

体育之光

The background of the title features stylized, colorful figures in blue, green, and pink, some appearing to be in motion or performing. There are also several starburst shapes in red, yellow, and green scattered around the figures.

五彩路丛书

河南教育出版社

五彩路丛书

体 育 之 光

主 编

范德金 肖承运 金玉俊

编 写

赵振荣 魏顺德

河 南 教 育 出 版 社

豫新登字03号

插 图 程茂生 程茂力

责任编辑 韩 冰

五彩路丛书

体 育 之 光

主 编

范德金 肖承运 金玉俊

编 写

赵振荣 魏顺德

河南教育出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.75印张 91千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数 1—8,000套

ISBN 7-5347-1111-8/Z·28

全套定价 15.00元

前 言

少年朋友们，你们是祖国的花朵，是祖国的未来和希望。你们生活在祖国母亲的怀抱中，在党的阳光沐浴下幸福地成长。在你们面前，展现着一条通向伟大理想的五彩路。在这条路上，你们可以尽情地采撷知识的精英、智慧的花朵，可以找到理想之光，用金钥匙打开未来之门。

现在摆在你们面前的这套《五彩路丛书》内容丰富多采，形式生动活泼，语言自然流畅，融知识性、趣味性为一体，是小学各学科知识的补充和扩展，对开阔少年朋友视野，增长知识，开发智力，启迪思维都大有好处，是你们课外阅读的有益读物。

这套丛书共计十册。分别是：《语文天地》、《数苑趣游》、《美的心灵》、《自然奥秘》、《史海珍贝》、《地理经纬》、《体育之光》、《美术花蕾》、《巧手妙工》、《墨海初航》。这套丛书是在从事少年儿童教育的专家、学者指导下，由多年从事教育工作的有丰富经验的教师编写的。相信少年朋友在学习了这套丛书后，一定会尽情地在知识的海洋中畅游，在理想的五彩路上飞驰。

祝少年朋友们学习进步！

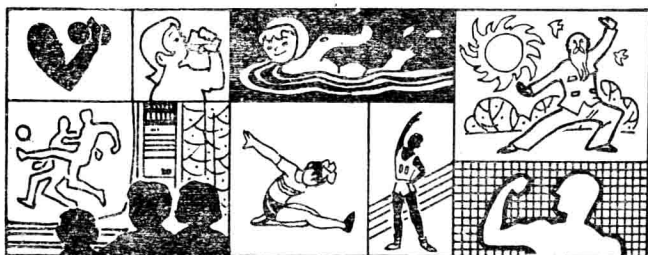
编 者

1991.10.

目 录

一	锻炼身体 讲究科学·····	(1)
二	千姿百态的世界现代体育·····	(22)
三	丰富多彩的中国民间体育·····	(41)
四	富有特色的中国少数民族体育活动·····	(54)
五	中华体坛 群星灿烂·····	(67)
六	体育游戏·····	(92)
七	体坛小知识·····	(114)
八	亚运之光·····	(124)

一 锻炼身体 讲究科学



1. 生命在于运动

同学们都知道人最宝贵的是生命。自古以来有许许多多的人，都想使自己长生不老，永葆年轻。我一谈到这儿，有些同学一定会马上想到中国封建社会的最高统治者皇帝。几乎他们每个人都想长命百岁，永居皇帝宝座。甚至有的还想返老还童。可往往事与愿违，越想方设法保命的却越死得早。的确是这样，从历史记载上看，历代皇帝的生活可算得上是最舒服了。他们手中掌握大权，在生活上非常奢侈，想要什么有什么，想吃什么吃什么。他们不仅吃尽了天下的山珍海味，还常常吃药补身子。经常吃什么人参、鹿茸等补品。有的还请道士炼“灵丹妙药”，他们就是想永远不死。从秦朝

到清朝，有数百名皇帝，仅有二、三人活到80岁以上，其余的大都只活了三、四十岁便死了。你们说说这是为什么呢？要我说的话，那便是他们不懂得“生命在于运动”的道理。他们每天饭来张口，衣来伸手，没病还要吃补药，从不注意活动身体，因此他们的身体会变得越来越弱，以至早亡。你们相信我的看法吗？下面我再给大家讲一个老奶奶由于注意锻炼身体而健康长寿的故事。

在外国，有一位叫露西的老奶奶。在她88岁以前，虽未参加过正规的体育训练，可在平时生活中特别注意活动自己的身体，身体一直不错。可有一年她开始觉得体力渐渐衰弱。手指有些僵硬，有的手指弯曲不能伸直。手臂上举也不成了，左肩经常酸痛，甚至背也有些驼了。后来她了解到“生命在于运动”的道理，便开始参加空手道的训练班。大家可以想想，对于88岁的老奶奶来讲，在训练中会遇到多大的困难啊，可老奶奶以顽强的毅力坚持下来了。渐渐地老奶奶的身体发生了奇迹般的变化，她的手臂上举自如了，腰板也直起来了，身体的各个部位都比原来灵活多了。不仅如此，老奶奶还学会了击、踢、抛、掷等空手道动作。在她92岁高龄时，她空手一下子就可以击破2英寸的木板，用不穿鞋袜的赤脚踢断2.5英寸的水泥砖。她还获得了空手道段数的最高荣誉——黑带（黑带是空手道最好级别的标志）。她还曾打破一个60岁男子保持的空手道纪录呢。（空手道：日本的一种拳术，是手足并用战胜对方的格斗技术。但是这种格斗动作在比赛时不能击中对方身体，必须在触及对方前的一瞬

间停止，否则为犯规。)

同学们，老奶奶露西的故事可是真实的，你听了这个故事有什么想法呢？其实象老奶奶这样注意锻炼身体的人在你们身边就有很多很多，不知你们是否注意了，每天天刚蒙蒙亮时，在公园里、楼前空地上、马路上就有许多老奶奶老爷爷在锻炼身体。他们有的舞剑、有的打太极拳、有的跑步，还有的随着音乐跳健身舞，用来活动腰腿，舒通筋骨，这些老奶奶老爷爷都明白“生命在于运动”的道理，所以他们每天都坚持体育锻炼。

体育运动能使老人长寿，对于小朋友们作用就更大啦。因为你们正处在身体发育最快的阶段，要是经常参加体育活动，你们就会长得更快、更高、更健壮。下面的表格是辽宁省业余体校学生和一般学生身体发育情况的对比表。

性 别	年 龄	身高（厘米）			体重（千克）		
		体校生	一般生	差 值	体校生	一般生	差 值
男	14	164.96	154.70	10.26	50.46	41.19	9.27
女	13	159.74	148.86	10.88	44.34	37.88	6.46
性 别	年 龄	胸围（厘米）			肺活量(毫升)		
		体校生	一般生	差 值	校体生	一般生	差 值
男	14	78.16	73.40	4.76	40.40	30.24	10.16
女	13	74.28	70.20	4.08	32.50	24.20	8.30

从上面表格中，可以看出经常参加体育锻炼的学生与一

般学生在身高上要差10多厘米，体重相差10多千克，胸围大近5厘米，肺活量也相差10多毫升。看起来锻炼与不锻炼大不一样啊。

2. 世界人民喜爱体育运动

同学们，你们当中一定有许多人，特别爱听体育专题节目，非常爱看体育新闻。若有了精彩的体育比赛，连作业都顾不上写便打开电视观看，真可称得上“小体育迷”了。实际上每日关心体育运动，热衷于体育比赛的人们远远不只你及你周围的小伙伴呢。在世界各地每时每刻都有许许多多的人，正在参加体育活动，或正在观看体育竞赛。可以说，只要有人类的地方就会有体育活动存在。有人讲，也许只有世界性的战争触动人心之深，履盖面积之大，参加人数之多能与体育相比。但战争是残酷的，而体育竞赛却是和平的、友好的。

同学们，在世界各地经常举办各种世界性的体育竞赛，到那时往往有许多人不惜一切地前往观看，就拿1988年在亚洲南朝鲜汉城举办的第二十四届奥运会来说吧，许多美国人、英国人、法国人等等从美洲、欧洲花费重金，千里迢迢前去观看比赛，这可称得上超级体育迷了。可毕竟更多的人要在本国自己的家里，通过电视、收音机来看、听比赛实况的转播，通过报纸来了解比赛情况。因此各国为了满足广大人民的愿望，便都派出有实力的体育新闻采访团，前往赛地采访。你们知道吗？第二十四届奥运会就有一支由7000多人

组成的庞大新闻队伍，他们来自100多个国家。在1976年第二十一届奥运会时，前去加拿大蒙特利尔采访的记者高达7800名，而这一届参加的运动员却只有6189名。记者超过运动员1611名。在1988年冬季奥运会中，运动员是1700多人，采访记者多达4500多人，记者竟是运动员的2.6倍。记者超过运动员，说明体育运动越来越受欢迎。人们迫切需要及时、准确、全面地了解比赛情况。

随着科学技术的进步和人民生活水平的提高，电视已进入千家万户。通过小小荧屏，人们远在千里之外可直观、及时地关注赛场风云。古人之“千里眼”、“顺风耳”今日得以实现。精彩纷呈的比赛，使体育迷们如醉如痴。

在1966年夏季的一天，西班牙拥有200多万人口的马德里城，一改平时熙攘的喧闹景象，大街上既见不到汽车长龙，也见不到急匆匆的行人，变得是那样的寂静。原来此时全城的人们，几乎全都集中在电视机旁收看从英国伯明翰城转播过来的一场西班牙对西德队的世界杯足球赛。当双方踢成一比一平时，电视机前的无数观众简直紧张地喘不过气来，有的人已开始虔诚地祈求上帝保佑西班牙足球队。当比赛进行到下半场四十多分钟时，场上争夺已达到了白热化的程度，突然西德队员一脚射进一球，此时很多西班牙人都放声大哭起来。有的人甚至不敢再看转播，跑到街心跪下祷告。但最后西班牙队还是输了，终场哨声响后，马德里仿佛象刚刚经历了一场劫难似的。体育是如此的牵动人心，有一次，巴西足球队输了球，有一个巴西小伙子气急败坏地将

自家的电视机扔到了街上。当然，我们不赞成这种狂热的过激行为，提倡公平竞争和做文明观众。不过这也反映出体育在人们心目中的地位越来越高，已成为生活中的一部分。自己喜爱的运动队或运动员取得了好成绩，大家就会感到欢欣鼓舞、精神振奋。不是吗？你们是否还记得我国女排在取得世界排球比赛三连冠、四连冠和五连冠时，不是有许多人大放鞭炮，上街敲锣打鼓地庆祝吗？看起来世界上无论哪个国家、哪个民族，人们都热爱体育，需要体育，离不开体育活动。

有些同学曾经问老师，是不是科技越发达、工业越发达，人们就越需要体育活动呢？下面就谈谈这个问题。

大家都知道，美国的科技、工业都是很发达的。人民生活水平在世界上来讲也是比较高的，人民对体育活动的需求也随之而升高。仅1987年一年，美国平均每天就有三家体育商店，五家减肥诊所（以体育活动方法减肥）开张营业。美国有4万家体育用品商店销售体育用品，平均每天销售额达1亿3千美元之多。在销售的体育用品中仅运动鞋就占100万双，运动服2万套，各类体育报刊杂志达7900万份。另外，美国平均每天有7千多个体育场、馆举行各种精彩的体育比赛，有6百万观众前去观看。每天下班后美国全国约有2560万人到运动场或户外进行平均一小时的娱乐性锻炼，其中约有500万人练长跑，300万人进行球类运动，530多万人参加职业或业余体育训练。

为什么会出现以上情况呢？因为越是物质文明及科学技

术发达的国家，人们越是在较短的时间内，用最少的人力物力创造出巨大财富。他们的业余时间多，物质生活丰富了，对体育、娱乐等活动的要求就更多、更高了。为了满足人民对体育的需要，就要建造更多的体育活动场所，因此许多经营体育用品及体育刊物的商店也就会应运而生，买卖兴隆。

随着经济建设的发展和人民生活水平的提高，近几年我国体育事业也取得了可喜的成绩，群众体育活动蓬勃开展、方兴未艾。祖国健儿在一系列的国际大赛上捷报频传，五星红旗冉冉升起。特别是在1990年北京第十一届亚运会上，我国运动员奋勇拼搏，夺得金牌183枚，为国家赢得了巨大的荣誉。

同时，我们也应当清醒地看到：同世界水平相比，我国的竞技运动水平还有相当大的差距，群众性体育活动也不够普及和深入。同学们，祖国未来的希望寄托在你们身上，明天的李宁就在你们中间。从现在开始好好学习，努力锻炼，向着“更快、更高、更强”的目标迈进吧！

3. 运动能使你变得更加聪明

锻炼身体能增强体质，这是众所周知的。要说参加体育活动能使人变得更加聪明，恐怕不仅你们不大相信，就连一些大人也会摇头表示反对。为什么有的人不相信这一点呢？这和社会上的宣传有关系。过去有很多记载科学家、作家及

有成就的人，着重描写他们在事业上的刻苦，在毅力上的坚韧，在困难处境中的拼搏，很少写他们是如何锻炼身体的。这样就给人们造成一种错觉即天才、科学家、有成就的人……是些文弱书生。实际上人们脑中的这种印象是错误的，是不公平的。美国斯坦福大学教授特曼在追踪观察国内几十名天才儿童的成长过程时发现：他们的体质和精神远比一般孩子要好得多。这到底是怎么回事呢？特曼教授说，人脑分左右两个半球。这两个半球既能独立进行活动，又有一定的分工。一般人都是左脑比较发达。左脑主要是负责人的说话、计算等智力活动。右脑一般比左脑发育的差一些，而右脑主要负责人的空间识别、几何图形、音乐等活动。两半球活动又是相互配合、互为补偿的，一侧脑的优势现象大多是后天形成发展起来的。平时只使用其中的一部分，还有不少闲着呢。而运动恰恰可以帮助我们去发掘对侧脑的智力。大脑对身体的感觉和运动是对侧支配的。一般人右手比左手灵活，就是因为左脑比右脑“发达”，经常运动就能使两个半球的脑细胞和神经全面发育，那么右脑的功能就会不断提高。你的大脑全部被开动起来，那你不就变得更加聪明了吗？

4. 怎样才能跑得快

同学们你想跑得快些吗？只要你经常做下面这些练习，就一定能达到目的。

(1) 小步跑

上体正直或稍前倾，大腿抬起（不要太高）后，积极下压。小腿顺着大腿下压的惯性前摆（小腿不要特意用力），用前脚掌积极向后下方做“扒地”动作，膝关节要放松，两臂屈肘前后摆动。注意步子要小，动作要轻松。

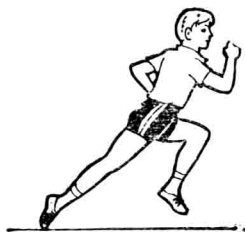
（2）高抬腿跑

上体稍前倾或正直，大腿向上高抬与身体约成直角，脚跟向臀部方向收起，接着大腿积极下压，用前脚掌落地，这时腿要充分蹬直，两臂屈肘前后摆动。



（3）后蹬跑

上体稍前倾，蹬地腿充分蹬直然后前摆，前摆时膝盖领先向前摆，当大腿摆到与躯干约成直角时，积极下压，前脚掌向下方落地。



(4) 跨步跳和弓箭步交叉跳以及各种跳跃练习。这些练习可以加强腿部力量和髋关节灵活性。



(5) 各种速度的跑

匀速跑：保持中等速度跑，这是纠正姿势的好机会。

加速跑：速度由慢到快，逐渐加速到最快，加速跑主要用于改进技术，提高速度。

变速跑：跑时要按照计划进行时快时慢的练习。如50米快、100米慢，再50米快、100米慢。其中快、慢的距离、速度都要结合训练水平和实际情况来制定。

行进间跑：在跑完一段加速跑之后接着进行一定距离的计时跑。如行进间的20米、30米、50米记时跑。

测验跑：用计时的方法检查自己训练的情况。

此外还有越野跑、放松跑、间歇跑、顺风跑、上坡跑、下坡跑、沙滩跑等都可以提高我们的奔跑能力，效果也非常好。

同学们掌握了以上多种练习后，还可以组合成各种综合性练习。如原地和行进相结合的高抬腿跑、高抬腿原地跑接加速跑等等。同学们可以开动脑筋创造出更多的方法进行练习，同时还要注意持之以恒，相信一定会取得显著的效果。

5. 进行什么锻炼能使劲儿增大

(1) 平时可多做些对抗性的练习，如两人顶、推、拉等。方法如下：

①两个人推一根体操棒。两人都用双手握住同一根体操棒，进行推或拉的练习。如下左图：



②两个人用一根跳绳，进行拔河比赛的练习。如下右图：



③两个人用肩把对方顶出圆圈，但注意不要用肩来回撞。如右图：



(2) 克服弹性物体的练习方法

用拉力器、橡皮带等用具做练习，也可用旧自行车内胎来做拉力器和橡皮带。其练习目的是练习腿部和上肢、腰、腹部的力量。如图。

