

新疆普通高校公共体育开设柔道选修课程的可行性分析^①

刘洋, 钱建东, 韩超

新疆师范大学 体育学院, 乌鲁木齐 830054

摘要: 运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法对新疆普通高校公共体育开设柔道选修课的可行性进行调查研究, 分析开设柔道选修课的重要意义和学生对于柔道选修课的开设计愿, 为新疆普通高校公共体育开设柔道选修课提供可参考的理论依据。

关键词: 普通高校; 公共体育; 柔道; 选修课

中图分类号: G807

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2017)08-0147-06

柔道是一种以摔法和地面技术为主的格斗术。柔道是日本武术中特有的一科, 由柔术演变发展而来。柔道通过把对手摔倒在地而赢得比赛, 它是奥运会比赛中唯一允许使用窒息或扭脱关节等手段来制服对手的项目^[1]。柔道是一种对抗性很强的竞技运动, 它强调选手技巧掌握的娴熟程度, 而非力量的对比。在人们的印象中, 柔道对抗性极强, 容易受伤, 因此不被学校体育所接受。目前学生体质日益下降的状况, 与体育课程中缺乏对抗性内容是分不开的。本文对于新疆普通高校开展公共体育柔道选修课程进行探讨, 拟为柔道运动进入新疆普通高校提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以新疆大学、新疆师范大学、新疆农业大学、新疆财经大学、新疆医科大学、石河子大学、喀什大学7所普通高校公共体育选修课课程设置为研究对象, 以7所普通高校公共体育课在校学生为调查对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国知网相关文献资料, 为本文提供参考依据。

1.2.2 问卷调查法

1) 调查问卷的发放

本文共发放调查问卷1400份(男生790份, 女生610份), 共回收1382份; 其中有效问卷1374份(男生764份, 女生610份), 有效率为98.1%。

2) 问卷的效度检验

效度分为内容效度、准则效度和结构效度3种。为确保本问卷的有效性, 调查问卷初稿设计后, 征询6

① 收稿日期: 2016-12-23

作者简介: 刘洋(1979-), 男, 新疆乌鲁木齐人, 副教授, 博士, 主要从事少数民族体育文化以及体育教学的研究。

名专家意见,对问卷进行补充和修改,最后对问卷作出“高、较高、中等、较低、很低”5个效度等级的定性评价,并对问卷的效度进行检验(表1)。

表1 问卷的效度检验(N=6人)

	类别	效度检验				
		高	较高	中等	较低	低
学生问卷	结构效度	0	6	0	0	0
	内容效度	3	3	0	0	0

3) 问卷的信度检验

为保证调查问卷结果的可靠性,运用重测法进行信度检验.2次调查间隔时间为20d,将问卷在小范围内进行再次调查,并对2次测试数据进行统计学分析,发现重测信度系数的相似度较高,说明2份问卷调查具有较高的可靠性。

1.2.3 访谈法

对新疆大学、新疆师范大学、新疆农业大学、新疆财经大学、新疆医科大学、石河子大学、喀什大学7所普通高校公共体育课程负责人、新疆柔道项目教练员和裁判员,就普通高校公共体育课程设置情况、学生对柔道项目的认知程度、兴趣程度、开设柔道课程必要性以及公共体育开设柔道课程的场地、器材、师资情况等问题进行了访谈.访谈专家共8人。

1.2.4 数理统计法

应用Spss19.0统计软件对所得数据进行统计处理。

2 研究结果与分析

2.1 新疆高校公共体育选修课程开设现状

调研发现,新疆普通高校公共体育课程设置主要集中在篮球、排球、足球、健美操、轮滑、武术等项目上,主要以球类项目和表演类项目为主,仅有4所高校开设了格斗对抗型项目跆拳道,而跆拳道项目的开设证明格斗对抗型项目在高校公共体育课程中开设的可行性.从表2我们可以看出,新疆普通高校公共体育课程中没有学校开设柔道选修课,主要原因是师资缺乏和项目具有危险性.在对新疆柔道项目教练员、裁判员的访谈中了解到,柔道项目并非平常人看到的那样具有危险性,只要教师规范授课就可以规避危险.目前清华大学、北京科技大学和中国石油大学均已开设柔道选修课。

表2 新疆普通高校公共体育课程设置情况一览表

序号	高校名称	公共体育选修课课程内容	课程种类
1	新疆大学	篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、轮滑、跆拳道、健美操、体育舞蹈、瑜伽、武术、游泳、器械健美	13
2	新疆师范大学	篮球、排球、足球、羽毛球、武术、乒乓球、体育舞蹈、轮滑、健美操、街舞、游泳	11
3	新疆农业大学	篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、器械健美、瑜伽、轮滑、形体、跆拳道、健美操、软式排球、游泳	14
4	新疆财经大学	篮球、排球、健美操、体育舞蹈、乒乓球、跆拳道、田径、网球、气功、定向越野、器械健美、形体、瑜伽	13
5	新疆医科大学	篮球、排球、足球、网球、武术、健美操、体育舞蹈、乒乓球、跆拳道	9
6	石河子大学	篮球、排球、轮滑、乒乓球、羽毛球、健美操、体育舞蹈、民族舞蹈、健身舞蹈、气排球、武术、手球	12
7	喀什大学	篮球、排球、足球、羽毛球、武术、乒乓球、体育舞蹈、轮滑、气排球、健美操、手球	11

2.2 新疆普通高校开设柔道选修课的重要意义

2.2.1 促进新疆普通高校公共体育教学改革

近年来,我国大学生体质持续下降,高校体育教育改革迫在眉睫.目前最为突出的问题是学生喜欢体育而不喜欢上体育课,在一定程度上学生主观能动性不足^[2],因此,可以在高校公共体育课程设置中增加运动项目,为学生提供更加丰富的体育运动项目.柔道作为一项传统的搏击类体育运动项目,人们接触较少,具有一定的神秘感;其次柔道作为对抗性项目,迫使学生在参与课程中动起来,通过练习增强体魄,同时也符合现代大学生的需求.在新疆普通高校公共体育选修课程中增加柔道,能够丰富公共体育课的内容,拓宽学生的体育知识,调动他们主动参与体育锻炼的积极性,对促进新疆普通高校公共体育教学改革具有重要的意义.

2.2.2 培养学生的优良品质

柔道项目既是一项运动,也是培养大学生优良品质的一个载体.柔道强调“以礼始,以礼终”,要求柔道练习者在练习技术的同时,注重道德修养方面的提高.柔道运动每天都有授身练习,无数次的摔打需要有不怕吃苦、持之以恒的精神才能坚持下来,能够培养大学生坚忍不拔的意志品质.

2.2.3 提高学生自卫防身的的能力

大学生特别是女大学生要学会保护自己,在校期间学习一些自卫防身的技能,在日常生活中,对保护自身安全有着重要的意义^[3].柔道作为一项实战性很强的格斗对抗项目,包含站立技术、寝技、关节技、绞技等,在不同情况下遇到威胁都有反击的机会.大学生练习柔道,不仅可以提高速度、力量、柔韧、协调、灵敏、胆量以及应变能力等,更重要的是可以掌握近距离的进攻、防守格斗技术,使其在遇到暴力攻击和突发侵害事件时可以熟练运用这些技术进行自卫防身.

2.2.4 提高学生礼仪素养

当代大学生独生子女居多,家长溺爱娇生惯养,导致大学生基本礼仪素养明显下降.柔道运动创始之初嘉纳治五郎先生就提出“精力善用、自他共荣”的柔道思想,从始至终对柔道学习者的礼仪素养提出了很高的要求.因此柔道的学习可以有效提高当代大学生的礼仪素养,培养良好的礼仪习惯^[4].

2.3 新疆普通高校公共体育开设柔道选修课的可行性分析

2.3.1 新疆普通高校学生对柔道项目的认知程度

对新疆普通高校学生对柔道项目的认知程度调查发现(表2),在接受调查的1374位调查对象中,有14人对柔道项目表示“非常了解”,占总人数的1%;有109人表示对柔道项目“了解”,占总人数的7.9%;调查对象中对柔道项目“一般”和“不了解”的人数最多,分别为584人和649人,占总人数的42.5%和47.3%;另外,有18人表示对柔道项目“非常不了解”,占总人数的1.3%.由此可见,接受调查的人群中,对新疆普通高校公共体育柔道项目的认知程度普遍集中在“一般了解”和“不了解”2种状态.可以看出柔道项目在新疆普通高校学生中的认知程度不高,造成这种情况的主要原因是各类传播媒介对于柔道项目的报道和转播率不高,社会关注度不高.学生对柔道项目的认知程度不高主要体现在对于规则、技术的运用不够了解,可见,柔道项目的宣传推广仍有待加强.

表2 新疆普通高校学生柔道项目的认知程度调查(N=1374)

认知程度	非常了解	了解	一般	不了解	非常不了解
人数/人	14	109	584	649	18
百分比/%	1	7.9	42.5	47.3	1.3

2.3.2 新疆普通高校学生对柔道项目的兴趣程度

从表3可以看出,在接受调查的1374名对象中,“非常喜欢”和“比较喜欢”2部分所占人数最多,分别为320人和528人,分别占总人数的23.3%和38.5%;其中,“不喜欢不讨厌”、“不太喜欢”、“非常不喜欢”这3项的人数呈递减趋势,分别为296人、121人和109人,分别占总人数的21.5%、8.8%和7.9%,由此可以看出,学生虽然对于柔道项目的认知程度不高,但对柔道项目的兴趣程度较高,有较高的期待值

和浓厚的学习兴趣,造成这种情况的主要原因是柔道项目只有在专业人员指导下才能进行,从而增加了学生对于柔道项目的好奇和神秘感,因此在认知度不高的情况下学生的兴趣度反而增加,这也为柔道项目的开展提供了良好的基础.

表 3 对新疆普通高校学生柔道项目的兴趣程度调查(N=1 374)

程度	非常喜欢	比较喜欢	不喜欢不讨厌	不太喜欢	非常不喜欢
人数/人	320	528	296	121	109
百分比/%	23.3	38.5	21.5	8.8	7.9

2.3.3 新疆普通高校学生对选修柔道课程的心理意愿

从表 4 可以看出,在接受调查的 1 374 人中,有 827 人有选课意愿,占比 60.2%;547 人不愿选修此课,占比 39.8%.不难看出绝大多数的新疆普通高校学生愿意选修柔道课程,表明柔道课程的开设是受学生欢迎的,这与学生的兴趣程度成正比.

表 4 对新疆普通高校公共体育学生选修柔道课程的心理意愿调查(N=1 374)

选课意愿	愿意	不愿意
人数/人	827	547
百分比/%	60.2	39.8

2.3.4 新疆普通高校学生对学习柔道课程的主要动机

对新疆普通高校公共体育学生学习柔道课程的主要动机调查发现(表 5),在接受调查的 1 374 名调查者中,有 755 人的主要动机为自卫防身,有 446 人的主要动机为强身健体,分别占总人数的 55%和 32.4%,是主要动机中所占比重最高的 2 个动机;选择锻炼意志 117 人,占总人数的 8.5%,为了解柔道文化的 14 人,占比 1%,其他动机为 42 人,占总人数的 3.1%.可以看出柔道项目的自卫防身、强身健体特征是选择课程的主要动机.新疆普通高校公共体育具备自卫防身特征的课程并不多,因此柔道项目的这一特征符合大学生们学习动机需求.

表 5 对新疆普通高校公共体育学生学习柔道课程的主要动机调查(N=1 374)

认知程度	自卫防身	强身健体	锻炼意志	了解文化	其它
人数/人	755	446	117	14	42
百分比/%	55	32.4	8.5	1	3.1

2.3.5 新疆普通高校公共体育开设柔道课程的场地、器材、师资情况分析

目前,新疆师范大学和石河子大学各有柔道场地一片、柔道垫一套,已具备开设柔道课程的条件.新疆大学、新疆农业大学、新疆财经大学、新疆医科大学、喀什大学均有可开设柔道课程所需的场地,但没有柔道垫.从新疆普通高校公共体育开设柔道课程的师资来看,新疆师范大学有师资 4 人,其中国际级裁判 1 人,国家级裁判 1 人,国家一级裁判 2 人;石河子大学有师资 1 人,国家一级裁判.其余高校目前无开设柔道课程的师资.但是目前除以上高校师资力量外,新疆共有柔道国家级裁判 10 人,国家一级裁判 15 人,均具备从事柔道课程教学的能力,这些师资力量分布在新疆各地区中小学、体育运动学校和体育俱乐部.从整体上看这些柔道师资力量年龄结构呈年轻化趋势,大多数柔道教师的学历以本科学历为主.虽然目前新疆普通高校中从事柔道课程教学的力量薄弱,但是外聘授课师资力量充足,可以满足新疆普通高校公共体育开设柔道课程教学需求.

2.4 新疆普通高校公共体育柔道选修课教学大纲制定建议

2.4.1 课程介绍

柔道运动是男女兼收的一项突出格斗对抗的一门课程,课程内容分为初级、高级 2 部分,第一学期为初级课程,第二学期为高级课程.初级课程主要对柔道运动的历史发展、柔道的基本技术、部分站立技术、寝技固技、裁判法进行教授;高级课程主要对柔道部分站立技术、寝技绞技、寝技关节技进行教授^[5].

2.4.2 课程的教学目的和要求

学生通过掌握柔道运动的方法和技术,达到全面提高身体素质,强健体魄的目的^[6].柔道选修课教学,

可以使学生了解科学锻炼、运动损伤方法、自我锻炼评价等基本知识,掌握柔道运动的基本理论知识、基本技术,为终生体育锻炼打下良好基础。

2.4.3 教学内容及学时分配

教学内容方面,主要分为初级课程和高级课程。其中初级课程建议学时分配36学时(表6),包含理论、实践和考核3个方面,教学内容偏向于实践,以基本姿势、基本步法、站立技术、寝技技术等为主要授课内容。高级课程建议分配学时36学时(表7),包含理论、实践和考核3部分,其中实践部分所占课时量较多,教学内容方面不论是理论部分还是实践部分相较于初级课程具有难度上的提升。

表6 初级课程建议学时分配(36学时)第一学期

教学内容		学时分配
理论	柔道的基础知识与基本技术	
	柔道的竞赛规则、裁判法	4
	体育基础理论	
实践	柔道礼法、热身方式、基本姿势、基本步法、受身练习	6
	站立技术:体落、扫腰、腰车、出足扫、大外刈、大内刈、小外刈、小内刈	16
	寝技技术:袈裟固、横四方固、纵四方固、上四方固	4
	柔道实战	2
	柔道裁判实习	2
	其他	考核
合计		36

表7 高级课程建议学时分配(36学时)第二学期

教学内容		学时分配
理论	柔道力学原理	
	柔道的竞赛规则、裁判法	4
	柔道的损伤预防	
实践	站立技术:背负投、一本背负投、袖钩入腰、送足扫、谷落、内股、巴投、横巴投	16
	寝技技术:十字固、膝固、腕缄、裸绞、送襟绞、片羽绞、三角绞、	8
	柔道实战	4
	柔道裁判实习	2
其他	考核	2
合计		36

2.4.4 成绩考核

成绩考核主要分三大部分,即理论、技术和平时成绩。理论方面:阶段性的学习结束后,进行笔试,笔试成绩占总成绩的30%;技术方面:主要考验单人基本功,双人配合占总成绩的50%;平时成绩:以作业、学习态度、出勤为主要考核标准,占总成绩20%。理论、技术、平时成绩3项综合计定为该项考试的最终成绩。

3 结 论

在学生体质全面下降的今天,新疆普通高校公共体育现有课程已经不能满足广大学生的体育运动需求,增设多样性体育选修课是新疆普通高校公共体育教学的必然发展趋势,柔道项目既能培养大学生优良品质,又能提高大学生自卫防身、基本礼仪素养能力,符合在新疆普通高校开设公共体育课需求。新疆普通高校大学生对增设柔道选修课有迫切的需求,因此在新疆普通高校开设公共体育柔道选修课具有可行性。但目前新疆普通高校开设柔道课程软、硬件设施仍有待提高。建议新疆普通高校尽快将柔道纳入到选修课,师资方面先聘请具有柔道资质的专业教师进行讲座和授课;同时在校外体育社团中增加柔道俱乐部,弥补课堂教学的不足,让学生在娱乐中得到了锻炼,增强体质,满足兴趣^[7]。有意向开设柔道课程的新疆普通高校应尽快向学校相关部门进行申请和沟通,完善教学场地设施与器材等。

参考文献:

- [1] 彭仁兰, 杨楠. 高校公共体育教学质量下降成因及对策 [J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2016, 41(8): 188—192.
- [2] 任飞飞. 北京语言大学开设跆拳道选修课的可行性分析 [J]. 当代体育科技, 2014, 4(26): 39—40.
- [3] 张文杰. 对柔道课程改善大学生礼仪素养现状的研究 [J]. 搏击·体育论坛, 2013, 5(10): 69—70.
- [4] 孙琴, 张宇. 北京市普通高校柔道选修课课程设置研究 [J]. 运动, 2013(6): 51, 72—73.
- [5] 吴卫国. 北京市普通高校柔道选修课课程建设研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2013.
- [6] 王跃. 普通高校开设柔道俱乐部的实践与研究 [J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2003, 12(3): 52—53.

On Feasibility of Opening up Judo as an Elective Course in Universities of Xinjiang

LIU Yang, QIAN Jian-dong, HAN Chao

Physical Training College, Xinjiang Normal University, Urumqi 830054, China

Abstract: This article deals with the investigation on the feasibility of offering judo elective course in universities of Xinjiang. Using literature, questionnaire, interviewing and statistics. Through the analysis of the significance and offering elective courses for students in Xinjiang. Judo should as elective courses, hoping to provide theoretical reference for Xinjiang ordinary colleges and universities.

Key words: universities; public sports; judo; elective course

责任编辑 胡 杨