

体育运动篇

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 / 石宗宾主编.
— 通辽：内蒙古少年儿童出版社，2002
ISBN 7-5312-1148-3

Ⅰ.中... Ⅱ.石... Ⅲ.科学知识—少年读物 Ⅳ.Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002)第 016358 号

总 监 制：马红梅
版式设计：王东林
封面设计：于 飞
图文制作：韩清华 李冶威 王东林
张丽娟 毛义红 刘少娟



中国少年儿童百科全书

主　　编　石宗宾
出版发行　内蒙古少年儿童出版社
印　　刷　北京中创彩色印刷有限公司
经　　销　各地新华书店

开　　本　850 × 1168mm　1／16
印　　张　32
版　　次　2002 年 6 月第 1 版
印　　次　2002 年 6 月第 1 次印刷

标准书号　ISBN　7-5312-1148-3／Z · 52
总 定 价　980.00 元(全四卷)

（本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换）

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

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



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。

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。

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



唐代彩绘武俑



清代《宴塞四事图 · 布库》（“ 布库 ”，满语，意为摔跤。）



清代脱胎弈棋粉彩碗



体操运动



女子艺术体操

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，形成各具特色的运动形式。

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，并设个人全能一块金牌。

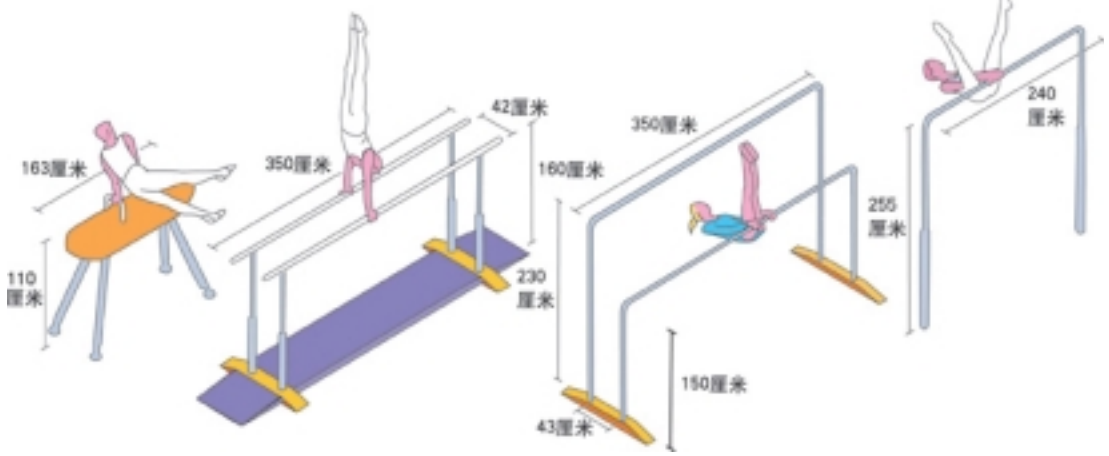
竞技体操

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。

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。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

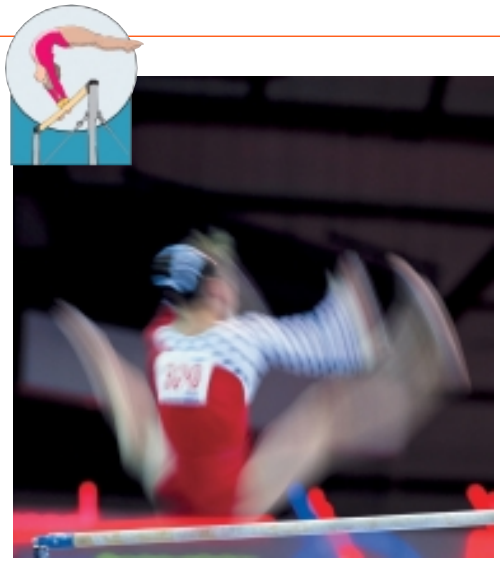
跳马的动作特点是动作少、时间短。它要求运动员必须能在短时间内将动作完成：包括助跑的速度，踏跳、推手的爆发力，第一、二腾空的空间感觉，落地的稳定性，以及整个动作变化的转换协调。

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。

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。



高低杠是女子器械中最为年轻的项目



跳马动作少，时间短，对运动员有较高的要求。



20世纪80年代以后，自由体操动作应用到平衡木的动作技术上，使之更具魅力。





鞍马的全部动作都要由手来完成

现代体育运动



悉尼奥运会上获奖的我国女子体操队队员

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，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。



获悉尼奥运会冠军的我国男子体操队



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

健美操是基本体操的深入和发展，在徒手操和持轻器械的基础上，吸收了艺术体操和舞蹈中力量性和节奏性强的一些动作，以及现代舞中有利于身体发展的基本动作，使基本体操的内容更多样化、艺术化和具有实效性。



健美操运动受到广泛欢迎，每个年龄段的人都可以参加。



形体健美操

健美操可分为健身健美操和竞技健美操。

健身健美操有多种分类方式：按年龄区分，有老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操等；根据目的任务，可分为形体健美操、姿态健美操等；按练习的方式可区分为徒手健美操和持轻器械健美操；以人体解剖结构区分，可分为头颈肩部健美操、胸部健美操、腰部健美操、腿部健美操等等。

田径运动



短跑

短距离跑简称为短跑，主要包括400米和400米以下各种距离的跑。

短跑的特点是运动时间短、强度大。

短跑技术一般分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个步骤。在比赛中短跑有若干规定：

1.运动员起跑时应采用蹲踞式起跑姿势，并根据发令员的口令起跑，起跑时不得有意延误时间。运动员起跑犯规一次，应给予其警告，再次犯规时，则将其比赛资格取消。

2．短跑为分道跑，比赛时运动员应一直在自己的分道内跑，不能用脚踩内侧分道线或切入内侧跑道。若运动员跑入他人跑道并对其他运动员造成阻挡，应将其比赛资格取消。

3．运动员到达终点的成绩和名次是以运动员的躯干抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为准。

4．在短跑比赛中，如果参赛人数太多，应举行分组赛。大型运动会赛次一般分为预赛、次赛、复赛和决赛，运动员只有通过前三个赛次，才有取得决赛资格的可能。

目前，世界田径锦标赛，是田径单项最高级别的国际比赛，比赛成绩一般能代表世界田径最高水平。现代奥运会也有田径比赛项目设立，短跑是其中最引人注目的一项，能获得奥运会的短跑金牌让人称羡。另外还有世界田径大奖赛、亚运会田径比赛等赛事，我国举办的全国运动会、全国田径锦标赛和全国田径大奖赛等都是田径比赛盛事。



起跑



冲刺

需要全本请访问 www.ertongbook.com



中长距离跑

中距离跑和长距离跑合称为中长距离跑，简称中长跑，是一项田径径赛项目。在奥运会正式田径比赛项目中，男、女800米和1500米属中跑；长跑有女子3000米，男、女5000米和10000米。

中长跑是速度、耐力的竞赛，跑时要尽可能减少体力消耗，维持较高的跑速。在中长跑过程中，要保持轻松自如、重心平稳、节奏轻快，讲求动作实效。中长跑的全程技术与短跑技术具有相同的结构，但分为起跑、加速跑、途中跑和终点冲刺等几个步骤。

进行适当的中长跑练习，不仅能够提高运动成绩，提高呼吸系统和心血管循环系统的机能，还可以培养人们顽强不屈、勇于克服困难的意志品质。



“东方神鹿”王军霞

现代体育运动

跨栏跑

在快速奔跑中，连续跨过规定数量和高度的栏架的短距离跑比赛项目为跨栏跑。正式室外跨栏比赛有男子100米栏、400米栏、女子100米栏、400米栏比赛项目。比赛全程包括10个栏架。

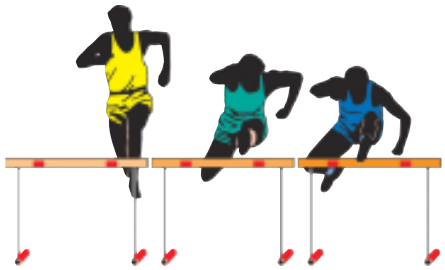
这是一项技术性强、身体灵活性要求高的运动项目。经常练习，有助于发展速度、灵活性和柔韧性等身体素质，提高力量素质，还可以增强动作的协调性、准确性和节奏感，并且对培养果敢、坚强的意志品质大有益处。

1864年，英国将跨栏跑列入田径比赛项目。1896年，第一届奥运会举行的跨栏比赛只包括男子100米项目，全程8个栏，栏高1米，参赛的共有6名运动员。

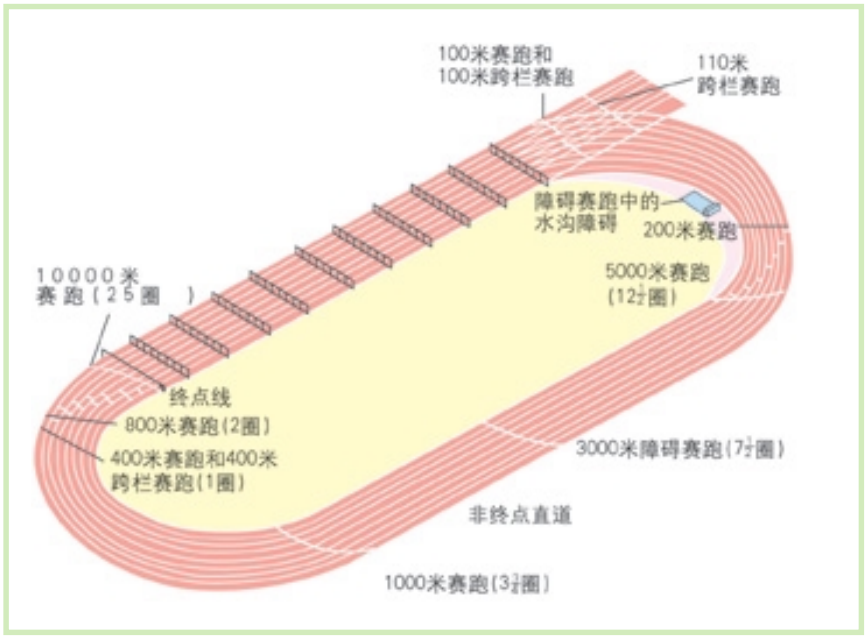
跨栏跑的成绩决之于运动员的平跑速度、跨越栏架技术以及跑跨动作集能力结合的好坏程度。



跨栏比赛中，运动员要在快速奔跑中连续跨跃障碍。







径赛场地示意图

竞走

人们按照比赛规则，在一定距离内比赛走的速度快慢的运动为竞走，它是一项田径运动项目。现代竞走运动主要具有以下的特点：步幅大，步频高，后蹬和摆臂动作有力，节奏感强，脚跟先着地的动作十分明显，骨盆向前移动的幅度大等。

从 1908 年伦敦第四届奥运会起，男子竞走成为一项正式的奥运会比赛项目。女子 10 千米竞走成为奥运会比赛项目则是在 1992 年。

竞走比赛包括公路竞走比赛、场地竞走比赛和室内竞走比赛。



女子竞走运动员

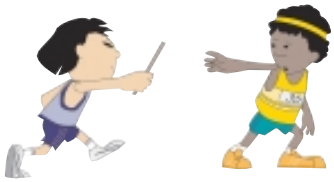


在竞走比赛中，对运动员们的动作有以下规定：

1．竞走时运动员不得与地面保持间断接触。

2．在迈步过程中，在后脚离地之前，前脚必须与地面保持接触，两脚不得同时腾空。

3．支撑腿关节从着地瞬间至垂直部位不得弯曲。判断运动员是否腾空，应以裁判员的眼睛为准。目前，世界杯赛、奥运会、亚运会和中国的全运会、全国田径锦标赛等都有竞走项目的比赛。



接力跑

接力跑是以几个人为一组，每人跑完一定距离，把接力棒或接力带传递给下一个人，相互配合跑完全程。这是一项集体径赛项目。目前，田径径赛举行的正式接力跑有：男、女 4 × 100 米、4 × 400 米、4 × 800 米和男子 4 × 1500 米项目。

接力跑技术分为短跑技术和传接棒技术两部分。接力跑成绩取决于各棒次队员的平跑速度和传接棒技术。

接力跑比赛有如下规则：1．每组接力队包括 4 名队员；2．每队各持一根接力棒，队员依次跑完规定的距离，在规定的20米接力区内将传接棒动作完成，每队的最后一名队员持棒跑至终点。判断是否在接力区内完成接棒动作，是以接力棒的位置为准；3．在接力区内传接棒时不能抛掷。如果接力棒在接力区内掉落，必须由原掉棒队员拾起；如果在接力区外掉落的，可以在不妨碍别人赛跑的情况下自行拾起；4．接力比赛时，不可用任何方式阻挡他人行进，包括用手、脚等阻挡他人行进，或占用他人跑道而影响了他人行进。







现代体育运动





掷铁饼运动相当古老，公元前 5 世纪古希腊艺术家米隆雕刻的“掷铁饼者”形象优美、极富力度，是当时开展这一运动项目的有力历史证明。

掷铁饼

掷铁饼是奥运会和世界田径锦标赛的一项比赛项目。比赛时，投掷者一手持铁饼，在投掷圈内通过旋转动作将铁饼掷出尽可能远的距离。



铁饼运动员

从技术结构上讲完整的掷铁饼过程可以分为握法、预备姿势、预摆、旋转、最后用力和铁饼掷出后的身体平衡五个部分。比赛掷铁饼时，每名运动员都有试投机会三次，获得前三次试掷成绩前八名的运动员，还可每人再试掷三次。掷铁饼时运动员必须从静止开始试掷。

在投掷过程中，运动员的身体可触及投掷圈的内沿，但铁饼圈上沿或圈外地面则不得触及，不然该次试投即被认为失败。

每次有效试投后，应立即测量成绩。测量成绩时，应从铁饼落地痕迹的最近点与投掷圈圆心之间的直线量至投掷圈的内沿，测量成绩时最小单位为 1 厘米。





投掷铅球



推铅球

推铅球被列入奥运会、世界田径锦标赛和亚运会比赛的项目，也是学校体育中田径教学和训练的一项项目。它指的是运动员单手于颈部持铅球，在投掷圈内从静止开始，采用滑步或旋转动作将铅球推远的运动。

1896年在希腊雅典举行的第一届现代奥林区克运动会上，男子铅球被正式列入比赛项目。而直到 1948 年在英国伦敦举行的第十四届奥运会上，才有了女子铅球。

当前世界优秀铅球运动员主要采用两种推铅球技术，包括背向滑步推铅球和旋转推铅球。

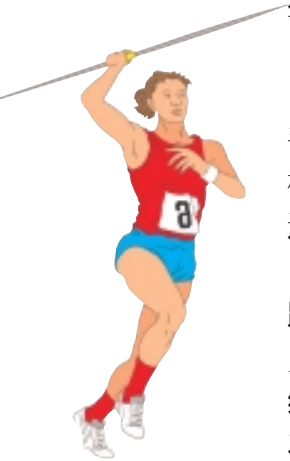
撑竿跳高

运动员通过快速助跑获得一定的速度之后，通过撑竿跳动作，在撑竿的帮助下腾越高度横杆的跳跃项目为撑竿跳高。撑竿跳高具有复杂的技术动作，对运动员的身体素质、综合运动技巧和心理素质要求都很高。练习撑竿跳高可以发展青少年的速度、力量、弹跳力、灵活性和协调性，同时对于培养果敢、自信的心理素质也能起到重要作用。



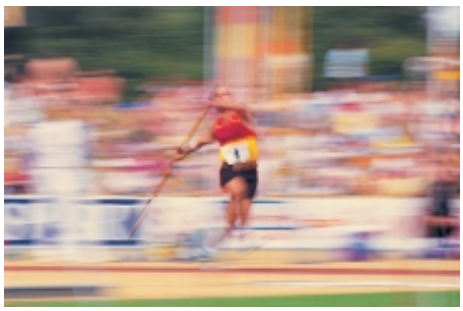
撑竿跳高的技术包括五个环节：持竿助跑，举竿插穴起跳，悬垂、摆体和后仰举腿，引体转体和推竿，腾越横杆和落地。

掷标枪



掷标枪是奥林匹克运动会田径比赛项目的组成部分之一。掷标枪时，运动员一手持标枪，在规定的助跑道中通过助跑、引枪和最后用力将标枪掷出，从而完成整个过程，目的在于比赛掷远。

掷标枪的完整过程包括握持标枪、助跑、最后用力和缓冲。比赛时，每名运动员都有试投机会三次，取得前三次试掷成绩前八名的运动员，可每人再试掷三次。每次有效试掷后，应立即测量成绩。测量成绩时，应从枪尖最先触地点取直线量至投掷弧内沿，测量线必须通过投掷弧圆心。测量时的最小单位为 1 厘米。



三级跳远



三级跳远是在快速助跑的条件下，沿直线连续作单足跳、跨步跳、跳跃三次形式不同的跳跃的一项田径运动项目。它的第一跳是起跳脚落地，称单足跳；接着由起跳脚蹬地起跳，用摆动腿落地完成跨步跳，此为第二跳，最后一跳是用第二跳落地脚起跳，以双脚落入沙坑，称为跳跃。

通过三级跳远的练习，可以发展速度、弹跳力、灵巧、力量及身体协调用力的能力。它对于运动中人体各环节的控制能力的提高很有帮助。



三级跳远技术分助跑、第一跳、第二跳和第三跳。运动员在高速助跑的基础上，要完成连续三次跳跃动作。

球类运动



守门员一柱擎天

足球

根据记载，早在公元前2世纪的战国时期，中国就有了用脚挑球的游戏“蹴鞠”，这可被视为足球运动的原型。几乎同时，类似的游戏在世界的另外几个地方也有了。经过了近2000年的“孕育”，足球运动才基本上“成型”。

1863年10月26日，英国足球协会在伦敦成立，自此世界上第一个正式的足球组织成立了。足球运动开始走上了正轨。1863年10月26日因而被人们定为现代足球运动的诞生日。

1900年，奥运会将足球列为正式比赛项目，1904年国际足球联合会成立，并于1930年举办了第一届世界足球锦标赛，即“世界锦标赛”，以后每4年举办一届，这是两个规模最大的世界性足球比赛，世界锦标赛更是反映了世界足球的最高水平和发展动向。

在不断的发展过程中，现代足球运动渐渐形成了两大足球流派，即欧洲流派与南美流派。足球强国主要集中于欧洲和南美洲这两个洲。

欧洲足球流派具有自己的特点：作战技术简练实用，讲究配合；运动员身体素质高，力量强，速度快，作风顽强。英国、德国、意大利、法国、荷兰、南斯拉夫和西班牙等国是欧洲主要足球强国。

南美洲足球流派则具有如下特点：运动员个人技术全面，细腻；以短传配合和个人突破为主，打法具有隐蔽性、突然性，运动员富于





盘带过人

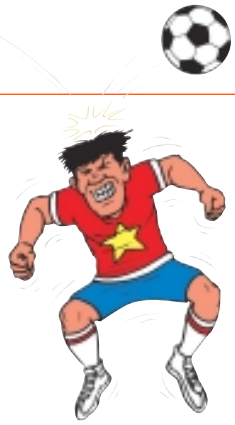


飞身扑救

创造性，善于临场发挥。南美洲主要的足球强国是：巴西、阿根廷和哥伦比亚等。

足球运动本身要求奔跑、技巧、心理、勇气、智慧的高度结合，比赛常在高速中进行，每一场足球赛都跌宕起伏，战果难定。足球运动经过近一个世纪的发展，技术、战术更加丰富，优秀运动员的出色表演，高超的个人技术和巧妙的集体配合融为一体，使足球运动更具有一种不可抗拒的魅力。

足球运动发展至今已不再单纯是一种得到莫大的享受。





头球争顶





执法如山的足球裁判



进攻中的拼抢



“外星人”罗纳尔多



足球带给孩子们无穷的乐趣



“金毛狮王”瓦尔德拉玛强行突破



射门训练

现代体育运动



狂吻“大力神”杯的马拉多纳

世界杯

足球运动作为一项集体竞技，已经成为一种令人着迷的运动，无论对于比赛者还是观众，它都带来人生不可或缺的勇气和感动，而世界杯足球赛正是由于足球文化所独具的丰富多彩因素而繁荣起来，这些因素包含了足球运动本身所具有的魅力、运动员们精湛的技艺、以及比赛过程中令人难忘的激动时刻。世界杯赛既是未来的伟大球员体验的场所，同时也已成为明星球员们活跃的舞台。

世界杯赛已经举行了十六届，今年的世界杯则是首次在亚洲举行，我国经过44年的艰苦努力，终于实现了中国足球冲出亚洲的梦想，打入了2002年世界杯决赛，圆了一代人的足球之梦。



亚洲足球先生范志毅



“关门式”防守



巴西足球明星里瓦尔多



带球过人

需要全本请访问 www.ertongbook.com