

## 新时代视域下我国女性休闲体育发展的困境与路径研究的文献综述

马天玥

云南师范大学 云南昆明

**【摘要】**利用检索关键字与主题,对国内外关于女子休闲运动的论文展开了系统调研和剖析,回顾了近年来中国女子休闲体育发展需逐步完善的历程和最新研究状况。休闲体育运动是推动人自由全面成长、增强幸福的重要途径,也是实现人类的美好生活追求需要休闲体育运动从健康和文明生活方面给予保障。而新时期的休闲运动开展的越来越好,但是在整个休闲运动发展进程中女性休闲运动的开展还是面临不少困难。本文通过研究新时期女性休闲运动的开展情况、新时期女性休闲运动开展的困难,寻求相应的途径来推动中国女性休闲运动的开展。

**【关键词】**新时代; 女性休闲; 休闲体育; 发展困境与路径

### Literature review on the dilemma and path of women's leisure sports development in my country from the perspective of the new era

Tianyue Ma

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan

**【Abstract】**By searching keywords and themes, this paper makes a systematic study and analysis of domestic articles on women's leisure sports, and summarizes the course and latest research status of the development of women's leisure sports in China in recent years. Leisure sports is an important way to promote people's free and comprehensive development and improve happiness. It is also an important way to realize the pursuit of people's good life, which needs the support of leisure sports in the field of physical and mental health and cultural life. The development of female leisure sports in the new era is faster and faster, but there are still many difficulties in the development of female leisure sports in the whole process of leisure sports development. This paper analyzes the development status of women's leisure sports in the new era and the dilemma of women's leisure sports in the new era, and looks for a relative path to promote the development of women's leisure sports in China.

**【Keywords】**The new period ; Female leisure ; Leisure sports ; Development dilemma and path

#### 1 核心概念

##### 1.1 休闲

休闲(Leisure)是指人从工作与日常生活的压力中摆脱出来后,在自然时段内自主进行的各种非报酬性质、而且能形成外部经济效果或社会效益的生活性活动;其中,自然时段指上班、交通、睡眠、以及必要的家事劳作等个人繁琐事情之外的可自主支配的时段;除此以外,休闲文化一词还包含了其他三个方面的涵义:(1)是一个自主选择;(2)是一个自在心态、自身教化;(3)是一个人生的存

在状态。根据上述参考,笔者可以把“休闲”解释为在不包含日常生活(工作、学习)所需要时间的基础上,而积极参与地使自己身体松弛的活动。

##### 1.2 休闲体育

休闲体育(Leisure Sports)即闲暇运动,是指人类为了渡过闲暇时光而达到某种目的的体育活动,如为了提高自己健康、娱乐和疗养等方面目的。于涛(2000)认为,“闲暇体育运动”是指一个在现代社会中的闲暇、享受文化生活的休闲活动项目,它是基于在工业生产和后工业社会过程中,社会公

众在寻求自我完善和自我实现的目的中,所产生的物质文明和精神财富的基础上开展的体育项目。基于我们和其他研究者观点的比较、被引用频率和使用数量的对比,我们选择了于可红(2003)对休闲运动的界定,即“休闲运动是现代社会日常生活中一项极有价值的运动形式,它是在闲暇时段中开展的,是用身心进行运动的一种方式作为参与者获得良好身心感受的一项方式”。

## 2 新时代女性休闲体育的发展现状

当代社会,性娱乐已在人类的日常生活和社会经济活动中处于了日益重要的地位。但是,女性娱乐也往往成为了一个容易被忽视的领域。在家庭的掩盖下,女人生活成为了个人的自由、快乐,而追求自由和发展则变成了一个“奢望”。但直到上世纪八十年代末,妇女个人的休闲问题才慢慢进入了公众的视野中。这归功于妇女主义者的卓越贡献,她不但发现了妇女休闲问题被社会隐藏的事实,同时,也发现了休息问题对于改变妇女生命状态的独特重要性,以及自主与赋权问题和个人的发展。资料也证明了,在当今的大众运动浪潮中,不少职业女性都视参与运动为自己的特权,女性可以到健身房去运动,去爬山、旅游,去接受各种身体娱乐,女人的生命也在短暂的一百年里出现了巨大的变化改变。

## 3 女性休闲体育发展的价值

### 3.1 提升主体地位

随着女性自我意识崛起和社会主体能力提升,休闲运动活动本身也已日益成为女性认识世界、了解自己 and 实现自身审美、个性塑造的重要途径。换言之,女子体休闲运动活动所产生的身体认知及其随之形成的主体认同,将促使身体认知逐渐超过传统对性别认同、国家话语、消费主义等传统体休闲活动的意义导向,从而形成了女子体休闲运动活动的主要内生力量,更多的女子以自身认知积极地投入到体休闲等体育活动中,并将在这过程中进一步提升自我认知、增强社会主体地位、提升性别处静。

### 3.2 认知身体价值

休闲体操活动使女性了解自身意义。后现代女性主义则把人体研究视为重点,重新反思人体意义,并努力揭开人体意识理论的新起点。体育活动过程中,个人最直接的体验是来自身体的反应。长期以

来,人体已成为人们日常生活中最主要的审美对象,并接受了社会的改造和塑造。

### 3.3 增进身心健康

休闲体育运动既是一个很好的健身运动,同时也是一个健心的好药。不管是女生参加了怎样的休闲体育运动,女生们都能够能够在活动过程中自由表达自身的情感,并排挤日常生活中的压力,从而促进精神与心灵上的健康。所以,休闲健身也逐渐被认为是一个积极健康的生活方式。尤其对于女人而言,有一个健身的生活方式会为身体带来更积极的影响。

## 4 新时代女性休闲体育发展的困境

### 4.1 传统思想的束缚

不管是在古代还是近代,领导阶层对人体的最主要影响便是“身体政治”。“传承性是中华传统体育文化的本质属性之一,它也是人类实现文化认同的动力源泉。”文化认同感是传统体育运动的元价值,它赋予了人类对自身归属性的意识,也使得人类能够借助传统文化运动实践在诸群体内保持一致性,而在诸群体间展示差异性。我国几千年的古代中国社会,基本是一种以奉行儒家礼教为首的“男尊女卑”的社会生活。“三从四德”的思想更加禁锢着妇女参加其他社会活动的权力。古代的缠足其中一个很主要的因素便是它可以约束妇女的行为,或者束缚了妇女的权利。而这些因素都极大的削弱了妇女参加体育活动的积极性。

### 4.2 经济水平的限制

女子休闲体育运动的发展也受到地区经济社会发展水平的影响。研究表明,女子休闲体育运动正呈上升的发展状况;女性运动人口比例也越来越高,闲暇时间也随着经济社会生活水平的提升变化得越多,对休闲或体育运动的内涵、时间以及活动场所满意都较高,同时也由个人项目逐步向团体项目转变,充分反映了中国妇女更加关注的国际社会交流活动;体育消费支出比例也较高,但对自身体型和健康的担心仍然存在。一个地方的经济水平直接决定着本地方所有行业的发展前景,由于缺乏市场经济的支撑,地方所有行业都无法向前发展,而女性休闲体育行业本身也处在相对弱势发展阶段,所以在某个地方的贫穷与滞后发展也是造成了女性休闲体育行业的发展停滞不前的主要原因。

### 4.3 健康观念传播较少

在构建美好的进程中,保障人民身心健康应该是全国人民寻求美好生存的主要基础。但当前,全国普通居民群众身心健康素养矿泉水瓶底仍然很低,日常医疗保健理念和医疗保健维持方法还没有真正建立。从实际状况剖析,国内民众常常在生病之后才关注自身的心理健康问题,而日常医疗保健理念却基本停留在医疗等病症防控层面上,而忽略了日常医疗保健维持阶段。但事实上,很多不正确的日常方法都是各种病症出现和传播的主要诱发原因。身心健康问题直接影响着国内市场经济的发展,也影响着国内发展和平稳定,直接影响影响到人的美好生存。而休闲运动则是人们保持身心健康、实现美好生活的最主要方法。在建设“身心健康中国、全民素养和科学技术水平程度到达新层次”的我国社会主义现代化建设远景目标中,休闲运动在这里的主要作用重大。

## 5 新时代女性休闲体育发展的路径

### 5.1 宣传女性地位平等的观念,更加注重女性对体育兴趣爱好的培养

休闲运动的发展必须有妇女公平的思想,妇女更需要社区中建立,通过大力推广妇女公平与休闲运动发展的联系,使更多的妇女参与到休闲运动的实践当中,逐步形成的生活习惯。而在开展体育运动中,女性更需要注意兴趣的养成与交往的社会化,培养自己的娱乐运动观念。娱乐运动是这样一项社会活动,利用休闲的时光,开展自己喜爱的运动,达到健身养心和缓解压抑心情的目的。基于强身健体、控制情绪、减肥美容等的女子休闲运动的社会心理,在一些领域实际上也意味着女子追求自身社会价值的降低,因为这种追求形体与美的理念,往往过于形式化和表面化。

### 5.2 大力推广健康理念,建构完善的休闲体育发展制度保障体系

进入新时代以来,国家出台了许多有关健康发展休闲体育政策的文件,如国务院办公厅《有关拓展体育产业推动运动消费行为的几个建议》(国发[2014]46号)、《有关拓展健身休闲产品的引导建议》(国办发[2016]77号)、《“健康发展国家2030”计划大纲》(二零一六年10月)以及我国旅游发展部门和我国体育工作管理局《有关进一步健康发展

体育锻炼旅游旅游的指引若干建议》(旅发[2016]172号),进一步系统设计了休闲健身运动项目开展基本原则、总体发展目标和路径,并建立了更加具体化的活动具体内涵和基本目标管理系统。而在政策措施实践中,还必须根据各地经济蓬勃发展要求、情况及其具体娱乐体育项目的特征和规律,逐步提出具体的优惠政策贯彻措施与举措,逐步构建并成为完整的娱乐体育政策框架系统。在政策措施内容体系上还应根据多个层面,逐步健全娱乐体育政策框架系统。基于机构层面,应改革创新休闲体育管理机制,既明晰各主管机关的权限和职责,也着力健全合作协调机制。

### 5.3 重视女性地位,加强全民休闲运动推广工作,提倡积极的娱乐健康的生活方式

针对新的全国人民身体健康周期,进一步加强对国民运动休闲健身推进力量,提倡积极的娱乐身心健康的日常生活形式,是各位人民及时贯彻党和我国关于促进休闲健身运动发展文件和规定的重要保障。尤其是各位政府主管部门,要做好对通过国民休闲运动推进全民健康和全民医保的深度融合,对促进“健康中国”工程建设重要意义的宣传教育,将正确的休闲体育促进“健康中国”的建设教育理念全面融入国家战略。

## 6 总结

妇女是世界社会的一员,女人的健康决定了世界的发展,女人的健康体现着世界社会的综合健康能力。女人参加休闲体育不但可以提高女人的身体状况、增强女人的自我意识、提高妇女人生的满意度,同时成为妇女基本权利的保证。在新时期,随着妇女社会地位的提升,娱乐的空间也会得到拓展、妇女的娱乐活动方式也会丰富。但是人们也明确的看出,妇女娱乐运动还存在着诸多问题,妇女娱乐体育的发展还有任重而道远。为进一步的发展妇女娱乐体育,建议:宣传女性地位平等的观念,更加注重女性对体育兴趣爱好的培养;大力推广健康理念,建构完善的休闲体育发展制度保障体系;重视女性地位,加强国民娱乐运动推广力度,提倡积极的娱乐健康的生活方式;促进中国休闲运动健身发展等。综上所述:新时代我国女性休闲体育仍处有待于发展的阶段。

## 参考文献

- [1] 习近平.决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利:在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[N].人民日报,2018-01-28(1).
- [2] 钟秉枢,李相如.中国休闲体育发展实践与探索[M].北京:北京体育大学出版社,2015,5.
- [3] 吴晓飞,王锋.新时代女性休闲体育发展的策略研究[J].体育世界(学术版),2019(01):164-165.
- [4] 邵琪伟.主编.中国旅游大辞典.上海:上海辞书出版社.2012,621~622.[3]罗林.休闲体育的认识深化及在我国的发展研究[D].苏州大学,2005.
- [5] 曹莉.余暇体育与大众健身[J].山东体育学院学报,2010,16(04):44~46.
- [6] 于涛.余暇体育?还是休闲体育?关于 Leisure sport 概念

和定义的批判性回顾[J].天津体育学院学报,2000,15(01):32~35.

**收稿日期:** 2022年6月15日

**出刊日期:** 2022年7月25日

**引用本文:** 马天玥, 新时代视域下我国女性休闲体育发展的困境与路径研究的文献综述[J], 科学发展研究, 2022, 2(2): 47-50

DOI: 10.12208/j.sdr.20220036

**检索信息:** RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明:** ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**