

大众休闲体育 健身运动 原理与实践

许凤莲 著



河北人民出版社

大众休闲体育健身运动 **原理与实践**

许凤莲 著

河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众休闲体育健身运动原理与实践/许凤莲著. - 石家庄:河北人民出版社,2005.7

ISBN 7-202-03889-7

I. 大… II. 许… III. 群众体育-体育理论-研究 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052679 号

书 名	大众休闲体育健身运动原理与实践
著 者	许凤莲
责任编辑	杨永林
责任校对	丁 清

出版发行 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 石家庄市乡音印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 18.5

字 数 268000

版 次 2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-1000

书 号 ISBN 7-202-03889-7/G·1068

定 价 26.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

一、休闲体育健身运动的内涵

本书将休闲体育健身运动作为研究对象，起源于现代社会体育学中所提倡的休闲生活文化和运动休闲文化。休闲体育健身运动既包含休闲生活文化，同时也包含于运动休闲文化之中，泛指与体育健身运动密切相关的一切人类活动及其表现。它包括休闲体育健身运动的方式与内容、作用和功能，民族特色体育，以及中西方体育项目的融合与创新。

休闲体育健身运动，是人类享受的文化，是人类对于自己创造出来的物质文明和精神文明成果的享受和体验，是人类逐步完善生活、改善生活质量、追求高品质生活的具体表现。随着社会竞争的日益加剧，生活节奏加快，为了有效地调节身心，强身健体，人们越来越重视体育健身运动，利用各种余暇时间调节生活。休闲体育健身运动，由于它的社会性和普及性，已经开始冲击人们的思想和视野，牵动人们的神经，震撼人们的心灵，成为人类文化的重要组成部分。

本书从理论与实践两个方面，对休闲体育健身运动进行了论述，对指导大众进行休闲体育健身运动、体育学科教育、社会体育工作者的培养等，具有一定的理论和实践作用。

二、现代社会对休闲体育健身运动的呼唤

高,国民的平均寿命也跃居世界前列。

俄罗斯有着高度发达的教育体系,我国建国初期的教育就是参考了苏联的教育体系。苏联实行的是高度统一的中央集权制,所有领域的方针、政策都是由上而下贯彻实施的。在相当长的一段时期内,前苏联政府非常重视和强调竞技体育的发展,而对群众体育健身运动缺乏应有的重视与推广,造成了国际体育运动竞技场上的金牌大户而人民群众体质健康状况不佳的局面。80年代后期,政府意识到改善人民体质健康的问题,推出了《劳卫制》,在推动大众体育健身和提高国民体质方面起到了重要作用。1990年,他们又专门制定了《居民体育教育大纲》。

德国是一个严谨、自尊、进取的民族,有着良好的经济状况和国民的健康意识,为大众体育健身运动的开展创造了良好的条件。他们以兴建体育场地设施为突破口,促进大众进行体育健身运动,发展群众性体育。德国的全民体育健身运动主要经历了四个阶段:一“锻炼身体阶段”(1970~1977年);二“一道游戏阶段”(1978~1982年);三“有氧锻炼阶段”(1983~1989年);四“走进大自然阶段”(1990年以后)。

中华民族过去被称为“东亚病夫”,长期受人欺凌,民族灾难深重。1949年解放以后,毛主席发出了“发展体育运动,增强人民体质”的伟大号召,各种体育措施相继出台,极大地促进了群众性体育运动的发展和人民体质健康水平的提高。80年代改革开放以来,随着我国综合国力的不断增强,广大人民群众生活水平质量的不断提高,竞技运动水平和群众性体育健身运动都有了长足的进步,人民对提高身体健康和体质水平的要求日益迫切。

群众性体育运动的滞后,已经明显地制约了我国的经济和社会发展。为了更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,国务院于1995年颁布了《全民健身计划纲要》。指明了制定纲要的目的,全文共分五个部分。第一部分:面临的形势,强调了推行全民健身计划的必要性。第二部分:目标和任务,共三条,分别确定了全民健身事业到2010年和20世纪末的奋斗目标。第三部分:对象和重点,共九条,确定了实施全民健身计划的主要工作内容。第四部分:对策和措施。第五部分:实施步骤,共二条,确定了全民健身计划的阶段划分和工作重点,明确了领导体制和要求。今天,一个由国家倡导、政府推动、全民参加的大众健身运动热潮正在我国城乡蓬勃兴起。

综观现代社会的体育健身运动,有以下几个特点:

人民改变生活、工作方式的首要选择,也逐渐成为人们新的生活投资重点。绿色消费——花钱买健康,在改变了已往人们生活消费观的同时,也改变了传统的思想观念。

休闲体育健身运动的兴起,开拓了社会体育学科的发展、经济的腾飞,丰富了文化运动市场,提高了生产力水平,促进了社会文明的进步。

工作时间的缩短,周五工作日的产生,“五一”、“十一”黄金周假期的增加,使人们可以充分利用空闲的时间,走进运动场,走向野外,走进大自然的怀抱,体会运动、搏击、生存极限、娱乐对人类意志、毅力、肌肉承受力、心理的静化,体会身体的变化、心情的放松。在运动的过程中,人们充分回归自然,回归人的本性,体验智慧与力量合一的乐趣。

三、本书研究的主要问题概述

1. 将休闲体育健身运动产生,从中西方不同的文化背景,不同的发展轨迹,不同的目的、作用,进行了对比、剖析和归纳。论点:将中西方的静态与动态体育健身运动有机结合,达到增强体质,调节心理,强国强民的作用。

2. 从休闲体育健身运动的本质出发,从人体生理学、运动学理论入手,较为系统、全面地指出了不同个体运动的方法、手段、实践内容的选择、应遵循的健身原则和注意事项。

3. 由于休闲体育健身运动具有群体性和个体性的特征,在组织运作上具有政府性、社会性和自发性的形式,强调加强政府的决策支持力度和社会组织形式,个体积极参与,为大众提供更多理想的健身场所和器械,以保障休闲体育健身运动为大众服务的功能。

4. 本书第十三章分九节,对休闲体育健身运动的部分项目进行了重点简介,以起到帮助参与者进行项目选择,了解不同健身内容的目的。

休闲体育健身运动是改善人民健康,陶冶情操最积极有效的一种手段。愿此书的出版,能够对丰富大众的体育文化生活,培养优秀的体育工作者,有一定的指导意义。

目 录

第一章 休闲体育健身运动与社会	(1)
第一节 现代社会休闲体育健身运动发展的动因	(3)
第二节 休闲体育健身运动与人的生活方式	(9)
第三节 现代生活方式与人体健康	(14)
第四节 休闲体育健身运动——现代人生活的首选休闲方式	(22)
第二章 人体运动机能的形成	(26)
第一节 人类的演化与人体构成	(26)
第二节 人体生命现象的基本特征	(32)
第三节 人体运动组织构成	(35)
第四节 颈部和躯干的运动与肌肉	(38)
第五节 髋部、膝部和踝部运动肌肉	(40)
第六节 肩部和肘、腕部运动肌肉	(43)
第三章 体育健身运动的起源	(46)
第一节 体育健身运动的产生	(48)
第二节 人类体育健身运动的形成与发展	(49)
第三节 古代东西方体育健身运动的不同发展	(51)
第四章 休闲体育健身运动的本质	(56)
第一节 休闲体育健身运动的概念	(57)
第二节 休闲体育健身运动的产生与发展	(61)
第三节 休闲体育健身运动的特点与特性	(62)
第四节 休闲体育健身运动的研究对象	(65)
第五节 国外部分国家休闲体育概况	(69)
第六节 北京市民体育消费现状研究	(71)
第五章 休闲体育健身运动与人体的发展	(74)
第一节 影响人体发展的基本因素	(74)
第二节 休闲体育健身运动的科学基础	(80)

第三节	休闲体育健身运动对人体的作用	(89)
第六章	休闲体育健身运动的过程、规律和原则	(98)
第一节	休闲体育健身运动的过程	(98)
第二节	休闲体育健身运动过程的基本规律	(105)
第三节	休闲体育健身运动原则	(109)
第七章	休闲体育健身运动的内容和手段	(119)
第一节	休闲体育健身运动的内容	(119)
第二节	几种传统的休闲体育健身运动手段	(123)
第三节	健身与耐力训练	(125)
第四节	21 世纪休闲体育健身运动七大趋势	(130)
第八章	休闲体育健身运动的方法	(133)
第一节	常规练习法	(133)
第二节	现代流行的体育健身运动锻炼方法	(135)
第三节	休闲体育健身运动的内容与方法的选择	(136)
第四节	发展运动素质的方法	(137)
第五节	利用自然力锻炼与季节性休闲体育健身运动的方法	(144)
第六节	健美体育健身运动的方法	(150)
第九章	不同年龄段的休闲体育健身运动	(154)
第一节	婴幼儿期体育健身运动	(154)
第二节	儿童期体育健身运动	(158)
第三节	少年期体育健身运动	(160)
第四节	青壮年期体育健身运动	(164)
第五节	中年期体育健身运动	(166)
第六节	老年体育健身运动	(168)
第十章	男、女休闲体育健身运动的选择方法	(175)
第一节	男子休闲体育健身运动项目的选择	(175)
第二节	女子休闲体育健身运动的选择和方法	(179)
第十一章	休闲体育健身运动的保障系统	(183)
第一节	休闲体育健身运动的饮食与营养	(183)
第二节	个人体育健身运动的安排与计划	(189)
第三节	休闲体育健身运动的医务监督	(199)
第十二章	休闲体育健身运动的管理与组织	(208)

第一节	休闲体育健身运动管理的意义与指导思想	(208)
第二节	休闲体育健身运动管理的特点与原则	(213)
第三节	休闲体育健身运动的组织形式与原理	(220)
第四节	休闲体育健身运动的组织方法	(228)
第十三章	休闲体育健身项目简介	(237)
第一节	最具吸引力的球类休闲体育健身运动项目	(237)
第二节	回归人类最初运动本性的水上休闲体育运动项目 ...	(248)
第三节	展现自我技艺的冰雪休闲体育健身运动项目	(250)
第四节	益智类休闲体育健身运动项目	(255)
第五节	室内休闲体育健身运动娱乐项目	(259)
第六节	挑战人类极限的室外休闲体育健身运动项目	(265)
第七节	突出青少年个性的休闲体育健身运动项目	(274)
第八节	车类休闲运动	(278)
第九节	舒缓轻柔的音乐健身运动	(281)
结束语		(285)
主要参考文献		(286)

第一章

休闲体育健身运动与社会

今天是昨天的承继，但今天的大众体育健身运动已经不可与昔日的体育健身运动同日而语，它与现代社会有着千丝万缕的密切联系。近几十年来，随着世界多数国家工业化、信息化事业的逐步发展，社会经济得到了高速进步，人们的余暇时间日益增多，业余生活形式丰富多样。人类社会的进步，带来了现代人生活质量的显著提高，体育价值观日益更新。在高水平竞技运动受到人们普遍青睐的同时，以大众喜欢参加的健身、休闲、娱乐为主要内容的休闲体育健身运动正在全世界范围内崛起，被誉为“第二奥林匹克运动”。在这场运动中，首当其冲的，是世界上一些工业、经济发达国家。

美国——因强劲的经济实力作保障，使这个发达国家的国民十分重视体育的发展。它们除了竞技水平长期雄踞世界体坛颠峰之外，对大众体育健身运动也十分重视。早在 20 世纪 50 年代，一项体力测试结果表明，美国青少年的体质健康水平低于欧洲，引起当时的美国总统艾森豪威尔的重视，于 1956 年成立了“青少年健康总统委员会”，出台了一系列促进国民体育健身运动的措施。进入 90 年代以来，为了对抗“文明病”对国民健康的损害，美国政府联合各体育、健康机构推出了《2000 年健康人计划》。由于政府的参与和导向，今天的美国，体质与健康已经成为国民渴望得到回报的投资。

第二次世界大战以后的日本，致力于发展经济和国民教育。它们总结出战败的原因之一是“国民素质不优”，因此，把有效地增强国民体质摆到重视的地位，在全国开展了体育健身运动，政府还专门颁布了《体育振兴法》。现在，日本青少年的身体状态、机能和身体素质均有了明显的提

高,国民的平均寿命也跃居世界前列。

俄罗斯有着高度发达的教育体系,我国建国初期的教育就是参考了苏联的教育体系。苏联实行的是高度统一的中央集权制,所有领域的方针、政策都是由上而下贯彻实施的。在相当长的一段时期内,前苏联政府非常重视和强调竞技体育的发展,而对群众体育健身运动缺乏应有的重视与推广,造成了国际体育运动竞技场上的金牌大户而人民群众体质健康状况不佳的局面。80年代后期,政府意识到改善人民体质健康的问题,推出了《劳卫制》,在推动大众体育健身和提高国民体质方面起到了重要作用。1990年,他们又专门制定了《居民体育教育大纲》。

德国是一个严谨、自尊、进取的民族,有着良好的经济状况和国民的健康意识,为大众体育健身运动的开展创造了良好的条件。们以兴建体育场地设施为突破口,促进大众进行体育健身运动,发展群众性体育。德国的全民体育健身运动主要经历了四个阶段:一“锻炼身体阶段”(1970~1977年);二“一道游戏阶段”(1978~1982年);三“有氧锻炼阶段”(1983~1989年);四“走进大自然阶段”(1990年以后)。

中华民族过去被称为“东亚病夫”,长期受人欺凌,民族灾难深重。1949年解放以后,毛主席发出了“发展体育运动,增强人民体质”的伟大号召,各种体育措施相继出台,极大地促进了群众性体育运动的发展和人民体质健康水平的提高。80年代改革开放以来,随着我国综合国力的不断增强,广大人民群众生活水平质量的不断提高,竞技运动水平和群众性体育健身运动都有了长足的进步,人民对提高身体健康和体质水平的要求日益迫切。

群众性体育运动的滞后,已经明显地制约了我国的经济和社会发展。为了更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,国务院于1995年颁布了《全民健身计划纲要》。指明了制定纲要的目的,全文共分五个部分。第一部分:面临的形势,强调了推行全民健身计划的必要性。第二部分:目标和任务,共三条,分别确定了全民健身事业到2010年和20世纪末的奋斗目标。第三部分:对象和重点,共九条,确定了实施全民健身计划的主要工作内容。第四部分:对策和措施。第五部分:实施步骤,共二条,确定了全民健身计划的阶段划分和工作重点,明确了领导体制和要求。今天,一个由国家倡导、政府推动、全民参加的大众健身运动热潮正在我国城乡蓬勃兴起。

综观现代社会的体育健身运动,有以下几个特点:

1. 参加体育健身运动的人员十分广泛。
2. 各国政府都采取积极倡导和参与的方式。
3. 开展体育健身运动的形式丰富多彩。
4. 体育健身运动设施的建设受到全社会的重视。
5. 提倡体育健身运动科学化。
6. 大众体育健身运动与社会经济发展的联系日趋紧密。

第一节 现代社会休闲体育健身运动发展的动因

究竟是什么力量推动着休闲体育健身运动的飞速发展,答案既要从事众体育运动本身去找,然而更为重要的,是要从现代社会本身的发展中去找,可以说,是现代社会本身的发展,为接纳休闲体育健身运动准备了良好的条件。要想了解休闲体育健身运动在现代社会的发展,首先必须了解其赖以生存的客观条件。

研究认为,大众从事休闲体育健身运动必须具备的基本条件主要有:

1. 社会物质条件能够满足人们的基本生活需要;
2. 人们拥有一定的可供自由支配的时间;
3. 国家和政府对社会体育事业的倡导;
4. 人们的体育价值观念和健身意识的不断增强;
5. 具有一定的社会体育指导力量;
6. 具有一定的社会体育活动条件(如场地、器材等)。

如果社会能够满足上述条件,休闲体育健身运动就会得到广泛的认同和积极的发展。如果这些条件只是部分满足时,休闲体育健身运动的发展就会受到阻碍,其普及和发展的速度就会十分有限和缓慢。如果社会根本不具备上述条件或以完全相反的方式出现时,休闲体育健身运动则根本不可能得到发展。

在几千年的文明史中,人类社会只是部分具备或根本不具备休闲体育健身运动的发展条件。几千年来,人们尽管以不同的形式和语言表述过“生命在于运动”的道理,然而,从本质上说,人们对于体育健身运动功能和作用的认识还是极其肤浅的。在对待人类最关心的生命、健康、寿命等方面与体育健身运动的关系上,存在着科学与迷信共存的传统观念,往往是真理与谬误难分,故难以形成稳定的体育健身运动价值观和健身意

识。

休闲体育健身运动是广大群众自觉自愿参加的规模宏大的社会行为,由国家和政府进行倡导是推动其快速发展的重要因素。在历史上曾有过国家倡导群众体育运动的时代,然而,体育史明白无误地告诉我们,历史上许多时代,国家和政府对体育采取放任自流的态度;也有许多时代,国家和政府对群众体育运动采取蔑视、禁止和排斥的态度。欧洲中世纪是一个黑暗的时代,教会僧侣势力甚嚣尘上,体育健身运动苟延残喘。我国几千年来来的封建社会,孔孟之道成为压制人民的精神枷锁,统治阶级倡导的“以文取士”,“羞耻短后”,酿成几千年中国民众的文弱之风。新中国的群众性体育运动是在极其贫瘠的土壤上成长的。

自不待言,在国内外的各个历史阶段,社会均不可能向人们提供像今天这样丰富的物质生活资料,人们不可能享有像今天这样多的可供支配的余暇时间,也不可能获得较好的社会体育物质条件。特别应该指出的,只有在人民群众享有充分的民主权利时,社会体育健身运动才能成为其自身服务的工具。

人们所处的现代社会,却为休闲体育健身运动的生存发展提供了极为优越的条件。

现代社会的本质特征是什么,社会学众说纷纭。然而最值得注意的是,现代社会是科学技术迅猛发展,知识信息日新月异的社会,是人的价值和能力(体力和智力)得到充分挖掘和运用的社会。简言之,是以信息和工业发展为标志,政治、经济、科学技术、文化生活高度繁荣的社会。上述各种特征均为大众接纳休闲体育健身运动准备了良好的条件。

一、现代社会丰富的物质财富,为人们参加休闲体育健身运动提供了可能性

马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提也就是一切历史的第一个前提,这个前提是:人类为了能够‘创造历史’,必须能够生活。但是为了生活,首先就需要衣、食、住以及其它东西。”^①现代生产力的高度发展,使人们的物质生活水平得到了空前未有的提高。人们在满足基本生活需要之后,已经有能力拿出部分资金来满足体育健身运动和文娱等多方面的需求。在当今世界,以服务业为主要内容的第三产业

^① 《马克思恩格斯全集》第三卷,第31~32页。

正以极快的速度向前发展,在国民收入中的比例也越来越大。在我国,十多年的经济体制改革也取得积极的成果,广大城乡居民的物质生活也有了极大的改善,正在实现着从温饱向小康生活的巨大转变。与此相适应,我国的文化体育事业也在蓬勃兴起,我国的休闲体育健身运动正是在这种社会大环境的推动下得到迅猛的发展。

二、现代科学的飞速发展,使人们的思想产生质的飞跃,为休闲体育健身运动激活了内驱力

体育史学的研究告诉我们,多少年来,人类对体育功能的认识只停留在“体育可以增强体质”的肤浅认识上,对体育多方面的功能还缺乏相应的认识,这就形成了狭隘的生物体育观。然而,在现代社会里,人们的体育观正在发生着深刻的变化,即由原来的生物体育观逐步转变成为心理社会体育观。用这种体育观来认知现代体育运动,就会发现现代体育是一种社会性、大众性的精神生活和文化生活消费高度统一的动态过程,人类各种体育运动现象都是由生物、心理、社会三大方面众多因素交织在一起综合作用的结果。现代人的体育投入,不只是为了获得强身健体的效果,也是一种现代文化参与和消费,是人类融于社会过程中不可缺少的一项活动内容。因此,在现代社会里,各种形式的体育健身运动,或是通俗朴质,或是高雅豪华,都是为了满足人们的生物、心理和社会需求。当然,新体育观的确立,并不排斥“体育增强体质”这一根本目标。

现代社会里,人们的存在意识也在不断地被强化,休闲体育健身运动成为现代人类自我完善的有力手段。

人类社会发展到今天,已经由对神的崇拜转变到对人本身的尊重,人的价值和自我完善意识不断增强,各种指向个人完善的手段和方法,均受到人们的青睐和追求。

在这种情况下,体育也倍受大众的重视,成为增强生命活力,调节生活方式,改善体型和身体姿态、培养高雅风度的有力手段。一些高雅的体育运动项目,如高尔夫球、保龄球、赛马、网球、门球、体育舞蹈等项目,不仅在国外体育健身运动中成为长盛不衰的项目,目前我国,也成为人们发展社会交往、提高自身素质的有效手段。

三、国家和政府采取有力措施,积极推动体育健身运动的发展

现代社会的一个突出表现特点,是国家的总体发展目标与体育健身运

动的目标相一致。这样,社会体育健身运动就被纳入整个国家的经济和社会发展计划,为体育健身运动的发展,采取了有力的措施并加以倡导。从对世界各国体育健身运动的比较研究中可以看出,尽管各国发展体育健身运动的目标和任务不尽相同,社会体育的发展受到社会政治经济强有力的制约,但是,世界各国采取相应的措施,制定强有力的体育健身计划,促进了体育健身运动的发展是共同的(如表1所示)。

表1: 各国全民健身计划的名称

国别	健身计划名称	颁布年代
加拿大	积极人生	1990
苏联	苏联居民体育教育大纲	1990
美国	健康公民 2000 年	1990
英国	90 年代——迎接新的地平线	1992
德国	德国黄金计划	1992
韩国	振兴国民体育五年计划	1993
意大利	面向 2000 年的体育目标	1994
澳大利亚	建设面向 2000 年奥运会的体育国家	1994
新加坡	2000 年体育振兴计划	1994
中国	全民健身计划纲要	1995

新中国成立以来,党和政府始终重视发展大众体育健身运动,为此,制定了许多合理的、有效的制度和法规,使我国的社会体育和大众体育健身运动有了迅猛的发展,人民的健康水平和物质生活条件得到改善,社会保障机制得到健全,人均寿命也由建国前的 35 岁提高到目前的 70 岁。

特别是进入 90 年代以后,国家体委制定了群众体育与竞技体育协调发展的战略,加大了大众体育健身运动的推进力度。第八届人大常委会第十五次会议正式通过了《中华人民共和国体育法》,国务院通过颁发《全民健身计划纲要》,社会体育指导员的培训工作也已纳入议事日程,所有这些重大举措都有力地促进着我国群众性休闲体育健身运动的发展。

四、现代社会为休闲体育健身运动的开展提供了良好的物质条件

现代社会物质产品的丰富,不仅满足了人们起码的生存需要,同时也为休闲体育健身运动的普及和发展提供了必要的物质条件。近年来,由于各国政府十分重视体育,各国体育经费的平均数有了提高。同时,体育场地设施的建设也引起了各国政府的重视。中国体育经费在逐年加大投入的基础上,近年来又拓宽了体育资金渠道,挖掘社会办体育的潜力,形成了社会化、多元化的体育投入新格局。随着我国体育改革的逐步深入,体育场馆还将进一步向社会开放。当然,我国体育健身运动的场地和经费投入还存在着严重的不足。

另一方面,现代社会里人们的余暇时间明显增多,“花钱买健康”的理念已深入人心,也为休闲体育健身运动提供了时间和资金保障。

由此可见,现代社会已为大众休闲体育健身运动的发展创造了十分有利的条件。

我们说现代社会为接纳大众休闲体育健身运动创造了良好条件,但并不是说,在现代社会里,休闲体育健身运动就可以没有任何阻力地健康发展,国家政治策略的干预,体育发展方针的抉择,人类生存价值与意识观念的偏颇,都会在一定程度上促进或制约大众休闲体育健身运动的发展。休闲体育健身运动作为人类生活方式的内容,属于社会的高层消费范畴,有它自身形成的主体,即生活相对富裕的群体。它毕竟不像吃饭穿衣那样指向人们最基本的生活需求,不像生产劳动那样与人们的生活息息相关,因此,它适合于城市群体,有一定余暇时间参与的群体,它的发展极易被社会其它文化形态所替代。因此,大众休闲体育健身运动在现代社会中的发展,就有着十分复杂的社会背景和前进轨迹。

近几十年来,在许多国家体育运动领域,曾出现过“扬竞抑社”现象,即片面强化竞技体育,忽视社会体育和大众体育的发展。这种“扬竞抑社”,以原苏联和东欧最为典型。在这些国家里,竞技运动倍受青睐,社会体育和大众体育措施不力,使大众体育健身运动跌入低谷。这些国家的教训,应该引起我们的高度注意。

在我国,大众体育健身运动的发展有其自身的特点。新中国成立初期,我国对体育健身运动是极为重视的。“文革”以后,我国全面走向世界体育舞台。为适应国际体育比赛的需要,国家体委采取倾斜政策,侧重

抓竞技体育。随后,体育理论界提出了“竞技体育超前发展”的理论。结果造成了竞技体育发展较快,而适应群众体育健身运动的措施相对滞后。80年代后期,国家体委着力克服这一倾向,提出了“竞技体育与群众体育协调发展”的战略,但由于群众性体育健身运动运行的内在机制尚未形成,协调战略无法真正落实。因此,为了加大体育健身运动的力度,促进群众体育与竞技体育的进一步协调,国家体委在1995年大力推进全民健身计划及其配套工程。由此可以看出,发展大众体育健身运动是体育运动本身为适应现代社会需要所作出的必然选择。现代社会以博大的胸怀接纳着大众体育健身运动,大众体育健身运动也为与之对接作好了充分的准备。我国的休闲体育健身运动也必将随着我国经济建设的加速前进,广大人民群众生活质量的进一步改善而得到蓬勃发展。

五、现代社会给人类的健康带来许多负面影响,休闲体育健身运动有利于提高人的生活质量

社会生产力的发展,不断地对劳动生产工具的更新提出新的要求。人类生产工具的演化,经历了由石器时代、铜器时代、铁器时代、蒸汽机时代、电气时代的划时代更替,逐步进入今天的电子计算机和智能机时代。这一演变进程对人体的影响表现在,人类的生产劳动也不断地由体力投入型向脑力劳动投入型转移。在现代社会中,这种变化趋势是十分明显的。有人曾做过研究估算:劳动者体力支出与脑力支出之比,在低机械化的条件下为9:1,在中等机械化的条件下为6:4,在全盘自动化的条件下为1:9。在这种情况下,脑力劳动者的社会构成比例的机会也会逐渐增加。社会生产方式的改变,脑力劳动投入的增加,代表了社会的重大进步,对创造物质财富具有划时代的意义。然而也对现代人的体质与健康带来了许多负面的影响。

在以体力劳动为主的时代,社会主要靠加大体力劳动强度来提高生产效率,即体力投入型。这种劳动形式造成的是全身性的疲劳,疲劳的部位主要集中于躯干和四肢,睡眠为主要的休息和缓解方式。在机械化时代,劳动的密度逐渐加大,严格的社会分工使人产生局部的肢体疲劳,疲劳的部位开始由过去的肢体转向大脑,容易出现严重的睡眠障碍。这种疲劳积累,会影响身体的健康。在信息化时代,劳动引起人的疲劳则进一步集中于高级神经系统,从而对劳动者的身体健康产生更为深刻的影响。

对脑力劳动者从生理学角度进行分析与观察,发现有三个明显的特