



社会性别 与女性休闲体育研究

Research on Gender
and Women's Leisure-time Physical Activity

◎ 邱亚君 著



社会性别 与女性休闲体育研究

Research on Gender
and Women's Leisure-time Physical Activity

◎ 邱亚君 著

图书在版编目 (CIP)数据

社会性别与女性休闲体育研究 / 邱亚君著. —杭州:
浙江大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-308-13123-0

I. ①社… II. ①邱… III. ①体育运动—关系—性别
—研究②女性—群众体育—研究—中国 IV. ①G804.27
②G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076324 号



社会性别与女性休闲体育研究
邱亚君 著

责任编辑 田 华
封面设计 刘依群
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 15.75
字 数 290 千
版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-13123-0
定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

PREFACE

China's great economic growth, combined with rapid urbanization, an opening up to the West and great advances in formal education have produced new opportunities for leisure. In China, where leisure is still sometimes thought of as merely laziness (in written Mandarin, a man sleeping under a tree), use of leisure has becoming a huge issue. Tourism and leisure activity form a significant part of the economy. Opportunities to increase human well being and complexity during free time have multiplied. Physical and mental well being are increasingly sought in leisure activity. There is now more to life than work and family for hundreds of millions of Chinese citizens.

The progression of leisure in China, as in other countries, is from the search for rest and relaxation to the search for pleasure to the search for meaning and identity. Skill-challenge forms of leisure, such as Mahjong or Chess, contact with nature, such as climbing the stairs of Wuti Mountain, physical exercise from soccer or Ti Chi, visiting friends in a tea house, shopping for pleasure or simply walking in a park are all part of urban China's transformation to a society in which leisure is an important part of life.

Simultaneous with this transformation, changes in the status of women are occurring. Chinese women are gaining new opportunities as the traditional limitations placed on women have begun to disappear. As China embraces the modern and post modern world, changes in the status of women are occurring rapidly, both as social justice and as economy necessity. One indicator of the changing status of women in China, and elsewhere, is their access to leisure and the range of opportunities they have during free time. This book, by Dr. Yajun Qiu, examines the leisure of Chinese women with respect to physical

activity; their motivations, forms of participation, outcomes and constraints. It is an important book, not only because involvement in physical activity has become a symbol of progress in the lives of women, but also because more sedentary lifestyles and more consumption of high calorie, high fat food has made obesity a problem in urban China, as it already is in much of the modern world. It was my pleasure to work with Dr. Qiu during her stay at The Pennsylvania State University as a Visiting Scholar. We shared ideas, Chinese food, and even an office together. Yajun went from the beautiful city of Hangzhou to a small town in the mountains of central Pennsylvania-a big adjustment. She quickly adjusted to American life and made many friends in our department. It is my pleasure to introduce the reader to this important book, which will advance understanding concerning physically active leisure and women in China.

Dr. Geoffrey Godbey
Penn State University
December, 2013

目 录

1 绪 论	(1)
1.1 研究背景	(1)
1.2 研究目的和意义	(2)
2 文献综述	(4)
2.1 关于研究概念的界定	(4)
2.1.1 关于社会性别概念的理解	(4)
2.1.2 关于休闲体育行为的界定	(6)
2.1.3 关于休闲体育行为动机的界定	(10)
2.1.4 关于休闲体育行为限制的界定	(11)
2.1.5 关于休闲体育行为变通策略的界定	(12)
2.2 关于理论基础的研究综述	(12)
2.2.1 社会性别理论	(12)
2.2.2 自我决定理论	(14)
2.2.3 休闲限制/变通理论	(18)
2.3 关于社会性别与女性休闲体育行为的研究综述	(20)
2.3.1 国内关于女性体育的研究综述	(20)
2.3.2 国外关于女性休闲体育的研究综述	(27)
2.3.3 社会性别理论与女性休闲体育的研究综述	(32)
3 关于女性休闲体育的质性研究	(35)
3.1 女性休闲体育行为动机因素的质性研究	(35)
3.1.1 研究方法过程	(35)
3.1.2 研究结果	(36)

3.1.3 分析与讨论	(43)
3.2 女性休闲体育行为限制因素的质性研究	(45)
3.2.1 研究方法与过程	(45)
3.2.2 研究结果	(46)
3.2.3 分析与讨论	(51)
3.3 休闲体育行为变通策略的探索性研究	(55)
3.3.1 研究一:休闲体育行为变通策略的质性研究	(55)
3.3.2 研究二:休闲体育行为变通策略的验证性研究	(62)
4 关于女性休闲体育的实证研究	(68)
4.1 研究方法	(68)
4.1.1 问卷调查研究法	(68)
4.1.2 数理统计法	(70)
4.2 研究过程	(71)
4.3 研究结果与分析	(72)
4.3.1 样本的基本情况	(72)
4.3.2 问卷的信度和效度检验	(74)
4.3.3 女性休闲体育行为的实证研究	(77)
4.3.4 女性休闲体育行为动机因素的实证研究	(86)
4.3.5 女性休闲体育行为限制因素的实证研究	(133)
4.3.6 女性休闲体育行为变通策略因素的实证研究	(167)
4.3.7 女性休闲体育动机、限制因素、变通策略与行为的关系研究 ...	(213)
5 结论与建议	(224)
5.1 结 论	(224)
5.2 建 议	(227)
参考文献	(229)
索 引	(244)
后 记	(245)

1 绪 论

1.1 研究背景

(1) 闲暇时间的增多,女性休闲意识的提高。随着知识经济时代的到来,未来社会将以史无前例的速度发生变化。在中国,随着法定假日的增加,我们已经有三分之一的时间(114天)是在休闲中度过,普通民众的闲暇时间不断增多,休闲正成为人们的生活方式。

休闲是人人都应享有的平等权利。作为社会主体一部分的女性,其任何时代的观念、行为总是与那个时代的发展紧密联系在一起。现代女性教育程度明显提高,相应的经济地位和政治地位也得到了提高,对物质享受和精神享受都提出了更高要求。她们渴望在生活中体验人生的意义和乐趣,寻求自我实现,追求自由自决,休闲成为她们满足自我心灵本质的一种需求。

(2) 休闲体育为女性提供了一个广阔的平台。妇女解放运动改变了数千年来女性的从属地位,促进了女子思想和身体的解脱,也促进了妇女体育的大发展。中国妇女把进入体育,在竞技体育中获得成功,看成是妇女解放运动的一部分。在世界竞技体育舞台上,中国妇女取得了辉煌的成绩。随着社会的进步和人们生活水平的提高,妇女体育不仅在竞技体育领域率先得到发展,在大众体育领域也同样有广阔的天地。《全民健身计划纲要》强调“重视妇女和老年人的体质与健康问题,积极支持他们参加体育健身活动。注意做好劳动强度较大、余暇时间较少的女职工的体育工作”。自20世纪70年代中期以来,全社会健身意识在不断增强,使得妇女参加体育活动的积极性空前高涨。

妇女运动帮助女性重新定位了她们在家庭和职业中的角色。许多职业妇女视参加体育运动为妇女独立的象征、自身的权利,视作体现人的价值和尊严。她们和男人一样跑步健身,去登山、骑单车,去享受各种休闲体育;许多家庭妇

女也离开灶台,迈出门,积极地参与到休闲体育行列。所以说,休闲体育给女性追求自主意识、展现女性意志,提供了一个更广阔的舞台。

随着社会的发展,休闲逐渐进入人们的生活,休闲体育将成为女性休闲活动的主要选择方式。目前,国外已形成多学科共同研究休闲现象及其相关问题的学术局面,休闲研究逐渐从哲学和社会学的层面延伸、渗透到社会经济生活的各个层面。女性休闲研究也成为一个人引人注目的新领域,越来越多的学者加入到此行列之中。

1.2 研究目的和意义

本研究从社会性别的视角,结合质性研究和定量研究,考察中国社会文化背景下女性休闲体育行为及其动机、限制因素和变通策略,旨在为不同文化背景下的女性休闲体育研究拓宽思路,从而促进休闲体育理论的进一步发展。

(1)基于质性研究和定量研究,对女性休闲体育行为及其动机、限制、变通进行细致的分析和研究,丰富和促进休闲体育限制理论的发展。

众多关于北美社会女性休闲的研究,往往把焦点集中在女性休闲方面的不利地位。因此,关于女性休闲限制的研究,受到更多学者的关注。Crawford, Jackson 和 Godbey(1991)在已有研究的基础上提出了休闲限制阶层模型, Jackson, Crawford 和 Godbey(1993)在模型中引入了动机因素,提出了限制变通的概念,并形成了休闲限制阶层/变通模型,这些理论为本研究提供了思路。已有的关于女性休闲限制的研究,或运用定性研究、或运用定量的方法对影响女性休闲参与的单个限制因素进行了较多的关注,为本课题提供了研究基础。然而,人们体验到限制因素的存在并不完全意味着停止或不参与休闲活动。也就是说,个体在参与休闲活动过程中遭遇限制因素,往往能创造性或成功地发现一些途径去变通那些限制因素(Samdahl & Jekubovich, 1993)。所以,当我们在考察女性休闲体育行为的时候,应更多地关注女性的休闲体育行为是出于什么动机,会遭遇哪些不同的限制因素,又可运用何种变通策略进行协调。

但是关于变通策略的研究,还没有形成统一的理论依据和测量维度。所以,当我们在考察休闲体育行为时,需要从实际出发,结合休闲体育行为的自身特征,提出适合休闲体育行为的变通策略,从动机、限制、变通等多维度来考察行为的发生和变化,从而丰富和促进休闲体育限制理论研究。

(2)从社会性别的视角探索中国女性休闲体育行为,能拓宽女性休闲体育的研究思路,促进休闲体育理论研究的发展。

霍克西尔德(Hochschild, 1989)在《第二轮班》(*The Second Shift*)中提出

了“休闲差距”一词,认为男性和女性普遍存在一个“休闲差距”,女性休闲无论是在休闲形式还是休闲时间的拥有上都与男性存在着差异。社会性别理论认为,男女两性之间的差异是由社会文化建构起来,而不只是由生理因素所决定。社会性别作为休闲研究中的一个重要维度,可以看到男女两性受到的不同限制和制约,为理解现有的和将来的女性休闲提供社会角色、文化期待、不平等权利等视角。

近30年来,大量的研究主要针对西方国家女性中产阶级的休闲和休闲体育行为,也有一些学者考察了不同宗教信仰和种族的女性休闲体育行为,为不同文化背景的女性休闲体育研究提供了信息。Henderson和Shaw(2006)指出,“虽然女性主义研究者致力于揭示西方女性的休闲生活,但需要更多地关注不同文化背景、不同物质条件、不同权利和资源的女性和男性的研究”。我国对休闲体育的研究尚处于起步阶段,还没有形成比较一致的休闲体育概念及理论体系。相对于国外的女性休闲限制研究,国内的相关研究主要还停留在对限制因素的简单罗列、描述和统计分析阶段。

改革开放以来,西方的社会性别理论开始传入我国,社会性别使我们从另一个视角看待我们面对的社会问题。当代中国女性休闲体育的发展是一种植根于中华本土文化的、特殊的、具体的现象,所以我们在考察女性休闲体育行为限制因素的时候,应该从中国妇女的文化背景、立场出发,努力寻求本土化的女性休闲体育实践方式。

(3)关于女性休闲体育行为的研究,可以为女性个体的休闲体育行为干预提供理论依据,从而正确引导女性大众的休闲体育行为。

休闲体育是在闲暇时间里进行的一种有益于身心健康的身體活动,妇女参与休闲体育活动能反映一个国家的社会文明程度、经济发展水平和综合的民族素质。所以,应该正确引导和积极鼓励广大女性参与到休闲体育活动中去。女性在参与休闲体育活动的过程中,存在着许多因素,本研究对女性休闲体育行为及其参与动机、限制因素、变通策略进行深入探索和仔细分析,在此基础上,了解当下中国女性参与休闲体育的现状,为个体休闲体育行为干预提供理论依据,正确引导人们的休闲体育行为,同时为休闲服务和休闲消费提供理论依据。

2 文献综述

2.1 关于研究概念的界定

2.1.1 关于社会性别概念的理解

2.1.1.1 社会性别(gender)的来源

“社会性别”并非是孕育于中国的本土概念,它是由英文 Gender 一词转译而来。Gender 本是一个英语语法用词,用来指词的阴阳性,《牛津高阶英汉双解词典》对“gender”的解释有两层意思:第一,它表示某些语言中的性;第二,它是指生理上的性别分类——性(sex)。在第二层含义中,gender 与 sex 是等同的。20 世纪 60 年代后 gender 成为西方女性主义理论的关键词语。

社会性别概念是在女性主义运动第二次浪潮中出现的。在此之前,在西方社会,意识形态和社会体制组织对女性的严密规范,即为贤妻良母是正常女性的唯一生存方式,这种规范的理论基础就是生理决定论或生物决定论。也就是说,性的差别(sexual difference)决定了女性的社会角色和社会地位。20 世纪 60 年代末,美国当代女性主义者对生物决定论发起了挑战。在西蒙·波伏娃的影响下,逐步认识到妇女受压迫的原因主要不是生物因素,而是社会制度造成的,女性所扮演的角色并非由女性的自然生理所决定,而是社会文化的一种规范。起初,女权主义者并没有直接用 gender 表述这种区分,而是用 sex role(性别角色)指称社会对女性的规范。但是,女性主义者认为用性别角色(sex role)这一概念来表达性别的社会内涵,仍旧未能摆脱生物决定论这一包袱。西方的女性主义创造性地把“gender”用作人的性别,实际上正是希望区分我们一般意义上的“性别”(sex)的理论基础。因此,从 20 世纪 70 年代初期起,女性主义者开始用 gender 来指称有关女人的社会文化含义。

2.1.1.2 西方学术界对社会性别概念的认知

美国心理分析学家罗伯特·斯托勒(Robert Stoller)1968年出版了《生理性别与社会性别》一书,自此 sex 和 gender 这两个词分别被用来表示生理性别和社会性别。

英国女性主义学者安·奥克利(Ann Oakley)是最早在生理性别和社会性别之间作出明确界定的学者之一。她在1972年出版的著作《生理性别、社会性别与社会》中指出,生理性别(sex)是生物学意义上有关男性和女性在解剖学和心理学上的特点;社会性别则是社会建构的男性气质和女性气质,是通过社会、文化和心理的影响形成的。^①

美国人类学者盖尔·卢宾(Gayle Rubin,1975)把社会性别与社会关系和社会权利联系在一起,认为社会性别应被定义为“一种由社会强加的两性区分”,是“性别的社会关系的产物”。

美国历史学家琼·W·斯科特(1988)给社会性别的定义是:“基于可见的性别差异之上的社会关系的构成要素,是表示权利关系的一种基本方式。”

《牛津社会学词典》给社会性别下的定义是:“社会性别关注男女之间由于社会结构性原因所形成的差别。社会性别不仅指个体层次上的认同和个性,而且指结构层次上的在文化预期和模式化预期下的男子气和女子气。”

《社会性别分析框架指南》(Candida March)中提出:“生理性别是人类生理上的事实,而社会性别不是。作为男性或女性的经历会因为文化的不同而相差很大。社会性别概念被社会学家用来描述在一个特定社会中,由社会形成的男性或女性的群体特征、角色、活动及责任。因为社会的组织方式,我们的社会性别身份决定了社会如何看待作为男人和女人的我们,以及期待我们如何去思考和行动。”^②

综上所述,20世纪70年代初期出现的社会性别概念,是西方女权主义运动的产物。不同女权主义流派对社会性别概念认识的侧重点不同,但在社会性别概念的基本要素的认识上还是比较一致的。首先,人的社会性别是文化建构的产物。社会性别强调文化对两性的规范,社会性别理念认为生理的差异不影响性别的建构,真正对性别划分起作用的是文化的规范,是长久以来文化的熏陶使得我们有了“男”和“女”的概念。其次,社会性别代表了人与人之间的差别,代表了男人和女人的社会角色和社会功能之间的差别。

① 刘霓. 社会性别——西方女性主义理论的中心概念. 国外社会科学,2001(6):53.

② 杨晓宁,孔伟.“社会性别”概念辨析. 临沂师范学院学报,2003,25(5):115-118.

2.1.1.3 中国学者对社会性别概念的解读

社会性别在中国成为妇女问题研究中的重要概念,始于20世纪90年代。1993年,“中国妇女与发展”国际研讨会首次介绍了“gender”这一概念,并称之为“社会性别”。1995年,第四次世界妇女大会之后,中国妇女学界逐渐采纳“社会性别”一词,社会性别在我国不仅成为女性研究、性别研究的主要理论工具,而且逐渐进入社会各个领域。随着中国妇女活动及女性研究的深入,越来越多的妇女活动者和女性学研究者都开始使用“社会性别”这一理论工具和方法论视角。

中国学者对社会性别概念的解释,多从美国学者琼·W·斯科特关于社会性别基本内涵的论述而来。陈明侠教授(2000)指出:“社会性别是基于可见的性别差异之上的社会关系的构成要素,是表示权利关系的一种基本方式。”^①信春鹰教授(2002)认为:“社会性别实际上指的是,由于社会文化所形成的对男女两个性别差异的理解,以及社会文化中形成的对于这两个性别的群体特征和不同行为方式的这样的一个概念或者概念体系。”^②黄列教授(2005)认为:“社会性别系指将男女两性的自然属性扩展到社会领域,将确立男女的社会地位和等级、利用资源和参与社会以及建构男女陈规定型的角色,视为天经地义之事。”^③郭慧敏教授(2005)指出:“社会性别是指社会造成的基于性别之上的思想、观念和行为模式,是后天习得的社会性角色,是由社会建构的差别即性构。”^④

中国学者对社会性别概念内涵的理解有许多共同之处:首先,社会性别并非人的身体的一种属性,而是社会文化建构的;其次,社会性别是社会建构的两性差别,从而确立了男尊女卑的社会性别行等级制度;第三,社会性别有别于生理性别,又与生理性别有着内在的联系。

2.1.2 关于休闲体育行为的界定

2.1.2.1 关于休闲的理解

休闲(leisure)一词源于拉丁语“licere”(意为“被允许”),后从该词演变出法语“loisir”(意为“自由时间”)和英语“license”(意为“许可、放纵”)和“liberty”(意为“自由”)。综观这些词的意思,都蕴含自由选择的无强迫之意。牛津英语字典认为休闲一词有以下四个方面的含义:①作某种具体事情的自由之机会;

① 陈明侠. 社会性别意识:婚姻法修改新支点. 中国妇女报,2000-06-24.

② 信春鹰. 社会性的法律意义. 性别与法律研究论坛(一). 中国社会科学院法学研究所性别与法律中心编印,2004.

③ 黄列. 社会性别与国际人权法. 环球法律评论,2005(1):7.

④ 郭慧敏. 社会性别与妇女人权问题——兼论社会性别的法律分析. 环球法律评论,2005(1):32.

②职业以外所提供的机会;③个人自由时间的一种状态;④深思熟虑。^① 在目前的文献中,休闲一词的定义也是林林总总。

(1)休闲的时间观

Russell(1996)提出:“……休闲被普遍认为是没有责任、义务的时间,一切由自己自行安排。”《社会学词典》的解释是:“休闲是参与必要的生活实践后的空闲时间……休闲的概念从24小时减去工作、睡觉和其他必需时间的算术结果(剩余时间),改变成:人们高兴时参与活动的时间的休闲总体观念。”^②

(2)休闲的活动观

国际休闲研究小组和社会科学的界定是:“休闲由许多业余活动组成,在这里,每个人都可以尽情于自己自由的意愿——既可以休息,也可以自我娱乐、增加知识和提高个人技能,在放开职业、家庭和社会责任后,增加在社会生活中的自由参与。”Dumazedoer这样阐释休闲:“休闲是从工作、家庭、社会的职责中分离出来的活动——人们以自己的愿望参与休闲,既可以是为了放松、消遣,也可以是为了知识的丰富、自发的社会参与、自由地实现自己的创造力。”^③美国马里兰州大学教授 S. E. Iso-Ahola 认为:“具有高度的自由选择和很强的内在动机的活动,才是休闲活动。”^④

(3)休闲的体验观

这种观点认为休闲是一种主观态度,是在个人认知、感觉价值观和过去生活经历基础上的体验。心理学家 John Neulinger 认为:“休闲感,有且只有一个判断那就是心之自由感(perceived freedom)。只要一种行为是自由的,无拘无束的,不受压抑的,那它就是休闲。”^⑤Kelly(1998)认为:休闲不是通过它的形式或即时的场所而被识别,从体验的角度来说,休闲是一种处于人们意识之中的精神状态。

(4)休闲的存在观

Sebastuan D. Grazia 认为:“休闲是一种虽然短暂但却现实的个人存在状态。”^⑥Neulinger 认为:“参与休闲意味着以休闲自身的理由参加一种活动,去做能给人带来快乐和满足的事情,这使人达到了个人存在的最核心部分。”这是一种整体观的观点,这一观点认为休闲无处不在,甚至工作也可以成为休闲。

① Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997: 18-22, 37-46.

② Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997: 18-22, 37-46.

③ Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997: 18-22, 37-46.

④ 马惠娣,刘耳.西方休闲学研究述评[J],新华文摘,2001(8):170-173.

⑤ [美]杰弗瑞·戈比.你生命中的休闲.昆明:云南人民出版社,2000:1-14.

⑥ [美]约翰·凯利.走向自由——休闲社会学新论.昆明:云南人民出版社,2000:20-22,72-105.

(5)其他观点

2000年由云南人民出版社出版的一套《休闲研究译丛》中,各书作者也从不同角度提出了自己的观点。约翰·凯利认为:“休闲应被理解为一种‘成为人’的过程,是一个完成个人与社会发展任务的主要存在空间,是人的一生中一个持久的、重要的发展舞台。”^①杰弗瑞·戈比认为:“休闲是从文化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,它使个体能以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式,在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础。”^②美国女休闲学者卡尔·安德森等认为:“应把休闲视作在一定的时间内,以一定的活动为背景而产生的一种体验。”^③

本研究综合以上观点,把休闲界定为:在一定的闲暇时间内,具有某种内在动机,并追求心灵体验的一定的活动。在此概念中,一定的闲暇时间是指相对工作时间和生理必需时间以外的空闲时间,一定的活动是指符合社会规范的活动,而且建立在一定的内在动机和心灵体验之上。

2.1.2.2 关于体育的界定

我国近25年来对“体育”概念的研究,不外乎以下几种观点。

(1)体育是一种“教育过程”。

《新华词典》认为,体育是“增强体质,促进身体健康的教育,以各项运动为基本手段,是社会文化教育的重要组成部分。”

(2)体育是“文化的组成部分”。

曹湘君(1989)在《体育概论》定义道:体育(广义的,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、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。^④

(3)体育是“人的发展与社会发展的高度统一”。

鲍冠文(1995)指出,体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。^⑤

综合以上观点,本研究认为体育的本质属性应当是一种身体活动。因此,

① [美]约翰·凯利.走向自由——休闲社会学新论.昆明:云南人民出版社,2000:20—22,72—105.

② [美]托马斯·古德爾,杰弗瑞·戈比.人类思想史中的休闲.昆明:云南出版社,2000:11—13.

③ 卡尔·安德森,等.女性休闲——女性主义的视角.昆明:云南人民出版社,2000:23—29.

④ 曹湘君.体育概论.北京:人民体育出版社,1989.

⑤ 鲍冠文.体育概论.北京:高等教育出版社,1995.

把体育界定为:人们为了增强体质、增进健康,或丰富社会生活,或提高运动成绩水平而进行的一种身体活动。

2.1.2.3 关于休闲体育的界定

目前我国学者对于休闲体育的界定主要从以下三个方面入手。

(1) 强调休闲体育是一定时间内的活动。

刘一民曾把“leisure sport”翻译为余暇体育。他指出所谓余暇体育,并非一种新的体育形式,它是从参与体育活动主体的活动时间上进行界定的。是指人们利用余暇时间,为了达到健身、娱乐、消遣、刺激、宣泄等多种目的所进行的各种身体活动方式。余暇体育的最大特点是活动主体的自由选择性,活动内容和形式的多样性,以及活动效用的综合性。他同时还把余暇体育与娱乐体育作了区别,指出余暇体育并不等于娱乐体育。^①

王甦等把休闲体育归纳为:“休闲体育就是在余暇时间里用各种方法、各种手段,开展多种形式、多种内容的身体娱乐,并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段。”^②

周莹认为:“闲暇体育是在一种体育思想的指导下,在闲暇时间内,为达到健身、消遣、宣泄等目的的一种体育活动,它具有自由性、个人性、情感性和群众性的特点。”^③

李晓东、彭刚则认为:“休闲体育是人们以积极的生活态度在闲暇时间内所进行的体育活动,以此来丰富文娱生活,发展人的志趣、才能和个性。”^④

周兵等认为:“休闲体育有广义与狭义之分,根据休闲体育的目的和作用,其(狭义)概念应当是,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”。^⑤

张明英认为:“休闲体育主要是以娱乐、健身为主的体育活动,其主要特点是:愉悦、宽松,休闲体育活动没有竞技体育那样专业,运动时间和强度都由自己控制;轻松、随意,这样的体育活动,可以缓解紧张工作带来的压力,体味休闲体育无穷的乐趣,又能锻炼身体,也不受性别、年龄的限制。”^⑥

胡春兰阐述了休闲与休闲时间的概念、休闲时间的测量指标,以及休闲体育的概念和功能。胡春兰认为,无论如何定义休闲体育,都不应忽略它是在一

① 刘一民. 余暇体育——一种文明、健康、科学的余暇生活方式. 天津体育学院学报, 1996(1): 57—61.

② 王甦, 司亮, 王喆. 开发我国休闲体育市场初探. 沈阳体育学院学报, 2001(3): 74.

③ 周莹. 中、日、韩居民闲暇体育活动倾向的比较研究. 中国体育科技, 2001(11): 43.

④ 李晓东, 彭刚. 论我国高校休闲体育. 武汉体育学院学报, 2001(5): 12.

⑤ 周兵, 等. 休闲体育. 桂林: 广西师范大学出版社, 2000.

⑥ 张明英. 我国休闲体育的发展前景. 湖州师范学院学报, 2001(3).

种理念支配下的体育活动,是在休闲时间进行的一种有益于身心健康的体育活动,兼有娱乐、健康、交友的功能。^①

(2)将休闲体育归入群众体育(大众体育)。

我国第一部有关休闲体育研究的专著《余暇体育》(林志超等,1994)指出:“余暇体育是指在工作、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参加各种身体活动,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、培养高尚品格、满足精神追求及享受人生乐趣等目的。”^②

周兵等对休闲体育的广义理解是用于娱乐、休闲的各种体育活动。而大众体育是以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动。从此意义上说,休闲体育与大众体育有相似之处,可以把休闲体育看成是其中的一部分。然而,他们又认为,休闲体育作为一个相对独立的领域,与其他体育活动有着不同之处,但对于此点,他们并没有给出具体的阐释。^③

(3)休闲体育是一种生活方式。

于可红认为:“休闲体育是在空闲时间内进行的,以一定的身体活动为手段而产生最佳心理体验的一种有意义的现代生活方式,人们不受限于活动的严格规定,积极追求内在的体验,使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。”^④

综合以上的观点,本研究认为,休闲体育是指在闲暇时间内里进行的,为了达到娱乐、健身、消遣、刺激、宣泄等目的,并追求一种积极体验的身体活动。休闲体育的体验包括生理的、心理的、社会文化的、审美的、娱乐的,等等。

2.1.2.4 关于休闲体育行为的界定

《中华大辞典》对行为的定义是:行为是人的有意识的活动。因此,休闲体育行为是人们在闲暇时间里,为了达到娱乐、健身、消遣、刺激、宣泄等目的,有意识利用身体练习的方法和手段,并追求一种在生理、心理、社会文化、审美、娱乐等方面的积极体验的一切活动。

2.1.3 关于休闲体育行为动机的界定

动机是一个非常广泛、十分复杂的心理现象。从动物的本能行为到人类高级的决策行为都离不开动机。因此,行为的动机问题早在人类探索“人的实质”

① 胡春兰.论休闲与休闲体育.体育与科学,2003(3).

② 林志超,季克异.余暇体育.成都:成都科技大学出版社,1994:12.

③ 周兵,等.休闲体育.桂林:广西师范大学出版社,2000.

④ 于可红,梁若雯.从休闲的界定论休闲体育.中国体育科技,2003(1):23.