

体育科学研究

薛 俊 / 主编



人民体育出版社

体育科学研究

主 编	薛 俊		
副主编	张瑞华	黄竹杭	夏伦好
	马巍然	王万友	张禹权
	黄 健	张清坤	

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体育科学研究/薛俊主编. —北京: 人民体育出版社,
1996.9

ISBN 7-5009-1369-9

I. 体… II. 薛… III. 体育-基础科学-科学研究
IV. G804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 16293

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平长城印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 52 印张 1320 千字
1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—700 册

*

ISBN 7-5009-1369-9/G·1270
定价: 98.00 元

专家评审委员会

(以姓氏笔画为序)

于维新	沈阳鲁迅美术学院	教授
田雨普	哈尔滨体育学院	教授
田野	北京体育大学	硕士导师、博士、副教授
孙东升	河北体育学院	教授
孙勇	南京师范大学	教授
刘绍曾	北京体育大学	博士导师、教授
匡佰辉	江西宜春师范专科学校	教授
何幸光	广州体育学院	教授
陈萍	沈阳体育学院	教授
陈礼贤	厦门大学	教授
陈兆康	清华大学	教授
沈潜	武汉体育学院	教授
吴兆祥	安徽大学	教授
官世焜	湖南师范大学	教授
郑吾真	北京体育大学	博士导师、教授
周力行	上海体育学院	教授
姚侠文	北京体育大学	教授
柯长玉	重庆钢铁专科学校	教授
胡耀普	山东师范大学体育学院	教授
高声远	福建师范大学	教授
麻雪田	北京体育大学	博士导师、教授
黄渭铭	厦门大学	教授

编辑委员会

主 编：薛 俊

副主编：张瑞华 黄竹杭 夏伦好 马巍然
王万友 张禹权 黄 健 张清坤

编 委：(以姓氏笔画为序)

丁建国	马巍然	王万友	王 彤	王再鸣
方 鸿	贝百欣	申 铃	左汝铎	刘华奇
刘明海	刘兆杰	刘建军	齐世凯	李 常
李 杰	李 静	李德祥	吕光明	张瑞华
张清坤	张禹权	张艳华	张桃臣	陈宣东
陈美娜	陈国瑞	陈志和	余卫平	孟昭澄
杨秀成	杨敏丽	郑玉霞	郑声润	柳 景
胡新莉	高 起	夏伦好	袁玉国	高铁群
秦钟瑀	黄 健	黄竹杭	彭小愉	彭洪涛
焦胜利	雷芑生	谭长青	谭红春	熊冬平
潘书波	薛 俊	薛翠霞	戴永成	

前 言

随着我国经济快速发展和改革开放的深入，我国的体育事业呈现出勃勃生机，体育对社会产生了巨大的影响，体育科学的研究对体育事业正常发展起着重要的推动作用。

近年来，高校体育科研成果与日俱增，学术气氛异常活跃。许多高校体育工作者，针对自己教学实践进行研究和探索，并取得了可喜的成果。为了使研究成果产生良好的社会效益和充分展示广大体育工作者的丰硕成果，在人民体育出版社和全国高校体育专家、同仁们的关心和支持下，我们从全国高校选送的近千篇论文中选精集粹，汇编了《体育科学研究》一书，旨在便于体育工作者相互交流，共同提高，同时进一步调动广大体育工作者从事体育科研的积极性，以及推动体育科研工作的全面发展。

《体育科学研究》内容包括：体育理论研究、体育教学研究、运动训练研究、体育管理研究、体育改革研究、能力培养研究、终身体育研究、运动心理研究、测量统计研究、体育生物学研究、其它方面研究。其内容丰富，立论严谨，研究深刻。有些论文成果在教学中被推广，有的还荣获省、部级优秀科研奖，具有较强的实用价值。

为了保证《体育科学研究》的学术质量和权威性，我们特聘请全国高校同行专家、教授组成评审委员会，按一定程序逐篇进行初、复评审。在此表示衷心的感谢。此外，在编写过程中，曾得到北京体育大学研究生部的领导、老师的关心和指导，以及北京体育大学出版社张义霄副编审、北京体育大学体育系党总支副书记褚波同志的支持和帮助，在此一并表示深深感谢，同时对本书编委们的辛勤工作表示感谢。

由于我们水平有限，失误和不足之处在所难免，敬请同仁和读者批评指正。

本书编委会

1996年6月



体育理论研究

论面向 21 世纪的中国学校体育·····	潘晓兰	沈廷慧	(1)
马克思主义哲学基本原理在体育工作中的运用·····	陈	棣	(4)
对体育教学过程基本规律的探讨·····	熊政玲		(7)
关于选用普通高校体育教材的几点思考·····	张宏成		(9)
对亚洲部分国家学校体育教学指导思想和目标的对比研究·····	李钟声	李	鹏 (12)
略论学校体育的主要功能和现代学校体育思想·····	孙洪涛		(15)
新形势下如何使中专生身心健康得以发展·····	朱爱芳	荣兴友	(18)
学校体育思想的形成与发展·····	孙	雯	(21)
试论体育发展的社会基础及内在动因·····	刘素兰	李继东	(24)
中学体育教学中应重视学生家长的作用·····	朱友年		(27)
论高校体育教育与健康教育·····	张庆建		(28)
试论体育教师的行为影响力·····	刘凤婷	刘明海	(31)
体育与道德教育·····		侯爱清	(33)
对体育概念的分析与研究·····	李辛夷	陈长礼	(36)
浅析体育中的美育·····		王文钰	(39)
现代局部战争对军事体育任务和内容的要求·····	戴永成		(43)
论学校体育与心理健康·····	王勇慧		(45)
对我国竞技健美操发展方向的研究·····	刘	成	(47)
论体育教学中的美育·····	姚	明	(51)
坚持教书育人,重在严与爱·····	钟佛云		(53)
学校体育课成绩应综合评定·····	苏剑峰		(57)
试论高校体育教学中的爱国主义教育·····	王长顺	陈殿卿	(59)
竞技体育与学校体育的关系再探——协同学原理在体育发展中的应用·····	陈志和		(62)
谈高校“体师魂”与“体师匠”的反差·····	周长海		(65)
关于体育课和体育锻炼自觉积极性的探讨·····	张荣福		(68)
浅谈毛泽东体育教育思想·····	陈	棣	(70)
谈高校女生体育课若干要素·····	洪焕珍		(72)
谈现代社会发展与体育消费·····	齐世娟		(75)
关于高校体育教师模糊综合评估的探讨·····	翟树山	许志国	张艳华 (77)
大学一年级体育普修课的现状分析及对策·····	杨秀芳		(81)

浅谈体育教学中的思想品德教育·····	闵春晖 (83)
论高校体育中的思想品德教育·····	程 昆 郭培先 (87)
对运动主体人格精神的探索·····	张予东 (91)

体育教学研究

✓ 略论排球战术教学中的三种关系·····	童瑞新 徐冬雯 (95)
跳远技术与教学手段的模糊相关性分析·····	吴建荣 徐 彪 (97)
“顺向”、“逆向”教法对背越式跳高技术教学效果影响的研究·····	徐建荣 王文军 (100)
体操普修动作“四环节”教学法探索·····	韩 华 张清坤 (103)
艺术体操波浪动作的教法探讨·····	丛晓玲 (108)
体育教学中学习兴趣的意义及其激发培养·····	戴福祥 (111)
对体育教学中培养学生思考能力的探讨·····	杨 莉 (113)
论健美操在高校体育教学中的意义·····	孙红军 (115)
齐喊齐做队列练习法在体育教学中的应用·····	辛振海 鄂文杰 (117)
探索普通高校体育教学——谈新生的体育教育·····	翁幼谋 (120)
寓思想教育于体育课堂教学中·····	陈忠英 (124)
体育教学中培养学生学习兴趣的几种途径·····	许淑美 (128)
途中跑人体运动轨迹的数学模型·····	陈 颀 于志伟 (130)
高校体育教师应重视体育理论课的教学·····	李沛南 (132)
谈体育教学中的学生智力发展·····	吴绍民 (133)
对高师体育专业函授教学模式的探索·····	柳 景 牟少华 (136)
体育在师范院校教学中的作用·····	潘书波 (139)
“人体体育动作单线图”在体操教学中运用之初探·····	王次农 (141)
游戏在体育教学中的作用·····	付 志 (144)
浅谈程序教学在体育教学中的运用·····	陈 虹 (146)
体育基础理论在技术教学中的应用·····	郭金方 于映民 (148)
试论成人体育教学·····	陈美娜 (151)
熟悉球性练习在排球选项课教学中的应用·····	周亦瑾 (153)
试述体育教学艺术的表现过程与系统·····	吴再民 (156)
谈足球接球技术教学·····	李耀辉 (159)
浅析“想课”与备课、上课的关系·····	焦胜利 (160)
对背越式跳高教学方法的研究·····	陆升汉 (162)
语言引导在体育教学中的作用·····	刘凤婷 (164)
高校体育舞蹈教学的效能研究·····	杨凤珍 (165)
大学生长拳教学的难点及对策·····	燕明剑 (167)
浅谈体育教师在教学中的“威信效应”与教学效果·····	饶 平 聂集林 (169)
篮球战术教学训练的反馈与控制·····	文亚龙 (172)
如何上好职工大学的体育课·····	盛继俭 孙华义 王丽杰 (175)
浅谈体育教师在教学中的育人优势·····	杨德银 (176)
高校体育专项课对学生身体素质影响的分析·····	狄廉明 (179)

浅析人际关系在体育课教学中的作用	周 萍	(182)
篮球教学的基本原理及其科学依据	潘宝成 刘 颀	(184)
高校体育教学中的知识供求问题	吴 清	(188)
田径普修课程建设与教学实践	邓重生	(190)
对燕式平衡支撑腿技术教学的实验研究	吕光明	(195)
跨步接球——行进间投篮教学中的关键环节	叶清华 张瑞林 黄玉琴	(198)
撑竿跳高教学初期阶段的心理变化对学业成绩的影响	张桃臣 张新社	(199)
体育系学生学习效果归因的研究	朱国生 陈忠宇	(205)
高校增开国标舞蹈课教学的可行性	许志国 何艳华	(207)
在跨栏教学中对起跑上第一栏准确性的探讨	孙华义 盛继俭 刘宏波	(208)
调动学生积极性 争创教学高质量	苏白茹	(211)
构建“训练——提高”体育教学模式的研究	胡信谔 胡克长	(213)
体育课外作业的实验探索	李志刚	(216)
普通高校背越式跳高教学中易犯的错误与纠正方法	申 玲	(218)
高校体育益智气功教学可行性探讨	缪国富	(223)
目标教学与体育教学	张伟民 戴敏华	(225)
分组教学方法的探讨	杨 青	(230)
试论形成运动技能的生理特征和教学措施	董正仁	(232)
篮球技术教学中的多引与效率	潘宝成 郭太伟	(235)
浅谈体育考核课的组织方法	陈丽卿 刘子雄	(238)
对我国学校游泳教学法分类的初步探讨	彭洪涛	(240)
试论中师体育教学中学生逆反心理的成因与防范	陈英军	(243)

运动训练研究

“三大生物节律”在投掷训练中的应用	牛 辉	(246)
✓对排球二传手的素质探究	王聪君 孙东升 李宪法	(249)
✓我国排球技、战术指导思想与排球运动的发展	王 彤	(252)
对抢最初反弹段篮板球的研究	钱建年	(254)
恢复训练在田径训练中的应用	牛蔚林 牛小光	(258)
“棚、按”技术在竞技推手中运用和训练方法	张 伟	(263)
对乒乓球运动员发展步法训练最佳年龄初探	张培志 孔祥宇	(265)
400 米速度与速度耐力训练的初探	马 斌	(267)
运动员系统训练与早期发展初探	杨海义	(271)
对优秀女子铅球选手隋新梅、黄志红投掷技术的运动学分析	张桃臣	(274)
浅谈皮划艇水上耐力训练	刘 伟	(279)
浅谈足球运动员的无氧训练问题	金尚律 金爱子	(282)
强化高校女生的身体素质训练	赵晋滨	(285)
浅议影响篮球罚球准确性的几个因素	刘 杨 严树国	(287)
试析新形势下我国大中小学“一条龙”课余训练	李晶珂	(289)
促进运动成绩增长的力量训练方法	王莉华	(293)

伸髓肌对短跑的作用及其训练	勇天岭	崔聚泰	(295)
当代优秀短跑运动员训练计划安排的特征	张智颖	马 莉	张明芳 (297)
论高强度训练与高水平的运动成绩	樊卫兵	包小强	(301)
我国优秀男子体操运动员时空认知特征的初步研究		张保华	(305)
浅析跨栏跑摆臂的种类及应用		熊东萍	(308)
对高校艺术体操创编的探讨		陈望勇	(310)
对邹四新、段歧峰三级跳远助跑速度与第一跳技术的运动生物力学分析		张桃臣	(313)
提高三分球威胁力的两点建议	李 慧	潘 红	(317)
背越式跳高起跳角度与起跳距离的匹配		贺建国	(320)

能力培养研究

围绕目标培养能力——略谈普通师范生体育职业技能的培养	王晓林		(323)
浅谈师范院校体育系学生应具备的能力	李维民		(325)
体育院系大学生“科研能力和水平综合评定”设计初探	尚 成		(328)
如何提高高师体育专业学生的教学能力	董 毅		(332)
论体育教学能力和教学研究能力	汪康乐	邵崇禧	(335)
论现阶段高师体育专科生的能力培养	车保仁	侯柏晨	(338)
试谈体育教师的组织教学能力		周 洁	(341)
体育教师心智技能的培养	钱志明	汪康乐	(343)
初探预定任务对技能学习的影响		张 燕	(345)
体育教学应注重“学力”的培养	陈 颀	于志伟	(348)
体育专业学生的教学能力及其培养		徐冬雯	(351)

运动心理研究

形象思维的培养在武术象形拳演练中的重要作用	任丽娟		(355)
大学生篮球运动员的归因方式与焦虑	田 宝	李继东	(361)
中学生体育学习兴趣的培养和激发	王跃丰	马桂明	(367)
浅谈体育教学中培养和发展学生的个性	陈国瑞	陈华藏	(369)
如何消除平衡木教学中的心理障碍		陈 敏	(372)
“想象训练”在田径训练中的作用		姜启健	(374)
大学生心理健康与体育教育关系的探讨		高林洲	(376)
浅析高校女生厌烦体育课的因素		黄晨曦	(379)
略论高校女生健美操教学中“自我效能”信念的培养	方 鸿	李 军	(382)
略谈女大学生体育课兴趣的培养		曹玉梅	(384)
对“集中注意力听枪声”的探讨	林明雷	胡福宝	(386)
对一、二级4×100米接力运动员焦虑水平的探索	张桃臣	安丽萍	(388)
念动练习在田径教学中的运用		巢小春	(393)
对参加广东省第九届运动会青少年田径运动员的动因研究			

.....	李 明	赵聚奎	张 桦 (396)
浅谈气质差异与因材施教	李丽娟	何艳华	杨雪松 (402)

论心理规律在高校体育教学中的运用	胡茂清 (404)
谈体育教师的威信与师生心理关系	沈生文 (407)
体育教学中如何激发学生的学习动机	郭白华 (410)
优秀竞走运动员的心理向性调查研究	车少华 柳 景 (412)
刍议体育教师心理误区及其防治	孙玉琴 (415)
谈在新形势下青年体育教师的发展取向	潘书波 赵忠伟 (418)
从心理学特征探讨体育教学方法	周 洁 (422)
军体教学训练中学员意志的培养与发展	戴永成 陈红斌 (426)
浅析运动活动的自我表现动机	钱家华 (429)
浅谈体操运动员的心理训练	李晓静 (433)
对影响中学生体育动机客观因素的调查	兰 平 (436)
军事体育教学中的心理学	郭金芳 (439)
教学中如何克服跨栏跑的恐惧心理	吴亚东 (445)
对足球教学中学生注意力的培养	赵 剑 (446)
论体质与心理十大关系	焦胜利 (449)
谈大学生足球意识的培养和提高	赵云龙 (453)
浅析师专体育教学中女生的心理障碍	张国瑞 (456)
浅谈大学生的体育兴趣	沈 思 (459)
我国艺术体操心理学研究现状分析	丛晓玲 郑玉霞 (462)
论色彩环境对田径运动员竞赛的影响	沈永金 (464)
浅谈足球运动员的心理特征及其训练必要性	许乃雄 (466)
学校体育与大学生健康心理教育	姚若兴 (470)
论气功教学对提高学生注意力和意志力的作用	孙炳尧 张瑞林 (473)
浅析艺术体操运动员应具备的心理品质	吴苑宇 安德才 (475)
大学生心理素质与体育技能的研究	杨秀城 周金玲 (477)
影响足球运动员场上观察能力的原因分析	张建华 张红华 陈宣东 (480)
探讨九十年代女大学生例假期的运动心理 ——合理利用环境、调动学生锻炼积极性	杨秀城 阎保庆 (482)

终身体育研究

依据国情对全民健身计划应采取的具体对策的研究	王耀金 张社平 (485)
论青少年体育与终身体育	李芸芬 (489)
终身体育的哲学思考——兼论终身体育的运行机制	毕增友 (493)
试论体育欣赏对全民健身计划的作用和影响	陈庆伟 张小娟 (496)
落实全民健身计划纲要——高校应加强终身体育教育	王新风 秦钟瑛 (498)
试论现代社会与全民健身的关系	彭小愉 (500)
“全民健身计划”实施刍议	郑 华 (503)
浅谈高校学生终身健身教育	姚国俊 (505)
论学校体育与全民健身	倪 惠 苏玉东 (507)
落实全民健身计划, 进行学校课间操改革的研究与设想	黄宽柔 (509)

课外体育活动是增强学生体质的重要途径	许二新	(512)
抓重点实施对象,促进全民健身——谈我校如何贯彻实施《全民健身计划纲要》	戚志忠	(514)
论高校高水平运动队专职辅导员机制与全民健身计划实施的关系	翟志强 张瑞林	(517)
加强双休日体育活动的组织与管理	李存建 王红兵	(521)
大学生身体素质和健康意识现状分析研究	杨凤珍	(523)
大学生余暇体育初探	李佑文 田春祥	(527)

体育改革研究

试论高校立体体育教育	孙金贤 李 伟	(531)
论高校体育教学改革与全民健身计划	虞荣娟 马江鸿 于 蕴	(533)
关于我国中小学体育教材改革与建设的研究	李建军 任 璐	(535)
学校体育教育改革的若干思路	刘华奇	(540)
新体制、新思维、新内容、新方法——面向 21 世纪的高校体育教育改革	方 鸿 李 军	(542)
体育院系球类集体项目试行相当等级评审制度的可行性研究	陆遵义	(545)
改革教学程序提高足球课质量	张德利	(549)
浅谈政法成人院校体育教学改革	刘兆杰	(552)
对师专“运动解剖学”教学改革的探讨	龙建新	(555)
关于高校乒乓球专项课教学改革的探讨	姚小霞	(558)
加大力度提高体育教育专业质量	李开根	(561)
普通高校建立体育俱乐部的初步尝试	谭红春	(564)
浅谈普通高校体育教学改革	曾玉华	(567)
对高校体育教学改革的探讨	蔡育凡	(570)
高师体育系足球普修课教学改革初探	金尚律 金爱子	(572)
高等体育专业教学总体改革的研究	唐仁基	(577)
对足球课技术评定实行量化的试验	曹伟民 施志社	(582)
浅析体育师范院校教学内容体系与课程设置的改革	张仲宝	(584)
对高校体育教学观念改革的探讨	宋丽萍	(586)
试论终身体育与体育教学改革	韦良柱 曹 平 李 岩	(589)

体育管理研究

科学管理体制是发展高校运动队的有效途径	高昌瑞	(593)
体育后勤管理工作是开展体育活动的重要保证	杨敏丽	(596)
再造高校体育新形象	高 松	(599)
剖析我国现阶段田径师资队伍建设模式	柳 景 杨世红 李世勋 杨光会	(602)
谈高校特招运动员的管理工作	牛振喜	(607)
新形势下高师体育专业的学风建设	陈作松	(610)
再谈高校体育教师队伍建设	于丽艳	(612)

试论体育教研室的科学管理	张渤东 (615)
高校高水平运动队的现状及展望	王跃刚 马 峰 牛健壮 (618)
高校田径队伍的作风建设	张春梅 (621)
谈大学生体质的综合管理	许今刚 李 一 张艳华 (623)
试析体育教研究的群体特征	高铁群 胡新莉 (625)

测量统计研究

广东大学生身体素质纵向研究	邓沛玲 曾 芃 李 昕 (628)
济南大学新生体质与健康状况的调查研究	徐建英 杨树新 甄娟兰 (633)
对体育教师形体及形体表现的调查研究	何红俊 (638)
体育专业学生身体形态、机能和素质的现状与分析	郑 兵 王 平 (641)
频数分布表组数确定方法初探	敖运忠 (647)
身体素质指标量化管理法	张广峰 卢东星 曾国臣 李 锋 (651)
福建省学生身体素质自然增长规律探讨	郑声润 (653)
中学生身体素质状况的区域差别	熊海波 毛阳芳 (660)
山西省运城地区 15 岁男生运动负荷试验报告	杨正方 郑贵智 (664)
星座图与 Q 型聚类的比较	敖运忠 章华飞 (666)
十五届世界杯足球赛亚洲区预选赛决赛阶段进球情况分析	王 钢 郑鹭宾 柳志明 (668)

体育生物学研究

体育锻炼对中老年人红细胞抗自由基氧化损伤的研究	于基国 车保仁 (672)
气功锻炼对中专生的保健作用	张守亮 王锡群 (675)
舞蹈运动对老年人心血管功能影响的探讨	沈勇伟 王维群 黄 敏 (677)
长跑运动员牵张、按摩放松练习方法的研究	韦统林 (682)
太极拳运动中膝关节损伤机制与预防	郭琼珠 (683)
对运动后血乳酸峰值出现的探讨	李世荣 薛玉彪 马 莉 (687)
某些生化指标的改变与运动员机能状态的关系	刘丽萍 柴戟臣 (690)
对掷标枪时膝关节损伤的原因分析	于梦起 孟昭澄 (696)
速滑、健美运动员安静状态下心脏形态及泵血、收缩功能的超声心动图研究	孙宝魁 (698)
浅析气功在体育领域中的作用原理	李志刚 (701)
高压氧对大白鼠心肌疲劳恢复的作用	李一雪 冉晓战 鹿 平 邵素霞 (703)
运用血乳酸值控制赛艇运动员的训练强度	马新平 (706)
心率指标在体育教学训练中的应用	王文武 (708)
神经衰弱与太极拳运动	李素玲 凌长鸣 (712)
对高校体育课中导致伤病原因的调查与分析	管勇生 董晓青 董如宏 (713)
高能磷酸盐的代谢与运动性疲劳	黄 健 袁玉国 魏学富 (716)
武术运动员的损伤与预防	孔 军 (718)
试论太极拳强身、健体、修心的生理机制	钟维德 (721)

灸疗与延迟性肌肉酸痛(综述)	吴 斌	谢海峰	(724)
新中药骨盐平Ⅲ号对骨折修复的研究	李锦平 赵忠凤	葛迎新	(727)
按摩放松法在体育课中的应用初探	陈 东	陈新华	(730)
从 mRNA 水平认识运动适应的研究(综述)		马 强	(733)
静蹲(站桩)疗法对髌骨软骨病的研究	阳亚雄	张德生	(735)
体院学生篮球运动膝关节损伤的特征及预防	雷芎生 阳承红	李开根	(738)
对体育锻炼中运动负荷价值阈原理的探讨	秦钟瑀	王新风	(743)
对大学生长骨发育与身高增长的研究		黄津虹	(746)
浅谈疲劳产生的机制和治疗	谢海峰	韩时英	(749)
对鞍钢高中学生运动损伤的调查和分析	白丽敏	孔庆一	(759)
对我国女子游泳运动员控减体脂问题初析	张明飞	陈立新	(756)
谈力量训练中的疲劳与诊断	孙 齐 文和平	陈宣东	(758)
Ca ²⁺ 在线粒体氧化代谢调节中的作用(综述)		胡红梅	(760)
健身跑对防治疾病的作用及运动量的合理安排		张凤先	(763)
试论速滑运动的能量供应因素	李相一 孙黎光	孙凤文	(765)
中医中药对武术运动员腰伤诊治 105 例报告	安 琪 安娜 喻祝仙	杜 丽	(768)
对股骨颈骨折经皮多针内固定治疗的研究		陈建明	(772)
浅谈有氧健美操对女性的特殊作用		王鸿宾	(775)

其它方面研究

西北八门拳与传统文化初探		许敬鸿	(779)
武术套路中正踢腿速度的实验研究	杨敢峰	方 勇	(782)
1995 年全国女篮甲级队决赛综述		陈国柱	(784)
论团体操与大型文艺体育表演的历史渊源		朱大伟	(787)
运用体育手段提高我国中高级知识分子的健康	张清坤 韩 华	陈宜东	(789)
首届中国男篮明星对抗赛与 1995NBA 全明星对抗赛进攻投篮方式的比较		高 敏	(792)
多人制排球比赛探蹊	孙东升 李宾法 王聪君	刘振忠	(795)
对我国部分高校篮球教练员现状的调研		刘进学	(797)
试论中国武术文化	吕光明	翟 飞	(801)
浅析足球教练员的观察与评价	张建哲 冯建强	李 刚	(803)
谈散手比赛中的预兆		杨少雄	(806)
我国电视事业的发展对体育运动的影响		翁 颢	(808)
1997 年后体操面临的新形势——新规则和 69 届代表大会决议的思考		冯 瑞 李 明	(810)
浅谈中外体育市场的发展	郑玉霞 丛晓玲	赵建顺	(813)
《孙子兵法》与武术散手		吕光明	(815)

论面向 21 世纪的中国学校体育

潘晓兰 沈延慧 (大连医科大学 大连 116027)

摘 要 21 世纪的社会将是一个全方位发展与竞争的社会。因此,他所需要的人才也将是能主动适应社会,全面发展的复合型人才。而人才的培养来源于学校,只有学校对学生进行全方位的教育,才能培养出全面发展的人。随着社会的发展,学校体育的功能与作用正在不断地发展、完善,并且在学校的整个教育过程中对培养学生良好的心理素质、较强地适应自然环境和社会环境的能力,培养其群体意识,掌握基本的体育知识、技能及科学的锻炼方法,养成终身参加体育锻炼的习惯方面起着越来越重要的不可替代的作用。本文通过借鉴目前我国部分知识分子的健康状况、体育意识状态及影响他们参加体育锻炼因素的调查分析来寻找我国目前学校体育所存在的问题,并针对这一问题即学校体育思想和在该体育思想的指导下所进行的学校体育工作的具体实施进行了讨论,提出了我国的学校教育要为 21 世纪培养全面发展的合格人才,就必须将学校体育工作纳入到学校的基础教育计划之中,学校的领导者及体育工作者就必须重新认识体育的功能与作用,在更新学校体育意识的前提下,结合我国的全民健身计划,在全国范围内通过对体育教学课程设置的改进,以及对教学内容、方法、手段及管理方法的改革,使大、中、小学有系统地对学生进行体育意识及自我锻炼能力的培养,使学校体育真正成为学校教育的重要组成部分,为社会服务,为 21 世纪培养全面发展的合格人才服务。

关键词 21 世纪 全面发展 体育意识 终身体育 课程设置 管理

1. 前 言

21 世纪是一个科学高速发展的社会,因而必将导致全球性大发展和全方位的社会竞争。竞争靠的是人才,而人才的培养靠的是教育。教育家们认为:21 世纪最成功的劳动者将是全面发展的人,是对新思想和新机遇最开放的人。学校是培养国家科技力量的园地,学生们今天是学习者,明天就是社会发展的中间力量。我国对未来建设者的要求同样是多方位、多层次的。他们应具有丰富的科学文化知识、健康的身体和心理,较强的应变能力和适应自然的能力,具有创造性和竞争性,善于利用闲暇,具有交际能力等。而体育,由于它的社会属性决定了它在人类的成长过程中,特别是在克服社会发展对人的不利影响方面将起着重要的作用。

2. 讨 论

2.1 讨论面向 21 世纪学校体育问题的必要性

正如前面所说的, 21 世纪社会所需求的人才多方位、多层次的。人才来源于学校, 而学校体育发展到今天, 它不仅具有健身育心的功能(增强学生体质, 促进其身体机能的健康发展, 培养其良好的心理素质和较强的适应能力与应变能力), 而且还有教育功能(它是指在学校体育活动中养成的群体意识、协作意识、吃苦耐劳的精神, 以及竞争的意识); 文化传播功能(它是指学生能掌握基本的体育知识、技能、锻炼方法, 以有利于学生进入社会后能较好地利用闲暇自我娱乐和自我欣赏现代体育运动), 以及陶冶情操的功能(它是指学生通过参加体育教学活动从而得到乐趣并养成参加体育锻炼的习惯)。由此可见, 学校体育之功能恰恰符合了 21 世纪社会对人才的需要, 它是学校教育的一个重要组成部分。然而, 中国目前知识分子的健康状况及学校体育的开展情况又是如何呢? 根据 1993 年的调查表明: 我国知识分子的平均寿命只有 58 岁, 而同期的人口平均寿命为 68 岁, 整整低于平均寿命 10 年。许多著名的科学家英年早逝, 这不能不说对国家是一个不可弥补的损失。去年辽宁省课题组以本科毕业生在职人员为调查对象(样本量为 500 人)所作的调查表明: 经常参加体育活动的占 20.13%, 有时参加体育活动的占 71.13%, 从不参加体育活动的占 8.74%。这一结果反映了在全国中开展体育活动较好的辽宁省知识分子参加体育活动的规模和水平不高。在调查中, 影响他们参加体育活动主要有以下几个原因:

1. 健康观念淡漠; 2. 受体育活动的能力和习惯的影响; 3. 受工作任务和家庭负担的影响; 4. 受生活方式的影响; 5. 受学校体育教学内容某些薄弱环节的影响。

从以上几个因素看, 除了受工作任务和家庭生活负担繁重的影响外, 无一例外地不与学校体育教育有着直接的关系。即没能较好地掌握参加体育锻炼的技能、方法, 没能培养起参加体育锻炼的习惯及对自身的健康意识。这无疑是与现代学校体育以及 21 世纪人才需要不相适应的。有许多学者认为: 自建国以来, 我国的学校体育虽然有了长足的进步, 但与社会的发展和需要相比较它究竟是成功还是失败, 这是一个值得深思的问题。面对 21 世纪的挑战, 如何搞好学校体育, 使之为学校培养社会所需合格人才服务而得到社会各界有关人士及广大的体育工作者的重视, 是十分必要的。

2.2 面对 21 世纪我国学校体育所应解决的问题

这里所说的学校体育包含了两层意思: 一是指学校体育思想, 它是人们在一定社会和时代的学校体育实践活动中直接和间接形成的对学校体育的认识和看法; 二是指在学校体育思想的指导下对体育教学所采取的一系列具体措施。下面就这两个决定学校体育教学质量的关键问题做一阐述。

2.2.1 学校体育思想

前面已经说过, 学校体育思想是人们在一定社会和时代的学校体育实践中直接和间接形成的对它的认识和看法。思想观念的变革与发展是学校体育发展的根本。正确的体育观念则来源于能全面地、整体地、多层次、多方位地认识体育的功能, 其次才是认识和探讨社会所能切实提供给我们的物质条件及目前、未来社会与个体对学校体育的要求。只有在正确、积极的体育思想指导下, 具体的教育过程才能得以正确地实施, 才能使学生在被动的学习变为主动学习, 无意识地锻炼变为有意识地锻炼。笔者认为更新体育思想有以下几项内容:

2.2.1.1 学校体育领导者的体育意识问题

学校领导者的体育意识对学校体育工作起着极其重要的作用。因为国家的许多法律、法规和政策是靠学校的行政手段来实现的。通常情况下, 他们都是某些学科领域里的专家、教授, 在学校管理方面往往只注重基础课的教学, 对体育教学的投入往往只根据他们对其好恶

行事。例如许多中小学，为了保证升学率，一方面将升学班的体育课挪做他用，另一方面又将体育达不到升学标准的学生送入高一级学校，许多高等学校在课程安排紧张的情况下，也常常是在体育课上做文章，而无视国家的有关法律、法规。长此以往，势必会大大地挫伤体育工作者的积极性，潜移默化地淡化了学生的体育意识。作为学校的领导者，他抓的是教育，而教育则应是德、智、体并重。特别是面对 21 世纪社会对人才的要求，领导者们不仅要转变其人才观，而且要认真学习和执行国家的有关体育的法律、法规，及 1995 年国家为提高全民族的身体素质而提出的“全民健身计划”，将体育工作从管理的角度纳入到法制的轨道。只有这样，才有可能在资金、场地设施、师资力量以及时间上保证学校体育教学得以高质量的实施。

2.2.1.2 体育教育工作者自身的体育思想问题

多少年来，“头脑简单，四肢发达”这句话几乎成了体育工作者的代名词。究其原因，有历史的沿革问题，但更多的是自身的问题。过去的体育教学过多地注重竞技体育内容而忽略了学校体育的绝大多数功能，因此，教师也不注意对自身知识面的拓宽。要改变学生的体育意识，培养他们终身参加体育锻炼的意识和习惯，最重要、最直接的措施是教师在具体的教学过程中，通过具体的教学内容、方法和手段对学生进行的教育，因此指出了体育教学内容的重要性。

2.2.2 学校体育课程内容的设置问题

学校体育课应设置哪些内容，一直是体育教学改革的重点问题之一。因为要实现体育之功能，完成其目的与任务，必须要通过设置一定的课程，在完成这些教学内容的过程中达到其目的。然而，我国幅员辽阔，全国的气候、地理环境、经济基础状况相差甚远，城乡差别则更为突出。因此，不论是中小学还是大学，都无法绝对统一教材的内容，因此，对于体育教学课程设置的内容上，形成了各自为政的局面。这种局面所带来的利是各个学校可以根据自己学校的具体情况和现有的条件，因地制宜地进行教学；而不利因素则是教学内容的系统性差，对学生在校期间应必须掌握的内容没有具体定性、定量的要求。这一矛盾尤其体现在大学生们在体育技能和体能相差甚远上。因此，在学校体育课程应设置什么内容的问题上，根据我国“全民健身计划”提出的要求、21 世纪对学校体育所提出的要求及 21 世纪学校体育应具备的功能的要求，笔者认为应对以下几个问题进行探讨：

2.2.2.1 根据前面所说我国的自然和社会状况，将全国分为南方的城市与乡镇，北方的城市与乡镇四个系统，对每个系统制定统一的教学大纲，并在大纲中规定出学生必须掌握的内容和必须达到的标准，如现行的《体育锻炼标准》。同时可赋予各学校一定的自主权，以协调各地方学校因条件差异而存在的矛盾。

2.2.2.2 在课程设置的内容上，要着重从学生的心理、生理特点入手，在中小学教学中，以体育游戏为主来展开其它内容的教学，主要用来培养学生的兴趣，提高技能及体能。除此之外，更重要的是通过这些内容的教学，使学生在学习过程中，充分体验、享受到因“体育”给他们带来的乐趣、好处，从而培养他们参加体育锻炼的意识，养成终身参加体育锻炼的习惯。根据对辽宁省在职知识分子的调查表明：他们所喜爱的运动项目有篮球、排球、乒乓球、游泳、武术、韵律操、保健功等。在大学，则主要应开设职业性的体育课，将它的内容上升到科学的高度，使体育真正为健康服务。

2.2.2.3 关于在体育教学过程中教学方法与手段的运用问题

教学的目的、任务决定了教师在教学过程中所运用的方法和手段。在过去的传统教学