

XIUXIANTYUYUYUQUANMINJIANSHEN

休闲体育与全民健身

史连峰 吴立娟◎主编



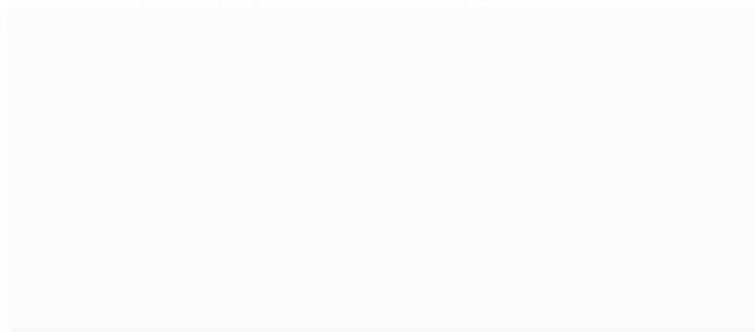
吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE



ISBN 7-5433-1111-1

休闲体育与全民健身

史连峰 吴立娟 主编



吉林文史出版社
JILIN WENHUA CHUBANSHE

图书在版编目 (C I P) 数据

休闲体育与全民健身 / 史连峰, 吴立娟主编. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5472-3567-6

I. ①休… II. ①史… ②吴… III. ①群众体育—研究②全民健身—健身运动—研究 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 250304 号

休闲体育与全民健身

XIUXIANTYUYUYUQUANMINJIANSHEN

出版人 孙建军

主 编 史连峰 吴立娟

责任编辑 陈春燕 张 蕊

装帧设计 瑞天书刊

出版发行 吉林文史出版社

地址 长春市人民大街 4646 号

网址 www.jlws.com.cn

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 13

字数 200 千字

印刷 济南文达印务有限公司

版次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5472-3567-6

定价 45.00 元

前言

休闲在当今社会可以表现为一种生活方式,也可以表现为一种生活追求,当收入提高、生活水平越来越好时,如何提高生活品质、增强身体健康成为了人们的一种基本需求,休闲体育的诞生,满足了人们的这种需求,通过参与休闲体育的各项活动,即可促进身心健康,又可激发人们参与体育活动的兴趣,对树立我国民众的体育意识、建立科学的健康观念起到广泛的引导作用,并对进一步促进我国全民健身计划的开展与推进有着积极的作用。

无论是休闲体育还是全民健身都与社会的发展和进步紧密相连,都要适应社会的变化,这是不以人的意志为转移的,是休闲体育和全民健身运动自身发展变化规律所决定的。休闲体育与全民健身运动具有旺盛的生命力,原因是它们自身的功能是人和社会的需要。

全民健身是政府和社会追求的重要目标。休闲体育是全民健身的重要内容,二者在运动的项目上、满足大众的需要上、表现的形式上和管理方式上都有众多的相同或相似之处。二者互相促进,共同提高。同时,休闲体育与全民健身又有区别。主要表现在功能上、运动项目上、适用的年龄上和管理方式上的不同。但是,休闲体育为全民健身服务,休闲体育和全民健身必须协调发展。

人们之所以对休闲体育情有独钟是由于休闲体育的本质特征与现代生活快节奏之间有一种互惠互补的关系,休闲体育,已逐渐被不同年龄、不同层次、不同性别的人所接受。因此,让人们认识到休闲体育与全民健身运动之间的辩证关系,促进两者良性互动关系的形成成为全民健身运动健康发展的客观需要。

本书共计 15 章,合计 20 万字。由来自天津海运职业学院的史连峰负责第一章到第九章的内容编写,合计 10 万字;由来自大理大学体育科学学院的吴立娟负责第十章到第十五章的内容编写,合计 10 万字。在编写过程中,我参阅了大量的相关专著及论文等,对相关文献的作者,我表示谢忱。由于编写时间仓促,书中难免存在纰漏之处,敬请读者谅解。

目录

第一章 休闲体育概论.....	1
第一节 休闲的概念及特征.....	1
第二节 休闲体育的概念及特征	3
第三节 休闲体育的研究概况	5
第四节 休闲体育的认识深化	7
第二章 休闲体育发展的必然性与可持续性	18
第一节 休闲体育的价值形态	18
第二节 休闲体育兴起的社会动因	23
第三节 休闲体育发展存在的问题	29
第四节 休闲体育发展的可持续展望.....	33
第三章 休闲体育的发展现状	37
第一节 休闲体育为全民健身活动提供更大的发展空间.....	37
第二节 健康休闲体育作为生活方式的重要内容	37
第三节 休闲体育产业成为我国经济发展的一道靓丽风景线	37
第四章 休闲体育的推广与应用	38
第一节 休闲体育对人的发展作用	38
第二节 发展休闲体育的整体构想	40
第三节 休闲体育的身体维度	44
第四节 高校体育专业休闲体育人才的培养	46
第五节 休闲体育教育与经济的关联性	49
第五章 休闲体育的社会规范	52
第一节 休闲体育的项目规范	52
第二节 休闲体育的标准规范	55
第三节 休闲体育的制度规范	57
第四节 休闲体育的法律规范	63
第五节 休闲体育的基本政策	64
第六章 休闲体育的社会建制	72
第一节 休闲体育的社会体制化	72
第二节 休闲体育社会建制的构成要素	73
第三节 休闲体育社会建制的管理	73
第四节 休闲体育社会建制的运行	74

第七章 城市休闲体育户外活动空间的营造	75
第一节 社会背景	75
第二节 不同年龄人群休闲体育户外活动空间特征	77
第三节 城市休闲体育户外活动空间的基本要素	79
第八章 休闲体育的组织与管理	81
第一节 休闲体育的组织形式	81
第二节 休闲体育的组织原则	83
第三节 休闲体育的管理特点	85
第四节 休闲体育的管理原则	87
第五节 我国群众体育管理体制模式的重构	89
第九章 休闲体育产业	93
第一节 休闲体育产业发展与其文化发展的关系	93
第二节 国外休闲体育产业的发展历程及现状	95
第三节 我国休闲体育产业的发展历程及现状	96
第四节 我国休闲体育产业发展的文化策略	98
第十章 休闲体育的发展策略	100
第一节 加大宣传力度, 树立科学休闲体育价值观	100
第二节 加强休闲体育的理论研究	100
第三节 学校教育要树立全心的教育理念	100
第四节 加强产品开发和拓宽研究领域, 满足不同人群的需求	101
第五节 增加资金投入和场馆建设	101
第六节 大力培养休闲体育指导员	102
第七节 休闲体育的发展要更紧密结合全民健身	102
第八节 重视环境保护, 提高环保意识	103
第十一章 全民健身概论	104
第一节 全民健身与体育	104
第二节 全民健身与项目	107
第三节 全民健身社会评价、指标及其指标体系	114
第十二章 全民健身服务体系	115
第一节 全民健身服务需求与供给基本形态及阶层分化现状	115
第二节 构建全民健身服务体系	120
第三节 全民健身服务体系的运行机制	140
第四节 完善全民健身服务体系及塑造良性运行机制的思考与策略	151
第十三章 全民健身社会评价指标体系的建构	158

第一节	全民健身社会评价指标体系建构的基本理论	158
第二节	全民健身社会评价指标体系建构的理论模型	161
第三节	全民健身社会评价指标体系建构的步骤	163
第四节	全民健身社会评价的评价方法	174
第十四章	构建新时期全民健身服务体系的改革对策	178
第一节	更新体育观念, 增强体育意识	178
第二节	转变政府管理职能, 建立新型运行机制	179
第三节	加强政策法规健身, 建立意外伤害防护机制	180
第四节	满足综合体育需求, 培育体育消费市场	182
第五节	加大全民健身资金投入, 调整指导员人才培养模式	183
第六节	合理开放体育设施, 寻求有效管理机制	184
第七节	加强城乡体育设施建设, 促进场地设施“社会化”	185
第八节	改革监测评价系统各项指标, 充分发挥激励机制作用	186
第十五章	新时期下的休闲体育与全民健身	187
第一节	全民健身与休闲体育的协调发展、相互促进	187
第二节	健身全面化与休闲体育资源的交互耦合	189
第三节	全民健身背景下的休闲体育发展	194
第四节	休闲体育在我国全民健身计划历程中的建构与作用	196

第一章 休闲体育概论

第一节 休闲的概念及特征

一、休闲的概念

休闲一词,按现代汉语的字面意思解释,“休”字旧有激情、美善、福禄之意,这里的“休”乃是休息、休整、修养、休憩之“休”,有离开工作、摆脱烦恼、自由调整等含义;“闲”字最早之意是范围,引申为道德(中道)、法度之意,后又有所扩展,有无事、安静、平常和与正事或自己无关等意,这里的“闲”有闲适、闲散、闲暇闲逸、闲静之“闲”,有放松、随意、自由自在等意。因此有人认为“假如不脱离其原来的辞源义,则休闲应当指人的一种生存状态,即人应当过美好的生活,而美好的生活是符合道德的生活。”

在汉语中,与休闲有一定关系的词还有“余暇”一词。在《现代汉语词典》中,余暇一词被表述为空闲的时间,没有行为主体和行为方式的内涵,仅有空闲的含义。这种词义表达使“余暇”一词在实际的使用中成为一个前置词,要表达某种意义时,通常要加上一个后缀词,如余暇时间、余暇活动等。国内一些学者把 *leisure* 一词翻译成“休闲”,也有些学者翻译成为“余暇”。我个人认为,“休闲”比“余暇”更加合理、更加完美、更能够完整的体现和表达现代社会当中这个现象的重要性。

西方文化对休闲概念的一个共识是:休闲必须是“悠闲自在的”,放松的成分通常被认为是核心所在,甚至到了要求将活动(activity)与行为(behavior)区别开来的程度。亚里士多德就认为休闲是一种不需要考虑生存问题、心无羁绊的状态。杰弗瑞·戈比认为,休闲是从文化缓解和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、本能的,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。瑞典天主教哲学家皮普尔认为,休闲是人类文化的基础。他指出,休闲有三个特征:第一,休闲是一种精神的态度,它意味着人所保持的平和、宁静的状态;第二,休闲是一种为了使自己沉浸在“整个创造过程中”的机会和能力;第三,休闲是上帝给予人类的“礼物”。人有了休闲并不是拥有了驾驭世界的力量,而是由于心态的平和,使自己感到生命的快乐,否则,我们将毁灭自己。

要理解“休闲”这一概念,首先要弄清作为休闲意义上的生活到底包含哪些内容和要素,这样才能比较合理、准确的给休闲下定义。其实,从本质上来讲,不同的社会和不同的时代休闲的活动内容和活动方式是不一样的,休闲活动受社会经济发展程度和人们文化知识的限制,社会越发达,信息化程度越高,人们的社会文化

知识越丰富,对休闲的要求、品味越高。21世纪经济社会飞速发展,各种高科技产品的出现,信息技术的广泛应用,人类已经进入信息社会,各种压力迫使人们对休闲的认识和要求不断提高,呼唤一个新的休闲时代的到来。休闲是人类社会生活的重要组成部分,是现代日常生活中不可或缺的生活内容。因此,对休闲的定义可以这样说:在相对自由的环境和条件下,人们以一种随意状态和心境从事某种自己所愿意进行的活动。

二、休闲的特征

对休闲的认识和理解,中国学者和西方学者是从不同的角度来认识的。中国学者对休闲特征的认识是从儒、佛、道的角度来认识的,大致有以下几点:

(1) 休闲方式具有多样性。由于人类是地球上最具有智慧的生物,不仅会使用各种工具,而且还会创造新的工具。到目前为止,人们所拥有的休闲方式难以数计。随着社会进步和科学技术的发展,更能满足人们愿望和要求的休闲方式不断的涌现出来,使其更加丰富多彩。从这个方面来说,动物的休闲娱乐活动是无法与之同日而语的。

(2) 休闲行为具有道德性。任何一种社会行为都要受到一定的社会伦理和道德观念的束缚,当然,休闲体育也不例外。“没有规矩,不成方圆”,活动者必须遵守相关道德原则方能为法律法规和社会所允许和认同其他人允许和肯定,否则其活动将会受到社会的谴责。随着社会的进步和人与人之间的平等关系愈加完善,“和谐社会、以人为本”观念的提出,这种道德性也就日趋突出。俗话说:“己所不欲,勿施于人”任何人将自己的娱乐欲望建立在损害公共利益和伤害他人身心的基础上,都会受到人们的反对和社会的谴责。

(3) 休闲具有主体性。休闲与其说是人们释放压力的一种方式,不如说是人们为空虚烦躁的心灵找到一个避风的港湾。人之所以为人,我们不是被动的接受大自然赋予我们的一切,而是赋予创造性能动的改造自然和社会来满足人类发展。在这方面,强调的是人的主体性。没有自主,休闲只是一种摆设,而没有能力的自主,休闲终将不复存在。在价值追求上,主体性的强弱也是不同的人生境界得以划分的重要标志之一。

(4) 休闲具有日常性。休闲哲学不同于一般的人生哲学,在于它要将种种的人生理想、追求,以及价值体现于日常生活世界。就是说,对于休闲哲学来说,它不是空谈哲理,而是透过人的具体生活,他的行为模式、生活内容,以及行动风格等等,来展示他的人格理想、生活价值的。故休闲哲学追求的是理想与现实的合一。

他的价值目标具有超越性,而其人生理想的实现,却又处处体现或表现为当下性。西方学者则从现代社会的精神与意识的角度对休闲的特征进行归纳和总结。包括以下几个方面:

(1) 选择。由于人具有主观能动性,有很高尚的情操和复杂的内心世界。不同的人在选择休闲活动时肯定是不一样的,每个人会根据自己的生活习惯和外部环境来自主选择,不会人云亦云,这也是为什么休闲体育的内容会丰富多彩。比如说:性格外向、体魄健康的人,他们更倾向于具有挑战性的运动(自驾车远行、蹦极等);性格内向、体质不是很好的人(老人、残疾人),他们喜欢体力消耗比较小、难度不大的运动(散步、太极拳)。

(2) 自主和创造性。休闲的意义主要在其自身,具备自身意义的独立完整性,与乏味的生活暂时脱离,休闲在某种意义上创造了一个独立世界,在这种身体完全放松的环境下,心灵也得到了完全的开放,各种奇思妙想就会不约而同的蹦出来,智慧的火花在一瞬间点燃,很有可能创造出新的事物。

(3) 自发性。自发的开放性的反映,而非受精神制约的规定性活动。在现实生活当中,人们的休闲活动并不一定都具备了休闲的各种要素,或者只是体现了休闲的某一个方面。也许,它仅是休闲活动的“乌托邦”模式,但是这样却体现了对休闲灵魂和本质的最高层面的理解,他与中国的儒、佛、道哲学对休闲的理解有异曲同工之妙。

第二节 休闲体育的概念及特征

一、休闲体育的概念

“休闲体育”是体育工作者经常用到但又不容易搞清楚的一个概念。大家对“休闲体育”的理解可谓是五花八门,仁者见仁、智者见智。从国际上看,到目前为止,还没有一个权威的统一的“休闲体育”概念。但是,作为一个学习体育的人来说,应该对“休闲体育”的概念有一个基本的理解。“休闲体育”这个概念一直没有一个统一的权威的界定,其本质原因在于到目前为止,体育工作者对什么是体育这个概念一直争论不休,悬而未决。这就为后来体育学科上出现的与体育相关的很多概念都没有得到最终的定义。

目前,对“休闲体育”这个概念的界定不管是国际还是国内都有很多的说法,很多学者从不同的角度,不同的视野来定义“休闲体育”,国内部分学者曾把“LeisuresPort”翻译为余暇体育,指出所谓余暇体育,并非一种新的体育形式,它是从参与体育活动主体的活动时间上进行界定的。是指人们利用余暇时间,来达到健身、养性、娱乐、消遣、刺激、宣泄等多种目的所进行的丰富多彩的身体活动方式;卢锋用三维六相立体思维模式对休闲体育进行描述,最后得出休闲体育的定义,即认为,“在相对自由的社会生活环境和条件下,人们自愿选择并从事的各种形式的体育活动的统称,它是体育的一种社会现象,也是体育的一种存在形态,是社会休

闲活动的主要方式之一”。薛海红等人认为，“休闲体育是指在工作、学习之余开展的群众性体育活动，为了排解内心的压力和恢复疲惫的身心。它作为余暇生活的重要组成部分，可以在相对开放的环境中，在充满和谐欢快的气氛中随意选择自己所钟爱的体育活动，达到增进健康、增强体质，愉悦身心、促进人与人之间的交流与合作、培养高尚的情操，满足精神追求及享受人生乐趣等目的的活动”。2001 年，马惠娣发表了“休闲问题理论探究”一文，对休闲本质和休闲传统进行了探讨；2005 年 11 月 9 日，马惠娣在“文化多样性与休闲发展”国际论坛上作了题为“文化多样性与中国人的休闲智慧”的报告，她认为休闲是一种生存的状态、一种生命的态度、一种精神的态度、一种价值观、一个民族的文化气质和智慧的体现，是“成为人”的过程，是展示文化多样性最大的舞台。

对“休闲体育”的界定不仅要反映其自身的本质属性，还要区别于余暇体育、休闲娱乐、娱乐体育等一些相似的概念。其实这几个概念的区别不是很大，表面上看几乎没有层面上的不同，但是它们的内涵和外延还是有一些区别的，他们的异同如图 1.1 所示。

名称	定义
休闲体育	在相对自由的社会生活环境和条件下，人们自愿选择并从事的各种形式的体育活动的统称，它是体育的一种社会现象，也是体育的一种存在形态，是社会休闲活动的主要方式之一。
余暇体育	是指人们利用余暇时间，来达到健身、娱乐、消遣、刺激、宣泄等多种目的所进行的各种身体活动方式。
娱乐体育	我们把既有一定程度的身体练习，又能在活动过程中使人获得愉悦情感的娱乐形式。
休闲娱乐	可以放松心情，能让人感觉轻松愉快的活动。

图 1.1 休闲体育与它相近概念的区别

学术界对休闲体育定义的不同说法，也说明了这样一个真理：“任何新事物的出现都不可能是一帆风顺的，必须通过社会和历史的检验，一步一步的成长起来，最后被大多数人认同、接受，才能满足各类人群对休闲的需要。”

二、休闲体育的特征

休闲体育是以愉悦身心为目的而开展的各类体育活动，它指人们利用闲暇以增强身心健康，丰富学习生活，以自我完善为目的而参与身体锻炼活动。休闲体育对人们增进健康、预防疾病、丰富学习生活与建立良好人际关系都有重要意义和作用。休闲体育的特征：具有表现为自由性、娱乐性、非功利性和自主性等。

（一）休闲体育的分类休闲体育的分类包括多种方式，对于全民健身的作用，主要体现在以目的和动机进行分类：竞赛型、休闲型、健身型、观赏表演型、扩展

型几大类。各大类具体项目可分为健身型：以中老年人为主的太极拳、八段锦等；竞赛型：篮球、游泳、骑自行车等；休闲型：象棋、钓鱼等；观赏型：健美操、交谊舞等；扩展型：攀岩、漂流等。

（二）休闲体育的功能

1.增进身心健康功能：根据科学研究表明，体育锻炼运动对增强的体质、预防疾病、改善体质起到积极的作用。随着现代科学技术的快速发展，人们已经从大运动量的劳动力中得到解放，无论在工作还是在日常家务劳动中的劳动力支出已经有了明显的变化，但生活质量却有质的变化

社会中大部分人都处于“亚健康”状态，主要表现在营养过剩、运动不足、工作压力过大等，间接的就会引起的我们常见的心血管疾病、肥胖症等“现代文明病”，严重的威胁人们的身心健康。因此，人们认识到问题的严重性，逐步开始重视体育锻炼运动，利用余暇时间参与到各类休闲体育活动中来，通过体育锻炼弥补或消除疾病带来的困扰。针对不同人群的需求，休闲体育将是最积极、最有益和最愉快的方式，它既能够达到增强体质作用又可以预防疾病。

2.愉悦身心的娱乐功能。休闲体育是人们利用余暇时间自愿选择参与的体育活动，由于日常工作压力的日益增加，人的承受能力是有限的，如果不能及时得到释放或是疏导，可能会造成十分严重的后果。人们可以通过参与体育活动，从而达到愉悦身心的作用。休闲体育不仅可以满足人们日常需求的娱乐性，而且能够使人们在活动过程中改善自我控制能力，充分享受体育运动给我们带来的乐趣，获得身心的满足和愉悦。

3.丰富生活的文化功能休闲体育为人们的休闲生活提供了丰富的内容方式，成为人们日常生活的重要组成部分。我国正在大力实施全民健身计划，要求城乡居民体育健身意识和科学健身素养提高，体育健身成为更多人的基本生活方式。通过休闲体育可以提高参与者的精神，丰富日常生活内容和方式，从而有效全面提高人们的生活质量，促进社会和谐发展。

第三节 休闲体育的研究概况

一、国外研究概况

通过 google 学术搜索，Elsevier—SDOL，Springerlink，Web of Science 以及读秀知识库，以“leisure activity”，“leisure time physical activity”和“leisure sport”为 Title\ Abstract \Key Word 从 1960 年至 2011 年 1 月 12 日进行逐年检索。通过文献的变化数量可以看出，休闲体育在国外的的发展已经十分成熟（见图 1.2）。另外，对检索结果进行人工筛选，将一些非学术论文和论文主题不符的论文剔除，从中寻找具

有一定程度代表性的学术论文，最后共计得到 228 篇论文，主要集中在 Preventive Medicine, American Journal of Preventive Medicine, Social Science and Medicine, Annals of Epidemiology, Toursim Management Journal of Leisure Research 等期刊中。通过对国外 1901—2010 年休闲体育相关文献进行归类整理，其研究内容主要集中在休闲体育对身心健康的影响，休闲体育活动参与与行为，休闲体育消费及服务质量等方面（见图 1.3）。

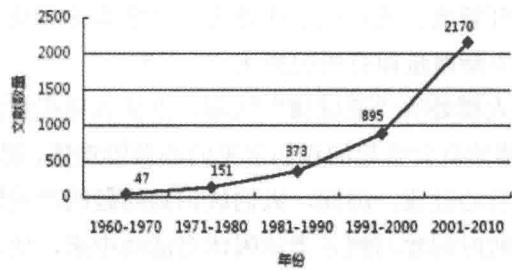


图 1.2 国外休闲体育文献数量分析

研究内容	数量	比例
休闲体育对身心健康的影响	1172	38.24%
休闲体育参与状况及行为	521	16.99%
休闲体育消费与服务	268	8.74%

图 1.3 国外休闲体育研究内容分析

二、国内研究概况

首先，通过 google 学术搜索，CNKI 中国学术期刊全文数据库，优秀博硕士学位论文全文数据库以及读秀知识库进行文献搜索，对“休闲体育”、“体育休闲”、“闲暇体育”和“余暇体育”进行关键词检索，从 1990 年至 2011 年 1 月 18 日进行逐年检索，共搜集到 2115 篇相关文章。接着以“休闲体育文化”和“居民健身参与”作为关键词进行结果筛选搜索，共有 225 篇关文章。经笔者整理后，搜索结果及发展趋势如图 1.4 所示。

研究内容	数量	比例
休闲体育发展现状、对策和趋势	340	22.82%
区域休闲体育研究	250	16.78%
休闲体育产业研究	209	14.03%
休闲体育的价值、功能和作用	158	10.61%
高校休闲体育教育	127	8.52%
休闲体育文化	132	8.86%
休闲体育消费和服务研究	101	6.78%
居民健身参与	91	6.11%

图 1.4 国内休闲体育主要研究内容分析（2000—2010）

然而,在我国休闲体育作为一门新兴学科,从事该领域研究的学者较少,研究水平跟西方相比相对较低。由于上个世纪国内体育界少有论及体育休闲,也没有把它作为一个研究对象进行研究,所以出现了我国休闲体育发展速度较快,而休闲体育理论研究水平的滞后的尴尬现象。自二十世纪九十年代开始,我国学者才开始对休闲体育进行研究。从各阶段对休闲体育相关文章数量的变化可以看出国内学术界对休闲体育的关注程度总体上逐年呈上升趋势,在二十一世纪进入高速增长阶段,主要集中在休闲体育的现状、趋势和区域发展等方面。说明休闲体育日渐成为国内学术界关注的热点问题。而对于“休闲体育文化”和“休闲体育参与”的研究仍相对较少,起步也较晚,但从2000年以后相关文献数量的增长幅度可以看出,其作为国内休闲体育研究的新领域受到了越来越多学者的关注。

第四节 休闲体育的认识深化

休闲体育在我国开展的时间并不长,我国学者对休闲体育的研究也并未完全展开,对休闲体育的认识仅限于概念的界定和意义的描述,而认识的程度将直接影响休闲体育在我国的发展。因此,我们有必要对体育的休闲参与价值、休闲体育与群众体育的关系、休闲体育与生活方式的关系、休闲体育的分类和功能以及休闲体育的文化特征等一系列问题进行深入地探讨,深化对休闲体育的认识。

一、体育的休闲参与价值

休闲的方式有多种,但自休闲兴起以来,体育就成为人们余暇时间的重要活动方式之一。是什么原因使得体育能够与休闲结合呢?就我国学者的目前研究来看,并没有给出一个清楚的解释。

从我们对休闲的界定来看,休闲是人们在余暇时间内,以一定的活动为依托,以追求积极良好的身心体验为目标的一种生活方式。在这个定义中,体验是休闲的核心。根据 Beard 和 Ragheb (1980) 的研究,休闲时人们期望获得的体验至少包含以下几个层面: A.心理上的: 自由感、享受、参与、挑战。B.教育性的: 智力挑战及获取知识。C.社交性的: 与他人的良好关系。D.放松: 从压力及疲劳中解脱。E.生理性的: 健康、健美、体重控制与康乐。F.审美性的: 对优秀作品及自然景色的反映。

体育之所以能够与休闲结合,就在于体育自身所具有的本体多元价值能够给人们带来休闲中期望获得的以上几个层面的体验。(见图 1.5)

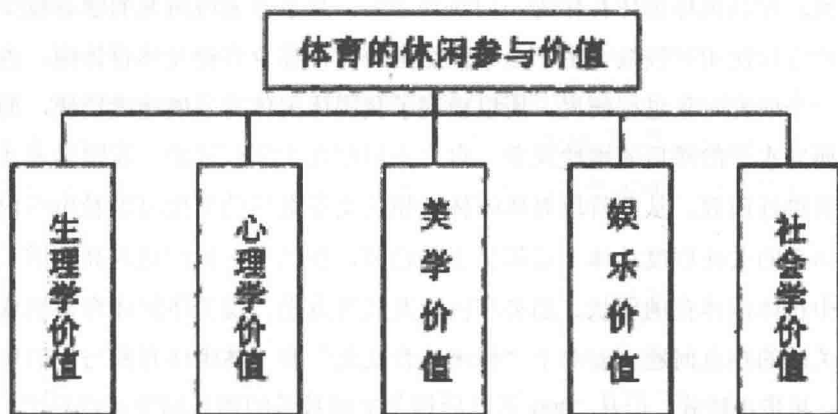


图 1.5 体育的休闲参与价值

（一）生理学价值

由于体育是以一定的身体活动为手段的，生理学价值就是体育特有的显性价值。现代生物科学和体育科学的研究均表明，体育运动对增强人的体质、保持旺盛的生命力、防病祛病、延年益寿有积极的作用。“生命在于运动”的观念已经为人们普遍接受。体育锻炼能促进大脑皮层的兴奋性改善神经过程兴奋与抑制转换，提高大脑的综合分析能力和中枢神经支配各器官系统的灵活性；能提高骨密度，使骨的抗压性和抗折性增强；能促进人的肌纤维增粗，肌肉生理横断面增大，肌肉的弹性、伸展性和肌肉间协同工作的能力提高；能改善心血管系统的机能，并使之出现功能“节省化”现象；能促进消化液的分泌，改善酶的活性，提高消化系统的机能水平。

（二）心理学价值

体育活动总是伴随着成功与失败。在体验成功与失败的过程中，人的知、情、意、行等心理方面会产生很大的变化。成功能给人们带来良好的情绪体验，缓解日常学习、生活、工作积累的紧张、焦虑、抑郁等不良心理，增强自信心和自尊心。失败的磨炼能提高人们对紧张、害怕、信心不足、外界干扰的心理承受力和适应力，培养勇敢果断、坚忍不拔、沉着冷静、专心稳定、努力进取的心理品质。这些心理品质的形成会给人们的日常学习、生活、工作带来积极的影响，使人们更好地适应并融入社会。

（三）美学价值

通过体育活动人们的体质得以增强，而强壮的体质是以健美的身体形态为表现的。另外，人们在进行体育活动的过程中始终孕育着美，如自然与物化的对比美、静态与动态的结合美、平面与立体的映衬美、形体语言表达的准确美、技战术理解和表现的智慧美、与音乐和舞蹈融合的艺术美等等。体育美的体验能够提高人们欣赏美的能力，激发人们追求与创造美的情感，陶冶人们的心灵，并将这些美的体验

内化成正确的审美观。

（四）娱乐价值

体育运动由许多项目组成，内容极为丰富。传统体育项目有着深厚的文化底蕴，强调天人合一、顺应自然；以礼为主、道德先行；以静为主、动静结合；养生为主、修身养性，给人一种轻松、和谐的精神享受和超自然的感觉。现代体育项目多具挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性等特性，人们在激烈的竞争中表现自我、张扬个性、施展才华获得身心的满足和愉悦。体育之所以具有娱乐价值，是与体育的游戏本质密不可分的。不论一些体育项目在技术上如何复杂、规则上如何严格，人们都可以对其进行简化，以游戏的方式进行演绎，而这种方式恰恰满足了人们对自由的渴望，因此体育具有了娱乐价值。

（五）社会学价值

体育是一种特殊的社会文化活动。人们在活动过程中必须确立明确而细致的各种行为规范，如体育精神、体育道德、体育作风、比赛规则等。这些规范对人们的体育行为具有强制性。但是，由于这些规范是在运动—这种特殊情境中出现，因而人们是乐于接受的。体育不仅可为人们提供社会生活所需要的行为能力、行为方式与规范，使人学习到社会生活领域中的规则，同时，还可以培养人们尊重权利、履行义务的意识，形成正确的价值观和道德观，理解公平竞争的涵义。

休闲体育兴起的原因在于人们认识到，它不仅仅具有使社会大众身体健康状况得到改善的价值，更重要的是它可以改变人的生活态度与方式，使人树立积极生活的观念。体育与休闲的结合，使体育焕发出新的生命力，是体育以人为本的回归。

二、休闲体育与群众体育的关系

我国的体育理论界一般把我国的体育按对象划分为竞技体育、学校体育和群众体育三种形态。如前所述，从时间概念上看休闲体育是人们在余暇时间内进行的体育活动。在操作层面上，休闲体育与群众体育没有任何区别，休闲体育应是群众体育的下位，完全隶属于群众体育，因为群众体育本身就是在劳动之余进行的。我国学者在研究休闲体育时，也一直是将其置于群众体育的范畴。但我们不禁会有一个疑问，劳动之余的体育活动古时就应有之，我们为什么要现在提出休闲体育的概念并研究之？对此，我国学者并没有给出一个合理的解释。分析新中国群众体育的发展历程，我们不难解答这个疑问。

新中国成立之初，党和人民的首要任务是在西方国家的封锁下，重建和保卫祖国。改造衰弱的民族体质，使之适应社会主义建设和国防的需要，成为一项重要任务。1952年，毛泽东同志发出“发展体育运动，增强人民体质”的号召。1954年，党中央在国家体委《关于加强人民体育运动工作的报告》的批示中指出：“当前国家已进入有计划的经济建设的历史时期，更需要人民有健康的身体。”以上这些充分表

明, 当时我国发展群众体育事业的根本目标是促进国民身体健康, 以适应建设与保卫国家的需要, 这是我国社会主义性质和当时所处的国际形势所决定的。这一时期群众体育在功能上呈现出鲜明的为政治服务的特点。强调体育为生产服务, 为国防服务, 使之成为一项严肃的政治任务。群众并没有把参加体育作为一种乐趣, 而仅仅是一种使命。这一特点直接影响了我国学校体育的办学思想。长期以来, 学校体育的教学目标就是增强学生体质, 培养适应建设和保卫国家的接班人。我们把“增强体质”这种体育的客观效果, 置换为学校体育的唯一目的和功能。于是, “体育是增强体质的教育”的观点盛行。学校体育以严格的身体练习为手段, 以各项身体素质的增强为客观标准, 而并没有注意培养学生对体育的兴趣, 也并没有把体育与学生的未来生活联系起来。

计划经济时代, 我国群众体育一直是由集体、单位、行业和系统组织开展, 这是由我国长期以来存在的“单位社会化”现象所致。单位的职能无限扩大, 承担了许多原本属于社会的职能。群众体育的开展情况完全取决于单位工作的部署和领导的好恶。一段时间内, 体育成为了单位工作的重点, 群众体育就能得到较好地开展, 这时我们就会看到轰轰烈烈的健身操、长跑、太极拳、运动会等群体参加的体育活动。之后, 随着单位工作重心的转移, 群众体育又会变得冷冷清清。这种群体性和由之带来的一过性使得群众体育没有深入到群众的实际生活, 也没有立足于群众中每个个体对体育的需求和爱好, 这种忽视个体的群众体育难以得到广泛而深入地开展。20 世纪 80 年代以后, 经济的发展使得人们的物质生活丰富, 生产方式的改变使得人们的余暇时间增多, 人们对精神生活有了一个更高的要求。追求积极健康的生活方式和渴望生活质量的改善和提高逐渐成为了时代的主题。人们对体育的多元价值有了更为清晰的认识, 体育也逐步融入人们的生活, 成为人们改善生活质量的重要选择。(见图 1.6) 群众体育的功能和特点逐步有了新的变化。体育在劳动力衍生因素中的重要性下降, 而在个人健康生活中的地位提升, 体育已经显示出被遏制已久的人文精神, 突显出它的文化内涵, 满足人们深层次的需要。体育从为生产服务的工具逐渐转变成为生活服务的玩具, 也从服从群体的安排逐渐转变为满足个体的需求。总而言之, 群众对于体育态度, 已开始从被动接受逐渐转向主动创造。当然, 这种变化并不排斥群众体育原有的政治性和群体性的特点。事实上, 体育为生活服务, 满足人的深层次需求是与现阶段小康社会的目标相一致的, 是一种更广义的政治性的体现。群众体育的开展也需要群体性的活动去营造声势, 激发人们对体育的兴趣。