



青年素质教育丛书
QINGNIANSUZHIIJIAOYUCONGSHU

tiyu



世界体育手册

用最少的时间了解体育
SHIJIETIYUSHOUCE

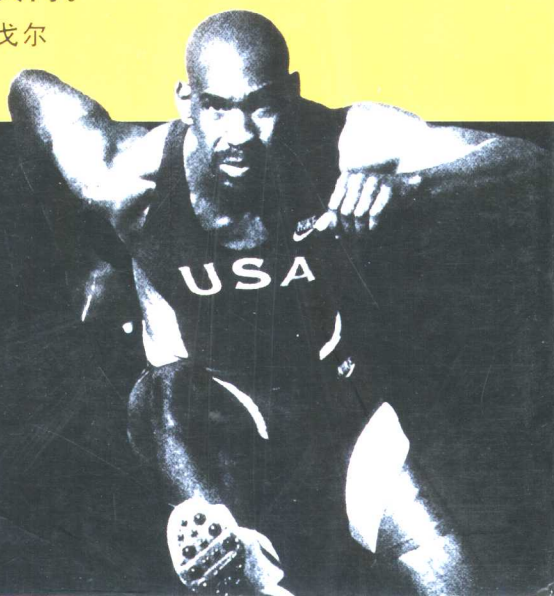
静止便是死亡

只有运动才能敲开永生的大门。

(印度) 泰戈尔

运动是一切生命的源泉

(意) 达·芬奇



海潮出版社

青年素质教育丛书

世界体育手册

SHIJIETIYUSHOUCE

李德胜 / 编著

G81

1



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界体育手册/李德胜编著. —北京:海潮出版社,2001

ISBN 7-80151-532-3

I. 世... II. 李... III. 世界—体育—手册

IV. G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081874 号

世界体育手册

李德胜 编著



海潮出版社出版发行 电话(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京时事印刷厂印刷

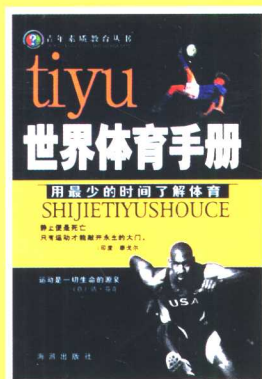
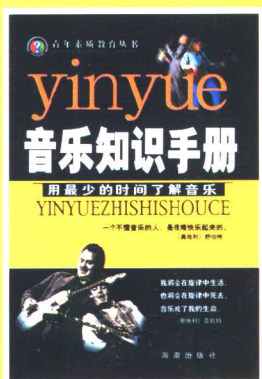
开本:880×1230 毫米 1/32 印张:11.75 字数:240 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80151-532-3/G·199

定价:19.80 元

SHIJITIYUSHOUC



SHIJI TIYU SHOUCE

1
2
3

北京卡片

TIYU



目录

I 体育总论

体育	(1)
体育的起源	(4)
中国体育发展史	(5)
新中国体育运动	(7)
中国少数民族传统体育	(8)
外国体育发展史	(9)
体育的本质功能	(10)
体育的非本质功能(体育 的作用)	(12)
体育的价值	(15)
体育美的属性	(17)
体育美的表现形态	(17)
健身锻炼的美学原理	(19)

现代体育的发展趋势	(22)
体育与其他社会活动的 关系	(24)
体育手段	(27)
体育的魅力	(29)
体育、文化和人类	(30)
体育制度	(32)
体育教学	(32)
大众体育	(33)
终生体育	(33)
自然体育	(34)
闲暇体育	(34)
伤残体育	(34)
运动	(35)
竞技运动	(35)

II 体育竞赛

运动竞赛	(37)	裁判员技术等级制度	(41)
运动竞赛规程	(37)	运动员的技术等级称号 ..	(42)
运动竞赛规则	(37)	全能	(43)
运动竞赛制度	(38)	体育运动竞赛的类别	(43)
全国学生体育运动竞赛制度	(38)	运动项目的成绩分类	(47)
国家体育锻炼标准	(38)	动作	(47)
运动队伍工作条例	(39)	体育比赛中的罚则	(47)
学校体育工作暂行规定 ..	(39)	兴奋剂	(48)
中学生体育合格标准试行 ..	(40)	世界杯足球赛	(48)
办法	(40)	国际性网球大赛	(49)
运动员技术等级制度	(40)	国际性羽毛球赛	(50)
教练员技术等级制度	(41)	埃文斯杯赛	(50)
		百慕大杯赛	(50)

III 奥林匹克运动

奥林匹克运动会	(51)	奥林匹克日	(59)
奥运会会歌歌词	(54)	奥林匹亚德	(59)
冬季奥林匹克运动会	(54)	届间奥运会	(59)
奥林匹克旗	(55)	奥林匹克会歌	(59)
奥林匹克火焰	(55)	奥运会会徽	(60)
奥林匹克村	(56)	奥运会吉祥物	(60)
奥林匹克奖牌	(57)	奥运会象形图案	(60)
奥林匹克杯	(57)	奥林匹克运动会计分	(60)
奥林匹克勋章	(57)	奥运会纪念邮票	(61)
奥林匹克纪念硬币	(58)	奥林匹克艺术节	(61)
奥林匹克宪章	(58)	奥运会纪念章	(61)
奥林匹克格言	(58)	奥林匹克科学大会	(61)

国际奥林匹克委员会	(62)	奥林匹克原则	(68)
国家奥委会执行委员会 ..	(63)	奥林匹克口号	(70)
国家奥林匹克委员会	(64)	奥林匹克兴衰史	(70)
奥林匹克主义	(65)	现代奥林匹克的复兴	(73)
奥林匹克精神	(66)	现代奥运会简况	(75)
奥林匹克哲学	(67)		

IV 各种运动项目

龙舟赛	(80)	射箭	(89)
踢毽子	(80)	击木	(89)
秋千	(81)	沙舟	(89)
射弩	(81)	投镖运动	(89)
放风筝	(81)	牧人竞技表演	(90)
跳绳	(82)	肥皂箱车赛	(90)
刁羊	(82)	套车运动	(90)
皮条	(83)	掷马蹄铁	(90)
扔沙袋	(83)	掰手臂	(90)
民间举仲	(84)	滑风	(91)
杠子	(84)	滑沙	(91)
抢花炮	(85)	滑草运动	(91)
抖空竹	(85)	广播体操	(91)
抽陀螺	(85)	生产体操	(92)
拔河	(86)	田径运动	(92)
爬绳	(86)	短跑	(93)
跳皮筋	(87)	中长跑	(94)
跳板	(87)	跨栏跑	(95)
翻筋斗	(88)	障碍跑	(96)
游戏	(88)	接力	(96)
体育性游戏	(88)	马拉松	(97)
飞镖运动	(88)	竞走	(98)

跳远	(98)	摩托艇运动	(135)
跳高	(100)	马术运动	(135)
撑竿跳高	(101)	登山运动	(136)
铅球和链球	(102)	武术运动	(137)
铁饼和标枪	(103)	刀术	(139)
技巧运动	(104)	棍术	(139)
现代冬季两项	(105)	枪术	(139)
三项运动	(106)	长拳	(140)
现代五项运动	(106)	南拳	(140)
体操运动	(107)	太极拳	(140)
竞技体操	(107)	对练	(141)
自由体操	(108)	举重运动	(141)
艺术体操	(109)	力量举重	(142)
团体操	(109)	相扑	(142)
鞍马和跳马	(110)	摔跤	(143)
吊环	(111)	健美运动	(144)
单杠	(111)	蓝天造型运动	(145)
双杠	(112)	拳击运动	(145)
高低杠	(112)	柔道运动	(146)
平衡木	(113)	跆拳道	(146)
自行车运动	(114)	泰拳	(147)
足球等球类运动	(116)	击剑运动	(147)
游泳运动	(128)	射箭	(147)
竞技游泳	(128)	击剑	(149)
花样游泳	(130)	射击	(149)
水球运动	(130)	航海多项运动	(150)
跳水运动	(131)	航空运动	(150)
潜水运动	(132)	摩托车运动	(152)
滑水运动	(133)	飞机拉力赛	(154)
划船运动	(133)	气球运动	(154)
帆船运动	(134)	汽车运动	(154)
帆板运动	(134)	无线电运动	(155)

航海模型运动·····	(156)	掷冰壶·····	(165)
航空模型运动·····	(157)	摩托橇·····	(165)
车辆模型运动·····	(158)	雪犁·····	(165)
花样滑冰·····	(158)	狗橇赛·····	(165)
速度滑冰·····	(160)	雪地曲棍球运动·····	(166)
冬季运动·····	(160)	轮滑运动·····	(166)
冰上运动·····	(161)	滑轮板运动·····	(166)
冰球运动·····	(162)	围棋·····	(166)
滑雪·····	(162)	中国象棋·····	(167)
冰上游戏·····	(164)	国际象棋·····	(168)
冰上障碍赛·····	(164)	信鸽竞翔·····	(169)
转球·····	(165)	飞盘·····	(169)

V 体育训练与卫生

运动训练·····	(170)	体育医务监督·····	(175)
心理训练·····	(170)	运动负荷·····	(175)
恢复训练·····	(171)	生理负荷量·····	(176)
智力训练·····	(172)	肌肉工作方式·····	(176)
模式训练·····	(172)	准备活动·····	(176)
高原训练·····	(172)	整理活动·····	(177)
跑台·····	(172)	超量恢复·····	(177)
功率自行·····	(173)	过度疲劳·····	(177)
联合器械·····	(173)	过度训练·····	(177)
身体练习·····	(173)	积极性休息·····	(178)
训练计划·····	(174)	重力休克·····	(178)
准备期·····	(174)	稳定状态·····	(178)
球感·····	(174)	机能检查·····	(178)
水感·····	(174)	身体素质·····	(179)
运动技能学习·····	(175)	骨龄·····	(179)
运动性疾病·····	(175)	极点·····	(180)

第二次呼吸·····	(180)	运动过程中人体机能变化规律	
体育卫生·····	(180)	·····	(215)
体育疗法·····	(180)	准备活动和整理活动·····	(217)
康复体育·····	(181)	健身运动负荷·····	(218)
医疗体操·····	(181)	体育运动与女子生理·····	(221)
减肥体操·····	(181)	体育与情感·····	(222)
冬泳·····	(182)	体育与意志品质·····	(224)
桑那浴·····	(182)	体育运动中的心理负荷和	
瑜伽·····	(182)	自我调控·····	(225)
八段锦·····	(182)	健康与常态·····	(226)
五禽戏·····	(183)	健康行为·····	(228)
易筋经·····	(183)	体育卫生与保健·····	(230)
保健功·····	(183)	健身锻炼的自我监督·····	(232)
自我监督·····	(183)	运动性疲劳和消除方法	
娱乐体育·····	(184)	·····	(233)
家庭体育娱乐·····	(186)	运动损伤的主要原因·····	(236)
体育舞蹈·····	(186)	运动损伤的预防·····	(237)
健美体育·····	(190)	预防和避免运动猝死·····	(238)
医疗体育·····	(191)	健身锻炼的营养卫生·····	(239)
医疗体育基本方法·····	(194)	营养与运动项目的关系	
日光浴·····	(198)	·····	(240)
空气浴·····	(198)	日常生活中的养生保健	
冷水浴·····	(199)	·····	(241)
健身锻炼·····	(199)	青壮年体育健身·····	(243)
健身锻炼的原则·····	(201)	女性的体育健身·····	(245)
健身锻炼的基本内容·····	(203)	肥胖人的体育·····	(246)
健身锻炼计划·····	(205)	家庭体育·····	(248)
健身锻炼效果的检查与评定		学校体育·····	(250)
·····	(207)	大众体育·····	(252)
健身锻炼的解剖学原理		残疾人的体育·····	(255)
·····	(209)	常用体育健身方法·····	(258)
健身锻炼的作用·····	(211)	民间传统健身方法·····	(263)

现代体育主要健身方法 (266)	体育锻炼的场地卫生..... (291)
全民健身路径..... (270)	运动中常见损伤的急救 (294)
身体锻炼的手段..... (273)	运动性疲劳及消除方法 (304)
健美力量训练方法..... (276)	体育竞赛中的违禁药品 (305)
肌肉健美健身计划..... (280)	
体育锻炼的卫生原则..... (283)	
体育锻炼的个人卫生..... (285)	

VI 体育科学

体育科学..... (309)	体质..... (320)
人体健美标准和标志..... (311)	体质指标体系..... (321)
力量健美的练习原则..... (315)	体力..... (322)
体育锻炼的合理营养..... (316)	体质与健康 and 体力的关系 (323)
不同性质体育运动项目的 营养特点..... (318)	影响体质的主要因素..... (324)

VII 体育组织

国际单项体育联合会的性 质和作用..... (328)	中国全国运动会..... (332)
国际单项体育组织及其赛事 (329)	那达慕..... (334)
国际体总..... (331)	亚洲运动会..... (334)
国际体育联合会..... (331)	世界大学生运动会..... (335)
远东残疾人运动联合会 ... (332)	世界中学生运动会..... (336)
国际大学生体育联合会 ... (332)	世界运动会..... (336)
	特殊奥运会..... (337)
	伤残人奥运会..... (337)

附录一	中华人民共和国体育法·····	(338)
附录二	全民健身计划纲要·····	(347)
附录三	社会体育指导员技术等级制度·····	(352)
附录四	中国成年人体质测定标准施行办法 (试行) ·····	(357)
附录五	建国以来体坛大事·····	(360)

导 读

“啊！体育，天神的欢娱，生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者激动不已，你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像是高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。”

这是现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦的名篇《体育颂》中的句子。这激情澎湃的语言，令我们每个人感动不已。

体育是美丽、正义、勇气的化身，是荣誉、乐趣、进步、和平的标志，她给我们带来了生机和活力，她展现了我们的意志和力量，她显示了人类不断超越自我的奇迹。

体育突破了民族、语言的隔阂，使全球的人们聚会于奥林匹克运动会的会场以及电视机前。使大家一起欢呼，使大家彼此拥抱、握手，体育的魅力光芒四射。

青年人正是长身体、爱活动的年龄，体育是偏好于青年人的。在共同的爱好及谈吐中，也少不了有关体育知识的内容，若所知甚少，不免尴尬难堪。本书正是应青年朋友之需而写的。她不但为青年朋友展现了一个五光十色的运动世界，而且还教你一些训练的方法及知识，较全面实用。

拥有此书，对体育的认识可由感性到理性，丰富体育知识，提高我们的体育修养，激发我们的体育兴趣，从而以更健康的体魄和灵敏的头脑投入到实际工作上去。

祝各位读者拥有一个健康而美丽的人生。

1. **体育的广义概念（亦称体育运动）** 是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

2. **体育的狭义概念（亦称体育教育）** 是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. **竞技运动亦称“竞技体育”** 指为了战胜对手，取得优异成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是：

- 1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；
- 2) 激烈的对抗性和竞赛性；
- 3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺；
- 4) 按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；
- 5) 娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

4. **娱乐体育**是指在业余时间或特定时间所进行的一种以娱悦身心为目的的体育活动 具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外的；按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性

的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动，有益于身心健康，陶冶情操，培养高尚品格。

5. 大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”。是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

6. 医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比，其特点有：

1) 是一种主动疗法，要求患者主动参加治疗过程，通过锻炼治疗疾病；

2) 是一种全身治疗，通过神经、神经反射机制改善全身机能，达到增强体质提高抵抗力的目的；

3) 是一种自然疗法，利用人类固有的自然功能（运动）作为治疗手段，一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械（如拉力器、自动跑台等），以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进，并配合药物或手术治疗和心理疏导。2000多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段，后又不断发展与提高，成为中国运动医学的重要组成部分。

7. 体育的本质 是指体育所固有的根本特性，是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

8. 体育的本质特点 就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程