

# 云南省大学生休闲体育意识培养

段立颖

(云南民族大学 云南昆明 650031)

**摘要:** 本论文根据世界各国体育政策材料、以及当前国内外休闲体育活动组织开展的现状,设计调查问卷,有目的地研究关于云南省少数民族大学生休闲体育活动开展情况。通过分析、总局说明云南省少数民族大学生休闲体育活动参与现状。在各种资料、问卷调查等相关材料分析基础上论证说明云南省开展休闲体育活动现状调查研究的普适性意义,以及各高校应有针对性地开展休闲体育活动课程,科学、规范地引导大学生进行休闲体育活动,是实践云南省大学生课外体育活动开展的有效途径和有益尝试。

**关键词:** 大学生; 休闲体育; 意识; 培养

## 一、前言

人类对休闲的认识有着悠久的历史。最早可以追溯到古希腊的亚里士多德,他把休闲誉为“一切事物环绕的中心”,“是科学和哲学诞生的基本条件之一”。这一思想理念后来成为西方文化重点一个重要组成部分。“休闲”,在希腊语中为“Schole”,意为休闲和教育,认为是发展娱乐。皮普尔(1952)的《休闲:文化的基础》,曾经被誉为西方休闲学研究的经典之作。在《休闲:文化的基础》中皮普尔以深刻而精辟的语言阐释了休闲作为文化基础的价值和意义,并指出休闲是人的一种思想和精神的态度,不是外部因素作用的结果,也不由空闲时间所决定,更不是游手好闲的产物。人有了休闲并不是拥有了驾驭世界的力量,而是由于心态的平和使自己感到生命的快乐。否则,我们将毁灭自己。皮普尔将休闲归纳为三个特征:第一,休闲是一种精神的态度,它意味着人所保持的平和、宁静的状态;第二,休闲是一种为了使自己沉浸在“整个创造过程中”的机会和能力;第三,休闲是上帝给予人类的“恩赐”。《休闲:文化的基础》自1952年问世以来,不仅对西方休闲学研究产生了深远的影响,而且也成为了西方哲学思想的一面旗帜。

我国的于光远先生早在1983年就指出:“我国对体育竞赛是很重视的,但体育之外的竞赛和游戏研究得很不够。在中国的高等院校中没有一门研究游戏的课程,没有一门游戏专业,没有一个研究游戏的学者。这不是什么优点而是弱点。”1994年于光远先生又进一步指出:“玩是人类基本需要之一,要玩得有文化,要有玩的文化,要研究玩的学术,要掌握玩的技术,要发展玩的艺术。”1995年在于光远先生的倡导下,成立了北京六合休闲文化研究策划中心,并有多篇有关于休闲文化和休闲哲学方面的研究论文相继公开发表。

马惠娣女士在《21世纪与休闲经济、休闲产业、休闲文化》一文中认为:休闲的最大特点就是它的人文性、文化性、社会性和创造性,休闲对提高人的生活质量和生命质量,对人的全面发展具有十分重要的意义。从文化角度看休闲,是指人在完成社会必要劳动时间后,为不断满足人的多方面需要而处于的一种文化创造、文化欣赏、文化建构的生命状态和行为方式。休闲的价值不在于实用,而在于文化,它使你在精神的自由中历经审美的、道德的、创造的、超越的生活方式。

在我国1917年,毛泽东同志就在《新青年》第三卷第二号上发表了《体育之研究》一文,强调对青少年要特别注意身体发育,在教育中应“三育并重”。80年代以来,政府又提出学生素质教育,并在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作……”近期,又发布了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,并以

政府倡导的形式组织开展“全国亿万学生阳光体育运动”工程,鼓励各学者专家调查研究青少年的体育教育工作在支持学生体育活动开展的同时根据目前学术界已有的学术成果,学生休闲体育活动参与的研究却涉及较少,基础性的数据统计分析更是其中的薄弱环节,都不利于各地区有效地推行国家体育教育发展政策,尤其对于发展学校体育学科建设及课程设置。

大学生是祖国的未来,是社会文明进步的希望,是民族旺盛、生命力和国家综合实力的重要标志,他们的体能素质提高,主要依赖于各种课内外体育活动。如何引导大学生把更多的业余时间投入到健康文明休闲体育活动中来,引导大学生健康的生活方式,提高生活质量,应是现今社会各界必须重视的问题。

## 二、休闲的社会价值

(一)政治功能。休闲是人类的社会理想,是社会发展的价值指向。帕拉图认为,不受现实生活烦扰的统治阶级,应该把所有闲暇时间用于沉思真、善、美等问题,使他们本身更加完美,从而巩固和加强其统治地位。帕拉图的这种政治性休闲思想,强调休闲是为了巩固政治制度和统治阶级服务的,而不是为个体服务。“在任何一种情况下,休闲都是政治的,是社会制度中要求人们自愿遵守建制功能的一个因素。”

(二)是文化功能。文化是一个民族的整体生活方式及其价值系统。布迪厄说过,文化需要是培养和教育的产物。大部分的休闲需要是个体在社会化过程中获得的,是社会、文化熏陶和培养的结果。因此,休闲文化关系着人们的生存状态和生活质量,关系着时代的精神风尚和社会风貌。

(三)是经济功能。关于休闲的经济功能,人们对其认识有一个过程。

休闲与社会发展,特别是与社会的经济发展水平息息相关,社会经济发展水平越高,人们的收入和自由支配的时间就越富裕,闲暇的总量就越多。反过来,休闲的普及又会变成推动经济发展的重要力量。休闲对经济效率的贡献成为发展区域经济的增长点,它在经济领域已经形成了休闲产业。休闲产业是工业化社会高度发达的产物,它发端于欧美,19世纪中叶初露端倪,20世纪80年代进入快速发展的时期,休闲消费成为整个市场结构的一部分。历史表明:当一个国家或地区人均GDO达到2500美元时,社会就会进入休闲消费的急剧扩张期,人们将拥有相当的经济实力、闲暇时间投入消费。

在我国“休闲”最早作为一个词语出现的时候,指的是农田在一年或一季里不事耕作以恢复地力的措施,耕作者在农田所构成的闲暇时间基础上衍生和创造一系列节庆、集会活动。

“休闲”的含义是多角度的,各国学者对其定义也不尽相同,但广义上讲,其基本思路与方向都是相同的。首先休闲必须是自由时间。其次,休闲是个人自由意志的产物,是在经济和健康条件允许的情况下自发参与活动,是一种主动的选择。

再次,休闲是一种活动,这种活动范围很广,可以是室内,也可以是室外的;可以是剧烈的,也可以是轻松的;选择自己喜爱的活动来得到享受,获得极大的愉悦和满足。

休闲体育是休闲中的一个重要组成部分,有很多的休闲活动都是通过体育来完成的。休闲体育是用于娱乐、休闲的各种体育活动。体育活动有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,具有改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用。当某种体育活动用于竞技时即是竞技体育,而用于娱乐休闲时则是休闲体育。休闲体育不是一种新的体育形式,是用于余暇、娱乐和休闲的体育活动。为此,狭义的休闲体育是指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,具有一定文化品位和内涵的体育活动。

意义:随着中国在经济高速增长与居民收入水平的提高,居民的幸福感和没有明显上升,反而呈现出“不幸增长”的格局,全社会的各个阶层都出现幸福感下降趋势。当国家变得富裕时,国民的平均幸福感却并未随之提升,这一现象在一些发达国家也曾出现叫“幸福——收入之谜”,目前也开始适用于中国。而休闲是提升国民幸福感的重要手段。因此,增加我国居民的休闲时间,完善休闲设施,加强休闲教育,培养居民积极乐观的心态和良好的休闲技巧,使居民活得更幸福,更有尊严,应成为经济增长和政府政策的最终目标。

而大学生的休闲意识我们在此用体育休闲的方式去培养,教育,从根本上解决大家对休闲体育的认识,并通过开展一系列的活动让同学参与其中,体会休闲体育的乐趣,让每一个同学参与其中,丰富同学课余文化生活,丰富校园文化,为全社会对休闲体育的认识和理解打下一个坚实的基础。

### 三、云南省大学生休闲体育意识培养对策研究

#### (一) 利用教学进行休闲体育运动宣传

在我省大学生业余生活中其实每个同学都有自己的休闲活动,只不过是没有一个明确的概念,一个规范的理论来引导同学们。在同学们的大学生活中,几乎每个同学都会找到适合自己而又感兴趣的课外活动,这也与我们体育教学中的终身体育观念有很多相同之处,终身体育的理念是强调在同学的大学生活中找到自己喜欢感兴趣的体育运动,使这项体育运动伴随每个同学的终身。

如果我们把休闲体育的概念在上体育课的时候进行宣传,我相信会引起许多同学的共鸣,效果也会相当好,因为这是每个同学就在做的事情,通过规范的引导,把一些不健康的东西排除掉,让同学们进入一个积极、健康的学习生活轨道上来。在宣传上我们也应该以体育教学中的点点滴滴慢慢融入到休闲体育中来,培养同学们的体育休闲观念。

在推广中首先是以大学为中心在教学中逐渐与时俱进,在教学的理论学习基础上同学们有了休闲体育的基本概念,并对此有了一定理解以后不断开设当下社会中一些热门的,而同学又非常感兴趣的一些健康的体育运动项目。即可以丰富教学内容,又可以提高同学的学习热情。随着教学的深入让同学更深刻的理解所学运动项目的精髓,能够通过每个同学的学习和理解带动同学身边更多的人投入到正确的休闲体育中来,从而带动整个社会对休闲体育的认知而投入其中。

休闲体育是“休闲化”的身体运动方式,不同的人对此会有不同的理解,建立什么样的课程予以实施也会因情境不同而产生不同的模式。因此,云南省大学生休闲体育的实施最简单直接的办法就是融入到体育教学中去。

#### (二) 设置适宜的休闲体育课程

体育课程是指为实现学校的教学目标,配合德、智、美全面发展,并以发展学生体能增进学生身心健康为主的特殊课程。休闲体育课程是一个综合性,跨学科的研究领域,它并不是现有的某一学科的更新,而是一个全新的跨学科的交叉学科。

理论必须用于实践才是检验休闲体育课程价值的唯一途径。因此,在传授休闲体育知识的同时,也要开展休闲体育相应的技术课,但必须指明的是,休闲是一种身心愉悦的精神状态,提倡的是一种放松,自由的生命状态,因此每一项体育活动都可以体验到休闲精神状态,关键在于参与者的心态以及目的,不在于活动项目的多少或新旧。

#### (三) 通过课外活动带动学生参与休闲体育运动

人在解决了基本生存需要之后,是把闲暇的生命时间用于积极地自身创造,开发自身智力、提升人格品位、促进个体发展,还是在颓废、堕落、不思进取、百无聊赖中打发时间,体现了不同的生命质量和生活意义。因此,“自由时间的利用程度和利用方式是衡量人的生活质量的新的尺度,作为自由时间的休闲是衡量自我发展的尺度,它为人的自我发展提供了客观条件。闲暇时间不仅仅是被用来消遣、娱乐的,而是要寻求自我完善。课外体育活动是校园体育活动的重要组成部分,大学生在正常的学习生活之余,更多的参与到课外体育活动中,不仅可以建立良好的人际关系,锻炼身体,也可以学到较多的休闲体育运动知识。

学校可以根据自己不同的学科、校园环境、精神文化建设需求等,有目的的开展各种休闲体育运动。一是可以丰富校园体育文化内容;二是可以丰富学生的课余生活;三是能够较好的发展大学生的身心健康及素质;四是培养学生终身体育锻炼意识,让学生多学习一些适合于自己的体育运动项目。

#### 结束语

云南省地处云贵高原,独特的地理地貌,和丰富的少数民族文化,给云南省大学生参与休闲体育运动,尤其是户外运动提供了多种选择。因此在云南省各高校大学生中开展休闲体育运动教育,将有利于体育课程教学发展,有利于学生身心素质提高,目前在云南省大学生休闲体育方面,总体强于其它群体,他们有活力,对新生事物接受能力强,认同能力也强,大学生群体是休闲体育最好的开展阵地,他们将会引领着休闲体育未来的方向。

#### 参考文献:

- [1]李相如.凌平.卢锋主编.休闲体育概论[M].高等教育出版社.2016.11.
- [2]冯文全.贾艳霞.论闲暇教育对人的发展的意义[J].成都中医药大学学报.2010.12.
- [3]李相如主编.休闲体育项目概论[M].人民体育出版社.2016.9.
- [4]刘海春.生命与休闲教育[M].人民出版社.2008.6.
- [5]孙林业.董美珍.国外休闲教育的发展及启示[J].教育理念与实践.2006.10.
- [6]石振国著.课程视域中的休闲体育[M].南京师范大学出版社.2011.4.

段立颖:出生年:1974.12 性别:女 民族:汉族 籍贯:吉林省梅河口市 职称:副教授 学历:研究生 研究方向:休闲体育运动 休闲体育旅游