

超级智商的素质基础



智力竞赛的王牌读物

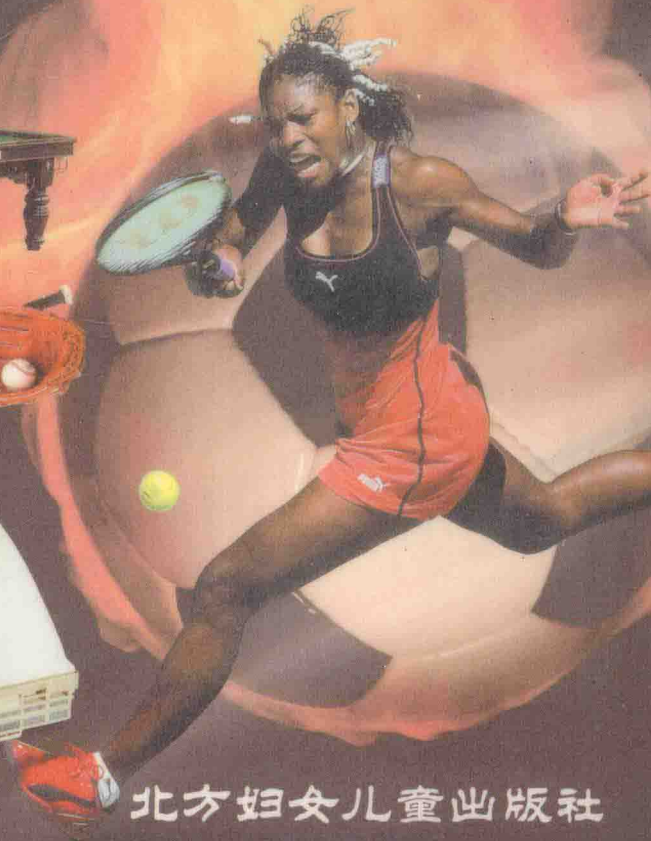


家庭小博士 第

(彩色写真版)



家庭体育馆



北方妇女儿童出版社



家庭小博士 第

(彩色写真版)

家庭体育馆



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

小博士家庭体育馆 / 郭豫斌主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2002. 1

ISBN 7-5385-1982-3

I. 小… II. 郭… III. ①体育—儿童读物②体育器材—儿童读物 IV. G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081827 号

家庭小博士 家庭体育馆

出 版 者	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街 124 号
电 话	0431-5642217
印 刷	长春市南关文教印刷厂
开 本	24 开 (889×1194mm)
印 张	5 印张
主 编	郭豫斌
责任编辑	刘鹏翔 李少伟
编 撰	常志刚 乔 健 安开学 窦广利 赵世福 赵巧玲 李 静 刘志勇 侯权利 韩素霞 吕五三 杜 蓉 张艳玲 程振忠 牛拥军 刘玉宝 梁 明 吴国阳 王国强 杨香雯
版式设计	田书坡 梁 健 刘荣陈 卢华晨
责任印制	孙 健

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5385-1982-3/G·1204

全套定价:170.00 元 本册定价:17.00 元



家庭体育**馆**

体育运动的**概念**

什么是体育运动	1
中国古代体育运动	2
新中国体育运动	2
体育运动和健身	3



BEIJING 2008
Candidate City



体育运动和教育	4
体育运动和娱乐	4
体育运动和经济	5
奥运打造“金饭碗”	5

体育运动的基本**知识**

体育**盛会**

奥林匹克运动会	6
北京申办 2008 年奥运会成功	7
世界大学生运动会	8
亚洲运动会	8
全国运动会	8

体育**赛事**

锦标赛	9
世界锦标赛	9
世界杯赛	9
循环赛	10
淘汰赛	10
邀请赛	10
联赛	11
选拔赛	11
大奖赛	11
对抗赛	11



欧洲五大俱乐部杯赛	12
擂台赛	12
表演赛	12

体育常识

裁判员	13
奥林匹克奖牌	14
奥运会火炬	14
兴奋剂检查	15

体育运动的种类

体操

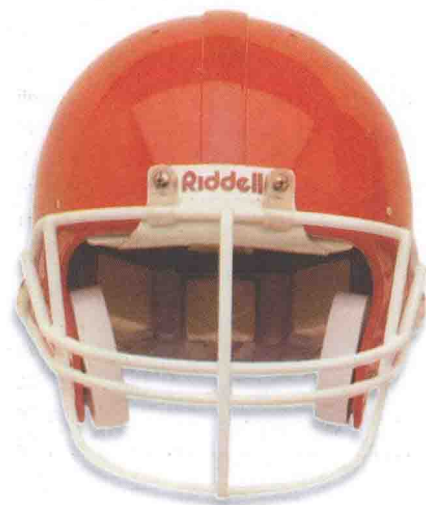
团体操	16
艺术体操	16
艺术体操比赛	17
自由体操	17
鞍马	18



跳马	18
吊环	19
单杠	20
双杠	20
高低杠	21
平衡木	22
健美操	24

田径类运动

竞走	25
短跑	26
接力跑	27
中长距离跑	28
跨栏跑	29
障碍跑	30
马拉松跑	31
跳高	32
跳远	33
三级跳远	33
撑杆跳高	34
推铅球	35
掷铁饼	36
掷标枪	36



运动无极限

击剑	91
射箭	92
射击	93
台球	94
航空	95
跳伞运动	96
钓鱼	97
自行车运动	98
摩托车	100
汽车赛	101
棋类	102

中国少数民族体育

赛龙舟	103
那达慕	104
蒙古族摔跤	105
马术	106

满族体育	107
畚族体育	108
打木球	109
皮筏赛	109
姑娘追	110
叼羊	110
赛牦牛	111
斗牛	111
跳竹竿	112
跳板	112
上刀梯	113
秋千	113
叉竿球	114
打磨秋千	114

中国篮球





球类运动

乒乓球	37
排球	38
沙滩排球	39
篮球	40
足球	42
网球	44
壁球	46
羽毛球	47
高尔夫球	48
棒球	50
垒球	52
橄榄球	54

冰雪运动

冰雪运动项目群	56
花样滑冰	57
速度滑冰	58
冰球运动	60
越野滑雪	62
高山滑雪	63
跳台滑雪	64
花样滑雪	65

水上运动

游泳	66
水球	68
潜水	69
跳水	70
划船	71
滑水	72
帆船	73
帆板	74
自由滑比赛	75
冲浪	76
摩托艇	78
漂流探险	79

其它运动

武术	80
摔跤	82
柔道	83
拳击	84
跆拳道	86
举重	87
登山	88
马术	90





体育运动的**概念**

什么是体育运动

体育运动是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分，是一种寓教育于运动之中，而又关系到人们身体健康的复杂的社会活动。具体说，体育是根据人体适应与变化的自然规律，有意识地用人体自身的运动或锻炼来增强体质、促进身心健康的科学方法，是文化的组成部分。总之，体育指的是以身体活动为手段的教育。



体育是有意识地用人体自身的运动来增强体质、促进身心健康的科学方法。

体育指的是以身体活动为手段的教育。



教教你

体育锻炼时如何进行自我监督

自我监督应在每天早上记录下自己前一天的情况，包括精神状态、情绪好坏，可用良、中、差表明。睡得好与不好，如早醒、失眠、时断时续或熟睡等。食欲可用良好、正常、减退、提高、食欲不振、厌恶等表示。工作效率，用良好、降低或正常表示。

中国古代体育运动

随着人类对生产工具的使用,体育运动逐渐产生。古代人进行狩猎、捕鱼等项生产活动时,奔跑、跳跃、攀登、投掷、射箭、游泳等是不可缺少的技能。人们将这些技能向后代或他人传授时,产生了原始体育活动。随着生产力的发展,体育运动也开始不断进步。在我国,从春秋战国时期,城市居民中开始流行各种有体育性质的游乐活动,如拳斗、剑术、举鼎、角力、相搏、打猎、赛马、射箭、投壶、蹴鞠(踢球)、围棋、象棋等。



在第二十三届奥运会上,为中国夺得第一枚奥运金牌的射击运动员许海峰。



西汉时期的陶射俑



这件唐朝彩绘打马球俑,反映了马球在唐朝已非常盛行。

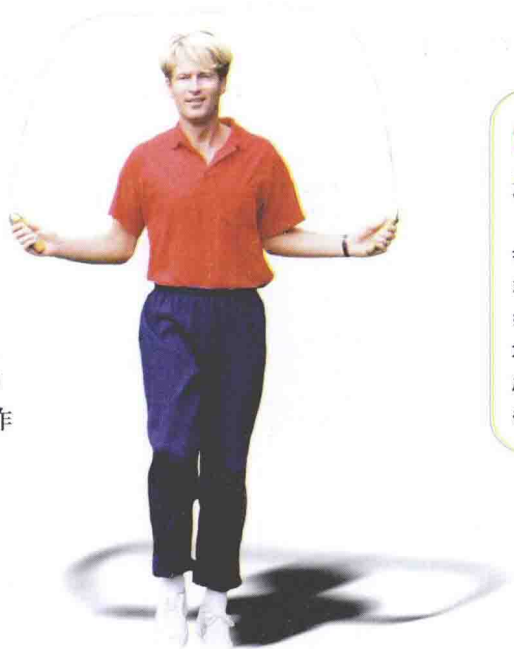
新中国体育运动

中华人民共和国建立初期即成立了各级体育组织,建立了一系列体育规章制度和全国运动竞赛制度,为体育的全面发展奠定了良好的基础。1979年,中国奥委会的合法席位恢复,中国体育健儿全面登上了世界体育舞台。1984年,第一次全面参加奥运会就夺得了15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌。中国女排创造了世界女排史上“五连冠”的奇迹。特别是在悉尼奥运会上,运动健儿们奋勇拼搏,取得了28块金牌的好成绩。2001年,中国北京申办2008年奥运会圆满成功。



体育运动和健身

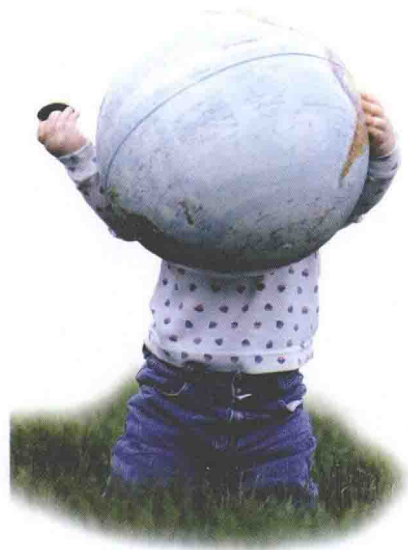
小朋友在紧张忙碌的学习生活中，千万不能忽视体育锻炼的重要性哟！一定要抽出点时间来，或踢足球、或打篮球、或游泳、或根据条件选择自己喜欢的其他体育运动来“蹦蹦跳跳作运动”，这样不但可收到调节精神，提高学习效率等效果，而且还能使自己的身体健康发育，起到增强体质的作用。



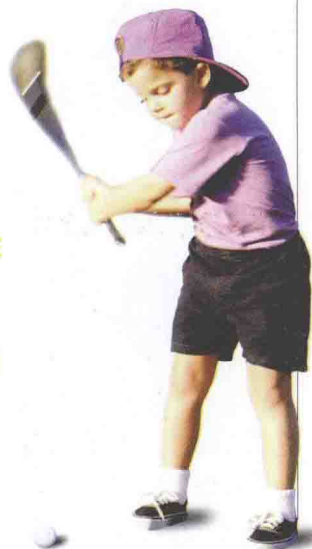
信不信

运动可以解忧郁

运动可以消除忧郁、沮丧等不良情绪。据研究，人在进行运动时，左脑半球会逐渐受到抑制，而右脑半球则逐渐活跃取得支配地位。（愉快区位于右脑半球。）因此，运动可使人忘记忧愁不快，产生愉快的感觉。



来 蹦蹦跳跳
都 作
家 运
大 动





体育运动成为人们休闲生活的重要组成部分

体育运动和娱乐

随着社会的不断进步和发展，社会余暇时间不断增多，人们在紧张劳动之余，要求有高度的精神文明生活。体育运动由于它所显示的高难性、惊险性、艺术性、配合的默契性和朴素性，给人以健、力、美的享受。愈来愈成为人们余暇生活的一个重要组成部分，丰富了社会文化生活，满足了人们的精神需要。

体育运动和教育是密切相连的

体育运动和教育

小朋友可能认为教育只是指德育、智育、美育，和体育运动无关。实际上，体育运动指的是身体教育，是教育的重要组成部分。它是促进身体全面发展，传授锻炼身体知识和技能，培养意志和品德的过程。竞技运动能最大限度地发展和提高个人身体的潜力，以取得优异成绩。





体育运动和经济

在高度发达的商品经济社会，体育的经济效益取决于体育“社会化”、“娱乐化”和“日常化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票、纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入；重大国际比赛能提高相关产业的收入，促进国民经济的发展。



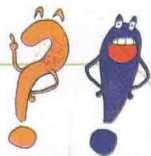
收纳广告费和赞助商的赞助费是体育经济来源之一

奥运打造“金饭碗”

2001年7月13日，当萨马兰奇宣布北京获得2008年夏季奥运会主办权的时候，北京人开始彻夜狂欢。从经济角度讲，北京取得奥运会主办权，就等于给北京人打造了“金饭碗”。据经济学家预计，申奥成功将给北京带来200万个就业机会。其实，每次申办奥运的成功都给申办城市和地区创造了许多就业机会。如1992年巴塞罗那奥运会为西班牙人创造了13万个就业机会；2000年悉尼奥运会为澳大利亚人创造了大约1万个全日工作岗位，这还不包括更多的临时性就业岗位。



体育彩票促进了体育事业的发展



你知道吗？

奥运会的经济效益

奥运会能给主办国家和城市带来巨大的经济效益，根据近几届奥运会主办国的报告，1992年巴塞罗那奥运会给当地带来了260.48亿美元的经济效益，其中直接效益94.48亿美元，间接效益166亿美元；1996年美国亚特兰大奥运会为乔治亚州带来了51亿美元的效益。尽管上述数据不一定十分准确，但是它至少可以说明近几届奥运会给主办国、尤其是给主办城市和地区带来了巨大的经济利益。

体育运动的基本知识

体育盛会

奥林匹克运动会

由国际奥林匹克委员会举办的多项目的世界性运动会，每4年举行1次。奥林匹克运动会起源于古希腊，因举办地点在奥林匹亚而得名。

传说古代奥运会是由众神之王宙斯的儿子——大力士赫拉克勒斯所创

始的。第一届古代奥运会于公元前776年举行，到公元393年，古代奥运会一共举行了293次。由于罗马皇帝狄奥多西信奉基督教，禁止一切异教活动，废止了运动会。

随着近代体育的兴起，希腊人希望恢复古代奥运会。1888年，法国人顾拜旦提出恢复奥林匹克运动会的建议。1896年，在希腊举行了第一届近代奥林匹克运动会。此后，每4年举行1次。这4年的周期称为“奥林匹亚特”。如果运动会因故不能举行，奥运会的届数仍照算，1924年开始举办的冬季奥林匹克运动会则按实际举办次数计算。



五彩缤纷的奥运标识

根据国际奥委会章程规定，奥运会是国际奥委会的专利。国际奥委会根据申办城市的组织能力和财力，决定授予某申请城市举办下一届奥运会的权利，并同其签订必要的合同。主办城市必须遵照国际奥委会的章程和指示办事。凡被国际奥委会承认的国家奥委会都可以派队参加奥运会比赛。

现代奥运会会期一般不超过16天，目前比赛项目已有30多项。



古希腊陶器上的运动会场景图





北京申办2008年奥运会成功

北京时间7月13日22点,当即将卸任的国际奥委会主席萨马兰奇先生,在莫斯科国际奥委会第112次大会上庄严宣布,北京成为2008年奥运会主办城市时,中华大地刹那间沸腾了。

历史的瞬间变成了永恒的欢乐。消息传到北京,聚集在中华世纪坛的各界群众爆发出排山倒海的欢呼。40万群众自发来到天安门广场,欢庆申奥成功。从天安门广场到亚运村,从王府井、西单到北大、清华,大街小巷、校园社区,灯火辉煌,人流涌动,彩旗纷飞,歌声飞扬。这个美好的夜晚将在无数中国人心中定格。江泽民、李鹏、朱镕基、李瑞环等党和国家领导人也与全国各族人民共庆这一喜悦时刻。今夜属于北京,今夜属于中国。

多年的期盼,北京周口店追寻文明的燧火将与奥林匹亚的圣火汇

合;浓缩千年沧桑的中华世纪坛,再次留载中华民族史册上光辉的一页。

中国人民将不负众望,一定把2008年奥运会办成奥运史上最精彩、最辉煌的一届盛会。

你知道吗?

2008北京申奥会徽

申办会徽由奥运五环色构成,形似中国传统民间工艺品的“中国结”,又似一个打太极拳的人形。图案如行云流水,和谐生动,充满运动感,象征世界人民团结、协作、交流、发展,携手共创新世纪;表达奥林匹克更快、更高、更强的体育精神。





第二十一届大运会徽标

世界大学生运动会

世界大学生运动会是国际大学生体育联合会主办的世界综合性运动会，只限于大学生参加，有“小奥运会”之称。规定每两年举办一届，比赛项目有：田径、游泳、跳水、水球、体操、击剑、网球、篮球、排球等。

2001年8月22日~9月1日，北京成功举办了第二十一届世界大学生运动会。中国运动员努力拼搏，以54枚金牌的优异成绩列金牌榜第一，为祖国赢得了荣誉。



参加第二十一届大运会的运动员在大运村合影留念。

亚洲运动会

由亚洲奥林匹克理事会(前九届称亚洲运动会联合会)主办的大型综合性运动会，每四年一次，与奥运会相间举行。亚运会比赛项目大都为奥运会项目，但不像奥运会那样有

严格规定。每届除一些开展比较广泛的田径、游泳、篮球、排球、足球等项目外，东道国可根据情况作适当增减。1990年第十一届亚运会在北京举行，我国获得金牌最多，共183块。



中国为1990年第十一届北京亚运会发行的体育邮票。

全国运动会

简称“全运会”。中国规模最大的综合性运动会。以省、直辖市、自治区和各体协为竞赛单位。竞赛项目包括田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、手球、摔跤、柔道等数十项。中华人民共和国成立后，于1959年9月在北京举行了第一届全运会。

体育赛事

锦标赛

体育运动竞赛的一类。一般单项进行并确定个人或团体冠军，故又称“单项锦标赛”或“冠军赛”。任务为检查某一运动项目开展情况，总结和交换教学、训练经验，促进提高。单项锦标赛，在国际上由该项目国际组织定期举行，在各个国家，由体育主管机关或该项目国家协会举办，地方和基层单位在自己的范围内也可组织。

世界锦标赛

由国际单项体育联合会举办的有一定参赛标准和范围的单项世界性体育竞赛。由某国际单项体育联合会



爱立信中国 F99 SPIDER 锦标赛比赛现场



的成员国派体育代表队参赛。世界锦标赛对于参赛范围有一定限制。如世界篮球锦标赛的参赛国，限于东道国、上届锦标赛的前3名、奥运会篮球赛的前3名、各大洲的冠军队、东道国的特邀队等。世界锦标赛决出的冠军被承认为世界冠军。与奥运会、世界杯赛一样，同是世界最高水平的体育竞赛。

世界杯赛

由国际单项体育联合会举办的有一定参赛标准和范围的单项世界性体育竞赛。由某国际单项体育联合会的成员国派体育代表队参赛。参赛范围一般小于世界锦标赛。在某些项目上，各国参赛运动员由国际单项体育联合会提名决定，如世界杯技巧比赛等。各个项目对参赛范围有



问与答

参加比赛前心跳和呼吸为什么会加快

这个现象是正常的生理现象，叫做赛前状态。进行体育锻炼或参加比赛，由于运动的关系都会使心跳加快，呼吸加快，久而久之形成巩固的条件反射。



不同规定。如世界杯排球赛,限于由东道国、上届世界杯和上届世锦赛冠军队及各大洲或分区赛的冠军队参赛。世界杯赛决定的冠军被承认为世界冠军,与奥运会、世界锦标赛同是世界最高水平的体育竞赛。

循环赛

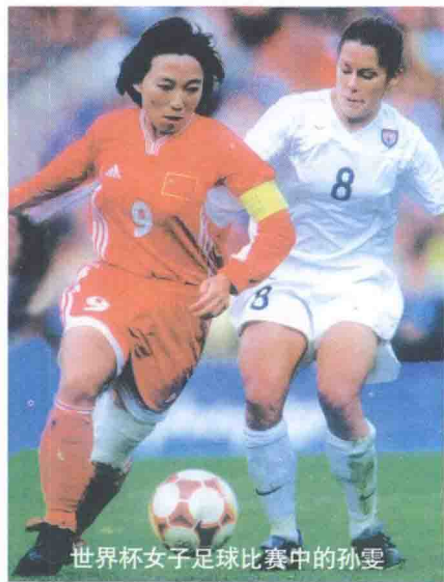
一种以一定组合使参加者轮流比赛的安排方法。每场计上分,最后综合全部比赛积分决定名次。有单循环、双循环、2或3阶段分组循环、有限轮次积分循环等多种组合方式。该法产生的名次较客观地反映出技术水平,但费时费钱。



2002年世界杯
足球赛标志



2002年世界杯足球赛海报



世界杯女子足球比赛中的孙雯

淘汰赛

又称淘汰制。一种竞赛安排方式。按一定组合方式逐步淘汰负者以决定有限名次。有单淘汰、双淘汰、落选淘汰(即安慰赛)等。一般用种子法编组以避免实力分配不匀。省时省钱,但结果不如循环赛客观。

邀请赛

体育运动竞赛的一种。由一个或几个国家、地区或单位邀请其他国家、地区、单位进行的竞赛。任务是增进友谊和团结,交流运动技术,共同提高某项运动水平。



问与答

过度训练的征象有哪些

一般分三个阶段:第一阶段自我感觉食欲不佳,睡眠不良,厌恶训练,运动成绩停滞或下降。第二阶段客观指标的变化,体重减轻,脉搏加快,呼吸频率加快,肺活量减小,机能指标下降。第三阶段自我感觉、机能指标的下降出现更严重的情况。遇到此种情况必须就医治疗。