

高职高专“十一五”规划教材

体育教程

罗 亮 主编



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

体 育 教 程

主编 罗 亮

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书主要讲述了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等运动的基本技术和战术方面的内容。

本书简化了竞技技术的描述,代之以通俗易懂的文字和较宽泛的要求,充分发挥了学生的主体作用,使学生从让我学到我要学、进而达到我会学的根本性转变,增加了健康教育、个性教育内容比重,向娱乐、休闲体育,养生、保健体育,生活体育方向倾斜,使课程改革大趋势与社会需要及学生发展需要结合在一起。

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/罗亮主编. —徐州:中国矿业大学出版社,2010.3

ISBN 978 - 7 - 5646 - 0613 - 8

I. ①体… II. ①罗… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 027018 号

书 名 体育教程

主 编 罗 亮

责任编辑 褚建萍

责任校对 李 敬 何晓惠

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市解放南路 邮政编码 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

经 销 新华书店

开 本 787×960 1/16 印张 14.25 字数 356 千字

版次印次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

《体育教程》编委

主 编：罗 亮

编 委：(按姓氏笔画排序)

吕大勇 周洪福 施 萍
常 毅

前 言

为了贯彻党的教育方针,促进学生身心的全面发展,使其成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人,根据教育部《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神,结合多位长期在体育教学一线的骨干教师教学改革的实践经验,我们编写了这本《体育教程》。

本书的特色之处在于:一、先进的理念。坚持“健康第一”的指导思想,关注学生的身心健康水平,注重学生体育实践能力的培养,使学生不仅掌握体育的基本技能,更重要的是掌握体育锻炼的方法,学会运用体育的方法和手段进行科学的体育锻炼,为其终身体育服务。二、新颖的体系。紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心,融合体育、心理、生理、休闲娱乐等多学科的理论知识,结合高校体育教学的特点,形成了以提高大学生的体育文化素养和体育实践能力的教材体系,以满足体育教学的需要。三、崭新的内容。从学生的实际出发,结合大学体育课改革的要求,删减了那些枯燥无味、技术难度大、令学生乏味的运动技术项目,精选了球类、健身、休闲娱乐等贴近大学生生活实际、符合大学生身心特点,体现时代性、发展性、民族性的教学内容,使教学内容更加实际、实用,满足了大学生的体育需要。

重视学生的主体地位是本书的突出特点。本书简化了竞技技术的描述,代之以通俗易懂的文字和较宽泛的要求,充分发挥了学生的主体作用,使学生从我学到我要学、进而达到我会学的根本性转变,增加了健康教育、个性教育内容比重,向娱乐、休闲体育,养生、保健体育,生活体育方向倾斜,使课程改革大趋势与社会需要及学生发展需要结合在一起。在全书的编写中,施萍撰写第十二章、第十三章、第十四章;周洪福撰写第九章、第十章、第十一章;吕大勇撰写第二章、第六章、第十五章;常毅撰写第四章、第五章、第七章。编者撰写了其他章节并完成统稿、定稿。

在本书的编写过程中,我们还直接或间接地引用了许多理论和文献资料。在此,谨向文献的作者表示诚挚的感谢。本书还得到了中国矿业大学出版社及专家、学者的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,不足之处在所难免,希望得到批评、指正。

编者

2009年6月

• 1 •

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念及组成	1
第二节 我国体育的发展	4
第二章 现代生活方式与休闲体育	7
第一节 休闲体育的兴起	7
第二节 休闲体育的发展趋势	11
第三节 休闲体育的作用	12
第三章 高等学校体育教育	15
第一节 目的和任务	15
第二节 高等学校体育教育和基本组织	16
第三节 高校体育与终身体育	18
第四章 大学生体育锻炼与心理健康	21
第五章 篮球	27
第一节 篮球概述	27
第二节 篮球的基本技术	29
第三节 篮球基本战术	38
第四节 篮球裁判手势与名次排列	41
第六章 排球	47
第一节 排球运动概述	47
第二节 排球的基本技术	53
第三节 排球战术	60
第四节 排球裁判法	62

第七章 足球	70
第一节 足球概述	70
第二节 足球基本技术	72
第三节 足球基本战术	86
第四节 足球竞赛规则	90
第八章 乒乓球	95
第一节 乒乓球概述	95
第二节 乒乓球基本技术	96
第三节 乒乓球基本战术	100
第四节 乒乓球竞赛及方法	102
第九章 羽毛球	115
第一节 羽毛球概述	115
第二节 羽毛球基本技术	117
第三节 羽毛球基本战术	125
第四节 羽毛球竞赛规则	127
第十章 武术	131
第一节 武术概述	131
第二节 武术基本功和基本动作	136
第三节 实用防身术	139
第十一章 跆拳道	151
第一节 跆拳道概述	151
第二节 跆拳道组合技术	154
第三节 跆拳道品势	162
第十二章 大众健美操	171
第一节 大众健美操概述	171
第二节 大众健美操基本术语	172
第三节 大众健美操基本动作	173
第四节 大众健美操示范套路	176

第十三章 形体训练	185
第一节 形体训练概述.....	185
第二节 形体素质训练及要求.....	186
第十四章 瑜伽	193
第一节 瑜伽概述.....	193
第二节 瑜伽入门.....	195
第三节 瑜伽姿势的概要及作用.....	199
第十五章 健美	202
第一节 健美概述.....	202
第二节 健美训练的原则与健美的技巧.....	205
第三节 各部位肌肉群的练习方法.....	208
第四节 健美营养.....	209
第五节 健美运动中的伤害预防.....	212
参考文献	215

第一章 体育概述

第一节 体育的概念及组成

一、体育的概念

体育是一种社会现象,也是一种文化现象,是人类有目的、有意识的社会活动。这种社会活动体现了人类对健康、力量、和谐与美的追求,表现了对美好生活的向往。

在古代,体育只是人们强身、自卫、求生存的从劳动中演变而来的身体运动和社会活动;在近代,体育成了强身健体和娱乐身心的手段;在现代,体育已成为现代文明的重要象征,成为人们生活的重要组成部分。然而“体育”一词却出现较晚。在“体育”一词出现前,古希腊和日本等用“体操”来表示,我国古代使用“养生”、“导引”、“武术”来表示。据世界体育资料记载,“体育”这个词,是法国人于1760年首先使用的。直到1902年,我国学校才首次使用“体育”这一名称。

根据体育的演变和发展过程,《中国大百科全书·体育卷》中把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。

广义的体育(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有目的的社会活动,属于社会文化教育的范畴,受社会政治和经济的制约,并为社会政治和经济制度服务。

狭义的体育(亦称体育教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德、品德和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的重要方面。

二、体育的组成

我国现代体育包括学校体育、社会体育和竞技体育三方面内容,且三者是不能相互代替、混淆的。

1. 学校体育

学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不

同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“育人”为宗旨,以“发展身体”为核心,全面实现学校体育的各项任务。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。现代学校教育不仅注重增强体质、增进健康的实际效益,还必须着眼于学生个体生存、发展和享受的需要。为全面推进素质教育、丰富课余文化生活、加强校园精神文明建设服务,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成一种健康向上的生活方式奠定良好的基础。

2. 社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、社区体育、养生体育、医疗体育等均属于此范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残老,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得到继续维持并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化进程,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、体育观念和消费观念的更新、余暇时间的增加和社会环境的安定。目前世界上已有 150 多个国家推行全民健身计划,我国政府自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引入家庭。因此,社会体育是现代社会的一种生活方式,也是提高生活质量必不可少的手段。

3. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、勇攀高峰的拼搏精神,是竞技体育的主要特征。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的作用。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种国际比赛项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。

三、体育的地位和功能

(一) 体育的地位

体育是全面体现教育方针,培养德、智、体全面发展现代化人才的重要途径。

没有健康的体魄便难以完成在校期间繁重的学习任务,也难以在祖国建设中发挥更大作用。体育不仅能提高学生的基本体育理论知识、基本体育技能、增强学生体质,而且能提高学生的心理素质、敏锐的思维能力,还可以培养学生高尚的道德品质、勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神。

体育关系到国家的声誉和国民素质的提高,也是关系到中华民族千秋万代健康幸福的大事,体育已是社会主义现代化建设事业的重要组成部分,也是全面建设小康社会的重要内容。中共中央、国务院 2002 年 7 月 22 日发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》(以下简称《意见》),文件明确提出:“加快我国体育事业的全面发展,满足广大人民群众日益增长的体育文化需求,并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展,是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。”《意见》强调:“要充分认识体育在经济、社会发展中的重要地位和作用。”体育是社会发展和人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。

(二) 体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映,它是确定体育目的、任务的主要依据。其功能是从促进社会物质文明和精神文明中表现出来的。下面重点论述体育的五大功能。

1. 体育的健身功能

强身健体是体育最主要的本质功能,体育的其他功能都是由它派生出来的。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这个特点就决定了体育有健身功能。

(1) 体育对促进健康的作用

① 实践证明,科学地从事体育锻炼,对改善大脑供血和供氧、提高中枢神经系统的适应能力、加速新陈代谢、提高人体的免疫力、延缓衰老都有明显的效果。

② 通过各种体育锻炼,可以促进心理调节能力的提高,有利于排除各种不健康的心理因素,使人体在与环境的和谐统一中变得欢乐、活泼,最终达到精神健康的目的。

(2) 体育对增强体质的作用

实践证明,科学的体育锻炼,不仅有利于骨骼、肌肉的生长,促进身体形态与内脏器官正常发育,而且还能提高人体对外界的适应能力,改善血液循环、呼吸、消化等系统的机能状况,使人的“防卫体力”得到提高。另外,系统进行体育锻炼对发展力量、耐力、灵敏性、柔韧度等素质有十分明显的功效。这表明,当“防卫体力”和“行动体力”得到同步发展时,人体就能充分发挥潜在的运动功效,改善对环境的适应能力,最终达到增强体质的目的。

2. 教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能。其突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

3. 娱乐功能

随着社会的不断进步和发展,社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余,要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难度性、惊险性、艺术性、默契性等,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引人们自觉地投身其中,成为人们余暇生活的一部分。这不仅丰富了社会文化生活,而且满足了人们的精神需要。

4. 政治功能

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”,用和平的方式促使中美两国关系的正常化。另外,体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。

5. 经济功能

社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中最具有决定性的因素,而身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

第二节 我国体育的发展

一、我国古代体育

具有五千年悠久历史和灿烂文化的中华民族,有着爱好健身、注重养生的优良传统。据史料记载,在我国商代就出现“大学”和“庠”两级施教的学校教育,即有目的、有意识的身体教育。始于殷商教育中的主要内容之一——军事方面的活动,以礼(礼仪)、乐(音乐)、射(射箭)、御(驾车)、书(识字)、数(计算)为教学内容,其中乐、射、御中均有体育的因素。春秋战国时期,由诸侯争霸掀起的崇尚习武、由文化进步引发的养生认识、由经济繁荣衍生的民间体育,为我国古代体育的发展创造了良好的条件。当时已经有人有意识地用专门创造的运动——呼吸运动和徒手体操相结合的引导方法锻炼身体,养护生命。中国古代传统体育是在人的意识、精神主导下有目的的形体活动,它所包含的导引、气功以及后来创编的五禽戏、太极拳、八段锦等,是中国古代养生活动的重要内容。西汉时期的医学经典《黄帝内经》中提倡运动养护、康复、治疗、卫生保健、精神修养、适应环

境等方法,把影响人类生命活动及自身身体健康的各种因素作为手段,是中国古人对人体健康长寿方法系统的总结。明清两代,各种深受群众欢迎的习武、娱乐、养生等体育活动初步形成了完整的体系。

二、我国现代体育

新中国成立以来的历届党和国家领导人都十分重视体育工作,作出了许多重要指示,为体育事业的健康发展指明了方向,并采取了一系列有力措施。1950年6月19日,毛泽东主席写信给教育部马叙伦部长,信中说:“要注意健康第一,学习第二。”在这一精神的指导下,各级学校展开了“以健康教育”为内容的各项工作。1952年6月10日,毛泽东主席为中华全国体育总会第二次的召开亲笔题词“发展体育运动,增强人民体质”。1953年,在中央讨论体育工作时,毛泽东主席进一步提出:“体育是关系到六亿人民健康的大事”。1951年8月6日,政务院根据周恩来同志的指示颁布的《政务院关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出具有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”邓小平同志也多次指出要“把体育运动普及到广大群众中去”。1995年初,江泽民总书记在接见中国体育界代表时说:体育工作很重要的问题就是增强人民体质,这是一个国家富强、文明的指标。单纯有钱不行,单纯有经济实力也不行,必须把12亿人民的体质提上去。他在全中国第八届全国运动会召开前夕,为体育工作者挥笔题写了“全民健康,利国利民,功在当代,利在千秋”。新中国成立以后,建立和健全了一系列体育行政法规、方针、政策,如《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》等。1995年6月20日,国务院发布《全民健身计划纲要》,同年8月,全国人大常委会以全票通过《中华人民共和国体育法》。2007年4月23日,胡锦涛总书记主持召开政治会议专门研究青少年体育。2007年4月29日,“全国亿万学生阳光体育运动”在北京全面启动,并于5月7日公开发布了《中共中央国务院关于增强青少年体质的意见》。

如今,遍布我国城乡的各类体育娱乐场所,为人们提供着多姿多彩的体育娱乐项目。60多年来,我们的体育人口迅速增长,据有关资料统计,我国现有体育人口约占总人口的百分之三十,大大高于发展中国家的平均水平。

竞技体育成就举世瞩目:2008年8月8日到8月24日,北京成功举办的第29届奥林匹克运动会,这是在奥林匹克运动史上留下辉煌一页的体育盛会。中国体育代表团共1099人,其中参赛选手639人,创中国历届奥运会参赛人数之最,也是本届奥运会参赛运动员最多的代表团,取得了51枚金牌、100枚奖牌的优异成绩,第一次名列奥运会金牌榜首位。

我国体育已从满足人们原始的、低层次的生存需要,发展到对人整体素质的培养,因而具备了提高全民族身心素质水平的独特的社会价值和功能,赢得群众的喜爱,受到世界瞩目,中国体育正朝着社会化、科学化、国际化的方向发展。

第二章 现代生活方式与休闲体育

生活方式是一个内容相当广泛的概念,它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观等,贯穿人类的社会生活和精神生活的始终。社会的人们正承受着社会高速发展所带来的现代“文明病”以及一系列的心理问题,不良的生活方式已经成为人类社会亟待解决的问题。休闲体育作为一种新兴的体育手段,以体育活动为媒介,具有促进生理健康和心理健康的双重作用,可以使人们在身体活动中增进健康,在休闲娱乐中宣泄压力。休闲体育的出现,是现代社会的需要,是人们在探求科学、健康生活方式中的产物,休闲体育已经成为现代人必不可少的生活要素,是养成科学、健康生活方式的重要手段。

第一节 休闲体育的兴起

现代社会生产力的飞速发展,把人类社会的文明推向一个新的顶峰。现代科学技术不仅给人类提供知识和方法,而且也深刻地改变着人们的生产、生活方式。随着科学技术的发展,生产过程的自动化程度日益提高,劳动力结构向智能化趋势发展,体力劳动与脑力劳动的比例不断地发生变化,科技型人员将成为社会的主体劳动者;现代科学技术使劳动工具发生了巨大变化,社会劳动从体力劳动型向智能型转化;信息技术、生物科学等技术的发展,给社会的进步创造了物质财富,它改变了人们的生活方式,使生活变得越来越舒适,生活的内容也愈加丰富多彩。各种交通工具使人们感到方便快捷,各种通讯方式使人足不出户便知天下事,各种上门服务让人长期待在一套房间里也感觉不到不便之处。但是,由于人们的生活节奏和工作节奏加快,身体活动减少,人际交往减少,人们迫切需要丰富多彩的健身娱乐活动来缓解工作压力和现代生活带来的灰色健康,因此,健身项目的开发推广是一项符合时代需要、有生命力的活动。

一、现代生活方式

1. 社会变革与生活方式

生活方式可以理解为在一定的历史时期与社会条件下,各个民族、阶级和社会群体的生活模式。生活方式是一个历史范畴,不同社会、不同历史时期,有着

不同的生活方式。

在人类历史的发展过程中,原始社会人类的生活手段主要依靠狩猎采集,其生活方式主要表现在生存和斗争方面,与自然界保持着同样的节奏。特别是在封建社会,人类的生活方式主要以农耕式的与自给自足的自然经济紧密联系的相对封闭、繁忙的体力劳动为主。这个时期春种、秋收的生活节奏非常缓慢,虽然出现了阶级的不平等,但是大多数人处于相对平等的社会底层,靠天吃饭,没有绝对意义上的竞争和压力。工业革命的爆发,使人类社会迎来了一种全新的生活方式,发达的商品经济和科技革命将人们的生活同商品、市场紧紧地结合在一起。生产方式的革命性变革给人们的生活带来一种机械化的节奏,生活节奏以前所未有的频率从人们的生活中表现出来。现代社会的经济高速持续发展和科技的飞跃发展使人类社会的物质文明和精神文明达到了前所未有的高度,但同时也带来了现代社会激烈的竞争、巨大的心理压力以及现代“文明病”的蔓延等问题。

2. 现代生活方式对人体健康的影响

生活方式是影响人体健康的重要因素。有报告称对于美国死亡率前 10 位的疾病,行为和生活方式是首要的致病因素。美国通过 30 年的努力,使冠心病的死亡率下降 40%,脑血管疾病的死亡率下降 50%,其中三分之二是通过改善行为和生活方式而取得的。据我国学者调查,中国人的死因构成中,生活方式占 44.17%,其中“不良的消费类型”占 89.11%。1993 年 4 月在北京召开的 WHO 慢性传染病控制综合规划中心主任会议预计,到 2015 年死于不良生活方式的人数占发展中国家总死亡人数的 60%,发达国家达 75%,不良生活方式将成为人类的头号杀手。在现代青少年儿童中,近视、肥胖、精神障碍等疾病的发病率极高,而这些疾病的病因大多与学习压力大、缺乏身体运动以及营养过剩等生活方式有关。然而在现实生活中,许多人却常常忽略甚至轻视生活方式的不良影响。比如,现代中国传统的饮食习惯已经被打破,大量摄食肥甘厚味,强食过饮已成为普遍现象。经统计,各种职业 1 005 人中嗜肥甘者 292 人,约 29%,其中嗜酒者(每日饮、经常饮或每次 200 mL 以上,为暴饮者)有 127 人,约 13%。并且有关资料表明近 20 年来,我国吸烟人数仍持续增长,由于烟民年龄开始低龄化,吸烟对健康的危害更大。社会的进步和科技的发展也不断影响现代人的生活方式。比如各种交通工具的使用,改变了传统的步行方式;各种上门服务减少了人们出门选购的次数等。

二、休闲体育

(一) 休闲体育的概念

《体育科学词典》中休闲体育是指人们在闲暇时间里,为了强身健体,丰富业

余文化生活,娱乐身心所参加的形式多样的各种体育活动。

我们认为,从社会结构的角度看,休闲体育是人在社会中的时间结构、活动结构和心理结构的复杂统一体,是人的生活方式的重要组成部分。它是一定社会发展阶段中的人通过体育行为表达的一种价值诉求——身心和谐发展。

从国内外较为认同的休闲定义看,休闲是人在闲暇时间里以某种活动为依托,为满足以恢复身心健康状态,充实和丰富生活,完善自我为目的的一种积极的生活方式。

因此,我们将休闲体育定义为:休闲体育是人们在闲暇时间里自愿借助体育活动的形式所表现的一种休闲生活行为方式以及这种休闲生活行为方式中各种体育现象的总称。其内涵是:休闲体育是一种借助体育的休闲现象,是休闲的一种表现形式。其外延是:休闲体育包括一切以休闲为目的的体育活动和体育行为。

从休闲与娱乐的概念和关系看,娱乐是一种重要的休闲内容,但休闲的内涵比娱乐的内涵要大得多。我们可以说闲暇时间内自愿的学习活动是休闲,但却很少说学习是娱乐活动。因此,娱乐是休闲,但休闲不一定是娱乐。同理,娱乐体育是重要的休闲体育形式,但并非所有的休闲体育都是娱乐体育。

(二) 休闲体育的功能

- (1) 娱乐身心,健全人格,促进人的全面发展;
- (2) 丰富生活,促进社会先进文化和社会和谐;
- (3) 推动休闲产业,是社会经济发展的加速器。

(三) 休闲体育的特征

(1) 消遣性。人们的休闲体育活动以兴趣为动力,人们一般只依靠自己的兴趣去选择活动内容并决定活动的时间和数量,目的在于通过这种体育活动方式去锻炼身体,寻求娱乐和消遣、休息,由此得到心理的满足和精神上的享受,因此具有明显的消遣性特征。

(2) 时间性。休闲体育是在闲暇时间中的一种体育形态,它首先包含着闲暇的时间观念,可以用时间尺度进行衡量,没有闲暇时间也就无所谓休闲体育。

(3) 活动性。休闲体育是人们参与的一种活动性的休闲表现形式,它不是一种静止的状态,而是一种动态的过程。休闲的实现不仅需要心灵的状态,还需要行动作为载体。没有行为载体的绝对精神层面的休闲是不存在的,因此,休闲体育是人们一种实实在在的活动的休闲方式。即使是观赏性的休闲体育活动或下棋、练气功等静态的休闲体育活动,也是包含心理活动在内的一种具体的行为。

(4) 自主性。从哲学意义上讲,自主指的是人们能够自行其是。从功能的