

高校体育中的休闲运动与终身体育

高发民

(淄博学院 体育系, 山东 张店 255013)

摘 要: 休闲运动是相对高校竞技体育而言,是近几年在高校风行的一股运动休闲热潮。源自于大学生的健身愉悦需求,得益于各高校因全民健身运动的勃兴而展开的各项体育赛事,为大学体育在终身体育全过程中的承前启后作用提供了最有力的保证,对高扬 21 世纪高校体育的终身体育的旗帜,从而展开提高和培养大学生身心健康和终身体育意识相结合的时代体育教育,将是最积极、最有益和最愉快的途径。

关 键 词: 休闲运动;大学生;终身体育

中图分类号: G806 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2001)06-0025-03

Relation between sports for lie fallow and life long physical education in colleges and universities

GAO Fa-min

(Department of Physical Education, Zibo College, Zhangdian 255013, China)

Abstract: In relation to common sports, sports for lie fallow is a kind of sports tideway, which is rife in colleges and universities. It derived from the needs of body-building and gladness, benefited by school sports efforts which were hot spread for developing the body-building of all, and provided the best guaranty for school education's usefulness of conducting to the course of life long physical education. It can winnow the banner of life long physical education, which is the pristine significance of school physical education in 21st century. It can also cultivate and enhance the physical education of times which is combined by body-heart health and consciousness of life long physical education. And it will be the most active, beneficial and happy access for above all.

Key words: sports for lie fallow; collegier; life long physical education

1 休闲运动释义

在高校体育中,所谓休闲运动是相对竞技体育而言的,是校园文化中大学生们较为喜爱的运动休闲方式。这一理念的提出,在我国当追溯到 1983 年,当时我国著名学者于光远先生旅欧归来途经澳门时说:“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。在中国的高等学校中没有一门研究游戏课程,没有开一门游戏专业,没有一个研究游戏的学者。这不是什么优点而是弱点。”同时于光远先生还认为,“玩”是人生中不可缺少的要素,应该玩得有文化、玩得高尚,要发展“玩”的文化。时隔 11 年后,1994 年他在广州讲学时又进一步指出,“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。”^[1]在这一理论的指导下,随着《全民健身计划纲要》的普及实施,进入 21 世纪以来,在高等院校,

大学生利用闲暇时间参与运动已日渐风行。由竞技体育演变而来的休闲运动已成为各高校最普及、最受欢迎的运动方式。休闲运动由竞技体育演变而成的直接动力是集体荣誉和凝聚力,它的发展得益于两点:一是各高校在全民健身运动的推动下,种类繁多的各种体育竞赛搞得热火朝天,这潜移默化地影响了广大学生,使之对运动跃跃欲试。据对山东省 40 所高校竞赛内容统计,各校每年均举行田径运动会,篮、排、足三大球竞赛和越野长跑 5 大赛事,然而这 5 大赛事中能上场“拼杀”的学生仅占全部学生的 16.8%,这其中一年级新生的比例尚不足 10%,这与“全民健身”的要求相去甚远。于是大学生们将运动空间进行了拓展,课余时间无形间充斥着自已喜爱的运动,早、晚、午间或双休日,或三五成群,或单兵作战,运动场上时常闪现着这些忘我练习的“运动健儿”的身影。他们虽然不是比赛场上竞技的“勇士”,但却

收稿日期:2000-11-21

作者简介:高发民(1952-),男,山东莱芜人,副教授,研究方向:大众体育。

是运动场上最投入的休闲者。另外,休闲运动作为21世纪的一种文化理念或健身思想,意识到体育的健身、愉悦功能是每个人一生的过程,是人一生中必须的生活内容。这一观念的变更使广大同学或陪练于排球场,或试脚于足球场,或成为各项运动的忠实助威者、观赏者和参与者。

2 休闲运动来自大学生的需要

心理学研究告诉我们:“一切的产生都来自一种真切的需要。”健康身体、健美形体、加强交往、陶冶情操是大学生们在休闲运动中实实在在的需要。随着人们物质生活的提高,社会上花钱买健康已成时尚,有的学生也欲尝试,但对大多数学生来说,经济条件尚不成熟。休闲运动的兴起及时地将广大学生欲到社会上花钱买健美、买健康、买娱乐的欲望牵回到校园文化活动中来,放学后的几小时,校园里总是热闹的。一次体育锻炼、一场竞技比赛、一次体育观赏活动、一阵声嘶力竭的呐喊助威,都会使大学生们得到各种心理体验,从中感受到满足和快乐。同时,它超越了心理表层的直接满足,上升到追求人的整体实现的精神境界。休闲运动的深层意义或所体现的内在价值,来自于运动中友谊与力量的获得,达到心灵的安宁与慰藉,感受生命的价值。

人们的各项活动,都有着直接的或间接的需要,这些需要的实现依靠交往完成。交往是一种中介工具,通过自然的符号的形式,成为人们实现需要和传承各种成果的中介力量。^[2]休闲运动是大学生通过身体活动达到精神满足需要的有效中介。

3 休闲运动与终身体育的关系

运动是健康身体的自然需要,健康体现着大学生对自身前途和命运的基本关怀,休闲运动是体现这种基本关怀的最佳手段。以前,在农业化、工业化时代,由于劳动要求身体运动,劳动的部分过程同时也成为锻炼身体的过程,虽然它不能代替体育活动,却有体育功效。故而校园休闲运动被课余的部分劳动代替。今天,我们已经由人类自己创造的异化环境,走向知识经济时代,脑力劳动已不可避免地走向主导地位,人类比任何时候都需要体育。由此应运而生的校园休闲运动无疑将对高校体育的育人效应——即健身健美、愉悦情感的近期效益和终身体育的远期效益发挥重要作用。毛泽东曾经说过:“欲图体育之有效,非动其主观,促其对体育之自觉不可。”^[3]可以说,大学生毕业后体育行为的中断或继续,很大程度上取决于学习期间的体育兴趣。兴趣高者,终身体育意识强,易于坚持锻炼,反之则不然。这一点,在中国群众体育现状调查与研究中,卢元镇先生给予了明确的回答,他说:“学校体育在树立终身体育观念、养成锻炼身体习惯、教会锻炼身体的技术方法、培养体育兴趣爱好等方面与学生进入社会后的情况有较大差距,以致学生一进入社会就开始脱离体育。”^[4]又说:“体育人口表现出强烈的健身动机,是体育人口在学生时代就喜欢体育活动,并养成习惯,这是形成体育人口的一个重要的前提条件。”^[4]由此可知,对校园休闲运动兴趣浓厚的学生极易成为终身体育的人口。所谓

终身体育人口,“是指那些自接受学校体育教育以来,坚持至今,并能持续到老龄的体育人口。”^[4]那么,这部分人口在具有大专以上学历的人口中占多大的比例呢?据我国1996年实施的中国群众体育现状调查与研究显示:“中国体育人口接受过研究生教育为0.12%,接受过大学大专教育的为11.75%,两项相加为11.87%,^[5]有88.13%的大学毕业生踏入社会后即间断或结束了体育活动。由此可见,我国高校体育在培养学生树立终身体育观念、培养学生体育兴趣爱好、养成锻炼身体习惯方面的任务是何等艰巨。虽然造成这种现状的原因是多方面的,但前些年高校体育教学机械、呆板,终身体育思想宣传力度不够、措施不得法也是重要的原因。休闲运动的兴起从某种程度上讲是对前些年高校体育的一种“革命”。那么,如何理解休闲运动与终身体育的关系呢?首先需从理论上弄清何谓终身体育,明确高校体育在终身体育中的任务以及休闲运动对大学生终身体育作用等。

4.1 大学体育是学生终身体育的依托

众多迹象表明,终身体育将是未来我国高校体育中的一个永久性话题,因为在人的一生中,大学期间是上承儿童、少年时代,下启青、中、老年时期的生理“中介”环节。在这一“环节”中,对终身体育操作的合理与否,直接关系到大学生的后半生健身行为。如果要充分发挥高校体育的育人效应,扎扎实实地进行终身体育教育将是事半功倍的有效途径。

终身体育产生于20世纪60年代的国际终身教育思潮,发展于70年代中期。1976年在联合国教科文组织召开的关于青少年体育运动会议上,进行了关于青少年教育中的体育运动作用专题讨论,指出:“终身体育对学龄前儿童、青少年、劳动者、家庭妇女、高龄人和残疾人等没有机会参加体育活动的人提供机会”。由此界定:“终身体育是指一个人终生都受到体育教育和从事体育锻炼,使身体健康、身心愉悦、终身受益。”^[6]

体育作为以身体运动为手段来提高人类健康水平的积极过程,当然不会是一种凝固而停滞不前的社会实践。体育要满足大学生的娱乐、享受需求,就要以其趣味性、创新性来提高吸引力。时代要求封闭体育向开放体育过渡,现代社会已经义无反顾地由强制性体育迈进自娱性体育的过渡时期。信息社会导致人类个性的差异化,必然导致体育活动越来越丰富并以其自身的魅力来吸引人。大学是人生的转折点,大学生面临从学校教育到社会实践的转变,因此高校体育是关系到学生未来体育生活化、体育终生化实现的关键。高校体育阶段不仅要解决体育学习的问题,而且要解决当前和今后运用的问题。风行校园的休闲运动正是在这一思想引导下,遵循“全民健身计划纲要”中提出的“学会两种以上体育健身方法”的原则,成为培养学生终身体育能力和意识的重要环节,成为全民健身战略目标的依托。

4.2 休闲运动是奠定大学生终身体育的坚实基础

大学是学生接受体育教育的最后阶段,高校体育在实现终身体育的全过程中肩负着承前启后的历史重任,对培养终生身心健美的合格人才担负着重要使命。据对山东、四川有关高校的调查显示,“扩张”休闲运动的时间和空间在高校早

已司空见惯。成都某高校有80%学生几乎都是休闲运动的拥戴者。一位利用中午和傍晚时间练排球的同学道出了自己倾情休闲运动的原委:“我其实是一个懒人,一次学校举行排球赛,我被拉去当陪练,一个月训练场上的酸甜苦辣让我兴趣倍增,一发而不可收拾。而一些啦啦队同学也受到感染,请缨当陪练,于是练排球也渐成气候保持了下来。”^[7]据对我院自2001年9月1日以来7周的课外活动调查,全院有78%的学生休闲时间在运动场,其中有37%的学生分别从事田径、篮、排、足三大球,健美操,交谊舞,网球,乒乓球的竞赛和训练,有39%的学生提供服务或助威观看。两位正在练习交谊舞的女同学说:“我们一是复习巩固选修课上的内容,更为将来踏上社会后丰富的文化生活和提高交往能力奠定基础。”据统计,我院99级有52%的学生选项健美与体育舞蹈和健美操,其中87%的学生是为毕业后提供一个自娱乐、健身交友的机会。有的学生讲:“球类运动固然能强身健体,但毕业后受场地、器械、环境的制约,很难坚持终身,而跳舞、做健美操却不受这些制约,随时可以进行,既高雅又可伴之终生。”这种思想在前几年是不多见的,由此可见学生终身体育思想的增强。休闲项目之所以倍受学生青睐,间接体育学生之所以热衷于呐喊助威、服务,其动力既有其集体荣誉感和团体凝聚力的一面,更多的是学生从“玩”乐的兴趣出发。俗语说,兴趣是最好的老师。“运动而有恒,第一能生兴味。凡静者不能自动,必有所以动之者,动之无过于兴味。凡科学皆宜引起多方之兴味,而于运动尤然……第二能生快乐。运动既久,成效大著,发生自己价值之念……心中无限快乐,亦缘有恒而得也……兴味者运动之始,快乐者运动之终;兴味生于进行,快乐生于结果。”^[3]可以说,在这里毛泽东将休闲运动作用于终身体育的关系清楚地表述了出来,推动的力量没有比兴趣更好的了,这是休闲运动的起始。兴趣发生于运动的过程中,快乐发生于运动所得到的结果。心中无限快乐且有快乐的结果,何愁不终生去从事它。可以说,休闲运动是奠定终身体育的坚实基础。当代的大学生在紧张的学习之余,更迫切地需要较高层次的精神文化生活。他们在获得知识的同时也在努力追求余暇生活的丰富多彩,尤其对既能使身心健康发展、直接健美形体,又能陶冶情操、使人获得精神和物质满足的体育娱乐活动有较大的兴趣和参与热情。因此因势利导,大力拓展休闲运动的时间与空间,不断充实休闲运动的内容,积极倡导多种类的适合未来社会和个体自主锻炼需要的运动内容,使学生在体育课中学到的知

识、技术、技能在休闲运动中得到充分发挥和运用,提高体育文化水平,吸引更多的学生投入到体育运动中来,并在体育实践中增强体育意识,提高体育素质,使体育成为他们学习生活中不可缺少的一部分,从而自觉、积极、主动地参加体育锻炼,为步入社会后坚持自我锻炼奠定良好基础。

休闲体育作为“人类着力建造的美丽的精神家园”,是一种文明、健康、科学的余暇生活方式,^[8]作为高校日趋涌动的休闲运动潮,无疑对象牙塔内诸学子们“美丽的精神家园”的建造提供了一条“通道”。休闲运动来自大学生的健身、娱乐需求,满足着他们身心·健康、愉悦的需要。休闲运动在高校的大力拓展,既丰富了校园文化,又充实了体育内容,和人的健康幸福更加紧密地联系在一起,使大学生们在直接感受到一种心情愉悦、身心俱健的真实的高校体育的教育过程中,学会一二种体育健身方法,作用于社会和生活,并通过这种方式源源不断地生产健康,扎扎实实地经营生命。如果将健康比做生命的金字塔,那么运动、营养、休息将是熠熠生辉的塔顶,而终身体育则是塔顶上光芒四射的明珠。

参考文献:

- [1] 刘华平. 21世纪初的中国休闲体育[J]. 北京体育大学学报, 2000, 23(1): 15-16.
- [2] 顾天民, 高健. 论体育交往的特点与作用[J]. 体育科学, 1998, 18(6): 19-21.
- [3] 毛泽东. 体育之研究[J]. 新青年, 1917, 3(2).
- [4] 卢元镇. 我国非体育人口的情况分析. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998. 64, 94, 100.
- [5] 仇军. 对中国体育人口概念、分类及其结构的研究[A]. 中国群众体育现状调查与研究[C]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998. 172-173.
- [6] 郭小苏. 终身体育教育与普通高校体育教学[J]. 四川体育科学, 1999, 19(2): 38-40.
- [7] 张旭光. 休闲运动风行大学校园[N]. 中国体育报, 2000-10-11(3).
- [8] 刘华平. 21世纪初的中国休闲体育[J]. 北京体育大学学报, 2000, 23(1): 15-16.

[编辑: 邓星华]