

低碳休闲：休闲体育发展之路

刘海唤

(华南师范大学 南海学院, 广东 南海 528225)

摘要: 对低碳休闲体育发展的意义、现状及路径进行考察。认为低碳休闲是休闲体育发展的社会要求、自身要求及个体要求; 现阶段低碳体育休闲开始受到重视, 设备逐步投入, 低碳休闲体育观念被大众接受。通过加强休闲教育, 加大经费投入, 挖掘区域体育文化特色等路径来实现低碳体育休闲。

关键词: 体育社会学; 休闲体育; 低碳休闲

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)04-0057-03

Low carbon leisure: the way to leisure sports development

LIU Hai-huan

(Nanhai College, South China Normal University, Nanhai 528225, China)

Abstract: The author examined the meaning and current conditions of and means for low carbon leisure sports development, and put forward the following opinions: low carbon leisure is the social requirement, intrinsic requirement and individual requirement of leisure sports development; at this stage, low carbon sports leisure begins to attract more and more attention, equipment is inputted gradually, and the conception of low carbon leisure sports is accepted by the masses; sports leisure should be realized by means of strengthening leisure education, increasing investment, and digging up regional sports cultural features.

Key words: sport sociology; leisure sports; low carbon leisure

当前, 全球倡导低碳生活, 如低碳经济、低碳建筑、低碳交通等等。低碳文化是人类遵循碳循环规律, 保护和维持大气生态的碳平衡, 实现人与自然、人与社会及人与自身和谐发展的观念成果总合^[1]。在低碳文化的渗透下, 一种新的休闲方式也应运而生, 即低碳休闲。

体育是休闲的重要内容, 近年来, 休闲体育也备受关注, 越来越被大众所喜爱。本文所指的休闲体育是指人们在闲暇时间里以增进身心健康, 丰富和创造生活情趣, 完善自我为目的的身体锻炼活动。那么, 在低碳理念指导下的休闲体育则可以称为低碳休闲体育, 低碳休闲体育是一种低消耗的、环保的休闲体育活动方式, 注重人与自然的和谐相处。低碳休闲体育对于促进个体身心健康、保护生态环境、降低能源消耗、推动社会可持续发展都具有积极的意义。

1 低碳休闲是休闲体育发展的主旋律

1.1 低碳休闲是休闲体育发展的社会要求

休闲体育是一种大众的生活化体育, 旨在满足大众休闲生活中健身与娱乐的需求, 关注人们的健康和休闲生活, 以人的生命完善为目标, 不追求竞技体育的技术性、对抗性和竞争性。休闲体育以不拘一格的形式和丰富多彩的内容受到大众的青睐, 内容既有传统的田径、球类项目, 也有新兴的蹦极、攀岩、轮滑等, 也包括人们在日常生活中就可以随时随地进行的项目, 如跑步、骑车、登山等。正因为休闲体育的种类繁多、简便易行、老少皆宜等特点, 它越来越被现代人所接受。

在哥本哈根会议前, 温家宝总理曾向全球庄严承诺: 到2020年, 中国单位GDP碳排放比2005年下降40%~50%^[1]。这表明我国将发展低碳经济, 提倡节能减排, 这也是落实科学发展观的必然选择, 是可持续

发展的体现。发展低碳经济, 倡导低碳生活是我国未来社会发展的方向。如广州亚运会对体育场馆进行可持续性运作, 将有的体育馆变成广场、展馆甚至用来作为举办演唱会的场地, 如天河体育中心。在未来, 我国还会举办更多的体育赛事活动, 我们应该科学规划场馆建设, 实现体育设施的低碳化。

另外, 随着我国物质生活水平的不断提升, 攀比浪费现象时有发生, 因此, 在休闲时代来临之际要响应国家号召大力提倡低消耗、环保、可持续的休闲体育。倡导发展低碳休闲体育可以避免攀比, 避免造成资源浪费。可以说, 低碳休闲体育符合国家发展战略, 也有利于营造良好的社会风气, 是社会发展的需要。

1.2 低碳休闲是休闲体育发展的自身要求

马克思^[1]曾经说: “不以伟大的自然规律为依据的人类计划, 只能带来灾难。” 历史表明, 人类只有学会与自然和谐相处, 爱护好自己的生存环境, 才有健康。因此, 休闲体育也应符合可持续发展的要求, 朝低碳休闲方向发展, 在保护自然环境的前提下, 鼓励大众采用低耗能的休闲方式, 在人与自然的和谐相处中获得精神愉悦与身体健康。

由于人们闲暇时间增多, 休闲方式也越来越丰富, 从休闲产生的社会效果来看, 有正面也有负面, 主要体现在“雅闲”、“俗闲”和“恶闲”^[4]。同理, 在休闲体育领域中也存在“雅闲”、“俗闲”和“恶闲”之分。“雅闲”, 指精神文化层面的休闲生活方式, 体育作为人类积极维护自身健康的活动, 是人类文化的积淀, 体育休闲对于提升生活质量至关重要。“俗闲”, 指一种通俗化的休闲生活方式, 能满足大众休闲心理的需要, 主要特点是娱乐性和闲适性, 例如散步、打球等日常体育运动。“恶闲”, 指对社会、自然和自己产生不和谐的休闲生活方式, 是一种极不健康、文明、科学的生活方式, 同时是反道德、反文明、反科学的, 具有破坏性和自毁性等特点^[4]。这种不健康的休闲方式带来的后果是使人的精神颓靡、迷失自我。因此, 倡导发展低碳休闲, 引导大众崇尚自然和谐的“雅闲体育”, 抵制、淘汰铺张浪费的“恶闲体育”, 保持休闲体育的良性发展, 是休闲体育发展的自身要求。

1.3 低碳休闲是休闲体育发展的个体要求

从心理学角度上讲, 当体内能量积累到一定程度时, 引起紧张不平衡状态, 就必须找到途径释放紧张力, 人才能得到满足和快乐, 即精神上的快乐^[5]。随着我国经济的发展, 人们的闲暇时间也不断增多, 休闲体育作为人们健身娱乐提升生活质量的运动方式受到大众的青睞。低碳休闲体育强调个体回归自然和放松身心, 运动项目的丰富多彩, 既能满足老年人养生的

需要, 也满足都市年轻人缓解压力的需要。由于低碳休闲体育大多是在户外进行的, 可以使人感受到大自然环境之美, 从而能在心灵上获得安宁和祥和, 通过低碳休闲体育, 个体获得最大的快乐。

2 低碳休闲体育发展的现状

2.1 低碳休闲体育受到国家重视

党的十六大把全民健身体系建设纳入未来 20 年全面建设小康社会的目标中, 这说明党和国家对全民健康的重视, 这是休闲体育发展的政策支撑。而刚刚出台的《国民经济和社会发展第十二个五年规划纲要》则提出要“深入贯彻节约资源和保护环境基本国策, 节约能源, 降低温室气体排放强度, 发展循环经济, 推广低碳技术, 积极应对全球气候变化, 促进经济社会发展与人口资源环境相协调, 走可持续发展之路。”^[6] “低碳”已经上升到国家战略政策层面, 低碳休闲体育发展有了政策依据。除了国家重视以外, 地方政府也在发展规划中加大对生态环境的保护, 优化低碳休闲环境, 如广州市提出“生态广州, 山水名城”的城市定位, 以打造“绿色亚运”为契机, 加大环境保护力度。

2.2 低碳休闲体育设施逐步完善

低碳休闲要回归自然, 要有适宜从事体育锻炼的环境和设施, 目前, 低碳休闲体育设施建设走在前面的应属广东。广东省《珠三角绿道网总体规划纲要》提出, 广东拟在 3 年内建设成 6 条总长约 1 690 km 的区域观光休闲“绿色道路”, 构成珠三角绿道网的主体框架^[7]。广东的绿道网为珠三角众多居民提供更多体育锻炼的好去处, 居民可以通过骑自行车边锻炼身体, 边体验绿道带来的低碳休闲感受, 在大自然中获得身心愉悦。为了鼓励市民低碳出行, 加强体育锻炼, 广州市开始大力发展公共自行车, 建成遍布各主干道路的自行车租赁点, 方便市民租车, 公共自行车除了能减轻公共交通的压力, 也有利于市民随时随地进行低碳休闲体育运动。广东河源市建成了河源文化广场体育公园^[8]。湖北省荆门市提出“低碳省运会”的理念, 新建的体育设施既能满足大赛的要求, 又能满足大众休闲体育的需要^[9]。

2.3 低碳休闲体育观念被大众所接受

随着低碳生活理念的广泛传播, 越来越多的民众开始接受并且喜欢上低碳休闲体育。有经济观察家预测: 21 世纪 7 个最佳的投资方向, 其中之一是“休闲运动将大行其道, 成为人们生活的重要内容”。据了解, 2009 年中国户外休闲行业总值近 50 亿, 户外休闲市场以接近 50% 的年均增长率快速发展, 未来 3 年户外休闲礼品市场将迎来市场增长的黄金期。而接二连三

的自然灾害的发生,使得人们对自然环境的保护更加重视,从而更加热爱自然与亲近自然的户外休闲活动,低碳休闲体育由此开始盛行。

3 发展低碳休闲体育的路径

3.1 加强低碳与休闲教育,倡导民众进行低碳休闲体育活动

要使低碳休闲体育能被民众所接受,首先需要加强低碳环保教育和休闲教育。我们要在全社会开展低碳环保教育,把低碳理念作为一种美德传播到民众心中,促使低碳理念为越来越多的民众所认同。此外,我们还需要加强休闲教育。J·曼蒂^[10]认为:“闲暇教育过程的最终结果是帮助人们提高自己闲暇生活的质量。”休闲教育最基本的是改变人们传统的休闲观,让人们认识到“闲”在生命中的价值。同时,休闲教育还要教会人们学会休闲,掌握休闲方式,尤其学会如何在日常的休闲体育中减少能量消耗,保护环境。

3.2 完善低碳休闲体育环境与设施

当前,休闲体育消费已成为时尚,但是社会对低碳休闲体育的关注才刚刚开始,许多地方还没有完善的休闲体育运动场所,设施也相对落后,尤其低碳休闲所需要的户外自然环境开发保护还不到位。因此,要大力开展低碳休闲体育需要的低碳节能技术的研究。发展低碳休闲体育需要政府加大财政投入,完善运动场所和设施。政府还要盘活现有的体育场馆,运用先进技术减少场馆的耗能,加大环境保护力度,营造更好的自然条件让人们可以更舒适地从事休闲体育活动。另一方面,要实现低碳休闲体育还需要有一定的技术支持。日益枯竭的能源、严重污染的生态环境等问题的解决,都迫切需要低碳技术。因此,国家要把研究低碳节能技术与休闲体育的发展相结合,进一步降低体育休闲过程中产生的能耗。此外,鼓励和提倡社会力量投资、成立民间性休闲体育社团,形成自觉维护环境,实现可持续发展的低碳休闲体育风潮。只有把低碳休闲体育的环境和条件与居民的日常生活结合起来才能促使大众进行低碳体育休闲。

3.3 丰富低碳休闲体育内容

体育往往与文化联系在一起,各个地区的文化特色各不相同,因此,政府应制定长远的体育文化发展战略,深入挖掘地区体育项目,形成布局合理、设施完善、品位高雅,能体现地域与民族特色的低碳休闲体育格局。我国传统的休闲体育活动具有丰富多彩的内容,各个地区还具有浓郁的地方文化特色,如北方的踩高跷、武术和南部沿海地区的舞龙、舞狮、划龙

舟、太极拳等传统体育项目仍有深厚的群众基础。而速度赛马、赛走马、民族式摔跤、射箭等少数民族体育项目也逐渐被大众所喜欢。这些传统的体育项目一般不需要消耗能源,都是在户外进行的,既符合中国人的文化习俗,也符合低碳休闲的时代要求。因此,政府要大力扶植传统体育项目的发展,丰富低碳休闲体育的内容。另外,各个地区也要因地制宜,发展与地方实际情况相符的新型体育健身活动,如广东建设绿道,湖北三门峡市自然生态景区中的漂流、攀岩、滑水等参与性和体验性休闲体育项目受到了游客的喜爱。当“生态体育、健康运动”这一全新理念逐渐被人们所接受,各地区的休闲体育产业也将会朝向生态转型,越来越多的低碳休闲体育项目将会应运而生。

低碳休闲体育是作为一种低消耗的、环保的休闲体育活动方式,符合国家保护生态环境,实现可持续发展的战略,也是休闲体育发展的未来。

参考文献:

- [1] 王国莲. 人类步入低碳时代[J]. 生态经济, 2011(1): 55-57.
- [2] 哥本哈根会议前中美布局碳减排[EB/OL]. http://jjckb.xinhuanet.com/gnyw/2009-11/27/content_193771.htm.
- [3] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集[M]. 北京: 人民出版社, 1979.
- [4] 刘海春. 生命与休闲教育[M]. 北京: 人民出版社, 2008.
- [5] 唐国勇, 欧舟. 论中国休闲体育发展演变的时代特点[J]. 山西体育科技, 2005, 25(2): 34-36.
- [6] 国民经济和社会发展第十二个五年规划纲要(全文)[EB/OL]. http://www.gov.cn/2011h/content_1825838.htm.
- [7] 珠三角绿道网一年基本建成, 相关规划纲要获通过[EB/OL]. <http://www.pprd.org.cn/92/guangdong/201001/t20100124-76420.htm>.
- [8] 山水之间书写宜居和谐篇章之民生点击[EB/OL]. <http://www.heyuan.cn/xw/20101227/50894.htm>.
- [9] 低碳省运催生经济转型——荆门以省运催经济结构转型[EB/OL]. <http://www.hubeinet.com/show/news/201010/3199/>.
- [10] J·曼蒂. 闲暇教育理论与实践[M]. 叶京, 等译. 北京: 春秋出版社, 1989.