



休闲体育运动文化与实践

尹立波 著

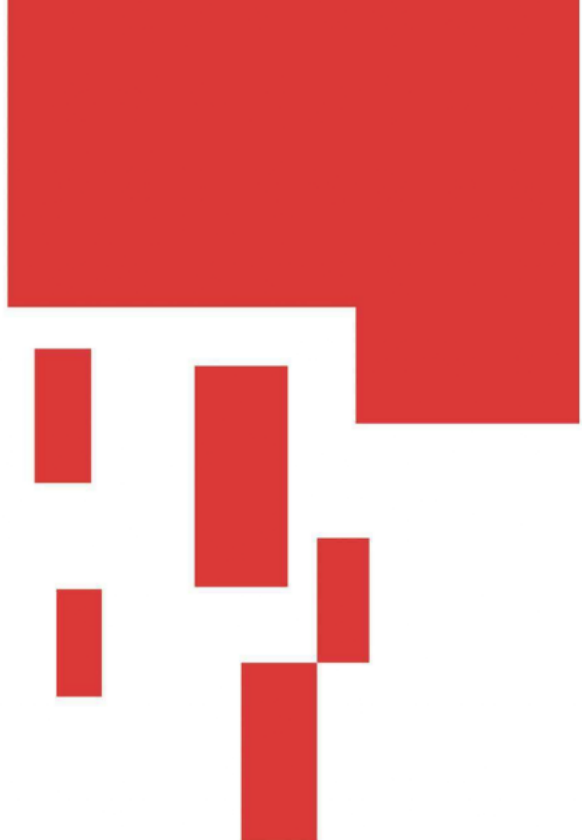


新华出版社



尹立波，男，副教授，生于1966年12月，中国共产党党员。现任曲靖师范学院体育学院副院长，主要从事体育学院教学管理工作，担任《学校体育学》《体育教学论》和《篮球技能训练》课程的教学工作。主持省市级课题二项，参与国家社科课题二项，参与省院省校课题二项，出版专著一部，先后在《体育文化导刊》《前沿》等国内外期刊上公开发表学术论文10余篇，被ISTP收录一篇，EI收录一篇。

责任编辑：黄绪国
封面设计：闫志齐



ISBN 978-7-5166-3150-8



定价：28.00元



休闲体育运动文化与实践

尹立波 著



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育运动文化与实践/尹立波著. — 北京:
新华出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5166-3150-8

I. ①休… II. ①尹… III. ①休闲体育—体育文化—
研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 059384 号

休闲体育运动文化与实践

作 者: 尹立波

责任编辑: 黄绪国

封面设计: 闫志齐

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

照 排: 闫志齐

印 刷: 北京教图印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 216 千字

版 次: 2017 年 4 月第一版

印 次: 2017 年 4 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3150-8

定 价: 28.00 元

前 言

21 世纪是一个科学技术的时代，随着科学技术的发展，休闲问题将成为各国人民所面对的最重要的一个问题。旅游、大众传媒、体育运动、文化、与大自然的接触、艺术、对社区生活的自愿参与、个人爱好等与人们的生活质量和身心健康相关的领域将变得更为重要。

如何把握休闲时代，如何利用体育运动进行休闲，让体育伴随人们的一生，让体育带给人们幸福和快乐，让体育成为人们宣泄社会压力、寻求健康的路径，这更是我们体育工作者要解决的问题。休闲体育风靡全世界，实践早已走在前面。为了顺应休闲体育的发展和对人才的需要，2006 年广州体育学院和武汉体育学院联合，成功地向教育部论证了休闲体育专业，并获准开设此专业。随后，国内其他体育专业院校相继申办了休闲体育专业，同时休闲体育学作为学科在部分院校硕士研究生目录中也已出现，因此，编写一部适用于休闲体育专业及相关专业教学需要的教材就成为了一种强烈的社会需求。《休闲体育项目概论》就是在这背景下邀集专家们编写的。

本教材根据休闲体育项目分类及基本理论知识，内容包括休闲体育概述、一般休闲运动项目、现代时尚休闲运动项目、冰雪休闲运动项目、草原与沙漠休闲运动项目、滨海休闲运动项目、空中休闲运动项目和棋牌博弈休闲运动项目八大部分。为了确保编写质量，本教材编写组集中了目前国内部分专家学者，查阅了大量文献资料，并对休闲体育的诸多理论问题多次进行深入的讨论，在此基础上梳理了休闲体育项目概论的知识体系和理论框架。在编写过程中还吸纳了近年来国内外休闲体育的最新理论和实践成果，使得本教材具有较强的理论性、系统性和实践性，是适用于休闲体育专业、社会体育专业本科生、研究生教学的专用教材，也可作为其他体育工作者、体育教师、相关研究人员，以及从事休闲体育、社会体育指导工作的人员的参考书。

主要内容包括休闲体育文化理论，对休闲体育文化内涵进行阐述，分析了休闲体育与生活方式、高校体育与休闲体育文化的关系，作为理论讲授的依托；实践篇根据体育休闲娱乐活动的实际需要，对不同群体、阶层开展的丰富多彩的休闲体育运动项目进行了分门别类的介绍，主要内容包括手段方法论、一般户外运动、室内运动、极限与强力运动、海陆空及冰

雪运动、体育休闲娱乐运动等。本书可作为高校教材，也可作为体育工作者、体育教师、相关研究人员，以及从事休闲体育人员的参考书。

作者

2017 年 2 月

目 录

第一章 休闲体育运动概述	1
第一节 休闲体育运动的界定与内涵	1
第二节 休闲体育运动的特点与分类	6
第三节 休闲体育运动的发展与功能	13
第二章 休闲体育文化的构建	25
第一节 休闲体育与不同文化类型的互动	25
第二节 休闲体育文化的影响因素	29
第三节 休闲体育的规范	36
第四节 休闲体育教育	41
第三章 休闲体育的文化内涵探究	47
第一节 休闲体育文化的概念及内涵	47
第二节 休闲体育文化的弘扬与发展	50
第四章 发达国家与我国休闲体育发展现状	61
第一节 发达国家休闲体育的发展状况	61
第二节 我国休闲体育发展现状	74

第五章 休闲体育与高校校园体育文化	81
第一节 体育日常教学	81
第二节 休闲体育俱乐部	88
第三节 体育文化节——校园休闲体育文化的独特形态	91
第四节 校园课余体育文化活动	102
第六章 传统休闲运动	107
第一节 武术	107
第二节 风筝、抖空竹	128
第三节 秋千、跳绳、踢毽子	133
第七章 时尚休闲运动	143
第一节 攀岩运动	143
第二节 漂流运动	155
第三节 滑雪运动	159
第四节 滑冰运动	164
第五节 登山运动	169
第六节 拓展运动	172
第七节 垂钓运动	174
第八章 休闲体育运动实践所需的理论知识	177
第一节 参加休闲体育运动所需的营养学知识	177
第二节 参加休闲体育运动所需的运动损伤学知识	182
第三节 参加休闲体育运动所需的医疗卫生知识	189
第四节 特殊环境和不同季节休闲运动与营养的科学规划	195
参考文献	204

第一章 休闲体育运动概述

早在 1990 年代，罗歇·苏就是基于法国休闲方式的基本趋势提出：到 2000 年，多数法国人会形成一种城市生活方式。户外娱乐追求将继续增长；在自然环境中娱乐区的使用大大增强；户外体育运动和娱乐活动将改变，远足或其他形式的旅行比今天有更大的增长，另外短期形式的旅游将显著增加，并达到质的飞跃；大多数体育联合会中新成员的聚拢，证明体育运动将稳步并快速的发展。他还认为，社会、公共关系，休闲娱乐协会可以发展更快，特别是在体育和户外活动。然而，这些娱乐活动是以家庭和个人为基础的娱乐竞争，因为一般来说，休闲体育实践的做法要战胜集体或团体实践。因此，个人的选择和个人的组织形式将成为休闲活动的主流。而休闲体育在休闲活动中占据首要，以其丰富的能力（文化、体育、健身、娱乐和创造性的贡献等）和其精神态度，为现代人的价值追求开辟了新的路径，是建立在社会活动基础上对人本质的肯定和赞美，培养人，教育人、陶冶人，解决现代人的精神生活的限制，体育活动组织形式的多样性决定了其在休闲领域的地位。因此，休闲体育势必也将成为休闲活动的首选。

第一节 休闲体育运动的界定与内涵

休闲是指通过利用工作和学习的业余时间调节身心的一种休闲形式，从而获得身心的放松，从而实现医疗保健、体能恢复、身心愉悦的生活方式。

随着生活质量和经济水平的发展，人们的休闲时间不断增加，因此人们的精神世界追求和物质追求也不断变化，休闲体育也应运而生，并很快融入人们的生活中。但由于休闲体育的概念在中国不是很长一段时间，因此对休闲体育的表述也各式各样。

一、不同的体育休闲运动表达

（一）休闲运动等于或从属于群众体育

一些研究人员认为，休闲运动是指利用余暇时间所开展的群众体育活动。作是主导休闲生活的主流内容，它可以多种形式和方式参与体育活动，在悠闲和快乐和谐的氛围中增强身体健康，康复体力，心理调节，启迪心灵、陶冶情操和激发热情，培养高尚的品格，建立正确的人生价值观，从中享受生活的乐趣等。休闲运动在体育方面是不同的，也与竞争性运动有着较大的差异。一般认为，休闲运动作为人类生存，发展和享受“休闲”的手段，具有内容丰富，自由性强，自由性强，兴趣高，形式多样等特点。主要目标是健身，娱乐，保健和康复。随着现代生活质量的改变，更广阔的精神生活领域和表现主体意识的自我创造，超越生命，回归自然的倾向，也逐渐成为新的目标。目前，从世界发展趋势来看，休闲运动作为现代体育发展的重要象征，无论其规模大小或实施，都不逊于竞技运动，而且很有可能成为新的体育力量。

另外把休闲体育分为广义和狭义两大类，广义地理解为娱乐、休闲的体育活动类型。由此可见，群众体育和休闲体育有不谋而合的相同点，但也只是群众体育中的某一种运动类型，即从属于但又具有自身的独特体育风格，与其他体育活动相比，如竞技、学校，医疗体育等有差异。竞技体育主要以追求最大限度的运动能力为目标，不断突破人的运动极限。但是，若带有休闲性质的竞技体育也同样可以被称为休闲体育。体育教育的培养目的是使教育者掌握扎实的体育知识和技能，并学习正确的体育锻炼方法，从而将正确的运动技术应用到实践生活中，最终形成良好终身体育习惯和行为，有益身心健康。健身、娱乐和社会交往是群众体育活动的主要特点，由此可见，休闲体育从属于大众体育，在某种程度上与其有一定的相似性。综上所述，休闲体育与其他领域的体育有着广泛的联系，休闲体育具有较大的延展性，根据运动目的和功能的区别，其类别属性也会大不相同，当体育活动用于竞技时可看作是竞技体育，用于娱乐时则可看作是休闲体育。根据休闲体育的目的和功能，其概念（狭义）应该是：人在闲暇的时候，以满足自身发展需要和幸福为主要目的的身心，具有一定的体育活动文化素质。

单从内容和形式上看,大众体育与休闲体育确实有诸多相似之处,因为休闲体育活动就是大众的一种休闲和娱乐方式。严格来定义,这种理解也不完全正确,从分类学视角来看,大众体育的分类标准主要由群体特征来决定,且由竞技体育和精英体育为主要参与内容。而休闲运动的重点划分标准是参与体育活动的自由状态,相应的概念与某种“义务”和“必须”状态有关,如职业体育、军事体育,休闲体育是体育活动自由的条件下,无关社会身份的体育爱好者所参与的运动。

(二) 休闲体育是人们的心理体验

我国一些学者认为体育运动主要由学校体育、竞技体育和身体锻炼这三种,然而还有一种常被忽略,俗称游戏、体育娱乐,在国外被称为娱乐活动,主要是指人们以轻松愉快的心情自愿参与形式多样的体育或娱乐活动,这种体育运动并不注重规定和制度要求,也不追求挑战运动极限,甚至有时不把康复身体和强身健体的作用放在第一位,从而通过体育运动的方式来丰富自身的闲暇时间,充分排解精神压力和烦恼,使身心得到休息和放松。

法国学者 Roger Sue 认为:“体育休闲是一个更高的身体活动阶段。它需要更强壮,更持久的运动,但也要从根本上区别于体力活动。这是简单的放松和传统体育之间的一个科学的运动形式,它与体育特征和要求有较大的差异,因为它并不刻意追求运动成绩,也不需要制定严格复杂的训练计划,而是通过自发的、非正式的体育活动来获得身心放松。”

也有学者认为休闲体育是指人们积极地,乐于参与某种体育运动,从而满足个人需求,实现自我愿望或目的的一种休闲方式,休闲体育形式具有内容多样、形式多彩、自由度高、随意性强、参与度广等特点。

当然,将休闲运动作为运动者的心理体验也有一些缺陷。首先,这个观点突出了休闲活动可以给人一种积极的情感和体验,而忽略了运动所带来的负面或者中性的情绪和感受,例如,塑身运动并不一定会带给身心舒适和放松的感受;相反,这个体验过程会使身体产生束缚感,从中并不能体现体育运动的功能和价值。其次,人们参与休闲运动的目的是不断发生改变的,在不同的阶段不同的地点,参与者可根据自身的需求而参与。另一方面,休闲运动的形式多样,人们可以通过正式或非正式的方式来实现自我需求。

（三）在闲暇时间参与休闲体育活动

休闲体育是指人们在闲暇时间对体育活动持积极的态度，以丰富文化生活、发展兴趣、能力和个性的运动方式。休闲体育并不是一种全新的运动形式，它主要是由参与主体的活动自由度而定义，是指利用闲暇时间，为了达到健身、娱乐、休闲、刺激、宣泄和许多其他目的而开展的各种体育运动方式。

有的研究者对上述定义进行了补充，如把休闲体育运动归纳为：休闲体育运动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，休闲体育运动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。或者表述为：人们在休闲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，具有一定文化品味的体育活动。

一些研究人员补充上述定义，将休闲体育归纳为：休闲体育是一种思想指导下的体育运动，通过利用休闲时间，达到健身、娱乐、释放的一种体育活动，它具有自由，个人、情感和群众性特性。或者认为，休闲体育是在闲暇的时候以各种方式进行体育锻炼、体育娱乐活动，并将其作为现代文明与交流手段的一种沟通方式。一是闲暇时间（以此为先决条件）；二是以体育运动为主要形式的体育活动。

（四）全面了解休闲体育运动

1. 休闲体育是人们利用余暇时间根据自我意愿积极开展的自由体育活动，它与学校教育、竞技教育之间有较大的差异，既没有强制性的教育课程要求也没有标准的专业训练。休闲体育是由参与者根据自我兴趣和需求而选择的活动方式，并根据自身的实际情况安排运动强度和负荷，特别注重个体的自我性，休闲体育在生态、经济的基础上注重参与和娱乐性。

2. 休闲体育运动的开展目标是实现增强体质、娱乐休闲、欣赏、交流等目的，从而满足个体的爱好和需求，休闲体育运动的灵魂是娱乐，其核心是健身。在国外，人们对休闲体育的描述词语有“娱乐”（Recreation）、“休闲”（Leisure）、“休闲娱乐”（Leisure Entertainment）等。由此可见休闲体育的宗旨是“娱乐”，通过体育运动增强体质健康的基础上愉悦身心，追求运动中的

乐趣,是一个强调物质和精神、体力和智力,心理和身体协调统一的过程,削弱了运动的竞技和规则性,充分挖掘运动项目的游戏性,重视对身心的调节和养护,具有健身、康复、娱乐、消遣等多元化运动价值。休闲体育运动可以是私人的休闲活动,也可以是团体性的共享休闲活动。

3. 休闲运动与一般运动健身活动不同,它有独特的挑战,刺激,冒险,新奇,有趣和艺术等特征。在休闲运动中,可以充分激发人们的运动兴趣和热情,培养和磨练人们的能力和意志,获得身心愉悦和满足感。

4. 休闲体育运动具有一定的科学性、艺术性和社会性,在我国它属于一种新型的社会文化活动,新颖的休闲体育运动项目建立需要有科学技术作为保障,需要新技术、新材料和新方法等作为活动的基础。可见,诸多休闲体育项目具有较强的高雅、精品、高尚等特点,为体育文化活动的的内容注入了新的活力。

5. 休闲体育运动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相应健身、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。

6. 休闲体育运动并不是一种盲目的消遣和娱乐,而是人们为了提高物质和精神需求质量,寻求综合性的发展而参与有意义的体育活动,在休闲体育活动中体验艺术、审美、乐趣,从而不断丰富自身的内涵,准确定位人生价值观。

二、体育休闲的概念

体育休闲的关键词在于“休闲”二字,休闲体育也是构成休闲活动的重要部分。休闲体育中的“体育”泛指广义上的体育文化和运动,即人类体育运动中所涉及的广泛内容,例如物质、技术、制度和精神文化的总和。体育休闲的本质是通过体育运动消除体力疲劳,调整身心健康水平,获得精神上的安慰。这也是体育休闲与秦,棋,书,画,诗,词,歌,传等文学之间的本质差别。

人民体育休闲活动或在运动的激情创造,建立生活的状态;或在相对安静的文化欣赏,自我修养,沉思心态。体育休闲行为有五种形式:

- (1) 体育锻炼的特点是身体健康活动,如打篮球,羽毛球等。
- (2) 非体力运动的安静状态,如象棋,钓鱼等。
- (3) 体育活动欣赏,包括直播或媒体观看体育比赛,体育表演。

(4) 体育文化欣赏, 包括体育艺术展览, 体育观光旅游等。

(5) 体育咨询和体育博彩活动, 包括体育知识学习, 阅读体育出版物。

(1)(2) 属于体育的直接参与, 而后几种则是非实体的体育参与, 这充分表现出体育休闲概念比休闲体育的拓展性更为广阔, 所包含的领域也更加广泛。

关于“体育休闲”概念的定义, 研究文献中的描述大同小异, 有些文献将其等同于休闲体育。一些学者认为休闲主要包含两方面的含义: 一是指余暇时间。二是指体育休闲活动, 人们根据个人需求和兴趣爱好选择适合自身的休闲运动, 每个人的动机、态度、心理和客观条件等各不相同, 可见休闲活动的范围十分宽泛。随着体育休闲活动的不断普及, 体育休闲活动的项目日渐丰富, 并取得较大的发展规模, 现已成为一种主流发展方向。

在休闲释义和休闲研究的基础上, 体育休闲的定义应该提升到文化类别, 也就是将体育文化和休闲文化相融合。人们为了满足自己的体育需求而积极参与到体育创造、体育文化欣赏, 体育文化构建的持久性状态。通过人类群的普通运动行为, 思维和感觉, 创造体育文化氛围, 传播体育文化信息, 构建体育文化气氛, 实现个体身心的全面发展。体育休闲的价值体现缺乏实践性, 而在于文化底蕴的塑造和精神的支撑。

体育休闲的概念审视应重点考察两方面: 一是对体育文化的创造、建设和欣赏, 另一方面是指人类生存所存在的一种运动行为状态。因此本文将体育休闲定义为: 人们为了满足自身的体育愿望而不断地进行体育创造, 构建体育文化, 并参与体育文化欣赏的一种行为方式。

综上所述, 休闲体育在体育运动中占据重要的位置, 且受众基数庞大, 是以体育活动为手段, 突出了个人的体育需求差异性, 而开展无功利性的娱乐休闲运动。通过体育文化的创造和构建, 逐渐形成具有文化内涵和哲学意义的生活状态。

第二节 休闲体育运动的特点与分类

一、休闲体育运动的特点

休闲体育运动为人们的休闲活动带来了丰富多彩的内容和形式, 发挥着积

极的影响作用。主要是因为休闲体育运动的形式与人类属性、社会属性之间具有难以分割的紧密联系。人们通过休闲体育运动不仅可以获得个体的体育需求,还可以通过身体运动体验体育项目中的乐趣,愉悦身心;同时,在团体性的休闲体育运动中,加强了人与人、人与自然、人与社会之间的交流,从中获得人类智能对自然界的物质、能量和信息的转化成果,收获积极的情感、心理和精神体验。可见,休闲体育运动是人类文明进步的必然成果,具有独特的娱乐和健身功能,它是人类的本能锻炼冲动和社会改造相结合下的发展产物。从这一角度来分析可知,休闲体育运动与动物界的消遣、打闹或者游戏冲动有本质上的差异,它象征着人类的社会文明,其特征主要体现在以下几方面:

(一) 休闲运动行为的标准化

休闲体育活动的许多具体方法重点规范了休闲参与者行为的相应规范,即在活动方式、活动时间和参与群体以及它们与各个方面(例如要求)的联系,这就是休闲体育运动存在的潜在约束力。虽然这个要求没有其他社会行为那样严格,但是也在一定程度上对于参与者的休闲行为进行约束,在许多人同时参与休闲体育活动的程度上的限制尤为明显。这种标准化往往在社会文化系统中以传统方式继承和发展,成为参与者的基本遵守行为准则。动物游戏和嬉戏也存在一些规则,但是这种规则并不具有一定的社会规范和文化意义,而是一种行为信号。

(二) 休闲体育的道德行为

休闲体育运动作为人类社会文明行为中的重要部分,在体育活动创造、构建和实践中必须服从一定的社会道德和原则的约束,只有这样才能得到社会各界的肯定,否则将会给休闲体育活动带来更多的发展阻力。人们之间平等关系的建立和社会日益完善的制度决定了休闲体育的道德伦理特性越来越显著。休闲体育参与者必须在不损害他人利益的前提下开展休闲体育活动,否则必然会承受自己所造成的后果。

(三) 休闲体育运动行为的符号化

从文化的视角进行分析可知,人类的语言和行为是一个特殊的符号,具有象征意义,符号的本质可以理解是表现结构、深层结构和意义结构等多维的结合体。从文化社会学的角度出发,休闲体育运动则是研究运动的社会意义结

构。法国社会学家波德里亚从消费者的立场进行研究,并表示:“休闲不能成为象征性消费的对象。”因此,休闲是大众文化消费的标志。随着社会消费水平的不断提升,休闲体育运动逐渐被认为是一种文化符号,并称为人们消费的对象之一。当人们习惯于各种体育作为休闲消费的日常生活选择时,休闲已经成为大众文化消费的象征,已经成为象征性消费的对象。目前,诸多休闲体育运动的参与者不仅是对休闲体育的爱好和需求,同时也是对文化或符号的寻求。

休闲体育运动的参与在一定情况下不仅是一种表层符号的追求,也有各种具有个体性的需求,例如近年来高消费群体普遍选择了健身俱乐部、高尔夫球俱乐部、美体会所等,虽然需要缴纳的会费金额较高,但是他们更看重的是一种物质与精神象征,将休闲体育活动作为桥梁来认识更多的朋友圈,加强个人的人际交往能力,可见,休闲体育运动有时是一种身份的象征。

(四) 休闲体育的行为个性化

在社会环境和竞技水平不断深入发展的熏陶下,人们往往在各种行为模式下来体现出主体性,同样,选择不同的休闲体育运动来满足自身的需求。休闲体育的多样性、自由性和娱乐性为人们的个性发展创造了良好的氛围,在开展休闲体育活动的过程中,人们追求自己的个人目标。人们在新奇的休闲体育参与过程中对项目进行讨论和交流,此时的心理过程是相对独立但又相互依存。在一项休闲体育活动中,在眼花缭乱的消费对象和环境下做出具有个体性的选择,从而建立与客体之间不同于其他群体的独特关系,形成一个独特的文化、社会身份和意义,充分体现出休闲体育活动的个性化特征。

(五) 休闲体育运动行为的体验化

休闲体育运动具有较强的体验性,重在人们在参与过程中对活动的体验过程,体验是指人们在经历活动中对产生的感知进行综合处理的过程,从而将外部物质和行为内化为一种情感、心理和感受的过程。体验比单一的感觉要复杂的多,是对一系列行为过程的解释性意识,是在特定的时间、环境和行为作用下的精神过程。人们在休闲体育运动的参与过程中获得身心两方面的体验。由于现代生活的快节奏和高压力,使得人们更愿意寻求一些可以放松、愉悦身心的活动,而休闲体育就是一项比较合适的选择,不仅可以锻炼身体素质,而且