On the Self-defense of Juniors Based on Physical and Mental Quality

Dong Wen-mei^{1, a}, Ma Qiang^{2, b}, Chen Qing-guo^{3, c}

^{1,2}Physical Education Department of Minzu University, Beijing, China

³ Physical Education Department of Minzu University, Chendu, China

^aemail, ^aemail:dongwenm@163.com

^bemail, maqiang1976@126.com

^cemail, 79311530@qq.com

Abstract. Using the methods of literature material, questionnaire, test and mathematical statistics, the research analyzed self-defense from the perspective of the physical quality of juniors. Through s testing physical quality of in secondary school in Beijing as an example, this paper proposed that the students' physical quality is concerned, and the main problem existed in endurance and strength. The results indicated improving juniors' physical quality is the basis to improving the ability of self-defense and to help students handle threatening situations effectively and with minimal confrontation.

Keywords: Physical quality, Self-defense, Juniors.

基于身体素质的初中生自我防卫能力问题研究

董文梅^{1, a}, 马强^{2, b}, 陈庆果^{3, c}

^{1,2}中央民族大学体育学院, 北京, 中国

³四川师范大学体育学院, 成都, 中国

^aemail, dongwenm@163.com

^bemail, maqiang1976@126.com

^cemail: 79311530@qq.com

摘要: 采用文献资料法、问卷调查法、测试法和数理统计法等研究方法, 从身体素质的视角探讨提高青少年自我防卫能力的问题。通过对北京市初中生身体素质的抽样测试, 发现初中生身心素质的现状与问题, 并进一步探讨身心素质与提高自我防卫能力之间的关系。研究结果表明只有提高初中生的身体素质才能提高自我防卫能力, 才能在他们面对危险时降低受伤害的程度。

关键词: 身体素质; 自我防卫能力; 初中生

1. 引言

近几年, 校园突发人身伤害事件频发, 一方面社会, 学校不断加强安全保护措施, 另一方面学生需要提高自我防卫能力, 以保障在应对突发的人身伤害事件时, 具有足够的身体素质并掌握相应的方法与策略知识。因此, 如何提高初中生的自身防护能力, 最大限度的降低人身伤害程度, 有效保证生命安全是急需亟待解决的问题。

2. 研究对象和方法

2.1 研究对象

以北京市为例的初中生身体素质现状、中学生自我防卫能力的教学内容。

2.2 主要研究方法

2.2.1 文献研究法

通过查阅有关体质健康、安全教育、自我防卫能力等方面的国内外文献资料,全面了解本研究领域前沿动态,并从中了解以提高学生自我防卫能力为目的,在体育课程中着力提高学生身体素质的可行性。

2.2.2 问卷调查法

抽样调查北京市八个城区和十个郊区中学48所,对问卷进行了信度和效度检验,发放教师问卷240份,收回有效问卷235份,占总问卷数的98%,符合统计学概率分析要求,具有可分析性。

2.2.3 测试法

在北京市抽取四所体育开展相对比较好的学校,初中一年级、二年级男女学生各120名,共1060名学生参加了测试。测试项目为50米跑、立定跳远、800米跑(女)、1000米跑(男)、仰卧起坐(女)、引体向上(男)。

2.2.4 数理统计法

运用spss19.0统计专用软件对测试的数据和问卷调查的结果的进行统计和处理。

3. 身体素质与自我防卫能力的相关性

3.1 概念辨析

身体素质通常是人体的基本活动能力,是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的反映。主要指“力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡性等能力”。

自我防卫能力是帮助人们采用有效的姿势、技能,有信心地应对危险的状况,并将危险降低到最低的心理准备和防御系统。

3.2 身体素质与初中生提高自我防卫能力的相关性

在关于体育教师对其所带初中学生身体素质如何的调查中,33.3%的体育教师认为学生的身体素质非常好,35.6%的体育教师认为学生的身体素质比较好,28.9%的体育教师认为学生的身体素质一般,2.2%的体育教师认为学生的身体素质不太好,无体育教师选择学生的身体素质很不好,如图1所示。体育教师对学生身体素质的现状还是偏于乐观,青少年身体素质下降的问题已引起了几乎全球各国政府的普遍关注,我国青少年身体素质下降的问题更不容乐观。

图1体育教师对学生身体素质的评价

在关于体育教师对所带初中学生自我防卫能力如何的评价中,34.09%的体育教师认为学生完全有能力应对,27.27%的体育教师认为学生有一定的应对能力,38.64%的体育教师认为学生没有能力应对,如图2所示。

图2体育教师对学生自我防卫能力的评价

体育教师对学生自我防卫能力的评价也是偏于乐观,就如同对学生身体素质的评

价一样,真实的情景可能是如遇突发人身伤害事件,学生几乎没有反抗犯罪分子的身体素质和相应的技能。

通过体育教师对学生身体素质、自我防卫两个相关问题的卡方检验发现,学生的身体素质与自我防卫能力的相关性,近似值sig=0.791,相关性系数≤1,两者的相关关系密切。因此,提高学生自我防卫能力的基础就是要全面提高学生的身体素质,没有身体素质做基础,自我防卫能力无从谈起。

4. 身体素质现状分析

4.1 初一年级的身体素质分析

表1 初一年级身体素质指标分析

项目	性别	数值		优秀率		及格率	
		平均数	标准差	2003	1989	2003	1989
50米跑	男	8" 05	0.7"	31.5%	31.5%	98%	75%
	女	8" 93	0.68"	37.5%	5.9%	89%	37%
1000米	男	5'	31"	4.8%	0%	58%	28%
800米	女	4' 28"	26"	11%	4.4%	77%	40%
立定跳远 (厘米)	男	190	20	5.6%	9.7%	86%	41%
	女	170	15	14.7%	9.1%	95%	67%
引体向上	男	1	2	0%	0%	3.6%	2.4%
仰卧起坐	女	41	8	30%	46%	100%	94%

注:优秀率、及格率的计算以2003年《学生体质健康标准》、1989年《国家体育锻炼标准》数值为准

从对表1中数据分析中可以看出,初中一年级的学生耐力素质、力量素质、速度素质均较以前有较大幅度的下降,特别是男生的引体向上成绩相当差,说明学生们背部、上肢肌肉和肩带力量极差。如果按照1989年《国家体育锻炼标准》,学生们身体素质测试项目的及格率较低。比较突出反映问题的指标具体分析如下:

从表1中看出,学生们的力量素质比较差。男生引体向上的平均数为1±2个,按照1989年《国家体育锻炼标准》,优秀率为0%,及格率为2.4%,按照2003年《学生体质健康标准》,优秀率为0%,及格率为3.6%,说明初一男生上肢力量、肩带力量、背部力量极差,这一点必须引起体育界、教育界乃至全社会的高度重视。男生立定跳远的平均数为190±20厘米,按照1989年《国家体育锻炼标准》,优秀率为9.7%,及格率为41%,按照2003年《学生体质健康标准》,优秀率为5.6%,及格率为86%,按照1989年的标准,

及格率的数值非常低。女生立定跳远的平均数为170±15厘米,按照2003年《学生体质健康标准》,优秀率为14.7%,及格率为95%,按照1989年的标准,优秀率为9.1%,及格率为67%,按照1989年的标准,及格率的数值也比较低。通过分析发现,初中一年级的男生和女生的力量素质较以前有大幅度下降,男生上肢、肩带、背部肌肉力量极差,男女生的腿部力量均较以前有所下降,女生腰腹力量较以前没有太大变化。

从表1中可以看出,学生们的耐力素质仍不容乐观。男生1000米成绩的平均数为5'±31",按照1989年《国家体育锻炼标准》,优秀率为0%,及格率为28%,按照2003年《学生体质健康标准》,优秀率为4.8%,及格率为58%,及格率和优秀率的数值都非常低。女生800米跑的平均数为4' 28"±26",按照1989年《国家体育锻炼标准》,优秀率为4.4%,及格率为40%,按照2003年《学生体质健康标准》,优秀率为11%,及格率为77%,及格率和优秀率的数值也较低,按照1989年的标准,能够及格的同学人数不能过半,这说明无论是初中一年级的男生还是女生耐力素质较差。

从表1中还可以看出,男生50米跑的平均数为8' 05"±0.7",女生50米跑的平均数为8' 93"±0.68",学生们的速度素质基本上达到了2003年《学生体质健康标准》的要求,但如果按照1989年的《国家体育锻炼标准》来衡量,女生的及格率低于50%,这也说明并不是学生们的速度素质非常好,而是及格标准在很大程度上照顾了学生的现状,不得不降低了要求。

4.2 初二年级的身体素质分析

表2 初二年级身体素质指标分析

项目	性别	数值		优秀率		及格率	
		平均数	标准差	2003	1989	2003	1989
50米跑 (秒)	男	7" 77	0.69"	45.2%	27.8%	96.5%	64%
	女	8" 72	0.67"	42.5%	10.6%	90.3%	46%
1000米	男	4' 21"	32"	23.5%	13.9%	81.7%	45%
800米	女	4' 29"	27"	13.3%	2.7%	92%	33%
立定跳远 (厘米)	男	216	20	21.7%	30%	95.7%	90%
	女	175	14	10.6%	10.6%	96.5%	73%
引体向上	男	3	1	0%	3.5%	13%	9.6%
仰卧起坐	女	41	9	39.8%	50%	94%	90%

注:优秀率、及格率的计算以2003年《学生体质健康标准》、1989年《国家体育锻炼标准》数值为准

从对表2中数据的分析中可以看出，初中二年级学生耐力素质、力量素质均较以前有较大幅度下降，特别是男生的引体向上成绩相当差，说明男生背部、上肢肌肉和肩带力量极差。具体指标分析如下：

从表2中可以看出，学生们的力量素质比较差。男生引体向上的平均数为 3 ± 1 个，按照1989年《国家体育锻炼标准》，优秀率为3.5%，及格率为9.6%，按照2003年《学生体质健康标准》，优秀率为0%，及格率为13%，这说明初二男生同上面分析的初一男生情况相同，上肢力量、肩带力量、背部力量极差，这一问题亟待体育课程、课外体育活动、家庭体育活动中解决。男女生的立定跳远成绩，优秀率和及格率数值比较正常。

从表2中可以看出，学生们的耐力素质比较差。男生1000米成绩的平均数为 $4' 21'' \pm 32''$ ，按照1989年《国家体育锻炼标准》，优秀率为13.9%，及格率为45%，按照2003年《学生体质健康标准》，优秀率为23.5%，及格率为81.7%，按照1989年的标准，及格率的数值都非常低。女生800米跑的平均数为 $4' 29'' \pm 27''$ ，按照1989年《国家体育锻炼标准》，优秀率为2.7%，及格率为33%，按照2003年《学生体质健康标准》，优秀率为13.3%，及格率为92%，按照1989年的标准，能够及格的同学人数不能过半，这说明无论是初中二年级的男生还是女生耐力素质比较差。

从表3中还可以看出，男生50米跑的平均数为 $7' 77 \pm 0.69''$ ，女生50米跑的平均数为 $8' 72'' \pm 0.67''$ ，学生们的速度素质基本上达到了2003年《学生体质健康标准》的要求，但如果按照1989年的《国家体育锻炼标准》来衡量，女生的及格率低于50%。

任何自我防卫的技能如果没有力量做基础效果几乎是零。男生一个引体向上一个都拉不上去意味着若遇到突发人身伤害事件几乎没有反抗能力。跑得快、跑得远和有足够的力量是逃离危险的基本条件。学生们未来的一生会遇到各种危险，生命是最宝贵的，如果在青少年时期没有打下过硬的身体素质基础，将来威胁到他们的不仅仅是健康问题，而且有可能是生命的问题。

5. 初中生自我防卫能力的教学内容

提高自我防卫能力的教学内容需要简单、有效并且就具有实践性。这些内容建议在中学体育课堂中教授，大约授课的时数为20-30个学时，每学时为45-50分钟。主要的教学内容如表3所示：

表3 初中生自我防卫能力的教学内容

教学内容	技能
防卫姿势	左防卫姿势、右防卫姿势、防卫姿势的简单移动
躲避步伐	左后方躲避步法、右后方躲避步法等
安全呼喊	安全呼喊、配合防卫姿势和躲避步伐的安全呼喊
基本手型、步型	拳、掌、勾 马步、弓步、仆步
腿部的防卫攻击	顶膝、前踢、侧踢、后踢、单腿支撑后踢
手肘部位的防卫攻击	直拳、勾拳、掌根技法、拳背技法、肘击
挣脱单、双手的抓握	挣脱单手抓握、挣脱双手抓握
挣脱紧抱	挣脱后方熊抱、挣脱前方熊抱
在压住颈部或头部时如何挣脱	头部被控制的挣脱、头部或颈部被压的挣脱
挣脱窒息	前面窒息的挣脱、后面窒息的挣脱

6. 结束语

学生的身体素质与自我防卫能力的相关性，近似值 $\text{sig}=0.791$ ，相关性系数 ≤ 1 ，两者的相关关系密切。提高学生自我防卫能力的基础就是要全面提高学生的身体素质。通过对北京市初中一、二年级男生和女生身体素质的测试分析发现，学生们的身体素质现状令人堪忧。主要问题表现在耐力素质、力量素质差。因此，本研究建议在初中体育课程中安排每节课10-15分钟身体素质练习的内容，增加20-30学时自我防卫能力的教学内容。

致谢

本文为教育部人文社会科学规划基金项目《中小学生应对突发人身伤害事件的生命安全教育研究》(课题编号: 10YJA880027)

的阶段性成果之一。

References

- [1] Aaron Banks.,Self-Defense Education: Five Steps for Developing Awareness and Prevention Tactics, *Journal of Physical Education ,Recreation & Dance*, Vol.86 No.6,p13-20,2010
- [2] Walker,J.B.,Self-defense techniques tactics, *Champaign,IL:HumanKinetics*, 2003
- [3] Joanl.Neide,Teaching Self-defense in secondary physical education , *IL:HumanKinetics*, 2009
- [4] Luo Ying, on “Life experience” and its Significance in Physical Education , *Sports and Science*,28 (4) : 76-7.,2007
- [5] M. Y. Jaber and S. K. Goyal, Coordinating a three-l Tang Honggui,Li Shuangcheng, Russia s Life Safety Education to the Enlightenment of Our Country, *Journal of Physical Education* ,11(6): 69-71,2004
- [6] Feng Dongmei,Sun Yujuan, Japan's School Safety Education and its Enlightenment,*Outside Lookout* , (6): 44,2005
- [7] Revised Working Group, National Physical Exercise standards , Beijing: *People's education press*, 1989.