



全国高协组织教材研究与编写委员会审定

国家体育社科重点研究基地理论攻关课题

辽宁省教育厅重大软科学研究计划课题

休闲体育文化审视

XIU XIAN TI YU WEN HUA SHEN SHI

吴明深◎主编



中国科学文化出版社

XIUXIAN TIYU WENHUA

本书由全国高协组织教育发展中心、香港教科文出版有限公司资助出版
全国高协组织教材研究与编写委员会审定

休闲体育文化审视

吴明深 主编

中国科学文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育文化审视/吴明深 主编.—中国:中国科学文化出版社, 2003.7

ISBN 962-8467-22-0/G · 361

I. 休… II. 吴… III. 群众性体育活动 IV. G812.4

休闲体育文化审视

吴明深 主编

出版发行: 中国科学文化出版社
香港教科文出版有限公司
(香港中环德辅道 228 号)

排 版: 新天地文印中心
印 刷: 临沂市第二印刷厂
开 本: 850mm×1168mm 1/32
印 张: 7.35
字 数: 190千字
版 次: 2003年7月第1版
书 号: ISBN 962-8467-22-0/G · 361
定 价: 16.00元

版权所有 翻印必究

序

十六大报告指出：“当今世界，文化与经济和政治相互交融，在综合国力竞争中的地位和作用越来越突出。文化的力量，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中”。

（体育是社会主义精神文明和先进文化建设的重要载体。高水平的竞技体育对于丰富人们的文化生活，弘扬爱国主义精神，增强民族的向心力、凝聚力，具有十分重要的作用；大众体育方兴未艾，人们对体育理解更加生活化、休闲化、终身化、娱乐化，现代社会体育几乎成为人们工作、生活、休闲不可分离的组成部分；学校体育功能日益扩展，体育文化的感染力、感召力、呼唤力，使体育也逐步从单纯的身体、体质、形态升华为人文的、素质的、教育的高层次的需求的理解；体育产业向人们提供巨大的精神产品和多元化体育服务，其本身就是一种文化的传播，是满足人们精神需求的文化活动。因此，加强体育文化理论体系的研究，就显得十分重要。

在现代体育发展的进程中，体育的许多文化问题需要回答，体育文化学科体系的构建，它不仅归结于体育本身的发展，还依赖于社会传统文化与现代文化的碰撞、东西方文化的相互交融。90年代以来，我国的体育文化理论研究呈现多元化态势，研究的热点集中在体育文化的内涵和文化对体育的影响等理论问题，主要表现是研究体育文化特征，竞技体育、群众体育、民族传统体育、奥林匹克文化的特征；体育文化对社会主义精神文明建设和物质文明建设的作用；学校的校园体育文化建设对培养教育青年一代的作用研究；以及少数民族传统体育和开发与推广研究取得可喜的成果。特别值得关注的是许多学者把研究的视角伸向现代社会的经济、教育、生活等层面，如看台文化、球迷文化、科技

文化、服饰文化、休闲文化、娱乐文化、环境文化和评论文化等。近些年,一些体育文化研究的理论书籍也相继问世,但大多在偏重体育技术方面的介绍,就理论方面的系统性研究还显得不足,特别是关于体育文化的理论体系建设还不够完整,还有待于进一步加强。未来体育文化研究发展趋势大体具有以下几个方面的特点:(1)弘扬奥林匹克文化,宣传奥林匹克精神、理想和信念成为体育文化研究的主旋律。(2)紧密结合社会政治、经济、文化、教育等领域的发展,推动社会文明和进步发挥积极的作用。(3)不断满足广大人民群众日益增长的体育文化需求,提供体育文化理论及应用层面的服务。(4)体育文化研究更加侧重体育与社会发展关系、发展机制及社会功能的研究。

党的十六大提出全面建设小康社会的文化更加繁荣的发展目标,报告指出:“全面建设小康社会,必须大力发展社会主义文化,建设社会主义精神文明。”2002年全国体育工作会议提出,“以2008年奥运会为契机,以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点,把增强人民体质、提高全民族整体素质作为根本目标,积极开创体育工作新局面,为实现新世纪我国经济、社会发展的战略目标和中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。”确立新世纪我国体育事业发展的思想和方针,明确了体育在社会发展和人类文明进步中的作用,并把体育事业发展的水平看成是国家综合国力和社会文明程度的重要体现。

体育是一种社会文化现象。在体育社会科学研究的各学科领域里,体育文化始终横跨多个学科,融入于体育社会科学众多领域研究之中。建立体育文化研究理论体系,对于全面建设小康社会,迎接北京2008年奥运会,满足广大群众对体育文化的需求,推进社会的文明和进步,具有十分重要的意义。同时,对体育文化学科构建,形成具有相对独立性的学科体系,培养合格的体育人才,起到积极的促进作用。

体育文化是什么,它的理论体系如何独立存在,到目前为止还是众说纷纭。现代社会体育应从“文化”的视角来把握和切入,体育是人类文明的产物,它的产生与发展必然受整个人类文化的制约,它与政治、经济、军事、教育、宗教、伦理观念、审美意识等有着千丝万缕的联系,体育文化发展也必然受社会文化形态、社会结构、民族风俗、生产力发展水平和传统文化的影响。构建体育文化新学科,对于提高国民体育文化素质,增加对体育文化的认识 and 了解,养成健康、合理的生活方式,创造文明、和谐的社会环境,加强社会主义精神文明和物质文明建设,培养社会需要、适应设施需求合格的体育人才既有一定的价值。同时,由于体育环境和国民素质的改变,可以间接地为国民经济发展带来可观的经济效益。

体育本身含有丰富的文化底蕴,奥运体育文化、民族体育文化、科技体育文化、校园体育文化、休闲体育文化、体育传播文化、休闲与体育产业、现代体育社会问题等,对这些领域的理论构建和文化梳理,正是我们对体育文化一个全新的理解和认识。体育文化理论研究属于体育社会科学研究的范畴,它既是我国体育事业发展中重大的理论问题,同时也是我国基础理论研究带有前沿性的课题。

沈阳师范大学作为国家体育社科重点研究基地,作为基地建设重要的研究方向之一的体育文化理论研究,已被列入体育社科重点研究基地建设理论攻关课题,同时也被批准为辽宁省教育厅重大软科学研究计划课题。课题研究采取跨学科、跨院校、集体联合攻关的合作形式,参与课题研究的高职称专家多、高学历学者多、中青年教师多,这是课题研究取得预期成果的前提条件,我相信在同志们的共同努力和辛勤耕耘下,必将取得丰硕的研究成果。

赵大宇

2003年7月10日

前 言

在人类社会进入 21 世纪以来,我国由计划经济向市场经济的转轨,使经济活力得到了充实的发挥,国人经济收入大幅提高,人民生活水平有了很大的改善。为了贯彻落实党的“十六大”提出的全面建设小康社会,加强文化建设的精神。在创造物质文明的同时,也需要不断地加强精神文明建设。体育作为一种文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。体育活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,具有改善与发展人的身心健康,提高人体技能水平的作用,这些属性和作用恰恰是休闲活动所需要的。以强身体、愉悦身心为主要目标的多种多样的体育活动,进入了人们的余暇生活,体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种方式,体育成为休闲娱乐的主要手段。随着体育进入人们的余暇生活,休闲体育已成为体育运动中一个相对独立的领域,已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

休闲和休闲体育是人类文明与进步的产物。是人类的特有需求。随着社会的不断进步和发展,人类的需求由低级向高级、由物质需求向精神需求的方向发展。而休闲体育是人类不断追求和需要的结果。休闲体育与社会的变化和人类的进步相适应的。休闲体育作为一个相对独立的领域,与其他体育运动又有着不同之处。休闲体育是个人在业余时间自主选择、自由支配的活动。休闲体育具有浓厚的文化韵味。休闲体育可以满足人们对娱乐性、消遣性精神生活的需求,可以满足对美的需求,可以满足自我发

展的需求。休闲体育可以理解为：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体育活动。休闲体育为人们在日益增多的余暇时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容与方式，已成为社会文化生活中的重要组成部分。

在休闲体育中，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。同时，人们充分展示个人的能力与个性，获得身心的愉悦和满足。而所有新颖的休闲体育项目的产生，都是建立在科学的基础之上，采用了新技术、新材料和新方法，体现高雅、高尚和高品位，实现了体育文化活动的丰富。

本书从文化、教育等视角对休闲体育进行研究，阐述休闲体育的概念及其产生背景、行政体制改革、经济体制改革对人类参加休闲体育的生活方式产生重大影响。主要创新之处有从理论视角研究休闲体育，运用多学科理论对休闲体育进行研究。在理论上探讨了社会、教育、心理等方面与休闲体育的关系，在实践上研究了休闲体育对游戏、行为方式、老年人、女性等的作用；从新的理论视角对休闲体育理论进行补充和完善。本书主要内容包包括休闲体育概述、社会变迁对休闲体育的影响、新教育理念影响下的休闲体育、休闲体育行为方式、休闲体育与健康教育、休闲与体育游戏、老年人与女性的休闲体育、休闲体育与旅游、休闲体育与社区体育、休闲体育和民族体育、休闲体育与新兴体育项目。

本书由吴明深担任主编，参加本书编写的人员有：第1章王晓松，第2章吴明深，第3章吴明深，第4章王晓松，第5章吴明深，第6章王晓松，第7章王晓松，第8章吴明深，第9章田英，第10章田英，第11章田英。

全书由吴明深、王晓松、田英统稿，最后由吴明深、王晓松定稿。

全书在编写过程中，参考全国公开发行的大量体育文献，在此予以说明。由于时间、人员和水平的限制，难免会有一些缺点和错误，敬请提出批评指正。

编委会

2003年5月15日

目 录

第一章 休闲体育概述	1
1. 休闲概述	1
2. 休闲体育概述	5
3. 休闲体育产生的历史文化背景	7
4. 我国休闲体育的开展	11
5. 休闲体育的特征与功能	16
第二章 社会变迁对休闲体育的影响	23
1. 社会变迁与休闲体育	24
2. 政治经济体制改革对休闲体育的作用	29
3. 人口结构与休闲体育	31
4. 我国休闲体育的发展趋势	35
5. 休闲体育文化的可持续发展	41
第三章 新教育理念影响下的休闲体育	45
1. 教育发展的新理念对休闲体育的影响	46
2. 学校体育对休闲体育的影响	54
3. 全民健身与休闲体育	58
第四章 休闲体育行为方式	65
1. 休闲体育生活方式	65
2. 休闲体育参与概述	70
3. 管理者和参与者的行为方式	76
4. 我国休闲体育设施与组织	79

第五章 休闲体育与健康教育	84
1. 健康概述	84
2. 休闲体育与健康的相互作用	95
3. 亚健康概述	98
4. 休闲体育对亚健康的作用	105
第六章 休闲与体育游戏	107
1. 体育游戏概述	107
2. 体育游戏的分类	116
3. 体育游戏的休闲观	122
4. 体育游戏与娱乐	123
5. 中国民间游戏概述	124
第七章 老年人与女性的休闲体育	127
1. 老年人休闲体育	127
2. 女性休闲体育	133
第八章 休闲体育与旅游	148
1. 旅游概述	148
2. 体育旅游概述	154
3. 休闲体育与体育旅游	163
第九章 休闲体育与社区体育	166
1. 社区体育的现状与分析	166
2. 休闲体育在社区中的作用	176
3. 社区休闲体育的模式类型	179
4. 社区休闲体育的发展趋势和展望	185
第十章 休闲体育和民族体育	192
1. 休闲体育与民族体育的关系	192
2. 弘扬民族体育的休闲文化	200
3. 发展民族体育的思考	206

第十一章 休闲体育与新兴体育项目	211
1. 新兴体育项目概述	211
2. 休闲体育与新兴体育项目的关系	215
参考文献	221

第一章 休闲体育概述

1. 休闲概述

1.1 休闲的概念

“休闲”已成为人们日常生活中不可缺少的生活部分，如休闲裤、休闲鞋、休闲娱乐、休闲活动等，休闲已经成为人们熟悉的内容。但人们很少去探究“休闲”到底是怎么回事。休闲一般被人们定义为空闲时间，即除了从事工作和其他负有责任行为之外的时间。然而，“空闲时间”的概念本身就缺乏说服力和不止所以然，因为不能用“不是什么”的方法来说明一个概念。同时，这种把“空闲时间”界定为一种剩余的时间，与工作时间相比显然是不重要的，位居其次的，那么等同于空闲时间的休闲时间所从事的活动自然是不重要的，仅仅是消磨剩余时间所从事的活动。无论是体育比赛还是其他游戏活动都只是为了消磨剩余时间。总而言之，这样的定义至少否认了休闲在人们的生活中的重要性，会使我们对生活产生误解，会破坏人们的正常生活秩序。现实生活中，休闲确实因为被等同于“空闲”而遭到不公平的文化待遇。

中国辞海对休闲的解释为：“农田在一定时间内不种作物，借以休养地力的措施。”而英语中的休闲（Recreation），其涵义为：①消遣、娱乐；娱乐活动；②（身心的）休养。（引自新英汉词典）这一涵义与我们认识的休闲体育较为贴近，但在考察其词源时又发现，其原文是 Recreate，意为再创造和复原。这就使休闲的概念发生了变化，即休闲不仅是一般的消遣、娱乐和休养，而是为了恢复身心的健康、重新创造生活、丰富人生的一种活动。由此，休闲概念可解释为：是一种以恢复身心健康状态、丰富和创造生

活、完善自我为目的的闲暇活动。所谓闲暇指的是人们在参加或完成了社会规定的劳动和一定的家务劳动之外,完全由个人支配的空闲时间就是闲暇时间,是自由的、随意的、放松的活动时间;而人们在闲暇实践中所从事的一切自由的活动就是闲暇活动。

1.2 相关休闲理论研究概述

1.2.1 休闲时间论:

布赖特比尔在《人与休闲》中,把休闲与工作时间等同起来关注体验和生活的质量问题,他把娱乐生活看作是生活的来源。杜勒斯在《娱乐史:美国人游戏》一书中,集中研究了从17世纪到20世纪60年代初这段时间内,美国人在有组织的、公众的自由时间内的活动,侧重体现浪漫而大众化的消遣和娱乐活动。

布赖特比尔把休闲定义为“自由决定的时间”。从“摆脱”转向“自由决定”的观念,是人对空闲时间的决定更为主动的表现。人们自由决定和选择所要做的事情成为休闲观念的中心要素。而人们的自由决定和选择是具有意向和目的的,也就是说,人类的休闲是有目标的,不会让大部分空闲时间在漫无目的的懒散中消失。

1.2.2 休闲哲学观:

1985年9月,高得拜(Godbey)从哲学的观点定义休闲是从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它使个体能以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式,在内心的爱的驱动下行为,并为信仰提供一个基础。

有学者对此定义作了进一步的论述,认为,休闲是受强迫性情绪达到极小值的一种精神状态。这个定义显然把休闲等同于摆脱强迫的一种精神状态。在这里,强迫仅仅是外界压力的含义。但是,所有的强迫都具有否定的含义。因此,我们不能把休闲当作时间商品或一种精神状态,而是作为一种生活方式。作为吸引和反映,休闲确实有着积极的意义。同时,休闲也是非常个体性的,并试图把我们的知识、经验和理念都吸引过去,因而,休闲

是和谐、完整、统一的。显然，休闲也是一种理想。

1.2.3 休闲社会学观：

休闲是一个有多方面的复杂的现象，其文化与历史背景中有很多相对性。休闲是人们通过自己的社会与文化活动来进行构建出来的，而非一个固定的、永恒的观念或理想。1977年，道格拉斯（Douglas）提出了“日常生活的社会体验”是社会学工作的重点所在，它不仅包括推力与分析层面，还包括情绪与感觉层面。即休闲可以作为直接体验来研究。体验往往是指经历了一段时间或活动并对这段感知觉进行处理的过程；也是个人对外部材料感知与同化的一种精神及情感过程。体验不是简单的感觉，而是一种行为以及对这一行为以及这一行为的解释性意识，是一种与当时的时间空间相联系的过程。作为体验的休闲，它至少部分地是经历某一种活动时的精神状态，它也的确包含感知与思维处理，并最终导致态度以及相应的行为。

存在主义模式强调：体验即决定。休闲的定义也无法一次性地给出。相反，休闲如其它社会活动一样，是在具体环境中构造出来的，其中有许多自然因素，需要不断重新构建以适应互动与交流的需要。然而，每一次休闲体验也是一次新的创造，它具备诸方面要素，主要包括决定、状态和行动；决定于行动的产物即创造；一定的时间与地点生成的过程；每个新的环境都会依情况而变；因其环境而再生，但未动用什么外在的资源；全面而复杂的行动，自己的历史、情感、解释、阶级性发展及其最终目的等。

1.2.4 社区理论研究者认为：

休闲是编织于社会互动关系网之中的，被看作是市镇社会组织的一个因素。放松、社会参与和自我表达都是休闲取向的一部分。研究表明，在同一社区内，年轻人和成年人的休闲活动与意义是不尽相同的。

1.2.5 心理学研究认为：

环境、态度、行为是心理学研究休闲的三大要素。通常将注

意力集中在行为者的态度或精神上。“怎样的态度才算是休闲的态度呢？”这个问题始终为休闲社会心理学家所关注。1974年美国的约翰·纽林格朝气的研究展示了一个包括三种态度层面的休闲模式。基本层面为：感知到的自由。其他两种则是态度上的：内在动机和终极目标。即休闲的特点就是和感知到的自由与对行动的渴望相联系的种种态度。因此，休闲定义为一种“精神态度”而非活动与时间；休闲既非环境，亦非行为，而是与之相伴随的态度；休闲不是依据其特点、内容或时间要素而定义的，而是指与这一切相关的精神态度。即使这种精神状态必然处于一定的时间地点，而且必然事短暂的，但它却是使休闲状态与其它状态区别开来的要素。

1.3 休闲要素

戈比在《你生命中的休闲》一书中表达了人们在重视自己的价值和体验生活中，休闲所起的作用。赫伊津哈在《游戏的人：对文化中游戏因素的研究》中，论证了人类文化开始愚顽的形式，并提醒人们注意，玩的因素也许已经不可避免的从当代文化和社会中消失了。还有，葛拉齐亚的《论工作与休闲的时间》，纳什的《娱乐于休闲的哲学》，凯普兰的《美国的休闲——社会调查》，皮普尔的《休闲：文化的基础》等，从不同的文化角度和社会角度阐述了人类社会生活中的休闲哲学和休闲理想。

西方文化中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作是核心所在，甚至到了要求将活动与行为区分开来的程度。比如，对于刻苦训练的运动员来说，休闲常被看作身体的休息，而非努力获得运动需要的技能。这种区别的问题是，我们常常把那些对行为者十分重要的许多活动也排除到休闲的范围之外了，而正是在这些活动中，行为者投入最深，并且最能从中发现自我。由此看来，休闲被看作是一种参与状态。但休闲也可是一种参与状态，冈特与南希·冈特提出一个模式，把休闲分成有组织的、单纯的、异化的以及颓废的积累活动，

休闲集中于体验本身，而体验又可能由于参与的投入强度不同而不同。因此，我们还必须识别和区分涉及体验的因素有哪些。1980年，格登奥(Grandall)综合各项研究成果发现了具有休闲普遍意义的要素：主要包括回归大自然，减轻生活压力，增进身心健康，促进个性发展，在宽松的活动中进行人际交往、结识异性、家庭活动，以及发挥个人潜力，提高个人修养并得到某种反馈，体验成就、挑战、竞争。

但是这些要素是无法回答几个重要问题，如：哪些人们预期的满足感是最重要的？对谁是最重要的？对于不同的活动及不同的环境，这些意义会迥然不同吗？在冬季模式上有明显的文化差异吗？总之，对这类研究进行比较之后会发现，如果是项目不同、样本不同，或统计分析的方法不同都会导致不同的结果(Kelly, 1983)。但是，以下几个核心的内容在不同的研究中是一致的：即社会关系的重要性（尤其是家庭关系与朋友关系），活动时的参与和自我表达，以及在一定程度上暂离日常的生活和责任。

综上所述，广义上的休闲是人们总要在空闲时间里做一些自认为有意义的事情。而我们常说的休闲是指在非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松，得到生命保健、体能恢复、身心愉悦的目的的一种业余生活。科学文明的休闲方式，可以有效地促进能量的储存和释放，特包括对智能、体能的调节和对生理、心理技能的锻炼。

2. 休闲体育概述

2.1 休闲体育概述

体育作为一种文化现象，其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。体育活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性，具有改善与发展人的身心健康，提高人体技能水平的作用，这些属性和作用恰恰是休闲活动所需要的。以强身体、愉悦身心为主要目标的多种多样的体育活动，进入了人们的余暇生活，体育活