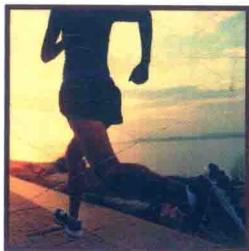


现代大众健身发展 分析与科学开展研究

杨继星◎著



XIANDAI DAZHONG JIANSHE FASHAN
FENXI YU KEXUE KAIZHAN YANJIU



中国纺织出版社

现代大众健身发展 分析与科学开展研究

杨继星◎著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书采用理论结合实践的方式,对大众健身运动发展及科学开展进行了分析与研究。理论方面对大众健身的基本知识、学科基础理论,大众健身的发展现状及策略,以及大众健身得以开展的科学保障体系进行了分析。实践方面,对常见现代流行体育运动(休闲球类运动、户外极限运动及其他流行体育运动)、社区体育健身、民族传统体育健身、修身塑形类健身(健身操、体育舞蹈、瑜伽、广场舞)等相关活动的开展及科学指导进行研究。本书内容丰富、结构合理、层次清晰,语言简练,通俗易懂,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

现代大众健身发展分析与科学开展研究 / 杨继星著

. — 北京 : 中国纺织出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5180-3244-0

I. ①现… II. ①杨… III. ①群众体育—健身运动—研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 005131 号

责任编辑:汤浩

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司 各地新华书店经销

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.75

字数:217 千字 定价:62.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

随着现代社会的快速发展,人们对自身的健康越来越关注和重视,只有拥有健康的人才能在未来的竞争中获得先机。而大众健身便是实现人类健康,促进人类进步的重要手段之一。它不仅为人们的生活带来了全新的体验,使人们实现了身心健康、和谐发展的目标;同时,大众健身作为一种社会文明,已影响到社会政治、经济、文化生活的方方面面,并促进了人们生活方式的转变,引导人们向着健康的目标前进。

当今时代正朝着信息化、全球化的方向发展,物质文明的高度发展在带给人们丰富物质享受的同时,也带来了诸如“人口老龄化”“现代文明病”“国民体质降低”等一系列社会问题,这无疑会影响我国社会经济的发展。所以,在现代社会的发展趋势下,人们渴望健康,社会需要健康。此外,随着科技的进步,我国即将步入“休闲时代”,这将会为人们提供更多的闲暇时间去关注健康,享受生活。而通过体育运动进行健身锻炼是人们促进身体健康、娱乐身心、陶冶情操、提高生活质量的一种基本手段,因此运动健身成为现代人的一种健康生活的方式。由此可见,全民健身和体育生活化是现代社会发展进步的必然趋势,同时也是人们精神文化发展的必然需求。基于此,特撰写《现代大众健身发展分析与科学开展研究》一书,以更好地促进现代大众健身的发展,为人们参与大众健身活动提供科学的理论与实践指导。

本书共八章,分理论与实践两部分。第一章至第四章为理论部分。第一章大众健身的基本理论知识,内容包括大众健身的概念与特征、分类与功能、规律与原则。第二章大众健身发展的学

科理论基础,主要从运动生理学、运动心理学和运动学三个方面来对大众健身的学科基础理论展开论述。第三章现代大众健身现状与发展策略探讨,论述了现代大众健身运动的发展现状、全民健身与群众体育的开展现状、制约现代大众健身运动发展的因素以及现代大众健身运动的发展趋势与对策。第四章大众健身科学发展的保障体系研究,内容包括大众健身的科学理论与方法指导、医务监督以及健身效果的科学测评。第五章至第八章为实践部分,分别对常见现代流行体育运动(休闲球类运动、户外极限运动及其他流行体育运动)、社区体育健身、民族传统体育健身、修身塑形类健身(健身操、体育舞蹈、瑜伽、广场舞)等相关活动的开展及科学指导进行研究。

本书内容丰富、结构合理、层次清晰,从理论与实践两个方面对大众健身运动的发展进行了详细地分析与研究。同时,本书语言简练,通俗易懂,是一本较为适合各年龄段健身人群学习、使用的通用书籍。

本书在撰写的过程中参考借鉴了许多相关资料,在此向有关作者表示最诚挚的谢意!对于书中的疏漏与不妥之处,恳请广大读者给予批评和指正。

作 者

2016年8月

目 录

第一章 大众健身的基本理论知识	1
第一节 大众健身的概念与特征	1
第二节 大众健身的分类与功能	8
第三节 大众健身的规律与原则	15
第二章 大众健身发展的学科理论基础	22
第一节 大众健身的运动生理学基础	22
第二节 大众健身的运动心理学基础	36
第三节 大众健身的运动学基础	43
第三章 现代大众健身现状与发展策略探讨	50
第一节 现代大众健身运动的发展现状	50
第二节 全民健身与群众体育的开展现状	60
第三节 制约现代大众健身运动发展的因素分析	65
第四节 现代大众健身运动的发展趋势与对策	69
第四章 大众健身科学发展的保障体系研究	79
第一节 大众健身的科学理论与方法指导	79
第二节 大众健身的医务监督	88
第三节 大众健身效果的科学测评	100
第五章 常见现代流行体育运动的开展与科学指导	112
第一节 休闲球类运动的开展与健身方法指导	112

第二节	户外极限运动的开展与健身方法指导	123
第三节	其他流行体育运动的开展与健身方法指导 ...	132
第六章	社区体育健身活动的开展与科学指导	147
第一节	社区体育开展的现状分析	147
第二节	社区上肢健身器械方法指导	156
第三节	社区下肢健身器械方法指导	161
第四节	社区腰腹健身器械方法指导	169
第五节	社区综合健身器械方法指导	173
第七章	民族传统体育健身活动的开展与科学指导	182
第一节	武术运动开展与健身方法指导	182
第二节	太极拳开展与健身方法指导	191
第三节	健身气功开展与健身方法指导	202
第四节	其他民间民俗传统体育运动的开展与方法 指导	210
第八章	修身塑形类健身活动的开展与科学指导	217
第一节	健身操开展与健身方法指导	217
第二节	体育舞蹈开展与健身方法指导	235
第三节	瑜伽开展与健身方法指导	247
第四节	广场舞开展与健身方法指导	255
参考文献		259

第一章 大众健身的基本理论知识

大众健身可以说是全民健身运动,它具有简单易行、实用性强的特点,能有效增强人们的体质水平,陶冶人们的情操,丰富人们的精神文化生活,除此之外还能增进人们彼此之间的感情,有利于社会稳定与团结。由此可见,大众健身具有重要的健身价值和社会意义。本章重点阐述大众健身的基本理论知识,主要包括大众健身的概念与特征、大众健身的分类与功能、大众健身的规律与原则。

第一节 大众健身的概念与特征

一、大众健身的概念

大众健身是指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、强身健体为主要目的的一种健康向上的身体活动方式。大众健身的意义非常广泛,可以说一切围绕身体健康的活动都可以属于健身的范畴。例如,人们在生病之后,通过医疗或者其他手段来恢复身体机能,通过调节饮食来改善身体健康的状况,通过体育锻炼来提高身体健康水平,通过娱乐手段来恢复体质水平等都属于健身的范畴。而发展到现在,狭义的健身则是指那些具有系统性、固定性和安全有效性的身体练习手段,如有氧健美操、

游泳、跑步、太极拳、自行车等运动,都属于良好的健身项目。

健身是随着社会的发展而兴起与发展的一种产物,可以说是人类社会与经济必然。社会生产力的极大发展,提高了人们的物质生活水平,给人们带来了更多的余暇时间,为人们的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。随着知识经济和信息社会时代的来临,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,人们的生产生活将发生一系列重大的变化。根据马斯洛的需要层次理论,当人的低层次需求得到满足后,必然会追求更高层次的需求。因此,当人们解决了吃、住、穿等基本的生存问题后,开始向着更高层次的精神消费需求发展。而体育健身作为一种高层次的能满足人们精神需求的活动,日益成为社会的流行时尚。

大众体育健身具有多方面的功能,它能培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志、承担风险的能力和竞争意识、协作精神和公平观念,树立民族自信心和自豪感,弘扬爱国主义、集体主义精神,倡导自由、平等的精神,加强公民道德建设,这也正是体育的巨大魅力所在。因此,在新的时代背景下,充分发挥大众体育健身在整个社会发展中的独特作用,必能促使人们形成强大的向心力和凝聚力,使人们以积极的心态和高昂的斗志,投入到社会主义现代化建设之中。

二、大众健身的特征

大众健身运动是一种在社会上开展广泛,深受人们喜爱和积极参与的健身活动,它是一种社会发展到一定程度才会体现的体育现象或者说是社会现象。大众健身充分体现出一定的社会价值和文化功能,也充分体现出大众思想观念和综合素质的普遍提高。在现代社会不断发展的背景下,大众健身运动之所以深受人们的欢迎和青睐,这与其自身鲜明的特点是分不开的,总体而言,大众健身的基本特征主要有以下几个方面。

(一) 娱乐趣味性

发展到现在,可供人们参与的健身运动项目有很多,其中绝大多数健身项目都有一定的娱乐趣味性,大众健身运动之所以具有丰富的娱乐趣味性,是因为体育运动本身就是一种娱乐活动,充满强烈的趣味性。除此之外,体育运动往往不是一个人的事情,尤其是大众参与的健身运动具有更浓厚的趣味性,大众共同参与会创造热闹的运动场面和激烈的比赛氛围,人们置身其中能感受到无限的乐趣,也会深深领略到运动所具有的美感,这些特点都无疑开阔了人们的视野,陶冶了人们的情操,提高了人们的审美水平。因此,大众健身运动实际上是一种面向所有人的、功能齐全、富有情趣和魅力的休闲手段,能够给人们带来发自内心的快乐,可以满足人们强身健体、休闲娱乐的需要,对于处于现代社会的人们而言,大众健身运动无疑是一种莫大的精神享受。

(二) 丰富的健身特性

大众健身运动本身具有鲜明的健身特性,这从字面上就能体现出来。发展到现在,人们已形成了良好的健康观念和健身意识,在业余时间进行体育健身消费成为一种流行时尚。为了提高人们健身的水平,营造一个良好的健身氛围,我国政府颁布了《全民健身计划纲要》(以下简称《纲要》),自《纲要》颁布与实施以来,突出地加强了群众体育的宣传工作,形成了良好的体育健身氛围的舆论向导,增强了全民的健康观念和健身意识。发展到现在,广大的人民群众逐渐意识到,身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,全民健身运动是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容。在新的时代背景下,大众健身运动的健身特性越发明显。大众健身运动的健身价值主要以社会大众群体为对象,以调节身心健康、缓解病情、改善身体机能为主要目的,主要采用一些中等负荷的有氧练习手段和方法,深受人们的欢迎和喜爱。例如,在社会上非常流行的慢跑运动,看似简单,可实际上

却蕴含着丰富的健身原理。慢跑的健身作用与步行基本一致,但肌肉骨骼所受到的运动负荷的刺激强度更大,因为慢跑相当于速度很快的步行,而且有双脚腾空的时间,落地冲击力大于步行。所以慢跑的健身效果更加明显。在慢跑过程中,由于躯干和四肢在三维空间内快速有节奏地运动,使运动相关部位的肌肉力量得到较大幅度的增强。同时,韧带的伸展性、关节活动的范围也都得以改善。持之以恒的跑步锻炼,可以更明显地增强人体各个系统的功能。又如球类运动,大多数年轻人喜欢运动强度比较大的各种球类运动,球类运动也是在青年群体中开展最为广泛的运动项目。一般情况下,各种球类运动项目都要求运动者必须具有反应灵敏、身手矫健的能力。因为球的运行速度快,场土变化多端,所以参加者必须要在极短的时间内准确做出判断和反应。因此,经常参加球类运动,能有效地提高人们的神经系统功能,并且能够有效提高人们的反应能力。除此之外,团体球类项目还具有有效培养人们团结合作的精神以及坚定果断的品质,对人的综合素质的提高具有重要的帮助。

(三)深厚的文化特性

体育本身是一种多功能、多元素的社会文化。体育文化源远流长,其内容博大精深。在历史发展的过程中,体育文化是随着体育运动的发展而不断演变与更新、发展的。在新的时代背景下,体育文化体现出人的一种社会需求,因此大众健身运动便迅速进入人们的生活当中,成为健身教育的重要内容。在现代“文明病”日益肆虐的形势下,健身运动日益为现代人生活所必需,对改善民俗、提高人们的综合素质具有非常重要的意义与作用。坚持长期参加健身运动能有效提高人们的生活质量,还能有效培养人们团结合作、吃苦耐劳、坚强勇敢的品质和精神。一般来说,大众健身运动中的大多数项目都具有丰富的文化内涵,参加这些项目的运动锻炼能给人带来一种强烈的文化享受。

(四)独特的教育特性

教育可以说是体育最本质的功能之一。从体育萌芽到发展至今,体育一直是作为教育手段而流传于世的。随着我国体育改革的不断深入,大众体育健身的理念也在不断地更新与发展。体育运动也被时代赋予了深刻的教育意义。总体而言,大众健身的教育内容旨在增进人们的身体健康、提高人们健身锻炼的水平,提高人们的心理品质和丰富人们的精神文化生活。

发展到现在,几乎所有国家的教育部门都十分强调德、智、体的全面发展教育。尽管在教学内容、教学模式、教学方法等方面存在着一定的差异,但体育总是其中重要的组成部分。体育教育在传授生活技能、教导社会规范、提高社会适应能力等方面都发挥了巨大的作用。随着现代社会的不断发展,学校体育、竞技体育和大众体育均显示出了重要的教育功能。现代体育教育已不仅仅是增强人的体质,提高技能水平,而重点是培养人们健身的习惯和意识,养成终身体育的观念和意识,从而适应现代社会不断发展的需要。

(五)一定的竞技特性

竞技性是体育运动重要的特性,也是深深吸引人们参与与观赏的重要原因所在。在日常生活中,人们热衷于观赏各种体育赛事,如世界杯足球赛、NBA 篮球联赛、奥林匹克运动会等赛事,这些赛事都属于竞技体育的范畴。可以说,竞技体育是场面最为宏大壮观、气氛最为热烈、欣赏性最强、收视率最高的体育运动。同样,大众健身运动也都具有一定的竞技性,都有比较完善的游戏和比赛规则。比赛是体育的一大特色,争强好胜是人的一种本能。任何活动,只要一开展比赛,马上就活跃起来,就会充满生气。健身运动之所以很快地就会流行起来,竞技性起了很大的作用。而且,大众健身运动的竞技性还有一个特点,那就是对绝大多数爱好者而言要求不太高,竞技只是一种游戏的手段和玩法,

而不是目的,其真正目的是在比赛中体会到乐趣。只有那些比较在意竞技结果的人,才会像竞技运动员那样做苦行僧,平时就流大汗,吃大苦,耐大劳,投入相当多的时间和精力,争取骄人的成绩。这就是说,大众健身运动竞技的自由度比较大,人们可以根据自己的需要和兴趣来自由掌握竞技和训练的度。而且,大众健身中的竞技性运动还可以进一步改善人的形体、提高专项身体素质和运动技能,以期达到最佳的竞技状态,更好地投入到大众健身运动中来。竞技体育,能够超越语言和其他社会因素的障碍,依靠大众的传播媒介,而不需要借助其他形式和附加条件可直接为人们所接受。艺术是审美意识物化了的集中表现,它能强烈地引起人们的美感。竞技体育有各种有效规则来阻止不公平,是一种艺术的创造,给人一种既激烈、精彩又和谐、优美的感觉。由于大众健身运动也具有一定的竞技特性,因此深受热爱竞技体育和健身运动的人们的欢迎和青睐,这极大地推动了健身运动的传播与推广。

(六) 社会流行时尚特性

随着全民健身运动的不断发展,大众健身日益广泛和流行,成为人们喜闻乐见的体育活动。这里所说的流行性不仅仅是指那些较为新颖和前卫的运动健身项目,有些项目如高尔夫球、网球、钓鱼、风筝、桥牌、国际象棋等历史都比较久远,尤其是像其中的钓鱼、放风筝这样的运动还可以算作是传统的、民俗的体育,但是经过长时间的考验,这些项目至今仍长盛不衰、深受人们的欢迎和喜爱,所以也充分体现出浓厚的流行色彩。大众健身运动,其特点是必须要面向大众,迎合大众的口味。所谓的流行,也就是能够在人民群众中广泛传播。有的项目如健美、体育舞蹈、轮滑和冲浪等正在向着竞技体育的方向发展,成为正式比赛项目。有的项目如网球、沙滩排球则已经发展成为奥运会的正式比赛项目。这种模糊性和交叉性,使得大众健身运动左右逢源,更利于它自身的发展。随着时代的不断发展,大众健身运动不断推陈出

新,展示出强大的生命力。

(七)市场经济下的商业特性

随着我国市场经济的不断发展,体育健身开始逐渐向着商业化方向发展,从而形成了一个独立的产业,这是时代发展和体育运动发展的要求。发展到现在,体育产业已成为促进国民经济发展的重要的第三产业之一。一般而言,大多数大众健身运动对器材和场地有一定的要求,需要提供专业性服务。而大众健身运动的主体面向广大群众,市场潜力巨大,商家有利可图,因而各种大众健身运动场馆如雨后春笋般地涌现。这不仅为运动项目的宣传与推广创造了良好的客观条件,同时也为发展体育产业,增加就业人口做出了一定的贡献。体育市场竞争促进了国民经济增长,促进了消费增长,促进了产业结构的调整,有力地吸收了社会资本,为全民健身运动创造了良好条件。体育产业在全球范围内持续高速增长,其发展速度明显高于产业增长的平均速度。现在正是我国体育产业发展的重要战略机遇期,现代社会的快速发展为我国体育产业的发展营造了良好的外部环境;人民生活水平的不断提高和消费结构的升级,则为我国体育产业的发展提供了强大的动力。而大众健身运动所表现出来的商业特性则为体育产业的发展提供了重要的助力。

(八)体育运动项目的欣赏特性

体育运动不仅具有强烈的对抗性,而且具有极强的观赏性,以及很强的美感,这一美感是蕴藏在体育运动之中的。体育所呈现出的是一种动态美,也就是在运动过程中才能体现出来的美感。在体育美学中,包含着大量与美有关的问题。当人们通过体育活动去塑造自己的形象时,就会按照“美的规律”来创造自己,并表现出对美的渴望和追求。因而,体育实际上也是一种人们追求美的活动。在现实生活中,体育世界也是一个充满美的世界,运动员在运动过程中竞相争美,美的事物层出不穷,美的现象也

是变化万千。所有这些都是通过人们的运动形象来表现的,这些表现能使人感受到体育美的奥妙,感悟到体育美的真谛。

体育美感起源于人类社会的体育活动,在体育运动不断发展的过程中,这种美感也始终发生着新的变化。体育的美感是具体可感的形象,比如在体育运动比赛时那种使人精神振奋、情绪高涨、令人陶醉的喜悦心情,正是体育运动的艺术魅力所在。具体而言,体育的欣赏性包括它的形式、动作、场面所体现出来的美感,同时还包括力量、健康方面的美感。体育美之所以具有强烈的欣赏特性,会引起人们的身心愉悦,一方面是由于它具有宜人的形式,如体态均匀和谐,动作干净利索等;另一方面,体育美还充分反映出人的“自由创造”的特性,即表现、征服、超越的能力。

第二节 大众健身的分类与功能

一、大众健身的分类

在大众健身运动发展的过程中,依据健身者年龄、性别、身体状况等条件的不同,出现了各种各样的健身运动项目。社会上各种人群都可以根据自己的喜好和身体特点来选择适合自身的运动方式,参与到大众健身中来。一般来说,按照身体的不同需求分类,可以将大众健身运动分为以下几类。

(一)健身性运动

健身性运动是指为了健康身心而进行的各种体育运动,一般通过各种有氧运动来达到锻炼身体的目的。有氧运动能起到有效提高心肺功能的作用,其作用具体体现在以下几点。

(1)提高肌肉的用氧能力和质量,增强肌肉的力量。

(2)促进人体循环系统、呼吸系统功能和脂代谢水平的提高。

(3)降低应激水平和体脂,减少心脏病发生的危险性。

(4)有效地消除身体疲劳。

(5)有效稳定情绪,建立自信心。

可以说,凡是能进行有氧代谢的运动都属于健身性运动的内容,如步行、慢跑、太极拳、太极剑、软气功、自行车、网球、排球、远足、健身操等。其特点是动作轻缓、形式灵活,运动强度不大,对于促进机体的恢复具有良好的效果。

(二)休闲性运动

休闲性运动是人们为了满足休闲的需要而进行的一系列消除疲劳、促进身心健康而进行的运动。例如,轮滑、散步、打球、垂钓、旅游、棋牌等都属于休闲性的体育运动。休闲性体育运动具有极强的趣味性和娱乐性,在运动的过程中,人们能够感到轻松愉快,能获得良好的积极性休息,有利于身体健康。

(三)塑身性运动

塑身性运动是指为了塑造身体良好的形态、塑造完美的气质而进行的一系列运动。一般来说,人体美包含多种要素,主要表现为均衡、对称、对比、曲线等,它是塑造一个人的形体、姿态与气质的综合美。发展到现在,塑身性的运动项目也有很多,如形体训练、健美操、跆拳道、瑜伽、体育舞蹈等都属于良好的塑身性运动。人们坚持长期锻炼可以发展肌肉,塑造完美的形体,除此之外,通过参加塑身性运动还能培养人们良好的审美能力和提高自我表现能力。

(四)竞技性运动

大众健身也离不开一定的竞技性,这是与体育运动本身的特性所分不开的。出于各种需要,人们在参加各种健身活动时,也进行各种各样的比赛活动。通过比赛活动,不仅能有效提高机体的竞技能力,还能促进身体的健康发展。

(五) 极限性运动

极限性运动是指人们为了娱乐、挑战自我、培养顽强的意志力而进行的一种锻炼身心的运动。它主要包括攀岩、登山、滑翔伞、冲浪、卡丁车、骑马、乘热气球、蹦极等运动项目。参加这类项目的主要目的是满足探险心理和创造奇迹,从中获得满足感和自豪感。

发展到现在,可供大众参加的健身运动项目越来越多,这极大地满足了人们的健身需求。因此,如何科学地选择适合自身的运动项目就显得尤为重要。人们在选择健身项目时,首先要从全面发展身体的需要出发,不能过多地满足个人兴趣,因为项目不同,锻炼效果也不同。锻炼者应选择最适宜的运动锻炼项目以达到健身健美的目的,同时也应从个人的身体状况和兴趣爱好出发。因此,在一段时间内,选择从事两三种不同的活动比从事单一活动好;选择参加全身性活动比局部活动要好;例如用中等或中上强度(指速度)进行长距离跑练习,能有效增强机体的耐力,提高心肺功能。当然也可选择一些富有趣味性的球类运动项目,这样既愉悦了身心又锻炼了身体。总之,要记住,在选择健身项目时,不要贪多,要力求简单易行,符合自身身心发展的需求。

二、大众健身的功能

(一) 大众健身的健身健心功能

一个人只拥有身体健康并不是真正的健康,现代健康观认为,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。而大量的事实证明,经常参加健身锻炼,不仅能促进人的生理与心理健康,同时还能有效提高人的社会适应力。具体而言,大众健身运动主要有以下几个功能。

1. 增进人体健康美

“健康美”是指机体最有效发挥其功能的状态。一个具有“健