

体育科学论丛

(1998年)

成都科技大学出版社

体育科学论丛

(中国体育走向 21 世纪研讨会论文集)

78-53

成都科技大学出版社

《体育科学论丛》编委会

顾问 迟美林
主编 王洪潮
副主编 尹文生 侯少林
编委 (以姓氏笔划为序)

王宗智	王崇喜	冯官秀
刘纯献	许瑞勋	齐发兆
刘丹宁	关北光	李 强
杨青山	张利丽	林克明
赵艳萍	谢尚仁	崔冬霞
董胜利	董翠香	

目 录

论体育发展与科技进步(代序)	王洪潮 (1)
----------------------	---------

□体育理论

中国体育如何迈向新世纪	王鼎华 (8)
河南体育事业跨世纪发展战略研究	王洪潮 (17)
关于体育与人才的论述	侯少林 (24)
论高校体育在培养跨世纪人才教育中的作用	佟贵锋等 (30)
转变观念,促进体育教学改革的研究	王淑芝 (35)
对学校体育教学改革几个问题的思考	王 安 (38)
二十世纪末美国、日本、中国学校体育之比较研究	雷继红 (42)
努力提高大学生自我锻炼能力	胡晓军 (46)
大学体育文化的形成与控制	李 军 (49)
谈体育教学与终身体育	赵智贞 (53)
中国田径:希望与危机并存	隗 群 (57)
论中国足球路在何方	赵炜昉 (59)
从李昌镐的对弈看围棋上的“形”与“势”	杨永波 (62)
对师范院校体育专业“教”与“学”的新思考	于素梅等 (65)
对我国体育人才流动问题的初步分析	赵运玲等 (69)
试论我国体育产业的需求与供给	石立江等 (73)
民族体育与民间体育区分之比较	潘 兵等 (77)
全民健身计划与体育教育	姜丽亚 (82)
试论健美	高艳霞 (86)

改革排球竞赛组织办法浅议	孙景春 (89)
浅谈体育在精神文明建设中的重要作用	宋 葵 (94)
高校体育教育与终身体育	方 慧 (98)
浅谈武术运动中的哲学思想	朱保民等 (102)
论体育教学的美	梁宝君 (106)
体育是对中学生进行思想品德教育的最佳课堂	魏克克等 (111)
体育理论课程教学法改革的科学化探讨	薛留成等 (115)
谈外语对体育发展的作用	冀逢春 (120)
素质教育与体育教学	冯 勇等 (124)
市场经济条件下教书育人工作新探	田 锋 (128)
体育与精神文明建设	杨 平 (132)
论体育教育改革与实施全民健身计划	汪 勇 (137)
论素质教育与高校体育的改革与发展	李 雷 (140)
体育教师素质初探	李 静 (144)
浅论河南的“科技兴体”	李锦华等 (148)
浅谈体育道德	李秀丽 (152)
评第十六届世界杯足球赛	王怡冰 (156)

□运动训练

用典型相关分析男子十项全能跳跃类与投掷类指标间的关系	杨秉龙 (160)
浅谈篮球运动的投篮	孟 明 (164)
谈运动恢复在科学训练中的作用和意义	韦凤开 (169)
浅析跳远技术发展的本质	袁金穗等 (172)
浅谈排球教学中的手法及其训练	常志宏等 (175)
如何增大游泳推进力	马云鹏 (178)
浅谈少年儿童的中长跑训练	闫 钊等 (181)
腿在游泳技能中的作用和训练	何春林等 (185)

轴心脚的确定对篮球技术的促进	李书剑 (187)
自行车运动灰色建模与预测系统	张 娟等 (189)
谈对两种类型跨栏运动员的训练	王英杰 (194)
谈篮球运动员力量素质的训练	聂连凯 (196)
关于篮球运动中平步防守的探讨	郭循钊等 (199)
浅谈篮球球性与作用	贾书宏 (202)
篮球比赛罚球命中率失常的原因与对策	李 克 (205)
论直板快攻打法的反手攻技术	杨宝银 (209)
少年田径训练应注意的一些问题	胡志宏等 (214)
浅谈篮球防守中的断球	贾书林 (217)
浅谈散手实战中的反应速度	冯文杰 (220)
浅谈陈式太极拳的拳理及其演练	任喜杰等 (226)
关于篮球后仰跳投的技术分析	刘永国 (231)
国内外男子标枪运动员身体形态及出手角度比较	宋 煜 (234)
对我国足球乙级队技战术运用情况的统计与分析	熊福华 (240)
论长跑竞技运动的速度能力	吴志汉 (245)
浅谈铁饼旋转与最后用力的衔接	刘建玲等 (248)
滑步式和旋转式推铅球技术的比较与展望	王伯彦 (250)
论足球铲球技术之功效	杨廷玉 (254)
怎样提高青少年摔跤的基本技术	张会超 (258)
13 至 15 岁铁饼运动员基础阶段的身体训练	柴玉霞 (261)
田径要注重对小龄队员的全面训练	卢志明 (264)
体育训练课与运动员的个性发展	侯善忠等 (268)
关于 21 世纪公安院校实战技能课程改革的的设想	王明华 (270)
篮球运动员如何进行信息交流	曹巾章 (275)

浅谈篮球的中远距离投篮教学与训练	杨新生 (279)
男子少年体操运动员的基本姿态训练	隋 军 (282)
篮球不可忽略的基本功——视野	史永利等 (285)
浅谈爆发力在摔跤运动训练中的意义及作用	吴 强 (289)
浅谈力量训练原则	崔喜灿等 (294)
业余射击运动员训练方法刍议	海姝媛等 (299)
浅谈少年举重运动员的挺举训练	康 飞 (302)
少年跨栏运动员的跨栏节奏模式训练初探	梁 欣等 (304)
浅谈女子中长跑的初级训练	丁满仓等 (307)
谈少年中长跑运动员的训练	王兆丽等 (311)
对四百米跨栏跑训练的探索	刘国庆 (317)

□运动心理

关于态度理论及其心理治疗	叶 露等 (321)
谈少年短跑运动员的心理训练	席占田 (327)
教练员的课前心理准备	崔天增 (332)
浅谈运动员的赛前心理训练	赵秀翠等 (337)
浅析赛前心理训练	贾振勇 (340)
浅谈运动员赛后的心理调整	周荣芬 (344)
谈排球技术教学中心理障碍与错误动作的关系	马向文 (347)
网球运动员赛前的心理准备	孟凡甫等 (352)
论体育教师的心理品质	杨 宁 (355)
体育差生的心理障碍与调节	孟繁荣 (359)
体育教学对培养正确审美心理的作用	杨 光 (365)
教学中要注意激发学生的学习兴趣	高俊发 (368)
寓情感于竞技体育教学之中	徐留生等 (371)
影响武术动作稳定性心理因素的初步研究	韩 雪等 (374)
浅谈田径课学生兴趣的激发与培养	高小正 (378)
影响篮球比赛的心理因素及训练探讨	张 军 (381)

器械体操教学中学生心理障碍的消除	郭民勇 (385)
皮划艇运动员赛前心理训练初探	付晓芹等 (388)
稳定性是射击运动员选材的基础条件	李增哲等 (392)
篮球裁判员应具备的主要心理素质	刘小明 (395)
谈跆拳道运动员的心理训练	吴艳民 (399)
论迁移规律在体育教学中的运用	靳晓奇等 (401)
浅谈健美操对青少年心理健康的影响	刘秋玲 (405)
体育专业女大学生的运动动机研究及其评价	王新平等 (409)
良好的心理素质是射击运动员成功的保障	陈学荣等 (414)
提高情商——论体育中专生的情感管理训练	李伟 (416)
浅谈跆拳道运动员赛前的心理训练	任晓凤 (421)

□运动生理

运动技能形成过程在技术训练中的应用	周洪滨 (424)
反馈原理在体育教学中的作用	赵军 (427)
短跑的生物力学	高峰 (430)
不同负荷性质训练对骨龄的影响	项自军 (433)
中医按摩在运动损伤中的应用	马玲 (436)
论肌纤维类型与运动项目	任冀军等 (439)
浅谈遗传与运动能力	丁满仓等 (444)
骨折与关节脱位的非手术疗法	时振富 (447)
碳酸氢钠对人体运动能力的影响	陈晋云等 (453)
运动过程中人体工作能力的阶段性变化	刘霞等 (459)
谈体育运动中整理活动的安排	范广军 (462)
足球课中发生脚部损伤的原因及预防	宁南 (465)
浅析迁移规律与体育教学	鲁兵 (469)
弧圈球技术的解剖学分析	陈华建 (473)
运动性疲劳产生原因及消除方法	袁文惠 (479)
运动中伤害事故的发生原因及其预防	刘红霞等 (482)

论体育的健身功能	谢铁锤 (484)
关于足球运动员的体能训练	龙 军 (487)
不同时间、不同强度跑的生化分析	孙 涵等 (491)
青少年女足运动员神经类型、人格特征和灵敏素质的初步研究	楚 斌等 (496)
浅谈篮球运动的生化特点	张 弘等 (503)
体操训练中动作要领与肩的内在联系	崔天增 (506)
浅谈非投掷臂在掷标枪最后用力时的作用	龙毅成等 (510)
浅谈中长跑训练的发展趋势	胡毛珠等 (514)
运用生物力学原理分析背越式跳高助跑技术的几个问题	王正义 (517)
对运动训练性疲劳产生的探讨	刘玉珍等 (520)

□体育教学

论高校体育课的讲解与示范	李秀梅 (523)
乒乓球反手攻球的教学与训练	刘玲芬 (529)
浅谈体育教学中的美感教育	章德胜 (533)
论排球“球感”能力的培养	齐运峰等 (537)
浅谈如何上好第一堂体育课	王国营 (540)
探讨我校篮球选项课的教学目标	潘荣远 (543)
论体育课中的启发式教学	赵晓莉 (546)
中师体育侧重班教学方案探讨及可行性分析	王志普 (548)
加强安全教育, 防伤害于未然	陈进良 (552)
对市场经济条件下体育院校德育工作的探索	杜林涛等 (556)
浅谈体育课中的思想教育	王学英 (561)
浅析体育教学的“精讲多练”	宋鲁伟 (565)
体育教师的热忱在教学活动中的作用	刘长香 (570)
动作技能形成的三步教学法	刘国珍等 (574)
武术教学如何培养形体意识	肖 宏 (577)

重视学校体育教学 全面推进素质教育	郑雅平 (580)
小议中学体育教师的素质	陈素玲等 (584)
谈学校体育如何贯彻素质教育	任志华 (586)
浅谈体育教师应具备的道德规范	骆占伟等 (588)
对体育课准备活动的改革尝试	李光俊 (593)
游泳教学课学生溺水初探	徐朝华 (595)
高中体育教学应以终身体育为目标	卢杰 (599)
体育教学中游戏的作用	张青霞 (601)
浅谈教师的情感	刘亚新 (604)
体育教师应具备的应变能力	白涛 (606)
对体育课堂气氛与教学质量关系的研究	黄迎兵 (609)
加强责任心 提高“达标”率	邢树强等 (613)
对中师体育教学的认识与点滴做法	卢英林 (618)
在排球教学中应加强学生兴趣的培养	刘宏等 (621)
初二年级踮踞式跳远教学方法实验与研究	胡国跃 (624)
摆动动作在田径技术教学中的作用	袁静 (629)
浅谈如何激发学生对田径运动的学习兴趣	李卫海 (632)
排球教学中错误动作形成的心理因素及对策分析	袁杰等 (636)
提高教学质量离不开激励教育	张少江 (639)
谈体育教学中趣味教法的重要作用	张建 (642)
突出重点循序渐进	杨林 (645)
培养学生体育锻炼习惯的基本途径	赵林平 (649)
调动教学两方面的积极性	李争 (653)
浅谈体育课的准备活动	万艳红 (657)
体育教学在推拿专业中的特殊作用	赵宏超等 (659)
运用美学原理提高体育课教学效果	张军 (661)
谈体育教学如何促进幼师身心健康	康志华 (664)

高中学生如何开展立定跳远训练	周兴凯等 (667)
排球教学中脚步动作的重要性及其原则	王妙琴等 (669)
浅谈中长跑课堂教学	刘宗林等 (673)
浅谈警体擒拿格斗课的分析评定	郭豫新 (677)
形体训练课程建设及教学实践	周红旗等 (681)
试论体育教学的讲解与示范	郑国有 (685)
谈提高中师生队列和口令的基本动	田 林 (688)
小学体育课教法初探	张 媛 (691)
浅谈“情感教学”在体育课中的应用	张 勇 (694)
试论三级跳远的教学方法	张 爽 (698)
浅谈体育教师的语言	孙宏胜等 (701)
体育理论课课堂目标教学初探	冯少辉 (706)
对中小学体育教学评估方法的研究	张希尧等 (709)
谈如何提高学生上田径课的兴趣	佟晓玲 (713)
体育教学中进行道德品质教育的方法	郭志祥 (718)
体育教师担任班主任的优势之我见	汪美琪 (722)
因势利导 合理安排 使特长队员“三丰收”	张俊英 (725)
简论学校体育教学中素质教育的全面性	唐 健等 (728)
实施“案例教学法”推动警体教学改革	陈志良 (732)
在体操教学中怎样消除学生的畏惧心理	兰庆霞 (736)
浅谈对中专学校体育教学的几点看法	尹学忠 (738)
浅谈健美操教学	裴彩丽 (741)
高校体育教学改革之我见	新振洋 (744)
关于我国高师体育教育专业本科田径教材现状的研究	魏家骏等 (749)
改革体育理论考试方法提高教学质量	董丽霞 (753)
浅谈推铅球教学法	赵 江等 (756)
浅谈启发式教学在“短跑”教学中的运用	陈绍松 (760)

浅谈健美操教学中示范动作的应用	梁 萍 (762)
利用体育教学对学生进行德育教育	兰风云 (765)
如何合理安排体育课的准备活动	丁 明等 (769)
对中专以上女学生体育观念及取向的调查分析 ...	李金红 (774)
对我校 97 级新生身体素质的现状分析	郭 宇等 (779)

□体育管理

论警体情报资料搜集管理的方法与意义	冯官秀 (785)
对河南省少年排球运动现状的分析	吴泽成 (788)
关于高中体育教学的设想	李利人 (792)
深化教育改革,创办有体育特色的幼儿园	赵玉华 (796)
市场经济下体育教师心态初探	党广欣 (802)
公关教育势在必行	陈洁华 (806)
体校素质教育刍议	吴晓鸣 (809)
浅谈体校预备班的管理	黄兰花等 (813)
对学生宿舍管理的探讨	王 斌等 (816)
谈中学体育过程的优化管理	刘银生等 (818)
培养中专体育班学生的几点做法	黄 虹 (824)
中学课外体育活动质量的调查与分析	许军红等 (828)
由高师体育教育实习谈学生教学能力的培养 ...	游蕴琦等 (833)
对师范院校高年级开设体育课的刍议	王志刚等 (837)
对中等体育运动学校运动队有效管理的探讨 ...	韩艳军等 (842)
浅谈体校学生的管理工作	俞 雯等 (845)
抓好农村学校体育教学促进德智体的全面发展 ...	马奎民 (849)

□大众体育

濮阳市全民健身现状的调查研究与对策	任宗方等 (852)
发展乡镇体育对普及全民健身的意义	金瑞林 (859)
关于高校推行全民健身计划的调查与对策	王嵩洛 (861)
谈保龄球运动的发展与打法	田长聚 (864)

对我省群众性体育活动现状的分析及对策研究 … 江 森	(867)
论全民健身的优势项目健美操 …………… 罗 亚等	(872)
浅谈体育欣赏的方法 …………… 张 艳	(877)
健美操教练员应是艺术家 …………… 孙天凤	(881)

□运动选材

对科学选材和经验选材的新认识 …………… 邱福平等	(884)
浅谈青少年足球运动员的心理选材 …………… 黄晓东	(886)
竞走运动员的主要选材方法与特点 …………… 张家福等	(891)
谈赛艇运动员早期科学选材 …………… 沈 林等	(895)
谈少年跆拳道运动员的选材 …………… 任晓凤	(898)

□大赛研讨

河南竞技体育何以能步入全国先进行列的探讨 … 尹文生	(903)
对河南队参加全国足球乙级联赛的调研报告	

…………… 上官义勤等	(908)
-------------	-------

河南男排八运会技术分析 …………… 王松江	(913)
-----------------------	-------

□体校论坛

浅谈我省体育运动学校的发展方向 …………… 吴 昆等	(917)
学校思想政治工作须有“力度” …………… 曹世秀	(922)
试论体育运动学校教育新方式 …………… 裴社芳	(926)
新形势下加强学生思想政治工作之我见 …………… 王凌芳	(929)
谈感情因素在德育工作中的作用 …………… 刘艳萍等	(933)
如何培养和激发学生的学习动机 …………… 代 锐	(936)
浅议启发式教学对体校学生的作用 …………… 马震宇等	(939)
如何激发运动员学习数学的兴趣 …………… 柳铁阳	(941)
对体育院校外语教学的探讨 …………… 李勤荣	(945)
谈体校历史课中的提问设计 …………… 张广梅	(948)
浅谈如何提高体校学生学习语文的积极性 …………… 宋宝贵	(951)
谈排球课对学生能力的培养 …………… 张建萍	(954)

关于体校特殊教学规律的研究	孔 健 (957)
必须强化对体育生的科学文化素质培养	王 军 (961)
浅析体校人体解剖学教师的知识结构	孙书民等 (965)
谈体校学生毕业前的准备	原树亮 (968)
论学生职业道德的培养	沈 蔚 (972)
班主任工作的心理学应用初探	朱春晖 (977)
谈体校语文教学中学生语言素质的培养	韩献芬 (980)
试论教学语言的运用	晏 猛 (983)
语文课教学应注重培养学生的文学欣赏能力	赵锡香 (987)
谈体育运动学校的书法教学	朱永杰 (989)
谈新时期对体育运动学校学生的政治思想教育	闫道行 (991)
体校化学课教学如何实施素质教育	杨丽苏 (996)
教师素质六论	王天玉 (999)
把“竞争”引入复习课教学的尝试	王振亚等 (1004)
谈教师的素质、作风和形象	林淑卿 (1007)
体育运动学校书法教学研究	苏茂智 (1011)
如何培养体校学生的化学计算技能	周惠珍 (1015)
谈英语教学中的教与学	焦香梅 (1020)
浅谈体校学生的文化课教育	李昂扬 (1022)
体校要加强艺术教育	崔晓霞 (1024)
谈素质教育与语文课堂教学	邛文君 (1027)
立足体校实际 提高教学效率	潘国华 (1031)

论体育发展与科技进步(代序)

王洪潮

体育振兴要依靠科学技术进步,体育科技必须面向体育运动发展,这已成为广大体育界的共识。现代体育在当代科技浪潮的洗礼中,正在发生着一场革命。当今的高科技既给体育注入了无限的生命力,又向体育发出了强大的挑战。

颇富象征意义的是,世界国际象棋棋王卡斯帕罗夫于1997年5月3日在美国纽约曼哈顿公平保险公司办公大楼第35层,面对IBM公司五位电脑专家研制的分析能力可达每秒3亿步棋的“深蓝”大型计算机,俯首认输。这是一种预示,是一个先兆,它展现了体育发展与科技进步的广阔前景。

1997年,世界上与“人机世纪大战”并驾齐驱的科技成果还有“克隆羊的诞生”和“探路者登上火星”。这使我们感受到一个巨大的信息化浪潮正滚滚而来,其势席卷全球。可以预见未来的世界整体变革,将远远超过几千年前的农业革命和几百年前的工业革命。信息技术、基因技术、空间技术以及纳米技术、显微技术、氢能技术等将彻底改变人类的生活方式和工作方式,当然也深刻地影响着体育运动的发展。

现代高科技已经渗透到了体育运动的方方面面,首先是竞技体育。微电子技术、计算机技术、激光技术、生化技术、传感技术在运动训练过程中的应用,把运动训练从大运动量经验训练阶段推进到模式化系统训练阶段,进而又推向全息反馈程控训练阶段。运动员、教练员、科研人员三位一体,利用微型大信息量、高速度、高

灵敏度的监测仪器和全屏幕录像工程,从各个测量角度把运动员的动作和形象再现在电脑屏幕上,从整体上掌握和控制训练的全过程。在训练中,当场就可以把运动员的体能、技能、战术、心理等各种因素的变化状态和数据反馈给运动员与教练员,科研人员随即进行处理和分析并提出纠正偏差和错误的意见。全息训练的最突出的特点是,训练过程中所获取的反馈信息量大,因而对训练过程的可控制程度就高。监测仪器越先进,获得的信息量越大,可控制度就越高,训练效果也就越好。德国女子滑雪运动员在训练中,滑雪板皮带下装一个微型传感器,以记录滑板与腿之间的力,所测的数据由一个微型机通过安全帽上的天线发出,这些数据在电脑里被用摄像机拍下的图像配在一起,滑行结束后仅 20 秒,对她的动作分析结果就出来了。先进的监测仪器可以敏捷准确地取得运动员训练过程中身体内在微小快速变化规律的定量数据,这是人眼和手工无法完成的。我们可以这样说,高科技的训练辅助设备已经成了科学训练的物质基础。

运动训练过程引进高科技使竞技体育发生了新的变化趋势。传统的力量与技巧的竞赛开始转向器材革新方面的竞争,原本以竞技为使命的选手不得不面对高科技的考验。长野冬奥会上,日本队有 6 种新型神奇冰鞋投入使用,他们用石墨纤维作鞋底材料,冰鞋单只重量减轻了 200 克,使运动员节省体力。然后把脚跟下面自由着脱的前接点弹簧改成高压能耐低温的液压缸,在完成着脱过程的同时兼具缓冲作用,使其起步稳,加速快。还在刀刃上装上微型传感器,采集滑行中各种参数,以总结出更理想的弯道技术。由于这种先进冰鞋的使用,日本培养出了一大批世界级选手,使日本速滑项目在本届冬奥会有了重大突破,取得了骄人的成绩。可以预料,在未来的竞技比赛中,器材所起的作用将会越来越大。实践已经证明,使用碳纤材料制成的赛艇可比一般赛艇在 1000 米划距中提高 5 秒以上的成绩;利用“利欧斯拜古”材料制成的泳衣,表面的

光滑度比一般泳衣可减少阻力三分之一。美国依斯顿公司率先使用航天技术材料研制出钛合金垒球棒，用这种球棒击出的球的速度和远度比一般棒提高7%。从布勃卡手中的玻璃钢尼龙撑杆到刘易斯脚上的“超级钉鞋”等等，无一不显示出了高科技的威力。

高科技使当今的运动竞赛发生了根本性的变革，电脑网络技术已广泛应用于各类大型运动竞赛。第26届奥运会，亚特兰大市和其它州的体育场馆安装了一大批电脑，都与中心电脑联网。从各赛场宣布获胜者名单到成绩进入计算机中心的时差仅0.5秒左右。地面网络与天空卫星相联系，使各种信息的传播之快、散布之广创造了空前的记录。近年来，世界竞技体育水平迅速提高，竞争日趋激烈，为了保障竞赛的公平性、客观性，对裁判器材的要求越来越高，于是激光测速仪、激光测距仪、高速摄像机、红外摄像机、影像分析仪等等一大批高灵敏度的先进的裁判器材应运而生。游泳运动员在到达终点时只要触及到一块电子板，电子板立即把信号传递到电脑中心。马拉松运动员鞋底安装一个小小的部件，地面上设置的电子感应装置将接收到运动员脚底发出的信号，便可以知道他们的位置和时间，以证明他们是否跑完全程。英国天空体育电视推出一种采用以色列导弹追踪技术的虚拟重放系统用于足球比赛，使以前有争议的踢球动作和进球再也无可争议了。一种新的“基因扩增技术”即PCR技术用于运动员性别检验，一根头发就能辨出雌雄，准确率达百分之百。在反兴奋剂的斗争中，新型光谱仪、气相色谱、液相色谱、气质联用仪、液质联用仪等先进的分析仪器成了捍卫奥林匹克精神的利器。现代化的体育比赛需要现代化的体育设施，现代化的体育设施必须用高科技来武装，才能达到高效、准确、公平的要求。

现代竞技运动的重要特点就是先进科学技术的广泛运用。特别是围绕奥运会所开展的每一项活动都有高科技在发挥作用；从大会各部门的组织管理到各项赛事的程序编排；从新闻媒体报道