

体育风景线

体育风景线

体育风景线

体育风景线

体育风景线

体育风景线

体育风景线

体育风景线



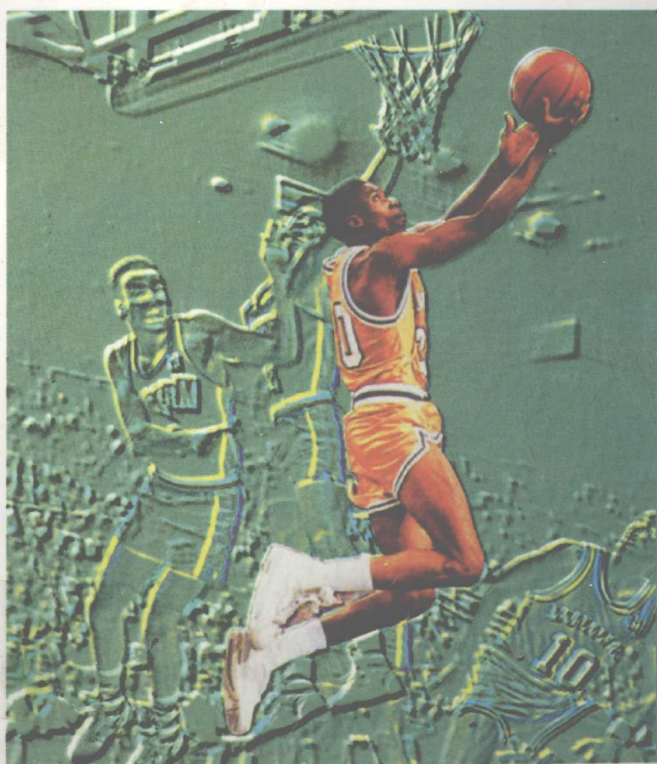
• 体育卷 •

体育风景线

TIYU FENGJINGXIAN

长春出版社

CHANGCHUN CHUBANSHE



G7634.964

1

• 体育卷 •



体育风景线

TIYU FENGJINGXIAN ■

长春出版社 ■

CHANGCHUN CHUBANSHE ■

编者的话

少年朋友们,你们的整体素质如何,不仅影响和决定着你们个人的前途,而且直接关系到祖国的未来和命运。如何珍惜少年时光,“学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体、学会审美”,是每一个华夏少年都必须面对的问题。

一棵大树的长成,需要足够的养料和空间,一个人良好素质的养成亦是如此。少年时光是人生最宝贵的一段时光,少年阶段是一个人素质养成的重要阶段。为了给少年朋友提供一份营养丰富的精神食粮,我们根据活动课程的特点,从心理、人物、法律、科技、小发明小制作、电脑、体育、卫生、音乐、美术诸方面入手,编著了这套《少年素质养成新视野丛书》。

针对广大少年素质养成的需要,激发阅读兴趣,开阔知识视野,培养全面素质,是我们共同的努力目标。



人类与体育

体育的起源	(1)
体育与人生	(3)
体育与学习	(6)
体育与美	(8)

体育之窗

田径运动的由来	(13)
风靡世界的足球运动	(21)
巨人的运动——篮球	(25)
中国排球的“摇篮曲”和“交响乐”	(30)
乒乓球的来历	(34)
乒乓运动称雄史	(36)
羽毛球的过去和现在	(39)
体操春秋	(42)
武术的产生和发展	(44)
游泳的演进	(49)
健美运动沿革	(52)
勇敢者的运动——登山	(56)
谈谈旱冰	(59)
射击趣话	(61)
拳击的历史	(64)
历史悠久的象棋	(67)
古时候的学校体育	(69)

锻炼指南

晨跑的锻炼方法	(73)
足球的锻炼方法	(78)
篮球的锻炼方法	(81)
排球的锻炼方法	(85)
乒乓球的锻炼方法	(89)
羽毛球的锻炼方法	(94)
武术的锻炼方法	(99)
滑旱冰的锻炼方法	(105)
射击的锻炼方法	(108)
游泳的锻炼方法	(110)
室内游戏的锻炼方法	(118)
发展身体素质的锻炼方法	(123)
运动损伤的预防和消除	(139)
运动性疾病的预防和消除	(142)
自我防治按摩	(144)

体坛轶事

“马拉松赛”命名的由来	(154)
女性的风采	(156)
国旗下的思索	(158)
功劳归于“错误判断”	(159)
谋杀案引起的奖牌风波	(161)
警棍下的“球战”	(163)
足球场上的罪恶	(165)

话说“10号”球衣	(167)
拳击场上的马拉松赛	(169)
一场没有冠军的决赛	(172)
报春的燕子	(174)
马克思的爱好	(176)
体育爱好者富兰克林	(179)
爱好体育获诺贝尔奖的华裔科学家	(180)
体育迷的科学家钱伟长	(183)
忙里偷闲的美国总统	(184)
矮个的女高手邓亚萍	(186)
让人惊叹的“小不点”陆莉	(193)
中国径坛奇帅马俊仁	(200)
冰刀上的红衣姑娘叶乔波	(210)

人类与体育

体育的起源

从古猿到人类的转变大约完成于 300 万年前,它意味着直立姿态的确立、手脚分工、脑功能的发达和社群生活的进化等革命性转变。在这个过程中,形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家庭。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。教育的主要内容是关于人际关系和劳动技能的知识,教育的重要形式是模仿。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种功能,并且和劳动实践保持着密不可分的联系。它是教育和体育的共同源头。

旧石器时代中期,人类开始进入母系氏族公社时期。这个时期的工具已经十分复杂,人类不但能够制造多种石器,而且学会了制造骨器、飞石索和人工取火,劳动技能日趋复杂和精细,思维和语言迅速发展。狩猎和采集等劳动过程的原始宗教仪式的出现,表明了在时间和空间两方面与直接劳动过程相分离的

早期身体练习的出现。

到了旧石器时代晚期(5~1万年前),人类学会了制造标枪、弓箭等复合工具。母系氏族公社的繁荣时期(1~0.5万年前),原始的农业、畜牧业、制陶业、纺织业都已产生,原始艺术、原始宗教也迅速发展起来。生产劳动过程更加复杂,各种动作被更精细地整理分类和有计划地事先练习,并被组合起来作为特定的身体练习形式。这种练习形式特别集中地表现在模仿劳动的各种游戏之中。这样,逐渐形成了多功能、多目的的运动形式,并被作为获得各种身体素质和学习生活技能的重要手段。

在原始民族中,即将进入成年社会的青年常常须履行一定的仪式,人类学称之为成年礼。许多原始民族成年礼,常常是由长者通过狩猎、格斗或其它繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查,以确认他们是否已具备各种技能和知识。为此,出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能,学习部落的历史和各种习俗,并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样,竞技活动出现了,体育方面的性别分化也日益扩大。

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果,并与之共存而流传下来,但它和一般身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单模仿,而是更多地使用了人为设计的身体练习形式,例如爬杆、球戏、抽陀螺等。民族学和考古学的材料表明,射箭、跑步、游泳、划船、投掷等运动形式在氏族社会就已广泛出现。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和情感等,它很自然地成了祭礼,并逐渐成为以竞技为主要节目的祭礼运动会,许多竞技也以巫术和祭礼的

形式不断发展。

父系氏族公社晚期,私有制出现了,很多地方出现过军事民主制。在这种条件下,成年礼和祭礼运动中带有军事训练性质的内容逐渐增多。各民族都产生了以这一时期为背景的英雄传说:巴比伦的吉尔伽美士,希腊的海格利斯,中国的大禹、夸父和后羿……他们都是力量和技能超群的巨人。这表明了人类对自身力量的朦胧意识。

祭礼运动是史前体育发展的最高阶段。它丰富了体育的内容和作用,是各种运动的综合运用,兼有娱乐、健身、宗教和教育等多种功能。它不但对史前社会生活有着重要的意义,而且直接影响了步入文明社会(阶级社会)之门以后世界各民族体育的面貌。

体育与人生

人生教育,不仅是德育的任务,同时也是体育的任务,在全面教育中,很难截然分开。在学校教育中,往往寓德育于体育之中。事实证明,体育是完美人生及完善个性的重要手段。

体育以它丰富多彩的活动内容,吸引着青少年。通过体育活动进行人生教育,符合青少年的年龄特征,特别是结合各种不同运动项目的特点和要求,能较全面地实现对青少年的思想品德和个性的培养。例如,田径运动对培养勇敢顽强、坚韧不拔的精神,具有突出的教育作用;集体性的球类项目,对培养组织纪律性、集体主义精神和机智灵敏的应变能力,都具有显著的作

用;体操、武术等项目,则更有利于培养沉着、机智、果断和自控能力等。

学校体育活动的基本形式多以集体为单位(如班集体、锻炼小组、代表队等)。儿童和青少年,绝大多数都有较强的上进心、好奇心和活泼好动等心理特征,一般都乐于参加集体体育活动。在体育课上,课堂常规要求课前整队,向教师报告人数,练习要排队按照一定的顺序进行,要爱护场地、器材,对同学要进行保护帮助等,这些严密的组织和严格的纪律,都蕴涵着生动的道德教育因素,有助于培养学生提高他们对自己行为的责任感,学会正确处理个人与集体、自由与纪律的关系,养成团结互助、遵守纪律等优良品质。

学校体育活动,经常采用竞赛、评比和奖励优胜等方法。比如全校运动会、班级单项比赛、课间操评比等形式,这些方法本身对学生就具有教育意义。竞赛能激励青少年力争上游、奋勇拼搏的竞争精神;评比能使学生比较容易地意识到个人的努力程度将影响集体的荣誉,而集体的荣誉又会给每个成员以激励。因而,有助于培养他们的责任感、义务感和集体荣誉感。体育比赛对优胜者的奖赏,能给青少年带来精神上的满足和感情上的愉快,激发他们锻炼身体与发展才能的愿望。

学校体育作为一种对学生进行教育的手段,对于防止和矫正学生的不良品德,教育犯有过失的学生,有其显著的作用。造成学生品德不良的原因是多方面的,客观上有家庭的、环境的、社会的不良影响和教育工作不当等原因。从学生个人来讲,品德不良的心理因素有缺乏正确的道德观念,受错误的个人欲望和要求所驱使;意志薄弱、道德观念不能战胜不合理的需要;不良行为习惯的作用;受错误的道德观或道德逻辑所支配等。学

校体育在克服上述客观原因方面,它能以各种健康文明的体育活动充实学生的余暇生活,防止社会上各种不良观念对学生的影响,抵制精神污染。通过体育活动还可以提高学生辨别是非的能力,培养学生的自尊心和集体荣誉感,可提高学生自身的抵抗力。学生的自尊心是个人要求受到集体和社会尊重的情感,在自尊心的基础上可以培养学生的集体荣誉感。集体荣誉感是爱国主义的因素,是推动人们互相团结、创立功勋的一种力量,也是人们克服个人缺点和错误的内部动力。经常犯有严重过错的学生,由于过多地受到指责和惩罚而缺乏自尊心,因而,也更缺乏集体荣誉感。然而,犯有各种过错的学生又往往是精力充沛、活泼好动的,把他们吸引到体育运动中来,把他们的争强好胜的个性导入合理的、有一定约束的运动竞赛中来。体育竞赛有一定规则,违犯了要受到教育和惩罚,这对于培养学生约束自己行为的自觉性,有显著的效果。教育实践的经验证明:学生在争取集体荣誉的过程中,能体验到作为集体成员的一种尊严,从而培养他们的自尊心和形成集体荣誉感。在一些学校里,全校知名的“调皮大王”,经过各种批评教育甚至处分,都不能奏效,而最后还是在运动场上找到了他们受教育的课堂,有的甚至转变成德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

当然,以上只是说明了在体育的内容、形式和方法方面,从学生对体育的兴趣方面提供了进行人生教育的有利条件和可能性,如能充分利用,就能使可能性变为现实性。但同时也必须看到,由于体育运动总是伴随着激烈的竞争和对抗,要拼个你输我赢,因此,如果教育工作抓得不紧,也会出现动作粗野、故意伤害人、个人主义、锦标主义等毛病,这是必须引起足够重视的。另外,在体育运动中所培养的思想品德,要迁移到日常生活中去,

也需要作大量的引导和教育工作。

体育与学习

在教育实践中,往往容易只看到体育与学习矛盾的、对立的一面,认为用一定的时间锻炼身体,就会影响学习,这正是重智育轻体育的认识基础。事实上体育与智育是对立统一的,体育对智力的发展有着积极的促进作用。毛泽东同志在《体育之研究》中,曾提出体育可以“增知识”,并进行了精辟的论述:“文明其精神,野蛮其体魄。其言是也。欲文明其精神,先自野蛮其体魄;苟野蛮其体魄矣,则文明之精神随之。夫知识之事,认识世间事物而判断其理也,于此有须于体者焉。直观则赖乎耳目,思索则赖于脑筋,耳目脑筋之谓体,体全而知识之事以全,故可谓间接从体育得知识。”从现代生理学和心理学的角度来看,学生要学好文化科学知识,是通过观察、比较、分析、思考、概括以及批评性评论等方法来实现的,这就需要身心健康,要有充沛的体力,饱满的精神和乐观的情绪,以保证发展积极的思维、良好的记忆、丰富的想象和集中的注意,这些都是学好文化科学知识所必须的生理和心理素质。因为一个人知识水平的高低,学习效果的好坏,主要取决于大脑的发达程度及其反应的灵活性。美国生理学家对幼鼠的实验证明:运动功能能有效地增加大脑的重量和皮质的厚度。运动生理则证明:从事体育运动,掌握各种动作技能,能够促进大脑相应部位神经中枢的发达,能改善和提

高中枢神经系统,特别是大脑皮层的工作能力,使兴奋和抑制更加集中,提高神经过程的均衡性、灵活性和大脑的分析综合能力,如思维敏捷,判断能力增强等。学习的过程是一个脑力劳动的过程,大脑皮层处于积极活动的状态,会引起一系列的神经和心理紧张。体育活动可以加速血液循环,提高心脏的功能,改善大脑的供氧情况,提高大脑的工作效率,如增强记忆力等。体育活动对学生的学习活动来讲,还是一个积极性休息的手段。人的大脑不是电子计算机,因此,不能无休止地存储知识。当大脑工作一定时间后,就会产生疲劳,适当的消极休息(如睡眠、静坐等)当然是必要的。但在某些情况下(如并非睡眠缺乏),采用体育活动的方式进行积极性休息(如课间操等),效果会更好。这是根据高级神经活动的负诱导规律,即在大脑皮层中运动中枢的兴奋,可以导致学习中枢的抑制,优势兴奋中心愈集中,则邻近区域的抑制也愈强的原理。运动中枢的兴奋可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息,而很快消除疲劳,恢复工作能力。这也正是在集中学习一段时间后,去从事一些体育活动,会使人感到头脑清醒、精神焕发,记忆力增强的生理机制。 $8-1>8$ (指从8小时中拿出1小时,进行身体锻炼,其学习和工作效率大于8小时连续工作不活动)这个富有哲理的公式,就是从这个意义上提出来的。

另外,由于从事体育运动全面发展了人的身体素质,提高了青少年身体的灵巧性、协调性、力量性、耐受性以及适应各种环境和条件的应变能力,有助于他们掌握各种学科的技能技巧。研究资料和实践证明:学校代表队的运动员,和经常参加体育运动的学生,能够更快更容易地掌握各种技术性的动作,工作的效率也比较高,并且,比不经常参加运动的人更坚强。通过体育

锻炼,发展他们豁达合群的个性特征,也使他们更具有配合精神。

总之,参加体育运动,对发展和改善学生的心理素质(注意力的集中、思考的深度、综合的技术、动手的能力,视听记忆能力及感觉反应等),有助于学生智力的发展和对文化科学知识 with 技能技术的掌握。

当然,体育与学习也有矛盾对立的一面,在具体安排上,体育与文化科学知识的学习有一个争时间、争体力的矛盾,如果安排得当,能使它们相得益彰;如果安排不当,体育活动占用了过多的时间,消耗了大量的体力,那就会影响学习。因此,一定要安排适当,不可偏颇。

体育与美

高高的跳台上,跳水健儿飞跃而起,腾空翱翔,然后是令人眼花缭乱的转体,最后似疾箭般地刺入碧波之中,溅起一朵朵小小的水花。

宽敞的体育馆内,武术表演者将古色古香的攻防格斗动作融为动态的形象,动静疾徐,节奏鲜明,显示了神形兼备的民族风格,令人赞美不已。

体操选手在鲜艳的地毯上腾跃,时而凌空飞旋,时而平衡凝定,那曲线流畅的身材,做出协调而轻柔的动作,可谓美极。

花样滑冰里悦耳的乐曲,轻快的节奏,雅丽的服装衬托出梦幻般的身影,构成有声、色、光、形的运动图案,使人沉浸在美好

的遐想之中。

一场精彩的球赛,往往从观念狂热的呐喊声中开始,在欢呼的浪潮里结束。球员们精湛的技艺与巧妙的结合给观众留下深刻的印象,人们在兴奋之余获得了美的享受。

那些肌肉饱满的举重运动员,虎背熊腰的摔跤家,还有田径场上膀大腰圆的投掷手,他们也美么?是的,当看到他们以勇猛雄劲的动作,以突破一切阻碍的状态,承受难以想象的负荷,达到常人所不能企及的程度,从而摘取桂冠的时候,你不能不为他们的强健和剽悍而惊叹!那是力量之美。正如艺术大师罗丹所说,“力与美往往结合在一起,而真正的美总是有力的。”

体育能从形态和机能上使人的身体日益健美,使人的体力与智力和谐发展,促进人的才能志趣和审美能力充分发展。体育活动时能产生机体舒适感,带来活泼欢畅的良好情绪,有助于美感的产生。体育以身体运动为特殊手段,通过动作展示生动的形象,给人以美的享受。

体育涉及的美学问题很多,比如身体形态的健美模式,各项运动对优美体型的影响;运动场地、器材及服装的设计与大众审美趣味的关系;教学与训练中的审美教育,运动竞赛的发展与审美理想的冲突;以体育运动为题材的艺术作品的创作与欣赏等等。体育活动中丰富多采的美,已成为人们现实生活中的一种特殊的审美对象;而体育中展示的现实美,又常被作为各类艺术的对象。

随着社会物质文化生活水平的不断提高,人们要求高度文明的精神生活,体育中不断渗入艺术因素,一些古老的传统项目也日臻美化。为了满足人们对体育活动日益增长的审美需要,使之能像欣赏文艺节目一样地欣赏竞技表演和比赛,现已新创

了许多极富审美价值的运动项目,诸如艺术体操、团体操、技巧、冰上舞蹈、芭蕾滑雪、冲浪、帆板、滑水、花样游泳和健美比赛等等,为体育活动增添了更加迷人的魅力。

在一些比赛中,组织者们为不使观众感到单调枯燥而往往穿插一些表演。如西方的自行车赛,一连几天都在赛车场里转圈,但场地中央不时出现歌舞杂技表演,乐队演奏各种乐曲,看台周围还有许多娱乐和服务设施,使比赛如过节一样有声有色。美国的职业篮球赛,中途休息时出现一些滑稽有趣的表演,为精彩的比赛锦上添花。

动作优美的运动员,对于观众来说是审美对象。然而,对于运动员来说,他并不满足让人欣赏,而强烈地要求对美的自我体验。有一位曾蝉联三届奥运会花样滑冰冠军的瑞典选手,声称他参赛的目的并非为夺标,而是为了表现美并获得美感。有趣的是,某些运动员甚至在最激烈的比赛中仍然不忘装饰打扮来表现自己的美。在第23届奥运会上,美国选手阿升福德戴着金光闪闪的耳环、项链、戒指,闪电般地摘取了女子100米跑的桂冠。而在第24届奥运会的百米赛场上,世界纪录保持者美国著名选手乔伊纳微笑着站在那里,她描眉、涂口红、指甲上擦油,新奇的运动服衬托着她那健美的身材,真像一位模特儿鹤立鸡群,她轻松地第一个冲过终点,脸上始终带着动人的笑容。虽然每一位教练都力图排除一切影响运动成绩的因素,但是,难道对美的追求是什么力量可以阻止的吗?

美是体育通向未来的航标,它像灯塔驱散黑暗,与丑恶誓不两立。

加拿大选手约翰逊像一阵黑色旋风冲过终点,被誉为当时世界跑得最快的人;当他被查出服用兴奋剂时,人们痛心叹息

“约翰逊欺骗了世界”。由于不少国家的运动员滥用药物,世界最高水平的竞技已由“纯洁的生物力学”变为“肮脏的生物化学”的比赛。滥用禁药使男选手内分泌失调、损害内脏,使女运动员嗓音低沉、动作生硬、甚至长出胡须和胸毛,严重破坏身体美。更为严重的是,20多年来,世界上已经有近百名优秀选手直接死于滥用禁药。此外,有些运动员抽取自己的鲜血待比赛前重新注入体内;还有的女运动员采用赛前人工流产的方式增加体能,采用种种不正当的、非人道的手段去夺取奖牌,这些都是用科学药品很难检测的。丑恶的行径使体育奖杯染上了斑斑血迹,给体育之美蒙上了丑陋的阴影。

值得注意的是,目前许多国家在发展高水平的竞技运动方面倾注了极大的兴趣,把在国际体坛上夺取金牌视为至高无上的目标,或多或少地忽视了体育事业的整体发展和体育的根本任务,因而对体育的未来缺乏审美理想,如对身体美的追求,理想的审美标准与优秀竞技选手的选材标准就存在着一些差异。尤其是力量、速度型的竞技项目中,要求选择孔武有力的桶型身材。具有这种身材的选手因胸部厚实,心血管系统强健,腰部肌肉丰满异常粗大有力,骨盆狭小有利于运动,能够取得很好的成绩,但这种圆筒式的身材很难说就是人们所向往的理想身材。在女子运动员的选材中,为了能够“更高、更快、更强”,导致了追求雄性化的趋势,优秀的女选手一般都肩宽盆窄,虎背熊腰,乳房缩小,曲线消退,女性特征不明显。在性别鉴定制度建立之前,有相当数量的打破世界纪录的女选手被疑为两性人。如在1932年奥运会女子100米赛跑中获金牌的波兰籍选手斯·瓦拉谢维奇,直至1980年被谋杀后才被发现“她”竟然是个男的!现代尽管有严格检查,但教练员们仍然在条例允许的范围内选用