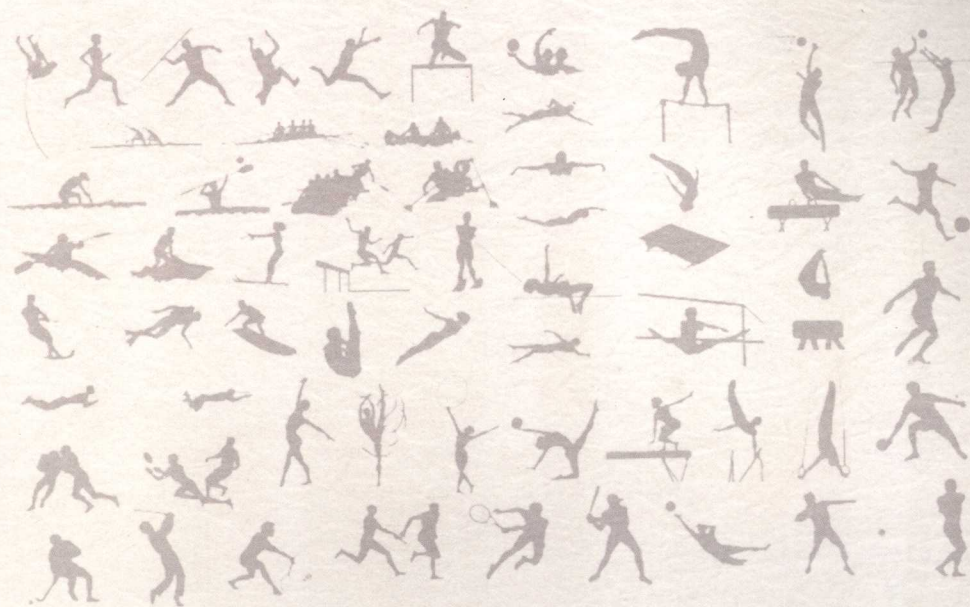


Research on the Motivations and Constraints
of the Stages of Leisure Physical Activity

休闲体育行为发展阶段 动机和限制因素研究

■ 邱亚君 著

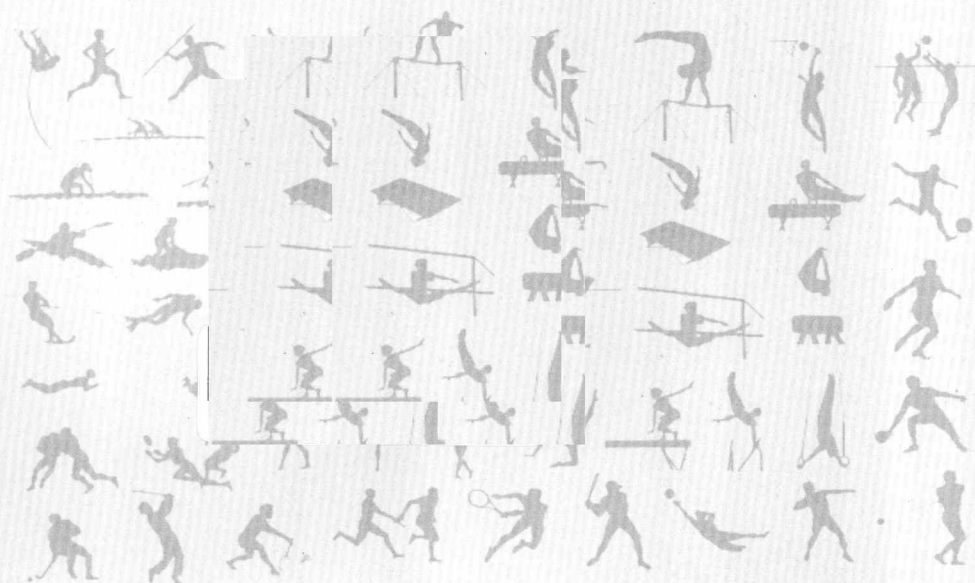


ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

Research on the Motivations and Constraints
of the Stages of Leisure Physical Activity

休闲体育行为发展阶段 动机和限制因素研究

■ 邱亚君 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育行为发展阶段动机和限制因素研究 / 邱亚君
著. —杭州: 浙江大学出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-308-07001-0

I. 休… II. 邱… III. 群众体育—研究 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154717 号

休闲体育行为发展阶段动机和限制因素研究

邱亚君 著

责任编辑	田 华
封面设计	刘依群
出版发行	浙江大学出版社 (杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州求是图文制作有限公司
印 刷	杭州杭新印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	10.25
字 数	190 千字
版 印 次	2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-07001-0
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序

在中国社会发展的今天,人们的生活方式正在发生着改变。随着生活水平的提高和余暇时间的增多,休闲正在成为国民日常活动的闲暇行为方式。面对社会生活方式的转变,休闲发展越来越受到社会的关注。休闲是一个全新的生活概念,它告诉人们:为了促进生活质量的提高需要改变我们的生活方式和生活条件。休闲更是一种促使个人选择健康行为,协调人与环境关系,创建人类文明美好未来,实现社会进步的基本途径。

但是,对于中国来说,如何看待休闲对社会的促进作用,特别是对休闲实质内涵的理解,在这方面取得的经验还是不多的。例如,目前我国的休闲研究大多是从哲学的层面来探讨其文化内涵和存在的价值取向。更有研究从社会学、经济学和管理学的角度来探讨休闲产业的生存和发展。然而,作为一个休闲研究者,我更希望研究从心理学的角度来寻求社会最小单位的个体行为内在动机,从而了解休闲存在动力体系。早在2005年,我曾在《体育科学》上发表论文讨论休闲的涵义。理论上讲,休闲活动的最终目的是为了获得身心愉悦。当我们在观察休闲时,常常是通过行为的显性指标。然而,问题是我们怎样确定一个行为的发生是休闲呢?人们参加篮球活动,同样是一个活动行为,如果他(她)是为了比赛,我们则界定其为“竞技体育”,其活动参与过程不但不能放松,反而可能会增加焦虑。反之,如果他(她)的活动是为了消遣、放松、获得愉悦感,我们则界定其为“休闲体育”。所以,休闲行为的动机判断成了我们观察休闲现象的关键。从这个角度讲,休闲研究的心理学视角应该是最基本的起点,也是最后的终点。

邱亚君老师的研究突破了传统的视角,从心理学的视角来探索休闲体育行为发展阶段的动机和制约因素。在她的研究中,休闲体育行为被描述为受动机的驱使,进一步外界条件的限制起着调解动机强度的作用,其综合效应最后预测休闲行为的发生。其中,值得一提的是,这项研究把体育行为

阶段理论作为观察工具,依据自我决定理论和休闲限制理论,提出“五阶段”行为的动机—限制—调解模式。具体地讲,人们处在休闲体育的“前意向阶段”时,其动机主要表现为无主观计划的状态,而这一时期的限制则主要来自于自我认知的元素。自我说服的归因,往往使休闲行为者被动地执行任务。当人们处在“意向阶段”时,动机的强化主要来自外部的元素,而这一时期的限制则主要表现为人际的互动。这样,外在调解和内在调解就显得非常重要。进入休闲体育行为的“准备阶段”时,外部的动机主要表现为通过认同调节和整合调节来实现“内化”。而这一时期的限制则主要来自结构的元素,如经济状况、时间机会、外部条件等。休闲体育的“行动阶段”表现为经常的规律性行为,其动机也要基于认同调节和整合调节,而这一时期会产生体验的认知。这样,对体育活动的内容、环境、服务等的要求会成为动机的强化要素。最后是“保持阶段”,在这个阶段中,自主行为是核心单元,所以,主要靠内部动机来维持。这时,所有的限制都可以被克服或降到最低的限度。

邱亚君老师的研究推理并验证了这个体育休闲的阶段性行为发展模式,通过对1148名被试的问卷调查,运用回归分析,很好地展示了模式的解释度。从邱亚君老师的研究中,我们可以看到休闲体育的行为实际上是一个动态的过程。它提示了休闲体验在行为和动机的维持中起着重要的作用。同时,她的研究给了我们很多的启示。运用心理学的观点,对于我们了解休闲的内在含意是一个更深入的探索。希望将来在休闲领域中,有更多的像这样的研究出现,以此来帮助我们更好地理解休闲的本质。

王 进

浙江大学教育学院教授,博士,博士生导师

2009年7月17日

目 录

1 绪 论	(1)
1.1 研究背景、目的和意义	(1)
1.1.1 研究背景	(1)
1.1.2 研究的目的和意义	(2)
1.2 研究思路、内容与方法	(4)
1.2.1 研究思路	(4)
1.2.2 研究内容	(4)
1.2.3 研究方法	(6)
2 文献综述	(7)
2.1 关于研究概念的界定	(7)
2.1.1 关于休闲体育行为的界定	(7)
2.1.2 关于休闲体育行为动机的界定	(12)
2.1.3 关于休闲体育行为限制的界定	(12)
2.2 关于理论基础的研究综述	(13)
2.2.1 关于运动行为理论的研究综述	(13)
2.2.2 关于行为动机理论的研究综述	(20)
2.2.3 关于休闲限制理论的研究综述	(28)
2.3 关于休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的研究综述	(31)
2.3.1 阶段变化理论在休闲体育行为领域的研究现状	(31)
2.3.2 休闲体育行为动机因素的研究现状	(34)
2.3.3 休闲体育行为限制因素的研究现状	(41)
2.3.4 关于休闲体育行为动机和限制因素之间的变通策略研究	(44)
2.4 已有研究存在的问题	(46)
2.4.1 对已有研究的分析和思考	(46)

2.4.2	未来研究的方向	(49)
3	研究假设的提出	(51)
3.1	休闲体育行为的阶段动态变化特征	(51)
3.1.1	体育锻炼行为的阶段动态性特征	(51)
3.1.2	休闲体育行为的阶段动态性特征	(53)
3.2	休闲体育行为发展阶段存在的不同动机	(54)
3.2.1	无动机在前意向阶段的主要作用	(54)
3.2.2	外在调节和内摄调节促进休闲体育行为意向的形成	(55)
3.2.3	认同调节和整合调节是个体进入休闲体育行为准备和行动阶段的主要驱动力	(56)
3.2.4	内部动机驱使个体保持已经形成的休闲体育行为	(56)
3.3	休闲体育行为发展阶段存在不同的限制因素	(57)
3.3.1	自身限制对前意向阶段的影响	(57)
3.3.2	人际限制对意向阶段的影响	(58)
3.3.3	结构限制对准备阶段的影响	(59)
3.3.4	体验限制对行动阶段、保持阶段的影响	(59)
3.4	休闲体育行为发展阶段动机和限制之间的变通策略	(60)
3.4.1	自我调节的过程	(60)
3.4.2	外部因素对自我调节的交互影响	(64)
4	休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的实证研究	(65)
4.1	研究方法	(65)
4.1.1	问卷调查研究法	(65)
4.1.2	数理统计法	(72)
4.2	研究过程	(72)
4.3	研究结果与分析	(73)
4.3.1	样本的基本情况	(73)
4.3.2	休闲体育行为发展阶段动机因素研究	(80)
4.3.3	休闲体育行为发展阶段限制因素研究	(105)
4.3.4	休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的关系研究	(120)
5	讨论与总结	(135)
5.1	讨论	(135)
5.1.1	休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式的提出	(135)

5.1.2 关于休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式的讨论	(137)
5.2 结论与建议	(143)
5.2.1 结 论	(143)
5.2.2 建 议	(144)
5.3 研究的创新与不足	(145)
5.3.1 研究的创新	(145)
5.3.2 研究的不足与努力的方向	(146)
参考文献	(147)

1 绪 论

1.1 研究背景、目的和意义

1.1.1 研究背景

美国著名未来学家格雷厄姆·莫利托认为,休闲是新千年全球经济发展的五大推动力之一。新千年的若干趋势使得“一个以休闲为基础的新社会有可能出现”,到 2015 年前后,发达国家将进入“休闲时代”,休闲将在人类生活中扮演更为重要的角色。

1. 闲暇时间的增多为人们休闲创造了必要的前提

休闲是社会发展的产物,是人类进步的标志。人类社会每跨入一个新时代,休闲时间就会延长。大约 10000 年前,当人类进入农耕时代,只有 10%的时间用于休闲。在公元前 6000 年至公元前 1500 年期间,工匠和手工艺人担负了艰苦劳作,人们有了 17%的休闲时间。到 18 世纪 70 年代,动力机器,包括原始的蒸汽机,使得生产力水平得到提高,因而休闲时间增加到 23%。到 20 世纪 90 年代,电子机械使休闲时间增加到 41%。到 2010 年前后,随着知识经济和新技术的迅猛发展,人类将有 50%的时间用于休闲。同时,每周工作时间在不断减少,从 18 世纪末期的 72 小时下降到 1859 年的 69.8 小时,到 20 世纪 90 年代的不足 40 小时。

我国从 1995 年起实行 5 天工作制,1999 年又实施春节、五一、十一长假日。一年中,我们已经有三分之一的时间(114 天)是在闲暇中度过。我们正在进入普遍有闲的社会,因此休闲在当下人们的生活中有着积极而重大的意义。

2. 休闲是人类自身发展的必然需求

美国人本主义经济学家马斯洛把人的需要分为五个层次(后增为七个层

次),即生理、安全、友爱与归属、尊重、求知、求美和自我实现的需要。继马斯洛之后,行为激励学派心理学家奥德费又对需要层次进行补充,把人的需要按照其性质压缩为三种,即生存需要(existence wants)、相互关系的需要(relatedness wants)和成长发展的需要(growth wants),简称ERG论。根据马斯洛需要层次理论和奥德费ERG论,人的需要表现为一个从低层次到高层次的渐进过程。当人们的基本需要得到满足后,必然追求休闲、娱乐等高层次的精神享受。休闲成为现代人生活结构中的一个重要部分,成为现代人的一种十分重要的需要,这已经是社会发展到今天所存在的一个不争的事实。

3. 休闲体育成为人们休闲活动的主要选择方式

自休闲兴起以来,体育就以其无可比拟的参与价值成为人们进行休闲的重要选择,如体育的生理学价值、心理学价值、娱乐价值、社会学价值、美学价值等。罗歇·苏认为:休闲体育活动与“传统意义上的体育运动”或者竞技体育(当然也包括那些带有强制性和规定性的体育活动)是有区别的,“它既不是通过比赛追求成绩,也不是以崇拜力量为目的;它既不要求遵守刻板的规则,也不要求有规律的强烈训练,而是通过非形式的、自发的体育活动,追求身体放松和舒服”。也就是说,被用作休闲的体育活动,与其用作其他方面时有所不同。首先,这些体育活动都是人们自愿选择并乐于实施的,所以在完成这些活动时,人们完全能够从中获得所期望的那种满足。其次,由于被用作休闲的体育活动是以满足人们各种不同的需要而进行的,因此,活动方式极其丰富多样。第三,被用作休闲的体育活动不需要被社会认可,也不要求同一,活动的方式和规则可能完全由活动者自行确定。因此,当社会经济水平发展到一定程度时,体育运动会成为社会中休闲活动的主流方式。

随着时代的发展,休闲将会成为人类社会的重要特征,休闲体育将成为人们休闲活动的主要选择方式。对于休闲和休闲体育的研究必将成为或正成为国内外学术界密切关注的重大理论性与实践性课题。不但许多哲学家、社会学家将其纳入研究视野,同时也引起一批学者从管理学、经济学、心理学等角度探讨休闲问题,关于休闲和休闲体育的研究也因而从哲学和社会学的层面延伸、渗透到社会生活的各个方面。

然而,已有的研究较多是从哲学、社会学、经济学角度进行探讨,而对休闲、休闲体育行为的研究大多还停留在简单罗列、描述和统计分析阶段,对休闲和休闲体育缺乏系统性的研究,还没有形成统一的、公认的休闲行为理论。

1.1.2 研究的目的和意义

行为是人的有意识的活动,人们的休闲体育行为也是有意识和有目的的。

关于休闲体育行为的动机和限制因素的研究,目的是为了从休闲体育行为发展的现象揭示其共性,并归纳出一般性规律。本研究试图在规范研究和实证研究的基础上提出休闲体育行为发展阶段动机和限制因素变通模式,旨在为休闲体育的理论研究抛砖引玉,从而促进休闲体育理论的进一步发展。

首先,关于休闲体育行为发展阶段的动机和限制因素的研究能拓宽对休闲体育行为的研究思路,促进休闲体育理论研究的发展。

美国马里兰大学教授 S. E. Iso-Ahola 根据自由选择 and 内在动机这两个变量把工作外的活动分为三个层次:自由选择程度较低、内在动机较弱的活动称为“必需的非工作活动”;有一定的自由选择 and 内在动机的活动是“自由时间的活动”;具有高度的自由选择 and 很强的内在动机的活动,才是“休闲活动”。并在中止(disengagement)、积极(activity)和持续(continuity)三个核心概念的基础上,提出了人的一生休闲参与模式。该模式在对休闲行为进行研究时,把重点集中在个体生命周期的不同阶段的休闲满意度,以及对参与活动的结果上(休闲活动/非休闲活动),而对个体的休闲行为的发生缺乏一个动态变化的考察。

Crawford, Jackson 和 Godbey(1991)提出了一个解释休闲参与不能发生的全过程模型——休闲限制阶层模型(hierarchical models),认为休闲限制的层次是从最初的个人自身限制,到人际限制,再到最后的结构限制。他们在 1993 年又提出新的观点:尽管遭遇限制,使得人们参与享受休闲的程度与原先有所不同,但人们还是会找到途径去参与休闲,享受休闲(引入了动机因素)。该模型主要关注休闲限制在个体休闲行为中的作用,认为休闲限制不但制约人们参与休闲活动的结果(参与/不参与),而且还会影响人们休闲偏好的形成。这个模型虽然把个体休闲行为看作一个动态变化的过程,但只考虑了形成休闲意向、人际关系的调整以及休闲行为发生三个阶段,对于休闲行为三个阶段的划分值得思考;另外,对于形成意向之前和行为发生之后的阶段未加考虑;而且对在此过程中的动机因素并没有进行详细论述。

这些理论在对休闲行为进行研究时,会使得研究者无法对影响和决定休闲行为的因素进行更为细致的分析和研究。本研究从一个动态的视角,对休闲体育行为各发展阶段的动机和限制因素进行细致和深入的分析,试图为休闲行为的研究拓宽思路。

其次,关于休闲体育行为的研究,可以为个体的休闲体育行为干预提供理论依据,从而正确引导人们的休闲体育行为。

在促进和维持休闲行为的干预措施及项目的开发和运用研究中,以前的理论忽视了个体会处在不同休闲阶段的可能性,进而采用统一措施对休闲行为进行干预。休闲体育是在闲暇时间里进行的一种有益身心健康的身體活动,休闲

体育行为的发生也是一个动态变化的过程。在此过程中,存在着许多因素。因此,本研究提出的休闲体育行为发展阶段的动机和限制因素模式,重点是考察休闲体育行为存在哪些动态的变化阶段,并对影响和决定休闲体育行为各阶段的动机和限制因素及其变通的方法进行细致的分析和研究,为个体休闲体育行为干预提供理论依据,正确引导人们的休闲体育行为,同时为休闲服务和休闲消费决策提供理论依据。

1.2 研究思路、内容与方法

1.2.1 研究思路

本研究主要通过规范研究和实证研究两部分来阐述休闲体育行为发展阶段的动机和限制因素。首先,在文献综述的基础上,提出本研究的假设性理论框架。然后,在问卷调查的基础上,运用方差分析、相关回归分析等数理统计方法,进一步论证理论框架,并提出休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式(见图 1.1)。

1.2.2 研究内容

本研究共分为五章。

第一章是绪论,介绍研究背景、研究目的和意义,以及整个研究的思路和主要内容。

第二章是文献综述,介绍本研究所涉及的主要概念,包括休闲体育行为、动机、限制;运用的主要理论,包括阶段变化理论、自我决定理论、休闲限制理论,以及这些理论在休闲体育行为领域的应用和研究。

第三章是研究假设的提出,在阶段变化理论、自我决定理论、休闲限制理论的基础上,提出本研究的假设性理论框架。包括四个命题:第一,休闲体育行为的发展变化可划分为五个阶段:前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段、保持阶段;第二,休闲体育行为各发展阶段存在着不同的动机;第三,个体在休闲体育行为各发展阶段会遭遇不同的限制;第四,个体在休闲体育行为各发展阶段会使用不同的变通策略,协调动机与限制之间的关系,从而影响个体的休闲体育行为。

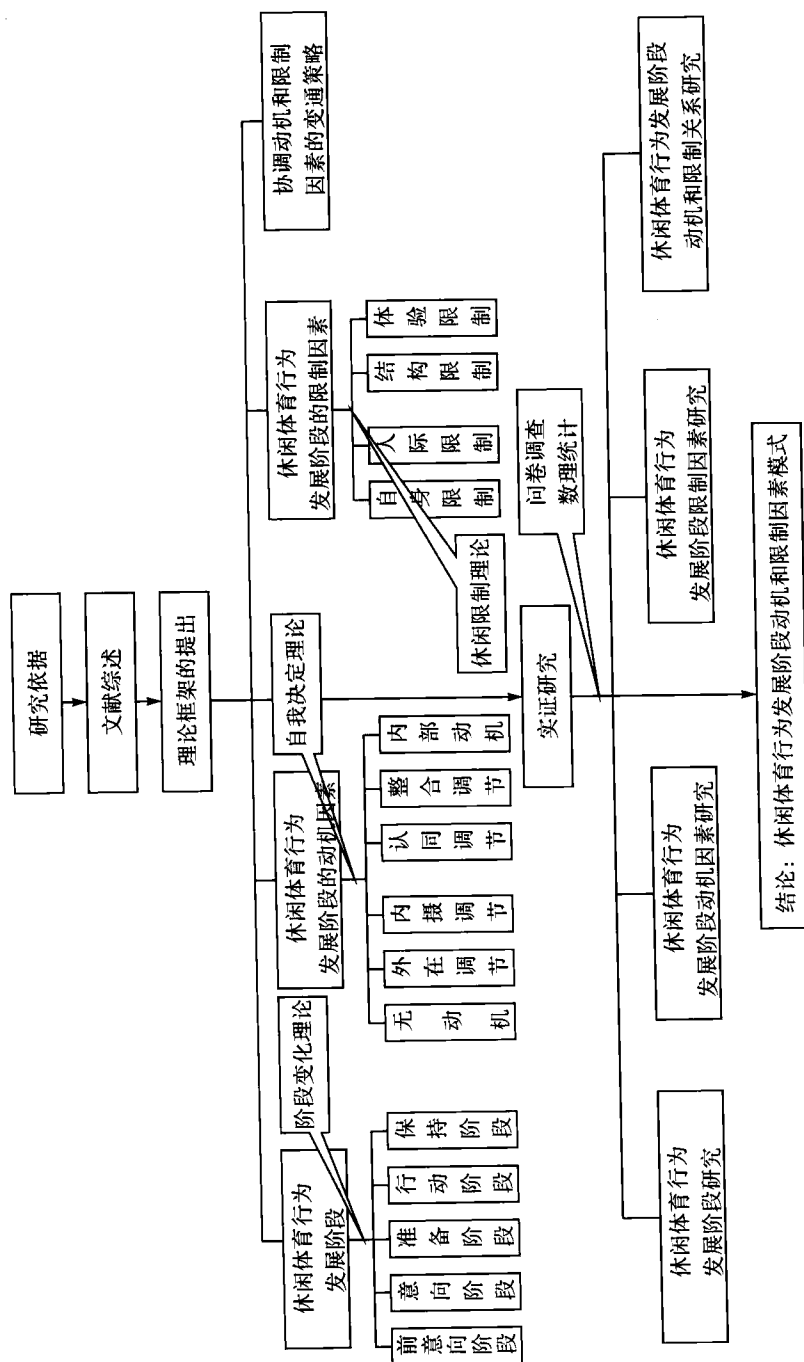


图 1.1 研究思路框架

第四章是实证研究,在问卷调查的基础上,运用方差分析、相关回归分析等数理统计方法,进一步论证理论框架,并提出休闲体育行为发展阶段动机和限制因素模式。共由四个研究组成,与第三章提出的四个命题一一对应:休闲体育行为的发展阶段研究;休闲体育行为发展阶段动机因素研究;休闲体育行为发展阶段限制因素研究;休闲体育行为发展阶段动机和限制因素关系研究。

第五章是讨论和总结。

1.2.3 研究方法

1. 文献资料研究法

阅读有关阶段变化理论、休闲限制理论以及动机理论的文献,以及有关的心理学、体育学、社会学书籍,获取相关的文献资料,并运用归纳推理的方法得出相应的命题。主要应用于研究假设的提出。

2. 调查法

访谈调查法:通过与被研究者面对面进行非结构性访谈,为命题的归纳推理提供第一手资料。主要应用于问卷的编制。

问卷调查法:根据相关文献对休闲体育行为各阶段变化过程的动机和限制因素的各个指标进行问卷设计,并随机抽取样本进行问卷调查,为论证休闲体育行为发展阶段的动机和限制因素模式提供第一手资料。主要应用于实证研究部分。

3. 数理统计法

对问卷调查所得数据进行描述性统计、方差分析、相关回归分析,得出各变量之间的关系,论证休闲体育行为发展阶段动机和限制因素的关系模式。主要应用于实证研究部分的研究。

2 文献综述

2.1 关于研究概念的界定

2.1.1 关于休闲体育行为的界定

1. 关于休闲的理解

休闲一词,既时尚又古老,人们对休闲的认识有着悠久的历史。从词源学的角度上讲,“leisure”(休闲)源于拉丁语“licere”(意为“被允许”),后从该词演变出法语“loisir”(意为“自由时间”)和英语“license”(意为“许可、放纵”)和“liberty”(意为“自由”)。综观这些词的意思,都蕴含自由选择的无强迫之意。牛津英语字典认为休闲一词有以下四个方面的含义:①做某种具体事情的自由之机会;②职业以外所提供的机会;③个人自由时间的一种状态;④深思熟虑。

人们对休闲的认识有着悠久的历史。早在 2000 多年前,古希腊的亚里士多德认为休闲与思考密不可分,因为人在休闲时是沉思者、思想家。他有时间全心思考最高尚最好的真理,那将给他带来极大的快乐。这种快乐不是短暂的肉体愉悦,不是现世财富的累积,与日俱增的不是在政治或运动事件中得到的瞬间恭维,而是在思考中接触永恒的真理,提升人接触神的境界。同时,他认为快乐与休闲不可分,只有享受其中,才能体验快乐,而要享受其间,一个人就必须没有紧急的压力和日常事务在身^①。

在目前的文献中,休闲一词的定义也是林林总总。下面我们把有关休闲的定义加以分类,以便更好地理解休闲,并提出较为准确的、适合本研究的定义。

① Himmingway, J. L. Leisure and Civility: Reflection on a Greek Ideal. Leisure Sciences, 1998(10):79.

(1) 休闲的时间观

Russell(1996)提出:“……休闲被普遍认为是没有责任、义务的时间,一切由自己自行安排。”^①《社会学词典》的解释是:“休闲是参与必要的生活实践后的空闲时间……休闲的概念从 24 小时减去工作、睡觉和其他必需时间的算术结果(剩余时间),改变成:人们高兴时参与活动的时间的休闲总体观念。”

(2) 休闲的活动观

国际休闲研究小组和社会科学的界定是:“休闲由许多业余活动组成,在这里,每个人都可以尽情于自己自由的意愿——既可以休息,也可以自我娱乐、增加知识和提高个人技能。在放开职业、家庭和社会责任后,增加在社会生活中的自由参与。”Dumazedoer 这样阐释休闲:“休闲是从工作、家庭、社会的职责中分离出来的活动——人们以自己的愿望参与休闲,既可以是放松、消遣,也可以是为了知识的丰富、自发的社会参与、自由地实现自己的创造力。”^②美国马里兰州大学教授 S. E. Iso-Ahola 认为:“具有高度的自由选择 and 很强的内在动机的活动,才是休闲活动。”^③

(3) 休闲的体验观

这种观点认为休闲是一种主观态度,是在个人认知、感觉价值观和过去生活经历基础上的体验。心理学家 Johneulinge(1974)认为:“休闲感,有且只有一个判断那就是心之自由感(perceived freedom)。只要一种行为是自由的,无拘无束的,不受压抑的,那它就是休闲。”^④Kelly 认为:“休闲不是通过它的形式或即时的场所而被识别,从体验的角度来说,休闲是一种处于人们意识之中的精神状态。”^⑤

(4) 休闲的存在观

Sebastuan D. Grazia 认为:“休闲是一种虽然短暂但却现实的个人存在状态。”^⑥Neulinger 认为:“参与休闲意味着以休闲自身的理由参加一种活动,去做能给人带来快乐和满足的事情,这使人达到了个人存在的最核心部分。”^⑦这是

① Richard, Kraus. Recreation, and Leisure in Modern Society. Jones and Bartlett Publishers, 1998.

② Richard, Kraus. Recreation, and Leisure in Modern Society. Jones and Bartlett Publishers, 1998.

③ 马惠娣、刘耳:《西方休闲学研究述评》,《新华文摘》2001 年第 8 期,第 170—173 页。

④ [美]杰弗瑞·戈比:《你生命中的休闲》,云南人民出版社 2000 年版,第 1—14 页。

⑤ Christopher, R. E., et al. Leisure and Life Satisfaction, The McGraw-Hill Companies Inc., 1998.

⑥ [美]约翰·凯利:《走向自由——休闲社会学新论》,云南人民出版社 2000 年版。

⑦ Richard, Kraus. Recreation, and Leisure in Modern Society. Jones and Bartlett Publishers, 1998.

一种整体观的观点。这一观点认为休闲无处不在,甚至工作也可以成为休闲。对这一观点大为鼓吹的音乐家 M. Kaplan 曾说:“自愿性与愉悦就是休闲的要求。”^①

(5)其他观点

2000年由云南人民出版社出版的一套《休闲研究译丛》中,各书作者也从不同角度提出了自己的观点。约翰·凯利认为,休闲应被理解作为一种“成为人”的过程,是一个完成个人与社会发展任务的主要存在空间,是人的一生中一个持久的、重要的发展舞台^②。杰弗瑞·戈比认为:“休闲是从文化和物质环境的外在压力下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,在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础。”^③美国女休闲学者卡尔·安德森等认为,应把休闲视作在一定的时间内,以一定的活动为背景而产生的一种体验。^④

本研究综合以上观点,把休闲界定为:在一定的闲暇时间内,具有某种内在动机,并追求一种心灵体验的活动。在此概念中,一定的闲暇时间是指相对工作时间和生理必需时间以外的空闲时间,一定的活动是指符合社会规范的活动,而且建立在一定的内在动机和心灵体验之上。

2. 关于体育的界定

(1)体育是“教育的组成部分”

《新华词典》对“体育”的定义:体育是增强体质,促进身体健康的教育。以各项运动为基本手段,是社会文化教育的重要组成部分。

(2)体育是“文化的组成部分”

曹湘君的《体育概论》对“体育”的定义:体育(广义的,亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、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。^⑤

(3)体育是“人的发展与社会发展的高度统一”

鲍冠文的《体育概论》对“体育”的定义:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的

① Kaplan, M. Theory and Policy. New York: Wiley, 1975: 27-28.

② [美]约翰·凯利:《走向自由——休闲社会学新论》,云南人民出版社2000年版,第20—22页。

③ [美]托马斯·古德尔、杰弗瑞·戈比:《人类思想史中的休闲》,云南人民出版社2000年版,第11页。

④ 卡尔·安德森等:《女性休闲——女性主义的视角》,云南人民出版社2000年版,第23—29页。

⑤ 曹湘君:《体育概论》,人民体育出版社1989年版。