课程由学校全体或部分教师直接开发、实施及评估；而隐性校本课程则体现在教师执行国家课程时，其个人教学特色、教学环境及学校人文氛围对学生产生的潜移默化影响，其表现形式较为含蓄，主要包括三个方面：一是课程内容的拓展；二是对个别学生需求的适应；三是教师创新意识的发挥^[7]。

在《体育校本课程开发及相关概念的界定》一文中，周登嵩与董翠香两位学者将校本课程划分为狭义与广义两个维度。狭义上的校本课程，是与国家课程、地方课程相对应的，特指学校根据自身特色与需求自主开发的课程，这部分课程通常占据总课时的约5%，旨在激发学校在课程设计上的自主性与创新性。而广义上的校本课程，其涵盖范围更为广泛，不仅包括了国家课程与地方课程，还纳入了经过学校本土化改造后的课程，其核心目标是确保课程内容能够更好地适应学校的实际情况及学生的个性化需求^[8]。曾万华在《浅析小学体育校本课程的开发与研究》中提出，新课改下，体育教师应认识到四点：一是“健康第一”，体育首要目的是强身健体；二是以学生发展为本，体育应促进身心放松、交流能力及积极生活习惯的培养；三是从学校实际出发，选择适合学生的体育项目；四是搭

建创新发展平台，使体育项目更有趣，激发学生参与。

2 “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发

2.1 花样跳绳校本课程是助推校本课程开发的特色项目

花样跳绳作为一种集健身、娱乐、竞技于一体的体育项目，在学生群体广受欢迎。北山小学针对学校具体情况，将花样跳绳纳入校本课程，通过系统的课程设计和实践教学，使学生在掌握基本跳绳技能的基础上，进一步挑战自我。在开发过程中，学校深入挖掘花样跳绳所蕴含的多元价值，将其与音乐、舞蹈、艺术等多种元素相融合，创造出独具特色的跳绳文化。此外，相较于传统的体育课程，花样跳绳更加灵活多变，不受应试考试的刻板限制，能够最大限度地根据学生的个人兴趣和实际需求来设计教学内容。一方面，花样跳绳具有极高的经济适用性。它所需的器材极为简便，仅需跳绳即可，无需大量资金投入，也不依赖于专业的运动场地或复杂的设施。因此，在经济发展水平相对较低的地区，花样跳绳作为一种低成本的体育校本课程，具有较高的推广价值。另一方面，花样跳绳易于推广和普及。它不受时间、地点和天气的限制，能够在课间、课后或课外活动中进行。这种灵活性确保了花样跳绳能够在各种条件下持续开展，为学生提供不间断的锻炼机会。同时，它是极为适合广大师生群体进行推广及普及，学校可以组织跳绳比赛、表演等活动。由此可见，结合北山小学所处环境的具体情况，开发花样跳绳校本课程为体育教学注入新活力，在多个层面上推动校本课程的全面发展。

2.2 花样跳绳校本课程有助于培育学校大课间体育文化

在当今的校园生活中，大课间体育活动已成为学生放松身心、强健体魄的重要环节。而花样跳绳校本课程，作为集趣味性、挑战性及团队协作为一体的新兴体育项目，正日益成为塑造学校大课间体育文化的重要力量。花样跳绳以独特的魅力，带来全新的运动体验，打破传统可见活动的单一模式。北山小学花样跳绳校本课程的推行，对于营造充满正能量的校园氛围起到积极作用。在大课间时段，学生成群结队地练习花样跳绳，彼此间的互动与交流构建了良好的学习环境，这正是大课间体育文化所追求的。更为关键的是，花样跳绳校本课程的推广，能够有效引导学生树立正确的体育观念。通过参与花样跳绳的学习与实践，学生能深切感受到运动的欢愉和裨益，进而更加珍惜体育锻炼的机会，积极参与花样跳绳。花样跳绳作为融合传统与现代、技巧与技术的体育项目，正是学校体育文化中悄然占据一席之地。其独特的魅力不仅在于身体全面锻炼，更在于它所带来的精神愉悦和团队写作的强化。因此，花样跳绳以其独特的魅力与价值，正是符合校本课程开发的具体要求，不仅是学生强健体魄、展现自我的推手，更是

推动学校体育文化向多元化发展的重要驱动力,从而引领学生积极投身于各类体育活动中。

2.3 花样跳绳的健身价值促进校本课程的优化与开发

跳绳,作为一项历史悠久且高效能的健身运动,其在强化个人反应速度、耐力培养以及身体协调性提升与体态塑造方面展现出了非凡的潜力,其健身价值在持续的科学实践中不断得到验证与推崇。据权威研究揭示,持续一小时的花样跳绳运动能够高效燃烧体内约 1000 卡路里的热量,同时维持与慢跑相似的心率水平,却巧妙地规避了长时间跑步可能引发的膝、踝关节损伤风险,彰显了其独特的运动优势。花样跳绳以其经济实惠的价格、便于携带的便捷性,在众多体育器材中脱颖而出。它在保留传统跳绳精髓的同时,巧妙且创新地融入单人、多人花样技术动作的新元素,使得这项运动在益智启迪、娱乐休闲及表演艺术方面实现了质的飞跃,深受广大学生群体的青睐与喜爱。随着花样跳绳在学生中的普及度日益提升,其在健身、心灵滋养及智力开发方面的独特魅力也日益凸显,成为促进学生全面发展的有力推手。面对当前学生健康体质状况下滑的严峻挑战,花样跳绳的教育性与健身性价值愈发受到教育界的广泛认可。花样跳绳的实践中,练习者需实现手脚、眼脑、臂腰等多方面的紧密协同,这对于提升学生的身体协调性、增强心肺机能及心血管系统功能具有显著效果。因此,在北山小学开设花样跳绳课程,能够为学生的健康成长提供强有力的支持。

3 “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程实践

3.1 花样跳绳课程内容

花样跳绳,如其名所示,是由多种变幻莫测的花样技巧组合而成,主要可细分为短绳、长绳以及单人跳绳与多人协同跳绳两大类。在河口北山小学,针对花样跳绳这一校本课程的安排,学校采取灵活多样的教学策略,依据学生的阶段能力的不同,将花样跳绳校本课程开发分为低年级(1—3 年级)和高年级(4—6 年级)。由于低年级和高年级的学生接受能力的差异,我们将花样跳绳动作划分为基础技能和进阶技能。如表 1 所示。

表 1 花样跳绳校本课程内容选配

年段	低年级基础技能	高年级进阶技能
内容	基本跳、并脚跳	前后转换跳、双摇跳
	交叉腿跳、交换脚跳	反摇跳、前后交叉跳
	开合跳、提膝腿跳	车轮跳、敬礼跳
	左右侧打、手臂缠绕	胯下缠绕、弹踢腿
	车轮跳、转换跳	简单接放绳
	长绳节奏感练习	交互绳进出绳
	八字绳无绳跑动 组合表演跳	八字绳穿梭跳 组合表演跳

由表 1 可见,该课程分为低年级和高年级两个层次,

低年级注重基础技能,如基本跳、并脚跳、交叉腿跳等;高年级则进阶到前后转换跳、双摇跳、胯下缠绕等技巧。课程内容丰富,涵盖短绳、长绳及单人、多人协同跳绳。通过灵活的教学策略,注重培养学生的动作协调性和节奏感,如长绳节奏练习和八字绳无绳跑动,旨在提升学生的运动能力和团队协作能力,为学生的全面发展打下坚实基础。

3.2 花样跳绳考核方案

花样跳绳考核是对技术水平的一次全面评估,不仅是衡量学生的掌握程度的关键标尺,更是激励学生精进的动力。基于学生学练的实际吸纳情况,我们精心设计了一份全面评估学生技能掌握度的考核量表,该量表详尽地囊括各项关键要素:学习技能掌握度、学习态度与参与度、学习进步幅度等来进行系统的考察、为制定个性化教学计划提供依据。考核量表详见表 2。

表 2 学生花样跳绳定量考核量表

成绩				
考核项目	等级	性别	低年级	高年级
30 秒单摇	优秀	男	90 以上	110 以上
		女	85 以上	100 以上
	良好	男	80~90	100~110
		女	70~85	90~100
	中等	男	70~80	90~100
		女	60~70	80~90
	及格	男	55~70	75~85
		女	45~60	65~70
	不及格	男	55 以下	65 以下
		女	45 以下	55 以下
60 秒并脚跳	优秀	男	95 以上	115 以上
		女	80 以上	100 以上
	良好	男	75~95	95~115
		女	65~80	85~100
	中等	男	50~75	70~95
		女	40~65	60~85
	及格	男	30~50	50~70
		女	20~40	40~60
	不及格	男	30 以下	50 以下
		女	20 以下	40 以下

定量评估在跳绳考核中,聚焦于学生动作频率与耗时比率的精确计量,通过限定时段内学生跳绳速度的具体数值来直观反映其实际表现。此过程既能量化评价学生的体能水平,还在考核期间为学生提供技巧上的即时反馈,借助测试结果进一步评估其耐力极限与心肺机能状况。

而定性评估则在跳绳测试中侧重于对学生动作技能的深入考量,依据学生自创的花样跳绳动作的复杂度与

创新性实施个性化评分。这一环节极大地激发了学生在编排与创新方面的潜能，同时也促进团队协作能力的显著提升。通过此类考核，能够细致剖析学生在学习花样跳绳过程中的优势与待改进之处，并在专业教师的悉心指导下，不断优化教学策略，推动花样跳绳教学的全面发展与完善。

表 3 学生花样跳绳定性考核量表

成绩	标准
优秀	展现出较强的编排能力，动作独特且富有创意；动作标准、流畅，节奏感较强，无明显失误，团队配合默契，队形变换富有美感。
良好	具有较强的新动作、新组合能力，但创意稍逊于优秀等级；动作基本标准、流畅，节奏感较强，偶尔有小失误。团队协作好，队形变换自如。
中等	有一定的新动作、新组合能力，但创意有限；动作基本标准，但流畅度和节奏感有待提升，团队协作一般，节奏感有差异，队形变换基本自如。
及格	有少量的新动作、新组合，但创意不足；动作基本标准，但存在明显失误；团队写作存在差异；队形变换不够自如或美感不足。
不及格	无新动作、新组合尝试，动作单一；动作不标准，存在严重失误；团队节奏感严重不一致；无队形变化。

3.3 花样跳绳课程实施

河口县北山小学花样跳绳课程的实施，是一个系统且富有创意的过程。首先，明确教学目标。遵循学生的个体差异性，设定不同的教学目标。譬如，低年级学生主要学习基础跳绳技巧，练习绳感。如摇绳、起跳和落地，感受身体协调发力等。高年级学生则进一步学习单人花样技巧，如交叉跳、前后转换跳及胯下缠绕等；更加注重双人及团体项目的学练，培养默契和协作能力。同时，制定丰富的教学内容。课程内容涵盖应从基础到高级的花样跳绳技巧，通过生动的图片、视频和示范讲解，帮助学生快速掌握动作要领。结合游戏和比赛形式，激发学生的学习兴趣与参与度。除外，为确保教学场地与时间，将花样跳绳课程纳入学校体育教学计划。一方面，选择平坦、干燥、无障碍物的场地，如：操场与体育馆，以确保学生安全练习，避免运动损伤的发生。另一方面，北山小学课程的时间与频率安排充分考虑学生的作息习惯与体能状态，确保学生在最佳状态下进行学练。将课程安排在上午或下午并充分利用课余时间，如早上 8:00 至 10:30 之间，或下午 15:00 至 17:00 之间。这些时段，学生的精神状态较好，且不易受其他课程或活动的影响。同时，每周安排三至四次课程，每次课程时长为 45 分钟左右，这样的频率和时间安排，既能保证学生有足够的时间进行学练，又能避免过度训练导致的疲劳和受伤。最终，重视教学方法的创新实践。通过综合运用精讲多练、生生互动、师生互动及数字化教学等多种方式，来更有效地协助学生理解、掌握和运用花样跳绳的各项技巧。由此可见，河口县北山小学花样

跳绳课程实施充分考虑学生、学校的实践情况与需求，以提高学生的跳绳水平和身心健康，从而助推花样跳绳校本课程的开发与实践。

4 “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发与实践的成效

4.1 增强学校体育特色化发展

在浸润计划的推动下，河口县北山小学体育校本课程的开发紧密贴合学校实际，充分发挥学校在花样跳绳方面的优势，成功打造出具有鲜明特色的花样跳绳校本课程，使学校体育教育焕发新活力。浸润计划实施以来，北山小学高度重视花样跳绳的普及与发展，将其视为提升学生体质、培养团队精神的重要途径。围绕花样跳绳项目，学校精心设计一系列校本课程内容，通过专业教师的指导，选拔出一批批技术精湛的学生参与校队和日常训练。此外，学校还定期举办花样跳绳比赛和展示活动，邀请家长和社会居民共同参与，营造浓厚的花样跳绳文化氛围，彰显学校在花样跳绳方面的独特魅力。

4.2 提高体育教师的专业素养

浸润计划在北山小学推广花样跳绳校本课程，对教师而言，成效显著。通过参与这一计划的实施，教师们既掌握花样跳绳的专业技能，更在教学方法和课程设计上实现突破。他们深入研究花样跳绳的特点，结合小学生的身心特点，设计出富有创意和趣味性的教学方案，使得体育课程更加生动、有趣。此外，浸润计划还促进教师的专业成长。在开发课程的过程中，教师们需要不断学习新知识，探索新技能，这促使他们不断提升自己的专业素养。同时，他们还需要与学生、家长以及其他教师进行沟通和协作，这锻炼了他们的沟通能力和团队协作精神。更重要的是，浸润计划推动教育创新。教师们不再局限于传统的体育教学方式，而是敢于尝试新的教学方法和手段，如游戏化教学、情境模拟等，使得体育教学更加符合现代教育的理念。这一计划的实施，提升花样跳绳校本课程的教学质量，也为其他课程的开发提供有益的借鉴和启示。

4.3 提升学生参与体育活动的质量

河口县北山小学积极响应国家关于加强青少年体育工作的号召，通过浸润计划的实施，深度开发并实践花样跳绳校本课程。这一举措极大地丰富学校体育活动的多样性，为学生们提供更多元化、更有趣的体育锻炼选择，进一步激发学生们对体育运动的热情。在花样跳绳这一特色项目的引领下，学生们对体育的热情空前高涨。他们在体育课上积极参与花样跳绳的训练和比赛，还在课余时间自发组织跳绳活动，形成浓厚的体育氛围。以实际调研为例，自浸润计划实施以来，该校参与花样跳绳的学生数量显著增长。这一变化不仅体现在参与人数的增加上，更体现在参与群体的广泛性上。如今，花样跳绳校本课程已经覆盖学校的各个年级，从低年级到高年级，学生们都积极参与其中。特别是低年级的学生，他们对花样跳绳的热情尤为

高涨。值得一提的是，女生参与花样跳绳的比例也显著提升。在过去，由于传统观念的影响，女生在体育方面的参与度相对较低。然而，在花样跳绳这一特色项目的引领下，女生们逐渐发现体育运动的乐趣和魅力，积极参与其中，与男生形成均衡的参与格局。这一变化不仅体现花样跳绳对不同性别学生的广泛吸引力，也展示学校在推动性别平等方面的积极努力。

5 结语

本文基于“浸润计划”的背景，探讨河口县北山小学花样跳绳校本课程的开发与实践。积极响应国家教育方针，结合地方实际情况，充分发挥花样跳绳器材简单、易推广等优势，旨在丰富课程体系，提升学生身体素质与综合能力。在课程开发过程中，北山小学将花样跳绳作为特色项目融入校本课程，挖掘其多元价值，推动校本课程全面发展。同时，该课程打破传统课间单调性，营造积极氛围，成为培育学校大课间体育文化的重要力量。通过优化课程内容与结构，花样跳绳的健身价值得到充分发挥，促进校本课程的优化与开发。课程实践方面，内容注重基础技能与进阶技巧的结合，涵盖短绳、长绳及单人、多人协同跳绳等多种形式。考核方案全面评估学生水平，激发潜能，促进教学优化。实施过程中，教学目标明确，内容丰富，教学方法创新，充分考虑学生实际情况，确保教学时间与场地。课程成效显著，增强学校特色、提高教师素养以及提升学生质量，以期同类地区学校提供宝贵的理论与实践参考。

基金项目：2024 年度云南省教育厅科学研究基金项目，“浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课

程开发与实践（课题编号：2024Y810）

[参考文献]

- [1]葛令田.“心似双丝网,中有千千结”[D].大连:辽宁师范大学,2012.
 - [2]刘树军.高校体育教材花样跳绳[M].北京:高等教育出版社,2013.
 - [3]苏中军,丁华,张婧.“跳百索”作为实施全民健身计划有效载体的可行性分析[J].军事体育进修学院学报,2009,28(1):31-33.
 - [4]刘银.棋逢对手[J].嘉定区小学基于课程标准评价案例,2016(12).
 - [5]张李.花样跳绳对上海市初中生身体自尊影响的研究[D].上海:上海师范大学,2012.
 - [6]王海英,马云慧.跳绳的现代转型审视[J].体育文化导刊,2014(8):49-52.
 - [7]王斌华.校本课程论.[M].上海:上海教育出版社,2000.
 - [8]杨骞,马云昌.校本课程研究之一[J].中小学教学研究,2001(1).
- 作者简介:陈丽(1999—),女,彝族,贵州六盘水人,硕士在读,昆明学院,研究方向:体育教学;*通讯作者:周明(1965—),女,汉族,四川成都人,硕士,教授,昆明学院,研究方向:体育教育;庄立(1985—),女,汉族,湖南岳阳人,硕士,讲师,云南工商学院,研究方向:体育教育。

高校课后体育作业实施意义、现状及发展对策研究

亢秋涵

重庆师范大学, 重庆 400000

[摘要] 为了有效应对大学生体质下降的现状, 并更好地帮助学生养成体育锻炼的习惯, 课后体育作业应成为高校体育教学的重要组成部分。研究发现, 当前课后体育作业未能充分发挥其应有作用, 存在内容设计不合理、反馈缺失、监督不足等问题。针对这些问题, 可从作业内容设计、反馈机制和监督措施等方面提出了优化建议。

[关键词] 高校; 课后作业; 实施意义; 现状; 对策发展

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13989

中图分类号: G80

文献标识码: A

Research on the Significance, Current Situation and Development Countermeasures of Implementing After-school Physical Education Homework in Universities

KANG Qiuhan

Chongqing Normal University, Chongqing, 400000, China

Abstract: In order to effectively address the current situation of declining physical fitness among college students and better help them develop the habit of physical exercise, after-school sports homework should become an important component of physical education teaching in universities. Research has found that current after-school physical education homework has not fully played its due role, with problems such as unreasonable content design, lack of feedback, and insufficient supervision. Regarding these issues, optimization suggestions can be proposed from the aspects of homework content design, feedback mechanism, and supervision measures.

Keywords: university; homework after-school; implementation significance; current situation; countermeasures development

引言

随着国家对青少年体质健康的日益重视, 体育教育的改革逐步深入。2020 年 9 月, 教育部明确指出, 体育课程应与其他文化课程同等重要, 学生不仅要掌握健康知识和基本运动技能, 还要通过实践熟练掌握专项技能。^[1] 当前, 高校的体育教学中存在课时不足、锻炼效果不佳的问题, 课后体育作业因此成为延续课堂教学、帮助学生自主锻炼的重要手段。然而, 许多高校的课后体育作业并未得到足够重视, 学生自主锻炼意识薄弱, 体质和运动能力未能得到有效提升。本文旨在探讨高校课后体育作业的实施现状, 分析其中存在的问题, 并提出相应的优化对策, 以为高校体育教育的发展提供参考。

1 高校实施课后体育作业的意义

1.1 课后体育作业是改善大学生身体素质的利器

在当今社会, 大学生的身体健康状况正面临严峻挑战。学习压力增大、生活节奏加快, 以及运动时间不足, 已导致大学生整体身体素质的下降成为普遍现象。为此, 课后体育作业作为一种系统化的运动计划, 为大学生提供了课外锻炼的机会, 成为改善身体素质的有效工具。

首先, 课后体育作业对学生的体质提升具有具体且可衡量的效果。通过定期实施的锻炼计划, 如跑步、游泳和力量训练, 学生的心肺功能、肌肉耐力和身体灵活性均能得到显著提升。尤其是对那些平时运动较少的学生, 课

后体育作业不仅为他们提供系统的运动指导, 还能帮助他们通过循序渐进地锻炼提升身体素质。经过一段时间的坚持, 许多学生会明显感受到自己的体能进步以及身体协调性的改善。这些身体上的变化不仅有助于健康, 更能增强学生的自信心。其次, 课后体育作业还能有效预防和减少常见的健康问题。如今, 肥胖、高血压和糖尿病等“生活方式病”在年轻群体中逐渐增多, 而这些问题的根源常常与缺乏运动紧密相关。通过定期开展体育作业, 促进新陈代谢、增强心血管功能, 可以大大降低这些疾病的发生风险。同时, 适量的体育锻炼还能改善学生的心理健康状况。运动能够有效缓解压力、减轻焦虑和抑郁情绪, 帮助学生在繁重的学业压力下维持心理平衡, 形成良好的心理状态。

1.2 课后体育作业是提升大学生运动技能的法宝

在现代高校体育教育中, 课堂时间的限制使得学生难以在短时间内全面掌握各种运动技能。课后体育作业则为大学生提供了一个在课后反复练习和深化运动技能的机会, 帮助他们实现技能的内化与提升。

首先, 课后体育作业使学生能够将课堂上学到的技巧应用于实践, 并进行更深层次的训练。课堂上, 教师主要负责教授基础技能和示范动作, 但学生需要通过课后自主练习, 才能真正熟练掌握这些运动技能。例如, 在篮球或足球等运动中, 仅靠课堂的理论教学无法有效提高学生的实际操作能力, 必须通过大量的课后实战练习, 才能获得

运动技能的提升。课后体育作业正为学生创造了这样的条件，让他们能够按照教师的指导在课后进行系统的训练，从而加深技能的理解与应用。其次，课后体育作业提供了一个灵活的自主练习平台，让学生能够根据自己的需求和兴趣安排训练。与课堂教学相比，课后作业赋予了学生更多的自主权，他们可以根据个人的学习进度和时间安排进行锻炼，从而更灵活地掌握技能。学生在自主练习的过程中，可以根据自身的实际情况进行反复调整，不断提高技能的精确度和稳定性。这样的学习方式不仅有助于学生技能的提升，还能够增强他们的自律性、独立思考能力和创新意识，为日后解决问题提供坚实的基础。

1.3 课后体育作业是激发大学生学习兴趣的利器

在高校体育教育中，如何有效激发学生的体育兴趣是一个长期关注的核心问题。相比于传统的课堂教学，课后体育作业不仅拓展了学生的参与渠道，还通过丰富多样的形式和有趣的内容，成为激发学生学习兴趣的有力工具。

首先，设计有趣且富有挑战性的体育作业形式能够进一步提高学生的参与感和成就感。与单调的常规体育锻炼不同，富有挑战性的作业形式能够激发学生的内在动力。例如，教师可以将体育作业设计为“打卡”或“闯关”模式，通过分阶段设定挑战目标，让学生在逐步完成任务的过程中获得满足感与成就感。这不仅增加了作业的趣味性，还激发了学生的坚持和进取心。同时，随着学生逐步完成任务，成就感的累积会进一步激励他们更加积极地参与下一步的锻炼任务，形成良性循环。其次，小组合作或竞赛形式的体育作业还能激发学生的竞争意识与团队精神。通过团队协作完成体育任务或进行竞赛，不仅能够增强同学之间的互动，也能够在竞争中激发学生的求胜欲望。这种互动和竞争不仅提升了学生的体育兴趣，还帮助他们培养了合作与团队协作的能力，为未来的学习和生活提供了宝贵的经验。

1.4 课后体育作业是促进大学生健康生活方式的密钥

现代大学生的生活方式由于学业压力和快节奏生活的影响，往往偏向于不健康的习惯，如久坐、熬夜、缺乏锻炼等。这种不良的生活方式不仅影响到他们的身体健康，还对心理健康产生了负面影响。而课后体育作业作为一种持续性的运动形式，能够帮助大学生逐步培养健康的生活习惯，成为促进健康生活方式的关键工具。

首先，课后体育作业能够引导大学生建立规律的运动习惯。对于许多学生而言，体育课的时间较为有限，无法满足他们对锻炼的需求。而通过课后体育作业，学生可以在课余时间按照要求进行定期的体育锻炼，这为他们提供了一个良好的运动框架，帮助他们在日常生活中养成规律锻炼的习惯。其次，课后体育作业通过规定的锻炼时间，帮助学生合理安排课余生活，避免长时间的久坐学习或娱乐。与此同时，规律的体育锻炼还能够促进学生的食欲，鼓励他们养成健康的饮食习惯。在完成体育作业后，学生

们会更加关注自己的饮食选择，减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加营养均衡的膳食比例。良好的饮食习惯与体育锻炼相结合，能够显著改善大学生的整体健康水平。

2 高校实施课后体育作业存在的主要问题

2.1 高校课后体育作业缺乏重视

在许多高校中，尽管课后体育作业已经成为提高学生身体素质、运动技能和促进健康生活方式的重要手段，但在实际实施中的重视程度仍显不足。这一现象的根源在于多方面的制度和观念问题，阻碍了课后体育作业的有效推进。

首先，课后体育作业在很多高校并未被视为与理论课、实验课等同等重要的教学任务。由于缺乏明确的制度保障，体育作业常常被归类为一种辅助性或附加性任务，甚至在某些情况下，完全取决于学生的自觉性。其次，教师在课后体育作业中的参与度普遍较低。由于教师的主要精力往往集中在课堂教学和学术研究上，他们对体育作业的指导 and 跟踪通常较为松散，甚至缺乏详细的规划和设计。没有明确的任务目标和评估标准，导致教师无法有效监督学生的体育作业进度和效果。这种状况不仅使得学生难以从中获得有效的技能提升和健康改善，还在一定程度上使得课后体育作业流于形式。另一方面，学生对课后体育作业的重视程度也不高。由于没有严格的督导和激励机制，很多学生对体育作业的态度是应付了事。他们普遍认为体育作业并不会直接影响学术成绩或毕业，因此缺乏积极性和主动性。

2.2 作业内容设计不合理

在高校的课后体育作业实施过程中，内容设计不合理的问题尤为突出。这种设计缺陷主要体现在作业形式的单一性、难度不匹配以及对个性化需求的忽视，导致作业无法有效地吸引学生的兴趣，甚至影响到学生的长期参与和健康发展。

首先，作业内容形式过于单一，缺乏多样性与创意。许多高校教师布置课后体育作业时，主要采用量化的运动要求，例如让学生选择特定的运动项目，记录每日的练习次数和时长，或通过录制视频打卡上传至班级微信群。尽管这种方式便于检查作业完成情况，但由于学生在练习时缺乏监督，安全隐患无法得到有效保障；此外，学生的技术动作是否规范、练习强度是否科学，也难以准确评估。即使学生每天打卡完成练习，也未必能达到预期效果。^[2]其次，作业的难度设计缺乏针对性，不能很好地适应不同体能水平的学生群体。在高校中，学生的身体素质和运动能力差异显著，有些学生经常参与体育锻炼，具有较高的运动能力，而另一些学生则由于体能较差或不喜欢运动，对体育作业充满抵触情绪。然而，许多高校并未根据学生的实际情况进行分层设计，而是采取“一刀切”的方式，所有学生都被要求完成相同的任务。这种情况对于体能较差的学生来说，作业内容过于困难，导致他们感到挫败，甚至会放弃参与；而对于体能较好的学生来说，作业过于

简单,难以提供进一步发展的机会,最终导致他们对作业失去兴趣,反而可能让一些学生因失败感或无聊而对体育活动产生抵触心理。

2.3 反馈机制缺失

课后体育作业反馈机制的缺失是当前许多高校体育作业实施中一个显著问题。学生在完成作业后,往往没有得到及时、有效的反馈,导致他们无法了解到自身的锻炼效果、运动技能的进步情况以及作业中的问题和不足。

首先,缺乏反馈机制使学生在体育锻炼中失去方向和动力。反馈是学习中重要的一环,它帮助学生了解自己的进步和需要改进的地方。教师的反馈能够引导学生关注正确的运动技巧,避免不当锻炼。然而,许多高校没有有效的反馈机制,学生完成作业后难以获得教师指导,这导致姿势不当、运动过度或不足等问题,也让学生难以认识自己的进步,从而缺乏持续参与的动力。其次,缺乏反馈会降低学生对体育作业的重视。在没有教师监督的情况下,学生容易应付作业,草率完成,甚至出现数据造假,尤其是在采用线上打卡的学校,缺少教师反馈让作业变成一种形式化任务,而非提升运动技能的途径。这严重影响了体育作业的效果和教育意义。最后,缺乏反馈导致体育作业无法实现有效的闭环管理。闭环管理要求教师对学生表现进行评价,学生根据反馈调整行为,形成改进循环。没有反馈,学生无法获得改进动力,导致作业在他们心中的地位下降。教师也难以了解学生的实际情况,无法优化作业内容,形成反馈不足、效率低下的恶性循环。

2.4 监督机制失灵

校课后体育作业的督导力度不足是影响作业实施效果的关键问题之一。这种情况通常表现为监督措施的执行不严、督导机制不健全以及激励和处罚机制的缺失。

在实际监督过程中,许多高校的监督频率较低,可能仅在学期初进行检查,之后缺乏持续性和系统性的跟进。这导致监督效果无法持续保证,学生的作业完成情况难以得到及时调整。其次,执行监督力度不够。在许多高校,教师需要同时处理教学、科研和行政工作,导致对课后体育作业的监督投入不足。教师可能因为时间和精力限制,无法充分关注每一位学生的作业情况。比如,教师可能仅通过查看学生的打卡记录来进行检查,而没有实际了解学生的运动质量和进展情况。这导致作业监督可能只是形式上的,实际操作中缺乏深入的检查和有效跟进。

3 高校课后体育作业的优化对策

3.1 增强高校对课后体育作业重视程度

高校在促进学生体质健康发展的过程中,必须对课后体育作业给予更多的重视和资源投入。(1)政策支持:高校应通过制定专门的政策文件,明确规定课后体育作业的实施规范,并将其与学生的综合素质评价挂钩。通过引入相关的制度,确保学生、教师和学校在作业实施中各司其

职。(2)资源投入:为了保证课后体育作业的顺利开展,学校需要加大对体育设施的投入,提供充足的运动场地、设备及器材。例如,在天气恶劣时,可以为学生提供室内训练场馆或在线锻炼平台,确保作业能够顺利进行。(3)提升教师参与度:高校还应重视体育教师的作用,鼓励他们参与课后体育作业的设计与实施。学校应定期为教师提供专业培训,使其具备设计多样化作业内容、给予个性化指导和反馈的能力。

3.2 优化课后体育作业内容设计

为了增加学生对体育作业的兴趣与参与度,作业内容设计必须根据学生的运动能力、兴趣爱好及身体状况,走向多样化和个性化,确保每个学生都能找到适合自己的运动形式。(1)体质健康测试相关的内容。大部分学生平时自主锻炼频率较低,往往在每年体质健康测试前临时突击强化训练。由于运动负荷骤增,导致身体不适,甚至出现过度训练的情况。因此,课后体育作业应合理安排相关内容,帮助学生提前为体质健康测试做好充分准备,避免突击锻炼带来的负面影响。(2)体育课堂教学相关内容。国家明确要求每位学生至少掌握一至两项运动技能,但由于课堂练习时间有限,学生难以在课上牢固掌握。因此,为了巩固学习效果,并为“常赛”打下坚实基础,课后应安排与教学内容相关的练习。(3)体育与健康理论知识。在掌握运动技能基础上,应具备一定的体育理论知识,如健康知识、相关运动项目规则和理论知识等,让学生做到“知其然,更知其所以然”。^[3](4)多样化运动项目内容:在设计作业时,应包括多种运动形式,如跑步、篮球、羽毛球、瑜伽等。通过引入丰富的项目选择,学生能够根据自己的兴趣进行锻炼,避免单调乏味。此外,学校可以增加趣味性活动,如户外徒步、团队合作游戏等,增强学生的集体参与感。(5)个性化内容安排:作业应结合学生的身体素质 and 运动水平进行个性化调整。对于运动能力较强的学生,可以增加更具挑战性的训练内容,而对于体能较弱的学生,则可采用循序渐进的任务分配方式,确保每个学生都能从作业中受益。

3.3 建立有效的课后体育作业反馈机制

有效的反馈机制对于提升学生的学习效果和作业的实施质量至关重要。当前,许多高校的体育作业缺乏反馈机制,导致学生无法及时了解到自己的进步和问题。为此,建立一套科学合理的反馈机制十分必要。(1)多元性评价:体育作业的评价应注重多元化,不能仅关注学生的运动能力,还应综合考量作业完成质量、个人展示、锻炼态度、合作表现、个人基础与能力标准。通过自我评价、互评以及师生评价全面观察学生的进步和锻炼效果,使学生在多元评价的激励下不断提升。^[4](2)个性化反馈:反馈应根据每个学生的具体情况进行个性化调整。教师应关注学生在作业中的具体表现,针对不同的运动项目和学生的表

现给出有针对性的建议,从而提高反馈的有效性。(3) 发展性反馈:教师在评价学生的体育作业时,需考虑每个学生的运动水平、进步速度进行发展性反馈。同时,针对学生的弱项,提供具体可行的改进建议,而不是笼统的批评。例如,某学生在跑步过程中姿势不正确,教师可以给出具体的改进方法,并提供相关的练习建议。(4) “激励性”评价:与其他学科作业不同,虽然其他学科的作业即使不计入成绩,学生仍会按时完成,但体育作业需要一定的“手段”。通过将体育作业纳入学生的“学业评价”,把“体育锻炼行为”作为评价体育课后作业的重要内容,可以有效促进学生养成良好的体育锻炼习惯^[5]。

3.4 强化课后体育作业监督措施

通过强化监督措施的实施,明确监督职责,高校能够提升课后体育作业的监督效果,确保作业的质量和学生的参与度,从而实现促进学生身体素质和健康发展的目标。为有效实施课后体育作业的监督,首先需要制定全面的监督计划。(1) 明确监督的主要目标和标准。包括作业的完成质量、学生的参与度和作业的实际效果。例如,可以设定具体的作业完成率和质量标准,作为监督评估的基础。

(2) 增加监督深度。除了通过打卡记录等方式进行监督,还应增加现场检查的频率。通过实际观察学生的作业完成情况和运动表现,能够更全面地了解作业的实际效果。同时,利用数据分析工具,对学生的作业完成情况进行统计和分析,帮助识别问题和优化监督策略。(3) 制定职责分工。设立专门的监督岗位,如课外体育作业督导员或监督团队,明确其职责和权限。这些岗位应负责监督的具体实施,包括检查作业、评估学生表现、提供反馈等。确保每个人都清楚自己的任务和工作范围。例如,设定哪些教师负责日常监督,哪些人员负责专项检查和评估。

4 结论

通过对高校课外体育作业实施意义、现状的研究和问

题分析,可以看出,当前高校在课外体育作业的设计与执行上仍存在诸多不足。作业形式单一、学生参与度低、反馈不及时等问题限制了体育作业的有效性,未能充分发挥其在提升学生身体素质、培养运动兴趣和促进健康生活方式中的作用。为应对这些问题,高校应从多方面进行改革。首先,教师应提供多样化的作业内容和形式,结合学生的个体需求,加强个性化指导与及时反馈,确保每位学生在作业过程中得到有效的帮助。其次,学校应增加体育设施和资源的投入,确保学生拥有足够的场地和器材进行课外锻炼,并建立科学、系统的监督机制,保证体育作业的执行与效果。同时,学生自身也应在不断地反馈与实践取得进步,积极参与,形成良性的学习与锻炼循环。只有在多方努力的推动下,课外体育作业才能真正成为提升大学生运动技能、培养健康生活方式的有效工具,为学生的全面发展奠定坚实的基础。

【参考文献】

- [1] 体育总局,教育部. 关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展的意见的通知 [EB/OL]. (2020-08-31) [2024-08-19]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm.
- [2] 张鸿涛. “新课标”背景下小学体育作业的实施困境与对策研究[J]. 体育世界, 2023(11): 82-84.
- [3] 郭峰. 基于“初中体育多样化”的体育家庭作业发展策略研究[J]. 内江科技, 2024, 45(5): 25-27.
- [4] 林通. “互联网+”背景下体育家庭作业的设计与实施[J]. 体育师友, 2023, 46(3): 66-68.
- [5] 毛振明, 钱娅艳, 程天佐. 推进“体育家庭作业”开辟学校体育“第二战场”[J]. 体育教学, 2020, 40(10): 20-22.
作者简介: 亢秋涵(1998—), 女, 汉族, 河南安阳人, 硕士在读, 重庆师范大学, 研究方向: 学校体育。

基于混合式教学模式普通高校乒乓球课实践研究

聂子琛^{1*} 朱宝峰² 李妍² 刘宏辉¹ 李兴汉¹

1. 哈尔滨工业大学(深圳), 广东 深圳 518000

2. 哈尔滨工业大学, 黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要]当前, 基于混合式教学模式的普通高校乒乓球课程实践教学, 需构建起一个完整的闭环, 囊括线上导学、线下合作互动、课后个性化指导以及仿真虚拟实践等多个部分, 体育教师应当准备好各项资源, 对解决方法、教学评价进行灵活调控, 增强教育教学的适应性和针对性, 从而提高学生的学习品质和效率。

[关键词]混合式教学; 乒乓球课; 实践

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13988

中图分类号: G846

文献标识码: A

Research on the Practice of Table Tennis Class in Ordinary Colleges and Universities Based on Blended Teaching Mode

NIE Zichen^{1*}, ZHU Baofeng², LI Yan², LIU Honghui¹, LI Xinghan¹

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

2. Harbin Institute of Technology, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: Currently, the practical teaching of table tennis courses in ordinary universities based on blended learning mode needs to establish a complete closed loop, including online guidance, offline cooperative interaction, personalized guidance after class, and simulated virtual practice. Physical education teachers should prepare various resources, flexibly regulate solutions and teaching evaluations, enhance the adaptability and pertinence of education and teaching, and thus improve students' learning quality and efficiency.

Keywords: blended learning; table tennis class; practice

引言

在混合式教学模式下, 教师开展乒乓球课程实践教学, 需要结合学生的实际需求, 引进理实互动、虚实结合的研学项目, 以带动学生参与灵活学习探究, 提高其学习品质和效率。

1 混合式教学模式的作用分析

混合式教学模式是一类将传统面授教学、在线教学进行融合的教学方式, 利用各种教学资源, 采取多种策略, 创建一个互动式、灵活性、个性化的学习环境。该项教学模式可增强学生的学习效果, 基于学生的最近发展区以及个性化需求, 提供个别辅导和帮助, 结合线上教学来开展个性化指导; 融通线下教学, 实施整体化授课, 做到点、线、面的有效结合。混合式教学模式还可以打破时间空间限制, 学生可以获取丰富的学习资源进行自主学习, 满足不同类别学生的学习需求。并且, 该项学习模式将整个教育教学连接成一个有机整体, 在前期导学、课堂学习、课后巩固拓展方面, 构建起一个完整的体系, 使教育的延伸性、拓展性得到强化提升。

2 基于混合式教学模式的普通高校乒乓球课实践教学策略

2.1 借助线上资源开展课前导学

在普通高校乒乓球课实践教学过程中, 教师需充分利

用线上资源来带动学生参与前期准备学习, 在翻转课堂理念下, 教师需构建起一个完整的教学循环和框架, 基于混合式教学模式, 教师可提前整理丰富的教学资源, 包含视频教程、技术解析、比赛录像, 覆盖乒乓球基本技术、战术分析、比赛规则讲解等多个领域, 结合在线学习平台, 如慕课、自建平台, 将资源上传并分类整理, 需确保平台界面友好, 以便学生进行浏览和下载学习。在每次课前, 教师需根据教学内容和学习目标, 制定严谨的课前导学计划, 告知学生本次乒乓球课程学习重难点部分以及预期成果; 之后发布课前学习任务, 包含观看视频教程, 阅读技术解析, 完成预习测试等, 从而帮助学生初步掌握乒乓球基本技术和战术。在课前导学期间, 教师还可以设置在线探讨区, 供学生交流学习心得和疑惑, 并及时查看学生的学习状况, 了解学习进度和难点, 根据学生反馈, 调整教学内容和方法, 使课堂教学更加具备针对性和实效性^[1]。

以“正手攻球”技术为例, 教师从网络上精选了一段专业乒乓球运动员的正手攻球技术演示视频, 该视频详细展示了从准备姿势到击球瞬间的每一个动作细节。同时, 教师还撰写了一篇技术解析文章, 详细阐述了正手攻球的技术要点, 如站位、握拍、引拍、击球时机、力量控制等, 并配以图解, 帮助学生更好地理解。此外, 教师利用学校的慕课平台, 上传了上述视频教程和技术解析文章, 并设

置了“正手攻球”技术专题模块。平台界面设计简洁明了，学生可以直接点击“正手攻球”模块进入学习页面，观看视频、阅读文章，还可以进行预习测试。在课前一周，教师制定了详细的导学计划，明确了本次课程的学习目标（掌握正手攻球的基本动作和技巧）、学习重难点（如击球时机的把握和力量的控制）以及预期成果（能够独立完成正手攻球动作，并在对练中初步运用）。之后，教师通过慕课平台发布了课前学习任务，要求学生观看“正手攻球”技术演示视频，阅读技术解析文章，并完成预习测试。预习测试包括选择题和简答题，旨在检验学生对正手攻球技术要点的理解程度。此外，教师在慕课平台上设置了在线讨论区，鼓励学生就“正手攻球”技术提出自己的疑问和心得。有学生提出“如何更好地控制击球力量？”的问题，教师及时给予回复，并分享了力量控制的技巧和方法。后续，教师定期查看学生的学习进度和预习测试成绩，发现部分学生在理解“击球时机的把握”上存在困难。根据学生的反馈，教师决定在课堂上增加击球时机的专项练习，并重点讲解和示范这一部分内容。在高校乒乓球课实践教学环节，学生完成对导学案的学习，掌握初步的知识技能之后，在实体课堂上，教师便需要引进合作学习。

2.2 课堂合作学习

在高校乒乓球课实践教学环节，学生完成对导学案的学习，掌握初步的知识技能之后，在实体课堂上，教师便需要引进合作学习。

(1) 分组

在此期间，教师需根据学生乒乓球水平、学习能力、性格特点，对其进行科学合理分组，保证每个小组的成员在技能水平上有所差异，以便技能互补和相互学习。在每次线下课堂合作学习前，教师应当明确本次合作学习目标和任务，包含战术配合、比赛模拟等。学生在合作学习过程中需基于导学案课程内容，发表各自的预习心得和感触，相互学习、相互带动，共同研究本堂课知识重点和要点。

例如，在上述课例中，教师根据学生的乒乓球水平、学习能力和性格特点，将学生分为若干小组，确保每个小组的成员在技能水平上存在差异，以便技能互补和相互学习。其中，将乒乓球基础较好的学生与基础较弱的学生搭配在一起，同时考虑学生的性格，确保小组内部既有活跃气氛的学生，也有沉稳思考的学生。一个典型的小组由4名学生组成，其中包括1名乒乓球技术较好的学生担任小组长，2名技术中等的学生，以及1名技术较弱的学生。小组长不仅负责协调小组内的学习活动，还负责在课后向教师反馈小组成员的学习表现。在本次合作学习中，学生的主要目标是掌握“正手攻球”技术的细节，提高击球准确性和稳定性。小组内部成员需基于导学案课程内容，分享各自的预习心得和感触，共同研究“正手攻球”技术的动作要领和注意事项。并且，进行战术配合练习，例如比

赛中运用“正手攻球”技术制造进攻机会。在合作学习开始时，小组内部成员轮流发表对“正手攻球”技术的预习心得，包括动作感受、难点突破等。例如，一名学生提到：“我在预习时发现，击球时手腕的灵活度对力量控制很关键。”小组内部成员相互学习，技术较好的学生指导技术较弱的学生，共同研究如何改进动作。其中，小组长示范正确的“正手攻球”动作，并纠正其他成员的错误姿势^[2]。

(2) 示范讲解

在合作环节，教师需提供巡视指导，通过示范讲解，帮助小组成员攻克共同存在的疑惑，借助此类方式，在小组成员的共同带领下，学生的综合能力和素质将得到有效提升。在线下合作学习期间，教师还可以适当组织模拟比赛，让学生在小组内探讨所学技能和战术，并引导学生进行反思总结，分析成功和失败原因，提出改进措施。而每个小组有特定的小组长负责，反馈小组成员的学习表现状况，教师基于各小组反馈信息，统一对特定的乒乓球技能、战术、技巧进行讲解示范，以此来带动学生进行更加全面、广泛的学习。

例如，针对学生在击球时机把握上的困难，教师进行现场示范，并详细讲解如何判断击球时机。在完成合作学习之后，教师组织小组间的模拟比赛，让学生在实战中运用所学技能和战术，每个小组派出两名代表进行双打比赛，其他成员在旁观看并讨论战术运用。比赛结束后，小组内部进行反思总结，分析成功和失败的原因，提出改进措施。例如，小组长指出：“我们在比赛中配合不够默契，需要加强沟通和战术练习。”最后，小组长向教师反馈小组成员的学习表现状况，包括进步显著的学生和需要额外帮助的学生。例如，小组长提到：“XX同学在‘正手攻球’技术的掌握上进步很大，但XX同学还需要加强力量控制。”教师根据各小组的反馈信息，统一对特定的乒乓球技能、战术、技巧进行讲解示范。针对学生在力量控制上的普遍问题，教师进行详细的讲解和示范，并组织学生进行专项练习。

2.3 线上拓展，个性化指导

学生对课程知识的理解接受程度是不一样的，每一位学生的知识基础也有差异，在完成线下合作学习之后，教师需基于学情评测结果，了解每一位学生在乒乓球课程学习期间存在的欠缺和不足，之后，为每一位学生提供个性化的训练指导，主要是依托短视频资料，向具有特定需求的学生发送对应的视频资料，以带动其进行适应性、针对性学习。其中，教师可通过线上学习平台，更加全面指导学生进行个性化学习，在此基础上，教师也可以通过引进作业超市，让学生选取不同的课后练习项目，做到适应性训练。在课后个性化指导环节，教师还可以制作各类短视频资料，结合视频微课讲授，以及各类零散化的短视频，帮助学生在特定模块进行专项自主学习，通过积少成多，

逐渐提升自身的技能素养,从而提高学习品质。但是,教师在引进混合式学习模式的过程中,应当做好实时高效的学习检测,需要紧密结合体育课程教学需求,将“教会、勤练、常赛”融入其中,避免学生在自主学习期间丢失方向^[3]。

例如,教师通过课堂观察、小组反馈和课后测试等方式,全面评估了学生对“正手攻球”技术的掌握情况。教师发现部分学生在击球力量控制上存在问题,而另一些学生则在击球时机的把握上不够准确。基于学情评测结果,教师为每位学生制定了个性化的训练指导计划。例如,对于力量控制不足的学生,教师计划发送专门的力量控制训练视频;对于击球时机把握不准的学生,则提供击球时机判断的视频资料。其中,教师利用线上学习平台,如学校的慕课平台或自建的微信学习群,向学生发送个性化的视频资料。学生可以随时在线观看视频,进行适应性、针对性的学习。此外,教师设计了多样化的课后练习项目,形成“作业超市”,供学生根据自身情况选择。作业超市中包括“正手攻球连续击球50次”“正手攻球结合步伐移动练习”等项目,学生可以根据自己的薄弱环节选择合适的练习。除此之外,教师制作了各类短视频资料,包括技术要点讲解、动作示范、错误纠正等,帮助学生进行专项自主学习。

2.4 引进仿真虚拟训练

仿真虚拟训练也是混合式教学模式中不可或缺的一部分,其主要是模拟比赛场景,以电脑游戏、数字化游戏的方式,带动学生高效掌握乒乓球技巧和方法。在仿真虚拟系统中,学生可以借助智能设备,依托VR或AR装备开展自主个性化训练,锻炼手法技巧。在虚拟系统中也可以支持多位学生的模拟对战,在空间距离上突破传统合作学习的限制。在此过程中,教师还应当及时记录学生在虚拟系统中的学习表现状况,并在虚拟空间中组织战术合作演练,逐步提高学生的技能水平^[4]。

例如,仿真虚拟训练系统支持多位学生的模拟对战,突破了传统合作学习在空间距离上的限制。四位学生可以同时进入虚拟系统,进行双打或混双比赛,通过团队协作和战术配合,锻炼自己的比赛能力。教师在虚拟系统中实时记录学生的学习表现状况,包括技能掌握情况、比赛成绩、训练时长等。例如,教师发现一位学生在虚拟对战中的发球速度有所提高,但接发球时的判断还不够准确,于是决定在后续的训练中加强这方面的指导。此外,教师在虚拟空间中组织战术合作演练,帮助学生更好地理解团队合作和战术配合的重要性。通过一场模拟比赛,要求学生在比赛中运用特定的战术组合,如“发球抢攻+侧身攻”等,通过实践来检验战术的有效性。

2.5 依托短视频,开展零碎化教学

高校乒乓球课程教学内容较为丰富多样,教师需革新现有的乒乓球教学生态体系,重构教学架构,对课程知识、

框架进行梳理整理,建立起完整的课程知识体系,带动学生进行全面学习。其中,上述所引进的教学活动主要是以整体化教学为主,带动学生通过专题学习,补充自身的知识空缺部分。此类教学方式可带动学生完成对知识概念体系化探究。但是体系化知识中必然会存在部分零散化的内容,包含乒乓球的基本姿势、发球技巧、步伐移动、击球力量、旋转控制,教师可以将此部分内容制作成短视频,在几分钟以内,供学生进行集中高效学习。学生可利用闲散时间,如课间休息、午休,自主学习相关知识信息。同时,学生也可基于自身的学习兴趣和进度,观看练习内容。在此期间,教师可以每周发布多个短视频,覆盖乒乓球技巧的不同方面,而学生可以根据自身的时间安排,每天选取部分视频进行学习并进行课后实践,通过积少成多,教师可以不断丰富完善短视频资源库。同时,学生也能够持续学习,增强自身的知识技能。此外,短视频学习还为学生提供了线上拓展互动的机会,学生可以与同伴进行互动沟通,也可以将自身在乒乓球练习期间的感触和体验在评论区进行分享。长此以往,可以在高校乒乓球教学过程中营造良好的研学氛围,提高学生的学习参与度。

例如,教师首先梳理了乒乓球课程中的零散化内容,如“正手攻球的基本姿势”“侧旋发球技巧”“交叉步移动法”“击球力量的控制”和“如何制造旋转球”等。随后,教师利用专业拍摄设备,结合详细的解说和示范,为每个知识点制作了时长在3~5分钟的短视频。教师每周通过学校的教学平台发布5个短视频,覆盖乒乓球技巧的不同方面。学生可以根据自己的时间安排和学习兴趣,在课间休息、午休或晚上自习等闲散时间,通过手机或电脑观看视频,并进行自主学习。学生观看视频后,会在课后进行实践练习。例如,在观看“正手攻球的基本姿势”视频后,学生会对着镜子调整自己的站姿、握拍方式和挥拍路径。同时,学生还可以将练习过程中的问题或成果通过教学平台反馈给教师,以便教师提供个性化的指导。在教学平台的评论区,学生可以与同伴进行互动沟通,分享自己在乒乓球练习中的感触和体验。例如,一名学生在评论区留言:“我发现自己在正手攻球时总是容易抬肘,看了视频后调整了一下,现在好多了。”其他学生纷纷回复,分享自己的练习心得和技巧。通过短视频学习和课后实践,学生的乒乓球技能得到了显著提升。在期末的技能测试中,学生的正手攻球、发球、步伐移动和击球力量等指标均较上学期有明显提高。

3 结论

总体来说,高校在开展乒乓球课实践教学期间,应当引进混合式教学模式,强调对教学细节、方法、过程的把关,以带动学生参与精细化、高效化学习,从而提高其学习品质和效率。

基金项目：哈尔滨工业大学（深圳）教育教学应用项目，混合式教学模式改革研究（项目编号：HITSZPMT2206）。

[参考文献]

- [1] 杨颖. 基于探究社区理论的乒乓球裁判课程混合式教学模式设计与实践[D]. 广州: 广州体育学院, 2023.
- [2] 荣芳芳. 高校体育乒乓球课程线上线下混合教学模式探究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(8): 45-48.
- [3] 黄国喆. 基于“互联网+”的高校乒乓球混合式教学研究[J]. 青年时代, 2020(29): 112-113.
- [4] 刘大川. 基于“互联网+”的高校乒乓球混合式教学探究[J]. 运动休闲, 2021(22): 94-96.

作者简介：*通讯作者：聂子琛（1991—），男，汉族，内蒙古乌海人，硕士，讲师，哈尔滨工业大学（深圳），研究方向：体育教学、学校体育；朱宝峰（1977—），男，汉族，黑龙江佳木斯人，硕士，副教授，哈尔滨工业大学，研究方向：体育教学与训练；李妍（1981—），女，汉族，黑龙江省哈尔滨市人，硕士，副教授，哈尔滨工业大学，研究方向：体育教学与运动训练；刘宏辉（1975—）女，汉族，黑龙江省哈尔滨人，硕士，副教授，哈尔滨工业大学（深圳），研究方向：学校体育学、运动训练学；李兴汉（1959—），男，汉族，黑龙江佳木斯人，教授，哈尔滨工业大学（深圳）（退休），研究方向：体育教学、冰雪运动。

高校瑜伽选项课的开展现状与优化策略——以湖南工业大学为例

周松贤

湖南工业大学, 湖南 株洲 412008

[摘要] 采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法等研究方法, 对湖南工业大学瑜伽选项课开展现状调查分析, 从教师和学生两个角度入手, 剖析瑜伽教材、课时设置、教学内容、教学方法和考核等现状。结果表明: 瑜伽教材实用性不强有待改进; 学生学习积极性较高, 课时有待加长; 教学内容零散不成体系, 并且以体位、呼吸为主, 忽略了瑜伽理论与养生知识; 教学方法与考核方式单一。

[关键词] 高校; 瑜伽选项课; 现状; 策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13986

中图分类号: G80

文献标识码: A

Current Situation and Optimization Strategy of Yoga Elective Courses in Universities—a Case Study of Hunan University of Technology

ZHOU Songxian

Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412008, China

Abstract: Using research methods such as literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics, this study conducted a survey and analysis of the current situation of yoga elective courses at Hunan University of Technology. Starting from the perspectives of teachers and students, the study analyzed the current situation of yoga textbooks, lesson settings, teaching content, teaching methods, and assessments. The results indicate that the practicality of yoga textbooks is not strong and needs improvement; Students have a high enthusiasm for learning, but the class hours need to be extended; The teaching content is fragmented and unsystematic, with a focus on postures and breathing, neglecting yoga theory and health knowledge; The teaching and assessment methods are single.

Keywords: university; yoga elective courses; present situation; strategy

引言

瑜伽起源于五千多年前的古印度, 是东方最古老的强身术, 自从 20 世纪 80 年代传入中国后, 以其独特的健身方式和强大的健身功效, 受到了当代人们的关注与推崇, 被引入到高校体育选项课程体系之中, 获得了当今大学生的热烈追捧, 并取得了显著成效。

湖南工业大学于 2001 年开始开设瑜伽选择项课, 是全国开展最早的高校之一, 由当初的师资力量不足、场地紧缺、无教材等各种资源匮乏的局面, 到如今已拥有瑜伽专业教师 4 名, 瑜伽专用场地 2 处, 教材每三年更换一次, 每学期报课人数均达到 30 个班以上, 成为了湖南工业大学体育选项课中最受学生欢迎的项目之一。笔者将以近 10 年的瑜伽教学经历对其开展现状进行研究, 旨在进一步提高高校瑜伽选项课的教学质量, 使瑜伽选项课程能更好、更长远地发展。

1 湖南工业大学瑜伽选项课程开展现状

1.1 教材选用情况

教师、学生、教材是教学活动的三要素, 教材作为教学的根据, 在教学中起着核心纽带的作用。通过对湖南省高校瑜伽教学教材使用情况进行走访发现, 湖南省高校瑜伽教材使用并不是很乐观, 大部分都是采用自编教材或讲义, 有的甚至只是自学相关书籍, 挑选教学相关动作, 以

简单的示范教学给学生学习。这种没有统一教材的教学现状, 无法保证教师的教学质量和学生的学习需求^[1], 使学生的体位练习出现了明显的差异性。

湖南工业大学瑜伽选项课目前暂无独立教材, 是与健美操、街舞、拉丁舞、形体舞蹈、体育舞蹈等时尚类项目为一体的自编教材, 由于自编教材各章节并非各项目的专业教师所编写, 因此, 未能充分吸收最新的教材理论研究成果, 加之又缺乏课程专家、教材专家的指导, 所以所编教材实用不强, 影响了教材使用的效果。

1.2 瑜伽选项课课时设置情况

不同的高校, 体育选项课的课时设置是不同的, 当前大部分高校设置体育选项课时数为 16~32 学时。通过对湖南工业大学 186 名瑜伽选项班学生对瑜伽课时安排时数是否满足其需求 (见表 1)。

表 1 湖南工业大学瑜伽选项课时能否满足学生需求情况统计表 (N=186)

	能满足	不能满足
人数	109	77
百分比	58.6	41.4

调查结果表明, 有 41.4% 的学生表示 24 学时/学期不能满足其需要, 通过调查笔者还进一步发现, 这 41.4% 学生大都来自重复报班的学生, 由于湖南工业大学瑜伽选项

课每个学期内容均不一样,所以部分喜好瑜伽的学生会选择重复报班,很显然这部分学生认为每学期24学时远远不能满足其需要。

1.3 瑜伽选项课教学内容情况

1.3.1 理论部分

瑜伽理论课程主要包括瑜伽的起源、流派、发展、特点、健身价值、练习原则以及练习注意事项等,对瑜伽理论知识的掌握有助于学生深入理解瑜伽的思想,提高对瑜伽的认知度,了解每个体位动作的内涵,对实践教学过程有重要辅助指导作用^[2]。由表2可看出,瑜伽选项课大都以实践教学为主要形式,理论部分仅占到总学时的17%。表3结果显示,73.2%的学生表示老师只少量讲解过部分瑜伽理论知识,22.5%的学生表示老师是很认真地讲解了关于瑜伽的起源、流派、练习注意事项等理论知识,4.3%的学生表示老师根本没有介绍瑜伽理论知识。从表中说明,如今大多高校在瑜伽选项课教学中只重视体位法的教学,而忽略了瑜伽理论知识的掌握对瑜伽教学效果的奠基作用。

1.3.2 实践部分

由于目前高校瑜伽选项课均以体位与呼吸相结合的实践练习为主,由表2可看出,实践教学内容占总学时数的83%,因此教师实践教学的内容与形式直接决定了瑜伽教学的效果。当前高校瑜伽体位选择多以基本体位为主,较少涉及瑜伽呼吸和冥想内容的教学,使学生在瑜伽学习中很难真正体会到瑜伽呼吸与体位结合的奥秘。瑜伽选项课教学基本上每堂课教学3~4个体位,且这3~4个体位之间有时无任何的关联性,这样不便于学生串联练习和记忆,在一定程度上影响了学生的独立开展,不利于更好地激发学生积极性。

表2 湖南工业学瑜伽课程内容与学时安排表

课程内容	授课形式	学时安排	总学时
简单介绍瑜伽起源、分类、练习注意事项; 瑜伽体位练习常见运动损伤与预防(第1、3学期)瑜伽体位的健身效果与分析(2、4)	理论	4	24
瑜伽呼吸控制法	实践	0.5	
瑜伽体位法		19	
瑜伽休息术		0.5	

表3 学生瑜伽选项课理论学习情况统计(N=186人)

理论知识的讲解程度	认真讲解	讲解过一点	根本没有讲解过
百分比	22.5%	73.2%	4.3%

1.4 瑜伽选项课的教学方法

目前湖南工业大学的瑜伽选项课是两个学时连上,课的结构基本上为调息冥想、肢体拉伸热身、体位学习、瑜伽休息术四大部分组成,课程教学方法常采用以下几种。

1.4.1 示范讲解教学法

通过正面、背面或侧面示范与讲解相结合的形式,以

标准规范的身体示范给学生以直观的感受,让学生清晰体位动作,明确体位的重点、难点,优美到位的示范不仅可使学生建立正确的动作表象,还可提高学生兴趣,激发学习愿望,也可提高教师威信。

1.4.2 领做法

教师讲解示范完以后,教师带领学生一起练习,也就是让学生跟着教师动作进行模仿,领做时同样要结合适当的讲解和语音提示。

1.4.3 语音引导练习法

教师领做以后,运用简明扼要、通俗易懂的语音引导学生练习,引导词尽量形象生动、富有启发性,对学生的练习进行心理梳理和引导,让学生建立美好的瑜伽情境,愉悦身心。

1.4.4 纠错法

学生在教师语音引导下练习完后,进行集体纠错,纠正那些运用讲解和示范还难以纠正的错误动作。

由于瑜伽选项课程的特殊性,整个课堂是在瑜伽垫上度过,加上瑜伽课的结构相对固定,教学方法和练习方法每堂课都基本相似,所以使得整个课堂教学有些枯燥乏味,尤其是对于基础较差和兴趣不高的学生,她们可能根本无法领略到瑜伽的内在魅力。

1.5 考核内容与评价方法

考核内容主要由平时成绩、瑜伽自编组合和身体素质三个部分组成。其中平时成绩包括学生参与意识、学习态度、合作精神、进步幅度、考勤等进行综合评定,考勤占20%,其他占10%。另外,为鼓励学生积极参与课余锻炼,湖南工业大学体育选项课还开设了课外辅导课,积极参与辅导的学生还可获得额外加分。表4为瑜伽自编组合评分标准表,自编组合通常是由学生从当学期所学体位中,筛选自己练习得最舒适的8个体位,根据体位编排原则,科学合理地将其串联成小组合,在音乐的伴奏下展示出来,自编组合占比例为60%。由于瑜伽考试技评占总分的60%,致使部分身体素质较差的学生,即便每堂课都很认真地学习,但对瑜伽体位的掌握还是存在难度,考试时仍然落后于身体素质优秀的学生,自信心和自尊心也因此受挫,所以这种相对单一的考核方式还是有失公平。

表4 评分标准表

	优秀(90分以上)	良好(80~89)	中等(70~79)	及格(60~69)	不及格(60分以下)
体位组合	动作完全正确,呼吸配合得当,充分体现了对身体的控制和感知	动作正确,呼吸配合得当,较好体现了对身体的控制和感知	90%动作正确,90%呼吸配合得当,体现了对身体的控制和感知	70%动作基本正确,70%有呼吸配合,体现了对身体的控制和感知	30%以上的动作不正确,50%没有呼吸配合,没有体现了对身体的控制和感知

2 湖南工业大学瑜伽选项课程优化策略

2.1 改进瑜伽选项课程教材

自“赫尔巴特教育学”至今，教育界常常将教材界定为教师和学生的“第三者”，即教材不仅是教师授课的素材，需要教师进行处理，而且也是学生在一定程度上选择学习和自主处理的素材。对于高校瑜伽教材来说，要突出教材的实用性，注重理论联系实际，努力使学生学以致用。在教材内容的选择和编排上既要考虑瑜伽教学过程，又要方便课外阅读，与学生的生活实际相结合，为生活与瑜伽运动的开展提供理论指导和参考资源。

因此，第一部分应是瑜伽基本理论与健康知识，这部分知识首先能让学生在观念上提起对自身健康的重视程度，形成关注自己与他人健康的意识和行为，有利于学生在日常生活中贯彻“健康第一”的思想。第二部分为瑜伽体位，这部分尽量要图文并茂、文字叙述自然亲切，以激发学生学习兴趣，增加可读性和可接受性。传统的瑜伽教材均起图片形式展示，但是在科技发达的今天，智能手机的广泛使用，完全可以将体位以二维码的形式体现，学生可以通过扫码进行学习，增加教材的实用性。

2.2 调整瑜伽选项课程设置

在高校瑜伽选项课的课程设置上，应当根据难易程度不同，将其分成初级班、提高班等不同层次的课程，分别适应不同身体素质、瑜伽技能差异学生的需求；在课时上，要加强对瑜伽的重视，适当调整学时设置以满足学生深入学习瑜伽的需求^[3]。

2.3 优化瑜伽选项课程教学内容

教学内容是学校体育教学中上承教学目标、下接教学方法和评价的重要环节，因此，在整个教学过程中，教学内容和选择就显得尤为重要^[4]。因此教师应在理论教学部分加入课程教学的目标内容，瑜伽选项课程目标为培养学生终生体育的习惯，加强学生对心灵和自身心理的自控能力，提高自身生活质量。强调瑜伽不仅可减少身体的脂肪储备，还对培养良好心态、集中注意力、减缓压力、提高思维能力和增强意志力等有益处，纠正学生偏颇的瑜伽学习动机，提升瑜伽课程的教学效果^[5]。另外，瑜伽教学中还可渗透保健养生知识，根据上课时段的不同，采取相应的瑜伽体位来疏通所值班的经络，即时辰瑜伽，也可根据季节的变换，所养脏腑的不同，开展四季瑜伽养生。

实践教学部分每堂课教学内容的选择应围绕一条主线，可根据四季养生的特点，安排瑜伽教学内容（见表5）；或遵循体位之间的串联，使每次课的内容形成一个连贯的小组合；也可进行瑜伽运动处方教学，比如一次课专门教学解决女生生理期不适现象的体位或针对肥胖学生选择刺激控制体重腺体的体位等，这样既便于记忆又便于开展。

表 5 四季养生瑜伽练习内容安排^[6]

	疏通经络	选择体位	选择呼吸法
春季	肝、胆经	摆髋式 侧腰伸展式	圣光调息
		敬礼式 三角伸展式	腹式呼吸
		蜥蜴式 狮子第二式	观呼吸
夏季	心、小肠经	下犬式 三角扭转伸展式	清凉调息
		双角式 单腿背部伸展式	清理经络调息
		鸟王式 蜥蜴变式	
秋季	肺、大肠经	束角式 半脊柱扭动式	喉呼吸
		牛面式 狮子第一式	舌抵后腭契合法
		鸵鸟式 树式 弓式	
冬季	肾、膀胱经	骆驼式 蛇伸展式	蜂鸣调息
		猫式 增延脊柱伸展式	凝视眉心法
		扭头及膝式 劈腿伸背式	启蒙契合法

2.4 丰富教学手段，激发学生兴趣

在瑜伽教学中，采用示范讲解教学法是必不可少的，要想达到良好的教学效果，在“示范、讲解”的同时，适当地运用多种教学手段，充分挖掘学生的运动潜质，引导学生对瑜伽教学产生浓厚的兴趣，这样才会收到事半功倍的效果。同时，教师也要在教学过程中将传统教学和现代教学有机地结合起来，不断在实践中总结和积累经验，优化和丰富现代化教学手段，充分吸引学生的注意力。例如，教师在进行瑜伽动作示范中，应当充分利用多媒体组织学生观看教学片，通过声情并茂和丰富的图片来调动学生对学习瑜伽的积极性，让学生在玩中学，在玩中将瑜伽教学融会贯通^[7]。另外，教师可适当利用现代信息技术作为教与学的工具，通过二维码技术的应用，充分拓展“微课”“微视频”“优秀案例”等内容资源^[8]，以调动学生的兴趣与激情。

2.5 完善学生的考核内容与方法

对学生的学习质量评价是体育教学评价的重要方面，通过对学生的学习进行评价，能够使教师对教学任务的完成情况进行更好的判定，不仅能够为学生提供必要的反馈信息，还能够对学生起到一定的激励作用。科学合理的评价能对学生产生导向和激励作用，因此，教师在进行瑜伽考核时，应结合定量与定性考核，综合考虑学生身心素质等各方面条件，注重学生学习的态度和积极性，关注学生在学习瑜伽课程前后瑜伽技能掌握的进步程度等，还可以增加学生自评和互评环节并作为考核的重要参考内容^[1]。

3 结语

通过对湖南工业大学瑜伽选项课的开展现状研究，由此，我们可以窥见当前高校瑜伽课程开展的诸多问题。要从根本上提高高校瑜伽教学质量，首先是要改变传统的教学方法，丰富教学手段，除此之外，还离不开学校领导的重视，做到学校、教师和学生共同努力，促进高校瑜伽课程持续健康发展。

[参考文献]

[1] 吴婷. 湖南省高校瑜伽课程教学现状及对策研究[J]. 当代体育科技, 2021(7): 114-115.
 [2] 邵安伟. 我国高校瑜伽课程教学现状研究[J]. 体育科技文献通报, 2018(26): 93-95.
 [3] 杨娜. 高校瑜伽选修课教学现状研究[J]. 当代体育科技, 2017(7): 62-64.
 [4] 唐言, 罗平. 体育教师执教能力教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2015.

[5] 毛娟. 瑜伽教学内容的探索与实践[J]. 北京体育大学学报, 2019(32): 87-89.
 [6] 周松贤. 如何有效地将中医养生理念融入高校瑜伽教学[J]. 湖南科技学院学报, 2011(32): 145-147.
 [7] 贾利娜. 高校瑜伽教学中的问题及对策分析——以华东政法大学为例[J]. 内江科技, 2017(12): 42-43.
 [8] 杨文轩. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.
 作者简介: 周松贤(1977—), 女, 汉族, 湖南娄底人, 本科, 副教授, 湖南工业大学, 研究方向: 学校体育管理。

中华民族共同体意识融入学校体育教学的内容构建与实践路径

姜泽荣¹ 叶燎昆² 杨紫彤³ 杨金美⁴ 肖丽⁵

1. 昆明学院, 云南 昆明 650000
2. 云南工商学院, 云南 昆明 650000
3. 云南大学, 云南 昆明 650000
4. 云南师范大学, 云南 昆明 650000
5. 常山县青石镇中心小学, 浙江 衢州 324202

[摘要] 中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂。在新时代背景下, 体育教学的发展应当紧密围绕铸牢中华民族共同体意识这一核心目标, 这既是其应有的价值追求, 也是衡量其教育成效的关键评判标准。运用文献资料法、逻辑分析法等方法探讨如何将中华民族共同体意识融入学校体育教学的内容构建与实践路径。通过深入分析中华民族共同体意识的内涵与意义, 结合学校体育教学的特点和优势, 提出了一系列具有可操作性的建议与措施。研究认为: 在新时代背景下, 体育教学的发展应当紧密围绕铸牢中华民族共同体意识这一核心目标, 这既是其应有的价值追求, 也是衡量其教育成效的关键评判标准; 体育事业的蓬勃不仅促进了地域间的交流与协作, 推动了区域均衡发展的步伐, 更为构建更加紧密的民族共同体铺设了坚实的基石; 我们需要重构中华民族共同体意识融入学校体育的教学目标, 科学布局中华民族共同体意识融入学校体育的教学活动, 设计多元化中华民族共同体意识融入学校体育的评价体系。

[关键词] 中华民族共同体意识; 学校体育教学; 国家认同; 体育精神

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13985

中图分类号: G63

文献标识码: A

The Content Construction and Practical Path of Integrating the Awareness of Chinese National Community into School Physical Education Teaching

JIANG Zerong¹, YE Liaokun², YANG Zitong³, YANG Jinmei⁴, XIAO Li⁵

1. Kunming University, Kunming, Yunnan, 650000, China
2. Yunnan Technology and Business University, Kunming, Yunnan, 650000, China
3. Yunnan University, Kunming, Yunnan, 650000, China
4. Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China
5. Changshan County Qingshi Town Central Primary School, Quzhou, Zhejiang, 324202, China

Abstract: The sense of community of the Chinese nation is the foundation of national unity, the basis of ethnic solidarity, and the soul of spiritual strength. In the context of the new era, the development of physical education teaching should closely revolve around the core goal of forging a sense of community for the Chinese nation. This is not only its rightful value pursuit, but also a key criterion for evaluating its educational effectiveness. Using methods such as literature review and logical analysis, this study explores how to integrate the awareness of the Chinese national community into the content construction and practical path of school physical education teaching. Through in-depth analysis of the connotation and significance of the Chinese national community consciousness, combined with the characteristics and advantages of school physical education teaching, a series of feasible suggestions and measures have been proposed. Research suggests that in the context of the new era, the development of physical education should closely revolve around the core goal of forging a sense of community for the Chinese nation. This is not only its rightful value pursuit, but also a key criterion for evaluating its educational effectiveness; The flourishing of sports not only promotes communication and cooperation between regions, but also advances the pace of balanced regional development, laying a solid foundation for building a closer ethnic community; We need to reconstruct the teaching objectives of integrating the Chinese national community consciousness into school physical education, scientifically layout the teaching activities of integrating the Chinese national community consciousness into school physical education, and design a diversified evaluation system for integrating the Chinese national community consciousness into school physical education.

Keywords: Chinese national community consciousness; school physical education teaching; national identity; sportsmanship

引言

中华民族共同体意识, 作为国家统一的基石、民族团

结的根本、精神力量的灵魂, 是维系中华民族大家庭团结统一的关键纽带。在当今社会, 全球化深入发展, 文化交

流与碰撞愈发频繁,如何在多元文化的背景下巩固中华民族共同体意识,已成为学校教育迫切需要解决的重大课题。体育不仅是一种身体锻炼活动,它还蕴含着丰富的文化内涵。它展现了人类对身体极限的挑战和超越。同时,体育还承载着民族精神和国家荣誉等深层次的价值观念。它不仅是中华优秀传统文化的重要传承者,更是中华体育精神的有力传播者,在促进民族间的相互交往、交流与融合中,扮演着不可或缺的角色,构筑起连接中华民族共有精神家园的坚实桥梁。在新时代背景下,体育教学的发展应当紧密围绕铸牢中华民族共同体意识这一核心目标,这既是其应有的价值追求,也是衡量其教育成效的关键评判标准。

1 中华民族共同体意识的内涵阐释

2019年中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面深入持久开展民族团结进步创建工作铸牢中华民族共同体意识的意见》,《意见》指出“中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂。^[1]”此表述高度概括中华民族共同体意识的基本内涵。

国家统一,通常被明确界定为在政治、领土、经济、文化等多个维度上所展现出的完整性和一致性。而国家认同,则是一个深刻且多维度的概念,它深刻体现了公民对于国家的归属感、认同感和忠诚度。这种情感根植于共同的历史记忆、文化传承、语言使用、价值观念以及政治制度等核心要素之中,形成了紧密的联系。国家认同不仅是国家统一不可或缺的基石,更是其持续维系与巩固的坚实保障。当公民对国家怀有深厚的认同感时,他们更倾向于积极支持并努力促进国家的统一与稳定,展现出高度的责任感与使命感。他们愿意为国家的利益与尊严贡献自己的力量,这种精神力量是推动国家发展的重要动力。国家认同具有超越地域界限、民族差异和文化隔阂的特质,它如同一座坚固的桥梁,连接着来自不同背景的人们,促进了社会的和谐与团结。在中国这个拥有56个民族的多民族国家中,牢固树立国家认同对于铸牢中华民族共同体意识具有至关重要的意义,它是维护国家统一、促进民族团结的坚强保障^[2]。

民族团结,作为一种社会关系与精神状态的体现,其核心在于不同民族之间的相互尊重、平等对待、和谐共存与互相支援。此等关系与状态,对于巩固中华民族共同体意识具有无可替代的重要作用。它不仅能够促进各民族间增进理解与尊重,推动多元文化的交流与融合,从而构建出一个和谐稳定的社会环境;同时,也能够显著增强国家的凝聚力与向心力,为国家的长治久安与繁荣发展提供坚实的社会基础与支撑。因此,民族团结是各族人民的生命线,中华民族共同体意识是民族团结之本^[3]。

精神力量,亦称心理韧性,系指个体在面临挑战与逆境时,依托其内在的信念、坚韧的意志力以及高效的情绪

调节等心理机制,所展现出的积极向上的态度与持续前进的动力。中华民族共同体意识,则是在中华民族这一大家庭之中,各民族间彼此尊重、相互扶持、和谐共融的共同心理状态及价值追求之体现。此意识不仅是中华民族精神力量的核心所在,更是推动国家实现统一、促进民族团结、加速社会进步不可或缺的重要精神支柱。

2 体育铸牢中华民族共同体意识的理论逻辑

2.1 体育促进国家认同的构建

在深入剖析国家认同这一议题时,我们不难发现,它不仅是民众对国家身份的深刻理性认知与深厚情感联结,更是民族共同体构建、国家持续繁荣以及社会和谐稳定的基石。从宏观视角审视,全球化虽为各国开启了前所未有的发展之窗,却也悄然间加剧了各国政治体系的挑战,其中,认同危机的悄然蔓延尤为突出,已成为国家认同构建道路上的首要障碍。

在此背景下,大型体育赛事及其所蕴含的仪式与遗产,犹如璀璨的舞台,为强化国家认同提供了独特机遇。以2024年巴黎奥运会为镜,赛事的每一个仪式瞬间,通过全球直播的桥梁,创造了跨越国界的共享体验,深刻触动了参与者的集体情感,使他们在信仰、意志与情感上达到共鸣的高潮,对国家认同的构建产生了难以估量的深远影响。

从理论脉络追溯,体育事业的蓬勃不仅促进了地域间的交流与协作,推动了区域均衡发展的步伐,更为构建更加紧密的民族共同体铺设了坚实的基石。同时,体育作为中华文化的传播使者,其承载的深厚历史底蕴与文化精髓,对于激发民族共同体意识具有独特且深远的意义。此外,随着赛事仪式体系的日益完善,如我国成功举办夏季、冬季奥运会等壮举,赋予了体育竞技超越胜负的深层寓意,极大地增强了民族凝聚力,并向世界展示了中国的大国风采与卓越形象。

在新媒体技术日新月异的今天,体育信息的传播方式更加多元化,赛事的声音与画面跨越了地域的界限,以直观生动的形式展现在全球观众的眼前。体育媒介则紧跟时代步伐,充分利用新媒体技术的优势,将体育与国家认同等元素巧妙融合,通过立体式的互动与分享,构建了一个广泛而深入的国家认同网络空间。

尤为值得一提的是,我国正是通过成功举办奥运会这一历史性的盛事,成功塑造了新时代下可信、可爱、可敬的中国形象,进一步夯实和提升了国家认同的坚实根基。

2.2 体育能促进各民族团结进步

在推进社会主义现代化强国的建设中,加强民族团结进步是至关重要的一环,这一过程的深化与巩固,坚实的人才培育体系是不可或缺的基石。将深化民族团结教育视为教育领域的核心职责,需站在中华民族伟大复兴的战略视角上,进行全局性的规划与布局,致力于强化中华民族共同体意识的牢固构建。

面对新时代的发展挑战,我们需保持高度警觉,有效应对民族领域内潜藏的风险与考验,坚决抵制极端与分裂思想的渗透,防范外部势力借民族问题之名行分裂国家、破坏民族团结稳定之实。我们需团结一致,积极应对民族文化多样性的挑战,努力解决民族地区经济发展不平衡等问题。

体育活动,作为跨越国界、具有全球影响力的文化载体,在促进个体健康的同时,也彰显出对民族团结的积极促进作用。体育赛事成为各民族间交流互动的纽带,人们因共同的热爱而相聚,为参赛者加油助威,这种集体体验加深了民族间的相互理解和尊重,有助于消除隔阂。体育精神所倡导的公平竞争与团队协作,更是增强了社会的整体向心力,促使各民族在共同追求中并肩前行。

此外,体育交流活动还承担着促进文化交流与融合的重要职责。通过体育赛事及多样化的体育活动,不同民族的语言、风俗和文化得以广泛传播与交流,进一步加深了民族间的深厚情谊与团结。因此,体育无疑成为推动民族团结不可或缺的有效途径之一。

2.3 体育铸魂凝聚强大精神力量

中国的体育事业从初创的艰辛历程中崛起,现已跻身世界体育强国之列,赢得了国际社会的普遍赞誉。本年度奥运盛事上,中国代表团频传捷报,屡次打破世界纪录,摘取金牌无数,让亿万中国观众深感荣耀与自豪。回顾七十余载历史,中国体育曾背负“东亚病夫”的耻辱,直到贺龙元帅毅然挺身而出,决心振兴中国体育,誓要摆脱“东亚病夫”的称号,并立下誓言:不看到三大球翻身,死不瞑目。

1956年6月7日,年仅二十的广东青年陈镜开在中苏举重友谊赛中,以133公斤的挺举成绩,首开中国体育史上世界纪录之先河。次年,即1959年4月5日,二十一岁的荣国团在第25届世界乒乓球锦标赛中,勇夺男子单打冠军,成为新中国首位世界冠军。1960年5月25日凌晨4时20分,中国登山队员王富洲、贡布、屈银华等人成功登顶珠穆朗玛峰(海拔8844.43米),实现了中国人首次登上世界之巅的壮举,同时也是人类历史上首次从珠峰北坡成功登顶。1965年4月,第28届世界乒乓球锦标赛上,中国女子乒乓球队以3比0的绝对优势战胜日本队,夺得女子团体冠军;而中国男子乒乓球队则第三次蝉联世界团体冠军,进一步巩固了中国在世界乒坛的霸主地位。时至今日,中国体育的雄厚实力与广泛影响力已得到全球公认。习近平总书记曾深刻指出:“中国人民正在为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。体育是提高人民健康水平的重要手段,也是实现中国梦的重要内容,能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量^[4]。”在追求和平、发展、合作与共赢的宏伟蓝图中,中国不仅在经济社会领域取得全面发展,更将体育事业视为国家软

实力的重要体现和人民精神风貌的生动展现。

随着时代的变迁,中国体育正以蓬勃的活力和开放的姿态,积极融入全球体育大家庭,向世界展示着东方大国的独特魅力。近年来,中国体育事业取得了显著进步,从竞技体育的辉煌成就到群众体育的广泛普及,从体育产业的快速发展到体育文化的深入挖掘,每一项成就都凝聚着中国人民对美好生活的向往与追求。在奥运赛场上,中国运动员以坚韧不拔、勇于挑战的精神面貌,赢得了世界的尊重与赞誉,为中国梦的实现增添了绚丽光彩。

3 中华民族共同体意识融入学校体育的内容构建

体育核心素养,作为体育教育体系中的核心要素,其内涵丰富且深远,既涵盖了运动技能与体育健康知识的培养,也深刻触及体育品德的塑造。在这一多维度的框架中,运动技能的提升与体育健康知识的广泛传播固然占据重要位置,但体育品德的培育同样不容忽视,它紧密关联着国家“立德树人”这一教育根本任务的实现。

尤为值得注意的是,铸牢民族共同体意识作为体育品德的关键组成部分,其重要性不言而喻。然而,通过深入调研我们发现,当前学校体育教育内容在涉及铸牢民族共同体意识方面尚显模糊,缺乏明确性与针对性。鉴于此,我们亟须对此类内容进行清晰界定与强化,以确保体育教育在传承与发展民族文化、增强民族凝聚力方面发挥更加积极而深远的作用。

3.1 构建培养国家认同感的内容

国家认同是一个多层次、多维度的概念,涵盖了政治、文化、民族等多个方面。体育,作为一种充满观赏性和集体奋斗精神的社会活动,已成为国家认同构建中不可或缺的黏合剂。在体育的舞台上,我们见证了政治认同的深刻塑造。体育竞赛不仅是技艺的较量,更是民族情感的凝聚器。它激发民众的自豪感与团结心,使国家形象在民众心中更加鲜明,进而增强了对政府和国家的支持与认同。大型体育赛事的举办,更是国家软实力和风貌的展示窗口,提升了国际地位,加深了国民的归属感和认同感。文化认同方面,体育同样功不可没。体育赛事中的民族自豪感与集体荣誉感,激发了人们对本国文化的认同与热爱。体育活动的普遍性和包容性,让不同背景的人们找到了共同的语言,促进了文化的交流与融合。同时,体育传统和精神的传承,也强化了人们对文化价值观的认同与传承。最后,体育在塑造民族认同上扮演着核心角色。它不仅是身体锻炼的方式,更是民族精神的凝聚和国家凝聚力的增强剂。无论是国际赛事的辉煌胜利,还是日常健身的点滴积累,都让人们感受到共同的荣誉与激情,从而产生了强烈的民族归属感和认同感。这种认同超越了简单的运动支持,深入到了民族文化和价值观的认同层面,为社会的和谐稳定提供了坚实的支撑。

因此,在学校体育教学中,我们应积极融入能培育学

生“国家认同”的内容。具体而言，可以涵盖以下几个方面：首先，通过讲述优秀运动员为国参赛、为国争光的事迹，如从刘长春“单刀赴会”的英勇事迹，到405位中国健儿在巴黎奥运会上竞技，这跨越92年的传承，照亮了中国体育的辉煌之路，激发学生的爱国情怀；其次，介绍彰显国家实力的赛事，如2024年巴黎奥运会上，中国队在“网球、花样体操、小轮车等”小众项目上实现了奥运金牌零的突破，打破了欧美国家的垄断，充分展示了中国的体育实力；再者，强调体育外交的重要性，中国代表团在巴黎奥运会上的出色表现，不仅赢得了国际社会的广泛赞誉，也为中国赢得了更多的国际朋友和合作伙伴，这有助于提升学生的国际视野和民族自豪感；最后，回顾体育发展历史，从1917年毛泽东同志提出的“欲文明其精神，先野蛮其体魄”的号召，到总书记“体育强则中国强，国运兴则体育兴”的指导思想，我们看到了中国体育事业的蓬勃发展。同时，我们也要铭记历史，如曾被西方国家贴上“东亚病夫”标签的耻辱经历，激励我们更加努力地发展体育事业。如今，我们已成功承办了2008年北京奥运会和2022年北京冬奥会，并在2024年巴黎奥运会上展现了非凡的体育实力，这充分证明了中国的崛起和进步。

3.2 构建能够凝聚各民族力量的内容

中共中央办公厅与国务院办公厅于2019年联合颁布了《关于全面深入持久开展民族团结进步创建工作铸牢中华民族共同体意识的意见》（以下简称《意见》），该文件明确指出，新时代下民族团结进步工作的核心在于铸牢中华民族共同体意识^[5]。《意见》着重强调，必须深化民族团结的宣传教育工作，确保其成为国民教育体系的常态化组成部分，以此作为国家繁荣发展的坚实基础。

民族团结不仅是维护社会稳定与和谐的重要基石，也是促进各民族间相互理解与尊重的关键桥梁，更是国家凝聚力的重要源泉。在多元文化并存的当代社会，民族团结对于保障各民族平等参与国家建设、共同追求繁荣具有重要意义，同时，它也是有效抵御分裂势力、捍卫国家主权与领土完整的坚实防线。

体育领域作为展现民族团结的重要舞台，同样闪耀着团结与和谐的光芒。因此在学校体育教学中，我们应积极融入能凝聚学生“民族团结”意识的内容，如：各民族的传统体育项目丰富多彩，如广东地区的龙舟赛事所展现的激情与活力，以及云南等少数民族地区体育项目的多样性与独特性，均深刻体现了中华文化的博大精深与各民族间的和谐共融；全国少数民族传统体育运动会的举办，更是将民族团结的精神推向了新的高度，不仅有力推动了民族体育事业的发展，也显著提升了各族人民的身体素质，进一步巩固了民族团结的基石。

3.3 构建能够强化精神力量的内容

2019年2月1日，习近平在考察北京冬奥会和冬残

奥会筹办工作时强调：体育强则国家强，国家强则体育强。发展体育事业不仅是实现中国梦的重要内容，还能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。体育精神不仅仅局限于赛场内，它更是一种能够激发全社会奋发向前的强大动力^[6]。无论是科技创新、企业发展，还是社会服务、文化建设，体育精神都能激发人们追求卓越、勇于探索的热情，推动社会不断向前发展。

体育精神，作为全民精神的基石，应当在学校体育教学中得到充分体现与深化。为此，我们应当精心融入那些能够锻造学生“精神脊梁”的元素，具体而言，可以包括以下几个方面：首先是女排精神，其精髓远不止于胜利的荣耀，更在于那份“虽知不可为而为之”的坚韧与勇气。自1981年至2024年间，中国女排历经风雨，从洛杉矶到雅典，再到里约，每一次跌倒后的重新站起，都是对“顽强拼搏，永不言败”这一信念的最好诠释。这种精神，是学生在面对挑战时不可或缺的力量源泉。然后是乒乓精神，它讲述了一代代中国乒乓球员如何以不懈的努力与传承，铸就了今日的辉煌。从孙颖莎的“少年负壮气”，到王楚钦的“鲜衣怒马”，再到樊振东的“凌云之志”，以及马龙的“奋斗如初”，他们用自己的行动诠释了何为坚持与热爱。这种精神，能够激励学生在学习与生活中勇往直前，不断超越自我。最后是奥运精神，它承载着中华民族的百年梦想与不懈追求。从最初的辛酸与孤单，到如今的荣耀与辉煌，奥运精神见证了中华民族的崛起与复兴。在学校体育教学中融入奥运精神，可以让学生深刻感受到国家的发展与进步，从而更加坚定自己的爱国情怀与集体意识。

通过在学校体育教学中构建这些精神内容，我们不仅能够帮助学生感知到精神的力量与价值，还能够引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观。更重要的是，这将有助于铸牢中华民族共同体意识，让学生在内心深处形成对国家的认同与归属感。

4 中华民族共同体意识融入学校体育的实践路径

4.1 以学生核心素养为导向，重构中华民族共同体意识融入学校体育的教学目标

《课程标准（2022年版）》已确立了以核心素养为核心的体育课程框架，我们的教学目标亦应顺应此趋势，实现从传统的认知、情感、技能三维目标向素养导向与三维目标并重的转变。这一调整旨在深化教学目标，推动其多元化发展，确保各阶段目标间的顺畅衔接，同时确保目标既具体又具备可实施性和可评价性，并特别强化核心素养的引领作用。

然而，在将中华民族共同体意识融入学校体育教学目标的过程中，我们面临着一系列挑战，包括指导方针的缺失、教师认知的不足、教学内容与目标间的脱节，以及跨学科整合的匮乏等问题。为有效应对这些挑战，我们可采取以下策略：首先，各级学校应积极响应教育部发布的相

关文件精神,制定针对性政策,明确中华民族共同体意识在体育教学中的核心地位与积极作用,为体育教学提供坚实的制度支撑。其次,加强教师队伍建设,通过组织专业培训,提升体育教师对中华民族共同体意识重要性的认识,促使他们能够在教学实践中有效融入这一理念。再者,强化教学内容与教学目标的关联性,修订并完善教学大纲,确保体育教学内容与中华民族共同体意识的培养目标紧密相连,同时加强体育活动中的文化内涵和民族精神教育。最后,推动跨学科整合,鼓励体育教师与其他学科教师开展深度合作,共同设计跨学科教学活动,通过体育与其他学科的有机融合,进一步加深学生对中华民族共同体意识的理解和认同。

4.2 以学生兴趣为出发点,科学布局中华民族共同体意识融入学校体育的教学活动

在巩固中华民族共同体意识的坚实基石上,科学地规划教学活动,务必严格遵循体育学科的内在逻辑与系统性原则,确保学生在持续的学习旅程中能够系统地构建全面而扎实的体育知识体系,并深化对中华民族共同体意识的深刻理解与高度认同。教学活动应始终以学生为中心,细致入微地考虑学生的个性化需求与兴趣导向,旨在激发学生的内在学习动力与积极学习态度。

具体而言,我们应将诸如武术、龙舟、射箭等富含深邃民族文化底蕴的传统体育项目巧妙地融入体育课程之中,使学生在亲身参与和体验中,增进对多元文化的理解与尊重,拓宽文化视野。为进一步凸显中华民族共同体意识的主题,我们应定期举办运动会、体育节等丰富多彩的活动,为学生打造一个展示各民族传统体育风采的舞台,从而加深他们对民族文化的情感认同与归属感。同时,我们还应积极运用现代多媒体与信息技术手段,创新教学模式与内容,如通过视频、动画、互动软件等生动形象的媒介,展现不同民族体育项目的历史脉络、竞技规则及文化精髓,以此激发学生的学习兴趣与参与热情。此外,我们还应大力倡导并鼓励学生参与跨文化交流与合作,特别是在体育活动中,应促进来自不同民族背景的学生之间的深入沟通与紧密互动。通过组织团队合作项目等形式,让学生们在共同面对挑战、分享成功的过程中,培养团队协作精神,进一步增强中华民族共同体意识。

4.3 以学生发展为中心,设计多元化中华民族共同体意识融入学校体育的评价体系

课程评价,作为衡量教学目标达成度的核心工具,其重要性无可置疑。它不仅映照出学生在知识和技能上的掌握程度,更是衡量教学效果与教育质量的关键指标。然而,在过往的学校体育教育评价体系中,焦点往往过分集中于运动技能的熟练度与身体健康的评估,而体育品德的考量则被边缘化。这种失衡的评价模式,可能导致学生在体育

学习中忽视体育精神与团队协作的价值,进而阻碍其综合素质的全面发展。

鉴于人才培养的方向、方法及目标受众等核心问题始终受到高度重视,我们深刻认识到将铸牢中华民族共同体意识这一核心理念融入学校体育教育的全链条,并据此构建相匹配的评价体系的重要性和紧迫性。这一理念的渗透,不仅能够促进学生体育技能的精进,更能在体育活动中培养他们的公平竞争意识、团队合作精神以及对规则的尊重,为培养全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实的基石。为实现这一目标,我们应秉持以人为本的发展观,致力于学生作为独立个体的全方位成长。这意味着,我们的评价体系需全面覆盖学生的体育技能、体能状况,同时深入关注其心理健康、情感态度及价值观的构建。此外,我们应紧跟国家政策导向,充分发挥学校的主体作用,积极探索并确立一套既科学又合理的评价标准,以全面反映学生在体育学习中的成长轨迹,并激发其积极向上的精神风貌。

同时,我们鼓励教师在教学实践中勇于创新,将铸牢中华民族共同体意识的理念巧妙融入每一节体育课的教学设计中。通过丰富多样的教学方法与灵活多变的评价手段,激发学生对体育活动的热爱,培养他们的体育品德,使他们在享受运动带来的快乐时,也能深刻领悟体育精神的真谛。最终,确保铸牢中华民族共同体意识这一重要使命能够深入并贯穿于学校体育教育的每一个环节,为培养兼具国际视野与民族精神的优秀人才贡献力量。

5 结语

在新时代民族工作中,铸牢中华民族共同体意识被确立为核心主线,将其渗透进学校体育教学内容中,具有极其深远且至关重要的意义。中华民族共同体的内涵及其对国家统一、民族团结和精神力量的重要作用,我们应结合体育教学的独有特性与优势,提出一系列既新颖又切实可行的建议。中华民族共同体意识的作用是实现教育价值追求的关键环节,更是评估教育成效的重要标准。体育事业的高质量发展促进地域间的交流与合作,推动区域均衡发展,更为构建紧密和谐的民族共同体奠定基础。因此,我们必须高度重视并强力推进中华民族共同体意识在学校体育教学中的融入。通过重构教学目标、科学布局教学活动以及设计多元化评价体系,确保这一理念在体育教学实践中得到全面贯彻和落实。

基金项目:云南省教育厅科学研究基金,“智慧赋能”云南体育公共服务高质量发展模式与路径研究(课题编号:2024J0788)。

[参考文献]

[1]张兴堂.铸牢中华民族共同体意识论断的产生、发展和升华——学习中央民族工作会议精神思考[J].新西藏(汉文版),2021(11):24-26.

[2] 满鑫焱, 蒋泽枫. 融媒体视域下铸牢大学生中华民族共同体意识教育的推进路径 [J]. 通化师范学院学报, 2024 (9): 138-144.

[3] 张涛, 高惠珠. 以中华传统美德铸牢中华民族共同体意识 [J]. 北方民族大学学报, 2023 (4): 64-71.

[4] 吴兵成. 青春盛会 体育盛会 文化盛会——写在南京青奥会闭幕之际 [J]. 群众, 2014 (9): 31-33.

[5] 乌日陶克套胡, 王瑞军. 把铸牢中华民族共同体意识贯穿融入内蒙古实现“两个共同”全过程 [J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 2021 (1): 36-41.

[6] 汉水襄评. 让体育精神成为全民奋进力量 [N]. 襄阳日

报, 2024-08-12 (1).

作者简介: 姜泽荣 (1988—), 女, 汉族, 山东青岛人, 硕士研究生, 昆明学院, 研究方向: 体育教育训练学; 叶燎昆 (1964—), 男, 回族, 云南大理人, 教授, 硕士生导师, 云南工商学院, 研究方向: 体育公共管理; 杨紫彤 (2000—), 女, 汉族, 云南昆明人, 硕士在读, 云南大学, 研究方向: 体育教育训练学; 杨金美 (2001—), 女, 汉族, 云南临沧人, 硕士在读, 云南师范大学, 研究方向: 民族传统体育学; 肖丽 (1989—), 女, 汉族, 浙江常山人, 硕士研究生, 常山县青石镇中心小学, 研究方向: 体育教育训练学。

方块踏步运动对老年人效益的研究进展

王文帅 曹芝熏*

韩国东新大学运动医学学系, 韩国 全罗南道 58245

[摘要]目的: 本篇文章旨在探讨休闲运动在改善老年人健康生活中的作用, 重点分析方块踏步运动在预防高龄者跌倒方面的效果及其对老年人生活质量的提升。方法: 本篇文章基于近年来国内外学者的相关研究成果, 重点介绍了方块踏步运动这一新兴运动模式的设计原理及其应用推广情况。方块踏步运动由日本学者重松良佑和大藏伦博于 2006 年开发, 专为高龄者预防跌倒设计, 通过一系列规则化的步伐练习, 帮助老年人增强下肢力量、改善平衡感和协调性, 从而减少跌倒风险。在近年来国内多场运动指导研习会及运动中心的实施过程中, 方块踏步运动已逐步推广开来, 成为一种备受老年群体欢迎的休闲运动。结果: 方块踏步运动对高龄者的生理健康有显著的积极作用。通过定期参加方块踏步训练, 老年人的腿部力量、关节灵活性及身体平衡能力显著提升, 有效减少了跌倒的发生率。同时, 参与者在心理上获得了更多自信, 生活中的独立性也得以提高, 逐渐减少了对外界的依赖。此外, 方块踏步运动形式简单、安全, 适合不同健康状况的老年人参与, 是一种普适性强、风险较低的运动方式。结论: 休闲运动在提升老年人生活质量和健康水平方面发挥着重要作用。方块踏步运动作为一种专为预防跌倒设计的运动, 因其操作简便、效果显著, 已成为老年人改善健康和延缓衰老的有效手段。通过推广这项运动, 可以帮助更多老年人增强自我照护能力, 减少跌倒风险, 进而享有更为独立、健康、幸福的晚年生活。

[关键词]方块踏步运动; 认知; 跌倒风险; 衰老前期

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14012

中图分类号: R592

文献标识码: A

Research Progress on the Benefits of Block Stepping Exercise for the Elderly

WANG Wenshuai, CAO Zhixun*

Department of Sports Medicine, Dongshin University, Jeollanam-do, 58245, Korea

Abstract: Objective: this article aims to explore the role of leisure exercise in improving the healthy life of the elderly, with a focus on analyzing the effectiveness of block step exercise in preventing falls in the elderly and its impact on improving their quality of life. Method: this article is based on the relevant research results of scholars at home and abroad in recent years, focusing on the design principles and application promotion of the emerging movement mode of block stepping exercise. The block step exercise was developed by Japanese scholars Zhongsun Liangyou and Dazang Lunbo in 2006, specifically designed for the prevention of falls in the elderly. Through a series of regular step exercises, it helps the elderly enhance lower limb strength, improve balance and coordination, thereby reducing the risk of falls. In recent years, during the implementation of multiple sports guidance workshops and sports centers in China, block stepping has gradually been promoted and become a popular leisure sport among the elderly population. Result: block stepping exercise has a significant positive effect on the physiological health of the elderly. By regularly participating in block step training, the leg strength, joint flexibility, and body balance of elderly people have significantly improved, effectively reducing the incidence of falls. At the same time, participants gained more confidence psychologically, improved their independence in life, and gradually reduced their dependence on the outside world. In addition, block stepping exercise is a simple and safe form of exercise that is suitable for elderly people with different health conditions to participate in. It is a widely applicable and low-risk exercise method. Conclusion: leisure sports play an important role in improving the quality of life and health level of the elderly. As a sport designed specifically to prevent falls, block stepping has become an effective means for elderly people to improve their health and delay aging due to its simple operation and significant effects. By promoting this sport, it can help more elderly people enhance their self-care abilities, reduce the risk of falling, and thus enjoy a more independent, healthy and happy later life.

Keywords: block stepping exercise; cognition; risk of falling; before aging

全球人口面临老化的现象, 老化是不可避免的必经过程, 从生理层面老化的角度来看, 老化将导致身体机能的衰退, 如平衡能力变差, 肌肉力量降低, 肌肉耐力的用力不足, 骨骼密度下降等生理机能方面的退化^[1]。从认知层面看, 老年人认知能力减退, 注意力及记忆力等逐渐衰退, 更易产生老年痴呆等病症^[2]。随着我国社会逐渐步入老龄

化, 老年人面临的生活问题日益突出, 如何提升老年人的生活质量和健康水平已成为老年护理领域的关键课题。适当的运动不仅能够改善老年人的生理机能, 还可以有效延缓衰老进程, 增强生活的独立性与幸福感。然而, 随着年龄增长, 老年人身体的协调性和平衡感逐渐退化, 跌倒事件对于高龄者来说, 是影响其生理、心理及生活质量的重

大风险之一。一旦跌倒，不仅容易造成骨折等严重伤害，且伤口的愈合速度较慢，通常需要长时间的照顾和治疗，这对其身心健康和日常生活产生了深远的不良影响。

老年人身体衰弱引发的一系列健康问题令人担忧，最常见的就是跌倒问题。老年人由于机体不断出现老化，肌肉的强度与张力不断下降，导致关节僵硬且骨质疏松，运动范围不断变小，肢体的协调能力降低，使得平衡力较差，增加跌倒的发生率。而且老年患者神经传导较慢，中枢神经的反应时间较长，造成认知能力减弱，在出现危险的情况下，不能及时发现并躲避；在中枢神经控制下降的情况下，老年人平衡能力不断下降，会大大增加跌倒的发生率。跌倒的发生，不仅将影响老年人的日常活动及独立生活能力，并且还增加了家庭及社会经济负担。因为跌倒的老年患者除会骨折外，还会引发软组织损伤，部分患者会失去活动能力、生活质量，增加医疗事故的发生。因此，通过加强老年人下肢力量及平衡能力进而改善其跌倒问题，就成为研究者们研究目标。

大量研究发现^[3-4]，适当的锻炼可以提高老年人的平衡能力和肌肉力量，有效地改善跌倒情况的发生。但是一般运动的课程训练强度较高，并且缺乏趣味性，这使得老年人极易产生疲倦感，从而影响其训练效果。随着研究的深入发展，研究者们发现方块踏步运动不仅有很大的趣味性，而且能够有效地提升下肢肌肉力量、肌耐力、敏捷性、柔软度、走路速度、反应的时间、认知和注意力等效益，平衡能力也会得到改善，下肢肌肉力量及肌耐力能够持续提升，大大降低老年人发生意外的可能性^[5]。所以说方块踏步运动能够很好地提高老年人身体素质及认知功能，进而减缓身体机能衰退，有效地预防老年人的衰弱问题使其提前进入老年期。

因此，本文主要探讨休闲运动对高龄者而言，将扮演重要的角色，并说明方块踏步运动对于高龄者的重要性与益处，藉由方块踏步运动的正确实施方法说明以及注意事项提醒，鼓励更多高龄者来参与这项休闲运动，让更多高龄者可以从最简单的踏步运动开始，成功拥有独立自主、健康、活力、幸福地活跃生活。

1 方块踏步运动的起源

方块踏步运动 (square-stepping exercise) 是由日本学者大藏伦博、重松良佑以及中垣内真树在 2006 年共同开发的一种针对高龄者预防跌倒设计之新兴运动模式，它涵盖了“运动医学”“健康体力学”以及“老年体育学”三项基础知识。学者认为绊倒为高龄者的跌倒因素之一，绊倒时身体为了产生保护反应及预防跌倒的准备，因此相当依赖具有一定水平的下肢功能及体适能，而方块踏步运动主要目的为改善高龄者下肢功能及体适能，以达到减少跌倒机率的效果^[6]。相较于一般高龄者适合的运动，如：健走、爬山、重量训练、太极拳等，方块踏步运动可以在

室内进行，不受到天气或外在环境影响，而且该运动操作简单易学且富有趣味性，参与人数可少之一人，多之团体多人进行，参与年龄层范围广，实施用途亦可作为游戏方式进行或是休闲运动，甚至作为运动员体能训练皆可多元运用。因此，很快地在日本迅速发展。

方块踏步运动是在一个长 2.5 公尺、宽 1 公尺，共有 40 格方格，每隔 25 公分的薄垫上所进行的踏步活动，其灵感是来自于跌倒方向的机转和结合运动员的绳梯训练 (ladder training drills) 而研发的运动模式^[7]。在实施方块踏步运动时，需要下列四项要素：指导员、学员、地垫、步法模式。“方块踏步运动指导员”是由协会所制定的专业资格，需经过参与讲习会，通过学科与术科测验，方能取得指导员资格。取得指导员资格者才能开设方块踏步运动课程，以确保运动的效果性与安全性。而方块踏步运动进行方式主要是经由指导者带领，参与者人数由一个至多个以上的团体参加皆合宜。初始领导者需实际示范其步法模式，让参与者进行模仿，并提醒以正确执行所示范的踏步模式为优先考量。学员需依照指导员所示范与指示的步法模式，在地垫上实施方块踏步运动。而当能正确执行该踏步模式后，提醒参与者注意不要踏到边框，若顺利的话，接下来将脚跟些微抬起，以脚尖站立姿势，并加速进行。此外，指导者会依参与者情况或课程安排而进行不同难度的步法模式。相较于一般只向前走路运动，方块踏步运动富有多方向及多种的动作组合模式。

2 方块踏步运动的效益

2.1 认知层面

多位外国学者的研究指出，操作方块踏步运动必须快速地记下指导员的步伐模式及动作，且需要高度集中注意力与记忆力，才能正确地操作每一个步伐模式的动作，正确地将脚踏于软垫上，从头到脚都需要集中精神，因此对于帕金森患者、多发性硬化老年患者^[8]、2 型糖尿病老年患者^[9]、老年人的认知有绝对的效益^[9]。

高春眉的研究提出，方块踏步运动训练的过程中，必须有简单的记忆去记住其方向与步伐，因此长者参与完方块踏步运动训练后，将简易心智量表 (MMSE) 做统计分析，P 值小于 0.05，有显著影响，这就表示方块踏步对于长者的认知能有所助益^[10-11]。

2.2 心理层面

高龄者在参与方块踏步运动的过程中是非常开心快乐的，操作的现场亦是欢乐热闹的，因此借由此运动，渐渐有较多正向的能量感受。操作方块踏步运动时，不会受天气的影响，便可以固定地参与方块踏步运动，藉此养成运动习惯，透过运动可以放松，进而释放出快乐的氛围，透过此运动采取阶段性的挑战步伐模式，更能诱发长者想继续挑战更高难度的心，增加其成就^[12]，当成就感变多，心理因素的影响下，对自己产生肯定，心理也因此有更多

的正向感受。

Fisseha B 等^[13]的系统综述表明, SSE 在改善老年人对跌倒的恐惧以及对自身健康状况的评价方面优于步行或无治疗。

2.3 生理层面

Shigematsu 与 Okura 的研究^[6],将高龄者分为参与方块踏步运动实验组,以及造常日常活动的对照组,研究发现,参与方块踏步运动的实验组在下肢的肌肉力量及肌耐力提升,移动的速度也提升,甚至平衡感也变得比未参与此运动时来的更好,对照组在身体机能上则无明显改变。Shigematsu 等人^[14]的研究亦提出,针对社会高龄者,进行 12 周的方块踏步运动,将高龄者分为方块踏步运动组步行运动组,研究发现,方块踏步运动组有效地提升下肢肌肉力量、肌耐力、敏捷性、柔软度、走路速度、反应的时间更快、注意力等效益,于 8 个月后再进行一次追踪,也发现平衡能力得到改善,下肢肌肉力量及肌耐力持续提升,且老年人跌倒率降低。

罗淑康的研究亦指出^[15],方块踏步运动可以改善行走速度、当突发状况发生时可快速地反应、提升注意力等多种成效。吴慧贞的研究亦发现,以 63 位 55-80 岁的台北市社区中老年人为研究对象,采用实验法,实验组进行 8 周、每周 3 次、1 次 60 分钟的方块踏步运动介入,控制者无,研究显示,实验组于方块踏步运动介入后,在身体组成、上下肢肌力、敏捷性、动态平衡、心肺适能、上下肢柔软度和步行能力皆有显著改善 ($p < .05$),控制组则是皆无显著差异,这就表示方块踏步运动对于中老年的身体功能有助益。Cha H 等人^[16]的研究表明 SSE 对预防跌倒相关的体适能和脑源性神经营养因子 (BDNF) 水平有积极影响。Shigematsu R 等的^[14]研究以及 Fisseha B 等^[13]的系统综述表明, SSE 在帮助老年人预防跌倒方面显著优于力量与平衡训练、步行或无治疗。

因此,养成规律的科学的运动习惯是非常重要的,应当多鼓励高龄者从事休闲运动是具有必要性的。

3 推广

方块踏步运动是日本筑波大学“人间综合科学研究科”讲师大藏博伦先生在日本平成 12 年 (2000) 首先研发出来,平成 13 年再由大藏博伦讲师、重松良祐、中垣内真 3 位日本学者共同发表推广“方块踏步运动”。方块踏步运动从日本开始推广已有近 20 年,有了很庞大的学员群,并且各个地方融合本地特色,形成具有地方特色的方块踏步运动。中国台湾“特定非盈利活动法人方块踏步协会”也引入方块踏步运动,于 2009 初次在台湾开办方块踏步运动指导员研习会,也有了正式的训练课程,使得越来越多的老年人了解并参与到方块踏步运动中,得到了很大的帮助。

方块踏步是具有“玩乐的心”“容易参加的”,全龄皆可参加极其丰富有趣的健康促进活动^[17]。经研究证实,已

经超过一千名以上的高龄者参与过此活动,功能性体适能、身体平衡、下肢肌肉量及肌肉力均得到显著的改善,研究也提出,方块踏步是最安全的运动^[18]。

4 总结

在中国随着人口老龄化的加剧,跌倒已成为我国 65 岁以上老年人伤害死亡的首要原因。而曾经发生过跌倒的老年人中,有 50% 会再次摔倒,加重损伤^[19]。老年人由于年龄问题,机体不断出现老化,使得肢体的协调能力降低,骨骼肌系统功能和下肢肌肉力量下降,再加上药物的副作用,导致身体平衡力较差,提高了跌倒的发生率^[20]。而且有些老年人认知能力弱,忽视了自己的行动能力和环境中的危险因素,进而增加了跌倒风险。老年人在跌倒后,容易出现骨质断裂或骨折,不仅影响老年人的日常活动及独立生活能力,还增加了家庭及社会经济负担,严重的还将出现生命危险。因此,适当的科学锻炼是必不可少的。本文将重点关注老年人身体的下肢肌力、平衡、协调及认知能力。方块踏步运动的优势在于它不仅提高了老年人的身体机能,有效改善老年人下肢运动功能及认知能力,还具有趣味性和互动性,能够吸引更多人长期坚持参与。这种运动方式通过循序渐进的锻炼,不仅减少了跌倒发生率,还降低了由于跌倒带来的长期健康风险和生活方式下降。因此值得推广。

5 研究展望

总结以往研究,发现还有可以改善的地方。首先,大陆对于方块踏步运动的研究很少,还有很大的研究发展空间。其次,大部分实验的研究样本较少,可能对统计结果有所影响,并且方块踏步运动对老年人认知功能影响的相关研究较少,值得我们进一步探索。最后,由于男女两性体质的差异,性别会对实验结果产生较大影响,大部分研究没有将性别作为干扰因子加以控制,因而无法了解方块踏步运动对于两性影响是否不同。

[参考文献]

- [1]Liu H H,Wang R Y,Cheng S J,et al.Effects of square-step** exercise on executive function in individuals with Parkinson's disease: A randomized controlled pilot study[J].Geriatric Nursing,2022(47):273-279.
- [2] 阔鸽. 认知训练在脑卒中认知障碍偏瘫患者运动功能恢复中的应用 [J]. 中国老年保健医学,2018,3(16):85-86.
- [3]CAE-GIL LIM. Effect of Underwater Treadmill Gait Training With Water-Jet Resistance on Balance and Gait Ability in Patients With Chronic Stroke:a Randomized Controlled Pilot Trial[J].Front Neurol,2019,12(10):1246.
- [4]BERIHU FISSEHA,BALAMUGAN JANAKIRAMAN. Asmare

- Yitayeh. Effect of square stepping exercise for older adults to prevent fall and injury related to fall: systematic review and meta-analysis of current evidences[J]. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 2017, 13(1): 23-29.
- [5]张淑欣,孙宜文,王文帅,等. 方块踏步运动对脑卒中患者平衡及步态的影响[J]. *足踝外科电子杂志*, 2022, 9(2): 44-47.
- [6]Shigematsu R, Okura T. A novel exercise for improving lower-extremity functional fitness in the elderly[J]. *Aging clinical and experimental research*, 2006(18): 242-248.
- [7]Shigematsu R, Okura T, Nakagaichi M, et al. Square-stepping exercise and fall risk factors in older adults: a single-blind, randomized controlled trial[J]. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 2008, 63(1): 76-82.
- [8]Sebastião E, McAuley E, Shigematsu R, et al. Home-based, square-step** exercise program among older adults with multiple sclerosis: results of a feasibility randomized controlled study[J]. *Contemporary clinical trials*, 2018(73): 136-144.
- [9]Shellington E M, Reichert S M, Heath M, et al. Results from a feasibility study of square-step** exercise in older adults with type 2 diabetes and self-reported cognitive complaints to improve global cognitive functioning[J]. *Canadian Journal of Diabetes*, 2018, 42(6): 603-612.
- [10]Wang Y H, Liu Y H, Yang Y R, et al. Effects of square-step** exercise on motor and cognitive function in older adults—A systematic review and meta-analysis[J]. *Geriatric Nursing*, 2021, 42(6): 1583-1593.
- [11]Abe T, Tsuji T, Kitano N, et al. Effects of Square-Step** Exercise inducing activation of the brain's cognitive function in community-dwelling older Japanese females—Focus on the baseline cognitive function level and age[J]. *Nihon Ronen Igakkai zasshi. Japanese Journal of Geriatrics*, 2015, 52(2): 162-169.
- [12]Sharma S, Balaji G K, Sahana A, et al. Effects of cognitive versus mind-motor training on cognition and functional skills in the community-dwelling older adults[J]. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 2021, 43(4): 300-305.
- [13]Fisseha B, Janakiraman B, Yitayeh A, et al. Effect of square step** exercise for older adults to prevent fall and injury related to fall: systematic review and meta-analysis of current evidences[J]. *Journal of exercise rehabilitation*, 2017, 13(1): 23.
- [14]Shigematsu R, Okura T, Sakai T, et al. Square-step** exercise versus strength and balance training for fall risk factors[J]. *Aging clinical and experimental research*, 2008(20): 19-24.
- [15]罗叔康. 方块踏步运动对改善虚弱高龄者体能之效益[D]. 台湾: 国立体育大学硕士学位论文, 2014.
- [16]Cha H J, Kim K B, Baek S Y. Square-step** exercise program effects on fall-related fitness and BDNF levels in older adults in Korea: a randomized controlled trial[J]. *International journal of environmental research and public health*, 2022, 19(12): 7033.
- [17]Lees M A, Edwards J, McCain J E, et al. Potential value of home square-stepping exercises for inactive older adults: an exploratory case study[J]. *BMC geriatrics*, 2022(22): 1-15.
- [18]李斐斐,楼巍敏,吴美倩,等. 方块踏步运动在老年人群中应用的研究进展[J]. *护理与康复*, 2024, 23(6): 88-92.
- [19]Kwan M M S, Close J C T, Wong A K W, et al. Falls incidence, risk factors, and consequences in Chinese older people: a systematic review[J]. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2011, 59(3): 536-543.
- [20]Ravichandran H, Janakiraman B, Yitayeh A, et al. Effectiveness of square stepping exercise among subjects with Parkinson's disease: A pilot Randomised Controlled Trial[J]. *Journal of Geriatric Mental Health*, 2017, 4(1): 54-57.

作者简介: 王文帅(1992—), 汉族, 辽宁朝阳, 博士在读, 韩国东新大学, 研究方向: 老年人运动能力; *通讯作者: 曹芝熏(1978—), 韩国首尔, 教授, 东新大学运动医系主任, 研究方向: 运动损伤评估与康复。

中国三人男篮巴黎奥运会备战赛前体能训练周期安排与效果分析

安佳¹ 刘志彬² 韩亮^{1*}

1. 东北石油大学, 黑龙江 大庆 163319

2. 广东省体能协会, 广东 广州 510102

[摘要]目的: 为三人篮球赛前体能训练周期设计与实施提供实践经验理论依据。方法: 运用文献资料法、现场测试法、梳理统计法等研究方法对中国三人男篮巴黎奥运会备战赛前体能训练周期设计与实施进行研究和分析。结果: 三人男篮巴黎奥运会赛前体能训练采用板块周期的安排, 具体分为准备阶段、提高阶段及保持阶段三个阶段。准备阶段以生理适应性为主, 运动员在每一个周期的过渡期或准备期前期都要进行适应性的力量训练, 目的是在生理上对练习动作及负荷产生适应。提高阶段是生理适应性的基础体能训练有序过渡到专项体能提高训练。重点训练目标围绕改善两大功能与改进场上常见问题与目前首要改进问题。保持阶段主要是调整竞技状态, 保持竞技能力, 为奥运会比赛做最后的准备。结论: 赛前板块周期安排能较好地适应三人篮球的项目特征, 有效提高和保持运动员的整体竞技能力, 并取得了奥运会第八名的成绩。

[关键词]巴黎奥运会; 三人男篮; 体能训练; 板块周期

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13996

中图分类号: G63

文献标识码: A

Arrangement and Effect Analysis of Physical Training Cycle for Chinese 3x3 Basketball in Preparation for the Paris Olympics

AN Jia¹, LIU Zhibin², HAN Liang^{1*}

1. Northeast Petroleum University, Daqing, Heilongjiang, 163319, China

2. Guangdong strength and conditioning Association, Guangzhou, Guangdong, 510102, China

Abstract: Objective: to provide practical experience and theoretical basis for the design and implementation of pre match physical training cycle for three player basketball. Method: using research methods such as literature review, on-site testing, and statistical analysis, this study investigates and analyzes the design and implementation of physical training cycles for the Chinese 3x3 basketball in preparation for the Paris Olympics. Result: the physical training of the 3x3 basketball before the Paris Olympics was arranged in a plate cycle, specifically divided into three stages: preparation stage, improvement stage, and maintenance stage. The preparation stage focuses on physiological adaptability, and athletes need to undergo adaptive strength training during the transition or early preparation period of each cycle, with the aim of adapting to the exercise movements and loads physiologically. The improvement stage is the orderly transition from basic physical fitness training for physiological adaptability to specialized physical fitness improvement training. The key training objectives revolve around improving two major functions and addressing common and current top improvement issues on the field. The maintenance phase mainly involves adjusting the competitive state, maintaining athletic ability, and making final preparations for the Olympic Games. Conclusion: the pre match period arrangement can better adapt to the characteristics of the three person basketball event, effectively improve and maintain the overall competitive ability of athletes, and achieve the eighth place in the Olympic Games.

Keywords: Paris Olympics; 3x3 basketball, physical training; plate cycle

引言

2010年三人篮球进入首届青年奥运会, 正式出现在国际赛场。在2017年国际奥委会宣布三人篮球项目正式被纳入奥运会的比赛项目, 就在这一年中国篮协成立了三人篮球办公室, 2018年又成立了三人篮球委员会, 从而促进了我国三人篮球的快速发展^[1]。三人篮球作为一种竞技体育项目, 制胜是该项目的关键, 在比赛中取胜是运动员和教练员的终极目标^[2]。中国三人男篮自2023赛季起, 通过持之以恒的努力, 积分排名从世界第15位跃升至第三位, 成功获得巴黎奥运会参赛资格。球员们在积分赛中表现出来的竞争力和潜力, 让全国人民非常期待他们在奥

运赛场上的优异表现。

1 三人制篮球的竞赛特征

三人制篮球与五人制篮球相比竞赛的差异很大, 无论是比赛场地的尺寸、比赛的人数、竞赛规则和竞赛组织还是教练员和运动员对技战术的安排等都存在巨大差异。三人制篮球单次进攻的跑动距离和跑动次数最多; 竞赛中, 运动员的平均心率和最高心率高于五人制篮球, 表明三人制篮球负荷强度高于五人制篮球^[3]。同时, 三人篮球的攻防以人盯人为主, 身体对抗激烈, 比赛开始时负荷强度就处于较高的水平。三人制篮球中的运动员在比赛中进行急起、急停、变向、再加速的移动变化更加频繁, 同时位移的距离短,

对运动员的起动能力和制动能力要求更高,这也对运动员在比赛中快速做出正确的决策提出了更高的要求。

2 三人篮球体能

体能是指在先天遗传性和后天获得性的基础上,为适应不同项目的运动所储存的身体能力要素,是人体基本活动能力的表现,是人体各器官系统的功能在不同运动中的综合反应^[4],包括身心健康、身体形态、身体机能、运动素质以及动作技能五个维度。其中,身心健康是体能训练的前提条件,包括身体健康和心理健康,而身体健康又包括运动伤病的预防和伤后的康复训练;身体形态是指内外形态,包括长度、宽度、围度、充实度等外部形态特征,以及心脏的纵横径、肌肉的横截面等内部形态特征;身体形态为运动员提供运动的力学条件,与身体机能一起构成体能的基础结构,身体形态是身体机能、运动素质等体能要素的物质基础。身体机能是体能训练的生理学基础,是指各器官系统的功能,一方面,身体机能对运动素质起基础作用,某种运动素质的高低,往往由多器官系统的机能水平决定,如心肺机能相对于耐力素质、快肌纤维相对于快速力量。另一方面,身体机能也受运动素质的影响。由于机体各器官系统的发育状况决定了相应器官系统的机能,身体机能绝大多数指标主要由遗传决定,如最大心率和最大摄氧量的遗传度分别为 85.9%和 93.4%。但对于高水平运动员而言,身体机能的微小差距,在某种程度上就可以对体能产生决定性影响,这也提示了科学训练对于体能的重要性。运动素质主要是指肌肉收缩产生的力量、速度、耐力等单一运动素质,和柔韧性、协调性、灵活性等复合运动素质,以及身体一般做功和专项做功能力等指标,是运动员体能的外在表现。动作技能主要是指关节的灵活性及其稳定性、动作对称性、运动姿态、动力链、专项技术的分解动作及环节用力结构与顺序等,这些是其生理机能和运动素质表现的载体和有效性的基础^[5]。

3 三人男篮巴黎奥运会备战体能训练阶段划分

三人男篮巴黎奥运会备战赛前体能训练采用板块周期安排,具体划为三个阶段:准备阶段、提高阶段和保持阶段。

3.1 准备阶段

中国篮协于 2024 年 1 月 17 日—2 月 7 日在江苏省无锡市组织开展中国三人篮球国家男队第一期集训选拔,进行恢复训练和体能储备。本次训练营通过系统性的训练和有针对性的指导,提升运动员的基础体能、个人技术和战术素养,为备战亚洲杯及中国龙超级联赛打下坚实的基础,并对参赛人员与阵容搭配进行初步选拔。

准备阶段以生理适应性为主,运动员在每一个周期的过渡期或准备期前期都要进行适应性的力量训练,目的是在生理上对练习动作及负荷产生适应,为进入专项体能提高阶段训练做准备。训练主要内容有:(1)刺激主要运动关节肉群,包括关节稳定肌;(2)改善神经支配肌肉的协

调和灵活性;(3)学习和掌握力量练习的基本技术动作和方法;(4)对易伤部位和关节的养护,减少后期训练的损伤概率。

该阶段的训练方法以持续训练法和间歇训练法为主,发展运动员的有氧氧化系统和糖酵解供能系统,提高运动员的有氧供能和无氧与有氧混合供能的能力,负荷特征是低强度(40%~65%1RM)、多次数(8~20次,2~3组)。训练项目的多少、练习内容的繁简以及持续时间的长短均取决于运动员自身的训练水平,高水平选手为2~4周。本阶段的训练负荷安排主要是量大、强度小。此外,该阶段重视运动员肌肉平衡的改造,重视训练伤病的防护训练。

3.2 提高阶段

三人男篮于 2024 年 2 月 17 日至 4 月 15 日在江苏省无锡市组织开展第二期集训选拔。在本期集训中,三人男篮参加了在国内举办六站中国龙三人篮球超级联赛。集训队员有北京队(朱渊博、颜鹏、吴星锐、刘千豪、王岩松)和上海队(郭瀚宇、张殿梁、齐浩彤、卢鹏程、张为)进行参赛。通过中国龙超级联赛,获得了洪川挑战赛、枝江挑战赛、槟城挑战赛的参赛资格。同时三人男篮选派了朱渊博、颜鹏、吴星锐、卢鹏程参加了 3 月 27 日至 3 月 31 日在新加坡举行的三人篮球亚洲杯,并获得了第六名。

提高阶段是生理适应性的基础体能训练有序过渡到专项体能提高训练。重点训练目标围绕改善两大功能与改进场上常见问题与目前首要改进问题。

(1)重点队员场上常见技术问题。三人男篮重点队员场上常见技术问题主要有运动链问题、转体不好、动作模式不好、重心下不来、起动不足或错误动作跑后撩腿等问题。我们主要通过力量教学方式改进运动链与动作模式。

(2)改善两大功能。一是改善运动员的神经肌肉系统功能,这主要是围绕后期最大爆发力做好基础铺垫;二是改善运动员的心肺基础功能。有氧能力是无氧能力发展与比赛中快速恢复的根基与基础,一天多场次比赛更需要强大的有氧能力促进机体的快速恢复与能量再生。

(3)预防运动损伤。2023 赛季队员伤病密集集中在手指,骨裂、骨折、软组织挫伤。预防的方法一般在力量训练前的准备活动,系统对踝、膝、髋、腰背、肩、肘、手指手腕重点养护性训练。

本阶段基础体能训练的第一周训练强度稍低,有调整和适应训练的成分,第二周按照强度百分比(%RM)进行组织训练,第三周逐步达到预定的总负荷(强度与次数)。每次力量训练之后的跑跳转换练习均结合专项需求进行,然后会肌肉牵拉等充分的放松活动。中间会安排场地专项体能训练,重点围绕着赛场上的跑、跳、投、起动、制动、变向等运动技能进行设计和训练,主要还是改进和完善技术动作。改阶段前期在强度上没有硬性指标,主要是以维持或超过上次课的训练强度为宜。

如果增加体能测试项目,此阶段前三周还是围绕着耐

力素质，主要包括核心、上下肢及心肺功能等方面，何时变更新的测试项目需要视训练进程和训练任务而定。

第二期集训时间与第三期集训时间有承上启下与阶段性过渡，既有基础体能需求同时又有部分专门性的训练需求。根据国际三人篮球的发展趋势，其特点主要是大范围的跑动距离、远投能力的增强、内线球员移动能力的提高等，也就是说想要有效提高得分效率，速度不能慢，启动、制动、加速、变向能力要突出，同时身体对抗不能存在明显问题，所以运动员的专项体能训练主要是解决速度力量以及对抗能力。其中，对抗能力是三人篮球比赛的重中之重，因此，所有的速度力量发展的前提是在对抗里，同时速度力量训练一般选择 1-2 点内容为重点，例启动力量与制动力量，不能面面俱，要重点解决近期比赛和对抗存在核心问题。

一天多场次比赛时运动员存在专项灵敏与耐力问题。篮球项目特点之一是灵敏持久，耐力支持完成比赛，但决赛靠无氧能力，运动员这种灵敏持久能力我们称之为灵敏耐力。随着赛事的深入这时候强度大、但量还不能减，疲

劳积累可能会出现伤病，所以训练目标重点之一就防伤防病。此阶段可以重点监控的机能指标有血红蛋白、血清、CK 值、血乳酸、课间心率等，对于重点比赛可测试运动员的赛后即时血乳酸与赛后 10 分钟血乳酸、在国内联赛可使用凯达普系统实时监控负荷量与强度、心率，同时对运动员进行全面的体能测试（表 1）以监控其体能变化。

此阶段养护训练比例有所下降，准备活动与训练内容之间的衔接变得更加重要，一方面强度的提升，为减少运动员受伤的可能，另一方面是时间因素。养护、衔接、强度、量这些因素在每个训练阶段皆会涉及，只是百分比的调整，有时候准备期会有一些爆发性训练，比赛期也会有一定养护训练，更多的是比例安排。

3.3 保持阶段

在经过短暂的休整后，三人男篮于 4 月 26 日在武汉开始第三期集训，进入奥运备战的冲刺阶段。随着 CBA 联赛结束，张宁、赵嘉仁、陆文博陆续归队训练，恢复体能，调整状态。集训队员在前往法国多维尔训练营前参加 4 站挑战赛、3 站大师赛磨合阵容，为奥运会做准备（表 2）。

表 1 提高阶段三人篮球运动员的体能水平

	刘千豪	黄浩然	张为	卢鹏程	于喜淼	张殿梁	王岩松	郭瀚宇	吴星锐	颜鹏	刘宇轩	朱渊博	齐浩彤
T 形移动灵敏 (S)	6.86	6.88	7.09	6.82	7.14	7.38	7.01	7.24	7.11	6.8	7.52	7.44	6.99
成绩 (分)	10	10	9.5	10	9.5	9	9.5	9	9.5	10	8.5	9	9.5
30m 冲刺 (S)	3.93	4.3	4	4.32	4.3	4.41	4.19	4.54	3.8	4.25	4.41	4.44	4.47
成绩 (分)	8	6.5	8	6	6.5	5	7	4	9	6.5	6	5	5
垂直纵跳 (cm)	77	74.5	69	72	66.8	64.5	68.5	67	81	74	60.8	82	72
成绩 (分)	7.5	7	6.5	7	6.5	6	6.5	6.5	8	7	6	8	7
深蹲相对力量 (kg/kg)	1.95	1.73	1.51	1.65	1.52	1.51	1.91	1.42	1.57	1.64	1.23	1.72	1.53
成绩 (分)	9.5	8.5	8	8.5	8	8	9.5	7.5	8	8.5	6.5	8.5	8
卧推相对力量 (kg/kg)	1.12	1.09	1.03	1.14	0.96	0.81	1.16	1.09	0.94	1.09	0.83	1.12	1.01
成绩 (分)	7.5	7	7	7.5	6.5	6	7.5	7	6.5	7	6	7.5	7
腹背肌耐力 (s)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	57	58
	120	120	120	120	97	120	120	120	120	120	120	130	120
成绩 (分)	10	10	10	10	8.8	10	10	10	10	10	10	5.5	5.5
双摇跳绳 (个)	49	101	121	107	110	105	107	113	30	40	76	41	44
成绩 (分)	3	10	10	10	10	10	10	10	0	2	7.5	2	2
3200 米	13' 29	13' 35	13' 17	12' 38	13' 17	14' 00	16' 00	14' 20	14' 00	13' 37	14' 45	16' 57	15' 14
成绩 (分)	6	5	6	7.5	6	4	0	4	4	5	3	0	1
90S 自投自抢	15/18	9/18	10/18	11/18	10/18	9/18	10/18	10/18	11/18	12/18	12/18	8/17	7/17
成绩 (分)	10	5	6	7	6	8	6	6	7	8	10	7	6
体脂 (5)	5.6	9.9	12.5	16.3	18.4	13.6	15.6	17.1	13.3	14.5	15.8	3	13.4
成绩 (分)	10	7.5	4	0	0	1	0	0	2	0	0	10	2
总分 (分)	81.5	76.5	75	73.5	67.8	67	66	64	64	64	63.5	62.5	53

表 2 保持阶段集训队员参加的赛事与取得的名次

比赛名称	比赛时间	参赛队员	取得名次
洪川挑战赛	5月11—12日	郭瀚宇、张殿梁、朱松玮、颜鹏	第六名
枝江挑战赛	5月25—26日	郭瀚宇、朱渊博、颜鹏、朱松玮	第八名
槟城挑战赛	6月1—2日	郭瀚宇、朱渊博、颜鹏、张殿梁	第五名
乌兰巴托大师赛	6月8—9日	郭瀚宇、朱渊博、赵嘉仁、张殿梁	第九名
成都大师赛	6月22—23日	张宁、陆文博、赵嘉仁、颜鹏	第四名
埃德蒙顿大师赛	7月6—7日	郭瀚宇、陆文博、赵嘉仁、朱渊博	第十名
廊坊挑战赛	7月13—14日	张宁、陆文博、赵嘉仁、朱渊博	第三名

因CBA三名队员的归队训练时间各不相同,依据与队医一对一伤病问题讨论及等速肌力测试设计个性化练习计划,并根据每三周生理生化测试与控制负荷变化,并对运动员进行等速肌力测试(表3),积极调整队员状态。

表 3 三人篮球运动员等速肌力测试信息

测试关节	膝关节	测试侧	右侧	测试日期	2024.6.17
运动方式	屈伸	运动范围	10° ~ 90°	测试速度	60° /s~60° /s 180° /s~180° /s
休息时间	60s	测试组数	1	重复次数	10

3.3.1 赵嘉仁伤病与等速肌力测试情况

赵嘉仁伤病情况是左第二掌骨骨折、肺炎,手术完成,早期在CBA队伍康复治疗与康复训练。建议对抗训练预计需要两周。

表 4 赵嘉仁等速肌力测试 (60° /s)

60° /s	屈膝 (腘绳肌群)			伸膝 (股四头肌群)			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	10		10	10		10	10
总功 (J)	1042	1036	-0.6%	1896	1840	-3.0%	55%	56%
平均做功 (J)	105	103	-1.9%	189	184	-2.6%	56%	56%
峰力矩 (Nm)	150	156	4.0%	289	292	1.0%	52%	53%
最大做功 (J)	117	118	0.9%	210	204	-2.9%	56%	58%

表 5 赵嘉仁等速肌力测试 (180° /s)

180° /s	屈膝 (腘绳肌群)			伸膝 (股四头肌群)			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	10		10	10		10	10
总功 (J)	985	1066	8.2%	1698	1752	3.2%	58%	61%
平均做功 (J)	99	106	7.1%	169	175	3.6%	59%	61%
峰力矩 (Nm)	160	133	-16.9%	234	234	0.0%	68%	57%
最大做功 (J)	109	118	8.3%	186	186	0.0%	59%	63%

膝关节屈伸肌峰力矩比值代表腘绳肌与股四头肌的力量比值,是评价膝关节屈伸肌肌力平衡的重要指标,对

判断膝关节稳定性有重要意义。研究表明,膝关节屈伸比参考值:60° /s时为0.6~0.69,180° /s时为0.70~0.79。如表4和表5所示赵嘉仁等速肌力测试表明:双腿的屈伸肌比值较低,在全身高强度运动中腘绳肌受伤的风险较高,建议增加双腿腘绳肌肌力和耐力的训练。双侧肌力差异达10%~20%需要引起重视,大于20%将加大运动损伤风险,赵嘉仁在高速运动中双腿腘绳肌差异较大,左侧腘绳肌耐力尤其需要加强。

3.3.2 朱渊博伤病与等速肌力测试情况

朱渊博伤病情况是腰椎间盘突出症、腰椎许莫氏结节,目前采取的治疗手段保守治疗超声波、TDP、关节松动术,控制症状,建议改善下腰段关节活动度,适度减少深蹲时的局部负重,改善肌肉不平衡,加强腰腹核心功能训练,增加肌肉力量,改善机能恢复能力。可正常参加训练比赛。

表 6 朱渊博等速肌力测试 (60° /s)

60° /s	屈膝 (腘绳肌群)			伸膝 (股四头肌群)			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	10		10	10		10	10
总功 (J)	1633	1570	-3.9%	2905	2881	-0.8%	56%	54%
平均做功 (J)	163	157	-3.7%	291	288	-1.0%	56%	55%
峰力矩 (Nm)	186	189	1.6%	385	399	3.6%	48%	47%
最大做功 (J)	181	187	3.3%	330	316	-4.2%	55%	59%

表 7 朱渊博等速肌力测试 (180° /s)

180° /s	屈膝 (腘绳肌群)			伸膝 (股四头肌群)			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	10		10	10		10	10
总功 (J)	982	1092	11.2%	2262	2097	-7.3%	43%	52%
平均做功 (J)	99	109	10.1%	226	210	-7.1%	44%	52%
峰力矩 (Nm)	148	129	-12.8%	274	261	-4.7%	54%	49%
最大做功 (J)	108	126	16.7%	252	238	-5.6%	43%	53%

朱渊博等速肌力测试表明：双腿的屈伸肌比值较低，在全高强度运动中腘绳肌受伤的风险较高，建议增加双腿腘绳肌肌力和耐力的训练。双侧肌力差异达 10%-20%需要引起重视，大于 20%将加大运动损伤风险，朱渊博在高速运动中双腿腘绳肌差异较大，左侧腘绳肌耐力尤其需要加强。

3.3.3 张宁伤病与等速肌力测试情况

张宁在成都大师赛期间，左膝关节核磁共振检查结果提示：左膝股骨滑车轻度骨软骨损伤，髌韧带下段小游离体；外侧半月板体部及后角撕裂（III 级）；内侧半月板后角变性或损伤（I 级）；腘肌滑囊、髌上囊及关节腔少量积液；后交叉韧带旁小囊肿；膝关节前方软组织少许水肿。局部体格检查发现左膝麦氏征（+）、前后抽屉试验及轴移试验、lachman 试验均为阴性，受损伤的左膝关节屈曲角度较健侧右膝有 10 度左右的偏差，关节活动中并未出现明显卡顿情况，但有弹响音产生。左髌上囊及腘肌滑囊处较健侧有肿胀产生。根据影像学资料及体格检查结合，对张宁的伤病作出如下诊断：左膝外侧半月板体部及后角 III 级损伤；膝关节滑膜炎伴积液；髌股关节劳损；腘肌 I 度损伤。

此后采用超短波、超声波、加压冷疗、针灸、关节松动术、筋膜松解术进行治疗，并与体能组配合进行康复训练，根据训练强度预计返场时间为成都大师赛后两周。

表 8 张宁等速肌力测试 (60° /s)

60° /s	屈膝（腘绳肌群）			伸膝（股四头肌群）			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	10		10	10		10	10
总功 (J)	1338		—	2163		—	62%	—
平均做功 (J)	133		—	216		—	62%	—
峰力矩 (Nm)	171		—	322		—	53%	—
最大做功 (J)	156		—	226		—	69%	—

表 9 张宁等速肌力测试 (180° /s)

180° /s	屈膝（腘绳肌群）			伸膝（股四头肌群）			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	0		10	0		10	0
总功 (J)	1065		—	1563		—	68%	—
平均做功 (J)	106		—	156		—	68%	—
峰力矩 (Nm)	150		—	255		—	59%	—
最大做功 (J)	117		—	190		—	62%	—

张宁等速肌力测试表明：双腿的屈伸肌比值较低，在

全高强度运动中腘绳肌受伤的风险较高，建议增加右腿腘绳肌肌力和耐力的训练。

3.3.4 陆文博伤病与等速肌力测试情况

陆文博的右小腿趾长屈肌陈旧性损伤、右踝陈旧性损伤，目前采取保守治疗超声波、关节松动术正常训练比赛。

表 10 陆文博等速肌力测试 (60° /s)

60° /s	屈膝（腘绳肌群）			伸膝（股四头肌群）			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	0		10	0		10	0
总功 (J)	1272		—	2037		—	62%	—
平均做功 (J)	127		—	204		—	62%	—
峰力矩 (Nm)	162		—	292		—	55%	—
最大做功 (J)	160		—	243		—	66%	—

表 11 陆文博等速肌力测试 (180° /s)

180° /s	屈膝（腘绳肌群）			伸膝（股四头肌群）			屈肌/伸肌	
	右腿	左腿	对比	右腿	左腿	对比	右腿	左腿
重复次数	10	0		10	0		10	0
总功 (J)	1060		—	1717		—	62%	—
平均做功 (J)	106		—	172		—	62%	—
峰力矩 (Nm)	133		—	213		—	62%	—
最大做功 (J)	112		—	183		—	61%	—

陆文博等速肌力测试表明：双腿的屈伸肌比值较低，在全高强度运动中腘绳肌受伤的风险较高，建议增加右腿腘绳肌肌力和耐力的训练。

4 巴黎奥运会参赛

4.1 中国三人男篮参赛阵容

根据上述三人男篮在准备阶段、提高阶段及保持阶段集训队员的体能状况、伤病情况、技战术水平、热身赛场表现及阵容需要，最终选拔张宁、陆文博、赵嘉仁、朱渊博为奥运会四人参赛队员，郭瀚宇、颜鹏为替补队员，球队于 2024 年 7 月 15 日飞赴法国多维尔进行奥运会赛前适应性训练（表 12）。

表 12 巴黎奥运会三人男篮参赛阵容

球队	中国				
队员	张宁	赵嘉仁	陆文博	朱渊博	平均
身高	192cm	203cm	194cm	204cm	198.25cm
年龄	26	25	27	30	27
位置	后卫	前锋	前锋	中锋	
阵容组合	一内三外，张宁为球队核心				

4.2 巴黎奥运会循环赛

循环赛第一场中国 16~21 荷兰，第二场中国 21~15 塞尔维亚，第三场中国 8~22 拉脱维亚，第四场中国 17~22 波兰，第五场中国 16~21 立陶宛，第六场中国 17~21 美国，第七场中国 12~21 法国。中国队以 1 胜 6 负的成绩排名第 8（表 13）。

表 13 巴黎奥运会比赛排名

名次	国家
第 1 名	荷兰
第 2 名	法国
第 3 名	立陶宛
第 4 名	拉脱维亚
第 5 名	塞尔维亚
第 6 名	波兰
第 7 名	美国
第 8 名	中国

5 结语

2024 年 8 月 5 日，第 33 届夏季奥林匹克运动会三人篮球比赛正式结束，中国三人男篮在本次比赛中获得第八名。虽然本届奥运会未能完成预期的成绩目标，但从比赛的过程分析，还是打出了亮点，尤其是战胜塞尔维亚的比赛中，四名队员很好地执行了赛前部署，分工

清晰明确，进攻出手坚决自信，防守相互呼应，拼抢积极，面对强敌，在落后的局面中能够稳住阵脚，咬住比分并实现反超，最终获得胜利，打出本届奥运会质量最高的一场比赛。通过本次比赛，可以看出赛前板块周期安排能较好地适应三人篮球的项目特征，有效提高和保持运动员的整体竞技能力。

[参考文献]

[1]赵绍仁.我国竞技三人篮球发展现状、困境及突破路径研究[D].成都:成都体育学院,2019.

[2]陈星亦.基于 ISM 模型的三人篮球制胜因素研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2023.

[3]周冰.三人制篮球竞赛特征研究[D].北京:北京体育大学,2015.

[4]韩春远,王卫星.运动员体能概念之辨析[J].中国学校体育(高等教育),2014,1(6):54-58.

[5]王卫星,韩春远.实用体能训练指南[M].汕头:汕头大学出版社,2017.

作者简介:安佳(1981—),女,满族,辽宁锦州人,硕士,东北石油大学,研究方向:体育教学与训练;刘志彬(1991—),男,汉族,广东广州人,高级体能教练,三人男篮体能教练,广东省体能协会,研究方向:体能训练;
*通讯作者:韩亮(1982—),男,汉族,辽宁锦州人,硕士,讲师,东北石油大学,研究方向:体育教学与训练。

乒乓球项目中最佳竞技状态的探讨与运用

张治华

云南大学体育学院, 云南 昆明 650031

[摘要] 乒乓球项目作为技战术主导类的奥运项目, 以旋转强、速度快、技战术复杂等特点表现出专属于乒乓球的独特魅力。乒乓球比赛是对于参赛运动员的体能、技能、战术、心理、智能综合能力的检验, 最佳竞技状态则是整体竞技能力综合的最优表现, 是达到优异运动成绩所不可或缺的一部分。以心理学为基础, 从此角度出发, 运用文献资料法、访谈法、案例分析法, 对其四名专业乒乓球运动员(均为国家级健将运动员)对于最佳竞技状态的理解及真实感受进行访谈, 把握其积极因素, 力求达到在乒乓球比赛中运动员更好发挥最佳竞技状态的目的。

[关键词] 乒乓球; 最佳竞技状态; 运动心理学; 访谈法

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14008

中图分类号: G846

文献标识码: A

Exploration and Application of the Best Competitive State in Table Tennis

ZHANG Zhihua

Sport Institute of Yunnan University, Kunming, Yunnan, 650031, China

Abstract: As a dominant Olympic sport in terms of technical and tactical abilities, table tennis exhibits its unique charm with strong rotation, fast speed, and complex technical and tactical features. Table tennis competition is a test of the comprehensive abilities of participating athletes in terms of physical fitness, skills, tactics, psychology, and intelligence. The optimal competitive state is the best performance of overall competitive ability, which is an indispensable part of achieving excellent sports results. Based on psychology and starting from this perspective, this study uses literature review, interview, and case analysis methods to interview four professional table tennis players (all national level athletes) about their understanding and true feelings of the best competitive state, grasp their positive factors, and strive to achieve the goal of athletes better performing their best competitive state in table tennis competitions.

Keywords: table tennis; best competitive state; sports psychology; interview method

引言

目前对于最佳竞技状态的研究, 不同学者分别针对于各角度展开了研究, 如从概念、训练学、生理学、心理学、针对于不同项目自身规律上等。全面看来, 在重大比赛中, 运动员能否取得最佳成绩, 不仅取决于体能和技能优势, 而且需要具备良好的竞技状态, 但目前对于最佳竞技状态的把握仍处在一个相对较难的境遇^[1], 考虑到不同运动员以及不同项目的个性化差异, 对于最佳竞技状态出现时所表现出的形式也不尽相同。乒乓球作为我国的国球, 乒乓球项目中最佳竞技状态应是如何的? 如何更好地运用最佳竞技状态的产生, 创造优异运动成绩? 本文将从心理学角度出发, 针对于乒乓球项目中专业运动员出现最佳竞技状态时心理真实感受进行研究。运用访谈、口述史等方法在不同运动员所表达出不同的真实感受中把握其积极因素, 力求达到运动员在日后大赛中更好促使最佳竞技状态的出现。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以山西省乒乓球队四名国家级健将运动员为研究对象。张明昊(中国国家乒乓球男队集训队员, 克罗地亚公开赛单打冠军, 国家级健将运动员); 王廷宇(中国国家乒乓球男队集训队员, 超级联赛前三强, 国家级健将

运动员); 梁嘉怡(中国乒乓球女队集训运动员, 全国青年锦标赛女单季军, 国家级健将运动员); 张治华(第二届全国青年运动会男团亚军, 国家级健将运动员)。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国知网全文数据库、万方数据库平台以“最佳竞技状态”, “乒乓球最佳竞技状态”, “运动心理学”为题名或关键词进行检索, 进行相关文献阅读。

1.2.2 访谈法

通过访谈乒乓球专业运动员(均为国家级健将运动员, 有大赛经验)经过本人同意, 以最佳竞技状态以及最佳竞技状态出现时的感受为主题, 进行电话访谈, 并进行记录。

1.2.3 案例分析法

通过访谈具体案例进行分析总结出乒乓球项目中最佳竞技状态的共性因素, 更好地使运动员达到最佳竞技状态。

2 探讨

2.1 概念界定

2.1.1 最佳竞技状态概念界定

似刚彦(2006)把最佳竞技状态定义为理想竞技表现, 新的定义为: 理想竞技表现是指在竞赛中对各种逆境的成功应对。无论在任何比赛中, 逆境是比赛中不可或缺的一

部分。尤其在乒乓球比赛中，双方则是会想尽办法打到对方难受的位置，给对方制造一次又一次的困难，这也会使运动员在场上遇到一次又一次逆境。运动员在赛场上能够合理地应对逆境，不断地调节身心，理想竞技表现仍会出现^[2]。张力为（2004）把最佳竞技状态认定为：运动员在赛前和赛中形成最佳竞技状态，是技术、战术、身体、心理 4 种条件交互作用的综合结果^[3]。熊焰（2004）认为：竞技状态就是运动员参加训练和比赛的准备与现实状态，而最佳竞技状态则是运动员创造优异成绩所处于的适宜的准备状态^[4]。

2.1.2 乒乓球项目及最佳竞技状态的特点

乒乓球的项目特点为：速度快，旋转强，球台范围相对较小，技战术环节较复杂。运动员往往要在零点几秒的反应时间内做出反应进行合理的击球动作，在技战术方面由于其项目自身决定，因此需要运动员有较强的战略能力以及缜密的思维能力。心理因素在乒乓球项目中占据了重要的地位，心理能力的好坏与技、战术有着非常密切的联系。尤其在高级别运动比赛中，运动员的心理状态往往成为决定胜负的关键^[5]。因此在乒乓球比赛中，心理因素的地位往往在最佳竞技状态的产生与把握中占据了重要地位。全面来看，乒乓球项目不仅需要技战术、心理能力外，体能以及智能的保障也需要具备，一方面有了良好的体能对于技战术的发挥以及心理素质的稳定性有良好的支撑作用，另一方面良好的智能也对于调整自身心态应对逆境以及更有效运用合理的战术具有重要作用，在乒乓球项目中其五项竞技能力的子能力分别相互影响、相互作用、相辅相成，最佳竞技状态的出现离不开任何一个子能力。

2.1.3 乒乓球项目中最佳竞技状态定义

乒乓球项目的最佳竞技状态则是由其项目自身的特点所决定，需要运动员在体能、技能、战术、心理、智能各方面都是实现高度调动和协调统一，发挥其自身最佳竞技状态，达到其创造优异运动成绩的目的。

2.2 最佳竞技状态研究存在问题

2.2.1 概念不统一

目前不同学者对于最佳竞技状态概念的界定都有不同的见解，这也直接导致对于最佳竞技状态的论域不够明确，从而在讨论上增加了很多困难^[6]。对于此情况，这在很大程度上反映了最佳竞技状态难以把握的现象，在针对于不同项目的研究中，很难从中提炼出共性因素来建立一个最佳竞技状态模型，促使更稳固地把握最佳竞技状态的出现。最佳竞技状态往往伴随着可遇不可求的字眼出现，有时运动员在比赛中越发关注最佳竞技状态的出现则越难以达到理想的发挥，反而全身心地投入进比赛，最佳竞技状态往往会不自觉地发生，因此目前最佳竞技状态仍处在一个难以把握的境遇，最佳竞技状态的出现往往伴随着各种竞技能力的同时调动，这也是一个非常庞大的工程，所以各学者从不同角度研究最佳竞技状态，但目前在运动

训练实践中运动员仍难以很好地达到最佳竞技状态，这也直接导致不同学者对于最佳竞技状态的概念不够统一。

2.2.2 不同项目的差异性

最佳竞技状态的影响因素有很多种，心理因素则占据了重要地位，针对于不同项目以及同一项目中不同运动员所表现出的最佳竞技状态都不尽相同。在针对于不同项目的差异性中周伟良，李云侠（1999）在武术运动员大赛前最佳竞技状态的调控中提到武术项目最佳竞技状态的出现往往更加注重时间的安排^[7]，而李建臣（1998）在试论田径运动中的竞技状态与最佳竞技状态中提到田径项目则更加注重赛前负荷的安排^[8]。因此最佳竞技状态从赛前训练调控，以及同一项目中不同运动员的表现形式都存在一定差异性。

3 运用

目前针对于乒乓球项目中运动员最佳竞技状态的研究相对较少、概念不统一以及最佳竞技状态差异性，从心理学角度出发，对四名健将运动员（三男一女）进行访谈，访谈其真实感受，从中把握其积极因素，力求达到运动员在日后大赛中更好促使最佳竞技状态的出现。

3.1 运动员感受

（1）张明昊（中国国家乒乓球男队集训队员，克罗地亚公开赛单打冠军，国家健将运动员）表示，最佳竞技状态出现时感觉心里没有其他的想法，只有该如何执行战术，努力通过合理的技战术来赢下一分球的想法，同时他记得那次比赛状态很好的一个主要原因是当时赛前封闭训练中，训练得很充实。

（2）王廷宇（中国国家乒乓球男队集训队员，超级联赛前三强，国家健将运动员）表示，当时手上摩擦球的感觉特别好，击球的过程变慢了，怎么打怎么有，感觉步伐变得轻盈了，当时并没有想到自己打得好，感觉全身心地投入到了比赛中去。

（3）梁嘉怡（中国乒乓球女队集训队员，全国青年锦标赛女单季军，国家健将运动员）则表示当时技战术各方面特别流畅，技术与技术环节之间连续特别好，技术与战术环节很清晰，有志在必得的信心，同时当时赛前自己进行了心理训练，比赛中位置放得很低，每一场都是在拼搏对方。

（4）张治华（第二届全国青年运动会男团亚军，国家健将运动员）感受为：①当时在比赛中感觉，刚上场时很紧张，紧张主要来源于对比赛结果的不确定性以及观众对于自己的期望，自己害怕输掉比赛辜负了观众的期望，当时观众很多，但听不到太多的声音，但随着比分的变化领先以及一些关键球、精彩球的胜利，心态逐渐发生了变化，开始没有特别的紧张，注意力慢慢从关注结果，到全身心投入到比赛中去，在比赛中赢下一分球的呐喊中，感觉与

观众的呐喊融为一体，抛去了输赢的概念，而是在坚决执行训练中练的东西，把自己最好的技战术水平发挥出来了，更加相信下一板的击球能成功。②意志品质是最佳竞技状态产生的一个关键的因素，意志品质一方面体现为对于落后比分永不放弃，坚持不懈的精神，在不同项目中有很多场比赛都是一方运动员刚开始状态不佳比分落后但最后经过不懈努力的坚持，抓住对手犯错误的时机，状态越打越好，最终反败为胜的案例。另一方面体现在遇到水平相等，强强对抗的情况下，运动员意志品质坚定，敢于和对手“拼刺刀”敢于胜利的坚强意志品质精神。

3.2 运动员达到最佳竞技状态的方法

在提到如何把握最佳竞技状态时三位运动员表示最佳竞技状态确实存在，但最佳竞技状态不是每次都能出现，它伴随着自身的身体状况、心理，包括对手的影响，因此最佳竞技状态可遇而不可求。

(1) 张明昊表示，每次在大赛前会提前一个小时左右到场地进行热身，刚进到球馆人是消极的，通过热身会慢慢地让自己的思想以及身体状态慢慢进入比赛状态，心态也越发积极，这样更能容易达到自身的最佳竞技状态。

(2) 王廷宇表示，在比赛之前我会更加注重心理的调节，每次赛前会进行一会心理训练，听一些平静的歌曲，通过心理训练使心态平静，消除焦虑情绪，当心理问题得到了解决，自然而然场上就不会出现由于紧张焦虑情绪所导致的技战术发挥失常情况。

(3) 梁嘉怡表示，在比赛前会给予自身积极暗示，例如我一定能行，盯住左边打等话语，通过自我暗示方法使自信心增强，更好地发挥最佳竞技状态，同时在赛场中也是千变万化的局势，如果比分落后，即使状态很好也会感觉气势比较压抑、自信心不强，相反如果状态不好，比分领先则会更有渴望胜利的信心，最佳竞技状态就有可能出现，因此要把握住场上一切可以让自己领先的机会。

(4) 张治华表示，在比赛前进行一些心理训练，如正念冥想、放松训练等方面的练习，通过心理训练提高自身的专注力，减轻压力，在第二天比赛中更多地关注比赛本身，如战术如何运用、如何抓住对手的弱点等，不去刻意关注输赢，同时在比赛之前正确处理自身比赛的角色定位。

通过上述访谈各位具有一定竞技水平的运动员发现，各个运动员在认为自己达到最佳竞技状态时，所表述出的具体感受确实出现了不一样的表现形式，这也跟上述通过文献资料查阅出的资料相一致，这也是最佳竞技状态难以研究和把握的原因之一，在谈到对于如何促使最佳竞技状态的方法时各位运动员都各自有一套自身经过大赛磨练所总结的方法，同时通过梁嘉怡提高自身自信心，王廷宇进行积极心理训练的陈述能发现最佳竞技状态的出现离

不开强大的心理素质。

3.3 积极因素

虽然最佳竞技状态的感受，不同运动员有不同的感受，但是其中偶然中也存在着必然因素，中间有积极因素可以进行把握，来促使最佳竞技状态的出现。

3.3.1 最佳竞技状态可遇不可求

最佳竞技状态可遇不可求，在最佳竞技状态出现时运动员并没有刻意关注，例如：有些时候运动员比赛时越想打好比赛，但反而过于关注结果所导致结果的不尽人意，常常发生，因此这也就要求运动员有一颗良好的心态，在比赛中不过于关注比赛的结果，而是注重于发挥自身最好的竞技水平，促使最佳竞技状态的出现，达到最终获得优异成绩的目的。

3.3.2 最佳竞技状态心理的角色定位

心理能力的好坏以及对于比赛压力的认识程度都会影响最佳竞技状态的出现，运动员在最佳状态出现以后的总结中都会提到：“这次比赛心态比较好，对于自己的位置摆得比较正，把压力转化成了动力，这次比赛是放下姿态拼对方，而不是保守的想赢比赛”。心理能力的强弱和运动员在比赛中对待压力的思维方式很大程度上影响了运动员在比赛中的竞技状态，尤其在乒乓球项目中由于乒乓球本身的特点决定运动员更加需要在高压下对于技战术以及场上瞬息万变的局势做出快速的调整。据统计：大多数乒乓球运动员在重大比赛之前都会存在压力较大的情况。这也就体现出心理训练，抗压力训练在备战期间的地位，因此最佳竞技状态的出现离不开良好的心理素质。

3.3.3 比赛中最佳竞技状态的出现需要一定时间的训练和准备

最佳竞技状态的出现离不开扎实的技术水平，如果每次比赛都是临时抱佛脚的集训几天，就能发挥出最佳的竞技状态取得优异的比赛成绩，那运动员日复一日，年复一年的艰苦训练将有何存在的意义？例如：中国乒乓球队在重大比赛之前会进行赛前封闭训练，在封闭训练当中会进行高强度，高压，以及针对比赛主要对手等各方面的针对性训练，增强运动员的实力，在比赛前期以及比赛中为最佳竞技能力的出现提供坚实的保障。

3.3.4 最佳竞技状态离不开顽强的意志品质

意志品质是考察运动员，也是一名优秀运动员所必须具备的，在大赛中最后的冠军运动员一定是从强对抗中、在磨难与困苦中站出来的那个人，只有有了顽强的意志品质，有了狭路相逢勇者胜的信心，才有机会促使最佳竞技状态的出现

4 结论

(1) 乒乓球运动中最佳竞技状态的出现虽然表现形式不尽相同，但在积极方面也有规律可循，要把握其积极因素，力求在训练比赛中达到最佳竞技状态的出现。

(2) 除技术、战术、体能外更要注重心理能力的训练,综合运动员的访谈以及各个项目运动员最佳竞技状态的感受,总结其共性为只有注意力高度集中在比赛本身以及比赛获胜所需要的技战术方面,才更有机会发挥出最佳竞技状态。

(3) 最佳竞技状态的出现往往可遇而不可求,应专注于比赛本身,切实提高竞技能力、是最佳竞技状态出现最坚实的保障。

(4) 要注重意志品质与最佳竞技状态的关系,只有磨练出运动员顽强的意志品质才能激发出最佳竞技状态。

[参考文献]

- [1]唐智明,阎运运. 运动员最佳竞技状态的形成与科学调控[J]. 体育学刊,2001(4):34-36.
- [2]姒刚彦. 追求“最佳”还是强调“应对”——对理想竞技表现的重新定义及心理训练范式变革[J]. 体育科学,2006(10):43-48.
- [3]张力为. 值得运动心理学家探索的6个问题[J]. 心理学报,2004(1):116-126.
- [4]熊焰. 竞技状态及其特征剖析[J]. 体育学

刊,2004(3):128-130.

[5]郭帅兵. 隔网对抗性项群(乒、羽、排)赛程期间最佳竞技状态调控训练研究[J]. 运动精品,2019,38(10):107-108.

[6]张卫强,叶国雄. 关于竞技状态几个问题的探讨[J]. 成都体育学院学报,2014,40(9):44-49.

[7]周伟良,李云侠. 武术运动员大赛前最佳竞技状态的调控[J]. 上海体育学院学报,1999(2):60-65.

[8]李建臣. 试论田径运动中的竞技状态与最佳竞技状态[J]. 中国体育科技,1998(5):36-37.

[9]刘建和,姜涛,李林. 目前竞技状态研究中的几个问题[J]. 体育科学,2007(7):70-74.

[10]田野,王清,冯连世,等. 优秀运动员运动训练科学监控与竞技状态调整[J]. 体育科学,2008(9):3-11.

[11]徐本力. 关于竞技状态最优调控原则体系的初步构想[J]. 成都体育学院学报,1994(2):25-27.

作者简介:张治华(2000—),男,汉族,山西太原人,硕士在读,云南大学体育学院,研究方向:乒乓球教学与训练。

循环训练法对男子空手道组手运动员无氧耐力训练效果的实验研究

钱涛¹ 武传钟^{2*} 汪润涵²

1. 上海济光职业技术学院, 上海 201901

2. 上海外国语大学贤达经济人文学院, 上海 202162

[摘要] 通过循环训练法对男子空手道运动员无氧耐力训练效果的研究, 探索磷酸原供能系统与爆发力、糖酵解供能系统与专项耐力的关系, 揭示男子空手道组手运动员无氧做功能力及专项耐力能力的训练方法, 为提高该项目运动员训练水平提供一定的理论依据和实践支持。研究结果表明从实战测试的心率、血乳酸值得出男子空手道运动项目是由磷酸原、糖酵解、有氧供能三大供能系统同时参与, 但是主要以无氧供能为主, 有氧供能为基础的方式进行。

[关键词] 循环训练法; 男子空手道组手; 无氧耐力

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14002

中图分类号: G886.

文献标识码: A

Experimental Study on the Effect of Cyclic Training Method on Anaerobic Endurance Training of Male Karate Group Athletes

QIAN Tao¹, WU Chuanzhong^{2*}, WANG Runhan²

1. Shanghai Jiguang Polytechnic College, Shanghai, 201901, China

2. Xianda College of Economics and Humanities, Shanghai International Studies University, Shanghai, 202162, China

Abstract: Through the study of the effectiveness of anaerobic endurance training for male karate athletes using the cyclic training method, this study explores the relationship between the phosphate energy supply system and explosive power, the glycolysis energy supply system and specific endurance, and reveals the training methods for male karate group athletes' anaerobic work ability and specific endurance ability, providing theoretical basis and practical support for improving the training level of athletes in this project. The research results indicate that the men's karate sport is characterized by the simultaneous participation of three major energy supply systems, namely phosphate, glycolysis, and aerobic energy supply, based on the heart rate and blood lactate values obtained from practical testing. However, anaerobic energy supply is mainly used, while aerobic energy supply is the basis.

Keywords: loop training method; male karate team member; anaerobic endurance

引言

伴随国内空手道运动的逐步推广, 运动员素质能力持续提升, 个体间能力差异逐步缩小。这就要求运动员拥有良好的体能, 使机体为对抗服务, 在体能的保障下使技、战术得以充分发挥, 从而取得赛场上的胜利。空手道战术及技术有效性的充分施展以及运动成绩的提升必须有赖于体能训练。从本质上讲体能训练的目标就在于使人体不同器官功能实现统一发展, 为专项运动活动奠定基础。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本实验主要选择的是上海体育学院空手道 24 名男性组手队员进行研究, 每位受试者参与教学实验前都没有进行过其他专门设计过的体能训练, 并且自愿参与教学实验。研究是通过随机分组的方式将 24 名探究样本进一步划分成两个组别, 第一组为实验组, 另一组为对照组, 表 1、表 2 分别针对实验组及对照组人员的个人情况进行了介绍。

表 1 实验对象基本情况一览表 (实验组)

序号	姓名	年龄 (y)	身高 (cm)	体重 (kg)	运动年限 (y)	运动成绩
1	钱某	25	180	65	6	冠军赛第二名
2	姜某某	24	173	60	4	锦标赛第二名
3	王某	24	177	74	4	大学生第二名
4	梁某某	25	178	70	3	锦标赛第三名
5	史某某	22	181	68	3	锦标赛第三名
6	修某某	22	173	62	3	锦标赛第三名
7	周某某	22	191	93	3	冠军赛第二名
8	陈某	22	170	59	3	大学生第二名

序号	姓名	年龄 (y)	身高 (cm)	体重 (kg)	运动年限 (y)	运动成绩
9	黄某某	22	178	63	3	大学生第三名
10	唐某某	21	180	69	2	大学生第三名
11	纪某	21	174	63	2	大学生第二名
12	韩某某	22	175	83	3	冠军赛第三名

表 2 实验对象基本情况一览表 (对照组)

序号	姓名	年龄 (y)	身高 (cm)	体重 (kg)	运动年限 (y)	运动成绩
1	冯某某	19	188	98	2	锦标赛第三名
2	黄某某	20	182	72	2	大学生第三名
3	王某某	20	177	74	2	大学生第二名
4	杨某某	22	178	78	2	锦标赛第三名
5	刘某某	19	177	60	5	锦标赛第三名
6	朱某某	22	175	68	2	大学生第三名
7	李某某	21	169	82	8	冠军赛第三名
8	杜某某	20	178	71	1	大学生第三名
9	应某某	24	181	75	3	大学生第二名
10	于某	21	180	73	1	大学生第三名
11	李某	21	180	63	1	大学生第三名
12	杨某	25	175	62	3	冠军赛第二名

注：比赛分别为 2018 年全国大学生空手道比赛，2019 年全国空手道锦标赛，2019 年全国空手道冠军赛。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据本研究的内容，分别在中国期刊网、万方论文数据库检索和阅读有关空手道及格斗类项目体能训练，以及无氧耐力生理学测试指标的资料。

1.2.2 专家访谈法

依据本文研究的主要内容和研究目的，制定了空手道运动体能训练内容和测试指标的专家问卷。正式实验前通过对空手道教练、体能训练专家和运动生理学专家进行了多次的访谈，访谈专家如下表 3。

表 3 访谈专家一览表

姓名	单位	职务/职称/级别	主要研究方向
陈 XX	上海体育学院	副教授	田径体能训练
陈 XX	上海体育学院	副教授	空手道训练
黄 XX	上海体育学院	教师	人体运动科学
陆 XX	上海体育学院	教授	运动生理学
鞠 XX	上海体育学院	空手道体能教练	空手道体能训练

1.2.3 实验法

实验前分别就实验组以及对照组的人员进行身体普适情况、专项技能以及实战血乳酸内容进行测度。基于当前主流的运动员无氧耐力训练情况考虑，完成运动训练方案的建构。本实验采用实验组与对照组实验，为了检测无氧耐力训练方法的效果，对上海体育学院空手道院队 24 名运动员采用随机分组把他们分为实验组和对照组。实验

开始前先就两组人员进行的测试为初始，而当训练结束后对人员各方面指标进行测度为末试，以前一次测度结果为依据，测试结果进行比对探究。对空手道运动员进行为期 8 周无氧耐力训练，实验前后测量测评指标。最后通过独立样本 T 检验进行测度数据的分析。表 4 针对实验组及对照组的人员情况进行了系统性的介绍。

表 4 实验前实验组和对照组运动员基本情况统计对比一览表

测试指标	实验组	对照组	T 值	P 值
年龄 (岁)	22.67±1.44	22.33±1.61	0.535	0.598
身高 (cm)	177.5±5.42	178.33±4.59	-0.406	0.689
体重 (kg)	69.08±10.08	73±10.25	-0.944	0.355
训练年限 (年)	3.25±1.06	2.67±2.02	0.888	0.384

通过上表能够了解到，通过独立样本 T 检验，实验组以及对照组人员在各个方面的基本情况并未发生明显的变化 ($P>0.05$)。

2 研究结果与分析

2.1 男子空手道运动项目的能量代谢特征分析

男子空手道运动为高强度运动项目。基于竞赛规则的角度来讲，男子空手道运动过程中主要能量来源充分涉及到三种供能系统，分别为有氧供能系统、糖酵解系统以及磷酸原系统。

2.1.1 实战 3min 测试心率结果分析

空手道男子比赛用的技术是单一技术、组合拳的衔接技术和组合拳的衔接技术，要求比赛过程中，运动员不得

处于被动防守的状态，应主动出击，尽量压缩快速收打动作的时间值。

通过实战中的测试，上海体育学院 12 名空手道运动员的心率呈递增趋势，12 人的最大心率分别是 188 次，206 次，208 次，182 次，203 次，192 次，187 次，202 次，196 次，193 次，204 次，196 次；其中史某某实战心率最晚在 84s 达到 160 次并保持升高，其余 11 名空手道运动员的 3 分钟实战心率基本都是在 75 秒之前达到 160 次并保持稳定升高。

2.1.2 实战血乳酸测试结果分析

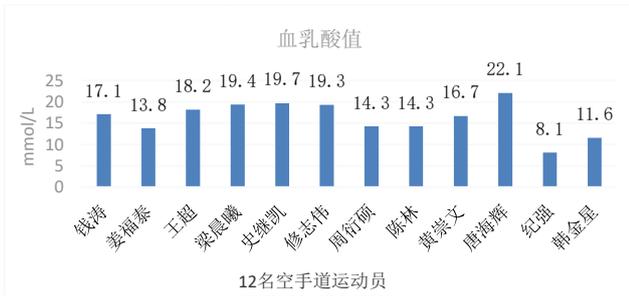


图 2 空手道 12 名运动员血乳酸测试结果

通过图 2 能够直观地了解到以钱涛为首的 12 名运动员在实战结束后的血乳酸值，其中最高以及最低值分别为唐海辉的 22.1mmol/L，以及纪强的 8.1mmol/L，所有人员实战后血乳酸均指控制在 16.22±3.95mmol/L 的范围之中。

2.2 循环训练法对男子空手道运动员实验前后无氧代谢能力测试结果

2.2.1 实验前实验组、对照组无氧代谢能力测试结果分析

实验组 n1=12，对照组 n2=12。

通过表 5 能够发现，通过独立样本 T 检验方式，从无

氧能力的角度入手针对两组的实验前水平进行测度及分析；通过上表提供的数据能够了解到，从无氧代谢能力的角度来看，两组人员实验前水平大体趋同，没有明显差距 (P>0.05)。

针对两组人员无氧代谢能力的实验前测度过程中，以无氧能总功率为代表的各个指标间均大体趋同，这就代表者就无氧代谢能力来讲，两组人员大体保持在同一基准上，不存在明显的差别。

2.2.2 实验后实验组、对照组无氧代谢能力测试结果分析

实验组 n1=12，对照组 n2=12。

通过独立样本 T 检验方式，从无氧能力的角度入手针对两组的实验后水平进行测度及分析，针对两组人员无氧代谢能力的实验后测度过程中，平均功率以及相对平均功率两者间出现了极为明显的差别 (P<0.01)，此外以无氧能总功率为代表的各个指标间均大体趋同 (P>0.05)，这就代表者就无氧代谢能力来讲，两组人员大体保持在同一基准上，不存在明显的差别。

通过上述两表能够发现，实验组人员的无氧总功率在实验前的水平基本控制在 3649.58±917.24w，而对照组水平则为 3760.58±923.99w；实验后无氧总功率值分别为 4095.83±826.26w、3554.58±437.13，对比来看，对照组人员的无氧总功率并未发生显著变化，而实验组人员却有所提升；无氧总功率强调的是机体无氧运动的基本情况，体现出运动员 30s 无氧功率的耐力总能力，数值同能力间存在着正相关关系，数越大代表能力越强；结果说明实验后实验组运动员的无氧总功率稍有提高但无显著性差异，表明循环训练法只提高了空手道组手运动员部分无氧耐力指标。

表 5 实验前实验组以及对照组在无氧代谢能力方面的测度结果 (n1=12, n2=12)

	Σ [W]	Σ [W/kg]	PP [W]	PP [W/kg]	AP [W]	AP [W/kg]	达到最大转速时间 (s)
实验组	3649.58±917.24	52.74±16.61	838.75±267.59	12.12±4.39	566.1±57.87	8.14±1.05	5.86±1.45
对照组	3760.58±923.99	50.63±11.00	858.33±61.94	11.92±1.47	586.73±53.35	8.14±1.05	5.69±0.87
T	-0.295	0.366	-0.247	0.147	-0.908	0.002	0.341
P	0.771	0.718	0.807	0.885	0.374	0.998	0.736

注：“*” 显著性差异 p<0.05，“**” 极显著性差异 p<0.01。

表 6 实验后实验组以及对照组在无氧代谢能力方面的测度结果 (n1=12, n2=12)

	Σ [W]	Σ [W/kg]	PP [W]	PP [W/kg]	AP [W]	AP [W/kg]	达到最大转速时间 (s)
实验组	4095.83±826.26	61.12±16.1	936.13±248.39	13.96±4.09	729.29±74.66	10.75±1.84	4.91±0.70
对照组	3554.58±437.13	50.72±10.97	858.63±61.14	11.67±1.30	586.67±52.54	8.13±1.03	5.66±0.73
T	2.006	1.849	1.050	1.852	5.412	4.300	-2.568
P	0.061	0.078	0.305	0.077	**	**	*

注：“*” 显著性差异 p<0.05，“**” 极显著性差异 p<0.01。

实验组人员无氧功率在实验前的最大能力为 $838.75 \pm 267.59\text{w}$ ，而对照组这一水平为 $858.33 \pm 61.94\text{w}$ ，相对最大无氧功率分别为 $12.12 \pm 4.39\text{w}$ 、 $11.92 \pm 1.47\text{w}$ ，实验组人员最大无氧功率在实验后的水平为 $936.13 \pm 248.39\text{w}$ ，对照组则为 $858.63 \pm 61.14\text{w}$ ，相对最大无氧功率分别为 $13.96 \pm 4.09\text{w}$ 、 $11.67 \pm 1.30\text{w}$ ；对比来看，对照组人员的最大无氧总功率以及相对最大无氧功率并未发生显著变化，而实验组人员却有所提升；最大无氧功率直接关系到人员的爆发力情况，数越大代表能力越强；这就证明在运动员爆发力增强上，循环训练法的贡献力并不强。

实验后实验组与对照组平均功率值分别为 $729.29 \pm 74.66\text{w}$ 、 $586.67 \pm 52.54\text{w}$ ，相对平均功率值分别为 $10.75 \pm 1.84\text{w}$ 、 $8.13 \pm 1.03\text{w}$ ，平均功率以及相对平均功率的数值越高，就代表着运动员运动过程中糖酵解供能比重越大，无氧速度耐力水平更高；这就证明了运动员无氧速度耐力水平优化的过程中，循环训练法发挥着显著性的作用。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 从实战测试的心率、血乳酸值得出男子空手道运动项目是由磷酸原、糖酵解、有氧供能三大供能系统同时参与，其中有氧供能是比较基础的方式，但其中主要仍然是采用无氧供能。

(2) 循环训练法对男子空手道组手运动员 30sWingate 无氧耐力部分指标有显著性提高。

3.2 建议

(1) 对于传统训练方法，针对男子空手道组运动员在进行训练的过程中，对技术动作的规范性关注度较高，

但是对运动员无氧训练则不予重视，在后续训练中可以采用循环训练法是谁强化。

(2) 对于传统训练方法，针对男子空手道组运动员在进行训练的过程中，对技战术运用重视较高，但是对无氧代谢能力则不予关注，因而可以利用循环训练法使其无氧能力指标能够有所提升。

(3) 对于一般训练及教学可采用传统方法训练，但是对于优秀的男子空手道运动员，则可以采用循环训练法进一步提高抗乳酸的能力。

[参考文献]

[1] 谢劲文, 杨长明. 日本空手道项目奥运备战的模式与体系研究[J]. 体育学研究, 2019(3): 54-60.

[2] 张楠. 我国优秀女子空手道组手运动员体能特征及评价体系构建的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2018.

[3] 张振东, 熊一鸣, 任洁, 等. 河南省优秀女子空手道运动员体能特征的分组比较研究[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2021(3): 57-64.

[4] 毛爱华, 王思远, 王亚君, 等. 我国优秀女子空手道组手运动员体能特征[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2021, 48(3): 113-117.

作者简介: 钱涛(1992—), 男, 汉族, 安徽省铜陵市, 硕士研究生毕业, 上海济光职业技术学院, 研究方向: 体育教学与训练; *通讯作者: 武传钟(1982—), 男, 汉族, 上海市人, 博士, 副教授, 上海外国语大学贤达经济人文学院, 研究方向: 体育教学与训练; 汪润涵(2004—), 女, 汉族, 江安徽省安庆市人, 本科在读, 上海外国语大学贤达经济人文学院, 研究方向: 体育教育。

排球运动员专项体能特征及训练效果的影响因素研究

陈怡杉¹ 韩春远¹ 周锐^{2*}

1. 华南理工大学, 广东 广州 510100

2. 江汉大学, 湖北 武汉 430056

[摘要]目的: 探讨排球运动员专项体能特征, 及其体能训练效果的主要影响因素, 更科学、系统地安排专项体能训练, 提高训练效果。方法: 研究采用文献资料法、专家访谈法、梳理统计法等研究方法, 明确排球运动员专项体能的定义和特征, 深入研究其训练效果的影响因素。结论: (1) 排球专项体能是指运动员在完成排球比赛过程中所需要的专项力量体系的打造以及速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等相关运动素质的综合发展。(2) 排球主攻运动员的膝关节、肩部最容易受伤, 二传运动员的肘关节最容易受伤; (3) 排球运动员身材高大、四肢较长; 以无氧代谢供能为主, 有氧代谢供能为辅; 专项运动素质主要包括弹跳能力、移动能力、挥击能力。(4) 排球运动员体能训练效果主要受运动训练学、运动生理学、运动心理学、人工智能及行为管理等多方面因素的影响。

[关键词]排球; 专项体能; 体能特征; 训练效果

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13997

中图分类号: G808

文献标识码: A

Research on the Characteristics of Specific Physical Fitness and Factors Influencing Training Effectiveness of Volleyball Athletes

CHEN Yishan¹, HAN Chunyuan¹, ZHOU Rui^{2*}

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

2. Jiangnan University, Wuhan, Hubei, 430056, China

Abstract: Objective: to explore the specific physical characteristics of volleyball players and the main influencing factors of their physical training effectiveness, and to arrange specialized physical training more scientifically and systematically to improve training effectiveness. Method: the study adopted research methods such as literature review, expert interviews, and statistical analysis to clarify the definition and characteristics of volleyball players' specialized physical fitness, and to conduct in-depth research on the influencing factors of their training effectiveness. Conclusion: (1) Volleyball specific physical fitness refers to the comprehensive development of athletes' specialized strength system and related sports qualities such as speed, endurance, agility, flexibility, and coordination required to complete volleyball matches. (2) The knee and shoulder joints of the volleyball main attacker are the most prone to injury, while the elbow joints of the setter are the most prone to injury; (3) Volleyball players are tall and have long limbs; Mainly supplied by anaerobic metabolism, supplemented by aerobic metabolism; Specialized athletic qualities mainly include jumping ability, mobility, and swing ability. (4) The physical training effectiveness of volleyball players is mainly influenced by various factors such as sports training, sports physiology, sports psychology, artificial intelligence, and behavioral management.

Keywords: volleyball; specialized physical fitness; physical characteristics; training effectiveness

引言

排球运动属于技能主导隔网对抗类项目, 排球比赛对抗激烈, 场上情况复杂多变, 是以有氧代谢供能为基础的中低强度无球准备和移动活动, 和以无氧非乳酸代谢供能为主导的短暂或持续快速用力的高强度有球活动组成的“全能型”的间歇性运动^{[1][2]}。目前, 朝着高对抗和快节奏方向发展的现代排球运动, 对运动员体能提出了更高要求^[2]。因此, 了解排球运动员的体能特征, 加强体能训练, 逐步提高运动员专项力量、核心力量、速度力量、弹跳能力以及快速移动和变向能力, 对于提高运动员在排球比赛中的技战术运用效果和比赛竞技表现均有着十分重要的意义。

1 排球运动员专项体能的定义

1.1 体能的定义

上海辞书出版社出版的《体育词典》(1984) 和中国社会科学院语言研究所编写的《现代汉语词典》(1992) 中, 体能指人体各器官系统的机能在体育活动中表现出来的能力, 由基本身体素质和人体的基本活动能力两部分构成。《运动训练学》(2000) 教材中把体能界定为运动员机体的基本运动能力, 是运动员竞技能力的重要组成部分, 包括形态、机能、素质三方面。

综上所述, 我们认为体能是指在先天遗传性和后天获得性的基础上, 为适应不同项目的运动所储存的身体能力要素, 是人体基本活动能力的表现, 是人体各器官系统的

功能在不同运动中的综合反应^[3]，具体包括身体健康、身体形态、身体机能、运动素质以及动作技能五个维度。由此可见，体能一个多纬度、多层次的综合有机系统，各体能要素之间是相互联系、相互制约的，任何一个体能要素存在问题都会影响整个系统功能的发挥^[2]。

1.2 排球运动员专项体能的定义

依据上述对体能概念的定义，结合排球项目自身的特点，我们认为排球专项体能是指排球运动员在完成排球比赛过程中所需要的专项力量体系的打造以及速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等相关运动素质的综合发展。

尹洪满认为：排球运动员专项体能的表現形式主要有快速移动、手臂挥击、弹跳等，是以快速力量（启动力量、制动力量、反应力量、爆发力）为核心，以心肺耐力为基础的间歇式爆发性用力的运动^[4]。

2 排球运动员专项体能特征

2.1 排球运动员的伤病特征

身体健康水平是运动员体能训练的前提条件，主要包括运动伤病的预防和运动损伤伤后的康复。金宗强^[2]研究表明，排球运动员膝伤发生率最高，且损伤发生率具有“专位”差异，主攻膝、肩损伤发生率最高，二传肘损伤发生率最高；伤病发生的原因主要有：某一部位或关节反复使用，技术动作错误，力量尤其是关节力量差，肌力发展不均衡，准备活动不足，柔韧性差，训练后恢复训练不充分，训练方法不当，场地环境差，以及自我保护意识欠缺等。如图1所示。

2.2 排球运动员的身体形态特征

身体形态是指机体的内外部形态，包括长度、宽度、围度等外部形态，以及心脏的纵横径、肌肉的横截面等内部形态^[3]；身体形态是运动员经过长期专项性训练所造成的身体结构的适应性改变，是体能训练的物质基础和保障。

田麦久在《运动训练学》（2000版）中认为：排球运动员的身体形态特征是身材高、四肢较长、坐高相对较短、体脂含量小、去脂体重及体质密度大，骨盆相对较窄，小腿长、踝围细、跟腱长等^[5]。

2.3 排球运动员的身体机能特征

身体机能是指各器官系统的功能，如血脉、血压、肺活量等，是运动员体能训练的生理学基础。一方面，身体机能对运动素质起基础作用，某种运动素质的高低，往往由多器官系统的机能水平决定^[3]。另一方面，身体机能也受运动素质的影响。由于人体各器官系统的发育状况决定了相应器官系统的机能水平，而身体机能的绝大多数指标主要由遗传因素决定^[3]。但对于高水平运动员而言，身体机能的微小差距，在某种程度上可以对体能产生决定性影响，所以，体能训练的科学性和系统性对运动员专项成绩的提升有着十分重要的作用^[3]。

美国学者罗伯特·克·康利（1987年）研究表明，排球运动是既需要良好的有氧供能能力，又需要良好的无氧供能能力的运动项目，可以说排球运动员类似于田径的全能运动员，他们既需要突出快速力量即爆发力，又需良好的心肺耐力^[6]。周红律（2000年）研究发现，运动员主要是通过募集更多快肌纤维参与同步收缩从而完成高强度爆发技术动作，可以说，排球运动是一项需要运动员高强度、短间歇、长时间、爆发性用力的运动^[2,7]。在有球时，主要是无氧代谢供能，在无球和休息时是有氧代谢供能。因此，排球运动的供能形式主要是由高质量的有氧供能和高质量的无氧供能组成^[8]。

2.4 排球运动员的运动素质特征

运动素质主要是指肌肉收缩产生的力量、速度、耐力等单一运动素质，和柔韧性、协调性、灵活性等复合运动素质，以及身体一般做功和专项做功能力等指标，是运动员体能的外在表现。

李安格^[9]等认为，排球运动员必须具备快速反应、快速移动、跳跃、快速挥臂、场上急起急停灵活多变、良好的有氧和无氧耐力及柔韧等多方面的能力。郑念军^[10]认为，我国优秀女排运动员的专项力量包括弹跳反应力量、快速移动能力、强大的核心力量、上肢肩带力量等。可以说，运动员良好的反应弹跳力、强有力的跳发球、快速多变的进攻、扣拦时良好的滞空能力等均需要以高度发展的体能水平作为保障^[8]。

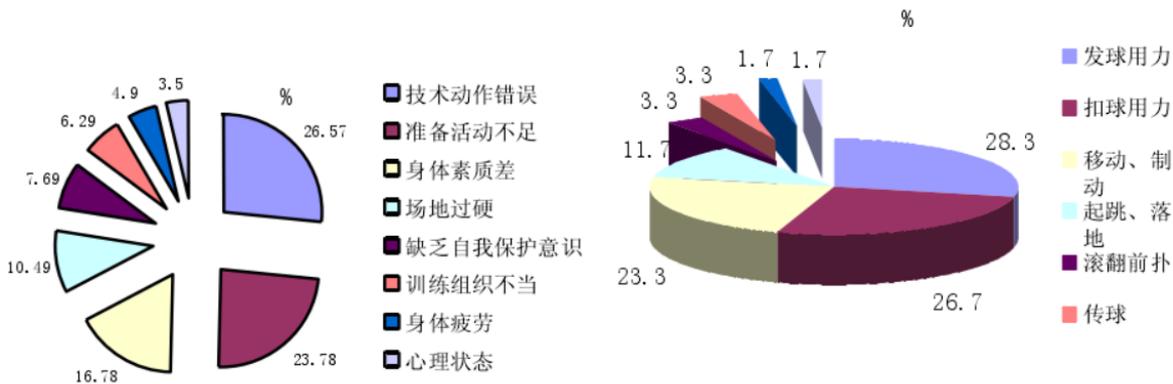


图1 有关排球运动员损伤原因和损伤动作的统计结果^[2]

2.5 排球运动员的技能特征

动作技能是指各运动关节的灵活性、稳定性、动作的对称性,运动姿态、动力链、专项技术的分解动作及运动环节的用力结构与用力顺序等,是运动员身体机能和运动素质表现的载体^[3,11]。动作技能是排球运动员学习和掌握排球技术的基础,只有熟练地掌握动作技能才能在排球专项运动中更好地学习和掌握排球专项技术形成专项技能。

在排球比赛中,运动员必须熟练地使用发球、垫球、传球、扣球等四项基本技术^[12]。发球是指运动员在发球区用一只手或者手臂将自己抛起的球直接击入对方场区的技术动作。垫球是指运动员用除手指弹击动作外的身体任何部位击球的动作,垫球技术最常用的是前臂垫球。传球是指运动员利用全身的协调力量,并通过手指、手腕的弹力,将球传至一定目标的击球动作。扣球是指运动员经过助跑起跳,空中挥臂击球,把本方上空的排球击向对方场区的过程。其中,扣球技术是得分的主要手段,是最积极有效的进攻武器,占有十分重要地位^[13]。

3 排球运动员专项体能训练效果的影响因素

排球专项体能的系统性,决定了影响其训练效果因素的多样性。其主要因素有运动训练学、运动生理学、运动心理学、体育科技与人工智能,以及行为管理学等多个方面^[2]。

3.1 运动训练学因素

运动员专项体能的获得是经过科学、系统、长期的运动训练而获得的,因此,训练学因素是影响专项体能训练效果的首要因素,具体涉及运动员的选材、训练周期计划的设计、训练内容与方法的选择、运动员营养的补充及训练过程的监控等诸多问题。实现体能训练内容、方法、手段、负荷量的科学组合并与专项运动能力训练的密切结合,是获得体能训练最佳效果的关键^[2]。

3.2 运动生理学因素

运动员是一个复杂的有机体,运动训练必须遵循人体的生理发育规律,在不同的发育阶段有不同运动素质、动作技能、能量代谢等发展的敏感期,应紧紧抓住每种素质、技能或能量发展的敏感期有针对性地安排训练才能最大限度地挖掘运动员的身体潜能,全面打牢体能基础。

为了遵循运动训练的适应性、普遍性、特殊性、连续性及训练恢复的异时性的特征,体能训练要做到训练内容的有效性、方法手段的针对性,以及训练过程的阶段性和连续性^[2]。体能训练应遵循人体对训练负荷的生物适应规律、渐增负荷规律及超量恢复规律等,逐步塑造适宜的身体形态、增强心肺功能、提高运动素质。通过心率、血糖、血压、睾酮、血红蛋白、CK等生理生化指标监控训练过程,促进竞技状态的形成。

3.3 运动心理学因素

运动员进行长期、系统、艰苦的体能训练,对其意志

品质和心理稳定性有着较高的要求。从初期训练到运动生涯的结束,心理机能和意志品质的训练都占有十分重要的地位,尤其在比分落后的情况下,运动员的拼搏精神和对抗意志往往对比赛的优胜起着至关重要的作用^[2]。

3.4 科学技术与行为管理因素

科学化训练是提高运动员竞技能力,获得优异运动成绩的前提条件。当前影响我国排球运动快速发展的重要瓶颈就是训练的科学性、系统性以及技战术的创新力度不够,专项体能训练理论大大落后于训练实践和比赛需求,大数据、人工智能、AI技术在专项体能训练中的应用不足等影响了排球运动员专项体能训练的效益。

体能训练是教练员和运动员相互作用的过程。运动员是训练的主体和内因,教练员是训的主导和外因,只有两者相互配合才能顺利完成既定的体能训练任务。因此,教练员应有意识地培养运动员的自觉性、积极性、主动性以及能吃苦、敢拼搏的意志品质才能不断挑战体能训练的极限负荷,塑造运动员服从管理和训练安排,吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

运用行为管理学的“信息动力”“物质动力”及“精神动力”激发运动员训练的良好动机,充分调动其训练积极性、主观能动性及想象力和创造性,发挥运动智能效益^[2]。因此,在运动员的体能训练中,教练员应及时对其进行关于顽强拼搏的意志品质、为国增光的精神追求、集体荣誉的价值实现的教育和引导。

4 结论

(1) 排球专项体能是指运动员在完成排球比赛过程中所需要的专项力量体系的打造以及速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等相关运动素质的综合发展。

(2) 排球主攻运动员的膝关节、肩部最容易受伤,二传运动员的肘关节最容易受伤;

(3) 排球运动员身材高大、四肢较长;以无氧代谢供能为主,有氧代谢供能为辅;专项运动素质主要包括弹跳能力、移动能力、挥击能力。

(4) 排球运动员体能训练效果主要受运动训练学、运动生理学、运动心理学、人工智能及行为管理等多方面因素的影响。

[参考文献]

- [1] 章赛清. 排球运动员的体能特征与训练探析[J]. 福建体育科技, 2005, 24(3): 31-34.
- [2] 金宗强. 我国优秀排球运动员专项体能评价体系与诊断方法的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2004.
- [3] 韩春远, 王卫星. 运动员体能概念之辨析[J]. 中国学校体育(高等教育), 2014, 1(6): 54-58.
- [4] 尹洪满. 排球运动员专项体能训练的核心要素[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(11): 126-129.
- [5] 全国体育院校教材委员会. 运动训练学[M]. 北京: 人民

体育出版社,2000.

[6]黄汉升译.高水平排球比赛的生理学研究[J].中国体育科研,1987(5).

[7]周红律.排球运动物质代谢和能量代谢的探讨[J].武汉体育学院学报,2000,34(6):91-92.

[8]盖洋.中国竞技排球技战术发展特征及体能训练理论体系与实证研究[D].北京:北京体育大学,2008.

[9]李安格,黄辅周.现代排球训练理论与实践[M].北京:人民体育出版社,1985.

[10]郑念军,盛慧华,蒋国栋,等.我国优秀女排运动员专项力量发展水平的检查与评定[J].天津体育学院学报,2001,16(2):12-15.

[11]王卫星,韩春远主编.实用体能训练指南[M].汕头:汕头大学出版社,2017.

[12]纪增长.我国排球“后备人才基地”女排身体素质与专项技术特征研究[D].福州:福建师范大学,2020.

[13]黄汉升.球类运动——排球(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2015.

作者简介:陈怡杉(2005—),女,汉族,河南新乡市,本科在读,华南理工大学,研究方向:排球训练、体能训练;韩春远(1976—),男,汉族,安徽萧县,博士,讲师,华南理工大学,研究方向:体能训练;*通讯作者:周锐(1992—),男,汉族,湖北武汉人,硕士,江汉大学,研究方向:武术教学与训练、体能训练、反恐防暴。

军队院校“三爱”“五讲”思政教育融入军事体育课程的教学探索

张建峰 魏际英*

火箭军工程大学, 陕西 西安 710025

[摘要] 随着我国全面加强国防和军队现代化建设步伐, 对军事人才的综合素质要求日益提高。军队院校“三爱”“五讲”思政教育是贯彻落实新时代军队思想政治教育的重要内容, 其不仅涉及军队内部的精神文化建设, 也是提高学员综合能力的关键环节。军事体育课程作为军事教育中的重要组成部分, 其本身承载了丰富的思想教育资源, 为融入思政教育提供了天然的平台。文章旨在探索如何将军队院校“三爱”“五讲”思政教育有效融入军事体育课程中, 以实现双重目标的有机统一, 提升学员的思想政治素质和体能素质的协调发展。文章首先概述了军队院校“三爱”“五讲”思政教育的基本内容以及军事体育课程的教学重要性。随后, 对“三爱”“五讲”思政教育的内涵进行了深入分析, 并结合军队院校的实际, 剖析了该思政教育在实施中的现状与问题。文章接着从理论和实践层面探讨了思政教育与军事体育课程融合的可行性, 提出具体的教学探索方法。通过对洪川精神融入军事体育教学案例的分析, 将思政教育内容与军事体育训练相结合, 不仅增强了课程的教育效果, 而且提高了学员的身心素质。文章最终指出, 通过科学的教学方法和创新的教学策略, 可以促进军队院校“三爱”“五讲”思政教育与军事体育课程的有效结合, 为推动军队全面建设和全能型人才培养提供了新的视角和实践路径。

[关键词] 军队院校; “三爱”“五讲”; 思政教育; 军事体育课程; 教学探索

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14001

中图分类号: G852

文献标识码: A

Exploration on Integrating Ideological and Political Education of "Three Love" and "Five Talk" into Military Physical Education Courses in Military Academies

ZHANG Jianfeng, WEI Jiyong*

Rocket Force Engineering University, Xi'an, Shaanxi, 710025, China

Abstract: With the comprehensive strengthening of national defense and modernization of the military in China, the requirements for the comprehensive quality of military talents are increasingly increasing. The ideological and political education of "Three Love" and "Five Talk" in military academies is an important part of implementing ideological and political education in the new era of the military. It not only involves the spiritual and cultural construction within the military, but also a key link in improving the comprehensive abilities of students. As an important component of military education, military physical education courses themselves carry rich ideological education resources and provide a natural platform for integrating ideological and political education. The article aims to explore how to effectively integrate the ideological and political education of "Three Love" and "Five Talk" in military academies into military physical education courses, in order to achieve the organic unity of dual goals and enhance the coordinated development of students' ideological and political qualities and physical fitness. The article first outlines the basic content of "Three Love" and "Five Talk" ideological and political education in military academies, as well as the importance of teaching military physical education courses. Subsequently, an in-depth analysis was conducted on the connotation of the "Three Love" and "Five Talk" ideological and political education, and combined with the actual situation of military academies, the current situation and problems of the implementation of this ideological and political education were analyzed. The article then explores the feasibility of integrating ideological and political education with military physical education curriculum from both theoretical and practical perspectives, and proposes specific teaching exploration methods. By analyzing the case of integrating the Hongchuan spirit into military sports teaching, combining ideological and political education content with military sports training not only enhances the educational effectiveness of the course, but also improves the physical and mental quality of the students. The article ultimately points out that through scientific teaching methods and innovative teaching strategies, it is possible to promote the effective integration of the "Three Love" and "Five Talk" ideological and political education in military academies with military physical education courses, providing a new perspective and practical path for promoting the comprehensive construction of the military and the cultivation of all-round talents.

Keywords: military academies; "Three Love" and "Five Talk"; ideological and political education; military physical education courses; teaching exploration

引言

在军队的建设发展中积淀形成了以“三爱”“五讲”

为核心的砺剑精神即: 爱导弹、爱阵地、爱本职, 讲忠诚、讲打赢、讲严实、讲奉献、讲创新。军队院校实施“三爱”

“五讲”思政教育是为了培养学员爱党、爱国、爱社会主义的政治信念并明确讲品行、讲纪律、讲责任、讲奉献、讲法纪的行为准则。该教育项目旨在深化学员的思想政治工作，构建和谐军营，强化党对军队的绝对领导。这一教育理念贯彻在日常训练和教育中，对提升学员的政治意识和战斗力具有重要意义。通过军队院校“三爱”“五讲”思政教育，学员深入了解和坚定了对党的忠诚和信仰，增强了对国家和社会主义事业的热爱和担当，形成了高度凝聚力。据统计，过去五年来，某军队院校实施“三爱”“五讲”思政教育的教育效果显著^[1]。学员普遍感到思想觉悟和政治素质有所提高，对军事任务的执行更加自觉和坚定，表现出出色的工作纪律和执行力。通过军队院校“三爱”“五讲”思政教育的实施，学员的政治信仰和行为准则得以进一步确立，为打造现代化、高素质的军队队伍奠定了坚实的基础。军队将继续加强和改进思政教育工作，提高学员的思想认识水平和理想信念，为实现军队现代化建设目标做出更大贡献。

1 军事体育课程的重要性

军事体育不仅仅是一项锻炼身体的活动，它还是培养军人身体素质、战斗意志和团队协作精神的重要工具。尤其是在当今世界，新技术和新战术的发展对军人的身体素质提出了更高要求，因此军事体育课程成为提高军队作战能力的一个不可或缺的组成部分。数据显示，通过参与军事体育课程的训练，学员的体能指标和身体素质有了明显的提升^[2]。比如，某军队院校的学员，从大一入校到大四结业，其体能测试成绩显著提高。身体素质的全面提升为部队的作战能力的持续发展提供了有力支持。同时，体育课程亦为思政教育提供了融入的载体，有助于战斗力的全面提升。通过将“三爱”“五讲”思政教育理念融入军事体育课程，培养学员的爱国主义情感、集体主义精神、社会主义荣辱观等核心价值观，进一步增强了部队的凝聚力和战斗力。研究数据表明，在军事体育课程中，通过主题讲座、团队合作训练等形式，将思政教育贯穿始终，学员的爱国情感得到了更加深入的培养，团队协作精神得到了更加全面的锻炼^[3]。因此，军事体育课程与思政教育的融合不仅能够提高学员的身体素质和战斗力，还能够加强其思想道德修养，使其成为德才兼备的现代化军事人才。

2 军队院校“三爱”“五讲”思政教育

2.1 “三爱”“五讲”思政教育的内涵

“三爱”是指爱导弹、爱阵地、爱本职。这一指导思想要求军人必须具备坚定的政治立场、热爱祖国的家国情怀以及对导弹事业的忠诚信仰。通过爱导弹，军人应当对自己所从事的国防事业充满热情和责任感。爱阵地则要求军人始终与自己的战位保持血肉联系，确保自己的行为符合人民的利益和期望。爱本职则是军人对自身职业的信仰和依赖，军人是建设和发展社会主义的基石。“五讲”则

是指讲忠诚、讲打赢、讲严实、讲奉献、讲创新。讲忠诚要求军人对党和人民具备坚定的忠诚意识。讲打赢则是要求军人要有能打仗、打胜仗的能力。讲严实强调军人要勤奋工作、实事求是。讲奉献要求军人之间相互支持、甘于牺牲，并与人民群众保持密切联系。讲创新要求军人努力学习进取、勇于开拓创新。这些要求不仅代表了军队的核心价值观，也是推动部队建设和强化军人个人素质的基础。

根据相关数据，截至2021年底，共有250万名现役军人，其中90%以上的军人具备坚定的政治立场^[4]。通过思政教育，军队成功构建了凝聚力和向心力强的部队氛围，各级指战员之间形成了充满信任和团结的军事文化。

2.2 军队院校“三爱”“五讲”思政教育的实施情况

在具体实施过程中，军队院校通过各种教育实践活动将思政教育融入学员日常生活和工作中。例如，通过讲座、研讨、视频学习、光荣日活动等方式对于“三爱”进行讲解和推广，并在日常管理中对于“五讲”进行监督和强化。这些教育实践活动不仅帮助学员理解和掌握了“三爱”“五讲”的内涵，还促使他们将之内化于心、外化于行。通过对军队院校学员进行“三爱”“五讲”思政教育，士气、纪律和战斗力都有了显著提升。根据与学员谈话得知，士气得到了增强，学员们对军队的归属感和荣誉感进一步提高，表现出更强的自豪感和使命感。同时，纪律也得到了有效的加强与监督，学员们的自律意识和执行力明显提高，纪律观念更加牢固。军事训练中的战斗力也取得了显著的提升，学员的战斗素质得到了全面的提高，表现出更强的战斗力和应变能力。这些情况的呈现反映出军队院校“三爱”“五讲”思政教育的实施在一定程度上取得了明显的效果，为构建一支优秀的强军队队伍提供了重要支撑。

3 军事体育课程教学与思政教育融合

3.1 军事体育课程的特点与优势

军事体育课程的核心在于培养学员的体能素质和战术技能。课程不仅要注重体力训练，还应包含战术理论学习和心理素质的提升等方面。体育教学的过程，也是对学员忠诚度、纪律性以及团结协作精神等思想政治素质进行锤炼的良好机会。军事体育课程的特点与优势体现在以下几个方面：（1）综合锻炼：军事体育课程通过多样的体育项目，全面锻炼学员的身体素质。不仅包括力量、速度、耐力等基本体能的训练，还对柔韧性、协调能力、敏捷性等进行提升。这有助于学员在实战中具备更强的身体素质和反应能力。（2）战术技能培养：军事体育课程不仅注重体能训练，还包含了对战术理论的学习和技能的培养。通过体育项目的训练，学员能够更好地理解和应用战术原理，提高战术指挥和战斗能力。（3）心理素质提升：军事体育课程的训练过程中，学员需要面对各种困难和挑战，需要克服疲劳和压力，建立坚强的意志力和应对能力。这对于提高学员的心理素质非常重要，在战场上能够保持稳定的

情绪和决策能力。(4) 思想政治素质培养: 军事体育课程为学员塑造坚定的忠诚度和纪律性提供了良好的机会。通过在体育训练中培养团队合作精神和集体荣誉感, 学员能够更好地遵守纪律、服从命令, 并在困难环境下保持忠诚和勇敢的品质。据统计数据显示, 军事体育课程的开展对学员的素质提升具有显著效果^[5]。例如, 在体能素质方面, 运动训练能够使学员的耐力提高 30%以上, 速度和敏捷性提高 20%以上。在战术技能方面, 经过系统地训练, 学员的战斗力和作战能力得到了大幅度的提高。同时, 军事体育课程对学员的思想政治素质培养也有积极影响, 能够加强学员对党和军队的忠诚度, 增强团队协作精神, 并培养出更多优秀的战斗人员。综上所述, 军事体育课程在培养学员的体能素质和战术技能的同时, 也对思想政治素质进行了全面的培养和锤炼。它的特点和优势使得它成为一门重要的课程, 对于提高军人的综合素质和战斗力具有重要意义。

3.2 思政教育与军事体育课程融合的现状和问题

军队现有的体育课程已开始融入思政要素, 但仍存在一些挑战。根据相关数据统计, 多数军事体育教员在融合过程中对思政教育的重要性认识不足。这部分教员尚未意识到思政教育在军事体育课程中的重要作用, 以及通过思政内容的引导能够培养学员的爱国情感、核心价值观等思想品质。同时, 还有部分军事体育教员缺乏将思政内容与体育训练相结合的有效方法^[6]。他们对于如何将军事体育课程中的实际技能训练与思想教育相结合还存在一定的困惑和不确定性。为了解决这些问题, 需要加强教员们的思政教育培训, 提升他们的思政教育教学能力。

另外, 目前军队在融合思政教育和军事体育课程方面还缺少相应的评价标准来衡量思政教育的融入效果。缺乏科学、客观的评价方法使得对于军事体育课程中思政要素的融入程度难以准确评估^[7]。因此, 需要建立一套完善的评估体系, 包括定量和定性两个方面, 以能够全面、客观地评估思政教育融入军事体育课程的效果。这样可以借助评估结果及时发现问题, 进一步改进教学方法, 提升思政教育的质量和效果^[8]。

综上所述, 军事体育课程已经开始融入思政要素, 但仍然面临着教员思政教育认识不足和缺乏有效方法的问题, 同时也需要建立科学的评估体系来衡量融合效果。只有克服这些问题, 才能进一步提升军事体育课程的思想教育效果, 更好地培养出德才兼备、具有强大思想品质的军事人才。

4 教学探索与实践

4.1 军队院校“三爱”“五讲”思政教育融入军事体育课程的理论基础

为了深化学员的思想政治教育, 提升军事素质与思想觉悟, 某军队院校积极探索将“三爱”“五讲”思政教育

融入军事体育课程的理论基础。首先, 军事体育教学中融入与军兵种密切相关的人物、历史、事件等内容。如将高原火箭兵精神融入 3000 米课程中, 培养学员吃苦耐劳、顽强拼搏的精神; 将兵王王忠心的故事融入格斗术的学习中, 培养学员刻苦钻研精神; 将导弹工程兵精神融入 400 米障碍的教学中, 培养学员默默奉献、勇当尖兵的精神。通过军事体育课程, 将思想政治教育有机地融入其中, 可以更好地激发学员们的学习兴趣和自觉性, 提高他们的思想政治素质。其次, 挖掘体育专业技能中蕴含的军队优秀精神品质等思政元素。如军事体育教员在体育礼仪讲解、运动过程判罚、运动间学员互动等教学环节中, 挖掘其中蕴含的能吃苦、有目标、重过程、知礼仪、懂传统、善合作、有责任、明善恶、守规则、有成就、重感情、不服输、敢胜利等思政元素。通过军事体育课程, 可以促使学员们树立正确的世界观、人生观和价值观, 培养他们团结协作、勇于担当的精神风貌。综上所述, 军队院校“三爱”“五讲”思政教育融入军事体育课程是有着扎实的理论基础的, 这种融合方式能够更好地实现学员教育的全面发展, 推动军队建设的持续进步。

4.2 教学实践案例分析与总结

在某军队院校组织的新学员军政基础强化训练期间, 由于时值冬季, 天气寒冷, 在学习引体向上科目中, 很多学员出现了学习困难、产生了逃避心理。教员同志针对这个情况, 在上课前带领学员们观看了洪川精神教育视频, 视频中, 位于洪川的官兵克服恶劣条件, 为守卫大国长剑而默默奋斗。此视频深深鼓舞了在座学员, 当天引体向上训练热情高涨, 很多学员引体数量实现零的突破。

军队院校“三爱”“五讲”思政教育融入军事体育课程的教学探索是一个关注热点话题。为了探索军事体育课程与思想政治教育的有机结合, 某军队院校开展了一项教学实践研究。首先, 分析了军队院校“三爱”“五讲”思政教育的内涵。其中, “三爱”强调的是爱导弹、爱阵地、爱本职, 而“五讲”则是讲忠诚、讲打赢、讲严实、讲奉献、讲创新。这些思想政治教育内容的深入人心, 为军事体育课程融合提供了理论基础。接着, 研究了军事体育课程的特点与优势。军事体育课程在培养军人身体素质、提高实战能力、培养团队协作等方面具有独特的优势。通过军事体育课程, 学员能够在锻炼身体的同时, 接受到更深层次的思想教育。然后, 调研了思政教育与军事体育课程融合的现状 & 问题。发现目前在军事院校, 普遍存在思政教育和体育教育相对独立的现象, 两者之间缺乏有效的融合方式和机制。由此提出了重要的教学探索任务。在教学探索与实践过程中, 根据军队院校“三爱”“五讲”思政教育的要求, 结合军事体育课程内容, 开展了一系列创新教学实践。通过改革教学方法, 强化思想政治教育元素, 取得了一定的成果。在军事体育课程中, 注重培养学

员的团队协作精神,倡导学员彼此关爱、互相尊重。同时,引入了相关的军事文化知识,加强对学员的国防教育,增强他们的爱国意识。通过教学实践的案例分析,发现这种融合方式能够促进学员思想政治教育的全面发展,并有效提升学员的综合素质。学员在课堂上不仅学到了军事体育技能,还感受到了思想政治教育的力量,增强了对军队和国家的认同感。

5 结论

军队院校“三爱”“五讲”思政教育融入军事体育课程的教学探索是具有重要意义的。这种融合方式可以更好地培养军人的综合素质,加强军事人才的思想教育,为我军的发展作出贡献。但同时也需要深入探索和完善相关教育方法,为军事体育课程和思想政治教育的融合提供更科学的理论指导和实践路径。

[参考文献]

- [1]王冰川. 高职院校定向军士生军事体育课程融合课程思政的实践探索[J]. 教育科学论坛, 2023(36): 52-55.
[2]袁圣敏, 吴键. 新时代学校体育课程思政的内在逻辑与

- 实施路径构建[J]. 广州体育学院学报, 2023, 43(6): 1-8.
[3]王坤, 陈国壮. 高校公共体育课程思政元素内容体系构建与项群化应用——以上海交通大学为例[J]. 体育学刊, 2024, 31(1): 103-109.
[4]宋鑫平, 王叶琼, 刘洋. 军事体育课程思政“四度”建设策略与路径研究[J]. 体育科技, 2023, 44(5): 133-135.
[5]孙庆浩, 张新, 张智等. 浅谈对军事体育课程思政建设的认识[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(2): 121-123.
[6]严智勇, 李嘉森. “思政+”视角下的军事体育教育建设[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2022(5): 57-59.
[7]王立镇. 课程思政视角下军校学员战斗精神培育研究[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(2): 236-238.
[8]尹岳, 李金津. 高职院校军事体育课程与思政教育融合研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(26): 102-104.
作者简介: 张建峰(1997—), 男, 汉族, 山东泰安人, 助教, 火箭军工程大学, 研究方向: 体育教学; *通讯作者: 魏际英(1973—), 女, 汉族, 辽宁锦州人, 副教授, 火箭军工程大学, 研究方向: 军事体育训练。

军校学员引体向上的问题分析及训练方法研究

文萍 刘莉*

陆军特种作战学院军政基础系, 广西 桂林 541000

[摘要]单杠引体向上是基础体能中的训练与考核内容,在日常训练中存在着练得多,质效不明显的现象,成绩提升缓慢的现象。通过文献资料法,从问题剖析、训练原理及训练方法三个方面着手,提出有效的训练对策,以提升特种专业人员的引体向上成绩,增强其基础体能素质,从而更好地应对实际任务。通过科学的训练方法和合理的训练计划,期望为军事训练提供理论依据和实践指导,提高特种专业人员的体能水平和任务执行能力。

[关键词]引体向上; 训练对策; 力量训练

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14000

中图分类号: G87

文献标识码: A

Problem Analysis of Pull Up for Military Academy Students and Research on Training Methods

WEN Ping, LIU Li*

Department of Military and Political Fundamentals, Army Special Operations Academy, Guilin, Guangxi, 541000, China

Abstract: Horizontal bar pull up is a training and assessment content in basic physical fitness. In daily training, there is a phenomenon of excessive practice with unclear quality and effectiveness, and slow improvement in performance. By using the method of literature review, effective training strategies are proposed from three aspects: problem analysis, training principles, and training methods, in order to improve the pull up performance of special professionals, enhance their basic physical fitness, and better cope with practical tasks. Through scientific training methods and reasonable training plans, it is expected to provide theoretical basis and practical guidance for military training, and improve the physical fitness and task execution ability of special professionals.

Keywords: pull up; training strategies; strength training

引言

引体向上动作已被用作评估身体健康、肌肉力量和肩部耐力的性能指标,作为一种多关节复合动作练习,可以有效地刺激到背部肌群和上肢肌群。通过训练可以改善握力,显著增强肩关节的稳定性,提高运动表现和日常活动能力。还能增强其耐力和协调性,使特种专业人员在攀爬越障、携带装备和搬运伤员等行动中表现更佳。根据年终引体向上课目考核情况来看,成绩分布显示出明显不均衡,多数学员仅达到及格标准,而表现优异的拔尖学员数量较少,存在着练得多,质效不明显的现象,成绩提升缓慢,无法达到预期效果,导致训练倦怠和动力不足。基于此,如何有效地引导和帮助特种专业人员按能力需求分组训练,成为亟待解决的问题。本文通过对引体向上的训练原理、生理学和生物力学的分析,结合实际训练情况,为特种专业人员提供科学有效的训练方案。

1 学员引体向上训练存在主要问题

1.1 身体素质差异化

学员呈现出身体素质下降、肌肉力量差和肌群发展不均衡的问题,训练中过多地关注主要的拉力肌群,忽视了辅助肌群的训练。在体能计划安排中更倾向于心肺耐力训练,基础素质比较薄弱,尤其是力量和身体协调能力。初级阶段学员的引体向上完成个数普遍不多,手臂酸胀却很明显,主要是发力肌群力量不足,易借助手臂力量产生代

偿,常出现半程引体向上滥竽充数的现象。

1.2 训练方法简单化

在动作模式上没有掌握正确的动作执行方式,使用不正确的握法(过宽或过窄),导致腕部和肘部受力不均,动作不规范,如肩部上耸、背部弯曲和下巴用力过度等,增加了肩关节、肘关节和背部的压力导致慢性过载性疲劳损伤高发;训练计划中休息和恢复时间把握不当,肌肉和关节长期处于疲劳状态,慢性疲劳累积,导致组织修复能力下降。训练形式上主要依赖单一的重复性练习方法,每次只进行标准的引体向上,缺乏变化和创新,没有设置逐级挑战的目标,训练计划缺乏系统性、周期性和阶段性。

1.3 训练手段单一化

一是缺乏辅助工具的使用。大部分训练过程中,学员通常仅依靠单杠进行引体向上训练,未能充分利用辅助训练器材来提升训练效果,很少使用配发的辅助工具或其他训练器材来增强训练效果,例如结合使用弹力带、助力机进行背部和上肢肌群的训练;二是动作变化的匮乏。学员往往重复进行相同的引体向上动作,无法充分调动和刺激多个相关肌群的协调发展和提升肌肉适应性。三是缺乏训练强度与难度的逐级提升。未能根据自身能力水平适当安排针对性的动作退阶和升阶训练,缺乏对训练负荷的科学管理和调整。同时训练形式的单调性也限制了学员的积极性,体能训练模式通常由连队统一组织,所有学员一同进行训练,容

易出现“一人练，多人看”的情况，导致部分学员的训练时间利用不充分，训练资源的使用率也因此受到限制。

2 引体向上的动作表现及其影响因素

2.1 引体向上过程中的动作分析

引体向上涉及上肢多个关节和肌肉群的协同工作，特别是背阔肌、肱二头肌、斜方肌和前臂肌群。研究表明，不同握法（正握、反握、宽握等）对肌肉激活的影响存在差异。例如，宽握引体向上更能激活背阔肌、大圆肌、菱形肌等上背部肌肉，而反握则更注重肱二头肌和前臂肌肉的参与^[3]。在练习中完成引体向上需要注意正确的动作要领：①准备阶段。双手正握或反握单杠，握距略宽于肩膀，双脚离地处于直臂悬垂状态，核心收紧，躯干保持直立中性位置。②向上拉阶段。启动动作时，肩胛骨向下和向内收缩带动身体向上拉，背阔肌发力收缩，双臂协同向上用力，保持核心收紧，直至下巴超过单杠；③向下放阶段。从顶点位置缓慢开始下降，伸肘身体回落至两臂自然伸直，还原成起始位置。

2.2 影响引体向上过程中的生理学因素分析

影响引体向上过程中的生理学因素包括肌肉力量、神经控制、体成分、关节的活动范围及代谢系统，着重从肌肉力量和代谢系统的角度进行分析。

从肌肉力量来看，引体向上需要发展最大力量用以克服自身重力，以足够的肌肉耐力增强肌肉抗疲劳能力，长时间内完成引体向上时不因肌肉疲劳而大幅降低运动表现。握力是做好引体向上的基础，可以增强手腕和前臂的稳定性，负责对抗整个身体向下的重力，也是将力量从手臂传递到背部和肩部的关键环节。而腰腹的核心力量负责引体向上的启动，对保持身体稳定性和控制至关重要，能够帮助学员在进行引体向上时保持身体的稳定，防止脊柱过度弯曲或过度伸展，减少身体摆动，提高动作的效率，确保了有效的运动模式的发生。背阔肌是引体向上的主要推力，主要功能是稳定脊柱，同时支撑手臂和肩膀并为其提供力量。

从能量代谢角度来看，引体向上主要依赖于无氧代谢系统，ATP-CP 系统提供短时间内的爆发力，是引体向上初期的主要能量来源。6~8s 内，磷酸原系统达到其能量输出的峰值，并支撑学员完成动作初期的几次拉升。因磷酸原储备有限，持续时间不超过 30s 左右。在运动持续时间较长时，糖酵解系统开始提供能量，产生乳酸，可能导致肌肉疲劳，限制引体向上的表现。在 15min 后重复组数较多时，有氧代谢系统也参与供能，为身体提供更为持久的能量支撑。引体向上训练的能量需求并不是单一代谢系统可以满足的。ATP-CP 系统、糖酵解系统和有氧代谢系统之间的交替与协同作用，帮助学员在不同时间段和强度下维持最佳表现。通过理解这三大系统的协同作用，组训者可以设计出更为合理的训练计划。例如，短时间高强度的

训练可以专注于提升 ATP-CP 系统的效率，而间歇训练和耐力训练可以加强糖酵解和有氧代谢系统的协同工作，这些因素通过相互作用，共同影响一个人进行引体向上的表现^[1]。

3 引体向上的训练对策

在教学训练时应根据学员的实际水平进行能力分组，有助于制定更有针对性的训练计划，显著提高训练效果，为此，优化训练模式，采用“分组训练机制”。依据《军事体育训练大纲考核标准》，25 岁以下男学员引体向上及格标准为 11 个，按照人员的具体表现和能力水平，训练计划可以划分为初阶组（实现 0 到 1 的跨越）、进阶组（达到 11 个）和高阶组（追求量的提升），训练计划可以围绕不同分数段的需求进行优化设计，每个阶段有不同的训练目标和练习方法，逐步进行强化训练，以下是针对不同组别的详细训练对策及方法。

3.1 初阶组的练习方法

初阶组是指引体向上成绩为“0”个的人群。可通过基础力量与灵活性建立、辅助引体向上练习、独立引体向上尝试与巩固三个阶段建立基础力量，掌握正确的引体向上动作技术。其训练目的为降低引体向上的难度，逐步提升学员的上肢和背部肌肉力量与耐力，让学员感受背部肌肉控制与肩胛骨内收的感觉。强化腰腹力量，帮助学员在动作过程中获得更好的稳定性与力量输出。

3.1.1 基础力量与灵活性建立

采用肩部激活 TYWL 训练、肩胛上拉提升肩关节的稳定性；采用跪姿翻书、猫马式提高胸椎灵活性；通过弹力带肩胛骨后缩练习强化肩胛骨内收运动模式；在主体训练中考虑引体向上的力量训练动作模式上主要为上肢拉中的垂直拉，可进行高位下拉、反向划船、悬挂练习 30~60s 等训练增强上肢肌群的力量。通过平板支撑和悬垂举腿等练习，增强核心力量，提高身体的稳定性；以上动作每组 15~20 次，组间间歇 30~60s，动作间歇 1 分钟，共完成 3~4 组。

3.1.2 辅助引体向上

通过完成弹力带式的弹力带引体向上、同伴助力引体向上、助力机上拉和离心式引体向上每组 10~15 次，组间间歇 30~60s，动作间歇 1 分钟，共 3~4 组。可在训练中使用不同阻力等级弹力带辅助练习，随着肌肉力量的增强，逐渐减少助力，增加自主完成引体向上的比例。

3.1.3 独立引体向上尝试与巩固

独立引体向上的训练逐步从简单到复杂，通过不同阶段的动作模仿与进阶，最终完成标准引体向上。先尝试半程引体向上，将身体拉起至一半高度，然后慢慢放下，让训练者逐步适应动作的初期力量需求。再通过跳跃引体向上获得动量越过单杠，让训练者感受引体向上的全程动作，同时逐步提升上肢力量和背部控制力。通过前期辅助练习与跳跃引体向上的积累，训练者逐步掌握引体向上的动作

要领,尝试在没有任何辅助的情况下,独立完成标准的引体向上。

3.2 进阶组的练习方法

进阶组是指针对那些能完成引体向上但无法达到及格标准(11个以上)的人群,需要通过有针对性的训练计划来提高他们的上肢力量、逐步增加训练强度和负荷,以不断刺激肌肉适应和增长提高引体向上的重复次数,达到及格标准。

3.2.1 增加基础力量和耐力

通过中等重量-中等次数的方式完成杠铃划船、俯身飞鸟、哑铃二头弯举和绳索面拉这些练习,可以针对不同肌群提供全面刺激,强化背阔肌、菱形肌、三角肌后束及二头肌等在引体向上中起重要作用的肌肉群。具体安排为每组8~15次,完成3~4组,组间休息1分钟,动作间隔2分钟。

3.2.2 采用变式引体向上训练

可通过调整力的大小、力矩长短、动作速度、受力面积这些变量来选择2~3种引体向上,如窄距反手引体向上、宽距引体向上、L型引体向上和吊环引体向上,每个动作3~5组,每组8~15次,组间休息2~3分钟。

3.2.3 渐进过载训练

标准引体向上完成3组,每组逐步增加引体向上的重复次数,或者再增加组数。在基本能够完成3组标准引体向上的基础上,可以通过增加负重(如佩戴负重背心或负重腰带)进行训练。同时保持合理的组数和次数,有助于突破力量瓶颈。除了增加重复次数和负重外,还可以通过缩短组间休息时间来增加训练强度,让肌肉适应负荷。

3.3 进阶组的练习方法

高阶组是指能够做11个以上引体向上的人群,其训练目的是增强肌肉的最大力量,有效刺激上肢肌肉,促进肌肉纤维的募集与超量恢复,提升肌肉力量并调节其兴奋性。训练目标应聚焦突破现有瓶颈,提高力量和耐力,可将新方法、新路径运用在日常训练中。

3.3.1 经典金字塔训练

做1-10-1金字塔(19组),总共做100次引体向上和200次俯卧撑,用推举练习来平衡所有的拉动练习,比如俯卧撑、屈伸、卧推和军事推举,这些项目中需要推拉平衡和表现,每周循环2~3次,两组之间进行1~2分钟的休息。

3.3.2 负重引体超级组

超级组难度较大,但训练量较少,初始重量为体重的5%~10%,逐步增加重量,每组进行6~8次,然后再

进行不负重的引体向上6~8次,可以逐步增加到8~10次,每次训练4~5组,组间休息3分钟,两个动作结束为一组。

3.3.3 GTG训练法

通过减少每组练习次数,来保证每次训练不会疲劳同时去增加单次训练组数或每日总的训练组数量,最终实现极高的练习总量从而提高自己的肌肉量及神经募集能力。即“短周期内高频率非疲劳重复训练”^[2],每次只做最大次数的50%,例如学员最多做12个引体向上,即50%的量为6个,充分休息后才进行下一组,将训练组数分配在一天里,一天做10~15组,持续2~4周,此方法更能满足特种专业人员在碎片化的时间里进行锻炼的需求。

4 结语

通过深入剖析特种专业人员引体向上发展过程中存在的挑战与问题,本文指出通过建立正确动作模式了解训练原理后,再根据具体的能力水平进行分组,分析了引体向上表现的提升路径。在训练过程中变换训练样式,合理调整训练强度,精准能力需求分析,强化基础力量练习,结合多种拉力训练和渐进过载原则,可以显著提高上肢力量和耐力,进而提高引体向上的表现。尤其是针对特种行业人员的训练中,精细化的训练计划有助于达成快速进步的效果。融合新式训练法,突破训练瓶颈期的训练策略,帮助特种专业人员有效地提高引体向上动作的数量与品质,加强上肢及核心肌群力量与耐力,使其能够更好地应对复杂任务需求。希望研究结果能对特种专业人员体能训练起到有效指导作用,未来将尝试结合更多的创新训练手段,例如复合训练,并进行试训跟踪,进一步验证这些训练手段对不同年龄、体能水平人员的效果。

[参考文献]

[1]张亚萌,李洋,邢恩倩.大学生引体向上训练方案的设计研究[J].冰雪体育创新研究,2023(15):48-50.

[2]张子鹏.初步对GTG训练法与应用的研究[J].冰雪体育创新研究,2020(14):82-3.

[3]Vigouroux L,Devise M.Pull-Up Performance Is Affected Differently by the Muscle Contraction Regimens Practiced during Training among Climbers[J].Bioengineering,2024,11(1):85.

作者简介:文萍(1995—),女,汉族,湖南宜章人,硕士在读,陆军特种作战学院军政基础系,研究方向:军事体育教学与训练;*通讯作者:刘莉(1978—),女,汉族,湖南岳阳人,硕士,副教授,陆军特种作战学院军政基础系,研究方向:军事体育教学与训练。

消防救援人员体能现状、困境及优化策略研究

何怀盛

广州东华职业学院管理学院, 广东 广州 511500

[摘要] 消防救援人员作为应急救援工作的主力军; 在工作过程当中; 承担着重要的任务。消防人员是保护人民生命财产安全的重要力量; 执行在灭火救援任务时; 在此过程中消防员需要具备出众的体能; 过硬的心态和应对突发情况的能力。在这“大应急”的消防救援的改革下; 救援工作对基层一线救援人员的最大摄氧量、有氧耐力、无氧耐力; 肌肉力量等均提出了较高的要求。在长久的工作中; 消防员的体能会受到各种各样的因素的影响; 这些影响因素会导致消防员救援人员的身心造成重大问题; 从而; 影响救援灭火能力; 本文分析消防员体能训练现状和影响因素; 为今后的体能训练提供科学有效的训练方法。

[关键词] 消防救援人员; 基础体能; 影响因素; 训练方法

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13995

中图分类号: TP311.52

文献标识码: A

Research on Physical Fitness Status, Challenges, and Optimization Strategies of Firefighters

HE Huaiheng

Guangzhou Donghua Vocational College Management College, Guangzhou, Guangdong, 511500, China

Abstract: Firefighters, as the main force of emergency rescue work, undertake important tasks during the work process. Firefighters are an important force in protecting the safety of people's lives and property. When carrying out firefighting and rescue tasks, firefighters need to have outstanding physical fitness, a strong mentality, and the ability to respond to emergencies. Under the reform of fire rescue in this "big emergency", rescue work requires the maximum oxygen uptake, aerobic endurance, and anaerobic endurance of frontline rescue personnel at the grassroots level; High requirements have been put forward for muscle strength and other aspects. In long-term work, the physical fitness of firefighters will be affected by various factors, which can cause significant physical and mental problems for firefighters and rescue personnel, thereby affecting their ability to rescue and extinguish fires. This article analyzes the current situation and influencing factors of firefighters' physical training, providing scientific and effective training methods for future physical training.

Keywords: fire rescue personnel; basic physical fitness; influencing factors; training methods

消防救援人员由公安消防部队、武警森林部队退出现役人员成建制转制后的指挥员、消防员以及合同制消防员和 2019 年以后新招录消防员组成^[1]。消防救援人员行动任务主要有: ①查明火情(其他事故灾害)及受损情况, 了解火灾(事故灾害)现场的地形、风向, 起火(受灾)建筑的结构、出入口, 被困人员的情况等; ②实施现地指挥, 组织力量迅速赶往现场, 根据火灾性质(事故灾害类型)选用灭火剂和消防装备, 正确运用战术; ③迅速抢救被困人员, 对受伤人员进行转移后送离; ④及时撤离或隔离 现场附近的危险物品, 防止发生次生灾害, 坚持先人后物、先控后灭和确保重点的行动原则^[2]。消防救援队伍的主要任务是处理各类重大安全风险, 消防救援人员经常会接收到突发性、多发性的抢险救援任务, 他们不但要面对各种复杂多变的救援环境, 还要携带大量的救援设备和器械, 这对消防救援人员的奔跑速度, 最大力量和爆发力, 协调性和灵活性, 身体的平衡控制能力、柔韧性和耐久性等均有着较高的要求。

1 消防救援人员的体能特征

1.1 不同工作背景下消防救援人员的体能特征

1.1.1 事故多发背景下对消防救援人员的体能特征
事故多发背景下, 消防救援人员不但身为灭火救援的

主要力量, 也被要求在大到洪涝灾害、地震, 小到捅马蜂窝等其他类型的公共安全事件中发挥重要作用^[2]。研究表明, 在灾害多发的月份消防救援人员每月出警均在 100 次以上, 如此每日高频次的大强度作业对消防救援人员的无氧能力有着较高的要求^[2]。

1.1.2 长时间救援背景下消防救援人员的体能特征

消防救援人员除灭火救援外, 还主要从事各类自然灾害的救援任务。而自然灾害救援事故已经基本呈现了应急处置持续时间较长的特点, 因此, 成功的长期救援, 一定要在拥有强大有氧耐力的基础上才能完成。

1.1.3 重特大火灾扑救背景下消防救援人员的体能特征

重特大火灾扑救的背景下, 在潮湿、黑暗以及高温等复杂的环境下活动时, 身体各肌群、内脏以及心血管的负担都会随着时间逐渐增加, 随着他们参与现场灭火抢险救援的经验次数增多, 对心肺能力及心脑血管造成压力的情况就越来越严重^[3]。同时, 消防员在常规灭火过程中, 负重量就在 15 公斤以上, 在扑救重特大火灾时, 算上水枪水带, 负重量甚至可达 50 公斤以上。因此, 消防员需要具备强大的肌肉力量和较高的最大摄氧量水平^[4]。

1.2 消防救援人员体能训练结构特征

1.2.1 一般体能训练

复杂的消防救援现场对消防救援人员的体能水平有较高的要求,即对力量、速度、耐力、柔韧性、协调性及灵敏性均提出一定的要求。消防救援人员的体能考核和训练科目主要包括负空气呼吸器 5000 米跑、400 米救人疏散物资、100 米负重跑、60 米肩梯跑、负重上 10 楼、单杠卷身上、双杠臂屈伸、搬运重物折返、绳索攀爬等 9 个科目。在各个消防站实际开展一般体能训练的过程中往往会以上述提及的各训练科目为主,并且会根据实际情况将以上科目进行分解并分别开展训练^[2]。

1.2.2 专项体能训练

专项体能训练是指对消防救援人员承受负荷以及适应不同工作环境下的针对性的体能训练。消防救援人员专项体能训练以速度、力量负重能力训练为重点,主要包括 400m 疏散物资、绳索攀爬以及操法科目里的初战快速出水控火操、枪炮协同灭火操、楼层火灾内攻操、楼层火灾救人操、纵深灭火救人操、百米障碍救助操、两车三枪操、攀登十五米金属拉梯操、车辆事故处置救援操等^[2]。

2 消防救援人员的体能训练问题

2.1 体能训练脱离实战需求

我们从中国和美国来对比,中国的消防救援体能训练都较为集中耐力,爆发力和心肺功能的提升,最近几年的改善才相对好一点,而美国的体能训练更为贴近实战化,他们一早就穿上防护装备进行体能训练和考核。

2.2 体能训练体系有待完善

消防救援人员的体能训练主要包括基础体能和岗位体能训练两部分。其中,基础体能训练主要是针对消防救援人员的健康水平、形态塑造、机能挖掘、运动素质提升及救援技能的衔接等方面的综合身体能力训练;岗位体能训练主要是指消防救援人员在应急救援过程中所需要的最大力量、快速力量及力量耐力等力量体系的打造,以及与此相关的动作速度、移动速度、快速反应能、柔韧性、灵活性、协调性及有氧耐力和无氧耐力等运动素质的综合训练过程。消防救援人员只有通过长期、科学、系统岗位体能训练,才能全方位提高其体能水平,然而当前消防救援人员的体能训练体系还不完善,体能训练还是以基础体能训练为主,难以适应复杂、多变、持久、高强度的救援活动。

2.2.1 体能训练针对性不强

消防救援人员的体能训练,应根据救援任务的不同,设置不同环境、不同救援背景下对救援人员体能的不同需求来针对性安排体能训练。因此,基础体能训练要考虑全面性和系统性,岗位体能训练应重点突出针对性和实用性。然而,现阶段我国消防救援人员在体能训练安排时大都是根据考核大纲的考核项目进行组训,即考什么,就练什么。这一方面严重脱离大纲考核的根本目的和出发点,另一方面也不能夯实应急救援人员的体能基础,突显岗位体能的针对性,提高抢险救援能力。

2.2.2 体能训练理念陈旧、方法手段落后

消防救援人员的体能训练仍停留在传统训练思维上,训练手段单一,训练方法落后,没能从整体上系统、全面进行体能训练。现在还要很大一部分基层人员体能训练当中,并没有融入新的理论,还按照传统的训练计划,这种训练很难激发队员们的积极性和主观能动性。因此,组训人员应该多走出去,同国内外体能训练领域的专家、学者们进行广泛交流,不断提升自身的体能训练理论水平。

2.3 消防救援人员的体能训练热点

消防救援人员需要处理不同环境、不同场景下的应急救援抢险任务。因此,了解消防救援作业特点和体能需求对有针对性地组织体能训练有着十分重要的作用。

从消防救援人员的体能热点关键词进行分析发现,研究主要集中在两个方面:一是提高消防救援人员岗位体能表现的研究;二是提高消防救援人员的健康体能水平的研究;三是消防救援人员体能训练方法手段的研究;四是消防救援人员体能训练理念与思路的研究等。这对根据消防救援人员的作业特点和体能特点,科学搭建体能训练体系有着重要的指导作用。

3 对我国消防救援人员体能训练科学化的启示

3.1 科学评估

定期进行体能测试:包括力量、耐力、速度、柔韧性等多方面指标的测试,了解消防救援人员的体现实况,为制定个性化训练计划提供依据。

评估工作需求:分析消防救援工作中的实际体能需求,如攀爬楼梯、搬运重物、长时间耐力作业等,使训练更具针对性。

3.2 个性化训练

根据不同岗位和任务需求:例如,一线灭火救援人员、特种救援人员和后勤保障人员的体能训练侧重点应有所不同。

考虑个体差异:针对不同年龄、性别、身体素质的消防救援人员,制定个性化的训练方案,避免一刀切。

3.3 多样化训练方法

结合现代训练技术:引入功能性训练、核心力量训练、间歇训练等先进的训练方法,提高训练效果。模拟实战场景:设置火灾现场、地震救援等模拟场景进行体能训练,增强消防救援人员在实际工作中的适应能力。利用科技手段:如使用运动监测设备,实时监测心率、消耗卡路里等数据,调整训练强度。

3.4 合理安排训练周期

分阶段训练:包括基础体能训练阶段、专项体能强化阶段和保持阶段,逐步提升消防救援人员的体能水平。

给予适当的休息和恢复时间:避免过度训练导致受伤和疲劳积累,保证训练的可持续性。

3.5 营养与康复支持

提供科学的饮食指导:确保消防救援人员摄入足够的蛋白质、碳水化合物和维生素等营养物质,以支持体能训

练和恢复。

加强康复训练：配备专业的康复师，为受伤的消防救援人员提供及时有效的康复治疗，减少伤病对体能的影响。

3.6 心理训练

培养坚韧的心理素质：通过心理辅导和抗压训练，提高消防救援人员在面对危险和压力时的心理承受能力。

增强团队协作意识：开展团队建设活动和合作训练，提升消防救援队伍的整体战斗力。

4 搭建科学合理的岗位体能训练体系

4.1 体能训练内容体系

根据消防救援人员的作业特点和体能需求，合理安排其体能训练内容。首先，夯实基础体能的固基、塑形训练。要进行身体成份的改变训练，增肌和减脂训练，关节养护训练，一般有氧能力训练及柔韧性训练等。其次，进行消防救援人员功能性训练。做好救援技术和体能的衔接，根据消防救援作业技术特点安排功能性的体能训练。第三，进行岗位体能训练。

4.2 体能训练的方法手段体系

根据体能训练课的任务、内容、时期和阶段特点，选择适宜训练方法与手段，逐步构建消防救援人员的体能训练方法手段体系。如要发展爆发力，可以采用负重训练方法、徒手训练方法、组合训练方法等；要发展耐力素质可以采用持续训练法、间歇训练方法等。

4.3 体能养护与康复训练

从消防救援人员的健康水平出发，根据救援作业时容易受伤的身体部位和关节，进行加固和养护训练，使得消防救援人员在训练和救援时不受伤、少受伤。由于救援的工作环境复杂性，任务的艰巨性、身体消耗的极限性等特点，救援中的伤病发生也是不可避免的，所以在受伤后要及时地安排体能康复训练，以快速、彻底地获得运动功能和身体机能等的康复。

4.4 体能训练周期计划安排

传统周期理论从训练学的角度把运动训练分为准备期、保持期、比赛期及恢复期，对应于运动状态的形成、保持、比赛、消退。但由于消防救援任务具有突发性、多发性的特点，所以消防救援人员的周期安排很难依据传统的经典周期理论进行安排。在实践训练中多采用板块周期的安排模式。所谓板块周期是指在较短的时间内（2~6周），重点解决1~2个最突出的问题的安排模式。一个板块结束，进行第二个板块训练时，则重点解决另外1~2个重要问题。如此，在每一个板块结束，消防救援人员均具有较好的作业状态，可以随时投入应急救援工作。以四周的力量训练板块周期安排为例：第一周进行增加肌纤维，提高肌肉维度为主的训练；第二周进行最大力量训练；第三周进行以功率输出为主的爆发力训练；第四周进行恢复调整训练。随后进入第二板块周期训练，如此往复。

5 消防救援人员的体能训练策略

5.1 科学安排训练，注重身体素质的发展

首先，根据消防救援人员的性别、年龄、训练年限和训练水平等具体情况，指定合理的训练计划。其次根据训练计划科学安排训练内容。第三根据训练条件、受训人员实际灵活选择适宜的体能训练方法。

5.2 体能训练应与技战术、心理训练相结合

首先，体能训练应与消费救援技术和战术训练紧密结合。尤其是在基础体能训练的基础上，重视专项技战术的训练。此外，心理能力训练对体能训练效果和训练水平的发挥也有着十分重要的影响。在体能训练中应与心理训练有机衔接。

5.3 重视运动损伤的预防

一方面，要重视体能训练的准备活动安排，要确保受训人员的身体、心理等各方面都做好充分的激活和准备。另一方面，要加强训练结束后的整理活动安排，做好肌肉的梳理放松和能量的恢复与再生。第三，要加强受训人员的运动损伤防护的基础理论知识学习，提高对伤病预防的重要性的认识。

6 结语

体能是消防救援人员在执行突发、多方救援抢险工作的身体基础和能力保障。他们在灭火救援任务中需要消耗大量体能，而体能下降会直接影响到消防员的工作效率和安全性。

根据消防救援人员的岗位特点和体能需求，搭建科学合理的体能训练体系，优选体能训练内容、训练方法与手段，合理安排训练周期与负荷，养护易伤部位和关节确保身体健康水平。消防救援人员自身也需要采取有效措施来保持良好的体能和身体健康，以应对各种复杂的灭火救援任务。他们要保持良好的生活习惯和工作习惯，保证充足的睡眠和营养，进行适当的身体锻炼和康复训练，以恢复体能和提高身体素质。消防员需要认识到，体能水平的提高需要长期的坚持和努力，不能一蹴而就，只有持之以恒进行锻炼和恢复训练，才能够不断提高自己的体能水平，以更好履行自己的职责和使命。

[参考文献]

- [1]曲凯生. 消防部队体能训练的现状分析与宏观对策[J]. 科技展望, 2014(7): 154.
 - [2]王泽宇. 消防救援人员体能训练特征与优化对策研究[D]. 长春: 吉林大学, 2021.
 - [3]程橙, 王武, 李国强. 调动学员体能训练积极性的方法初探[J]. 才智, 2011(16): 170.
 - [4]司世明. 关于军人体能训练考核的几点思考[J]. 军事体育进修学院学报, 2008, 15(7): 10-13.
 - [5]郝金雷. 我国消防员基础体能训练现状调查与对策研究[J]. 中国应急救援, 2021(3): 31-34.
- 作者简介：何怀盛（2005—），男，汉族，广东清远人，大学在读，广州东华职业技术学院，研究方向：体能训练。

院校军事体能技能一体化训练现状与发展趋势

叶伟 孙德宇 梁宇

国防科技大学军事体育系, 湖南 长沙 410072

[摘要] 尽管现代战争表现出信息化、智能化、非对称、非接触等特点, 军事体能技能能力依然是单兵战斗力的重要内容。在整体性视角下, 我们将军事体能技能训练视为一个有机整体, 其具有融合性、综合性、应用性的特征。“一体化训练”强调融合多种训练元素, 而在新的理念下训练方法也呈多元化发展, 在不断的实践与总结下, 实战化模拟训练有了新变化, 以战斗体能训练及联合考核为代表的模式, 实现了体能、技能训练与实战应用的无缝衔接, 顺应时代, 以“科技+”的成熟应用、更新迭代, 智能化训练的脚步已越来越近。展望未来, “一体化训练”呈现技术与训练进一步深度融合、跨领域合作进一步加强、智能化与自动化的进一步提升的发展趋势。

[关键词] 院校; 体能; 技能; 一体化

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13994

中图分类号: G812.3

文献标识码: A

Current Situation and Development Trend of Integrated Training of Military Physical Fitness Skills in Colleges and Universities

YE Wei, SUN Deyu, LIANG Yu

Department of Military Sports, National University of Defense Technology, Changsha, Hunan, 410072, China

Abstract: Despite the characteristics of informatization, intelligence, asymmetry, and non-contact in modern warfare, military physical and technical abilities remain an important component of individual combat effectiveness. From a holistic perspective, we consider military physical skill training as an organic whole, characterized by integration, comprehensiveness, and applicability. Integrated training "emphasizes the integration of multiple training elements, and under new concepts, training methods have also diversified. Through continuous practice and summarization, practical simulation training has undergone new changes, represented by combat physical fitness training and joint assessment models, achieving seamless connection between physical fitness, skill training and practical application. In line with the times, with the mature application, updating and iteration of "technology+", the footsteps of intelligent training are getting closer and closer. Looking ahead to the future, "integrated training" presents a development trend of further deep integration of technology and training, strengthened cross disciplinary cooperation, and further improvement of intelligence and automation.

Keywords: university; physical fitness; skill; integration

引言

尽管现代战争表现出信息化、智能化、非对称、非接触等特点, 但从俄乌冲突的现实来看, 旧平台、老装备的继续使用及地面近距热武器交火仍然是战争的表现形式, 表明以身体运动能力为特征的军事体能技能能力即人本战斗力依然是单兵战斗力的重要构成。院校军事体能技能训练是学员军事基础训练的主要内容, 是发展体能水平、掌握精进作战技能、提升战斗力和战场适应能力的重要途径。本文旨在论述院校军事体能技能一体化训练(以下简称“一体化训练”)的基本概念与特征、研究现状、发展趋势, 以期对军事基础训练提供理论参考和实践指导。

1 “一体化训练”的基本概念与特征

1.1 “一体化训练”的基本概念

广义上体能是指人体通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本运动能力。而军事体能通常包括基础体能及各军兵种的战斗体能等内

容。军事体能训练能够发展体能, 也是身体力行的军事实践教育活动。技能是人体在运动中掌握和有效完成专门动作的一种能力, 本研究的军事技能是指军事基础技能, 通常包括游泳、队列、战术、射击、格斗、攀登等内容。“一体化训练”是指将军事体能、军事技能训练相结合, 形成高度统一、协调发展的统一体。在整体性视角下, 我们将军事体能技能训练视为一个有机整体, 它的性质和规律并非各个构成要素的孤立特征及其叠加的集合, 而是表现在各构成要素相互联系、相互作用的过程之中。

1.2 “一体化训练”的基本特征

1.2.1 融合性深

“一体化训练”具有深度融合性。体能训练是基础, 涵盖了力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等多个方面, 而技能训练是应用, 包括在训练及实战中运用武器装备、执行战术动作和完成作战任务的能力。在“一体化训练”中, 体能与技能不再是孤立的两个部分, 而是相互影响、

相互促进的融合体。在不考虑能量代谢的情况下,专项体能训练很大程度上是优化提升动作技能中的模式、力量、协调等素质,同时增加搬运武器装备、超越障碍等技能训练,也能提高力量、多方向变换等体能素质,以提升学员战场环境适应力。

1.2.2 综合性强

“一体化训练”具有过程综合性。“一体化训练”既注重体能技能的单一训练,又注重两者作为一个整体进行训练,体现在训练内容的全面性、训练方法的多样性和训练目标的明确性上。训练内容上,“一体化训练”包括体能、技能甚至部分以身体运动表现为特征的专业技能训练,以确保军事基础素质处于较高的水平。训练方法上,“一体化训练”综合采用数字化设备、模拟训练系统、影像分析系统等多种训练手段和技术,以提高训练效果。训练目标上,“一体化训练”旨在提高人本战斗力和战场身心适应能力,包括过硬的体能、熟练的技能和稳定心理素质等。

1.2.3 应用性高

“一体化训练”的目的是提升训练质效,从而根本上提高学员在作战和训练中的应用能力。这种应用性的特征与力量周期的“适应阶段、最大力量阶段、转换阶段、保持阶段”^[1]等过程相似。强健的体魄和熟练的技能,仅仅是具备战斗力的基础,而战斗力的发挥需要通过恰当的方法将这些能力进行转化,更好地促进神经肌肉能力的发挥。因此,“一体化训练”注重将训练内容与作战需求、任务环境等紧密结合,即通过实战化训练,使受训者体验到紧张感和压力感,体验到自然状态与实战状态下身体运动表现的差异,在不断的差异变化中提高战场体技能表现水平,为了保持这种应用能力,还需要在特定的阶段安排较少的项目、较高的强度进行固化训练。

2 “一体化训练”的研究现状

2.1 理论研究与实践应用相结合

“一体化训练”的研究在理论层面与实践应用层面均取得了一定进展。有研究认为综合训练是军事体能技能一体化训练的核心。它强调在训练中融合多种训练元素,如有氧训练、力量训练和爆发力训练等,以全面提升军人的体能水平。个体的差异化训练也是一体化训练的重要表达方式。通过对军人的体能、技能、心理等方面进行全面的评估和分析,可以制定出更加精准的训练计划,提高训练效率和质量。同时,个体化差异训练还可以降低训练风险,减少因过度训练或训练不足导致的伤害。技术训练是培养军人军事专业技能和操作能力的关键环节。在军事体能技能一体化训练中,技术训练不仅注重理论知识的传授,更强调实践技能的训练。近年来,随着军事技术的不断发展和作战样式的不断变化,技术训练理论也在不断创新。例如,通过引入模拟训练和虚拟现实技术,可以在不实际使用武器装备的情况下进行训练,提高训练的安全性和效率。同时,还可以根据作战需求调整训练内容和难度,使训练

更加贴近实战。理论与实践应用相结合,为“一体化训练”提供了理论依据与支撑。

2.2 新理念下训练方法多元化发展

科技的进步催生新训法,“一体化训练”方法呈现出多元化的发展趋势。传统的体能训练方法如长跑、抗阻力量训练等仍然是基础训练的重要手段,但融入科技的训练更加注重前沿理论应用,更加注重实战化和多样化。

现代体能训练方法强调功能性、全面性和科学性,通过引入功能动作筛查(FMS)、纠正性训练、灵敏性训练、高强度间歇训练等,有效提升军人的体能素质^{[2][3]}。在功能动作筛查中,可以识别出军人的动作限制和不对称性,进而通过纠正性训练进行针对性改善。这种方法在提高军人整体运动能力的同时,也为后续的技能训练打下坚实的基础。

循环训练法是增强力量的混合训练法,也常常用来发展有氧、无氧能力,在整体性视角下,循环训练法为“一体化训练”提供了新思路。通过将有氧训练和无氧训练相结合,根据人体内供能形式的不同进行组合训练,从而提高军人的综合体能。相关实验表明,经过5周的循环训练后,士兵最大摄氧量、心肺功能较对照组均有显著性提高($P < 0.05$)^[4]。这种方法不仅提高了训练的趣味性和多样性,还有效降低了训练伤的发生率。

2.3 实战化模拟训练新变化

从推进体能训练实战化的基本认识^[5],提出了体能技能一体化的基本思想,经过理论与实践的不断探索,推进了实战化体能训练的内容、训练周期、组训模式等的创新机制^[6],结合部队、院校的深入应用,梳理总结了实战化体能训练现状调查并提出人才队伍、基础性理论、法规文件制定的展望^[7]。经过近10年的研究与实践,实战化体能训练最终演变定型为战斗体能训练。战斗体能训练是“一体化训练”的重要组成部分,是各军兵种根据不同的作战任务对体能、技能一体化训练的高级阶段。通过解构作战任务对身体运动能力的要素并开展针对性训练,以武器装备、模拟器材及场地为真实环境,着重考查和提升官兵体能和技能水平,培养战斗意志和团队协作精神。此外,军事基础素质联合考核将不同技能、体能内容进行串联,亦是“一体化训练”的重要内容之一,实现了体能、技能训练与实战应用的无缝衔接,同时更加注重团队协作与组织指挥能力的培养。

2.4 智能化训练迭代更新

“数据化”是“一体化训练”的常见手段,但信息技术的飞速发展,大众体育、竞技体育中以“科技+”为代表的数字化训练手段的成熟应用、更新迭代,智能化训练的脚步已越来越近。

从发展过程来看,体能训练更具通用性、广泛性,其智能化训练更新迭代更快。运动训练过程监控并产生数据已成为运动训练中不可或缺的组成部分。进入新世纪以来,数字化体能训练逐步成为国际运动科学关注的热点,2016年我国建立了第一个数字化体能训练实验室^[8],标志着我

国数字化体能训练进入快车道,有利推动了体能训练的数字化、客观化和精细化。2020 年,数字化转型的概念应用而生并引领竞技运动训练新变革,在一定程度上解决了训练中的难点问题,即训练负荷的长期设计、实施和科学把控^[9]等。同时,大数据时代的来临,体能训练领域中数据信息与训练决策之间的关系越来越紧密,正逐渐从“由直觉和经验驱动决策”“以数据为中心的决策”向“数据驱动决策”的发展方式转变。^[10]正是基于以上“科技+”在体育领域中的应用及发展,“一体化训练”亦向训练的新方向改革。在身体运动风险评估中,利用深度摄像头传感器、生物识别技术等,采用 AI 视觉识别技术,对学员的动作进行实时分析,评估其技能掌握程度和体能状态,通过可穿戴设备监测心率、血压、肌肉疲劳度等生理指标,为训练计划提供科学依据^[11]。在耐力训练中,通过大数据分析和云计算技术,利用传感器和物联网技术,实时收集学员的训练数据,包括运动轨迹、心率变化、能量消耗等,为训练监控和调整提供有力支持。结合军事技能的特殊性,利用虚拟现实(VR)和模拟仿真技术,为学员提供接近实战的训练环境,提高其在复杂情境下的应对能力和技能水平。

在军事体能、技能训练领域,从数据化的人工记录的初始阶段,到数字化的实时生成阶段,再到智能化的自动反馈阶段,使体能技能一体化的智能训练走到台前。

3 “一体化训练”的发展趋势

面向未来,“一体化训练”的智能化将会越来越成熟,但不是变革的终点。数字化转型、智能化普及,必将带来“数智化”的变革,但无论是哪种形态的演变,“一体化训练”的本质特征仍然是数据化。

3.1 技术与训练进一步深度融合

可以预见,未来“一体化训练”的发展将更加依赖于技术与训练的深度融合,利用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)、混合现实(MR)等先进技术,为训练创造更加逼真的训练环境。同时,通过收集和分析训练过程中的数据,可以更加实时、更加准确、更加全面地为学员提供个性化的训练建议。

3.2 跨领域合作进一步加强

“一体化训练”的发展不再局限于军事基础训练领域内部,而是需要与其他领域进行更紧密的合作。如医学、营养学、心理学、计算机科学、数学等领域的研究成果可以为军事体能训练提供科学依据。此外,跨军兵种的合作也将成为未来“一体化训练”发展的重要趋势。通过共享资源、互通有无,不同军兵种和部门之间可以形成合力,共同提升学员的体能和技能水平。

3.3 智能化与自动化的进一步提升

随着人工智能技术的不断发展,未来“一体化训练”

将实现更程度的智能化和自动化。在预测训练效果、实时监测一体化水平及实现无人值守的自动化训练过程上成为可能。这些智能化和自动化的提升将大大提高训练效率和质量,在减少人力投入的同时亦可减少因人的主观臆断所带来的风险与误差。

综上所述,竞技体育训练领域的新方法、新手段、新模式的飞速发展牵引“一体化训练”的质变飞跃,对院校训练、考核评价起到了积极的推动作用,训练效益得到了裂变增长。但不可忽视的是,当前军事技能训练的数字化、智能化转型改革的研究与应用还不够深入。因此,未来的研究应该从整体性视角,结合军事体能技能特点,从战斗力生成的角度,致力于完善更加科学的训练体系,更加智能的“评、训、考”系统,以及如何将他们更好地融入院校的人才培养体系。

【参考文献】

- [1]曹晓东. 周期训练理论与方法[M]. 北京:人民邮电出版社,2019.
 - [2]闫琪,刘妍,杜宝宇. 应用现代体能训练方法提高陆军士兵军事体能的研究[J]. 中国体育科技,2019,55(8):20-25.
 - [3]孙晓东,郭宇鑫,白银川,等. 功能训练处方技术预防陆军新兵军事训练伤[J]. 中国矫形外科杂志,2024,32(12):1063-1068.
 - [4]吴晓光,黄涛,黄昌林,等. 士兵不同体能训练模式的试验性研究[J]. 实用医药杂志,2017,34(3):199-202.
 - [5]林建棣. 我军体能训练的实战化研究[J]. 军事体育学报,2014,33(1):20-22.
 - [6]陈南生,吴涤,张宏春. 实战化体能训练的创新机制研究[J]. 军事体育学报,2015,34(3):27-30.
 - [7]宋鑫平,严杰星,刘洋,等. 实战化体能训练现状调查及对策研究[J]. 军事体育学报,2020,39(1):27-30.
 - [8]闫琪,廖婷,张雨佳. 数字化体能训练的理念、进展与实践[J]. 体育科学,2018,38(11):3-16.
 - [9]KIPP K, KRZYSZKOWSKI J, KANTHULL D, et al. Use of machine learning to model volume load effects on changes in jump performance[J]. International Journal of Sports Physiology and Performance,2020,15(2):285-287.
 - [10]杨成波. 运动训练数据驱动决策发展方式的实现基础与实现策略[J]. 广州体育学院学报,2020,40(1):86-90.
 - [11]赋能士兵. 智慧军体训练场的智能化训练方法探究[EB/OL]. (2023-06-07)[2024-07-04]. https://www.sohu.com/a/682888727_121134069.
- 作者简介:叶伟(1984.8—),男,国防科技大学副教授,研究方向为军事体育教学与训练。

婴幼儿运动协调训练的意义与训练方法

韩亮 安佳*

东北石油大学, 黑龙江 大庆 163319

[摘要] 文章围绕婴幼儿运动协调训练展开, 强调其在婴幼儿成长中的重要性, 但目前学术研究薄弱且实践有不足。在对运动协调及婴幼儿进行了概念界定并分析了婴幼儿协调能力的发展特点后, 论述婴幼儿运动协调训练的意义。其中包括增强婴幼儿身体多系统协同工作能力; 提高注意力和集中力, 培养空间感知能力和记忆、思维能力; 塑造积极心理品质三个方面。在训练方法上, 提出结合婴幼儿个体能力和发展特点设计多样化游戏和进行多种专项技术学习进行运动协调训练。在对未来研究方向展望中, 要探讨最佳训练时间等关键问题、深入了解不同年龄段和性别的差异以制定个性化方案、结合现代科技手段开发新训练方法和工具等。婴幼儿协调性体能训练意义重大, 需各方共同努力以促进其发展, 为婴幼儿未来奠定坚实基础。

[关键词] 婴幼儿; 运动协调训练; 训练方法

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13992

中图分类号: G613

文献标识码: A

The Significance and Training Methods of Coordination Training for Young Children's Sports

HAN Liang, AN Jia*

Northeast Petroleum University, Daqing, Heilongjiang, 163319, China

Abstract: The article focuses on the coordination training of sports for young children, emphasizing its importance in their growth. However, current academic research is weak and there are shortcomings in practice. After defining the concept of motor coordination and analyzing the developmental characteristics of children's coordination ability, this paper discusses the significance of motor coordination training for children. This includes enhancing the multi system collaborative work ability of children and adolescents' bodies; Improve attention and concentration, cultivate spatial perception, memory, and thinking abilities; There are three aspects to shaping positive psychological qualities. In terms of training methods, it is proposed to design diversified games and conduct various specialized technical learning for motor coordination training based on the individual abilities and developmental characteristics of young children. In the outlook for future research directions, key issues such as optimal training time should be explored, in-depth understanding of differences between different age groups and genders to develop personalized plans, and the use of modern technology to develop new training methods and tools. The coordinated physical training for young children is of great significance and requires joint efforts from all parties to promote their development and lay a solid foundation for their future.

Keywords: young children; sports coordination training; training methods

当今社会, 婴幼儿的健康成长备受关注。随着教育理念的不断更新, 体能训练在婴幼儿成长过程中的重要性日益凸显。运动协调训练作为体能训练的重要组成部分, 对于婴幼儿的身体和心智发展具有独特的价值。然而, 查阅文献, 在学术领域, 对于婴幼儿运动协调训练的研究尚处于相对薄弱的阶段, 在实践层面, 也存在一些不足之处。为推动婴幼儿运动协调训练的科学发展, 为婴幼儿的健康成长保驾护航。文章希望在剖析婴幼儿运动协调训练的意义基础上, 探讨科学有效的运动协调训练的方法, 为婴幼儿教育工作者和家长提供一定的理论依据和实践指导, 促进婴幼儿协调能力的良好发展, 为其未来的学习、生活和健康奠定坚实的基础。

1 概念界定

1.1 运动协调

目前国内外对运动协调的定义并未达到统一。体育词典中, 运动协调指“动作舒展, 没有多余动作, 在做技术

动作时身体各部位相互配合协调发力, 不会出现肢体动作停顿的情况”; B. H. 普拉托若夫^[1]认为运动协调即人体在已知或未知的情况下, 快速、合理、省力、灵巧地或者说最好地完成运动任务; 邓力博等^[2]认为运动协调是神经系统根据反馈信息(环境)进行判断后, 通过衔接各器官、部位形成的子运动在时间、空间、强度的关系, 以完成和达到某个目标或效果的过程。运动协调是一种复合运动素质, 与其他运动素质相互作用, 相互影响^[3]。文章认为运动协调是指身体各部分在时间和空间上相互配合, 准确、流畅地完成动作的能力, 它涵盖了神经、肌肉、骨骼等多个系统的协同工作, 包括身体的平衡、节奏、反应等多个方面。

1.2 婴幼儿

儿童心理学根据儿童心理特点将儿童发展阶段划分为婴儿、幼儿、童年、少年、青年初期五个阶段, 分别对应 0~3 岁、3~6/7 岁、6/7~11/12 岁、11/12~14/15

岁、14/15-20 岁；韩春远等^[4]根据儿童生长发育规律及不同阶段形态、生理和心理的特点，结合婴幼儿体能训练的特殊需求将儿童划分为婴儿、幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、少年、青年等六个阶段，分别对应出生后 28 天~1 岁、2~3 岁、4~6 岁、7~12 岁、13~17 岁、18~25 岁；本研究认为婴幼儿是指 3~12 岁的儿童。

1.3 婴幼儿协调能力的发展特点

发展协调能力的敏感期为 6-13 岁^[4]。在幼儿阶段(3~6 岁)，儿童神经系统发育迅速，他们开始学习基本的动作技能，如走、跑、跳等，但各种动作难以准确地把握节奏和力度，动作的协调性比较差；到了少儿阶段(7~12 岁)，儿童的协调性发展经历了一个从初步探索到逐渐成熟的过程，随着身体各器官系统的进一步发育，儿童身体的各个部分开始更加默契地协同工作，肌肉的力量、关节的灵活性以及神经系统的控制能力都在不断增强，协调性逐渐提高，能够完成更加复杂的动作组合。

2 婴幼儿运动协调训练的意义

2.1 增强身体多系统协同工作能力

运动协调意味着多个系统或部位同时或先后被恰当地动员起来，这要求大脑的计算和控制能力缺一不可^[3]。一方面，运动协调训练通过增强婴幼儿的肌肉力量，让他们的肌肉能够更有力地支撑身体的各种动作，保持并提升关节的灵活性，使关节在运动过程中能够更加顺畅地活动，极大程度地减少卡顿和阻碍情况的发生。由此，婴幼儿在运动中可以更加自如地控制身体，身体各部位之间能够实现良好的协同配合，无论是奔跑、跳跃还是进行其他复杂的动作，都能随心所欲地做出准确、流畅的反应。与此同时，随着肌肉力量的增强和关节灵活性的提升，婴幼儿身体的平衡感也会得到显著提高，在单脚站立或者在不稳定的平面上活动时，都能保持较好的平衡状态，以防摔倒，身体的稳定性也会进一步加强，在面对外界的干扰或者突发情况时，身体能够迅速做出调整，保持稳定的姿态，从而更好地完成各种运动任务。有研究表明^[5]，通过跳绳等活动，增强幼儿手脚协调配合，能够有效地锻炼腿部肌肉和身体的协调性，同时提高平衡能力，减少摔倒的风险。

另一方面，在运动协调训练中，大脑需要对身体各部位的运动进行极为精确的控制和调节，它要求大脑能够敏锐地感知身体各部位的状态和运动需求，并迅速发出准确的指令，指挥身体各部位做出相应的动作。这种对身体各部位运动的精确控制和调节，有助于刺激神经系统的发育，通过运动协调训练，神经系统能够不断地接受新的刺激和挑战，从而促使神经细胞之间的连接更加紧密和复杂，神经通路更加通畅，对大脑左右半球的均衡发展也起到促进作用。由此，婴幼儿在面对外界刺激时能够更快地做出反应，大脑的协调能力也大大增强，大脑对多个信息的整合能力增强，指挥身体各部位协同工作。例如，有研究表明^[6]，乒乓球选手击球前“球一拍”运动协调模式是

在不断变化的，越是接近击球越需要乒乓球手有更强的神经肌肉控制能力，脑电活动控制着运动协调模式的变化。经过长期的运动协调训练，大脑的这种协调能力会不断得到提升，婴幼儿在处理复杂情况时会更加得心应手，从而更好地适应各种运动和生活场景。

2.2 提高注意力和集中力，培养空间感知能力和记忆、思维能力

相较于常规体育活动，协调训练能显著改善青少年的注意加工速度及认知策略^[7]。其原因或许在于运动的产生需要动作的执行，而动作的执行是一个连续、不间断的过程^[8]，运动协调训练需要婴幼儿集中注意力，关注身体的动作和运动的节奏，在训练过程中，儿童需要不断地调整自己的动作，以达到最佳的协调状态。这种注意力的集中和调整有助于提高婴幼儿的注意力和集中力，为今后的学习和生活打下良好的基础。

运动协调训练中的各种动作和活动都涉及到空间感知和思维能力的运用。例如，有研究证明^[9]韵律操作为运动协调训练的方式对言语工作记忆、图片工作记忆、空间工作记忆有积极的促进作用，方位的转换和动作的变化也会刺激视觉工作记忆，让婴幼儿能够更加清晰地记住自己所看到的动作和场景；而对音乐的反应则能够刺激言语工作记忆，使婴幼儿在听到音乐的瞬间，能够迅速地回忆起与之相关的言语信息，从而更好地配合音乐进行动作的展示。另外，方位的转换需要婴幼儿准确地判断自己在空间中的位置以及与周围环境的关系，还需要他们充分运用思维能力进行深入的分析 and 准确的判断。

2.3 塑造婴幼儿正向积极的心理品质

运动协调训练能够塑造婴幼儿群体正向积极的心理品质，刘国艳等^[8]研究发现，运动协调能力高的幼儿其学习品质得分高于运动协调能力低的幼儿，其中学习品质分为好奇心与兴趣、主动性、坚持与注意、想象与创造、反思与解释 5 个维度。首先，运动协调训练能够激发婴幼儿的好奇心与浓厚兴趣，在进行运动协调训练的过程中，婴幼儿们会接触到各种新奇的动作、有趣的活动以及充满挑战的任务，通过运动协调训练，婴幼儿们的好奇心得到了满足，兴趣得到了培养。其次，当婴幼儿在训练中感受到自己身体的力量和灵活性，他们会更加勇敢地去尝试新的事物，去挑战未知的领域，增加他们主动探索世界的可能。而在成功地完成运动协调训练中的各种动作和任务时，能力被认可的感受有助于增强个体的自信心和自尊心。再次，运动协调训练往往需要婴幼儿付出长期的努力和坚持，在训练过程中可能会遇到如高难动作、团队协作冲突等各种困难和挫折，应对挑战的过程也是对婴幼儿内心力量的锤炼，培养其顽强的毅力和坚韧不拔的精神。最后，运动协调训练可以促进社交能力和团队合作精神的发展，许多运动协调训练活动都是以团队形式进行的，如篮球、足球等。联合行动中，协调自身动作的能力以及协调和同伴相互动

作的能​​力会直接影响在联合行动中的任务表现^[10]。因此在团队活动中, 幼​​少儿需要与队友密切合作, 共同完成比赛任务。通过与队友的交流和协作, 幼​​少儿可以学会倾听他人的意见、尊重他人的想法, 提高社交能力和团队合作精神。

3 幼​​少儿运动协调训练的方法

搜索相关文献, 武术套路、各类操舞、花样跳绳、羽毛球、毽球等运动对于运动协调能力都有积极的促进作用, 但不同运动对运动协调能力的促进作用也有一些区别。如有研究发现^[11], 在不同拉丁舞中, 恰恰舞在提升肢体配合能力方面的作用最为显著, 伦巴舞对于静态平衡能力和节奏能力的促进效果最为突出, 而牛仔舞对动态平衡能力的提升作用最为明显。在进行幼​​少儿运动协调训练时, 训练方法要考虑多方面的影响因素, 使训练效果达到较高水准。

3.1 设计多样化游戏进行运动协调训练

幼​​少儿心智水平仍处于成长阶段, 游戏无疑是幼​​少儿最为喜欢的活动之一, 是探索未知、释放活力的最佳方式。多样化的游戏活动能够激发幼​​少儿参与运动协调训练的浓厚兴趣, 也可锻炼不同维度的运动协调能力。这些游戏活动可以是充满挑战的接力竞赛, 也可以是富有创意的模仿游戏, 也可以是不同形式的球类活动, 用以锻炼幼​​少儿团队协作以及他们身体灵活性和反应能力。游戏化训练中, 可以巧妙地利用各种游戏道具来进一步增加趣味性。波速球、平衡木、海绵垫, 颜色丰富的小飞碟、雪糕筒、沙包, 通过不同器材组合, 要求不同地完成动作, 达到所需要的训练效果。

3.2 通过多种专项技术学习进行运动协调训练

年龄越小的孩子越需要多种技术学习和认知, 随着年龄的增长, 技术训练越集中在专项技术上^[4]。在选择专项运动进行运动协调训练时, 需要根据幼​​少儿的年龄和身体能力并结合专项运动特点进行。例如, 对于幼儿阶段的孩子, 可以选择舞蹈、体操等运动, 促进幼​​少儿运动协调能力中精细动作、手眼协调^[12]等能力的发展; 对于少儿阶段的孩子, 可以选择羽毛球、游泳、花样跳绳等运动, 促进相关专项所需运动协调能力中平衡、节奏、上下肢协调、综合协调等维度的发展^{[13][14]}。在进行专项运动训练时, 要制定科学的训练计划, 包括训练的目标、内容、方法和强度等。训练计划要根据孩子的实际情况进行调整, 从基本的技术动作到复杂动作或对抗练习, 逐步提高训练的难度和强度。

4 结语

未来的研究可以进一步深入探讨幼​​少儿运动协调训练的诸多关键问题, 如幼​​少儿协调性体能训练的最佳训练时间、训练强度和训练频率等, 为制定更加科学、合理的训练方案提供依据。同时, 不同年龄段的幼​​少儿在身体发育、认知水平、心理特点等方面存在着显著差异, 不同性

别的孩子在体能、兴趣爱好等方面也有所不同, 需要深入了解这些差异, 制定出更加个性化、针对性强的训练方案, 以便更好地满足不同孩子的独特需求。此外, 还可以结合现代科技手段, 如虚拟现实技术、运动传感器等, 开发更加新颖、有趣的训练方法和工具, 提高训练的效果和质量。

总之, 幼​​少儿协调性体能训练是一项具有重要意义的工作, 需要教育工作者、家长和社会各界的共同关注和努力。通过科学的训练方法和持续的训练, 幼​​少儿的协调性体能将会得到更好的发展, 为他们的未来奠定坚实的基础。

[参考文献]

[1] B. H. 普拉托若夫. 运动训练的理论与方法[M]. 陆绍中, 译. 武汉: 武汉体育学院, 1984.

[2] 邓力搏, 吴华, 阮辉. 运动协调定义演进及其机制的研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(25): 1-7.

[3] 李景莉. 运动员协调能力的竞技价值之探讨[J]. 中国体育科技, 2003(12): 8-10.

[4] 韩春远, 王卫星, ABOBAKR RAVAND. GSCA 幼​​少儿体能训练与评估指南[M]. 新加坡: 维泽科技出版社, 2020.

[5] 王文军. 花样跳绳训练对初中生运动协调能力影响的实验研究[D]. 阜阳: 阜阳师范大学, 2023.

[6] 王杰年. 乒乓球选手击球前“球-拍”的运动协调及脑电表征研究[D]. 金华: 浙江师范大学, 2023.

[7] 马方梓康. 协调训练对 9-11 岁青少年注意力的影响研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2024.

[8] 刘国艳, 马思思, 詹雯琪, 等. 家庭及运动协调能力对幼​​少儿学习品质的影响[J]. 中国儿童保健杂志, 2021, 29(12): 1286-1290.

[9] 张冰. 韵律操对某校六年级小学生运动协调、工作记忆和学业成绩影响的研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2021.

[10] 于文婷. 联合行动中协调动作相关的脑机制[D]. 上海: 上海体育学院, 2023.

[11] 胡心怡. 不同舞种的拉丁舞教学对 8-9 岁小学生运动协调能力的影响研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2024.

[12] 司琦, 陈寅格, 聂澳, 等. 体操游戏干预促进幼​​少儿自我控制和运动协调能力的实验研究[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(1): 108-114.

[13] 王文军. 花样跳绳训练对初中生运动协调能力影响的实验研究[D]. 阜阳: 阜阳师范大学, 2023.

[14] 李伟, 唐正坤. 羽毛球运动对 8-9 岁儿童运动协调能力影响的实验研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(5): 36-37.

作者简介: 韩亮(1982—), 男, 汉族, 辽宁锦州人, 硕士, 讲师, 东北石油大学, 研究方向: 体育教学与训练; *通讯作者: 安佳(1981—), 女, 满族, 辽宁锦州人, 硕士, 东北石油大学, 研究方向: 体育教学与训练。

供给侧视域下大众滑雪运动开展的对策研究

黄祥毅¹ 李 邑¹ 王智明^{2*}

1. 黄广中学, 广东 广州 510800

2. 辽宁工业大学体育部, 辽宁 锦州 121001

[摘要] 户外娱乐是近年来城市居民一种新的生活方式, 全国的滑雪产业快速发展, 这对我国滑雪旅游业的发展来说既是机遇, 也是挑战。本研究通过研究我国的大众滑雪运动开展现状, 分析我国的大众滑雪运动未来发展趋势, 能够为我国大众滑雪运动发展提高借鉴和启示。

[关键词] 大众滑雪; 运动发展; 现状

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13991

中图分类号: G80

文献标识码: A

Research on Countermeasures for the Development of Mass Skiing Sports in the Supply Side View Region

HUANG Xiangyi¹, LI Yi¹, WANG Zhiming^{2*}

1. Huangguang Middle School, Guangzhou, Guangdong, 510800, China

2. Sports Department of Liaoning University of Technology, Jinzhou, Liaoning, 121001, China

Abstract: Outdoor entertainment has become a new way of life for urban residents in recent years, and the skiing industry in China has developed rapidly. This is both an opportunity and a challenge for the development of Chinese skiing tourism industry. This study examines the current status of mass skiing in China and analyzes its future development trends, which can provide reference and inspiration for the development of mass skiing in China.

Keywords: mass skiing; sports development; current situation

1 我国滑雪运动场地的基本概况

根据统计, 我国的滑雪场地主要都是分布在了我国的北方地区, 东北地区占了全国滑雪场的 44%, 华北地区占了 28%, 西北地区占 19%, 而华中、华东、西南、华南地区一共所占 9%。滑雪场地所需条件与气候地理条件是密不可分的, 寒冷的气候才能够为造雪提供良好的条件, 而滑雪场则大部分建在山坡上, 所以寒冷气候、露天的山坡这两个条件则是滑雪场的必备要素之一, 所以具有良好配套设施的滑雪场都分布在中国的北方地区。

2 我国滑雪运动参与人口的基本概况

2.1 我国滑雪人口概况和增长趋势

目前, 中国已有超过 200 万的滑雪发烧友 (每年滑雪 5 次以上), 滑雪人口约 800 万人, 2018 年可达 3500 万人次, 滑雪人口占总人口的比例只有 0.6%。但是, 中国的滑雪场和滑雪人口正处于一个飞速发展的时期, 随着我国现在经济的飞速发展, 滑雪产业所带动的一些附加的生产服务类产业是不容忽视的。随之而来的就会是我国滑雪人口的迅速增长, 根据国外的经验, 这种增长会持续 10 年左右。

2.2 我国滑雪人口分布情况分析

根据统计目前我国的主要滑雪人口还是分布在北方地区, 在前面关于滑雪场地概况的统计中提到, 我国北方

地区的滑雪场占了 95%, 这也就更加方便北方地区的人们参与到滑雪运动当中。而滑雪又是一项消费较高的运动项目, 所以在北方大量的滑雪人口都集中在了经济较为发达的东部地区, 并且也都是集中在城市之中。

2.3 我国滑雪人口的年龄、性别情况

根据在各大滑雪场的统计, 参与滑雪的人的年龄大都是在 20 岁至 50 岁之间。这部分的滑雪人群主要也是青年人和青壮年这两部分人所组成。青壮年这一部分, 年龄偏大的滑雪人群大部分都是忠实的滑雪爱好者, 这些滑雪人群都是常年并且一年多次参加滑雪的人。而在 20 岁左右这部分青年人当中, 绝大多数都是以旅游, 体验性的形式参与之中, 青年人有很大的可能性会在今后的生活中参与到这项运动中来, 这也是我国未来几年滑雪人口增长的主力军。

随着滑雪一系列产业的发展, 滑雪运动的培训行业发展迅猛, 家长们十分愿意把孩子送往滑雪培训机构学习滑雪, 青少年滑雪爱好者正在慢慢成为滑雪运动的强大后备力量, 小到 5 岁的少年儿童都在参与滑雪这项运动, 所以我们也理由相信滑雪运动会在我国蓬勃发展。据统计在滑雪人口中, 男性占了 68%, 而女性占 32%, 户外运动也普遍受到滑雪爱好者的欢迎, 男性相比较于女性更喜爱从事这些户外运动。

3 冰雪运动对于我国旅游开发的重要性

3.1 冰雪运动对于我国旅游开发的重要性之一在于能够增加我国旅游运动内容

在当前来看,冰雪运动对于我国旅游开发的重要性之一在于能够增加我国旅游运动内容。随着时代发展,我国当前旅游行业在旅游内容上已经呈现出了三个特点:首先是旅游类型较为固定。一直以来,我国旅游类型都是较为固定的。一般就是文化旅游,娱乐旅游,运动旅游等三个内容。这三个内容虽然涵盖了大量景点,但是由于大部分同一类型景点建设内容过于类似,从而让人们对于同类型旅游失去兴趣,造成我国旅游景点虽多,却无法有效吸引游客的局面。其次是旅游形式较为固定。我国目前大部分旅游社团都是采用自由行和跟团游形式。跟团游中大部分内容都一成不变,因此让许多景点只能去一次,没有第二次游玩的乐趣,从而造成我国大部分旅游景点只是呈现出短期热度情况,当热度消失,旅游景点将会难以获得收入,最终导致旅游景点关门。这也极大程度限制了我国旅游行业发展。最后是旅游内容雷同。我国大部分旅游景点建设都按照旅游热度进行,这让我国普遍旅游景点没有独特内容,不能良好展现旅游景点自身特色,从而造成旅游内容过于单调,千篇一律。从而让我国游客对旅游景点较为失望,因此不再信任旅行社推荐,造成旅游行业发展不畅。而冰雪旅游项目则不同。冰雪旅游项目本身内容较为特殊,每年开放时间较短,需要按照季节进行旅游。除此之外,冰雪旅游对于场地限制也较为严格,我国真正能够开展大众滑雪运动的地点仅为我国东三省。所以,对于我国大部分南方地区人民而言,大众滑雪运动具有足够吸引力。这也为我国北方地区发展带来巨大商机。所以,在一定程度上来看,大众滑雪运动是我国旅游运动中不可或缺的一部分。因此,我国应该大力开发大众滑雪运动,促进我国旅游行业成长,让其成本旅游行业重要赢利点之一。但是大众滑雪运动,也要注意一系列问题,后文详细说明。

3.2 冰雪运动对于我国旅游开发的重要性之二在于能够强化我国旅游运动体验

在当前来看,冰雪运动对于我国旅游开发的重要性之二在于能够强化我国旅游运动体验。在当前时代中,我国大部分旅游景点已经都丧失了对我国国民的吸引力,这是因为这些景点主要存在如下三个特点:首先是景点内容较少,可玩性不够。在我国大部分人民选择旅游时,都喜欢选择可玩度较高的景点。但是在目前来看,我国大部分景点可玩度都较差,这是因为这些景点过于注重短期盈利,没有全面规划建设,大量资金投入就展开运营。从而造成景点内容较少,不能满足人们需求。尤其是一些文化景点,其中内容大多以参观为主,只需要短暂时间即可参观完成,因此,人们对景点普遍不够满意,造成经典游客大量流失。其次是景点内容较为混乱。我国大部分旅游景点都以商业

化为主,因此只要当前流行,就能成为旅游景点内容。这导致我国一些文化为主的旅游景点中,还存在着游乐设施,一些日常游玩内容也变成旅游项目之一。这样导致我国大部分游客对旅游项目内容非常不满,无法获得较好旅游体验。这是旅游景点规划问题,需要改进。最后是旅游景点项目费用过高。我国大部分旅游景点中,都采用宰客方式,将价格提高几倍卖给游客,这导致游客会出现大量消费,从而导致游客旅游费用超出旅游预算。这是当前时代必须改变内容之一。而大众滑雪运动则有所不同,冰雪旅游项目因为大多采用一票制,从而能够让游客安心消费。这对于游客而言极为重要,同时大众滑雪运动本身运动性强,可以反复游玩,因此,能够刺激游客持续消费。改变旅游中一次性消费局面。

4 大众滑雪运动开发的现状与对策

4.1 大众滑雪运动开发的现状

(1) 大众滑雪运动开发的现状中主要存在东北各地项目内容基本相同的局面

在大众滑雪运动开发的现状中,第一项内容就是大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地项目内容基本相同的局面。在当前来看,我国东北地区都有大众滑雪运动项目,其项目内容大多类似。这是因为当前大众滑雪运动主要参考黑龙江省大众滑雪运动模式,以冰灯,雪雕,冰雕,滑雪,冰滑梯等为主,因此造成我国东北地区任何大众滑雪运动内容都是这些,从而出现内容相同的局面。这种情况和上文所提到旅游内容相似一致,从而让我国北方地区大众滑雪运动竞争激烈,而且吸引力逐渐下降。导致冰雪旅游运动不能较好吸收南方游客,造成北方大众滑雪运动投资难以收到回报。这个问题也是当前冰雪旅游运动中继续解决内容之一,否则会影响我国北方大众滑雪运动项目建设和发展。

(2) 大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游费用普遍高昂的局面

在大众滑雪运动开发的现状中,第二项内容就是大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游费用普遍高昂的局面。在当前来看,大众滑雪运动中主要高昂费用集中在三个部分:第一个部分在于南北方差异从而南方游客需要进行服装采购。北方大众滑雪运动项目中所需要服饰,一般以高质量羽绒服为主,这些羽绒服在北方人民生活中属于必需品,因此高昂价格可以接受。但是对于南方游客而言,属于一次性消耗品,所以价格过高。第二个部分在于北方大众滑雪运动开放时间较少,因此需要将全年耗费金额都融入到开放月份收入中,所以就会出现“九个月磨刀,三个月宰羊”的说法,从而造成北方大众滑雪运动门票和用具价格高昂。这对于南方游客而言较为不利,而且会影响旅游质量。第三个部分在于北方冰雪旅游运动中附加消费较高。在大众滑雪运动中,滑雪,冰刀,冰球

等属于热门项目，这些热门项目都需要一定专业技巧，因此游客需要聘请私人教练，购买运动用具，从而出现大量消费，导致旅游消费超过预期。

(3) 大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游难以满足客户的需求

在大众滑雪运动开发的现状中，第三项内容就是大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游难以满足客户的需求。出现此类情况的原因在当前来看可以分为两个方面：首先是南北方差异问题。大众滑雪运动中主要游客一般为南方游客，所以南方游客在北方进行用餐，洗浴等都会因为南北方差异而出现问题。这样会让南方游客难以接受如此服务，从而出现游客不满的情况。其次是游客人数较多，服务人员有限。大众滑雪运动因为开放时间较少，所以游客会在冬季大量涌入冬季旅游城市，从而导致游客数量远远超过服务人员能力界限。因此服务人员通常喜欢用服务速度代替服务质量，这样才能保证游客接受到服务。但是却造成大量游客的不满。

(4) 大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游危险技术较高的情况

在大众滑雪运动开发的现状中，第四项内容就是大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游危险技术较高的情况。大众滑雪运动其本质上是运动，所以在运动中极有可能出现危险。尤其是高山速滑等项目，其本身危险系数极高。因此，大众滑雪运动中，每年都会出现游客受伤情况。除此之外，北方地区温度较为寒冷，和南方截然不同。尤其是大众滑雪运动场地，被冰雪覆盖，所以会出现超低温情况，一些御寒工作做不好的游客，会承受强烈温度冲击，因此导致游客出现疾病或者冻伤等情况。这是当前大众滑雪运动中急需解决情况之一。除此之外，南北方文化冲突，也会引发游客与当地矛盾，可能会出现恶性冲突，这都会对游客造成伤害。

4.2 大众滑雪运动开发的对策

(1) 改变大众滑雪运动开发的现状中主要存在东北各地项目内容基本相同的局面

在大众滑雪运动开发的对策中，第一项内容是改变大众滑雪运动开发的现状中主要存在东北各地项目内容基本相同的局面。想要改变此类情况，其主要还是需要从两点做起：第一点在于能够突破现有模式。现有模式是以黑龙江地区冰雪运动为主要内容，因此，我国吉林，辽宁省份就需要作出改变，按照自己特色进行相关内容建设。例如吉林可以开启冰雪登山看雾凇旅游项目，让游客领略长白山山脚特色风景。第二点在于能够融入自己文化内容。不同省份有着不同文化内容，因此，吉林，辽宁不能完全复制黑龙江旅游内容，而是需要将自己文化内容融入其中，让游客体验到自己省份文化特色，从而更好进行旅游。这样才能打造出本土特色旅游项目，而不是单纯依赖复制，

打造商业化旅游项目。毕竟，商业化旅游项目竞争力越来越小，其模式错误也一再被证明。

(2) 改善大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游费用普遍高昂的局面

在大众滑雪运动开发的对策中，第二项内容是改善大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游费用普遍高昂的局面。想要改变北方大众滑雪运动中类似全国旅游费用普遍高昂情况，就需要从两个方面入手：首先是实现政府补贴。旅游项目也是我国发展内容之一，国家对旅游景点进行门票补贴，就能最大程度降低门票价格，让游客享受实惠。这样才能保证游客真正低价旅游。其次是实现以租代购。一些北方御寒用品在南方难以用到，所以可以采用以租代购形式。南方游客可以租借羽绒服，按照需求，选择租借天数，从而降低御寒设备费用。这样能最大程度节省游客设备方面开支，极大程度降低旅游所需费用。

(3) 改变大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游难以满足客户的需求

在大众滑雪运动开发的对策中，第三项内容是改变大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游难以满足客户的需求。其主要办法有两点：第一点在于进行服务规范。当前大部分景点中，都没有严格执行服务规范，服务人员态度恶劣也难以被纠正。因此就需要推行服务规范，让服务人员全部微笑服务，尽量满足游客一切需求，从而保证游客满意度。这样能够增强客户满意度。第二点在于增加服务人员数量。服务态度恶劣主要因为工作量过大，服务人员难以统筹兼顾，因此就需要增加服务人员数量，确保服务人员能与游客数量对应，才能提高服务质量。

(4) 解决大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游危险技术较高的情况

在大众滑雪运动开发的对策中，第四项内容是解决大众滑雪运动开发的现状中主要存在全国各地旅游危险技术较高的情况。其主要办法有两项：第一项在于国家提出严格要求。在我国大部分大众滑雪运动项目建设中，国家都采用扶持鼓励形式，而没有过多要求。从而导致我国部分大众滑雪运动项目本身安全性不够。所以国家需要强调安全性，安全性不够就必须整改。第二项在于旅行社提前做好安全攻略。游客对于危险存在未知性，因此旅行社应该在旅游前对游客进行安全知识普及，让游客了解自己所处环境，保护好自己。

5 结论与建议

滑雪人口的增加需要滑雪运动体育培训的大力发展，让普通老百姓接触到专业的滑雪教学，让第一次滑雪爱好者尽快能够入门，体会到滑雪的乐趣，这才有助于那些滑雪体验者真正成为滑雪爱好者，让入门级的滑雪者增加。同时教练队伍的扩大，青少年的教学依然是这项运动的教

学重点, 让孩子们在小的时候就接触滑雪, 喜欢上滑雪, 不仅增加了我国滑雪运动的后备人才力量, 更加为我国滑雪一代代的发展打下坚实的基础。

基金项目: 2018 年辽宁省社科规划基金一般项目: 供给侧视域下辽宁省大众滑雪运动推广的研究(课题编号: L18BTY007。主持人: 王智明, 辽宁工业大学体育部)。

[参考文献]

[1] 刘亚芳. 哈尔滨大众滑雪运动开展现状及对策研究——以亚布力滑雪场为例 [J]. 文体用品与科技, 2018 (17): 39-40.

[2] 张德成. 全面建设小康社会与大众滑雪旅游 [J]. 冰雪运动, 2003 (3): 72-74.

[3] 田有年. 我国滑雪产业的现状和发展趋势 [J]. 沈阳体育学院学报, 2006 (2): 37-39.

作者简介: 黄祥毅 (1993—), 男, 汉族, 江西赣州人, 本科, 中教二级, 黄广中学, 研究方向: 体育教育与训练; 李邑 (1992—), 男, 汉族, 江西抚州人, 本科, 广州市黄广中学, 研究方向: 体育教育训练学; *通讯作者: 王智明 (1972—), 女, 汉族, 辽宁大连人, 博士, 教授, 南京体育学院, 研究方向: 体能训练。

运动疗法在脊柱功能障碍中的应用与效果

谷莹 宋超*

天津师范大学, 天津 300382

[摘要] 脊柱功能障碍是指由于各种原因导致脊柱及其相关结构出现异常, 进而引起的功能障碍, 常见于脊髓损伤、椎间盘突出、脊柱侧凸和椎管狭窄等。运动疗法作为一种非药物治疗手段, 近年来受到了广泛关注。大量研究表明, 综合的运动康复方案(包括核心肌群训练、功能性训练、瑜伽、普拉提、有氧运动、神经肌肉控制训练和姿势矫正训练等)均可有效改善脊柱功能障碍患者的身体功能障碍。本综述将对运动疗法在脊柱功能障碍中的应用与效果进行详细阐述, 以期为临床实践提供科学依据和参考。

[关键词] 脊柱功能障碍; 运动疗法; 核心肌群训练; 姿势控制; 身体平衡

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13993

中图分类号: R681

文献标识码: A

Application and Effect of Exercise Therapy in Spinal Dysfunction

GU Ying, SONG Chao*

Tianjin Normal University, Tianjin, 300382, China

Abstract: Spinal dysfunction refers to the dysfunction caused by abnormalities in the spine and its related structures due to various reasons, commonly seen in spinal cord injury, intervertebral disc herniation, scoliosis, and spinal stenosis. Exercise therapy, as a non pharmacological treatment method, has received widespread attention in recent years. Numerous studies have shown that comprehensive exercise rehabilitation programs, including core muscle training, functional training, yoga, Pilates, aerobic exercise, neuromuscular control training, and posture correction training, can effectively improve physical dysfunction in patients with spinal dysfunction. This review will provide a detailed explanation of the application and effectiveness of exercise therapy in spinal dysfunction, in order to provide scientific basis and reference for clinical practice.

Keywords: spinal dysfunction; exercise therapy; core muscle group training; posture control; body balance

引言

脊柱功能障碍是指由于各种原因导致脊柱及其相关结构(如脊髓、椎间盘、韧带等)出现异常, 进而引起的功能障碍。这些障碍可能表现为运动、感觉、自主神经功能的损害, 具体包括脊髓损伤、椎间盘突出、脊柱侧凸和椎管狭窄等^[1]。脊柱功能障碍不仅影响患者的日常生活和工作能力, 还可能导致严重的并发症, 如瘫痪、大小便失禁和慢性疼痛^[2]。

脊柱功能障碍的影响是多方面的。首先, 它对患者的身体功能造成严重损害。例如, 脊髓损伤可能导致瘫痪, 影响患者的运动能力和生活自理能力。其次, 脊柱功能障碍还会对患者的心理健康产生负面影响, 导致抑郁、焦虑等心理问题。此外, 脊柱功能障碍还会增加医疗费用和社会负担, 给患者家庭和社会带来沉重的经济压力^[6]。

在治疗脊柱功能障碍方面, 运动疗法作为一种非药物治疗手段, 近年来受到了广泛关注。运动疗法通过特定的运动和训练, 旨在改善患者的身体功能、减轻疼痛和提高生活质量^[5]。研究表明, 运动疗法在脊柱功能障碍的康复治疗中具有显著效果。例如, 针对脊柱侧凸的运动疗法可以有效改善患者的脊柱弯曲度和姿势^[6]; 针对脊髓损伤的运动康复可以提高患者的运动功能和生活质量^[7]; 针对腰

椎间盘突出的运动疗法可以减轻疼痛、改善功能和增强脊柱的稳定性^[8]。

本综述的目的是系统总结和分析运动疗法在脊柱功能障碍中的应用与效果。通过对现有文献的梳理和分析, 希望能够为临床实践提供科学依据, 并为未来的研究提供方向。具体而言, 本综述将探讨运动疗法在不同类型脊柱功能障碍中的应用, 包括脊柱侧凸、脊髓损伤、腰椎间盘突出和椎管狭窄等。此外, 我们还将分析运动疗法的具体效果和机制, 探讨其在改善患者身体功能、减轻疼痛和提高生活质量方面的作用。

1 研究方法

本综述主要采用文献资料法, 通过系统检索和分析现有的研究文献, 探讨运动疗法在脊柱功能障碍中的应用与效果, 旨在为临床实践提供科学依据, 并为未来的研究提供方向。希望通过本综述的研究, 能够进一步推动运动疗法在脊柱功能障碍治疗中的应用。

2 研究结果与分析

2.1 脊柱功能障碍分类和病因

2.1.1 不同类型的脊柱功能障碍及其特点

脊柱功能障碍可以根据不同的病因和特征进行分类, 主要包括脊髓损伤、脊柱侧凸、腰椎间盘突出和椎管狭窄等。

脊髓损伤: 脊髓损伤的病因包括外伤(如交通事故、坠落、暴力、运动损伤)和非外伤(如脊髓炎、脊髓肿瘤、血管破裂)^[9]。其特点为:完全性脊髓损伤导致损伤平面以下的感觉、运动和括约肌功能完全丧失;不完全性脊髓损伤则保留部分功能;脊髓休克是损伤后初期的完全瘫痪状态,通常在数小时至数周内恢复^[10]。

脊柱侧凸: 脊柱侧凸的病因包括特发性(原因不明,多见于青少年)、先天性(胎儿发育过程中脊柱畸形)、神经肌肉性(由于神经或肌肉疾病导致)和退行性(老年人脊柱退化引起)^[11]。有以下特点:特发性脊柱侧凸,通常在青春期快速发展,可能伴有轻微的背痛^[12];先天性脊柱侧凸,常伴有其他先天性畸形;神经肌肉性脊柱侧凸,进展较快,常伴有严重的功能障碍;退行性脊柱侧凸,主要见于老年人,常伴有腰痛和下肢疼痛^[13]。

腰椎间盘突出: 腰椎间盘突出主要由退行性变(椎间盘的蜕变和老化)和外伤(突然的重力负荷或不当的姿势)引起^[14-15]。主要特点为:常见症状腰痛,可能伴有下肢放射痛;神经根压迫,导致下肢麻木、无力;马尾综合征:严重时可导致大小便失禁。

椎管狭窄: 椎管狭窄的病因包括椎间盘突出、骨刺形成、韧带肥厚和椎体滑脱等。特点:间歇性跛行,走路时出现腿部疼痛、麻木,休息后缓解;下肢无力,可能伴有感觉异常,严重时可导致大小便失禁^[16]。

2.1.2 常见的脊柱功能障碍病因和发病机制

外伤性因素: 交通事故,是脊髓损伤的主要原因之一,常导致严重的脊柱和脊髓损伤;坠落,高处坠落常导致脊柱骨折和脊髓损伤;暴力,如枪伤、刀伤等暴力事件也可导致脊髓损伤;运动损伤,运动过程中发生的意外伤害,如摔倒、碰撞等^[17]。

退行性变: 椎间盘退变,随着年龄增长,椎间盘逐渐退化,失去弹性和水分,容易发生突出^[18];骨刺形成,椎体边缘的骨刺形成会压迫脊髓和神经根,导致椎管狭窄;韧带肥厚,椎管内的韧带随着年龄增长逐渐增厚,导致椎管狭窄。

先天性因素: 脊柱畸形,如先天性脊柱侧凸,常伴有其他先天性畸形;椎管狭窄,先天性椎管狭窄会增加脊髓和神经根受压的风险。

炎症和感染: 脊髓炎,由病毒、细菌等感染引起的脊髓炎症,导致脊髓功能障碍;脊柱结核,结核菌感染脊柱,导致椎体破坏和脊髓压迫。

肿瘤: 脊髓肿瘤,脊髓内或脊髓周围的肿瘤会压迫脊髓,导致功能障碍;椎体肿瘤,椎体内的肿瘤会破坏骨结构,导致脊柱不稳定和脊髓压迫^[19]。

血管因素: 脊髓血管病变,如脊髓梗塞、血管畸形等,会导致脊髓供血不足,出现功能障碍^[20];椎管内出血,外伤或血管病变导致的椎管内出血会压迫脊髓。

通过了解脊柱功能障碍的分类和病因,可以更好地理解其发病机制,为制定有效的治疗和康复方案提供科学依据。

2.2 运动干预在改善脊柱功能障碍中的作用

2.2.1 运动对脊柱稳定性的影响

脊柱稳定性是指脊柱在各种姿势和运动中保持其结构和功能完整的能力。脊柱稳定性对于预防和治疗脊柱功能障碍至关重要。运动干预通过增强脊柱周围肌肉的力量和协调性,改善脊柱的稳定性,从而有效缓解脊柱功能障碍。

(1) 不同类型运动对脊柱稳定性的影响

核心肌群训练: 核心肌群包括腹横肌、多裂肌、腹直肌和腰方肌等,这些肌肉在维持脊柱稳定性方面起着关键作用^[21]。核心肌群训练如平板支撑、卷腹和桥式等运动,可以显著增强这些肌肉的力量和耐力,从而提高脊柱的稳定性^[5-6,22-23]。研究表明,核心肌群训练能够有效改善脊柱功能障碍患者的姿势控制能力,减少姿势不稳和跌倒的风险^[24]。

瑜伽: 瑜伽通过各种姿势和拉伸动作,增强脊柱周围肌肉的柔韧性和力量。例如,猫牛式、下犬式和桥式等瑜伽动作可以有效改善脊柱的灵活性和稳定性^[25]。

普拉提: 普拉提强调核心肌群的训练,通过控制和稳定脊柱的运动,增强脊柱的稳定性。普拉提中的许多动作,如百次呼吸、单腿伸展和脊柱滚动等,都是针对脊柱稳定性的训练^[26]。

游泳: 游泳是一种低冲击力的全身运动,对脊柱的压力较小。通过游泳,可以锻炼全身肌肉,尤其是背部和核心肌群,从而增强脊柱的稳定性^[27,28]。

有氧运动: 如步行、慢跑和骑自行车等有氧运动,通过提高心肺功能和全身肌肉的耐力,间接增强脊柱的稳定性。

(2) 运动改善脊柱功能稳定性的机制

增强肌肉力量和耐力: 运动干预可以增强脊柱周围肌肉的力量和耐力,特别是核心肌群的训练。强壮的核心肌群可以更好地支撑脊柱,减少脊柱在运动中的不稳定性^[29]。

改善肌肉协调性: 通过运动训练,可以提高脊柱周围肌肉的协调性,使这些肌肉在运动中能够更好地协同工作,维持脊柱的稳定性。

增加脊柱的柔韧性: 瑜伽和普拉提等运动通过拉伸和柔韧性训练,可以增加脊柱的柔韧性,减少僵硬感和疼痛,从而改善脊柱的稳定性。

提高神经控制能力: 运动干预还可以通过增强神经系统对肌肉的控制能力,改善脊柱的稳定性^[6]。例如,核心肌群的训练可以提高腹横肌和多裂肌的提前收缩能力,从而在运动中更好地保护脊柱^[30]。

减轻脊柱压力: 游泳等低冲击力的运动可以减轻脊柱的压力,通过水的浮力和阻力,帮助脊柱周围肌肉放松和锻炼,改善脊柱的稳定性^[21]。

改善姿势和体态: 运动干预可以帮助纠正不良姿势和体态,减少脊柱的不对称受力,从而提高脊柱的稳定性。

例如,瑜伽和普拉提中的许多动作都强调正确的姿势和体态,有助于改善脊柱的稳定性。

预防和缓解疼痛:通过增强脊柱的稳定性,运动干预可以有效预防和缓解脊柱功能障碍引起的疼痛。例如,核心肌群训练和瑜伽等运动可以减轻腰痛和背痛,提高患者的生活质量^[31]。

综上所述,运动干预在改善脊柱功能障碍中的稳定性问题方面具有显著效果。

2.2.2 运动对脊柱柔韧性和肌肉力量的影响

(1) 运动对脊柱柔韧性的影响及其在康复中的重要性

脊柱柔韧性是指脊柱在各种运动和姿势下保持其正常活动范围和功能的能力^[32]。柔韧性对于脊柱健康至关重要,因为它能够减少僵硬感和疼痛,改善姿势和运动功能^[33]。运动干预在提高脊柱柔韧性方面具有显著效果,以下是一些具体的影响和重要性:

改善脊柱活动范围:通过定期的柔韧性训练,如瑜伽、普拉提和动态拉伸,可以显著增加脊柱的活动范围。这些运动通过拉伸脊柱周围的肌肉和韧带,减少僵硬感,增加脊柱的灵活性。

减少疼痛和僵硬感:柔韧性训练可以有效缓解脊柱功能障碍患者的疼痛和僵硬感。例如,瑜伽中的猫牛式、下犬式等动作可以通过温和的拉伸和放松,减轻脊柱的压力和疼痛。

改善姿势和体态:不良姿势是导致脊柱功能障碍的常见原因之一。通过柔韧性训练,可以纠正不良姿势,改善体态,从而减少脊柱的负担。例如,普拉提中的桥式和脊柱滚动等动作可以帮助调整脊柱的自然曲线,改善姿势^[34]。

预防运动损伤:柔韧性训练可以增强脊柱的适应能力,减少运动损伤的风险。通过增加脊柱的柔韧性,可以使脊柱在各种运动中更好地适应和应对外部压力,减少受伤的可能性。

促进血液循环和营养供应:柔韧性训练可以促进脊柱周围的血液循环,增加营养供应,有助于脊柱的健康和恢复。例如,动态拉伸和瑜伽中的扭转动作可以通过增加血液流动,促进脊柱的营养供应和代谢^[35]。

(2) 运动提高脊柱周围肌肉的力量、改善脊柱功能障碍的机制与方法

力量训练:力量训练通过增加肌肉的力量和体积,增强脊柱的支撑能力。例如,举重、健身操和阻力训练等运动可以有效增强脊柱周围肌肉的力量,减少脊柱的负担。

功能性训练:功能性训练通过模拟日常生活中的动作,增强脊柱周围肌肉的协调性和力量。例如,单腿平衡、深蹲和弓步等动作可以有效提高脊柱周围肌肉的力量和协调性^[36]。

神经肌肉控制训练:神经肌肉控制训练通过提高神经系统对肌肉的控制能力,增强脊柱的稳定性。例如,核心

肌群的训练可以提高腹横肌和多裂肌的提前收缩能力,从而在运动中更好地保护脊柱^[37]。

综上所述,运动干预在提高脊柱柔韧性和肌肉力量方面具有显著效果。通过改善脊柱的活动范围、减少疼痛和僵硬感、改善姿势和体态、预防运动损伤、促进血液循环和营养供应,以及增强脊柱周围肌肉的力量和协调性,运动干预可以有效改善脊柱功能障碍,提高患者的生活质量。

2.2.3 运动对姿势控制和身体平衡的影响

姿势控制是指在各种姿势和运动中保持身体稳定和方向的能力。对于脊柱功能障碍患者,姿势控制能力的改善至关重要,因为它直接影响到他们的日常活动和生活质量。身体平衡是指在各种姿势和运动中保持身体稳定的能力。良好的身体平衡对于预防和减少脊柱功能障碍的风险至关重要^[26]。运动干预在改善身体姿势及促进身体平衡方面具有显著效果,以下是一些具体的机制与方法:

改善神经肌肉协调性:通过运动训练,可以提高神经系统对肌肉的控制能力,改善身体的平衡能力。例如,单腿平衡、深蹲和弓步等功能性训练可以有效提高神经肌肉的协调性。

增加本体感觉输入:本体感觉是指身体对自身位置和运动的感知能力。通过平衡训练,如单腿站立、平衡板训练和动态平衡训练,可以增加本体感觉输入,改善身体的平衡能力。

提高前庭系统功能:前庭系统是指内耳中的平衡感受器,通过感知头部位置和运动来维持身体平衡。通过平衡训练,如头部转动、眼球运动和动态平衡训练,可以提高前庭系统的功能。

促进视觉系统的参与:视觉系统在维持身体平衡方面起着重要作用。通过视觉训练,如注视点训练、动态视觉训练和眼球运动训练,可以提高视觉系统的功能。

预防和减少跌倒风险:通过增强身体的平衡能力,运动干预可以有效预防和减少跌倒的风险。例如,平衡训练和核心肌群训练可以提高身体的稳定性,减少跌倒的风险。

姿势矫正训练:姿势矫正训练通过纠正不良姿势,减少脊柱的不对称受力,从而提高脊柱的稳定性。例如,瑜伽和普拉提中的许多动作都强调正确的姿势和体态,有助于改善脊柱的稳定性。

综上所述,运动干预在改善脊柱功能障碍患者的姿势控制能力及促进身体平衡方面具有显著效果。

3 研究结论

3.1 运动干预在改善脊柱功能障碍中的作用

运动疗法在脊柱功能障碍的治疗中发挥了重要作用。通过,通过多种机制和方法,增强脊柱周围肌肉的力量和耐力、改善姿势控制、提高身体平衡、增加脊柱的柔韧性和稳定性,运动干预能够有效缓解疼痛、改善功能障碍,提高患者的生活质量。

3.2 未来研究和实践中的重要性和潜在影响

尽管运动疗法在脊柱功能障碍的治疗中取得了显著成效,但仍有许多问题和挑战需要进一步研究和解决。未来的研究和实践应重点关注以下几个方面:

优化运动干预方案:目前,针对不同类型脊柱功能障碍的运动干预方案尚无统一标准。未来的研究应致力于优化和标准化运动干预方案,明确不同类型脊柱功能障碍的最佳运动形式、强度和频率。例如,针对脊柱侧凸、脊髓损伤和腰椎间盘突出等不同特点,制定个性化的运动干预方案,以提高治疗效果。

探索运动干预的机制:尽管已有研究表明运动干预在改善脊柱功能障碍方面具有显著效果,但其具体机制尚不完全清楚。未来的研究应深入探索运动干预的生物学和生理学机制,揭示其在改善脊柱功能障碍中的作用原理。例如,通过影像学和生物标志物研究,了解运动干预对脊柱结构和功能的具体影响。

评估长期效果和安全性:目前,大多数研究主要关注运动干预的短期效果,缺乏对其长期效果和安全性系统评估。未来的研究应通过长期随访和大规模临床试验,评估运动干预的长期效果和安全性,确保其在临床应用中的可靠性和有效性。

结合多种治疗手段:运动干预在脊柱功能障碍的治疗中具有重要作用,但单一的运动干预可能无法完全满足患者的需求。未来的研究应探索运动干预与其他治疗手段(如药物治疗、物理治疗和手术治疗)的联合应用,以提高治疗效果。例如,结合药物治疗和运动干预,可以更好地控制疼痛和炎症,促进脊柱功能的恢复。

推广和普及运动干预:尽管运动干预在脊柱功能障碍的治疗中具有显著效果,但其在临床实践中的应用仍然有限。未来的研究应致力于推广和普及运动干预,提高医务人员和患者对运动干预的认识和接受度。通过开展教育和培训,提高医务人员的专业水平,促进运动干预在临床实践中的广泛应用。

基金项目:天津师范大学研究生科研创新一般项目课题“青少年不良体态特征识别及分类运动干预效果评估研究”研究成果(项目编号:2024KYCX071Y)。

[参考文献]

[1]刘宏伟. 创伤性脊柱脊髓损伤诊断与治疗专家共识(2022版)[J]. 中国老年保健医学, 2022, 20(4): 6-9.

[2]高志祥,王红强. 椎间植骨融合内固定术对退行性脊柱侧弯患者的效果[J]. 中外医学研究, 2024, 22(10): 23-26.

[3]高晓哲,夏美玲,吴晓萍,等. 通督扶阳推拿联合核心肌群训练对腰椎间盘突出症的临床效果[J]. 安徽医药, 2024, 28(6): 1144-1147.

[4]孙驰,王洪立,徐广宇,等. 无骨折脱位型颈脊髓中央损伤综合征患者椎间隙前缘 MRI 异常信号分析[J]. 中国脊

柱脊髓杂志, 2023, 33(5): 417-425.

[5]杨语盈,王森,王立娟,等. 强直性脊柱炎运动疗法的研究现状与进展[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2019(6): 477-480.

[6]梅英春,马殿栋,蓓丛,等. 运动康复在脊髓损伤康复治疗中的应用现状[J]. Advances in Clinical Medicine, 2019(9): 401.

[7]朱镛连. 神经康复中的运动疗法及其现状[J]. 临床神经病学杂志, 2004(1): 1-4.

[8]宋甲威,刘芝静. 针刺联合运动疗法对腰椎间盘突出症患者镇痛作用、腰椎功能及炎性细胞因子的影响[J]. 上海针灸杂志, 2020, 39(8): 1073-1077.

[9]徐刚,陈鹏,李宇龙,等. 基于MRI影像组学机器学习模型在脊髓型颈椎病危险度分级中的价值[J]. 磁共振成像, 2024, 15(4): 50-55.

[10]陈世群,王一丽,陈作红,等. 基于纳米酶的脊髓损伤治疗[J]. 生物化学与生物物理进展, 2024(11): 1-19.

[11]周立金,程云忠,海涌,等. 全基因组关联分析在青少年特发性脊柱侧凸病因学研究中的进展[J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2022, 32(3): 269-273.

[12]徐帅,苏永佳,王振波,等. 中国大陆中小学生学习脊柱侧凸的患病特点:关于72项研究的Meta分析[J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2021, 31(10): 901-910.

[13]陶广义,王琳梓,杨彬,等. 人工智能在脊柱畸形领域研究热点的可视化分析[J]. 中国组织工程研究, 2024, 28(30): 4915-4920.

[14]刘青山,刘延,王文涛,等. 青少年腰椎间盘突出症风险评估的研究进展[J]. 中国矫形外科杂志, 2023, 31(13): 1203-1207.

[15]刘清,宋浩,都承斐,等. 准静态压缩下腰椎间盘突出破裂的力学行为[J]. 中国组织工程研究, 2023, 27(4): 493-499.

[16]徐银琴,史红美,王光义. 通痹方热敷联合针刺治疗对退变椎间盘细胞凋亡相关基因Caspase-3、Bcl-2 mRNA的影响[J]. 中国组织工程研究, 2021, 25(5): 713-718.

[17]欧阳钧,钱蕾,孙培栋. 脊柱生物力学研究的回顾与展望[J]. 医用生物力学, 2021, 36(2): 169-176.

[18]高军伟,申庆丰,夏英鹏. 经皮椎体后凸成形术相邻节段退变的相关因素[J]. 中国矫形外科杂志, 2024, 32(13): 1163-1168.

[19]邓悦,王冉,王芳,等. 脊髓肿瘤患者术后参与康复锻炼体验的质性研究[J]. 军事护理, 2024, 41(1): 31-34.

[20]徐启武,宋冬雷,冷冰,等. 脊髓动静脉性血管病变的诊断与治疗(附99例报告)[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2007(3): 131-135.

[21]傅涛,厉彦虎. 功能性康复训练改善青少年特发性脊

- 柱侧弯的研究[J]. 中国组织工程研究, 2017, 21(28): 4462-4468.
- [22] 刘英姣, 陈爱连. 悬吊疗法 Neurac 技术在脑卒中偏瘫患者康复中的应用[J]. 天津医药, 2021, 49(8): 878-882.
- [23] 潘顺丹, 阮传亮. 脑卒中后姿势控制障碍的康复研究进展[J]. 神经损伤与功能重建, 2020, 15(9): 522-527.
- [24] 内科. 核心稳定性训练能有效改善脑卒中患者的姿势控制[J]. 内科, 2017, 12(3): 369.
- [25] 陈立新, 兰小春, 韦玮, 等. 康复运动训练在强直性脊柱炎治疗中的疗效观察[J]. 中国处方药, 2021, 19(1): 165-166.
- [26] 妙定坤, 张潜龙. 以脊柱侧凸特定运动疗法为核心的康复干预在轻度特发性脊柱侧凸中的应用[J]. 实用临床医药杂志, 2018, 22(23): 160-162.
- [27] 徐雷. 自闭症谱系障碍个体运动干预研究进展[J]. 中国体育科技, 2017, 53(6): 117-126.
- [28] 国家体育总局. 科学锻炼促进脊柱健康挺直脊梁精神饱满[EB/OL]. (2017-07-26) [2024-07-29]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20001265/n20066978/c20286048/content.html>
- [29] 常赢, 夏渊, 孙韞頔, 等. 不同特定运动治疗青少年特发性脊柱侧弯有效性的网状 Meta 分析[J]. 中国组织工程研究, 2024, 28(36): 5899-5904.
- [30] 任淑婷, 高小川, 田艺苑, 等. 康复运动对脊髓损伤功能恢复的促进作用[J]. 中国组织化学与细胞化学杂志, 2022, 31(3): 309-315.
- [31] 葛逸颖, 侯立皓. 运动疗法治疗慢性非特异性腰痛的研究进展[J]. 中国医学创新, 2023, 20(27): 180-184.
- [32] 罗林威, 储振涛, 沈树锋, 等. 青少年特发性脊柱侧弯曲线进展相关危险因素的研究进展[J]. 浙江医学, 2024, 46(13): 1438-1442.
- [33] 黄英, 刘敏, 吴强. 改良型色努矫形器配合运动疗法治疗青少年特发性脊柱侧凸的疗效分析[J]. 中国康复医学杂志, 2014, 29(1): 81-83.
- [34] 岳寿伟. 腰痛的康复评估与治疗[J]. 康复学报, 2023, 33(4): 287-294.
- [35] 孙云彦. “健康中国”背景下正位瑜伽在体医融合中的价值与应用研究[J]. 南阳理工学院学报, 2024, 16(3): 85-89.
- [36] 王宁华, 顾新, 周谋望, 等. 基于循证医学证据的脊髓损伤患者躯干控制障碍康复评定和康复治疗专家共识[J]. 中国康复医学杂志, 2024, 39(3): 305-311.
- 作者简介: 谷莹 (2000—), 女, 回族, 河南南阳人, 硕士在读, 天津师范大学; *通讯作者: 宋超 (1985—), 女, 汉族, 山西太原人, 博士, 副教授, 天津师范大学, 研究方向: 运动健康促进。

背越式跳高起跳过程支撑关节角度变化特征的动力学观测

陈先彪¹ 董奕风²

1. 浙江理工大学, 浙江 杭州 310018

2. 浙江省杭州第四中学, 浙江 杭州 310018

[摘要] 研究目的: 为了揭示跳高起跳过程支撑关节角度变化特征的动力学依据。研究方法: 采用三维高速摄像法、三维测力法、录像解析法和数理统计法等研究方法。研究结果和结论: (1) 起跳过程起跳髋、膝、踝三关节角度变化特征存在较大差异。(2) 缓冲阶段, 主要支撑关节角度先快速减小后减速变慢或趋于稳定, 对应的支撑反作用力先迅速增大后波动减小, 而后逐渐增大或波动增大; 蹬伸阶段, 关节角度增大趋势是先慢后快, 对应的支撑反作用力减小趋势也是先慢后快。(3) 起跳腿膝关节角度最小值即刻(最大缓冲)与支撑反作用力的“第二峰值”存在对应关系, 说明支撑反作用力开始减小是缓冲向蹬伸转换的力学条件。角度变化幅度从小到大依次为: 髋、膝、踝关节, 髋、膝关节角度变化过程存在明显的“稳定期”, 且髋、膝关节的蹬伸时机早于踝关节。

[关键词] 背越式跳高; 支撑关节角度; 动力学

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14011

中图分类号: G823.1

文献标识码: A

Dynamic Observation of the Variation Characteristics of the Angle of the Supporting Joint during the Take-Off Process of the Forsberg High Jump

CHEN Xianbiao¹, DONG Yifeng²

1. Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou, Zhejiang, 310018, China

2. Hangzhou No.4 High School, Hangzhou, Zhejiang, 310018, China

Abstract: Research objective: in order to reveal the dynamic basis of the angle changes of the supporting joints during the high jump take-off process. Research methods: adopting research methods such as 3D high-speed camera, 3D force measurement, video analysis, and mathematical statistics. Research results and conclusion: (1) There are significant differences in the angle changes of the hip, knee, and ankle joints of the take-off leg during the take-off process. (2) In the buffering stage, the main supporting joint angle first rapidly decreases and then slows down or tends to stabilize, and the corresponding supporting reaction force first rapidly increases and then fluctuates and decreases, and then gradually increases or fluctuates; During the stretching stage, the increasing trend of joint angle is slow at first and then fast, and the corresponding decreasing trend of support reaction force is also slow at first and then fast. (3) There is a corresponding relationship between the minimum knee joint angle of the take-off leg (maximum buffering) and the "second peak" of the supporting reaction force, indicating that the decrease in the supporting reaction force is a mechanical condition for the transition from buffering to extension. The amplitude of angle changes from small to large is as follows: hip, knee, ankle joints. The process of angle changes in hip and knee joints has a clear "stable period", and the timing of hip and knee joint extension is earlier than that of ankle joint.

Keywords: forsberg high jump; supporting joint angle; dynamics

引言

背越式跳高是田径项目中技术最为复杂的运动项目之一, 起跳过程伴随着身体倾斜与旋转、支撑与摆动、缓冲与蹬伸等一系列动作的复杂变化。基于背越式跳高技术的复杂性, 该领域学者进行了深入研究, 就跳高技术的生物力学研究而言, 以往的研究多偏重于运动学分析, 对起跳过程动作结构变化的力学条件研究相对较少, 尤其是动力学观测指标的应用相对匮乏。周成之、王保成(1985)采用高速摄像和三维测力台获取起跳过程的运动学和动力学参数, 研究人体起跳腾起的力学条件^[3]; 孙守正和白二字(1989)采用运动学与动力学同步的方法, 研究影响

起跳效果的评定参数^[4]; 许崇高(1986)对背越式跳高不同弧线助跑的生物力学效应进行了地面三维测力观察^[5]。闫之朴、黄玉新(2006)对背越式跳高起跳阶段有效获得垂直速度进行了研究^[6]; 以上是我国关于跳高项目数量不多的运动学与动力学相结合的基础性研究。

跳高起跳过程, 支撑反作用力是引起支撑关节角度适应性变化的直接原因, 而支撑关节的角度变化特征是影响起跳效果的重要因素之一。以往关于支撑关节角度的理论研究多集中于运动员关键时刻点角度参数的横向对比, 缺乏角度变化过程的动态描述, 更缺少对应的动力学观测指标。为了揭示起跳过程支撑关节角度变化特征的动

力学依据, 本文以不同运动水平运动员起跳过程中主要支撑关节(髌、膝、踝关节)的角度变化过程, 以及对应的动力学参数为研究内容, 探讨起跳缓冲与蹬伸用力转换过程的力学特征, 旨在为背越式跳高教学、训练提供理论依据。

1 实验对象及方法

1.1 实验对象

本实验的研究对象的基本情况见表1, 李佳伦为2021年全运会亚军; 孙绪淼为2023年首届中国学生(青年)运动会跳高季军; 王沛泽为23级浙江理工大学跳高专项学生。

表1 实验对象基本情况一览表

姓名	身高(m)	体重(kg)	本次测试成绩(m)	个人最好成绩(m)	运动等级
李佳伦	1.98	80	2.15	2.25	健将
孙绪淼	1.90	70	2.0	2.11	一级
王沛泽	1.93	75	1.85	2.00	二级

1.2 研究方法

1.2.1 实验测试法

1.2.1.1 测试仪器与标定

两台 pulnix 高速摄像机 CCD 高速扫描摄像头(TM-6710CL), 有效感光面积 $5.8\text{mm} \times 4.3\text{mm}$, CCD 感光元件尺度为 $9.0\ \mu\text{m} \times 9.0\ \mu\text{m}$, 有效图像像素 $648(\text{长}) \times 484(\text{高})$, 曝光时间为 $1/1000$ 秒, 拍摄频率为 120P/s , 高速采集卡为 METEORII-CAMERA-LINK; Kistler ($60\text{cm} \times 90\text{cm} \times 10\text{cm}$) 三维测力台一台, 采样频率为 500HZ ; MegaWin6000 同步仪。辅助测试工具: 爱捷三维 DLT 辐射立体框架一套、体重计、皮尺。

1.2.1.2 测试仪器安装与同步数据采集

①测力台置于室内田径馆跳高场地起跳点确定位置, 测力台面与塑胶跑道齐平; 两台摄像机分别架设于测力台的左侧位和正后方, 摄像机距离测力台中心的距离均为16米(根据拍摄距离达到需要运动范围的5~6倍确定距离), 机高1.2米, 两台摄像机主光轴夹角约为90度, 采用光信号仪对摄像机、测力台进行同步连接、(测力台启动时, 同步仪亮起, 摄像机开机), 如图1。

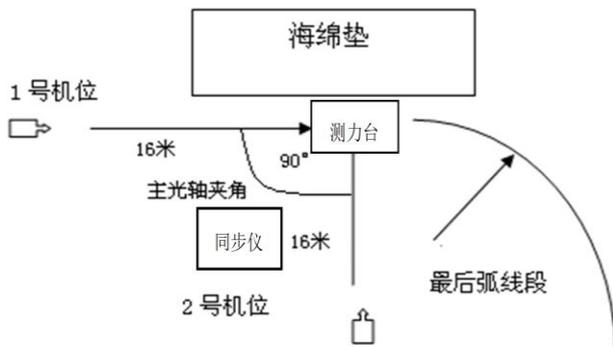


图1 跳高拍摄、测力现场示意图

②实验对象试跳前后分别拍摄置于拍摄中心的爱捷三维辐射立体框架。爱捷三维辐射框架的摆放位置: 1号杆和2号杆最外面的球中心连线为X轴, 与横杆平行; 2号杆最外面的球射出的水平线为X轴、垂线为Y轴; Z轴为X、Y轴构成的平面的垂直方向(见图2, X、Y为水平轴, Z为垂直轴)。

③助跑开始时即启动高速摄像机, 当运动员接近起跳点时启动测力台, 同步仪亮起后测力台和高速摄像机同步采集数据。运用 BOIWAER 软件采集受试者起跳过程中 X、Y、Z 轴三个方向(见图2)上的 F-T 力值数据, 并对所获得的数据进行储存、分析处理。

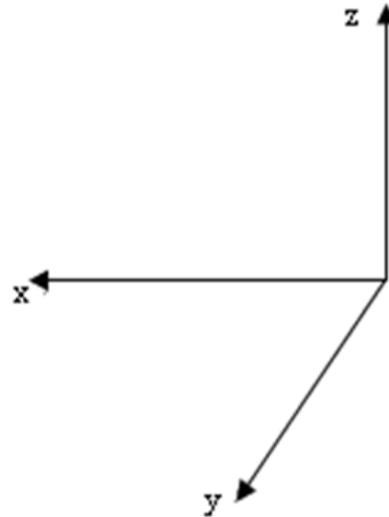


图2 三维解析(测力)坐标示意图

1.2.2 影像解析与数理处理

采用美国艾里尔运动生物力学分析系统 APAS(Ariel Performance Analysis System) 对实验对象测试中最好成绩跳次助跑后两步至起跳过程的动作影像资料, 采用日本松井秀治人体惯性参数模型, 选取19个关节进行解析; 采用低通数字滤波法对解析数据进行平滑处理, 截止频率设定为 8Hz 。运用 Excel2007 办公软件系统对所获得的原始数据进行了统计处理和参数比较分析。

2 研究结果与讨论

2.1 相关动作概念及动作阶段划分

缓冲阶段: 起跳腿触地时刻至膝关节角度最小值时刻时段;

蹬伸阶段: 起跳腿膝关节角度最小值时刻至起跳腿离地时段;

最大缓冲时刻: 起跳腿膝关节角度最小值时刻;

着地峰值: 起跳腿着地时产生的冲击力的最大值;

第二峰值: 起跳缓冲与蹬伸转化过程支撑反作用力的最大值;

支撑反作用力——测力台获取的 X 轴、Y 轴和 Z 轴上

的合力。

2.2 起跳过程支撑关节角度变化特征

背越式跳高起跳过程中,通过支撑肢体以力的形式作用于起跳支撑点,产生大小相等、方向相反的支持反力。支持反力作用于支撑肢体,引起支撑关节角度的适应性变化,关节角度变化直接影响起跳力学条件(伸肌初长度和肌张力)。研究表明:关节角度缓冲幅度要在合理的范围之内才能取得较好的起跳效果,过大的缓冲幅度会造成支撑关节负荷过大,不利于形成合理的蹬伸用力条件,进而影响蹬伸速度,降低起跳效果^[7]。

起跳髌、膝、踝三关节是主要的支撑关节。见图 2、3、4,结合表 2 中数据,对比三名不同运动等级运动员(见表 1)的三关节角度变化特征,由数据可以看出:不同时刻点支撑关节角度及角度变化幅度均存在一定差异,但角度变化过程表现出如下共性特征:

髌、膝、踝三关节角度变化幅度从小到大依次为:髌关节、膝关节、踝关节。见表 2,李佳伦三关节角度变化幅度分别为 27.1°、37.6°和 62.2°;孙绪淼和王沛泽的对应角度分别是 24.8°、37.9°、44.8°和 24.6°、40.8°、52.3°。

起跳过程,踝关节角度逐渐减小后渐进增大,变化过程未表现出明显的“稳定期”(角度变化小,趋于稳定);但髌、膝关节角度变化过程表现出明显的“稳定期”,其中,髌关节角度趋于稳定的时机更早,且时间更长。见图 3、4、5,能够直观地看到三关节角度变化趋势。

髌、膝、踝三关节的蹬伸时机并不一致。髌、膝关节角度达到最小值后开始增大时,踝关节角度仍在减小,这说明髌、膝关节的蹬伸时机早于踝关节。

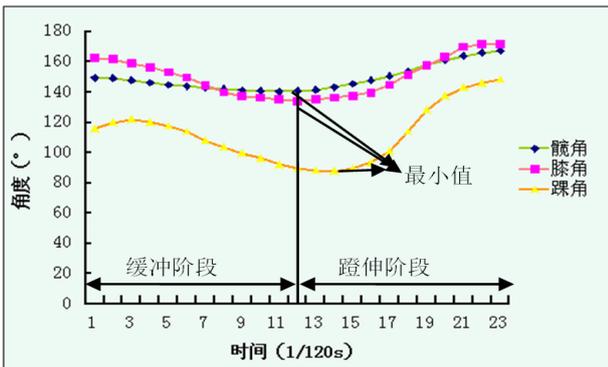


图 3 李佳伦起跳过程起跳髌、膝、踝关节角度变化曲线图

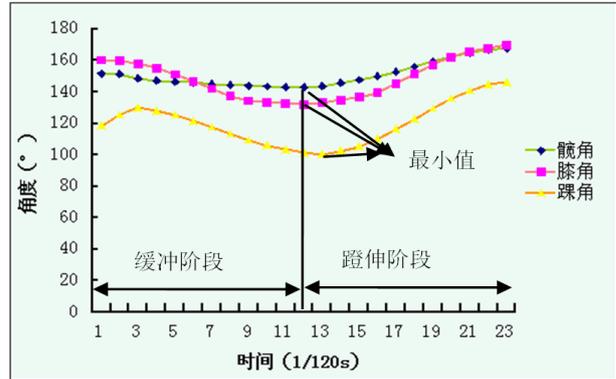


图 4 孙绪淼起跳过程起跳髌、膝、踝关节角度变化曲线图

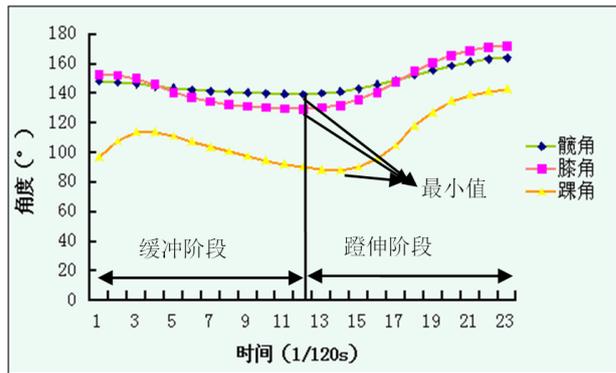


图 5 王沛泽起跳过程起跳髌、膝、踝关节角度变化曲线图

综上所述我们可以看出,起跳过程起跳髌、膝、踝三关节角度变化特征存在较大差异。角度变化幅度从小到大依次为:髌、膝、踝关节,髌、膝关节角度变化过程存在明显的“稳定期”,且髌、膝关节的蹬伸时机早于踝关节。上海体育学院硕士论文《背越式跳高起跳技术环节肌肉用力特点的研究》一文关于起跳髌、膝、踝三关节角度变化幅度的研究结论与本文一致(杨文明,2010);但以往文献并未涉及角度变化的动态特征及关节蹬伸时机等问题。笔者认为:深入了解起跳过程支撑关节运动特征,并以此为依据设计专项能力练习方法,有利于提高训练效果。

2.3 起跳过程支撑关节角度变化的动力学特征

实验对象起跳过程支撑反作用力的变化趋势表现为:L1 时段,力值先迅速增大后波动减小;L2 时段,而后逐渐增大或波动增大;L3 时段,力值逐渐减小,减小趋势为先慢后快(见图 5、6、7)。而起跳腿主要支撑关节角度变化的整体特征可以概括为:关节角度先快速减小后减

表 2 研究对象起跳过程支撑关节角度一览表

姓名	着地时刻 (°)			最大缓冲时刻 (°)			离地时刻 (°)			角度变化幅度 (°)		
	髌角	膝角	踝角	髌角	膝角	踝角	髌角	膝角	踝角	髌角	膝角	踝角
李佳伦	148.6	162.6	116	140.5	134.2	89.9	167.6	171.8	148.4	27.1	37.6	62.2
孙绪淼	151.7	160.3	118.5	142.9	132.0	101.3	167.7	169.9	146.1	24.8	37.9	44.8
王沛泽	148.3	153.1	97	139.7	129.5	90.3	164.3	170.3	143	24.6	40.8	52.3

小速度变慢或趋于稳定,而后关节角度逐渐增大,增大速度为先慢后快。由此可见,起跳过程支撑关节角度变化的动力学特征表现为:

缓冲阶段,关节角度减小速度较慢或趋于稳定时,支撑反作用力逐渐增大或波动增大;支撑关节角度快速减小时,对应的支撑反作用力快速减小或波动减小。

蹬伸阶段,支撑关节角度缓慢增大,对应的支撑反作用力缓慢减小;支撑关节角度快速增大,力值迅速减小。

跳高起跳时,助跑获得的速度会以“冲量”的形式作用于起跳腿,即 $FT=MV$,起跳腿着地瞬间支撑反作用力急速增大,迅速达到峰值(着地峰值,见图6、7、8),巨大的冲击力致使支撑关节角度快速减小以缓冲关节压力,由对应的F—T力值曲线可见,支撑反作用力也快速减小;然而,随着支撑关节缓冲速度的减慢,产生了截然不同的动力学效应:支撑反作用力逐渐增大,达到第二峰值(见图6、7、8)。以往文献中普遍认同起跳过程支撑反作用力的极值发生在缓冲阶段(周成之,1984;孙守正、白二字,1989)^[3-4],本文的研究结果支持这一观点;但是,本文通过采样频率为500HZ的三维测力台同步拍摄频率为120P/s的两台高速摄像头,解析录像获取起跳腿膝关节角度的运动学参数,对研究对象起跳腿膝关节角度最小值即刻(最大缓冲)的动力学参数的观察,发现这一时刻点与支撑反作用力的“第二峰值”存在着对应关系(由于测力台和高速摄像头的采集频率不同,同步测试存在一定误差,因此把膝角最小值时刻对应的支撑反作用力在“第二峰值”时刻前后,误差在0.008s以内,均视为对应关系),说明支撑反作用力开始减小是缓冲向蹬伸转换的力学条件。关于缓冲与蹬伸转换过程动力学效应的产生机制问题,我们将在下文进行讨论。

起跳蹬伸阶段主要支撑关节角度的增大特征为先慢后快,我们认为这一现象是由于蹬伸用力条件的不同造成的。由缓冲过渡到蹬伸时,支撑反作用力及支撑肌群的肌张力大、收缩初长度大,限制了肌肉进行快速地收缩,随着重心与支撑点位置关系的变化,起跳力学条件随之改变,支撑关节的压力负荷减小,蹬伸速度加快,关节角度迅速增大。

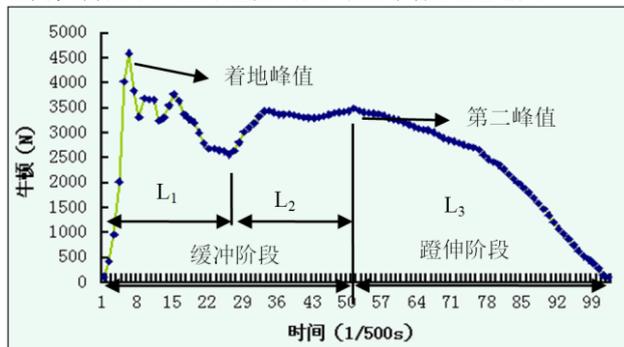


图6 李佳伦起跳过程支撑反作用力F—T力值曲线图

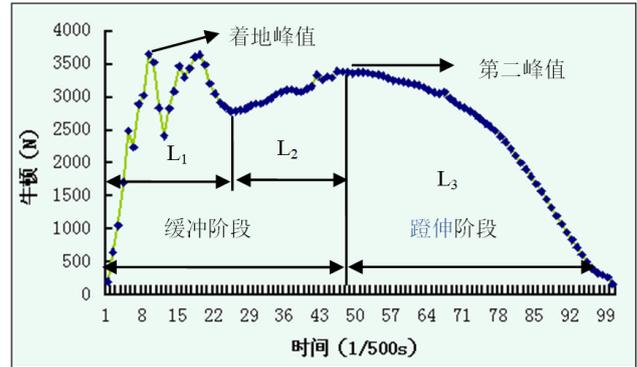


图7 孙绪淼起跳过程支撑反作用力F—T力值曲线图

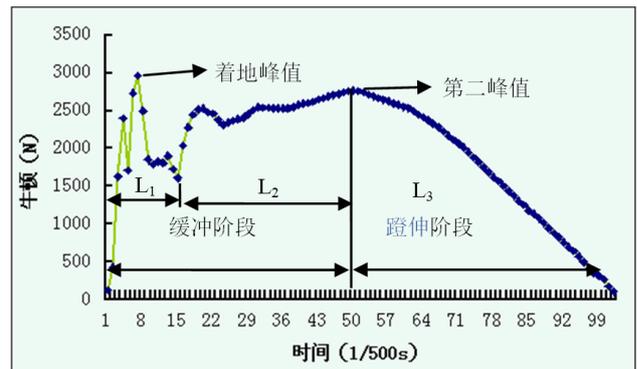


图8 王沛泽起跳过程支撑反作用力F—T力值曲线图

2.4 起跳缓冲与蹬伸转换过程力学条件的探讨

起跳缓冲动作发生于一切带助跑的跳跃之中,缓冲效果会因支撑、摆动及环节配合等因素的变化而变化。缓冲效果不同,蹬伸用力条件相应发生变化,从而影响起跳效果。上世纪80年代,学者周成之(1985)和王保成(1982)对田径跳跃项目的起跳用力条件做了深入的理论分析,认为缓冲与蹬伸转换时刻伸肌的肌张力和初长度是决定起跳效果的关键因素^{[3][7]},然而研究中并没有对缓冲与蹬伸转换过程动力学特征的具体描述,后续研究也未涉及此项内容。

2.4.1 起跳缓冲过程的神经调节机制

起跳缓冲过程中,随着支撑关节伸肌离心收缩速度的改变,会产生截然不同的力学效果。为揭示缓冲过程中主要支撑关节角度变化过程的动力学特征,有必要对关节伸肌的收缩机制进行分析。

起跳过程中枢神经系统对肌肉活动的支配和调节,是通过位于肌肉和肌腱的运动感受器—肌梭和腱梭以及反射弧来实现的。起跳腿着地后,在强烈的冲击力的刺激下,支撑关节伸肌发生腱梭反应(当被动拉伸状态下的肌肉用力紧张时,就会激活腱梭,产生反射性放松,增加肌肉长度),以减小支撑腿的压力。肌肉快速的离心收缩激活了牵张反射,反射性地引起肌肉活动强度的增加(komi,1984)^[10];有研究表明:拉长速度对肌肉的反射性增强起着更重要的作用,

快速的离心式拉长可以使肌梭发出高频率的信号,导致神经-肌肉系统的反射活动加强(Gottlieb,1979)^[11];乔伊斯等人(Joyce,1969)在动物试验中发现:在大幅度和快速拉长的情况下,肌紧张先下降,随后出现肌张力的较大幅度上升,该阶段肌力的提高被认为是在神经中枢的支配下肌肉对退让性肌张力下降的补偿,是肌肉力量反射性增强的证明^[11]。因此,我们认为缓冲过程支撑反作用力逐渐增大或波动增大是肌肉神经反射过程产生的动力学效应,该阶段的动力学特征直接决定进入起跳蹬伸即刻支撑反作用力的大小。有研究表明:蹬伸阶段垂直方向力会对起跳效果产生直接影响(孙守正,白二宇1989)^[4];因此,起跳过程应充分利用肌肉神经反射机制,提高蹬伸阶段垂直方向力,以利于获得理想起跳效果。

2.4.2 缓冲与蹬伸转换即刻力学条件的探讨

力是改变物体运动状态的原因,起跳缓冲与蹬伸是运动状态相反的动作过程,因此,只有达到一定力学条件才会实现缓冲与蹬伸动作的转换。上文中研究结果:起跳腿膝关节角度最小值即刻(最大缓冲)与支撑反作用力的“第二峰值”存在着对应关系,换言之,进入起跳蹬伸即刻支撑反作用力开始减小。综上所述,支撑反作用力开始减小是缓冲向蹬伸转换的力学条件。

背越式跳高的起跳动作是以肌肉“超等长收缩”的形式用力:肌肉先被动做离心式拉长,然后主动做向心式收缩,利用弹性能量在肌肉中的储存与再释放以及神经反射性调节,完成快速收缩(王保成,1982)^[7]。大量研究已经证明,“超等长收缩”主要发生在运动技术的关键环节,对速度力量性项目的运动成绩具有重要影响。由于支撑反作用力开始减小是缓冲向蹬伸转换的力学条件,因此,支撑反作用力开始减小的时机和力值梯度的变化节律,会限制肌肉向心收缩的时机,进而影响“超等长收缩”用力效果。为了揭示缓冲向蹬伸转换的动作机制,我们需要对支撑反作用力开始减小的原因进行分析探讨。

起跳过程,摆动腿的摆动动作是作用于起跳腿的“压力调节系统”,摆动腿通过摆动节奏的变化分别对支撑腿产生“减压-加压-减压”作用。笔者认为:摆动腿的“减压”作用是支撑反作用力开始减小的直接原因;那么摆动腿的“减压-加压-减压”效应的“动作时机”就显得尤为重要。由于摆动过程产生的力学效应将成为起跳蹬伸的重要力学条件,因此,适宜的摆动节奏能够充分地利用弹性能量的储存与再释放,发挥神经反射性调节作用,提高起跳“超等长收缩”用力效果。然而,长期以来我国跳高理论研究和训练实践中均一味地强调摆动腿的摆动速度,而忽视了摆动节奏在起跳过程中所发挥的重要作用,也缺乏对摆动节奏的深入研讨,过分

强调摆动腿的积极快摆易破坏摆动节奏,降低摆动腿“压力调节系统”的作用。我们认为摆动腿的摆动过程应做到快慢有序,充分利用神经反射性调节作用,才能获得理想的起跳效果。

3 结论与建议

3.1 结论

起跳过程起跳腿髋、膝、踝三关节角度变化特征存在较大差异。角度变化幅度从小到大依次为:髋、膝、踝关节;其中,髋、膝关节角度变化过程中存在明显的“稳定期”;三关节的蹬伸时机并不一致,髋、膝关节的蹬伸时机要早于踝关节。

缓冲阶段,主要支撑关节角度先快速减小后减速变慢或趋于稳定,对应的支撑反作用力迅速增大后波动减小,而后逐渐增大或波动增大。

蹬伸阶段,关节角度增大趋势和对应的支撑反作用力减小趋势均为先慢后快。

起跳腿膝关节角度最小值即刻(最大缓冲)与支撑反作用力的“第二峰值”存在着对应关系,这意味着支撑反作用力开始减小是缓冲向蹬伸转换的力学条件。

3.2 建议

起跳过程,主要支撑关节角度变化幅度、蹬伸时机等存在较大差异,深入了解支撑关节角度变化特征及其变化过程产生的动力学效应,以及起跳缓冲与蹬伸转换过程的力学条件,并以此为依据设计专项技术和专项体能练习方法,有利于提高背越式跳高教学、训练效果。

[参考文献]

- [1] 孙楠,等. 现代田径训练高级教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2010.
- [2] [美]弗拉基米 M·扎齐奥尔斯基. 运动生物力学[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [3] 周成之,王保成. 人体起跳机制和起跳效果之研究[J]. 西安体育学院学报,1985(4):1-11.
- [4] 孙守正,白二宇. 对影响跳高起跳效果诸因素的再研究[J]. 首都体育学院学报,1989(1):72-78.
- [5] 许崇高,权德庆. 背越式跳高不同弧线助跑及其生物力学效应的探讨[J]. 西安体育学院学报,1986(2):20-27.
- [6] 闫之朴,黄玉新. 跳高起跳垂直速度的生物力学研究[J]. 山东体育学院学报,2006(2):73-76.
- [7] 王保成. 跳跃训练起跳腿伸肌的退让性收缩能力[J]. 中国体育科技,1982(5):8-13.
- [8] 杨文明. 背越式跳高起跳技术环节肌肉用力特点的研究[D]. 上海:上海体育学院,2010.
- [9] 陈小平. 对反应力量可训练性的研究[J]. 体育科学,2004,24(2):25-28.
- [10] Komi P V. Physiological and biomechanical

correlates of muscle function: Effects of muscle structure and stretch-shortening cycle on force and speed[J]. Exercise and Sports Sciences Reviews/ACSM, 1984(12): 81-121.

[11] Gottlieb G L, Agarwal G C. Response to sudden torques about ankle in man: Myotatic reflex[J]. Neurophysiol, 1979(42): 91-106.

[12] Joyce G C, Rank P M H, Westbury D R. The mechanical properties of cat soleus muscle during controlled lengthening and shortening movements[J]. Physiol, 1969(204): 461-474.

[13] Dapena J. Biomechanical analysis of the Fosbury flop[J]. Track Technique, 1988(104): 3307-3317.

[14] 荆雅楠. 我国现役男子跳高运动员李佳伦倒二步助跑与起跳技术特征的运动学分析[D]. 西安: 西安体育学院, 2023.

[15] 付肖凡. 天津市优秀男子青少年跳高运动员起跳技术的运动学分析[D]. 西安: 天津体育学院, 2022.

[16] 肖和伟, 陈世红, 黄晓燕. 以动力学为视角分析背越式跳高起跳技术[J]. 田径, 2023(12): 78-80.

[17] 赵清波. 我国男子跳高运动员王臣起跳过程的生物力学探讨[J]. 西安体育学院学报, 2014(2): 231-236.

作者简介: 陈先彪(1991—), 男, 汉族, 安徽淮南人, 硕士, 讲师, 浙江理工大学, 研究方向: 田径训练方法与理论; 董奕风(1989—), 男, 汉族, 浙江杭州人, 本科, 一级教师, 主要研究方向: 学校体育, 青少年田径训练。

运动员亲社会与反社会行为的归因研究及启示

刘 留

盐城师范学院体育学院, 江苏 盐城 224007

[摘要] 运动员的亲-反社会行为得到了人们越来越多的关注。以往研究发现亲-反社会行为在体育比赛中经常出现, 能够对参赛者心理、身体产生积极或消极两方面的影响。本研究首先对近二十年的国外相关文献进行了系统回顾, 从共情理论、成就目标理论、自我决定理论三种理论视角对运动员亲-反社会行为进行归因探讨; 其次, 以班杜拉的三方交互决定论为理论基础, 进一步分析运动竞赛中主体、行为、环境各要素之间的相互关系, 并提出亲-反社会行为的交互模型; 最后, 对现有研究的局限及未来研究的方向作出展望。

[关键词] 运动员; 亲社会行为; 反社会行为; 归因研究

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13987

中图分类号: G84

文献标识码: A

Research on Attribution of Prosocial and Antisocial Behavior in Athletes and Its Implications

LIU Liu

School of Physical Education, Yancheng Teachers University, Yancheng, Jiangsu, 224007, China

Abstract: The pro anti social behavior of athletes has received increasing attention from people. Previous studies have found that prosocial behavior often occurs in sports competitions and can have both positive and negative effects on the psychological and physical well-being of participants. This study first conducted a systematic review of relevant foreign literature in the past two decades, and explored the attribution of athletes' prosocial behavior from three theoretical perspectives: empathy theory, achievement goal theory, and self-determination theory; Secondly, based on Bandura's tripartite interactive determinism, this paper further analyzes the interrelationships between the elements of subject, behavior, and environment in sports competitions, and proposes an interactive model of prosocial behavior; Finally, prospects are made for the limitations of existing research and future research directions.

Keywords: athletes; prosocial behavior; antisocial behavior; attribution research

亲社会行为和反社会行为是社会心理学研究中的重要概念。在运动竞赛中, 亲社会行为主要指运动员个体表现出的帮助他人或使他人受益的行为, 如祝贺队友取得好成绩, 对队友进行鼓励、帮助受伤的对手等。反社会行为则是指运动员个体表现出的伤害他人或对他不利的行为, 如对队友或对手的辱骂, 对手有意的身体侵害、辱骂嘲讽对手、比赛作弊等。我们经常看到体育赛场上的运动员会做出一些亲社会行为的表现, 比如在里约奥运会女子 5000 米半决赛中, 新西兰选手汉布林不慎摔倒, 随后带倒了身后的美国选手阿戈斯蒂诺, 而这位美国选手迅速起身, 并没有马上投入到比赛, 而是翻身将汉布林扶了起来, 感动了现场观众。当然, 体育赛场上也存在一些反社会行为的表现, 如澳大利亚板球队队员班克罗夫特在一场国际比赛中利用胶带黏附沙粒来打磨比赛用球的篡改球丑闻, 震动了板球界。上述案例中运动员所表现出的亲社会、反社会行为, 到底是运动员一时冲动还是理智选择? 目前还未有定论。因此, 本研究基于对已有文献的梳理, 从共情理论、成就目标理论、自我决定理论三种理论对运动竞赛中亲-反社会行为的心理机制进行探讨, 并基于三方交互决定论提出运动竞赛中亲-反社会行为的理论模型, 为后续相关研究奠定基础。

1 共情理论的解释

1.1 共情对运动员亲-反社会行为的影响

共情是一种同时具有可选择性以及替代性地体会他人感受的能力, 在个体适应社会生活, 处理人际关系方面发挥着积极的作用。共情理论认为个体天生就具备对灾难、痛苦感同身受的能力, 尤其是认为自己的行为造成了他人的痛苦, 进而引发良心上的不安和自我反省, 由此还可能产生内疚感, 避免反社会行为的发生。

在运动竞赛中, 共情对运动员亲-反社会行为的预测通常由道德认同和道德脱离两个变量反映。道德认同被认为是构成社会自我概念的一种认知图式, 能够反映出个体对社会普遍道德标准的认可程度。Kavussanu 等 (2012) 发现, 高道德认同感的运动员在看到被对手弄伤或严重伤害的运动员图片时, 会增加惊吓眨眼的次数, 这说明高道德认同群体比低道德认同群体会更多的感受到他人的痛苦, 进而感到羞愧、痛苦、内疚和不安, 这一结果为运动员的道德认同和共情之间的联系提供了第一个客观证据。随后, Kavussanu 等 (2015) 又对参加足球、篮球、橄榄球、曲棍球等竞赛项目的 246 名大学生运动员 (男=160, 女=86) 进行调查。结果显示, 道德认同与对对手和队友的反社会行为呈负相关, 与罪恶感呈正相关, 也就是说具

有高道德认同感的运动员,他们在比赛时很少采取反社会行为,并且在故意犯规和伤害对手后,他们会感到适度的罪恶感。而那些表示在进行严重犯规后预期内疚感较少的运动员,则倾向于从事更多的反社会行为。可见,个体在社会化过程中,可以通过共情来规范行为,形成道德认同。一旦个体的行为偏离了道德标准,就会产生内疚感和自我谴责感,从而避免这种行为的发生。内疚感在此是一种共情的适应性情绪,通过该情感的共情机制可以控制道德认同感高的运动员较少地做出反社会行为^[4]。但是,对于道德认同感低的运动员,却可以通过道德脱离来规避共情。

道德脱离是一套相互联系的认知机制,用于分离个体行为与其内在价值观,从而避免价值标准对行为的自我制裁。道德脱离机制可以使共情机制失去调节作用,让个体在做出非道德行为时,不会感到内疚。通过 Stanger 等(2013)对 251 名参加中高程度接触类竞技团体项目的大学生运动员进行调查发现,道德脱离与内疚感呈负相关,与反社会行为呈正相关。也就是说,具有高道德脱离的运动员可以通过减少预期的内疚感而增加比赛中的反社会行为。而且,在体育比赛中运动员最常见的道德脱离机制是将反社会行为的责任归咎于他人(教练或对手),从而否定预期的内疚感,破坏共情的调节作用,促使反社会行为的发生。

1.2 共情理论解释的局限

(1) 情绪共情对运动员共情发展的影响有待研究。一般认为,共情中包含情绪和认知两

种加工过程。人们通过“模拟”的方式对他人的情绪进行快速的模仿和复制,从而感受到他人的情绪,被他人情绪所诱发的情绪唤醒,这个过程称为情绪共情。可见,情绪共情是建立在自我和他人相似性基础之上的“以己度人”,人们无法随意控制其发生和强度。从这个意义上说,它是一个由刺激驱动的自动化过程。而认知共情更多地表现出依据一套概念系统和规则,以理论的方式推理他人的情绪和感受,在此过程中保持自我和他人表征的相对分离,并能够灵活整合这些表征之间的关系,从而理解他人的情绪和感受的过程。从现有研究不难看出,研究者更多的是从认知情绪的角度来讨论运动员亲-反社会行为的共情机制,缺少对情绪共情的讨论。但是,在运动竞赛中运动员往往也会产生情绪共情,比如球赛中由个别球员引起的球队群殴事件。因此,还有待于进一步解释。

(2) 不同情境可能对运动员共情发展有潜在影响。共情作为一种常见的社会心理现象,它的发生往往与特定的情境相关。换言之,在共情过程中,个体需要充分利用当前具体的情境线索达成对他人情绪情感的准确理解,并产生与此类似的情绪体验。共情对象的社会身份以及由此与共情主体形成的群际关系是一种常见的情境因素,会影响到个体对他人的共情。当“他人”带有明显的“群体外”

或“群体内”特征时,由于群体认同感影响,个体的共情反应往往是不同的。在运动竞赛中的表现就是运动员对队友比对手更容易产生共情。Cikara 等人(2011)研究发现在一次棒球比赛中,球迷对自己支持球队失败结果的共情反映激活了扣带皮质前部和脑岛,对支持球队胜利结果的共情反映激活了腹侧纹状体(与主观愉悦有关)。可见,个体在看到“非本群体成员”的不良遭遇时往往感到开心,而不是产生共情。所以,群体一旦形成,他人的群体归属性质就会对个体的共情反应产生影响。除了群际关系以外,情境还包含情境意义性、真实性、公开性、文化背景等多种因素,这些因素对于运动员共情机制有何影响,都需要进一步验证。可见,情境的复杂性也影响了运动员亲-反社会行为共情机制的复杂性。

2 成就目标理论的解释

2.1 动机对运动员亲-反社会行为的影响

在众多动机理论中,研究者通常运用成就目标理论来解释运动员的亲-反社会行为。根据成就目标理论的观点,定义成功的参照标准分为任务取向和自我取向。任务取向的个体更愿意通过提高自身工作能力来显示自己的能力,即通过自我定义成功;而自我取向的个体更愿意通过与他人比较展示自己的才能,即通过他人来定义成功。基于该理论,Duda 等(1991)认为在运动竞赛中,对于任务取向的运动员更可能关心技能的提高,并为此去遵守规则和公平竞争,而不是采取欺骗或犯规的手段获胜。但对于自我取向的运动员,更有可能为了获胜而忽视对公平的关注。随后,Sage 等(2006)通过对英国足球俱乐部 210 名男性球员研究发现,在预测亲社会行为方面,运动员的任务取向和自我取向之间存在显著的交互作用。任务取向与亲社会行为的关系取决于球员的自我取向水平。具体而言,只有当自我取向较低时,任务取向才是亲社会行为的重要预测因素,反之,自我取向水平较高时,任务取向对亲社会行为的积极影响受到抑制。

随着成就目标理论不断发展,Allen 等(2003)提出通过任务取向和自我取向定义成功不够全面,还应该包括社会取向,它反映了个体对积极社会体验和发展互惠关系的关注。为此,Sage 等(2007)对自英国中部学校和俱乐部的 365 名青年足球运动员的多动机取向(任务、自我、社会)及亲社会行为进行调查。验证了社会取向与亲社会行为成正相关的研究假设。这说明比赛中的亲社会行为更有利于运动员建立相互满意的社会关系,一旦确立了这种关系,亲社会行为的受益者更有可能回报这一行动,从而加强联系,又为促进积极的关系创造了一种支持性的环境,但这种亲社会行为的关系更容易出现在队友之间而不是对手之间。

2.2 成就目标理论解释的局限

(1) 能力知觉可能对运动员成就目标取向有潜在影

响。根据成就目标理论,任务取向的个体更愿意通过学习掌握任务或提高技能获取成功,而自我取向的个体更希望通过付出最少努力超越他人以证明自己的能力,因此分别造成了积极或消极的行为反应。根据 Grant, Dweck 等(2003)研究发现,个体在选择不同成就目标取向时隐含着对自身能力的感知。一般来说,每个人对自身能力的理解不尽相同,如果个体认为能力是可变的,就会倾向于通过获得知识来增进和提高个人能力从而达成目标,反之,如果个体认为能力是不可变的,那么就会通过比别人表现得更好的方式来证明自己。可见,个体的能力知觉是影响成就目标取向的重要因素。那么,在体育比赛情景中个体能力知觉会不会进一步影响运动员的亲-反社会行为呢?比如,持有能力是发展观点的运动员可能更相信自己的能力可以通过更多努力,提高个人技战术水平而得到展示,因此更愿意采取诚实的方式获胜。与之对应,持有能力是不变观点的运动员更多考虑如何超越对方来证明自己的能力,因而甘愿冒险采取一些不道德手段获得成功。这些理论假设还需要进一步验证。

(2) 教练员核心价值观可能对运动员成就目标取向有潜在影响。根据成就目标理论,成就目标取向被认为是个体社会化体验的结果,不同目标取向的个体对价值观也有不同的感知。通过已有研究发现,高任务取向的个体对公平、合作等价值观更加敏感。而教练员作为运动员重要他人的存在,其自身的核心价值观对运动员的成就目标取向也会产生一定的影响。如果在日常训练中,教练员认为运动员应该为掌握和提高技术而训练,在这种价值观引导下,运动员认为只要付出努力,成绩有了进步就是成功,就会增加运动员的任务取向。相反,如果在训练中教练员过度强调环境的作用,以获胜或取得好成绩为主要价值取向,就会增加运动员的自我取向。Saeed 等(2020)研究证明教练员强调不同的体育精神会对运动员的成就目标取向产生不同影响,模拟良好的体育精神预测了运动员会有更多的亲社会和更少的反社会行为。这些结论也支持了班杜拉的理论,即教练是运动员良好运动行为的典范。但是,教练员的核心价值观能否转化为运动员的个人价值观,以任务取向为主的成就目标是否有助于这种转化的顺利完成还需要进一步验证。

3 自我决定理论的解释

3.1 环境(氛围)对运动员亲-反社会行为的影响

氛围(climate)能够在一定程度上调节运动员的行为,这一假说的提出是基于自我决定理论。Ryan 等(2000)认为,如果给予个体一个自主性的教养环境,他自然就倾向于成为亲社会的“动物”;而当个体缺乏这种教养环境时,他很可能通过追求名声或外在奖励目标来替代这种亲社会行为。Baard 等(2004)研究发现激励氛围往往是重要他人(教练员、队友、同龄人)在体育活动环境中所强调的目标和行为以及价值观,其中教练员具有重要的影

响力,当教练员为运动员提供自主支持的激励氛围时,运动员的自身感受得到认可,有机会展示主动和独立工作,基本心理需求(自主感、胜任感、归属感)可以得到满足,因此往往会产生亲社会行为。与此相反,在控制性氛围的环境下,运动员更容易产生道德脱离,将反社会行为的责任转嫁给教练、队友或对手。Hodge 等(2015)对新西兰一所大学的 291 名竞技运动员的调查中也发现自主支持激励氛围与所有三种基本心理需求(自主感、胜任感、归属感)都有直接的正相关关系,教练所提供的自主支持通过满足运动员的归属感和胜任感,并且间接预测运动员对队友的亲社会行为。由此可见,自主支持可以引导人们更多地关注他人,因此更有可能从事亲社会行为,而不太可能从事反社会行为。相比之下,控制氛围却使人们更少地关注他人,因此更有可能从事反社会行为,而不太可能从事亲社会行为。

3.2 自我决定理论解释的局限

(1) 不同文化可能对个体心理需求产生潜在影响。自我决定理论是基于人类有基本的心理需求(自主感、胜任感、归属感)和整合倾向本能的基础上提出来的。但是,对于不同文化而言,满足心理需求的途径可能有很大差别。比如,在强调集体主义文化的群体中,人们往往认同群体标准,并且按照这种标准去行动,因此只要个体将集体主义价值完全内化为自身文化,就会体验到归属感和自主感。反之,在强调个人主义文化的群体中,个体可能会遵从群体标准,但是个体也许会感到这些行为并不是自己的真实表达,自主感和归属感的需要并未满足。换言之,在强调集体主义文化的比赛团队中,即使教练员采用控制性氛围开展训练,只要队员们认可并内化这种文化,在比赛时也不一定会做出反社会行为。因此,在讨论不同激励氛围下运动员亲-反社会行为时,要充分考虑个体需求基础与不同文化之间的内在联系,动态深入地调查该行为背后的心理过程。

(2) 竞争变量对激励氛围可能产生潜在影响。通常,体育运动被认为是零和博弈,即使使参与者的游戏相关利益呈现出对立状态。Shields 等(2011)从建构主义角度提出了竞争理论,其中两个核心原则就是:竞赛目标结构分为伙伴关系或敌对关系;参与者如何解释竞赛目标结构的目的将影响他们对比赛的认知、态度和行为。当个体选择伙伴关系时,竞赛被解读为协作,比赛目的是利用竞争气氛来促进自我超越。当个体选择敌对关系时,比赛被解读为对立,比赛目的在很大程度上简化为“一决胜负”。虽然运动员可以选择任何一种比赛目的,但在现实情况下只有一个可以被激活和利用。换言之,即使教练员为运动员提供了自主支持激励氛围,但是如果运动员在比赛中选择了敌对关系的竞赛目标结构,那么也有可能做出反社会行为。因此,还要进一步探讨竞争变量对激励氛围及运动员亲-反行为的影响。

综上,通过共情理论、成就目标理论以及自我决定理论对运动员亲-反社会行为的理论解释发现,这些理论虽

然从不同角度解释了运动员亲-反社会行为的心理机制，但还难以从整体上把握其本质问题。而在社会认知理论中，班杜拉摒弃了心理动力学和心理特质论的内因决定论和传统行为主义的外因决定论的思想模式，针对主体、行为、环境三者之间的关系提出了更为辩证和完善的解释。因此，本研究尝试用该理论对运动员亲-反社会行为的心理机制及作用模型做进一步的理论探讨。

4 三方交互决定论的理论假说

以班杜拉为首的社会学习理论家认为，人既不是单向地受内在力量的驱使，也不是单向地受环境条件的控制，人的内部因素、行为和外部环境三者之间是双向地相互影响、相互决定的。人的认知、行为以及环境三者之间构成了动态的交互决定关系，其中任何两个因素之间的双向互动关系的强度和模式，都随行为、个体、环境的不同而发生变化。如果用 B、P、E 分别代表行为、主体、环境，环境决定论认为行为(B)是由作用于有机体的环境刺激(E)决定的，即 $B=f(E)$ ；个人决定论认为环境取决于个体如何对其发生作用，即 $E=f(B)$ ；班杜拉则认为行为、环境与个体的认知(P)之间的影响是相互的，但他同时反驳了“单向的相互作用”即行为是个体变量与环境变量的函数，即 $B=f(P, E)$ ，认为行为本身是个体认知与环境相互作用的一种副产品，即 $B: f(P * E)$ ，双向箭头表示两个因素之间的相互决定关系。由此，建立了三方交互决定论因果模型，如图 1 所示。

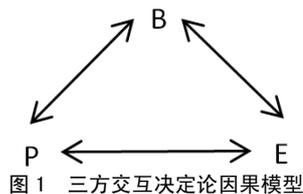


图 1 三方交互决定论因果模型

4.1 人的内部要素与行为的交互影响

(1) 人的内部要素参与行为的改变与创造。内部要素主要是指认知因素，它与行为的关系是相互依赖、相互决定的。对于运动员而言，已经通过社会道德规范的学习以及自身比赛经验的积累形成了对比赛场上道德行为的基本认知，建立并接受一定的道德标准，具备了对自己行为是否达到道德标准的评价能力。所以，当运动员预期自己的行为（反社会行为）与自我道德标准不一致，并且要为该行为负责时就会产生内疚不安、后悔与自责等消极情绪体验。此时，共情机制被激活，抑制了该行为的发展。但是，人的这种共情调节能力，并不是一成不变地从内部监控自己的行为，许多因素有选择地控制它的激活。对于道德认同感较低的运动员就会想办法寻找或制造一些理由，如“教练让我这么做的”“对手应该受到这样的惩罚”“他不是自己人”等借口，来支持自己的反社会行为，抑制这些反社会行为所产生的共情机制。此时，运动员就在

利用道德脱离来支持反社会行为的发生。

(2) 人对行为结果的期待影响着行为。交互决定论认为个人对行为结果的期待影响着他的行为，而行为的结果又反过来改变着他的期待。个人对自我能力的感知决定着追求以及以什么样的方式追求实现成就目标，而追求和实现的结果也同样影响和改变着他对自身的评估。对于运动员而言，如果他认为能力是可变的，并期望通过比赛提高自身的竞技能力（任务取向），享受比赛的过程，体现对体育精神的诠释，实现自我的人生价值，他往往就会选择遵守比赛规则，而不是采用作弊或讨巧的方式获得比赛胜利。而当他在公平竞争中获得成功，得到人们的赞赏和认可的反馈后（社会取向），就会继续维持这种行为。反之，如果运动员认为能力是不变的，只想通过比赛超过对手（自我取向）时，就可能采取作弊犯规以获得比赛的胜利，如果他的行为没有被发现并由此获得成功，就会激励他继续采取这种行为，比如足球和篮球比赛中的假摔王现象。

综上，在运动竞赛过程中，一方面，运动员的期待、信念、目标、意向、情绪等主体的内部要素影响着他对亲-反社会行为的选择；另一方面，亲-反社会行为预期产生的内部反馈和外部结果又部分地决定着他对道德行为的认知和情感反应。

4.2 人与环境交互决定行为

(1) 环境是决定行为的潜在因素。我们知道生活中除非人碰到炉盖，否则电炉不会烫手。这说明只有当某一行为被激活后，潜在的环境才能对人产生影响。在体育运动中，教练员可以为运动员提供一个自主支持的激励氛围，在这里提倡相互帮助、肯定个人进步、追求体育精神等道德价值。但是，教练员提供的这种激励环境如要对运动员在比赛中的亲社会行为产生影响，还需要满足运动员自愿参与的条件。也就是说，只有运动员产生自主动机，为了自己而重视或享受体育活动时，他才能通过自主体验内化这项运动，包括从战术到规则以及公平竞争等各个方面，并将参与比赛作为自我意识的重要组成部分。这种对体育参与的“所有权”也很可能延伸到内化规则、公平竞争和责任担当。与此相反，如果运动员感到自己受到内部压力控制，如内疚感或羞耻感，或害怕被惩罚等外部压力时，他们对获得外在奖励的渴望，不太可能将这项运动内化为自我天赋的重要组成部分，而是更有可能将解决内部和外部压力视为参与比赛的唯一目的。因此，更有可能从事任何一种不良行为，甚至是反社会行为。可见，潜在的环境成为实际的环境，决定于人的行为。

(2) 人的内在因素与环境相互作用。个体道德既源自个体，又源自社会，属于一种个体社会价值观的体现。人可以通过气质、性格等个体特征激活不同的环境反应，而不同的环境反应结果也影响着人对自我的评价，从而导

致人的内部因素的变化。最近一项研究显示，不同集体运动项目的运动员对比赛中作弊和投机等反社会行为的态度水平有所不同。在大量运动竞赛中亲-反社会行为的案例中，不难发现足球、篮球运动员会表现出更多的反社会行为。这是因为足球、篮球等直接对抗类的集体项目以主动控制空间为目标，以主动控制球为争夺焦点，比赛双方在场上直接攻与守相对抗，容易发生争执、产生摩擦碰撞。比如，在一场高水平的足球比赛中，双方队员可能因争夺和冲撞而倒地次数在 200 次以上，比赛的激烈程度可见一斑。在这种紧张对抗的环境下，那些对他人批评高度敏感的人，更容易感到被冒犯，在竞争中增加更多的愤怒和挑衅，也就会表现出更多的反社会行为。而且，随着时间的推移，运动员逐渐将这种行为作为个性特征的一部分而习惯化和无意识化，发展成行为的一致性和稳定性而保存下来。

综上，在主体、行为与环境的相互决定中，虽然环境状况作为行为的对象或现实条件决定着行为的方向和强度，但行为也改变着环境以适应人的需要。主体与环境这一对相互决定的关系则表明，虽然个体的人格特征、认知机能等是环境作用的产物，但环境的存在及其作用并不是绝对的，而是潜在的，并取决于主体的认知把握。可见，三方交互决定论包含着对人性的一种理解方式，即一方面，人是自己命运的主人，如将“比赛胜利”作为唯一的目标就有可能“不择手段”去获得；另一方面，人也要受到环境条件的制约而不是无限自由的，如亲社会行为的发生不仅需要运动员的道德认同，更需要一个公平公正的比赛环境。

4.3 亲-反社会行为交互作用模型

通过文献资料及理论分析不难得出，运动竞赛中的亲-反社会行为是在特定情境下复杂的个人、情境和社会因素合并的产物。因此，我们可以进一步将这些因素进行分类整合，明确它们之间相互作用的因果关系，为后续研究提供思路。如图 2 所示，其中实线关系是已经验证的，虚线关系是有待验证的。

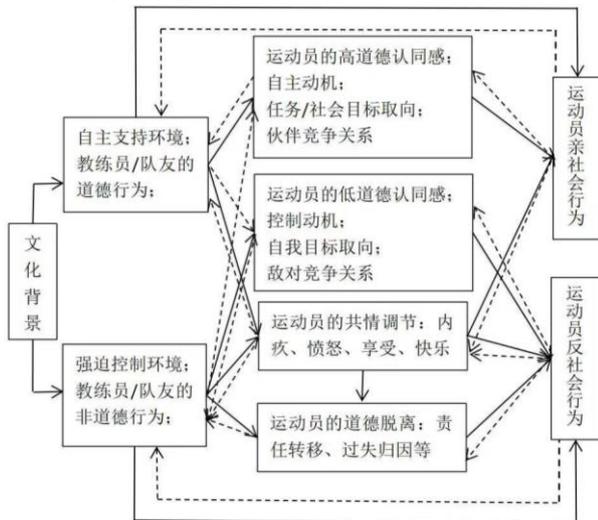


图 2 运动竞赛中亲-反社会行为交互作用模型

5 结语

在运动员亲-反社会行为心理机制的探索过程中，研究者运用共情理论、成就目标理论以及自我决定理论开展了一系列的实践探索，虽然还存在研究不足，但明确了共情、动机、环境等因素对运动员亲-反社会行为的影响，也为三方交互决定论假说运用主体、行为和环境三者之间的交互关系全面解释运动员亲-反社会行为心理机制提供了研究前提。但是，根据 Kavussanu 等（2016）的研究发现，运动员对体育比赛道德困境与日常生活道德困境的反应是不同的。他们认为体育是另一个世界，一旦进入体育比赛，日常生活中的道德行为责任可以被暂时中止，也就是运动员认为体育比赛中的亲-反社会行为与日常生活中的行为是有区别的。这也对三方交互决定论假设的解释力提出了挑战。总之，随着人们对运动员亲-反社会行为研究的不断深入，该行为背后的心理机制会越来越清晰，也能更好地指导和规范运动员的比赛行为。

基金项目：2022 年度教育部人文社会科学研究一般项目：具身认知视阈下学校体育课程思政实践机制优化研究（课题编号：22YJA890012）

[参考文献]

- [1] 俞国良. 简明社会心理学[M]. 北京:开明出版社,2012.
- [2] Kavussanu M, Stanger N. Moral behavior in sport[J]. In P. Beek, R. Oudejans, & V. Hutter (Eds.), Special Issue in Sport Psychology, Current Opinion in Psychology, 2017(16):185-192.
- [3] Brown R, Cehajic S. Dealing with the past and facing the future: Mediators of the effects of collective guilt and shame in Bosnia and Herzegovina[J]. European Journal of Social Psychology, 2008(38):669-684.
- [4] Aquino K, Freeman D, Reed A I I, et al. Testing a social-cognitive model of moral behavior: The interactive influence of situations and moral identity centrality[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2009(97):123-141.
- [5] Kavussanu M, Willoughby, Ring C. Moral identity and emotion in athletes[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2012(34):695-714.
- [6] Kavussanu M, Stanger N, Ring C. The effects of moral identity on moral emotion and antisocial behavior in sport[J]. Sport, Exercise and Performance Psychology, 2015(4):268-279.
- [7] Bandura A. Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), Handbook of moral behavior and development: Theory, research, and applications [M]. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991.
- [8] Boardley I D, Kavussanu M. The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and

- antisocial behaviors in field hockey and netball[J]. *Journal of Sports Sciences*, 2009(27): 843-854.
- [9] Stanger N, Kavussanu M, Boardley I D, et al. The influence of moral disengagement and negative emotion on antisocial sport behavior[J]. *Sport, Exercise, Performance Psychology*, 2013, 2(2): 117-129.
- [10] Decety J, Lamm C. Human empathy through the lens of social neuroscience[J]. *The Scientific World Journal*, 2006, 6(3): 1146-1163.
- [11] Kuzmanovic B, Schilbach L, Lehnhardt F G, et al. A matter of words: Impact of verbal and nonverbal information on impression formation in high-functioning autism[J]. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2011, 5(1): 604-613.
- [12] Goubert L, Craig K D, Vervoort T, et al. Facing others in pain: The effects of empathy[J]. *Pain*, 2005, 118(3): 285-288.
- [13] Cikara M, Botvinick M M, Fiske S T. Us versus them: Social identity shapes neural responses to intergroup competition and harm[J]. *Psychological Science*, 2011, 22(3): 306-313.
- [14] Nicholls J G. The competitive ethos and democratic education[M]. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
- [15] Duda J L, Olson L K, Templin T J. The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts[J]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1991(62): 79-87.
- [16] Sage L, Kavussanu M, Duda J L. Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players[J]. *Journal of Sports Sciences*, 2006, 24(5): 455-466.
- [17] Allen J. Social motivation in youth sport[J]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2003(25): 551-567.
- [18] Sage L, Kavussanu M. Multiple goal orientations as predictors of moral behavior in youth soccer[J]. *The Sport Psychologist*, 2007(21): 417-437.
- [19] Grant H, Dweck C S. Clarifying achievement goals and their impact[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(3): 541-553.
- [20] Saeed K, Seyyede M, Shamila S, et al. A Social Learning Model of Antisocial Coaching Behavior[J]. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 2020, 64(8): 1-20.
- [21] Ryan R, Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being[J]. *The American Psychologist*, 2000(55): 68-78.
- [22] Baard P, Deci E, Ryan R. Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings[J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 2004(34): 2045-2068.
- [23] Hodge K, Gucciardi D F. Antisocial and prosocial behavior in sport: The role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement[J]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2015(37): 257-273.
- [24] Shields D, Bredemeier B. Contest, competition, and metaphor[J]. *Journal of the Philosophy of Sport*, 2011(38): 27-38.
- [25] (美)班杜拉著;皮连生等译. 思想和行动的社会基础: 社会认知论[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2018.
- [26] Luca M, Fabio L, Arnaldo Z, et al. Predicting moral attitudes and antisocial behavior in young team sport athletes: A self-determination theory perspective[J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 2019, 49(4): 1-10.
- [27] Ponset F J, Cantalops J, Borrás P A, et al. Does cheating and gamesmanship to be reconsidered regarding fair-play in grassroots sports? [J]. *Revista de Psicología del Deporte*, 2018(27): 28-32.
- [28] Hagger M S, Polet J, Lintunen T. The reasoned action approach applied to health behavior: Role of past behavior and tests of some key moderators using meta-analytic structural equation modeling[J]. *Social Science and Medicine*, 2018(213): 85-94.
- [29] Al-Yaaribi A, Kavussanu M. Consequences of prosocial and antisocial behaviors in adolescent male soccer players: The moderating role of motivational climate[J]. *Psychology of Sport Exercise*, 2018(37): 91-99.
- [30] Kavussanu M, Ring C. Moral thought and action in sport and student life: A study of bracketed morality[J]. *Ethics & Behavior*, 2016, 26(4): 267-276.
- 作者简介: 刘留(1979—), 女, 汉族, 博士, 副教授, 盐城师范学院体育学院, 研究方向: 体育教育理论与实践。

数字赋能共筑线上体育盛事——探索协同治理新机制研究

张艺茹 廖萍* 吴小玲

三峡大学体育学院, 湖北 宜昌 443000

[摘要] 关注线上体育赛事的协同治理机制, 旨在探讨如何通过数字赋能, 构建政府、企业与用户多方参与的高效、公平、安全的治理模式。这不仅是赛事成功的关键, 也是推动体育现代化、满足人民体育需求及促进社会和谐的重要途径。本研究采用文献研究、案例分析等方法, 通过分析线上体育赛事的主体构成、关键机制及其优化策略, 旨在提升赛事服务效益和参与度, 并提出促进赛事可持续发展的策略。研究发现, 数字技术与体育赛事治理的结合推动了治理模式的创新, 实现了赛事智能监控、数据分析与决策支持, 提升了治理效率和响应速度。未来, 随着技术进步和 5G 网络的普及, 线上体育赛事的协同治理将更加智能化与个性化, 观众体验也将进一步提升。

[关键词] 体育公共服务; 线上体育赛事; 协同治理机制; 数字赋能

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14007

中图分类号: G623.8

文献标识码: A

Digital Empowerment for Building Online Sports Events: Exploring New Mechanisms for Collaborative Governance

ZHANG Yiru, LIAO Ping*, WU Xiaoling

College of Physical Education, China Three Gorges University, Yichang, Hubei, 443000, China

Abstract: Focusing on the collaborative governance mechanism of online sports events, the aim is to explore how to build an efficient, fair, and secure governance model involving multiple parties such as government, enterprises, and users through digital empowerment. This is not only the key to the success of the event, but also an important way to promote sports modernization, meet people's sports needs, and promote social harmony. This study adopts literature research, case analysis and other methods to analyze the main body composition, key mechanisms and optimization strategies of online sports events, aiming to improve the service efficiency and participation of events, and propose strategies to promote the sustainable development of events. Research has found that the combination of digital technology and sports event governance has promoted innovation in governance models, achieving intelligent monitoring, data analysis, and decision support for events, and improving governance efficiency and response speed. In the future, with the advancement of technology and the popularization of 5G networks, the collaborative governance of online sports events will become more intelligent and personalized, and the audience experience will also be further improved.

Keywords: sports public services; online sports events; collaborative governance mechanism; digital empowerment

引言

在全球数字化浪潮与“互联网+体育”国家战略双重驱动下, 线上体育赛事建设正迎来前所未有的机遇与挑战。

《体育强国建设纲要》明确指出, 应充分利用数字技术, 创新体育赛事组织形式, 推动体育与科技的深度融合。在此背景下, 本研究聚焦线上体育赛事的协同治理机制, 旨在探索如何通过数字赋能, 构建政府、企业与用户多方参与的治理模式, 实现平台高效、公平、安全运行。这不仅关乎赛事的成功举办, 更是推进体育现代化、满足人民日益增长的体育需求, 以及促进社会和谐稳定的重要途径。

在现有研究中, 对新时期体育公共服务开展模式及推进方略进行了研究, 为分析线上体育赛事协同治理提供了借鉴^[1-2]。在公共体育服务协同治理方面, 对主体结构、行为过程与机制路径进行了深入剖析, 为本研究提供了理论参考^[3-4]。后疫情时代线上运动人气正旺, 进一步证明了线上体育赛事建设的必要性^[5-6]。以京津冀为例探讨

体育公共服务跨域协同治理, 为本文的研究提出有益启示^[7-8]。从组织社会学视域分析我国区域性地方政府协同治理公共体育服务^[9]以及从新时代县域体育公共服务供给的协同治理角度出发的研究, 为本文提供了实证依据^[10]。综上所述, 现有文献为我们提供了丰富的理论基础和实践案例, 但关于数字赋能线上体育赛事的协同治理机制的研究仍显不足。本研究的主要目标是明确数字赋能线上体育赛事的协同治理机制; 探讨如何通过协同治理提升线上体育赛事的服务效益和参与度; 以及提出促进线上体育赛事可持续发展的策略建议。为实现这些目标, 本研究将围绕以下几个问题展开: 线上体育赛事协同治理的主体构成是什么? 协同治理过程中存在哪些关键机制? 如何优化这些机制以提高赛事的协同治理效率? 通过本研究, 期望能够为线上体育赛事建设和发展提供新的视角和策略, 进而推动全民健身运动的数字化转型和高质量发展。

1 线上体育赛事协同治理的理论基础

随着数字经济时代的到来,体育产业的数字化转型成为转型升级的未来方向,数字化转型成为推动体育产业高质量发展的必然选择。这包括利用数字技术提升体育培训体验、实现体育用品的数字化和智能化升级,以及利用5G技术改变体育赛事内容的生产、传播和消费方式。协同治理(Collaborative Governance Theory)这一理论模型强调了办赛环境、办赛主体、参与动因、协同引擎、互动行为和协同结果等六个核心要素在群众性体育赛事协同治理过程中的作用,这些要素形成一个有机的互动体系,共同影响赛事协同治理效果。在线上体育赛事中,协同治理理论关注如何整合不同主体的资源和能力,共同应对赛事组织、运营、监管等方面的挑战。在线上体育赛事的协同治理中,政府、市场、体育社会组织和公众等多元主体的参与是关键。政府的角色从直接管理转向协调和监管,同时鼓励社会力量参与,形成多元主体协同治理的格局。线上体育赛事的协同治理还需要建立风险管理和监督机制,确保赛事的顺利进行,并保护参与者的利益。“中国杯”上海百年建筑云端国际定向巡回赛就是一个线上体育赛事的案例。在实践中,体育产业的数字化转型需要明确转型的方向和目标,制定相应的政策和措施,同时注重数据要素的利用,推动产业的创新发展。

2 线上体育赛事协同治理的关键机制

线上体育赛事协同治理的关键机制包含利益相关者沟通平台、多层次协调机制、透明公正的规则制定,以及持续监督与评估。首先,利益相关者沟通平台为政府、体育组织、企业、运动员和观众提供了一个交流意见、共享信息的场所,确保各方在赛事组织、运营和监管方面能够有效沟通。其次,多层次协调机制通过建立不同治理主体间的协调小组或委员会,实现了从战略规划到具体执行的全方位协调,确保赛事的顺利进行。透明公正的规则制定则是协同治理的核心,通过公开透明的决策过程,制定出公平合理的赛事规则,保障各方的权益。最后,持续监督与评估机制通过对赛事全过程的监控和定期评估,及时发现并解决问题,保障赛事质量和治理效果。这些关键机制相互支撑,共同构成了线上体育赛事协同治理的框架,确保了赛事的高效运行和可持续发展。

3 线上体育赛事中的协同治理机制

3.1 协同治理的主体构成

3.1.1 传统治理模式与协同治理的对比

线上体育赛事的传统治理模式与协同治理在治理主体、决策过程、信息流动和目标导向上存在显著差异。传统治理模式通常以政府或单一体育组织为中心,决策过程较为集中,信息流动往往是单向的,且主要目标是完成赛事任务。相比之下,协同治理模式强调多元主体的共同参与,决策过程更加民主和透明,信息流动是双向和多向的,

目标更加多元化,旨在实现赛事的长期可持续发展。在传统治理模式中,政府或体育组织独自承担治理责任,可能导致资源有限、视角单一;而协同治理通过吸纳企业、社会组织、媒体和公众等多元主体,汇聚了更多资源和智慧,能够更全面地应对赛事挑战。此外,传统治理模式下的决策过程可能缺乏灵活性,而协同治理通过多主体间的互动和协商,能够更快速地响应变化,提高治理效率。总之,协同治理模式相较于传统治理模式,更能够适应线上体育赛事的复杂性和动态性,促进治理体系的创新和优化。

3.1.2 协同治理的参与者与角色

线上体育赛事协同治理的主要参与者包括政府部门、体育组织、企业、社会组织、媒体、运动员和公众,每个参与者都在治理过程中扮演着特定的角色。政府部门,尤其是体育管理部门,负责制定赛事政策、提供法规支持,并在必要时进行干预和调节,确保赛事的合法性和公平性。体育组织,如体育协会和联盟,负责赛事的规则制定、组织协调和运动员管理,是赛事专业性的保障。企业,包括赛事运营公司和技术提供商,负责赛事的商业运作和技术支持,是赛事能够顺利进行的商业动力和技术保障。社会组织,如非政府组织和志愿者团体,参与赛事的公益活动,提供社会监督和公众教育。媒体,特别是网络和社交媒体,负责赛事的宣传推广,是信息传播和公众互动的关键平台。运动员和教练员作为赛事的直接参与者,他们的专业表现和道德行为对赛事的成败至关重要。公众,包括观众和用户,不仅是赛事的服务对象,也是赛事口碑和影响力的传播者。这些参与者通过协同合作,形成了一个相互依存、相互作用的治理网络,共同推动线上体育赛事的健康发展。每个角色的有效发挥,都是确保赛事顺利进行、提升赛事质量和公众满意度的重要因素。

3.2 协同治理在赛事组织中的实践

3.2.1 政府、企业和媒体的协同

在赛事组织中,协同治理的实践体现在政府、企业和媒体的三方协同合作。政府作为监管者,通过制定政策、提供资金支持和确保法规遵守,为赛事的合法性和秩序性奠定基础。企业,尤其是赛事运营公司,负责具体的赛事策划、市场营销和商业运作,它们通过专业的管理能力和市场经验,确保赛事的商业成功和品牌价值。媒体,特别是网络和社交媒体平台,承担着赛事宣传、信息传播和公众互动的角色,它们通过广泛的覆盖和高效的传播,提升赛事的知名度和公众参与度。在实践中,政府、企业和媒体的协同体现在以下几个方面:首先,政府在政策制定时,会考虑企业的运营需求和媒体的传播特性,以确保政策的可行性和有效性;其次,企业在赛事运营中,会与政府密切沟通,确保赛事符合法律法规,并与媒体合作,制定有效的宣传策略;最后,媒体在报道赛事时,会遵循政府的规定,同时与企业合作,创新传播方式,提高赛事的观赏

性和互动性。这种三方协同的治理模式，不仅提高了赛事组织的效率和质量，也增强了赛事的社会影响力和公众满意度。

3.2.2 各方利益相关者的互动机制

在赛事组织中，协同治理的实践依赖于各方利益相关者之间建立的有效互动机制。这些机制包括定期会议、信息共享平台、联合决策流程和反馈循环。首先，定期会议为政府、企业、体育组织、媒体和公众提供了一个面对面交流的机会，通过这些会议，各方可以讨论赛事筹备进展、解决存在的问题，并共同制定未来的行动计划。信息共享平台则确保了所有利益相关者能够实时获取赛事相关的信息，从而提高透明度和信任度，促进更有效的合作。联合决策流程使得各方在关键决策上拥有平等的发言权，如赛事规则制定、赞助商选择和市场营销策略等，这种流程有助于平衡各方利益，确保决策的公正性和可行性。最后，反馈循环机制允许利益相关者对赛事组织过程提出意见和建议，组织者可以根据这些反馈进行调整，以提升赛事质量和满意度。通过这些互动机制，各方能够围绕共同的目标进行协作，有效协调资源，应对挑战，从而实现赛事的成功举办。这种协同治理的实践不仅提高了赛事的组织效率，也提升了公众的参与感和赛事的社会价值。

4 数字赋能线上体育赛事协同治理的优化策略

4.1 数据共享与决策支持

建立统一的数据共享平台，各治理主体能够实时获取赛事相关的信息，如参赛人数、观众反馈、赛事运营数据等。这些数据的共享，为政府、企业、体育组织等提供了精准的决策支持。政府可以根据赛事参与度和公众满意度数据来调整政策方向，企业可以依据用户行为数据优化市场营销策略，体育组织则可以依据运动员表现数据调整比赛规则。此外，数据分析技术的应用，如大数据分析和人工智能，能够帮助治理主体从海量数据中提取有价值的信息，从而提高决策的科学性和效率。这种以数据为驱动的决策支持，不仅提升了赛事组织的透明度，也增强了治理主体间的互信和协作。

4.2 协同平台的构建

协同平台的构建则是数字赋能体育赛事协同治理的另一重要途径。一个高效的协同平台能够将政府、企业、体育组织、媒体和公众等多元主体紧密连接起来，形成一个互动、协作的网络。在这个平台上，各方可以共同制定赛事规划、分享资源、协调行动和解决问题。赛事组织者可以通过平台发布赛事信息，政府可以发布相关政策，而企业则可以提供赞助信息和市场动态。这种平台的构建，不仅促进了信息的快速流通，也简化了沟通流程，降低了协调成本。通过数字技术赋能的协同平台，体育赛事的治理变得更加高效、灵活，能够更好地适应快速变化的市场

和环境需求。

4.3 智能化赛事管理与运营

集成物联网、人工智能、机器学习等先进数字技术，实现了赛事流程的自动化、现场管理的智能化、观众体验的个性化、赛事营销的精准化以及应急响应的快速化。智能系统自动处理报名和成绩记录，减少了人工错误，提升了运作效率；物联网技术则用于实时监控赛事现场，确保安全与顺利进行。同时，大数据分析帮助定制个性化观众体验，增强参与感，而 AI 则用于精准定位营销对象，提高赞助效果。此外，智能预警系统为突发事件提供快速响应机制，提升了赛事的整体抗风险能力。这种智能化管理不仅提高了赛事组织的效率和质量，也为各方参与者带来了更加丰富和便捷的体验，是体育赛事协同治理适应数字化时代、实现高质量发展的关键所在。

5 结论与展望

数字技术与体育赛事治理的结合，推动了治理模式的创新，通过数字化手段，实现了赛事的智能监控、数据分析和决策支持，提高了治理效率和响应速度。线上体育赛事的协同治理强调政府、市场、社会组织和公众等多元主体的参与，各主体通过数字化平台进行沟通协作，共同参与赛事的组织、管理和监督。利用大数据分析和人工智能技术，对赛事参与者行为、观众需求和市场趋势进行深入分析，为赛事的策划、运营和营销提供数据支持，优化决策过程。随着技术的不断进步，未来线上体育赛事的协同治理将更加智能化和个性化。

基金项目：湖北省教育厅哲学社会科学研究课题，城乡融合发展背景下湖北省农村体育公共服务供应链建构研究（课题编号：21Q039）。

[参考文献]

- [1]方瑜.新时期线上群众体育赛事开展模式及推进方略研究——以全民健身线上运动会为例[J].体育科技文献通报,2024,32(5):118-121.
- [2]许春蕾.纵向干预:公共体育服务治理的层级协同、实现机制与内在逻辑[J].中国体育科技,2024,60(3):83-88.
- [3]牛瑞新,李燕领.公共体育服务 PPP 项目协同治理:主体结构、行为过程与机制路径[J].中国体育科技,2024,60(2):88-97.
- [4]黄悦,李燕领,侯国玉,等.体育公共服务协同治理:内涵阐释、现实困境与纾解路径[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体育管理分会)[C].北京:中国体育科学学会,2023.
- [5]龙道金,刘佳.后疫情时代城市社区体育的机遇、挑战与策略[J].当代体育科技,2023,13(23):77-81.
- [6]何浏.线上运动人气正旺[N].《人民日报》海外版,2023-05-17(8).

[7]王一然. 以提升服务效益为取向的体育场馆公共服务协同治理研究[D]. 南宁: 广西大学, 2022.

[8]高奎亭, 陈家起, 李乐虎. 体育公共服务跨域协同治理: 理论阐释、实践偏差与矫正机制——以京津冀为例[J]. 中国体育科技, 2022, 58(7): 99-106.

[9]李乐虎, 高奎亭, 李可兴. 组织社会学视域下我国区域性地方政府协同治理公共体育服务的影响因素及路径研究: 基于我国 3 个区域的调查分析[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(4): 429-437.

[10]孙姗姗, 刘晓宇. 从“有没有”到“好不好”: 新时代县域体育公共服务供给的协同治理——以A省J县为个案[J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55(4): 12-19.

作者简介: 张艺茹 (2001—), 女, 汉族, 湖北武汉人, 硕士在读, 三峡大学体育学院, 研究方向: 群众体育; *
通讯作者: 廖萍 (1983—), 女, 汉族, 湖北宜昌人, 博士, 副教授, 三峡大学体育学院, 研究方向: 体育社会学;
吴小玲 (2000—), 女, 汉族, 湖北荆门人, 硕士在读, 三峡大学体育学院, 研究方向: 体育公共服务。

我国青少年足球俱乐部与“家-校-社”协同发展研究

黄凤 和锡健

大理大学体育科学学院, 云南 大理 671003

[摘要] 迅速促进青少年在校园之外的足球训练与校内足球活动的共同进步, 是中国足球实现赶超和跨越的必要途径。本研究以青少年足球俱乐部与“家-校-社”协同发展作为研究对象, 运用文献资料法、访谈法和逻辑分析等方法, 探究我国青少年足球俱乐部与“家-校-社”协同发展的意义及存在的问题, 最后提出青少年足球俱乐部与“家-校-社”协同发展的路径, 为社会化青少年足球俱乐部发展提供理论依据和实践参考。

[关键词] 青少年足球俱乐部; 家校社; 协同发展

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14006

中图分类号: G843

文献标识码: A

Research on the Collaborative Development of Youth Football Clubs and "Home-School-Society" in China

HUANG Feng, HE Xijian

School of Sports Science, Dali University, Dali, Yunnan, 671003, China

Abstract: Rapidly promoting the joint progress of youth football training outside of campus and on campus football activities is a necessary way for Chinese football to achieve catch-up and leapfrogging. This study takes the coordinated development of youth football clubs and "home-school-society" as the research object, and uses methods such as literature review, interview, and logical analysis to explore the significance and existing problems of the coordinated development of youth football clubs and "home-school-society" in China. Finally, a path for the coordinated development of youth football clubs and "home-school-society" is proposed, providing theoretical basis and practical reference for the development of socialized youth football clubs.

Keywords: youth football clubs; home school society; collaborative development

引言

近年来,我国政府对青少年足球运动的发展给予了高度重视,制定了一系列政策措施,以推动足球运动的普及和提高。2015年,我国颁布了《中国足球改革总体方案》^[1],在该方案中确立了足球改革与发展的总体目标,并强调要积极推动青少年足球运动的普及与提升,增加青少年足球的普及率以及提高竞技水平。此后,《中国足球中长期发展规划(2016-2050年)》^[2]等政策文件进一步强调了青少年足球人才培养的重要性。2017年11月国家体育总局等7部门联合印发了《青少年体育活动促进计划》^[3]的通知,明确了要大力发展青少年足球运动和建设青少年体育俱乐部。2019年《体育强国建设纲要》^[4]中指出推进青少年体育杰出人才培养计划,促进体育学校特色队伍、俱乐部队伍,以及各级学校运动队和俱乐部的建立与发展。继续利用体育学校和社会俱乐部的优势,培养竞技体育的潜在人才。2019年中共中央、国务院印发《中国教育现代化2035》^[5]提出:“大力推进校园文化建设,重视家庭教育和社会教育”。随着2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅颁布了《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》^[6],鼓励学生参与体育锻炼,增强体质,减轻义务教育阶段学生压力。同时该政策的颁布使得大量青少年体育培训行业因此迎来了前所未有的

发展机遇。2023年1月17日《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》^[7]提出学校积极扮演协同教育的主要角色,家长认真执行家庭教育的基本职责,社会有力地提供全方位育人的支持服务。然而,如何把握这些政策机遇,找到合适的发展路径,成为青少年足球俱乐部有待解决的问题。

1 青少年足球俱乐部与“家-校-社”体育协同发展的意义

1.1 家庭体育是青少年体育发展的基石,家庭是保障学校与俱乐部的桥梁

家庭体育在青少年体育发展中扮演着至关重要的角色,不仅是青少年体育发展的基石,还是连接学校与俱乐部的桥梁。新修订的《中华人民共和国体育法》^[8]强调了家庭在青少年体育锻炼中的责任,要求家长配合学校和教育、体育行政部门,共同促进孩子的体育锻炼与健康。家庭始终是孩子的首个学习场所,父母则是孩子的启蒙导师。家庭教育在培养孩子品德和才能方面扮演着关键角色。要使体育成为孩子日常生活的一部分,必须确保家庭环境中充满体育气息和活力,采取恰当措施,激发家长与孩子共同参与体育活动的热情,培养持之以恒的运动习惯,让家庭体育活动焕发生机。例如,在奥运会期间,许多家长陪同孩子观看比赛,这不仅增进了孩子们对奥运会的认识和

兴趣,也点燃了他们参与体育运动的激情。同时也加强了孩子的爱国主义精神。正所谓“无体育不教育”,体育是家庭教育不可或缺的一部分,对于促进孩子的全面成长和社会适应能力至关重要。家庭体育与学校体育及社区体育相比,拥有其独特且不可替代的作用和价值。开展家庭体育活动时,应考虑孩子不同年龄阶段的身心发展特点,确保活动的科学性,同时也要注意娱乐性,维护孩子的兴趣并激发他们的热情。家庭体育的核心不仅在于“运动”本身,更在于“教育”,即通过充满乐趣和意义的运动活动,无声地促进亲子间的情感交流和教育^[9]。

1.2 青少年体育俱乐部与学校融合是社会需求,保障了课外体育活动和课后服务协同开展

青少年体育俱乐部与学校融合,不仅是社会发展的需求,也是实现青少年全面发展的有效途径。“双减”政策的实施为青少年体育培训机构进入学校参与课后体育服务提供了新的机遇。这不仅促进了青少年体育培训市场的发展,还为青少年提供了更多参与户外活动和体育锻炼的机会。俱乐部与学校的融合,可以实现场地设施、教练员等资源的共享,使得学校能够提供多样化、专业化的体育活动。例如足球俱乐部可以提供丰富多彩的足球游戏、比赛和丰富体育课程和资源,满足学生的体育需求。学校放学后的时间,借助俱乐部参与,能够更高效地利用学生的课余时间举办课外体育活动。在2021年,国家体育总局正式发布了“十四五”体育发展规划,其中清晰指出“扶持青少年体育社会团体指导学校体育活动,推广体育技能。倡导政府向体育社会团体采购体育教育和教练服务”。在国家政策的大力支持之下,学校与社会足球俱乐部的协同发展会更加顺畅^[10]。通过这种融合,课外体育活动和课后服务得到了有效保障和协同开展,为青少年的健康成长创造了良好的环境。社会体育俱乐部与学校融合不仅在政策引领和教育理念的变革下获得机遇,还能够满足当今社会发展需求中促进“家、校、社”协同发展的要求。这种合作能够提高学生的综合素质、促进身心健康,优化资源配置,培养有社会责任感的青少年,为社会的可持续发展作出贡献^[11]。

1.3 实现资源共享,拓展体育运动空间,带动社区群体运动氛围

社区作为城市治理的核心组成部分,其重要性不言而喻。借助足球俱乐部之力,社区足球可以在设施、资金、教练队伍、管理等多个层面获得系统的规划和指导。这样做不仅确保了社区足球的持续和稳定成长,而且也能推动足球俱乐部的进步,实现互利共赢的局面。据报道,在只有7.5万名小学生的川崎市,面向小学生的社区足球俱乐部约有200家^[12],家庭和社区联动能最大程度培养孩子对足球的热爱。社区体育环境是社区开展体育活动的重要场域,是家庭体育和学校体育的有效延伸。在实践成效中,

社区的体育资源开发和利用,是社区体育环境建成以及体育环境转换的重要依托^[13]。设立社区体育资源共享平台,完善不同组织和个人之间的资源使用,对社区内的体育设施资源进行统一的规划和管理,保证资源的有效利用。可以将社区内的空闲场地改造为体育运动场所,在公园、绿地等公共场所设置简单易操作的健身器材,推广可移动、可拆卸的体育设施,适应不同场地的需求。俱乐部参与到社区中,可以组织多样化的体育活动,例如亲子活动,健康跑、趣味比赛等,丰富社区的运动氛围。同时,也可以培养社区体育组织,形成稳定的体育兴趣小组,培养体育志愿者和社区体育指导员,普及科学的建设方法。

1.4 强化足球青训体系与校园足球的合作力度,促进了青少年足球联赛的发展

随着《全国青少年校园足球八大体系建设行动计划》^[14]和《中国青少年足球改革发展实施意见》^[15]等政策,为青少年足球的发展提供了明确的指导和规划。毛振明教授提出,校园足球是体育与教育结合的先锋和关键战役。表面上,校园足球似乎是推动中小学生学习足球运动的事业,但实际上它蕴含着将高水平的青少年足球训练和比赛重新引入校园的深远意义。因此,在处理校园足球相关事务时,必须具备前瞻性的战略规划,不仅仅将校园足球视为学校内的一项体育活动推广^[16]。在《关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的通知》强调要统筹整合体育系统和教育系统的优势资源,以中小学为主体开展全覆盖、高质量的展开体育课后服务。例如将专业的青训机构资源引入校园,如教练员、教学方法、训练设施等,以提高校园足球的训练水平,促进校园足球发展,俱乐部可以培养优秀的教练员进校园提供专业的训练。2022年,由教育部、国家体育总局、中国足球协会共同研究制定的《中国青少年足球联赛赛事组织工作方案(2022—2024年)》^[17]和《中国青少年足球联赛竞赛工作方案》^[18]同时发布,这标志着“中国青少年足球联赛”正式拉开帷幕。该联赛的启动立足于国家战略层面,标志着体教融合政策的实质性进展,它是培育青少年全面素质发展的重要基地。联赛的参赛主体、分组安排、参赛人数、赛程、场地、球门等竞赛要素均体现了精心和科学的规划^[19]。

2 青少年足球俱乐部与“家-校-社”体育协同发展存在的问题

2.1 家长体育观念认知存在偏差,在家庭体育中的意识、责任感和代入感不强

家庭是培养青少年终身体育的重要场所,但是学校、社会以及家庭自身并未意识到家庭体育对青少年发展的重要性^[20]。针对家庭体育发展的认知问题,研究主要从四个方面来看。第一,家长对体育价值认识不足,部分家长过于重视学业成绩,认为体育活动会分散孩子的学习精力,忽视了体育在培养孩子团队精神、坚韧意志和健康体魄方

面的重要作用。第二,家长在家庭体育中的意识不强,一些家长认为体育教育是学校和俱乐部的责任,自己在家庭中无需过多参与。第三,家长在家庭体育中的责任感不足,家长是孩子的第一任教师,但在体育教育方面,部分家长未能承担起引导和督促的责任。他们可能未能为孩子创造良好的家庭体育氛围,也未能陪伴孩子共同参与体育活动,从而影响了孩子的体育兴趣和技能提升。第四,家长的代入感不强。在很多家庭中,家长未能以身作则,积极参与体育活动,这使得孩子难以感受到体育的魅力,也难以激发他们对体育的热爱。这些问题不仅影响了青少年的全面发展,而且还阻碍了家校社体育协同发展的进程。

2.2 学校体育资源供给不足、可利用场地设施不足

学校体育资源是学校教育资源的重要组成部分,在培养人才的过程中发挥着重要的作用。首先,学校体育资源供给不足表现在师资力量和教学设备两个方面。一方面,专业体育教师数量有限,难以满足日益增长的青少年体育教育需求。另一方面,体育教学设备陈旧、数量不足,使得许多体育项目无法开展,限制了学生的体育活动选择。其次,可利用场地设施不足的问题更为突出。学校体育场地面积有限,往往无法满足全校师生的体育活动需求。足球场、篮球场等常见运动场地在高峰时段尤为紧张,导致学生无法得到充分的体育锻炼。此外,部分学校由于场地不足,不得不减少体育课程,或者将体育课程改为室内教学,这无疑降低了体育教育的实效性。因此,学校队伍比赛场次较少,缺乏比赛的经验。这些问题导致了青少年足球俱乐部在家-校-社协同发展过程中面临了许多的挑战。

2.3 社区缺乏社会体育指导员、体育项目场地器材不足

社区缺乏社会体育指导员和体育项目场地器材不足的问题,成为制约青少年体育教育发展的关键因素。首先,社会体育指导员的缺失对青少年体育教育产生了直接影响。社会体育指导员是连接社区与青少年体育活动的桥梁,他们的专业指导对于提高青少年体育技能、培养体育兴趣至关重要。然而,社区中这类专业人才匮乏,导致青少年在体育活动中缺乏有效的指导和规划,体育活动的质量和安全性难以得到保障。其次,体育项目场地器材的不足,限制了社区体育活动的多样性和广泛性。足球、篮球等团队运动需要特定的场地和器材,而社区的现有资源往往无法满足需求。这不仅影响了青少年体育技能的提升,也降低了他们参与体育活动的积极性。此外,场地器材的不足还可能导致体育活动中的安全隐患,增加了社区组织体育活动的难度。这些问题在青少年足球俱乐部与家校社体育协同发展中的体现尤为明显。足球俱乐部在社区中的活动往往因为缺乏专业指导和适宜场地而难以开展,影响了青少年足球人才的培养。同时,社区体育活动的单一性也无法满足不同青少年的体育需求,不利于青少年体育兴趣的培养和体育习惯的养成。

2.4 家庭、学校、社区体育协同机制不完善

家庭、学校、社区体育协同机制的不完善,成为制约青少年体育教育质量提升的关键问题。首先,协同机制的不完善体现在缺乏有效的沟通与合作。家庭、学校、社区之间往往缺乏固定的沟通渠道和合作机制,导致体育教育资源的分散和利用不充分。家长可能对学校的体育教学计划一无所知,而学校也可能不了解社区体育资源的分布情况,这种信息的不对称降低了协同效率。其次,责任分工不明确。在青少年体育教育中,家庭、学校、社区各自的角色和责任没有明确的界定,导致在实际操作中相互推诿或重复劳动。例如,学校可能期望社区提供更多的体育活动,而社区则期待学校承担更多的体育教育责任。再次,资源共享不充分。家庭、学校、社区各自掌握一定的体育资源,但由于协同机制不完善,这些资源难以实现有效整合。学校可能有专业的体育教师,但缺乏足够的体育场地;社区可能有场地资源,但缺乏专业指导人员。这种资源的不匹配限制了青少年体育活动的多样性和质量。这些问题在青少年足球俱乐部的运营中尤为突出。足球俱乐部需要家庭的支持、学校的专业指导和社区的资源保障,但协同机制的不完善导致足球俱乐部在组织训练、比赛和活动时遭遇重重困难,如家长参与度不高、学校课程与俱乐部活动时间冲突、社区场地资源不足等。

3 青少年足球俱乐部与“家-校-社”体育协同发展的路径

3.1 正确引导家庭的期望偏差,转变家长传统观念

家庭体育中体育环境的营造与培养和父母的“示范效应”是家庭体育发展的决定因素。首先,加强宣传和教育工作,提高他们对体育价值的认识。例如社区里可以举办体育讲座,入户发放宣传手册、口头宣教,宣传体育精神,将新的思想、新的文化融入当地居民的日常生活之中,通过持续的文化熏陶与引导,渐渐内化于心外化于行。其次,青少年足球俱乐部应与学校、家庭、社区共同营造良好的体育文化氛围,创新家庭体育活动形式,引导家长积极参与家庭体育活动,让家长和孩子共同享受体育带来的乐趣,提升他们的责任感和代入感,从而改变家长的体育观念。最后,建立家庭、学校、俱乐部沟通的平台,开展家长体育教育培训,提供家长的体育认知和体育知识,树立良好的榜样,真正实现青少年足球俱乐部与家-校-社体育的协同发展。

3.2 政府加大扶持力度,完善学校体育教育资源

政府加大扶持力度,完善学校体育教育资源,是推动青少年足球俱乐部与家-校-社协同发展的关键。首先,政府部门应加大对学校体育资源的投入,设立专项基金,用于学校体育设施的建设和更新,例如购买先进的体育器材、改造体育场地以及学校体育活动和体育竞赛。其次,制定相关促进学校体育发展的政策,鼓励和引导社会力量参与

到体育教育中来,例如资金补贴、农村地区教育补贴等方式,吸引社会组织和个人投资学校体育教育事业,形成多元化的投资途径。最后,政府应推动建立体育资源共享机制,实现学校体育资源在非教学时间向社区开放,同时,发展以学校为主导的家庭体育和社区体育,鼓励学校与青少年足球俱乐部、社区体育机构建立合作关系,共同利用体育资源。这有助于促进社区体育活动的开展,为青少年提供更多参与体育活动的机会。

3.3 引进优秀社会体育指导员,并拓展合作渠道,完善场地器材

社会体育指导员是社区体育发展的执行主体,是维护俱乐部与社区体育发展的重要引导力量。社区应积极招募和培养社会体育指导员,通过专业培训提升他们的业务能力。首先,俱乐部可以与各体育院校、体育协会等建立合作关系,将优秀的体育专业学生引入到社区里来,提供一定的劳动报酬、定期培训和进修学习机会,以提高他们的专业水平和教学能力。其次,政府加大对社区体育场地设施的投资,完善各体育项目的场地器材的使用,通过政策引导和资金支持,促进社区体育资源的均衡发展。同时,社区可以与俱乐部、学校、企业等合作,共同投资建设体育场地和购置体育器材,实现资源共享。为青少年足球俱乐部与“家-校-社”体育协同发展提供有力支持。

3.4 完善家庭、学校、社区体育协同发展机制

家庭、学校、社区是社会体育的重要组成部分,家庭、学校、社区、俱乐部是孩子参加足球运动的场所。孩子在足球运动的发展不能光靠学校的单方面努力,应以家庭为主要引导,学校为中心,社区为延伸,俱乐部为辅助,实现资源共享和优势互补。应建立和完善家庭、学校、社区协同机制。首先,设立专门的协调机构,负责统筹规划青少年体育教育活动,例如政府牵头,组织成立家庭、学校、社区体育协同发展委员会,明确各方责任,制定具体的分工和协作流程,各司其职。其次,搭建资源共享平台,实现体育师资、场地器材、教练员等资源的优化配置,为青少年提供更多的足球训练和比赛机会,同时俱乐部也应该参与社区体育活动,为社区提供足球教育和服务。最后,完善良好的协同发展机制,需要俱乐部、学校、社区三方面共同努力,加强合作,形成合力,促进青少年体育的快速发展。

4 结语

全国政协委员、北京市第十二中学联合学校总校长李有毅提出倡议,应促进家庭、学校、社区三者之间的协同合作,构建一个以家庭体育活动为基础,学校体育教育为核心,社区体育活动为拓展和补充的三位一体发展格局。这种模式有助于实现家庭、学校、社区资源的有效共享和优势互补,进一步推动体育治理体系及治理能力的现代化发展,具有重要的现实意义^[21]。家庭、学校、社区在青少

年足球俱乐部的发展中扮演着不可或缺的角色。家庭作为青少年的第一所学校,应当承担起培养孩子体育兴趣和习惯的责任。学校作为青少年的主要教育场所,应当为学生提供系统的体育教育和训练。社区作为青少年的生活环境,应当为青少年提供丰富的体育资源和活动。要实现家庭、学校、社区体育协同发展,需要政府、学校、社区和家庭之间的紧密合作。政府应当出台相关政策,为家庭、学校、社区体育协同发展提供政策保障,学校应当与家庭、社区建立长期稳定的合作关系,家庭应当积极参与青少年的体育活动,为青少年的体育成长提供支持,社区应当为青少年提供丰富的体育资源和活动,为青少年的体育发展提供支持。在未来的研究中,我们将继续关注青少年足球俱乐部与“家-校-社”体育协同发展的实践和成效,进一步探索如何更好地整合家庭、学校、社区资源,为青少年提供更好的体育教育和发展机会。

[参考文献]

- [1] 国务院办公厅关于印发《中国足球改革发展总体方案》的通知 [EB/OL]. (2015-03-16) [2024-08-30]. https://www.gov.cn/jzhengce/content/2015-03/16/content_9537.htm.
- [2] 国家体育总局关于印发《中国足球中长期发展规划(2016-2050年)》的通知 [EB/OL]. (2016-04-11) [2024-08-30]. <https://www.sport.gov.cn/n35/n20001395/c20046956/content.html>.
- [3] 体育总局等7部门联合制定了《青少年体育活动促进计划》的通知 [EB/OL]. (2018-01-17) [2024-08-30]. <https://www.sport.gov.cn/qss/n5013/c844024/content.html>.
- [4] 国务院办公厅关于印发《体育强国建设纲要》的通知 [EB/OL]. (2019-09-02) [2024-08-30]. https://www.gov.cn/jzhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm
- [5] 中共中央、国务院印发《中国教育现代化2035》的通知 [EB/OL]. (2019-02-23) [2024-8-30]. https://www.gov.cn/jzhengce/2019-02-23/content_5367987.htm.
- [6] 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]. (2021-07-24) [2024-07-14]. https://www.gov.cn/jzhengce/2021-07/24/content_5627132.htm.
- [7] 教育部等十三部门发布《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》的通知 [EB/OL]. (2023-01-17) [2024-08-30]. https://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119_1039746.html.
- [8] 中华人民共和国. 体育法 [N]. 人民日报, 2022-06-28(17).
- [9] 张磊. 发挥家庭体育的独特育人功能 [J]. 平安校园, 2022(7): 70-71.

- [10]体育总局关于印发《“十四五”体育发展规划》的通知[EB/OL]. (2021-10-25) [2024-09-02]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n330/c23655706/content.html>.
- [11]刘煜,易静,王蓓蓓. “双减”背景下社会体育俱乐部与学校融合的机遇、挑战与路径[J]. 湖北第二师范学院学报, 2024, 41(6): 52-60.
- [12]杨汀. 从日本社区少儿足球俱乐部的毕业典礼说起[N]. 新华每日电讯, 2024-04-08(8).
- [13]王亮,钟丽萍,范成文,等. 我国青少年体育“家校社”协同育人实践与推进策略[J]. 体育文化导刊, 2023(12): 52-58.
- [14]教育部等七部门关于印发《全国青少年校园足球八大体系建设行动计划》的通知[EB/OL]. (2020-09-11) [2024-09-06]. https://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/S3273/202009/t20200925_490727.html.
- [15]国家体育总局等12部门印发《中国青少年足球改革发展实施意见》的通知[EB/OL]. (2024-03-26) [2024-09-06]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/c27590285/content.html>.
- [16]毛振明,刘天彪,臧留红. 论“新校园足球”的顶层设计[J]. 武汉体育学院学报, 2015, 49(3): 58-62.
- [17]教育部、体育总局、中国足球协会关于印发《中国青少年足球联赛赛事组织工作方案(2022-2024年)》的通知[EB/OL] (2022-06-01) [2024-09-06]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c24324730/content.html>.
- [18]国家体育总局关于《中国青少年足球联赛竞赛工作方案》的通知[EB/OL]. (2022-06-01) [2024-09-06]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c24324730/part/24325543.html>.
- [19]李阳,朱贺,侯志涛,等. 中国青少年足球联赛开启的新价值、新思考、新路径[J]. 体育科学, 2022, 42(12): 77-85.
- [20]牛群,王恒利,邵峰. 家庭体育教育发展价值、困境及对策[J]. 体育文化导刊, 2021(10): 90-95.
- [21]李有毅委员: 打造“家-校-社”协同联动的青少年体育发展模式[EB/OL]. (2020-05-27) [2024-09-02]. https://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/xw_zt/moe_357/jyzt_2020n/2020_zt06/shengyin/weiyuan/22005/t20200527_459636.html.

作者简介: 黄凤(2001—), 女, 壮族, 云南文山人, 硕士在读, 大理大学体育科学学院, 研究方向: 社会体育指导; 和锡健(1979—), 男, 纳西族, 云南丽江人, 硕士, 副教授, 大理大学体育科学学院, 研究方向: 体育教育训练学。

经济发展新格局背景下粤港澳大湾区体育产业一体化发展

郭琴

广东金融学院体育教研部, 广东 广州 510521

[摘要]在经济全球化的背景下,城市群已成为世界各国经济增长的核心引擎,打造世界级的湾区城市群,是中国参与国际竞争的重要平台。当前,世界级大湾区的粤港澳大湾区建设举世瞩目,研究从粤港澳大湾区体育产业布局一体化的背景及意义出发,揭示粤港澳大湾区体育产业一体化的内涵,对政策导向一体化、发展规划一体化、产业布局一体化、保障机制一体化、服务平台一体化,分别做了详细阐释,对香港、澳门、广东三地对体育产业发展进行深度阐释,提出要重点培育南沙、前海、横琴产业基地,进而促进粤港澳大湾区体育产业的高质量发展。

[关键词]国内国际双循环;粤港澳大湾区;体育产业;一体化

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13998

中图分类号: G80

文献标识码: A

Integrated Development of Sports Industry in the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area under the Background of New Economic Development Pattern

GUO Qin

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

Abstract: In the context of economic globalization, urban agglomerations have become the core engine of economic growth in countries around the world. Building world-class bay area urban agglomerations is an important platform for China to participate in international competition. At present, the construction of the world-class Guangdong-Hong Kong-Macao greater bay area has attracted worldwide attention. Starting from the background and significance of the integration of the sports industry layout in the Guangdong-Hong Kong-Macao greater bay area, this study reveals the connotation of the integration of the sports industry in the Guangdong-Hong Kong-Macao greater bay area, and provides detailed explanations on policy orientation integration, development planning integration, industrial layout integration, guarantee mechanism integration, and service platform integration. It deeply explains the development of the sports industry in Hong Kong, Macao, and Guangdong, and proposes to focus on cultivating Nansha, Qianhai, and Hengqin industrial bases to promote the high-quality development of the sports industry in the Guangdong-Hong Kong-Macao greater bay area.

Keywords: domestic and international dual circulation; Guangdong-Hong Kong-Macao greater bay area; sports industry; integration

引言

2020年5月,中央政治局常委首次提出:“深化供给侧结构性改革,充分发挥我国超大规模市场优势和内需潜力,构建国际国内双循环相互促进的新发展格局”^[1]。这是我们党根据我国历史发展阶段、国际国内环境、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,明确了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。大湾区是我国开放程度最高、经济活力最强的区域之一,在国家发展大局中具有重要的战略地位,也具备承载落实双循环战略的天然基础^[2]。2019年2月《粤港澳大湾区发展规划纲要》的颁布,进一步提升粤港澳大湾区在国家经济发展和对外开放中的支撑引领作用^[3]。何飞认为,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,“双循环”新发展格局带来积极影响,有利于提升重大区域发展能级;有利于形成更具活力的大小消费市场;有利于加快新型基础设施建设、新型城镇化

步伐和促进完善科技创新生态;有利于促进包括体育产业在内的湾区产业发展^[4]。

1 一体化与经济一体化、产业一体化

1.1 一体化

“一体化”,是近些年来经济发展过程中出现频率较高的一个概念。如,区域经济一体化、产业一体化、城乡一体化、产销一体化、物流一体化等。依据百度百科对“一体化”的解释与说明:是将两个或两个以上不同的地区或区域中不同城市的经济(产业)发展,采取适当的方式、方法或措施,将其有机地整合为一个整体,并逐步在同一体系下彼此包容,相互合作,共同发展的一项措施^[5]。

1.2 经济一体化

经济一体化(Economic integration)也有将其译为“经济统合”的。对经济一体化的解释指的是两个或两个以上的国家与国家之间,或是某一国范围内、某个区域的城市与城市之间的经济联合,它涉及到消除行政分割、关税壁垒、商业政策、资源配置、协调机制,乃至金融、交

通等一系列问题,因而也就随之产生了金融一体化、交通一体化、产业一体化、市场一体化、协调机制一体化等的一系列概念。

1.3 产业一体化

产业一体化是经济一体化的下位概念,二者是被包含与包含的关系。所谓产业一体化,是指在特定区域内,毗连的城市或地区充分发挥经济发展方向的同一性、产业结构的互补性和空间布局的关联性等特点,依靠市场在资源配置中的基础性作用,推进区域内产业分工与协作,从而提高区域产业整体竞争力的过程^[6]。

1.4 粤港澳大湾区体育产业一体化

本研究之所以将“一体化”作为命题中的核心概念,是出于以下两点考虑:首先,“协同”可以说是“一体化”的近义词,指相对独立的城市与城市、行业与行业、部门与部门或单位与单位之间互相配合协作完成某一目标。但“一体化”是这些城市或行业、或部门、或单位之间,是作为一个整体,在同一体系下,彼此间互相配合协作去完成某一个目标。其次,“协同发展”与“一体化发展”也不尽相同。举个简单的例子,比如在城市群产业的发展过程中,X城市迈左脚,Y城市迈右脚,这叫协同发展。但一体化发展在总体上X城市迈左脚,Y、C、D、E等城市也应该迈左脚,这就是一体化发展的一个基本要求(亦可称为是纵向一体化)。然而,作为一个整体,在同一体系下的一体化发展,还包括以纵向一体化为基础的横向一体化,即城市群中各个城市还可以突出自身的优势错位发展,形成纵横交错的一体化格局。所谓湾区体育产业一体化,是指在特殊区域内(一国、两制、三关税、三套法律体系),依靠顶层设计的指导性作用和市场的基础性作用,明晰体育产业在湾区产业布局中的位置,通过政策导向、发展规划、产业布局、服务平台、保障机制等五个方面的一体化,将湾区体育产业整合为一个整体,统筹总体发展目标和具体的分工协作,逐步形成体系化的运作方式,促进其一体化发展,提升湾区体育产业的国际竞争力和对湾区经济的贡献力。

2 政策导向一体化

改革开放40多年,党中央、国务院对地区开发政策的实施具有三个明显的特征:一是循序渐进的连贯性;二是集中力量办大事的政策叠加性;三是以点带面,先到的发展顺序。所谓循序渐进的连贯性,是指凡国家重大概念的提出,一般都有几层政策的铺垫,下一层政策是在前一个政策基础上的变化,一个片区甚至有几重政策叠加。凡国家重大概念的提出,以及围绕该概念出台的一系列分层叠加政策,对任何一个地理区域、一个单位,或任何一种经济活动和产业的发展,都是具有重要意义的政策导向和行动中应遵循的方针。粤港澳大湾区建设的所有政策,特别是有关产业发展的政策,对湾区体育产业的发展都具

有导向性的指导作用。广东作为省、自治区、直辖市一级的行政单位,拥有立法权。在“一国两制”条件下的香港和澳门特别行政区,享有高度的自治权,除了外交跟国防权归属中央外,其他都是港澳自己管理,两地都有自己的立法机构,依据特别行政区基本法行使独立的立法权。现在以及将来,粤港澳三地出台的任何促进体育产业发展的政策,均属于粤港澳大湾区经济(产业)一体化发展的下位政策,更属于国家层面发布的一系列面向全国的体育产业发展政策的下位政策。因此,“三地”政策的制定应该遵循以下几个原则:

(1)“三地”所制定的下位政策法规,应该在上位政策的框架内创新与发展,而不应与上位政策产生矛盾。“三地”发展体育产业政策的制定及其相关法规的出台,要做到事前互通有无,按照有利于“三地”体育产业优势互补、一体化发展的原则统一认识,认真落实。

(2)“三地”应该在上位政策的指导下,十分重视有关体育产业发展的政策对接、规则对接,这是体育产业一体化发展应有的政策保障。“三地”为推动体育产业一体化发展,除政策对接、规则对接外,还要考虑如何放宽市场准入限制,实施税收优惠,打造营商环境一体化和服务标准一体化。

3 发展规划一体化

发展规划作为一种战略性、前瞻性和导向性的公共政策,在政府管理中具有十分重要的引领地位,是落实各种政策的具体框架型计划和行动方案。

3.1 本研究对发展规划一体化的释义

本发展规划一体化的着眼点在于:试图通过提出若干发展要点的提示,以使得粤港澳三地与体育产业发展有关的部门,在制定各自的发展规划时,能够通过这些要点,统一认识、统一布局、统一行动,促进粤港澳大湾区体育产业的一体化发展。

3.2 发展规划一体化的要点

3.2.1 发展规划一体化的指导思想

要将深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”的战略布局,探索在“一国两制”的条件下,如何借助湾区经济发展的强劲东风和粤港澳具有的独特优势,促进湾区体育产业的一体化发展作为指导思想。

3.2.2 发展规划一体化的基本原则

在顶层设计——中共中央、国务院印发的《粤港澳大湾区发展规划纲要》的框架内思考改革与创新的路径,促进粤港澳大湾区体育产业的一体化发展;依靠政府力量、社会力量和市场力量的合力,共促粤港澳大湾区体育产业的一体化发展;打破市场分割,消除行政壁垒,开放合作、优势互补,“一国两制”,互利共赢。

GDP 都在 3 万亿左右,其体育产业综合质量 M 及体育产业空间关联总量 TFI 依次排湾区 1、2、3 名,是引领和推动湾区经济与体育产业发展的核心城市,处于核心圈层。处于中间圈层的,是湾区范围内重点产业各有特色澳门、珠海、佛山、东莞、惠州、中山、江门、肇庆等 8 座城市。处于第三圈层的,是汕头、湛江等地周边的 12 座城市。于是,便可形成“三城引领,八城互联,辐射周边”的湾区体育产业布局一体化的大群城市空间圈层结构的格局。从体育产业布局一体化的子群城市空间圈层结构来看,深莞惠经济圈(3+2)党政主要领导第 11 次联席会议在河源市召开,深圳、东莞、惠州、汕尾、河源五市将在新的起点上,共谋区域经济一体化新发展。由此,广佛同城、广佛肇三市一体的经济发展圈,应该也可以(3+2),将临近的清远市和韶关市纳入区域经济一体化发展的范畴。同理,珠海、中山、江门地处珠江口西岸,南连澳门,北接广佛,东通香港,西承粤西地区,同样也可以将临近的云浮市和阳江市纳入区域经济一体化发展的范畴。于是,又可形成“三圈互通,同频共振,共谋发展”的湾区体育产业布局一体化子群城市空间圈层结构的格局。两个城市空间圈层的关系是:“大圈发展小圈,小圈发展促大圈,圈圈相联,互促共进,一体化发展”。

4.4 体育产业布局一体化的业内纵向发展布局

体育产业布局一体化的业内纵向发展布局,是一种步调一致的共个性化一体化行动。在这个布局中,最重要的当属确定核心领衔产业。知名体育产业专家谭建湘教授指出:“从体育产业增加值占比的贡献率、产业规模、行业的成熟度等方面进行综合评价,广东省体育产业的 11 个类别中排前 5 名的依次是体育用品业、体育健身业、体育培训业、竞赛表演业和体育场馆服务业”。严格来说,体育用品业应属于第二产业的范畴。由于遍布各地的体育用品业规模庞大、消费者人群众多,行业历史悠久、成熟度较高,其增加值为体育产业对 GDP 的贡献率占比最大,所以排在首位并不为怪。本人认为,能担起核心领衔重任的,应具备三个条件:一是具有区域标志性意义和提升国际知名度的品牌影响力;二是产业的后发展潜力大;三是有利于拉动其他相关产业的发展。依据这三个条件,特别是港穗深高端大型体育场馆的分布、发达的经济、便利的交通条件、已经承办的高端国际体育赛事的经验和影响力,可以说非竞赛表演业莫属(一个核心)。粤港澳三地应逐步形成大型或高端国内外赛事一体化(联合运作),中型国内外赛事本地化(各自运作),小型基层赛事日常化(运作)的格局。努力开发群众体育湾区联赛,积极促进全民健身的发展和体育消费水平的提升。自 20 世纪 90 年代以来,由于科技创新、管制放宽、知识交叉、市场和价值链关联等的利益共享,促使不同产业之间互相交叉、渗透、融合,并逐渐演变为全球产业发展的一个新趋势和经济增长的

新动力。欧洲委员会“绿皮书”中指出,产业融合不仅仅是一个技术性问题,更是涉及到服务以及商业模式乃至整个社会运作的一种新方式,是新条件下促进就业与经济增强的一个强有力的发动机,体育旅游就是产业融合的产物。所以,依据湾区经济发展的预期和未来消费需求的走向,特别是悠久的岭南历史文化遗产和港穗深国际化大都市的吸引力,还可以确定体育旅游产业为重点产业。如此,便构成了两个重点。第三,体育用品业、体育场馆服务业、体育培训业、体育博彩业、体育传媒业、体育信息和中介服务业等六业,可通过自身的不断发展有力支撑核心产业和重点产业的发展,于是便可形成湾区体育产业布局“一个核心,两个重点、六业支撑”的一体化发展格局。

4.5 体育产业布局一体化的业内横向(错位)发展布局

相对体育产业布局一体化的业内纵向发展布局,其横向(错位)发展布局是一种充分突出自身优势的个性化一体化行动。通过湾区体育产业布局一体化来促进其一体化发展,是通过纵横交错式的布局,以共性带个性,以个性促共性的一体化发展。其目标是:使产业布局的联合与协作向多层次方向发展,通过产业整合与差异化分工,优势互补,联合发展,实现体育产业效益的最大化^[6]。图 4 所显示的是可供体育产业布局一体化的业内横向(错位)发展布局参考的湾区各个城市的产业(经济)的发展特色。

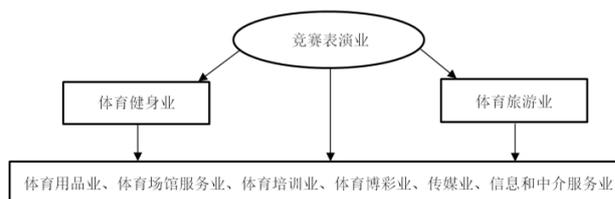


图 4 体育产业布局一体化的业内纵向分类

4.5.1 对香港体育产业错位发展的思考

香港应在继续保持赛马特色的同时,利用金融世界级的优势,大力开发体育金融服务;并利用亚洲电子体育联合会所在地和主席霍启刚的热心、能力和国际影响力,培育电子竞技产业。金融体系是现代市场经济的核心,而香港离岸人民币管理中心的地位是客观存在的。香港有过剩的资金,优秀的人才,健全透明的法制和先进的现代服务业以及较高的国际化视野。香港的科技创新和成熟的金融、贸易服务过去由于制度和空间的局限性,并没有发挥足够的作用,需要推动发展,尤其需要是和内地的产业融合。因此,在体育产业的错位发展中,香港应该充分利用国际金融中心、有过剩资金和许多金融人才的优势,为湾区以及周边体育产业规模不断扩大所催生的众多参与主体(相关企业)提供金融产品及服务,以满足体育产业一体化发展的金融需求。

4.5.2 对澳门体育产业错位发展的思考

澳门,常被称为“弹丸之地”,地狭人少,产业单一,

经济体量小,发展空间受限。所以,澳门的产业主要是博彩和旅游。澳门虽小,但发达的博彩业却让其举世闻名,吸引了世界各国络绎不绝的游客,从而拉动了旅游产业的发展。为此,澳门体育产业的错位发展,可在继续推进体育旅游业发展的基础上,借助博彩的优势,在两个方向上开发体育博彩。方向一:发行马术彩票,形成马术产业链。香港赛马国际知名度很高,经常举办全球一级赛事。香港每季共进行12场国际一级赛。比如2021年度香港有九场赛事上榜,六场位列前50名,让香港最高水平赛事在国际上日益受到关注。国务院[国发(2014)]46号文件中指出,要大力发展水上运动、登上攀岩、马术等项目。目前,原“香港赛马会从化(隶属广州)训练中心”现正式更名为“香港赛马会从化马场”。这是内地首个达到世界级最高标准的纯种马匹训练中心和马场。香港赛马会已开始从从化马场举办世界级速度马术比赛,这不仅将会给广州马术产业的发展带来难得的机遇,还会形成粤港澳合作的马术产业链,促进其一体化发展。如从化(广州)养马训马,香港承办马术赛事(提供赛事技术支持),澳门发行马术彩票,东莞研发马术装备制造,深圳则进行马术赛事设备的高端研发。方向二:改革创新体育彩票,在湾区形成规模化优势。首先,需要把体育彩票业纳入澳门产业(经济)发展的规划之中。其次,需要和粤港联合起来,将体育彩票业做大做强,形成规模化效应,并辐射影响周边地区,使之成为湾区体育产业的一个新的增长点。第三,需要在目前流行的体育彩票(包括超级大乐透、排列3、排列5、七星彩、地方体彩、足球彩票、竞彩、顶呱刮等)基础上改革创新,降低单类中奖的高额奖金,扩大中奖(彩)面,增强吸引力。

4.5.3 对粤(广东)体育产业错位发展的思考

粤港澳大湾区是一个由若干个相连的海湾、港湾、岛屿,以及邻近的城市共同组成的。湾区以海洋经济为优势的产业发展导向和沿海产业发展带的布局,使湾区开发水上运动具有得天独厚的自然地理环境和强大的经济背景支撑。为此,可由休闲旅游城市珠海牵头,会同深圳、香港、惠州一体化规划,共同开发水上运动(游艇、摩托艇、潜水、冲浪、滑水,以及游泳等滨海体育休闲活动),不仅可以促成湾区体育产业一个新经济增长点的形成,还会切实给湾区居民的生活带来水上休闲的乐趣。改革开放以来,广东一直是国内的经济强省(GDP连续33年长期居国内各省、自治区、直辖市之榜首)。但是,由于地理、地形原因(粤西粤东粤北多山),经济发展极不平衡,所属湾区的7个核心城市的经济总量占广东省的76%,而粤西、粤东、粤北14城经济总量只占24%。大湾区的深圳经济总量过3万亿,广州也接近3万亿,两个城市经济总量占了近广东省GDP的1半(2021年广东省的GDP为12.44万亿),而且湾区所属的佛山和东莞的经济总量也已超过

万亿。但是其他城市就比较弱了,第5的惠州经济总量不到5000亿。而广东周边其它14个城市,还没一座经济总量过4000亿的城市,甚至还有经济总量刚刚过千亿的云浮、河源等城市。因此,根据广东湾区所属几个城市的地理位置和产业(经济)优势,除重点开发水上运动外,还可考虑如下体育产业错位发展的重点:广州应充分利用经济、城市国际知名度和体育场馆设施等的优势,重在发展高端国际体育赛事(包括国内外高端电子竞技赛事);深圳应充分利用科技优势,重在体育的科技创新和高端研发;而佛山和东莞重则应充分利用制造业的优势,重在开发体育用品业。

4.5.4 对错位培育体育产业基地的思考

当代汉语词典中对“基地”的解释是:“作为某种事业基础的地区或场所”。百度百科给出的解释是:开展某种活动的基础性地点和集中性支撑点,它不是一个封闭性的地点或场所。而产业基地则是由政府或者民间组织,机构自发或者规划筹办的富于规划的且具有产业集群效应的经济体。产业基地因产业属性而异,规模不一,并表现出多元化特征。如果我们将体育产业所包含的11个类别都作为重点培育产业,将湾区(9+2)城市群都作为体育产业发展的基地,也就无所谓重点培育产业和基地可言。所以,应该根据湾区经济,特别是体育产业布局一体化发展的前瞻性、客观性及其后发优势,对重点培育产业和作为其载体的基地(所在城市)做出合理的选择。因此我们认为,要做大做强湾区体育产业布局中的领衔产业——体育竞赛表演业,使其达到与一流湾区相匹配的水平,就必须进行重点培育。其次,还应重点培育尚待开发的体育金融业和亟待大力发展的水上运动,在湾区经济发展的大布局中,“一国两制”框架下先行先试的三个示范区——南沙(广州)、前海(深圳)、横琴(珠海)的各方面条件,比较适合作为湾区上述三类体育产业错位发展的基地,其强大的政策支持背景、厚重的经济实力和适宜的地理位置,是支撑体育竞赛表演业基地、开发体育金融业基地和大力发展水上运动基地,十分难得的天时、地利、人和条件。

4.5.4.1 南沙(广州)

2022年6月6日,《国务院关于印发广州南沙深化面向世界的粤港澳全面合作总体方案的通知》出台。中山大学副校长李善民教授指出,《南沙方案》使南沙在湾区的定位更加明确,中央赋予南沙的定位很高,即要把南沙打造成为立足湾区、协同港澳、面向世界的重大战略性平台。李胜兰教授认为,《南沙方案》一是展现了中央对南沙发展的重视程度前所未有的;二是双15%的税收优惠政策也是前所未有的;三是南沙面向世界的战略定位前所未有的;四是给广州带来新的发展机遇前所未有的^[9]。由于国内外大型或高端体育赛事服务涉及到赛事策划创意、广告宣传、营销传播、赛事纪念品、体育用品、场馆服务、体育传媒、赞

助、体育经纪（中介）等很多方面，所以用赛事服务体系庞大来形容或许并不为过。南沙是广州所属的区域，应充分利用国际化大都市知名度高、经济发展水平高、体育场馆设施高端、承办国内外赛事经验丰富，特别是双 15% 的税收优惠政策等的优势，积极吸引国际足联、国际汽车运动联合会等的国际各单项体育协会组织；英国 APC 体育公司、世界体育集团等的国外公司；以及国内的阿里体育、腾讯体育、斯台普国际体育、中智华体体育经纪公司等一批赛事举办组织和服务公司，以设立办事机构、分公司或办公室、代办点等的形式入驻南沙，成行成市，逐步发展成为体育竞赛表演业的基地，促进湾区体育竞赛表演业的发展。

4.5.4.2 前海（深圳）

2010 年 8 月 26 日，国务院批复同意《前海深港现代服务业合作区总体发展规划》，明确把前海建设成为粤港现代服务业创新合作示范区，其功能定位为：深港合作先导区、体制机制创新区、现代服务业集聚区、结构调整区，重点发展创新金融业等，香港应该充分利用国际金融中心、资金充裕和金融人才的优势，在开发体育金融业的同时，着力将其延伸至前海，为前海重点发展创新金融业添砖加瓦。前海也应该立足湾区体育产业的发展，吸纳各大银行和保险公司在此设立体育金融支行、体育保险支行，开办体育投融资业务、体育借贷业务、体育保险业务，乃至体育证券业务等，通过政策感召和实践积累，逐步培育成支撑湾区体育产业发展的金融基地。

4.5.4.3 横琴（珠海）

2021 年 9 月 5 日，中共中央、国务院印发了《横琴粤澳深度合作区建设总体方案》，接着，横琴粤澳深度合作区管理机构正式揭牌。横琴是一片未开发的“处女地”，加上横琴与澳门三岛一河之隔，成为中西文化交融的独特风景线。岛上还有“南海前哨钢八连”营地、古战场遗迹和许多美丽传说^[10]。横琴属于珠海的一个区域，位于珠江入海口西岸，在珠海领衔开发湾区水上运动的布局中，要重视向横琴延伸，大力开展国内外大型和高端的水上运动赛事，将其打造成体育产业开发的水上基地。随着时间的推移，5 个国际国内机场，4 个深水港，3 条轨道交通，8 条高速公路等的便利条件，未来的横琴完全有可能成为全球知名的国际化的水上运动基地。

5 保障机制与服务平台一体化

5.1 保障机制一体化

5.1.1 粤港澳大湾区建设领导体制架构

与世界另三大湾区的发展模式相比，粤港澳大湾区属于“政策驱动型”发展模式，由此决定了中央主导式为主的跨境治理模式。又由于湾区是“一国两制”，在中央主导的跨境治理过程中，还要适当考虑包容性合作的问题。此外，湾区建设领导小组办公室已经会同有关部门，与粤

港澳三地一道建立健全统筹协调机制，全面推进湾区建设的发展。在顶层的重视下，目前湾区为打破三地行政分割，避免不合理的自利性，而统筹发展的跨境治理机构和统筹协调机制已经客观存在，并正在通过实践总结经验不断完善。因此，本研究提出“三三三合作机制”作为粤港澳大湾区体育产业一体化发展的保障机制。粤港澳大湾区建设领导体制架构可见图 5。

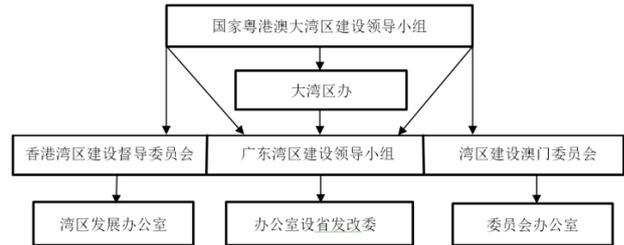


图 5 粤港澳大湾区建设领导体制架构

5.1.2 “三三三合作机制”的架构

所谓粤港澳大湾区体育产业发展的“三三三合作机制”，即是指在湾区建设领导体制的架构下，分别建立互通有无、紧密联系、职能明确、着力谋求一体化发展的粤港澳三地行政职能机构（体育行政部门——广东省体育局、香港文化体育旅游局、澳门体育发展局）；三地体育高校智库机构；三地体育行业协会机构，并分别挂靠在三地湾区建设办公室，以粤（广东）为牵头单位负责互联、沟通与统筹发展。

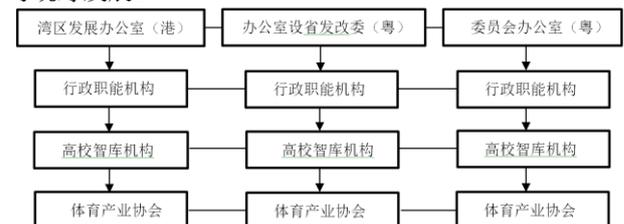


图 6 “三三三合作机制”架构

5.1.3 “三三三合作机制”架构的主要职能

表 7 “三三三合作机制”架构的主要职能

序号	机构名称	主要职能
1	行政职能机构	起草政策与法规制度、协商重大议题、组织落实一体化发展方案
2	高校智库机构	产业发展咨询与绩效评价、产业的产值统计、促进一体化发展
3	行业协会机构	联系企业、与行政部门沟通、开展相关活动、负责运行服务平台

5.1.4 “三三三合作机制”的统筹与执行

在粤港澳大湾区统筹协调机制的指引下，由粤（广东）牵头，三地的体育行政部门建立体育产业一体化发展的统筹协调机制。此外，还可以由粤（广东）牵头，成立粤港澳大湾区体育产业协会，在体育行政职能机构的指导下，统筹执行协调粤港澳三地体育产业一体化发展的各项协调工作，充分发挥民间力量在湾区体育产业一体化发展中

的积极作用,促进湾区体育产业的有序发展。特别是湾区众多高水平大学的集群,也将会成为湾区一流水平的一个重要标志。充分发挥高校智库的智力优势,不仅体现在对体育产业一体化发展的咨询与绩效评价,统一体育产业的统计标准并进行统计,还体现在为粤港澳三地体育产业一体化发展中协调机制的建立、化解各项协调工作中的矛盾献策献力。

5.2 服务平台一体化

改革开放以来,随着政府职能由管理型向服务型的转化,再加上市场经济发展的需要,公共服务凭条、融资服务平台、商品信息平台、企业一站式服务平台、体育赛事服务平台……大量涌现,为政府、企业及其相关部门提供了许多方便,从类型来说,平台主要分实体平台(线下)、网络平台(线上)、线上线下兼而有之平台。从平台的要素来说,主要包括组织系统、服务系统和保障系统。目前,这些平台的运行主要有四种模式:一是政府支撑模式;二是共享共建模式;三是产业园模式;四是企业自建模式。粤港澳大湾区体育产业一体化发展除必要的保障机制外,一体化的服务平台也是不可或缺的。从湾区体育产业一体化发展的实际需要来看,本研究倾向于政府支撑模式平台的组建,并且先从线上的网络平台做起。粤港澳三地应分别建立体育产业一体化发展的网络服务平台。网络服务平台可分别设在三地的体育产业协会中,在三地政府的支持下,分别解决本地网络平台的组建方式、成员构成、经费来源、服务职能、技术手段、运作机制等方面的问题,并凭借腾讯的技术支持实现“三网”互联,统筹信息交换,为湾区体育产业一体化发展提供湾区经济和产业发展情况的信息,体育产业城市群空间布局的发展情况,业内纵横交错的发展态势信息,以及体育赛事推广、体育咨询服务、体育场馆分布、体育消费市场支持、体育科技创新、投融资及产业资源合作服务等一系列服务内容。

6 结语

粤港澳大湾区体育产业一体化发展,包括政策导向一体化、发展一体化、产业布局一体化、保障机制与服务平台一体化,是在我国经济发展新格局之粤港澳大湾区经济建设与发展背景下,以及湾区体育产业发展基本现状基础上,所做出的力争符合粤港澳大湾区实际的理论化构想。本研究持续关注体育产业发展的实际政策导向、发展路径、一体化产业布局,乃至与整个湾区产业的协调与融合发展

进程中的成绩与问题,并通过持续不断的研究积累,去逐步修正和完善我们的这一理论构想,试图为湾区体育产业乃至经济的发展做出点滴贡献。

基金项目:广东省哲学社会科学规划 2021 年度项目,课题名称:经济发展新格局背景下粤港澳大湾区体育产业发展研究,项目类别:一般项目,项目编号:(GD21CTY05)。

[参考文献]

- [1]刘元春. 读懂双循环新发展格局[M]. 北京: 中信出版社, 2021.
 - [2]汪子旭. 金融政策持续加码 力挺粤港澳大湾区建设[N]. 经济参考报, 2020-08-03 (02).
 - [3]中共中央、国务院印发《粤港澳大湾区发展规划纲要》(国务院公报 2019 年第 7 号)[Z].
 - [4]何飞. 粤港澳大湾区具备打造“双循环”新发展格局样板的条件和优势: 中国经济网[EB/OL]. (2020-08-19) [2024-10-18]. http://www.ce.cn/xwzx/gnsz/gdxw/202008/19/t20200819_35553928.shtml
 - [5]百度百科. 一体化[EB/OL]. (2023-02-16) [2024-10-18]. <https://baike.baidu.com/item/一体化/912013?fr=aladdin>
 - [6]挂云帆. 产业一体化的一般理论和现实意义: 理论教育[EB/OL]. (2021-03-19) [2024-10-18] <https://www.guayunfan.com/lilun/108437.html>.
 - [7]彭芳梅. 粤港澳大湾区及周边城市经济空间联系与空间结构——基于改进引力模型与社会网络分析的实证分析[J]. 经济地理, 2017(12): 57-64.
 - [8]周良君, 赵毅, 王强强. 论粤港澳大湾区体育产业协同发展的法治保障[J]. 西安体育学院学报, 2020(1): 17-22.
 - [9]中国日报网. 《广州南沙深化面向世界的粤港澳全面合作总体方案》正式发布, 中山大学自贸区综合研究院专家解读 [EB/OL]. (2022-06-17) [2024-10-18]. <http://baijiahao.baidu.com/s?id=1735870426803536349&wfr=spider&for=pc>.
 - [10]百度百科. 横琴[EB/OL]. (2024-10-14) [2024-10-18]. <https://baike.baidu.com/item/横琴岛/4626534?fr=aladdin>.
- 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。

长沙市岳麓区网球俱乐部发展现状及对策研究

戴进 何艳群*

湖南工业大学, 湖南 株洲 412000

[摘要] 网球运动因为其对场地要求较高、球与球拍成本较为昂贵, 经常被称为“贵族运动”, 属于隔网对抗类运动项目, 具有动作优美而有力量、比赛观赏性高、运动寿命长等特点, 参与网球运动有助于参与者身心全面发展、陶冶情操、强身健体、锻炼顽强拼搏的精神。随着中国综合国力的不断提升, 网球运动在全国各地逐渐流行。长沙市也顺应这一趋势, 尤其是近几年承办一些国际赛事, 带动着许多网球俱乐部的出现, 这些俱乐部的运营状况对长沙市的网球运动发展水平产生直接影响。作者通过走访调查长沙市岳麓区的六家网球俱乐部后, 采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法, 对长沙市岳麓区网球俱乐部的这六家俱乐部的规模、场地数量、管理与运行模式、管理人员教练员和消费者进行调查分析后, 总结出目前长沙市岳麓区网球俱乐部存在的一些不足与缺陷, 通过对这些问题的分析, 寻找到影响长沙市岳麓区网球俱乐部发展的主要因素, 并提出对应措施以期推动长沙市岳麓区网球俱乐部的发展。

[关键词] 长沙市岳麓区; 网球俱乐部; 发展现状; 对策研究

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14003

中图分类号: G845

文献标识码: A

Research on the Development Status and Countermeasures of Tennis Club in Yuelu District of Changsha City

DAI Jin, HE Yanqun*

Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

Abstract: Tennis is often referred to as a "noble sport" due to its high requirements for the court and expensive costs of the ball and racket. It belongs to the category of cross net competitive sports and has the characteristics of beautiful and powerful movements, high game viewing value, and long sports life. Participating in tennis can help participants develop their physical and mental health comprehensively, cultivate their sentiments, strengthen their bodies, and exercise their tenacious fighting spirit. With the continuous improvement of Chinese comprehensive national strength, tennis has gradually become popular throughout the country. Changsha has also followed this trend, especially in recent years when it has hosted some international events, which has led to the emergence of many tennis clubs. The operational status of these clubs has a direct impact on the development level of tennis in Changsha. After visiting and investigating six tennis clubs in Yuelu District, Changsha City, the author used literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics methods to investigate and analyze the scale, number of venues, management and operation mode, management personnel, trainers, and consumers of these six tennis clubs in Yuelu District, Changsha City. The author summarized some shortcomings and deficiencies in the current Yuelu District tennis clubs in Changsha City. Through the analysis of these issues, the main factors affecting the development of Yuelu District tennis clubs in Changsha City were identified, and corresponding measures were proposed to promote the development of Yuelu District tennis clubs in Changsha City.

Keywords: Yuelu District of Changsha City; tennis club; development status; countermeasures research

引言

自 2000 年国家体育总局开始推动体育俱乐部创建以来, 我国的俱乐部建设也开始逐步发展。2019 年 9 月国务院办公厅印发的《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》中指出, 要提高体育服务业的市场比重, 激活体育培训市场, 优化体育市场环境, 规范体育市场秩序^[1]。2020 年, 中共中央、国务院印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 以下简称“体教融合”, 要求规范社会体育组织, 大力体育教师和教练员队伍, 完善青少年体育赛事体系^[2]。2021 年, 中共中央、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》文件强调要落实“坚持从严治理,

全面规范校外培训行为”要求各俱乐部务求取得实效^[3]。

《湖南体育强省建设规划(2020—2030 年)》^[4]的通知中提到要增强青少年体质, 加强体育后备人才培养。体育俱乐部在后备人才培养中扮演着重要角色, 又因为网球本身的属性与特点, 无论国内外, 网球俱乐部都是网球运动开展的“第一阵地”。它们不仅肩负着培养竞技后备人才的使命, 也能够让更多人参与到网球运动中, 真正领略并体会网球的魅力。

目前, 长沙市作为湖南省的主要城市之一, 其体育设施相对完善, 体育氛围浓厚, 但对于长沙市网球俱乐部的发展水平、培养人才的模式、教练员水平了解尚不明晰。因此, 对长沙市网球俱乐部发展现状进行深入研究显得尤

为重要。研究长沙市网球俱乐部发展现状，可以更全面地了解该地区网球运动的发展情况。通过对俱乐部数量、教练队伍、计划等方面，尤其对网球俱乐部当中青少年的调查研究，可以为长沙市乃至湖南省的网球运动发展与后备人才的培养提供有益的参考和建议。深入研究长沙市网球俱乐部发展现状，以期能为制定相关的对策提供支持和依据。

1 研究的目的和意义

1.1 研究目的

本文通过调查、分析长沙市岳麓区网球俱乐部现状，旨在深入了解长沙市岳麓区网球俱乐部现有模式和发展情况，提出科学、合理的模式和计划，以推动长沙市岳麓区网球俱乐部高质量发展，以期能为长沙市网球俱乐部发展，乃至长沙市网球产业发展提供经验借鉴。

1.2 研究意义

通过对长沙市岳麓区网球俱乐部现状的多方面深入分析，旨在探究当前网球俱乐部模式的优势和存在的不足之处。通过深入挖掘问题的根源，寻找解决不足之处的方法，并提出相应的对策，以便更好地发挥俱乐部模式的优势。这样的研究和建议有助于推动长沙市岳麓区网球俱乐部科学合理，旨在提高长沙市整体网球俱乐部的发展速度与质量。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究以长沙市岳麓区网球俱乐部发展现状为研究对象，通过基本的调研，将长沙市岳麓区 3 种规模的网球俱乐部——以 4 片以上的网球场为大型网球俱乐部、2-3 片网球场为中型网球俱乐部、1 片网球场为小型网球俱乐部即整体网球俱乐部、搏动网球俱乐部、长沙畅旋网球俱乐部、咸嘉国际网球俱乐部、钦峰网球俱乐部和九州星诺网球俱乐部共计六所俱乐部为调查对象。

2.2 文献资料法

作者在研究之前和调研的过程中，大量阅读国内外有关网球俱乐部发展的文献，同时也积极地利用图书馆和知网资源，搜集、整理网球俱乐部发展相关的论文与刊物。同时，在中国国务院、中国知网、维普网等学术网站上，归纳整理研究所需的政府文件、论文、期刊。在对所获得的数据进行整理和分析的基础上，初步了解国内网球俱乐部发展的现状与一些发展较为领先的地区其网球俱乐部是如何发展的，以及长沙市网球俱乐部目前的基本情况，以期为本文的撰写提供理论依据。

2.3 问卷调查法

本人针对长沙市岳麓区网球俱乐部参与者设计出三种调查问卷，通过对俱乐部的管理人员、教练员、消费者的问卷调查以期提高研究的质量。问卷发放的对象是整体网球俱乐部、搏动网球俱乐部、长沙畅旋网球俱乐部、咸嘉国际网球俱乐部、钦峰网球俱乐部、九州星诺网球俱乐部中的管理人员发放问卷 12 份以 1:1:1 的比例发放，

消费者发放问卷 264 份，以 5:4:3 的比例分别发放，教练员问卷发放 36 份以 1:1:1 的比例发放，对管理人员共计发放 12 份回收 12 份，回收率为 100%，有效问卷 12 份，有效率为 100%；对教练员共计发放 36 份回收 36 份，回收率为 100%，有效问卷 35 份有效率为 97.2%；对俱乐部消费者共计发放 276 份回收 276 份，回收率 100%，有效问卷 264 份，有效率为 95.6%。

2.4 数理统计法

最后，将所得资料与调查问卷资料进行梳理总结，并使用 EXCEL 等软件，对问卷数据进行统计和分析，为本研究提供坚实的基础。

3 研究结果与分析

3.1 研究结果

3.1.1 网球俱乐部场地设施情况

通过实地调查发现，场地规模基本在 4 片球场以内，球场的使用率较高，维护费较低、场地人均使用率较高，但因为总场地不足，因此在一定程度上让许多居民缺乏场地来进行业余网球运动。

表 1 长沙市岳麓区网球俱乐部场地设施情况调查表 (N=12)

序号	俱乐部名称	球场片数
1	整体网球俱乐部	4
2	搏动网球俱乐部	4
3	咸嘉国际网球俱乐部	3
4	长沙畅旋网球俱乐部	2
5	钦峰网球俱乐部	1
6	九州星诺网球俱乐部	1

通过对 6 所网球俱乐部 12 位管理人员的调查中发现，目前中小型俱乐部的场地不能够满足网球业余爱好者的使用，几乎全天的场地使用时间都被排满，规模较大的俱乐部能够满足小部分职业网球运动员。因为所调查的俱乐部全部为培训式俱乐部，所以基本都会收取场地费，如需请教练还需要教练费，即使这 6 家俱乐部在人员的配置上以及场地设施维护方面较好，在训练、教学与场地时间分配方面也进行合理的安排，综合下来的费用也还是较高，一般的工薪阶层与学生在消费水平上一般难以过于频繁地承受这笔开支。

3.1.2 网球俱乐部管理人员兼任教练员情况

表 2 长沙市岳麓区网球俱乐部管理人员兼任教练员调查表 (N=12)

类型	数量	比例
兼任教练员	12	100%
未兼任教练员	0	0%

通过对 6 家网球俱乐部 12 名管理人员进行问卷调查后发现所调查的全部俱乐部的管理人员均出现管理人员同时兼任教练员的情况，说明长沙市岳麓区的网球俱乐部十分缺乏专业的管理人员，且专业知识方面较为单一，一般为教学训练经验。

3.1.3 长沙岳麓区网球俱乐部教练员现状

表3 长沙市岳麓区网球俱乐部教练员教龄情况 (N=12)

教龄	数量	比例
1~3年	0	0%
4~6年	6	17.14%
7~9年	20	57.14%
10年以上	9	25.71%

上图反映出长沙市岳麓区网球俱乐部教练员的执教年龄情况。教练员的教龄主要集中于7~9年，恰好对应2000年之后我国网球产业在我国的快速发展，而又因为网球项目自身的场地因素与门槛问题，导致俱乐部并不需要太多的教练员加入，故长沙市网球行业虽然在发展，参与的群众数量在增多，但对于俱乐部网球教练员而言还是十分缺少“新鲜血液”的加入。

3.1.4 教练员学历及专业

教练员的文化素质水平与学历是密不可分的。学历并不能完全体现教练员的实际能力和教学水平但能够大致了解教练员受综合教育程度的高低。

表4 长沙市岳麓区网球俱乐部教练员学历调查表 (N=35)

学历	初中及以下	高中及中专	大专	本科	硕士及以上
人数	1	7	10	14	3
比例	2.86%	20%	28.57%	40%	8.57%

对长沙市岳麓区网球俱乐部教练员学历的调查发现，长沙市岳麓区网球俱乐部教练员学历多集中在高中到本科之间，反映出教练员普遍受综合教育程度一般。

3.1.5 俱乐部消费者职业特征

表5 长沙市岳麓区网球俱乐部消费者职业调查表 (N=264)

职业	数量	比例
企业公司领导或管理人员	8	3.03%
医疗卫生行业	7	2.65%
公务员/事业编人员	80	30.3%
私营或个体劳动者	16	6.06%
中小学学生	103	39.02%
一般职员/文员/秘书	9	3.41%
高校学生	17	6.44%
离退休人员	0	0%
工人/商业服务人员	6	2.27%
军人/武警	5	1.89%
自由职业者	13	4.92%

调查结果显示，长沙市岳麓区网球俱乐部的消费者来自各个行业，这说明网球运动在当地得到广泛的支持和喜爱。主要消费者主体集中在中小学学生和公务员/事业编制人员等稳定收入并拥有空余时间的行业。

其中，中小学学生103人，占调查人数的39.02%，

学生这类的消费者主要是参加网球兴趣爱好方面的培训，而公务员/事业编人员主要则是爱好打网球，通过打网球来丰富自己的空余时间，达到锻炼身体、愉悦身心的目的。而其他职业如高校学生、自由职业者与个体劳动者等团体可能因为经济方面或时间方面等因素的影响，故参与的人数较少。

随着社会的发展，人们物质生活越来越丰富，服务业的消费越来越高。随着网球在我国的普及，长沙市的人们也越来越认可并积极参与其中。考虑到长沙市目前的整体经济情况，网球和球拍成本的下降，网球运动的消费已不再被视为高消费体育项目。网球运动的消费已经能够被许多中等收入的公务员/事业编人员所接受，但能负担学生参与网球运动的家庭经济条件肯定较为优越，说明网球还没有完全“平民化”，还具有一定的门槛。

3.2 长沙市岳麓区网球俱乐部存在的问题

3.2.1 场地数量较少，规模扩大较为困难

长沙市岳麓区网球俱乐部全部为培训型俱乐部，且整体场地数量较少，少数俱乐部拥有4片网球场，大多数俱乐部仅拥有1~2片网球场，不能满足广大网球爱好者和消费者的需求。其利润不足以支持俱乐部进一步扩大经营规模。

3.2.2 俱乐部管理人员数量少，整体管理水平较低

长沙市岳麓区网球俱乐部的管理人员缺乏集中统一的管理与培训，管理者数量不足且管理水平和经验不足，且一般为本俱乐部的教练员兼管理人员。

3.2.3 俱乐部教练员学历一般，普遍存在缺乏年轻教练加入

长沙市岳麓区网球俱乐部教练员的学历普遍一般，且因为场地与器材因素的限制，很难有新鲜血液的加入，这对长沙市网球运动的发展是不利的。

3.2.4 俱乐部消费者类型较为单一，经济与时间因素影响较大

参与网球运动的人群中，学生、公务员和事业单位工作人员占较大的比例。学生有较多的空闲时间来培养业余爱好，而公务员和事业单位工作人员由于单位常组织业余网球比赛，参与机会更多。而且其他行业往往因为经济条件因素与时间因素的种种限制，无法加入到网球运动中来。

3.3 长沙岳麓区网球俱乐部发展的对策分析

3.3.1 加强俱乐部规范化建设与管理，优化市场营销策略

长沙市岳麓区网球俱乐部应该在利用现有优势的基础上，对场地资源进行优化和资源配置，丰富硬件设施，强化建设，适当降低消费者的场地费用与教练费用，推出更多优惠活动、办卡套餐等，从而降低大众参与网球运动的门槛，扩大受众，同时增强网球爱好者的归属感和凝聚力。

为增加场馆利用率，网球俱乐部可以在低峰时段为不同年龄和职业的人提供特价时段卡。此外，还可以根据场地条件和服务内容的不同，设计多种优惠力度的会员卡类

型,以满足不同消费层次的需求。

这些举措将有助于长沙市岳麓区网球俱乐部更好地服务广大市民,促进网球运动的普及和发展,为市民提供更丰富的体育健身选择。

3.3.2 加强管理人员业务水平与教练员技能水平的再学习,提高俱乐部的整体素质

长沙市岳麓区网球俱乐部可以充分利用现有优势,借助长沙市每年多次举办各大网球赛事的机会多交流学习,引进、提升俱乐部管理人员的业务水平,促进教练员的技能再学习,并加强教练员的业务与技能培训。这样不仅可以提高教练员,还可以提升参与者的内在动机与能力,进一步提高俱乐部成员的整体素质,从而推动长沙市网球运动的可持续发展。

为实现网球俱乐部的科学管理和合理发展,俱乐部可以考虑建立中国网球全民健身管理资源库和公共服务平台,为大众提供科学、优质的网球健身服务与指导。这一平台将确保社会大众在进行网球运动时感受到安全和幸福,促进网球行业的务实、高效管理,推动长沙市网球事业的健康可持续发展。

3.3.3 俱乐部要提高教练员待遇,建立完善的奖惩机制,鼓励“新鲜血液”的输入

一是建立合理健全的薪资、奖惩机制,大量引入助理教练员并对其进行系统合理的培训,提高其专业技能和业务能力。对开拓性强、业务能力出色的教练员或助理教练员设置合理的奖励机制,对消极怠慢或不能遵守俱乐部规章制度的教练员或助理教练员设置适当惩罚机制,保证俱乐部的服务质量。二是俱乐部可以多去与高校合作,发掘有潜力的教练员或助理教练员,给予合适的薪资与积极向上的教学环境,鼓励教练员与助理教练员之间的良性竞争,促进教练员和助理教练员相互学习,探讨教学方法。

3.3.4 政府部门精准落实优惠政策

资金问题是困扰中下企业的一大难题,长沙市岳麓区网球俱乐部的规模和发展很大程度上取决于政府部门优惠政策的内容和力度,政府部门要看到网球运动的健身功能和经济潜力,重视网球运动与俱乐部运营模式并精准落实优惠政策以确保现有俱乐部有充足的政策支撑来扩大规模,也让更多创业者有新建网球俱乐部的想法。

4 结论与建议

4.1 结论

(1)长沙市岳麓区网球俱乐部开展情况全部为培训性网球俱乐部,俱乐部类型单一,场地使用费用、维护费用都较高;网球俱乐部的场地数量不足。(2)长沙市岳麓区网球俱乐部参与人员中,网球人口相对增加,且分布年龄主要集中在学生与公务员;管理者的人数较少,大多是俱乐部教练员兼任的,其管理运营水平不足。(3)长沙市岳麓区网球俱乐部中教练员虽然有丰富的教学经验与正

规的指导员证书,但普遍学历较低,且近几年没有年前教练的加入,缺乏“新鲜血液”。(4)长沙市岳麓区网球俱乐部优势明显,消费者较多,但政策引导与鼓励支持还不够不足以让俱乐部扩大规模。长沙市业余网球赛事多,但品牌赛事为数不多。(5)网球运动潜力巨大,在各个方面都吸引着网球爱好者的参与。

4.2 建议

(1)规范、完善俱乐部的建设,增加场地数量,并主动引进管理人才提高俱乐部运营和管理水平,扩大网球俱乐部规模,增加网球场建设,加强参与人员的专业水平与技能水平的再学习,不断学习先进的专业知识,增强参与者的能力,从而提高俱乐部参与者的整体素质,网球俱乐部对提高长沙市网球人口,加强民众身体素质都有着非常关键的作用。(2)俱乐部要根据长沙市岳麓区网球俱乐部消费者职业特点与网球本身属性有针对性地制定运营策略,提高场地利用率,增加服务质量,满足广大网球爱好者的需求。(3)相关政府职能部门要出台相关的有利政策导向,健全奖励机制,充分保障网球俱乐部的发展能享受政策优惠的同时调动网球爱好者的积极性,让网球运动的影响力越来越大,真正达到全民参与的目的。大众网球健身需求,增强社会大众参与网球健身的获得感和满足感。

课题信息:《乡村振兴战略背景下湖南农村公共体育服务治理体系的构建研究》,2023年湖南省体育局课题,课题编号:2023KT059。

【参考文献】

- [1] 国务院办公厅. 关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见[EB/OL]. (2019-09-04) [2019-09-17]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/17/content_5430555.htm
- [2] 体育总局. 关于印发深化体教融合促进青少年健康发展的通知[EB/OL]. (2020-08-31) [2020-08-31]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm
- [3] 中共中央、国务院. 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]. (2021-07-24) [2021-07-24]. https://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm
- [4] 湖南省人民政府办公厅. 湖南省人民政府办公厅关于印发《湖南体育强省建设规划(2020—2030年)》的通知[EB/OL]. (2020-07-12) [2020-07-12]. http://hunan.gov.cn/hnszf/xxgk/wjk/szfbgt/202007/t20200723_13046912.html

作者简介:戴进(2002—),男,湖南长沙人,湖南工业大学;*通讯作者:何艳群(1981—),女,汉族,湖南株洲人,博士研究生,副教授,湖南工业大学,研究方向:体育人文社会学、体育教学。

体医融合背景下——中医药与体育健康产业的融合与创新发

陈鹏^{1,3} 邵玉萍^{1,2*} 任小芳⁴

1. 湖北中医药大学体育健康学院, 湖北 武汉 430065

2. 湖北时珍实验室, 湖北 武汉 430065

3. 武汉体育学院, 湖北 武汉 430065

4. 乌鲁木齐妇幼保健院, 新疆 乌鲁木齐 830001

[摘要] 在健康中国战略的深入推进和体育强国目标的明确指引下, 体医融合战略正成为提升国民健康水平的重要途径。中医药, 这一中华民族的璀璨瑰宝, 凭借其独树一帜的健康理念和治疗方法, 与现代体育健康产业的融合, 不仅展现出了巨大的发展潜力, 也预示着一个充满希望的未来。本研究将从体医融合的视角切入, 深入探讨中医药文化如何与体育健康产业在理论与实践上实现深度融合, 并探索创新驱动如何促进两者的协同发展, 以期为促进全民健康提供新的视角和策略。

[关键词] 体医融合; 中医药文化; 体育健康

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13984

中图分类号: G642

文献标识码: A

Under the Background of the Integration of Sports and Medicine —the Integration and Innovative Development of Traditional Chinese Medicine and Sports and Health Industry

CHEN Peng^{1,3}, SHAO Yuping^{1,2*}, REN Xiaofang⁴

1. School of Sports and Health, Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan, Hubei, 430065, China

2. Hubei Shizhen Laboratory, Wuhan, Hubei, 430065, China

3. Wuhan Sports College, Wuhan, Hubei, 430065, China

4. Urumqi Maternal and Child Health Hospital, Urumqi, Xinjiang, 830001, China

Abstract: With the deepening of the Healthy China strategy and the clear guidance of the goal of building a strong sports nation, the integration of sports and medicine strategy is becoming an important way to improve the health level of the people. Traditional Chinese Medicine, a brilliant treasure of the Chinese nation, with its unique health concepts and treatment methods, and its integration with the modern sports and health industry, not only demonstrates enormous development potential, but also heralds a hopeful future. This study will explore from the perspective of the integration of sports and medicine, and delve into how traditional Chinese medicine culture can achieve deep integration with the sports and health industry in theory and practice. It will also explore how innovation driven development can promote the coordinated development of them, in order to provide new perspectives and strategies for promoting national health.

Keywords: integration of sports and medicine; traditional Chinese medicine culture; sports and health

引言

在全球化的背景下, 健康已成为许多国家经济社会发展的战略目标, 成为衡量一个经济体发展活力的重要指标^[1]。传统上, 经济发展常常以 GDP (国内生产总值) 的数字增长作为衡量的主要指标。然而, 单纯依赖经济数字并不能全面反映一个社会的发展成功与否。越来越多的研究表明, 公民的身体健康和生活幸福感指数同样是评价社会进步的重要指标^[2]。健康不仅关乎个人的生活质量, 更直接影响到一个国家的生产力、创新能力以及社会稳定性。因此, 提升公民的健康水平、增强生活幸福感, 已成为各国政府和社会各界普遍关注的焦点。

传统医疗模式的局限性随着人们生活水平的提高和健康意识的增强而逐步显现出来。过去的医疗服务主要是针对疾病的诊断和治疗, 往往忽略了健康管理的重要性,

也忽略了预防保健的重要性。越来越多的人认识到, 并非没有疾病就是健康, 而是生理、心理、社会的总体良好状态。这一思路的转变, 使得普通民众对健康服务有了更高的要求。在这样的背景下, 作为健康服务新模式的体医融合应运而生。该模式核心理念在于将体育活动与医疗干预有机结合, 以实现更全面的健康服务。具体来说, 它不仅关注疾病的治疗, 还强调通过科学的体育锻炼来预防疾病、改善身体素质, 提升身体健康^[3]。体医融合不仅提升了运动的安全性和有效性, 还更好地满足了个体在不同健康状态下的需求。中医以其独特的整体理念和辨证施治的特点, 强调人与自然、人与社会的和谐统一。这种整体观念使得中医不仅关注个体的生理病变, 还考虑到情绪、环境和生活方式对健康的影响。同时, 中医药强调预防为主, 倡导通过调整饮食、作息和心理状态来维护整体健康, 这与

体医融合倡导的健康管理理念不谋而合。这一整体性与个体化的治疗思路,使得中医药在促进身心健康方面展现出独特的优势。将中医药与体育健康产业相结合,不仅能够丰富体医融合的内涵,还能提升体育健康服务的质量与效果。

1 体医融合的理论基础与实践需求

1.1 体医融合的概念

体医融合是通过体育科学与医疗卫生理论、技术和方法的相互融合和共同作用,旨在将运动健康促进有机地应用于疾病的预防、治疗和康复之中。在这一模式下,医疗与体育的结合不仅限于对疾病的治疗,更注重通过健康教育和运动推广,提高公众对健康管理的认识。通过定期的健康评估、运动和心理疏导,帮助人们在日常生活中自我管理健康,形成良好的生活习惯^[4]。这一概念最早源于“体医结合”,最早出现在 1998 年《体育文化导刊》上发表的文章中,认为是将体育和医学结合起来,共同防病治病,增强体质。具体地说,体医融合强调从医疗看体育,从体育看医疗,在对运动、疾病、健康的重新认识过程中,将体育与临床医学融合起来,整合对运动、健康、疾病的理解^[5]。其目的是通过两者的融合,以促进国民身体素质的提升。体医融合不仅是一个理论框架,更是促进全民健康战略实施的重要实践路径^[6]。

1.2 健康中国战略下的体医融合需求

《“健康中国 2030”规划纲要》《健康中国行动(2019—2030 年)》等政策文件均强调了体医融合的重要性,并提出具体实施措施,积极鼓励医院培养和引进运动康复师,促进了体育产业推出的以运动促健康的导引服务,促进体育产业的优质发展^[8]。此外,社区作为体医融合的重要平台,通过社区医院的医生与社会体育指导员为重点人群提供相关服务,发挥了至关重要的作用。国家正加快建立体医结合的疾病管理与健康服务模式,以满足培养体医融合复合型人才的迫切需求。如云南省委省政府出台的《关于推进中医药传承创新发展的实施意见》中明确提出,要推动中医药与现代康复技术融合发展、与中华传统体育融合发展、与特色康复医学融合发展、与现代康复技术融合发展。此外,《云南省“十四五”健康服务业发展规划(征求意见稿)》还强调了促进体医融合发展,推进体质健康测定、处方运动等科学健身服务,发展目标明确、重点工作等任务和保障措施。按照《连云港市推进体医融合发展实施方案》,该市制定了明确的发展目标、重点工作任务和保障措施。其中,重点任务包括改革人才教育和培养方式,调整学科专业设置,增强学校和其他人才培养机构对体医融合的重视,并保障体医融合人才的供应^[7-9]。

2 中医药与体育健康产业的现状分析

2.1 政策指导

国务院办公厅印发《中医药振兴发展重大项目实施方

案》,包括建立服务体系、服务方式、管理方式和符合中医药特色的人才培养模式等方面的内容;此外,《“十四五”中医药事业发展规划》还明确了发展中医药工作的指导思想、基本原则、发展目标、主要任务和重点措施,强调要破除体制机制障碍,健全政策措施和评价标准体系^[8];国家中医药管理局启动了“十四五”基层中医药服务能力提升工程行动计划,旨在通过多部门协作,提升基层中医药服务能力。此外,还有一项旨在增强中医康复服务能力的项目实施计划(2021—2025),表明政府对促进中医健康服务的重视程度;医保局和国家中医药管理局联合出台指导意见,鼓励各地实施中医药健康促进行动,以充分发挥医疗保障体系对中医药传承创新的支持作用:鼓励中医中药与现代康复技术相融合;鼓励中医药健康养老服务与现代体育科技产品相结合,不断拓展中医药服务领域,丰富中医药服务形式,推动中医药与互联网、旅游、体育等其他产业融合发展。总体上,国家和地方政府通过一系列政策文件和行动计划,在将中华文化的独特魅力和价值在全球展示的同时,也从规范化、特色化发展、医保支持、体医结合等多个角度,全方位推动中医药和体育健康产业的发展。

2.2 最新发展趋势

近年来,中医药与体育健康产业的融合与创新成为研究热点。中共中央政治局常委、国务院总理李克强做出指示,中医药事业是中华民族的伟大创造,要把中医药作为中华民族的一项重大事业来抓,把中医药作为重中之重来抓,坚持以新时期中国特色社会主义思想为指导,大力推进中医药人才培养、科技创新、药品研发等工作,充分发挥中医药在防病治病、康复等方面的独特优势,加快中医药事业发展^[9]。在 2023 年 12 月 18 日召开的世界中医药学会联合会首届体医融合论文报告会上,近 200 名来自国内外的专家学者、研究人员和从业者深入探讨了中医药文化与体育健康产业的未来发展方向;世界中医药学会联合会还设立了专门的体育健康产业发展委员会,旨在促进中医药和体育健康的跨界融合发展;在世界中医药学会联合会第二届体医融合论文报告会上,探讨了中医药文化在体育健康产业中的传播与应用。这种融合不仅有助于推广中医药文化,还能提升体育健康产业的整体水平^[10]。中医药在全球健康事业发展中的重要性也日益凸显,通过“一带一路”倡议加速中医药国际化进程,共建人类卫生健康共同体。目前,中医药学已传播到 196 个国家和地区,全球 30 多万中医药学从业者在中国以外的地区开设中医药学门诊 8 万多个^[11-12]。这表明在国家政策的支持下,中医药与体育健康产业具有广阔的发展前景。

3 中医药与体育健康产业融合的创新模式和实践案例

3.1 体育健康产业中的中医药主体创新转变

单纯地追求无病无痛,已经无法满足现代人们对健康

需求。越来越多的人希望在生理上、精神上、社会各方面都能达到综合养生的境界。提高中医药服务体系,充分发挥中医药在健康服务中的作用,既是促进中医药事业高质量发展的内在要求,也是保障人民群众身体健康的题中应有之义^[13-14]。健康观念从“身体无病、自我感觉良好”向“身体、精神、社会适应状态良好”转变,这一转变提示了现代医学的发展方向,即从关注独立个体向关注人际和谐、社会健康、环境健康转变,从个体向群体的发展方向转变。体育健康产业是指围绕体育活动和健康管理展开的一系列经济活动和产业链,包括运动、健身、营养、医疗、康复等多个领域的融合。其核心理念是通过体育活动和健康管理,提升人们的身体素质和生活质量。因此,能够给予人群积极生活方式的“健康产业”,只要是产品、服务以及相关的商业模式,都可以纳入其中。中医药在构建健康中国的各个领域,对生命、健康、疾病、预防等方面都有独到的见解,扮演着重要的角色。将中医药资源优势转化为产业优势,不断转型升级,在新常态下形成新的经济增长点^[14-15]。中医药能够为大健康产业提供多样的消费方式和丰富的资源供给,打造具有针对性的健康服务,是增强大健康产业内生动力的重要手段。

3.2 以全民健康为目标的中医药健康+体育产业模式构建

3.2.1 保护传统中医药文化,挖掘传统体育养生文化

在构建以全民健康为目标的中医养生+运动产业模式中,对传统中医文化和传统体育养生文化的保护和挖掘至关重要。这一模式不仅能够促进全民健康,还能推动中医药和传统体育养生文化的传承与发展。首先,中医药是我国传统文化的重要组成部分,中医药理论体系和实践方法在维护人体健康方面第一,中具有独特的优势^[16]。中医通过调和阴阳,使气血平衡,经络疏通,从而达到治未病、治病救人的目的。同时,中医药在体育领域的应用也显示出其在缓解运动疲劳、治疗运动损伤等方面的显著效果。因此,将中医药融入体育产业,不仅可以提升体育锻炼的效果,还能为人们提供更加全面的健康管理服务。其次,传统体育养生文化,如太极拳、八段锦等,不仅有助于提高身体素质,还能促进心理健康。这些传统体育活动强调动静结合、内外兼修,符合中医养生的理念^[17]。在现代社会中,越来越多的人开始注重身心健康,而传统体育养生文化以其独特的健身理念和方法,能够满足现代人对健康生活方式的需求^[18]。因此,需要深入挖掘和保护传统中医药文化和传统体育养生文化,通过教育、创新、政策支持和国际合作等多种手段,推动这两者的融合发展,形成充满活力和独特魅力的传统体育文化,进一步推动中医药领域的发展,为实现全民健康目标作出贡献。

3.2.2 开展全民健身活动,将中医药文化融入学校体育教育中

全民健身活动不仅对人的体质和健康水平的提高有很大的帮助,而且对促进人的心理健康,促进社会和谐也是一件非常有益的事情。根据《体育强国建设纲要》,要紧紧抓住年轻一代,学校是培养年轻一代、发展中医药体育事业最好的摇篮,新时期的青少年是中医药体育事业继承、和发展的主要力量。在学校体育课中融入强身健体、防治疾病的传统养生特色,开展中医养生专业课程,让更多的学生在体验养生运动和中医养生的益处的同时,增强体质锻炼意识,熟练掌握运动方法^[19]。一是应将中医理论与传统保健体育教学内容相结合,通过教学实践法,运用传统保健体育作为主要载体,融入中医理论到各个方面。这不仅适用于高等中医药院校,在其他教育阶段也同样适用,比如中小学。二是我国传统医学院校是培养体育人才的重要途径,既可以发挥体育教学的“育人”功能,又可以推动中医药院校体育教学改革,增强学生体质健康。这种融合旨在完善学生体质健康测试体系、传承中医药文化的同时,创新体育教学模式,更好地推动体育教学改革。三是加大中医药院校体育文化建设力度,同时,通过校园文化活动,如体育比赛、健康讲座等,探索中医药特色校园体育文化,加深学生对中医药文化的了解和兴趣。

3.2.3 搭建智能平台促进中医药与体育健康产业的深度融合

将体育产业与中医药产业深度融合,以中医药健康产业为主体,推动中医药与体育、旅游等产业融合发展,实现中医药生态、文化、社会、体育等功能拓展,催生出中医药与体育产业融合发展的新业态^[20]。

(1) 构建网络化、数字化教学资源平台: 利用“互联网+”时代优势,结合中医药院校体育教学特点和网络资源利用现状,打造中医药院校体育教学资源丰富实用的网络平台^[21]。这其中包括体育理论与文化、体质健康测评等方面的内容。

(2) 发展智慧课堂与体医融合教育平台: 基于“智慧课堂”建设体医融合健康教育平台,将现有的智慧课堂与体医融合健康教育相结合,提供体医融合发展的新模式和新路径。

(3) 应用人工智能技术: 运用人工智能技术促进体育与中医药的融合发展,包括搭建智能平台、制定统一标准、提供政策保障等^[22]。同时,开发移动互联网下的中医智能养生平台的建设。

(4) 建立大数据平台: 构建“中医药+”大数据平台,推动中医药信息化建设,运用大数据、云平台、物联网等新技术发展体育健康产业。

基于智能化技术进行中医药与体育健康产业的创新发展,不仅能够推动中医药的现代化和国际化进程,还能

够促进体育健康产业的数字化、智能化转型。通过整合中医药的传统智慧与现代信息技术的力量,可以为人类健康事业带来新的发展机遇。

3.3 推动中医药健康服务与体育健康产业“文化走出去”

近年来,随着人们健康意识的增强,中医药逐渐受到全球关注。而体育健康产业作为现代经济产业的重要组成部分,也在不断壮大和完善。习近平总书记曾指出:“中国传统医学是中华文明的瑰宝,我们要把中国传统医学推向世界”。这一指示明确了中医药国际化的方向和目标,也为中医药的“文化走出去”提供了政策支持和行动指南^[6]。在广泛吸收国外健康理念和体育文化精髓的同时,中国中医药界和体育界也在整体推进中国“一带一路”倡议,全面实施“文化走出去”战略。为了实现中医药健康服务与体育健康产业的有效“文化走出去”,需要采取以下几项措施:

(1) 利用“一带一路”倡议,加大国际交往与合作力度。按照习近平主席的建议,“一带一路”既是经济合作的平台,也是文化交流的重要途径。通过这一倡议,可以促进中医药文化在沿线国家的传播和接受,同时也能加深中外人文交流和民心相通^[23]。

(2) 建立国际化传播框架,国家应继续出台相关政策,为中医药及体育健康产业的国际化提供更多的支持和便利。同时,要加强中医药国际化人才的培养和支持,坚持政府主导和民间参与相结合的原则,建设多元化传播主体,包括学术机构、企业、NGO 等,统筹规划提高国际竞争力。这将形成一个全方位、立体化的国际传播网络,提升我国传统医药文化的国际影响力。

(3) 促进产业融合发展,鼓励和支持中医药与体育健康产业的深度融合,开发新的产品和服务模式。例如,结合中医养生理念开发体育健身项目,或者将中医治疗方法融入到体育训练中。

总之,推动中医药健康服务与体育健康产业的“文化走出去”,是一项系统工程,需要政府、企业和社会界的共同努力。通过上述措施的实施,可以有效提升中医药及体育健康产业的国际影响力,为构建人类卫生健康共同体做出更大的贡献。

3.4 中医药与体育健康产业融合的实践案例

国内外在推动中医药文化与体育运动协同发展方面有许多成功经验,这些经验不仅丰富了中医药文化的传播途径,还提升了体育运动的健康效益。以下是一些具体的实践案例:

(1) 磐安通过将中医药文化融入体育所开展的户外运动中,设计了以中药为核心 DNA 的赛事,围绕中药的采药、制药、磨药、碾药等流程,结合中药的药性特点,利用中药的文化故事做文章,沉淀赛事文化,包装磐安中药特色形象,从而让体育有了主题和特色^[24]。

(2) 四川省在“体育+中医药”和“体育+康复疗养”方面的探索,形成了具有地方特色的体卫融合产业产品。这种模式强调了体育与中医药在促进健康方面的协同效应,并且通过创新实践,推动了健康产业的全面发展^[25]。

(3) 江苏省第二中医院中西医结合康复项目:该项目以积极推进健康中国建设为目标,推出“2023 江苏体育弘扬健康优秀案例”系列案例,旨在全方位、全周期地保障广大人民群众的身体健。该中心利用中医药的独特优势,如针灸、推拿等传统疗法,结合现代康复技术,为患者提供综合性的康复服务,显著提升了康复效果^[26]。

(4) 北京冬奥会中的中医体验馆:在 2022 北京冬奥会和冬残奥会期间设立了“10 秒钟”中医体验馆,该项目被评为首届国际中医药文化传播案例征集活动的十大典型案例之一。这表明中医药在大型国际赛事中的应用不仅展示了其独特的医疗价值,还促进了中医药文化的国际传播。

(5) 成都国家体育总局运动创伤研究所:该研究所从 1984 年开始,就为中国奥运健儿提供研究和临床治疗服务,特别是针对各种类型的运动损伤,特别是骨折、软组织损伤、关节损伤等,结合传统中医和现代西医,取得了成功。这种融合使用的方法得到了国际认可,并且吸引了来自不同国家的运动员寻求中医治疗。

(6) 高校体育教育融合中医药文化:山东中医药大学与中国标准化研究院、中国投资协会于 2020 年签署体医融合战略合作协议,深度挖掘传统中医治未病的干预,促进体医融合项目标准化、产业化^[27];以天津中医药大学、天津体育学院为基础,建设二八中医药运动康复与运动创伤防护中心,是天津中医药大学与天津体育学院合作共建的健康产业发展示范区,并且天津市于 2021 年成立了中日(天津)健康产业发展合作示范区^[28]。

(7) 国际交流与合作:如首届世界中医药学会联合会体医融合论文报告会,本届大会吸引了国内外专家学者围绕“中医药与体育健康产业融合创新”这一主题,就中医药文化与体育健康产业的未来发展方向进行研讨。在西班牙巴塞罗那,一个旨在为中国中医医生和企业提供平台的工业园区,计划将中医诊疗纳入基本医保体系。这一国际合作模式在全球范围内为中医药事业的推广与发展做出了贡献^[29]。

这些案例表明,中医药与体育健康产业的融合,不仅在国内取得了举世瞩目的成就,在国际上也得到了广泛的认可和应用,成为推动人类健康共同体的重要内容,成为促进人类健康共同体的重要组成部分。

4 结语

在体医融合的广阔背景下,深入理解体医融合的核心理念至关重要。应以“大健康”理念为引领,充分利用中医药在预防、治疗、康复和保健等领域的独特优势。通过

构建中医药与体育健康产业的融合平台,将中医药的传统智慧与现代体育科学的前沿成果相结合,塑造一个更加全面和系统的健康管理体系。依托大健康产业的坚实基础,培育和发展中医药产业集群以及体育产业链,推动具有中国特色的健康产业蓬勃发展。总而言之,中医药与体育健康产业的深度融合和创新是时代发展的必然趋势,体医融合为人们带来更加丰富和多元的健康选择,也是实现全民健康目标的关键途径。

基金项目:湖北省普通高等学校人文社会科学重点研究基地“体医融合·民族传统体育传承与创新基地”。

[参考文献]

[1] 朱金宁. 健康治理中的体医融合路径探讨[J]. 佳木斯职业学院学报, 2022, 38(1): 158-160.

[2] 欧阳静, 陈小东, 叶子轶, 等. 体医融合视角下的中医药健康发展创新路径研究[J]. 中国医药导报, 2020, 17(35): 4-7.

[3] 赵锦宇. 体医融合模式的探索与分析[J]. 中外企业家, 2019(19): 220-221.

[4] 李璟圆, 梁辰, 高璨, 等. 体医融合的内涵与路径研究——以运动处方门诊为例[J]. 体育科学, 2019, 39(7): 23-32.

[5] 吴俊琦. 健康中国引领下传统保健体育与中医养生学研究[J]. 辽宁体育科技, 2021, 43(6): 76-80.

[6] 李璟圆. 以习近平经济思想引领体育与医疗融合发展[J]. 北京体育大学学报, 2018(9).

[7] 谭浩, 王军永, 张嘉颖, 等. 国家中医药综合改革示范区“十四五”中医药发展规划政策文本分析[J]. 中国管理科学, 2024, 14(1): 13-20.

[8] 夏一冰, 元文学. 健康中国背景下我国社区体医融合治理的机制、困境及实施方案[J]. 沈阳体育学院学报, 2023(3).

[9] 新华社. 习近平对中医药工作作出重要指示强调传承精华守正创新 为建设健康中国贡献力量[J]. 中国中西医结合杂志, 2019, 39(11): 1285.

[10] 马涵彬, 赵静, 管泳怡, 等. 基于政策工具的我国中医药产业化政策文本分析[J]. 中国卫生政策研究, 2023, 16(3): 70-76.

[11] 傅琛, 文林, 彭恩胜. 改革开放以来我国中医药文化产业的演化历程及变迁逻辑[J]. 老区建设, 2021(14).

[12] 吕玲, 杨丰文, 黄明, 等. 改革创新, 全面推进中医药振兴发展——《“十四五”中医药发展规划》解读[J]. 天津中医药, 2022, 39(6): 681-683.

[13] 李玲. 全民健康保障研究[J]. 社会保障评论, 2017, 1(1): 53-62.

[14] 王艳, 银洁, 田雪飞, 等. 中医药助力健康中国战略的价值与实践路径探析[J]. 湖南中医药大学学

报, 2023, 43(7): 1240-1244.

[15] 吴桂华. 加快中医药事业发展夯实民生民心工程[N]. 广元日报, 2015-11-16(3).

[16] 中共中央. 国务院印发《关于促进中医药传承创新发展的意见》[J]. 中医健康养生, 2019, 5(12): 2.

[17] 冯振伟. 体医融合的多元主体协同治理研究[D]. 济南: 山东大学, 2019.

[18] 李博. 健康中国背景下民族传统体育产业的发展[J]. 价值工程, 2018, 37(23): 286-287.

[19] 周思宁. “体医融合”视域下社区中医药特色康养服务体系建设路径[J]. 科学与财富, 2024(14): 124-126.

[20] 程石江. 中医药文化助推中华文化伟大复兴[J]. 健康之友, 2018(2): 23-27.

[21] 宋勇刚, 张敏. 数字技术在中医药科技创新中的应用及未来发展趋势[J]. 中国社会医学杂志, 2024, 41(4): 384-387.

[22] 王苗, 闫娟娟, 孔军辉. 我国中医药健康服务政策量化分析: 基于政策工具、发展要素和政策力度的均衡性[J]. 卫生经济研究, 2023, 40(4): 28-33.

[23] 欧阳静, 陈小东, 叶子轶, 等. 体医融合视角下的中医药健康发展创新路径研究[J]. 中国医药导报, 2020, 17(35): 4-7.

[24] 王凤亭. 基于 SWOT 分析方法的体医融合运动项目市场开发研究——以中国磐安中医药寻宝活动为例[D]. 北京: 北京体育大学, 2019.

[25] 冯毅翀, 周秀芳, 王汉华, 等. 四川省攀西地区中医药健康旅游创新发展模式研究[J]. 中国初级卫生保健, 2023, 37(6): 1-4.

[26] 黄亚博, 张元清. 我国中医药参与健康养老服务的现状及江苏实践探索[J]. 江苏中医药, 2023, 55(1): 1-5.

[27] 林毅, 赵聪. 我国高校体医融合困境与路径探析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(33): 177-181.

[28] 天津市人民政府. 天津市人民政府关于同意设立中日(天津)健康产业发展合作示范区的批复[EB/OL]. (2021-04-20) [2024-10-09]. https://www.tj.gov.cn/zwgk/szfwj/tjsrmzf/202104/t20210420_5431258.htm.

[29] 洪新昌. “一带一路”建设下中医药文化国际传播的困境与路径研究[D]. 黑龙江: 黑龙江中医药大学, 2021.

作者简介: 陈鹏(2001—), 男, 汉族, 硕士在读, 武汉体育学院, 研究方向: 运动康复; 任小芳(1995—), 女, 汉族, 本科, 乌鲁木齐妇幼保健院, 研究方向: 康复护理; *通讯作者: 邵玉萍(1972—), 女, 硕士, 教授, 硕士生导师, 湖北中医药大学体育健康学院, 研究方向: 运动康复与健康促进。

家庭、学校与社会：青少年体育电子竞技保护体系的构建

孟 焕 胡秉娇 王成君 王静欣 黄春艳

牡丹江医科大学, 黑龙江 牡丹江 157000

[摘要]当前, 电子竞技作为一种新型的竞技娱乐形式风靡全球, 备受青少年的喜爱, 但是也不同程度对青少年的健康造成了一定影响, 构建青少年体育电子竞技保护体系成为了中国乃至全球亟须解决的课题。在家庭层面, 家长应加强对青少年参与电子竞技的正确引导, 提供适度的游戏时间管理和充足的体育活动机会。在学校层面, 学校应当开设相关课程, 对电子竞技进行科学教育, 帮助学生理解并合理参与电子竞技活动。此外, 学校还应鼓励学生参与传统体育项目, 促进身心健康发展。在社会层面, 政府和相关机构应出台政策法规, 规范电子竞技行业的发展, 设立青少年保护机制, 保障青少年合法权益。通过具体案例分析, 提出了构建青少年体育电子竞技保护体系的多方面建议, 以期对相关研究提供参考。

[关键词]青少年; 电子竞技; 家庭; 学校; 社会; 保护体系

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14013

中图分类号: G633

文献标识码: A

Family, School, and Society: Building a Protection System for Youth Sports Electronic Sports

MENG Huan, HU Bingjiao, WANG Chengjun, WANG Jingxin, HUANG Chunyan

Mudanjiang Medical University, Mudanjiang, Heilongjiang, 157000, China

Abstract: Currently, electronic sports, as a new form of competitive entertainment, is popular worldwide and loved by young people. However, it has also had varying degrees of impact on the health of young people. Building a protection system for youth sports electronic sports has become an urgent issue that needs to be addressed in China and even globally. At the family level, parents should strengthen the correct guidance for teenagers to participate in electronic sports, provide moderate game time management and sufficient opportunities for sports activities. At the school level, relevant courses should be offered to provide scientific education on electronic sports, helping students understand and participate in electronic sports activities reasonably. In addition, schools should encourage students to participate in traditional sports programs to promote their physical and mental health development. At the societal level, the government and relevant institutions should introduce policies and regulations to regulate the development of the electronic sports industry, establish youth protection mechanisms, and safeguard the legitimate rights and interests of young people. Through specific case analysis, multiple suggestions have been put forward to construct a protection system for youth sports electronic sports, in order to provide reference for related research.

Keywords: youth; electronic sports; family; school; society; protection system

引言

近年来, 随着信息技术的迅猛发展, 电子竞技逐渐成为青少年娱乐和竞技的重要形式。尤其是体育电子竞技, 因其结合了体育运动与电子竞技的双重特点, 受到了广大青少年的喜爱。然而, 青少年在参与体育电子竞技过程中, 出现了一系列问题, 如沉迷游戏、学业荒废、身体健康受损等。这些问题不仅影响了青少年的身心健康, 也引发了社会的广泛关注。因此, 如何构建一个有效的保护体系, 平衡青少年参与体育电子竞技的积极性和潜在风险, 成为亟待解决的课题。家庭、学校和社会在构建青少年体育电子竞技保护体系中各自扮演着重要角色。通过家庭的正确教育观念和有效监管, 学校的科学设计和实施, 以及社会力量的支持与规范, 可以形成一个全方位、多层次的保护体系, 保障青少年在参与体育电子竞技过程中的身心健康, 促进他们的全面发展。

1 青少年体育电子竞技研究现状与问题

首先, 关于青少年参与电子竞技的动机和影响的研究^[1]。

许多学者通过问卷调查和访谈等方法, 探讨了青少年参与电子竞技的主要动机, 包括娱乐、社交、成就感以及逃避现实等。此外, 还有研究关注电子竞技对青少年心理和行为的影响, 如自我效能感的提升、团队合作能力的增强, 以及可能导致的游戏成瘾、学业成绩下降等负面影响。其次, 关于电子竞技教育的研究逐渐增多^[2]。一些研究致力于探讨如何将电子竞技纳入学校教育体系, 设立专业课程和活动, 以培养青少年的竞技能力和综合素质。这些研究强调电子竞技不仅是一种娱乐形式, 更是一项需要策略、反应和团队合作的竞技活动, 具有教育价值。同时, 也有研究提出了电子竞技教育过程中面临的挑战, 如教师专业知识不足、家长观念滞后等问题。第三, 关于家庭在青少年电子竞技中的作用的研究^[3]。一些学者^[4-5]探讨了家庭支持和监管对青少年电子竞技行为的影响, 认为家庭观念、教育方法和家庭环境在很大程度上决定了青少年对电子竞技的态度和行为。研究指出, 积极的家庭支持和合理的

监管可以帮助青少年在参与电子竞技的过程中获得正向发展,避免负面影响。第四,关于社会力量在青少年电子竞技中的作用的研究。一些研究关注政府政策、社会舆论和企业参与对青少年电子竞技发展的影响。研究发现,政府的政策法规和社会组织的参与能够为青少年电子竞技提供规范和支持,企业的赞助和活动策划也能够促进电子竞技的发展。然而,社会舆论环境的负面影响^[6],如对电子竞技的偏见和误解,仍然是一个亟待解决的问题。

尽管现有研究在一定程度上揭示了青少年体育电子竞技的发展现状和问题,但仍存在一些不足之处。首先,研究多集中在单一层面,缺乏对家庭、学校和社会三者之间互动关系的系统性研究。其次,现有研究多为定性分析,缺乏大规模、系统性的实证研究,难以全面反映青少年电子竞技的实际情况。第三,针对不同背景和文化下青少年电子竞技行为的差异性研究较少,难以提供具有普遍性和针对性的政策建议。

2 家庭在青少年体育电子竞技中的角色

2.1 家庭教育观念的正确性

家庭教育观念的正确性首先体现在对体育电子竞技的认识上。许多家长认为电子竞技与传统的学术学习和体育活动相冲突,甚至会影响孩子的学习成绩和身体健康。然而,正确的家庭教育观念应认识到电子竞技作为一种新兴的体育项目,具备独特的教育价值和发展潜力。电子竞技不仅能够培养青少年的团队合作精神和战略思维,还能提高他们的反应能力和手眼协调能力。在家庭教育观念的引导下,家长还应关注孩子的全面发展,避免过度专注于电子竞技。科学合理地安排孩子的作息时间,确保他们在学业、体育、社交等各方面得到均衡的发展。家长应注重与孩子的沟通和交流,了解他们在电子竞技中的体验和感受。通过与孩子共同讨论电子竞技的利弊,家长可以帮助孩子树立正确的价值观和行为规范。家庭教育观念的正确性还包括对孩子心理健康的关注。电子竞技虽然能够带来快乐和成就感,但也可能导致孩子在面对失败时产生挫败感和压力。因此,家长应注重孩子的心理健康,及时发现并处理他们在电子竞技中可能遇到的心理问题。例如,家长可以通过观察孩子的情绪变化和行为表现,及时给予心理疏导和支持,帮助他们建立健康的心理状态。

在家庭教育观念的正确性指导下,家长不仅是青少年体育电子竞技的监督者和引导者,更是他们在成长道路上的伙伴和支持者。家长通过树立科学、理性、全面的教育观念,不仅能够帮助孩子在电子竞技中健康成长,还能为他们的未来发展打下坚实的基础。

2.2 家庭支持的重要性

家庭支持可以为青少年提供必要的物质资源。电子竞技不仅需要高性能的计算机设备,还需要稳定的网络环境和相关的硬件配套设施。家庭能够为青少年提供这些设备

和环境,使他们在参与电子竞技活动时不受物质条件的限制。家庭支持在心理和情感上的重要性不容忽视。电子竞技作为一种新兴的体育项目,往往需要青少年付出大量的时间和精力。在这个过程中,他们可能会遇到各种挑战和挫折,如技术瓶颈、比赛失利等。家庭成员的理解和鼓励能够有效缓解青少年的压力和焦虑,增强他们的自信心和坚持下去的动力。家庭支持还包括对青少年时间管理和生活习惯的引导。电子竞技虽然具有娱乐和竞技价值,但过度沉迷也可能影响青少年的学习和生活。家庭成员可以通过制定合理的时间表,帮助青少年在学习和电子竞技之间找到平衡。在家庭支持的重要性方面,还有一个需要强调的是家庭成员的榜样作用。家长自身对电子竞技的态度和行为会直接影响青少年的观念和行为习惯。如果家长能够以积极、理性的态度对待电子竞技,并且在生活中体现出健康的娱乐和竞技观念,青少年也会更容易形成正确的认识和行为习惯。

家庭支持在青少年体育电子竞技中的重要性体现在物质资源的提供、心理和情感的支持、时间管理的引导以及榜样作用等多个方面。通过家庭的全方位支持,青少年能够在电子竞技的道路上健康成长,既能享受竞技的乐趣,又能在其他方面获得全面发展。

2.3 家庭监管与引导策略

家庭在青少年参与体育电子竞技过程中扮演着至关重要的角色,特别是在监管与引导方面。

首先,家庭应该制定明确的时间管理计划。家长可以与青少年共同商定每天或每周的电子竞技时间,确保在不影响学习和日常生活的前提下,青少年能够适度参与电子竞技活动。家长需要积极参与和了解青少年的电子竞技活动。家长应当尝试了解青少年所参与的游戏内容和玩法,甚至可以与青少年一起体验游戏过程。这不仅能够增进亲子关系,还能帮助家长更好地了解电子竞技的魅力和潜在风险,从而在必要时给予正确的指导。其次,家庭应注重培养青少年的自控力和责任感。在监管过程中,家长不仅要约束青少年的游戏时间,还要引导他们学会自我管理和自我约束。家长可以通过设立合理的奖励和惩罚机制,帮助青少年养成良好的游戏习惯。再次,家长还应积极引导青少年参与其他健康的体育活动和兴趣爱好。通过多样化的活动安排,家长可以帮助青少年拓宽兴趣范围,避免因单一活动而产生的沉迷现象。例如,家长可以鼓励青少年参加学校的体育运动队、音乐班或其他兴趣小组,这不仅有助于青少年全面发展,还能增强他们的社交能力和团队合作精神。最后,家庭在监管与引导青少年电子竞技过程中,还应注重心理健康教育。家长可以通过定期与青少年进行心理沟通,了解他们在电子竞技活动中的心理状态和情绪波动。必要时,家长可以寻求专业心理咨询师的帮助,为青少年提供科学的心理支持和指导,帮助他们建立积极

健康的心态。

家庭在青少年体育电子竞技活动中的监管与引导策略,需要从时间管理、家长参与、自控力培养、多样化活动以及心理健康教育等多方面入手。只有在全面科学的策略指导下,青少年才能在享受电子竞技乐趣的同时,实现健康成长。

3 学校在构建青少年体育电子竞技保护体系中的作用

学校在构建青少年体育电子竞技保护体系中的角色至关重要^[7]。学校不仅是知识传授和技能培养的主要场所,也是学生成长和价值观形成的重要阵地。

3.1 学校教育的角色定位

学校扮演引导者的角色。学校教育在青少年成长过程中具有重要的方向引导作用。通过科学合理的课程设置和教育内容,学校可以有效引导学生正确认识体育电子竞技,避免陷入盲目沉迷或误解。比如,学校可以在体育课程中加入电子竞技相关内容,让学生了解电子竞技的历史、现状及其对身体素质、团队合作能力等方面的积极影响,同时也要教育学生认识到过度沉迷的危害。

学校是规范者。学校作为教育机构,具有规范和约束学生行为的职责。针对青少年参与体育电子竞技的行为,学校可以制定一系列规范措施。如在校规校纪中明确规定电子竞技的参与时间和方式,杜绝学生在学习时间进行电子竞技活动。此外,学校还可以通过心理健康教育,引导学生合理安排时间,平衡学习与娱乐之间的关系。

学校是支持者。学校在支持青少年健康参与体育电子竞技方面,可以通过多种形式提供资源和帮助。例如,学校可以组建电子竞技社团或俱乐部,提供专业的场地和设备,邀请行业专家定期进行指导和培训,让学生在健康、安全的环境中参与电子竞技活动。同时,学校可以组织电子竞技比赛或联赛,提供展示和交流的平台,帮助学生提升技能和团队合作意识。

学校承担桥梁的角色。通过家校合作,学校可以向家长传递科学的电子竞技教育观念,帮助家长树立正确的教育态度,共同引导学生健康参与电子竞技活动。学校还可以联合社会组织和企业,共同开展电子竞技相关的公益活动和科普教育,营造良好的社会舆论氛围。

3.2 校园电子竞技活动的设计与实施

校园电子竞技活动的设计应以培养学生的团队合作精神和竞技素养为核心。电子竞技不同于传统的体育项目,它不仅需要个人技能的展现,还需要团队间的紧密配合。因此,学校可以组织班级联赛或年级竞赛,通过团队比赛的形式,增强学生之间的合作意识和集体荣誉感。活动的实施需要有明确的规则和规范。学校应制定详细的竞赛规则 and 行为规范,确保比赛的公平性和秩序性。例如,比赛前需进行设备检查,确保所有参赛选手在同等条件下比赛;

比赛中要有专业的裁判员进行判罚,避免不公平现象的发生;比赛后还需有详细的成绩统计和公示,确保透明度。校园电子竞技活动还应注重教育功能的发挥。可以在比赛中融入一些教育性内容,例如设置知识问答环节,考查学生对电子竞技历史和文化的了解;或通过比赛后的总结和反思环节,让学生认识到电子竞技不仅是娱乐,更是一种需要策略和智慧的竞技运动。为确保活动的顺利进行,学校还应加强对活动的安全管理。电子竞技活动的举办需配备专业的技术支持团队,确保比赛设备的安全性和稳定性;同时,需制定应急预案,防范可能出现的突发状况,如网络故障、设备损坏等。学校还可以考虑与外部专业机构合作,提升活动的质量和水平。例如,可以邀请专业电子竞技选手或教练来校进行指导,提高学生的竞技水平;或与电子竞技俱乐部合作,组织大型赛事,为学生提供更广阔的展示平台。

校园电子竞技活动的设计与实施需要从多方面进行综合考虑,既要满足学生的兴趣需求,又要确保活动的教育性和安全性,通过科学合理的规划和管理,为青少年的健康成长提供有力保障。

3.3 学校与家庭的合作机制

学校与家庭的合作机制在构建青少年体育电子竞技保护体系中具有至关重要的作用。有效的合作机制不仅能够充分发挥学校和家庭各自的优势,还能形成合力,共同促进青少年的健康成长与全面发展。

学校与家庭应建立常态化的沟通渠道。通过定期的家长会、家校沟通平台、电子邮件和社交媒体等多种方式,确保信息的及时传递和双向互动。这种沟通不仅限于学术成绩,还应包括学生在电子竞技活动中的表现、心理状态和行为习惯等方面的信息。比如,某些学校已经开始使用家校通系统,家长可以随时查询孩子在校的各项表现,并与老师进行即时交流。

家校合作需要明确各自的角色与职责。学校应在学术教育和体育电子竞技活动中发挥主导作用,制定合理的课程安排和活动方案,提供专业的指导和支 持。家庭则应在课后时间承担起监督和引导的职责,关注孩子的身心健康,确保其在参与电子竞技活动时能够合理分配时间,不影响学业和生活。比如,家长可以通过设定每日游戏时间限制和参与子女的游戏活动,了解其兴趣和交友情况,从而更好地进行引导和支持。

家校合作应注重培养青少年的自律意识和健康习惯。学校可以开设关于电子竞技的专题讲座和心理辅导课程,帮助学生树立正确的电竞观念,培养良好的竞技精神和团队合作能力。家庭则应在日常生活中加强对孩子时间管理和自主学习能力的培养,鼓励其参加体育锻炼和其他健康活动,形成全面发展的生活方式。比如,有的学校组织了“家校共建健康生活”项目,定期邀请家长和学生共同参

与体育活动和健康讲座，效果显著。

学校与家庭的合作机制在青少年体育电子竞技保护体系中起到了关键作用。通过建立常态化的沟通渠道，明确各自的角色与职责，注重培养青少年的自律意识和健康习惯，并积极寻求第三方专业机构的支持，能够有效提升青少年的整体素质，促进其健康成长和全面发展。

4 社会力量对青少年体育电子竞技的支持与规范

4.1 政府政策与法规框架

政府在青少年体育电子竞技保护体系中的角色至关重要，政策和法规框架的建立能够有效保障青少年的身心健康。首先，政府应制定专门针对青少年体育电子竞技的政策法规，明确规定参与电子竞技的年龄限制、时间控制以及内容选择等方面^[8]。例如，设立青少年专属的电子竞技时段，避免长时间沉迷于游戏，保障其健康成长。其次，政府应建立完善的监管机制，通过技术手段对网络游戏进行监控，防止不良内容的传播，保护青少年的心理健康。再次，政府可以出台扶持政策，鼓励开发健康向上的电子竞技内容，并对相关企业进行补贴和奖励，促进绿色电子竞技的发展。

政府还应加强与相关行业协会、学校和家庭的合作，形成多方联动的保护体系。例如，与教育部门合作，将电子竞技纳入学校课程，通过专业教育引导青少年正确认识和参与电子竞技。政府可以组织专业培训，提升教师和家长的教育水平，使其能够更好地引导青少年。此外，政府应加强对电子竞技赛事的管理，制定详细的赛事标准和规则，确保赛事的公平性和安全性，避免青少年在参与过程中受到不良影响。在政策实施过程中，政府需要进行定期评估和修订，根据社会发展的变化和实际情况的反馈，及时调整政策措施，确保其有效性和可持续性。同时，政府应加强法治宣传，通过多种渠道向社会传递正确的电子竞技观念，提高公众的法律意识和参与意识，形成良好的社会舆论氛围。

4.2 社会组织与企业的参与方式

社会组织可以通过举办各类电子竞技赛事和活动，为青少年提供展示和提升技能的平台。比如，不少非政府组织（NGO）和青年组织定期组织地区性、全国性甚至国际性的电子竞技比赛。这不仅可以激发青少年的参与热情，还能在比赛中引导他们树立正确的竞技观念，培养团队协作和竞争精神。社会组织还可以开展与电子竞技相关的教育和培训项目。通过开设讲座、培训班和工作坊，邀请专业选手和教练进行指导，帮助青少年了解电竞行业的现状和未来发展趋势，掌握科学的训练方法和健康的游戏习惯。

企业方面，许多知名的游戏公司和电竞企业也在积极参与青少年体育电子竞技的支持与规范工作。游戏开发公司通过研发健康、益智的游戏产品，引导青少年在娱乐中学习和成长。一些大型电竞企业则通过赞助学校电竞团队、

设立电竞奖学金等方式，为青少年提供更多的学习和发展机会。例如，某知名电竞公司与多所中学合作，成立校级电竞俱乐部，让学生在专业指导下进行电竞训练和比赛。企业还可以通过社会责任项目，推广健康的电竞文化和理念。比如，许多企业在宣传和推广其产品时，强调游戏时间的合理安排和心理健康的重要性，倡导家长和学校共同参与青少年的电竞活动，形成良好的家庭和社会氛围。企业和社会组织还可以通过建立和参与行业协会，推动电子竞技行业的标准化和规范化发展。行业协会可以制定和推广电子竞技的职业标准和行为规范，开展行业自律活动，维护市场秩序和公平竞争，确保青少年的身心健康和合法权益不受侵害。

社会组织与企业通过赛事活动、教育培训、产品研发、社会责任项目和行业规范等多种方式，积极参与青少年体育电子竞技的支持与规范工作。这不仅有助于推动电子竞技产业的健康发展，也为青少年的全面发展提供了有力保障^[9]。

4.3 社会舆论环境和社会意识的影响

社会舆论环境对青少年体育电子竞技的影响可以通过媒体报道和公众讨论的倾向性体现出来。媒体是社会舆论的重要载体，能够通过新闻报道、评论文章和专题节目等形式，向公众传递有关体育电子竞技的各种信息。如果媒体对体育电子竞技持正面评价，强调其对青少年身心健康、团队协作能力和战略思维的积极影响，那么公众对体育电子竞技的接受度和认可度将大大提高。例如，一些国家和地区的主流媒体通过报道青少年在电子竞技赛事中的优异表现，展示电子竞技选手的职业素养和团队精神，从而改变了公众对电子竞技的刻板印象。

社会意识对青少年体育电子竞技的影响体现在家庭和学校对电子竞技的态度和实践上。社会意识是由长期的文化积淀和社会教育形成的，它决定了人们对某一事物的基本看法和行为方式。在一些社会意识较为开放和进步的地区，家庭和学校更容易接受和支持青少年参与体育电子竞技活动。这些地区的家长和教师通常能够认识到电子竞技的教育价值，并采取积极的态度，通过科学的引导和适当的监管，让青少年在参与电子竞技的过程中获得成长和进步。

社会舆论环境和社会意识的正向引导是构建青少年体育电子竞技保护体系的重要组成部分。通过媒体的正面宣传和公众的理性讨论，可以逐步改变社会对电子竞技的偏见，形成良好的社会氛围。社会各界应共同努力，提高公众对体育电子竞技的科学认知，倡导健康积极的电子竞技文化，为青少年的健康成长提供更为广阔和安全的发展空间。

5 结论

家庭作为青少年成长的第一环境，对其参与体育电子竞技的态度和行为有着深远的影响。家庭教育观念的正确

性直接决定了青少年接触电子竞技的初始态度和行为模式。家庭支持在青少年电子竞技中的重要性不仅体现在经济支持上,更体现在情感支持和正确引导上。家庭监管与引导策略的有效性,将直接影响青少年参与电子竞技的时间和方式。学校作为青少年成长的第二环境,在构建青少年体育电子竞技保护体系中扮演着不可或缺的角色。学校教育角色定位,不仅仅是传授知识,更是培养学生健康的生活习惯和正确的价值观。设计和实施校园电子竞技活动,可以为青少年提供一个健康、规范的竞技环境,有助于减少不良行为的发生。学校与家庭的合作机制,则可以形成对青少年电子竞技行为的全方位保护与引导,提高保护体系的整体效能。社会力量的支持与规范是构建青少年体育电子竞技保护体系的重要保障。政府政策与法规框架的完善,可以为青少年的健康参与提供法律保障和制度支持。社会组织与企业的积极参与,可以在资源、技术和管理上提供支持,推动青少年体育电子竞技的健康发展。社会舆论环境和社会意识的引导,可以形成良好的社会氛围,促进全社会对青少年体育电子竞技的正确认识和积极参与。

基金项目:2023年度黑龙江省省属高等学校基本科研业务费科研项目“二十大精神指引下电子竞技的体育化治理研究”(2023-KYYWF-0973)。

[参考文献]

- [1]王云.高校学生电子竞技参与动机,自我认同以及电竞行为的关系研究[D].上海:上海体育学院,2020.
- [2]李格格.单次中强度有氧运动与电竞游戏对不同工作记忆负荷下抑制控制的影响研究[D].武汉:武汉体育学院,2020.
- [3]胡谏萍,严正,喻承甫,等.中美青少年网络成瘾的比较研究[J].华南师范大学学报:社会科学版,2012(5):7.
- [4]黄琦,罗怡静,陈诗翊.社会工作视域下青少年电竞沉迷研究[J].社会政策研究,2023(1):69-83.
- [5]王骏.我国电子竞技运动发展探讨[J].体育文化导刊,2011(6):60-62.
- [6]刘志国,官彩燕,郭兆霞.社会责任视角下电子竞技负功能应对:以青少年为例[J].体育与科学,2021,42(2):64-69.
- [7]秦海权,吴韶光.大学生参与电子竞技的基本素养简析[J].体育文化导刊,2015(8):153-155.
- [8]洪嘉雯,陈慧敏.韩国未成年人电子竞技政策法规研究及启示[J].体育成人教育学刊,2020,36(4):11-14.
- [9]毕金泽,郭振,林致诚.中国电子竞技与产业发展研究[J].北京体育大学学报,2020,43(8):87-96.

作者简介:孟焕(1990—),女,汉族,黑龙江牡丹江,硕士,讲师,牡丹江医科大学,研究方向:体育教育训练学;胡秉娇(1977—),女,汉族,黑龙江牡丹江,硕士,讲师,牡丹江医科大学,研究方向:体育教育训练学;王成君(1991—),男,汉族,黑龙江省牡丹江市穆棱人,硕士,助教,牡丹江医科大学,研究方向:体育教育训练学;王静欣(1994—),女,满族,黑龙江牡丹江,本科,助教,牡丹江医科大学,研究方向:体育教育训练学;黄春艳(1973—),女,汉族,黑龙江牡丹江,硕士,教授,牡丹江医科大学,研究方向:体育教育训练学。

体育中实施社会情感学习的机制、挑战与应对策略

李伟东

北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院, 广东 珠海 519087

[摘要] 体育中的社会情感学习有助于学生更好地认知和管理自我、他人及社会的各类关系, 为个体的社会性发展和幸福生活奠定基础。研究表明, 体育可通过情感体验、社会互动与关系构建等, 促进个体社会情感能力的提升, 帮助学生在身体活动中塑造积极人格和亲社会价值观。然而, 中国体育实践在融合社会情感学习时面临目标框架适用性不足、传统体育教学的限制、体育教师社会情感教学意愿与能力欠佳以及育人机制单一等挑战。因此, 建议结合本土化社会情感学习框架与经过验证的体育教学模式, 推动体育教师教育理念的更新与教学能力的提升, 完善家校社协同育人机制, 确保社会情感学习的有效实施与推广。

[关键词] 社会情感学习; 体育教学; 教学模式; 体育教师培训; 家校社协同

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14010

中图分类号: G807

文献标识码: A

Mechanisms, Challenges, and Coping Strategies for Implementing Social Emotional Learning in Sports

LI Weidong

Beijing Normal University - Hong Kong Baptist University United International College, Zhuhai, Guangdong, 519087, China

Abstract: Social emotional learning in sports helps students better understand and manage various relationships between themselves, others, and society, laying the foundation for individual social development and happy life. Research has shown that sports can promote the improvement of individual social and emotional abilities through emotional experiences, social interactions, and relationship building, helping students shape positive personalities and pro social values through physical activities. However, Chinese sports practice faces challenges in integrating social emotional learning, such as insufficient applicability of target frameworks, limitations of traditional physical education teaching, inadequate willingness and ability of physical education teachers to teach social emotions, and a single educational mechanism. Therefore, it is recommended to combine the localized social emotional learning framework with the validated physical education teaching model to promote the updating of physical education teachers' educational concepts and the improvement of their teaching abilities, improve the collaborative education mechanism between families, schools, and communities, and ensure the effective implementation and promotion of social emotional learning.

Keywords: social emotional learning; physical education teaching; teaching mode; physical education teacher training; collaboration between family, school, and society

自 20 世纪 90 年代以来, 社会情感学习在国际上逐渐受到关注, 并在多个国家的教育体系中得到了广泛推广。其中的主要成果——社会情感能力, 是个体在成长和发展过程中必须掌握的“软技能”, 这些技能与个人适应能力和社会发展紧密相关, 能够帮助儿童和青少年在复杂社会环境中有效互动并茁壮成长^[1]。许多研究发现, 社会情感能力与学生学业成绩、行为管理模式、心理幸福感、亲社会行为, 以及未来职业发展都有着紧密联系^[2-4], 是学生在内外获得成功的关键要素。体育作为学生发展过程中的核心场域, 由于本身具有的情感体验和情境教学, 能为学生社会情感学习提供练习机会, 也可以成为教师实施社会情感教学的实践平台。不过, 当下我国体育中实施社会情感学习还处于起步阶段, 面临诸多环境、文化和资源的挑战。有鉴于此, 厘清目前体育中社会情感学习促进机制、实施挑战和应对方法, 有助于推动体育教学的内涵式发展,

并对积极人格的形成、幸福感提升和人生价值实现和有着重要意义。

1 体育促进社会情感能力的机制

1.1 体育对个体内在情感的影响

体育中产生的情感可以认为是个体以自身精神追求与生命价值获取为目标的一种自我感觉、心灵体验、情境评估和应对策略, 借助体育这个过程得以可持续发展。从内在机制来看, 情感是先有感后产情, 体育中的情感体验首先是来自于生理层面, 体育活动会对身体产生刺激, 释放内啡肽以及其他的神经递质, 增加情感愉悦和情绪调节^[5], 从而提升个体的幸福感和满足感; 其次, 体育活动提供了一个情感表达的出口^[6], 学生可以在练习、比赛等结果中学习如何表达自己的情感, 进而加深对关系的认知, 通过有效的回应、构建意义、与自身相互协调, 个体与自我的关系得以进一步和谐稳定。

从目标角度来看,习近平总书记曾指出,“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体是学校体育的目标^[7],其中“享受乐趣”和“锤炼意志”就和个人内在情感直接联系,凸显了体育是激发个体和自我关系向好的正向力量。成功的体育经验,对于个人的自我概念以及自尊具有重要意义,是自我成就与自我效能感提升的有效途径。通过完成难度适中的挑战任务,或取得比赛的胜利,参与者内心可以得到更多的满足,能体会到当中的喜悦,并形成更加自信的人格;然而,体育也会伴随沮丧情绪的体验,如经历比赛的失利或没能完成预期的目标。通过体育指导者的有效引导,学生学习合理归因并保持冷静和专注,也能有效提高个人情绪管理、保持坚韧意志。

1.2 体育对个体社会层面的影响

社会情感学习中“社会”可理解为个体所构成的集合体,是一种关系性的存在。关系性存在理论认为,知识获取不是来源于对外界观察和个体思想,而是生成于相互的关系之中^[8],人们对事物的描述和解释就是关系影响下的产物。过去体育中,个人主义文化中的竞争观念可能促使人们在运动比赛中更加注重个人之间的比较和竞争,以个人成绩和排名作为衡量成功的标准,经常出现的误区就是把自我看作自己行动的中心,体现出一种自我优先性,是独立存在同时相互分离的个体。在“社会生活共同体”的个人与个人之间的关系若是单一的、线性的,则会引发出自身与社会冲突与矛盾的问题^[9]。

体育,尤其是一些团队项目,为个体与社会的关系构建提供了便利,关于真和善的有意义的主张都能从个人与社会关系中去积极获得^[10]。通过体育中良性的引导,学生能够理解和体验社会的多重关系,超越物质层面的简单互动,追求精神层面的共同进步。体育提供了一个超越单纯的竞技场,让参与者体会到集体荣誉感、责任感以及公平竞争等社会核心价值。这些都为社会的健康构建奠定了基础。因此,利用体育建构相互交织的小型社会,个体可以体验社会生活对于自我存在的意义,形成有益于社会良性发展的个人品质。

1.3 体育对个体社会情感的影响

社会情感是人与社会关系的体验中的经验积累,包含了丰富的情感感受^[11],通过这些活动,人们可以理解并掌握如何处理社会关系。情感的发展是“关系的表现”^[12],体育为个体提供了一个积极的社交环境,允许他们可以与同龄人建立情感链接,学习如何与他人交流和合作,这对他们的社会情感发展至关重要。在一个本来并无交集的个人中间,体育提供了一个特殊的平台,利用特殊的规则和教学策略,从而促进同伴关系、师生关系的和谐发展,通过这样的举措,可以激发参与者积极的社会情感,并引导他们产生亲社会的价值取向,如公平竞争精神、尊重对手和遵守集体规则。

社会情感也需要通过主体方式得以显现^[11]。从社会建构主义上来看,体育活动也是主体通过集体参与和个体体验,并基于体验而强化关系所给与的内涵,是人的内心活动和外在的体育情境相互作用的产物。体育除了基于躯体的被动反应学习外,还蕴含了主体有意识地参与体验的过程。具体表现为:在行为上是个体通过体育活动变得有社会意义;在方式上是参与者与他人互动共享形成社会性;在路径上是自我领悟从而构建意义的过程。由于社会情感作为一种主观的社会事实,经过体育活动中的社会互动中释放情感,有助于学生在身体活动中体验和理解情感,协调自己的情感,缓解自身压力,并通过积极的态度处理社会关系,从而发展适应社会时代所需的优秀人格。

2 体育中实施社会情感学习的挑战

2.1 社会情感学习目标框架的适用性与挑战

在体育中实施社会情感学习时,首要的挑战是如何有效应用社会情感学习目标框架。社会情感学习的核心过程是通过社会性关系的建构来产生意义^[11],并推动认知和行为的转变。虽然国外的经典社会情感学习框架为中国体育教育提供了有益的借鉴,但在实际应用中,其内涵的适用性和文化差异成为亟须关注的问题^[13]。美国的“学业、社会与情感学习协作组织”提出的社会情感学习框架虽然获得了广泛认可,许多研究和项目都以此为基础展开,但该框架过于侧重个体内部的情感能力发展(如自我认知、自我管理),对人与社会的互动关系关注不足,忽视了集体文化和社会结构在社会情感学习中的作用。英国的“社会与情感学习”项目采用了戈尔曼的情绪智力五个维度,强调情绪管理和调节,但其框架主要集中于个体与他人之间的情感互动,对于更广泛的社会关系,尤其是在复杂集体环境中的应用显得相对薄弱。经济合作与发展组织提出的社会情感能力模型则基于大五人格理论,更多强调个体任务表现能力、情绪调节能力和与他人互动的能力,但对于个体与社会整体互动的关系,以及如何应对文化差异的适应性问题,仍显关注不足。因此,虽然这些框架为中国的体育教育提供了有价值的参考,但在具体应用过程中,还需要进一步探索其本土化与适用性。

2.2 传统体育教学对社会情感学习的限制

体育教学在促进学生社会情感学习方面至关重要。然而,我国现有的体育教学模式存在诸多问题。传统的教学模式主要关注学生的体能和运动技能,忽视了社会情感层面的培养。尽管许多人相信体育运动能够塑造性格,但如果体育项目不注重积极性格的培养,反而可能导致学生习得“不适应的行为”,如作弊、懒散或过度追求胜利而忽视后果^[14]。与此同时,教师在教学中大多依赖于系统化、标准化的教学流程,例如凯洛夫教学方式,这一模式虽然有助于管理和组织课堂,师生之间的互动主要集中在教师对技能的指导与改正上,而缺乏对学生情感发展、社交能

力及团队合作精神的重视^[15]。这样的教学方式不仅使得学生的社会情感学习被边缘化，还限制了他们通过体育活动来培养合作意识、情感调节和责任感等核心社会情感能力。此外，单一评价体系带来的不仅仅是对技术和成绩的过度追求，还容易让学生产生挫败感，尤其是那些在技能表现上较为薄弱的学生，他们往往难以体验到体育活动的乐趣和成就感，进一步阻碍了社会情感学习的融入。

2.3 体育教师实施社会情感学习意愿与能力不足

目前我国体育教师在实施社会情感学习的过程中面临多重挑战。首先，传统的体育教师职业发展路径和师范教育培训体系长期以来更侧重于技术技能的提升与竞技能力的培养，较少涉及系统的社会情感学习培训。这导致大部分教师在社会情感教学方面理论基础薄弱，缺乏相应的实践经验，难以有效开展这类教学。其次，体育教师在日常工作中往往承担着繁重的教学任务，甚至在一些学校还需兼顾额外的行政职责，在这样的高压环境下，社会情感学习的实施常常被忽视，教师对此的投入有限。此外，体育教师自身的社会情感能力也是目前面临的一个重要问题。教师在这一方面能力的不足，限制了他们在课堂中有效开展社会情感学习的能力，难以为学生提供良好的情感支持与引导，进而制约了社会情感学习的实际效果。最后，在推广社会情感学习时，体育教师面临着政策支持与制度保障的缺失。尽管近年来教育改革有所推进，但体育教学仍深受金牌主义和应试教育导向的影响，社会情感教学的重要性未得到上级部门充分认可与激励，使得教师在这方面的积极性和热情明显不足。

2.4 体育中社会情感育人机制单一化

虽然“双减”政策的实施为体育在教育中的发展提供了更多机遇，但在推动体育与社会情感学习的协同育人方面，学校、家庭与社区之间仍然面临显著挑战。当前，家庭与社区对体育在社会情感学习中的作用认识不足^[16]，未能准确把握社会情感能力培养的重要性，导致在实际参与和支持上存在不足。此外，学校的体育教学资源与家庭和社区的资源缺乏有机整合，社会情感学习更多停留在校内，难以扩展到更广泛的家庭与社区环境，未能形成完善的协同育人机制。虽然学校具备优秀的体育师资和丰富的教学资源，但在如何有效动员家庭与社区共同参与体育教育、共同促进学生的社会情感发展方面，仍存在明显不足。这些问题导致体育中社会情感学习的推广与落实难以实现预期效果，亟须在家校社协同建设方面进行深入的探索与实践。

3 体育中实施社会情感学习的应对策略

3.1 尝试融入本土化的社会情感学习框架

尝试融入本土化的社会情感学习框架能够有效回应国外框架在中国应用中的挑战。随着全球化和信息化的发展，个人的生活范围逐渐从个体和社区扩展到国家与世界层面，社会关系的构建日益复杂，传统的国外社会情感学习框架在应对这些复杂关系时往往缺乏足够的适应性。

2024年，毛亚庆研究团队基于中国优秀传统文化提出了一种本土化的社会情感学习框架，强调个人与自我、他人、集体、家国和世界的关系处理过程^[17]（如表1），这不仅回应了全球化背景下社会关系扩展的需求，也解决了国外框架中对文化差异和多层次社会关系关注不足的问题。

表1 社会情感学习目标框架

维度	分类	目标框架
自我关系	自我认知	自知，自信，自强
	自我管理	调适，进取，创新
他人关系	他人认知	信任，尊重，共情
	他人管理	合作，交流，包容
社会关系	社会认知	集体，家国，世界
	社会管理	主动，担当，守则

在体育语境中理解这一框架，自我关系构建是通过身体活动帮助学生更好地认识自我，力图激发积极情感，达到自我调整、自我进步和自我升华。他人关系涉及与在体育环境中的与他人相互联系，包括同伴、教师、社区工作人员、家长等，通过合作与交流，完成适应的体育目标，可以培养个人合宜的人际关系，并发展出利他行为。集体关系的形成则通过集体体育活动增强学生的团队意识和集体荣誉感，并引申到更广泛的社会责任，激励学生主动维持社会秩序和公平。

总的来说，毛亚庆团队提出的框架不仅涵盖了更广的社会关系，而且将中国文化中“集体”“家国情怀”等概念融入其中，激励学生关心世界发展，弥补了国外框架中对集体文化和社会责任感的忽视。通过这一框架的本土化应用，不仅拓展了社会情感学习的维度，也使得其在中国的体育教学中更具文化适应性和现实针对性，克服了国外框架中在处理文化差异和多层次关系方面的不足。

3.2 合理应用验证过的体育教学模式

在教育哲学特别是人文主义思想的影响下，美国逐步构建了一系列成熟的体育教学模式，这些模式已成为当地教师实施社会情感学习的重要工具^[18]。具体而言，诸如个人与社会责任模式、冒险学习模式和合作学习模式等，已发展出一套系统化、符合学生社会情感学习需求的教学策略与方法。实证研究也为这些模式的有效性提供了广泛的支持。例如，个人与社会责任模式通过培养学生的责任意识，使其学会情绪管理、换位思考及抵制负面同伴压力等技能，这些技能与美国构建的社会情感能力框架高度契合^[19]。冒险学习模式通过挑战性活动，帮助学生在可控风险环境中体验合作与领导的意义，增强其人际关系技能，并能够将这些技能迁移至课外情境中加以应用^[20]。合作学习模式通过小组讨论、“思考-同伴-分享”、内外圈等教学策略，显著提升了学生的归属感、倾听技巧及对他人的信任^[21]。因此，不同体育教学模式基于其独特的教学理念和方法，形成了相应的评估工具和验证体系，可为未来在社会情感学习框

架下提取其优秀体育教学元素、构建递进式社会情感学习体育模式提供了有力支持。

3.3 体育教师社会情感学习的认知与能力提升路径

体育教师对社会情感学习的理解与其早期体育经历、师范教育及工作环境密切相关,不同教师可能会因这些因素对社会情感学习产生不同的认识偏差^[22]。为了确保教师具备正确的社会情感学习理念和技能,系统化的体育教师培训至关重要。为此,可以通过以下几方面的培训建议来提升体育教师在社会情感学习方面的认知与实践能力。首先,向体育教师普及社会情感学习的教育哲学理念是关键步骤,这可以通过观看影视作品、叙事分享等方式来增强教师对社会情感学习的认知和承诺。其次,研究表明,教师的社会情感能力与学生的社会情感能力之间存在显著关联^[23],因此应通过持续性的体育教师发展计划,例如正念练习、同伴互助以及参与式培训,帮助教师提升自身的社会情感能力。此外,教授体育教师科学的社会情感学习教学策略,借鉴现有的体育教学模式,有助于其在课堂中建立积极健康的师生关系,营造支持性的课堂氛围,并引导学生进行自我反思和概念提炼。最后,需构建一个良性的反馈和评估机制,定期评估教师的社会情感教学实施情况,并制定相应的激励政策,以增强教师在德育工作中的幸福感与成就感。

3.4 积极发展家校社的协同能力

自“双减”政策实施以来,家校社三方的协同育人已成为教育改革的重要方向,特别是在学生社会情感学习方面,如何整合学校、家庭与社区资源,实现多方联动,至关重要。体育作为学生身心健康发展的关键途径,在此过程中扮演着愈发重要的角色,尤其是课后体育活动的推广,能够有效补充课堂教学,进一步增强学生的社会情感能力。在这一背景下,学校应在体育教学改革中发挥引领作用,通过以下几方面与家庭和社区形成合力,推动协同育人。首先,学校可以依托优秀的师资力量,开发并整合体育与社会情感学习资源,将成功的教育方法与优秀案例推广至家庭和社区。其次,定期举办家庭体育工作坊,帮助家长理解体育对学生社会情感发展的重要性,学习学校和社区的成功经验,从而建立家校协同的育人共识。第三,鼓励社区成员和优秀家长以志愿者或教练身份参与学校体育活动,通过建立共享机制,最大化利用学校、家庭与社区的资源。最后,学校可以通过举办校内外体育竞赛或体育嘉年华等大型活动,促使学校、家庭和社区成员共同承担学生社会情感学习的责任,并借助社交媒体进行广泛宣传,进一步提升社会情感学习的影响力。

4 结语

尽管社会情感学习的重要性已被广泛认可,但在中国的教育情境下,学生面临沉重的学业负担和备考压力,社会情感学习与课业之间的冲突使得专门用于社会情感发展的时间和机会相对有限。然而,校内外的体育课程与活

动为社会情感学习的融入提供了理想的载体。通过将社会情感学习融入体育教学,不仅有助于缓解学生的学业压力,还能够在提升身体素质同时,全面促进学生的社会情感能力发展。将体育与社会情感学习有机融合,不仅契合我国新时代教育的根本目标,也更好地回应了当前教育环境的实际需求。因此,未来的教育实践中,应进一步深入探索和推广体育与社会情感学习相结合的有效路径,为学生的全面素质提升和长远发展创造更广阔的空间。

基金项目:广东省高校科研平台青年创新人才项目,基于社会情感学习的大学体育 TPSR 教学模式实践研究(课题编号:2023WQNCX079)。

[参考文献]

- [1] OSHER D, KIDRON Y, BRACKETT M, et al. Advancing the Science and Practice of Social and Emotional Learning: Looking Back and Moving Forward[J]. *Review of Research in Education*, 2016, 40(1): 644-681.
- [2] CASEL. 2013 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs—Preschool and Elementary School Edition[EB/OL]. (2013-03-19) [2024-07-26]. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf>.
- [3] 刘争先, 赵萌, 杨岚. 小学生社会情感能力影响学业成绩的机制及教育启示[J]. *教育科学*, 2022, 38(4): 29-35.
- [4] 郝毅, 董艳, 吴楠. 青少年“社会情感能力”研究的历程检视和实践展望——基于2008—2023年63篇期刊文献的分析[J]. *教育科学研究*, 2024(6): 82-89.
- [5] 苏锐, 朱婷, 彭波, 等. 音乐联合有氧运动对大学生执行功能的促进效益[J]. *中国体育科技*, 2021, 57(8): 88-95.
- [6] 李鹏鹤. 运动干预自闭症儿童的研究进展与不足[A]. 2024年全国体育社会科学年会论文集[C]. 日照: 2024年全国体育社会科学年会, 2024.
- [7] 胡博然, 李明达, 朱凯迪, 等. 体教融合视域下中国青少年篮球赛事体系的问题审视与路径创新[J]. *成都体育学院学报*, 2024, 50(4): 109-116.
- [8] 杜媛, 毛亚庆. 基于关系视角的学生社会情感能力构建及发展研究[J]. *教育研究*, 2018, 39(8): 43-50.
- [9] 毛亚庆, 鱼霞. 超越认知: 社会情感学习的认识论基础[J]. *重庆高教研究*, 2024, 12(4): 15-21.
- [10] 尼斯·J·格根. 语境中的社会建构[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011.
- [11] 毛亚庆, 鱼霞. 如何理解社会情感学习[J]. *中国电化教育*, 2024(1): 16-22.
- [12] GERGEN K J. *Relational Being: Beyond Self and Community*[M]. Oxford: University Press, 2009.
- [13] 周若晗, 向晓露, 刘争先. 小学生社会情感能力培养重在课程建设[J]. *福建教育*, 2024(32): 47-50.

- [14]Coakley, J., Youth Sports: What Counts as “Positive Development?” [J]. *Journal of Sport and Social Issues*, 2011, 35(3):306-324.
- [15]钟启泉. 凯洛夫教育学批判——兼评“凯洛夫教育学情结” [J]. *全球教育展望*, 2009, 38(1):3-17.
- [16]屈廖健, 伍倩倩. 中小学社会情感学习如何落地——日本 SELSS 项目的保障措施与实施策略 [J]. *外国教育研究*, 2023, 50(12):96-108.
- [17]毛亚庆, 杜媛, 张婉莹, 等. 培养有温度的学生: 学校推进社会情感学习的实践框架及策略 [J]. *中小学管理*, 2024(6):10-14.
- [18]DYSON B, HOWLEY D, WRIGHT P M. A scoping review critically examining research connecting social and emotional learning with three model-based practices in physical education: Have we been doing this all along? [J]. *European Physical Education Review*, 2020, 27(1):76-95.
- [19]GORDON B, JACOBS J M, WRIGHT P M. Social and emotional learning through a teaching personal and social responsibility based after-school program for disengaged middle-school boys [J]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2016, 35(4):358-369.
- [20]STUHR P T, De La ROSA T, SAMALOT-RIVERA A, et al. The Road Less Traveled in Elementary Physical Education: Exploring Human Relationship Skills in Adventure-Based Learning [J]. *Education Research International*, 2018(1):1-15.
- [21]HOWLEY D, DYSON B, SHEN Y. ‘Being a team, working together, and being kind’: Primary students’ perspectives of cooperative learning’s contribution to their social and emotional learning [J]. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2020(1).
- [22]WRIGHT P M, GRAY S, RICHARDS K A R. Understanding the interpretation and implementation of social and emotional learning in physical education [J]. *The Curriculum Journal*, 2020, 32(1):67-86.
- [23]李明蔚, 毛亚庆, 顾欣. 教师社会情感能力对学生社会情感能力的影响: 多重中介效应分析 [J]. *教师教育研究*, 2021, 33(6):8.
- 作者简介: 李伟东 (1988—), 男, 汉族, 广东潮州人, 博士在读, 北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院, 研究方向: 体育教学, 社会情感学习。

近 20 年我国电子竞技理论研究综述

郭 琴

广东金融学院, 广东 广州 510520

[摘要] 一般认为, 通过既有的研究综述去了解某一领域或专题的研究现状不失为一种便捷的途径。目前, 不断升温的电竞热与其研究综述缺失所形成的反差, 促成了本研究的立意。运用文献法, 首先从学术期刊的发文量、时间跨度、刊物及研究内容的类别等, 高度凝缩了近 20 年我国电竞研究的一般概况。进而, 又以“专题述评: 电竞理论研究”为主题, 依据在非严格意义的理论研究视域下所摘选出的 63 篇文章, 从电竞概念及其分类、电竞与电子游戏的关系、电竞与体育的关系、电竞入奥、电竞相关法律问题和电竞发展现状与趋势等 6 个方面, 对电竞理论研究的现状进行了评述结合的讨论分析。

[关键词] 电子竞技; 理论研究; 综述

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13999

中图分类号: G811

文献标识码: A

Overview of Theoretical Research on Electronic Sports in China in the Past 20 Years

GUO Qin

Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

Abstract: It is generally believed that using existing research reviews to understand the current research status of a certain field or topic is a convenient way. At present, the contrast between the rising popularity of electronic sports and the lack of research reviews has led to the intention of this study. Using the literature review method, we first condensed the general overview of electronic sports research in China over the past 20 years from the perspectives of academic journal publication volume, time span, types of publications and research content. Furthermore, with the theme of "Special Review: Research on Electronic Sports Theory", based on 63 selected articles from a non strict theoretical research perspective, the current status of electronic sports theory research was discussed and analyzed from six aspects: electronic sports concept and classification, the relationship between electronic sports and electronic games, the relationship between electronic sports and sports, electronic sports entry into the Olympics, legal issues related to electronic sports, and the current situation and trends of electronic sports development.

Keywords: electronic sports; theoretical research; overview

引言

时至今日, 人们对于从电子游戏中派生出来的电子竞技或许已不再那么陌生。尽管有业内人士提出要警惕电子竞技的狂热, 但不断升温的电子竞技热在我国已是不争的事实。Newzoo《2020 全球电竞市场报告》中指出, 对全球电竞市场而言, 2020 年将成为具有里程碑意义的一年。在新的一年里, 中国仍然是全球最大的电竞市场^[1]。自 1998 年电子竞技(全文以下简称“电竞”)传入我国已历经 20 个春秋。电竞产业快速成长, 电竞赛事与日俱增, 竞赛成绩享誉全球, 电竞教育与时俱进, 政府对电竞的扶持力度日益增强, 社会各界对电竞的关注度不断提高, 中国的电竞热正在席卷全球。在这一形势下, 学术界是如何回应电竞热的呢? 于是, 电竞研究进展情况的重要性便凸显出来。一般来说, 欲了解某一领域或专题的研究现状, 可以阅读其既有的研究文献。在这其中, 通过既有的“研究综述”去了解某一领域或专题的研究情况, 不失为一种比较便捷的途径。因为, 研究综述是在文献检索、阅读、分析的基础上, 对某一领域或专题研究现状的总结、概括、评论与建议。截至目前, 在学术期刊上尚无针对电子竞技

领域的研究综述问世。为了使本研究综述能够在有限的版面内比较全面地总结、揭示和评述其某一方面的研究现状, 我们以电竞理论研究为主题, 从检索到的以“电子竞技”为篇名中核心概念的 697 篇文章中, 摘选出 63 篇关于理论研究的文章作为其综述的基础。我们将这 63 篇理论研究的文章归纳成 6 个小专题, 并分别从每个小专题中摘选出若干有代表性的文章, 试图通过评述结合的讨论, 为人们概括性地了解学术界关于电竞的主要理论观点和理论取向提供参考, 为理论指导实践提供借鉴, 从而进一步促进电竞理论研究和电竞实践的发展。

1 专题述评: 电竞理论研究

什么是理论以及理论的重要性, 作为基本的学术常识已无需赘述。虽然在既有的研究文献中尚查找不到准确的关于“理论研究”的定义, 但从学理的角度看, 严格意义和非严格意义上的理论研究却是客观存在的。美国《哈珀柯林斯社会学词典》对理论的解释是: “在不太严格的意义上, 有关现实某一领域的任何抽象性的, 一般性的陈述都可称为理论, 它通常包括对一般性概念的详细阐述”^[2]。本文所指的理论研究, 正是基于这一理论解释基础上非严

格意义的理论研究。

1.1 电竞概念及其分类

1.1.1 电竞概念

我国较早提出电竞概念释义的是天津体育学院的李宗浩教授等。他们在2004年提出，电竞是人（队）与人（队）之间，运用计算机（含软件和硬件设备），通过网络（局域网）所营造的虚拟平台，按照统一的竞赛规则而进行竞赛的体育活动^[3]。除此之外还有：电竞是借助信息技术，依托互联网平台在虚拟世界进行的人与人（团队与团队）之间的智力对抗运动^[4]；电竞是以电子游戏内容为载体，借助电子交互技术和硬件工具实现人与人之间竞技比赛的竞技体育活动^[5]；电竞是以网络技术和软硬件为支撑，以虚拟空间为平台，按照统一公平的规则进行的人与人之间的对抗活动^[6]；电竞是一项利用电子设备作为运动器械进行的、人类个体或群体之间的智力对抗的新兴运动，简单来说，电子竞技就是游戏的竞技化^[7]；电竞是由游戏的现代发展电子游戏演化而来并以某一电子游戏（内容）为载体，以电子设备为运动器械，在现代信息技术营造的虚拟环境中与同一竞赛规则等的约束下，由俩人或俩人以上（团队）公平进行的人与人之间的智力对抗运动^[8]等的几种关于电竞概念的界定。

1.1.2 电竞分类

根据目前所收集的期刊文献，可以归纳出四种关于电竞的分类：第一种，将电竞划分为虚拟化（现实存在的体育项目，如桥牌等）和虚构化（现实中不存在体育项目，如CS:GO）电竞的二元分类法。在此基础上，又进一步将虚拟化电竞分为技能类、智能类、技能智能结合类；将虚构化电竞分为技能类和技能智能结合类。第二种，将电竞项目的类别一分为三，即（1）有现实原型且不依赖具象化虚拟的电竞项目，如网上棋牌等；（2）有现实原型但依赖具象化虚拟的电竞项目，如体育游戏、竞速游戏等；（3）无现实原型且依赖具象化虚拟的电竞项目，如FPS、RTS等^[9]。第三种，将其划分为MOBA、即时战略、射击生存类、卡牌类、体育类和其他等六类。第四种，在英语文献中，电竞通常被划分为以下四类，即以“星际争霸”等为代表的即时战略游戏、以“街霸”等为代表的格斗类游戏、以“反恐精英”等为代表的第三人称射击游戏和以“英雄联盟”等为代表的多人连线竞技游戏^[10]。

1.1.3 本文观点

1.1.3.1 关于电竞的概念

人们对电竞的认识往往也需要通过概念来把握，特别是学术研究。以上所引用的六种定义虽然不完全相同，但在以下几点表现出较高的重合度。一是电子设备（工具）；二是虚拟环境（平台）；三是现代信息技术（互联网）；四是统一的规则；五是对抗运动（人与人、团队与团队）。所谓尚不统一之处在于：第一，电竞究竟是体育活动或竞

技体育活动，还是智力对抗运动。第二，是否需要以（电子）游戏的内容作为电竞的载体。可以说，学界对电竞概念。

（E-Sports）认识的统一，几乎只有一步之遥。建议结合电竞发展的实践和其源于Game Viedo→Games的属性，遵循逻辑学给概念下定义的要求，作进一步深入探讨。

1.1.3.2 关于电竞的分类

本文认为，目前电竞的四种分类不过是在电子游戏（以下简称“游戏”）分类基础上的二次划分。那么，是否有必要进行二次划分，进而，目前的二次划分是否符合逻辑学关于分类的要求，还有待于进一步探讨。但有两点值得注意，第一，电竞是以游戏的内容作为载体的，但并非所有的游戏内容都能成为电竞的载体。比如：开心消消乐、推箱子、连连看、贪吃蛇、密室游戏等就不能作为严格意义上的电竞载体。第二，需要进一步了解既往的游戏分类。比如四大类和四小类之说（体育类游戏被作为小类）和七大类之分（体育类游戏与其他类并列）等，以为进一步探讨电竞的分类提供参考。

1.2 电竞与游戏的关系

1.2.1 学术界的观点

电竞是游戏发展的一种形式，而游戏则是电竞活动的载体，电竞必须也只能依赖游戏而存在^[11]。但电竞和游戏还是存在不少差异的，比如，参与体验的不同和规则要求的不同；游戏是一种娱乐，电竞则是体育，具有性质上的差异；电竞依托局域网，游戏依托互联网的网络利用差异；以及二者对软件的依赖、赢利手段和运营方式等方面的差异^[12]。此外，电竞还具有可定量、可重复、精确比较的体育特征^[13]。但也不是所有的游戏都能够成为人们接受的竞技项目，必须强调的是：电竞就是游戏，是竞技化乃至标准化的游戏^[14]。电竞是游戏，且带有极强的时尚性。但由于中国文化中非难游戏的根性价值观还在起作用，包括电竞在内的所有新型游戏形式在中国的发展都会遇到意想不到的困难^[15]。

1.2.2 本文观点

目前，学术界对于电竞是从游戏中派生出来的，依托游戏、高于游戏的二者间关系并无异议。因此，有关电竞与游戏之间关系的探讨并不多。但我们也应该看到，社会大众长期以来对游戏负向功能所形成的刻板印象也带给了电竞。因为要让大众分清游戏和电竞有什么不同确实比较困难。于是“电竞不是游戏”的观点在网络上频频出现。这或许与电竞试图规避游戏的负面影响不无关系。如果电竞无法脱离游戏而孤立向前发展的这一理论预设成立，则：游戏就没有正向功能吗？电竞的正向功能又是什么，应该如何把握和区分电竞与游戏，电竞的教育意义何在，如何实施电竞教育等，也是学术界不应忽视的议题。这不仅有利于我们在褒奖或者批评电竞的时候，不把二者混为一谈，也有利于帮助社会大众逐步了解电竞、正视电竞，消除游

戏带给电竞的刻板印象。

1.3 电竞与体育的关系

1.3.1 电竞不是体育

无论从什么角度说,体育都必定是人体活动,没有人的肢体操练,所谓体育的一切便于从谈起:第一,电竞只是手脑的用力,基本上不属于人的身体能力的较量,而且它主要依靠仪器和电子设备。第二,电竞的竞技性不构成它成为体育的充分条件。第三,电竞对人的身体素质没有特殊要求或特殊展现,因此电竞不是体育^[16]。但凡成为现代体育项目必须完全符合三个条件:首先是身体的变形;其次是身体的极限性;再次是法哲学背景。电竞仅在法哲学的意义上符合竞技体育的标准,前两者都不具备,电竞无法成为体育项目^[17]。体育和电竞并非同源,电竞不等于体育。即便是电竞归属体育,其发展轨迹和方向也会与体育有很大差异。电竞作为一种只有智能、技能而无体能的项目,能否在促进健康方面发挥作用值得商榷^[18]。电竞只有竞技精神而非竞技运动,既然没有改造人体自身自然的运动过程,谈何“体育”^[19]。

1.3.2 电竞是体育

如果以具身认知的视角来审视电竞,则会在“心智化身体”的框架中,着眼于“认知-身体-环境”的嵌入。而将身体技能作为标尺来简单区分电竞与体育,是一种身心二元论观点的身体误读。人类的所有活动都是具身的,不存在一个独立的“我”来操控身体行为。所以, Tamboer 提出以“运动行为”(motor action)来作为判定是否符合体育的标准,而反对将“身体”作为界限划定的阈值。Tamboer 认为,典型体育活动的运动行为通常包括三个要素:即具有移动意图的动作行为者;支持移动意图的环境世界;体现时空关系的移动方向。用运动行为作标尺,就可以将电竞纳入体育的范畴。电竞明显地具备了竞争性、规范性、公平性、公开性、功利性、不确定性和娱乐性等

的竞技体育一般性特征,无疑当属竞技体育的范畴。电竞(E-sports)具备了 Sport(我国基本公认的体育总概念)的三个属性:第一,身体活动(人的身体活动可分为宏观、中观和微观三个层次,电竞属于中观层次的身体活动)。第二,文化活动(电竞具备了文化的内层、中间层、外层的三重结构)。第三,自由活动(电竞是自由活动,却不是无目的的活动,而是从事者所追求的一种价值活动)。因此,电竞可以纳入体育的范畴^[20]。世界脑力竞技联盟(WMSF)将“脑力竞技”定义为:一种体育或游戏(Game),关联着参与者的心智能力,而非他们的身体优势。许多实践(非观念上的讨论)已经表明,电竞在未来将会与体育产生更加强有力的联系。它已经也必须进入体育范畴,才能够实现社会结构对其进行的规范化改造。

1.3.3 本文观点

电竞(E-Sports)与体育(Sport)的关系可以包括

二者的历史渊源、二者与游戏(Game)的关联、二者的共性与区别等。但其核心问题是电竞能否纳入体育的范畴,即电竞是否是体育。而这恰是学术界争论的焦点。从以上的争论中我们可以看出,对电竞是否是体育的划分标准有四种理论取向,即一是身体技能标准;二是具身认知视野下的运动行为标准;三是基于 Sport 属性的标准;四是基于竞技体育一般性特征的标准。当然,也还存在着另外一种理论取向。比如,易剑东认为,他并不反对电竞成为少数人以此谋生的竞技乃至职业。但电竞进入体育对双方都不利,它可以独立存在并按其自身的逻辑去发展。从学理层面上看,电竞是否是体育尚在争议,这不仅在中国,在国外学术界也是一个争论的焦点问题。但从实践层面上看,国家体育总局(2003、2011)、国家统计局(第 26 号令)、国际奥委会(2017)已认定电竞是体育,并且电竞申请入奥已被提上议事日程。按照宗争的观点,这叫做“实已至而名未归”。无论是在国内还是在国外,电竞是否是体育的这种争论或许还将会持续下去。其实,这并不悖学术研究发展的逻辑,学术史上的学术争论屡见不鲜。

1.4 电竞入奥

1.4.1 学术界的观点

认为电竞不是体育的一些学者显然是不支持电竞入奥的。电竞连体育都算不上,又谈何成为奥运项目?电竞入奥是个伪命题。中国武术界历经 40 年的努力,仍无法使其入奥,如果电竞成功入奥,对中国武术的漫长申奥历史是一种嘲讽。如果国际奥委会过早接纳电竞入奥,恰恰是它自己的末日,因为电竞具有无可抵御的魔力,如果把它养大,可能奥运会自己就寿终正寝了。在奥运变革时代,电竞迎来了入奥的历史契机。面临奥运会承办成本高,申报城市热情下降,特别是对青少年人群吸引力下降的趋势,国际奥委会在《奥林匹克 2020 议程》中,试图借助改革来吸引青少年的关注,从而实现奥运会的可持续发展

和奥运精神、奥林匹克价值观的代际传递^[21]。奥运会需要通过注入新鲜血液,来改变传统体育项目发展低迷的状况(如 2016 年巴西奥运会的电视转播收视率达到了史上最低),从而提高奥运会上座率及收视率。电竞符合奥运新增项目的要求,“入奥”有利于进一步规范电竞,能有效推动电子竞技运动全球性的广泛传播^[22]。

1.4.2 本文观点

从国际范围来看,电竞申请入奥并非学术界率先发向前推动的,但却是学术界关注的一个议题。在我国,电竞是否是体育,是电竞能否入奥这个议题的关键之一。因此,也就围绕着这一“关键”形成了两派意见,即不赞成电竞是体育的,认为电竞入奥不应该,也不可能;而赞成电竞是体育的,则认为电竞入奥具备了可能性。目前,电竞暂不能入奥是因为受到诸多因素的制约。其中之一,便是作为电竞载体的游戏内容中的暴力倾向问题。国际奥委

会主席巴赫认为，如果有一些电子游戏的目标在于杀戮，这就和奥林匹克价值观不符，只要电竞倡导暴力，就不能入奥。本文认为，体育之所以是人类文明的产物，就是因为它使对抗类的体育项目有了规则的约束，在公平、公正的前提下追求胜利和卓越。尽管它有时也会出现暴力倾向（比如冰球的合理冲撞，拳击对人体造成一定的伤害），但却是在规则允许的范畴内，体现的是手段与过程而非目的。有些电竞载体的游戏内容中的暴力是一种虚拟化的暴力，不过是竞技中的一种情境预设，体现的也是手段与过程，而非电竞的目的。电竞不是在倡导暴力，是在追求超越与优异，而这正符合竞技体育的目的。在电竞风行潮流几乎不可遏止的今天，奥运会不应该忽视游戏与文化、科技、体育融合所开创的新兴体育形态，也不会轻视全球超过 10 亿人的潜在电竞人口的年轻气息和人气支持。当然，电竞也会不断努力完善自己，尽早达成入奥条件。或许体育类电竞项目（如，实况足球系列、NBA2K、FIFA online 等）将会成为未来电竞入奥的破冰点。

1.5 电竞相关法律问题

1.5.1 学术界的观点

电竞虽然已经得到国家相关部门的认可，但这并不代表它获得了合法性的地位。电竞的合法化需要从宪法入手。通过学理解释可知，电竞与传统体育同属于我国《宪法》和《体育法》中的“体育”，但电竞却有别于传统体育，难以很好地融入现行《体育法》的体系，且与相关规范存在着矛盾。对此，可先为电竞在法律上设置认定标准，建立“电竞白名单”制度，再辅之以其他配套措施，逐步推进电竞领域的法治化^[23]。职业电竞选手具有劳动者属性，应该比照劳动者受劳动法的保障。但是，在电竞行业发展处于初始阶段，保障其劳动权利的制度并不完善，常常使他们的权益受到侵害。因此，可以通过建立行业工会订立集体合同来保障电子竞技职业选手的劳动权利^[24]。目前，“外挂”问题是电竞快速发展进程中突出的法律问题。外挂程序严重破坏游戏的平衡性和趣味性，增加了开发商和运营商的成本，破坏了公平公正的原则，严重影响了电竞产业的发展。之所以产生“外挂”现象，主要是源于金钱的诱惑和非正当竞争心理动机的驱使。而打击“外挂”的难点在于：缺乏打击“外挂”的专业执法人员；打击“外挂”的法律规范处于空白；打击“外挂”的成本较高^[25]。电竞迷的越轨行为主要表现在实时评论置言，扰乱网络平台秩序，形成网络热词等方面，其主要成因是“本我”的显露、话语权流变和体育精神的缺失^[26]。在现行著作权法体系下，电竞游戏视频的属性及电竞游戏玩家（运动员）的权利无法获得确认和保护，有必要通过司法、立法去加以解决^[27]。

1.5.2 本文观点

电竞在职业化、市场化、商业化发展过程中比较突出

的一个问题，就是法律规制的缺失和法律保障的不足。从理论上说，职业电竞选手具有劳动者的属性，应该受劳动法的保护。但在现实上，目前许多职业电竞选手与所属电竞职业俱乐部签署的是选手服务协议，遇到劳资纠纷无法申请劳动仲裁及司法求助，只能起诉走法律程序。目前，职业电竞俱乐部、直播平台拖欠工资的问题；合同违约或不完全履行合同的问题；合同中存在漏洞的问题；16 周岁以下的天才职业电竞选手在委托代理人签署合同时，如何不与《未成年人保护法》相矛盾等问题比较突出。职业电竞选手的劳动权利在实际上得不到劳动法的保障。更为关键的是，由于电竞是从游戏中派生出来的，在广义上仍属于游戏的范畴。从广义上来说，电竞是具有竞技化、标准化、规则化特征的一种特殊形式的游戏。能够纳入体育法律规范进行调整的，应该是从属于体育的电竞，而非游戏，如果不从法律上对二者界分清楚，电竞将难以获得合法性的地位，所以，如何进行立法保护就成了一个很大的问题。由于法律问题的专业性很强，所以介入电竞相关法律问题研究的学者多来自于法学界。这些难题的解决和法律秩序的建立，或许在很大程度上要依靠他们的法律智慧为政府决策提供参考。

1.6 电竞发展的现状与趋势

1.6.1 学术界的观点

我国电竞经历了几十年的发展取得了显著的成绩，并正在融入职业体育和竞技体育。从 1998 年至今，我国电竞产业已在第 2 轮发展浪潮中逐渐成为世界电竞产业的中心。电竞在我国的发展方向虽然正确，但问题不少，需要遵循经济、体育和社会发展的规律，克服其负面影响，走出一条中国特色的健康发展之路。未来中国电竞的发展趋势有三种可能：即或是被现代体育接纳；或是发展成为亚文化现象；或是成为体育的主流形式。但无论是从现状，还是从其未来的发展趋势来考量，现代体育接纳电竞都是上佳选择^[28]。从产业融合的角度来看，产业政策引领、品牌化赛事吸引、多元化媒体渗透、职业化人才支持和国产化技术创新等，将是中国电竞产业成长的路径。目前，我国电竞发展尚存在以下亟待解决的问题：政府部门的管理责权不清晰；法律规制缺席；办赛模式趋同；商业盈利模式单一；高端电竞精品开发滞后；本土化内容匮乏；电竞生态产业链失衡等^[29]。虽然我国移动电竞整体上的发展氛围良好，但局部仍存在刻板印象，受众未成年群体占比大，沉迷现象频生，传播内容短平快，产品周期缺乏稳定性^[30]。从国外的情况来看，近些年来，电竞发文量总体呈上升趋势，作者群的世界地理空间分布美国为最多，具有绝对的话语权。心理学、社会学、经济学和体育学是电竞研究的重要理论基础。同我国的情况一样，电竞是否是体育，也是国外学术界讨论的焦点问题，即便是在电竞被纳入体育范畴已是大势所趋的态势下，仍争议不断。电竞与体育的

联系表现在游戏性、组织性、竞争性、技能性和身体性方面。电竞的商业盈利模式分一次性购买模式和持续性消费模式两种。电竞产业链结构的主体包括游戏开发者、赛事运营商、传媒传播公司和电竞选手等^[31]。

1.6.2 本文观点

20 年来,电竞在我国背负着人们对游戏的不良刻板印象中奋力向前,特别是在国家政策的扶持和业界的不懈努力下,取得了国际大赛的辉煌成绩(如英雄联盟 S8、S9 全球总决赛冠军等),以及显著的经济效益和一定的社会效益。经济效益自不必说,人们对电竞的不良刻板印象正在松动;近百所高校开设了本专科电竞专业,为电竞产业培养专业人才;进而,电子游戏也开始进入中学课堂教学试水等,都可以说是电竞社会效益的反映。总之,电竞发展所取得的成绩必须肯定,所存在的问题也必须正视,并逐步加以解决。未来,国际电竞发展的大走向是融入体育,拥抱体育,在困难与希望同在的背景下,逐步挺进奥运。

2 结束语

近年来,由于拓展电竞专业知识的需要,我们在阅读学术期刊的文章和新媒体所载文章不断汲取营养的过程中,感悟到学术界的电竞研究与电竞界的电竞研究基本上形成了并行不悖,互不搭界,各自为政的两条线,并呈现出两种不同特点、不同风格的研究格局。(1)学术界的电竞研究,主要依托学术期刊(纸媒),发文周期长,传播速度慢,时效性较差。电竞界的电竞研究,主要依托互联网(新媒体),发文周期短,传播速度快,时效性较强。

(2)学术界的电竞研究,讲求问题意识,古今中外,旁征博引,逻辑论证,篇幅较长;电竞界的电竞研究,开门见山,平铺直叙,就事论事,一针见血,篇幅较短。(3)学术界的电竞研究,常常以电竞作为一个整体去进行探讨(如电竞和游戏的关系、电竞和体育的关系、电竞产业乃至电竞教育的发展等);电竞界的电竞研究,多以具体的电竞项目为个案(如王者荣耀、和平精英、PUBG、COD 等),或是以直播平台、俱乐部、战队、粉丝,乃至某一赛事为个案。(4)学术界的电竞研究,比较思辨化、学理化,时空跨度大,具有一定的前瞻性,抽象程度较高,比较宏观;电竞界的电竞研究,专业性、技术性、可操作性较强,着眼于事实报道,或发现问题和解决问题的及时性,比较微观。学术界的电竞研究和电竞界的电竞研为什么会有这么大的差异?可能有很多原因,恐难一时穷尽。我们之所以在此提出这一差异,并非试图改变二者或者其中某一方已经形成的研究特点与风格,事实上也改变不了。因为学术界和电竞界的电竞研究差异是客观形成的,并有其存在的合理性。但殊途是可以同归的,既然都是研究电竞,都是希望通过研究能够促进电竞的健康发展,为何不可以交叉搭界,融会贯通,相互借鉴,优势互补呢?其实,实现这一设想也并不困难。比如,首先,学术界要研究电子游戏

(Video Games),电竞界要研究体育(Sport)。其次,学术界要看电竞界的文章,电竞界也要看学术界的文章,相互借鉴,融会贯通。第三,学术界还可以和电竞界相互访问,交流沟通,开展合作研究和科研攻关,这叫搭界。第四,电竞界可以通过自我学习,不断提高理论素养。第五,学术界可以走出“象牙塔”到赛事现场、到俱乐部、到直播平台……,将研究的触角深入微观层次。第六,电竞界可以到高校参加培训或产假学历考试。第七,学术界也可以派电竞专业的教师去职业电竞俱乐部培训,这就是优势互补。若能够如此,定将会大大促进我国电竞研究水平的提高和指导实践的精度、力度,从而与电竞行业的发展实现良性互动。

【参考文献】

- [1]ECO 电竞派电竞行业媒体公众号 Newzoo.《2020 全球电竞市场报告》:产业收入 11 亿美元,电竞观众 5 亿[EB/OL].(2020-02-26)[2024-10-18].<http://mp.weixin.qq.com/s/PLHIWtkkcPbnANp5omDf3A> .
- [2]吕树庭.体育社会学理论与实证研究误区辨析[J].武汉体育学院学报,2013(4):5-10.
- [3]李宗浩,王健,李柏.电子竞技运动的概念、分类及其发展脉络研究[J].天津体育学院学报,2004(1):1-3.
- [4]戴星璨,田宗远.电子竞技的发展在大学校园中德育功能理论探讨[J].改革与开放,2017(10):80-81.
- [5]杨越.新时代电子竞技和电子竞技产业研究[J].体育科学,2018(4):8-27.
- [6]李大伟,鞠增平.我国电竞产业发展中的“文化堕距”问题探讨[J].中州大学学报,2019(4):33-39.
- [7]蔡雯.从“洪水猛兽”到“世界语言:电子竞技运动在中国的发展现状与挑战[J].体育世界(学术版),2019(5):51-57.
- [8]吕树庭.关于电子游戏.电子竞技.现代体育的断想[J].广州体育学院学报,2020(1):9-12.
- [9]何威.电子竞技的相关概念与类型分析[J].体育文化导刊,2004(5):13.
- [10]李友强,张业安.具身认知视角下电子竞技的演进态势、概念属性及发展取向[J].成都体育学院学报,2019(5):51-57.
- [11]宗争.电子竞技的名与实——电子竞技与体育关系的比较研究[J].成都体育学院学报,2018(4):1-8.
- [12]梁强.产业融合背景下我国电子竞技产业成长路径分析[J].天津体育学院学报,2010(4):304-307.
- [13]耿梅凤.电子竞技归属论[J].体育文化导刊,2013(12):145-148.
- [14]宗争.电子竞技的名与实——电子竞技与体育关系的比较研究[J].成都体育学院学报,2018(4):1-8.
- [15]路云亭.从颠覆到再造:电子竞技再中国的存在维度

- [J]. 体育学研究, 2018(4): 51-57.
- [16] 易剑东. 中国电子竞技十大问题辨识[J]. 体育商业, 2018(9): 1-30.
- [17] 路云亭. 从颠覆到再造: 电子竞技在中国的存在维度[J]. 体育学研究, 2018(4): 51-57.
- [18] 王晓冬. 体育与电子竞技发展“殊途”, 岂能“同归”?[J]. 青少年体育, 2014(9): 28-30.
- [19] 郗双泽, 张守伟. 我国电子竞技发展热潮背后的反思[J]. 自然辩证法研究, 2019(10): 26-30.
- [20] 吕树庭. 中国电子竞技的发展需要高等教育科学研究与人才培养的双向介入[J]. 广州体育学院学报, 2019(3): 1-6.
- [21] 王润斌, 肖丽斌. 电子竞技进入奥运会的实践尝试与理论反思[J]. 体育成人教育, 2019(3): 1-5.
- [22] 田利君, 程传银. 关于电子竞技是否“入奥”的思考[J]. 湖北体育科技, 2019, 38(9): 773-776.
- [23] 黄鑫. 体育法治视域中的电子竞技[J]. 南京体育学院学报, 2015(6): 48-52.
- [24] 苏雅洁. 电子竞技职业选手的法律地位与保障[J]. 山东工会论坛, 2019(3): 38-43.
- [25] 阚闯. 电子竞技外挂法律问题研究[J]. 法制博览, 2019(7): 191.
- [26] 邹月辉, 郭凯名. 电子竞技迷越轨行为及控制策略[J]. 体育文化导刊, 2018(3): 154-158.
- [27] 崔智伟. 电子竞技游戏网络直播相关著作权问题研究[J]. 公民与法, 2016(4): 50-53.
- [28] 赵军. 电子竞技发展趋势研判[J]. 公民与法, 2016(4): 50-53.
- [29] 张泽君, 张建华, 张健, 等. 中国电子竞技问题审视及应对路径[J]. 山东体育学院学报, 2019(5): 31-36.
- [30] 张璇, 刘媛媛. 传播学理论视域下的移动电子竞技研究——以《王者荣耀》为个案研究[J]. 传媒观察, 2018(8): 51-59.
- [31] 梁枢, 梁伟. 电子竞技国际研究热点与发展趋势的文献计量分析[J]. 成都体育学院学报, 2019(2): 7-14.

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。

中国式体育现代化的内涵特征与路径指向

曲鲁平¹ 李慧¹ 胡泽琛² 王晨硕³

1. 曲阜师范大学, 山东 曲阜 273165

2. 天津外国语大学附属滨海外国语学校, 天津 300480

3. 石井中学, 山东 临沂 273499

[摘要]认识和把握中国式体育现代化,对我国体育事业高质量发展意义深远。运用文献资料法和逻辑分析法,探讨中国式体育现代化的内涵特征和路径指向。研究认为,中国共产党领导的中国式体育现代化,依托学校体育、竞技体育和群众体育,是以改善人民生活方式、提高生活质量、促进人的全面发展的复杂动态过程。呈现体育人口规模巨大的现代化、体育服务产业共荣的现代化、体育文化自信的现代化、体育生态和谐的现代化和体育和平发展的现代化的特征。未来将聚焦三大主线,拓宽多元融合领域,构建体育服务产业共荣新格局,深挖中国传统文化,讲述中国故事,尊重自然与聚力体育并举,立足全局与扎根基层并进,推动体育生态和谐与体育和平发展。

[关键词]中国式体育现代化;体育强国;体育文化;全民健身

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13983

中图分类号: G80

文献标识码: A

Connotation Characteristics and Path Direction of Chinese Style Sports Modernization

QU Luping¹, LI Hui¹, HU Zechen², WANG Chenshuo³

1. Qufu Normal University, Qufu, Shandong, 273165, China

2. Binhai Foreign Language School of Tianjin Foreign Studies University, Tianjin, 300480, China

3. Shijing Middle School, Linyi, Shandong, 273499, China

Abstract: Understanding and grasping the modernization of Chinese style sports has profound significance for the high-quality development of Chinese sports industry. Using literature review and logical analysis methods, explore the connotation, characteristics, and path direction of Chinese style sports modernization. Research suggests that the modernization of Chinese style sports led by the Communist Party of China, relying on school sports, competitive sports, and mass sports, is a complex dynamic process aimed at improving people's lifestyles, enhancing their quality of life, and promoting their comprehensive development. Presenting the characteristics of modernization with a huge scale of sports population, modernization with shared prosperity of sports service industry, modernization with confidence in sports culture, modernization with harmonious sports ecology, and modernization with peaceful development of sports. In the future, we will focus on three main themes, broaden diverse integration fields, build a new pattern of shared prosperity in the sports service industry, deeply explore traditional Chinese culture, tell the story of China, respect nature and unite sports simultaneously, based on the overall situation and rooted at the grassroots level, and promote the harmonious sports ecology and peaceful development of sports.

Keywords: Chinese style sports modernization; sports power country; sports culture; national fitness program

引言

2022年,习近平总书记在党的二十大报告中指出:“中国式现代化是中国共产党领导的社会主义现代化,既有各国现代化的共同特征,更有基于自己国情的中国特色。”^[1]中国式现代化包括人口规模巨大、全体人民共同富裕、物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生、走和平发展道路五方面的现代化。随着我国健康中国 and 体育强国战略的不断推进,以及北京2008年夏季奥运会和2022年冬奥会的成功举办,我国体育事业在国家整体战略布局和规划中的地位不断凸显。全面推进中国式现代化新征程,体育不仅全面融入政治、经济、文化和人的全面发展,更是全面建成小康社会和全面推动健康中国、体育

强国建设的重要推动力。在中国共产党的领导下,中国式现代化成为体育助力中华民族伟大复兴事业的支点架构,中国式体育现代化亦成为中国式现代化的中流砥柱,体育将为推进中华民族伟大复兴中国梦,提供更多的体育智慧、体育方案。无疑,实现中国式体育现代化已成为体育和体育工作者的历史使命和责任担当,而深入把握中国式体育现代化的理论意涵,探索其实践路径成为学界亟待回答的首要问题和时代议题。

1 中国式体育现代化的时代必然

1.1 伟大复兴中国梦:中国式体育现代化建设的高位引领

中国梦是党的十八大以来,习近平总书记提出的中华

民族近代以来最伟大梦想。其核心是两个一百年目标，到2021年中国共产党成立100周年全面建成小康社会，到2049年新中国成立100周年建成富强民主文明和谐的社会现代化国家^[2]。2022年，党的二十大报告指出，“当前中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。”^[1]。回顾中国现代化奋斗进程，自新中国成立以来党和国家站在人民立场上，为增进国民体质健康，甩掉“东亚病夫”帽子，结合时代与现实国情，提出了全民共建共享的现代化体育发展战略。考古衡今，我国体育事业在不同的时期被赋予不同历史使命，近现代以来体育被赋予“救亡图存”“强国强种”，其现代化建设经历了建国之初体育发展的探索时期，十一届三中全会后改革开放大背景下与国际体育事业接轨的长期期，以及党的十八大以来立足新时代的体育现代化高质量发展时期^[3]。党的十二大统筹规划了中国式现代化的战略布局和使命担当，并提出“加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”的要求^[1]。中国式体育现代化在中华民族伟大复兴中国梦的引领下，肩负着实现中华民族伟大复兴的重要使命。

1.2 健康中国战略：中国式体育现代化建设的时代导向

2016年，中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》提出“推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础”。党的十九大报告提出“实现健康中国战略”。党的二十大报告指出“推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置”^[1]。健康作为促进人的全面发展的必然要求，保障人民健康成为中国共产党根本宗旨的体现。健康中国战略以人民为中心，是为人民健康提供全方位、全视角、全周期的现实保障，是我国人民健康事业高质量发展的根本要求。习近平总书记强调“体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段”^[4]。同时，指出“全面健身运动的普及是一个国家现代化程度的重要标志。”国务院印发的《全民健身计划（2021—2025年）》强调“充分发挥全民健身在提高人民健康水平、促进人的全面发展等方面的综合价值与多元功能。”体育作为贯彻落实健康中国战略和全民健身计划的重要依托，既是国家强盛应有之义，也是人民健康幸福的重要内容。新时代，以人民健康为中心健康中国战略立足于我国健康事业发展，为我国体育卫生健康事业发展指明了道路，筑牢了全面建成社会主义现代化强国的健康根基^[5]，为中国式现代化建设提供价值指向。中国式体育现代化坚持以人民为中心，为满足人民对美好生活的向往提供共建共享、平等均衡的公共体育服务，实现人口规模巨大的现代化，促进人民健康和共同富裕。进入新

时代以来，提升国民身体素质，增强人民福祉，推动实现健康中国战略成为全面建成小康社会的应有之义。健康中国战略的实现成为健康中国战略助力中国式体育现代化建设的内在要求，为新时代中国体育事业的发展奠定良好基础，尤其是在大众健身、群众体育方面，以增进居民体质、助力形成终身体育的健康观念为中国式体育现代化建设提质增效。

1.3 体育强国战略：中国式体育现代化建设的重要根基

2019年，国务院办公厅印发的《体育强国建设纲要》提出，“推动体育强国建设，充分发挥体育在建设社会主义现代化强国新征程中的重要作用”，到2050年全面建成社会主义现代化体育强国。从《体育强国建设纲要》2050年全面建成社会主义现代化体育强国，到《“十四五”体育发展规划》的2035年建成社会主义现代化体育强国，再到二十大的体育强国建设是社会主义现代化建设的重要支撑，体育始终与中国式现代化建设息息相关，正如习近平总书记所说，体育是社会发展和人类进步的重要标志，我们每个人的梦想、体育强国梦都与中国梦紧密相连^[6]。在中国式现代化建设伟大征程中，体育强国建设关乎着民族未来和青少年全面发展、全民健康和人民对美好生活的向往、国家综合实力和民族精神的展现，将以全新的内涵和外延彰显推动中华民族伟大复兴的时代意蕴。中国式体育现代化作为中国式现代化的体育篇章，是中国体育事业发展到特定阶段的展现，将以体育强国建设为根基，坚持以人为本的发展理念，构筑学校体育、群众体育、竞技体育、体育文化等“多核心网络融合”发展模式^[7]，共筑共建共享科学系统的体育现代化，推动体育高质量发展，共促健康中国战略和中国梦的实现。

2 中国式体育现代化的内涵特征

2.1 中国式体育现代化是体育人口规模巨大的现代化

中国式现代化是追求全体人民共同富裕、物质和精神富有的社会主义现代化，立足于国情提出的五大特征，以人口规模巨大的现代化为首要特征，而中国式体育现代化首要特征亦应是体育人口规模巨大的现代化。第七次全国人口普查数据显示，截至2020年11月1日，我国约有141178万人，人口数量世界第一^[13]。巨大的人口规模带来了巨大的体育人口规模，这是中国式体育现代化的出发点。

体育人口是指经常参加锻炼的人群，反映了一定时期内人们对社会体育活动的参与程度，更体现了中国式体育现代化的建设水平。2020年我国体育人口数为5.25亿^[14]，《体育强国建设纲要》指出2035年我国经常参加体育锻炼的人数比例将达到45%。中国式体育现代化的建设反映了我国经常参加体育锻炼的人群达到一定规模，其过程是艰巨的、复杂的。体育人口规模巨大既是体育强国建设的目标要求，也是中国式体育现代化建设的外在表现，成为二者的共同追求，从这个角度进一步反映了体育强国建设

作为中国式体育现代化建设的重要根基,二者共同引领着我国体育事业的发展,助力健康中国和中国梦。

2.2 中国式体育现代化是体育服务产业共荣的现代化

我国已步入全面推进共同富裕的关键发展时期,建设全方位、全链条、全覆盖的中国式体育现代化,既需要现代化的体育服务产业作为支撑,也应满足居民对体育服务的异质化、差异化需求^[3]。体育服务产业共荣就要优化体育服务产业发展格局,加快实现城乡体育设施供给均等化。我国为满足居民不断增长的健康需求,坚持以人民性作为首要原则,相继出台了一系列公共体育的重大政策,为中国式体育现代化建设奠定了良好群众基础。

体育产业的跨界融合为多元化的现代化体育服务产业提供了可行进路,“体教融合”“体旅融合”“体医融合”等多领域创新融合证明了体育在不同领域内不可或缺的重要经济价值与健康价值。然而,新发展阶段,仍面临居民健康需求不断提升和国民的体育公共服务需求日益增长,与体育公共服务供给总量不足、质量整体不高、空间供给不够均衡的矛盾日益突出^[15]。当前,体育产业供给侧改革、体育融合发展的格局初步形成,但进一步构建高质量体育服务体系,推动形成“+体育”“体育+”的跨领域合作发展模式,进而为中国式现代化建设提质增效,是新发展阶段真正发挥体育事业健康价值、经济价值、文化价值,助力建设共同富裕的必然选择。

2.3 中国式体育现代化是体育文化自信的现代化

体育文化作为一种独特的文化形态,既包括精神层面的价值观念、知识能力等,还包括在体育实践过程中形成的体育附属产品。中国特色社会主义体育文化是体育运动本身蕴含的、运动过程中产生的一切精神文明与物质文明的总和。立足当下,新时期我国体育文化工作以满足人民体育文化需求作为奋斗的根本目标,深挖中国传统体育文化的影响力,丰富居民体育文化生活,促进体育文化高质量发展。进入新时代,党中央更加重视文化传承,强调文化自信,体育文化自信为中国由体育大国向体育强国发展提供了优质的文化基因,同时体育强国建设的具体实践又为文化自信内涵提供了实践基础^[16]。

中国式体育现代化就是弘扬体育文化自信,促进物质文明、精神文明共同繁荣的现代化。建设中国式体育现代化事业,就要发挥体育文化的物质文明、精神文明价值,以体育精神讲述中国故事,践行中华民族的体育文化精神内涵,弘扬中国文化以展示中国形象进而推动建设的物质文明与精神文明协调进步,为中国式体育现代化建设和中华民族伟大复兴中国梦贡献力量。

2.4 中国式体育现代化是体育生态和谐的现代化

生态和谐蕴含着持中贵和、天人合一的中国传统文化智慧,是中国共产党带领人民在百年探索实践中总结的中国式现代化特征。体育作为生态文明建设的践行者,在

生态和谐发展中的社会责任和民生责任备受关注。体育生态和谐的现代化的深刻内涵蕴含着推动人与自然和谐共生的扛鼎之力,本质上是对人民美好生活向往的积极回应。我国秉承体育生态和谐现代化,提出“绿色、共享、开放、廉洁”的办奥理念,作出“力争2030年前实现碳达峰、2060年前实现碳中和”的庄严承诺,向世界尤其是发展中国家提出中国体育生态建设的新范式,致力于打造人民向往的美丽中国。

马克思曾提出“自然是人类的无机身体”,这对阐释体育生态和谐现代化提供了理论视角。体育活动为获取人类身心发展的空间与生态保持着物质和能量的转化,中国式体育现代化进程中的生态文明建设是我们无法回避的时代话题。人的能动性以自然为对象,体育活动是人们在认识自然规律的基础上对生态进行干预的体现,体育生态和谐现代化是人类高水平保护环境和高效率利用资源的重要体现,以促进体育生态高质量发展。“生态-人-体育”的有机衔接,人、体育、生态之间的和谐共生关系指向的是各取所需的平衡状态以及辩证统一的一体化关系。人作为体育生态和谐现代化的主体,是开展现代化建设的核心;体育是人以自然环境为依托进行的一系列身体实践活动,是体育生态和谐现代化的中介环节;生态作为体育生态和谐现代化的基础,是人开展一切体育活动的准则。

2.5 中国式体育现代化是体育和平发展的现代化

和平发展厚植于历史长河中凝聚的“大一统秩序”和“天下主义”的世界大同理想,是广大人民在实践中探索出的具有中国特色的社会主义现代化建设道路。在全球化和现代化两大思潮交锋的关键历史时期,体育作为世界各国的通用语言必须深刻洞察与把握世界百年未有之大变局,各国必须共谋以体育实践实现全球共同发展的美好愿景^[17]。体育和平发展现代化是推动构建人类命运共同体的磅礴力量,我国体育秉承体育和平发展现代化理念,已积极借鉴世界体育强国的发展理念,融入世界体育发展浪潮,承担世界体育外交大国的使命,相继承办了北京奥运会、武汉军运会、北京冬奥会等一系列重要赛事,向世界展现中国名片的同时,成为推动体育和平发展现代化的关键力量,共同致力于中国梦和世界梦的双赢实现。

体育和平发展现代化存在着“中西之别”和“古今之变”的鲜明特质。竞技体育、学校体育、社会体育等自成一统,相沿成习,中国式体育和平发展的现代化是中国体育的一种规范性突破,服务于我国体育强国建设^[18]。《体育强国建设纲要》提到“将体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业”,放眼全球很少有国家将体育事业置于国家建设、民族复兴层面,凸显了体育在我国现代化建设中的特殊性。这一建设体系不同于西方的体育现代化概念与意识,在凸显体育和平发展现代化特殊性的同时,要兼顾响应国际的一般性特征。国际体育现代化作为刺激中国

反思体育事业及采取适应性变革的观念力量,这一力量是经由内部反思和外部输出共同影响下而出现的对现代化国际体育制度和体育文化等的认知与接引,如内生于市民社会的西方现代化体育机制^[19],是规范化(确立体育目标)与普及化(惠及全社会)相融合的现代化机制,对中国体育现代化进程产生猛烈的冲击,中国政府和人民被迫发出“举国式体育”的时代诉求,在其后的体育现代化建设道路中,全方位回应人民利益需求。

3 中国式体育现代化的路径指向

3.1 聚焦竞技体育、学校体育和群众体育,实现体育人口规模高质量发展

3.1.1 实现竞技体育提质增效,助力体育人口规模巨大现代化

竞技体育作为中国式体育现代化建设的重要构成,具有重要的带动和引领作用,推动体育人口规模巨大的现代化同样离不开竞技体育。一方面,竞技体育的发展要立足于我国体育人口规模巨大这一现实情况,其发展成果要由人民共享,这就要求强化竞技体育在全面健康促进、丰富广大人民精神文化生活方面的引领地位。另一方面,竞技体育也要加快补齐短板,解决自身发展不平衡不充分问题。保持我国传统优势项目竞技水平和国际竞争力,加快实现“三大球”振兴,尽快改变弱势项目,实现奥运项目全面参赛,全面提升实力。加强科技创新,树立科学引领训练的理念,不断提高训练质量和竞技水平。统筹规划竞技体育的现代化建设,为体育人口规模巨大的现代化作出新的更大贡献。

3.1.2 深化学校体育工作改革,奠基体育人口规模巨大现代化

党的二十大报告指出,办好人民满意的教育。尤其在在我国体育人口规模巨大的现代化内涵特征下,学校体育现代化之路是“面向全面发展、面向全体学生、面向普及与提高相结合”的道路。我国学校体育在不断深化发展的过程中始终强调“面向全体学生”,这耦合于体育人口规模巨大的中国式体育现代化内涵。因此,基于体育人口规模巨大的现代化背景下,把握“双减”“体教融合”等政策引领的学校体育改革布局,强化社会各界对学校体育工作重要性的认识,不断建设改革体育竞赛模式、师资聘用模式、考核评价模式和体育教学模式。以学校体育自身的不断改革发展带动中国式体育现代化建设,为中国式体育现代化建设注入源源不断的“新鲜血液”。

3.1.3 大力发展群众体育工作,助推体育人口规模巨大现代化

群众体育形成了相互维系的社会行为模式,其规模化的内涵特征,与体育人口规模巨大的现代化相互对应。基于人口规模巨大的现实国情,我国体育人口的比例远不及世界其他体育强国。推进中国式体育现代化进程,必须要

推进群众体育的高质量高水平发展,以求最大程度地满足我国体育人口差异性需求,更要积极推进体育公共服务体系的建设,将巨大的人口规模转化成体育人口。把潜在目标人群转化为实际的体育人口,同时提高体育人口的运动活跃度,要鼓励社区体育组织、体育俱乐部、体育场馆等群众体育组织定期举办体育赛事、组织日常体育活动,以提高体育人口的留存率,发挥群众体育的基石作用,为中国式体育现代化建设发挥基础性、奠基性作用。

3.2 拓宽多元融合领域,构建体育服务产业共荣新格局

3.2.1 优化公共体育服务体系,推动体育产业深度融合

2023年,中共中央和国务院出台的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,指出构建更高水平的全民健身公共服务体系,是加快体育强国建设的重要基石^[20]。推动体育产业共荣,为体育助力共同富裕建设提质增效,就要求体育服务产业体系更加健全,体育服务产业格局更加完善,为群众提供更加优质的公共体育服务。体育服务产业共荣的中国式体育现代化,就要求确立人民至上的首要发展原则,满足人民的体育服务需求作为首要发展目标,以中国式现代化的本质要求作为根本发展理念,不断优化公共体育服务体系,补短板、强弱项,深化现有的“体教融合”“体旅融合”“体医融合”等体育服务产业多元融合创新发展,协同城乡区域联动发展,建设城乡均衡、创新协同的公共体育服务产业体系。为满足居民健康需求,建设体育强国,助力中国式现代化建设发挥体育的健康价值。

3.2.2 拓宽体育服务产业领域,促进全体人民共同富裕

实现体育产业共荣的现代化,既要立足当下,又要放眼未来。深化体育服务产业现有跨领域发展优势格局,拓宽其横向发展道路,发挥体育经济产业价值。首先,全面建设体育现代化事业,实现共同富裕,发挥市场在资源配置中的决定性作用,引导形成体育制造业与体育服务业相互促进、融合发展的现代体育产业体系。其次,要实现城乡区域的均衡发展,重视地区产业资源优势,发挥政府监督管理职能,以人民作为发展的第一要义,不断建立健全“体育+”和“+体育”创新发展模式,开创体育服务产业共荣新格局,打开体育产业服务体系建设新局面。最后,发挥“体育+旅游”为地方经济建设提供的体育绿色经济效益,“体育+教育”促进少年儿童全面发展的重要作用,“体育+医卫”的推动健康关口前移的健康价值。全面拓宽体育服务产业发展领域,是建设中国式体育现代化,助力城乡居民健康、经济、精神文明共同富裕的关键之举。

3.3 讲述中国故事,坚定体育文化自信

3.3.1 镜鉴历史,深挖中国传统体育文化

中国式体育现代化是站在历史视角下,以中国共产党与中国人民的共同努力为主观前提,在持之以恒的探索中进一步发展^[21]。挖掘我国深厚的体育文化底蕴,建设体育

文化自信的中国式体育现代化,为中国式现代化建设增添体育文化色彩。中华传统体育文化应当立足新时代,取其精华、去其糟粕,坚定体育文化自信,展现其在中国式体育现代化建设中的全新风貌,促进居民精神文明和物质文明共同进步注入全新动力的应然选择,亦是彰显中华民族色彩的现代化强国设计的必由之路。一方面,加强体育文化遗产保护,挖掘体育事业发展代过程中的精神瑰宝。纵观我国体育事业的发展历程,从1932年刘长春独自参加奥运会,到我国成功举办2008年北京奥运会、2022年北京冬奥会等赛事,中国体育事业的发展史就是中国百年历史的缩影。另一方面,举办传统体育文化特色活动,推动传统项目发展。中华传统文化源远流长,中华武术、蹴鞠、舞狮、赛龙舟等多种民族传统体育项目层出不穷,在发挥体育文化的物质属性,给地方发展带来经济效益的同时,营造了浓厚的中华传统体育文化氛围。当前,我国坚定不移地走在伟大复兴道路上,要在世界舞台上向国际讲好中国故事、展现中国智慧。

3.3.2 立足群众,厚植体育文化价值

人民共建共享的中国式体育现代化的文化逻辑,就要激发人民群众的创造性、探索基层民主的实践经验^[22]。党中央始终把弘扬中华体育文化放在重要战略位置,中华体育精神在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展、丰富人民精神文化生活、激励人民弘扬追求卓越、突破自我等方面,发挥着重要作用^[23]。立足群众视角,发挥群众的主观能动性,建立健全体育文化自信从而增强国家文化软实力,是建设体育强国,实现中国式体育现代化的重要途径。建设文化自信的中国式体育现代化,首先,立足人民,以居民的体育文化生活需求作为根本落脚点,政府主导,社会全员参与,推动全民健身战略实施,展现体育的文化价值,坚定文化自信,自上而下地弘扬中国体育文化。其次,立足群众,自下而上地推动体育的文化发展,如通过举办体育精神博览会、讲座等加强中国式现代化体育精神宣传,不断探寻女排精神、奥运精神等体育精神中的重要文化价值。特别要重视群众主观能动性,发挥体育的文化价值,建设文明进步的中国式体育文化体系,向世界弘扬中华文化,坚定文化自信的立足之基;同时充分发挥体育文化的精神价值与经济价值,促进居民的物质文明与精神文明共同进步的发展之实。

3.4 尊重自然与聚力体育并举,推进体育生态和谐建设

3.4.1 尊重自然,推进体育生态和谐

习近平总书记提出,自然是生命之母,人类必须敬畏自然、尊重自然、顺应自然、保护自然^[24],尊重自然、加强生态建设是建设美丽中国,助力中国梦的关键举措。生态作为“生态-人-体育”的基础性环节,对和谐发展具有提纲挈领的作用。保障国土绿色面积、提升体育生态资源的利用率以及人们的体育生态意识等对体育生态建设至

关重要。围绕生态建设推进现代化进程,首先,从生态环境的多样性入手,科学开展大规模国土绿化行动,推动自然资源向户外运动的延伸,依托我国广阔的水域、空域等自然资源,打造体育生态度假产品。其次,提升生态资源的有效利用率,致力于打造集约化、节能化、数字化的体育器材和场地场馆,注重城市绿色隔离带、旧厂房等运动场地改造,打造沉浸式体育竞赛与体育训练空间,以降低对生态环境的破坏。最后,提升体育活动参与主体的生态意识,以学校体育和群众体育为重要抓手,引领强化学生和社会大众体育双碳意识、体育可持续发展等理念的认同感。在体育生态理念传递层面,通过丰富课程建设、社会宣传、活动参与等方式,加强体育生态的教育引导。

3.4.2 聚力体育,保障体育生态治理

体育作为“生态-人-体育”和谐发展的重要环节,体育生态治理在中国式现代化建设中意义深远。聚力体育,建立全方位、多层次、宽领域的现代化体育生态治理体系和治理能力现代化。首先,完善体育生态法治保障,注重体育生态环境的监督、保护和修复。宏观上,利用国际体育组织和环境保护组织协调国际生态保护行动,搭建各国治理体育生态的合作交流平台,建立国际体育生态行动的规范标准,吸引全球优质体育生态资源和先进科技转移嫁接,推动国际体育生态环境法治保障。微观上,国内建立单独的体育生态主责机制和行业规范标准,以及与之配套的追责、奖惩制度等。其次,以体育生态行业全生命周期为对象,改变传统的体育生态行业发展模式,建立体育生态产品价值实现机制,推进体育产业结构和能源结构的绿色转型升级,采取有效的绿色低碳循环发展制度举措。最后,加快推进体育公园、乡村体育特色小镇、体育旅游精品项目制度建设,形成广泛的、有序的生态体育圈,拓宽生态体育的辐射范围,探索符合中国体育生态国情、富有实效、独具特色的体育生态法治保障之路。

3.5 立足全局与扎根基层并进,坚定体育和平发展之路

3.5.1 立足全局,加强统筹谋划战略思想

体育和平发展的现代化道路是致力于构建人类命运共同体的深刻考量,其实质目标是将发展成果更多更公平地惠及人民。统筹规划体育外交发展纲要、积极参与国际体育赛事、聚力国内体育事业制度改革,立足充分开放和成果共享,展现大国风范、彰显大国担当。立足全局,为更好地传递“体育和平发展现代化”“人类命运共同体”的中国理念,首先,从国家顶层设计的高度制定体育和平外交发展的规划纲要,坚持世界眼光和国际视野创新体育对外交流方式,构建全方位的体育外交布局,以“一带一路”“上合组织”等多边交流平台,推动中国与国外体育的互利合作交流。其次,积极参与国际体育事务治理和承办国际体育赛事,从洛杉矶奥运会到东京奥运会一系列国际赛事中孕育的中华奥运精神、女排精神等时代精神展现

中国坚定和平、开放自信的大国形象。最后，聚力国内体育事业制度改革，依托中国特色社会主义的政府主导、政策驱动、人民至上等制度优势，构建政府引领与市场机制相结合的“新型举国体制”，推动体育治理体系和治理能力的现代化建设，以此提升我国积极参与各国体育事务的主动性。

3.5.2 扎根基层，树立体育和平发展理念

体育和平发展现代化应聚焦到人类的主体地位，着眼于青少年、高等院校体育外交人才、海外华人华侨、国内外竞技运动员等不同参与主体，构建多主体、多层次的和平交流发展格局，致力于体育强国建设。首先，基于大中小学，聚力构建多元人才培养体系，深入贯彻落实体教融合发展理念，打破体教部门行政壁垒，专注青少年体质健康发展，推动运动技能的普及与提高；深化体校改革、加强青训体系建设，着力培养竞技体育后备人才等新型人才体系。其次，关注体育外交人才的培养，在高等或职业院校开设体育外交相关专业，使体育外交观念深入人心，同时提升我国各体育项目的相关人员的外交素养和意识，注重外语表达能力，培养复合型体育人才，增强我国体育外交的群众基础性。社会各层人民以及海外华人华侨作为推动中华优秀体育传统文化和时代文化的践行者和传播者，注重其在体育对外交流中的传播作用，将中国武术、龙舟等传统项目推向世界，展示中国体育外交大国的国际形象。

4 结语

中国式体育现代化是以伟大复兴中国梦为高位引领、健康中国战略为时代导向、体育强国建设为目标指向，依托学校体育、竞技体育和群众体育，以改善人民生活方式、提高生活质量、促进人的全面发展的复杂动态过程，呈现出体育人口规模巨大的现代化、体育服务产业共荣的现代化、体育文化自信的现代化、体育生态和谐的现代化和体育和平发展的现代化的特征。未来中国式体育现代化应聚焦竞技体育、学校体育和群众体育，实现体育人口规模高质量发展；拓宽多元融合领域，构建体育服务产业共荣新格局；深挖中国传统体育文化，坚定体育文化自信；尊重自然与聚力体育并举，推进体育生态和谐建设；立足全局与扎根基层并进，坚定体育和平发展之路。

基金项目：国家社会科学基金教育学一般项目（BLA240186）。

[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——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2022.
 [2] 马有林. 中国式现代化推进两个百年奋斗目标的生成逻辑和历史必然[J]. 云南社会主义学院学报, 2022, 24(4): 14-22.
 [3] 陈洪. 中国式体育现代化的历史维度、内涵场景与实现

路径[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(6): 658-663.
 [4] 陈宁, 陈丛刊. 中国式现代化引领体育强国建设[J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(1): 32-40.
 [5] 陈娱, 张晓彤, 孙昊. 新时代健康中国战略: 逻辑理路·科学理念·价值指向[J]. 中学政治教学参考, 2023(2): 4-6.
 [6] 刘鹏. 从体育大国向体育强国迈进——深入学习贯彻习近平同志关于体育工作的重要论述[N]. 人民日报, 2014-03-31(7).
 [7] 朱传耿, 郭修金, 王凯, 等. 中国式体育现代化研究[J]. 体育学研究, 2023, 37(1): 1-14.
 [8] 中国科学院可持续发展战略研究组. 中国现代化进程战略构想[M]. 北京: 科学出版社, 2002.
 [9] 刘伟兵. 关于中国式现代化的深层思考[J]. 理论探索, 2023(1): 67-73.
 [10] 张占斌, 王学凯. 中国式现代化: 特征、优势、难点及对策[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(6): 27-36.
 [11] 熊斗寅. 现代体育与体育现代化问题初探[J]. 北京体育学院学报, 1980(1): 4-15.
 [12] 曲鲁平, 裴珊, 杨元博, 等. 协同发展视阈下京津冀学校体育现代化建设的路径分析[J]. 体育文化导刊, 2018(6): 142-146.
 [13] 人民日报. 第七次全国人口普查主要数据公布人口总量保持平稳增长[EB/OL]. (2021-05-11)[2022-11-10]. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1901080.html.
 [14] 国家体育总局. 国家国民体质监测中心发布《2020年全民健身活动状况调查公报》[EB/OL]. (2022-06-07)[2022-11-10]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n329/c24335053/content.html>.
 [15] 程林, 肖宇翔. 国家治理视域下体育公共服务治理现代化现实困境与路径选择[J]. 广州体育学院学报, 2020, 40(2): 10-14.
 [16] 王家宏, 郑国荣. 中国式体育现代化与体育强国建设[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(12): 10-16.
 [17] 王松, 阿柔娜, 郭振. 文明进程中体育化浪潮的发生、现代性及当代思考[J]. 沈阳体育学院学报, 2023, 42(2): 130-137.
 [18] 陈丛刊. 全面建设现代化体育强国的逻辑进路、内涵特征与实践方略[J]. 西安体育学院学报, 2023, 40(1): 1-9.
 [19] 任海. 中国体育治理逻辑的转型与创新[J]. 体育科学, 2020, 40(7): 3-13.
 [20] 国家体育总局群众体育司. 《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》

- [EB/OL]. (2022-03-23) [2022-11-11]. https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5683839.htm.
- [21] 陈凯华. 中国式体育现代化与体育强国建设的理论依托[J]. 体育与科学, 2023, 44(1): 24-29.
- [22] 戴国斌, 曹可强, 郑国华, 等. 中国式体育现代化的文化逻辑[J]. 体育学研究, 2023, 37(1): 15-21.
- [23] 国家体育总局. 《体育文化为体育强国建设凝心聚力》[EB/OL]. (2022-09-27) [2022-11-11]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/c24737160/content.html>.
- [24] 习近平. 在纪念马克思诞辰 200 周年大会上的讲话[J]. 中华人民共和国国务院公报, 2018(16): 6-13.
- 作者简介: 曲鲁平 (1980—), 女, 汉族, 山东烟台人, 教授, 博士生导师, 曲阜师范大学, 研究方向: 学校体育学; 李慧 (1998—), 女, 汉族, 山东烟台人, 博士在读, 曲阜师范大学, 研究方向: 学校体育学; 胡泽琛 (1998—), 男, 汉族, 河北保定人, 硕士, 天津外国语大学附属滨海外国语学校, 研究方向: 体育教学训练理论与方法; 王晨硕 (2000—), 男, 汉族, 山东临沂人, 硕士, 山东省临沂市费县石井中学, 研究方向: 体育教学训练理论与方法。

《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5期 总第009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)