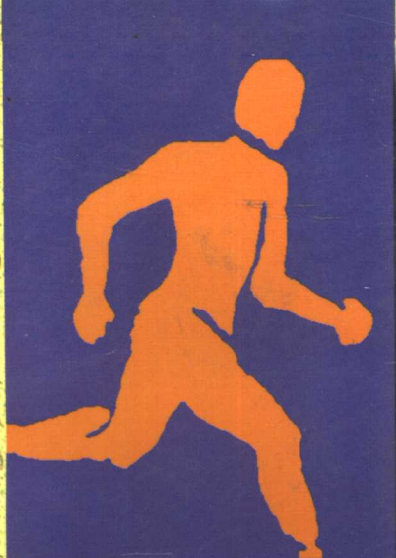




当代体育科学论丛

赵浅华 主编

Theory of Today
Physical Education Science

人民体育出版社

当代体育科学论丛

赵 谏 华 主编

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

当代体育科学论丛/赵 浅华主编. - 北京:人民体育出版社,1998.6

ISBN 7-5009-1638-8

I. 当… II. 赵… III. 体育-文集 IV. G8-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 20858 号

人民体育出版社出版发行
杭州商学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 25.25 印张 546 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-700册

*

ISBN 7-5009-1638-8/G·1537

定价:98.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《当代体育科学论丛》

编委名单

主编:赵 诤华

主审:朱希伟 金福春

副主编:郑俊武 苏肖晴 过平江 郭国进
罗时铭 曹守诤 傅砚农 王玉珠

分科主编:

体育的历史研究:关文明 邓星华 郦树龙

民族体育与全民健身:李晓华 李秀梅 宋军生

运动训练与体育竞赛:赵 军 章 莺 黄永良

体育心理与统计测量:毛一平 陆美琳 朱礼敏

体育教学的理论研究:梁柱平 楼兰萍 戴俭慧

体育教学的方法探讨:李晓英 金承宇 王 岗

学校体育与终身体育:贺昭泽 虞力宏 宋玉芳

港澳体育与其他:杨万友 冯 萌 程红义

前 言

21 世纪是一个信息世纪,竞争激烈的世纪。在 21 世纪即将来临之际,为更好地促进我国的体育科学理论研究和学术交流,繁荣体育科学理论著述,推广体育科研成果,使我国的体育科学理论进一步得到健康发展,在人民体育出版社的大力支持和广大编委、编写者的共同努力下,我们编写出版了这本以爬梳整理、分析研究当代体育科学为主题的《当代体育科学论丛》。

《当代体育科学论全》是汇集体育科学研究成果,探索体育科学研究规律的一部大型文库。书中包含的内容主要有:体育史学、体育行政与管理、体育社会学、体育原理、体育心理学、体育美学、奥林匹克运动、体育教学、体育测量与统计、运动生理、运动生物力学、运动训练、运动医学、体育法学、民族、民间体育、体育场馆器材、全民健身、运动休闲等。这些内容大多以“新”为基本出发点,以体育新学科、新论点为主要内容,力求反映当前我国体育理论的研究方向,有益于人们开阔视野,启迪思路,对深化和促进我国体育改革与发展有着较为重要的作用,同时对于体育工作者而言也是一部难得的文献、参考资料。

本书由杭州大学体育系赵 浅华担任主编,郑俊武(华南师范大学)、苏肖晴(福建师范大学)、过平江(杭州大学)、郭国进(杭州师范学院)、罗时铭(苏州大学)、曹守 诤(河北师范大

学)、傅砚农(烟台师范学院)、王玉珠(聊城师范学院)任副主编。关文明(华南师范大学)、李晓华(云南师范大学)、赵军(浙江公安专科学校)、毛一平(杭州大学)、李晓英(内蒙古师范大学)、梁柱平(广西师范大学)、贺昭泽(湖南师范大学)、杨万友(南京师范大学)等分别担任体育的历史研究、民族体育与全民健身、运动训练与体育竞赛、体育心理与统计测量、体育教学的理论研究、体育教学的方法探讨、学校体育与终身体育以及港澳体育与其他等分科主编。

为了确保《当代体育科学论丛》的学术质量,杭州师范学院朱希伟和浙江工业大学金福春等教授、专家在百忙中抽空对书中的论文逐篇进行评审、修改,在此表示衷心的感谢。此外,在编辑过程中人民体育出版社的刘沂同志给予大力支持和帮助,谨致谢意。

由于时间短促,水平有限,书中讹误和疏漏之处,恐难以避免,欢迎广大专家、学者以及读者提出意见,以期改正。

编写者

1998年6月

目 录

体育的历史研究

中国古代体育道德散论·····	(1)
《黄庭经》的养生理论与方法·····	(8)
谈风筝的演变和发展作用·····	(17)
从古艺术品中探讨我国古代游泳的起源和发展·····	(23)
浅谈中国传统的四时养生法·····	(25)
浅析葛洪的养生方法与经验·····	(34)
论宋明武艺的发展与武术体系的形成·····	(39)
试谈刘完素之养生经验·····	(45)
关于明清两代尚射之比较研究·····	(50)
明清时期医疗保健体操理论的发展·····	(57)
从中国近代农民起义发展史看中华武术的嬗变·····	(63)
论本世纪初浙江近代体育的发展·····	(72)
论康有为的体育思想与实践·····	(78)
试论蒋维乔静坐的实践与主张·····	(85)
关于近代中西体育融合的几点思考·····	(91)

民族体育与全民健身

关于民族传统体育如何走向世界之管见·····	(99)
------------------------	------

谈民俗与民族传统体育的关系·····	(109)
畚族体育与畚族文化初探·····	(115)
试论民族传统体育与现代竞技体育的关系	
——以体育游戏为视角进行分析与思考·····	(124)
哈民族铙鼓的历史源流与体育健身运动·····	(133)
简论东方体育的特点与发展阶段·····	(141)
浅论中华武术对开展全民健身的重要意义以及影响·····	(148)
现代武术与全民健身之研究·····	(153)
关于养生的几点拙见·····	(160)
略论“终身体育”对全民健身计划实施的重要意义·····	(168)
从我国的自然因素谈传统体育·····	(174)
老年健身是实现全民健身计划的契机·····	(179)
社区体育与全民健身·····	(186)
中等学校实施全民健身计划的制约因素和对策·····	(190)
浅谈怎样开展女子健身运动·····	(194)

运动训练与体育竞赛

百米途中跑支撑时期跑速的主要技术指标·····	(200)
关于铅球持球与投掷规则执行情况的调查与分析·····	(205)
放松对短跑成绩的影响及训练浅谈·····	(212)
竞技武术套路指定动作中存在的问题·····	(218)
旋子转体 360°的训练法新探·····	(223)
竞技武术套路改革发展过程中若干问题的探讨·····	(230)
篮球比赛防守中手臂动作的运用研究·····	(236)
对篮球中锋防守技术初探·····	(242)

浅析篮球比赛中的换人技巧·····	(248)
篮球最佳阵容组合的熵权双基点法及应用·····	(254)
多次上场比赛是现代篮球发展的必然趋势·····	(263)
人盯人紧逼夹击轮换防守战术初探·····	(268)
普通高校篮球队运动训练的量化管理·····	(274)
浅谈中、远距离投篮的实用价值及训练·····	(278)
世界杯外围赛中西亚进攻特点与效果比较·····	(286)
浅析足球“越位”及判罚尺度的掌握·····	(293)
浙江省少儿女子柔道比赛所揭示的问题	
——技术结构有待改善·····	(299)
排球二传手应具备的素质及其培养·····	(305)
直接对抗性运动项目运动员灵敏素质的生理机制及训练中应注意的问题·····	(310)
试论基层学校课余训练的组织形式·····	(315)
论高校运动队中教练员的功能作用·····	(324)
对设立高校学生裁判协会的探讨·····	(327)

体育心理与统计测量

EQ 在运动训练比赛中的应用

——情绪控制之初探·····	(333)
比赛前运动员最佳心理状态的调整·····	(341)
论创造性思维活动在体育教学中的作用·····	(346)
体育教学中学生学习动机激励的几点思考·····	(350)
克服消极情绪 提高体操教学质量·····	(355)
体操教学中应重视心理障碍的消除·····	(360)
体育教学与中师学生的个性发展·····	(365)

体育锻炼对记忆力的影响·····	(370)
体育教师讲解能力对提高学生思维能力的作用·····	(379)
关于篮球运动员体形之思考·····	(382)
篮球运动员的损伤与预防·····	(385)
壮族学生生长发育十年分析·····	(393)
百米途中跑脚着地瞬间的生物力学分析·····	(401)

体育教学的理论研究

建立体育教学系统的耗散结构·····	(411)
体育课堂教学模式现代化是社会信息化的必然趋势 ·····	
·····	(418)
关于体育教学模式研究的几点思考·····	(422)
培养中等师范学生体育教学能力的探讨·····	(428)
体育教学评价的若干问题研究·····	(432)
体育教学应注意培养学生良好的学习习惯·····	(438)
浅谈中学体育课的改革·····	(445)
浅谈体育教学中的审美教育·····	(449)
武术教学中的美育教育之我见·····	(453)
浅谈体育课的准备活动·····	(458)
谈少儿游泳培训班的教学·····	(463)
面向 21 世纪学校养生学将成为体育教育的主题 ·····	(469)
生物节律与中长跑教学·····	(476)
试论学校体育教学中的审美教育·····	(482)

体育教学的方法探讨

关于“自控式”体育教学的探讨·····	(488)
论启发式体育教学及其实施·····	(494)
体育课中运用启发式教学的一点体会·····	(500)
试论多媒体技术在体育教学中的应用·····	(503)
浅谈投掷项目的协调用力·····	(509)
关于高校铅球教学改革的探索·····	(512)
合作学习在体操教学中的运用·····	(518)
单杠支撑后回环技术教学的实验研究·····	(523)
改进学生单手肩上投篮错误动作教法的研究·····	(528)
从左手开始学习篮球技术教法探讨·····	(533)
初级长拳第三路的技术特点及教法 ——兼与青年长拳的比较·····	(543)
微格教学在武术教学中的应用初探·····	(548)
体育教学与实践的结合——体操教法课·····	(554)
体育教学中的“精讲”·····	(559)
讲解、示范在体育教学中的作用及运用·····	(562)
普通高校男生跳高教学定量模式分析·····	(566)
公安、警察院校开展 400m 障碍跑的技术教育与训练····· ·····	(572)
对高校女生专项体育课教学改革的探讨·····	(580)
如何诱导高中女生上好器械体操课·····	(586)
浅谈音乐引入体育课教学的效果·····	(591)

学校体育与终身体育

试探学校体育的意义和作用·····	(595)
关于学校体育的社会价值再思考·····	(600)
论学校体育传统项目与学校体育工作·····	(606)
浅谈学校体育教育与 21 世纪人才培养 ·····	(611)
学校体育要为终身体育奠定基础·····	(618)
浅探高中女生体质下降的原因及对策·····	(624)
浅谈体育工作中的素质教育·····	(627)
对全民健身与高校保健体育的再思考·····	(634)
高校女生课外体育锻炼中存在若干问题的分析与探讨 ·····	(643)
·	
浅谈青年体育教师威信的建立·····	(649)
从《体育之研究》看体育教师的必备素质·····	(654)
学校气功与终身体育教育·····	(660)
更新体育教育观培养面向 21 世纪高素质人才 ·····	(667)
试论高校体育教育的发展趋势·····	(671)
对农村学校学生体质状况的调研·····	(676)
略论高师学生体育育人能力的培养·····	(685)
终身体育系统初探·····	(693)
试从中学体育现状看终身体育的重要性·····	(701)

港澳体育及其他

试析香港社区体育的发展及其特点·····	(706)
略论体育本质与身心之关系·····	(713)

浅谈体育社会化与市场经济·····	(719)
试论体育设施和器材的使用管理·····	(725)
论人体的运动素质·····	(728)
关于体育的基本属性之我见	
——从体育与身心的关系谈起·····	(735)
试论体育游戏的特点与价值·····	(743)
游戏及体育游戏分类之管见·····	(748)
门球运动对老年生活的作用·····	(753)
略论培养田径运动员的手段与方法·····	(760)
试论社会主义市场经济条件下的武术经济价值观·····	(766)
试论现代健美体操的美学研究及其价值·····	(773)
初学轮滑的练习方法·····	(782)
试论体育教育学的建立·····	(787)

体育的 历史研究

中国古代体育道德散论

苏肖晴

(福建师范大学)

汤国杰

(杭州师范学校)

—

诚实、公正、遵守规则、不伤对手的道德风尚,是体育道德的基本内容之一、这从古人的文献记载中是不难看见的。

在 2000 多年前的东汉,李尤所著的《鞠城铭》载:“建长立平,其例有常;不以亲疏,不有阿私;端心平意,莫怨其非”。这里指出了蹴鞠比赛时要有裁判,规则要稳定一致,比赛时要按规则进行,比赛中裁判要公正,不对谁亲或疏,不徇私情。而且要求参加比赛者要作风正派,服从裁判的判决,不能责怪他人。宋代宁志老人在《丸经》中也提出了在捶丸运动进行竞赛时,比赛场上要有良好的道德,如“心欲宁,志欲逸,气欲平,体欲安,貌欲恭,言欲讷”。同时还指出比赛要以自己高超的技艺去争取胜利,不要以不正当的手段、弄虚作假的方法取胜,

并希望捶丸者要“多胜无矜色，数败无恙容”。就是指比赛中要屡胜而不骄，续败而不忧。这方面的内容还可从宋代的蹴鞠运动中见到。当时以蹴鞠运动为内容的民间“齐云社”，规定入社者必须遵守“十不可”，即“不可轻师，不可欠礼，不可失信，不可是非，不可傲慢，不可逞斗，不可赌博，不可盗学，不可淡朋，不可戏色”。元明时所著的《戏球场科范》一书，也对学习蹴鞠者提出了必须注意的十大内容，即“十要紧”：要明师，要口诀，要打点，要朋友，要论滚，要精细，要穿着，要证明，要信实”。这“十要紧”中有很有一部分是对参加者运动道德的规定。这些良好的体育道德被人们所崇敬、赞赏，而一些不良的道德行为却被人们所痛恨和谴责。如春秋战国时，社会上有一种公德，就是在搏斗时双方要以真本领取胜，不能用凶器等暗算对方。据《春秋谷梁传》记载：公元前659年，鲁国公子友与莒挈的军队对阵。二人下马相斗，莒将公子摔倒压在身下，此时公子友借莒挈不防之际从靴内拔出匕首，杀死莒挈。公子友无视当时的公德，虽赢得了这场格斗，但他那缺德的行为受到谴责，并被当时的史官记入史册。

由上可知，在各个历史时期，从不同的目的与形式上提出的诚实、公正、遵守规则等道德风尚，虽有其阶级的局限性，但也能反映出一般的规范和准则，是符合体育规律的发展和要求的。

二

勇敢、顽强、意志坚强、勤奋好学、奋勇进取的精神，是体育道德的基本特点。古时战争大多是刀对刀、枪对枪的迎面决战，所以将士们的武艺高低和在战斗中不怕死、勇敢拼搏、

奋力取胜的精神，成为决定战争胜负的重要因素之一。历代教育家、将领，武士都很注重这种精神的培养，并使此精神和武艺融为一体。春秋战国之际的思想家、教育家墨子，熟悉武艺，在教育中提倡武勇，主张提高有武艺者的地位，重视其弟子习武。他认为在作战时最重要的就是有勇敢精神“君子战虽有阵，而勇为本焉”（《墨子》）。墨子对他的弟子进行严格的军事训练，《淮南子·泰族训》中有记载：“墨子服役者百八十人，皆可使赴火蹈刀，死不旋踵”。《庄子·说剑篇》也记载了战国时期赵文王以斗剑取乐、培养门下武士们勇敢精神的事例。“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”。在今天看来这是一种极为残酷、野蛮的活动，而当时的勇敢、顽强就建立在这种残酷、野蛮基础之上。宋太祖赵匡胤也很重视勇敢精神，《古今图书集成》载：“帝（赵匡胤）每御讲武殿，亲临教阅。其法：刻木为箭簇，裹以毡罽，命强者有两两相对，避则捶之，取其不避者。”宋太祖在练兵讲武时，以毡裹木箭头，让两勇士对面相射，选其中勇敢、不逃避、不躲闪者。这些虽是军事训练中的一些活动，但也是体育道德的表现和反映。

在历代，意志坚强、勤奋好学的精神也处处可见。《列子》中描述了纪昌学射的故事。纪昌为了练目不转睛，“偃卧其妻机下，以目承牵挺”；为了练眼力，“以牦悬虱于牖，南面而望之”。就这样他花了二年的时间练出了用锥尖刺向眼皮而不眨一眼的功夫；花了三年时间练出了能把小小的虱子看得像车轮一般，把周围的东西看得都像一座座小山一般的好眼力。纪昌就是以这种顽强的毅力、坚强的意志以及刻苦锻炼、勤奋好学的精神来学习射的本领。两晋南北朝时也有一些胸怀大

志、图兴国家、励志勤学、刻苦练武的事例。《晋书·祖逖传》记载了祖逖“闻鸡起舞”，每天清晨闻鸡啼便起床，到院子里练身舞剑的这种刻苦锻炼的精神。《晋书·陶侃传》也提到了陶侃坚持每天搬砖劳力、来励志练身、图兴国家这一可贵精神。“侃在州无事，辄朝运百甓于离外，暮运于斋内”。明代爱国将领戚继光很注重训练士兵的意志品质，他在《练兵实纪·手足篇》中指出：练兵首先要“练心之力”（心力就是意志）。要求士兵不图享受，勇于吃苦，使士兵在平时“劳其筋骨”、“饿其体肤”，用这些方法来训练士兵在困难面前不屈服、勇于吃苦和坚强的意志。

上述表明，不论在军中还是民间，体育活动过程能振兴人们的尚武精神，培养人们勇敢顽强、意志坚强、奋勇进取的道德风尚，但其实质是在于练身，并一定程度上符合统治者的需要。

三

爱国，是中国人民历代相传的一种高尚的美德。培养爱国主义精神、品质是体育道德的特点之一。在我国历史上，无数有识之士把体育作为强身防卫、增强体质的活动，来锻炼自己的身体。在国家危急之际，为了祖国的生存、独立自由和繁荣强大，不顾个人生死，挺身而出，报效祖国。

春秋战国时期，齐桓公大兵侵入鲁国，占领了鲁国的大片土地。当两国国君会晤之际，鲁国大将军曹沫，凭自己平时所练的一身高超武艺，挺身而出冲上前去，以短剑直抵齐桓公的胸膛，并义正严词地谴责齐国的侵略罪行，迫使齐桓公归还侵占的鲁国领土。南宋著名的爱国诗人辛弃疾，从小就立下了