

体能科学

总第

010

期

2024年第6期

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE



体 能 科 学

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

2024年·第4卷·第6期（总第10期）

主管单位：广东省体能协会（GSCA）中国班迪协会（CBF）

主办单位：广东恒春体能科学研究院

协办单位：国际体能协会（ISCA）澳门体能协会（MSCA）

出版单位：Viser Technology Pte. Ltd.

国际刊号：2810-9066(online)

2810-9058(print)

发行周期：双月刊

出版时间：12月

期刊网址：www.viserdata.com

地 址：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				

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

- 小学体育教学中基础体能训练策略的创新探索与实证研究 庄晓强 1
- 运动康复专业教育数字化转型与课程思政融合的路径研究 李 涛 6
- 基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新..... 屈子路 叶冬清 何建伟 10
- 基于数字技术的体育课程教学改革路径创新研究..... 黄亚妹 林泽鹏 郑 汉 何建伟 胡加佳 14
- 新时代提升体育专业学生技能素质的路径研究..... 肖秀显 毛 科 17
- 对脚背内侧踢球技术各环节生物力学特征和教学问题探究 张凌峰 骆安勋 22
- 数字赋能下智能障碍学生在体育课程之个案行为分析.. 张 瑶 刘 念 白 梅 26
- 新疆南疆地区中小学体育师资队伍建设现状分析研究.. 董晓宁 苏洋洋 30

群众体育

- 全民健身与健康融合发展的现实困惑与优化策略研究.. 邵奚峰 杨非凡 李 煜 36
- 医医融合背景下全民健康促进的发展战略分析..... 李卫婷 张李强 40
- 论我国社区体育文化中传统体育的振兴..... 戴金明 王顺熙 45
- 新质生产力赋能社会体育指导员发展的困境及改革路径 王 珏 王 娇 庄 立 50
- 社区体育数字化治理：理论逻辑、现实困境、行动方略 袁鹤水 54
- 基于全民健身（体质与健康）的智能体育发展研究.... 张 瑶 丁冠铭 白 梅 58

竞技体育

- 大学生半程马拉松赛训练方法与手段的探讨..... 王明磊 张文钊 沈钊龙 61
- 粤港澳高校竞技体育人才培养的机遇、困境与路径探析

- 周静静 李芷亮 66
- 高职男子篮球运动员心理能力及赛前状态研究..... 林泽鹏 郑 汉 胡加佳 黄亚妹 刘云婷 何建伟 70
- 杭州亚运会女子拳击 75 公斤级冠军李倩决赛技战术运用特征分析 韩米花 75
- 田径短跑专门性训练方法..... 邝均豪 83

军警体育

- 重构重塑背景下军事体育课程效能提升策略研究..... 孙英智 张钟心 潘柏君 时守祥 86
- 基于“练、战”一体化的实战格斗教学理论及实践研究 魏丽杰 梁振华 王叶琼 89
- 循环训练法在舰载机飞行学员自主训练中的应用研究.. 王 超 吴海平 席 涛 93
- 舰载战斗机飞行员颈部挥鞭伤原因分析与训练对策研究 吴海平 王 超 席 涛 96

幼儿体育

- 篮球运动对幼儿动作发展的影响研究..... 马弈郅慧 任文君 100

运营管理

- 抖音健身短视频发展现状分析及提升策略研究..... 张学武 毛旭艳 苏晓红 103

案例分享

- 睡眠质量对大学生负性情绪的影响——健康促进生活方式和手机依赖的链式中介作用..... 景雪蕾 陶云飞 刘昭志 黄 丽 彭 莉 107
- 户外体育锻炼对防控青少年儿童近视的探究..... 李定忠 许余有 111
- 数字体育建设深度融合心理行为训练实战化研究——以某干部学院心理训练中心建设为视角..... 于 伟 115

前沿动态

- 二十大报告视角下电子竞技体育化治理的创新模式研究 刘 冲 李子京 118
- 逻辑基点与推进策略：数字经济下体育人才要素的市场化改革 刘 川 123
- 我国体育消费载体的研究进展与议题展望... 赵圣康 127

小学体育教学中基础体能训练策略的创新探索与实证研究

庄晓强

华南理工大学体育学院, 广东 广州 510100

[摘要]目的: 探讨创新基础体能训练策略在小学体育教学中的应用效果, 以提高学生的体能水平和体育核心素养。方法: 选取小学四年级两个班级学生为实验对象, 采用对比研究法, 实验组接受游戏化训练、分层次训练和合作互助训练等创新体能训练干预, 对照组则沿用传统训练方式, 实验持续 12 周。结果: 实验组在耐力、柔韧性和力量等体能指标上取得显著进步, 参与度和兴趣明显高于对照组。结论: 创新体能训练策略有效提升了小学生的体能素质, 激发了运动兴趣, 并培养了团队合作精神, 适宜在小学体育教学中推广应用。

[关键词]小学体育; 基础体能训练; 创新策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14842

中图分类号: G623.

文献标识码: A

Innovative Exploration and Empirical Research on Basic Physical Fitness Training Strategies in Primary School Physical Education Teaching

ZHUANG Xiaoliang

School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Objective: to explore the application effect of innovative basic physical fitness training strategies in primary school physical education teaching, in order to improve students' physical fitness level and core sports literacy. Method: two classes of fourth grade elementary school students were selected as experimental subjects, and a comparative study method was used. The experimental group received innovative physical training interventions such as gamification training, hierarchical training, and cooperative mutual aid training, while the control group continued to use traditional training methods. The experiment lasted for 12 weeks. Result: the experimental group made significant progress in physical fitness indicators such as endurance, flexibility, and strength, with significantly higher participation and interest than the control group. Conclusion: innovative physical training strategies effectively improve the physical fitness of primary school students, stimulate their interest in sports, and cultivate teamwork spirit, making them suitable for promotion and application in primary school physical education teaching.

Keywords: primary school physical education; basic physical fitness training; innovation strategy

引言

基础体能训练是小学体育教学的重要组成部分, 对于增强学生体质、促进身心健康发展具有重要意义^[1]。随着素质教育理念的不断深化, 体育教育在小学课程中的地位愈加重要, 其目的不仅在于提升学生的身体素质, 更在于培养学生的体育核心素养, 包括运动能力、健康行为和体育品德。2022 年新版《中小学义务教育课程标准》规定每节体育课需安排不少于 10 分钟的体能训练, 并且提倡体育大单元教学模式安排, 因此, 如何合理安排小学体育教学中的基础体能训练对提高小学生体质健康水平具有十分重要的意义。

本文拟针对小学体育基础体能训练的现状进行分析, 探索行之有效的创新策略, 旨在通过优化训练内容、改进教学方式和注重个体差异等方面的改进措施, 提高学生的体能水平和体育核心素养, 为小学体育教学提供有益的实践参考。

1 基础体能训练在小学体育教学中的价值

1.1 促进学生身体健康

基础体能训练在小学体育教学中扮演着至关重要的

角色, 旨在通过有计划、有目的的体育活动, 使学生的力量、耐力、柔韧性、速度和协调性等多方面体能素质得到有效提升^[2]。通过耐力跑、柔韧性练习、力量训练等形式的基础体能训练, 学生的心肺功能可以得到显著提高, 肌肉力量得以增强, 体态也会得到改善, 从而有助于提高整体健康水平。基础体能训练不仅能够增强学生体质, 预防常见疾病的发生, 还能显著提高学生的免疫力与抵抗力, 为他们的健康成长奠定坚实基础。

此外, 体能训练对学生的运动器官功能有着明显的促进作用。力量训练能够增强骨骼的强度和肌肉的力量, 减少骨折风险, 同时增强韧带的弹性和力量, 有效预防运动损伤。耐力训练能促进心脏和肺部的健康, 提高心肺的供氧能力, 增强血液循环, 从而改善学生的体能素质, 进而提高学习效率和生活质量。因此, 基础体能训练在小学体育教学中的重要性不言而喻, 是学生身体健康发展的重要保障。

1.2 养成健康的生活习惯

小学阶段是学生身心发育的关键时期, 体能训练在培

养学生健康的生活习惯方面也具有重要作用。基础体能训练的核心在于坚持,通过日常的规律性锻炼,学生逐渐养成良好的锻炼习惯和自律的生活方式。长期坚持基础体能训练,不仅能提高学生的身体素质,还能使他们认识到体育锻炼对于身心健康的积极影响,进而形成“终身体育”的观念。

在体能训练的过程中,学生需要按照教师的要求,完成规定的训练任务并坚持不懈。这种过程中的自律性培养,有助于他们在生活中养成自我管理的意识,形成规律作息、科学饮食等健康生活方式。此外,体能训练过程中强调坚持和自我挑战,这种经历会促使学生意识到健康生活方式的重要性,并逐渐将这一观念融入到自己的日常生活中。

1.3 培养积极的心理品质与团队合作精神

基础体能训练不仅对学生的身体素质有显著影响,在心理品质的培养方面也发挥着重要作用。在体能训练的过程中,学生面临不断的身体挑战,通过完成这些挑战,可以有效增强自信心和坚韧的意志力。基础体能训练强调体能的提升,然而在不断训练、克服困难的过程中,学生的心理素质同样得到提升,逐渐形成积极乐观、不怕困难的品质。

此外,基础体能训练中存在许多需要合作的项目,如接力跑、团队游戏等,这些训练内容为学生提供了相互协作和共同完成任务的机会,有助于培养团队合作精神和集体荣誉感。在团队合作的训练中,学生能够认识到合作与沟通的重要性,学会关心和帮助他人,增强集体意识。

2 小学体育教学中基础体能训练的现状和问题

2.1 训练内容单一,科学性不足

当前的小学体育体能训练内容较为单一,主要集中在一些简单的跑步、跳远等体能项目上,缺乏多样性和科学性。单一的训练内容难以充分激发学生的运动兴趣,导致学生对体能训练缺乏积极的参与态度。体能训练不仅是对身体的简单锻炼,更应结合不同年龄段学生的特点,科学地设计内容,使其适应不同学生的成长需求。然而,目前的训练内容过于基础,缺少对学生多方面体能的全面培养。

此外,训练项目的设计往往没有系统的科学依据,训练内容也缺乏层次性和进阶性,无法有效满足学生不同的体能发展需求。缺乏科学依据的训练,容易使学生在训练中产生厌倦情绪,导致体能训练效果大打折扣。科学性不足的训练内容还可能因缺乏系统规划,导致部分学生在训练过程中受伤,从而对体育运动产生消极态度。

2.2 教学方式陈旧,缺乏趣味性

在小学体育教学中,教学方式的陈旧也是制约体能训练效果的重要原因之一。当前的体能训练多采用传统的“教师示范、学生模仿”的方式,训练过程较为机械和枯燥,未能根据学生的心理特点和兴趣需求进行创新。缺乏趣味性和互动性的教学方式,难以吸引学生的主动参与,

导致训练效果不佳。

小学生天性爱玩、好动,单调的训练方式使得他们在体育课堂中缺乏动力,甚至对体能训练产生抵触情绪。教学方式的单一使得体能训练变成一种被动的任务,而不是一种积极参与、乐在其中的活动。缺乏游戏化、竞争性等趣味元素的体能训练,不仅不能有效激发学生的兴趣,还容易使他们在长时间的重复练习中失去锻炼的乐趣。

2.3 缺乏因材施教,训练强度不均衡

目前的小学体能训练中普遍存在“一刀切”的现象,教师在制定训练计划时未能充分考虑到学生体质水平的差异,这导致了训练强度的不均衡。部分学生由于体质较差,在训练过程中难以适应高强度的训练,导致他们对体育课产生恐惧心理,进而失去参与的兴趣。而对于体能较好的学生来说,训练强度不足以对其身体素质产生挑战,无法达到提高体能的目的。

因材施教是实现有效教学的基本原则之一,但在体能训练中,许多教师未能根据学生的个体差异制定相应的训练计划,导致了训练效果的两极化。部分学生由于训练强度过大,容易受伤,而另一些学生则由于训练强度不足,体能水平得不到提升。缺乏因材施教不仅影响体能训练的效果,还可能对学生的身体和心理造成不良影响。

2.4 缺乏团队合作训练,忽视协作能力培养

在当前的小学体育体能训练中,教师更倾向于关注学生个人的体能指标,而忽视了团队合作训练的重要性。这导致学生在体育活动中缺乏与同伴合作的机会,无法有效培养团队合作精神和集体荣誉感。团队合作训练不仅有助于增强学生的体能,还能通过合作与交流提高他们的社会交往能力。

在缺少团队合作训练的情况下,学生往往只关注个人成绩,而忽视了与他人合作的意义。这种训练模式不利于学生团队意识的培养,难以帮助他们形成良好的协作精神。事实上,在团队合作训练中,学生需要共同面对挑战,相互支持与配合,从而提高集体凝聚力和协作能力,这对于他们的社会性发展具有重要意义。因此,缺乏团队合作训练不仅削弱了体能训练的效果,还限制了学生综合素质的提升。

3 小学体育教学中基础体能训练策略的创新探索

3.1 明确小学生特点,优化体能训练内容

小学生的身心发展特点决定了体育教学内容需要丰富多样并具有趣味性和科学性。由于小学生天性爱玩,注意力持续时间较短,教师在设计体能训练内容时应结合学生的兴趣点,采用灵活多样的训练方式,以确保每个学生都能保持积极的参与状态^[3]。

为了优化体能训练内容,教师可以在传统的跑、跳、投等基本体能活动中加入一些变化。例如,在跳跃训练中,可以设置“跳过小河”的活动场景,使用跳绳或标志物作

为“小河”，要求学生进行不同方式的跳跃，如单脚跳、双脚跳等，这不仅增加了趣味性，还提高了训练的针对性和挑战性。此外，在柔韧性训练中，教师可以利用音乐引导学生进行摆动、弹动等动态练习，让学生在愉快的氛围中完成训练，从而提高柔韧性。教师还可以根据季节和场地的不同，灵活安排体能训练内容，比如在冬季增加室内的柔韧性练习，在春季和秋季增加户外的跑步和投掷项目，这样既能有效利用资源，又能使训练内容更加丰富。

在训练内容设计上，还可以融入情境化的活动。例如，教师可以设置“动物模仿”的训练环节，让学生模仿兔子跳、青蛙跳等动物的动作，从而在有趣的情境中提高学生的跳跃能力和柔韧性。情境化的设计有助于学生更好地理解训练的目的，并通过模仿和体验提高运动技能。

3.2 游戏化体能训练，激发学生兴趣

为了应对体能训练缺乏趣味性的现状，教师应将游戏元素融入体能训练中，以激发学生的兴趣和积极性^[4]。游戏化的体能训练通过加入竞争性、合作性等要素，使训练过程更具吸引力，促使学生在参与过程中体验到运动的乐趣。

在耐力训练中，教师可以设计“丢手绢跑步”的游戏，将学生分为两组，一组围成一个圈，另一组在圈外跑动，并尝试丢下手绢让圈内的学生去追逐。这样的游戏结合了跑步与反应能力的训练，通过丢手绢和追逐环节，使学生在不知不觉中完成了耐力训练，同时体验到了运动的趣味和竞争的乐趣。

此外，在速度训练中，教师可以设计“交通灯跑步”的游戏，教师扮演交通警察，通过指令“红灯停、绿灯行、黄灯慢跑”来控制学生的跑步状态。这样的游戏不仅锻炼了学生的反应速度，还能提高他们的专注力和执行力，促使学生在遵循规则的同时提高运动能力。又如在敏捷性训练中，可以通过“障碍接力赛”的形式，利用标志物和小型障碍物设置路线，要求学生以最快速度完成接力，这不仅提高了敏捷性，还培养了团队合作的意识。

而在柔韧性训练中，教师可以组织“找宝藏”的游戏，将小物件（如彩色的小球）放置在不同的角落，要求学生通过不同的柔韧性动作（如前屈、侧屈等）来找到并拾取这些“宝藏”。这一游戏不仅激发了学生的探索欲望，还有效地锻炼了他们的柔韧性和协调性。

3.3 分层次体能训练，注重因材施教

在体能训练中，学生的体能水平和身体素质存在差异，教师应根据学生的个体差异进行分层次的体能训练^[5]。通过分组训练、不同强度的训练任务和个性化的辅导，确保每个学生都能在合适的强度下得到有效的锻炼。

教师可以根据学生的体能评估结果，将学生分为不同的小组，例如初级组、中级组和高级组。对于初级组的学生，可以安排低强度的训练任务，如辅助练习俯卧撑、轻松的跳绳等，帮助他们建立运动基础和信心。对于中级组的学生，则可以增加训练的难度和强度，例如采用波比跳、

原地高抬腿等动作，促进体能的进一步提升。而对于高级组的学生，教师可以安排如负重深蹲、蛙跳等高强度的训练任务，以全面锻炼其身体素质。

例如，在上肢力量训练中，教师可以为体能较弱的学生设计俯卧撑辅助练习，利用垫子帮助学生保持正确的姿势，减少对手腕和肩膀的负担。而对于体能较好的学生，可以在俯卧撑的基础上增加变式，如“蜘蛛俯卧撑”或负重俯卧撑，以增加训练的挑战性。通过这样的分层次训练，确保不同体能水平的学生都能够在适合的训练强度下获得进步，避免训练强度不均衡带来的消极影响。

在耐力训练中，教师可以设计不同距离的跑步任务，例如初级组进行 200 米的慢跑，中级组进行 400 米的中速跑，高级组进行 800 米的快速跑。这样的分层次设计，既能确保体能较弱的学生能够完成训练任务，又能给体能较好的学生带来挑战，有效激发学生的潜力。

3.4 合作互助训练，培养团队精神

在体能训练中，教师应设计合作互助的训练项目，以培养学生的团队合作和合作意识。通过团队合作的方式完成体能训练，学生可以学会相互支持、共同克服困难，进而提高他们的集体荣誉感和社会交往能力。

例如，在跳远训练中，教师可以组织学生进行小组讨论，让跳远成绩优异的学生分享经验，帮助其他学生改进动作技巧。教师可以在课堂上设置分组挑战环节，每个小组的学生依次完成跳远，最终取小组的平均成绩作为考核标准。这样不仅促使学生之间相互帮助，还能激发他们在团队中的责任感和积极性，增强他们的集体荣誉感。

在上肢力量训练中，教师可以设计“双人俯卧撑”的训练项目，两名学生面对面进行俯卧撑，每完成一次俯卧撑后用一只手轻轻击掌，鼓励他们相互加油、相互支持。这种训练不仅增强了趣味性，还培养了学生之间的合作精神和默契感。

在速度和敏捷性训练中，可以通过“接力跑”的形式促进学生之间的合作。教师将全班学生分为若干小组，每组的学生依次完成规定的跑步距离，并将接力棒传递给下一位队员。这样的训练方式，不仅锻炼了学生的速度和敏捷性，还培养了他们的合作意识和集体荣誉感，促使学生在团队中相互配合，共同完成任务。

为了进一步增强合作互助训练的效果，教师还可以设计一些需要多人协作完成的体能项目，如“齐心协力拔河”“双人抬物接力”等。这些训练项目不仅能够锻炼学生的力量和耐力，还能增强他们的合作意识和集体精神。在合作中，学生学会了与他人沟通、协调和相互支持，这对于他们的心理发展和社会性发展有着重要的作用。

4 实证研究与分析

4.1 实验对象与方法

本次实验选取某小学四年级的两个班级作为研究对象，共计 80 名学生，每班 40 名学生。将其中一个班级设

为实验组，另一个班级设为对照组。实验组学生接受创新体能训练策略的干预，包括游戏化训练、合作互助训练、分层次训练等方式，而对照组则继续沿用传统的体能训练方式。实验持续时间为 12 周，每周安排一次体能训练课，每次训练时间为 40 分钟。

实验采用对比研究的方法，通过在实验前和实验后对实验组和对照组学生的体能水平进行测试，评估两组学生在体能素质方面的进步情况。实验测试内容涵盖耐力、柔韧性、力量等多个维度，具体包括 800 米跑（耐力指标）、坐位体前屈（柔韧性指标）和俯卧撑（力量指标）。通过这些数据的比较与分析，考察创新体能训练策略对学生体能发展的影响。

4.2 实验过程

在实验开始前，对实验组和对照组学生的初始体能水平进行了全面评估，确保两组学生在体能水平上的基本均衡。实验组采用本文提出的创新训练策略，根据前文中的策略设计进行具体实施，对照组按照传统的教学模式进行授课。

在实验组中，教师首先对学生的体能水平进行初步评估，并根据评估结果将学生分为三个不同水平的小组，采用分层次训练策略进行训练。体能水平较低的学生分为初级组，进行基础性体能训练；体能水平中等的学生分为中级组，增加训练强度；体能水平较高的学生分为高级组，挑战高强度训练任务。通过因材施教的方式，确保每位学生都能在适合自己的训练强度下获得提升。

实验组的训练采用了多种创新方式以提升学生的参与积极性和训练效果，教师将游戏元素融入体能训练中，以增加趣味性。例如，在耐力训练中，设计了“丢手绢跑步”的游戏，将学生分为两组，围成一个圈进行跑动和追逐，使学生在不知不觉中完成了耐力训练。同时，通过此类游戏化训练，激发了学生的兴趣，增强了训练效果。

在力量训练中，教师根据学生的体能水平进行分层次训练。对于体能较强的学生，安排了深蹲跳、俯卧撑等高强度的训练项目，以促进力量的进一步提升；而对于体能较弱的学生，安排辅助性训练，如跪姿俯卧撑或利用垫子辅助的俯卧撑，确保学生能够逐步提高体能水平。通过这种分层次训练，达到了因材施教的目的，提高了训练的科学性和有效性。

此外，为培养学生的团队合作精神，实验组还开展了合作互助训练。例如，同样是力量训练，教师设计了“俯卧撑接力赛”项目，要求每组学生完成规定的俯卧撑次数，具体的个人俯卧撑次数由小组自行安排。学生们根据自身情况进行调整分配，能力强的多做几个，力量不足的也尽力去完成分配到的任务，培养了他们的合作意识和集体荣誉感。

对照组则沿用传统的体能训练方法，主要以跑步、跳

远和俯卧撑等基本体能项目为主。训练内容和强度固定，未根据学生的个体差异进行个性化调整，缺乏趣味性和互动性，训练过程较为枯燥，未能有效激发学生的参与兴趣。

4.3 数据收集与分析

在实验前后，分别对实验组和对照组学生的体能指标进行测试，测试内容包括耐力（800 米跑）、柔韧性（坐位体前屈）、力量（1 分钟俯卧撑次数）三个方面。测试结果通过统计分析，评估创新体能训练策略的有效性，两组学生在实验前后的数据变化情况如表 1 所示。

表 1 两组学生在实验前后的数据变化情况

指标	组别	实验前平均值	实验后平均值	提高幅度
800 米跑 (耐力)	实验组	4 分 28 秒	3 分 52 秒	13.4%
	对照组	4 分 27 秒	4 分 15 秒	4.5%
坐位体前屈 (柔韧性)	实验组	7.5 厘米	12.3 厘米	64%
	对照组	7.4 厘米	9.8 厘米	32.4%
俯卧撑次数 (力量)	实验组	9.1 次	16.3 次	79.1%
	对照组	8.9 次	11.7 次	31.5%

从表 1 中可以看出，实验组学生在各项体能指标上的进步幅度明显高于对照组。如在 800 米跑的耐力测试中，实验组学生的平均成绩从 4 分 28 秒提高到 3 分 52 秒，进步幅度为 13.4%，而对照组学生的平均成绩仅从 4 分 27 秒提高到 4 分 15 秒，进步幅度为 4.5%。实验组学生的耐力显著提高，说明游戏化训练有效激发了学生的训练兴趣，提升了训练效果。

在柔韧性方面，实验组学生的坐位体前屈平均成绩由 7.5 厘米提高到 12.3 厘米，进步幅度为 64%，而对照组仅从 7.4 厘米提高至 9.8 厘米，进步幅度为 32.4%。这表明实验组在采用创新训练方式后，柔韧性得到了明显改善。

在力量测试中，实验组学生的俯卧撑次数从 9.1 次增加到 16.3 次，进步幅度为 79.1%；而对照组学生的俯卧撑次数仅从 8.9 次增加到 11.7 次，进步幅度为 31.5%。分层次训练和合作性训练的策略显著提高了实验组学生的力量水平。

此外，通过对学生在训练过程中的表现和反馈进行观察和记录，发现实验组学生在整个训练过程中表现出较高的参与度和积极性。大多数实验组学生表示，创新的训练方式使他们更加享受体育训练过程，喜欢这种充满趣味和挑战的训练方式。而对照组学生在训练过程中则表现得较为被动，对训练的参与热情较低，尤其是在重复性较高的训练项目中，缺乏动力。

5 结论与建议

5.1 结论

(1) 游戏化和合作性训练显著激发了学生的兴趣和积极性。在实验组中，学生在训练中的参与度和积极性显著提高，这得益于游戏化训练所带来的趣味性和互动性。

通过如“丢手绢跑步”“俯卧撑接力赛”等充满趣味的活动，学生在轻松愉快的氛围中完成了耐力、速度和敏捷性等训练任务，有效地提升了训练效果。

(2) 分层次训练策略有效解决了训练强度不均衡的问题，保证了每位学生都能在适合自己的强度下进行训练。通过对学生体能水平的评估，实验组学生被分为不同的小组，针对不同组别安排适当强度的训练任务，确保每位学生都能在适合的训练中获得进步。实验组学生在耐力、柔韧性和力量等方面的显著进步，充分说明了因材施教的训练策略在小学体育教学中的有效性。

(3) 合作互助训练不仅提高了学生的体能水平，还培养了他们的团队合作意识和集体荣誉感。在力量训练中，实验组学生通过“俯卧撑接力赛”等合作性训练活动，学会了相互支持和共同努力，增强了集体意识和合作能力。这种团队合作的氛围，使得学生在体育训练中获得了更多的成就感和归属感，对学生的心理发展和社会性发展产生了积极影响。

5.2 建议

在小学体育教学中推广创新体能训练策略。例如，教师应强调因材施教，根据学生的体能水平和个体差异制定个性化的训练计划，确保每位学生都能在适合的强度下获

得有效锻炼。同时，应注重游戏化训练，通过加入趣味性的元素来提升学生的参与热情，使他们在轻松愉快的氛围中进行体能训练，增强他们对体育活动的积极态度。此外，教师应加强合作训练的设计，鼓励学生通过团队协作完成训练任务，培养他们的团队精神和集体意识。同时，学校应提供更多支持与资源，确保训练内容的科学性与多样性，从而全面提高学生的体能水平和体育核心素养。

[参考文献]

- [1] 许挥平. 小学体育教学中体能训练的指导策略[J]. 教育, 2024(18): 86-88.
- [2] 谢建宏. 小学体育教学中体能训练策略探析[J]. 智力, 2024(11): 179-182.
- [3] 王冯陈. 体能训练在小学体育教学中的发展策略探索[J]. 小学生(中旬刊), 2024(1): 64-66.
- [4] 陆萍. 小学体育教学中体能训练的策略研究[J]. 运动精品, 2021, 40(7): 39-41.
- [5] 高淑丽. 体能训练在小学体育教学中的应用策略[J]. 科幻画报, 2021(5): 254-256.

作者简介：庄晓强（2000—），男，汉族，福建泉州人，硕士在读，华南理工大学体育学院，研究方向：体育教学与训练。

运动康复专业教育数字化转型与课程思政融合的路径研究

李涛

广东体育职业技术学院运动健康中心, 广东 广州 510663

[摘要] 本研究深入分析运动康复专业教育的现状, 结合数字化转型的背景与课程思政的要求, 探索数字化技术在运动康复教育中的应用路径及课程思政的融入方式。研究提出了多维度的融合路径, 包括课程设计、教学模式、评价体系 and 师资培训, 强调持续改进和学术交流的重要性。通过这些措施, 本研究期望为运动康复专业教育的改革与发展提供新的思路与方法, 培养出既具备专业技能又具备良好思政素养的复合型人才, 满足社会对运动康复和体育职业人才的需求, 推动运动康复事业的蓬勃发展。

[关键词] 运动康复; 数字化; 课程思政

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14841

中图分类号: G434

文献标识码: A

Research on the Path of Digital Transformation of Sports Rehabilitation Professional Education and Integration of Curriculum Ideology and Politics

LI Tao

Sports Health Center of Guangdong Vocational Institute of Sport, Guangzhou, Guangdong, 510663, China

Abstract: This study deeply analyzes the current situation of sports rehabilitation education, and explores the application path of digital technology in sports rehabilitation education and the integration of curriculum ideology and politics, based on the background of digital transformation and the requirements of curriculum ideology and politics. The study proposes a multidimensional integration path, including curriculum design, teaching mode, evaluation system, and teacher training, emphasizing the importance of continuous improvement and academic exchange. Through these measures, this study aims to provide new ideas and methods for the reform and development of sports rehabilitation education, cultivate composite talents with both professional skills and good ideological and political literacy, meet the demand of society for sports rehabilitation and sports professionals, and promote the vigorous development of sports rehabilitation.

Keywords: sports rehabilitation; digitization; curriculum ideology and politics

引言

随着科技的快速发展, 数字化转型已成为各行各业共同趋势。教育领域, 特别是职业教育领域, 也在这一变革中迎来了新的机遇与挑战。运动康复专业作为培养具备专业运动康复知识与技能的复合型人才的重要阵地, 其教育模式的现代化转型显得尤为重要。数字化技术的应用不仅能够提升教学效率, 实现个性化教学, 还能拓宽教学资源, 增强学生的学习体验与效果^[1]。

课程思政作为新时代高等教育的重要组成部分, 旨在通过专业课程传授知识与技能的同时, 融入思想政治教育元素, 培养学生的社会主义核心价值观, 提升其综合素质与社会责任感^[2]。在运动康复专业教育中, 课程思政的融入不仅能够帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观, 还能激发其爱国情怀与职业使命感, 为未来的职业发展奠定坚实的思想基础^[3]。

然而, 当前运动康复专业教育在数字化转型与课程思政融合方面仍存在诸多不足。比如, 数字化技术的应用尚不广泛, 课程思政的融入也往往停留在表面, 缺乏深度与系统性。因此, 探索运动康复专业教育数字化与课程思政

有机融合的创新路径, 成为提升运动康复专业教育质量、培养高素质复合型人才亟待解决的问题。

本研究旨在通过深入分析运动康复专业教育的现状, 结合数字化转型的背景与课程思政的要求, 探索数字化技术在运动康复教育中的应用路径, 以及课程思政在运动康复专业教育中的融入方式。通过本研究, 我们期望能够为运动康复专业教育的改革与发展贡献新的思路与方法, 培养出既具备专业技能又具备良好思政素养的复合型人才, 满足社会对运动康复人才的需求, 推动运动康复事业的蓬勃发展。

1 文献综述

1.1 运动康复专业教育数字化的研究现状

近年来, 数字化技术已逐渐渗透到教育领域的各个层面, 运动康复专业也不例外。国内外学者纷纷展开相关研究, 探索数字化技术在运动康复教学中的应用与效果。

在国外, 一些运动康复教育机构利用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术^[4-5], 为学生提供沉浸式的实践学习环境, 有效提升了学生的实践技能和操作水平。数字化教学平台和学习管理系统的应用, 也实现了教学资源的共

享与优化配置,提高了教学效率。

在国内,运动康复专业教育的数字化转型也取得了显著进展。许多高校和研究机构开始尝试将大数据等技术融入运动康复课程的教学与评估中^[6],通过分析学生的学习行为和成绩数据,为教师提供精准的教学反馈,帮助学生制定个性化的学习计划。此外,数字化康复设备的研发与应用,也为学生提供了更加先进、实用的实践工具,进一步提升了他们的专业技能和就业竞争力^[6-7]。

然而,尽管数字化技术在运动康复专业教育中的应用前景广阔,但仍存在一些问题和挑战。例如,数字化教学资源开发与整合尚不完善,数字化教学平台的稳定性和易用性有待提高,以及数字化技术在运动康复实践中的应用效果仍需进一步验证等。

1.2 课程思政的研究现状

课程思政作为新时代高等教育的重要组成部分,旨在通过专业课程传授知识与技能的同时,融入思想政治教育元素,培养学生的社会主义核心价值观,提升其综合素质与责任感。近年来,课程思政的理念逐渐深入人心,成为高等教育改革的重要方向^[8]。

国内外学者在课程思政方面进行了大量研究,探讨了课程思政的内涵、特点、实施路径以及效果评估等问题^[8-10]。研究指出,课程思政的实施需要紧密结合专业课程的特点,将思想政治教育元素有机地融入教学内容和教学过程中,使学生在学习专业知识的同时,也能够接受到思想政治教育。同时,课程思政的实施还需要注重学生的主体性,激发学生的学习兴趣 and 主动性,引导他们积极参与与思想政治教育活动。

在运动康复专业教育中,课程思政的融入也取得了积极进展。一些高校开始尝试将思想政治教育元素融入运动康复课程的教学大纲、教材以及教学实践中,通过案例分析、讨论交流等方式,引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观,增强他们的爱国情怀和职业使命感^[3]。然而,当前课程思政在运动康复专业教育中的融入仍存在不足,如融入方式单一、缺乏深度与系统性等,需要进一步加强研究与实践。

1.3 运动康复专业教育数字化与课程思政融合的研究现状

越来越多的学者开始关注运动康复专业教育数字化转型与课程思政的融合问题。运动康复专业教育的数字化转型与课程思政的融合需要找到两者的契合点,将思想政治教育元素与数字化技术有机结合,形成相互促进、共同发展的良好局面。

当前,一些研究已经尝试将数字化技术应用于课程思政的教学过程中,通过数据分析和智能推荐,实现个性化思想政治教育^[11-12]。例如,利用大数据分析学生的学习行为和情感状态,为教师提供精准的教学建议;通过虚拟现

实技术模拟真实的社会情境,增强学生的社会责任感和道德意识。这些尝试在一定程度上提高了课程思政的效果,但也面临着一些挑战。

数字化技术在课程思政中的应用尚处于初级阶段,技术的成熟度和稳定性有待提高。课程思政的融入方式需要进一步创新,避免流于形式,确保思想政治教育能够真正内化为学生的自觉行动。教师的培训和支持也是关键,需要提升教师在数字化技术和课程思政方面的综合能力,以更好地实施融合教学。

因此,如何有效实现运动康复专业教育数字化转型与课程思政的深度融合,成为当前亟待解决的问题。这需要从技术、教学方法和教师培训等多个方面进行系统性的研究和实践。

2 理论基础

2.1 教育技术理论

教育技术理论是指导教育实践中技术应用的重要理论基础。它强调技术在教学过程中的作用,以及如何通过技术手段优化教学模式、提高教学效果。在教育技术理论的框架下,数字化技术被视为一种重要的教学手段,能够丰富教学内容、创新教学方法、提升教学效率^[13]。对于运动康复专业教育而言,教育技术理论为数字化技术的应用提供了理论支撑,指导我们如何利用数字化技术来改进传统教学,实现个性化、高效化的教学目标。

具体来说,教育技术理论支持下的数字化技术应用,可以包括利用虚拟现实技术进行模拟实训,让学生在虚拟环境中进行康复操作,提高实践技能;利用大数据技术进行学习分析,精准掌握学生的学习情况,提供个性化的学习资源和反馈;利用在线学习平台进行远程教学,打破时间和空间的限制,扩大教学资源的覆盖范围。这些应用都是基于教育技术理论对数字化技术在教学中的价值和作用的深刻认识,有助于提升运动康复专业学生的实践能力和学习效果。

2.2 课程整合理论

课程整合理论是指导课程设计与实施的重要理论,强调不同课程内容之间的有机联系和整合,以实现知识的综合运用和学生能力的全面发展^[14]。在课程整合理论的视角下,运动康复专业教育与课程思政的融合是一种重要的课程整合方式。通过找到运动康复专业知识与思想政治教育元素之间的契合点,将两者有机地整合在一起,形成具有思政特色的运动康复专业课程。

课程整合理论为运动康复专业教育与课程思政的融合提供了理论指导和实践路径。它要求我们在课程设计过程中,充分考虑运动康复专业的特点和思想政治教育的要求,将两者相互渗透、相互支撑。例如,在运动康复专业的实践教学中,可以融入医德医风教育,培养学生的职业道德和责任感;在理论教学中,可以结合康复案例进行思

政教育,引导学生树立正确的价值观和人生观。通过这样的课程整合,不仅能够提升学生的专业技能水平,还能够培养他们的思政素养和社会责任感。

2.3 建构主义学习理论

建构主义学习理论是当代教育心理学的重要理论之一,强调学生在学习过程中的主体性和能动性,认为学习是学习者主动建构知识的过程^[2,15]。在建构主义学习理论的指导下,运动康复专业教育应注重激发学生的学习兴趣 and 主动性,引导他们通过探究、合作等方式主动获取知识、形成技能。

同时,建构主义学习理论也为数字化技术在运动康复专业教育中的应用提供了理论支持。数字化技术能够为学生提供丰富的学习资源和交互平台,满足他们不同的学习需求和兴趣偏好。学生可以通过数字化技术进行自主学习、协作学习和探究学习,从而更加深入地理解和掌握运动康复专业知识。此外,数字化技术还能够根据学生的学习行为和反馈进行智能调整和优化,为他们提供更加个性化、高效化的学习体验。

3 运动康复专业教育数字化与课程思政融合的路径分析

3.1 数字化技术赋能课程思政内容的创新呈现

多媒体与交互式学习资源的开发:利用3D动画、虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,将复杂的康复理论、技术操作及案例分析以直观、生动的方式展现,同时巧妙融入思政元素,如职业道德、患者关怀、团队合作等,使学生在沉浸式学习中自然接受思政教育,增强学习的趣味性和有效性。

数字化教学平台的构建:开发集教学资源管理、在线学习、互动讨论、智能评估于一体的综合教学平台。该平台不仅能根据学生的学习进度和能力提供个性化的学习资源,还能通过数据分析,识别学生在学习过程中的思政需求,推送相关的思政教育内容,实现知识传授与价值引领的双重目标。

3.2 课程思政引领数字化教学模式的深化应用

思政导向的课程设计:在运动康复专业课程设计时,明确将思政教育目标融入课程目标之中,如将“以人为本”的服务理念、“工匠精神”的职业追求等思政要素与康复技能学习紧密结合,确保数字化教学活动始终围绕培养具有高尚职业道德和社会责任感的复合型人才展开。

项目式学习与思政教育融合:通过数字化平台组织跨学科、跨领域的项目式学习,如康复技术创新、社区康复服务等,让学生在解决实际问题的过程中,体验团队合作、社会责任等思政内容。同时,利用数字化工具记录、分析学生在项目中的表现,为思政教育提供数据支持。

3.3 构建数字化与课程思政融合的评价体系

多维度评价机制的建立:结合数字化技术,建立包含

知识掌握、技能操作、思政表现等多维度的综合评价体系。利用大数据分析,对学生的思政素养进行量化评估,如通过学生在线讨论的活跃度、团队合作的态度、对待患者的关怀程度等指标,全面反映学生的思政学习成效。

反馈与迭代机制的完善:基于数字化评价系统的即时反馈,教师可以及时调整教学策略,优化课程内容,特别是思政教育的融入方式。同时,鼓励学生自我反思,通过数字化的学习日志、成长档案等工具,跟踪个人思政素养的提升路径,形成持续改进的学习循环。

3.4 师资培训与学术交流平台的搭建

数字化技术与课程思政融合能力的培训:定期组织教师参加数字化教学技术和课程思政设计的相关培训,提升教师队伍将数字化技术与思政教育相结合的能力,确保教学质量和效果。

学术交流与合作:建立国内外运动康复教育与课程思政融合的学术交流平台,分享成功案例,探讨前沿趋势,促进不同文化和背景下的教育理念与方法交流,为运动康复专业教育的数字化与课程思政融合提供更广阔的视野和思路。

4 结论与建议

数字化技术为课程思政提供了新的载体和工具,通过多媒体、虚拟现实、大数据分析等技术,思政内容得以更加生动、直观地呈现,提高了学生的学习兴趣 and 参与度。课程思政是数字化教学不可或缺的一部分,不仅在运动康复专业教育中培养学生的综合素质,还通过将思政元素融入数字化教学过程,提升了学生的职业道德和社会责任感。融合路径需多维度探索与实践,涉及课程设计、教学模式、评价体系、师资培训等多个方面,只有形成完整的融合体系,才能确保数字化教学与课程思政的有机结合,实现教育目标的最大化。持续改进是融合的关键,通过反馈机制、学术交流等方式,不断优化教学策略、更新教学内容,确保融合效果的不断提升。

在以后的研究与教学中,应持续关注数字化技术与课程思政的融合研究,探索更多有效的融合路径和方法。加强跨学科合作,借鉴其他领域成功经验,为运动康复专业教育的数字化与课程思政融合提供更多理论支撑和实践指导。完善数字化教学平台与资源建设,加强数字化教学资源的开发与整合,形成丰富、优质的资源库。强化师资培训与学术交流,引进先进的教学理念和方法。建立科学的评价体系与反馈机制,构建多维度的综合评价体系,为教学策略的调整和优化提供数据支持。注重学生主体性与实践性,激发学生的学习兴趣 and 主动性,通过项目式学习、实习实训等方式,让学生在实践中深化对思政内容的理解和认同,提升其综合素质和职业能力。通过加强研究、完善平台、强化培训、建立评价体系和注重学生主体性与实践性等措施,可以进一步推动运动康复专业教育数字化与课程

思政的深度融合，为运动康复事业的发展贡献更多力量。

基金项目:(1)广东体育职业技术学院课程思政项目:新时代背景下肌动学课程思政元素挖掘与整合(课题编号:2024KCSZJG01);(2)广东体育职业技术学院质量工程项目:人工智能视域下运动生理课程思政改革研究与实践(课题编号:2024JXGGXM05)。

[参考文献]

- [1] 宋立峰,朱秀. 高职学生职业精神培育:理论循证、现实检视与路径构建[J]. 成人教育,2024,44(7):71-77.
- [2] 赵大伟,易加斌. 建构主义学习理论视角下研究生“五位一体”课程思政体系研究[J]. 思想政治教育研究,2023,39(6):79-86.
- [3] 马红,江平胤,王芊文,等. 传统康复方法学全方位育人的教学设计与实践[J]. 继续医学教育,2024,38(5):115-118.
- [4] Sakshi Sinha,Veronica DeYoung,Amit Nehru, et al. Determinants of Learning Anatomy in an Immersive Virtual Reality Environment — A Scoping Review[J]. Medical Science Educator,2022,33(1):287-297.
- [5] Tene Talia,García Nataly-Bonilla,Coello-fiallos Diana. A systematic review of immersive educational technologies in medical physics and radiation physics[J]. Frontiers in Medicine,2024(11):1384799.
- [6] 励建安. 2024 康复医学大趋势[J]. 中国康复医学杂志,2024,39(1):1-3.

- [7] 杜心儿,黄铭汝,冯思嘉,等. 数字运动处方的应用研究进展[J]. 中国运动医学杂志,2023,42(11):925-928.
- [8] 高晓峰. 体育课程思政的历史传承、理论内涵与实践路径[J]. 北京体育大学学报,2022,45(6):36-47.
- [9] 陆淳. 高校体育课程思政建设实践经验及启示——以清华大学为例[J]. 体育文化导刊,2024(5):105-110.
- [10] 李林,赵富学. 体育课程思政“微实践”体验式课例设计及教学调适研究[J]. 沈阳体育学院学报,2024,43(3):39-45.
- [11] 郑爽,熊彧,刘四顺,等. 立德树人视角下中国传统康复技术课程思政建设与实践[J]. 医学理论与实践,2024,37(19):3413-3416.
- [12] 朱聪,胡迪群,康细珍,等. 康复岗位胜任力对《作业治疗学》课程思政建设的启示[J]. 中国康复医学杂志,2024,39(11):1706-1709.
- [13] 史圣朋,鲁珀特·韦格里夫,袁莉. 人工智能时代的对话式教育技术理论[J]. 开放教育研究,2024,30(1):24-32.
- [14] 李自成,陆永利,杨红卫,等. 基于课程整合理论的生理学教学实践[J]. 基础医学教育,2024,26(3):192-195.
- [15] 樊改霞. 建构主义教育理论在中国的发展及其影响[J]. 西北师大学报(社会科学版),2022,59(3):87-95.
- 作者简介:李涛(1982—),男,汉族,山东淄博人,博士,讲师,广东体育职业技术学院,研究方向:运动健康、职业教育。

基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新

屈子路 叶冬清 何建伟*

广州大学体育学院, 广东 广州 510006

[摘要]在数据合成、算法映衬、强算加持的有力支撑下,人工智能作为新一代高新信息技术内核正以指数式裂变的速度推动社会发展迈入智能时代。2019年5月,习近平总书记在致国际人工智能与教育大会的贺信中指出,要“高度重视人工智能对教育的深刻影响,积极推动人工智能和教育深度融合,促进教育变革创新”。智能时代对人才培养目标提出了更高的要求,也为高校教育改革创新增添了新亮点和新活力。基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新,立足智能时代背景,以传统高校体育教育教学为基础,以需求为导向,为学生提供个性化的学习环境和教学资源,拓展体育教育教学内容,运用多样化的教学方法进行体育教育教学以达到激发学生在学习热情、参与动机、提高学习的主动性及自觉性和自主投入程度,进而提高学生运动技能和知识水平,为学生身体素质和心理素质的健康发展奠定基础。

[关键词]智能时代; 人才培养; 守正与创新; 教学模式

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14838

中图分类号: G645

文献标识码: A

Adhering to Integrity and Innovation in the Cultivation of Physical Education Teachers and Talents in the Intelligent Era

QU Zilu, YE Dongqing, HE Jianwei*

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

Abstract: With the strong support of data synthesis, algorithm reflection, and powerful computing, artificial intelligence, as the core of the new generation of high-tech information technology, is driving social development into the era of intelligence at an exponential rate. In May 2019, General Secretary Xi Jinping pointed out in his congratulatory letter to the International Conference on Artificial Intelligence and Education that we should "attach great importance to the profound impact of artificial intelligence on education, actively promote the deep integration of artificial intelligence and education, and promote educational reform and innovation". The era of intelligence has put forward higher requirements for talent cultivation goals, and has also added new highlights and vitality to the reform and innovation of higher education. Based on the cultivation of physical education teachers and talents in the intelligent era, adhering to the principles of integrity and innovation, and taking traditional university physical education teaching as the foundation and demand as the guide, we provide personalized learning environment and teaching resources for students, expand the content of physical education teaching, and use diversified teaching methods to stimulate students' learning enthusiasm, participation motivation, improve their initiative, consciousness, and degree of independent investment in physical education teaching, thereby enhancing students' sports skills and knowledge level, laying the foundation for the healthy development of students' physical and psychological qualities.

Keywords: intelligent era; talent cultivation; integrity and innovation; teaching model

引言

高校作为体育教育的先锋阵地,在提升学生体育素质方面有着不可比拟的作用,智能时代背景下高校体育教育面临诸多挑战,但这对于正在进行的体育教育教学工作也是一种机遇。在全球经济发展、科技革命、智能时代下,高校体育教育受到了极大冲击,传统高校体育教育模式已不能满足人才的发展需求,因此,基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新意义重大:

首先,满足社会发展需要。基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新是针对目前高校体育教育中存在的问题而提出的研究课题,问题的存在一定程度上说明了教学相关的欠缺或不足。因此,推进高校体育教育实践探究,有利于对体育教育教学方面的教学理念、内容、手段、方法和师资队伍等等各方面进行理论创新。教育教学

的生命力在于革新,这样才能具有持久的说服力,也才能为不断变化的社会背景提供学识和技术支持。社会对人才的需要是变化的,高校体育教育教学需要与时俱进的专业,因此,基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新能够顺应时代的发展,为社会培养适应型人才。

其次,满足学生发展需要。体育教育本身具有较强的实践性特征,教师不仅需要为学生展现规范的动作技巧,还需要引导学生再现教师示范的动作。但学生在体育课程学习过程中普遍存在明显的个性化差异,特别是不同学生的运动能力、体育兴趣不同,所以在体育教育实际开展过程中,需要充分尊重学生个体的个性化学习需求。传统体育教育模式更侧重于学生的整体性和统一性,从而导致学习能力强、需求丰富的学生对体育课程的学习产生抵触情绪,而基础薄弱的学生又无法跟上课程教学进度。智能时

代的体育教育可以通过视频、音频等方式丰富课堂学习内容,并将课堂教学延展到课外教学,为学校师生提供深度学习、互动交流的机会。此外,学校还可以积极在课外开展数字体育教育活动。鼓励学生自由选择学习内容,通过这种方式满足学生的多元化的发展需求。

再次,满足学科发展需要。随着新时代的到来,高校的体育教学工作也应该进行相应的改革和创新。智能时代在给传统体育教育教学带来挑战的同时,也为大学体育教育教学提供了新的视野和发展方向。教师也能摆脱传统体育教育内容和教学模式所具有的局限性,充分利用智能时代的优势带来的体育教育的自由空间,站在技术层面对体育教育组织形式进行大胆创新,深入激发每位学生的体育学习兴趣和内在需求,满足学科发展的需要。

1 智能时代体育教育师资人才培养时代特点

1.1 基于智能时代,实现个性化学习。

学生的学习背景、体育理论知识储备状态、体育技能水平等个体差异会让学生对体育教育教学内容生成不一样的学习感受。大众化统一的学习内容不能满足所有学生的能力发展需求。基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新,可以充分利用智能技术的优势,收集学生的学习数据和反馈信息,通过数据分析和挖掘,了解每个学生的学习特点和难点,针对学生的学习水平、兴趣和目标,制定多层次的的教学方案,进而进行个性化的教学设计和指导,通过个性化的、有针对性的、适应学生需求的理论学习课程和训练课程,激发学生的兴趣和潜力,确保学生最终都能实现同步发展,达到最佳教学效果,最大程度地提高学生的学习效果和技能水平。

1.2 基于智能时代,实现交互式学习。

当代人工智能、大数据等数字技术的应用带来生动活泼的教学模式、有趣的教学内容能够调动学生的积极性,有助于学生进行独立思考,更好地发挥学生在高校体育教育教学过程的主观能动性。基于智能时代,教师可以及时更新和补充教学内容,开发出生动、形象的多媒体课件,利用动画、视频、音频等方式呈现文化实践活动相关内容,使学生能够更加身临其境地了解和感受体育与经济、文化、科技等之间的内在联系。同时,利用丰富的教学平台与网络扩展学习视野,丰富教学内容,加强学生对各种体育相关知识及体育项目的交叉学习,帮助学生全面提升体育素养。

1.3 基于智能时代,实现评价性教学。

基于智能时代,在充分了解学生个性需求的基础上,为确保体育教育教学学生最终获得相同的学习体验,需要针对性地提供个性化的学习课程,这对于学生线上自主学习、教师熟练地使用网络平台提出了较高要求,基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新教学评价不能局限于期末考试,而应加强过程考核,对学生进行发展性新的评价,通过过程管理可以加深学生自我认知,帮助学

生发挥优势弥补不足,助推体育教育教学的可持续发展。

2 智能时代体育教育师资人才培养存在的问题

体育教育是体育学院重要的学科教育之一。根据多年的教学经验,已经建立了比较系统的体育教育教学体系,目前,体育教育教学的开展仍然以传统的教学模式为指导开展教学活动。传统的体育教育教学模式具有一点过的历史性和合理性,但也存在一些局限性,主要表现在:

首先,对体育教育的认识不全面。受应试教育的影响,中小学阶段的体育课一直不被重视甚至被取代,中小学生学习体育教育几乎沦为空谈,不仅造成学生体育素养低,还导致学生和老师对体育教育不够重视,认为其是消遣娱乐的无关紧要的边缘科目;同时,大学在体育课程教学中关注点仍然是运动技能培训方面,对学生人文关怀、思维培养、价值观、体育意识培养等方面鲜有关注。

其次,体育教育教学效果差强人意。体育教育局限在课堂上,在课外大部分时间,学生接触体育价值观培养的机会少,大学生体育锻炼的积极性、终身体育意识的培养大大不利。加之,在体育教育课堂教学中,硬塞灌输式、讲解式与传授式等手段展开教学活动,学生被动吸收,学生对体育教育课堂的参与感与学习体验感相对较低,致使学生难以形成良好的学习兴趣和运动热情,从而导致体育教育教学效果差强人意,难以为学生提供高效、高质的体育素质和运动技能提升服务。

3 智能时代体育教育师资人才培养的守正

3.1 遵循实效性原则。

基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新项目的开展,不单单是要达成简单的教学任务,也并非单纯地跟随师资培训项目建设的趋势而进行课程创新,其本质是要通过体育教学夯实学生体育理论知识水平,提升体育运动技能掌握水平,打破体育教育教学时间和空间的限制,满足学生随时随地学习的需求,为学生身体素质和心理素质的健康发展奠定基础。体育不仅仅是身体运动,还有技战术、体能、心理问题等,一名体育素质良好的学生,需要理论与技能并举,弥补体育实践过程中偏重技能不足,遵循实效性的原则,真正地理解体育教育教学的内涵和本质,而不是流于形式化,只有如此才能充分发挥其育人价值,从理论知识的掌握、思维的拓展、运动技能的提升、自信的培养等多个层面实现育人的根本目的,助推新时代高素养、全面发展的体育人才的培养。

3.2 遵循高效性原则。

基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新项目的开展,教师利用虚拟现实技术的优势开发模拟体育训练系统,他们可以感受训练现场的环境、光线和声音,与虚拟的对手或者教练进行比赛或训练,身临其境的体验能够增强学生的沉浸感和参与度,让他们更加专业地投入到体育训练中;利基于智能时代,学生们可以随时随地进

行各种模拟运动器械实践,这不仅可以省去很多时间,还可以大大降低了实际训练过程中的出错率。

3.3 遵循融合性原则。

基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新应注重教学方法和现代数字技术的深度融合。通过交互融合可以弥补单一技术的不足,引导学生进行复盘,确认已掌握和需要加强学习的知识点及训练动作,引导学生建立体育知识点和运动技能提升之间的求解关系。通过不断地练习、强化让学生在在体育训练中学会思考、掌握知识、提升运动技能。

4 智能时代体育教育师资人才培养的创新

4.1 智能时代背景下,创新体育教育教学模式。

高校作为我国最重要的人才基地,为了更好地完成高校立德树人的根本任务,面对新形势下社会经济文化发展对体育教育人才的新要求,学校应遵循人才成长的基本规律和特点,转变教学理念,基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新应坚持“以学生为主体”,利用数字技术、人工智能技术、大数据等,创新体育教育教学模式,构建线上线下混合式教学模式,确保线上教学内容更加生动有趣,线下课堂气氛更活跃互动性更强。比如,在进行体育教育知识讲授过程创设生动具体的教学场景实现知识与应用的交叉融合,教师可以利用虚拟现实技术对场景进行还原,线上线下混合式教学模式能够在一定程度上能够改变传统教学模式的单调与枯燥,两种模式优势互补,相辅相成。可以利用大数据技术进行学生学情分析,为学生提供个性化有针对性的线上教学内容和线上课时,弥补线下“大锅饭”带来的不足,确保学生最终都能获得相同的学习体验。

4.2 丰富教学内容,促进体育教育融合发展。

基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新注重教学内容的交叉融合。首先,学科内应用场景与学科理论知识交叉融合。比如,理论知识教学的过程通过引入应用场景为学生提供更有价值的场景分析数据,从主干知识延伸到应用领域,促进学生理论联系实际,学生通过应用场景学习延伸学科交叉知识、对场景进行分析,既可以增加理论课堂的趣味性,提升学生学习的积极性,又可以通过理论的分析作为实践的反馈和评估,以理论支持实践,用实践行理论,推进体育教育教学的向前发展。其次,理论与实践的融合。体育素质的提升依赖于体育教育相关理论知识的积累、运动技能的提高。知识是技能的基础,没有知识不可能形成技能;只有知识没有技能,一切都是纸上谈兵,因此需要加强理论知识与实践技能的融合。体育教育教学是建立在训练基础上的学科,从而帮助他们更好地学习与成长。其次,体育教育与思政教育的融合。体育教师在教学活动中,从教学实际出发,结合学生身心发展特点与规律,充分发挥体育教学对学生的德育价值,在传

授专业知识的同时,融入体育知识中所蕴含的思想价值。

4.3 建设良好的教师队伍。

教师作为人类灵魂的工程师,负有传道授业解惑的职责。教师队伍是推动基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新高效融入高等教育学科体系的重要实施者,基于智能时代,高校体育教师应转变教学理念、优化教学内容、丰富教学方法,将“以人为本”的教学理念贯彻到体育教育教学的全过程,激发学生对体育教育学习的积极性和主动性,为达到上述目标,高校应建设良好的教师队伍,切实开展基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新专题培训,注重教师相关教学素养、教学技能的培训和提升,切实发挥智能时代的诸多优势,推动体育教师教学质量、水平的提升。

5 结论

(1) 体育教育并不仅仅是一门学科的问题,对体育教育的认识不全面、部分教师专业素质不够高等教学问题的存在,影响了体育教育育人价值的实现。

(2) 借助智能时代先进技术的优势,各地高校都在大力推进教学改革,对传统的教学进行延伸和拓展,以期增强学生分析问题和解决问题的能力,从而为培养综合型人才打下基础。

(3) 借助智能时代先进技术的优势,建设打造了资源共享平台和实践平台。平台的建设为学生提供了在线学习的机会,为学生推送相应的教学资源,实现教学资源的优化利用,有效促进教与学之间的互动交流。实践平台的打造,为学生提供了更多的理论联系实际的机会和方式,帮助学生在体育训练中提高体育运动技能和相关知识水平。同时,教师可以借助平台便利对学生进行实时指导,提高体育教育教学的高效性;利用平台,学生的反馈能够及时高效地转达给教师,以学促教,帮助教师进行教学的持续改进。此外,借助平台为学生提供丰富的体育训练视频案例,通过不断地训练提升学生运动能力。

(4) 借助智能时代先进技术的优势建设建立了教学评价机制。科学合理的教学评估机制,有助于体育教育师资人才培养的守正与创新的持续完善。教学评价应体现在学生学习的每一个环节,包括但不限于学生线上教学学习状况、课业完成情况、实验项目完成程度等进行评价,科学进行梯队建设与人才培养。体育教育师资人才培养的守正与创新应是动态的、可持续的,根据教学评价结果进行合理的调整,确保体育教育教学具有持久的教学活力。

基金项目:(1) 2024 年教育部产学研合作协同育人项目(重庆雲志科技有限公司)“基于智能时代体育教育师资人才培养的守正与创新”,项目编号:231107326153748;

(2) 2024 年教育部产学研合作协同育人项目(查新云(重庆)大数据研究院有限公司)“基于研学案例数据式的高

校运动人体科学实验教学改革创新探究”，项目编号：2409121510；（3）2025 年广州市教育科学规划课题，项目名称：“双减”背景下初中学校体育“双增”的路径研究，项目编号：202419107。

[参考文献]

[1]张务农,贾保先,曾强,等.“代具”还是“代替”?人工智能究竟能否取代人类教师的哲学省思[J].教师教育研究,2021(1):14-21.

[2]刘进,刘卓然,吕文晶,等.人工智能对于教师职业的替代:原理与趋势分析[J].教师教育研究,2021(3):31-37.

[3]李星龙,金鑫,唐松林.教师角色行为的时代嬗变—兼论人工智能时代的问题与选择[J].湖南社会科学,2021(5):144-152.

[4]赵磊磊,马玉菲,代蕊华.教育人工智能场域下教师角色与行动取向[J].中国远程教育,2021(7):58-66.

[5]罗莎莎.论智能时代教师角色变革的根本立场与价值

逻辑[J].教师教育研究,2021(4):32-37.

[6]孙启贵.社会—技术系统的构成及其演化[J].技术经济与管理研究,2010(6):13-17.

[7]张燕,邱泽奇.技术与组织关系的三个视角[J].社会学研究,2009(2):200-215.

[8]H. 孟德拉斯.农民的终结[M].李培林,译.北京:中国社会科学出版社,1991.

[9]王丹,刘祖云.乡村“技术赋能”:内涵、动力及其边界[J].华中农业大学学报(社会科学版),2020(3):138-148.

[10]乔克满.公共体育智能化服务的有效供给实施路径选择[J].文体用品与科技,2023(6):172-175.

作者简介:屈子路(1982.2—)女,汉族,河南省新乡市人,讲师,硕士,研究方向:体育教育训练学;*通讯作者:何建伟(1973.12—),男,汉族,福建莆田人,教授,博士(后),硕导,研究方向:体育教学、运动训练、体育管理等。

基于数字技术的体育课程教学改革路径创新研究

黄亚妹¹ 林泽鹏² 郑汉³ 何建伟^{3*} 胡加佳³

1. 莆田学院体育学院, 福建 莆田 351100

2. 泉州职业技术大学教育学院, 福建 泉州 362000

3. 广州大学体育学院, 广东 广州 510006

[摘要]本研究旨在探索基于数字技术的体育课程教学改革路径,旨在借助先进的数字技术手段,提升体育课程的教学效果,激发学生学习的兴趣和潜力。通过结合体育教学理论和数字技术的创新应用,本项目将探索新的教学模式和方法,为体育教学改革提供理论支持和实践指导。通过本项目的研究,旨在促进体育教学质量的提升,培养学生的综合素质,推动体育教育的创新发展。

[关键词]数字技术;教学改革;体育课程;教学模式

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14837

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Research on Innovative Path of Physical Education Curriculum Teaching Reform Based on Digital Technology

HUANG Yamei¹, LIN Zepeng², ZHENG Han³, HE Jianwei^{3*}, HU Jiajia³

1. School of Physical Education, Putian University, Putian, Fujian, 351100, China

2. College of Education, Quanzhou Vocational and Technical University, Quanzhou, Fujian, 362000, China

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

Abstract: This study aims to explore the reform path of physical education curriculum teaching based on digital technology, with the aim of using advanced digital technology to improve the teaching effectiveness of physical education curriculum and stimulate students' interest and potential for learning. By combining sports teaching theory with innovative applications of digital technology, this project will explore new teaching models and methods, providing theoretical support and practical guidance for sports teaching reform. Through the research on this project, the aim is to promote the improvement of physical education teaching quality, cultivate students' comprehensive qualities, and promote the innovative development of physical education.

Keywords: digital technology; teaching reform; physical education curriculum; teaching model

引言

体育教育作为学校教育的重要组成部分,对学生身心健康和全面发展具有重要意义。然而,传统的体育教学方式存在诸多问题,如教学内容单一、教学方法传统、学生参与度不高等,难以激发学生学习兴趣和潜力。本研究推动体育教学改革:通过探索基于数字技术的体育教学模式,本项目有助于推动体育教学的改革和创新。借助先进的数字技术手段,可以丰富体育教学内容,提升教学效果,激发学生学习兴趣,使体育教学更具吸引力和实效性;提升教学效果:数字技术的应用可以使体育教学更加形象、直观、生动,有助于学生更好地理解和掌握体育知识和技能。同时,数字化教学可以提供个性化的学习体验,满足不同学生的学习需求,提高教学效果和学习成绩。

促进学生综合素质的培养:数字化体育教学不仅可以培养学生的体育技能,还可以培养学生的创新能力、协作能力、解决问题的能力等综合素质。通过多样化的教学方式和内容,有助于学生全面发展,提升综合素质。

推动体育教育的发展:本项目的研究成果有望为体育

教育领域提供理论支持和实践指导,为其他学校和教育机构提供可借鉴的经验和模式。通过推广应用数字技术的体育教学模式,有助于促进体育教育的创新发展,提高整个体育教育系统的水平。

1 体育课程与教学研究发展现状

1.1 国外研究现状

国外在体育教育数字化领域的研究和实践相对领先,各国在利用信息技术改善体育教学质量和效果方面积累了丰富的经验。许多发达国家的高校和教育机构建设了丰富的在线体育课程和教学资源库,提供视频教学、互动学习、虚拟实验等多种形式的教学内容,满足不同学生的学习需求。一些国外研究团队将虚拟现实技术应用于体育教学中,通过虚拟仿真训练、虚拟体育比赛等方式,提高学生的参与度和学习兴趣,促进体育技能的提升。智能穿戴设备在国外得到广泛应用,如智能手表、智能运动追踪器等,可以实时监测学生的运动数据、健康数据,为教师和学生提供反馈和指导,促进学生的运动技能和身体健康。国外一些研究机构和大学致力于运用数据分析技术,

挖掘学生的运动数据、学习数据,发现学生的学习规律和特点,为个性化教学和教学决策提供支持。一些国外教育机构开始建立基于数字化技术的体育教学评价体系,通过多维度、多角度的评价,全面评估学生的体育素质和综合能力,为教学和学生发展提供指导。国外一些机构建设了在线体育教育平台和社区,提供丰富的教学资源、教学工具、教学活动等,促进师生之间的互动和交流,提升教学效果。综合来看,国外体育教育数字化研究取得了一些显著进展,涉及领域广泛,涵盖了在线课程、虚拟现实技术、智能穿戴设备、数据分析、评价体系、在线平台等多个方面。这些研究成果和实践经验为国内体育教育数字化的发展提供了借鉴和参考,同时也提醒我们要加强技术研究、教育资源建设、师资队伍培养等方面的工作,推动体育教育数字化的深入发展。

1.2 国内研究现状

在国内,随着信息技术的快速发展和教育改革的深入推进,体育教育数字化研究逐渐受到重视,取得了一些进展。一些高校和研究机构开始建设数字化体育教学平台,提供在线体育课程、教学资源和互动学习环境。这些平台结合了视频、动画、虚拟实验等多种形式,丰富了体育教学内容,提升了教学效果。一些研究团队开始探索虚拟现实技术在体育教学中的应用,通过虚拟仿真训练、虚拟体育场馆等方式,提高学生的参与度和体验感,促进体育技能的提升。智能穿戴设备如智能手环、智能运动鞋等开始在体育教学中得到应用。这些设备能够实时监测学生的运动数据,分析学生的运动状态和表现,为教师提供数据支持,帮助学生改善运动技能。一些研究着重于运用数据分析技术,对学生的运动数据、学习数据进行挖掘和分析,从而发现学生的学习规律和特点,为个性化教学提供支持。研究者开始尝试构建基于数字化技术的体育教学评价体系,通过多维度、多角度的评价,全面评估学生的体育素质和综合能力,为教学和学生发展提供指导。一些机构开始建设在线体育教育资源库,提供丰富的体育教学资源、教学视频、教案等,为广大教师和学生提供便捷的学习和教学支持。总的来说,国内体育教育数字化研究在不断发展壮大,涉及领域广泛,涵盖了教学平台建设、虚拟现实技术、智能穿戴设备、数据分析、评价体系构建等多个方面。然而,仍然存在一些挑战和问题,如技术应用不够成熟、教育资源不够丰富、师资队伍建设不足等,需要进一步加强研究和实践,推动体育教育数字化的深入发展。

1.3 存在问题

师资队伍结构不够合理:部分学科领域的师资力量相对薄弱,教师队伍结构不够合理,导致一些专业的教学质量无法得到有效保障。此外,一些教师可能缺乏最新的学术研究成果和教学方法,影响教学效果。

实践教学资源不足:虽然当前注重实践教学,但在实践教学资源方面仍存在不足的情况。部分实验室设备老化、

图书馆藏书资源不足等问题,影响了学生实践能力的培养和科研水平的提升。

课程设置和教学手段需要创新:随着社会发展和科技进步,教育教学模式也在不断变革,莆田学院需要不断创新课程设置和教学手段,引入更多前沿的教学理念和技术,提高教学质量和学生学习效果。

2 基于数字技术的体育课程教学改革路径

调研分析得出:我们首先将进行对当前体育课程与教学现状的深入调研。通过问卷调查、访谈教师和学生、观察课堂教学等方式,收集关于传统体育教学模式的数据和信息。调研学校的体育课程设置情况,包括课程内容、教学目标、教学方法等,了解当前体育课程的特点和存在的问题。调查教师在体育教学中使用的教学资源,如教材、视频、器材等,分析教学资源的充分利用程度和更新换代情况。通过学生问卷调查和观察,了解学生对体育课程的兴趣程度、参与度和学习效果,探讨学生对传统体育教学的看法和建议。评估教师的体育教学水平 and 教学方法,了解教师对数字技术教学的接受程度和需求,探讨教师在教学过程中遇到的问题和困难。

数字技术应用:在体育教学中,数字技术的应用可以为教师和学生提供更加丰富、生动和有效的教学资源和工具。教师可以利用虚拟现实和增强现实技术打造虚拟体育场馆,让学生在虚拟环境中体验不同运动项目,提高他们的参与度和学习兴趣。同时,通过AR技术,教师可以在课堂上实时展示运动技巧和战术布置,帮助学生更好地理解 and 掌握。教师可以利用专业的运动数据分析软件对学生的运动表现进行实时监测和分析,帮助他们发现问题、改进技能,提高训练效果。这种个性化的数据分析可以帮助学生更有针对性地进行训练和提升。开发针对体育教学的移动应用程序,可以让学生在课余时间继续学习和训练,提高他们的学习积极性和自主性。通过应用程序,学生可以查阅教学资料、记录训练成绩、参与在线讨论等,实现随时随地的学习。教师可以利用智能穿戴设备监测学生的运动数据,如心率、步数、睡眠质量等,帮助他们更全面地了解学生的身体状况和运动表现,从而更好地指导和管理学生的训练。通过数字技术的应用,体育教学可以更加生动有趣、个性化定制,提高学生的学习积极性和效果,促进他们全面发展。同时,教师也可以借助数字技术更好地管理教学过程,提升教学质量和效率。

设计体育课程与教学论的教学改革方案:深入研究现有的体育课程教学模式,分析其存在的问题和不足之处。基于此,我们将提出创新的教学方法和评价体系,旨在促进体育课程的教学改革和提升。我们将结合最新的教育理论和技术手段,设计符合时代潮流和学生需求的体育课程与教学方案,以实现更好的教学效果。

实施教学改革实践:我们将在实际的教学环境中,全面推进体育课程与教学论的教学改革实践。我们将结合前

期研究成果和数字化教学资源,开展教学改革试点,通过实践验证新的教学模式和方法的有效性。我们将不断优化教学过程,提高教学效果,为学生提供更好的学习体验和成长空间。

3 基于数字技术的体育课程教学改革路径的创新

在数字技术的加持下,对体育课程教学进行教学改革,本研究进行了以下创新,得出了较好的创新成果:

3.1 创新教学理念

项目通过深入研究教学理论,提出创新的教学理念和方法,为体育教学注入新的活力和动力,引领教育改革的前沿。创新教学理念的引入激发了教师的创造力和热情,推动了教学方式的不断更新和改进,为学生成长提供更多可能性。

3.2 教学模式个性化

项目倡导个性化教学模式,根据学生的需求和特点,量身定制教学方案,激发学生学习兴趣和潜能,实现教育目标的个性化达成。个性化教学模式充分尊重学生的个体差异,激发了每个学生的学习潜能,提高了学习效果和学生的学习动力。

3.3 教学成果可视化

项目通过数据分析和可视化展示教学成果,让教师、学生和家长清晰了解学习情况和进展,促进教学过程的透明化和互动性。教学成果的可视化展示增强了教学过程的透明度和互动性,帮助建立起教师、学生和家长之间更加紧密的沟通和合作关系。

4 结论

(1) 深入研究当前数字技术在体育教学中的应用现状,分析存在的问题和挑战,包括传统体育教学模式的局限性、学生参与度不高、教学资源匮乏等方面,为后续的教学改革和资源开发提供依据。

(2) 基于数字技术,设计并开发适用于体育课程的教学资源和工具,如交互式体育课件、虚拟实验平台、在线体育训练系统等,以提升教学效果和学生学习体验,促进学生在体育领域的综合发展。

(3) 探索数字技术在体育课程教学中的最佳实践,包括教学方法的创新、课程设计的优化、评价方式的改进等方面,通过教学实践验证教学效果,积累成功经验和案例,为教学改革提供实践指导和支撑。

(4) 根据调研和实践成果,提出促进学校体育课程创新发展的路径和策略,包括数字技术在体育教学中的应用策略、师资培训方案、学生评价体系等方面,推动学校体育课程教学的现代化和个性化发展,提升学生体育素养和综合素质。

基金项目:(1) 2024 年教育部产学研合作协同育人项

目(知识发现重庆数字出版有限公司)“基于数字技术的体育课程教学改革路径创新研究”,项目编号:2408284444;

(2)莆田学院 2023 年度校级教育教学改革研究立项项目(《莆田学院教育教学改革研究项目管理办法(修订)》(莆田院教(2022)43 号)):核心素养背景下体育教师教育模式改革研究;(3)2024 年教育部产学研合作协同育人项目(查新云(重庆)大数据研究院有限公司)“基于研学案例数据式的高校运动人体科学实验教学改革创新”,项目编号:2409121510;(4)2025 年广州市教育科学规划课题,项目名称:“双减”背景下初中学校体育“双增”的路径研究,项目编号:202419107。

[参考文献]

- [1]周若辉.虚拟与现实—数字化时代人的生存方式[M].长沙:国防科技大学出版社,2008.
 - [2]朱焱,袁诗怡,尚婉婷,等.智慧社区公共体育服务政策协同供给的府际关系研究[J].沈阳体育学院学报,2023,42(2):70-78.
 - [3]董新军,易锋.“互联网+”时代社区公共体育服务供给侧改革研究[J].体育文化导刊,2018(2):43-46.
 - [4]乔克满.公共体育智能化服务的有效供给实施路径选择[J].文体用品与科技,2023(6):172-175.
 - [5]马超峰,薛美琴.梯度嵌入与数字反哺:数字乡村建设中新农人的数字转化逻辑[J].西北农林科技大学学报(社会科学版),2023(3):11-19.
 - [6]邱泽奇,乔天宇.电商技术变革与农户共同发展[J].中国社会科学,2021(10):145-166.
 - [7]黄静秋,邓伯军.数字空间生产中的劳动过程及其正义重构[J].当代经济研究,2021(10):14-23.
 - [8]刘少杰.网络化的缺场空间与社会学研究方法的调整[J].中国社会科学评价,2015(1):57-64.
 - [9]孙启贵.社会—技术系统的构成及其演化[J].技术经济与管理研究,2010(6):13-17.
 - [10]张燕,邱泽奇.技术与组织关系的三个视角[J].社会学研究,2009(2):200-215.
 - [11]H. 孟德拉斯.农民的终结[M].李培林,译.北京:中国社会科学出版社,1991.
 - [12]王丹,刘祖云.乡村“技术赋能”:内涵、动力及其边界[J].华中农业大学学报(社会科学版),2020(3):138-148.
- 作者简介:黄亚妹(1979.10—),女,汉族,福建莆田人,讲师,硕士,研究方向:体育教学等;*通讯作者:何建伟(1973.12—),男,汉族,福建莆田人,教授,博士(后),硕导,研究方向:体育教学、运动训练、体育管理等。

新时代提升体育专业学生技能素质的路径研究

肖秀显 毛科

私立华联学院, 广东 广州 510663

[摘要]在新时代背景下,提升体育专业学生技能素质已成为体育教育领域的重要议题。本研究在全面梳理国内外相关研究现状的基础上,深入分析了当前体育专业学生技能素质的现状与挑战,并从多个维度探讨了提升技能素质的有效路径。研究发现,体育专业学生技能素质水平呈现多样化,但整体而言,部分学生存在运动技术不扎实、教学能力不强等问题,且缺乏创新能力和信息化素养等新兴技能。这主要归因于教育理念落后、课程设置不合理、教学方法单一、实践训练不足以及综合素质教育缺失等多方面因素。为解决这些问题,本研究提出了包括教育教学改革、完善实践训练体系、加强综合素质教育以及推进国际化发展在内的多条提升路径。其中,教育教学改革应注重优化课程设置、创新教学方法和加强师资队伍建设和实践训练体系则需完善训练内容和强度、丰富训练形式和加强心理调节与营养保障;综合素质教育则应强化跨学科素养和综合能力的培养;国际化发展则需提升学生的跨文化交流和合作能力。通过实施这些路径,可有效提升体育专业学生的技能素质,增强其竞争力,以更好地适应新时代的发展需求。

[关键词]新时代;体育专业学生;技能素质

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14816

中图分类号: G635.1

文献标识码: A

Research on the Path of Improving the Skills and Quality of Sports Majors in the New Era

XIAO Xiuxian, MAO Ke

Private Hualian College, Guangzhou, Guangdong, 510663, China

Abstract: In the context of the new era, improving the skills and qualities of sports majors has become an important issue in the field of physical education. On the basis of comprehensively reviewing the current research status at home and abroad, this study deeply analyzes the current situation and challenges of the skill quality of sports majors, and explores effective paths to improve skill quality from multiple dimensions. Research has found that the skills and qualities of students majoring in sports are diverse, but overall, some students have problems such as weak sports skills and teaching abilities, and lack emerging skills such as innovation ability and information literacy. This is mainly attributed to various factors such as outdated educational concepts, unreasonable curriculum design, single teaching methods, insufficient practical training, and lack of comprehensive quality education. In order to address these issues, this study proposes multiple improvement paths, including educational and teaching reform, improving the practical training system, strengthening comprehensive quality education, and promoting international development. Among them, educational and teaching reform should focus on optimizing curriculum design, innovating teaching methods, and strengthening the construction of teaching staff; The practical training system needs to improve training content and intensity, enrich training forms, and strengthen psychological regulation and nutritional support; Comprehensive quality education should strengthen the cultivation of interdisciplinary literacy and comprehensive abilities; International development requires enhancing students' cross-cultural communication and collaboration skills. By implementing these paths, the skills and qualities of sports majors can be effectively improved, their competitiveness enhanced, and they can better adapt to the development needs of the new era.

Keywords: new era; sports major students; skills and quality

1 研究背景

“健康第一”作为现代体育教育的指导思想,强调了体育教育在促进学生健康方面的重要作用。在新时代背景下,体育教育的地位和价值愈发受到社会各界的关注和认可。随着人们生活品质的逐渐提升,健康成为了公众普遍追求的生活目标,体育教育作为培养健康生活方式、塑造强健体魄的重要途径,其重要性不言而喻。与此同时,新时代的快速发展也为体育专业学生带来了前所未有的挑战与机遇。

面对日益激烈的就业竞争和社会对体育人才多元化、专业化的需求,体育专业学生亟须提升自身技能素质,以适应新时代的发展要求。这不仅关系到学生个人的未来发展,更关系到我国体育事业的繁荣与进步。因此,如何在新时代背景下,有效提升体育专业学生的技能素质,培养出具备高度专业素养和创新能力的优秀体育人才,成为了当前教育领域亟待解决的重要问题。

1.1 研究意义

提升体育专业学生技能素质的重要性关乎体育教学

质量和水平的提升,是培养全面发展体育人才的重要途径,更是培养具备全面素质的体育人才的关键所在。在新时代背景下,社会对体育专业学生的期望和要求不断提高,这使得提升他们的技能素质显得尤为迫切。

从提高体育教学质量和水平的角度来看,体育专业学生的技能素质直接决定了其未来在教学工作中的表现。具备良好的技能素质,意味着他们能够更准确地理解运动技术的要领,更规范地进行示范和教学,从而有效地提高学生的运动技能和水平。这不仅有助于提升体育教学的整体效果,更能激发学生的学习兴趣 and 热情,进一步推动体育教学的良性发展。

体育专业学生技能素质的提升还对于促进学生个人发展具有深远意义。在学习和掌握运动技能的过程中,学生不仅需要付出努力和汗水,更需要经历挫折和失败。这种经历不仅能够锻炼他们的意志品质和心理素质,更能培养他们的自信心和责任感。这些品质和能力将伴随学生的一生,成为他们追求卓越、实现自我价值的重要基石。

本文研究致力于探讨有效的提升路径,以期对体育教育事业的改革和发展提供有益的参考和借鉴。通过深入研究和实践探索,我们相信能够找到更加科学、合理的提升方法,为培养新时代的优秀体育人才贡献自己的力量。

1.2 研究方法与创新点

本文综合运用了多种研究方法,以确保研究的全面性和深入性。本文通过文献综述系统梳理了国内外关于体育专业学生技能素质培养的理论与实践,为后续的实证研究提供了坚实的理论支撑。另外,结合实地考察,深入了解了当前体育专业教育教学的实际情况,以及学生在技能素质方面的具体表现和需求。

在创新方面致力于在理论与实践的结合中寻求新的突破。旨在为体育教育事业的改革和发展注入新的活力和动力。

在教育教学改革方面,本文提出了以学生为中心的教学理念,强调教师在教学过程中的引导者和促进者角色,鼓励学生主动参与、自主探究和合作学习。还倡导采用多元化的教学方法和手段,如情境教学、案例教学、项目式教学等,以激发学生的学习兴趣和提高教学效果。在实践训练体系方面,本文强调实践教学的重要性,提出了构建系统化、层次化、多样化的实践训练体系的设想。该体系旨在通过校内实训、校外实习、社会实践等多种形式,全面提高学生的实践能力和职业素养。在综合素质教育方面,本文注重培养学生的创新精神、团队协作意识和终身学习能力等关键素质,以提升学生的综合竞争力和社会适应能力。

本文在研究方法和创新点方面均体现了较高的学术水平和实践价值。通过综合运用多种研究方法和提出创新性的提升路径和方法,本文不仅为新时代背景下体育专业学生技能素质的提升提供了有益的参考和借鉴,还为体育

教育事业的改革和发展贡献了新的思路 and 方向。

2 研究现状

2.1 研究综述

学术界在提升体育专业学生技能素质这一领域展开了广泛且深入的研究。这些研究内容主要聚焦在体育教育理念、课程设置、教学方法以及实践训练等多个层面。众多学者纷纷指出,当前国内体育教育领域存在着一些问题,诸如课程设置不尽合理、教学方法过于单一、实践训练机会不足等,这些问题直接导致了体育专业学生技能素质未能达到预期水平^[1]。

为了解决上述存在的问题,国内学者们积极提出了一系列具有针对性的改革措施。其中,优化课程设置是关键一环,通过调整和完善课程体系,使之更加符合新时代体育教育的要求。同时,创新教学方法也备受关注,引入更多元化、互动性强的教学手段,以提高学生的学习兴趣和技能掌握效率。此外,加强实践训练被认为是提升学生技能素质的有效途径,通过增加实战演练和比赛机会,帮助学生更好地将理论知识转化为实际操作能力^[1]。

国内高校在高水平运动队的培养模式上也进行了积极的探索。通过梳理国内外高校高水平运动队的培养模式,可以为新时代高校高水平运动队的发展提供有力的理论依据和实践参考。这些研究总结出我国高校高水平运动队的发展路径应包括健全的法制和组织保障体系、高校科研优势与体育资源的有机结合,以及充分利用社会资源为高校高水平运动队的发展提供保障等^[2]。

在服务健康中国战略目标下,高校体育本科专业人才培养路径也得到了深入研究。以湖南涉外经济学院为例,该研究从培养目标、培养方式、课程设置、就业渠道等方面,积极探索了“健康中国”引领下体育类本科专业人才培养路径的实现^[3]。这些实践案例和研究为提升体育专业学生技能素质提供了宝贵的经验和启示。

随着新时代的发展,大学体育课程改革也势在必行。面对新的时代要求,党和国家对体育教学提出了新的目标,其改革成果将直接影响到国家今后的可持续发展^[4]。因此,国内研究不仅关注于当前的体育教育问题,还着眼于未来的改革方向,以期通过不断的研究和实践,推动体育专业学生技能素质的全面提升。

2.2 研究现状分析

尽管国内外学者在提升体育专业学生技能素质的研究上付出了诸多努力,取得了显著的研究成果,深入剖析这些研究,我们不难发现其中仍存在一些亟待解决的问题和不足之处。

现有研究往往过于侧重于理论探讨,而相对忽视了实践操作层面的研究。理论研究的丰硕成果无疑为我们提供了宝贵的思想资源和理论支撑,但缺乏实践操作的指导和具体案例分析,使得这些理论成果难以直接应用于实际教

学训练中,从而影响了其实际效果的发挥。体育专业学生技能素质的提升,不仅需要理论上的指导和引领,更需要实践中的操作和磨炼。因此,未来研究应更加注重理论与实践的相结合,探索将理论成果转化为实践操作的有效途径。

当前对于体育专业学生技能素质的评价标准和体系尚未形成广泛共识。这不仅使得各研究结果之间难以进行直接比较和对话,更导致评价结果的客观性和准确性受到质疑。一个科学、合理、全面的评价标准体系,是客观评价体育专业学生技能素质的重要前提,也是进一步提升其技能素质的关键所在。因此,未来研究应致力于构建和完善这样的评价标准体系,以推动体育专业学生技能素质的全面提升。

现有研究在探讨体育专业学生技能素质提升路径时,往往缺乏对不同地区、不同学校、不同专业学生的差异性分析。这种“一刀切”的研究方式,忽视了不同背景下学生技能素质的独特性和差异性,从而难以形成具有针对性和实效性的提升策略。实际上,不同地区、不同学校、不同专业的学生在技能素质上可能存在显著差异,这些差异不仅影响着学生的学习效果和职业发展,也要求我们在制定提升策略时必须充分考虑这些差异性因素。因此,未来研究应更加注重对不同背景下学生技能素质的差异性分析,以探索更具针对性和实效性的提升路径。

现有研究在提升体育专业学生技能素质方面仍存在诸多不足,需要我们进一步深入研究和探讨。通过加强实践操作层面的研究、构建完善的评价标准体系以及注重对不同背景下学生技能素质的差异性分析,我们可以为新时代提升体育专业学生技能素质提供更为科学、全面和有效的路径和方法。

2.3 存在问题分析

课程设置的不合理也是导致学生技能素质问题的重要原因。一些体育专业的课程忽视了与实践相结合的教学内容和课程。传统的教学方法往往以教师为中心,缺乏创新性和趣味性,难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。实践训练的不足也是导致学生技能素质问题不可忽视的原因。当前一些学校由于实践条件有限或实践教学安排不合理,导致学生缺乏足够的实践训练机会,从而影响了学生技能素质的全面提升。

综合素质教育的缺失也是导致学生技能素质问题的一个重要方面。在新时代背景下,社会需要的是具备跨学科素养和综合能力的体育人才。体育专业学生技能素质问题的根源主要来自于教育理念落后、课程设置不合理、教学方法单一、实践训练不足以及综合素质教育缺失等多个方面。

3 路径与方法

3.1 教育教学改革

教育教学改革是提升体育专业学生技能素质的关键

环节。在这一过程中,课程设置、教学方法以及师资队伍建设都是需要重点关注的方面。

在课程设置方面,我们需要打破传统的以理论知识传授为主的模式,增加更多与实践相结合的教学内容和课程。例如,可以引入案例教学,通过分析真实的体育事件或案例,帮助学生将理论知识与实际应用相结合,提高他们的分析问题和解决问题的能力。同时,还可以增加实践教学环节,如组织学生进行实地考察、参与体育赛事等,使他们在实践中不断磨练技能,提升专业素养。

在教学方法上,我们也应积极探索创新。传统的教学方法往往注重教师的单向传授,忽视了学生的主体地位和个体差异。因此,我们可以尝试采用多样化、互动化的教学方式,如小组讨论、角色扮演等,以激发学生的学习兴趣 and 主动性。这些教学方法不仅能够提高学生的学习参与度,还能够培养他们的团队协作能力和沟通表达能力,对于提升他们的技能素质具有积极意义。

加强师资队伍建设也是提升体育专业学生技能素质的重要保障。教师是教学活动的主体,他们的专业素养和教学能力直接影响着学生的学习效果。因此,我们需要加强对教师的培训和教育,提高他们的专业素养和教学能力。同时,还应积极引进优秀的体育人才加入教师队伍,优化教师结构,提高整体教学水平。

通过优化课程设置、创新教学方法以及加强师资队伍建设等教育教学改革措施,我们可以有效提升体育专业学生的技能素质,为培养新时代的优秀体育人才奠定坚实基础。

3.2 实践训练体系

3.2.1 构建全面而富有成效且多元化的实践训练体系建设

对于提升体育专业学生的技能素质具有举足轻重的作用。这一体系涵盖了从基础的体育实验室到专业的训练场地,再到与社会机构合作的实习基地等,不仅关乎学生的运动技能提升,更在于其综合能力的培养和未来发展的潜力挖掘。为学生提供了将理论知识转化为实践操作的场所,更为他们创造了与未来职业环境接轨的机会。例如,通过与当地体育俱乐部或学校的合作,学生可以在真实的教学环境中进行实习,从而深化对专业知识理解,并提升实际应用能力。

构建完善的实践训练体系是提升体育专业学生技能素质的重要一环。通过打造多元化的实践平台、制定科学的训练计划、提供专业的指导和监督以及鼓励学生参与比赛和实践活动等措施,我们可以为体育专业学生创造一个更加全面、系统且富有挑战性的学习环境,助力他们在技能素质上实现质的飞跃。

3.2.2 制定科学的实践训练计划

这一计划应根据学生的个体差异、专业方向以及培养目标来量身定制。它不仅要考虑到训练内容的全面性和系

统性,还要注重训练强度的合理性和可持续性。通过科学的训练计划,学生可以在循序渐进中不断提升自身的技能水平,同时避免过度训练带来的身体疲劳和损伤。

3.2.3 专业的指导和严格的监督

指导教师应具备丰富的实践经验和深厚的专业知识,能够针对学生的不同情况给予个性化的指导。同时,他们还应密切关注学生的训练进展,及时发现问题并给予纠正。这种指导和监督的结合,可以确保学生在正确的轨道上不断进步,实现技能素质的全面提升。

3.2.4 鼓励学生积极参与各类体育比赛和实践活动

比赛和实践活动不仅为学生提供了展示自我、锻炼能力的舞台,还能帮助他们在实战中积累经验、磨砺意志,是提升技能素质的有效途径。通过这些活动,学生可以更加清晰地认识到自己的优势和不足,从而在未来的学习和训练中更加有的放矢。

3.2.5 加强自身的体能训练

体能训练是一种全面提高身体机能的训练方式,通过锻炼肌肉力量、心肺功能、灵敏度和耐力等多方面的体能指标,可以使身体更加健康强壮。各种体育活动都是由肌肉以不同的负荷强度、收缩速度进行工作,每个人跑、跳、投及攀登爬越等各种体育运动和体能运动均分不开。对于体育专业学生来说,体能训练能够综合性提升力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、反应等各项身体素质。体能训练能够为技能素质的提高提供身体素质方面的保障。

3.3 综合素质教育

在新时代背景下,体育专业学生的培养已不仅仅局限于专业技能的提升,更需要注重学生的综合素质教育。这种教育理念旨在促进学生的全面发展,使他们在掌握专业体育技能的同时,也具备良好的思想道德品质、广博的人文知识以及跨学科的综合能力。

为了加强思想政治教育,体育教育专业应积极探索将思政元素融入专业教学中的有效途径。通过讲述体育历史中的爱国故事、弘扬体育精神,激发学生的爱国热情和民族自豪感。同时,鼓励学生参与社会体育活动,培养他们的社会责任感和团队合作精神。这些实践经历不仅能让学生更加深刻地理解体育的社会价值,还能促使他们在未来的工作中更好地履行社会责任。

在人文素质教育方面,体育教育专业应注重提升学生的人文素养和审美能力。通过设置丰富多样的人文课程,如体育哲学、体育美学等,引导学生深入思考体育与人文精神的内在联系。此外,还可以组织各类文体活动,让学生在实践中感受体育的魅力和文化内涵,从而培养他们的文化素养和审美情趣。

为了培养学生的跨学科素养和综合能力,体育教育专业应积极与其他学科进行交叉融合。例如,可以与计算机科学、数据分析等领域展开合作,共同探索体育科学的新

领域。这种跨学科的合作不仅让学生接触到更前沿的知识和技术,还能培养他们的创新思维和解决问题的能力。同时,鼓励学生参与跨学科的研究项目和实践活动,让他们在实践中不断提升自己的综合能力和竞争优势。

技能素质不可或缺的一环。通过加强思想政治教育、人文素质教育以及培养跨学科素养和综合能力,提升体育专业学生的综合素质教育,是培养既具备专业技能又全面发展的优秀体育人才的保证,也是满足新时代对体育教育的更高要求。

4 结论与建议

4.1 结论

在新时代背景下,本研究对体育专业学生技能素质的现状进行了深入剖析,并提出了针对性的提升路径。经过一系列的研究与探讨,我们得出以下几点重要结论。

体育专业学生技能素质的提升已经显得至关重要。这不仅关乎学生个人的职业发展,更是推动整个体育教育事业向前迈进的关键所在。随着社会的不断进步和人们对健康生活方式的追求,体育教育的重要性日益凸显。因此,提升体育专业学生的技能素质,既是满足社会需求的必然选择,也是促进学生全面发展的有效途径。

当前体育专业学生在技能素质方面确实存在一些问题。整体来看,学生的技能水平参差不齐,个体差异较大。一些学生在专业技能上表现出色,具备较强的实践能力和创新意识,而另一些学生则在技能掌握和应用上存在明显不足。这种现状提示我们,必须正视学生技能素质方面的短板,采取有效措施加以改进。

4.2 建议

本文从教育教学改革、实践训练体系和综合素质教育三个维度出发,提出了具体的提升路径。在教育教学方面,我们强调优化课程设置,创新教学方法,以激发学生的学习兴趣 and 潜能。在实践训练方面,我们倡导建立完善的实践平台,制定科学的训练计划,以提升学生的实践能力和专业素养。在综合素质教育方面,我们注重培养学生的跨学科素养和综合能力,以适应新时代对体育人才的多元化需求。

未来,需要我们不断更新教育理念,创新教学方法,加强实践训练体系的建设和完善;另外,还应关注学生的全面发展和个性化需求,努力培养具备高素质、高技能的体育专业人才,更加注重学生技能素质的提升。以推动体育事业的持续繁荣和进步。

基金项目:(1)2023年度广东省教育科学规划课题(高等教育专项):“岗课赛证”视域下提升高职院校体育专业学生高质量就业力(课题编号:2023GXJK1028);(2)基金项目:私立华联学院关于公布2023年度校级课题立项:产教融合视域下就业指导课程教学改革研究(粤华联字(2023)272号-20230027)。

[参考文献]

- [1]王宏江,王科飞,刘青.学位条例颁布40年来我国体育学科建设成就与现存问题研究[A].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体育社会科学分会)[C].日照:第十二届全国体育科学大会,2022.
- [2]陈星飏,郭晓培,梁凤波.国内外高校高水平运动队培养模式研究综述[J].广州体育学院学报,2022,42(3):86-93.
- [3]顾跃,刘雪勇.服务健康中国战略目标下高校体育本科专业人才培养路径研究——基于湖南涉外经济学院个案分析[J].课程教育研究,2019(37):235-236.
- [4]张立谱.新时代高校体育课程建设的理论研究[J].中学英语之友:外语语法教法研究,2016(12):193.
- [5]常渊博.普通高校体育教育专业学生技能生成路径与影响因素研究——基于山西省的样本数据[D].太原:山西师范大学,2018.

[6]田庆敏.基于“三教”改革培养高素质技术技能人才[J].山西青年,2024(20):89-91.

[7]孙义宝.高职教育高素质技术技能人才培养质量初探[J].中国校外教育,2019(9):153.

[8]陆宇正,汤霓.技能型社会视域下高素质技术技能人才培养的困境与路径[J].教育与职业,2022(9):21-27.

[9]陆宇正,汤霓.英国学位学徒制利益相关者的角色定位与启示[J].当代职业教育,2022(1):43-49.

[10]张弛,赵良伟,张磊.技能社会:技能形成体系的社会化建构路径[J].职业技术教育,2021(13):6-11.

作者简介:肖秀显(1979—),女,汉族,辽宁丹东,硕士,副教授,私立华联学院,研究方向:体育教学与训练、体育产业、职业发展与创新创业教育;毛科(1981—),男,汉族,湖南衡阳,本科,讲师,私立华联学院,研究方向:学生管理、思政教育、军事理论、职业发展与创新创业教育。

对脚背内侧踢球技术各环节生物力学特征和教学问题探究

张凌峰¹ 骆安勋²

1. 四川电子机械职业技术学院, 四川 绵阳 621023

2. 西南科技大学, 四川 绵阳 621010

[摘要] 脚背内侧踢球技术是足球运动中基本技术之一, 常见于各大、小赛事, 熟知于各技、战术的配合, 如经典的“下底传中”和“长传打身后”。同时在各级各类中小学和足球俱乐部所开授的足球基本课程, 该项技术依然是教学之重点。在进行一学期的足球基本技术教学工作的同时, 对比和观察体育教学过程中, 传统教授脚背内侧踢球技术所采用的教学方法单一, 讲解以直接经验为主, 示范为辅。导致相应学生对该项技术整体理解和力学传导机制模糊, 进而表现为“随缘脚法”等。同时也有学生对其掌握程度“以球被踢出的高远, 来进行评价;”综合以上现实问题, 查阅有关该项技术的相关文献和书籍, 对该项技术相关环节、各环节的力学传导形式进行系统回顾和综述; 并回看第22届世界杯, 欧洲杯等足球体育赛事, 深化对该项技术的理解, 进一步探讨该项技术中各环节生物力学机制和比赛中实际运用情况。并结合该技术各环节力学机制对相应教学问题进行反思, 对相关问题进行探讨与总结, 给予足球基本技术教学相关建议, 更好地服务于足球教学实践之中。

[关键词] 脚背内侧踢球技术; 环节力学特征; 教学问题

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14818

中图分类号: G8

文献标识码: A

Exploration on the Biomechanical Characteristics and Teaching Issues of Various Stages of Kicking Technique on the Inner Side of the Instep

ZHANG Lingfeng¹, LUO Anxun²

1. Sichuan Electronic and Mechanic Vocational College, Mianyang, Sichuan, 621023, China

2. Southwest University of Science and Technology, Mianyang, Sichuan, 621010, China

Abstract: The technique of kicking the ball on the inside of the instep is one of the basic skills in football, commonly seen in major and minor competitions, and is well known for the coordination of various techniques and tactics, such as the classic "bottom pass" and "long pass hitting the back". At the same time, the basic football courses taught in primary and secondary schools, as well as football clubs at all levels, still focus on this technology in teaching. While conducting a semester of basic football skills teaching, comparing and observing the process of physical education teaching, it was found that the traditional teaching method for kicking the ball on the inside of the instep was single, with direct experience as the main explanation and demonstration as a supplement. Causing corresponding students to have a vague understanding of the overall understanding and mechanical transmission mechanism of the technology, resulting in behaviors such as "following the trend". At the same time, some students evaluate their mastery level based on the distance of the ball being kicked out. Taking into account the above practical problems, relevant literature and books on this technology are consulted to systematically review and summarize the relevant links and mechanical transmission forms of each link in this technology; Looking back at the 22nd World Cup, European Championship and other football sports events, deepen the understanding of this technology, further explore the biomechanical mechanisms of each link in this technology and the actual application in competitions, and combined with the mechanical mechanism of each link of the technology, reflect on the corresponding teaching problems, explore and summarize the relevant issues, provide relevant suggestions for football basic technology teaching, and better serve the practice of football teaching.

Keywords: kicking technique on the inner side of the instep; mechanical characteristics of links; teaching issues

引言

踢球技术是重要的基本技术之一, 而脚背内侧踢球则为必要的踢球技术之一, 在比赛和教学之中, 有着举足轻重的地位^[1]; 在日常的教学和训练中, 教练员、教师多数以一种经验式教学, 难以对该项技术的每个技术环节的身体姿势、动作轨迹、动作幅度等, 进行完整而细致的描述; 同时也受现实原因的制约, 很难进行定量的数据分析, 这

也与体育“说着重要, 其实不要”的现状有关。现代足球的发展, 更多以“强身体、实效性、全面性”地展现自身技术, 而在比赛中难有“大开大合”的传球姿势, 难有“固定的球”来踢, 这也使得需要进一步认识该项技术的每个环节中常出现的问题, 以及以力学传导的角度来探讨问题产生的原因, 并做可行性方法的改进, 更好地服务于足球基本技术教学。

1 研究对象和研究方法

1.1 研究对象

本研究以脚背内侧踢球技术各环节生物力学特征和教学问题为研究对象,以生物力学的角度来分析教学中常见的问题,并提出一定的建议;并以四川电子机械职业技术学院社体 23.3 班全体学生为教学和观察对象。

1.2 文献资料法

文献是回顾和理解该项技术在不同环节下,对相应力学传导分析之关键;以关键词:“脚背内侧踢球技术生物力学”“脚背内侧踢球技术”“足球长传球”在知网、万方等文献库进行检索与查询。

1.3 比赛技术统计法

该类方法是体育科研特有方法,为进一步了解该项技术在实际比赛的运用,以观看各级足球赛事的视频录像中,就 22 届世界杯中,采用该项技术进行常用的“高举高打”战术、斜长传和弧线定位球,以及射门等,并合理运用该项技术。该项技术触球部位刚性强,灵活多变,来应对快节奏的攻防转换,基本上以场场均可见的情况。

1.4 视频录像法

脚背内侧踢球技术在准备和完成的阶段,短短 2~3 秒的时间,击球和触球一瞬间,大约 0.5 秒左右;对于该项技术细节的进一步把握应以视频录像的方式进行;录像人在踢球者左右侧、后侧分别进行录像;对视频录像以慢动作回放,进行进一步观察,并用相应软件来分析关节角度的变化(如大小腿折叠角度的变化)。

2 脚背内侧踢球技术各环节生物力学机制

2.1 该项技术基本概念

“脚背内侧踢球技术”运用《现代足球》和相应资料综述为:“合理应用第一趾骨及跖趾关节部位触击球的踢球方法,包含助跑、支撑脚站位、摆动腿摆动、摆动腿击球和随挥动作五个动作环节。”^[2] 对该项技术环节生物力学分析,以学生连续完成这五个技术环节为主。

2.2 助跑阶段的力学探讨

助跑是完成该项技术的第一步,以常见的斜线助跑进行分析:斜线助跑以球的轴线,来确定一个坐标轴,并选择合适的助跑角度,从而使身体获得相应的动量。斜线助跑的运用,有助于支撑脚摆向出球方向,支撑腿一侧肌群完成良好的等长收缩形式的同时,也为摆动腿提供更大摆动腿空间,并形成“助跑-制动-绕制动点转动”的有支点和无实体轴的转动形式,更有效地利用了做工距离。当然助跑的距离一直是一个较大考虑因素,为获得更大的动能和冲量,尝试更远距离的斜线助跑,以更大的大腿后摆幅度,来提高击球效益,但也会造成相关肌群的损伤,为此得不偿失。

2.3 支撑阶段的力学探讨

当身体完成助跑环节后,需要强有力的支撑制动点来将惯性与冲量整合。同时当身体高速向斜前移动时,忽然

制动会造成重心的偏移和旋转运动反射,会引起支撑脚一侧的肌群的肌张力反射。为保持动作的稳定与流畅,可适当使用同侧手向同侧外移,以及支撑脚由后脚跟滚动到全脚掌的方式,来减缓突然制动对膝盖的冲击。

表 1 支撑脚位置与球飞行轨迹变化的关系

支撑脚位置	击球部位和摆动力量轨迹	球飞行的角度
靠后	不变或靠于球的中上部,作用力减少(够球)	不变或地滚球
近于一侧	击球部位靠脚内侧(踝关节),作用力于球的外侧	往支撑腿一侧
远于一侧	击球部位靠脚外侧,作用力于球的内侧	往摆动腿外侧

在该阶段中,良好的支撑位点的选择,是击球效益和球飞行轨迹的关键;当支撑点靠后,形成“够球”造成触球部位未击到球,大量的动能损耗于与地面的摩擦,而造成击球的整体效益不高,甚至击球中上部,而起不了球形成地滚球;同时支撑脚近于球一侧,在摆动腿由侧后向斜前摆出,并击球,触球部位和力量传导途径对球产生的作用会发生方向性的偏移,由视频录像看出,摆动腿的击球部位会向踝关节方向靠,从而造成球的内侧飞行;相反则往摆动腿外侧飞行,并以表 1 看出,对于支撑脚的位置的选择,是对球的击打质量、球飞行轨迹的不同有着不可忽视的作用。

2.4 摆动腿和脚击球的力学环节探讨

表 2 摆动腿摆动三环节与击球质量的关系

摆动腿摆动环节	击球质量(整体击球效益)	摆动速度
大腿后摆幅度	负相关	正相关
大小腿折叠夹角	正相关	正相关
小腿主动前摆	正相关	正相关

支点架构完成后,在强有力的支撑下,摆动腿由侧后向斜前下摆动与击球;在此过程中,有三个环节不同程度地决定着击球的质量和效果,分别为大腿后摆幅度、大小腿折叠角度、小腿主动前摆;在此环节和过程中,大、小腿后摆折叠,摆动腿大腿后肌群做向心的蓄势,而膝关节前肌肉群被动拉长做一定“代发”。在完成“蓄势待发”之后,大腿加速带动小腿向斜前下摆,形成鞭打动作。利用动量守恒定理“ $E_{mv} = \text{恒量}$ ”和击球时动量定理 $Ft = mv$ 得出,人体作用于球的动量越大,效益越高。而当质量一定时,要加大对球的效益,只能加大环节施加的动量^[3]。而在摆动过程中,大小腿力量呈动态变化。

李璐在《足球脚内侧踢球技术摆动腿运动学特征分析》一文中对三个不同层次的运动水平的学生,采用 Vicon 高速照相机和三围动作捕捉系统,进行该项技术摆动腿的生物力学定量分析,摆动腿后摆为给前摆提供更大的动力势能和前摆空间,在快速的后摆中,给予摆动腿前摆更大的速度^[4];而在常识之中,大腿后摆幅度越大,就能获得越大的击球效益,但现实往往相反;当自身关节、肌肉超过了原有的适宜长度后,对其收缩效果会大打折扣,并会

造成一定的运动损伤；同时，在一侧支撑的过程中，过大的后摆幅度，对身体的稳定性，自身力量的链式传导能力要求极大，一般水平的学生难以完成，并不能有效提升击球质量，也不利于技术实效性的展现，因此，不应过度追求过大的大腿后摆幅度，来增强摆动腿前摆速度；那么加大小腿摆速显得尤为重要，在李明《对脚背风侧踢定位球的生物力学研究》中：“大小腿折叠夹角越小，膝关节角度达到135以上时，大腿带动小腿下摆速度收益更高，对踝关节水平速度效益更好，同时也影响整体的合速度。^[5]”除开上述两环节外，小腿主动由侧后向斜前的前摆，所产生的环状角速度也是对击球效益又一影响因素；当然，因其腿部力量差异，学生对于小腿的前摆，是在大腿后摆、大小腿折叠后摆所产生的惯性而挥出，少有存在主动前摆、加速前摆的倾向，这也是专项技术水平和专项力量差异所造成。

整体来说，摆动腿的摆动一直是生物力学方向研究的重点，利用三维运动图像捕捉，对关节角度变化、摆动幅度、环状速度的描述等；再结合相应文献综述和自身实践所得，大腿后摆能增强前摆速度和空间，但不是越大越好，呈现负相关；大小腿折叠越充分，那么膝关节收缩角度大，股四头肌牵张反射效果高，小腿前摆速度好，合速度高；同时小腿主动前摆受专项技术、专项力量的影响大，可进行分解练习，提高小腿主动前摆能力。

2.5 脚击球和随挥动作力学特征的探讨

当第一趾骨及跖趾关节部位触球，脚踝跖曲，横切于地面，并保持一定的刚性，对球不同部位产生碰撞的力，形成不同的出球路线。如弧线球：在触球部位碰撞球时，对球的冲力不全部贯穿球的重心，利用摆动腿下摆与上提，并击打球的下1/3处，使触球部位给予球一个在空中外旋的动能，此时脚呈背曲。

同时，脚踝的刚性是人体作用力传导于球的关键，是缩短触球时间的关键。刚性是人体以等长收缩的形式，对相关关节、肌肉进行收紧，形成硬物体的能力^[6]；而在击球过程中，脚踝的固定程度、击球部位击球时以踝关节为轴，整体击球部位的等张收缩的变化，都对击球效果产生着极大的影响；在这一环节中，球是弹体，当球碰到硬物体时会反弹，而碰到软物体时，会受力吸收；这也是为什么，在常见的口头禅中：“脚踝松了、踝关节固定；”

而具体击球环节完成后，重心会随力量惯性、身体姿势惯性，以及球的反作用力向后或向支撑脚一侧移动，同时完成球和身体完成最后的控制，随即挥动作。随挥动作是卸力和维持平衡的关键，是承接下一动作的关键，也是评价这一整体动作的关键。

3 教学、训练实践问题与解决方法

3.1 助跑不过于追求距离，落地稳定且支撑有力，是传导动力关键

在教学和训练过程中，存在对助跑距离片面的认识，如：“只要有远距离助跑，就能获得更快的鞭打的动作和

较高冲量，从而获得良好的击球效益；”其实不然，在该项技术的力学传导中，有力的支撑、脚踝的刚性都是获得技术效益的关键。在教授和讲述这一环节时，不过分强调助跑的距离的远近，角度的大小，而应明确最后一步的重要性和在合适的速度中，摆动腿移动到落脚点后及时蹬离地面，给予身体更好的向前力度，来促进支撑脚快速下压，落于球的左侧或右侧合适的支撑位点，以强有力的支撑来保证一定的摆腿空间，为转动速度与运动环节做铺垫。

3.2 落点合适因人而异，注重移动中把握

在现实的教学与训练中，落脚点位的选择是影响出球轨迹和路线的重中之重，当支撑脚踏于球一侧相对位置较远时，球因脚触球和击球部位共同发生变化，会导致球在空中往支撑脚异侧方向飞行；相反支撑脚踏点过于近时，则往同侧飞行。在纠正和改进该项技术中应因人而异，并针对学员不同的技术特点来帮助其找到最佳的支撑落脚点，不应过分对“合适”这个词进行定量解释，应注重球在移动中，在动态环境下，可在比赛中和相应战术配合下，学员对支撑位点的把握与选择，从而提高专门化感知觉能力。

3.3 理解力量传导，加强小肌肉群力量，综合整体效益

在该项技术的后面这三个环节的教学与训练过程中，存在过分利用大腿力量，来增大大腿摆速和带动小腿，开出所谓一脚“高质量”长传，造成相应肌群拉伤，常见的有股四头肌因肌张力过大，超过适应活动范围，而造成拉伤；脚踝刚性不足，球对其反作用力造成脚踝软组织损伤和长期积累效应的“足球踝”等；这些损伤的发生，往往是对最后三个环节力学传导机制的不理解，曲解各环节速度对球产生的影响和对关键因素的片面化评价。应从整体去看运动环节力学传导的整体机制，不是大腿后摆越大击球力量越大，也不是脚踝松动去触球；在这我们需要进行一定的脚踝的抗旋转和抗屈伸的力量训练，并加强踝关节周围肌群训练，预防和减少踝关节损伤。同时运用相应辅助动作练习，来提高小腿摆腿速率，提升整体动作效益。

3.4 注重心理训练，降低练习难度，以低目标培养和建立自信心，提高个体自我效能感

在日常的练习中，难以起高球、击球的远度不够，所导致的失败、挫败、甚至于愤怒等情绪，常见于初学者和非惯用脚的练习情况之中；学生对于该项技术的评价整体是以高度、远度来感知，并无良好地注重击球部位、注意技术动作细节的把握；而在日常教学之中，因用分解动作练习、球门定位踢远练习（5米、10米、15米等）、单人踢墙练习等，来增强练习无对抗练习的多样性，学生在不同的难度、场景、空间下，进一步提升对球的击球感觉；同时以一些可行的目标来加强学生自身的自我效能，冲击原有练习过程中的枯燥、烦闷等心情；

3.5 注重实战技术的演练，因赛而练，使技术逐渐过渡为技能

足球同场对抗类项目，赛事会伴随着对手的身体冲撞、

不同速度移动下的传球、快速的技术衔接和攻防转换；而不是为了让学生通过考试所练习的固定长传球、高远方传球等；对于此、基于此，在日常学习和教学过程中，强调身体对抗的重要性、加强赛因素的融合、并在学习的过程中，从无球、固定球、移动球、对抗中传球、比赛中传球，进行步步过渡，以此来合理技术学习，并逐步过渡到技能。

4 结论

基本技术教学是复杂而精细、动态而变化的过程，在深化认识脚背内侧踢球技术各环节力学传导、做工方式、对球进行的加速度来源、不同弧线球下，所以对球施加的应力面等基础上，用生物力学的角度，总结前人之研究进行考量和探究；虽然因现实原因，不能进行定量的数据分析，提供有力的数据佐证，但也一定程度上改观“凭经验，看高远”的教学方式；同时，在加深自身理解下，以间接经验传授给学生，让其在比赛、日常训练、教学中不断精进。



图1 日常教学图片

[参考文献]

[1]王崇喜. 球类运动——足球[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.

[2]邵妮娜. 陕西省优秀女子足球运动员脚背内外侧踢定位球技术的运动生物力学分析[D]. 西安: 西安电子科技大学, 2019.

[3]郭尼. 男子足球运动员脚背内侧踢球技术运动学特征分析[D]. 太原: 中北大学, 2016.

[4]李璐, 黄传兵, 李建朋. 足球脚内侧踢球技术摆动腿运动学特征分析[J]. 浙江体育科学, 2018, 40(4): 66-70.

[5]李明. 对脚背风侧踢定位球技术的生物力学研究——踢球腿主要关节运动速度的研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2004.

[6]耿彪. 足球脚背内侧踢球技术的生物力学研究[J]. 青少年体育, 2014(4): 60-61.

[7]马运超, 宋顶焯, 单文勇, 等. 不同疲劳状态下脚背内侧踢球支撑腿运动生物力学分析[A]. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(运动生物力学分会)[C]. 北京: 中国体育科学学会, 2022.

[8]王栋, 黄达才, 宁军徽. 表象训练在大学生足球技术学习不同阶段对学习效果的影响研究[A]. 第五届中国足球文化与校园足球发展大会论文摘要集[C]. 北京: 国家体育总局体育文化发展中心、中国体育科学学会, 2021.

[9]杨中权, 雷鸣. 足球脚背内侧踢高远球技术动作解析与训练方法探究[J]. 文体用品与科技, 2018(19): 180-182.

[10]张承意. 运动生物力学测试仪器在足球技术动作诊断中的应用[J]. 运动, 2018(16): 20-21.

[11]于雪梅. 不同级别男子足球运动员脚背内外侧踢定位球技术动作的运动生物力学分析[D]. 西安: 西安电子科技大学, 2018.

[12]原文惠, 吴剑, 郭尼. 足球运动员足背内侧踢球技术踢球腿运动学特征分析[J]. 体育研究与教育, 2018, 33(1): 92-96.

[13]郭尼. 浅谈足球运动员不同踢球技术踢定位球的技术特点[J]. 搏击(武术科学), 2015, 12(4): 25.

[14]Ismail, Ahmad Rasdan. Biomechanics of Medial Meniscus Injury to Football Player During Instep Kick[J]. Advanced Science Letters, 2013, 19(9): 28.

[15]张晓宇, 仇亚宾. 足球脚背内侧踢球技术的教学研究[J]. 考试周刊, 2011(62): 14.

[16]张有才. 脚背内侧踢球易犯错误及对策[J]. 中国学校体育, 2010(12): 130.

[17]刘捷. 脚背内侧踢球技术的教法[J]. 职业, 2009(3): 155.

[18]陆明辉, 吴燕波. 足球脚背内侧踢球技术的教学设计[J]. 体育学刊, 2007(8): 25.

[19]蒲一川. 脚背内侧踢定位球技术教学的实践性研究[J]. 绵阳师范学院学报, 2005(5): 45.

[20]王东, 刘斌. 脚背内侧踢球技术特点与分析[J]. 周口师范高等专科学校学报, 2001(5): 86-88: 80.

[21]王钢, 宋丹云. 国家女足脚背内侧踢定位球技的生物力学分析[J]. 中国体育科技, 1993(10): 103.

[22]殷艳玲. 优秀足球运动员踢“香蕉球”的运动生物力学分析[D]. 西安: 西安体育学院, 2023.

作者简介: 张凌峰(2000—), 男, 汉族, 四川巴中人, 硕士在读, 助教, 四川电子机械职业技术学院, 研究方向: 足球教学; 骆安勋(2002—), 男, 汉族, 四川成都人, 本科, 西南科技大学, 研究方向: 足球教学。

数字赋能下智能障碍学生在体育课程之个案行为分析

张瑶¹ 刘念² 白梅^{3*}

1. 哈尔滨幼儿师范高等专科学校体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

2. 浙江工商大学体育工作部, 浙江 杭州 310018

3. 北京体育大学竞技体育学院, 北京 100080

[摘要] 首先要了解智能障碍学生上体育课过程中, 学生行为之表现情形; 其次了解智能障碍学生运动参与时间之分配情形。方法: 运用 BESTPED 系统观察为研究工具, 针对个案智能障碍学生进行体育课程全程录像, 体育课程分别为篮球, 平衡木, 排球, 以该录像之影片进行材料分析。结论: 一、在体育教学中, 智能障碍学生在十三个学生行为中的百分比, 依序为: 接受信号 63.00%, 练习 24.70%, 发出信号 11.51%, 不见了 0.4%, 分心 0.3%, 器材安排 0.1%, 其余项目在影片中并未观察到其情形, 故不做说明, 因为本研究采用一对一方式教学, 造成学生和教师互动和练习情形比较多。二、体育教学中, 智能障碍学生的运动参与时间由高至低依序排列分别为: (1) 篮球; (2) 平衡木; (3) 排球; (4) 平衡木。因为上篮球课时教师较多的机会给学生练习, 或许篮球是学生比较熟悉的球类运动造成学生比较多时间来练习。从观察发现上学生在平衡木课时呈现较不敢动的情形, 推论可能是平衡木的课程, 在学校是属于比较少上的课程。

[关键词] 适应体育教学; BESTPED 系统观察法; 参与时间

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14819

中图分类号: G818

文献标识码: A

Case Behavior Analysis of Students with Intellectual Disabilities in Physical Education Courses under Digital Empowerment

ZHANG Yao¹, LIU Nian², BAI Mei^{3*}

1. School of Physical Education, Harbin Preschool Teachers College, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

2. Department of Physical Education, Zhejiang Gongshang University, Hangzhou, Zhejiang, 310018, China

3. School of Competitive Sports, Beijing Sport University, Beijing, 100080, China

Abstract: Firstly, it is necessary to understand the behavior of students with intellectual disabilities during physical education classes; Secondly, understand the allocation of exercise participation time for students with intellectual disabilities. Method: Using the BESTPED system observation as the research tool, a full video recording of physical education courses was conducted for individual students with intellectual disabilities. The physical education courses included basketball, balance beam, and volleyball, and the video footage was used for material analysis. Conclusion: 1 In physical education teaching, the percentage of students with intellectual disabilities in the thirteen student behaviors is as follows: 63.00% receive signals, 24.70% practice, 11.51% send signals, 0.4% disappear, 0.3% distract, 0.1% arrange equipment. The rest of the items were not observed in the video, so no explanation is given because this study used a one-on-one teaching method, which resulted in more interaction and practice between students and teachers. 2 In physical education teaching, the participation time of students with intellectual disabilities in sports is arranged in descending order as follows: (1) basketball; (2) balance beam; (3) volleyball; (4) balance beam. Because teachers have more opportunities for students to practice during basketball classes, perhaps basketball is a familiar ball sport that causes students to have more time to practice. From observation, it was found that students tend to be less afraid to move during the balance beam class, which suggests that it may be due to the balance beam course being a relatively infrequent subject in school.

Keywords: adaptation to physical education teaching; BESTPED system observation method; participation time

引言

目前各级学校正在推行“零拒绝”(zero-reject), “零失败”(zero-failure)的教育政策之下, 尽可能安置低, 中度身心障碍学生于一般各级学校, 未来全国各级学校的身心障碍学生人数必然显著增加, 而特殊学校之学生则会相对的减少。体育活动是身心障碍学生不可缺少的身体训练与学习经验, 在一片特殊教育回归主流的声浪中,

担任体育教学的教师应该扮演何种角色, 应具备哪些适应体育的基本专业知能, 才能造福身心障碍学生, 让学生们能与正常学生共同参与并且享受运动的机会与乐趣, 这些都是值得我们关注的问题。阙月清(1996)指出各级学校中的特殊体育教学, 多由特殊教育教师或一般体育教师负责。目前适应体育师资之来源主要有两种, 一为体育教育专业毕业之体育教师, 另一则是毕业于特殊教育专业之特

教教师，相关的体育教学活动都由班级教师担任，然而，体育教学环境不同于一般教室内的教学环境，大部分的体育教学是以教师为中心来指引活动，发布消息及主导各项活动，课堂上除了学科知识的传递，更重要的是动作技能的练习与指导。

因此，班级教师是否能有效实施适应体育教学呢？特别是现今实施“特色体育进校园”，体育课程并入“健康与体育”领域。使得体育课程变得更多元化，体育教师在实施教学时，必须考虑课程、学生心智及学习成效等方面，才能施予有效的教学。尤其是特殊教育班的学生，因为身心的障碍，对于体育教学活动有一定的排拒性，所以教师在授课体育相关课程时，必须先让学生克服心理障碍，才能达到教学的效果。特殊教育班的教学活动比普通班的教学活动复杂性更高，天使班学生由于先天上的智能障碍，无法及时地与外界沟通，造成行为上的差异，因此教师的行为就成为适应体育有效教学的重要指标。教学历程中，教师通常会不断地评估教学情境以及处理教学情境中所发生的问题，决定下一步要做的事情，并依据这些决定引导教学行为。

所以体育教学时，教师需确实了解学生需求，清楚说明课程内容与正确的示范，过程中要适时处理教学情境修正教学内容，并运用多元教学策略，激发学生的学习兴趣，而在教学时间方面，则必须降低教学与管理时间，减少学生等待时间，以提供学生最大的参与机会。教学是师生互动的过程，除了分析教师行为外，了解学生行为也是探讨有效教学的重要指标。身心障碍学生由于先天上的限制，其学习行为与一般学生可能有些不同，体育教学时如何掌握特殊学生需求，以进行适应体育教学，实为适应体育教学教师所关心的课题。因此，本研究以系统观察法来探讨学生行为进行分析，以了解学生在上体育课时学生行为。期望研究结果有助于未来体育教学之用，并提供相关单位参考。

1 研究目的

(1) 了解智能障碍学生上体育课过程中，学生行为之表现情形。

(2) 了解智能障碍学生运动参与时间之分配情形。

2 名词解释

2.1 适应体育教学

适应体育是一种因应身心障碍学生的个别需求，由体育专业人士针对其需求将体育活动做个别化的综合性设计，配合教具及教材的实施，提供身心障碍学生一个安全的学习环境，减少其挫折感，增加对体育活动的参与，并加强成功之学习机会与经验，进而提升身体机能的活动。

2.2 BESTPED 系统观察法

本研究为了能客观且连续地描述学生课堂上的实际花费时间而发展出来的，并借由高信度的观察者间及观察

者内的结果，经过了几个阶段的进展，澄清了理论架构、目标、范围、类别、定义、系统的专门术语，体育专业知识及描述分析研究等，修改及精进了这个系统。功能层面在描述学生的行为，共有 13 个，其定义及举例说明，如表 1：

表 1 学生行为名称定义及举例一览表

行为名称	定义	举例
练习 (Practice)	练习是在进行活动当中，为了提高表现增进熟练而重复的动作。	分组练习或示范动作的模仿。
比赛 (Game-playing)	比赛是参与具有起始、规则及竞争性的活动。	比赛或其他练习性对抗。
体能活动 (Exercise)	体能活动是在特定时间内连续的重重复动作。	热身活动、伸展活动或拉伸活动。
探索 (Explore)	探索是学生用不同的方式，尝试去发现进而解决问题的活动。	投篮时，利用不同篮板的位置，尝试哪个部位最容易进球等。走平衡木时怎样才不会掉下去。
沟通 (Communicate)	沟通是个人回应老师或同学所发出的行为，包括非语言性的表情(笑、哭、举手)。	与同学讨论。
整队 (Position)	整队是为了进行下一个活动所做的全班、小组或个人位置调整。	从集合到分散队形。(本研究为一对一教学故没有整队此流程)。
器材安排 (Equip)	器材安排包括取得、归还、分配以及布置器材。	帮老师捡球或抬器材归还。
协助 (Assist)	协助是帮助教师示范或协助同学完成动作练习。	球掉下去或是不见时协助老师找回。
接受信息 (Receive Information)	接受信息是专注于听讲以及观察教师的示范或同学的练习。	看教师示范或进行中专心注视同学练习。
发出信息 (Give)	发出讯息是表达个人的想法或意见所发出的行为。	提问。
等待 (Await)	在参与新的活动之前的一种停滞行为。	包含休息、等待某个轮换的练习，等待老师的发令以及跟随在队列中的等待。
分心 (Diverge)	分心是做了一些个人姿势或无关课程内容所表现的以及无法归类在其他的目录。	眼睛瞄(视线转移)到其他地方。
不见了 (Off Monitor)	表示学生不在视线范围内，观察者无法明确地记录其行为。	学生上厕所或喝水。(学生不在镜头内)

2 方法

2.1 研究流程

本研究将修正界定之体育课学生行为观察系统为研究工具，针对学习障碍学生进行观察，探讨学习障碍学生

在体育课程中之行为表现情形；整体研究流程如图 1：

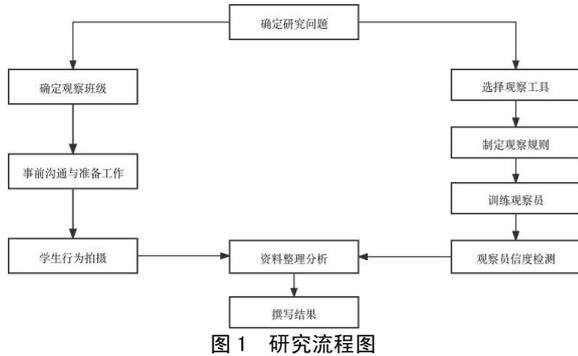


图 1 研究流程图

2.2 研究对象

本研究之受参与对象为一名体育教师与一名中度智障学生，参与教师及学生之基本资料如表 2 所示：

表 2 参与教师及学生之基本资料

项目	参与教师	项目	参与学生
性别	男	性别	男
年龄	32 岁	年龄	7 岁
毕业背景	北京体育大学竞技体育学院	年级	小学
教学经验	7 年	障碍类别	中度智能障碍
在校职位	体育学院副主任	个性	内向、固执
教学项目	公共体育课	动作描述	无法单脚站立、大肌肉不发达
相关经验	曾学习体育教育及幼儿体育课程	家庭成员	父母，1 个妹妹

其中在各项的合并上，将练习，体能活动和比赛等三个项目合并称为运动参与时间；将探索、沟通、发出信息和协助等四个项目合并称为主动行为；将接受信息及等待两个项目合并称为被动行为；器材安排和整队两项目合并称为管理行为；分心和不见了两个项目合供称为非教学相关行为。

3 研究步骤

3.1 熟悉拍摄过程

在实地进行拍摄研究课前，先拍一节课，以熟悉拍摄过程，并从中寻找最适宜的拍摄角度，将拍摄的视频作为训练观察员的练习视频。

3.2 实地录影

3.2.1 使用器材

一台 DJI ACTION5 PRO 的摄像机，一台 MacBook Pro 的笔记本电脑及无线麦克风等为研究器材。

3.2.2 观察记录

将四个档案，使用 Player 播放，以观察对象摄影机所拍摄的影像最佳者为播放内容，如果有走动或被遮掩之情况，以相同时间点，寻找其他档案影像做观察；利用体育课学生行为分析之记录表做记录，观察者可于看不清楚，

对行为目录判断有质疑或时间是否恰为一半的情形，做暂停或反复观看的动作；刚开始做观察记录时，即能配合五秒观察，五秒记录的时间，对单一对象之行为做记录。

3.3 训练观察员

观察员共同观察练习视频，并依内容彼此讨论，使观点达成一致性研究方法与步骤及相关记录规则看法上的差异，务必经充分讨论而消除，在观察员间及观察员内的可信度考验，必须达到 80% 以上，才取得观察员资格。

4 资料处理

(1) 本实验所得的资料，均以 Microsoft Office Excel 2003 软体进行资料统计与分析

(2) 计算各项目的总次数，再除以间隔总数，所得结果即为各项目的百分比

(3) 计算练习、比赛、体能活动三项项目之百分比和运动参与时间值

5 结果

本研究借由智能障碍学生的四节体育教学课程篮球一节、排球一节、平衡木二节等教学，探讨在体育教学中，学生的行为表现。以下分两个部分：一智能障碍学生在上课行为项目百分比的分析；二学生在上课运动参与时间的分析。

5.1 智能障碍学生在上课行为项目百分比的分析

本研究为探讨智能障碍学生在体育的上课行为分析，分析内容为教学篮球课一节 45 分钟，排球课一节计 37 分钟，平衡木课二节 47 分钟和 39 分钟，观察学生行为以百分比所示，观察记录总计 10,080 秒，记录了 1,008 次，学生行为表现如表 3：

表 3 学生行为项目百分比

项目名称	排球	平衡木	平衡木	篮球	总次数	百分比
练习	57	64	54	74	249	24.70
比赛	0	0	0	0	0	0
体能活动	0	0	0	0	0	0
探索	0	0	0	0	0	0
沟通	0	0	0	0	0	0
整队	0	0	0	0	0	0
器材安排	0	0	0	1	1	0.10
协助	0	0	0	0	0	0
接受信息	141	186	164	144	635	63.00
发出信息	20	32	17	47	116	11.51
等待	0	0	0	0	0	0
分心	2	0	0	1	3	0.30
不见了	2	0	0	2	4	0.40
总计	222	282	235	269	1,008	00

经过百分比分析结果发现学生在十三个行为项目百分比，由高至低依次顺序为：接受信息项目为 635 次占总

百分比的 63.00%，其中篮球课为 144 次占总百分比的 22.68%，平衡木课为 164 次占总百分比的 25.83%，平衡木课为 186 次占总百分比的 29.29%，排球课为 141 次占总百分比的 22.21%。练习项目为 249 次占总百分比的 24.70%，其中篮球课为 74 次占总百分比的 29.72%，平衡木课为 54 次占总百分比的 21.69%，平衡木课为 64 次占总百分比的 25.70%，排球课为 57 次占总百分比的 22.90%。发出消息项目为 116 次占总百分比的 11.51%，其中篮球课为 47 次占总百分比的 40.51%，平衡木课为 17 次占总百分比的 14.66%，平衡木课为 32 次占总百分比的 27.59%，排球课为 20 次占总百分比的 17.24%。不见了项目为 4 次占总百分比的 0.40%，其中篮球课为 2 次占总百分比的 50%，排球课为 2 次占总百分比的 50%。分心项目为 3 次占总百分比的 0.30%，其中篮球课为 1 次占总百分比的 33.33%，排球课为 2 次占总百分比的 66.67%。器材安排项目为 1 次占总百分比的 0.10%，其中篮球课为 1 次占总百分比的 100%。其余行为项目在录像中均没有观察到的情形。

5.2 学生在上课运动参与时间的分析

学生在上课运动参与时间 10,080 秒当中，经过间歇记录法共记录了 1,008 次，其中运动参与时间分别为篮球课 756 秒，平衡木课 631 秒，排球课 576 秒，平衡木课 537 秒。本研究学生在各节上课运动参与时间的分配情形如图 2 所示：

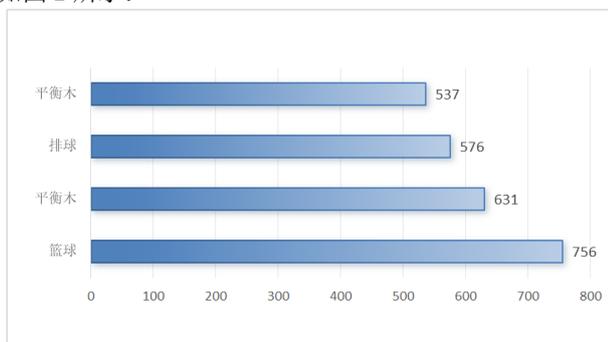


图 2 各节上课运动参与时间

6 结论与建议

6.1 结论

在体育教学中，智能障碍学生在十三个行为列表百分比中，以学生专注于听讲以及观察教师的示范等接受信息达 63.00%，为了提高表现增进熟练而出现练习的动作占 24.70%，在课堂中发出信息为 11.51%，智能障碍学生离

开摄影范围不见了为 0.4%，在课堂中分心为 0.3%，教师器材安排占 0.1%，其余行为在影片中并未观察到其情形，故不做说明。

体育教学中，智能障碍学生的运动参与时间由高至低依序排列分别为：篮球、平衡木、排球、平衡木。因为上篮球课时教师比较多的机会给学生练习，或许篮球是学生比较熟悉的球类运动造成学生比较多时间来练习。从观察发现上学生在平衡木课时呈现较不敢动的情形，推论可能是平衡木的课程在学校是属于比较少上的课程。

6.2 建议

研究仅就智能障碍学生进行四节体育课行为之观察，未来研究，可延伸至其他课程或其他运动项目，加强对学习障碍学生在各种体育课行为之了解。

增加被观察学生的录音，作为协助判定学生发出信息、沟通、协助或分心等项目的依据，避免学生发生讲话行为时，难以判定谈论内容为何造成记录上的困扰。

本研究考量时间与人力因素的控制下，仅采取一对一教学，研究对象为参与教师一位和一位学生，因此造成在资料的推论上有所限制。往后的研究若能控制教师及学生变项的因素，同时考量对学生特质做深度的观察，应可增加研究的推论性。

基金项目：2023 年黑龙江省高等职业教育教学改革项目，幼小衔接视域下幼儿体育课程体系的构建研究（课题编号：JGZY20220055）。

[参考文献]

[1] 宋佩颖. 体育教师与特教教师对学生行为管理技巧之个案研究[D]. 台北: 台湾师范大学, 2002.

[2] 张晋忠. 学习障碍学生在融合式体育课程之行为分析[D]. 台北: 台湾师范大学, 2006.

[3] 陈文祥. 智能障碍学生参与融合式体育发展模式课程之学习成效研究[D]. 台东: 台东大学, 2006.

作者简介：张瑶（1991—），女，汉族，山东安丘人，博士在读，讲师，哈尔滨幼儿师范高等专科学校体育学院，研究方向：体育教学与训练；刘念（1987—），男，汉族，河北石家庄人，博士在读，亚足联 A 级教练员，讲师，浙江工商大学体育工作部，研究方向：足球教学与训练；* 通讯作者：白梅（1975—），女，汉族，辽宁沈阳，硕士研究生，国家级教练员，北京体育大学竞技体育学院，研究方向：体育教学与训练。

新疆南疆地区中小学体育师资队伍建设现状分析研究

董晓宁¹ 苏洋洋^{2*}

1. 图木舒克职业技术学院, 新疆 图木舒克 843900

2. 新疆政法学院, 新疆 图木舒克 843900

[摘要] 运用调查、访谈、文献资料和数理统计等方法对新疆南疆地区中小学体育师资队伍建设现状进行全面分析, 通过深入剖析, 揭示了该地区体育师资队伍存在的主要问题及其成因, 并结合南疆地区的特殊条件, 提出针对性的策略和建议, 旨在为提高南疆地区中小学体育教育质量提供理论依据和实践指导。研究发现, 南疆地区中小学专职体育教师数量不足, 性别比例、学历结构、职称分布及年龄构成等存在不均衡现象, 专业素养亟须提升。此外, 教师的工作环境和待遇条件相对落后, 继续教育水平较低, 教学名师稀缺, 教师的职业认同感和满意度不高。这些现状与南疆地区独特的综合环境紧密相关。针对上述问题, 研究提出审核教师编制确保专职体育教师配置, 优化教师招聘机制以调整性别比例, 提高教师待遇以改善工作环境并降低流失率, 加强校企合作、校地合作、地域合作及区域合作, 以提升教师学历水平和优化教师职称结构等措施。

[关键词] 新疆南疆地区; 中小学体育; 师资队伍; 体育教育; 师资建设

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14840

中图分类号: G641

文献标识码: A

Analysis and Research on the Current Situation of Physical Education Teacher Team Construction in Primary and Secondary Schools in Southern Xinjiang

DONG Xiaoning¹, SU Yangyang^{2*}

1. Tumushuke Vocational and Technical College, Tumushuk, Xinjiang, 843900, China

2. Xinjiang University of Political Science and Law, Tumushuke, Xinjiang, 843900, China

Abstract: By using methods such as investigation, interviews, literature review, and mathematical statistics, a comprehensive analysis was conducted on the current situation of the construction of physical education teacher teams in primary and secondary schools in southern Xinjiang. Through in-depth analysis, the main problems and causes of the physical education teacher teams in the region were revealed. Combined with the special conditions of southern Xinjiang, targeted strategies and suggestions were proposed, aiming to provide theoretical basis and practical guidance for improving the quality of physical education in primary and secondary schools in southern Xinjiang. Research has found that the number of full-time physical education teachers in primary and secondary schools in southern Xinjiang is insufficient, and there are imbalances in gender ratio, educational structure, professional title distribution, and age composition. Professional competence urgently needs to be improved. In addition, the working environment and remuneration conditions of teachers are relatively backward, the level of continuing education is low, there is a scarcity of teaching masters, and the professional identity and satisfaction of teachers are not high. These current situations are closely related to the unique comprehensive environment in southern Xinjiang. In response to the above issues, research proposes measures such as reviewing teacher staffing to ensure the allocation of full-time physical education teachers, optimizing teacher recruitment mechanisms to adjust gender ratios, improving teacher salaries to improve the working environment and reduce turnover rates, strengthening school enterprise cooperation, school local cooperation, regional cooperation, and enhancing teacher education levels and optimizing teacher title structures.

Keywords: southern Xinjiang region; primary and secondary school physical education; teacher team; physical education; teacher development

引言

为贯彻落实教育部、国务院办公厅及中共中央办公厅、国务院办公厅关于加强和改进学校体育工作的若干文件精神, 新疆南疆地区结合实际情况, 致力于提升中小学体育教育质量, 促进学生身心健康全面发展^[1]。根据《关于深化体教融合促青少年健康发展的实施意见》及《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》等政策指导, 南疆地区加大了体育教育投入力度, 旨在通过改

革与创新解决教育短板问题。

新疆南疆地区, 地理上位于天山之南至昆仑山之北, 涵盖五个地州市及四个由生产建设兵团管理的城市, 以其辽阔的地域、干燥的气候及独特的绿洲分布为特点^[2]。该区域教育事业特别是体育教育长期落后于全国平均水平, 成为制约南疆整体发展的瓶颈之一。2024年10月, 自治区党委书记马兴瑞强调推动南疆本科教育全覆盖的重要性, 突显政府对改善南疆教育条件的坚定决心。

近年来,得益于国家政策支持和东部省份的援助,新疆中小学体育教育状况有所改善,但仍面临师资力量不足、教育理念落后等挑战,尤其在偏远农村地区更为突出^[3]。体育教师作为落实体育教育的关键角色,其培养和发展面临着复杂的社会经济背景限制。因此,如何在新课程改革背景下,有效提升体育教师的专业能力和社会地位,确保体育教育的持续健康发展,已成为新疆教育改革的重要课题。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

根据新疆南疆五地州和四个兵团管理城市按容量比例采用分层随机抽样的方法,抽选喀什地区3所中小学、和田地区3所中小学、阿克苏地区3所中小学、第三师图木舒克市3所中小学、喀什大学体育学院、和田学院体育学院和第三师图木舒克市教育局作为研究对象。通过文献综述及对长期从事体育科学研究的专家进行访谈,对研究相关标准进行了明确界定。同时,对南疆地区中小学校体育管理人员及体育教师进行了访谈,以掌握该区域内中小学校体育发展水平及体育教师资源配置的现状。

1.2 研究方法

为全面搜集数据和信息,在开展研究的过程中综合运用了文献资料法、问卷调查法、访谈法数理统计法和逻辑分析法等多种研究方法。

1.2.1 文献资料法

文献资料法帮助我们搜集和分析了相关研究,为本研究提供了理论支持。通过查阅政府网站、图书馆资源和中国知网数据库,我们整理和分析了关于新疆南疆地区中小学体育教育的背景、现状、问题和潜在解决方案的资料。

1.2.2 问卷调查法

设计了《新疆南疆中小学体育师资调查问卷》,随机抽取12所中小学、2所高校和1个教育部门,共发放65份问卷,全部回收有效。问卷信效度通过再测法和特尔菲法验证。尽管样本仅限于南疆部分学校和部门,但覆盖了该地区的不同区域,能一定程度上反映南疆义务教育阶段体育师资现状。

1.2.3 访谈法

以面谈或电话的形式访问了新疆南疆地区的两所高等院校体育学院领导和地方教育主管部门领导,具体是喀什大学体育学院、和田学院体育学院和第三师图木舒克市教育局有关领导,就新疆南疆地区中小学体育师资队伍建设的有关情况及相关政策进行了咨询。

1.2.4 数理统计法

根据所搜集的信息和数据资料,运用Excel软件对选取的新疆南疆地区中小学校体育教师资源的现状进行统计处理,为分析南疆地区中小学体育师资现状提供客观

依据。

1.2.5 逻辑分析法

通过对统计数据与国家师资队伍建设的对比分析,揭示当前存在的主要问题,并据此提出相应的解决策略。

2 新疆南疆地区中小学体育师资队伍建设现状分析

教师队伍的数量和质量对教育发展至关重要^[4]。体育教师在学校体育中担任领导、教育、组织角色,负责传授体育知识、技能和技术,并促进学生身心健康^[5]。依据《国家学校体育卫生条件试行基本标准》,学校需根据体育课时比例和课余活动需求,在核定教师编制内配备相应体育教师。欠发达地区每200名学生以上学校至少应有1名专职体育教师。因此,建立高素质且稳定的体育教师队伍是实现学校体育目标的关键。

2.1 新疆南疆地区中小学体育教师数量结构

经过对教育部门及高等院校领导进行访谈调研,本研究发现(见图1),截至2023年,新疆地区教育人才政策的实施显著促进了体育教师队伍的壮大,南疆地区中小学体育教师数量已接近4000名。一般而言,每所学校会配备1至2名专职体育教师,然而,教师资源在不同区域的分布存在显著不均衡现象。具体而言,喀什和阿克苏地区的体育教师数量较多,占比分别为30%和25%,而其他地区则相对较少。经济条件和基础设施建设较为优越的区域,体育教师资源相对充足;相比之下,城市与乡镇学校之间在师资力量上存在较大差异,乡镇学校普遍面临体育教师短缺的问题,甚至在一些偏远地区,非体育专业的教师不得不承担体育课程的教学任务。

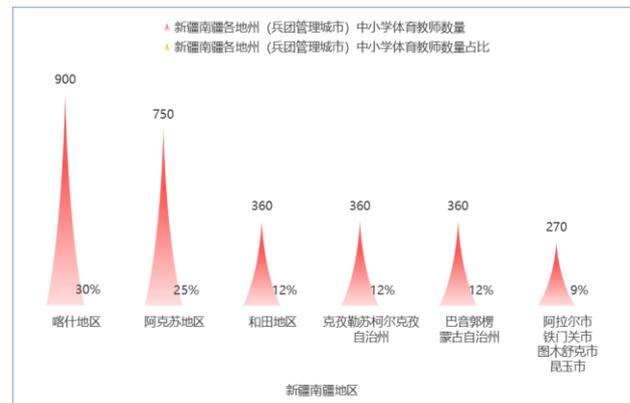


图1 新疆南疆地区中小学体育教师数量结构

2.2 新疆南疆地区中小学体育教师年龄结构

年龄作为生理功能与知识经验的表征,在体育教师队伍构建中扮演着至关重要的角色^[6]。一支卓越的体育师资队伍需实现老中青三个年龄段的均衡配置与有效衔接。资深体育教师尽管在体力上存在局限,但其丰富的教学经验对于指导年轻教师具有不可替代的作用。中年体育教师则

以其充沛的精力和较强的适应性,成为连接前后辈教师的关键纽带。而青年体育教师虽在经验上尚显不足,却拥有显著的活力和适应力,蕴藏着巨大的发展潜力^[7]。然而,在新疆南疆地区的中小学体育教师队伍中(见表1),年龄结构呈现出出不合理性,表现为中年教师数量众多,占比为49.23%,而老年与青年教师数量相对较少,占比分别为9.23%和41.54%,特别是资深教师的短缺尤为明显。这一现象揭示了教育发展的不均衡性以及体育学科未得到充分重视的现状。尽管青年教师具有一定的优势,但其教学经验的不足对教学质量构成了负面影响。因此,青年教师在教师队伍中所占比例过高,可能会对教学质量和教师队伍的稳定性产生不利影响。

表1 新疆南疆地区受访中小学体育教师年龄结构表(N=65)

	50岁以上	36~49岁	35岁以下
人数	6	32	27
百分比(%)	9.23%	49.23%	41.54%

注:调查问卷总共发放了65份,但回收的有效问卷65份,故N=65

2.3 新疆南疆地区中小学体育教师性别结构

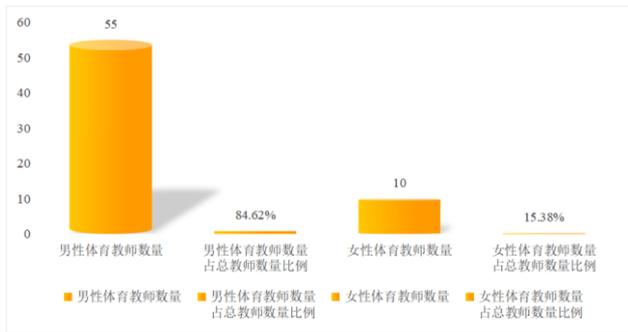


图2 新疆南疆地区中小学体育教师性别结构

在体育教育领域,女性体育教师的角色同样至关重要。她们在特定体育项目的教学过程中,甚至展现出超越男性教师的潜力,并能更有效地满足女性学生的特定需求^[8]。然而,在新疆南疆地区的中小学体育教师队伍中(见图2),性别比例严重失衡,男性教师占据主导地位,占84.62%,而女性教师的数量则明显不足,仅占15.38%。造成此现象的主要原因在于就业市场中存在的性别歧视以及体育学科艰苦的工作环境。据专家建议,女性体育教师在教师队伍中的比例应维持在25%至30%的合理区间。教育主管部门应充分认识到女性体育教师的重要性,采取措施增加女性体育教师的数量,改善性别比例失衡的状况,从而推动体育教育的均衡和健康发展。

2.4 新疆南疆地区中小学体育教师学历结构

教育背景是指个体在教育机构中所接受的系统性教育历程,其对教师的理论知识水平及其潜能的发展具有显

著影响。教育背景在促进学校体育发展方面扮演着至关重要的角色,尤其在那些对教师背景要求较高的高教育水平国家^[9]。以新疆地区为例,中小学教师的学历要求具体规定为:小学教师需具备中等专业学校或以上学历,而中学教师则需达到大专或以上学历。在新疆南疆地区(见表2),中小学体育教师的学历以专科为主,占53.85%,本科及以上学历的教师比例相对较低,其中研究生学历仅占1.54%。体育专业的大专院校毕业生构成了南疆中小学体育教师的主体,他们凭借扎实的专业素质和丰富的教学经验,对提升教学质量起到了决定性的作用。然而,在一些边远地区,小学体育教师的职位有时由未接受正规体育教育的复员军人或转正的民办教师担任,这种情况可能会对学生的体育锻炼质量产生不利影响。

表2 新疆南疆地区受访中小学体育教师最高学历结构(N=65)

	研究生	本科	专科	中职	其他
人数	1	18	35	10	1
百分比	1.54%	27.69%	53.85%	15.38%	1.54%

注:调查问卷总共发放了65份,但有效回收问卷65份,故N=65

2.5 新疆南疆地区中小学体育教师职称结构

职称作为衡量体育教师专业能力和经验的重要标准,是教师队伍学术水平与教育能力的体现。合理的职称结构对于中小学教师队伍的建设具有至关重要的作用^[10]。在新疆南疆地区,体育教师的职称普遍达到中级水平,然而高级职称的比例仅为3.08%,这一数据凸显了体育教师在职称评审过程中所面临的不利局面。长期从事教育工作的体育教师晋升困难,他们普遍认为,教育体系中体育学科的边缘化以及“升学导向”的教育理念是导致此问题的主要原因。在职称分配过程中,体育教师往往被忽视,这使得他们中的许多人认为中级职称已是职业生涯的巅峰。若此问题得不到妥善解决,可能会导致优秀体育教师的流失,进而对新疆南疆地区的体育教育前景产生负面影响。

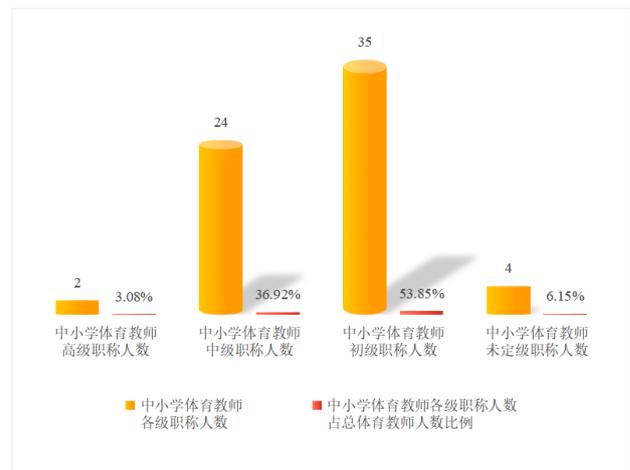


图3 新疆南疆地区中小学体育教师职称结构

2.6 新疆南疆地区中小学体育教师教研能力分析

2.6.1 新疆南疆地区中小学体育教师教学工作量

研究揭示,新疆南疆地区中小学体育教师普遍承受着过重的教学工作负担。众多教师每周授课时数不少于 16 节,部分教师甚至承担了全校体育课程的教学任务,导致长期处于超负荷工作状态。除课堂教学外,他们还需负责组织晨操、课间操、课外活动、运动队训练及体育竞赛等多项工作,工作量极为庞大。沉重的教学任务限制了体育教师深入反思教学问题的能力,同时缺乏足够时间用于提升教学技能和专业知识,这可能对体育教学品质产生不利影响。此外,长时间的教学工作还可能引发职业倦怠,对教师的心理健康和体育教育的持续发展造成负面影响。因此,减轻教师的工作压力、提升教学品质和工作满意度已成为亟待解决的问题。

2.6.2 新疆南疆地区中小学体育教师科研情况

自 20 世纪 80 年代以来,全球教育领域倡导“教师作为研究者”的理念,教师的角色已从传统的“教学工匠”转变为同时注重科研与教学的复合型角色。体育科研对于教师理解教育发展趋势、吸收新的教育理念、创新教育观念以及提高教学质量具有至关重要的作用^[11]。然而,在新疆南疆地区的中小学体育教师中(见表 3),科研意识普遍较为薄弱,他们很少阅读专业期刊,且大多数教师未曾发表过科研论文,科研活动往往仅被视为职称评定的工具。科研培训的缺失、科研资源的不足、激励机制的缺乏,以及科研与教学关系处理不当,是导致这一现象的主要原因。缺乏科研支撑将对体育学科的建设构成严峻挑战。

表 3 新疆南疆地区受访中小学体育教师近年发表的论文数统计 (N=65)

篇数	3 篇以上	两篇	1 篇	0 篇
人数	2	6	20	37
百分比	3.07%	9.23%	30.77%	56.92%

3 影响新疆南疆地区中小学体育师资队伍建设的 原因分析与发展对策

3.1 学历、职称、年龄结构不合理,体育教师教学成就感低

新疆南疆地区中小学体育教学条件的落后状况,显著削弱了体育教师的教学成就感。丰富教学内容和提升教学质量必须建立在完善的教学设施基础之上^[12]。否则,“巧妇难为无米之炊”,基础的体育教学难以满足,更遑论拓宽学生视野、提升学生综合素质等更高层次的教学目标。然而,通过实地调查我们发现,新疆南疆地区中小学的体育场地和器材配备与教育部规定的配备标准相去甚远。一些偏远地区的中小学甚至缺乏开展基础体育活动的适当

场地,这种情况下,体育教学的实施变得异常困难。教学条件是确保教学工作顺利进行、教学方法有效改进以及教学质量持续提升的关键保障。政府的教育资金本已有限,而投入到偏远地区中小学建设的资金更是捉襟见肘。加之体育学科在教育体系中的边缘地位,使得有限的资金在体育设施建设及器材购置方面仅能起到微乎其微的作用。因此,在教学条件不足的背景下,许多素质教育所倡导的体育教学模式在新疆南疆地区中小学难以实现,许多体育教师在这种困境中,逐渐丧失了教学热情。

3.2 缺乏吸引力,体育教师流失严重

《面向 21 世纪教育振兴行动计划》明确指出,必须加强农村及弱势区域体育教育,以推动人才培养的进程。在市场经济体制和高等教育体制改革的背景下,大学生就业模式经历了显著变化,他们更偏好于在城市地区寻求就业机会,这一现象导致了边远地区体育师资队伍力量的严重不足^[13]。特别是在新疆南疆地区,体育教师的流失问题尤为突出,这对当地教育品质和教育的可持续发展构成了负面影响。为有效应对这一挑战,必须采取措施提高体育教师的薪酬待遇,完善激励机制,增加教育投入,优化相关政策,并强化教师的职业归属感。通过实施上述策略,有望稳定并提升体育教育的水平,保障学生的学习和发展权益。

3.3 繁重的工作量与待遇不成正比,教师工作满意度下降

在应试教育体系中,升学率成为衡量教师绩效的关键指标。在南疆地区,由于体育科目在评分体系中所占权重较低,甚至不计入总成绩,该科目未获得应有的重视,进而导致体育教师在教育体系中的地位边缘化,以及其待遇的不公。尽管体育教师承担着繁重的工作任务,但他们的辛勤付出并未得到相应的合理回报,基本权益亦难以得到保障。与主要学科教师相比,体育教师在职称评定、职业晋升等方面面临更多限制,存在付出与回报不匹配的问题,这对其工作积极性和满意度产生了负面影响^[14]。

3.4 科研条件简陋,体育教师作为研究者的自觉意识缺失

基础教育改革以及“健康为本、终身体育”理念的推行,显著提升了体育教师在教育研究领域的重要性。体育科学研究对于强化教师理论基础、拓宽学术视野、完善知识结构以及提高教学质量具有重要作用。然而,在新疆南疆地区,中小学体育教师普遍面临科研目标和研究意识的缺失,科研方法掌握不足,以及对课程改革和教学实践缺乏深入的反思,这些因素导致了教学创新的不足。受限于地理位置偏远和经济条件的限制,教师在获取知识和信息方面面临诸多障碍,科研资源匮乏,加之激励机制的缺乏,这些综合因素削弱了体育教师从事科研活动的热情和作

为研究者的自我认同。

3.5 继续教育模式单一，体制不完善阻碍了体育教师专业发展

在新疆南疆地区的中小学体育教师群体中，存在一部分教师学历未达到规定标准，特别是那些转正教师和复员军人。他们主要依赖于继续教育途径来获取职业资格证书以及提升个人专业技能。尽管自治区政府及教育行政部门已经实施了多项措施旨在提高教师的学历水平和专业技能，但目前继续教育体系尚存在诸多不足，教育模式较为单一，与教师的期望存在较大差距，这在一定程度上影响了教师的积极性^[15]。年轻体育教师期望通过继续教育系统深入学习体育理论知识和技能，然而，自治区继续教育学院并未设置专门的脱产体育课程，而短期集训的方式也难以全面有效地提升教师的专业素质。此外，继续教育的内容往往陈旧，仅限于几次讲座或练习，无法满足农村中小学体育教师对于新知识的迫切需求。

3.6 新疆南疆地区中小学体育教师队伍建设的发展对策

(1) 增加教育经费投入，提高体育教师基本薪酬。政府应通过增加教育经费支持，提升体育教师的基本薪酬，确保其基本生活需求得到满足，进而增强体育教师在当地的吸引力。同时，改善工作环境，提供必要的教学设施和科研支持，以保障教师的专业成长和发展。此外，优化相关政策，制定更为灵活的人才引进政策，如提供临时性岗位补贴、住房补贴等，以吸引和稳定人才。

(2) 设立特别岗位津贴，合理补偿体育教师的额外工作。例如，可设立体育教师额外工作津贴，对于超出常规教学范围的工作，如学生竞赛组织、运动队管理等，给予额外的经济补偿。同时，加强学校文化建设，提升教师的归属感和认同感，使其愿意为学校的发展贡献力量。

(3) 完善激励机制，包括职业晋升渠道、教学成果奖励等，以激发教师的工作热情和职业归属感。建立职称评定与晋升激励机制。在教师职称评定和晋升过程中，应为体育教师设立专项评价标准，确保其工作得到公正的认可与晋升机会。

(4) 提供专业发展机会。为体育教师提供继续教育和专业培训的机会，支持他们参与学术交流、技能提升等活动，以促进其专业成长。

4 结论与展望

4.1 结论

新疆南疆地区中小学体育教师队伍建设虽取得一定进展，但面临师资结构失衡、教师职业成就感不足、人才流失现象严重、工作负荷与薪酬待遇不相称、科研环境欠佳以及继续教育途径单一等诸多问题。尤其在边远农村地

区，上述挑战更为突出。为应对这些挑战，迫切需要强化教师职业培训，优化教师队伍结构，提升教师的专业能力。通过充分利用国家及地方相关政策，引入先进教育经验，促进教育资源的均衡分配。

4.2 展望

未来应构建完善的教师培养与激励体系，以吸引和留住优秀人才，发展多元化的教师培训途径，增强教师的业务技能，确保在新课程改革中发挥关键作用。同时，加强体育课程的科学性和实践性，致力于学生全面发展的培养，为青少年的健康成长和社会稳定作出积极贡献。

基金项目：新疆政法学院校长基金项目：西部偏远地区中小学体育师资队伍建设与社会需求适配模式研究——以新疆南疆地区为例（课题编号：XZSK2021084）。

[参考文献]

- [1] 毛振明, 丁天翠, 蔺晓雨. 新时代加强与改进中国学校体育的目标与策略——对2007年以来7个关于学校体育工作重要文件的分析与比较[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 2-12.
- [2] 李雅, 王阿舒. 构建新疆南疆地区教育协调发展模式研究[J]. 新疆社会科学, 2014(4): 126-130.
- [3] 李虎林, 邓长莉. 新疆南疆义务教育教师队伍建设的进展、问题与对策——基于S县和X县的调研[J]. 当代教育与文化, 2018, 10(2): 92-97.
- [4] 樊临虎. 山西省农村中学体育师资队伍的建设[J]. 体育学刊, 2002(2): 83-85.
- [5] 祝娅, 黄依柱. 当代体育教师社会责任的三维结构及内容阐释[J]. 西安体育学院学报, 2014, 31(4): 450-452.
- [6] 李阳, 赵刚. 体育薄弱学校体育教师问题研究[J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(8): 24-40.
- [7] 李昆龙, 樊铭, 曹景川, 等. “双减”背景下义务教育阶段体育教师工作要求、工作资源对工作投入的影响[J]. 体育学刊, 2024, 31(2): 127-133.
- [8] 于潇, 张高华, 马志君. 黑龙江省贫困农村中小学体育发展研究[J]. 体育文化导刊, 2015(1): 59-62.
- [9] 汪普健. 西北地区农村中小学体育师资指导环境及优化研究[J]. 西安体育学院学报, 2015, 32(5): 628-631.
- [10] 韩勇. 少数民族地区中小学体育师资队伍建设调查与研究[J]. 教育与职业, 2012(9): 95-96.
- [11] 熊扬名, 王永安. 我国城乡小学体育师资配置差异研究[J]. 教学与管理, 2018(3): 28-31.
- [12] 崔丽丽, 张志勇, 李静. 体育教师专业认同与社会地位知觉探析[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(7): 82-88.
- [13] 王满. 体育教师的职业困境与应对策略[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2014, 27(10): 163-164.
- [14] 薛锋, 朱丽, 杨占明. 西部中小学体育教师社会支持与

主观幸福感相关性分析 [J]. 中国学校卫生, 2014, 35 (3): 453-455.

[15] 赵富学, 王发斌, 田国祥. 中学体育教师职业倦怠与社会支持、自尊的关系研究 [J]. 基础教育, 2014, 11 (6): 78-86.

作者简介: 董晓宁 (1992—), 女, 汉族, 河南浚县人, 硕士, 助教, 图木舒克职业技术学院, 研究方向: 体育教学理论与实践; *通讯作者: 苏洋洋 (1991—), 男, 汉族, 安徽颖上人, 硕士, 讲师, 新疆政法学院, 研究方向: 高校体育教学理论与实践。

全民健身与健康融合发展的现实困惑与优化策略研究

邵奚峰 杨非凡 李煜*

哈尔滨体育学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨 150008

[摘要]随着经济的不断发展,生活质量的改善,人们开始对“健康”的关注度逐渐提高,开始从事一定的“体育”锻炼活动,2016年由中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》标志着,国家对全民身体“健康”的重视度再一次提高,全民身体健康是国家繁荣昌盛的基础,为了更好地促进全民身体健康,推动全民健身与健康融合发展,有利于更好地推动“健康中国”战略的实施,提高全民身体健康,促进全民健身的发展,主要通过采用文献资料法、逻辑分析法等研究方法,对健康中国背景下我国全民健身与健康融合发展的现实困惑进行研究,提供优化策略。通过论述了全民健身与健康融合发展的意义;其次,从不同方向与路径分析了健康中国背景下全民健身与健康融合发展的机制与现实困惑的挑战;从整合资源与合理配置、大力发展体育产业、完善体制机制、加强群众自我健康管理、加快培养全民健康相关专业人才等5个方面,提出新发展阶段全民健身与全民健康深度融合发展策略,旨在为新发展阶段全民健身与全民健康深度融合发展提供新的思路。

[关键词]全民健身;全民健康;深度融合;新发展阶段

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14835

中图分类号: G812.4

文献标识码: A

Research on the Practical Difficulties and Optimization Strategies of the Integrated Development of National Fitness and Health

SHAO Xifeng, YANG Feifan, LI Yu*

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

Abstract: With the continuous development of the economy and the improvement of quality of life, people's attention to "health" has gradually increased, and they have begun to engage in certain "sports" exercise activities. The "Healthy China 2030" planning outline issued by the Central Committee of the Communist Party of China and the State Council in 2016 marked another increase in the country's emphasis on the "health" of the whole nation. National physical health is the foundation of national prosperity. In order to better promote the physical health of the whole nation, promote the integrated development of national fitness and health, and facilitate the implementation of the "Healthy China" strategy, improve the physical health of the whole nation, and promote the development of national fitness, this study mainly adopts research methods such as literature review and logical analysis to explore the reality of the integrated development of national fitness and health in China under the background of Healthy China. Confused to conduct research, Provide optimization strategies. By discussing the significance of the integration of national fitness and health development; Secondly, the mechanism and challenges of the integration of national fitness and health development under the background of Healthy China were analyzed from different directions and paths; From five aspects: integrating resources and rational allocation, vigorously developing the sports industry, improving institutional mechanisms, strengthening self health management of the masses, and accelerating the cultivation of professional talents related to national health, this paper proposes a strategy for the deep integration of national fitness and national health in the new development stage, aiming to provide new ideas for the deep integration of national fitness and national health in the new development stage.

Keywords: national fitness; national health; deep integration; new development stage

引言

在新的发展时期,随着生产力的不断发展和人民生活水平的不断提高,人们逐渐认为“健康”成为生活中不可缺少的一个重要部分。尤其是通过《“健康中国2030”规划纲要》的推出,将“全民健康”的定义提升到了前所未有的层次,这也逐渐被视为健康领域在新的时期所追求的目标。为全民健身与健康的发展提出清晰的执行框架和途径,这使全民健身与健康的融合发展,是促进健康中国战略发展的重要途径,此外,“健康”也成为含量广大群众

更好生活的标志之一。随着生产力的不断发展与人民生活质量的不断提高,“健康”成为了人民生活追求的向往,这也迫使全民健身与健康的融合发展,成为人民追求健康生活方式的一种必需品。国家对人民身体健康的关注度更加重视,特别是在科学的健身训练以及健康评估中。为深化健康中国战略的建设,我国政府已经将这一目标定位为现代化进程中的策略性工作。这不只是涉及到广大群众的需求,同时也是保障广大群众身体安危的重要措施。全民健身与健康实质上都是以促进广大群众健康为目标的,都是为提

高群众健康水平而制定的目标，为促进“健康中国”这一战略背景的远景而努力奋斗，所以，全民健康与健身的结合发展是当下推动“健康中国”战略背景实施的必经之路，为中华民族的伟大复兴之路打下了稳固的健康基石。在这个全新的发展层次中，如何深度整合两者的重要性、当前的状况、面临的困境以及策略，都是我们必须深入探讨的关键问题。

1 全民身体健康与健身实践的深度融合具有显著的意义

1.1 全民健身战略是国家的发展理念

“人民第一位”是国家战略核心理念的基础，是符合广大群众健康发展的需求理念，是推动广大群众持续发展的重要措施。此战略不仅展现了国家对民众健康的深度关心，同时也突显了社会主义体制的卓越之处^[1]。全体公民的健康状况构成了国家全面健康成长的基础，也是民族繁荣昌盛和国家综合实力强大的基础。在健康中国战略背景下将二者结合发展，是广大群众需求发展理念的愿望，同时也能带动相关产业升级和发展，为健康中国的发展建立坚强的后盾支持。

1.2 实现体育强国和健康中国目标的重要途径

在当前体育强国的实施和健康中国战略的发展，实质上都在强调体育对广大群众发展的作用，能够推动全民体育的普及与发展，深化和加强我国在全球体育地位中的竞争；从另一个角度来看，也是为了全方位地提升人民群众的身体素质。这种做法不仅有助于提升一个国家的整体实力和在国际上的影响力，同时也促进了社会的全方位发展和稳定进步^[2]。

1.3 促进社会经济发展

在推动经济社会发展的众多因素中，全民健身和健康的结合发展对社会经济的发展是不可低估的，经济的不断发展，生活质量的提高，群众对“健康”的认知度也受到了改变，从开始的无到有，再到轻到重的地位，广大群众对健康的重视是对体育相关产业和行业的发展创造前景。根据有关报道，我国近几年来体育相关产业在持续增长，这也成为了创造经济效益的新焦点。全民健身与健康的结合发展，可以推动相关产业链的发展，带动相关教育以及从业人员的增加，可以推动经济结构的进一步优化与提升。在拉动内需方面发挥着重要作用。此外，普及全民健身活动也有助于提升劳动者的综合素质和生产效能，从而为经济增长提供强有力的支持。

2 全民健身与健康融合发展的现实困境

2.1 全民健身与健康融合发展的机制

2.1.1 国家战略支持

全民健身与健康的发展深受政府的关注，为全民健身与健康的结合发展颁布多条政策，如国家级战略中的全民健身以及健康中国推动的建设等。各个省份、自治区以及直辖市都已经发布了相应的执行计划或建议^[3]。在政府的

持续关注下设定了一个关于全民健身与健康结合发展的阶段性目标，在第一个发展阶段中，要求在 2016—2020 年这四年里明确发展方向，建立健全公共服务体系，引导广大群众积极参与，在第二个发展阶段中，要求 2021—2035 年这十四年，普及群众健康生活意识，普及健康生活习惯，推动发展建立一个完整的机制，在第三个发展阶段中 2026—2050 这二十四年全面普及和提高群众健康意识，深化产业融合，建立更加完善的公共服务体系。政府进行引导和参与发展，促进多元化的发展。

2.1.2 群众的需求度增加

随着生产力的不断提高和生活质量的不断改变，人们逐渐从追求基本生存能力转变到追求健康需求的能力。疫情的发生，让人们更加关注身体健康，人们开始学习健康知识，重视自己的身体情况，并且将空闲的时间抽出，从事体育锻炼。随着时间的推移，公众对于科学健身的知识和方法的需求日益增长。人们为了追求健康，不断地通过互联网平台进行健身与营养知识的学习，来提高自己的免疫力。这为宣传科学的健身技巧和传播健康的生活习惯打开了一个巨大的市场潜力^[4]。

2.1.3 相关产业的升级

在大数据时代下，产业的转型和升级，使得体育产业和健康产业成为必需品，人们对健康的重视，推动着健康产业以及相关产业的发展，也为更多产业打开了市场的前景，同时也促进了全民健身和健康结合发展的再一次深化。将全民健身与健康结合，有助于推动健康产业向更高的水平和更广泛的领域发展，从而提升健康服务的质量和水平^[5]。

2.1.4 创新是引领社会的第一生产

伴随着科技的持续发展，在大数据背景下，随着健身和健康结合发展的知识普及，互联网、人工智能也随着应用，为全民健身和健康的发展提供更多机会。通过技术的创新和推动，我们可以促进全民健身和健康事业向数字化和智能化的方向发展，从而提高服务的便利性和效率^[6]。

3 全民健身与健康融合发展的现实困惑

3.1 资源分配不均

地理和经济等多种制约因素是影响全民健身和健康结合发展的重要原因，限制体育设备和健康服务的普及，这难免会导致差异性，经济发达的地方，普及度较好，而资源限制和经济发展不平衡的地方则会普及度差。虽然政府在这一领域已经投入了大量的资金，但在城市与农村、不同地域之间，体育设施、健康服务、社会指导员以及医疗人员等资源依然存在显著的不平等。城乡的二元结构导致了区域间的差异变得更为突出。城市与农村之间的体育设施数量存在 20 万个的不平衡，这可能导致一些边远地区的居住者难以接触到高品质的健身与健康服务^[7]。这样的不平衡不仅妨碍了全民健身的广泛推广，还限制了全民健康状况的进一步提高。

3.2 健康认知欠缺

在当前时期,许多人并没有养成规律的锻炼习惯。尤其是中老年人,随着年龄增长,机体功能逐渐下降,容易导致多种慢性疾病的发生与发展。这一现象在年轻一代和城市居民中尤其突出,他们常常因为工作繁忙和快节奏的生活方式而对身体健康视而不见。其实,体育锻炼可以有效地降低患癌症或其他慢性疾病的风险,还能帮助我们改善健康水平。适当的体育活动能够避免全球15%的人过早地失去生命。在研究导致过早死亡的人群的原因时,我们发现不进行体育活动的人占了7.5%^[8]。这说明,利用体育锻炼来干预健康是非常有效的,但是公众的主动健康意识不足已经对全体公民的健康构成了严重的威胁。因此,在全民健身与全民健康深度整合的过程中,如何有效地引导大众确立健康的正确观点并培养健康的锻炼习惯,成为了一个待解决的关键问题。

3.3 机制不健全,人才缺失

当下,我国体育发展人才的短板主要集中在体育和医疗两个领域,尤其是体医结合的多元化人才,明显短缺,体医结合领域的人才培养目前成为结合发展的主要制约。在当下一些体育学院学生接受体育保健等知识的培训,但在实际行动中,复杂的结合性理论知识,还是会导致学生在临床实验方面略显不足。除此之外,医学院的学生具有丰富的临床经验,但在关于体育知识方面上略显不足,这也导致在遇到科学性的训练与康复受到限制,很难进行科学性的指导操作。在我国经济转型升级背景下,政府应当发挥主导作用,为社会力量参与体育事业提供良好契机。现阶段,体育与健康服务的管理架构仍显不足,各部门间的合作与协同也显得不够充分。同时,缺乏统一规范的标准体系也制约着两者融合发展的进程。这种情况导致了资源的使用效率低下和服务品质的不均衡,从而阻碍了两者之间的深入整合^[9]。

4 全民健身与健康融合的优化策略

4.1 整合资源,全面发展

在努力促进全民健身和健康之间的紧密融合中,如何合理地分配资源成了至关重要的问题。首先,应充分利用全民健身这一推动力,进一步加强人们对全民健康的认识。从城市整体规划的宏观角度来看,应当精心规划各种体育设备,并确保这些设施能够与居民、学校和商业中心等周边区域有效地连接,以便为大众提供便利和地理位置近的锻炼环境。我们也应该高度重视促进城乡体育设施的均衡发展,尤其在乡村地带。为缩小城乡体育资源的差异,我们需要强化对体育设施建设和人才吸纳的支持,并努力提升其建设质量。

4.2 大力发展体育产业

在体育领域,大众对其的普及程度仍然不足;体育产业的进展没有达到消费的需求标准。体育产业能够激发群

众对体育活动的热忱,并进而推动消费者,这被认为是其全面成长的关键因素。作为最主要的资金来源,政府应当为社会公益做出投资。尽管我国在全民健身方面的推广已经有很多年,但依然有人对如何加入持保留态度。广场舞的流行是场地不足的直接体现,外国热门的休闲健身计划在我国并没有广泛接受,问题的根本原因在于场地不足。政府需要增强公共福利的资金投入,进一步助力体育产业的发展进程^[10]。

4.3 完善体制机制

随着我国步入新的发展时期,全民健康逐渐被视为公共健康领域的核心使命,这也为全民健身带来了更广阔和深入的维度建设。考虑到体育活动远远不及于健康的因素,全民健身与健康相关资源要密切完善,构建完善的管理架构。此体系应包含多种产业,如教育、医疗、体育等众多产业和部门,在过去的改革中,我们通过实践与理论的探讨,进行行政管理体的多次调整与整改,为了更好地适应社会的需求。我们需要建立一个完善的管理体制,可以负责执行相关政策,为人民的健康保驾护航,形成凝聚力,促使多部门联合合作。在此背景下,如加拿大这样的国外发达国家已经形成了专门的公共健康管理机构,这些机构的职责范围涵盖了但不局限于监管与健康有关的市场产品和服务。这段经验对我国有着不可忽视的借鉴价值。

4.4 加强群众自我健康管理

健康管理其实是控制一个人的自我行为的过程,医生和权威的健康教育平台在此方面发挥着关键的领导作用,助力人们对健康的知识有深入的理解。但是,健康管理的最终目标应当是达到理论与实践的完美结合,把锻炼活动当作健康管理的关键环节或实现重要目标的方法,在推进全民健康转变的进程中,确立锻炼行为与健康目标之间的关系显得尤为关键。在不断地锻炼过程中,个体应更加关心其锻炼成果以及对身体健康产生的正面影响,从而逐渐演变为独立锻炼的领军人物。这不仅可以提高全民的健康意识和科学的运动修养,为健身与健康的全民结合奠定了坚固的理论基础。健康教育确立了健康管理的科学性,应当受到极大的关心和考虑。在打造全民健康体系的过程中,有必要将健康教育和健康管理整合到一个制度化的路径中,以保证其能够被有效地执行和实施^[11]。

5 结语

随着社会经济的持续进步,大众对健康的追求也在不断上升,这使得“健身”逐渐成为现代社会的核心话题之一。为此,国家高度重视公民的身体健康,并推出了众多相关的政策措施,推动全民健身与健康的深度融合,共同为我国大众人群身体健康的推动而发展,促进健康中国战略背景的可持续发展!

[参考文献]

[1] 仇军,罗永义. 社会需求与国家战略: 全民健身与全民

健康、全面小康的内在联系与传导机制[J]. 北京体育大学学报, 2024, 47(7): 26-39.

[2] 张艳青. 体育强国与健康中国视域下大学体育教学与模式创新——评《体育教学与模式创新》[J]. 中国教育学刊, 2024(5): 128.

[3] 卢旭蕊, 王兆红. 全民健身国家战略有利于促进国民幸福平等吗?——基于微观劳动力数据的实证检验[J]. 郑州大学学报(哲学社会科学版), 2024, 57(1): 84-89.

[4] 陈丛刊, 陈宁. 构建更高水平全民健身公共服务体系: 基础、重点与实践[J]. 上海体育大学学报, 2024, 48(7): 43-55.

[5] 路嘉明, 李军林. 双奥助力京津冀协同发展的机制研究——基于产业升级视角[J]. 首都体育学院学报, 2024, 36(4): 398-406.

[6] 陈元欣, 陈磊, 李震, 等. 新发展理念引领大型体育场馆高质量发展的方向与路径[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(1): 72-85.

[7] 于文谦, 涂娟. 多源流理论视域下我国全民健身政策的

演进动力与优化路径[J]. 体育学刊, 2023, 30(4): 43-49.

[8] 赵军辉, 唐炎. 全民健身的现实问题与发展建议——从广场舞纠纷谈起[J]. 体育学刊, 2015, 22(1): 45-50.

[9] 童丽平, 金川江. 城市化背景下城乡居民体育权利均等化的政策解读——以《全民健身计划纲要》为研究视角[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(7): 38-43.

[10] 刘兵, 邹溪楠, 吕万刚, 等. 新发展格局下体育产业新业态高质量发展的战略语境、时代机遇与实践指引[J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(6).

[11] 张小沛, 张瑞林, 冯振伟. 老龄化背景下社区体育服务与健康管理服务融合共生发展探析[J]. 体育文化导刊, 2023(3): 69-76.

作者简介: 邵奚峰(2001—), 男, 汉族, 江苏盐城人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 学校体育; 杨非凡(2001—), 男, 汉族, 江苏盐城人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 学校体育学; *通讯作者: 李煜(2001—), 男, 汉族, 重庆城口人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 学校体育学。

体医融合背景下全民健康促进的发展战略分析

李卫婷 张李强

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712082

[摘要] 运用文献资料法等, 对我国体医融合的发展进行研究。在新时期, 随着大健康理念的深入普及和市场消费需求的不断升级, 体医融合强劲发展。按照中国政府的战略目标, 我们应该加强体育和医疗的融合, 以促进健康。我们应该认识到, 在这个时代, 推进体育和医疗融合是非常重要的。因此, 我们应该提出几点建议来支持这一发展战略: 树立新的健康理念, 政府应该统筹协调机制, 打造一种共同参与的运动模式, 推动国家的运动处方库的建设, 并利用科技创新来实现体育和医疗的深度发展。

[关键词] 体医融合; 健康促进; 发展战略

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14834

中图分类号: G353

文献标识码: A

Development Strategy Analysis of National Health Promotion under the Background of Integration of Sports and Medicine

LI Weiting, ZHANG Liqiang

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712082, China

Abstract: Using literature review and other methods, this study investigates the development of the integration of sports and medicine in China. In the new era, with the deepening popularization of the concept of big health and the continuous upgrading of market consumption demand, the integration of sports and medicine is developing strongly. According to the strategic goals of the Chinese government, we should strengthen the integration of sports and healthcare to promote health. We should recognize that in this era, promoting the integration of sports and healthcare is very important. Therefore, we should propose several suggestions to support this development strategy: establish a new concept of health, the government should coordinate mechanisms, create a joint participation sports model, promote the construction of the national sports prescription library, and use technological innovation to achieve deep development of sports and medicine.

Keywords: integration of sports and medicine; health promotion; development strategy

引言

自十八大至今, 习近平同志中央总书记一直强调, 必须将人民群众的保健作为全面建设小康社会的重点任务, 2016 年《“卫生中国发展 2030” 计划大纲》的颁布, 彰显出政府对于推动全面建设小康社会的信念。体医融合作为健康中国的重要支柱, 在我国经济进入新时代的背景下, 不仅能够落实全民健身战略、促进全民健康的实现, 体育强国的战略目标。随着健康问题上升为国家优先发展战略, 体医融合的重要性日益突出。

1987 李力研的“新的医疗革命与新的体育发展” 和“运动与医疗健康卫生融合” 对当下的社会发展有着重大的影响, 其中“运动与医疗健康卫生融合” 将体医融合的概念定性, 将其划归为将运动锻炼、临床诊断和医疗服务结合起来, 以达到身体健康提升的医疗服务方式^[1]。目前, 学者们对体医融合的理解大致可以划分三类: 运动驱动型、医疗驱动型和协作驱动型。将“以治病为中心” 与“人民健康为中心” 相结合, 将成为未来医疗领域的一种新兴发展模式, 它不仅能够极大地改变人类的身心状态, 而且还

能够为推动国家的经济社会发展做出积极贡献, 为提高人类的生活品质作出了巨大的贡献。早期, 健康促进被视作一门旨在通过改变生活习惯来达到完美的健康状态的艺术性学问^[2]。然而, 直到 20 世纪 80 年代, 全球卫生组织 (WHO) 才正确地将其定义: 健康促进指的是一种有效的、有机的、有规律的行动, 旨在通过保持、发展、满足个体潜能的行动, 来达到全面的身心健康管理。环境保护战略旨在确保个人和社会都有义务为健康负责。^[3] 基于此, 本文通过梳理体医融合全民健康促进的时代背景, 分析其中出现的问题和促进方略。

1 体医融合全民健康促进的时代背景分析

1.1 人口老龄化趋势严重

2010 年第 6 次我国普查的统计数字表明, 中国 60 岁及以上居民占总数的比重达到 1.78 亿, 占比高达 13.26%; 此外, 65 岁及以上居民的比重也达到 1 亿。占比达 8.87%, 我国成为了世界上第一个老年人口过亿的国家。^[4] 而根据国家统计局的统计数据显示, 2019 年我国的 65 岁及以上的老年人口数量已经达到了 1.7767 亿人, 到了 2020

年,我国人口总数达到 14.12 亿,其中 65 周岁及以上人口数量达到 1.9064 亿,占人口总数的 13.9%,老年抚养比达到 19.7%。根据最新的数据,我们可以推断出,随着年龄的不断减少,老年人的数量可能在未来几十年内迅速增长。据估算,在未来几十年内,我国的老年人数可能会超过 3.1 亿,并在 2025 年或 2050 年之间进一步攀升至 4.7 亿。目前,我国的老年人数已经接近 21 世纪的顶点,并且在世界老年人数的比例为 22.5%。随着全球变暖和气候变暖,未来 40 年内,人口老龄化的现象可能会变得更加突出,这对中华民族的长寿和可持续发展构成了极大的威胁。

人口老龄化也已成为我国基本国情重要组成部分,其基数大、增长快、空巢化、未富先老等特征给我国带来了种种社会问题,增加了国家经济发展和社会管理的压力。我国的人口老龄化人口基数大,快速老龄化趋势明显,并且随着医疗技术水平的提升,人口高龄化趋势也日趋显著。除此之外,由于我国的计划生育政策以及城市化进程导致我国出现了一大批的空巢老人。根据民政部的统计数据显示,2015 年空巢老人已经占到老年人口总数的一半以上,其中独居老人达到了老年总人口数的 10%。另外我国在人均 GDP 仅有 1000 美金的时候迈入老龄化社会,人口老龄化与社会经济发展水平不适应,需要面临“未富先老”的特殊局面。老年人群内部结构转变、家庭小型化、独生子女家庭比例上升以及老年人文化水平提高、消费观念进步等现象的出现,如何让老年人能够安享晚年,享受高品质的养老生活,最大化地减少或者消除人口老龄化对社会经济的可持续发展所带来的负面影响,已经成为了当前社会普遍关心的问题。

1.2 健康中国战略下全民健身与全民健康的深度融合

在十八大上,习近平总书记将保障公众的身体健康视为实现全面小康的关键,并着力于在整体国家和地区的发展策略的指导下,积极性地推动“卫生国家”的实现。十九大更是首次明确提出“落实卫生国家策略”的实施方案。近年来,国家的经济发展,导致民众的工作和日常生活工作模式乃至习惯都有显著的转变。然而,这也带来了许多新的卫生问题,如长期缺乏运动和营养,这些都给社会的卫生管控带来了极其严峻的考验。根据最新数据,当前中国的青少年素质正在持续恶化,其中一些地方的军事招募合格 率甚至低于 40%,而且,全民的心理健康问题也日益严重达。^[5]此外,近年来,我国慢性病患者的基数不断扩大,引发了严重的公共健康危机。我国作为最大的发展中国家,慢性病已成为影响国民生命周期及生活质量的首要问题。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020 年)》,2019 年因慢性病导致的死亡占 88.5%,其中心脑血管疾病、癌症死亡、慢性呼吸系统疾病比例为 80.7%。全国角度来看,根据 CDC 最新公开数据展示,中国已有超过

3 亿的慢性病患者,2018 年中慢性病致死人数就占到国内总死亡人口的 86.6%,2018 年中国的疾病负担中慢性病占比大约在 74%之间,慢性病是中国最大的疾病负担。其中造成最多死亡人数的死因中心脑血管疾病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病的三类疾病占比最大。由于环境污染及人口老龄化等一系列问题所引发的公共健康危机是值得关注的新时代问题。针对当前健康状况,我们应该大力实施医疗健康综合改革,以及非医疗健康干预,建立一种以医疗健康为基础的健康管理机制,并充分利用公众健康意识,以期达到健康提升、慢性病控制及康复的目的。“体医融合”的发布为满足政府关于保障公众健康的迫切要求,它既可以帮助增加儿童的免疫力,又可以为老龄化社会带来积极影响,为“健康中国”的推行和普及带来重大的社会和经济价值。

1.3 实现后疫情时代体育的健康治理和促进职能要求实现体医融合

“体医融合”对促进健康治理职能有着重要的战略意义。后疫情时代,人们的健康意识达到峰值,满足人们日益增长的对强健体魄和健康管理的需求,是践行“以人民为中心”发展理念的重要举措,也是推进我国体医融合发展的意义所在。通过完善落实《“健康中国 2030”规划纲要》,构建全方位的以健康促进为目的的体医融合模式,实施全民健身计划,普及科学健身知识与方法,实现全民健康观念的重大改革。让体育释放“治未病”的效能,承担新时代发展趋势下的体育责任,以“体医融合”的实践来充分发挥体育的健康治理职能。当人们处于亚健康状态时,应该采取辩证的方法,既要积极利用体育和医学的协同作用,以及运动调节和治疗的综合效果,积极参与健康管理和运动锻炼,^[6]以期预防慢性病,提高国民体质,实现全民健康,为抗击疫情提供有力的支持。通过主动式的健康管理和运动锻炼,预防慢性病,提升国民体质,实现全民健康,为打赢疫情防控阻击战提供强大的支撑力量。因此落实健康中国的体医深度融合道路具有重要的理论意义与实践价值。

2 我国体医融合进展情况

2.1 政策发展概况

2008 年,我国正式启动了“健康中国”战略研究。2012 年,发布《“健康中国 2020”战略研究报告》。2015 年,“健康中国”被写进政府工作报告。2016 年,党中央、国务院发布《“健康中国 2030”规划纲要》^[7]强调加强体医融合和非医疗健康干预,推动形成体医融合的疾病管理与健康服务模式^[8]建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式^[9],提出体育与医疗的深度融合是应对慢性病高发等问题的积极对策,凸显了“体医融合”在我国新时期的重要地位和战略目标。国家体育总局于 2016 年

7月13日发布的《体育产业发展“十三五”规划》中提出：要促“体医融合”发展，积极推广覆盖全生命周期的运动健康服务^[10]，并于2017年4月成立“体医融合发展推广与创新研究管理中心”；8月发布的《体育运动强国建设大纲》明确提出要进行全民体质监测和健身活动状况调研，要完善并推广各国体育运动技术标准、构建体育运动治疗处方信息库，培育体育运动医师和康复治疗师，且以建成慢性疾病预防管理干预管理中心当作重点项目建设推广。2017年12月，“中国医体结合协会”组建，标志着全国体医融合发展管理工作由战略筹划步入实质性发展阶段。2019年7月，由国务院办公厅牵头、体医等多部委参加的身体健康中国社会政府行为推广理事会组成，牵头推广《健康中国社会政府行为(2019—2030年)》的落实、监督和考评等管理工作，象征着体医融合管理工作全面开展。2020年9月22日，习近平同志中央总书记组织举行教育文化卫健部门体育领域专家学者座谈会并发布重要讲话，明确“要带动身体健康快速发展关口前移，构建体育运动和卫生部门保健等政府部门协作、大家一起参加的体育运动增进健康模式”。党的十八大期间，习近平同志总书记明确提出要把百姓身体健康摆在优先健康发展的策略位置，确立“大保健”发展观，把以防治为核心转化为以百姓身体健康为核心。

综上所述，党和国家对推进体医融合的要求是连贯的、迫切的，虽然目前还处于规划、文件阶段，但良好的体医融合政策环境正在逐渐形成。

2.2 协同治理机制发展状况

长期以来，体医两部门在合作方面缺乏相应的政策引导、专项支持经费以及管理机制，是使两部门的组织体系独立，由于行政管理体制所限，体育部门侧重健康管理，如体质监测、运动风险评估等，而医学部门负责疾病筛查、临床治疗和康复缺乏，缺乏必要的部门协同治理机制。鉴于我国体育部门与医疗部门长期处于分离的状态，在“体”“医”融合实际的工作开展中多元主体之间协同治理困难，出现重复诊断和人力资源浪费的困境，短时间内难以真正实现体医融合。例如在基层社区方面，多元主体融合困难导致基层社区体育医疗健康服务基础设施建设、服务活动开展、宣传培训等供给不足，难以满足基层社区居民对健康服务的需求。尽管近年来，国家颁布一系列政策促进体医融合的发展，如国务院办公厅颁布《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》指出：鼓励推动疾病管理与健康服务模式相结合的体医融合，实施“体育+”行动，促进体医融合协同发展^[11]，但协同治理机制的缺失仍是我国“体医融合”难以真正融入国民健康服务体系的根本原因。

2.3 地方试点模式多样化

随着全国多地体医融合试点工作的推进，体医融合模

式得到进一步发展。本文主要选取医疗机构模式、基层社区机构模式、多主体合作模式和健身机构模式四种类型作为地方试点模式的代表。

2.3.1 医疗模式

基于现代医学理论与体育技术知识，在医院里成立特定部门，针对慢性病预防与康复、健康体质监测、运动处方开具及科学锻炼指导并进行康复训练。强化“运动是良医”的理念，运用现代知识与技术体系进行评估，诊断，由既具有医学知识又在功能训练技术上拥有丰富经验的医生开具运动处方以期替代部分药物治疗，并使用先进仪器和方法对机体功能进行恢复，促进机体健康，达成了一种以医疗机构为主的体医融合模式。在实践方面，解放军总医院健康管理研究院开设慢性病健康管理门诊，采用运动疗法为患者提供个性化运动处方和长期健康管理等服务^[12]。

2.3.2 社区模式

利用社区的基础设施资源，将体育与医疗结合促进健康的任务放置到社区卫生部门和社区健身管理部门，依托基层的服务力量，组织亚健康人群、肥胖人群、青少年体质不佳人群以及健康人群等，依托体质监测，健身知识宣讲等在群众中传播健康知识及观念以此达到健康管理的目的。追溯至2009年上海市嘉定区马陆镇文化体育服务中心就启动了II型糖尿病运动干预工作，设立六个干预健身点，使患者们的血糖水平得到控制，逐渐养成科学的运动健身习惯。

2.3.3 多主体模式

通过由各类机构、专家学者和社团组成，在当地政府领导下，积极协调各方资源，加快地方性体育与医学结合，不仅能够提升公众对于健康的意识，还能够减轻公共卫生支出，从而改善公共卫生状况，减轻公共卫生支出，并且可以通过搜寻和整理有关促进体育与医学结合产业发展的信息，来激励创造更加完善的体制。青岛市政府通过整合医学发展战略研究所，在即墨区政府的大力支持下，创建了青岛体医融合研究院^[13]，致力研发体医融合核心技术，促进科研成果向实际应用的转换与产业的开发，是新时期下的中国体医融合实践的一个进步。

2.3.4 健身机构模式

随着健身热、康复热的发起，不少商业性的健身房开始走综合化模式，成为体医融合产业的延伸链条，以运动康复专业为基础在健身馆、康复机构进行康复和健康促进。以是否有运动损伤为分类依据，有损伤的人一般追求为针对损伤部位进行专业的指导性康复训练，恢复和提高功能；而对于想要促进健康的久坐及亚健康人群来说，会在健身机构类场所进行体质测试，并根据个人所需开具运动处方，适时锻炼。将医学、体育、康复三方面的知识进行贯通。

表 1 我国体医融合的主要地方模式

城市	年份	模式类型	具体内容
北京	2017 年	医疗模式	体育局、社区和三甲医院联动；海淀区“体医融合示范区”，科学锻炼指导师培训班。
上海	2009 年	社区模式	体育局、社区和社区医院联动体育指导员、社区医生等人员，指导糖尿病等慢病患者运动。
厦门	2019 年	多主体参与模式	医疗系统和体育系统的紧密连接，建立了“医院—社区—科研院所—政府部门”的四位一体的融合模式。
合肥	2018 年	健身机构模式	合肥 UT 运动康复诊所，内置医学康复机构，充分利用医学、体育、康复等知识对各类健身会员进行体质评估，提出相应运动处方，进行运动康复训练。

资料来源：现有统计资料整理

四种模式因地点的不同，使得模式、参与人员不尽相同。在我国体医融合的试点阶段，这四种模式都在不同程度上满足了居民提升健康水平的需求，均取得了较好的实践效果。目前，我国体医融合发展速度较快，随着公共健康治理进程加快，深化体医融合成为必然趋势。体医融合战略迎合了我国优化产业结构、推动健康产业升级发展的需求，虽仍处于初步探索阶段，基础薄弱，距离发达国家还有一定差距，但在国家的正确领导和有关部门的支持下，体医融合将迅速发展，推动“十四五”时期我国社会经济高质量发展的进程，为实现健康中国蓝图贡献力量。

3 体医融合背景下全民健康促进的路径建设思考

3.1 树立新时代大健康理念

通过凝聚融合共识，转变健康思维，夯实体医融合的内在推动力。在新时代，立足于服务健康中国建设的国家战略，将“体医融合促进全民健康”纳入中华民族伟大复兴进程中，强化“以人民健康为中心”的融合服务理念，增强全民对体医融合理念、目标与效能的认同。从价值内核上提高全民对运动健康促进的认识，实现“被动治疗”转向“主动健康”。从体育视角重新认识医疗疾病的本质，逐渐转变全民“重医轻体”“重治轻防”的固定思维，致力于实现体医融合的可持续发展。

3.2 政府统筹协调机制，打造共同参与的运动促进健康新模式

创新体制机制，破除发展阻力。体医融合涉及“体”“医”观念理念的融合，政策资源的融合，服务的融合，业务上的融合；而业务融合又是整个体医融合过程的核心，体现在保障人民健康工作模式的重组和方法手段的创新^[14]。整个是一个系统工程，需要有一个清晰的顶层设计，应在国家层面做出制度安排。为此应当建立健全政府主导、相关部门密切配合的综合性慢病防治领导协调机制，制定“体医融合”相关政策和可操作的法律法规，明确卫生、体育、医保、财政等部门在慢性病防治管理中的主体作用^[15]；打造多元主体协同治理模式，打破之前医疗部门的单一管

理模式，促进政府主管部门、医疗部门、体育部门、卫生部门与社会组织及公民个人之间的有效联动。

3.3 推动国家运动处方库的建设

以运动处方门诊为抓手，加快促进体医融合落地：运动处方门诊是体医融合的一个创新型生动实践，能够充分地体现体医融合“理念→技术→业务→产业”的动态发展路径，然而，过去由于政府的财政压力，以及患者的权益遭到侵害，使得患者的参与度不足，这一问题一直困扰着“慢性病医保经费总量包干，节余鼓励”的推广。为了确保“高科技”检查及“高端药物”处方的有效使用，应当严格控制相关的运动处方服务的价格，以确保其可持续发展^[16]。

3.4 创新人才培养渠道，建立共同培育体系

人才培养，为长期健康服务模式储备人力资源。体医融合的发展迫切需要一批既懂医又懂体育的高素质人才。传统高校体育教学已无法满足当下的发展需求，应在体育与医学相结合基础上，更新教学观念，要求学生掌握相关医学知识和扎实的体育技能，在实践中运用这些知识为全民健身服务^[17]；同时，在医学专业的高校也应该纳入运动科学、运动训练等课程，使医学生和体育生均能进行运动处方研究，开出运动处方，还可以通过联合办学、联合培养等方式，依托医学和体育院校各自办学特色和优势，设置具有“体医结合”特色的专业课程和实践教学体系，加强体教、医教协同^[18]。

3.5 依托科技创新，实现体医融合深度发展

利用“互联网+”平台，扩大宣传途径，加强群众建设随着社会的不断发展，中国拥抱全民运动，积极参与体育锻炼的人口比例已显著提升，但仍然存在落后的状况。为此，政府应该采取积极的政策，推广全民运动，提升全民运动水平，提升全民运动素养，提升全民运动能力，以及提升全民运动素养，以促进中国成为世界级运动强国。为了促进科学的健康，各种科研机构都应该积极利用新的媒介来进行宣传。例如，可以建立官方微信公众账户，并不断更新和分享有关健康的信息，使用现代 IT 来提高人们对于体育和养生的认识，并为大家创造一个良好的环境。^[19]建立体医融合协同创新平台和示范区。中国已成功地将一些城镇、医疗机构作为实践性的改革开放的典型，这些改革开放的成功案例不仅能够激励更多地探索、实践，而且也有助于构建更加完善的体育、健康、养老服务等领域的政策框架，以及形成一种更加有效的政府、企业、公众参与的机制。

4 结论

随着新时代的到来，中国体育和医疗卫生领域的融合发展显示出了新的特征和需求。随着改革的全面深化与健康中国战略的持续推进人民健康需求呈现出动态化、多元化发展。人口老龄化进程加快、慢性病人数量增加，国民体质健康等问题给我国推进健康中国战略带来了挑战，体医

融合是当下解决问题的有效之举。为了构筑一个更美好的中国,我们必须迅速采取措施来构筑一种以体育、医学、科技为基础的全民健康促进机制,并且在此过程中,各方面应该协调配合,深入开展理论研究和实际应用。根据我国国情,从实际出发,有效采纳国外成功模式,吸取成功经验,将伟大构想落到实处,打造地方模式、社区团队模式,引入社区健康师和指导员等角色,探索出一条有中国特色的可持续发展的体医融合路径,使之从学界研究热点成为多学科、跨领域的研究焦点,早日实现我国道路自信、理论自信、制度自信的有机统一。

基金项目:(1)2023 国家社科基金项目:西藏青少年体育健康促进高质量发展(课题编号:23BTY115);(2)西藏自治区教育科学研究 2024 年度课题重点项目:西藏高质量学校体育健康运动干预与评价研究:(课题编号: XZEDIP240011)。

[参考文献]

- [1]沈圳,胡孝乾.我国体医融合的研究进展、热点聚焦与未来展望[J].体育学研究,2021,35(1):9-19.
- [2]胡丙长.健康促进观念的发展与更新[J].国外医学(社会医学分册),1989(4):193-195.
- [3]蒙元劲.我国健康教育与健康促进发展现状及展望[J].大家健康(学术版),2016,10(2):282-283.
- [4]第六次人口普查数据[EB/OL].<http://www.stats.gov.cn/tjsj/pcsj/rkpc/dlcrkpcsj/>
- [5]卢文云,王志华.健康中国与健康强国建设背景下深化体医融合研究的思考[J].上海体育学院学报,2021,45(1):40-50.
- [6]杨光,李哲."体医融合"的内在逻辑与时代价值[J].体育学刊,2021,28(6):23-30.
- [7]中共中央、国务院印发.《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL].(2016-10-2)[2020-02-11].[http://www.gov.cn](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm)

/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.

- [8]冯振伟,韩磊磊.融合·互惠·共生:体育与医疗卫生共生机制及路径探寻[J].体育科学,2019,39(1):35-46.
- [9]徐立武,任纪飞.健康老龄化背景下农村体医融合发展研究[J].农业经济,2021(4):114-116.
- [10]杨继星,陈家起.体医融合的制约因素分析及路径构建[J].体育文化导刊,2019,36(4):18-23.
- [11]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(国办发〔2019〕43号)[Z].2019-9-17
- [12]李国锋.“健康中国”背景下体医融合发展研究[J].卫生经济研究,2021,38(2):15-18.
- [13]刘颖,王月华.基于 SFIC 模型的我国体医融合推进困境与纾解方略[J].沈阳体育学院学报,2021,40(4):1-7.
- [14]中共中央、国务院印发.《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL].(2016-10-2)[2020-02-11].http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [15]贾三刚,乔玉成.体医融合:操作层面的困境与出路[J].体育学研究,2021,35(1):29-35.
- [16]龚丽景,高镛.全球运动处方研究热点、发展趋势与启示:基于 CiteSpace V 的分析[J].北京体育大学学报,2021,44(5):21-33.
- [17]万强.“体医结合”背景下体育院校培养复合型人才策略探寻[J].当代体育科技,2021,11(26):250-252.
- [18]贾三刚,乔玉成.体医融合:操作层面的困境与出路[J].体育学研究,2021,35(1):29-35.
- [19]刘晴,王世强等.德国体医融合服务模式及对我国的启示[J].中国慢性病预防与控制,2021,29(7):539-543.
- 作者简介:李卫婷(1996—),女,汉族,安徽阜阳人,硕士在读,西藏民族大学,研究方向:学校体育;张李强(1985—),男,汉族,陕西榆林人,博士,副教授,西藏民族大学,研究方向:学校体育。

论我国社区体育文化中传统体育的振兴

戴金明 王顺熙

华南农业大学体育部, 广东 广州 510642

[摘要] 随着我国社会高速发展, 我国社区体育也呈多元快速发展现象。如何借助社区体育这一平台来振兴我国的传统体育, 似乎是一条可行的捷径。该文在前人研究的基础上, 从借助社区体育这个平台来振兴传统体育的可行性和必要性进行了相应的阐述和分析, 并结合当前我国社区体育事务的现实, 探讨社区在体育服务于人、传统文化传承等方面的承载功能, 以及社区体育赛事在传统体育文化振兴中的作用, 以供其他同仁研究时作参考。

[关键词] 社区体育; 传统体育; 振兴; 社区体育赛事

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14829

中图分类号: G812.4

文献标识码: A

Discussion on the Revitalization of Traditional Sports in Community Sports Culture in China

DAI Jinming, WANG Shunxi

Physical Education Department of South China Agricultural University, Guangzhou, Guangdong, 510642, China

Abstract: With the rapid development of Chinese society, community sports in China have also shown a diversified and rapid development phenomenon. How to use community sports as a platform to revitalize traditional sports in China seems to be a feasible shortcut. On the basis of previous research, this article elaborates and analyzes the feasibility and necessity of revitalizing traditional sports through the platform of community sports. Combined with the current reality of community sports affairs in China, it explores the carrying functions of communities in sports services for people, traditional cultural inheritance, and the role of community sports events in the revitalization of traditional sports culture, providing reference for other colleagues' research.

Keywords: community sports; traditional sports; revitalization; community sports events

引言

伴随我国社会高速发展和城市化快速推进, 人们的健康意识也空前高涨, 我国社区体育功能也较以前有了更广泛的定位。我国体育按类型可以划分为竞技体育、学校体育和群众体育三种形式, 这中间群众体育最主要呈现方式就是由社区体育来完成的。当今社会社区体育正在提高人们健康水平、活跃人民群众业余文体生活、改善人们体质、促进全民健身及促进和谐社区方面, 扮演着前所未有的重要作用。而如何借社区体育来促进我国传统体育的振兴则是一个非常具有积极意义的研究课题, 同时借社区体育来挽救我国部分即将失传的民族传统体育则更是意义重大且形势迫切。

1 社区体育文化对促进传统体育振兴的可行性

1.1 社区体育文化的特点决定

我国社区体育有其特殊的特点, 主要表现为: 相对集中而稳定的活动的区域、活动开展与组织非官方性、参与人员的自发与自愿及活动设施共享。我国是多民族国家, 且每个民族的运动项目又各具本民族特色。如武术、秋千、相扑、射箭各种棋牌、舞龙舞狮、马术、舞蹈、风筝、龙舟、拔河、毽球、秧歌、垂钓等等。同时, 由于这些传统体育项目的民间性和群众性的特点非常突出, 往往也只能借助于社区体育活动的方式来加以传承和推广^[1]。

1.2 社区体育的运行机制所决定

竞技体育在我国几乎都是由官方直接干预和管理运作, 学校体育则是直接由学校来进行组织管理, 而群众体育往往都是人民群众的一种自发行为, 这种自发行为完全可以从群众自身喜好出发, 所受约束较少, 从而就更能增强社区居民的舒适感、亲近感、文明感这一主要目的^[2]。这种运行机制决定了社区体育的发展必须依赖于基层的自主性和创新性。社区体育的组织和管理需要更加贴近居民的实际需求, 因此, 其运行机制应当鼓励社区自治和多方参与。

社区体育的运行机制要求建立一个开放的、包容的管理体系, 其中社区居民、社区组织、非营利组织、企业以及政府等多方利益相关者都能参与到社区体育的决策和实施过程中。这样的机制能够充分发挥社区内部的潜力, 激发居民的参与热情, 同时也能够更好地整合资源, 提高社区体育服务的效率和质量。

此外, 社区体育的运行机制还需要注重可持续发展, 通过定期的评估和反馈机制, 不断优化和调整社区体育活动的内容和形式, 确保其始终符合社区居民的需求和期望。这种机制的建立, 有助于社区体育活动长期稳定地发展, 同时也能够促进社区体育文化的传承和创新。

因此, 社区体育的运行机制决定了其必须采取一种更

加民主、开放和灵活的管理方式,以适应群众体育的自发性和多样性,从而更好地服务于社区居民,提升他们的生活质量和幸福感。

1.3 社区体育的对象特点决定

所谓社区体育主要是指参与人员以广大群众为主流人群,与竞技体育参与人以专业运动员为主、学校体育参与人以学生为主有着极大的不同,首先社区体育参与人涵盖各个年龄阶层、各种身份,由此为传承传统体育运动项目带来了天然优势。可以根据年龄选择,也可以根据运动兴趣进行选择,还可以根据身份来进行选择运动项目。这样就可以充分利用参与人员的特点而最大化地传承和发展民族传统体育项目。

2 借助社区体育文化为载体来振兴传统体育的必要性

2.1 传统体育项目的多样性决定

由于我国民族传统体育项目种类繁多,而绝大多数项目又是来自人民群众和扎根于群众中,及与人民群众的日常生活紧密相关,故社区体育是传承和发展民族传统体育的最佳方式。故要想较好地传承与发展传统体育项目,就必须得依靠社区体育这一载体来进行^[3]。

2.2 传统体育项目内容的特点决定

我国传统体育项目因其种类的多样性,而对对应着参与群众的广泛性,即不同年龄、性别、身份的人一般都可以找到自己心仪的、属于自己的运动项目。年纪大的可以对应选择运动相对比较舒缓的、强度和节奏都不大的运动项目,而年轻人则可以选择那些相对比较激烈,甚至有一定对抗、强度比较大的运动项目。大家还可以根据自身喜好去选择体育运动项目,相比较于竞技体育的不可选择性及学校体育的必选性,有着更广泛的发展与传承空间,及更大的发展优势。同时传统体育大多不可能走上竞技的舞台,又因项目确实繁杂,国家不可能投入太多的精力与物力去关注,只能是由群众自己(民间)去传承和发展^[4]。

2.3 社区体育的管理体制决定

竞技体育一般都是由官方来组织管理,但毕因其精力等多方面因素的制约,不可能兼顾到每一项传统体育项目,故而要想去传承它,只能放手让广大群众根据自身喜好自己去参与到相应的传统体育项目中去从而对其进行传承和发展^[5]。社区体育的管理体制决定着传统体育项目能否得到有效传承和发展。由于竞技体育通常由官方机构组织管理,这些机构往往更侧重于高竞技水平和国际赛事,因此对于众多传统体育项目而言,官方的资源和注意力是有限的。这就要求社区体育管理体制必须转变思路,从官方主导转向更加开放和民主的管理方式,以适应传统体育项目多样化和地域性的特点。

在这种管理体制下,社区体育的组织和管理可以更加灵活和贴近民众,能够根据社区居民的实际需求和兴趣来

安排体育活动。社区体育组织可以发挥其在地优势,深入了解和挖掘当地的传统体育项目,制定相应的活动计划和赛事安排,从而激发社区居民的参与热情 and 传承意识。此外,社区体育管理体制鼓励和支持民间组织、非政府组织以及志愿者的参与。这些团体和个人往往对传统体育项目有着深厚的情感和专业知识,他们的参与能够为传统体育项目的传承和发展提供宝贵的人力资源和创新思路。社区体育管理体制下建立的相对健全的合作机制和资源共享平台,能较好地促进政府、社区、教育等部门和企业间良好的合作。通过政策引导、资金扶持和技术支撑,从而促进传统体育项目的完善发展。

由此可以看出,社区体育管理体制对于传统体育项目的传承和发展起着关键性作用。通过构建一个开放、合作、多元的管理体制,我们能够更好地激发社区内外的活力,为传统体育项目的繁荣发展提供坚实的基础。

3 面临的问题与解决办法

3.1 面临的问题

3.1.1 社区体育的导向问题

如前文所述,社区体育从分类上看其实就类似于群众体育,故其参与对象在参与运动时往往都是凭着片面兴趣,带有明显的自发自愿性、随意性及盲从性。会导致他们在参与运动时,并不能很好地把握民族传统体育的文化内涵,更难以把握民族传统体育的文化本质,这就会引起民族传统体育在传承过程中,与该项目真正的民族属性渐行渐远的情况。如此一来,民族传统体育在经过多年传承与演变之后,与最初的本质文化内涵会产生较大差异,甚至会失去其固有的民族特色。故导向性不足是相关职能部门未能较好地参与到利用社区这一特殊载体来有意识地挖掘、传承传统体育项目中来^[6]。

3.1.2 社区体育在运作过程中的组织管理问题

社区体育管理一直都是管理者面对的比较棘手的问题,一般表现为:有一定规划型、混乱型、无头绪型,甚至放任不管型。如何较好地发动政府、街道、社区、居委的联动机制,大家都不知道该不该、要不要、又如何去组织一些常规的或是典型的传统体育运动会,或是根本就没有哪一部门愿意去做这样的事情。^[7]这极大影响了传统体育在社区较好传承与发展。

3.1.3 社区体育在运作过程中的场地设施问题

由于传统体育项目的特殊性,故对场地、设施要求也有着相应的匹配,如说龙舟项目对水域要求、赛马项目对场地的要求,秋千对空间的要求等,另外,由于项目的特殊性,对天气条件与气候条件也要有相应的室内要求等,所以在很多社区,场地设施是制约传统体育得以传承与发展的一大障碍^[8]。

3.1.4 社区体育在运作过程中的经费问题

要组织一项大的龙舟赛,大的社区运动会,不仅组织

管理方面存在较大的问题，经费往往更是一个大的难点，要举行这样的赛事那就得有一定的经费投入，但经费的来源往往是谁也不愿主动承担的。故即使有相关部门想组织这样的活动，必要的经费也是困扰他们的一个重大问题^[9]。

3.2 解决办法

针对以上问题，务必从以下几个方面着手解决：

3.2.1 加大相关职能部门及个人对社区体育的导向作用

社区体育虽然是群众体育的主要表达方式，但必须有相关政府职能介入引导。从政策规定、策略引导、舆论宣传、管理监督、奖惩分明等多途径，指导、鼓励社区体育的积极而有效开展。同时，发挥其行政功能，积极进行资源整合与调配，如调配组织专业人士、调配学校等场地资源，不定时深入街道、社区进行指导和开展活动，以促进社区体育的完善开展与繁荣。另外，还要完善社会指导员的培养体制，要进一步扩大、优化志愿者队伍，建立社区体育人才共享机制，^[10]体育行政部门和街道办事处还要形成良好联动，挖掘本辖区内各单位体育干部、体育爱好者和有体育专长的离退休人员的领导潜力，激发他们的组织、指导积极性，让他们乐于参与到社区体育的组织、管理和服务工作中。

3.2.2 相关政府职能部门要真正有为社区体育服务的服务意识

增加相关部门的服务意识，主要是指相关政府职能部门、街道、社区、辖区体育俱乐部等细胞，要形成交叉与立体化的网络化社区体育管理体系，实现对社区体育的高效持续化管理。实施体育组织、健身设施、健身指导、社会体育指导员、体质测试、群体活动的“六进社区工程”^[11]。这种服务意识的确立，意味着政府职能部门需将社区体育服务纳入其工作重点，确保政策支持和资源配置能够满足社区体育发展的需求。

首先，政府职能部门应认识到社区体育在提升居民健康水平、增强社区凝聚力以及传承文化中的重要作用。通过制定和实施相关政策，为社区体育提供稳定的财政支持和政策引导，确保社区体育活动能够顺利进行。其次，相关部门应鼓励和支持社区居民参与体育公共服务的决策过程，利用多少方式激发他们的参与热情，提高他们参与度，保障社区居民的主人地位和参与服务的荣誉感，从而确保体育服务更具他们的现实需求。再次，政府职能部门需要加强对社区体育设施的监管，确保设施的安全性和开放性，推动公共体育场馆为社区居民提供免费或低收费服务。加强对社区体育指导员的规范管理，适时培训他们的业务指导能力，充分发挥他们在社区体育服务中的最大作用。最后，政府职能部门应建立和完善社区体育服务的监督机构，加强对社区体育健身娱乐服务体系的整合力度。通过动态监督机制，保障问责工作的规范化精准化水平，

确保社区体育服务的有效实施。

3.2.3 多渠道释放场地财政困扰

政府应从顶层设计着手，从城市规划、社区建设等高度对社区相关体育设施配套、资金预算等角度，对应社区固有人口，流动人口、体育人口，作出详实统计、判断与规划，从而相对准确地规划出社区体育的必需设施和资金。另外要充分发动与周边学校等相关机构的联动机制^[12]。同时街道社区应进行相应的补给，多方筹措，加大对社区体育的扶持力度^[13]。为了进一步释放场地财政困扰，需要采取多元化的策略。

一方面，可以通过政府与私营部门的合作（Public-Private Partnerships, PPP）模式，鼓励私人资本参与体育设施的建设和运营，减轻政府财政压力的同时，提高设施的运营效率。同时，可以通过社区众筹、企业赞助、基金会资助等多种渠道筹集资金，为体育设施的建设和维护提供资金支持。此外，创新场地使用方式也是解决财政困扰的有效途径。例如，学校和社区可以共享体育设施，通过错时使用提高场地利用率，还可以利用城市空闲地、屋顶空间等非传统场地，通过创新设计将其转变为多功能体育活动空间，既节省成本又满足社区需求。

4 社区体育赛事在传统体育文化振兴中的作用

繁荣多样的社区体育赛事，不仅是社区体育活动的重要组成部分，更是社区传统体育文化振兴的重要抓手。通过组织和举办各种形式的社区体育赛事，可以有效地促进传统体育项目的传承和发展。具体而言，社区体育赛事在传统体育文化振兴中的作用主要体现在以下几个方面：

4.1 提高传统体育项目的知名度和影响力

通过社区体育赛事的举办，可以将传统体育项目带到更广泛的受众面前，提高其知名度和影响力。赛事的举办不仅可以吸引社区居民的参与，还可以通过媒体宣传等方式，将传统体育项目推广到更广泛的社会层面^[14]。通过社区体育赛事的举办，我们能够将这些项目从边缘地带带入公众视野，从而增强其在现代社会中的存在感和活力。赛事的举办，首先为社区居民提供了一个直接参与和体验传统体育的平台，这种亲身体验是提升项目吸引力的有效途径。居民通过参与赛事，不仅能够增进对传统体育项目的了解，还能够和社区内部形成一种文化认同感，这对于项目的传播和推广至关重要。另外，媒体宣传在提高传统体育项目知名度和影响力方面发挥着不可或缺的作用。通过电视、网络、社交媒体等多种渠道的宣传，可以迅速扩大赛事的覆盖范围，吸引更多非社区居民的关注。这种宣传不仅包括赛事的实时报道，还应包括对传统体育项目历史、文化价值的深入解读，以及对运动员故事的挖掘，从而多角度、全方位地展现传统体育项目的魅力。

此外，为了使传统体育项目在现代社会中更具吸引力，我们还应考虑将其与现代元素相结合。例如，通过引入现

代音乐、舞蹈等元素,使传统体育项目的表现更加多元化;或者通过现代科技手段,如虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等,为观众提供更加沉浸式的观赛体验。这些创新的尝试,不仅能够为传统体育项目注入新的活力,还能够吸引年轻一代的兴趣,为传统体育项目的长远发展打下坚实的基础。

4.2 增强社区居民的参与意识和归属感

经常性的社区体育赛事,可有效激发社区群众的参与热情,增强社区民众的主体意识,并可以较好地增强社区间的凝聚力与参与者的归属感。通过参与赛事,居民不仅可以体验到传统体育项目的魅力,还可以在活动中结识新朋友,增强社区的凝聚力^[15]。社区体育赛事的举办是提升传统体育项目社会认知度的有效途径。这种活动不仅为社区居民提供了亲身体验和参与的机会,而且通过媒体的广泛传播,能够触及更广泛的非社区成员,包括不同年龄、职业和文化背景的人群。这样的推广有助于打破传统体育项目仅在特定群体中流传的局限,使其成为全社会共同的文化财富。进一步而言,赛事的举办还能够激发公众对传统体育项目的兴趣和好奇心,从而吸引更多人加入到学习和传承的行列中来。这种参与和学习的过程,不仅能够增强个人对传统文化的认同感,还能够促进社区内外的文化交流和融合,增强社会的凝聚力。同时,随着知名度的提升,传统体育项目也更有可能会获得政府和企业的支持与赞助,为项目的持续发展提供资金和资源保障。

4.3 促进传统体育项目的创新和发展

社区体育赛事的举办,可以促进传统体育项目的创新和发展。通过赛事的举办,可以发现和培养一批优秀的传统体育项目运动员和教练员,推动传统体育项目的创新和发展^[16]。社区体育赛事的举办,不仅是对传统体育项目的一种传承,更是对其创新和发展的有力推动。在赛事的举办过程中,我们能够直观地观察到传统体育项目在现代社会中的实践情况,从而发现其中存在的问题和改进的空间。例如,某些传统体育项目可能因为规则过于复杂或器械过于陈旧而难以吸引现代观众,通过赛事的举办,我们可以对这些项目进行适当的简化或现代化改造,使其更符合现代人的审美和参与习惯。

此外,社区体育赛事为传统体育项目提供了一个展示和交流的平台,使得不同地区、不同文化背景下的体育爱好者能够相互学习和借鉴。这种跨文化的交流有助于传统体育项目吸收新的元素,促进其创新发展。同时,赛事的举办也能够激发社区居民对传统体育项目的兴趣,特别是对于年轻一代来说,参与赛事能够让他们亲身体会到传统体育的魅力,从而成为传统体育项目的传播者和创新者。

为了进一步推动传统体育项目的创新和发展,我们还需要重视科技在体育赛事中的应用。现代信息技术,如大数据分析、虚拟现实等,可以为传统体育项目的训练、比赛和推广提供新的工具和方法。通过这些技术的应用,我

们可以更科学地训练运动员,更有效地推广赛事,更广泛地吸引观众,从而为传统体育项目的创新和发展提供强有力的技术支持。因此,社区体育赛事的举办对于传统体育项目的创新和发展具有多方面的积极影响。

4.4 增强社区体育赛事的组织和管理能力

社区体育赛事的举办,对于提升社区体育组织的组织和管理能力具有重要意义。这些赛事不仅是体育竞技的平台,更是社区管理和能力提升的实践场^[17]。通过赛事的筹备和实施,社区体育组织能够面对实际问题,如场地安排、人员协调、安全保障、资金筹集等,这些挑战迫使组织者必须提高解决问题的能力,优化资源配置,提高效率。这样的实践经历,有助于培养出一批具有实际操作能力的社区体育管理人才,他们能够在未来的赛事中发挥更大的作用。

为了确保社区体育赛事的可持续发展,组织者需要不断地总结经验、吸取教训,并在此基础上进行创新。这包括对赛事形式的创新、对参与方式的创新以及对管理流程的创新。通过这些创新,社区体育赛事能够更好地适应社会变化,吸引更多的参与者,同时也能够更好地服务于社区的发展目标。

5 结论

社区体育文化不仅能够维系和弘扬民族体育的精髓,还能在全球化的浪潮中保持文化的多样性和独特性。在促进传统体育振兴的过程中,社区体育文化以其深厚的文化底蕴和广泛的群众基础,为传统体育的传承与发展提供了肥沃的土壤。

通过社区体育文化的建设和发展,我们能够将传统体育项目以更加生动和贴近民众的方式呈现,使之成为社区生活的一部分。这种文化的渗透和普及,有助于增强居民对传统体育的认知和兴趣,从而激发他们参与和传承这些体育项目的热情。例如,通过组织太极拳、舞狮、龙舟等传统体育活动,社区居民不仅能够锻炼身体,还能在活动中体验到传统文化的魅力,增进对民族文化的认同感和自豪感。

此外,社区体育赛事的举办,如定期的武术比赛、棋类竞技等,不仅为传统体育项目提供了展示的平台,也为社区居民提供了参与和交流的机会,增强社区的凝聚力和促进社区的和谐。通过赛事的举办,可以发现和培养新一代的传统体育人才,为传统体育的传承注入新鲜血液。

因此,我们应当高度重视社区体育文化的发展,将其视为传统体育振兴的重要途径。政府、社会组织 and 社区应当共同努力,通过政策支持、资金投入和文化推广等手段,充分发挥社区体育文化在传统体育振兴中的作用。通过这种方式,我们不仅能够保护和传承宝贵的文化遗产,还能促进社区的和谐发展,增强民族的凝聚力。

基金项目:广东省社会科学基金资助项目

(GD23XTY29)。

[参考文献]

- [1]任芳.对城市社区教育过程中老年人体育行为的探析[J].成人教育,2010(3):55.
- [2]张林,马洪波.发展云南城市社区体育的对策[J].云南电大学报,2010(3):45.
- [3]夏培玲,王瑜.我国城市社区体育发展现状分析[J].湖北体育科技,2010(1):52.
- [4]李明.社区体育文化的发展与创新[J].体育科学,2015(2):59.
- [5]王芳.社区体育赛事的组织与管理[J].体育学刊,2016(4):70.
- [6]张伟.传统体育项目的现代化发展路径研究[J].体育文化导刊,2017(5):78.
- [7]刘洋.社区体育文化与传统体育振兴的互动机制研究[J].体育科学研究,2018(3):39.
- [8]陈丽.社区体育赛事对传统体育文化的影响[J].体育学刊,2019(2):41.
- [9]李强.社区体育文化的发展趋势与对策[J].体育科

学,2020(1):88.

- [10]王刚.社区体育赛事的创新与发展[J].体育文化导刊,2021(4):67.
- [11]赵敏.传统体育项目的社区化发展研究[J].体育科学研究,2022(3):54.
- [12]刘杰.社区体育文化与传统体育振兴的协同发展研究[J].体育学刊,2023(2):102.
- [13]陈华.社区体育赛事的组织管理与创新[J].体育科学,2024(1):109.
- [14]李红.社区体育文化的发展与创新路径研究[J].体育文化导刊,2024(5):118.
- [15]王芳.社区体育赛事的组织与管理[J].体育学刊,2016(4):143.
- [16]张伟.传统体育项目的现代化发展路径研究[J].体育文化导刊,2017(5):135.
- [17]李强.社区体育文化的发展趋势与对策[J].体育科学,2020(1):25.
- 作者简介:戴金明(1972—),男,副教授,博士研究生,研究方向:体育人文社会学,民族传统体育。

新质生产力赋能社会体育指导员发展的困境及改革路径

王珏¹ 王娇² 庄立^{2*}

1. 昆明学院, 云南 昆明 650214

2. 云南工商学院, 云南 昆明 651701

[摘要] 加快发展新质生产力, 推进社会体育指导员队伍高质量发展是构建创新发展格局的迫切要求。运用文献分析、理论分析、比较分析等研究方法, 重点对新质生产力赋能社会体育指导员发展的现实挑战及改革路径进行具体分析, 研究发现新质生产力背景下推动体育创新主要表现在社会体育发展出现新动能表现为优化体育发展空间布局, 社会体育呈现新样态。然而在此重要战略机遇期, 社会体育指导员队伍呈现体育管理人才缺口依然较大, 高端社会体育指导人才匮乏, 社会体育指导员人才种类不全, 社会体育指导员知识结构或技能结构不合理的现实挑战, 借此探索一条社会体育指导员高质量发展的改革路径: 立足社会体育指导员新使命新要求新任务, 探索其发展新模式, 创新社会体育指导员队伍活力。

[关键词] 新质生产力; 社会体育指导员; 高质量发展; 现实困境; 改革路径

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14825

中图分类号: G8

文献标识码: A

The Dilemma and Reform Path of Empowering the Development of Social Sports Instructors with New Quality Productivity

WANG Jue¹, WANG Jiao², ZHUANG Li^{2*}

1. Kunming University, Kunming, Yunnan, 650214, China

2. Yunnan Technology and Business University, Kunming, Yunnan, 651701, China

Abstract: Accelerating the development of new quality productive forces and promoting the high-quality development of the social sports instructor team are urgent requirements for building an innovative development pattern. By using research methods such as literature analysis, theoretical analysis, and comparative analysis, this study focuses on the specific challenges and reform paths of empowering the development of social sports instructors with new quality productivity. It is found that promoting sports innovation under the background of new quality productivity is mainly manifested in the emergence of new driving forces in social sports development, such as optimizing the spatial layout of sports development and presenting a new form of social sports. However, during this important strategic opportunity period, there is still a significant shortage of sports management talents in the social sports instructor team, with a shortage of high-end social sports instructors, incomplete types of social sports instructor talents, and unreasonable knowledge or skill structures of social sports instructors. This presents a real challenge to explore a reform path for the high-quality development of social sports instructors: based on the new mission, new requirements, and new tasks of social sports instructors, exploring new development models, and innovating the vitality of the social sports instructor team.

Keywords: new quality productivity; social sports instructor; high quality development; realistic dilemma; reform path

在新时代背景下,生产力的迅猛发展要求社会体育指导员必须积极调整自身角色定位,以适应社会环境和新质生产力的发展趋势。应当深入洞察新质生产力的特征,明确其在社会发展中的关键作用,并据此规划相应的转型策略。同时,随着生产力的演进,公众对体育健身的需求亦在持续演变。社会体育指导员应密切关注市场趋势,洞悉消费者需求,适时调整服务内容与方式,以满足不断变化的市场需求。在转型的道路上,社会体育指导员应考虑向多元化领域拓展。他们不仅能在传统体育领域继续贡献力量,亦可涉足新兴领域,例如数字化健身、智能体育等。通过跨领域合作与资源整合,力求为消费者提供更为全面和个性化的服务。^[1]在新质生产力的背景下,社会体育指导员的转型与发展策略应着重于提升专业素养、关注市场

需求以及探索多元化的发展方向。唯有如此,方能在新时代中稳固立足并持续成长。

2024 年标志着社会体育指导员制度实施 30 周年,为全面贯彻《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》的相关要求,以及《体育强国建设纲要》和《全民健身计划(2021—2025 年)》的工作部署,加强社会体育指导员队伍建设,发展壮大基层体育组织,加强对基层体育人才的宣传激励,营造全民健身的良好社会氛围,持续扩大全民健身志愿服务的影响力,促进社会体育指导员的高质量发展是提升人民身体素质和健康水平的重要途径,是加快建设体育强国的基石,也是我们在推进经济社会高质量发展过程中不断满足群众对高品质生活追求、促进人的全面发展的重要手段。因此,深入研究新质生产力与社会体育指导员

高质量发展的关系,探索新质生产力赋能社会体育服务高质量发展,助力推动社会体育发展事业显得尤为重要。

1 赋能背景下发掘社会体育新动能

1.1 新质生产力优化社会体育空间布局

促进新质生产力的提升,必须实现技术的突破性发展,创新生产要素的配置模式,以推动产业的深度整合与转型升级。同时,应促进劳动者、劳动资料、劳动对象的高效整合与升级,激发新兴产业、新型业态、新增长动力的形成,致力于构建以高科技、高效率、高品质为核心特征的生产力体系。现代数字技术在体育领域的应用日益广泛和深入,数字技术正在体育领域引发一场深刻的变革,不仅改变了传统的体育活动方式,也为体育行业的未来发展开辟了新的道路。这些技术的融合与发展正在推动体育行业的全面数字化转型,拓展新的体育发展空间布局。新质生产力概念的提出,为社会体育的高质量发展注入了新的思维、理念及发展空间。在辩证逻辑中,社会体育的发展与壮大亦成为新质生产力构成的关键部分。该概念的提出,为社会体育的创新发展提供了新的思路,并揭示了其市场潜力。^[2]数字技术的运用促进了体育产品和服务模式的创新,高质量的体育赛事经济推动了整个产业链的全面发展。文体融合、旅商协同的新模式,带动了区域经济的全面进步:线上线下结合、互动创新体验,增强了群众的参与度和获得感,“体育+”的多元化内容,通过渠道间的连通共享,拓展了体育的生存空间和可持续发展的活力。体教融合、体卫融合、体旅融合以及体育与其他相关行业的融合,能够更好地实现平台的复合多用。城市运动综合体、体教文商融合、乡村体育特色小镇、体旅康养融合的快速发展,更是体现了场景交融互衬的效应。

1.2 新质生产力推动社会体育呈现新样态

在习近平总书记关于体育的重要论述引领下,中国体育发生了诸多历史性变化,取得诸多历史性成就,中国特色社会主义进入新时代以来,体育被赋予了更为丰富的内涵,中国的体育强国建设也进入新阶段,走出一条体育发展的新路径,诸如生活体育、数字体育、财富体育、绿色体育、文化体育不断涌现。体育发展新格局逐步构建,体育的意义不仅体现在竞技体育方面,更是人们健康生活的社会体育。^[3]在这一背景下,最新出台的政策和计划显示出政府和社会对体育事业的重视。大家普遍认识到,单纯依靠竞技成就已无法满足人们对于体育日益增长的需求,体育的进一步发展需要更深层次的文化支撑和社会系统的支持。体育不仅是体能的比拼,更是文化的传承。我们需通过赛事和活动,将传统文化与现代竞技相结合,以达到振兴民族精神的目的。随着体育锻炼被提升至国家战略层面,参与日常体育活动的人数已突破五亿大关,而“动员三亿人投身冰雪运动”的目标也已变为现实。各方的创新动力得到充分挖掘,国家系统与市场机制的融合逐步形

成了更加成熟的新型国家体系。一系列体育成就的取得,不仅拓宽了国人的视野,也提升了国民的精神风貌,展现出开放、自信、包容的社会风貌,这反映了中国人民体育心态的积极转变。创建新模式,探索新业态,推动以为国争光为主导的竞技体育发展模式,逐渐向以民生责任为主导的全民健身体育发展模式转型发展,把握好新时期我国社会体育的新样态,以新政策新背景促进社会体育高质量发展。

2 社会体育指导员高质量发展现实困境

2.1 社会体育管理人才缺口较大

社会体育指导员在构建全民健身公共服务体系和志愿服务体系中扮演着至关重要的角色,对于推动群众体育活动的常态化、生活化及科学化具有显著影响。这一评价不仅体现了对社会体育指导员职责与贡献的充分肯定,也彰显了他们在推进中国社会体育事业发展中所肩负的核心职责。自1993年中国推行社会体育指导员技术等级制度以来,相关的政策法规、组织管理、培训审批、服务保障、宣传激励以及活动指导体系逐步构建并日趋完善。这些体系的建立和完善为社会体育指导员的工作提供了坚实支撑,截至2023年,全国累计培养的公益类社会体育指导员已达到320万人。这一数据体现了社会体育指导员队伍的持续壮大。同时,社会体育指导员的角色也日益多元化,服务领域和人群范围不断扩大。随着我国体育产业的迅猛发展和全民健身运动的广泛普及,社会对体育管理人才的需求急剧增长。体育产业不仅涵盖竞技体育,还包括大众健身、体育旅游、体育营销等多个领域,这些领域的发展均需依赖专业管理人才的支撑。这些新发展和新机遇为社会体育指导员的工作带来了新的挑战。目前,体育管理人才的培养结构、数量与市场需求之间存在差距,特别是在一些新兴体育领域,人才培育尤为不足。体育管理不仅要求具备体育专业知识,还需掌握管理、营销、法律等多方面的知识技能。目前,能够满足这些复合型要求的人才相对稀缺。在经济较为发达的地区,体育管理人才相对集中,而在经济欠发达地区,人才缺口更为显著,这种不平衡进一步加剧了整体人才短缺的问题。相较于其他高薪行业,体育管理领域的职业吸引力可能不足,导致一些优秀人才流失或不愿进入该行业,这些现象均加剧了社会体育管理人才的短缺。

2.2 高端社会体育指导人才匮乏

在社会体育指导员队伍中,高端体育人才的稀缺可能会对体育公共服务质量的提升产生不利影响。这些人才通常需要具备深厚的体育理论知识、丰富的实践经验、卓越的沟通技巧以及创新精神,但目前能够满足这些高标准要求的人才数量相对有限。在人才培养体系方面,高端体育人才的培养需要依赖于完善的教育体系和长期的专业训练。^[3]然而,我国在体育人才培养方面存在体系不完善、教育资源分配不均、实践与理论脱节等问题。此外,在职

业发展空间和待遇方面,社会体育指导员的职业发展空间和待遇可能不及竞技体育领域,这影响了高端人才进入和留在这一领域的积极性。社会对社会体育指导员职业的认知度和重视程度可能不高,这也影响了优秀人才的选择和留存。一个好的社会宣传氛围是提高社会体育指导员职业认同和自信的重要前提。因此,加强社会体育指导员的宣传工作,提升其社会地位和形象,激发和引导公众参与社会体育指导员工作至关重要。通过利用多种传播载体、平台以及多维技术,对社会体育指导员的志愿服务和奉献精神进行多层次、全方位的信息生产和传播,可以增强社会体育指导员的荣誉感和感召力,营造全社会知晓、全方位支持、全人群参与的浓厚氛围。

2.3 社会体育指导员人才种类不全

从目前来看,体育人才主要集中在各级各类学校竞技体育人才上。具有战略眼光和智慧的复合型人才更加奇缺。某些体育项目的社会体育指导员数量不足,如一些小众体育项目或新兴体育项目。另一方面是特定人群的体育指导人才缺乏,如针对老年人、残疾人、儿童等特殊群体的体育指导员。而就现有的社会体育指导来看,大多数表现为专业技能和知识结构单一,缺乏综合性、创新性的体育指导人才。以上这些现象主要来自教育培养体系的不完善,体育人才培养体系中缺乏针对不同体育项目和社会需求的细分专业,导致人才种类不全。另外,市场需求的变化速度快于人才培养的调整速度,造成某些领域人才短缺。其次是某些体育项目的社会体育指导员职业发展前景有限,难以吸引和留住人才。对于特定体育项目或特殊群体的体育指导员培养,可能缺乏足够的政策支持和激励措施。

2.4 社会体育指导员知识结构或技能结构不合理

社会体育指导员在我国的发展呈现出积极的趋势,他们在推动全民健身运动和提升国民健康水平方面发挥了重要作用。同时,也面临着一些挑战,许多社会体育指导员可能只掌握某一体育项目的技能,缺乏跨项目的知识和技能。在特定体育项目中,指导员可能只具备基础技能,而缺乏深入的专业知识和高级技能。有些指导员可能理论知识丰富但实践技能不足,或者反之。难以跟上体育科学和相关技术的最新发展,导致知识结构老化。传统的教育培训体系可能过于侧重于技能训练,而忽视了理论知识的系统教育。特别是把体育科技成果转化为生产力、社会效益和经济效益的人才更为紧缺。另一方面,目前在职社会体育指导员缺乏有效的继续教育机制,难以实现知识和技能的更新。行业认证标准可能未能充分反映社会体育指导员所需的知识和技能要求。市场对多元化、专业化的体育指导需求与人才培养的实际状况存在差距。

3 新质生产力赋能社会体育指导员转型发展路径

3.1 立足社会体育指导员新使命新任务新要求

在新的发展阶段,我国已启动新一轮以内涵发展为导

向的社会体育改革。这一改革对社会体育指导员在教育理念、观念更新以及教学方法等方面提出了更为严格的要求。^[4]社会体育指导员不仅需要具备高尚的理想追求、优秀的道德品质、扎实的专业知识、宽广的仁爱胸怀、良好的心理素质和强大的实践能力,还应具备进行本学科教育研究的能力,以及将研究成果转化为实际应用的能力。作为社会体育指导员,要有效执行指导任务,首要的是勤于学习,学会带着问题去学习,善于在学习过程中发现并思考社会体育指导中的问题,并致力于解决这些问题,从而在解决问题的过程中不断提升自身的综合指导能力,这是社会体育工作的本质要求所决定的。实践证明,社会体育指导员通过科学指导不同项目、不同年龄、不同性别以及不同体育基础的健身者,一方面能够有效解决公众在健身过程中遇到的诸多问题;另一方面,社会体育指导员也能通过实践不断丰富知识、提升技能、拓宽视野、丰富指导内容、改进指导方法,从而提高社会体育指导的整体效果。

3.2 探索社会体育指导员发展新模式

新质生产力赋能社会体育指导员队伍高质量的发展,核心在于培育人才。人才资源乃首要资源,亦是创新活动中最为灵动、最为积极的要素。必须高度重视社会体育指导员的培育及人才机制的创新。应依据科技发展的新动向,培育并造就杰出的领军人才和创新团队,这是社会体育在新时代实现高质量发展的重要使命,也是发展新型生产力的战略支撑与保障。推动社会体育指导员工作融入国家志愿服务体系,精心设计并实施社会体育指导员志愿服务项目。在构建全国性社会体育指导员志愿服务项目的同时,鼓励地方体育部门和志愿服务组织依据本地特色创建社会体育指导员志愿服务项目。拓展社会体育指导员的服务范围,进一步发挥其在社区管理、健康促进、养老服务、残疾人康复、文化服务等领域的作用。未来体育人才的发展趋势将是多样化,需创新培养模式以适应不同培养目标、规格、任务及要求,形成复合型人才。进一步强化社会体育指导员的职业资格认证工作,持续提升社会体育指导员资质的市场价值和社会认可度。完善社会体育指导员的激励保障政策,吸引高层次体育人才加入指导员队伍,提高国家级、一级社会体育指导员的比例,促进质量和数量的协同提升。加强社会体育指导员的常态化培训,以“学训用一体”为原则,建立线上线下相结合的培训模式,开展工作职责、健身技能、组织能力、综合管理等方面的培训。

3.3 创新社会体育指导员队伍新活力

新质生产力的显著特征在于创新,创新发挥着主导作用。社会体育指导员队伍的发展需从宏观视角出发,将创新视为核心驱动力,借助科技创新促进业态创新,推动社会体育的深度转型升级,并培育和壮大新兴体育产业。^[5]应为社会体育指导员提供发挥其职能的平台和机会,广泛组织他们进入机关、社区、村庄、学校和企业,开展具有

地方特色的体育赛事活动。依托基层社会体育指导员活动站点的建设,设立一系列具有标志性的社会体育指导员志愿服务岗位,组织高水平的社会体育指导员,结合不同人群的需求,选择适当的项目进行推广、示范、指导和教学。在新时代社会体育的发展中,必须赢得新时代,引领新时代。在变革中孕育新机遇,在变局中开创新局面,唯有创新,社会体育指导员才能焕发新的生机与活力。唯有适应,社会体育指导员才能掌握主动权。需警惕的是,人们虽已步入社会化,但思维仍停留在课堂,习惯仍局限于竞技,缺乏生活化、趣味化、大众化和健身化。应营造社会体育氛围,塑造社会体育文化,以共同的价值观激励更多人参与全民健身运动,使社会体育工作更加亲民、深入和普及;使群众体育活动规模更大、内容形式更加丰富,不断满足广大民众日益增长的体育健身需求,满足青少年健康、快乐成长的需要。

4 结束语

中国社会体育正处于最好的发展时期,全民健身战略也已经进入一个全面提质创新的新时代。社会体育指导员队伍需要在新征程中带着新使命努力建设高质量的社会体育健身体系,充分发挥好社会体育指导员的作用,办好党和人民满意的社会体育,是我们搞好社会体育工作的出发点和归宿点。作为“全民健身的宣传者、科学健身的引导者、群众活动的组织者、体育场地的维护者、健康生活方式的引领者”,社会体育指导员在促进全民健身高质量发展中,发挥着重要作用。与此同时,作为推动全民健身发展的重要力量,如何高质量提升社会体育指导员队伍建设,

更好地为提升国民体质、弘扬社会正能量、倡导文明新风、促进社会和谐等作出更大贡献是我们需要不断探索的命题。

课题信息:2024年度云南省教育科学规划(高等学校教师教育联盟)教师教育专项课题,AIGC赋能云南高校体育教学场域重构的逻辑样态与实践路向(课题编号:GJZ2403)。

[参考文献]

- [1]苗治文,曹鑫楠.新质生产力赋能体育公共服务高质量发展研究[J].辽宁体育科技,2024,46(5):7-13.
- [2]高雨琪,冯晓丽,周秉健.新质生产力赋能群众体育赛事高质量发展的内在逻辑、现实障碍与实践进路[J].辽宁体育科技,2024,46(5):14-19.
- [3]杨京钟,刘坚,仇军,等.新质生产力赋能体育产业高质量发展:内涵意蕴、现实挑战及推进方略[J].北京体育大学学报,2024,47(8):11-22.
- [4]《体育科技文献通报》编辑部.“数字体育与新质生产力”学术沙龙观点综述[J].体育科技文献通报,2024,32(8):1-5.
- [5]邹新娴,万斌,苏立德.新质生产力赋能全民健身高质量发展的内在逻辑与实践构想[J].北京体育大学学报,2024,47(7):40-51.

作者简介:王珏(1991—),女,汉族,云南昆明人,博士,昆明学院,研究方向:体育管理、体育教学;王娇(1998—),女,汉族,山东临沂人,硕士,云南工商学院,研究方向:体育教育;*通讯作者:庄立(1985—),女,汉族,湖南,云南工商学院,研究方向:社会体育指导。

社区体育数字化治理：理论逻辑、现实困境、行动方略

袁鹤水

西华师范大学体育学院, 四川 南充 637000

[摘要]当前, 社区体育治理与数字技术紧密融合, 对社区体育服务的发展具有推动作用。该文运用文献资料、案例分析和逻辑分析等方法, 研究数字化如何治理社区体育, 探索社区体育数字化治理的理论逻辑、现实困境并提出行动方略。聚焦社区体育治理进程中凸显的观念障碍、保障障碍和技术障碍, 在推动社区体育数字化治理优化升级的基础上, 提出了大力宣传数字化、技术升级和完善数据资源开放制度等优化途径。

[关键词]数字化; 社区体育; 体育治理

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14821

中图分类号: G8

文献标识码: A

Digital Governance of Community Sports: Theoretical Logic, Practical Challenges, and Action Strategies

YUAN Heshui

College of Physical Education, China West Normal University, Nanchong, Sichuan, 637000, China

Abstract: Currently, the close integration of community sports governance and digital technology plays a driving role in the development of community sports services. This article uses methods such as literature review, case analysis, and logical analysis to study how digitalization can govern community sports, explore the theoretical logic and practical challenges of digital governance of community sports, and propose action strategies. Focusing on the conceptual barriers, guarantee barriers, and technical barriers highlighted in the process of community sports governance, on the basis of promoting the optimization and upgrading of digital governance of community sports, this paper proposes optimization approaches such as vigorously promoting digitalization, technological upgrading, and improving the system of open data resources.

Keywords: digitalization; community sports; sports governance

引言

通过数字技术对社区体育治理进行赋能, 已经成为实现基层体育治理现代化的重要手段和根本特征。社区结构发生了明显的改变, 当前, 健康危机不断出现, 国民健康意识水平不断提高, 体育锻炼需求也更加多元、个性。社区是我国群众活动的基本单位, 社区体育治理堪称治理的“最后一公里”。构建适应新时代的全新社区体育数字化治理模式, 是实现社会治理现代化的必然要求。公共服务水平直接影响民众满意度及社会经济协调, 其中社区体育服务对增进居民健康、满足居民心理需求、营造体育文化氛围具有重要意义。随着现代信息技术的进步, 我国在体育领域逐步进行数字化改革的探索, 社区体育服务治理的途径和方法也在不断演变。那么, 在我国社区体育数字化治理的经典案例中, 数字化治理是如何运行的? 它又面临着哪些困境? 这些实践能为社区体育数字化治理的发展提供哪些启发?

当前, 社区体育治理与数字技术的紧密结合, 对促进社区体育的发展有着极其显著的影响。社区体育服务数字化治理不仅可以增强供需对接, 进一步拓展和丰富社区体育服务的平台和形式, 还可以使政府、体育管理部门和社

区更准确地了解社区体育发展的动态变化。所以本研究主要结合城市社区体育数字化治理的典型案例分析现实存在的困境, 提出社区体育服务数字治理体系的构建思路, 对我国社区体育服务智能治理体系的发展具有极其重要的价值。

1 核心概念阐释

1.1 社区体育治理内涵

社区体育治理是社区整体治理架构中的一个重要构成部分, 是指在一定的社区范围内, 政府、社区和居民三者共同对社区体育实施的管理活动, 在街道管辖范围内, 解决社区在开展各种体育活动过程中遇到的困难, 满足居民不断增长的体育需求, 进而实现社区体育活动公共利益最大化的过程。社区体育治理则要求居民要积极参与, 从而实现社区体育的自治, 即“群众自我管理、自我服务、自我教育、自我监督”^[1]。

1.2 数字化治理

数字化治理通过运用数字技术, 如互联网、大数据、人工智能等, 对公共事务进行管理和提供服务, 以实现治理效率的提升和治理效果的优化。它涉及政府数字化转型、数据开放和共享、电子政务、智慧城市、在线服务、数字化

公共参与等多个方面。数字化治理是数字经济体系中一个至关重要的组成部分,通过数字技术的介入和现代信息技术的发展,治理结构发生了显著的变化。数字化治理能够简化政府部门的流程,使得权力下放至基层变得更加便捷,推动社会经济治理结构向精简和扁平化发展。这样的转变有助于优化治理资源的分配,提高社会经济治理的便捷性和效率。

结合社区体育服务和数字化的特点,本研究认为社区体育服务数字化治理就是在社区体育服务治理过程中,以公共价值为导向,借助数字化技术的融合与现代信息技术的支撑,使多元治理主体在信息共建、共享的基础上,实现对社区体育服务的智能治理与整体治理^[2]。

2 社区体育数字化治理的经典案例探析

智慧城市建设中的关键一环是数字化社区治理,它以技术革新为引领,并以数据资源为核心支撑,通过社区信息化建设,提升政府工作效率与公共服务水平。以科技驱动为导向,以数据为基石,通过社会数字化创建,提高政府部门管理水平和服务水准。在国内各个省市的中选择已进行的真实个案,并确保在健康管理、竞赛活动、健康辅导和健身教育的管理活动中所采取的方式真实有效。本文对所选取的典型个案按照参与主体、主体关系、运动机制、治理载体、治理成效进行细致的分析。

表 1 社区体育数字化治理案例一览表

案例	参与主体	主体关系	运行机制	治理载体	治理成效
上海静安区	政府/社区/居民	主导/信任/自觉	主要是政府、社区组织大力支持并引导老年群体积极主动参与,构建一个包含多元主体参与的数字化治理体系。	手机小程序、体育APP	实现了老年人参与社区体育运动的热情和积极性,推动全民健身事业向标准化方向发展
福建泉州	政府/社区/居民	主导/协同/参与	运用科技赋能体育,将城市生态景观与体育设施进行有机融合,同时以社区基层组织分派人员治理公园	智慧体育公园、体育APP	促进全民健身和全民健康深度融合,促进全民健身规范化发展

2.1 上海静安区

为了应对老年人对运动活动的需求,上海静安区推出了“长者运动健康之家”模式,该模式逐步适应并满足社区日益增加的健康与运动需求。通过以居民的需求为核心,显著提升了居民的运动体验与满足感。该运作模式的建立得益于政府和社区组织的积极支持与引导,促使老年群体积极主动地参与体育锻炼活动,并形成多方参与的数字治理体系。该项目为周边 1 公里内的老年人提供方便优质的健身与健康服务,逐步实现老年群体享有当地可及的运动

健康福利。老年人一站式健康管理系统该中心希望通过增强运动对老年人的作用,提升他们的身心状态,深入推动全民健身与健康的深度融合,优化健康管理模式,朝着更符合新时代老年人需求的新型运动健康理念迈进,确保老年生活的活力与健康。

在治理主体上,上海市体育局坚持“让老年人得到关爱、医患有保障、健身有条件”的服务目标,积极推进“全民健身场所设施提升计划”,并将适合老年人的场所设施建设作为重要任务,努力建设一个便利且具备现代数字化功能的健身环境。“长者运动健康之家”是由上海市民政局与上海市体育局在“十四五”发展的背景下共同打造的一处为老年人设计的综合多功能健身中心。该设施结合了智慧与适老化的设计理念,充分整合体育锻炼、养老服务及公共健康等多种资源,以便为老年人提供全面的运动与健康管理服务。在此,老年朋友们能够享受到科学的评估服务,包括体能测试和基本健康检测,此外还将获得个性化的健身指导、慢性病运动方案以及运动康复训练计划,伴随丰富的健康知识课程。此外,“长者运动健康之家”也为老年人打造了一个温馨愉悦的社交与休闲空间,促进彼此之间的交流互动,让他们在锻炼的同时,共同享有健康快乐的时光。

在治理关系上,上海市体育局坚持“让老年人得到关爱、医患有保障、健身有条件”的服务目标,积极推进“全民健身场所设施提升计划”,并将适合老年人的场所设施建设作为重要任务,努力建设一个便利且具备现代数字化功能的健身环境。“长者运动健康之家”是由上海市民政局与上海市体育局在“十四五”发展的背景下共同打造的一处为老年人设计的综合多功能健身中心。该设施结合了智慧与适老化的设计理念,充分整合体育锻炼、养老服务及公共健康等多种资源,以便为老年人提供全面的运动与健康治理服务。在此,老年朋友们能够享受到科学的评估服务,包括体能测试和基本健康检测,此外还将获得个性化的健身指导、慢性病运动方案以及运动康复训练计划,伴随丰富的健康知识课程。

在治理载体上,数字化技术不断地渗入各个主体,促进各主体之间的联动性和能动性,科技助力基层社区组织体育服务治理,运用手机小程序、体育APP助力社区体育群团组织迅速上位,实现了社区体育数字化治理,显著增强了社区治理的效率。

2.2 福建泉州

泉州市石狮市为了提升全民健身体育服务供给,完善全民健身场地设施,推进全民健身数字化建设,打造智慧体育公园——石狮峡谷智慧体育公园。该区将利用物联网、云计算技术、人工智能等前沿科技,形成设施智能、技术智能、管理智能的智慧体育公园。其运行机制主要是运用科技化、智慧赋能体育,将城市生态景观、娱乐场所与体

育设施进行有机融合,凭借多样化且新颖的智能体育设施作为亮点,吸引各个年龄段的居民群众入园体验运动的乐趣,同时,社区基层组织会指派专门人员进行体育公园管理,确保每个公园有专门的管理人员负责,打破了社区体育缺乏专人管理的局面,成功将体育工作的覆盖范围切实扩展至社区每个角落。与此同时,数字化进程加速融入社区,推动了全民健身公共信息服务的快速建设。

在治理主体上,福建省泉州市智慧体育公园,是在泉州市体育局的关心下,在体育行政部门与科技研发企业的共同努力下,成功搭建。构建全民健身公共服务体系,以政府主导,以公园为载体,以体育为主题,以智慧为主体。坚持政府、企业、社区组织相互配合,形成一个完整的智慧体育公园。

在治理关系上,体育公园的建设过程中,积极响应大众的运动需求,深入分析和精准识别居民的运动习惯,充分迎合市民在健身和休闲娱乐方面日益丰富的多元化期待,力图营造一个适合各年龄层人群的活力空间。公园内引入了先进的体质检测设备,居民群众皆可借助科技工具,全面准确地了解自身的身体情况。根据个体的体质评估结果,居民可以灵活选择公园内设置的智能健身设施,在科学指导下进行针对性的锻炼,从而保障运动的有效性与安全性。

在治理机制方面,体育公园首先响应了“十五分钟健身圈”的构想,注重服务的覆盖性,确保周围交通系统的畅通,以便于公众的使用。二是强调生态保护,充分利用城市已有的自然景观,因地制宜,注重将景观美化与体育功能有机结合。

3 社区体育数字化治理的困境

3.1 观念层面

在社区治理的实践中,数字技术的应用已经越来越普遍。通过对相关案例的深入研究,可以看出当前在数字化治理社区体育方面仍存在较大争议,主要体现在两个关键点:首先,治理观念的缺失,即社区管理者对于数字化转型的认知尚未形成完整框架,相关负责主体缺乏创新及数字化治理的积极举措,大部分管理者在社区体育治理上依然坚持传统模式,面对一些治理难题时,更倾向于采取传统的解决方法,甚至有些人对数字化治理持抵触态度,显著影响了治理的进程与数字化手段的整合。其次,人口老龄化对社区内体育领域的数字化治理造成阻碍,成为基层社区在治理中面对的重要问题。随着数字转型的发展,越来越多的老年人面临“数字鸿沟”的问题,这使得他们成为社区数字治理的重要关注对象。

3.2 技术层面

当前我国社区体育的数字化建设还停留在“传统社区+互联网”模式上,虽然体育活动的种类丰富,但应用场景却呈现出复杂的特点,不同环境提供的服务与管理需求也各有不同。目前,体育领域尚未形成一个广泛接受且客

观的技术标准架构,这对各个平台之间的有效交互与连接造成了显著阻碍,极大地限制了技术应用潜力的发挥与扩展,严重阻碍了各平台间的有效沟通与连接,极大地束缚了技术应用潜力的释放与拓展。不同类型的数据在传输与存储过程中,数据格式上的显著差异,造成信息流通受阻,难以实现高效整合与利用,将原始数据转化为结构化数据需要经过较长的技术链条,这给社区智慧化治理增加了技术管理的负担,由于技术的复杂性和差异性,在基层体育治理实践中,很难达到预期的效果^[3]。

3.3 保障层面

社区体育数字化治理体系是一个涉及多部门、多层次及多元参与者的综合性复杂系统,完善的制度规范能够为社区体育治理的创新提供支撑^[4]。数字技术的深入应用,不仅在不断改造人们的生活方式和社交形式,更在根本上重塑个体的行为模式、思维习惯以及价值观和道德观。随着信息科技的持续进步,数字时代的治理过程中难免需处理大量的个人资料及敏感信息,这些数据的收集、保存和治理都随之而来。部分人士可能对数字化的社区环境持有疑问和不安的心态,对个人隐私保护的担忧,同时也对数字化系统的安全性和可信性存在疑虑。由于相关的政策和法律条款尚未完善,或存在某些限制性因素,使得社区治理在数字化方面的发展遇到了一定的瓶颈,导致其建设进程相对缓慢^[5]。

4 社区体育数字化治理的行动方略

4.1 加大数字化治理宣传,深化数字化治理理念

推动数字化治理的转型,需要将数字化理念作为基础,各级政府应加强对其重要性的认知,并增加宣传力度。同时,快速推动各地数字化社区建设典范,让社区治理者和居民充分意识到数字化在国家现代化治理中的重要性。在推动社区数字化治理转型的宣传时,政府与社区应采用多样化的策略和方法,以便让数字化理念深植于工作人员和社区居民的意识中。对于社区的工作人员,可以通过数据展示数字化高效执行的实际,进而提升社区基层治理的数字化转型进程和效率,从而真正实现居民对社区治理的积极参与,而不仅仅是数字化服务的提供^[6]。

4.2 推动数字应用平台建设,丰富应用功能

鉴于社区体育数字化应用平台建设的重要性,有必要尽快对内容标准及数字接口等进行规范和整合,以确保相关平台之间能够相互连接并共享数据,从而发挥智慧平台的公益价值,提升政府的治理效率。推动智慧治理理念的技术部署,更新评估标准。这些标准应当依托数据的层级和分类技术,对数字平台的基本单元组成进行贯穿性的优化,全面促进社区体育治理的数字化转型^[3]。

4.3 坚持防范风险,筑牢数字安全新屏障

随着社区数字治理的广泛部署,必须优先考虑个人隐私的保护。要增强数据治理的有效性,就必须认真权衡数

据的推进和部署、隐私的保护和公共安全的保障之间的平衡。加快构建和优化数字化治理的体系和机制。这要求我们建立健全数据资源的产权制度、交易规则和管理规范,在安全和严格监管的环境中促进数据的无缝传输至关重要。同时,我们还需要完善数据资源的开放共享制度。这一举措旨在打破数据孤岛,充分释放数据的价值红利。此外,我们积极预防并妥善处理网络安全与数据安全领域可能遭遇的风险及挑战,全面加强居民体育锻炼信息数据资源、个人运动资料的安全保障。通过这些我们将为社区数字化治理的健康发展提供坚实的支撑。

5 结语

将数字技术深入融入社区体育治理的创新实践,是实现全民健身与全民健康深度融合的唯一途径。在社区体育数字化治理过程中,出现了观念落后、技术不灵活、数字系统保护不到位等问题,在一定程度上阻碍了社区体育发展的数字化进程。据此,实现社区体育数字化治理是一个长期性、系统性的工程,首先坚持居民为中心,加强数字化治理宣传,深化数字化治理理念,并推动数字化平台的建设,丰富应用功能以增强居民的实用性体验,并在此坚实基础,始终坚守风险防范原则,确保信息系统及个人信息安全无忧,以此有力推动社区体育数字化治理的顺利实现。

[参考文献]

[1]王徽.数字赋能社区体育治理的逻辑、困境与破解[J].

阜阳师范大学学报(社会科学版),2023(6):143-149.

[2]杨柳.社区体育服务数字化治理:基本内涵、动力因素与推进路径[J].安徽师范大学学报(自然科学版),2024,47(2):193-200.

[3]李良明,宇瑞芳,蔡建光.数字化赋能社区体育智慧化治理:时代价值、治理障碍与优化路径[J].湖南科技大学学报(社会科学版),2024,27(2):178-184.

[4]杨俊杰,胡忱,廖萍.数字技术驱动社区体育治理创新的价值、现实障碍与优化策略[A].第四届国际体育科学大会论文集[C].宜昌:三峡大学体育学院,2024.

[5]解瑶瑞.数字赋能社区治理的逻辑、困境与对策[J].住宅与房地产,2024(19):71-73.

[6]刘敏佳,史彩霞.数字化赋能社区治理的困境及路径优化研究——基于南昌市C社区的实证分析[J].中国治理信息化,2024,27(1):197-200.

[7]方建飞,葛士顺,王占坤,等.城市社区公共体育服务数字化转型研究[J].辽宁体育科技,2024,46(2):36-41.

[8]周铭扬,王先亮,缪律.社区体育数字治理的逻辑基点、体系构建与深化路径[J].武汉体育学院学报,2022,56(6):11-20.

作者简介:袁鹤水(2000—)女,汉族,山东临沂人,硕士在读,西华师范大学体育学院,研究方向:体育教育训练学。

基于全民健身（体质与健康）的智能体育发展研究

张 瑶¹ 丁冠铭¹ 白 梅^{2*}

1. 哈尔滨幼儿师范高等专科学校体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

2. 北京体育大学竞技体育学院, 北京 100080

[摘要] 全民健身（体质与健康）正以多种方式在我国各个年龄层有序地进行着，但是，社会各界对于健身的要求却是千差万别，所以，必须将全民健身（体质与健康）进行多样化、大众化、简易化的设计，以适应不同群体的广泛需要。随着各类高科技的智能设备越来越多地进入到人们的日常生活中，相应的智慧体育产品也对人们的身体健康产生了巨大的影响，在使人们的健身活动变得更科学、便捷、全面和专业的同时，也对全面健身的发展和普及带来了新的挑战。现以全民健身（体质与健康）为背景，对智能体育的发展展开了研究，我们希望可以借此提升人民的身体素质和水平，以供参考。

[关键词] 全民健身；智能体育；现状；策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14820

中图分类号: G812.47

文献标识码: A

Research on the Development of Intelligent Sports Based on National Fitness (Physical Fitness and Health)

ZHANG Yao¹, DING Guanming¹, BAI Mei^{2*}

1. School of Physical Education, Harbin Preschool Teachers College, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

2. School of Competitive Sports, Beijing Sport University, Beijing, 100080, China

Abstract: National fitness (physical fitness and health) is being carried out in an orderly manner in various age groups in China, but the requirements for fitness from all walks of life are vastly different. Therefore, it is necessary to diversify, popularize, and simplify the design of national fitness (physical fitness and health) to meet the diverse needs of different groups. With the increasing use of various high-tech intelligent devices in people's daily lives, corresponding smart sports products have also had a huge impact on people's physical health. Based on the national fitness (physical fitness and health), this paper studies the development of intelligent sports, hoping to improve people's physical quality and level for reference.

Keywords: national fitness; intelligent sports; present situation; strategy

引言

近几年，各领域、各年龄段的居民都开始投入到“全民健身（体质与健康）”的倡导中，城市健身设施的增加、相关活动的日渐丰富，都给人民群众提供了更多发展需求，怎样尽可能满足各个群体的健身需求，是大家面临的难题。科技的迅速发展使很多行业的设备开始实现智能化，人们的生活方式、工作方式同样都在发生变化。对于体育领域来说，智能体育产品也随之不断涌现，并且得到了很多人的青睐，深化了人们对健身的认识，让更多人意识到了健身的重要性，其不但能提升身体素质，也可让人爱上运动。不过智能体育产品现在还面临着困境，很多问题阻碍了其发展，怎样尽可能满足全民健身（体质与健康）需求，走出现在的困境，是需要思考的重点。本文对智能体育发展和全面建设首先进行了简要概述，随后对智能体育发展的意义、现状等加以分析，最后提出了具体的策略，希望借此促进体育产业的发展。

1 全民健身（体质与健康）与智能体育分析

从狭义上讲，智能体育是基于现代科技智能理念下开

发出来的各类智能化健身设备，它所使用的智能技术以人工智能技术为主，它的智能终端包括了两个方面：智能体育设备和智能体育 APP。智能场馆、智能跑步机等较大的设备，智能跑鞋、智能手环等小设备。还有很多的智能 APP，比如“健康猫”“keep”“咕咚”等等。这些智能体育产品具有三个特点：第一，智能化程度高，具有方便易用、非常人性化的终端系统，参与者可以在任何时候对训练结果进行监测，并对数据进行分析和判断，对自身状态有更完整的认识；第二，便利性和移动性。智能体育产品是将影像资料显示在移动终端上，大多数情况下，它不会受到任何的环境的约束，可以随时随地进行；第三，线上存储。网上云储存是信息技术的产物，能够将各种数据在互联网上进行即时的传输和储存。从更广泛的角度来看，智能体育已不再是单纯的运动器材、运动 APP，它是一个完整的产业链条。从广义上讲，可以将其分成两个类别：智能体育服务业和制造业两大类。本文所研究的“智能体育”是狭义上的“智能体育”，其核心产品包括两个方面：一是智能体育器械和智能体育 APP。开展“全民健身（体

质与健康)”活动，是为了使广大群众能够更好地投入到体育运动中来，增强全民的身体素质。

2 基于全民健身（体质与健康）的智能体育发展机遇

(1) 智能体育能够调动人们的运动热情，减少运动的危险性。在运动中使用智能化装置，可以对运动者进行针对性的指导，并对运动者的健康状态进行实时监控，及时检测到运动者的健康状态，一旦有危险，就会有警报声响起，提醒运动者立即停下，以免受伤或者发生其他意外。这不仅能促进全民健身（体质与健康）的积极性，而且还能减少其发生的危险性。特别是在使用了智能终端后，可以将健身转变为一种交流方式，并在社交媒体上发布日常的锻炼计划和训练结果，增强了运动者的自信，也可以激发别人对运动的积极性，从而产生群体效应。随着科学技术的不断增加，智能装置的功能越来越多，健身爱好者在使用智能装置进行运动时，可以得到专业的引导，更好地保证了体育活动的效果。

(2) 智能体育开创了新型的运动服务形态，为人们的健身活动带来了便捷。从目前的全民健身（体质与健康）活动情况来看，仍然存在一些的问题，比如：机构设施不健全、细节落实不够好、导致了全民健身（体质与健康）服务呈现出了较为明显的碎片化问题。但是，将智能化技术引进到体育行业中，可以很好地解决全民健身（体质与健康）的供应方面的问题，从而更好地保证人们的健身活动的质量得到进一步的提升和优化，使经营组织更加高效，增强了社区居民的参与性，形成了多元合作的社区居民体育生态。

(3) 智能体育能够提升体育服务的准确性，为人们的身体健康提供更好的保证。许多的体育资源被投资到了全民健身（体质与健康）活动中，但是存在着严重的供求不均衡问题，许多运动场所和器材的利用率较差，不能有效地满足群众的锻炼需要。一些体育场所，更是长期处于空置状态。智能体育的引进，可以有效地解决全民健身（体质与健康）实施中的供求矛盾，更好地推动全民健身（体质与健康）的工作。

3 基于全民健身（体质与健康）的智能体育发展存在问题

3.1 容易产生对于电子产品的依赖性

在新兴的智能体育产品中，尤其对利用互联网装置作为中介的智能软件有很大的需求，它们的应用可以帮助用户进行体育锻炼，但也有一些潜在的风险。特别是对于一些自控能力不强的人来说，他们在使用这些智能设备的时候，很可能会对这些设备形成依赖，很难从这些设备中解脱出来，从而背离了他们使用智能设备进行身体锻炼的初衷。但在智能手机的普及过程中，这些都是不可避免的。因此，我们在利用智能设备帮助人类进行身体运动的时候，也要在某种程度上避免人类对智能设备的依赖，争取实现两方面的平衡。

3.2 部分产品价格较高

自从智能运动产品问世以来，它就变得越来越受欢迎，不过，大多数的智能产品都因为研发和生产成本的制约，价格比较高，高昂的价值限制了一些需求但经济条件不允许的人群，但也有一些智能产品卖得很便宜，比如智能手环。但这些只占很小的一部分。

3.3 产品服务的供给质量低效

智能体育产品服务的提供，与国家的发展程度及科学技术发展程度密切相关。因为国内智能体育还处于初级阶段，所以在研发智能化的运动产品时，有许多的东西都要从国外引进。所以，由于受到科技发展的制约，生产出来的智能体育产品的智能化程度较低，并且目前市面上主流的智能产品也都具有相似度高、生产能力低等特点，很难解决供求矛盾。另外，国内从事运动智能化产品研发的企业，在进行智能化产品开发时，存在着创意不足等问题，并且难以掌握市场的需求和用户群体的定位，没有能够很好的体现出这种服务本身的真实价值，从而使得它的服务并没有满足用户的运动健身需求。

3.4 技术研发与人才供应不足

一方面，由于国内的运动智能化市场尚处于初级阶段，开展相应的产品开发既要耗费巨额资金，又要承担很大的风险。然而，由于智能体育自身的基本理论知识的缺乏，加上相关领域的专家们对智能体育产业的理解还停留在肤浅的层面，这就造成了在智能体育产品的开发，功能方面有着很大的缺陷，很难将其真正运用到体育领域中。

4 基于全民健身（体质与健康）的智能体育发展策略

4.1 积极落实制度建设

智能体育是近几年才兴起的，其发展不仅有利于推进全民健身（体质与健康），还可以指导人们形成良好的运动习惯，提高整体的体质。健全智能体育体系不是一天两天就能完成的，它是一项长期的系统工程，需要政府的指导和各方的大力配合。政府部门要在财政、税收等方面制定相应的措施。由于智能体育场馆是面向大众的，具有明显的社会福利性质，因此其建设和经营严重依赖于政府资金。政府要尽量加大资金的投资力度，对智能化体育馆进行主动的改造和完善，使广大民众能够在高质量的场馆内享受到更好的锻炼。另外，还需要加强对智能体育的管理力度，获得完备的数据资料，制订相应的策略，以利于智能体育的发展。在实施策略上，体育协会、企业和运动参与者之间需要相互协作，才能为智能体育的发展奠定坚实的基础。

4.2 加快智能体育馆建设步伐

体育馆的智能化发展是一种必然趋势，此发展能够保证体育馆的高效率运行，为开展群众健身活动提供有力的场所支撑。目前，国内体育馆的数目在持续增长，但其布局不均衡，且智能程度较差；目前还没有几个场馆能够达到智慧化的。由于全民健身（体质与健康）意识的提高，

活动团体日益增多,场地资源不足的问题日益突出,因此需要加速智能化体育场馆的建设;确保场地供应充足。在这一过程中,要加大对居民的体育锻炼和健康需要的认识,使其更好地理解 and 掌握。

4.3 促进健身产品智能化建设

随着科学技术的飞速发展,体育用品的智能化已经是向着趋势的发展,而在高科技支持下的运动商品也逐渐走入了人们的视线。要把重点放在客户的需要上。智能体育是在传统体育基础上进行升级优化后的高质量结果,它是一种促进消费者需求提高的产品,也是符合体育运动发展的需要。随着国民健身活动的深入,人们对于体育发展的重视程度也越来越高。关注于使用者的需要,可以对健身器材进行智能构建,让它能够持续地充实自己的功能。政府和企业可以进行问卷调查,听取民众的看法,对民众的建议进行汇总和分析,为发展和改进我国的体育设施提供了一种有益的借鉴。

4.4 加强智能服务功能研发

开发和运用智能体育有关技术,能够保证智能化的体育产品和服务能够更好地适应人民群众不断增加的、多元化的健身需要,从而为开展全民健身(体质与健康)工作作出贡献。为了推动智能体育产业的持续发展,我国的政府部门和有关企业应该更多地投入到体育智能科技的研究和开发上。

目前,体育产品智能化的发展突飞猛进,但是国产自主品牌智能化运动设备的市场占有率很小,这与国产智能运动设备的科技含量不高有关,目前,我国自主研发的运动智能化产品存在着性能雷同、部分关键部件依靠国外等问题,缺少核心竞争能力。所以,我们必须通过对智能化运动商品的技术含量进行持续提升,改进其性能,创建自主的智能化运动商品品牌。在智能化体育产品中,要进行技术革新,使其技术水平持续提升,创造出不同的优势,以最大限度地适应顾客对运动的个性化需要。此外,随着大数据时代的到来,对数据的存储需求也越来越高,5G的逐步推广使得数据的传播速率大大加快,但是如何有效地保存和利用这些数据却是一个难题。随着信息时代的到来,信息储存的技术与装置已经跟不上信息的快速发展,海量的信息已经丢失,而且再也找不回来了。所以,国家应该加强对信息储存技术的研究和开发,突破其关键的关键科技,弥补其在信息科技发展方面的不足,从而更好地满足人民大众对于智能体育产品的需要。

4.5 加大智能化监管力度

由于我国全民健身(体质与健康)运动正在火热进行,所以智能体育的热潮不断升温,但是智能体育才刚刚起步,产业管理体系尚未建立。任何事物都有其正反两面,对于技术而言,如果运用不当,很可能会产生难以预料的风险。智能体育产品利用信息技术为参加者运动服务时,可藉由信息技术为运动参加者提供指导信息,但若运用不当,则

可能成为限制参加者成长的因素。例如,人体健身资料的安全性问题,若被某些人因利益而违法购买或出售资料,导致资料外泄,可能对使用者的正当权利造成伤害。另外,在训练过程中,由于缺乏精确的数据,可能会引起锻炼过程中的失误,从而对参与人员造成重大的经济损失,乃至危及到自己的性命。所以,产业要制定智能体育产品的安全生产和使用规程,健全有关的法律和规定,防止智能科技和传统体育的结合发生问题。

5 结论

全面健身的背景之下,智能体育的发展空间更为广阔,将二者结合起来,不但可以落实相关政策,也能为智能体育发展提供助力。本文在对现状进行了阐述后,针对如何发展智能体育提出了具体的策略,我们希望能够改变传统体育的发展模式,融入更多的现代化元素,把传统体育和智能体育合二为一,就此创建新的体育发展模式。

基金项目:黑龙江省学前教育研究会“十四五”滚动课题,基于体教融合策略下高职学前教育专业学生提高身体素质实践路径研究(课题编号:XQYJH145-007)。

[参考文献]

- [1]全粤华,文嘉敏.全民健身视角下智能体育发展的研究[J].运动精品,2018,37(4):36-37.
- [2]吴飞,赵燕.人工智能推动我国体育产业高质量发展研究——基于全民健身的视角[J].科技智囊,2022(1):23-32.
- [3]杜绍辉.全民健身视域下智慧化体育场馆建设困境与优化路径[J].体育文化导刊,2022(3):45-51.
- [4]王子玥,王志文,王飞.我国全民健身智慧化升级研究[J].体育文化导刊,2021(4):47-52.
- [5]张蕊.利用智能体育创新性促进全民健身的策略和建议[J].普洱学院学报,2019,35(6):70-71.
- [6]李军,董蕾,赵亮,等.数字时代全民健身公共服务数据共享的动态演化博弈研究:基于多元主体协同视角[J].体育学研究,2023,37(3):33-44.
- [7]王飞,王子玥,王志文.全民健身公共服务数字治理的理论框架、现实挑战与路径选择[J].天津体育学院学报,2023,38(3):309-314.
- [8]王先亮,马超,石振国.更高水平全民健身公共服务体系建设的政策供给研究[J].沈阳体育学院学报,2023,42(3):9-15.

作者简介:张瑶(1991—),女,汉族,山东安丘人,博士在读,讲师,哈尔滨幼儿师范高等专科学校体育学院,研究方向:体育教学与训练;丁冠铭(1988—),男,汉族,江苏镇江人,硕士研究生,讲师,哈尔滨幼儿师范高等专科学校体育学院,研究方向:体育教学与训练;*通讯作者:白梅(1975—),女,汉族,辽宁沈阳,硕士研究生,国家级教练员,北京体育大学竞技体育学院,研究方向:体育教学与训练。

大学生半程马拉松赛训练方法与手段的探讨

王明磊 张文钊 沈钊龙*

哈尔滨工业大学（深圳）人文与社会科学学院，广东 深圳 518055

[摘要]半程马拉松运动规则没有马拉松运动那样要求严格，适合大学生非专业运动员参加，通过运用文献资料法、访谈法、逻辑分析法等研究方法，对山西师范大学3名半程马拉松运动员进行分析，通过对他们的训练计划与内容以及比赛情况进行调查分析，通过调查发现目前山西师范大学3名大学生运动员在半程马拉松赛事上的成绩并不很出众，分析其原因，有大学生运动员的日常训练不专业、系统，因为学业的影响，训练时间不是很充足，所以在训练时，运动强度，运动量增加过快，这样对专项运动成绩的提高不会很快，反而很容易造成运动损伤，这是对马拉松认识不全面的表现，鉴于这种现状，对他们训练过程进行分析，结合文献资料，提出合理的科学训练手段，为大学生马拉松运动员今后的训练提供参考。

[关键词]半程马拉松；大学生；训练手段

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14839

中图分类号: G822

文献标识码: A

Exploration on Training Methods and Means for College Students' Half Marathon Race

WANG Minglei, ZHANG Wenzhao, SHEN Zhaolong*

College of Humanities and Social Sciences, Harbin Institute of Technology (Shenzhen), Shenzhen, Guangdong, 518055, China

Abstract: The rules of the half marathon are not as strict as those of the marathon, making it suitable for non professional college athletes to participate. Through the use of research methods such as literature review, interviews, and logical analysis, this study analyzed three half marathon athletes from Shanxi Normal University. Through investigation and analysis of their training plans, content, and competition situations, it was found that the current performance of the three college marathon athletes from Shanxi Normal University is not outstanding. Analyzing the reasons, some college athletes' daily training is not professional and systematic. Due to the influence of their studies, the training time is not very sufficient. Therefore, during training, the intensity and amount of exercise increase too quickly, which does not improve the performance of specific sports quickly and can easily cause sports injuries. This is a manifestation of incomplete understanding of marathon. Given this situation, an analysis of their training process is conducted, combined with literature data, to propose reasonable and scientific training methods, providing reference for the future training of college marathon athletes.

Keywords: half marathon; college students; training methods

引言

近几年，我国掀起了“跑马热”，在这种形势下，各个地方陆续举行了马拉松赛事，赛事举办效果也非常好，参与的人数也越来越多了起来。目前的马拉松比赛分为迷你、半程和全程马拉松，大学生运动员参与半程马拉松人数较多一些，但是大学生参与半程马拉松的成绩整体不是很好，只有个别运动员，会偶尔取得一些好成绩，这与运动员日常训练有很大的关系，因为大学生群体的特殊性，他们在平时训练的时间，与训练强度和运动量上没有合理搭配，导致大学生半程马拉松成绩不理想，针对这一现状，本人结合个人训练经验，结合文献资料对大学生半程马拉松训练进行手段进行研究，对半程马拉松运动员该如何训练，从哪些身体素质方面训练入手，如何提高身体素质与专项成绩的训练方法进行具体阐述，和对大学生半程马拉松运动员在比赛中前，比赛中以及比赛后的注意事项分析阐述，以为今后大学生半程马拉松运动员的训练和比赛过程提供相关理论借鉴。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以山西师范大学体育学院的3名半程马拉松运动员为调查对象，以他们的训练方法与手段为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据研究需要，在中国知网、山西师范大学图书馆、万方文库、数字超星图书馆等一些权威性网站搜索查找相关文献资料，通过对收集的文献资料整理分析，为本文创作提供理论依据。

1.2.2 访谈法

通过与参与调查运动员交流访谈，了解他们的基本信息与参与半程马拉松的经历，以及对马拉松训练与比赛的看法。通过与相关专家、教练交流访谈，了解他们对大学生参加马拉松运动的看法和在对大学生马拉松训练中使用的方法。

1.2.3 逻辑分析法

运用归纳类比方法，对收集的文献资料和调查对象的

具体情况以及指导老师的意见等多种信息逻辑分析并进行探索论证。

2 研究结果与分析

2.1 目前大学生参加半程马拉松运动的现状分析

2.1.1 半程马拉松运动在大学中的开展现状

半程马拉松运动是一项超长距离的跑步运动,近几年,组织者为了有更多的跑步爱好者参加,在马拉松比赛举行的同时也增加了迷你马拉松(5km)与半程马拉松(21.0975km)项目。这样在我国许多城市引起了“跑马热”,每一个城市举行马拉松赛事可能有成百上千的运动爱好者参与,其中在校大学生是参与的主体,特别是体育专业的学生更是倍加喜欢参与,据调查统计了解到,大学生参与全程马拉松运动的学生少之又少,只有个别高水平的运动员参加。有一些普通学生也尝试参加过,最后完成全程的学生寥寥无几,参与人数最多的是迷你马拉松,以娱乐为主,而体育专业的学生参与半程马拉松的人数居多,这个运动量在他们身体承受范围之内,同时也具有挑战性,所以对大学生半程马拉松的研究是有必要的。

2.1.2 参与调查的3名大学生马拉松运动员基本情况

表1是对参与调查的3名运动员的基本情况统计,从表中可以看到,参与调查的3名运动员年龄在23~24之间,目前是大三、大四的学生,参训时间有7~10年,3名运动员都是从中学就开始系统专项训练,在中学训练的专项以中长跑为主,通过中学的2~3年的专项训练,成绩都非常地不错。目前三名运动员BMI指数分别是18.6、20.3、18.5(标准BMI指数参考范围是,18.6~23.9)。从指数来看,3名运动员身体形态属于正常偏瘦状态,这种身体形态是符合长跑运动的身体形态,如果身体形态较为肥胖,在长跑运动中机体增加过大负担,这样不利于优异成绩的发挥。

表1 参与调查运动员基本信息

姓名	性别	年龄	BMI指数	初始参训时间	参训年限	中学专项(m)	最好成绩	运动等级
张勇	男	23	18.6	2012年	7年	800m	1min57s	国家二级
赵孟虎	男	24	20.3	2010年	9年	5000m	15min20s	国家二级
庞可	男	23	18.5	2009年	10年	800m	1min55s	国家二级
						1500m	4min01s	

2.1.3 参与调查运动员参与马拉松比赛情况

表2是对3名运动员参加马拉松比赛主要经历的统计。从表2中看到,从2014年开始,三名运动员开始参加马拉松比赛,刚开始参加频率较少,因为当时举办地较少,个人运动水平相对较低,所以参加较少,从2016年--2018年3名运动员参加马拉松比赛的次数是较多的,赵孟虎,庞可与张勇以半程马拉松为主,赵孟虎的成绩最为优异,经常夺得国内第一名。目前的马拉松成绩已经达到了精英

级水平(2:24:35s)。目前庞可半程马拉松最好成绩是1:14:25s张勇的半程马拉松最好成绩是1:15:14s,这样的成绩,在大学生运动员当中是比较优秀的。

表2 参与调查运动员马拉松比赛经历

姓名	比赛名称	名次
庞可	2018年韩城市“水务集团杯”半程马拉松	第一名
	2018年大宁国际越野赛10km	第一名
	2018年中国大寨国际山地马拉松10km	第一名
	2018年襄汾半程马拉松	第二名
赵孟虎	2018西安(阳光城)国际马拉松国内	第一名
	2018年江铃汽车-易至汽车·南昌国际马拉松国内	第一名
	2018年韵动中国“体彩杯”信阳国际马拉松国内	第一名
张勇	2018年三门峡黄河马拉松	第八名
	2018年临汾半程马拉松	第六名
	2018年贾家庄半程马拉松	第十一名
	2018年晋城半程马拉松	第七名

表3是对3名运动员运动损伤情况的统计,从表中可看到,3名运动员运动损伤的经历,他们的运动损伤主要集中在腰部以下,其中以腿部肌肉拉伤和骨膜炎最为常见。而庞可也出现过腰部损伤,腰肌劳损和腰椎挤压坐骨神经,这些都是因为训练安排不合理所造成的。

表3 参与调查的运动员主要运动损伤情况

姓名	运动损伤情况
庞可	腰肌劳损
	大腿肌肉拉伤
	腰椎挤压坐骨神经
赵孟虎	半月板损伤
	骨膜炎
张勇	骨膜炎
	腿部肌肉拉伤

长期的大运动量训练,在机体疲劳或者一些环境因素的影响下,会造成运动损伤,在对3名运动员访问调查中了解到,他们并不是每次参赛都能完成比赛,有时候会因为个人身体因素、环境因素和运动装备等问题导致发生运动损伤而必须终止比赛。环境因素有对比赛地区环境不了解,造成身体不适或比赛前热身不充分,自身因素有跑步姿势不合理,导致肌肉酸痛而终止比赛,运动装备因素有运动装备准备不合理,在比赛过程中发生摔跤,出现皮肤擦伤,这都是在比赛过程中出现过的运动损伤,在平时训练中,因为训练安排不科学系统。

2.2 大学生半程马拉松运动员训练方法及手段安排

2.2.1 半程马拉松运动的供能特点

众所周知,半程马拉松项目全程21.0975km左右,这很显然是长距离耐力性项目,无论是什么项目竞赛,最终

比拼的还是速度，在长时间运动比赛中，长距离的奔跑，运动员大部分距离以有氧供能为主要供能方式，结合文献资料，将半程马拉松全程供能区间分为无氧呼吸供能阶段（ATP 功能）、糖酵解供能阶段、糖脂混合代谢功能阶段、体脂分解代谢功能阶段，在马拉松运动中，运动员几乎全程在有氧运动，因为机体在无氧条件下运动 21.0975km 是不可能的，所以在训练中，有氧训练是核心。

2.2.2 耐力训练方法手段及安排

表 4 有氧耐力训练方法与手段安排一览表

训练内容	训练场地	具体训练安排
轻松跑	公园、田径场、公路	全程把运动强度控制在 60%~70%左右，运动时间在 70~80 分钟为宜 配速控制在 3 分 50 秒~4 分 5 秒
加速跑	田径场、公路	起跑阶段以全程最大速度的 50%~60%(0~20 分钟)，途中跑后期阶段(65~80 分钟)达到最大速度的 80%即可，运动时间在 70~80 分钟为宜
节奏跑	田径场	田径场按圈计时，每圈控制在 1 分 25 秒~1 分 30 秒，14km
分段跑	田径场	5km+4km+3km+1km，每组间隔时间依据运动员心率进行制定，在心率恢复到 100 次/分时，进行下一组，以此轮回
上坡跑	坡路公路、山地	全程为 10km~12km，上坡时运动强度加大，注意加快速度，下坡时注意跑步姿势。配速 4 分 10 秒~4 分 15 秒
长距离有氧跑	公路	全程 18~20km，运动强度控制在 80%左右。配速 3 分 35 秒~3 分 40 秒

表 4 是 3 名运动员耐力训练的手段，在马拉松运动员训练中，训练核心是提高运动员有氧运动能力，让运动员在达到自己最高水平时，坚持时间越长，成绩就越好，在大学生马拉松运动员训练中，常使用的手段有以下几种：轻松跑训练，这样有助于运动员疲劳肌肉的恢复和肌肉运动形状的维持，这种训练手段是每个运动员是每天的必修课 70~80 分钟的训练量可以根据运动员的身体状态进行调整；逐渐加速跑训练，根据运动员当天生理状态进行分段，生理条件较好的状态下，每 2~3km 进行一次提速，如果身体状态欠佳，距离可以适当加长，这种训练一周用两次为宜；节奏跑（重复训练法），主要针对运动员比赛后程的训练手段，提高冲刺能力；分段跑（间歇训练法），是提高运动员耐力素质最有力的方法之一，通过间歇训练，加强运动员有氧无氧混合供能的基础，对运动员在比赛中克服极点和最后冲刺有很大帮助，这种训练一周两次为宜；坡路训练，因为半程马拉松运动员长时间进行跑步练习，长此以往，肌肉会处于疲劳状态，为提高肌肉活性，可以进行坡路训练，上坡跑相于平地跑更费力，肌力要求更高，加大用力，提高肌肉活性，下坡跑，加大步伐，有助于腿部肌肉拉伸，这样训练可提高运动员比赛综合能力与各种

比赛环境的适应能力；长距离跑训练是对运动员训练量的一个保证。

有氧耐力训练是核心，但专项耐力训练也必不可少，提高有氧运动能力，是运动员完成比赛的保证，提高专项耐力是提高成绩的手段，专项耐力的训练手段与有氧耐力训练手段大同小异，但是不同的是，对运动员的要求，常用的训练手段有节奏跑，但是每圈（400m）时间要求在 1 分 15 秒~1 分 20 秒，训练量是 6km~8km；分段跑（间歇训练）每组间歇时间在运动员心率在 120 次/分进行下一组，这种训练的核心是提高运动员乳酸耐受性，来提高专项速度能力。在专项耐力训练后，注重放松，恢复及能量营养的补充，如果训练后处理不当，会使运动员运动疲劳恶性循环，最终导致运动损伤。

耐力素质提高训练是半程马拉松运动员训练计划中最重要的一个环节，日常训练中以提高运动员的专项耐力为主（采用间歇训练法），提高运动员肌肉的乳酸耐受性和内脏器官长时间高强度运动的承受力，对运动员成绩有很大影响。

2.2.3 力量训练方法手段及安排

虽然半程马拉松运动对运动员耐力素质要求较高，但是，在日常训练时不能一味追求提高运动员耐力素质，应该与其他身体素质共同提高，力量素质对于运动员发展是至关重要的，相对半程马拉松运动员而言，最大力量要求不高，但是对一般力量，长时间力量耐受性要求较高，特别是下肢力量与核心力量和小肌肉群的力量。

表 5 力量训练具体安排

训练方法	训练手段	训练内容
重复训练法	负重半蹲跳	负重最大力量 70%，每组做 12~15 次，接 50 米加速跑，一节训练课 4~5 组。
	负重全蹲	负重最大力量的 60%，每组做 10~12 次，接连续 6~8 个跳栏架，一节训练课 4~5 组。
	负重仰卧起坐	负重 10~15kg，每组做 30~40 次，一节训练课 5~7 组。
	两头起	每组做 25~30 次，一节训练课 5~7 组。
	沙坑抱膝跳	每组连续跳 25~30 次，接跨步跳 30~50 米，一节训练课 5~7 组。
	负重背起	负重 5~10kg，每组做 20~25 次，一节训练课 5~7 组。
	拖重物（轮胎）加速跑	加速跑 60~80 米，要求积极抬腿，积极加速，一节训练课 3~6 组。
	可适量负重，每组做 3~4 分钟 一节训练课 8~10 组	可适量负重，每组做 3~4 分钟 一节训练课 8~10 组。

表 5 是 3 名运动员力量训练的手段，在进行力量训练时，对运动员负重，根据运动员身体素质合理把控，

负重太小，起不到训练效果，负重过大容易造成运动损伤，力量训练应做到一周一次或两周一次。该训练计划对运动员下肢力量的绝对力量和专项力量耐力（乳酸耐受性）提高有明显作用，但是对上肢力量和呼吸肌的训练有欠缺，以后力量训练中应合理地安排，以达到力量素质综合提高的目的。

对于半程马拉松运动员的力量训练，训练原则是负重轻，次数多，这样有助于提高运动员的专项力量素质。力量素质而定提高，对运动员跑动中蹬地力和抬腿力和规范跑步动作有重要作用。

2.2.4 速度训练方法手段及安排

速度训练对马拉松运动员也是比较重要的，有较好的速度素质，在比赛中起跑时，就会抢先占领较好的位置，为接下来的比赛做好铺垫，在最后冲刺时，相对别的选手更有利，以下是训练手段：

表 6 速度训练具体安排

训练方法	训练手段安排
短距离间歇训练	300m 冲刺跑，一节训练课 15 次，前 5 次间歇时间 1 分钟，6~10 次间歇时间 2~3 分钟，11~15 次，间歇时间 3~5 分钟
中距离间歇训练	1200m 中距离间歇跑，一节训练课 10~12 次，间歇时间应根据运动员脉搏而定，再恢复到 100~110 次/分，开始下一组
绝对速度训练	200m 跑，一节课 4~6 次，心率恢复到 100~125 次/分，在进行下一次重复训练法原则

表 6 是 3 名运动员速度训练的手段，对于半程马拉松运动员在速度训练时，对运动量要求不高，但是运动强度必须高，以达到提高速度素质的目的，虽然最大速度在半程马拉松比赛中运用不多，但是速度素质对在比赛开始占据有利跑位和对最后冲刺阶段取得好的成绩（名次）会起到关键的作用。

2.3 半程马拉松比赛应注意的问题

半程马拉松运动比赛时除了运动员本身有较高的运动竞技水平以外，有一些方面的因素，如果不注意会对比赛成绩有很大影响，下面对半程马拉松比赛前和比赛中应注意的一些事项进行综合分析。

2.3.1 赛前注意事项

(1) 赛前一一周的训练合理的分配。注意对运动员体力的调整与恢复，所以，在赛前一一周的训练中，训练量不宜过大，避免造成体能的过分消耗，同时也要进行合理强度刺激，在赛前将运动员状态调整至最佳。

(2) 赛前合理饮食，一般马拉松比赛开始时间在早上，在赛前一天就进行饮食的控制，可以吃一些高能量食物和肉类，避免辛辣，比赛当天早餐吃一些白米饭加一些巧克力等易吸收富含能量的食物。不宜过大，防止食物无法吸收，对身体造成负担。

(3) 赛前热身时间与心理状态调整。

表 7 赛前热身情况

开始时间	热身手段	心率	结束时间
赛前 1.5 小时	慢跑、拉伸	90 次/分	赛前 30 分钟

表 7 是 3 名运动员赛前热身情况，马拉松运动赛前准备活动是非常重要的。充分的准备活动可以让身体各机能尽早地进入工作状态。也可以通过热身减少肌纤维之间和软骨之间的黏滞性，防止运动损伤，准备活动时间过长，浪费体能，不利于比赛的发挥，准备活动时间过短，身体预热不足，达不到热身的效果，容易造成运动损伤。同时调整赛前心理状态，目前的赛场比赛比拼的不仅是运动水平，心理素质也是对成绩有重要影响。

(4) 运动服装的搭配舒适得当的着装是马拉松比赛运动参赛的前提，在运动服装的选择时，应当根据比赛当天天气，气候，合理选择。选择一些透气性良好的服装，运动鞋是关键，运动鞋选择不当，会造成运动损伤，在选择运动鞋时，不是贵的就是好的，而是选择鞋底软，有缓冲，且轻便，透气性好。合适的站位，在起跑时占据一个好的位置，对起跑的发挥有较大影响，可以让运动员尽快进入跑步状态，没有多余消耗。

2.3.2 比赛过程中注意事项

(1) 不发生碰撞。马拉松比赛时人数较多，在起跑时会拥挤，但是一定要注意躲避，不与其他运动员发生碰撞，如果发生碰撞，不仅会造成多余的体能消耗，也可能影响心情，不利于接下来比赛。

(2) 合理的体能分配与适当补水。马拉松比赛中，体能分配不合理，会导致运动员完不成比赛，运动员根据平时训练经验与当天身体状态合理分配体力，根据自己的消耗，与天气情况及时合理补水，过量饮水与缺水都不利于运动员的发挥。

合理补充消耗与合理分配体力，以取得好的成绩。

2.3.3 比赛后注意事项

(1) 合理补水与及时营养补充。运动员经过长距离跑步后体内糖原、水、矿物质等都有较大的消耗，因此需要通过摄入相应的富含营养物质的食物进行及时补充。需要注意的是，补水不是一次性补足，而是在赛后的六小时陆续完成补水，使身体的内环境恢复平衡。

(2) 身体放松。在赛后进行放松活动或采取一些放松手段使肌肉得到恢复，常用的手段有按摩、足疗、热水浴或进行交叉放松训练，让肌肉的疲劳进行有效恢复，同时也能避免乳酸堆积。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 参与调查 3 名运动员目前已经有了较高的运动水平，他们都有 8~10 年的参训年限，在大学期间进行马拉松训练时，缺乏专业指导，平时自主训练，所以比赛成绩不是很理想，因为没有专业的指导，在比赛时会因为自身因

素, 环境因素, 运动装备因素等, 的影响而完不成比赛。

(2) 在对 3 名运动员的训练计划对比中得出, 三名运动员的训练主要以体能训练为主, 重点通过间歇训练法和重复训练法提高耐力素质, 速度素质的训练, 安排较少, 重视程度不高, 力量训练每周一次, 但是重点是下肢力量的训练, 对上肢力量和呼吸肌的训练较少, 这是目前三名运动员训练计划安排现状。

(3) 因为训练中以提高耐力素质为主, 造成运动员身体素质不能均衡提高, 导致在长年训练比赛中, 都有过运动损伤的经历, 主要集中在下肢, 腰部, 以肌肉拉伤和骨膜炎居多。

(4) 半程马拉松赛前, 运动员需要有许多注意事项, 从当天饮食, 个人身体情况到比赛时运动装备, 都需要结合比赛当地天气, 环境, 气候合理安排, 同时还需要有一个乐观的心态, 在比赛中注意安全, 合理分配体力, 这样才能保证运动水平的稳定发挥。

3.2 建议

(1) 半程马拉松训练就是运动量的堆积, 这种运动量的情况下, 运动员身体消耗很大, 所以, 在训练后的补充恢复都要做好保障, 保证体能的恢复。

(2) 教练员除了对运动员制定专业运动训练计划, 提高专项能力外, 心理训练与体能分配理论知识的教授也同样重要, 教练员在平时和训练间歇时间, 做一些心理调节, 为运动员树立一个坚定的信心。

(3) 在对运动员训练内容安排时, 根据运动员生理状态合理调整, 因人而异, 总的训练负荷安排应做到, 脂肪代谢供能方式, 运动量达到总量的 75% 左右, 糖脂混合代谢功能的负荷量占到总量的 15% 左右, 无氧糖酵解供能

的负荷量占到 10% 左右, 最为合理。

[参考文献]

- [1] 宗华敬. 马拉松、长跑项目运动训练理论的发展动向[J]. 天津体育学院学报, 2001(2): 9-11.
- [2] 张艳平, 翟丰. 马拉松运动员的速度训练与速度分配特征[J]. 辽宁体育科技, 2002(4): 13-14.
- [3] 焦芳钱, 刘大庆. 我国女子马拉松训练理论研究综述[J]. 中国体育科技, 2008(4): 36-39.
- [4] 于奎龙. 我国女子马拉松项目的竞技现状、存在的主要问题及其对策研究[D]. 昆明: 云南师范大学, 2016.
- [5] 史继祖. 高水平马拉松运动员身体恢复的手段与方法[J]. 当代体育科技, 2014, 4(25): 23-25.
- [6] 易定国, 赵芳. 马拉松训练的恢复手段及原理探讨[J]. 当代体育科技, 2017, 1(9): 64-65.
- [7] 史继祖. 女子马拉松运动员过度训练的诊断与身体恢复系统的研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2011.
- [8] 朱凤玲, 孟繁威, 史继祖, 等. 国家男女马拉松队训练负荷特点的研究[J]. 吉林体育学院学报, 2010, 26(1): 38-40.
- [9] 陈仁伟. 我国优秀马拉松运动员李柱宏训练特点的分析[J]. 中国体育科技, 2005(3): 53-55.
- [10] 陈广. 对我国优秀男子马拉松运动员胡刚军训练的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2016.

作者简介: 王明磊(1997—), 男, 汉族, 山东东营人, 哈尔滨工业大学(深圳), 研究方向: 运动训练; 张文钊(1989—)男, 汉族, 教授, 哈尔滨工业大学(深圳); *通讯作者: 沈钊龙(1996—), 男, 汉族, 广东云浮, 讲师, 哈尔滨工业大学(深圳), 研究方向: 体育教学与训练。

粤港澳高校竞技体育人才培养的机遇、困境与路径探析

周静静 李芷亮

深圳大学体育学院, 广东 深圳 518060

[摘要]随着粤港澳大湾区建设的深入推进,作为中国经济最具活力和创新力的地区之一,对竞技体育人才培养提出了新的需求和挑战。研究运用文献资料法和协同发展理论,发现粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养存在的现实困境有:管理保障体系不足,难以打造特色化培养模式;人才培养机制单一,难以建立一体化培养体系;人才培养目标错位,难以培养复合型体育人才。并提出实施路径:凸显湾区地域的独特性,聚集政社校多领域资源;遵循内复制外推广原则,突破人才培养体系瓶颈;强化竞训优先学训协调,实现培养模式提质增效。

[关键词]高校竞技体育;粤港澳大湾区;中国式现代化;体教融合;区域协同

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14831 中图分类号: G812.7 文献标识码: A

Analysis of Opportunities, Challenges, and Paths for Cultivating Competitive Sports Talents in Guangdong, Hong Kong, and Macao Universities

ZHOU Jingjing, LI Zhiliang

School of Physical Education, Shenzhen University, Shenzhen, Guangdong, 518060, China

Abstract: With the deepening of the construction of the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area, as one of the most dynamic and innovative regions in Chinese economy, new demands and challenges have been put forward for the cultivation of competitive sports talents. Through the use of literature review and collaborative development theory, it was found that there are practical difficulties in the cultivation of competitive sports talents in universities in the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area, including insufficient management guarantee system and difficulty in creating distinctive training models; The talent cultivation mechanism is single, making it difficult to establish an integrated training system; The goal of talent cultivation is misplaced, making it difficult to cultivate versatile sports talents, and propose an implementation path: highlighting the uniqueness of the Bay Area region and gathering resources from multiple fields such as politics, society, and schools; Adhere to the principle of internal replication and external promotion, and break through the bottleneck of the talent training system; Strengthen the priority of competitive training and coordination of learning and training, and achieve the improvement of training mode quality and efficiency.

Keywords: university competitive sports; Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area; Chinese modernization; integration of sports and education; regional collaboration

党的二十大报告提出,推进粤港澳大湾区建设,支持香港、澳门更好融入国家发展大局。湾区高校竞技体育发展以9+2的城市群为资源窗口、资源载体和资源智库,践行高校竞技体育人才服务于国家体育事业的使命,持续推进我国高校竞技体育人才培养模式现代化改革。竞技体育人才培养是驱动竞技体育成为加快建设体育强国建设奋斗目标的引领性及标志性工作的重要根基。在奥运争光战略及赶超式体育方针的指引下,立足以体校为后备人才培养的核心阵地,我国竞技体育工作取得了显著成效。然而,随着社会治理环境变化、国际体育竞争形势严峻等影响,我国高校竞技体育后备人才培养面临组织阵地单一、人才规模萎缩、上升渠道不畅等诸多问题,严重制约高校竞技体育可持续及高质量发展。

1 文献综述

1.1 我国高校竞技体育人才培养的研究现状

高等体育院校经过70年的发展历程,是我国体育和

教育事业的结合体,依托于高等教育资源为我国竞技体育系统培养了众多精英体育人才以及应用型体育人才。在深化体教融合改革背景下高等体育院校在面临着新目标、新任务、新形势时,已逐渐提升办学治理理念以破解人才结构失衡、培养质量低下、发展路径单一等困境。杨国庆等学者认为体育院校应从培养目标、学科建设、发展模式、办学思路等方面,适应新时期竞技体育强国建设的要求^[1]。随着我国高等体育院校相关政策、环境、理念的变化,朱传耿等学者表明“教学、训练、科研”三结合的办学模式已向多专业、多学科交叉拓展以及多主体、多领域融合转变^[2]。在新时代体教融合政策一体化设计和一体化路径中,体育院校的发展依然面临着学科融合发展趋势与学科发展单一、体育改革实践与理论思想脱节、发展规模和发展质量不均衡等诸多困境^[3]。

普通高等院校的竞技体育后备人才培养模式是教体结合、体教结合乃至如今体教融合改革的重要工作。其中

高水平运动队作为我国竞技体育人才培养的多元途径之一^[4]，体育院校的高水平运动队建设也成为了普通高等学校体育发展的重要组成部分，并且体育院校与普通高等学校的高水平运动队已形成竞争态势^[5]。随着经济社会发展和新时代对全面发展型竞技体育人才的需求增长，国家针对高水平运动队建设工作中存在的生源质量低、招生不规范和管理不严格等问题发布《关于进一步完善和规范高校高水平运动队考试招生工作的指导意见》，标志着我国高校高水平运动队建设进入了全面深化改革阶段。

1.2 国外高校竞技体育人才培养的现状研究

纵观国外高校竞技体育人才培养的模式，早在 20 世纪 60 年代，英美等国家已推进实施由政府主导开展竞技体育人才培养的工作。其中英国 12 年一条龙的体育人才培养体系与我国“大中小学”一条龙竞技体育后备人才培养体系极为相似，围绕多层次培养计划使学校处于核心地位，由教练员、教师、家长、学校体育协调员、青少年体育信托机构、郡县合作伙伴、国家运动训练中心网等多元主体参与培养^[6]。而且，英国各单项体育协会还与社会俱乐部进行链接保障青少年在课外的体育训练^[7]，以政社校等多元主体参与融合的实践路径推动培养模式的创新。在美国高校竞技体育后备人才培养体系中，其依然是以学校为中心，由美国大学生体育联合会 NCAA 治理其构建的“大中小竞技体育——大学顶级体育联盟——职业体育联盟”多层次培养体系^[8]，大学与职业联盟运动队具有联动互动的优势，能够最大限度地挖掘竞技体育的教育价值。

综上所述，英美国国家早已实行由政府主导的大中小学一条龙培养体系，在奥运会成功举办和申办的过程中多元主体参与高校竞技体育人才的培养模式已融入促进青少年健康发展的战略布局。综合国外高校竞技体育人才培养体系社会化、市场化、校园化的特征，为我国高校竞技体育人才培养提供实践启示。

2 粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养的时代机遇

2.1 中国式现代化锚定粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养的目标方略

在实现第二个百年奋斗目标征程上，我国依然坚定不移地走中国式现代化竞技体育强国建设新道路，强调中国式现代化为粤港澳大湾区高校竞技体育高质量发展的道路指引。其一，以中国式现代化指导构建粤港澳大湾区高校竞技体育发展的新模式。围绕二十大报告中区域协调发展的主旨，将粤港澳大湾区的区位优势、资源配置、制度保障融入到国家建设体育强国战略中，通过激发活力，培育创新文化、营造创新氛围，实现湾区高校竞技体育人才培养共建、共治、共赢的三共战略。其二，以中国式现代化加快构建粤港澳大湾区高校竞技体育发展的新格局。在“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”的战略布

局下，基于中国式现代化践行深化体教融合、落实教育强国、实施人才强国、实现体育兴国等理念与战略^[9]，以全员、全过程、全方位三育人原则，推动解决我国高校竞技体育不平衡、不充分、不协调的现实问题。其三，以中国式现代化不断凝聚粤港澳大湾区高校竞技体育发展的新合力。中国特色社会主义制度具有集中力量办大事的显著优势，能够有效激发政府、市场、社会和个体的动能，集聚创新资源要素，形成“四轮驱动”的发展合力，为粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养注入强大的内生动力^[10]。

2.2 中国式现代化擘画粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养的美好蓝图

在新时代新征程“体育强则中国强，国运兴则体育兴”的理论指引下，我国搭建了从中央到地方一体化、主体与配套衔接化的政策体系，2019 年 8 月国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》，2020 年 9 月广东省人民政府印发《广东省体育强省建设实施纲要》，政策规划包括粤港澳大湾区全民健身、竞技体育、体育产业等方面的发展目标和行动任务，旨在以场域纽带共同推进大湾区竞技体育事业和体育产业的发展。历经实践探索，粤港澳大湾区高校竞技体育形成了制度创新、人才保障、科技赋能、国际交流的新蓝图。第一，粤港澳大湾区通过制度型开放和大融合来实现“引领”。粤港澳大湾区积极探索建立跨校区、跨地区的竞技体育人才培养机制以及灵活的人才流动机制，以提供更好的制度保障。第二，粤港澳大湾区各高校的竞技体育人才培养工作放置整个湾区的大局大势中来考量，以服务“双区”和横琴、前海“两个合作区”建设为导向，积极实施人才强校战略，完善竞技体育人才的“引育留用”全链条发展机制，加快建立竞技体育人才资源竞争优势，以提供更好的平台保障。第三，粤港澳大湾区积极推动科技创新，探索运用人工智能、大数据等技术手段，增加精准的数据分析和决策支持，以提供更好的技术保障。

3 粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养的现实困境

3.1 管理保障体系不足，难以打造特色化培养模式

我国粤港澳大湾区高校竞技体育保障体系建设难以调动多主体参与。第一，经费来源渠道单一。粤港澳大湾区高校竞技体育主要依托于国家政府的财政支出，缺少社会、企业、市场等主体的参与，政府给予的经费不足以支撑各个项目的日常训练与竞赛，更无法保障高效的优势项目集群管理，阻滞高校合理的项目布局。第二，缺乏退役运动员的保障机制。竞技体育后备人才进入高校之后，单一化的发展路径、非契合的专业设置、紧俏性的工作岗位等壁垒致使其毕业后结构性失业，无法将国家政府前期对竞技体育后备人才的培养输出进行人才成果转化，形成人才循环机制，反向推动金字塔底层的青少年后备人才成长。第三，体育专业课程保障不足。普通高等院校的高水平运

动员就读于非体育类专业，需兼顾学习和训练两项议程，易产生学训矛盾、体育专业知识薄弱等问题。然而，体育院校的运动训练、体育教育等专业课程，并没有因为专业不同而进行差异化教学，从而产生体育专业课程的同质化困境。

3.2 人才培养机制单一，难以建立一体化培养体系

粤港澳大湾区作为国家战略布局的重要组成部分，其高校竞技体育人才培养亟须适应中国式现代化的发展要求。然而，当前的人才培养机制仍然存在诸多问题，首先，人才培养模式缺乏多样性和灵活性。现有的培养机制主要以传统的教育模式为主，难以满足竞技体育人才对专业知识与技能的多元需求。在全球化竞争日益激烈的背景下，这种单一的培养模式显然无法有效地培养出具有国际竞争力的复合型竞技体育人才。其次，湾区高校之间的合作机制不完善。粤港澳大湾区内的高校各自为政，缺乏有效的资源共享和协同机制，导致培养过程中的资源浪费和重复建设。最后，区域内的政策支持和资金投入不足，限制了人才培养体系的创新和发展。尽管国家和地方政府在政策层面给予了一定的支持，但在实际操作中，许多高校仍面临经费不足、设施落后等问题，从而制约了人才培养的质量和效果。

3.3 人才培养目标错位，难以培养复合型体育人才

在新时代新征程中，中国式现代化引领高校竞技体育强调五育并举，不断强化大学体育的育人功能，有效落实大学体育立德树人的作用^[8]。一方面，人才培养目标与实际需求脱节。现有的培养体系往往侧重于单一的竞技能力培养，而忽视了学生综合素质的发展。在中国式现代化背景下，竞技体育人才不仅需要具备高超的专业技能，还应具备良好的综合素质和国际视野。然而，粤港澳大湾区高校在制定培养目标时，往往过于注重短期的竞技成绩，忽视了长远的人才培养目标，导致培养出来的人才难以适应多变的国际体育环境。另一方面，人才培养目标与区域战略布局不匹配。粤港澳大湾区作为国家重要的战略布局区域，其竞技体育人才培养应充分考虑区域发展的实际需求。然而，许多高校在制定培养目标时，未能充分结合粤港澳大湾区的实际情况，缺乏针对性的培养计划。这导致高校培养的人才难以满足区域内体育事业发展的需要，从而限制了区域竞技体育整体水平的提升。

4 粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养的路径探析

4.1 凸显湾区地域的独特性，聚集政社校多领域资源

2019年，《粤港澳大湾区发展规划纲要》指出，粤港澳大湾区在遵循创新驱动，改革引领；协调发展，统筹兼顾的基本原则下，实现区域发展更加协调，分工合理、功能互补、错位发展的城市群发展格局基本确立；协同创新环境更加优化，创新要素加快集聚^[11]。结合粤港澳大湾区

创新性的区域特征，凝聚政社校等多方资源，构建政府主导、学校主体、市场运作、社会参与等多元主体的人才培养模式。根据湾区不同地域经济的发展和高校的情况，广泛推动企业、家庭、社区、社会力量共同合作，探索“队校”“校协”“校场”等培养方式，形成以教育系统为主导、体育系统全力辅助、社会组织共同参与的新型培养机制，以及政府、学校、社会和市场等多方参与的协同育人体系^[12]。

4.2 遵循内复制外推广原则，突破人才培养体系瓶颈

在体教融合背景下，把握中国式现代化高校竞技体育人才培养的内在逻辑和基本要求，以实现培养服务于国家竞技体育事业的精英人才的任务目标，持续深化培养模式改革。一方面，运用纵向一体化战略推动高校竞技体育人才培养上下游环节间价值链的整体增值。其中通过整合资源在下游发展可供高校竞技体育人才就业的平台，以就业渠道为载体，发挥粤港澳区域优势服务于高校竞技体育人才未来发展，以此实施前向一体化战略；通过与上游的中小学、体校、社会体育组织形成联动贯通机制，增强竞技体育后备人才向高校的输送力度，以此实施后向一体化战略。利用在上下游领域扩展业务，与各环节相互衔接和紧密联系，推动自身从价值链的整体角度进行管理模式的创新，实现价值链的整体增值，形成政府主导、学校主体、社会与市场支撑的人才培养模式。

另一方面，亦可参考内陆中已然实现可复制化的培养模式的高校，如搭建横向体育系统竞训平台的“清华模式”；贯通纵向“附小—附中—大学”体系的“南体模式”；综合“政府、产业、教学、科研、训练”打造体育人才培养基地的“北体模式”。以其为“湾区高校模式”的基石，形成具有示范效应的纵横交错人才培养机制，有效破解高校培养竞技体育人才面临的组织阵地单一、人才规模萎缩、上升渠道不畅等问题，实现规模化复制，进而在全国范围内推广。

4.3 强化竞训优先学训协调，实现培养模式提质增效

以学训并存的认知为导向，强调湾区教育的先进性、基础性和战略性特征，突出高校竞技体育人才培养的科学性及可持续性，为深入区域化的体教融合发展和目标提供治理依据、遵循和理论借鉴。一方面，应坚持遵循体育及教育部门协同发展理念和高质量发展目标的基本方针，以嵌入多元主体的培养模式共促高校竞技体育提质增效，使竞技体育事业在动态发展过程中迈向更高的层次，实现由“短平快”向“高质量发展”的关键性转变。另一方面，应坚持全面培养发展理念^[13]，促进学生、高校、社会等多主体对竞技体育的认知，力求回归体育本真，强调体育的育人、育体、育智功能。

新时代湾区高校在竞技体育人才培养上要围绕“全面、全力、全程”进行。第一，以全面育人的基础加强大湾区城市群的竞技体育交互作用，以全面育人的理念指导湾区

高校竞技体育的人才培养工作。第二，2020年，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中将“为学生纵向升学和横向进入专业运动队、职业体育俱乐部打通通道”作为三大工作原则之一^[14]。具体而言，湾区高校应以相较内地的政策资源、教育资源和人才资源等多要素的优势，全力打通学训矛盾带来的阻滞，实现纵横交错的高校竞技体育发展机制。第三，将竞训优先学训协调的制度建设、政策方针贯彻于湾区高校竞技体育人才培养的全过程。

5 结论

我国从“全面深化改革”到“进一步全面深化改革”，蕴含着历史的延续，粤港澳大湾区的创新、实践和开放彰显着新时代的中国图景。新时代新征程，中国正在不断激发体育事业高质量发展的动力，借助区域协同的力量为竞技体育打造新引擎，全面推进2035年建成体育强国。从学理层面分析，以中国式现代化为指导构建粤港澳大湾区高校竞技体育发展的新模式、新格局和新合力，基于国情为本的中国特色、中国智慧、中国方案壁画粤港澳大湾区高校竞技体育制度创新、人才保障、科技赋能的美好蓝图。从实践探索的角度分析，为打破粤港澳大湾区高校竞技体育人才培养的管理保障体系不足、人才培养机制单一、人才培养目标错位等现实桎梏，从“局部棋”激发“全盘棋”的效率和活力，政府、学校、社会和市场等多部门、层级和领域在人才培养中秉承协同合作的贯通理念以及纵横交错的机制原则成为展望高校竞技体育从理论走向实践的关键。

基金项目：深圳大学2024年研究生自主创新成果培育项目经费专项资金资助；我国政府推进体育产业高质量发展的注意力研究（课题编号：868-000002020260）。

[参考文献]

[1]杨国庆. 体育院校在竞技强国建设中的使命与担当[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(2): 16-24.
 [2]朱传耿, 郭修金, 王凯, 等. 新时代我国高等体育院校融合发展模式研究——兼论“南体模式”创新[J]. 体育学研究, 2022, 36(1): 1-11.
 [3]柳鸣毅, 孙术旗, 胡雅静, 等. 我国高等体育院校体教融合策略[J]. 体育学研究, 2020, 34(5): 21-30.
 [4]郭振, 茹亚伟, 毕金泽. 我国大学高水平运动队的体教

融合研究：“清华模式”的探索[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(1): 43-51.

[5]刘波, 毕金泽. 近代以来中国大学培养竞技体育后备人才的历程及新时代体教融合路径[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(6): 611-619.

[6]Houlihan B, Lindsey I. Networks and partnerships in sports development[M]. Routledge: Management of sports development, 2009.

[7]Skinner J, Zakus D H, Cowell J. Development through sport: Building social capital in disadvantaged communities[J]. Sport management review, 2008, 11(3): 253-275.

[8]Sanderson A R, Siegfried J J. The national collegiate athletic association cartel: Why it exists, how it works, and what it does[J]. Review of Industrial Organization, 2018(52): 185-209.

[9]刘波, 王松, 于思远. 中国式现代化背景下我国大学体育高质量发展的内在逻辑、主要矛盾与实践路径[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(2): 5-11.

[10]米银俊, 周良君, 孙铭. 中国式现代化推进粤港澳大湾区体育高质量发展研究[J]. 广州体育学院学报, 2023, 43(1): 1-7.

[11]中共中央 国务院. 粤港澳大湾区发展规划纲要[EB/OL]. [2019-2-18]. https://www.gov.cn/zhengce/202203/content_3635372.htm#1

[12]杨国庆. 体教融合背景下我国高校高水平运动队建设：历史考察、经验凝练与优化策略[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(7): 33-46.

[13]谢云. 我国竞技体育后备人才培养：发展现状与路径选择[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(5): 532-538.

[14]关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见[EB/OL]. (2020-09-21) [2022-11-15]. http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/21/content_5545376.htm.

作者简介：周静静（1996—），女，汉族，河南商丘人，硕士研究生，深圳大学，研究方向为体育教育，体育运动训练；李芷亮（2000—），女，汉族，广东湛江人，硕士在读，深圳大学，研究方向为：体育教育，体育管理。

高职男子篮球运动员心理能力及赛前状态研究

林泽鹏¹ 郑汉² 胡加佳² 黄亚妹³ 刘云婷² 何建伟^{2*}

1. 福州外语外贸学院, 福建 福州 350202

2. 广州大学体育学院, 广东 广州 510006

3. 莆田学院体育学院, 福建 莆田 351100

[摘要]本研究运用了文献资料法、问卷调查法、专家访谈法等方法,对泉州某职业大学男子篮球队队员的心理能力及赛前状态的现状进行分析,得出以下结论:高职篮球教练员的专业比例较低,心理能力的训练在训练计划中的占比较少,对运动员心理能力的培养及赛前状态的调节没有较好的方法;运动员心理能力相对较弱,而且呈现不均的分布;运动员在训练或比赛中,时常出现不良的赛前状态;运动员对心理能力及赛前状态的认知存在不足。鉴于此,提出了对高职男子篮球运动员心理能力的培养及赛前状态的调节,加强运动员的心理能力及赛前状态,消除在训练或比赛过程中的不稳定因素,从而提高运动员的竞技能力,力求取得预定的训练目的或比赛的优胜;重视教练员的训练水平与技术水平,定期开展教练员的培训工作,提高教练不断完善其对运动员心理能力及赛前状态的训练等建议。

[关键词]男子篮球运动员;心理能力;赛前状态;运动训练

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14828

中图分类号: G8

文献标识码: A

Study on the Psychological Ability and Pre-match State of Male Basketball Players in Vocational Colleges

LIN Zepeng¹, ZHENG Han², HU Jiajia², HUANG Yamei³, LIU Yunting², HE Jianwei^{2*}

1. Fuzhou University of International Studies and Trade, Fuzhou, Fujian, 350202, China

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

3. School of Physical Education, Putian University, Putian, Fujian, 351100, China

Abstract: This study used methods such as literature review, questionnaire survey, and expert interview to analyze the current situation of the psychological ability and pre-match state of male basketball team members in a vocational university in Quanzhou. The following conclusions were drawn: the professional proportion of vocational basketball coaches is relatively low, and the training of psychological ability accounts for a small proportion in the training plan. There is no good method for cultivating athletes' psychological ability and regulating their pre-match state; Athletes have relatively weak psychological abilities and exhibit uneven distribution; Athletes often experience poor pre-match state during training or competition; Athletes have insufficient understanding of their psychological abilities and pre-match state. In view of this, it is proposed to cultivate the psychological ability of male basketball players in vocational colleges and regulate their pre-match state, strengthen their psychological ability and pre-match state, eliminate unstable factors during training or competition, thereby improving their competitive ability and striving to achieve the predetermined training objectives or win the competition; Pay attention to the training and technical level of coaches, regularly carry out training for coaches, and continuously improve their training on athletes' psychological ability and pre-match state.

Keywords: male basketball player; psychological ability; pre-match state; sports training

引言

篮球运动员的个性心理特征,在竞技比赛时起着重要的作用,良好的赛前状态可预先动员人体相应器官、系统的机能,克服内脏器官的生理惰性,为即将进行的比赛或运动训练做好准备。有利于机体快速进入高水平运动状态,不良的赛前状态将会对比赛或运动训练造成负面影响。众所周知,多血质、黏液质的人比抑制质、胆汁质的人更适合参加运动训练,并常常在比赛中表现出较高水平。观察力敏锐的选手,善于在比赛中抓住战机;想象力丰富的选手更有创造性;而能够高度集中注意力的选手则在训练和

比赛中表现出坚韧不拔的精神。

而心理能力强的运动员能够减少不良赛前反应,使机体在比赛前处于良好的赛前状态,有利于发挥最佳竞技水平。在普通高职,影响篮球运动员心理能力的因素众多,且随不同运动员的个性心理因素的影响较大,运动员的心理能力不足容易在正式比赛或训练前出现不良的赛前状态,导致运动员的竞技水平难以表现。对运动员的技、战术能力的培养已有一定的经验,但对篮球运动员心理能力的培养还存在着不足。本文通过研究高职篮球运动员的心理能力及赛前状态,深入分析高职篮球运动员心理能力训

训练的不足,以及不良赛前状态出现的原因,制定有效的心理能力训练方案,从而更好地提高篮球运动员的竞技能力。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以泉州某职业大学高职男子篮球队的全体篮球运动员和教练员为研究对象,共计运动员 12 人、教练员 3 人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据本文的研究主题,在大学图书馆和网络等多处地方查找与篮球运动员心理能力及赛前状态研究有关的文献资料,并对文献资料进行分析与整理,从而为本文提供科学的理论来源。本文一共收集了有关篮球运动员心理能力及赛前状态的研究资料 100 多篇。

1.2.2 问卷调查法

以高职男子篮球队全体篮球运动员作为调查对象。对其发放问卷 12 份,回收 12 份。

1.2.3 访谈法

本文从训练多个维度对高职篮球教练展开采访,通过走访深入了解教练员对篮球队心理能力训练的情况和自身的再学习情况,为设计心理能力及赛前状态的训练策略提供依据。

1.2.4 数据统计法

本文对问卷调查中收集的数据进行统计和推理,对调查的内容进行分类列表,运用 SPSS25.0 统计软件将有关数据进行处理。

2 结果与分析

2.1 篮球运动员心理能力及赛前状态现状分析

2.1.1 不同位置运动员心理能力分析

篮球比赛中,上场的五名队员都有各自的位置,对位的对手不同会给运动员带来不一样的心理变化。对于在内线的篮球运动员而言,对位高个子大重量的对手可能会给自己带来心理上的恐惧;对于在外线的篮球运动员而言,对位 3 分命中率高的对手也会给自己带来心理上的紧张。

表 1 中可看出,利用方差去分析高职男子篮球队不同职位篮球运动员在比赛中可能出现心理紧张、情绪消极、

情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散、心理焦虑 8 个维度的差异性,可以看出:不同位置篮球运动员在心理紧张、情绪消极、情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散 7 个维度上不存在显著性差异 ($p > 0.05$)。但在心理焦虑维度上存在显著性差异 ($p < 0.05$)。具体分析可知:在心理焦虑维度上存在显著性差异 ($F = 5.032, p < 0.05$),有着较为明显差异的组别平均值得分对比结果为大前锋 $>$ 中锋 $>$ 分卫 $>$ 控卫 $>$ 小前分。总体来看,职位更靠近内线的篮球运动员在心理焦虑方面比在外线的篮球运动员更严重,这需要教练员在平时训练中要重点克服内线篮球运动员的心理焦虑。

2.1.2 主力队员和替补队员心理能力的分析

对于强队而言,主力队员与替补队员之间不管是在个人能力上,还是在比赛经验上几乎没有差异,主力队员与替补队员之间形成良好的轮换、化学反应,这符合当前世界篮球发展的大趋势。因此,对于高职篮球运动员,无论是主力还是替补,都应该具备较强的心理能力;对于教练员,在注重主力篮球运动员心理能力的培养的同时,也不能忽略替补篮球运动员的发展。

表 2 主、替补篮球运动员心理状态方差分析结果

	主力队员		替补队员		T	P
	平均数	标准差	平均数	标准差		
心理紧张	1.93	0.28	2.76	0.42	-3.834	0.247
心里胆怯	2.00	0.23	2.95	0.49	-4.024	0.446
情绪消极	1.73	0.49	2.67	0.58	-2.922	0.441
情绪激动	2.07	0.15	2.86	0.26	-6.030	0.203
心理淡漠	2.40	0.49	2.33	0.58	0.206	0.456
盲目自信	1.80	0.73	3.14	0.51	-3.735	0.767
注意分散	1.80	0.38	3.10	0.69	-3.756	0.137
心理焦虑	2.00	0.34	2.57	0.94	-1.513	0.044

表 2 数据显示,利用 t 检验去分析主力和替补篮球运动员在比赛中可能出现心理紧张、情绪消极、情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散、心理焦虑 8 个维度的差异性。

表 1 不同位置篮球运动员可能出现的心理状态方差结果

	控卫	分卫	小前锋	大前锋	中锋	F	P
心理紧张	2.11±0.19	2.56±0.77	2.50±0.70	2.34±0.94	2.67±0.47	0.322	0.867
情绪消极	2.00±1.20	2.00±0.33	2.34±0.94	2.67±0.47	2.67±0.47	0.432	0.788
情绪激动	2.33±0.34	2.67±0.58	2.16±0.23	2.50±0.71	3.00±0.00	1.068	0.432
心理淡漠	2.22±0.51	2.44±0.51	2.50±0.24	2.34±0.94	2.36±0.52	0.072	0.982
盲目自信	2.33±0.67	2.78±0.96	2.67±1.41	2.00±1.41	3.17±0.71	0.439	0.793
注意分散	2.11±0.38	3.00±1.15	2.00±0.00	2.16±1.18	3.50±0.24	1.569	0.287
心理焦虑	2.11±0.19	2.44±0.51	1.32±0.45	2.33±0.94	3.5±0.24	5.042	0.036
心理胆怯	2.22±0.69	2.56±0.96	2.67±0.47	2.50±0.70	3.00±0.00	0.374	0.821

可以看出：主力和替补篮球运动员在比赛中可能出现心理紧张、情绪消极、情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散 7 个维度的差异性维度上均不存在显著性差异 ($p > 0.05$)，但在心理焦虑维度上存在显著性差异。具体分析可知：主力和替补篮球运动员在心理焦虑维度上存在显著性差异 ($T = -1.503, p < 0.05$)，主力篮球运动员在比赛中出现心理焦虑的情况呈现出比替补篮球运动员低的平均值。总之：替补篮球运动员在比赛中出现心理焦虑的可能性比主力篮球运动员高，这就需要教练员在平时训练或比赛中，更要注重对替补篮球运动员的指导。

2.1.3 运动员对赛前状态的认知分析

赛前状态的适应生理变化，能够提高运动员的运动能力。对于篮球运动员而言，在正式比赛或训练前拥有良好的赛前状态，对提高运动能力具有积极的作用。篮球运动员对赛前状态的认知有利于教练员针对性地对不足点进行有效训练。本文所调查的 12 名篮球运动员中，对赛前状态的一系列问题做出了不同程度的回答，具体情况如下。

表 3 篮球运动员赛前状态的调查情况 (N=12)

	人数	比例
起赛热症	6	50%
起赛冷淡	0	0%
准备状态	6	50%

运动员最佳赛前状态是准备状态，是运动员良好的赛前状态表现，多见于优秀运动员。从表 3 的调查结果可以看出，认为起赛热症是运动员的最佳赛前状态的人数占 50%，认为起赛冷淡为 0%，认为准备状态是运动员的最佳赛前状态的人数占 50%。赛前状态可能表现出来的类型有 3 种，分别是起赛热症、起赛冷淡、准备状态。从调查结果可以看出，认为赛前状态为以上 3 种的篮球运动员占 25%，认为赛前状态只有其中 2 种的占 25%，认为赛前状态只有其中 1 种的占 50%。

综上所述，总体看，高职男子篮球运动员对赛前状态的认知情况并不高，不能很好地知道赛前状态的概念，这对篮球运动员的平时的心理能力训练是不利的。

2.2 影响运动员心理能力及赛前状态的因素

2.2.1 教练员的训练效果因素分析

教练员的是开展高质量训练工作的根本保证，其专业素养的高低直接影响到训练的效果，从而影响到运动员的心理能力及赛前状态。本文通过对主教练进行访谈了解到，主教练有着 20 年左右的篮球运动经验和 6 年以上的高职执教经历，并且有丰富的专业知识。主教练对每次训练和比赛都基本会全力以赴，对每次训练的目的清晰，但对篮球运动员心理能力的训练并不具备明显的周期性，篮球运动员对于他的心理训练方法并不是太满意。从以上分析可以得出，从篮球运动员的效果反馈来看，教练员虽然对心理能力及赛前状态的专业知识比较了解，但对于相关方面

的训练没有较好的方案，这是影响篮球运动员心理能力及赛前状态的因素之一。

2.2.2 运动员专项年限的因素分析

随着篮球运动员的专项年限时间越长，参加的训练或比赛越多，其自身的心理能力就会得到更好的发展，在训练或比赛中就会有良好的赛前状态表现。

表 4 运动员专项年限心理状态方差分析结果

	2~3 年	3~5 年	5 年以上	F	p
心理紧张	3.00±0.04	2.36±0.53	2.12±0.45	1.458	0.295
情绪消极	2.66±0.47	2.25±0.57	2.17±0.89	0.331	0.726
情绪激动	3.00±0.00	2.59±0.50	2.33±0.42	1.876	0.223
心理淡漠	2.33±0.95	2.67±0.47	2.17±0.40	1.142	0.334
盲目自信	2.83±0.23	2.91±0.88	2.88±1.04	0.655	0.567
注意分散	3.16±0.23	2.67±1.15	2.28±0.74	0.805	0.478
心理焦虑	3.34±0.47	2.75±0.50	1.72±0.39	12.863	0.011
心理胆怯	3.00±0.00	2.67±0.81	2.33±0.56	0.938	0.424

从表 4 中可看出，男子篮球队不同专项年限的运动员在比赛中可能出现心理紧张、情绪消极、情绪激动、盲目自信、注意分散、心里淡漠、心里胆怯、心理焦虑 8 个维度的差异性，可以看出：不同专项年限的篮球运动员在心理紧张、情绪消极、情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散 7 个维度上不存在显著性差异 ($p > 0.05$)。但在心理焦虑维度上存在显著性差异 ($p < 0.05$)。由表 4 可知：在心理焦虑维度上存在显著性差异 ($F = 12.863, p < 0.05$)，有着较为明显差异的组别平均值得分对比结果为专项 2~3 年 > 3~5 年 > 5 年以上。因此得出篮球运动员专项年限越长，在比赛中出现心理焦虑的可能性越小。

表 5 运动员专项年限赛前状态分析结果

	2~3 年	3~5 年	5 年以上	F	P
起赛热症	3.34±0.47	2.91±0.69	2.00±0.63	4.400	0.046
起赛冷淡	3.00±0.00	2.42±0.50	2.11±0.50	2.701	0.021
准备状态	3.33±0.00	2.16±0.19	1.92±0.80	70.894	0.000

从表 5 中可看出，男子篮球队不同专项年限的运动员在赛前可能出现起赛热症、起赛冷淡、准备状态 3 个维度的差异性，可以看出：不同专项年限的篮球运动员在起赛热症、起赛冷淡 2 个维度上不存在显著性差异 ($p > 0.05$)。但在准备状态维度上存在显著性差异 ($p < 0.05$)。分析可知：在准备状态维度上存在显著性差异 ($F = 70.894, p < 0.05$)，有着较为明显差异的组别平均值得分对比结果为专项 2~3 年 > 3~5 年 > 5 年以上。因此得出篮球运动员的专项年限越长，赛前出现准备状态的可能性越高。

综上所述，篮球运动员在比赛中出现心理焦虑和在赛前准备状态的良好与运动员专项年限有较大关系，因此运动员专项年限是影响篮球运动员心理能力及赛前状态的

原因之一。

2.2.3 运动员对于运动成绩的期望因素分析

一切训练活动都是为了提高运动员的竞技能力,所有运动员参加比赛都力求创造理想的运动成绩。

表6 运动员可能出现的心理状态方差分析结果

	一定要赢		可以失败		T	P
	平均数	标准差	平均数	标准差		
心理紧张	2.33	0.55	2.67	0.58	-0.898	1.000
心里胆怯	2.56	0.62	2.56	0.77	-0.003	0.776
情绪消极	2.33	0.64	2.11	1.01	0.0456	0.382
情绪激动	2.48	0.44	2.67	0.58	-0.587	0.637
心里淡漠	2.37	0.51	2.33	0.67	0.104	0.873
盲目自信	2.63	0.99	2.45	0.69	0.293	0.211
注意分散	2.45	0.96	2.89	0.51	-0.746	0.112
心理焦虑	2.14	0.71	2.89	0.84	-1.516	0.847

从表6中可看出,利用t检验去分析6男子篮球运动员在不同运动成绩的期望下在心理紧张、情绪消极、情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散、心理焦虑8个维度的差异性,可以看出:不同专项年限运动员在心理紧张、情绪消极、情绪激动、心里淡漠、心里胆怯、盲目自信、注意分散、心理焦虑8个维度上不存在显著性差异($p>0.05$)。综上所述,可以看出运动员对于运动成绩的期望会影响篮球运动员的赛前状态。因此,运动员对于运动成绩的期望不影响篮球运动员在比赛中可能出现的心理状态,但影响运动员的赛前状态的表现。

2.3 提高篮球运动员心理能力及赛前状态训练水平的路径

2.3.1 篮球运动员心理状态的训练方法

心理紧张的克服方法可以通过表现放松法、自我暗示放松法、阻断思维法、音乐调节法等。心里胆怯的克服方法必须对症下药,有的放矢。情绪消极的克服方法可以通过激励法、转移法、升华法、暗示法、体验法。情绪激动可以通过提高运动员的训练程度,丰富运动员的比赛经验。心理淡漠可以通过帮助运动员分析比赛的情况,使他们认真对待比赛。盲目自信可以通过教育运动员认真对待每一场比赛。注意分散可以通过在平时加强培养运动员不为其他念头或事物干扰所分心的能力。心理焦虑可以引导队员把思想集中于比赛过程,少考虑比赛的结果。可以看出运动员希望平时教练员多进行比赛训练,通过比赛的方式来克服比赛中可能出现的不良心理状态。因此,教练员可以通过与校外球队沟通,以获取更多的比赛机会,或是在平时多安排教师与学生进行对抗赛,还应该在训练后多与运动员谈心,积极地鼓励和表扬运动员,借此来达到提高心理能力的目的。

2.3.2 篮球运动员赛前状态的训练方法

良好的赛前状态可以预先动员人体的相应器官、系统的机能,克服内脏器官的生理惰性,为即将进行的比赛或

运动训练做好准备,有利于机体快速进入高水平运动状态,不良的赛前状态则会给运动训练造成不良影响。因此,教练员在实践中有时需要采用相应的措施来调整篮球运动员的不良赛前状态,以增强其运动能力。对此,教练员在训练过程中应该不断提高篮球运动员的心理素质,对动机不明确的篮球运动员应该端正其比赛态度,正确认识和对比赛的意义,在赛前根据运动员的情况合理地安排适宜的准备活动,如果篮球运动员的兴奋性过低,则可安排一些活跃、强度较大、时间较长、与比赛内容比较接近的练习;如果篮球运动员过度紧张,可安排一些轻松、节奏感强、强度小的练习。对于对手的实力,教练员应该提前对对手进行系统的分析,了解对手的竞技水平,以及战术方案等,做好相应的准备,从而来调整篮球运动员的不良赛前状态。

2.3.3 篮球运动员训练内容的安排

对于篮球运动员不同的竞技能力构成要素,只有针对性地对某一能力进行系统的培养,才能得到有效的提高。对于篮球运动员心理能力的培养也是如此,不能过度地强调培养技术、战术能力,而忽略培养心理能力。

综上所述,对于篮球运动员训练内容的安排,教练员的安排并不是很合理。除了在其他课中可以抽空进行一定的心理能力训练外,在一个月训练课中是可以系统地安排一次心理能力课的,课中可以借助多媒体,通过训练视频来分析运动员的心理状态,从而达到培养篮球运动员心理能力的目的。

3 结论

(1) 高职男子篮球队中,从不同位置篮球运动员在比赛中可能出现的心理能力状况分析表明,不同职位的篮球运动员在心理焦虑维度上存在较大的影响,内线篮球运动员的心理焦虑明显严重于外线篮球运动员。

(2) 从主力和替补篮球运动员在比赛中可能出现的心理能力状态分析表明,替补篮球运动员的心理焦虑明显严重于主力篮球运动员。

(3) 篮球运动员对篮球教练员的心理能力及赛前状态训练计划的满意程度分析表明,大部分篮球运动员认为篮球教练员的心理能力及赛前状态训练计划效果不佳,少部分篮球运动员认为篮球教练员的心理能力及赛前状态训练计划一般。

(4) 篮球运动员的专项年限分析表明,不同专项年限的篮球运动员在心理焦虑维度上存在显著性差异,专项年限越长的篮球运动员在比赛中出现心理焦虑的可能性越小。在准备状态维度上也存在显著性差异,专项年限越长的篮球运动员赛前出现准备状态的可能性越高。

基金项目:(1)2024年教育部产学研合作协同育人项目(查新云(重庆)大数据研究院有限公司)“基于研学案例数据式的高校运动人体科学实验教学改革创新探究”,项目编号:2409121510;(2)2025年广州市教育科学规划

课题,项目名称:“双减”背景下初中学校体育“双增”的路径研究,项目编号:202419107;(3)2024年教育部产学研合作协同育人项目(知识发现重庆数字出版有限公司)“基于数字技术的体育课程教学改革路径创新研究”,项目编号:2408284444;(4)莆田学院2023年度校级教育教学改革研究立项项目,《莆田学院教育教学改革研究项目管理办法(修订)》(莆院教〔2022〕43号):核心素养背景下体育教师教育模式改革研究。

[参考文献]

- [1]刘玉林. 篮球运动员心理训练方法初探[J]. 北京体育学院学报,1991,14(4):52-57.
- [2]钟振宏,朱从庆,郑裔军. 运动心理学在我国篮球项目中的研究现状分析[J]. 山西师大体育学院学报,2005,20(S1):96-98.
- [3]游茂林,等. 专项表象训练方案设计与效果测评—以篮球罚球训练为例[J]. 上海体育学院学报,2020,44(11):26-37.
- [4]姚强,张忠秋. 赛前行为程序研究进展[J]. 北京体育大学学报,2010,33(4):128-131.
- [5]欧世伟. 篮球运动员的心理状态分析[J]. 福建体育科技,2002,21(2):19-20.
- [6]宋绮凡. 对篮球运动员赛前心理训练的探究[J]. 体育科技,2005,26(1):44-46.
- [7]季浏,殷恒婵,颜军. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2016.
- [8]田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [9]王瑞元,苏全生. 运动生理学[M]. 北京:人民体育出版社,2006.
- [10]王洪,张琦. 大学生篮球运动员个性心理因素对篮球意识的影响研究[J]. 青少年体育,2017,54(10):59.
- [11]Boughattas Wissal,Ben Salha Manel,Moella Najwa. Mental training for young athlete:a case of study of NLP practice[J]. SSM -Mental Health,2022(2).
- [12]Zhongyu Wan. ANALYSIS METHOD OF COLLEGE SPORTS ATHLETES' PSYCHOLOGICAL STATE BEFORE COMPETITION BASED ON BEHAVIORAL PSYCHOLOGY[J]. Psychiatria Danubina,2021,33(S5):209-0.
- [13]Kornspan. John D. Lawther:Contribution to the Psychology of Sport[J]. SPORT PSYCHOLOGIST,2015,29(4):346-357.

作者简介:林泽鹏(1998.8—),男,汉族,福建莆田人,助教,博士在读,研究方向:体育教学、运动训练;*通讯作者:何建伟(1973.12—),男,汉族,福建莆田人,教授,博士(后),硕导,研究方向:体育教学、运动训练、体育管理等。

杭州亚运会女子拳击 75 公斤级冠军李倩决赛技战术运用特征分析

韩米花

北京体育大学, 北京 100084

[摘要]通过研究第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级冠军李倩的技战术运用特点, 学习与借鉴高水平女子拳击竞赛经验和制胜技巧, 为今后拳击训练与比赛提供参考。研究以李倩在亚运会比赛的决赛为例, 采用文献资料法、录像观察法、对比分析法、数理统计法进行研究。结果显示: 李倩进攻积极性很强, 进攻拳法多样且进攻步法隐蔽性较高, 进攻战术调整能力强; 防守意识较强、防守时机适宜, 且防守效果较好; 反击心理素质较强且善于抓住对手破绽实施快速反击, 但反击部位及反击战术的全面性有待提高。建议: 拳击运动员提高进攻技术的多样性与攻击性, 提高战术防守意识, 加强反击腹拳法的练习, 不断变换击打的方向, 减少反击部位的单一性。

[关键词]杭州亚运会; 女子拳击; 李倩; 技战术

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14822

中图分类号: G886

文献标识码: A

Analysis of the Technical and Tactical Application Characteristics of Li Qian, the 75kg Women's Boxing Champion at the Hangzhou Asian Games, in the Final

HAN Mihua

Beijing Sport University, Beijing, 100084, China

Abstract: By studying the technical and tactical application characteristics of Li Qian, the 75kg champion of women's boxing at the 19th Hangzhou Asian Games, this study aims to learn and draw on high-level women's boxing competition experience and winning techniques, providing reference for future boxing training and competitions. Taking Li Qian's final at the Asian Games as an example, this study adopts methods such as literature review, video observation, comparative analysis, and mathematical statistics. The results show that Li Qian has strong attacking enthusiasm, diverse attacking techniques, and high concealment of attacking footwork. She has strong ability to adjust attacking tactics; Strong defensive awareness, suitable defensive timing, and good defensive effect; Strong psychological resilience in counterattack and adept at seizing the opponent's weaknesses to implement rapid counterattacks, but the comprehensiveness of counterattack positions and tactics needs to be improved. Suggestion: Boxers should improve the diversity and aggressiveness of their attacking techniques, enhance their awareness of tactical defense, strengthen their practice of counter attacking abdominal punches, constantly change the direction of their attacks, and reduce the singularity of their counter attacking areas.

Keywords: Hangzhou Asian Games; women's boxing; Li Qian; technical and tactical

引言

拳击运动是一项对抗性、竞技性较强的体育运动项目, 对运动员身体机能、体能水平、心理素质要求较高。现代拳击在速度、力量、协调性、整体动作灵活性上要求更加精细, 技战术打法更加多元化, 因此有必要加强对我国女子拳击运动员技战术的运用特点进行分析, 以便更好地扬长避短在下一场的比赛中有所突破。

1 文献综述

1.1 拳击技战术概念界定研究

拳击在田麦久教授的项群理论中属于技能主导类同场格斗项目, 拳击运动的项群属性决定了技战术在竞赛中的重要地位。拳击技术是指运动员掌握如直拳、勾拳、摆拳、冲拳、躲闪、防守等各种基本技术, 并利用身体优势在实战中合理有效地完成拳击攻防动作。拳击技术的效果最终在比赛实战中呈现, 综合反应运动员的拳击思维及拳

击技战术的运用能力, 其中技术是拳击比赛的制胜关键。

除拳击技术之外, 拳击战术是推动拳击运动发展的重要动力, 通过研究分析拳击运动员技术特点制定战术策略, 为拳击运动的训练与比赛提供重要的理论参考意义。拳击项目对抗性较强, 需要运动员具备良好的身体素质、心理素质和优秀的技术动作的同时需要有自己的节奏和观察能力, 灵活地运用技术和战术是一个运动员综合实力的体现。全面的拳击技术是现代拳击运动战术实施的基础与保障, 而技术的提高则依赖于战术的合理巧妙运用。

于东升^[1]在《我国拳击发展与拳击技术应用分析》中指出: 关于拳击技战术定义分类的文献较少, 缺乏成熟的拳击技战术理论体系。目前, 大多数国内研究拳击项目的学者认为, 拳击基本技术由拳法和步法构成。按功能分类可以分为: 防守技术、进攻技术、攻防综合技术和攻防组合技术等。至于战术的定义学者看法不一, 有学者认为拳

击战术是由进攻技术、还击技术以及还击技术的合理组合以获得优势的策略,也有学者认为拳击战术是比赛过程中双方运动员根据双方特点合理分配体能和采用技术,以最大程度地压制对手。阿扎玛提·哈依尔阿特也指出,有关拳击技术和战术的文献很少,他提出了多种分类方式,包括按动作结构、功能和人体解剖结构等方式。

李金子^[2]在对 2010—2014 年拳击世锦赛女子 75kg 级决赛技战术变化的研究中发现,拳击的技术与战术被解释为相辅相成的概念。他将拳击技术与战术进行了分类,并描述了它们之间的关系。同时指出,一个合格的优秀拳击运动员不仅需要具备有良好的技术基础,还需要拥有良好的战术思维和灵活运用战术的能力。在拳击比赛中,技术是战术的基础,二者相互支持、相互促进。

综上所述:拳击运动的技术与战术是相辅相成的其中技术是战术的基础,战术是技术的重要表现,扎实且全面发展的技术与灵活战术的运用才是比赛中获胜的关键因素。综合各研究学者观点本研究认为拳击技战术是指在拳击运动中,运用各种技术和战术手段以获取优势、控制比赛节奏并最终取得胜利的方法和策略。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文研究对象是第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级冠军李倩决赛技战术运用,以李倩、洛夫利娜·博尔戈哈作为调查对象展开分析。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

2023 年 12 月 10 日通过中国知网检索查阅“女子拳击技战术”相关文献,显示一共有 43 篇,其中学术期刊 12 篇,学位论文 27 篇,会议资料 2 篇,特色期刊 2 篇,对最近 3~5 年内的文献进行筛选和阅读,掌握有关概念及研究动态,为后续研究开展奠定理论基础。

2.2.2 录像观察法

通过“央视频”平台检索查找了第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级决赛的比赛视频,通过录像观察

分析李倩与对手在三轮比赛中的表现。录像观察的过程中,为了更好地记录技战术运用以及比分情况,使用了慢放、快进、暂停等功能,统计李倩与对手在三轮比赛中的进攻技术、防守技术、反击技术、战术运用相关数据,作为研究一手资料引入论文中。决赛比赛数据数据如下表 1 所示。

2.2.3 对比分析法

在对李倩决赛技战术运用进行分析的过程中,将其与对手进行对比,了解在同一个比赛环节及比赛进程中,双方的技战术运用特点,由此找到李倩获取比赛冠军的关键性原因。

2.2.4 数理统计法

使用 EXCEL 数据完成了各项技战术数据的统计分析,计算技术的运用次数、成功次数、成功率情况。

3 结果与分析

3.1 第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级冠军李倩决赛进攻技战术运用分析

3.1.1 李倩进攻拳法运用分析

拳击比赛中的拳法具有多样性的特点,如何提高拳法的多变性、攻击性是拳击运动员比赛获取胜利的关键所在。结合第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级决赛视频观察,统计李倩在决赛中进攻拳法数据,如下表 2 所示。

表 2 可见,在第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级决赛中,李倩三个回合一共使用了 57 次直拳、22 次摆拳、10 次勾拳,成功率分别是 33.3%、22.7%和 10%。对手洛夫利娜·博尔戈哈在比赛中,直拳、摆拳、勾拳使用次数分别是 54 次、19 次、8 次,成功率是 24.1%、10.5%、0%,相比之下李倩无论是拳法的进攻积极性,拳法技术使用成功率均高于对手。结合比赛视频观察到,比赛中李倩擅长使用前手直拳来作为进攻时候的单拳技术,在前手直拳的反复试探、干扰下,控制自己和对手的距离,然后引入诱惑对手反击,形成了灵活多变的拳法技术。在直拳进攻的同时,注重头部的防守,或者后手直拳直接重拳出击,没有犹豫干脆利落。

表 1 决赛比赛数据统计

回合	第 1 轮		第 2 轮		第 3 轮		总分	
	洛夫利娜·博尔戈哈	李倩	洛夫利娜·博尔戈哈	李倩	洛夫利娜·博尔戈哈	李倩	洛夫利娜·博尔戈哈	李倩
裁判员 1	9	10	9	10	9	10	26	30
裁判员 2	9	10	9	10	9	10	26	30
裁判员 3	9	10	9	10	10	0	27	29
裁判员 4	10	9	9	10	9	10	27	29
裁判员 5	10	9	9	10	9	10	27	29
警告(扣分)	0	0	1	0	0	0	1	0
成绩	2	3	0	5	1	4	0	5

注:资料来源第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级决赛。

表 2 李倩决赛进攻拳法统计

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
进攻拳法	统计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
直拳	使用次数	16	15	26	57	17	17	20	54
	成功次数	6	5	8	19	4	4	5	13
	成功率	37.5%	33.3%	30.7%	33.3%	23.5%	23.5%	40%	24.1%
摆拳	使用次数	6	8	8	22	6	7	6	19
	成功次数	0	1	4	5	0	0	2	2
	成功率	0	12.5%	50%	22.7%	0	0	33.3%	10.5%
勾拳	使用次数	2	4	4	10	2	3	3	8
	成功次数	1	0	0	1	0	0	0	0
	成功率	50%	0	0	10.0%	0	0	0	0

注：资料来源结合比赛视频观察统计整理所得

表 3 李倩决赛进攻组合拳统计

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
进攻拳法	统计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
两拳组合	使用次数	12	13	11	36	11	14	12	37
	成功次数	5	5	5	15	4	6	4	14
	成功率	41.6%	38.5%	45.5%	41.6%	36.4%	42.9%	33.3%	37.5%
三拳组合	使用次数	4	2	2	8	3	2	3	8
	成功次数	2	2	1	5	1	0	0	1
	成功率	50%	100%	50%	62.5%	33.3%	0	0	12.5%
三拳以上	使用次数	0	1	0	1	1	0	1	2
	成功次数	0	1	0	1	0	0	0	0
	成功率	0	100%	0	100%	0	0	0	0

此次比赛中李倩摆拳的使用次数虽然不多,但成功率也比较高,能够从侧面袭击对手,可以分散对手的注意力,但因为摆拳的线路较长容易被发现,所以李倩对摆拳的使用也相对谨慎一些。此次比赛中李倩较少使用勾拳,三个回合使用 10 次,结合比赛视频观察发现,勾拳属于近距离的拳法,李倩会将勾拳与直拳配合进攻,特别是与对手贴靠防守的时候会选择使用,当对手有明显防守漏洞的情况下李倩也能够很好地把握时机使用勾拳配合其他拳法技术使用。总的来看,此次比赛中李倩的进攻拳法积极、攻击性强、出拳果断直接,擅长以直拳为主,配合摆拳与勾拳提高了拳法使用的成功率。

3.1.2 李倩进攻组合拳运用分析

拳击比赛中的组合拳,是单一拳法连续使用,让对手应接不暇然后达到进攻的目的。组合拳的连贯性会形成较大的击打力量,成为拳击运动员把控主动权的重要手段。结合比赛视频观察,了解第 19 届杭州亚运会女子拳击运动员 75kg 级决赛中李倩组合拳使用情况,分析如下表 3。

表 3 可见,在此次比赛中李倩组合拳使用过程中,两拳组合是比较多的,三个回合一共使用 36 次,成功率 41.6%。三拳组合使用较少,三个回合使用了 8 次成功率

62.5%,三拳以上组合使用非常少,一共使用 1 次,成功 1 次,成功率 100%。相比之下对手洛夫利娜·博尔戈哈的两拳组合使用率也比较高,一共使用 37 次,但成功率不高,只有 37.5%。洛夫利娜·博尔戈哈三拳组合、三拳以上组合的使用次数分别是 8 次、2 次,成功率分别是 12.5% 和 0。结合比赛视频观察发现,李倩比较擅长直拳与直拳组合、直拳与勾拳的组合运用,尤其是用前手直拳引诱和干扰低手之后,让对方防守破绽暴露出来,快速配合后手直拳实现进攻。三拳组合的运用过程中,李倩多以上拳法实现进攻,配合前滑步或者是冲刺步,紧追对手进行进攻,这个时候对方不得不采取连续防守措施,这个时候李倩会抓住实际连续三拳组合上去形成整体的进攻效果。三拳组合、三拳以上组合使用较少是有一定原因的,首先三拳组合动作多、容易暴露进攻线路,所以李倩在组合拳的使用上会比较谨慎使用三拳及三拳以上组合。另外三拳组合需要够快、够连贯,而且还要抓住时机,产生较大的能量消耗,为了保持体力所以运动员也比较少采用多拳组合进攻。

3.1.3 李倩进攻步法运用分析

表 4 可见,此次比赛决赛中李倩进攻步法呈现多样化的特点,三局回合下来滑步使用率是最高的,占比 63.9%,

其次是冲刺步使用率是 19.6%。同时配合环绕步法、交叉步法，占比 8.2%和 1.0%。相比之下对手洛夫利娜·博尔戈哈在 86 次的步法是好用中，也同时多使用滑步及冲刺步，占比 65.1%和 22.2%。结合比赛视频观察发现，李倩在拳击运动的过程中，步法移动比较灵活，善于调整步法来寻求合适的进攻距离，尤其是移动步法与冲刺步法的稳定性是比较高的，在进攻完成之后快速使用移动步法来实现有效撤离，不给对手抓住任何机会。在对方位置是边角区域的时候，李倩能够抓住时机配合冲刺步形成连续的进攻，逼迫对手没有还击的空间。总而言之，李倩稳定、灵活、多样的步法配合形成复杂的进攻线路，隐藏自己的进攻意图提高了技术动作的隐蔽性。

3.1.4 李倩进攻战术运用分析

表 5 可见，在决赛李倩进攻战术的运用过程中，强攻战术是最擅长的一项，使用次数最多。其次是边角战术、直攻战术，次数分别是 21 次和 20 次，成功率是 33.3%和 20%。此外配合假动作战术、紧逼战术、攻防结合、先防后攻，次数分别是 5 次、4 次、14 次和 12 次。结合比赛视频观察了解到，在此次决赛中李倩的进攻非常猛烈，积极采用强攻，尤其是在第一回合和第三回合的时候，用强攻的方式打破对手的心理防线，对对手形成较大的威胁力。另外，李倩与对手对抗的过程中寻求机会将对方逼迫到边角实施进攻，攻防结合让自己有退路实现自我保护。总的来看，李倩在此次决赛中的战术调整能力较强，主要采取强攻战术争取比赛胜利。

表 4 李倩决赛进攻步法统计

进攻步法	李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
移动步法	19	21	22	62 (63.9%)	21	18	17	56 (65.1%)
环绕步法	2	2	4	8 (8.2%)	1	2	2	5 (5.8%)
交叉步法	4	1	2	7 (7.3%)	3	1	1	5 (5.8%)
后撤步法	0	1	0	1 (1.0%)	0	0	1	1 (1.2%)
冲刺步法	8	5	6	19 (19.6%)	8	4	7	19 (22.1%)
合计	33	30	34	97 (100%)	33	25	28	86 (100%)

表 5 决赛李倩进攻战术类型统计

	统计	李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
		第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
假动作战术	使用次数	1	2	2	5	2	2	1	5
	成功次数	0	1	1	2	1	0	0	1
	成功率	0	50%	50%	40%	50%	0	0	20%
紧逼战术	使用次数	1	2	1	4	2	1	2	5
	成功次数	1	1	0	2	0	0	1	1
	成功率	100%	50%	0	50%	0	0	50%	20%
强攻战术	使用次数	14	12	13	39	11	9	10	30
	成功次数	7	5	3	15	4	3	4	12
	成功率	50.0%	41.6%	23.1%	38.4%	36.3%	33.3%	40%	40%
边角战术	使用次数	5	6	10	21	3	2	6	11
	成功次数	1	2	2	5	1	0	3	4
	成功率	20.0%	33.3%	20.0%	23.8%	33.3%	0	50.0%	36.4%
直攻战术	使用次数	6	7	7	20	7	4	5	16
	成功次数	2	1	1	4	1	1	1	3
	成功率	33.3%	14.3%	14.3%	20.0%	14.3%	25.0%	20.0%	18.8%
攻防结合	使用次数	5	2	7	14	4	1	5	10
	成功次数	3	1	4	8	1	0	2	3
	成功率	60%	50%	57.1%	57.1%	25%	0	40%	30%
先防后攻	使用次数	5	5	2	12	6	5	3	14
	成功次数	3	3	2	8	2	1	1	4
	成功率	60%	60%	100%	66.7%	33.3%	20%	33.3%	28.6%

3.2 第19届杭州亚运会女子拳击运动员75kg级冠军李倩决赛防守技战术运用

3.2.1 李倩防守技术类型运用分析

表6可见,第19届杭州亚运会女子拳击运动员75kg级决赛中,李倩防守技术类型运用显示,贴靠防守的使用次数是最多的,三个回合一共使用62次贴靠防守,成功率64.5%。贴靠防守是一种注重贴近对手,然后破坏对方进攻节奏及距离的有效防守技术,结合比赛视频观察发现李倩比较主动地进行贴靠防守,打乱对手的进攻节奏。同时配合了拍击防守、后仰防守,使用次数分别是7次和17次,成功率分别是100%和64.7%。李倩较少使用抱头防守、躲闪防守和摇避防守,使用次数分别是4次、7次和3次。总的来看,李倩在比赛过程中有着比较强的预判能力,根据对方的进攻情况快速形成进攻意图及线路的判断,然后借用拍击防守转变对方的进攻线路。在对方进攻的时候,可以快速地后撤防守,躲闪的动作灵敏且迅速,为获得比赛胜利奠定了基础。

3.2.2 李倩防守时机运用分析

表7可见,第19届杭州亚运会女子拳击运动员75kg级决赛中,李倩防守时机的运用调查显示,主要抓住对手上步进攻、连续进攻的时候防守,次数分别是34次和20次。假动作后、交叉同时、二次进攻、准确预判的进攻时机次数分别是5次、17次和16次。结合比赛视频观察到,在比赛过程中李倩有着很强的观察力,且不同防守时机对比之下,上步进攻、连续进攻是比较容易被识破的,

在上步的时候会有比较大的启动动作,所以这个时候选择防守比较适合。比赛中李倩多次完成对对手进攻意图的判断,然后形成较好的防守效果。

3.3 第19届杭州亚运会女子拳击运动员75kg级冠军李倩决赛反击技战术运用

3.3.1 李倩反击次数运用分析

表8可见,第19届杭州亚运会女子拳击运动员75kg级决赛中,李倩三个回合共进行了47次反击,成功率44.6%,对手洛夫利娜·博尔戈哈一共进行53次反击,成功率33.9%。两者对比发现,因为李倩积极主动的进攻,所以逼迫对手洛夫利娜·博尔戈哈积极地反击,但李倩能够巧妙地躲过对手的反击,从反击成功率对比就可以发现。结合比赛视频观察发现,李倩在进攻的同时,积极使用后撤步来避开对手的反击,防守意识较强并且抓住时机快速反击。

3.3.2 李倩反击时机运用分析

表9可见,第19届杭州亚运会女子拳击运动员75kg级决赛中,李倩三局比赛的反击时机调查显示,主要是在连续进攻、围绳边角时进行反击,次数12次、15次,成功率58.3%和46.7%。然后是在对手全力进攻、防守破绽时候进行反击,次数合计8次和6次,成功率37.5%和66.7%。与对手相比较显示,李倩在不同状况下的反击意识比较强,尤其抓住对手连续进攻时候的破绽实施反击。在边角区域对手进行进攻的时候,李倩能够通过单拳、组合拳的巧妙运用来实施反击,很好地利用的攻防转换的时机来争取比赛的胜利。

表6 李倩决赛防守技术类型统计

防守技术	统计	李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
		第1轮	第2轮	第3轮	合计	第1轮	第2轮	第3轮	合计
抱头防守	使用次数	0	1	3	4	1	3	5	9
	成功次数	0	0	3	3	0	2	2	4
	成功率	0	0	100%	75%	0	66.7%	40%	44.4%
躲闪防守	使用次数	1	3	3	7	2	4	4	10
	成功次数	1	2	1	4	1	1	2	4
	成功率	100%	66.7%	33.3%	57.1%	50%	25%	50%	40%
摇避防守	使用次数	0	1	2	3	1	2	2	5
	成功次数	0	1	2	3	1	1	1	3
	成功率	0	100%	100%	100%	100%	50%	50%	60%
贴靠防守	使用次数	20	22	20	62	17	12	14	43
	成功次数	14	15	11	40	9	9	8	26
	成功率	70.0%	68.1%	55.0%	64.5%	52.9%	75%	57.1%	60.5%
拍击防守	使用次数	2	2	3	7	1	2	1	4
	成功次数	2	2	3	7	0	0	1	1
	成功率	100%	100%	100%	100%	0	0	100%	25%
后撤防守	使用次数	2	5	10	17	4	6	11	21
	成功次数	1	4	6	11	2	2	6	10
	成功率	50%	80%	60%	64.7%	50%	33.3%	54.5%	47.6%

表 7 李倩决赛防守时机统计表

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
	统计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
假动作后	使用次数	2	1	2	5	5	2	3	10
	成功次数	1	1	2	4	2	1	1	4
	成功率	50.0%	100%	100%	80.0%	40%	50.0%	33.3%	40.0%
交叉同时	使用次数	7	4	6	17	9	6	7	22
	成功次数	4	3	4	11	4	3	3	10
	成功率	57.1%	75.0%	66.7%	64.7%	44.4%	50.0%	42.9%	45.5%
上步进攻	使用次数	11	10	13	34	13	18	19	50
	成功次数	5	4	5	19	8	8	8	24
	成功率	45.5%	40.0%	38.5%	55.9%	61.5%	44.4%	42.1%	48.0%
二次进攻	使用次数	2	4	2	8	1	3	2	6
	成功次数	1	2	1	4	0	1	0	1
	成功率	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	0	33.3%	0	16.7%
连续进攻	使用次数	8	6	6	20	12	9	12	33
	成功次数	5	3	3	11	6	5	4	15
	成功率	62.5%	50%	50%	55%	50%	55.5%	33.3%	45.5%
准确预判	使用次数	6	6	4	16	8	5	5	18
	成功次数	2	1	1	4	1	2	1	4
	成功率	33.3%	16.7%	25%	25%	12.5%	40%	20%	22.2%

表 8 李倩决赛反击次数统计

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
	统计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
反击次数		15	14	18	47	17	15	21	53
成功次数		7	8	6	21	5	6	7	18
成功率		46.6%	57.1%	33.3%	44.6%	29.4%	40.0%	33.3%	33.9%

表 9 决赛李倩反击时机统计

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
	统计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计	第 1 轮	第 2 轮	第 3 轮	合计
全力进攻	使用次数	3	2	3	8	7	4	5	16
	成功次数	1	1	1	3	2	2	1	5
	成功率	33.3%	50.0%	33.3%	37.5%	28.5%	50%	20.0%	31.3%
连续进攻	使用次数	5	3	4	12	5	2	4	11
	成功次数	2	3	2	7	3	1	2	6
	成功率	40.0%	100.0%	50.0%	58.3%	60.0%	50.0%	50.0%	54.5%
失去重心	使用次数	0	0	1	1	0	0	0	0
	成功次数	0	0	1	1	0	0	0	0
	成功率	0	0	100.0%	100.0%	0	0	0	0
防守破绽	使用次数	1	2	3	6	2	3	2	7
	成功次数	1	1	2	4	0	2	0	2
	成功率	100.0%	50.0%	66.7%	66.7%	0	66.7%	0	28.6%
围绳边角	使用次数	4	4	7	15	3	5	4	12
	成功次数	1	2	4	7	2	3	1	6
	成功率	25.0%	50.0%	57.1%	46.7%	66.7%	60%	25.0%	50.0%

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
	统计	第1轮	第2轮	第3轮	合计	第1轮	第2轮	第3轮	合计
进攻犹豫	使用次数	1	0	1	2	0	1	2	3
	成功次数	1	0	0	1	0	0	1	1
	成功率	100.0%	0	0	50.0%	0	0	50.0%	33.3%
准确预判	使用次数	1	2	0	3	1	2	1	4
	成功次数	1	1	0	2	0	1	1	2
	成功率	100.0%	50.0%	0	33.3%	0%	50.0%	100.0%	50.0%

表 10 决赛李倩反击战术统计

		李倩				洛夫利娜·博尔戈哈			
	统计	第1轮	第2轮	第3轮	合计	第1轮	第2轮	第3轮	合计
反击单拳击头	使用次数	10	5	5	20	7	10	6	23
	成功次数	3	1	1	5	2	3	3	8
	成功率	30.0%	20.0%	20.0%	25.0%	28.6%	30.0%	50.0%	34.7%
反击单拳击腹	使用次数	2	1	1	4	4	2	2	8
	成功次数	1	0	0	1	1	1	0	2
	成功率	50.0%	0	0	25.0%	25.0%	50.0%	0	25.0%
反击组合拳击头	使用次数	5	1	4	10	2	3	2	7
	成功次数	2	1	1	4	0	1	1	2
	成功率	40.0%	100.0%	25.0%	20.0%	0	33.3%	50.0%	28.6%
反击组合拳击腹	使用次数	1	1	0	2	2	1	0	3
	成功次数	1	0	0	1	0	1	0	1
	成功率	100.0%	0	0	50.0%	0	100.0%	0	33.3%
反击组合拳击头、腹	使用次数	2	2	0	4	3	1	1	5
	成功次数	1	1	0	2	2	0	0	2
	成功率	50.0%	50.0%	0	50.0%	66.7%	0	0	40.0%
直接迎击	使用次数	5	2	0	7	2	3	2	7
	成功次数	3	1	0	3	1	1	1	3
	成功率	60.0%	50.0%	0	42.9%	50.0%	33.3%	50.0%	42.9%

3.3.3 李倩反击战术运用分析

表 10 可见，在决赛中李倩在第一回合的反击次数普遍高于第二、第三回合，因为在第一回合的时候比赛比较激烈，李倩在积极进攻的同时对方也在还击，李倩反击意识比较强积极找准时机快速地反击和避开对手的进攻。在不同类型反击战术的运用过程中，李倩使用较多的是反击单拳击头、直接迎击，可以在对方进攻的时候迅速进行反击，反映出李倩果敢判断、敢打敢拼的竞争状态。反击单拳击腹、反击组合拳击腹的次数比较少，分别是 4 次和 2 次，成功率是 25%和 50%。结合比赛视频观察了解到，当对手进攻的时候李倩主要是找到对手的头进行反击，或者是直接迎击，但反击战术的全面性还有待进一步的提高。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 李倩进攻积极性较强，出拳果断直接，擅长直拳及两拳组合，配合摆拳与勾拳提高了拳法使用的成功率，

进攻技术严密，进攻步法灵活且隐蔽性较强，进攻战术调整能力较强。

(2) 李倩积极使用贴靠防守意、拍击防守转变对方的进攻线路，重点抓住对手上步进攻、连续进攻的时候进行严密防守，防守意识较强、防守时机适宜，且防守效果较好。

(3) 李倩能够抓住时机快速反击，尤其抓住对手连续进攻时候的破绽实施反击，面对对手的进攻采取直接迎击的方式，敢拼敢打心理素质较强，但反击战术的全面性还有待进一步的提高。

4.2 建议

(1) 提高进攻技术的多样性与攻击性，熟练各类拳法技术、拳法组合技术，如：单拳冲刺，单拳勾头，单拳击腹，组合拳的二次击打，多次有效的二次反复击打，增强有效拳的击打数量和质量。配合灵活快速的进攻步法提高进攻技战术的隐蔽性，提高进攻的主动性做到先发制人。

(2) 提高战术防守意识, 在日常训练中积极使用比赛训练法的方式, 模拟各类攻防转换的情形提高应变能力, 强化拳击运动员观察能力及敏捷性训练, 抓住防守时机提高防守效果。

(3) 强化反击战术的训练, 提高反击战术的全面性, 尤其加强反击腹拳法的练习, 脚下步伐的移动, 在移动的同时增强迎击的有效性, 不断变换击打的方向, 减少反击部位的单一性, 提高组合拳的反击效果, 提高反击重拳使用效果。

[参考文献]

- [1] 赵伟, 王德新, 朱云. 世界优秀女子拳击 51kg 级运动员尼古拉·亚当斯技战术特征分析[J]. 中国体育教练员, 2011, 19(2): 54-56.
- [2] 张辉, 樊庆敏. 2012 年伦敦奥运会女子拳击冠亚军技战术运用特点分析[J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(4): 140-145.
- [3] 朱云. 中外优秀女子拳击 51 公斤级运动员技战术特征研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2011.

[4] 刘东风. 新规则下我国女子拳击运动员比赛技术分析[J]. 福建警察学院学报, 2019, 33(3): 95-101.

[5] 张喜燕. 第四届女子拳击世界锦标赛运动员决赛阶段技术特征分析[J]. 才智, 2014(26): 356.

[6] 许诺, 朱玲, 蒋靖柯, 等. 世界优秀女子拳击运动员凯蒂·泰勒技战术特征研究[J]. 运动, 2012, 5(7): 11-13.

[7] 鲍善军, 余银, 高平. 第 7 届世界女子拳击锦标赛不同战术类型运动员防守技术特征[J]. 武汉体育学院学报, 2013, 47(6): 80-85.

[8] 王强强. 业余拳击规则的改变对女子拳击比赛技战术影响的研究[J]. 运动, 2018, 4(1): 18-19.

[9] 王海峰, 王德新, 张亚琪, 赵彧. 伦敦奥运会女子拳击 60kg 级冠军泰勒的技战术运用特征研究[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(2): 134-138.

[10] 李金子. 2010-2014 年拳击世锦赛女子 75kg 级决赛技战术变化的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2017.

作者简介: 韩米花 (1998—), 女, 汉族, 贵州贵阳人, 硕士在读, 北京体育大学, 研究方向: 运动训练。

田径短跑专门性训练方法

邝均豪

广州工商学院, 广东 广州 510800

[摘要] 本篇文章针对田径短跑运动员专门性训练进行深入研究。研究发现, 当前短跑专门性训练存在训练理念与方法缺乏科学性、体能与技术训练体系不健全、康复与心理训练体系不完善等问题。针对这些问题, 文章提出了基于生理机能的专项体能训练方法、基于技术特点的专项技能训练方法以及基于间歇原理的专项训练实施方案。同时, 为确保训练效果, 建立了包括训练监控与评估体系、康复与心理调节保障、训练资源优化配置等保障措施。研究表明, 科学系统的专门性训练对提升短跑运动员竞技水平、预防运动损伤、延长运动寿命具有重要意义, 为我国短跑运动的发展提供了理论支撑和实践指导。

[关键词] 田径短跑; 专门性训练; 训练方法

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14813

中图分类号: G822

文献标识码: A

Specialized Training Methods for Athletics Sprint

KUANG Junhao

Guangzhou College of Technology and Business, Guangzhou, Guangdong, 510800, China

Abstract: This article conducts in-depth research on specialized training for athletics sprinters. Research has found that the current specialized training for short distance running lacks scientific training concepts and methods, inadequate physical and technical training systems, and incomplete rehabilitation and psychological training systems. In response to these issues, the article proposes specialized physical training methods based on physiological functions, specialized skill training methods based on technical characteristics, and specialized training implementation plans based on the principle of intervals. At the same time, to ensure the effectiveness of training, measures have been established including training monitoring and evaluation system, rehabilitation and psychological regulation guarantee, and optimization of training resource allocation. Research has shown that specialized training in scientific systems is of great significance for improving the competitive level of sprinters, preventing sports injuries, and extending their sports life, providing theoretical support and practical guidance for the development of sprinting in China.

Keywords: athletics sprint; specialized training; training methods

短跑作为竞技体育的重要项目, 对运动员的速度、爆发力、专项耐力等综合素质要求极高。随着现代竞技体育的不断发展, 短跑专门性训练已成为提升运动员竞技水平的关键环节。专门性训练不仅要求系统的训练理论作为指导, 更需要科学的训练方法作为支撑。目前, 我国短跑运动员在国际赛场上的表现虽有突破, 但与世界一流水平相比仍存在差距。如何通过科学、系统的专门性训练方法提升运动员竞技水平, 已成为教练员和体育工作者关注的重点。本文旨在探讨短跑专门性训练的科学实施方法, 为提升运动员竞技水平提供参考。

1 当前短跑专门性训练存在的主要问题

1.1 训练理念与方法缺乏科学性

在当前短跑运动员的专门性训练中, 训练理念和方法的科学性问题较为突出。首先, 训练计划的制定缺乏个性化、针对性, 未能充分考虑运动员的身体素质特点、技术水平和心理状态等个体差异, 不应该采用“一刀切”的统一训练模式。其次, 训练负荷的安排不够合理, 部分教练员过分追求训练量和强度的提升, 忽视了运动员的实际承受能力, 容易导致过度训练及疲劳。此外, 训练效果的评

估体系也不够完善, 缺乏科学的监测手段和评价标准, 难以及时发现和解决训练中存在的问题。因此, 制定科学合理的田径训练计划是田径训练过程中的重要环节。在制定田径训练计划时, 应该明确训练目标和任务、合理安排训练内容和方法、科学安排训练负荷和时间、注重训练的监测和评估等方面进行全面考虑。只有这样, 才能制定出科学合理的田径训练计划, 为运动员的训练效果和比赛成绩的提高奠定坚实的基础。

1.2 体能与技术训练体系不健全

短跑运动员的专项体能和技术训练体系存在明显不足。在专项体能训练方面, 针对性不够强, 未能围绕短跑项目的特殊要求设计训练内容, 导致力量、速度、爆发力等关键素质的提升效果不明显。在技术动作训练方面, 规范性有待加强, 部分运动员的起跑、加速和途中跑等技术环节存在不规范现象, 影响了整体竞技水平的提升。同时, 力量训练与速度训练的结合也不够紧密, 未能有效实现力量向速度的转化, 制约了运动成绩的突破。因此, 我们要多去做转化的训练和相应项目的体能训练。

1.3 康复与心理训练体系不完善

在专门性训练过程中, 康复训练和心理训练的重要性往往被忽视。首先, 缺乏系统的伤病预防机制, 未能建立完善的体能监测和伤病预警系统, 导致运动损伤的发生率较高。其次, 恢复训练的安排不够科学, 休息与训练的比例失调, 运动员难以在高强度训练后得到充分恢复。此外, 心理调节能力的建设相对滞后, 缺乏专业的心理训练和指导, 运动员在面对高强度训练和重大比赛时容易出现心理波动, 影响发挥。

这些问题的存在严重制约了短跑运动员竞技水平的提升。训练理念和方法的落后导致训练效率低下, 体能与技术训练体系的不健全使得运动员难以发挥出最大潜能, 而康复与心理训练的缺失则增加了运动损伤的风险, 影响了训练的持续性和稳定性。因此, 必须正视这些问题, 采取有效措施加以改进, 建立更加科学、系统的专门性训练体系。

2 短跑专门性训练的科学实施方法

2.1 基于生理机能的专项体能训练

专项体能训练是提升短跑运动员竞技水平的基础, 必须基于运动生理学原理, 针对性地开展训练。在无氧能力训练方面, 应着重发展磷酸原系统和糖酵解系统, 通过高强度短时间的反复训练, 提高肌肉的瞬时爆发力和无氧耐力。可采用 30~60 米的短距离冲刺训练, 每组 4~6 次, 组间休息 2~3 分钟, 待心率恢复至 120~130 次/分钟后进行下一组训练。

在爆发力与速度素质培养上, 需要合理运用抗阻训练与离心训练相结合的方式。可采用深蹲、卧推等力量训练动作, 配合弹跳、箱式跳等爆发力训练, 使肌肉在离心收缩后立即进行向心收缩, 提高肌肉的爆发力。训练强度应控制在最大力量的 70%~85% 之间, 每组 8~12 次, 每周进行 2~3 次系统训练。

专项耐力的提升则需要通过科学的间歇训练来实现。可设计 80~150 米的中距离冲刺训练, 采用递增或递减的训练方式, 通过调整训练距离和间歇时间, 逐步提高运动员的专项耐力水平。训练过程中应密切关注运动员的乳酸堆积情况, 适时调整训练强度和恢复时间。

表 1 短跑专项体能训练参数表

训练类型	训练内容	训练参数	控制指标
无氧能力训练	短距离冲刺	<ul style="list-style-type: none"> • 距离: 30~60 米 • 每组 4~6 次 • 组间休息 2~3 分钟 	心率降至 120~130 次/分钟后进行下一组
爆发力训练	• 力量训练 (深蹲、卧推)	• 强度: 最大力量的 70%~85%	确保动作规范, 避免疲劳训练
	• 弹跳训练 (箱式跳、多级跳)	<ul style="list-style-type: none"> • 每组 8~12 次 • 每周 2~3 次 	
专项耐力训练	中距离冲刺	<ul style="list-style-type: none"> • 距离: 80~150 米 • 采用递增或递减方式 	监控乳酸堆积情况, 及时调整训练强度

2.2 基于技术特点的专项技能训练

短跑技能训练必须遵循动作规范化和个性化相结合的原则。起跑加速阶段, 重点强化“后蹬-摆髋-回踩”的协调配合和髋摆动能力。可通过专门的起跑器训练, 强化运动员对起跑信号的反应能力和爆发力的发挥。同时, 采用坡度训练和阻力训练, 提高加速阶段的推进效率。起跑训练每次应控制在 6~8 组, 确保在不疲劳的状态下将动作质量和动作速率有效地发挥出来。

在途中跑阶段, 每一个跑动周期可分为: 着地缓冲、蹬伸、折叠、前摆、下压着地 4 个动作阶段。当人体处于蹬地腾空时, 两条腿的相对运动称之为“绞剪”。绞剪能力是运动员以髋为轴、髋摆动配合为主要的快速力量, 是保持和发展跑动速度的主要动力来源, 加快摆动腿的摆动速度能有效地提高缓冲和蹬伸速度, 缩短支撑时间, 提高途中跑的步频, 摆动腿的摆动速度对身体重心水平速度有显著性影响, 较大的伸髋和摆腿速度, 能为跑步过程提供更多的动力。在平时训练计划中必须重视短跑运动员以髋为轴的高速摆动能力, 伸髋和屈髋肌群力量的发展水平, 以及脚趾和踝关节为主的退让与超等长力量的练习。

在终点跑阶段, 这个阶段是全程的最后一段, 也被称为“后程”, 在这个阶段下我们要把速度损失尽可能降低到最小, 我们可以多进行速度耐力的训练, 这种训练方法可以有效提高运动员的磷酸原系统和糖酵解系统的功能, 增强其耐受乳酸的能力, 从而在长距离短跑中尽可能保持速度。

2.3 发展短跑最大速度训练

最大速度是指整个加速过程中达到的最大位移速度, 也称为绝对速度、极限速度。其对加速度的距离和途中跑都具有非常重要的作用, 大速度的训练需要运动员在身体机能状态最好的训练日中进行, 充分调动去神经-肌肉系统的兴奋性和保持注意力的高度集中, 神经-肌肉系统的兴奋性越高, 发放神经冲动的频率就会越快, 所募集的运动单位就会越多, 肌肉的收缩速度就会越快, 最大速度训练的效果也就会越好。

最大速度训练的主要目的是发展磷酸原系统的供能能力, 但磷酸原系统最多只能维持肌肉 6~8s 的最大收缩, 如果练习距离过长 ($\geq 100\text{m}$), 能量代谢途径将会由磷酸原供能向糖酵解供能转化, 而糖酵解过程产生的乳酸将会导致神经-肌肉系统兴奋性的降低。因此, 在训练中, 采用练习持续时间 $\leq 8\text{s}$ 的段落 (40m、60m 和 80m) 来发展运动员的最大速度较好。但在安排训练过程中我们要严格控制最大速度训练的练习频率和练习容量, 如果在单次训练课中安排过多的最大速度训练, 那么会导致能量代谢途径将会由磷酸原供能向糖酵解供能转化, 进而会造成训练强度的降低和中枢神经系统疲劳等问题, 因此, 每周安排 2 次最大速度训练课, 单次课的训练量一般不会超过

300m (40m×2、60m×2 和 80m×1), 周训练量一般不会超过 500m, 但该训练安排因运动员水平而异。

2.4 基于间歇原理的专项训练实施

间歇训练是短跑专门性训练中最为重要的方法之一, 需要根据不同阶段的训练目标合理设计。在高强度间歇训练中, 以提高无氧能力为主, 训练时间应控制在 40 秒以内, 运动强度达到最大能力的 90%~95%, 心率达到 190 次/分钟左右。休息间歇时间应根据心率恢复情况确定, 一般待心率降至 120~140 次/分钟时进行下一组训练。

强化性间歇训练则主要针对专项耐力的提升, 可分为中强度和高强度两种模式。中强度训练时间为 40~90 秒, 强度为最大能力的 85%~90%; 高强度训练时间为 90~180 秒, 强度略低于中强度训练。两种模式都要求在不完全恢复的状态下进行下一组训练, 以刺激机体适应能力的提高。

表 2 短跑间歇训练实施参数表

训练类型	训练时间	运动强度	心率指标	恢复要求	主要目的
高强度间歇训练	40 秒以内	最大能力的 90%~95%	190 次/分钟左右	心率降至 120~140 次/分钟	提高无氧能力
强化性间歇训练 (中强度)	40~90 秒	最大能力的 85%~90%	180 次/分钟左右	不完全恢复状态	提升专项耐力
强化性间歇训练 (高强度)	90~180 秒	最大能力的 80%~85%	170 次/分钟左右	不完全恢复状态	提升专项耐力

注: 训练强度和恢复时间应根据运动员个体差异和训练阶段适当调整。

在具体实施过程中, 必须重视训练负荷的科学调控。通过心率监测、血乳酸测试等手段, 实时掌握运动员的身体反应, 合理安排训练强度和恢复时间。同时, 要根据不同训练周期的目标任务, 灵活调整间歇训练的方案设计, 确保训练效果的最优化。训练过程中还应注意天气、场地等外部条件的影响, 适时调整训练计划, 保证训练的安全性和有效性。

3 短跑专门性训练的保障措施

3.1 训练监控与评估体系

科学的训练监控与评估是保证专门性训练效果的关键环节。首先, 要建立完善的训练监测指标体系, 包括心率变化、血乳酸水平、爆发力指数等生理生化指标, 以及专项技术动作规范性、稳定性等技术指标。通过便携式心率监测仪、血乳酸分析仪等现代化设备, 实时采集训练数据, 为训练强度的调控提供科学依据。

定期评估与反馈机制的建立同样重要。每个训练周期结束后, 应进行系统的测试评估, 包括专项体能测试、技术动作分析和比赛模拟测试等。通过数据分析, 及时发现训练中存在的问题, 调整训练计划, 确保训练效果的持续

提升。同时, 要建立训练日志记录制度, 详细记录每次训练的内容、负荷和效果, 为训练方案的优化提供依据。

3.2 康复与心理调节保障

完善的康复与心理调节体系是保证训练效果的重要保障。应制定系统的康复训练方案, 包括运动性恢复和辅助性恢复两个方面。运动性恢复主要通过低强度的放松练习、拉伸训练等手段进行, 而辅助性恢复则包括按摩、理疗、营养补充等多种方式。要根据训练强度和个人特点, 合理安排恢复措施, 促进机体快速恢复。

在心理训练方面, 需要建立专业的心理辅导机制。通过心理测试了解运动员的心理特征, 有针对性地开展心理调节训练。采用放松训练、意念训练、情景模拟等方法, 提高运动员的心理承受能力和调节能力。特别是在重大比赛前, 要加强心理疏导, 帮助运动员保持最佳的心理状态。

3.3 训练资源优化配置

科学合理的训练资源配置是专门性训练顺利开展的基础保障。在训练周期安排上, 要根据赛事计划科学制定年度训练计划, 合理安排准备期、比赛期和过渡期的训练内容和负荷。同时, 要充分利用现代化训练设施, 如专业跑道、力量训练器材、测试设备等, 为训练提供硬件保障。

教练团队的优化配置也至关重要。除了专项技术教练外, 还需配备体能教练、康复师和心理咨询师等专业人员, 形成多学科合作的训练指导团队。通过定期的业务培训和经验交流, 不断提升教练团队的专业水平, 为运动员提供全方位的科学指导。

4 结语: 加强短跑专门性训练的重要意义

科学系统的短跑专门性训练对提升运动员竞技水平具有重要意义。通过建立完善的训练体系, 不仅能有效提高运动员的专项体能和技战术水平, 还能降低运动损伤风险, 延长运动寿命。本文从训练现状分析入手, 提出了具体的训练实施方法和保障措施, 旨在为我国短跑运动员的训练提供科学指导。未来, 随着运动训练理论的不断发展和训练手段的持续创新, 短跑专门性训练将更加科学化、个性化, 为我国短跑运动实现更大突破奠定坚实基础。

[参考文献]

[1] 闫劲明. 100m 短跑的科学化训练方法研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(17): 20-23.
 [2] 张嘉益. 对强化 200 米短跑教学与训练的思考[J]. 田径, 2024(3): 48-50.
 [3] 李文超, 孙尧佳. 优秀短跑运动员的科学选材与系统训练体系构建[J]. 田径, 2024(11): 47-49.
 [4] 马超. 科学训练有效提高——间歇训练法在短跑训练中的应用与实践[J]. 田径, 2023(9): 52-53.
 作者简介: 邝均豪 (2004—), 男, 汉族, 广东江门人, 专科在读, 广州工商学院, 研究方向: 体能训练。

重构重塑背景下军事体育课程效能提升策略研究

孙英智 张钟心 潘柏君 时守祥
海军大连舰艇学院, 辽宁 大连 116018

[摘要] 军事体育课程作为军队人才培养的重要组成部分, 其效能的提升显得尤为重要。本研究旨在探讨在重构重塑背景下, 如何通过创新教学方法、优化课程内容和加强实践应用等策略, 有效提升军事体育课程的效能, 以满足当前军队发展的需要。

[关键词] 重构重塑; 军事体育; 课程效能

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14833

中图分类号: G812

文献标识码: A

Research on Strategies for Enhancing the Efficiency of Military Physical Education Curriculum under the Background of Restructuring and Reshaping

SUN Yingzhi, ZHANG Zhongxin, PAN Baijun, SHI Shouxiang
PLA Dalian Naval Academy, Dalian, Liaoning, 116018, China

Abstract: As an important component of military talent cultivation, the improvement of the effectiveness of military physical education courses is particularly important. This study aims to explore how to effectively enhance the effectiveness of military physical education courses by innovating teaching methods, optimizing course content, and strengthening practical applications in the context of restructuring and reshaping, in order to meet the needs of current military development.

Keywords: restructuring and reshaping; military sports; course effectiveness

引言

在当前全球安全形势复杂多变的背景下, 军事体育课程作为培养军事人才的重要组成部分, 其效能的提升显得尤为关键。随着科技的进步和战争形态的演变, 传统的军事体育课程模式已难以满足现代战争对军人素质的全面要求。相关研究显示, 军事体育课程在提高军人身体素质、心理承受能力以及团队协作精神方面发挥着不可替代的作用。例如, 美国西点军校的体育课程不仅包括基础体能训练, 还融入了领导力培养和心理素质训练, 有效提升了学员的综合战斗能力。重构重塑背景下的军事体育课程, 旨在通过创新教学方法和内容, 强化实战化训练, 以适应未来战争的需求。本研究的意义在于探索如何通过科学的策略提升军事体育课程的效能, 从而为培养高素质的军事人才提供理论支持和实践指导。在当前重构重塑的背景下, 军事体育课程效能的提升显得尤为重要。研究目的在于深入分析军事体育课程在培养学员军事素养、体能素质、团队协作和领导能力方面的作用, 并探讨如何通过课程改革来提高学员的参与度和教学效果。

1 军事体育课程的重要作用

1.1 培养学员的军事素养和体能素质

在重构重塑背景下的军事体育课程中, 培养学员的军事素养和体能素质是核心目标之一。军事素养不仅包括对军事知识的掌握和理解, 更涵盖了军事技能的熟练运用和军事思维的培养。例如, 通过模拟实战训练, 学员可以在逼真的战场环境中锻炼快速反应能力和决策能力, 从而提

升其在复杂多变战场环境下的适应性。体能素质的提升则需要通过科学的训练计划和方法, 如引入高强度间歇训练(HIIT)和功能性训练, 以增强学员的力量、耐力、速度和灵活性。研究显示, 定期进行高强度间歇训练可以有效提高士兵的体能表现, 同时减少训练时间^[1]。此外, 通过团队运动如篮球、足球等, 可以培养学员的团队协作精神和领导能力, 这对于未来在部队中担任指挥官角色至关重要。

1.2 提升学员的团队协作和领导能力

军事体育课程不仅锻炼学员的体能, 更通过团队项目和集体活动, 如障碍赛、战术演练等, 强化了学员之间的相互依赖和协作。例如, 在一项针对军校学员的调查中, 超过70%的受访者表示, 通过军事体育课程中的团队挑战活动, 他们学会了更好地信任队友, 并在压力下作出快速决策。通过模拟战场环境的训练, 学员们在实践中学习如何在复杂多变的环境中发挥领导作用, 从而在未来的军事行动中能够有效地指挥和协调部队。军事体育课程通过引入案例分析和角色扮演等教学方法, 进一步加强了学员的领导能力。在分析历史上的军事战役时, 学员们不仅学习战术和战略, 还学习如何在团队中担任不同角色, 理解领导者的责任和挑战。模拟训练不仅提高了学员的团队协作能力, 也锻炼了他们在压力下作出决策的能力。通过这些活动, 学员们逐渐理解并承担起作为未来军事领导者所应承担的责任。

2 军事体育课程现状分析

2.1 传统军事体育课程模式

在传统军事体育课程模式中, 课程内容往往围绕着基

基础体能训练、战术动作演练以及军事技能培养展开。学员们进行大量的体能训练，如长跑、俯卧撑、引体向上等，以增强体力和耐力。战术动作演练则包括匍匐前进、障碍物穿越等，旨在增强学员的敏捷性和战术意识。军事技能培养则可能涉及武器使用、野外生存技能等，以确保学员在实际战斗中能够有效运用^[2]。这种模式在某些方面可能缺乏灵活性和创新性，难以适应现代战争对军人综合素质的要求。一项针对军校学员的调查显示，部分学员认为课程内容过于单一，缺乏与现代战争需求相适应的技能训练。以美国西点军校为例，该校在 20 世纪末开始对军事体育课程进行改革，引入了更多与现代战争相关的体能训练和技能培养，如模拟战场训练、心理素质训练等，以提高学员的综合战斗能力。这种改革模式强调了课程内容的多元化和实战化，更符合现代战争对军人的要求。传统军事体育课程模式需要与时俱进，通过引入新的教学理念和方法，以提升学员的实战能力和适应性。

2.2 学员参与军事体育课程的积极性与参与度

学员参与军事体育课程的积极性与参与度是影响课程效果的重要因素之一。然而，在传统模式下，部分学员对军事体育课程的兴趣并不高，这可能与课程内容的单一性、教学方法的陈旧性以及缺乏个性化需求的满足有关。一些学员可能对基础体能训练感到枯燥乏味，而对更具挑战性和趣味性的项目更感兴趣。为了提高学员的参与度，课程设计需要更加多样化和个性化，以满足不同学员的需求和兴趣。在重构重塑背景下的军事体育课程中，学员参与的积极性与参与度是衡量课程效能的关键指标之一。据相关研究显示，学员的积极参与能够显著提升其军事素养和体能素质，同时也有助于培养团队协作和领导能力^[3]。提升学员的参与积极性，对于优化军事体育课程，提高其在培养岗位战斗能力中的作用至关重要。

2.3 军事体育课程在军校中的教学效果

在军校中，军事体育课程的教学效果是衡量其效能的关键指标之一。通过系统的体育训练，学员不仅在体能上得到显著提升，更在心理素质、团队协作和领导能力方面展现出积极的变化。经过一年的军事体育课程训练，学员的体能综合评分平均提高了 20%，这直接反映了课程在提升学员身体素质方面的有效性。军事体育课程通过模拟实战环境的训练，如障碍赛、战术演练等，有效增强了学员的应变能力和战斗技能。军事体育课程正是通过这种实战化的训练，为学员提供了应对未来战场不确定性的能力。通过团队运动和集体项目，学员在竞争与合作中学会了如何在压力下保持冷静，如何领导和激励团队，这些都是未来军事指挥官不可或缺的素质。

3 学员参与军事体育课程的调查结果分析

3.1 军事体育课程开展建议

在重构重塑背景下，军事体育课程效能的提升显得尤

为重要。学员们普遍建议，课程应更加注重实战化训练，以提高其在真实战场环境中的适应性和生存能力。例如，通过引入模拟战场环境的训练，可以有效提升学员的战术思维和快速反应能力。据一项针对军校学员的调查显示，超过 70% 的学员表示，他们希望课程中能增加更多与现代战争相适应的体能训练项目，如障碍赛跑、野外生存技能等。这不仅能够增强学员的体能素质，还能在心理上培养其面对困难和挑战的坚韧不拔。课程的重构重塑应以提升学员的实战能力为核心，结合现代战争的特点，设计出更具挑战性和实用性的训练项目。

3.2 重构重塑的必要性

传统的课程内容和教学方法往往过于注重基础体能训练，而忽视了信息化条件下对军人综合素质的要求。课程需要增加更多与现代战争相关的技能训练，如信息战、网络战等，以提高学员在高科技战场环境中的适应能力。传统的军事体育课程往往缺乏对学员心理素质和应变能力的培养。在现代战争中，军人不仅需要具备良好的体能和战术技能，还需要具备强大的心理素质和应对突发事件的能力^[4]。课程重构重塑应注重心理素质训练，通过模拟战场环境和心理挑战项目，培养学员在高压环境下的心理承受能力和应变能力。重构重塑军事体育课程，不仅能够提升学员的体能和技能，更能培养其在复杂多变战场环境中的应变能力和决策能力。

3.3 学员身心素质的影响

军事体育课程在提升学员身心素质方面发挥着至关重要的作用。通过系统的体能训练和军事技能学习，学员不仅在体能上得到显著增强，如心肺功能、肌肉力量和耐力的提升，而且在心理素质上也得到锻炼，例如增强抗压能力、提高决策速度和团队协作精神。军事体育课程通过模拟实战环境，使学员在紧张刺激的氛围中锻炼出冷静的头脑和快速反应能力，这种训练模式为学员在实际战场上的表现打下了坚实的基础。在心理素质的培养方面，军事体育课程通过团队合作项目，如障碍赛、战术演练等，强化了学员的团队意识和领导能力。团队精神和领导能力的提升，对于未来在军队中担任指挥官的学员来说，是不可或缺的素质。

3.4 培养岗位战斗能力作用

在重构重塑背景下的军事体育课程效能提升策略研究中，军事体育课程在培养岗位战斗能力中的作用不容忽视。军事体育课程通过模拟实战环境，强化学员的体能训练和心理素质，从而提高其在真实战场上的适应能力和生存能力。通过障碍训练、战术演练等课程，学员能够在高强度的体能消耗中保持冷静，快速做出决策，这在战场上的紧急情况下至关重要。军事体育课程还通过团队合作项目，如接力赛、战术对抗等，培养学员的团队协作精神和领导能力。在这些活动中，学员必须学会如何在压力下与

他人有效沟通、协调行动,这对于提高战斗单位的整体作战效能至关重要^[5]。军事体育课程正是通过模拟这种混乱和不确定性,训练学员在复杂环境中的应变能力,从而为战斗岗位输送具备高度适应性和领导力的人才。

4 提升学员参与军事体育课程效能策略

4.1 加强师资队伍建设和完善场地设施

在重构重塑背景下的军事体育课程效能提升策略研究中,师资队伍的建设是核心要素之一。军事体育课程的特殊性要求教师不仅具备扎实的体育教学能力,还应具有军事理论知识和实战经验。通过引进具有实战背景的教官、定期组织教师培训和军事演习,可以显著提高教学质量。采用案例教学法,结合历史战役和现代军事行动中的实例,能够使学员更好地理解理论与实践的结合,从而提升其岗位战斗能力。场地设施的完善同样对军事体育课程的效能提升至关重要。场地设施的现代化程度直接影响到教学活动的开展和学员的参与度。高质量的体育设施,如多功能训练馆、障碍训练场和体能测试设备,不仅能够提供更加安全和科学的训练环境,还能激发学员的学习兴趣和参与热情。通过引入先进的训练设备和模拟系统,可以模拟更加真实的战场环境,为学员提供接近实战的训练体验,从而有效提升其军事体育课程的学习效果。

4.2 完善教学评估反馈机制

在重构重塑背景下的军事体育课程效能提升策略研究中,完善教学评估反馈机制显得尤为重要。教学评估反馈机制是确保教学质量、提升教学效果的关键环节。通过建立科学合理的评估体系,可以对学员在军事体育课程中的表现进行全面评价,从而为课程的持续改进提供依据。可以采用定量与定性相结合的评估方法,通过数据收集和分析,如学员体能测试成绩、技能掌握情况、团队协作能力等,来量化教学效果。结合学员的自我评价、教师的观察记录以及同伴评价,形成一个多维度的反馈体系。引入案例分析法,通过分析具体军事行动中的案例,评估学员在实际情境中的应用能力,进一步提升课程的实战性和针对性。教学评估反馈机制的完善,不仅能够提升学员的军事体育课程效能,更能为学员未来在军事领域的实际工作打下坚实的基础。

4.3 加强宣传与教育

在重构重塑背景下,加强军事体育课程的宣传与教育

是提升学员参与度和课程效能的关键。通过有效的宣传策略,可以增强学员对军事体育课程重要性的认识,激发他们的学习兴趣和参与热情。可以利用多媒体和社交平台,发布军事体育课程的精彩瞬间和成功案例,以生动的视觉效果和故事性内容吸引学员的注意力。通过案例分析,展示军事体育课程如何在实际战斗中发挥作用,从而提高学员的实战意识和岗位战斗能力。强调体能训练对于军人的重要性,可以进一步强化宣传效果。教育方面,应定期举办讲座和研讨会,邀请军事体育领域的专家和优秀学员分享经验,通过互动交流,深化学员对课程内容的理解和认同。通过这些综合性的宣传与教育措施,可以有效提升军事体育课程的吸引力和影响力,进而促进学员身心素质的全面发展。

5 结论

在重构重塑背景下,军事体育课程效能的提升策略研究揭示了若干关键点。及时调整教学内容和方法,确保课程内容与时俱进,满足学员的实际需求。通过这些策略的实施,不仅能够提升学员的军事素养和体能素质,还能有效增强他们的团队协作和领导能力,为培养高素质的军事人才奠定坚实基础。

[参考文献]

- [1]谢飞,肖文健.功能性训练体系融入军事体育训练中的思考[J].中国军转民,2024(19):122-124.
 - [2]徐海亮,谢齐.热环境下某军校入伍入学新学员军事体育训练损伤相关情况研究[J].体育风尚,2024(8):140-142.
 - [3]季电力,于海,费洋,等.新时代军事院校军事体育教育改革的方向、思路和路径[J].体育视野,2024(15):38-40.
 - [4]何建省.新时代军事体育课程教学体系实施路径创新[J].高教学刊,2024,10(23):84-88.
 - [5]孙英智,赵九龄,吴昊.军事体育管理组训人员能力提升研究[A].2024第十二届全国体育管理科学大会论文集[C].北京:中国体育科学学会体育管理分会,2024.
- 作者简介:孙英智(1997.2—),男,汉族,吉林省吉林市人,硕士,助教,海军大连舰艇学院,研究方向:军事体育教学与训练。

基于“练、战”一体化的实战格斗教学理论及实践研究

魏丽杰 梁振华 王叶琼

国防科技大学军政基础教育学院军事体育系, 湖南 长沙 410000

[摘要]通过文献资料法和逻辑分析法,对实战格斗训练历史演变及新时代背景下实战格斗教学的若干问题进行思考,深度分析问题内在原因,提出解决相关问题的可行路径。研究旨在探讨基于“练、战”一体化的实战格斗教学理论及其在实践中的应用,以提高军事人员在复杂战场环境下的生存能力和战斗效率。研究认为:基于“练、战”一体化的实战格斗教学可以利用“科技+”教学手段,充分发挥信息化建设优势,强化实战训练,培养复合型军事人才。

[关键词]练战一体化;实战格斗;教学理论;军事训练

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14832

中图分类号: G852.2

文献标识码: A

Theoretical and Practical Research on Practical Combat Teaching Based on the Integration of "Training and Fighting"

WEI Lijie, LIANG Zhenhua, WANG Yeqiong

Department of Military Sports, School of Military and Political Basic Education, National University of Defense Technology, Changsha, Hunan, 410000, China

Abstract: Through the methods of literature review and logical analysis, this paper reflects on the historical evolution of practical combat training and several issues related to practical combat teaching in the context of the new era. It deeply analyzes the underlying causes of these problems and proposes feasible paths to solve them. The research aims to explore the theory of practical combat teaching based on the integration of "training and fighting" and its application in practice, in order to improve the survival ability and combat efficiency of military personnel in complex battlefield environments. Research suggests that practical combat teaching based on the integration of "training and fighting" can utilize "technology+" teaching methods, fully leverage the advantages of information technology construction, strengthen practical training, and cultivate composite military talents.

Keywords: integration of training and fighting; practical combat; teaching theory; military training

引言

习近平主席在2019年视察南昌陆军步兵学院时讲到“军队院校因打仗而生、为打仗而建,必须围绕实战搞教学、着眼打赢育人材。要立起为战育人鲜明导向,一切办学活动都要聚焦能打仗、打胜仗。要把握现代战争特点规律,把握陆军转型建设要求,做到打仗需要什么就教什么、部队需要什么就练什么,使人才培养供给侧同未来战场需求侧精准对接”。格斗,是近距离搏杀技能,其特点简单、实用、杀伤力大、一招制敌,是军人自我防护和杀敌技能,更是战场作战中完成任务的有力保障。实战格斗技能是现代军事人员必须掌握的基本技能之一。

实战化格斗教学的价值在军事院校实战化训练改革中有着重要地位。21世纪以来,随着社会经济文化的发展,冷兵器格斗运动开始逐渐回归人们的视野。中国全甲格斗联合会等组织的成立,标志着实战格斗作为一种体育运动和军事训练手段的复兴。现代实战格斗技术强调在多样化环境下的格斗技能、对抗训练和协同作战的战斗力和破坏力的培养。训练方法上,采用高科技技术、引进信息化战争的概念,模拟各种实战格斗场景和敌对环境,训练学员实战中的格斗技巧和心理素质。我军格斗在不同历史

阶段具有不同的特征,描绘我军格斗教学训练的轨迹是构建军事院校实战化格斗教学体系的基础。

事实上,教育学领域中,教学价值理论研究已经日趋完善。然而对于军事格斗教学的改革来说,还处于探索起步阶段。目前实战化格斗教育领域仅为部分学者零星散落的研究,文章站在前人的基础上,继续深入挖掘军事格斗价值特征,并对其系统进行整合,构建实战化格斗教学理论体系,为我军及所属院校开展实战化格斗提供理论依据。我军实战化格斗训练则基本以传统教学训练模式为主,在教学设计、教学内容、考核设置、研发器材等方面具有较大的提升空间。如何更加科学合理地设计格斗教学训练内容?如何将“练与战”紧密相接,让学员感受实战环境?如何将军事人才培养与未来战场精准对接?如何利用高科技手段提升格斗教学训练?这些问题都有待进一步探索。但当前针对实战化格斗教学训练进行研究的代表性成果较为缺乏。随着战争形态的不断演变,传统的格斗训练模式已经无法满足现代战场的需要。优化教学设计,创新教学内容,使用虚拟现实技术(VR)等手段,创新实战化背景下格斗教学训练实现路径,为培养专业技能人才,夯实学员岗位任职能力,提升军事人才培养具有重要意义。

基于“练、战”一体化的教学理念，强调在训练中模拟实战环境，以提高训练的实效性和针对性。文章将从理论构建和实践应用两个维度，对基于“练、战”一体化的实战格斗教学进行深入研究。

1 实战格斗训练的历史演变

我军实战格斗训练的历史演变是一个复杂而漫长的过程，它与战争形态的演变、技术进步以及文化发展紧密相关。我国军事格斗训练的历史演变可以概括为以下五个时期，每个时期都有其独特的历史背景和时代特征^[1]：

1.1 训练应急化时期

这一时期从我军建军一直延续到新中国成立。这个时期的军事训练有一个非常突出的特点：应急化，即坚持“以战教战”的应急训练模式。军事格斗训练的内容注重操作与技能的灵活运用，依据战争实际需求，以减少伤亡，在最短的时间内提升军队的战斗力为目标。由于物资匮乏，环境艰苦等战争期间的特点，军队的军事格斗训练重点放在徒手格斗和冷兵器格斗训练上^[2]。

1.2 训练常规化时期

新中国成立后，应急式训练已经不能适应战争形态演变和人民军队正规化建设的需要，因此军事格斗训练也开始走向正规化与常规化。在训练原则和制度上，中央军委提出了“少而精”“短而少”的原则，即“训练内容要少，院校学制要短，学习要抓住重点，求达精通”，坚决反对形式主义，以保证正规化训练的有效开展。这一时期，军事格斗训练开始系统编写训练教材，培育格斗训练师资，将训练指导思想、教学方法以及训练制度正规化。

1.3 训练停滞化时期

文革期间，由于特殊政治环境的影响，我军军事训练受到严重冲击，训练时间大为减少，官兵军事素质严重下降。期间，军事格斗训练也不能很好地落实，格斗训练效果难以评估。这一时期部队普遍存在着“训无大纲，教无教材，练无器材，学无条令，验无标准”的问题，军事格斗训练几乎停滞甚至倒退^[3]。

1.4 训练规范化时期

从上个世纪70年代中后期开始，中国进入以经济建设为中心的改革开放时期，军队也进入了整顿和重建的时期。这一时期，中央军委颁布《中国人民解放军军事训练条例》，进一步明确军事训练的基本任务，规范训练内容，提出原则要求，以推动部队正规化训练更深入地发展。军事格斗训练作为恢复军队建设的重要手段而重新被重视，并强调徒手格斗和器械格斗并重。

1.5 训练实战化时期

进入21世纪，随着改革开放的深化发展，全球化使中国越来越紧密地卷入到世界的政治和经济的发展进程中，复杂而紧张多变的国际形势、周边的领土安全以及国内暴力恐怖事件的频发，都使中国面临更加严峻的国家安

全问题，备战式的军事训练理念应运而生。这一时期，军事格斗的训练内容、训练方法、训练制度和考核方法都围绕着提高军队战斗力以及着重实战化的目标而产生了变革^[4]。

这五个时期的历史梳理显示，我军格斗训练的演变过程始终与国内外政治经济环境、战争模式、意识形态、文化价值观等结构性因素息息相关，并且随着时代的发展，我军格斗训练也在不断地进行着创新和变革^[5]。实战格斗训练在现代军事训练中占有重要地位，它不仅提高了军人的体能，还培养了勇敢顽强的战斗精神并转化为战斗力。随着实战化军事训练思想的回归，我军的格斗训练在训练思想、训练内容、训练方式以及训练考核等方面产生了重大的变革与创新^[6]。

2 国内外实战格斗教学现状

钱炳祥等在《论格斗在部队训练中的地位和作用》中提出“格斗是构成军事体育的重要内容之一，是近战、夜战、侦察、捕俘中消灭敌人的一种军事技能，是提高军人体能，培养勇敢顽强战斗精神并将其转化为战斗力的重要手段”。目前，外军格斗训练普遍受到高度重视，被视为提升学员战斗力和战场生存技能的重要手段^[7]。

各国军事院校和部队均开展了不同形式的格斗训练，以强化学员的实战能力和心理素质。以美国军事院校和部队为例，长期开展拳击、刺杀和擒拿格斗技能训练。美国特种部队如“绿色贝雷帽”将格斗分为身体训练、生物修炼、环境适应训练三个部分，旨在提升学员的战场生存能力、实战运用能力和环境适应能力。此外，美国勃宁登堡特种作战学校还融入了柔道、摔跤、匕首等格斗对抗技术，并制定了严格的评价标准。而马伽术作为以色列军警必备技能，以其简单、直接、实用的技术特点著称，强调先发制人、合理利用武器以及善于击打人体最柔弱的部位^[8]。除此之外还有俄罗斯的《苏联近距离搏斗教程》，该教程强调勒死敌方的致命格斗技术，体现了俄军格斗训练的实战性和残酷性。外军格斗训练注重实战应用，强调在复杂战场环境下冷静判断、迅速反应、快速出击和建立杀敌信心。各国格斗训练体系各具特色，但都致力于提升学员的战斗力和战场生存能力。

相比之下，我国军队的格斗训练教学同样具有深厚的历史底蕴和鲜明的实战导向。旨在提升部队官兵和军事院校学员的战斗体能、战斗技能、战斗思维和战斗心理。其中，部队格斗技术主要包括踢、打、摔、拿、格挡、躲闪等攻防技术，以及擒拿与反擒拿、散打和摔跤等主要内容。此外，格斗术还涵盖匕首等军用器械的使用技巧。我军格斗训练注重实战化教学，强调以两人或小组徒手技战术对抗训练为主要手段，创新实战化训练模式，解决训练与实战脱节的问题。通过实战化训练，提升学员的近距离战斗能力和杀敌制敌实战对抗技能。尽管我军格斗训练取得了显著成效，但仍存在一些问题，如专业人才少、师资不够

等。这些问题影响了教学训练效果的提升。

然而,无论是外军还是我军,格斗训练都面临着一些共性的问题。例如,专业人才的培养和引进、师资力量不足、训练设施和设备的更新与升级等,都是制约格斗训练效果提升的关键因素。此外,随着现代战争形态的不断演变,如何更好地将格斗训练与信息化战争、智能化战争等新型战争形态相结合,也是当前和未来格斗训练研究需要重点关注的问题。

3 实战化训练下格斗教学的问题与挑战

习主席高度重视全军实战化训练,他强调要通过突出实战对抗检验,创新对抗方式方法,来夯实我军大胜仗的能力基础。格斗训练,作为实战化训练的重要抓手和最前沿代表,对于提升学员的战场适应能力和杀敌制敌技能具有不可替代的作用。然而,目前格斗训练还普遍存在以下几项亟待解决的问题,这些问题不仅影响了格斗训练的效果,也制约了我军实战化训练水平的提升。

3.1 教学内容套路演练表演化

当前,格斗训练的教学内容普遍偏向于套路演练和表演化,没有真正从实战出发,缺乏对抗练习和战场环境模拟对抗训练。这种教学方式虽然能够展示一定的技术水平和观赏性,但却偏离了格斗作为战场杀敌制敌手段的本质。在实战中,学员需要面对的是复杂多变的战场环境和凶悍的敌人,而不仅仅是按照固定套路进行演练。因此,格斗训练必须注重实战对抗和战场环境模拟,让学员在接近实战的条件下进行训练和检验。

3.2 课时不够,技能掌握不足

格斗训练需要足够的时间和精力来保障学员的技能掌握和实战应用能力的提升。然而,目前格斗训练的课时普遍不够,按照教学规律在规定的学时内,学员只能到达技能模仿的分化阶段,距离实战应用相差甚远。这导致学员在实战中难以有效运用所学的格斗技能,也无法充分适应战场环境的要求。因此,必须增加格斗训练的课时,确保学员有足够的时间进行技能掌握和实战应用能力的提升。

3.3 考评形式、标准、内容简化

格斗训练的考评形式、标准和内容对于检验学员的实战能力和训练效果至关重要。然而,目前格斗训练的考评形式、标准和内容普遍简化,缺乏与实战化相结合。这导致考评结果无法真实反映学员的实战能力和训练效果,也无法为后续的训练提供有针对性的指导和改进。因此,必须改革格斗训练的考评形式、标准和内容,使其更加贴近实战和学员的实际需求。

3.4 担心对抗训练伤病多,消极保安全

在格斗训练中,对抗训练是必不可少的环节。然而,一些单位和个人由于担心对抗训练会导致伤病增多,而采取消极保安全的做法,限制了对抗训练的开展。这种做法虽然能够减少伤病的发生,但却严重影响了格斗训练的实

战效果和学员的实战能力提升。因此,必须正确认识对抗训练的重要性和必要性,采取有效措施保障对抗训练的安全性和有效性。

3.5 教学师资缺乏专业性

格斗技能是一项专业性很强的专项技能,需要具备较高的专业素养和教学能力。然而,目前我校格斗教员大部分是非专业出身,教学效果就大打折扣。这导致学员在格斗训练中难以获得专业、系统的指导和训练,也无法充分掌握格斗技能的核心要点和实战应用技巧。因此,必须加强格斗教学师资的专业性建设,提高教员的专业素养和教学能力。

3.6 缺乏教学条件保障

格斗教学训练需要良好的教学条件和设施来保障。然而,目前一些单位对格斗教学训练的认识存在偏差,缺乏必要的教学条件和设施保障。这导致格斗训练难以顺利开展,也无法达到预期的训练效果。因此,必须加强对格斗教学训练的认识和重视,提供必要的教学条件和设施保障。

3.7 缺乏战场环境的虚拟现实训练条件

随着科技的发展,虚拟现实技术已经在军事训练中得到了广泛应用。然而,目前格斗训练还缺乏战场环境的虚拟现实训练条件。这导致学员无法在接近实战的条件下进行训练和检验,也无法充分适应战场环境的要求。因此,必须加强对战场环境虚拟现实训练条件的建设和研发,为格斗训练提供更加接近实战的训练环境和条件。

格斗训练作为实战化训练的重要抓手和最前沿代表,在提升我军实战化训练水平方面具有不可替代的作用。然而,目前格斗训练还存在诸多问题亟待解决。只有正视这些问题并采取有效措施加以解决,才能确保格斗训练真正发挥出其应有的重要作用。

4 基于“练、战”一体化的实战格斗教学价值及其重要性

基于“练、战”一体化的实战格斗教学通过模拟真实战场环境,加强单兵身体素质,并在这一过程中通过非武装的军事行动格斗对抗进行单兵训练,进一步提升其实战能力和作战水平^[9]。这种训练模式有助于学员在实际战斗中更好地发挥格斗技能,提高生存和作战能力。针对传统训练中存在的主要问题是训练内容、方法、标准与实战需求不匹配。“练、战”一体化的教学模式着重解决这一问题,通过实战化训练内容、方法、标准以及相关的实战能力评估检验,让训练更贴近现代战争的本质。实战格斗训练不只是体能和技能的训练,更是心理素质和战斗精神的培养。通过高压场景模拟、极限挑战等方式,提高军人在高压环境下的心理承受能力和应变能力。不仅如此,实战格斗教学推动了训练模式的创新,如通过高科技技术、信息化战争概念的引入,模拟各种实战格斗场景和敌对环境,训练学员实战中的格斗技巧和心理素质。与此同时,基于

“练、战”一体化的实战格斗教学推动了训练模式的创新,如通过高科技技术、信息化战争概念的引入,模拟各种实战格斗场景和敌对环境,训练学员实战中的格斗技巧和心理素质,更强调科学化训练,结合人体生理学、心理学等多学科知识,提高训练效率和实战能力。与以往实战训练不同,基于“练、战”一体化的实战格斗教学不再局限于单一的格斗技术动作训练,而是注重多样化环境下的格斗技能、对抗训练和协同作战的战斗力和破坏力的培养,是军事训练转型升级的重要部分。实战格斗教学是军事训练转型升级的重要部分,通过实战化教学训练,全面提升在校学员的军事素质,为新型军事人才培养探索新路。

5 基于“练、战”一体化的实战格斗教学建设与实践

5.1 利用“科技+”教学手段,破解“重点、难点、关键点”问题。

一是采用测力传感器,实时语音反馈训练力度,及时纠正动作,提升击打效率;利用智能一体机、影像分析等技术手段分析动作标准、动作路线、动作角度,从而实现抓细节,抓重点,抓核心的精细化指导,破解教学重点,解决训练“不参与、不精细、不具体、不到位”问题。

二是使用电子智能护具,分析有效攻击率,实现考核评价数据化,实战对抗对照精准化,效果评析智能化,破解教学“难点”,解决训练“考核评价难量化”的问题。

三是格斗是实战化的重要体现,习主席指出“血性就是战斗精神”,实战对抗贯彻教学全过程,利用实战对抗培养学员血性虎气,塑造军人好样子,破解“练、战”脱节的问题,达到塑品质,锤意志,建人格的育人目标,解决教学“关键点”。

5.2 强化实战化训练,培养复合型人才

为了应对现代战争的复杂性和多变性,我们必须继续深化实战化教学改革,确保格斗训练与实战任务紧密融合。这意味着,格斗训练不应再局限于传统的套路演练,而应通过模拟实战环境,设置复杂多变的训练场景,如夜间作战、城市巷战、山地作战等,来检验和提升学员的实战应对能力和适应能力。通过这些实战化的教学训练,学员能

够在近似实战的条件下,学习如何在复杂环境中迅速做出判断,灵活应用格斗技能,并有效应对各种突发情况。未来战争需要更多具备多种技能和素质的复合型人才。因此,格斗训练应与其他军事训练科目相结合,形成综合性的训练体系。通过跨科目的联合训练和演练,学员可以在掌握格斗技能的同时,了解其他军事领域的知识和技能,如战术运用、武器装备操作、通信联络等。这种综合性的训练不仅能够提升学员的综合素质和实战能力,还能增强他们之间的协同作战能力和团队精神。在未来的战场上,具备多种技能和素质的复合型人才将发挥更加重要的作用。

[参考文献]

- [1]钱炳祥,刘小斌,罗荣宝.论格斗在部队训练中的地位和作用[J].解放军体育学院学报,2000(S1):63-64.
 - [2]钱炳祥,刘小斌.格斗[M].北京:国防科技大学出版社,1999.
 - [3]李涛.人民军队练兵运动的历史回顾[J].军事历史,2013(6):17-20.
 - [4]霍双龙,马令行.人民军队军事训练转变的历史回顾及思考[J].军事历史,2013(3):21-25.
 - [5]朱琳.浅析军人格斗体能的时代要求[J].搏击(武术科学),2013,10(12):46-47.
 - [6]于大海.新理论新变革新思维——谈军事变革下武警军事训练的理论创新[J].科技信息,2011(12):115.
 - [7]张宏春.我军格斗训练的演变研究[J].军事体育学报,2017,36(2):17-19.
 - [8]郑国威,朱绍枝.美军战场格斗训练特点及启示[J].军事体育学报,2019,38(2):15-21.
 - [9]徐勇,林建棣.一体化军事训练是军事体育发展的必由之路[J].军事体育学报,2020,39(2):1-3.
- 作者简介:魏丽杰(1987—),男,汉族,河北邯郸人,硕士,讲师,国防科技大学,研究方向:体育教学与训练;梁振华(1999—),男,汉族,广东东莞人,在读博士,国防科技大学,研究方向:人工智能;王叶琼(1990—),女,汉族,湖南娄底人,硕士,讲师,国防科技大学,研究方向:体育教学与训练。

循环训练法在舰载机飞行学员自主训练中的应用研究

王超 吴海平* 席涛

海军航空大学航空基础学院, 山东 烟台 264000

[摘要] 舰载机飞行员被称为刀尖上的舞者, 加快培养舰载机飞行人才是当前工作的重中之重。舰载机飞行员对身体素质的要求非常高, 飞行学员的体能提高离不开日积月累的训练。目前, 航空体育课程课时减少, 学员自主训练时间逐渐增多。如何充分的利用好这部分时间是决定学员体能训练质量高低的关键。通过问卷调查法发现飞行学员在自主训练期间的积极性并不高。通过实验法, 将两组学员分为实验组和对照组。实验组的学员在训练过程中引入循环训练法, 研究循环训练法在自主训练期间起到的应用。经过为期8周的实验, 最终得出结论: (1) 循环训练法可以有效地提高学员自主训练期间的积极性。(2) 循环训练法可以提高学员引体向上、仰卧卷腹和3000米的成绩。建议: (1) 增加学员相关的体育知识储备, 掌握科学的训练方法。(2) 培养军事体育精英。

[关键词] 循环训练法; 飞行学员; 自主训练

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14827

中图分类号: G623

文献标识码: A

Application Research on Cyclic Training Method in Autonomous Training of Carrier Based Aircraft Flight Trainees

WANG Chao, WU Haiping*, XI Tao

Aviation Foundation College of Naval Aeronautical University, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract: Carrier based aircraft pilots are known as dancers on the cutting edge, and accelerating the training of carrier based aircraft pilots is currently a top priority. Pilots of carrier based aircraft have very high requirements for physical fitness, and the improvement of flight trainees' physical fitness cannot be achieved without accumulated training over time. At present, the number of hours for aviation sports courses has decreased, and students' self training time is gradually increasing. How to make full use of this time is the key to determining the quality of physical training for students. Through a questionnaire survey, it was found that the enthusiasm of flight trainees during autonomous training is not high. Using experimental methods, divide the two groups of students into an experimental group and a control group. The experimental group introduced the cyclic training method during the training process and studied the application of cyclic training method during autonomous training. After an 8-week experiment, the conclusion was drawn that: (1) The cyclic training method can effectively improve the motivation of students during autonomous training. (2) The cyclic training method can improve students' performance in pull ups, supine abdominal rolls, and 3000 meters. Suggestion: (1) Increase students' relevant sports knowledge reserves and master scientific training methods. (2) Cultivate military sports elites.

Keywords: cyclic training method; flight trainees; autonomous training

引言

目前, 海上形势严峻, 中国的海洋权益急需维护。舰载机飞行员被称为刀尖上的舞者, 加快培养舰载机飞行人才是当前工作的重中之重。舰载机飞行员对身体素质的要求非常高, 飞行学员体能的提高离不开日积月累的训练。如何培养高质量、高水平的舰载机飞行员。扣好舰载机飞行员飞行生涯的第一粒“扣子”, 是当前工作的重中之重。

航空体育课程课时量减少, 学员自主训练的时间逐渐增多。体能训练过程是一个非常枯燥乏味的过程, 飞行学员课上锻炼的时间比例大幅度缩减, 所以, 大量并且充足的自主训练时间就显得极为重要, 学员可以利用自主训练的时间来查缺补漏。因此, 在缺少专业体育教练的指导, 在缺乏合理有效的训练方法手段的情况之下, 如何根据自身的疲劳与恢复的特点, 合理高效地利用自主训练时间,

提高自身技能水平, 具有十分重要的意义。

1 研究现状

1.1 学员自主训练中存在的问题:

1.1.1 自主训练过程中的积极性不高, 随意性较大
飞行学员每天的节奏紧凑, 学习压力大, 时间安排紧, 平时留给自己的空闲时间不多, 所以当有可支配的时间的时候, 有些学员往往会选择比较有吸引力的项目。所以, 相对于枯燥乏味的体能训练, 相对一部分的学员会去选择篮球和羽毛球等其他运动。

1.1.2 自主训练过程中效率较低

飞行学员的体育知识储备不足, 训练方法比较单一。大多数学员基本都是秉承“别人怎么练我就怎么练, 队干要求怎么练我就怎么练”。体能训练过程本来就是一个比较枯燥的过程, 被动的接受练习, 再加上运动训练疲劳积

累的加持，难免会出现效率不高的情况。

1.1.3 自主训练过程中把握不好训练的强度

在学员进行自主训练期间，由于缺乏对训练效果有效的评估手段，缺乏对自身疲劳感知与判断的方法与手段，大部分的学员控制不好训练强度。有的学员可能会出现训练强度过低，达不到训练目标，浪费宝贵的时间精力；有的可能会强度过高，影响后续的训练展开。

1.1.4 自主训练过程中容易产生运动损伤

自主训练的时间并不固定，地点和形式也较为随意。有时学员刚刚上完正课，有时刚刚搞完体能。当开展体能训练的时候，由于缺乏专业人士的指导，缺少合理有效的训练方法，这种情况之下就容易产生运动损伤。而一旦产生运动损伤，就会影响后续体能训练的展开，严重的可能会导致提前被淘汰。

1.2 研究对象对循环训练法的了解程度

在与学员的谈话交流中得出，大部分的被调查者对循环训练法了解不多，认知水平都停留在对循环训练法的浅层的认知中。对于一些健身爱好者来说，他们经常使用的是“金字塔法则”，但是这种训练方法对于增肌训练会有较好的效果，对于我们进行体能训练的目的还是有所出入。飞行学员进行体能训练的目的不仅仅只是针对力量训练，而是对于力量、速度、耐力、灵敏和协调性的一个综合的训练，培养学员综合的身体素质，真正做到全面发展，全面提高，增强战斗力。而循环训练法针对学员的全身综合素质的发展，都可以通过制定专门的训练计划，合理有效地实施来完成。

1.3 研究对象在自主训练中运用循环训练法的情况

在调研中发现，军事体育教员在上体能训练课的时候，会有目的的将循环训练法应用到日常的教学过程中。例如，在进行单杠一引体向上的教学过程中，会将“台阶跑”和单杠一进行交替训练，组与组之间控制相应的强度和时长，能够更好地提高学员的心肺耐力和肌肉强度，充分的利用上课时间，提高训练效率。但是学员在上课的过程中，始终是处于一种被动的接受状态，大多数的学员并不会去考虑这样训练的目的和意义，只是一味地跟练。所以等到学员在进行自主训练的过程，由于缺少对这种训练方法比较透彻的理解，绝大部分的学员不会采用这种训练形式展开训练。

2 研究目的和意义

目前，自主训练的时间占据飞行学员的大部分的空余时间。怎样把科学的训练观念、有效的训练方法融入到飞行学员的日常训练中来，是体育教员工作中的重点。体能训练过程是一个非常枯燥的过程，依靠学员目前仅存的体育知识，想要科学地完成自主训练的难度比较高。

依据田麦久的运动训练学理论，循环训练法是指根据训练的具体任务，将练习手段设置为若干个练习站，运动员按照既定的顺序和路线，依次完成每站练习任务的训练方法。循环训练法的类型多样：分为循环重复训练法，循环间歇训练法和循环持续训练法。循环重复训练法间歇时

间充分，主要以磷酸原代谢系统供能为主，可以有效地提高学员的爆发力。例如 100 米跑和器械体操等相关的项目可以采取这种训练法。循环间歇训练法严格地控制间歇时间，主要以糖酵解代谢系统供能为主，针对一些 BMI 超标的学员具有很好的减脂效果。循环持续训练法，组与组之间没有间歇时间，主要以有氧代谢系统供能为主。可以有效地提高学员的有氧耐力以及有氧无氧混合供能下的耐力。针对 3000 米跑、仰卧卷腹、俯卧撑和引体向上等项目具有明显的效果。

循环训练法的组织形式分为流水式、轮换式和分配式。运用循环训练法可以有效提高学员参与训练的积极性、趣味性以及应变能力。能够激发训练情绪，累积负荷痕迹。在自主训练期间，学员根据教员的引导，将每次的训练任务分化成不同的几个动作，在完成训练时，要特别注意训练的强度，交替刺激不同的部位，高效、高标准地完成训练任务。

3 研究对象和研究方法

3.1 研究对象

本次实验以学院某一批飞行学员 a 专业和 b 专业作为实验组和对照组。这两个专业的带教体育教员为同一人，两个专业的学习进度基本一致，体能水平和身体素质基本相同。在实验开始之前，对 a 专业和 b 专业进行问卷调查分析可以得出，两个班次的学员对于自主训练期间的积极性普遍不高。具体表现在：大部分学员在进行自主训练的时候总是希望早点结束，有些学员感觉自主训练的是在浪费时间，学员在“我认为应该增加自主训练的时间和频率”这一选项中，大多数学员勾选了“完全不符合”这一选项，只有零星的几个学员选择“完全符合”。在“我非常喜欢进行自主训练，但是不知道应该怎么训练”这一选项中，大多数学员勾选了“完全符合”以及“符合”选项。对于学员自主训练期间积极性的问卷调查研究，实验组和对照组在调查问卷中的得分普遍偏低。通过 spss 显著性差异分析得出两个班级，不存在显著性的差异，符合实验条件要求。

3.2 研究方法

3.2.1 问卷调查法

针对大学某一批飞行学员 a 专业和 b 专业在自主训练期间的积极性，采取问卷调查法来完成。本次问卷调查共发放调查问卷累计 n 份，去掉无效的问卷之后，总共有 m 份作为调查研究。

3.2.2 文献资料法

本次实验研究采用了文献资料法。通过中国知网查看与循环训练法相关的文献 60 余篇，目的是研究清楚循环训练法的概念，类型，应用条件，效果反馈等。为实验的展开打下坚实的基础。

3.2.3 实验法

随机抽取某一批飞行学员 a 专业和 b 专业各 15 名同志进行为期 8 周的实验。实验组的学员在自主训练期间采取循环训练法进行练习，对照组的学员在自主训练期间不

作任何要求,进行常规自主练习。

3.3 测试指标

在实验开始之前,通过分析调查问卷的得分,两组的学员在自主训练期间的积极性不存在显著性差异($P > 0.05$)。通过对实验组和对照组的学员军事基础四项的成绩分析得出两组学员在的军事基础四项内容都不存在显著性差异。

在实验结束之后,将针对两组学员自主训练期间的积极性、军事基础四项内容进行测试。

学员在自主训练期间的积极性主要通过调查问卷的方式,针对两组的学员的问卷得分,通过显著性差异分析,分析实验组学员前测和后测的问卷得分,以及实验组和对照组试验后的问卷得分,来检验循环训练法针对自主训练期间积极性的提高效果。

军事体能水平主要通过对比实验组和对照组的学员在军事基础四项:3000米跑、单杠引体向上、蛇形跑和仰卧卷腹四项科目的差异。

3.4 实验组和对照组的训练方案

实验组的学员采用循环训练法进行为期8周的训练。每周训练的时间相对比较规律,频率保持在每周3次。对照组的学员在进行自主训练期间根据自己的训练方法进行,每周训练时间相对比较规律,频率保持在每周3次。

在实验过程中,实验组学员,采用循环训练的练习,具体操作如下:

第一组:窄距俯卧撑→屈腿扭转→高抬腿

第三组:滑冰式跳跃→仰卧提臀→平板支撑

第四组:单腿俯卧撑→滑冰式跳跃→哑铃斜劈

第五组:箱跳→哑铃弓步弯举屈伸→相扑式波比

第六组:登山式→自重分腿跳→脚踏式卷腹

.....

上述三个动作每个做1分钟,循环做3组

4 结果与分析

4.1 循环训练法能够提高学员自主训练期间的积极性

实验结束后,实验组和对照组的学员在自主训练期间的积极性调查问卷中存在显著性差异。通过采用循环训练法训练,能够较快地提高学员在训练过程中的心率,提高神经兴奋性,缩短学员机体进入工作状态的时间,提高训练效率,同时可以有效地预防受伤。

4.2 循环训练法能够提高学员的军事基础体能水平

实验结束后,实验组和对照组的学员在引体向上、仰卧卷腹和3000米项目中存在显著性差异,在蛇形跑项目不存在显著性差异。

分析其原因,因为循环训练法练习的内容大都是一些基础力量和耐力相关的内容。通过反复的练习,对引体向上、仰卧卷腹和3000米这些依靠力量耐力的项目来说具有明显的作用,而蛇形跑属于军事体育使用技能类项目,它对身体的协调性、脚步和技巧性要求较高,所以经过实

验后,实验组和对照组的学员在蛇形跑项目上没有表现出来显著性的差异。

5 建议

5.1 增加学员相关的体育知识储备,掌握科学的训练方法

学员的体育专业知识储备较少,训练方法有待优化。在理论课期间,军体教员可以多向学员传授理论知识,增加学员的体育知识储备,扩展知识面。在训练课上,军体教员可以对学员进行相关体育训练指导。体育教育按既要向学员“授之以鱼”,又要向学员“授之以渔”。要求学员在体能课上,不要盲目的跟练,要发挥主动积极性,学会训练方法,掌握训练技巧。进而保障学员在自主训练期间,能够通过充足的体育知识储备,科学的训练方法,提高训练效果,加快训练效率,达到训练目标。

5.2 培养军事体育精英

自主训练期间,由于缺少军事体育教员,所以要培养能够起到带头作用的体育精英。军体精英对比于其他的学员,具有过硬的身体素质,强烈的体育兴趣爱好,较为广泛的体育知识储备。在自主训练期间,一名优秀的军体精英能起到带头、监督以及促进的作用,能够提高整个队伍的训练积极性,使得训练的科学性、有效性上升一个维度。对于军体精英的筛选,可以挑选队里身体素质比较棒,体能成绩比较好的学员。由经验丰富,资质比较高的军体教员对他们进行统一培训,其中包括理论知识和实践知识,把一些先进的训练理念,训练方法灌输给军体精英,然后再由他们在自主训练期间发挥作用,带动整个队伍进步。

[参考文献]

- [1]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.
 - [2]李霆.军校学员战斗体能训练现状及对策探究[J].体育风尚,2019(9):53.
 - [3]陈彬.论循环训练法在提高运动综合能力中的运用[J].青少年体育,2014(6):49-51.
 - [4]沈震.军人体能科学化训练施控研究[D].郑州:战略支援部队信息工程大学,2018.
 - [5]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.
 - [6]黄昌林,閻伟明.不同训练方法对士兵耐力素质训练的影响[J].解放军医学杂志,2010,35(8):1013-1015.
 - [7]王晓霞.循环训练方法在体育教学中的应用研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2010,9(3):109-111.
- 作者简介:王超(1993—),男,汉族,山东聊城人,硕士,助教,海军航空大学航空基础学院,研究方向:航空体育教学与管理;*通讯作者:吴海平(1982—),男,汉族,安徽望江,硕士,讲师,海军航空大学航空基础学院,研究方向:航空体育教学与管理;席涛(1998—),男,汉族,山东聊城人,硕士,助教,海军航空大学航空基础学院,研究方向:军事体育训练、军事体育管理。

舰载战斗机飞行员颈部挥鞭伤原因分析与训练对策研究

吴海平 王超 席涛

海军航空大学, 山东 烟台 264000

[摘要] 通过研究舰载战斗机起飞、着舰过程, 分析飞行员颈部运动力学变化值和颈部挥鞭伤产生的内外因素, 结合运动解剖学、运动生理学和运动训练学等, 研究飞行员颈部挥鞭伤恢复、增强训练措施, 帮助飞行员提升起飞、着舰时的颈部功能和对抗能力, 预防飞行员颈部伤病, 促进飞行员身体健康, 进一步提高飞行员实战水平。

[关键词] 舰载战斗机飞行员; 挥鞭伤; 原因分析; 训练对策

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14826

中图分类号: R6

文献标识码: A

Analysis of Causes and Training Strategies for Neck Whiplash Injury in Shipborne Fighter Pilots

WU Haiping, WANG Chao, XI Tao

Naval Aviation University, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract: By studying the takeoff and landing process of carrier based fighter jets, analyzing the changes in flight and neck motion mechanics, as well as the internal and external factors causing neck whip injuries, and combining sports anatomy, sports physiology, and sports training, this study aims to investigate the recovery and training measures for pilots with neck whip injuries, helping them improve their neck function and combat ability during takeoff and landing, prevent neck injuries, promote their physical health, and further enhance their practical skills.

Keywords: carrier based fighter pilot; whiplash injury; cause analysis; training strategies

随着福建舰的下水试航, 预示着我海军对舰载战斗机飞行员的需求量将进一步增加。同时, 伴随着福建舰配备的电子弹射起飞装置和拦阻着舰, 对飞行员身体能力提出了更高要求, 对飞行员的颈肌能力提出了更高要求。当前, 舰载战斗机技、战术实战实训要求, 提升了舰载战斗机飞行员飞行训练强度和密度, 加速了飞行员身体的消耗, 加快了飞行员颈部伤病(挥鞭伤)问题的发生, 如果消耗过大和恢复不及时, 很容易引起颈部进一步损伤, 严重时可能成为阻碍舰载战斗机战斗力生成的重要原因之一。

1 颈部生理基础与挥鞭伤释义

颈部由多个筋膜层组成, 包括颈浅筋膜、深筋膜中层和深层。这些筋膜层不仅包绕着颈部的血管及神经、还形成多个间隙, 如胸骨上间隙、锁骨上间隙、气管前间隙等。

1.1 颈椎生理结构

颈椎是颈部的重要结构, 由7块颈椎骨组成, 这些颈椎骨通过椎间盘和韧带相连, 形成向前凸的胜利弯曲。颈椎的特点包括体积较小, 灵活性大、活动频率高, 以及具有特殊的孔洞和寰枢椎结构, 这些结构使得颈椎能够进行较大的旋转运动。颈椎是脊柱的最上方节段, 与胸椎相延续。它与头部链接并提供支撑, 并构成颈部的骨架。颈椎是整个脊柱中活动范围最大的部分, 在纵、横方向上均可头部做几乎180度的运动。颈椎作为整个脊柱中最具灵活性的节段, 是最易受损伤的部位。

1.2 颈部肌群构成

颈部肌群分为浅中深三层。颈浅层肌群: 斜方肌、颈

阔肌和胸锁乳突肌。颈部中层肌群: 头夹肌、颈夹肌和肩胛提肌。深层肌群头半棘肌内外丛、颈长肌、头长肌和前中后斜角肌。

1.3 颈部功能

颈部是连接头部和躯干的重要部位, 它不仅支撑着头部重量, 还支撑头部进行多种运动, 如前后屈伸、左右侧屈、左右转动、上下伸缩等。这些运动主要有颈部的肌肉和筋膜结构支持。颈部的灵活性大, 使得颈部能够在三个维度上进行广泛的上下伸缩、左右转动和前后伸展。这种灵活性对于日常生活中的各种动作和运动至关重要。

1.4 挥鞭伤释义

颈部挥鞭伤由后方或侧方撞击所致的颈部瞬间过度伸展或过度屈曲, 造成颈部骨、肌肉、韧带、血管、神经损伤。舰载战斗机飞行员颈部挥鞭伤, 因加速起飞导致身体的颈部快速后伸, 着舰时受到拦阻索的作用致使身体和头部减速不一致, 导致头部爆发式向前挥鞭减速, 造成颈部过度前伸, 引起颈部肌肉、血管和韧带和神经的损伤。挥鞭伤与加速度变化值称正相关, 加速度越大, 导致颈部的后屈和前伸越严重。

2 舰载战斗机起飞、着舰过程中飞行员颈部力学分析

2.1 舰载起飞时飞行员颈部力学分析

舰载战斗机起飞方式, 分为滑跃式和电磁弹射两种。飞行员通过操纵止动轮档加至油门最大后打开加力, 由舰面控制制动轮档, 飞机滑出, 通过上翘舰首时飞机被抛入

到规定高度和速度的起飞轨迹(舰载战斗机最小起飞速度为 240km/h)，滑出阶段加速时飞行员要承受水平方向加速度，此过程飞行员能感到很强的推背感，身体向前滑出的同时，会拉扯头部向前加速，头部会产生短暂的向后挥鞭动作。通过舰首时，因上翘角的关系，改变了加速度的方向，使加速度方向变为前上，也就是水平和垂直方向的加速度。弹射起飞方式造成的影响更大，如美国的“尼米兹”级核航母的蒸汽弹射器在几秒内可将舰载机从零加速到 300 多 km/h 的高速，18 舰电磁弹射系统加速起飞时，同样在极短的时间，将舰载战斗机加速到起飞速度，这个过程短暂、冲击力强，会造成飞行员几倍于自身体重的过载，导致飞行员头部向后挥鞭样甩出，因颈部过度向后伸展，前侧颈阔肌和左右胸锁乳突肌向后伸展，前纵韧带被伸展；后侧肌群头夹肌和颈夹肌成压缩收缩状态，容易引起飞行员颈部功能障碍，严重者出现不适。(如图 1、2) 因此，需要对飞行员进行专门力量和对抗挥鞭动作训练，才能使飞行员承受较大的冲击过载，否则很容易造成飞行员颈部损伤。



图 1 起飞造成头部后伸



图 2 颈部过度后伸

2.2 舰载阻拦着舰过程中飞行员颈部力学分析

舰载战斗机着舰技术是定点着舰，在着舰的下滑线上，舰载机以平均 3.5m/s 的下降速率，水平速度不高于 240km/h，下滑至两主轮结实墩地，飞行员着舰的瞬间，颈部不仅要承受下降瞬间的压缩力，还要承受水平方向向后的加速度过载。着舰时，由于冲击引起飞机在垂直方向的瞬间过载 7G 以上，同时由于受到拦阻索的阻拦减速，还要承受在失状轴上 4G~5G 的轴向过载^[1]。在阻拦减速的同时，因为巨大的向前冲力，身体因固定在座椅，减速过程与飞机同步，头部因连接颈部，无固定支撑，导致身体与头部减速不一致，头部减速慢于身体，减速过程依靠颈部的拉扯，致使头部向前快速向鞭梢一样甩出，(如图 3、4) 很容易造成颈部肌肉、骨骼和血管损伤。每一次的挂索着舰，头部都要经历一次挥鞭动作，如果不进行颈部动作干预和训练增强，很容易造成颈部肌肉、血管和神经组织带来的过度牵拉损伤。



图 3 阻拦造成头部前屈



图 4 头部过度前屈

3 舰载战斗机飞行员挥鞭伤原因分析

3.1 舰载战斗机飞行员挥鞭伤外因分析

3.1.1 长期职业影响，引起颈部伤病

因飞行任务需求，舰载战斗机飞行员的身体需长期暴

露于航空环境中，其中的振动环境、加速度环境对飞行员的身体，如颈部、肩部、胸背部和腰腹部均有着较大的影响，身体各部位为了调整微平衡，会加速消耗身体的能量，并使某些部位的肌肉长期处于紧张工作状态，致使肌肉亏损严重，累计效果会加速脊柱周围肌群转化和萎缩，直接导致力量出现负债状态。同时，因飞行装备，特别是飞行头盔的影响会额外增加颈部的负担，因此，舰载战斗机飞行员所处的环境比普通飞行员更加恶劣，更容易引起颈部的疾病。特别是在舰载战斗机起飞、着舰时，如果身体准备不充分，身体姿态不正，会加速颈部挥鞭伤的发生。

3.1.2 训练不够重视，缺乏考核牵引

通过对《军事体育训练大纲》的研究，针对飞行员颈部训练内容有颈肌拉力，但是没有颈部考核的相关要求。因此，飞行员体育训练时，针对脊柱和颈肌训练的内容缺乏重视，颈部力量消耗后，没有及时补充和康复增强，大部分飞行员只是训练大纲考核规定内容，训练的盲从，导致部分飞行员脊柱周围肌群消退严重，关节稳定性下降明显，关节囊松动不稳，极易在某些飞行课目中造成颈部挥鞭伤。

3.1.3 人才数量不足，缺乏专业指导

目前海军航空兵部队在军体人才的储备上还存在较大缺口，各单位军体骨干和参谋人员均是其他专业人员兼职，能指导舰载战斗机飞行员身体训练的人才还比较稀缺，大部分军事体育教员和参谋还停留在基础体育训练上，对于身体恢复和保健训练研究还不深入。其次通过座谈了解到，各单位飞行员在组织训练过程中较随意，不能严格按照计划实施。最后，在体育训练当中，医体融合不紧密，对于飞行员身体健康和训练，还停留在各自擅长领域，没有将医体训练进行融合，导致在康复和增强训练的开展还不够深入。

3.1.4 存在伤病风险，不注重恢复和保养

舰载战斗机飞行员因长期的飞行训练，颈部脊椎和肌群或多或少出现过损伤。虽然从医学检查属于正常值，但是从运动功能和力量检测，大部分飞行员颈部功能和力量达不到正常值，同时，部分飞行员因缺乏相关认识，认为只要颈部没有疼痛和不适感，就不会过多干预。医学检测出常规的病理后，其恢复方式均是以静养为主，没有将康复和增强训练融入到训练当中。导致飞行员平时不注重颈部的训练和保养，致使颈部功能丢失较为严重，颈部肌肉退化、僵硬，颈部应激功能下降，遇到较大的载荷时，会加速挥鞭伤的发生和反复。

3.2 舰载战斗机飞行员挥鞭伤内因分析

查阅资料显示，从表 1 可以看出，舰载机在阻拦着舰时，着舰速度应小于 240km/h，在接近最低速度时，飞机将承受-3.7G 反向载荷，而飞行员头部会承受因冲击带来的-6.71G 冲击过载（1 秒左右），并且这种冲击过载能够

快速传递到颈部。这一过程如果反复进行，对飞行员颈部损伤有潜在的可能性。因为舰载战斗机飞行员在拦阻着舰过程中，颈部暴露在一个冲击载荷环境中，在惯性力和接触力的作用下，各部分组织将产生较强的生物力学响应。生物力学响应如果使人体组织超过可以恢复的限度，导致解剖学组织破坏或使正常生理功能变化或丧失，就会造成颈椎损伤、脊椎压缩量过大，器官移位和变形、短暂视力丧失等^[2]。这些损伤如果不能及时恢复，就会产生累积效应，产生病理变化，最终影响飞行安全，严重情况造成飞行员颈部功能障碍，就有可能致使飞行员停飞，降低战斗力。

表1 拦阻着舰飞机与飞行员颈部过载情况表

挂索速度 (km/h)	飞机过载 (Gx 向最大)	头部过载 (Gx 向最大)
196	-2.09	-2.93
209	-2.56	-3.58
211	-2.78	-3.79
212	-2.90	-3.64
213	-2.76	-4.18
215	-3.08	-4.48
239	-3.66	-6.71

飞行员头部Gx向过载趋势和飞机Gx向过载趋势具有良好一致性。但是，前者峰值均高于后者峰值，差值随飞机挂索时的速度增大呈现出放大趋势，这一现象在挂索速度超过某一速度后表现明显（见图5）。初步分析原因可能是由于飞机本身出于结构安全考虑，进行了严格的过载限制，而人体本身是一套复杂的阻尼系统，现有技术条件无法完全掌握其振动规律，加之头颈部之间非刚性连接，运动存在较低约束造成。

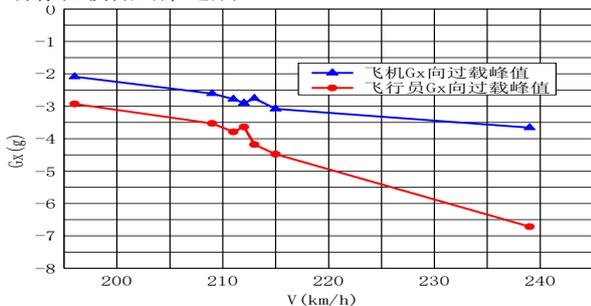


图5 飞行员头部Gx向和飞机Gx向过载峰值时间历程曲线

通过共性结论分析，我们期望能够得出一个结论，即挂索时飞行员头部究竟会有多大的损伤概率。通过搜集资料，我们认为，现有条件下可以参考目前国际上广泛使用的美国机动车安全标准 FMVSS 208 中头部损伤判断准则（HIC, Head Injury Criterion），我国民航 CCAR 23 部中也引用了此项准则。准则中规定 HIC=1000 为头部耐受阈值^[2]。

资料显示，同一飞行员在两个相对较大速度制动时的

Gx 过载数据进行计算和初步分析，结果见图6。

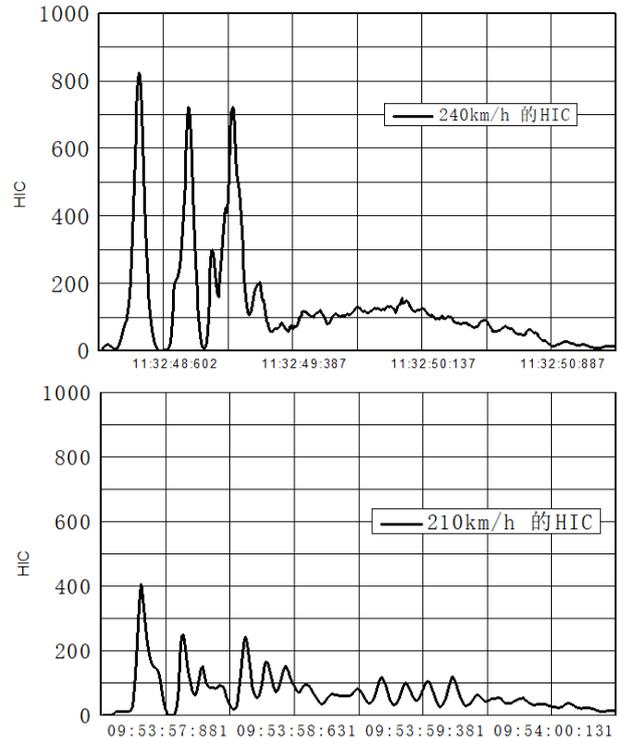


图6 不同速度制动下的飞行员头部HIC曲线

图中两个HIC曲线中的峰值均没有超过1000，但是在挂索制动速度240km/h（Gx峰值：-6.7g）时，飞行员头部有10%左右的损伤概率，挂索制动速度210km/h（Gx峰值：-4.5g）时，飞行员头部的损伤概率降至1%以下（见图7）。

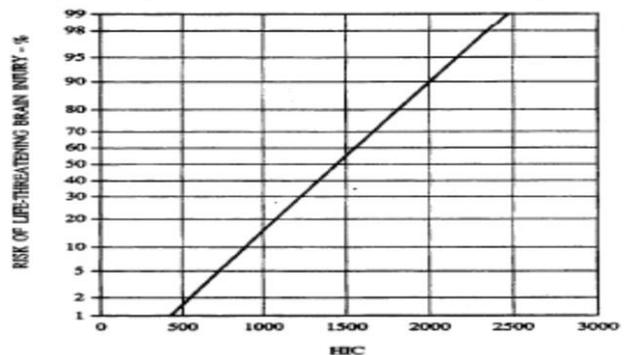


图7 不同HIC值下头部损伤概率

据美军资料报道，舰载机飞行员颈项痛发生率极高，如美太平洋舰队F/A-18舰载战斗机飞行人员有74%以颈项疼痛为首发症状的头颈部损伤发生，并因此导致的临时停飞时间平均为3个飞行日，严重影响了正常的飞行训练^[3]。

4 飞行员颈部伤病预防及功能增强训练对策

加强舰载战斗机飞行员颈部损伤和挥鞭伤的相关知识的学习，提高飞行员对颈部的保护意识，帮助设计科学合理的训练方案，指导飞行员颈部进行针对性训练，帮助飞行员颈部伤病快速恢复，增强颈部功能，解决飞行员颈

部伤病的不适影响。飞行员颈部功能恢复训练以静力性拉伸训练为主，以动力性训练为辅。增强训练以动力性训练为主，以静力性拉伸训练为辅。

4.1 颈部功能评估

评估前，确保颈部医学检查是健康的，或者无损伤史。通过对颈部进行前屈测试、后伸测试、旋转测试和侧屈测试，评定飞行员不同旋转角度的颈部部功能状态，见图 8。



图 8 颈部功能评估

4.2 颈部功能恢复

功能训练前，确保颈部医学检查是健康的，通过对颈部各角度进行静力拉伸和静力对抗练习，训练方式以自身对抗为主，通过伸展牵拉、前屈对抗、后伸对抗、旋转对抗和侧屈对抗等方式，帮助恢复颈部功能，激活颈部周围对应的肌群，协调肌群之间的链接，提升飞行员颈部功能状态，见图 9。



图 9 颈部功能训练

4.3 颈部增强训练

当颈部训练恢复正常功能后，通过以动力性对抗训练为主，静力对抗训练为辅，采用针对性的颈部肌肉力量训练器和弹力带，着重增强颈部前后左右肌群力量，特别要加强颈部的旋转对抗练习，提升颈部螺旋力量，增加肌肉维度，提高肌肉的活性和关节的稳定性。同时，对颈部伤病康复起到较好的推动作用，见图 10。

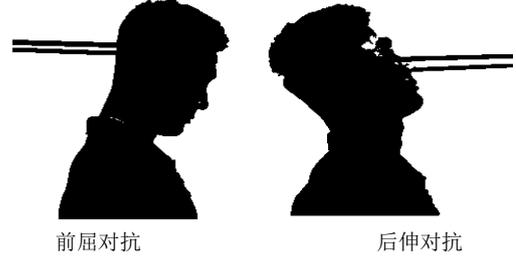


图 10 颈部增强训练

5 结语

颈部挥鞭伤是舰载战斗机飞行员军事训练的常见伤病之一，如何更好的预防颈部挥鞭伤的发生，提升战斗力，需要飞行员针对颈部训练做好以下几点：一是加强颈部功能的安全评估和恢复训练，消除疲劳和不良状态，预防伤病的进一步发生；二是经常性保持颈部功能性和稳定性训练，提升颈部功能健康水平；三是提高颈部针对性力量训练，着重增强颈部周围肌群的力量，平衡周围肌群、消除肌紧张状态；四是经常性模仿挥鞭性动作，在身体和心理上做好充足准备，能降低颈部突发性伤病的发生。

[参考文献]

[1]李成,张玉梅,李永刚. 舰载机飞行员适应职业环境特点的特殊体能需求分析[J]. 军事体育学报,2015,34(2):113-116.

[2]段亚,朴星日,李研生. 特殊作业条件下头部过载对人体的影响[J]. 航天医学与医学工程,2014,27(1):10-14.

[3]朱铮,刘姿芝,韩寒. 舰载机飞行员的防护救生装备——舰载机飞行员防护救生特点[J]. 中国个体防护装备,2022(1):4-7.

[4]张建,王庆敏等. 外军航母舰载机飞行员职业特点分析[J]. 海军医学杂志,2012,33(2):144-145.

[5]项子恒,李旭东,李晓东. 头部撞击发动机罩板的力学响应分析[J]. 甘肃科技,2012,28(8):79-80.

[6]任启凡. 汽车碰撞事故中乘员颈部复杂姿势下的生物力学研究[D]. 长沙:长沙理工大学,2022.

作者简介:吴海平(1982—),男,汉族,安徽望江,硕士,海军航空大学,研究方向:航空体育教学与训练。王超(1993—),男,汉族,山东聊城人,硕士研究生,助教,海军航空大学,研究方向:航空体育教学与训练。席涛(1998—),男,汉族,山东聊城人,硕士研究生,助教,海军航空大学,研究方向:航空体育教学与训练。

篮球运动对幼儿动作发展的影响研究

马弈邳慧 任文君*

西安交通大学体育中心, 陕西 西安 710000

[摘要] 本研究的主要目标是分析篮球运动对 3 至 4 岁幼儿动作发展的影响。研究采用了实证研究方法, 选取了西安市某幼儿园 40 名幼儿, 并将其分为实验组和对照组。实验组幼儿接受了为期 16 周的篮球运动训练, 而对照组则进行常规体育活动。为了评估幼儿的动作发展水平, 实验采用了国民体质监测标准, 测试项目包含立定跳远、网球投掷、坐位体前屈、10 米往返跑以及平衡木行走等。研究结果显示, 实验组幼儿在立定跳远、网球投掷以及 10 米往返跑等项目上的表现有了显著提升, 并且他们的动作协调性、反应速度以及空间认知能力也得到了积极影响。然而, 对于坐位体前屈和平衡木行走等项目, 篮球运动的改善效果并不明显。因此, 本研究认为, 篮球运动是促进 3 至 4 岁幼儿动作发展的重要途径之一。建议幼儿园增加篮球运动设施场地建设, 开展多样化的篮球活动、篮球课程, 同时确保活动的安全性和趣味性。对于未来的研究, 可以进一步探讨篮球运动对不同年龄段幼儿动作发展的具体作用, 并优化其在实践中的应用。

[关键词] 动作发展; 篮球运动; 幼儿

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14814

中图分类号: G61

文献标识码: A

Research on the Influence of Basketball Sports on the Development of Children's Movement

MA Yizihui, REN Wenjun*

Sports Center of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: The main objective of this study is to analyze the impact of basketball on the motor development of children aged from 3 to 4. The study adopted empirical research methods, selecting 40 children from a kindergarten in Xi'an and dividing them into an experimental group and a control group. The experimental group received 16 weeks of basketball training, while the control group engaged in regular physical activities. In order to evaluate the motor development level of young children, the experiment adopted the National Physical Fitness Monitoring Standards, and the test items included standing long jump, tennis throwing, sitting forward bend, 10 meter round run, and balance beam walking. The research results showed that the experimental group of children showed significant improvement in performance in standing long jump, tennis throwing, and 10 meter round run events, and their coordination of movements, reaction speed, and spatial cognitive ability were also positively affected. However, the improvement effect of basketball on sitting forward bending and balance beam walking is not significant. Therefore, this study believes that basketball is one of the important ways to promote the motor development of children aged from 3 to 4. It is recommended that kindergartens increase the construction of basketball facilities and venues, carry out diversified basketball activities and basketball courses, while ensuring the safety and fun of the activities. For future research, we can further explore the specific effects of basketball on the motor development of children of different age groups and optimize its application in practice.

Keywords: movement development; basketball sports; children

引言

幼儿期是人类生长发育的重要阶段, 这一时期的动作发展不仅影响着幼儿的身体素质, 还对其未来的智力、情感、社交等多方面发展具有深远的影响。篮球运动作为一项全身性的体育活动, 因其特有的移动脚步、投篮、传球等动作, 对幼儿的动作发展具有显著的促进作用。本研究旨在探讨篮球运动对 3~4 岁幼儿动作发展的影响, 通过具体的实验方法和数据分析, 验证篮球运动是否能够提高幼儿的控制性动作发展水平, 并为其未来的动作发展提供有益的帮助。

1 篮球运动对 3-4 岁幼儿动作发展的影响研究

1.1 幼儿动作发展的理论基础

幼儿动作发展是指幼儿在成长过程中, 通过与环境互动, 逐步掌握各种动作技能的过程。这一过程遵循一定的

顺序和规律, 从简单的粗大动作, 如爬行、站立、行走, 逐渐发展到精细动作, 如抓握、捏取, 从无意识动作逐渐发展到有意识动作。3~4 岁幼儿正处于动作发展的关键期, 他们开始能够进行一些简单的跳跃、投掷、抓握等动作, 同时, 这一时期的动作发展也为其未来的精细动作、平衡能力、协调能力等打下了基础。

1.2 篮球运动对幼儿动作发展的影响

篮球运动是一项全身性的体育活动, 它包含了跳跃、投篮、传球、运球等多种动作, 这些动作不仅有助于幼儿骨骼和肌肉的发育, 还能提高幼儿的平衡能力、协调能力和反应速度。研究表明, 篮球运动可以促进幼儿骨骼的生长和发育, 因为在运动中, 经常的跳跃可以刺激骨骼生长激素分泌。同时, 投篮动作可以拉伸身体的肌肉和韧带,

有助于幼儿从小保持良好的姿势和体型。此外，篮球运动中的传球、投篮等动作还能提高幼儿的手眼协调能力，增强他们的空间感知能力。

1.3 前人研究成果与不足

在过往的研究中，广泛探讨了篮球运动对幼儿动作发展的积极作用，这些研究大多聚焦于篮球如何提升幼儿的身体素质、动作协调性和平衡能力等方面。然而，这些研究往往将关注点放在年龄较大的幼儿或儿童身上，而对于3~4岁这一幼儿动作发展的关键时期，相关的研究却相对匮乏。此外，这些研究多采用观察法、问卷调查法等定性研究手段，导致缺乏具体的实证数据来支撑其结论。因此，本研究旨在通过实证研究方法，探讨篮球运动对3~4岁幼儿动作发展的具体影响，为这一领域的研究提供新的视角和数据支持。

2 研究方法及研究结果

2.1 研究方法

在研究中，我们选取了西安市某幼儿园的40名3~4岁幼儿作为实验对象，并通过随机分配的方法将他们平均分配到两组，每组20名。在持续16周的实验过程中，实验组的幼儿接受了篮球运动干预，而对照组则保持了常规的体育锻炼。为全面评估幼儿的动作发展水平，依据国民体质监测（幼儿部分）的评分标准，对幼儿在立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10米折返跑以及走平衡木这五个项目上的表现进行了评分。在收集完所有数据后，借助SPSS统计软件进行描述性统计分析、配对样本T检验以及独立样本T检验。本研究的目标是，通过对比两组幼儿在实验前后的动作发展水平差异，来验证篮球运动对幼儿动作发展的推动作用。

2.2 研究结果与分析

2.2.1 描述性统计分析

在实验前，对两组幼儿的各项测试成绩进行描述性统计分析，结果如下表所示：

表1 组间各项测试成绩前测对比结果

测试项目	实验组平均值	实验组标准差	对照组平均值	对照组标准差
立定跳远 (cm)	80.5	10.2	79.8	9.8
网球掷远 (m)	3.2	0.5	3.1	0.4
坐位体前屈 (cm)	10.5	2.3	10.2	2.1
10米折返跑 (s)	8.5	1.2	8.4	1.1
走平衡木 (s)	6.2	1.5	6.0	1.4

从表中可以看出，在实验前，两组幼儿在各项测试成绩上均无显著差异，说明两组幼儿在动作发展水平上处于同一水平。

2.2.2 配对样本T检验

对实验前后两组幼儿的各项测试成绩进行配对样本T检验，结果如下表所示：

表2 组间各项测试成绩前后测对比结果

测试项目	实验组 T 值	实验组 P 值	对照组 T 值	对照组 P 值
立定跳远 (cm)	2.34	0.03*	0.87	0.39
网球掷远 (m)	3.12	0.01**	0.56	0.58
坐位体前屈 (cm)	1.23	0.23	0.45	0.66
10米折返跑 (s)	-2.78	0.01**	-0.67	0.51
走平衡木 (s)	-1.98	0.06	-0.34	0.74

注：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ ，下同。

从表中可以看出，实验组幼儿在立定跳远、网球掷远和10米折返跑三个项目上的成绩在实验前后存在显著差异，且均为正向变化，说明篮球运动干预对这些项目的成绩提高具有显著作用。而对照组幼儿在各项测试成绩上均无显著差异，说明常规的身体锻炼活动对这些项目的成绩提高作用不明显。

2.2.3 独立样本T检验

对实验组和对照组在实验后的各项测试成绩进行独立样本T检验，结果如下表所示：

表3 组间各项测试成绩后测对比结果

测试项目	T 值	P 值
立定跳远 (cm)	2.14	0.04*
网球掷远 (m)	2.98	0.01**
坐位体前屈 (cm)	0.56	0.58
10米折返跑 (s)	-2.56	0.02*
走平衡木 (s)	-1.34	0.19

从表中可以看出，实验组和对照组在实验后的立定跳远、网球掷远和10米折返跑三个项目上的成绩存在显著差异，且实验组幼儿的成绩均优于对照组幼儿，说明篮球运动干预对这些项目的成绩提高具有显著作用。而两组幼儿在坐位体前屈和走平衡木两个项目上的成绩无显著差异，说明篮球运动干预对这两个项目的成绩提高作用不明显。

2.2.4 辅助评估指标分析

在实验过程中，通过观察记录幼儿在进行篮球运动时的表现，发现实验组幼儿在动作协调性、反应速度、空间感知能力等方面均有所提高。例如，实验组幼儿在传球、投篮等动作上更加协调流畅，能够更快地反应和判断球的落点和方向，且在走平衡木等项目中表现出更好的平衡能力。这些观察结果进一步验证了篮球运动对幼儿动作发展的促进作用。

3 研究结论与建议

3.1 研究结论

本研究采用实证研究方法考察篮球运动在3~4岁幼儿动作发展过程中所产生的诸多影响。研究结果显示：篮球运动介入一段时间后，3~4岁幼儿立定跳远，网球掷远及10米折返跑几个项目的表现，都取得明显进步。这一研究结果说明篮球运动对幼儿这些具体动作技能的进步有着不容忽视的积极影响。同时发现虽然篮球运动对坐

位体前屈、走平衡木项目成绩的促进作用相对较小,但是也为深入探讨篮球运动对不同动作发展领域产生的差异化效果提供了一些有用线索。另外,研究通过对幼儿篮球运动中具体表现的观察,发现幼儿篮球活动时动作协调性逐步提高,其反应速度显著提高,空间感知能力得到有效锻炼与增强。这些研究结果在丰富我们对于篮球运动和幼儿动作发展之间关系的认识的同时,给幼儿园教育带来了一些全新的启发和反思。

综上所述,篮球运动对3~4岁幼儿动作发展有明显的推动作用,尤其是对幼儿跳跃能力,投掷能力以及奔跑速度的提升作用尤为明显。这些积极变化既有利于幼儿现阶段动作技能掌握与提高,也为其今后身体发展与运动能力发展打下坚实基础。所以在幼儿园教育当中,可适当引进篮球运动作为推动幼儿动作发展最主要的途径之一,从而给幼儿带来更全面,更多元的机会与平台。

3.2 研究建议

3.2.1 在幼儿园大力推广幼儿篮球运动

有研究表明我国幼儿园运动器材数量、种类配备不齐全,户外可活动场地不足等多方面因素,从而抑制了幼儿基本运动能力的发展。由于幼儿篮球运动并不受场地和器材的限制,运动所需要的场地小,无需正规篮球场,器材简单,一个篮球、一个篮球架,一块适当大小的平整场地就可以进行;幼儿篮球运动要求相对简单,富有趣味且容易入门,能够吸引幼儿广泛参与,使其更容易感受到运动的快乐;幼儿篮球能使幼儿协调性、灵敏性、合作能力、团队意识等方面提升;幼儿篮球的师资培训难度不高,在活动组织方面具有高度灵活性。师资培训流程简单,且具有较强的延续性,教师只需在掌握篮球基本动作技巧的基础上,通过多参与游戏和多练习就能有效提升篮球运动水平。因此,幼儿园可以积极推广篮球运动,将其纳入幼儿日常的体育活动中。

3.2.2 教师做好安全教育,注重运动医务监督

在开展篮球运动时,教师特别要做好安全保障措施,根据孩子的年龄特点采取相应的安全教育与指导,提醒孩子们要根据老师的要求来进行篮球运动,树立安全第一的意识。对不同年龄段的幼儿,应重视锻炼前、锻炼中和锻炼后,锻炼频率、锻炼时间、锻炼强度三大因素的合理分配。在运动前教师要通过运动情绪、不良感觉、排汗量、气温、衣着多少等因素来进行运动难度、运动量以及训练方式等方面进行科学性调整;在运动过程中,医疗急救人员应密切关注训练过程中可能出现的各种问题,如腹部疼痛、肌肉抽搐、挫伤、擦伤、韧带损伤和骨折等,以便及时发现并采取相应的处理措施。还应当重视饮用水的卫生管理,尤其在高温气候下,喝水和补充盐分是预防中暑和电解质紊乱的重要举措,同时也要关注他们的呼吸模式和面部表情等容易被观察到的特征,以减少潜在风险。运动结束后,应当重视营养补给,以帮助身体的能量和功能得到恢复。因此,强

化对运动活动的医疗监管,实施积极有效的预防措施以减少运动相关的伤害,降低伤害的严重性,并确保孩子们的身体和心理健康,是我们共同的责任。在进行幼儿体育活动时,需要进一步深化研究,确保医疗监管更为科学和高效。

3.2.3 加强幼儿体育教育中需要的应用设施的建设

积极推动各个地区学龄前教育机构为3~4岁儿童提供专业的学习场所和训练场所。幼儿园是最主要的启蒙阶段,也是锻炼儿童身体的关键时期,当环境条件不允许时,可以首先从运动器材入手,提供适合孩子们的器械,这样可以更有效地激发孩子们对于运动的热情。目前国内很多幼儿园已经开展了一些针对幼儿的体育运动项目,比如小篮球等。为了更有效地推动小篮球和其他体育运动的普及,需要优化管理理念,激励各大体育学院培养具有针对性的体育教育专家,并积极进行各类幼儿体育教育课题的深入研究,以便为体育教育和育儿活动提供强有力的参考依据。

3.2.4 设计合理的教学组织形式

教学过程中因为儿童年龄的原因,在教学内容上主要选择的是趣味性,而没有注重动作的细节,只是进行泛化学习,场地和器材还有一定缺失还需要进一步地优化,根据儿童年龄的特点进行调整,在进行游戏的选择时应该进行分阶段,循序渐进地教学,这样更有利于儿童掌握更多的技能。在课堂刚开始时主要对学生进行激发兴趣,不要太早地将教学任务交给学生,在建立兴趣点和好奇心时再进行下一步的步骤,根据学生的能力不同进行分组教学将学习时间和效率进行最优化处理,在解决能力的同时将课堂推向更加快乐有默契的氛围。

[参考文献]

- [1]杨泽森.我国幼儿篮球适宜性游戏课程体系构建研究[D].长春:东北师范大学,2024.
 - [2]汪跃祖.10周小篮球活动对5~6岁幼儿大肌肉动作发展影响的实验研究[D].南京:南京体育学院,2024.
 - [3]许淑明.小篮球游戏对5-6岁男童粗大动作发展和体质健康水平的影响研究[D].金华:浙江师范大学,2023.
 - [4]张梓钰.小篮球创编课程对幼儿身心促进的实证研究[D].重庆:重庆大学,2021.
 - [5]徐霄霄.篮球运动对5~6岁幼儿粗大动作发展的实验研究[D].成都:成都体育学院,2019.
 - [6]宁科.幼儿大肌肉动作发展特征及教学指导策略研究[D].北京:北京体育大学,2017.
 - [7]金晓敏.开展“幼儿花样篮球”活动的指导策略[J].儿童与健康,2017(1):3-5.
- 作者简介:马奔郅慧(1999—),女,蒙古族,陕西兴平人,硕士在读,西安交通大学体育中心,研究方向:社会体育;*通讯作者:任文君(1968—),男,汉族,陕西兴平人,博士,教授,西安交通大学体育中心,研究方向:体育锻炼促进健康的理论与实践。

抖音健身短视频发展现状分析及提升策略研究

张学武 毛旭艳 苏晓红

广州大学, 广东 广州 510006

[摘要]随着移动互联网技术的飞速发展,短视频已成为人们日常生活中不可或缺的一部分,特别是在健身领域,近年来抖音短视频平台用户规模持续增长、健身内容创作者涌现以及健身短视频内容形式多样化,迅速成为推动全民健身的重要力量。在快速发展的同时,健身短视频行业也暴露出诸多问题,如部分内容低俗化、缺乏创新且同质化严重、碎片化及过度娱乐化、传播主体专业性不足,导致用户认知偏差的现状,影响了行业的健康发展。便提出抖音健身短视频发展的提升策略:加强政策监管与引导、提升创作者专业素养、优化平台运营策略、加强版权保护与创新激励和用户教育与引导,以期推动健身短视频行业由粗放式的快速增长阶段向专业化、精致化的高质量发展阶段迈进。

[关键词]抖音健身短视频;健身短视频现状;提升策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14830

中图分类号: G252

文献标识码: A

Development Status Analysis and Promotion Strategy Research of Tiktok Fitness Short Video

ZHANG Xuewu, MAO Xuyan, SU Xiaohong

Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

Abstract: With the rapid development of mobile Internet technology, short video has become an indispensable part of people's daily life, especially in the field of fitness. In recent years, the continuous growth of users of Tiktok short video platform, the emergence of fitness content creators and the diversification of fitness short video content have rapidly become an important force to promote national fitness. At the same time as rapid development, the fitness short video industry has also exposed many problems, such as vulgar content, lack of innovation and serious homogenization, fragmentation and excessive entertainment, and insufficient professionalism of communication subjects, leading to cognitive biases among users and affecting the healthy development of the industry. The promotion strategy for the development of Tiktok fitness short video was proposed: strengthening policy supervision and guidance, improving the professional quality of creators, optimizing the platform operation strategy, strengthening copyright protection and innovation incentives, and user education and guidance, in order to promote the fitness short video industry from the extensive rapid growth stage to the professional and refined high-quality development stage.

Keywords: Tiktok fitness short video; current situation of fitness short videos; promotion strategy

引言

近年来,全民健身成为国家战略的重要组成部分^[1],抖音短视频头部平台积极响应国家全民健身战略,打造抖音健身房栏目并且积极扶持健身达人等方式,吸引了大量健身达人和用户参与,极大地推动了健身短视频的普及与发展,因此,本文选取抖音健身短视频研究是具有代表性的。当前,健身短视频作为一股不可忽视的力量,正潜移默化改变着人们的健身方式和生活习惯。然而,随着健身短视频行业规模的扩大,逐渐也暴露出诸多问题。本文旨在通过深入分析抖音健身短视频的发展现状,提出当前健身短视频的提升策略,以推动健身短视频行业的健康发展。

1 研究对象

本文以抖音健身短视频为研究对象,对当前抖音健身短视频的发展现状进行分析,指出抖音健身短视频发展中存在的问题,提出健身短视频发展提升策略。

2 研究方法

本文主要采用文献资料法和案例分析法,通过中国知

网、学校图书馆、百度网页等搜索引擎,以“抖音健身短视频”“短视频发展现状”为关键词进行查找本文需要的资料。再结合案例分析法对当前抖音健身短视频比较热门的案例进行分析,将为健身短视频的健康发展提出切实可行的策略。

3 抖音健身短视频发展现状

3.1 健身短视频用户规模持续增长催生较大的市场潜力

随着5G技术的广泛应用和移动智能手机的全面普及,短视频用户规模持续扩大。据第54次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2024年6月,我国网民规模近11亿人(10.9967亿人),较2023年12月增长742万人,互联网普及率达78.0%,短视频成为新增网民“触网”重要应用,短视频用户占网民整体的95.5%^[2]。在此背景下,抖音作为头部短视频平台之一,其中健身短视频内容板块更是吸引了大量用户关注,抖音健身短视频凭借其庞大的用户基础,展现出巨大的市场潜力,成为推动全

民健身的重要力量。

3.2 优质健身内容创作者涌现

在抖音平台上,近年来涌现出了一大批才华横溢且极具影响力的健身达人,如“刘畊宏”“帕梅拉 pamelareif”“大师兄 MB”等,他们凭借专业的健身技能和独特的个人魅力以及不懈地努力创作,成为了健身短视频行业的头部网红,赢得了大量粉丝的喜爱和追捧。他们每一次更新都能引发用户的广泛讨论和模仿,有效推动了健身文化的普及与深入,激励更多专业人士加入健身短视频内容创作的行列,不仅带动了健身短视频的创作热潮,也提升了整个行业的专业水平和影响力,形成了一个良性循环。他们不仅是个人健身品牌的塑造者,更是健身文化传播的使者,为推广健康生活方式做出了积极贡献。

这些优质内容创作者的涌现,丰富了抖音平台的内容生态,为观众提供了更加多元化的选择,极大地推动了健身文化的普及和发展。他们通过短视频这一新媒体形式,打破了传统健身行业的界限,让健身变得更加便捷、高效和有趣。他们也用自己的实际行动诠释了健康生活的理念,激励着更多人加入到健身的行列中来,共同追求更加健康、美好的生活方式。

3.3 健身短视频内容形式多样化

近年来,健身短视频在抖音等平台上迅速崛起,其内容形式呈现多样化趋势。健身短视频不仅涵盖了健身知识科普、日常健身分享、训练技巧、饮食建议、健身操、健身舞、户外健身、家庭健身、健身励志激励等方面,还通过情景短剧、挑战 PK 活动等创意策划,拥有多种风格的风格和题材。这些多样化的内容形式满足了不同用户的健身需求,增强了内容的吸引力和趣味性,也促进了健身短视频的多元化发展,为全民健身的推广营造良好氛围。

4 抖音健身短视频存在的问题

4.1 部分健身短视频内容低俗化

部分健身短视频为了吸引眼球和流量,采用低俗化的表现手法,如各种健身摆拍、展示身材、暴露腿肩背胸腰腹部,突出训练痕迹等擦边健身短视频较为常见,在算法推荐下用户长期观看该类视频往往会形成信息茧房,放大个体对自身体型的不满,扩大现实与理想之间的差距,并引发身体不满和羞耻感^[3]。这些内容与优质健身短视频的文明发展理念背道而驰,破坏了健身短视频行业的风气,违背了社会的基本道德准则,有悖于我们共同追求的文明社会建设目标。

4.2 健身短视频内容普遍缺乏创新,且同质化严重

5G 时代用户在场和沉浸式体验带来信息传播便捷性的同时,也会导致技术繁华之下呈现内容缺乏创新的弊端^[4]。目前短视频的创作门槛较低,拍摄剪辑制作传播的过程较为简单,习惯了将目光聚焦追求热度和流量、套用固定模板的思路。众多健身短视频创作者倾向于选取热门话题和

热点事件进行简单快速的加工处理,导致大量内容在文案的呈现上高度雷同,使得健身短视频的内容呈现单一化、同质化现象^[5]。在抖音平台上一个话题标签便可搜罗出大批主题、内容及形式极为相似的视频。这种同质化现象缺乏新颖独特的创意和个性化表达,内容单调乏味,易导致用户审美疲劳,吸引力逐渐减弱,将难以满足用户日益多样化和差异化的需求。而且由于缺乏有效的创新激励惩治措施,当前抖音平台上的健身短视频同质化问题显得尤为突出。

4.3 健身短视频内容碎片化和过度娱乐化

健身短视频虽以其时效性和直观性见长,但内容呈现往往趋于碎片化,缺乏深度与内涵。部分用户在观看后虽进行点赞或收藏,却未真正参与锻炼,以及没有专业人员指导动作,质量大打折扣和运动强度不足的情况,进而影响健身成效。健身短视频传播的门槛相对较低,传播主体多元,这导致创作者专业水平参差不齐,难以将专业、系统的运动知识和指导有效传达给公众。长此以往,可能削弱公众对健身短视频的期待与参与热情。

健身短视频因其蕴含的娱乐性而广受欢迎,有效帮助人们减轻生活与工作的重压,达到放松身心、缓解紧张情绪的效果。然而,部分健身短视频创作者为博取眼球、增加流量,过度追求娱乐性,不惜在健身视频中以娱乐的形式隐秘地掺杂负面内容和虚假信息,并肆意传播这些健身短视频,从而对网络空间的健康生态造成了严重破坏^[6]。用户长期观看此类视频在潜移默化中会形成不良的价值观,陷入享乐主义、功利主义、虚无主义等危机当中,这些现象严重偏离了健身短视频传播全民健身运动的实质价值。

4.4 传播主体专业性不足,导致用户认知偏差

在信息化时代背景下,普通大众往往缺乏专业视角来准确鉴别健身理论知识的真伪与适用性^[7]。受利益驱动,一些健身短视频制作者为追求点击播放量和关注度,可能会采取不够严谨的表达方式,具体表现为文案内容脱离客观实际、夸大其词、表述失范,这些做法虽能短暂吸引用户的视听注意力、迎合其兴趣偏好并争取更多关注,但却可能误导用户对健身知识形成错误的认知^[8]。例如:一些视频声称通过某个动作或方法可以快速减肥或塑形,但实际上并不符合科学原理和健康原则。比如进行某些动作锻炼,达到怎样的效果,如“几天瘦几斤的”“一个动作瘦全身”“脂肪最害怕的动作”“最强瘦手臂”“一招搞定哪里”等诸如此类表述不当的文案,根本没有考虑到减肥瘦身要遵循能量守恒定律,想要减肥就得消耗大于摄入,才能达到减肥减脂目的,单凭健身是有助于促进新陈代谢,提高身体的能量消耗,而瘦下来是要管住嘴,让能量摄入小于消耗,并没有认识到减肥瘦身是一个整体系统性工程,目前有关研究表明局部瘦身存在较大的争议。此外,2023 年电影《热辣滚烫》讲述贾玲自律健身减肥一年瘦 100

斤走火,成功的背后可能会盲目导致减肥人士跟风,殊不知这种急速的减肥方式是不妥的,正常人一年瘦30斤是相对健康的速度,明星为了短期内的一个工作角色,要采用各种各样的方法去减肥,甚至是用极端的方法,但事实上这种掉秤速度根本不利于健康减肥,并且普通人完全没有必要去效仿。许多健身短视频为了追逐热点和流量,往往牺牲了专业性,转而采用吸引眼球的手法来博取用户关注,这种做法容易误导用户的健身认知,还阻止了健身短视频行业的健康发展。

5 抖音健身短视频发展的提升策略

健身短视频在推动全民健身运动方面发挥着举足轻重的作用,应当持续发掘并利用健身短视频的独特优势,以更高效的方式促进全民健身运动的普及与发展,旨在全面提升人们体质健康水平。因此,必须正视健身短视频传播过程中伴随的问题,采取积极措施不断优化健身短视频的传播效能,构筑好健身短视频发展新生态,对于整个视听产业同样至关重要。

5.1 加强政策监管与引导

政府和相关部门应加强对健身短视频行业的监管力度,制定和完善相关法律法规和政策措施,进一步细化、落实《网络短视频平台管理规范》《网络信息内容生态治理规定》《网络短视频内容审核标准细则》等条例规定,明确健身短视频内容创作标准和底线要求。加强版权保护和隐私保护,进一步完善相关法规和条例,通过立法、监管、平台治理和引导等多方联动,促进健身短视频行业在政策监管下实现健康发展。此外,加大对健身短视频建设投入,引导突出的健身短视频品牌展示,增强示范作用。通过政策引导和激励机制,鼓励健身短视频创作者创作高质量、正能量的内容作品。

5.2 提升创作者专业素养

健身短视频创作者要注重价值传播,走高质量、专业化的道路,在健身领域垂直深耕,建立属于自己的健身短视频品牌,打造具有影响力和辨识度的健身品牌符号^[9]。应不断学习提升自身的健身专业素养和媒体素养,提高健身短视频运营能力,应注重作品的科学性、专业性、实用性和趣味性,以及增强用户的自我效能感与感知有用性^[10],努力提升用户的健身参与度和效果。在创作过程中要遵循科学原理和健康原则,宣传真善美,避免夸大其词、误导用户的行为发生。积极学习先进的创作理念和技术手段,摒弃“内容数量为王”的理念,坚持“内容质量”为王的思维迭代,在做好用户服务的同时也做好内容^[11]。提升作品的艺术性和观赏性,以及关注健身短视频内容的整合性与内涵深度,减少碎片化与过度娱乐化倾向,采用多元化的表达手法和创新叙事结构,积极引入新技术和新形式^[12],不断优化以增强健身短视频的吸引力,改善同质化现象,以优质的健身短视频助力全民健身。

5.3 优化平台运营策略

抖音等短视频平台应优化自身的运营策略和管理机制,加强对健身短视频内容的审核和把关力度,提高用户对健身短视频的可信度。可通过技术手段和人工审核相结合的方式,及时发现并处理低俗化、同质化的内容,对低俗和同质化的内容采取仅限好友观看和限流方式。在不断完善内容审核的同时,平台的监管部门应当进一步完善违规处罚体系,细化针对不同程度低俗化、同质化内容的惩处条例,确保每一项违规行为都能得到相应且有效的制裁,而非仅仅依赖于诸如关闭商品推广功能、限制流量和下架购物车等较为温和的处罚手段,要建立起一个更为严格和全面的惩罚机制,真正做到有错必纠、违规必罚。不断加强对优质健身短视频的推广和宣传力度,打造专属健身短视频模块,用户可根据自身需要选择相应内容,建立用户与博主的交流平台,设置用户反馈机制,提升用户的使用体验和满意度。此外,平台应当致力于改进其算法推荐机制,以确保内容推广更加侧重于主流价值观和积极正面的信息。通过精准调整算法逻辑,平台可以有效减少用户因长期接触低俗、同质化内容的风险,这种内容往往会导致信息茧房效应,限制用户的视野和认知。平台要加大正能量内容的传播力度,旨在丰富人们的精神文化世界,并促进积极健康的社会风尚形成与发展。

5.4 加强版权保护与创新激励

加强版权保护是维护健身短视频行业健康发展的重要保障。抖音短视频平台及相关部门应建立健全网络作品著作权保护机制和技术手段,加强版权意识和法律教育和普及,严厉打击侵权盗版行为,增加举报机制。还可以通过设立创作基金,对优秀健身短视频作品实施奖励分红等,举办健身短视频创意大赛等方式激励创作者创新创优,推动健身短视频行业的繁荣发展。

5.5 加强用户教育与引导

在提倡全民健身建设体育强国的同时,有必要提升用户的媒介素养和健身审美素养,加强对用户的教育和引导是提升用户媒介素养和健身审美素养的重要途径,让用户学会甄别作品质量的优劣,积极拥护并推广优质作品,对遇到的低质内容及时举报并提供反馈,逐渐承担起监督责任,共同维护良好的健身内容生态。抖音平台通过评论区设置提示语:“善语结善缘,恶言伤人心”就是一个很好的教育引导,以及发布科普文章和视频中添加提示语等方式提醒用户理性观看和对待健身短视频内容。同时鼓励用户积极参与健身活动,促进用户参与健身锻炼的热情。

6 结语

当前健身短视频的兴起,实则是人们健康意识增强的直接反映,这一趋势不仅体现了人们对健康生活的向往,也促进了线上线下健身活动的有机融合。线上健身短视频以其便捷性、直观性成为激发线下健身热情的催化剂,而

线下健身实践的广泛开展又反过来为线上内容提供了更丰富的素材和更广阔的市场,两者相辅相成,共同推动了健身文化的普及与发展。此外,我们应保持警觉,审慎对待那些缺乏专业性、内容细分不明确以及倾向于过度追求娱乐性的健身短视频。这些视频可能会对用户的健身理念和行为产生误导,甚至可能带来潜在的健康风险。因此,有必要对这些健身短视频进行剖析,辨别真伪,去伪存真。展望未来,我们应积极推动健身短视频行业从当前的粗放式的快速增长阶段向专业化、精致化的高质量发展阶段转型。让健身短视频真正成为传播健康知识、引领健身潮流的有力工具。

[参考文献]

- [1] 中央政府门户网站. 我国将全民健身上升为国家战略 [EB/OL]. (2014-10-20) [2024-12-10]. https://www.gov.cn/Xinwen/2014-10/20/content_2767904.htm.
- [2] 第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》 [EB/OL]. (2024-08-29) [2024-12-10]. <https://www.cnnic.net.cn/n4/2024-08/29/c88-11065.html>.
- [3] 张露丹. 健身 APP 使用对女性用户身体不满的影响 [D]. 重庆: 西南大学, 2021.
- [4] 王福秋. 5G 时代体育短视频生产传播的媒介趋向与引导机制研究 [J]. 体育与科学, 2020, 41 (6): 55-59.
- [5] 佟鹤. 抖音减肥类短视频传播研究 [D]. 吉林: 吉林大学, 2023.
- [6] 叶林峰. 加强短视频舆论引导力建设探析 [J]. 电视研究, 2023 (5): 70-71.
- [7] 吴琪. 短视频平台中优质创作者健身知识传播的组态路径研究 [D]. 湖北: 武汉体育学院, 2024.
- [8] 常馨月. 泛娱乐主义思潮对大学生价值观的消极影响及对策研究 [D]. 山西: 太原科技大学, 2024.
- [9] 曹通. 健身类短视频的传播效果形成机制研究 [D]. 湖北: 武汉体育学院, 2024.
- [10] 司若, 肖倩, 庞胜楠. 短视频对大学生健身塑形行为意图的影响研究 [J/OL]. 北京航空航天大学学报 (社会科学版), 1-11 [2024-11-30]. <https://doi.org/10.13766/j.bhsk.1008-2204.2024.0078>.
- [11] 黎斌. 媒体融合新思维: 从“内容为王”到“内容+为王” [J]. 中国广播电视学刊, 2017 (1): 27-30.
- [12] 黄涛. 融媒体时代主流媒体短视频建设现状与创新路径探析 [J]. 新闻研究导刊, 2023, 14 (23): 83-85.
- 作者简介: 张学武 (1994—), 男, 汉族, 广东湛江人, 硕士在读, 广州大学, 研究方向: 体育教育训练学。

睡眠质量对大学生负性情绪的影响

——健康促进生活方式和手机依赖的链式中介作用

景雪蕾¹ 陶云飞¹ 刘昭志¹ 黄丽¹ 彭莉^{1,2*}

1. 西南大学体育学院, 重庆 400715

2. 西南大学体育学院国家体育总局体质评价与运动机能监控重点实验室, 重庆 400715

[摘要]为探讨睡眠质量对大学生负性情绪的影响,本研究采用匹兹堡睡眠质量指数量表、焦虑抑郁压力自评量表、健康促进生活方式量表、手机依赖自评量表对17664名在校大学生进行问卷调查。结果显示,睡眠质量对负性情绪具有显著的正向预测作用,对健康促进生活方式具有显著的负向预测作用,对手机依赖具有显著的正向预测作用;健康促进生活方式对手机依赖具有显著的负向预测作用,对负性情绪具有显著的负向预测作用;手机依赖对负性情绪具有显著的正向预测作用。结论:健康生活方式和手机依赖能够为睡眠质量对大学生负性情绪的影响提供一个解释机制,大学生的睡眠质量既可以直接影响其负性情绪的出现,也可以通过健康生活方式、手机依赖的独立中介效应以及健康生活方式-手机依赖的链式中介效应对负性情绪产生间接影响。

[关键词]睡眠质量; 负性情绪; 健康促进生活方式; 手机依赖; 大学生

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14836

中图分类号: G645.5

文献标识码: A

The Impact of Sleep Quality on Negative Emotions among College Students ——The Chain Mediating Role of Health Promoting Lifestyle and Mobile Phone Dependence

JING Xuelei¹, TAO Yunfei¹, LIU Zhaozhi¹, HUANG Li¹, PENG Li^{1,2*}

1. School of Physical Education, Southwest University, Chongqing, 400715, China

2. Key Laboratory of Physical Fitness Evaluation and Sports Function Monitoring, General Administration of Sport of China, School of Physical Education, Chongqing, 400715, China

Abstract: In order to explore the impact of sleep quality on negative emotions among college students, this study conducted a questionnaire survey of 17664 college students using the Pittsburgh Sleep Quality Index, Self Rating Anxiety and Depression Scale, Health Promoting Lifestyle Scale, and Mobile Phone Dependence Self Rating Scale. The results showed that sleep quality has a significant positive predictive effect on negative emotions, a significant negative predictive effect on promoting a healthy lifestyle, and a significant positive predictive effect on mobile phone dependence; The health promoting lifestyle has a significant negative predictive effect on mobile phone dependence and a significant negative predictive effect on negative emotions; Mobile phone dependence has a significant positive predictive effect on negative emotions. Conclusion: healthy lifestyle and mobile phone dependence can provide an explanatory mechanism for the impact of sleep quality on negative emotions in college students. The sleep quality of college students can directly affect the occurrence of negative emotions, as well as indirectly affect negative emotions through the independent mediating effect of healthy lifestyle and mobile phone dependence, and the chain mediating effect of healthy lifestyle mobile phone dependence.

Keywords: sleep quality; negative emotions; health promoting lifestyle; mobile phone dependence; college students

引言

近年来,随着社会节奏的加快、压力的增加,越来越多的人出现了心理健康问题,这不仅会影响个人的情绪和生活质量,还会对身体健康造成长期的影响。大学生作为民族的希望和国家的未来,他们的健康成长对社会的发展至关重要^[1],然而近些年来由于学习、就业、个人情感等问题的影响,导致大学生出现心理健康问题的状况愈发严重。据《2022国民抑郁症蓝皮书》数据显示:50%的抑郁症患者为在校学生,41%曾因抑郁休学^[2]。有研究调查显示我国大

学生抑郁发作的发生率为13.25%~79.90%^[3]。相关研究发现,生活事件、社会支持、学习环境、家庭环境、就业压力、睡眠质量等均会一定程度上导致大学生负性情绪的产生^[4]。

睡眠质量作为影响大学生负性情绪的重要因素之一,用于衡量个体在睡眠过程中的状态和体验。国内有研究表明,睡眠质量差可能会导致个体产生焦虑、抑郁等情绪问题^[5]。基于此,本研究提出假设H1:睡眠质量对大学生负性情绪具有正向预测的作用。

健康促进生活方式是指个体为了维持健康状态,采取各

项积极行动达到健康目的的行为和感知,是一种具有自发性、多层次的积极生活方式^[6]。有相关研究已表明,增加促进健康的行为可以改善大学生的负性情绪,减少负性情绪的积累。基于此,本研究提出假设 H2: 健康促进生活方式是睡眠质量影响大学生负性情绪的桥梁,即在两者间发挥中介作用。

除健康生活方式以外,手机依赖也可能是睡眠质量与负性情绪两者关系中的另一个中介变量。手机依赖也被称为手机成瘾,主要是指因手机的过度使用对人的工作、学习、生活和身心健康产生负面影响的行为^[7]。有调查研究发现,手机依赖和负性情绪之间存在显著正相关关系^[8]。本研究提出假设 H3: 手机依赖在睡眠质量影响大学生负性情绪的过程中发挥着中介作用。

健康生活方式与手机依赖之间存在明显负向关联,健康生活方式的评分越高,手机依赖的风险越低^[9]。有研究对广东 14~24 岁的在校青少年进行调查研究后得出结论,手机依赖对青少年健康促进生活方式有负面影响^[10]。基于此,本研究提出假设 H4: 健康促进生活方式和手机依赖在睡眠质量对大学生负性情绪的影响中发挥链式中介效应。综上,本研究设计的理论模型如图 1 所示。

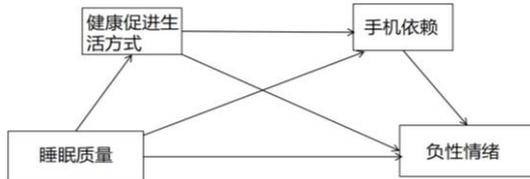


图 1 基于研究假设设计的模型图

1 研究对象和方法

1.1 研究对象和施测程序

本次研究采用随机抽样,选取了重庆某高校 17664 名学生参与此次问卷的填写。问卷的内容包括基本信息、健康生活方式、手机依赖、睡眠质量、焦虑抑郁压力等五部分。并根据问卷的内容是否严谨,问卷信息是否有缺失以及问卷是否存在规律作答等原则进行筛选,逐个仔细对问卷进行筛查,对于年龄在 18 岁以下的以及填写问卷时间小于 5 分钟大于 20 分钟的问卷进行剔除。剔除无效问卷后,共回收有效问卷 15962 份。有效问卷中男性 7386 人(占 46.3%),女性 8576 人(占 53.7%),平均年龄为 18.82 岁。

1.2 研究工具

1.2.1 匹兹堡睡眠质量指数自评量表(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)

采用刘贤臣等人^[11]所翻译的匹兹堡睡眠质量指数量表评估大学生睡眠质量。PSQI 分为睡眠质量、入睡时间、睡眠持续时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍等 7 个部分,每个部分都采取 0、1、2、3 进行计分,量表的最终得分为各个部分的得分累积相加得到,总分范围为 0~21 分,得分越高说明睡眠质量越差。本研究该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.694。

1.2.2 DASS-21 自评量表(Depression Anxiety and Stress Scale-21, DASS-21)

焦虑、抑郁和压力是大学生较为频繁出现的典型负性情绪,可以分别用单独的相关量表进行测量,但量表相互间会存在一定的重复测量^[12],所以本研究运用的是抑郁-焦虑-压力量表(DASS-21),该量表是 Antony 等人^[13]对 DASS-42 量表的修订,是用来评定个体的焦虑、抑郁和压力等负性情绪状况的自评量表,该量表可以用来区分焦虑、抑郁和压力等较为常见的情绪障碍,具有良好的信度和效度。该量表共有 21 个条目,其中焦虑、抑郁、压力各含有 7 个条目,各个条目均采用 0、1、2、3 的四级计分,最后将各个量表的得分 $\times 2$,即得到该量表的总分值,每个量表总分值为 0~42 分,分值越高,则代表其焦虑抑郁压力等负性情绪越严重。本研究该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.956。

1.2.3 健康促进生活方式量表 II (Health-promoting Lifestyle profile-II, HPLP-II)

健康促进生活方式量表 II 是由 Walker 等^[14]于 1987 年开发,在 1996 年进行再一次完善,主要来用于评估个体的健康促进行为的水平。国外研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.92,6 个维度的 Cronbach's α 系数为 0.70~0.90^[15]。黄毓华等人根据我国的语言习惯以及文化历史背景将其翻译为中文。HPLP-II 包括自我实现(9 个条目)、健康责任(9 个条目)、运动(8 个条目)、营养(9 个条目)、人际关系(9 个条目)和压力管理(8 个条目)共 6 个维度,总共 52 个条目。量表评分为 1、2、3、4,得分范围为 52~208。本研究该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.980。

1.2.4 手机依赖问卷中文版自评量表(Mobile Phone Involvement Questionnaire, MPIQ)

手机依赖性(MPIQ)问卷是由 Walsh^[16]基于 Brown 的行为成瘾成分以及参与者在半结构访谈中针对手机使用行为的描述改编成为 25 个条款的基础上,经过详细的统计和分析,设计出来的一维的八个题目的问卷,评估了参与者对其使用手机的依赖行为。每个题目均采用李克特评分 1(完全不符合)-7(完全符合)来进行计分,总分为 8~56 分,得分越高,表明对手机的依赖程度越深。中文版手机依赖性问卷是由三名学术水平较高的心理学硕士在结合了国内的语言以及文化背景的基础上所翻译而成,中文版的手机依赖问卷保留了原有题目,且计分方法不改变。本研究该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.903。

1.3 信效度分析

本研究中的各个变量均是由量表进行测量,因此对于测量结果的准确性有较高要求。本文通过克隆巴赫系数来进行检验,克隆巴赫系数的取值范围为 0~1,检验结果数值越高,说明信度越高。克隆巴赫系数 < 0.6 为不可信,0.6~0.7 为比较可信,0.7~0.8 为可信,0.8~0.9 为很可信,0.9 以上为非常可信。

本次研究中,睡眠质量的 Cronbach's α 值在 0.6~

0.7 之间, 说明结果比较可信, 焦虑抑郁压力、健康促进生活方式、手机依赖的 Cronbach's α 值均大于 0.9, 说明信度非常好。

1.4 数据处理

采用 AMOS 26.0 构建链式中介效应模型, 并对模型进行描述统计探讨各变量间的关系。将各个量表数据导入到 SPSS 26.0 统计分析软件中, 对各个量表进行信度检验; 并对量表数据进行相关性分析和回归分析。

2 结果与分析

2.1 共同方法偏差控制和检验

由于本研究中的数据均来自于被试的自我报告, 因而在填写的过程中可能会出现共同方法偏差。为了避免出现偏差采用 Harman 单因素检验方法^[17]。结果表明第 1 个因子的变异解释率为 32.24%, 小于 40% 的临界值, 说明共同方法偏差并不显著。

2.2 各变量的描述性统计和相关系数

本研究对睡眠质量、负性情绪、健康生活方式及手机依赖四个变量进行了相关性分析。结果发现, 睡眠质量和负性情绪呈正相关、和手机依赖也呈正相关, 健康生活方式和负性情绪呈负相关、和手机依赖呈负相关; 手机依赖和负性情绪呈正相关 (如表 1 所示)。

表 1 各研究变量的平均数、标准差及相关系数 (n=15962)

变量	平均值	标准差	睡眠质量	负性情绪	健康促进生活方式	手机依赖
睡眠质量	12.48	3.01	1			
负性情绪	23.50	24.02	0.433**	1		
健康促进生活方式	133.19	28.48	-0.266**	-0.258**	1	
手机依赖	30.32	9.81	0.278**	0.392**	-0.171**	1

注: **代表 $P < 0.01$ 。

2.3 健康生活方式和手机成瘾的链式中介效应分析

睡眠质量对负性情绪具有显著的正向预测作用 (β

$=0.433, p < 0.01$), 对健康促进生活方式具有显著的负向预测作用 ($\beta = -0.266, p < 0.01$), 对手机依赖具有显著的正向预测作用 ($\beta = 0.250, p < 0.01$); 健康促进生活方式对手机依赖具有显著的负向预测作用 ($\beta = -0.105, p < 0.01$), 对负性情绪具有显著的负向预测作用 ($\beta = -0.125, p < 0.01$); 手机依赖对负性情绪具有显著的正向预测作用 ($\beta = 0.281, p < 0.01$)。(见表 2)

表 3 的数据显示, 健康促进生活方式和手机依赖在睡眠质量和负性情绪中起中介作用 ($\beta = 0.11, CI [0.10, 0.12]$), 置信区间内不包含 0, 中介作用效应显著, 占睡眠质量对负性情绪的总效应 (0.43) 的 66.45%。中介效应包括 3 条间接效应的路径: 通过“睡眠质量—健康促进生活方式—负性情绪”的途径产生的间接效应 1 (0.03), 95% 的置信区间不包含 0, 说明中介变量的间接效应显著, 占睡眠质量对负性情绪总效应 (0.43) 的 10.24%。通过“睡眠质量—手机依赖—负性情绪”的途径产生的间接效应 2 (0.07), 95% 的置信区间不包含 0, 说明中介变量的间接效应显著, 占睡眠质量对负性情绪总效应 (0.43) 的 34.47%。通过“睡眠质量—健康促进生活方式—手机依赖—负性情绪”的途径产生的间接效应 3 (0.08), 95% 的置信区间不包含 0, 说明中介变量的间接效应显著, 占睡眠质量对负性情绪总效应 (0.43) 的 21.74%。

表 3 Bootstrap 中介效应分析结果

效应情况	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应
总效应	0.433	0.007	0.42	0.446	
直接效应	0.322	0.008	0.307	0.337	
总间接效应	0.111	0.004	0.104	0.119	66.45%
间接效应 1	0.033	0.003	0.028	0.039	10.24%
间接效应 2	0.07	0.003	0.064	0.077	34.47%
间接效应 3	0.008	0.001	0.006	0.01	21.74%

表 2 睡眠质量、负性情绪、健康促进生活方式、手机依赖的回归分析

回归方程	预测变量	整体拟合指数	回归系数显著性	t
结果变量	预测变量	R	R ²	β
负性情绪	睡眠质量	0.433	0.188	0.433
健康生活方式	睡眠质量	0.266	0.071	-0.266
手机依赖	睡眠质量	0.296	0.087	0.250
	健康生活方式			0.105
负性情绪	睡眠质量	0.531	0.282	0.322
	健康生活方式			-0.125
	手机依赖			0.281

3 讨论

相关分析结果表明,睡眠质量与大学生负性情绪之间存在显著正相关关系^[18];杨勋等人对重庆692名本科生及186名研究生进行测试后发现,睡眠质量差的大学生更易出现焦虑抑郁等负性情绪,焦虑抑郁等也会对睡眠质量产生直接影响^[19]。本研究的结果证明了睡眠质量对大学生负性情绪有显著的正向预测作用,验证了假设H1。

研究结果显示健康促进生活方式存在着单独的中介作用,据此验证了假设H2:睡眠质量对负向情绪的正向预测作用既可以通过直接路径来实现,也可以通过提高大学生的健康生活方式间接对负性情绪产生影响。

本研究的相关分析结果表明,大学生的睡眠质量与手机依赖呈显著正相关关系,据此验证了假设H3:睡眠质量对大学生负性情绪的正向预测作用既可以通过直接路径来实现,也可以通过手机依赖这一间接路径来实现。

有研究发现,手机依赖和健康生活方式呈显著相关性^[20]。睡眠质量可提高个体的健康生活方式指数,健康生活方式又作用于手机依赖,可以有效减少大学生对手机的依赖程度,进而避免负性情绪的产生。据此验证了假设H4:健康生活方式和手机依赖在睡眠质量和大学生负性情绪间起链式中介作用。

4 结论

本研究通过构建链式中介模型,进一步揭示了睡眠质量和大学生负性情绪之间的作用机制。通过研究结果发现,睡眠质量既可以对大学生负性情绪产生直接影响,也可以通过健康促进生活方式和手机依赖的中介作用对大学生负性情绪间接产生影响。由此可见,大学生可以通过多种途径来减少负性情绪的产生。一方面,大学生需要改善生活方式,提高自身的生活质量;另一方面大学生要降低对手机的依赖程度,合理规划手机的使用时间;同时,提高睡眠质量也至关重要,养成良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间,从而缓解身心压力,降低负性情绪的产生。

[参考文献]

- [1] 吴秀芹. 大学生心理问题及预防策略探析[J]. 才智, 2023(36): 109-112.
- [2] 中国发展简报. 《2022年国民抑郁症蓝皮书》[R]. 北京: 抑郁研究所, 2022.
- [3] 叶庆红, 陈志斌, 唐镔. 大学生抑郁发作流行病学调查及干预现状[J]. 临床心身疾病杂志, 2012, 18(1): I0013.
- [4] 李婷婷. 大学生抑郁情绪相关因素及其自信心训练的干预研究[D]. 太原: 山西医科大学, 2016.
- [5] 袁昕赞, 贾淑怡, 符诗瑞, 等. 正念训练对大学生睡眠和焦虑抑郁情绪的干预效果[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(11): 1655-1659.
- [6] Holly Skodol Wilson. Research in Nursing: 第35卷[M]. Menlo park: Lippincott-Raven, 1985.

[7] BIANCHI A, PHILLIPS J G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use[J]. CyberPsychology & Behavior, 2005, 8(1): 39-51.

[8] 熊思成, 袁孟琪, 张斌, 等. 大学生孤独感与手机成瘾: 负性情绪和消极应对方式的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(12): 1857-1861.

[9] 王文华, 张磊, 李甜, 等. 专科医学生健康生活方式与手机成瘾的关联[J]. 中国医学教育技术, 2022, 36(5): 538-543.

[10] 谢慧妍, 杨菲, 韩逸轩, 等. 广东省肇庆市在校青少年手机成瘾与健康促进生活方式关系的Nomogram模型分析[J]. 预防医学情报杂志, 2022, 38(9): 1230-1237.

[11] 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J]. 中华精神科杂志, 1996(2): 103-107.

[12] 华正春, 孙健. 身心练习对大学生焦虑、抑郁和压力影响的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(1): 95-102.

[13] ANTONY M M, BIELING P J. Psychometric Properties of the 42-Item and 21-Item Versions of the Depression Anxiety Stress Scales in Clinical Groups and a Community Sample[J]. Psychological assessment, 1998, 10(2): 176.

[14] RATHNAYAKE N, ALWIS G, LENORA J, 等. Applicability of health promoting lifestyle profile-II for postmenopausal women in Sri Lanka; a validation study[J]. Health and Quality of Life Outcomes, 2020, 18(1): 122.

[15] HADDAD L G, AL-MA'AITAH R M, CAMERON S J, 等. An Arabic Language Version of the Health Promotion Lifestyle Profile[J]. Public Health Nursing, 1998, 15(2): 74-81.

[16] WALSH S P, WHITE K M, YOUNG R M. Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones[J]. Journal of Adolescence, 2008, 31(1): 77-92.

[17] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法[J]. 心理科学进展, 2004(6): 942-950.

[18] 卢泳冀, 王雷霞, 秦文婧, 等. 大学生睡眠质量与焦虑、抑郁之间的关系: 社会支持的作用[J]. 黑龙江医学, 2023, 47(22): 2752-2755.

[19] 杨勋, 曾建光. 时间管理倾向和焦虑对高校学生睡眠质量的影响[J]. 中国学校卫生, 2008(5): 429-431.

[20] 彭湃. 大学生手机依赖对健康生活方式的影响: 社会支持的中介作用[D]. 郑州: 河南大学, 2017.

作者简介: 景雪蕾(2001—), 女, 汉族, 河北张家口人, 硕士在读, 西南大学体育学院, 研究方向: 运动人体科学。
*通讯作者: 彭莉(1971—), 汉族, 重庆合川人, 博士, 教授, 西南大学体育学院, 研究方向: 慢性病运动防治。

户外体育锻炼对防控青少年儿童近视的探究

李定忠 许余有*

广东司法警官职业学院, 广东 广州 510520

[摘要] 青少年儿童的近视问题已成为全球需要关注的公共卫生问题。而近期的研究表明, 青少年儿童近视的增多和户外活动的缺乏与体育锻炼时间的减少有着密不可分的联系。作者就户外体育锻炼对青少年儿童近视防控的阐述, 希望可以帮助到大家。

[关键词] 儿童; 青少年; 户外体育锻炼; 近视; 防控

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14817

中图分类号: G804

文献标识码: A

Exploration on Outdoor Sports Exercise in Preventing and Controlling Myopia in Teenagers and Children

LI Dingzhong, XU Yuyou*

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

Abstract: Myopia in teenagers and children has become a global public health issue that requires attention. Recent studies have shown that the increase in myopia among teenagers and children, as well as the lack of outdoor activities, are closely related to the reduction in physical exercise time. The author's explanation on the prevention and control of myopia in teenagers and children through outdoor sports exercise is hoped to be helpful to everyone.

Keywords: children; teenagers; outdoor physical exercise; myopia; prevention and control

近年来, 我国青少年儿童的近视发病率明显提高, 近视成为了影响我国青少年眼健康的重大问题, 根据近期的数据表明, 我国近视发生率为 33%, 是世界平均水平的 1.5 倍, 在教育部最新发布的《中国义务教育质量监测报告》显示, 我国四年级、八年级学生视力不良检测率的数值分别超过了百分之三十六点五、百分之六十五点三之高^[1]。但此前, 由北大教育发展研究中心所公布的资料显示表明, 目前中国在读的高中生和大学生近视率均达到了百分之七十以上, 最重要的是这项数据还在持续上升中, 这也就是需要人们更加关注青少年儿童眼健康的问题和应引起足够的重视。青少年的视力问题, 不单单会给他们的学习和生活带来诸多不便, 还会影响他们更加长久的发展^[3]。同时如果近视人口持续增加, 那么对于我们国家航空航天、精密制造、军事等领域的发展产生很大的制约, 长此以往将直接威胁社会经济可持续发展和国家安全。所以为了青少年儿童的眼部健康卫生, 本文将就户外体育锻炼对青少年儿童近视的防控作用进行阐述。

1 诱发青少年儿童近视的原因及危害

眼睛是人们观察世界的窗户, 也是我们了解外部知识的重要视觉器官, 眼部的光系统可以依照我们的实际用眼情况调节眼睛位置, 从而让外部的事物刚好能够在视网膜上成像, 并在脑部进行识别。但在这种过程中, 一旦出现了长时间的用眼或不当的情况 (如超负荷近距离用眼, 看电子屏幕的时间过长等), 就会导致机体本身的屈光系统机能下降, 物体的成像会落在视网膜之前, 进而产生了近

视眼。

青少年儿童近视的发生通常是多因素共同作用的结果, 主要包括以下几方面:

1.1 遗传因素

目前已发现人体多个基因点和近视相关, 所以引起人体高度近视的潜在原因: ①父母近视的遗传概率。近视在遗传学角度讲, 如果父母都近视, 那么孩子被遗传近视的概率较大。这是因为近视是一种具有遗传倾向的眼部疾病, 近视眼球的形状与角膜和晶状体的曲度变化有关。②遗传基因的作用。遗传基因也对儿童近视的发病起到了重要作用。研究发现, 近视相关基因的携带者更容易患近视。近年来, 科学家对近视有关的基因进行了深入研究, 并发现了一些与近视发病风险相关的基因变异。③遗传因素对眼轴长度的影响。眼轴长度的增加是近视眼睛的主要特征之一。研究表明, 遗传因素对眼轴长度的发育起到了重要作用。遗传基因可以影响眼睛的生长和发育, 从而导致眼轴长度的增加, 进而引发近视。

1.2 不良用眼习惯

长时间近距离使用眼睛, 使得眼部的疲劳无法恢复, 眼部的屈光系统受到影响, 从而最终导致视力下降的后果。

在近距离学习或者工作, 眼内压力提升了。如果长时间用眼不当, 同时不重视用眼卫生, 那么导致眼睛受到伤害, 眼睛功能、结构和形态发生变化。如果在阳光直射的情况下看书, 或者乘坐交通工具时看书, 或者边走路边看书, 或者边走路边玩手机, 那么容易导致眼睛长期处于较

大的压力影响。眼内肌为了调整眼睛，长期处于紧张的状态，可能导致视觉方面的疲劳，进而失去缓冲能力和弹性，产生萎缩和营养不良的问题，弹性巩膜开始变形，进而出现眼球边长，物相经过在视网膜的前面聚集，所以产生近视问题。青少年的视力问题一般都是近视问题，近视的实质是平行光在视网膜上成像的问题。结合屈光度进行分类，近视包括高度、中度和低度，也包括调节性近视和假性近视。假性近视是因为青少年过度用眼和长时间近距离用眼产生的，可能导致眼球的痉挛和紧张，提升晶状体的厚度，导致模糊不清的问题。在转换和调节的过程中难以放松自己，所以产生了视力降低的问题。这样的调节过度问题可能引发调节性近视。假性近视如果难以经过体育活动或者治疗来调整，那么容易进行转变，形成不可逆的视觉问题。因为青少年处于长身体的时期，许多视力问题都属于假性近视。

1.3 电子产品的大量使用

现在青少年儿童花费大量的时间用来看电子产品。看电子产品的屏幕的时间多了，就会产生屈光不正的危险现象。

电子产品都是有辐射的，一般使用下来也没有太大害处，但是过量使用就会对人体产生辐射。其中，最直观的效果就是导致眼睛疲惫，而如果辐射量过大、照射时间太久就会导致记忆力下降、身体抵抗力减弱，并且容易失眠、多梦。也正是由于如今的中、小学生们过多的接触电子设备，也使得当今社会的“小眼镜”越来越多。

学龄儿童眼睛视轴相对较小，而人体角膜弯曲度也很大，因此眼睛属于远视症状。在长时间接触电子设备后，双眼与画面近距离长时间注视画面，易造成眼球疲惫，进而造成孩子眨眼频繁，这样导致孩子眼睛提前进入远看状态，形成近视眼。另外，有闪烁现象的电子产品，儿童在观看时需要不断收缩瞳孔以适应屏幕闪烁的变化。此时，瞳孔的睫状肌一直处于紧张状态，使晶状体过度屈曲，这样也可能导致睫状肌痉挛，形成假性近视。

1.4 维生素 D 的缺乏

血清维生素 D 在儿童和青少年近视发展中起到一定的保护作用。首先，维生素 D 能够促进钙的吸收和利用，有助于维持眼部组织的正常功能和结构，其次，维生素 D 还具有抗炎和抗氧化的作用，可以减少眼球的炎症反应和损伤。因此，血清维生素 D 水平的不足可能导致眼球的异常生长和发育，从而增加近视的风险。

此外，年龄和家庭环境的影响提醒我们，在预防和治疗近视过程中应考虑到这些因素的调节作用。随着年龄的增长，血清维生素 D 水平与近视的关联趋于减弱，这可能是因为儿童和青少年的眼球已经基本发育成熟，维生素 D 对眼球的作用较为有限。另外，良好的家庭环境可以通过提供充足的光线和户外活动等方式，增加血清维生素 D 水平，从而减少近视的发生。

总之，血清维生素 D 水平与儿童青少年近视存在一定的关联，年龄和家庭环境对该关联具有调节作用。

2 青少年儿童近视的对策

在医学层面而言，近视是眼球屈光不正的一种病理表现。对于正常的眼睛而言，当眼睛在调节放松的时候，如有平行光进入眼内，光线会聚焦在眼球的视网膜上。对于近视眼来说，光线会被聚焦到视网膜之前，从而导致视网膜上出现模糊的投影，使得视觉效果变得不清晰。所以就发生了近视眼的现象。而青少年儿童时期是身体生长发育和学习最为繁重的阶段。如果出现近视眼，不仅会影响他们的正常学习和生活。对于孩子来说，不良的教育环境可以显著影响他们的心智、社交技巧以及身体素质，例如，由于视觉功能的衰退而使得参军变得困难；此外，不良的教育环境可以加剧孩子患上高度近视、青光眼、白内障等眼科疾病，给家庭及社会带来巨大的财务压力。

2.1 合理使用电子产品

尽管现代科技的发展使得许多家庭都拥有了更高的科技水平，而且也使得许多儿童的身心发展得更加迅速，但仍存在一定程度的危害，尤其是针对儿童的身心发展。因此，我们必须想办法，努力营造一个安全、舒适的家庭环境^[4]，让儿童脱离各类电子设备的侵害，保护他们的身心健康。根据一项研究，在 2 岁之前，儿童的视觉系统尚未发育完全，因此，电脑屏幕的亮度和颜色可能对其造成损伤。对于 3 岁及更高年龄的儿童，建议将其每日使用电脑的时长控制在 30min 内，并将其划分为 2 个独立的使用阶段。当儿童们接触到电子设备时，父母们应该提供支持和帮助，以便更有效地和他们进行沟通和交流，从而让这些设备变得更加有趣和有益。

2.1.1 合理引导和控制

家庭教育应该让孩子明白有，电子设备只能提供一种便捷的工具，但也需要合理的安排。因此，父母应该建议孩子按照正确的计算机程序，合理安排自己的使用时间，避免让孩子陷入无法自拔的状态，从而影响他们的身心健康。同时，也应该避免孩子把精神放在电子设备上，以免影响他们的学业成绩。为了保护孩子的健康，父母应该对他们的使用行为施加适当的规范与引导。

2.1.2 树立正确使用电子产品的意识

父母对于孩子来说无疑是榜样，因此，他们的行为方式对于孩子的成长至关重要。然而，许多家庭并未给予孩子足够的关注和支持，导致了许多的负面后果。因此，我们应该努力让我们的孩子学会正确地使用电子设备，并培养良好的生活方式。

2.1.3 提供更广阔的成长空间

为了保护孩子，家长应该让孩子多参加户外运动，让孩子更多地了解周围世界。这样不仅会增进孩子之间的感情，还会帮助孩子更健康、更快乐。此外，这些运动还会

帮助孩子减少对电子设备的依赖。

社会应该采取有效措施,加强对小学生使用电子产品的监管,防止媒体等不当宣传。家庭、学校和其他相关部门也应该协作,共同遏制孩子沉迷于电子游戏。我们应该一起努力,让孩子们能够与书本、大自然和谐相处,让他们拥有一双清晰的视野,为他们的未来打下坚实的基础。

2.2 提高维生素 D 水平

维生素 D 水平的改变与近视的发生有内在联系。据估计,超过 90% 的维生素 D 需要从皮肤中摄取的维生素 13 中合成提取的,因此在室内或室外进行适度的体育锻炼,将会增加人体对这些养分化学物质的吸收率,从而改善人体的健康状况。维生素 D 的摄入能够提高人体的钙质摄入量,这种营养物质对维持正确的生理功能至关重要。此外,钙的摄入量不足还会导致眼部结构的变化,如屈光不正、斜视、角膜变薄等,从而影响到患者的健康。

研究表明,与视力正常的儿童相比,患有近视的孩子的血液中维生素 D 含量明显较少。然而,随着他们参加越来越多的室内运动,这种情况会得到明显改善。此外,维生素 D 含量与眼球的生长也有着密切的关系,因此,适当的维生素 D 摄入能够有助于降低眼球生长速度,进而降低患有近视的风险。

2.3 适当的户外活动和体育锻炼

研究显示,适当的户外活动和体育锻炼能够有效预防和减轻青少年儿童近视的发病率。然而,随着年龄的增长,他们需要投入更多的精力去进行学习,这也就意味着,户外活动和体育锻炼的重要性正在逐渐减弱。随着年龄的增长,人们参与户外活动的机会也在减少。但是本着为了学生身体健康发育的原则,适当的户外活动和体育锻炼对于青少年儿童而言必不可少。

通过室内或室外的日光照射,能够大大提高身体的多巴胺水平,这种物质能够有效地阻止眼睛的过度放大,减少患上近视的风险。晒太阳可以促使多巴胺的分泌,因此,阳光还可使孩子瞳孔收缩,加大眼睛的聚焦力,看到的事物更清晰,多巴胺适当的摄入能够有助于降低眼球生长速度,进而降低患有近视的风险。

此外,室内或室外的日光照射也能够让孩子们看到远处的景色,让他们能够放松心情,提高自身的身心健康。通过调节身体和心理状态,我们能够让眼睛更加轻松自如地工作,从而达到预防和改善近视的目的。

2.3.1 用运动来调节睫状肌

如果青少年具有正常的视力能力,那么在看远处物体的时候,睫状肌的收缩是有着一定特点的。因为晶状体变厚,能把焦点调整到近处物体上。看到远处物体的时候,那么晶状体变薄,能够把焦点调整到远处物体上^[2]。但是,近视青少年的晶状体长时间处于比较厚的状态,难以进行合理调整,因此只能看到比较近的物体。如果想要看远

处的物体,需要悬韧带的牵引,才能让晶状体变薄,但是因为睫状肌的功能发生了变化,晶状体不能变薄,就会让看到的物体模糊不清。近视青少年和视力正常的青少年,差异在于内直肌和睫状肌的调节能力不同。在治疗和预防过程中,引入多种运动手段和方法,改善青少年睫状肌的状态,提升屈光系统的调节能力,能让青少年的环形行为能更好地收缩和舒张,缓解青少年的眼睛紧张度,进而提升弹性和柔软度。同时,运动能提升眼外肌、眼部神经和视神经的调节能力,有利于带动巩膜的关闭和开放,有利于缓解眼内压,通过运动来改善和调节屈光系统作用,有利于提升治疗近视和预防近视的效果。在运动中,能降低高度近视青少年和进展性近视青少年的眼内压,对于中低度近视青少年的影响比较小。介于眼压对于青少年视力情况的影响,可以利用运动的方式缓解视力问题。经过研究发现,经过一定时间的运动,青少年能在短时间之内维持较低的眼内压水平,预防近视眼的效果比较明显。

2.3.2 通过运动缓解过度疲劳问题

眼睛过度疲劳是青少年产生视力问题的重要影响因素。因此预防近视和保护眼睛的关键在于让眼睛获得充足的休息时间。体育运动属于健康和积极的活动方式。青少年在参与体育活动的过程中,能让眼睛处于运动状态,能缓解眼睛的疲劳问题,避免青少年的睫状肌因为过度紧张处于疲劳状态。在参与球类运动、跑步等体育活动过程中,青少年的眼睛要看远近不同距离的物体,进而不断调整自己的眼睛状态,睫状肌能有规律、交替进行收缩和舒张,有利于改善睫状肌的舒张能力和收缩能力。经过睫状肌的收缩和舒张,能锻炼立体视觉能力^[3],改善青少年因为长时间玩手机或者工作行程的眼睛睫状肌疲劳问题,让青少年疲劳和兴奋引发的视觉神经问题被缓解。在运动中,青少年疲劳的眼部肌肉能活动快速恢复。

2.3.3 在运动中改善眼睛的营养状况

在参与体育活动的过程中,青少年能锻炼全身各个部分的肌肉群,有利于提升青少年眼睛肌群的作用,提升调节能力和收缩力量,让眼睛的调节过程更加协调,避免因为睫状肌长时间工作出个的视觉问题。如果眼睛经常追踪忽远忽近的目标,那么能够锻炼眼睛的视觉神经反射能力和调节能力。同时,长时间的运动能改善青少年眼睛的营养状况,为眼睛提供丰富的营养物质,同时促进眼球组织的代谢和血液供应,有利于缓解青少年的眼睛疲劳。充分的营养是眼睛健康发展的基础,因此通过合理搭配营养物质,才能及时清理青少年眼睛中的自由基,促进眼球细胞的更新换代,促进青少年视觉疲劳问题的解决^[2]。在体育锻炼中,能显著提升膈肌的升降活动频率,有利于按摩胃肠,提升肠胃的消化功能,有利于为身体提供更多的氧气和养料。眼睛这个时候能获得较多的氧气和养料,改善自己的营养状况,提升视觉功能,进而发挥预防近视的效果。

综上所述,通过进行户外活动和体育锻炼,我们可以有效地预防和减轻青少年儿童的近视问题。由于全球范围内的近视率持续恶化,中国的青少年儿童正面临着严峻的近视挑战。而我们作为教师而言,需要找到学生能够接受的很好的干预方式和保护策略,比如说,多鼓励孩子进行户外运动,例如乒乓球、羽毛球等这些运动都可以预防近视的发生^[5]。在教育方面,我们需要与家长合作,提供更多的锻炼机会,并且让孩子们有足够的时间参与室内活动。此外,我们还需要帮助他们改掉不良的阅读习惯,例如看 TV、玩手机或其他电子设备。在整个社区中,我们也需要努力建立一个健康的文化环境。建议孩子们经常锻炼身体,避免沉迷于电子游戏,并且要培养早睡早起的良好生活方式。

[参考文献]

- [1] 国家义务教育质量监测平台. 2024 中国义务教育质量监测报告 2024-11-24[Z].
- [2] 赵晨, 齐林嵩, 吴腾云, 等. 不同户外运动类型对青少年航空学校学生远视力的影响[J]. 空军医学杂志, 2018, 36(2): 106-107.
- [3] 翟露露, 陶芳标, 伍晓状, 等. 中学生户外活动与自我报告近视的关联研究[J]. 中华预防医学杂志, 2017(51).
- [4] 祁家蕊. 浅谈电子产品对儿童的影响及对策[J]. 科技与创新, 2021(18).
- [5] 李艳平. 羽毛球运动对青少年近视的干预研究[J]. 中外企业家, 2019(9).

作者简介: 李定忠(1969—), 男, 汉族, 湖南益阳人, 本科, 教授, 广东司法警官职业学院, 研究方向: 体育教育。*通讯作者: 许余有(1976—), 男, 汉族, 广东茂名, 在职研究生, 副教授, 广东司法警官职业学院, 研究方向: 体能训练。

数字体育建设深度融合心理行为训练实战化研究

——以某干部学院心理训练中心建设为视角

于伟

国家税务总局税务干部学院，辽宁 大连 116023

[摘要] “数字体育”在遵循心理行为训练实战化原则的基础上，用VR等数字技术实现近在身边，足不出户获得丰富的运动体验。参训者可在室内体验登山、滑雪、划船等户外运动达到心理行为训练的实战化效果，从而改善公职人员的心理健康水平，增强团队合作意识，完善人格，磨练意志，陶冶情操，提高心理行为训练积极性、实效性，使公职人员较快地融入团队，并促进心理素质水平提升。

[关键词] 数字体育；心理行为训练；心理健康

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14815

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

Research on the Practical Application of Deep Integration of Psychological and Behavioral Training in Digital Sports Construction

——From the Perspective of the Construction of a Psychological Training Center in a Certain Cadre College

YU Wei

National Tax Institute, Dalian, Liaoning, 116023, China

Abstract: "Digital sports" follows the principle of practical psychological and behavioral training, and uses digital technologies such as VR to achieve a rich sports experience by being close to you without leaving your home. Participants can experience outdoor activities such as mountaineering, skiing, and rowing indoors to achieve practical effects of psychological and behavioral training, thereby improving the mental health level of public officials, enhancing teamwork awareness, improving personality, honing willpower, cultivating sentiment, improving the enthusiasm and effectiveness of psychological and behavioral training, enabling public officials to quickly integrate into the team, and promoting the improvement of psychological quality.

Keywords: digital sports; psychological and behavioral training; mental health

1 研究背景、目的和意义

1.1 研究背景

在党的二十大报告中，明确提出要重视“心理健康和心理卫生。”这标志着我国对心理健康工作的重视程度达到了前所未有的高度。习近平总书记更是在多个场合强调了要培育干部理性平和的健康心态，并强调加强人文关怀与心理疏导的重要性。在这一背景下各级、各地各干部学院(党校)积极响应国家号召致力于心理健康基地的建设，为公职人员心理健康保驾护航。

事实上，近年来公职人员因患上心理疾病的报道屡见不鲜。依据浙江大学附属某医院的统计“抑郁症患者50%是体制内的”；中央国家机关职工心理健康咨询中心统计自2009年以来我国243名官员自杀，其中约半数被明确诊断为抑郁症；北京大学精神卫生研究所通报48例非正常死亡案件，抑郁出现29人次、1人次患有焦虑神经症、6人次精神不佳或经常失眠。公职人员不但考核多任务重，还需要协调解决各类社会矛盾，同时还要承受家庭、生活、工作、社会舆论的巨大压力。但多数行政机关内部对公职

人员心理健康问题的了解和干预是比较滞后，即使是公职人员本人也很难意识到由于自己心力的不足，高压下爆发了心理问题，但讳疾忌医，导致心力得不到强健，心理问题得不到及时的解决和管理。

1.2 研究目的和意义

某干部学院心理训练中心的建设就是希望引导越来越多的公职人员通过运动实现体能提升和心理健康管理。《全民健身计划(2021—2025年)》积极推进了体育产业数字化转型，并得以使数字体育技术大幅度进步和发展。科学、安全、便利、有趣、智能的健身体验和文化不断进步。参与者在运动中不仅增强了运动锻炼的效果，还体验到了友情的促进，压力的释放和情绪的缓解。数字体育与心理行为训练在价值、功能和目的上的充分融合，为心理训练基地心理行为训练实战化提供了理论支撑和更为丰富的教学内容。数字体育的融入与实践将有效地改善公职人员的心理健康水平，提高健康管理能力，增强合作意识，完善人格，磨练意志，陶冶情操，提高心理行为训练积极性，使公职人员较快地融入团队，并促进心理素质水平提

升。研究的实效性符合信息化发展对公职人员心理素质的要求,符合科学推进职业能力的要求,符合职业心理健康标准的达标要求。

2 研究现状及分析

从技术支持层面,2024年3月全国首个“数字体育”课程正式在北京大学亮相。课程运用了虚拟现实、大数据及人工智能等技术让“在教室里爬山滑雪”变成了现实。参与者在信息录入后刷卡进入活动场所并佩戴匹配手环,手环将在每一次锻炼后进行数据累积。参与者在做适当的准备活动后就可以奔向各自心仪的运动空间使用运动设备,体验瞬间置身于高山、雪场、河湖中,同时操控按键的可转向车把,运用磁阻设计,自发电及动态自动变阻,模拟登山望远、骑行滑雪等场景下的沉浸式运动体验。在这个“数字体育”的课堂上实现了健康知识普及、体能体质检测、体能比赛、运动干预、心理测评与干预,甚至是慢性病管理。除了爬山滑雪项目外,北京大学还呈现出了可以让运动者和虚拟对手对战可搭载VR的智能拳击台,通过AR技术实现多人射击类对战运动游戏的波力球等“数字体育”课程。几乎每个学生在谈及上这门课的感受时都会说虽然累得满头大汗,但是一直在很开心地做运动。“数字体育”课程,始于运动,并非只是运动。数字体育的优势很明显,可以更加有效地为学生塑造良好体质、精准培养个性化运动技能、科学提升个体健康管理能力,在数字体育课上不用应对严寒的环境和摔倒的痛感,但所能感受到的滑雪的乐趣和运动的酸爽,却一点儿也不比在真实滑雪场少。降低了运动损伤的风险,让学生们在安全的环境中享受运动的乐趣。北京大学根据力量、耐力、柔韧、灵敏、速度等身体素质的发育特点将运动项目数字化处理,增加了课程的趣味性、娱乐性,创造无限可能,为同学们带来丰富多元的运动体验,也展示出了可应用的数字体育技术发展水平。

从技术融合层面,吨米智能健身器材代表了未来健身的趋势,将科技与健康深度融合,为全民健康生活注入新活力,成为追求身心健康的人们的得力伙伴。吨米秉承家国情怀、创新领航的品牌理念,依托强大军事仿真技术积累,成为全国首个“红色文化+VR健身”新技术、新场景、新业态的开创者实现训练动作与VR场景完美融合,实现沉浸式竞技体验与真实健身超现实链接。数字技术的赋能让体育在时空条件、信息资源、运动形式和运动体验等方面得到极大地拓展和丰富,破解了传统体育运动的诸多限制和不足,也弥补了传统心理行为训练受环境条件影响的因素,大大提升了参与体育运动的趣味性、便利性和普及度,为数字体育深度融合心理行为训练实战化拓展心理训练基地项目高质量发展提供了无限的创意空间。吨米将“飞夺泸定桥、激战腊子口、过雪山、强渡大渡河”等代表性长征战斗故事沉浸式再现,也和干部学院(党校)背景下心理训练基地类建设的需求高度契合,让用户在健身

过程中感悟伟大长征精神。为新时期红色文化传播和党建工作提供润物无声的创新方案。

3 心理行为训练实战化的原则和方法

3.1 心理行为训练实战化的原则

面对新时代人民对高效便捷政府的期盼,公职人员工作的标准高、执纪明、问责严,而公职人员个人的意志品质、理想信念、认知水平差异较大,部分公职人员出现了本领恐慌、心理疏导能力不强等问题。公职人员普遍感到身心疲惫,产生了焦虑、抑郁、强迫等心理问题。在内外因素双重作用下,公职人员若不会自我纾解压力、管理情绪、调适心态,很容易出现心理问题,心理训练基地为了解决以上的问题需要考虑以下数字体育融入心理行为训练的原则:

3.1.1 特殊情境原则

研究表明人的心理活动与情境高度契合。一定的心理素质只能在一定的情境下体现出来。训练情境与真实情境越接近越好。这一原则也是心理训练和心理咨询不同之处。心理咨询常常在咨询室的房间进行,咨询方法干部学院常用的是“话疗”“沙盘”“心理剧”“认知疗法”,而数字体育融合下的心理行为训练如同健身房中增加的身体肌肉力量一样增加心理力量,如数字体育的射击特殊情境下的训练,将提升训练者的稳定性、专注力,忍耐力等。

3.1.2 切身体验原则

训练者应可以直接体验体育运动,在这里不是讲道理的心理训练,更区别于道德教育、心理咨询。数字体育的体验感受应如进入雪山开始了艰难的长征路一样,在艰难险阻中,强化了信仰,坚韧了意志,凝聚团队的力量。

3.1.3 刺激控制原则

数字体育项目融入应符合刺激控制、区别强化、行为塑造的原则,特别需要关注数字体育环境中的变量和行为之间的关系。简单来说,就是能体现出“在什么情况下做什么行为,在什么情况下不做什么行为”。例如,当参训者在VR情景下登山时,会感到上坡容易,下坡难,这体现了情景和行为之间的刺激控制。在行为训练中,通过控制环境中的刺激,可以引导参训者做出期望的行为,行为发生达到一定标准时给予强化,在行为未达到标准时不给予强化,并通过连续接近目标行为,逐步引导行为趋向最终目标,并能获得成就和自信等体验。

3.2 心理行为训练实战化的方法

适配于干部学院(党校)公职人员的心理训练基地的心理行为训练方法有以下几种:

3.2.1 认知心理行为训练法

认知心理行为训练法是改变人的认知结构及其认知态度的训练方法。可选配慢跑、骑车、徒步、瑜伽等数字体育锻炼,以人的积极性、主动性为支撑,通过运动中的呼吸,促进心理潜能的增长、释放心理压力,缓解改善抑郁情绪。又以对客观事物的认知态度为前提。适应工作环

境中面临要完成任务的心理力量需求,改变认知结构及其态度,激发心理潜能。

3.2.2 极限心理行为训练法

极限心理行为训练法是通过一定手段提升人的生理、心理极限的训练方法。例如跳崖、蹦极、攀岩、铁人三项等数字体育项目需要参训者克服内心的恐惧,挑战身体的极限,以实现自我突破和超越。数字体育可让参训者在安全的心理训练基地就能体验心理的极限状态,通过生理的极限引发战胜自我的最大潜能,确立起一种超前看待事物的角度,形成敢于挑战自我、不断超越的思维方式,也能够帮助体验者看到自身的不足,激发探索未知、迎接挑战的勇气。只有当个人的生理、心理极限升值最大阈值,并受到一定冲击时,功能才能得以延伸和增长。所以,极限心理行训练法不失为开发心理潜能的最基本训练方法。

3.2.3 暗示心理行为训练法

暗示心理行为训练可以分为自我暗示和暗示他人。暗示他人是用含蓄、间接的方式对别人的心理和行为产生影响。自我暗示是自己学会对自己采取暗示的方式来调整心理和行为。如拳击、乒乓球、排球、射击等数字体育项目通过暗示凝聚心理潜能,增强应激能力。暗示不仅能调动意识层次的能量,还可以调动潜意识层次中的能量。人的潜意识能量在某种情况下对人的心理和行为的影响是不可忽视的重要力量。

3.2.4 情境心理行为训练法

情境心理行为训练法是创设能引起人的某种主观体验的环境和情况,借以提高行为能力的训练方法。实际上在干扰条件下能够控制就是适应。如滑雪、跳板、走平衡木等数字体育项目,频繁改变时的行为控制需要适应,同时情绪因素作用下的自我控制是最基本的适应。通过生物反馈训练和用附加任务形成情境紧张的训练,能够达到自我控制,提高行为适应能力,能力又是在实践中形成和提高的。要提高人的某一方面的应对能力,就必须创设足以能引起需要这方面能力的主观体验的相应情境,尤其是紧张和恐惧的情境。应该说,这是开发公职人员潜能、进行心理行为训练的有效途径。

4 结论和建议

4.1 结论

(1) 数字体育融合心理行为训练对情绪有积极的调节作用。模拟激烈的自我对抗中,进行有规律的运动,有助于多巴胺、内啡肽等“快乐激素”的释放,缓解压力、改善情绪同时,还能在运动过程中感受到快乐和满足。

(2) 数字体育融合心理行为训练能提高心理力量。来到心理训练基地按照制定的运动计划,坚持有规律、适量的运动,其实就是一个“制定目标,实现目标”的过程。体验中一个又一个明确运动目标的实现,不但能够提高自己的行动力和意志力,还能不断增强自信心和应对困难的能力。

(3) 数字体育融合心理行为训练运动能提升自信,开阔视野,激发潜能。通过数字体育丰富的运动体验,一个又一个目标的实现,逐步建立行动力和意志力,培养积极乐观的态度,在与朋友一起运动的过程中和朋友互动交流,能感受到彼此的关心和支持,促进彼此的友谊,激发积极向上的动力。

(4) 数字体育融合心理行为训练运动能帮助参训的公职人员放松身心,调节心情,缓解大脑的紧张状态,从而有助于改善睡眠。

4.2 建议

从心理训练基地建设的角度建议还需关注以下几点:

(1) 配备专业师资。建议参训者要在专业师资的指导下选择适配的数字体育项目,只有这样才能保障参与者选择喜欢的、适合自己的运动,才能更加享受运动的过程,找到有坚持下去的兴趣和动力,也才能真正达到心理训练的目的。

(2) 定制个性化训练方案。帮助参训者要在充分了解该数字体育项目基础上保持规律科学地运动,强化自控力,坚持每次30分钟以上。适量的有氧运动,对于预防和缓解焦虑、抑郁情绪更为有效。如果工作、学习忙碌,也应尝试抽取一点点时间参与运动,因为有运动总比完全不运动要好。帮助参训者制定合理的数字体育运动计划。通过制定具体适度、可实现的运动目标,并用行动和努力将目标逐一实现。

(3) 数字体育设备和软硬件的更新与维护。心理训练基地需要不断开发出新颖的、程序成熟的、设备稳定的数字体育心理行为训练实战化产品,尤其是能与朋友一起运动,和朋友互动交流,感受到彼此的关心和支持,促进彼此的友谊,激发积极向上的动力的产品,循序渐进逐渐完善,以满足日新月异的体验需求。

(4) 数字体育项目融入心理行为训练是逐渐发展和完善的过程,被接受和广泛认可需要时间和实践,心理训练基地的建设也需要不断地完善和反复论证,只有秉持严谨的科学态度才能有更好的实战化保障。

数字体育既是高品质生活的载体,更是共同富裕和中国式现代化愈加明显实质的重要内容。研究始终以全面提升公职人员体能和健康为愿景,以国际化视野,紧跟时代的科学研究成果,为公职人员心理健康和心理素质的提升提供可行性科学的实战化方案。

[参考文献]

[1]张业安,卢文云.数字体育发展前沿:理论·实践·反思[M].上海:同济大学出版社,2023.

[2]郭思危.借力数字化推动体育课堂变革[N].中国教育报,2024-03-20(2).

作者简介:于伟(1972—),女,汉族,辽宁大连人,硕士,副教授,国家税务总局税务干部学院(大连)公共教研部,研究方向:心理学。

二十大报告视角下电子竞技体育化治理的创新模式研究

刘冲 李子京*

新疆政法学院, 新疆 图木舒克 832003

[摘要] 党的二十大报告提出了关于促进体育事业发展的重要指示, 其中包括了对电子竞技这一新兴体育形式的关注。从二十大报告视角出发, 探讨了电子竞技体育化治理的创新模式。首先, 本研究梳理了电子竞技的发展现状和面临的问题, 包括行业规范不健全、社会认知偏差等。其次, 结合二十大报告中关于文化自信、科技创新和青年发展的论述, 提出了电子竞技体育化的路径选择。具体而言, 建议通过政策引导、行业自律、社会参与等多方面共同努力, 构建健康、规范、有序的电子竞技生态体系。此外, 还探讨了电子竞技与传统体育的融合发展, 提出了在教育、文化、技术等领域的跨界合作模式。旨在为电子竞技的体育化治理提供理论支持和实践参考, 为中国体育事业的发展贡献新的动能。

[关键词] 电子竞技; 体育化治理; 二十大报告; 创新模式; 融合发展

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14843

中图分类号: G876

文献标识码: A

Research on Innovative Models of E-sports Sports Governance from the Perspective of the 20th National Congress Report

LIU Chong, LI Zijing*

Xinjiang University of Political Science and Law, Tumushuke, Xinjiang, 832003, China

Abstract: The report of the 20th National Congress of the Communist Party of China put forward important instructions on promoting the development of sports, including attention to E-sports as an emerging form of sports. From the perspective of the 20th National Congress report, this article explores innovative models for the governance of E-sports sports. Firstly, this study reviewed the current development status and challenges faced by E-sports, including inadequate industry standards and social cognitive biases. Secondly, based on the discussions on cultural confidence, technological innovation, and youth development in the 20th National Congress report, the path selection for the sports oriented development of E-sports is proposed. Specifically, it is recommended to work together through policy guidance, industry self-discipline, and social participation to build a healthy, standardized, and orderly E-sports ecosystem. In addition, the integration and development of E-sports and traditional sports were discussed, and cross-border cooperation models in education, culture, technology, and other fields were proposed. Intended to provide theoretical support and practical reference for the sports oriented governance of E-sports, and contribute new momentum to the development of Chinese sports industry.

Keywords: E-sports; sports oriented governance; 20th National Congress report; innovative mode; integrated development

引言

电子竞技作为一种新兴的竞技娱乐形式, 近年来在全球范围内迅速普及, 吸引了大量年轻人的关注和参与。随着技术的进步和互联网的普及, 电子竞技逐渐从小众的娱乐活动演变为具有广泛影响力的体育项目, 甚至被列入亚运会等国际体育赛事。然而, 电子竞技在得到广泛认可的同时, 也面临着诸多治理和规范化挑战。特别是在我国, 如何将电子竞技纳入体育化治理的轨道, 形成健康、可持续发展模式, 成为亟待解决的问题。党的二十大报告提出了新时代中国特色社会主义思想, 对我国未来的发展方向作出了全面部署。报告中特别强调了体育强国建设的重要性, 提出要推动全民健身和全民健康深度融合, 促进体育事业全面发展^[1]。二十大报告为电子竞技体育化治理提供了新的政策指导和理论依据, 具有重要的现实意义和战略价值。研究电子竞技体育化治理的创新模式, 不仅有助于提升电子竞技的社会认知度和文化价值, 还有助于通过

规范化管理, 提升电子竞技赛事的专业化水平, 推动产业链的健康发展。同时, 电子竞技作为数字经济的重要组成部分, 其体育化治理模式的创新探索, 也能够为数字经济的发展提供新的思路和范例。因此, 对电子竞技体育化治理模式进行深入研究, 既具有重要的学术价值, 又具有广泛的社会应用价值。

1 电子竞技体育化的理论基础

1.1 体育化概念界定

体育化是一个多维度的概念, 涵盖了体育活动、体育组织、体育文化等多个方面。其核心是将某一活动或现象纳入体育范畴, 使其具备体育的基本特征和功能。一般来说, 体育化过程包括以下几个方面:

首先, 体育活动的专业化和规范化是体育化的重要标志。专业化指的是活动参与者需要具备一定的技术水平和专业知识, 规范化则是指活动需要遵循一定的规则和标准。例如, 传统体育项目如篮球、足球等都拥有明确的比赛规

则和技术标准,而这些规则和标准通过长期的发展和实践得以完善和固定。其次,体育组织的建立和运作也是体育化的重要方面。体育组织包括俱乐部、协会、联盟等,这些组织不仅是体育活动的组织者和管理者,也是体育文化的传播者和维护者。例如,国际奥林匹克委员会(IOC)和国际足联(FIFA)等国际体育组织在全球范围内推广和管理各自的体育项目,确保其公平、公正、规范地进行。再次,体育文化的形成和传播是体育化过程的关键。体育文化是指与体育活动相关的价值观、行为规范、符号系统等总和。体育文化不仅体现在比赛和训练中,还体现在观众的观赛行为、媒体的体育报道以及各类体育活动的推广和传播中。例如,奥林匹克精神中的“更快、更高、更强”不仅是一种竞技目标,更是一种激励人们不断追求卓越的文化价值。

基于上述体育化的基本内涵,可以将其总结为:通过专业化、规范化的体育活动,建立和运作相关的体育组织,形成和传播独特的体育文化,使某一活动或现象具备体育的基本特征和功能。对于电子竞技而言,其体育化就是指将电子竞技这一新兴的竞技活动纳入到传统体育范畴,实现其专业化、规范化、组织化和文化化的过程。

1.2 电子竞技的发展历程

电子竞技作为一种新兴的竞技娱乐形式,其发展历程可以追溯到20世纪70年代。1972年,斯坦福大学举办了世界上第一场电子游戏竞赛,即《太空战争》的比赛。这一事件标志着电子竞技的萌芽。80年代,随着个人计算机和家用游戏机的普及,电子竞技进入了初步发展阶段。1980年,雅达利公司举办的《太空侵略者》锦标赛吸引了超过1万人参加,成为当时规模最大的电子游戏赛事。进入90年代,互联网的普及为电子竞技的发展提供了新的平台。1997年,Red Annihilation锦标赛成为首个大规模在线竞技比赛,标志着电子竞技进入了网络化发展的新阶段。1998年,暴雪娱乐推出的《星际争霸》不仅在全球范围内获得了巨大的成功,还催生了韩国电子竞技行业的快速崛起^[2]。韩国政府大力支持电子竞技的发展,将其视为国家产业的一部分,成立了专业的电子竞技联盟和协会。2000年后,电子竞技进入了迅速扩展时期。随着《魔兽争霸III》《反恐精英》《Dota》等经典游戏的推出,全球范围内的电子竞技赛事愈加频繁,赛事规模和奖金数额不断攀升。2003年,国家体育总局正式将电子竞技列为第99个正式体育项目,为电子竞技在中国的发展打下了坚实的基础^[3]。从草根赛事到专业联赛,电子竞技的发展经历了各个阶段的演变。职业化、商业化、国际化成为当前电子竞技发展的主要趋势。世界各地的电子竞技俱乐部、选手、赞助商和赛事组织者共同推动了这一新兴产业的繁荣。

1.3 电子竞技体育化的理论模型

电子竞技体育化的理论模型是理解电子竞技如何逐

步融入主流体育范畴的重要工具。该模型不仅解释了电子竞技自身的发展轨迹,还揭示了其在体育化过程中所需的各种条件和机制。电子竞技体育化的理论模型可以从以下几个方面来构建:

规范化和标准化:电子竞技的体育化首先需要在比赛规则、裁判制度、赛事组织等方面实现规范化和标准化。规则的明确和统一是任何体育项目的基础,电子竞技也不例外。通过制定统一的比赛规则和裁判标准,可以有效避免比赛中的争议,提高赛事的公正性和权威性。例如,国际电子竞技联盟(IeSF)已经开始制定一系列国际标准,为各类电子竞技赛事提供指导。

职业化和市场化:职业化和市场化是电子竞技体育化的重要环节。职业化意味着选手、教练、裁判等各类参与者都能以此为职业,获得相应的经济回报和社会认可。市场化则包括赛事的商业运作、赞助和媒体传播等方面。以英雄联盟职业联赛(LPL)为例,其职业化和市场化程度较高,形成了完善的联赛体系和商业模式,每年吸引大量观众和投资。

社会认可和文化融入:电子竞技体育化还需要获得广泛的社会认可和文化融入。这不仅包括主流媒体和公众的认可,还包括各级政府和教育机构的支持。电子竞技需要通过一系列社会活动和文化推广活动,逐步消除公众对其“游戏化”的偏见,树立健康、积极、向上的形象。近年来,越来越多的学校和大学开始设立电子竞技专业课程,这为电子竞技的人才培养和社会认可提供了重要支持。

科研支持和技术保障:科研支持和技术保障是电子竞技体育化的重要支撑。电子竞技作为一种新兴的体育形式,离不开科技的进步和科研的支持。通过对电子竞技选手的训练方法、心理调控、健康管理等方面的研究,可以提高选手的竞技水平和比赛表现。同时,先进的网络技术和设备保障也是电子竞技顺利进行的基础。例如,5G技术的发展为电子竞技的实时互动和高质量直播提供了有力支持。

法律法规和政策支持:健全的法律法规和政策支持是电子竞技体育化的重要保障。通过制定和完善相关法律法规,可以有效规范电子竞技市场,保护各方利益,促进其健康发展。政府的政策支持也是推动电子竞技体育化的重要力量。近年来,中国政府出台了一系列支持电子竞技产业发展的政策,为电子竞技的体育化奠定了坚实基础。

2 二十大报告对电子竞技体育化的影响分析

2.1 二十大报告中关于体育发展的政策解读

党的二十大报告明确提出了“建设体育强国”的战略目标,强调体育在实现中华民族伟大复兴中的重要地位。报告指出,要全面深化体育改革,促进体育事业和体育产业协调发展,加强体育基础设施建设,提高全民健身水平,推动竞技体育全面发展。具体政策包括:

首先,报告高度重视全民健身,提出要健全全民健身

公共服务体系,广泛开展全民健身活动,推动全民健身和全民健康深度融合^[4]。通过完善全民健身设施,提供更多的体育场馆和健身路径,满足人民群众日益增长的健身需求。这一政策为电子竞技作为新兴体育项目的发展提供了政策依据和保障。

其次,报告强调要推动竞技体育和群众体育协调发展,提出要积极备战国际综合性运动会,提升中国体育的国际竞争力和影响力。电子竞技作为新兴的竞技项目,逐渐获得国际赛事的认可,在亚运会、奥运会等国际赛事中逐步崭露头角。二十大报告中对竞技体育发展的重视,为电子竞技体育化提供了重要的政策支持。

此外,报告还提出要推动体育产业高质量发展,加快体育产业结构优化升级,培育具有国际竞争力的体育企业和品牌^[5]。电子竞技作为体育产业的重要组成部分,具备巨大的市场潜力和发展空间。在政策的支持下,电子竞技产业链的各个环节,如赛事运营、俱乐部管理、选手培养、赛事转播等,将迎来更大的发展机遇。

2.2 电子竞技在政策引导下的发展方向

二十大报告明确提出了体育强国建设的目标,这不仅为传统体育设定了发展方向,也为新兴的电子竞技提供了政策支持。在政策引导下,电子竞技的发展方向呈现出多元化和规范化的趋势。首先,政策的支持为电子竞技提供了合法性和正规化的发展路径。以往电子竞技常常被视为一种娱乐活动,甚至受到社会的负面评价。然而,随着政策的逐步明朗化,电子竞技被认可为一种新兴的体育项目,得到了政府和社会的认可。其次,政策引导下的电子竞技逐渐走向产业化和职业化。二十大报告强调要推动文化产业和体育产业的融合发展,这为电子竞技产业化提供了重要契机。近年来,电子竞技赛事的商业化运作日趋成熟,形成了包括赛事组织、选手培训、媒体传播等在内的完整产业链。政策的支持推动了电子竞技职业化进程,越来越多的职业选手、职业战队和职业联赛涌现,电子竞技逐渐成为一个具备较高市场价值和社会影响力的行业。再次,政策引导下的电子竞技在教育和人才培养方面取得了显著进展。二十大报告中提到要加强体育教育,提升青少年的身体素质和综合素养。电子竞技作为一种新兴的体育项目,逐渐进入学校教育体系,成为培养学生团队合作、战略思维和反应能力的重要途径。

在政策的引导下,电子竞技的发展还呈现出国际化的趋势。二十大报告强调要加强国际体育交流与合作,提升我国体育的国际影响力。电子竞技作为全球化程度较高的体育项目,通过国际赛事和跨国合作,提升了我国在国际电子竞技领域的地位。政策的支持为电子竞技的国际化提供了有力保障,使其能够更好地融入国际体育大家庭,展示中国电子竞技的实力和风采。总体来看,在二十大报告的政策引导下,电子竞技的发展方向日益明确,呈现出合

法化、产业化、职业化、教育化和国际化的多元趋势。这不仅有助于提升电子竞技的社会地位和影响力,也为我国体育事业的发展注入了新的活力。政策的支持为电子竞技创造了良好的发展环境,使其在新时代的背景下焕发出新的生机和活力。

2.3 电子竞技体育化面临的挑战与机遇

电子竞技体育化的进程中,面临诸多挑战。首先,电子竞技在体育化过程中,需要解决社会认知和身份认同问题。传统体育项目如足球、篮球等,早已在社会大众中形成了广泛的认知和认可。然而,电子竞技作为一项新兴运动,尽管在年轻一代中拥有庞大的受众群体,但在部分社会群体中仍然存在争议。很多人将其视为娱乐或消遣,难以与传统体育项目相提并论。因此,提升社会对电子竞技的认同感和接受度,是推动其体育化的重要一步。其次,电子竞技体育化还需面对政策法规和监管问题。随着电子竞技的快速发展,相关的政策法规尚未完全跟进,导致行业标准不统一,赛事组织和运营存在不规范的现象。为了保障电子竞技的健康发展,需要制定和完善相关法律法规,规范赛事组织、选手权益保护、商业赞助等方面。同时,监管机构需加强对电子竞技行业的监督和管理,确保其健康有序发展。再次,人才培养和职业化也是电子竞技体育化面临的关键挑战。电子竞技选手的职业生涯普遍较短,职业发展路径相对单一。为了实现电子竞技的可持续发展,需要建立完善的人才培养体系,包括青训体系、职业教育和退役保障等。此外,提升教练员、裁判员等专业人才的专业素养和职业素质,也是推动电子竞技体育化的重要环节。在技术层面,电子竞技体育化也需应对技术更新和设备投资的挑战。电子竞技依赖于高科技设备和网络环境,技术的快速迭代使得设备更新和维护成本较高。同时,不同游戏项目对设备和技术的要求各异,这增加了赛事组织的复杂性。为了保障赛事的公平性和观赏性,需要不断投入资金进行技术升级和设备更新。

尽管面临诸多挑战,电子竞技体育化也迎来了前所未有的机遇。首先,国家政策的支持为电子竞技的发展提供了坚实保障。二十大报告中提出,要推动全民健身和体育强国建设,这为电子竞技纳入体育范畴提供了政策依据。电子竞技作为新兴体育项目,符合年轻一代的兴趣和需求,有望成为全民健身的新亮点。其次,电子竞技的商业价值和潜力巨大。随着电子竞技赛事的日益盛行,其商业价值逐渐凸显。各大品牌和企业纷纷进入电子竞技市场,进行赞助和合作,推动了电子竞技产业链的形成和发展。电子竞技赛事的版权、转播、广告等方面的收入,也为其体育化提供了经济支撑。电子竞技的国际化发展也带来了新的机遇。电子竞技作为全球化的运动项目,拥有广泛的国际影响力和受众群体。随着电子竞技赛事的国际化进程加快,中国电子竞技有望在国际舞台上展现实力,提升国

家软实力和影响力。通过参与国际赛事，中国电子竞技可以学习借鉴国外先进经验，推动自身的发展和进步。

3 电子竞技体育化治理的创新模式探索

近年来，电子竞技逐渐受到全球范围内的广泛关注，尤其在我国，电子竞技产业发展迅猛，其体育化治理成为一个备受关注的焦点。

3.1 电子竞技体育化治理现状分析

首先，从政策层面来看，国家和地方政府已经开始重视电子竞技的体育化发展，并出台了一系列相关政策。如《电子竞技运动与管理》专业的设置和国家体育总局对电子竞技项目的认可，都表明了政策对电子竞技体育化的支持。然而，政策在实际执行过程中仍面临诸多挑战。例如，一些地方政府在具体实施过程中缺乏统一标准，导致政策落地效果不一。此外，政策的长期稳定性和持续性也有待进一步加强，以保障电子竞技体育化的可持续发展。其次，从组织管理层面来看，电子竞技的体育化治理逐渐规范化。多家电子竞技协会和联盟的成立，为电子竞技的规范管理提供了组织保障。例如，中国电子竞技协会（CGA）在规范赛事组织、选手管理、赛事规则等方面发挥了重要作用。然而，电子竞技领域仍存在管理分散、标准不统一等问题。不同赛事组织者在赛事标准、选手管理、赛事转播等方面的差异，导致电子竞技体育化治理效果参差不齐。再次，从赛事运营层面来看，电子竞技赛事的专业化程度不断提高，赛事的商业化运作也日益成熟。大型国际赛事如《英雄联盟》全球总决赛、《DOTA2》国际邀请赛等，不仅吸引了大量观众，也推动了电子竞技的体育化进程。然而，国内电子竞技赛事在运营管理方面仍面临诸多问题。例如，赛事运营成本高、盈利模式单一、赛事赞助不稳定等问题，制约了电子竞技赛事的健康发展。

总体而言，电子竞技体育化治理在政策、组织管理、赛事运营、选手培养和社会认知等方面取得了一定的进展，但仍面临诸多挑战。如何在政策引导下，进一步规范电子竞技的管理，提升赛事运营水平，完善选手培养体系，改变社会对电子竞技的偏见，是未来电子竞技体育化治理需要重点关注的问题。只有在各方共同努力下，电子竞技的体育化治理才能取得更大的成效，为电子竞技产业的健康可持续发展提供有力保障。

3.2 基于二十大报告精神的治理模式构建

在二十大报告中，国家明确提出了要大力发展体育事业，推进全民健身和健康中国建设。这一指导思想为电子竞技体育化治理提供了全新的政策支持和发展方向。基于此，构建电子竞技体育化的治理模式，需要从政策引导、管理机制、人才培养、赛事规范化等多个方面进行系统性的设计和实施。

政策引导是电子竞技体育化治理的基础。二十大报告中强调了体育事业的全面发展，这为电子竞技的规范化提

供了政策依据。政府应出台相关政策法规，明确电子竞技在体育体系中的定位，规范电子竞技赛事的组织和管理，促进电子竞技与传统体育的融合。可以参考《全民健身计划纲要》和《体育法》，制定专门针对电子竞技的政策文件，确保电子竞技发展的法制化和规范化。在管理机制方面，应建立多层次的电子竞技管理机构，从国家到地方各级政府层面，形成统一协调的管理体系。国家体育总局可以设立专门的电子竞技管理部门，负责宏观政策的制定和监督落实^[6]。地方政府则应根据本地实际情况，制定具体的实施细则，推动电子竞技的普及和发展。同时，还需要建立行业自律组织，如电子竞技行业协会，负责行业标准的制定和行业自律的监督，促进电子竞技行业的健康发展。

人才培养是电子竞技体育化治理的重要支撑。二十大报告中提到，要加强体育人才的培养和队伍建设，这同样适用于电子竞技领域。应建立完善的电子竞技教育体系，从中小学到大学，设立电子竞技相关课程和专业，培养高素质的电子竞技人才。同时，鼓励社会力量参与电子竞技人才的培训，通过专业培训机构、俱乐部等渠道，提供系统化的职业培训和技能提升，构建多层次、多元化的人才培养体系。

制定电子竞技赛事的标准化管理办法。包括赛事组织、裁判规则、选手管理、赛事转播等环节，确保赛事的公平、公正和透明。政府和行业协会应共同制定电子竞技赛事的标准和规范，建立统一的赛事评估体系，对各类赛事进行严格的监管和评估，提升赛事的整体水平和公信力。

加强电子竞技文化建设，弘扬电子竞技精神。电子竞技不仅是竞技项目，更是一种文化现象。应通过多种渠道，宣传和普及电子竞技文化，树立积极健康的电子竞技形象。可以通过媒体宣传、社区活动、校园讲座等形式，推广电子竞技的正面影响，提升公众对电子竞技的认知和接受度。

3.3 创新模式的应用效果评估

电子竞技体育化治理的创新模式在实践过程中展现出显著的应用效果。电子竞技赛事的规范化和专业化水平显著提升。通过引入体育化治理模式，电子竞技赛事的组织和管理更加规范，赛程安排、选手管理、赛事规则等方面都严格对标传统体育赛事；电子竞技选手的职业素养和社会形象得到改善，在创新治理模式的引导下，电子竞技选手的职业培训、职业道德教育得到重视，选手的职业素养显著提升，许多电子竞技俱乐部开始像传统体育俱乐部一样，重视选手的综合素质培养，包括心理辅导、体能训练和文化教育等。这不仅提升了选手的竞技水平，也改善了电子竞技选手在社会大众心中的形象；电子竞技产业链的健康发展得到促进，创新治理模式强调产业链的整体协调发展，推动了电子竞技相关产业的繁荣；电子竞技的社会价值和影响力逐渐显现，随着创新治理模式的实施，电子竞技逐渐被纳入主流体育文化范畴，社会对电子竞技的认同度和接受度显著提高。电子竞技不仅成为年轻人追

逐梦想的平台,也成为传递正能量、弘扬体育精神的重要载体;政策引导下的国际化进程加快,基于二十大报告精神的创新治理模式,不仅推动了国内电子竞技的规范化发展,也为电子竞技的国际化提供了政策支持。许多中国电子竞技俱乐部和赛事品牌积极参与国际竞争,提升了中国电子竞技在全球范围内的影响力和话语权。通过国际化合作与交流,中国电子竞技行业在技术、管理、文化等方面获得了更广阔的发展空间。

总体而言,电子竞技体育化治理的创新模式在各个方面均取得了积极的应用效果,为电子竞技行业的健康、可持续发展提供了有力保障。同时,这一模式在实践中也不断得到优化和完善,未来有望在更广泛的领域和更深层次上发挥作用,推动电子竞技行业迈向新的高度。

4 结论

本研究旨在探索二十大报告视角下电子竞技体育化治理的创新模式,构建新的理论框架,首先,梳理电子竞技体育化的现状和发展趋势,通过对二十大报告中关于体育发展的政策解读,探讨政策对电子竞技体育化的指导作用。其次,构建电子竞技体育化治理的理论模型。通过对体育化概念的深入研究,结合电子竞技的独特属性,提出适合电子竞技的体育化标准和评价体系。然后,对当前电子竞技体育化治理的现状进行分析,识别治理过程中存在的主要问题和挑战。掌握电子竞技行业的实际运作情况,为后续治理模式的优化提供依据。基于二十大报告精神,提出创新的电子竞技体育化治理模式。结合政策导向和实践需求,设计具体的治理策略和实施路径。创新模式涵盖政策制定、行业监管、赛事组织、品牌建设等多个方面,

力求在制度层面和实践层面实现突破。最后,对创新模式的应用效果进行评估。选取具有代表性的电子竞技赛事和俱乐部,监测其在新治理模式下的发展情况,分析创新模式对电子竞技体育化水平的提升作用。通过数据对比和实证分析,验证创新模式的可行性和有效性,并提出进一步优化的建议。

[参考文献]

- [1] 人民网:谈建设体育强国,习近平总书记这些论述掷地有声 [EB/OL]. [2018-08-19]. http://cpc.people.com.cn/xuexi/n1/2018/0819/c385474-30237186.html?ivk_sa=1024320u.
 - [2] E. J. Schultz. 电竞市场崛起,品牌要懂规则[J]. 现代广告, 2017(10): 3.
 - [3] 唐华. 全力推动电子竞技运动健康规范发展 [EB/OL]. [2015-06-11]. <https://www.sport.gov.cn/xxzx/n11032/c671883/content.html>.
 - [4] 井红卫,许婵,黄金陵. 民族传统体育与全民健身的融入发展研究[J]. 文体用品与科技, 2021(14): 1-2.
 - [5] 刘红华. 体育用品企业物流配送中心选址评估分析[J]. 价值工程, 2015, 34(31): 72-74.
 - [6] 朱桐,姚小雨,姜泽斌. 浅谈信息时代下电子竞技的兴起与发展——以 Dota2(刀塔)为例[J]. 数字化用户, 2018(1).
- 作者简介: 刘冲(1993—), 男, 汉族, 新疆巴楚人, 硕士, 助教, 新疆政法学院, 研究方向: 体育教育训练学;
*通讯作者: 李子京(1988—), 男, 汉族, 河北廊坊人, 硕士, 助教, 新疆政法学院, 研究方向: 体育教育训练学。

逻辑基点与推进策略：数字经济下体育人才要素的市场化改革

刘川

山东体育学院研究生教育学院，山东 济南 250100

[摘要]在数字经济的推动下，体育领域正经历着迅猛的增长，各种体育赛事和活动不断涌现，对高素质、专业人才的需求持续增长。然而，现有的体育人才培养体系面临诸多挑战，包括资源分配不均衡、人才流动性不足以及培养体系缺乏灵活性等问题，这些问题已经难以适应体育行业快速发展的新要求。为了解决这一问题，采用文献研究和逻辑推理的方法，从宏观、中观和微观三个维度深入分析体育人才市场化改革的理论基础，探讨其必要性和实践的可行性。基于这些理论基础，我们进一步分析了体育人才在市场化改革过程中可能遇到的挑战，并据此提出了以下改革策略：（1）优化制度框架：促进政府职能的转型，以支持体育人才的市场化发展。（2）强化体系建设：全面提升人才结构，以适应体育人才发展的多元化需求。（3）增强社会参与度：通过加强社会保障，提升体育人才的社会参与和支持。（4）提升个体意识：鼓励个人发展，拓展个体在市场化环境中的成长空间。

[关键词]数字经济；体育人才；市场化改革

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14824

中图分类号: F321.42

文献标识码: A

Logical Basis and Promotion Strategy: Market-oriented Reform of Sports Talent Elements in the Digital Economy

LIU Chuan

Graduate School of Shandong Sport University, Ji'nan, Shandong, 250100, China

Abstract: Driven by the digital economy, the sports field is experiencing rapid growth, with various sports events and activities constantly emerging, and the demand for high-quality and professional talents continues to grow. However, the existing sports talent training system faces many challenges, including uneven resource allocation, insufficient talent mobility, and a lack of flexibility in the training system. These problems have become difficult to adapt to the new requirements of the rapid development of the sports industry. In order to solve this problem, literature research and logical reasoning methods are adopted to deeply analyze the theoretical basis of the market-oriented reform of sports talents from three dimensions: macro, meso, and micro, and explore its necessity and practical feasibility. Based on these theoretical foundations, we further analyzed the challenges that sports talents may encounter in the process of market-oriented reform, and proposed the following reform strategies accordingly: (1) Optimizing the institutional framework: promoting the transformation of government functions to support the market-oriented development of sports talents. (2) Strengthening system construction: comprehensively improving the talent structure to meet the diversified needs of sports talent development. (3) Enhancing social participation: by strengthening social security, we can increase the social participation and support of sports talents. (4) Enhancing individual awareness: encourage personal development and expand individual growth space in a market-oriented environment.

Keywords: digital economy; sports talents; market-oriented reform

全国体育人才发展规划中强调：“体育人才资源是推动我国体育事业科学发展的第一资源。”体育人才，是指具有一定体育学识水平和技能，并能在体育领域里作出创造性贡献的人^[1]。体育事业的发展离不开这一核心要素，它在其中扮演着独一无二的角色。在数字经济的推动下，体育人才的市场化改革迎来了新的发展机遇，这在一定程度上扩展了体育人才市场化改革的可能路径。利用数字经济的推动力，可以加速体育人才市场化改革的进程，解决体育人才发展中的不均衡和资源配置效率低下的问题。通过整合数字技术，结合国家、社会和个人等多方资源，共同促进体育行业的高质量发展^[2]。本文旨在从体育人才市

场化改革的理论出发点探讨，利用数字经济的推动力，分析体育人才市场化改革面临的实际挑战，并提出初步的改革推进策略。

1 体育人才要素市场化改革的逻辑基点

1.1 人才政策：体育人才要素市场化改革的重要保证

习近平在中央人才工作会议中强调：人才是衡量一个国家综合国力的重要指标。首先，构建完善的政策框架对于指导体育人才市场化改革至关重要。这意味着相关政策需要既关注具体领域的体育人才市场化改革，也要确立整体的指导方针，以全面促进体育人才市场化改革的实施。其次，政府在体育人才市场化改革中扮演着关键角色。通

过逐步调整政府职能,可以有效地推动体育人才市场化改革^[3]。这种转变并不意味着政府对体育人才发展的忽视,而是政府角色的转变,从直接参与转向更多的规划和监管职能,以减少市场的无序竞争。

1.2 人才结构: 体育人才要素市场化改革的重要支撑

人才是构建体育强国的关键。首先,增加体育人才的数量是体育人才市场化改革的基础。其次,提升体育人才的整体质量,特别是加强高素质体育人才的培养,能够加速市场化改革的进程。利用数字经济的优势,提高体育人才的数字技能,增强体育人才的精准度和个性化发展,扩大高端体育人才队伍,以更好地适应市场化改革的需求^[4]。最后,基于数量和质量的全面完善,全面提升体育人才结构的水平,为体育人才市场化改革的持续发展提供坚实的支持,这涉及到体育人才的培养、引进、使用和激励等多个方面的全面保障。

1.3 人才保障: 体育人才要素市场化改革的社会支持

在体育人才市场化改革的过程中,社会力量可以显著推动这一变革^[5]。一方面,社会可以为体育人才市场化改革创造广阔的发展空间,提供必要的体育资源和机会,确保改革的顺利进行。另一方面,社会支持体系能够营造一个有利于体育人才市场化改革的环境。体育人才市场化改革代表了体育领域的一种新发展模式,在这个过程中,政府、社会和市场三方的协同作用至关重要。通过建立完善的社会支持体系,利用数字技术整合国内外的优质资源,为体育人才市场化改革提供坚实的支持。

1.4 人才意识: 体育人才要素市场化改革的主体作用

体育人才是推动体育事业可持续发展的核心资源^[6]。个人的体育技能、专业知识和对市场化改革的理解是推动体育行业进步的关键因素。首先,个人对体育人才市场化改革的理解深度直接关系到改革的成效。其次,个人自我认识和自我提升能力有助于明确自己在市场化改革中的优势地位。个人应主动进行自我评估,明确自己在体育市场中的定位,并通过持续的自我学习和实践来提高个人能力,增强竞争力,以更好地适应体育人才市场化改革的要求。

2 体育人才要素市场化改革的现实困境

2.1 政府支持力度不足, 市场化改革缺乏方向引导

体育人才要素的市场化改革,宏观政策和具体政策的支持显得尤为重要。然而,目前体育人才市场化改革的宏观政策和具体政策存在不足,这在一定程度上阻碍了改革的深入发展^[7]。一方面,宏观指导性文件的缺失。据调查,政府对体育人才市场化改革的支持力度不足,缺乏宏观指导性文件,这导致体育人才市场化改革进程缓慢。另一方面,政府职能与市场化改革的不匹配。目前政府职能在体育人才领域的呈现方式仍然以政府主导为主,传统的政府职能难以在市场化改革中发挥足够的促进作用。这容易导致市场缺失、市场失灵等常见困境,可能阻碍体育人才市

场化改革的进程^[8]。

2.2 人才结构发展不均, 部分体育人才要素较匮乏

体育人才结构的优化对市场化改革的推进至关重要。目前,体育人才数量不足和资源配置不合理等问题^[9],成为市场化改革面临的主要挑战之一,严重制约了改革的步伐。首先,体育人才绝对数量不足。体育人才的整体数量仍有较大缺口,人才结构的不平衡问题尚未得到有效解决。市场化改革需要各类体育人才数量的充足,以确保改革的顺利进行。其次,体育人才质量不高。随着体育行业的快速发展,对体育人才的要求也在不断提高,市场化改革需要大量高素质的“高精尖”体育人才作为支撑。目前体育人才的整体质量较低,这增加了市场化改革的难度。最后,体育人才结构不优。由于体育人才数量和质量的不足,导致体育人才结构不够优化,整体发展水平不高,难以满足市场化改革的需求。体育人才市场化改革的推进是建立在整个体育人才发展水平的基础上的。体育人才数量的不足和质量的低下都会影响市场化改革的实施,从而影响改革的进程。

2.3 社会变革持续加快, 人才发展滞后于社会需求

随着社会的快速进步和科技的不断革新,对人才的要求也在不断提升,特别是在体育领域,不仅需要专业技能,还要求体育人才具备创新能力和适应变化的能力。首先,人才培养模式的不适应性。现有的体育人才培养模式已难以满足社会对体育人才的多元化需求^[10]。这种滞后性导致了一个供需不匹配的现象,即培养出的人才与社会实际需求之间存在差距^[11]。其次,对体育人才认知的不足。社会对体育人才的价值认识不足,常常存在刻板印象,认为体育人才仅擅长体育活动而忽视了他们在专业技能、体能和心理素质等方面的专业素养。最后,体育人才资源配置的不均衡。体育资源的不均衡分配导致体育人才的整体发展水平受限,人才流动和资源配置效率低下进一步影响了体育人才市场化改革的有效实施。

2.4 人才个体基础薄弱, 缺乏个体市场化变革意识

在体育人才市场化改革的过程中,提升个体素质和能力是至关重要的。首先,体育人才个体的专业技能。体育人才的专业技能是市场化改革的基石。目前,许多体育人才的专业技能较为单一,需要发展多元化和专业化的技能以适应市场需求。其次,体育人才个体普遍缺乏市场适应能力^[12]。体育人才需要具备适应市场变化的能力。在快速变化的社会中,体育人才可能缺乏灵活性和创新意识,对市场规律的理解不足,这影响了他们把握市场化改革方向的能力。此外,自我推广意识的意识也是重要部分之一。体育人才在发展过程中往往缺乏自我营销和推广的意识。这在市场化改革中是一个劣势,因为有效的个人才华展示和竞争优势的建立对于在市场中获得成功至关重要。最后,跨领域综合能力。市场化改革要求体育人才不仅要有体育

专业技能,还需要具备跨领域的综合能力。这包括能够适应不同环境和挑战的能力,以及在多个领域内有效工作的能力。

3 体育人才要素市场化改革的推进策略

3.1 完善制度供给,加快推进政府的职能转变

体育人才市场化改革的推进迫切需要政策层面的引导和支持。首先,根据体育人才市场化改革的实际情况,利用数字经济的优势,分阶段制定宏观指导性政策。政府可以利用大数据、人工智能等数字技术,为政策制定提供全面和准确的数据支持。其次,对于发展较为薄弱的体育人才要素,需要制定具体的市场化改革政策,以促进其发展。最后,政府职能的逐步转变,实现政府职能的合理定位和权能归位。政府需要正确处理与市场的关系,避免过度干预市场经济活动,这违反了市场经济中资源配置的一般规律^[13]。总之,政府的职能定位和政策支持对体育人才市场化改革至关重要。政府需要在市场化改革中找到与市场的平衡点,既要确保市场的有效运作,也要发挥政府的积极作用^[14]。政府的角色是市场化改革成功的关键因素之一。

3.2 完善体系建设,强化人才体系全方位发展

中央人才工作会议指出,要聚焦解决人才数量不足、质量不高的问题^[15]。首先,增加体育人才供给。目前,教育系统是体育人才的主要来源。为了满足社会对体育人才的需求,需要进一步深化体育与教育、产业的融合,强化体育职业教育和培训,培养符合社会需求的体育人才。其次,提升体育人才培养质量。基于职业特性和岗位需求,增强高层次、高素质体育人才的培养。具体措施可通过加强校企合作,确保体育专业人才的培养质量;明确培养目标,构建与体育发展需求相匹配的课程体系,培养具备专业技能和多方面能力的复合型体育人才;优化课程设置,提升课程质量,这是高等教育教学改革的关键,对于提高体育人才质量具有重要意义。最后,完善体育人才体系。在数量和质量上的努力将有助于填补体育人才体系的空缺。在此基础上,需要进一步增强体育人才体系的完善程度,全面提升体育人才的水平,以确保体育人才要素市场化改革的顺利实施。

3.3 提高社会参与,加强体育人才的社会保障

当前,社会对体育活动需求日益增长。而体育人才要素市场化改革的核心目标是构建一个全面且高素质的体育人才市场体系,以激发市场活力并优化资源配置。首先,需优化体育人才要素市场化改革的社会环境。数字经济作为我国经济增长的重要驱动力,可以利用其优势,通过数字化手段提升体育人才管理的效率和精准度,打造一个数字化的社会环境,以促进体育人才市场化改革的成功^[16]。其次,多渠道改善体育人才结构。通过扩大体育与教育、产业的融合,以及校企合作等多元化培养模式,利用市场机制中的自由竞争和供需关系,推动体育人才要素在市场

中的市场化转型。最后,确保体育人才市场化改革的资金支持。市场化改革能够吸引更多社会资本投入体育行业,促进体育人才市场的繁荣。同时,通过政府资助、社会资金筹集、专项资金申请等多种渠道,确保体育人才市场化改革的资金需求得到满足,为体育人才的持续发展提供坚实的财政保障。

3.4 强化个人意识,提高个体市场化发展空间

为适应体育人才要素市场化改革,体育人才个体需进行自我提升。首先,应提高体育人才的个体市场化转型意识。同时国家和社会可通过数字信息技术向体育人才个体强调市场化改革对个体的价值、意义与重要性,从而促使其自主探寻体育人才要素市场化改革的相关知识与信息。其次,鼓励体育人才加强自我学习和自我提升,增强自身在市场中的竞争力。体育人才个体要根据其市场化需求深度探寻自身的不足,并有针对性地进行自我学习与提升,以达到市场化改革的基础条件。最后,重视体育人才个体心理能力的加强。在市场化竞争中,体育人才可能会遇到竞争压力大、市场环境变化快等问题,从而产生对未来发展的心理压力。

4 结论

综上所述,体育人才要素市场化是一个系统工程,要想实现改革的成功,需要建立在政府、社会以及市场三者协调配合,并施加于各类体育人才个体,才能共同推进体育人才整体发展。只有不断对体制机制的深化改革,创新人才培养模式,完善激励机制,才能为我国体育事业的科学发展提供强有力的人才支撑,助力体育强国、人才强国建设目标的实现。

[参考文献]

- [1]唐炎,朱维娜.体育人才学[M].重庆:西南师范大学出版社,2006.
- [2]任波,黄海燕.数字经济赋能体育产业融入“双循环”新发展格局的机制、困境与路径[J].上海体育大学学报,2024,48(1):82-93.
- [3]张刚,朱洪军.体育社会组织参与场馆运营市场化改革:价值、域外经验与路径[J].体育文化导刊,2022(8):79-86.
- [4]苏伟洲,肖丹,谭宏,等.数字经济对体育产业高质量发展的影响——基于中介模型和门槛模型的检验[J].上海体育大学学报,2024,48(1):94-104.
- [5]张文静,沈克印.政府购买服务视角下我国公共体育资源配置市场化改革研究[J].体育文化导刊,2020(2):24-30.
- [6]国家体育总局.体育人才资源开发战略研究[EB/OL].(2007-02-07)[2024-10-02].<https://www.sport.gov.cn/n322/n3407/n3411/c564457/content.html>.
- [7]王家宏.我国体育资源配置市场化改革中政府职能作

- 用的实现路径[J]. 体育学研究, 2018, 1(3): 5-14.
- [8]陈晓峰,康健,朱兰芳,等. 区域一体化发展背景下长三角区域休闲体育市场秩序重构研究[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(5): 568-576.
- [9]易剑东. 我国竞技体育和国家队“递进式多维”的管理学审视[J]. 成都体育学院学报, 2020, 46(4): 20-29.
- [10]许可,靳天宇. 体教融合背景下体育创新人才培养的路径研究[J]. 清华大学教育研究, 2023, 44(6): 145-150.
- [11]石家庄体育局. 体育产业人才难求,痛点怎么破?[EB/OL]. (2021-03-24)[2024-010-13]. <https://tyj.sjz.gov.cn/col/1507789237432/2021/03/24/1616554794825.html>.
- [12]国家体育总局. 河北张家口——打造多元化青少年体育后备人才培养体系[EB/OL]. (2023-10-24)[2024-11-06]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20067626/n20067861/c26822705/content.html>.
- [13]张旭. “政府和市场的关系”与政府职能转变[J]. 经济纵横, 2014(7): 18-22.
- [14]朱菊芳,胡若晨,郑佳佳. 体育市场高质量发展:“有效市场-有为政府-有机社会”协同推进机制与实现路径[J]. 成都体育学院学报, 2023, 49(5): 62-69.
- [15]中华人民共和国中央人民政府. 习近平出席中央人才工作会议并发表重要讲话[EB/OL]. (2021-10-28)[2024-09-09]. https://www.gov.cn/xinwen/2021-09/28/content_5639868.htm.
- [16]沈克印,林舒婷,董芹芹,等. 数字经济驱动体育产业高质量发展的变革机制与推进策略[J]. 体育学研究, 2022, 36(3): 46-59.
- 作者简介:刘川(2000—),男,汉族,江苏徐州人,硕士在读,山东体育学院研究生教育学院,研究方向:社会体育。

我国体育消费载体的研究进展与议题展望

赵圣康

南京体育学院研究生部, 江苏 南京 210014

[摘要] 体育消费载体研究是近年来体育消费领域研究的热点, 对于促进体育消费、推动体育产业高质量发展以及满足人民多元的体育消费需求具有重要现实意义。采用文献计量法、数理统计法和内容分析法对 201 篇体育消费载体研究核心论文的发文数量、文献来源机构、高频关键词和核心作者进行定性与定量分析, 并对国内外体育消费载体的研究进展进行系统梳理, 得出: (1) 我国体育消费载体政策支持不断加强, 研究热度持续攀升; (2) 研究领域不断细化, 研究深度有待提升。对于我国体育消费载体研究的议题展望是: (1) 场景构建与创新研究; (2) 模式探索与实践研究; (3) 国际经验借鉴与本土化策略研究。

[关键词] 体育消费载体; 研究进展; 议题展望

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14823

中图分类号: F727

文献标识码: A

Research Progress and Topic Prospects of Sports Consumption Carriers in China

ZHAO Shengkang

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

Abstract: The research on sports consumption carriers has been a hot topic in the field of sports consumption in recent years, which has important practical significance for promoting sports consumption, promoting high-quality development of the sports industry, and meeting the diverse sports consumption needs of the people. Using bibliometric, mathematical statistics, and content analysis methods, a qualitative and quantitative analysis was conducted on the number of publications, source institutions, high-frequency keywords, and core authors of 201 core papers on sports consumption carriers. The research progress on sports consumption carriers at home and abroad was systematically reviewed, and it was concluded that: (1) Chinese sports consumption carrier policy support continues to strengthen, and the research popularity continues to rise; (2) The research field is constantly being refined, and the depth of research needs to be improved. The prospects for the research on sports consumption carriers in China are: (1) research on scene construction and innovation; (2) Pattern exploration and practical research; (3) International experience reference and localization strategy research.

Keywords: sports consumption carriers; research progress; topic prospects

引言

习近平总书记在中央经济工作会议上指出, 消费日益成为拉动经济增长的基础性力量, 要创新消费场景, 释放消费潜力。随着国家体育消费试点城市的建设和发展, 2022 年国家体育消费试点城市居民体育消费总规模约为 6821 亿元, 比 2021 年增长 7.21%, 体育消费为体育产业产值的增长起到巨大拉动作用。我国体育消费载体研究始于上个世纪 90 年代, 经过 30 多年的发展, 体育消费载体研究已取得较大进展, 研究领域不断细分, 研究学者不断增多, 研究内容集中于户外运动载体、体育特色小镇和体育商业综合体。国外体育消费载体的研究早于我国, 上世纪五六十年代已有国外学者展开了调查, 主要聚焦于体育场馆、体育公园和小镇、体育综合体等方面的研究。通过梳理文献发现, 体育消费载体研究虽已得到学术界的广泛关注, 但是研究领域较为宽泛, 目前并没有对体育消费载体研究进行系统性的学术梳理, 这影响了体育消费载体研究的进一步开展。另外, 细分领域的研究, 如体育消费场景构建、新型消费载体模式

探索也有待进一步丰富。

1 研究方法与思路

本研究采用文献计量法和内容分析法。文献计量法主要以在权威数据库检索的 304 条论文样本为基础, 提取出我国体育消费载体的研究论文 (201 篇), 对发文数量, 发文机构、关键词、核心作者的整体情况进行分析, 对相关数据随着年度的变化进行可视化分析; 内容分析法是一种对文本内容进行分析、总结、归纳的定性研究方法, 分析总结出近二十年来体育消费载体研究的主要研究内容、研究方向和未来研究议题。

本研究聚焦体育消费载体研究核心领域, 以中国知网 (CNKI)、万方数据、维普中文期刊平台、EBSCOhost、Web of Science 等外文数据库为主要检索平台, 通过高级检索模式, 输入“体育消费载体”“中国体育消费载体”关键词, 时间起始为不限, 终点为 2024 年 4 月, 共得到 768 条检索目录。经过筛选, 除去数据库中不符合条件和与主题相关度不高的资料, 最终得到样本数 304 篇。运用数理统计法和内容分析法对体育消费载体研究核心论文的发

文数量、文献来源机构、高频关键词和核心作者进行定性分析与定量分析,并对国内外体育消费载体的研究进展进行系统梳理。

2 我国体育消费载体研究概况与进展

2.1 论文发文情况分析

论文发文情况分析能够揭示学术界对该领域的关注程度、研究热点及发展趋势。通过中国知网(CNKI)、万方数据、维普中文期刊平台,设置年限从2000年至今,检索到“体育消费载体”相关的核心论文709篇,筛选出相关度较高的论文201篇。从图1可以看出,进入21世纪以来,体育消费载体研究总体一直呈现不断增长的发展趋势,到2018年发文量达到顶峰,该年份关于“体育消费载体”的论文有20篇,此后虽有波动性回落,但是整体仍保持较高水平。2014年以来,体育消费载体研究论文年篇均达13.2篇,除2014-2016年外,其余年份的发文量均超过10篇,7个年份达到10篇以上,2018年达到20篇。

结合我国发展历史和体育发展历程,从图1中可以清晰地发现体育消费载体发展进程中的几个关键历史节点。2001年,我国加入世贸组织,且申奥成功,奥运经济成为热点,体育市场化道路不断拓展,消费载体建设的相关研究也逐渐开始丰富起来。2014年,国务院印发了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》,提出要丰富市场供给,营造消费新热点,完善体育设施,发展体育休闲项目,这有力促进了我国体育消费载体的发展,也成为2014年体育消费载体研究论文直线上升的重要原因。到2019年国务院提出“确定一批国家体育消费试点城市”以及2020年党的十九届五中全会提出,要培育建设国际消费中心城市,使得体育消费载体研究再次升温,并总体保持较高的发文量。体育消费载体研究紧跟社会发展趋势,大事件及体育消费政策的出台对体育消费研究的影响较大。

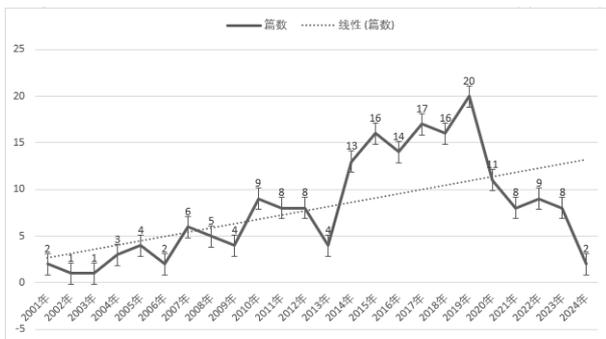


图1 2001年-2024年中国体育消费载体研究文献的数量分布图

2.2 论文来源机构分析

论文发文机构情况分析有助于揭示各类型机构在这一领域的研究参与度、贡献度,有利于明晰体育消费载体

研究的学术影响范围^[1]。通过整理样本文献的来源机构,共统计40个论文来源机构,并将样本发文量前20整理为表1。从表中可看出,排名前五的来源机构共计发表体育消费载体类论文76篇,占样本总量的35.93%,排名前十的刊物共计发表体育消费载体类论文121篇,占样本总量的57.64%,发文比较集中。从非体育类院校发文来看,综合类院校占6所,师范类院校占所,发文排名前五的仅有华中师范大学,体育类院校排名前五的,发文数量均在14篇及以上,成为“体育消费载体”论文的主要来源机构。

通过上述分析可以看出,体育类期刊为我国体育消费载体研究论文发表的主要刊物,以各大体育学院学报居多,综合类刊物及综合性大学学报发文占比较低,足以见得,我国体育消费载体的学术研究仍以各类体育院校为主,辐射范围有待进一步加强。

表1 体育消费载体研究论文主要来源机构

排序	论文来源机构分布	数量	百分比	排序	论文来源机构分布	数量	百分比
1	北京体育大学	18	8.64%	11	南京体育学院	8	3.56%
2	武汉体育学院	17	8.14%	12	苏州大学	7	3.22%
3	上海体育学院	16	7.46%	13	湖南工业大学	7	3.22%
4	成都体育学院	14	6.44%	14	哈尔滨体育学院	6	2.88%
5	华中师范大学	11	5.25%	15	郑州大学	6	2.88%
6	同济大学	10	4.92%	16	清华大学	6	2.88%
7	河南大学	9	4.41%	17	西华师范大学	6	2.88%
8	西安体育学院	9	4.41%	18	沈阳体育学院	5	2.54%
9	首都体育学院	9	4.41%	19	南京师范大学	5	2.54%
10	山东大学	8	3.56%	20	浙江大学	5	2.54%

2.3 高频关键词分析

高频关键词分析有助于提炼体育消费载体研究的核心议题、热点趋势及重要概念。通过统计分析可以总结出我国体育消费载体研究的特点与结构。自2000年以来,CSSCI收录的体育消费载体类论文的核心高频关键词共计30个,其中体育场馆排名第一,共计出现75次,排名第二和第三的是体育特色小镇和体育公园,分别出现58次和54次。其余词频便出现不断递减趋势,这说明体育场馆、体育公园和体育小镇在我国体育消费载体的研究中

处于核心地位。从研究的多个关键词及词频来看,我国体育消费载体研究呈现出热门领域研究集中,细分领域研究分散的特点,不利于体育消费载体研究的整体推进。30个关键词根据词的内容可以分为三类,一是具体的体育消费载体,例如体育场馆设施、体育公园、体育特色小镇等,在研究早期,以此类关键词为主;二是体育消费载体相关的宏观概念,例如体育经济、体育消费、全民健身、体育赛事等,说明体育消费研究开始注重结合时代背景和国家政策;三是体育消费载体的研究方法,例如比较研究、实证研究、对策研究等,说明我国体育消费载体研究以对比较研究和对策类研究居多。

表2 体育消费载体研究高频关键词统计

关键词	频率	关键词	频率	关键词	频率
体育场馆	75	体育设施	14	大型体育场馆	9
体育特色小镇	58	比较研究	14	体育公共服务	8
体育公园	54	体育小镇	13	体育管理	8
体育产业	32	群众体育	13	健康中国	8
全民健身	29	高质量发展	13	公共体育场馆	7
体育消费	21	可持续发展	11	奥运会	7
体育场馆设施	15	实证研究	10	对策研究	7
体育经济	15	体育旅游	9	新型城镇化	7
对外开放	15	体育赛事	9	休闲体育	6
特色小镇	15	体育锻炼	9	体育场地	6

2.4 核心作者分析

核心作者分析有助于识别在该领域做出突出贡献的学者、专家及其研究特色,他们引领着体育消费载体研究的方向,为后续研究者提供重要参考。通过对201篇核心论文样本的分析,整理出核心作者名单以及发文量(如表3),从表中可知,华中师范大学学者陈元欣以22篇第一作者身份排名第一,上海体育学院学者黄海燕和武汉体育学院学者沈克印分别发表19篇和17篇位列第二和第三,鲍明晓、王家宏、任波、张林等学者凭借较高的发文量位列核心作者前列。从表中可以发现,体育消费载体研究的核心作者所属单位以体育类院校为主,说明我国体育消费载体研究仍以体育高等院校为主导,体育消费相关专业人才集中在体育院校。从论文的第二作者及第三作者所属单位与第一作者所属单位相比,超过一半的论文作者分属于不同的单位,这说明核心作者与其他学者共著论文的情况,揭示了核心作者与其他学者的合作关系,有跨学科跨地区的合作网络等。这对体育消费载体研究发展以及该领域人才的培养起到良好的推动作用。

表3 核心作者统计表

排序	核心作者	所在单位	篇数	排序	核心作者	所在单位	篇数
1	陈元欣	华中师范大学	22	11	周铭扬	山东大学	3
2	黄海燕	上海体育学院	19	12	刘英	成都体育学院	3
3	沈克印	武汉体育学院	17	13	孙一民	华南理工大学	3
4	王家宏	苏州大学	9	14	常娟	湖南师范大学	3
5	鲍明晓	北京体育大学	7	15	朱菊芳	南京师范大学	3
6	任波	上海体育学院	6	16	杨毅然	武汉体育学院	3
7	张林	上海体育学院	5	17	杨霄	清华大学	3
8	王健	华中师范大学	5	18	毛俐亚	成都体育学院	2
9	陈磊	华中师范大学	4	19	程林林	成都体育学院	2
10	钟丽萍	湖南工业大学	4	20	付群	湖北大学	2

3 体育消费载体研究的主要内容与总体评述

3.1 体育消费载体研究主要内容

3.1.1 国内主要研究内容

我国学者对于“体育消费载体”的研究可以追溯至上世纪九十年代,学者陈礼贤(1993)在《上海体育学院学报》上发表《体育场馆设施与现代化城市建设之关系》一文,将体育场馆设施视作一个带动消费和旅游的平台,认为能够促进城市经济发展与旅游业兴旺^[2]。国内主要聚焦在以下几个方面,一是户外运动消费。温朋飞,王梦花(2018)认为户外运动逐渐成为时尚体育消费方式^[3],罗锐,鲍明晓,蔡林(2019)认为山地户外运动特色小镇缺少主题建设、产业融合度不强^[4],赵承磊(2020)认为户外运动消费成为区域经济重要的内需动力^[5],冯岩(2023)提出加强户外运动经营和服务水平,提升人们的体验参与感,扩大体验性消费^[6]。二是体育特色小镇。沈克印,杨毅然认为(2017)体育特色小镇的跨界融合丰富了体育消费供给^[7],司亮,王薇(2017)、司亮,钟玉娇(2018)提出体育特色小镇的空间生产理论、生产动力^[8],罗锐,鲍明晓,蔡林(2019)分析了户外运动特色小镇的产业发展^[9],朱罗敬,方春妮、肖婷(2021)提出我国体育小镇多渠道推进体农旅“三产融合”^[10],王先亮(2021)探索构建了体育特色小镇产业集聚模型^[11]。三是体育商业综合体。蔡朋龙,王家宏,李燕领(2016)提出城市体育服务综合体发挥着资源整合、创新服务、城市发展三大功能^[12],张强,陈元欣,王华燕等(2016)国内学者较早从改建大型场馆、商业综合体转型、新建场馆等方面提出体育服务

综合体的发展路径^[13]，付群，石岩（2021）从多案例中梳理了我国场馆型体育服务综合体的特点^[14]，陈元欣，刘恒，陈磊（2022）从场景理论出发提出体育服务综合体消费场景的提升策略^[15]，陈磊，陈元欣，吕万刚（2024）提出商业综合体具有塑造积极的消费情感、构建空间认同的基础和增强综合体整体魅力等价值^[16]。

总之，体育消费载体的研究已经取得了丰富的研究成果，但对于体育消费载体类型划分的相关研究比较少，在场景化时代背景下，以场景营城理念探索体育消费载体建设模式的研究也不多见。

3.1.2 国外主要研究内容

国外关于“体育消费载体”的研究主要集中在以下几个方面。一是体育场馆。国外有学者认为现代的体育场馆设计应避免实用主义建筑，需要与现代生活设施结合^[17]（Nelson, 2001），体育场馆是旅游景点、特色和俱乐部聚集地^[18]（Daab, 2006），提出体育场馆与城市形象提升、促进经济发展、推动旅游产业发展等多种城市功能息息相关^[19]（Mason, 2012）；从城市功能角度，建议将体育场数字化改造作为一个实验室^[20]（Sethuraman Panchanathan, 2017）。二是多功能体育综合体。营造体育服务综合体的特点和体验感、强调与环境的融合^[21]（Tondoi, 2004），提出为城市发展注入活力^[22]（Teconva, 2011），认为体育服务综合体的建设和管理运营涉及多个方面，需从多维度对体育服务综合体进行研究^[23]（Gil Fried, 2008），大型场馆带动形成体育服务综合体，从而带动周边经济发展^[24]（John L. Crompton, 2014）。塞尔维亚学者提出体育综合体注重功能的多元化和空间的充分利用^[25]（Sabja Krsmanovic Velickovic, 2017），运用SWOT分析方法，对体育服务综合体的营销方法进行了研究^[26]（Azadeh Adlparvar, 2022）。三是城市体育公园。国外学者认为体育公园结合地方特色打造品牌，可以增加民众吸引力^[27]（Harold J. Nolan, 2014），指出美国体育公园的管理运营模式超前，承接各种业务，实现了一定收益^[28]（Dennis Coates, 2018），消费者需求层次的变化以及需求的多元化发展促进了体育公园的建设^[29]（Ramdlani, 2018）。

国外关于体育消费载体的研究带来了一定启发。首先，国外侧重于用户满意度和服务的体验感，用户对消费空间的感知及评价对于品牌形象和消费空间经营收入有直接的影响；其次，是注重消费载体的经营策略研究，利用不同体育消费场景推动城市更新。

3.2 我国体育消费载体研究的总体评述

3.2.1 政策支持不断加强，研究热度持续攀升

在“十四五”规划中，国家对激发体育消费潜力给予了高度关注，出台了一系列政策文件，旨在通过打造新型消费场景、培育新业态新模式，推动体育消费载体建设。这些政策措施不仅为体育消费载体研究提供了政

策依据，而且明确了研究方向和需求，充分体现了研究与政策的紧密结合。根据体育消费载体发文统计数据示，体育消费载体研究的发文量在政策密集出台的年份（如2014年《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》发布）显著上升，随后虽有波动但仍保持较高水平，反映出政策导向对学术研究的强大驱动力。同时也反映出国家对体育消费载体建设的重视程度，以及政策支持对推动研究发展的重要性。政策红利的释放，为体育消费载体建设提供了政策保障和市场机遇，也激发了学术界对这一领域的深入研究，形成了研究与政策相互促进的良性循环。

3.2.2 研究领域不断细化，研究深度有待提升

尽管我国体育消费载体研究在政策推动下取得了显著进展，论文数量逐年增长，研究领域不断细分，但体育消费载体的研究也存在一定的问题，如研究领域宽泛、缺乏系统性学术梳理等，限制了研究的进一步深化。一方面，高频关键词分析显示，体育消费载体研究在体育场馆、体育特色小镇、体育公园等实体对象上投入了较多关注，但在体育消费载体类型划分、场景化建设等细分领域研究相对薄弱。这种研究热点的集中可能导致研究资源分配不均衡，不利于全面、系统地把握体育消费载体的多元形态与复杂功能。另一方面，研究方法以对比研究和对策类研究为主，虽然能快速响应现实问题，但对理论构建与深度探索略显不足。因此，体育消费载体研究需进一步加强对细分领域的深度挖掘，如体育消费场景构建、新型消费载体模式探索、消费行为心理分析等，以丰富研究内涵，提升研究的理论价值与实践指导意义。

4 我国体育消费载体研究的议题展望

4.1 体育消费载体场景构建与创新

“消费场景”作为一种新概念被运用到越来越多的城市实践当中，^[30]体育消费载体场景构建与创新研究可以聚焦两个方面，一是场景理论与体育消费的深度融合，借鉴场景理论，深入探讨体育消费场景如何通过塑造独特的空间氛围、提供丰富的体验内容和便捷的服务方式，满足消费者情感需求、社交需求和个性化需求，进而提升体育消费吸引力。理论研究细化场景的构成要素、生成机制、价值转化路径等，为实践提供科学指导。二是数字化、智能化场景创新，体育消费载体正加速向数字化、智能化转型。可以关注如何利用数字孪生、虚拟现实、增强现实、物联网等技术，构建线上线下融合的智能体育消费场景，提升用户体验，实现精准营销和服务优化。

4.2 体育消费载体模式探索与实践

面对日益激烈的市场竞争和消费者多元化需求，体育消费供给模式、服务理念、商业逻辑以及产品形态都将发生革命性变化^[31]。未来研究可以关注复合型体育消费载体模式，借鉴国内外成功案例，分析各类体育消费载体（如

体育综合体、体育小镇、体育公园等)的业态组合、功能布局、运营模式等,探索如何通过资源整合与协同效应,打造集体育锻炼、休闲娱乐、教育培训、健康服务、商业零售等多种功能于一体的复合型消费载体。探索社区体育消费模式,社区作为居民日常生活的微观单元,是体育消费产生的重要场所。研究可以关注如何构建“十五分钟健身圈”,优化社区体育设施配置,推广社区体育赛事活动,构建社区体育社群,激活社区体育消费潜力。

4.3 国际经验借鉴与本土化策略

学习和借鉴国际先进的体育消费载体建设和运营经验,结合我国国情进行本土化创新,是推动我国体育消费载体高质量发展的重要途径。未来可系统梳理欧美、亚洲等典型国家和地区的体育消费载体成功案例、政策环境、市场环境等,提炼可供借鉴的经验与启示,为我国体育消费载体建设提供国际对标研究。在借鉴国际经验的基础上,深入研究我国体育消费载体建设的特殊性,如消费习惯、政策环境、市场特点等,探索如何将国际经验与本土实际有效结合,形成符合我国国情的体育消费载体发展模式、政策建议和实施策略。

基金项目:江苏省研究生科研与实践创新项目,场景营城视角下南京体育消费载体建设研究:模式、挑战与路径(课题编号:KYCX24-2405)。

[参考文献]

- [1]顾丹东,刘冬磊,王子朴.我国体育消费研究的现状与启示——基于CSSCI来源期刊文献综述[J].广州体育学院学报,2022,42(2):98-109.
- [2]陈礼贤.体育场馆设施与现代化城市建设之关系[J].上海体育学院学报,1993(3):18-22.
- [3]温鹏飞,王梦花.户外运动产业发展研究[J].科学大众(科学教育),2018(3):140.
- [4]罗锐,鲍明晓,蔡林.山地户外运动特色小镇产业开发研究[J].首都体育学院学报,2019,31(4):311-315.
- [5]赵承磊.新时代我国户外运动产业发展现状、问题与对策[J].北京体育大学学报,2020,43(8):32-40.
- [6]冯岩.体验经济下的户外运动发展路径[J].四川体育科学,2023,42(4):88-91.
- [7]沈克印,杨毅然.体育特色小镇:供给侧改革背景下体育产业跨界融合的实践探索[J].武汉体育学院学报,2017,51(6):56-62.
- [8]司亮,王薇.我国体育小镇空间生产的理论框架及实践路径[J].沈阳体育学院学报,2017,36(5):53-58.
- [9]罗锐,鲍明晓,蔡林.山地户外运动特色小镇产业开发研究[J].首都体育学院学报,2019,31(4):311-315.
- [10]朱罗敬,方春妮,肖婷.“1.0代体育小镇”阶段性实践经验、实践困境与优化路径——以城市近郊邻水镇体育小镇为例[J].体育与科学,2021,42(1):106-113.
- [11]王先亮.体育特色小镇的产业聚集与空间分布[J].中国体育科技,2021,57(9):90-97.
- [12]蔡朋龙,王家宏,李燕领,等.城市体育服务综合体的内涵、功能定位与长效机制[J].南京体育学院学报(社会科学版),2016,30(6):63-68.
- [13]张强,陈元欣,王华燕,等.我国城市体育服务综合体的发展路径研究[J].成都体育学院学报,2016,42(4):21-26.
- [14]付群,石岩.多案例视角下我国场馆型体育服务综合体主要特点及提升路径[J].体育文化导刊,2021(6):90-95.
- [15]陈元欣,刘恒,陈磊.体育服务综合体消费场景营造的逻辑动因、实践探索及提升策略[J].体育学研究,2022,36(6):57-68.
- [16]陈磊,陈元欣,吕万刚.城市商业综合体体育场景:生成逻辑、内涵特征与价值表达[J].上海体育大学学报,2024,48(1):59-71.
- [17]Nelson A. C. Prosperity of Blight? A question of Major League Stadium Locations[J]. Economic Development Quarterly, 2001, 15(3):255-265.
- [18]David Storey. cultural connections, edited by Michael P. Sam and John E. Hughson[Z]. Spor
- [19]Mason D S. Sports facilities and urban development: An introduction[J]. City Culture&Society, 2012, 3(3):165.
- [20]Sethuraman Panchanathan, Shayok Chakraborty, Troy McDaniel, et al. Enriching the Fan Experience in a Smart Stadium Using Internet of Things Technologies[J]. International Journal of Semantic Computing, 2017, 11(2):1-34.
- [21]Tandoi V. Sports Complex Continues to be Fan-Tastic[J]. New Jersey Business, 2004(1).
- [22]Teconva. From Cape Town to Brasilia: New Stadiums by GMP[Z]. Prestel Art Books. 2010.
- [23]Fried G, Shapiro S J, DeSchrive T D. Sport finance[M]. Champaign: Human Kinetics, 2008.
- [24]John L. Crompton. Proximate development: an alternate justification for public investment in major sport facilities?[J]. Managing Leisure, 2014, 19(4):263-282.
- [25]Sanja Krsmanovic Velickovic. Multifunctional Sports Center Analysis with an Example of the Kombank Arena[J]. FACTA UNIVERSITATIS, 2017, 15(3):523-532.
- [26]Andranovich G, Burbank M J, Heying C H. Olympic cities: lessons learned from megaevent politics[J]. Journal of urban

affairs, 2017, 23(2): 113-131.

[27] Harold J. Nolan. Branding the Recreation, Park and Tourism Product[M]. Parks: Recreation, 2014.

[28] Dennis Coates, Brad R, Humphreys. The Stadium Gambit and Local Economic Development[J]. Regulatory Peptides, 2018(1).

[29] Ramdlani S. Role Of Green Open Space In Performance Improvement Of Malang City Center[J]. Journal of Innovation and Applied

Technology, 2018, 4(2): 741-750.

[30] 吴军, 王修齐, 刘润东. 消费场景视角下国际消费中心城市建设路径探索——以成都为例[J]. 现代城市研究, 2022(10): 9-15.

[31] 刘冬磊, 崔丽丽, 孙晋海, 等. 产业生态覆盖与消费场景变革: 物联网时代下体育消费升级的探索与思考[J]. 体育科学, 2022, 42(4): 86-97.

作者简介: 赵圣康(1999—), 男, 土家族, 湖北恩施人, 硕士在读, 南京体育学院, 研究方向: 体育消费。

《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

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6期 总第010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)