

A Discussion on the Relationship between University Leisure Sports and Life Long Physical Education

論高校體育中休閒運動與終身體育的關係

Zhang Yongjun

Physical Education Department,
Zibo College, Zhangdian, CHINA

張永軍

中國張店淄博學院體育系



Abstract

In relation to common sports, leisure sport is a kind of sports tideway, which is rife in colleges and universities. It derived at the needs of body-building and glad, benefited by school sports efforts which were hot spreads for developing the body-building of all, and provided the best guaranty for school education's usefulness of conduction 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 combined by body-hearty health and consciousness of life long physical education. And it will be the most active, beneficial and happy access for above all.

摘要

休閒運動是相對高校競體育而言，是近幾年在高校風行的一種運動休閒熱潮。這源自於大學生對健身愉悅的需求，得益於各高校因全民健身運動的勃興而紅紅火火展開的各項體育賽事，為大學體育在終身體育整個過程中的承前啟後作用，提供了最有利的保證，對高揚廿一世紀高校體育的本原意義——終身體育教育的旗幟，從而鋪展開，提高和培養大學生身心健康和終身體育意識相結合的時代體育教育，將是最積極、最有益和最愉快的途徑。

前言

對於有緣跨入大學校門的青年精英一族，未來強健體魄的鑄就和高質量的健康生活在很大程度上需在大學期間的體育的教育獲得。隨著綜合國力的壯大和經濟對教育投入力度的增值效應，高校體育將以現代化的裝備、矯健的姿態推進育人的追求，廿一世紀高校體育將以「終身體育教育」為指導思想，從而鋪展開提高和培養大學生身心健康和終身體育意識相結合的教育。那麼培養大學生終身體育意識的「通道」究竟在那裏呢？筆者認為，採取有效措施使學生主觀得以內化，並在思想和行為上表現出喜悅才是最好的方向。因為絕大多數學生對體育的需求在於鍛煉身體、調適或喚發心理需要，以摘取幸福生活和良好學習成績的「資格」，而絕非企圖獲得高超技藝、優秀運動成績和優異學分等。在這一點上，時下各高校刮起的「流行風」

——休閒運動潮與大學生對其生活的需要、接受的興趣和愛好不謀而合，從而吸引著每一個大學生積極投身到這一既有近期強健、娛悅身心效益，又有遠期促進健康效應的休閒運動之中。

休閒運動釋義

在高校體育中，所謂的休閒運動是相對競技體育而言，是校園文化中，大學生較為喜愛的運動休閒方式。這一文化理論的提出，在我國當追溯到1983年，當時我國著名學者于光遠先生旅歐歸來途經澳門時說：「我國對體育競賽是很重視的，但體育之外的競賽和遊戲研究得很不夠。在中國的高等學校中沒有一門研究遊戲課程，沒有開一門遊戲專業，沒有一個研究遊戲的學者。這不是甚麼優

點而是弱點。」同時于光遠先生認為「玩」是人生中不可缺少的要素，應該玩得有文化，玩得高尚，要發展「玩」的文化。時隔十一年後，1994年他在廣州講學時又進一步指出：「玩是人類基本需要之一，要玩得有文化，要有玩的文化，要研究玩的學術，掌握玩的技術，要發展玩的藝術。」¹在這一理論的指導下，隨著《全民健身計劃綱要》的普及實施，進入廿一世紀以來，在高等院校，大學生利用自己的閑暇時間投入到運動中已日漸趨成風尚。由競技體育演變而來的休閒運動已成為各高校最普及，最受歡迎的運動方式。休閒運動由競技體育演變而成的直接動力是集體榮譽和凝聚力。它的發展得益於兩點，一是各高校在全民健身運動的推動下，種類繁多的各項體育競賽搞的熱火朝天，紅紅火火，這潛移默化地影響了廣大學生，使他們對運動躍躍欲試。據對山東省40所高校競賽內容統計，各校每年均舉行田徑運動會、籃、排、足三大球競賽和越野長跑五大賽事，然而這五大賽事中能上場「拼殺」的學生僅佔全系學生的16.8%，其中一年級新生的比例足10%，這與「全民健身」的目標相去甚遠。於是大學生將運動空間進行了拓展，課餘生活無形間充斥著自己喜愛的運動，早、晚、午間或雙休日，或三五成群，或單兵教練，運動場上時常閃現著這些忘我練習的「運動健兒」的身影。他們雖然不是比賽場上競技的「勇士」，但卻是運動場上運動上最投入的休閒者。另外，休閒運動作為廿一世紀的一種文化理論或健身思想，使大學生逐漸揚棄體育只是在人一生中某個短暫時期內，進行的觀念，意識到體育的健身、娛樂功能是貫穿每個人一生的過程，是人一生中必須的生活內容。這一觀念的變更使廣大同學或陪練於排球場，或試腳於足球場，或成為各項運動的忠實助成者、觀賞者或服務員。每到下午課外活動結束，伴著夕陽，拎著有幾分塵氣息的衣服，或幾人邊走邊議，或成群嘻嘻哈哈，抑或大汗淋漓地奔向宿舍、食堂。無論是何種「戰場」歸來之狀，卻都是好一份休閒運動的愜意。

休閒運動來自大學生的需要

心理學研究告訴我們：「一切的產生都來自一種真切的需要。」健康身體、健美形體、加強交往、陶冶情操是大學生在休閒運動中扎扎實實的需要。隨著人們物質生活的提高，社會上花錢買健康已成時尚，有的學生也欲試行，但大多數學生的經濟狀況都不容許，因此，距此尚有一段距離。休閒運動的風行恰如其時的，將廣大學生卻到社會上花錢買健美、買健康、買娛樂的心理態勢及時地牽回到校園文化之中，使在其育人的主陣地裏抖擻出青春的讚美和生命的輝煌。放學後的幾小時，校園裏總是熱鬧的，朗朗的讀書聲和嚴肅的埋頭苦鑽鏡頭早在這時化成了運動場上的拼搏、喝彩和嘆息。除了助系、班一臂之力的「忠心」外，或出自強身健體的需求，或出自集體榮譽、友誼的需要，或為了加強人際交往待等不同的個人需要，在這時都透過休閒運動散發出來。一次體育鍛煉，一場競技比賽，一次體育觀賞活動，一陣聲嘶力竭的吶喊助威，都會使大學生得到各種心理體驗，

從中尋求滿足和歡快。在休閒運動中，通過人體的姿態和運動，表述主體間的模仿、表現、展示、示範和感受，接受了多方面信息，並通過自身的有效反饋，充分體驗這些信息所給予的觀快感和愉悅感，享受著心理和精神的需要和滿足。它超越了心理表層的直接滿足，上升到追求人的整體實現的精神體系之中。休閒運動的高層意義或所體現的內在價值需要，就來自於從運動中獲得的友誼與力量，尋找心靈的安寧與慰藉，進行生命搏擊的勇氣和信心，從中去感受生命的價值。

人們的各項活動，都有著直接的或間接的需要。這些需要的實現依靠交往來完成。交往是一種中介，通過自然和符號兩種形式，成為人們實現需要和傳承各種成果的中介力量，²休閒運動是大學生通過身體活動達精神滿足而有的有效中介。

休閒運動與終身體育的關係

運動是健康身體的自然需要，健康體現著大學生對自身前途和命運的基本關懷；休閒運動是體現這種基本關懷的最佳執行者。以前，在農業化、工業化時代，由於勞動要求身體運動，勞動的部分過程同時也就成為鍛煉身體的過程，雖然勞動不能代替體育活動，卻有體育功效。因此，校園休閒運動被迫被課餘的部分勞動代替。今天，我們已由人類自己創造的異化環境，走向知識經濟時代，腦力勞動已不可避免地走向主導地位，人類比以前更需要體育。由此應運而生的校園休閒運動，無疑將高校體育的育人效應——即健身健美、愉悅情感的近期效益和終身體育的遠期效益發揮動要作用。近期效益有目共睹，踏進校園，隨處可見三五成群的大學生，或大汗淋漓、捉對廝殺，或對人一球、自投自樂，或搖旗吶喊、聲嘶力竭，或靜立一旁、暗自模仿……無論何種姿態，凡身處運動場上的都是校園休閒運動詩篇的吟唱者。正是有這樣一群日復一日的，或身臨其境、或潛默化、或欲小試牛刀，或「被逼無奈」歪打正著進而到興趣盎然的休閒運動者，才為未來終身體育生力軍的形成提供了堅實的基礎和有利的保證。因為他們是純粹的自覺自願休運動者，將終生追求體育運動，始終不汽地前提，即由喜歡而導致的自覺。毛主席說：「欲圖體育之有效，非動其主觀，促其對體育之自覺不可。」³可以說，大學生畢業後，會中斷或繼續體育行為，很大程度上取決於學習期間的體育興趣。興趣高者，終身體育意識強，易於堅持鍛煉；反之則不然。這一點，在中國群眾體育現狀調查與研究中，盧元鎮先生給予了明確的答覆，他說：「學校體育在樹立終身體育觀念、養成鍛煉身體的習慣、教會鍛煉身體的技術方法、培養體育興趣愛好等方面與學生進入社會後的情況有較大差距，以致學生一進入社會就開始脫離體育。」⁴又說：「體育人口表現出強烈的健身動機，是體育人口在學生時代就喜歡體育活動，並養成習慣，這是形成體育人口的一個重要的前提條件。」⁵由此而論，興趣濃厚的校園休閒運動者極易成為

終身體育人口。所謂終身體育人口，「是指那些自接受學校體育教育以來，堅持至今，並能持續到老齡的體育人口。」⁶那麼，這部分人口在具有大專以上學歷的人口中的佔比多大呢？據我國1996年實施的中國群眾體育現狀調查與研究顯示，「中國體育人口接受過研究生教育的比重為0.12%，接受過大學大專教育的比重為11.75%，兩項相加為11.87%⁷，也就是尚有88.31%的大學畢業生踏入社會後即間斷或結束了體育活動。由此可見，我國高校體育在培養學生樹立終身體育觀念，培養學生體育興趣愛好、養成鍛煉身體習慣方面的任務是何等艱巨。雖然造成這種現狀的原因是多方面的，但前些年高校體育教學機械、呆板，終身體育思想宣傳力度不夠、措施不得法卻是明顯的。可以說，休閒運動的興起從某種程度上講，即是對前年高校體育的一種自覺「革命」，且來勢迅猛。那麼，如何理解休閒運動與終身體育的關係呢？首先需從理論上弄清何謂終身體育，高校體育終身體育中到底肩負何職，休閒運動對大學生終身體育習慣的養成具有那些作用等，才能在不遠的將來，盡快提高佔全國人口2.8%的受過高等教育人口(1997年中國統計鑒數字⁸)的體育人口。

大學體育是學生終身體育的堅實依托

眾多跡象表明，終身體育將是未來我國高校體育中的一個永久性的話題。因為在人的一生中，大學期間是上承兒童、少年時代，下啟青、中、老年時期的生理「中介」環節。在這一「環節」中，對終身體育操作的合理與否，直接關係到大學生的後半生健身行為。如果要充分發揮高校體育追求的育人效應，那麼扎扎實實的進行終身體育教育將是事半功倍的有效途徑。

終身體育產生於60年代的國際終身教育思潮，發展於70年代中期。1976年聯合國教科文組織召開有關青少年體育運動的會議上，進行了以終身教育所看到關於青少年教育中的體育運動作用為主題的專題討論，指出「終身體育對學前兒童、青少年、勞動者、家庭婦女、高齡人士和殘疾人士等沒有機會參加體育活動的人提供機會」。由此界定：「終身體育是指一個人終生都受到體育教育和從事體育鍛煉，使身體健康、身心愉悅、終身受益。」

體育作為以身體運動手段來提高人類健康水平的積極過程，當然不會是一種凝固而停滯不前的社會實踐。體育要滿足大學生的娛樂、享受需求，就要以其趣味性、創新性來提高吸引力，時代要求封閉體育向開放體育過渡，現代社會已經義無反顧地邁進強制性體育向自娛性體育的過渡時期，信息社會導致人類個性的差異化，只能導致體育活動越來越豐富，並以其自身的魅力來吸引人。大學是人生的轉折點，大學生面臨從學校教育到社會實踐轉變，因此高校體育是關係到學生未來體育生活化、體育終生化的重中之重。高校育階段不僅要解決體育學習的問題，而且要解決當前和今後運用的問題。風行校園的休閒運動正

在這一思想的引導下，遵循「全民健身計劃綱要」中提出的「學會兩種以上體育健身方法」¹⁰，為培養終身體育的能力和意識，全民健身戰略目標的實現構築堅實依托。

休閒運動是奠定大學生終身體育的堅實基礎

大學是學生接受體育教育的最後階段，高校體育在實現終身體育教育的整個過程中肩負著承前啟後的歷史重傷，對培養終生身心心健美的合格人才擔負著重要使命。風行校園休閒運動，正是以培養大學生身心健美的方式來提供快樂，以健康、健美、愉悅的魅力來吸引數以千萬計的莘莘學子樂此不疲地參與。據對山東、四川有關高校的調查顯示，「擴張」休閒運動的時間和空間，在高校早已司空見慣。成都某高校有80%學生幾乎都是休閒運動的擁戴者。一位利用中午和傍晚時間練排球的同學道出了自己傾情休閒運動的原委：「我其實是一個懶人，一次學校舉行排球賽，我被拉去當陪練，一個月訓練場上的酸苦苦辣讓我興趣倍增，一發而不可收拾。而一些啦啦隊同學也受到感染，請纓當陪練，於是練排球也漸成氣候保持了下來。」¹¹據對我院自9月1日以來七周的課外活動調查，全院有78%的學生在運動場，其中有37%的學生分別從事田徑、籃、排、足三大球、健美操、交誼舞、網球、乒乓球的競賽和訓練，有39%的學生或提供服務，或助威觀看。兩位正在練習交誼舞的女同學說：「我們一是複習鞏固選修課上的內容，更為將來踏上社會後豐富的文化生活和提高交往能力奠定基礎。」據統計，我校99級有52%的學生選項健美與體育舞蹈和健美操，其中87%的學生講是為畢業後提供一個自娛自樂、健身交友的機會。有的學生講：「球類運動固然能強身健體，但畢業後受場地、器械、環境的制約，很難堅持終身，而跳舞、做健美操卻不受這些制約，隨時可以進行，既高雅又可伴之終生。」這種思想在前幾年是不多見的，由此可見學生終身體育思想的增強。休閒項目之所以倍受學生青睞，間接體育學生之所以熱衷於吶喊助威、服務，其動力既有其集體榮譽感和團體凝聚力的一面，更多的是學生從「玩」樂的興趣出發。俗語講，興趣是最好的老師。毛主席說：「運動而有恆，第一能生興味。凡靜者不能自動，必有所以動之者，動之無過於興味。凡科學皆宜引起多方之興味，而於運動尤然……第二能生快樂。運動既久，成效大著，發生自己價值之念……心中無限快樂，亦緣有恆而得也……興味者運動之始，快樂者運動之終；興味生於進行，快樂生於結果。」¹²可以說，在這裏毛主席將休閒運動作用於終身體育的關係清楚地表述了出來，推動的力量沒有比興趣更好的了。這是休閒運動的起始。興趣發生於運動過程中，快樂發生於運動所得到的結果。心中無限快樂，且有快樂的結果，何愁不終生去從事它。因此說，休閒運動是奠定終身體育的堅實基礎。當代的大學生在緊張的學習之餘，更迫切地需要較高層次的精神文化生活。他們在獲得知識的同時，也在努力追求餘暇生活的豐富多彩，尤其對既能使身心健康發展、直接健美形體，又能陶冶情操、使人獲得精神和物質都滿

足的體育娛樂活動有較大的興趣和參與熱情。因此，因勢利導，大力拓展休閒運動的時間與空間，不斷充實休閒運動的內容，積極倡導多種類適合未來社會和個體自主鍛煉需要的運動內容，使學生在體育中學到的知識、技術、技能在休閒運動中得到充分發揮和運用，提高體育文化水平，鞏固直接體育學生，吸引更多的間接體育學生投入到體育運動中來，並在體育實踐中增強體育意識，提高體育素質，使體育成為他們學習生活中不可缺少的一部份，從而自覺、積極、主動地參加體育鍛煉，為步入社會後堅持自我鍛煉奠定良好基礎。

結語

休閒體育作為「人類著力建造的美麗精神家園」，是文明，健康和科學的餘暇生活方式¹³，作為高校日趨接受的休閒運動潮，這無疑為象牙塔內諸學子們提供了一條建造「美麗精神家園」的「通道」。休閒運動來自大學生的健身和娛樂需求，也是為滿足他們身心健康、愉悅的需要而存在。休閒運動在高校的大力拓展，既豐富了校園文化，又充實了體育內容，和人的健康幸福更加緊密地聯繫在一起，使大學生在身心俱健的情況下，確切地在高校體育的教育過程中，學會一、二種體育健身方法，作用於社會、作用於生活，並通過這種方式，源源不斷的生產健康，扎扎實實的經營生命。如果將健康比做生命的金字塔，那麼運動、營養、休息將是熠熠生輝的頂塔，而終身體育則是塔頂上光芒四射的明珠。

參考文獻

- (1) 劉華平 (2000) 廿一世紀初的中國休閒體育。北京體育大學學報 (1) 15-16。
- (2) 顏天民、高健 (1998) 論體育交往的特點與作用。體育科學(6)19-21
- (3) 毛澤東 (1917) 體育之研究。新青年。第三卷，第二號 4.1。
- (4) 盧元鎮 (1998) 我國非體育人口的情況分析。中國群眾體育現狀調查與研究。北京體育大學出版社。
- (5) 盧元鎮 (1988) 我國體育人口現狀分析。中國群眾體育現狀調查與研究。北京體育大學出版社。
- (6) 盧元鎮 (1998) 體育人口的理論研究。中國群眾體育現狀調查與研究。北京體育大學出版社。
- (7) 仇軍 (1998) 對中國體育人口概念、分類及其結構的研究。中國群眾體育現狀調查與研究。北京體育大學出版社。頁 172-173。
- (8) 郭小蘇 (1999) 終身體育教育與普通高校體育教學。四川體育科學。第二卷，頁 38-40
- (10) 全民健身計劃綱要 (1995)。國發 14 號文件。
- (11) 張旭光 (2000) 休閒運動風行大學校園。中國體育報。第三版。
- (12) 毛澤東 (1917) 體育之研究。新青年。第三卷，第二號。
- (13) 劉華平 (2000) 廿一世紀初的中國休閒體育。北京體育大學學報，頁 15-16。