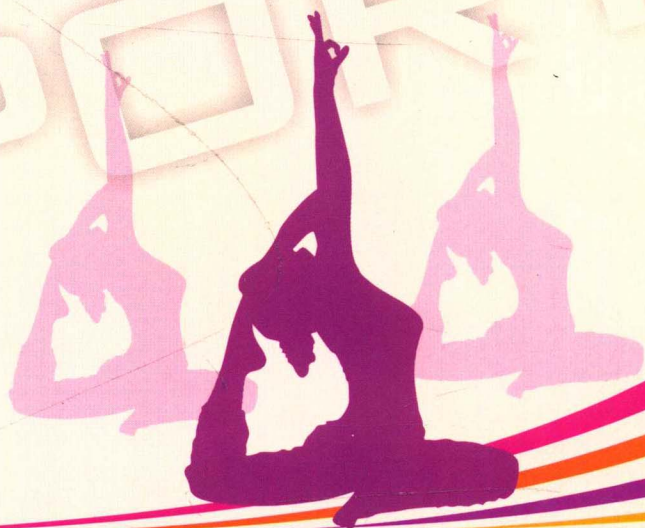


时尚运动与健身

SHISHANG YUNDONG YU JIANSHEN

主 编 黄晓丽 周侯涛

SPORT



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

时尚运动与健身

主 编	黄晓丽	周侯涛	
编 委	黄晓丽	周侯涛	沈 可
	廖小华	文世林	邓伟艳
	何艳群	周松贤	



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚运动与健身/黄晓丽,周侯涛主编. —杭州:
浙江大学出版社,2012.7(2013.10重印)
ISBN 978-7-308-10130-1

I. ①时… II. ①黄… ②周… III. ①健身运动—
教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第137074号

时尚运动与健身

黄晓丽 周侯涛 主编

责任编辑 邹小宁

文字编辑 李春宝

封面设计 王聪聪

出 版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州教联文化发展有限公司

印 刷 浙江万盛达实业有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 374千

版 印 次 2012年7月第1版 2013年10月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10130-1

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

前 言

为了适应现代高等学校体育教学发展的需要,编者以大学公共体育课程改革和高校体育文化多元化发展为宗旨,紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,组织编写了这本教材。完善现代高校校园体育活动项目内容及构建,促进大学生形成体育意识、培养体育兴趣、提高终生体育能力;学会自我锻炼、终身锻炼,以保持终生健康为目标;体现对大学生体育能力的培养,发展个性,发展素质等新的体育教学思想。以期通过本书能对学生身体素质的提高以及终身体育思想的形成有良好促进作用。

本书作为普通高校大学体育系列教材之一,结合目前、未来一段时期内体育课程改革与发展的动态和趋势,从时尚体育运动视角出发,综合性地叙述了各项时尚运动的起源、发展、健身特点、健身价值、学习内容、训练方法、训练手段、锻炼指南等。时尚体育运动作为一种运动形式,一条运动途径,代表着一系列运动方向,它的重要标志是快乐与健身,让编者、教者、读者、学者都来体会“快乐、健身”,这是本书撰写的一个亮点。更重要的是它们与竞技运动项目相比有其自身的特点,它面向广大学生、民众,以锻炼身体、增进健康、增强体质、愉悦身心、享受运动快乐为目的,可比较随意地进行运动,不需要很高的技能和很长时间的训练,使运动更具有休闲意义和无穷的乐趣。

本书各章节在介绍各运动项目的同时,针对性地分析了该群类项目的生理学原理与预防疾病作用,引导学生走出运动误区,达到自我锻炼的最佳效果以及预防疾病的目的。这是本书的创新之处。

本书涵盖了形体塑造与健身(舍宾、瑜伽、普拉提)、时尚舞蹈与健身(拉丁舞、街舞、爵士舞)、户外运动与健身(攀岩、户外拓展、轮滑运动、野战游戏)等系列的综合性课程,是对普通高校体育公共课课程资源开发和拓展的一种尝试,通过把原有的仅限于校内的公共课程拓展到社会、到自然,打破了传统体育课程的教学思想与模式。

本书编写中注意到了以下几点:

(1)叙述力求简明清晰,动作技术与图解说明相结合,图文并茂,突出直观性特点,动作技术讲解通俗易懂,便于读者自学、自练。

(2)注重理论描述与运动技术相结合,培养学生的实践操作能力。

(3)引入运动的生理学基础知识,引导学生走出运动误区,达到疾病预防的目的。

(4)力求运动项目分类明确,安排较丰富的项目基本技术介绍。便于不同性别、性格的读者自学。

(5)列出了各运动项目的分类与特点、价值和锻炼指南,便于学生轻松了解各项目的健身价值和锻炼的重点与难点。

(6)提供了主要专业名词的英文单词,以方便学生阅读相关的英文文献。

本书编写中力求文字通俗易懂;拓宽课程资源面、优化整体教学体系。可作为大学体育课程的基础教材,也适用于全国各高等学校公共体育课程的学生阅读。

本书由湖南工业大学体育学院编写。主编黄晓丽、周侯涛。参与编写的人员有文世林(第一章)、廖小华(第二章、第三章)、沈可(第四章)、周侯涛(第五章、第六章)、何艳群(第六章)、邓伟艳(第七章、第八章)。由黄晓丽、周侯涛负责审核和统稿。衷心地感谢参与本书撰写的所有人员,他们为本书的顺利完成付出了辛勤的劳动,更要感谢在本书中被直接引用或间接引用资料的作者和专家。

由于时间仓促和编者水平有限,在编写过程中既要考虑体育专业理论的严密性和专业技术的准确性,又要考虑体育教学的现实需要,虽力求兼顾,但难免有不足之处,敬请专家学者和广大读者批评指正。

编 者

2012年2月

目 录

第一章 时尚休闲运动概述	1
第一节 时尚体育运动的定义	1
第二节 时尚体育运动的演变和分类	3
第三节 时尚运动的中西方文化背景	6
第四节 时尚运动的功能与价值	7
第五节 时尚运动的锻炼原则	9
第二章 时尚体育运动与健康	14
第一节 时尚体育运动与健康	14
第二节 时尚体育运动的健身原理	19
第三节 时尚体育运动的健康运动原则	27
第三章 时尚体育运动与营养	30
第一节 营养与合理营养	30
第二节 不同健身人群的合理营养	34
第三节 时尚体育运动与合理饮食	43
第四章 形体塑造与健身	51
第一节 舍宾(Shaping)	51
第二节 普拉提(Pilates)	67
第三节 瑜伽(Yoga)	80
第五章 时尚舞蹈与健身	102
第一节 拉丁舞(Latin)	102
第二节 街舞(Street Dance)	123
第三节 爵士舞(Jazz Dance)	151
第六章 户外运动与健身	169
第一节 攀岩(Climbing)	169
第二节 户外、拓展(Outward Bound)	186
第三节 轮滑运动(Roller Skating)	191

第四节 野战游戏(War Game)	198
第七章 时尚体育的运动性疾病	203
第一节 晕厥	203
第二节 运动中腹痛	206
第三节 肌肉痉挛	208
第四节 运动性中暑	210
第五节 冻伤	211
第六节 运动性脱水	212
第八章 常见的运动创伤和预防	216
第一节 常见的运动损伤	216
第二节 运动损伤的急救方法	223
第三节 常用的治疗运动创伤的中医疗法	225
第四节 运动损伤的康复锻炼	232

第一章 时尚休闲运动概述

【学习导言】

追求快感是动物的本能之一,人作为自然的物种,也会通过生物遗传来获得本能,运动能导致生物体产生快感已是一个不争的事实。快感的获得可以从生理学角度解释为由外物刺激人的感觉器官引起的愉快的生理感觉。有研究表明,运动能使人身体内产生“快乐因子”,使锻炼者产生愉快的心情。伴随着休闲时代的到来,体育作为一种既有娱乐价值又积极健康的绿色活动,是人们闲暇时间休闲娱乐的最佳选择。

第一节 时尚体育运动的定义

休闲是伴随人类文明始终的一项活动,它是经济发展、社会进步的必然产物。早在改革开放初期,卢元镇就谈到,我国体育运动除学校体育、竞技体育和身体锻炼三个比较严肃的部分外,还有一种我们通常称之为休闲而国外称之为消遣(Leisure)的活动。他将其译为“消遣”。而刘一民则把 Leisure 译为“余暇体育”。现在普遍认可的一词为“休闲体育”或“休闲运动”。

* 知识窗 *

休闲,按字面理解,“休”是人倚木而息,就是人干活累了走到树下靠着休息一会。而“闲”,房中存木谓之“闲”,有剩余时间、闲置等含意。休闲,即用剩余、空闲的时间来休息、放松。在汉语中,休闲与休假、闲暇、休憩等词相互通用。休闲,又言空闲、闲适,唐·孟浩然《同张明府碧溪赠答》诗“秋满休闲日,春余景色和”。农田在一定时间内不种作物,借以修养地力,例如休闲地、农耕地等。《诗经·商颂·长发》中释“休”为吉庆、美善、福禄。“何天之休。”闲,通常引申为范围,多指道德、法度。《论语·子张》:“大德不逾闲。”其次,有限制、约束之意。《易·家人》:“闲有家。”孔颖达疏:“治家之道,‘张广瑞、宋瑞《关于休闲的研究》,在初即须严正立法防闲’;‘闲’通‘娴’,具有娴静、思想的纯洁与安宁的含意。”而在马克思眼中:“休闲”一是指“用于娱乐和休息的余暇时间”;二是指“发展智力,在精神上掌握自由的时间”。“休闲”就是“非劳动时间”,“不被生产劳动所吸收的时间”。

休闲运动是以身体运动为主要形式的一种活动,是在现代社会快节奏的工作和生活环境下,人们利用余暇时间,主动随意地体验各种以身体活动为基础的一种娱乐、健身的过程,是身体放松必不可少的一种运动。现代人类休闲运动的理念,主要体现在走向大自然、强身健体、增进社会人际交往等一系列主动活动。

一、时尚运动概念

时尚体育运动,国家体育总局给出了这样的概念和定义:时尚体育是经过一段时间的凝固(应为积累),被人们普遍采用、最为流行的,以健身、健心、健智、娱乐、休闲、社交为目的的社会体育项目。时尚体育运动多以轻松愉快的形式、生动活泼的内容、亲切宜人的氛围使人获得身心的释放,从而恢复体力、改善情绪、增进健康,同时也体现了运动的健身功能与文化功能的结合,具有时代性和流行性的特点。

休闲运动技术包括具体的运动项目的基础知识、游戏规则、运动技巧等,如登山、攀岩、沙滩排球、五人制足球、网球、高尔夫球、骑马、探险、漂流、滑雪、滑草、狩猎、钓鱼、户外拓展、露营、定向越野、野外生存、滑道、泥地、驾车、潜水、游泳、蹦极、彩弹仿真、CS对抗、围棋、麻将、桥牌、斗地主、双扣、摔跤、山地自行车、散步、气功、武术、太极拳、热气球、滑翔、保龄球、划船、赛艇、帆板、冲浪、健美操、跳绳、踢毽、荡秋千、扭秧歌、跳皮筋、健身操、象棋、瑜伽、门球、羽毛球、乒乓球、全民健身路径。女性逛商场和青少年玩游戏机在一定程度上也是休闲运动。

二、时尚运动特点

国际上,时尚运动和大众体育经过半个多世纪的蓬勃发展,其社会效益和经济效益已为世人瞩目。世界各国都在积极探索与发展大众体育和时尚体育。笔者根据观察及有关资料,分析其发展趋势,可以总结出以下的几个方面。

(一)向社会化方向发展

近年来,大众体育受到人民的普遍重视,不仅政府与企业直接参与组织管理工作,社会各界都积极参与到兴办时尚运动和大众体育的相应工作中来,如社团、俱乐部、健康中心等。在国际上,大众体育的普及与发展已经具有相当大的规模,备受人民的关注,因此也为时尚运动的发展提供了条件。

(二)向全方位综合开发其功能的方向发展

时尚运动是在大众体育基础上发展起来的,它与大众体育一样不仅具有增强体质,提高生活质量、生活水平、职业能力与品德的基本功能,同时还具有为社会各方面提供多方位的综合服务的功能。各国由于经济和社会发展的水平不一,根据体育器材设施等实际情况,以及不同气候和民族习惯的特点,开展形式灵活、内容多样、时间不一、对象不同、地点各异的多层次的体育活动:从民族传统体育到现代时尚体育项目,从青少年到中老年,从企事业单位到家庭三代,从在职职工到外来流动人员,从单位活动到包罗万象的运动会。工业发展国家为倡导和推动社会体育活动的发展,以内容丰富、类型各异的“体育节”方式推动全民健身运动的开展。美国前总统里根在任职期间积极支持

美国大众健身热,呼吁各企业、社区、学校、军队和医疗机构重视增强体育的活动,并宣布1982年10月9日为“美国跑步日”。美国是一个民族多、地域广、公众兴趣各异的国家。1982年进行的调查结果表明:参加人数超过2500万的运动项目有13个,有游泳、自行车、钓鱼、野营、划船、保龄球、网球、健美、慢跑、轮滑、台球、垒球、篮球等,其中游泳人数最多,为1.02亿人,其次为自行车,为7200万人。

(三)向现代化方向发展

当今科学技术飞跃发展,世界发达国家时尚运动正朝着现代化的趋势发展,主要表现在:第一,普遍开始使用现代化的健身设备与手段。它主要包括:音响、投影设备与现代信息处理技术等。第二,活动内容的选择具有生活化与实用化的特点。

(四)向共同性方向发展,提高国民素质

当今世界竞争日趋激烈,经济的竞争、国力的竞争归根结底是人才的竞争,也可以说是人才素质的较量。体育发展的历史表明,体育的产生是随着生产力的发展而产生并走向成熟的。在实现现代化的过程中,自身素质的提高应该说是第一位的,而素质当中身体素质又应该放在第一位,因为没有身体就没有一切,这个道理很简单。因此,以鼓励全民健身为宗旨的又被人们所喜爱的时尚运动热潮,已在工业发达国家兴起,并逐步形成国际浪潮。

(五)向户外化方向发展

20世纪80年代初期,西欧一些国家就曾提出“回归大自然”的口号,即指到户外进行体育活动,如:登山、划船、钓鱼、游泳、冲浪、滑翔、跳伞、乘热气球、郊游等等体育休闲时尚活动。通过这些户外活动可以增强体质、磨炼意志品质,同时可以陶冶情操。

(六)向终身化方向发展

近年来,国外的时尚运动与大众体育一样在向终身体育发展。终身体育一般意义上说,是指任何人在其一生中的任何时候、任何地方都能根据自己的体力、年龄、目的进行相应的体育活动,从而达到强身健体和愉悦精神的目的。它是关系到人的一生大问题,因此,人们应该把发展时尚运动和大众体育与发展终身体育有机地联系在一起。在组织活动时,可分不同的年龄段和不同的人群等去进行。

第二节 时尚体育运动的演变和分类

一、社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中时尚运动形成的客观实在

随着中国社会进入了小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已经从生产—生产—生产的定势改变为生产—休闲—娱乐新理念。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年扩大,提高生活质量、充分体验人生的观

念越来越被大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身的观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性的方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要的职能部门,在近10年的社会实践中,发现除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认、立项,要求政府予以推广。

* 知识窗 *

时尚就是在一定“时间”里或长期的“时间”里“崇尚”某些事物;也就是“为时尚早;长时崇尚”,包含这两种意思。能够使人倡导或示范的事物。“为时尚早”就是流行时尚。流行时尚就是在特定时段内率先由少数人实验、而后来为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。在这个极简化的意义上,流行时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。如:20世纪80年代流行曾流行迷你裙;90年代出现“呼拉圈”体育运动和“人体彩绘”。这些方式曾流行过一时,然后一定时间后就退去了,这可以说是流行时尚。

从传统的斗牛、赛狗、斗蟋蟀到打麻将、斗地主、拖拉机,从现代的机器人大战,到网络的电子竞技,可谓应有尽有。从大量的媒体报道、群众来信,到身边发生的各种项目中,我们也发现,人民群众在不断地创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如飞镖、彩弹枪、野外生存、拓展运动、探险漂流等等。

二、休闲时代的社会体育项目的多元化

休闲时代的社会体育项目的多元化促进了体育市场、体育人群的细分,从而必然导致针对细分市场的体育竞赛运作。传统的体育只有奥运会和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、休闲体育。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同细分市场的要求。事实上,尽管我国体育市场还不完善,尚处于起步阶段,但客观上,已经在人们不经意间完成了体育消费市场的分化。按照传统分类,体育包括奥运项目和非奥运项目,竞技体育和群众体育。但随着时代的变迁,体育项目的分类也显现出多元化。

- (1)按目的,分为健身、健智、休闲、娱乐、社交、竞技和表演体育。
- (2)按人群,可以分为老板体育(骑马、高尔夫球)、白领体育、蓝领体育、农民体育。
- (3)按年龄,可以分为幼儿体育、青少年体育、中青年体育和老年体育。
- (4)按场地,可分为户外体育、野外体育、居室体育、桌上体育,此外还有一些伴随时代和高科技发展的新生体育现象,即电子竞技。
- (5)按时间性与流行性,体育可以分为传统体育与时尚体育。
- (6)按性质,可分为健身时尚运动、塑体时尚运动、休闲时尚运动、娱乐时尚运动、极限时尚运动。

三、社会体育项目发展具有动态性和差异性

综观这些社会体育项目的发展过程,可以发现它们的发展曲线具有一定的动态性。有的项目发展平平,没有什么起伏;也有一些项目流行了一段,甚至风靡了一时,但是昙花一现,转瞬即逝;还有一些项目基本上半死不活,苟延残喘。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,它们在商家刻意的推动下,在人群中无意间发展成很大的规模。在人群中,每年都有一些新的项目成为时尚,受到追捧,成为潮流。

不同的项目的流行程度在时间上和空间上具有一定的差别,就是说不同时期不同地域的人们所喜爱的项目各不相同,但是在社会上流行的项目当中有一批项目具有时间和空间的相对稳定性和同一性。这些项目有较健全的组织 and 竞赛制度,包括国际和国内的专业组织、俱乐部,有世界性及各层次的比赛,更有一大批忠实的追随者和发烧友。这批项目发展的差异性导致时尚运动的形成。

四、集合化的项目群具有较强的操作性,可以加速传播,规范流行

我们也发现这样一个事实,当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行持续化的竞赛操作,可能成为推动集合项目整体和其中各个项目、甚至周边项目的发展的动力。如极限运动的出现,只是近10年的事,但很快风靡世界。极限运动由美国发起,集合了20多个富有刺激性、可视性的项目,提出挑战极限的观念,并通过美国最大的电视台的推广,很快成为年轻人喜爱的、成熟的、具有很强的商业性的竞技项目。极限运动由于锁定了年轻人这个群体,目标市场十分明确,为追逐同样目标市场的商家提供了最好的综合媒体,当极限运动以一种运动会或体育节的方式出现的时候,得到了赞助商的大力支持。同类成功的事件还包括社会体育指导中心,近年来举办的全民健身展示大会,小球中心的时尚球类运动会等。根据上述事实,我们认为,在我国进入小康社会以后,伴随着我国经济增长和经济体制的变化,由于我国多年实施全民健身战略的影响,随着人民群众体育消费水平的提高和体育意识的增强,社会体育的项目中客观存在着一些被人民群众普遍接受和参与的,在当前社会上较为流行的、健康的,以健身、健智、娱乐、休闲、表演为目的的体育项目群。其具体内容既包括国家体育总局已经立项的项目,也包括那些尚未作为全国性正式体育开展,但已经被人民群众接受的健康的竞技、健智、休闲、娱乐项目。这个项目群扩大到一定范围,并经过时间的检验而相对凝固后已经成为一种时尚的风潮,其中具有竞技性、表演性的功能的项目迫切要求有表现的舞台。如果我们将其集合化运作,以运动会或体育节的形式表现出来,有可能成为引领全民健身潮流,促进项目发展的精品赛事。我们为这样一个项目群冠以一个统一的名称——时尚运动。

第三节 时尚运动的中西方文化背景

一、我国休闲体育产业发展的文化背景

我国居民的休闲体育活动侧重于散步、跑步、棋类、舞蹈、体操和太极拳等强度较小的活动;而发达国家居民的休闲体育活动则侧重运动相对剧烈、竞技性较强的活动,比如美国的拳击比赛,即便是一些对抗性不是很强的比赛,棒球比赛、篮球比赛等在美国也充满了剧烈的对抗,而这种高水平的竞赛表演也非常受欢迎。中外休闲体育产业存在较大差距,除了经济水平、管理体制等因素外,最根本的差异在文化上的差异。社会心理学理论告诉我们,一个民族喜欢什么,喜闻乐见于什么,都有独到之处,都经历了一个历史的积淀。而这种民族心理上的历史积淀,又会成为黏合剂,使这种独到的文化传统经得住岁月的侵蚀而不衰。我国传统体育以养生为核心,根植于我国传统文化土壤中的中国养生体育具有两个鲜明的特征:一是追求生命与自然的整体和谐,讲求“天人合一”。天人合一是我国传统文化的精髓,孔子强调“过犹不及”“中立而不倚”。朱熹主张“亮度以取中,然后用之”。道家思想家则主张“清静无为”,追求自然的回归。在儒道两大思想的影响下,我国传统体育强调运动的节制性,“不当使极,觉劳即至”。认为竞技比赛“忿争尽意,邀名射利,内伤骨髓,外消筋骨”,强调体育运动应该“纯任自然,毫不用力”,“头脑空白,意守丹田,听其自然”。二是讲求神形兼备,养神为先。魏晋时期医学家嵇康说过“形恃神以立,神须形以存”。《淮南子》里说:“以神魏主者,形从而立;以形为制者,神从而害”。这种突出精神主宰的思想体现出我国传统文化特别注重凝练内在生命力的价值取向,这是我国古代道家哲学的一个基本特征。因此,我国传统体育把神经系统的功能锻炼置于最突出的地位。我国传统体育实践是传统道德思想产生的重要来源,与此同时,这种实践在历史上也一直被作为道德的实现途径而加以强调。武术中的礼仪训练,养生气功中的内省反观、生活禁忌等内容都在不同程度上体现着道德伦理的自我培养。此外,通过内外合练、神形兼备、动静结合、刚柔相济等平衡统一的原则指导具体锻炼,对人身心素质、精神面貌、道德品行的改变是全面的,这与现代竞技体育所强调的表现自我、弘扬个性等应为相辅相成的关系。^①

二、美国休闲体育产业发展的文化背景

西方文化以古希腊文化为源头,经过欧洲文艺复兴运动、文化启蒙运动以及近代的工业革命的积淀,其思想核心沿着思维与存在,运动与静止,一般与个别三条线索展开,注重个性的张扬。以美国为例,19世纪的美国如同马赛克拼图一样的社会,大量移民的涌入,不同民族、不同文化、不同宗教在此碰撞和交汇。文化上的同化以不同的方

^①大学硕士学位论文《中外休闲体育产业比较研究》

式在不同的环境中发展着,来自不同社会背景的人在其中养成的品行、作风、伦理观念和追求都惊人的相似,他们用市场规律取代了神圣教条和专制政治的传统权威。移民们不仅创造了一种生活方式,还构成了一种思想状态:每个公民都认为自己无论在哪一点上都不比别人逊色,并且随时随地准备维护自己待遇和机会方面的平等权利。对创立物质保证和财富的过分强调,以及为此而必须具备的感情上、精神上和智力上的敏锐性,加在一起便产生了可以称之为典型美国精神的不安和无常的性格。在决定人的社会地位的过程中,个人物质成就具有相当大的作用。临时观念和追逐眼前利益是美国文化的特点。在追求物质利益的过程中,斗争和竞争在所难免。因此,一方面,一些紧张、刺激、快节奏、竞技性较强的体育运动项目,迎合了美国人争强好胜、张扬个性的口味,得以迅速发展;另一方面,为缓解来自社会、工作、家庭、情感等各方面的压力,户外运动让崇尚自由的美国人找到了回归自然、返璞归真的途径。美国是一个崇拜个人主义、崇拜独立精神、崇拜创造、千方百计独出心裁自娱自乐,追求自由自在、浪漫不羁的生活,这些都是其户外运动和休闲体育俱乐部发达的文化成因。

第四节 时尚运动的功能与价值

一、维护身心健康价值

休闲运动能促使人体骨骼变粗,抗弯、抗压、抗折的能力大大增强。这点对于体力劳动者来说,健康的骨骼对劳动效果有着决定性的作用。人体206块骨骼,哪块出了问题都不好,因为骨骼能维持我们的形态,保护我们的内脏,对我们的工作生活都意义重大。休闲运动里面的很多项目能预防骨骼疏松,维持骨骼的健康生长。人们参加休闲运动能促使心血管系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统等各内脏器官系统的功能发生适应性变化,利于改善与提高其机能能力。人体机能能力增强,反映在日常生活、学习、劳动和工作中,就会产生机能“节省化”现象。比如,休闲运动能促进身体的血液循环,使氧的输送加强了,人的疲劳感得以减少,这无疑有助于提高人们的工作效率和生活质量。休闲运动,还能促使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋与抑制更加集中,神经系统的灵活性与均衡性提高,对体内外刺激的反应更加迅速、准确,分析与综合能力增强,即使较长时间工作,也能保证头脑清醒,思维敏捷。例如,学习优异的大学生在休闲体育锻炼中,找到了事半功倍的学习秘诀,“ $8-1>8$ ”公式证实了:每天8小时,1小时用于体育运动,其学习效果则大于8小时都用在学习上的效果。休闲运动对于人的精神作用主要是通过两条途径实现的。其一,人们通过持之以恒的体育锻炼,使体格健壮、体质增强,从而获得健康的精神,就是人们平常说的“这人看起来神采奕奕的,真精神”。其二,人们在体育的实践过程中,直接获得内心愉悦,例如成功的体验、跟合作者的配合的默契等等,使人的心情舒畅,精神充实愉悦,充满活力。休闲运动还

能调节人们的某些不良情绪。无论在挥洒汗水的健身房中积蓄力量,在风驰电掣的滑板上自由飞跃,还是在碧波荡漾的泳池里尽情嬉戏……都能让我们忘掉一切烦恼,使沉闷的心情和懈怠的身体得到彻底放松,使不良情绪得到宣泄。简而言之,休闲运动能使人在体育活动中获得各种不同的情感体验,跑步能使人有条不紊、勇往直前,打球使人机智灵活、豁达合群,旅游则可饱览名山大川、心旷神怡,武术使人斗志旺盛,气功使人悠然自得,瑜伽使人心气平和……而健康的精神,有助于使人始终保持乐观向上的积极情绪。可见休闲运动使人精神愉悦的价值是和谐社会建设中可贵的精神动力。

二、全面提升人的素质

建设和谐社会需要手脑并用、适应性强、素质全面的人才。人们通过广泛开展休闲运动来安排闲暇时间,丰富业余生活,进而改善生活方式和生活质量,提高整体素质,形成巨大的人力资源优势,提高社会生产力水平。众所周知,高素质的劳动生产力对和谐社会的构建有十分重要的价值。

(一)竞争意识和进取精神的培养

休闲运动以其丰富多彩的内容和形式,为培养人们的竞争意识和进取精神创造了良好的条件。人们在运动中有意无意地进行比较,谁的锻炼方法更好,谁的姿态更优美,等等;比较之中,谁优谁劣,谁弱谁强,虽不像现实中我们进行体育比赛那样引人注目,但在人们的心目中,实实在在又都非常清楚自己所处的位置。为了弥补其不足或力争“稍胜一筹”,于是在和平民主的气氛中,人们又都在公开地或暗自地下决心运用“自我教育”、“自我完善”与“自我发展”的举措,发奋自强,更好地适应生存与发展。根据心理学的迁移原则,人们在休闲运动中获得的上述良好意识,必将转移并渗透到人们的日常生活、学习和工作之中,促进我国精神文明建设,进而在精神层面促进和谐社会的建设。

(二)锻炼顽强的意志品质

良好的意志品质是建设和谐社会劳动者所必须具备的素质,意志努力总是和克服困难的行相联系的。它一方面在克服困难中得到体现,另一方面也在克服困难中得到锻炼。在休闲运动过程中,人们通过不断克服各种困难,坚持参加体育活动,培养了坚强的意志品质,并能够迁移到生活和其他工作中去。在休闲运动中,人们会不自觉地付出自己的最大努力去克服一个个生理上和心理上的困难或障碍,并且每前进一步往往都要付出一定的努力,胜利也常常就在于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期参与休闲体育能有效地锻炼人顽强的意志品质。

(三)容易接受新鲜事物

在休闲运动中,参与者一般总是根据自己所追求的目标来选择和使用运动技术和运动方式;同时为了使自己所追求的目标能尽快地实现,他必然会不断地创造和改造现已使用的运动技术和运动方式,以得到功能和效用的最佳。比如,喜欢钓鱼的人会根据环境的不同和鱼的品种来改变钓竿、鱼饵等,这就表现出运动技术方式的高置换率。然

而正是由于这种高置换率,使得体育运动的参加者不断开发和发展自己最大能力的新的运动技术与方式。正是这种创造性的心理动机与行为,使他们逐渐形成准备和容易接受未来社会的各种新事物的心理倾向。

(四)培养团结协作的精神

在休闲运动中,人们都是在松散结构的群体中参加锻炼,他们的志趣和追求目标都是大致相同的。在这种心灵沟通没有障碍的情况下,同练同乐很容易建立起人与人之间的可依赖性、信任感,相互了解、尊重和自尊。人们因为有了这样的情感体验,在体育运动中培养自己的责任感和相互信任、相互帮助、团结协作与助人为乐的精神。

(五)丰富历史文化知识

休闲运动历史悠久,从古希腊开始到现代文明社会,休闲运动的开展与经济条件、社会背景、宗教影响是密切相关的。社会文化和各种文明的价值观一直推动着休闲运动的发展。人们通过休闲运动能了解社会文化、了解自身、认识人体、运用自身身体活动与养护,促进发展,增强生命活力,保持健康长寿,必须借助有关自然科学和社会科学的理论与方法。随着对休闲运动的深入开展,人们已逐步认识到体育既关系到人自身的身心发展与健康长寿,又无时无刻不与其他社会实践活动发生着紧密的联系。并且学会运用更多的科学知识指导自己的休闲运动,以便达到更好的健身效果。

(六)全面提高审美能力

各种体育商品和服饰等都可以使人们受到外在美和内在美的熏陶,并获得丰富的、多种多样的美的情感体验。它们凝结着科学技术进展的成果,既要有实用价值,又要讲究美观、舒适,对人的思想行为是潜移默化的影响,越科学、越美观,技术含量和艺术含量越高的产品越受到人们珍视,用着它得心应手,穿着它感到十分舒适,显现人的一种精神状况。让人们精神愉悦、爱不释手,因此,体育商品和体育服饰对人的道德素质的提升潜移默化地产生了一种积极影响。它培养人们健康的审美观念和热爱美的情感,提高人们鉴赏美,创造美和美的能力,使人们更加自尊、自爱、自信、自强。

通过以上多个角度的阐述,表明了休闲运动对人的素质提高有极其重要的价值功能。试问,具有以上素质的人,谁敢说他是和谐社会的合格建设者,谁能低估具有这样素质的建设者在构建和谐社会中起到的作用呢。

第五节 时尚运动的锻炼原则

一、因人而异的原则

(一)年龄不同

要根据不同年龄阶段的身心特点,科学地选择锻炼的内容和锻炼方法及合理安排运动负荷。如少年儿童身体处在生长发育时期,心血管系统的重要器官——心脏还没

有发育成熟,因此在体育锻炼中应对大强度、激烈的运动加以控制,时间不要过长,应选择具有灵活性、协调性及速度方面的运动项目,如跑步、游泳、篮球、乒乓球、足球、排球等球类运动。人到中老年时期,身体内某些组织和细胞开始退化(即老化现象)。因此,中老年人如若健身方法不当,其健身效果将不理想,甚至会事与愿违。老年人进行体育健身的一个重要原则是“因人而异,循序渐进,持之以恒”。健身初期运动量不宜过大,经过一段小运动量健身后,若身体感觉适应了,再适当增加运动量;若身体感觉不佳,一定要及时调整,减少运动强度和~~时间~~。老年人体育健身的另一个重要原则是要进行有氧运动,即运动从始至终以有氧代谢为主。这就要求运动强度不大,动作柔和缓慢,呼吸畅通,不感到憋气和心慌。散步、慢跑、打太极拳、健身舞、交谊舞等都是比较适合老年人的有氧健身项目。有游泳爱好的老年人也可以坚持这种健身项目。

(二) 身体状况

身体各部位的机能状况,是确定锻炼内容、方法和运动负荷的主要依据。要掌握自己的健康水平,对于患病或患有多种慢性病的人要“对症下药”,可采取专门性的身体锻炼,也可因病情而暂时停止锻炼。如体弱多病者应循序渐进,逐步加大运动量。一开始,可练太极拳、太极剑、散步、慢跑、健身体操等,以后随着体质的增强,循序渐进,逐步加大运动强度,再参加大运动量的项目。再如身体脂肪超标和体重偏重者,首先要弄清发胖的原因。人为什么会发胖?就一个根本原因:输入>消耗,你吃得太多,身体需要不了那么多营养,就把它变成脂肪积存起来了。要使自己不发胖,必须保持做到:每天摄取的热量=身体消耗的热量。最理想的运动方式就是快步走,并且时间要持续在半个小时以上,这样周身的脂肪细胞才会充分运动起来,进行有氧呼吸才能把体内脂肪氧化,所以有氧运动能减肥。

(三) 职业特点

不同职业劳动性质差别较大,从劳动强度来讲也有大小之分,从劳动的姿势来看,有的站着、有的坐着、有的相对静止等,都要根据职业特点,有针对性地进行身体锻炼,才能收到好的锻炼效果。如脑力劳动者由于经常用脑,伏案不动,而散步、慢跑、爬山、打球、游泳、体操等,正是脑力劳动者增强心肺功能和体质的很好的健身项目。

二、全面锻炼的原则

制定全面锻炼的依据:人体是一个完整的有机体,各部位、各器官组织是相互联系、相互制约的,所以在锻炼时必须考虑其全面性,使身体的形态、机能素质都得到提高。全面锻炼有利于人的有机体得到均衡的发展,生物科学中关于“用进废退”的原则在身体锻炼中反应非常明显,经常锻炼的部位、器官和系统就会得到发展,并逐渐形成形态学和生理学特征。贯彻全面锻炼:首先要合理地选择和搭配锻炼内容。由于各种运动项目对人体的影响有区别,就某一个运动项目来说,可能对身体的某一部位有影响或着重发展某一运动素质。因此选择锻炼项目,要注意对全身影响较全面的项目,如果某一项目只能发展某一方面的运动素质,应注意选择一些其他项目来补充。有专家说:科学健身的原则是身体均衡全面的发展。

其次要内外结合、形神一致。表面看身体锻炼是由各种明显的动作组成的肌肉活