

浅析休闲体育对个体发展的作用

王学敏, 陈怀明

(重庆科技学院 体育系, 重庆 401331)

【摘要】休闲体育作为人类身体文化的组成部分,是促进人的全面发展的重要中介,对个体发展有着重要意义。为此探讨休闲体育的特点及对个体发展的作用,具有现实意义和社会意义。

【关键词】休闲体育;特点;个体发展;价值

【中图分类号】G80-05 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0115-03

前言

改革开放的30年来,人民的生活水平迅速提高,注重身心健康、享受生活、提高生活质量成为人们普遍的价值取向。2008年北京奥运会证明,中国竞技体育的发展达到高峰,对其政治影响和经济效益的高度期望得到充分满足后,竞技体育必将向其文化本位复归。“倡导娱乐、健康第一”,通过愉快而健康的身体活动来提高人们的生活质量,是中国体育发展的新趋势。

社会的发展影响着人们生活方式的改变,我国已进入“现代文明病”的高发期,提高健康水平比任何时候都重要。休闲体育的出现标志着一种社会文化的创建,代表了一种国际化的生活标准和趋势。休闲体育不仅仅是人们积极的休息方法,更体现了公众乐观进取的生活方式,它将使人们能够更加积极地面对生活挑战。人们通过休闲体育活动,打破日常感知模式,体验突破自身限制带来的“畅”的感觉,满足自我实现的愿望,体会一种无目的的、但是合乎目的性的审美感受。休闲体育还能创造丰富的生活,增添生活的乐趣,提高社会适应能力,完善人际交往。休闲体育内容繁多、方式丰富随意,既可自娱自乐又可以群体参与。同时,没有身份、地位、年龄、性别等的差异,人人可以获得乐趣,进而最大限度地扩大生活的视野。由此可见,休闲体育在我国的出现和发展具有必然性和紧迫性。

1 休闲体育的特点

1.1 自由性

休闲体育是人们自发的,自己内心本能喜好参与的一种休闲活动,这种活动是依据自由意愿来选择的,人们认为其值得追求,有主动性,没有强迫性,因而休闲体育本身就具有自由选择的属性。真正的休闲是自由选择的结果,是根据每个人的个性、兴趣、需求所选择喜爱的活动。这种自由性具体表现在参与时间的自由、场地器材选择的自由、

选择内容的自由、参与方式的自由以及活动的自由等方面。高效率、快节奏是现代人生和工作的一大特点,付出过多的时间从事体育锻炼会成为人们的一种负担。休闲体育在时间要求上是比较宽松的,可以在工作间歇的时间里进行,也可以在茶余饭后的零散时间里进行,也可以早、晚进行,活动的时间可长可短,活动的内容可多可少,活动的方式可简可繁,完全依个人的体力、兴致、忙与闲的具体情况而定。对场地器材的选择也是自由的,可根据自己的实际情况选择付费或不付费、用正规场地器材还是不用,无论是在游泳馆、健身房还是在公园、广场甚至是在家里也可以进行活动。

1.2 趣味性

休闲体育没有过高的技术与规则的要求,没有目标的压力,即使是毫无运动基础的人,只要有参与的意愿,就可以立即进入角色,只按自己的意愿活动,而不必在乎别人的看法。所以,休闲体育是为了获得某种纯粹的快乐而进行的活动。纯粹的快乐是指行为的目的即是快乐本身。因此,休闲体育具有乐趣、轻松与消遣的特性。这种趣味性能使人对休闲体育产生内在的喜爱,进而培养人们对休闲体育持久的兴趣。休闲体育的趣味性还表现在参与活动者的自主性上。由于休闲体育的活动项目和活动强度都是自主选择的,所以个体的积极性、创造性和自主性都能在活动中得到充分的发挥,人们参与休闲体育就能感受到生活的意义、丰富人生的内容并得到精神上的极大满足,在人类实现自己的兴趣等内在追求的同时会得到极大的满足和快乐。

1.3 建设性

休闲体育有助于个人的全面发展与完善,它使人体强健、理智清醒、道德高尚。休闲体育具有追求快乐和价值的性质。在现代社会,通过休闲体育获得的满足和快乐能使人们从社会责任的压迫

解放出来,满足人们对内在价值的追求和情感的需要。休闲体育能使人摆脱日常生活的单调和乏味,通过参与自己喜欢的、丰富多彩的、饶有兴趣的体育活动,在超越现实的世界里自由地补偿自己生命的价值,这些价值包括自我尊重、挑战、自由、支配、成就、地位等等。如果这些价值要素不能通过休闲得到满足,那么人类将会在高度工业化和城市化社会的劳动环境,家庭环境的制约中备受无所不在的挫折和折磨。因此,休闲体育是人们追求良好的生活质量和生命质量的重要手段,随着社会的发展,其作用将会越来越明显。

1.4 多样性

随着信息社会和知识社会的到来,以往标准化的生活模式已经因为各种因素的变化而被打破了,弹性化、分散化和个性化的生活方式越来越受到人们的欢迎和重视。随着多样化的兴起和标准化的衰退,与标准化相适应的群体文化将逐渐被一种更强调多样化和个性化的文化所取代。多元性文化强调休闲体育是个人选择的、使其快乐的任何体育活动,这种多元性决定了休闲体育形式的多样性特点。因此,休闲体育一般不拘泥于形式,可以集体活动,也可以单独活动,可以静悄悄活动,也可以在音乐伴奏中活动,散步、慢跑、跳交谊舞、大众健美操、扭秧歌、练气功等,无论哪种锻炼方式,一切由自己随心所欲地选择。近年来,出现一些观赏性强,展示个性特征的时尚化的休闲运动和极限运动,如街头篮球、街舞、空中滑板、攀岩、卡丁车、滑水冲浪、蹦极跳、轮滑、小轮车跳跃等项目。随着社会的发展和时代的进步,休闲体育的形式和内容将会不断创新,并加入时尚、流行的元素,满足人们不断增长的社会文化生活的需求。

2 休闲体育对个体发展的价值

随着知识经济时代的来临,全社会越来越关心人类的健康状况,工业文明一方面极大地改善了人类物质生活和生存条件,但另一方面高速的生活节奏、巨大的精神压力、以及高度的物质文明带来的一系列不良生活方式也在侵蚀着人类的健康。健康问题越来越受到人们的关注。休闲体育能促进个体生理和心理的健康,健全个体人格,实现个体全面健康地发展。

2.1 促进个体身体健康

休闲体育对人的身体健康的影响是显而易见的。经常锻炼对身体的益处是有科学证明的,人们选择良好的生活方式至少可以多活20年。经调查发现,对非工作生活(也就是休闲)越满意的人,其

头痛、胃痛等症状越少。休闲体育通过身体练习和各种运动项目的活动,通过负诱导的生理机制,能够加速身体疲劳的消除和体力恢复,实施“积极性”休息。参与休闲体育,可以改善和提高参与者中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷;可以促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高;慢跑、散步、旅游等有助于防止和控制高血压等,促进心血管活力;可以减少脊椎疾病,改善神经系统运行,增大和增强儿童骨骼,增加肌肉力量和生成连接组织,提高肺活量,总体上减少发病率并培养全面的健康感;可以促进血液循环、消除精神紧张,使身体均衡发展,保持具有协调性的体魄,减少机能退化性疾病的危害。同时,由于精神紧张得到了充分的松弛,一般情绪上的生理疾病也显著的减少。有资料表明心理紧张状态和恶劣情绪可导致多种身心疾病的发生。除此之外,休闲体育还可以提高人体的适应能力、免疫力和对外界伤害的抵抗力,以适应未来社会人的生产劳动、生活学习的需要。

2.2 促进个体心理健康

休闲体育最突出的特点就是依其个人意愿自由选择参加,因而不受约束和控制,所以人们在活动中较易获得各种心理的满足,如成就感、好奇心、自我肯定或发泄侵略欲望等。休闲体育追求人的身心满足与情感愉悦,注重活动过程的快乐体验。科学研究发现,经常进行体育活动能促使如内啡肽、LHD-2等“快乐素”分泌。这些物质能够起到调节情绪、振奋精神的作用。而从心理角度理解,当体内能量累计到一定程度时,引起紧张不平衡状态,就必须找到途径释放紧张力,休闲体育能够宣泄、疏导淤塞、压抑的情感紧张力,使人感到舒畅和快乐,并可以诱发积极的思维和情感,这种积极的思维和情感,对抑郁、焦虑和困惑等消极心境具有抵抗作用。休闲体育还可以提高自我认同能力和实现自我价值感,增强人的适应性和心理调整能力,培养更为自信、乐观的人生态度,减轻个人的社会异化感等等。可见休闲体育是一种对心理健康具有积极性作用的活动,人们通过主动参与,使身体活动本身与人的心情愉悦相互协调,产生愉悦的心情,而愉悦的心情又反过来巩固身体的健康,健康的身体使人更有意愿也更有能力去创造休闲和享受休闲,也使人对休闲的体验更全面、更健全。这种相互的作用可以缓解人们的心理疲劳和精神压力,达到身心和谐统一,从而维护人的身心健康,促进人自身的和谐发展。

2.3 促进个性健康发展,增强社会适应能力

休闲体育在人的个性的发展中扮演着重要角色。个性的发展无论发展的内容还是发展的形式,主要取决于活动。只有在现有的生活条件下和环境中积极地活动,个性才能够得到协调、充分地发展。休闲体育以其特有的方式为个性的发展提供了必要的条件与可能。现代社会的社会分工和劳动职业的机械性、终身性造就了人的个性的片面化,休闲体育活动可以使人从机械、单调的工作环境中解脱出来,从而调节、摆脱、解除和补偿由于劳动和工作所造成的枯燥感和疲劳感,使人的个性发展得到解放。休闲体育中人们可以自由选择自己活动的时间、地点、内容以及方式,因此参与者具有鲜明的主体性,休闲体育活动环境的广阔性、内容的多样性以及方式的灵活性,为参加者提供了充分的自由、自主的选择机会,从而可以使得参加者充分发挥自己的才能,并体验到按照自己的想法进行活动的乐趣。同时,还可以培养人们的自主独立性以及积极向上、勇于挑战的精神,勇敢顽强的意志品质、团结合作的态度以及活泼开朗的性格。休闲体育还可以使人养成良好的生活习惯,加深对社会的理解,提高自身素养。个人的自主性和创造性在休闲健身中充分得到展示和尊重,对个性的发展十分有利。通过参与休闲体育,人们可以得到归属于群体的崇高感、亲情之间的伦理感、服从于规则的道德感、相互关怀和沟通的信任感、对新鲜事物追求的求知感和美感,以及形成强烈竞争、协作意识的独立人格,这在某种意义上扩大了生活环境、生活内容,使人们不断地认识他人,并重新认

识自己,适应变化着的新环境,增强对社会的适应能力。

2.4 促进人与自然的和谐发展

休闲体育追求人的内在生命的和谐、身心的和谐以及与大自然的和谐,享受和提升这种和谐是休闲体育的真谛。在中国的传统文里,“休闲”的基本或核心的内涵,就是人与绿色自然的“合一”,人在自然之中,充分享受自然的恩赐,愉快欣赏自然的美丽,精细体察自然的博大、深刻洞悟自然的无为,沉静观照人与自然息息相通的微细景象等等。人在自然之中,人极其自然地存在着、活动着;自然在人之中,自然被人化了,似乎有了灵性,有了情感——休闲,实乃天人合一之佳境!可以说,没有这种休闲境界,就不可能有“心灵的自由创造和对生命的深刻体验”。随着未来社会的高度发展和人类文明的不断进步,人们更加认识回归自然、回归本性的重要。休闲体育倡导回归大自然,到大自然中去进行休闲体育活动。休闲体育为人们提供了更多的户外运动机会和广阔的自由活动空间,使人们接近大自然,在阳光下自由地呼吸清新的空气,活动身体,舒展筋骨,使疲劳的身心得到最大限度的恢复。通过这种活动使人更加亲近自然,在自然的环境下实现我们的自然人的生命属性。休闲体育的主体与作为休闲之环境和对象的大自然之间,处于“采菊东篱下,悠然见南山”的和谐交融之境,这向来是休闲者追求的理想境界之一。这都表明,休闲体育的发展是符合生态规律的,休闲体育必然会促进人与自然的和谐相处。

注释及参考文献:

- [1]马惠娣.休闲:人类美丽的精神家园[M].北京:中国经济出版社,2004,10.
- [2]胡小明,虞重干主编.体育休闲娱乐理论与实践[M].北京:高等教育出版社,2004:15.
- [3]车毅.高校体育如何应对21世纪的体育休闲时代[J].边疆经济与文化,2005(8):99-101.
- [4]闻一平,王少春.论休闲体育的价值[J].浙江体育科学,2004(8):73-75.
- [5]曹继红.论休闲体育对人的个性发展的价值及其实现条件[J].沈阳体育学院学报,2005(4):31-33.

On the Functions of Fun Physical Activity to Individual Development

WANG Xue-min, CHEN Huai-ming

(Physical Education Department, Chongqing University of Science and Technology, Chongqing 401331)

Abstract: Fun physical activity is an element of physical culture, a very important factor to develop the quality of human being, so it means a great deal in the process of individual development. Therefore, it is significant for us to research into the features and functions of fun physical activity to the physical and mental development of human being.

Key words: Fun physical activity; Feature ; Individual development; Value