



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

高校时尚

健身课程教学与实践研究

GAOXIAO SHISHANG JIANSHEN KECHENG JIAOXUE YU SHIJIAN YANJIU

崔勇前 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

高校时尚

健身课程教学与实践研究

GAOXIAO SHISHANG JIANSHE KECHENG JIAOXUE YU SHIJIAN YANJIU

崔勇前 著



中国书籍出版社
CHINA BOOK PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高校时尚健身课程教学与实践研究/崔勇前著. —

北京:中国书籍出版社,2013.9

ISBN 978-7-5068-3774-3

I. ①高… II. ①崔… III. ①健身运动—教学研究—
高等学校 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 226967 号

高校时尚健身课程教学与实践研究

崔勇前 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 杨铠瑞

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市登峰印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 228 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3774-3

定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

当前,体育教育事业在不断发展和进步,受“全民健身”“终身体育”和“健康第一”等思想的影响,人民群众越来越重视健身的重要性,健身运动开展得如火如荼。高校学生的身心特征决定着他们对娱乐性、趣味性和健身性较强的健身运动项目比较感兴趣,而时尚健身课程的设置恰恰满足了他们的这一需求。

高校时尚健身课程是高校健身课程的重要内容之一,尽管受到高校学生的欢迎与喜爱,但是,相对于田径、球类等健身课程来说,其普及性和学生基础还是较为欠缺的。另外,高校时尚健身课程教学理论与实践方面的研究也还不够完善。在这样的背景下,特意撰写了《高校时尚健身课程教学与实践研究》一书,希望能够为高校时尚健身课程的研究起到积极导向作用。

本书共分为七章,从理论与实践两个部分对高校时尚健身课程教学与实践进行了研究。其中,第一章是对高校时尚健身运动基本情况的阐述,主要包括健身运动的概念、分类、发展情况,以及高校健身运动的开展情况;第二章对高校时尚健身课程教学的基础知识进行了分析;第三章对高校时尚健身课程教学的理论进行了深入剖析,为教学实践奠定了理论基础;第四章是对高校时尚健身课程教学与实践的体能准备、营养补充以及安全保健等指导性的知识进行了全面地阐述;第五至七章则分别对高校时尚健身健美课程、球类课程以及户外健身课程教学与实践进行了详细阐述,为常见的高校时尚健身项目实践做出了科学的指导。

知识点系统全面、语言通俗易懂、结构清晰明了、观点新颖独特是本书的主要特点。另外,本书从理论与实践两方面对高校时尚健身课程进行了全面地剖析和阐述,集科学性、系统性、时代性以及实用性于一体,是一本实效性、指导性较强的学术著作。

本书在撰写过程中参考、借鉴了部分专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的谢意。另外,由于时间、精力有限,书中不足之处,敬请指正。

作 者

2013年7月

目 录

第一章 高校时尚健身运动概述.....	1
第一节 健身运动的概念和分类.....	1
第二节 健身运动的发展情况研究.....	4
第三节 高校健身运动的开展情况研究	14
第二章 高校时尚健身课程教学的基础分析	18
第一节 高校时尚健身的科学基础分析	18
第二节 高校时尚健身课程的价值分析	25
第三节 高校时尚健身课程教学对象分析	31
第三章 高校时尚健身课程教学的理论研究	37
第一节 高校时尚健身课程教学概述	37
第二节 高校时尚健身课程教学的原则与方法	41
第三节 高校时尚健身课程教学的组织研究	51
第四章 高校时尚健身课程教学与实践指导	55
第一节 高校时尚健身课程教学与实践的体能准备	55
第二节 高校时尚健身课程教学与实践的营养补充	61
第三节 高校时尚健身课程教学与实践的安全保健	71
第五章 高校时尚健身健美课程教学与实践	85
第一节 高校健身健美操教学与实践	85
第二节 高校健身瑜伽教学与实践.....	104
第三节 高校健美运动教学与实践.....	111
第四节 高校健身街舞教学与实践.....	119
第六章 高校时尚健身球类课程教学与实践.....	133
第一节 高校网球教学与实践.....	133
第二节 高校台球教学与实践.....	147
第三节 高校保龄球教学与实践.....	159

第七章 高校时尚户外健身课程教学与实践·····	165
第一节 高校轮滑教学与实践·····	165
第二节 高校登山教学与实践·····	175
第三节 高校攀岩教学与实践·····	177
第四节 高校定向运动教学与实践·····	185
参考文献·····	195
索引·····	196

第一章 高校时尚健身运动概述

在当今社会,时尚健身运动以其运动形式的多样性和时尚性等显著的特点受到广大人民群众,尤其是高校学生的欢迎。本章主要对健身运动的一些基础知识进行研究,具体包括健身运动的概念与分类、起源与发展的概况,以及高校健身运动的开展情况等。

第一节 健身运动的概念和分类

一、健身运动的概念

要弄清楚健身运动的概念,首先要先明确健身的涵义。

(一)健身的概念

所谓的健身,就是指为促进人体健康,达到理想的生活质量的一种行为方式。“健身”一词与我国传统“养生”的涵义相同。由此可以看出,“健身”一词,不仅代表了古汉语“养生”的词义,而且也对“增强体质”“发展身体”“完善人体”等的词意进行了概括,具体来说,就是具有强健身体和健全身心的综合涵义。

(二)健身运动的概念

“健身运动”是根据人体生命科学的原理,运用不同的运动方式,通过各种各样的形式练习,以增强人们的身体素质、提高生活质量、延长寿命为目的的体育运动。^①

^① 张先松. 健身健美运动. 武汉:华中科技大学出版社,2009

从以上对健身运动的定义,再加上与健身运动实践的结合,可以得出,健身运动不是指某一个单一的运动项目,而是一个广义的概念,是对所有有益于身心的体育运动项目的概括,具体来说,健身运动主要包括健美运动、康复健身运动、形体修塑运动、娱乐休闲运动等。

二、健身运动的分类

根据不同的分类标准,可以将健身运动分为不同的种类。下面就介绍常见的两种分类方法。

(一)以参加健身运动的目的为依据划分

按照参加健身运动的目的这一分类标准,可以将健身运动大致分为六类:健身运动、健美运动、形体修塑、休闲健身、康复健身、增高运动等。

1. 健身运动

这里所说的健身运动是狭义的,具体来说,就是普通人群为了强身健体、延年益寿而从事的身体锻炼活动。增强机体各个器官和系统的机能,提高身体各项素质水平,改善机体的运动能力,延缓人体的衰老,是进行健身运动的主要目的。在选择健身运动项目时,运动主体要以个人的具体情况和特点为主要依据,来选择适宜自己的健身方法和手段。除此之外,为了保证健身效果,要在健身运动时注意与日光、空气、水等自然因素相结合。

2. 健美运动

健美运动是在狭义的健身运动的基础上,为增加身体美感而进行的建设性的身体锻炼。换句话说,健美运动是健身运动的升华和提高。形成良好的形体和姿态是运动主体进行健美运动的主要目的。从体系上来说,可以将健美运动分为两大类,即竞技健美和大众健美,其中,前者包括健美比赛和健身比赛及其训练体系;后者是为改善形体与健康状况而进行的,包括徒手练习和器械练习等。

3. 形体修塑

形体修塑也常被称为形体雕塑、矫正体育、矫正畸形,具体来说,就是专门指健身者为了弥补自身缺陷、克服功能障碍或使身体更趋完美而进行的健身运动。形体修塑已经发展成为功能性极强的健身健美项目,受到广大

健身者的欢迎与喜爱。以自身的具体情况为主要依据,可以选择有针对性的形体修塑,如身体局部过胖或体态不良可进行局部修塑,轻度驼背可做脊柱弯曲矫正操,“鸡胸”“后缩背”可练习俯卧撑等。

4. 休闲健身

休闲健身也被称为休闲体育、闲暇体育、余暇体育或娱乐体育,具体来说,就是健身者为丰富生活、调节情绪、满足身体需求、善度余暇时间而进行的自由式健身娱乐活动。休闲健身项目的选择,往往是以健身者自身的兴趣、爱好、性格特点等为主要依据的,常见的休闲健身项目有竞技运动、球类活动、游戏、接触自然、艺术欣赏、科学活动等。

5. 康复健身

康复健身也被称为康复体育或医疗体育,具体来说,就是专门指一些疾病患者为了治愈某些疾病或恢复身体机能而进行的健身活动。疾病患者要选择科学、合理的康复健身的内容和方法,就必须以自身的疾病性质为主要依据,常见的康复健身运动主要有动作缓慢、负荷较小的散步,慢跑,按摩,气功,太极拳,保健操等。

6. 增高运动

增高运动是专门为弥补某些青少年身高不足而进行的身体锻炼。锻炼者在进行增高运动的健身练习时,需要注意以下几个方面:首先,要把握好青春发育期这一最佳长高时期;其次,要适当地进行运动,以促进长高;再次,结合季节的特点,选择科学、适宜的锻炼方法;最后,要合理安排运动的负荷,负荷量和强度要适宜。除此之外,残疾人健身、防范各种自然和人为危害的防卫健身等都是常见的健身运动。

(二)以运动时能量代谢特点为依据划分

根据运动时能量代谢特点这一分类依据,可以将健身运动分为三大类,即有氧运动、无氧运动以及混合运动。

1. 有氧运动

有氧运动的作用主要表现为:有助于提高机体的心肺机能,改善机体的耐力素质,加强机体的生命活动耐受力等。步行、慢跑、远足、自行车、网球、高尔夫、健身健美操等是常见的有氧运动健身项目。

2. 无氧运动

无氧运动是人体各项机能水平以及基本活动能力不断提高和进步的基础。短距离的全力跑、拔河、跳跃、投掷、举重、潜泳等是常见的无氧运动项目。

3. 混合运动

在健身运动实践中,有氧运动和无氧运动往往是混合存在的,几乎不单一存在,日常生活中二者不规则混合存在的运动项目有很多,比如篮球、足球、手球、冰球、橄榄球、间歇锻炼等。即使是同一运动项目,也会由于健身方法、健身方式的不同而形成混合运动,比如长跑、放松慢跑等有氧运动在竞赛时全力跑就会转化为无氧运动。除此之外,个人身体素质的不同也会形成混合运动,比如在同样的速度下进行同一运动项目的锻炼,体力强的人为有氧运动锻炼而体力差的人则为无氧运动锻炼。

第二节 健身运动的发展情况研究

一、健身运动的起源

关于健身运动的起源,众说纷纭,其中,主要有三种说法普遍被人们所接受,具体如下。

(一)“原始舞蹈”起源说

在远古社会,人类为了自身的生存和繁衍,逐渐在日常的生活和生产当中学会了跑、跳、投、攀登等生存的基本技能,并将这些技能作为一种文化形式传授给后人。健身运动就是从这些最初的形式中产生的。

随着经验的积累,人类逐渐开始有意识地培养在生存过程中人体所获得的各种能力和素质,比如力量素质、速度素质、耐力素质、灵巧素质等。换句话说,就是人类的早期身体教育开始与社会性的一般教育相分离,成为一种以人的自身为客体的特殊教育和活动形式,由此便产生了最早形式的“身体练习”,也有学者将其称为“原始体育的第一次质的飞跃”。祭祀、庆祝、礼仪等活动中的原始舞蹈是最初表现身体活动的形式,古书中就有相关记载,

“情动于中而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,……手之舞之,足之蹈之也。”

舞蹈属于艺术范畴,与人类对自身情感的表达和模仿自然的游戏心理,即“心理冲动”有着密切的关系。体育和体育健身活动与舞蹈有着自然的联系,人类对美学的追求是在参与和创编舞蹈的过程中逐渐产生的。另外,随着人类社会需要的不断演变和发展,与舞蹈相近的活动性游戏也逐渐发展起来了。

(二)“原始医疗卫生活动”起源说

从医学的角度来说,医药的起源“是原始社会人们向疾病伤害作斗争,……从生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学”。在人类早期的生活当中,人类各种形式的古代舞蹈能够使人们的身体素质得以增强,因此,可以说其具有医疗卫生的功能。例如,原始社会末期中关于“消肿舞”的记载充分证明了这一重要功能;《吕氏春秋·古乐》中“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁闷而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之”的记载,也充分说明了,在原始社会,人类已经认识到舞蹈的舒筋壮骨功能并将其运用于医疗卫生活动。这就是健身运动的“原始医疗卫生活动”起源学说。

(三)“需要论”起源说

“需要”是人类进行一切活动的动机和原因,任何一种生命现象或者是社会现象的出现都是以人类的“需要”为前提的,这就是体育健身的“需要论”起源说的主要观点。由此可以得出,人类的任何活动都是由人类的“需要”引起的。其中当然也包括健身运动。

健身运动产生于人类劳动的需要、适应环境的需要、对付袭扰的需要等。为了满足以上这些“需要”,就对人们的身体健康提出了更高的要求,因此,就需要人们必须强化进一步进行健身强体的动机和源动力,这也在一定程度上构成了健身运动本身,进而促进了健身运动自身的发展。

二、健身运动的发展概况

(一)古代健身运动的发展

古代健身运动的发展情况因东西方的经济、文化等不同而有一定的差异性。这里就分别对两者进行阐述。

1. 东方古代健身运动的发展情况

东方文明发祥较早,大约从公元前 5000 年便开始向文明社会过渡。东方各民族大多生活在河流地区,生活环境稳定,人们的性格大多清静淡泊、自然调和、温顺好养。这样的背景条件下产生的健身运动体现出了显著的不争胜负、韬光养晦,以保健养生为主的特点。由于这种形式的健身活动具有顽强的生命力,因此,至今仍作为现代健身运动的重要组成部分和有效手段。

在古埃及,具有森严的社会等级,不同社会阶层间的人群的体育健身状况的差异性较大,许多自由民家庭对道德和智力的发展比较重视,对儿童的身体健康状况十分关心。儿童从学步开始就赤裸着身子在户外尽情活动、嬉戏,进行捉迷藏、滚铁环、鞭陀螺、骑人马、球戏等各种体育游戏;青年时代则主要参加拳击、摔跤、球类等一些剧烈运动,古埃及人生活的重要组成部分是体育游戏活动。通过体育健身活动,古埃及人的身心得到了极大的满足和发展。古代史学者底奥多尔对此表示了自己的观点:“古埃及人的生活方式就像是由一个按照身体健康的需要来确定生活制度的高明医生拟定的。”

在古印度,健身活动非常普及,所有人都有参加健身活动的权利,其中也包括妇女。拳击、骑马、狩猎、球戏、战车等是当时人们参与的健身活动。古印度健身运动的特点是注重体育的卫生保健作用,同时,由于受到宗教的影响,由此便逐渐发展起了早期各具特色的瑜伽活动。

在古代中国,中华民族具有当时十分先进的古代文明,古代中国的文化也得到了较好的发展,比如以医学为基本的中华养生术。中华民族是在长江流域和黄河流域地区的自给自足的小农经济为基础的环境中发展起来的民族,由于长期处于相对闭塞的环境中,形成中华民族儿女顺乎自然、清静淡泊、洁身自好、温良敦厚的性格特征,追求伦理与心理、理智与情感、个人与社会和谐统一的理想,以及重人伦、重情操的美德。这些影响因素,使获得超自然体验的“养生术”得以在中国延续和发展。中国古代的养生活动在很大程度上与哲学、伦理、道德、医学、艺术、科学有着非常密切的联系,它们之间彼此相互渗透和相互影响。

2. 西方古代健身运动的发展情况

相较于东方文明来说,古代西方文明的产生和发展较晚,但其发展速度较快。西方古代体育个性鲜明、竞争性强,与东方的养生为主的体育形成了鲜明的对比。二者交相辉映、各自发展。

(1) 古希腊体育健身运动的发展

由于古希腊不适合农耕而适宜经商的特点,古希腊人逐渐在这样的环境中形成了勇敢、执著、敢于否定自我、勇于开拓创新的精神,因此,其体育健身活动多带有个人情感和争夺胜负的特点。另外,古希腊人对人体美的追求也非常重视,不仅重视健身运动,对人体的健美效果也十分推崇。比如,包括赛跑、跳跃、投掷标枪、投掷铁饼和摔跤五项运动形式和内容的巴列斯特里卡(Palestrica,一种原始体操),在当时就非常流行。在古希腊,受斯巴达和雅典两种有代表性的政治制度的影响,形成了两种健身运动的形式,即斯巴达体育和雅典体育。

斯巴达体育的主要特点是军事教育,不管是儿童还是女子,都要接受较为严格和残酷的身体训练,因此,古代斯巴达人身体强壮,身体素质良好,体育竞技水平较高。与斯巴达不同,雅典受优良的地理环境和商业发展的影响,人们具有很强的自主性,人人都享有体育权,任何雅典公民都有资格接受体育教育、全面发展身体素质。当时一些学者对体育健身的重视,进一步推动了雅典体育健身运动的发展,如苏格拉底“身体是事业成功的关键,人的身体越是健康,其工作效率就越高”,“如果一个人一生都未曾使自己身体表现出力和美,那是一个极大的悲剧”的观点;再如柏拉图“在青少年成长时期,要特别注意进行系统的体育健身训练,教他们舞蹈、骑马、投掷、赛跑、野营等”,“体育先于智育”的观点。

(2) 中世纪基督教神权对体育健身的影响

中世纪的基督宣扬的观点是:崇拜上帝,宣扬人的灵魂是上帝的生气,因而灵魂不朽,肉体是灵魂的监狱,将随人的死亡而灭亡。换句话说,就是基督教神权认为人应当重视自我言行,应当无条件服从和忍耐,不可“图口腹之乐、贪视听之娱、求情爱之欢”。

从中世纪的基督教神学的观点可以看出,它对体育健身是仇视的态度,其否定身体的自我,对未来恐惧,对现世人生冷漠,禁欲主义肆行。在这样的社会背景下,体育健身运动逐渐消失殆尽。

(3) 文艺复兴对体育健身的影响

文艺复兴大致发端于公元15世纪,盛行于16世纪,进一步推动了欧洲健身体育的复兴。这一时期,人文主义对正确宗教世界观的形成起到了积极的促进作用。人文主义的核心是“人”,它歌颂人的价值、人的尊严、人的力量,“人”再次受到重视。

在文艺复兴时期,欧洲的体育健身运动得到了一定的发展,在这样的形势下,各种户外运动、球类运动、体操、游戏等也逐渐开始复兴起来。

综上所述,西方古代的体育健身运动在经历了三个重要的发展阶段,经

过文艺复兴时期的发展,体育健身运动开始越来越受到人们的欢迎与重视,这也为将来更好地发展奠定了坚实的基础。

(二)现代健身运动的发展

在当今社会,社会经济高速发展,人们的余暇时间日益增多,业余生活丰富。各类健身运动项目种类繁多,以健身、休闲、娱乐为主的体育健身运动正在全球范围内发展和普及,并逐渐发展成为“第二奥林匹克运动”。在这样的背景条件下,世界健身运动有了进一步的发展。

美国健身运动的发展:20世纪50年代,美国一项关于青少年体质的测试表明,相较于欧洲青少年的体质健康水平,美国青少年的各项标准相对要弱一些。在这样的背景下,为了进一步增强国民体质,促进国民健身运动,美国专门成立了“青少年健康总统委员会”,并出台了一系列措施。从此以后,美国对体育健身的重视程度也日益加强。

日本健身运动的发展:第二次世界大战以后,日本对经济和国民教育进行重点发展。日本人认为“国民素质不优”是二战失败的重要原因之一,因此,日本对体育健身运动的开展、国民体质的增强非常重视。至今,日本青少年十分热衷健身运动,日本人的身体形态、机体机能、身体素质、平均寿命等都得到了较好的发展,并且都在世界前列。

俄罗斯健身运动的发展:20世纪80年代后期,俄罗斯着力克服片面强调竞技体育、忽视群众体育发展的弊端,并且贯彻实施《劳卫制》,这一系列的措施对于群众健身运动的发展和国民体质的增强都起到了积极的促进作用。

德国健身运动的发展:德国人崇尚勤劳与坚强,因此对国民体育健身事业的发展也非常重视,具有良好的健身意识。在20世纪60年代到21世纪初的这段时间里,为加强体育健身,增强国民体质,德国先后推出了主要包括“锻炼身体阶段”“引导游戏阶段”“有氧锻炼阶段”“走进大自然阶段”四个阶段的“黄金计划”(每10年投资100亿马克兴建体育设施)。

中国健身运动的发展:新中国成立后,为了摆脱旧社会人们体质低下的情况,全面增强人们体质,从而进一步促进经济、社会的发展,在党和国家领导人的重视下,各种推动体育健身运动的政策和措施相继出台,人民群众的体质健康水平有了明显的提高。尤其是改革开放以来,国务院于1995年颁布了《全民健身计划纲要》,对大众健身运动热潮的发展起到了积极的推动作用;2008年北京奥运会的举办,也进一步强化了人们追求强健体魄的意识。

三、健身运动的现状

目前,国民体质建设和群众体育事业的发展还相对比较滞后,加强全民健身、全面提高国民素质是建设有中国特色社会主义社会的重要内容之一。下面就对我国当前健身运动的发展现状进行深入剖析。

(一)大众健身行为滞后

由于我国颁布了《全民健身计划纲要》,加强了政府对全民健身运动的宣传力度,以及不断提高的社会经济水平等,这些都在一定程度上增强了我国公民的体育健身意识,也使得部分民众更加全面、深入地了解了体育健身运动的作用、价值、意义。

但是,由于受各种主客观因素的影响,我国真正参与体育健身运动的人数并不多,大多数民众没有很强的动机去参与体育健身运动,运动热情也不够高涨,“只说不干、仅限观赏、动口不动身”的现象则较为普遍。根据相关调查可以看出,我国直接参与体育健身运动的人口要远远低于间接参与体育健身运动的人口。

(二)参与人群结构不合理

关于体育健身运动的参与者结构,通常情况下,城市人口的老年人群(71—75岁的老人,约占该年龄段总人数的50%)和青少年人群(以在校学生为主,16—20岁的青少年,约占该年龄段总人数的32%)所占的比例较大,而处于中间年龄段的中青年(年龄段为41—45岁的青壮年,约占该年龄段总人数的7%)所占的比例则相对较小。由此可以看出,城市体育健身人口在总体上呈现出马鞍型。导致这一现状的主要原因是,老年人有充足的闲暇时间去参与体育健身,青少年有良好的健身锻炼的环境和气氛,而且健身锻炼与其好动的性格相符;而中青年需要担负起家庭的重任,工作压力大,没有闲暇的时间和精力参与体育健身运动。

(三)体育消费水平差异大

随着我国社会经济的不断发展,人民生活水平有了较大幅度的提高,2008年北京奥运会的举办以及政府对全民健身的倡导,使我国人民的体育意识越来越强,各种体育消费娱乐市场方兴未艾。当前,人们越来越重视健身,对健身的消费也越来越多,从而使得“花钱买健康”的新的体育消费观念逐渐深入人心。

我国体育消费水平的现状主要体现在两个方面。一方面,国民的体育消费意识正普遍得到觉醒,但是,受经济条件的影响,普遍存在着发达城市的体育消费水平明显高于发展中城市的现状。另一方面,同样是受经济水平的影响,同一个城市的不同社会阶层的人们的体育消费观念和水平也存在很大的差异。比如,城市收入较高的阶层,他们中的绝大多数会参与体育健身运动,并且频度较高;工薪阶层的人群通常只有一部分人愿意在体育健身方面进行投入,并且投入得往往也很少;而对于处于社会底层的人们来说,其本身的生活、工作压力就大,根本不会考虑单独投入到体育健身中。

(四)体育场馆设施不健全

目前,尽管在一些发达城市基本具备了体育场馆等基本体育场地及设施,在一定程度上满足了部分公众参与体育健身运动的需要,但是,并不是所有的体育场馆都是免费对外开放的。相关调查显示,在我国,未免费向公众开放的体育场馆的比例高达36.4%,部分开放的体育场馆占体育场馆总数的21.3%,全部开放的体育场馆占体育场馆总数的44.1%。因此,这就在很大程度上制约了民众参与体育锻炼的积极性,尤其是对那些普通的工薪家庭而言,每周一次去体育场馆的消费支出还是有一定困难的。根据另一项针对北京、天津、上海三地的抽样调查可以得出,在以上三个地区的各级各类学校中,学校体育场馆全部向社会开放率较低,约为56%,部分学校体育场馆的开放率甚至低为28%左右。^①

对于学校体育场馆来说,通常都只是对本校学生开放,再就是为有组织的运动会、体育活动、有组织的训练等服务,而真正面向社会的自由开放的体育场馆则只占总数的6%,以赢利为主要目的的开放率也仅为1%。

综上所述,我国体育场馆设施的现状主要表现在以下两个方面:在城市地区,现有的体育场馆的利用率较低;在农村地区,除了中小学校简易的篮球场等地外,几乎没有任何体育设施。由此可以看出,我国体育场馆设施很不健全,对全民健身运动事业的发展起到了一定的制约作用。

(五)社区体育发展不完善

我国社区体育组织网络的建设,在旧的管理体制的影响下,还处于不健全的状态,而社区居民参与体育健身运动也多是自发、零散、无序的。根据相关调查可以得出,我国城市职工人口中,大多数人都是独立、自主进行体育锻炼的,只有很少一部分人是参与有组织的体育健身运动的。由此可以

^① 易剑东,罗达勇.中国群众体育产业的现状与出路.体育文史,2000(1)

看出,城市的社区内部、社区之间的体育健身活动具有盲目性和无规律性的特点,在系统的组织和指导方面较为欠缺。总的来说,社区体育运动的开展不是很理想,需要进一步加强和完善。

(六)健身指导员数量少、素质低

当前,我国人民大众选择的健身运动项目,通常为传统和竞技项目,如武术、太极拳、篮球、足球、乒乓球等,但是,这些项目对运动本身的技术水平、体育场馆和设施的要求都比较高,这就导致他们参与健身的组织形式为自发,而非正规的有专业指导的组织形式,从而使得健身效果不佳。除此之外,滚铁环、打沙包以及少数民族传统体育健身项目往往失传,或者没有较好的指导,导致参与的人数非常少。

针对以上两种情况,我国开始颁布和实施《体育指导员技术等级制度》,尽管如此,从我国目前健身运动的发展情况来看,还普遍存在着一些问题,比如,我国专业的体育健身指导员较少,一些体育健身教师或体育健身教练根本没有经过专业的培训,健身指导员素质普遍不高。

(七)地区间发展不平衡

在历史因素和经济发展水平的影响下,我国的城乡之间、地区之间的经济发展出现了不平衡的状况。在我国,体育健身运动的区域性发展趋势主要表现为两方面:一方面,农村体育健身运动的参与人数明显低于城市;另一方面,西北地区体育健身运动的参与人数明显低于东部地区。根据相关调查可以看出,一些偏远地区的人口生活贫困,由于该地区民众受各种主客观因素的影响,基本上很少或者几乎不参与任何的健身运动。

四、健身运动的发展趋势

健身运动的发展趋势主要体现在以下五个方面。

(一)大众体育健身理论研究将成为新热点

我国竞技体育方面的研究硕果累累,相对于此,我国大众体育健身理论研究则很少有人涉及,即使有相关的研究,其研究力度也不够深入。由于目前大众健身运动越来越受到党和政府以及人民群众的重视,因此,研究大众体育健身理论将会成为未来一段时间内的一个新的热点。

通过实施《体育指导员技术等级制度》,我国在大众健身科学性、合理性的重要性方面有了进一步的认识和理解,换句话说,就是科学化健身是提高