

国家社会科学基金项目最终成果（专著）

小康社会休闲体育的理论与实践研究

项 目 负责人： 许 宗 祥

项目承担单位： 广州体育学院

项 目 批准号： 05BTY009

项 目 名 称： 一般项目

课 题 成 员： 梁利民 徐 佶 栗燕梅

 韩会君 蔡宝家 倪依克

 曾 芊 周蓉晖 张德胜

 张 宏 王 英 陈 华

 叶祥财

完 成 时 间： 2007 年 9 月 20 日

序

马克思主义认为,“人类生存的第一个前提也就是一切历史的第一个前提,这个前提就是:人们为了能够‘创造历史’,必须能够生活。”而健康的人类生存和健全的人类社会只能以充满生机的个体生命活动为基础和内容。于是,关于如何延长人类生命时间,增强人类生命素质,提高人类生命质量就成了人类至关重要的课题了。

休闲是人的生命活动中重要的组成部分,一种成为人的过程,它不仅是寻找快乐,也在寻找生命的意义。随着建设小康社会的全面展开与构建和谐社会目标的提出,人们的生存方式、价值观念发生了巨大变化,追求生活质量和更符合人性的、自由的休闲生活方式逐渐成为人们的重要价值选择。休闲将成为 21 世纪最重要的特征之一。积极推行休闲体育,全面建设休闲文化,可提高人们的素质和生活质量,有利于和谐社会的构建。休闲体育作为现代人理想的休闲方式,具有独特的生物、社会、文化(精神)价值,从人文科学、社会科学、自然科学综合研究休闲体育,将成为科学研究的一个热点。休闲有健康和不健康的区别。当我国社会转型的激烈变革过程中,每个人都在努力探寻最佳的休闲生活方式,重新定位自己的生活坐标。当今社会,难免会出现一些不健康的生活方式,污染着社会的生活质量,这就给体育学术界提出了一个全面建设小康社会具有学术价值、社会价值的现实课题:休闲体育的理论与实践问题。

本课题在已有的前期相关研究成果的基础上,将休闲体育的理论与

实践问题，置于中国全面建设小康社会的全过程中去把握。本研究的特点：一是现实背景恢宏。以改革开放以来中国全面建设小康社会的巨大变革为背景；二是学术背景复杂。本研究是一个跨学科研究的课题，需要对各相关学科研究方法和理论进行整合，并以各相关学科的研究成果为理论支撑；三是涉及内容广泛。不论是对休闲体育的内在发展，还是对其外在联系的理解，都包含丰富的内容；四是主体内含丰富，外延多个领域。本研究不特别以某个区域或某个社会阶层作为研究对象，而是以珠江三角洲、长江三角洲、京津地区为基点，进而从总体上透视我国广大群众休闲体育生活方式问题。所有这些特点既给本研究提供了丰富素材，也带来了困难和挑战。

本研究强调的一个基本观点是：休闲体育是一种新的体育形式，是一种生活方式。休闲体育研究是伴随着中国小康社会发展而出现和开展的，它主要得益于全面建设小康社会带给人们休闲时间的增多，可支配收入的增多以及生活价值观念发生的巨大变化，同时也得益于改革开放环境对国外先进文明及休闲体育生活方式的学习。从整个社会发展来看，小康社会凸显以人为本的科学发展观，体现在生活方式即人们如何选择自己的生存方式上，其对社会经济已渐显价值导向的功能，并有可能逐渐成为社会生产力发展的动力系统和构建和谐社会的保障系统。因而在方法论上，休闲体育研究所涉及的问题虽然多属体育领域的问题，却又超越了体育本身，把它同人的生活方式、同构建和谐社会联系起来，并以此为重心去取得对休闲体育研究的突破。在涉及中西休闲文化的历史特点时，不照搬西方模式，而是从中国传统文化与休闲特点出发，采用

文献资料法、调查研究法、实地调查法、逻辑与历史相统一的方法、数理统计法，运用于本课题的研究，借鉴西方的休闲文化，移植了经济学、教育学、管理学、社会学、决策科学等多学科的成果，为本研究提供理论支撑，着力构建理论与实践统一的休闲体育理论体系。

以这个思路为引导，本课题着重探讨休闲与休闲体育的起源，不同历史条件下他们各自的基本特点、结构、功能和基本规律，力求给予科学的论述，在科学发展观的指导下，探讨全面建设小康社会背景下，通过休闲体育，促进人们休闲生活意识、休闲生活行为和休闲消费观念的转变，促成对于休闲体育的生命价值、文化娱乐价值的认同，使休闲体育成为人们健康的生活方式，成为维护良好社会秩序、构建和谐社会的重要文化因素。

本研究从多学科的视角，从全面建设小康社会的基本现实出发，提出了一些新的问题和观点，这些都是学术性的探讨，希望得到专家、学者和同志们的指正！

在研究过程中，得到了各方面的支持。饶纪乐教授指导了本课题研究的全过程。对帮助我们完成本课题研究的单位和朋友们，谨致衷心的感谢！

许宗祥

2007年9月20日

目 录

绪论	(1)
第一章 休闲与休闲体育学说	(13)
第一节 中国传统的休闲观念	(13)
第二节 西方的休闲学说	(17)
第三节 休闲理论研究的进展及发展趋势	(22)
第二章 休闲体育与全面建设小康	(38)
第一节 全民健康是全面建设小康的基本前提	(38)
第二节 小康社会体育社会功能的转变	(43)
第三节 构建适应小康社会的体育理论创新	(46)
第三章 休闲体育与生命和谐	(49)
第一节 休闲体育与人的生命活动	(49)
第二节 休闲体育与心理健康	(63)
第四章 小康社会休闲体育的文化价值	(80)
第一节 休闲体育的文化定位	(80)
第二节 小康社会休闲体育的文化价值	(88)
第三节 小康社会运动休闲文化中的游戏属性	(94)
第五章 小康社会休闲体育生活方式	(98)
第一节 生活方式的变迁——从传统走向现代	(98)
第二节 休闲——人的生活回归	(102)
第三节 小康社会城镇居民休闲体育行为特征 ——以珠江三角洲为例	(105)
第六章 小康社会休闲体育教育	(113)
第一节 休闲体育教育的时代责任	(113)
第二节 休闲体育教育特点、目标和任务	(116)
第三节 休闲体育教育的途径与措施	(120)
第七章 全面建设小康社会进程中我国的休闲体育消费	(126)
第一节 休闲体育消费基本理论探索	(126)
第二节 我国休闲体育消费的兴起和发展	(132)
第三节 全面建设小康社会与休闲体育消费的互动关系	(141)
第八章 休闲体育的组织与服务	(146)
第一节 休闲体育的组织与管理	(146)
第二节 休闲体育服务	(154)
第九章 休闲体育未来展望	(164)
第一节 全面建设小康社会蓝图	(164)
第二节 全面建设小康社会休闲体育的发展趋势	(166)

绪 论

19 世纪德国的伟大诗人和思想家海涅曾经说过,每一时代都有它的重大课题,解决了它就把人类社会向前推进一步。21 世纪,中国进入全面建设小康社会时期,赋予体育人文社会科学发展许多新的研究课题,而体育人文科学的任何一个重要范畴、课题的形成和提出,有其历史文化渊源,现实社会生活背景以及自身发展的规律。小康社会休闲体育理论与实践研究正是这一规律的体现。

一、背景——休闲与休闲体育的兴起

休闲古已有之。几千年人类文明进化的历史表明,休闲与社会进步、人类生命及生活的质量紧密相连,人类社会发展的最朴素的道理是人在丰衣足食、安居乐业之后,更多的追求便是向往富有意义的精神生活。每个人的全面而自由的发展,是马克思描绘的未来理想社会的基本特征和基本内容,也是衡量人类进步的根本标准。今天,当我国逐渐步入小康社会时,休闲作为一种新的社会文化现象,对我国大众的生存方式、生活方式、工作方式都在产生深刻的影响。这是当前我国社会发展的新特征。

事实上,在中国,尤其是在经济发达地区,自 21 世纪以来,人们对物质欲望追求满足后,已逐渐进入对自我实现欲望的追求。其特征是人们追求自我设计、自我价值的实现。在修养、学习、娱乐观光、衣食住行的生活领域里,人们重视挖掘其文化性及其内涵,文化产品消费成为时尚,人们需要丰富的精神产品。闲暇的多少已经成为衡量生活水平的尺度,“休闲度假——寻找精神家园”已成为时代的口号。1998 年中国提前进入小康社会,人均收入 800 美元,而东部沿海地区、珠江三角洲地区的收入远远高于这个数字。在这个阶段,中国老百姓的恩格尔系数第一次降到了 50% 以下,2003 年中国 GDP 总值达 10 万亿人民币,人均收入突破 1000 美元。人的需求结构和消费结构均发生了明显的变化——由对物的追求转向精神享受的渴望,物质需求的边际效应开始出现。所以,当中国老百姓有了“闲”,又有了“钱”和休闲需求的时候,同时加上人口城市化的加速发展、交通设施的进步、社会福利制度的建立和人均寿命的延长、文化交流的增多和教育制度的完善,以及人们完善自我需要的增强,就意味着所有这一切都为我国休闲社会的到来提供了主客观条件。

在上述这样一个发展背景中,休闲体育应运而生。休闲体育的兴起除了人们思想上、精神上对自身生存价值和意义的反思需要外,还受社会、经济、文化、政治等外部因素的影响,它既是人类社会科技发展、生产力不断提高的结果,也是人类

文明进步的标志。对于这样一种新的体育形式，激起了学者们极大的研究热情。在国外，20 世纪 70 年代兴起了第一个明显的休闲体育研究高潮。这一阶段的研究主要集中在解决由于工业革命带来的有关闲暇问题和运动不足的“文明病”，以及精神压力过大等问题，呼吁通过大众参与体育运动，整合社会道德价值标准，转移一些社会问题，寻求一种平衡的休闲生活方式。这主要是由于自 20 世纪 60 年代起，随着第三次产业技术革命的兴起和发展，引起了人们生活方式的巨大变化。人们的物质生活丰富了，接触信息的面更广了，余暇时间增加了。然而，技术的进步并不创造一个完善的世界，而是在每一个阶段都引起新的问题，并为人们的生活追求带来新的任务。大约在 20 世纪 80 年代末及 90 年代初出现了第二次关于体育与休闲问题研究热潮。国外，尤其是发达国家的学者们围绕有关体育与未来社会生活的问题展开了热烈的讨论和研究。例如，Edginton 指出：“大众参与体育有助于发展终生的闲暇技能，以增进健康和体质强健，不懈地锻炼有助于生活的平衡和健康的行为进而导致创设生活的满足”。其核心和实质就是主张通过休闲体育运动，解决工业和信息时代使社会转型面临的许多问题，首先是闲暇时间增多的问题，以及大众在追求更高水平的身体健康和团体内聚力以及与传统的社会价值水平的提高上所面临的问题。

休闲体育发展的理论与实践的课题在我国提出和受到重视，也有其特定的历史和现实的背景。

二、现实——中国小康社会中的休闲与休闲体育

人总是要生活的，人怎样生活——生活方式，是任何社会历史阶段，任何个人、群体都具有的普遍现象。休闲体育——人的一种生活方式，标志着人是怎样的人，反映人自身的发展水平和社会文化、体育模式。人应当怎样生活，生活方式的价值目标、价值取向、价值准则，历来是古老的人生哲学、社会哲学中不可或缺的重要课题，也是中国体育应对全面建设小康社会发展需要所面临的新思考。

“小康”一词最早源于《诗经》：“民亦劳止，讫可小康。”意思是说人民劳累困苦，希望过安逸的生活。邓小平同志最早在 1979 年用“小康”这个中国人耳熟能详的词语来描述“中国式的现代化”概念，提出了建设小康社会的构想：“我们的目标，第一步是到 2000 年建立一个小康社会。”在这个构想实现的过程中，我国依次实现了从贫困到温饱，从温饱到小康的转变和跨越。1991 年国家统计局等 12 个部门提出全国人民小康水平标准，包括人均国民生产总值、恩格尔系数、城镇人均可支配收入、农民人均纯收入等 16 项指标。据国家统计局统计，到 2000 年，这 16 项指标中，除了农民人均纯收入、人均蛋白质摄入量、农村初级卫生保健基本合格线三项指标外，其它 13 项指标均完成或者超额完成。用综合评分方法进行测算，1990 年全国小康实

现程度为 48%，到 2000 年，为 96%，全国基本实现小康。党的十六大勾画了今后 20 年全面建设小康社会的宏伟蓝图。全面建设小康就是要建设一个惠及十几亿人口的更高水平、更全面、发展比较均衡的小康。除了注重物质生活提高以外，还特别注意人们的精神生活以及生活环境的改善等方面。

休闲生活是人的生命活动中重要的组成部分。随着建设小康社会的全面展开与构建和谐社会目标的提出，人们的生存方式将发生重大变化，休闲将成为 21 世纪最重要的特征之一。21 世纪，社会生产率的进一步提高，带来了社会必要劳动时间支出的减少，而人们的闲暇时间的增多，引发了人们生活时间普遍的重新分配，并潜移默化地影响着人们的休闲生活方式、休闲价值观、休闲行为方式的变革。为此，休闲问题就成了任何人都无法回避的并具有广泛意义的国际性问题。发达国家的经验证明，处在这一阶段的区域开始进入一个文化高需求的时期，这是由人的内在需求的丰富性所决定的。正是在这样一个背景中，休闲体育伴随着经济、社会的发展而发展，成为小康社会经济实力和社会进步程度的鲜明象征。

在我国，作为率先进入小康社会的长江三角洲、珠江三角洲、京津地区历来是中国商品经济比较发达的地方，曾经是商品经济最先萌芽和发展地，也是西方近代文明最先登陆地，近年又领改革开放风气之先，城市化规模初步形成，市民的生活范围、生活内容、生活情感、生活理想和生活方式发生了深刻的变化。根据一项对珠江三角洲市民的调查显示，珠江三角洲市民对于休闲生活满足、幸福的理解和追求是：“健康长寿”排第二位，“心情愉快”排第四位，而“物质富裕”则排在第五位。这说明，市民们已经觉悟到真正丰富的人生不是只靠收入能获得的，于是，随着市民健康意识急剧增长，近年来兴起了“花钱买健康”，兴起了给身体带来“动”的乐趣的体育活动。这是因为一方面市民有了“钱”，有了“闲”，有了休闲的需求，对自身身体健康开始关心起来了。与此同时，随着中国小康社会结构日趋复杂，工作强度不断提高，竞争日趋激烈，人们每天处在紧张状态下，精神上越来越感到不安定，因此，对于保持精神健康的关心也加强了。这种对肉体和精神健康的要求的增大，使市民们对休闲生活和对体育的观念发生了变化，开始侧重于关注自身身体健康、快乐的休闲活动。2005 年，天津市通过对 2100 名城乡居民的问卷调查显示：21.1% 的城乡居民，也就是说，约五分之一的人计划性的将“体育娱乐活动”作为善度余暇的重要内容。从位次排列上看，在余暇时间安排中紧追“看书报杂志”，具有较前的位置。

对于广东省来说，未来 5—15 年，是广东省加速城市化进程，全面建设富裕小康，率先基本实现社会主义现代化的关键时期，城市休闲文化在文化建设中将起着重要的作用，2001 年广东省城镇居民家庭每人全年的可支配收入为 10415.19 元，消费性支出总额为 8099.63 元，其中用于消费娱乐教育文化服务的开支为 961.79 元，

所占比重为 11.9%。2002 年,广东省城镇居民家庭平均每人的可支配收入为 11137.20 元,总消费支出为 8099.63 元,其中用于消费娱乐教育文化服务的开支为 1386.12 元,比全国的平均水平高出 46.4%。用于消费娱乐教育文化服务的开支占总消费支出的比重为 15.3%。对比 2002 年与 2001 年的数据可以发现,广东省的文化产品的收入弹性为 6.36 (中国统计年鉴和广东省统计年鉴 2003)。这预示着随着居民收入水平的提升,其用于娱乐教育文化服务的支出将加速上升。这就为休闲体育的发展提供了扎实的基础条件,并意味着休闲体育作为城市文化发展的载体与基本组成部分,将会发挥不可替代的独特作用。

从国民经济的增加值结构来看,休闲体育经济发展可以带动相关产业的发展,促进小康社会经济的增长和经济结构的多样化,从而导致小康社会经济基础的转型。这种拉动作用在国外已成事实,目前体育产业在世界范围内已初具规模,年产值达到 4000 亿美元,并以年均 20% 的速度递增,而休闲体育的消费在其中所占的份额也日益增加。尽管目前相对全国其他地区而言,已进入小康社会地区的文化经济的总量比较庞大,但文化经济的结构性问题仍比较突出。休闲体育经济所占份额非常少,表现在休闲体育产品的供给与需求存在一定程度的脱节。由于休闲体育服务的规模、种类和质量不适应大众休闲体育消费水平提高和消费结构变化的需要,阻碍了休闲体育消费需求的扩大,潜在的休闲体育服务需求更不可能被完全开发出来。小康社会的这种文化经济的结构特点使得自身文化经济在总体上缺乏竞争力,城市休闲文化发展的力度也非常有限。

从构建小康社会和谐发展的战略来看,目前处于中国小康社会中的不少城市,休闲体育并没有纳入城市文化建设体系,也没有纳入我们的教育发展规划中,因此,没有很好的满足这种需求。与世界其他国家对于休闲体育教育高度关注相比,我们对大众的休闲价值增值的忽视显得不合时宜。而这势必会影响到小康社会民众生活质量和素质的提高,同时也会影响到新时期小康社会体育发展的新的切入点。

我国有学者指出:“自强不息是中华民族最富代表性的精神所在。在今天全球性经济发展大竞争中……没有充裕的闲暇时间来进行更高级的创造性的精神活动,那么,自强不息就会走向反面,变成轰炸。”这一见解指明了闲暇时间对创造的重要意义。然而,问题在于,当已进入小康社会的居民休闲时间确实在不断增多时,我们提供给他们休闲时间里从事的体育文化活动却相对滞后和欠缺,如老城区的体育设施相对落后,与新城区建设相配套的体育文化设施标准相对较低,结构不平衡,类型不丰富。具体到广东省的珠江三角洲地区,由于受传统生活方式和港台生活理念的双重影响,相当一部分珠江三角洲地区城市休闲中感官享受型的多,精神滋养型的少,并且还掺杂了一些非文化的东西(如封建迷信、黄、赌、毒)。他们没有自

己的城市休闲文化和休闲体育教育发展战略，也很少把城市休闲文化和休闲体育教育发展战略与城市规划、建设、管理，与城市综合竞争力战略结合起来，寻找二者最佳的结合点。

由此可见，对于中国这样一个地域辽阔和各地经济、文化发展极不平衡的有着十多亿人口的超大型社会，不同地区、不同群体乃至不同个人之间的富裕程度、文化程度与生活水平、生活质量往往有较大的差异。这样，在我国全面建设小康社会阶段，在把握传统生活方式向现代生活方式转型的联结点与契机、形成社会生活方式现代化的最佳模式过程中，找到休闲体育发展的最佳生长点，成为我国全面建设小康社会中，现实社会生活和体育科学研究中的一个具有迫切性的课题。

把小康社会居民的休闲活动引导到休闲体育这一新型休闲形态的轨道上来，首先要重视休闲体育教育。休闲体育教育是一种面向小康社会全体公民的多方面的、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。因此，就更需要开发和利用小康社会休闲和休闲体育教育的各种资源，提出各种规范体系的要求。在这一规范的构建过程中，政府无疑是当前中国社会状况下最主要的推动者。通过体育法的颁布实施，全民健身计划和终身体育思想的教育，虽然在广大的小康社会地区形成了一定的社会宣传氛围，但是休闲体育作为一种新型的休闲形态或生活方式并不符合规范的内在化的社会机制，公众认同程度低，实际效果有限。对此，钟丽颖、吴春燕指出：据估计，现在中国参与健身休闲俱乐部的人口不足总人口的1%，而经营管理这些休闲俱乐部的专业人才少之又少。随着中国体育产业的迅猛发展，仅在广州就出现了两千多家休闲体育企业，由于缺乏专业培养，休闲体育的从业人员专业水平率几乎为零。一位亚洲运动休闲知名品牌负责人表示，在他们拥有23万会员的集团里，具有专门的休闲运动知识的员工寥寥可数。可见，休闲体育专才的缺口相当大。另据一项“广东社会变迁基本调查”追踪性的大型社会调查项目显示，目前广东居民选择在家中应对休闲生活的占了绝大多数，通常看碟、听音乐是主流，选择现代化运动的比例相对还是较少。他们认为，现代化运动比例的较少不太符合广东现代城市生活的节拍，还得提醒在吃喝休闲之外，适量的现代化运动或许能带来现代的健康和惬意。国家、体育院校、社会团体要担负起指导人们更好生活的职责，就必须顺应社会的变化，将休闲体育教育纳入自己的体系中。作为一个体育工作者，我们将不得不面对一个全新的领域。

可以预见，如果这成为一个事实，那么它将会引发一连串的连锁反应。首先，学术界将会更关注对休闲体育教育问题的探讨、研究；各体育院校、社会团体将会积极响应而全面铺开各种形式的休闲体育教育活动；各级宣传媒体将会加大对休闲体育教育的宣传力度；小康社会市民也将更关注休闲体育教育的问题，从而加深对

休闲体育行为的理解和认同,更为重要的是,小康社会全民健身运动将获得源源不断的动力。对小康社会休闲体育研究的理论和实际意义也因此而得以充分的体现。

这意味着,中国进入全面建设小康社会阶段也将使体育学术界和科学研究发生巨大变化,有力地促进我国包括体育人文科学、体育自然科学在内的整个体育科学体系由传统向现代转型,并逐渐完成各学科知识的交叉、融合的一体化进程,形成一些新的体育学科,休闲体育就属于这种学科或新的体育形式。一般意义上的休闲体育是指两个方面:一是获得生理的和谐;一是赢得精神上的自由,营造心灵的空间。将休闲体育上升到社会文化的层面,是指人在社会必要劳动时间之外,为不断满足人自身的多方面体育需要而呈现的一种时尚生活创造、享受、建构的生命状态和行为方式。事实上,休闲体育的价值并不仅在于实用,而更在于文化。她使人的精神世界得以充实、生活质量得以提高、心理压力得以舒缓,对于社会的和谐发展有着不可替代的独特的作用。在全国进入小康社会发展时期,健康丰富的休闲体育生活更成为放松心情、享受生活、陶冶心灵的“润滑剂”和“减压阀”。构建和谐社会,必须以满足人民群众多层次、多方面、多样化的精神文化需求为重要举措,最终是要创造使广大人民群众能够全面发展自身的良好条件和社会环境。这是马克思关于“每个人的自由而全面发展”的社会主义本质的具体体现。

作为一个新的体育学科(2006年已被国家教育部确认并列入2007年广州体育学院和武汉体育学院本科招生计划),休闲体育是人类社会和体育学科在长期的发展过程中逐渐产生和发展起来的,是体育学下属的一个新的、单个学科,以“人的休闲体育意识、行为和现象”为其学科研究的逻辑起点。21世纪以来,特别是随着我国逐渐全面进入小康社会,新的理论、人们新的生活行为产生,要求休闲体育给予与理论的解释和行为的指导。

作为体育学的一个基础性学科,休闲体育所涉猎的内容十分广泛和庞杂,如哲学、社会学、心理学、经济学、人体科学、生命科学、行为学、人类学、文化学、管理学、生理学、工商行政、市场营销、城市规划、公共政策,等等。作为一门新兴的、正在发展和建构中的学科,其学科基础尚未十分牢固,其理论体系也未完善。因此,休闲体育客观上要求有一个相关的、庞大的学科群作为支撑。其中,马克思的关于“每个人的全面而自由的发展是未来理想社会的基本特征和基本内容”的休闲思想是休闲体育发展的指导思想和科学前提,而一些社会科学和自然科学的基础学科,分别是休闲体育学的母体学科,休闲体育正是广泛运用这些基础学科的基本原理、知识体系来研究人的生活方式与休闲体育意识和行为规律的。与此同时,休闲体育也从体育的应用学科和专项技术学科中汲取营养来获得自身的发展。

作为一个新的体育学科,在研究方法上,不再按学科门类机械的划分和隔离,

自然科学、技术科学的系统论等方法也逐渐被应用于其中，如：1.系统分析，动态研究。作为一种社会文化现象，休闲体育是社会这个大系统的一个子系统；作为一种新的体育形式，它是体育学的组成部分。它既要研究在体育运动的影响下，人的休闲情趣、休闲行为、休闲消费、休闲心理的变化规律，又要研究休闲体育自身发展规律、社会地位、功能、目的任务及其与周围世界各种社会文化现象之间的关系。因此，对休闲体育的研究，要把它放到一个更大的系统中去把握，采用系统分析方法，静态分析与动态分析研究相结合。注重从整体与部分之间、整体与外部环境的相互联系中去综合的、精确的考察对象，从整体的联系和过程的关系中认识对象，从而达到最优化的分析和研究问题，取得更好的效果。2.定性分析与定量分析相结合。任何休闲体育现象都是质与量的统一。既有对象的本质规定，又有一定的数量体现。运用定性分析与定量分析的方法，就是在对休闲体育范畴、概念进行逻辑推理的基础上，对所研究的对象做出质的判断和量的评估。休闲体育研究有两个侧重点：在基础理论研究方面侧重于定性研究，如对于休闲体育基本概念的设定及其休闲体育自身的发展与其周围世界各文化现象间相互关系的规定；在应用研究方面则侧重定量研究，定量分析的科学基础是数据。用数量形式表述休闲体育这一社会现象研究中有关概念及其关系，寻找或揭示休闲体育与人的休闲生活意识、休闲生活行为、休闲生活情趣、休闲消费、休闲心理之间的数量制约关系，设法用一定的数学公式、数学模型去描述这种关系，以便从量的角度去揭示它们之间关系变化的规律性。3.规范研究与实证分析相结合。休闲体育是一门理论性和应用性都较强的学科，对于休闲体育的研究，应将规范研究与实证分析结合起来运用。规范研究，就是在揭示休闲体育运动规律的同时，依据对象运动的内在逻辑性，指明休闲体育运动应该如何运行，休闲体育市场和休闲体育产业结构应当如何培育和调整，社会体育资源应如何配置的理论。它通常是根据一定的价值标准，运用逻辑思维进行科学推理论证，从而确立相应的原则。实证研究，旨在判明休闲体育及其结构、组织、资源、投资等在一定条件下是如何运行，如何重组的，通常运用统计分析和比较，对对象运动趋势做出判断和描述。4.科学抽象，理论联系实际。休闲体育，属于人文社会科学。研究休闲体育现象不能像研究自然科学和技术科学那样可以采用实验的方法，直接通过对实验结果的综合找出对象内在的规定性。分析人的休闲生活方式、休闲体育意识和行为，既不能用显微镜，也不能用化学试剂，二者都必须用抽象力来代替。这种方法以实践为基础，通过对人的现实的休闲生活领域中体育活动现象的调查研究，详细占有材料，然后运用分析综合，比较概括等思维活动，对丰富的感性材料，去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的加工，造成概念系统，形成理论概括，最终上升为科学，指导生活实践。

作为一个新的体育学科，休闲体育专业的研究对象也不再机械的划分与隔离。休闲体育是休闲学科的一个分支，也是体育科学的一门专业理论课程。休闲学科的研究对象是社会、政治、经济活动中的休闲问题，休闲体育则是以人们的休闲体育意识、休闲体育行为和休闲体育现象为研究对象，侧重在体育运动的影响下，人的休闲情趣、休闲行为、休闲消费、休闲心理的变化规律，以及由此与体育所发生的联系，剖析休闲体育自身发展规律、社会地位、功能、目的任务及其与各种社会文化现象之间的关系，阐明不同群体休闲体育的组织和方法手段，完善人的生命过程，提高人们的休闲满意度和生活质量，提高工作效率和创造力。综上所述，休闲体育课题的提出，是目前我国全面建设小康社会促进了体育科学研究由传统向现代转型的结果。

三、探索——中国小康社会休闲体育的理论与实践

据所掌握的材料来看，影响我国休闲体育这一课题的研究，主要有四种因素：

一是世界性大众体育改革浪潮的影响，上世纪 60 年代以来，“经济高度成长政策”正式展开，给人们生活带来急剧的、极大的影响。日益增加的城市化和工业化，人们日益提高的生活水平和增长的闲暇时间，教育的发展，社会关系的民主化，大众体育的组织模式的改善和国家社会政策的发展促进了休闲体育之社会局面的拓展。20 世纪 80 年代至今，尤其是 2000 年我国基本实现小康社会，造就了我们大众体育历程中非凡的时期，人们从很多国家，尤其是发达国家进行的大众体育的运行与变革中，看到其所涉及的内容是如此广泛、深刻，所思考和探讨的问题，又是多视角和大跨度的，所进行的大众体育发展决策和战略性调整，又表现得如此果断、坚决和迅速。所有这些反映出来的对大众体育的价值判断和行为选择，都被深深地印上时代发展的印迹。这就是：大众体育的发展进入人们的余暇生活。

有人说，当今世界大众体育的变革（诸如，从对竞技运动的倾斜向大众休闲生活领域的平衡，从国家控制向大众基本体育权利的回归、时空的延伸与拓展；从当前的时间座标向未来延伸，从本国利益向为人类的文明进步共同承担责任。这其中，大众体育作为一种国际语言，始终扮演着媒介角色，）主要来自科技和经济发展的挑战、压力和驱动力，不如说是由于社会的全面进步和未来发展给大众体育的启示和吸引更为强大；有人说大众体育是为了消极地摆脱日益陷入的困境，排除对于国家和民族的种种隐患，不如说是为了积极地创造条件，使本国在 21 世纪成为健康国家，以及造就和储备一支足以使本国人民在 21 世纪健康休闲生活与发展的人才和劳动大军；有人说，当今世界范围内大众体育的运行与变革是立足于各国社会自身的迫切需要，不如说是以大众体育这种国际通用语言为媒介，以达到世界大同——为人类文明进步共同承担责任，创造和谐美好的未来生活的宏伟目标。

二是我国广大群众，他们既是我国社会生活方式的主体，也是我国休闲体育运行的主体，他们能否了解、认同和选择休闲体育生活方式决定着我国休闲体育运行的规模和速度。

诚然，在我国改革开放前的很长的时间里，我国人民一直在为温饱而辛勤劳作，过着以食为天的生存型低水平的生活，尚无暇顾及自身生活方式的合理性与科学性。然而，这种低水平的生活从来不曾，也决不可能是社会主义社会的产物；从来不曾，也决不可能给社会主义社会的公民们的生活以真正完美的满足。人们潜伏在内心深处的，为追求生活享受和发展的强烈欲望一刻也不曾消失过。当全面建设小康社会的号角吹响时，主体意识跃动和国民经济的根本好转，它将首先被激活。人们对生活质量将会有更高的要求，而身心健康的愿望将成为人们普遍的需要。社会发展的水平越高，生活越富裕，人们获得的闲暇时间也就越多，对精神生活和身体健康的重视程度也就越高。同时由于小康社会科技的进步，社会生产力达到前所未有的水平，社会生产和生活物质丰富，社会余暇时间大幅度增加，如何有益于身心健康的度过大量的余暇时间将会成为一个重要的社会问题。从经济发达国家走过的历程来看，在小康社会时期，休闲体育会逐渐成为人们生活方式的重要组成部分。在全面建设小康社会这个大背景下，休闲体育将获得蓬勃发展，作为提高大众生活质量，形成大众休闲体育生活方式的个性化，满足大众的生活享受，就成为休闲体育课题进行科学研究的对象，以及学术成果产生的源泉。

三是我国政府的法令、方针、政策的导向性。1984年十二届三中全会《决议》中指出：“在创立充满生机和活力的社会主义经济体制的同时，要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的文明的、健康的、科学的生活方式，摒弃那些落后的、愚昧的、腐朽的东西”。生活方式变革在我国开始引起重视。党的十六大报告明确指出：我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会。关于全面建设小康社会的目标中“全民健身”的内容，十六大报告表述为“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的现代化国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系。……促进人的全面发展。”在这一表述中，“全民健身”是与全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质密切联系在一起的，而且是作为“人的全面发展”这一理想境界的一个基点，为体育在休闲生活方式研究中重新找到她的文化定位点提供了依据。此外，我国《体育法》以及《全民健身计划纲要》也为我国休闲体育生活的运行指明了方向。

四是形成了进行有关休闲体育与现代生活方式课题科学研究的群体。他们一直在苦苦探索，以求为长期处于低谷的我国大众体育寻求一条新的发展通道，他们以

其敏锐的思维，紧紧地抓住了我国改革开放带来的机遇，伴随着我国社会学研究的复苏，不断探寻、开拓体育科学研究领域。最早是卢元镇在 20 世纪 80 年代初期就指出：“长期以来，我们已习惯把‘体育运动’概念的范畴化作‘学校体育’、‘运动训练与竞赛’和‘身体锻炼’这样三个比较严肃的部分，然而在现实生活中还存在着一种社会现象：人们怀着轻松愉快的心情自愿参与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严格规定，也不追求高水平的运动成绩，甚至有的也并不把体育的强身祛病作用放在首位，而是把体育运动作为一种有意义的活动形式度过自己的闲暇，是个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。我们通常把这类活动归为游戏、体育娱乐，国外把这类活动归为消遣。”曹湘君在其《论体育在社会生活中的地位》一文中明确指出：“社会主义生活方式不仅要求物质生活的提高，而且要有高尚的丰富多彩的精神生活。……正是这些社会的客观需要和人的主观需要是体育运动发展的动力，使它成了现代生活不可缺少的组成部分。”因此，“研究体育这种社会现象，也必须首先从研究社会开始，把体育放在社会发展的进程中去研究，这样才能从社会发展的整体上恰如其分地评价和认识体育”。到了 90 年代，人们的研究触角开始指向体育与休闲领域，以于光远为主任的研究小组研究出版了“中国学人休闲研究丛书”，与此同时，还有《体育与中国城市居民的闲暇生活》（刘德佩，1990），通过对于沈阳、南京两大城市的不同社区（工人区与文化区）的 17980 户居民进行有关问卷调查，显示出：“（1）物质生活水平的提高和闲暇时间的增多，产生了新兴的闲暇生活方式，导致了我国城市居民闲暇生活方式的多样性；（2）看电视的催化媒作用促进了体育生活方式在中国的发展；（3）随着时间的推移，体育在中国城市居民闲暇生活中的地位将愈来愈显要，这种发展趋势可能刺激一些娱乐性、消遣性较强的体育项目在中国的发展。”相关的研究还有《余暇运动论》（程志理，1990），在追溯余暇运动发展的基本线索的历史背景下，阐述了余暇运动的指导思想，进一步论证了作为运动目的论的理论基础的游戏论，结论是：真正的余暇运动，本质代表着人类最高的生活方式和整个社会文明趋向，它对于理想人的形成具有重要的意义。进入 21 世纪，对于休闲体育的研究还在继续。如“休闲体育兴起的文化意义”（陈融，2002），“论休闲与休闲体育”（胡春兰等，2003），“从休闲的界定论休闲体育”（余可红等，2003），“城市休闲体育消费调查及发展对策研究”（胡春旺等，2003）等。应该说，从学术的角度考察、研究休闲体育的概念、休闲体育与文化、与体育、与大众社会生活方式以及与社会进化的关系，在我国已经起步并取得一些进展，但是，休闲体育的一些基础性的问题还缺乏系统地、科学的、规范的论证，亟待去思考、探索。在实践层面，不能否认，我国政府对于我国逐渐步入闲暇社会这一事实已经有了明确地认识。这些年来，为了扩大内需，刺激人们的消费以拉动经济增长，

国家出台了许多相关政策措施，挖掘假日经济潜力就是其中一例。然而，与对假日经济的高度重视形成鲜明对比的是，我国政府乃至体育界本身对于怎样有目的、有计划、有组织的开展休闲体育活动、实施休闲体育教育以培养人的休闲体育态度、休闲体育行为、休闲体育价值观方面还缺乏有力的政策保障和行动指导。

上述问题和成果，对拓展、推进我国体育理论界对于休闲体育生活的研究，是具有积极意义的。事实上，休闲体育是从宏观上、整体上综合研究休闲体育的基本特征和发展规律的学科，因此，所有与此有关的问题和现象都可能成为其研究的内容。如，休闲与休闲体育的历史发展沿革，休闲体育的社会地位、功能与价值、目的与任务及其与各种社会文化现象之间的关系、休闲体育的服务与组织模式以及未来的发展模式等。

休闲体育的理论基础，由休闲学理论基础和体育学逻辑体系两个大的部分构成。休闲学的立场、观点和方法，有机的融汇进对体育学逻辑体系的论述中，使其成为论述的指导性基础。体育学的逻辑体系与休闲学基础部分不同，它要直接形成休闲体育的理论体系结构，因而应精心进行逻辑划分，而这种逻辑划分既要考虑到各种体育现象的纵向发展与联系，如，休闲体育与社会体育、竞技体育、军队体育、学校体育、残障人体育等，又要考虑作为整体的体育体系的内部和外部系统构成。

按照上述观点，休闲体育的理论框架，就由这样的四个大部分所构成：其一，休闲与休闲体育的起源——本质论；其二，休闲体育结构——功能论；其三，休闲体育发展规律论；其四，休闲体育建设论。

休闲与休闲体育起源论基本上是从休闲与休闲体育自身的“历史”着眼的。休闲古已有之，而休闲体育现象的出现，在我国，则是全面建设小康社会阶段才引起重视的。几千年人类文明进化的历史表明，休闲与休闲体育与社会进步、人类生命及生活的质量紧密相连，逐渐完成其发生、发展、传承和积累的过程。

休闲与休闲体育本质论根据起源论所作的各种各样的逻辑结论，进一步概括和抽象出休闲与休闲体育的本质以及各种主要特征。

休闲体育结构——功能论是整个休闲体育的主要内容之一，它把休闲体育作为一个整体、一个体系，从结构、功能和价值、内部关系和外部关系等方面加以考察，从而达到对休闲体育的整体认识。

休闲体育发展规律论也是整个休闲体育研究的主要内容之一。所谓规律，严格地说可以分为两类，一类是在人类历史进程中多种社会条件、不同群体人自身条件的发展变化促进休闲体育现象的形成和发展的规律，另一类是休闲体育自身运行和发展的规律。

休闲体育建设论包括对休闲和休闲体育做出历史和现实的价值判断，以及对小

康社会阶段休闲体育建设主要环节的把握，力图使休闲体育的理论研究和学习与人们的生活实际结合起来，为构建社会主义的和谐社会服务。不仅是精神文明建设的重要内容，也是物质文明建设的价值目标。因此，中国小康社会这一休闲体育的理论与实践研究课题的意义，不仅在学术价值上，对现实乃至未来的社会实践，也具有重要的价值。

既然我国小康现实休闲生活和体育科学自身发展都提出了休闲体育的理论与实践的课题，既然这一课题有着不可低估的价值，那么，作为研究者，我们为此倾注极大的热情，奉献我们的聪明才智和努力，是一种崇高职责和使命。