

当代大学生

体育休闲发展研究

华立平 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

当代大学生 体育休闲发展研究

华立平 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书主要阐述与分析大学生体育休闲的相关理论与发展,并对大学生经常参与的不同类型体育休闲运动的发展及运动方法指导实践进行研究。在理论与发展研究中,主要内容有体育休闲基本知识、多元理论、体育课程建设与发展、大学生休闲体育行为分析与休闲体育体验及产业发展等。

本书语言简洁凝练、结构系统明了、知识点丰富,具有科学性、系统性、实用性、时效性等显著特点,对促进我国体育休闲的发展具有非常重要的现实意义,可供大学生参与体育休闲与体育休闲研究者进行研究参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生体育休闲发展研究 / 华立平著. -- 北京:
中国水利水电出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5170-5918-9

I. ①当… II. ①华… III. ①大学生—休闲体育—研究—中国 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239562号

书 名	当代大学生体育休闲发展研究 DANGDAI DAXUESHENG TIYU XIUXIAN FAZHAN YANJIU
作 者	华立平 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 20印张 358千字
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	88.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

进入 21 世纪,体育休闲作为一种重要的休闲形式,以它的社会化、终身化、生活化成为当今世界范围内体育发展的新潮流,这是人类社会发
展、人类文明进步的必然。现在,体育休闲已在校园悄然兴起。大学生是校园文化的主体,知识文化水平较高,吸收借鉴能力及创造能力较强,是领导社会潮流的特殊群体,在一定程度上代表着未来体育文化发展的方向。因此,在高校校园文化建设中,应注重开
发大学生休闲生活的新内容、新形式,不断提高大学生休闲生活质量,培养大学生终身从事体育的意识与能力,并将此作为一项重要且必要的任务。为了保证这一任务的顺利实施,对大学生参与休闲体育活动进行科学指导,丰富大学生的休闲文化生活,特撰写《当代大学生体育休闲发展研究》一书,希望能够从理论与实践两方面来为当代大学生体育休闲的发展提供科学、全面且有价值的参考与指导。

本书共有九章内容,第一章至第五章主要分析体育休闲及大学生休闲体育的相关理论与发展,第六章至第九章重点研究大学生休闲体育运动方法指导。具体来看,第一章是体育休闲概述,阐述了体育与休闲;体育休闲的概念、特点与功能;东西方体育休闲观以及我国体育休闲历史进程。第二章是体育休闲多元理论阐释,包括体育休闲的休闲论、娱乐论、游戏论、健康论、教育论。第三章是大学休闲体育课程建设与发展研究,着重研究了休闲体育课程的理论基础、内涵与目标、内容设置、具体实施以及未来发展。第四章是大学生休闲体育行为分析与休闲体育体验研究,主要内容有休闲体育行为概念界定、大学生休闲体育行为阶段特征与限制因素分析以及大学生休闲体育体验分析。第五章是休闲体育文化与休闲体育产业发展研究,主要对休闲体育文化内涵与体系构建、休闲体育教育、休闲体育经营与管理、休闲体育市场营销进行了研究。第六章至第九章从实践上分别对常见休闲球类项目(五人制足球、街头篮球、网球、羽毛球、乒乓球)、民间体育休闲项目(太极拳、养生气功、优秀民间民俗运动)、惊险刺激类体育休闲项目(陆上运动、水上运动、冰上运动、空中运动)、其他常见时尚休闲类项目(健美操与广场舞、游泳、轮滑与滑板)的运动方法指导与发展进行了研究。

整体来看,本书逻辑清晰、结构完整,理论知识研究全面、系统、严谨、层层深入,项目实践内容翔实、图文并茂、指导性强,是理论和实践有机结合的

科学性著作。此外,本书在大学生休闲体育课程建设及发展的研究中提出了切实可行的参考对策与方法,不仅紧扣主题,而且具有非常重要的参考性。总之,本书对于丰富大学生体育休闲的理论研究、推动大学生体育休闲的发展、提高大学生参与休闲体育运动的能力及我国休闲体育的发展水平均具有重要的作用与意义。

本书在撰写过程中,借鉴了许多专家、学者的研究成果和观点,在此表示诚挚的谢意。另外,由于时间和精力有限,书中难免有不妥之处,敬请读者谅解并指正。

作者

2017年7月

目 录

第一章 体育休闲概述.....	1
第一节 体育与休闲.....	1
第二节 体育休闲的概念、特点与功能.....	10
第三节 东西方体育休闲观	24
第四节 我国体育休闲历史进程	30
第二章 体育休闲多元理论阐释	34
第一节 休闲论	34
第二节 娱乐论	40
第三节 游戏论	44
第四节 健康论	48
第五节 教育论	62
第三章 大学休闲体育课程建设与发展研究	67
第一节 休闲体育课程的理论基础	67
第二节 休闲体育课程的内涵与目标	77
第三节 休闲体育课程的内容设置	82
第四节 休闲体育课程的具体实施	86
第五节 大学休闲体育课程的发展思考	91
第四章 大学生休闲体育行为分析与休闲体育体验研究	98
第一节 休闲体育行为概念界定	98
第二节 大学生休闲体育行为阶段特征与限制因素分析.....	100
第三节 大学生休闲体育体验分析.....	115
第五章 休闲体育文化与休闲体育产业发展研究.....	127
第一节 休闲体育文化内涵与体系构建.....	127
第二节 休闲体育教育.....	134

►当代大学生体育休闲发展研究

第三节 休闲体育经营与管理·····	138
第四节 休闲体育市场营销·····	143
第六章 常见休闲球类运动方法指导与发展研究·····	162
第一节 五人制足球运动发展与技术习练·····	162
第二节 街头篮球运动发展与技术习练·····	172
第三节 网球运动发展与技术习练·····	178
第四节 羽毛球运动发展与技术习练·····	184
第五节 乒乓球运动发展与技术习练·····	195
第七章 民间体育休闲运动方法指导与发展研究·····	204
第一节 太极拳发展与动作习练·····	204
第二节 养生气功发展与功法习练·····	211
第三节 优秀民间民俗运动发展与技能习练·····	223
第八章 惊险刺激类体育休闲运动方法指导与发展研究·····	239
第一节 陆上运动项目发展与技能习练·····	239
第二节 水上运动项目发展与技能习练·····	249
第三节 冰上运动项目发展与技能习练·····	258
第四节 空中运动项目发展与技能习练·····	272
第九章 其他常见时尚休闲类运动方法指导与发展研究·····	276
第一节 健美操与广场舞发展与技能习练·····	276
第二节 游泳运动发展与技能习练·····	292
第三节 轮滑与滑板项目发展与技能习练·····	301
参考文献·····	313

第一章 体育休闲概述

随着我国社会的快速发展,休闲活动已经逐渐成为人们日常生活中必不可少的组成部分。而体育休闲活动逐渐成为人们休闲选择的主要方式,它在增强人们身心健康的同时,提高了人们的生活质量,其丰富多彩的活动内容吸引了越来越多的人参与其中。本章主要分析体育休闲的相关理论,包括其特点和功能等,阐述东西方的体育休闲观,并进一步说明我国的体育休闲历史进程。

第一节 体育与休闲

一、休闲概述

(一) 休闲概念

休闲犹如人类的影子,一直伴随着人们的生活,原始社会时期,休闲与劳作犹如一对孪生兄弟,很难将它们完全区分开来。随着社会生产力的提高,人类出现了剩余劳动,很多人有了一定的闲余时间,于是人们开始寻找一些活动来打发这些时间,继而慢慢出现了休闲类的各种活动。

在人类社会发展到一定阶段以后,随着文艺复兴、工业革命、资产阶级革命等历史事件的发生,人类的生产力大幅度提高,为现代休闲的发展提供了一定的基础,使得休闲成为当时社会一些特定阶层人士享有的活动。

随着科学技术的进步,生产力的进一步提高,工业化的进一步深入和发展,人类创造的物质财富越来越多,速度也越来越快,为休闲进入大众生活创造了良好的物质基础和时间条件。人类社会已经进入大众休闲的时代。

因此,我们可以将休闲定义为,人们在非劳动和非工作时间内以各种“玩”的方式获得身心的调节与放松,达到生命健康、体能恢复、身心愉悦目的一种活动。

(二)休闲的特征

随着现代社会进入大众休闲的时代,人们不再只满足于对物质生活的追求,开始追求更高层次的精神生活,因此,出现了现代休闲活动,其特征包括以下几个方面。

1. 完善的配套设施

现代休闲的发展与完善,需要完善的配套设施来支撑。这些配套设施包括快捷安全的交通工具,如航空、高铁、高速公路等,相应的基础设施,如餐饮、住宿等条件,还包括一些服务机构,如旅行社、休闲咨询机构以及保险等服务性机构,此外随着网络化的普及,必须拥有完善的移动网络条件和软件服务设施。

2. 休闲制度的法律化

随着人们对休闲生活的追求,以及对工作时间缩短的要求,现代社会人们的休闲时间和权利逐渐被法律制度规定下来。我国自1994年实行了双休制度,同样也规定了法定节假日的休假天数,目前有11天的休假天数。此外,我国还实行了职工带薪休假制度。这些制度的出台和完善,为大众进行娱乐休闲创造了良好的条件,为休闲事业的发展奠定了基础。

3. 休闲选择的个性化

随着现代社会的发展,个性化越来越成为人们追求的目标,而个性化也越来越多地体现在休闲活动中,人们不再只是追求统一的休闲活动,而是根据自己的情感需求,来设计自己的休闲活动,感受休闲所带来的心灵愉悦,审美追求等,其中具有代表性的活动包括极限运动、户外探险等体育休闲活动。

4. 体验为主的休闲

当今社会已经进入体验经济的时代,人们日渐追求一些体验式的消费环境和模式,而体验更是休闲的核心属性。人们不仅追求物质上的体验,更在追求精神上的体验,包括娱乐性体验、感官性体验、刺激性体验等,休闲活动为人们创造了很好的体验载体。

5. 休闲的娱乐化

娱乐化已经成为现代社会的重要标志,人们不断在追求各种各样的娱乐性活动,休闲活动也被裹挟其中。休闲活动本身就有娱乐性的存在,人们

在参与的过程中,通过一些活动来达到使身心愉悦的目的,这个过程往往伴随着整个休闲过程。

(三) 休闲的分类

人们在追求休闲的过程中,进行了多种样式活动的探索,根据相关理论,可以分为以下多个方面。

1. 参加文化教育活动

很多人在休闲的时间段内,会通过参观博物馆,欣赏音乐会,看话剧、戏剧等活动,或者亲身参加绘画、书法、摄影、烹饪等活动,进行文化上的熏陶和教育,从而达到让身心放松,陶冶情操的目的。

2. 进行旅游观光

现代人越来越喜欢外出旅游,利用节假日和带薪假期在本地或者到外地以及外国进行旅游观光、度假等,特别是随着青年人日渐成为社会工作的主力军,他们对旅游的关注更加密切,并喜欢一些新奇的旅游体验。因此,未来的一段时间内,旅游也将成为我国人民休闲的主要方式。

3. 参与娱乐活动

人们在进行一周的工作以后,往往会选择参与一些娱乐活动进行消遣和放松,比如到 KTV 唱歌,到酒吧喝酒等,这些活动也是都市青年热衷的休闲方式之一,通过参与娱乐活动,可以让其愉悦身心,减轻压力,获得快乐。

4. 参加体育运动

随着我国社会的发展,体育运动已经进入人们的日常生活中,通过运动来进行休闲体验的人越来越多,体育运动已经成为现代人休闲选择的必需品,运动在人们的休闲生活中所起的作用也越来越大。

(四) 中西方的休闲观

1. 西方的休闲观

西方人对于休闲的认识可以追溯到古希腊时期,亚里士多德认为“休闲是一切事物环绕的中心”,是哲学、艺术和科学诞生的基本条件之一;马克思认为,人们有了充足的休闲时间,才能充分发挥自己的爱好、兴趣以及特长,

并在自由的天地里,充分地进行的思想的驰骋,人们可以自由地干自己的事。随着西方现代社会的发展,人们对休闲的认识也发生了改变,认为,休闲是文明生活的重要力量,通过休闲,可以使个人和社会变得更好,个人可以在身心上得到健康发展,社会可以通过休闲等活动,变得更加和谐。休闲可以成为社会发展的助推器,应该大力地发展休闲教育,促进休闲的不断发展。

2. 中国的休闲观

在古代,中国的先贤哲学家们,很早就对休闲有过一定的探索。我国哲学家老子主张人要活得自然,活得自由自在,他追求一种精神自由、人格独立的思想境界,这种休闲观告诉人们追求自然的理念。中国人对于休闲的爱好,主要通过内心的宁静来达到与自然的交流与融合,人们更加追求心灵的休憩,通过休闲,可以获得精神的解脱,释放心底的压力,净化自己的心灵。中国的休闲观,更侧重于心灵上的休息。

随着西方文明进入我国,给我国也带来了一些文化上的交流与融合。我们的休闲观也发生了很大的变化,人们日渐通过休闲活动来追求身心的统一发展,休闲的方式和活动越来越多样化,同时给我国的社会发展也带来了新的动力。

二、体育概述

(一)体育概念

“体育”一词的产生时间并不长,而体育实践活动的历史则非常悠久。据历史文献记载,世界上第一次使用“体育”一词是1760年在法国的报刊上,当时“体育”一词被用来论述儿童的身体教育问题。在我国,“体育”一词的使用是在19世纪末20世纪初。在古代,我国是用养生、导引、武术等名词。到19世纪末,德国和瑞典体操开始传入我国,据史料记载,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到20世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词,经过一个体操与体育并用时期,到1923年才在《中小学课堂纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改成“体育课”。而后,“体育”一词逐渐取代了“体操”一词,被广泛使用。

体育传入我国指的是身体的教育,是作为学校一门课程,作为教育的一部分出现的。但是,新中国成立以后,随着我国体育事业的发展,原来仅仅作为体育的手段的竞技运动有了很大发展,并形成了独立的体系,从它的社

会职能和功能方面都大大超出了原来“体育”的范畴。另外随着人们生活水平的提高,为了健身和娱乐的身体锻炼和身体娱乐活动也越来越多地开展起来了,在这种情况下,仍用一个狭义体育来代表外延已经扩大了的活动,已显得很不够了。因此,实践的发展反映在客观上需要有一个代表面更广的名词术语,这个术语用广义的体育比较合适。由此可见,广义体育是一个总概念。广义体育是由竞技运动、狭义的体育(学校体育)、身体锻炼和身体娱乐(群众体育)三个部分组成的。由此可知,体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

关于体育概念的学术讨论进行了很长的时间,目前我国学者对体育概念的认识基本达成了一致,其定义主要是,“体育是以身体运动为基本手段,促进身心发展的文化活动”。

(二) 体育的功能

1. 促进身心健康的功能

“身体健康”是指正常的生长发育、良好的生理功能、良好的心理状态、充沛的精力及承担负荷后的适宜反应。

早在公元前 300 年,古希腊伟大思想家亚里士多德的“生命在于运动”的名言,就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。后来的医学关于“适者生存”、生理学关于“用进废退”的原理又证明:人的健康状态和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互的协调,还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力。而这种能力的获得,除受制于不同的生活环境外,还在相当程度上与体育锻炼休戚相关。实践证明,科学地从事体育锻炼,由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激,对促进人体新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构、功能发生退化性变化都有明显的效果。因此,为了促进青年人的生长发育,为了使中年人保持旺盛的精力和老年人延年益寿,凡是经济发达国家,都大力提倡“为生命而跑”“为健康散步”等理念。

早在 20 世纪 70 年代就有人提出生理—心理—社会医学的新模式,强调在健康诊断中,应包括和考虑由社会环境引起的心理活动因素,并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。诚然,影响这种“基础”的因素很多,但体育锻炼所起的作用是至关重要的。因为通过各

种体育锻炼,可以增强人的意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律性,协调人际关系,从而提高心理调节能力,以利于排除各种不健康的心理因素,使人体在与环境的和谐统一中变得欢乐、轻快和活泼,最终达到精神健康的目的。

2. 教育功能

教育功能是体育基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。

(1) 体育在学校中的教育作用

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展的人才所起的重要作用。因此,利用身心共同参与体育过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的素养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,养成锻炼身体的习惯。

(2) 体育在社会中的教育作用

就社会教育意义而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,具有极大的社会教育功效。大家都有这样的体会,当置身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。比如,当我国女子排球队员在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民无不为她们的胜利欢欣鼓舞,国家号召“以女排精神搞四化”,不少人因此决心在坎坷与逆境中奋起。又如,在我国举办第11届亚运会和争办2008年奥运会期间,几乎举国上下都以高昂的热情投身其中,人们那种为祖国荣誉做贡献的精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代社会意识。

3. 经济功能

经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,尤其在对生产力的价值进行评价时,人的素质又是最主要的衡量标准。在人的诸多素质中,由于身体素质显得至关重要,世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,借以达到促进社会生产力发展的目的。这表明,体育的经济功能最初是由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发展的商品经济社会。伴随着体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

举办一些大型运动会如奥运会、世界杯赛和世界锦标赛等,可以带动一个国家的经济发展。从1984年洛杉矶奥运会开始,举办大型运动会不再是赔钱的买卖而是可以给一个国家带来巨大的商机。举办大型运动会,除了可以从门票、电视转播权、发行邮票、纪念币、彩票、广告费、印刷宣传品等方面直接获得收入外,还可带动旅游业、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,从中得到相当可观的经济效益,如1964年的东京奥运会,使日本的经济开始腾飞;1988年汉城奥运会的成功举办,加速了韩国经济的发展;2008年北京奥运会的成功举办,也使我国无论从国际形象上还是经济领域都获得了一定的收获。除综合性运动会外,一些体育运动项目的职业化和商业化也是体育经济功能的良好体现。

4. 政治功能

在国际舆论中,经常有人宣传体育超脱政治的观点,这种观点带有理想化的色彩,或者说有些天真。体育的内涵就决定了体育带有政治的色彩,体育是为政治经济服务的,并受一定的政治经济制约。因此,体育和政治的相互联系是始终客观存在的。奥运会从一开始就带有政治色彩,因为它要以国家为代表,国家是政治的代表,以此就决定了奥运会的政治性。最早体现体育影响政治的历史事件,可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会,在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下,终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为政治和平服务的先河。

体育在维护国家主权和民族尊严方面,所显示的政治立场更为鲜明。

1956年,我国为抗议政治阴谋,宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织曾集体抵制了1976年蒙特利尔奥运会。至于为提高国际地位和达到某种政治目的,利用体育为本国外交政策服务也不乏其例。中国的“乒乓外交”,用体育竞赛的和平方式促使中美关系正常化,被世界各国所称道;1980年莫斯科奥运会和1984年洛杉矶奥运会表现得尤为突出,1980年7月19日至8月3日,在苏联首都莫斯科举行的第22届夏季奥运会上,仅有81个国家和地区的5872名运动员参赛,这是因为苏联军队入侵阿富汗的缘故。为了抗议苏联军队的侵略行径,在国际奥委会承认的140余个国家和地区奥委会中,公开抵制和拒绝参加莫斯科奥运会的约占43%,这在奥运会史上堪称绝无仅有。1984年美国洛杉矶举行的第23届奥运会也同样受到了以苏联为首的东欧国家的抵制。显而易见,体育是服从政治需求的。然而,必须指出,体育服从政治需求绝不等于可用政治替代体育。在近些年来,诸多运动组织多次强调体育与政治无关,这是一种美好的追求,因为只有在这种状态下,体育才能保持其最本真的,追求更高更快更强的运动理念。

5. 娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的游戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。据《帝王世纪》记载,“击壤而歌”就是原始人在休息时群聚唱歌的一种游戏活动。《太平清话》还记载了始于黄帝时代用于调节军士枯燥生活的蹴鞠活动。体育形成初期,亦即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,对调节和丰富人民生活起着重要作用。在同时代的欧洲,自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品不断丰富,余暇增多,人们为享受生活,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在向自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。目前,我国为了丰富人民群众的业余文化生活,移风易俗,建立良好的社会风气,通过

实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康、最理想的体育娱乐方式,以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感,使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节,最终达到“净化”感情和充分享受生活乐趣的目的。

三、体育与大众休闲

随着社会的发展,特别是后工业社会以来,随着生产方式的转变,物质生活等条件的改善,人们迎来了休闲时代的到来,大众群体中,以健身娱乐为目标的体育形式——体育休闲应运而生。体育休闲对丰富人们的余暇生活、愉悦身心,提高人们生活质量发挥了非常重要的作用,体育休闲逐渐成为人们在休闲时代的重要选择。

随着人们休闲消费能力的提高,休闲时间的增加,以及人们对体育功能的不断认识,休闲体育化的趋势越来越明显。越来越多的体育休闲项目传入我国,我国的大众体育休闲取得了快速的发展。大众体育休闲具有以下休闲的价值和功能。

(一) 促进人们形成良好的休闲意识

体育休闲活动能满足不同人群对“玩”的需求。但是,体育休闲活动的游戏与动物的游戏有着本质的区别,它对于社会中的人的良好心态的形成、社会适应能力的发展具有重要的促进作用。

(二) 实现对优秀休闲文化的传承

马克思主义哲学认为,事物总是处于运动和变化之中,休闲文化也不例外。休闲文化通过自我深化与更新,形成一个螺旋上升的良性循环的过程,能够推动社会文化的上升发展,实现对先进文化的丰富。现代体育休闲内容丰富,一些国家和民族特色体育活动成为休闲体育及其文化中的重要内容。就我国休闲体育发展来讲,应该将民俗体育及其文化纳入休闲体育文化中来,休闲体育文化是一种对休闲文化的选择和传承。

(三) 缓解老龄化带来的社会压力

随着物质生活水平的提高,以及现代医学的快速发展,人们的寿命越来越长,人口老龄化的问题在当今世界已经成为每个国家都普遍关注的话题。老龄化会加剧医疗的负担,对社会形成一种压力。而体育休闲的发展可以缓解这种社会压力。实践表明,老年人通过参与体育休闲活动可以强身健

体,降低老年疾病的发生,减轻医疗负担。世界上一些发达国家都在大力发展运动健身,鼓励老人们利用业余时间参与体育休闲活动,锻炼身体,如美国、日本和新加坡等,出台了一定的政策措施,来促进老年人的身体健康,都取得了相当不错的成效,值得我们借鉴。

(四)推动休闲文明的和谐化进程

人类社会的和谐,包含了人与人、人与社会、人与自然的全方位和谐。体育休闲活动不仅仅在于满足人们娱乐性与消遣性的需求,满足对美的需求,同时还能够满足自我发展的需求。体育休闲为人们的精神文化消费提供了丰富的内容与形式,是人们社会生活中的有机组成部分。人们在休闲时间里的活动,需要正确的引导,否则就会给社会带来一些危害。如很多青少年群体在闲暇时间里无所事事,打架斗殴,参与赌博等。因此,如何合理地进行休闲,对于社会成员正确地发泄自我和促进自我具有重要意义,对社会的稳定和文明进步也具有重要意义。体育休闲活动是一种健康的宣泄活动,人们通过参与体育休闲活动可以很好地释放自己的过剩精力,发泄自己的负面情绪,而不会去选择一些越轨等违法犯罪行为来释放自己的不满和情绪。通过参与体育休闲,人们的休闲活动可以得到正确的引导,向有利于社会进步的方向发展,同时,社会的精神文明建设也会得到不断推进,有利于人、社会、自然的和谐,从而促进休闲文明的和谐化进程。

第二节 体育休闲的概念、特点与功能

一、体育休闲的概念

(一)体育休闲的定义

关于体育休闲的定义,学者们进行了积极探索,体育休闲是休闲的一种形式,是人们在闲暇时间里,通过体育活动进入与现实剥离的一种休闲现象。

(二)体育休闲的内涵

关于体育休闲的内涵,可以从以下几个方面去理解。