

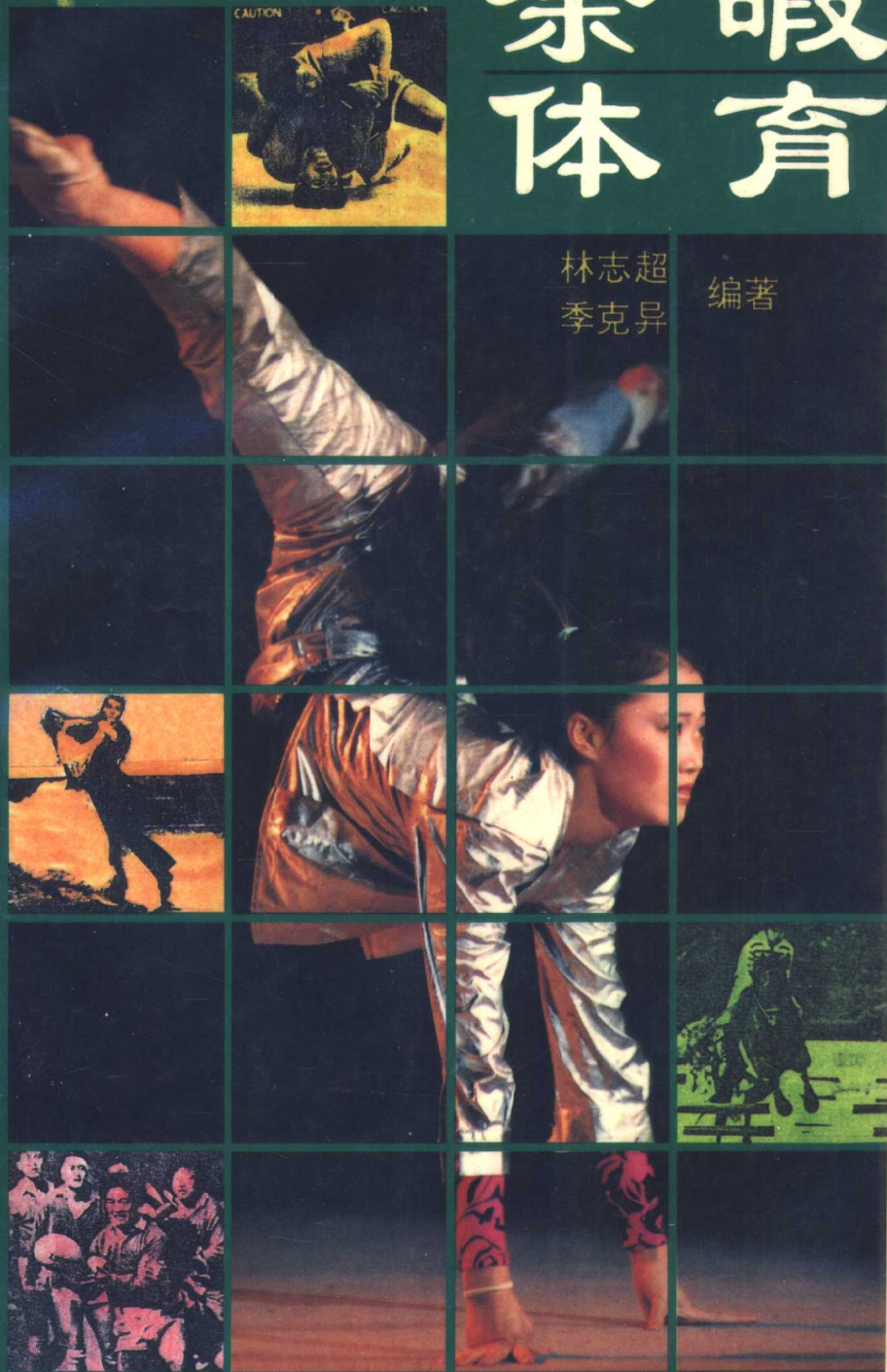
已由国家教委“全国高校体育教学指导委员会”评审合格

全国高等学校体育教材

余暇体育

林志超
季克异

编著



成都科技大学出版社

已由国家教委“全国高校体育教学指导委员会”评审
全国高等学校体育教材

余暇体育

林志超 主编
季克异

成都科技大学出版社

(川)新登字 015 号

责任编辑:曹琳

封面设计:徐永春

全国高等院校体育教材之一

余暇体育
林志超 编、著
季克异

成都科技大学出版社出版发行

四川省邮电印制厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数:1—40000 字数:240千字

ISBN7-5616-2802-1/G·528

定 价:5.90 元

全国高等学校体育教材《余暇体育》
编、审人员名单

主编：林志超、李克异

编委：于小霞、王志苏、王怀玉、邓树勋、白进效、江俊
浩、孙全兴、孙麒麟、沈达德、沈际洪、李亚楠
邹继豪、林强、陈西乾、韩世枢

主审：曲宗湖

副主审：邢元敏、孙增礼

全国高等学校体育教材《余暇体育》

内 容 提 要

本书是国家教委“全国高等学校体育教学指导委员会”公共体育组组织编写，供全国高等学校学生使用的体育（实践）教材之一。全书分上、下两篇，共 25 节。本书各节介绍的都是大学生喜闻乐见、强身健体、娱乐身心的体育活动内容，旨在为同学们多提供一些有益身心健康的体育手段与方法。本书各节既对体育项目本身作了简要的介绍，又详细介绍了怎样学习、练习、组织活动以及娱乐、观赏的方法。书中还配置大量插图，具有较强的直观性和可操作性。本书同样适用于中等专业学校。

全国高等学校体育教材《余暇体育》

前 言

改革开放的春风,给我国高等学校的体育工作注入了勃勃生机。围绕着如何更好地培养大学生的体育意识、能力和习惯,增进大学生的身心健康,全国各地许多高校对体育课和课外体育活动的形式和内容,作了大胆的改革尝试,取得了一些有益的经验。

随着经济的发展和人们生活水平的提高,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也在高校体育中得到反映,高校的课余体育娱乐活动已成为校园文化生活的重要内容。

新工时制在我国的实行,使人们的余暇时间增多。在学校开展多种多样的体育娱乐活动,掌握一些余暇体育的知识和技能,对大学生走向社会、适应社会发展和充实文化生活、提高未来生活质量是十分必要的。

目前,高校体育课的类型多种多样,内容也比较丰富。同学们余暇时间的体育活动更是多姿多彩、方兴未艾。同学们在紧张的学习、工作之余,打打球、跳跳舞;茶余饭后,兴味盎然地观赏一场有趣的体育竞赛;假日闲暇时间,或到郊外游玩,或携友远足、野营……这些余暇体育活动,不仅丰富了同学们的课余生活,促进了校园文化建设,也使同学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,颇受同学们的欢迎。

随着高校体育改革的步步深化,高校体育的形式和内容也日益丰富,除了传统的教材内容以外,一些同学们喜闻乐见的余暇体育

的内容进入了体育课堂。特别是大多数高校根据国家教委印发的《全国高等学校体育教学指导纲要》的精神，在体育课类型上设置了选项课、选修课，为高校体育方法、手段的多样化开辟了广阔的前景。

为了进一步拓宽高校体育改革的思路，丰富高校体育教学的内容，为同学们多提供一些娱乐身心、强身健体的体育手段和方法，以使同学们在校期间和走上工作岗位以后，能因地制宜、因人而异地继续参加多种多样、生动活泼的体育活动，国家教委“全国高等学校体育教学指导委员会”公共体育组组织力量编写了《余暇体育》一书，作为全国高等学校体育教材之一。编写这本教材的基本思路是：

——贯彻《中国教育改革和发展纲要》的精神，以《学校体育工作条例》和《全国高等学校体育教学指导纲要》为依据，紧扣高校体育的目标；

——完善体育教材体系，努力建立一个全面育人的、以增进学生身心健康发展为目的的高校体育教材体系。

——从大学生的需要出发，积极引导他们自觉参加体育锻炼。寓教于乐、寓教于练，既培养体育能力，又培养体育方面的兴趣，以利于养成体育锻炼的习惯。

——努力使高校体育教材（课内外、校内外）品种多样化，以满足多方面的需要。

为此，本书各节的选编，力求以同学们喜闻乐见、便于参加、有益身心健康的体育活动形式、内容、方法为主，特别注意了与课余体育训练教材体系的明显区别（教材的对象、目的不同，方法、手段亦不同）；撰写方面力求简捷明快，有较强的操作性，以便同学们按图索骥、学以致用；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；全书还配以大量插图，以增强直观性。

全书分上、下二篇，上篇以同学们便于参加的体育活动内容为主，下篇以同学们乐于观赏的体育活动内容为主。上篇各节除了项目本身的介绍外，着重对如何学习、练习（娱乐）、组织活动等方面

的叙述；下篇各节则注意了对观赏方法、观赏要点等方面的介绍。希望本书能成为同学们的良师益友。

本书经国家教委“全国高等学校体育教学指导委员会”评审（主审：曲宗湖，全国高等学校体育教学指导委员会主任委员、国家教委体育卫生与艺术教育司副司长；副主审：邢元敏，全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、天津市高教局局长；副主审：孙增礼，全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、国家教委体育卫生与艺术教育司处长）合格，作为高等学校体育课程的参考教材（学生用书），推荐供全国高等学校使用。

基于本书编写的内容、特点，本书特别适用于大学二、三、四、五年级（开设体育选修课）的学生，同时可供大学一年级的学生参考选用。

本书编写分工如下：

前言：季克异，绪论：郑厚成，郊游、远足和野营：毛振明、季克异，台球：张宏达、徐宝庆，网球：曹振康、孙麒麟，毽球：铁龙海，橄榄球：郑红军、吴卫，保龄球：顾圣益，门球：王维廉，男子健美：廖本强、沈其谁，女子健美：李亚楠，舞蹈：王怀玉、崔熙芳，轮滑：王怀玉、宋志坚、孙麒麟，拳击与散打：侯文达、陈占奎，摔跤与柔道：龚永平，钓鱼：梁兆航，体育游戏：罗佛佑，赛马：黄小华，壁球：毛振明，花样游泳：田亚莎、向丹雄，花样滑冰：张玉芝，赛车：李敏卿，跳水：梁兆航，沙滩排球：冉文生、蔡宇之，冲浪：孙仲英。全书插图由毛振明、徐新伟、崔岫、柴晓乐绘制。

王志苏、王怀玉、邓树勋、孙麒麟、李亚楠、沈际洪、邹继豪、林志超、季克异对有关各节进行了统稿；由林志超、季克异对全书进行了统编、定稿。

本书编写过程中，得到了北京、上海、天津、江苏、河南、四川等省、市教委（高教局）体卫处（教学处）和北京大学、华南师范大学、成都科技大学、东南大学、上海交通大学、河南中医学院、

大连理工大学、天津师范大学等许多学校的大力支持；在广州（华南师范大学）、南京（东南大学）两次召开编写会议时，会议承办单位和成都科技大学出版社的领导给予了极大的关心和支持；郭蔚蔚、庄惠华、李贵良、陈瑜等做了大量工作，在此一并表示诚挚的谢意。

本书的结构体系尚属改革的尝试，编写时间也较紧，书中错误与不当之处在所难免，恳请教师和同学们批评指正。

编 者

一九九四年四月

绪 论

自然界的生存竞争是复杂又有趣的，人类为了提高对周围环境的适应性，必须发挥创造性劳动进行自我调节，这是人类在生物学上与动物的主要差异。因为在求生存的斗争中，尽管动物具有适应环境的固有能力和人却能依靠理智在认识世界的不断深化中发挥自身价值。特别是随着社会的发展，人类在生存需要的基础上，还要在求发展中企望得到生活上的享受。因此，余暇体育作为一种大众化的体育锻炼方式，不仅能够补偿自然界给人类带来的损害，而且始终赋予人们以健康和欢乐，成为人类渴求得到身心满足的产物。

一、余暇体育的特点与分类。

余暇体育是指工作、学习之余开展的群众性体育活动，它作为余暇生活的重要组成部分，可以不拘形式地通过各种身体活动，在充满欢悦和谐的气氛中，达到增强体质、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发生活热情、培养高尚品德、满足精神追求及享受人生乐趣等目的。故余暇体育既不同于身体教育，也与竞技体育有本质的区别。通常认为，余暇体育作为人类生存、发展和享受的一种“休闲”手段，具有内容丰富，自由度大、随意性强、趣味性高、参与面广等基本特点。其主要目标在于：健身、娱乐、消遣、医疗和康复。余暇体育之所以兴起，主要是因为人们生活水平提高，营养吸收与消耗失衡，人体能量过剩及精神文化需求的提高，而其发展规模则一直受到社会物质和文化水平的制约。但近十几年来，随着现代生活质量的内涵发生变化，精神生活领域被不断拓宽，表现主体意识的自我创造，超越生命和回归自然等倾向，也逐渐成为它新的追求目标。目前，从世界发展趋势看，余暇体育作为现代

体育发展的重要标志，无论普及程度或开展规模，都已不亚于竞技体育，并有可能跃居成为第二股国际体育力量。

余暇体育的分类方法较多，并无严格的规定。如按参加人数多少，可分为个人的（如健美、钓鱼等），数人的（如球类活动、舞蹈等），家庭的（如荡秋千、全家出游等）和集体的；如按活动环境不同，可分为室内的（如保龄球、康乐球等）和户外的（如郊游和长途旅行、野营、登山、涉水、越野等）；如按竞赛成份的多少，可分为竞赛的（如橄榄球、台球等）和非竞赛的（如攀岩、漂流等）；如活动性质不同，可分为养生性的、医疗性的、健身性的、娱乐性的、消遣性的和冒险性的；如按参加者在活动时的身体状态，又可分为观赏性的、相对安静性的和运动性的。若按活动的基本特征，则又可以分为下述几类：①眩晕类。例如走浪木、荡秋千以及游艺场里各种旋转、起伏、上升、下降、滑动、碰撞、俯冲、腾空等项目均属此类。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，获得身体活动和乐趣。②命中类。例如射靶、击木、台球、门球、保龄球、地掷球、康乐球、高尔夫球等项目均属此类。这类活动需要算度和控制力量，是思维和体力相结合的体现，当命中目标时，会引起人的兴奋和欢悦。③节奏类。例如自娱性舞蹈、健身操、健美操等项目均属此类。这类活动的节奏感强，富有韵律，都以身体活动为共同特征，音乐伴奏则是这类活动有别于其他活动的特点，其娱乐性和健身性极强。④滑行类。例如潜水、冲浪、帆板、滑雪、雪橇、溜旱冰、滑轮板等项目均属此类。这类活动以足蹬或足踩各种器具作各种滑行动作为主要特征，集娱乐性，趣味性，健身性于一体，因大多在户外进行，与日光、空气和水等自然因素结合紧密，还可使身体充分得到自然力的锻炼。⑤攀爬类。例如登山、攀岩、攀登瀑布等项目均属此类。这类活动中有的具有一定的冒险性，是人类为实现自身价值，表现自我的一种超凡行为。它有时不惜以生命为代价，在惊险中磨练意志，在征服自然中追求精神满足，一般为常人所不能理解。

综上所述，根据不同的分类方法，可以将余暇体育分成不同的类别，目前似乎强求统一的必要。我们相信，随着余暇体育的普遍开展，分类问题自然会逐渐明确，并为大家所接收。

二、余暇体育的产生与发展

把余暇体育作为“休闲手段”的历史，最早可以追溯到原始社会后期。据《帝王世纪》中的记载，原始人为了宣泄情感和解除身心疲劳，在劳动之余常把“击壤而歌”作为一种休闲游戏。直至进入封建社会，无论王公贵族或平民百姓，虽所处生活环境不同，但根据“生活需要休闲”的原则，也都各自以不同的方式从事娱乐、健身性的体育锻炼。至于视体育为“休闲手段”的理论，则最早由德国体育始祖、被誉为近代体育之父的古茨姆斯（Johann Friedrich Guts 1759--1839）首创。他认为：人的生活需要适当的睡眠、休息和运动，而活动方式的改变及兴趣转移，又是调剂和再生精力的最好方法。根据这种理论，由娱乐和体育相互交融的休闲文化，开始以消遣、娱乐、健身为目标，并通过身体活动的方式，表现在社交活动、节日聚会和民间游戏中，而其中最典型的例子，则应首推由英国新兴资产阶级推行的“户外活动”。关于户外活动兴起的原因，在于18世纪60年代出现在工业革命。在此阶段，尽管以军事为目的的体操运动正席卷整个欧洲，但为了解决由大机器生产、生活节奏加快及城市人口剧增等一系列社会问题，户外活动作为理想的休闲手段，却以另一种更自由、随意的运动方式，倍受英国大众的青睞，其影响也很快波及国外。

二次世界大战结束之后，社会在瞬息中进入了现代，当一场以信息技术为主导的新技术革命的世界兴起，经济复苏刚使生活水平有所提高，人们为解决由此引起的社会问题，就开始考虑如何安排余暇休闲的问题。首先专门讨论“余暇休闲”的国际性会议，是在1958年伦敦奥运会期间举行的，时隔二年又正式成立了国际健康体育休闲协会。但问题产生的严重性，却远非人们所预计的那样简单。自五十年代起，工业发达国家机械文明的飞跃发展，虽使人们在摆

脱繁重体力劳动中受到了无穷的恩惠，但由新生活方式造成的运动不足，却又导致劳动者本身的体力下降，健康受到严重的损害。在美国，据五十年代初的统计，通过征兵检查发现，几乎每两个美国青年中，就有一个因精神、道德和体力方面的原因而不能被应征入伍。六十年代，当时的美国总统肯尼迪，在著名的《软弱的美国》这篇讲话中深感忧虑地指出：“市民身体状况良好，是国家一切活动具有活力和生气的基础，关于这一点的认识，如同对西欧文明本身的认识一样，是早已有的。但是，今天的美国却陷于忘掉这上点的危机中”。并大声疾呼：美国人再这样软弱下去，就会剥夺国家活动能力，以至增加破坏国家的力量。要求重视美国人体力下降的情况，强调要开展体育活动，以克服文明发达所带来的灾难。在日本，随着肥胖儿童的日见增多，中老年人心血管系统疾病剧增，著名运动生理学家、体力科学开拓者猪饲道夫教授，对于现代人类的体力现状也曾敲过警钟，他指出：“……人类用机械代替体力活动，使作业范围显著扩大了。但如果忘记体力活动不能全由机械来代替这一事实，则问题就严重了”。面对世界发达国家普遍存在的健康危机，六十年代初经欧洲共同体文化协会的创导，一个名为“大众体育”的运动终于应运而生。当人类不得不承认生死规律是无法抗拒时，为生存而斗争的强烈愿望，必然会导致努力谋求解决办法，以修补各种因素给自己身体带来的损害。“大众体育”就是为顺应这种“必然”而产生，并在设法应付由生产方式异化引起的健康受损，包括防治各种“文明病”的过程中逐渐发展起来的。基于这种现实，围绕解决“肌力减退”和“心血管疾病”这两大主要任务，世界各国都竞相成立了不同形式的体力研究中心，着眼于增强体力和健身运动处方的研究。美国健康和人类服务部，还专门制定了能改善心肺功能的健身内容，并提出了具体实施的方法。世界卫生组织为告诫人们警惕来自心血管系统疾病的威胁，也特地提出预防冠心病和高血压病所应采取的健身方法。顷刻间，讲究适度锻炼，不拘任何形式，追求消遣娱乐，体现身心愉快的健身与康复运动，迅即在极短时间内风

摩全球，其中尤以省时间的跑步锻炼最受大众的欢迎。为铺筑了专供跑步用道路。每到傍晚或清晨，在市区的街道或公园的小路上，都可以看到蜂涌簇簇的跑步人流，其中包括许多体弱多病的中老年人。十分明显，以健身为主流，把跑步作为最普遍的锻炼手段，体现了这段时期余暇体育的基本特征。

七十年代的余暇体育无论在形式、内容和追求目标上都有了某些变化，集中体现在“自我性”方面。深究其原因，主要是因为社会交际空间扩大，人们的心理积淀以惊人的速度上升，使经济起飞年代里长大的青年人，为了解脱独立性工作对主体意识的压抑，出于力求扩展自身的愿望，企图在工作之余寻求自我满足。无独有偶，一些可以充分表现美感和力度的余暇体育内容和方式，正不期而遇地迎合了这种普遍的社会心理需求。如果说健美操、韵律操、国际标准舞，是把身体运动升华到了艺术层次，给余暇体育注入了“美感”的内涵，那么所谓“力度”，也绝非仅指单纯的体力状况而言。因为含有精神因素的“力度”，还应包括超越生命的表现力和征服自然的意志力。实践证明，人们为实现对自我人生价值的高水平挑战，在许多国家确有一些视畏途为乐趣的冒险者，他们敢于在陡峭的悬崖和湍急的水流中，从事登山、攀岩、漂流、悬崖跳水等冒险性体育活动，去完成同自身体能极限抗争、同自然界奋力搏斗的壮举。由此可见，自余暇体育引入“精神追求”的内涵后，在提高生活质量方面所起的作用，已不再局限于单纯的强身健体。

八十年代以后的社会发展，在给人类带来高度文明景观的背后，却始终潜藏着来自自然界的危机。事实证明，由于环境污染，能源短缺和牧耕地退化等因素，正在无情地破坏生态环境的平衡，使人们再也无法沉浸在物质享受的幸福和欢乐中。现代医学研究认为，要缓解环境污染和工作高度紧张造成的精神空虚、麻木和迟钝等心理压力，除非改变生活环境，否则是很难与之抗争的。日本有所谓“过劳死”的提法，意指由过度紧张造成的死亡现象，美国人把由繁重工作压力和紧张情绪引起的慢性身体消耗称为“burn out”，法国

人把它译为“内在烧灼”。由此可见，在工业高度发展的社会，人的精神压力若得不到缓解，就势必直接影响生活的质量。于是，为了重新驾驭人类的命运，随着一场声势浩大的“绿色运动”，引发了整个人类思维的突变，即从征服自然向与自然协调的方向转化。而作为生活重要调节手段的余暇体育，在这些新思维观念的影响下，也开始出现向生态化方向发展的倾向。谓体育的生态化方向，是指借助各种自然因素，无拘无束地置身自然界去从事体育锻炼。由于这种随意性极大的体育锻炼形式，旨在追求与大自然的和谐与统一，因而给人以超脱、纯净和飘逸的自我感觉，对消除沉重的心理压力大有裨益。比如，目前在外国兴起的“回归自然”运动，就主张远离都市的喧嚣，纵情于山水之间，以待追寻人类已逐渐丧失的原始本能。这些参与者为陶冶情操，寻找生命的意蕴，坦然地与大自然融为一体，在茂密的丛林深处攀树戏耍；在湍急的河谷中裸身游泳；在冰浩的雪地里跃打滚爬；在水流直泻的峭壁上攀登瀑布，无非希冀能径直体验自然生命被确认的喜悦。而更有甚者，干脆另辟蹊径，模仿原始人的生活方式和习性，在雨中泥浆中洗澡或象动物一样爬行。当然“返祖现象”的出现也并非不可思议。据研究爬行运动的巴西著名医学家琼尔奥博士认为，爬行运动特别对老年冠心病、脑血管病及痔疮的防不治有明显功效。至于开展泥水浴运动，这种形似荒诞的行为，不仅可以体验孩提时代的乐趣，还对治疗皮肤病有良好的作用。综上所述，生态化体育的出现，既非是人们对现实生活的逃避，也不是贵族式的闲暇消遣，它作为一种符合生态规律和人体生命规律的运动，再次拓宽了余暇体育的内涵，为人类提高生活质量开辟了新的途径。与此同时，怎样观赏体育比赛也在改变它固有的被动形式，特别是大型的体育比赛，人们或挥动双臂，随身体上下起伏组成“人浪”；或由啦啦队编成各种表现呐喊助威的组合动作，使观众本身也始终处于运动中，这种新颖的观赏艺术，最近甚至被用于舞台表演，出现了所谓“啦啦队操”的比赛，从而把观赏体育也作为身体活动的一种手段。

二、我国群众体育的发展状况

我国的群众体育在我国出现的时间较早,但广泛开展却相对较晚。五、六十年代,在国家的大力提倡下,按体育制度的要求,围绕《劳卫制》、《广播体操》以及《青少年体育锻炼标准》为中心,曾掀起过第一次群众性体育活动的高潮。七十年代初,在党的十一届三中全会路线的雨露沐浴下,方使沉寂已久的群众体育再度复苏。但人们真正接受现代体育意识的影响,让体育与科学人生结缘,并作为人类生活幸福和欢愉的动力,那还是进入八十年代改革开放以后的事情。事实证明,随着改革开放的春风,在我国社会经济发生深刻变化、人民生活水平不断提高的状况下,第二次引发的群众体育热潮,顷刻间为华夏大地又带来了勃勃生机。在此阶段,由健身操、迪斯科、太极拳、气功掀起的“公园体育”热,吸引了为数甚多的中老年人;青年人则抛弃传统封闭式的生活方式,对娱乐性体育倾注了令人难以置信的热情;另也不乏其人,出于对生活、情感和理想的执著追求,毅然闯入“体育禁区”,参加漂流、徒步或骑自行车长途旅行等体育活动。在普通高等学校,大学生的体育观念也在不断发生变化。为了满足新颖、欢愉、好奇及追求美感等心理状态,参加网球、台球、轮滑、健美、韵律操、交谊舞、国际标准舞等新兴运动项目的人数正在逐渐增加。出于“自娱”和“自我”的主体意识,不少大学生自购器材,自费投资从事自己感兴趣的体育锻炼。人们主动进行“体力投资”和参与“体育消费”的行为,正在逐渐改变完全由行政手段支配体育的状况。应该指出:我国余暇体育尽管出现了这些可喜的现象,毕竟与发达国家相比,经济状况尚不能为余暇体育的广泛开展提供更多的物质保证,特别是我国人民能量过剩和主动消耗的矛盾还并不是很突出的,加之受交通、能源影响,在机械化程度与生活居住等条件受限的情况下,为了应付“小康水平”的家庭生活,实际上也无更多的余暇时间可以利用,我国余暇体育开展的普遍性程度仍是有限的。据统计,我国成人的体育人口一直徘徊在9%—15%的低水平上,这与美国、法国、日本、新西兰、

澳大利亚等发达国家的体育人口早已超过 50% 以上相比，差距甚远。

基于上述情况，为了扩大余暇体育的社会覆盖面，提高我国人口素质水平，除有待于经济条件改善，余暇时间增多，还以须做许多主观方面的努力。其中应把加强对余暇体育活动的宣传和教育放在首位，积极引导大家建立“终生体育”观，视经常性的体育锻炼为一种高尚、文明、科学的生活方式。否则随着生活水平的提高，比较富裕的家庭经济，反为大家供了物质享受的机会，就极易导致吸烟、喝酒、睡懒觉，以弱为美等不健康的习性乘虚而入，从而直接影响青少年体质与健康。到 2000 年，我国的经济发展前景是美好的，各种消费性活动（包括体育消费）都在迅速改变传统的生活方式。特别自国务院颁布实行 44 小时工作制后，随着余暇时间增多，将为人们从事余暇体育创造更为有利的条件。因此，相信不久的将来，我国余暇体育在娱乐怡情的同时，还会把其效应从呼吸、消化系统转移到心血管系统方面，这意味它进入新发展阶段的日子也为期不远了。

（郑厚成）