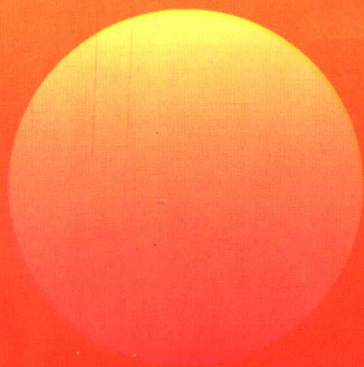


体育科学论丛

(1996 年)



成都科技大学出版社

体育科学论丛

王洪潮主编

成都科技大学出版社

31
(川)新登字 015 号

责任编辑:曹琳

封面设计:刘丹宁

体育科学论丛

王洪潮主编

成都科技大学出版社出版发行

河南省教委印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:30.1875

1996年6月 第一版 1996年6月 第1次印刷

印数:1—1000册 字数:760千字

ISBN 7—5616—3264—9/G·627

定价:60元

目 录

论体育科学与体育现象(代序)..... 王洪潮(1)

□体育理论

关于健康的评述与思考..... 侯少林(6)

对人的身心层次与健身机理初探 王怡冰(12)

试论家庭体育发展的社会因素 陈亚非等(17)

体育文化浅析 唐铭德(21)

谈儒家思想对我国竞技体育的影响 陈勇等(25)

试论体育运动的政治性 冯官秀(28)

足球运动的美学价值 孔祥宁等(33)

体育科技是第一运动能力 周希成(37)

全程投掷技术成绩为什么优于原地投掷技术成绩

 的结论应重新评说 金耀光(41)

对普通高校开展职业实用性体育的研究 吴 刚(43)

试论教练员的角色与素质 李渭等(47)

浅谈商品经济下的竞技体育机制改革 徐留生(50)

对新形势下我国高校体育科研工作发展的思考

..... 何红霞(53)

我国高师体育专业教育实习亟待改革 高凤山等(58)

试论高等师范院校体育教学改革之个性 汪 鸿(63)

浅谈篮球裁判员对撞人与阻挡问题的处理 马耀琪(67)

足球向何处去 吴 涛(71)

再论我国高校的体育教育工作 李秀梅(76)

提高警体教师素质是发展公安高校警体教育的

 根本途径 冯官秀(80)

第二课堂训练是培养跨世纪合格人民警察的

- 必由之路 冯官秀(89)
- 中师体育教学任务及教学体系的确定 周自勇等(100)
- 对实施《大学生体育合格标准》必要性的再认识
..... 徐勤儿(110)
- 浅谈体育教学的思想性 孙 琦(114)
- 对大学生余暇运动的探讨 李 瑜(117)
- 对影响大学生运动能力发展要素的分析 郭 建(119)
- 论学校体育对智育的促进作用 庞林青(124)
- 试谈高校体育教师科研工作的非智力因素 何红霞(128)
- 关于体育教师搞科研问题的思考 朱红香(135)

□体育管理

- 环境威胁与加强体育师资队伍建设 崔冬霞等(139)
- 足球产业也要讲经济效益 梁全胜(143)
- 试论群体活动中心建立的必然性和可行性 郭照德等(147)
- 浅谈体育教学管理 张 勇(156)
- 浅谈如何提高体育教学质量 陈继业(158)
- 中学体、音、美组目标管理浅谈 张学鲁(162)
- 试论体育教师目标体系的建立与实施 章德胜等(165)
- 学校体育管理制度初探 焦胜利(168)
- 《大学生体育合格标准》的计算机管理 陈 超(174)
- 高校体育系科学生思想政治工作量化管理初探 于振海(177)

□运动训练

- 浅论我省业余训练的滑坡及对策 孙金春(180)
- 对我校试办高水平运动队影响因素及发展策略的
研究 高昌瑞(184)
- 教练员的威信与影响力的关系 李合营(190)
- 自由体操空翻落地稳定性的技术与训练 何海林(193)

对标枪左侧支撑的分析·····	裴学良等(197)
气功对运动训练的作用初探·····	高 丽(199)
中国女足参加第二届世界杯赛前场三十米进攻 情况分析·····	汪震旭等(202)
试论短跑技术摆扒动作对跑速的影响·····	戴云鹏(205)
对世界男子网球单打若干技术发展趋势的 初步探讨·····	邓文平(213)
创造性技法与体育运动·····	韩玉珍等(217)
排球运动员的滞空能力及训练·····	张少民等(222)
浅谈如何培养篮球初学者的场上意识·····	楚建峰(225)
游戏在少儿短跑基础训练中的应用·····	信华英等(228)
模糊数学在研究影响艺术体操最后得分因素中的 应用·····	翟向阳(232)
排球二传手的选材与培养·····	邱素云(238)
论田径场自行车女子一千米计时赛专项训练·····	马仁慈等(242)
个人及整体防守在篮球比赛中的运用·····	封丽萍等(247)
浅谈足球运动员的选材·····	张长海等(251)
浅谈发展男子体操运动员上肢力量的方法与手段 ·····	陈 健等(254)
浅析常规训练与多组合训练优劣·····	何耀华(257)
论篮球核心队员的培养·····	马双安(260)
对篮球进攻中返跑配合的探讨·····	王振乙(265)
体操运动员舞蹈训练 A·B·C ·····	杨 列(269)
谈我国学生训练和竞赛体制的改革·····	蒋建森(274)
托罗普斯(TROPS)运动 ·····	朱卫东等(278)
河南省幼儿基本体操现状与发展研究·····	殷超等(283)
试析跳远助跑的准确性·····	李渭等(288)
论足球快攻的基本因素·····	李君校等(292)

进攻“半场人盯人防守”战术一例·····	马多武(297)
对培养少儿足球运动员的几点看法·····	李 柯等(300)
散打运动员应具备的素质及训练·····	聂建国(303)
从人体供能系统看 800 米跑的训练与发展·····	刘虹等(307)
教练员在运动训练过程中应具备的条件·····	刘玉兰(312)
内外线进攻队员的传、接球配合·····	吴史慧(314)
试论儿童田径运动员基础训练的合理性·····	张原等(318)
谈足球运动员的身体训练·····	蔡胜利(323)
勾手投篮技术的发展与训练·····	祁自庭(326)
浅谈自行车运动员的科学选材·····	韩玉香(329)
三级跳远名将爱德华兹的技术分析·····	李卫平(332)
对多年训练计划贯彻周期性原则的探讨·····	李建等(335)
浅析足球运动员无球跑动·····	孙国杰(338)
少年标枪运动员训练初探·····	袁全敏等(342)
论篮球基本技术之间的内在因素·····	柴建设等(346)
柔道场地位置的利用与战术·····	付 强(349)
辽宁省高校课余训练现状与发展对策的研究·····	李玉珍(353)
回顾第三届全国大学生运动会跳高冠军 万文华的训练·····	张强等(358)
浅谈在教学训练中改进矫正不对称蛙泳腿的 方法·····	曹安龙(363)
浅析我省业余训练现状及发展对策·····	李晓煜等(366)
□运动生理	
跨栏跑教学训练中运动损伤的调查与分析·····	陈汉有(371)
跳远踏跳的生物力学初探·····	陈继业(376)
浅析男女肌肉的异同·····	王党生(384)
漫谈冬泳运动的价值与保健措施·····	黄海涛(388)
幼儿体育锻炼应注意的问题·····	孙松珍等(391)

河南省第十三届中学生田径运动会运动员

- 形态分析..... 孙金春(395)
- 按专项供能特点安排训练是提高自行车计时赛
成绩的关键..... 商永江等(398)
- 半月板摘除后的治疗、恢复及训练 辛小丽(403)
- 青春期女学生膝痛的生物力学分析..... 关北光等(409)
- 皮肤针外敷中药治疗运动性踝关节损伤..... 钱文军等(412)
- 浅谈减肥锻炼的实效性..... 周丛改(417)
- 延迟性肌肉酸痛的缓解方法..... 张路萍等(420)
- 河南省学生体质评价与预测量化模型探讨..... 田志刚(423)
- 浅谈篮球运动员的视觉..... 冯 丹(426)
- 试析“运动性疲劳”的机制..... 牛英鹏(432)
- 浅析运动营养..... 杨恒心(439)
- 论运动解剖学在体育运动中的作用..... 杨聚广(443)
- 武术运动对小学生体质和智力影响的研究..... 杜振远(447)
- 对我校九三级学生体质的调查分析..... 冯明新(450)
- 运动疲劳产生的机制及消除的手段与方法..... 胡毛珠等(454)
- 浅论中长跑运动员的饮食调节..... 李秀梅(458)
- 利用渐进性放松催眠治疗柔道运动员赛前
睡眠障碍的研究..... 郭素英(460)
- 运动与微量元素锌、铜、铁..... 刘晓伟等(465)
- 女性月经与身高..... 鲁国云(470)
- 排球运动员髌骨劳损产生的原因及预防..... 肖建波(472)
- 青少年形态发育与血压的关系..... 郑宪生等(477)
- 鹤壁市学生体质与健康研究..... 贾会堂等(480)
- 运动心理
- 对运动主体人格精神的探索..... 宋淑芳(485)
- 对体育生要强化非智力因素的培养..... 王晨光(491)

谈对运动技能迁移规律之运用·····	吴建波(495)
篮球运动员情绪训练点滴·····	吴史慧(503)
在乒乓球教学中学生的情绪变化与调节·····	洪国梁(506)
论体育课教学中如何帮助学生建立正确的 动作表象·····	江 淼(510)
体育教学中学生心理特点浅析·····	刘 霞(514)
浅谈手球比赛中心理战术的应用·····	王建萍(517)
少年男子柔道运动员赛前焦虑与自信心的研究·····	王 跃(520)
武术运动员性格向性浅析·····	王二平(523)
论乒乓球运动员的判断能力·····	李新国(529)
试论心理战术在排球比赛中的运用·····	梁伟建等(533)
体育教学与学习兴趣的培养激发·····	张 琦(537)
排球运动与运动心理学·····	杨聚广(540)
论体育教师应具备的心理素质·····	申 立(543)
意志品质在体育教学和训练中的表现与培养·····	张培志(548)
高校青年体育教师心理挫折的成因与对策·····	管勇生等(552)
对抢篮板球意识培养的探讨·····	白志民(556)
跨栏跑教学中如何克服学生的心理障碍·····	王民亮(560)
要加强对少年篮球运动员意识的培养·····	张海勤(562)
色彩对跨栏跑教学的影响·····	何志松等(566)
情感与激励是快速掌握技术动作的重要因素·····	于振海(569)
上体操课如何消除学生的恐惧心理·····	薛予阳(571)
浅析体育教学中的意志培养·····	江 灏(574)
老年门球与老年心理素质·····	王立萍(578)
试析体育教学中的动机·····	王新生(582)
体育教学与学生的个性特点·····	李跃进(586)
高校体育教学中的意念训练·····	谷志立等(590)
学习动机与体育教学·····	张 琦(594)

篮球运动对人体心理健康的影响·····	祁自庭(597)
谈运动训练中念动练习的应用·····	杨全清等(600)
谈运动员的应变能力·····	王 鸿(604)
重视发展学生非智力心理因素·····	刘美杰(607)
非智力因素的培养与体育教学·····	王根林(610)

□体育教育

从体育行为出发 探讨发展学校体育的对策·····	董翠香(613)
高校普通体育课应加强对学生终身体育的培养·····	张振东(617)
如何培养学生的体育意识·····	胡素霞(621)
浅谈如何上好小学低年级体育课·····	常桂湘(624)
浅谈国际体育舞蹈在大学体育中的作用·····	张玉霞(627)
浅析少林拳的教学方法·····	马宏伟(630)
论武术的现代教育作用与特征·····	张志勇(633)
认清高校体育教学目标 促进体育教学改革·····	冯明新等(639)
深化体育教学改革 实现中师体育目标·····	范源智(645)
普通高校体育教师行为影响力及其评价·····	赵冰等(650)
寓德育于体育课之中·····	王吉胜(654)
浅谈控制论在体育教学中的应用·····	竹建德等(657)
对中师女生身体素质差的原因及提高途径的分析	

与探讨····· 张建华等(660)

谈幼师体育教学的特点·····	马 陵(666)
开展“达标”活动 增强学生体质·····	王桂芹(670)
浅谈体育教学中的群体教育·····	白玉生等(673)
教学讲解最佳效果之研究·····	彭建军(679)
试论体育教学的节奏·····	于红民(682)
体育教师课堂教学行为分析·····	武笑玲等(686)
体育教学中示范与讲解艺术探讨·····	蔡同庆(689)
谈女生的排球教学·····	黄新杰(696)

试析篮球技术教学过程的特点·····	刘进学(699)
对健美操教学效果的研究·····	胡 娜(704)
提高体育课教学质量应注意的几个问题·····	聂建周(709)
试论健美操教学的总体走向·····	徐凤琴(713)
体育差生的特点及帮助方法·····	黄迎兵(717)
论“成功体育”对体育成绩考核改革的需求·····	王 晏等(720)
浅谈大学生体育理论的学习·····	马仁兰(723)
试论体育教学中的语言技巧与音调·····	李 红(725)
游戏与体育教学·····	李 慧(728)
深化大学体育教学改革 强化终身体育教育·····	刘长才等(731)
试论讲解法在武术教学中的应用·····	田桂菊等(734)
简谈体育教学中的反馈问题·····	王 渤等(739)
浅谈政法成人院校的体育教学改革·····	刘兆杰(743)
论体育教学风格·····	刘合中(747)
加强学校体育交流 增进学校体育职能·····	田少平等(752)
浅谈体育教师人格形象的示范作用·····	刘合中(756)
浅谈女大学生的课外体育锻炼·····	张小娟(759)
培训体育专业考生的实验与浅析·····	张惠民等(762)
幻灯与体育教学·····	张德杰等(767)
高师体育系田径理论课教学探微·····	朱卫东(769)
刍议在体育教学中建立正常的师生关系·····	石 冰(772)
武术教学改革的研究和探讨·····	王忠政等(776)
试析体育专业学生教学能力的培养·····	于 向等(781)
激励法在体育教学中的运用·····	吕子英等(785)
中等师范田径选修班女生 100 米跑两种教学 方法初探·····	王国庆(789)
中师体育“四大块”结合初探·····	高学民(793)
多目标控制教学初探·····	张平等(796)

论体育教学语言艺术·····	刘合中(800)
谈教育实习前体育系学生的试教·····	黄彦军(804)
浅谈导语在体育教学中的作用·····	姚军波(807)
谈高校女生体育课运动量安排的原则·····	王阜存(809)
对普通高校部分学生“达标”成绩变化的研究·····	马欢洪(812)
对体操教学课几个问题的探讨·····	付道华(815)
谈高校健美操运动员的选材·····	黄彦军(819)
高校师范体育课组织教法的探讨·····	柳晓阳(823)
试论体育课的准备活动·····	王 英(826)
中专体操教学内容改革的设想·····	陈志伦(830)
把“教书育人”寓于课堂教学之中·····	柳晓阳(834)
试论体育教育实习中教师的指导技巧·····	彭贻海等(838)
农村中等师范体育教法的探讨·····	王瑞东等(842)
浅谈体育课的练习密度·····	卢士贤(848)
学生自带准备活动的功效·····	王亚芳等(853)
浅析我国司法公安中专体育课的主要目的 与任务·····	海国增(855)
转变体育差生初探·····	屈保军等(859)
对中学生体育课实行小群体教学法初探·····	张少兵(864)
初探高师学生体育工作能力的培养·····	张希珍(868)
运用启发式上好体育课·····	李明初(872)
对大学生耐力素质下降原因的分析与对策·····	侯少林(875)
健美教学与课外活动相结合效果好·····	潘新宇(879)
如何培养公共篮球专修课学生的球感·····	焦友吉(883)
对徒手体操新节奏的实验探讨·····	黄彦军(887)
几种体育教学法的应用研究·····	炊遂堂等(891)
试论中等卫校体育教材的特色·····	刘凤枝等(894)
鹤壁市九年义务教育体育教学大纲实验·····	曹振中等(897)

□全民健身

专项体育课与全民健身关系的研究论证…………… 殷红等(901)

体育运动与现代生活方式…………… 杨军等(905)

体育运动与健身是人生的理想和需求…………… 彭桂枝(909)

浅谈健美操的锻炼价值…………… 陈洁(912)

全民健身计划与学校体育的关联…………… 卓健南等(916)

关于院校在“全民健身计划”中基础作用的思考

…………… 郭银华(919)

全民健身运动与发展农业高校体育…………… 高丽(922)

论《全民健身计划纲要》的时代性…………… 王晓山等(926)

发展乡镇体育 推动“全民健身计划”的实施…………… 肖丰(931)

□体校教学

想象能力的作用与培养…………… 唐健(935)

课堂教学中的几点体会…………… 卢琦等(940)

讲授法简析…………… 卢琦等(944)

试谈体校开展健美操运动…………… 张秀娥等(947)

改革竞赛体制 提高教学质量…………… 孔祥英等(950)

论体育科学与体育现象(代序)

王洪潮

在现代大科学之林,体育科学是一门新兴科学。体育科学是人类对体育现象的认识。体育科学是反映体育现象客观事实和规律的知识体系。随着体育知识体系的拼合建构,体育知识领域的拓宽延伸,体育知识颗粒的升华凝聚,体育知识板块的分化重组,体育科学群在知识大潮的席卷中骤然崛起,应运而生。

体育科学研究采用当代科学的先进方法和手段,对体育现象展开了从自然科学方面、社会科学方面的全方位、全科学的探讨。在新技术革命浪潮的推动下,体育科研正从常观层向宏观层和微观层深化,开始变封闭型研究为开环型研究,变常规型研究为创造型研究,变静态型研究为动态型研究;并由一般的借鉴移植转向内在联系上与相关学科的交叉渗透,把经验的总结、历史的反思与追踪求索、超前意识紧密结合;出现了体育科研的信息化、数学化、电脑化、专门化、综合化的新趋势。

体育科学研究对象是体育。体育是一种社会现象,是一种社会文化现象,是一种社会人体文化现象。体育的主体是人。体育是人类自我完善、自我陶冶、自我发展的社会行为。体育渊源于原始人类的劳动,萌芽于劳动中的肢体活动的基本技能。当人们的某些肢体活动与强体、健身、修性、养生之道相结合,这些活动便从劳动中分离出来而独立存在,并逐步具有竞技的形式。在历史发展的长河中,体育源远流长,青春长在。体育作为人类社会行为的动态现象,其内涵逐渐丰富,外延逐渐扩大,结构逐渐复杂,功能逐渐显现,价

值逐渐被人们认识。体育是随着社会的发展而发展的,如果有人想把体育表述为一个永恒的定义,这无异于刻舟求剑,那个完美而不变的定义往往时过境迁,留下的多半是遗憾。年轻的体育科学面对悠久的体育现象,研究课题是无止境的。

在现代化的当今世界,体育显示出了从未有过的风采和魅力。当代所有的文化形态都不可能象体育这样为全球人民所共享。体育能够超越国与国之间那种纵横交错的有形无形的壁垒和障碍成为全人类交往的共同语言。体育的生活化、大众化、社会化、国际化、产业化、商业化、科学化发展趋势,正在深刻地影响着人们的价值观念、伦理道德、社会心理、交友方式、审美情趣、行为模式。大众体育崇尚更壮、更健、更美,这是人类自我塑造、自我享受的愿望;竞技体育追求更快、更高、更强,这是人类自我征服、自我超越的精神;体育能够使人类的生活更新、更雅、更乐,这是人类向往的理想境界。体育是展现一个国家发展水平的窗口和象征。体育是国魂、是国粹,体育是国力的拼争,是国威的弘扬。体育的生活价值、经济价值、美学价值,体育的社会功能、政治功能、教育功能等等,有待于体育科学更深入地去求索、探讨、研究和认识。

在世界体育发展的历史演进中,体育从观念到内容曾经发生过巨大的变化,竞技体育的勃兴是现代体育崛起的主要标志。而今,世界当代体育又在孕育着一个新的发展趋势,那就是高科技时代使人们对体育产生了多样化的理解和要求,除了体现竞争性、娱乐性及商品意识、集团意识的竞技体育外,以消除各种“文明病”促进身心健康为主旨的体育观念正在兴起。这类体育活动日益成为大众体育的主要内容。体育价值观的转变和社会体育的发展成了体育科学讨论的基本议题之一。高度紧张是现代社会的特征,工作节奏加快,社会关系的复杂性、社会角色的多重性、生存竞争的激烈性,使人们经常处于应激状态,不良的精神能量不断积累,导致精神失态,行为失常。人们越来越认识到,在现代社会中,一个人仅

有良好的形态结构,发达的骨骼肌肉,还远不足以称为健康,还必须具有强健的心理素质。在新的社会条件下,健康的概念发生了质的变化。纯生物学的健康概念已经过时。当代社会,人的健康是一个多维度的综合概念,是指一种生理、心理、社会、情感等诸多方面的良好状态。全新的健康观的核心是强调肉体与精神的统一,人与环境的统一。这是当代体育科学研究的一大课题。

当代体育科学研究也注意到了一个新的体育现象。即在东西方文化的交汇中,西方兴起了研究东方哲学与养生文化的热潮。传统的中国健身术日益引起全球各地人们的广泛兴趣。西方的古典“原子论”为基石的传统文化精神与东方的古典“元气论”为基石的传统文化精神,表现在养生健身上形成了鲜明的反差。西方的体育手段激烈而紧张,狂热而冲动;东方的健身术祥和而冷静,理智而神秘;西方人崇尚体能竞技,热衷于人的肌健和力量的显示,充分发挥人的潜力,为了自我表现,为了荣誉、审美乃至财富,不惜冒险牺牲,追求技术动作的至善至美;东方人追求的是内在的自我完善、自我修养、自我满足、自我体验,体验一种神奇的超意识的乐趣,通过战胜自我而达到自我实现的境界。西方人的动静观建立在逻辑思维模式上,动与静是绝对的;东方人的动静观是建立在辩证思维模式上,动与静是相对的,动中有静、静中有动。中国人的生命观、健康观、养生观独具特色。中国古代哲学阴阳对立统一的观点,天人合一的观点,形神兼备的观点,动静结合的观点等等正被当今许多西方的思想家和科学家所重新认识和高度肯定。中国哲学的阴阳五行学说和中医精气神学说是构成中国武术与气功的主要理论基础。生理、心理、社会、自然相协调的系统的生命观和健身观是中国传统养生保健学的精髓所在,这就决定着中国的传统的健身术在未来世界的作用和地位。用现代先进的科学技术深入研究武术、气功的健身机理是体育科学有待开拓的又一个广宽的领域。

《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划纲要》的制订和推出,

展现了中国体育发展的宏伟蓝图；两个“计划纲要”科技工程的启动和实施，又把体育科学的进步与体育事业的发展紧密结合了起来。这是中国人对体育认识的巨大飞跃，这是中国人体育观念的伟大变革，这是中国人跨世纪的系统工程。科学技术是第一生产力，现代科学技术给人类提供的知识和方法，正在改变着人们的生产方式、生活方式和思维方式。今日世界的国家经济、民族文化、社会生活、人民教育等都受到科学精神或科学技术的推动和引导。同样，体育事业的发展也要用体育科学技术来推动和引导。

当今，社会主义市场经济大潮荡涤着中国大地。市场经济是竞争经济，人们深刻地意识到，身体是生存竞争的根本，没有健康的体魄，没有饱满的精力，没有敏捷的思维，在市场经济的大海中是难以到达彼岸的。现今的中国，市场繁荣了，经济发展了，人民温饱了、富裕了、有钱了，就要求生活得更潇洒，更欢乐，更高雅。小伙子们力求健壮，大姑娘们追求健美，中年人期求健康，老年人渴求健寿。于是全民健身的热潮在中华大地蓬勃兴起。老百姓说“要花钱买健康”了。这是广大人民群众对体育的新思维、新观念、新认识，也给体育的发展展现出了新的路子、新的格局、新的前景。同样也给体育科学技术提出了新的要求、新的期望、新的水平。当前，群众迫切需要科学的健身知识、科学的健身方法、科学的健身手段、科学的健身器械、科学的健身监测以及体育医疗、体育康复等等。全民健身的广泛开展，给体育科学开拓了一个广阔的技术市场，令体育科技工作者大有用武之地。

在当今奥运的竞技场上，有体能的较量，有智能的较量，更有体育科技的较量。在开发人体潜能的研究中，在超越人体极限能力的拼搏中，体育科学研究综合采用了各类相关学科的尖端技术。在这里，训练技术是训练科学的延伸，训练科学又是训练技术的升华；训练技术科学化，训练科学技术化；人们对训练实践的认识，由经验的认识上升到科学的认识，再上升到哲学的认识；然后又把这