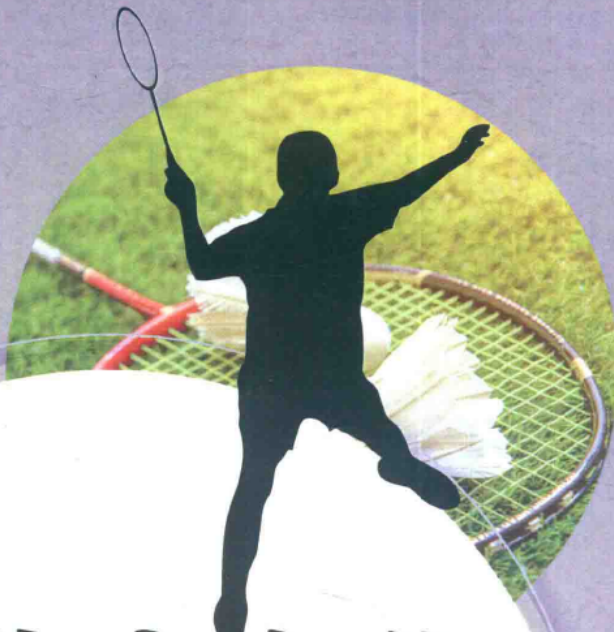
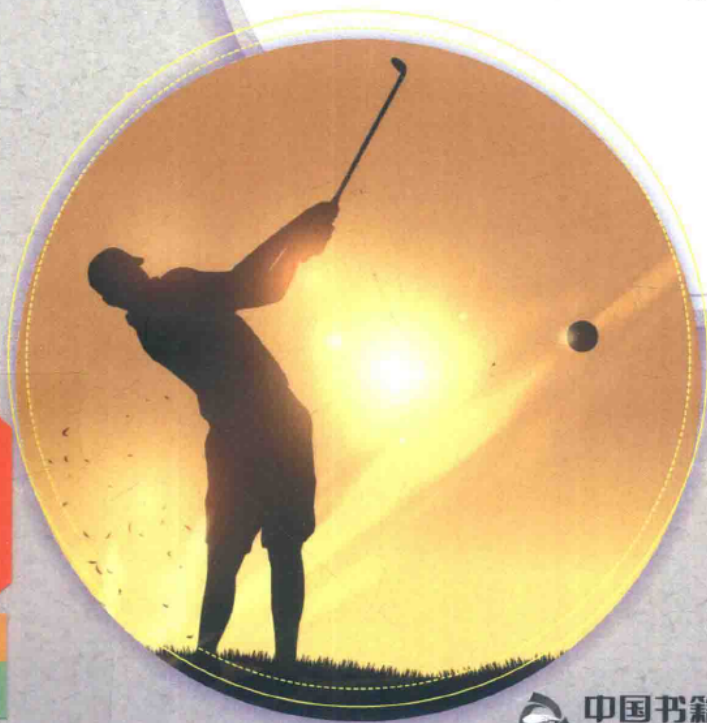




休闲体育文化 与运动训练教程

主编 朱云 张巍 胡琳



中国书籍出版社
China Book Press

休闲体育文化 与运动训练教程

主 编 朱 云 张 巍 胡 琳
副主编 龙 洋 刘大鹏



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育文化与运动训练教程/朱云, 张巍, 胡琳

主编. —北京:中国书籍出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5068-6258-5

I. ①休… II. ①朱… ②张… ③胡… III. ①群众体育—
体育文化—关系—运动训练—教材 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 154911 号

休闲体育文化与运动训练教程

朱 云 张 巍 胡 琳 主编

责任编辑 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

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)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京亚吉飞数码科技有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 25.75

字 数 680 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6258-5

定 价 98.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 休闲体育与休闲体育文化.....	1
第一节 休闲体育及发展概况.....	1
第二节 休闲体育文化的概念与内涵	27
第三节 东西方休闲体育文化的差异分析	28
第二章 休闲体育文化的基本属性研究	34
第一节 休闲体育文化的健康属性	34
第二节 休闲体育文化的休闲属性	47
第三节 休闲体育文化的娱乐属性	50
第四节 休闲体育文化的游戏属性	55
第五节 休闲体育文化的教育属性	58
第三章 现代休闲体育文化的建设研究	65
第一节 休闲体育与人的社会化	65
第二节 休闲体育与终身体育的关系	68
第三节 休闲体育与现代和谐社会的关系	71
第四节 和谐社会下休闲体育文化的构建	81
第四章 休闲体育文化教育研究	86
第一节 休闲体育教育的发展情况分析	86
第二节 休闲体育课程建设与人才培养研究	91
第三节 不同人群的休闲体育教育研究.....	100
第四节 学校休闲体育文化的发展.....	112
第五章 休闲体育文化的未来发展趋势研究.....	121
第一节 制约休闲体育文化发展的因素研究.....	121
第二节 休闲体育的科学化经营与管理.....	124
第三节 休闲体育文化的产业化发展趋势.....	151
第六章 休闲体育运动训练的科学指导.....	164
第一节 休闲体育运动训练的基本原理.....	164
第二节 休闲体育运动训练的原则与方法.....	168
第三节 休闲体育运动科学训练的准备.....	172
第四节 休闲体育运动训练的安全保障.....	185
第七章 球类休闲体育运动训练.....	193
第一节 篮、排、足.....	193
第二节 乒、羽、网.....	207

第三节	台球·····	230
第四节	高尔夫球·····	235
第八章	形体休闲体育运动训练·····	240
第一节	瑜伽·····	240
第二节	街舞·····	248
第三节	广场舞·····	261
第九章	时尚休闲体育运动训练·····	264
第一节	健身走跑·····	264
第二节	游泳·····	274
第三节	轮滑·····	299
第四节	钓鱼·····	308
第十章	传统休闲体育运动训练·····	311
第一节	传统武术·····	311
第二节	养生气功·····	327
第三节	其他传统休闲体育运动·····	341
第十一章	益智休闲体育运动训练·····	352
第一节	中国象棋·····	352
第二节	中国围棋·····	356
第三节	桥牌·····	368
第十二章	其他休闲体育运动训练·····	372
第一节	冰雪运动·····	372
第二节	山地运动·····	385
第三节	野外生存·····	395
参考文献	·····	403

第一章 休闲体育与休闲体育文化

第一节 休闲体育及发展概况

一、休闲体育的概念

(一)休闲的概念

休闲,是指人们在非劳动及非工作时间内以各种“玩”和“游戏”的方式来达到身体保健、体能恢复以及身心愉悦的目的的一种业余生活。科学而文明的休闲方式的建立,可以有效地促进人体能量的储蓄和释放,有效地提高人的智能和体能素质,有效地锻炼人的生理和心理机能。

最初,以生存需要为主要目标的生产劳动,只是一种谋生的手段。在劳动密集型生产方式中,虽然劳动者每天都以机械的动作重复着大量而繁重的劳动;而在现代化智能型的生产方式中,劳动者的体力支出已经降低到最小限度,然而带来的却是高度的精神紧张和心理压力。所有这些由强制性的或者被迫的“从业”劳动所带来的生理和心理上的负荷,都需要在可自由支配的、随意的“业余”生活中,通过各种方式予以缓解和消除,于是休闲便作为这样一种有效的缓解身心的方式应运而生。

人们的生产劳动,创造出了大量的物质财富,这为提高生活质量提供了条件和可能,而余暇时间的休闲,则使这些条件和可能成为现实。随着现代社会文明的发展,休闲已不仅仅是舒缓劳作、调节身心的一种手段,它以崇尚自然、追求舒适、满足个性身心发展为特征,体现出自己独特的价值和作用,成为丰富人们生活内容、提高生活质量的重要余暇生活方式。而人们的生活质量,正是通过劳动和休闲的相互影响与作用体现出来的。随着科学技术的发展以及生产力水平的不断提高,劳动者的余暇时间也越来越多,人们的休闲生活日益丰富起来,这使得人们的生活质量得到了极大的提高。

瑞典哲学家皮普尔认为,休闲具有三大特点:第一,休闲是一种心理倾向,是一种精神状态;第二,休闲是一种包容的、沉思的心态,是一种能使自己全身心地投入到创造活动中的状态和能力;第三,休闲是一种坦然的心境,由此可见休闲是与奋斗直接相对应的,它不承认工作具有最高级的社会功能。

美国休闲学者杰弗瑞·戈比教授则认为:“休闲是从文化环境和物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活,休闲能使个体以自己所热爱的,本能地感到有价值的方式在内心之

爱的驱动下行动,并为信仰提供基础。”^①

目前,社会上更倾向于以心境来定义休闲:第一,感受自由,反映出一个人内在的控制状况;第二,技能,参与休闲活动时常常需要的某种或某些技能;第三,内在动机,反映参与休闲运动的愿望;第四,情感体验,指在休闲时的体验。这也是大多数人对休闲的一种心理定义。

(二)休闲体育的概念

休闲活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,具有改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用,这些属性和作用正是休闲活动所需要的。因此,体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种方式。随着体育进入人们的余暇生活,休闲体育已成为体育运动中一个相对独立的领域。

对休闲体育广义的理解是用于娱乐、休闲的各种体育活动。它与体育运动的其他领域有着对立统一的关系。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,可以把休闲体育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比赛时,可看作是竞技体育;当某种体育活动用于娱乐休闲时,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,其狭义概念是指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。

我国著名体育理论专家卢元镇教授认为:休闲体育是人们怀着轻松愉快的心情自愿参加各种体育活动的娱乐活动,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,甚至有时也并不把体育的强身祛病作用放在首位,而是把休闲运动作为一种有意义的活动形式度过自己的余暇时间,使个人在精神和身体上得到休息、放松和享受。

上海体育大学博士于涛认为:“休闲体育是在工业社会和后工业社会创造物质财富和精神财富基础上,人们抱着自我完善、自我充实的自觉态度,积极主动地追求和享受体育活动乐趣的一种体育生活方式。

二、休闲体育的内涵与特征

(一)休闲体育的内涵

首先,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,确定活动的强度和负荷,是以个人为主体的活动。

其次,休闲体育的目标是通过多种多样的体育活动,以达到健身、娱乐、欣赏、交往等目的,满

^① 钱利安. 休闲体育理论与实践调查研究[M]. 杭州:浙江大学出版社,2008.

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”“休闲”“休闲娱乐”等。可见“娱乐”应当是休闲体育的主要目标。再次,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。

最后,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。

(二)休闲体育的特征

1. 参与性

休闲体育具有很强的社会实践性,需要人们亲身参与其中并在参与活动的过程中体验和获得某种感受。如果没有自身的参与,就无法得到自己所期望的那种感受,也不能完整的表达自己最真实的想法和感受。有人把观看体育竞赛和表演等也纳入休闲体育的范畴,并把休闲体育分成参与型和观赏型两类。但是这种所谓的观赏型的休闲体育和杂技、大型综合性演出等相比并没有多大的区别。因此,我们认为,观看或者观赏的方式属于文化性休闲的范畴,不能纳入休闲体育的范畴。因此,从这个意义上来说,休闲体育是参与性的,是活动者亲身参与和实践的过程,它是通过非正式的、自发的体育活动、追求身体放松和心理愉悦的体育活动。

2. 自发性

休闲体育是人们在休闲时间内进行的一种自发性的主体活动。它完全是出于一种个体或某一群体真正的主体需求,在个人可以自由支配的时间里进行体育活动,没有任何强制、被动或非自愿成分。在活动中,由于是主体自觉自愿的需要而参与,因此,不仅直接满足身心发展的需要,而且这种良好的情绪体验会更加激励其持久参与的积极性,并比较好地形成“需要—满足—更大需要—更大满足”的持续不断的良性循环之中。

在社会高度发展的当今时代,休闲已经不只是以前那种人们劳动之余的休息和放松。随着自由时间的增加,休闲已经成为每个人的生活权利,成为个人生活重要的组成部分。现代人有着充分的自由意识,人们对自由时间的支配权就在休闲活动中体现出来。

3. 自然性

人的生命活动主要包括内部活动和外部活动两种,内部活动是指生理、生化活动,亦即物质与能量的不断消散过程。这一过程总是在人的有机体内发生和进行着。要维持生命结构的存在,一方面要不断地促使消散过程的积极进行,另一方面则需要通过与外界进行物质交换以补偿已经消散的能量。而这两个方面的活动都必须借助于有机体的外部活动,它们构成了摄入与排泄以及身体运动这些基本需求的本源。

作为生命也必然会遵循生命运动的基本轨迹,保留了生命体本能的需求和生活方式,只是人的这些本能需求在个体的社会化进程中被特定的方式所制约,从而以社会人的特有方式来满足这些需求。

4. 伦理性

休闲体育活动属于一种社会行为,必然要受到一定社会伦理道德及规范的制约,活动参与者必须要遵守这些道德原则才能被社会其他人所接受,否则其活动将会遭到禁止和抵制。随着社会的进步和人与人之间的关系的愈加完善,这种伦理特性也就显得尤为突出和重要了。任何个人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,实际上不仅是休闲体育活动具有伦理性,其他任何社会性行为或活动都受伦理道德的制约和规范。

5. 时代性

休闲体育的时代性,是指休闲体育总是在一定历史阶段、一定文化背景下产生和发展起来的,具有各个时代不同的特性。在不同的历史时期,存在着不同的物质文明和精神文明,因而会产生不同的休闲活动方式,体育休闲活动也是应其时代的要求和进步而演变和发展起来的。

通过研究可以发现,无论在什么样的时代,体育活动总是可能现身于社会中的,成为民众乐于接受和参与的休闲活动方式。当然,休闲体育活动毕竟是社会文明的表现形式,在许多情况下,与社会科学技术的发展水平密切相关。现代流行的休闲体育活动与以往相比已经发生了较大的变化,今天的休闲体育活动往往是与科学技术和材料革命的结合,而过去的休闲体育活动则更倾向于身体的自然活动。

6. 层次性与多样性

(1) 层次性

休闲体育的层次性主要包括三个方面的内容:第一,活动人群的年龄层次;第二,动作内容的难易层次;第三,活动方式的经济消费水平层次。这几个层次的划分具有十分重要的社会意义。影响人们对休闲体育选择层次性的原因主要包括以下两个方面。

① 需要和爱好

一般来说,不同年龄阶段的人有着不同的需要和爱好,而这种需要和爱好直接影响着人们对体育休闲方式的选择。如儿童少年对滑板、轮滑、小轮自行车等一些新奇的活动感兴趣;青年人则爱好篮球、足球、攀岩等具有一定挑战性和对抗性的活动;中年人则倾向于活动的品位和档次;老年人则更喜欢交流互动性强的活动。这些都体现出鲜明的层次性特征。

② 休闲活动项目的技术含量

活动的技术要求和难度,也是人们选择休闲体育活动时的重要依据之一。这种选择主要取决于休闲体育活动参与者对自己运动能力的评价。个人运动能力较强,一般会选择技术含量较高的项目;而个人运动能力相对较差者则更愿意选择那些技术要求和难度都比较低的项目。另外,还有一些人选择高消费的活动方式,这些参与者通常拥有相当大的财力,一般带有高档消费的特征;而另一些体育休闲活动方式则可能对个人经济情况的要求相对不高,既能显示出个人身份,也能表现出个人的运动能力;还有一些人更愿意选择那些较低消费甚至不需要多少开销就能使自己获得身心愉悦的活动项目。

社会消费存在多种形式的消费,在刚开始时属于奢侈消费,但随着社会的不断发展,这些形式逐渐被大众所接受而发展成为其必要消费的一部分。对休闲体育来说也同样如此。许多项目

在开始时总是少数人(一般是社会高层人物)参与的活动。在这种情况下,这些活动就完全成为个人身份的象征和标志。至少,在一段时期内,这些活动通常是一定社会阶层所特有的,带有炫耀性消费特征的休闲活动。如保龄球初入中国时几乎是白领消费者的运动,参与保龄球运动必须要具备一定的经济实力。因此,在这段时期,保龄球成为一种社会阶层区分的活动。但是发展到现在,随着人们物质生活水平的提高和国内保龄球馆不断增多,以及价格的大幅度下调使得这种活动开始大众化,其原先所具有的社会区分的作用也就在大众化的过程中逐渐丧失,进而演变为一般性的休闲体育活动。

(2)多样性

人的智慧的力量是无穷的,善于创造新的技术和方法,发展到现在,人们所创造的休闲体育活动数不胜数,很难有人对此做出准确的统计。而随着现代社会的不断发展,许多带有先进科技性的休闲体育活动也在不断涌现出来,这就是休闲体育的多样化特性。

7. 规范性与符号化

(1)规范性

休闲体育的规范性,是指大多数休闲体育活动都对休闲参与者的行为确定了相应的规范,在活动时间和方式、与他人的关系等诸多方面都做了一定的要求,这就是“活动规则”。尽管这种活动规则并不像其他社会行为那样有着严格的规定,但或多或少的对休闲体育活动参加者的行为给予了一定程度的约束,这在多人同时参加的休闲体育活动中表现得更为突出和明显。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。

(2)符号化

从文化角度来看,所有的人类语言和行为都属于一种符号,休闲体育也同样如此,这种符号的本质是表层结构、深层结构和意义结构三方面的统一。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。法国社会学家波德里亚认为:“休闲无法不成为符号消费的对象。”因此,可将休闲看作是大众文化符号消费的一种。在现今大众消费社会里,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各样的体育运动作为一种休闲消费选择的时候,休闲也就成为符号消费的一种,成为符号消费的对象,即“被消费的休闲”。

随着现代社会的发展,人们的休闲体育行为表现出来的以不再单纯是对于符号的表层追求,而是迈向更高层次的、具有象征性的夸示性行为。其标志之一就是,近些年来出现了众多的健身俱乐部、高尔夫球俱乐部等高消费的场所,通常在这里需要交纳一定的会员费,而会员费一年就可高达几万元,对于这些会员来说,他们并不注重一年需要交纳多少会费,而是特别注重自己的社会地位,将会员看作是身份的一种象征,他们的主要目的并不是通过某种体育运动来强身健体,而是通过运动这种途径来接触和他具有同等身份和地位的人。

8. 流行与时尚性

(1)流行性

流行性是指某种事物在社会上具有十分广泛的影响,并形成了一种其时尚性的外在表现,流行往往是时尚的结果。在现代社会,由于人们的物质生活和精神生活得以前所未有的升华,因此,休闲活动已经成为生活活动的重要组成部分,而在众多的休闲活动中,体育休闲活动又因为

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,新的体育休闲活动项目不断地被创造出来,由于传播媒体的作用,许多项目都会在较短的时间内迅速地向全世界传播,并逐渐成为国际性活动项目。

一种体育活动经常会在很短的时间里在一个地方流行起来,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也可能风靡一时后,又很快地销声匿迹,取而代之是另一个让人愉悦接受的新的体育项目。

事实上,休闲体育的这种流行性特征完全是由人的自由时间和人性特点所决定的。当人们拥有了自由时间之后,如何支配和打发这些时间便成为人们面临的一个问题,体育活动既有利于身心,又有助于打发时间,自然会成为人们主要的选择。然而人们对活动的选择又是相互影响的,体育项目的流行机制之一就是这种相互影响作用。另一方面,人们求新求异的意识则是他们不断地放弃旧的活动,追求新的活动的动因所在,这是一个体育项目很快地流行起来而后又逐渐消失的原因。当然,周而复始也是社会事物发展的一种具有规律性的特征,休闲体育也是一样,可能过了一段时期后,一个曾经流行而后又消失的体育项目再次流行起来,并为另外的一代人广泛地接受。

(2) 时尚性

随着现代社会的快速发展,休闲体育成为一种时尚。休闲体育的时尚性表现在两个方面:第一,人们参与体育休闲活动以表明自己与某个社会阶层之间的平等性等级关系,第二,人们借休闲体育来表明自己与另外某个阶层之间的差异。因此,时尚性可以说是休闲体育的一种较为典型的特征。

实际上,时尚性是社会事物、社会发展趋势和社会需求相协调统一的表现。人们对休闲体育的需求是随着社会物质文明的不断发展而逐渐形成的。休闲体育,既可以使人们在运动时产生愉悦的情感,形成良好的交流和互动,又能宣泄自己的情感和发散剩余的精力。因此,在现代社会,在余暇时间里从事休闲体育活动成为青年人的时尚。

三、休闲体育运动的发展

(一) 休闲体育的发展现状

1. 国外休闲体育的发展现状

休闲作为人生命的一种状态,它不仅是在寻找快乐,也是在寻找着生命的真正意义。早在公元前4世纪亚里士多德就曾教导我们“休闲可以使我们获得更多的幸福感,可以保持内心的安宁”,“我们需要崇高的美德去工作,同样需要崇高的美德去休闲。休闲可以使我们有意义的生活”。因此,许多的思想家开始试图通过休闲来重新找到思考人的基点和中介形式,以寻求人的返璞归真,并开始致力于休闲学的研究。

(1) 国外休闲体育兴起的因素

休闲体育的兴起主要受到了人们思想上、精神上对人类自身生存价值和意义进行反思的内部因素,和社会、经济、文化、政治等外部因素两方面的影响。国外休闲体育兴起于20世纪六七十年代,作为人类社会科技发展、生产力不断提高的结果,它也成为人类文明进步的标志。它的

兴起主要有以下几个方面的动因。

①休闲体育发展的经济基础越来越雄厚

进入20世纪60年代后,第三代工业革命带动了全球经济的高速发展,从1951年到1970年的20年中,发达国家始终保持着一个较高速度的经济发展,但也引发了许多的社会问题,例如人口膨胀、环境污染、资源过度消耗等,这些也引起了各国政府的高度重视。于是美、日、欧等国家和地区从20世纪六七十年代起,在制定各项社会经济科技政策时,就将生活质量作为衡量一个国家社会经济发展水平的指标。而作为衡量人民生活质量的大众体育,得到了各国的重视,纷纷通过制定各种发展计划来加以实施,于是休闲体育作为大众体育不可分割的一部分,也就从此蓬勃开展,如美国的“总统健康委员会”、前联邦德国实施的两个推动大众体育发展的十年“黄金计划”;日本颁布的“体育运动振兴法”及《关于增强国民体质健康的对策》等,国家政府的干预也为休闲体育的开展提供了重要的政策支持与保障。

②休闲体育发展的法律保障越来越严明

国家体育发展程度的重要标志就是其对健康的重视程度的高低,许多国家的政府部门都认为加强国民的身体素质是发展健康事业的重中之重,追求丰富的精神生活也开始成了人们提高生活质量的一个重要内容。在这样的国际形势和背景下,国际体育组织制定了一些有关开展休闲体育的法律、法规并加以实施,例如1964年,由国际运动与体育理事会发布的《体育运动宣言》明确指出了“每个人都有从事体育运动的权利”;1970年,欧洲娱乐会议发表了《休闲与娱乐宪章》;1975年欧洲体育部长会议发表了《欧洲大众体育宪章》,明确阐明“人人都有参加体育活动的权利”。欧洲共同体所倡导的大众体育是指人们在空闲时间开展的,以娱乐消遣和自我发展为目的,自发自由的身体活动;还指出,“人们参加群众体育的动机可能是为了改善身体的机能,可能是为了放松一下生产和生活中的紧张情绪;可能是为了打破工业化社会人们之间的隔膜,进行一些社会交往,也可能是通过体育活动发现自我”。显然,人们参加群众体育的运动目的是沿着生物的人、精神的人和社会的人的多重维度和多种需要展开的;1976年,联合国教科文组织建立了以“促进和发展大众体育”为主要任务的“政府间体育运动委员会”;1978年,在法国巴黎,联合国教科文组织发表了《国际体育宪章》,其中明确了人们参加体育活动的权利,认为:参加体育活动是所有人的基本权利。这些法律、法规的制定与出台,使得人们从事休闲体育活动有了可靠的法律保障,也明确了从事休闲体育活动是人的基本权利,增强了人们参与休闲体育活动的意识。

③闲暇时间的增多为休闲体育提供了条件

在20世纪70年代,每周5日40小时工作制首先在一些发达国家实行,再加上一些固定的或不固定的假期,使空闲时间在总时间中的比例增加到了1/3,为人们进行休闲体育提供了时间上的保障。

④人口老龄化提高了人们对休闲体育的保健需求

进入20世纪70年代后,人口开始呈现出中高龄化的发展趋势,促进了老年保健体育的诞生,中老年人体育成了休闲体育不可分割的一部分。这样休闲体育在促进老年人身体健康的同时,也能排除老年人的孤独感,调节老年人的心情,增进老年人的生活情趣和乐趣。

⑤脑力劳动的增多使得休闲健身成为人们保持体力的选择

1949年到1975年,脑力劳动的人群增长迅速,美国商业、服务、金融、政府机关等非物质生产部门中就业人口率,由37.7%上升到58.9%,日本、前西德、英国、法国也超过了40%,而在各

行业中,脑力劳动人数在就业人口中接近或超过半数。由于脑力劳动者在整个社会中比例的增加,长时间的伏案工作使人体出现了“运动不足”“肌肉饥饿”等现象,严重影响了人体的健康,这也成为现在一个较为普遍的社会问题,而这些知识分子也形成了一支需要参加锻炼的大众健身队伍。美国人评价自己的社会风尚时,曾这样说:“20世纪50年代是酗酒,60年代是吸毒,而70年代的特色是跑步。”这使得休闲体育的“双重功能”得到了充分的发挥,也使得休闲体育成了脑力劳动者的生理需求,成了他们休闲生活的一个重要内容。

(2) 国外丰富多彩的休闲方式

休闲健身的方式不仅属于个人的兴趣与爱好,而且还一定程度上对民族的文化特征进行了体现。在世界各国,时尚休闲健身活动也是五花八门,有的甚至成为一种民俗,其中也有不少值得我们借鉴的项目。

① 美国人等级休闲体育和泥浆摔跤

A. 美国的等级休闲体育

在美国度过自己休闲时光的方式,是他们所处社会阶层的重要标志。如果每个星期六和星期天都在电视机前观看橄榄球赛(职业橄榄球锦标赛除外),那就说明你正处于中产阶级;而在自家草坪上玩触身橄榄球,则表明你属于上等阶层。道理很简单,喜爱观看体育比赛的人处于美国社会的底层。参加真正称得上高级消遣的运动,必须要有超人的精力和大量的金钱。这两个前提条件自然地将摩托艇和一定形式的狩猎和钓鱼包括在高级消遣的运动之列——这类运动要求经过极度的不适,才能达到合格的标准。这两个前提条件还使不足55岁的人打高尔夫球算不算高级消遣的运动成了问题。事实上,休闲时间本身就已经反映了一个人所处的阶层。现在,美国体育委员会对休闲体育的人予以了划分:玩游艇、良种马比赛、养狗之类的为绝对上层;玩滑雪、网球、高尔夫球、保龄球、壁球等的为中层;玩赛车、摩托车、飞行、钓鱼等的为中下层;上舞厅或舞场跳迪斯科舞的为下层。

B. 泥浆摔跤

泥浆摔跤是在摔跤运动的基础上创新而来的,它是在5米见方的摔跤台上铺一层来自深海的泥浆,这种泥浆通常都具有一定的美容保健功效。海泥中富含的各种盐类、微量元素及有机营养物可在摔跤运动中迅速地被皮肤吸收,能防止细胞组织老化,促进细胞再生和细胞内物质代谢及表皮角质细胞代谢,同时还可以作用于细胞内的酶,赋予细胞以活力,使皮肤细腻、有弹性且更加柔润亮丽。活动者站在湿润滑溜的泥浆中,身边飘散着泥土特有的芳香,使参与者完全置身于大自然的怀抱中,离开了都市的喧闹和浮华,使身心得到了彻底的放松。摔倒了,爬起来,浑身裹满泥浆,继续奋力拼搏。每个参与者都能亲身体味到一种原始的、自然的力量。并且泥浆有较强的吸汗功效,可以有效地促进人体汗液的排出汗,也可使人在运动过程中大量排汗来减轻体重。并且在摔跤时双方的相互挤压可以使泥浆微粒对皮肤产生按摩的作用,对皮肤抵御外界刺激因子的能力进行提高。当然,这也是具有很强竞技性的项目,具有刺激性、危险性和专业性,在参与前还需进行一定的专门培训,这样才能领略到独特的乐趣。泥浆摔跤是集保健、娱乐于一体的休闲活动。

② 法国人的旱冰运动

旱冰运动在法国非常流行,特别是在春季,大批的旱冰高手都会出来大显身手。据统计,在法国已有2000万人参与到旱冰运动中。

③加拿大人学鸭子在水里扑腾

这种学鸭子在水里扑腾,确切地说,应该是在水中练习跑步,这是由加拿大人“发明”的一种休闲运动方法。练习者垂直悬浮于水中,鼻孔仅比水面稍高一些,手脚在水中猛烈划动,好像鸭子在水中扑腾。相比于地面跑步,水中跑则有较多好处。在地面上,每跑 1000 米,跑步者的两只脚就得撞击地面六七百次,脚部、膝部和臀部都会受到震动,容易扭伤肌肉或者拉伤韧带,而在深水中,跑步者下肢不受震荡,因而不易受伤,运动过后有通体舒服之感。另外,人体在水中的阻力是空气阻力的 4~10 倍,因此,在水中跑 45 分钟,相当于在地面上跑 2 小时以上。目前越来越多的人喜欢上了这项新型的休闲健身运动,仅在首都渥太华,每天参加此项运动的人就超过 3 000 人,并且其中 15—30 岁的青年人占了半数。

④澳大利亚人的鸵鸟休闲运动

在澳大利亚,鸵鸟被誉为他们的“国鸟”。近年来澳大利亚人突发奇想,设计出了人与鸵鸟相结合的休闲健身项目。其中最受欢迎的莫过于乘鸵鸟拉的四轮车在原野上兜风。新鲜的空气、温暖的阳光和满眼绿意使人心旷神怡,从而收到醒脑健身之效。

另外一些澳大利亚人干脆与鸵鸟赛跑,“陪跑”的鸵鸟会耐心地陪着主人做长跑训练,大大减少了人在长跑中的寂寞,增加了锻炼过程中的新鲜感。

⑤日本人的踏石休闲运动

日本的踏石休闲法已成为一种非常常见的公园式休闲运动法,它是人们在清新而略带寒意的晨风中,迈出双脚自然而又舒适地在凸凹不平的鹅卵石小径上有节奏地踏动。

这种新奇的康复疗法具有很长的历史,在古代,人类就有赤脚跳舞的习惯,从中也发现了无数次偶然的疗效,渐渐地便形成了“踏石按摩法”,通过踏石,刺激脚部穴位,达到全身保健之目的。现在此法已在日本、美国等 30 多个国家流行。日本尤其“热”,许多学校和幼儿园专门开设“赤足教育”课程,让孩子们赤脚在走廊和操场上跑步,不少工厂、公司的入口处铺有一段鹅卵石路,供职工上下班赤脚走 10 分钟。

⑥西班牙人与海水一起共度休闲时光

西班牙人钟情于大海,愿意与海水一起共度休闲时光。他们认为,大海也是一所大自然医院,可以缓解相当多的疾病,例如失眠、精神紧张、风湿、关节炎、腰痛以及呼吸系统和心血管疾病等。让自己融入于大海之中,不仅可以享受到大海的乐趣,还能疗病健身,一举两得,何乐而不为呢?

目前,越来越多的人开始接受海水和海藻疗法。许多西班牙文艺界和政界的著名人士热衷于这股新潮流,同时也起到了引导和宣传的作用。他们利用海水疗法来放松自己在紧张工作之后的精神。现在,医学专家已建立起形形色色的海水治疗中心,目的是使这种古老的治疗方法更趋于现代化与科学化,更好地为人们服务。

⑦韩国人饭后稍休息,再去百步走

“饭后百步走,活到九十九”这句格言也得到了韩国人的重视。并且他们还加上了自己独特的认识,认为饭后立即去“走百步”是不对的,而是应该稍事休息或卧床片刻,再去散步或做其他事情,更有利于食物的消化、胃肠保养和肝脏功能的养护。韩国人的这种观点已得到医学界的肯定,值得国人借鉴。

⑧奥地利人的自然物质疗法

奥地利人常将自己的休闲时光交付给大自然,在该国的萨尔斯堡、卡林西亚省、泰罗省等地

区盛行热沙浴、牧草浴、页岩油浴、五色土润肤等自然疗法。他们提出的口号是:让身心疲惫的人精力充沛地返回家。

热沙浴:将沙子用红外线加热,然后躺入沙子中持续 20 分钟,而被使用的沙子不是一般的河沙,而是来自加易河,其中含有丰富的矿物质。可以对身体组织各种慢性炎症产生特别的疗效。

牧草浴:身裹床单,全身(面部除外)埋进温湿的没有施过肥料的牧草里,20 分钟后结束。对哮喘、支气管炎有明显疗效,同时也是消除身心压力的好办法。

页岩油浴:页岩油中含有丰富的硫元素和海化石的成分,浸泡在这种气味重、黑色又黏稠的液体中,虽然并不轻松愉快,但对皮肤、血液循环以及风湿患者都有神奇的医疗保健作用。

最有趣的是五色土润肤:采用绿、黄、蓝、黑和红五种颜色的黏土,分别涂在脸上的前额、眼圈、下巴、脸颊、颈部和鼻子上。主要作用是快速恢复精力,使患者重新展现一张容光焕发的脸。

⑨瑞士人的掷石头比赛

瑞士人最会别出心裁,掷石头比赛鲜为外国人所知。比赛者要将一块重 83.2 千克的石头举起向前掷去,看谁掷得最远。这种活动更富有原始的古朴气息。

2. 我国休闲体育文化的发展现状

(1) 我国休闲体育文化兴起的因素

① 国民思想的完全解放

在改革开放之前,国家政治生活主要以政治运动为主题,其中甚至包括了经济建设和社会文化建通常也以政治运动的方式来运作。在政治化的社会环境中,一种“革命化”的生活方式被意识形态机器长期的灌输和倡导,任何一种与这种生活方式不相同的开放型、进取型、个性化的选择,都会以封建主义或资产阶级的腐朽价值观念和生活形式来遭到猛烈的抨击。其中娱乐与健康、余暇与休闲、游戏与享受等,在当时都被认为是带有浓厚的资产阶级气息,而被唾弃,大家唯恐避之不及。

而当改革开放实施以后,我国的社会政治生活发生了翻天覆地的改变,以阶级斗争为纲、政治运动不断、社会长期处于动荡的年代已经不复存在,而一个崭新的以实现社会主义现代化为目标、以经济建设为中心的社会稳定发展时期到来了。人的价值、人的尊严、人的利益和需要得到了肯定,受到了重视,主体意识不断增强。宽松的政治环境,和谐的社会氛围,丰富的文化生活,多样的休闲方式,都使人们的自主意识得到了张扬,个人行为选择的自由度不断加大。作为生产动力的消费问题凸显,社会消费结构、消费生活方式越来越受到人们的关注。休闲体育作为现代生活方式的一项重要内容被社会所倡导,被人们所喜爱。国民思想的完全解放,也为休闲体育的兴起创造了条件,正在形成一种文明、健康、科学的体育生活方式,新型的、现代化的体育生活内容越来越受到人们的认同和肯定,人们的体育生活方式已从以往的健身为主的单一形式,走向娱乐、消遣、健身、交际并举的多元形式,从同质性、单一性向异质性、多元性进行转变。花样翻新的趣味运动会、推陈出新的街头舞蹈、大秧歌等无不是人们体育生活方式变化的产物。休闲体育逐渐进入人们的生活,为人们所喜爱,为社会所关注。它开始成为个体发展和社会发展的共同需要。

② 经济高速发展,国民生活水平提高

在我国经济发展出现长足发展后,休闲体育开始得到人们的重视,逐渐兴起,它为人类指示了精神自由的方向,显现了圣洁的生命价值。这也说明了人类的闲暇时间与社会财富是同步增

长的。在远古时代,社会生产力很低,导致人们为了生存而终日辛苦劳动,为获得食物而不辞辛苦的每天奔波,因此那时的闲暇时间非常少。而随着社会、经济、科技的发展,人们不再为食物等其他生存问题而奔波,加上劳动时间的缩短,为闲暇时间的产生提供了可能。生产力越发展,人们就越能用较少的时间创造较多的财富,得到闲暇的时间也越多。科技革命所导致的生产方式和生活方式的改变,以及显性文化和潜性文化的影响等,都使人的生理体能、文化资质和心理品质发生了变化,思想文化素质越高,自我需求和实现程度也越高。当今的工业化、信息化和现代化,为休闲体育提供了充足的物质基础和时间保障,使人们走出了封闭、保守、落后的传统生活方式,开始向着开放、文明、健康的现代生活方式迈进。

休闲不仅可以作为一个国家生产力水平高低的标志,也可以用来衡量社会文明的程度,它是人类物质文明与精神文明的结晶,是人的一种崭新的生活方式、生命状态,是与每个人的生存质量息息相关的领域。改革开放使我国经济飞速发展,使人们的生活水平得到大幅度提高,人们不再为生存资料而担心,并开始了更高的社会生活要求,这也奠定了休闲体育兴起的物质基础。人们的闲暇时间都有很大程度的增加,而且闲暇时间的增加与国民生产总值的增加成正比,社会的全面发展与进步也直接受到休闲质量高低的影响,决定了人能否完整、全面、健康地发展自己。

尽管我们并没有完全达到休闲社会的水平,但无论从日常生活的作息时间表率衡量,还是按一生的劳作休闲比率衡量,我国的经济生活已经为民众获得休闲奠定了坚实的物质基础,物质生活的开支在人们生活开支中的比例也越来越小,而非物质方向的开支却越来越多,比如文化的、休闲的消费方向转移。特别是改革开放以来经济生活中的多样性变化,使人们对体育的需求已从整齐划一、统一模式的单调色彩中走出,并呈现出体育消费追求个性化、消费档次高级化、消费心理成熟化、消费能力多极化和消费取向多元化的趋势。安排休闲是高度个性化的事情,但很多消遣的形式却是高度社会化的,必须靠社会提供条件。因而,正是在市场经济高速发展、政治环境稳定的情况下,社会才能为人们的多样性文化选择和休闲体育消费方式提供丰富的物质保障。

(2)我国休闲体育文化的发展现状

①人们越来越重视休闲体育

随着健康意识的不断加强,人们开始对休闲体育观念越来越重视,人们的体育健康消费意识也日益增强。在紧张工作之余,人们开始乐意在休闲、娱乐、健康等方面进行消费,以此来缓解工作中的紧张情绪和压力,也通过各种休闲体育项目来提高了自己的生活质量。当然,这也可能是当今人们对社会时尚的追求。同时,人们对休闲体育的各种收费也渐渐趋于理解,明白了参加体育俱乐部要交会费、参加体育比赛要交参赛费、学习运动技术要交学习费等。

②体育场馆、设备越来越完善

随着我国全民健身思想的不断深入,在中央、地方政府以及社会各界的倡导和帮助下,许多的大型综合体育场馆、休闲设备等都得到了长足的发展,使人们的休闲体育环境有了很大的进步。据有关方面统计,1996年至1999年,国家体育总局和地方政府先后为全民健身工程总投资近245亿元,在小区、公园、广场、学校、街道等公共场所新建、修复体育场地及器材总数达11089套,其中45%供群众无偿使用,39.6%为象征性收费,6.25%按市场价格收费。1988年以后建设的体育娱乐场所占全部的90%,特别是近几年体育娱乐健身场所得到了飞速的发展,对我国休闲体育活动的开展起到了至关重要的作用。但是在体育资金的投资和运动场馆器械的建设方面,相比于发达国家标准还是存在一定差距的。

③休闲体育得到教育的重视

于光远先生是我国最早提出休闲文化理论的学者,早在1983年他从欧洲旅游归来中途经过澳门时就曾指出:在我国,竞赛体育的重视程度很高,但对体育之外的竞赛和游戏的研究还很缺乏,在中国高等学校中还没有一门专业是专门来研究游戏的,也很少有学者参与其中。他认为,“玩”是人生中不可缺少的要素,应该玩得有文化、玩得高尚,要发展“玩”的文化。1994年他在广州讲学时又进一步指出,“玩”是人类最基本的需要之一,要玩得有文化,要研究玩的学术,要掌握玩的技术,要发展玩的艺术。随着人们对休闲生活需要的不断增强,休闲文化重返中国教育的庄严殿堂已指日可待,休闲体育进入高等教育这一领域的日子也会接踵而来。目前,在一些体育院校或大专院校的体育系中,已经有休闲体育专业的课程,为我国培养出了一批研究、指导和经营休闲体育的人才,适应了社会对休闲体育人才的需要。

④休闲体育内容的多样化

当前我国休闲体育得到了快速的发展,在内容上,它以传统项目为基础,并对其进行大胆的创新和拓宽,不仅有武术、气功、游泳、跑步、下棋、徒手操等不需要花太大经济投入、简便易行的传统项目,也有需要一定专门场地、设施,需要一定经济投入的现代体育内容;如家庭器械健身、网球、保龄球、高尔夫球等。另外,许多追求时尚的体育爱好者也开始引进西方的休闲体育活动,如冲浪、登山、跳伞、热气球、蹦极和高空走索等,通过这种惊险、刺激的活动,来实现对自我和大自然的挑战,张扬出自己独特的个性。

⑤休闲体育具有多元化的功能

A. 健身功能

休闲体育中的各种身体活动,可以有效地提高中枢神经、消化、呼吸、泌尿等系统的工作能力,提高人体的适应能力、免疫力和抵抗力等,以满足人们工作、学习和生活的需要。

B. 社交功能

休闲体育一般以集体性活动的形式出现,不同性别、不同年龄、不同阶层的人参与到共同感兴趣的活动中,非常有利于相互间的沟通交流,认识新的朋友,使交往的领域更加广泛,丰富精神生活,使人容易产生一种积极向上、豁达开朗的心理状态,对生活和工作的质量都有一定提高。

C. 娱乐功能

休闲体育活动吸引了众多爱好者的根本就是在其趣味性,通过参与休闲活动,可以使人的身心得到满足,情感得到升华。科学研究表明:经常参加体育活动能促进人体内的内啡肽, LHD—2 等“快乐素”的分泌,这些物质能够调整情绪、振奋精神。

D. 经济功能

由于休闲体育越来越得到大家的认可,人们的需求也就增多,这就形成了一个巨大的体育消费群体,休闲体育产业也因此而成为投资热点。近年来,大型的高尔夫球场、跑马场、滑雪场、保龄球馆、健身房等新兴的休闲运动项目在国内得到快速的发展,参加休闲体育活动的人数直线上升,这充分展示了休闲体育广阔的市场空间和市场潜力,而休闲体育产业的发展也有效地扩大了消费,拉动了经济的增长。

⑥参与人员的分层细化

近年来,休闲体育活动的参与者,在选择休闲活动项目、场所和内容上都存在明显的差异,分层越来越细化:有稳定经济收入和余暇时间的社会管理层人员,他们大多会选择群体性、娱乐性较强的休闲体育项目,一般在公共健身场所活动;白领高薪阶层人员有金钱和余暇时间,大多愿