



TIYU YU XIUXIAN



赵全
主编



体育与休闲

中国华侨出版社

体育与休闲

主 编 赵 全
副主编 杨昌南 左 成
鲁 兵

中国华侨出版社

1999

(京)新登字 190 号

责任编辑:江淑娟

责任主编:郑竹青

责任校对:段慧丽

装帧设计:郑力田

图书在版编目(CIP)数据

体育与休闲/赵全主编。——北京:中国华侨出版社,1998.5

ISBN7—80120—070—5

I.体… II.赵… III.体育—教育—科学研究

IV.G.812.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07256 号

体育与休闲

赵全 主编

中国华侨出版社出版发行
(北京西坝河东里 55 楼底商 5 号)

新华书店北京发行所经销
北京富华彩印厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10 定价:13.60 元
1999 年 8 月 北京第 2 版.1999 年 8 月第二次印刷 印数 3100 册

ISBN 7—80120—070—5/G·217

绪 论

伴随着生产力及科学技术的迅猛发展,人们余暇时间的增多,体育活动作为消闲娱乐的一种手段,日益成为现代文明生活中的一项时尚享受。体育作为社会教育手段也越来越多地受到重视,它已渗透到了人们的日常生活之中,在开展健康愉快、生动活泼、丰富多彩的文化体育活动中建立起了人们的人际关系。这种多功能的体育活动,有利于培养人的全面发展,这是人类发展不可缺少的内容之一。

一、休闲体育的一般概述

休闲体育是人们在余暇时间进行的一种娱乐性极强的身体活动,它既是一种对心理的娱乐,也是一种对身体的锻炼。

休闲娱乐的概念在欧美国家运用极其广泛,娱乐(Recreation)与体育(Physical education)、舞蹈、健康等活动并列,娱乐体育(或身体娱乐)泛指竞技运动和体育以外的一切活动。在我国休闲体育则指身体锻炼中属于娱身娱心并举的活动内容。

休闲(Leisure)也可理解为消遣、消闲、余暇,娱乐是和工作(Work)相对成立的概念。从古到今,随着工作、消遣和娱乐的社

会意义和作用不断变化,对于消遣和娱乐的解释也在不断赋予新的含义。

对于休闲时间,人们有不同的理解,有的人称之为“业余时间”;有的人称之为“自由时间”。“业余时间”的概念含义较广,它可以是指人们工作(生产劳动)以外的全部时间,比如家务劳动、教育子女的时间都可以包括在业余时间里。如果我们按业余时间去理解休闲时间,显然使休闲时间概念的含义过宽。而“自由时间”概念的内涵和外延与休闲时间比较接近。

马克思对于“自由时间”曾经有过论述:“自由时间,就是可以自由支配的时间,……这种时间不被直接生产劳动所吸收,而是用于娱乐的休息,从而为自由活动的发展开辟广阔天地”。马克思说的“自由时间”显然比人们所讲的“业余时间”范围要窄,它主要是指用于休息和娱乐等自由活动的时间。此时间的支配,其目的之一是为自由活动开辟广阔天地,如同马克思所说:“这种自由活动不象劳动那样是在必须实现的外在目的压力下决定的……”。目的之二是为求得自身的发展。马克思的“自由时间”概念接近于我们所说的“休闲时间”概念。

既然休闲时间的生活有一个目的是为求得个人的发展,那么其活动内容就不仅包括休息和娱乐,还应当有其它内容,比如求得个人不断发展必不可少的学习。另外,从社会和社会学的角度看,人们在休闲中需要相互联系和交往,社会交往也是休闲中不可缺少的内容。因此,人们闲暇生活的主要目的应当是“为自由活动和发展开辟天地”,其主要内容应当是“休息、娱乐、学习和交往四大类。

娱乐是一种在消遣时间自愿参加的活动,最初的动机是由滋生出的满足感和快感所产生和需要而驱使的行为”,也是一种由提高生活目标水平的动机产生的需要而驱使的行为。

人类的消遣、娱乐活动就个体而言,可能是随意的、自由的,为

满足某种需要而进行的,但就整个社会而言,所有个体的活动都是有一定的范围,受到经济基础的制约,也受到社会制度的制约。这类活动都是一种社会活动,而不是一种纯生物活动。休闲和娱乐为补偿现代生活方式中人们的许多要求创造了条件,更为重要的是它通过身体放松、竞技、艺术欣赏、科学实践,为丰富人们生活提供了可能性。休闲也为人们提供了激发基本才能的变化条件,它包括人们意志、知识、责任感和创造力的自由发展等。

休闲和娱乐已经不仅仅被理解为个人生理、心理的本能发泄和需要,而是成为一种有社会目的的、有计划的活动。它已经突破了享受这个领域,而进入人类发展的领域,成为社会不可缺少的活动内容之一。

二、休闲体育的内容与分类

休闲体育的分类可按多种原则进行,如按参加人数多少,可分为个人的、数人的、家庭和集体的;如按活动条件可分为室内和户外的;按其竞赛性的多少可分为竞赛性和非竞赛性的;按其经营方式可分为商业性和非商业性的等;

按参加者在活动时的身体状态可分为以下三大类:

1. 观赏活动。主要指观看各种体育竞赛,由于人们在观看体育比赛时会出现强烈的情绪冲动,会给人的身体带来一定的益处。

2. 相对安静状态的活动。如垂钓、棋牌活动,用纸和笔进行的活动,以及饲养各种动物的活动。

3. 运动性的活动。这是娱乐体育的主体,可分为以下几类:

(1) 眩晕类。这类活动通过获得日常生活中难以得到的身体状态和空间感觉及活动乐趣。如各种游艺场上的滑动、旋转、起伏、上升、下降、碰撞、腾空等游艺项目。

(2)命中类。如射靶、射门、投篮、击木、地滚球、台球等项目。

(3)游戏竞争类。如各种竞技活动。

(4)自然类。如野营、野炊、篝火、越野、登山、探险、旅行等。

(5)节奏类。如舞蹈、健美操等。

(6)水上、冰雪类。如游泳、滑水、滑雪、雪橇等。

发展休闲、消遣、娱乐的原则应是健康、愉快、充实的,同时又
能与科学知识教育相结合,大力发掘整理民间消遣娱乐体育,它们
大多是花钱少,占地小,消耗能源较少的活动项目。另外也要适当
介绍符合中国国情的国外娱乐活动项目。

综上所述,根据不同的分类方法,可以将休闲体育分成不同的
类别,无须强求统一的必要,随着休闲体育的普遍开展,分类问题
自然会逐渐明确,为大家所接受。

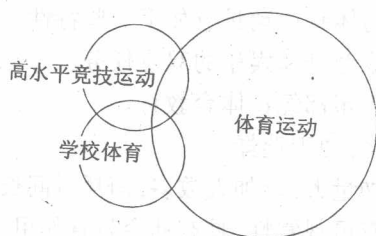
三、体育运动与休闲娱乐

体育运动与休闲娱乐互有区别又互相渗透,人类的许多体育
运动项目产生于劳动、军事和生活技能,也有相当一部分是从娱乐
活动中演化出来的。由于体力劳动减少,娱乐活动内容丰富的趋
势更为明显。从许多运动项目中都可以看到游戏舞蹈的原型。至
于各国的民间体育和民族形式体育更具有大量的娱乐因素。

游戏是竞技和娱乐的一种中介形式。一些心理学家认为,人
具有一种渴望竞争、挑战、获胜和争取荣誉的心理需要,这就使本
来较为平和的娱乐和游戏转化为最初的竞赛,竞赛的结果导致各
种规则形成文字,又逐渐形成了竞赛领域内的法律规范和道德规
范。竞赛一旦摆脱娱乐,就成了一种规模浩大的,由一些人专门从
事的活动。

休闲娱乐之所以能演化为竞技,另一个重要原因是受教育的
影响。首先,教育把娱乐中的游戏和其它活动正规化、系统化进行

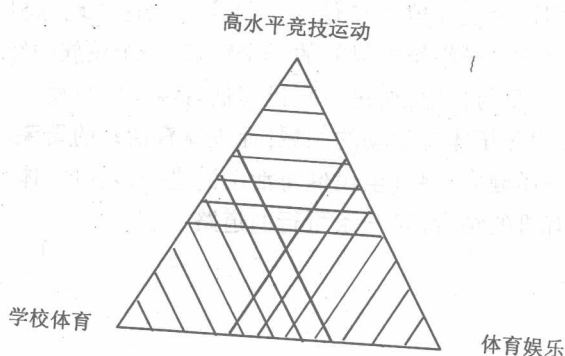
传授,发展成为体育的内容。许多专家认为竞技运动是娱乐和教育结合的产物(见图 1)。



娱乐、教育与竞技运动关系图

图 1

也有专家认为学校体育和娱乐休闲体育是高水平竞技体育的基础(见图 2)。



学校体育、娱乐体育与竞技

图 2

另外休闲娱乐体育在体育运动中占有很大比重。

如果按照活动的方式和性质作为标准,休闲娱乐是体育运动中娱乐性较强的一部分内容。如果按照人们支配时间作为标准,体育运动又是休闲时间的一种支配方式,而且是占据很大比重的一种方式。这是因为体育运动具有如下一些特性:

1. 可以同时完成健身和娱乐的双重任务。
2. 绝大部分青少年都经过体育教育。
3. 体育项目繁多,便于选择。
4. 体育活动容纳量大,参加人数多,消耗时间长。
5. 体育运动具有可观赏性,具有社会教育作用。

目前钟爱体育活动的人愈来愈多,这是全民族文化和体魄提高的一个例证,也是我们国家现代化进程中的一道风景。更重要的是,体育运动几乎就是和平年代人类尊严、民族尊严、国家尊严的表现形式。

体育作为一种世界语,如同音乐和美术,不需要翻译,它跨越了语言和民族的界限。随着科学技术以及大众传媒的迅猛发展,更使得我们这个星球愈来愈像一个村庄。在这个地球村里,体育便成为展现各自民族精神风貌的一个窗口,一个民族的综合实力。它的意志、智慧与自信,通过体育迅速展现给其它村民。

总之,为开拓体育运动的领域,促进体育活动的繁荣发展和全体大众的身体健康,促进全民健身活动的进一步开展,体育活动与闲暇娱乐有机的结合,是一条可行的道路。

序 言

70年前,青年毛泽东曾经说过这样一句话:野蛮其体魄,文明其精神。他认为,锻炼身体和武装头脑一样重要。

时间把我们带到了二十一世纪的门口,生活水平日益提高,使人民群众充满热情地追求新的健康概念,即身心和谐。于是,体育锻炼,自然就成为人们生活的重要部分。

体育运动,是改善人民健康、陶冶情操的一种积极有效的手段。增强人民体质,也是我国社会主义体育事业的本质属性。《全民健身纲要》的实施,给大众健身运动和体育改革带来了新的契机,提出了新要求,也注入了新的活力。

当代体育,已经成为亿万人民参与的社会实践活动。它在满足人们物质生活和精神生活需要的同时,也是体现一个国家文明的标志,反映一个民族精神面貌的视窗。

随着体育的科学化、全民化和现代化,身体锻炼必须接受科学指导,接受体育教育,从而达到有效发展身心的目的。大量研究表明,要想在人的一生中都保持身心的良好状态,就必须选择不同的锻炼形式,这也就是我们所提倡的“终身体育”。

根据人的不同时期和人群的特殊环境,需要建立一个完善的、适当的终身体育组织体系。实现全民健身,其重要一条就是人人掌握几项锻炼身体的方法,使体育广泛化、经常化,增强体育的渗透性。

本书从科学的、大众的角度,较为全面、通俗地从理论与实践方面对部分体育项目进行了详细的介绍,其中大部分是大家喜闻乐见的运动项目,具有很好的强身健体、娱乐身心和康复保健作用,本书使用范围较广,既可以作为广大群众健身时的参考,又可以作为学校体育教学、课外锻炼时的参考读物,书中,既介绍了运动项目,又详细阐述了学习、活动、娱乐的方法,适用于学校教学和大众读者阅读,是一部具有参考价值的好书。

此书的编者和作者,是国内部分高校的中青年教师,主审为北京体育大学博士生导师刘绍曾教授,他们在各自专业上颇有建树,他们奉献此书,意为人人享受体育,尽微薄之力。

关心你的身体,有健康才有生活。

楊貴仁

1998.8

前 言

随着社会的发展和人们生活水平的逐步提高,作为文化教育组成部分的体育已步入人们的生活之中,这种世界性的体育发展趋势在社会的各方面得到了反映,体育休闲娱乐活动已成为人们文化生活的一项内容。

新工时制的实行,使人们的余暇时间增多。在业余时间开展多种多样的体育休闲娱乐活动,掌握一些余暇体育的知识和技能,对人们走向社会,适应社会发展和充实文化生活、提高人们未来的生活质量是十分必要的。

目前,世界上发达国家,都在采取积极的体育手段,把参加身体锻炼、开展各种有益健康的运动,做为现代生活的一个方面,来防止由于物质生活的提高而带来的各种“文明病”。体育正以他特

有的魅力,对于人类的健康、体质的增强,以及延缓生命的衰老等都起着重要的作用。

闲暇时间的增多,使人们的生活方式与行为模式发生了很大的变化。在追求物质文化生活的同时,人们愈加重视自身的健康状况,这也是人类文明发展的必然。

目前,体育活动多种多样,内容也比较丰富,人们在紧张的工作、学习之余,打打球、跳跳舞;假日闲暇时间,或到郊外游玩,或携友登山远足……。这些余暇的体育活动,不仅能丰富人们的闲暇业余生活,也能促进社会的文化建设,也使得人们在获得体育乐趣的同时,有效地增强了体质、增进了健康、陶冶了情操、交流了友谊,因而,很受大众的欢迎。

随着体育改革的进一步深化,体育的形式和内容也日益丰富,除了传统的内容以外,一些人们喜闻乐见的休闲体育内容进入了人们的生活当中。为了进一步拓宽思路,丰富体育活动的内容,为人们提供一些娱乐身心、强身健体的体育手段和方法,以使人们能因地制宜、因人而异地参加多种多样、生动活泼的体育活动。

编此书的基本思路是:

- 1、贯彻《全民健身纲要》以及《中国教育改革和发展纲要》的精神,以体育工作条例为依据,紧扣终身体育的目标。

- 2、从需要出发,积极引导人们自觉参加体育锻炼,既培养体育能力,又提高对运动的兴趣,从而养成体育锻炼的习惯。

- 3、努力使人们的体育活动在形式上多样化,品种内容更加丰富,以满足人们多方面的需求。

为此,本书各章节的选编,力求以人们喜闻乐见、便于参加、有益身心健康的体育活动形式、内容、方法为主,区别于其它的教学参考书,在对象、目的、方法、手段上也有所不同。撰写方面力求简洁明快,有较强的操作性。文字方面力求生动活泼、力避说教、寓教育于体育活动本身的内容之中。

全书分实践篇、保健篇两部分,共二十个章节,实践篇以人们便于参加的体育活动内容为主;保健篇以保健康复、医疗运动处方、疲劳消除等内容为主。除了对项目内容介绍外,着重对如何学习、娱乐,竞赛及组织活动等方面进行了介绍。

本书经北京体育大学刘绍曾教授(博士生导师)主审,由赵全统编、定稿。作为体育教学参考书,推荐供各类学校以及大众读者参考阅读。

本书各章节编写人员如下:

赵全(前言、绪论、1、2、6、19章);杨昌南(第17、20章);薛晓媛(第10、3章);左成(第15、9章);鲁兵(第12、18章);林跃(第5章);马庆(第13章);顾亚婷(第11章);章予民(第4章);王辉(第16章);赵兰革(第14章);李海冰(第7章);孙景立(第8章)。

本书编写过程中得到了北京体育大学、武汉大学、西北师大、河南大学、山西财经大学、西安交大、山西师大等高等院校的大力支持,在草拟本书提纲时,刘绍曾教授、刘法禹教授、梁慈民博士为本书提出了宝贵的建议,对此书编写做了大量工作。在编写过程中,得到教育部体卫艺司杨贵仁副司长极大的关心和支持,在此一并表示诚挚的谢意!

本书内容及成书结构尚属尝试,由于水平有限,书中如有疏漏和不妥之处,请读者指正。

编者

1999.8

目 录

绪 论.....	(5)
一、休闲体育的一般概述	(5)
二、休闲体育的内容与分类	(7)
三、体育运动与休闲娱乐	(8)

第一部分 实践篇

第一章 围 棋.....	(2)
一、围棋运动简介.....	(2)
二、围棋的一般知识.....	(4)
三、基本竞赛规则.....	(7)
第二章 桥 牌	(12)
一、桥牌运动简介	(12)
二、场地与器材	(15)
三、定约桥牌的主要技术、战术.....	(17)
四、主要竞赛规则和裁判法	(21)
第三章 国际象棋	(27)
一、国际象棋运动简介	(27)

二、基本技术与战术	(29)
三、场地与器材	(32)
四、竞赛规则和裁判法	(32)
第四章 中国象棋	(34)
一、中国象棋运动简介	(34)
二、场地与器材	(36)
三、基本技术与战术	(37)
四、竞赛规则与裁判法	(39)
第五章 游 泳	(42)
一、游泳运动简介	(42)
二、游泳的练习方法	(46)
三、游泳的分类,比赛项目及规则	(58)
四、游泳的安全卫生和救护常识	(61)
第六章 登山与郊游	(65)
一、登山运动	(65)
二、郊游	(68)
第七章 钓 鱼	(75)
一、钓鱼基本知识简介	(76)
二、渔具	(80)
三、常见淡水鱼的钓法	(90)
四、钓鱼比赛规则及方法	(94)
第八章 台 球	(97)
一、台球运动简介	(97)
二、台球的基本技术	(102)
三、台球的竞赛及规则	(106)
第九章 乒乓球	(112)
一、乒乓球运动简介	(112)
二、基本技术	(113)

三、基本战术和打法·····	(121)
四、乒乓球的场地、器材及规则·····	(122)
第十章 毽球 ·····	(125)
一、毽球运动简介·····	(125)
二、毽球运动的基本技术·····	(126)
三、毽球的竞赛规则·····	(130)
第十一章 羽毛球 ·····	(136)
一、羽毛球运动简介·····	(136)
二、羽毛球基本技术·····	(139)
三、羽毛球竞赛规则·····	(151)
第十二章 家庭趣味游戏 ·····	(156)
一、家庭趣味游戏的特点与作用·····	(156)
二、家庭趣味游戏的创编原则·····	(159)
三、实用家庭趣味游戏·····	(161)
第十三章 气功 ·····	(170)
一、气功锻炼要则·····	(170)
二、气功锻炼的基本方法·····	(172)
三、洗髓金经功·····	(174)
第十四章 健美运动 ·····	(180)
一、健美运动简介·····	(180)
二、发展肌肉的练习方法·····	(184)
三、如何赏析健美竞赛·····	(190)
第十五章 体育舞蹈 ·····	(193)
一、体育舞蹈运动简介·····	(193)
二、体育舞蹈的项目分类和内容特点·····	(195)
三、体育舞蹈的竞赛组织与方法·····	(200)
第十六章 健美操 ·····	(205)
一、健美操的基本知识·····	(205)