

新时代高职学生 休闲体育倾向与特征研究

XINSHIDAI GAOZHI XUESHENG XIUXIAN TIYU QINGXIANG YU TEZHENG YANJIU

黄燕飞 著



浙江工商大学出版社

新时代高职学生休闲体育倾向与特征研究

黄燕飞 著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

· 杭州 ·

图书在版编目(CIP)数据

新时代高职学生休闲体育倾向与特征研究 / 黄燕飞
著. — 杭州 : 浙江工商大学出版社, 2019. 11

ISBN 978-7-5178-3593-6

I. ①新… II. ①黄… III. ①大学生—休闲体育—研究—高等职业教育 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 259243 号

新时代高职学生休闲体育倾向与特征研究

XINSHIDAI GAOZHI XUESHENG XIUXIAN TIYU QINGXIANG YU TEZHENG YANJIU

黄燕飞 著

责任编辑 刘淑娟 王黎明

封面设计 林朦朦

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州高腾印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 10.75

字 数 205 千

版 印 次 2019 年 11 月第 1 版 2019 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-3593-6

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

前 言

随着社会的快速发展,人民生活水平的提高,在满足了物质生活需求的前提下,人们纷纷重视精神生活,开始追求幸福美好的生活。与此同时,社会环境和自然环境的变化,使人们逐渐意识到健康的重要性。社会需要健康的社会人,而学校需要健康的学生,在学生毕业走出校园成为社会人之前,养成健康的生活习惯,对个人甚至整个社会的发展是相当重要的。休闲体育,作为一种时尚、一种有意义的健康生活方式潜移默化地深入人心。

休闲一般主要是指通过闲暇时间获得身心的放松,以达到促进健康的作用。而体育教育是高职院校教育的一个重要组成部分,主要是通过身体活动或其他形式的锻炼提高学生的身体素质、运动技能、社会交往能力、心理承受能力。前人对休闲体育进行了大量研究,一致认为休闲与体育教育之间有着诸多联系,人们对休闲行为的选择和价值的判断需要建立在一定的教育基础之上,休闲需要体育教育。随着体育教育制度的不断改革,传统的体育观念不断更新,休闲观念已经深入社会、学校和家庭,现代的学生需要休闲,休闲体育与高职学生有着更加密切的联系。因此,高职院校进行休闲体育教育是时代发展的必然。休闲体育教育是一种通过身体活动谋求个体身心健全发展的集竞技性、表现性、娱乐性和教育性于一体的社会实践活动。它不仅可以提高学生的身体素质,帮助学生实现自我价值、提高生活质量,而且对于身心的健康发展也有积极的促进作用。

休闲体育活动是人们在可自由支配的时间内,自主选择自己爱好的体育活动,为达到愉悦身心、修身养性、实现并完善自我而进行的一种社会活动。随着我国全面建设小康社会目标的达成,新时代高职学生开始重视生活质量,越来越多的学生在闲暇时间里开始用体育的方式进行休闲娱乐,休闲体育被越来越多的人认可和重视。关注和研究休闲体育活动的人日益增多,但目前基本是对休闲体育理论或某一地区居民、大学生、青少年、老年人休闲体育现状、特征及影响因素的研究,对高职学生这一群体的研究还比较少。研究高职学生休闲体育的特征,有利于反馈评价高职院校教育效果,也有利于扩展高职体育教育功能及素质教育的渠道;通过

研究来提示制约浙江省高职学生与休闲体育的主要因素,从而更好地在高职院校开展休闲体育活动,丰富大学生的校园生活,培养他们形成良好的休闲方式与终身体育锻炼的意识。

不同国家与地区,休闲体育学的发展不尽相同,不单单靠经济实力的支撑,还要靠人们生活观念的转变和社会文化氛围的熏陶。我国休闲体育学的发展在改革开放之后才初见成就,发展程度较国外低,发展经验不足,在前人研究成果中休闲体育一般依附于传统体育、体育产业等方面,与欧美发达国家相比发展进度较为缓慢,近年来虽有长足进步,但仍具较大发展潜力。对于高职院校的休闲体育钻研,我国的休闲体育学者一直在努力,并解决其中的一些发展问题,而相关的研究内容也日益全面。在前期研究成果中,高职学生休闲理念刚刚萌生,其中夹杂着传统观念,从而阻滞了休闲体育思维的发散与创新;在社会上,具有独立性的休闲体育协会或团体较少,大部分处于零散团体或依附在其他组织之中。当前研究趋势在于教育领域,课程设置趋于合理,但不够丰富;教学组织不够系统,缺少实践经验;社会职位尚在萌生阶段,与学校课程教学不相协调;等等。对于社会大众来说,休闲体育作为新兴体育活动,适合社会各阶层民众,但要让他们对休闲体育有更多的了解,则应该做好相关的传播工作。我国对休闲体育的概念还没有一个统一的说法,不过却在这方面达成了有效的共识,那就是休闲体育主要是通过体育方式来实现休闲的目的。休闲体育带给人们的益处就是让人有更多时间消磨闲暇时光,使身心愉悦。发展高职院校学生休闲体育对高职学生的身心放松大有裨益,还可以使他们学到书本上学不到的东西,而这也是打造终身体育的本源所在,是培养其兴趣的关键。

本书在对休闲体育研究的基础上,以浙江省高职学生为对象,对他们参与休闲体育的行为进行调查研究。社会的发展和经济的繁荣,已使高职学生在主观思想上有了对休闲的需求愿望,认识到了休闲在生活中的重要性和必要性。休闲已经成为人们生活的重要组成部分,它绝不仅仅是生活方式的休闲,而将越来越成为决定人生幸福的核心因素。本书通过对高职学生参与休闲体育的状况进行抽样调查来了解学生目前对休闲体育活动的参与程度和态度,揭示制约学生参与休闲体育的因素,从而为改善和提高学生的生活质量提供参考,为休闲产业、体育产业及体育服务部门的发展提供一些信息和依据,为学校体育教学,特别是高职院校的体育教学提供一种反馈信息;同时也唤起学生参与休闲体育的意识,倡导学生形成一种健康、科学、文明的生活方式,从而提升人们的生活层次与生活质量,满足人们对丰富的精神生活的追求,也使人们能更好地通过休闲体育健康发展并完善自我,使每个个体真正成为全面、自由发展的现代人。

本书一共有五章,第一章是对高职学生与休闲体育的概论,第二章对高职院校

开展休闲体育的现状进行调研,分析在高职院校内开设休闲体育的必要性和可行性。第三章主要通过问卷调查的方式,分析新时代高职学生的休闲所需,以及制约高职学生参与休闲体育的行为特征因素,分析休闲体育在高职学生中实施的必要性和可行性。第四章论述新时代高职学生终身体闲体育的需要以及终身体育对现代大学生的影响。第五章介绍高职院校对休闲体育的干预。随着新时代的发展,新时代高职学生与休闲体育的关系日益密切,旨在将休闲体育真正融入高职学生的生活,最终使学生养成终身体育锻炼的习惯,真正享受学生时代的休闲体育。

近年来,休闲体育逐渐家喻户晓,我想把自己多年来取得的成果汇编成册,供高职学生和高职体育教育人员阅览。在此,十分感谢学校领导对我的精心指导,衷心感谢我的同事、朋友及我的学生在我学习、研究、调查过程中给予的无私帮助与支持,感谢学院的大力资助,感谢学院科研处的热忱帮助,也感谢出版社的同志为书稿的出版所付出的辛勤劳动。由于水平有限,书中若有欠缺和不足,敬请批评指正。

目 录

CONTENTS

第一章 高职学生与休闲体育 ·····	001
第一节 高职学生 ·····	001
第二节 休闲体育 ·····	009
第三节 高职学生与休闲体育的需求特征·····	027
第二章 休闲体育在高职院校中的发展趋势 ·····	039
第一节 高职院校中开展休闲体育的现状·····	039
第二节 高职院校中开展休闲体育教育的内容·····	047
第三节 高职院校中开展休闲体育的必要性·····	050
第四节 高职院校中开展休闲体育的制约因素·····	056
第三章 高职学生参与休闲体育的特征 ·····	064
第一节 高职学生参与休闲体育的行为·····	064
第二节 高职学生参与休闲体育的动机·····	078
第三节 高职学生休闲体育意识和习惯特征·····	085
第四节 高职学生参与休闲体育的必要性和现实意义·····	087
第五节 参与休闲体育对高职学生的影响·····	092
第六节 高职学生对休闲体育的评价·····	097
第四章 新时代高职学生终身体闲体育 ·····	100
第一节 新时代高职学生的生活方式·····	100
第二节 新时代高职学生需要休闲·····	108
第三节 休闲体育对高职学生的终身体育观的影响·····	112
第四节 新时代高职学生终身体闲体育·····	116
第五节 高职休闲体育与终身体育思想相结合·····	127

第五章 高职院校对休闲体育的干预·····	134
第一节 高职休闲体育培养学生个体独立能力·····	134
第二节 “互联网+”为休闲体育发展提供了新动力·····	138
第三节 休闲体育与新时代和谐社会·····	145
参考文献·····	152
附件 1 高职院校学生参与休闲体育活动的满意度·····	155
附件 2 关于高职院校开展休闲体育现状的调查问卷·····	158
附件 3 关于高职学生参与休闲体育活动意向的调查问卷·····	160
附件 4 高职学生参与休闲体育制约因素的调查问卷·····	162

第一章

高职学生与休闲体育

青年时期的毛泽东在其一篇公开发表的论文《体育之研究》中开创性地提出了“健康第一，体育第一”“体育之于人全面发展”等体育思想，提出了“欲文明其精神，必先野蛮其体魄”的唯物主义实践观，指出体育与德育智育之间相互影响的辩证关系，强调身体是知识和道德的载体，即“体全而知识之事以全”，呼吁学校应该实行德智体“三育并重”，使“体力”与“心力”全面发展。随着我国综合国力的增强，体育事业不断发展，国人对健康认识的深化和对健康需求的扩张，“全民健身”等思想正逐渐走到广大人民群众的生活之中来。对于在校的大学生来说，他们作为参与体育锻炼最主要的群体，有必要对体育锻炼持有认真的态度。

第一节 高职学生

高等职业教育，简称高职。高职属于高等教育，是职业技术教育的高等阶段，高职教学更加偏重于技能教学。高职教育由省政府管理，省政府会在国家政策的指导下，根据实际需要，结合就业状况等，每年进行招生。高职学生，即高职院校里的学生。

一、新时代的高职学生

高职学生在现代人群中是一个特殊的群体。高职学生正处于青春期，以独生子女居多，家庭贫困的学生也不少，每个学生心理、生理的发展都存在着不平衡、不稳定性的因素，极易受到外界环境的影响。一些高职学生受社会不良风气的影响，容易产生不思进取、懒散的思想，严重的甚至参与不正当活动。同时高职院校学生学习任务紧张而繁重，竞争也相当激烈，长期紧张可导致神经系统的功能紊乱，相互攀比还会造成无形压力，而这种压力持续过久就会影响身体健康。学生渴望用一种手段或方式摆脱学习生活所带来的压力。

新时代高职学生拥有越来越多可自由支配的空闲时间,但大多数时间被游戏、吃喝等占据,这极其不利于学生身心的发展。新时代高职学生进行休闲体育活动的的时间也逐渐增多,提高他们休闲体育活动的质量对于当代大学生学习专业知识,提高身心素质有着重要意义,高职院校既有实施休闲体育的必要条件,也有实施休闲体育的必要性,这决定了大学阶段是实施休闲体育教育的最佳阶段。因此,各高职院校应该高度重视休闲体育教育,并大力推行休闲体育。随着社会的进步,人们的文化生活水平在不断提高。休闲体育是一种以缓解压力、恢复体力、娱乐身心、调节情绪、强身健体为主要目的的健康科学的生活方式,现已进入我们的生活并成为人们日常生活中不可缺少的内容。

二、高职学生特征

(一)行为特征

人的行为可分为外显行为和内在行为,外显行为是可以被他人直接观察到的行为,如言谈举止;而内在行为则是不能被他人直接观察到的行为,如意识、思维活动等,即通常所说的心理活动。高职学生的行为具有自发的、有原因的、有目标的、可持久的、可改变的等多种特征。学生行为是学生在生活中表现出来的生活态度及具体的生活方式,它是在一定的物质条件下,不同的个人或群体,在社会文化制度、个人价值观念的影响下,在生活中表现出来的基本特征,或对内外环境因素刺激所做出的能动反应。

(二)思想特征

在思维类型上,他们很多人数理逻辑思维表现相对较弱,因而数理成绩普遍较差。而动作思维、形象思维、直觉与灵感则表现出相对优势,因而他们在以动作思维为特征的体育运动、操作活动上的兴趣及能力较强,在以形象思维为特征的文学艺术上的兴趣及能力较强,对自主活动的兴趣大且有一定的创造性。他们思维的理性较弱而感性较强,习惯于直观形象地看问题且想象力丰富,也不乏思维的直觉与灵感,因而也不乏创造性。

(三)智能特征

按照美国发展心理学家霍华德·加德纳(Howard Gardner)的“多元智能理论”,高职院校学生以认知为主的“智商”表现并不突出,即主要是数理逻辑智能相对较弱,因而理科成绩相对较差,而以情感、人格、协调能力为特征的“情商”表现较为突出。一般语言智能、音乐智能、身体运动智能、空间智能、人际交往智能和自我认识智能等方面各有特色。文、史、艺术类成绩相对较好,操作活动及动手能力较强,尤其活泼好动、喜好交际,给自己在社会上的定位比较实际,有利于从基础工作

开始实现自己的生存与发展。在学习习惯上,一般在技能训练与实践活动中积极性高且习惯较好,而在文化知识的学习中有些人目标性、主动性不够,不同程度地反映出怕困难、怕吃苦、应付考试的现象。他们动作与形象思维比抽象逻辑思维要强,感性认知强于理性认知,“情商”强于“智商”。这是一种比较优势。正如蒲松龄所谓“痴于书,其文必工;痴于艺,其技必良”,他们大多是倾向于技术而不是倾向于学术的人。智能类型是因人而异的,只要充分开发,就能有所成就。

(四)素质特征

根据上述高职学生素质结构及发展模型,从专业素质与全面素质两大部分来看,高职学生专业发展有缺陷。因为他们高中阶段的文化基础不太扎实,学习习惯也有问题,所以学习专业知识的深度有限。但他们全面素质发展有潜力,很多人能在各自不同的优势方面形成自己的专长与特色。

从全面素质的构成要素来看,高职学生系统的科学知识基础差一点,但身心素质、人文素质、劳动技术素质基础并不差。他们过去少有“优秀学生”的耀人光环,没有荣誉的负担,经得起挫折和失败的打击。只要有机会,他们就会争取长远的发展。从素质的发展层次来看,高职学生书本知识认知能力较差,但他们很多人思想活跃,敢想敢干,社会适应性好,活动能力素质与创造性较强。加之他们做有兴趣的事时,放得下架子,丢得起面子,往往能够获得成功。只要加强专业实习实践,在专业拓展上下功夫,他们完全能够扬长避短取得成就。

(五)情感特征

有的学生理科可能稍差,但感性体验能力强,不少人是跟着感觉走的那一类。许多学生容易接受新思想、新信息、新技能、新知识、新观念,且情感丰富、善结人缘、善于交际,富有集体荣誉感和社会同情心。同学中舍己为人的感人事例层出不穷,事业有成的老校友回校招收毕业生共同创业的也大有人在。

大多数学生表示喜欢参加各项文体活动。这反映出学生不太爱书本,因而理论与书本知识不太扎实。但他们喜爱活动,在文艺、体育、校园文化、学生社团、社会实践等一切有益的活动中积极性与热情极高。在活动中团队精神、人文、社会与生活知识、生存本领及人格气质都能得到锻炼与发展。高职院校的生源多元化,不全是高考一条线录取进来的,和普通重点高校显著不同,学生组成复杂、基础较差,大多经历过高考的挫折。在“精英教育”的观念和体制之下,较为普遍地存在着生活目标、学习信心、专业兴趣、自制能力等方面的问题,这些都严重影响了他们的成长进步。要帮助他们解决这些问题,必须在调查研究的基础上,对他们的行为表现、素质特征进行具体分析,从而确定正确的教育导向,最终达到高等职业教育的培养目标。

三、高职学生的生活质量

在社会发展的新时代随着学校的发展,学生的生活水平日益提高,有了更多的闲暇时间。一方面,自1995年起实行五天工作制,1999年10月起又实施“春节、五一、十一”三个长假日,2007年国家法定节假日又做了进一步调整,再加上寒暑假,学生的节假日有100多天。随着信息时代的发展,手机、电脑等电子设备的快速发展,大学生面对面沟通和交际的时间大为减少,这也为休闲体育的发展创造了更多的空余时间。另一方面,随着“全面建设小康社会”的推进,产业结构将发生重大变化,各类服务性产业将占到越来越多的比例,内需的扩大也就相应增加了休闲体育产业的发展机会。与此同时,人们越来越注重自身的全面发展,也比以往更加注重健康的重要性,人们的休闲需求也呈现多元化的发展趋势。

高职学生有一半的人每天可以腾出两小时以上的时间进行休闲体育活动,同时,每天只有半小时休闲时间的学生非常少。并且,大学三年级学生的休闲时间要比大学一、二年级学生的休闲时间多,学业任务的多少是限制高职学生休闲时间的一个主要原因。因此,平常我们要合理地安排学习时间和休闲时间,注重劳逸结合。对于普通高职院校大学生而言,闲暇时间就是除了学习、生活等必需的时间之外,可以按照个人意愿支配的自由时间。结合大学生的具体情况,将高职院校大学生休闲体育界定为:在闲暇时间内,大学生为了身体健康和愉悦身心等目的而自主选择 and 自愿参加的各种体育活动。高职院校休闲体育为学生当前在校期间的学习和生活提供直接的和间接的精神动力,也为其日后养成良好的生活习惯奠定坚实基础,对高职学生而言,高职院校开展休闲体育具有必要性。

新时代高职学生有更多的休闲时间,即新时代高职学生有更多参与休闲体育活动的自由时间。这是学生个人拥有的不受其他条件限制的自由时间,休闲时间是休闲体育活动形成的必要条件,而高职院校必须配合学生的休闲时间,推行大量的休闲体育项目,供广大学生参与。

休闲对改善和提高人们的生活质量的作用日益凸显,近年来我国休闲体育快速发展充分反映出人们生活质量的不断提高,休闲体育向人们展示的丰富多彩的内容,已经远远超过了前人一味追求物质利益的生活方式,对提高生活质量起着积极的作用。休闲体育能满足人们追求生活质量的需要。当今社会,人们需要回归自然。人们喜欢在闲暇时间走进大自然,走进开放的空间,头顶蓝天白云,脚踏青青绿地,徜徉于山川河流,穿行于山间林野,进行登山、攀岩、滑雪、冲浪、滑冰、自行车及徒步行等户外体育活动,也钟情于潇洒的高尔夫球、跌宕起伏的篮球、扣人心弦的足球、惊险刺激的蹦极、热烈欢腾的秧歌、舒缓优美的太极、悠闲从容的散步。魅力无比的休闲体育项目,给我们展示了一幅幅优美的画卷,为提高人们的生活质

量提供了丰富内容,也提高了人们对休闲体育本质的认识,形成生活中的体育。

近年来我国休闲体育伴随全民健身活动开展得如火如荼。浙江杭州正在打造“休闲之都”,构建“15分钟健身圈”,休闲体育已成为当地全民健身的重要内容,并具有鲜明特色。西湖泛舟、岸上垂钓、舞龙凤、赛龙舟等群众休闲体育活动在水上、山上、广场上,西湖边、钱塘江边、运河边办得如火如荼。上海佘山国家旅游度假区已成为海内外游客体验时尚运动、休闲度假的胜地。成都的双流高端体育赛事集聚区、温江时尚运动体验休闲集聚区、都江堰一龙池·虹口山地户外运动集聚区、新津水上运动集聚区以及大邑西岭雪山冰雪运动集聚区等极大地丰富了休闲体育的内容。现代社会,休闲体育的内涵和界定又扩充了新的内容,更加突出以人为本,注重人的健康和快乐。过去人们参加体育锻炼,从参与的动机到项目的选择,以及健身方案的制订,主要围绕身体健康或某种特殊疾病的康复,侧重的是针对身体健康的锻炼模式。从一定意义上讲,这种锻炼带有一定的强迫性,有时甚至被视为一种任务或负担。而休闲体育是在非劳动及非工作时间内以各种玩的方式,求得身心的调节与放松,强调的是一种自由体验,是心理的愉悦与满足,而不是强迫与负担。人们参与体育活动的目的不只是强身健体,同时还要通过个体自由的选择而得到心理的愉悦、精神的放松。这将在很大程度上改变人们进行体育活动的观念。新近的一项调查表明,我国体育锻炼人群的动机已由原来的单纯健身动机,发展到强身健体、改善精神情绪的双重动机。

休闲体育作为一种健康、科学、文明的休闲方式。是人们在空闲的时间里进行的,以一定的身体活动形式为手段而产生最佳心理体验的一种有意义的现代生活方式,人们不受限于活动的严格规定,积极追求内在的体验,使个人在身体和精神上都得到休息、放松和享受,在体育休闲中感悟到精神上的慰藉。

在国外,研究人员高度关注休闲和生活质量的研究。1980年,伊索·爱乐曾在他的研究中发现休闲和生活质量有非常积极的关系。1992年,戈比和凯立的研究再次表明:休闲与生活质量有密切的关系,休闲和生活质量由多种因素组成。凯立在1996年曾指出:生活质量包括自我的表现、同伴、健康、休息和放松、结交新友、探索自然和家人关系等。美国人希望拥有缓慢的生活节奏、灵活的压力、更短的工作时间及更多的假期。曾有资料显示有90%的美国人最希望的是每天能与家人待在一起;有70%的美国人希望放慢生活的节奏,拥有更休闲的生活。由此可见,休闲是最为重要或比较重要的决定生活方式和心理健康的因素。美国学者卡罗斯在研究社区的休闲体育时指出:休闲体育的首要功能是提高生活质量。休闲体育能减少人的压力,给人以情感上的满足,带来愉悦的社会交往,培养良好的社区适应能力等。同时休闲体育有利于个性的发展,更符合人性化的要求。我国著名休闲学者马惠娣在参加2013年国际休闲社会学术会综述报告中介绍:专家普

遍认为,形成良好的休闲生活方式不仅可以决定你的生存和生命质量,而且可以远离或者减少来自身体的、心理的、精神的、情绪的疾患,休闲可以在健康与幸福中保持平衡。很难想象一个没有休闲生活的人能够在身体、心理、社会和精神等诸方面有良好的健康状况和幸福指数。

休闲是人的生命活动的组成部分,是社会文明的重要标志,休闲体育所倡导的走进自然、娱乐身心、放松心情、释放个性正是人本思想“回归自我”的最好阐释。休闲体育能扩大个人生活的空间,使人在与自然的沟通和交流中,可以敞开心扉表达自己的情感,因而体育成为一种“无限的自我发展”的手段。通过体育拥有完美的人性和完美的生活,对提高和改善现代社会生活中人们的生理、心理和社会健康水平具有非常重要的意义,这也是提高生活质量的最好体现。关心健康,热衷健身,积极投身丰富多彩的体育健身活动,已经成为人们对于生活方式的一种健康时尚追求。

四、休闲体育与生活质量的关系

休闲体育具有内容丰富、自由度大、随意性强、趣味性高、参与面广等基本特点。它是人们主动地、愉快地从事某种身体活动的一种休闲方式,以达到自我实现、满足个人愿望。其直接目的在于健身、娱乐或康复医疗,最终目的是增进身心健康。人类创造了体育,自然应该用它来造福人类。

(一) 休闲体育促进身体健康

一方面科学技术革命的不断深化和社会生产力的不断提高,使得脑力劳动的比重逐渐加大,新的生产方式造成现代人深受机能退化性疾病的危害。另一方面,我国传统的温和、闲适、恬静的生活方式,使得人们普遍运动不足。1993年《中国体育报》在对全国100多家大中型企业职工的调查中发现:20.1%的受访者“一般不”(每月一次)或“不锻炼”,有30.5%的人每天进行体育锻炼。浙江省体委群体处的资料显示,全省经常参加体育锻炼的人不足总人口的37%。另研究人员对我国10个省、市20余所大专院校、科研机构的1万多名中高级知识分子近期死亡原因的资料统计,平均患病率为59.36%。国民的健康状况多么令人担忧。此外,现代社会生产方式和城镇生活模式,形成人们身心和生活环境的不平衡,出现了缺乏运动而引起的种种“文明病”。大量的实践和科学研究表明,经常参加体育活动,是强身健体、拒绝现代文明病的最佳良药。在闲暇时进行体育活动,既可使疲劳的身体得到积极的休息,使人们精力充沛地再投入工作,又可使体质增强、体格健壮、精力旺盛,从而使工作效能提高。因此,要自觉积极参与休闲体育活动,要认识到健康的身体是提高生活质量的首要条件。社会的发展和进步,不仅仅在于物质文明的发展和进步,而最根本的是人类自身的发展和文明,其中就包含着人类身体素质

和健康水平的提高。

（二）休闲体育展个性、健心理

现代人生活日趋紧张,压力明显增加,长期的抑制会导致心理上的疾病。目前,我国国民的心理健康状况不容乐观。国家教委1989年对全国20.1万大学生的抽样调查结果表明:19.96%的人有不同程度的心理健康障碍。1994年广州市穗港澳青少年研究所对广州市4个区1000多名学生的调查表明:49.8%的中学生有心理危机。可见,人们的心理健康状况已极为严峻,如果不采取科学的措施或方式来转移或淡化人们工作、学习和生活中的压力,人民的健康身体素质必将下降,生活质量也难以根本性地提高。休闲体育活动由于游戏性强、趣味性高,所以可放松身心、舒缓压力,使情感得以宣泄。实验表明:有氧锻炼有利于成年女子保持较好的身材,保持健康的心态,没有进行有氧锻炼的则整体情绪状况较差。适合民众需求、突出趣味性是开展休闲体育的关键。休闲体育的内容可选择群众喜闻乐见的活动项目,在这方面,浙江省杭州市不乏成功经验,如江城居委会举办的趣味运动会上,有个“妻子背丈夫”的项目,使得运动会充满了乐趣;米市巷街道根据十二生肖的特性,组织了鼠儿跳、马儿跑、牛儿拖的趣味比赛,深受广大群众的欢迎。杭州市社区体育的成功经验值得借鉴和推广。休闲体育活动的乐趣化不仅体现在活动项目上,更重要的是展示参与活动者的自主性。由于休闲体育的活动项目和活动强度都是自主选择的,所以能最大限度地满足个人的欲望。在休闲体育活动中,个体的积极性、创造性、自主性都得到充分的发挥,从而增强了自信心,使人在融洽的氛围中获得健康和谐的发展。社会群体有了众多的健康个体,才能形成良好的社会行为。因此,休闲体育活动不仅有益于个体的发展,而且对社会的进步都具有根本的意义。

（三）休闲体育提升社会关系

在都市化的环境下,人口集中在狭小的社区或公寓里,人与人之间的关系,在“自扫门前雪”的不良观念下,往往会疏远了。但运动场合与一般社交场合不同,它不但提供了人们相聚和交流的机会,而且强调人们亲身投入和参与。在运动环境下,因为有着共同的喜乐和痛苦,人与人之间很容易产生共鸣、达成共识,从而增进彼此间的信任和爱护。因此,开展社区体育、职工体育、农村体育、学校体育,在体育活动中,人们彼此间紧密地配合,真诚地交往,对于密切人际关系起着积极的作用。如杭州松下金鱼电器集团的一名女职工,在骑车去参加木兰拳排练的路上,不幸摔成骨折,不能参加比赛,但她说:“我不能上场了,可我还能在场下替大家看衣服。”休闲体育就是这样把无数颗心紧紧地凝聚在一起。每项体育活动都具有其特定的规则。它们所具有的竞争性、公开性、协同性等特点,有益于人们形成遵纪守

法、公平竞争、团结互助、自治协同、乐观向上等品质和开拓进取的精神。不仅如此,当体育场所里个体和群体在交往与比赛时,自然地形成团体或企业增强凝聚力的巨大磁场。如广州市越秀区洪桥街开展的经常性的体育活动很有特色,体育活动增强了街内企业、街坊的凝聚力,为连续三次被评为“文明街”做出了贡献。

(四) 休闲体育助社会安定

我国社会人口的闲暇时间总量很大,但由于生产率低、物化速度慢,闲暇文化设施还不能满足人们的需要,又由于国民普遍的消费能力还处于较低的水平,多数人对高档的娱乐场所不敢问津,而一般的活动空间又贫乏。于是,有些人在闲暇时间里百无聊赖,欲其乐而无其所,产生许多消极的情绪,甚至不文明的行为。国内外有关调查显示,人的越轨和犯罪行为大多在闲暇时间内发生。当前,青少年犯罪率激增,如果引导他们从事正当的休闲体育活动,既无须太多的经济支出,也会对减少社会犯罪率,缓和社会矛盾起到积极的作用。据报道,顺德区陈村镇领导把体育用于社会治安综合治理,使犯罪率减少了23%。休闲体育是一种积极、健康、文明、科学的休闲方式,在闲暇时间里从事体育活动,可以促进个体的身心健康、满足个体需求,有利于建立完整的人格;端正人们的人生态度,养成良好的道德情操;充实人们的文化生活,提高人们的文化水准,改善社会风气,使人们的生活质量得到有效的升华和提高。所以,休闲体育必将成为一股潮流,使追求美好生活的人们,都投身这股浪潮。因此,不同年龄、不同性别、不同消费水平、不同环境条件的人们如果都能科学地进行休闲体育活动,使休闲体育为提高人们的生活质量而服务,就能真正提高生活质量。

五、高职学生对休闲体育的态度

我国正处于信息化的时代,由于科技的进步和发展,体力劳动逐渐被脑力劳动所取代,人们的业余时间也逐渐增多,如何合理利用业余时间,成为人们迫切需要解决的问题。休闲体育进入了人们的视线,在体育活动中人们能够寻求到休闲的愉悦和快乐。休闲体育在不断地发展和完善中已逐渐地融入了人们生活的各个角落。社会发展的历史表明,当社会进入普遍有闲和有钱的阶段时,人们的休闲需求就越具有多样性和多元性。新时代有三种重要的休闲方式,即旅游、运动、阅读。可见体育运动在人们的休闲生活中具有多么重要的位置。近年来关于体质健康水平的相关测试统计结果显示,我国高职院校学生的身体素质呈下降趋势,这种不乐观的结果需要人们反思,也让一些高职院校中的师生开始意识到自己的问题,并参与到体育运动中进行自我锻炼。

认知在某种程度上影响着个体的行为态度,人对事物的认知态度和认知行为的关系是十分紧密的。可见个体对事物的认知心理倾向与情感倾向是一致的。表

1-1 是对浙江省高职学生参与休闲体育的态度的统计。

表 1-1 浙江省高职学生参与休闲体育的态度统计情况

态 度	人 数	有效百分比(%)	累计百分比(%)
非常重要	175	17.26	17.26
重要	350	34.52	51.78
一般	282	27.81	79.59
不重要	110	10.85	90.44
非常不重要	97	9.56	100
合计	1014	100	

从表 1-1 可以看出,有 17.26%的高职学生认为参与休闲体育是“非常重要”的,有 34.52%的高职学生认为参与休闲体育“重要”,两者合计达到 51.78%,说明浙江省高职学生已经认识到参与休闲体育的重要作用和价值。然而,认为“不重要”和“非常不重要”的占 20.41%,所占比重不大,但也要引起重视。在高职体育教育中,要让每一个学生都能从学习中受益,这既是学生的权利,也是贯穿体育与健康课程的一个基本理念。

高职学生对休闲体育的价值观较差,目前大部分的学生还没有完全认识到参与休闲体育对自己身体健康和生活将带来多大的益处。目前的高职学生往往处于青少年阶段,身体处于“最健康的年龄段”。所以很多学生不重视身体锻炼,对参加休闲体育锻炼的重要兴趣和兴趣不足。但是很少有人意识到现在不好的生活方式,如长期打游戏、学业压力大和高脂饮食等都正在损害着自己的身体,慢性疾病,如高血压、Ⅱ型糖尿病和心血管疾病逐渐年轻化。对休闲体育重视程度不够和兴趣不足制约着高职休闲体育的开展。

第二节 休闲体育

休闲体育是社会体育的组成部分,是指人们在闲暇时间以增进身心健康,丰富和创造生活情趣,完善自我为目的的身体锻炼活动。休闲体育具有时代性、自然性、自发性、参与性、选择性、灵活性、愉悦性、时尚性、多样性、自由性、文化性、非功利性和主动性等诸多特征,对增进健康、强健体魄,预防疾病与康复,提高文化素养与精神文明建设,丰富生活内容与加强人际关系,以及促进人的社会化与个性形成等都有重要意义和作用。