

刘 胜
张先松 ● 著
贾 鹏

健身 原理与方法

JIANSHEN YUANLI YU FANGFA



YZL10890114129



中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

健身原理与方法

JIANSHEN YUANLI YU FANGFA

刘 胜 张先松 贾 鹏 著



YZLI0890114129



中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

健身原理与方法/刘胜,张先松,贾鹏著. —武汉:中国地质大学出版社,2010.12

ISBN 978-7-5625-2576-9

I. ①健…

II. ①刘…②张…③贾…

III. 健身运动-高等学校-教材

IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 245877 号



健身原理与方法

刘 胜 张先松 贾 鹏 著

选题策划:郭金楠

责任编辑:王文生

责任校对:戴 莹

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮政编码:430074

电话:(027)67883511

传真:67883580

E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:787 毫米×1 092 毫米 1/16

字数:500 千字 印张:18.75

版次:2010 年 12 月第 1 版

印次:2010 年 12 月第 1 次印刷

印刷:武汉珞南印务有限责任公司

印数:1-3 000 册

ISBN 978-7-5625-2576-9

定价:39.80 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

前言

随着社会发展和人们生活水平的不断提高,健身已逐渐成为人们日常生活中的重要内容,全民健身活动已蔚然成风,成为一种新的文化现象和社会时尚。为了更好地贯彻实施《全民健身计划纲要》,推动我国体育事业的发展,加强社会体育指导方面专业人才的培养,一些体育院校陆续开设了社会体育、休闲体育、健身健美和休闲健身等新的专业或方向。传统的体育教育专业为了适应当前学校体育改革中对“健康教育”和“终身体育”的需要,也开始注重健身教育。目前全国许多体育院校都将《健身原理与方法》课程作为专业理论课程,设置到体育教育中的社会体育、休闲体育和健身健美等专业和方向的人才培养方案的课程体系之中。据调查,武汉体育学院、上海体育学院、北京体育大学、西安体育学院、山西大学体育学院、江汉大学体育学院等院校的相关专业都开设了《健身原理与方法》课程。不仅如此,现在全国许多高校还开设了《健身原理与方法》的公共选修课,以满足学生对健身教育的需求。为了满足上述专业教学的需要,促进健身原理与方法的研究,更好地指导人们的日常健身锻炼,我们编写了《健身原理与方法》教材。

20世纪70年代以来,国内外的健身专家和学者就开始注意健身理论与方法的研究,取得了一些研究成果。先后出版了《群众体育学》、《科学健身》、《健身教育教程》、《体育健身学》、《体育健身原理与方法》、《运动与健身》等教材或专著,我们在前者的基础上进行了一些拓展和探索,其主要内容包括以下几个方面:①人们的健身理念和健身运动对人体的功效;②科学健身的理论基础;③健身锻炼的手段与方法;④健身锻炼的个性化方案。

本教材在编写过程中秉承全面、基础、精练、实用的编写原则,其特点主要体现在以下几个方面。

1. 全面性

健身原理涉及到生理学、心理学、运动学、行为学、社会学等相关学科和课程的基础,在教材编写中不仅注重学生相关专业知识的提炼和综合,尽量避免与其他课程知识的简单重复,而且对影响健身的各相关因素进行充分的归纳和整理,保证教材内容体系的系统性。

2. 先进性

科学合理的健身锻炼是提高健康水平最有效的手段。为此,本教材力求在内容上反映各学科最新的研究成果和健身实践中最好的实践经验。主要内容包括健身新理念、健身的科学基础、健身原则、健身方法与手段、健身效果评价、科学营养与健身、健身环境与装备、健身分类指导。

3. 实践性

优化教材内容体系结构,注重学生的认知规律,保证教材从理论到实践,从普遍规律到个性化案例的层次推进;既考虑专业人才培养的规格要求,又充分考虑体育专业学生的特点和健身锻炼者的需求,具有科学性与通俗性相统一的特点。既便于教师的教学,同时也便于学生和健身爱好者自学。

本教材主要适用于高等体育院校社会体育、体育教育、休闲体育、体育管理等专业的学生使用。也可作为社会体育工作者、体育教师、相关研究人员的参考书及高等院校公共选修课教材。

本教材由刘胜、张先松、贾鹏共同撰写。具体撰写分工为:第一章(刘胜)、第二章(贾鹏)、第三章(刘胜)、第四章(刘胜)、第五章(张先松)、第六章(张先松)、第七章(贾鹏)、第八章(张先松)。最后,刘胜对全书进行了统稿、修改并最终定稿。

本教材是武汉市城市体育文化研究基地立项研究项目。

在本教材的编写过程中,我们参考、阅读和应用了大量的文献资料,谨向这些文献的作者表示深深的感谢!由于编者水平有限,本书难免存在疏漏甚至错误之处,敬请批评指正。

刘 胜 张先松 贾 鹏

2010年12月1日

目 录

第一章 健身新理念	(1)
第一节 健身的内涵及特点	(1)
一、健身运动的产生与发展	(1)
二、健身的概念及内涵	(6)
三、健身的特点	(7)
四、与健身相关的概念	(8)
第二节 健身对人类健康的积极影响	(9)
一、社会发展与人类健康危机	(10)
二、健康新理念	(10)
三、影响人体健康的因素	(11)
四、健身对人体健康的影响	(12)
思考题	(14)
第二章 健身的科学基础	(15)
第一节 健身的人体科学基础	(15)
一、人体运动时的物质与能量供应	(15)
二、运动疲劳的产生与消除	(20)
第二节 健身的运动学基础	(23)
一、运动技能的基本概念	(23)
二、运动技能的分类	(23)
三、运动技能的生理本质	(23)
四、形成运动技能的过程及其发展	(24)
五、影响运动技能形成与发展的因素	(25)
第三节 健身的心理学基础	(28)
一、健身锻炼促进心理健康的理论机制	(28)
二、通过健身锻炼来促进心理健康	(29)
第四节 身体素质敏感期	(30)
一、力量	(31)
二、速度	(31)
三、耐力	(32)
四、协调、灵敏与柔韧	(32)

第五节 体适能发展	(33)
一、有氧适能健身	(33)
二、肌适能健身	(37)
第六节 中国传统健身思想	(38)
一、古代中国的传统体育思想沿革	(38)
二、我国传统体育思想观念	(39)
思考题	(41)
第三章 健身原则	(42)
第一节 健身过程的基本原理	(42)
一、新陈代谢理论	(42)
二、运动负荷价值阈规律	(42)
三、超量恢复原理	(44)
四、身心互制原理	(45)
五、人体发展的阶段性特征	(45)
第二节 健身原则	(46)
一、全面性原则	(47)
二、自觉性原则	(47)
三、经常性原则	(48)
四、适量性原则	(49)
五、针对性原则	(49)
思考题	(50)
第四章 健身方法与手段	(52)
第一节 常用的健身练习方法	(52)
一、重复练习法	(52)
二、变换练习法	(52)
三、间歇练习法	(53)
四、持续练习法	(53)
五、循环练习法	(53)
六、竞赛与表演法	(54)
第二节 有氧与无氧健身方法	(54)
一、有氧运动健身方法	(54)
二、无氧运动健身方法	(61)
第三节 休闲健身方法	(64)
一、非运动性休闲健身活动	(65)
二、运动性休闲健身活动	(66)
三、智力性休闲健身活动	(66)
四、休闲健身活动的要求	(67)
第四节 民族传统与自然力健身方法	(67)

一、民族传统健身方法	(67)
二、自然力健身锻炼方法	(69)
第五节 运动处方与训练后的恢复健身方法	(71)
一、运动处方健身方法	(71)
二、健身训练后的恢复方法	(83)
第六节 不同年龄阶段人群健身方法	(88)
一、婴幼儿健身	(88)
二、儿童健身方法	(89)
三、青少年健身方法	(90)
四、青壮年健身方法	(90)
五、中年人健身方法	(91)
六、老年人健身方法	(92)
思考题	(93)
第五章 体育健身效果评价	(94)
第一节 体育健身效果评价的种类和原则	(94)
一、体育健身锻炼效果测量与评价的意义	(94)
二、体育健身锻炼效果测量与评价的种类	(94)
三、体育健身效果测量评价的原则	(96)
第二节 体育健身效果评价方法	(96)
一、定性评价	(96)
二、定量评价	(101)
三、健身与健美运动水平的目标评价	(112)
思考题	(113)
第六章 科学营养与健身	(114)
第一节 健康营养与营养素	(114)
一、营养目标与健康营养要求	(114)
二、营养素	(115)
第二节 健身营养膳食指导	(128)
一、健身运动的饮食原则与膳食指南	(128)
二、健康食品的选择与食物的搭配	(129)
三、健身人群膳食营养计划的制定方法与步骤	(133)
四、不同运动形式的营养补充	(137)
五、增加肌肉体积与减肥的特殊营养	(137)
六、保健营养补品与天然“食物补品”	(143)
七、营养早餐及食物选择	(145)
第三节 不同健身人群的营养方案	(147)
一、减肥塑身人群的饮食营养方案	(147)
二、强身健体人群的饮食营养方案	(155)

三、康复人群的饮食营养方案	(156)
四、特殊人群的饮食营养方案	(171)
第四节 健身运动膳食的最优化方案	(185)
一、不同人群三大营养素需要量不同	(185)
二、不同活动目的热量需求不同(千卡/公斤体重/天)	(186)
三、不同锻炼目的热量需求不同(千卡/公斤体重/天)	(186)
四、不同体力活动热量消耗的简易计算方法	(187)
五、不同食物提供热量的简易计算方法	(187)
六、健美训练营养膳食方案举例	(188)
第五节 健康膳食的安全措施	(188)
一、应该减少食用的食物	(188)
二、注意食物安全	(189)
思考题	(190)
第七章 健身环境与装备	(191)
第一节 室内健身器械	(191)
一、健美类器械简介	(191)
二、有氧健身类器械简介	(193)
三、健身操类器械简介	(195)
第二节 户外健身器械与装备	(198)
一、攀岩	(198)
二、蹦极	(199)
三、滑板	(200)
四、小轮车运动	(200)
五、冲浪运动	(202)
六、潜水	(203)
七、野外生存环境与安全装备	(204)
第三节 环境因素对健身的影响	(207)
一、自然环境与健身	(207)
二、人工环境与健身	(211)
三、社会环境与健身	(212)
第四节 不同季节的健身方略	(213)
一、春季健身	(213)
二、夏季健身	(214)
三、秋季健身	(216)
四、冬季健身	(217)
思考题	(218)
第八章 体育健身分类指导	(219)
第一节 减脂塑身人群的健身指导	(219)

一、肥胖的危害、原因及标准·····	(219)
二、减肥塑身人群的科学健身方法·····	(221)
第二节 强身健体人群的健身指导·····	(224)
一、有氧健身与无氧健身锻炼的不同作用·····	(224)
二、强身健体人群的科学健身原则与方法·····	(225)
第三节 康复人群的健身指导·····	(234)
一、高血压人群的健身锻炼指导·····	(234)
二、高脂血症人群的健身锻炼指导·····	(234)
三、糖尿病人群的健身锻炼指导·····	(236)
四、冠心病人群的健身锻炼指导·····	(238)
五、骨质疏松症人群的健身锻炼指导·····	(239)
第四节 特殊人群的健身指导·····	(242)
一、老年人健身锻炼指导·····	(242)
二、孕期及哺乳期女子的健身锻炼指导·····	(244)
三、婴幼儿的健身锻炼指导·····	(249)
第五节 形体修塑人群的健身指导·····	(250)
一、形体修塑的原则与技巧·····	(250)
二、人体不同部位肥胖的修塑技法·····	(251)
第六节 体态矫正人群的健身指导·····	(257)
一、颈短的矫正技法·····	(257)
二、脊柱侧弯的矫正技法·····	(258)
三、背部畸形的矫正技法·····	(259)
四、肩部畸形的矫正技法·····	(261)
五、胸部畸形的矫正技法·····	(264)
六、腿部畸形的矫正技法·····	(266)
七、足部畸形的矫正技法·····	(267)
第七节 青少年增高的健身指导·····	(268)
一、人体增高的科学原理·····	(268)
二、青少年增高训练的方法·····	(272)
三、促进青少年长高的营养·····	(274)
四、影响青少年长高的重要因素·····	(275)
五、身高的标准与预测方法·····	(279)
思考题·····	(287)
参考文献·····	(288)

第一章 健身新理念

第一节 健身的内涵及特点

从远古时代开始,人们就企求长生不老,希望有健康的体质和强壮的体格,并且一直努力实践和探索。现代健身作为一种社会现象,是随着人类社会的不断发展,生产和生活方式的重大变革,而逐渐成为人们一种崭新的生活时尚并风靡世界。健身活动与体育的产生和发展有着非常紧密的联系。

一、健身运动的产生与发展

(一)健身活动的起源

在人类社会形成之初,教育就随之产生了。为了生存和繁衍,人们必须学会劳动作业过程中的跑、跳、投掷、攀登等技能并将之传授给后人,这就是体育教育最初的主要内容,也是人类健身活动的源头之一。

当原始人类在物质生产过程中逐步积累了愈来愈多的经验时,就开始认识到他们的生存取决于自己同被追逐的野兽之间在力量、速度、耐力、灵巧性等方面的差异,于是开始有意识地对上述身体素质进行培养。随着人类的进一步发展,萌芽期的身体教育已开始与社会一般教育分离,成为人类社会的一种以人的自身为其客体的特殊的活动形式,从而导致了“身体练习”的出现。这就是学者们所称的“原始体育的第一次质的飞跃”。

在原始人类的社会活动中,已经出现了最初的艺术、舞蹈、娱乐、祭祀、礼仪等活动。关于舞蹈的产生,古书这样记载:“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。”舞蹈源于人类的生产劳动,但它与人类对自己情感的表达和模仿自然的游戏有关(也就是所谓“心理冲动”)。舞蹈属于艺术的范畴,但与体育和体育健身活动有着不解之缘,古今亦然。人们在舞蹈过程中,又逐渐产生对自身的朴素的美学要求。伴随着人类的社会需要,与舞蹈相近的活动性游戏也在原始社会出现了。

健身运动的另一种渊源,是原始的医疗卫生活动。医学史认为,“……我们不必把医药的起源推崇为伏羲或是神农、或是黄帝的发明,而是原始社会人民向疾病伤害作斗争……从生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学。”在人类的早期医学中,古代舞蹈兼具医疗卫生功能。关于原始社会末期“消肿舞”的记载,就是这方面的典型例子。《吕氏春秋·古乐》中曰:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道雍塞,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。”

古罗马的医生盖伦著书立说,倡导健身运动。他将运动分为臂部、躯干和腿部运动,并倡

导举重、爬绳等运动项目。古印度的医生也非常重视公共卫生和保健,主张通过身体运动(如瑜伽术)、按摩等手段来保持和恢复健康,达到预防疾病、帮助消化、延缓衰老等目的。这些都证明,原始人类已经认识到舞蹈动作的舒筋壮骨功能并运用于医疗实践中。

关于健身运动的源起,还有一种“需要论”。这种观点认为,“需要”是人类一切活动的动因。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力。单就健身运动产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要等。这些归纳起来,就是需要一副健康的身体,需要进行强健自身的活动,因此,也就构成了健身运动产生的原因。

学者们认为,人类的健身运动不是自发产生的,它是适应人们的社会需要而产生和发展起来的。人类健身运动的产生,具有三个最为直接的渊源,即最初的教育、文化娱乐和医疗卫生。上述这些活动的发展,推动了健身运动的发展。

(二)古代健身运动的发展

1. 东方古代健身运动的发展

当世界绝大多数地区还处于混沌蒙昧状态的时期,古代的东方已从公元前5千年初便已开始向文明社会过渡。东方各民族多生息于大河流域地区,生活环境相对稳定,与世隔绝,宗教盛行。许多民族形成了清静淡泊、自然调和、温顺好养的特点,致使其体育不是以争胜负、表现自我的竞技运动为主要内容,而是以保健养生为主要活动形式。这种形式在历史上得到了极大的发展和丰富,至今仍是世界体育运动的重要手段和内容。

比如,在古埃及,由于社会等级森严,社会阶层人群的健身状况存在着很大的差异。许多自由民家庭不仅强调儿童的道德和智力发展,而且对其身体健康也十分关心。当婴儿开始学步时,父母便任其赤裸着身子在空气新鲜、阳光充足的户外尽情活动、嬉戏。进入儿童少年阶段,各种体育游戏活动,如捉迷藏、骑人马、滚铁环、鞭陀螺、球戏等体育游戏活动便成为他们生活的重要内容。只到现在,包括本书作者在内的许多中国人,其孩提时代也是在这些童趣十足的游戏泡大的。青年时期的体育活动强度则进一步加大,包括剧烈的户外游戏、各种球类活动,特别是跑跳活动、拳击、摔跤等,使他们的身心得到了极大的满足和发展。正如古代史学者底奥多尔所说的那样,古埃及人的生活方式仿佛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出的。

在古代印度,健身活动相当普及,每个人都有参加体育健身活动的权利,连妇女也不例外。除社会上各种球戏、拳击、狩猎、骑马、战车等活动十分流行外,体育的卫生保健原则和方法手段也开始在宗教的影响下形成。在早期吠陀时代,人们已经产生了长寿的愿望,并演绎出印度独具特色的瑜伽术。

中华民族在几千年的历史长河中,创造了灿烂的文化。置根于祖国医学沃土上的中华养生术,是中国传统文化的奇葩。中华民族地处长江和黄河流域,几乎世代代生息在一个以自给自足的小农经济为基础的闭塞的静穆环境中,铸成了清静淡泊、顺乎自然、淡情寡欲、洁身自好、温良敦厚的性格;追求个人与社会、伦理与心理、理智与情感和谐统一的理想;重人伦、重情操的美德,从而使萌发于史前时代的、采用控制呼吸等以获得超自然体验的“养生术”得以在中国延续和发展。中国古代的养生活动,一直与哲学、伦理、道德、医学、教育、科学、艺术相互交织在一起,彼此渗透,承担着较重的伦理、道德的功利载负。从而与印度瑜伽术中的弃世绝俗、

逃避人生,甚至自我摧残大相径庭。此外,发源于中国古代民间的许多健身游戏也倍受人们喜爱,并一直流传于世。

2. 西方古代健身运动的发展

古代西方文明比古代东方文明要晚几千年。但是,它一问世,就以咄咄逼人的气势雄踞历史舞台。西方古代体育刚一出现,就显现其鲜明的个性,使世界呈现出两种不同类型的体育交相辉映、平等发展的新态势。

不宜农耕,只宜发展商业的环境,养成了古代希腊人力求开拓、勇于竞争的性格,公民敢于否定自我,对个人的目标有着执著的追求。这样,古希腊体育就以带有个人情感和争胜负为特点的竞技运动为主要内容,并促成古代奥运会的蓬勃兴起。

另一方面,古希腊的审美观在重思辨哲学的基础上形成和发展起来,其审视的眼光又必然落到具体的自然物——人体上,其结果,使得人体的健美成为体育实施的主要目标之一。

在古希腊,原始的体操得到了较大的发展,有一种原始的体操称为巴列斯特里卡(Palestrica),内容包括五项运动:赛跑、跳跃、投掷标枪、投掷铁饼和摔跤等。儿童也时常进行球戏、滚铁环、跑步、投掷标枪及其他一些增加身体素质的体育健身游戏。

在古希腊,有两种有代表性的政治制度,它们的体育健身制度也具有不同的特点,那就是斯巴达和雅典的体育。

(1)斯巴达的健身运动。古代斯巴达的体育健身运动被严格地纳入军事教育范围之内。12岁以下的儿童,就要在专门的地方学习游戏、投枪、投重物、跳跃、角力、赛跑、远足和游泳等。12岁以上的青少年被重新编组,进行更加严格和强度更大的训练。意志训练被列入斯巴达青少年教育的重要内容,如鞭笞、惩罚、过极其艰苦的生活等。斯巴达的女子在18岁以前也要进行严格的身体训练,经常进行的运动项目有赛跑、跳跃、投掷重物和摔跤,以及球戏、舞蹈、爬山活动等。经过运动磨练的姑娘,也具有和男子同样的刚毅性格和健美体型。国家对她们进行系统的身体训练,是为了让她们生育健壮的后代,并在男子出征后能担负守城的防务。严格的体育制度,使古代斯巴达人具有强壮的体魄、优越的身体素质,从而在古代奥运会的竞技中保持了100多年的优势。

(2)雅典的健身运动。雅典的地理条件与斯巴达不同,全境多山,不利于农耕,但沿海良港甚多,具有商业发展的良好条件,很早就成为古希腊的工商业中心。

在公元前600年左右出现的梭伦改革,使雅典成为奴隶主民主制城邦国家。因此,雅典体育的重要特征之一就是民主性,其最突出的表现是公民都享有体育权。雅典的教育制度是一种包括德育、智育和体育在内的全面发展的教育制度,一个雅典公民在尚未成年前,便有资格接受包括体育在内的全面发展教育,各类体操学校和体育馆均向他们开放。成年自由公民也享受国家提供的参加文娱活动和从事体育活动的同等待遇,不因财产多寡而有所差异。在某些节日,雅典人甚至可以倾城参加包括体育竞赛在内的庆典。

值得一提的是,许多古希腊著名学者都是十分注重健身运动的专家。苏格拉底(公元前469—公元前399年)是古希腊著名哲学家,他认为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。他注意从国家利益的高度来认识人的体育问题,强调体育对国家存亡至关重要,若无视青年人的体育,到战时便会有亡国之灾。苏格拉底被视为智慧的化身,但他不仅推崇知识,而且十分赞赏健美,并身体力行。他曾经感叹过: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。

柏拉图(公元前 427—公元前 347 年)不仅是著名的学者,而且是当时杰出的竞技手。他主张采用斯巴达教育制度的原则,在雅典实施强制性教育,培养青年人的勇敢精神和不畏劳苦的品德。他认为在青少年成长时期,要特别注意进行系统的健身训练,教他们舞蹈、骑马、投掷、赛跑、野营等。亚里士多德(公元前 384—公元前 322 年)师承柏拉图 20 多年,也同柏拉图一样注重身心的全面发展教育。他提出“体育先于智育”的观点,在他看来,有了健康的身体,才有进一步进行知识教育的条件。他的教育主张,是把体育作为人的全面发展的有机组成部分,并按年龄分期实施。

中世纪的欧洲,基督教神权在社会中的地位逐步确立,逐渐控制社会政治、经济、文化等各个领域,“它把古代文明、古代哲学、政治和法律一扫光”(恩格斯语),给社会生活带来了巨大的灾难。在基督教的残酷迫害下,包括健身运动在内的西方体育运动在几百年内销声匿迹。

导致基督教仇视体育的根本原因,是体育与基督教神学在世界观上的格格不入。基督教神学宣扬人的灵魂是上帝的生气,灵魂是不朽的。肉体不过是灵魂的监狱,它将随人的死亡而化为尘土。为了拯救灵魂,人应当注意自己的行为,要无条件地服从、忍耐,在祈祷、忏悔、冥想中度过不值得留恋的人生,不可图口腹之乐、贪视听之娱、求情爱之欢。这种对未来审判的恐惧,对现世人生的冷漠,导致了禁欲主义的肆行,这就必然产生否定身体的自我,而以重人贵生的主观需要为前提的健身运动也就消失殆尽了。

公元 15~16 世纪的文艺复兴,对欧洲健身体育的复兴起到了重要的推动作用。作为其思想武器的人文主义,在纠正宗教世界观所形成的人的畸形心理,恢复人的理智方面起到了重要的作用。人文主义的核心是“人”,它竭力歌颂人的价值、人的尊严和人的力量,使得人再次被人自身所认识、所重视。这是西方体育得以复兴的前提条件。在这种思潮的影响下,以及在众多社会学家、教育家、思想家的创导下,欧洲的健身运动又得到一定的发展,各种户外运动、游戏、球类运动、体操、旅行等又逐渐地兴盛起来。

总之,西方古代的健身运动经历了三个重要时期,即人类童稚时期(如古希腊人)对健身运动的崇拜,中世纪(欧洲基督教神权)对上帝的偶像崇拜和对人及体育的否定;只到文艺复兴时期,欧洲资产阶级思想家对人的价值重新肯定,健身运动才得以回到人们中间,人体美又重新成为人的审美对象。

(三)现代健身运动的发展

上下五千年,今天承昨天。今天的健身运动已不可与昔日的健身运动同日而语了,特别是进入 21 世纪以来,世界发生了根本性的变化,这是一个数字化生存的新世纪,这是一个知识产业化、国民经济知识化的新世纪,这也是一个需要终身学习和锻炼的新世纪。这个世纪,社会经济得到了高速发展,人们的余暇时间日益增多,业余生活丰富多彩。如在我国仅国家开展的非竞技体育项目(即社会体育项目)就有 101 个,加上民间开展的各类健身运动项目就更多了,这一切的一切,带来了现代人生活质量的显著提高,健身价值观日益更新。在高水平竞技运动受到了人们普遍青睐的同时,以全民参加的,健身、休闲、娱乐为主要内容的体育健身运动正在全世界范围内兴起,被誉为“第二奥林匹克运动”。在这场运动中,首当其冲的,是世界上一些工业发达国家。

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,这引起了当时的美国总统艾森豪威尔的高度重视,为此,美国于 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健身运动的措施。进入 20 世纪 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》。在今天的美国,体质与健康已经成为国民可望得到回报的投资。

目前美国体育产业的总值已经大大超过了通讯、农业、汽车等行业的产值(《体育商业》Sport business journal,2003),可见美国人对体育的重视程度。

第二次世界大战以后,日本致力于发展经济和国民教育。他们总结战败的原因之一是“国民素质不优”,因此,十分重视健身运动的开展,有效地增强国民体质。日本已经积累了近百年的国民体质测定材料。到了20世纪60年代,日本政府专门颁布了《体育振兴法》。今天,日本青少年的身体形态、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。

据日本大阪体育学院的原田宗彦教授2004年7月在中国深圳举行的第二届社会体育国际论坛上介绍,2001年,日本人年平均工作时间只有1948小时,并呈继续下降趋势,这一措施为人们参加休闲健身增加了不少自由时间和机会,加上全日本健身会所林立,高尔夫球场多达2000多个,这也是日本人热衷健身运动的见证和国民寿命不断延长的原因之一。

俄罗斯民族是一个崇尚勇武、豪爽的民族,有着高度发达的教育体系。前苏联实行的是高度统一的中央集权制,所有领域的方针、政策都自上而下的贯彻实施。在一段时间内,前苏联曾一度片面强调竞技体育的发展,而对群众体育缺乏应有的重视,造成了竞技场上的金牌大户而人民群众体质健康不佳的局面。20世纪80年代后期,他们着力克服这一弊端。俄罗斯一贯实施的《劳卫制》,在推动群众健身和提高国民体质方面起了重要的作用。1990年,他们专门制定了《居民体育教育大纲》。

德国是一个严谨、自尊、进取的民族,崇尚勤劳与坚强,良好的经济状况和国民的健康意识,为体育健身运动创造了良好的条件。为了推动全民健身运动的开展,它们以兴建体育场地设施为突破口。从20世纪60年代开始,连续推出了三个“黄金计划”(每10年投资100亿马克兴建体育设施)。总体来说,德国的全民健身运动经历了四个阶段:锻炼身体阶段(1970—1977年);一道游戏阶段(1978—1982年);有氧锻炼阶段(1983—1989年);走进大自然阶段(1990年以后)。

德国科隆体育学院体育社会研究所所长沃赖克·利特内尔教授的追踪研究表明,从1985年到2001年间,德国有规律地从事健身活动人群的比例是:35~44岁组为56.9%,45~54岁组达到89.7%,65岁及以上组达66.5%,可见德国的中老年人对健身运动的参与重视程度也是世界罕见的。

中华民族过去长期受人欺凌,被污蔑为“东亚病夫”,民族灾难深重。新中国成立后,毛泽东主席及时发出“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,促进了群众体育运动的发展和人民体质健康水平的提高。改革开放以来,随着我国综合国力的不断增强,广大人民群众生活质量的不断提高,竞技运动水平也有了长足的进步,人们对提高身体健康和体质水平的要求日趋迫切。群众性健身活动的滞后已经明显地制约着我国经济和社会的发展。为了适应广大人民群众对健康生活的强烈愿望和要求,国务院于1995年颁布了《全民健身计划纲要》。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。健身运动正逐渐向着生活化、社会化、科学化、产业化和法制化的方向发展。为此,有关学者还为现代社会的健身运动总结了如下几个特点:

(1)参加体育健身活动的人数十分广泛。

(2)各级政府积极倡导并参与领导。

- (3) 体育健身活动形式丰富多彩。
- (4) 体育健身活动设施的建设受到全社会的重视。
- (5) 体育健身科学化的步伐进一步加快。
- (6) 大众健身活动与社会经济发展的联系日趋紧密。

二、健身的概念及内涵

什么是健身,从健身产生与发展的过程来看,世界各国对健身这一活动过程的称谓及其内涵也不尽相同。在古代,无论东西方,人们都认为健身就是强健体魄、修炼身心,健身一词,与我国传统的养生一词有着共同的含义。中国传统养生方法就通过独特的运动方式,达到保养生命、延长生命的目的。传统体育养生,又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命的意思。养生又等同于现代医学所说的保健,保健作为医学专用术语,是近代西医传入以后才有的,它是指集体和个人所采取的医疗预防与卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健角度而言,两词的含义基本上是一致的。

当今社会,随着物质生活的不断丰富,健康已经成为人们的第一需求。但人们普遍认为体育锻炼就是健身,直到 20 世纪 90 年代,健身一词才出现,并且将健身理解为除了医疗手段,其他的一些为了人体健康而采用的方法与手段,都属于健身范畴。而采用体育运动的方式进行健身,可以称之为运动健身或体育健身。

20 世纪 90 年代以来,随着国外大量先进的健身文献和资料的引入,国内的专家学者对健身一词有了更深入的理解,如林笑峰先生认为:“人类的身体需要建设,这是客观需要。健身这个命题的含义是建设人的身体,或健全人的身体,或增强人的体质。人的头脑是身体的一部分,而且是主要部分,健身应该包括健头脑,不应该仅是健四肢。”朱金官主编的《健身健美手册》对健身的解释为:“健身指通过一定的身体锻炼来强健体质。”林建棣编撰的《体育健身指南》认为,所谓健身实际上就是健全人的身体、增强人的体质。毕春佑在《健身教育教程》中对健身的定义是:“健身的含义是建设人的身体或健全人的身体,也可以说是增强人的体质。”

综上所述,我们认为健身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。其概念可以定义为:健身是指运用各种体育手段,结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质和愉悦身心为目的的身体活动过程。健身包括智力、机体及社会的行为,这种行为结果将是身体健康状况的明显改善,而不仅仅是一种摆脱疾病的状态。健康的人有很高的心肺功能和智力的敏感性;有良好的社会交往;理想的体质、体力及机体的灵活性。经常性的健身锻炼,健康的饮食,避免滥用药品及不断发展摆脱压力的能力便可以达到这种理想的状态。

用“健身”这一现代汉语用词,既代表了古汉语中养生这个词,也概括了当今世界各国所用的“增强体质”、“发展身体”、“完善人体”之类的词语。人类的身体建设,既要由弱到强(强健),又要在种族的遗传变异中由不完善到完善(健全)。所以我们选用健身一词来标记“养生”、“增强体质”、“发展身体”和“完善人体”这些词语。我们明确肯定:“健身”这个词概括了增强体质、发展身体和完善身体的几层内涵,具有强健身体和健全身心的综合含义。

三、健身的特点

(一)健康第一

随着社会的进步与发展,人类的生产和生活方式发生了巨大的变化,运动缺乏导致人类机能下降和“文明病”的产生,严重威胁着人类的健康。为此,世界各国政府把目光投向了大众健身,并通过设立各种机构和组织来大力发展大众健身。2002年世界卫生日的主题是体育锻炼,提出的口号是“运动有益健康”。可见,健身已经成为现代生活方式的主要内容,健身也将为人类的健康作出自己的贡献。因此,健身与竞技运动不同,它主要是以健身、娱乐为目的的。通过健身锻炼,人们可以增强体质、塑造美的形体、形成良好的心理素质、提高对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力等。因此,在健身过程中人们首先关注的是能否获得理想的健身效果。

为了使健身锻炼更能促进人体的健康,在锻炼之前,应进行身体机能和运动能力检查,明确机能、素质和能力等方面的基础与现状,为科学选择健身锻炼的内容和方法提供依据,也为日后评价锻炼过程与效果提供参考。参与健身锻炼之前还应该特别注意自身的健康状况,应通过必要的医学检查,预先发现身体的各种疾病,明确体育锻炼的禁忌症,进而有针对性地采取必要的医疗保健措施,避免产生不良后果。

(二)长期坚持

俗话说:“冰冻三尺,非一日之寒。”健身锻炼由于受到体质增强的渐进性和锻炼效果不稳定性特点的制约,更需要长期坚持。

健身锻炼首先引起身体形态、机能以及生理生化指标的良好变化,且经过逐步积累,产生机体的适应性变化。但是,健身获得的生理生化变化效果并非终身保持,随着健身间隔时间的延长甚至终止,获得增长的技能水平也会逐步消退。健身锻炼的持续性特点,要求每个人养成长期锻炼的习惯,科学规律的健身能够使身体形成稳定的生物节奏,每一次健身对身体产生的良好影响为后一次锻炼打下了良好基础,在此基础上,新的锻炼才会有新的提高。

良好健身习惯的养成,需要有坚强的毅力,要克服生理和思想上的惰性,坚持不懈,在此基础上产生健身需求。此外,健身锻炼中还应该注意在技能练习和运动负荷安排上,做到循序渐进,稳步提高;在健身内容、方法和手段上,注意系统连贯,由简到繁、由易到难,逐步提高,并采用有氧健身锻炼方法,其健身效果会更明显。

(三)因人而异

健身者既可以根据个人学习、工作和生活的实际,也可以根据自己的年龄、性别、健康状况、兴趣爱好、传统习惯、职业特点、作息制度、自然条件和健身环境等综合因素,来合理计划自己的健身方案,充分满足自己个性化的需求。如人的不同的年龄阶段,健身锻炼的侧重点就应不同。婴幼儿时期(0~6岁),由于身体各器官和系统发育还没有成熟,在健身中应注意培养和锻炼全面协调能力,尽可能让孩子参加游泳等需要全身协调用力的运动,随着年龄的增大,逐渐开展一些有竞争意识的竞赛活动,培养健身兴趣;儿童时期(7~12岁),在全面提高身体素质的同时,应充分发挥孩子的自觉性和主动精神;少年时期(13~17岁),可以在健身中追求个人身体素质和运动能力的最高水平,健身负荷可以大、中、小相结合,以此促进青少年生长发育和素质的全面提高;青壮年时期(18~35岁),由于身体发育水平达到人生的最高水平阶段,