

高等学校教材

体育休闲娱乐理论与实践

SPORTS

胡小明 虞重干 主编



高等教育出版社

高等学校教材

体育休闲娱乐理论与实践

胡小明 虞重干 主编

高等教育出版社

内容提要

本书为普通高等学校社会体育专业系列教材之一。

20 世纪 70 年代以后,发达国家跨入后工业社会,体育发生了从生产到生活、从群体到个体、从工具到玩具的变化。面对休闲时代的来临,体育专业的学生特别需要一本适应社会发展潮流的新教材。

本书分理论篇和实践篇,理论篇由既相辅相成又相对独立的 6 章内容组成,便于教学中根据不同需要加以讲授,主要内容包括休闲论、娱乐论、游戏论、健康论、教育论、经营管理论;作为理论讲授的依托,实践篇根据体育休闲娱乐活动的实际需要,对各种适合大众开展的丰富多彩的体育运动项目进行了分门别类的介绍,主要内容包括手段方法论、一般户外运动、室内运动、极限与强力运动、海陆空及冰雪运动、民间体育休闲娱乐运动、竞技休闲运动等。

本书也可作为普通高等学校体育其他专业选修课教材以及社会体育工作者参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育休闲娱乐理论与实践/胡小明,虞重干主编.

北京:高等教育出版社,2004.12

ISBN 7-04-014040-3

I. 体… II. ①胡…②虞… III. 文娱性体育活动
- 高等学校 - 教材 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109710 号

策划编辑	曹京华	责任编辑	曹京华	封面设计	刘晓翔
版式设计	王莹	责任校对	胡晓琪	责任印制	杨明

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 22.75
字 数 420 000

版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
定 价 30.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号:14040-00

全国普通高等学校社会体育专业教材 编写委员会成员名单

顾问：邹时炎

主任：杨文轩

副主任：卢元镇、公冶民

执行主编：卢元镇

编委（按姓氏笔画顺序排列）：

王健	王凯珍	石岩	刘勇	刘德佩
任广耀	吴超林	陈融	吴东明	杨晓生
杨忠伟	赵立	胡小明	胡爱本	程绍同
虞重干	谭建湘			

序

在 21 世纪刚刚揭开序幕的最初年头里,我们以“社会体育”为主题,编写了一套系列教材,作为对新世纪的献礼,作为对全面建设小康社会的献礼,作为对中国现代化进程的献礼。

现代化是一个世界性的历史进程,现代化问题是当今世界普遍关注的问题。人类从重视过去,到注重现在,到关注未来,无疑是认识上的一个飞跃。在现代化进程中,人的现代化是现代化的核心内容。它既是现代化的起点,也是现代化的归宿。而人的现代化应该是全面的,既包括物质层面,也包括精神层面。体育运动在人的现代化过程中起着积极的作用。

现代化的诉求,科学发展观的确立,最终必将体现在人的全面发展上。理论构建、学科建设在倡导和形成学习型社会中,在推动社会进步方面无疑带有根本性的意义。这种使命感和责任感使我们有了共同的愿望。我们抱着积跬步达千里的心态,踏上这样一条布满荆棘的探索之路。

回眸人类的历史,在古今中外的文明进程中,全世界公认的三次人类文明的高峰与体育运动的发展有着高度的关联。一是古希腊文明,它勃兴了古代奥林匹克运动;二是曾称“日不落帝国”的英国,它是近代第一次现代化的代表,催生了户外运动;三是知识经济的代表——美国,在第二次现代化的过程中,将竞技运动的职业化、商业化推到极至,同时催生了休闲体育,使以奥林匹克为核心的国际竞技体育和以休闲健身为标志的大众体育成为当今世界的重要文化活动。这三次人类文明的高峰,产生了伟大的体育实践,从而极大地改变了人类的价值观念和生活方式。然而,令人扼腕的是,虽有震撼世界的体育实践,却少有影响世界的体育理论。近现代的人文科学、社会科学、自然科学和工程技术领域,都出现了影响深远的理论,而体育的理论却未能得到相应的发展。作为体育理论工作者,难道我们不该从中得到些什么启示吗?

近代以来,社会科学中最热门的话题无疑是现代化。伴随着现代化进程而行的是观念的冲突。在第一次现代化过程中,就发生了理性传统与功利传统的冲突。社会现象和自然现象的沿革与发展,有十分相像的地方。“芳林新叶催陈叶,流水前波让后波”。功利主义成为近代以来的主流思潮,功利主义推崇科学主义,它使社会发展产生了强大的张力,使社会物质生产的指数急剧增长。但在这个过程中,却诱发了“三大危机”:一是以物质财富增长为中心的工业革命,导致对地球资源的过度掠夺,对生态环境的严重破坏,使人类文明发展面临严重

的生态危机;二是以竞争为基本法则的社会秩序,使人类陷入无休止的、全面性的竞争,这种利益的冲突,导致人类社会的矛盾加剧和分裂,剧烈的社会冲突和共同意志的瓦解,使人类面临严重的社会危机;三是以个人主义为中心,以物质满足为主要社会价值取向的社会价值观引发了人类意志的衰退,使人类文明面临严重的精神危机。

人类正步入休闲时代,我们的闲暇正在迅速增加,以中国职工为例,一年中法定休息日为114天,中国城市居民终身的时间分配方式是这样的:正规学习时间约为全部生命的7%;工作时间仅占人生10%;闲暇竟占人生的30%以上。同时,脑力劳动不断增加,体力劳动不断减少,人类逐渐由运动状态的体力劳动者向安静状态的脑力劳动者转化。人本身的发展将向何处去?是进化、退化抑或是优化?人会逐渐变成脑袋硕大、四肢萎缩的动物吗?人能否既享受现代的文明,又保持可贵的“野性”吗?……这些问题,单靠我们体育工作者来回答,显得势单力薄,但这是我们必须面对的问题。

我们已经发明和运用了体育这一济世良方,然而体育的功能还远远未发挥出来,我们对人类的生存与发展充满乐观主义态度。毛泽东同志有一句话:有困难,有办法,有希望。不知大家以为然否?当然,如何把握休闲时代,让体育伴随人们的一生,让体育带给人们幸福和快乐,让体育为人们宣泄社会压力寻求到一条健康的出路,这更是我们社会体育学科要解决的问题。休闲体育风靡全球,实践已经走在前面,会不会又孕育出一个新的学科群,使现有的体育学科再次发生裂变和重组?我们还无法预测。然而,全世界数十亿人的社会体育实践是任何力量都阻止不了的,我们始终坚信这一点,也正是在这种信念中我们组织、编写了这套教材,这是第一批,以后我们还将陆续推出第二批、第三批。

我们正面临国际化和开放性时代,而我们缺憾的恰恰是国际化和开放性这两方面。强势的西方体育文化汹涌而来,我们对于中国传统体育文化的态度,应该是批判性地继承;而对于世界体育文化,则应该是选择性地吸收;对于体育人文社会学科的构建,应该是在继承、吸收基础上的创新。我们本着这种求真务实的精神,力争在世界的“社会体育”论坛上有我们的“话语权”。我们不自菲薄,也不妄自尊大,然而,我们对中国的文明充满信心,用辜鸿铭先生的话说,“美国人如果研究中国文明,将变得深沉起来;英国人将变得博大起来;德国人将变得淳朴起来。……至于法国人,如果研究中国文明,他们将由由此获得一切——深沉、博大、淳朴和较他们目前所具有的更完美的灵敏。”^①但愿社会体育的学科建设,能在这个意义上有所建树。

全民健身是全社会参与程度最高的一种文化活动,社会体育是一种渗透进

^① 辜鸿铭. 中国人的精神. 桂林:广西师大出版社,2001年,第6页

社会每个细胞的体育形态。当今的中国,随着生产方式和生活方式的急速转型,随着城乡居民物质生活水平的迅速提高,随着人们价值观念的深刻转变,社会体育的发展速度将令我们难以预料。因此,急需社会体育的理论,急需社会体育的人才。在短短数年中,全国百余所高等学校社会体育专业如雨后春笋般地发展起来。中国已经拥有世界上最庞大的体育师资队伍,我们还要培养一支世界上最庞大的社会体育指导员队伍,如何使这一丰富的资源发挥巨大作用?高等学校社会体育专业学科如何构建?有关社会体育专业的教材如何进一步建设起来,是我们一直在探寻求解的问题,希望这批教材的问世可以得到更准确的结论,进而引发更广泛的研讨。

是为序。

杨文轩
2004年3月

编写说明

西方体育传入中国已经有一个多世纪了,然而,我国普通高等院校体育专业的学生至今仍然不了解体育休闲娱乐,这实在是令人遗憾的事。为了弥补这样的遗憾,我们编写了这本教材。

休闲是当代人类发展的选择,大众积极参与体育休闲娱乐活动是生活质量提高的一个标志,需要在理论上有所解释,在方法手段上形成一个合理的体系。本教材通过分析国内外体育休闲娱乐理论的研究现状,以适应小康社会为轴心,围绕当代体育的几个基本要素,形成了休闲论、娱乐论、游戏论、教育论、经营管理论、手段方法论等既相辅相成又相对独立的教材理论篇内容体系,便于教学中根据不同需要加以讲授。作为理论讲授的依托,实践篇根据体育休闲娱乐活动的实际需要,对各种适合大众开展的丰富多彩的体育运动项目进行了分门别类的介绍。

本教材由华南师范大学胡小明、上海体育学院虞重干主编。全书分理论篇和实践篇,理论篇由胡小明组织编写,实践篇由虞重干组织编写,由胡小明负责全书统稿。

具体分工如下:第一章,胡小明、赵文(华南师范大学);第二章,胡小明、彭文革(广东商学院);第三章,胡小明、郭叶(华南师范大学);第四章,程志理(江苏省体育科研所)、胡小明;第五章,胡小明、陈微(华南师范大学);第六章,张军献(华南师范大学)、王广进(华南师范大学);第七章,孙莹(华南师范大学)、陈华(中山大学)、胡小明;第八章,虞重干、刘志民(苏州大学);第九章,李志清(广西师范大学);第十章,缪茂森(扬州大学);第十一章,斯迪虎(解放军理工大学);第十二章,刘志民;第十三章,卫志强(上海体育学院);第十四章,王红英(上海体育学院)。

本教材为普通高等学校社会体育专业主干课程教材,也可以作为体育其他专业选修课程教材。由于过去体育休闲娱乐理论的长期缺失,因此,本教材的编写几乎可以说是一项拓荒的工作,既要弥补中国体育理论的缺陷,又要让它重新获得传统文化的滋养,有相当的编写难度,而且难免存在不成熟的地方。希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用,吸引更多的人来关注并推动体育休闲娱乐理论的研究与实践。不妥之处敬请读者指正,以便再版修正。

编者
2004年7月

目 录

理 论 篇

第一章 绪论	3
第一节 休闲时代的来临	4
第二节 小康社会体育社会功能的转变	13
第三节 探索新时期的中国体育休闲娱乐理论	18
第二章 休闲论	31
第一节 东西方休闲观	32
第二节 休闲与人的发展	42
第三节 融入新生活方式的体育休闲娱乐	45
第三章 娱乐论	49
第一节 有关快乐的学问	50
第二节 体育与身体娱乐	60
第三节 中国体育娱乐性的回归	65
第四章 游戏论	75
第一节 游戏的理论	76
第二节 美学的游戏论与自由创造	83
第三节 游戏与体育休闲娱乐	90
第五章 健康论	95
第一节 体育为健康	96
第二节 休闲要健康	104
第三节 娱乐促健康	108
第六章 教育论	115
第一节 体育休闲娱乐专业人才的培养	116
第二节 青少年的体育休闲娱乐教育	121
第三节 中老年人群的体育休闲娱乐教育	126

附录	128
----------	-----

第七章 经营管理理论	139
-------------------------	-----

第一节 体育休闲娱乐经营管理的观念与实施	140
第二节 体育俱乐部和体育旅游的经营管理	147
第三节 有关体育休闲娱乐的项目管理	154
附录	161

实 践 篇

第八章 手段方法论	169
------------------------	-----

第一节 竞技运动休闲化	170
第二节 体育休闲娱乐活动的分类	172
第三节 体育休闲娱乐活动的组织方法	176

第九章 一般户外运动	187
-------------------------	-----

第一节 高尔夫、门球、木球	188
第二节 风筝、信鸽	198
第三节 飞盘、街舞、彩弹	203

第十章 室内运动	213
-----------------------	-----

第一节 壁球、保龄球、沙壶球	214
第二节 台球、飞镖	223
第三节 棋牌、体育舞蹈	227

第十一章 极限与强力运动	237
---------------------------	-----

第一节 极限运动概述	238
第二节 蹦极和攀岩	241
第三节 登山和野营	248
第四节 滑板、轮滑和 BMX 小轮车	254
第五节 强力运动	259

第十二章 “海陆空”运动与冰雪运动	261
--------------------------------	-----

第一节 滑翔伞和热气球	262
第二节 摩托艇、滑水和漂流	269
第三节 摩托车和卡丁车	274
第四节 滑雪和滑冰	281

第十三章 民间体育休闲娱乐运动	291
第一节 舞龙、舞狮和龙舟	292
第二节 空竹、秋千、毽子和花绳	307
第十四章 休闲化竞技体育运动	319
第一节 3人篮球、室内5人制足球和沙滩排球	320
第二节 软式排球和软式网球	328
第三节 跆拳道和空手道	335
参考文献	343

理論篇

第一章 绪论

本章提要 本章分析了新时期体育的功能转变和发展空间,揭示了体育休闲娱乐化的必然趋势;通过分析海内外对体育休闲娱乐理论的研究现状,提出了探索适应小康社会的体育休闲娱乐理论,不能完全照搬发达国家的理论,必须尊重传统、符合国情、满足广大人民群众基本需求的观点。

第一节 休闲时代的来临

人类社会休闲时代的来临,对体育提出了新的需求,为体育结构和功能的变革提供了坚实的社会基础,使体育的休闲娱乐化成为不可逆转的趋势。

一、休闲时代的由来

21 世纪,人类将迎来史无前例的休闲时代。

回顾古代和近代,实际上都没有出现世界范围的真正意义上的休闲时代。古希腊人的休闲生活作为一种理想状态,是建立在奴隶阶级提供非自愿服务的基础上,少数希腊人依靠奴役大多数人而享受休闲。但由于政治与经济环境的不稳定,贵族阶层也并非无忧无虑。正如亚里士多德(Aristotle)所说:斯巴达人无法享受真正的休闲,因为他们害怕那些做粗工的奴隶起来暴动。中国古代能过貌似休闲生活的人是极少数的,如春秋战国时期的游侠和食客、两晋南北朝时期的隐士,在他们貌似潇洒的生活背后背负着沉重的精神压力。个别和某些阶层具有休闲形式的活动,并不代表社会整体具备了休闲的条件。

对于古代萌芽状态的“休闲”现象,思想家历来很有兴趣进行探讨,如古希腊哲学家认为:休闲不仅仅是摆脱必然性,也不是我们能够选择做什么的一段时间,而是实现文化理想的一个基本要素——知识引导着符合道德的选择和行为,而这些东西反过来又引出了真正的愉快和幸福。古代东方的圣哲也把休闲作为一种理想生活的追求。但当时对休闲的理解并不包括与体育有关的活动。

“休闲”一词的异化,是基督教文明兴起之后的事情。基督教会有关于“礼拜日”的规定,把工作和休息分开。只有这一天,人们才停止劳作,得以休息和祭奉上帝,由此开始了日常生活与休闲活动的分离。以 7 天为一个轮回的“礼拜天”延续至今,仍然是世界范围的法定休息日。而在 14 世纪之前的基督教观念里,休闲只不过是和祈祷、默思以及最后成为假日的宗教节日有关,不能进行身体娱乐活动。值得注意的是,宗教改革以后,在新教的“工作伦理”里,休闲如同“浪费时间”一样,成了一个贬义词。加尔文曾亲自制定《日内瓦法规》,其中包括对近 200 种游戏及文体活动的禁令。美洲的清教徒明文规定在星期日进行跑、跳、骑马、跳舞者罚款 40 先令,并在光脊上重责十大板。在英国,清教徒将集体跳舞,狩猎,下棋等统统视为犯罪行为而加以严禁。可见,中世纪的休闲是排斥身体活动的。

16 世纪文艺复兴时期似乎是休闲的黄金时代,古希腊、罗马的生活享受得到赞赏,但这也仅限于贵族,社会底层的芸芸众生无缘涉足。现代把艺术创造当成休闲性活动,但是文艺复兴时期有名的艺术家,在当时仅被视同工匠,他们工作的时间很长,条件艰苦,作品所得报酬也很微薄。在欧洲,身体锻炼和娱乐仅仅在人数很少的阶层里流行。

在 18 世纪以后的工业时代,产生了以工作为导向的社会意识,而休闲是有钱人才有的享受。近代工业文明兴盛以后出现的“经济崇拜”浪潮,更强化了人们追求效率的念头,以至人们也像利用各种资源一样地去利用闲暇,休闲活动失去了乐趣。闲暇要么是成为恢复体力与脑力以便更有效率地工作的手段,要么是人们在闲暇里拼命地追求各种刺激或放纵自己,以致闲暇的利用也如同劳作一样的匆忙和紧张,“休闲”在实际生活中被彻底异化。因此,近代以来,力图恢复古希腊人关于“休闲”之意义的声音仍不绝于耳。^①

把休闲和工作分开,有宗教因素,但是却成熟于劳动方式的改变。在新兴资产阶级进行原始积累、积敛财富的过程中,在工人为生存而拼命工作的时候,“休闲”是对生产活动的一种扣除,一种奢侈,因此,只被压缩到“必要”的水平,认为必要的休息只是为了恢复体力和精力,以便在下一天能够正常地生产。在工业化时代,对于多数人来说,休闲的概念实际只是“休息”的概念,而过多的休息是要受到指责的,与体育也没有关联。这种欧洲中世纪以来对休闲的贬义的理解影响甚广,如我国至今还流传着“游手好闲”、“闲得无聊”等贬义词。科学技术的进步及其在生产、生活中的广泛运用,为休闲时代的来临奠定了雄厚的物质基础,并提供了充裕的闲暇。生产力的高度发展,让多数人能够摆脱劳苦工作。而拥有自由时间的大众休闲(Mass Leisure)则萌芽于 20 世纪,其基础是那些能提高生产力并能缩短人们必需工作时间的各项科技发明。第二次世界大战结束以来,以美国为首的西方国家经济得到了飞速发展。特别是从 20 世纪 60 年代以来,随着电子计算机的大量使用,出现了第三次工业革命。从 1951—1970 年,联邦德国和日本的工业生产年均增长率达到 7.5%~14.1%。这种经济发展速度,为休闲娱乐的发展提供了逐年增多的经费和闲暇,休闲娱乐场地和设施也在日益增加,收入的提高,使参加休闲娱乐的人迅速增加。如今,在这个由电子科技领衔的后工业世纪(Postindustrial era),休闲已经成为社会普遍关注的话题。

随着生产力的发展,工业经济逐步受到了周期性的经济危机的困扰。这些危机的特点是因为市场需求不足而导致生产能力的过剩。而需求不足的一个原因是人们光生产、挣钱,而没人花钱——或是因为收入太低没钱可花,或是因为

^① 胡伟希. 闲暇与现代化. 现代化杂志, 1995(10)

人们的时间都用于生产而没有空闲去花钱、去消费。于是,增加工人收入、缩短劳动时间,保证市场的扩大和经济的增长,就成为社会的共识。到这时,具有现代意识的休闲概念形成,开始成为理论研讨的对象。

20 世纪下半叶以来,许多国家的经济生活水平有了明显的提高,人们花费在工作和家务劳动上的时间不断减少。社会发展出现了这样的问题:如果不愿意增加失业人口,只能缩短所有工人的工作时间,增加闲暇。在发达国家,人力资本投入与劳动力素质的差异形成了经济福利的差别,从而造成人们在休闲行为上的分化,即出现率先以休闲为生活中心的群体和仍然停留在以工作为中心的群体。休闲服务也率先主要针对那些在事业上已经有所成就的个人和群体,一部分人率先过上了高质量的休闲生活,并把一些高消费的体育运动项目作为休闲娱乐的内容。随着工作时间的相应减少,共同分享工作(Job Sharing)的时代已经来临。在法国、德国这样的欧洲经济大国,以及在芬兰、瑞士这样的人口小国,分享工作已被普遍接受,休闲的行为变得越来越普及。

当人类走到 20 世纪末,越来越多的国家所面临共同的新选择是:要么继续维持现有的工作时间使越来越多的人失业;要么不断减少工作时间倡导人们积极休闲。显而易见,人类的可持续发展之路是增加全体人的闲暇,并且在这个越来越重要的时空里从事越来越多的精神生产、身体锻炼等各种活动。休闲的问题,成为社会关注的热点,人们看到,休闲很可能成为下一个时代的特征。

信息革命的结果使工作时间在人一生中所占的比率越来越小,而休闲、娱乐、享受、发展的时间越来越多。新技术可以让人们生命中超过一半的时间用于休闲,休闲的地位将会进一步突出,人们的休闲观念也将发生本质的变化。有些人可以在家里工作,免去了上下班的舟车之劳,通过 Internet 就可以足不出户地进行电子商务、网上购物,衣食住行玩乐都可以在家中进行,部分人甚至可以在工作中休闲,在休闲中工作。休闲时代的脚步越来越近了。

休闲表现为个人或集体的积极实践,伴随着这些实践的扩展及其所需基础设施的增加,休闲业已成为一个重要的社会现象。假期越来越多,每年外出度假的人越来越多,周末或在短期假期外出游玩的人数的增加更能说明休闲的热潮滚滚。体育休闲娱乐活动发展速度惊人,自发参加体育活动的人数难以统计。在发达国家,人们通过休闲来实现自我追求的目标,越来越多的人用属于自己支配时间的多少和能否从事自己感兴趣的事,来评判其生活质量。随着工作时间不断缩短,多种公共性的、私人非盈利性的、商业性的休闲场所和设施的日益增多,使人们能参与各种各样的休闲活动,体育娱乐在人们的休闲生活中占据越来越多的份额。

休闲时代的来临,并不只是针对某些国家,而是面向全人类。美国宾夕法尼亚州大学健康与人类发展研究院休闲系教授杰弗瑞·戈比不无远见地指出: