

MINZU CHUANTONG TIYU XIANGMU YUNDONGYUAN
TINENG PINGJIA JI XUNLIAN LILUN TIXI YANJIU

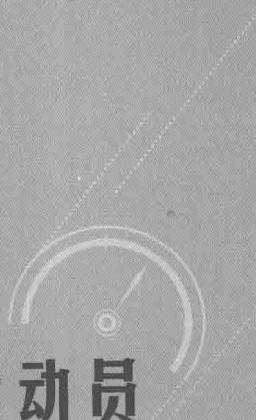
民族传统体育项目运动员

体能评价及训练理论体系研究

徐彬 李兵 著



人民出版社



民族传统体育项目运动员 体能评价及训练理论体系研究

徐彬 李兵 著



人民教育出版社

责任编辑:陈 登

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育项目运动员体能评价及训练理论体系研究 / 徐彬, 李兵 著. —

北京: 人民出版社, 2016.12

ISBN 978-7-01-017259-0

I. ①民… II. ①徐… ②李… III. ①传统体育项目-运动员-体能-评价-研究-中国 ②传统体育项目-运动训练-理论体系-研究-中国
IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第320193号

民族传统体育项目运动员体能评价及训练理论体系研究

MINZU CHUANTONG TIYU XIANGMU YUNDONGYUAN TINENG PINGJIA JI

XUNLIAN LILUN TIXI YANJIU

徐彬 李兵 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街99号)

北京教图印刷有限公司印刷 新华书店经销

2016年12月第1版 2016年12月北京第1次印刷

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 11.75

字数: 156千字

ISBN 978-7-01-017259-0 定价: 30.00元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街99号

人民东方图书销售中心 电话: (010) 65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书, 如有印制质量问题, 我社负责调换。

服务电话: (010) 65250042

《现代社会条件下高校对民族传统体育改革创新作用研究——以龙舟项目为例》

教育部人文社会科学研究规划基金项目 (项目号:14YJA890005)

吉林省社会科学基金项目 (项目号:2013B238)

《高校对民族传统体育现代化的影响研究——以龙舟项目为例》

吉林省教育科学规划课题 (项目号:12-15)

序

现在呈现在读者面前的这本书是东北电力大学民族传统体育课题研究组的主要研究成果。东北电力大学民族传统体育课题研究组拥有国家体育总局设立的龙舟科研训练基地，教育部大体协设立的中国高校室内龙舟运动训练科研基地，吉林省民委设立的满族珍珠球保护示范基地等一批有影响的民族传统体育项目研究基地，其中在龙舟项目上不论是理论研究还是实践比赛都处在我国该项目的领先水平。课题组 2010 年组建至今研究成果丰富，发表了关于民族传统体育方面的各类论文 20 多篇，其中 CSSCI 论文 7 篇，承担各类民族传统体育研究项目 10 余项，其中国家级项目 2 项。通过理论指导实践，东北电力大学龙舟队在国际国内各类比赛中获冠军 80 余项、奖牌 160 余枚，珍珠球队在全国少数民族运动会中多次取得三等奖的成绩。

通过多年对民族传统体育项目的潜心研究发现，民族传统体育项目要想由“民族”挺进“世界”就必须要走一条符合现代体育特点的道路。然而，目前一些民族传统体育项目欠缺标准化、规则化、竞技化是阻碍我国民族传统体育项目发展的主要问题。通过我们多年来对民族传统体育的研究，在民族传统体育项目竞技化方面，特别是在运动员的体能训练方面形成了一套比较成熟的理论体系。通过研究，

我们以我国优秀男子龙舟运动员为例构建了民族传统体育项目运动员身体形态评价模型、身体机能评价模型、运动素质评价模型、体能评价模型。运用上述体能评价体系对民族传统体育项目运动员的专项体能进行评价，并从系统论的多维角度出发，根据运筹学层次分析原理对民族传统体育项目运动员的体能系统结构进行了全方位的审视。初步提出了“我国民族传统体育项目运动员体能训练理论体系”这一崭新课题，并尝试深入研究探索了其理论框架与内涵。这些正是本书研究涉及的主要内容，本书出版的目的是引起人们对民族传统体育运动员体能训练的重视，同时为运动员体能训练提供一些理论方法，提高民族传统体育竞技化的水平，加快民族传统体育的推广与发展。

但是，由于我国民族传统体育项目众多，一一研究既不可能，也不现实，所以，本书主要以龙舟项目为切入点，通过对龙舟项目系统的实证研究，能够对其他民族传统体育项目研究起到抛砖引玉的作用。

本书在撰写过程中借鉴了国内外很多民族传统体育方面专家学者的研究成果，如果说本书的一些研究有一些创新的观点和取得了一些新的成果，那也是因为站在了巨人的肩上。在此，向那些在民族传统体育方面进行研究的专家和学者致敬！

由于我们的研究水平有限，在撰写过程中难免有不足之处，敬请各位专家和广大读者批评指正，以便使本书的内容更加完善。

东北电力大学民族传统体育课题研究组

2016年10月15日

目 录

序	1
绪 论	1
一、民族传统体育的研究现状	1
二、研究依据	4
三、体能研究	7
四、民族传统体育的发展新趋势	10
第一章 研究对象与研究方法	14
第一节 研究对象	14
第二节 研究方法	14
一、文献资料法	14
二、访谈法	15
三、问卷调查法	15
四、测量法	17
五、数理统计法	17
第三节 研究思路与技术路线	17
一、研究思路	18

二、研究的技术路线	19
第二章 我国民族传统体育项目优秀运动员的基本情况	20
第一节 调查对象	20
第二节 调查方法	21
第三节 调查结果	21
一、龙舟项目运动员情况	22
二、珍珠球项目运动员情况	23
三、民族式摔跤项目运动员情况	24
四、射箭项目运动员情况	24
第三章 我国民族传统体育项目优秀运动员体能评价体系构建	26
第一节 优秀运动员体能评价体系构建的理论依据	26
一、依据比赛特征构建体能评价体系	26
二、依据生理学特征构建体能评价体系	27
三、依据运动素质特征构建体能评价体系	27
第二节 优秀运动员体能评价体系构建	28
一、评价指标	28
二、指标权重	29
三、评价标准	29
第三节 优秀运动员体能评价指标体系的设计原则	30
一、客观性原则	31
二、简洁性原则	31
三、相对独立性原则	31
四、可测性原则	32

第四节 优秀运动员的体能评价模型	32
一、运动员身体形态评价模型	33
二、运动员身体机能评价模型	42
三、运动员运动素质评价模型	51
四、运动员体能评价模型	58
五、小结	66
第五节 体能评价模型构建对体能训练的指导意义	67
一、体能在体能类项群中的重要地位	68
二、体能模型参数优选方法	68
三、模型参数的可靠性和有效性验证	70
 第四章 我国民族传统体育项目优秀运动员体能训练的科学 理论体系	 72
第一节 优秀运动员体能训练的基本原则与价值	72
一、运动员体能训练的基本原则	72
二、运动员体能训练的价值	76
第二节 优秀运动员体能训练的科学理论基础	77
一、运动员体能训练的生物学基础	78
二、运动员体能训练的动力学机制	83
三、运动员体能训练的运动学特征	87
四、小结	90
第三节 优秀运动员体能训练理论体系的构建	90
一、运动员体能训练内容体系的构建	91
二、运动员体能训练方法体系的构建	94

三、运动员体能训练周期体系的构建	117
四、运动员体能训练目标体系的构建	123
五、运动员体能训练恢复体系的构建	124
六、小结	132
第四节 优秀运动员体能训练实证研究	132
一、东北电力大学优秀男子龙舟运动员体能现状评价	133
二、东北电力大学优秀男子龙舟运动员冬训体能 训练目标	136
三、东北电力大学优秀男子龙舟运动员体能训练 计划的制定与实施	137
四、东北电力大学优秀男子龙舟运动员训练效果分析	139
五、小结	140
第五章 我国民族传统体育项目优秀运动员体能训练的 现状与对策研究	141
第一节 我国民族传统体育项目优秀运动员体能训练的现状	141
一、影响民族传统体育项目运动员体能发展的因素	141
二、现阶段民族传统体育项目运动员体能训练所 面临的主要问题	142
第二节 提高我国民族传统体育项目优秀运动员体能 水平的对策研究	145
一、确保体能训练科学化	146
二、确保体能的协调发展	147
三、注重科学选材	148

四、提高教练员队伍的综合素质	148
五、小结	149
第六章 结论与建议	151
一、结论	151
二、建议	152
参考文献	154

绪 论

一、民族传统体育的研究现状

民族传统体育学科发展至今，对其学科性质、研究对象、研究方法和研究内容等还没有形成相关的知识体系进行规范，特别缺乏独特的一整套概念、范畴、命题和研究方法。这也使民族传统体育的发展陷入了低层次、封闭、无序的窘境，在一定程度上也阻碍了民族传统体育可持续发展的进程。目前，对民族传统体育的研究多集中在基础理论上，研究理论站不到制高点，视界狭窄，也就不可能产生巨大的创造性功能，导致了民族传统体育发展走不出去并陷入了低层次的怪圈。

（一）民族传统体育的养生功能研究

陈玉凤 2011 年 1 月在人民军医出版社出版的《中医学与民族传统体育养生》一书中，运用中医学基本知识、基本理论、基本技能加以精选，提炼浓缩，用通俗易懂的语言进行描述，在讲述中医理论的

同时结合民族传统体育项目运动实践,让民族传统体育专业学生及体育养生爱好者在学习体育专业知识的同时,了解祖国医学与民族体育的文化渊源,更进一步理解民族传统体育的理论精髓,提高其文化素质和改善其知识结构。陈宇红 2007 年 4 月在四川大学出版社出版的《云南省少数民族传统体育养生保健研究》一书中,对云南省少数民族传统体育养生保健的概念、特点、价值、作用和发展历史作了一定的论述;对少数民族传统体育运动中常见的运动性疾病、运动损伤及保健常识进行了较全面和系统的分析和研究。王光 2006 年 8 月在上海大学出版社出版的《民族传统体育养生》一书中,将古老的传统养生思想和健身方法同现代科学理论有机地结合,介绍了民族传统体育养生的基本理论、观点,日常生活与养生,人与自然、社会环境养生,自然灾害、意外事件的预防与自救,身体静态养生与局部调养和意、气、形的调节,以及民族传统体育运动处方的制定、饮食调养等内容。吴湘军 2002 年 6 月在民族出版社出版的《民族传统体育保健学》一书中,用科学原理对民族传统体育健身价值进行了整理和归类。该书突破了地域和民族狭隘圈子,熔运动医学、体育学、民族学、教育学、心理学、训练学于一炉,以运动医学基本理论为基础,以民族传统竞技体育为核心,阐述了与民族传统体育教学和训练比赛相关的一些保健问题。

（二）民族传统体育的文化功能研究

赵昌毅 2013 年 1 月在中央民族大学出版社出版的《少数民族传统体育艺术变迁研究》一书中,重点研究少数民族传统体育艺术文化

的历史及现状,观测不同民族体育文化的特质,探讨如何保护、开发利用及推广于日常体育锻炼活动中。在研究过程中运用文化人类学视野调查、文献资料法、比较研究、逻辑分析等研究方法,深入民族地区进行实地调查,从理论上探讨其地位、作用及如何实施少数民族传统体育文化的保护,推动少数民族传统体育艺术在民族地区及全国的开展。李繁荣 2014 年 9 月在山东大学出版社出版的《民族传统体育文化及其传承研究》一书中,对民族传统体育文化的概念作了界定,对其学科构建作了说明,概述了民族传统体育文化的内涵与特征、价值、历史变迁,介绍了民族传统体育项目的形成及分布、分类,研究了民族传统体育文化传承及其方式和途径,对新形势下民族传统体育文化传承与非物质文化遗产的保护与发展进行了论述和反思。

(三) 民族传统体育教学研究

刘万武 2014 年在中国水利水电出版社出版的《民族传统体育理论与项目教学研究》一书中,重点对民族传统体育的理论展开了一定的研究和探讨,主要包括民族传统体育的发展、教学理论以及营养与保健等知识,另外还对民族传统体育中武术、搏击、传统养生等项目的习练做了细致的研究,以指导人们的健身习练。韦丽春 2014 年在中国书籍出版社出版的《少数民族传统体育教学研究》一书中,从理论与实践两个部分,通过简洁凝练的语言、清晰明了的结构和系统全面的知识点,对少数民族传统体育教学进行了全面、深入的研究,寓科学性、系统性、全面性、实用性于一体,是一本对我国少数

民族传统体育教学具有重要指导意义的学术性著作。

综上所述,民族传统体育的研究范围多集中在了民族传统文化的理论探讨方面,在如何与现代竞技体育相结合方面还缺乏必要的研究,因此,我们很多优秀的民族传统体育项目现在依然还是民族的,并非世界的。

二、研究依据

为了将我国优秀的民族传统体育项目进行国际化的普及与推广,使民族体育逐渐向世界体育转变,我们必须在民族体育中增加现代竞技元素,只有民族与现代竞技相结合,才能推动我国民族传统体育项目继续向前发展。

(一) 在现代竞技体育中实施系统化体能训练的需要

现代竞技体育的发展已经越来越接近人类本身的运动极限,每一次成绩的提高,都包含了新的科技变革。现代运动训练已不是从前的教练员单纯的“体力投入”和包揽一切事物的“单打一”,这种简单的训练模式不能充分发挥当代体育科学及各学科的优势,不能达到运动训练的科学化。现代运动训练包括了运动员选材、训练比赛、管理几大方面,决定了它是一个系统的工程,要创造专项运动的好成绩,需要专门组成一个由多学科人才参加的综合教练辅助机构。参与这个系统工程工作的人应由教练员、科研人员(包括运动训练理论研

究人员、情报信息人员、运动生物力学专家和运动心理学专家、计算机工程和技术人员)、医生、营养师、专门的恢复人员等构成。^① 各类人员按照各自在机构中的作用, 有针对性在各自的领域中展开工作, 统一为训练服务。

(二) 专项体能在民族传统体育项目运动竞技能力中的重要性

竞技体育领域科技的发展、经济利益的刺激、民族利益的驱动、文化氛围的影响等原因使得竞技体育得到迅速发展。赛场上的竞争和对抗比以前更加激烈, 现代竞技体育的发展越来越强调运动员的竞技能力。竞技能力即指运动员的参赛能力, 由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能及心理能力所构成, 并综合地表现于专项竞技的过程之中。^② 众多民族传统体育项目都为体能主导类项目, 若想在比赛中发挥出最佳的竞技状态, 夺取比赛的胜利, 必须依靠长时间大强度的体能和技术训练, 使身体逐步适应激烈复杂的比赛需要, 实现运动竞技的最佳化。通过体能训练能够使运动员机体各方面能力得到不断加强, 在比赛过程中使运动技术、心理和战术得到充分发挥, 在比赛中获得优异的成绩。

① 王永盛:《现代运动训练》, 北京体育大学出版社 1994 年版, 第 7—8 页。

② 曹景伟:《面向 2008 年奥运会我国优秀皮划艇(静水)运动员科学选材的理论与实证研究》, 北京体育大学博士学位论文, 2004 年。

（三）体能的评价与体系的建立是调控民族传统体育项目专项体能的现实理论

运动专项体能训练是一个复杂的系统工程。体能作为运动训练的重要组成部分，特别是随着现代竞技运动的迅速发展，运动水平的不断提高，给运动员体能训练提出了许多新的课题。体能评价体系的建立可以帮助运动员在训练中发现其体能方面的不足，从而可以通过有针对性的体能训练计划来弥补，在训练过程中可以利用多种手段对训练和比赛情况进行监控，以了解其训练任务的完成情况和比赛过程中体能的表现。同时还可以帮助评价训练计划的执行效果，监测运动员恢复期的进展等。因此，建立体能评价及训练体系，有助于人们科学地认识和研究体能训练的基本理论与方法，对体能训练的基本问题进行系统的总体认识，有助于人们将体能训练实践中的基本问题纳入科学的认识体系，为正确认识体能训练，更好地发挥其效能提供一定的理论依据。^①

综上所述，随着现代科技的发展，运动员的体能训练在内容、方法上也发生了巨大的改变，体能训练再也不是单一的身体训练，它已经发展成为复杂的、开放的多元训练体系，在这个体系中，运动员的专项体能越来越受到教练员和运动员的重视，同时对体能的评价也是对体能训练成果的检验和辅助，体能评价体系的建立能有助于科学客观的指导训练。

^① 杨世勇等：《体能训练学》，四川科学技术出版社 2001 年版，第 5—6 页。