

青年必读

青年百科知识文库



刘国红 周逊 等 / 主编

体育学知识

远方出版社

青年必读——青年百科知识文库

体育学知识

刘国红、周逊 等/编

远方出版社

责任编辑:王月霞

封面设计:冷 豫

青年必读——青年百科知识文库
体育学知识

编 著 者	刘国红、周逊 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京兴达印刷有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	710
字 数	4960 千
印 数	5000 册
标准书号	ISBN 7—80723—002—9/I·1
总 定 价	1580.00 元
本册定价	20.80 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



时光如炬，告别了令人欣喜的 2004 年，我们又满怀激情、昂首挺胸地迈入了 2005 年。

在过去的 2004 年，我国的教育事业得到了长足的进步，教育部也提出了 2005 年教育工作的指导思想——以邓小平理论和三个代表重要思想为指导，深入学习和贯彻党的十六大精神和十六届三中、四中全会精神，牢固树立和全面落实科学的发展观，坚持“巩固、深化、提高、发展”的方针，推进《2003—2007 年教育振兴行动计划》的实施，促进各级教育全面、协调、可持续发展，努力办好让人民满意的教育。

学校教育在未成年人的思想建设中处于主渠道、主阵地、主课堂的作用。各级教育机构担负着培养博识青年的重任，因此，对于教育基地的建设尤为重要。近年来，国家对教育的改革逐步地深入，提出“育人为本，德育

为首”的观念,加强和促进德育工作,全面推进素质教育。素质教育就是要以培养学生的实践能力、创新能力为重点,促进学生德智体全面发展。因此,就要着重于对学生知识结构的优化,充分挖掘他们的潜力,激发他们主动学习的兴趣,由被动地接受为主动地吸收,这才是未来教育工作的主要方向。

正是基于这一点,我们组织了一些专家、学者共同编写了这套丛书——《青年百科知识文库》,希望以尽我们微薄之力,给广大青少年朋友的学习和生活带来必要的帮助。

编写说明

《青年百科知识文库》是一部包含了各个学科,涵盖了人类社会、人类历史、哲学和社会科学、文学艺术、自然科学、工程技术等学科和知识领域,是一部编纂方法全新,内容全新的综合性小百科全书。它是一部创造性的百科全书。在总体设计上独辟蹊径,抛弃了原有的分类模式,采用了国际上最新的知识圈学科分类理论,结合我国国情,框架设计体现了以人为本,以科学为神髓的原则,以理论科学和人类思想为轴心,将人类的一切知识循环排列。全部正文以学科的门类和逻辑关系编排,使读者不但可以查,也可以读,增加了辞书的功能。在微观设计上,采用百科全书大小条目相结合的方式,长不过万言,短在百字以下。释义方式既不完全西方式,也不排斥中国的“训诂”式,以深入浅出、精确通俗为要义。

《青年百科知识文库》的出版,为广大学生提供了一座内容广瀚、使用方便、功能较多、规模适度的知识宝库,它将为广大学生朋友架起通往 21 世纪科学文化的桥梁,成为我们的良师益友。

在本书的编写的过程中,我们得到了广大学者的支持和帮助,在此,向他们表示衷心的感谢,我们也会不断加强和改进我们的工作,为大家奉献出更多更好的图书精品。

——编者



目 录

体育学基础知识

【体育的概念】	(1)
【体育学】	(7)
【运动学】	(11)
【体育手段】	(12)
【身体锻炼】	(19)
【体育教学】	(24)
【运动训练】	(31)
【运动形态学】	(46)
【运动解剖学】	(46)
【运动动作的解剖学分析】 ...	
.....	(51)
【运动人体测量学】	(55)
【运动局部解剖学】	(57)
【运动生理学】	(57)
【运动与肌肉】	(58)

【运动与神经系统】	(60)
【运动与血液循环】	(63)
【运动与呼吸】	(66)
【运动与消化、吸收、排泄】 ...	
.....	(69)
【运动与体温调节】	(71)
【运动与激素】	(72)
【运动过程中人体工作能力的	
变化规律】	(74)
【运动与性别】	(76)
【运动与年龄】	(78)
【运动生物力学】	(80)
【运动生物化学】	(91)
【运动与身体化学组成】	
.....	(92)
【运动与酶】	(94)
【运动与糖代谢】	(95)
【运动与脂肪代谢】	(97)



【运动与蛋白质代谢】	(99)
【运动与血、尿、汗】 ...	(100)
【运动时能量物质的储备和供应】	(102)
【运动中的有氧和无氧代谢】	(104)
【运动后机体内物质的恢复过程】	(105)
【运动心理学】	(107)
【心理与运动训练】 ...	(108)
【体育运动中的心理训练】 ...	(110)
【心理与体育运动竞赛】	(112)
【运动医学】	(114)
【运动医务监督】	(115)
【运动损伤】	(117)
【运动员的营养卫生】	(124)
【运动按摩】	(128)
【运动性疾病的防治】	(131)
【良好的运动训练状态】	(134)
【运动员选材】	(136)

【运动竞赛的兴奋剂问题】 ...	(139)
【运动与环境】	(141)
【运动员的自我监督】	(143)

体育组织

【国际奥林匹克委员会】	(145)
【各国奥林匹克委员会协会】	(147)
【国际体育联合会总会】	(148)
【各国体育总会国际大会】 ...	(149)
【国际体育运动理事会】	(150)
【联合国教科文组织政府间体育运动委员会】	(150)
【国际乒乓球联合会】	(151)
【世界羽毛球联合会】	(152)
【国际羽毛球联合会】	(153)



- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 【国际业余篮球联合会】 | 合会】 (167) |
| (154) | 【国际无舵雪橇联合会】 |
| 【国际足球联合会】 ... (155) | (168) |
| 【国际排球联合会】 ... (155) | 【国际射击联盟】 (169) |
| 【国际网球联合会】 ... (156) | 【国际摩托车运动联合会】 ... |
| 【国际业余棒球协会】 | (170) |
| (157) | 【国际划艇联合会】 ... (171) |
| 【国际垒球联合会】 ... (158) | 【国际赛艇联合会】 ... (171) |
| 【国际手球联合会】 ... (158) | 【国际摩托艇联盟】 ... (173) |
| 【国际曲棍球联合会】 | 【世界航海模型联合会】 |
| (159) | (173) |
| 【国际业余田径联合会】 | 【国际航空运动联合会】 |
| (160) | (174) |
| 【国际现代五项和冬季两项联
盟】 (161) | 【国际业余自行车联合会】 ... |
| 【国际体操联合会】 ... (162) | (175) |
| 【国际技巧联合会】 ... (162) | 【国际登山联合会】 ... (176) |
| 【国际业余游泳联合会】 | 【国际举重联合会】 ... (176) |
| (163) | 【国际击剑联合会】 ... (177) |
| 【世界水下运动联合会】 | 【国际射箭联合会】 ... (178) |
| (164) | 【国际业余拳击联合会】 |
| 【国际滑冰联盟】 (164) | (179) |
| 【国际冰球联合会】 ... (165) | 【国际业余摔跤联合会】 |
| 【国际旱冰联合会】 ... (166) | (179) |
| 【国际滑雪联合会】 ... (167) | 【国际柔道联合会】 ... (180) |
| 【国际有舵雪橇和平底雪橇联
合会】 (167) | 【国际马术联合会】 ... (181) |
| | 【国际象棋联合会】 ... (181) |



-
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 【国际桥牌联合会】 … (182) | 【亚洲乒乓球联盟】 … (192) |
| 【国际奥林匹克学会】 ……
…………… (183) | 【亚洲羽毛球联合会】 ……
…………… (193) |
| 【国际运动医学联合会】 ……
…………… (184) | 【亚洲手球联合会】 … (193) |
| 【国际运动心理学学会】 ……
…………… (184) | 【亚洲篮球联合会】 … (194) |
| 【国际体育社会学委员会】 …
…………… (184) | 【亚洲足球联合会】 … (195) |
| 【国际体育史协会】 … (185) | 【亚洲排球联合会】 … (195) |
| 【国际体育情报联合会】 ……
…………… (186) | 【亚洲业余田径联合会】 ……
…………… (196) |
| 【国际体育记者联合会】 ……
…………… (186) | 【亚洲业余游泳联合会】 ……
…………… (196) |
| 【国际军事体育理事会】 ……
…………… (187) | 【亚洲体操联合会】 … (197) |
| 【国际高等体育院校协会】 …
…………… (188) | 【亚洲自行车联合会】 ……
…………… (197) |
| 【国际大学生体育联合会】 …
…………… (189) | 【亚洲射击联合会】 … (198) |
| 【国际中学生体育联合会】 …
…………… (190) | 【亚洲射箭联合会】 … (198) |
| 【国际聋哑人体育联合会】 …
…………… (191) | 【亚洲举重联合会】 … (199) |
| 【亚洲运动会联合会】 ……
…………… (191) | 【亚洲击剑联合会】 … (199) |
| | 【亚洲摔跤委员会】 … (200) |
| | 【亚洲柔道联合会】 … (200) |
| | 【亚洲象棋联合会】 … (201) |
| | 【非洲最高体育理事会】 ……
…………… (201) |
| | 【奥林匹克运动会】 … (202) |
| | 【冬季奥林匹克运动会】 ……
…………… (203) |



【世界运动会】	(204)	【杨传广】	(220)
【世界大学生运动会】		【欧文斯, J.】	(221)
.....	(204)	【马燕红】	(221)
【世界中学生运动会】		【科马内奇, N.】	(222)
.....	(206)	【季托夫】	(222)
【新兴力量运动会】 ...	(207)	【容国团】	(222)
【亚非拉乒乓球友好邀请赛】		【庄则栋】	(223)
.....	(208)	【丘钟惠】	(224)
【亚洲运动会】	(209)	【荻村伊智朗】	(224)
【东南亚运动会】	(210)	【陈玉娘】	(225)
【非洲运动会】	(211)	【侯加昌】	(225)
【阿拉伯运动会】	(211)	【汤仙虎】	(225)
【地中海运动会】	(212)	【黄炳顺】	(226)
【泛美运动会】	(213)	【博格, B.】	(226)
【中美洲—加勒比运动会】 ...		【鲁思, B.】	(226)
.....	(214)	【陈镜开】	(227)
【玻利瓦尔运动会】 ...	(214)	【阿列克谢耶夫】	(227)

体 育 人 物

【柏拉图】	(216)	【布图佐娃, H】	(229)
【美尔库里亚利斯】 ...	(217)	【阿 里, M.】	(229)
【杨, F. L.】	(217)	【海 登, E】	(229)
【郑凤荣】	(218)	【贺 龙】	(230)
【倪志钦】	(219)	【荣高棠】	(232)
【纪 政】	(219)	【钟师统】	(232)



【董守义】	(233)	【俞大猷】	(239)
【袁敦礼】	(234)	【戚继光】	(240)
【吴蕴瑞】	(235)	【程宗猷】	(241)
【孔 子】	(235)	【顾 元】	(241)
【华 佗】	(236)	【列斯加夫特】	(242)
【孙思邈】	(237)	【古利克, L. H】	(243)
【苏 轼】	(238)		



体育学基础知识

【体育的概念】

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、

经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

在中国,体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼 3 个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩而进行的科学的、



系统的训练和竞赛；身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这3个方面因目的不同而互相区别，但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质，都有教育和教学的作用，也都有提高技术和竞赛的因素。有关体育的几个基本概念如下：

体育 本来英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类综合，统称为“体操”。进入19世纪，一方面是德国形成了新的体

操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目，在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

在中国，19世纪60年代以后，随着近代体育的传入而有了新的专用词汇。先是19世纪末到20世纪初这段时间，在军队训练中引进了国外的新式兵操。后来，在教育制度中纳入了兵操的某些内容，当时称之为“体操”。作为学校的一门课程则称为“体操科”。在这期间，还陆续传入了田径、球类等各项运动，于是“体育”（即英文中的 physi-



cal education)一词也被启用。在一段时间里,中国也有一个“体操”与“体育”二词并用的过程。1923年,当时政府新学制课程标准起草委员会公布的《中、小学课程纲要草案》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”。

近几十年来,体育的实践有了很大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼3个互相区别而又互相联系的内容,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。到50年代,各国学者越来越感到“体育”(即身体教育,physical education)这个反映教育范畴的专用词,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,需要创立一个新名词。1953年,有40多

个国家在美国举行了第1次国际体育会议,曾讨论过这个问题。以后,美国、德意志联邦共和国、加拿大、苏联、日本等国都曾展开过讨论。1963年成立了“统一体育术语国际研究会”,第1届大会就是以讨论体育基本概念为中心,后来还编辑出版了《体育术语小辞典》。不少国家都有了这方面的专用词汇,如苏联百科全书中称之为 *физическая культура и спорт* (直译为“身体文化与运动”,习惯译为“体育与运动”,简称“体育运动”),解释为“社会总文化的一部分,是为增进健康,发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域”。美国百科全书用的是 *physical education and sport* (体育与运动),释文是:“泛指一切非生产性



的体力活动，即从兴趣出发，以竞技为目的和以强健身体为目的的体力活动”。但在英文中还有两个类似的词，一个是美国百科全书中的 athletic sports（直译是“竞技运动”，一般译为“体育运动”），是当体育（身体教育）和运动两个词作为一个词来用时所采用的专门词汇，其含义和这本书中的 physical education and sport 相同。另一个是国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中的 physical culture（直译为“身体文化”，一般译作“体育”），解释为“广义文化的一个组成部分，它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件”。在德意志联邦共和国和德意志民主共和国，有与英文 physical culture 相对应的词，称为

“Körper kultur”，也有“身体文化与运动”这个词，称作“Körper kultur und Sport”。但近年来又有人主张用“sport”作为总概念，其内容是指所有旨在游戏和取得好成绩的，为增强身体和精神灵活性服务的，特别是身体活动领域里的人类活动形式的总称。

在中国，当体育活动在社会上发展起来以后，“体育”一词出现了广义和狭义两种用法。用于狭义时是指身体教育；用于广义时是“体育运动”的同义词，是包括身体教育、竞技运动和身体锻炼 3 方面内容的总称。

运动 本来译自英语的 sport，源出于拉丁语 Disport，本来的含义是“离开工作”，即通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活的艰难和压力的注意力。在美国、