

大众健身行为的

DAZHONG JIANSHEN XINGWEI DE
LILUN YANJIU
孙耀 刘琪 杨鸣 著

理论研究



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

大众健身行为的

理论研究

DAZHONG JIANSHEN XINGWEI DE
LILUN YANJIU

孙耀 刘琪 杨鸣 著



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大众健身行为的理论研究/孙耀,刘琪,杨鸣著. —北京:
中国商务出版社,2008.9
ISBN 978-7-80181-946-8

I. 大… II. ①孙…②刘…③杨… III. 全民体育—体育
活动—理论研究—中国 IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148343 号

大众健身行为的理论研究

孙耀 刘琪 杨鸣 著

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64295501

010-64266119

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

21.75 印张 390 千字

2008 年 9 月第 1 版

2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-946-8

定价:29.80 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64212247

前 言

进入 21 世纪以来,随着我国人民生活水平的不断提高,工作和生活节奏的不断加快,保持强健的体魄和健康的生活方式越来越成为人们追求的目标,健身运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。但另一方面,我国目前对大众健身的理论研究尚处于初级阶段,尤其是和发达国家相比还有很大的差距,这在很大程度上制约了我国体育健身服务行业的发展以及社会大众健身实践活动的开展。正是在这种大环境下,我们撰写了此书,对大众健身行为进行了深入的探索和研究,借此希望在弥补国内大众健身行为研究方面的不足,缩小与国外差距方面做一点贡献,也希望能为提高我国人民的健康水平,促进我国大众健身事业的发展尽一点微薄之力。

全书共分为 12 章,对大众健身行为的相关方面进行了全面的探讨和研究,主要内容包括:大众健身与大众体育,发达国家大众体育的发展与特点,我国大众体育的发展历程,《全民健身计划纲要》对大众体育与大众健身的影响,大众健身的科学性与运动处方,传统体育文化对大众健身的启示,健身行为的归类分析,大众体育健身俱乐部及组织、经营与管理,城市社区大众健身活动构建与途径,新农村大众健身活动的内容与特点,大众健身消费行为的理论分析,我国大众健身与大众体育发展的对策。

本书由孙耀(中国矿业大学)、刘琪(南京铁道职业技术学院)和杨鸣(重庆工商大学)撰写,并由三人共同统稿。具体分工如下:

第一章、第六章第二节至第三节、第七章、第十章,孙耀;

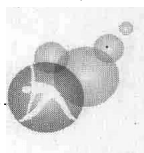
第二章、第三章、第四章、第八章、第九章、第十二章,刘琪;

第五章、第六章第一节、第十一章,杨鸣。

由于时间仓促及作者水平所限,书中不足之处在所难免,敬请同行及各位读者提出宝贵意见。

作者

2008 年 6 月

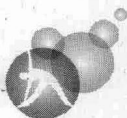


目 录

第一章 大众健身与大众体育	1
第一节 大众健身	1
第二节 大众体育	19
第二章 发达国家大众体育的发展与特点	36
第一节 发达国家大众体育的发展	36
第二节 发达国家大众体育的特点	46
第三章 我国大众体育的发展历程	50
第一节 古代中国的大众体育	50
第二节 近代中国的大众体育	66
第三节 新中国成立后的大众体育	68
第四节 新时期大众体育发展趋势	75
第四章 《全民健身计划纲要》对大众体育与大众健身的影响	81
第一节 《全民健身计划纲要》概述	81
第二节 《全民健身计划纲要》对大众体育与大众健身的影响	84
第五章 大众健身的科学性与运动处方	90
第一节 健身运动的生理学基础	90
第二节 健身运动的心理学基础	101
第三节 大众健身的科学意义	107
第四节 运动处方概述	116
第五节 大众健身具体运动处方研究	137
第六节 运动处方健身效果的检查与评定	146
第六章 传统体育文化对大众健身的启示	154
第一节 民族传统体育文化的特性与价值分析	154
第二节 传统体育项目在现代大众健身中的运用	166
第三节 民族传统体育与现代大众健身的融合	199
第七章 健身行为的归类分析	202
第一节 现代大众健身行为	202
第二节 民间大众健身行为	227
第三节 传统大众健身行为	232
第四节 养生导引大众健身	236



第八章 大众体育健身俱乐部及组织、经营与管理	242
第一节 大众体育健身俱乐部的特征和作用分析	242
第二节 大众体育健身俱乐部的筹建	244
第三节 大众健身俱乐部的定位和宣传策略	247
第四节 大众健身俱乐部的经营管理	250
第九章 城市社区大众健身活动的构建与途径	257
第一节 社区体育的特征与功能	257
第二节 城市社区大众健身意识的现状	260
第三节 城市社区大众健身科学体系的构建与分析	263
第四节 实施城市社区大众健身计划的途径	265
第五节 学校体育与城市社区体育	273
第十章 新农村大众健身活动的内容与特点	281
第一节 我国农村体育活动的发展概况	281
第二节 新农村大众健身活动的特点与功能	284
第三节 新农村大众健身活动的内容	287
第四节 农村体育发展中存在的问题及改善措施	296
第十一章 大众健身消费行为的理论分析	302
第一节 体育消费行为概述	302
第二节 我国居民体育消费的现状	307
第三节 中外体育消费的比较	316
第四节 影响我国居民体育消费的主要因素	316
第五节 促进我国居民体育消费	320
第十二章 我国大众健身与大众体育发展的对策	323
第一节 大众健身意识与大众体育	323
第二节 中西体育文化与全民健身运动	325
第三节 健身俱乐部与大众体育	330
第四节 体育管理与大众体育	333
第五节 社会体育指导员与大众体育	336



第一章 大众健身与大众体育

第一节 大众健身

一、大众健身兴起的原因

第二次世界大战以后,特别是进入20世纪六七十年代以来,发达资本主义国家体育运动事业发生了深刻的变化。与竞技体育高度发展的同时,在国民体育方面也形成了一个被称为“第二奥林匹克运动”的大众健身热潮,使体育进入了千家万户,成为人们日常生活中的一个极有社会意义的组成部分。大众健身对提高生产力水平、稳定社会、促进社会安定团结等方面都起到了日益明显的积极作用。有人称这是“我们时代最主要的社会现象之一”,“是一项国家重要的社会政治任务”。促使世界大众健身蓬勃发展的经济和社会背景是:

(一)文明病的蔓延求助于大众健身

在工业发达国家,随着机械化、电气化和自动化程度的提高,现代化交通工具的普及,以及信息技术的发展,人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少。社会人口中从事脑力劳动的人数达到或超过了一半。又由于家务劳动社会化和家用电器的普遍使用,人们用于家务劳动的时间也大大缩短。同时,由于工业发达国家实行了高工资、高物价、高消费的分配政策,和家畜、家禽工厂化生产以及冷藏设备的普及,工业发达国家居民的食物数量和膳食结构,发生了重大的变化。如美国每年每人消耗的食物总量为1463磅,其中脂肪含量高达42%,动物蛋白摄取量占蛋白摄取量的80%。国外营养学家普遍认为,这可能是使心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症,以及恶性肿瘤变成资本主义世界常见病、多发病和高发病的一个主要原因。这些被称为“文明病”的慢性瘟疫,其范围之广,危害之烈,令人触目惊心。有的国家1/3的中年男子、1/4的中年女子受到心肌梗塞的威胁。为了给身体内营养物质的高积累寻找一条消耗的出路,使其只得求助于体育活动,以消耗热量,减轻肥胖,保护心脏,而这一做法确实起到了积极的作用。如美国由于开展了大众健身,冠心病的发病率20世纪70年代比40年代下降了8.7%,

死亡率下降了7%，80年代后仍在持续下降。这就更加激发了人们参加大众健身活动的热情。

（二）大众健身是一种高尚健康的消遣娱乐手段

工业发达国家由于实行了小时工资制、五日工作制、弹性工作制和定期轮休制等制度，职工余暇时间普遍延长。在日本，工资照发的例假每年共148天。联邦德国职工每天平均的业余活动时间由1969年的5.6h增加到1982年的8.7h，其中可自由支配的时间，由1971年的4.3个h上升到5.5个h。美国每人每年的工作时间，比20世纪初减少1/5~1/4。大量的余暇时间为大众健身的发展提供了必要的时间保证，也需要用大量的体育活动来充实的人们余暇时间。50年代后，各国娱乐市场和行业相继形成，体育娱乐行业十分兴旺发达。发展较晚的日本，其体育娱乐行业的产值已达到十大产业的第六位。联邦德国1981年用于体育运动（包括观赏在内）的社会总时间为106亿h，每人平均300h，占业余时间的10%。据调查，这个国家有67%的人参加以体育活动为主要内容的各种娱乐消遣活动。当前的大众健身热潮被称为“健康革命”，这场健康革命所具有的一个鲜明特征是它包含着强烈的娱乐因素。据第七届国际大众健身会议的材料表明，大众健身正从以长跑为主要内容和形式比较单调的活动中转移出来，向着内容丰富多彩的游戏、舞蹈、娱乐和体育节的方向发展。这类活动寓体育锻炼于游戏之中，同时还能增加人与人之间的接触与交往，具有更大的吸引力和作用。

（三）人口构成老龄化是大众健身兴起的一个重要原因

人口老龄化问题已经成为国际社会共同关注的话题。按照联合国的标准，60岁以上者为老年人，60岁以上者占国家总人口的10%或65岁以上者占国家总人口的7%即进入老龄社会。20世纪四五十年代后，发达资本主义世界人口增长趋于缓慢，出生率大大下降，又由于医疗水平的提高，平均死亡年龄上升，老年人在社会上的比重越来越大，出现了社会老龄化的现象。在联邦德国、英国、比利时、法国平均每6~7人中就有一位65岁以上的老人。在日本，40岁以上的中老年人占总人口的1/3。我国也已经进入了老龄化社会。1996年我国60岁以上的人口达总人口的10.5%；而2002年的统计数据显示：我国65岁以上的人口总数已经达到9377万人，占总人口的7.3%。预计到2020年，我国60岁以上的老年人将占总人口的16%。所以，老龄化社会已经来到我们身边。

面对如此庞大的老龄人口，老年疾病就成了一个突出的社会问题。这不能不说是一种沉重的社会问题。1990年威胁美国人健康的主要死亡原因是传染病，而进入六七十年代以后，依次让位给心脏病、恶性肿瘤和脑中风。



老年人对保持健康和延长寿命十分关注。老年生物学、老年医学、老年学和老年体育应运而生。在现代大众健身中,中老年人是一支重要的中坚力量。加强身体锻炼,增强国民体质,将有助于减少老龄人口疾病的发生,降低医药治疗方面的负担,从而有助于减轻社会福利乃至整个社会的压力。许多发达国家,如美国、日本和新加坡把加强大众健身,作为缓解人口老龄化社会的重大举措并已经验证了它的可行性。

(四) 大众健身与人口的都市化倾向和就业的脑力劳动化倾向关系密切

工业化必然伴随着都市化的出现。大量人口集中到城市,城市人口高度密集。体育运动表现出更加强烈的市场经济的特征。同时,由于人和人的社会距离缩短,大规模群众体育活动的出现成为可能。如几百人的横渡海峡,几千人的自行车越野,上万人的马拉松比赛,几十万人从事的健身、健美活动,几百万人参加的体育协会,都不再是什么奇迹。而且大型体育设施和居民居住社区的体育场所的建立也成为一种必然的社会要求。

由于科学技术的发展,从事脑力劳动的人员持续增加,在各行各业中,脑力劳动人数在全部就业人口中接近或超过半数。长时间伏案工作所造成的“运动不足”、“肌肉饥饿”影响人体健康,已经成为普遍的社会问题,因此,大众健身具有了为知识分子阶层服务的特点,劳动知识分子成为大众健身的主要参加者,大众健身成为脑力劳动投资的必不可少的补充。

(五) 大众健身是人力资本的一种投资形式

人力资本理论的代表人物、美国经济学家西奥多·舒尔茨认为:传统的经济理论中的经济增长主要依赖物质资本和劳动资本的增加,这种观点已经不再符合今天的现实,对于现代经济来说,人的知识、能力和健康等人力资本的提高,对经济增长的贡献远比物质资本和劳动力数量的增加重要。对人力资本的投资主要是教育和保健两个方面。休闲健身可以看做是人力资源投资,这种投资转化为健康资本存量,主要表现为健康、无疾病状态或寿命的延长,而良好的健康状态本身就创造了价值,成为重要的人力资本要素。可以看出,大众健身对提升人力资本具有重要作用。

据统计,在美国,由于职工患病或过早死亡,给生产造成的损失平均每年达 250 亿美元,相当于 1 亿 3000 万个工作日,相当于国民生产总值的 3%。企业家们认识到“公司财务的健全,有赖于职工身体是否健康”,付钱给职工锻炼身体也比他们因缺席、迟到、肢体障碍所造成的损失要少得多。因此,在一些国家除国家进行体育投资外,企业部门也采取各种措施鼓励职工进行体育锻炼,如投资兴建体育馆和健身房,购置租赁海滨浴场和高山滑雪场,供职工参加体育活动。很多企业还把体育训练作为招收青年新职工



的一种人才投资形式。日本为了培养工人的情操和修养,磨炼耐性和体力,组织新工人到山清水秀的山寺中去打禅、听课、锻炼身体,进行行军野外生活训练。经过了这些严格就职教育,才把他们分配到工作岗位上去。

推动大众健身发展的另一个原因是健康人寿保险事业的发达,在美国有 1750 家私人保险公司从事保险业务,80%的居民参加保险。这些保险公司为了减少和避免损失,也大力提倡大众健身,建立体育设施。为大众健身的开展提供了方便条件。

二、大众健身是当今社会发展的必然

大众健身是人们在可自由支配时间里自愿参与、自主选择,以身体参与为主要手段,以缓解压力、恢复体力、娱乐身心、调节情绪、强身养生为主要目的的一种健康向上的身体活动方式。收入水平的高低和闲暇时间的多少是大众健身产生的两个基本条件。

(一)经济发展为大众健身的产生提供了物质基础

健身是伴随人类文明发展的一项活动,它是经济发展、社会进步的必然产物。大工业社会的巨大生产力,为人们获得更多的业余时间提供了物质生活保障;大工业带来的现代科学管理手段,为工时制度变革奠定了技术基础;大工业带来的现代生活设施,为人类余暇生活在一定范围内超越大自然的周期和节奏提供了可靠的技术手段。随着知识经济时代的来临,我们已经走进一个以知识创造和信息化为基础的经济社会,社会的生产方式和人们的生活方式将发生重大的变化。

根据马斯洛的需要层次理论,当人的低层次的需求满足后,必然会产生高层次的需求。也就是说,人们解决了基本的吃、住、穿的问题后,就有了向高层次精神消费的需求。按照国际经济标准,当人均收入达到 500~800 美元时,大众健身消费便进入急剧扩张期。现在我国城市人均收入已经超过 500 美元,达到 800 美元,而经济比较发达的东南沿海地区,人均收入已经达到了 1000 美元。休闲消费已经成为我国城市居民的一种新时尚。

(二)休闲时间增多为大众健身提供了时间条件

休闲时间是指不受其他条件限制,完全可以根据自己的意愿去利用、享受或消磨的时间,即“可自由支配的时间”。成思危认为,大约 1 万年前,当人类进入农耕时代,只有 10%的时间用于休闲;当工匠和手工业者出现时,则有 17%的时间用于休闲;到了蒸汽机时代,由于生产力水平的提高,人类将休闲时间增加到 23%;而到了 20 世纪 90 年代,电子化的动力机器提高了每一件工作的速度,譬如从烧饭到交通……因而使得人们能将生活的 41%的



时间,用于追求娱乐休闲。国外学者预测,到2015年前后,随着知识经济和新技术的迅猛发展,人类将有50%的时间用于休闲。这充分说明,社会的发展已经为人们从事大众健身提供了时间上的保障。我们国家从1995年5月开始实施每周5天工作制,这为人们进行旅游、身体锻炼等休闲放松活动提供了时间保证。

(三)亚健康现象的出现是大众健身成熟的源泉

所谓“亚健康”是一种自感不爽、检查无病的,介于疾病与健康之间的一种身心状态。据世界卫生组织一项全球性调查,全世界真正健康的人仅占5%,诊断有病的人也只有20%,而75%的人处于亚健康的状态。中国的情况也大致如此,15%的人处于健康状态,15%的人处于不健康状态,70%的人处于亚健康的状态,而亚健康人中又以知识分子和企业管理者的比例最高,约达7成左右。这充分说明,健康问题已经成为困扰人类生存和发展的大问题,它直接造成了人们生活质量的下降。

长期以来,体育活动对于人类健康的促进作用已经成为人们的共识。随着全面建设小康社会进程的加速,人们对体育又提出了新要求。这是因为单纯生物角度的健康已经无法适应现代社会的需要,身体、心理和社会适应能力的三维健康观成了人们的共识。大众健身使人身心愉悦的同时,体力与精力也会得到恢复,亚健康状态得到缓解,它作为一种新的体育生活方式,必将会受到人们的青睐。

(四)社会的精神文明建设需要大众健身

物质文明的不断发展,将使人类过着惬意的生活,同时推动社会的不断进步。但并非过多的余暇生活都会对社会起积极的影响,有时也起到消极的影响。因此,了解社会上存在的不健康的休闲活动,引导人们朝着有利社会进步的方向发展,将会推动社会的精神文明建设。享受生活,善待生命已经成为现代人新的价值观。只有这样,才能促进“人的自由全面的发展”(马克思语),也才能实现人的现代化。

(五)构建和谐社会需要提倡大众健身

体育既是一种重要的休闲技能,也是一种重要的休闲方式。无论从大众健身本身的功能与价值,还是从人们参与大众健身活动的环境、条件来说,大众健身都应该成为休闲教育的主要内容之一。

从大众健身的社会功能来看,大众健身有助于人性的回归,预防和治疗“现代文明病”,抚慰身心,促进人际交往,引导社会风气,帮助人们树立正确的休闲生活态度,选择科学的休闲生活方式,促进人的社会化。构建和谐社会的基础是全面发展的人,大众健身能够使人保持身心和谐、改善人际关



系,达到人与社会、自然环境的和谐。开展大众健身就是为了提高人们的大众健身意识,形成一种文明、健康、科学的生活方式。

从文化层面来看,大众健身的价值不仅仅在于娱乐身心,更在于文化。大众健身作为一种特殊的文化现象,其文化内涵可以转化为当代人的价值观念、思维方式、经营理念和生存智慧,可以影响社会风气,对于社会秩序的建立和维护,发挥着它的文化整合功能。同时大众健身也为文化传播、文化创造提供了重要的环境,对构建健康向上、协同进步的文化体系,营造和谐的文化氛围具有重要意义。

从大众健身的经济功能看,随着人们生活水平的提高、闲暇时间的增多、消费观念的变化和体育意识的增强,人们已有能力享受大众健身消费和服务。为此,开发体育休闲产业及其关联产业(如健身服务、观赏服务、休闲场地、服装器材服务等),提供多层次、全方位的大众健身产品与服务,不仅能满足人们花钱买健康、花钱买休闲的需求,而且能够扩大消费,开发新的经济增长点,增加就业。大众健身作为健身手段,能通过增强劳动者体质来提高劳动生产率。体育在经济社会生活中的作用日益显现出来,建设小康社会、构建社会主义和谐社会需要充分发挥体育的经济功能,推动经济发展,才能为构建社会主义和谐社会奠定雄厚的物质基础,推进和谐社会的建设。

从人们参与大众健身活动的环境来看,国家不断加强“三边工程”(抓身边的组织、建身边的场地、搞身边的活动)的建设,改善了人们参与体育活动的软、硬条件,在全社会营造了良好的休闲健身环境。1998年以来,国家体育总局把体育彩票公益金的60%用于大众体育,大众体育的基础设施建设大幅增加,并积极探索依托公园、绿地、山地、江河湖海等自然资源兴建体育设施的新模式,建设全民健身活动基地。全国各地大众体育组织、单项体育协会、各种体育俱乐部、健身中心、健身指导站、晨晚练站点等的建设发展迅速,大众体育活动的内容和形式日趋丰富。从1995年起,国家体育总局每年举办1次“全民健身周”活动,还开展了“5个亿万人群”健身活动。残疾人、少数民族的体育活动也进一步活跃。当前,人们已经有能力、有条件、有意识地参与大众健身活动。在构建和谐社会的过程中,各级政府将会更加关注大众健身的发展,使更多的人参与到大众健身活动中来。

由于当今中国社会贫富的两极分化,致使人们在经济上差别悬殊,导致各自的身体出现不同症状:快速与繁忙的生活与工作节奏,使不少人缺乏必要的体育锻炼,造成了身体免疫力的严重下降,心血管病症的突发就成为必然,严重地威胁着人们的生命安全。目前,高血压、高血脂、高血糖、冠心病、肥胖病、脂肪肝等病症,已经在部分人群中肆虐横行;而许多人由于艰难的



生活环境与痛苦的心路历程,全身心地奔波于“讨生活”之中。体育锻炼,成为这部分人群的“奢侈”活动,他们的身体健康状况每况愈下,有的甚至陷入有病无力医治的悲惨处境。因此,迫切需要提倡、推广大众健身活动。

三、我国大众健身的现状和发展条件

(一)我国的大众健身是一种投资形式和建设两个文明必不可少的社会活动

我国正在经历着一场伟大的历史性变革,不仅要建设强大的物质文明,也要建设更为强大的精神文明。大众健身的发展,对于这场历史性变革,起着重要的推动作用。江泽民同志在党的十四大报告中指出:“科技进步、经济繁荣和社会发展,从根本上说取决于提高劳动者的素质,培养大批人才。”国民素质包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质。身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。全面提高国民素质是社会主义物质文明和精神文明建设的一项重要任务。

新中国成立以来,大众健身在旧中国遗留下来的薄弱基础上,得到迅速地发展。50多年来,已发展成为一个具有较大规模的独立的社会体系。改革开放20多年来,大众健身又有了全面的发展,达到了新的广度和深度:城市体育发展较快,小城镇体育活跃,乡村体育也出现了新的势头,全国城乡有亿万人参加体育活动;职工体育呈现出新气象,1992年全国举办了74730次县级以上的运动会,有10087万人达到国家体育锻炼标准;中老年体育、妇女体育、幼儿体育、残疾人体育、民族体育、民间体育都蓬勃开展起来。大众健身对于生产建设的推动作用是十分明显的。据调查,大众健身开展较好的企业,职工的出勤率要比一般单位高2.21%。某单位在大力开展大众健身后,传染病发病率1984年下降了17.9%,1985年又下降了18.8%,155名长期病患者,经过一至二年的系统身体锻炼,有88.7%的人痊愈或好转,在220名被调查的职工中,有75%的人认为自己的体质“明显增强”或“有所增强”。有97.5%的人认为体育促进了生产。体育对精神文明的建设也起到了积极的作用,在某单位的调查报告中,有82.7%的职工认为“精力充沛”,有72.5%的职工认为“轻松愉快”,76.1%的人感到“对生活充满信心”。有68.6%的人认为体育活动增进了企业职工的团结和友谊,有83.6%的职工认为生产劳动是不能代替体育运动的。

(二)我国全民健身计划的推行

1995年开始推行的《全民健身计划纲要》是我国发展大众体育的重要措施,是我国实行改革开放政策在体育领域中的延伸,是一项跨世纪的体育发展规划。《全民健身计划纲要》的推行维护和保障了公民参加健身的权利,



是切实为人民谋利益的表现。《全民健身计划纲要》的推行将极大地推动我国大众健身的发展。1995年的政府工作报告中把发展大众体育,推行全民健身计划,普遍增强国民体质作为体育工作的重点。《全民健身计划纲要》及其配套工程的实施将把我国大众健身推向一个新的发展阶段。

四、影响大众健身意识的因素

(一)影响我国大众参与健身意识的文化因素

人的意识是客观存在的反映,客观存在决定着人的意识,而传统思想文化影响到这种反映的全过程。因此,大众参与健身意识不仅决定于有形的社会政治经济结构,而且还受制于无形的思想文化传统结构,如民族文化的价值取向、思维方式等。探讨我国社会大众参与健身意识的历史文化背景,认识中国传统文化对当代大众参与健身意识的积极影响和消极作用,对新世纪弘扬民族文化传统,构建和谐社会环境,推进全民健身计划和促进整个体育事业积极健康发展有着重要的现实意义。

1. 对传统文化和大众参与健身意识的理解

在漫长的历史发展过程中,文化的积累沉淀会在人们的深层心理结构中形成一种稳定性的心理趋向和思维定势,这便是传统文化。它是一种集体无意识,作为潜藏在人们内心深处的一种价值取向、评价尺度、情感态度和思维方式弥漫在整个社会之中,以潜移默化的方式在人们的思想观念上打下深深的烙印,制约着人们对事物的认识,使其思想和行为具有一定的倾向性。

大众参与健身意识是大众在参与体育运动时对体育的观念反映,是人们对客观体育需要的反映及体育活动过程本质规律的反映,也是对参与体育运动的整体看法和态度的反映。其主要包括人们对体育活动的情感、动机、价值观等多种因素。影响大众参与健身意识是多方面的,包括个人的兴趣爱好、性格特征、受教育水平、生活的自然环境和社会环境、历史文化因素等等。“体育是文化的一部分”,人们在参与体育运动时,传统文化对他们进行体育活动的意识即进行参与体育活动的情感、动机、价值观等有着很重要的影响作用,而这种影响具有隐蔽性,深藏于个人或集体的意识形态之中。

中华民族在上下五千年的发展历程中,形成了丰富多彩、独具民族特色的中国文化传统,这种文化以儒家思想为主体,不仅影响到中国的古代和近代,而且,在当代中国中西文化相互冲突、碰撞、整合、交融的转型时期,文化传统思想仍深刻影响着中国人的思维模式,渗透到人们的人生观、世界观、价值观等生活的各个层面,某种程度上决定着我国大众的价值取向、思维方



式和情感判断。我国大众参与体育活动正是植根于中国传统文化的深厚土壤,中国古老的传统文化对大众参与健身意识产生了积极和消极两方面的影响。

2. 中国传统文化对大众参与健身意识的积极影响

中华民族文化传统根源于勤劳、善良的华夏儿女孜孜不倦的创造性劳动,体现着对真、善、美的不懈追求,这是其绵延千年、生生不息的根本动因。运用马克思主义辩证法的眼光,通过对中国传统文化对大众参与健身意识影响的积极因素的挖掘,紧密地把握民族传统文化的深刻内涵,吸取精华,剔除糟粕,与时俱进,从而有利于我们用积极的、科学的态度和方法参与体育运动,从而推进全民健身运动以及整个体育事业的健康发展。

(1) 儒家文化使大众体育参与过程中重视伦理道德意识

作为中国传统文化主体的儒家思想,经过潜移默化的长期历史过程,思维模式的积淀和演化,形成了一种主要的民族文化心理结构,深深地作用于当代人的思维和行为方式。儒家文化属于伦理道德型文化,不论先秦儒家,还是两汉儒学、魏晋玄学和宋明理学,其基本价值在于伦理。“道之以德,齐之以礼”,把道德教化置于首位,这是儒家的特点。“志于道,据于德,依于仁,游于艺”,“同于大道”,注重“德”的关照,给人的一切活动都加上了道德的限制。孔子以“仁”、“礼”为其思想内核,“仁”旨在于完善人的道德品格和道德行为而使之形成一种理想人格;他把体育作为道德品格完善的手段,游于御之类的各种技艺,要求在这种技能在掌握“艺”的基础上还要从“射”过程之中获得自由的感受。同时,孔子强调体育的形式和内容必须符合于社会伦理道德的外在表现,即“礼”的行为,如“射”就是我国古代较为典型地体现“礼”的体育活动。因此,中华民族在参加体育运动中,尤其是传统体育运动,把道德教化置于首位,把德、礼的观念植入体育伦理之中,这就决定中国人的体育思想历来注重人伦道德的培养,注重内功、心性的修炼成份占据了很大部分,其发展无疑会相对地集中于伦理道德方向,有异于西方体育活动注重人体美、追求力量、速度、运动程序和规范化的运动模式。中国人参与体育运动受我国民族传统文化的深层次哲学思想、注重完美的艺术形象和伦理道德的深刻影响。

当代体育的商业化、职业化加剧了体育运动各方面的“异化”,导致频频发生体育暴力和体育腐败行为,已经引起越来越多的人对体育道德的关注和深层次的反思。因此,大众在体育参与过程中传统伦理道德的积极因素对其体育意识起到一定正向、积极的作用。

(2)“天人合一”的观念追求内部世界与外部环境的协调统一、个体身心平衡,有利于现代大众体育参与时注重和谐的思想意识



中国传统文化重视人与自然的和谐,不把自然界看成是一种敌对力量,而认为它与人类相辅相成、和谐发展。“天人合一”是中国古代文化对人与自然关系的独特看法,这恰恰与西方传统文化中将自然看作是人不可调和的对立物努力去征服和战胜自然的观念正好相反。在中国历史上,儒家、道家都对“天人合一”有着自己的论述,如孟子“有诚者,天之道也,思诚者,人之道”的观点;道家庄子发展老子道法“自然思想也”、“知性则知天”的观点,强调“天地与我并生,万物与我为一”,同样也得出了“天人冥合”的结论。“天人合一”思想揭示了包括人在宇宙内的辩证统一性和协调性,表现出对宗教世俗的淡漠,对人文精神和超越现实的理性诉求。“天人合一”观念虽未引发如西方那样的竞技体育体系,却促成了中国古代传统体育的兴旺繁荣。由此影响了中国传统体育意识的基本流向,通过进行天人和身心的平衡调节,强调性命兼修,心身并育,内外结合,阴阳消长,动静相生,谋求人同外界在和谐中进行物质与能量的交换,以获得人体功能的整体优化。例如中华武术、气功等民族传统体育项目,以及其他一些独具特色的养生健身运动都蕴涵着“天人合一”的思想。

在现代工业社会,随着“社会文明病”的不断蔓延,以及人类历经了诸多惨痛的大自然的报复,人们已经意识到人类的发展和自然界的发展息息相关,“天人合一”的思想已经逐渐渗透到大众参与体育的价值取向之中,不断追求人的内外环境、人与人、人与自然的和谐、可持续发展。

3. 中国传统文化对大众参与健身意识的消极影响

马克思主义哲学告诉我们,任何事物都具有正反两个方面。随着当今全球化浪潮的不断涌现,世界多元文化交流的加强促使我们在迎接外来体育文化挑战的同时,也必须清楚地认识到中国传统文化的消极因素对当代大众体育参与意识的负面影响。

(1)“中庸”、“无为”、“和为贵”的思想影响大众体育参与过程中缺乏竞争意识

“中庸之道”是儒家提倡的道德哲学和处世哲学,孔子说“中庸之为德也,其至矣乎”,把处事不偏不倚、无过与不及的态度作为最高的处世标准。孟子认为“天时不如地利,地利不如人和”,强调“人和”的重要性。同时,道家也倡导“曲则全,枉则直,洼则盈,弊则新,少则多,多则感”的辩证法思想,认为“道常无为”,人的活动应当“辅万物之自然,而不敢为也”,虽然在哲学上有一定合理性,但同时却鼓吹消极退让、否定进步,对人们的思想意识产生较大的消极作用。

由于儒家的“中庸”思想和道家的“无为”思想对中国传统体育产生了巨大影响,逐步形成了君子之争、以“和为贵”的伦理型体育运动,从而在一定



程度上排斥了竞争、对抗和有剧烈身体运动的项目在中国的发展。在这些观念的引导下,人们讲求和睦相处,反对人与人之间的对抗,反对人对自然的征服、挑战,强调二者之间的统一,逐渐形成了中国特有的缺失竞技的体育文化体系。

在当代,主张和、反对争、凡事明哲保身的思想依然成为绝大多数中国人为人处世的方式。传统价值哲学以和为贵、轻竞争的倾向,使大众在体育参与中过多地强调“友谊第一,比赛第二”、“宁失一球,不伤一人”,即使在像武术散打这样的对抗性运动中,也只能是点到为止,难以看到激烈对抗的场面,这种思想实际上很大程度地制约了运动参与者的竞争意识,使他们在体育运动过程之中不全力以赴,甚至放弃竞争。而且,中国人特别讲究运动的节制性,反对大运动量,提倡内心的清静,适可而止,反对争强好胜,这与当代奥林匹克所追求的“更高、更快、更强”的理念大相径庭。

当今世界大部分体育运动项目把对抗、竞技作为增加观赏性、展现人体机能的重要内容,在我国,人们体育参与意识由于受民族传统观念影响,使得一些竞技性很强的体育运动项目像拳击等得不到普遍推广。与此同时,我国正处于社会主义市场经济转轨时期,竞争是市场经济的主要特征,如果大众缺乏竞争意识,即使具有竞争实力,在市场经济条件下也会处于下风或被淘汰,在经济全球化过程中必将处于劣势。因此,中国传统思想文化对大众体育竞争意识的不利影响应予以高度关注。

(2)受传统的“义”、“利”价值取向和“大一统”的传统价值观的影响,大众体育参与中易形成过于关注体育的社会功能、忽略个性发展的思想意识

在中国古代中有许多对“义”、“利”的关系的论述,例如孔子认为“君子喻于义,小人喻于利”;孟子认为“大人者,言不必信、信不必果,唯义所在”;老子的“罪莫大于可欲,罪莫大于不知足,罪莫大于欲得”;董仲舒“人正其义,不谋其利,明其道而不计其功”;朱熹“存天理,灭人欲”等等,都是古代先哲对义利关系的经典概括。重义轻利的价值观历代相传,渗透于人们深层次的精神意识之中,把人的精神生活置于物质生活之上,把伦理原则和人的物质利益对立、割裂。这种重义轻利的价值观体现在体育意识上即过分崇尚体育的社会伦理价值而贬低体育对个体的实用价值。

在当代,大众对体育很大程度上反映出“重义轻利”的意识特点,对体育社会价值的追求胜过自我实现和物质满足。例如,许多人仍然认为运动员在参加大型体育比赛中夺得冠军、获得奖牌,仅仅是“为国争光”、“扬国威”,而对于他们拿高额物质回报有人就认为是“不义”的行为。“锻炼身体,保卫祖国”、“为祖国健康工作五十年”等等这些口号表现出的体育意识很难说与传统“重义轻利”的价值观没有联系。“重义轻利”的价值观念虽然是中国封