

运功性休闲活动基础理论

舒建平 杨冰 主编



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动性休闲活动基础理论/舒建平,杨冰主编. —成都:
四川科学技术出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5364-8372-9

I. ①运… II. ①舒… ②杨… III. ①文娱性体育
活动—研究 IV. ①G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 125568 号

运动性休闲活动基础理论

出品人 钱丹凝
主 编 舒建平 杨 冰
责任编辑 张 蓉
美术设计 墨创文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>
官方微信公众号: sckjcbbs
传真: 028-87734039
成品尺寸 185mm×260mm
印张 16.5 字数 360 千
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2016 年 6 月第一版
印 次 2016 年 6 月第一次印刷
定 价 52.50 元
ISBN 978-7-5364-8372-9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市槐树街2号 电话/(028)87734035 邮政编码/610031

主编介绍

舒建平

现任成都体育学院休闲体育系休闲体育教研室主任，教授，硕士研究生导师。四川省有突出贡献的优秀专家，主要从事体育教学训练、休闲体育方向的科学研究。近年来主持国家社科基金项目 1 项，省部级课题 3 项，厅级课题 1 项；参与省部级课题 6 项；其中一项获国家体育总局“体育科技进步三等奖”、一项获四川省人民政府高等教育“四川省优秀教材二等奖”、二项获四川省哲学社会科学优秀成果三等奖，主编《大众击剑运动》《大众体育旅游》，参编专著 6 部；先后在公开刊物与国际会议发表论文 50 余篇；被 ISTP 和 EI 检索 10 余篇。

杨 冰

现任成都体育学院休闲体育系主任，硕士，副教授，硕士研究生导师。田径国家级裁判员，全国田径理论研究会委员，全国高等教育研究会体育教学训练委员会委员，四川省休闲运动科学管理学会常务理事。主要研究方向为田径教学训练、休闲体育和学生管理研究。

近年来主编和参与编写《田径运动竞赛裁判教程》等专著 8 部；主持和参与国家社科基金项目和省级、院管课题 10 余项。在核心中文期刊上发表论文《体育教育专业学生教师技能培养模式的实践研究》《铅球背向滑步导引教学法研究》等 20 余篇，其中《对构建田径教学新模式的研究》获四川省教学成果三等奖，《信息网络技术在田径课程教学中的运用研究》获全国大学生体协论文报告会二等奖。参加 2008 年奥运会科学大会，并作《体育教育专业学生教师技能培养模式的实践研究》的专题报告。

目 录

第一篇 基础理论篇	1
一、运动性休闲活动的概念	1
二、运动性休闲活动的特点	2
三、运动性休闲活动的基础理论	4
第一章 运动性休闲活动的生理基础理论	8
第一节 运动性休闲活动与运动生理学	8
一、运动生理学的概念	8
二、运动性休闲活动与运动生理学的关系	8
三、运动性休闲活动机体反应特征	9
第二节 运动性休闲活动的生理功能	10
一、运动对呼吸功能的改善	10
二、运动对心血管功能的改善	12
三、运动对消化系统功能的改善	13
四、对运动系统功能的改善	15
第三节 运动性休闲活动的生理卫生	16
一、运动性休闲活动前的生理卫生	16
二、运动性休闲活动中的生理卫生	17
三、运动性休闲活动后的生理卫生	17
第二章 运动性休闲活动的训练基础理论	19
第一节 运动训练学的概念	19
一、运动训练与运动性休闲活动	19
二、运动训练学特征	20
第二节 运动训练的基本原则	21
一、运动训练原则释义	21
二、导向激励与健康保障训练原则	22
三、竞技需要与区别对待训练原则	25
四、系统持续与周期安排训练原则	28
五、适宜负荷与适时恢复训练原则	30
第三节 运动技能形成一般性原理	33

一、运动技能形成的生理学解释	33
二、运动技能形成的心理学解释	34
第四节 练习基本方式与方法	35
一、系统控制性训练方法	35
二、主要操作性训练方法	37
三、练习方法运用的基本要求	41
第五节 身体能力测试	44
一、力量素质测量	44
二、速度素质测量	45
三、耐力素质测量	46
四、柔韧素质测量	48
五、协调能力的测量与评价	49
第三章 运动性休闲活动的竞赛基础理论	50
第一节 运动竞赛概述	50
一、运动竞赛起源	50
二、运动竞赛赛事介绍	52
第二节 运动性休闲活动竞赛的基本特征	63
一、运动性休闲活动竞赛的意义	63
二、运动性休闲活动竞赛的基本特征	63
三、运动性休闲活动竞赛分类	65
第三节 影响运动性休闲活动竞赛的基本因素	66
一、技术	66
二、战略与战术	67
三、身体素质因素	73
四、运动竞技状态与制胜系统	74
第四节 运动性休闲活动竞赛的组织与方法	76
一、竞赛的组织	76
二、竞赛规则	78
三、竞赛规程	84
四、常用竞赛方法	88
第四章 运动性休闲活动的心理基础理论	90
第一节 运动心理学概述	90
一、运动心理学概念	90
二、运动心理学的性质和任务	91
三、运动心理学与运动性休闲活动的关系	92
第二节 认知、情感、意志与个性	92
一、认知、情感、意志与个性的概述	92
二、认知、情感、意志、个性与运动性休闲活动	100

第三节 动机与运动性休闲活动	102
一、动机概述	102
二、运动性休闲活动的动机培养和激发	105
第四节 运动性休闲活动中的心理学问题	108
一、运动休闲活动的归因问题	108
二、运动性休闲活动的情绪调节	111
三、运动性休闲活动的社会心理学问题	114
第五章 运动性休闲活动的环境基础理论	118
第一节 体育环境学概述	118
一、体育环境的概念	118
二、体育环境学的产生与发展	119
三、体育与环境的关系	121
四、体育环境的分类	122
第二节 运动性休闲活动的社会环境	123
一、社会环境的概述	123
二、体育政治环境	124
三、体育经济环境	125
四、体育社会人文环境	127
第三节 运动性休闲活动的自然环境	128
一、概述	128
二、地质地貌环境	129
三、水环境	131
四、大气环境	135
五、动物植物环境	141
第四节 体育环境管理	145
一、体育环境容量与质量	146
二、体育环境的管理	148
三、体育环境保护	151
第六章 运动性休闲活动的营养基础理论	155
第一节 运动营养学的概述	155
一、运动营养学的概念	155
二、运动营养学的研究意义	158
三、运动营养学的研究进展	161
第二节 运动营养学的基础知识	165
一、蛋白质	166
二、脂肪	169
三、糖类	172
四、维生素	175

五、水	176
六、矿物质	178
七、膳食纤维	179
第三节 运动营养学在运动休闲中的应用	180
一、营养素与运动休闲	180
二、运动营养学在不同运动休闲项目中的应用	189
三、特殊人群的运动休闲营养特点	193
第七章 运动性休闲活动的安全基础理论	195
第一节 运动性休闲活动安全概述	195
一、安全定义	195
二、安全的地位与作用	196
三、安全的基本属性	197
四、安全观的内涵	202
五、安全认识论	203
六、安全建设	205
第二节 运动性休闲活动风险控制	207
一、风险概述	207
二、运动性休闲活动中风险的分类	208
三、风险控制	209
四、风险管理	210
五、运动性休闲活动安全事故原因	212
六、运动性休闲活动基本安全原则	214
第二篇 运动项目基础理论篇	216
一、参与休闲体育活动的空间类型	216
二、参与休闲体育活动的组织形式	218
三、参与休闲体育活动的动机与目的	219
四、按照项群划分	221
第一章 体能主导类项目	222
第一节 体能主导类运动项目的基础理论	222
一、体能的概念	222
二、体能的特征	222
三、体能的意义	223
第二节 体能主导类运动性休闲项目	223
一、长距离划船	224
二、长距离自行车	225
三、中长距离游泳	226
第二章 技能主导类项目	228
第一节 技能主导类运动项目的基础理论	228

一、技能的概念	228
二、运动技能的特征	229
三、技能的意义	229
第二节 技能主导类运动性休闲项目	230
一、艺术体操	230
二、跳水	232
三、武术	233
第三章 技战能主导类项目	235
第一节 技战能主导类项目的基础理论	235
一、技战能的概念	235
二、技战能的特征	235
三、技战能的意义	236
第二节 技战能主导类运动性休闲项目	236
一、沙滩排球	237
二、篮球	238
三、台球	241
第四章 技心能主导类项目	243
第一节 技心能主导类项目的基础理论	243
一、技心能的概念	243
二、技心能的特征	243
三、技心能的意义	244
第二节 技心能主导类运动性休闲项目	244
一、射击	245
二、射箭	246
三、飞镖	247
参考文献	249
后 记	251

第一篇 基础理论篇

人类社会数千年文明的积淀，形成了现代社会独特的形式。现代社会文明的不断发展为人类带来了多种多样的物质财富，同时也创造了极为丰富的精神财富。然而面对这样高速运转的社会发展模式，人类的精神状态常常处于紧张与松弛的矛盾当中，人们更加渴求自由与闲适，宁静和淡泊，从而便催生了人类新的社会价值观的出现，并且在现代工业文明的发展进程中悄然而深刻地发生着变化。即休闲理念和休闲精神渐渐地融进了现代工业文明与商业文明的演进过程，改变了近代社会以来单纯以经济增长为核心，以获取高额利润为目的，忽视人类的人本意识，以及忽视人类对自我完善的一种社会发展模式。如今，人们拥有更多的自由时间，社会也为人们提供了一定的闲暇活动空间，这些都对人们参与多样化的休闲活动奠定了重要的基础。尤其是伴随着人们工作方式的改变，即从劳动密集型的工作方式转变为技术密集型，人们不仅要求心理上的压力能得到释放，同时也更渴求身体上的压力和负荷能得到减轻，实现身心的协调与健康发展。因此，在众多的休闲活动方式中，为了满足人们随之而来的需求，运动性休闲活动成为了人们最热衷于参与的休闲活动方式之一。

一、运动性休闲活动的概念

（一）运动性休闲活动的内涵

运动性休闲活动从休闲的角度而言，属于休闲活动的方式之一，具有休闲活动所具备的特征；而从其形式和内容来看，又与体育活动在内容和形式上有一定的相似之处。因此，对其内涵的理解，有以下几点。首先，运动性休闲活动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项训练和体育教育规定性的活动课程是不相同的。运动性休闲活动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，确定活动的强度与负荷，是以个人为主体的活动。其次，运动性休闲活动的目标是通过多种多样的体育活动，达到健身、娱乐、观赏、交往等目的，满足个人身心发展需要。其中，健身是运动性休闲活动的基础，娱乐才是其核心。可见“娱乐”应当是运动性休闲活动的主要目标。再次，运动性休闲活动不同于一般性的体育健身活动，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。在活动中，人们可以充分地展示个人的能力与个性，获得身心的愉悦和满足。最后，运动性休闲活动是一种具有一定科学

技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的运动性休闲活动项目的产生,都是建立在一定的科学基础之上,采用了新的技术、新的材料和新的方法。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) 运动性休闲活动的外延

对运动性休闲活动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。竞技体育的目的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,如果用于休闲,也可以称之为运动性休闲活动。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能。这些技能与方法在人们将来的生活中,会成为其更好地参与和体验运动性休闲活动的基础,并使人们终身受益。大众体育以社会群体分类,以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动,与广义上的运动性休闲活动有相似之处,可以把运动性休闲活动看成是其中的一部分。综上所述,运动性休闲活动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时,可将其看作竞技体育;当用于娱乐休闲时,则可将其视为运动性休闲活动。如何去辨别某一项体育活动是否是运动性休闲活动,则视其目标和作用而定。

运动性休闲活动的内容和形式丰富多样,从最简单的散步、跑步到使用各种高科技器材的运动项目,其活动空间广阔,水陆空均可开展。陆上项目包括羽毛球、保龄球、高尔夫球、网球、乒乓球、排球、篮球、健美操、游泳、登山、攀岩、钓鱼、滑雪、气功、太极拳等;水上项目即水上(中)的活动,包括划船、潜水、浮潜、水上摩托车、帆船等;空中项目包括高空弹跳、跳伞、热气球、高低空绳索、悬挂式滑翔器、滑翔翼等。虽然运动性休闲活动种类繁多,但总体而言,主要具有享乐、健康、审美、促进人全面发展等四方面的价值。人们会因为不同的喜好与价值需求而选择不同的运动性休闲活动项目,但无论哪一种形式的活动,对于生活节奏快、心理压力大的现代人来说都是一剂良药,可以避免由于心理压力过大而产生的负面影响。因此,运动性休闲活动逐渐成为人们休闲生活的一种主要方式。随着体育进入人们的余暇生活,运动性休闲活动已成为体育运动中一个相对独立的领域。

(三) 运动性休闲活动

从以上对运动性休闲活动的内涵和外延的理解来看,可将其概念定义为:在闲暇时间里,运用体育运动的方法和手段,达到放松、改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用的过程,它具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,是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社会休闲活动。

二、运动性休闲活动的特点

(一) 身体实践性

运动性休闲活动作为体育活动的形式之一,与体育活动具有较大的相似之处,即都是



以身体练习为手段，这也是其区别于其他休闲活动的本质特点。运动性休闲活动是一种实践性极强的社会休闲活动，它需要活动者的亲身参与，才能在活动的过程中体验和获得某种感受，或者通过自身活动的结果来表达自己的观念和想法。它不像观赏戏剧或音乐剧那样，只需坐在观赏席上，用心欣赏，便可以从中获得某一戏剧和音乐剧中所表达的想法或感受。其与之恰好相反，需参与主体亲自参加到活动的过程中，才能从其中获得某种体验。运动性休闲活动是有身体练习的参与，是活动者亲身实践的过程，因为只有亲身参与的过程中才能真正地获得身体上的放松，才能追求身心上的舒适。事实上，运动性休闲活动能够实现的各种功能和作用，都是在参与者身体实践性的基础上体现出来的。同时身体的实践性也是运动性休闲活动区别于其它休闲活动的一个重要特点。

（二）自主性

休闲活动是具有高度的自由选择 and 很强的内在动机的活动，运动性休闲活动也是如此，它是无强迫性、无压力感的一种由个人所选择的自我行为的过程。参与者可以根据自身的需求和特点选择自己所喜欢的运动性休闲活动项目与方式，且不受规则的限制，同时活动的强度、时间、内容、形式等可以自由安排。如不同性别、年龄、身体状况和性格特点的人，可以根据自己的意愿选择适合自己的运动性休闲活动项目。性格外向、兴趣比较广泛的人会比较偏向于选择一些集体性项目，如定向越野、穿越丛林等。而性格内向、兴趣集中的人会比较偏向于选择一些个体性项目，如垂钓、潜水、瑜伽、太极等。总之，在闲暇时间里，活动主体可以根据自己的意愿选择任何形式和内容的活动项目。

（三）多样性

运动性休闲活动的多样性主要体现在以下几方面，其一，表现为运动性休闲活动项目的多样性。根据对运动性休闲活动内涵的理解来看，只要是人们在闲暇时间，根据自己的意愿自由地选择和进行的体育活动项目，都可看作是运动性休闲活动项目。因此，从这一角度来看，运动性休闲活动的项目具有多样性。运动性休闲活动项目从活动者参与的空间上来看，就可分为陆域、空域、水域三大类，细分则更多。其二，表现为运动性休闲活动形式的多样性。运动性休闲活动项目种类繁多，活动者可以根据自身的需求灵活地改变活动的形式，如可以自由地选择参与者人数、场地和器材。同时也可根据需要改变活动的规则，如足球项目，可以根据需要选择三人制足球、五人制足球、花式足球、笼式足球等。

（四）体验性

美国心理学家米哈里·奇克森特米哈伊提出了“畅”（flow）的概念，即“具有适当的挑战性而能让一个人深深沉浸于其中，以至于忘记了时间的流逝、意识不到自己存在的体验”。运动性休闲活动从根本上说，是一种有益于个人健康发展的内心体验，是一种不需要某种特定的外在标准来界定的活动；人们怀着畅快的心情，自愿地选择自己所喜爱的活动项目，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，甚至有时也不把其看成是强身健体的手段和方法，而是把体育运动作为一种有意义的活动形式来度过自己的闲暇时间，使个人在精神和身体上得到一定的休息、放松和享受。戈比在《你

生命中的休闲》一书中，对 20 世纪 80 年代美国运动性休闲活动的变化进行了考察，他发现，那些仅仅是为了身体健康而参加俱乐部的人，通常会在 6 个月之内失去兴趣——以锻炼身体为目的的运动性休闲活动是难以持久的。因此，人们参与运动性休闲活动所注重的是内在心理的体验性，而非实用性。

（五）消遣性

随着社会的不断发展，参与运动性休闲活动的主体大多以追求轻松愉悦、放松身心为主要目的。诸如现今的大多数长跑爱好者，在活动的过程中不去追求其速度和距离，而是根据自身的意愿自由地选择。再如垂钓爱好者，经常在岸边一坐就是几个小时，即使毫无收获，其面容上也不会出现在竞赛场上失败者激愤的表情，因为其目的主要在于体验垂钓过程中的感受，并投身于大自然中，使其身心得到放松。又如那些瑜伽、太极爱好者，其活动的目的并不是以强身健体为主，而是寻求其身心的协调和统一。然而，这与快节奏、竞争激烈的现代生活无不相关，当今社会竞争激烈，人际关系冷漠，生活乏味，人的自然性受到很大的压抑，人们渴望自由纯朴的生活，因此，在紧张工作之余，人们更希望通过借助运动性休闲活动来消除紧张的情绪，放松疲惫的身体和大脑，为自己创在轻松、愉悦的心境。

三、运动性休闲活动的基础理论

运动性休闲活动基础理论，它所研究的是人们在参与运动性休闲活动过程中所涉及的一般理论和原理，并用其更好地来解释、分析和指导运动性休闲活动的开展。即研究有关运动性休闲活动的产生、本质、特征、作用、形式、发展以及运动实施等基本原理和知识。

随着社会经济的发展，休闲作为一种社会现象日趋受到人们的关注，运动性休闲活动已经成为人们日常生活的重要内容。自从我国在 1995 年实行五天工作制之后，1999 年开始又实施春节、五一、十一三个长假日，一年我们便可以享受 114 天的假期，也就是说一年中有三分之一的时间是在休闲中度过的。从经济水平发展来看，无论是国民生产总值，还是个人年平均收入，都已为人们的休闲生活提供雄厚的物质经济基础。再加上人们物质水平提高后，对身心健康更为重视，运动性休闲活动更受到人们的欢迎。与其他体育运动不同的是，运动性休闲活动是根据自我喜好完全自愿参加，很多是个人行为。参与者主要是为了在参加活动的过程中，起到强身健体和愉悦身心的目的，养成终身体育的习惯。

过去体育曾被人曲解为单纯的技术学科，教学、训练也常常侧重于运动技术和知识技能的传授。很少涉及到比较宽广的知识范畴，教学与训练常常采用手工传技那样的传统的教学方式。现代科学日新月异，它猛烈地冲击着当代体育，对体育科学的影响，已不只是局部的、枝节的，而是根本的。这些科学技术涉及到自然科学、社会科学和人文科学等广大学科领域。涉及自然科学的有体质人类学、人体解剖学、运动营养学、运动生理学、运动训练学等。涉及社会科学的有体育社会学、体育史、体育环境学、体育安全学、体育人口学、群众体育学、民族体育学等。涉及到信息科学的有体育传播学、体育新闻学、体育

情报学等。

运动性休闲活动是体育的一种表现形式,同时也可看作是一种社会活动,而作为研究一种社会活动的基础理论同样也牵涉到许多学科;并贯穿于整个运动性休闲活动的始终。其中,主要包括运动生理学、运动心理学、体育环境学、运动训练学、安全学、运动竞赛学和运动营养学等。这些学科的基本理论不仅科学地解释了人们在参与运动性休闲活动中所产生的一系列现象,而且为清楚地阐明其原理奠定了一定的理论基础;从而以更好地促进运动性休闲活动的社会发展进程。

(一) 运动生理学

运动生理学是运动性休闲活动的实践基础。运动生理学是体育科学的基础学科之一,是人体生理学的一个分支;人体生理学是研究人体机能活动规律的科学。而运动生理学是研究人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化,以及研究人体在运动过程中机能变化的规律和运动技能的形成与发展生理学规律;探讨人体运动能力的发展和完善的生理学机理,论证并确立各种科学的训练制度和训练方法。

人们在参与运动性休闲活动的过程中,以运动生理学作为运动性休闲活动的理论基础,不仅能使人们清楚地了解自身在活动过程中机体产生的一系列生理反应的原因,而且还能使其在正确认识人体机能活动基本规律的基础上,进一步地了解参与运动性休闲活动对人体机能发展变化的影响及其生理学原理。此外,还能促使人们科学地开展运动性休闲活动,以及为其活动的开展提供正确的方法和指导。同时,还能帮助人们科学地处理在参与运动性活动过程中突发的生理状况,保证活动的顺利进行。因此,可以说运动生理学基本理论是运动性休闲活动的重要基础以及实践保障。

(二) 运动训练学

运动训练学是运动性休闲活动的实施基础。运动训练学起源于运动训练实践,它研究的内容包括运动训练的目的、运动训练的原则、运动训练的影响因素、运动训练的内容、运动训练的方法、运动训练的组织与控制以及运动训练效果的评价等。运动训练学是一门应用性较强的学科,其主要研究任务在于揭示运动训练活动的普遍规律,并指导各专项的运动训练实践,使各专项的训练活动建立在科学的训练理论基础之上,以提高训练的科学化水平。

随着人们对运动性休闲活动需求的变化,以及为能获得更佳的活动体验,其活动项目的种类和数量也逐渐地增多,从最简单的步行到利用各种高科技技术,其范围越来越广。但随着其活动项目的多样化发展,对参与主体的运动技能、身体素质、体能等的要求也越来越高。从运动训练学的研究内容和任务来看,其恰好能为人们更好地参与和体验运动休闲活动提供科学的训练方法和手段,使不同水平的参与者经过科学的指导和训练,都能参与不同种类的运动性休闲活动,使其获得不同的感受和体验,达到参与运动性休闲活动的目的。因此,运动训练学是运动性休闲活动实施的基础,能为运动性休闲活动的顺利进行提供帮助和指导。

（三）运动竞赛学

运动竞赛学是以运动竞赛过程为研究对象的学科，它的研究范围包括三个层面：第一，微观层面为揭示运动竞赛过程的动力学机制，即运动竞赛的内在发展规律；第二，中观层面为分析运动竞赛与其他体育活动的关系；第三，宏观层面为探讨运动竞赛和社会的交互影响。其将全部运动竞赛现象归结为以下三大基本问题：首先是人类为什么需要运动竞赛，即运动竞赛的价值功效问题；其次是怎样才能在运动竞赛中获胜，即制胜问题；最后是如何科学地组织运动竞赛，即运动竞赛管理问题。

运动性休闲活动除了具有健身性、娱乐性、趣味性之外，还具有竞赛性，并且竞赛在整个活动过程还扮演着重要的角色。因为运动性休闲活动所具有的趣味性、娱乐性有大部分则来自于其活动的竞赛性。有竞赛就意味着有输赢，而输赢又取决参与主体的实力，以及竞赛规则的制定和器材等内部与外部因素。因此，可以说运动竞赛学是运动性休闲活动的内在基础，将其基本理论与运动性休闲活动相结合，不仅能科学、灵活地组织运动性休闲活动的开展，而且还会在很大程度上增加活动的趣味性和娱乐性；满足不同水平和不同目的的人群对运动性休闲活动的需求。

（四）运动心理学

运动心理学是运动性休闲活动的科学依据。它是心理学中最年轻的一个分支学科，属于应用心理学的范畴；是研究人在体育运动中心理现象表现的特点及其活动规律的科学。运动心理学的理论知识，对体育运动的教学、训练、竞赛与选才等都有着重要的作用。作为分析运动性休闲活动参与主体的基本理论，运动心理学能使人们在参与运动性休闲活动的过程中，更好地认知自我的心理，以获得更佳的经验。因为人们参与运动性休闲活动，最主要看重的就是其在活动中的体验过程，更加注重心理上的感受。运动性休闲活动的形式和内容丰富多样，不仅具有一定的趣味性、娱乐性，还具有一定的竞争性；而运动心理学作为运动性休闲活动的基本理论，可以科学地解释人们在活动中出现的一系列行为所表现出来的心理现象。因此，利用运动心理学的理论原理可以有效地帮助人们在活动过程中更好地认知自我的行为和心理，以促进活动的有效进行，从而最大限度的去感受运动性休闲活动为其带来的不同体验。

（五）体育环境学

体育环境学是运动性休闲活动的方向指引。体育环境是围绕体育的空间及其可以直接或间接影响体育的各种物质与社会因素、自然因素及能量的总体。体育环境学的研究对象是体育与环境的关系及其在体育领域的环境现象。通过研究他们之间的相互关系，充分认识两者之间的作用与反作用，掌握其发展规律；以便调整人类的体育行为，同时使相关环境为体育持续、协调、稳定的发展提供良好的支撑和保证，促使社会、自然环境朝着有利于体育运动发展的方向演化。

体育环境学的基本理论与运动性休闲活动具有相互影响和相互制约的关系。一方面，体育环境学能为运动性休闲活动的开展提供导向性的意见以及发展方向。因为体育环境的

好坏直接影响运动性休闲活动开展的质量；而体育环境学则可以使人们了解何种运动性休闲活动项目比较适合于在哪一种环境和空间中进行，以达到内部与外部的协调和统一，使人们在活动的过程获得最佳的体验。另一方面，运动性休闲活动的开展是基于一定的体育环境和空间，因运动性休闲活动也具有自身独有的特征，与其他一般的体育活动具有明显的区别，即对自然环境等具有严格的要求。因此运动性休闲活动的不断发展同时也有利于体育环境学基本理论的丰富与完善。

（六）运动营养学

运动营养学是营养学中的一个新的分支，是运用现代营养学理论和生物化学的手段，来研究运动人体内的代谢、营养状况，并为人们健康水平的恢复及运动能力的提高提供合理营养补充措施的一门应用性学科。随着我国经济的发展和保健水平的提高，运动营养学已成为运动人群改善生理功能、提高运动能力、防病保健和治病康复中的一门重要学科。其研究的主要内容包括营养学的基础知识、合理营养的基本要求以及运动员和健身人群在体育运动中对营养的需求特点等内容。

人们在参与运动性休闲活动的过程中，不仅注重心理上的体验，同样也关注所参与的活动对其身体健康的促进，以达到身心的协调发展。但在满足身心协调发展，健康的身体在其中起着非常重要的作用，因为心理上的体验依赖于自身身体的实践性，而身体的健康与否又决定了人们参与运动性休闲活动质量水平的高低。因此，在这一过程中，运动营养学的基本理论和知识在运动性休闲活动中占据着重要的地位，它不仅能帮助参与者根据自身的身体状况合理地搭配膳食，还能有效地促进参与者在参与运动性休闲活动过程中的身体健康，为其身心的健康发展奠定良好的基础。

（七）体育安全学

安全学是运动性休闲活动的实施保障。它是研究安全与危险矛盾运动规律的科学。研究事物安全的本质规律，揭示事物安全相对应的客观因素及转化条件；研究预测、清除或控制事物安全与危险影响因素及转化条件的理论与技术，以及研究安全的思维方法和知识体系。

运动性休闲活动是以身体练习为主要手段，促进参与者身心健康为目的的学科。运动性休闲活动都具有一定的危险性，有时难免会发生一些意外事故。而参与运动性休闲活动的基本前提是在保证活动主体安全的条件下进行，减少和避免活动中伤害事故的发生，这是人们在参与运动性休闲活动过程应注意的问题之一。只有切实地做好预防安全事故的工作，用正确、合理、科学的方法来预防和杜绝安全事故的发生，才能更好地促进运动性休闲活动的开展。因为只有具备了良好的安全保障，参与者才能在活动的过程中获得自己所预期的体验和感受。

第一章 运动性休闲活动的生理基础理论

人体在体育活动和运动训练影响下，身体结构和机能会产生一系列变化，运动生理就是研究人体在运动过程中机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律，探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证并确立各种科学的训练制度和训练方法。

第一节 运动性休闲活动与运动生理学

一、运动生理学的概念

（一）生理学

1. 生理学

研究生物体基本功能及活动规律的科学。

2. 人体生理学

研究人体基本功能及活动规律的科学。

3. 运动生理学

运动生理学是人体生理学的一个分支学科，它是从实用运动生理学的角度研究在体育活动影响下，即人体参与体育运动（急性运动）或反复运动（长期运动训练或长期锻炼）等人体功能变化及活动规律的科学。

（二）运动生理学的任务

运动生理学的任务主要分为两个部分。第一，在认识人体生命活动规律的基础上，揭示运动对人体机能的影响及机理，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理。第二，利用运动生理学的原理指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的训练和锻炼。

二、运动性休闲活动与运动生理学的关系

随着科学技术的进步和社会生产力水平的提高，人们的生活方式发生了巨大的变化，

逐渐从劳动密集型的工作方式转向了技术密集型，可自由支配收入水平得到了显著提高，闲暇时间也随之增多。因此，对社会生活的需求不断地发生变化，从追求单纯的物质满足到追求精神上的富足，生命的存在方式也正发生着深刻地变革。其中，运动性休闲活动成为了人们的一种重要的存在方式和生活方式，人类社会正迈向一个新的休闲时代。运动性休闲活动是指以身体练习为主要手段，以健身、娱乐、消遣和探险寻奇、寻求刺激等为目的的一类社会休闲活动。与传统意义上的竞技体育有着一定的差别，竞技体育是以追求运动成绩为主要目的，具有严格的比赛规定，而运动性休闲活动则是人们利用相对自由和闲暇的时间，以健身、消遣、放松身心等为主要目的，根据个人的喜好和意愿所进行的活动。其形式和内容十分广泛，根据活动的范围和空间，可将其分为水域、陆域、空域三大类运动性休闲活动类型。如在水域中进行的运动性休闲活动项目有潜水、溯溪、冲浪、滑水等，在陆域中进行的运动性休闲活动项目有登山、徒步、攀岩、滑雪、攀冰等，在空域中进行的运动性休闲活动项目有跳伞、热气球、滑翔伞等；从参与者参与的运动强度来分有小强度、中等强度、大强度三种类型；从参与时间和周期来分有临时参与、短期参与、长期参与三种类型。但无论何种形式和内容，从运动生理学的角度来看，参与任何一种类型的运动性休闲活动，都会对人的机体产生一定的影响，并且还会随着活动持续的时间和周期而发生变化。运动性休闲活动属于人们在日常生活中进行体育活动的形式之一，但其也讲究一定的科学原理和锻炼方法，而运动生理学正是研究人体在进行体育活动时机体变化规律及原理的一门学科，将其用于解释人们在参与运行性休闲活动时机体出现的一系列反应和现象，对人们能更科学地参与运行性休闲活动以及提高身体健康水平具有重要的指导作用。因此，两者具有相辅相成的关系。一方面，利用运动生理学原理可以合理地分析人们在参与运动性休闲活动中机体发生变化的原因，能使人们更好地了解自身的机体状况，有效地指导运动性休闲活动的开展。另一方面，通过人们参与运动性休闲活动，以及在活动中机体出现的一系列现象，能让丰富运动生理学的研究范畴更加丰富，实现实践与理论的有机结合。

三、运动性休闲活动机体反应特征

（一）短期运动性休闲活动机体反应特征

短期或一次性参与运动性休闲活动虽然会对机体产生一定的变化，但是这种变化会在活动停止后短时间内消失。如在进行运动性休闲活动过程中，心率加快、呼吸加速等，在运动性休闲活动停止后又会恢复到活动前的状态，通常我们把这种暂时性、应答性的生理功能的变化称为反应。如在一次登山过程中，机体会随着运动的强度、运动的频率和运动所持续的时间而发生一系列的生理变化，当运动强度加大时，机体新陈代谢的速度也会随之加快，以便机体不断地从外界摄取更多的氧气，以供应肌肉和组织氧的利用，同时排出体内的二氧化碳，甚至机体还会随着活动时外界环境的改变而发生变化。如登山时，随着海拔的不断升高，血液中血红蛋白的数目也会随之增多，当登山运动停止后一段时间内，在登山过程中发生的一系列生理变化便会逐渐地消失，机体又会恢复到登山运动前时的生