

体育运动欣赏

何幸光 陈永芳 何坚 编著



图书馆

19

珠海出版社

体育运动欣赏

何幸光 陈永芳 何坚 编著



珠海出版社

(粤)新登字 17 号

图书在版编目(CIP)数据

体育运动欣赏/何幸光 陈永芳 何坚编著
ISBN 7-80607-240-3/G·29 ¥6.70 元

I. 体…

II. 何…

III. 体育-知识-当代

IV. J802

体育运动欣赏

何幸光 陈永芳 何坚编著

终审:成平

责任编辑:李向群

装帧设计:曹磊 曾帆

出版发行:珠海出版社

电话:3331403 邮政编码:519015

印刷:广东省中山市迪丽彩色印刷厂

开本:787×1092mm 1/32

印张:5.125 字数:102千字

版次:1996年8月第1版

1996年8月第1次印刷

印数:1-19000

定价:6.70元

《广东省中小学课外丛书》编委会名单

主 任：许任之

副主任：林受之 江海燕 刘达中 李庆源

编 委：（按姓氏笔画为序）

许任之 刘达中 江海燕 江月孙

朱国华 陈业彬 何 坚 何 辛

肖秉多 李庆源 李学明 杨镇权

杨明逵 林受之 周育安 郭 鸿

柳柏濂 曹思彬

《广东省中小学课外丛书》总编室

总 编 辑：刘达中（兼） 杨镇权

副总编辑：郭 鸿 肖秉多 李学明

说 明

优秀的课外读物，凝聚着人类智慧的结晶，它是学校课堂教育的补充和延伸，是中小学生学习生活的重要组成部分。它可以帮助青少年丰富知识、开阔视野、陶冶情操和启迪智慧，使他们在德、智、体、美、劳诸方面生动活泼地主动地得到发展，成长为社会主义现代化建设的有用人才。为此，广东省教育厅组织富有经验的青少年教育专家、学者和教授，编著这套《广东省中小学课外丛书》。全套丛书题材广泛，选材新颖，深入浅出，融思想性、知识性、科学性和趣味性于一炉。丛书内容既注意继承和发扬我国优秀的思想道德和历史文化传统，又力求反映时代新气息、新精神，显示改革开放的新风貌。

这套《广东省中小学课外丛书》旨在为千万青少年提供一份有益的精神食粮，又为广大园丁奉献上一套借助施教的百科文库。全套丛书计划编写 500 本，~~分批出版~~，~~分卷出版~~。欢迎广大中小学师生、家长和社会各界人士提出宝贵意见。

学识要丰富，常读课外书

《广东省中小学课外丛书》总序

秦 牧

“你喜欢阅读课外书吗？”

如果我在青少年读者群中提出这个问题，相信许多大手小手会纷纷举了起来。因为青少年朋友大多求知欲旺盛好奇好新，爱听故事，爱提问题，他们怎能不喜欢课外书呢！

在“少年宫”一类场所，我询问广大少年读过什么书籍时，他们的回答常常使我十分吃惊。因为他们大抵不过十三四岁罢了，有许多人竟读过了《水浒》、《三国演义》、《封神榜》、《西游记》，至于读过《安徒生童话集》、《大人国、小人国游记》、《鲁滨孙漂流记》、《木偶奇遇记》的就更多了。可见少年们的求知欲是何等旺盛，求知受是何饱满，而且阅读速度是怎样飞快了。

不过，这也许只是一部分少年的状况。如果提出上面的那个问题，也可能有人会这样回，

“我喜欢阅读课外书，但是学校功课太紧，没有时间呀！”

“我不喜欢，因为回到家里，一大堆家务等着我干，累

得很，还怎样去阅读呢！”

“我喜欢，但是我们身在乡下，学校并没有多少课外书供我们阅读，更不用说家里了。”

....

这些，大概也是事实。

现在，有些学校布置的作业实在太多，学生们回到家里，阅读课外书的时间被消耗了。这种状况得设法改变才好。有些家庭完全不要孩子参加一星半点家务劳动，这不利于培养他们的劳动观点。有些家庭又把大量家务劳动推给孩子（特别是部分农村女孩子），这又大量剥夺了她们的课外学习时间。还有些学校图书馆里课外读物置备太少（有些甚至连图书馆也没有），有些家庭从来没有购置课外读物给孩子；这都不利于孩子学识的增长和智力的提高。

可能还有若干小朋友会说：“我对阅读课外书没有兴趣。”实际上兴趣是靠培养的，经过培养，兴趣就会被激发起来。坏的兴趣，像吸烟、赌博等会把一个人引上邪路。好的兴趣，像读书、运动、学习手艺、观察事物等又可以把一个人引向学识丰富和身强体壮的境界。因此有人说：“任何事情的成功，最好的老师是热爱。”你听过大科学家达尔文儿童时代的故事吗？达尔文小时候兴趣广泛，常常爬到树上看小鸟怎样解蛋，又常常在河边看鱼儿怎样摇摆尾鳍，他还采集过大量的贝壳和昆虫标本。可以说他喜欢一切有生命的东西。他的父亲教训他说：“除了打猎、养狗、捉老鼠以外，你什么都不行，将来会玷污你自己，也会玷污你的整个家庭。”然

而，观察事物的兴趣，加上后来广泛阅读的兴趣，使达尔文后来终于成为伟大的生物学家。

可以说一切后来成为学问家的人，从小没有不喜欢广泛阅读课外书籍的。

根据我们自己的体验，学习课本固然重要，广泛阅读课外书，也同样重要。不用说别的，不读或者很少阅读课外书的青年、少年，就很难把文章写得通顺。自然，大量阅读课外书不仅有利于作文，而且还可以激发对事物广泛的兴趣，补充各科的知识，明白事理，融会贯通，从而培养理想，锻炼意志，使自己长大后更加能够成为对人民对祖国有用的人才。

也许有些少年人会说：“我又不想当学者、专家，那么辛苦干什么呀！”这不对！即使不想当学者、专家，或者因为环境关系，不能上大学，多读点健康的课外读物，增长学识，总是只有好处、没有坏处的，最低最低限度，也可以增强自己的生活本领，免至于当无知的牺牲品。现在我们每天打开报纸，除了可以见到大量令人高兴的事情以外，还常常可以见到一些令人叹息的新闻：有些人堕落犯罪，走上死路了。还有些人，仅仅是由于常识不足，就给自己造成许多严重的不幸。例如：

“一个人触电了，另外一些人不懂得危险，上前用手拉他，又跟着触电了……有时竟接连一下子电死几个人。”

“北方有些人家夜里烧煤取暖，关紧门窗，却没有注意用一个管道把气体引向户外，煤在燃烧时积聚的一氧化碳充

满了房子，结果就全家人都中毒死亡了。”

“有些人到地窖里或深深的枯井里去取东西，却不知道这类地方有时是充满一种叫做二氧化碳的气体的，一个人下去，被窒息了，其他的人跟着下去又窒息了。有时竟一连死了三四人。”

“有些人在铁路线上放牛，或者自己悠闲地在上边散步，火车来了，人或牛闪避不及就被撞死了……不幸者根本不知道火车一小时能够奔驰一百多公里（现在世界上时速两百多公里的火车也有了）。 ”

……

像这类事情，可不是很令人感慨吗？如果那些人平时也读一点书，懂得一点很普通的常识，不是大可以不做这样的无谓牺牲品吗？

有人说：“书籍是全世界人类的营养品。”有人说：“书籍像船只一样，载着我们从狭隘的内港驶向广阔的海洋。”有人说：“人类有一个暴君，它的名字叫做愚昧。”有人说：“知识就是力量。”这些格言都很对！正由于这样，我们怎能够不热爱知识呢？怎能够不从小就努力摄取这种可贵的精神营养品呢！

你如果爱知识，你就得多读书，这包括了课内的书和课外的书，“第一课堂”和“第二课堂”的书。

青春时代念书，记忆特别牢靠，那将使一个人终生受用不尽。有一句格言说：“年轻时代的学习，像是用雕刀刻在石头上，老年时代的学习，像是用手杖划在沙滩上。”这话

说得真不错呢！

省教育厅有鉴于中、小学生阅读课外读物的重要性，特地约请各方人士，编写一套《广东省中小学课外丛书》，供给在校的青年、少年学生阅读。它包括范围很广，既有文学、史地、音乐、体育方面的，也有生物、天体、物理、化学等方面的。在中、小学时代，广泛吸取各种知识是很重要的。太早地把自己当作“小作家”、“小画家”、“小科学家”，只爱一两门功课，偏重一两门学问，对其它知识不加重视，这不够好。因此，这套丛书注意到青少年朋友在学习上的全面发展，路子是很对的。

这套丛书将来一批接着一批出版，到了齐全的时候，就是很有分量的一个“小文库”了。它针对中、小学生的学习程度，又注意介绍广东的地方特色。这会比一般读物更适合本地中小学生读者的需要。

将来，从城市到农村，要是每间中、小学的图书馆都有一两套这样的丛书，或者以《广东省中小学课外丛书》为基础，还没有图书馆的学校把图书馆也建立起来，学生们借阅课外读物就方便得多了。

这真是一件大好事！

这套丛书的编辑部希望我为出版丛书的事说几句话，当作它的总序。我把要说的都说了。在中、小学学习的青少年朋友们，请你们想一想，我讲的对不对？

1992年1月于广州

目 录

前言	1
田径运动	2
径赛项目	5
田赛项目	13
体操运动	23
广播体操	25
健美体操	28
竞技体操	29
艺术体操	45
团体操	49
技巧运动	52
绷床运动	56
足球运动	59
篮球运动	68
排球运动	76
羽毛球运动	84
网球运动	92
兵乓球运动	98
棒、垒球运动	107

手球运动	116
水上运动	121
游泳	122
跳水	130
水球	135
举重运动	140
击剑运动	145

前 言

《体育运动欣赏》一书，是供中小学生学习、了解体育运动技术和竞赛知识的书籍。它包括田径、球类、体操、游泳等 21 个项目，向读者介绍各项目的内容、特点、技术、战术、比赛方法和简要规则，帮助青少年欣赏各项运动高超的技术、节奏优美的动作，从中得到美的享受。通过各项运动的竞赛，中小学生学习朋友可欣赏到体育运动的高尚道德品质和运动员的无私奉献精神，从而激励大家热爱祖国体育事业，受到爱国主义教育，为振兴中华努力锻炼身体。广大中小学生学习朋友具有强壮的身体，才能更好地参加社会主义现代化建设。

本书内容丰富多彩，知识性、趣味性、教育性、科学性较强，图文并茂。广大中小学生学习朋友可以从中获得不少体育运动的知识，丰富自己的课余文化生活。

田径运动



图 1：田径运动

田径运动是最古老的体育运动项目之一，是古代劳动人民在长期的生存、生活斗争中发展起来的，可以说早在文字出现之前，就有类似田径的活动。那时，人类的祖先为了获得生活资料，必须奔走相当长的路径，跳过沟渠等障碍物，遇到猛兽或捕猎动物时，就要投掷石块、棍棒，并且迅速地奔跑、追捕。这些活动和今天的赛跑、跳跃、投掷等项目非常相似，可以说是最古老、最朴实的田径运动。

古代一些军事家用跑步、跳跃、投掷训练士兵，把能跳得高、跳得远、跑得快的人选为士兵。在古希腊奥林匹克村举行的古代奥林匹克运动会，就有田径运动的正式比赛。当时的比赛项目有赛跑、投标枪、掷铁饼等，赛跑和投标枪是最主要的比赛项目，因为它们在当时打仗、狩猎的主要手段和武器。今天，人们不再以追捕野兽的方式来生活，但是由于跑、跳、投掷等运动对锻炼人的体魄有很大好处，人们仍然很喜欢它，终于由古代的田径运动演变为现代的田径运动。

田径运动内容丰富，练习场地和器材设备比较简易，不受人数、时间、季节等条件限制。经常参加田径运动，能提高和改善人的神经、内脏器官、肌肉的机能，能发展速度、力量、耐力、灵敏度、协调性等身体素质。由于田径运动通常在室外进行，人体在日光、空气等自然条件下进行锻炼，对增进健康、适应外界环境的变化、减少疾病有很大益处，它可以锻炼和培养人们勇敢、顽强、机智、果断、刻苦耐劳、团结友爱等意志品质。

旧中国在相当长的时期内，体育运动水平十分落后，一

直处于被外国舆论描述为“站在鸭蛋旁看奥林匹克奖品”的状况。旧中国曾派员参加过3届奥林匹克运动会，均名落孙山，偌大的中国仅仅在远东运动会上取得过点滴成绩，使中华民族蒙受了“东亚病夫”、“东方沉睡的巨人”等屈辱。

解放后，田径运动迅速得以普及和提高。自1953年起，每年有规模较大的全国性田径比赛，我国体育健儿在运动水平几乎是零的基础上，筑起了攀登世界体育高峰的阶梯。短短的几年间，旧中国的38项男女田径纪录分别于1953年和1958年全部刷新。作为基础项目的田径运动起步很快，1956年女选手石宝珠以50.93米打破铁饼全国纪录，这个成绩列当年世界第七位。1957年，郑凤荣以惊人的一跳，跃过1.77米，打破了女子跳高世界纪录，宣布了中国体育运动史上第一个田径世界纪录的诞生。美联社记者在伦敦报道评论：“一位20岁的中国姑娘在北京以有力一跳警告世界田径界：6亿中国人民不会永远是落后的选手了。”这一切有力地表明“中国人民从此站起来了”！觉醒的东方巨人不可辱，伟大的中华民族开始扬眉吐气了！1965年中国又有16人10项成绩进入当年世界前10名行列，其中并列世界第一的有陈家全的男子100米跑(10秒)、倪志钦的男子跳高(2.25米)和崔麟的男子110米栏(13秒5)。值得称道的是陈家全的100米跑成绩，由1958年的10秒6提高到10秒，只经过7年的时间。1981年以来，我国田径运动员打破世界纪录15次，获4个世界冠军，其中朱建华在一年内三破男子跳高世界纪录，震动了世界田坛。值得欣慰的是，我国在第九、十、十一届亚

洲运动会上，都获得金牌总数第一名，位居亚洲体育强国之首，开始冲出亚洲，走向世界。

朋友们！当你们进入椭圆形的 400 米田径比赛场时，那里有身体强壮、皮肤黝黑、肌肉结实、两目生辉的短跑运动员；有身材较高、两腿有力的跳跃运动员；有四肢粗壮、肌肉发达的投掷运动员。从他（她）们的面孔上可以看出他（她）们个个精神饱满、充满活力，他（她）们久经风霜、坚毅不拔、勇往直前，他（她）们是振兴中华、为国争光，把青春献给祖国体育事业的中华儿女。

场上的跑道、栏架、沙坑、跳高架、障碍物、发令台……表明田径运动乃体育运动中的大类项目，衬托出田径运动的宏伟壮观场面。

田径运动从内容上分为走、跑、跳、投掷几大类；走、跑项目在跑道上比赛的统称为“径赛”；在一定区域内进行的各种跳跃、投掷项目的比赛统称为“田赛”；由跑、跳、投掷部分项目组成的比赛称为“田径全能运动”，男子有十项全能，女子有七项全能等。

径赛项目

在跑道上进行比赛的跑，包括短跑、中距离跑、长距离