



海南大学体育部 科学论文报告会文集 (1994-2004)



海南大学体育科学研究所
二〇〇五年八月

4-53
508
I
0801



海南大学体育部科学论文报告会文集 (1994——2004)

海南大学体育科学研究所
二〇〇五年八月

勤奋 多思 求实 进取

建一流学科、办特色大学、向 211 目标迈进

篇首语

体育科学研究是人类科学研究活动的组成部分，是人们研究体育现象和揭示体育规律的一种创造性科学活动。

现代科学技术已日益成为社会发展的推动力，是人类活动的重要领域。科技作为生产力的构成因素已成为社会进步的重要标志。当今世界的竞争，说到底综合国力的龙争虎斗，其中关键是科学技术的竞争。现代“奥林匹克”运动场上的竞争，实质上是各国科学技术的较量。体育运动实践证明：现代体育运动的发展离不开体育科学研究，无论是体育教学、竞技体育和大众体育，都有赖于体育科学研究深入开展。

海南大学体育部从1994年开始实施每两年举办一届体育科学研究论文报告会，至今已举办了六届，历时十二年。在这风风雨雨的十二年里，体育部全体教职工在繁忙的教学工作的同时，仍坚持不懈地进行体育科研工作，不但使自身的业务水平得到了提高，而且还出了不少优秀成果，不少科研论文在国内外刊物上公开发表和获得大奖，这不但推动了海南大学体育教学和科研的发展，而且也推动了海南省体育科学研究活动的开展。

2004年12月，海南大学体育科学研究所成立了，海南大学体育科学研究揭开了新的篇章。为了总结经验，昭示未来，我们出版发行了此论文集，鉴于论文作者和编辑者学识所限，书中错谬之处在所难免，恳请读者批评指正。

海南大学体育科学研究所所长：肖霞博士

目 录

● 上篇——海南大学体育部科学论文报告会历届获奖作品

第一届 (一九九四年二月)

一等奖

1. 论健身教育教材的“三维构建” 肖水平 (1)

二等奖

1. 对大学女生体育课的思考和尝试 盛小芳 (4)
2. 浅谈中老年人的保健锻炼 符晓峰 (5)

三等奖

1. 加强左侧肢体的锻炼 范则辅 (7)
2. 普通高校女生健艺操教学艺术初探 陈小曼 (10)

第二届 (一九九六年二月)

一等奖

1. 我国高校竞技体育与世大会接轨进程中项目的区域等级配置问题 肖水平 (12)

二等奖

1. 普通高校健美操课学生学习心态的调查与研究 陈小曼 (15)

三等奖

1. 有效踢击脚靶的教法与练法 李 秀 (18)
2. 对我国现行的普通高校体育理论课教材改革的初步探讨 盛小芳 (21)

第三届 (一九九八年二月)

一等奖

1. 论短跑的跑蹬技术 刘剑荣 (24)

二等奖

1. 对我校田径记录的现状分析及“突破口”的初探 肖水平 (26)

三等奖

1. 浅析影响投篮命中率的心理因素 田 东 (29)
2. 海南省高校竞技体育的现状与发展目标 翁秋河 (31)

第四届 (二000年二月)

一等奖

1. 两个“标准”之比较 肖水平 (33)

二等奖

1. 社会体育的发展和高校体育教学的改革 翁秋河 (37)

三等奖

1. 21世纪太极拳对人类社会大众生活的影响 王公法 (39)
2. 海南大学游泳教学改革的实验目标及内容设计 宋静敏 (43)

第五届 (二00二年二月)

一等奖

1. 海南省国民体质监测资料(成年人)与97年全国体质监测资料比较的研究 肖水平 (46)

二等奖

1. 老年人(60-69岁)身体机能现状研究 陈小曼 (53)
2. 海南省成年人体育行为特征的调查与分析 宋静敏 (55)

三等奖

1. 我国武术期刊中太极拳学术论文的研究现状与分析李 秀 (62)
2. 海南省不同职业人群体质现状的调查与分析周若峰 (64)

第六届 (二00四年二月)

一等奖

1. 俄罗斯少年体校篮球学生与同龄学生身体形态机能素质的监测比较肖 霞 (70)

二等奖

1. 我国青少年体育俱乐部发展现状与对策研究洪家云 (78)
2. 中美游泳设施及相关因素比较分析宋静敏 (81)

三等奖

1. 体育运动处方王公法 (84)
2. 海口市开展太极拳活动现状的调查与分析李 秀 (87)
3. 关于我国重点高校体育课程改革现状的调查研究肖国良 (90)

● 下篇——科学论文报告会宣读论文选编

1. 试谈加强我校学生课外体育活动质量管理的几个问题.....王 之 (94)
2. 掌握女生心理特点培养学习体操课的兴趣.....黄丽莎 (95)
3. 对异性教学若干问题的探讨.....宋静敏 (97)
4. 杨式太极拳“云手”要领的剖析及其技击含义.....李 秀 (100)
5. 大学生游泳速成教学研究.....宋静敏 (101)
6. 海南大学游泳教学改革的实验研究.....宋静敏 (105)
7. 节奏变化在体育教学中的运用.....陈文岗 (108)
8. 中外体育法规之比较.....盛小芳 (109)
9. 海口市休闲健身行业的发展现状与调查报告.....邱庆棠 (111)
10. 浅析普通高校学生的健身教育袁 航 (113)

论健身教育教材的“三维构建”

海南大学 肖水平

1 构建健身教育教材的必要性

中国的“全民健身计划纲要”已出台并正式组织实施，这表明我国政府实施“奥运争光，全民健身”的战略方针，在推动群众健身，增强国民体质方面迈出了扎扎实实的一步。勿容置疑，推动全民健身计划工作千头万绪，然而对国民特别是大学生、中学生进行健身教育，似应摆在实施健身计划的首位。我国是文明古国，健身文化渊远流长，然而，这些宝贵的健身文化大都散落在民间，只能依靠师傅带徒弟的原始方法传递下来。在我国各级各类学校，受五十年代从原苏联照搬照抄的竞技运动教育的影响，使我国健身文化在学校教育——为社会培养全面发展建设人材的主要基地——没有得到应有的重视和发展，这不能不说是我国学校体育发展中的一件憾事。随着全民健身计划的推行，在学校教育中实施健身教育已成必然。大家知道，教育，应该解决准教，教谁，教什么，怎么教等系列问题。在健身教育中谁教和教谁是一目了然的，教师和学生是教与学的两个方面。而把教师和学生相联系的教育媒介则是教材。没有教材的教育是不完整的教育。综观解放以来我国学校体育教材的建设情况，真正能从观念到认识，从理论到实践实施货真价实的健身教育的教材还未见到。为此，编写出适合我国学校教育的健身教育教材已刻不容缓。这是推行全民健身计划的需要，是实施健身教育，增强国民体质的需要。

2 健身教育教材建设工作的两重性

应该指出，健身教育教材的建设是一项科学性很强的工作，是当前体育教学改革的一大难点。需要经过科学实验，长期实践，不断总结，逐步完善。健身教育教材更由于其应具备理论的指导性和操作的简便性因而决定教材建设既是科研工作，也是教学工作。它们之间的两重关系可用图1来解释。

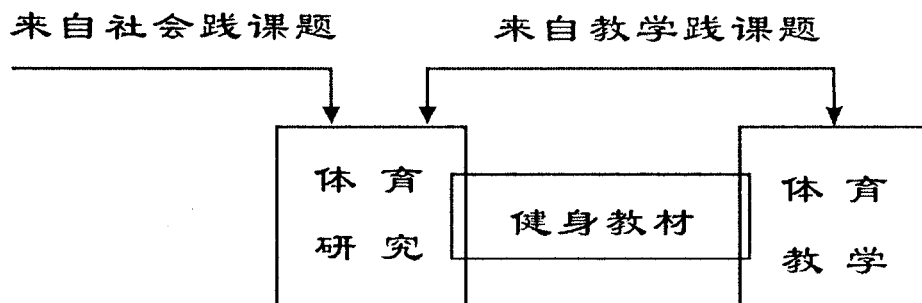


图1 健身教材建设的两重性

由图1可知，社会对学校教育提出了实施健身教育的课题，我们在思考健身教育教材建设的科学性的同时，还应思考来自体育教学实践的课题。即教材建设既应由教育学、心理学、社会学、生物学、健身学和体育学等方面的专家共同研究编写，还应充分汲取来自教与学方面实践者的意见和建议。

作为教学第一线的教师，在教学中常常遇到教师教的内容学生不愿学，而学生想学的教师又不会教的情况。如田径、体操等项目，学生认为既枯燥乏味，又不实用；而健美、舞蹈等项目，学生想学而大多数教师却不会教。这表明，健身教育教材的建设，在考虑教材自身的科学性系统性外，还应考虑教师对教材的可操作性和学生对教材的可接受性。

3 健身教育教材的“三维构建”理论

如果把教学的基本形态看作是由教师，学生和某一文化主题三部分所构成，那么文化主题便是联系教师与学生的教育媒介，这一媒介的载体便是教材(图2)。

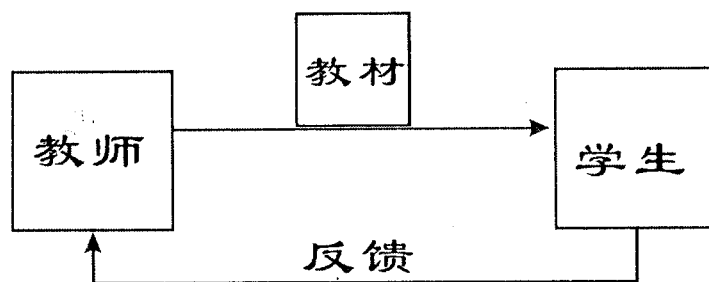


图2 教学的基本形态

在学校教育教学过程中，图2所示的教学基本形态存在于各学科、专业和课程的教学之中。健身体育课并不例外。这为我们构建健身教育教材提供了理论依据。根据教学的基本形态科学的健身教育教材应从三维角度进行构建(图3)。

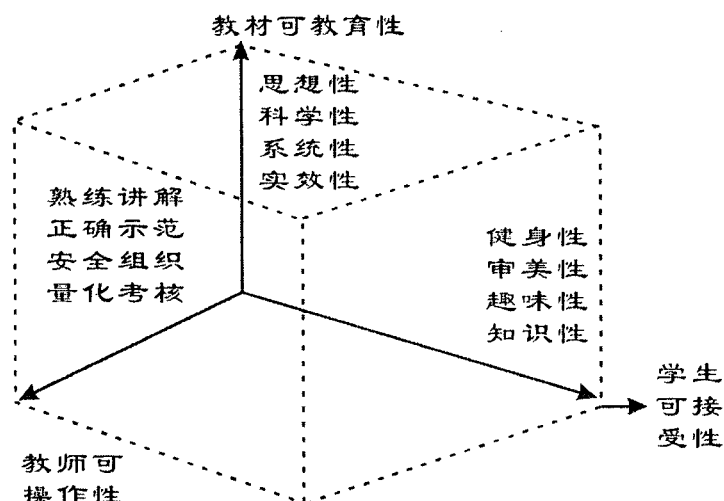


图3 健身教育教材的“三维构建”

教材的可教育性是指教材体系的功能和教育价值，包括完成教育、教养和发展的目标，能继承和弘扬我国传统的健身文化，能有效地促进学生增强体质，增进健康。教材具有思想性，科学系统的统一，能遵循由易到难，循序渐进的要求等。

教师的可操作性是指教师对教材的使用。包括教师对教材的学习和理解，能讲解示范，组织教学较为方便，场地、器材条件要求不高，有较好的安全保证，能够实施科学的定量考核。

学生的可接受性是指学生对教材的承受和吸纳。包括教材能使使学生掌握健身的原理和方法，能激发学生的学习动机，培养学习兴趣，能满足学生的身心需要，能有助于学生走向社会后能继续保持锻炼习惯等。

4 健身教育教材“三维构建”的程序和方法

4.1 专家论证

由教育学、心理学、生物学、体育学等多方面的专家组成研究小组，在较大范围内对健身教育所应涉及的内容及其教育价值进行科学合理的评价，对教材内容选优淘劣，进行初步建构，形成健身教育教材的基本框架。

4.2 教与学论证

本着理论源于实践又指导实践的要求，以专家建构的教材基本框架为基础，由教师进行可操作性和学生进行可接受性再论证。方法可采用问卷调查并计算权重分配结果，对三维建构的教材基本框架进行调整与充实。例如，通过对5位体育教师问卷调查，让他们对武术(A)、气功(B)、健美(C)、篮球(D)、舞蹈(E)等五项教材内容进行可操作性价值评判。认为该项教材可操作性价值最高的记为1，认为价值次之的记为2，余者类推(表1)。实质上这是要求每一位教师对这5项教材按其可操作性价值进行排序。然后按以下权

重分配计算公式计算： $a_j=2[m(1+n)-R_j]/[Lmn(1+n)]$

表 1 5 位教师对 5 项教材的可操作性价值排序

教师	武术	气功	健美	篮球	舞蹈
一	1	5	3	2	4
二	3	4	2	1	5
三	1	4	2	3	5
四	2	5	3	1	4
五	1	5	4	2	3
秩和 (和)	8	23	14	9	21

本例中， $m=5,n=5,R_1=8,R_2=23,R_3=14,R_4=9,R_5=21$ ，如果教材 A、B、C、D、E 的权重分别用 a_1, a_2, a_3, a_4, a_5 表示，则依据权重分配计算公式可得：

$a_1=2[5 \times (1+5)-8]/[5 \times 5 \times (1+5)]=0.29$

同理， $a_2=0.10,a_3=0.21, a_4=0.28, a_5=0.12$ 。

根据上述权重分配计算结果，我们可以确认，武术和篮球教材的可操作性价值最高，而气功的可操作性价值最低。

对学生的可接受性价值的问卷调查与统计可采用同样的方法。小型问卷调查表明，学生认为健美与篮球的可接受性价值最高，而把气功摆在可接受性价值的最后。

4. 3 教材分类。通过专家论证，以及对教师的可操作性和学生的可接受性调查等三道程序的优选，我们可对专家构建的教材基本框架进行可操作性与可接受性价值评判后的分类(图 4)。

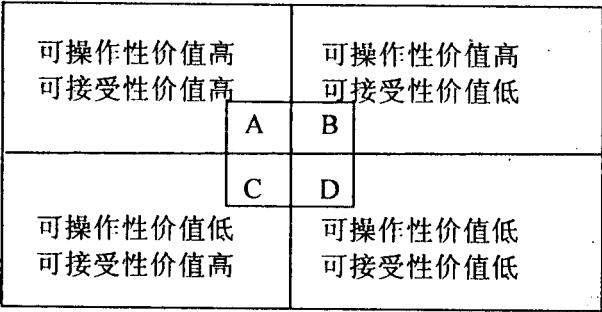


图 4 教材按可操作性与可接受性价值的分类

根据图 4 分类结果，我们可考虑将 A 类健身教育教材列为基本教材，将 B、C 类教材列为选用教材，将 D 类教材予以淘汰或仅作参考教材。需要指出的是，C 类教材有助于学生自觉地、主动地进行学习，并有益于学生走向社会仍能坚持终身锻炼。对这类教材的学习操作运用是体育教师业务学习和专业提高的重要课题，应引起我们的高度重视。而 B 类教材则提示我们应在教学的组织、方法和技巧上上下功夫，变学生的被动学习为积极主动地学习。

5 结束语

推行全民健身计划需要对全民进行健身教育，对全民进行健身教育需要构建健身教育教材。没有教材的教育是不完整的教育。这已是我国各级各类学校刻不容缓的任务。目标既已确立，任务既已明确，我们则要寻找达到目标完成任务的途径和方法。

参考文献

[1] 吴志超等著. 现代教学论与体育教学北京人民体育出版社，1992 年。
[2] 程书肖. 教育评价中诸因素权重的确定. 教育理论与实践，1989 年第 6 期。

对大学女生体育课的思考和尝试

——大学女生体育课兴趣问题初探

海南大学 盛小芳

当了解普通大学女生对体育课的态度和兴趣,我对江西大学在校 88 级至 91 级各科类的 310 名女学生进行了随机问卷调查。反馈的情况是:新生入学的第一学期,约半数女生讨厌上体育课,34%的女生对体育课持可有可无的态度,只有 15%的女生对体育课感兴趣;但是,除 91 级外,其他经过上二年体育课的女生当中,则有 80%的女生对体育表示关心和欢迎,尤其对球类和艺术体操,形体操、舞蹈等节奏性与韵律性强的运动项目兴趣更浓;同时,调查还反映,任课教师的教学态度,讲解示范能力,课中课外谈话的知识面及行为举止等,对学生的体育观念,都有潜移默化的影响,甚至对有些学生日后参加体育锻炼起重要的启动作用。

思考一:大学女生体育心态与对策

刚跨进大学校门的学生一般在十七、八、九岁,按理这一年龄组的女生应该是与男生一样的好动、好强,但为什么却有比例这么大的女生对上体育课厌恶或持无所谓的态度呢?究其原因,我认为与她们在中学期间的学习有很大的关系,一是高中阶段为考大学,功课压力大,不重视体育;二是即使每周两节体育课,也由于教学条件所限,绝大多数中学男女生混合上课,而女生又往往是被遗忘的“角落”,致使女生对体育课甚至对体育产生了失落感。诚然,她们也是背着这种心态走进大学校门的。

居于上述,我认为第一学期的大学女生体育课至关重要,也是对女同学的终生体育教育最关键的一个学期。因此,在教学上要安排各方面能力都较强的教师任课,以便通过体育课,在身心教育上弥补中学之欠缺,消除她们对体育课心理上的压抑。在教学中努力做到因人施教,因材施教,充分发挥教师在教学过程中的主导作用,要动之以情,晓之以理地去调动学生的积极性。这样不仅能启发学生积极锻炼,增强体质,而且逐步地提高她们锻炼身体的自觉性和兴趣,使她们对掌握体育知识和锻炼身体的方法手段成为强身健美的企求。当然,要上好女生体育课的因素是多方面的,但第一学期最重要的是要通过体育的手段达到心态调整的目的,为以后提高课的质量打下扎实的基础。

思考二:要切实加强对女生体育课的研究

对于这个问题,从道理上讲是毫无疑问的。因为大学时期的女生,从体形结构上说,身体比较丰满、骨骼较细,椎间软骨较厚,柔软性、关节的灵活性比较好。大学女生处在性成熟期,体重增长速度快,皮下脂肪增厚,肌肉系统不够发达,肌肉力量(主要是腿部,腰部,上肢肩带)较差,相对来说,女生躯干长,腿较短,骨盆宽,身体重心低。由于上述的生理解剖特点,因此,女生身体平衡和旋转动作稳定,节奏感就相对较强;但在生理机能方面有许多地方不如男生强,如:肺脏、心脏、肺活量及肺通气量,输血量等,所以,女生肌肉工作能力,运动能力都相对较差。

大学期间女生在心理上也是转折期,表现在求异思维能力显著增强,思考问题的方法往往不再像以前那样“老师怎么说,人家怎么做”,对事物不仅喜欢探索和具有敏捷的独立思考能力,甚至在某些问题上和老师唱“反调”,容易产生对立情绪。但同时,大学女生有时又存在对自己的力量估计过低,信心不足的自卑感。所以女生在体育课上往往表现惰性较大,意志品质也较弱。此外,女大学生的审美观点较强,思想细腻、活跃,兴趣比较广泛,在体育课上表现为想学优美的体操动作,但又爱面子,怕动作做不好,让人笑,反而不积极参加练习。从运动心理学的角度上看,女学生一般比较喜爱富有节奏和韵律的优美动作,对新颖,活泼的活动也比较感兴趣,而对有器械、技术难度较大的练习项目,则常常容易产生恐惧心理。

可见,大学生男女生在体育教育上不论是在生理或心理方面都存在明显差异,而对于这一课题的研究,在当前来说是很有实践意义的就对江西大学来讲,女生占学生总人数的 31%,是一个大群体,如忽视对女生体育的专门研究,就谈不上教学质量的提高。遗憾的是,目前就全国来说,对大学女生体育课研究的文章也属鲜见。因此,我认为,要提高大学女生体育课的质量,首先是要把女生体育教师的队伍建设好,即不仅在数量上要配足,而且在层次上也要合理,同时还要建立女生体育教研组或教研室,切实推进大学女生体育的研究和管理。

尝试:

一、试教背越式跳高

女生体育课的形式、内容，应符合女生的生理、心理的特点、这样有助于提高女生上体育课的兴趣，体现女生体育课的特点。大学时代正是需要全面发展身体素质的阶段，《国家体育锻炼标准》是体育教学的主要内容，但如何使学生既完成了学习任务，达到了锻炼身体的目的，又能学到更多更好更先进的体育知识和技术，这就必须根据学生的生理、心理特点，采用既能便于学生掌握，又能使学生感兴趣的教学方法。例如：我在上跳高课时，选用大部分学生没有接触过的背越式跳高，学生开始既兴奋又害怕。为打消学生紧张害怕的心理，第一堂课定为“试跳”课，“试跳”课的要求只一点——背先落垫。其间，教师多做几个完整、优美的背越式跳高的示范动作，使学生增强信心。第一堂试跳课下来，85%的学生希望学习背越式跳高技术，因而后阶段课学习积极性很高。课授完后，成绩有明显的提高。我之所以能在跳高课上取的成功，一是因为抓住了女生的生理和心理特点。女生的椎间软骨较厚，柔软性较好，审美观点较强，而背越式跳高过竿时优美、漂亮的“背弓”动作，大受女生的欢迎；二是因为背越式不但技术先进，而且简单易学，也有新鲜感，所以女生学背越式跳高情绪很高，学习效果好。

二、借助“机能音乐”

女生体育课与其它课程不同，既要遵循国家规定的教学大纲，又要考虑女生的体质条件乃至兴趣爱好。而大纲规定的某些内容学生并不一定喜欢，这就必然造成教学内容规定性与学生个人兴趣的矛盾。在近年来的体育教学改革中，有一味的追求课的新颖，过于强调学生的兴趣，致使教学大纲规定的主要内容无法完成，造成在体育教学内容选择上的随意性，影响学生体质的全面发展的现象。这无疑是片面的。

如何解决大纲规定性与女生兴趣的矛盾呢？我作了这样的尝试：根据教学大纲的要求，合理安排课的内容，将学生喜爱的音乐渗入到体育课中。如利用机能音乐作为有节奏的声导，尤其在各种跑等周期性练习时，通过播放机能音乐，能诱发学生对枯燥练习的兴趣，消除疲劳，有效地提高教学质量。

人们把从事脑力和体力活动时旨在刺激生理和心理过程的各种音乐作品称为机能音乐。机能音乐对机体的心血管系统，呼吸系统，神经系统，肌肉系统及其它系统起着复杂的调节作用。我在教学实践中的体会是，在女生体育课中用机能音乐可以加快巩固运动机能的过程，改进技术，刺激肌肉活性，有助于发挥顽强的品质，提高妇女生的体育兴趣。利用这一方法，教师可使体育课的活动密度提高 20%以上，显著的提高了课堂效果，在对学生进行的专门调查表明，在采用机能音乐的体育课中，大多数学生情绪提高，自我感觉良好，教学质量改进，学生完成动作时特别轻松，掌握技术动作能力提高。因此，机能音乐对提高女生体育课质量和学生兴趣都起了良好的作用。

当然，完善高校女生体育课的途径和方法还很多，远不止我所说的这儿点，更丰富的经验，更多的方法和手段，还要靠我们体育教师在教学中去摸索、去探究。

浅谈中老年人的保健锻炼

海南大学 符晓峰

本文摘要

长期以来，中老年人的保健锻炼工作，总是很容易被人简单的认为只是一般性的有氧全身运动，（如打下太极拳，做一下操和跑跑步等活动）而相对的忽视了对“静功”的锻炼和有针对性的选择一些简单易行的练习方法和内容，去进行锻炼。本文根据中老年人的解剖生理特点，从锻炼对中老年人的作用方面提出一些具体的锻炼内容和方法，以及注意事项供人家共同探讨。认为其锻炼的内容应以提高心肺功能为主的有氧全身运动，辅以其它内容。而方法则主张为（1）动与静的相结合。也就是说既有氧的全身运动，也有“静”的锻炼（如静气功）。（2）身与心的相结合，指除对身体的锻炼之外还应加强对心态方面的培养。（3）全面性与针对性相结合。全身的有氧锻炼就是全面锻炼，而针对性主要是指对中老年人的易发疾病（如颈，腰椎和心血管疾病）提出简单易行的操作方法及注意事项进行锻炼，从而达到防治疾病的保健作用。

中老年人是指四、五十岁以上的人。而保健就是要保持我们身心健康的状况，怎样才叫健康？体育保健学对健康的定义为：“一个人的健康应包含身体，精神和环境适应三方面的良好状态。”而怎样做好保健？

这是生物学家和医学家们长期以来共同努力去研究和探索的问题，而且有很多起影响作用的因素。在这里，我们只是谈谈对中老年人的保健锻炼问题。

一、中老年人的解剖生理特征

中老年人的解剖生理特点主要为外形改变，肌肉萎缩，视力、听力下降，反应迟钝和内脏生理功能下降，脏器储备力下降，适应能力及抵抗力减弱等。

二、锻炼对中老年人的作用

从生理学上来说，新陈代谢是生命的基本特征，衰老现象的发生是由于新陈代谢的停滞和衰退引起的。当人进入老年后，生理上的新陈代谢明显下降。各器官系统的功能发生了老年性的改变，而科学合理的体育锻炼，使机体承受一定的运动负荷，可促进血液循环，组织细胞得到充分的氧气和营养物质，改善组织细胞的代谢。由于新陈代谢过程的改善和各器官系统功能对运动负荷的适应性的增强，就可减轻老年性退行改变的程度，使老年人的生理功能得到改善和增强，从而达到延迟衰老和增进健康的目的。

三、锻炼的内容

对中老年人锻炼的内容和方法的选择是否恰当，对中老年人的保健作用是非常重要的，科学合理的锻炼内容及方法，可促进其健康，不恰当的锻炼内容和方法可损害身体。其锻炼内容的重点应是以提高心肺功能为主的有氧全身运动，辅以其它内容。如步行、爬山、气功，太极拳，广播操，游泳，游戏性活动和下棋，最好是跑台跑步或适当慢跑等。有较多的人主张跑步练习，但也存在一些短处，慢跑虽能增强心肺和肌肉的功能，但也会使骨头和关节迅速的磨损和老化。如果没有跑台练习的也可用徒手跳跃练习来代替，因为徒手练习较有弹性，落地的缓冲性也好，这就不至于损害关节和骨骼，而又能锻炼其心肺和肌肉的功能，对中老年人来说，不宜进行速度性和力量性项目的锻炼。

四、锻炼的方法

根据中老年人的生理特征，其锻炼的方法最好为：

（一）动与静相结合

我们说“动”就是指一般的有氧全身运动，这对加强血液循环，改善代谢，促进营养的吸收，及提高肌肉脏器功能是非常重要的，但是在一天活动中，如能够增加一至二次“静”的锻炼，如做下气功，排除杂念，使大脑入静，肌肉完全放松。使一天的活动疲劳得到充分的恢复。增强元气和营养的储备。使精力旺盛，促进健康。

（二）身与心相结合

以上所说的主要是指对身体的锻炼，这对中老年人保健来说还是不够的，我们常说的身心健康，就是包括身体和心态两个方面，中医认为心不仅包括解剖学中所指的肝脏，而且还包括了一部分神经系统的某些功能，而心情的变化对健康的影响是极大的，所以说，如何培养和锻炼高尚的情操，乐观和情绪。对中老年人的保健是非常重要的。俗话说：“笑颜常开，青春常在。”“愁一愁，白老头。”就是这个道理。为了保健，我们要有广博的知识，高尚的情操，有自我控制的能力，能正确对待外界的影响，对生命积极乐观。有进取又知足的内心平衡。孤独感消沉情绪使人的免疫系统受到影响，诱发心脏病。现代医学家研究证实，老年人多动脑思维有益于健康。

（三）合理性与针对性相结合

全身有氧锻炼就是全面性的锻炼，根据中老年人的生理结构特点和弱点（生理功能）。对中老年人的保健来说光靠有氧的全身锻炼是不够的，还应有针对性的锻炼，在某种意义上说这更为重要。如：

1、颈部锻炼

颈部颈动脉是供血大脑的要道。又是带引机体转向的枢纽。对保证大脑供血和营养物质的输送是非常重要的，当一个人进入老年期后，往往因脑部血管狭窄或硬化使供血不足，而引起缺血性脑病等疾病，或颈椎骨质增生的通病。如能针对这种情况，采用相应的方法，经常练功和锻炼，对防治疾病，都有较好的效果。如：

（1）颈部运动——取站立或坐位，自做颈部旋转，前后屈伸或左右侧屈，最好是慢慢的使颈椎一节的屈伸活动。

（2）取坐位，由医生做左右侧屈扳伸（有轻微的响声），但手法要轻。

（3）擦颈部两侧颈动脉，以提高温度，使血管扩张，增加血循环。

2、腰部锻炼

由于腰部的负荷较重，中老年人的腰椎生理曲线改变。又是肾脏的部位，所以上了年纪的人大多发生腰痛，腰椎增生或腰损害等疾患。经常练功和腰部锻炼，可防治疾患，促进健康，其做法为：

(1) 腰部绕环——取站位，两脚分开，两手插腰，做由左至右或由右至左的绕环腰部。

(2) 腰部屈伸——站位，做前屈后伸运动，但要注意整个脊椎应由颈、胸至腰一个一个椎节的屈伸，使每个环节都得到锻炼。

(3) 擦腰——两手拇指和四指分开，附放在腰肾部位做上下擦摩，保护肾脏（因为肾最怕冷）。

3、腿和脚部的锻炼

一个人的健康状况，可以从腿部表现出来，腿力好的人是比较健康的。经常擦足底涌泉穴和脚背反射区，可以治疗高血压和其它器官生理功能的提高。其方法为：

(1) 取坐位——右腿曲膝挂在左膝上，用右手掌做顺经络的擦摩，做完交换。

(2) 取仰卧位——右脚放在左脚背上来回擦，相互交换。

五、锻炼注意事项

其注意事项为六要原则：(1) 要在参加锻炼之前进行全面的体检。(2) 要有针对性的选择项目。(3) 要循序渐进，量力而行，宁小勿大。切忌过度疲劳。(4) 要持之以恒，养成良好的习惯。(5) 要自我监督，及时了解身体情况，如有不适，就停止锻炼，重新调整或检查，方可再进行。(6) 应注意营养和休息得以保证。

另外，锻炼的强度应小些，量要适当，因为中老年人的锻炼目的，主要是保持和改善其生理功能，促进营养的吸收。其适宜的锻炼强度要求在 170 减去年龄为好。（但还须因人而异，根据感觉进行）锻炼时间的安排还是早晚较好，由于运动量不大，老人又习惯早起，而黎明又是阳气生发的好时机，对吐故纳新有较好的作用。而晚上锻炼。可把一天积储的热量（多余的），消耗掉，避免肥胖症的发生。

总之中老年人只要持之以恒，有针对性的选择适合自己的锻炼内容和方法，就必定会收到良好的效果。

加强左侧肢体的锻炼

海南大学 范则辅

众所周知，人类大脑与神经的联系是交叉形成的，大脑的左半球支配人体右侧肢体的活动，如右臂、右腿等的活动，大脑右半球则支配人体左侧肢体的活动。人体各部位的活动又是互相影响的，大脑左半球支配右侧肢体完成了各种活动，反过来，右侧肢体的活动又促进大脑左半球的发育。同样，左侧肢体的活动也能促进大脑右半球的发育。如果左右两侧肢体能均等从事活动或锻炼，就可能促进大脑两侧的均衡发展。

另外，大脑两半球又有明显的分工，左脑善于分析，抽象和计算，具有较强的时间观念，重视步骤顺序，运用语言表达，根据逻辑作程序的、符号的、直线性的思维。右脑则不同，用来想象、虚构、感受、创造新的观念、形成另一种非语言的、综合的、具体的、形象的、直观感觉的思维等。

但从整体上看，大脑皮层左右两半球发展是不平衡的。近些年来，根据解剖学研究发现，约有 65% 的人大脑左半球较大，24% 的人大脑两半球大小相等，只有 11% 的人右半球偏大。中国科学院心理研究所对 18600 人的利手情况进行调查，结果，正常人右利手占 91% 左右，左利手不足 1%，即使加上左右混合利手者，偏左利手的人也不足 3%。

最近，笔者在海口市对十二位脑溢血不同程度患者进行调查，溢血部位发生于右脑，身体左侧偏瘫的有八人，占 66.60%，大脑两半球均受害，身体两侧功能受损一人，占 8.34%。左脑溢血，身体右侧偏瘫有三人，占 25%。这一数据与近年国内外医学科学家所统计数据接近（目前国内外统计的数据有 65-70% 以上的脑溢血患者溢血部位发生于右脑，身体左偏瘫）。

那么，为什么脑溢血患者绝大多数人发生于大脑右半球，造成左半身不同程度的瘫痪呢？科学家们断定，这与人们传统观念与习惯有关，在现实的日常生活中，人们的右脑锻炼机会要比左脑少得多。就我国来说，一般认为用右手是正常的，用右手不仅不顺眼，而且用餐时会给别人带来麻烦甚至有人骂左撇子，因此绝大多数人自幼就被要求用右手拿筷吃饭，用右手执笔写字，打篮球、排球、乒乓球、羽毛球、投掷、依助于右手，抬、挑用右肩，握手、提物甚至示意也用右手，踢球、跳高、跳远单腿支撑惯用右腿等等。

这无形给人体带来右强左弱的原因。无疑，右脑也自然成了弱者和病源。

为了发掘人脑右半球的潜在功能，使思路活跃，反应敏捷，增强记忆，促进健康。中老年人预防脑溢血的发生，及患者早日恢复健康我们呼吁社会要改变旧观念，重视使用和加强锻炼你及下一代的左手和左肢体。此外，笔者编制一套简单易行的单侧体操，供锻炼之用。壁无全瑜，庇瑕不免，敬请批评指正。

单侧体操

第一节 左上肢运动（四个八拍）

预备姿势：两脚与肩同宽站立。

第一个八拍

1—2 左手紧握，左腕用力拳心向上，左臂屈肘上举。

3—4 当拳与肩平时，拳向前转同时变掌，掌心向上，掌根用力尽量上推，眼看左手。

5—6 继续上推，直至不能再推为止。

7—8 左臂直臂经体侧放下，手心向下还原成预备姿势。

第二至四个八拍同第一个八拍

要求：1、预备姿势时全身放松。

2、用掌根向力上翻时，尽量用力。使肩带肌肉有膨胀感。

3、配合呼吸。

第二节 左扩胸绕环运动（四个八拍）

预备姿势：两脚站立与肩同宽

第一个八拍

1—左臂侧平举，掌心向下。

2—掌变拳，拳心向下，左臂经体前屈臂向后振一次

3—左臂向体前伸直，拳变掌、掌心向上直臂向后再振一次。

4—左臂直臂掌心向下于体前放下，还原成预备姿势。

5 同 1、6 同 2、7 同 3、8 同 4。

第二个八拍同第一个八拍

第三个八拍

1—右手插腰，出右腿成弓步同时左臂直臂由下向前、上、后下方向绕环一周。

2—8 同 1（1 拍绕环一周）

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。到最后一拍收到同右腿站立。

第三节 左下肢运动（四个八拍）

预备姿势，直腿仰卧

第一个八拍

1—2 左腿直腿上举至垂直部位。

3—4 左腿向左侧直腿放下，不能碰地。

5—6 由左侧直腿上举至垂直部位。

7—8 直腿放下还原成预备姿势。

第二至四个八拍同第一个八拍

要求：1、腿要伸直，向左侧放下不能碰地。

2、配合呼吸

第四节 左侧卧起运动（四个八拍）

预备姿势：直立

第一个八拍

1—4 身体向左侧卧倒，用左手和右脚尖支撑。

5—8 左臂伸直，使身体倾斜，呈笔直侧卧状，停片刻。

第二个八拍

1—8 由侧卧状，屈左膝慢慢起身，还原成预备姿势。

第三个八拍同第一个八拍，第四个八拍同第二个八拍。

要求：1、尽量使用左臂左腿。

2、运动作连贯协调

第五节 俯卧撑运动

预备姿势：俯卧、脚尖跷起，用双手和双脚尖支撑身体。（女同志及年长者可根据实际情况决定上体的高度）。

做 8—12 次俯卧撑。

要求：1、腰部要挺直，两肘靠近体侧。

2、配合呼吸

第六节 左单跳运动（两个八拍）

预备姿势：左脚站立，左手抱右脚，右手抱左膝。

动作：向上跳 16 次

要求：1、上体要直

2、上跳时，尽量用脚尖蹬地。

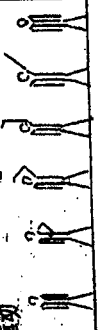
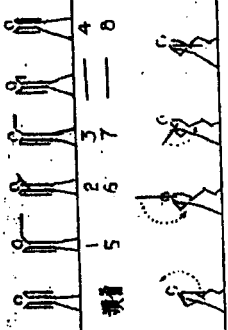
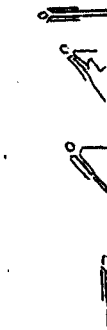
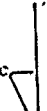
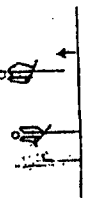
第七节：整理运动

预备姿势：两脚分开坐地。

动作：自我或相互按摩左侧肢体。

要求：自下而上按摩。

单侧伸展图解

一、左上肢运动 4 × 8  预备 1-2 3-4 5-6 7-8	二、左扩胸 循环运动 2 × 8  预备 1 2 3 4 5 6 7 8 第三、八拍升膝！拍循环一次	三、左下肢运动 4 × 8  预备 1-2 3-4 5-6 7-8	四、立卧交替运动 4 × 8  预备 1-4 5-8 2-8 3拍1 4拍2	五、俯卧撑运动 预备 8 止 12 次 	六、左单跳运动 2 × 8  2拍1	七、左腿运动 预备 5' 
--	--	---	---	--	--	--

普通高校女生健艺操教学艺术初探

海南大学 陈小曼

内容摘要：要重视普通高校女生体育运动的开展。

健美操，艺术体操适合女生生理和心理特点，大受欢迎。如何使每个参与健艺操的学生，既得到美的体验，又使身体得到锻炼，从而使这一运动项目长久不衰地开展下去，必须提高健艺操的教学质量。

“教学艺术”是提高教学质量的关键。“教学艺术”是指教师在指导学生完成66289252练习，掌握技能的基础上，力求学生从心理上得到满足与发展。“汗、会、美、乐”四字是教学艺术的概括。

“教学艺术”中有教学的准备艺术，教学组织艺术，教学语言艺术，思想教育艺术。

教学改革，教学实验仍是一项难度大，任务繁的难题。我们应不断总结经验，寻求规律，顺应发展。

体育是学校教学的重要组成部分。大学生体育课是高校体育的基本形式，是实现高校体育目的、任务的基本途径。

处在青春发育期的女大学生，其身体形态、机能、心理行为等方面都在发生一系列变化。18——23岁的女大学生，已近于青春发育期后期，形态发育日趋稳缓。大部分女生对体育运动中竞争性较强的项目逐渐失去自信心，随这兴趣减弱，加上功课的负担，每日把自己的活动范围局限在“两室一厅”——即课堂，寝室与饭堂之中。而那些运动基础差、性格内向的女生更是如此，这样大学女生体育课成了学校体育的薄弱环节，上好女生体育课实在是一个十分值得重视的问题。

八十年代，随着对外开放政策的实施，体育教学也出现了新局面，尤其是在音乐伴奏下的健美操和艺术体操逐步走进大、中学生的体育课堂，使女生体育课耳目一新。

由于两操非常适合女生的心理及生理特点，加之内容丰富，形式新颖，那节奏明快的音乐更具吸引力，很快便成为深受广大女喜爱的运动项目。校园内外掀起了“两操热”，女学生也终于冲出“两操热”，女学生也终于冲出“两室一厅”来到运动场，投身到健身健美的热潮之中……

健艺操是一项优美的运动，如何体现美，发展美，如何使每一个参与的学生（包括差生）都能从健艺操的教学中既可以得到美的体验，又使身体得到锻炼，从而使这一运动项目长久不衰地开展下去，这对教师的教学艺术就有了更高的要求。因此，健艺操的教学艺术是值得探讨的。

所谓教学艺术，是指教师在指导学生完成“汗”（锻炼身体），“会”（掌握技能）的基础上，升华到“乐”与“美”的境界。既力求使学生从心理上（如气质风度的修养与陶冶）得到满足与发展。“汗会美乐”四项要求从根本上来是或是现代教育思想的传播与发展的产物。是运用教育思想，理论力量改革体育课教学的一个重要成果。要使女生健艺操教学达标“汗会美乐”四项要求，在课堂教学的准备、组织、语言、思想教育等方面不能不讲究“艺术”二字。根据自己的教学实践从下几个方面谈点粗浅的看法：

一、教学准备艺术

（一）精心筛选教材：教材是教学的根本，教材的良莠，直接影响到学生的心身健康，要根据学生的实际情况精心筛选教材，合理安排教材，我们的原则是：

1. 基本功扎实学。如节奏感训练，把杆练习，各种舞步及其组合等基本内容，比例要大，要求每堂课都出现。

2. 难与易结合学。一堂课的教材要安排有难有易，由易到难，有浅到深；根据不同情况分别实施，使学生基础参差不齐的学生同时受益，从而调动大多数学生的积极性。

3. 不同内容交叉学。健艺操内容丰富，动作繁多，动作编排要求内容多样，交叉安排，始终给学生以新颖的感觉。使课堂生动活泼。

4. 动作音乐同时学。健艺操的教学中，音乐是不可忽视的一部分，备课时一定要把音乐写入教案，重点突出动作上下相联时的音乐。要求学生哼着曲子做动作，把音乐与动作结合起来同时学。

（二）课前备课与课后随记

1. 用“心”备课。对于每堂课，教师能用准确的动作示范，生动的讲解，加上关键的提示和及时的指点来完成教学任务，决非在课前写写教案就可做到的。写教案是备课的一部分，更重要的备课是教师必须反复钻研教材，熟练准确地掌握教材，组织好讲解动作的语言，突出“要点”“难点”的教学，这就需要老师课前的备课必须用“心”——用教师为教育事业贡献自我的心来做好课前的备课工作。

2. 课后随记。课后随记是课前备课的继续，也是下次备课的开头，在整个备课中间有着承上启下的作用。它是每次课的小结，又是指导下次课的依据之一，别小看它。每次课后，能有课堂 教学任务的完成情况课堂上发现了某些问题的记载，将大大有利于你以后的教学。

二、教学组织艺术

教学组织是完成教学任务的关键。学生能否自始至终保持饱满的学生情绪,并体验到运动带来的快乐,而得到心理上的满足,很大程度上决定于课的组织安排,我的做法是:

1. 以乐开头。课的开始安排一些娱乐性的诱导练习,逗乐学生而进入最佳工作状态,使学生“来情绪”。

2. 激起兴趣。把诱发起来的情绪引导到教学活动上来。使学生激起学习兴趣,产生学习愿望。

3. 变换教法。少用重复法,当同一练习要求反复做时,最好变换方式。如手位练习,可安排原地练,配合华尔兹舞步来练,编排手位组合来练等。尽可能安排不同的形式来练习单一的动作。

4. 抓好“两手”。所谓“两头”是指基础好动作学得快的一头以及协调差动作学不来的另一头。“两头”岁是少数,但他们在课堂的表现直接影响了大多数的中间层。“两头”都应鼓励表扬为主。对好的一头发挥他们的辅导才干,对差的一头不要当面揭短,课后多接近他们,这种可激发他们的学习积极性。

三、教学语言艺术

教师在课堂的语言,一定要形象、准确、传神,每一句话都要争取得到学生的理解而产生共鸣。某些发人深省的话语风趣而具有哲理性的语言,可以使学生对老师在课堂上的讲授刻骨铭心。例如,当某些学生老是为自己的五官长相而自叹不如时,我是这样启发学生的:“一个人的五官长相是爹妈给的,自己无法选择,可人的气质是通过自身的努力来提高的。而女性的气质没比漂亮的脸蛋更能吸引人,姿色平淡的女子同样可以变得楚楚动人,这就要靠你自身的努力啰。”一语相关,既可消除某些学生心理的阴影,也可以激发学生提高气质类的信心,当然,语言艺术的讲究,一定要以学生的心理活动为依据,否则会弄巧成拙。

四、思想教育艺术

1. 身教重于言教。体育课是认识活动与身体活动相随进行、动静交替出现的。因为,课中出现的矛盾多于一般学科。加上外界环境如声、光、色等诸因素的干扰,课堂较难控制。

课堂纪律是教学的保证。抓课堂纪律,关键是抓课堂常规这个教学秩序的红绿灯。课堂常规像规则,一旦制定必须严格执行,尤其是对某些娇赖、散漫的女生更应如此。这样既有利于教学,也有利于对学生在思想品德上进行教育。

在教与学的双边活动中,教师是主导,教师的行为,对学生是一种榜样。教态庄重,治学严谨,才能赢得学生的信服与尊敬。这就是身教重于言教。

2. 献给学生一课爱心。学生是教育对象,必须爱他们。爱是教育的法宝,但不能迁就溺爱。

严格要求——是爱。严是纪律的保证,如通过严格的考勤,使学生克服娇气和惰性,养成按时作息的良好习惯,这是对学生的爱护。没有严的爱则为溺。溺爱会误人子弟。

理解学生——是爱。女学生的特点是自尊心强。要充分了解女生的内心活动,因势利导。知其心,方可施其教。课堂上,批评与表扬里都有“爱”,批评某个学生,先从表扬她另一优点开始。某些十分突出的缺点,可用目光示意性批评,防止大声粗暴地指责,个别行为表现较差的学生,课后谈话,告戒加鼓励,会事半功倍。

关心学生——是爱。要善于观察学生的情绪,一旦发生学生情绪异常时应主动关心。要关心学生,必须深入学生,尤其是对差生或某些有生理缺陷的学生,更应主动关心她们。或课后留下与她们随意交谈,或去寝室看望一下那些常爱迟到的学生,对请过病假的学生,应亲切询问病情等等。都会收到意想不到的效果。学生一旦体会到了教师的关心,也就体会到教师的爱,他们会因此而改正自己的缺点,大大提高学习的积极性。

师生感情在教学交往中互为影响,你爱学生,学生也会爱你。严而有法,爱而有方才能使学生对老师既敬又爱。学生才会爱上你的课。

结束语:讲究健艺操教学艺术,提高女大学生健艺课教学质量,本人作了一点初步的探讨。然后,事物都是一分为二的。教学改革,教学实验仍是一项难度大、任务繁的工作,有许多在期待着我们去解决。其难处就在于教与学的对象——人。乃是复杂的生理,心理社会复合体,而这个复合体又是不断变化的,她要求我们不断总结经验,寻求规律,顺应发展,每个教师都不应忽视这一点。