



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

休闲体育科学论 及健身方法指导

徐雅莉 骆繁荣 著



中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

休闲体育科学论 及健身方法指导

徐雅莉 骆繁荣 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育科学论及健身方法指导/徐雅莉, 骆繁荣

著. —北京:中国书籍出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5068-5913-4

I. ①休… II. ①徐… ②骆… III. ①群众体育—
研究 ②健身运动—研究 IV. ①G811.4 ②R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 257559 号

休闲体育科学论及健身方法指导

徐雅莉 骆繁荣 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 牛 超 张彩丽

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 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 16.75

字 数 217 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5913-4

定 价 54.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

经过长期的改革与发展,我国的社会经济等各方面得到了长足的发展,城市化进程不断加快,人们的闲暇时间逐渐增多,生活水平也在日益提高。在这一发展环境下,人们的健康意识不断提升,参与体育运动健身的意识也在不断增强,从而使得我国的体育产业得到了快速的发展。

休闲体育是体育运动的重要形式,其在很长一段时期内都处于无意识的发展状态,相应的理论体系也较为缺乏。近年来,随着人们参与休闲体育的不断增多,休闲体育相应的理论也在不断发展和完善。通过对休闲体育的相关理论和健身方法进行分析和研究,能够更好地促进人们的健身实践。这也是撰写本书的重要原因。

对休闲体育理论的研究,能够帮助人们树立正确的休闲体育理念,对人们的社会生活产生积极的影响。在城市中,休闲体育已经成为人们日常生活的重要组成部分。通过休闲体育科学论及健身方法的学习,能够提升人们对于休闲体育的认识,并能够促进人们更加科学地参与休闲体育运动。

本书共有九章。第一章对休闲体育进行了概述,对其概念、内涵、特征、功能、价值以及现状和发展趋势等方面进行了分析;第二章则对休闲体育文化的内涵进行了解读,分析了其内涵的三个层面,然后对与其相关的休闲论、健康论、教育论、娱乐论、游戏论等方面进行了分析;第三章对休闲体育健身的理论进行了分析,对其健身的原则、方法以及与终身体育的关系进行了分析;第四章对休闲体育健身的科学原理进行了分析,并阐述了其生理

学、心理学和运动学基础;第五章对休闲体育健身的安全保障进行了探讨,涵盖营养补充、疲劳消除和伤病防治三个层面;第六章则对不同群体的休闲体育健身进行了指导,依次对不同年龄人群、不同性别人群、不同社会阶层人群的健身进行了指导;第七章至第九章对具体的休闲体育项目的健身进行了指导,分别为球类运动(羽毛球、乒乓球、网球、台球、高尔夫球、门球)、民族传统体育(养生气功、太极拳、毽球、风筝)以及其他类型(时尚休闲运动、水上休闲运动、冰雪休闲运动)的休闲体育健身。

本书理论与实践密切结合,结构完整、逻辑清晰,具有较强的理论研究价值和实践指导价值,可作为休闲体育教学的拓展读物,对于休闲体育的深入理论研究也有抛砖引玉之用。

本书在撰写过程中,参考了多位专家、学者的著述,在此深表谢意。由于水平有限,书中难免会有不妥之处,恳请读者批评指正。

作者

2017年8月

目 录

第一章 休闲体育概述	1
第一节 休闲体育的概念	1
第二节 休闲体育的内涵与特征	3
第三节 休闲体育的功能与价值	13
第四节 休闲体育的发展现状与未来走向分析	19
第二章 休闲体育文化的内涵解读	28
第一节 休闲体育文化内涵的三个层面	28
第二节 休闲体育与休闲论	30
第三节 休闲体育与健康论	35
第四节 休闲体育与教育论	40
第五节 休闲体育与娱乐论	43
第六节 休闲体育与游戏论	48
第三章 休闲体育健身的相关理论	54
第一节 休闲体育健身的原则	54
第二节 休闲体育健身的方法	60
第三节 休闲体育健身与终身体育的关系	70
第四章 休闲体育健身涉及的多元化科学原理	79
第一节 休闲体育健身的机制与原理	79
第二节 休闲体育健身的生理学基础	91
第三节 休闲体育健身的心理学基础	99
第四节 休闲体育健身的运动学基础	106

第五章 休闲体育健身的安全保健	110
第一节 休闲体育健身的营养补充	110
第二节 休闲体育健身的疲劳消除	119
第三节 休闲体育健身的运动性伤病防治	124
第六章 不同群体休闲体育健身指导	138
第一节 不同年龄群体休闲体育健身指导	138
第二节 不同性别群体休闲体育健身指导	150
第三节 不同社会阶层休闲体育健身指导	154
第七章 球类运动健身方法指导	159
第一节 羽毛球	159
第二节 乒乓球	162
第三节 网球	168
第四节 台球	174
第五节 高尔夫球	180
第六节 门球	186
第八章 民族传统体育健身方法指导	191
第一节 养生气功	191
第二节 太极拳	195
第三节 毽球	215
第四节 风筝	219
第九章 其他类型健身方法指导	222
第一节 时尚休闲运动	222
第二节 水上休闲运动	243
第三节 冰雪休闲运动	250
参考文献	256

第一章 休闲体育概述

在 21 世纪的今天,休闲体育已经走进了人们的生活,成为人们闲暇时间的重要娱乐健身活动。现代休闲体育不仅继续保有体育运动的健身性、娱乐性和益智性,还包含了更多的时尚性色彩。这些都使得休闲体育运动成为老少皆宜、不同阶层皆宜的体育活动类型。本章重点对休闲体育的基本理论进行阐明,以期使人们更加了解休闲体育,并为进一步深入研究休闲体育打好基础。

第一节 休闲体育的概念

在世界范围内,包括许多休闲体育运动开展较早的国家都并未给休闲体育一个公认的定义。一时间,人们便开始从外在形态上给相关运动命名,如从 20 世纪 80 年代以来,“运动休闲”“休闲体育”“体育休闲”等名称和相应的概念都被提出过,在学术界这些名称与概念也出现过混用。然而,对于一项事物的研究,没有一个明确的定义肯定会对研究带来困扰。因此,给休闲体育一个明确的定义就成为当务之急的工作,由此才能更好地区分相关概念,使休闲体育运动相关的理论得到更好的发展。

20 世纪六七十年代,各国政府逐渐增加了相关的投入,使体育设施条件得到了更好的保障,通过体育运动来实现休闲目的的人不断增多。西方发达国家经济和社会的发展为民众的普遍休闲奠定了坚实的基础,创造了更有利的条件,休闲体育运动随之在西方发达各国迅速发展起来,休闲体育也逐渐成为一门与学校

体育和竞技体育不同的专门学科,它从休闲动机和参与形式等方面明确了休闲体育运动的独特形态与特征。

在西方社会里,现代休闲体育运动的发展与演变不仅有时间和物质基础等方面的改善,同时还有休闲意识与休闲文化的改变。休闲体育经过学校体育和社区体育模式的发展演变,逐步发展壮大,其概念也在发生一系列的发展与变化。

休闲体育运动的本质精神强调的是对生活质量的追求以及实现自我的需要,是对心理需求的满足以及精神生活的丰富。由于研究角度的不同,不同的学者对于现代休闲体育运动概念的界定表现出一定的差异性。国内有些学者将现代休闲体育的概念界定为:现代休闲体育是在自由支配的时间内,现代人依据自身的兴趣和需求,以对体育活动的自主选择 and 直接参与为基础,为实现娱乐身心、提高生活质量、实现和完善自我等目的的体育活动参与态度和生活方式。

另外还有其他一些学者对休闲体育运动的观念进行了不同的阐述,在此不再进行赘述。通过综合各位专家学者的观点,现代休闲体育运动可以从以下几方面进行阐述。

就现代休闲体育的构成而言,其主要由体育和休闲两部分构成,其含义为通过体育达到休闲的目的。休闲的方式多种多样,体育只是其中的一种,休闲体育是将休闲局限于体育之内的一种休闲活动。休闲体育运动鲜明地表达了将休闲作为体育活动参与的核心目的。体育活动的形式丰富多样,人们参与体育活动的目的也各不相同,有人是为了减肥,有人是为了健身,有人为了塑形,也有人是为了学习和交流。但休闲体育的核心是休闲而不是其他,现代社会体育的功能和价值获得了极大的拓展,除了健身娱乐功能之外,还具有教育和社会整合等多项功能,而现代休闲体育突出了休闲的功能。

现代休闲体育以直接参与体育活动为基础,从户外到室内等活动都具备这一基本特征,这是实现休闲目的的基本需要与保证。休闲体育运动通过身体的适度活动完成休闲过程,最终实现

身心调节的目的。

国内有一些学者将体育领域的休闲称为“娱乐体育”“余暇体育”“运动休闲”等,有很多人认为休闲体育就是在业余时间里所从事的体育活动,这些认识模糊了休闲体育与其他运动形式之间的区别,并没有真正理解休闲体育所强调的体育的心态与生活状态。休闲体育注重人的主体性,使相关的体育活动成为人们日常生活方式的重要组成部分。休闲体育运动是人们自发自主参与其中的,从人的内心需求出发,特别强调人在体育活动中的享受。人们通过休闲体育活动能够更好地消除身心的疲劳,有助于人的精神更加饱满。

通过上述分析总结,我们将现代休闲体育运动的概念总结如下。

人们在闲暇时间所进行的以增进身心健康、丰富和创造生活情趣、完善自我为目的,选择一些比较流行的运动项目的身心锻炼活动。休闲体育运动具有健身、游戏、娱乐等属性,同时还具有改善与促进人的身心健康,提高人体机能水平的作用。这些属性与作用是人们日常生活所需要的,因而使休闲体育成为人们休闲生活的一种重要方式。

自改革开放以来,人们生活水平不断提高,物质条件不断改善,节假日制度也逐渐完善。正是由于时间条件、物质条件以及人们文化观念的转变,使休闲体育逐渐发展起来。如今,通过体育实现休闲的目的,已经成为人们的一种健康的生活方式和积极的生活追求。

第二节 休闲体育的内涵与特征

一、休闲体育的内涵

(一)休闲与体育

休闲的时间主要是人们的业余时间,它可以是学生的学习之

余,还可以是社会人的工作之余。在闲暇的时间里,人们以各种“玩”的方式实现身心的调节与放松,达到强身健体、体能恢复、身心愉悦等目的。休闲处于不断的发展和流变过程中,而且不同人群的休闲方式也各不相同。在不同的社会发展阶段,休闲的意义也有所不同。但总体而言,休闲注重的是心情的放松和愉悦,压力的释放与宣泄,个人情感的满足与慰藉。合理科学的休闲行为能够使人体实现体能、智力、情感等各方面的调节。作为一种重要的生活方式,休闲表现出独特的价值与作用,它可以实现身心的全面发展、丰富人们的日常生活、提高人的生活质量。而体育是人类在生产生活中形成的以身体各方面活动为主的一种特殊的文化,它同时也有很多方面的特点与功能,如健身、搏击、游戏、娱乐等,对人体具有积极的影响,对人们的休闲生活有着重要的意义。体育活动需要人们直接参与,通过各方面的体育锻炼活动使人体的各方面素质得到恢复与提高。

体育并非为了空闲时间的娱乐和愉快而存在的,它是以人身体和健康的发展为最终的目的。在人们的日常生活中,随着闲暇时间的不断增多,体育作为一种休闲娱乐活动在长期的生活实践中逐渐被人们所接受。体育通过休闲和娱乐的方式逐渐得以推广,并发展成为如今的休闲体育运动。

现代体育活动项目已经很难将休闲体育和其他形式的体育活动区分开来,如网球、篮球、台球等运动,如果主动机是获得竞技成绩,则不能归为休闲体育运动之中;而如果只是为了放松自己、调节身心,则就应该属于休闲体育。这一点认识对于确定休闲体育的性质来说是非常关键的。另外,体育休闲还可以区分为身体力行的和非直接参与运动的。身体力行的休闲体育即人们直接参与到体育活动中,从中体会到运动带来的良好的身心体验;非直接参与的主要为对体育赛事的观赏活动。由此可见,休闲体育运动涵盖的范围非常广泛,而对于研究来说,主要是针对身体力行的休闲体育运动。

需要注意的是,随着社会的不断发展,休闲体育也处于不断

发展变化之中。如今,电子竞技体育与智力体育也处于蓬勃发展之中。2008年,我国召开了首届世界智力体育运动会,来自世界各地共有3 000多名运动员共同参与了这项比赛。时间来到2010年以后,代表我国参加世界电子竞技大赛的运动员不断取得佳绩,其中较有代表性的如2014年T14中国军团强势回归,正赛即包揽八强五个名额,决赛更是包揽冠亚军。NEWBEE战队问鼎T14Dota2冠军,中国军团再次站在世界的巅峰。这些都属于我国休闲体育领域中的重要发展成果。随着时代的不断进步,人们的休闲体育运动形式也会变得更加丰富多彩。

(二)现代休闲体育的主体性地位

休闲体育运动有很多的功能与作用,是人们日常生活中主体性的一种休闲方式。现代休闲体育运动备受关注,休闲体育也逐渐被纳入到高校的教学体系当中,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,我国学者在休闲体育方面进行了多方面深入的研究。

社会生活的现代化给人们带来便利和机遇的同时,也给人们的日常生活带来了一定的挑战。生产的社会化、规模化与规范化在提升效率的同时,也使得人们的劳动方式单调化,劳动密度增大。在人们工作投入增加的同时,造成了人们生活内容的丧失。因此,现代人越来越重视休闲体育运动,寄希望于这种休闲方式来缓解工作中产生的压力。

长期的工作造成人们产生了压抑与厌倦的情绪,而在生活中又得不到相应的释放,就会逐渐导致人体心理机能的不平衡,最终产生了相应的心理疾病。而且在单调刻板的工作状态中,使人体局部产生了劳动疲劳,如果长时间如此而得不到有效缓解,则可能导致人体相应部位的劳损。现代都市工作的上班族长时间的伏案写作或者在电脑前操作,导致身体运动能力不断下降,造成亚健康的身体状态。处于这种心理和生理状态的人们,无疑渴望着能从单调乏味的劳动中解放出来,希望自身的人生能够实现

全面的复归。显然,这种解放和复归只有在他们自己能够自由支配的时间里,通过他们自己所选择的活动方式来最终实现。

休闲体育作为一种具有特别意义的休闲活动方式,通过特殊的渠道更能够让人们的身心获得更为全面的平衡。当人们离开工作任务繁重的车间或者办公室,在运动中进行发泄和放松,在自然中愉悦和畅快,不再承受工作所带来的压力时,这种放松身心的快感所带来的效果是非常理想的。

在日常生活中,除了需要缓解生活以及工作中的压力之外,人们从事休闲体育运动还有很多的动机与目的。经过研究归纳,我们将人们参加休闲体育的动机大致总结为以下几点。

(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)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,这种欲求不满会造成人们心理产生一种不满足感、挫败感。这时,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。

(3)放松身体动机。即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。

(4)发散精力动机。即希望将自己工作、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。

(5)社交动机。通过参与某些休闲活动来实现与他人交往的目的,同时提高自身的素质,实现发展自己对社会适应能力的目的。

除了以上几种主要的、具有普遍性的行为动机之外,有的人参与某种休闲活动则可能纯粹是为了得到某种感官的刺激,有的

人则可能是为了逃避某些社会任务与责任。但就多数人来说,参加各种休闲活动的目的多与上述几种主要动机有关。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,消除人体疲劳有两种方式,即积极恢复与消极恢复。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可以起到更好的恢复效果。而且通过积极的身体恢复,人体激烈、紧张以及焦虑的情绪能够得到有效缓解甚至消除。这比单纯的身体自然恢复要更快,恢复状态更加积极。

休闲体育运动的盛行是人们生活水平提高的一个重要标志。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、提升城市形象以及加强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。

城市化进程的加速和社会变革转型的当今社会,人际关系的冷漠成为一个重要的社会问题。在进行休闲体育的过程中,有助于实现人与人之间情感的沟通与交流,使压力得到更好的释放。因此,休闲体育对于城市人群来说是一种重要的生活需要。

现如今,“花钱买健康”的观念逐渐被更多大众所接受,并且人们开始更加愿意为此做出一定的合理消费,这一理念上的转变已经开始贴近欧美发达国家的大众健身意识,成果可喜。小康社会的休闲方式将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。同时,以休闲体育运动为主体的休闲活动也将为我国经济的持续发

展做出不可忽视的贡献。

二、休闲体育的特征

(一)休闲体育的参与性

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,就不能够从中获得那种所期望的感受,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也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。

客观来讲,观看或者欣赏体育的方式应该属于文化性休闲的范畴,而不应该纳入到休闲体育的范畴之中,因为这种方式无论怎样去欣赏体育表演,与杂技、大型综合性演出等并没有多大的区别,虽然这种现代文艺演出中经常会有演员与观众之间的互动,但我们却始终不能认定这是观众在演出。因此,休闲体育运动应该是活动者参与其中、亲身实践的过程。事实上,休闲体育运动所能够实现的各种功能与作用,都是在活动者参与过程中体现出来的。

体验是休闲体育运动参与性的一种重要体现。体验是人类进行感知的一个过程,在这个过程中,人们不断对感知进行处理,需要进行一定的情感投入。体验并不是简单的感觉,而是一种感觉的深化与发展,它需要对某种行为做出有意识的解释,它是与当时的时间与空间紧密联系的精神过程。休闲体育运动正是一种直接的身体体验活动,在人们进行身体体验的过程当中,会产生一定的情感、情绪以及心理体验。

(二)休闲体育的层次性

休闲体育运动的层次性包含了三个方面的内容:一是活动人

群的年龄层次；二是活动内容的难易层次；三是活动方式的经济消费水平层次。这几种层次的划分具有非常重要的社会意义，同时也表现出休闲体育研究的不同视角与内容。

一般而言，不同年龄阶段的人有着各种不同的需求与爱好，这种需求与爱好对于人们体育休闲方式的选择会有直接的影响。少年儿童一般会对一些新奇的个人活动，如滑板、轮滑、小轮自行车等感兴趣；青年群体则对具有一定挑战性和对抗性的活动更加感兴趣，如足球、篮球、网球等；中年人更加注重体育活动的品位和档次；而老年人则喜欢交流互动性较强的活动。通常情况下，年龄因素是体育休闲活动进行分层的主要的甚至是决定性的因素。

内容的难度是完成活动所要求的技术标准高低的问题，这是一些人选择体育休闲活动方式的一种依据。这种选择主要是由活动者对自己运动能力的评价所决定的，运动能力比较强的人，一般情况下会选择一些技术动作难度较高的运动项目；而个人运动能力自我评价较低者，更偏重于选择那些无须多大努力就能够做到的活动项目。

活动方式的经济消费水平是一种具有显著社会性特征的分层，与个人的社会身份以及阶层的表征具有密切的联系。一些体育休闲活动方式明显属于高消费，这些活动的参与者必须拥有相当雄厚的财力，带有明显的炫耀性消费特征；而另一些体育休闲活动方式则可能对个人的经济情况有一定程度的要求，不仅可以显示出个人的身份地位，同时还能够表现出个人的运动能力；一些人更愿意选择那些不需要太大开销，就可以开心愉快活动的运动项目，他们也没有多余的资金花费在休闲体育活动当中，所以他们也不在乎自己玩的活动属于哪个层次。

有很多形式的消费，在开始时是奢侈，但是随着社会的不断发展，这些形式会逐渐大众化而成为人们必要消费的一部分。休闲体育运动同样是这样一种演化的趋势，许多运动项目在开始时总是只有少数人才能够参与的活动。在这种情况下，这些项目或

者活动完全成为个人身份的一种标志。至少在一定时期内,这样的项目或者活动一般是一定社会阶层所特属的,是具有炫耀性消费特征的休闲活动。例如,保龄球运动在传入中国之初几乎是白领阶层的运动,能不能玩得起首先取决于个人是否具有足够的经济实力。因此,在这段时期,保龄球运动成为一种能够区分社会阶层的活动。随着国内保龄球馆的增多,价格的大幅度下调使得这种活动逐渐走向大众化,其之前所具备的社会区分的作用也就在大众化的过程中逐渐消失,成为一种一般性的体育休闲活动。

(三)休闲体育的时尚性

在经济、文化高度发展的当今社会,参加休闲体育活动已经成为一种社会时尚。一方面,人们进行体育休闲活动能够表明自己与某个社会阶层的平等性等级,另一方面则以此表明自己与另外某个阶层之间所存在的差异。因此,时尚性是休闲体育运动的一种较为典型的特点。人们参与体育休闲运动时的动机、目的、心态、情感等一般情况下会处在舍勒贝格所表述的时尚双重性之中。例如,人们在进行体育活动时,总是要遵守这种活动的规则与方式,但在进行休闲体育运动时,人们却总是不情愿遵守这些活动规则以及相关规范,因为这些东西多少会造成一种文化性的压力,而休闲体育运动恰恰是试图摆脱各种外在压力的一种行为方式。

根据舍勒贝格的理论来分析,参与休闲体育运动的人们和休闲体育本身完全具有现代时尚的几个重要的双重性特征。例如,休闲体育一方面并不在乎物质的和实际的东西,但同时又始终不能够脱离那些具体的东西;人们对于休闲体育的态度也包括了积极参与以及完全无所谓两种对立的情绪;人们总是试图逃避责任,却在休闲体育中必须承担相应的责任,等等。

时尚性是一种社会事物与社会发展的趋势以及社会需求协调统一的表现,人们对体育的需求由于社会物质文明的不断发展而逐渐强烈起来。一方面,作为新时代的青年人不只是时尚的代