



经济管理学术文库 · 管理类

京津冀休闲体育协同发展的 理论与实践研究

Theory and Practice Research on Coordinated
Development of Leisure Sports in Beijing,
Tianjin and Hebei Province

霍 亮 / 著

非外借



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

基金项目：天津市社科规划项目“‘全民健身’战略背景下京津冀体育健身休闲资源协同发展研究”（TJTY17-003）



经济管理学术文库·管理类

京津冀休闲体育协同发展的 理论与实践研究

Theory and Practice Research on Coordinated
Development of Leisure Sports in Beijing, Tianjin
and Hebei Province

霍 亮 / 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

京津冀休闲体育协同发展的理论与实践研究/霍亮著. —北京: 经济管理出版社, 2018. 11
ISBN 978 - 7 - 5096 - 6078 - 2

I. ①京… II. ①霍… III. ①休闲体育—协调发展—研究—华北地区 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 240750 号

组稿编辑: 张巧梅

责任编辑: 张巧梅 赵 丽

责任印制: 黄章平

责任校对: 董杉珊

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm/16

印 张: 12

字 数: 180 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 6078 - 2

定 价: 68.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前言

在经济全球化和区域经济一体化发展的形势之下，“京津冀协同发展”成为引导中国经济发展的强大动力，京津冀都市圈在信息传媒、科技创新、金融服务、文化体育等高端产业方面迎来了发展的战略机遇期，初步形成了较明显的产业梯度。随着我国工业化、城市化进程的不断加快，城市区域经济发展到一定程度的集聚效应和辐射效应，形成以大都市为核心的紧密型一体化的共生区域。以休闲体育为抓手，促进京津冀休闲体育资源的协同发展，满足京津冀群众参与体育健身休闲活动的需要，建设京津冀三地休闲体育消费产业，整合和开发休闲体育资源，推进全民健身计划的可持续发展，对促进三地城市发展都具有重要的现实意义。

近年来，随着经济文化的快速发展，人们的知识素质水平日益提高，从体育消费角度看，人们在体育娱乐上的消费逐渐由体育竞技转变到户外体育、旅游体育、体验体育、高雅体育、欣赏体育及人文体育等，人们更注重健康与精神层面。因此，发展京津冀休闲体育产业、更科学地抓住人群的消费心态、环京津体育产业建设必须转变理念，从注重竞技体育建设逐渐倾向符合大众不同层次的体育休闲项目的建设。

目 录

第一篇 理论篇

第一章 休闲体育概论	3
第一节 休闲概论	3
一、休闲的概念	3
二、休闲的起源	5
三、休闲的特征	6
四、休闲的意义	8
第二节 休闲体育的概念及内涵	9
一、休闲体育的概念	9
二、休闲体育的内涵	10
第三节 休闲体育的分类	12
一、按身体能力分类	13
二、按身体状态分类	14
三、按记分方法分类	15
四、按动力来源分类	16
五、按季节、场所分类	17
六、按动机和目的分类	17
第四节 休闲体育的价值与功能	18
一、休闲体育的价值	18



二、休闲体育的功能	22
第二章 休闲体育文化	25
第一节 休闲体育文化概述	25
一、休闲体育文化的概念	25
二、休闲体育文化的内涵	27
三、休闲体育文化的特征	28
第二节 休闲体育文化的影响因素	30
一、价值取向对休闲体育文化的影响	31
二、地域文化对休闲体育文化的影响	31
三、经济发展水平对休闲体育文化的影响	33
四、社会结构对休闲体育文化的影响	33

第二篇 休闲体育运动项目

第一章 高尔夫球运动	39
第一节 高尔夫球运动的概述	39
一、高尔夫球的历史	40
二、高尔夫球运动的价值	41
第二节 高尔夫球运动的场地和设施	43
第三节 高尔夫球的基本技术	47
第二章 网球运动	52
第一节 网球运动的概述	52
一、网球运动的起源	52
二、网球运动的价值	54
第二节 网球运动的场地和器材	56
一、网球场	56



二、网球拍	57
第三节 网球的基本技术与战术	58
一、握拍法	58
二、准备姿势	60
三、正手抽球	60
四、反手抽球	61
五、双手反手抽球	61
六、发球	62
七、接发球	63
第四节 网球比赛的基本规则	64
一、网球发球方式	64
二、裁判方法	68
第三章 保龄球运动	74
第一节 保龄球的基本概述	74
一、保龄球的起源	74
二、保龄球的发展	75
三、保龄球的特点与价值	75
第二节 保龄球的场地和器材	77
一、保龄球场地的规格	77
二、保龄球场地的设施	77
三、保龄球场地的要求	78
四、保龄球的器材及装备	78
第三节 保龄球的基本技术	80
一、七个连续动作	81
二、起步位置	82
三、持球方法	83
四、摆动	83
五、摆动与助走的关系	84



第四节 保龄球的竞赛规则	84
一、参赛办法	85
二、比赛办法	85
三、裁判	85
第四章 台球运动	92
第一节 台球运动的概述及价值	92
第二节 台球运动的场地和设施	93
第三节 台球的基本技术	95
一、台球的基本介绍	95
二、台球的基本杆法与应用	104
三、台球的基本练习方法	107
四、台球的基本战术练习	112
第四节 台球运动的规则	114
一、台球运动的比赛方法	114
二、台球运动的比赛规则	114
第五章 体育舞蹈	120
第一节 体育舞蹈概述	120
一、舞蹈的概念	120
二、舞蹈的起源与发展	120
三、舞蹈的分类	121
四、体育舞蹈的产生	122
五、体育舞蹈的发展	124
第二节 体育舞蹈的价值	124
一、促进身体正常发育, 改善身体机能, 提高健康 水平	124
二、丰富文化生活, 陶冶人的情操	125
三、体育舞蹈的基本知识与技能, 养成锻炼习惯	125

四、促进相关竞技体育项目腾飞	125
第三节 体育舞蹈的基本技术	126
一、群众体育舞蹈	127
二、竞技体育舞蹈（国际体育舞蹈）	127
第四节 体育舞蹈的竞赛规则	128
第六章 健美操	131
第一节 健美操概述	131
一、健美操的内容	132
二、健美操的分类	132
三、健美锻炼的时间选择	133
四、合理安排健美操的锻炼次数	133
五、健美操运动中易出现的运动损伤及防治	134
第二节 健美操的运动价值	134
一、增强体质	135
二、塑造健美形体	135
三、提高身体素质	135
四、陶冶高雅情操	136
第七章 轮滑运动	137
第一节 轮滑运动简述	137
一、主要基本技术练习	138
二、轮滑运动的特点	139
三、轮滑运动的种类	139
第二节 轮滑运动对人体的作用	139
第三节 轮滑技术	140
一、轮滑的身体平衡技术	140
二、轮滑侧蹬平衡技术	141
三、轮滑侧蹬移动技术	141



四、轮滑的交叉技术	141
五、轮滑的停和急停技术	142
第四节 轮滑技术训练	142
一、身体平衡技术训练	142
二、滑跑技术基础训练	143
三、直线、弯道的滑跑技术训练	144
四、滑跑技术实践训练	145
第五节 轮滑竞赛规则	147
一、速度轮滑竞赛规则	147
二、花样轮滑竞赛规则	147
第八章 舞龙舞狮	149
第一节 舞 龙	149
一、龙的传说	149
二、舞龙运动的起源	150
三、舞龙的发展	152
四、舞龙简介	154
五、舞龙的参与	156
六、舞龙活动的功能	159
第二节 舞 狮	160
一、舞狮的起源和发展	161
二、舞狮运动简介	164
三、舞狮运动的参与	166
四、舞狮的功能	166
第三篇 京津冀休闲体育的发展	
一、京津冀休闲体育基本概述	171
二、京津冀休闲体育资源	171

三、京津冀休闲体育发展现状	172
四、京津冀休闲体育发展方向	174
参考文献	177

第一篇 理论篇

第一章 休闲体育概论

随着社会的不断发展和人民生活水平的不断提高,“休闲”一词逐渐成为人们讨论的热点,成为现代社会一个非常流行的主题。然而究竟何为休闲,休闲从何而来,又具有哪些标志性的特点,它对人们的生活以及个人的发展又会带来什么样的影响,这些问题都是值得我们探究和学习的。

第一节 休闲概论

一、休闲的概念

何谓休闲?首先,我们从字义的角度进行考察。“休”在《康熙字典》和《辞海》中被解释为“吉庆、欢乐”的意思。“人倚木而休。”《诗·商颂·长发》中释“休”为吉庆、美善、福禄。“何天之休。”闲,通常引申为范围。多指道德、法度。《论语·子张》:大德不逾闲。其次,有限制、约束之意。《易·家人》:闲有家。闲通娴,具有娴静、思想的纯洁与安宁的意思。从词意的组合上,表明了休闲所特有的文化内涵。因而,它不同于闲暇、空闲、消闲。这个颇具哲学意味的象喻,表达了人类生存过程中劳作与休憩的辩证关系,又喻示着物质生命活动之外的精神生命活动。人倚木而休,使精神的休整



和身体的颐养活动得以充分地进行,使人与自然浑然一体,赋予生命以真、善、美,具有了价值意义。

同样,在英文词义学的考证中,也可以看到相似的暗喻。英文“Leisure”一词来源于法语,法语来源于希腊语和拉丁语。在希腊语中休闲为“Skole”,拉丁语为“Scola”,意为休闲和教育,认为发展娱乐,从中得益,并与文化水平的提高相辅相成。这种精华含义以一定的受教育程度为前提,至今还存在,并将有社会价值的娱乐区别于其他娱乐。可见英文中“Leisure”休息的成分很少,消遣的成分也不大,主要是指必要劳动之余的自我发展,表明了休闲一词所具有的独特文化精神底蕴。在拉丁语中,我们同样能找到这种排斥关系,因为, Otium (休闲、闲逸)的反意为 Neg - otium (字面意为事务、商业、劳动)。

亚里士多德在他的《政治学》一书中曾提出这样一个命题:休闲才是一切事物环绕的中心 (That leisure is the center - point about which everything revolves, 引自 Josef Pieper , Leisure The Basis of Culture)。

在马克思眼中,休闲一是指用于娱乐和休息的余暇时间,二是指发展智力,在精神上掌握自由的时间,是非劳动时间和不被生产劳动所吸收的时间,它包括个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的时间、自由运用体力和智力的时间。^①

休闲的一个重要方面,是把休闲从劳动状态与负有责任的其他活动中分离出来。这是人生存整体的一个组成部分。在某种意义上,它与马斯洛的人的需求五层次理论中最高级的自我实现的理念相一致。旨在巡查精神世界中人的创造力和鉴赏力,通过休闲促使人对生活(生命)进行思索,有助于人的全面发展和个性成熟,使人真正走向自由。它的价值不在于提供物质财富或实用工具与技术,而是为人类构建有意义的世界和守护精神的家园,使人类的心灵有所安顿、有所归依。它还以特有的精神理想赋予人的经济技术行为以真实的意义,使它与社会中占主导地位的政治、经济和科技力量保持一定的距离或

^① 《马克思恩格斯全集》(第26卷,第3分册),人民出版社1975年版,第287页。



相对的独立性，从而可以形成一种对社会发展进程有矫正、平衡、弥补等功能的人文精神力量。

根据以上研究，我们把休闲的定义概括如下：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，达到生命保健、体能恢复、身心愉悦的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储蓄和释放，它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼，休闲是一种心灵的体验。以时间观点区分，一天24小时，减去生理时间（吃、喝、拉、撒、睡）和工作时间，其余剩下的时间称为闲暇，闲暇时间所从事的活动，可称为休闲。

二、休闲的起源

休闲之事古已有之。休闲一般是指两个方面：一是消除体力的疲劳；二是获得精神的慰藉。将休闲上升到文化范畴则是指人的闲情所致，为不断满足人的多方面需要而处于的文化创造、文化欣赏、文化建构的一种生存状态或生命状态。它通过人类群体共有的行为、思维、感情，创造文化氛围，传递文化信息，构筑文化意境，从而达到个体身心和意志的全面、完整的发展。休闲发端于物质文明，物质文明又为人类提供了闲暇，伴生了闲情逸致。休闲反映时代的风貌，是整个社会发展与变更的缩影。通过休闲，可以了解其他文化形式，也能了解人世沧桑的变化。休闲总是与一定历史时期的政治、经济、文化、道德、伦理水平紧密相连，并相互作用。

休闲活动的产生有两个方面因素：一方面，要具有休闲的动机；另一方面要具备休闲的客观条件。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛的需求理论指出，人的一切行为都是由需要引起的。因此，动机的产生来自人体自身的需要。从本研究的休闲动机来看，可以分为生理层面的动机和心理层面的动机。生理层面的动机是基于人体维持、恢复生理平衡状态的需要。这种生理动机是先天的、本能的。例如：人们完成了一天的工作或学习以后，



感到身体疲劳,这时候就产生了恢复身体生理功能的客观需要。心理层面的动机是基于人们维持心理平衡的需要,这种心理上的需要个体之间的差异较大,往往跟人们的工作性质、受教育程度、生活和工作环境等因素有关,心理性动机是人在社会生活中学习的产物,是后天的,是以知识为基础的。例如,生活在大城市中从事脑力劳动的知识分子,工作中体力消耗不大,但精神压力较大,因此繁忙之余就会非常希望到郊外呼吸新鲜的空气,放松心情、缓解工作的压力。

有了休闲的动机,还必须具备休闲的客观条件,休闲活动才能得以实现。在休闲条件中两个因素最为重要:一个是本身要有自由时间;另一个是要具有一定的经济条件。

现代社会人们的自由时间越来越多。现代科学技术的发展,改变了社会生产方式,人们的闲暇时间也越来越多,有人测算,人们约有1/3的时间是在闲暇中度过的。可见,休闲的第一个条件——自由时间——人们已经拥有。至于第二个因素——经济条件,相比较来说就要复杂得多。人们的经济收入差异较大,各个国家和各个地区的经济发展不平衡,地域差异、人群差异较大,但就总体而言,随着现代社会经济的发展,人们的经济条件有了巨大的改善,绝大多数人如果具备了参与休闲的经济条件,都会根据自己的经济条件在闲暇时间中选择自己的休闲方式。

三、休闲的特征

对于休闲特征的认识和理解,不同的文化层面有着不同的见解,但对休闲的本质特点和主要因素的表述均呈现出统一性。休闲的特征是通过人们的行为、感情、活动、精神等方式,营造休闲文化氛围,传递文化信息,提升精神境界,从而达到人体身心全面完整的发展。

清华大学著名哲学教授胡伟希先生,从中国儒、道、佛的哲学角度认为,休闲是一种生活方式,同时也是一种人生境界。从这个角度出发,作为一种哲学理念,胡伟希对休闲的特征做出了如下归纳和阐述: