



大學體育

文摘

85/1

TI-YU

Physical Education

目 录

中国人民体质在增强.....	(1)
我国运动员五年内的业绩.....	(6)
• 体育与社会 •	
体育运动防止青少年犯罪.....	(9)
美国学校教练员的工资.....	(10)
• 国际体坛 •	
2000年代的运动俱乐部.....	(12)
小足球盛行欧美.....	(14)
• 教学研究 •	
教学任务与鉴标.....	(17)
体育教学应重视培养学生的能力.....	(19)
“教”的三个主要环节.....	(20)
• 运动训练 •	
关于少年儿童的跳远训练(西德).....	(21)
涉及训练量的诸因素.....	(23)

• 大学体育 •

苏联第一部大学体育教科书问世…………… (24)

高校体育课程设置与教材分配建议表…………… (25)

• 外刊原文精选 •

Definition of Physical Education…………… (27)

• 开拓者之作 •

教学法中的程序编制原则…………… (30)

• 国外学校体育 •

苏联体委讨论学校体育改革问题…………… (32)

少年运动员学习成绩调查(西德)…………… (32)

法国专项体育班…………… (33)

• 教学随笔 •

与新教师谈威信…………… (35)

体育教师上课十戒…………… (36)

• 教法选萃 •

提高学生学习兴趣的十种方法…………… (37)

美国儿童体育游戏三则…………… (38)

• 身体锻炼 •

长跑的健身效果三年之后方明显…………… (41)

健美锻炼注意事项…………… (41)

• 运动与生理 •

运动与月经…………… (43)

营养与运动能力…………… (44)

• 信息之窗 •

美国80年代增强健康的政策…………… (8)

联合国建议各会员国举办体育周…………… (16)

学习可以延年益寿…………… (34)

• 小资料 •

中国有多少体育协会…………… (40)

中国有多少高等体育学院…………… (45)

• 趣 闻 •

世界著名足球明星的雅号…………… (11)

• 它山之石 •

日本中学体育教学计划选载…………… (46)

• 情况交流 •

上海市中小学体育器材配备标准…………… (55)

• 学术活动预报 •

中国体育科学学会85年部分学术活动预告…………… (51)

《全国体育发展战略讨论会》参考课题介绍…………… (53)

• 新书介绍 •

• 学校体育文章要目辑览 •



当中国体育健儿在洛杉矶奥运会上取到一鸣惊人的成就时，你有没有想过：他们那强健的体魄，高大的身材，正是中国人民体质增强的缩影。

青少年身材普遍增高

记者访问了有关的科学研究人员，据他们介绍，生长发育的好坏，是体质增强与否的重要标志之一。近十多年来，在北京，儿子身高超过父亲、女儿身高超过母亲，已是相当突出和普遍的现象。男孩子脚长得大，女孩子长得高，常常是家庭主妇见面时谈论的话题之一。在中学，男生身高超过一米八〇（约5呎11吋），女生身高超过一米七〇（约5呎7吋），已不足为奇。

那么，是不是只在北京有这种情况呢？

“不是的。我们的下一代人的平均身高确实在普遍增高。近三十年来，我国相同年龄的青少年的身高每十年大约平均增高二厘米多。”

国家体育运动委员会体育科学研究所副所长陈明达明确地这样回答。

他说：“一九七九年，国家体委、教育部、卫生部在十六个省、市（南、北方各八个）的一千二百一十所大、中、小学，对二十多万七岁到二十五岁的青少年儿童进行了测量。同一九五五年十一省、市的资料对比，七岁到十八岁的年龄组，

男生平均身高增长五点六厘米，女生增长五点一一厘米。按推算，每十年各年龄组的男生平均增长了二点三厘米，女生为二点一三厘米，这个增长速度是比较快的。但这已是五年前的数字，近两年可能又有变化。”

陈明达说：“一般来说，目前北方人比南方人还是要高一些。但也有例外。请看部分省、市测量的数据：

		北京	黑龙江	上海	湖北	甘肃	广东
身高 (厘米)	男子	172.7	171.6	171.3	170.3	170.0	168.6
	女子	161.2	159.6	160.6	158.9	159.1	157.1
体重 (公斤)	男子	61.7	59.6	58.0	59.3	57.7	55.8
	女子	53.5	51.8	50.9	52.4	52.0	49.1
足长 (厘米)	男子	25.2	25.1	24.6	24.8	24.7	24.7
	女子	23.0	23.1	22.7	22.9	22.9	22.8

“十六省、市测量的数据表明，北京男女生的平均身高都最高，体重也最大。一九七九年北京七岁到十一岁的学生，每个年龄组男女生的平均身高都比一九三七年时同年龄组增长了五点五厘米。上海从一九三一年到一九七九年这四十八年间，七岁到十七岁男女生平均身高都增长了八点九厘米，其中又以一九四九年以后这段时间增长得更快些。”

据北京市工会女工部的负责人说，现在北京女青年找男朋友，身高条件仅次于学历，占第二位，有时甚至要占第一位。许多身高一米七〇左右的女青年，她们心目中男朋友的“理想”身高是一米八〇左右。

青少年身高的不断增长，使我国球类项目拥有越来越多

身材高大的运动员。去年参加第五届全国运动会的篮球队中，一百五十二名男队员有九十人身高在一米九〇（约6呎3吋）以上，其中十七人在二米（约6呎7吋以上）；一百五十六名女队员有六十五人身高在一米八〇以上，其中二人在二米以上。从五十年代到现在，我国国家篮球队队员的平均身高，男子已由一米八〇提高到一米九七；女子已由一米六三提高到一米八四。

青少年脚也普遍增大

体育科研人员说，脚是少年全身最先发育定型的部位，一般在十六岁左右长成，这就是为什么中、小学显得脚大的原因。他们发育好，脚也越来越大。根据第五届全国人民代表大会的建议，去年四月在山东济南专门开设了一家“特号鞋商店”，精心为顾客定制异型脚皮鞋和特大号皮鞋。人们原以为齐、鲁、燕、赵大脚的居多，但从要求定制大号鞋的大量来信中，发现“江南多佳丽”的江、浙一带，大脚姑娘也不少。

北京最大的体育用品商店——利生体育用品商店的一位老售货员说，四十年代，商店卖的最大的球鞋是四十二号（约合美制8号）。现在青年穿四十四号到四十六号（约合美制12号）的已相当多。还有少数要穿四十七号或四十八号（约合美制13号以上）的。而女鞋，现在买四十号（约合美制7号）左右的已很普通。而四十年代女的多买三十五号（约合美制2号）的球鞋。他介绍说，去年商店就向全国各地出售各种大号球鞋二十多万双，比七十年代增加了一倍。

中国人平均寿命在延长

科研人员介绍说，所谓“体质”是人的身心状况的总和，包括身体发育、生理功能、身体素质和运动能力、心理因素、适应能力和对疾病的抵抗能力等好几个方面。我国人民体质在这些方面也有不同程度的增强。如一九七九年十八岁到二十五岁城市男生的肺活量平均为四千一百二十四毫升，女生为二千八百七十一毫升，与一九五一年相比分别增长了百分之三点九和百分之五点四八。当然，这和我国人民生活的安定，营养水平的提高，医疗卫生条件的改善，人们普遍参加体育锻炼等等，都有密切关系。我国人民平均寿命由四十年代的三十五岁提高到一九八一年的六十七点八八岁，就是证明。

北京医院老年医学研究所的陶桓乐教授说：“目前全国六十岁以上的老人有八千多万，比一九五三年时增加了一倍。过去，长寿的老人多在山区和农村，而现在城市长寿的老人也在增加。老人生活有保障，又有医疗保健事业的保护，加上大都喜爱参加打拳、舞剑、跑步等体育活动，预计今后八十岁以上的老人会增加。而随着现代医学科学的发展，以及老年人医疗保健网在全国范围内的建立和健全，并通过计划生育进一步降低婴儿出生率，中国人的平均寿命还会延长。”

营养、体育锻炼是关键

中国预防医学中心卫生研究所及食品卫生研究室的金大勋教授强调说：“青少年身材不断增高的趋势，同我国人民

营养水平不断提高有直接关系。因为营养好，就可以使“遗传因素”的优势得到充分发挥。下面这个表反映了平均每人每天摄取营养素的生长概况：

	1978年	1982年
热 量(千卡)	2,311.0	2,779.0
动物性	142.0	214.7
植物性	2,169.0	2,564.3
蛋白质(克)	70.8	80.5
动物性	4.0	5.7
植物性	56.8	74.8
脂 肪(克)	29.9	44.4
动物性	13.9	21.1
植物性	16.0	23.3

尽管我国的营养水平同发达国家比较还有很大差距，热量百分之八九十来自植物性食品，但动物食品的数量已明显增加。去年我国猪肉人均消费量达到二十四斤六两，其中城市人均消费量达到三十六斤，而一九七八年人均消费量只有十五点三四斤。随着经济形势的不断好转，动物性食品还会不断增加，青少年发育还会更好。”

金大勋教授认为，把从植物性食品中取得热量的比例降到百分之七十到七十五比较好(发达国家是百分之四、五十)。因为动物性食品比例过大并不利于身体健康，这已经由实践得到证明。吃得好了，还要多参加体育活动才行。

陈明达指出：“从目前我国青少年发育的情况看，十八岁到二十五岁的青年除身高以外，体重或胸围都不如日本(如下表平均数所示)，特别是我国十七岁以前少年的身体发育

与日本比较，还有较大差距，值得引起注意。”

	男 生			女 生		
	身高	体重	胸围	身高	体重	胸围
中国(1979年)	170.3	58.5	85.7	159.0	51.5	78.9
日本(1977年)	169.2	61.0	87.5	156.5	50.7	82.0

(注：中国18—25岁 日本18—24岁)

“当然，我们不是主张身体越高越好或越重越好，而是主张发育得匀称。要做到这一点，除继续改善营养条件外，就要靠多参加科学的体育锻炼来解决。尤其是中、小学生要注意，因为这个时期是长身体和增强体质最关键的年龄段，对一个人一生的体质强弱有极大影响。”

陈明达满怀信心地说：“展望未来，青少年体质会越来越越好，‘一代胜过一代’，那将是无疑的。”

摘自《瞭望》84年第36期

我国运动员在五年内的业绩：

破世界纪录92次

获世界冠军92个

党的十一届三中全会以来，我国体育战线各项工作获得了显著进展。从1979年到1983年，我国运动员共打破和超过九十二次世界纪录，其中1983年为十八次，比1978年增加了

十五次；在世界锦标赛和世界杯赛中，夺得九十二个世界冠军，其中1983年夺得三十九个世界冠军，比1978年增加三十五个；五年打破二千三百六十次全国纪录，占建国以来破全国纪录总次数的22.7%。现在我国运动项目已有三分之一接近或达到世界先进水平。中国乒乓球队1981年在第三十六届世界锦标赛中，夺得全部七项冠军。女子排球队1981年、1983年和1984年接连获得世界杯、世界锦标赛和第二十三届奥运会冠军。中国女篮在第九届世界锦标赛中，首次跻身三强。男子体操队1983年首次登上团体冠军宝座，体操健儿李宁在第六届世界锦标赛中，一举夺得六枚金牌，在第二十三届奥运会上夺得三枚金牌。跳高选手朱建华在一百零四天内两次破世界纪录，在国际体坛上引起震动。在第九届亚运会上我国体育代表团获得金牌总数第一，超过长期称雄亚洲的日本。在第二十三届奥运会上，我国体育代表团获得十五枚金牌、八枚银牌、九枚铜牌。金牌总数居第四位。

1979年我国在国际奥委会的合法权利得到恢复后，已是四十九个世界性体育组织和二十七个亚洲体育组织的成员国，并在这七十六个组织中的三十九个组织中担任不同的领导职务。

五年来有二十六万四千人获得等级运动员称号，其中有三千九百六十二人获得运动健将称号；有二十一万三千人获得等级裁判员称号，其中有一千六百七十七人获得国家级裁判称号，一百四十三人获得国际裁判称号。1983年有一千三百七十八人获得等级教练员称号，其中三百五十八人获得高级教练员称号。五年来，各级体委训练了一百三十四万五千名体育干部；各级业余体校向优秀运动队输送了一万四千多

名优秀运动员；体育院校培养了研究生一百九十六人，本科生八千零八十九人。现在有体育院校十三所，在校生九千零二十三人，科研机构二十四所。

目前经常参加体育锻炼的人数近三亿。达标率大幅度提高，五年来达到各级体育锻炼标准的约有五千九百万人。中小学在达标活动中成绩突出，五年来达标约五千七百万人，占全国达标总数的97%。经常参加体育活动的职工已有三千多万人，约占职工总数的三分之一。1983年有职工体育协会组织二万三千个，为1980年的二点五倍。民族民间传统体育项目也得到恢复和发展。

摘自《人民日报》1984年9月11日第一版

· 信息之窗 ·

美国八十年代增强健康的政策

是辛秋美国保健福利部，公布了“有关增强健康与预防疾病的国家目标”，提出了直至1980年之前政府将要优先采取的15项措施。其中有控制滥用品和酒精，预防性行为感染症，家属计划，抽烟与健康，营养、应激管理，生产安全卫生等等。“体力与运动”是美国政府将要优先采取的措施之一。

所谓“适当的身体活动”即：以个人心肺机能60%以上的强度，每次做20分钟以上，每周三次。

摘自《国外体育动态》1984年第15期



体育运动防止青少年犯罪

在法国，港口城市马赛的犯罪率很高，仅次于巴黎。其中一个老大难问题是青少年犯罪的多。为此，马赛当局特地制订了一个防止青少年犯罪计划。计划的主要部分是在青少年中开展体育活动；另一部分是新增加的，是学习新技术，如微电脑的使用。

每天清晨，数以千计的男女青少年乘车出发，到海滨去参加冲浪和航海活动，到各体育场所从事种类繁多的运动锻炼，还有的参加摩托班学习驾驶技术和行车安全知识……这些活动全年进行，免费参加。

自1980年实行这个计划以来，马赛的轻罪犯罪率下降了30%，而在这之前，犯罪率一直上升。马赛青少年与闲暇活动管理局负责人特鲁叶说：“青少年犯罪问题的主要原因是闲着没事干，这个计划的办法很管用。”

今年，马赛当局大力开展降低犯罪率的运动，拨款200万美元，为青少年提供各种有兴趣的活动。估计可以帮助两万生活条件差的青少年。

在法国的城镇中，马赛这一计划的规模是最大的。全部经费的80%由马赛当局提供，其余20%由国家补助。所需的工作人员200名，是从失业队伍中招募、培训后任用的。

华加摘自《国外体育动态》1984年第42期

美 国 学 校 教 练 员 的 工 资

美国《学校教练》编辑部别开生面地进行了一次全国范围的体育教师工资调查。调查内容如下：

教练员的工资情况如何？哪个项目的教练员工资最高？哪个项目最低？哪个地方的教练员工资最高？哪个地方最低？雇用教练员及确定工资数目根据哪些些标准？采用哪些方式？最近几年工资有哪些变化？

调查结果十分有趣地告诉我们，德克萨斯州第4区的美式足球教练员们工资最高，达到年薪3.7万至4.3万美元，而且他们可以根据过去的经历随意签订合同，无任何工资级别规定。与全国其它地方不同的是，这里的教练们不必担当教师工作。

当然，这只是个别现象。美国绝大多数的教练员(98%)实际都是教师，享受教师工资，同时兼拿教练工作补助。调查结果表明，从运动项目看，美式足球和篮球教练员工资普遍高于其它项目教练员，最高都达到5,000美元，最低分别为900和787美元。而平均分别为2,297和2,083美元。田径和游泳这两个最普及的项目教练员工资处中等水平，最高为3,000美元，平均分别为1,580和1,198美元。高尔夫球教练员工资最低，平均只有867美元。

美国的教练员工资制度还有下列两个特点：1、教练补助均由各地区一级自行决定，只有夏威夷地区由州政府决定；

2、各地区间教练补助数额差别极大，甚至同一个州里各地区间也不尽相同。另外，85%学校男女教练的工资是相同的。

马铁摘自《国外体育动态》1984年第35期

· 趣闻 ·

世界著名足球明星的雅号

- “一代球王”——贝 利 (巴西)
- “新球王”——克鲁伊夫(荷兰)
- “足球皇帝”——贝肯鲍尔(西德)
- “足球博士”——苏格拉底(巴西)
- “海军上将”——斯蒂芬诺(西班牙)
- “独臂将军”——卡斯特洛(乌拉圭)
- “射门机器”——穆 勒 (西 德)
- “四朝元老”——佐 夫 (意大利)
- “任意球之王”——普拉蒂尼(法 国)
- “金 童”——罗 西(意大利)
- “黑 豹”——尤西比奥(葡萄牙)
- “火流星”——毕奥拉 (意大利)
- “八爪鱼”——雅 辛(苏 联)
- “黑蜘蛛”——恩科诺 (喀麦隆)
- “黑珍珠”——贝鲁米 (阿尔及利亚)
- “白贝利”——济 科(巴 西)
- “小贝利”——马拉多纳(阿根廷)

摘自《四川青年》84年第9期

• 国际体坛 • 一同王若。大烟匪登脚就俱林和透同国版名，
。前同时从育工仙和透支民好等222。长民。同所以不出同
版22第字4801《体育育大书国》自新第2

2000年代的运动俱乐部

联邦德国体联主席团在汉堡邀集有关方面的专家座谈，共同展望2000年时运动俱乐部的发展趋势。

破坏体育统一的三趋势

体育社会学院海涅曼教授认为，下列三个趋势破坏体育的统一：1.由于训练科学和运动医学的影响，广播、电视等新闻媒介的宣传以及体育商业化的加剧，使得体育高度技术化；2.不受规则和组织限制的“闲暇体育”的发展；3.残废者体育等为某种目的服务的体育的发展。他认为体育的分裂加上经济问题可能威胁体育的自治，发生从属性。

体育的三大范畴

运动医生、运动员兼工作多年的体育干部伊尔克博士，从实际工作角度看到了2000年时俱乐部和运动员的一些问题。他认为西德的体育必须首先根据各自的任务划分三大范畴，即闲暇体育、群众体育和竞技体育，而这三个范畴的概念目前是相互混淆、含混不清的。他认为闲暇体育应包括各种形式的保健体育；群众体育是指低、中级水平的比赛体

育；竞技体育是指高级和最高水平的比赛体育。

他认为作为一个体育俱乐部，只应集中精力搞一种或者顶多两种范畴的体育。预计到2000年时将以闲暇体育和群众体育俱乐部为主。竞技体育将从一般俱乐部中分化出去。未来的竞技体育必须在经济和时间方面作出更大的牺牲。它将通过自身的努力来取得经费，运动俱乐部将没有财力来照顾它。

改革俱乐部的领导体制

他认为必须从现在起对俱乐部的领导体制进行改革，将以在职干部为主的制度改为业余干部和付酬的在职干部相结合制，只有这样的俱乐部才有可能继续生存下去。管理本身非常重要，但是光靠会员的会费在财政上很难维持，业余的领导人员和计划人员的重要性将越来越突出。俱乐部今后应更加重视对教练力量的培训，重视除了提供现代化的体育活动机会外，还要提供社交的机会。他认为许多俱乐部已经错过了承担由商界所发起的消闲活动中的体育方面的活动机会。体育活动以外的一些工作，比如扩大吸收会员，对会员的关照等也非常重要。

伊尔克还强调2000年时的体育，必须从学龄前儿童的健康教育开始，提高终身从事运动和保持健康的自觉性，最后以体育加社交的方式对老人进行关照而结束。他本人以及由他领导达10年的“汉堡1816年体操俱乐部”，要成立体育加社交的“老年人之家”，也还是2000年前的愿望和奋斗目标。

摘自《国外体育动态》1984年第21期