

中学体育知识手册

李梦泽 同军咸 编

中学体育知识手册

陕西科学技术出版社



中学生体育知识手册

李梦泽 同军威 编

中学体育知识手册

李梦泽 同军威 编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销

陕西激光照排所排版 铁一局印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 11.5 印张 35 万字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-5369-1182-3/G · 170

定 价: 7.80 元

前言

随着社会生活的不断发展，体育被越来越多的青少年所重视和喜爱。为了配合中学体育教学活动，满足广大青少年对体育知识的渴求，我们编写了这本小册子。其内容是从中学生体育活动的实际出发，侧重于青少年最喜爱、常参加的部分运动项目，并以介绍体育基础知识为主。包括部分体育运动项目的起源和发展、运动方法、场地器材、国内外各类重大比赛、体育与保健、体育名词、体育名将、体育小知识等。愿它成为体育爱好者的良师益友。

本册在编写过程中，得到了西安体育学院陈海清副教授，西安市教科所孙长发老师的热情支持和悉心指导，并吸收了有关参考书和报刊发表的资料，不及一一注明，谨于说明；在此一并致谢。

由于我们的水平有限，错误和不妥之处在所难免，敬请各位专家、学者和广大读者不吝赐教。

编者

1992年2月1日

目 录

一、部分运动项目的起源和发展.....	(1)
1. 田径运动的起源及演变	(1)
(1) 跑步趣话	(2)
(2) 跳远小史	(5)
(3) 跳高小史	(7)
(4) 撑杆跳小史	(10)
(5) 推铅球小史	(12)
(6) 掷铁饼小史	(13)
(7) 掷标枪小史	(14)
(8) 三级跳远小史	(16)
(9) 马拉松名称的由来	(16)
2. “巨人的游戏”——篮球运动	(18)
3. 排球史话	(21)
4. “世界第一运动”——足球	(23)
5. 乒乓球的来历	(25)
6. 羽毛球的过去和现在	(26)
7. 网球的发明和发展	(28)
8. 竞技体操史话	(29)
(1) 吊环和单杠的起源	(31)
(2) 双杠和高低杠的起源	(31)

(3) 鞍马、跳马的起源	(32)
(4) 自由体操的起源	(33)
(5) 平衡木的起源	(33)
9. “美的运动”——艺术体操	(33)
10. 游泳的演进	(35)
11. 拳击的历史	(37)
12. 围棋史话	(39)
13. 中国象棋掌故	(40)
二、部分运动项目的方法、场地器材及比赛规则	
介绍	(42)
1. 田径运动	(42)
(1) 竞走的主要技术	(43)
(2) 短跑的主要技术	(44)
(3) 中长跑的主要技术	(46)
(4) 跨栏跑的主要技术	(48)
(5) 接力跑的主要技术	(51)
(6) 跳高技术	(53)
(7) 跳远技术	(56)
(8) 三级跳远技术	(59)
(9) 掷标枪技术	(61)
(10) 掷铁饼技术	(64)
(11) 推铅球技术	(66)
(12) 田径运动场地及主要器材简介	(68)
(13) 田径比赛的主要规则	(76)
2. 篮球运动	(78)
(1) 几种传接球方法	(78)

(2) 运球与突破	(82)
(3) 投篮的基本要求和方法	(87)
(4) 抢篮板球的技术	(94)
(5) 篮球的基本战术 (一)	
——战术基础配合	(95)
(6) 篮球的基本战术 (二)	
——快攻与防快攻战术	(98)
(7) 篮球的基本战术 (三)	
——紧逼人盯人防守与联防战术	(100)
(8) 篮球运动技术要领口诀	(103)
(9) 篮球运动场地、器材和主要比赛规则	(106)
3. 排球运动	(109)
(1) 排球的准备姿势和移动	(110)
(2) 发球方法	(111)
(3) 垫球方法	(114)
(4) 怎样传球	(116)
(5) 扣球技术和要求	(118)
(6) 如何拦网	(120)
(7) 排球战术介绍	(122)
(8) 排球运动技术口诀	(125)
(9) 排球运动场地、器材和主要规则	(128)
4. 足球运动	(132)
(1) 足球的基本技术	(132)
(2) 足球基本战术介绍	(142)
(3) 足球运动技术口诀	(148)
(4) 足球运动场地、器材和主要规则	(150)

5. 围棋基本知识和规则	(153)
(1) 棋盘和棋子	(153)
(2) 落子规则	(154)
(3) 棋子的生存条件	(155)
(4) 打劫和打二还一	(160)
(5) 死活的基本形状	(162)
(6) 着法名称	(167)
(7) 怎样确定胜负	(168)
三、大型运动会简介	(171)
1. 奥林匹克运动会	(171)
(1) 古代奥林匹克竞技会	(171)
(2) 现代奥林匹克运动会	(173)
(3) 奥林匹克的组织和旗帜	(174)
(4) 奥运会的宗旨和口号	(174)
(5) 奥林匹克圣火	(175)
(6) 奥运会会歌歌词	(176)
(7) 历届奥运会的举办时间、地点	(177)
2. 冬季奥林匹克运动会	(178)
历届冬季奥运会举办的时间、地点	(179)
3. 亚洲运动会	(180)
(1) 亚洲运动会简介	(180)
(2) 亚运会的组织和会旗	(181)
(3) 亚运会的宗旨和格言	(182)
(4) 历届亚运会的举办时间、地点	(182)
(5) 历届亚运会前三名的金牌得主	(183)
4. 中华人民共和国全国运动会	(184)

5. 中华人民共和国冬季运动会	(185)
6. 世界大学生运动会	(186)
7. 世界中学生运动会	(186)
8. 世界田径锦标赛	(187)
9. 世界杯田径赛	(187)
10. 世界杯足球赛	(187)
11. 世界体操锦标赛	(189)
12. 世界排球锦标赛	(189)
13. 世界杯排球赛	(189)
14. 世界乒乓球锦标赛	(190)
15. 世界杯乒乓球赛	(190)
16. 戴维斯杯网球锦标赛	(190)
17. 全英草地网球锦标赛	(191)
18. 联合会杯赛	(191)
19. 国际男子羽毛球团体锦标赛	(191)
20. 国际女子羽毛球团体锦标赛	(192)
四、常见体育名词解释	(193)
1. 体育学科	(193)
2. 田径名词	(199)
3. 篮球名词	(202)
4. 足球名词	(204)
5. 排球名词	(207)
6. 游泳名词	(209)
7. 体操名词	(211)
8. 乒乓球名词	(214)
9. 羽毛球名词	(216)

五、体育小知识	(219)
1. “田径”名称的来由	(219)
2. “塑胶”跑道	(219)
3. 竞走和普通走有何不同	(220)
4. 田径运动员为什么要穿钉子鞋? 怎样选用 钉子鞋?.....	(221)
5. 怎样才能掷得远	(223)
6. 赛跑时运动员脚踩了跑道白线算犯规吗	(224)
7. 提高弹跳力的几种办法	(225)
8. 人体有哪几种用力方式, 怎样练才能使力量 增长得快	(226)
9. 为什么在运动中有时要憋气	(227)
10. 体操的锻炼价值与运动美	(229)
11. 体操运动中落地姿势的力学原理	(230)
12. 锻炼身体的 35 条好处	(231)
13. 体质的含义	(233)
14. 健康与体质的关系	(234)
15. 体能与体质的区别	(234)
16. 体格与体质的联系	(235)
17. 体力与智力	(235)
18. 体型美有没有标准	(236)
19. 体力劳动能代替体育锻炼吗	(237)
20. 生理科学与运动成绩	(238)
21. 生物节奏与运动成绩	(241)
22. 判定最佳竞技状态的征兆	(242)
23. 足球点滴	(243)

24. 击剑分几种? 怎样判定胜负	(244)
25. “柔道”和“摔跤”有何不同	(245)
26. 武术有哪些项目?	(245)
27. 举重分几种, 怎样进行比赛	(246)
28. 自由体操是“自由”地做吗	(247)
29. 拳击比赛有哪些规定? 怎样判定胜负	(248)
30. 怎样欣赏健美表演	(249)
31. 在什么比赛中得的冠军被称为世界冠军	(250)
32. “打破”与“超过”世界纪录有何不同	(251)
33. 桂冠、金牌和奖杯	(252)
34. 冠军、亚军和季军	(252)
35. “黑马”一词的来由	(253)
36. 娱乐体育	(254)
37. 奥运会的金牌是用金子做的吗	(254)
38. 我国全运会上设哪几种奖	(255)
39. 古今中外的几种体育奖品	(256)
40. 我国最早的一本体育史书	(256)
41. 怎样修复人造革的篮、排球	(257)
42. 形形色色的球	(257)
43. 运动鞋史话	(259)
44. 足球门挂网的来历	(260)
45. 世界上第一次女子运动会	(261)
46. 新中国体育史上的部分“第一”	(262)
47. 体育邮票	(266)
48. 体育会徽	(267)
49. 体育音乐	(270)

50. 体育电影、电视	(271)
51. 我国民间体育漫话	(272)
52. 各国新年体育风俗	(275)
53. 体育颂	(277)
54. 田径室内、室外比赛纪录有何不同	(278)
55. 奖杯拾遗	(278)
六、体育与保健	(281)
1. 怎样选择锻炼身体的方法	(281)
2. 怎样安排高考复习期间的体育锻炼	(282)
3. 中学生什么时候练什么项目最合适	(284)
4. 怎样制定锻炼计划	(285)
5. 助你增高的方法种种	(287)
6. 测验身体素质的十种办法	(289)
7. 游泳时怎样保护眼睛	(290)
8. 如何处理游泳时的抽筋现象	(291)
9. 怎样矫正含胸	(292)
10. 疲劳与健康	(293)
11. 打篮球时怎样避免戳伤手指?	(295)
12. 剧烈运动间歇和运动后不宜大量喝水	(295)
13. 为什么饭后不宜立即参加剧烈运动	(296)
14. 怎样通过体育锻炼治疗神经衰弱	(297)
15. 冬天锻炼怎样预防感冒	(299)
16. 怎样处理踝关节扭伤	(299)
17. 如何判断疲劳程度? 如何消除疲劳	(300)
18. 参加运动会应当注意些什么	(301)
19. 有慢性气管炎还能不能跑步	(302)

20. 女生踢足球用胸部接球, 会不会对乳房造成损伤.....	(304)
21. 月经期能不能参加体育锻炼	(305)
22. 剧烈运动后太阳穴跳痛是怎么回事	(306)
23. 长跑比赛中怎样避免脚磨出血泡	(307)
24. 长跑过程中的“极点”是怎么回事	(308)
25. 怎样预防和处理过度训练	(309)
26. 怎样预防和处理过度紧张	(310)
27. 运动性腹痛的种类和处理方法	(310)
28. 脑震荡的症状与急救	(312)
29. 关节脱位的原因及处理方法	(312)
30. 腱鞘炎的症状和治疗方法	(313)
31. 肌肉拉伤的原因、症状及处理	(313)
32. 扭伤的原因、症状及处理	(314)
七、著名运动员简介.....	(316)
八、名人论体育.....	(343)

●一、部分运动项目的起源和发展

1. 田径运动的起源及演变

田径运动是一项古老的体育运动项目。田径运动直接起源于人类生产劳动。在远古时代，原始人过着采集和渔猎生活，他们为了生存，在同大自然及飞禽走兽的斗争中，需要具备快速的奔跑、敏捷的跳跃和准确的投掷等项本领，否则就难以生存。在历史博物馆陈列的北京猿人生活图中，我们可以看到，成群结队的原始人，有的手持木棍、投枪，有的高举火把，漫山遍野在奔跑、呼叫，对四处奔逃的野兽围追堵截；有身强力壮的猎手和野兽肉搏；有用大石块投掷洞熊；有用投枪同剑齿虎搏斗，那些能跑善跳的猎手，正以飞快的速度追逐野羊和野鹿，而另一些猎手却跳进河里捕鱼。在长期的生产劳动中，人类逐渐形成了走、跑、跳跃、投射、攀登、游泳等各种技能。为了不断提高同大自然作斗争的能力，人们开始有意识地进行走、跑、跳、投、射等身体技能的练习，这些练习虽然处于本能的为生产劳动服务的目的，却使身体锻炼活动很明显地从渔猎时代的生产和生活中逐渐分化出来。随后在宗教祭祀和一些庆祝活动中，身体技能的表演和比赛出现了，最后逐渐形成了这些项目的竞赛活动。可见田径运动是在人类生产劳动中产生

和发展起来的。

据资料记载，最早的田径比赛，是在公元前 776 年古希腊奥林匹克村举行的第一届古代奥林匹克竞技会上进行的。当时的比赛项目只有一个——短距离赛跑，跑道为一条直道，距离是 192.27 米，据说这个长度是古希腊神话诗中的英雄格拉克尔屏气跑下来的距离。到公元六世纪，竞技会上又增加了武装赛跑，以后又有火炬赛跑等。从此，跑步成为每次竞技会上不可缺少的竞赛项目。到公元 648 年，田径运动又增加了跳跃、投标枪、掷铁饼等项目。

现代田径运动最早的国际比赛于 1894 年在英国举行。真正的大型国际比赛是 1896 年开始举行的现代奥林匹克运动会，它沿用古代奥运会每隔 4 年举行一次的制度，到目前已举行过二十四届，奥运会比赛的项目已从最初的九个项目发展到二十多个（夏季奥运会），各项运动技术水平都有了很大的提高。

（1）跑步趣话

跑步，是世界上最为普及的一项体育运动。在人的日常生活中，人们总是自觉或不自觉地进行跑步；跑步又是体育运动的基本项目，几乎每一项体育项目都离不开跑步。

远古时代，人们为了获取生活资料，长期与大自然及飞禽走兽斗争，形成了奔跑的能力。后来逐渐发展成为有规则跑步的技能。我国神话传说《山海经》中记载着夸父逐日的神话故事。故事说，在远古时代，有位善于奔跑的英雄叫夸父，他很想知道日落的地方。于是，他以顽强的意志，跟随太阳奔跑，每天从日出追到日落，跑渴了就喝黄河、渭河的水，两条河水都被他喝干了，于是他又到北面的大泽去饮

水，但在半路上就渴死了。他遗弃的手杖，变成了一片桃林。这个神话传说，表现了人民对善于奔跑的英雄的崇敬之情。在古代埃及的一些浮雕和壁画上，可以看到栩栩如生的古代人赛跑的场面。在古希腊的山崖上，刻着这样的名言：“如果你想健壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”可见跑步在古代人们的生活中占有重要的位置。

跑步是最早被列入正式比赛的项目。早在公元 776 年古希腊举行的第一届古代奥林匹克竞技大会上，短跑第一个也是唯一的进入田径比赛的项目。此后，每届田径运动会，跑步都成为不可缺少的运动项目。

最早的跑步姿势非常简单，几个运动员站在一起，发令员喊一声“跑”就算开始了。这种姿势被称为“站立式”跑。到十八世纪末，出现了“分手起跑法”，即裁判员站在起跑线上，运动员从起跑线向后退十余步，然后并肩拉手向裁判员走去，走到裁判员身体的两侧时，拉着的手被裁判员身体分开，比赛开始。接着又出现“双方同意起跑”法，就是在起跑线后 4.6 米和 6 米的地方划两条横线，参赛的运动员在两条线之间对面侧着身大步走向起跑线，其中走在前面的人，先把脚踏在起跑线前沿的地上，希望另一个人也这样做，如果另一人也这样做了，就算比赛开始。这些起跑法都有明显的弊病。十九世纪中叶，有人想出了奇特的起跑法，叫做“卧倒起跑式”，即起跑时，运动员仰卧在地上，头在起跑线前沿，脚在终点的相反方向。由于这种方法太奇特了，很多人认为采用这种起跑法的运动员准输无疑。谁料，当起跑信号一响，早有准备的运动员便迅速翻过身，有手脚着地，恰好

与现代蹲踞式起跑法相似，所以跑在了最前面。与此同时，用枪声代替喊“跑”的口令也出现。但是最理想的起跑法仍然在探索之中。1887年美国著名田径教练员墨尔菲在旅行时发现，袋鼠在跑之前，后腿弯曲，把身体俯得很低，向前跃动冲力很大，所以跑得很快，由此得到了启发，发明了现代国际上广泛流行的“蹲踞式”起跑。这种新的起跑姿势直到1896年仍然只有个别人采用，但由于它具有优越性，渐渐为人们所接受。1927年有人创造了起跑器，这种优越性就更突出了。到1936年第十一届奥运会时，蹲踞式起跑被正式采用。

随着跑步技术的演变和起跑姿势、器械的改进，短跑成绩越来越高。拿100米跑来说，1894年有了正式记录，成绩是11秒2，尔后这个纪录被不断刷新，到1936年6月，美国黑人运动员欧文创造了10秒2的好成绩，之后20多年，没有一个人能超过他，有人甚至认为，100米跑成绩已到“极限”了。可是到了1956年8月，美国黑人运动员威廉斯终于以10秒1跑完了全程，1960年西德的阿明·哈里又创造了10秒整的成绩，此后又有十人平了这项纪录，其中包括我国的陈家全。1968年6月20日，美国的海因斯、格林、史密斯三人在一次比赛中，同时以9秒9破10秒大关，后来又有十多人先后跑出了这个成绩。从1894年至1968年百米跑世界纪录，74年共提高了1'秒3。今天的百米成绩，已达到9秒90，是由美国运动员伯勒尔创造的。

计时方法，也是随着科学技术的发展而不断更新。头几届奥运会还是用钟表，后来用秒表，从1968年墨西哥奥运会开始，比赛广泛采用电动计时，到1972年慕尼黑奥运会