



中学生丛书



科学普及出版社

体育集

科学普及出版社



中学生丛书



体育集

·中学生丛书·

许仲槐 卢元镇
林吴平 邓树勋
陈孟中 孙正平
司徒炳坤 李惠青

31 著

科学普及出版社

责任编辑: 李德锐
许仲槐

·中学生丛书·

体 育 集

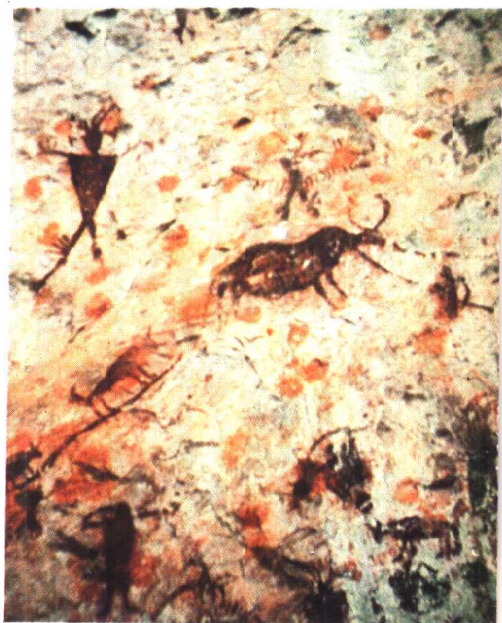
·中学生丛书·

许仲槐 等著	科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号) 新华书店北京发行所发行。 各地新华书店经售 北京长城电脑制版中心制版 化学工业出版社印刷厂印刷
责任编辑: 英 民	开本: 787×960毫米 1/32 插页: 2 印张: 9.5
祝立新	字数: 181千字 印数: 84001-114000
责任美编: 王 福	1987年10月第1版 1988年10月第3次印刷
封面设计: 杨小彦	ISBN 7-110-00415-5/G·94
技术设计: 王震宇	

定价: 2.10元

博學——創造的基礎
精思——探索的先導

王屏山
八月
一九八七年



彩图1
云南沧源岩画



彩图2 西魏时期狩猎壁画



彩图3 世界大学生运动会轻松活泼的开幕式表演





彩图5
第23届奥运会表演
项目——
花样游泳

彩图1 新建的广州天河体育中心





彩图6
第10届亚运会
会马术比赛



彩图7
帆板运动



彩图8
摩托车比赛

主 编 的 话

我国的5千万中学生是一个色彩斑斓，生气勃勃的世界。他们是我们伟大祖国的未来。党和人民对他们寄托着无限的希望，等待他们来承担明天建设社会主义现代化的重担。我国的5千万中学生是任重道远的。

由于工作的关系，我有机会与一些中学生和中学老师接触、交谈。在接触中，我深切地感受到：80年代的中学生对未来充满憧憬、热爱；他们渴望成才；对人生、事业、学习、友谊都有着自己的看法；他们的所思、所想、所喜、所忧，常常超出我们做父母和老师的预想之外。

是的，80年代的中学生是善于思考、朝气蓬勃和奋发向上的。他们中的不少人在师长、父母的指引下，正在睁开双眼认识世界，了解国情，了解社会，也正在认真地思索人生，寻找真、善、美。有时在苦苦求索之余，他们渴望帮助，期待着能同老师、父母、兄弟姐妹们一起来讨论问题。我们也都是从中学生时代走过来的中、老年人。多年来我们一直坚持教育岗位，我们对年轻一代不但寄托着殷切的期望，而且愿把全部心血都倾注在他们身上。今后，如果能用我

们的知识和体会，为正在寻找人生意义的中学生们提供一点启迪，再为他们的健康成长增添一块基石，正是我们的心愿。于是，我和我的同事们便萌生了为中学生们写一套小丛书的念头。

中国科学普及出版社十分重视青少年读物的出版工作，他们决定组织编写出版一套《中学生丛书》，岳家俊社长邀我担任主编，这正与我们的想法不谋而合，于是我就欣然接受了任务。而不久又听到广东王屏山副省长愿意和我共同负责主编工作，更增添了我编好这套丛书的信心。

建立高度文明、高度民主的有中国特色的社会主义的现代化强国，需要各个领域、各个层次的人才大军，而今天的中学生正是明天这支宏大人才大军的预备队。这一代人的思想道德素质和科学文化素养如何，关系到下一个世纪全民族的素质，进而关系到祖国的前途和命运。要把他们塑造成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，这是党的要求，人民的期望，也是全社会的责任，更是广大教育工作者应尽的崇高职责。它需要多方位、多侧面、多层次、多形式的努力。而良好的课外读物是为学生提供精神食粮的重要方面，无疑地会对他们的成长产生积极的影响。

这套丛书，力求对中学生在德、智、体、美、劳诸方面全面提高素质有所助益；强化中学生的现代意识，引导中学生科学地认识世界、认识社会、认识自己；培养并深化他们对祖国的深厚感情和对社会、对人民的强烈责任感；开拓中学生的视野，不断完善他们的知识结构，不仅了解基本原理、方法本身，还懂

得它们的产生、发展的来龙去脉以及有关的横向联系，并引导中学生以科学的新观念鸟瞰基础科学，学会如何从人类科学文化宝库中不断寻求精神养料。《丛书》不仅着眼于介绍知识，还力求在能力的培养上提供钥匙；努力从提高修养、提高情趣上充实中学生的内心世界，使他们不仅从道理上，逻辑的力量中受到教育，还通过形象、感情的熏陶取得教益，尽可能给以理智的满足，给以美的感受，为他们全面和谐的发展提供启示。

从今年年初起，京、沪、穗三地的同志们通力协作，选择了中学生们集中关心的一些问题，按照上述编辑思想开始写作，以智（知识）、情（情趣）、意（意识、修养）为主线，贯穿于各集，在内容、选材、结构与写作方法上，都力求体现《丛书》的编写意图，同时，努力写出特色，即具有针对性：针对中学生的思想、生活、学习实际与智能水平；思想性：以马克思主义哲学为指导进行编写，努力体现教育方针的要求；规范性：选材、立意尽量符合中等教育的规范，如中学生的道德规范、行为规范和知识规范等；时代感：立足当代，立足改革，从科学的新观念出发，写出时代气息，表现手法也力求新颖；吸引力：用内容本身的哲理性、知识性和趣味性以吸引读者，适合广大中学生的年龄特点，并尽可能做到图文并茂。为此，全丛书共分12集，分别定名为《原理集》、《谬误集》、《名著集》、《方法集》、《名胜集》、《艺术集》、《体育集》、《性格集》、《中学集》、《道路集》、《同龄集》和《名人集》。

在组织编写过程中，我们得到了国家教委、团中

央的有关领导同志的支持和鼓励，也得到了出版社编辑同志的指导与帮助，因而使这套丛书能在很短的时间内和广大中学生见面。在此，我们一并向他们表示谢忱。

这套小丛书的出版，希望能得到中学生的喜爱。当然，中学生们所关心的问题并不一定都容易解答，要做到深入浅出，更不简单。此外也限于我们的水平和时间，这套丛书中一定有不少不能尽如人意之处。我们诚恳地希望大家提出宝贵意见，以便在再版时修改、补充。

袁运开

1987年5月于华东师范大学

前 言

青少年都希望体魄健壮、体型健美，但有的人却臃肿肥胖或干瘪消瘦；中年人都希望精力旺盛、青春常驻，但有的人却神情憔悴、未老先衰；老年人都希望推迟衰老、延年益寿，但有的人却病魔缠身、老态龙钟。总之，每个人都希望能保持高水平的生命活动，然而，很多人却未能如愿。这里原因故然很多，但缺乏体育锻炼不能不说是重要原因之一。

在我们年轻朋友中，有的人耳聪目明、思维敏捷，而有的人则昏头昏脑、思维迟钝；有的人反应迅速、行动果敢，而有的人则反应迟缓、行动犹豫；有的人精力充沛、勇敢顽强，而有的人则萎靡不振、胆小怯懦。这也无一不与体育运动有关。

然而，随着社会的进步和生产的发展，人们对体育的需要，已经不仅仅满足于增强体质的生物学价值。体育作为人类社会总文化的一部分，它具有健身、娱乐、促进个体社会化、社会感情、教育、经济、政治等多种功能，能从多方面满足人们日益提高的需要。

现代体育的内容，丰富多彩，情趣盎然，对人具有强烈的吸引力。人们参加各种体育运动，特别是从事自己所喜爱和擅长的运动项目，可以充分施展自己的才能，可以充分表现人的本质能力，从而获得

充分的情感体验，达到自我实现的心理满足。这种心理状态，可以增强人的自尊心、自信心和自豪感。与此同时，在体育运动中，还可以满足人们与同伴交往、合作的需要，并得到积极性的休息，使自己由于学习和工作所带来的紧张的情绪和疲劳的大脑，得到有益的调节。这不仅有助于精力的恢复，而且也是一种精神上的享受。

观赏体育比赛，则是另一种精神享受。现代体育竞赛的激烈争夺，使人惊心动魄，豪情满怀；赛场上优势与劣势、主动与被动、领先与落后、进攻与防守，瞬息万变，扣人心弦，催人奋进；而有些项目的比赛，则是健、力、美的统一，和谐的韵律，鲜明的节奏，微妙的配合，表现出诗的情景，艺术的造型，令人赏心悦目，给人以美的享受。有人估计，当今世界有一半的人是竞技体育的捧场者。此话不无根据。1982年第12届世界杯足球赛决赛阶段，有90亿人次观看了电视转播，到了1986年第13届，就猛增到了150亿人次。1984年洛杉矶奥运会的电视观众，总计达到了700多亿人次。这是任何文学、艺术、娱乐形式都无法比拟的。由此可见，体育运动已经深入到了社会的各个阶层，成了现代社会人们日常生活不可缺少的一个重要组成部分。人们之所以喜爱它，正如现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他所著的《体育颂》中所说的那样：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”的确，体育可以调节精神，娱悦身心，陶冶情操，它是一种最积

极、最健康的娱乐方式，它将伴随着人们愉快地度过余暇。

现代国际体育竞赛，不仅是运动员之间身体、心理、技术实力的抗争，而且从某种意义上来说，也是国家之间教育、科技、经济水平的较量。它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神。昔日被辱的“东亚病夫”，在第23届奥运会上竟然一举夺得了15枚金牌；在女排世界大赛中荣获“五连冠”；在世乒赛上曾囊括过全部7个项目的冠军，这是何等的豪迈、何等的光荣呀！中华健儿英姿飒爽驰骋在世界体坛上，激励着亿万中国人民的爱国热情，人们从心灵深处喊出了“振兴中华”的时代最强音。

年轻的朋友，你喜欢体育吗？也许你会说：喜欢，当然喜欢！可就是没有时间锻炼呀！如今学习负担这么重，就只好牺牲体育锻炼了。不！同学们，你们可知“ $8-1>8$ ”的道理？这是清华大学的同学在长期的学习与锻炼的实践中所悟出的一条哲学公式。你们现在从事体育锻炼，学习体育的知识、技术、技能，虽然要占去你们一点时间，然而，你们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，并培养良好的锻炼习惯和独立锻炼的能力。这不仅是保证你们在校期间健康学习的需要，而且也是你们将来开学、就业的终生需要。居里夫人说：“科学的基础是健康的身体”，这确是至理名言。

年轻的朋友们、同学们，这本《体育集》将向你们介绍现代社会生活中的体育，体育锻炼的意义、作用、科学锻炼的方法及锻炼卫生；它将帮助你们提高欣赏体育比赛的能力；并向你们介绍名人锻炼的故

事及中外体坛明星与未来体育。你们将从中获得知识，受到启迪，得到鼓舞。它将成为你们生活中的良朋益友。

体育将使你们矫健、端庄，

体育将使你们坚强、勇敢，

体育将使你们敏捷、聪慧，

体育将使你们愉悦、欢畅！

锻炼吧，年轻的朋友们、同学们，祝愿你们的学生生活更加丰富多彩！

赖天德

1987年9月

《中学生丛书》

编委会

主 编：袁运开

副主编：王屏山

编 委：

(按音序排列)

陈少丰 迟 轲

邓伟志 段力佩

李德锐 蒋超文

刘远图 柳斌杰

卢昌华 马英民

缪克成 钱振华

魏庆安 许仲槐

杨泰俊 展 舒

张天飞 张泰金

周文斌 郑成伟

朱新轩