

最佳课堂

体育探秘

学习委员 主编

吉林电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国学生探索发现奥秘/学习委员主编. —长春市：

吉林电子出版社

2006.12

(最佳课堂)

ISBN 7 - 900444 - 07 - 6

I. 中... II. 学... III. 科普—作品集—世界

IV. J. 335

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111926 号

中国学生探索发现奥秘

(最佳课堂)

总策划：北京世博书苑

选题策划：王霖 马力

责任编辑：陈沛雄

出版：吉林电子出版社

地址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

电话：0431 - 5668194 传真：0431 - 5668194

印刷：北京书林印刷厂

开本：787 × 1092 1/32

印张：192

版次：2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书号：ISBN 7 - 900444 - 07 - 6

定价：全套定价：498.00 元

前 言

把兴趣引进课本，使爱好代替讲台，将学生的被动接受知识变为主动学习吸收，激发学生的阅读热情与探索精神，奠定良好的知识基础与创新素质，这就是本套全书的宗旨。

本套全书根据全国中小学教学大纲的要求，同时根据创新素质教育的要求，再结合全国中小学各科课本的同步内容编撰而成，是各学科的有益补充和知识范围的深层挖掘，是现代中小學生都必须掌握的知识内容。这些百科未解知识之谜，能够增长中小学生的知识，开拓他们的视野。

我们的学校教学都是一些已知的基础文化知识，其内容一般都比较简单和死板，都已有比较科学而清楚的定论，这些知识是前人创造的，也是比较容易掌握的，其实，教学的真正目的是在掌握已知知识的基础上，探索未知的知识，创造未知的领域，不断推动科学文化知识向前发展，使我们真正成为自然的主人。

目前，我们中小學生手中的薄薄课本的知识面显得单调而不足，事实上，我们生活在一个迷宫一样的地球上，已知的知识是很少的有形板块，而未知的领域才是很大的无形部分。人类社会和自然世界是那么丰富多彩，使我们对于那许许多多的难解之谜和科学现象，不得不密切关注和发出疑问。我们应不断地去认识它，勇敢地

去探索它。古今中外许许多多的科学先驱不断奋斗，一个个谜团不断解开，推进了科学技术的大发展，但无数新的奇怪事物和难解之谜，又不得不使我们向新的问题发起挑战。科学技术不断发展，人类探索永无止境，解决旧问题，探索新领域，这就是人类一步一步发展的足迹。

作为中小學生，我們應該站在前人知識的終點上，接過前人手中的火炬，勇敢地探索未來知識的巔峰，跑到未來知識的最前沿，推動人類社會不斷向前發展。

為此，我們在綜合了國內外最新研究成果的基礎上，根據全國中小學生學習和閱讀的特點，編輯了這套《最佳課堂》。本套全書包括《數學探謎》、《物理探謎》、《化學探謎》、《語文探謎》、《政治探謎》、《歷史探謎》、《文化探謎》、《文學探謎》、《文藝探謎》、《體育探謎》、《娛樂探謎》、《生物探謎》、《生理探謎》、《醫學探謎》、《自然探謎》、《地理探謎》、《海洋探謎》、《軍事探謎》、《文明探謎》、《考古探謎》、《科學探謎》、《天文探謎》、《宇宙探謎》、《偵破探謎》。

本套全書全面而系統地介紹了中小學生各科知識的難解之謎，集知識性、趣味性、新奇性、疑問性與科普性於一體，深入淺出，生動可讀，通俗易懂，目的是使廣大中小學生在興味盎然地領略百科知識難解之謎和科學技術的同時，能夠加深思考，啟迪智慧，開闊視野，探索創新，並以此激發中小學生的求知慾望和探索精神，激發中小學生學習的興趣和熱愛科學、追求科學的熱情，使我們全國的中小學生都能自覺學習、主動探索，真正達到創新素質教育的目的。

目 录

你知道奥运圣火的来历吗	(1)
古代奥运会有哪些比赛项目	(2)
现代奥运会的奠基人是谁	(4)
奥林匹克运动会的口号是什么	(6)
五色环象征着什么	(7)
你了解现代奥运会吗	(8)
奥运会开幕式是如何安排的	(10)
奥运会开幕式为什么要放鸽子	(11)
为什么奥运会要设计会标	(12)
奥运会的奖章是什么样的	(13)
奥运会有哪些常用的竞赛名称	(14)
奥运会有哪几类竞赛方法	(15)
什么是“小奥林匹克”运动会	(16)
奥运会选手为什么要进行性别检查	(17)
中国是何时参加奥运会的	(18)
第 25 届奥运会新增了哪些比赛项目	(19)
如何申办奥运会	(20)
是谁为中国获得了第一枚奥运金牌	(22)
奥运会第一位男子铁饼冠军是谁	(23)
奥运会上除前三名外, 还有哪些奖项	(25)
首开奥运会赚钱先河的是哪一届奥运会	(27)
残疾人奥运会是如何起源的	(29)

奥运会是怎么来的	(31)
哪个城市有“奥林匹克之都”的美称	(33)
奥运会旗帜上的五环代表什么意思	(35)
奥林匹克运动会会歌是如何来的	(37)
奥运会圣火如何采集和传递	(38)
奥运会有哪些比赛项目	(40)
古人为什么要跳“消肿舞”	(42)
我国古代有哪些运动项目	(44)
体育是什么	(47)
体育起源于什么	(49)
体育始于何时	(50)
哪些体育运动是从玩乐中发展起来的	(52)
你知道这些依仗体育称雄的王国吗	(54)
什么是中国女排史上的“五连冠”	(57)
羽毛球有哪些重要的世界大赛	(58)
现代篮球运动有什么特点	(59)
排球比赛中有哪些基本技术	(60)
排球比赛时如何传递战术	(61)
巴西为什么会成为足球强国	(62)
为什么称足球是令人疯狂的运动	(64)
你知道倍受欢迎的“常败球队”吗	(65)
怎样观看羽毛球比赛	(66)
篮球比赛的主要规则是什么	(68)
乒乓球锻炼有什么益处	(69)
你知道创造奇迹的一拳吗	(70)
最长的马拉松赛跑用了多长时间	(72)
为什么说举重是大力士的比赛	(73)

为什么说 100 米赛跑是“飞人”的竞赛.....	(74)
花样滑冰运动是谁发明的	(75)
什么是“陆面冲浪”运动	(76)
什么是铁人三项运动	(77)
击剑比赛中的“有效部位”指什么	(78)
为什么称花样游泳为“水上芭蕾”	(79)
体操运动的艺术魅力在哪里	(80)
你知道洛加尼斯的运动艺术吗	(82)
跳水比赛中的阿拉伯数字表示什么	(83)
“黑马”指的是什么	(85)
近代体育是如何发展起来的	(87)
近代体育的三块基石是什么	(89)
体育和生活节奏有什么关系	(91)
体育运动与人的活动空间有什么关系	(93)
体育运动和拼搏精神有什么关系	(95)
体育和竞争意识有什么关系	(97)
现代科技对体育有什么推动作用	(99)
体育锻炼能使人健美吗	(100)
体育运动与“聪明”有什么关系	(101)
少年儿童游泳时应注意些什么	(102)
中国第一个世界游泳冠军是如何诞生的	(104)
哪些体育运动能促进事业的成功	(105)
男运动员陪练出来的女子柔道冠军是谁	(106)
运动场上的“秘密武器”指什么	(107)
田径全能比赛包括哪些内容	(108)
田赛中技术最复杂的项目是什么	(109)
球类运动有多少种	(110)

女子中长跑怎样列入奥运会比赛项目的	(111)
体育运动共有多少种“马拉松”赛	(112)
运动会为什么设吉祥物	(113)
红血球对运动成绩有什么影响	(115)
使用裁判最多的比赛项目是什么	(116)
21 世纪的体育将会怎样发展	(117)
威尔金斯为什么能打破世界纪录	(118)
你了解这些现代体育设施吗	(120)

你知道奥运圣火的来历吗

早在公元前 776 年第一届奥运会上，就有点“圣火”的仪式。它起源于古希腊的神话。传说有一个名叫普罗米修斯的人，有一次捉弄了霸道的天神宙斯。宙斯一怒之下，拒绝给人类降火。普罗米修斯为了给人类取火种，不顾自身安全，把茴香树枝伸上天空，从太阳那里引来火种。宙斯知道后怒不可遏，把普罗米修斯吊在高加索山的悬崖绝壁上，任其风吹雨打、烈日曝晒、鸷鹰啄食。普罗米修斯受尽了煎熬。后来，人们为了纪念这位给人类带来温暖和光明的勇敢的取火者，就制成火炬来传递，并把火炬作为光明、勇敢和威力的象征。现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦为了把奥林匹克精神永远传播开来，继承下去，提出了在奥运会上点圣火的建议。1936 年在第 11 届奥运会上，这条建议正式实施。

那么奥运圣火又是从哪里取得火种的呢？它就取自于古代奥运会的发祥地奥林匹亚。在希腊女神赫拉的庙旁，一个女神装束的女子用凹面镜聚焦点燃火炬，然后火炬以接力传递的方式被传送出去，在奥运会开幕前一天到达举办城市。

古代奥运会有哪些比赛项目

古代奥运会是一个综合性的盛会。赛会期间，除运动员竞技外，哲学家、雄辩家、历史学者、雕刻家、诗人等文艺巨匠均登场较量才能，同时还有政治使节进行外交活动，学者研讨学术，商人展销商品。规模盛大，热闹非凡。其中以体育比赛最为引人注目，观看的人数最多。在那体育运动初萌的年代里，体育比赛与现在的体育比赛有很大不同，项目简单，比赛方式原始，赛会时间也较短暂。远远比不上现代奥运会的五彩缤纷。

第一届古代奥运会的竞赛项目，只有一项赛跑，距离是192.27米。后来，增加了加倍跑和长跑。到第18届奥运会时，增加了角力，五项竞技（即赛跑、跳远、标枪、铁饼和角力）。第32届增加了赛马和角斗（即角力和拳击相结合）。第65届增加了武装赛跑。第88届增加了赛战车。到公元200年，第207届的比赛项目已经有21项之多了。随着比赛项目的增多，竞赛日期也逐渐延长。第一届奥运会只开一天就结束了，第77届以后，延长为3天，后来又延长到5天。但仍比现代奥运会短得多。

古代奥运会竞赛方式很古老。赛跑时，运动员赤脚裸体，起跑用站立式，第一个跑到终点的人，就是优胜者。跳远比赛时，竞技者必须手持1.5至4.5千克重的

物体。标枪和铁饼比赛不限定姿势。标枪长两米，中间有短绳绕在枪上，用中指和无名指插入绳尾的一个圈内掷出；投饼最初是用石饼，后来才用铁饼。铁饼大小差别很大，小的重 1.249 千克，直径 16.5 厘米，大的重 5.707 千克，直径 34 厘米。公元前 5 世纪，希腊杰出的雕塑家米伦，出色地创造了《掷铁饼者》的塑像。这个赤身的竞技者，身姿健美，神态自然，栩栩如生。从这尊雕塑上我们仍可感受到当年掷饼运动员的撼人魅力。

角力比赛在一块泥泞的地上进行。古希腊人认为涂泥浆对皮肤有益，且在角力时难以被对方捉住。角力者不按体重分级、抽签分组，两两相角，谁使对方双肩或背的一部分三次着地，谁就获胜。

拳击比赛时，运动员双手都用皮革裹起来，比赛没有时限，中间不休息，直到其中一方完全失去抵抗能力或举手认输为止。此项比赛也不按体重分级。

角斗比赛是古代奥运会最残酷的项目，运动员不带任何护具，两手也不裹皮革，拳击角斗混用，十分剧烈，伤害事故很多。

此外还有举羊、四驾马车比赛（公元前 680 年），以及多项少年参加的比赛。

奥运会的优胜者受到举国上下的尊崇，并可获得丰厚奖赏。他们头戴花冠，名字被题在特制的名册上，传扬于全希腊。三次获胜者还专门建立纪念雕像，并有物质奖赏。回到家乡时，受到乡亲们的夹道欢迎，有的城邦甚至搭起凯旋门，打通城墙欢迎优胜者归来。

现代奥运会的奠基人是谁

在奥运发展史上，我们应该永远记住一个人的名字，他就是法国人皮埃尔·德·顾拜旦。

19世纪后期，世界体育蓬勃发展，趋向于国际化。体育活动人士迫切希望有一个大规模的国际体育组织和大规模的竞赛形式。到了19世纪末，德国军国主义发展起来，首先威胁它的近邻法国。法国人民强烈反对侵略战争，渴望世界和平。奥林匹克运动会的和平、友谊精神，恰好符合法国人民的和平愿望，其本身的形式，又正好符合世界体育发展的需要。

此时，顾拜旦挺身而出。1892年，在隆重庆祝法国体育运动协会联合会成立三周年大会上，顾拜旦公开倡议复兴奥林匹克运动会。此后，他又奔赴英、美等国，积极宣传复兴奥林匹克运动会的主张。1893年，顾拜旦在巴黎召开国际性会议，团结国际体育人士，共同促进奥运会的复兴。他又将自己的倡议写成公开信，寄给许多国家的体育俱乐部，得到不少国家的支持。

经过顾拜旦和一批有识之士的奔波努力，恢复奥运会在组织上、舆论上有了较成熟的条件。1894年6月18日至24日，在巴黎召开了国际体育大会，12个国家的近80名代表出席了会议，大家一致同意顾拜旦的主张，通过了恢复奥林匹克运动会的决议。并决定于1896年，在

希腊举行第一届现代奥运会，以后按照古代传统，每隔四年举行一次。在这次大会上，成立了奥运会的永久性领导机构——国际奥林匹克委员会。顾拜旦当选为秘书长，他以秘书长名义，正式组织起草了国际奥委会宗旨、委员会章程、委员会办事机构和运动员资格审查条例。

1896年，顾拜旦接任国际奥委会主席一职，同年，他领导了第一届现代奥运会。运动会结束时，希腊国王亲自代表希腊政府要求把雅典作为奥运会的永久地址。但顾拜旦为使奥运会成为全人类的共同财富，使其更具生命力，给予了否定。他在1913年国际奥委会的会议上，亲自设计了奥委会会旗和会徽，完美地体现了这一主导思想，从而奠定了奥林匹克运动的发展方向。

顾拜旦连任奥委会主席29年，直到1925年，他主动让位给年轻的继任者，他在位期间全心全意献身于奥林匹克运动，做了许多有益的工作。1937年，他在临终前夕，嘱托亲人和同事，在他去世后，将他的心脏埋在古希腊运动会发源地——奥林匹亚，让他的心永远和奥运会、和奥林匹克精神一起跳动。

奥林匹克运动会的口号是什么

奥运会是国际间档次最高的运动会，有幸参加比赛的都是各国选拔出来的体育运动佼佼者。因此，奥运会奖牌的争夺战尤为激烈。为了能够得到一枚奖牌，把名字永远留在运动史册上，所有的教练员、运动员都付出了艰辛的劳动，每个人在比赛中都全力拼搏。这其中，难免有人不择手段揽取奖牌：如有人服用兴奋剂，来提高自己的运动成绩；有人在马拉松赛跑中途，暗乘友人汽车，骗取冠军；有人在比赛中场，将对方主力运动员弄伤。……这一切丑陋的行径都玷污了奥运会的崇高性、纯洁性，违背了奥运会的本意。对此，现代奥运会的奠基人顾拜旦早有预见，他很早就提出“主要的不是胜利，而是参加”这一口号。引导大家正确认识奥运会的意义，将在运动会中与各国朋友建立友谊，切磋技艺作为自己真正珍惜的东西，而把锦标主义抛弃。

五色环象征着什么

提起奥运会的五色环，恐怕很少有人不知道。在奥运年，到处都能看到这一奥林匹克运动的代表性标志。然而，这一图案及其色彩到底象征着什么呢？对此曾经有过不同的解释。

这个图案是顾拜旦构思和设计的。在1914年6月的第6次国际奥林匹克代表大会上，顾拜旦向人们展示了一个图案，它由5个不同颜色互相套接的圆环和“更快、更高、更强”的格言构成。5个圆环分别为蓝、黑、红、黄、绿五种颜色。上边的3个环是蓝色、黑色、红色，下面的两个环为黄色、绿色，自左至右依次排列。这就是今天人们看到的五色环。

有一种解释说：五色环代表五大洲。天蓝色环代表欧洲，黄色环代表亚洲，黑色环代表非洲，绿色环代表澳洲，红色环代表美洲。其实，当年顾拜旦之所以采用这几种颜色，是因为它们包括了当时奥运会所有参加国国旗的颜色。1979年6月国际奥委会在其出版物《奥林匹克杂志》上正式指出：根据奥林匹克宪章，五环的含义是象征五大洲的团结，以及全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友谊的精神在奥林匹克运动会上相聚。

你了解现代奥运会吗

现代奥林匹克运动会主要包括夏季奥运会和冬季奥运会。两季奥运会均为四年举行一届。按规定，夏奥会如果因故中辍，其届次照算。从 1896 年雅典奥运会起，到 1992 年巴塞罗那奥运会止，夏奥会一共举办了 25 届，其中因两次世界大战的影响而中断过 3 届，实际只举行过 22 届。

第一届夏奥会犹如复萌的幼芽，刚刚出土，尚未繁茂，只有 13 个国家，258 名男运动员参加。竞赛项目还比较少，有田径、体操、游泳、摔跤、举重、网球、击剑、自行车和马术等。运动成绩也较低，如百米赛跑最好成绩是 12 秒；铅球最好成绩 11 米 22。第 2 届奥运会上，开始设立女子比赛项目，有 11 名女选手参加了比赛，从而打破了自古以来不许女子参加奥运会的惯例。到了 1992 年的第 25 届奥运会，参赛的人数已非常多了。由于开幕式各参赛队入场人数多达 15000 人，令组委会伤透脑筋，设想减少人数，却遭到许多国家的强烈抗议。开幕式当晚，光是维持秩序的警察就有 2000 多名。运动员的技术水平也大大提高。

冬季奥运会是现代奥林匹克运动的另一重要部分，与夏季奥运会在同一年不同城市中举行，而且，届数的计算方法与夏奥会不同，是按实际举行的次数计算届数。

每届的时间最多不得超过 12 天。第一届冬奥会 1924 年在法国夏慕尼举行。目前，冬奥会举行的比赛项目有：越野滑雪、高山滑雪、跳台滑雪、北欧两项（又称滑雪两项。包括 70 米级跳台滑雪和 15 公里越野滑雪）、有舵雪橇、速度滑冰、花样滑冰等共 10 大项。

除了夏季奥运会和冬季奥运会外，还有一些其他形式的奥运会，它们是美洲大陆奥运会（也称泛美奥运会）、伤残人奥运会、特殊奥运会（即世界弱智人运动会）、智力竞赛奥运会（即专门较量智力的国际数学奥林匹克大会）、烹饪奥运会等。

奥运会开幕式是如何安排的

奥运会的开幕式十分隆重、热烈，既要反映出奥林匹克精神，也要展现出东道国的民族精神和民俗文化等。这些都淋漓尽致地表现在开幕式上精彩的文娱体育表演中。

开幕式的主要仪式有：

- 各国代表团入场。
- 东道主组委会主席或政府领导人宣布开幕式开始。
- 由上届奥运会主办城市的代表移交奥运会会旗。
- 点燃主体运动场的奥林匹克火炬，象征奥运会正式开幕。
- 演奏奥运会主题歌或会歌，各代表团退场。
- 大型团体操等表演。

有的东道主为了准备开幕式上的大型体育文娱表演，往往要花费一至两年的时间。为了尽力使表演吸引来宾，体现出奥运会开幕式盛大而热烈的节日气氛，各举办国都费尽心机，新招迭出，花费了相当大的精力和财力，使奥运会开幕式成为全世界万人争睹，不可不看的最高规格的仪式。

奥运会开幕式为什么要放鸽子

国际奥委会在 1920 年作出正式规定：在奥运会的开幕式上要放飞鸽子。这是一种传统仪式，每届奥运会的开幕式上，都要把象征和平的白鸽放回蓝天中，景象蔚为壮观。现在世界上各种大型的运动都会纷纷仿效。

开幕式上放飞白鸽的仪式，与宗教信仰有关。据《圣经·创世纪》记载：上帝因厌世人行恶欲普降洪水毁灭世界，唯有对上帝一向忠心耿耿的诺亚事先得到上帝旨意，造了一只方舟，携全家并各种动物逃脱灭顶之灾。当洪水退落后，诺亚放出一只乌鸦去打探消息，结果一去不复返。诺亚又放出一只鸽子去探测洪水是否已退尽。结果，鸽子口衔橄榄枝飞回，诺亚于是得知洪水退尽，平安已经到来。以后，鸽子和橄榄枝就成了和平的象征。

奥林匹克精神就是以和平、团结和友谊为宗旨的。在奥运会的开幕式上，如果放出和平化身的洁白、美丽的鸽子，不但表征了奥林匹克精神，而且使得开幕式充满了节日的气氛，显得活跃而热烈。

奥运会的开幕式上鸽子的放飞仪式，往往将开幕式推向一个高潮，使观者感受到一种全人类和平友好的圣洁气氛。

为什么奥运会要设计会标

大型的运动会一般都要专门设计会标。这个会标是运动会的主题标志，是表示所举行的运动会是何种类型、什么项目的比赛的一种标记。奥运会的会标由主办国精心设计，其作用在于宣传此届奥运会的主旨，其内容反映了东道国地理、历史、民族风俗特点等，并辅以奥运标识语及届次、地点、时间等。

奥运会的会标除了反映东道国的匠心独具和显示奥运精神之外，往往还会与当时的世界政治风云、某种思潮等有关。例如，1936年柏林第11届奥运会的会标主图，是一架罗马战车停在柏林凯旋门上。当时德国正处于希特勒的统治下，纳粹主义十分嚣张，因此，会标中也仿佛透射出世界大战前的肃杀气氛。

第2届巴黎奥运会的会标主图是一位金发女郎。与此相应的，正是在这一届奥运会上，有11名女运动员第一次走进了奥林匹克赛场，终于冲破了旧习惯势力对妇女禁锢长达2000多年的高墙。

1904年美国圣路易斯第3届奥运会的会标糟糕透了，几乎变成了世界博览会的海报。因为当时该地正同时举行世界博览会，会标的下方竟赫然印有“万国博览会”的字样，这遭到权威人士的强烈批评。

奥运会的奖章是什么样的

对世界各国运动员来说，获得奥运会金牌是最高的荣誉，因此他们为此而奋斗不息。

奥运会的奖章究竟是什么样的？在 1928 年第 9 届奥运会上，奖章的格式和图案才正式统一。它的正面采用了佛罗伦萨艺术家佐·卡西奥里精心绘制的图案。图案为运动场旁有一女神像，左手抱一束花，右手高举橄榄枝。神像旁，运动场上面是奥运会的届数、地点和年代字样。奖章的两面都写着“胜利、友爱、团结”的字样。奖章为圆形，直径至少为 60 毫米，厚 3 毫米。第一名为镀金的银牌，含金量不得少于 6 克。第二名的奖章是银牌，第三名是铜牌。金、银牌都是用纯度达 9200 以上的银制造的。1956 年后，国际奥委会又规定了奖章上还要标明运动项目。

奥运会有哪些常用的竞赛名称

奥运会比赛中有一些常用的竞赛名称，理解了这些名称，就能对奥运会比赛有个全面了解。

预赛——是比赛最初的轮次。通过预赛淘汰一部分运动员，晋升一部分运动员。预赛可经过初赛、复赛，进入决赛。一般指第一轮比赛或第一阶段比赛。

次赛——是通过预赛以后组成的赛次。

复赛——是通过预赛、次赛以后组成的赛次。通过复赛可产生参加决赛的运动员。

决赛——是产生比赛最终名次的比赛轮次。广义地讲，决赛是一个产生名次的比赛阶段。

轮次——不同比赛形式对轮次的解释有所不同。但轮次的原意是指每人参加一场比赛为一轮次。轮次的广义是指比赛赛次，如预赛为第一轮、次赛为第二轮等。轮次的另一种概念是指小轮，即循环组中运动员或队每人出场比赛一次为一轮。

抽签——当竞赛中出现一些难以用明确的原则或依据来决定几个事物之间的关系，但又必须区分出它们间先后的位置时，常会采用抽签的方式来决定。如在编排工作上和临场裁判工作上常会使用抽签方法。抽签用具具有签牌、硬币、扑克牌等。

奥运会有哪几类竞赛方法

奥运会共有 200 多种小项目的比赛。根据它们的规则和比赛特点，可将所有运动项目划分成四大类的竞赛方法。

直接对抗性竞赛项目：运动员面对面直接进行对抗性比赛。如足球、篮球、排球、羽毛球及摔跤、拳击等项目。这类运动对运动员的战术和心理能力要求较高。

对比性竞赛项目：这类项目要求运动员按规定条件和动作质量来完成比赛，强调动作难度、富有美感和艺术性。如体操、花样游泳、跳水、花样滑冰等均属这类项目。

纪录性竞赛项目：用客观的指标来计算成绩，以时间、距离、重量等具体指标作为评定名次的标准。这类竞赛项目不但奖励名次，还有各种等级的纪录，如世界纪录、亚洲纪录等。具体项目有：田径、游泳、举重、射击等。

综合性竞赛项目：是将以上两类或三类项目综合起来形成的一种全能项目。

什么是“小奥林匹克”运动会

世界大学生运动会是 1959 年第一次在意大利正式举行的。近几年来，它的规模之大和参加的人数之多，成为仅次于奥运会的国际综合性运动会，故而被称作“小奥林匹克”运动会。各国都派出高水平选手或下届奥运会的后备选手参加。在世界大学生运动会上，年轻的选手们可以获得交流、锻炼和提高的机会，也进一步密切了各国大学生之间的友好往来。

世界大学生运动会是一个国际综合性运动会。正式的比赛项目有：田径、游泳、跳水、体操、击剑、足球、网球、篮球、排球、水球、赛艇等。此外，根据规定，东道国还有权另外加进一个项目。

奥运会选手为什么要进行性别检查

在日常生活或者事业中，常听到“巾帼不让须眉”的说法。然而在体育运动中，男女运动成绩是有一定差距的。这主要是由男女之间的生理差异所决定的。历史上竟有不少男性利用这一点，用种种手法以须眉伪装成巾帼，混入女性运动员的行列参加女子运动项目，从而轻易攫取了体坛荣誉。

在1932年，奥运会女子100米赛金牌的获得者瓦拉谢维奇，在其长达20年的运动生涯中所获得的奖牌竟达5000枚之多，是田径界的一个传奇人物。但在她死后的尸检中却发现，这名“女”运动员却原来是男性。再如1938年创造了女子跳高世界纪录的朵拉·拉蒂安，1966年在世界滑雪锦标赛高山下滑女子比赛中获金牌的奥地利选手艾丽卡·施莱格等，均是不折不扣的汉子。

如何及时甄别出假女人，确认各位选手参加规定项目的比赛资格，以确保奥运赛的公正进行，就成为奥运会竞赛前一项必要的检查措施。

1968年，国际奥委会决定对所有奥运参赛选手采用一种称之为“染色体检查法”的性别分析检查法。它是通过鉴定受检运动员的细胞染色体中是否有Y染色体存在，从而确认该运动员的性别是男性还是女性。

中国是何时参加奥运会的

国际奥委会于 1924 年正式承认前中华全国体育协进会为中国奥林匹克委员会。在 1924 年到 1949 年期间，中国一共参加过 3 次奥运会。由于政府腐败，国运日衰，旧中国的体育运动得不到支持和发展，3 次参赛皆无建树。

新中国成立后，祖国的体育事业有了极大的发展。原中华体育协进会改组为中华全国体育总会，并于 1952 年派出了体育代表团参加了第 15 届奥运会。

可是，由于某些国家的阻挠，国际奥委会对于中华全国体育总会在该会的合法地位问题一直不予解决。1958 年中华全国体育总会正式宣布断绝同国际奥委会的一切关系。

直到 1979 年，随着我国政治地位和体育运动水平的提高，国际奥委会经全体委员的表决，通过了恢复中国代表权的决议。

1980 年第 22 届奥运会在莫斯科举办。由于苏联入侵阿富汗事件，中国没有参加该届奥运会。1984 年第 23 届奥运会上，中国代表团参加了 21 个项目中的 16 个项目比赛，一举获得 15 枚金牌、8 枚银牌、9 枚铜牌，打破了“零”的纪录，奖牌总数列第四位。

中国以自己的实力震惊了世界，从而证实了中国可以也必将成为世界体育强国。

第 25 届奥运会新增了哪些比赛项目

1992 年在西班牙的巴塞罗那举办的第 25 届奥运会，共有 25 个大项目 257 个小项目的比赛。比起在汉城举办的第 24 届奥运会的运动项目，又新增加了两个大项和总共 20 个单项。

新增的两个大项是：羽毛球男女单打、双打共 4 项；棒球男子 1 项。

新增的其他单项比赛是：田径、女子 10 公里竞走 1 项；自行车女子 4000 米个人追逐赛 1 项；皮划艇，男子单人皮艇、单人划艇、双人划艇障碍回旋及女子单人皮艇障碍回旋共 4 项；女子柔道 48、52、56、61、66、72、+72 千克级共 7 项；帆船女子欧洲型和帆板共 2 项。

国际奥委会对发展一个新的奥运会比赛项目十分慎重。对列入奥运会正式竞赛的项目有如下规定：首先，必须是国际奥委会承认的国际单项体育组织的项目；同时还要视举办奥运会的东道主国的组织、接待能力和比赛场地、设施条件而定，但必须首先符合国际奥委会有关规定。另外，要想使某项目列入奥运会正式比赛项目，必须在 6 年前提出申请，要经过国际奥委会认可、列入本届奥运会表演项目等过程，然后才能在 4 年后的下届奥运会上列为正式比赛项目。

如何申办奥运会

奥运会是最大的世界体育盛会，每四年才举办一次，在世界上有巨大影响。世界各国都以能举办奥运会为荣。

要成为奥运会东道主是很不容易的。首先申办奥运会的城市必须经过其所在国奥委会的批准，并得到其所在国家政府的支持。

其次，申办国必须要有强大的经济实力，需要几十亿美元用于：

建造国际奥委会规定的足够的体育设施，以容纳众多项目同时进行比赛；要能安排至少 1 万名运动员、5000 名官员、1 万名记者以及百万名旅游者在 20 天左右出入境及他们的居住和伙食接待，对航空、港口和火车站提出了新的要求；要有现代化通讯设备等。

遴选工作一般在举办年度前 7 年完成，在这之前，各申办城市提交申请，然后要成立申办委员会，派出代表团去做游说工作。国际奥委会成立一个由国际奥委会、国际单项体联和各国奥委会三方组成的考察团，对各申办城市进行全面的考察。最后在国际奥委会全体委员大会上表决确定。

按规定，申办城市提交申请时，要向国际奥委会交 10 万美元保证金。如果被批准为举办奥运会的城市，再交 90 万美元保证金。如奥运会如期举行，100 万美元和

利息如数归还；如违约，则不予退还，作为处罚。

奥运会的东道主必须是国际奥委会的成员国，要接待所有国际奥委会的成员国来参加比赛。

是谁为中国获得了第一枚奥运金牌

我国是个人口大国，也应是个体育强国。然而在第23届奥运会之前，中国却从未获得过奥运金牌。这一令人痛心的历史，在1984年举行的第23届洛杉矶奥运会开赛的第一天，由中国神枪手许海峰结束了。人称“零的突破”。许海峰赢得了这枚金牌，为国家为民族立了大功。许海峰的“零的突破”将永载史册。

许海峰获金牌的项目是自选手枪慢射60发。这种运动项目，除了射击技巧外，对运动员的心理素质要求很高。这枚金牌也是当年第23届奥运会的第一枚金牌。却由从未获得过金牌的中国人赢得了，震惊了世界，也标志着中国的体育事业从此腾飞。

奥运会第一位男子铁饼冠军是谁

许多人都知道创作于公元前 5 世纪的希腊著名雕塑“掷铁饼者”。她充分表现了运动员强壮的体魄和优美的姿态，成为优秀运动员的纪念碑。

掷铁饼是一项古老的体育运动，是田径运动中对力量要求最高的一项运动。古代奥运会中称之为投盘——当时不是用铁饼，而是用石盘。现代奥运会才改为用木头制作，四周围镶有一道铁圈。

奥运会第一位男子铁饼冠军——美国运动员加列特，竟是一位赛前从未见到过铁饼器材的运动员。由于他对铁饼模样的错误判断，竟使他意外地获得了铁饼金牌，成为奥运史上的一段趣闻。

在各国运动员翘望已久的第一届奥运会报名的这一天，美国运动员加列特忽然听说运动会还设有掷铁饼项目。出于好奇，加列特除了为自己选报了所擅长的推铅球、跳远和跳高项目外，又加报了掷铁饼。事后他却又懊恼起来，因为加列特从未见过铁饼为何模样，更别说训练了。四处借不到，遍市买无货。于是情急之中，他根据手头的有关资料和图片，推算出铁饼的大小和重量，请一名铁匠制作了一个货真价实的铁饼。模仿图片中运动员的姿势，夜以继日地训练起来。

比赛这天，加列特终于看到了铁饼器材。嘿，竟是

木头做的，既轻巧又灵便，他顿时精神大振，信心百倍。只见他“嗖”地一掷，那铁饼横空飞去，超过了所有对手投掷的距离。第二次、第三次，成绩一次比一次好。他获得了冠军。加列特获得了意外的成功，这完全归功于当初他对铁饼模样的错误判断。

奥运会上除前三名外，还有哪些奖项

国际奥委会为促进奥林匹克运动的发展，激励更多的人献身奥林匹克运动，除了在奥运会上给各项目获前三名的优胜者颁发金、银、铜三种奖牌外，还先后设立了奥林匹克勋章、奥林匹克纪念章等形式，奖励为发展奥林匹克运动作出突出贡献的团体或个人。

“奥林匹克勋章”。国际奥委会第七十五届全会决定，对模范遵循奥林匹克原则，积极宣传奥林匹克理想，成绩显著，以及对奥林匹克事业作出突出贡献或在体育运动中取得优异成绩者，授予奥林匹克勋章。国际奥委会为此建立了7人组成的“奥林匹克勋章理事会”，负责提名，供国际奥委会执委会讨论。

“奥林匹克奖杯”。国际奥委会全体会议还决定，对受到公众尊重，热情和卓有成效地为体育服务，以及对发展奥林匹克运动作出卓越贡献的国家和地区奥委会或其他社会团体，授予奥林匹克奖杯。

“奥林匹克纪念牌”。《奥林匹克宪章》规定，奥林匹克纪念牌发给全体运动员（包括奥运会奖牌获得者）、运动队的官员和其他工作人员、国际奥委会委员和出席奥运会的被国际奥委会承认的国际单项体育联合会主席与秘书长、各国家和地区奥委会主席和秘书长，以及在国际奥委会规定的名额内由有关的国际单项体育联合会

正式任命的裁判员、计时员、检查员、司线员等等，以作为上述人员参加奥运会的纪念。

“奥林匹克荣誉册”。每届奥运会编委会都制作一部奥林匹克荣誉册，记载每个比赛项目的奖章获得者（前3名）和奖状获得者（第4至8名）的名字。荣誉册送国际奥委会存放于奥林匹克博物馆，作为奥林匹克运动的史料永久保存。

“国际奥委会主席体育科学奖”。为了表彰体育科学研究的优秀成果，从1989年开始，国际奥委会设立了“国际奥委会主席体育科学奖”，按年度轮流对体育生物医学和体育社会科学研究成果予以奖励。

首开奥运会赚钱先河的是哪一届奥运会

1978年国际奥委会雅典会议决定，由惟一申请城市美国洛杉矶承办1984年第23届奥运会。1932年洛市曾主办过第10届奥运会，52年过去，奥林匹克圣火又再次在这里燃起，使它成了继巴黎、伦敦之后，第三个举行两届夏季奥运会的城市。

雅典会议会，洛市开始了全面的筹划工作，首先成立了筹备委员会，1979年邀请金融人士、45岁的彼得·尤伯罗思担任了筹委会主席。这位体坛默默无闻者富有远见卓识，在这次筹备组织工作中，特别是财政管理上，表现出了杰出的才华，从而一举闻名于世。

奥运会的花费是巨大的，特别是其前几届更是如此，如1972年，慕尼黑花了10亿美元；1976年，蒙特利尔花了20多亿；而1980年，莫斯科竟花了90多亿美元左右。尤伯罗思任主席后，面临的第一个难题是经费来源。洛杉矶奥运会是1896年奥运会创办以来首次由民间承办的运动会，既无政府补贴，又不能增加纳税人负担，加之美国法律还禁止发行彩票，一切资金都得自行筹措。

尤伯罗思领导这个委员会白手起家，广开财源，采取了如下主要措施：与企业集团订立资助协议；出售电视广播权和比赛门票；压缩各项开支，充分利用现有设施，尽量不修建体育场馆；不新盖奥林匹克村，租借加

州两座大学宿舍供运动员、官员住宿等。尤伯罗思利用自己的聪明才智，使组委会的工作井井有条，一切如愿以偿。该届奥运会原计划耗资 5 亿美元左右，后来不仅没有出现亏空，而且有盈余。据 1984 年 12 月 19 日洛杉矶奥运会组委会公布的材料，盈利为 2.5 亿美元。尤伯罗思不仅为民间承办奥运会开创了先例，他的成功还使许多经济不发达的国家从中得到了鼓舞和启迪，对以后奥运会能在更多国家举行，将产生积极的影响。

残疾人奥运会是如何起源的

残疾人奥林匹克运动会始办于 1960 年，是由国际奥委会主办的专为残疾人举行的世界大型综合性运动会。它每 4 年于夏季奥运会后举办一届，迄今已举办过 10 届。

1960 年，在罗马第 17 届奥运会结束两周后，来自世界 23 个国家的 400 名残疾运动员参加了在罗马举行的第一届残疾人奥运会。从 1964 年起，国际奥委会决定由举办夏季奥运会的国家承办残疾人奥运会，但举办地点可不在同一城市。直到 1988 年，国际奥委会才作出新的规定，夏季奥运会和残疾人奥运会必须在同一城市举行。

残疾人奥运会上设立的比赛项目需得到国际残疾人体育协调委员会的承认和国际残疾人奥林匹克委员会的批准。进行比赛时，按照一套预先制定好的分类和分级标准，残疾性质和残疾程度不同的运动员参加不同类别和级别的角逐。

1992 年 9 月 3 ~ 14 日，来自 85 个国家的 3200 名运动员参加了在西班牙巴塞罗那举行的第 9 届残疾人奥运会。这届运动会设立了田径、轮椅篮球、滚木球、自行车、击剑、足球（7 人制）、门球、举重、柔道、游泳、网球、乒乓球、射箭、射击和排球等 15 个比赛项目。

第 10 届残疾人奥运会于 1996 年 8 月 16 ~ 25 日在美国亚特兰大举行。来自 120 个国家的 3500 多名运动员在

为期 10 天的比赛中，打破 225 项世界纪录，取得的成绩超过以往任何一届。美国、澳大利亚和德国分列奖牌榜前三名，金牌数分别为 46 枚、42 枚和 40 枚。中国代表团共获得 16 枚金牌、13 枚银牌和 10 枚铜牌，列奖牌榜第九位，在亚洲国家中名列第一。

奥运会是怎么来的

奥运会的全称是国际奥林匹克运动会，它的名称与来历，与一个叫做奥林匹亚的地方有关。

在文明古国希腊，有一个名叫奥林匹亚的地方，这儿风景秀丽，绿树成荫。古希腊人信奉神，于是，他们就在奥林匹亚的山上给他们最崇拜的神修建了一座壮丽的神庙。古希腊人热爱体育运动，全国各地经常举行各种体育活动。而在奥林匹亚举行的运动会，是全国规模最大、最为热闹的运动。

逐渐地，更多的人聚集到奥林匹亚，来参加在这儿举行的运动会。在举行运动会期间，奥林匹亚热闹非常，人们载歌载舞，尽情欢乐，庆祝运动会的召开。

第一次奥运会是在公元前 776 年举行的，以后，每四年举行一次。它共举行了 293 次，后来由于多种原因，被迫停止。而奥林匹亚也逐渐变成了废墟。

19 世纪，考古学家发现了奥林匹亚遗址。于是，有人建议把这个运动会恢复起来。在提出建议的人当中，顾拜旦先生是最热心的一个人。

顾拜旦是法国人，在一所学校当老师。1888 年，他呼吁恢复奥林匹克运动会。起初，几乎没有什么人感兴趣，顾拜旦不辞辛苦，不断到各地去举行宣传活动。顾拜旦不仅在国内大力宣传奥运会，而且跑到英国、美国

等地去演讲。在顾拜旦的努力下，1894年，在法国巴黎召开了一次国际体育会议，12个国家的代表一致通过顾拜旦的建议。就这样，1896年，第一届现代奥运会在希腊举行了。

今天，奥林匹克运动会已经成为世界上最重要的体育比赛活动。而它的倡议者顾拜旦先生，则被称为现代奥运会的创始人。在这里，我们衷心祝愿：奥运会万古长青！

我国北京已成功申办2008年奥运会，从现在开始，我们每一个小朋友都要和全国人民一起，努力奋斗，把我们的北京建设成为清洁、文明、现代的国际大都市，好迎接2008年奥运会的举办。

哪个城市有“奥林匹克之都”的美称

瑞士是欧洲的一个小国，它安静、优美、富裕。在瑞士有一个名叫洛桑的普通小城，它只有 20 多万人口，在 20 世纪 80 年代之前，还很少有外国人知道它的名字。

而今天，洛桑几乎是家喻户晓、人人皆知名城。为什么在短短 20 多年的时光里，洛桑会从默默无闻而突然变得闻名于世呢？洛桑之所以出名，是因为它已经成了国际奥林匹克委员会（简称“国际奥委会”）总部所在地。

现代奥林匹克运动是 1894 年诞生的。由于它的创始人顾拜旦男爵是法国人，为了纪念他，所以人们起初曾将法国的首都巴黎作为国际奥委会总部的所在地。

顾拜旦男爵曾于 1908 年访问过洛桑，他觉得洛桑安静、美丽、和平，比巴黎等大都市更适合作为国际奥委会总部所在地。1915 年，在朋友的帮助下，顾拜旦男爵与洛桑市政府签订了协议，于是洛桑市中心的一座小楼就成了国际奥委会总部的办公楼。

办公楼是有了，可是并没有几个国际奥委会主席在这里长期办过公，此时的洛桑只是名义上的国际奥委会总部。

1939 年，第二次世界大战爆发，战火蔓延到了巴黎，同时，几乎世界每个大都市都动荡不安。而瑞士及洛桑，

却因为永久中立不参战的原因，依旧美丽、平和、安静。洛桑这才真正成为国际奥委会的总部。

近年来，随着国际奥林匹克事业的发展、壮大，人们越来越深刻地感觉到：将洛桑作为国际奥委会总部驻地很必要。1983年，国际奥委会与洛桑市政府协商后，将原来的小楼扩建成了一座大厦。如今，大厦中驻满了体育办事机构，洛桑也因此成了世界体育名城，成了“奥林匹克之都”。

奥运会旗帜上的五环代表什么意思

希腊是奥运会的起源地。1896年，第一届现代奥运会就在希腊举行。那时，奥运会还没有统一的会旗。后来有人说，把奥运会长期办下去，就应该有一面会旗。

1914年，在巴黎举行的一次国际体育庆祝会上，五环旗出现了。会上，人们决定：将五环旗作为奥运会的会旗。1920年，第七届奥运会在比利时举行，五环旗首次飘扬在奥林匹克的赛场上。

现代奥运会的会旗，是一面白色的无边旗，在旗子上，有五个连接在一起的圆环，这五个圆环各为一种颜色。这五种颜色是：天蓝、黄、黑、草绿、红。

那么这五环究竟代表什么意思呢？起初人们认为：“这五个圆环分别代表欧洲、亚洲、非洲、大洋洲、美洲。”

为什么这么说呢？有些人就解释说：欧洲人多为白色人种，他们的眼睛是蓝色的。所以，蓝色很适合代表欧洲；而亚洲人多为黄种人，所以黄色很适合代表亚洲；提起非洲，自然而然，人们会联想到生活在那里的黑人，以及他们黝黑的皮肤，所以，黑色最能代表非洲；大洋是由许多绿色的岛屿组成的，因此，用绿色来代表大洋洲很合适；而美洲最早的居民是印第安人，印第安人是红色人种，所以用红色来代表美洲也不错。

国际奥委会认为这种对“五环”的解释不够恰当，因此，它在《奥林匹克》杂志上明确指出：五个圆环象征五大洲的团结；以及全世界运动员以公正坦率的比赛、友好的精神，在奥运会上相会。

这才是五环真正的含义。

奥林匹克运动会会歌是如何来的

1896年4月6日，在第一届奥运会开幕典礼中，演奏了一曲优美庄严的古典弦乐。

这支乐曲由希腊人塞玛拉斯作曲，派勒玛作词，当时被称为“奥林匹克圣歌”。

1950年以后，有人建议另作新曲替代，几经尝试，都不如原有的好，于是1958年国际奥委会在东京召开会议时，确认第一届演奏的管弦乐为永久的“奥林匹克会歌”。

会歌的歌词是以希腊文撰写的，大意如下：

古代不朽之神，美丽，伟大而正直的圣洁之父。祈求降临尘世以彰显自己，让受人瞩目的英雄，在这大地苍穹中，作为你荣耀的见证。

请照亮跑道、角力与投掷项目，这些全力以赴的崇高竞赛，颁赠优胜者常青树编成的花冠，塑造出钢铁般的躯干。溪谷、山岳、海洋与你相辉映，有如一色彩斑斓的岩石造成这巨大神殿，世界各地都赶来这神殿，膜拜你，啊！永远不朽的古代之神。

奥运会圣火如何采集和传递

“奥林匹克”火炬的火种称为“圣火”，这起源于古希腊的神话。神话传说中有一位勇敢的取火者——普罗米修斯。有一次，因为人类捉弄了霸道的天神宙斯，宙斯发怒，拒绝给人类火种。普罗米修斯为了取火，不顾个人安危，将茴香树枝伸向天空，从太阳火焰里引来火种。宙斯为此把他吊在高加索山的悬崖峭壁上，任鹫鹰啄食他的肝脏，加上烈日的暴晒、风雨的袭击，使普罗米修斯受尽了煎熬和折磨。后来，人们为了纪念这位英雄，制成火炬来传递、扩散火种，并把这作为光明、勇敢、威力的象征。

早在公元前 776 年第一届古奥运会上，就有类似点燃“圣火”的仪式。1896 年第一届现代奥运会开幕式上，为了纪念运动会的复活，各国选手高擎火炬入场，以祝福运动会光明长存。

1912 年，现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦男爵为了把象征和平的奥林匹克精神永远传播开来、继承下去，提出了在奥运会上点燃火炬——圣火的建议。这个建议在 1936 年第十一届奥运会中正式实施。奥运会圣火的取火仪式在古代奥林匹克运动发源地举行。在古希腊女神赫拉的庙旁，由化妆成女神的女子用凹面镜聚集日光点燃圣火后，用接力传递的方式把火炬运到奥运会举办地

点。如途中遇高山峻岭、江河大海，则用飞机、轮船来运送。圣火在奥运会开幕前一天到达举办城市，开幕式上，由东道国著名男女运动员各一名接最后一棒，进场后绕场慢跑一圈，然后跑上体育场火炬塔上点燃巨型火炬，熊熊燃烧的火炬昼夜不熄，燃烧 16 天。它照耀着运动会的上空，祝愿奥林匹克精神永存，全世界人民永远和平幸福。

奥运会有哪些比赛项目

确定奥运会竞赛项目有 3 个基本原则，这就是：在世界范围内普遍开展的运动项目；对促进身体健康有益的运动项目；目前制定有统一的竞赛章程和规则的运动项目。

除了这 3 条基本指导原则，国际奥委会对于批准竞赛项目还作了些条件限制，以便使奥林匹克运动随着时代发展渐趋完善化、规范化。具体说来：夏季奥运会，男子项目至少要在 40 个国家和 3 大洲，女子项目在 25 个国家和 2 大洲得到广泛开展；冬季奥运会，男子项目在 25 个国家和 2 大洲，女子项目在 20 个国家和 2 大洲得到广泛开展。

目前奥运会的比赛项目有（未含冬奥会项目）：田径、游泳（含跳水、水球、花样游泳）、射击、举重、自行车、射箭、篮球、排球、足球、手球、曲棍球、体操（含艺术体操）、击剑、国际式摔跤（自由式和古典式）、拳击、柔道、赛艇、皮艇和划艇、帆船（含帆板）、马术、现代五项（障碍赛马、重剑击剑、手枪射击、300 米自由泳和 4000 米越野跑）、乒乓球、羽毛球、网球、棒球等。

根据《奥林匹克宪章》规定：每届夏季奥运会的主办国必须至少选择上述规定项目中的 15 项才可举办；冬

季奥运会则必须有滑雪、滑冰、现代冬季两项、有舵雪橇、运动雪橇和冰球等六项方可。但是主办国可以根据本国的实际情况，适当增减所规定的项目。如1964年东京奥运会主办国列入了自己较拿手的项目排球和柔道，而1968年墨西哥奥运会上，柔道则未列入正式竞赛项目。

《奥林匹克宪章》还规定：国际奥委会必须至少提前6年把承办比赛的城市确定下来，并由举办国拟出建议举行正式竞赛项目的方案，然后报请国际奥委会批准。正式竞赛项目一经确定就不容改变。国际奥委会必须在奥运会举行的前4年确定它所要进行的正式竞赛项目，并迅速通知各个参加国与地区，以便让运动员积极准备。

古人为什么要跳“消肿舞”

体育运动作为强身健体的活动，与医疗保健当然是不无关系的。体育运动中的许多项目，就是人们出于防病治病的需要，创造发展起来的。体操、某些健身性武术、气功等，就源于古代的医疗保健。

大约4000年前，黄河中下游地带频频发生水灾，人们长年居住在面积狭小的高地上、山洞里、树巢中，生活环境阴湿艰苦，缺乏活动场所和机会，许多人患上足疾，腿部肿胀。后来有个名叫阴康氏的人发明了一种“消肿舞”，“教人引舞以利导之”。人们通过“消肿舞”的锻炼，战胜了疾病。这“消肿舞”就是人们医治疾病的一种健身操，也就是导引术的原始雏形。

汉末有个神医，名叫华佗。他发明了一种“五禽戏”，也是一种医疗体育运动。《三国志·华佗传》记载，华佗在向他的学生传授医术时曾说：“吾有一术，名‘五禽戏’，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上着粉，身体轻便，腹中欲食。”华佗所说的五禽戏，就是通过模仿五种鸟兽的动作，以达到强健体魄目的的一种体操。在我国体育保健史上，五禽戏占有重要的地位，至今仍有人在运用。

在国外，也有用于防病治病的体育运动。我国的邻

邦印度，有一种意为“相应”的身心锻炼术，它的发明距今已有 5000 年的历史，这就是名扬世界的瑜伽。由于它有健康身心、防治疾病、延年益寿的奇特功效，受到人们的欢迎和喜爱。谙熟瑜伽术的印度苦行僧们，每天只吃很少一点东西，一年四季赤身裸体，却不畏炎寒，极少生病。

此外，中国古代的八段锦，外国的“瑞典体操”、“丹麦体操”等，都同医疗保健活动密切相关。

我国古代有哪些运动项目

中国是世界四大文明古国之一，在几千年的文明发展史上，曾创造了许多民族体育活动。

中国武术：中国武术源远流长，种类繁多。最早可追溯到原始石器时代，它是人们同野兽搏斗的技击术。战国时代，武术又有了娱乐活动和军事技术双重性，并广泛地传入了民间。随着历史的演进，现在武术已成为人们进行身体锻炼的运动手段。现在的武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等动作为素材，按照攻守进退、动静徐疾、刚柔虚实矛盾的相应变化规律，编成徒手和器械的各种套路进行演练的一种体育运动。

气功：气功是我国古代人民祛病健身、延年益寿的一种保健养生方法。它源起于远古时期，迄今已有几千年历史，包括呼吸运动、肢体运动、按摩等基本运动。五禽戏、八段锦皆属气功一类。

摔跤：我国的摔跤起源甚古，原始社会末期已出现。古代摔跤称为“角抵”、“角觚”、“角力”、“相扑”、“争交”等等，各朝不同。从西周到春秋战国，角抵是军事训练项目。秦汉之后，演变成娱乐性的体育活动。魏晋南北朝时，中原角抵接受少数民族摔跤的某些特点，形成了一种新的摔跤形式——相扑。隋唐以来，摔跤活动开展更为广泛，定期举行比赛。隋朝多在正月十五元宵

节举行，唐朝除了元宵节外，还增加了一场秋季比赛，放在中元节（夏历七月十五）举行。宋代摔跤称“争交”，优胜者可得奖品甚至官位。宋代“争交”比赛还有女选手上场，有的还获得奖品，可知当时“争交”活动非常兴盛。

放风筝：最早称“木鸢”。传说是鲁班受鹰鹞在空中盘旋的启迪所发明的。墨翟也曾斫木为鹞放飞蓝天。汉初，韩信剖篾扎成架子，用纸糊成鹞，以线牵引，乘风放飞入空，始称“纸鸢”。五代时，李邕在纸鸢上装竹笛，置丝鞭，飞入空中后，经风一吹，“声如箏鸣”，因此得名“风筝”。唐代贵族王孙用贵重的绶作风筝，于清明节夜以继日放风筝取乐。北宋后，风筝开始在民间流传，明清时候，放风筝已成为民间的普遍活动。后来，风筝又逐渐流传到世界各地，受到各国人民的喜爱。现在，我国每年4月1日至5日还在山东潍坊举行风筝节，进行风筝比赛呢！

踢毽：踢毽子是一项古老的体育运动。汉砖的壁画上就已绘有踢毽者的形象。大约南宋时，踢毽已普遍流行。到了明代，已形成非常考究的踢毽技法，有里外廉、拖枪、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀拐等各式踢法。到了清朝，皇帝还曾把踢毽子列入八旗军的军操之一。

跳绳：古称“跳白索”。在我国民间流传已有几千年历史。南北朝时很盛行。每逢农历正月十六，黄河流域的农村中都要举行儿童跳绳比赛。明末清初时，跳绳有了进一步发展，北京一带有元宵节跳绳的风俗。明代《帝京景物略》有明确记载：“正月十五日，二童子引索略地，如白光轮，一童子跳光中，曰跳白索。”

秋千：相传是古代山戎（北戎）族的一种游戏活动。公元前 663 年齐桓公讨伐山戎时，将这种活动传入中原。到了唐代，皇族及不少官宦人家的妇女爱好这一活动，大约是妇女们荡秋千时裙带飞舞，飘然若仙，秋千又被称为“半仙之戏”。北宋时，不仅妇女爱好荡秋千，民间艺人还将它列为杂技表演项目。以后，秋千一直在民间流传。

拔河：始于 2400 年前春秋时期的楚国。楚国水道纵横，除陆军外，还有一支强大的水军。水军使用一种名为“钩拒”的兵器来钩拉战败欲逃的敌船。军士们用钩拒将敌船钩住，使劲往后拉，使之逃脱不得，而战败的船则拼命摆脱，双方形成一种力量的抗衡。后来钩拒从军中流传至民间，演变为拔河比赛。到了唐代，拔河活动已广泛开展。现在，拔河仍是一项群众喜爱的文体活动。

此外，还有蹴鞠（足球）、举重、踏青、射柳、水秋千以及围棋、象棋等智力竞赛项目。

体育是什么

人人都希望有一个强壮的体魄、健美的体型，体育运动无疑是实现这一目标的有效手段。体育运动可以使人耳聪目明、思维敏捷、反应迅速、行动果敢、身强力壮、精力充沛、勇敢顽强，甚至青春常驻、活力永存。因此，毋庸置疑，运动是体育的基本内容，然而，它并不能完全成为体育的代名词。随着社会的进步和生产的发展，体育已经不仅仅只有增强体质的生物学功能。

从心理角度讲，人们从事自己所喜爱和擅长的运动，可以充分施展自己的才能，获得充分的情感体验，从而达到自我实现的心理满足，增强自信心、自尊心和自豪感；人们可以通过体育锻炼，加强与同伴的接触和合作，并得到积极的体息，使自己的身心得到有益的调节；观看体育比赛，是一种良好的精神享受。现代体育比赛，牵动着亿万民众的心。它的紧张激烈、瞬息万变，使人惊心动魄、热血沸腾。它的拼搏之火、竞争意识，激励起人们崇高的民族意识、爱国热情。它拓展人的生活空间，调节紧张的生活节奏，它娱乐人的身心，使忧伤的人散心解闷，使快乐的人生活更加甜蜜！国际间的体育竞赛，不仅是运动员之间，身体、心理、技术实力的抗争，某种意义上，也是一个国家的经济、科技实力的展示……

所以，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。它是一种广泛的社会活动。

当然，在我们惊喜于体育多姿多彩的内涵的同时，应该明确作为一名小学生，体育的主要意义是什么。由于正处于人生生长发育的关键阶段，又肩负着繁重的学习任务，小学生的体育应以加强锻炼、增强体质、保证身体健康成长的活动为主要内容。

体育起源于什么

人类悠久的历史表明：不论是在一些文明古老的国度，还是在与世隔绝的土著部落，凡有人类从事劳动活动的地方，就会产生体育运动。体育起源于劳动，体育与劳动同在。原始人类的生存条件十分严酷。他们以野果和野兽为主要食物，人们必须练就善跑能跳的能力，必须具备强壮的体力方能生存。

人类最古老的体育运动是一些走、跑、跳、投之类简单、实用的活动，或者说是生活技能。当人类学会使用工具后，又有了标枪、弓箭活动；当人类到水里捕鱼捉蟹时，又学会了游泳、划船的本领。

随着生产工具的改进，各种劳动技能逐渐多样化与复杂化，原始人类将这些生存的技能 and 经验一代代地传授下去，这就是最初从生活、劳动技能中分化出来的体育和教育的综合体。

例如，我国东北大兴安岭原始森林中的鄂温克族人，一直过着与世隔绝的原始的游猎生活。长辈向年轻一代传授的是跳高、滑雪、角力、射箭等本领。太平洋岛屿上的密拉内西亚居民，从小就让儿童练习投枪、棍棒及攀树、掘土等技巧。许多古代人类的劳动技能，经过漫长的演变过程，逐步形成了现代体育项目。这些都表明，在原始的劳动教育中，已经首开了一支体育的源头。

体育始于何时

翻开人类历史的画卷，我们可以看到这样一个事实：凡是有人群活动的地方，都有体育的踪影，人类自诞生的那天起，就有了体育运动。

在远古时期，人类的生活条件十分严酷，人们依靠猎取野兽、采摘野果来维持基本生活，因此，他们需要具备攀登和长途跋涉的能力；为了追捕善于奔跑的野兽，他们要具备快速奔跑、跳跃的能力；为了躲避凶猛动物的袭击伤害，他们又要具备刺杀、投掷、爬山越沟的能力；当他们在江河湖泊中捕捉鱼虾时，又学会了游泳、划船的本领。

从原始公社遗址发现的野兽化石，原始的捕捉野兽的木棍、石片、骨片等工具，原始时代以动物题材为主的陶器；人迹罕至的高山岩壁上原始先民们遗留下来的围猎岩画等，都充分证明体育与人类的生产活动有密切联系。如我国陕西华县太平庄和泉护村山土的仰韶文化庙底沟类型的陶鸮鼎、鹰头形器盖等，都是动物造型的器物，是当时的代表艺术。这是因为原始社会中，频繁的狩猎活动加强了人们对动物习性及形象特征的熟悉，故而大量反映到雕塑艺术中。又如我国云南沧源县境内高山岩壁上发现的一批 3400 多年前的岩画，反映的是人们围猎野牛的情景。画面上人与兽生死搏头的紧张场面，

明朗地表现了体育与劳动、生活的密切关系。

人类原始的劳动生活依靠最简单、最实用的走、跑、跳、投，原始的劳动生活技能也就是原始的体育技能。所以，自人类诞生之日起，体育就产生了。

哪些体育运动是从玩乐中发展起来的

人类的生活少不了娱乐。在漫长的体育发展史上，有许多体育运动是以娱乐为主要目的发展起来的。

在世界公认的权威体育记录专著、美国的《体育记录指南》上有这样一句话：“世界上最早的原始足球出现在中国，时间约在公元前3~4世纪。”这一说法是真实可信的。

《战国策·齐策》上记载：“临淄（战国时齐国的都城）城中七万户，……甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟、击筑弹琴、斗鸡走犬、六博蹋鞠者。”在丰衣足食的情况下，临淄城的百姓把一部分精力用于文化娱乐上，“蹋鞠”是当时的一种游戏，即为踢球。“鞠”是一种用皮革缝制、中间用毛类杂物塞实的球。“蹋鞠”就是用脚踢球，是当地人发明的一种游戏娱乐活动。从战国时的“蹋鞠”到当代颠倒众生的足球运动，这是一段多么漫长的历史，从中足见足球的巨大魅力。

羽毛球也是为娱乐而发明的。它的发源地是1800年的印度浦那地区。当地人玩一种叫“毬子板”的球类游戏。球用羽毛和软木制做，这就是羽毛球的雏形。后来，美国人将这项活动带回本国，引起人们的浓厚兴趣，遂使羽毛球运动蓬勃发展起来。

网球据说是法国人发明的。据史料记载，12~13世

纪的法国年轻传教士，喜欢在教堂的回廊上玩手掌击球的游戏。法王路易十世时，网球成为宫廷皇亲贵戚、文武幕僚喜爱的消遣活动。后来网球传入英国，继而风靡全世界。

此外，踢毽、跳绳、荡秋千等都是深受古代人们喜爱的游戏活动。

你知道这些依仗体育称雄的王国吗

在科技不发达的古代，国与国之间的战争主要靠武力来分胜负。胜者成为统治者，败者沦为奴隶，因而养成了强族重武的习俗。许多强大的古代国家都有一段尚武的历史。尼罗河畔法老统治下的古埃及王国，希腊半岛南部的斯巴达城邦，地跨欧、亚、非的古罗马，它们的兴旺都与发展体育有直接的关系。

公元前3000年左右，在非洲东北部崛起了世界上第一个统一的奴隶制国家——古埃及王国。它由被称为“法老”的国王来统治。公元15世纪左右，有两个武功卓著的法老先后统治了埃及，他们是父子俩，父亲名叫吐特摩斯，儿子名叫阿门诺斐斯。老吐特摩斯武艺精湛，能征善战，多次发动大规模的战争。北征地中海东岸，西侵利比亚，南犯努比亚，所向披靡，建立了地跨亚非两洲的强大军事帝国。老吐特摩斯不但武艺强，会打仗，也很有远见卓识。他为了使家业后继有人，决心把太子阿门诺斐斯培养成武艺超群、毅志坚强的人。他派专人教太子习武，几年下来，阿门诺斐斯就已武力过人了。在赛跑比赛中，他两脚生风，健步如飞，遥遥领先。在划船比赛中，他站在船尾，奋力摇着20英尺的大橹，催舟猛进。船划到全程的1/6，其他划船手就气喘吁吁，手臂酸软了，而阿门诺斐斯却神情怡然，毫无倦意，摇橹

的手毫不减力。船胜利到达终点时，这个强健的橹手还余勇可嘉。在射箭比赛中，他站在疾驰的战车上，对准四个间隔 20 英尺的铜靶，瞄准放箭，箭箭射透靶心。

阿门诺斐斯 18 岁承袭父位。由于武艺出众，他也像父亲一样喜欢征战，几次远征，掠夺了大量的奴隶和财富，保持了埃及的强盛地位。但是，他的后代阿门诺斐斯三世却是个不争气的浪荡子弟，不问武事，只顾玩乐，把体育当作享乐的游戏，动辄举行盛大典礼，差人竞技表演，看得手舞足蹈，心醉神迷。结果朝政荒废，国力日衰，丧失了埃及在亚洲的领地。

公元前 6 世纪，希腊半岛南部的斯巴达城邦开始强盛起来。斯巴达城原来的居民是希洛人，被斯巴达征服后变成奴隶。但在人数的比例上，斯巴达人只有希洛人的 1/9，这使斯巴达人感到势单力薄，处境堪忧。为了巩固统治地位，他们便厉行尚武教育。他们的婴儿一出生，就要送交城邦长老手中进行严格的体格检查，病弱的丢弃荒谷任其自灭。男孩满七岁时就要告别父母，离家到国家举办的教育所接受教育，主要是从事各种严酷的体育训练。做体操、角力、赛跑、投标枪等。男子长到 20 岁，就要开始过军营生活，受正规军事训练 10 年，30 岁结婚后，仍要过军事生活，每天操练，直至 60 岁为止。斯巴达的女子也要受尚武教育，为的是训练健壮的母亲，养育体质优秀的后代。经过长期的尚武教育，斯巴达人被培养成身体强健、刻苦耐劳、勇敢善战的勇士。他们组成的军队勇冠希腊，称雄一时。

公元前 501 年，罗马共和国建立。伴随着这个地跨欧、亚、非三洲的大帝国的形成，军事体育也应统治者

穷兵黩武的需要而发达起来。罗马人和斯巴达人相似，非常重视武力教育。婴儿呱呱落地的那一刻就要受到父亲严酷的裁决。父亲对虚弱、畸形的孩子置之不理，这些小生命就注定了要遭死亡的厄运。罗马人的孩子从小就要学习使用各种武器，练习骑马、游泳和角力等技能。16至17岁的男青年必须接受军事训练，锻炼体能，操练兵器，演习战术，用一切可能的方法培养士兵实战需要的素质和技能。这样训练出来的军队打起仗来勇猛无比，锐不可当。军事体育对罗马振奋武风、强兵兴国起了关键性作用。

什么是中国女排史上的“五连冠”

排球运动是一项年轻的体育项目，不过才 90 多年的历史。传入我国大约是在 1905 年前后。我国的女排运动发展迅速，在 80 年代前期，逐渐居上，荣获世界重大排球赛的“五连冠”，被誉为坚不可摧的“天安门城墙”。

第一次女排夺冠是 1981 年 11 月在日本举行的第 3 届世界杯女子排球赛上。这也是中国体育史上三大球第一次夺取世界冠军。

1982 年第 9 届排球世界锦标赛上，中国女排第二次夺冠。

接着，在 1984 年第 23 届奥运会，1985 年第 4 届世界杯及 1986 年第 10 届世界锦标赛上，中国女排的巾帼英雄们经过艰苦卓绝的争夺，连续夺魁。这就是中国女排史上的“五连冠”。无疑，这种“女排精神”在当时掀起了一股体育高潮，激发了人们的民族自豪感，形成一股巨大的凝聚力和向心力。

排球，现已成为我国人民最喜爱的体育项目之一。

羽毛球有哪些重要的世界大赛

现代羽毛球运动起源于英国。自 1899 年英国举办了首届全英羽毛球冠军赛以来，这一国际上历史最悠久的羽毛球赛，已成为最重要的传统性的非正式的世界单项羽毛球赛。每年举办一届，每届约有 30 多个国家和地区的选手参加。

另一项重要的羽毛球世界大赛是国际羽毛球锦标赛（团体项目）。其中男子团体比赛又称“汤姆斯杯”赛，自 1948 年开始举办。女子团体比赛又称“尤伯杯”赛。原先是每 3 年举办一次。自 1984 年第 13 届汤姆斯杯赛和第 10 届尤伯杯赛开始，改为每逢双年举行一次，并且是同时同地举行。这两项大赛代表了一个国家羽毛球运动的总水平。

70 年代，国际羽联又推出了正式代表世界羽毛球运动单项最高水平的世界锦标赛，每逢单年举行一次。

另外，还有 80 年代增添的年度羽毛球系列大奖赛及总决赛，欧亚羽毛球对抗赛。

中国羽坛新人辈出，群星璀璨。1986 年中国羽毛球队勇夺汤姆斯杯和尤伯杯男女团体世界冠军，1987 年又囊括第 5 届世界锦标赛全部 5 个单项冠军，创造了世界羽坛的奇迹，成为震撼不倒的中国“羽球长城”。

现代篮球运动有什么特点

篮球运动在我国有着广泛的群众基础。少儿通过篮球运动的训练，可以大大提高身体素质，培养勇敢顽强、机智果断的性格，使得身心获得全面发展。

现代篮球运动的发展特点表现在高度和加速度上。当代男女篮球运动员的身高是：男中锋在 2.1 米以上，女中锋要在 2 米左右。中锋除身高外，还要具有强壮的体魄与灵活协调的素质，控制篮板球能力强，能迅速发动快攻。男子前锋身高多在 2~2.05 米，女子前锋身高在 1.85 米以上，要具有弹跳力好、快速奔跑能力强的特点。另一方面，高度的增高也同时指运动员的弹跳力的不断增高。

现代篮球比赛的快攻打法在增多。世界强队的快攻得分要占全队得分的 1/3 以上。一场比赛下来，比分超过 100 分已不是罕见的事了。

篮球运动发展的这些特点，对每个运动员都提出了更高的要求。它要求每个队员都要具有技术全面、攻守兼备、身体素质好、全队配合协调等能力。

排球比赛中有哪些基本技术

发球：胜队有发球权，只有具有发球权才有可能得分。发球主要有上手球、勾手大力球、上手飘球、正面上手球、高吊球、砍式发球、跳发球等。

垫球：是接发球和后排防守接扣球的主要技术动作。最常用的有正面双手垫球、体侧垫球、背垫、单手垫、前扑垫、鱼跃垫等。

传球：是用来接应一传或防反后，把球传给扣球手，也叫二传。

扣球：是战术配合的最后一击，是得分或获发球权的重要手段。主要方法有：正面扣球、勾手扣球、单脚起跳扣球、快球等等。我国排球选手发明了多种扣球技术。如汪嘉伟的“前后背飞”、中国女排的“串手”等技术，都曾使外国队一筹莫展。

拦网：是进攻性的防御技术。分为单人拦网和集体拦网。拦网技术复杂，要求运动员在短短的一瞬间，从防守转入进攻，判断要准，空中动作难度大。因此，拦网与发球、扣球并称为排球得分的三把刀。我国女排的拦网技术出色，被称为“天安门城墙”。

排球比赛时如何传递战术

我们在观看排球比赛时，常常会发现，场上运动员把手背在后面，做着各种手势。其实这是一种暗号，表示要用某种战术来战胜对手。有时运动员用语言发布战术指示，有时是手势、语言两者兼用。

现代体育竞赛日趋激烈。像排球这类集体比赛项目，除了个人的技术之外，全队的战术配合也是取胜的必不可少的条件。世界排球强队都掌握着 20 来种进攻方法。为了战胜对手，各队之间都在拼命了解劲敌的战术，以及场上比赛时所用的手势、用语等暗号。这其实也就是运动场上的情报与反情报活动。慕尼黑奥运会期间，日本男排所用的“时间差”这句日语，很快为各国排坛熟知，以致日本排球队在比赛时再也不能使用这句日语了。在重大的国际排球比赛时，各国还派出专家用摄像机将各队比赛时所用手势摄下，加以细细研究。

熟悉和掌握劲敌的球场用语，也是各队队员所热衷的事。例如，美国女排队员对学习日语显示出异乎寻常的热心。有人向日本教练打听日本女排队员传球时叫嚷的几句短语是什么意思。日本排球队比赛时先用背后做手势的方法发出假战术指令，然后再用语言发布真正的战术指示，结果还是被对手识破了。中国排球队发明了许多著名的排球战术，更是成了众矢之的。

巴西为什么会成为足球强国

足球在巴西的历史只有 100 年左右，然而，巴西的足球运动水平却非常高，出现过不少出类拔萃的足球巨星，如贝利、加林查、里维里诺、桑托斯、瓦瓦、济科、苏格拉底等。巴西足球队在世界大赛中成绩显赫，获得 1958 年第 6 届、1962 年第 7 届和 1970 年第 9 届三次世界冠军，在历届杯赛中总分居世界第一。因此人们称巴西为足球王国。

巴西人酷爱足球运动，巴西的小孩自站立之后，不是先学走路，而是先学踢。球王贝利小时候，就是和街坊的一群穷孩子在街头，用赤脚踢破布球开始足球生涯的。

他曾经说过：在巴西，“要是有一样东西会动，踢它一脚；要是不会动，也给它一脚要它动；要是太大了踢不动，拿它去换样小些的东西来踢。”整个巴西是个足球的天地，到处有足球飞天滚地。城市、乡村、运动场、街头巷尾，各地都能见到人们踢球的身影。巴西人如此爱“踢”，无怪乎巴西能成为足球王国了。

此外，巴西有关政府部门也非常重视足球运动。第二次世界大战后不久，巴西就建起了当时世界上最大的“马拉卡那”运动场，该球场可容纳 20 万观众。现在，巴西全国有甲、乙、丙足球俱乐部 1 万多个，职业足球

俱乐部 400 多个，标准足球场 4000 多个。

巴西足球运动的高水平，源于它雄厚的群众基础及政府部门的大力支持。

为什么称足球是令人疯狂的运动

足球运动号称是“世界第一运动”。因为它是世界上开展得最广泛、最普及的运动项目，拥有世界上最多的观众。它的魅力是任何其他运动难以与之相比的。上至国家元首，下至平民百姓，嗜爱足球者大有人在。足球运动赛事繁多，牵动亿万球迷的心。

然而，足球史上因球迷骚乱而引发的暴力事件甚至导致多人死伤的悲剧却时常发生，屡禁不止。这些无不证明，足球运动极大的刺激性足可使人疯狂。

如 1985 年，在比利时首都布鲁塞尔的海泽尔足球场举行的欧洲足球俱乐部冠军赛上，英国球迷失去理智，袭击了意大利球迷和比利时警方，致使 39 人丧生，数百名球迷受重伤。足球场变成了屠场！

时隔四年，即 1989 年 4 月 15 日，在第 118 届英格兰足总杯半决赛上，由于场外情绪激动的球迷拥进球场，导致秩序大乱，许多人被挤压在用于隔离看台和球场的铁丝网下，致使 108 人死亡。造成了震惊世界的足球史上的“地狱之门”惨案。

再看，1993 年 5 月 30 日在约旦伊尔比德市举行的世界杯亚洲区预选赛 A 组第一阶段比赛中，由于伊拉克足球队战胜了中国队，使得巴格达球迷疯狂地鸣枪庆祝，导致 9 人中弹死亡，120 多人受伤。

你知道倍受欢迎的“常败球队”吗

足球场上，人们常常为一场场激烈惊险、扣人心弦的高水平比赛而欢呼、痴迷；人们常会把那些常胜球队和技艺高超的球星奉为英雄。

可是你知道吗？在捷克有这样一支“常败球队”，同样为人们所欢呼倾倒。这就是捷克有名的“丑角”足球队——扬诺。

“扬诺”足球队，在多场赛事中屡战屡败，往往大扫球迷之兴。情急之下，想出绝招：设计训练出各种“丑角”式的打球绝技，以逗笑之举，讨得球迷欢心。经过一番刻苦的锻炼，球员们个个身手不凡。

比赛中，“扬诺”的球员可以一边扭迪斯科，一边盘球、铲球；挺起胸膛顶球，撅起屁股停球；长传短打中，队员配合默契，或迟钝、呆板，或鱼跃、倒钩。绝技尽显，笑料用尽。逗得观众无不为之欢呼叫绝。在欣赏球艺的同时，还能欣赏到高水平的笑的乐趣，“扬诺”怎能不倍受欢迎？

怎样观看羽毛球比赛

羽毛球，名字好听，比赛也很精彩。羽毛球比赛，战术多变，打法灵活。运动员的手上功夫劈、点、杀、挑、推、搓、勾、扑。脚下步伐迅捷、矫健，令人目不暇接。犹如观赏芭蕾舞表演。观看羽毛球比赛，主要是欣赏运动员的技术和其运用的战术。

基本技术首先是正确握拍，有正手握拍法和反手握拍法。第二是发球和接发球技术。发球一般有高远球、平高球、平快球、近网球和飘球等。高质量的发球，可造成对方接球失误，直接得分。接发球要手眼灵活，随机应变，变被动为主动。如接高远球、平高球可回平高球或杀球打落点等。第三是掌握多种击球技术，有高手击球和低手击球两大类。高手击球的特点是高球快力量大，是最基本的进攻技术。低手击球属于防守技术，如平抽球、接杀球等。第四要练就快速灵活的步伐。总之，运动员要将几方面技术结合运用，做到球到眼到手到腿到。

羽毛球的战术一般有发球抢攻、攻击后场、拉四方球、打对角战术等。这些战术的运用，要因地制宜，因人而异。如对手后场还击力量差，就猛攻后场底线两角；如对手网前技术差，就攻前场到网前。

中国一批优秀的羽毛球运动员，如杨阳、赵剑华、

李玲蔚、韩爱平等，技术全面，攻守兼备，快攻为主，快准狠活，被称为中国式战术打法。羽毛球已成为我国又一项引以自豪的体育项目，成为国人所喜爱的运动项目。

篮球比赛的主要规则是什么

篮球是一项魅力无穷的运动，拥有无数球迷。篮球运动在我国的普及率极高，有着广泛的群众基础。我国女篮是世界女篮“三强”之一。

篮球比赛每场共 40 分钟，分上、下半场，各 20 分钟。如一场打完后出现平局，就再打 5 分钟，以决胜负，如仍未分出胜负，就再延长 5 分钟，如此延长，直到分出胜负为止。

违例和犯规是篮球规则的主要部分。如进攻方控制球后，必须在 30 秒内投篮，否则判其违例，对方发边线球；发界外球、持球、罚球时，球在手中停留的时间不得超过 5 秒钟，否则由对方发界外球。队员在比赛时不可有粗野动作，如发生冲撞打手、推挤拉顶，或不服从裁判、拖延比赛时间等都判个人犯规。个人犯规 5 次必须退出当场比赛。每队半场犯规总数不可超过 7 次，否则就采取一加一罚球。如发生带球走，由对方发界外球。如发生两次运球，由对方掷界外球，等等。

另外，每场比赛的上、下半场，双方教练各有两次暂停权，决胜期各有一次暂停权。

乒乓球锻炼有什么益处

乒乓球是国人引为骄傲的“国球”。

乒乓球运动由网球演变而成。英文中的“乒乓球”一词直译就是“桌子上的网球”。

打乒乓球能使人获益很多。首先，乒乓球的运动速度很快，运动距离又短，这就要求运动员头脑灵敏，反应迅速，遇事当机立断。从对方击球开始，到决定自己的接球位置、击球手法、角度、出手的分量等，一切都要在一瞬间完成。因此，打乒乓球能提高神经系统的功能，使身手变得更加矫捷灵巧。

第二，由于乒乓球飞行速度很快，使得运动员的视觉器官得到很好的锻炼，变得眼明手快。

另外，打乒乓球能锻炼体质，增强耐力，步伐变得十分灵活。运动员不但要不停地移动脚步，还要不断地用力挥臂，这对上下肢耐力的锻炼有很大的作用。

你知道创造奇迹的一拳吗

拳击运动历来被称之为是“勇敢者的运动”，令众多的人入迷，但同时拳击运动也遭到不少人的反对。因为在拳击史上，一些拳击手在拳击台上被打伤打死的事时有发生。

拳击手总是千方百计地躲开对手的劲拳，而毫不留情地打倒对手。挨拳总不是好事。但是，你可知道拳击史上美国拳手伦敦在拳击赛中所挨的“最值得、最幸福”的一拳吗？这一拳创造了“一拳击愈耳聋”的奇迹！

美国人丹尼·伦敦，是个先天性聋哑人。但他爱好拳击运动，是当时拳坛中的佼佼者，在许多重大比赛中都赢得了胜利。

在一次比赛中，伦敦因猝不及防，头部被对手狠狠击了一拳。他起初只感到昏昏沉沉。突然间，耳际响起前所未闻的“嗡嗡”阵响声。由于他不会说话，更不懂语言，因此对这种“嗡嗡”阵响声无动于衷。

这一回合结束时，伦敦在看到裁判员打出表示结束的手势的同时，分明还听到了一记清脆的锣声。他简直不敢相信：难道自己有了听觉？当他打着手势，将自己猛挨了一拳后自我感觉上所发生的变化，如实告诉了他的教练员后，教练员激动地示意伦敦：这确实是听觉恢复了。

比赛中狠狠的一拳竟能使一个聋子恢复听觉，听来不可思议，但伦敦确实亲身经历了。以后，伦敦还学会了说话，成了一个健全的人。

最长的马拉松赛跑用了多长时间

日本运动员金志栗藏，创造了一项非同一般的世界纪录——用54年时间赛完马拉松全程。在这次比赛的休息途中，他不但生育了6个儿子，还养育了几个孙子。

原来，在1912年金志栗藏报名参加了第5届奥运会的马拉松赛跑项目。比赛这天，天气非常炎热，骄阳如火般炙烤着赛场。运动员们尚未起步便已是汗流浹背了。比赛开始，运动员们忍受着毒阳炙烤，一个接着一个跑完了全程。可是当参赛的34名运动员先后到达终点后，这第35名也是最后一名运动员却始终不见踪影。大会组织者怕出意外，立即联系警方四处寻找而不得。

原来，金志栗藏在比赛途中因干渴难当，在当地一位热心人的邀请下，躲在屋里大喝饮料、美酒，一念之差放弃了比赛。

54年后的一天，已是76岁高龄的金志栗藏决定跑完当年中断的马拉松赛跑。他坐飞机来到当年退出比赛的地点，然后一步一步地朝那次比赛的终点走去，终于如愿以偿，从而创下了一项世界纪录。

为什么说举重是大力士的比赛

陈镜开——中国第一号大力士。他在 1956 年以 133 千克的成绩，打破了美国运动员 C·温奇保持的最轻量级挺举 132.5 千克的世界纪录，成为第一个打破世界纪录的中国人。至今他仍保持着 9 次打破举重世界纪录的“中国之最”。

举重是力量的象征，同时也是其他体育项目运动员进行力量训练的重要手段。举重比赛包含了技术、战术及心理等因素的较量。举重比赛对运动员的体重要求很严格。当其他体育比赛的运动员吃饱了肚子准备上场时，举重运动员却要进蒸汽室受罪，还要勒紧肚皮控制吃喝。当我们看到举重台上升起国旗，奏响国歌时，你可知道运动员在背后所付出的艰辛吗？

举重运动员瞬间举起的重量，往往成倍于或数倍于自己的体重。如来自“举重王国”保加利亚的举重选手苏莱罗诺尔古，其体重是 60 千克左右，却举起了相当于自己体重 3 倍的重量。

因此，举重比赛是一种力量勃发、神威振奋的运动，是大力士的竞赛。

为什么说 100 米赛跑是“飞人”的竞赛

人们将 100 米短跑看作是人类跑步速度的测定。100 米跑的世界纪录创造者也被视作是世界上跑得最快的人，是人类中的“飞人”。

100 米短跑可以说是争分夺秒的时间竞赛。必须竭尽全力拼命地跑，绝不允许有哪怕是微小的迟缓失误。运动员强劲的爆发力，特快的步伐，犹如出膛的子弹，旋风般地冲过终线。哪里是跑，简直是在飞。

自第一届现代奥运会 100 米世界纪录 12 秒，到第 23 届奥运会，美国选手刘易斯已将 100 米跑的世界纪录刷新为 9.92 秒。如此算来，第一届奥运会的 100 米冠军要被刘易斯落下 20 多米远！可见田径运动的发展是很快的。

苏联的体育科学专家，利用计算机预测：到 2000 年，男子 100 米跑的速度将达到 9.75 秒！

我国 100 米短跑是具有很大潜力的。1986 年青年运动员李涛以 10 秒 26 的优异成绩，打破了男子亚洲纪录。随着我国体育运动的日益普及和人民体质的逐渐改善，中国的短跑运动完全有可能进入世界先进行列。

100 米赛跑——冲击人类能力极限的运动，表达了人类飞梦想。

花样滑冰运动是谁发明的

在晶莹洁白的冰面上，在优美和谐、节奏明快的音乐伴奏下，花样滑冰运动员表演着各种旋转、跳跃的动作，展现着优美的舞姿，或轻盈柔美，或欢快奔放。那独特新颖的编排，那高超完美的艺术表现力，与音乐融汇成一体，达到视觉与听觉的完美统一。使人感到了一种超意境的魅力，产生飘飘欲仙的感觉，竟会忘却了置身何处！

花样滑冰是一项将音乐、舞蹈、自由体操和滑冰技巧高度结合统一的体育运动。优秀的花样滑冰运动员，必须具有很高的艺术修养。它的诞生便注定了它的艺术价值。花样滑冰是由美国芭蕾舞演员杰克逊·海因斯发明的。当他第一次公开在维也纳的冰场上，穿着冰鞋，跳起当时最流行的华尔兹舞时，那敏捷的步伐、令人眼花缭乱的旋转，立刻倾倒了所有的人。从此，花样滑冰风靡欧洲，传遍世界。很快，在1908年第4届伦敦奥运会上就有了花样滑冰的比赛项目。

发展至今，花样滑冰的比赛项目已包括单人滑、双人滑和冰上舞蹈。

什么是“陆面冲浪”运动

“陆面冲浪”运动就是滑板运动。滑板是冲浪运动在陆地上的延伸，集滑雪、轮滑、体操于一体，这是用一块固定滚轮的小板在地面上表演各种滑行技巧的健身运动。

现代滑板 1960 年前后始于美国的加利福尼亚，短短几年中风靡了全美国，在游乐园乃至马路上到处可见一些年轻的滑板者蹬着滑板高速呼啸而过。但由于滑板坚硬的滚轮在路面上滚动时发出的巨大噪音，以及行人对高速滑行者的惧怕，滑板曾一度受到禁止。后来，滑板制造商对滑板滚轮的材料进行了重大改进，同时又设计出头盔、护膝等安全装备，加之滑板运动本身具有很大的娱乐性，“滑板热”再度兴起。

滑板运动的技巧千姿百态，主要有“急转弯”、“变向滑”、“耐力旋转”、“单轮滑行”、“狂野滑行”、“翻板”等，不一而足。

美国是滑板运动的发源地，现在美国依然走在这项运动的前列。美国人对滑板倾注了极大的热情，而且第一流滑板者的经济报酬相当可观。

观看滑板比赛，既惊险又有趣。运动员借助复杂的地形地物，巧妙地穿越各种障碍，运用各种技巧，无拘无束地充分展现自我。

什么是铁人三项运动

铁人三项运动也叫“三项马拉松”。1978年它诞生于美国的夏威夷。它要求运动员要连续完成长距离游泳、自行车越野和长途越野跑。这种运动充分显示出了参加者超乎寻常的毅力和持久耐力。

世界铁人三项比赛主要有三大类：夏威夷锦标赛、尼斯世界锦标赛和国际标准距离赛。国际标准距离赛规定：游泳1.5千米，自行车40千米，长跑10千米。

第一次铁人三项赛只有15人参加，而今，美国参加这项运动的人数不下100万。铁人三项运动在我国才开展几年。1987年1月18日中国第一次举行铁人三项赛，45位来自全国各地的选手参加了这次比赛，其中年龄最大的选手有65岁。男子最佳成绩为6小时4分59秒；女子第一名的成绩是9小时10分47秒。

击剑比赛中的“有效部位”指什么

击剑的历史大约有几千年了。古罗马的角斗士持剑决斗的场面，是被统治阶级用来寻欢取乐的。到了中世纪，欧洲骑士们最喜欢用剑来挑起争端或解决互相间的纠纷。这一传统沿袭下来，使得欧洲人一直在剑坛上称雄。

击剑运动在我国是一项很年轻的体育运动，但进步较快。第23届奥运会上，我国击剑运动员栾菊杰夺得了女子花剑冠军，一举打破了欧洲人长期垄断剑坛的局面。

击剑运动分花剑、佩剑和重剑三种。

花剑只准刺，不准劈。有效部位是指刺中对方身体的规定部位才可计分。男子的有效部分是自小腹以上到锁骨处；女子自腰部以上到锁骨处，也即穿金属背心部位。重剑的有效部位则是全身所有部位。佩剑为腰部以上所有上身和手臂都是有效部位。击中这些部位以外的均称无效部位，击中不算，进攻者得分。女子每场8分钟或刺中8剑、男子10分钟或刺中10剑决胜负。

为什么称花样游泳为“水上芭蕾”

花样游泳，是运动员在水中做出各种优美游泳动作的艺术性游泳。是一项只有女子参加的奥运会比赛项目。它融游泳、体操、舞蹈和音乐于一体，给人以高度的艺术享受。它在奥运会的历史并不长，在1984年第23届洛杉矶奥运会上才被正式列为比赛项目。

花样游泳是一项具有较大难度的运动，要求运动员除了具有扎实的游泳基本功外，还要具有良好的舞蹈素质、身体素质及较高的文化修养。这主要表现在运动员的造型和控制能力两大方面。比赛分为自选动作和规定动作。自选动作的比赛，运动员可在优美的音乐伴奏下，充分发挥自己的想像力和创造力，展示优美的动作和漂亮的图形组合。规定动作通常不用音乐伴奏。在国际比赛中规定有100个技术动作图案。每隔4年，国际游泳联合会就会遴选其中36个图案供比赛使用。

花样游泳运动员们动作娴熟优美，一丝不苟，将划水、仰浮、下潜、变换图形等动作完成得天衣无缝、和谐无比，构成的画面也多姿多彩。那体现生命的力度、展示青春的韵律及女性独特的妩媚舞姿，无不表现得淋漓尽致，恰如碧波上一群翩翩起舞的天鹅。难怪会受到众人的喜爱，并冠之以“水上芭蕾”的美称。

体操运动的艺术魅力在哪里

恐怕许多人都有这样的感受：观看体操比赛是一种艺术享受。体操比赛的魅力在于健、力、美、险的完美统一，在于那高超的技巧、神奇的力量、优美的旋律、令人屏气的惊险性及感人的艺术表现力。凡在世界级体操比赛中获金牌的运动员无不赢得极高的赞誉。

体操比赛中，个人单项男子有 6 项，女子有 4 项。

自由体操最具个人表现力，人称是“红色地毯上跳跃着的青春旋律”。男子自由体操的特点是刚健有力、节奏明快。女子自由体操讲究的是舒展优美、刚柔相济。

跳马是从古代骑马训练发展衍化来的。腾空高犹如蛟龙出海；落地远好似长驱直入；站得稳就像落地生根，便是对跳马运动的概括。

平衡木是女子体操中的难项。运动员在宽不过 10 厘米的平衡木上，表演各种空翻、跨跳、转体、倒立及静止动作，而不许有丝毫的晃动。金蛇狂舞般的成串跟斗和金鸡独立似的静止平衡，形成了它绝妙的魅力。

鞍马是男子六项中最典型的支撑项目。它要求运动员全身心协调，不停地做多种摆动、交叉、移位、转体、全旋。高难度动作的连接组合，瞬息万变，令人目不暇接。

吊环是最能显示男子力量的项目。整套动作以摆动

为主，全部采用直臂完成。用力时环带不能来回晃动，除手握环外，身体任何部位都不能碰到两条带子。难怪人们形容吊环的摆动如流星赶月，力挽狂澜；静止若云中力塔、空间雕塑；旋下似神兵天降，流金溢彩。

还有双杠、单杠、高低杠，或如横空出世，或如碧空彩练，或如彩蝶翻飞，令人眼花缭乱。

我国是体操大国，出了许多世界体操名将。如由国际体联审定命名的自由体操“李月久”、鞍马“童非”、双杠“李宁”等，都是我们中国体操的骄傲。

你知道洛加尼斯的运动艺术吗

洛加尼斯——世界“跳水王子”，曾使世界跳水运动达到一个辉煌的境界。他的跳水表演，是一种力与美的高度结合，仿佛是芭蕾舞演员的优美迷人的身姿在蓝天展现，犹如凌波仙子娉娉婷婷，轻盈柔和地投入碧波之中，使人倾倒，令人回味，从中领略到跳水艺术的巨大魅力。

洛加尼斯既是一名运动员，也是一位艺术家。他曾经说过：他的跳水成就，是伴随着他舞蹈、戏剧的成就而来的。洛加尼斯从小热爱舞蹈艺术，初学跳水，他就会有意无意地把一些舞蹈动作穿插进去。在大学深造跳水运动时，还同时深深迷恋着另外两门艺术：戏剧和芭蕾舞。在戏剧表演中，他找到了培养临场比赛的一种逼真感；在芭蕾舞训练中，他把这门艺术中的力量训练、高难度动作训练和美感训练等，都自然而然地糅合进了跳水运动中。大运动量的训练，使得洛加尼斯有时累得像是浑身都散了架一般，可他都咬着牙坚持了下来，他认为这些代价付出是值得的。果然，洛加尼斯以他独特的运动艺术，像一颗耀眼的巨星，永远镶嵌在世界跳坛的丰碑之上。

跳水比赛中的阿拉伯数字表示什么

跳水比赛紧张精彩，技术性较强。许多人都爱观赏，但对于跳水比赛中的一连串阿拉伯数字却感到费解。

这些数字是用来命名跳水动作的。根据运动员的站立方向、起跳方式和翻转轴的不同，把跳水动作分为6组。

第一组：面向水池向前跳水，代号为1。动作号数101~116，难度系数为1.4~3.5。

第二组：面对板台向后跳水，代号为2。动作号数201~213，难度系数为1.5~3.4。

第三组：面对水池反身跳水，代号为3。动作号数301~313，难度系数为1.6~3.5。

第四组：面对板台向内跳水，代号为4。动作号数401~413，难度系数为1.3~3.4。

第五组：转体跳水，代号为5。动作号数是5111~5434，难度系数为1.5~3.3。

第六组：倒立跳水，跳台专用动作，代号为6。动作号数601~634，难度系数为1.5~2.6。

无论跳水动作多么复杂，其空中动作姿态只有直体、屈体、抱膝三类，动作代号为甲、乙、丙。另外，所有转体的空中姿态代号都为丁。

例如，代号为“5132（丁）”的动作，其第一位数

“5”表示转体跳水；“1”表示用向前跳水的起跳方式和方向；“3”表示翻腾周数为一周半；“2”表示转体周数是一周。

“黑马”指的是什么

“黑马”一词最早见于英国前首相本杰明·迪斯雷利的著作中。他在1831年出版了一部叫《年轻的公爵》的小说中，详细描述了一场极为精彩的赛马：比赛一开始，有两匹夺标呼声最高的良种马一路领先，眼看稳操胜券；不料就在快要接近终点时，突然有匹不为人们注意的黑马飞奔前来，奋力追赶，瞬时就将那两匹良种马远远抛在后边。只见这匹黑马在观众面前疾驰而过，在震耳欲聋的欢呼声中第一个到达终点，夺得了这场比赛的最后胜利。从此，“黑马”这一词语便不胫而走，常在新闻报道中出现；不过当时还只限于指在赛马场上以出人意料的速度夺冠的马匹，而这匹马在赛前人们普遍认为它获胜的可能性原是微乎其微的。

到了19世纪40年代，“黑马”这一术语已被开始引入政界，因为在人们的心目中，资产阶级政界人物的竞选活动与赛马场上的竞争场面极为相似。

1844年，在竞选美国总统时，纽约州的马丁·范·比伦原来确信自己定可以获得总统候选人的提名，当时一般人也如此认为。但由于他以得克萨斯仍保留着奴隶制度为理由，竭力反对将得克萨斯作为一个州参加联邦政府，因而失去了一些民主党人对他的支持，投票结果他未能得到足够的选票，没有赢得总统候选人的提名。

该党领袖乔治·班克罗夫特只好推荐当时在政界中尚默默无闻的田纳西州州长詹姆斯·诺克斯·波尔克为总统候选人。经过一番激烈的竞选活动，波尔克竟出人意料地当选为美国的第十五届总统。这在当时引起了很大轰动，使波尔克成了美国政界的第一匹“黑马”。自此以后，“黑马”候选人就成为美国政治生活中一句常用的术语。

今天，“黑马”这一术语在新闻中已被广泛使用。现在凡具相当潜力，而又能出人意料地夺得胜利的个人或集体，人们常常称之为“黑马”。

近代体育是如何发展起来的

14至18世纪，欧洲出现了三次大规模的思想运动，即文艺复兴、宗教改革和启蒙运动。灿烂的思想文化、科学艺术之花绽开之时，也孕育了近代体育的蓓蕾。一些先进的思想家、教育家纷纷提出把德育、智育和体育结合起来的教育方针。

15世纪初叶的意大利，有一座建立在潺潺流水旁、翠绿草原上的校园，这就是意大利著名教育家维多里诺创办的宫廷学校——“快乐之家”。比起当时那些高墙深宅内，阴森幽暗、死气沉沉的教会学校来，这里阳光明丽，空气清新，宽敞的校舍与优美的自然环境融合在一起。这所学校在注重发展智育的同时，规定学生必须参加户外运动。维多里诺亲自带领学生从事骑马、跑、跳、击剑、游泳、射箭和球类运动等各项体育运动。此外，他还改善学生饮食营养，加强卫生设施，以全面增进学生的健康。维多里诺被后人誉为“第一个新式学校教师”。

继维多里诺之后，1517年，有一个年轻的神甫马丁·路德发起了宗教改革运动。在他推行的教育方式中，体育占有一定的地位。他在致政府官员的信中写道：“古人已慎重考虑与妥为安排，认为人们应该练习体操，这样才不致使人养成尚浮华、不贞洁、好吃、放纵与赌博

的习惯。所以有两种康乐使我最感愉快，那就是音乐与体操。前一种将内心所有的牵挂与忧郁驱除干净，后者使身体产生弹性并能保持健康。”路德在此不仅注意到了体操可以增强体质，而且看到了它对培养道德品质的作用。

在文艺复兴和宗教改革运动后期，捷克著名教育家夸美纽斯提出教育的目的就在于培养身心和谐发展的人的观点，主张学校要设置宽广的运动场，采用游戏和其他体育运动来增进学生的健康。他首创了体育教学的班级授课制，即流传至今的分班上体育课制度。现在各国学校普遍实行的课间自由活动，课间操制度，也是从他那里继承和发展而来的。

此外，17世纪英国著名的思想家兼教育家洛克、18世纪法国著名学者卢梭也都是近代体育的积极倡导者。洛克明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分，认为“健康的精神寓于健康的身体”。卢梭也指出：“教育的最大秘诀是：使身体锻炼和思想锻炼互相调剂”，做到“身心两健”。

随着近代体育新篇章的揭开，体育以它崭新的面貌逐渐展现在世人面前。

近代体育的三块基石是什么

18 世纪下半叶到 19 世纪初，欧洲近代体育形成了三块基石，这就是德国体操、瑞典体操和英国的户外竞技运动。

在德国，著名体育家顾茨姆斯在一所学校任教时，设置了各种体操器械，教学生练习单杠悬垂、越过跳跃器、上平衡台、爬软梯以及翻滚等各项体操动作。顾茨姆斯把当时称之为体操的各种体育运动进行了归纳整理，分成 11 类，构成了德国体操的初步体系。他被称为“德国体操之父”。后来，另一位名叫弗里德里希·路德维希·杨的体育家，继承和发展了顾茨姆斯的体操体系，形成了著称一时的杨氏体操。他把单杠悬垂发展为多种动作的单杠运动，并创造了双杠，改进了木马、跳跃器、吊杠和吊绳等体操器械。同时，他还领导修建体操场，组织“体操协会”，举办运动会。德国体操后来流传到许多国家，对近代体育的发展起了较大促进作用。

19 世纪初，瑞典的学者也纷纷致力于体操的研究，并初具成效。1803 年，一位名叫林德福尔斯的学者以“体操的艺术”为题写了一篇论文，将当时流行的体操分为“自然体操”和“人为体操”两类，又将人为体操分为军事体操、教育体操和医疗体操三类，这就是瑞典体操的初步体系。后来，林德福尔斯的同乡和同学伯尔·

亨利克·林总结了国内外体操经验，继承和发展了林德福尔斯的体操理论，创造了举世闻名的林氏体操。林氏把体操分为教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操四类，从而确立了瑞典体操体系。瑞典还于1814年创办了“皇家中央体育学院”。19世纪中叶后，瑞典体操流传到欧、美、亚三洲的许多国家。瑞典体操在世界近代体育史上占有突出地位，其科学性之强、流传之广、影响之大都胜过了德国体操。

19世纪当欧洲大陆风行体操之时，英伦三岛上却盛行着丰富多彩的户外运动。英国是个美丽的岛国，气候较温和，具有开展各种水陆运动的传统。随着资产阶级教育的发展，各种各样的体育活动便在英国的近代学校中活跃起来。

英国的户外运动项目很多，如射箭、高尔夫球、划船、障碍跑、跳栏跑、跳高、跳远、橄榄球、水球、旅游、登山、滑雪、滑冰、掷铁球、网球等等。这些户外运动多半有组织，有规则，并带有竞赛特点，已经发展到了比较高的规范化程度，对世界许多国家的体育运动发展都产生了深远的影响。

体育和生活节奏有什么关系

在周围，你不难发现一些“急性子”和“慢性子”的人。有些人终日心急如火，做事干脆麻利；有些人则成年慢条斯理，干活磨磨蹭蹭。这种生活上的快慢节拍叫做“生活节奏”。生活节奏的快慢对人的身心健康有较大影响。

生活节奏快，人做事动作迅速，人就得付出较多的肌肉能量和神经能量，此外，由于做准备、思考、交谈的时间相应的受到限制，要求人做事时反应敏捷，善于应变，并具有良好的表达能力。这些当然也得消耗人大量的脑力和体力。生活节奏过快，人会感觉疲劳，心理紧张，长期下去，必将影响健康，引发疾病。

生活节奏太慢，也会影响人的健康。人的神经肌肉如失去适度的紧张，便不能维持起码的身体姿式；内脏器官没有适度的紧张，也不能保持正常的功能。

进入学校以后，许多同学都能感到自己在一天天忙起来，要做的事越来越多，学习任务越来越重，这就是生活节奏变快了。

随着社会的发展，人们的生活节奏在加快。现在人们要阅读的书报、文件，要了解的信息在成倍增加，人们的学习、工作日程愈排愈满，随着各种高速运输工具的使用，人的活动范围加大，活动频率在加快；人们生

活的环境变得紧张喧嚣，气氛炽烈，静谧的田园生活变得逐渐遥远、陌生。

面对生活节奏的加快，有些人生活得朝气蓬勃、精神振奋；有些人却觉得疲惫不堪，身体吃不消。这反应了各人对生活节奏变化的适应能力。

对生活节奏的逐步加快，人们必须顺应它，习惯它，接受它。体育运动便是人们适应生活节奏变化的重要手段。经常参加体育锻炼，能使人在完成各种生产、生活动作时更加准确、敏捷、协调，可以提高人体对生活节奏变化的应变力和耐受力，同时愉快的体育活动还可以克服人们对生活的厌倦、烦闷、急躁、恐惧等心理障碍，增加生活的勇气和信心。

体育运动与人的活动空间有什么关系

当你聚精会神地听了四五十分钟的数学课，或是埋头做了一个小时练习题后，你最需要的，大概就是休息十几分钟，到外面蹦蹦跳跳，跑上两圈了。这样的运动可以使你消除疲劳，恢复精力，从而更有效地投入新一轮的学习。

人类有一种在宽敞生活空间舒展肢体的生理要求，更有一种向往博大空间的心理追求。谁都知道，把人关起来是处治犯人而使用最广泛的手段，强制性地缩小人的活动空间，人就有一种受惩罚感；反之，合理地扩大活动空间，则有利于人的身心健康。

体育运动可以扩展人的生活空间。

首先，它放大人体的微观活动空间。假如没有体育运动，人们只能以固定的方式从事一项工作或学习，如学生只听课、做作业，工人只做工，作家只写书，那么用不了多久，准会落下职业病。而体育运动可以打破人的活动空间受职业束缚的情况，使平时十分斯文的人学鸟飞、仿猴跳，让终日四平八稳的人手舞足蹈，五脏六腑活动起来。于是，人们借此充实了自己固有的生活空间。

体育运动还可以加大人的宏观运动区域。现代文明使人们把自己关进屋子里，做着做不完的事，而体育运

动则号召人们到户外去，回到大自然的怀抱，去呼吸新鲜空气，漫步草坪，翻越山麓，驰骋原野，滑行雪地，畅游江河，去和大自然交朋友。在人类生活中，再没有一项其他的活动，能比得上体育运动给人以那么大的活动空间。在体育运动中，人们最能表现天真烂漫的本性，得到极乐无窮的享受。

毫无疑问，体育运动为扩展人类活动空间所做的贡献是巨大的。

体育运动和拼搏精神有什么关系

拼搏，是人们为实现某目标而全力以赴，不断探索和不懈追求，不顾一切地奋力斗争和冲击。

体育与“拼搏”二字密不可分。在你争我夺、紧张激烈的比赛中，每一块奖牌的背后，都有一段动人的拼搏故事。当年，荣国团在“人生能有几回搏”豪言的激励下，夺得中国体育史上第一个世界冠军，捧回圣·勃莱德杯。中国花剑女选手栾菊杰，在手臂受重伤的情况下，顽强拼搏，战胜了强大的对手，为中国，为亚洲夺得了世界击剑史上第一枚奖牌。在第3届世界杯女子排球比赛中，中国女排姑娘也正是以顽强的拼搏精神，用全胜的战绩赢得了中国“三大球”的第一个世界冠军。赛场的看台和现代通讯技术把运动员的拼搏精神最真实地展示在观众面前，人们在激烈的体育比赛中受到拼搏意识最直接的鼓舞和激励。

为什么体育运动能如此巨大地激励人的拼搏精神呢？

第一，体育运动能培养人吃大苦、耐大劳的精神。无论是田径、球类、体操、拳击还是游泳，多数运动项目在训练和比赛中需要运动员付出巨大的体力，忍受身体上的极度疲劳；需要运动员巨大的耐心和毅力，日复一日，反复练习某种单调的动作；需要运动员战胜各种恶劣的环境和气候条件，冬练三九，夏练三伏；还需要

运动员克服扭伤、摔伤、踢伤、撞伤等各种创伤带来的身体疼痛和折磨。因此，人们从事体育运动的同时，也逐渐培养了吃苦耐劳、不懈努力的品质。

第二，体育运动能培养人为实现某个目标而全力以赴的勇气。为了事业的成功，运动员要摆脱各种享受和利益的诱惑，把自己的时间和精力奉献在运动场上，付出青春，牺牲学业，消耗身体，还要有充分的思想准备迎接失败的考验。因此，全力以赴地追求是运动员必备的素质。

第三，体育运动能培养人向更高目标挑战的信心。运动员的最高理想是争当世界冠军。在向这一目标进军的过程中，自己在技术上每提高一步，他就要把这一步作为新的起点，向更上一层努力。因此，战胜自我和超越他人，是运动员必备的勇气。

第四，体育运动能激励人在关键时刻奋力一搏的意识。锻炼天天做，比赛不常有。体育运动的这一特点逼迫运动员在比赛的关键时刻把自己平日所花的心血化作赛场上的一冲、一跳、一击、一投。这种关键时刻的冲动，正是拼搏意识的具体体现。

体育和竞争意识有什么关系

当今，随着社会、经济的高度发展，各方面的竞争越来越激烈，培养年轻一代的竞争意识和竞争能力变得十分重要。

不可否认，竞争推动社会向前发展，激发人们的积极性和创造性。鼓励人们奋发向上，不断进取。反对安于现状，固步自封的保守观念。

体育运动可以培养和激发竞争意识。体育运动与保守性格势不两立。体育界有一句十分有名但又十分残酷的话：“足球的法则是弱肉强食，与自然界一样，最适者生存”，就充分地说明了这一点。

美国人在运用体育运动的方法，培养竞争意识方面是很积极的。如福特汽车公司每年都要举行一次“追、过、踢”的激烈棒球比赛，大约有11万名8~16岁的孩子参加比赛，只竞争出6名优胜者。

强烈的体育竞争性，督促着每一位参与者要不断去创新和变革。体育运动最讲法制，也最公平。只有体力、技术、战术超过对手，才能成为胜利者。无情的激烈竞争，促进着运动技术、战术、训练方法和器材、场地的不断发展、变革。新的、先进的不断被创造、推广，陈旧、落后的不断被淘汰。而体育竞争中，“胜利只是暂时的，竞争才是永久的”事实，更激励着人们要不断创新，

坚韧不拔。

由此可见，体育运动对培养少年儿童坚毅的品格、强烈的竞争意识有多么重要。所以祖国要求自己的下一代要德智体全面发展。

现代科技对体育有什么推动作用

你知道在第9届世界排球锦标赛中，美国女排以3比0的明显优势取得了对中国女排的胜利靠的是什么呢？除了美国队自身的实力外，还靠了计算机的帮助。因为美国奥林匹克训练中心曾派出专家，用高速摄影机拍摄了中国女排东京世界杯赛上的比赛实况，尔后将其输入计算机。由计算机算出了诸如扣球跳起高度、攻防移动速度等三维空间的各种数据。分析出了中国女排的技术特点和薄弱环节，并依此加强了美国队以中国队为预想对手的训练，从而取得了胜利。

除了计算机外，可用于体育训练的科技手段还有测力台、模拟跑道等，测得的实验数据经处理后，可立即反馈给教练员和运动员。最新的体育科研方式还能将获得的各种数据再还原到运动员身上，使人的各种综合力量得到协调控制，以最大限度地发挥人体的竞技能力，而仅靠教练员的经验是做不到这一点的。

理论计算的结果表明：如果把人体600块肌肉、3亿多根肌纤维的力量协调地全部发挥出来，应该能拖动25吨重的货物。可见人的巨大潜力！人体的奥秘有待于进一步研究和揭示。

在未来的年代里，体育水平的提高将依赖于科技手段的发展。谁掌握了体育科学，谁就拥有了胜利的希望。

体育锻炼能使人健美吗

青少年的身体正处在发育期，这时期是人的体型形成的关键时期。不喜欢体育运动的人，往往容易形成瘦长单薄的“豆芽菜”体型。这种人肌肉不发达，体型像细麻杆一般，弱不禁风，缺少健壮的美感，缺少青春活力，体质也较差，容易疲劳，容易生病。

苏联诗人马雅可夫斯基有一句著名诗句：“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”可见健美的体型对人的外表气质有多么重要。

那么，健美的体型标准是什么呢？一般来说，应该是身体结实匀称，肌肉发达，线条柔美，动作灵巧协调，身材修长而不显单薄，丰腴而又不觉臃肿。

当然，遗传因素对人的体型有重要影响。但后天的锻炼却是影响体型发展的最积极的因素，可以弥补先天的不足。经常参加体育锻炼的人，个头容易长高，肌肉较为发达，皮肤由于常吸收一些自然的营养——新鲜的空气、温柔的阳光等，也显得红润而有光泽。

青少年一方面可参加跑步、打球、游泳、体操等活动，促进身体各器官系统的新陈代谢，更多地吸收饮食营养，另一方面还可从事一些发达肌肉的锻炼，如划船、举重、投掷、俯卧撑等。

体育运动与“聪明”有什么关系

每位同学都希望自己聪明，希望自己是班上学习最好的。

促进大脑更聪明的最好方法之一，就是进行经常不断的体育运动。科学家曾做过这样的实验：将几十只幼鼠分为两组，甲组关在鼠笼里不让其运动，乙组让其定时运动。经过一段时间后，解剖两组老鼠的大脑，发现乙组老鼠的大脑皮层比甲组老鼠明显增厚，也更机敏。这说明，除了遗传、营养等因素外，运动锻炼也将极大地影响大脑的发育。

我们的大脑会记忆、思维和推理，这些都是大脑的活动，其实质是大脑的一连串复杂的反射。一个经常参加体育锻炼的人，建立的条件反射多，反射的速度快，也就显得比别人更聪明。另外，大脑工作时，必须有充足的营养和氧气。经常进行体育锻炼，人就能吸入更多的氧气，促使血液循环加快，让更多的氧气和营养物质进入脑中，从而增强脑细胞的活力。这对提高学习效率、增进智力都是非常有益的。因此脑力劳动者更应注重体育锻炼。

由此可见，体育锻炼对人的大脑发育有多么重要！体育运动可使人变得更聪明！

少年儿童游泳时应注意些什么

每当盛夏来临、酷热难当时，人们都愿意投身到游泳池或者江河湖海中，让清凉的水抚遍全身，暑热顿消，多么惬意。

其实，游泳不仅可以帮助人们解暑消热，更可以锻炼人的体魄，增强各方面机能。尤其对少年儿童来说，游泳可以促进骨骼、肌肉的发育，心脏、肺部也都能得到很大的锻炼。

少儿进行游泳锻炼时，除了应注意水的清洁卫生和公共场所的卫生外，还要注意预防各种疾病的传染。

结膜炎是常见的游泳池传染病。得了结膜炎，眼睛会感到刺痒、疼痛，出现结膜充血、眼睛红肿等症状，不及时治疗，会影响视力，甚至引起别的眼病。预防结膜炎，应注意在游泳后不要用手擦眼睛，用氯霉素眼药水点眼，不要与结膜炎患者共用毛巾、手帕等。

中耳炎也是游泳中较易发生的一种耳病。预防中耳炎应注意以下几点：若有耳膜破裂现象，不应下水游泳；游泳中如果耳朵进了水，应及时排出；还要防止呛水，因为呛水可能会使水由咽鼓管进入中耳。得了中耳炎一定要及时看医生，进行彻底的治疗。

此外，当水温较低时，少儿在水中停留时间超过 10~15 分钟，会出现嘴唇发紫、浑身发冷、起鸡皮疙瘩的

现象，很易引起感冒。此时应上岸晒晒太阳，活动一下；或擦干身体，注意保暖。在剧烈运动、体温较高时，也不应骤然下水，否则会引起感冒、抽筋等。

中国第一个世界游泳冠军是如何诞生的

有很多年，在世界级的游泳大赛中，几乎没有人注意中国的游泳运动员，所有的目光都集中在美国、德国这些有着显赫战绩的国家的运动员身上，中国运动员即便走上了决赛场，也只是一个陪衬。可到了1991年的1月，情况发生了变化。这一年在澳大利亚珀斯举行的第6届世界游泳锦标赛揪住了众多泳迷的心。女子400米个人混合泳决赛开始了，碧蓝的泳池中，一排姑娘正劈波斩浪，奋力地向前游着，溅起一串串雪白的浪花。100米、200米……400米，有两位姑娘几乎同时最先到达终点，谁第一呢？场上观众各执己见。当电子计分牌上显示出比赛结果时，人们才意识到：两人的差距竟只有0.01秒。多么激烈的比赛！多么幸运的冠军！这位冠军就是来自中国江苏的林莉姑娘。她打破了中国运动员在世界游泳大赛中金牌数零的纪录。她取胜的优势是绝大多数人通常都不在乎的0.01秒。是啊，0.01秒能干什么呢？可是，瞧！它为中国产生了第一个世界游泳冠军。

哪些体育运动能促进事业的成功

许多调查研究表明：体育运动对于促进智力的发展、加强人的思维活动大有益处。

近代许多著名的文学家、科学家也同时都是体育运动爱好者。例如，著名的戏剧家肖伯纳十分爱好拳击运动，他所到之处，凡有拳击比赛，他都不会放弃观赏的机会，并经常参加拳击比赛。如此，一直持续到他 75 岁高龄。曾获诺贝尔文学奖的大文豪海明威对拳击也有所偏爱。他认为，竞争性运动是变胆怯为勇敢的最好办法。他的另外两个爱好是斗牛和狩猎。这位大文豪有着“体育家”的美称。

再看诺贝尔奖获得者中，身为著名运动员、甚至奥运会获奖者的也大有人在。

如 1922 年获诺贝尔奖的丹麦物理学家尼尔斯·鲍尔，就是一个优秀的足球守门员；国际体育运动理事会主席诺尔贝克曾在 1912 年奥运会上夺取了 1500 米中长跑的银牌，1959 年荣获了诺贝尔和平奖；英国人柴恩 1945 年获诺贝尔生物化学奖，7 年后，又成了奥运会帆船的金牌手……

你若想智力超群、事业成功，那就请参加体育运动吧。

男运动员陪练出来的女子柔道冠军是谁

由于中国人的身体遗传条件，相对外国运动员来说比较瘦小，所以多年来，世界体坛有这么一种说法：“中国人在身体接触类项目中不能取胜。”现在，这种说法已被一位中国女运动员打破。她，就是女子柔道重量级世界冠军高凤莲。

高凤莲的“出山”也是经历了一波三折的。她出生在内蒙古巴彦淖尔盟的一个农民家庭里。由于从小干农活，长就了一副形似铁塔的身板，一双粗壮的手脚，还有吃苦耐劳的品格。16岁那年，业余体校的教练选她去练投掷，结果因为爆发力不强而被淘汰。

第二次，内蒙古自治区成立柔道队时又选中了她。结果由于技术掌握得差一些，比赛中得了个倒数第二，又被淘汰了。

1983年国家女子柔道队集训时，人们又想起了她。看来高凤莲还真与柔道有缘。这一回，教练煞费苦心，想出了一个由男运动员陪练的“绝招”，因为中国其他女队员的身体条件无法模仿外国女柔道强手的条件来陪练。不到一年，高凤莲就打遍全国无敌手了。自1984年以来的几年中，高凤莲十几次摘取国际女子柔道比赛的桂冠。幸亏教练员独具慧眼，独出绝招，否则这位一流的“东方巨人”般的柔道选手就要被埋没了。

运动场上的“秘密武器”指什么

运动员选材时，往往要考虑心理素质这一项。心理素质好的运动员，面对竞争激烈的比赛，常常沉着冷静，具有大将风范；而心理素质较差的运动员，往往不是输在技术上，而是输在心理上，以致不能取得好成绩。

一些运动员为应付心理压力，往往都有自己的“秘密武器”。这些其实是一些看来很荒唐的所谓“规矩”和“忌讳”，却可以使赛场上运动员的心理压力得到一时的缓解。例如，德国的一些高尔夫球名将，对球衣的颜色十分注重。有些人不喜欢黄色，而有些人却非穿绿色不可。更有一位运动员，赛前必须在口袋里放进3枚铜币他才心里踏实。

举坛名将马文强森，赛前24小时内不洗澡。还有许多美国棒球运动员也“如法炮制”，他们是怕洗掉了好运气。

美国一位篮球教练每次率队比赛前，一定会面向坐在固定位子上的夫人挥挥右手。他认为，如果一旦忘记了，后果就不堪设想。

至于运动队里养宠物作为吉祥物，临上场前做各种祈祷等，更是比比皆是。因为运动员们深信这些可以帮助他们取得胜利。这些带有迷信色彩的“秘密武器”却对减轻心理压力有一定的作用。

田径全能比赛包括哪些内容

全能运动要求运动员跑、跳、投全面发展，难度大，要求高，又十分艰苦，令许多运动员望而生畏。有人形容全能比赛是一个“与时间、距离、疲劳和个人内心的恐惧作斗争”的项目。但它是衡量一个国家田径运动水平的重要项目。全能冠军被称为“田径王中之王”。

男子十项全能包括：100 米跑、跳远、铅球、跳高、400 米跑、110 米栏、铁饼、撑竿跳、标枪和 1500 米跑。

女子七项全能包括：100 米栏、铅球、跳高、200 米跑、跳远、标枪和 800 米跑。

全能比赛分两天赛完，以各单项成绩按照《田径全能运动评分表》换算分数后计算成绩。

世界上有两个最著名的男子全能之王：英国的汤普森和德国的辛格森。女子全能“铁人”当数美国的乔伊纳，她保持的世界纪录为 7291 分。

我国在全能项目方面与世界水平差距较大。希望有抱负、有志向的少年儿童，从小立大志，注意锻炼培养自己良好的身体素质，努力赶超世界水平。

田赛中技术最复杂的项目是什么

撑竿跳是田径比赛中的一项很有看头的运动。运动员动作惊险，姿态优美，大有九天揽月之气势。奥运会撑竿跳冠军被人们称作“太空飞人”。

撑竿跳也是田径比赛中技术最复杂的运动项目。它包括持竿、助跑、插穴、腾空、越竿、下垫等一系列动作。许多因素，如持竿点、助跑速度、踏跳时的水平及垂直速度、起飞角、越杆动作等都直接影响成绩。

远古时代的人们，为了生活和生产的需要，在没有交通设备的情况下，就曾用木棍和竹竿作工具，越过河沟和不高的障碍物。骑士们在马鞍、马蹬发明之前，利用手中的矛和枪，撑跳上马。撑竿跳高就是这样慢慢地演变而来的。

撑竿跳高世界纪录的不断提高，还伴随着撑竿用具的不断改进。最早的撑竿是木杆，最高纪录是3.78米。由于木竿质硬、量重、弹性差，影响成绩的提高，人们改用竹竿，最高纪录是4.77米。以后还用金属竿。1962年，国际田联正式批准使用尼龙竿，使成绩又提高一步。

所以说，撑竿跳高成绩的提高，受运动员技术水平、身体素质、撑竿用具的影响。

球类运动有多少种

人类自有文明起，就与球结下了不解之缘。古人很早就玩球类游戏了。那时的球，是用石头、粘土、兽皮、木头等制成，用于抛投游戏。

现代的球类运动常见的有：足球、篮球、排球、网球、棒球、橄榄球、羽毛球、乒乓球等十多种。还有许多一般人不太熟悉，为各国或各地区人民所喜爱的球类运动。目前流行于世界各地的球类运动约有40多种。

世界上最大的运动用球是“地球”。它的直径达2米，外皮用皮或帆布缝成，内有橡皮球胆。玩时“地球”由许多人合力抛起，保持在空中飘荡。欧美国家的学校，常把“地球”运动作为体育课的活动项目之一。

最重的球是地滚球，音译为“保龄球”。球重7.26千克，可在草坪或室内地板上玩。

还有一些设计独特、有趣的球类，如阿根廷的“鸭球”，是用一块牛皮裹着一只活鸭，把鸭头与鸭足留在外边。东南亚盛行的藤球，由8至10根藤条绞合编织而成，球上涂抹椰子油。还有会发声的球，会发光的球等，五花八门，举不胜举。

女子中长跑怎样列入奥运会比赛项目的

中长跑是中距离跑和长距离跑的合称。男子 800 米、1500 米、3000 米和女子 800 米、1500 米属于中距离跑；男子 5000 米、10000 米和女子 3000 米属于长距离跑。

女子中长跑比赛列入奥运会比赛项目可是经过一番波折的。

1928 年女子田径比赛第一次正式进入了奥运会舞台。在这届奥运会上，女子田径赛最长的距离跑是 800 米。该项比赛决赛的这天，老天偏偏下起了雨。跑在前 6 名的女运动员，到达终点时，全都因体力不支而摔倒在地。在一片惊吓声中，舆论一时哗然，纷纷认为“800 米跑超过了女子体能的极限”、“女子由于其生理结构不适宜长跑运动”，从而迫使国际田联从奥运会中取消了这个项目。这对女子中长跑运动的发展和进入奥运会比赛之列，产生了极其不利的影响。

后来，经过许许多多女子中长跑爱好者的不断努力，随着科学文化的迅速发展，人们对女子生理有了更多的了解，女子中长跑运动的禁区才逐渐被打破。1960 年第 17 届奥运会将中断的女子 800 米跑重新列入。1972 年，女子 1500 米跑正式列为奥运会的比赛项目。1984 年第 23 届奥运会上，女子马拉松也成为正式比赛项目。

体育运动共有多少种“马拉松”赛

“马拉松”一词最早只用于长距离赛跑。后来，凡超乎寻常毅力的、长时间比赛耐力与体力的各种体育活动，都套用了“马拉松”一词。至今，已成为体育比赛的“马拉松”比赛约有十多种。

拳击马拉松：1733年，拳击家杰克·布劳顿，赤手空拳一连搏击21小时12分钟，最后击败了杰克·斯莱克。

足球马拉松：1979年南斯拉夫两个足球队进行了一场长时间激烈比赛，共历时4天又5小时，比分是1286比7311。

篮球马拉松：1974年12月10日，澳大利亚南部海滩大学的两支大学生篮球队进行了一场连续打球200个小时的比赛。

排球马拉松：1978年7月7日至9日，美国驻德国柏林的两个排球队，每队6人进行了一场长达51小时5分钟的比赛。

三项马拉松：这是美国人1978年创立的一项运动，又称“铁人三项”。运动员要连续完成海上长距离游泳、自行车越野和长途越野跑3项运动，以显示出人类惊人毅力和持久耐力。

另外，还有乒乓球马拉松、水球马拉松、步行马拉松、竞走马拉松等等。

运动会为什么设吉祥物

吉祥物象征吉祥如意，是人们对生活的美好祝愿和富于浪漫的联想。自 1972 年慕尼黑奥运会设吉祥物以来，历届奥运会和一些重大的世界性体育大赛都要设计一个吉祥物。

吉祥物是每届奥运会中有趣而有代表意义的纪念品。一般都是以东道国的国鸟、国兽或珍爱的动物为原型，用夸张的拟人化的艺术手法设计出的生动的形象。在紧张激烈的比赛场上，自始至终有这么一种可爱的吉祥物陪伴，不仅大大活跃了比赛氛围，让人们心理上得以轻松和平衡，同时也增加了运动会友谊和节日的气氛，表达了对运动会的良好祝愿。

迄今为止，奥运会上共设过 6 种吉祥物。

1972 年举行的第 20 届奥运会上，吉祥物为原联邦德国的纯种猎狗，取名“瓦尔迪”。

第 21 届奥运会的吉祥物，选为加拿大珍稀动物水獭，取名“阿米克”。

第 22 届奥运会的吉祥物，是苏联名种北极熊，取名“米沙”。

第 23 届奥运会的吉祥物，是美国国鸟山鹰，称为“奥林匹克之鹰——山姆”。

第 24 届汉城奥运会的吉祥物是只老虎，名为“荷多

里”。

第25届巴塞罗那奥运会的吉祥物是一只拟人化的狗，取名“科比”。

红血球对运动成绩有什么影响

奥运会明令禁止运动员服用兴奋剂，否则将会遭到最严厉的惩罚。但随着科学技术的发展，一种利用增加运动员本人血液中红血球的含量来提高运动成绩的新技术，使得奥运会的检查官员们感到十分担心。

血液中的红血球含有载氧的血红蛋白分子。由于肌肉的耐力在很大程度上取决于所得氧的多少，血红蛋白的增加，导致了氧的增加，从而使肌肉耐力增加，还可使运动员跑得更快。

这项新技术表明，在比赛的6个星期以前，抽出运动员自己体内的一夸脱血，分离成血浆和红血球，将其中的血浆再输入体内，而把红血球冷藏起来。在比赛之前再将冻藏的红血球融化，注入运动员自己的体内，可以明显地提高运动成绩。

要想判定一个运动员比赛时体内的血红蛋白浓度是否高于自身正常状态下的浓度，那是很不容易的。况且，血红蛋白的浓度可以通过在高原训练的方法来增加。这就是为什么要有高原训练的原因。

据说我国女游泳运动员之所以能取得令人瞩目的好成绩，除训练得法外，还要归功于她们自身的先天条件：一是身体形状发育好；二是血红蛋白含量高。

使用裁判最多的比赛项目是什么

羽毛球比赛恐怕是球类竞赛项目中，使用裁判最多的一个项目了。

一场羽毛球比赛，最多时竟要设 9 名裁判。其中主裁判 1 名，发球裁判 2 名，司线员 6 名。各管其事，各司其职。

在羽毛球比赛中，发球不是一抬手球过网就行了，发球要符合比赛规则。例如，发球肘脚不得移动或离开地面，球和球拍的接触点不得高于腰部等。比赛时发球裁判员对发球员发球动作的全部事实，有最后裁决权。司线员对所看管的界线负全责，有最后决定权。

21 世纪的体育将会怎样发展

到了 21 世纪，体育运动的发展趋势将会怎样？“体育”一词将会被赋予什么样的新的内涵？

世界上许多专家、学者都进行了很深的研究和探讨，作出了各种预测。归纳起来不外有以下几个方面：

第一，体育随着科学的发展，将会进入专一化阶段，由一批知识渊博的体育科学家驾驭。“科学”一词将会成为体育的新概念中的一个重要部分。

第二，由于电子计算机的介入，将会使体育运动的水平有个新的飞跃。例如，运用计算机测试运动员的用力水平和承受的负荷量；统计运动员的现场活动情况及各种生理反映等，使体育训练成为受控的、可用数学模型描述的系统。

第三，体育训练中将引入尖端技术。如机器人陪练，可以迅速变更技术动作，提供多种风格和不同速率的陪练条件。某些宇航员训练的尖端技术也将被引进体育训练中，如地面失重、地面超重环境等。

第四，运动员的选材将从胚胎开始，使未来的运动员具备天赋的有利条件。一个新的科学分支——体育人才遗传工程学终将诞生。

第五，体育运动将成为青少年生活中自觉的、必不可少的重要部分。

威尔金斯为什么能打破世界纪录

对美国运动员威尔金斯来说，她永远得感激现代科学技术帮助她得到了成绩和荣誉。

威尔金斯的运气真不错，她碰上了一个颇具科学头脑的教练。这位教练名叫艾里尔，原先是一名铅球运动员，退役后，迷上了高速摄影和电子计算机这些当时的新鲜技术。他把它们用于对运动员的技术进行生物力学分析，为运动员寻找技术弱点，探求最佳的动作感觉。威尔金斯当时已是一名铁饼运动员，但是她的成绩老是徘徊不前。这时，她有幸得到了艾里尔的指导。艾里尔对威尔金斯的整个动作程序进行了仔细的研究分析后，找到症结所在，指出威尔金斯的出饼技术欠佳，后腿关节没有“扣住”，因而未能利用蹬腿力量。

经过3个月的正确训练，威尔金斯打破了世界纪录。

类似这样的利用现代科学技术帮助运动员训练的事例还有很多，如原联邦德国游泳运动员在国外比赛时，每次都把预赛的技术动作，以及赛后的血液成分通过计算机送回本国总部，总部立即对这些信息进行分析，指出技术动作的问题和体力安排的方法。因而该国运动员多次取得优异成绩。

现代体育已进入了科学化的发展阶段。运动生理学、运动生物学、运动生物化学、运动学等诸多学科相继独

立，并迅速发展，可以拿出 2000 多种数据指标来分析、评价人体和运动效果。许多国家在训练运动员时，竞相使用先进的科学技术，并用这些技术“窃取”别国运动员的经验、“诀窍”及弱点，使本国运动员的技术水平不断得到提高。

先进科学技术在体育领域的迅速渗透，使体育成为现代科技的大橱窗。

你了解这些现代体育设施吗

现代体育运动学家，为了帮助运动员取得有效的锻炼，将世界纪录提高到新的高度。不惜绞尽脑汁，运用现代科技，大胆地设计了各种新奇古怪的体育设施。

如德国人成功地将激光技术运用于运动员的射击训练上。他们在枪上装一个激光发射器，而在靶上装一个激光接受器，用以进行模拟射击训练。这种装置安全可靠，不会发出巨响，可以精确评定成绩，并能帮助运动员发现和纠正射击技术上的毛病。

美国一家运动鞋制造商研制出一种专供马拉松运动员穿的中空鞋底。用这种鞋底制成的鞋，穿起来既省力又轻快，有点“疾走如风”的感觉。

美国科学家发明了一种象棋机械手，专门用来和人进行象棋训练。它的程序由世界名手设计，经过科学的计算，可以应付各种水平的对手。日本有一种击剑训练用的机器人。这种机器人外表与击剑运动员一样，内部装有很多信息，各种进攻、防守的动作都是规范的、模仿真人的，而且动作敏捷、准确，有持久性。荷兰自行车运动员在训练中用上了电脑。这种小型电脑带有显示器，可以告诉运动员在骑行过程中的平均速度、最大速度、距离和时间，还包括所消耗的力量等信息。小电脑是装在自行车把手上的。