

# 浅析休闲体育与健康的融合

刘亮 路志峻

(兰州理工大学 体育教学研究部,甘肃 兰州 703333)

**摘要:**休闲体育孕育在体育的大家庭中,以其独有的闲适性区别于其他体育形式,放松、愉悦身心、增强参与者的健康是其最大特点,由于形式的多样性,参与人群的广泛性,近年来在我国得到了蓬勃发展。

**关键词:**休闲体育;健康;个体发展;价值

近年来,随着社会的不断进步,人们对自身的健康问题越发关注,由于长期的工作压力、生活压力及繁重的课业压力,已有相当比例的人长期处于亚健康或者不健康状态,生活上的富足开始渐渐推动人们更加考虑自身的健康问题,经过无数人的不断尝试,一种极其适合人们增进自身健康、实现自身价值、谋求个体发展的方式诞生了一休闲体育。

## 1 开展休闲体育的意义

休闲体育的蓬勃开展对与提高全民健身的积极性、国民体质的提高有着重要的意义。2011—2015 全民健身计划中指出:“深入贯彻落实科学发展观,坚持体育事业公益性,逐步完善符合国情、比较完整、覆盖城乡、可持续的全民健身公共服务体系,保障公民参加体育健身活动的合法权益,促进全民健身与竞技体育协调发展,扩大竞技体育群众基础,丰富人民群众精神文化生活,形成健康文明的生活方式,提高全民族身体素质、健康水平和生活质量,促进人的全面发展,促进社会和谐和文明进步,努力奠定建设体育强国的坚实基础。”该计划的实施与颁布处处体现着国家对全民健身的重视,而全民健身运动能够得到很好执行的前提就是休闲体育的开展,所以开展、组织休闲体育运动的意义尤为重要。

总之,人类的进步、社会的发展离不开社会中每个个体的健康,而社会成员的健康更加离不开休闲体育。近几年休闲体育在中国的开展如雨后春笋般不断涌现。没有了对身体素质过高的苛求,没有了竞赛规则的一成不变,没有了竞技体育给个体的强大心理压力,大

众对休闲体育的热情逐渐高涨,参与其中人们不但能得到体育项目带给自己的快乐,而且从中能够获得前所未有的满足感与成就感,再加上长期运动对参与者心肺功能的影响,使得个体的健康状况稳步提升。休闲体育与健康相辅相成、相互依赖,正是由于休闲体育的广泛开展,才使得以前只有少数人能够参与的体育运动成为了如今社会大众共同参与的休闲活动。使我们在参与休闲体育活动的同时得到了快乐,在快乐的同时又拥有了健康。

## 2 休闲体育对个体发展的价值

### 2.1 促进个体身体健康

休闲体育对促进个体的身体健康是显而易见的。经常从事体育锻炼的个体心肺功能强劲,再加上呼吸和免疫系统的增强,整个人感觉格外有精神。经常从事休闲体育运动可以改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人思维敏捷,头脑清醒。经常从事休闲体育运动可以提高体内各脏器的功能,降低心脑血管、高血压等疾病的发生,而且对于调节人体新陈代谢有着举足轻重的作用。

### 2.2 促进个体的心理健康

长期处于高压状态下的人们身心疲惫,而一场休闲体育运动无疑会极大的缓解压力,由于休闲体育的自由性、多样性,使人们在主动参与的同时体验到了体育给自己身体和心理带来的快乐,在极度紧张的环境下身心得到了极大的放松,使身体活动的本身与人的心情愉悦相互协调,从而更能促进个体的身心发展。这种相互的作用可以缓解人们的精神压力和心理疲劳,

作者简介:刘亮(1987-),男,汉族,山东淄博人,硕士,主要从事社会公共体育研究工作。

从而达到身心和谐统一,维护个体的身心健康,促进个体自身的和谐发展。

### 2.3 促进个性健康发展 增强社会适应能力

休闲体育的自由性、多样性、趣味性是以个体主观选择为主的,所以个体在从事运动时能够得到极大的快乐和满足感,进而身心得到了愉悦,无形中影响着人们对待生活、工作的态度,从身体和心理两个方面同时推动个体个性的健康发展,有了良好的个性基础,从而更能够适应现在高压下的社会生活,增强个体的社会适应能力。

### 2.4 休闲体育的闲适性、多样性能够满足不同人群的活动需求

休闲体育目前在中国也有了一定的发展,正是由于参与门槛较低,所以各类人群都可以参与其中,它的规则可以因人而异,它的活动形式可以因地制宜,它的活动内容可以千变万化。正是由于选择的多样性,活动的闲适性,所以参与者对休闲体育活动的内容、方式等有着更多的选择,可在放松自由的状态下参与休闲体育活动,在活动中充分运动,在身心愉悦的同时锻炼了身体,满足了自身在体育活动中的需求,提高了自身价值。

## 3 我国休闲体育未来的发展走向

### 3.1 休闲体育与全民健身运动的完美结合

在最新的全民健身计划纲要中高度提倡体育健身运动的全员参与性,而这种普通大众都能参与的休闲健身运动就非休闲体育莫属了。休闲体育的发展和大力推广符合了全民健身运动的中心思想,也为新时期体育的发展指明了方向,为全民健身活动的持续发展提供了源源不断的动力,为小康社会的发展提供的崭新的视点。

### 3.2 休闲体育与学校体育的高度结合

学校体育的宗旨意在提高中小学生的身体素质,从而带动提高全民族的身体素质。而学校体育的开展势必会对国民素质有所影响。中小学生对繁重的课业压力,竞技体育的高强度高对抗性,再加上长期训练导致的伤病更加不适合学校体育的发展。进而感觉轻松、能够活跃身心的休闲体育悄悄走进了校园。目前中小学中都不同程度的开展着各种休闲体育。在体育课上是一张张发自内心的笑脸,他们热情洋溢,充满了激情,在欢笑着挥洒汗水的同时又能稳步提高身体素质。所以,今后我国休闲体育的发展一定离不开对体育有

着高度热情的校园,学校体育与休闲体育的高度结合也预示着国民体质能够稳步提高,对于中小学生的身心发展也起到了关键性作用。

### 3.3 休闲体育与社会主义新农村建设的结合

我国自古以来就是个农业大国,支撑这个农业大国的自然是那些辛勤的农民朋友。在现代高度发展的社会中,我国的农村也有了翻天覆地的变化。随着人们生活水平的提高,休闲体育也渐渐的走进了农村。太极球、扭秧歌、太极拳等众多项目慢慢的被广大农民朋友所熟悉。休闲体育的开展丰富了农民的业余文化生活,提高了身体素质,使农民朋友们以健康的体魄投入到新农村的建设中。而休闲体育与新农村建设的结合关键是能够满足农民朋友对于休闲体育的需求的紧密结合。

适合农民朋友的不一定是优雅的高尔夫运动,也不应该是贵族般的网球运动,而扭秧歌、太极球、农业技巧比拼更加适合,这不仅仅锻炼了体魄而且更贴近农民朋友的生活,所以休闲体育与社会主义新农村的结合关键在于满足农民朋友的真正需求。

综上所述,休闲体育运动不仅仅是休闲娱乐、健康的载体,也是人们拓展交际、增进情感交流的润滑剂,从事休闲运动的人大多是热情奔放、乐观向上的,这个群体的人思想容易相互沟通。通过体育运动,人们可以结识很多人,使人变得善于交际、善于与人沟通,从而提升了人们的精神层面。休闲运动的开展不仅满足了人们精神层面的需求,也直接从健康的层面给予人们强大的支持。休闲运动锻炼身体,参与者发自内心的愉悦,休闲体育从身体和精神两方面影响着广大参与者。休闲体育是一个过程,一个寻找自我、追求健康、锻炼身体、陶冶情操、持之以恒、不断完善自我的过程。

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(12):15.
- [3] 闻一平等.论休闲体育的价值[J].浙江体育科学,2004(8):73-75.
- [4] 金川江.从文化学视角论休闲和休闲体育[J].体育与科学,2006,27(7):54.
- [5] 夏荷莲,郭华恬.论休闲体育的社会价值[J].体育文化导刊,2004(06).
- [6] 胡小明.休闲理论与体育的娱乐化[J].体育与科学,2005,26(4):11-13.