

**北京市高等院校
第一届体育科学学术报告会
论文摘要汇编**

**北京市高教局
北京市高校体委**

一九八二年六月

前 言

北京市高等院校第一届体育科学学术报告会于一九八二年三月在中国人民大学举行。

国家体委副主任、全国体育科学学会理事长黄中同志及有关领导出席了大会并作了重要讲话。

这次会议共收到25个院校的66篇论文，内容包括体育科学理论，体育史，学校体育教学，学校群众体育，体质研究，学校体育课考核，医疗体育，以及田径、体操、球类、游泳、滑冰、武术等单项的训练或教法。为了推广体育科研成果及交流经验，促进高校体育工作的改革，我们将选入学术报告会报告的20篇论文摘要汇编成册，供各校参考。

参加编审工作的有（以姓氏笔划为序）：冯莲丽、张志贤、郝笃棋、赵书林、郭堃、徐帮志、黄立荣等同志。

目 录

一、体 质 研 究

- 1.就大学生身体发育的特点谈体育教学中
几个探讨性的问题北京体育师范学院 张玉青(1)
- 2.中国人民大学学生体质
调查报告中国人民大学 房加楼 黄立荣 郭 莹 刘承勳 卢迪先(4)

二、体 育 教 学

- 3.论体育教学中的语言艺术中国人民大学 刘 铁(11)
- 4.因材施教、区别对待
——谈我校体育教学组织形式中国人民大学 薛文智 崔文季 王在武(16)
- 5.谈体育教学中几个问题及课的形式和结构中国人民大学 王继训(21)
- 6.如何评定体育课运动量的初步探讨北京农业大学 曹锡璜 吴大松(24)
- 7.谈我院体育课的评分方法北京第二外国语学院 龚顺树(31)
- 8.学生体育成绩评定方法探讨北京医学院体育教研室(36)
- 9.足球技术课中培养教学能力的探讨北京师范大学体育系 姜孔方(41)
- 10.艺术体操教学初探中国人民大学 李金玲(44)
- 11.心理排障与高教大纲体操达标项目
跳箱、双杠难点动作的突破北京农业机械化学院 张达芳(48)

三、群 众 体 育

- 12.浅谈对高等院校体育目的的认识清华大学 马俊英 唐慧珍 李琳(54)
——评“O”字班女生一年来的锻炼效果
- 13.搞好课外锻炼是完成学校体育任务的
重要途径清华大学 陈蒂侨 刘津珍 罗来芬 齐坤莹(59)
- 14.如何提高女学生《体育锻炼标准》
的达标率北京医学院 钟仁昌 陈水胜 吴 棠(65)

四、运 动 训 练

15. 关于业余田径运动员适宜运动量的探讨..... 北京冶金机电学院 **朱信华** (69)
16. 大学生短跑运动员业余训练的特点..... 清华大学 **张荣国** (75)
17. 关于高校篮球队身体主要素质的专项训练..... 清华大学 **曹宝源** (79)

五、医 疗 体 育

18. 运动创伤按摩治疗手法探讨..... 北京医学院 **刘世明** (87)
19. 谈谈太极拳运动对大学生的适应性..... 北京大学 **王振华** (90)
20. 我教气功的体会..... 北京师范大学 **蒋锡九** (94)

一、体 质 研 究

就大学生身体发育的特点谈体育教学中 几个探讨性的问题

北京体育师范学院 张玉青

体育是学校教育的重要组成部分。高等院校普通体育课的教学目的是通过体育教学增强学生的体质。为此,体育课的教学内容不仅要根据青年学生身体发育过程中的解剖、生理特点,促进学生的身体在形态、机能方面的正常发育,而且还要兼顾学生身体素质发展的年龄特点和性别差异,使身体素质得到全面的发展,保证学生有充沛的精力从事学习、生产劳动和科学实验,使德、智、体得到全面发展。并且在提高学生身体的基本活动能力的基础上进一步提高运动技术水平。

本文根据1979年国家体委、教育部、卫生部联合对十六省市的城市18—25岁普通大学生(男生19519人,女生18387)的综合体质调查材料和近年来国内外高等院校对一般大学生体质调查的有关资料,分析目前我国大学生的身体的发育特点,对高等院校体育教学工作提出几个探讨性问题,为今后体育教材的选编,教学方法的改进和如何有效地增强学生体质等方面,提供参考。以下分两部分。

一、目前我国大学生身体发育的特点

1. 身体发育的阶段性和连续性:

身体的生长发育是一个由量变到质变的复杂过程,并且具有明显的阶段性和连续性,最后达到稳定的成人阶段。从1979年调查7—25岁的儿童、青少年的身体发育材料看出:身体发育的阶段性和连续性,表现在身体各部分的生长发育不是均等的,速度有快有慢,发育结束有早有晚。就以身高、体重来说,10岁以前男生生长的比例和占成人的百分比小于女生;在10岁以后到20岁男生生长的比例和占成人的百分比大于女生。身高男、女均在22岁达成人的100%;体重男生在22岁,女生在20岁达成人的100%。

身体各部分发育结束的时期也是有早有晚的。例如,男女生的上肢在19—21岁;手长在18—20岁;下肢在17—19岁;小腿在16—17岁;足长在14—15岁;躯干在20—21岁才发育结束。在青春发育期中,男生上肢的围度和宽度,女生下肢的围度和宽度发育都较快,因此,在达成成年时形成男生上体粗宽,下肢细窄,而女生则是上体细窄,下肢粗宽的不同体形。由上可见身体的发育又是连续的。因此从身体发育的阶段性和连续性看出,我国大学阶段男女

学生身体各部分仍然处于继续发育的阶段，这是目前我国大学生身体发育的第一个特点。

2. 身体的四项形态指标（身高、体重、胸围、坐高）发育的情况：

从我国18—25岁男女各年龄组的四项指标平均值看出，18岁以后仍然呈现逐年增长的趋势，但很缓慢，直到22岁基本稳定。例如，男女的身高、坐高在22岁达到成人的100%。胸围、体重男生在22岁，女生在20岁达到成人的100%。18—25岁合并统计的四项指标的平均值为：身高男生170.3厘米，女生159.0厘米；体重男生58.5公斤，女生51.5公斤；胸围男生85.7厘米，女生78.9厘米；坐高男生92.1厘米，女生86.3厘米。与欧洲的男女青年相比较，可以看出目前我国男女青年的身高均比欧洲的青年平均低8—10厘米，体重平均轻10公斤。与日本1977年的材料相比，则我国青年学生身高比日本高，男生高1.1厘米，女生高2.5厘米，但胸围都比日本小，男生小2.5厘米，女生小3.1厘米。通过以上的比较，说明我国男女青年的体形是略高而不魁梧。这是目前我国大学生身体发育的第二个特点。

3. 身体的三项机能指标（脉搏、血压、肺活量）发育的情况：

脉搏的频率和血压的高低可以反映一个人的心搏频率、心缩能力的强度和动脉管壁的弹性等方面的机能状况。18—25岁青年安静时的脉搏频率和血压的平均值均随着年龄的增长而变动。脉搏频率是随年龄增长而逐年减慢，在18—19岁时基本趋于稳定，女生的脉搏频率高于男生。而血压却是随着年龄的增长而逐年升高，收缩压和舒张压均如此，也在18—19岁基本趋于稳定，但男生的血压高于女生。全国18—25岁合并统计安静时脉搏频率，男生每分钟75.2次，女生每分钟77.5次。血压，男生118.3/74.1毫米汞柱，女生107.8/69.2毫米汞柱。

肺活量反映人体呼吸功能的潜在能力，肺活量的正常值与性别、年龄、身高、体重、胸围及体育锻炼等因素相关。从各年龄组肺活量测定的平均值看出，肺活量的大小是随年龄的增长而加大，全国18—25岁合并统计的平均值，男生为4124毫升，女生为2871毫升，女生约占男生的70%。我国青年1979年与日本青年1977年调查的材料比较看出，我国青年的肺活量均低于日本青年的肺活量，说明我国男女青年的胸廓、呼吸肌群发育情况和肺功能较差。这是目前我国大学生身体发育的第三个特点。

4. 身体组成成分的发育情况：

关于身体成分，我国目前调查研究材料很少，本文以1981年北京广播学院267名大学生身体成分调查材料为根据。从调查中的结果看出，在肌力方面：背力，男生为115.03公斤，女生为70.78公斤，握力，男生为46.39公斤，女生为29.91公斤；皮下脂肪厚度男生为16.85毫米，女生为34.06毫米。总脂肪量男生为7.39公斤，女生为12.26公斤。去脂体重男生52.91公斤，女生39.46公斤。据统计我国男女体脂百分比，男生为12.15%，女生为23.06%。国际体脂规定的标准，男生15%，女生25%属肥胖，我们调查的267名大学中，男生有11.28%，女生有38.06%的人超过标准，属于肥胖。

去脂体重在一定程度上反映人体骨骼肌的重量和发达程度。目前我国男女去脂体重数值都比日本男女小，因此在肌力方面，我国大学生的背力，握力均比日本男女大学生差，如背力，我国男生低于日本男生24.5公斤，女生低10.13公斤，握力，男生低1.49公斤，女生略低于日本女生。据文献报导，美国男大学生去脂体重约为总体重的85%，女生为75%。而我国男大学生去脂体重约为总体重的81%，女生为42%，女生较差。

综上所述，目前我国男女大学生的肌肉量发育是较小的，肌力不够发达，尤其女大学生

肌肉量更为瘦弱,肌力又不发达。这是目前我国大学生身体发育的第四个特点。

5. 身体素质五项指标(一分钟仰卧起坐、60米跑、屈臂悬垂、立定跳远、400米往返跑)的测定情况:

从我国大学生身体素质五项指标测定的年龄特点和性别差异看出,各项指标测定的成绩均随年龄的增长而呈现自然发展的趋势,每项指标在达到最高成绩后,均保持一定的年龄阶段,以后又随年龄增长而有下降的趋势。五项指标达到最高成绩的百分比大部分在大学阶段,并分别保持不同年限。如腰腹肌力,男生为19岁,女生为12岁;速度,男生为19岁,女生为20岁;屈臂悬垂,男生为22岁,女生为21岁;爆发力,男生为20岁,女生为19岁;速度耐力,男生为19岁,女生为12岁和20岁。

身体素质的发展与身体形态、机能的发育基本上是一致的,在身体各项形态、机能指标发育基本稳定后,随之出现各项运动能力的高峰,据1979年调查的18—25岁合并统计的五项指标的平均成绩:一分钟仰卧起坐,男生38次,女生26次;60米跑,男生9秒,女生11.3秒;屈臂悬垂,男生56.4秒,女生18.8秒;立定跳远,男生220.6厘米,女生160.5厘米;400米往返跑,男生91.4秒,女生为114.8秒。因此,大学阶段男女学生身体的运动能力处于自然发展的高峰期,而且各项指标的最好成绩也处在这个阶段。这是目前我国大学生身体发育的第五个特点。

二、对改进高等院校体育教学的几点建议

1. 根据身体发育的阶段性和连续性看出,在大学阶段,男女学生身体的发育仍然是处于缓慢的但继续发育的阶段。近几年来学生入学的年龄日趋较小,学习负担较重,不愿参加体育活动,身体缺乏锻炼,体质有所下降。因此,高等院校体育教学应加以改革,不仅要给学生创造锻炼身体的良好环境和有利的条件,而且还要保证一定的运动量。目前安排的每周一次90分钟的体育课是远远不能达到有效地连续地促进学生身体发育的目的,必须增加课间活动,增加课外活动时间并保证一定的运动量。增添一些有利于骨骼的增长、肌肉的发育、发展肌力等方面的教学内容,这对促进学生身体继续发育和提高运动能力都是有益的。

2. 从形态、机能发育的特点上看出,我国男女大学生身高略高于日本,但胸围、肺活量都明显地低于日本,身体呈现瘦高而不健壮的体形,特别是肺功能的测定与日本差距较大(尤其是男生更为突出)这反映出我国目前高等院校体育教学中体育课的运动量不够,达不到身体可能适应的生理负荷量,因为只有适宜的负荷量才能有效地增强体质,提高肺功能。因此,建议今后教学中应特别注意增加胸廓的锻炼,并加强呼吸肌群的力量练习,增多耐力性练习项目,如游泳、长跑、越野等。这样,在发展胸廓和呼吸肌群力量的同时,能够有效地提高肺功能。

3. 从身体成分特点看出,目前我国大学生的去脂体重量较小,更重要的是肌力不发达。这是今后教学中必须引起重视的问题,因为背肌发达的程度对维持成年时的挺胸、直背的健美体形有着重要的作用,因此应增添发展肌力有关的教学内容,如动力性练习项目和静力性练习项目、互相搭配,提高神经肌肉调节的协调性,有效的提高肌肉的力量。这是今后高等院校体育教材和教法上应急需改进和补充的新内容。

4. 根据男女大学生各项身体素质自然发展的规律,抓住各项素质最好成绩的高峰期加强

训练,使他们的最好成绩的年限得以保持和延长。通过科学的体育锻炼,保证在各项身体素质全面发展的基础上,对专项运动技术水平的提高也有积极的作用。

本文对大学生身体发育特点的分析和对高等院校体育教学改进的意见带有探索性质,错误在所难免,不妥之处,请批评、指正。

中国人民大学学生体质调查报告

中国人民大学 房加楼 黄立荣

郭 堃 刘承勳 卢迪先

一、前 言 (略)

二、资料及分析

(一)对我校学生体质情况的基本估价

1.各级入学新生形态状况:

中国人民大学各级新生身高体重情况统计表

表1

项 内 容	人 数			身 高 (厘米)		体 重 (公斤)		备注
级	总	男	女	男	女	男	女	
77级	129	71	58	171	161	60.8	54.1	均值
78级	902	690	212	170.1	160.2	61.8	54.7	"
79级	604	455	149	169.9	160.4	57.7	51.3	"
80级	315	206	109	168.8	159	55.6	50.0	"
81级	605	383	222	169.3	160.3	53.2	48.1	"
全校	2555	1805	750	169.8	160.1	57.8	51.7	"

从身高看,77年到80年入学男女新生的均值处于逐年下降趋势,下降幅度不大,但77级和80级相差2.2厘米,这差数较大。体重的下降趋势更大些,男生从77级到81级相差7.6公斤;女生78级和81级相差6.6公斤,这两个差数都较大。但由于77级人数少,年龄大,来源于工农兵多,81级人数多,年龄小,来源多为应届毕业生,可能两者对比性差。然也说明一定的问题。

身高情况,81级又有所回升。

2. 我校学生与北京、全国大学生身高、体重对比情况:

人民大学学生与北京、全国大学生身高体重对比表

表2

单 位	性 别	身 高 (厘米)	相 差 (厘米)	体 重 (公斤)	相 差 (公斤)	备 注
北 京	男	172.7		61.7		1979年北京青 少儿测试材料 (18—25)岁大 学生抽样均值
	女	161.3		53.5		
全 国	男	170.3		58.5		79年全国青少 儿调研材料。
	女	159		51.5		
人 大	男	169.8	比北京 -2.9 比全国 -0.5	57.8	比北京 -3.9 比全国 -0.7	全校男1805人 女750人 入学体检均值
	女	160.1	-1.2 +1.1	51.7	-1.8 +0.2	

从表2看, 我校和北京比, 男生身高低2.9厘米, 体重轻3.9公斤; 女生低1.2厘米, 体重轻1.8公斤, 这说明我校学生在北京的大学生中, 属于平均水平较矮较瘦的学生; 而在全国大学生中, 男生身高仅低0.5厘米, 体重少0.7公斤, 女生身高还高1.1厘米, 体重多0.2公斤, 男女生和全国相差无几, 说明在全国属中等水平。

3. 我校学生机能指标与北京、全国对比:

人民大学八〇级入学时与北京、全国大学生肺活量血压对比表

表3

单 位	性 别	肺 活 量 (毫升)	相 差	血 压 (水银柱)	相 差
北 京	男	4124			
	女	2983			
全 国	男	4124		118.3/74.1	
	女	2871		107.8/69.2	
人 大 (80级)	男	3654	比北京 -470 比全国 -470	117.8/76.9	-0.5/+2.8
	女	2650	-333 -221	109.5/71.6。	+1.7/-2.1

机能材料，我们以80级抽样对比，肺活量与全国比，男生低470毫升，女低221毫升。与北京比，女生更差。说明我校入学新生呼吸系统的发育低于全国和北京水平较大。肺活量的大小与身高、体重、胸围、体育锻炼（特别是耐力素质）等因素有关，从素质角度看大致反映出我校新生，原来体育锻炼差，耐力不好，呼吸肌较弱。

4. 我校学生素质指标与北京、全国对比：

人民大学80、81级与北京、全国大学生立定跳远对比表

表4

单 位	性 别	立 定 跳 远 (厘米)	相 差 (厘米)		备 注
			比北京	比全国	
北 京	男	222.6			北京和全国的材料是1979年青少年体质调查材料(18—25)岁立定跳远均值。
	女	163.2			
全 国	男	220.6			
	女	160.5			
人 大 (80级)	男	209	-13.6	-11.6	
	女	161	-2.2	+0.5	
人 大 (81级)	男	209	-13.6	-11.6	
	女	159	-4.2	-1.5	

我校仅有立定跳远一项可以对比，从表4看出，我校80级、81级学生（除80级女生高于全国0.5公分外）均低于北京、全国均值。

综以上形态、机能、素质三个方面的部份指标与北京、全国的对比分析，反映出我校学生体质状况的大概。我校学生的体质在全国大学生中属于中等水平，在北京市大学生中属下等水平。这就是对我校学生体质情况的基本估价。

（二）各级新生入学后形态机能素质变化情况：

1. 身高、体重的变化：

人民大学各年级(抽样)身高、体重变化表

表5

年 级	统 计 人 数			测 试 日 期	身 高 (厘米)		体 重 (公斤)	
	总	男	女		男	女	男	女
77 (党史系)	37	21	16	78.1	171	161	59.9	53.6
				80.5			62.6	56.3
				81.5	172.8	162.2	61.3	53.5
78 (党史)	47	36	11	78.9	169.8	160.2	62	56
	45	34	11	80.5			62.9	54.7
	44	33	11	81.5	171.8	161.5	62.7	53
79 (历史系)	30	22	8	79.9	171.5	158	58.6	50.4
	30	22	8	80.5			61.3	50.8
	28	20	8	81.5	172.5	158	60	50.4
80 (法律系)	42	33	9	80.9	168.5	159	55.5	48.8
	37	31	6	81.5	169.5	159	58.6	49.8

从表5看出各级新生入学后一、二年身高平均增长1—2公分, 体重平均增长2—2.5公斤说明大学阶段有部份学生还在发育。而到了三、四年级, 体重出现回降, 这带有较大的普遍性。

2. 血压、肺活量的变化:

人民大学学生入学后血压变化表

表6

性 别	测试人数	入学时	80年5月	对比差
男	1365	117.89 76.93	115.93 74.35	-1.36 -2.58
女	450	109.51 71.69	107.8 70.34	-1.64 -1.35

从我校学生入学时和80年测量血压值对比看, 男女生高、低压都有所下降(见表6), 这说明进校后通过体育课和课外锻炼, 心血管系统的功能比入学时的水平都有所提高。

人民大学学生78级肺活量变化表

2.7

性 别	测试人数	测试时间 78·9	测试时间 80·5	对比差
男	625	3533	3879	+246毫升
女	197	2128	2596	+468毫升

从我校78级男女生肺活量入学时和80年对比看(见表7),男生增长246毫升,女生增长468毫升,这反映了学生通过几年的体育锻炼提高的幅度还是较大的,但由于起点低,尽管提高了这么多,和北京、全国比仍落后不少。

3. 身体素质的提高情况:

人民大学77、78、79级学生身体素质变化表(男)

2.8

项 目	级 内 容	七七级	七八级	七九级
100米 (秒)	入学	14" 22	15" 44	15" 12
	80年	14" 06	14" 02	14" 21
	差	+0" 16	+1" 42	+0" 91
跳 远 (厘米)	入学	54.91	49.54	48.43
	80年	57.27	55.66	54.31
	差	+2.33	+6.12	+5.91
引体 向上 (次)	入学	7.06	5.2	5.51
	80年	7.67	10.07	10.62
	差	+0.59	+4.87	+5.11
1500 (秒)	入学	6' 15" 2	6' 28" 3	5' 56" 29
	80年	6' 0" 5	6' 0" 4	5' 46" 12
	差	+15" 7	+1" 9	+10" 17

人民大学77、78、79级学生身体素质变化表（女）

表9

内 容	级	77级	78级	79级
100米 (秒)	入学	16" 77	16" 31	20" 01
	80年	16" 53	17" 22	17" 18
	差	+6" 24	+2" 09	+2" 83
纵跳差 (厘米)	入学	33.33	32.7	33.9
	80年	36.06	37.5	40.35
	差	+2.73	+4.8	+6.45
俯卧撑 (次)	入学	3.5	2.1	3.25
	80年	8.65	16.95	16.14
	差	+5.15	+14.85	+12.89
800米 (秒)	入学	4' 1" 2	3' 54" 6	3' 57" 5
	80年	3' 57" 2	3' 56" 1	3' 56" 3
	差	+5" 6	+4" 5	+1" 2

从男女生四个素质项目的变化情况看，各级都有明显地提高，女生提高幅度较大，这可能与她们起点低有关。男生各级之间比，77级提高最少，这可能与他们年龄大有关。

从立定跳远看，我校80级入学一年后和北京、全国对比，提高的幅度较大。

人民大学80级学生入学一年后立定跳远与北京、全国学生对比表

表10

单 位	性 别	入 学 80年9月	第一学年后 81年6月	提高 (厘米)	北京 (厘米)	比北京差 (厘米)	全国 (厘米)	比全国差 (厘米)
人民大学 80级	男	209厘米	221厘米	+12	222.6	-1.6	220.6	+0.4
	女	161厘米	175厘米	+14	163.2	+11.8	160.5	+14.5

(三) 关于学生体质变化规律主客观评定和影响体质变化因素的调查

1. 学生的主观感觉：学生普遍反映入学后经过一、二年体育课和课外锻炼，体质普遍增强，但到三、四年级又有下降趋势。下降原因可能与学习负担过重，睡眠不足又放松体育锻炼有关。

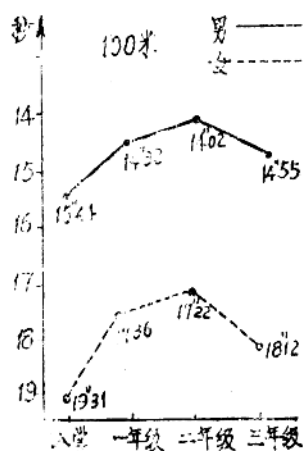
2. 客观评定：我们研究各年级身体素质各项指标变化规律的结果，与学生的主观感觉十分吻合，我们以78级为例（见表11）基本上反映这一规律。

人大78级学生（抽样）身体素质变化表

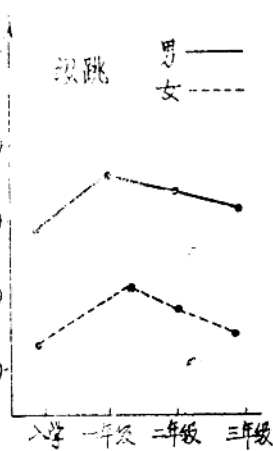
表11

项	年 均 值	性 别	测试人数	入 学	第一学年	第二学年	第三学年
100米		男	119	15" 44	14" 32	14" 02	14" 55
(秒)		女	29	19" 31	17" 36	17" 22	18" 12
纵跳		男	122	49.54	56.36	55.66	54.99
(厘米)		女	34	32.7	39.9	38.8	37.5
引体向上		男	121	5.2	8.19	10.07	9.39
俯卧撑		女	34	2.1	8.34	16.9	11.5

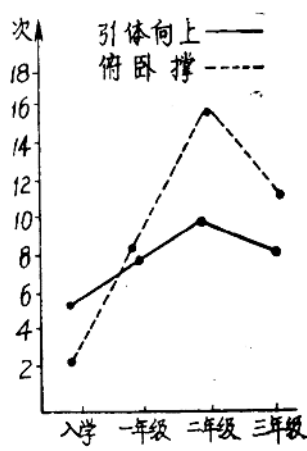
人大78级男女生身体素质三年变化图示如下：



(图一)



(图二)



(图三)

3. 影响学生体质变化的因素：

调查中我们发现各系体育工作开展的好坏有认识问题，有组织问题，也有实际问题。学生反映，一个班一个系体育活动是否能搞好，与系领导班主任、党团支部、体育干部等的工作关系极大，也与一个好的班风有关。体育的组织与宣传工作，从校到班各级领导层层抓十分重要。学生们希望固定下系体育教员，希望开展小型多样，丰富多彩的体育活动。场地器材的出借要为学生提供方便。学生还建议加强卫生保健工作，改善伙食、保证营养，改善拥挤的居住条件，创造良好的学习和休息环境，严格作息制度。我们认为：这些都是影响学生体质变化的重要因素。

三、小 结

(一)通过对我校学生形态机能素质部分指标的调研分析以及与北京、全国大学生测试材料对比,基本反映出人大学生体质状况是,在北京属于下等水平,在全国则属于中等水平。

(二)我校学生来源于全国,入学新生的体质不强,并逐年有下降趋势。从这个侧面反映出全国中学生体质下降情况。

(三)各级入学新生进校一、二年后,50—60%的学生,身高、体重有增长,说明大学阶段相当一部份学生还在发育。

(四)我校学生通过体育锻炼,肺活量大幅度上升,血压降低,这说明呼吸系统,心血管功能明显增强,身体素质全面提高。二年级是学生体质增强的高峰期,到三、四年级体育课停止,学习负担过重,部份学生尚未养成自觉锻炼的习惯,体质又有所下降,这应引起我们足够的关注。为此建议:三、四年级应开体育课,重视并加强三、四年级的体育工作,以促使学生体质继续上升,至少保持平稳,有助于培养德、智、体全面合格的毕业生。

(五)仅管本报告运用的资料不全,但仍能局部的说明问题,我们认为,今后应加强并搞好学生体质的调查研究工作,这不但是学校体育的科研方向和体育卫生部门的一项基本建设,也是学校整个科研任务的一个重要部分。通过体质的调研工作,及时了解学生体质情况和摸清发展规律,发现问题,改进工作。

二、体 育 教 学

论体育教学中的语言艺术

中国人民大学 刘 铁

教师运用有声语言进行讲解,这是古今中外所有教学中最基本、最主要的方式。教学质量的好坏,主要条件之一是取决于教师讲课水平的高低。讲课水平又和语言表达能力直接有关。不管科学多么发达,电教设施如何完善,语言在教学中,始终是举足轻重,无法取代的。体育教学要求“精讲多练”,要达到精的要求,必须更好地运用语言,提高讲话的本领。现就体育教学中语言艺术谈两个问题。

一、语言在体育教学中的重要作用浅析

1、从体育课本身看

体育课上,教师对学生进行思想教育,传授知识技能,组织学生练习等,都离不开语言。教授任何动作,除了示范,还要进行讲解,才能引起学生的思维活动,在头脑中反映出动作的形式、方向、速度、幅度,进而理解动作结构的顺序,速率和节奏。对动作建立正确的概念,知道“怎样做”,再通过不断地练习,才能很好地完成动作。所以,一个体育教师,上课只示范,不讲话,或讲话时不讲语言艺术,很难把课教好。事实证明,语言运用地越成功,表达能力越强,教学任务才完成地越好,教学质量也越高。

2、从心理学角度看

上课时被教的对象是人,不但有血有肉,而且有思维活动。他们有着各种不同的心理状态。上课时,随着客观环境、条件的千变万化,就会引起学生各种各样的复杂心理变化。诸如:惧怕、好奇、要强、好恶、取巧、怕羞、满足心理等等。对有助于学习的心理活动,要鼓励、助长;对妨碍影响学习的心理活动,要消除、克服。这些都得通过语言来进行。例如青年人都有向上要强、比高低拼胜负的好胜心理,复习武术旧教材时,教师说:“现在看看咱们班上对前次课学的动作,谁记得最清楚?谁做的最正确?”结果个个都一招一式做的非常认真。如不考虑心理因素,不注意措词,话说得平淡无奇,学生练的也就稀松平常。话语不同,效果迥异。

体育教学要依靠教师运用语言,指导学生通过自身的感觉、知觉、分析、综合、概括等过程开展积极思维活动。教师通过有效的语言,激发学生心理活动中的注意、兴趣、思维、情绪、意志等。使他们顺利地完成任务。

3、从生理学角度看

由于人类大脑皮层的高度发达,除了具有高等动物的第一信号系统之外,人还能对抽象的刺激(语言、文字),建立一系列条件反射,这就是人类所特有的第二信号系统。借助第二信号系统的活动,可建立一系列复杂的链锁的本体感受性的运动条件反射。在运动技能形成过程中语言的作用十分重要。教师语言精炼、准确、生动形象的程度,对学生掌握动作快慢、教学任务完成的好差,有直接关系。

综上所述,可见语言在体育教学中的重要性。但需指出,语言是搞好教学的一个重要方面,而又常被某些教师所忽略,这就是本文强调语言的原因,但也应防止另一种倾向,就是在教学过程中过多的卖弄语言,因而降低教学效果。所以体育教学中,正确运用语言应放在比较突出的地位上。

二、体育教学中如何运用语言

为搞好教学,不断提高教学质量,我们应该在备课和实际教学中,注意语言的运用,努力提高运用语言的能力。“精讲多练”要求教师在课上有限时间内,认真考虑用词造句和语言艺术。教师语言缺乏准确鲜明的表现力,不仅浪费时间,也难形成恰当的输入信息,因而无法得到正确的输出效果。如何提高语言表达能力,运用好语言,其中确有不少客观规律。通过实践,摸索总结几点体会归纳如下:

1、八种方法:

(1)直陈法:即开门见山,平铺直叙。多用在宣布上课内容、布置任务、下达要求、规定纪律等。要求清楚、简练、明确。

(2)对比法:通过难易、美丑、强弱、大小、正误、好坏等两种事物相互对照,使要说明的问题清晰、鲜明。例如:80年第一学期教双杠“肩倒立侧翻下”动作,同学看了示范,都说太难,做不了!有人甚至要求改换教材。当时如硬让学生学,效果不会好。我就上杠做了个“手倒立侧翻下”动作,让学生比较两个动作难易程度,并告诉他们我的年纪已经52岁了,年龄大的难动作能做,你们年纪轻动作容易,怎么做不了呢?结果,同学们愉快地学会了这个动作。

(3)突出法:多在上新教材或技术复杂的项目时用。对动作要点、难点或重要之处,在讲解时,要画龙点睛,着重强调,适当重复,使它突出,以加深印象,促使学生牢记。

(4)提问法:多在复习旧教材时用。对一个学生提问,可使大家同时复习。讲解新教材时,采取反问方式向学生提出,可增强语言的力量,引起学生注意,促其积极思考。例如:教推铅球出手角度时,先问抛物线角度多大?为什么推出角度要小于 45° ?然后讲清由于出手点、落地点、不在同一水平面,有个“地斜角”的关系。这样比一开始直接讲出手角为 $38^\circ-42^\circ$,收效更好。可使学生注意听,用心想,印象深、记得牢。

(5)鼓动法:午睡乍醒、项目枯燥、技术较难、艰苦疲累,造成学生情绪低落时,为活跃课堂气氛,可选择铿锵有力,煽动性强,刺激性大,富于感情色彩的语言,以点燃起学生的学习热情,鼓起他们跃跃欲试的劲头。例如:“人生能有几次搏!此时不搏待何时!”“不入虎穴,焉得虎子!”等等。

(6)收敛法:和鼓动法相反,当学生情绪高涨,过于兴奋,为防止大脑皮层兴奋扩散,