

娱乐体育

卢 锋 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

娱乐体育/卢锋主编. —北京:人民体育出版社,
2002

ISBN 7-5009-2360-0

I. 娱… II. 卢… III. 文娱性体育活动—研究
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070794 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.785 印张 192 千字
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2360-0/G·2259
定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

主 编：

卢 锋

编写人员(按姓氏笔画为序)：

卢 锋 陈 正

柳伯力 胡惠芳

彭 丽 黎 莎

以上作者单位均为成都体育学院

前言

随着社会科学技术和生产力水平的提高,我国的社会经济得以稳步发展和快速增长,人民生活水平不断得到提高。在社会物质生活条件日趋丰富的条件下,人们的闲暇时间也不断增加,如何科学地、合理地利用闲暇时间,已成为一个十分重要的社会问题。

娱乐活动是人类社会最基本的活动形式之一,也是度过闲暇时间的主要方式。娱乐活动的方式方法繁多,良莠不齐。在物质文明高度发展、精神文明日益提高的当今社会,我们需要有健康文明的社会生活方式,科学的、健康的娱乐活动则是其中不可缺少的组成部分。

在人类社会文明发展的进程中,文化娱乐活动始终伴随着人们不断地演化、丰富,成为人们社会生活方式的组成部分。在众多的文化娱乐方式和活动中,体育娱乐活动占有十分重要的地位。由于它具有多种社会功能及健康积极的因素,体育娱乐活动已成为当今社会占主导地位的娱乐方式之一。随着社会的进步和发展,体育娱乐活动还将不断地改变自己的形式和内容,不断地扩展自己的空间,不断地巩固自己的地位。

因此,认识和了解有关体育娱乐的基本概念、理论体系、方式方法、形式和内容,有助于不断地开发体育娱乐活动的功能,为发展的社会提供健康有效的闲暇休闲方式。

本书分上、中、下三篇：上篇着重讨论娱乐体育的相关概念和理论体系，研究体育娱乐活动的历史演化和发展，探讨社会休闲和体育娱乐的未来方向。中篇讨论和研究余暇休闲活动和体育娱乐的组织、经营以及管理的形式、方法、原则、原理，介绍国内外体育娱乐管理体制，体育娱乐的经营模式。下篇从性别和年龄的角度分别介绍不同人群的生理、心理和社会特征，并根据各自的特点探讨活动方法的编创，列举几种主要的体育娱乐活动方式，仅供学习者参考。

本书可供体育专业专科、本科教学使用，亦可作为体育专业研究生选读，对于其他体育工作者，也具有一定的参考价值。

《娱乐体育》编写组

2002年7月

目 录

上篇 基本理论篇

第一章 体育娱乐概述	3
第一节 娱乐、游戏与体育娱乐	3
一、娱乐与游戏	3
二、娱乐分类	6
三、体育娱乐与体育娱乐活动	7
四、体育娱乐活动的特性	8
五、社会休闲与体育娱乐活动	10
第二节 娱乐体育简述	12
一、娱乐体育的学科性质及其研究对象	13
二、娱乐体育的主要研究任务	13
第三节 大体育结构中的娱乐体育	15
一、大体育的基本结构	15
二、娱乐体育与其他体育形态间的异同分析	16
第二章 体育娱乐的功能和价值	20
第一节 体育娱乐活动与个体需求	20
一、体育娱乐需求的发展过程	20
二、体育娱乐需求的生物学分析	22

三、体育娱乐需求的社会学分析	24
第二节 体育娱乐与个体社会化	26
一、个体的社会化需求	26
二、娱乐方式与个体社会化进程	28
第三节 体育娱乐的社会功能和价值	32
一、社会余暇活动与体育娱乐	32
二、余暇活动参与动机分析	35
三、体育娱乐与社会亚文化趋向	37
第三章 体育娱乐的演化与发展	40
第一节 体育娱乐的过去	40
一、起源	41
二、演进	42
三、挫折	43
四、自由发展	44
第二节 体育娱乐的现在	46
一、复兴	47
二、发展	48
三、兴盛	50
第三节 体育娱乐活动的未来	53
一、余暇与社会生产	53
二、城市化与休闲娱乐的发展	56
三、体育发展的休闲娱乐化趋势	57
四、体育娱乐亚文化趋势	58

中篇 经营管理篇

第四章 体育娱乐管理体系	63
第一节 各国大众体育管理概况	63

第二节 我国大众体育管理体制	68
一、国家管理体制	68
二、社团管理体系	70
三、社区组织管理	71
四、民间管理方式	72
第五章 体育娱乐的管理与组织	75
第一节 体育娱乐管理的意义与指导思想	75
一、体育娱乐管理的意义	75
二、体育娱乐管理的指导思想	78
第二节 体育娱乐管理的特点与原则	81
一、体育娱乐管理的特点	81
二、体育娱乐管理的原则	84
三、体育娱乐活动管理方式	87
第三节 体育娱乐的组织形式与原理	89
一、体育娱乐的组织形式	90
二、体育娱乐的组织原理	93
第四节 体育娱乐的组织方法	100
一、计划组织法	100
二、社会调查法	103
三、宣传鼓动法	104
四、趣味比赛法	107
第六章 体育娱乐业的经营管理	112
第一节 国内外体育娱乐业的发展	113
一、国外健身娱乐业发展概况	113
二、我国健身娱乐业的发展	114
第二节 体育娱乐业的经营管理	116

一、经营管理的基本要求	116
二、体育娱乐业的市场营销	118
第三节 健身娱乐业的经营形式	126
一、俱乐部制	127
二、体育娱乐中心及其他	128

下篇 娱乐实践篇

第七章 大众性体育娱乐活动	133
第一节 人体身心发展特征	133
一、人体生理发育特征	134
二、人体心理发展特征	137
第二节 体育娱乐活动的创编	140
一、体育娱乐活动创编的原则	141
二、体育娱乐活动创编的步骤	142
三、体育娱乐活动创编的方法	143
第三节 一般性体育娱乐活动介绍	144
一、趣味游戏	144
二、灵敏游戏	147
三、应变游戏	150
四、体力游戏	151
五、协调游戏	154
第八章 妇女体育娱乐活动	158
第一节 妇女的身心特征与体育娱乐项目	158
第二节 妇女体育娱乐方法介绍	160
一、传统、民间的妇女体育娱乐项目	160
二、现代妇女体育娱乐项目	162
第三节 与日常生活相联系的妇女体育娱乐活动	181

第九章 老年人健康与体育娱乐	192
第一节 老年人与老年健康	192
一、老年人的界定	193
二、老年人的健康	195
第二节 老年人体育娱乐的科学依据与注意事项	200
一、科学依据	200
二、注意事项	203
第三节 老年人体育娱乐方法介绍	206
一、垂钓	207
二、太极拳	210
三、老年人健身操	216
四、门球	224
五、慢跑	230
六、登高	232
七、甩手运动健身法	233
八、郊游和远足	233
后记	235
参考文献	236

上篇 基本理论篇

随着现代社会的发展和人们余暇时间的增加,体育娱乐活动已成为现代人生活中不可缺少的内容之一。然而,并非每个人都十分清楚地了解自己所参加的体育娱乐活动的性质,更不可能从理性上去认识、理解什么是体育娱乐这样一些抽象概念;也不可能了解诸如娱乐体育在体育结构体系中占有什么样的地位,娱乐体育对社会及个人的发展具有什么样的功能和价值,以及娱乐体育发展的历史轨迹和社会条件等理性问题。但作为专门研究体育娱乐活动的学科来讲,则有必要对上述诸问题及其他有关概念性、理论性问题进行探讨和研究。本篇主要内容就是力图从理论上阐明这样一些问题。

第一章 体育娱乐概述

本章将着重讨论体育娱乐的基本概念、基本特点以及与其相关的概念,研究和讨论“娱乐体育”这门新兴学科的性质、研究对象、研究任务,研究和分析体育娱乐与其他体育形态之间的相互关系和异同等诸方面的问题。

第一节 娱乐、游戏与体育娱乐

一、娱乐与游戏

娱乐(recreation)之“娱”,在汉语中可作动词,也可作名词解。作动词解时,意为使之快乐,我们常说“娱乐身心”,亦即使身心得到快乐的意思。作名词解时,则为欢快愉悦之意。因此,“娱乐”一词在我们日常生活表述中,通常具有动词和名词两个方面的含义:一是指参与和进行某种使人愉快的活动这种行为;一是指参与和进行某种活动以得到愉悦的感受。

对于娱乐一词,虽有多种认识和表述,但无论怎样定义,总是包涵如下内容:娱乐是使人身心爽快的活动;娱乐是在相对闲散的时间里进行的;娱乐的内容和形式十分广泛;娱乐是一种个人身心

反应;娱乐表现人的态度、观点和生活方式等。根据这些内容,我们可以认为:娱乐是人们在相对闲散的时间里进行自由、自愿的(voluntary),令身心愉悦(pleasurable)的活动。

这个定义着重表述了娱乐的主要特性和内涵,即在闲散时间里,自觉自愿地参与自己所喜爱的闲暇活动。在这个定义中,“自由”是一个十分重要的理念。法国休闲学专家罗歇·苏认为:娱乐活动取消了一切代价必须达到一个确切结果的约束。娱乐时,人们只服从于自己毫无拘束地选择的规则,以达到自己预定的结果,没有任何强制或外界的义务来干扰个人的选择。

另外,“娱乐”一词在口语表述时通常又与“游戏”(play)一词有着密切的联系,或者说二者在一些情况下具有同样的含义,只是日常用语中,通常把“游戏”一词用于对儿童少年的娱乐行为,而对于青年和成人的娱乐行为则称之为“娱乐”或“娱乐活动”。但实质上“娱乐”与“游戏”之间仍然存在着一一定的差异。这种差异主要表现在以下几个方面:

1. 席勒认为,精力过剩是动物进行游戏的动力。换句话说,任何动物在生理需求得到基本满足之后,就会产生那种以外观为快乐的游戏冲动。而娱乐则是上升为一种只有人类才有的、具有想像力的游戏,它割断了与生理需求的直接联系,代之以社会需求为主要动力。

2. “娱乐”一词的含义更为丰富,“游戏”只是娱乐的一部分。“娱乐”是外延较大的属概念,而“游戏”则是外延较小的种概念,因此,也可以说“游戏”是“娱乐”的一种方式。

3. “娱乐”可以通过间接的参与方式来实现(如观看和收听等),而“游戏”则必须通过直接参与活动方能实现。例如,观看儿童的游戏可引起母亲的愉悦感而得以娱乐,但由于母亲本身并没有参与活动,因此不能说母亲也在进行游戏。

4. “游戏”所表述的是一种不那么严肃认真的社会行为,在这

种行为的作用下,可能产生的后果是“娱乐”,但有的情况下,“游戏”是教育的手段,“娱乐”则既是目的,又是手段,以娱为乐,为乐而娱。

约翰·凯利认为:“游戏”常用来表示作为行动的休闲,也就是在某一活动或时段内所发生的、并且具有其初始意义的活动。但是,游戏同时也包含强调自发性因素的休闲活动和范围确定的轻松意义领域。“娱乐”则是指有组织的、有益于个人及社会的休闲活动。自我满足、即兴自发的游戏与有组织、有目的的娱乐,正好是相对照的两种休闲形式。

美国休闲教育家托马斯·古德认为:像孩子一样的玩耍是一个成年人最明显的标志之一……一个世纪以来的观察和思索为我们提供的无数事实表明,人需要游戏,这是千真万确的真理。从这个意义上讲,娱乐与游戏具有同等涵义。因此,在后面的讨论中,我们将把这两个词视为同义语看待,但同时也将注意到两者在使用上的细微差别。

根据《辞海》一书对“游戏”一词的定义:“体育的重要手段之一是文化娱乐的一种。”可以认为,与“游戏”一词的涵义更为相近的词就是我们在本书中将要讨论和研究的“体育娱乐”。值得一提的是,许多心理学家和社会学家甚至把体育运动称之为“成人游戏”。但是,并非体育运动的所有内容都可以称之为“成人游戏”,因为许多体育活动内容无论在形式上还是在目的上都谈不上是游戏。例如,两名职业拳击手之间的对抗,无论如何也难以与人们在感情上能够接受的“游戏”等同起来。因此,真正让我们感受到愉悦之快的体育活动只有体育娱乐(sports recreation or sports enjoyment)。其实,体育娱乐本身就是一种与其他体育活动不尽相同的体育形式,它在我们这个社会中具有不可替代的作用。

二、娱乐分类

由于活动的时间、场所及其活动形式等方面的差异,社会休闲娱乐活动往往存在着不同的类别。一类休闲娱乐活动可以完成几种社会功能,因此,以功能的差异对社会休闲活动进行分类是不适宜的。根据法国休闲学专家罗歇·苏的观点和分类方式,结合我们的认识和理解,可把社会休闲娱乐活动分为四类:即身体性娱乐、实用性娱乐、文化性娱乐、社会性娱乐。

1. 身体性娱乐是一种以身体活动为基本形式,以休闲、放松为主要目的的社会休闲活动。这类活动的最基本方式就是散步,而体育娱乐则是身体性娱乐的高级阶段。罗歇·苏认为:体育娱乐与传统意义上的体育运动有区别:“它既不是以通过比赛追求成绩,也不是以崇拜力量为目的;它既不要求遵守刻板的规则,也不要求有规律的强烈训练,而是通过非形式的、自发的体育活动,追求身体放松和舒服。”

2. 实用性娱乐是一种以家庭生活与体力劳动相结合的、具有生活意义的社会休闲活动。这类活动的实用性特征容易与家务劳动混淆,事实上,这类活动通常是在闲暇时间进行,对于行为者而言,是一种自由、创造、审美、娱乐的结合。这些活动如家庭园艺、小家具制作、内部装饰、针织缝纫等。

3. 文化性娱乐是一种以观看、收听、阅读文化产品为主要形式的社会休闲活动。它包括看电视、展览,欣赏各种戏曲表演、音乐会、电影,阅读书刊杂志、报纸以及收听广播等。

4. 社会性娱乐是一种以人际关系占主导地位的休闲活动。这些活动的形式多样,诸如喝茶、喝咖啡聊天,参加某个俱乐部或协会的活动等。社会性娱乐活动往往有许多专门而特殊的场合,如茶馆、咖啡厅、酒吧等。现代社会和现代科技提供了一些新型的活动

场合,如网吧等。

对社会休闲娱乐活动进行分类的主要目的是便于研究各种娱乐活动。根据研究的目的不同,我们还可以其他标准对社会休闲娱乐活动进行分类。从我们所采用的分类情况来看,体育娱乐是一种身体性娱乐,这类娱乐的特点是以具有体育意义的身体运动为其活动方式,它是休闲活动的主要形式。

三、体育娱乐与体育娱乐活动

人类社会存在的娱乐行为有多种形式。我们把既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(sports recreation)。

体育娱乐活动(activity of sports recreation)则是指构成体育娱乐这种娱乐形式的各种具体的活动方式。

应该指出的是,体育娱乐与体育娱乐活动的区别还在于:体育娱乐是一种分类学的概念,为社会文化娱乐的下属概念,表示体育娱乐为社会文化娱乐的组成部分。而体育娱乐活动,则特指以具有体育意义的身体活动为主要形式的那一类娱乐内容,是体育娱乐的具体体现,亦即各种具体的行动方式。为了便于表述和突出主体,我们在后面着重使用“体育娱乐活动”一词。

许多动物学家的研究发现,哺乳动物追求欢愉的行为乃是本能行为之一,人类是万物之灵,尽管其智慧与理性超越其他的哺乳动物,但却仍然保留其作为自然生物的某些特性。按照社会生物学的观点,这些特性及其与之相关的行为,都是通过生物遗传而得来的。因此,对于娱乐活动的冲动和爱好上,人类也仍然表现出其原始的需求倾向。

但是,应该看到,人类的娱乐毕竟与人类本身的灵性及其人类特殊的社会文化密切相关,而体现这种灵性和文化的载体便是娱