



图说

ILLUSTRATED INNER MONGOLIA
LEISURE SPORTS DEVELOPMENT

内蒙古休闲体育发展之道

© 殷俊海 著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

图说内蒙古休闲体育发展之道

Illustrated Inner Mongolia Leisure Sports Development

© 殷俊海 著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

责任编辑 白 珺
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
版式设计 向尚 SUNSHION
ART DESIGN

图书在版编目（CIP）数据

图说内蒙古休闲体育发展之道 / 殷俊海著. —北京：北京体育大学出版社，
2014.8
ISBN 978-7-5644-1710-9

I . ①图… II . ①殷… III . ①群众体育—体育产业—产业发展
解 IV . ① G812.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 183696 号

图说内蒙古休闲体育发展之道

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京艺堂印刷有限公司
规 格 170mm×240mm 16 开本
印 张 11.25
字 数 345 千字

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 978-7-5644-1710-9
定 价：45.00 元



自序

2009年夏天的一次内蒙古东部之行使我又捡起了扔下多年的相机，游走在各地，见到什么就随手拍一些即景，这一拍就停不下手。到了2010年，我加入内蒙古高校摄影学会，参加了一些正式的摄影创作活动，开始有一些系统的想法。也就在这一年，我开始关注内蒙古体育产业的发展。2010年8月的一天，我在锡林郭勒盟多伦县观摩“环多伦湖自行车邀请赛”，和体育界以及多伦县当地的好友在一起品茶之时，首提环湖赛道，在聊到呼和浩特正在筹备建设登山步道时，一时兴起，又建议内蒙古应大力发展草原马道。由于我出生长大在阿拉善盟额济纳旗，沙漠驼道和戈壁车道也脱口而出。简单串联了一下，就形成了最初的四个休闲体育之道的说法。在之后的一段时间，我经过和多位友人的思想碰撞和归纳总结，形成了内蒙古休闲体育发展之道“八道说”，简称内蒙古休闲八道。这就是登山步道、草原马道、沙漠驼道、戈壁车道、公路骑道、河湖水道、冰雪滑道、空域航道。

在之后的工作实践中，我有了更多的机会与同行和朋友们就内蒙古休闲体育的发展进行交流，也有了更多的机会介绍自己的这些观点，没想到得到了很多人的肯定，并鼓励我把它写出来。这既是压力也是动力，在思考和研究的过程中，我逐渐形成了较为系统的一些观点。同时也认识到，发展内蒙古户外休闲体育是重要的方向。因为休闲八道既是内蒙古休闲体育的资源优势，也是体育产业的发

展方向，同时也是健身休闲的正确道路。所以，这个“道”有多重含义，既是内容，也是方法，还是规律。

2011年，在聆听一次摄影专题讲座，专家讲到当下社会已经进入读图时代，图像可以用最直观、最真实、最有冲击力的全信息调动人的多种感官时，我萌生了用摄影作品诠释我的休闲八道的想法。向许多行家一介绍，马上得到了积极的回应，希望我马上编著《图说内蒙古休闲体育发展之道》一书。

冲动之后是实施过程的艰难，撰写文稿逻辑要系统缜密，摄影作品又要反映文中之意。最大的困难在于质量高、图文契合的摄影作品的匮乏。我开始还克服困难努力补拍一些题材，到后来感到力不从心。和高人一番切磋，建议扩大征稿范围，我感到豁然开朗。在这样的背景下，我积极和摄影圈的朋友联系，索取摄影作品。这里既有老朋友，也有未曾谋面的知名摄影家，他们为我的这本拙著提供了大量的优秀作品。云荣布扎木苏、董广斌、杨孝、任军川、阿拉塔、白成祥、吉雅图等摄影家提供的作品质量上乘，寓意深厚，皆被我收入书中。还有一些作品，虽然暂时不知作者，但由于能切中文意，也被采纳。我将努力联系创作者，以表感激和尊重知识产权的诚意。

在白志忠的精心编创、王全的倾力设计下，《图说内蒙古休闲体育发展之道》一书终于要问世了。在付梓之前我深知这一成果如果没有这么多友人的帮助和鼓励是不能完成的，还有很多不足之处，匆匆交付，切望读到此书的朋友提出宝贵的意见。

C 目录

CONTENTS

第一章 休闲体育概述

第一节 休闲体育的概念和内涵..... 02

- 一、什么是休闲体育..... 02
- 二、休闲体育与竞技体育的关系..... 03
- 三、休闲体育与大众体育的关系..... 07

第二节 休闲体育的特征、功能与价值..... 12

- 一、休闲体育的特征、功能与价值..... 12
- 二、休闲体育的前景..... 40

第二章 内蒙古休闲体育资源概述

第一节 内蒙古自治区概况..... 56

- 一、地形气候..... 59
- 二、资源状况..... 64
- 三、人口..... 72
- 四、政策背景..... 77

第二节 休闲体育概况..... 82

- 一、旅游资源..... 84
- 二、旅游经济..... 87
- 三、发展现状..... 88
- 四、发展方向..... 91



第三章 内蒙古休闲体育产业的发展之道

第一节 内蒙古旅游观光休闲度假基地建设 96

 一、全面、准确、完整理解旅游观光休闲度假基地建设的内涵 100

 二、培育和发展内蒙古休闲体育产业推动内蒙古旅游度假基地建设的意义 106

第二节 内蒙古发展休闲体育产业的优势 111

第四章 大力打造内蒙古休闲体育之“道”

第一节 登山步道 116

第二节 草原马道 122

第三节 沙漠驼道 130

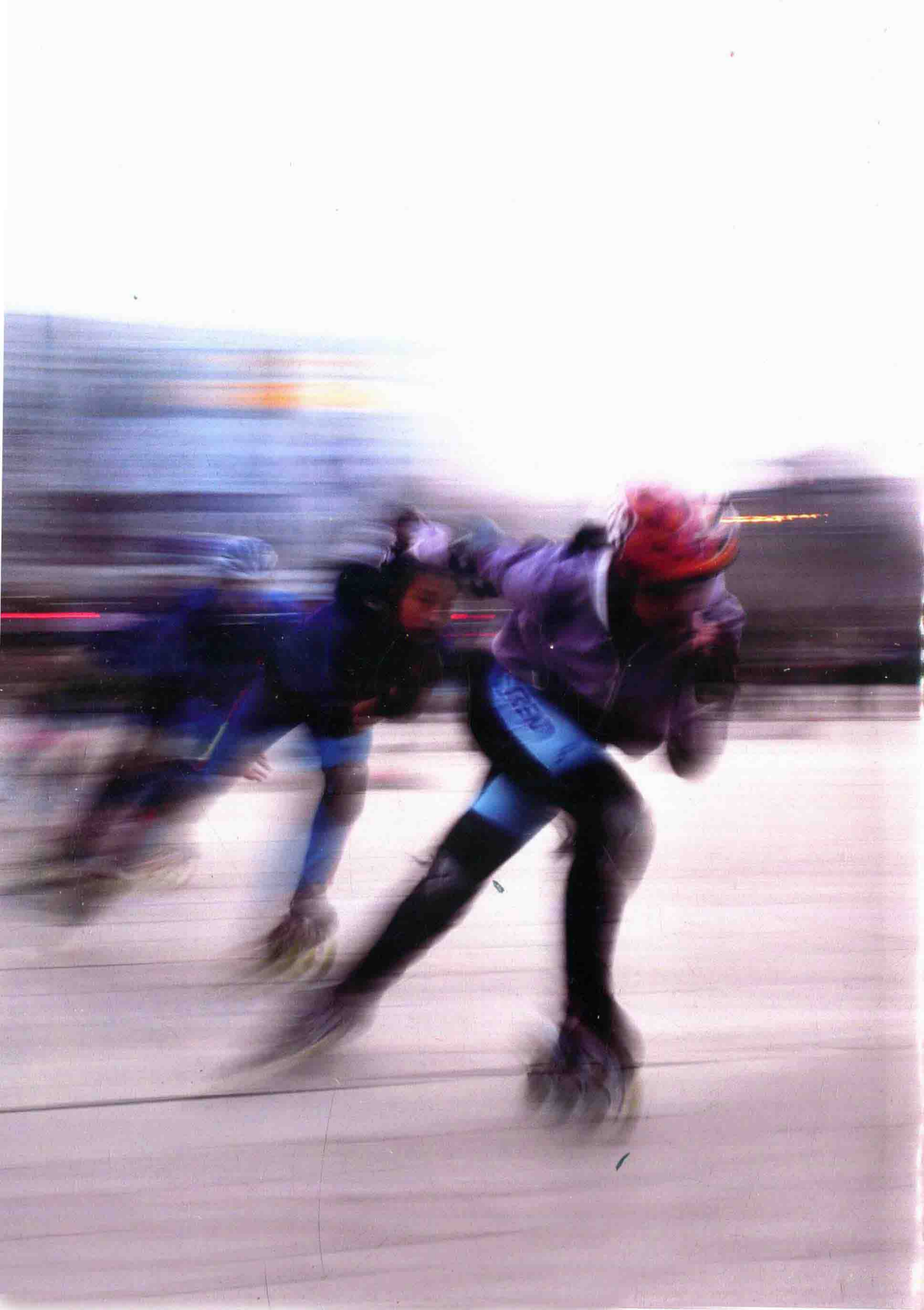
第四节 冰雪滑道 136

第五节 戈壁车道 146

第六节 河湖水道 152

第七节 公路骑道 160

第八节 空域航道 168



第一章

休闲体育概述

随着社会机械化、电气化和自动化程度的提高，现代化交通工具的普及，以及信息技术的发展，人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少，加之社会竞争和环境变化给人所造成压力的增大，人们越来越寻求通过体育运动来增进健康、缓解压力、度过余暇，休闲体育将是未来体育发展的趋势之一，它将在今后人们的休闲生活中占据主导地位。21 世纪将是一个休闲的时代，人们更多地将休闲用来满足在个人生活中占核心地位的兴趣和爱好，而更少把休闲当作工作后的消遣和恢复。

今天的人们拥有了比过去更多的休闲时间，这不仅仅是休闲体育量的变化，而且是由于人们生存方式发生了质的飞跃，现代休闲体育越来越成为人们日常生活中不可或缺的内容，“花钱买健康”已经成为一种自觉的消费意识，逐渐成为人们自觉的行动。

第一节

休闲体育的概念和内涵

一、什么是休闲体育

休闲体育是指在正常的工作之外，在余暇时间里所进行的，以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的，具有一定文化品位和内涵的体育活动。^[1]简单地说，休闲体育就是用于娱乐、休闲的各种体育活动。



寻 梦

[1] 俞金明，张启明．休闲体育经营与管理 [M]．厦门：厦门大学出版社，2011．

二、休闲体育与竞技体育的关系

(一) 区别

活动目的不同；活动规则不同；参与时间不同；参与人群不同；活动场地不同。



乡村草甸的较量



内蒙古首届铁人挑战赛



公路自行车赛



齐心合力

(二) 联 系

在活动形式上，休闲体育与竞技体育有相似性，体育竞赛是竞技体育集中展示的重要形式，同时也是休闲体育与竞技体育有机结合的桥梁。在体育竞赛中，可将人群分为参赛者与参观者。参赛者从事的是竞技体育；参观者则通过观赏的形式间接参与体育活动，达到审美、放松等心理满足，这种行为是休闲体育的一种重要形式。休闲体育是竞技体育发展的一大趋势。竞技体育已经出现了明显的轻松化、娱乐化态势。



草原小伙伴



冬季那达慕



三、休闲体育与大众体育的关系

(一) 区别

参与动机不同。休闲体育的主要目的是放松身心，寻求心理及精神层次的体验；而大众体育的主要目的是强身健体，祛病康复，追求生理上的健康。但二者在动机方面的差别往往很难区分。因为体育本身就是一种通过身体活动使人的身心日臻完善的行为，其对身体和心理的作用无法割裂，且参与动机具有很强的主观性，在实际研究中难以量化。

参与时间不同。休闲体育是仅指在余暇时间内的活动，而大众体育还包括职工体育、学校体育等，这些体育活动是在工作或学习时间内进行的。



内蒙古多伦自行车环湖赛

(二) 联 系

二者在很多方面具有同一性。休闲体育和大众体育的参与者均为大众群体，其活动的参与不受种族、等级、运动水平的制约。休闲体育在强调体育活动心理体验的同时也注重强身健体，其对体育场馆设施的要求与大众体育具有同一性。

大众体育是休闲体育发展的基础。大众体育倡导的是全民参与，弘扬的是“发展体育运动，增强人民体质”。就我国而言，新中国成立以来，大众体育受到高度重视，蓬勃发展，人民身体素质大幅度提高，体育意识明显增强，体育场所设施也日益完善。休闲体育在我国兴起于 20 世纪 80 年代，其发展的迅猛势头与我国大众体育的雄厚基础的支撑密不可分。



我会玩



全民健身越野跑



群雄争冠



劲 道