

学生体育之友



7.01

1308939

6807.2/107

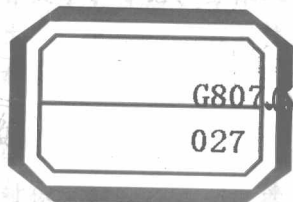
G80
16

体育教学与训练

《学生体育之友》专辑



CS1494353



重庆师大图书馆

《体育教学与训练》编辑部

一九八五年一月

05.0 付或册数

4208230

《体育教学与训练》

《学生体育之友》专辑

广东省期刊登记证 168 号

从化印刷厂承印

每册定价 0.50 元

前 言

《体育教学与训练》自去年向读者发出征询意见之后，许多读者来信反映，目前适合中小学生学习阅读的体育刊物甚少，学生对体育的意义缺乏认识，体育知识贫乏，建议我们编撰出版带有针对性和指导性的体育普及读物，以鼓励学生积极学好体育，自觉进行身体锻炼，正是为了满足广大读者的愿望和要求，《体育教学与训练》专辑——《学生体育之友》今天和读者见面了。

《学生体育之友》通过摘编、缩写、转载的形式，荟萃国内体育书刊的名篇佳作，把有关体育大事、专论、身体锻炼的原理和方法、健美养生、体育卫生、体育知识、趣闻轶事等汇编成集，融知识性、趣味性和教育性于一炉，寓德、智于体育之中。

《学生体育之友》旨在帮助中小学生学习增长知识，开拓视野，丰富课余文化生活，以激发学生对体育的兴趣，积极进行身体锻炼，把自己培养成德、智、体、美全面发展的四化建设人才。

我们希望《学生体育之友》能受到读者的欢迎和喜爱，但由于我们的水平有限，编辑时间仓促，纰漏难免，谨望读者提出宝贵意见。

《学生体育之友》由叶国强、李惠青、王涛、刘醒豪、陈宏林、司徒炳坤、莫浩材、余湛炽参加选辑；由叶国强、李惠青、王涛统稿编排。

《体育教学与训练》编辑部

《学生体育之友》 目录 1985.6

体育成就	中国运动员历年打破或超过世界纪录统计表…………… (1) 第二十三届奥运会中国获得奖牌的运动队和运动员…………… (2) 我国体操健儿才华显耀寰宇——1985年国际体操规则首次出现以中国人的名字命名的难新动作… (3) 225: 1 …………… (4)
中华体育之星	光荣啊 中华健儿——中国体操优秀运动员李宁的故事…………… (5) 打破了“零”的枪声——记中华民族第一位奥运会冠军许海峰…………… (10) 亚洲的流星——我国台湾田径女明星纪政…………… (13)
奥运人物	点石成金的人——洛杉矶奥运会组委会主席尤伯罗思…………… (16)
体育与科学	遗忘并非起消极作用…………… (22) 锻炼是最好的健康投资…………… (24) 体育锻炼十大好处…………… (25)

体 育 与 智 力	体育锻炼能增强记忆力…………… (27)
	散步出智慧…………… (28)
	注意力的锻炼方法…………… (29)
	你想增进记忆力吗? …………… (30)
	健脑的必要条件…………… (31)
	体育锻炼与智力开发…………… (32)
体 育 卫 生	剧烈运动时, 嗓子发干、口苦是怎么回事? …………… (35)
	运动与腹痛…………… (36)
	长跑会磨损关节吗? …………… (37)
	游泳要注意防病…………… (39)
	怎样防治近视眼? …………… (40)
健 美 养 生	多活动你的“第二心脏”…………… (41)
	快速入眠的方法…………… (42)
	悬垂能使你长高…………… (43)
	健美哑铃操…………… (44)
	女子每日五分钟健美操…………… (47)
自 我 锻 炼 辅 导	跑的过程中, 在动作上哪几个环节最重 要? …………… (50)
	怎样判断运动员跑得好坏? …………… (51)
	长跑时怎样呼吸? …………… (53)
	在长跑过程中, 有一段时间感到难受, 这是 为什么? …………… (54)

自我锻炼辅导	怎样才游得快? (56)
	倒立——有益健康..... (58)
	回到家里也可进行身体素质锻炼..... (26)
名人体育	肖伯纳与体育..... (59)
	网球给卓别林带来聪颖..... (61)
知识之窗	体质、健康、体能的含义..... (62)
	运动前后变化多..... (64)
	大力士的肌肉..... (65)
	球投进篮圈后为什么有时会跑出来? (66)
	“世界飞人”到月球上能跳多高? (67)
	话说飞檐走壁..... (68)
	追捕歹徒小问答..... (69)
	你想知道你的身体素质怎样吗? (70)
	理想的体重..... (72)
趣闻轶事	你知道吗? (73)
	为看球而停战..... (74)
	世界篮球史上的一桩趣闻..... (75)
	奇妙的海底运动..... (76)
	横跨两国的足球场..... (77)
	举重台上的后空翻..... (77)
	长人拾趣..... (78)

趣	慧昭——世界长寿冠军…………… (78)
闻	足坛趣闻…………… (79)
轶	奖杯拾趣…………… (80)
事	奇异的竞赛…………… (81)
开	人, 再过几十年以后…………… (83)
眼	高空球赛…………… (86)
界	国外新兴的体育活动…………… (87)
	无屋顶的体育馆…………… (105)
课	学习紧张如何安排体育活动? …… (88)
外	要重视课间十分钟…………… (90)
体	坚持晨跑是对健康的“投资” …… (91)
育	体育智力游戏…………… (92)
俱	小魔术…………… (93)
乐	部…………… (93)
寓	纪昌学射…………… (96)
言	施耐庵武功高超…………… (97)
故	将军的朱砂掌…………… (99)
事	生命在于运动…………… (102)
体	体育颂…………… (104)
文	篆刻: 飞燕凌空 奋进腾飞…………… (4)
艺	封面设计: 黄 明……………

• 体育成就 •

中国运动员历年打破或超过世界纪录统计表
(至1984年12月31日止)

年 份	项目数		人 数		次数	
	合计	其中: 女子项目	合计	其中: 女子	合计	其中: 女子
1956年	1		1		3	
1957年	3	1	3	1	3	1
1958年	6	2	9	5	8	2
1959年	14	5	29	15	17	7
1960年	16	4	38	13	27	8
1961年	11	5	11	5	12	6
1963年	13	7	14	6	20	13
1964年	5	1	12	1	4	1
1965年	28	12	66	28	41	20
1966年	6	1	5	1	10	1
1970年	1		1		1	
1974年	6	6	8	8	6	6
1975年	6	6	7	7	12	12
1976年	3	3	3	3	3	3
1977年	3	3	7	7	7	7
1978年	3	3	6	6	3	3
1979年	13	3	32	5	26	3
1980年	7		17		15	
1981年	8	2	15	3	18	3
1982年	11	4	16	8	15	4
1983年	8	1	12	1	13	1
1984年	5		15		17	
总 计	112	36	243	72	280	101

注: 本表中项目数和人数的总计数, 为已扣除重复的项目与人的统计数。

第二十三届奥运会 中国获得奖牌的运动队和运动员

金牌(十五枚)

排球	中国女子排球队；
射击	男子自选手枪：许海峰；
射击	男子移动靶：李玉伟；
射击	女子标准小口径步枪：吴小旋(成绩创奥运会纪录)；
举重	五十二公斤级：曾国强；
举重	五十六公斤级：吴数德；
举重	六十公斤级：陈伟强；
举重	六十七点五公斤级：姚景远；
体操	男子自由体操：李宁；
体操	男子吊环：李宁；
体操	男子鞍马：李宁；
体操	男子跳马：楼云；
体操	女子高低杠：马燕红；
击剑	女子花剑个人：栾菊杰；
跳水	女子跳台：周继红；

银牌(八枚)

体操	男子团体：中国男子体操队；
体操	男子自由体操：楼云；
体操	男子跳马：李宁；
体操	男子单杠：童非；
举重	五十二公斤级：周培顺；
举重	五十六公斤级：赖润明；
跳水	男子跳板：谭良德；
射箭	女子双轮个人全能：李玲娟(成绩超过奥运会纪录)；

铜牌(九枚)

体操	女子团体：中国女子体操队；
篮球	女子：中国女子篮球队；
手球	女子：中国女子手球队；
射击	男子自选手枪：王义夫；
射击	男子移动靶：黄世平；
射击	男子气步枪：吴小旋；
体操	男子个人全能：李宁；
田径	男子跳高：朱建华；
跳水	男子跳台：李孔政。

我国体操健儿才华显耀寰宇

——1985年国际体操规则首次出现

以中国人的名字命名的难新动作

国际体操规则每四年进行一次修改补充。这期间，将以大型国际比赛中第一个创造难新动作的运动员的名字命名其动作。这对体操运动员是莫大的名誉。

在1985年的新规则中，首次出现了以中国运动员的名字命名的动作：

1. “鞍马童非”——从马的一端至另一端隔两环挺身全旋转体360度。

2. “自由体操李月久”——侧空翻一周半转体90度接前滚翻。

3. “吊环李宁”——正吊臂后悬垂前摆上接直角支撑。

4. “双杠李宁”——大迴环转体180度成支撑。

据统计，在这个新规则中，以各国运动员的名字命名的难新动作共有20个。我国运动员就占20%。显示了中国人非凡的创造能力，给我们的启迪和鼓舞是巨大的。

225:1

1932年，旧中国参加在美国洛杉矶举行的奥运会时，只派出一名运动员。五十二年后的今天，我国由225名矫健的运动员组成的雄壮队伍，挺进洛杉矶，参加第23届奥运会。

225:1，多么悬殊的数字！当年何等势孤力单，寒酸丢人，今天又何等威武雄壮，扬我国威！

225:1，多么生动的数字！它表明了中华民族的崛起腾飞。昔日被人称为“东亚病夫”，今日已成为亚洲第一体育强国，成为世界体坛上一支不可忽视的，举足轻重的力量。

225:1，这个数字表明了中国人民有扭转乾坤的回天力，它是宣言，是战果，又是新征途上的号角！



飞燕凌空

奋进腾飞

(延宝君刻)

光荣啊

中华健儿

——中国体操优秀运动员李宁的故事

洛 杉矶第23届奥运会

的男子体操比赛已经进行到最后一场——单项决赛了，声名显赫的世界冠军中国队竟连一块金牌也没有拿到。

形势对中国是严峻的，今晚上场的三名运动员李宁、楼云、童非决心“背水一战”。

李宁站在加州大学体育馆中央的地毯上，象他家乡的独秀峰般挺拔秀美。面对蓝色的大地毯，李宁是否想到了故乡那广阔无垠的蓝天？

童年志趣

李 宁1963年出生在广西柳州，两、三岁的时候就被送到来宾县乡下的爷爷、奶奶那儿滚泥巴长大。

夏夜，满天星星一闪一闪地眨着明亮的眼睛，小李宁和伙伴们围绕在老祖母的身旁，入迷地听讲那些美丽的神话。他幻想着，有一天，自己也能象孙悟空似的一个跟头翻个十万八千里，到地球的另一边去。

李宁长到六七岁时，对蹦蹦跳跳兴趣更浓。他和哥哥常常在小房子翻滚。1971年，李宁在一年级读书，体

育老师组织三年级以上学生成立课外体操小组，每天用课外时间在室内训练。体操队的训练象一块磁石吸引了他，一放学，他就独自跑到教室边，趴在窗口“瞄”同学的动作，又学着做，经常忘了回家吃饭。

李宁的父亲看他喜爱体操运动，就多次要求老师破格收下这个徒弟。经过几次要求，老师同意了，李宁高兴得一回家就将活动床板取下，练习翻腾，又用床架竖起来练习抬腿，一练就没了。在学校他是个班长，有时老师未到教室，他就领着全班同学早读。但有时他也会忘记了自己是个当“官”的，竟情不自禁地跑到讲台上倒立，摆倒大字，事后，少不得又要挨一顿“刮”。

韧性格

李宁从小就呼吸着田

野中庄稼和泥土的芬芳，最喜欢看水牛打架。水牛那种不屈不挠，倔强好胜的性格，在他幼少的心灵里留下了不可磨灭的印象。当时农村生活艰苦，常常是一锅稀饭，一点酸菜就打发一天的日子。李宁从小就养成了艰苦朴素，勤劳勇敢的好习惯。在家里洗碗、扫地、做饭等，许多家务事揽在李宁身上。到区体工集训队后，国家每月发给十元钱作零用，他舍不得花，只用三元钱购买日常生活用品，其余的钱都攒下来，过年全部寄回家。

李宁1971年被吸收入自治区集训队。刚入队时，李宁比其他队员要小五、六岁，教练对他的要求却丝毫不肯放松。早上出操，大队员绕田径场跑三圈，能把李宁拉下二圈。一开始，他可真想坐在地上大哭一场，可又一想：“哭也没用，我还

是使劲跑吧！”尽管他拼出全力奔跑，毕竟人小力弱腿短，怎么也赶不上别人、全队一测验，李宁跑了个倒数第二。李宁从来就不相信自己会比别人差，他暗下决心：“你们等着瞧吧，总有一天……”。

1973年，李宁刚刚在全国少年比赛崭露头角，就得了右肘关节骨骺炎，三个月的石膏把他的右胳膊绑得牢牢的，他只能看着别人练。看着，看着，心里突然亮了：“嘿，胳膊坏了，腿还是好的嘛，我不是可以练腿吗？”

于是，人们常看见这个胳膊上缠满了绷带的小男孩在体操房里练腰腹肌，练前空翻、后空翻。结果，坏事都变成了好事，李宁居然练出了不用助跑，原地便可以做空翻转体180度的高超技艺。

1976年2月，在一次训练中他左肘关节挫伤，被迫

停止了正常训练，这对于一个小体操运动员是多么大的打击啊。李宁带着伤痛坚持练拉腰，规定一次拉四百次，李宁只顾练忘了数数。

问他：“拉了多少次？”

“我忘记了，干脆重来”。

李宁以坚韧的意志，逐渐赶上了战友们前进的步伐。于1980年11月被选进国家集训队。

技惊体坛

1981年全国体操分区赛即将开始，各报刊、杂志记者纷纷忙着采访那些预测的“未来的冠军们”，热情地为他们拍照和报导。李宁和他的教练张健都被冷落了，不过，他们心里明白：

“要想得到别人的承认，就必须要在比赛中拿出真本事来”。

这个不起眼的小伙子不露声色地一项项比着，观众的注意力和记者的镜头逐渐往他身上转移。首先把全能

冠军的称号戴在头上，紧接着又把单杠、双杠、鞍马、吊环四个单项金牌挂在脖子上，新闻界和体操界委实大吃一惊。

在11届世界大学生运动会自由体操比赛中，他一上场就做了一个空翻两周加转体360度，接着来个“屈体后空翻两周”，随后又别出心裁地把鞍马上的“托马斯全旋”搬到地毯上，全套动作一气呵成，潇洒舒展，技惊国际体坛。

1982年，李宁在第六届世界杯体操赛中夺得男子全能和自由体操、鞍马、吊环、跳马、单杠六项冠军，开创了世界体操史上前所未有的奇迹。外电赠给李宁“体操大王”的雅号。

荣誉前面

显赫的名声冲击了李宁生活的平静。他开始和教练顶撞了，小小的尾巴开始

往上翘了。1983年世界体操锦标赛，李宁在团体赛中从单杠上失手掉了下来。

李宁在失败的教训中，回忆起张教练为了自己，一年两次受伤。先是为保护自己的单杠动作砸断了右上臂骨；随后，又为保护自己的吊环动作砸断了左上臂骨。每次训练和比赛，张教练都是用这受过伤的手臂把自己举起来，送上吊环……李宁从教练剧烈的心跳中，感到教练的期望，也感到了祖国人民的期望。

比赛结束，李宁除了得到一块团体金牌外，其他一项冠军也没拿着。他拿着这一块金牌，来到张教练房间：“张指导，这块金牌给你，你把它收下吧！”李宁显得很激动，声音有点颤抖，表情十分真诚。

张指导不由得一愣：“这次你就这么一块金牌，你自己留着吧”！

“张指导，你一定收下，我这次没有，明年到奥运会去夺！”语气那么沉重，这比昂扬更敲打人心。张教练的爱人在一旁，眼睛也湿润了。

李宁果然实现了自己的愿望。奥运会男子体操单项决赛四个小时的鏖战终于结束了，中国体操队的小伙子们为祖国夺得了四枚金牌，李宁一人夺得三枚，他要送一枚给张教练，还要送一枚给广西体操队的梁文杰教练。他8岁就跟梁教练学体

操，当时他只会翻跟斗，是梁教练一点一点把他雕琢成材的。自己呢还有一块作纪念。

李宁站在领奖台的最高一层，注视着徐徐升起的五星红旗，听着雄壮的国歌，他从心里发出热情的呼唤声：“祖国，您的儿子在大洋彼岸向您报喜！故乡的亲人，您的子弟向您致敬”！

“啊！义勇军进行曲的旋律雄壮激越，您的儿子的心也和着那节奏在跳动……”。



无音题