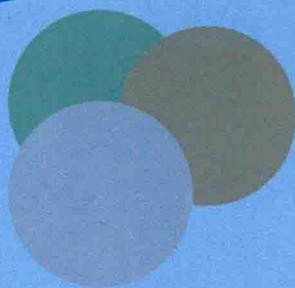


现代高校休闲体育运动 理论与实践

贾文伟 肖洪艳 郭井双 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
www.nenup.com

东北师范大学出版社

现代高校休闲体育运动 理论与实践

贾文伟 肖洪艳 郭井双 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
www.nenup.com

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代高校休闲体育运动理论与实践/贾文伟, 肖洪
艳, 郭井双编著. —长春: 东北师范大学出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5602-7421-8

I. ①现… II. ①贾… ②肖… ③郭… III. ①高等学
校—群众体育—研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196698 号

☐责任编辑: 郑小媛 ☐封面设计: 书香阁
☐责任校对: 李 静 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbx@mail.jl.cn

广告经营许可证号: 2200006000161

北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 17.25 字数: 386 千字

印数: 1000 册

定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

随着我国学校体育改革的不断深化和大众体育的迅速发展,休闲体育这一健身效果好、趣味性强、易于开展的项目,越来越受到重视,并广泛运用于体育实践。

作为一项健身娱乐活动,休闲体育运动有着悠久的历史,是古老的文化之一。从古到今,它随着各民族文化的发展而发展。休闲体育运动发展至今,既是文化娱乐的手段之一,又是全面发展教育的手段。

作为一门学科,休闲体育还很年轻。在我国对休闲体育进行广泛、深入的研究开始于八十年代。迄今为止,许多专家学者对休闲体育运动的理论和实践进行了大量的研究和探讨,并取得了丰硕的成果,使休闲体育学科日臻成熟。休闲体育学科侧重于其应用方面,其作用是加强对游戏的认识,挖掘、发挥游戏的功能,提高游戏的运用效率,使休闲体育游戏在大众健身、学校体育教育中发挥更大的作用,促进我国体育目标和任务的实现。为进一步推广、推动与普及休闲体育运动在我国的发展,提高休闲体育运动水平,我们从体育院校的教学与训练实际出发,汲取中国及世界休闲体育运动发展的最新信息与科研成果,经过多年的酝酿和探究,最终形成了这本《现代高校休闲体育运动理论与实践》。

全书共分十章。第一章阐述了休闲体育运动的界定与内涵,特点与分类,以及发展与功能;第二、三章分别对高校与休闲体育运动的关系及状况进行了系统的介绍,并作出较为客观、理性的分析;第四章详尽介绍了制约大学生参加休闲体育的因素、大学生参与休闲体育运动的内在动机和体验,以及大学生休闲体育运动的消费现状;第五章至第九章分别对球类休闲体育运动、户外休闲体育运动、智力休闲运动、民间体育休闲运动以及竞技休闲体育运动等一些流行项目的学练方法做了翔实的介绍,文字简练,图文并茂,突出了本书的实用性;第十章阐述了休闲体育运动与终身体育运动价值观的构建,及休闲体育运动在大学生中开展的构想。

本书由贾文伟、肖洪艳、郭井双编著,编写分工如下:

贾文伟(渤海大学)第三、六、七章,第五章第一节,第八章第一、二节

肖洪艳(大连海洋大学)第四、九章,第五章第二节,第八章第三、四、五节

郭井双(佳木斯大学)第一、二、十章,第五章三、四、五节

书中难免出现错误或纰漏,希望读者来函赐教,以便我们加以修订完善。

编 者

2011年8月

目 录

第一章 休闲体育运动概述	(1)
第一节 休闲体育运动的界定与内涵	(1)
第二节 休闲体育运动的特点与分类	(5)
第三节 休闲体育运动的发展与功能	(10)
第二章 现代高校与休闲体育运动	(19)
第一节 现代高校与休闲体育运动的关系	(19)
第二节 现代高校休闲体育运动发展的基本状况	(21)
第三节 休闲体育运动在高校中的意义及其拓展	(23)
第三章 高校开展休闲体育运动的理性分析	(27)
第一节 现代高校开展休闲体育的动力分析	(27)
第二节 现代高校开展休闲体育运动的阻力分析	(29)
第三节 现代高校开展休闲体育的意义分析	(30)
第四章 大学生与休闲体育运动	(35)
第一节 大学生与休闲体育	(35)
第二节 制约大学生参与休闲体育的因素	(37)
第三节 大学生参与休闲体育的内在动机和体验	(39)
第四节 大学生休闲体育的消费现状	(40)
第五章 球类休闲体育运动	(42)
第一节 高尔夫球	(42)
第二节 台 球	(55)
第三节 保龄球	(71)
第四节 壁 球	(82)
第五节 毽球、地掷球	(91)
第六章 户外休闲体育运动	(111)
第一节 定向运动	(111)
第二节 野外生存	(132)



第三节 攀岩运动	(140)
第四节 漂流运动	(155)
第五节 轮 滑	(168)
第七章 智力休闲运动	(177)
第一节 桥 牌	(177)
第二节 象 棋	(180)
第三节 围 棋	(186)
第四节 五子棋	(191)
第八章 民间休闲体育运动	(195)
第一节 舞 龙	(195)
第二节 舞 狮	(199)
第三节 龙 舟	(204)
第四节 飞镖、飞盘、风筝	(208)
第五节 秋千、跳绳、抖空竹	(216)
第九章 竞技休闲体育	(224)
第一节 三人篮球	(224)
第二节 五人制足球	(232)
第三节 沙滩排球、软式排球	(244)
第十章 休闲体育运动的推广与普及	(264)
第一节 休闲体育与终身体育价值观的构建	(264)
第二节 休闲体育运动在大学生中开展的构想	(266)
参考文献	(270)



第一章 休闲体育运动概述

早在二十世纪九十年代,罗歇·苏就根据法国人休闲发展的基本趋势认为:到2000年,几乎全体法国人都具有一种城市生活方式。别墅会增加,短期旅游形式会大幅度上升;户外娱乐项目不断地增长;自然环境中娱乐区域的使用率大大提高;户外的体育娱乐活动将有所变化,徒步远足或其他形式的出游比今天有更大的飞跃;大多数体育联合会中有参赛资格的新成员的汇聚,证明体育将在稳定的基础上进一步发展。他还认为,社会、公关、协会娱乐可能发展较快,特别是在体育和户外活动方面。但这些娱乐受到以家庭和个人为主的娱乐的竞争,因为在一般情况下,休闲体育运动实践的个体化战胜集体或小组的实践。因此,在休闲活动,上个人的选择和以个人意愿为主的组织形式必然会成为主流,而休闲体育运动作为休闲活动的重要组成部分,以它丰富的容量(文化的、运动的、健身的、娱乐的、创造性的、贡献性的、全人类性的等)和自身精神的意境,为现代人的精神追求提供了领域和方法。它以人的本质的力量和社会的活动来肯定人、赞扬人、陶冶人,化解现代生活对人们精神的种种束缚。于是,休闲体育运动也将必然成为人们休闲活动的首选。

第一节 休闲体育运动的界定与内涵

休闲是指人们在工作、劳动的余暇以各种方式寻求身心的调节与放松,达到健康保健、体能恢复、身心愉悦的一种生活方式。

随着科学技术的发展,空闲时间的增多,人们价值观念与生活方式的变化,休闲体育运动应运而“盛”。但由于休闲体育运动这个概念登陆我国的时间并不长,故有关休闲体育运动的界定有多种不同的表述方式。

一、休闲体育运动的不同表述

(一) 休闲体育运动等于或者从属于大众体育

有研究者认为,休闲体育运动是指在工作、学习之余开展的群众性体育活动。它作为休闲生活的重要组成部分,可以不拘形式地通过参加各种身体活动,在充满欢悦和谐的气氛中,达到增强体质、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发生活热情、培养高尚品格、满足精神追求及享受人生乐趣等目的。休闲体育运动既不同于身体教育,也与竞技体育有本质的区别。通常认为,休闲体育运动作为人类生存、发展和享受的一种“休闲”手段,具有内容丰富、自由度大、随意性强、趣味性高、参与面广等基本特点。其主要目标在于健身、娱乐、消遣、医疗和康复。随着现代化生活质量内涵的变化,精神生活领域不断拓宽,表现主体意识的



自我创造、超越生命和回归自然等倾向，逐渐成为人们新的追求目标。目前，从世界发展趋势看，休闲体育运动作为现代体育发展的重要标志，无论其普及程度或开展规模，都已不逊于竞技体育，并有可能成为一股新的体育力量。

还有人把休闲体育运动分为广义和狭义两种。其广义的休闲体育运动被理解为用于娱乐、休闲的各种体育活动。在这里，大众体育与休闲体育运动具有相似之处，但休闲体育运动被看成是其中的一部分，即从属于大众体育的一个相对独立的领域，与其他体育活动（如学校、军事、医疗体育等）有着不同之处。竞技体育的目标是最大限度地发挥人的运动能力，不断向人类的运动极限挑战。然而，竞技体育的某些项目如果能够用于休闲，也可以称之为休闲体育运动。体育教育是对受教育者施以运动技能和知识的教育，使其掌握一些体育锻炼的方法，学会一些体育项目的技术。这些技术与方法在学生将来的生活中，会成为休闲活动的习惯方式，使学生终身受益。大众体育是以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动，与广义的休闲体育运动有相似之处，可以把休闲看成是其中的一部分。综上所述，休闲体育运动与体育运动的其他领域有着外延的联系，当某种体育活动用于竞技时，可看做是竞技体育；当用于娱乐休闲时，则可看做是休闲体育。各种体育活动的类别属性，视其目标和作用而定，然而休闲体育运动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。根据休闲体育运动的目的是作用，其（狭义）概念应该是：人们在业余时间所进行的、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。

当然，从内容以及形式上看，大众体育与休闲体育运动的确有相近的地方。因为休闲体育运动本身就是大众度过休闲时间的方式。但从严格意义上讲，这种认识也存在着一定的问题。因为从分类学的角度来看，大众体育的分类标准主要是根据从事体育活动人群的特征来定义的，其对应的概念应是精英体育（或竞技体育）。休闲体育运动则是依据参与体育活动的自由状态而定的，其对应的概念应该与某种“强制”和“不得不”的状态有关，如职业体育、军事体育等，而休闲体育运动被理解为人在自由条件下进行的体育活动，与活动者的社会身份无关。

（二）休闲体育运动是人们的心理体验

我国有学者认为，体育运动除去学校体育、竞技体育和身体锻炼三个比较严格的部分外，还有一种我们通常称为游戏、体育娱乐，而国外称之为消遣的活动——人们怀着轻松愉快的心情自愿参加各种体育活动和娱乐活动，他们既不受限于体育教学的种种规定，也不追求高水平的运动成绩，甚至有时也不把体育的强身祛病作用放在首位，而是把体育活动作为一种有意义的形式度过自己的休闲时间，使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。

法国学者罗歇·苏认为：体育休闲是身体活动的较高阶段。它需要更强的、更持久的身体努力，但是不能将它完全与真正意义上的体育活动混淆。它介于散步的简单放松和传统意义上的体育之间的中间阶段，它具有一些区别于严格意义上的体育的特性，既不是以通过比赛追求成绩，也不要求有规律的高强度训练，而是通过非正式的、自发的体育活动，追求身体放松和舒服。

还有学者认为，休闲体育运动是指人们主动地、愉快地从事某种身体活动，以达到自我实现，满足个人愿望等目的的一种休闲形式。这些休闲形式具有内容丰富、自由度大、随意性强、趣味性高、参与面广等基本特点。



当然,把休闲体育运动看做是参与者心理体验的看法也有某种不足。首先,这种看法着重强调了休闲活动可以给人以正面意义的情绪和感受,排斥了那些中性的或我们认为具有负面意义的情绪和感受。比如,塑身活动的过程并不一定会给人带来愉快和舒服的感觉,相反,这个过程可能会使人感到难受,但通过这个过程获得的成果可能使人产生满足或者满意。其次,人们参与休闲体育运动也并不仅仅是为了获得一种心理体验,在不同的情况下和不同的时期,人们进行休闲体育活动的目的可能会发生改变。再次,休闲体育运动也并非都是不正式的活动项目,活动者可以利用任何活动方式来达到自己休闲的目的。

(三) 休闲体育运动是在闲暇时间内进行的体育活动

有人把休闲体育运动定义为人们以积极的生活态度在闲暇时间所进行的体育活动,以此来丰富业余生活,发展志趣、才能和个性。

他们认为,休闲体育运动并非是一种新的体育形式,它是从参与体育活动主体的活动时间上进行界定的,是指人们利用休闲时间,为了达到健身、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。

有的研究者对上述定义进行了补充,如把休闲体育运动归纳为:休闲体育运动是在一种体育思想指导下,在闲暇时间内,为达到健身、消遣、宣泄等目的的一种体育活动,它具有自由性、个人性、情感性和群众性的特点。或者认为,休闲体育运动就是在休闲时间里用各种方法、手段进行身体锻炼,开展多种形式、内容的身体娱乐,并把它作为一种现代化文明社会的交往方式和交际手段。或者表述为:人们在休闲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,具有一定文化品味的体育活动。

无论人们怎样描述休闲体育运动,我们都可以在上述这些定义和理解中看出,人们总是在强调休闲体育运动的两个基本特点:一是闲暇时间或者休闲时间(把它作为前提条件);二是以身体运动为主要形式的体育活动。应该说,上述表述较好地把握了休闲体育运动主要的两个基本特点,但在定义时却没有注意语言的准确性,加入了诸如“积极的生活态度”、“一种体育思想”、“一定文化品味的”这样一些带有修饰性并且必须解释其含义的句子,使得定义变得含糊不清。

(四) 综合认识和理解休闲体育运动

1. 休闲体育运动应当是个人在业余时间自主选择、自由支配的活动。这与竞技体育强制性的专业训练和体育教育规定性的活动课程是不相同的。休闲体育运动完全是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。休闲体育运动强调娱乐和参与性,淡化功利和经济性。

2. 休闲体育运动的目的是:通过多种多样的体育活动,达到健身、娱乐、欣赏、交往等目的,满足个人的身心发展需要。其中,健身是休闲体育运动的基础,娱乐是休闲体育运动的核心理心。西方发达国家用于表述休闲体育运动的词语有“娱乐”(Recreation)、“休闲”(Leisure)、“休闲娱乐”(Leisure Entertainment)等。可见“娱乐”应当是休闲体育运动的主要目标。也就是说,休闲体育运动追求运动本身所带来的乐趣,是物质与精神、体力与智力、身体活动和心理活动的统一,它强调游戏性和活动性,弱化规则性和技术性,突出了对身体的养护与发展和



对精神状态的调节,综合了健身、娱乐、消遣和宣泄的功能等。休闲体育运动既可以是一个人独享的休闲活动,也可以是某个群体所共享的休闲活动。

3. 休闲体育运动不同于一般性体育健身活动,它具有鲜明的挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性。在休闲体育运动中,人们充分展示个人的能力与个性,获得身心的愉悦和满足。

4. 休闲体育运动是一种具有一定的科学技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的休闲体育运动项目的产生,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。因此,这些新项目通常被视为高雅、高尚、高品位的体育活动,大大地丰富了体育文化活动的內容。

5. 休闲体育运动不是一种无所事事的消遣,而是人类为了提高自身生活质量、谋求全面发展而采取的相应的健身、健心和乐群等具有体育意义的休闲活动。它谋求的是生活艺术化,并使人们从中真正体会到乐趣,强调了对活动过程中快乐和愉悦的体验以及对人生目标、意义和价值的追求。

二、体育休闲的概念

体育休闲,中心词是休闲,是休闲的重要组成部分。“体育”一词在这里是指广义的体育文化——关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。体育休闲的本质是通过体育文化途径来消除体力的疲劳,获得精神的慰藉,借以区别琴、棋、书、画、诗、词、歌、赋等文艺休闲。

人们的体育休闲行为或是在激情的运动中创造、构建生命状态,或是在相对安静的状态下进行文化欣赏、修身养性、安顿心灵。体育休闲行为有以下五种形式:

- (1) 以身体练习为特征的体育健身活动,如打篮球、踢毽子等。
- (2) 安静状态中非身体练习的体育活动,如棋牌类、垂钓等。
- (3) 体育活动观赏,包括现场的或媒介的观看体育竞赛、体育表演。
- (4) 体育文化欣赏,包括参观体育艺术展、体育场馆的体育观光旅游。
- (5) 体育咨询和体育博彩活动,包括体育知识学习、阅读体育刊物等。

其中前两种是体育的直接参与,后三种是体育的非实体性参与。从这样的角度辨析,体育休闲概念的外延比休闲体育运动概念的外延广泛得多。

对于“体育休闲”概念的定义,所见文献基本上是泛泛描述,把其同休闲体育运动一词相通用。有的学者这样理解,休闲一般包括两个方面的意思:一是指休闲的时间,我们多用闲暇(Leisure)来表示;二是指体育休闲活动,人们可以根据自己的愿望和爱好自由地选择体育休闲活动,所以其范围是无限的。因为每个人的体育休闲动机是不同的,它首先是个人的心理态度,而随着各种体育休闲活动的流行,一些体育休闲活动取得相当大的规模,并成为一种社会现象。

定义是揭示概念内涵的逻辑方法,定义概念的方法有“属”加“种差”定义和语词描述定义两种基本类型。描述体育休闲,应该从休闲这一角度入手。休闲研究的一个重要特征是以人的精神、情感、体悟等方面作为研究对象,加深对人的本质、世界的意义、生活目的的考察,以人的理想、情感、价值尺度作为内心世界的主体构建,使用意义、价值、理想、意志、人性、



善恶、美丑等概念去理解和体验人类的精神生活，唤起人类的良知，净化人类的心灵。

基于休闲的释义和休闲研究特征，界定体育休闲应将其上升到文化范畴，即体育文化和休闲文化相结合。则体育休闲即指人们为不断满足自身的体育需求而处于的运动创造、体育文化欣赏、体育文化构建的一种存在状态。它通过人类群体普通的运动行为、思维、感情，创造体育文化气氛，传递体育文化信息，构筑体育文化意境，从而达到个体身心和意志全面、完整地发展。其价值不在于实用，而在于以其文化底蕴，支撑人的精神。

体育休闲是一种社会建制以及人的生活方式和生活态度，亦是与人的本质联系在一起，是与实现人的自我价值和精神的永恒性密切相关的，是完成个人和社会发展任务的重要思考空间。体育休闲本身是一种精神体验，是人与休闲环境融合的感觉，是人的社会性、生活意义、生命价值存在的享受。

定义体育休闲应考察两个方面：一方面，它是一种体育文化的创造、欣赏和构建；另一方面，它是人们的一种生命存在状态或行为方式。因此，这里定义体育休闲为：人们为不断满足自身的体育需求而处于的体育创造、体育文化欣赏、体育文化构建的一种行为方式。

综上所述，休闲体育运动是体育的重要组成部分，是休闲的重要内容，是以体育活动项目为基本手段，强调个体的直接参与性、活动的娱乐性和丰富业余文化生活的非功利性目的。体育休闲是休闲的重要组成部分，是指人们以体育文化为基本内容进行创造、构建生命状态或存在状态的一种行为方式，更赋有文化意义和哲学思想，是真善美的统一。

第二节 休闲体育运动的特点与分类

一、休闲体育运动活动的特点

休闲体育运动在人类众多的休闲活动形式中占有特殊的地位，并具有特殊的作用。其原因在于：一方面，这种休闲形式与人类的自然属性紧密地联系在一起；另一方面，它又与人类的社会属性密切相关。毫无疑问，人们通过各种休闲体育运动活动不仅满足了有机体进行运动活动的本能需求，在这种身体运动中获得使人愉悦的快感，同时，又能使个体在这种休闲方式之中与社会的其他个体愉快地交往，并在其中尝试人类智能对自然界的物质、能量和信息的转化成果，品味其中乐趣。因此，休闲体育运动是人类社会所特有的一种娱乐形式，它源于人类作为自然物的机体运动的冲动，但又完全被人类的社会性所改造。从这个意义上讲，无论哪一种休闲体育运动活动都完全不同于动物界发自本能的嬉戏和打闹或者游戏的冲动，它带有人类文化的明显痕迹，与其他灵长类的身体休闲活动或者娱乐、嬉戏活动相比，至少在以下几个方面表现出差异：

（一）休闲体育运动行为的规范性

众多的、具体的休闲体育运动活动的方法大都对休闲参与者的行为确定了相应的规范，即在活动方式、活动时间、与他人的关系等诸方面做出了一定的要求，这就是“活动规则”。尽管



这种要求不像其他的社会行为那样严格,但多少也会对休闲活动参加者的行为进行了一定程度的约束,在多人同时参加的休闲体育运动活动中表现得尤为明显。这种规范性通常以社会文化体系的传递方式一代一代地继承下去,成为活动参与者普遍遵守的行为规范。动物的游戏活动也存在着某种规则,但这种规则不是一种社会规范,而只是一种行为信号。

(二) 休闲体育运动行为的伦理性

作为人类社会行为之一的休闲体育运动活动,必然要受到一定社会伦理道德观念和原则的制约,活动者必须遵守这些道德原则方能被社会其他人所允许和肯定,否则其活动将会受到禁止和抵制。随着社会的进步和人与人之间的平等关系愈加完善,这种伦理特性也就日趋突出。任何个人将自己的休闲娱乐欲望的需求建立在损害他人利益和伤害他人身体的基础上,都会受到社会的谴责。

(三) 休闲体育运动行为的符号化

从文化的角度来看,所有的人类语言和行为都是一种符号,可以把符号的本质看做是表层结构、深层结构和意义结构的统一。从文化社会学的角度来考察休闲体育运动,就是要考察休闲体育运动的社会意义结构,也就是它的所指。法国社会学家波德里亚就从消费的角度来评价休闲,他指出:“休闲无法不成为符号消费的对象。”因此,休闲就是大众文化之符号消费的一种。在今天这样的大众消费社会里,休闲体育运动也已经成为文化记号和被消费的对象。当人们习惯于将各式体育运动作为日常生活的休闲消费选择的时候,休闲也就成为大众文化之符号消费的一种,成了符号消费的对象,即“被消费的休闲”。现代社会中,人们对于休闲运动的趋之若鹜,很多情况下都是对文化或者是对符号的一种追求。

人们的休闲体育运动行为表现出来的不单是对于符号的表层追求,也有更高层次的需要——具有象征性的行为。近些年出现了许多健身俱乐部、高尔夫球俱乐部、美体会所等高消费的场所,通常在这里需要缴纳的会员费一年高达几万元,对于这种所谓的精英阶层来说,他们不是注重一年需要交纳多少会费,而是在个社会阶层,它是对自己身份的一种象征,他们不是通过某种体育运动来强身健体,而是通过这项运动来接触和他具有同样身份和地位的人。

(四) 休闲体育运动行为的个性化

在市场经济和开放的社会条件下,追求个性充分体现了人的主体性,个人通过自主选择来参与各种休闲体育运动以达到目标。休闲体育运动也同时为人们提供了发展其个性的空间,人们在进行体育活动的时候,在追求个性化目标的过程中,其心理过程是一个相互对立又相互依存的过程,休闲体育运动为人们提供了发展个性的空间,而人们对新奇的追求也触动了休闲体育运动项目的发展。人们参与一项项休闲活动,通过眼花缭乱的消费和选择,实现与客体、集体以及他人建立具有差异性的关系,获得并建构一种别具一格的文化、社会身份和意义,从而达到个性的实现。

(五) 休闲体育运动行为的体验化

体验往往是指经历了一段时间或活动并对这段感知进行处理的过程。体验是个人对外,部



材料进行感知和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、空间相联系的精神过程。人们的休闲体育运动行为更多的是一种对于运动直接的身体体验。现代社会中人们由于工作压力和城市生活的烦躁，使人们更愿意去寻找一些轻松的、快乐的东西来放松自己，这种放松是心理上的放松，人们通过对于休闲体育运动的参与来感受身心的解脱。现代休闲体育运动在其自身上也减少了竞争的因素，人们在参与其中时，考虑的是参与的过程而不是结果，这个过程就是人们体验的过程。所以，人们的休闲体育运动行为的指向是对于过程的体验，而不是指向参与的结果。

（六）休闲体育运动目的的多向性

如果说动物的嬉戏和打闹是出于本能的冲动和生理需求的话，那么与之相比，人类的休闲体育运动行为则表现出明显的目的性。这种目的性同时又由于人类本身所具有的复杂性而呈现出多向性的特点，即人们通过这种休闲方式来达到多种社会目的。至少，我们可以把人们参加休闲体育运动活动的动机归纳为三个层次：即生理需要、精神需要和社会需要。这三个层次的需要使人们产生了各种各样的目标取向，构成了人们参与休闲体育运动活动的目的体系。

（七）休闲体育运动方式的时尚性

在社会经济、文化高度发展的当今时代，参与休闲体育运动已经成为一种社会时尚。一方面，人们参与休闲体育运动活动以表明自己与某个社会阶层的平等性等级；另一方面，则以此标明自己与另外某个阶层之间的差异。因此，时尚性应该是休闲体育运动的一种较为典型的特征。人们在进行体育活动时，总是要遵守活动的规则和方式，但在从事休闲体育运动活动时，却不愿意遵守这些活动规则和规范，因为这些东西多少形成了一种文化性的压力，而休闲活动恰恰是力图摆脱各种外在的压力。

（八）休闲体育运动方式的流行性

在现代社会，由于人们的物质生活和精神生活得到前所未有的升华，因此，休闲活动已经成为生活活动的组成部分。而在众多的休闲活动中，休闲体育运动又因为其本身的特点成为人们对休闲方式选择中的首选。然而，在现代社会条件下，新的休闲体育运动活动项目不断地出现。由于传播媒体的作用，许多项目都会在较短的时间内迅速地向全世界传播，并逐渐成为国际性活动项目，奥林匹克运动会的不断扩张，就是体育的这种流行性的典型表现。休闲体育运动的流行主要从其活动项目的迅速风行于世，而后又在悄然消失中表现出来。一种体育活动经常会在很短的时间里流行起来，成为人们在休闲时间里十分热衷的活动。当然，如同其他具有流行性的事物一样，这种或者那种体育活动可能风靡一时后，又很快销声匿迹，取而代之的是另一个让人愉悦接受的体育项目。

（九）休闲体育运动方式的多样性

由于人的智慧远远高于地球上的其他动物，因而善于创造新的技术和方法。迄今为止，人们所创造的休闲体育运动活动几乎是难以计数的，没有人能够确切地统计出全世界休闲体育运动方法的具体数字（实际上也没有这个必要）。随着社会科学技术的发展，许多带有先进科技性



的休闲体育运动活动也不断地涌现出来,使其更加丰富多彩。仅从这点上讲,动物的身体娱乐性活动就是无法比拟的。

二、休闲体育运动的分类

随着科学技术的进一步发展,人们生活水平的提高,余暇时间的增多,生活空间的拓展,价值观念的变化等,休闲体育运动获得了更快的发展。当前,休闲体育运动已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,并将在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

目前,休闲体育运动的分类形式较多,并无严格的规定:

(一) 按参加者活动时的身体状态

1. 观赏性活动(间接参与)

主要指观赏各种体育竞赛和休闲体育运动的表演。在观看比赛和表演的过程中,人们会表现出赞赏、激动、惊叹、沮丧、愤怒等各种情绪,心理压力得到充分的释放。在观赏的过程中,还可以学习一些体育知识,欣赏体育运动的艺术魅力,接受体育精神的熏陶。

2. 相对安静状态的活动

主要指棋牌类的休闲活动。这类活动,参与者身体活动量较小,脑力支出大,是智慧与心理素质的竞争。棋牌类活动通常是多人参加的集体活动,默契与配合、经验与心理素质是这类活动的主要特征。由于棋牌类活动充满乐趣,易于开展,从而成为人们喜闻乐见的休闲方式。

3. 运动性活动

若按活动的基本特征,则又可以分为下述几类:

(1) 眩晕类。例如走浪木、荡秋千以及游乐场里各种旋转、起伏、上升、下降、滑动、碰撞、俯冲、腾空等项目均属此类。这类活动通过获得日常生活中难以得到的身体状态和空间感,获得身体活动和乐趣。

(2) 命中类。例如射靶、击木、台球、门球、保龄球、地掷球、康乐球、高尔夫球等项目均属此类。这类活动需要计算和控制力量,是思维和体力相结合的体现,当命中目标时,会引起人的兴奋和欢跃。

(3) 节奏类。例如自娱性舞蹈、健身操、健美操等项目均属此类。这类活动的节奏感强,富有韵律,以身体活动为共同特征,音乐伴奏则是这类活动有别于其他活动的特点,其娱乐性和健身性极强。

(4) 滑行类。例如滑水、冲浪、帆板、滑雪、雪橇、溜旱冰、滑板、轮滑等项目均属此类。这类活动以足蹬或足踩各种器具做各种滑行动作为主要特征,集娱乐性、趣味性、健身性于一体。因大多在户外进行,与日光、空气和水等自然因素结合紧密,还可使身体充分得到锻炼。

(5) 攀爬类。例如登山、攀岩、攀登瀑布等项目均属此类。这类活动中有的具有一定的冒险性,是人类为实现自身价值、表现自我的一种超凡行为。参与者有时不惜以生命为代价,在惊险中磨炼意志,在征服自然中追求精神满足。

(6) 技巧类。此类运动是指人运用自身的能力,借助特定的轻器械所表现高度灵巧和技艺



的活动。主要有花样滑板、自行车越障碍等。

(7) 游戏竞赛类。这是将竞技体育比赛项目的规则进行简单化和游戏化改造之后,形成的休闲游戏比赛。如沙滩排球、三人制篮球等。

(二) 按人们所从事休闲体育运动活动的目的和动机

1. 健身塑形类

体育有强身健体的作用,这已经在过去的众多研究中得以证实。健身活动是个人为了保持自身机体机能的良好状态,促进身体健康地生长发育,使体质水平得以增强和发展的活动。从本质上讲,这种活动完全是一种个人在休闲时间中从事的、塑造自身并努力使自己更好地“成为人”的活动。

2. 娱乐类

人类社会存在的娱乐行为有多种形式,这里把具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称之为体育娱乐。体育娱乐活动是指构成体育娱乐这种娱乐形式的各种具体的活动。

3. 竞赛类

休闲体育运动活动中的竞赛活动与竞技体育的竞技比赛有极大的差别。在这种活动中的竞赛活动只是休闲的组织方式,它强调活动的过程和形式,对于活动的结果并不在意。换言之,休闲体育运动中的竞赛活动是以过程和形式来满足参加者的某种需要。

4. 消遣放松类

消遣放松就是对生理和精神疲劳的休息和解放。罗歇·苏把放松称为休闲的“第一功能”,他认为:工作不是生理和精神疲劳、紧张的唯一起源,业外的约束同样让人难以忍受。都市生活方式的这一方面,使消遣放松显得尤为必要。

5. 交际活动类

约翰·凯利认为:“休闲可以是体力或精神上的努力,或是与他人的密切交往,而这一切都会产生一种‘社会交往上的畅’。”休闲是交际活动的最好时机,在工作条件下,人们的相互关系是由劳动纪律和规章制度所限定的,因此,人际交流缺乏一定的自由度和灵活性。只有在休闲的条件下,人们的自由感才能得到充分发挥和拓展,人际交流的过程和结果才会给人带来愉悦感和实效性。

6. 探新求异类

探新求异是人的一种普遍存在的心理倾向。这一点也是人类在长期的进化过程中遗留下来的本性。在幼儿时期我们就从不掩饰对新事物的好奇心理,随着年龄的增长,阅历的增加,我们把这种心理慢慢地藏到心底,但这种需要却从未减弱过。

7. 寻求刺激类

对于大多数人来讲,生活总是平平淡淡,工作在生产线上和写字楼里或者其他的领域,周而复始地重复动作、单调乏味的数字报表和繁杂枯燥琐碎的事让许多人厌倦,普通的娱乐、消



遣放松、探新求异类活动有的时候不能满足人们的某些目的和要求,寻求适宜的方式刺激一下近乎麻木的神经就成为许多人潜在的欲望和需求。

(三) 其他分类方法

按其运动形式,可分为竞技运动项目(如橄榄球、台球等)和非竞技比赛项目(如攀岩、漂流等)。

从活动方法上,可以分为徒手运动项目和器械运动项目。

根据运动强度与持续时间又可以分为有氧运动项目和无氧运动项目。

按场地和经费投入,可分为要求不高的传统体育内容(如武术、气功、散步、跑步、徒手操等),也有需要一些专门场地设施和一定投入的现代体育内容(如网球、游泳、旅游、家庭器械健身等),还有对场地设施和投入要求都很高的新潮体育(如高尔夫球、保龄球、赛车、摩托车、登山、攀岩、热气球、滑翔伞等)。

按活动空间,可分为陆域(如登山、攀岩、徒步越野、郊游、山地自行车、野外旅行、探险、滑雪、滑冰、雪上摩托等)、水域(如划船、赛艇、帆板、水上摩托、潜水、冲浪、滑水、钓鱼、游泳、木筏、漂流等)和空域(如滑翔、跳伞、热气球等)。

按参加人数的多少,可分为个人的(如健美、钓鱼等)、多人的(如球类活动、舞蹈等)、家庭的(如旅游等)和集体的。

按活动环境不同,可分室内的(如保龄球、康乐球等)和户外的(如交游、野营、登山、涉水、越野等)。

按活动性质不同可分为养生性的、医疗性的、健身性的、娱乐性的、消遣性的和冒险性的。

第三节 休闲体育运动的发展与功能

休闲体育运动是以娱乐身心、发展自我为主要目的的体育活动,强调的是回归自然,身心放松和活动的乐趣。休闲体育运动的形式不拘一格,内容丰富多彩,从传统体育项目,如球类、田径,新兴体育项目等,到人们日常生活中的远足、骑车、慢跑等,都是休闲体育运动的内容。休闲体育运动的特点是:简便易行,对技术、场地设施的要求不高;老少皆宜,适宜活动的人群范围广;自由自在,强调活动的自由性和娱乐性。因此,休闲体育运动正逐步得到人们的喜爱。有人曾对上海市职工体育活动现状进行了调查,发现职工很喜欢足球,但最喜爱从事羽毛球,原因是羽毛球场地限制小,在空地、公园和广场等公共设施场所都可以进行,活动对象又以家庭成员、同事为多,并且随时随地,随心所欲,有人称之为“空地羽毛球”,这是一种典型的喜闻乐见的休闲体育运动活动。而在德国,徒步旅行是人们最喜欢的休闲体育运动活动,与亲朋、好友、家人、同事一起徒步去郊游、登山、远足成为人们节假日必需的生活内容。

随着社会机械化、电气化和自动化程度的提高,现代化交通工具的普及,以及信息技术的发展,人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少,加之社会竞争和环境变化给人所造成压力的增大,人们越来越寻求通过体育运动来增进健康、缓解压力、度过余暇。休闲体育运动将是未来体育发展的主流趋势之一,它也将在今后人们的休闲生活中占据主导地位。二十一世纪



将是一个休闲的时代，人们更多地将休闲用来满足在个人生活中居核心地位的兴趣和爱好，而更少地把休闲当做工作后的消遣和恢复。

一、休闲体育运动的发展

经过几十年的发展，休闲体育运动作为专门学科在欧美等发达国家有了长足发展，在现代社会生活中发挥着重要作用。在我国，休闲体育运动也逐渐被人们所认识。我国学者对于休闲体育运动的研究也将会逐渐系统、细致、实用，并对我国全民健身运动的发展起到重要的作用。综合国外休闲体育运动的发展规律，休闲体育运动在我国的发展将表现为以下十个趋势：

（一）休闲体育运动将为全民健身活动提供更大的发展空间

我国的《全民健身计划纲要》已经颁布十多年，为政府推进的全民健身运动起到了较大作用。随着人们生活水平的提高和余暇时间的增多，休闲体育运动将为全民健身运动的开展提供更大的发展空间，主要表现为：

1. 休闲体育运动的组织形式多样。我国政府十分重视全民健身运动的发展，在政策制定、宏观管理和组织大规模群众性体育活动方面做了大量卓有成效的工作。从社会文明的发展进程分析，群众性体育的组织形式应该是多元的。根据休闲体育运动的特点和内涵，其组织形式更体现为自发性特征，如 1996 年，体育人口中以社区活动方式为主的有组织的活动形式排在第一位，而到 2000 年，以朋友、同事为主的自发性活动形式排在第一位，社区活动形式仅排在第五位。因此，随着我国全民健身运动的不断推进和休闲体育运动服务的不断完善，人们将不再受到时间、地点、场所、组织形式的限制，而是自愿参与，自由选择休闲方式，以家庭、朋友同事和体育俱乐部为主体的休闲体育运动活动将不断增多，并成为群众性体育活动的主体。

2. 休闲体育运动的活动内容丰富多彩。休闲体育运动的发展将会极大地扩大全民健身活动内容的选择空间，从参与体育活动到观看高水平比赛，从原来单一的跑步形式逐步扩展到球类游戏、爬山、游泳、保龄球、健身操、极限运动，甚至电子游戏等多种形式。

3. 休闲体育运动的参与人数增多。休闲体育运动的特征之一是通过体育活动达到健身、娱乐的目的，它强调的是全体大众无论其参与目的各异、年龄不同、能力高低，都能通过参与休闲体育运动而获益。这样的宗旨要求高质量的服务与管理，同时也可吸引更多的人群从事休闲体育运动活动。2000 年我国 16 岁以上的体育人口达到 18.3%，比 1996 年增加 2.8%，而 2004 年对广州、武汉、西安三城市的调查结果表明，老年人参加体育锻炼的人数已经达到 70%，这已接近发达国家的水平。可以预见，休闲体育运动将会吸引更多自愿的体育参与者。

（二）从身体锻炼模式到休闲体育运动模式

以往人们参加体育锻炼的主要目的是为了身体健康，从参加体育锻炼的动机，到运动项目的选择，以及健身方案的制定，主要围绕身体健康或某种特殊疾病的康复，侧重的是为身体健康的身体锻炼模式。从某种意义上讲，为增进健康而进行的体育锻炼带有一定的强迫性，有时甚至为了过分强调身体健康而将体育锻炼视为一种任务或负担。

随着我国大众对休闲体育运动含义更全面的了解，休闲体育运动将成为人们健康生活方式