

普通高等专科学校通用教材

LüYouTiYu YunDong JiaoCheng

旅游体育运动

教程

主编 李芳 伍勇辉



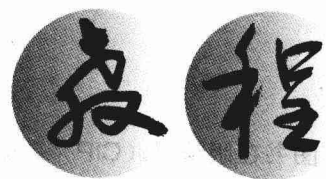
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

普通高等专科学校通用教材

1522993

旅游体育运动



主编 李芳 伍勇辉

图书在版编目(CIP)数据

旅游体育运动教程 / 李芳, 伍勇辉主编. —桂林:
广西师范大学出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5495-0565-4

I. 旅… II. ①李…②伍… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 095389 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

柳州市彩之星印刷有限公司印刷

(柳州市柳东新区官塘创业园水系南侧 邮政编码: 545006)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 19.75 字数: 435 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 500 册 定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

学校体育是学校教育的重要组成部分。在全面强化素质教育的今天,学校体育自身所具有的增进健康,增强体质的目的和作用显得尤为重要。公共体育课是学校不可或缺的以“以人为本、健康第一”为目标的一门育体、育德、育智、育美的公共文化基础课程。目前,全国人大已通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展的第十二个五年规划纲要》提出,要大力发展公共体育事业,加强公共体育设施建设,广泛开展全民健身运动,提升广大群众特别是青少年的体育健身意识和健康水平。因此,一个紧迫的任务就是在学校规划中将学校体育教育放在一个较为重要的位置。体育与旅游教育的结合也就成为旅游院校教育改革的一种发展趋势。

为了彰显我校旅游人才培养的特色,改变我校体育教师无自编体育教材这一历史现状,结合旅游院校大学生专业职能特点,在学校领导的大力支持下,我们专门组织全体体育教师共同编写了这本教材。教材针对性强,实用性好。课上,学生在教师的引领和指导下,更好地掌握基本理论、基本技术和运动技能,达到锻炼身体、增强体质的目的,同时也提高课堂教学质量;课后,学生可以以教材为自学手段,进一步掌握和巩固教师上课所讲的内容,又可以引导学生参加课外体育锻炼,提高学生的自学、自我锻炼能力,使学生所学的知识和技术技能得到巩固和提高,最终使学生在锻炼身体的同时养成终身锻炼的意识和习惯。在教材编写过程中,我们力求体现如下特点:

1. 本教材牢牢把握“以人为本,以学生为主体,健康第一”的指导思想,注重先进体育理念的传授和体育技能的培养,强调体育对人的身心与行为健康的影响,激发学生的健身意识,使之养成自觉进行体育锻炼的习惯,以增强终身体育意识。

2. 本教材知识面广、针对性强,内容的选择与编排紧贴旅游院校学生的需求,把课内课外完全结合起来。

3. 在球类项目中增加了最新裁判规则,在健身项目中增加了健身处方,方便学生及时了解和运用所学体育知识来观看比赛以及自己掌握健身的节奏。体育保健知识让学生了解和预防一些最基本的运动损伤,以防患于未然。

4. 编写了运动项目的技术要点、难点及练习方法,为学生复习和自学提供参考。

本教材是由桂林旅游高等专科学校体育教研室全体老师共同完成。由李芳、伍勇辉

担任主编。参加编写的人员有：凌响超、朱小丽负责第一章；朱小丽负责第二章；唐金勇负责第三章；唐花明、罗钊、王安负责第四章；伍勇辉、曾建勋、邱欣、崔苗负责第五章；李芳、肖宁、黄丽芳、刘婉兰负责第六章；唐志云、张丽、李朝彬负责第七章。全书由李芳、伍勇辉、朱小丽审稿，由李芳统稿。

感谢广西师范大学出版社的领导及编辑们为本教材的出版所付出的辛勤劳动；在本教材的编写过程中，我们参考借鉴了一些专家和学者的观点和研究成果，在此一并表示感谢！

由于水平和能力有限，书中难免有疏漏和不足之处，一部好的教材需要编者和读者的共同努力，在此恳请广大读者不吝赐教，多提宝贵意见，以便今后加以完善和提高。

编 者

2011年5月

目 录

第一章 体育与旅游

第一节 体育与旅游的结合	1
第二节 体育与旅游如何协调发展	5
第三节 旅游体育的类别和特点	7
第四节 外出旅游安全常识	14

第二章 体育卫生与保健

第一节 体育运动对人体健康的促进	18
第二节 青少年运动与营养	20
第三节 常见运动损伤处置	22
第四节 传统养生体育保健方法	27

第三章 田径运动

第一节 田径运动概述	31
第二节 跑、跳、投项目	33
第三节 小型田径竞赛裁判法	38

第四章 大球类运动

第一节 篮球运动	52
第二节 排球运动	69
第三节 足球运动	87

第五章 小球类运动

第一节 棒垒球运动	122
第二节 羽毛球运动	137
第三节 乒乓球运动	150
第四节 网球运动	167
第五节 高尔夫运动	187

第六章 形体类运动

第一节 艺术体操	197
第二节 健美操	207
第三节 瑜伽	218
第四节 拉丁舞	231

第七章 武术类运动

第一节 武术运动	243
第二节 跆拳道运动	281
第三节 散打运动	292

参考文献	305
------------	-----

《国家学生体质健康标准》评分表	308
-----------------------	-----

第一章 体育与旅游

第一节 体育与旅游的结合

一、当今社会休闲活动的特点

随着社会的全面发展和进步,社会休闲活动也得到空前的发展。据国外的未来学家预测,21 世纪经济将出现五大浪潮,首先出现的是休闲的浪潮(2015 年),国外很多学者都在研究休闲问题。现代社会的休闲活动已经发展到一个繁荣的时代,已成为我们这个时代的最重要的特征之一,并且呈现出以下特点。

(一)长时间化

随着社会生产力的发展和人类物质生活的逐步富裕,人们的闲暇时间将比过去大大增加。20 世纪以来,美国整个社会可以计算的工作时间已经骤然减少了近 1/3。据 1987 年的统计显示,欧美发达国家的年劳动时间较一百年前减少了 1/2,仅为 1500~1600 小时。就我国而言,1995 年我国在城市开始实行 5 天工作制,1999 年又增加了法定假日,一年当中有 114 天是法定休息日,也就是说,一年当中我们三分之一的时间是在休假,其中还有“十一”、“春节”两个较长休假的节日,大大增加了人们的闲暇时间。同时,随着人类平均寿命的增加,人们退休之后的时间也在增加。有人说人的正常寿命将会是 120 岁。如果真是这样,那么一个人若 60 岁退休,则退休之后还有 60 年的存活时间。因此,休闲在哲学、社会学、经济学、旅游学、体育学等领域都将是一个重大课题。

(二)大众化

追求愉悦的感受是人类共同本性。无论在什么样的年代里,摆脱压力、追求自由的休闲活动总是大众追求和期望的一个基本活动,只要是能够引起人们兴趣的休闲活动方式很快会流行于社会各个阶层。联合国《消遣宪章》对“消遣”(休闲)的作用曾有过很好的说明:“消遣和娱乐……通过身体放松,竞技,欣赏艺术、科学和大自然,为丰富生活提供了可能性。无论在城市和农村,消遣都是重要的,消遣为人们提供了激发基本才能的变化条件(意志、知识、责任感和创造能力的自由发展),消遣时间是一种自由的时间,但在这个时间里,人们能掌握作为人而后作为社会有意义成员的价值。”这一阐述,表达了现代人自我发展、自我实现的需求,是一种客观、实践的以人为本的表述,是一种大众化的必然需求。

(三)个性化

社会高度发展,人性得以充分解放,个性化的特征就会表现得更加突出,也成为时代

的必然产物。人们不仅追求丰富多彩的闲暇活动,可以在成百上千的方式方法中,自由地选择符合个人兴趣爱好的方法进行娱乐,而且期望在这些活动中充分地展示自我、发展自我,不再满足趋同于他人。因此,在对活动方式的选择上呈现出明显的个性化趋向,每个人都对自己的闲暇时间进行精心的安排和设计,以满足个性发展的需要。

(四)高消费化

休闲活动从某个角度来讲就是一种消费活动,这是由于社会本身的经济化、商业化发展所表现出来的一个特点。美国休闲科学研究所在对美国社会生产、消费等经济领域进行长期研究之后,提出一句这样的话:休闲已经成为我们经济新的中心!专家们研究发现,美国人1/3的时间是在休闲,美国人把收入的1/3用来追求休闲的快乐。许多调查研究报告也指出,中国中产阶级是社会消费的主力军,不仅在消费上走在其他阶层的前列,更重要的是他们形成了相对理性和具有超前意识的现代高消费观念,同时,由于消费观念的变化,消费更加注重个性化和文化品位,更加重视教育、旅游和文化方面的消费支出。在休闲活动中,人们为获得娱乐、放松、刺激或者其他感受的条件和机会,愿意付出一定的代价去满足自己的需求,许多人乐意花钱买得心情舒畅和身体健康,愿意觅得自由自在。在公众信息机构1999年对北京和上海两地公众进行的消费行为和生活形态的调查中,公众想做的休闲活动一栏,排名前两位的都是旅游项目。

二、休闲的精神文化本质及发展趋势

对于休闲的认识和理解,不同的文化有着不同的理解和表达。但对照其本质的追求依然呈现出一种同一性:休闲并不是无所事事,而是人们在空闲的时间里,相对自由地选择做自己喜爱的事情或者从事自己喜爱的活动,以满足个人的愿望,获得良好的心态和感受。休闲是人的一种以文化创造、文化享受为内容的生命状态和行为方式。休闲是一个国家生产力水平提高的标志,是社会进步的标志,是衡量社会文明的标尺,是人类物质文明和精神文明的结晶,是一种崭新的生活方式和生命状态,是与每个人的生活质量都息息相关的领域,同时也是一种人生境界。休闲的本质和价值在于提升一个人的精神世界和文化世界的品质。

在物质生活日益发达的现代社会,人们对高层次、高质量精神文化生活的追求越来越强烈。然而,在快节奏的现代社会中,人们普遍感到自身工作上的紧张,心理上的焦虑,精神上的空虚,感情上的冷漠,这就是现代人患的一种“现代病”。人们更多地把追求目标转移到心理、精神方面,希望建立良好、和谐的人际关系,不断完善和发展自己,渴望一种更轻松、更自然、更真实、更自我的生活,哪怕只是一种暂时的放松与体验。大量的事实和研究表明,旅游正好能使这种内心精神方面的需求得到一定程度的满足。

于是,现代人找到了一剂治病良方——外出旅游。甚至连见面的招呼语也由原来的“你吃了吗?”改为“你去哪儿旅游了?”而在公众已做的休闲活动一览排名中,旅游是发达城市公众最热衷的,但又是目前消费能力达不到的休闲方式,因此可以预见,旅游将成为中国最大的休闲消费领域,在现代社会中已是无可非议的发展趋势。

的确,人们希望借助旅游摆脱自己单调乏味的日常工作和生活,寻求不同的经历和体验,充分发挥客体对主体的能动作用,用自己的感官来体验整个世界不同的政治、文化

和风俗;充分利用各地旅游资源,培养自己的多种兴趣,获得新的知识和技能,增加新的阅历,从而不断丰富、改变、创造自己的精神素质,主宰自己的人生,获得更高的成就,实现自己的梦想和精神价值。他们有的甚至把自己置于极端危险的境地,向极限挑战,以考验自己的勇气、毅力和智慧,充分激发自己的生存本能,等等。因此,现代旅游者的需求正向着高档次高品位精神文化方向发展,表现为求新、求奇、求异、求美、求特、求娱乐、求健康、求知识等集多种功能于一体的旅游需求,并将之寄寓于各项旅游活动之中。

三、体育与旅游有机结合的社会文化背景

旅游作为一种休闲、消遣活动,是人们摆脱生存压力后的一种非功利性的自由活动,集游戏、学习、审美等活动于一身,主要满足人们在身体、精神和文化等方面的需求。而体育运动也是人类社会发展的文化现象,其发展也是基于人们不断增长的身心享受的需要。因此,体育与旅游虽分属两种社会现象或人类活动范畴,但两者又存在着许多共同的或相似的特性,其发展有着相同的社会经济文化背景,对人类社会起着相似的作用,特别是其活动内容在满足人们心理和生理的高层次需要方面有异曲同工之处。

(一)体育与旅游都是人类社会发 展需求的精神文化产物

早期的、经济能力低下的、不成熟的旅游,主要是满足人们的休闲娱乐,作为劳作艰辛后的放松,物质享受的成分占较大的比例。但随着人们生活条件的提高和人们文化内涵的加深,以及在旅游认识上的不断成熟,在旅游过程中,人们开始注重精神享受,更强调个体在旅游期间的文化创造、文化欣赏以及文化建构的存在状态。大量的市场抽样调查结果表明,希望学习和探索异国他乡的文化、历史、艺术、风俗、语言、宗教等的旅游者日益增多,文化旅游成为一种颇受青睐、生机盎然的旅游形式。奇特的自然风光和不同的文化魅力,吸引着人们奔走于全球各地,旅游的跨文化交流功能日益明显和重要。同时,随着现代人回归自然旅游动机的强化,追求淳朴、回归自然、享受自然的旅游趋势在全世界范围内日趋强烈。生态旅游、乡村旅游、海洋旅游、探险旅游方兴未艾,成为世界旅游发展的一种潮流。

体育是一定社会发展阶段的产物,集竞技、健身、娱乐、社交等多功能于一体,是一种特殊的社会文化现象。奥林匹克运动可以称得上是历史最为悠久的历史现象之一,它给人类社会留下了一笔宝贵的文化财富,对人类文化的发展有着深远的影响。随着社会生产力的不断提高、经济的高度发展以及闲暇时间的增多,人们对身心享受的需求也在不断增加,并以追求高档次、健康文明的体育文化娱乐活动来满足这种需要,这不仅是整个人类社会体育思想的一次飞跃,也是人类文明进步的成功显示。

(二)体育与旅游两种活动都具有丰富的文化内涵

旅游首先是一项文化活动和一种文化现象,旅游与文化密不可分、与时俱生。旅游活动是一项有上千年历史的人类喜爱的休闲生活内容。古代的旅行家往往通过旅游来增长见识,陶冶情操,抒发情怀。无论是大诗人李白,还是旅行家徐霞客,都是通过文化来表现旅游,通过旅游来探求文化。人类受好奇心的驱动,总是对不同文化具有新鲜感和奇异感。因此,旅游实际上就是对异地或异质文化的憧憬、遐想等文化介入所导致的文化需求的满足过程。人们通过涉足、观赏、接触、体验异地文化或异质文化的游历过

程,拓展了自己的文化视野,文化信息得到了调整与替换。同时,人类分布的地域极其广泛,不同地域存在着不同的民族文化,不同的地域、不同的文化形成不同的吸引。在乡村的小酒店就餐、出席服装节和民间舞蹈表演、参观“古式”艺术品和手工艺品等,参观异国民族文化及生活方式的旅游,如去印度旅游、观察生活在世外桃源的阿萨姆部落等都属于文化旅游。另外,不同地域的旅游者受到其不同文化的影响,会表现出不同的性格、兴趣爱好、不同的生活方式,这都深深地影响着旅游者的行为。文化在体育活动中的表现形式既是无形的又是有形的。因为人既是体育活动的主体又是文化形式的载体,文化不仅蕴含于人因体育活动而滋长的一种奋发向上的精神和意识中,而且体现在与体育活动有直接联系的现代体育设备,以及构成体育活动的技术动作和人体美学的欣赏上。现代的休闲体育设备,其设计制作本身融入了审美文化,能够使人在对器械的审美欣赏中体验休闲体育活动带来的愉悦,又能够吸引更多的人驻足观看和参与。体育运动技术本身也蕴藏着深厚的艺术文化价值,包括动作表演体现的艺术文化品位,以及表演者和观众的文化感受。

(三)体育与旅游活动都是一种社会文化消费活动

作为社会经济活动,人们在体育或旅游活动过程中,参与者总是要与社会的方方面面发生经济联系;体育消费和旅游消费都是人们较高层次的消费活动,是人们满足自身精神文化需要的方式。

旅游是经济性很强的文化事业,又是文化性很强的经济事业。旅游消费主要是旅游者的一种心理体验过程,旅游者在整个消费过程中,需要身心的投入,被消费的对象既包括以线路、服务为表征的一段无形、快乐的时间和经历,也包括有形的旅游商品。旅游者为了看到美丽的风景,尤其是为了身临其境,就不得不花钱购买被当作产品开发出来的风光景点。旅游特殊商品消费是一种象征消费,旅游者购买的是非日常性的,如纪念品、艺术品、特殊的家庭生活用品等,这些商品可以满足旅游者馈赠亲友、经济购物、玩味欣赏等需要,而更多地表现出一种特殊的地位宣示功能,是一种地位消费,是一种精神文化消费。

体育消费作为一种集健身娱乐、精神愉快于一体的社会文化消费现象,被认为是大众消费的新热点,已逐步在我国广大地区兴起。随着生活水平的提高,人们的体育消费动机也是多样的、多层次的,并不断向多元化、多极化方向发展。体育文化囊括了广阔的日常文化活动,为人们提供了广泛的、现实的、基本的文化消费内容选择和消费活动形式,不同的消费者都能从中找到自己喜爱的消费内容和形式。如场馆设施的建设和改善投资消费,体育服装、鞋帽等物品兼有运动和日常两方面的消费,观赏高水平的运动竞赛或表演消费,参与各项健身娱乐的有偿消费等,从而形成了较大规模的体育消费群体。同时,从体育消费及体育市场发展的进程看,这种体育消费的形式扩大了传播媒体,起着一种消费示范作用。这种消费示范,在一定条件下,能有效地激发人们的消费欲望,使人们这种消费期望向行为转化,因此,体育市场和旅游业一样,对社会经济增长起着推动作用。

第二节 体育与旅游如何协调发展

一、体育与旅游结合的产生

人们生活水平的提高,经济实力的增长,闲暇时间的增多,使旅游、体育越来越成为新时代的热门话题。然而,体育与旅游如何产生?也许很多人不是太清楚。我国现代体育旅游的起步较晚,于1986年才成立了少数几家体育旅游公司,1994年以后才兴起体育旅游热。1995年国家体育总局张发强副局长在国际体育旅游座谈会上,作了《关于体育旅游业的几个问题》的报告,此后几年才快速发展。报告中指出:体育旅游是体育经济当中很重要的产业,它直接为全民健身和奥运争光服务。人们到阳光下、草坪上、沙滩上、海洋里活动,这是高雅的享受和健身,对工作都是一种积极的调理。如果全家一起去远方旅游的话,对家庭和睦、身体健康是非常有好处的。旅游可以说是“朝阳产业”。此后,我国体育旅游发展得十分迅速,成立了多家体育旅游公司和体育旅游用品公司,如中国国际体育旅游公司,以及各地方国际体育旅游公司,如西藏圣地国际体育旅游公司、中国专业化体育旅游公司、泰州市大自然旅游用品有限公司等。此外,自1995年后,我国有很多学者对体育旅游进行研究,发表的研究论文也不断涌现,在中国学术期刊网(CNKI)上的检索显示,截至2006年6月,关于体育旅游方面的研究论文共计319篇。2001年,中国以举办世界大学生运动会和申办2008年奥林匹克运动会为契机,将是年旅游的主题定为中国体育健身游。同年国家旅游局发布了《2001年中国体育健身游活动方案》,共推出了60项具有地方特色的大型体育健身旅游活动,还有11大类80个专项体育旅游产品和线路,从而促进了大众体育旅游的兴起,搭建了体育旅游健身的新平台。旅游产业是一个大系统,它由多个方面组成,其中体育旅游产业是其重要的组成部分。然而,我国对体育旅游教学及人才培养的研究甚少,体育旅游的系统理论还十分匮乏,一个行业如果没有系统理论支持,是很难深入发展的。人们可能对体育有所了解,但“体育旅游”这一概念对国人来说可能还比较陌生,也许还是一个新名词。我们在编写本书的过程中查阅了大量的文献资料,一致认为“体育旅游”一是指体育旅游项目,但并不是所有的体育项目都能成为体育旅游资源,那些竞技性强技术难度大的体育项目只有经过改装后才能成为体育旅游资源。二是指与旅游有关的体育活动或指在旅游过程中进行的和观赏的体育活动,如从事或观赏各类探险运动、狩猎骑马、攀岩漂流……体育旅游就是专门研究人们在闲暇时间里进行体育旅游活动及其规律的一门学问或科学。它既属于社会体育的研究范畴,也属于旅游学科的研究领域。体育学和体育旅游学是有区别的。据2000年6月上海辞书出版社新版《体育大辞典》中的解释:体育旅游是“以欣赏、观看或参与体育活动为内容的旅行游览活动”。这一概念虽简单明了、通俗易懂,但也没有对体育旅游进行全面的解释。体育旅游是指与旅游活动有关的体育,它是大体育产业的一个分支,属于社会(群众)体育的范畴。体育旅游既是旅游产业的组成部分,也是体育产业的一个分支。旅游事业的产生和发展已有一百多年的历史,而体育旅游则是旅游中新的“亮点”。体育旅游的产生既是旅游事业发展的需要,也是体育运动发展的需要。旅游的发展不只是旅游线路的开发,更是旅游形式和内容的不断丰富和完善。户外运动是旅游的最重要的特点和轴心。可以说旅游离不开体育(身体)运动,没有运动的旅游是

不存在的,反之,体育运动也需要借助旅游以实现不断地发展和完善。不与自然环境结合的运动,也不是完美的运动。

纵观中外旅游一百多年的发展历史,自旅游产生之日起,就与体育结下了不解之缘。体育运动很早就渗透到了旅游的实践之中。现在,国内外体育旅游的实践活动走了先行之路,而体育旅游理论的发展相对滞后。到目前为止,只在一些期刊上发表了一些关于体育旅游的论文,但体育旅游教学方面的研究较少,国内系统论述体育旅游的专著和教材也很少。因此,有必要对体育旅游教学及人才培养进行系统的论述,以填补国内空白。

二、体育与旅游的内涵

(一)体育与旅游活动内容文化互融性

当代旅游需求还具有另一个鲜明特征,那就是渴望参与的意识越来越强烈。旅游者更希望自己是表演者、运动员(即使是场外的),而非旁观者。体育和旅游两者对于参与者而言,主要不属于物质生活方式,而是一种精神文化生活。可以说旅游离不开体育(身体)运动,体育运动也需借旅游以不断地发展和完善。因此,旅游理论界认为,旅游作为一项内容广泛的闲暇活动,其中包括了野营、登山等户外活动和体育竞赛活动,这本身就是体育与旅游活动的一种互含;在宾馆、饭店等设置的诸如保龄球场、网球场、游泳池等为游客提供的体育健身娱乐服务项目,是体育与旅游项目结合发展的结晶;而漂流、攀岩、滑雪等利用自然条件而开发的项目,则是对体育产业与旅游业融合中深层次的挖掘。某些旅游活动之所以受人们的青睐,就是因为将体育活动与旅游活动融为一体。

(二)体育与旅游的协调发展

旅游界把以体育为特色项目的旅游活动称为体育旅游。体育旅游的产生既是旅游事业发展的需要,也是体育运动发展的需要。旅游的发展不只是旅游线路的开发,更是旅游形式和内容的丰富和完善。而在这一领域开展商业运营的活动则称为体育旅游业。所谓体育旅游业,包括在旅游中心城市结合市政建设建立体育场馆;在旅游度假区完善体育运动设施,开展体育健身旅游;在旅游地开展大众性健身娱乐活动,如河湖、海滨水上游乐活动,山地游乐活动(自行车、摩托车、赛车、登山、滑草、蹦极等),空中游乐活动(飘伞、滑翔、热气球、空中游览等)和野营活动;组织国际性、全国性体育比赛表演,组织球迷、车迷旅游团;拥有传统体育项目或体育明星的地方,开发特种旅游体育产品,促进体育用品制造业的壮大等。因此,旅游与体育的联姻,将有力地推进体育的产业化、社会化进程。

(三)体育旅游是一种人文体验

体育旅游不只是走马观花、游山玩水,它的延续必须依靠丰富多彩的体育活动内容支持。体育旅游也不可能在家里坐着不动就能产生一定的健康娱乐的功效,它必须有人身体和心理参与才能实现,也正是有着人们的身心参与,才能激发人的生命的潜能和热情,才能体现体育旅游的魅力。

在体育旅游过程中,人们通过个体身心放松、竞技活动、艺术欣赏、科学求知和接触大自然等方式,丰富自己的生活内涵,既希望身在山水间享受大自然的恩赐,更愿意驻足

与“历史对话”,使平面的景观旅游和体育赛事观赏,变为立体的文化旅游,以获得精神满足和愉悦的心理体验,得到知识层面的收获,在深度旅游体育中促进和满足人们学习知识、增进友谊、沟通心灵、保健娱乐、猎奇刺激、丰富个性及真情感物等多方面的需要。人们既领略了大自然的美景,又体会了人与自然的和谐;既欣赏了人类的文化遗产,又丰富了现代文化生活知识;既了解了世界各地的风土人情,又促进了各国和各民族之间的交往和友谊;既增长了见识,又增强了体质。

第三节 旅游体育的类别和特点

一、旅游体育的类别

旅游体育属于大众体育的一类,也是社会体育的一个分支。与其他体育不同之处就是旅游体育与旅游联系紧密,是在旅游中进行的体育活动。旅游体育按不同的分类标准有不同的分类方法。旅游体育的类别主要有如下几类:

(一)按旅游体育的功效分类

按旅游体育的功效分为健身类、强身类和观战类。

1. 健身类。健身类旅游体育是指由旅游者直接参与某项体育活动,达到健身、娱乐、疗养、康复等目的的旅游活动。健身类项目很多,包括水上运动游、滑雪游、高尔夫球游、温泉康复游、武术游、医疗保健游,等等。近年来在国内一些大城市的周边地区,建立了不少此类旅游体育的主题公园,如北京的十渡、雁栖湖,广州白云山极限运动中心,深圳的欢乐谷和水上世界,长沙的世界之窗,等等。这些主题公园的体育娱乐设施一般配备齐全。由于靠近城市,所以吸引了大量节假日游客。健身类旅游体育最大的特点就是健身目的非常明确,一般都有明确的健身主题,如美洲的一家游船公司专门为那些喜爱旅游,而且需要保持良好体形和健康的女性推出了“健身娱乐减肥旅游”项目。参加该项旅游活动的所有游客都不能自带食品上船,只能吃船上营养师烹制的“特别餐”,而且还要按规定时间到甲板上做运动、晒太阳、经受风雨的洗礼,并参加一些特殊安排的健身娱乐性活动。半个月后,每位游客体重至少减少2公斤,而且还非常健康。

2. 强身类。强身类项目是指路途较远、条件艰苦、锻炼和考验参与者的体力和意志的一种旅游体育活动。参与者一般结合精心设计的拓展训练内容和某些活动形式,组织旅游者在崇山峻岭、瀚海大川等自然环境和人工环境中磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队,满足旅游者寻奇、猎奇、挑战极限意愿的旅游形式。强身类旅游体育因具有挑战性与自我满足感、成就感,而越来越受到年轻人的青睐。如登山、漂流、蹦极、悬崖跳水、探险、骑自行车、自驾越野车或摩托车远行。这类旅游体育项目在国外已非常普及,参加的人很多,但在我国此类运动才刚刚起步。

3. 观战类。竞技体育由于其强烈的观赏性、高度的对抗性以及所体现出来的拼搏精神引起了众多体育爱好者的兴趣,由此形成了观战类旅游体育,如观摩奥林匹克运动会、世界杯足球赛、F1方程式赛车比赛等。

(二)按旅游体育项目特点分类

按旅游体育项目特点可分为休闲旅游体育类、健身旅游体育类、旅游体育观战类、刺激旅游体育类、竞技旅游体育类和其他旅游体育类。

1. 休闲旅游体育类。这类项目主要特征就是运动量和运动强度不大,一般在余暇时间里完成。它既满足了人们外出旅游的愿望,又巧妙地将平时不大接触的新鲜、刺激的体育项目融入其中。因此,休闲体育类主要满足人们增长知识、开阔视野的旅游需求,达到丰富并提高人们生活质量,使人的身心达到最佳的放松协调状态。其特点是趣味性强、轻松愉快。如步行、钓鱼、登山、冲浪、骑马、打高尔夫球、跳舞、游泳等。

2. 健身旅游体育类。这类旅游体育主要特点就是健身效果好。如打保龄球、打网球、跳健美操、溜冰、打台球、打羽毛球等。

3. 旅游体育观战类。这类旅游体育的主要特点是观看体育比赛,而主体并不参与。如参观大型体育比赛等。

4. 刺激旅游体育类。此类旅游体育项目特点是危险和刺激。如攀岩、激流勇进、沙漠旅游、高山探险,等等。这类旅游项目比较适合年轻人。

5. 竞技旅游体育类。竞技旅游体育类的主要特征就是具有比赛和对抗性质,比名次,按比赛名次还有奖励。如帆船、滑雪、射箭、滑翔伞,等等。

6. 其他旅游体育类。其他旅游体育类有武术旅游、徒步旅游、骑自行车旅游、骑骆驼旅游,等等。

(三)按旅游体育资源(或场地)分布分类

按旅游体育资源(或场地)分布分类,主要划分为山地项目型、水上项目型、空中项目型和冰雪项目型。

1. 山地项目型旅游体育者人数较多,主要是依托山地资源开展旅游体育活动。这种类型的旅游体育者喜爱的项目一般为登山、攀岩、越野、高山速降、高山探险、秘境探险、自驾车等。山地旅游体育包括的项目较多,一年四季都可开展活动,选择范围也很广。体育旅行社组织的旅游体育多为此类型。

2. 水上项目型旅游体育者,主要是依托水体资源开展旅游体育活动,这种类型的旅游体育者多在夏季或温热带地区进行活动,喜爱的项目有冲浪、滑水、潜水、帆板、漂流、溯溪、溪降、钓鱼等。

3. 冰雪项目型旅游体育者,主要是以冰雪为依托开展旅游体育活动,这种类型的旅游体育者喜爱的项目有滑雪、溜冰、冰帆、雪橇、冰雪雕塑等。

4. 空中项目型旅游体育者人数不多,但这种类型的旅游体育者一般具有较高的经济收入。因为空中项目危险性大,对器材要求高,而这些器材也价值不菲。没有一定的经济实力是难于参加此类旅游体育的。这类旅游体育者主要开展滑翔伞等项目的旅游。在西方发达国家,一些有钱人也自驾飞机进行旅游活动。

(四)按旅游体育的目的分类

按旅游体育的目的可分为度假型旅游体育、娱乐休闲型旅游体育、民俗型旅游体育、观光型旅游体育、会展型旅游体育等。

(五)按参与的性质分类

按参与的性质可分为参与型旅游体育和观赏型旅游体育。

参与型旅游体育者在旅游体育过程中是体育运动项目的直接参与者,同时在体育活动中承受一定的生理和心理负荷,达到愉悦身心、增进健康的目的。而观赏型旅游体育主要指观赏各种体育竞赛和休闲体育表演。如观看奥运会比赛、观看亚运会、观看世界杯或其他大型体育赛事。在观看比赛和表演的过程中,人们会表现出赞赏、激动、惊叹、沮丧、愤怒等各种情绪,心理压力得到充分的释放。同时,在观赏的过程中,还可以学习一些体育知识,欣赏体育健儿的力量和技巧,感受体育运动的魅力和体育精神的熏陶,也是一种间接参与的旅游体育活动。

除以上分类分法外,还有按旅游体育者消费能力划分为豪华型、标准型、经济型。按旅游体育者年龄和性别划分为老年旅游体育、成年旅游体育、青年旅游体育、少年儿童旅游体育,也可按生理正常标准划分为正常人的旅游体育和残疾人的旅游体育等。

二、旅游体育的特点

(一)自然生态性

所有的旅游体育活动几乎都是亲近自然而在户外进行的。在旅游体育活动中,人们从喧嚣的、污染的城市环境中解脱出来,回归自然。以旅游景点的自然景观为基础,在鸟语花香中、在山川河流中、在日光星辰下享受充满情趣的旅游体育活动,通过人与山水土地之间的亲密交流,消除疲惫,缓解压力,获得自由和健康。中国有雄奇险峻的三山五岳,悬崖对峙的长江三峡,秀甲天下的桂林山水,烟波浩渺的太湖,鬼斧神工的石林,逶迤磅礴的万里长城……一旦置身于青山秀水、优雅恬静的环境中,伴随而来的便是一种清新甜蜜、令人陶醉的感觉,使人疲劳顿消,精神欢愉和放松。眼望崇山,人们可以感受到人生的庄严;面对大海,人们会心胸开阔;鸟语花香,令人们产生对生活的眷恋;跋山涉水,可以让人们在克服各种困难的同时,锻炼体力和意志,战胜自身的脆弱。因此,人们投身于大自然,去徒步、去登山、去漂流、去探险、去骑马,去接受大自然的洗礼,并充分利用生态环境,可以获得更多的“空气维生素”——负氧离子,提高人体免疫力。旅游体育活动既愉悦身心,又锻炼身体。旅游体育是人与自然和谐发展的一种具体表征。自然生态性是旅游体育一个最显著又十分有价值的特点。

(二)休闲娱乐性

旅游体育大多属于休闲体育活动,具有很强的休闲性和娱乐性。为使身心获得愉悦感和满足感,人们利用假期或业余时间从事旅游活动和富有情趣的各种身体练习,形式不拘一格,充分使自己的余暇时间过得更加充实、丰富而又有意义,使参加者在自己喜好的旅游体育活动中体验到快乐。正如我国学者卢元镇所云:“把体育运动作为一种有意义的活动形式度过自己的闲暇,使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。”据报道,我国体育经历了四个阶段,即从“锻炼身体、保卫祖国”的政治体育,到“奥运争光”、“振兴中华”的经济体育,到“全民健身”、“健康第一”的健身体育,再到“社会体育”、“快乐体育”的休闲娱乐体育的过程。体育活动最后回归体育运动的本源——大多体育活动都产生于游戏和娱乐活动。旅游体育活动如果没有娱乐性,就无法发展和延续,也会失去

其应有的活力和魅力。旅游体育具有体育的本源性。旅游的基本出发点、整个过程和最终效应都是以获取精神享受为指向的。

（三）民族文化性

文化,作为旅游的灵魂,始终蕴含在各种旅游活动中。不同的国家和地区、不同的民族、不同的地域,由于生存环境、历史遭遇的不同,形成了各具特色的民风民俗。人们通过饱览祖国的名山大川,还可以受到爱国主义教育,增强民族自豪感和自信心;人们通过了解祖国灿烂悠久的历史文化,欣赏琳琅满目的文物古迹,可以知道众多的民间传说、神话故事、历史掌故和诗词名篇,得到丰富的知识。俗语说“十里不同风,百里不同俗”,中国的民俗多姿多彩,娱乐风俗千姿百态,具有浓烈的乡土特色,也有不同的民族传统体育项目。中国是一个有着五千年文明史的国家,历史上体育运动十分盛行,而且项目众多,涉及领域广泛。既有对应时节的端阳龙舟、重阳登高、清明秋千,又有娱乐表演的球戏和杂技;既有修身养性的各种气功导引术,又有防身健体的摔跤和武术,既有戏水、马术、射箭等夏季项目,又有冰嬉、滑雪等冬季项目。中国传统体育历史悠久、自成体系,有着自身独特的表现方式和文化内涵,是世界体育宝库中的一颗瑰宝。尤其是2008年北京奥运会提出“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念,为了实现人文奥运的目标,我们努力把北京奥运会办成世界各民族文化交流的盛会,同时也向世界展示中国传统体育文化的独特精神和魅力。因此,旅游体育带有鲜明的民族文化性。

（四）异地暂时性

英国旅游委员会给出了一个宽泛的旅游定义:“人们离开日常工作和生活的地方进行的短暂的外出活动的行为及其在目的地参与的各种活动,包括各种目的的一日游和短途旅行。”因此,旅游体育活动的开展,必须是人们离开自己的定居地,去异地参加与旅游有关的体育活动或参观与旅游有关的体育活动,即活动的主体——人必须发生身体的位移,采用多种方式如步行、骑车、乘船、乘车、乘机等,由自己长期居住地前往另一地。不管是短途旅游还是长途旅游,旅游体育从时间上来说都是短暂的,参与旅游体育或参观体育活动目的地都是暂时的,不是永久性的居住。正如于光远先生所说:“旅游是一种现代人的生活方式,它的特点是异地性、享乐性和休闲性。”

（五）家庭自组性

由于现代社会人们休闲度假方式的改变,旅游体育已逐渐发展成为现代家庭休闲体育中的重要内容之一。家庭是社会构成的最基本的细胞,也是由血缘关系(父母、子女、兄弟、姐妹)、婚姻关系(夫妇)或其他亲族关系(妯娌、翁婿、婆媳、姑嫂等)所构成的社会的最基本的单位,旅游体育则为创造良好的家庭氛围提供了集体活动的机会,并成为维系家庭团结和睦的良好纽带。在现代旅游体育活动中,其组织形式一般以家庭为单位进行。这种形式有利于营造和谐的家庭气氛,沟通家庭成员的思想,丰富家庭自由时间的文化活动内容。

（六）健身健美性

旅游体育由于属于一种体育活动,也是一种旅行活动,“动”是旅游体育最明显的特征,通过各种形式的“动”,再加上大自然的优美环境,使参加旅游体育的人们能达到健身