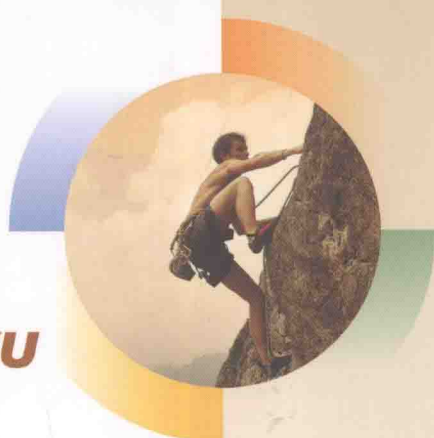




DAZHONG XIUXIAN TIYU
LILUN YU SHIJIAN ZHIDAO

大众休闲体育 理论与实践指导

主 编 孟国正 赵俊华 刘东起
副主编 崔本来 冯 苇 张凤英 金东涛



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

大众休闲体育 理论与实践指导

主 编 孟国正 赵俊华 刘东起
副主编 崔本来 冯 苇 张凤英 金东涛



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书分理论和实践两部分,理论部分采用通俗易懂的语言对休闲体育的基本知识、基本理论、研究成果和休闲体育文化等内容进行阐述,突出了形象、全面而富有时代内涵的特点。本书在实践部分,图文并茂地对一些现代流行的休闲体育项目实践进行介绍,并对这些运动项目的习练提供科学指导。此外,本书还重点强化了休闲体育运动与我国民族传统体育文化相融合,设置了如传统武术、民间传统体育、传统养生功法等章节,这既能很好地指导我国大众进行休闲体育运动,同时也能对我国民族传统体育的发展起到很好的推动作用。值得一提的是,本书还根据社会不同群体制定了相应的休闲体育运动项目指导方案,相信本书在大众休闲体育运动领域能够提供科学的理论和实践指导。

图书在版编目(CIP)数据

大众休闲体育理论与实践指导 / 孟国正, 赵俊华,
刘东起主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5170-3653-1

I. ①大… II. ①孟… ②赵… ③刘… III. ①休闲娱乐—群众体育—研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第220870号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:陈 洁 封面设计:马静静

书 名	大众休闲体育理论与实践指导
作 者	主 编 孟国正 赵俊华 刘东起 副主编 崔本来 冯 苇 张凤英 金东涛
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:mchannel@263.net(万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京厚诚则铭印刷科技有限公司
印 刷	三河市佳星印装有限公司
规 格	184mm×260mm 16开本 27印张 691千字
版 次	2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	89.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

21 世纪以来,我国的社会经济及各方面都获得了快速的发展,在人们的物质生活水平不断发展的同时,人们的精神生活需求也在不断增长。正是在这一发展趋势下,休闲、娱乐以及旅游业等逐渐走向繁荣。现代人逐渐摆脱工作和日常繁杂事物的桎梏,开始享受越来越多的可自由支配的余暇时间。作为日常休闲娱乐的重要形式——休闲体育逐渐走进大众的日常生活,成为了人们日常生活的重要组成部分,并进一步成为了人们提升生活质量和品质的重要形式。

休闲体育经过多年的发展,逐渐形成了相应的休闲体育产业,作为现代化的产业类型,其对于国家和地区的经济的发展具有重要的推动作用。休闲体育作为人类的一项社会文化现象,对人们的日常生活产生着潜移默化的深远影响。而目前我国关于休闲体育理论的研究还有待进一步深入和完善,人们进行休闲体育运动的科学性和合理性有待进一步提高。因此,我们编写了这本《大众休闲体育理论与实践指导》,一方面为了提高大众进行休闲体育运动的科学性,另一方面旨在吸引更多的专家学者投入休闲体育的研究。

本书共分为十三章,其中前五章为对休闲体育理论知识的分析和研究,后八章则是对休闲体育的具体运动项目的实践进行探讨。在理论部分中,第一章为休闲体育概述,分析了休闲体育的基本知识;第二章为休闲体育相关理论解读,探讨了休闲体育的基本属性;第三章为休闲体育的相关关系辨析,主要对休闲体育与现代人、现代社会以及终身体育思想的关系进行了辨析;第四章深入探讨了休闲体育文化的概念和内涵;第五章则是对休闲体育实践过程中所需的一些营养学、运动损伤学和医疗卫生的知识进行了探讨。在前五章的基础上,本书对休闲体育运动的练习进行了指导,各章依次为:球类运动、传统武术、民间体育、养生功法、健身健美运动、室内室外运动以及其他休闲体育运动的练习,并且在最后探讨了不同社会群体的休闲体育运动。

纵观本书,在理论部分,本书囊括了一些专家学者关于休闲体育研究的成果,并用较为通俗易懂的语言进行了阐述,具有形象、全面而富有时代内涵的特点。在休闲运动的实践部分,本书采用了大量图片进行说明,为大众进行休闲体育运动进行实践练习提供了指导。另外,本书强化了休闲体育运动与我国民族传统文化之间的融合,设置了传统武术、民间传统体育、传统养生功法等章节,更加适合指导我国大众进行休闲体育运动,同时也能够更好地促进我国传统体育运动的发展。

本书的主编由河南师范大学孟国正、北京理工大学赵俊华、中国劳动关系学院刘东起担任,副主编由商丘学院崔本来、昆明医科大学冯苇、山西大同大学煤炭工程学院张凤英、唐山学院金东涛担任。全书由孟国正、赵俊华、刘东起统稿。具体分工如下。

第一章第一节、第二节,第二章,第三章,第十一章,第十二章第四节、第五节:孟国正;
第四章,第八章,第十二章第三节,第十三章第一节:赵俊华;
第五章第一节,第六章,第九章:刘东起;
第七章:崔本来;
第五章第二节、第三节,第十三章第三节、第四节:冯苇;
第十章,第十二章第一节、第二节:张凤英;

第一章第三节至第五节,第十三章第二节:金东涛。

本书在编写过程中借鉴了多位专家学者的理论成果,在此对于各位学者对本书的完成作出的贡献表示诚挚的感谢。由于编者能力有限,本书中难免有疏漏和不足之处,敬请读者见谅,欢迎读者予以指正。

编 者

2015 年 7 月

目 录

前言

第一章 休闲体育概述.....	1
第一节 休闲体育的概念阐释.....	1
第二节 休闲体育的内容及分类.....	3
第三节 休闲体育的特征及功能.....	4
第四节 休闲体育的发展现状及趋势	11
第五节 影响休闲体育发展的因素分析	27
第二章 休闲体育的相关理论解读	31
第一节 休闲体育的休闲论	31
第二节 休闲体育的健康论	35
第三节 休闲体育的教育论	46
第四节 休闲体育的娱乐论	52
第五节 休闲体育的游戏论	55
第三章 休闲体育中的相关关系辨析	61
第一节 休闲体育与人的社会化	61
第二节 休闲体育与现代社会的关系	64
第三节 休闲体育与终身体育的关系	75
第四章 休闲体育的文化内涵探究	78
第一节 休闲体育文化的概念及内涵	78
第二节 东西方休闲体育文化之间的差异性	83
第三节 休闲体育文化的弘扬与发展	87
第五章 休闲体育运动实践所需的理论知识阐释	98
第一节 参加休闲体育运动所需的营养学知识	98
第二节 参加休闲体育运动所需的运动损伤学知识.....	112
第三节 参加休闲体育运动所需的医疗卫生知识.....	119
第六章 休闲体育之球类运动习练指导.....	129
第一节 三人制篮球.....	129
第二节 五人制足球.....	136
第三节 乒、网、羽球类运动.....	139
第七章 休闲体育之传统武术习练指导.....	166
第一节 太极拳.....	166

第二节 散打·····	178
第三节 摔跤·····	191
第八章 休闲体育之民间体育习练指导·····	205
第一节 风筝·····	205
第二节 拔河·····	208
第三节 秋千·····	210
第四节 抖空竹·····	214
第五节 珍珠球·····	220
第六节 毽绳运动·····	225
第九章 休闲体育之养生功法习练指导·····	239
第一节 五禽戏·····	239
第二节 六字诀·····	248
第三节 八段锦·····	253
第四节 易筋经·····	259
第十章 休闲体育之健身健美运动习练指导·····	267
第一节 健美操·····	267
第二节 瑜伽·····	277
第三节 体育舞蹈·····	285
第四节 普拉提·····	292
第十一章 休闲体育之室内外运动习练指导·····	313
第一节 室内休闲运动·····	313
第二节 户外休闲运动·····	327
第十二章 其他休闲体育运动习练指导·····	342
第一节 游泳运动·····	342
第二节 广场舞·····	359
第三节 滑冰与滑雪·····	361
第四节 拓展训练·····	376
第五节 山地自行车·····	385
第十三章 社会不同群体的休闲体育运动指导·····	394
第一节 不同年龄群体的休闲体育·····	394
第二节 不同性别群体的休闲体育·····	403
第三节 不同社会阶层的休闲体育·····	409
第四节 疾病残障群体的休闲体育·····	412
参考文献·····	425

第一章 休闲体育概述

第一节 休闲体育的概念阐释

一、休闲的概念

我们通常所说的休闲,是指在非劳动及非工作时间内,人们通过采用各种“玩”和“游戏”的方式,以达到身体保健、恢复体能及愉悦身心的目的的一种业余生活。文明、科学的休闲方式,可以使机体的能量得到有效的储蓄和释放,并在能量的储蓄和释放过程中,使人的智能和体能素质得到有效的调节和提高,同时也可以使人的生理和心理机能得到更好地锻炼。

在原始社会时期,原始人类主要从事以生存需要为主要目标的生产劳动,这种生产劳动是一种谋生手段。在劳动密集型的集约化生产方式中,处于这种生产方式下的劳动者每天都以机械的动作重复着大量繁重的工作。随着现代社会经济的快速发展,生产方式也逐步转变为知识经济、信息时代的自动化、现代化智能型生产方式,体力劳动支出已经得到明显降低,然而却给人们带来了高度的精神紧张和心理压力。以上这些强制性、被迫的“从业”劳动(工作)所带来的生理和心理的负荷,都需要在可自由支配的,随意的“业余”生活中,通过各种方式予以缓解和消除。休闲体育便是一种有效的方式。

关于休闲并没有统一、标准的定义,很多学者和专家都有其各自不同的观点和认识,其中,比较有代表性的是瑞典哲学家皮普尔和美国休闲学者杰弗瑞·戈比教授的观点。根据瑞典哲学家皮普尔的观点,现代休闲应具有三大特点:①现代休闲是一种心理倾向,是一种精神状态;②现代休闲是一种包容的、沉思的心态,是一种能使自己全身心地投入到创造活动中的状态和能力;③现代休闲是一种坦然的心境。另外,根据美国休闲学者杰弗瑞·戈比教授的观点,现代休闲是从文化环境和物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活,休闲能使个体以自己所热爱的,本能地感到有价值的方式在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供基础。

目前,对于现代休闲的概念,社会上比较认同的是心理层面的定义,对现代休闲的定义更倾向于心境,具体来说,主要表现在四个方面:①对自由的感受,可以反映出一个人内在的控制状况;②掌握技能,参与休闲活动时往往需要某种或某些技能;③内在动机,可以反映出一个人参与休闲运动的愿望;④情感体验,它是指在休闲时的体验。

提高生活质量是人们从事生产劳动的目的,也就是说,人们通过从事生产劳动来创造物质财富,从而提高生活质量提供了基本条件和可能。而余暇时间的休闲,则使这些条件和可能成为现实。现代休闲除了作为人们舒缓劳作的一种手段之外,它还以崇尚自然、追求舒适、满足个性身心发展为特征,体现出独特的价值和作用,成为丰富生活内容,提高生活质量的重要的余暇生活方式。生活质量的提高正是通过劳动(工作)和休闲的相互影响与相互作用的过程来体现出来的。随着现代社会生产力的不断提高,人们的余暇时间增多,日益丰富多彩的现代休闲生活也只有建立在物质财富和现代科学技术基础上,才能使得人们的生活质

量得到真正的提高。

二、休闲体育的概念

通过对体育运动的分析与研究可知,体育运动具有多重属性,如健身性、娱乐性、游戏性、竞技性等特点,此外,体育活动还具有提高人体机能水平、改善与发展人的身心健康的作用,而这些属性和作用也正是现代休闲活动所需要的。因此,体育活动也逐渐成为人们现代休闲生活的一种方式。随着体育活动在人们余暇生活中盛行起来,休闲体育已成为现代体育运动中一个相对独立的领域。

从广义的角度来看,休闲体育是用于娱乐、休闲的各种体育活动。它与体育运动中的学校体育、大众体育和竞技体育有着对立统一的关系。学校体育中,体育教育是对学生施以运动技能和知识教育,使其掌握一些体育锻炼的方法,学会一些体育项目的技术。而这些技术和方法在学生将来的生活中,会成为休闲活动的习惯方式,并使学生终身受益。大众体育是以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动,它与广义的休闲体育有着相似之处,可以把休闲体育看成是大众体育的一部分。竞技体育是以发展人的最大限度的运动能力,不断挑战人类的运动极限为目标。然而,竞技体育中的某些项目,如果能够用于人们的休闲活动,也可以称之为休闲体育。综上所述,休闲体育与体育运动中的学校体育、大众体育、竞技体育有着外延的联系,也就是说,当某种体育活动用于竞技时,可以看作是竞技体育;当用于休闲娱乐时,则可看作是休闲体育。各种体育活动的类别属性,视其目标 and 作用而定。

根据休闲体育的目的和作用,我们可以将休闲体育的定义为:人们在余暇时间所进行的,以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的、具有一定文化品位的体育活动。休闲体育是体育的一种存在形式,是现代社会休闲活动的主要方式之一。

三、休闲体育的内涵

休闲体育的内涵,可以概括为以下几个方面。

(1)它是人们在业余时间自主选择、自由支配的活动。与竞技体育强制性的专业训练和学校体育中体育教育规定性的活动课程不同的是,休闲体育完全是人们根据个人的爱好、兴趣和需要,选择活动的方式和内容,确定活动的强度与负荷,它是以个人为主体的活动。

(2)休闲体育的目标是通过多种多样的体育活动,达到健身、娱乐、欣赏、交往等目的,以满足个人身心发展的需要。其中,休闲体育是以健身作为基础,以娱乐为核心。在西方发达国家中,对于休闲体育的表述,所用的词语有“娱乐”(Recreation)、“休闲”(Leisure)、“休闲娱乐”(Leisure entertainment)等。不难看出,“娱乐”是休闲体育的主要目标。

(3)与一般性体育健身活动不同,休闲体育具有鲜明的挑战性、冒险性、趣味性、新颖性、刺激性和艺术表现性。在休闲体育中,人们充分展示个人的能力与个性,从而获得身心的愉悦和满足。

(4)休闲体育是一种具有一定科学技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的休闲体育项目的产生都是以科学为基础,采用了新技术、新材料和新方法。因此,这些新项目往往被视为高雅、高尚、高品位的体育活动,大大地丰富了体育文化活动的內容。

第二节 休闲体育的内容及分类

一、按参加者在活动时的身体状态分类

按参加者在活动时的身体状态,休闲体育可分为观赏性活动、相对安静状态的活动和运动性活动,具体内容如下。

(一)观赏性活动

观赏性活动是指观赏各种体育竞赛和休闲体育的表演。在观看比赛和表演的过程中,人们跟随比赛和表演的情况,会表现出赞赏、惊叹、激动、沮丧、愤怒等情绪,从而使心理压力得到充分的释放,在观赏的过程中,人们还可以学到一些体育知识,欣赏到体育运动的艺术魅力,受到体育精神的熏陶。

(二)相对安静状态的活动

相对安静状态的活动主要是指棋牌类休闲活动,这类活动具有身体活动量小,而脑力支出大的特点,是智慧与心理素质的竞争。由于棋牌类活动充满乐趣,易于开展,从而成为人们喜闻乐见的休闲方式。另外,垂钓也属于这类活动,这种运动对体力和脑力的支出都比较小,是一种很好的修身养性的休闲方式。

(三)运动性活动

在休闲体育中,大部分的休闲体育活动都属于运动性的活动,是休闲体育的主体。根据各种休闲活动的特性,运动性的休闲体育活动又可分为以下几种类型。

(1)命中类运动:是指人们通过运用自身的技巧和能力,并借助特定的器械,击中目标,如投篮、打靶、射箭、台球、高尔夫、保龄球等。

(2)冒险类运动:是指在有严密的措施和安全保障下,人类对大自然的一种具有挑战性的休闲活动,如沙漠探险、漂流、游泳横渡海峡、滑翔伞等。

(3)眩晕类运动:是指借助特定的运动器械和设备,使人在运动中获得在日常生活中难以体验的空间运动感觉,感受身体与心理的极限刺激,如游乐场上各种产生滑动、旋转、升降、碰撞的游艺项目。其中,过山车和蹦极是最具有典型意义的眩晕类运动项目。

(4)技巧类运动:是指人们运用自身的能力,借助特定的轻器械,所表现出来的高度灵巧和技艺的运动,如花样滑板、自行车超越障碍等。

(5)水上、冰雪类运动:是指在水上和冰雪上进行的休闲体育活动,其中,水上项目,如游泳、潜水、划水、摩托艇、帆板、冲浪等;冰雪项目,如滑雪、花样滑雪、雪橇、滑冰、花样滑冰等。

(6)户外运动:是指人们回归自然的各种体育休闲方式,如野营、远足、登山、攀岩、定向越野、野外生存等。

(7)游戏竞赛类运动:是指将竞技体育比赛项目的规则进行简单化和游戏化改造之后,形成的休闲游戏比赛,如沙滩排球、三人制篮球、五人制足球、软式排球、软式网球等。

二、按参加者参与休闲体育活动的目的和动机分类

按照人们参与休闲体育活动的目的和动机,可将休闲体育分为健身类、消遣放松类、娱乐类、探新求异类、交际活动类、竞赛类、寻求刺激类。具体内容如下。

(1)健身类。健身类的休闲体育活动是人们为了保持自身机体技能的良好状态,促进身体健康,增强体质的活动。从其本质上来说,这种健身类休闲体育活动是人们在休闲时间从事的、塑造自身并努力使自己更好地“成为人”的活动。

(2)消遣类。消遣类休闲体育活动是指使人们的生理和精神疲劳得到休闲和解放的活动。

(3)娱乐类。娱乐类休闲体育活动是指构成体育娱乐形式的各种具体活动。这里所说的体育娱乐是指具有一定程度的身体练习,又能在活动过程中使人获得愉悦情感的娱乐形式。

(4)探新求异类。探新求异是人类内心都存在的一种心理倾向。但在现实中,由于人们的工作和日常生活都需要按部就班地进行,失去新意。同时,人们探新求异的需要被压抑,往往只能在余暇时间中来寻找释放的渠道。而在休闲体育活动中,很多的休闲体育活动都具有探新求异的性质,如洞穴探险、背包旅游、野营等活动。这些休闲体育活动既可以使人们远离工作和日常生活中熟悉而枯燥的环境,带给人们新异环境的感官刺激,又可以给人们带来极大的新颖感,以满足人们探新求异的心理需要。

(5)交际活动类。休闲是进行交际活动的最好时机。在工作条件下,人们之间的相互关系受到劳动纪律和规章制度的约束,人际交流缺乏一定的自由度和灵活性。只有在休闲的条件下,人们的自由感才能得到充分发挥和拓展,人际交流的过程和结果才会给人带来愉悦感和实效性。

(6)竞赛类。竞赛类休闲体育活动与竞技体育的竞技比赛有着很大的区别,竞赛类休闲体育活动只是休闲的组织方式,强调活动的过程和形式,并不看重活动的结果。竞赛类休闲体育活动是以过程和形式来满足人们的某种需要。

(7)寻求刺激类。寻求刺激类休闲体育活动是以挑战人们的能力和胆量为目的,具有一定的难度,能够使人们产生兴奋、紧张、激动等情绪,而人们处于这样的情绪状态中,对活动也更加倾心尽力,更加着迷。因而,人们更加热衷于这类活动,如激流冲浪、攀岩等。

第三节 休闲体育的特征及功能

一、休闲体育的特征

根据目前对休闲体育的研究与分析,休闲体育的特性可以概括为自发性、自然性、参与性、时代性、时尚性、流行性、层次性、伦理性、多样性以及规范性与符号化,具体内容如下。

(一)自发性

在对休闲的概念进行界定时,美国休闲学专家杰弗瑞·戈比认为,休闲是从文化和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它可以使人们以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式,并在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础。据此可知,休闲体育同样也是人们在休闲时间内进行的一种自发性的主体活动。休闲体育是在个人可以自由支配的时间里,

出于自身真正的需求,在没有任何强制、被动或非自愿的情景下进行的体育活动。由于人们是在自觉自愿的需要下参与到休闲体育活动中的,因此,休闲体育不仅可以直接满足人们身心发展的需要,而且这种良好的情绪体验会更加激励其持久参与的积极性,并比较好地形成“需要→满足→更大需要→更大满足”的持续不断的良性循环之中。

自发性是现代社会人们自觉意识的最好体现。随着现代社会的高度发展,休闲已经不只是人们劳动之余的休息和放松。随着余暇时间的增多,人们对自由时间的支配程度提高,人的自由度得到充分发挥,休闲也已成为每个人的生活权利,成为人们生活的重要组成部分。在当今社会,人们有着充分的自由意识,人们支配自由时间的权利就在休闲活动中体现出来。

(二)自然性

众所周知,人的生命活动可分为内部活动和外部活动两种,内部活动是指人的有机体的生理和生化活动,即体内物质和能量的不断消散过程。这一活动过程不随人的意志而改变,也就是说,无论我们是否愿意,这一活动过程总是在人的有机体内发生和进行着。为了维持生命结构的存在,人的有机体一方面要不断地促使消散过程的积极进行,另一方面则需要通过与外界进行物质交换以补偿已经消散的能量。而这两个方面的活动都必须借助于有机体的外部活动,这些活动共同构成了摄入与排泄以及身体运动等这些基本需求的本源。由此,我们也就不难理解人们选择大量涉及社体运动的游戏和娱乐方式的意义。

作为生命也必然会遵循生命运动的基本轨迹,保留生命体本能的需求和活动方式,然而人的这些本能需求在个体社会化进程中被特定的方式所制约,从而以社会人的特有方式来满足这些需求。

(三)参与性

休闲体育是一种具有较强实践性的社会活动,这就要求人们需要亲身参与,并在休闲体育活动中体验和获得某种感受,或者通过自身的活动结果来表达自己的观念和想法。反之,人们如果没有亲自参与其中,也就无法得到那种所期望的感受,也不能完整的表达自己。因此,休闲体育是参与性的,是活动者亲身实践的过程。罗歇·苏认为休闲体育是通过非正式的、自发的体育活动、追求身体放松和舒服,他认为休闲体育完全是参与性的活动,只有在活动中才能使身体得到真正地放松,才能追求身体上的舒服。事实上,休闲体育所能够实现的各种功能和作用,也都是在休闲体育活动过程体现出来的。

(四)时代性

休闲体育是在一定的历史阶段、一定的文化背景下产生和发展起来的。同时,由于在不同的历史时期,物质文明和精神文明存在较大差异,因此,各个历史时期所产生的休闲活动方式也是不相同的。休闲体育活动是随着时代的进步和时代的要求而逐步演变和发展起来的。

纵观整个人类社会的发展进程,无论在怎样的历史发展阶段,都会有体育活动现身于当时的社会中,并成为民众乐于接受和参与的休闲活动方式。即使在欧洲中世纪(5~15世纪)神权统治下,民众追求身体游戏的需要也很难被泯灭和抑制,在当时的社会背景下,儿童少年则始终是游戏的先锋,他们将武士打斗变成自己身体娱乐的活动。当然,休闲体育活动是社会文明的表现形式,它与社会科学技术的发展水平有着密切的联系。我们可以看到,与20世纪初的休闲体育

活动相比,21 世纪流行的休闲体育活动有了很大的变化,现代的休闲体育活动往往与科学技术和材料革命相结合,而过去的活动可能更倾向于身体的自然活动,如当今盛行的户外运动。

(五)时尚性

人们追求时尚既能满足人们对社会依靠的需要,同时也能满足人的区别的需要,即满足分化、变换和独树一帜的倾向。

随着当今社会经济和文化的高度发展,人们参与休闲体育已经成为一种社会时尚。究其原因,主要体现在两个方面:①人们通过参与休闲体育活动来表明自己与某个社会阶层的平等性等级;②人们通过参与休闲体育活动来表明自己与另外某个阶层之间的差异。由此可知,时尚性是休闲体育的一种较为典型的特征。根据舍勒贝格对时尚的双重性的表述可知,人们参与休闲体育活动时的动机、目的、心态、情感等通常处在时尚的双重性之中。例如,人们在进行体育活动时,总是要遵守活动的规则和方式,但在从事休闲体育活动时,人们却不愿意遵守这些活动的规则和一些规范。这是因为,一般性的体育活动往往会给人们带来一种文化性的压力,而休闲活动恰恰是力图摆脱各种外在的压力。按照舍勒贝格的理论分析可知,参与休闲体育活动的人们和休闲体育本身就具有现代时尚的几个重要双重性特征,如人们对待休闲体育的态度也包括了积极参与和完全无所谓两种对立的情绪;人们总是想逃避责任却在休闲体育中不得不承担责任;休闲体育一方面并不在乎物质的和实际的东西,但另一方面又始终离不开那些具体的东西等。

时尚性实际上是一种社会事物与社会发展的趋势和社会需求协调统一的表现,随着社会物质文明的发展,人们对体育的需求也逐渐强烈起来。这在青年人群中表现的最为明显,一方面,青年人不仅是时尚的代表,也是时代风气的传播者;另一方面,青年人充满了青春活力,是娱乐的先锋。体育既是他们表现青春活力的载体,又能使他们产生愉悦的情感,形成良好的交流和互动,同时还能宣泄情绪和发散剩余精力。因此,在现代社会中,利用余暇时间从事休闲体育活动成为青年人的时尚。

(六)流行性

流行是时尚的结果,流行性是指某种社会事物具有十分广泛的影响,它是这种社会事物时尚性的外在表现。随着现代社会经济的发展,人们的物质生活和精神生活得到前所未有的提高。因此,休闲活动已经成为人们生活活动的组成部分,而在众多的休闲活动中,休闲体育活动因其本身具有的独特性,成为人们选择休闲方式中的首选。另外,在现代社会条件下,新的休闲体育活动项目不断地创造出来,并在媒体的传播作用下,许多项目都会较短的时间内在全世界范围内迅速传播,逐渐成为国际性活动项目。在现代奥运会中,比赛项目设置的不断扩张,就是体育的这种流行性的典型表现。

休闲体育的流行性主要从其活动项目的迅速风行于世,而后又悄然消失中表现出来。一种体育活动往往会在很短的时间里在一个地方流行起来,成为人们在休闲时间里十分热衷的活动,但与其他具有流行性的事物一样,这种体育活动可能在风靡一时后,被另外一个让人愉悦接受的新的体育项目所取代。实际上,休闲体育的这种流行性特征完全取决于人的自由时间和人性特点。当人们拥有自由时间后,人们就会考虑如何支配和打发这些时间,而体育活动既有利于身心健康,又能打发时间,自然会成为人们主要的选择。然而,人们又是在相互影响下选择活动的,这种相互影响的作用也是体育项目的流行机制之一。另外,人们求新求异意识也是他们不断地

放弃旧的活动,追求新活动的动因所在,这是一个体育项目很快地流行起来而后又逐渐消失的原因。此外,周而复始也是社会事物发展的一种具有规律性的特征,对于休闲体育来说也是如此,可能过一段时期后,一个曾经流行而后又消失的体育项目再次流行起来,并为另外的一代人广泛地接受。

(七)层次性

休闲体育的层次性主要体现在三个方面:①参与休闲体育活动人群的年龄层次;②休闲体育活动内容的难易层次;③休闲体育活动的经济消费水平层次。以上几种层次表现出了休闲体育研究的不同视角和内容。

1. 参与者的年龄层次

通常情况下,不同年龄阶段的人有着不同的需要和爱好,而这种需要和爱好会对人们选择休闲体育活动的方式产生直接影响。例如,对于中老年人来说,中年人在对休闲体育活动进行选择时,更注重活动的品位和档次,而老人年则更喜欢选择交流互动性强的活动;对儿童少年来说,他们会对一些新奇的个人活动感兴趣,如滑板、轮滑、小轮自行车等;青年人则更喜欢选择有一定挑战性和对抗性的活动,如足球、篮球、网球等。年龄因素是休闲体育活动分成的主要的,甚至是决定性的因素。

2. 活动内容的难度层次

休闲体育活动内容的难度,也是人们选择休闲体育活动方式的重要依据,它是指人们完成休闲体育活动所要求的技术标准高低。根据活动内容的难度层次选择休闲体育活动主要取决于参与者对自己运动能力的评价,如个人运动能力较强者优先会选择技术含量较高的休闲体育项目;而个人运动能力相对较差者更愿意选择那些技术要求和难度都比较低的项目。

3. 活动方式的经济消费水平层次

活动方式的经济消费水平是一种有明显的社会性特征的分层,它与个人社会身份和阶层的表征密切联系。例如,在休闲体育中,一些休闲体育活动方式明显属于高消费,参与者通常须拥有相当大的财力,带有炫耀性消费的特征;而有一些休闲体育活动方式可能对个人的经济情况有一定的要求,既能显示个人身份,也能表现个人的运动能力;一些人更愿意选择那些不需要多少开销,就能开心愉快地活动项目。

随着社会的发展,在现代社会中,许多形式的消费都会由刚开始时是奢侈慢慢地大众化,并逐渐成为必要消费的一部分。休闲体育同样也是这样的一种演化趋势,许多休闲体育项目在开始时总是少数人(通常是社会有钱且有闲阶层)参与的活动。在这样的情况下,这些项目或活动完全成为个人身份的标志。至少,在一段时期内,这样的项目或者活动通常是一定社会阶层特属的,具有炫耀性消费的特征休闲活动,如保龄球刚刚进入我国时,参与这项运动的人几乎全是白领阶层,能否玩得起首先取决于是否具有一定的经济实力。在这段时期,保龄球成为一种社会阶层区分的活动。随着社会经济的快速发展,保龄球馆的增多,价格的大幅度下调,使得这种活动开始大众化,其之前所具有的社会区分作用也就在大众化的过程中逐渐丧失,成为一般性的休闲活动。

(八) 伦理性

作为一种社会行为,休闲体育活动必然要受到一定的社会伦理道德及规范的制约,活动参与者必须要遵守这些道德原则才能被社会其他人所接受,否则其活动就会遭到禁止和抵制。随着现代社会文明程度的提高和人与人之间关系的愈加完善,这种伦理特性也就显得尤为突出和重要了。在休闲体育中,任何人若将自己的休闲娱乐欲望的需求建立在损害他人利益和伤害他人身体的基础上,都会受到社会的谴责。事实上,不仅是休闲体育活动具有伦理性,其他任何社会性行为或活动都受伦理道德的制约和规范。

(九) 多样性

当今社会文明的高度发展,是人类智慧的结晶。人类的智慧有着无穷的力量,善于创造出新的技术和方法。就休闲体育来说,发展至今,人们所创造的休闲体育活动数不胜数,很难对此统计出准确的数据。另外,随着现代社会的不断发展,许多带有先进科技性的休闲体育活动也在不断涌现出来,这就是休闲体育的多样化特性。

(十) 规范性与符号化

1. 规范性

休闲体育的规范性是指大多数休闲体育活动都对参与者的行为确定了相应的规范,在活动时间和方式、与他人的关系等诸多方面都做了一定的要求,这就是通常所说的“活动规则”。虽然这种活动规则并不像其他社会行为那样有着严格的规定,但也或多或少的对休闲体育活动参与者的行为给予了一定程度的约束,特别是在多人同时参与的休闲体育活动中,这种活动规则表现的更为突出和明显。这种规范性通常以社会文化体系的传递方式一代一代地继承下去,成为活动参与者普遍遵守的行为规范。

2. 符号化

人类的所有语言和行为,从文化的角度来讲,都属于一种符合,休闲体育也同样如此。而这种符号的本质就在于表层结构、深层结构和意义结构三方面的统一。从文化社会学的角度来对休闲体育进行考察,其目的就是要考察休闲体育的社会意义结构。法国社会学家波德里亚认为:“休闲无法不成为符号消费的对象。”因此,休闲可以看作是大众文化符号消费的一种。在先进大众消费社会里,休闲体育运动已经成为文化记号和被消费的对象。当人们逐渐习惯于将各式各样的体育运动作为一种休闲消费选择的时候,休闲也就成为了符号消费的一种,成为符号消费的对象。

随着社会的发展,人们通过休闲体育行为表现出来的不再单纯是对符号表层的追求,而是迈向更高层次的、具有象征性的夸示性行为。例如,近些年来,健身俱乐部、高尔夫球俱乐部等高消费场所的大量出现,要想成为这些俱乐部的会员就必须交一定的费用,而这些费用一年就可高达几万元,对于这些会员来说,他们并不关心一年需要交纳多少会费,而是注重自己的社会地位,将成为这些高档俱乐部的会员看作是身份的一种象征,他们的主要目的是通过运动这种途径来接触和他们具有同等身份和地位的人。

二、休闲体育的功能

(一) 健身功能

随着现代社会的发展,“职业病”和“文明病”越来越多,人们越来越意识到进行体育健身的必要性,“生命在于运动”的观念逐渐为人们所普遍接受。日常生活中,人们开始日益重视体育运动的功能和作用,在闲暇时间里参与各种休闲体育活动,以弥补或消除缺乏运动所带来的对身体健康的负面影响。通过参与这些内容丰富、形式多样的休闲体育活动,人们可以获得健康的身体和愉悦的身心,而作为一种保持与提高健康水平的体育运动,休闲体育是最积极、最有益和最愉快的方式之一。

休闲体育之所以越来越受到受到人们的重视,同其自身的特点是密切相关的。总体来看,我国的竞技体育、学校体育、群众体育的发展都带有一定的强制性,而实践则要求过去的封闭体育向开放体育过度、计划体育向市场体育转轨。在这种情况下,“终身体育”和“健康第一”的观念逐渐被人们所认可和接受。“终身体育”的理论和观念之所以能被人们广泛地接受,是与人们的健康需求密不可分的,它作为一种理论基础,对人们的健身意识起到了积极地推动作用。另外,通过人们的实践,休闲体育以其趣味性和娱乐性吸引着大众的目光,从而促使人们产生了强烈的休闲体育健身的欲望。

休闲体育作为一种丰富人们精神文化生活的运动,具有重要的作用。它可以发散人们剩余的精力,消除疲劳;净化情感,缓解心理压力;回报社会,获得成功和满足感;提高人际交往和社会适应能力等。除此之外,休闲体育的内容繁多,形式多样,不需要有高规格的场地和器械,对技术动作也没有严格的要求,可自娱自乐,也可群众参与。在参与休闲体育运动时,既无身份、地位之分,也无职业、性别和年龄之别,每个人都可以从中获得休闲的乐趣,起到愉悦身心的作用。参与休闲体育运动可使人们摆脱以工作为中心的单调生活,真实感受到生命的意义和价值,享受到生活的乐趣,从而为终身体育的推广和普及构筑坚实的依托。

(二) 教化功能

休闲体育的教化功能主要是其对人的思想和行为的引导具有非常积极的作用。当前,休闲体育包含诸多内容,它不仅仅是一种单纯的娱乐性活动,更是一个个体进行自我学习、自我完善的教育过程。

个体在参与休闲体育的过程中,不仅可以学习到休闲体育项目的运动技术,还能发展体能、培养人际交往能力、增强自信心、培养协作精神和竞争意识。此外,参与休闲体育的过程中,人们不仅可以汲取到相关学科的知识,还可以使身心得到充分自由的均衡发展,最终实现自我完善。

在未来一段时间内,休闲体育的教化功能还将继续影响着不同年龄阶段的参与者。随着我国体育事业的不断发展,我国普及休闲体育活动的条件已初步形成。一方面,老年人对掌握一门健身娱乐的运动方法以充实自己闲暇时间的需求越来越大;另一方面,中青年更迫切需要通过休闲体育这种方式来消除紧张和烦恼。休闲体育以其特有的身心复原作用和经济学价值在其中发挥着不可估量的作用。总之,休闲体育将以培养人类健康身体的方式来提供快乐和享受,它是未来人们娴熟不羁地信手运转生命最愉快的途径。

（三）文化功能

社会文化生活的内容是异常丰富多彩的,而休闲体育作为一种社会文化,更具有文化韵味。休闲体育不仅可以满足人们的娱乐性、消遣性需求,满足对美的需求,还可以满足自我发展的需求。休闲体育为人们的精神文化消费提供了丰富多彩的内容和形式,成为社会生活中的重要组成部分。

现代社会,休闲时间是现代人的一种宝贵的资源和财富。人们所从事的休闲体育活动,是人的创造性发展,是人的本质力量的证明和人的本质的充实。一方面,从经济学角度来看,只有提高生产力中最为重要的因素,也就是人的素质,才能从根本上促进生产效益的提高。另一方面,人们休闲时间的增多使得人们需要正确的引导来消费休闲时间,否则,将会给社会带来不必要的负担。如社会上发生的因休闲导致的孤独、自杀和犯罪;因休闲而产生的失落感、愧疚感,进而导致心理失衡等,这些都是因为人们的休闲生活内容不充实、简单无聊而导致的不良社会现象。而休闲体育的普及和开展正是为提高人的素质成为可能。

实践证明,休闲体育对社会良好风气的形成具有重要的意义和作用。休闲体育十分强调内容的丰富性和趣味性,而其运动本身又是人类健康身体的自然需要,人们在参与休闲体育的过程中能充分放松自我,感受运动和人际交往的美好。因此,休闲体育不仅可以提高人的整体素质,还对我国的社会主义精神文明建设具有重要的促进作用。

（四）健心功能

心理学认为,人的注意力是心理活动对一定对象的指向和集中,即注意是受指向制约的,通过注意的转移,身体其他部分的机能就因此可以调整和休息。休闲是人们在余暇时间里自愿选择、自愿参加的活动。而娱乐则指的是有组织、有益于个人及社会的休闲活动。自我满足、即兴自发的游戏与有组织有目的的娱乐正好是相对的两种休闲形式。因此,通过参加休闲体育能缓解参与者的心理压力,消除练习者紧张的情绪,使参与者充分体验休闲运动的放松、愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。

休闲体育作为一种丰富人们精神文化生活的运动,具有重要的作用。休闲体育项目具有内容丰富,形式自由,富有挑战性、刺激性、新颖性和艺术表现性等特性,人们在参与休闲体育活动中,能充分发挥剩余的精力,消除疲劳;净化情感,缓解心理压力;享受到体育的乐趣,在表现和施展自身才能的同时,能够获得身心的愉悦和满足,同时,能够融洽人际关系,提高人际交往和社会适应能力。

（五）娱乐身心功能

休闲是人们在余暇时间里自愿选择、自愿参加的活动。而娱乐则指的是有组织、有益于个人及社会的休闲活动。自我满足、即兴自发的游戏与有组织有目的的娱乐正好是相对的两种休闲形式。休闲体育项目具有内容丰富,形式自由,富有挑战性、刺激性、新颖性和艺术表现性等特性,使人们在参与休闲体育活动中,充分享受到体育的乐趣,在表现和施展自身才能的同时,获得身心的愉悦和满足是休闲体育最重要的功能之一。