

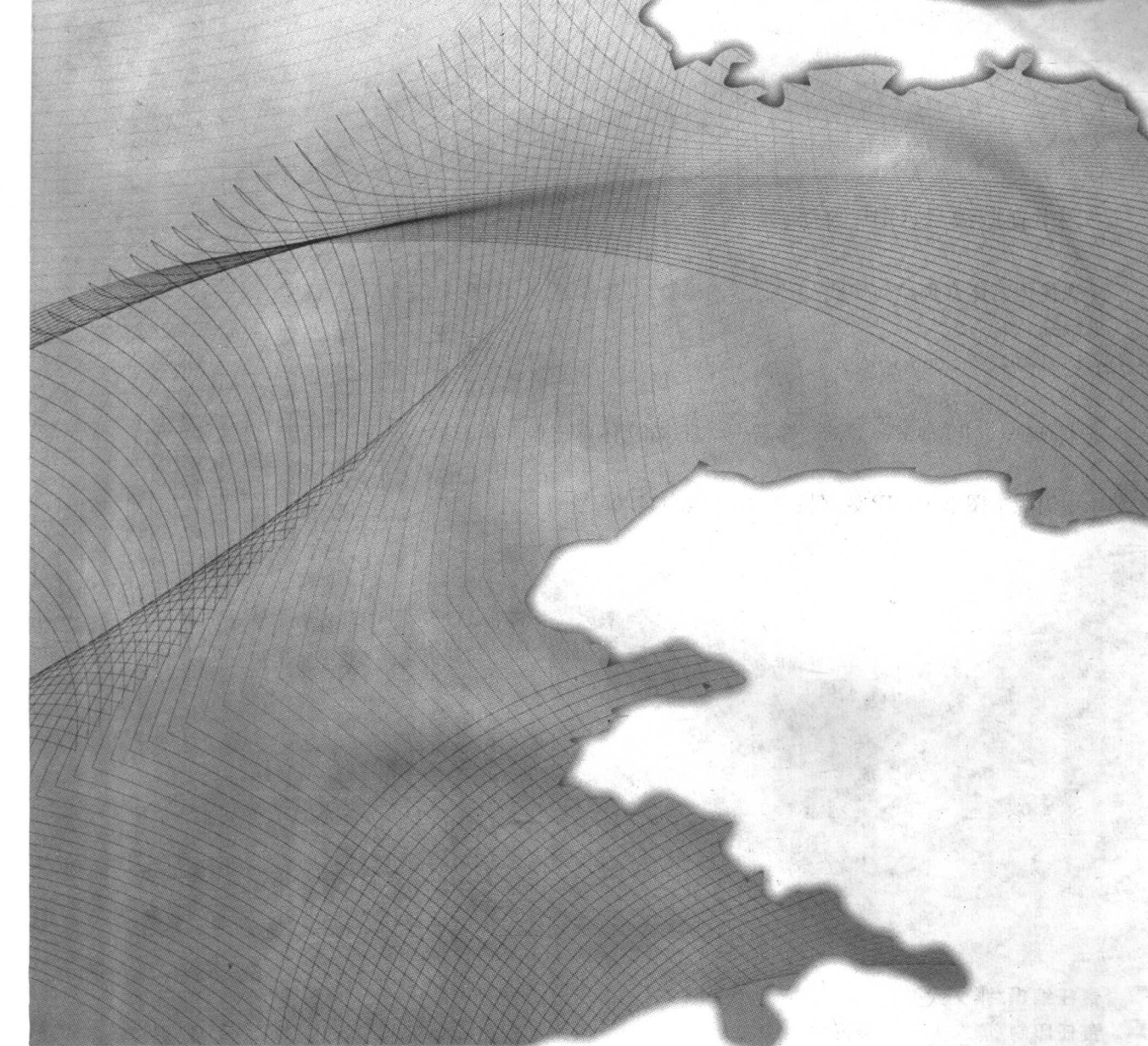


现代休闲

王明立 刘建敏 马陵 编著

体育理论与实践

中国书籍出版社



现代休闲

王明立 刘建敏 马陵 编著

体育理论与实践

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代休闲体育理论与实践/王明立,刘建敏,马陵编著. —北京:中国书籍出版社,2007.9

ISBN 978-7-5068-1579-6

I. 现… II. ①王…②刘…③马… III. 群众体育 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 147205 号

责任编辑/张文武

责任印制/熊力 武雅彬

封面设计/张 鲲

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室)(010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/19.5

字 数/524 千字

版 次/2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

版权所有 翻印必究

前言

现代科学技术对人类社会做出的最重要的贡献之一,就是将人类从繁重的体力劳动中解放出来,使人们有了越来越多的休闲时间。目前,世界上的很多国家都在实行每周5天、每天8小时的工作制。这意味着人们每天有1/3甚至更多的时间将是在休闲中度过的。如何有意义地度过这些充裕的休闲时间呢?现代社会物质文明和精神文明的高度发展为人们善度余暇提供了丰富多彩的选择。而休闲体育以其多样的活动方式、组织形式及身心俱健的锻炼效果决定了它在休闲领域的地位,成为人们休闲活动的首选。

休闲体育不同于竞技体育,它是人在自由条件下进行的体育活动,通过体育文化途径来消除身体上的疲劳,缓解心灵的压力,继而以更好的状态投入到新的工作和生活中,最终完整、全面、健康地发展自我。研究表明,休闲体育是现代人打发余暇时光的最好方式。事实上,休闲体育已逐渐成为我国大众休闲活动的主要方式。但是,与休闲体育实践的快速发展不相协调的是对休闲体育理论的滞后,这在一定程度上制约了对休闲体育的引导和发展。

本书从理论和实践两方面对休闲体育进行了详细的分析和介绍。理论部分对现代休闲体育的概念、功能、价值以及国内外休闲体育的发展趋势、不同群体休闲体育的特点等进行了详细论述,旨在弥补我国休闲体育理论的长期缺失;实践部分则介绍了时下流行的各种休闲体育运动,包括户外时尚休闲运动、室内时尚休闲运动、竞技休闲运动、极限休闲运动、智力休闲运动等等,为各个人群进行休闲体育运动提供帮助。

全书由王明立、刘建敏、马陵共同编著,具体分工如下:

第一章,第九章,第十章,第十三章,第十六章:王明立(河南大学体育部);第二章,第五章,第六章,第七章,第十一章:刘建敏(山东轻工业学院体育教学部);第三章,第四章,第八章,第十二章,第十四章,第十五章:马陵(信阳职业技术学院体育系)。

由于作者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请读者批评、指正。

作者

2007年8月

目 录

第一章 现代休闲体育概述.....	1
第一节 休闲体育的界定.....	1
第二节 休闲体育活动的特点及分类.....	4
第三节 现代社会与休闲体育的关系.....	9
第四节 影响休闲体育发展的因素	12
第二章 休闲体育的功能和价值	17
第一节 休闲体育的功能	17
第二节 休闲体育的价值	23
第三章 国外休闲体育的发展趋势	27
第一节 国外休闲体育概述	27
第二节 部分国家的休闲体育概况	32
第三节 国外休闲体育的发展趋势	35
第四章 我国休闲体育的发展趋势	37
第一节 我国休闲体育发展概述	37
第二节 影响我国休闲体育发展的因素	40
第三节 我国休闲体育的发展趋势	42
第五章 不同群体休闲体育特点分析	49
第一节 不同年龄群体的休闲体育	49
第二节 不同性别群体的休闲体育	52
第三节 不同社会阶层的休闲体育	53
第四节 老年人休闲体育活动	56
第五节 女性休闲体育活动	62
第六节 残障人群的休闲体育	66
第六章 休闲体育产业的发展现状	77
第一节 国内外休闲体育产业的经营现状	77
第二节 休闲体育产业的基本特征	84
第三节 休闲体育经营管理的理念与实施	87
第四节 休闲体育产业的市场调研与市场营销	92
第五节 休闲体育产业的经营管理模式	98
第七章 户外时尚休闲运动.....	100
第一节 高尔夫球 门球 木球.....	100
第二节 嗒嗒球 钓鱼.....	108
第三节 轮滑 滑板 街舞.....	112
第四节 彩弹搏击 飞盘.....	120
第八章 室内时尚休闲运动.....	126

第一节 保龄球 沙壶球·····	126
第二节 壁球 台球·····	132
第三节 飞镖·····	137
第九章 竞技休闲体育 ·····	141
第一节 三人篮球 五人制足球·····	141
第二节 沙滩排球 软式排球 软式网球·····	146
第三节 跆拳道 健身瑜伽·····	154
第四节 体育舞蹈 健美操·····	160
第十章 极限休闲运动 ·····	166
第一节 登山 攀岩·····	166
第二节 定向运动 野外生存·····	171
第三节 拓展训练 卡丁车·····	176
第四节 蹦极 速降·····	181
第十一章 智力休闲运动 ·····	187
第一节 中国象棋 国际象棋·····	187
第二节 围棋 五子棋·····	192
第三节 桥牌 扑克牌·····	197
第十二章 休闲体育游戏 ·····	202
第一节 体育游戏概述·····	202
第二节 徒手体育游戏·····	204
第三节 器械体育游戏·····	210
第十三章 水上运动 ·····	218
第一节 游泳 潜水·····	218
第二节 滑水 冲浪 漂流·····	224
第十四章 冰雪运动 ·····	232
第一节 滑雪 雪上滑板·····	232
第二节 滑冰 滑冰车·····	236
第十五章 空中运动 ·····	243
第一节 滑翔伞·····	243
第二节 热气球·····	246
第十六章 传统休闲运动 ·····	249
第一节 舞龙 舞狮 龙舟·····	249
第二节 珍珠球 太极扇·····	257
第三节 风筝 抖空竹·····	262
第四节 秋千 跳绳 踢毽子·····	267
第五节 上大人 打碑 捡子 跳鼓·····	274
参考文献 ·····	306

第一章 现代休闲体育概述

早在 20 世纪 90 年代,罗歇·苏就曾经根据法国人休闲发展的基本趋势认为,到 2000 年,几乎全体法国人都具有一种城市生活方式:别墅会增加;短期旅游形式会大幅度上升;户外娱乐要求不断地增长;自然环境中娱乐区域的使用大大提高;户外的体育娱乐活动将有所变化,徒步远足或其他形式的出游比今天有更大的飞跃;大多数体育联合会中有参赛资格的新成员的汇聚,证明体育将在稳定的基础上更进一步发展。他还认为,社会、公关、协会娱乐可能发展较快,特别是在体育和户外活动方面。但这些娱乐受到以家庭和个人为主的娱乐的竞争,因为在一般情况下,休闲实践的个体化容易战胜集体或小组的实践。因此,在休闲活动上个人的选择和以个人意愿为主的组织形式必然会成为主流。而休闲体育作为休闲活动的重要组成部分,以它丰富的容量(文化的、运动的、健身的、娱乐的、创造性的、贡献性的、全人类性的等)和自身精神的意境,为现代人的精神追求提供了领域和手段,它以人的本质的力量和社会的活动来肯定人、赞扬人、陶冶人、美育人,化解现代生活对人们精神的种种束缚,以及其活动方式和组织形式的多样性等都决定了它在休闲领域的地位。于是,休闲体育必然将成为人们休闲活动的首选。

第一节 休闲体育的界定

随着科学技术的发展、空闲时间的增多,人们的价值观念与生活方式发生变化,休闲体育应运而生而“盛”。但由于休闲体育这个概念登陆我国的时间并不长,有关休闲体育的界定有多种不同的表述方式。

一、休闲体育的不同表述

(一) 休闲体育等于或者从属于大众体育

有研究者认为,余暇体育(休闲体育)是指在工作、学习之余开展的群众性体育活动。它作为休闲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。休闲体育既不同于体育教育,也与竞技体育有本质的区别。通常认为,休闲体育作为人类生存、发展和享受的一种“休闲”手段,具有内容丰富、自由度大、随意性强、趣味性强、参与面广等基本特点。其主要目标在于健身、娱乐、消遣、医疗和康复。随着现代化生活质量的内涵发生变化,精神生活领域不断拓宽,表现主体意识的自我创造、超越生命和回归自然等倾向,也逐渐成为人们新的追求目标。目前,从世界发展趋势看,休闲体育作为现代体育发展的重要标志,无论其普及程度或开展规模,都已不亚于竞技体育,并有可能成为一股新的体育力量。

还有人把休闲体育分为广义和狭义两种,其广义的休闲体育被理解为用于娱乐、休闲的各种体育活动。在这里,大众体育与休闲体育有相似之处,但休闲体育被看成是其中的一部分,即从属于大众体育的一个相对独立的领域,与其他体育活动(如学校、军事、医疗体育等)有着不同之处。竞

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,可看做是竞技体育;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,视其目标和作用而定。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,其(狭义)概念应该是: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。

当然,从内容以及形式上看,大众体育与休闲体育的确有相近的地方,因为休闲体育活动本身就是大众度过休闲时间的方式。但从严格意义上讲,这种认识也存在着一定的问题。因为从分类学的角度来看,大众体育的分类标准主要是根据从事体育活动人群的特征来定义的,其对应的概念应是精英体育(或竞技体育)。休闲体育则是依据参与体育活动的自由状态而定,其对应的概念应该与某种“强制”和“不得不”的状态有关,如职业体育、军事体育等,而休闲体育被理解为人在自由条件下进行的体育活动,与活动者属于哪一种社会身份无关。

(二) 休闲体育是人们的心理体验

我国有学者认为,体育运动除去学校体育、竞技体育和身体锻炼 3 个比较严格的部分外,还有一种我们通常称为游戏、体育娱乐,而国外称之为消遣的活动——人们怀着轻松愉快的心情自愿参加各种体育活动和娱乐活动,他们既不受限于体育教学的种种规定,也不追求高水平的运动成绩,甚至有时也不把体育的强身祛病作用放在首位,而是把体育活动作为一种有意义的形式度过自己的休闲时间,使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。

法国学者罗歇·苏也认为,“体育休闲是身体活动的较高阶段。它需要更强的、更持久的身体努力,但是不能将它完全与真正意义上的体育活动混淆。它介于散步的简单放松和传统意义上的体育之间的中间阶段,它具有一些区别于严格意义上的体育的特性,既不是以通过比赛追求成绩,也不要求有规律的强烈训练,而是通过非正式的、自发的体育活动,追求身体放松和舒服。”

当然,把休闲体育看做是参与者心理体验的看法也有某种不足。首先,这种看法着重强调了休闲活动可以给人以正面意义的情绪和感受,排斥了那些中性的或我们认为具有负面意义的情绪和感受。比如,塑身活动的过程并不一定会给人带来愉快和舒服的感觉;相反,这个过程可能会使人感到难受,但通过这个过程获得的成果可能使人产生满足或者满意。其次,人们参与休闲体育也并不仅仅是为了获得一种心理体验,在不同的情况下和在不同的时期,人们进行休闲活动的目的可能会发生改变。另一方面,休闲体育也并非都是不正式的活动项目,活动者可以利用任何活动方式来达到自己休闲的目的。

(三) 休闲体育是在闲暇时间内进行的体育活动

有人把休闲体育定义为,人们以积极的生活态度在闲暇时间所进行的体育活动,以此来丰富文娱生活,发展人的志趣、才能和个性。

他们认为,休闲体育并非是一种新的体育形式,它是从参与体育活动主体的活动时间上进行界定的,是指人们利用休闲时间,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。

有的研究者对上述定义进行了补充,如把休闲体育归纳为,闲暇体育(休闲体育)是在一种体育思想指导下,在闲暇时间内,为达到健身、消遣、宣泄等目的而进行的一种体育活动,它具有自由性、个人性、情感性和群众性的特点。或者认为,休闲体育就是在休闲时间里用各种方法、手段进行身体锻炼,开展多种形式、内容的身体娱乐,并把它作为一种现代化文明社会的交往方式和交际手段。

无论人们怎样描述休闲体育,我们都可以从上述这些定义和理解中看出,人们总是在强调休闲体育的两个基本特点:一是闲暇时间或者休闲时间(把它作为前提条件);二是身体运动为主要形式的体育活动。应该说,上述表述较好地把握了休闲体育主要的两个基本特点,但在定义时却没有注意语言的准确性,加入了诸如“积极的生活态度”、“一种体育思想”、“一定文化品味的”这样一些带有修饰性并且必须解释其含义的句子,使得定义变得含糊不清。

(四)对休闲体育的综合认识和理解

(1)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。休闲体育强调娱乐性和参与性,淡化功利性和经济性。

(2)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。西方发达国家用于表述休闲体育的词语有“娱乐”(Recreation)、“休闲”(Leisure)、“休闲娱乐”(Leisure Entertainment)等。可见“娱乐”应当是休闲体育的主要目标。也就是说,休闲体育追求运动本身所带来的乐趣,是物质与精神、体力与智力、身体活动和心理活动的统一,它强调游戏性和活动性,弱化规则性和技术性,突出了对身体的养护与发展和对精神状态的调节,综合了健身、娱乐、消遣和宣泄等功能。休闲体育既可以是一个人独享的休闲活动,也可以是某个群体所共享的休闲活动。

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

(4)休闲体育是一种具有一定的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。

(5)休闲体育不是一种无所事事的消遣,而是人类为了提高自身生活质量、谋求全面发展而采取的健身、健心和乐群等具有体育意义的休闲活动,它谋求的是生活艺术化并使人们从中真正体会到乐趣,强调了对活动过程中快乐和愉悦的体验,以及对人生目标、意义和价值的追求。

二、体育休闲的概念

体育休闲,中心词是休闲,是休闲的重要组成部分。“体育”一词在这里是指广义的体育文化——关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。体育休闲的本质是通过体育文化途径来消除体力的疲劳,获得精神的慰藉。借以区别琴、棋、书、画、诗、词、歌、赋等文艺休闲。

人们的体育休闲行为或是在激情的运动中创造、构建生命状态;或是在相对安静状态下进行文化欣赏、修身养性、安抚心灵。体育休闲行为有5种形式:

- (1)以身体练习为特征的体育健身活动,如打篮球、踢毽子等;
- (2)安静状态中非身体练习的体育活动,如棋牌类、垂钓等;
- (3)体育活动观赏,包括现场或通过媒介观看体育竞赛、体育表演;
- (4)体育文化欣赏,包括参观体育艺术展、体育场馆的体育观光旅游;

(5)体育咨询和体育博彩活动,包括体育知识学习、阅读体育刊物等。

其中,前两种是体育的直接参与,后三种是体育非实体性参与。从这样的角度辨析,“体育休闲”概念外延比“休闲体育”概念外延广泛得多。

对于“体育休闲”概念的定义,所见文献基本上是泛泛描述,把其同“休闲体育”一词相通用。有的学者这样理解,休闲一般包括两个方面的意思:一是指休闲的时间,我们多用闲暇(Leisure)来表示;二是指体育休闲活动,人们可以根据自己的愿望和爱好自由地选择体育休闲活动,所以其范围是有限的。因为每个人的体育休闲动机是不同的,它首先是个人的心理态度。而随着各种体育休闲活动的流行,一些体育休闲活动已取得相当大的规模,成为一种社会现象。

定义是揭示概念内涵的逻辑方法,定义概念的方法有“属”加“种差”定义和语词描述定义两种基本类型。描述体育休闲,应该从休闲这一角度着手。休闲研究的一个重要特征是基于人的精神、情感、体悟等方面作为研究对象,加深对人的本质、世界的意义、生活的目的的考察;注重人的理想、情感、价值尺度作内心世界的主体构建;使用意义、理想、价值、意志、人性、善恶、美丑等概念去理解和体验人类的精神生活,唤起人类的良知,净化人的心灵。

基于休闲的释义和休闲研究特征,界定“体育休闲”应将其上升到文化范畴,即体育文化和休闲文化相结合。指人们为不断满足自身的体育需求而处于的运动创造、体育文化欣赏、体育文化构建的一种存在状态。通过人类群体普通的运动行为、思维、感情,创造体育文化气氛,传递体育文化信息,构筑体育文化意境,从而达到个体身心和意志的全面、完整地发展。其价值不在于实用,而在于文化底蕴,在于支撑人的精神。

体育休闲是一种社会建制以及人的生活方式和生活态度,亦是与人的本质联系在一起的,是与实现人的自我价值和“精神的永恒性”密切相关的,是完成个人和社会发展任务的重要思考空间。体育休闲本身是一种精神体验,是人与休闲环境融合的感觉,是人的社会性、生活意义、生命价值存在的享受。

定义“体育休闲”应考察两个方面:一方面,是一种体育文化的创造、欣赏和构建;另一方面,它是人们的一种生命存在状态或行为方式。因此,这里定义“体育休闲”为:人们为不断满足自身的体育需求而采取的体育创造、体育文化欣赏、体育文化构建的一种行为方式。

综上所述,休闲体育是体育的重要组成部分,是休闲的重要内容,是以体育活动项目为基本手段,强调个体的直接参与性、活动的娱乐性和丰富业余文化生活的非功利性目的。“体育休闲”是休闲的重要组成部分,是指人们以体育文化为基本内容进行创造、构建生命状态或存在状态的一种行为方式,更赋有文化意义和哲学思想,是真善美的统一。

第二节 休闲体育活动的特点及分类

一、休闲体育活动的特点

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。其原因在于:一方面,这种休闲形式与人类的自然属性紧密地联系在一起;另一方面,它又与人类的社会属性密切相关。毫无疑问,人们通过各种休闲体育活动不仅满足了有机体进行运动的本能需求,在这种身体运动中获得了快感;同时,又能使个体在这种休闲方式之中与社会的其他个体愉快地交往,并在其中尝试人类智能对自然界的物质、能量和信息的转化成果,品味个中乐趣。因此,休闲体育是人类

社会所特有的一种娱乐形式,它源于人类作为自然物的机体运动的冲动,但又完全被人类的社会性所改造。从这个意义上讲,无论哪一种休闲体育活动都完全不同于动物界发自本能的嬉戏、打闹或者“游戏的冲动”,它带有人类文化的明显痕迹,与其他灵长类的身体活动或者娱乐、嬉戏活动相比,至少在以下几个方面表现出差异:

(一) 休闲体育行为的规范性

众多的、具体的休闲体育活动的方法大都对休闲参与者的行为确定了相应的规范,亦即在活动方式、活动时间、与他人的关系等诸方面做出了一定的要求,这就是“活动规则”。尽管这种要求不像其他的社会行为那样严格,但多少也会对休闲活动参加者的行为进行了一定程度的约束,在多人同时参加的休闲体育活动中表现得尤为明显。这种规范性通常以社会文化体系的传递方式一代一代地继承下去,成为活动参与者普遍遵守的行为规范。动物的游戏活动也存在着某种规则,但这种规则不是一种社会规范,而只是一种行为信号。

(二) 休闲体育行为的伦理性

作为人类社会行为之一的休闲体育活动,必然要受到一定社会伦理道德观念和原则的制约,活动者必须遵守这些道德原则方能被社会其他人所允许和肯定,否则其活动将会受到禁止和抵制。随着社会的进步和人与人之间的平等关系愈加完善,这种伦理特性也就日趋突出。任何个人如果将自己的休闲娱乐欲望的需求建立在损害他人利益和伤害他人身体的基础上,都会受到社会的谴责。

(三) 休闲体育行为的符号化

从文化的角度来看,所有的人类语言和行为都是一种符号,可以把符号的本质看做是表层结构、深层结构和意义结构的统一。从文化社会学的角度来考察休闲体育,就是要考察休闲体育的社会意义结构,也就是它的所指。法国社会学家波德里亚就从消费的角度来评价休闲,他指出:“休闲无法不成为符号消费的对象。”因此,休闲就是大众文化之符号消费的一种。在今天这样的大众消费社会里,休闲体育运动也已经成为文化记号和被消费的对象。当人们习惯于将各式的体育运动作为日常生活的休闲消费选择的时候,休闲也就成为大众文化之符号消费的一种,成了符号消费的对象,即“被消费的休闲”。现代社会中,人们对于休闲运动的趋之若鹜,很多情况下都是对文化或者是对符号的一种追求。

人们的休闲体育行为表现出来的不单纯是对于符号的表层追求,也有更高层次的需要——具有象征性的夸示性行为。在近些年出现了众多的健身俱乐部、高尔夫球俱乐部、美体会所等高消费的场所,通常在这里需要交纳的会员费一年高达几万元。对于这种所谓的精英阶层来说,他们不是注重一年需要交纳多少会费,而注重“我能在这个社会阶层,是我身份的一种象征”,他们不是通过某种体育运动来强身健体,而是通过这项运动来接触和他具有同样身份和地位的人。

(四) 休闲体育行为的个性化

在市场经济和开放的社会条件下,追求个性充分体现了人的主体性,个人通过自主选择来参与各种休闲体育活动,以达到自我的目标。休闲体育也同时为人们提供了发展其个性的空间,人们在进行体育活动、追求个性化目标的过程中,其心理过程是一个相互对立又相互依存的过程,休闲体育为人们提供了发展个性的空间,而人们对新奇的追求也推动了休闲体育项目的发展。人们参与一项项休闲活动,通过眼花缭乱的消费和选择,实现与客体、集体以及他人建立具有差异性的关系,获得并建构一种别具一格的文化、社会身份和意义,从而达到个性的实现。

(五) 休闲体育行为的体验化

体验往往是指经历了一段时间或活动并对这段感知进行处理的过程,体验是个人对外部材料进行感知和同化的一种精神及情感过程。体验不是简单的感觉,而是一种行为以及这一行为的解释性意识,是一种与当时的时间、空间相联系的精神过程。人们的休闲体育行为更多的是一种对于运动直接的身体体验。现代社会中人们面对工作压力和紧张的城市生活,更愿意去寻找一些轻松的、快乐的东西来放松自己,这种放松是心理上的放松,人们正是通过对于休闲体育的参与来感受到身心的解脱。现代休闲体育运动自身上也减少了竞争的因素,人们在参与其中时,考虑的是参与的过程而不是结果,这个过程就是人们体验的过程。所以,人们的休闲体育行为的指向是对于过程的体验,而不是参与的结果。

(六) 休闲体育目的的多向性

如果说动物的嬉戏和打闹是出于本能冲动和生理需求的话,那么与之相比,人类的休闲体育行为则表现出明显的目的性。这种目的性同时又因人类本身所具有的复杂性而呈现出多向性的特点,即人们通过这种休闲方式来达到多种社会目的。至少,我们可以把人们参加休闲体育活动的动机归纳为三个层次:即生理需要、精神需要和社会需要。这三个层次的需要使人们产生了各种各样的目标取向,构成了人们参与休闲体育活动的目的体系。

(七) 休闲体育方式的时尚性

在社会经济文化高度发展的当今时代,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等级平等;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、情感等通常处在舍勒贝格所表述的时尚的双重性之中。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。

(八) 休闲体育方式的流行性

在现代社会,由于人们的物质生活和精神生活得到前所未有的升华,因此,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对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风靡一时后,又很快销声匿迹,取而代之的是另一个让人愉悦接受的体育项目。

(九) 休闲体育方式的多样性

由于人的智慧远远高于地球上的其他动物,因而善于创造新的技术和方法。迄今为止,人们所创造的休闲体育活动几乎是难以数计的,没有人能够确切地统计出全世界休闲体育方法的具体数字(实际上也没有这个必要)。随着社会科学技术的发展,许多带有先进科技性的休闲体育活动也不断地涌现出来。仅从这点上讲,动物的身体娱乐性活动也是无法比拟的。

二、休闲体育活动的分类

随着科学技术的进一步发展,人们生活水平的提高,余暇时间的增多,生活空间的拓展,价值观

念的变化等,休闲体育获得了更快的发展。当前,休闲体育已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,并将在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

目前,休闲体育的分类形式较多,并无严格的规定。

(一)按参加者活动时的身体状态分类

1. 观赏性活动(间接参与)

主要指观赏各种体育竞赛和休闲体育的表演。在观看比赛和表演的过程中;人们会表现出赞赏、激动、惊叹、沮丧、愤怒等各种情绪,心理压力得到充分的释放。在观赏的过程中,还可以学习到一些体育知识,欣赏到体育运动的艺术魅力,受到体育精神的熏陶。

2. 相对安静状态的活动

主要指棋牌类的休闲活动。这类活动,参与者身体活动量较小,脑力支出大,是智慧与心理素质的竞争。棋牌类活动通常是多人参加的集体活动,默契与配合、经验与心理素质是这类活动的主要特征。由于棋牌类活动充满乐趣,易于开展,从而成为人们喜闻乐见的休闲方式。

3. 运动性活动

若按活动的基本特征,则又可以分为下述几类:

(1)眩晕类。例如走浪木、荡秋千以及游艺场里各种旋转、起伏、上升、下降、滑动、碰撞、俯冲、腾空等项目均属此类。这类活动通过获得日常生活中难以得到的身体状态和空间感觉,获得快感和乐趣。

(2)命中类。例如射靶、台球、门球、保龄球、地掷球、康乐球、高尔夫球等项目均属此类。这类活动需要计算和控制力量,是思维和体力相结合的体现,当命中目标时,会引起人的兴奋和欢跃。

(3)节奏类。例如自娱性舞蹈、健身操、健美操等项目均属此类。这类活动的节奏感强,富有韵律,都以身体活动为共同特征,音乐伴奏则是这类活动有别于其他活动的特点,其娱乐性和健身性极强。

(4)滑行类。例如滑水、冲浪、帆板、滑雪、雪橇、溜旱冰、滑板、轮滑等项目均属此类。这类活动以足蹬或足踩各种器具做各种滑行动作为主要特征,集娱乐性、趣味性、健身性于一体。因大多在户外进行,与日光、空气和水等自然因素结合紧密,还可使身体充分得到自然力的锻炼。

(5)攀爬类。例如登山、攀岩、攀登瀑布等项目均属此类。这类活动中有的具有一定的冒险性,是人类为实现自身价值、表现自我的一种超凡行为。它有时不惜以生命为代价,在惊险中磨炼意志,在征服自然中追求精神满足。

(6)技巧类。此类运动是指人运用自身的能力,借助特定的轻器械所表现高度灵巧和技艺的活动。主要有花样滑板、自行车越障碍等。

(7)游戏竞赛类。这是将竞技体育比赛项目的规则进行简单化和游戏化改造之后,形成的休闲游戏比赛。如沙滩排球、三人制篮球等。

(二)按人们所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,这已经在过去的众多研究中得以证实。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。

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。

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。换言之,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、紧张的惟一起源,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:“休闲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‘社会交往上的畅快’。”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。

7. 寻求刺激类

对于大多数人来讲,生活总是平平淡淡,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。

(三) 其他分类方法

按其运动形式,可分为竞技运动项目(如橄榄球、台球等)和非竞技比赛项目(如攀岩、漂流等)。

从活动方法上,可以分为徒手运动项目和器械运动项目。

根据运动强度与持续时间又可以分为有氧运动项目和无氧运动项目。

按场地和经费投入,可分为要求不高的传统体育内容(如武术、气功、散步、跑步、徒手操等),也有需要一些专门场地设施和一定投入的现代体育内容(如网球、游泳、旅游、家庭器械健身等),还有对场地设施和投入要求都很高的新潮体育(如高尔夫球、保龄球、赛车、摩托艇、登山、攀岩、热气球、滑翔伞等)。

按活动空间,可分为陆域(如登山、攀岩、定向、徒步越野、郊游、山地自行车、野外旅行、探险、滑雪、滑冰、雪上摩托等)、水域(如划船、赛艇、帆板、水上摩托、潜水、冲浪、滑水、钓鱼、游泳、木筏、漂流等)和空域(如滑翔、跳伞、热气球等活动)。

按参加人数多少,可分为个人的(如健美、钓鱼等)、数人的(如球类活动、舞蹈等)、家庭的(如旅

游等)和集体的。

按活动环境不同,可分室内的(如保龄球、康乐球等)和户外的(如交友、野营、登山、涉水、越野等)。

按活动性质不同可分为养生性的、医疗性的、健身性的、娱乐性的、消遣性的和冒险性的。

第三节 现代社会与休闲体育的关系

科学技术的迅猛发展使人们的生活丰富多彩的同时,也导致了人的物化和自由的丧失、环境的持续恶化和人类生态的危机;信息和数字化时代的到来,使人们拥有了更多的经济收入和闲暇时间,但伴随着激烈的竞争、“文明病”的侵蚀、人情的冷漠以及高频率工作节奏的压力,人们不禁要问:生活的意义何在?正是在这种背景下,人们开始关注自身的发展,关注生活的质量和多彩的生活内容,休闲体育的兴起也就成了社会发展的必然。

一、社会发展为休闲体育的产生提供了两个必要条件

休闲体育是人们在可自由支配时间里自愿参与、自主选择、以身体参与为主要手段,以缓解压力、恢复体力、娱乐身心、调节情绪、强身养生为主要目的的一种健康向上的身体活动方式。收入水平的提高和闲暇时间的增多是休闲体育产生的两个基本条件。

(一)经济发展为休闲体育的产生提供了原动力

休闲是伴随人类文明发展的一项活动,它是经济发展、社会进步的必然产物。大工业社会的巨大生产力,为人们获得更多的休闲时间提供了物质生活保障;大工业带来的现代科学管理手段,为工时制度变革奠定了技术基础;大工业带来的现代生活设施,为人类休闲生活在一定范围内超越大自然的周期和节奏提供了可靠的技术手段。随着知识经济时代的来临,我们已经走进一个以知识创造和信息化为基础的经济社会,社会的生产方式和人们的生活方式将发生重大的变化。

根据马斯洛的需要层次理论,当人的低层次的需求满足后,必然会产生高层次的需求。也就是说,人们解决了基本的吃、住、穿的问题后,就有了向高层次精神消费的需求。按照国际经济标准,当人均月收入达到500~800美元时,休闲消费便进入急剧扩张期。现在我国城市人均月收入已经超过500美元,达到800美元,而经济比较发达的东南沿海地区,人均收入已经达到了1000美元。休闲消费已经成为我国城市居民的一种新时尚。

(二)休闲时间增多为休闲体育提供了发展平台

休闲时间是指不受其他条件限制,完全可以根据自己的意愿去利用、享受或消遣的时间,即“可自由支配的时间”。成思危认为,大约1万年前,当人类进入农耕时代,只有10%的时间用于休闲;当工匠和手工业者出现时,则剩下了17%的时间用于休闲;到了蒸汽机时代,由于生产力水平的提高,人类将休闲时间增加到23%;而到了20世纪90年代,电子化的动力机器提高了每一件工作的速度,因而使得人们能将生活的41%的时间,用于追求娱乐休闲。国外学者预测,到2015年前后,随着知识经济和新技术的迅猛发展,人类将有50%的时间用于休闲。这充分说明,社会的发展已经为人们从事体育休闲提供了时间上的保障。我们国家从1995年5月开始实施每周5天工作制,1999年9月又开始实行3个“长假日”。这为人们进行旅游、身体锻炼等休闲放松活动提供了时间保证。

通过以上的分析结果说明,全民从事休闲体育已经具备了必要的物质和时间条件。

二、现代社会发展休闲体育的必要性和可行性

(一)亚健康现象的出现是休闲体育成熟的源泉

所谓“亚健康”是一种自感不爽、检查无病的、介于疾病与健康之间的一种身心状态。据世界卫生组织一项全球性调查,全世界真正健康的人仅占5%,诊断有病的人也只有20%,而75%的人处于亚健康的状态。中国的情况也大致如此,15%的人处于健康状态,15%的人处于不健康状态,70%的人处于亚健康的状态,而亚健康人中又以知识分子和企业管理者的比例最高,约达7成左右。这充分说明,健康问题已经成为困扰人类生存和发展的大问题,它直接造成了人们生活质量的下降。

长期以来,体育活动对于人类健康的促进作用已经成为人们的共识。随着全面建设小康社会进程的加速,人们对体育又提出了新要求。这是因为单纯生物角度的健康已经无法适应现代社会的需要,身体、心理和社会适应能力的三维健康观成了人们的共识。休闲体育使人身心愉悦的同时,体力与精力也会得到恢复,亚健康状态能得到缓解。作为一种新的体育生活方式,休闲体育必将会受到人们的青睐。

(二)休闲体育可以提升人力资本,实现人的现代化

人力资本理论的代表人物、美国经济学家西奥多·舒尔茨认为:传统的经济理论中的经济增长主要依赖物质资本和劳动资本的增加,这种观点已经不再符合今天的现实,对于现代经济来说,人的知识、能力和健康等人力资本的提高,对经济增长的贡献远比物质资本和劳动力数量的增加重要。对人力资本的投资主要是教育和保健两个方面。休闲健身可以看做是人力资源投资,这种投资转化为健康资本存量,主要表现为健康、无疾病状态或寿命的延长,而良好的健康状态本身就创造了价值,成为重要的人力资本要素。可以看出,休闲体育对提升人力资本具有重要作用。

(三)社会的精神文明建设需要休闲体育

物质文明的不断发展,将使人类过着惬意的休闲生活,同时休闲也会推动社会的不断进步。但并非休闲生活都会对社会起积极的影响,有时也会起到消极的影响。因此,了解社会上存在的不健康的休闲生活,引导人们的休闲生活朝着有利于社会进步的方向发展,将会推动社会的精神文明建设。于光远认为:“玩是人生的根本需要之一,要玩的有文化,要有玩的文化,要研究玩的文化,要掌握玩的文化,发展玩的文化。”他用通俗易懂的几句话揭示了休闲思想的哲学含义。“享受生活,善待生命”已经成为现代人的新的价值观,只有这样,才能促进“人的自由全面的发展”(马克思语),也才能实现人的现代化。

(四)休闲体育可以缓解老龄化给社会带来的压力

人口老龄化问题已经成为国际社会共同关注的话题。按照联合国的标准60岁以上者为老年人,60岁以上者占国家总人口10%或65岁以上者占国家总人口的7%即进入老龄社会,我国已经进入了老龄化社会。1996年我国60岁以上的人口达总人口的10.5%;而2002年的统计数据显示:我国65岁以上的人口总数已经达到9377万人,占总人口的7.3%。预计到2020年,我国60岁以上的老年人将占总人口的16%。所以,老龄化社会已经来到我们身边。

面对如此庞大的老龄人口,不能不说是一种沉重的社会问题。加强身体锻炼,增强国民体质,将有助于减少老龄人口疾病的发生,降低医药治疗方面的负担,从而有助于减轻社会福利乃至整个社会的压力。许多发达国家,如美国、日本和新加坡等把加强休闲体育健身作为缓解人口老龄化社

会的重大举措已经验证了它的可行性。

三、构建和谐社会的需要提倡休闲体育

休闲教育主要为了培养人的鉴赏力、兴趣、技能及创造休闲机会的能力,使人能以一种有益的方式安排自己的休闲时间,从而实现“成为人的过程”,它着眼于提高人的素养和个性,强调的是知识的内化和人的潜能的发展,从而实现人的全面发展。休闲教育的内容较为广泛,包括智力、审美、心理、健身娱乐活动等。体育既是一种重要的休闲技能,也是一种重要的休闲方式。无论从休闲体育本身的功能与价值,还是从人们参与休闲体育活动的的环境、条件来说,休闲体育都应该成为休闲教育的主要内容之一。

从休闲体育的社会功能来看,休闲体育有助于人性的回归,预防和治疗“现代文明病”,抚慰身心,促进人际交往,引导社会风气,帮助人们树立正确的休闲生活态度,选择科学的休闲生活方式,促进人的社会化。构建和谐社会的基础是全面发展的人,休闲体育能够使人保持身心和谐、改善人际关系,达到人与社会、自然环境的和谐。开展休闲体育就是为了提高人们的休闲体育意识,形成一种文明、健康、科学的生活方式。

从文化层面来看,休闲体育的价值不仅仅在于娱乐身心,更在于文化。休闲体育作为一种特殊的文化现象,其“文化内涵可以转化为当代人的价值观念、思维方式、经营理念和生存智慧,可以影响社会风气,对于社会秩序的建立和维护,发挥它的文化整合功能”。同时休闲体育也为文化传播、文化创造提供了重要的环境,对构建健康向上、协同进步的文化体系,营造和谐的文化氛围具有重要意义。

从休闲体育的经济功能看,随着人们生活水平的提高、闲暇时间的增多、消费观念的变化和体育意识的增强,人们已有能力享受休闲体育消费和服务。为此,开发体育休闲产业及其关联产业(如健身服务、观赏服务、休闲场地、服装器材服务等),提供多层次、全方位的休闲体育产品与服务,不仅能满足人们花钱买健康、花钱买休闲的需求,而且能够扩大消费,开发新的经济增长点,增加就业。休闲体育作为健身手段,能通过增强劳动者体质来提高劳动生产率,使体育在经济社会生活中的作用日益显现出来。建设小康社会、构建社会主义和谐社会需要充分发挥体育的经济功能。

从人们参与休闲体育活动的的环境来看,国家不断加强“三边工程”(抓身边的组织、建身边的场地、搞身边的活动)的建设,改善了人们参与体育活动的软、硬条件,在全社会营造了良好的休闲健身环境。1998年以来,国家体育总局把体育彩票公益金的60%用于群众体育,群众体育的基础设施建设大幅增加;并积极探索依托公园、绿地、山地、江河湖海等自然资源兴建体育设施的新模式,建设全民健身活动基地。全国各地群众体育组织、单项体育协会、各种体育俱乐部、健身中心、健身指导站、晨晚练站点等的建设发展迅速,群众体育活动的内容和形式日趋丰富。从1995年起,国家体育总局每年举办1次“全民健身周”活动,还开展了“5个亿万人群”健身活动。残疾人、少数民族的体育活动也进一步活跃。当前,人们已经有能力、有条件、有意识地参与休闲体育活动。在构建和谐社会的进程中,各级政府将会更加关注休闲体育的发展,使更多的人参与到休闲体育活动中来。

四、休闲体育是现代社会发展的必然产物

现代休闲体育是社会生产技术和生活方式发展、变迁的必然结果,是人类社会物质和精神文明发展到一定阶段的产物。发达的资本主义国家在竞技体育高度发展的同时,国民体育也形成“全民运动的热潮”,成为人们生活方式中不可缺少的一部分。休闲体育的日益普及对人们的生活和工作