



OLYMPIC'S 体育知识百科

TIYUZHISHIBAIKEQUANSHU

林茂春 著





967058

第三卷

体育知识百科全书

延边人民出版社



目 录

第三卷

● 体操

第一章 体操概述	(1933)
第一节 体操的内容	(1933)
第二节 体操的分类	(1935)
第三节 体操的特点	(1938)
第四节 体操发展简况	(1939)
第二章 体操比赛的组织与裁判	(1943)
第一节 体操比赛的组织工作	(1943)
第二节 基本体操比赛的裁判工作	(1946)
第三节 体操教学比赛的评分	(1950)
第四节 竞技体操规定动作的评分	(1951)
第三章 团体操	(1960)
第一节 团体操创编的组织与创编	(1960)
第二节 团体操训练与表演	(1967)
第三节 团体操的背景	(1969)
第四章 竞技体操	(1971)
第一节 技巧动作	(1971)
第二节 自由体操	(1983)
第三节 鞍马	(1987)
第四节 吊环	(1989)
第五节 跳马	(1992)
第六节 双杠	(1995)
第七节 单杠	(1997)
第八节 高低杠	(2001)
第九节 平衡木	(2004)
附录一 世界强国简介	(2008)

附录二	国内优秀运动员简介	(2010)
附录三	世界大赛金牌榜	(2013)
附录四	体操器械规格图与简易体操器材图	(2028)

● 武术

第一章	中华武术概述	(2037)
第一节	武术简史	(2037)
第二节	武术的内容和分类	(2039)
第三节	武术特点和作用	(2042)
第四节	武术运动员技术等级标准	(2043)
第五节	武礼规范	(2045)
第二章	自学武术图解与方法	(2051)
第一节	武术图解基本常识	(2051)
第二节	识图自学的方法与步骤	(5053)
第三节	识图自学技术动作的整理方法	(2054)
第四节	常用武术动作术语	(2055)
第五节	自学武术应注意的几个问题	(2057)
第三章	武术套路	(2060)
第一节	初级拳术	(2060)
第二节	初级刀术	(2076)
第三节	初级剑术	(2095)
第四节	简化太极拳对练	(2113)
第五节	长拳对练	(2137)
第四章	武术竞赛规则与裁判法	(2155)
第一节	竞赛通则	(2155)
第二节	评分方法与标准	(2156)
第三节	完成套路时间及场地的规定	(2160)
附录	全国历届武术比赛冠军榜	(2162)

● 中国式摔跤

第一章	中国式摔跤的概述	(2183)
第一节	中国式摔跤的产生和发展	(2183)
第二节	我国的女子摔跤	(2187)
第三节	中国式摔跤的现状	(2188)
第四节	我国少数民族的摔跤	(2189)
第二章	中国式摔跤基本功及其练习方法	(2192)
第一节	倒地功	(2192)

第二节 臂、腿、腰功	(2193)
第三节 联合功	(2203)
第三章 中国式摔跤的基本技术	(2206)
第一节 跤衣和练习场地	(2206)
第二节 基本技术	(2207)
第四章 中国式摔跤竞赛的组织与裁判法	(2246)
第一节 竞赛场地与器材	(2246)
第二节 裁判人员及其职责	(2247)
第三节 竞赛的一般规定	(2249)
第四节 编排	(2250)
第五节 裁判方法	(2253)
第六节 裁判员执行工作	(2256)

● 散手

第一章 散手概述	(2265)
第一节 什么是散手及散手运动的由来和变革	(2265)
第二节 散手运动的作用	(2268)
第三节 学练散手技术的一般步骤	(2269)
第四节 学练散手的要求和注意事项	(2269)
第二章 散手基础知识与基本技术	(2271)
第一节 人体的攻防“武器”	(2271)
第二节 主要攻击目标	(2274)
第三节 人体易控关节	(2275)
第四节 实战姿势	(2276)
第五节 基本步法	(2278)
第六节 基本进攻技术	(2282)
第七节 基本防守技术	(2312)
第八节 防守反击技术	(2322)
第九节 擒拿技术	(2331)
第三章 散手的基本技术	(2348)
第一节 基本战术方法	(2348)
第二节 对付不同对手的战术	(2349)
第三节 战术的练习方法	(2351)
第四节 辅助练习	(2352)
第五节 散手运动常见损伤的处置	(2365)

● 跆拳道

第一章 跆拳道概述	(2369)
第一节 跆拳道的起源与发展	(2369)
第二节 跆拳道的内容、特点和作用	(2370)
第三节 跆拳道修练常识	(2372)
第二章 跆拳道的基本技术	(2377)
第一节 基本步型	(2377)
第二节 基本手型、手法	(2379)
第三节 基本踢法	(2382)
第三章 跆拳道品势	(2386)
第一节 太极一场	(2386)
第二节 太极二场	(2391)
第三节 太极三场	(2394)
第四章 跆拳道竞赛规则与裁判法	(2402)
第一节 跆拳道竞赛规则与裁判法	(2402)
第二节 比赛实用技术	(2408)
第三节 战胜对手的谋略	(2429)
第五章 跆拳道搏击技巧及练功法	(2434)
第一节 实用防身术	(2434)
第二节 女子防身术	(2449)

● 柔道

第一章 柔道概述	(2457)
第二章 柔道的基本技术	(2460)
第一节 柔道的礼节	(2460)
第二节 姿势	(2463)
第三节 身体运动	(2464)
第四节 扭襟法	(2465)
第五节 破势	(2466)
第六节 护身倒法	(2469)
第三章 投技	(2473)
第一节 立技	(2473)
第二节 舍身技	(2492)
第四章 固技	(2499)
第一节 固技的基本姿势	(2499)
第二节 抑技	(2500)

第三节	绞技	(2507)
第四节	关节技	(2515)
第五章	柔道的格式	(2522)
第一节	谈格式	(2522)
第二节	坐姿制御	(2522)
第三节	立姿制御	(2528)
第四节	擒敌格式	(2538)
第六章	柔道的基本知识	(2555)
第一节	柔道组织	(2555)
第二节	柔道比赛	(2556)
第三节	柔道技术分类	(2560)
第四节	柔道传统功法和要求	(2564)
第五节	柔道选手的段位制	(2566)
第六节	柔道场和柔道服	(2567)
附录一	国际柔道规则	(2570)
附录二	柔道竞赛中裁判员几种主要手势图	(2592)
● 拳击		
第一章	拳击概述	(2599)
第一节	拳击运动起源	(2599)
第二节	现代拳击的特点和作用	(2603)
第三节	青少年怎样学好拳击	(2605)
第二章	拳击的基本技术	(2607)
第一节	基本姿势、步法、拳法	(2607)
第二节	防守方法	(2621)
第三节	还击方法、连击、组合拳	(2625)
第三章	拳击的基本战术	(2645)
第一节	拳击比赛战术的意义	(2645)
第二节	拳击战术的特点	(2646)
第三节	常用战术	(2647)
第四节	对不同的对手采取不同的战术	(2648)
第四章	拳击竞赛规则与裁判法	(2651)
第一节	场地与设备	(2651)
第二节	称量体重级别与分组	(2653)
第三节	拳击比赛的组织工作	(2656)
第四节	拳击比赛的裁判工作	(2657)
附录一	拳坛风云录	(2668)

附录二	名人轶事录	(2672)
附录三	拳击之最	(2678)
附录四	拳击术语及名词解释	(2681)

● 射箭

第一章	射箭运动的概述	(2687)
第一节	射箭运动的起源	(2687)
第二节	中国古代的射箭	(2688)
第三节	弓箭的演变	(2689)
第四节	射箭是少数民族喜闻乐见的传统体育项目	(2690)
第五节	中国射箭运动的发展概况	(2691)
第六节	世界其他国家射箭运动发展概况	(2692)
第二章	射箭运动的意义和价值	(2694)
第一节	全国发展体能	(2694)
第二节	培养优良个性和正确的道德规范	(2696)
第三章	射箭运动的基本技术和战术	(2698)
第一节	射箭运动的基本技术	(2698)
第二节	射箭运动的基本战术	(2704)
第四章	射箭竞赛规则与裁判法	(2706)
第一节	总则	(2706)
第二节	室外单轮,双轮射准射箭比赛竞赛规则	(2706)
第三节	奥运会、世界锦标赛及室内竞赛规则	(2719)
第四节	裁判人员的基本要求	(2723)
第五节	裁判人员的职责与具体的裁判法	(2723)
第六节	裁判术语和手势	(2728)
附录一	中国著名运动员介绍	(2731)
附录二	射箭运动赛事简介	(2735)

● 击剑

第一章	击剑运动的概述	(2739)
第一节	击剑运动的发展简介	(2739)
第二节	我国的击剑运动	(2740)
第三节	击剑运动的基本常识	(2740)
第二章	击剑的基本技术	(2743)
第一节	基本步法	(2743)
第二节	花剑基本技术	(2745)
第三节	重剑	(2753)

第四节 佩剑	(2754)
第三章 击剑的基本战术	(2758)
第四章 击剑运动的训练	(2760)
第五章 击剑运动竞赛规则与裁判法	(2761)
第一节 比赛性质、项目与顺序	(2761)
第二节 术语	(2762)
第三节 有效部位与持剑方法	(2763)
第四节 进行比赛的一些规定	(2764)
第五节 器材检查	(2768)
第六节 罚则	(2769)
第七节 佩剑比赛规则	(2771)
第八节 花剑比赛规则	(2772)
第九节 重剑比赛规则	(2773)
第十节 使用电动裁判器的裁判方法	(2774)
第十一节 比赛的编排方法与成绩评定	(2775)
第十二节 裁判员及工作人员的职责与裁判方法	(2784)
第十三节 场地、器材与设备	(2787)
附录 各种比赛表格	(2793)

● 射击

第一章 射击运动的概述	(2803)
第二章 射击运动的基本技术	(2804)
第一节 卧姿	(2804)
第二节 跪姿	(2810)
第三节 立姿	(2817)
第三章 射击的基本战术	(2823)
第一节 射击战术	(2823)
第二节 射击风格	(2826)
第四章 射击的基本技术训练	(2828)
第五章 射击竞赛规则与裁判法	(2834)
第一节 国内射击竞赛的特殊规定	(2834)
第二节 国际射联竞赛规则	(2837)
附录 中国冠军简介	()

● 举重

第一章 举重运动的概述	(2877)
第一节 举重运动的由来	(2877)
第二节 今日举重运动	(2878)
第三节 中国的举重运动	(2880)
第四节 世界举坛之最	(2882)
第二章 力量举重简介	(2884)
第三章 举重运动标准动作的技术方法	(2888)
第一节 标准动作的技术原则	(2888)
第二节 抓举的技术动作方法	(2890)
第三节 挺举的技术动作方法	(2896)
第四章 举重的专项练习与保护	(2903)
第一节 举重专项辅助练习方法图解	(2903)
第二节 保护与帮助方法	(2920)
第五章 举重竞赛的方法、规则与裁判法	(2922)
第一节 举重竞赛方法	(2922)
第二节 举重竞赛裁判法	(2923)
第三节 举重竞赛规则及场地器材	(2928)
第四节 举重竞赛常用表格	(2931)
附录一 世界纪录	(2933)
附录二 世界排名	(2934)

体

操

第一章 体操概述

体操一词,来源于古希腊语(gymnastike),意为裸体。相传古希腊人多是赤着身体进行锻炼。早在公元前5世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动,诸如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事游戏等统称为体操。这种概念沿用了许多世纪。进入19世纪,欧美各国相继出现许多新的体育项目,并建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在一个相当长的时期里,“体操”和“体育”两词并存,互相混用。在我国,从鸦片战争以后“体操科”沿用到1922年才改为体育课,直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”。19世纪末,由于体育运动的发展,生理学家、医学家和体育学家对体育运动价值的深入研究与科学划分,体操才逐步形成独立的运动项目和现代的概念。

体操是通过徒手、持轻器械和在器械上完成不同类型与难度的单个动作或成套动作,并具有一定艺术要求的体育项目。

第一节 体操的内容

体操的主要内容,早在18世纪已基本形成,随着时代的前进,练习内容和形式又有了新的发展。根据体操练习的特征和对人体的主要作用不同,可分为下列几种

一、队列队形练习

队列队形包括原地动作和行进间动作、有图形行进、队形变换、散开和靠拢等。它是体育教学和军事训练中的主要内容和必要形式。通过队列队形练习,可形成身体的正确姿势;养成动作迅速、准确、协调一致的良好作风,培养严格的组织纪律性和集体主义精神。指挥队列队形操练的本领是体育教师必备的技能。

二、徒手体操

它是根据人体各部位的特点,由举、踢、摆、振、蹲、转体、绕环、屈伸、跳跃等一系列徒手动作,以不同的方向、路线、幅度、频率和节奏,按照一定程序所组成的身体练习,包括单人动作和双人动作。它是体操中最基本的练习,动作简单,不受场地和器材条件的限制;易于普及,具有广泛的群众性,如广播体操和生产操。坚持经常做操,可使头颈、四肢和躯干灵活,动作协调,对增强神经系统机能、促进血液循环、加

速新陈代谢、消除疲劳、预防疾病、振奋精神，都有积极的作用。

三、轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上，通过手持哑铃、实心球、体操棍、跳绳、火棒、沙袋等轻器械，充分利用器械特点进行的身体练习，以促进儿童、少年身体的正常发育，发展力量、灵敏、协调和弹跳能力。是各级各类学校体操教学与锻炼的重要内容。

四、器械体操

器械体操包括单杠、双杠、吊环、鞍马、平衡木、高低杠等竞技体操器械，还包括许多用于增强体质、健身和掌握实用技能的众多器械。诸如肋木、吊绳（梯、竿，也称为专门器械）、浪木、绷床、多功能器械，以及各种练习器等，它们在体操内容中占有显著位置。在器械上进行练习，往往使人体处于各种状态中，并负荷体重，故能更有效地发展力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高前庭分析器的功能，培养勇敢、坚毅、果断等意志品质。

五、跳跃

跳跃包括以下肢为主的一般跳跃和上下肢结合的支撑跳跃，如艺术体操和自由体操中的跨跳、鹿跳、结环跳、转体跳、交换腿跳；在弹板上跳起腾空做的各种姿势动作；在跳箱、跳马等器械上做各种跳上跳下和腾越等动作。跳跃练习主要是发展腿部力量、弹跳力、上肢和肩带肌群力量，锻炼动作准确性和灵巧，培养勇敢、果断等意志品质，对发展肌肉的爆发力有特殊的作用。

六、技巧运动

技巧运动包括滚动、滚翻、平衡、倒立、手翻、空翻等动作。作为技巧比赛的内容主要包括翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。对提高人体前庭分析器的功能有特殊作用，并能发展力量、速度、灵敏、协调等身体素质，也是各项器械体操的基本练习和其它项目的辅助练习内容。

七、自由体操

自由体操一般为成套动作练习，主要由徒手体操、技巧的翻腾和各种跳跃平衡及力量性动作组成；女子还包括有波浪和舞蹈等动作，并配以音乐伴奏。是发展柔韧、灵巧、协调、力量等身体素质，培养正确的身体姿势、节奏感和表现能力，提高艺术修养

进行体操意识训练的有效手段。

八、艺术体操

艺术体操是由徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行的身体练习。成套动作主要由跳跃、转体、波浪、绕环、平衡、抛接器械和一些舞蹈动作组成，是女子特有的一个比赛项目。轻器械有绳、圈、球、棒、带等。这种练习可以发展柔韧、协调、灵巧等身体素质，锻炼健美的体态，培养节奏感，提高音乐素养和表现能力，也是进行美育教育的手段。

九、健美体操

健美体操是融体操、舞蹈和音乐于一体，通过徒手和使用健美器械的身体练习。在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏下做健美体操，能使练习者消除疲劳，增强体质，促进学习、工作和生产效率的提高，以达到健身、健美、健心的目的。国内外称其为“节奏体操”、“有氧体操”、“身体娱乐”、“迪斯科操”等，名称虽有不同，但目的却相同，即增进健康，塑造美的型体、陶冶情操，实现健与美的追求。因此，深受青年学生和广大群众所喜爱。

十、实用性体操

实用性体操包括走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、爬行、负重搬运、平衡和翻越障碍物等。学会这些动作，不仅可以改善和提高人们在日常生活、生产和军训中所需要的基本技能，还可以锻炼身体、增强体质。它在各级学校体育教学和武警、消防、军事的体育训练中占有重要的地位。

第二节 体操的分类

体操的内容丰富，项目众多，锻炼的作用也各有侧重。科学地进行分类，对体操理论的发展和应用，有实际指导意义。体操可依据不同的原则进行分类。例如，按身体练习的形式，可分为徒手体操、持轻器械体操和器械体操等；按体操内容所要完成的主要任务，可分为以增强体质、促进身体全面发展的基本体操，以充分挖掘人体潜能、提高运动成绩的竞技性体操，以一定的主题思想进行宣传教育的表演性团体操如下表。

按体操内容所要完成的主要任务分类

基本体操	竞技性体操	团体操
队列队形练习 徒手体操 健美体操 轻器械体操 器械体操简易练习 实用性体操 技巧简易练习 一般跳跃	器械体操 支撑跳跃 自由体操 技巧运动 艺术体操	中小型团体操 大型团体操

一、基本体操

凡是为了增强体质,促进身体的形成与发展,提高基本活动能力,所采用的体操练习内容均属于基本体操类。它包括队列队形练习、徒手体操、健美体操、轻器械体操、实用性练习、一般跳跃、器械体操简易练习和技巧简易练习等,大多数用于体育教学。使用时间长,且为国家制定的教学大纲体操教学基本内容,可以促进儿童、少年、青少年运动员和青年学生的身体得到正常生长发育,全面提高身体素质,并获得必要的实用和专业实用技能。在群众健身活动中,由徒手体操派生的卫生体操、生产操是人们一生中不可少的体操活动。如学校的早操、课间操,机关、企业和厂矿的工间操、生产操等。它有助于积极性休息,恢复工作能力,提高情绪,促进健康,预防疾病,可使人的机体处于最佳的功能状态。另外,医疗体操也属于基本体操,它通过配合医疗,采用体操手段促进机体功能的恢复和矫正,达到健身的目的。

二、竞技性体操

竞技性体操是竞技体操、竞技技巧和艺术体操3个独立进行比赛项目的总称,有特定的竞赛规程和评分规则。这类体操动作难度大,具有全面性、复杂性、准确性、惊险性、艺术性和不断创新的特点。它对人的体能、智能、技术和意志等方面提出了更高的要求。目的是为了达到高超的技术水平和参加重大的比赛。对参加者要求有才能,并通过科学选才和选拔,进行专业性的多年科学系统的大强度训练。此外,为了提高竞技性体操的群众基础,切实吸引爱好者参加这项运动,国家还编制了儿童、青少年和成年人都易接受的低等级训练大纲,有利于促进群众性的竞技性体操的开展。

(一) 竞技体操

国内外通常称为体操比赛。男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项；女子有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。奥运会体操比赛和世界体操锦标赛均按下列3种比赛进行。

第一种比赛——团体赛，包括规定动作和自选动作，比赛规定动作由国际体操联合会技术委员会制定；第二种比赛——个人全能决赛；第三种比赛——个人单项决赛，均比自选动作。

群众性的低等级体操比赛，除按等级大纲要求进行外，还可根据实际条件和参加者的技术水平，确定比赛项目和内容。

(二) 技巧运动

20世纪50年代后，该项的内容已大大超过垫上运动的范围，逐渐被“竞技技巧”所代替。成为独立的比赛项目。比赛分男子单人，女子单人；男子双人，女子双人；男女混合双人；女子3人和男子4人7个项目。在国内外大型比赛中只进行自选动作比赛。根据动作难度、组织编排、完成情况、总印象和完成动作的时间5个因素评分。比赛分团体赛、全能赛和单套赛。群众性的技巧比赛可从实际出发，根据参加者的技术水平，确定项目和内容。

(三) 艺术体操

女子特有的比赛项目。国际体联艺术体操技术委员会规定的比赛器械有绳、圈、球、棒、带五种。每届锦标赛使用的器械都有具体规定。比赛分团体和个人赛，团体赛每队6人参加，集体完成动作，分集体全能赛和单套决赛。个人赛分全能决赛和单项决赛。各项比赛均只比自选动作。群众性的艺术体操比赛，应根据参加者的技术水平和器械等条件，酌定项目和内容，以利促进群众性艺术体操比赛的开展。

三、团体操

团体操是以体操为主体的群众性表演项目。内容一般包括徒手体操、轻器械体操、舞蹈、技巧动作、队列队形变化、形式多样的组字、图案和造型等，再配以音乐、服装、道具、背景等艺术装饰，构成表演的整体，反映预定的主题思想，是一种宣传教育和锻炼身体的有效手段。我国和世界上许多国家都普遍采用。它可由几十、几百乃至成千上万人组成中小型或大型团体操，在运动场、广场、室内或游行队伍中进行表演。

综上所述，以体操所要完成的主要任务为依据，各类体操均可从体操众多的项目和内容中去选用。