

国家新闻出版广电总局向全国青少年推荐百种优秀图书

SHAONIAN KEPU REDIAN
少年科普热点

TI

YU ZONGHENG

体育纵横

中国科学技术协会青少年科技中心 组织编写



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

少年科普热点

体育纵横

TIYU ZONGHENG

中国科学技术协会青少年科技中心 组织编写

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

体育纵横/中国科学技术协会青少年科技中心组织编写.
—北京:科学普及出版社,2013
(少年科普热点)

ISBN 978-7-110-07918-8

I.①体… II.①中… III.①体育-少年读物 IV.①G8-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第268441号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮编:100081

电话:010-62173865 传真:010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

鸿博昊天科技有限公司印刷

*

开本:630毫米×870毫米 1/16 印张:14 字数:220千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-110-07918-8/G·3338

印数:1—10000册 定价:15.00元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



第一篇 走进体育的世界

- 什么是体育? (3)
- 你知道多少世人瞩目的体育赛事? (8)
- 田径比赛为什么吸引人? (14)
- 什么是测速类体育项目? (21)
- 冬季也能进行测速类体育项目吗? (27)
- 什么是评分类体育项目? (34)
- 什么是得分类球类运动? (41)
- 你了解足球的历史吗? (49)
- 你知道篮球为什么叫“篮”球吗? (55)
- 你知道还有哪些设防型的体育活动吗? (61)
- 什么是无设防型命中类项目? (67)
- 什么是制胜类体育项目? (73)

第二篇 体育中的科技

北京奥运会,高科技鸟巢给力世界纪

- 录吗? (80)
- 高科技在赛跑运动中有哪些应用? (86)
- 田径运动中有哪些高科技? (92)
- 撑杆里有什么秘密? (98)
- 运动鞋可以安上“弹簧”吗? (104)
- 刘翔的跑鞋有什么特殊之处? (110)
- 人们为何对“鲨鱼装”又爱又恨? (116)
- 足球赛场上有高科技吗? (122)
- 羽毛球拍的外观怎么变了? (128)
- 新羽毛球拍的材料有哪些变化? (134)
- 乒乓球与乒乓球拍的奥妙在哪里? (139)



自行车上也有高科技吗?	(144)
你知道“卡丁车”运动吗?	(150)
什么是科学的体育训练方法?	(155)
你懂得“向生命的极限挑战”的意义吗? ...	(164)
“兴奋剂”有什么危害?	(173)

第三篇 体育锻炼与健身

体育锻炼与健身有何好处?	(182)
怎样科学地锻炼身体?	(188)
长时间进行锻炼应注意什么?	(194)
健美运动有什么利与弊?	(199)
长距离运动中易出现哪些问题?	(204)
为什么说武术是中国特色的健身运动? ...	(212)

第一篇 走进体育的 世界

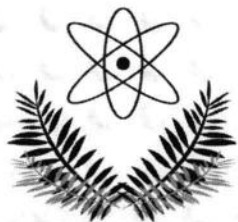


少年科普热点

SHAONIAN KEPU REBIDIAN

说到体育，大家都很熟悉。社会发展到今天，体育与教育、竞技、文化、卫生、健康、娱乐、医疗之间的关系变得越来越紧密。现代体育已经成为社会文明、科学进步和健康生活方式不可缺少的组成部分，还可能发展成为我们业余生活的第一需要呢。

说了这么多体育的重要性，大家肯定想知道，世界上都有哪些种体育运动？各种重大的体育比赛是怎么来的呀？什么是奥运会？什么是世界锦标赛？体育比赛中有哪些惊人的高科技？体育健身应该注意哪些要领？带着这一系列的问题，让我们走进体育的世界。





什么是体育？

体育是为了锻炼身体、增强体质而进行的一种活动，它通常包括体育教育、竞技体育和身体锻炼。体育可以健身、可以教育人，具有军事功能，还可以赚钱呢。

学生时代的体育课就是学校教育的组成部分，在课堂上，我们可以打篮球、踢足球、打乒乓球等，还可以举行拔河比赛、长跑比赛等。体育课可以使我们的身体健壮、体质增强，抵抗各种疾病，还能使我们得到德、智、体、美全面的发展。

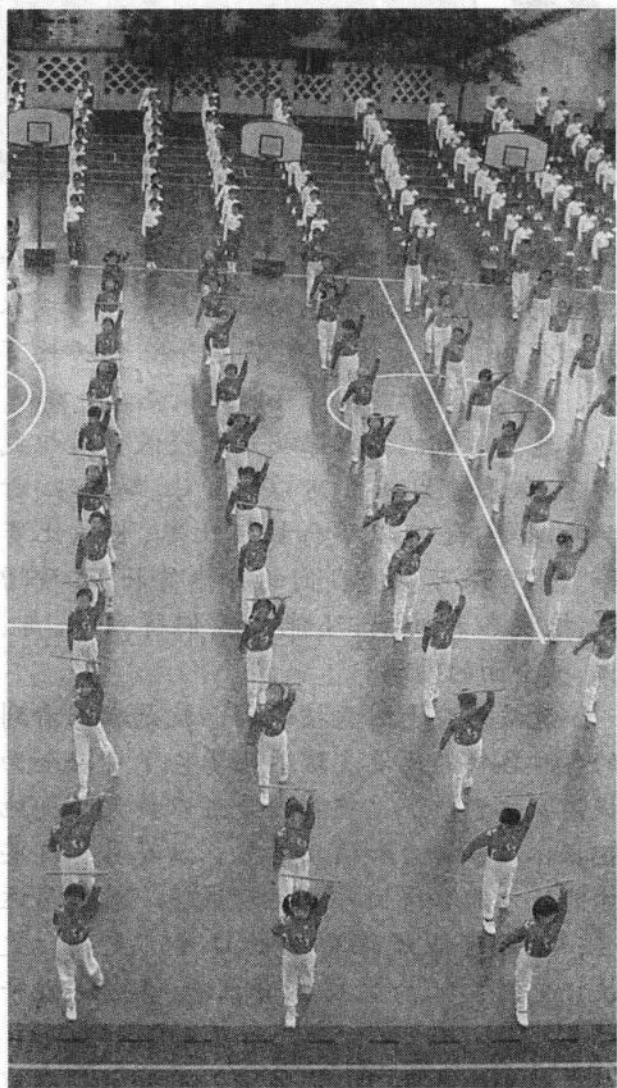
竞技体育也叫竞技运动，就是我们看到的各种各样的比赛。这些比赛除了可以全面提高身体素质，更重要的是可以最大限度地挖掘体力、智力和运动才能。只有具备这些才能，才能取得优异的运动成绩。看过奥运会，大家可能还记得它的口号“更高、更快、更强”吧？竞技体育最重要的是公平比赛。

社会体育也叫大众体育，主要是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育



少年科普热点

SHAONIAN KEPU REDIAN



从小学开始重视的体育教育



运动。它的参与人数最多，是普及性的群众运动。和我们上体育课的目的——一样，社会体育同样有锻炼身体、增强体质的作用。

当然健身是体育的首要功能，这在上面的介绍中已经说过了。体育课可以增强我们顽强的意志力，观看比赛可以激发我们的爱国热情，促使我们更好地学习和工作，这就是体育的教育功能；体育可以使我们享受生活，缓和我们的紧张情绪，当我们学习累的时候，和别人打一打乒乓球、篮球什么的，是不是感觉特别爽快？这就是体育的娱乐功



《体 育 颂》

现代奥运会的创始人顾拜旦曾经在他的名作《体育颂》中对体育的娱乐功能有过精彩的描述：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心就充满欢喜；血液循环加速；思路更加开阔；条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，你可以使快乐的人生活更加甜蜜！”



能；体育能使一个国家的士兵身体素质提高，适应各种各样的作战环境，使这个国家的军事实力加强，这就是体育的军事功能；体育还与经济联系紧密，与体育有关的产品已经形成十分庞大的产业，球星的收入动辄几百万、上千万，并且举办体育比赛还可以带来



攀岩运动



学校体育

巨额的广告收入。现在大家对体育的重要性有了进一步的认识了吧？



小问题

体育运动由几部分构成？体育的功能有哪些？

体育纵横 TTYU ZONGHENG



你知道多少世人瞩目的体育赛事？

说体育，道体育，最吸引人的还是那些世界性的比赛。在丰富的世界文化中，体育竞赛可谓是一朵艳丽无比的奇葩。通过欣赏体育比赛，我们可以从其展现的不断进取、追求完美的拼搏精神中，获得欢乐和美的享受，深刻体验人生价值和领悟许多人生哲理。

介绍大型体育竞赛，首先要提的就是奥运会，它的全称是奥林匹克运动会。现在人们通常说的奥运会指的是现代奥运会，但是你们知道古代奥运会吗？古代奥运会是希腊人民的伟大创举，也是人类文明与进步的巨大的文化源泉。据资料记载，到公元 394 年为止，它共举办过 293 届，每届奥运会都在能容纳 5 万观众的奥林匹亚运动场上举行。最初只有短跑一项比赛，后来逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、五项全能（赛跑、跳远、标枪、铁饼和角力）、拳击、赛马和赛车等运动项目。在运动会期间，不但有运动员之间的比赛，还安排有学者、诗





体育纵横 TIYU ZONGHENG



2004年雅典奥运会开幕式

人、音乐家和艺术家的文艺会演。因此，古代奥运会有力地促进了体育、艺术的交流与发展，它给人类生活增添了优美绚丽的色彩。

古希腊的灭亡和强大的地震彻底埋葬了古代奥运会。直到 1894 年，由于英、法、德等国家一批学者的努力，才使沉睡了一千多年的奥运会得以恢复。其中法国社会活动家、历史学家和教育家顾拜旦功不可没，被誉为“现代奥林匹克之父”。经过努力，1896 年 4 月在希腊的雅典举行了第 1 届现代奥林匹克运动会。现代奥运会是声望最高、最庄严、最隆重的国际体育盛会，也是比赛规模最大、水平最高和影响最深远的综合性运动会。奥运会的宗旨是：团结、和平、友谊，促进运动员的身体和精神的发展，一个

增进运动员之间的相互了解和友谊，建立更加美好、和平的世界。

现代奥运会分为夏季奥运会和冬季奥运会，夏季奥运会每四年一届，到2012年已经举办了30届。第28届回到希腊的雅典举办，第29届则在北京启程，并取得了巨大的成功。冬季奥运会到2010年为止已经举办了



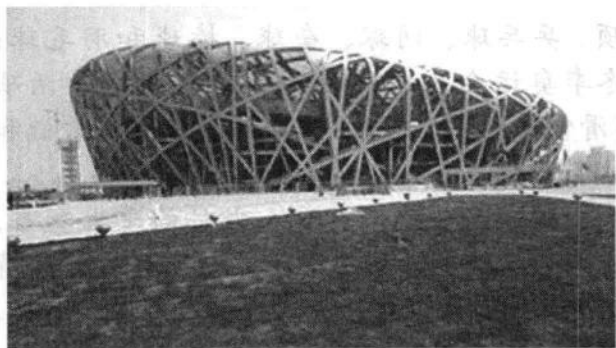
奥运会的圣火

观看过奥运会的人都会注意到，在开幕式上，点火仪式很壮观，这圣火象征着团结、和平、友谊，它取自于奥运会的发源地奥林匹亚希腊女神赫拉庙前，然后火种由各个国家的运动员通过接力长跑向东道国传递。火种所到之处，成千上万的群众倾城相送，直到开幕式前一天送到举办城市。开幕式时，由东道国的著名运动员接最后一棒火种进入运动场，绕场一周，最后点燃高大雄伟的火炬塔的圣火，一直燃烧到运动会闭幕时熄灭。

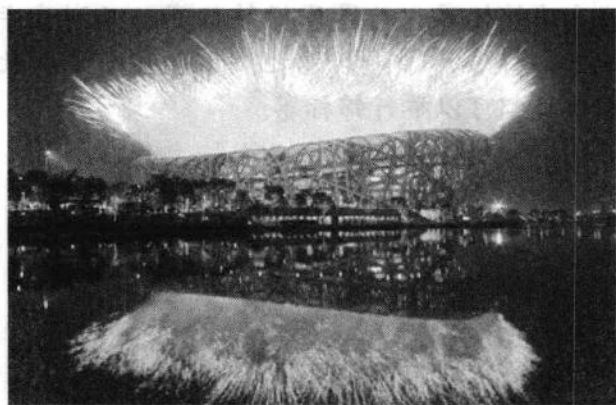




体育纵横
TIYU ZONGHENG



北京为举办奥运会修建的主体育场鸟巢外景



2008年北京奥运会的开幕式

21 届。夏季奥运会和冬季奥运会的项目也是不同的，前者目前有 28 个大项，分别是田径、体操、足球、篮球、排球、曲棍球、举重、自行车、摔跤、柔道、跆拳道、射击、射箭、击剑、皮划艇、赛艇、帆船、马术、拳击、手球、水上项目、现代五项、铁人三

项、乒乓球、网球、垒球、棒球和羽毛球；冬季奥运会主要比赛项目是现代冬季两项（滑雪和射击）、滑雪、冰球、滑冰、雪橇和冰上舞蹈等。

锦标赛也是一类受人瞩目的重大赛事，这是为了检查、总结某一运动项目的开展情况和教学训练的经验，通过确定冠军和名次，促使该项运动不断发展而举行的单项比赛，如欧洲足球锦标赛、戴维斯杯网球赛、世界羽毛球锦标赛、世界体操锦标赛、亚洲青年足球锦标赛，等等，总之，几乎每个单项比赛项目都可以举行锦标赛。



希腊——奥运会的故乡

