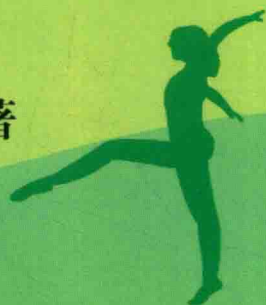


XIUXIAN

TIYU FAZHAN YU TIYU CHANYE
JIEGOU TIAOZHENG YANJIU

休闲

张高华 © 著



体育发展与 体育产业结构调整研究



休闲体育

 中国农业出版社

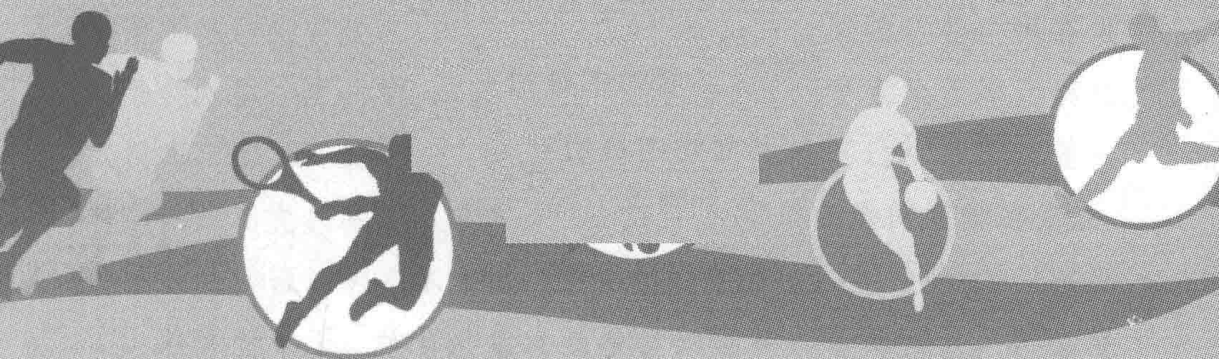
XIUXIAN

TIYU FAZHAN YU TIYU CHANYE
JIEGOU TIAOZHENG YANJIU

休闲

张高华 © 著

体育发展与 体育产业结构调整研究



中国农业出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育发展与体育产业结构调整研究 / 张高华著

. —北京: 中国农业出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-109-24786-4

I. ①休… II. ①张… III. ①休闲体育—体育产业—
产业发展—研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 239376 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 刁乾超 张凌云

化学工业出版社印刷厂 新华书店北京发行所发行

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 10.5

字数: 200 千字

定价: 48.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

休闲体育是以健身、益智、消遣、娱乐身心、发展自我为追求目标的体育活动。休闲体育强调回归自然，身心放松，强调的是活动的乐趣。休闲体育的形式不拘一格，内容丰富多彩，从传统体育项目如球类、田径、体操，以及新兴体育项目如蹦极、攀岩、滑翔，到人们的日常生活中的远足、跑、跳、骑车、登山等都是休闲体育的内容。休闲体育的特点是简便易行，对技术、场地设施要求不高，老少皆宜，适宜活动的人群范围广，自由自在，强调活动的自由性和乐趣。

2015年年末，国家在综合分析经济运行整体形势基础上提出供给侧结构性改革。供给侧结构性改革是指从提高供给质量出发，以改革促结构调整，矫正要素配置扭曲，扩大有效供给，提高供给结构对需求变化的适应性和灵活性，提高全要素生产率，满足人民真正需求，促进经济社会健康发展。供给侧结构性改革是一种从问题出发找答案，从需求出发主动调整供给的问题解决方法，符合唯物辩证法的基本原则，是正确的方法论。

在此背景下，体育产业发展被提到重要议事日程上。2014年10月2日，国务院下发《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》（国发〔2014〕46号）提出保障有效且高效的体育供给，满足人民群众真正体育需求的指导思想，强调市场作为体育产品供给的主体地位，通过市场自发调节社会办体育的资源流动与配置，达到供需平衡和各种资源的高效利用。2016年5月5日国家体育总局发布的《体育发展“十三五”规划》指出，

“经济发展新常态和体育供给侧结构性改革对体育与经济社会的协调发展提出了要求”。促进体育产业发展，使其成为经济发展新动能和新亮点渐成共识，为国民经济进行供给侧结构性改革，提升经济发展新动能的新兴产业，符合国家经济宏观管理调控方向。

虽然体育产业被作为新兴产业提出发展规划，但是体育产业并非并行于传统产业分类的产业类别，体育产业广泛存在于第一、二、三产业。因此，体育产业同样需要根据供给侧结构性改革要求进行分类指导，从而进行产业结构调整与改革，使之为社会提供有效供给，提供中高端产品、服务，不能“穿新鞋走老路”，产生出新的无效过剩产能，以适应经济新常态下的产业发展要求。

由于编者水平有限，书稿难免存在一定的不足与缺陷，希望广大读者多提宝贵意见，我们将不断改进和完善。

目 录

前言

第一章 休闲体育概述	1
第一节 休闲体育的概念与内涵	1
第二节 休闲体育的功能与价值	3
第三节 休闲体育的特点及分类	6
第二章 我国休闲体育的发展现状	12
第一节 我国休闲体育发展概述	12
第二节 我国不同年龄群体的休闲体育	17
第三节 我国不同性别群体的休闲体育	22
第四节 我国不同社会阶层的休闲体育	24
第三章 现代社会与休闲体育	29
第一节 现代社会与休闲体育的关系	29
第二节 影响休闲体育发展的因素	34
第四章 休闲体育类别	39
第一节 健身运动	39
第二节 娱乐休闲运动	53
第三节 极限运动	67
第四节 智力运动	87
第五章 休闲体育参与动机与过程体验	100
第一节 休闲体育活动的参与动机	100
第二节 休闲体育活动的过程体验	104

第六章 休闲体育发展管理	111
第一节 休闲体育发展管理特点和原则	111
第二节 休闲体育发展管理系统与服务组织	114
第三节 休闲体育的发展管理内容与方法	124
第四节 休闲体育服务营销策略	130
第七章 体育产业及其产业结构理论阐释	135
第一节 体育产业的起源与发展	135
第二节 体育产业的内容与分类	143
第三节 体育产业结构的概念与特征	146
第四节 体育产业结构的构成分析	149
参考文献	156

第一章 休闲体育概述

随着社会的进步与发展,人们的生活水平与生活质量正在不断地得到改善和提高。科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高,使人们的物质生活更加丰富多彩;信息时代的来临和竞争激烈的快节奏工作,使人们的价值观念与生活方式发生了很大的变化;生产效率的提高,使人们拥有了更多的业余时间。在这样的背景下,人们越来越多地关注自身的发展,关注生活内容的丰富和生活质量的提高。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以强身健体、愉悦身心为主要目的的多种形式的体育活动,进入了人们的生活,休闲体育便应运而生。当今,将体育作为休闲娱乐的手段,已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,并将在人们的社会文化生活中发挥越来越大的作用。

第一节 休闲体育的概念与内涵

一、休闲概述

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到身体保健、体能恢复、身心愉悦目的的一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的积蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和对生理、心理机能的锻炼。

以生存需要为主要目标的劳动(工作),是一种谋生的手段,或者说是一种相对于休闲生活的“从业”活动。在劳动密集型的集约化生产方式中,劳动者以机械的动作重复着大量繁重的工作;在知识经济、信息时代的自动化、现代化智能型生产方式中,人们的体力支出已降低到最小限度,取而代之的是高度的精神紧张和心理压力。所有这些由强制性的、被迫的“从业”劳动(工作)所带来的生理、心理上的负荷,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。休闲就是一种有效的方式。

如果说劳动创造了物质财富,为提高生活质量提供了基本的条件和可能,那么,余暇时间的休闲,则使这些条件与可能成为现实。休闲已不仅仅是舒缓疲惫的一种手段,它以崇尚自然、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,已成为丰富生活内容、提高生活质量的重要的余暇生活方式。生活的质量,正是通过劳动和休闲的相互影响与相互作用的过程体现出来的。随着生产力水平的不断提高,劳动者的休闲时间逐渐增多,建立在物质财富和现代科学技术基础之上的休闲生活日益丰富多彩,使得人们的生活质量得到了真正的提高。

二、休闲体育的概念

体育活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,具有改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用,这些属性和作用恰恰是休闲活动所需要的,因此,体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种方式。随着体育进入人们的余暇生活,休闲体育已成为体育运动中一个相对独立的领域。

从广义上来说,休闲体育是用于娱乐、休闲的各种体育活动,它与体育运动的其他领域有着对立统一的关系。竞技体育的目标是最大限度地发展人的运动能力,不断向人类的运动极限挑战。然而,竞技体育的某些项目如果能够用于休闲,也可以称之为休闲体育。体育教育是对受教育者施以运动技能和知识的教育,使其掌握一些体育锻炼的方法,学会一些体育项目的技术。这些技术与方法在学生将来的生活中,会成为休闲活动的习惯方式,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,与广义的休闲体育有相似之处,可以把休闲体育看成是其中的一部分。综上所述,休闲体育与体育运动的其他领域有着外延的联系,当某种体育活动用于竞技时,可看作是竞技体育;当用于娱乐休闲时,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。

然而,休闲体育作为一个相对独立的领域,与其他体育运动又有着不同之处。根据休闲体育的目的和作用,休闲体育的定义应当是: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。

三、休闲体育的内涵

首先,休闲体育应当是个人在业余时间自主选择、自由支配的活动。这与竞技体育强制性的专业训练和体育教育规定性的活动课程是不相同的。休闲体育完全是个人根据自己的爱好、兴趣和需要,选择活动的方式与内容,确定活动的强度与负荷,是以个人为主体的活动。

其次,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,满足个人的身心发展需要。其中,健身是休闲体育的基础,娱乐是休闲体育的核心。西方发达国家表述休闲体育的词语有“娱乐”

“休闲”“休闲娱乐”等。由此可见,“娱乐”应当是休闲体育的主要目标。

第三,休闲体育不同于一般性体育健身活动,具有鲜明的挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性。在休闲体育中,人们能充分展示个人的能力与个性,获得身心的愉悦和满足。

第四,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,都是建立在科学的基础之上,采用了新技术、新材料和新方法。因此,这些新项目通常被视为高雅、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 休闲体育的功能与价值

一、休闲体育的功能

(一) 强身健体的健身功能

现代生物科学和体育科学研究均表明,体育运动对增强人的体质、保持旺盛的生命力、防病祛病、延年益寿等有积极的作用。“生命在于运动”的观念已经为人们普遍接受。随着科学技术的发展和机械化、自动化、电气化的普及,人们无论在工作中还是在家务劳动中的体力支出均已降到最低限度。营养过剩和运动不足所引起的心血管疾病、肥胖症等“现代文明病”,正逐渐成为威胁人类健康的重要病症。因此,人们开始重视体育运动的功能,在余暇时间参加各种各样的体育活动,以弥补或消除缺乏运动对身体健康造成的负面影响。休闲体育与人的健康生活的联系日趋紧密,它不仅具有强身健体的基本功能,还可以给人以极大的快乐和精神享受,通过丰富多彩的身体运动的娱乐方式,给予人健康的身体,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。作为保持与提高健康水平的体育运动,休闲体育将是最积极、最有益和最愉快的方式。

(二) 愉悦身心的娱乐功能

休闲是人们在余暇时间自愿选择、自愿参加的以娱乐为主要目的的活动。休闲体育项目极为丰富,具有挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性等特性。人们在直接或间接地参加休闲体育活动中,充分享受体育运动的乐趣,在表现自身的能力、施展个人才能的同时,获得身心的满足和愉悦。

(三) 丰富生活的文化功能

人类在创造物质文明的同时,也在不断地创造着精神文明。社会文化的发展,使得人们在享受物质生活的同时,也享受着精神文化生活。文化生活的內容是丰富多彩的,体育是一种社会文化,休闲体育则更具有文化韵味。

休闲体育可以满足人们对娱乐性、消遣性精神生活的需求,对美的需求以及自我发展的需求。休闲体育为人们在日益增多的业余时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容和方式,成为社会文化生活的重要组成部分。在我国,人们在大力建设社会主义物质文明的同时,也在大力提倡社会主义精神文明建设。休闲体育可以提高人的精神素养,增长文化知识,增强审美意识,全面提高人的整体素质。在休闲时间参加体育活动,不但可以丰富业余文化生活,对社会主义精神文明建设也有促进作用。

(四) 完善自我的教育功能

休闲体育不仅仅是单纯的娱乐活动,还是一种自我学习、自我完善的教育过程。它包括运动技术和发展体能的学习,人际交往能力和协作精神的培养,自信心和竞争意识的培养等。休闲体育是很好的寓教于乐的教育形式,人们在参与的过程中,汲取相关学科的知识,身心得到充分自由的均衡发展,进一步完善自我。

二、休闲体育的价值

休闲体育的价值指的是,休闲体育在满足任何社会需要的过程中所担负的责任和所做出的贡献。

(一) 生理价值

休闲体育和身体健康有很密切的关系,其生理价值主要表现在以下几个方面:

1. 延缓衰老

适宜的休闲体育活动的保持健康、延缓衰老的有效措施之一。自古以来养生学上都积极主张运动。例如,坚持适宜的长跑可以改善心肺功能,增强肌肉组织力量,促进骨质钙化,加强关节韧性,调节精神等。

2. 减少疾病发生

由于运动不足产生的各种“现代文明病”正在威胁着人类的健康,长期坚持适宜的休闲体育活动,可以减慢主动脉粥样硬化斑块的形成与发展,预防疾病的发生,增强机体对各种复杂多变环境的适应能力和抵抗力,减少“现代文明病”对机体的侵害。

3. 改善大脑功能

长期参加适宜的休闲体育活动,对机体的相关系统和器官起到良好的刺激和按摩作用,有助于改善神经系统,促进血液循环,改善大脑的营养状况,促进脑细胞的代谢,使大脑功能得以充分发挥。

4. 提高机体免疫功能

长期参加适宜的休闲体育活动,不仅可以使人在活动中得到愉悦、交流

思想,而且可以增强机体的免疫功能。近年来,国内不少学者对从事慢跑、气功和太极拳的老年人进行观察研究,发现他们的免疫功能都得到了改善和增强。

(二) 社会心理价值

休闲体育的社会心理价值主要体现在以下几个方面:

1. 有助于人们形成积极良好的社会态度

人们在参与休闲体育活动的过程中,不仅可以丰富自己的情绪,获得情感的体验,而且能提高自己的情绪、情感的认识和控制能力,还能充分认识他人的情绪、情感表现,建立和保持与他人的良好人际关系,使个体认知能力和情绪智力得到提高,有助于加快个体的“社会化”和自我意识的形成,有助于提高个体的社会认知能力,促进个体积极良好社会态度的形成。

2. 有助于人们构建积极良好的人际交往关系,增强社会的安定团结

参与休闲体育活动的过程,增加了人与人直接接触的机会,扩大了人际交往的范围。在休闲体育活动中人们得到信息、感情、思想的交流和沟通,同时也在与他人的协作中得到支持和帮助,进而引起自己思想、情绪和行为的积极变化,促进人们产生协作思想、利他行为,也能抑制人们的侵犯行为,进一步促进社会的安定团结。

3. 有利于人们增强团队意识,推动社会文明进步

在休闲体育活动中形成的群体既能满足个体的归宿需要,又能引导个体提高道德品质。休闲活动中个体感受到的民主公平,使个体间能够产生信任、依存和关爱,形成良好的社会心理氛围,积极推动社会主义精神文明的建设。

(三) 文化价值

1. 推动社会经济的发展

休闲体育的文化价值,一方面充分展示了休闲体育本身所具有的休闲、娱乐、健身等价值,帮助人们认识休闲体育在提高人们生活质量中的地位,进而引导人们积极参与休闲体育消费,客观上推动了体育经济的发展;另一方面,休闲体育又通过其文化价值——健身、娱乐、休闲、教育的价值,以及休闲体育设备本身的艺术价值,去吸引民众参加休闲体育活动。从而使具有相同或相近休闲体育文化价值观的人们对某些具体的休闲体育项目产生认同并达成共识,形成共同的休闲体育消费倾向,扩大了休闲体育及其相关产品的市场份额,促进规模经济的形成,扩大体育产业市场,推动社会经济的发展。

2. 推动社会的文明进步

休闲体育作为一种特殊的社会文化现象,是一种多元文化的集合,是一

定时代一定文化背景下的具体实践活动,既反映该时代一定的民族文化价值观,也反映世界各族文化的交融,对推动世界文化交流起着积极的作用。不同文化背景的人们在休闲体育文化交往的进程中,既可进行多元文化的交流,也可以不断地修正各自过时的文化,提高参与者的文化水平,做到与时俱进,客观上推动了社会的文明进程。

(四) 经济价值

1. 为国家建设积累资金

休闲体育业作为第三产业的一部分,对国家同样可以起到加速货币的回笼速度,增加货币回笼数量的作用,进而达到防止通货膨胀、稳定市场、积累建设资金的目的。

2. 改善国民经济产业结构

第三产业的迅速崛起是生产力发展到一定阶段的必然,也是社会发展的标志。一个国家经济越发达,第三产业在国民经济中所占比重就越大。休闲体育业是典型的第三产业,它能促进其他链接产业的发展,在优化产业结构方面起着积极作用。

3. 提供更多的就业机会

就业问题是任何国家经济发展中面临的一个重要问题,不仅关系到劳动者的生存发展和享受,而且关系到社会的安定。在解决就业问题上,从休闲体育活动所涉及的诸多因素看,休闲体育业是一种既具服务性,又具生产性的综合性产业部门,体育休闲活动的发展必然带动为休闲体育业提供服务的各行各业的发展,为社会提供大量的就业机会。

休闲体育是体育运动中的一个新领域,对其功能与价值的理论研究尚处于起步阶段,其发展趋势与规模受社会政治、经济、文化等因素的制约和影响。可以预见,休闲体育在人们的社会生活、休闲娱乐中将发挥越来越重要的作用。目前,随着我国人民生活水平的提高和健康价值观念的转变,参加体育活动和参与休闲体育的人越来越多,这是现代文明生活的标志之一。将体育活动与休闲娱乐有机结合,对繁荣与发展体育事业,促进全民健身运动的进一步开展,提高全民族的整体素质,促进社会主义精神文明建设,有深远的历史意义和积极的促进作用,是我国体育事业发展中有广阔前景的重要领域。

第三节 休闲体育的特点及分类

一、休闲体育的特点

休闲体育在人类众多的休闲活动形式中占有特殊的地位并具有特殊的作

用,因其自身所具有的特性而使得参与者从中获得多种活动感受。

(一) 自然性

人的生命活动分为内部活动和外部活动两种,内部活动便是生理、生化活动,亦即物质与能量的不断消散过程。无论我们愿意与否,这一过程总是在人的有机体内发生和进行着。要维持生命结构的存在,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,它们构成了摄入与排泄以及身体运动这些基本需求的本源。我们知道了这一点,就不难理解为什么人会选择大量涉及身体运动的休闲和娱乐方式。

(二) 时代性

休闲体育总是在一定历史阶段、一定文化背景下产生和发展起来的。在不同的历史时期,存在着不同的物质文明和精神文明,因而会产生不同的休闲活动方式,休闲体育活动也是应时代的要求和进步而演变和发展起来的。

我们通过考察历史的发展进程可以发现,无论在什么样的时代,体育活动总是可能现身于社会中,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)的神权统治下,也很难泯灭和抑制民众追求身体游戏的需要,少年儿童则始终是游戏的先锋,他们把武士的打斗也变成自己身体娱乐的活动。当然,休闲体育活动毕竟是社会文明的表现形式,在许多情况下,与社会科学技术的发展水平密切相关。我们看到,21世纪流行的休闲体育活动与20世纪有了极大的变化,今天的休闲体育活动往往与科学技术和材料革命结合,而过去的活动可能更倾向于身体的自然活动,如当时流行的户外运动。

(三) 时尚性

在社会经济、文化高度发展的今天,参与休闲体育已经成为一种社会时尚。一方面,人们参与休闲体育活动以表明自己与某个社会阶层的平等性;另一方面则以此表明自己与另外某个阶层之间的差异。因此,时尚性应该是休闲体育的一种较为典型的特征。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。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,却不愿意遵守这些活动规则和一些规范,因为这东西多少形成了一种文化性的压力,而休闲活动恰恰是力图摆脱各种外在的压力。

(四) 流行性

在现代社会,由于人们的物质生活和精神生活发生前所未有的改变,休闲活动已经成为生活活动的组成部分,而在众多的休闲活动中,休闲体育活动又因为其本身的特点成为人们在休闲方式选择中的首选。然而,在现代社

会条件下,新的休闲体育活动项目不断地被创造出来,由于传播媒体的作用,许多项目都会在较短的时间里迅速地向全世界传播,并逐渐成为国际性活动项目。休闲体育的流行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。一种体育活动经常会在很短的时间里流行起来,成为人们在休闲时间里十分热衷的活动。当然,如同其他具有流行性的事物一样,这种或者那种体育活动可能在风靡一时后,又很快销声匿迹,取而代之的是另一项让人愉悦接受的体育活动。

(五) 层次性

层次性包含了三个方面:一是活动人群的年龄层次;二是活动内容的难易层次;三是活动方式的经济消费水平层次。这三种层次的划分有着十分重要的社会意义,亦表现了休闲体育研究的不同视角和内容。

一般来讲,不同年龄阶段的人有着不同的需要和爱好,这种需要和爱好直接影响着人们对体育休闲方式的选择。少年儿童易对一些新奇的个人活动,如滑板、轮滑、小轮自行车等感兴趣;青年人则是爱好有一定挑战性和对抗性的活动,如足球、篮球、网球等;中年人倾向于活动的品位和档次;而老年人则喜欢交流互动性强的活动。通常,年龄因素是体育休闲活动分层的主要有时甚至是决定性的因素。

内容的难易度是完成活动所要求的技术标准高低问题,这是一些人选择体育休闲活动方式的依据。这种选择主要取决于活动者对自己的运动能力的评价,个人运动能力较强,通常会选择一些技术动作难度较大的项目;而个人运动能力自我评价不高,更愿意选择那些无须多大努力就可以完成的活动项目。

活动方式的经济消费水平是一种具有明显的社会性特征的分层,与个人社会身份和阶层的表征密切联系起来。一些休闲体育活动方式明显地属于高消费项目,参与者通常须拥有相当大的财力,此类活动带有炫耀性消费的特征;而另一些体育休闲活动方式则可能对个人经济情况有一定的要求,属于既能显示个人身份,也能表现个人能力的运动。还有一些不需要多少开销,就能使人开心愉快地活动的项目,人们没有更多的钱花费在休闲活动中,因此也不在乎自己玩的活动被别人视为哪个层次。

许多形式的消费,在刚开始时是奢侈的,但随着社会的发展,这些形式慢慢地大众化而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,在一段时期中,这样的项目或者活动通常是一定社会阶层特有的,是具有炫耀性消费特征的休闲活动。如保龄球初入中国时几乎是白领消费者的运

动,能否玩得起首先取决于是否具有一定的经济实力,因此,在那段时期,保龄球成为一种区分社会阶层的活动。随着国内保龄球馆的增多,价格的大幅度下调,这种活动开始大众化,其原先所具有的社会区分的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。

(六) 自发性

休闲体育是人们在休闲时间内进行的一种自发性的主体活动。它完全是出于一种个体或某一群体真正的主体需求,在个人可以自由支配的时间里进行体育活动,没有任何强制、被动或非自愿成分。在活动中,由于是主体自觉自愿而参与,不仅直接满足身心发展的需要,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。自发性是自觉意识的体现,特别是在社会高度发展的今天,休闲已经不只是劳动之余的休息和放松。随着自由时间的增加,休闲已经成为每个人的生活权利,成为个人生活的组成部分。现代人有充分的自由意识,人们对自由时间的支配权就在休闲活动中体现出来。

二、休闲体育的分类

目前,休闲体育有多种分类方法,并没有严格的规定。

(一) 按人们从事休闲体育活动的目的和动机分类

1. 健身塑形类

体育有强身健体的作用,这已是不争的事实。健身活动是个人为了保持自身机体机能的良好状态,促进身体健康地生长发育,使体质水平得以增强和发展而进行的活动。从本质上讲,这种活动完全是一种个人在休闲时间中从事的、塑造自身并努力使自己更好地“成为人”的活动。随着社会的发展,健身活动必将成为大多数现代人的主要休闲活动。

2. 娱乐类

人类社会存在的娱乐行为有多种形式,这里把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称之为体育娱乐。体育娱乐活动是指构成体育娱乐这种娱乐形式的各种具体的活动方式。体育娱乐活动是一种体验性的休闲活动,强调心理的愉悦感受更甚于身体上的舒适感。

3. 竞赛类

休闲体育活动中的竞赛活动与竞技体育的竞技比赛有极大的差别,在这种活动中的竞赛活动只是休闲的组织方式,它强调活动的过程和形式,对于活动的结果并不在意。换句话说,休闲体育中的竞赛活动是以过程和形式来满足参加者的某种需要。

4. 消遣放松类

消遣放松就是对生理和精神疲劳的休息和解放。罗歇·苏把放松称为休闲的“第一功能”，他认为：工作不是生理和精神疲劳、紧张的唯一起源，业外的约束同样让人难以忍受。都市生活方式的这一方面，使消遣放松显得尤为必要。

5. 交际活动类

约翰·凯利认为其可以是体力或精神上的努力，或是与他人的密切交往，而这一切都会产生一种“社会交往上的舒畅”。休闲是交际活动的最好时机，在工作条件下，人们的相互关系是由劳动纪律和规章制度所限定的，因此，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. 探新求异类

探新求异是人的一种普遍存在的心理倾向。这一点也是人类在长期的进化过程中遗留下来的动物本性，在幼儿时期我们就从不掩饰自己对新事物的好奇心理，随着年龄的增长，阅历的增加，我们把这种心理慢慢地藏到了心底，但这种需要却从未减弱过。现代社会，人们探新求异的需要被忙碌的工作和生活所压抑，释放的渠道往往只能在休闲时间里寻找，通过休闲活动来满足自己的这种需要。

7. 寻求刺激类

对于大多数人来讲，生活总是平平淡淡，很多时候甚至是索然无味的。工作在生产线上和写字楼里或者其他的领域，周而复始的重复动作、单调乏味的数字报表和繁杂枯燥的琐事让许多人厌倦。普通的娱乐、消遣放松、探新求异类活动有的时候不能满足人们的某些目的和要求，寻求适宜的方式刺激一下近乎麻木的神经就成为许多人潜在的欲望和需求。

休闲体育领域中有许多活动具有刺激性，如激流冲浪、攀岩等，这类活动有一定的难度，对活动者的能力和胆量具有挑战性。这类活动能够使活动者产生兴奋、紧张、激动等刺激肾上腺素分泌的情绪，而活动者在这样的情绪状态中，对活动也更加倾尽全力，更加着迷，因而也更加热衷于这类活动。

（二）按人们参加活动时的身体状态分类

1. 运动性的活动

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，运动性活动通常分为以下几种类型：

（1）命中类运动。这类运动是运用自身的技巧和能力，借助特定的器械