

# 体育教育学生柔韧训练方法掌握情况的探索-以宁波大学为例

徐鹏飞

宁波大学，浙江省宁波市，315211；

**摘要：**研究目的：本文通过对宁波大学体育教育专业学生柔韧训练教学情况的调查，以此探讨体育教育专业是否有必要开设柔韧类相关课程。本研究将有助于学校体育课和课外训练工作向优质化、高效化发展。能够为体育教育专业开设柔韧课程提供数据支持。方法：通过问卷形式对体育教育专业学生进行调查，从多个方面进行分析。研究结果：体教学生柔韧情况不佳，对柔韧相关知识的掌握不够完备，认为柔韧素质重要但不具备系统柔韧训练方法，训练中不会安排柔韧计划，同学们认为很有必要开设柔韧相关课程。研究结论：宁波大学体育教育专业有必要开设系统性的柔韧训练课程。

**关键词：**体育教育专业；柔韧素质；训练方法

**DOI：**10.69979/3029-2700.25.01.030

## 1 引言

### 1.1 研究的背景与意义

#### 1.1.1 “双减”大背景下体育中考改革与校园运动的发展趋势

2020年，党中央和国务院启动了高等教育国家评价制度，并在2021年减轻了学生的作业和校外培训压力。学者许弘和马丽指出，在推进“双减”和教育评价改革的背景下，学校体育改革将向高效、均衡和可持续方向发展。体育中考的指导思想和考核内容将从应试向全面教育目标和综合学科素质转变，教学模式也将从零碎失序到有机系统整合。《意见》提出，通过体育课程使中小学生掌握基本体育知识，建立全面科学的健身观念，有效利用体育知识，锻炼技能，养成优秀的体育精神与人格，实现从知识考核到身体核心素质全面提高的过渡。

体育是素质教育的重要组成部分，体育老师是培养学生体育教育的第一关。随着体育教育改革，社会对体育教师素质提出了更高要求，强化体育教师队伍力量是迫切需要改善的。体育教师在理论知识层面落后于社会需求，一些老教师依赖经验教学，缺乏创新，导致体育课缺乏激情，教学效果不佳。

#### 1.1.2 我国青少年体质健康持续下降的现状

我们忽视了柔韧素质的教学，错误地认为只需传授知识。实际上，青少年体质健康状况堪忧。研究显示，初三学生立定跳远成绩下降，尤其是男生，学业压力导致学生久坐不动，腿部爆发力减退，肌肉退化影响灵活性。授课时应解决柔韧素质问题，帮助学生快速掌握运动技能。

青少年体质健康是衡量国家和地区发展水平的重要指标。调查显示，青少年体质健康主要指标呈下降趋势，尽管总体水平有所改善，但体重指数、肺活量、力

量水平等项目均有所降低。这表明青少年体质健康未实现质的提升，肥胖率增加。因此，储备柔韧教学知识，提高学生关节活动幅度和组织伸展能力，对于改善体质至关重要。

#### 1.1.3 研究内容及意义

在“双减”政策和教育评价综合改革的背景下，学校体育改革将深入推进，随着体育教育的改革，对体育教师的素质提出了更新、更高的要求，强化体育教师队伍的力量是急切需要改善的。在如今的体育教师队伍中，从知识结构和年龄结构分析，有知识结构缺陷和体育教师年龄老化问题，还有教学方法陈旧单一的现状；同时在过去的调查研究中，我国青少年的体质健康任然是存在问题，普遍反应出青少年的身体灵活性在变差，关节灵活动幅度和灵活性有不同程度的下降。因此调查体育教育专业学生对柔韧训练握掌握情况，可以为宁波大学体育教育专业改革提供参考，为开设柔韧素质相关课程提供理论依据，为今后更好地培养中小学体育教师提供有利支持，有现实意义。

## 2 文献综述

### 2.1 柔韧的概念和作用

朱静华和丛林教授指出，柔韧性训练有助于提升运动技能，增强身体速度、力量和协调能力，提升稳定性，减少运动损伤。周力研究发现，青少年应从小开始发展柔韧性，以促进专项能力提升。杨玉忠研究显示，柔韧素质的发展有助于提高速度、力量和灵敏度。张丽研究发现，柔韧练习有助于快速掌握跆拳道技能，增强适应性和美感，提高运动能力和减少伤害。刘薇探讨了科学培养武术运动员的方法，强调武术的自我保护、修身养性和健身娱乐价值，指出现代武术表演者需要更高的灵活性。

## 2.2 柔韧训练

### 2.2.1 静态拉伸

静态拉伸法是指拉伸目标肌肉时，肢体保持稳定，在动作的终点继续维持 30 秒或 30 秒以上，在保证肌肉没有出现疼痛感，拉伸到有牵拉感时即可，这可保证静态拉伸能产生最大的效益。在机体动作缓慢且较安全时不会触发牵张反射，所以相比他拉伸法会更安全。

### 2.2.2 弹动式拉伸

弹动式拉伸是一种通过肌肉快速发力实现拉伸的训练方法。由于速度快，存在一定的危险性，容易导致肌肉酸痛或拉伤。对于需要爆发力的运动员，如短跑和跳跃选手，此方法能有效提升柔韧素质。练习前必须充分热身，集中注意力，并逐步增加动作幅度。

### 2.2.3 动态拉伸

动态拉伸属于功能性伸展练习，配合专项化的动作进行热身，关注的重点放在动作上，而不是单独的哪一块肌肉，这是为了模仿最接近专项运动所需的动作，在垫子上连续伸髋模拟跳远最后起跳；比如连续跨步跳是在模拟途中跑的步幅和向前性。动态拉伸不像弹动式拉伸中出现的动作表现的非常快速，而是在反复的“收缩和拉伸”运动中达到刺激肌肉的效果，使肌肉发挥出它的韧性。

### 2.2.4 PNF 拉伸法

PNF 拉伸法由 Kabat 等人提出，最初用于治疗神经肌肉瘫痪，现在也用于柔韧训练。它包括多种训练手段，如节律运动、缓慢逆转、重复收缩和保持-放松-主动等。节律运动涉及根据节奏进行抗组训练，缓慢逆转针对拮抗肌群进行等长和向心收缩，重复收缩是单方向收缩，而保持-放松-主动则是关节在活动范围内活动后放松。

PNF 拉伸通常由两人配合完成，包括先保持后放松和先收缩后放松两种节奏。拉伸者和伸展者需同步收缩肌肉以获得阻力，然后逐步延长肌力并松弛，重复进行以发展柔韧性。常见的 PNF 伸展动作包括主动牵拉肌肉、等长压缩和抵抗阻力。PNF 技术在避免运动损伤方面也有其特殊作用。

总之，PNF 伸展法因其促进柔韧性发展的能力而广受认可，成为一种灵活锻炼方法。尽管如此，它仍需进一步思考和探索，特别是在无法进行一对一辅助练习的环境中，如何让学生分组练习以取得良好效果。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 调查对象

主要以大四学生为主，其他年级为辅，综合来研究宁波大学体育教育专业学生的柔韧训练掌握情况。共收集到 150 份有效答卷，男生 108，女生 42，大四学生数

据最多。

## 2.2 研究方法

### 2.2.1 问卷调查法

问卷通过 Cronbach's Alpha 法检验内在一致性信度，四个维度系数在 0.6 至 0.85 间，总体信度为 0.765，表明问卷信度良好。问卷内容涵盖性别、年龄、身体柔韧性及对训练方法的掌握程度。

本研究调查宁波大学体育教育专业学生柔韧训练掌握情况，确保问卷填写统一性后发放 150 份问卷，回收率 100%。通过问卷星软件创建在线问卷，收集学生学习现状及改进建议，从学生视角出发解决问题，并对收集的数据进行分析。

## 2.3 统计方法

用 SPSSPRO 在线进行数据分析，对所有测试数据统计分析和整理。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 宁波大学体育教育专业学生男女体前屈成绩对比

达到优秀男生占 12%，女生占 31%，达到良好男生占 16%，女生占 23%，体教学生良好及以上女生占 55%，男生只有 28%，对战大学生的标准还有很多人获得不了良好。其实男生 32%，女生 14% 勉强及格，甚至还有 10% 的同学练及格线都到不了，这作为体育学院的学生是非常不应该的，作为将来为人民教师，学生未来的榜样，这样的柔韧情况是不够理想，急需改善的。大家不能因为免测而忽略柔韧，体育学院学生理应人人达到良好标准，而不是勉强及格就觉得满足。

### 3.2 宁波大学体育教育专业学生柔韧素质训练周期情况

柔韧素质涉及关节、肌肉和韧带的活动范围与延伸能力，是关键的身体素质和健康指标。因此，全年训练中应持续安排练习以发展或保持柔韧性。数据显示，仅少数学生制定了长期的柔韧训练计划，而大多数学生的计划周期不足，这表明对柔韧训练理论知识的缺乏。柔韧素质是训练的基础，缺乏它容易导致受伤。理论知识的薄弱需要被重视。

### 3.3 宁波大学体育教育专业学生对柔韧训练方法的了解情况

30% 的人对静态拉伸法有一定了解，11% 的人很了解；动态拉伸法的了解程度为 46%，很了解的为 11%。相比之下，对 PNF 拉伸法的了解较少，只有 12% 的人了解，

7%的人很了解。这表明大多数人倾向于使用前两种拉伸方法，而对 PNF 了解不足，反映出对柔韧训练的不够重视和知识的不全面。77%的同学对柔韧训练原则表示不了解或不清楚，这说明理论知识的缺乏，以及对系统柔韧训练概念的缺失。大家对柔韧素质训练缺乏正确理解，仍依赖个人经验或忽视柔韧训练。因此，同学们需要更全面地了解各种拉伸方法，以便将来能有效解决学生的柔韧性问题。

### 3.4 宁波大学体育教育专业大四学生对柔韧素质的认知

在对体能素质重要性进行排序时，大四学生倾向于将力量与速度置于优先位置，而柔韧素质则通常位列第三或第四，反映出对爆发力与绝对力量的重视程度较高，相对而言，基础柔韧素质未受到足够关注。体态调整与身体回归至基础状态构成了完整周期训练的初始阶段。

在训练周期中对体能素质的排序上，柔韧素质的排名依旧偏低，这表明在实际锻炼过程中，柔韧素质的发展未得到应有的重视。尽管如此，柔韧素质仍然是完整训练周期中不可分割的组成部分。

综合分析，学生在练习过程中更倾向于选择那些易于量化的体能素质，例如力量提升所带来的成就感。然而，一个完整的训练周期应当以准备期为起点，对运动员进行详尽的状态诊断，为后续训练奠定基础，而在此过程中，柔韧素质扮演着至关重要的角色。

### 3.5 宁波大学体育教育专业大四学生对柔韧课程的认可情况

体育教育专业四年级学生对于设置柔韧性相关课程对未来体育工作开展的必要性认知。调查结果显示，23 名学生认为非常必要，27 名学生认为有必要开设柔韧性课程，他们认为这将对未来工作产生积极影响，并且对增加该领域的知识表示支持。表 6 进一步揭示了 60% 的学生需要系统性的柔韧性课程，同时有 55% 的学生表达了提升个人柔韧性水平的需求，这表明柔韧性训练是四年级学生普遍关注的实际需求。综合分析表明，四年级学生普遍支持开设柔韧性相关课程，并认同该课程内容对于提升就业竞争力具有积极作用。

## 4 结论

1) 宁波大学体育教育专业学生柔韧素质有待提高，需从一开始系统学习柔韧训练，以建立科学认知，改善柔韧状况，提升运动能力，助力专业学习。

2) 学生认识到柔韧重要性，但训练效果有限，缺乏有效训练计划。建议学习制定科学计划，提升柔韧素质，

掌握科学方法，为未来工作中的柔韧问题做好准备。

3) 宁波大学体育教育专业课程中缺少系统柔韧课程。在新时代背景下，开设柔韧相关课程，学习理论与实践知识，是十分必要的。

4) 本文仅分析了宁波大学体育教育专业，存在局限性。未来可扩展至其他院校，收集更多数据，以完善体育教育专业知识结构。

## 参考文献

- [1] 朱静华, 丛林. 柔韧素质训练——让训练效果锦上添花[J]. 田径, 2017, (05): 61-62.
  - [2] 周力. 青少年田径运动员柔韧素质的培养研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(04): 48-49.
  - [3] 杨玉忠, 朱兵. 加强柔韧素质训练对提高手榴弹投弹成绩的影响研究[J]. 体育世界(学术版), 2018, (10): 40.
  - [4] 张丽. 跆拳道教学中的柔韧素质训练研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(31): 31+33.
  - [5] 刘薇. 武术套路柔韧素质训练的方法研究[J]. 当代教研论丛, 2018, (11): 116-117.
  - [6] 刘忠德. 尚议柔韧素质对排球运动的影响[J]. 济源职业技术学院学报, 2005, (03): 63-64.
  - [7] 彭志强, 敬龙军. 我国柔韧素质训练研究发展趋势及可视化分析[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(07): 157-160.
  - [8] 许弘, 马丽. “双减”背景下体育中考改革的发展趋势研究[J]. 天津体育学院学报, , : 1-6.
  - [9] 严杰星, 王大磊. 长沙市中学生体质健康状况与对策的研究[J]. 惠州学院学报, 2013, 33(06): 108-111.
  - [10] 熊晓玲, 李春燕, 龙彩莹, 冯娅妮. 湖北省中学生健康素养现况与体质相关性分析[J]. 中国地方病防治杂志, 2017, 32(08): 871+873.
  - [11] 桂祝, 孙振波. 民族地区青少年体质健康影响因素分析与干预措施——以贵州省为例[J]. 广州体育学院学报, 2018, 38(03): 6-11.
  - [12] 禹云珍. PNF 拉伸法对中学艺术体操练习者髋关节柔韧训练效果的实验研究[D]. 武汉体育学院, 2020.
  - [13] 朱文秀. PNF 拉伸法对排球专项学生柔韧素质的影响[D]. 北京体育大学, 2017.
  - [14] 常颖, 王晓东. 跨栏运动员在准备活动中进行不同拉伸练习对其髋关节柔韧性影响的研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2005, (01): 59-61.
- 作者简介：徐鹏飞（1999.9-），男，汉族，浙江绍兴，在读硕士研究生，宁波大学，研究方向：体育教育。