

BAI KE SHI JIE ZHI SHI CONG SHU

百科世界知识丛书

科学素质教育文库

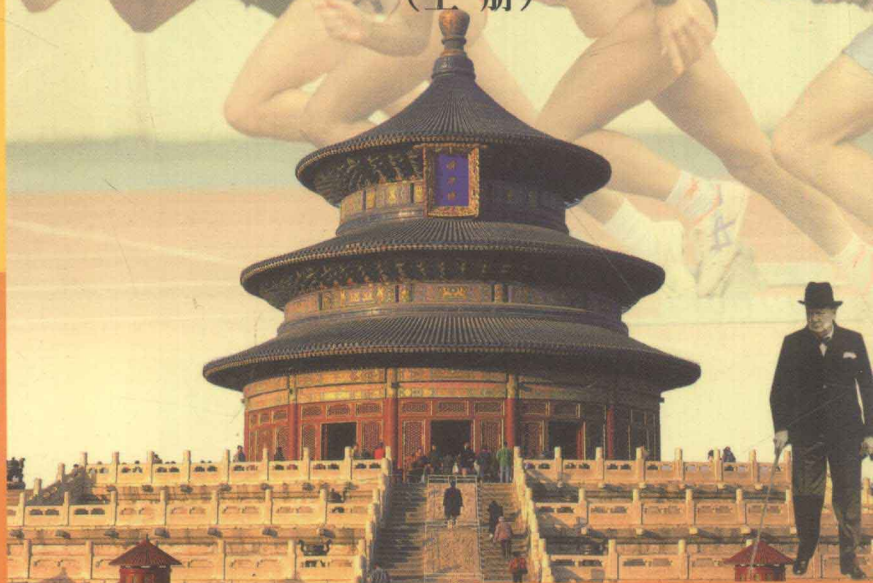
第四辑



9

激烈的体育

(上册)



广州出版社

科学素质教育文库：

百科世界知识丛书·第四辑

9

激烈的体育

(上册)

柯焕德 主编

李兆森 编著

黄志玲

广 州 出 版 社

奥新登字 16 号

责任编辑 辛 子

责任校对 容晓风

封面设计 一点工作室

书 名 百科世界知识丛书(第四辑)
编 者 柯焕德主编
出版发行 广州出版社(广州市人民中路同乐路 10 号 邮编:510121)
经 销 各地新华书店
印 刷 北京海德印务有限公司
规 格 787×1092 毫米 32 开本 82.5 印张
字 数 1396 千字
版 次 1997 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 9 月第 2 次
印 数 20001—30000 册
书 号 ISBN7-80592-708-1/G·132
定 价 163.00 元

前 言

体育产生以来,伴随着人类文明与进步至今已有几千年的历史,体育是人类进入文明时期的产物,它随着人类文明的进步而发展,它的发展又促进人类文明的进步。人类要避免衰退,增进健康,人类要以爱和审美的情趣去拥抱整个世界,就要以积极的生活方式,强烈的生命力意识,充沛的活力,积极从事自己所喜爱的有益于身心健康和个性发展的各种活动,通过参加体育活动,增强体质,提高生活质量,已经成为全世界人民的共识。

体育,它能增强人的体质,促进青少年的生长发育,保障成年人健康地工作,使有病的人得到保健康复,使老年人延年益寿;它能使人娱乐身心,培养人的道德品质;在体育活动中能学到不少知识和美的教育,培养人类奋发拼搏、锲而不舍、勇敢进取的竞争精神,从而强国强种,提高民族的素质,有力地促进社会生产力的发展。

体育王国,大千世界,蕴藏着数不尽的奥妙和学问,体育运动五彩缤纷,绚丽多彩,引人入胜。

体育是一门多学科、各学科之间相互交叉、互相渗透的综合性科学。从人到大自然,从地上到空中,从水下到冰上,是海、陆、空多维发展的运动。现代科学融入体育领域,使体育比赛越来越神秘微妙,使大批优秀的科学家卷入了体育金牌的争夺战,物质的发达给人类带来的“余暇饥饿”,给体育也带来了更丰富的内涵和更复杂的魅力,体育的春天来了。

人类社会是多姿多彩的,体育也是五彩缤纷的,科学发现,人们观念的更新,各种边缘学科的出现,更使体育之花绚丽多彩,争相竞开。本书只是万花丛中一颗小花,只能简略地展现体育的概况,但愿能为青少年朋友了解体育,学习体育,解决在体育运动中遇到的一些问题,提供一点有益的帮助。

《激烈的体育》分上、下册,此为上册。

目 录

一、体育溯源	(1)
1. 中国古代体育	(1)
2. 世界各文明古国的体育	(7)
二、体育的特殊作用和效能	(16)
三、现代体育运动的发展	(24)
1. 体育科学化	(25)
2. 体育社会化	(29)
四、体育科学体系	(33)
五、世界体坛的盛会——奥林匹克运动会	(36)
1. 古代奥林匹克运动会	(36)
2. 现代奥林匹克运动会	(38)
3. 奥林匹克运动会的精神和特色	(41)
4. 中国与奥林匹克运动会	(44)
六、世界高水平的比赛	(46)
1. 世界锦标赛	(46)
2. 世界杯赛	(46)

3. 主要运动项目的世界大赛	(47)
七、运动竞赛的种类	(54)
1. 综合性竞赛	(54)
2. 单项竞赛	(54)
八、运动竞赛的方法	(58)
1. 淘汰法	(58)
2. 循环法	(61)
3. 轮换法	(63)
4. 顺序法	(64)
九、体育运动中常见的生理反应和运动性	
疾病	(65)
1. 肌肉酸痛	(65)
2. 过度疲劳	(67)
3. 极点 and 第二次呼吸	(69)
4. 肌肉痉挛	(70)
5. 运动中腹痛	(71)
6. 低血糖症	(72)
7. 运动性贫血	(74)
8. 运动性晕厥	(75)
9. 运动性血尿、蛋白尿	(77)
10. 运动性血红蛋白尿	(78)
11. 中暑	(79)
12. 溺水	(80)

十、如何防治运动性损伤	(82)
1. 运动损伤的原因	(82)
2. 运动损伤的预防	(83)
3. 运动损伤的初步判断	(84)
4. 常见运动损伤的处置	(84)
十一、学会在医学观察下进行体育锻炼—— 体育运动的医务监督	(91)
1. 医务监督的目的	(92)
2. 医务监督的任务	(92)
3. 医务监督的内容	(93)
4. 医务监督的方法	(96)
十二、提高身体素质的方法	(100)
1. 提高力量素质的方法	(100)
2. 提高耐力素质的方法	(102)
3. 发展速度素质的方法	(103)
十三、利用自然力进行健身的方法	(104)
1. 空气浴	(104)
2. 水浴	(105)
十四、你会评价自己的体质吗	(107)
附：中国学生肺活量(毫升)评价表	(113)
中国学生身体素质评分表	(114)
中国城市学生五项身体素质评价表 ...	(115)
中国学生身体素质综合评价表	(117)

一、体育溯源

1. 中国古代体育

体育是人类特有的一种活动,是一种社会现象,是文化教育的组成部分。

体育是人类社会出现以后才逐渐形成的一种社会活动,人类社会生产劳动和人类生理、心理活动的需要,是体育活动产生的源泉。人类社会经历了一个漫长的历史,我国是历史悠久的国家,是人类发祥地之一。100 多万年以前,远古的人类就已经劳动、生息、繁衍在祖国的土地上,我们的祖先——早期的人类为了生存,在共同生活、共同劳动中,发展了走、跑、跳跃、攀登、爬越等活动技能。

原始社会,人类过着渔猎生活,以狩猎和采集植物的果实和根茎来维护最低的生活水平。《礼记·礼运》有这样的记载:“食草木之实,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛,未有麻丝,衣其皮羽。”原始人类猎取的动物主要有鹿、羊、野猪、野牛、狐狸、兔子等大小野兽。鹿善跑,狐

狸狡猾,野猪凶猛,獾昼藏夜出,要抓获这些动物,不仅要求猎手机智勇敢,掌握狩猎的技能,而且还要能跑善跳,快速敏捷,耐久灵活又有力量。采集果实,要求人们具有攀登爬越的技能,这些基本技能和基本的身体活动,还不是以增强体质为目的有意识的活动,而是求食、求生存的活动,因而不被看作是“体育”。但是,这些活动又确实孕育着“体育”的因素,可以认为,体育运动的许多动作,都是从原始的劳动技能和身体活动中演变而来的。

原始社会的采集和狩猎活动,要求人们掌握各种生产技能。石器时代,工兵不分,石器即兵器。“出石片砍物则为器,以石片格斗即为兵。”随着战争的逐渐出现,人们还要掌握各种石兵器的攻防技能,并且对人体各方面也提出了要求。但这些都只是社会和生活的需要,还不能说是古代的体育。只是到了后来,生产力水平提高,不需要每一个成员参加劳动也可以维持基本的生活,人们懂得了通过教育的方法,有目的、有意识地发展身体,培养身体活动的各种技能和技巧,这种有目的、有意识的身体活动才具有体育的意义。

我国古代体育的萌芽,大约在原始社会的后期,随着劳动工具的改进,劳动技能的提高,人们的生活水平也较以前有所提高,老人丧失劳动能力后的生活能有着落,儿童也得到抚养、受教育,这就为教育的产生提

供了可能。而生产经验的积累,生产力水平的提高,使得前辈向晚辈传授知识和技能成了必要,于是,人类早期的教育便出现了。在传授各种生活知识和生产技能的过程中,也孕育了体育的内容,如教儿童做游戏,练习各种走、跑、跳跃、攀登、追逐、投射、角力、游泳等,这样有目的地对儿童进行身体训练,便是体育的萌芽。处在萌芽状态的体育,在古代的一些神话和传说中也有所反映。《夸父逐日》的故事,反映的就是古代的一种长距离竞走和跑步,《羿射九日》反映的是当时的弓箭活动。关于弓箭的发明,《古史考》作了如下的记载:“木名拓树,枝长而鸟巢,将飞彼弹鸟,鸟乃号飞,后故以拓树为弓,名曰‘鸟号’。”弓箭在原始社会是一种生产工具,人们掌握弓箭技能的时候,同时要发展力量等身体素质。火药武器出现后,弓箭逐渐失去了它应有的生产职能和军事职能,成为一种纯粹的体育活动器具了。《羿射九日》的神话传说,可以清楚地看到今日的射箭活动确是从古代的生产技能中演变而来的。

体育从原始社会的产生发展到今天,都是作为锻炼身体的一种手段。现代的体育,由于科技的发展,生产的现代化和社会生活的广泛性,体育更是有多目标、多功能的社会性活动,体育的目的性、计划性、社会性更加鲜明,所以说体育是一种人类特有的社会现象。

体力劳动也是一种身体活动,但体力劳动不称为

体育,区别就在于目的性不同,以及为了达到各自的目的所采用的手段、组织形式和方法不同。劳动的目的是为了创造物质财富,各种劳动有各种劳动的动作,它不解决人体的全面发展问题。体育的目的在于增强体质,采用体育的专门手段——身体练习去达到增强体质的目的,采用体育教学、运动训练、运动竞赛等组织形式,以游戏、重复练习、间歇练习、循环练习等方法去完成发展身体的任务。所以,体力劳动与体育活动是两种既有联系又有鲜明区别的身体活动。

文化是指人类创造的物质财富和精神财富,在历史的长河中,人们通过社会实践,积聚了丰富的强身、健体、长寿的养生理论,特别是现代体育,形成了一门多学科组成的体育科学体系,建筑了许多现代化的体育设施,这些都属于人类的精神财富和物质财富,所以说,体育是文化的组成部分。

我国体育具有悠久的历史,是中华民族文化宝库中一颗光彩夺目的灿烂明珠。我国古代的体育,丰富多彩,据地下发掘与考古研究,距今上万年以前我国的球类运动就已萌芽。石球作为一种生产工具,后来演变为球类游戏,可称作球类运动的始祖。据传“黄帝”时代就有了足球运动,《轩辕黄帝传》记载:“黄帝令作蹴鞠之欢,以练武士。”蹴鞠就是古代的足球运动。战国时期的齐国和楚国,足球运动已相当普遍。司马迁

的《史记》有这样的记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走狗、六博、蹋鞠者。”临淄是齐国的政治、经济、文化中心，文化繁荣，也为开展足球运动提供了可能。汉代的足球已经有了比较规范的体制，足球场是东西向、长方形，分队比赛，各方六个球员，有队长和裁判员。到了唐代，足球由原来的实心皮球演变为气球，这是一大进步，西方灌气的球起源于11世纪的英国，我国灌气的球在9世纪就产生了，比西方早200多年。唐代的足球比赛改用两个球门，这种比赛形式与现代足球比赛大体相同，可见，我国古代足球运动在世界上处于领先地位。除足球外，唐代的马球也很兴盛，女子体育活动有秋千、踢毽、风筝，还有女子足球游戏和“步打毬”等，“步打毬”是现代曲棍球的前身。

我国古代的田径运动，古书有许多生动的记载和传说，“先马走”和“贵由赤”就是训练有素、善于长跑的卫士和快速部队。“贵由赤”是元代的禁卫军。“贵由赤”是蒙语，快速行走的意思。这支禁卫军规定每年举行一次长距离赛跑，全程180里。我国古代的长跑比赛，比1896年近代奥林匹克运动会的马拉松比赛要早600多年。

我国古代的体操，与养生术、杂技、舞蹈结合在一起，内容多姿多彩。汉代的百戏中，有许多就是体操动

作,如叠案倒立、鱼跃前滚翻、顶竿等。华佗创编的《五禽戏》是一种医疗保健体操,易筋经和八段锦是在导引五禽戏之后发展起来的一种简便易行的保健体操,由于锻炼效果好,所以人民喜爱。

围棋是我国古代文化瑰宝之一,寓意深刻,具有无穷的艺术魅力,在我国优秀文化宝库中历来是“琴、棋、书、画”并称。

武术是我国民族形式体育的精华,传播于世界各地,成为一种国际性的运动项目。武术的内容丰富多彩,光艳夺目。武术分为两大类,一是徒手的,一是持器械的。拳术是武艺的基础,历来为人们所重视,拳术有“内家”、“外家”,“南派”、“北派”之分。“内家”以静制动,“外家”则主动搏人;“南派”指长江流域一带,“北派”主要指河南、山东一带。器械中最通行的是棍和枪,学器械必先学棍法,枪为器械之王,其他则就数刀、剑和弓矢了。

古代体育还有游泳、举重、摔跤等活动,此外,富有民族特色的赛龙舟、拔河、打秋千、放风筝等传统体育项目也是源远流长,深为人民群众所喜爱的。

我国古代先进的体育,在古代国际文化交流,促进世界文化的发展中都产生了深远的影响,在增进我国人民和世界各国人民、特别是亚洲人民的友好往来中起了重要的作用。

体育与生产劳动、政治、经济、军事、文化、教育、科技等有非常密切的联系。从体育的产生和发展以及它与各方面的联系来看,体育的概念可以概括为:“体育是根据人类社会生产生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。”

2. 世界各文明古国的体育

人类的体育活动,起源于世界上一些由大河冲积平原形成的文明古国中,下面谈谈世界各文明古国的情况:

① 古代埃及的体育

非洲东北部尼罗河流域的古代埃及王国,在公元前 2950 年开始出现了第一个奴隶制的王国,公元前 1500 年进入最盛期,大约 800 年后,古埃及先后被亚述、波斯、马其顿征服,公元前 30 年并入罗马帝国版图。

从古埃及法老(国王)坟墓(金字塔)的浮雕上可看

出,古代埃及曾存在裸体摔跤、击剑(击剑者右手握木刀,左臂系上狭小的木盾)、游泳(类似今天的自由泳)、划船、狩猎、射箭、跑、跳、举重等体育活动。在青少年中可能已有了舞蹈、平衡、投掷,以及转铁环、拔河和球类游戏等等。

②两河流域的体育文明

位于今天伊拉克一带的幼发拉底河和底格里斯河流域(又简称“两河流域”),是世界文明的又一个摇篮。

古代两河流域曾有很丰富的体育内容,并且对欧洲有过很大影响。如公元前1世纪,菲尼基(位于今天叙利亚附近)就举行了祭祀太阳神的运动竞技(每4年一次,据说对古希腊的祭祀竞技有直接影响),并出现了可能是马球前身的木棒击球游戏。除此之外,各民族中也开展了狩猎、射箭、摔跤等体育活动。

③波期帝国的军事体育

伊朗和中亚一带,古称波斯。公元前4000年以后,这里的许多游牧部落已开始使用金属工具。

由于不断对外进行军事扩张并取得胜利,波斯统治者较重视军事体育,其教育以德育及体育为重点,而较忽视智育。儿童6岁起由国家管理,天亮前起床,赶赴广场参加跑、投石、射箭、投枪、马术等严格训练。稍长大些则在狩猎中受严寒酷暑、忍饥耐渴、持武器渡河

等考验。15~20岁开始在军队里服兵役,直到50岁。波斯帝国的军事体育造就了亚洲最有战斗力的一支军事力量,但却忽视体育的教育作用和保健意义。

④古代印度的卫生保健和“瑜伽术”

位于喜马拉雅山以南、印度河和恒河流域的古代印度,早在公元前2000年前就已有相当高水平的社会发展规模。古代印度的体育有明显的阶级性,进行骑术、使用武器的军事训练及从事瑜伽术等,只有征服者、高种姓的雅利安人才有可能。另外,由于婆罗门教和佛教都主张追求来世,忽视肉体而重视灵魂,轻视体力劳动,主张禁欲主义,并处于较长时间的和平环境,因而军事武艺发展不快。这些都对体育的发展带来了消极影响。但符合宗教教义的某些卫生习惯和类似中国气功的“瑜伽术”却较早发展起来。

“瑜伽”是古代印度人与宗教有关的一种特殊的健身术。它由许多静坐姿式和呼吸方法组成。修炼者在忘我中求得身心特殊平衡,远离尘世忧烦及精神紧张,除此之外,并追求获得超自然的神秘力量,与冥想中的神魂进行交流。这一点与中国的气功有某些相似之处。佛教盛行后,首陀罗种姓的人也开始练瑜伽,目的则是为了逃避现实,忘却贫穷的生活,进入无忧虑的“涅槃”境界。