

青年生活风采

怎样玩最开心



编著
大学出版社

怎样玩最开心

陈 骥 向红霞 编著

青年生活风采丛书

中国地质出版社

1992·武

(鄂)新登字 12 号

■主 编 乐笑声 李家芸 李鸿义
■编 委 刘朝圣 王东华 胡文新 田爱录
陈 华 魏 珍 王保前 陈 骥
向红霞 李鸿渠 扬 志 金顺荣
郭广迪 朱纪新

· 青年生活风采丛书 ·

怎样玩最开心

*

中国地质大学出版社出版

(武汉市·喻家山)

新华书店经销

湖北英山印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 字数 140 千字

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-5625-0708-2/Z·17

全套定价:22.40 元 本册定价:3.20 元

前言

玩出效益来

我国是个文明古国，几千年的文化传统，使得人们把某种个人的业余兴趣爱好赋予一种人文的理想，作为一种象征，表明一种情操，一种志趣，一种个性或一种抱负。人生在世，总有自己的情趣和爱好，或球场拼搏，或棋坛厮杀，或临湖垂钓，或闲情种花，或轻歌曼舞，或游山玩水，等等。

随着社会的不断进化，人们的物质文化生活水平不断提高，工作劳动强度也逐步降低，大家有了更多的闲暇时间，于是便生出更强烈的娱乐欲望，那曾经一度视为孩子们的专利的“玩”，便顺理成章地成了大人们的热门话题。可以说，“玩”的普及，也是社会的一大进步。

然而，大凡是人，都喜欢寻求新的刺激。纵观当代一些人，尤其是年轻的朋友们，玩的内容，玩的形式，玩的氛围，玩的境界，又不能不承认，人们玩的领域还比较狭窄，玩的项目还有些单调，玩的质量还不算高，玩的效益也难以尽如人意。总而言之，玩得不那么开心。不仅如此，甚至有些人玩得不得法，不得体，玩出了“负效应”。

玩，就是为了开心，但玩的效益又远不只开开心。玩的功能是通过娱乐开心取得积极的休息。社会的进化，生产的发展，为人们提供了娱乐的闲暇时间，通过玩，获得积极的休息，

反过来可使人们能以更充沛地体力,更旺盛地精力,更高昂地热情去参加社会活动,致力于自己的事业,热衷本职工作,从而又换取更多的闲暇时间。玩,是这种良性循环中的一个不可或缺“中介”。

玩,除了具有积极休息的功能外,还有陶冶性情,增长智力,开拓视野,提高审美情趣,和谐、融洽人际关系,以及调节身心,促进身体健康等文化功能。

三朋四友,秉性相近,爱好相同,碰到一起,其情切切,其谊融融,玩得痛快,乐得开心。这般地玩,不仅可以增进健康,加深友谊,同时还可通过玩与乐,提高文化素养,改进自己的气质和风度,帮助人们受教育于娱乐之中。

玩的质量高低,离不开物质条件,与各人的文化素养亦息息相关。因此,青年朋友们必须以现实条件为基础,尽可能地丰富玩的文化意蕴,讲究玩的精神效益,让玩充分发挥其“正面效应”,使其最终成为充实和完善自己,提高工作效率的一种原动力。

玩,虽说是个人的私事,但是它牵涉到社会、家庭,也牵涉到他人。为了社会,为了家庭,更为了青年朋友你们自己,对玩的质量不可忽视。有鉴于此,本书介绍了一些玩的基本内容和知识,对于比较大众化、普及率高的活动项目,我们编写时偏重怎样操作;对于受环境、条件等制约因素多、普及率不高的活动项目,则侧重于怎样欣赏。

本书旨在让青年朋友们玩得开心,若能取到引玉之砖的作用,这也就达到我们的目的。

编著者

1992年10月

目 录

1、体育观赏最开心

怎样观赏竞技体操	1
怎样观赏田径比赛	5
怎样观赏游泳比赛	7
怎样观赏跳水比赛	9
怎样观赏划船、帆船和帆板比赛	11
怎样观赏滑冰滑雪	13
怎样观赏对抗性运动	15
怎样观赏射箭比赛	17
怎样观赏举重比赛	18
怎样观赏马术运动	19
怎样观赏汽车比赛	20

2、球场角逐最开心

怎样踢足球	22
怎样打篮球	26
怎样打排球	28
怎样打羽毛球	31
怎样打乒乓球	33
怎样打台球	35

3、棋坛厮杀最开心

怎样下象棋	40
怎样下国际象棋	46
怎样下围棋	51

4、牌场斗智最开心

几种常见的扑克牌打法	56
桥牌入门知识	61
麻将基本打法	68

5、游戏助兴最开心

有趣的游戏	78
比体力的游戏	82
比机灵的游戏	84
比心计的游戏	86
比应变的游戏	89
比敏感的游戏	92
比耐力的游戏	95
比速度的游戏	97
比协调的游戏	99
民间游乐	102
民间竞技	105
民间游戏	107

6、卡拉 OK 最开心

卡拉 OK 基础知识	109
创造卡拉 OK 活动环境	111
组织卡拉 OK 活动	113
卡拉 OK 演唱技巧	115
怎样在卡拉 OK 比赛中取胜	120
卡拉 OK 活动的礼仪	124
卡拉 OK 设备的选择、使用及保养	126

7、轻歌曼舞最开心

交谊舞基础知识	130
现代交谊舞	134
国际标准交谊舞	142

8、游山玩水最开心

举家出游乐融融·····	151
青年学生的假期旅游·····	153
新婚夫妻的蜜月旅游·····	155
绚丽多彩的民俗风情游·····	157
意趣高雅的文化旅游·····	159
神秘诱人的宗教旅游·····	161
逍遥自在的自行车旅游·····	163
惊险有趣的探险旅游·····	165
四季旅游的最佳去处·····	167
旅游前的准备·····	169
旅游中的食、住、行·····	171

9、垂钓养性最开心

钓具的制作、选择及使用·····	174
鱼饵·····	176
垂钓技巧·····	179

10、收藏集邮最开心

图书的收藏·····	187
古币的收集·····	189
钟表的收藏·····	191
算盘的收藏·····	193
烟盒的收藏·····	194
火花的收藏·····	196
钮扣的收藏·····	197
充满知识和趣味的集邮·····	198

QINGNIANSHENGHUOFENGCAICONGSHU

青年生活风采丛书

怎样玩最开心

ZENYANGWUANZUIKAIXIN

在社会愈来愈重视和普及体育的今天,人们对参加体育活动和观看体育比赛的兴趣也日益浓厚。收音机和电视里都有专门的体育节目,世界各地几乎每天都有各类体育项目的比赛。电台、电视台、报刊以及各种产品的厂商都利用体育比赛来增加广告收入和推销各自的产品。卫星转播、现场直播、录像录音或专题报道充斥大众传播媒介,无数的体育迷或一般听众和观众都醉心于扣人心弦、激动人心的体育比赛现场或电视机前、收音机旁,为各自支持的队员呐喊加油。一场奥运会的决赛,其观众可达到 20 亿。

怎样才能从观赏体育比赛中得到乐趣呢?关键在于要能看懂,看懂了才能进入角色,才能看得开心。所谓“会看的看门道,不会看的看热闹”即是这个道理。下面介绍一些社会体育活动的观赏常识,并侧重介绍具体操作,以奉献给读者。



怎样观赏竞技体操

体操运动是在增强体质的基础上,对动作姿态和人体造型有特定要求的着重形态美的身体操练。它可分为基本体操、竞技体操、辅助体操、艺术体操和团体操等多种类型。一般所说的体操多指竞技体操。

体操运动历史悠久,古希腊把跑步、跳跃、投掷、摔跤、骑马、舞蹈等以及各种军事游戏统称为“体操”。现代体操起源于18世纪末、19世纪初。1840年鸦片战争后,现代体操传入中国。

在现代竞技体操中,男子项目有自由体操、单杠、双杠、吊环、鞍马、跳马等六项,女子有自由体操、平衡木、高低杠、跳马等四项。比赛分团体操、个人全能赛和单项决赛。团体操要做规定动作和自选动作;个人全能赛只做自选动作。单项决赛由团体赛中各项目的前六名参加。

比赛时,要求运动员的动作既要难度高,又要稳健、准确、节奏好、幅度大,还要讲究姿势优美。此外,还有一些具体要求,如:男子自由体操以各种类型的技巧动作为主。一套动作由各种跟斗、倒立、平衡、滚翻和舞蹈动作组成。跟斗要高、飘、轻,姿势好,静止时要纹丝不动。全套动作要在50秒至1分10秒钟完成,时间不到或超过要扣分。女子自由体操则要求

各种技巧动作与具有独特风格的体操舞蹈和谐地结合,充分体现女性美的特点。时间规定为1分10秒至1分30秒。从1958年第十届世界体操锦标赛起,规定女子自由体操用音乐伴奏。男女自由体操均在12米×12米的地毯或包毡弹性板上进行。

近年来世界竞技体操的技术水平不断提高,出现了许多新技术、新动作、新联接、新编排。器械比赛又出现许多新方法,而且多以高难动作连接,这就要求运动员全套动作难度大,质量高,有创新,有绝招,惊险动作扣人心弦,简单动作不落俗套,既有人所共知的技巧,又有鲜明突出的特色。

比赛时,每个项目有四名裁判员,一名裁判长,一名记录员和视线员。当运动员做完一套动作后,四名裁判员向裁判长报告自己的评分,裁判长去掉四个分数中的最高分和最低分,将中间两个分数相加被2除。如果这个分数符合构成有效分的条件,即为最后成绩。近年来,国际体操联合会举办的比赛,对原评分制度进行了改革,将基本分由10分改为9.4分。如果运动员不连贯;姿势不正确、编排不恰当,下时不稳定,都要从中扣分。反之,如运动员动作的独特性、惊险性和熟练性都很好,就可达到10分。因为“三性”中的每一“性”可以加0.2分。

欣赏竞技体操还应懂得一些常用术语的意思:

(1)旋翻。在体操动作中,人体按身体的横轴腾空转翻叫“空翻”;按身体的纵轴旋转叫“转体”。把两者结合起来叫“空翻转体”。“旋翻”是指人体在腾空后绕横轴翻转两周,同时绕纵轴转体的复合空翻动作。按翻转方向,分前旋、后旋;按人体姿势,分团身旋、屈体旋、直体旋;按空翻的周数,分两周旋、三

周旋;按转体的度数,分 360° 旋、 720° 旋、 1080° 旋。1972年日本体操运动员塚原光男在第20届奥运会单杠比赛中,最早采用团身后空翻转体 180° ,紧接团身前空翻转体 180° 下的旋翻动作,获得该届单杠金牌。此动作因如人在月球上失重时的翻转,故曾被称为“月球空翻”。按国际体联规定,以创新者之名命此动作为“塚原空翻”。旋翻动作的出现,使体操运动得到了很大的发展。

(2)规定动作。指体操比赛中运动员必须事先做完规定的动作。这些动作的难度并不高,但技术规范严格,主要看动作质量评分。规定动作分两种:一种是主办机构根据规则的精神、比赛的性质和参加者的水平,规定动作和编排;一种由参加者根据主办机构提出的具体要求编制。国际比赛由国际体操联合会技术委员会委托某些国家编制,使用4年后于奥运会中更新。按国际体联规定,除上届团体赛前六名外,其余国家在赛前一年举行规定动作选拔赛,平均每项成绩达8.75分者,才能参加奥运会比赛。规定动作全部符合条文规定,运动员可得9.8分,其余0.2分为特别熟练性加分。

(3)自选动作。是运动员根据比赛规则所规定的难度,动作数量及项目的编排要求,结合自己的特长自行选编的一套动作。自选动作根据难度、编排、质量以及是否有惊险、独特、熟练三性等因素来评分。在10分中,难度占3.4分,编排占1.6分,完成质量占4.4分,合计为9.4分,其余0.6分作为惊险、独特、熟练三性等因素加分。竞赛规则附有动作难度表,分A、B、C三组,C组最高,A组最低。



怎样观赏田径比赛

田径比赛是广大群众,特别是青年人喜爱参加和观赏的项目。

“田径”一词中,“田”指田野,意为跳跃和投掷在田野上;“径”指路径,意为奔跑和竞走在路径上。因此,田赛是田径运动中的跳跃和投掷项目,它是以高度和远度来计算成绩的;径赛是指田径运动员的赛跑和竞走项目,它以时间来计算成绩。此外,田径运动还包括一种“全能运动”,它是从田赛和径赛中选出几个单项的综合比赛项目。

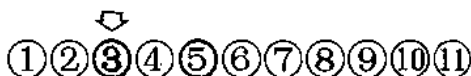
田赛中跳跃项目有跳高、跳远、三级跳远、撑杆跳高;投掷项目有推铅球、掷标枪、掷铁饼、掷链球、手榴弹掷选等。比赛时,常把预赛和决赛结合起来进行。用抽签的办法排列出前后顺序,每个运动员试跳和试掷三次,选出成绩好的前六名或前八名参加决赛。决赛前重新抽签排列顺序,每个运动员再试跳或试掷三次,最后按参加决赛者预、决赛六项试跳或试掷的最佳成绩排名次。

径赛项目包括竞走和赛跑,一般按规定的距离比赛,也有按规定时间赛所跑距离的长短(如1小时或2小时的赛跑和竞走)。赛跑有短距离、中距离、长距离、超长距离、跨栏、接力、障碍、越野等不同项目。成绩以时间计算:人工计时从1/10秒

为最小计算单位；全电动计时以 1% 秒为最小计算单位。长距离赛跑通常为集体出发，一次比出名次；短、中距离项目，如参加人数多，一般采用分组淘汰法，经过预赛、复赛和决赛，定出名次。

田径比赛确定团体名次的一般方法是，把各团体参加比赛获得前六名（或前八名）的运动员所得的分加起来，按总分排出名次。如果两个团体总分相同，就考查打破记录的多少；如仍相同，再看获第一名的多少。

马拉松比赛是田径比赛中超长距离的赛跑项目。全程为 42 公里 195 米。从 1924 年第 8 届奥运会起，国际田联即以这个距离为马拉松赛跑的标准距离。由于世界各国场地、气候及设备条件的差异，马拉松赛距不设世界记录，只公布最高成绩。1984 年女子马拉松列入了该年举行的第 23 届洛杉矶奥运会比赛项目。



怎样观赏游泳比赛

近年来游泳比赛已逐渐成为人们喜爱观赏的项目。我国游泳健儿在国际比赛中取得了良好成绩,进一步引起了人们观赏游泳的兴趣。

1. 竞技游泳

这是一项人体在水的特定环境中进行的运动。运动员靠双臂划水和打腿或夹蹬腿,产生推动力,推动身体前进。

标准游泳池长 50 米,宽 21 米以上,水深至少 1.8 米,水温不低于 24℃,池内设 8—10 条泳道,每条泳道宽 2.5 米。竞技游泳比赛男子设有 100 米、200 米、400 米、1500 米自由泳,100 米、200 米蛙泳、仰泳、蝶泳,以及 400 米个人混合泳、4×100 米和 4×200 米自由泳接力,4×100 米混合泳接力等 14 个项目。女子设有 50 米、100 米、200 米、400 米、800 米自由泳,100 米、200 米蛙泳、仰泳、蝶泳和 400 米个人混合泳,4×100 米自由泳接力,4×100 米混合泳接力赛等 13 个项目。近年来在一般国际、国内比赛中又增加了男、女 200 米混合泳,共 29 个项目。

2. 花样游泳

又名艺术游泳、同步游泳和水上芭蕾,是一种女子比赛项目。运动员在音乐伴奏下,在面积为 12 米×12 米、深 3 米的

水池中上上下下做许多游泳动作,把自由体操、技巧造型、舞蹈的动作融为一体,形成刚健优美的艺术造型。比赛分规定动作和自选动作两类,规定动作比赛为单人基本技术比赛、自选动作分个人、双人和团体(4—8人)三个项目,动作可由规定动作中选编或自由创编,但要从陆上或水中开始,结束必须在水中,五分钟完成,得分多者为优胜。动作的难度、音乐的伴奏、服装选择、表情及合理使用整个游泳池等,都是比赛评分的重要依据。

3. 潜泳

这是一个年轻的运动项目。60年代,各国以水中捞物、背脱背具、潜泳等实用潜水为竞赛项目。70年代发展到戴脚蹼潜泳、戴压缩空气呼吸装具潜泳、水中定向、长距离戴脚蹼潜泳、水中狩猎、水中摄影以及在池中进行水下橄榄球、水下曲棍球等多项比赛。



怎样观赏跳水比赛

我国跳水运动健儿近年来连续在国际比赛中取得令世界瞩目的成绩,给予全国人民极大的鼓舞和引以自豪,也许地正因为如此,人们喜爱上了跳水项目。

早期跳水运动属于游泳比赛项目,到 1968 年第 19 届奥运会才正式把游泳和跳水分成 2 个比赛项目。

跳水运动通常在跳水池内进行,是借助跳台或跳板起跳,用直体、屈体或抱膝等姿势,自空中翻腾而下的技巧运动。我们通常看到的跳水比赛是竞技性跳水比赛。竞技性跳水比赛分为跳板跳水和跳台跳水两类。前者在一块有弹性的木料、塑料或金属板上起跳,跳板距水面的高度有 1 米或 3 米两种;后者从坚硬而无弹性的平台起跳,跳台距离水面的高度有高 5 米、7.5 米和 10 米。

两种跳水都有规定动作和自选动作,贯穿于每组动作中,每一组动作都有难度系数。其中,跳板跳水有面对池向前、面对板向后、面对池反身、面对板向内和转体五组。根据动作的组别、翻腾的周数、翻腾的姿势和器械的高度,可定出每一动作的难度系数,跳台跳水分六个组别即上述五组再加臂力跳水。

比赛时,男子跳板跳水需做五个规定动作和六个自选动