



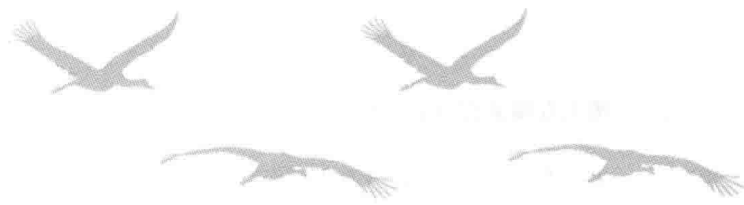
健身养心

新时代休闲体育发展方向观

常丹丹 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



健身养心

新时代休闲体育发展方向观

常丹丹 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健身养心:新时代休闲体育发展方向观/常丹丹著. —北京:经济管理出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5096-5861-1

I. ①健… II. ①常… III. ①休闲体育—研究 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 128872 号

组稿编辑:杨国强

责任编辑:杨国强 张瑞军

责任印刷:黄章平

责任校对:董杉珊

出版发行:经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址:www.E-mp.com.cn

电 话:(010)51915602

印 刷:三河市延风印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:720mm×1000mm/16

印 张:11.5

字 数:200 千字

版 次:2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5096-5861-1

定 价:68.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部负责调换。

联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

前 言



随着生活水平的提高,人们的生活由温饱走向小康,物质生活条件得到极大满足。随着物质条件得到满足,人们开始寻求精神上的享受和健康的生活方式。在这种情况下,休闲体育成为一种时尚。休闲体育能够帮助人们提高生活品质,实现精神需求,同时还具有传统体育所具备的健身功能。随着经济水平的提高和思想观念的转变,人们越来越喜欢参加休闲体育,并将其作为一种生活方式长期坚持下去。

随着人们对休闲体育的认可程度越来越高,休闲体育也逐渐发展成为一种产业,成为国民经济的重要组成部分。在这种情况下,休闲体育未来的发展方向就成为人们所关注的问题。基于这种现实情况,本书对新时代休闲体育的发展进行了梳理,并根据休闲体育的发展,提出其未来可能的发展趋势。

本书采取章节结构,共七章。

第一章从整体上对休闲体育进行一个概览,介绍了休闲体育的概念内涵、内容分类、特征以及价值。第一章之所以设置这些内容,主要是希望对休闲体育了解不多的人在翻开此书时能够对休闲体育有个大概了解,从而能够更好地阅读并理解后面的内容。

第二章主要介绍了休闲体育文化的发展变化,具体内容包括休闲体育文化方面多类型文化的定义以及休闲体育文化与生活方式。

第三章对休闲体育的多元化功能进行了介绍,重点介绍了休闲体育的休闲属性、健康属性、教育属性和娱乐属性。正是这些特质,使得休闲体育越来越受到各个年龄段和各个阶层人士的欢迎。

第四章介绍了我国休闲体育以往的发展状况,追本溯源,使读者对休闲体育一直以来的具体发展情况有一个了解,具体内容包括我国休闲体育的政策、未来发展、城乡居民参与休闲体育的情况等。

第五章主要介绍了我国休闲体育的发展现状以及未来趋势。本章按照休闲体育的类型进行介绍,包括山地休闲体育发展的现状及趋势、滨海休闲体育发展的现状及趋势、冰雪休闲体育发展的现状及趋势、沙漠与草原休闲体育发展现状及趋势、水上休闲体育发展现状及趋势。

第六章是对休闲体育所衍生产品和产业的介绍,主要包括休闲体育产品的开发与设计、休闲体育产业的经营与管理两部分内容。休闲体育作为第三产业,目前更处于崭露头角的阶段,因此其产品与产业经营的前景非常乐观。

第七章是对休闲体育理论继续发展的思考。新事物出现并得到发展后,其理论也要不断完善和发展,这样才能够反过来促进这一事物的继续发展。因此,了解休闲体育理论在未来的进一步发展对我们有非常重要的作用。本章内容主要包括休闲体育健身的未来发展趋势与挑战、休闲体育健身的效益趋势。

由于时间和笔者水平所限,书中难免有疏漏和不足之处,恳请各位读者提出批评意见。

笔 者

2018年5月10日

目 录

第一章 休闲体育概述.....	1
第一节 何谓休闲体育.....	1
第二节 休闲体育的内容分类.....	6
第三节 休闲体育的特征.....	9
第四节 休闲体育的价值	13
第二章 休闲体育文化	16
第一节 多类型文化的内容与定义	16
第二节 休闲体育文化	26
第三节 休闲体育文化与生活方式	33
第三章 休闲体育的多元化功能	45
第一节 休闲体育的休闲性	45
第二节 休闲体育的健康性	50
第三节 休闲体育的教育性	58
第四节 休闲体育的娱乐性	63
第四章 我国休闲体育发展状况	68
第一节 我国休闲体育政策研究	68
第二节 我国学校休闲体育发展方向	74
第三节 我国城乡居民休闲体育参与时间研究	83
第五章 我国休闲体育发展现状及趋势	96
第一节 我国山地休闲体育发展现状及趋势	96

第二节	我国滨海休闲体育发展现状及趋势·····	102
第三节	我国冰雪休闲体育发展现状及趋势·····	105
第四节	我国沙漠、草原休闲体育发展现状及趋势·····	109
第五节	我国水上休闲体育发展现状与趋势·····	115
第六章	休闲体育产业产品的发展·····	121
第一节	休闲体育产品的开发与设计·····	121
第二节	休闲体育产业的经营与管理·····	135
第七章	休闲体育理论的继续发展与思考·····	153
第一节	休闲体育健身的未来发展趋势与挑战·····	153
第二节	休闲体育健身的效益趋势·····	162
参考文献	·····	173

第一章 休闲体育概述

休闲体育产业是典型的第三产业,它不但具有传统体育所具有的提高广大人民身体素质的作用,还能够为我国经济的可持续发展提供强大的推动力量,因此促进休闲体育的理论发展和产业化运作至关重要。本章丰富休闲体育在概述和发展概况两方面的理论知识,依次从休闲体育的概念、内涵、内容、分类、特征、价值等方面进行论述。

第一节 何谓休闲体育

一、休闲体育的概念

体育活动具有健身性、竞技性、娱乐性、游戏性等属性,其不仅能够改善与发展人们的身心,而且对提高人们的身体机能具有十分重要的积极影响,因此伴随着休闲活动的不断发展,其逐渐被人们所接受,并且发展为一项人们喜闻乐见的休闲生活方式。伴随着体育在人们闲暇生活中深入程度的不断加深,休闲体育运动依然成为体育运动中相对独立的领域之一。

广义的休闲体育运动是指具有娱乐和休闲功能的各种体育活动,广义的休闲体育运动和体育运动的其他领域是对立统一的关系。最大程度地促使人类的运动能力得以提升以及不断推动人类挑战运动极限是竞技体育的目标所在,倘若竞技体育的某些项目能够运用到休闲生活中,也可称其为休闲体育运动。体育教育是指对受教育者进行运动技能教育和运动知识教育,进而促使受教育者掌握一些体育锻炼方法,学会一些体育项目的运动技术,受教育者学会的运动技术和运动方法有利于运动者养成良好的休闲活动习惯,最终有利于受教育者进行终身体育锻炼。大众体育是指具有健身特征、娱乐特征以及社会交往特征的群众性的体育活动,大众体育和广义的休闲体育运动大体相同,可将休闲体育运动看成大众体育的一个组成部分。

综上所述,休闲体育与体育运动的其他各个领域之间存在着外延联系。当休闲活动被用于竞技时,即可将其称为竞技体育;当休闲活动被用于娱乐休闲时,即可将其称为休闲体育。通常情况下,休闲活动的目标和功能是划分其类别的标准。

另外,作为具有相对独立性的一个分支,休闲体育运动与其他体育运动间也存在着某些区别。根据休闲体育的目的和作用,其概念定义为:休闲体育运动是指人们在闲暇时间进行的、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。^①

二、休闲体育的内涵

(一) 休闲与体育

所谓休闲,就是在工作和学习之外的时间,人们为达到放松身心所进行的各种娱乐活动。随着生活水平的提高,人们可选择的休闲方式越来越多样,休闲的意义内涵也不断发展变化。不过,休闲的重点仍然是放松心情、宣泄压力。合理健康的休闲方式能够帮助人们全方位调节体能、智力与情感。作为帮助人们缓解压力的重要生活方式,休闲体育能够提高人们的生活质量。体育是人们在生产活动中逐渐形成的以身体实践活动为主的文化形式,需要人们进行直接的身体参与。不过,体育的目的并不是娱乐,而是人们身心的健康发展。随着生产力的提高,人们的闲暇时间不断增多,休闲活动也逐渐为人们所接受,并发展为现在的休闲体育运动。

从体育产生以来,就一直与休闲存在密切的关系。在古希腊时期,休闲生活的典型民族是雅典人,他们午前办理公务,午后则在角力场和体操场馆享受余暇时光。当时体育馆是一般市民的公共设施,包括运动场、散步道和讨论会场等设施,午后大家集中在此处通过体育运动或者聊天度过时光,达到身心放松的目的。

在工业革命与现代化进程日益加快的大背景下,近代体育逐渐产生并迅速发展。18世纪,随着工业革命的开展,在经济不断发展的同时,户外运动也逐渐兴盛起来。在日常的节假日,当时的人们都会进行各种各样的休闲活动,户外运动是当时必不可少的休闲内容。射击、足球、高尔夫等运动成为当时人们喜爱的项目。为了增加这些活动,相应的运动规则被逐渐制

^① 郭振芳.休闲体育理论与实务及其产业化运作研究[M].北京:中国水利水电出版社,2016.

定出来,体育组织也由此诞生。近代体育与休闲运动之间的关系十分紧密,近代体育的发展离不开休闲运动,同时近代体育的不断发展也对休闲运动的发展产生了推动作用。

现代社会属于一个日益发展与繁荣的社会,其重要标志之一就是体育的日益发展与繁荣。各种体育书刊的急剧增加,电视机、电脑的普及,互联网接入千家万户,促进了体育信息量不断增加,体育信息正以前所未有的速度在人们的生活中传播,而且影响越来越大,“体育生活化”成为社会发展的一种趋势。休闲时间的不断增加,休闲设施的不断改善,观念的逐渐改变都为人们更好地进行与享受休闲体育活动打下了基础。曾经是一些“贵族体育”的运动项目如高尔夫球,已经走进了普通百姓家。体育全球化以及其国际文化交流进一步密切,使得很多体育项目在社会中迅速传播,如体育舞蹈、健美操等多种体育运动形式。

如今,沙滩排球和壁球等由国外传进来的休闲体育项目逐渐受到我国人民的认可和欢迎,并已发展成为人们休闲生活的新内容。许多新的休闲体育活动也处于不断发展的过程中,冲浪、滑板、攀岩、滑翔、激流皮划艇以及轮滑等运动被纳入到极限运动项目中,同时在社会中正在以飞快的速度传播,成为人们在休闲体育运动中尤为喜爱的运动项目。与此同时,体育与其他一些休闲活动的联系也日益紧密。有调查表明,在经济发达国家,人们日常生活中用于体育消费方面的开支通常占整个社会消遣和娱乐消费的30%~40%。体育旅游也成为旅游的一个新领域,登山、远足、骑车、帆船、潜冰、跳伞、滑翔、滑雪等体育运动成为各旅游地招揽顾客的重要砝码,以体育活动为主题的旅行成为一种流行的休闲生活方式。

随着体育运动的发展,休闲体育与其他体育项目之间的区别逐渐缩小,不过,如果体育活动的主要动机是获得竞技成绩,则不能算作休闲体育,而以放松身心、缓解压力为目的的体育运动,则可以作为休闲体育。

休闲体育包括身体直接参与活动的体育休闲与非身体直接参与活动的体育休闲。平时所说的休闲体育运动属于身体直接参与锻炼的运动,此外还有非身体直接参与的体育休闲运动,包括观赏比赛,参观体育建筑,浏览与体育活动相关的图片、视频、文字等。如今,电子竞技体育与智力体育也处于蓬勃发展阶段。随着社会的进一步发展,休闲体育将会更加多样化。

(二) 现代休闲体育运动的主体性地位

休闲体育不但具有传统体育的价值和功能,而且还具有促进社会经济发展的价值,也正因其既符合全民健身的要求,又能够催生出巨大的商业价值,所以才得到了社会各界的广泛关注。因此,休闲体育逐渐被纳入到高校

的教学体系中,休闲体育的研究与相关人才的培养也在各国逐渐开展。近些年来,我国学者也在休闲体育方面进行了多方面的深入研究。

虽然说随着生产力的发展,人们的双手逐渐解放出来,得到了更多的闲暇时间,但在经济社会高速发展的今天,人们的双手虽然解放了,但脑力劳动的强度却更大了。这导致人们不但没有时间锻炼身体,而且产生了更大的精神压力和心理压力。如果人们的负面情绪和压力不能得到及时宣泄,轻则会对工作产生厌倦情绪,重则会出现抑郁倾向。而且由于脑力劳动几乎都需要在电脑前完成,久坐不但会对身体造成伤害,导致身体机能下降,而且还会引发疾病。毫无疑问,从事繁重脑力劳动工作的人们非常渴望将身体从电脑前解放出来,进行一定运动以释放身心压力。休闲体育运动正是符合人们期待的一种运动,能够健身养心,从身心两方面帮助人们缓解压力。

休闲体育运动能够使人们离开办公室后,在运动中实现发泄与放松,在自然中获得愉悦和畅快,摆脱工作给身体和心理带来的压力,对于上班族来说休闲体育运动带来的放松感是不可替代的。人们参与休闲体育运动的动机和目的除缓解生活以及工作中的压力外,同时大致包含以下几点。

1. 净化情感动机

人们在日常生活中经常会产生一些精神上的压力、心理上的不满或者情绪上的不愉快,通过采取休闲体育运动的方式能够有效缓解这些压力,同时对于负面情绪的宣泄以及心理上的平衡具有积极的作用,有助于使人的心境恢复平静。

2. 社交动机

通过参与某些休闲活动实现与他人交往的目的,同时提高自身的素质,实现自己对社会适应能力的目的。

3. 报偿动机

在学习、工作和生活中,并不是人们所有的欲求都能得到满足,这种欲求不满会使人们心理产生一种不满足感、挫败感。因此,可以通过某种休闲体育活动体验成功感和满足感。处于青春期和叛逆期的学生群体在学习中遇到挫折和不顺时,非常容易产生这种动机。

4. 放松身体动机

为了缓解身体的疲劳与肌肉的紧张,通过某种休闲体育活动来使肌肉松弛、身体获得积极的恢复。

5. 发散精力动机

希望将自己工作、学习之后剩余的精力,通过某种活动方式继续发散出来。这种动机在精力旺盛、活泼好动的青少年人群中表现尤为明显。

除以上几个具有普遍性的常见行为动机外,有些人参与休闲活动可能只是为了追求某种感官上的刺激,有些人则可能是为了暂时逃避各项责任。但就大多数人而言,以上几项行为动机是他们参与休闲活动的常见动机。需要注意的是,人们参与休闲体育活动的动机并不是单一的,有时可能会在多种动机的共同作用下做出选择。例如,很多人在进行休闲体育放松身心的同时也在进行着一些社交活动。根据生理学的相关研究,积极恢复与消极恢复是消除人体疲劳的两种方式。积极恢复指的是借助相应的身体运动达到促进新陈代谢的过程,实现恢复的目的;消极恢复指的是自然的恢复方式,不通过运动等方式,而是通过静止休息的方式使人体实现自行恢复。研究表明,轻松适量的积极恢复方法能够帮助身心更加快速地恢复到较好程度。而且通过积极的身体恢复,人体的激烈、紧张以及焦虑的情绪能够得到有效缓解甚至消除。该项研究告诉我们,进行适宜的身体运动不仅有益于我们机体的健康,同时还对我们的精神世界具有积极的作用。由此,我们便不难理解为什么在现代社会丰富多彩的休闲活动中,休闲体育运动会占有如此大的比重。

休闲体育的快速发展,彰显了人们的整体生活水平获得了较大幅度的提高。作为最有活力、最具发展性的休闲行为方式,休闲体育运动随着城市化水平的不断提高、休闲体育设施以及场馆的不断完善,逐渐成为促进经济发展、提升城市形象以及精神文明建设的重要途径。现代休闲体育运动不仅能够使人们在城市紧张的节奏、狭小的生活空间中获取难得的轻松愉快,同时还能够使人们更好地感受自然、体验自然、亲近自然。此外,在城市化进程不断加快和社会不断变革和转型的今天,人与人之间冷漠的关系成为一个越来越凸显的社会问题。人们在参与休闲体育的过程中,能够对人与人的情感交流和沟通产生推动作用,进而更好地释放人们在身心上的压力。由此可知,对于都市群体来说,休闲体育运动是人们生活中的一项重要需要。

当前,越来越多的人开始接受“花钱买运动,花钱买健康”的观念,小康社会的休闲方式逐渐以休闲体育为主流。居民消费结构的转换以及消费需求的扩张已成为中国经济高速增长的主要动力。此外,以休闲体育运动为主体的休闲活动也必将在很大程度上推动我国经济的可持续发展。

第二节 休闲体育的内容分类

休闲体育内容丰富多彩,形式多种多样,根据不同分类标准能够将其划分出多种类别。这里主要从身体状态、项目功能以及项目性质三个方面对休闲体育进行划分,在详细阐述划分类别的同时,深入解析休闲体育所包含的多项具体内容。通过阐述休闲体育的内容和分类,为运动者参与休闲体育运动奠定理论基础。

一、根据身体状态划分

(一)观赏类休闲体育运动

观赏类休闲体育运动主要是指观赏各种体育竞赛和休闲体育运动的表演。在观看这些比赛和表演的过程中,人们会表现出各种不同的情绪,如兴奋、激动、惊叹、沮丧、愤怒等。通过观赏他人所进行的休闲体育活动,人们的心理压力会获得很大程度的释放。另外,在观赏这些表演与比赛的过程中,观赏者还可以学到很多相关的体育知识,得到体育精神的熏陶。

(二)安静类休闲体育运动

安静类休闲体育运动主要指棋牌类的休闲活动,垂钓也属于此类活动。以棋牌类休闲活动为例,棋牌活动的参与者身体活动量较小,脑力支出相对较大,是智慧与心理素质的一种竞争。一般而言,此类休闲体育活动通常是多人参加的集体活动,默契与配合、经验与心理素质是这类活动的重要特征。相较而言,在垂钓活动中,参与者的体力和脑力支出都相对较小,是一种合适的修身养性方式。

(三)互动性休闲体育运动

互动性休闲体育运动主要包括利用自然运动和互动式运动两种类型。利用自然运动具体指的是利用自然界的资源进行的互助的体育休闲活动,这类活动需要专业的指导或者在医护人员的监督下进行,从而保证活动的安全,如空气浴、温泉浴、泥浴、沙浴、药浴、蒸气浴等;互动式运动具体指的

是通过专业人员技术活动来缓解身心的疲惫、消除烦躁心绪、减压、调节身心的一种活动形式,推拿按摩、针灸、足按足浴、理疗等都属于互动式休闲活动的范畴。

二、根据项目功能划分

(一) 强身健体类休闲体育运动

从古至今,人们一直将体育作为强身健体的一种重要方式,人们充分认识到体育在锻炼身体过程中具有不可替代的作用。因此,人们采用体育锻炼的方式,以有效促使其身体机能始终维持在较好的状态,推动其身体获得最大限度的生长发育。从古代发展至今,体育运动强身健体的功能一直被人们关注和重视。五禽戏、太极拳以及八段锦等均为中华民族几千年来文化与智慧的结晶,同时还被人们视为强身健体、延年益寿的有效方式。

(二) 竞技比赛类休闲体育运动

无需高密度和高强度的训练以及无需专业水平的教练指导,是休闲体育中的竞技比赛和传统体育中的竞技比赛的主要区别。展现自身和表达自我是人们参与休闲体育运动的主要目的。感知和享受休闲运动竞技比赛的过程是参与该项运动的主要目的,不应将休闲运动竞技比赛的主要目的仅设定为赢得比赛的胜利。与传统体育运动的竞技比赛相比,休闲体育竞技比赛不仅具备传统比赛的对抗性,而且还具备传统运动所不具备的自由娱乐性,此外,还对比赛结果进行了淡化,推动比赛参与者尽可能沉浸在休闲体育的乐趣中。参与者通过参加休闲体育竞技比赛,一方面满足其展现自我和表现自我的心理需求,另一方面帮助参与者在对抗过程中加强沟通,强化团队合作意识,强化参与者的自信。

(三) 娱乐排遣类休闲体育运动

在压力大、生活节奏快的现代社会,休闲体育的娱乐消遣功能越发明显。休闲体育活动不仅具有强健体魄、陶冶情操的作用,同时具有放松身心的作用,参与者通过参与休闲体育活动达到参与运动的预期目标,同时实现身体的锻炼和精神的愉悦。娱乐排遣功能的出现是为了调整参与者的心境,充分调动参与者的想象力与创造力,重点关注和发展人们的参与性和自由发挥性。在娱乐排遣类的休闲体育运动中,可以充分释放参与者的身心。

娱乐排遣类的休闲体育运动包括围棋、钓鱼、放风筝等。

(四) 极限运动类休闲体育运动

极限运动作为近些年出现的新型运动,深受年轻人的欢迎与喜爱,并且已成为衡量时尚的重要标准。挑战存在于人类发展的各个时期和各个地域。如今,人们对现代的科学器械进行充分利用,尽全力挑战自我,充分挖掘自身的潜力,进而获得超越心理障碍时的成就感和满足感。同时,极限运动类休闲体育活动还能满足人们回归自然、返璞归真的需求。由于极限运动能够满足人们在生理和心理两方面的需求,所以在其产生后就快速获得了广大群众的认可并得以迅速传播。

当今社会不仅是科技飞速发展的时代,同时是人们压力异常大的时代。在竞争激烈的大环境下,人们急需对自身的压力进行释放,极限运动类休闲体育运动帮助人们发泄压力和释放能量的功能正好与人类的需求相吻合。攀岩、冲浪、蹦极等极限运动类休闲体育运动不但给人们的日常生活增添了乐趣,同时还推动人们回归大自然怀抱,实现真正意义上的返璞归真。

三、根据项目性质划分

根据项目性质划分,可以将休闲体育运动划分为眩晕类运动,命中类运动,技巧类运动,冒险类运动,养生类运动,健身舞类运动,游戏竞技类运动,水上、冰雪类运动,户外休闲运动等类型,不同类型的休闲体育活动具有各自不同的特点。

眩晕类运动主要包括借助一定的运动器械及设备,使人在运动中得到在日常生活中很难体验到的空间运动感觉,感受身体与心理极限刺激的休闲体育运动。游乐场上各种产生滑动、旋转、升降、碰撞的游艺项目,如蹦极、过山车等就属于眩晕类运动。

命中类运动是运用自身的技巧与能力,借助特定的轻器械击中目标的休闲体育运动。这类运动包括打靶、射击、射箭、保龄球、台球、高尔夫等。

技巧类运动是通过运用自身能力,借助特定轻器械所表现出的高度灵巧和技艺的休闲体育运动。花样滑板、自行车越野障碍等就属于这类运动。

冒险类运动即对大自然的一种具有挑战性的、有严密的组织措施和安全保障的休闲体育运动。如沙漠探险、漂流、山洞探险、滑翔伞等。

养生类运动的节奏一般比较舒缓,若经常参加,能够强身健体。这类运动有瑜伽、太极拳、木兰拳、木兰扇等。

健身舞类运动就是通过各类民族传统歌舞的形式和有音乐伴奏进行的休闲体育运动。例如,东北大秧歌、民间舞蹈、舞狮、舞龙等。

游戏竞技类运动是将体育比赛项目的规则进行简化和游戏化改造之后,形成的休闲游戏比赛活动。例如,沙滩排球、三人篮球、室内足球等。

水上、冰雪类运动就是在水上或冰雪上展开的运动。具体项目包括游泳、潜水、滑水、摩托艇、帆船、冲浪等;冰雪项目包括滑冰、花样滑雪、雪橇等。

户外休闲运动包括人们回归自然的各种体育休闲方式,包括远足、登山、攀岩等。

第三节 休闲体育的特征

一、时代性

休闲体育是在一定的历史阶段、一定的文化背景下产生并逐渐发展起来的。在不同的历史时期,其物质文明和精神文明也各有不同,因而所产生的休闲活动方式也各不相同,体育休闲活动是应不同时代的要求和进步而演变及发展起来的。

通过对历史发展进程进行观察和总结,能够得出无论在任何社会时期,体育活动常常能够现身在社会中,发展成一种被百姓接受和喜爱的休闲活动方式。即使是在神权统治之下的中世纪欧洲,也很难抑制民众追求身体游戏的需要,少年儿童始终是游戏的先锋,他们将武士的打斗变成自己进行身体娱乐的活动形式。当然,休闲体育运动毕竟是社会文明的一种表现,在很多情况下,它与社会科学技术的发展水平都有密切的关系。我们能够看到,如今所流行的体育休闲活动在 20 世纪初发生了很大的变化,如今的体育休闲活动常常与科学技术以及材料革命相结合,而之前的活动更加倾向于进行身体的自然活动。

二、自然性

人的生命活动无外乎内部活动和外部活动两种形式,内部活动就是生理、生化活动,即物质与能量不断消散的一个过程。不管我们是否愿

意,这种过程总是在人这一有机体内部不断发生并进行着。要想维持生命结构的存在,一方面需要促使消散过程不断地积极进行,另一方面需要通过外界进行物质交换而实现对已经消散能量的补偿。然而,这两个方面的活动都要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。因此,人们总会选择大量涉及身体运动的游戏或者娱乐方式。作为生命,人也必然会遵循生命运动的基本轨迹,保留生命体本能的需求以及活动的方式。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限制,从而以社会人的特有方式来满足这些需求。

三、自发性

美国休闲学专家杰弗瑞·戈比认为:“休闲是从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它使个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式,在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础。”休闲体育活动同样是在人们休闲时间内所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,在个人能够自由支配的时间里进行体育活动,不包含任何的强制、被动或者非自愿成分。在体育活动中,由于是因为主体自觉自愿的需要而参与,因此它不仅直接满足个人身心发展的需求,而且这种良好的情绪体验会更好地激励其持久参与的积极性,并比较好地形成不间断的良性循环。

自发性属于人类自觉意识的一种体现。在当前社会高度发展的情况下,休闲不再只是劳动后的一种休息和放松。在人类闲暇时间不断增多的情况下,休闲已经发展成为每个个体的一项基本生活权利,成为组成个体生活的一项有机部分。当前人们具有充分的自由意识,休闲体育运动能够充分反映出广大群众对闲暇时间的支配权。

四、参与性

休闲体育运动的实践性很强,它需要人们的亲身参与,同时在进行体育活动的过程中体验并获得某种感受,或者通过自身活动的结果来表达自己的观点或者理念。没有自己亲身的参与,就不能够从中获得所期望的感受,也不能够实现自己的完整表达。有些人将观看体育比赛和体育表演纳入到休闲体育运动的范畴,并将休闲体育运动分为参与型与观赏型两种。虽然在观看体育比赛或表演时,经常会有表演者与观众之间的互动,但我们