

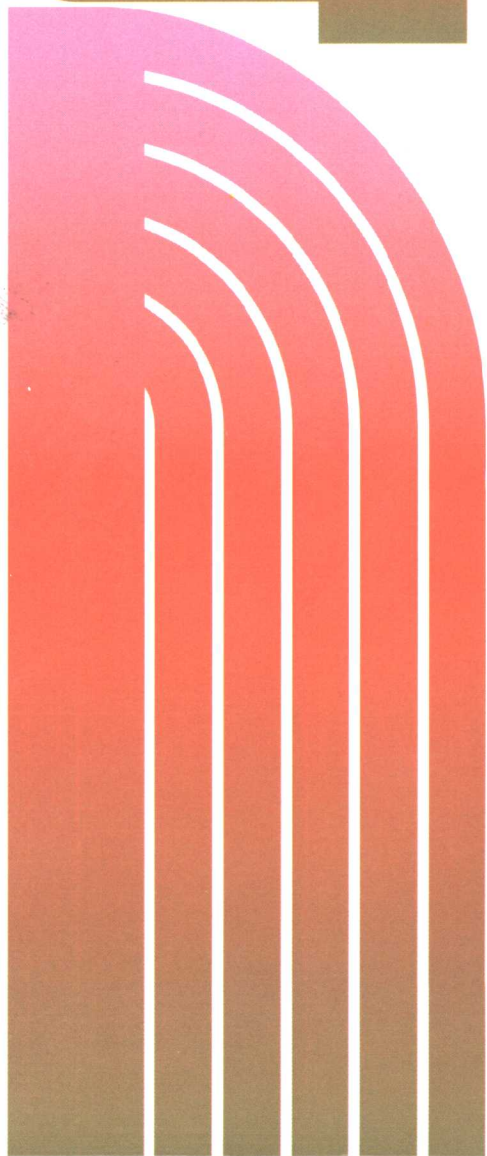
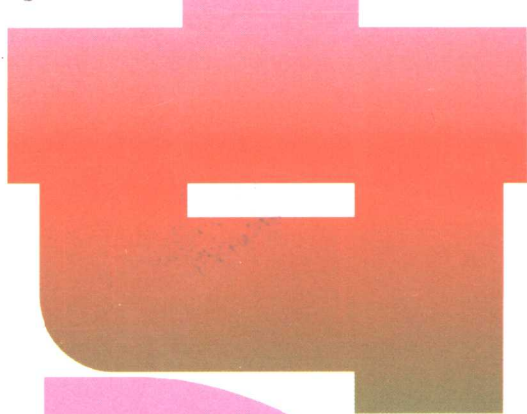
人民体育出版社

XUESHENG YUNDONGYUAN DE
FAXIAN HE PEIYANG

执行主编 刘勇
曲宗湖 主编

发现和培养 学生运动员的

21世纪体育教师继续教育丛书



21 世纪体育教师继续教育丛书

学生运动员的发现和培养

曲宗湖 主编
刘勇 执行主编

XUESHENG YUNDONGYUAN DE FAXIAN
HE PEIYANG

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生运动员的发现和培养/刘勇主编. —北京: 人民体育出版社, 2002

(21 世纪体育教师继续教育丛书/曲宗湖主编)

ISBN 7-5009-2343-0

I. 学… II. 刘… III. 学生—选拔运动员—终身教育—教学参考资料 IV. G808.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 053898 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.25 印张 140 千字
2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2343-0/G·2242
定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

■ 编委会名单

主 编：

曲宗湖（中国学校体育研究会副理事长
中国中学生体协副主席
原国家教委体卫艺司副司长
首都体育学院 教授）

副主编：

骆勤方（人民体育出版社 编审）
尚大光（中央教育科研所 研究员）
顾渊彦（南京师范大学教授，博导）
姜文生（中国人民大学体育部 教师）
徐宝庆（上海交通大学体育系 教授
上海学校体育专业委员会副主任委员）

编委会名单

编 委 (按姓氏笔画为序):

王启明 (沧州教育学院体育系 副教授)

毛振明 (首都体育学院研究生部主任, 教授)

刘 勇 (湖北大学社会体育系主任, 副教授)

关槐秀 (北京教育学院朝阳分院 特级教师)

李 明 (中国人民解放军体育学院体育社会科学研究中心
上校 博士)

李伟民 (上海师范大学体育与卫生学院院长, 教授)

李金龙 (山西大学体育学院社会体育系主任, 副教授, 博士)

陈 青 (西北师范大学体育学院副院长, 副教授)

赵 立 (首都体育学院社会体育系主任, 教授)

姚 蕾 (北京体育大学 副教授, 博士)

郭层城 (西北师范大学体育学院 教授)

梁晓刚 (上海师范大学体育与卫生学院副院长, 副教授)

谢 翔 (广西师范大学体育学院副院长, 教授)

题赠21世纪体育教师继续教育丛书

服务园丁工程
提高师资素质

邹时炎题



(原国家教育委员会副主任
中国中学生体协主席)

为适应新世纪学校体育工作
要求，体育教师必须努力更新教
育观念，拓展知识结构，学会使用
现代教育手段，不断提高教育教
学能力。

宋君贵

2001年5月

(中国学校体育研究会理事长)

大力加强学校体育教师培训
全面提高学校体育工作质量

楊吉紅

二〇一四年四月

(国家教育部体卫艺司司长)

序

1999年6月，党中央和国务院在全国教育工作会议上，明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯”。这里既指明了学校体育在素质教育中的地位，又指明了我国学校体育的任务。

搞好学校体育工作，最直接地取决于体育教师的专业素质和管理能力。提高体育教师队伍素质对完成学校体育工作任务具有关键性作用。而体育教师对继续教育的需求也十分迫切。他们认识到只有不断更新自己的知识，才能跟上学校体育发展的步伐，跟上教育事业发展的步伐。在人才竞争极为激烈的现代社会，不进则退，不学则汰。为此，体育教师继续教育的重任现实而又严峻地摆在了我们面前。本套丛书就是为适应这一教育形势而启动的。

我们回顾改革开放以来的学校体育改革，成果颇丰。首先是学校体育教育思想

的拓宽，学校体育不仅要为提高学生体质与健康水平服务，而且要为学生终身体育服务。第二，多种体育教学模式被引入课堂，体育教学效率提高，体育课呈现出色彩斑斓的局面。第三，应用现代科研设计方法开展研究工作，学校体育科学研究的效率明显提高，成果推广有了进一步的保障。在新世纪到来之际，学校体育改革进一步深化，体育与健康课正在策划与试点。本套丛书的出版正适应了步入新世纪、促进学校体育改革与发展的时代需要。

在 21 世纪之初，承上启下，继往开来。我们要在“人才”“教材”“器材”上做点实在的工作。本套丛书就是个起步，针对学校体育发展趋势和体育教师知识技能储备状况提供继续教育的资料，以便教师在拓宽专业知识及深入开展工作时参考。

这套丛书涉及学校体育的方方面面，从体育教学、学生运动员训练、学校余暇体育，到校园民族传统体育等，可以说较好地体现了“全、新、精”的要求。在取材上各有所长，在风格上各有千秋，这对我国各级各类学校在职体育教师的进修提高会有助益。

此套丛书由原国家教委体卫艺司副司长、中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院教授曲宗湖任主编，他带领了一批具有真才实学的中青年学校体育教育骨干，仅用了近两年时间完成了 13 本专著组成的这套丛书，实为难能可贵。对他们的这种精神和效率，我由衷地高兴和赞赏。

我相信广大体育教师会从这套丛书中吸取营养，增长才干！

国家教育部原副部长
国家总督学

柳斌

2001 年 5 月 1 日

■ 丛书前言

《现代学校体育教学丛书》于 1999 年出版后，受到了学校体育界同仁的好评，不少体育院校和高师体育专业系、科把这套丛书列为研究生的必修教材，这是酝酿和出版这套丛书前所没预计到的。由于《现代学校体育教学丛书》取得了较好的社会效益，1999 年 3 月，人民体育出版社编辑部主任骆勤方同志又一次与我商议，为了提高在职体育教师的业务水平，可否再编写一套切合我国体育教师需要的继续教育丛书。这个建议无疑是正确的，据权威单位统计，我国各级各类学校有近 40 万名体育教师，学历合格率为 75% 左右，也就是说有近十万名体育教师（大多数是农村体育教师）尚需岗位培训，下工夫进修提高才能达到国家教育部对教师提出的学历达标的要求。因而，为这样大的一批教师队伍编写一套既有理论指导又有实用价值的丛书是很有现实意义的。

与此同时，我又考虑到另一层面的体育师资队伍，即还有二十多万名学历已达

标的在职教师的需要。他们虽都毕业于高师体育院、校、系和中师体育班，但所学的内容大多受 80 年代中后期、90 年代初传统教材的局限，而现今面临信息化时代，随着教育科学和体育科学成果的新理念的急速发展和日益更新，不断提高自身水平已为职后继续教育所需。因而，为这一支数量更大的师资队伍，编写一套符合新世纪学校体育改革发展趋势的学校体育理论丛书，也具有积极的时代意义。

党中央、国务院在《深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中，已把素质教育作为新世纪教育改革与发展的主旋律。在由“应试教育”向“素质教育”转化的过程中，建设一支品德好、专业精的体育师资队伍是关键。因而，在出版《现代学校体育教学丛书》的基础上，再编写一套符合现代学校体育实践所需要的继续教育丛书，自然是理所当然的大好事。这一任务虽有难度，但我乐意承领。

这套丛书共有 13 本，我们确定了“扩大理论面，加深理论基底，充实理论新意，对学校体育实践有实用性和指导性”的编写指导思想。编写内容涉及到新世纪学校体育面临的主要问题——体育与健康教育、体育教学与体育课程理论、学生运动员训练与学校健身体育、在校园中开展的民族传统体育等。编写风格要求文字流畅，通俗易懂，不仅对学历达标有培训作

用，更主要对广大在职体育教师提高理论水平有“充电”作用。

参加编写的作者，基本上都是近十多年来学校体育理论队伍中涌现出的中青年学者，他们具有较丰富的教学经验和科研能力，多数作者具有硕士、博士学位，是一支富有进取精神的、我国学校体育理论队伍中的中坚力量。

这套丛书适应面较广，既可作为广大体育教师继续教育的参考读物，也可作为体育院校和高师体育专业学生的专业理论参考书，又可供学校体育教研员、管理干部业务学习阅读。但必须指出的是，这套丛书面宽、量大、编审任务重，难免有不足之处，望广大读者给予指正。

如这套丛书能对广大体育教师的继续教育有所启示，并能得到同仁认可，我就十分欣慰了。

中国学校体育研究会副理事长
中国中学生体协副主席
首都体育学院教授
原国家教委体卫艺司副司长

曲宗湖

2001年8月1日

前 言

运动选材是从运动训练学分支出来的一门新兴的体育边缘学科。由于当代竞技体育运动的迅猛发展，世界各国尤其是体育先进国家对运动员科学选材的理论和方法的研究颇为重视，把其作为攀登世界体育高峰的一个重要战略措施。学生运动员的发现实际上就是选材的过程，如何直接或间接地将被选者运动才能的天赋因素测定出来，并根据测试结果分析、预测其未来的竞技能力，离不开科学的选材方法。在选材的定向阶段，应参考各个运动单项选材的标准，这样才能将真正的“天才”运动员选拔出来，从事运动训练，创造优异成绩。

发现与培养学生运动员是学校体育的一项重要任务。在一定程度上，它的意义已超越了运动与教育的范畴而具有更广泛的社会体育文化意义。从社会体育文化的视角可以看出，发现与培养学生运动员是一个复杂的系统工程，其核心是通过科学系统的运动选材，把一些有运动潜质的学

生培养成具有挑战自我运动极限能力，并具有与现代社会相适应的基础素质，能更好地适应未来社会的人才。

本书从学校课余运动训练的角度出发，结合我国学校体育实际，阐述了发现与培养学生运动员的基本理论与方法。以新颖、实用、方便指导为原则，使承担课余运动训练工作的教师易于学习，便于操作。

本书由湖北大学体育学院社会体育系主任刘勇副教授拟定编写大纲，全书由刘勇、魏家骏进行统编和定稿工作。参加编写工作的有：湖北大学体育学院刘勇、魏家骏、顿中明，武汉市教研室体卫艺科严胜华、杨晓文。最后由本丛书主编、首都体育学院曲宗湖教授审定。

本书参考和引用了一些体育学者的研究成果和资料，在此谨致谢意。由于编者的水平与经验有限，恳请读者对本书的不足之处给予批评指正。

刘 勇

2000年6月18日

目录

上篇 学生运动员的发现

第一章 学生运动员与运动人才	3
第一节 正确认识学生运动人才	3
一、运动人才的涵义	4
二、学生运动人才的分类	4
三、运动人才的基本特征	6
四、发现学生运动员的意义	7
五、学生运动员的基本特征	9
第二节 学生运动员的成长规律	10
一、学生运动员与普通学生的共性规律	10
二、体育知识与运动能力培养的特殊规律	11
第二章 怎样发现学生运动人才	14
第一节 尽早发现运动人才	14
一、早期发现运动人才的意义	14
二、学生运动人才在体育人才中的地位 和作用	15
第二节 选拔学生运动员的基础	16

一、学生运动员的基础与目标定位	16
二、学生运动员的身体基础	17
三、学生运动员的心理基础	19
四、学生运动员的体育基础	20
五、学生运动员的文化基础	21
第三节 学生运动员的选拔方法与程序	22
一、学生运动员的选拔方法	22
二、学生运动员的选拔程序	23
三、选拔学生运动员应注意的事项	24
第四节 科学预测学生运动人才	25
一、预测学生运动人才的意义	25
二、预测学生运动人才的内容	26
三、预测学生运动人才的方法	27
四、预测学生运动人才的程序	28
第三章 单项运动选材标准与方法	30
第一节 田径运动项目选材标准与方法	30
一、短跑	30
二、中长跑	32
三、跨栏跑	34
四、跳跃运动	36
五、标枪	38
六、铅球、铁饼、链球	40
第二节 球类运动项目选材标准与方法	41
一、篮球运动	41
二、排球运动	44