

西安体育学院

2004—2006 届优秀学士学位论文集

主 编 :权德庆

陕西人民出版社

二〇〇六年九月

## 图书在版编目(CIP)数据

西安体育学院 2004~2006 届优秀学士学位论文集/权德庆主编.—西安:陕西人民出版社,2006

ISBN 7-224-07815-8

I. 西… II. 权… III. ①体育—文集②西安体育学院—学士—学位论文—汇编 IV. G8-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133956 号

## 西安体育学院

### 2004—2006 届优秀学士学位论文集

---

主 编 权德庆

出版发行 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编:710003)

---

印 刷 蓝田立新印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 16 开 27 印张

字 数 712 千字

版 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—1000

书 号 ISBN 7-224-07815-8/G·1596

定 价 43.00 元

---

## 编委会成员名单

主 任： 叔德庆

副主任： 苏义民 朱元利 柳若松 白跃世

编 委： (以姓氏笔画为序)

马增强 白跃世 叔德庆 李 靖 朱元利 朱 军

苏义民 宋文杰 张鹏华 柳若松 郑文海 侯 伟

黄 海 康利则 陈亚斌 谢 英

编 辑： 朱 军 沈 咏 李 蕾 王丽芳

# 序

2004—2006

《

》

( )

( )

( )

从

出

迷

创

锤，打

大，创

大

持

“

”

程

,

出

,

出

创

o

, 出

,

大

,

o

充

o

,

,

,

创 出

!

苏明理  
2006年9月

## 目 录

## · 体育社会学 ·

西安市群众游泳活动现状及发展对策研究·····	杨 雪(1)
对体操在学校体育教学中“冷与热”现象的社会学分析·····	康晓静(6)
浅谈如何提高学生对体育锻炼的认识 ·····	韩凤鸣(10)
西安市部分高校大学生体育锻炼现状的调查研究 ·····	王 鹏(14)
试析 NBA 给 CBA 的启示 ·····	刘爱琳(19)
健身俱乐部中健身操创编的科学性研究 ·····	赵 青(23)
西安市健美操指导员现状调查与分析 ·····	张 磊(29)
浅析中西方文化差异对我国网球运动发展的影响 ·····	张 洁(34)
西安雁塔区两所高校体育场馆开发利用情况的对比分析 ·····	武 进(39)
西安市老年人参加体育锻炼的现状分析 ·····	张彩燕(45)
永州市中小學生参加游泳活动现状及分析 ·····	周理全(50)

## · 运动人体科学 ·

西安体育学院篮球专修学生运动损伤状况调查研究 ·····	邢彦军(56)
血清肌酸激酶、血尿素氮对女子皮艇运动员赛前训练监控的应用研究·····	吕熠豪(60)
陕西省体育院校健美操专选生运动损伤的调查分析 ·····	张即帅(63)
运动对红细胞膜特性的影响 ·····	陈 婷(67)
陕西省散打队运动损伤调查 ·····	周铜川(73)

## · 体育测量与评价 ·

西安市行政机关中年人体质现状研究 ·····	唐 亮(80)
西安市成年人体质状况的调查研究 ·····	李亚辉(85)

陕西省商洛地区中专生营养调查分析 .....	陈 波(91)
人体系 02 级和体育系 02 级学生体质状况的比较研究 .....	刘双虎(100)

## · 运动技术与训练 ·

对我国优秀男子跳远运动员助跑速度及准确性的研究 .....	吕 默(106)
第 22 届男篮亚洲锦标赛常规技术分析 .....	张璐璐(110)
论“自由人”在排球比赛中的作用 .....	高军卫(114)
论网球比赛发球上网的战术分析 .....	吕思琪(117)
青少年篮球运动员力量训练的方法 .....	俞 靓(120)
对男子 400m 跑速度分配的特征分析 .....	苏 波(124)
从九运会体操比赛看我国男子体操后备力量的现状 .....	胡开庭(127)
运动员协调能力的发展途径 .....	徐永军(130)
浅析现代短跑运动员力量训练方法和手段 .....	张小林(134)
浅析现代健美操的特征及作用 .....	刘心畅(138)
对影响三级跳远成绩的若干因素分析 .....	武新刚(141)
浅谈如何把握竞技健美操之“美” .....	王志鹏(144)
对青少年短跑运动员放松技术训练的探讨 .....	储春超(148)
中长跑运动员速度感的训练研究 .....	李艳霞(152)
浅谈青少年铅球运动员的力量训练 .....	刘兰池(156)
发飘球与旋转球在比赛中的应用效果分析研究 .....	贾 杰(159)
对培养篮球组织后卫观察能力的研究 .....	宋红光(163)
浅谈篮球运动的节奏 .....	任宇飞(166)
全国排球联赛跳发球与其他发球运用效果的分析研究 .....	王 琛(169)
试析排球发球的重要性 .....	任雪松(174)
探究网球发球体系 .....	张 鹏(179)
中国篮球核心后卫初级选材的探讨 .....	王 亮(182)
防守外围持球队员的具体目视目标的浅析 .....	刘 芳(185)
关于院篮球专修队中基本技战术训练几个问题的研究 .....	吕建平(188)
现代排球发展中二传手的培养 .....	上官豫博(191)
影响我国高校排球运动普及因素及发展对策的研究 .....	魏 铭(194)
竞技体育“黑色现象”透析及综合治理 .....	张 昕(197)

柔韧素质在竞技健美操中的作用与价值·····	王兴尚(200)
西安市少儿体操运动员选材现状及对策的研究·····	李彦庆(206)
从第38届世界体操锦标赛看世界女子跳马发展趋势·····	陈曦(211)
影响我国优秀男子跳远运动员起跳诸因素的分析·····	王弘翊(217)
浅析高考体育生百米速度障碍产生的原因·····	杨卫虎(222)
论短跑摆腿技术的特点·····	商敬海(226)
浅谈竞技健美操难度的发展方向·····	缪路遥(231)
我国竞技健美操三人项目“托举动作”的合理应用·····	王广娇(237)
跆拳道横踢技术分析·····	刘辉(244)
2004年欧洲足球锦标赛淘汰赛阶段比赛由守转攻的特点分析·····	孙凯(251)
2005—2006赛季CBA总决赛八一双鹿队失利原因分析·····	白子阳(256)
对中外中锋队员技术特点的比较分析·····	阎晓明(262)
散打侧踹腿技术特点及其训练研究·····	王申涛(270)
散打新规则对散打运动技术的促进·····	田超(276)
对散打运动现状及其发展的思考·····	吕琦(281)
浅析回族武术的历史与文化·····	麻赞真(286)
浅谈武术套路的美学特征·····	李丽(290)
对跳远运动员助跑准确性的分析·····	叶晓伟(295)

## · 体 育 教 学 ·

高校女生体育课积极性现状与分析·····	马英(300)
高校女生健美操选修课的学习动机以及终身体育兴趣的培养·····	房璐(304)
健美操教学对山区高中女生自信心培养的初探·····	马钰(308)
对普通高校蛙泳技术教学的探讨·····	刘晔(311)
“问题教学法”在篮球教学中运用的实验研究·····	石艳霞(316)
健身街舞在中学推广的可行性研究·····	惠涛(320)
从中学体育教学现状看快乐体育的发展趋势·····	牡丹平(325)
浅析体育院校健美操主修课音乐的选配及应用·····	洪秀岩(328)
浅谈学生的兴趣爱好与田径教学的创新·····	张琼(333)
对中学篮球教学问题的初探·····	钟梁(339)

## · 体育心理学 ·

- 影响篮球裁判员临场心理素质稳定性因素分析及对策····· 王晓东(344)
- 浅析青少年篮球运动员心理素质的培养····· 马学军(347)
- 论体育锻炼对心理健康的影响····· 李智全(350)
- 对外语学院与体育学院女生体育意识及体育行为的比较研究····· 刘 辉(353)
- 健美操对中学女生身心健康影响的积极性探析····· 胡宗荣(359)
- 心理训练在网球截击技术实战发挥中应用的研究····· 孙健杰(365)

## · 其 他 ·

- 浅谈电视纪录片中音乐的运用····· 沈 晔(371)
- 试论都市报中体育新闻的报道形态····· 李沁阳(375)
- 试论都市报体育新闻的“突围”····· 杜晋华(380)
- 论体育类电视节目的移动电视化发展····· 郭佳子(388)
- 现代新闻应趋向多元的阐释····· 伊 扬(396)
- 从《竞报》看图片报的优劣势····· 庞海舒(403)
- 临安土特产经营企业的困境及发展对策——临安山核桃加工企业的调查····· 应智音(410)
- 对西安市健身俱乐部经营现状的研究····· 赵隆萍(417)

· 体育社会学 ·

# 西安市群众游泳活动现状及发展对策研究

作者：杨 雪 指导教师：杨 萍

摘 要

关键词

## 前 言

游泳是最好的健身运动之一。它不仅是奥运会比赛中金牌数量最多的竞技比赛项目，还是适用于男女老少各个年龄段人群的体育活动。因此，研究西安市群众游泳活动现状，是对西安市全民健身计划的进一步落实。目前，我省同类研究不多，本文从社会学角度，对西安市现阶段群众游泳活动情况做了初步研究。

## 1 研究对象与方法

### 1.1

选取西安市碑林区、莲湖区、灞桥区、雁塔区、未央区、新城区、长安区等几个地域分布具有代表性的游泳场、池、馆、着重对群众游泳活动现状进行调查。

### 1.2

#### 1.2.1 问卷调查法

共发放 500 份调查问卷，回收 485 份，回收率为 97%，其中有效问卷 424 份，有效率为 87.4%。

#### 1.2.2 文献资料法

查阅各种与游泳活动现状相关的文献资料（包括上网查询），了解陕西省不同时期群众性游泳的情况，收集有关背景资料。

## 2 西安市游泳活动的现状

### 2.1

我国有 18,000km 长的海岸线，有 5 万多条江河，8.6 万多个湖泊和水库，这些天然水域为我国广大群众提供了有利的条件。建国以后，游泳运动受到党和政府的高度重视与大力倡导，尤其是 20 世纪 60 年代初，毛主席向全国人民发出了“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼”的号召，同时也由于毛泽东同志多次身体力行，畅游横渡长江的伟大实践给全国人民树立了光辉的典范，鼓舞了全国人民参与游泳活动的激情。当时西安同全国一样凡是有水域的地方，每到游泳季节，都有大批的人前去游泳。一时间，全市群众不论工人、教师、学生、农民、军人都兴起了游泳的热潮。西安市内逐渐又开设了几家室外游泳场所。随之又举办过“大学生游泳比赛”、“陕西省成人游泳比赛”、“陕西省青少年游泳比赛”等地区性比赛。

### 2.2

#### 2.2.1 群众游泳活动年龄、职业、性别特点

根据有效问卷 424 份调查结果表明：西安市夏季参加游泳活动的人群中，8—17 岁的少年儿童和 18—35 岁的年轻人比例最大，分别占 42.5% 和 31.7%；36—50 的青壮年比例仅占 11.45%；50 岁以上的老年人亦占有一定比例，占 14.35%（表 1）。常年参加游泳活动的人群中 8—17 岁的少年儿童和 50 岁以上的老年人的比例较大，分别占 49.4% 和 38.9%，其他年龄段的人比例仅占 11.7%。（表 2）

表 1 夏季参加游泳活动人群年龄调查一览表

年龄阶段（岁）	人数（人）	比例（%）
8—17	180	42.5
18—35	134	31.7
36—50	48	11.45
50 以上	62	14.35

表 2 常年参加游泳活动人群年龄调查一览表

年龄段（岁）	人数（人）	比例（%）
8—17	209	49.4
18—35	13	2.9
36—50	37	8.8
50 以上	165	38.9

按职业特征进行统计可以发现，夏季参加游泳活动最多的人群依次排序为学生、工人、公司职员、教师、个体经营、农民和其他人员其所占比例分别为 49.4%、18.8%、13.4%、8.5%、5.3%、2.8%、1.8%（表 3）；经常参加游泳活动最多的人群依次为学生、公司职员、退休人员、教师、工人、个体经营、其他人员，其所占比例为 30.0%、16.4%、16.2%、10.7%、9.3%、8.9%、8.1%。（表 4）

表 3 夏季参加游泳活动人群职业调查一览表

职业	人数（人）	比例（%）
工人	80	18.8
公司职员	57	13.4
教师	36	8.5
个体	22	5.3
农民	12	2.8
学生	209	49.4
其他	8	1.8

表 4 常年参加游泳活动人群职业调查一览表

职业	人数 (人)	比例 (%)
工人	39	9.3
公司职员	70	16.4
教师	45	10.7
个体	38	8.9
农民	69	16.2
学生	129	30.4
其他	34	8.1

按性别统计可以看出,无论是夏季还是常年,经常参加游泳运动的男性比例较大,其中夏季男性占 61.3%,女性占 38.7% (表 5);常年运动的男性占 68.2%,女性占 31.8%。(表 6)

表 5 夏季参加游泳活动人群性别调查一览表

性别	人数 (人)	比例 (%)
男	260	61.3
女	164	38.7

表 6 常年参加游泳活动人群性别调查一览表

性别	人数 (人)	比例 (%)
男	289	68.2
女	135	31.8

### 2.2.2 群众游泳的意愿特点

调查结果发现,在定期参加游泳运动的人群中,有 56.9% 的人是为了健身、健美;有 11.3% 的人是为了磨炼意志品质。在不定期参加游泳运动的人群中有 26.5% 的人是为了消暑降温 and 消遣;有 4.2% 的人是为了交往;有 1.1% 的人是为了其他。以上调查结果表明,西安市参与游泳运动的人群中主动参与者居大多数 (表 7)。

表 7 定期与不定期游泳活动人群意愿一览表

意愿特点	人数 (人)	比例 (%)
健身健美	241	56.9
磨炼品质	48	11.3
消暑降温	112	26.5
交际交往	18	4.2
其他	5	1.1

## 2.3

### 2.3.1 成立相关组织

为了宣传和开展群众性游泳活动,自 1997 年起西安市相继成立了各级游泳管理中心,主要以陕西省游泳管理中心为主的竞技群众性行政组织。如,游泳救生委员会、成人游泳委员会、游泳池(馆)委员会、冬泳委员会等,上述组织的成立和健全对群众性游泳活动的开展起到了进一步推动和指导作用。

### 2.3.2 推行《全民健身游泳锻炼标准》

1998 年 7 月国家体育总局颁发了《全民健身游泳锻炼标准》,该标准适于用任何年龄的人群。男、女各设 4 个级别,分别为:高级(一级),中级(二级),初级(三级)和普及级(四级)。游泳爱好者通过达标考核或公共行业比赛,其成绩达到相应标准者,可同时取得多项多级别证书等有关荣誉称号。

### 2.3.3 举办各种游泳培训和比赛

近几年来西安市定期或不定期地举办了“全市游泳救生员培训班”、“游泳池(馆)水处理培训班”、“游泳裁判员培训班”等活动,而且还依托社会力量,定期举办“全市工会游泳比赛”、“青少年积分赛”、“全省市公安系统游泳比赛”、“陕西省大学生游泳比赛”以及各行业、学校在有条件的情况下举办的比赛活动。这一系列措施,均有效地促进了广大爱好者的激情,鼓舞了他们的士气。

## 2.4

### 2.4.1 游泳条件不足

西安市的游泳场所虽然很多,但是大多数都是室外场所,使游泳活动受到了季节的限制。近些年来尽管西安市加大了体育健身游泳场馆的建设,但毕竟数量还是太少。因此,游泳条件不足是影响我市群众游泳人口的主要原因。

### 2.4.2 常年游泳人口数量过少

夏季,群众可以在室外场所活动,但是到了冬季或春秋的时候真正可供群众游泳的经济、便宜、卫生的场馆没有几个。一些好的,卫生条件得到保证的游泳场馆的门票价格让好多游泳爱好者望而生畏。因此影响了相当一部分的游泳爱好者非游泳季节去游泳的念头,导致常年人口数量偏低。

### 2.4.3 西安市缺乏对健身活动场所的宏观发展规划

西安市应组织一些学者或教练对竞技游泳的未来前景目标和应采取的措施手段进行研讨,加大力度发展竞技游泳运动,以竞技游泳带动群众游泳运动。迄今为止,竞技游泳运动在西安市已消沉八年了,也就是说还没有对竞技、群众游泳运动有过宏观规划。

## 3 发展对策及建议

### 3.1

新形势下的群众游泳活动要从宣传、规划、项目安排、措施、优惠等方面,使吸纳和动员的群众积极化、活跃化,让他们以体育自主意识投入健身的经常化、组织化活动,建立必须锻炼的新生活方式,树立主动花钱“买”健康的新观念。

我国内陆城市和沿海城市相比,无论是设施条件还是常年游泳人口数量,都存在着明显的差异。应该借着推行游泳锻炼标准的东风,加大宣传力度,提高西安市群众的体育意识,引导群众为健康投资,吸引更多的群众加入健康娱乐的游泳队伍,使西安市的群众游泳运动推向新的阶段。

### 3.2

在现有的群众游泳的基础上,应该借鉴外省市或沿海水上运动开展得好的城市,吸取好的经验和管理办法,实现组织管理一体化,为有效地实现社区体育组织的实体化、社会化、现代化的总目标,使某一区域内的人与人的活动,形成一个有机的统一体,实现本组织上下自主的一体化经营管理。制

定出一套适合西安市的长期规划,使西安市群众游泳的普及面日益增大,赶上沿海城市的发展,用体育产业带动其他产业的大步前进。

### 3.3 ,

由于西安市体育经费不足,要加大力度发展群众性游泳活动,就必须首先增加经费的来源。可以在体育行政管理部门宏观调控的基础上,引导社会团体、个人等投资主体独立设立商业化的游泳场馆,引进多方投资,有效利用社会各界的资金完善西安市游泳场馆的整体布局。场馆的建设要本着服务人民、提高效益、合理布局、多种渠道、规范管理的原则。

### 3.4 ,

为了自身的存在和发展,就要注重市场调研,了解消费需求,把握市场脉搏,找准市场定位,避免脱离群众的消费实际。在硬件设施投入的同时,强调并注重软件及服务质量,充分挖掘潜力,降低成本与消耗,以合理的价格面向不同层次的消费群体。

#### 参考文献:

- [1] 国家体育总局游泳管理中心,推行全国健身游泳锻炼标准的办法 [J]. 游泳季刊,1998,(4): 5—7.
- [2] 徐兆安.对我国成人游泳发展的思考 [J],游泳,2000,(4): 27—29.
- [3] 田雨普,等.我国群众体育的发展走向与对策 [J],体育科学,19990,(4): 5—8.
- [4] 夏锦民.积极推行游泳锻炼标准,增强全民体质 [J],游泳,1999,(1): 28—29.
- [5] 游泳教材编写组.游泳 [M].北京:高等教育出版社,1997.
- [6] 张彩珍.中国游泳运动史 [M],武汉:武汉出版社,1996.

# 对体操在学校体育教学中 “冷与热”现象的社会学分析

作者：康晓静      指导教师：王 澍

摘 要

“ ” ， ，

。 ： ， ， ；

， ， ， ， ， 、

， ， 。

关键词

； ；

## 前 言

现代体操于 1953 年从苏联传入我国后便迅速在各类学校中开展起来。可以说从 50 年代初到 80 年代初近 30 年里，以竞技体操为主要教学模式的体操运动受到广大青年学生的青睐，体操在学校体育教学中占据非常显著的地位。然而进入 80 年代中、后期，体操在体育教学中下滑，出现“冷遇”现象。故本文试图对体操在学校体育教学中的“冷与热”现象，从社会的角度进行剖析，寻找其根本原因，为体操教学应如何进行改革，提供理论参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1

本文以体育院校体育教育专业以及普通高校和城市普通中学体操教学状况为研究对象，从社会学的角度探讨体操在我国学校体育教学发展过程中受到青睐和遭到冷遇的原因。

### 1.2

就有关体操的内容、时数安排、课的结构、竞赛的内容与组织、器械与场馆以及学生对体操的价值取向等问题，向多年从事体育院系体操教学、学校体育教学的资深教师进行了访问调查。

## 2 结果与分析

### 2.1

#### 2.1.1 摆脱“东亚病夫”耻辱为体操迅速普及提供了大环境

1949 年新中国成立，甩掉了帝国主义强加于我国人民头上的“东亚病夫”这顶帽子，世界上树立新的形象，是从国家到个人，从政府到地方普遍关心和重视的一件大事。

1953 年我国从苏联将现代体操引入。体操一方面作为一种强身健体的手段被人们广泛接受，另一方面作为一项向世界展示我国新形象的竞技项目而受到国家政府的高度重视。因此，在世界上树立中国的新形象，为体操在中国的迅速普及和开展提供了一个良好的社会环境。

#### 2.1.2 青年人的猎奇心理和自我展示欲促进大多青年人从事体操运动

解放初期，在体育活动内容及健身手段极为贫乏的状况下，现代体操作为一项新型运动项目从国

外传入，可以说在很大程度上满足了当时人们的心理。人们不仅被体操运动员所吸引，被他们的优美灵巧的动作、匀称的身材、发达优美的肌肉线条所吸引。同时，对于会体操动作的同学，以及通过练习体操而具有发达的肌肉线条的同学也十分推崇，因此，从事体操的人越来越多。

### 2.1.3 “新兴力量运动会”的召开为国家体操向纵深发展注入强心剂

国际上的各种体育运动，本来是增进各国人民之间的相互了解，发展和巩固友谊，交流体育运动经验的一种手段。中国政府对“新兴力量运动会”十分支持，于1963年成立了第一届新兴力量运动会筹委会，并确定体操为参加“新兴力量运动会”的主要项目。同年9月在北京举行了国内体操选拔赛，组成中国代表队。这就为中国体操向纵深发展注入一针强心剂。

### 2.1.4 《国家体育锻炼标准》的贯彻执行，为体操运动的普及和高水平体操运动的开展奠定了基础

我国1982年制定的《国家体育锻炼标准》中，把体操列为学生必测的基础项目。锻炼标准的执行与推广不仅使体操在学校体育中占有相当的比重，同时也使得大批学生通过自身的实践喜欢上了体操运动，并立志在体操上作出贡献。

## 2.2

2.2.1 1982年我国重新颁布的《国家体育锻炼标准》中，取消了体操内容。使体操在学校体育教学中的重要地位开始放松。其中最突出的表现在对器械的使用上。经对西安周边普通高校、中学、中专共10所学校进行全面调查（抽样100名学生），结果显示如下图：

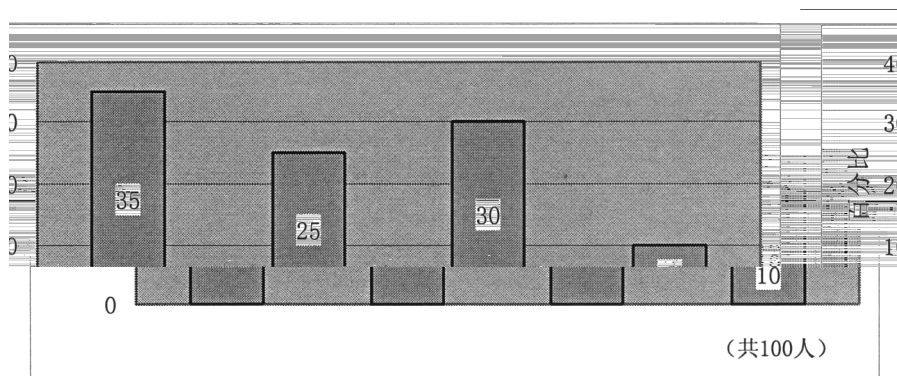


图1 学生对体操课的喜好比例

其中喜欢体操项目（侧重器械）的学生比例占35%，一般的占25%，认为可有可无的占30%，一点都不需要的占10%。

经过抽样（50名体育教师）显示如图2。

其中有27%的教师在授课中涉及了体操（偏于器械），有60%的教师在授课中适当添加（偏于徒手），却有13%的教师根本不涉及体操，纯属放羊式的教学。

### 2.2.2 价值取向单一，偏于学习，轻视了体育运动，更无暇顾及体操

自1977年高考制度恢复以来，可以说“高考”成了学校、家长以及学生的指挥棒，显然学生的时间支配围绕在如何提高成绩上，大多数的家长认为，把时间花在学习上正当的，把体育锻炼看成一种贪玩、不好学。因此便可以想象，体育（体操）的冷遇也就在所难免了。

### 2.2.3 独生子女家庭不赞成冒险的普遍心态使学生远离体操

我国竞技体操技术水平不断提高，被列为世界体操强国的同时，人们也越来越感受到体操在向更难、更险的方向发展，成为常人难以从事的项目。

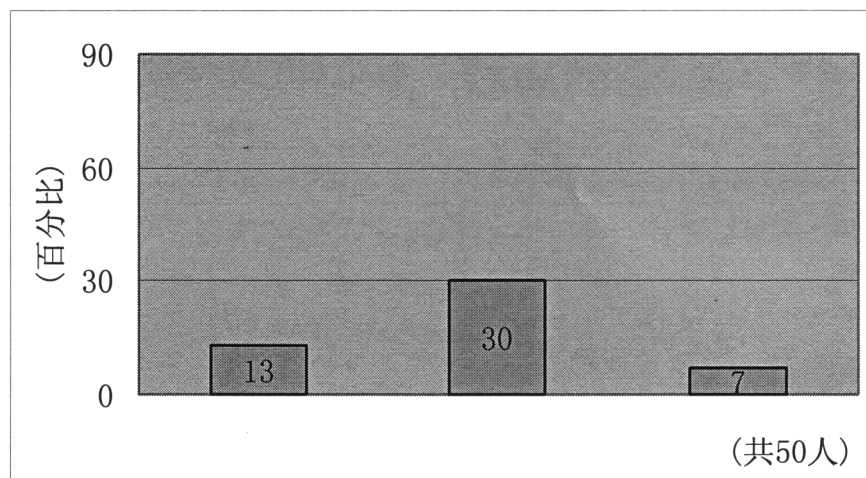


图2 教师对体操的重视程度

作为一生只有一个孩子的年轻父母来说,大多数认为让孩子从事体操练习太危险,是一种冒险行为。由此可见,大多父母不愿让子女从事体操,是形成体操“冷遇”的又一原因。

#### 2.2.4 “娱乐健身,轻松健身”的观念使人们远离体操

“竞技体操”一直是体操的内部含义,高难度、危险性大,是体操在人们心中的印象,因而在“全民健身”的21世纪,在人们已形成“娱乐健身,轻松健身”观念的今天,体操遭受冷遇也是必然了。

#### 2.3

体操要得到大家的喜欢,我们应做到:一方面必须加大宣传力量,使人们了解体操丰富多样的健身手段及其健身价值;另一方面,要改革现行的体操健身模式,在各类学校体育教学中实施“健身体操”。而这一新教学模式要求:

(1) 在内容上:增加娱乐表演型体操、形体型体操、灵巧型体操、体能型体操、运动恢复型体操、康复健康型体操以及一些简单易行的轻器械体操。

(2) 在教学目标上:追求动作对人体健康的有效影响。

(3) 在教学形式上:提倡多样化,注重营造教学中娱乐、轻松的健身氛围。

(4) 教学观念上:要求建立起为健身而练动作、创编动作的观念。

(5) 在评价上:注重学生自我评价意识;注重对健康效果评价指标和评价手段的正确运用。

### 3 结论

3.1 20 50—80 30 , ,

进入80年代中期,体操逐渐下滑,出现了“冷遇”现象。其原因是:

(1) 《国家体育锻炼标准》中取消了体操内容;

(2) 受高考指挥棒的控制,学生无暇顾及体操;

(3) 以高难度竞技为体操模式,受到“娱乐,轻松健身”观念的冲击;

(4) 不顾社会对体操需求发生变化的事实,仍然固守“以不变应万变”的观念,使体操在大众健身中的价值未能体现出来,从而远离大众。

3.2 ,

改变以竞技为主线的模式,实施健身体操的模式,挖掘、开发健身手段,是体操改革的方向。