体育运动
TIYUYUNDONG

中国少年儿童百科全书

ZHONGGUO SHAONIAN ERTONG BAIKE QUANSHU



光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

中国少年儿童百科全书：彩图版/冯国超主编.—北京：光明日报出版社，2002.12
ISBN 7-80145-215-1

Ⅰ.中… Ⅱ.冯… Ⅲ.科学知识—少年读物 Ⅳ.Z312

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第078169号

在本书的编纂过程中，国内外一些博物馆、图书馆向我们提供了图片资料，在此表示真挚的谢意。

同时，我们还参考使用了部分图片，但限于客观条件无法同所有者取得联系，未能及时支付报酬。在此表示由衷的歉意，并请有关人员及时与本社联系。

图文制作：刘 琳 王俊峰
装帧设计：肖亚萍
版式设计：马红梅
总 监 制：马红梅

中国少年儿童百科全书

出版发行 光明日报出版社
印 刷 北京国彩印刷有限公司
经 销 各地新华书店

开 本 850×1168mm 1/32
印 张 24
印 数 1000
版 次 2002年12月第1版
印 次 2002年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-80145-215-1/Z
总 定 价 1200.00元（全八卷）
（本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换）

目　录

中国古代体育运动

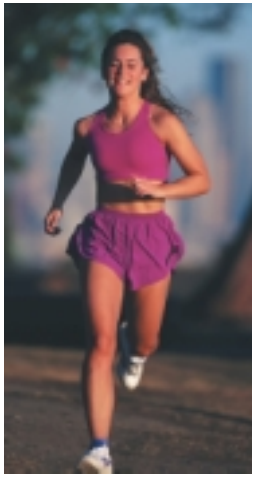


古代体育发展历程

现代体育运动



体操运动　6



田径运动　14



球类运动　22



棋牌运动　50



勇敢者的运动　70



其他运动　78



水上运动　54



冰雪运动　62



奥运会　88


需要全本请访问 www.ertongbook.com



古代体育发展历程

中国最早的体育运动

在远古人类遗址里，发现有石球、石镞、弓、舟楫等生产用具，而远古人类在从事生产活动时，奔跑、跳跃、攀登、投掷、射箭、游泳等是不可缺少的技能。随着人类对生产用具的使用，逐渐产生了体育活动。人们将这些技能向后代或他人传授时，产生了原始的体育运动。



魏晋时期的骑射图砖画



汉代《导引图》帛画复原图，古人以图中所示的运动来保健养生。



夏、商、西周时期，出现了社会分工。原始的生产活动和技能已不单纯是生产手段，开始成为练兵习武的方式和娱乐活动。早在三千多年前，专门的体育课程已经在学校教育中开始出现。 拳斗、剑术、举鼎、角力、相搏、田猎、赛马、射箭、投壶、蹴鞠(踢球)、围棋、象棋等开始在城市居民中流行。同时也产生了以孔子、墨子、荀子为代表的中国古代体育思想体系。

秦汉时期，文化、科学技术的发达，尤其是医学的发达，直接促使了古代体育的发展，尤其是导引术的发展，以治病、养生为目的的“五禽戏”应运而生。一些民间流行的，有体育性质的游戏这时也普遍发展起来了，体育项目有手搏、剑术、射法等。





唐代打马球泥俑



体育运动发展历程

唐代贞观、开元、天宝时期，体育事业出现了全面繁荣。舞蹈、杂技、围棋、相扑等观赏性体育娱乐活动更加丰富多彩，武艺、各种球类、角抵等体育活动得到了显著发展。隋唐时代的杂技更是形式多样，包括以舞龙、舞狮为主的拟兽技，以履绳、缘竿为主的空中技，此外呈力技是以力气为主，丸剑技以玩耍铃、跳剑为主，掷倒技则是以筋斗、倒立为主等等。



唐代彩绘武俑



清代《宴塞四事图 · 布库》（“布库”，满语，意为摔跤。）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

宋辽金元时期，城市的经济繁荣推动了以健身、娱乐为主的体育活动。行之有效的养生术、八段锦得以在宋代推行，并长期流传。活字印刷术发明后，有大量的体育著作随之出版。

鸦片战争以前的明清社会，城市中的商业经济繁荣发达，使体育活动十分活跃，如武术、摔跤、冰嬉、围棋、各种球戏和导引。这个时期，武术作为一门特殊的运动形式，从军事作战的武艺中分化出来。



清代拳术演练图（壁画）



清代木刻摔跤图跖本



清代脱胎弈棋粉彩碗

体操运动

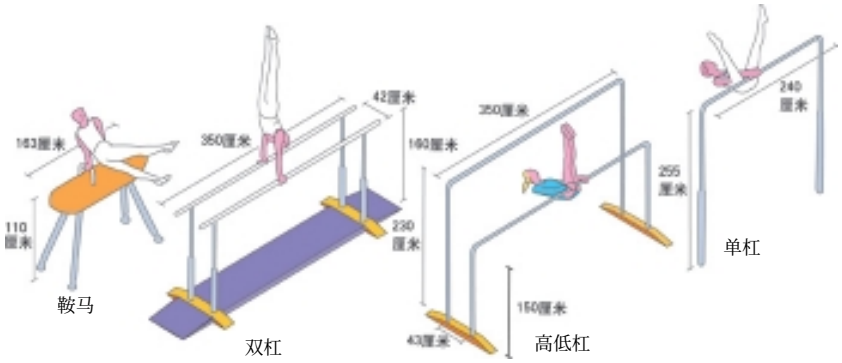


艺术体操

艺术体操是女子独有的运动，同时也是一种艺术性较强的竞技性体操项目。它与其他艺术如舞蹈、美术、音乐、杂技等有着内在的联系，它是在音乐伴奏下，徒手或手持轻器械，如绳、棒、球带圈等，轻松流畅地完成各种身体动作和轻器械动作，主要体现的是女性独有的自然、协调、韵律等健美与优雅气质。

艺术体操开始于欧洲，在体操的进化和发展过程中逐渐分离出来，形成独具特色的运动形式。

从20世纪20年代至50年代，艺术体操逐渐发展成为一项比赛项目。正式承认艺术体操为独立女子竞赛项目，是在1962年6月的国际体操联合会第四十一次代表会议上。第一届世界艺术体操锦标赛，于1963年在匈牙利布达佩斯举行。1980年7月17日，国际奥委会项目委员会宣布将艺术体操列为奥运会项目，并设个人全能金牌一块。



体操器械结构示意图



女子艺术体操



竞技体操

竞技体操成为一种专门的体育比赛活动，经历了一段发展与完善的过程。1932年洛杉矶第十届奥运会，竞技体操初具模型。直到1960年的第十七届罗马奥运会上，比赛项目才逐渐完善与定型。

竞技体操比赛，男子有六个项目，女子有四个项目。男女共同的比赛项目是自由体操。在自由体操的成套动作中，女子配合音乐、舞蹈，男子则体现刚健的特点，把整套动作组成一个和谐、优美、有节奏的整体。鞍马全部动作要通过两手支撑来完成。鞍马动作需要连续一贯，且还要利用鞍马的各个部位做动作。



自由体操动作应用到平衡木的动作技术上，使之更具魅力

鞍马要求运动员在器械上手握半圆环或撑着马背做各种动作

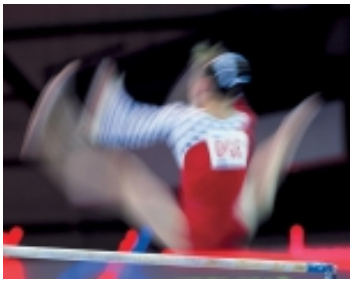


吊环项目的特点就在于两环的活动性，因此，身体姿势很难控制，要消耗很多力量。所以吊环成为显示男子力量的一个项目。跳马的动作特点是动作少、时间短。它要求运动员必须能在短时间内将动作完成：包括助跑的速度，踏跳、推手的爆发力，第一、二腾空的空间感觉，落地的稳定性，以及整个动作变化的转换协调。



双杠两杠平行、相距较近的特点，使得运动员只能在两根平行杠中做动作，围绕一根杠无法做动作。20世纪70年代末80年代初出现了两项新技术，即双杠主流动作大回转体、大回环接空翻、倒立前翻的连接和倒立前翻接空翻。

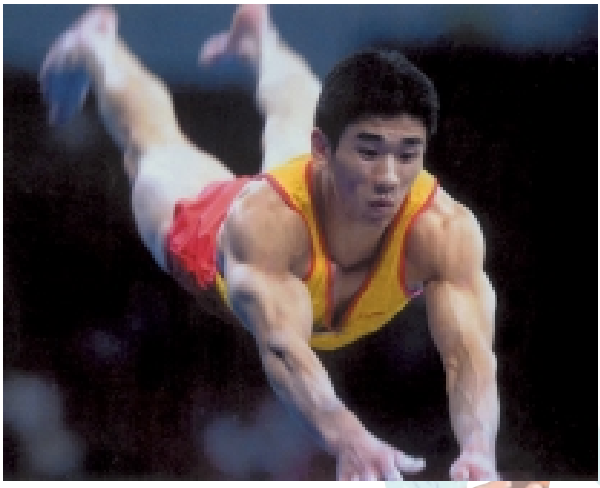
单杠这个项目最能反映运动员的空间感觉、时间感觉和身体控制能力，体现运动员的果敢。单杠很多技术被应用到跳马以外的男女自由体操、女子高低杠、吊环等几乎所有项目。单杠技术推动着整个竞技体操技术的发展。女子器械中最为年轻的项目是高低杠，它的发展最为迅速。女子四项中高低杠是惟一一项以上肢运动为主的项目。对手臂、肩带、腹背肌的力量要求极高。



高低杠是女子器械中最为年轻的项目

平衡木是女子比赛中有较高难度的一个项目。平衡木长5米，距地面高1.2米，宽仅10公分。在上面要完成各种不同的走、跑、跳、转体、波浪、倒立、平衡、空翻等动作，因此运动员要有稳定平衡能力，要冷静、沉着、果断、勇敢。





跳马动作少、时间短、对运动员有较高的要求。

团体操

团体操是以体操内容与表现形式为主，和多种艺术相结合的一项群众性的体育表演项目。在运动场上，由几十、几百，甚至成千上万的表演者，表演整齐优美的体操动作、舞蹈动作、武术动作及其他各种文体形式的动作，同时快速而巧妙地进行各种队形的变换和组合，并形成各种美妙多彩的图案与造型，又配以音乐、道具、服装以及看台背景或灯光设施等艺术装饰。动作、队形以及艺术装饰是团体操表演的三个基本要素。

团体操属大众体操，当前已在世界各国得到广泛开展。1950年，团体操被列入国际体联官方活动的议事日程，并有了正式的名称。



中国男子体操队在悉尼奥运会上获得男子团体冠军



中国女子体操队在悉尼奥运会上获得女子团体第三名







基本体操

基本体操是整个体操运动的一个组成部分，是发展身体一般能力的体操。到19世纪中期，随着国际上体操竞技的出现，以健康为目的的现代基本体操成为一个独立的分支。基本体操在中国也有很大的发展，得到广泛普及。国家体委在全国范围内先后公布和推广了成人、少年和儿童将近20套广播体操，还在工厂、矿山、农村、机关、部队和学校广泛开展了医疗操、保健操、生产操、锻炼标准体操等活动，包括跳绳、实心球练习、爬绳等各项基本体操内容。

基本体操的项目非常多，可大致分为以下几类：1．徒手体操，如普及性很强的广播体操；2.轻器械体操，如跳绳练习与实心球练习、体操棍练习等；3．专门器械体操，如爬绳、爬竿等；4．队列队形练习。





健美操

健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习，在音乐伴奏下，运用各种不同类型的动作进行的。它既是一种健身、健美、健心的锻炼手段，又是一个竞技运动的项目。自20世纪80年代起，健美操开始风靡世界。美国自1985年开始，正式举办一年一度的健美操锦标赛，确定了竞赛项目和规则，健美操由此发展成为竞技性运动项目。



持器械健美操



形体健美操

需要全本请访问 www.ertongbook.com