

民间传统体育项目应用于学校体育教学的尝试

朱应明

(南通师范学院 体育系, 江苏 南通 226007)

摘 要:从掺入民间传统体育项目教学和按教育部体育教学大纲教学的对比入手,探索它们的教学效果,发现:学校体育教学时选用民间体育项目教学和按教育部体育教学大纲教学在对增强学生身体形态、机能和身体素质的效果上是相同的,有些指标前者还好于后者;在教学内容上采用不同比例的民间体育项目,其效果也大致相同。

关键词:民间体育;体育教学;大纲教学;教学效果

中图分类号:G852.92 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)03-0055-03

Apply folk sports to the school physical education

ZHU Ying-ming

(Department of Physical Education, Nantong Teachers College, Nantong 226007, China)

Abstract:The aim of this paper is to compare the folk sports teaching with the school physical education teaching to explore the different teaching effect between them. The results show that folk sports items are as effective as ,or ever better than sports items prescribed in the physical education syllabus issued by the education ministry. Different proportions of folk sports chosen in physical teaching lead to more or less the same result.

Key words:folk sports; physical education teaching; teaching syllabus; teaching effect

为了开发和研究民间体育项目在学校体育教学中的应用,我们抽取了3所不同市、县的初一年级学生作为研究对象,按不同的《大纲》进行体育教学,实验前、后均按规定的测试标准对研究对象进行了身体形态、机能及身体素质部分指标进行测试,以此来研究民间体育项目和教育部《大纲》的相关程度,为弘扬民间体育,特别为农村中学体育教学改革提供新思路。

(4)测试内容:身体形态、机能及身体素质的10项指标。

2 实验结果

身体形态、机能及身体素质的10项指标测试结果如表1~6所示。

表1 小海中学实验组实验前、后10项指标的对比

项 目	实验前		实验后		t	P
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
50 m 跑时间/s	9.47	0.70	9.13	0.74	5.00	<0.001
立定跳远/m	1.61	0.20	1.73	0.21	-9.41	<0.001
实心球掷远/m	4.28	1.08	4.81	1.07	-10.28	<0.001
400 m 跑时间/s	113.41	11.23	104.59	15.90	5.01	<0.001
体前屈/cm	5.27	5.75	5.19	5.92	0.16	>0.05
身高/cm	151.67	8.47	153.75	8.21	-5.66	<0.001
体重/kg	41.78	9.72	46.82	8.83	-13.6	<0.001
胸围/cm	71.45	7.75	72.46	7.02	-2.71	<0.01
脉搏/(次·min ⁻¹)	83.03	9.10	82.76	11.12	0.15	>0.05
肺活量/mL	2178.55	570.13	2361.64	621.40	-3.23	<0.001

1 实验对象和内容

(1)实验对象:南通市越江中学初一(1)、初一(2),南通市小海中学初一(1)、初一(2),如东县岔河中学初一(1)、初一(2)。所有初一(1)为实验组,初一(2)为对照组。共6个教学班,326名学生。

(2)实验时间:1997年9月至1998年1月。

(3)实验内容:小海中学实验组、越江中学实验组和岔河中学实验组体育教学内容各按100%、60%和40%的民间体育项目进行体育教学;所有对照组按教育部的体育教学大纲进行体育教学。民间体育内容为跳绳、踢毽子、拔河、跳皮筋等。教学过程中严格执行各自的教学大纲。(4份教学大纲略)

* 收稿日期:2000-09-30

作者简介:朱应明(1961-),男,江苏扬州人,副教授,研究方向:体育保健学与医务监督。

表 2 越江中学实验组实验前、后 10 项指标的对比

项 目	实验前		实验后		<i>t</i>	<i>P</i>
	\bar{X}	<i>S</i>	\bar{X}	<i>S</i>		
50 m 跑时间/s	9.46	0.85	9.15	0.84	4.09	<0.001
立定跳远/m	1.53	0.27	1.82	1.13	-1.67	>0.05
实心球掷远/m	4.45	1.21	4.89	1.09	-6.73	<0.001
400 m 跑时间/s	112.18	22.26	111.42	17.07	0.22	>0.05
体前屈/cm	0.09	6.21	3.31	5.64	-5.24	<0.001
身高/cm	154.82	7.24	156.89	7.05	-6.76	<0.001
体重/kg	41.40	7.72	46.09	6.86	-14.72	<0.001
胸围/cm	70.44	5.99	72.82	5.56	-7.09	<0.001
脉搏/(次·min ⁻¹)	76.80	13.25	77.49	13.79	-0.26	>0.05
肺活量/mL	2 177.82	571.55	2 461.07	580.15	-5.71	<0.001

表 3 岔河中学实验组实验前、后 10 项指标的对比

项 目	实验前		实验后		<i>t</i>	<i>P</i>
	\bar{X}	<i>S</i>	\bar{X}	<i>S</i>		
50 m 跑时间/s	9.30	0.70	9.26	0.75	0.65	>0.05
立定跳远/m	1.70	0.18	1.89	0.20	-14.96	<0.001
实心球掷远/m	4.21	1.10	4.36	1.10	-2.12	<0.05
400 m 跑时间/s	110.44	18.16	109.46	10.76	0.39	>0.05
体前屈/cm	3.67	5.90	4.09	5.91	-1.02	>0.05
身高/cm	151.09	6.11	153.07	6.29	-9.06	<0.001
体重/kg	39.36	7.28	43.70	6.66	-11.09	<0.001
胸围/cm	72.11	9.79	74.32	5.73	-1.38	>0.05
脉搏/(次·min ⁻¹)	82.65	7.88	80.85	9.76	1.11	>0.05
肺活量/mL	2 192.59	513.42	2 263.06	574.50	-3.05	<0.01

表 4 小海中学实验组和对照组实验前、后 10 项指标的对比

项 目	实验前				<i>t</i>	<i>P</i>	实验后				<i>t</i>	<i>P</i>
	实验组		对照组				实验组		对照组			
	\bar{X}	<i>S</i>	\bar{X}	<i>S</i>			\bar{X}	<i>S</i>	\bar{X}	<i>S</i>		
50 m 跑时间/s	9.47	0.70	9.35	0.76	0.89	>0.05	9.13	0.74	9.07	0.71	0.43	>0.05
立定跳远/m	1.61	0.20	1.67	0.18	-1.97	>0.05	1.73	0.21	1.69	0.22	0.99	>0.05
实心球掷远/m	4.28	1.08	4.15	0.99	0.76	>0.05	4.81	1.07	4.63	1.11	0.93	>0.05
400 m 跑时间/s	113.41	11.23	113.86	11.51	-0.23	>0.05	104.59	15.90	99.63	26.47	1.32	>0.05
体前屈/cm	5.27	5.57	5.77	5.66	-0.51	>0.05	5.19	5.92	7.16	4.62	-2.16	>0.05
身高/cm	151.67	8.47	151.52	6.40	0.12	>0.05	153.75	8.21	154.29	6.14	-0.44	>0.05
体重/kg	41.78	9.72	40.80	7.19	0.67	>0.05	46.82	8.83	46.17	7.45	0.26	>0.05
胸围/cm	71.45	7.75	70.30	5.47	1.00	>0.05	72.46	7.02	72.09	5.72	0.34	>0.05
脉搏/(次·min ⁻¹)	83.03	9.10	82.28	9.08	0.48	>0.05	82.76	11.12	79.67	7.59	1.90	>0.05
肺活量/mL	2 178.55	570.13	1 877.81	466.25	3.37	>0.001	2 361.64	621.40	2 081.28	497.02	2.91	>0.01

表 5 越江中学实验组和对照组实验前、后 10 项指标的对比

项 目	实验前				<i>t</i>	<i>P</i>	实验后				<i>t</i>	<i>P</i>
	实验组		对照组				实验组		对照组			
	\bar{X}	<i>SD</i>	\bar{X}	<i>SD</i>			\bar{X}	<i>SD</i>	\bar{X}	<i>SD</i>		
50 m 跑时间/s	9.46	0.85	9.39	0.92	0.40	>0.05	9.15	0.85	9.06	0.93	0.46	>0.05
立定跳远/m	1.53	0.27	1.60	0.25	-1.30	>0.05	1.82	1.13	1.81	0.69	0.07	>0.05
实心球掷远/m	4.45	1.21	4.78	1.32	-1.20	>0.05	4.89	1.09	5.22	1.39	-1.21	>0.05
400 m 跑时间/s	112.18	22.26	111.39	16.09	0.19	>0.05	111.42	17.07	110.28	16.35	0.32	>0.05
体前屈/cm	0.09	6.21	-0.29	6.81	0.27	>0.05	3.31	5.64	2.91	6.11	0.32	>0.05
身高/cm	154.82	7.24	156.21	7.76	-0.87	>0.05	156.89	7.05	157.95	7.69	-0.67	>0.05
体重/kg	41.40	7.72	45.43	9.80	-2.11	>0.05	46.09	6.86	48.60	9.90	-1.31	>0.05
胸围/cm	70.44	5.99	75.26	7.25	-3.39	>0.001	72.82	5.56	76.24	6.59	2.62	>0.05
脉搏/(次·min ⁻¹)	76.80	13.25	72.28	13.29	-0.41	>0.05	77.49	13.79	71.60	25.68	1.35	>0.05
肺活量/mL	2 177.82	571.55	2 448.31	586.60	-2.18	>0.05	2 461.07	580.15	2 688.29	992.00	-1.31	>0.05

表 6 岔河中学实验组和对照组实验前、后 10 项指标的对比

项 目	实验前				<i>t</i>	<i>P</i>	实验后				<i>t</i>	<i>P</i>
	实验组		对照组				实验组		对照组			
	\bar{X}	<i>S</i>	\bar{X}	<i>S</i>			\bar{X}	<i>S</i>	\bar{X}	<i>S</i>		
50 m 跑时间/s	9.30	0.70	9.44	0.64	-1.00	>0.05	9.26	0.75	9.38	0.74	-0.82	>0.05
立定跳远/m	1.70	0.18	1.64	0.18	1.90	>0.05	1.89	0.20	1.74	0.17	4.13	>0.001
实心球掷远/m	4.21	1.10	4.16	0.74	0.28	>0.05	4.36	1.10	4.23	0.91	0.61	>0.05
400 m 跑时间/s	110.44	18.16	115.84	11.28	-1.81	>0.05	109.46	10.76	114.94	12.80	-2.37	>0.05
体前屈/cm	3.67	5.90	3.72	4.77	-0.05	>0.05	4.09	5.91	3.88	5.43	0.19	>0.05
身高/cm	151.09	6.11	151.20	7.56	-0.08	>0.05	153.07	6.29	153.70	7.52	-0.46	>0.05
体重/kg	39.36	7.28	39.10	7.27	0.18	>0.05	43.70	6.66	44.02	7.46	-0.23	>0.05
胸围/cm	72.11	9.79	71.18	9.78	0.48	>0.05	74.32	5.73	73.46	5.06	0.80	>0.05
脉搏/(次·min ⁻¹)	82.65	7.88	83.28	6.00	0.27	>0.05	80.85	9.76	81.64	7.53	-0.46	>0.05
肺活量/mL	2 192.59	513.42	2 148.74	616.41	0.40	>0.05	2 363.06	574.50	2 162.92	481.43	1.92	>0.05

4 分析讨论

(1)民间体育项目的教学对学生身体形态、机能及身体素质有着积极的影响。从表1~表3可以看出:实验组实验后和实验前身体形态的3项指标:(身高、体重和胸围),除岔河中学的胸围没有增加外,小海中学胸围 $P < 0.01$,其它均为 $P < 0.001$ 。这说明代表机能状况的肺活量,3所学校均有提高,小海中学为 $P < 0.01$,越江中学和岔河中学为 $P < 0.001$ 。从身体素质看,反映速度素质的50 m跑,除岔河中学没有差异外,其它两组均有提高,呈非常显著差异, $P < 0.001$;反映下肢爆发力素质的立定跳远,除越江中学没有差异外,其它两组均有提高,呈非常显著差异, $P < 0.001$;反映力量素质的实心球都有提高,岔河中学 $P < 0.05$,其它两组 $P < 0.001$;反应耐力素质的 4×400 m往返跑,小海中学提高较快, $P < 0.001$,其它两校没有差异;反映柔韧素质的立位体前屈,越江中学出现下降, $P < 0.001$,其它两校没有差异。这说明从事民间体育跳绳、踢毽子、拔河、跳皮筋等教学,虽然时间较短,只有1学期,但身体形态、机能及身体素质都有了明显的改变。当然,这虽不排除有自然增长的因素。

(2)民间体育项目的教学和按教育部的体育教学大纲教学,对发展学生身体形态、机能及身体素质的效果是相同的。从表4看,小海中学实验前只有实验组肺活量好于对照组, $P < 0.001$,其它9项指标均无差异;实验后实验组的肺活量还是好于对照组, $P < 0.01$,另外,立位体前屈也好于对照组, $P < 0.01$ 。从表5看,越江中学实验前对照组的肺活量和胸围好于实验组, $P < 0.05$ 和 $P < 0.001$,实验后实验组和对照组的10项指标均无差异,说明实验组学生的呼吸系统机能得到了更好的发展。从表6看,岔河中学在实验前,实验组和对照组10项指标均无差异,实验后实验组的立定跳远和 4×100 m好于对照组, $P < 0.001$ 和 $P < 0.05$,说明这一学期学生的下肢爆发力素质和速度耐力素质得到了提高。从以上可以说明:从事民间体育项目的教学和按《大纲》教学对促进学生身体形态、机能发展,提高学生的身体素质有着相同的作用,而且个别指标效果更好,这也说明了在实验组自身对比时有些指标出现下降或没有提高可能是外界环境条件的干扰或其它因素造成。据我们调查,目前中学特别是农村中学体育场地、器材设备距达标要求相差甚远,这对保证体育教学质量带来了一定的影响,而进行民间体育项目的教学可解决场地、器材的不足等问题。绝大多数民间体育器材,如:毽子、跳绳、皮筋、铁环、陀螺、风筝、沙包等,学生可以自己制作。其二,这对弘扬民间体育也有积极的意义。民间体

育是多少世纪以来我国劳动人民经过长期的探索不断完善和发展起来的,它是我国劳动人民智慧的结晶,为防病除病、强身健体发挥了巨大的作用。其三,民间体育有独特的健身性、群众性和趣味性。这对充分调动学生锻炼的积极性,促进学生正常的生长发育、增强体质,有效地预防运动性损伤、病的发生和推动全民健身运动的开展都有积极的作用。

(3)在实验中我们对小海中学、越江中学、岔河中学各用100%、60%、40%的民间体育项目从事体育教学,试图以此来探讨不同比例的民间体育项目教学对学生身体形态、机能及身体素质的影响(表7~表9略)。小海中学实验组与越江中学实验组实验前 4×100 m速度耐力素质没有差异,实验后小海实验组好于越江中学实验组, $P < 0.05$,立位体前屈实验前越江中学实验组优于小海实验组, $P < 0.001$,实验后两组没有差异,其它指标均未见变化。越江中学实验组与岔河中学实验组实验前的立定跳远,岔河中学优于越江中学, $P < 0.01$,实验后两组无差异。实心球,实验前两组无差异,实验后越江中学优于岔河中学, $P < 0.05$,其它指标均无变化。岔河中学实验组与小海中学实验组,实验前实心球成绩无差异,实验后小海中学优于岔河中学, $P < 0.05$,其它指标均无差异。此3组的实验结果表明:民间体育项目的比例越高,锻炼的效果稍好,但总体来说差异不大,也就是说,教学计划中所选用民间体育的比例对学生身体形态、机能及身体素质的影响不明显,这从另一侧面又支持了进行民间体育项目的教学与教育部的《大纲》教学的健身效果是相同的。因此,各学校可根据自身的实际情况和需要有选择地选用部分民间体育项目进行教学,各地区(城市、农村、经济发达地区、经济发展中地区和少数民族地区等)也可制定出符合本地区特点、体现本地区特色的体育教学大纲,以此来推动学校体育教学改革的深化。

参考文献:

- [1] 朱应明. 跳绳、踢毽子、跳皮筋等民间体育项目锻炼时运动负荷量初探[J]. 四川体育科学, 1999(3).
- [2] 朱应明. 民间体育项目的教学对学生身体形态、机能及身体素质变化的影响[J]. 扬州大学学报, 1999(2).
- [3] 陈国瑞, 黄力生. 中华民族传统体育现状及走向世界的对策[J]. 武汉体育学院学报, 2000, 34(1): 22-26.

[编辑:李寿荣]