



全民健身路径 与 公共体育服务体系建设研究

QUANMIN JIANSHEN LUJING YU
GONGGONG TIYU FUWU TIXI JIANSHE YANJIU

顾慧亚 王晓军 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全民健身路径 与公共体育服务体系建设研究

顾慧亚 王晓军 著



图书在版编目(CIP)数据

全民健身路径与公共体育服务体系建设研究/顾慧
亚, 王晓军著. —北京:九州出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-5108-6595-4

I. ①全… II. ①顾… ②王… III. ①全民健身—研
究—中国②群众体育—社会服务—研究—中国 IV.
①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 021895 号

全民健身路径与公共体育服务体系建设研究

作 者 顾慧亚 王晓军 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张 12.5
字 数 224 千字
版 次 2018 年 4 月第 1 版
印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-6595-4
定 价 43.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

党的十九大报告指出,中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。正确认识和把握这一新的重大政治论断,对于深刻理解中国新时代的发展具有重要的意义。近年来,随着我国全民健身理念的不断深入,越来越多的人开始加入健身大军之中,这对于我国人民群众身体素质的提高具有重要的意义。但是,随着全民健身运动的深入进行,我国全民健身的一些弊端和问题也逐渐显现出来。

在新的时代背景下,我国社会的主要矛盾已经发生转变,而在群众体育领域,其矛盾主要表现在:人民群众日益增长的多元化体育需求与体育资源缺少之间的矛盾;法制保障不力与人民群众体育服务需求发展的矛盾;人民群众平等的体育权益与享有平等体育权益的机会之间的矛盾;公共体育服务资源效益不高与公众对公共体育服务质量满意度低之间的矛盾。因此,在这样的形势下,我们有必要对全民健身进行重新审视,然后结合我国当前具体国情构建一个相对健全和完善的公共体育服务体系,以为人们参加体育运动健身提供良好的保障。

本书主要以全民健身和公共体育服务为两条主线展开细致地研究与分析,第一章主要阐述了全民健身的基本知识,其内容包括全民健身的概念、特征、分类、内容、作用以及全民健身产生的背景;第二章和第三章分别研究了全民健身的理论保障体系和服务实践体系,通过这两个方面的研究,能为我国全民健身提供重要的理论和实践指导;第四章和第五章主要研究了全民健身路径的建设及其具体的健身手段与方法;第六章至第八章重点研究与分析了我国公共体育服务体系的构建,其内容主要包括公共体育服务体系构建的基本理论,以及公共体育服务体系的构想与未来发展等。

本书将全民健身与公共体育服务体系置于当前社会主要矛盾和发展背景下进行研究与分析,具有鲜明的时代性特征。另外,本书还高度重视理论与实践的紧密结合,对全民健身理论与公共体育服务理论的剖析深刻而独到,设计的健身手段与方法能有效帮助人们科学参与运动健身,提高身体素质与运动能力。

本书在撰写的过程中,参考和借鉴了大量的有关全民健身和公共体育服务等方面的书籍和资料,在此向有关作者致以诚恳的谢意,受时间和精力所限,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正!

作 者

2017 年 11 月

目 录

第一章 全民健身概论.....	1
第一节 全民健身的概念.....	1
第二节 全民健身产生的背景.....	2
第三节 全民健身的特征及活动分类与内容.....	7
第四节 全民健身的作用与实施措施	13
第二章 全民健身理论保障体系构建路径	18
第一节 科学指导全民健身活动	18
第二节 提供全民健身营养支持	23
第三节 加强全民健身安全监督	27
第四节 积极预防与处理全民健身中的突发事件.....	39
第五节 实施全民健身管理	42
第三章 全民健身服务实践体系构建路径	46
第一节 全民健身体质监测体系建设	46
第二节 全民健身目标体系建设	50
第三节 全民健身组织与管理体系建设	54
第四节 全民健身指导体系建设	62
第四章 全民健身发展总路径研究	70
第一节 我国全民健身的发展现状及问题	70
第二节 我国全民健身路径工程的建设与发展	74
第三节 我国全民健身的宏观发展路径	77
第四节 我国全民健身的发展走向	85
第五节 国外全民健身发展对我国的启示	92

第五章 全民健身实用路径指导研究	94
第一节 市民健身指导	94
第二节 农民健身指导	100
第三节 学生健身指导	111
第四节 社会弱势群体健身指导	119
第五节 全民健身效果评价	122
第六章 全民健身背景下构建公共体育服务体系的构想	129
第一节 公共体育服务体系概述	129
第二节 全民健身背景下构建我国公共体育服务体系的要点	140
第三节 全民健身背景下我国公共体育服务体系构建 面临的问题	143
第四节 我国公共体育服务体系的基本架构	144
第五节 全民健身背景下我国实现公共体育服务均等化目标 的路径探索	147
第七章 我国公共体育服务体系构建的相关理论探析	154
第一节 我国公共体育服务体系构建的背景	154
第二节 我国公共体育服务体系构建的价值导向	158
第三节 我国公共体育服务体系构建的制度创新	163
第四节 构建公共体育服务体系的基本策略 ——以服务型政府为动力	168
第八章 我国公共体育服务体系的全方位建设及未来发展	172
第一节 我国公共体育服务设施体系建设	172
第二节 我国公共体育服务组织体系建设	177
第三节 我国公共体育服务法律保障体系建设	181
第四节 我国公共体育服务考核评价体系建设	186
第五节 我国公共体育服务的未来发展动态	190
参考文献	192

第一章 全民健身概论

全民健身的理念在我国已经持续 20 多年。多年来,国家对全民健身的支持始终有增无减,无论是在理念传播还是健身活动的组织都做出了很大努力,而大众也逐年提升健身理念,转变健身方式。为此,本章就首先对全民健身的基础理论进行分析,以期为其他相关的研究奠定坚实的基础。

第一节 全民健身的概念

《中华人民共和国体育法》于 1995 年获得通过,同年国务院颁布《全民健身计划纲要》。在这两大国家体育纲领性文件颁布之后,随后还有一系列的体育法规和规章制度相继出台。据统计,我国的体育人口占可统计的 7~70 岁总人口的 33.9%,在城市中有 60.7%的居民到各类体育俱乐部参加健身活动。旨在全面提高国民体质和健康水平的“全民健身计划”中的重点任务是提升儿童和青少年的身心健康水平,建立健全人格品行。

总的来说,全民健身所面向的受众为全体国民,全体的国民意味着这个群体包括男女、老少、各个阶层,使他们都能从中受益,如增强力量和柔韧性,增加耐力,提高协调,控制身体各部分的能力等。全民健身的宗旨为提高国民体质和健康水平,并且要重点关注少年儿童的健康培养。倡导国民成为真正的体育人口,实现每周参加三次以上的体育活动,每次运动不低于 30 分钟,学会两种以上的健身方法,每年进行一次体质测定。

根据统计得出到 2003 年时,国家体育总局已经斥资 10 亿元人民币用于落实《全民健身计划纲要》中的各项措施。除此之外,体育彩票公益金对于全民健身领域的支持也在 2001 年开始启动,其中最典型的工程就是在 31 个大中城市试点建设“中国体育彩票全民健身活动中心”,这些活动中心自落成之后受到运动爱好者的广泛欢迎,成为民众健身的好去处。而对于我国西部地区的全民健身运动也没有忽视,据统计共有 1.96 亿元体育彩票公益金被投入到西部地区,利用这笔资金建设的公共体育设施使当地 101 个县市的居民的健身活动受益。

国务院于2008年作出决定,决定于2009年起,将每年8月8日定为“全民健身日”。此后,在每年的“全民健身日”中都有各种规模的体育活动举办,如“体育节”“健身走跑竞赛”“登山活动”等。“全民健身日”的活动意义在于,在经历了2008年中国体育的辉煌之年后,体育在我国社会领域中的地位达到顶点,北京奥运会带来的全民体育的效应仍在持续,而体育在社会中也应该回归其本身的用途。在这样的“后奥运时代”的背景下,大众体育获得了越来越高的重视。“全民健身日”的创立就是对全民健身事业的最好支持。

第二节 全民健身产生的背景

一、促进我国全民健身运动蓬勃发展的迫切性

(一)我国人口老龄化问题

国际惯例通常把一个国家60岁以上的老龄人口总数达到全国人口总数的10%以上(含10%),或65岁以上的老龄人口总数达到全国人口总数7%以上(含7%)认为是老龄化社会。我国由于在人口政策上的原因,使得20世纪五六十年代出生的人口爆棚,目前我国早已进入老龄化社会。

老龄化社会的到来会带来新的社会问题。首先,人们普遍考虑的就是衰老后的健康保持问题。通过访谈可知,我国60岁以上的老人,其生活中有75%的人患有慢性疾病,而且从心理层面上讲,他们还面对孤独与抑郁。为此,参与全民健身活动就成为现代老年人群体排解寂寞、丰富生活氛围的重要活动。通过参加全民健身活动可以延缓衰老,增进人与人之间沟通,获得展示自己兴趣爱好的平台。

(二)我国国民体质大幅度下降

我国自改革开放之后社会各领域特别是经济领域取得了卓越的成就,人们生活质量稳步提升,精神文明水平再上新高,社会一片欣欣向荣的景象。然而,社会物质生活水平的提升也带来了一定的负面作用,如人们的体力活动逐渐减少,一些不健康的生活习惯逐渐养成。这些都使得国民体质开始出现下滑,特别是青少年人群的体质下滑更受关注。

(三)社会闲暇时间不断增多

1995年,我国开始实行每周5天工作制制度,同时周总工作时间也减少8小时。除企事业单位外,学校也遵循这一制度推行了5天授课制。此外,20世纪90年代末,在五一节、国庆节、春节等重大节日期间实行与双休日联假的办法,延长了节日的度假时间,形成了假期较为集中的“假日黄金周”。这一制度的改变大大增加了人们的社会闲暇时间,而社会闲暇时间作为全民健身基本条件之一,其的增加也为人们更好地参与全民健身活动带来了更多机会。

社会闲暇时间的增多必然带来了更多的闲暇人口。闲暇人口,是指除正常工作、学习年龄以外的人口。这类人口主要包括以下几类。

(1)各级行政机关、事业单位压缩减员和一些中小企业的离职员工。

(2)政府机关和企事业单位的退休人口。我国现在实行的是60岁退休制度,2000年我国60岁以上的闲暇人口突破了1亿,2010年达到1.6亿;预计2040年将高达3.5亿。

(3)非正常社会闲暇人口,主要指农村、城市的“食息”闲暇人口。这些主要依靠出租土地获得生存经费的农村“食息”农民阶层更需要健康的指导。

二、我国全民健身运动的发展状况及存在的问题

(一)青少年健身观念缺失,中老年人健身活动引导不足

据统计数据表明,我国各级学校从低年级到高年级的学生参加锻炼的比例呈现出逐渐下降的趋势。以初中阶段为例,调查中表示经常参加体育锻炼的学生从初一到初三所占比重依次为67%、58%、39%,有8%的学生从不参加体育锻炼;高中阶段情况更不乐观,从高一到高三经常参加体育锻炼的学生所占比例分别为65%、52%和23%,有10%的学生从不参加体育锻炼;大学阶段有所好转,大一、大二有67%的学生经常参加体育锻炼,5%的学生从不参加体育锻炼,大三、大四有45%的学生经常参加体育锻炼,有近24%的学生很少或不参加体育锻炼。对于学生参与健身的动机的调查中,大多数学生表示参与健身的目的是应付考试,另外一些则是本着自身兴趣来打发空闲时间。

目前,中老年人已经成为我国全民健身运动的主力军,并且参与健身运动也被中老年群体看作一项非常时尚的行为,能够参加健身活动也被中老

年认为是体质水平尚佳的体现。不过,中老年人健身活动中还有一些问题尚未解决。这些问题主要为参加健身运动缺乏系统性和科学的指导。尽管他们非常热衷参加健身活动,但由于在选择项目上和参与运动的负荷量不科学等原因,导致他们并不能将健身的效益发挥到极致,并且由于没有科学的指导,还可能导致练习方法不正确,长此练习反而造成了一些如过度疲劳和肌肉劳损的症状,打击了中老年人参与健身活动的积极性,甚至怀疑运动健身的功能。而且参与者表现的随意性比较强,受心情、气候、闲暇时间的影响较大,缺乏持续性和系统性,使健身活动难以取得好的效果。

(二)我国体育社会化程度还很低

尽管我国民众在近近年来对于体育健身和终身体育理念有了较多的认识,并且越来越多的人乐于为体育健身消费。但从总体上来看,我国居民的体育价值观与发达国家的居民相比还相差较大,大多数人只是把运动健身单纯地看作一种强身健体的活动,而并没有对体育运动与精神作用联系起来,体育社会化还没有完全形成。究其原因,首先与我国的教育水准偏低有关,但问题绝不仅仅如此,它还关系着社会发展水平以及社会生产力等问题。其次是休闲、健身活动项目策划水平较低,没有进行项目的宣传,使休闲健身活动项目的吸引力和生存能力不强,而且休闲、健身活动资源开发不足。上述原因都会导致我国体育社会化程度偏低的事实。

(三)体育资源匮乏仍是制约全民健身的主要因素

目前,人们参与体育活动的主要场所并不是正规的体育场馆,而是某片空旷的场地、公共道路、公园等,其次是单位拥有的体育设施和公共活动场所。虽然我国体育场地的数量已从新中国成立伊始至今有了爆棚式的增加,但通过仔细观察体育场地增长的绝对数量和分布区域来看,仍旧难以满足大众所需。就分布来看,67.17%的场地分布在学校,其他分属于各个企事业单位,体育场地的所有部门普遍对场地对外开放做出了较多限定,而供普通居民消费的大众体育设施也十分有限,即使是现有的体育场地其利用率也不足30%。另外,国有性质的场馆比例过大(占75.6%),在经营上缺乏灵活性,导致效率低下。

(四)体育市场发展水平较低

体育市场中各个部分运转的取决因素在于体育市场内外要素的成熟程度。我国体育市场从建立到发展历经20余年,具有起步晚、视野窄、水平低的不足。在大众的体育需求方面,由于剩余可支配资金不足,导致家庭的各

种体育经费占比极低,体育需求尚未成为家庭需求的重要构成,由此决定了体育市场还没有成为买方市场。在体育供给方面,作为体育市场主体的体育经济实体和经营组织还没有完全与政府脱钩、难以对市场信号做出准确、灵敏的反应,另外体育中介组织的不健全以及体育管理法制的不完善等也是制约体育市场发展的因素。

三、全民健身所面对的主要形势

(1)新中国成立 60 多年来,中国体育事业取得了很大成就。群众性体育活动蓬勃开展,参加体育活动的人数不断增加,人民体质与健康状况有了很大改善,全民健身工作日益受到社会的重视和支持,群众性体育活动的内容和形式更加丰富多彩,群众体育健身的物质条件逐步得到提高,体育在提高人民整体素质,促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。

(2)为进一步增强人民体质,适应中国社会主义现代化建设的需要,必须采取切实有效的措施,推行全民健身计划,发展群众体育。

(3)当前,中国经济建设和社会发展对人民的整体素质提出了新的更高要求。但是,全民健身工作的现状还不能适应社会主义现代化建设的需要。群众的体育健身意识还不够强,群众性体育活动的开展还不够广泛,经常参加体育锻炼的人数还不够多,现有体育场地设施在向社会开放、满足群众开展体育锻炼的需要方面还有较大差距,全民健身工作的科学技术和监测管理还比较落后,有关的法规制度还不够完善,适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制和运行机制还在探索之中。这些问题,应随着经济和社会事业的发展,逐步加以解决。

(4)全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点。青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试体育的试点,不断总结完善,逐步推开。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件,切实解决学校体育师资、经费、场地设施等问题。

(5)机关和企、事业单位要加强职工体育工作,因人、因时、因地制宜,开展形式多样、健康文明的职工体育健身活动。

(6)积极发展社区体育。街道办事处要加强对体育工作的组织,发挥居民委员会和基层体育组织的作用,做好社区体育工作。体育行政部门要给

予支持和指导。

(7)积极发展少数民族体育,在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。建立健全各级少数民族体育协会,培养少数民族体育人才。

(8)重视妇女和老年人的体质与健康问题,积极支持他们参加体育健身活动。注意做好劳动强度较大、余暇时间较少的女职工的体育工作。加强对老年人体育健身活动的科学指导。

(9)广泛开展残疾人体育健身活动,提高残疾人的身体素质和平等参与社会活动的 ability。丰富残疾人体育健身方法,培养体育骨干,提高残疾人体育运动水平。

(10)积极为知识分子创造体育健身条件,倡导和推广适合其工作特点的体育健身方法,重视对中高级知识分子进行健康检查和体质测定工作。

(11)把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划,坚持群众体育与竞技体育协调发展的方针,以普遍增强人民体质为重点,加强领导,统筹规划,切实抓出成效。

(12)充分发挥各群众组织和社会团体在开展群众性体育活动中的重要作用,建立健全行业、系统体育协会和其他群众体育组织,逐步形成社会化的全民健身组织网络。

(13)制定技术等级制度,加强社会体育骨干队伍建设。

(14)推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法。挖掘和整理中国传统体育医疗、保健、康复等方面的宝贵遗产,发展民族、民间传统体育。

(15)加强人民体质与健康的科学研究和技术开发。要发挥体育科技队伍的作用,体育科研单位和体育院校要以群众体育和全民健身的科学研究为重点,要增加对群众体育科学研究的投入,加快科技成果向群众体育健身实践的转化。

(16)体育场地设施建设要纳入城乡建设规划,落实国家关于城市公共体育设施用地定额和学校体育场地设施的规定。任何单位和个人不得侵占体育场地设施,各种国有体育场地设施都要向社会开放,加强管理,提高使用效率,并且为老年人、儿童和残疾人参加体育健身活动提供便利条件。

四、国家对全民健身的重视

全民健身在我国已经不再是单纯的体育运动,时至今日,它已经上升到国家战略的层次之上。国务院印发的《关于加快发展体育产业促进体育消

费的若干意见》(以下简称《意见》)提出,营造重视体育、支持体育、参与体育的社会氛围,将全民健身上升为国家战略。

意见中明确指出,到2025年,要求人均体育场地面积达到2平方米,群众体育健身和消费的意识逐步增强,人均体育消费支出明显提高,体育人口数量达到5亿,体育公共服务基本覆盖全民。

《意见》中对于全民健身的基本保障——体育设施也做出了明确规定。《意见》指出,各级政府要在统筹规划体育设施建设的同时兼顾到城镇化发展所带来的重大变革。为此需要在这一个条件基础上合理布点布局,着重建造一批更有利于人民参与和使用的中小型体育场馆、公众健身活动中心、全民健身路径等设施。高效利用现有资源,最大化地激发资源的使用效率,如改造旧厂房、老旧商业设施等场所以用于改建为体育健身场所。在城市社区建设15分钟健身圈,在新建社区中要求设置有体育活动设施。关注农民体育,实现乡村均拥有一定的体育健身设施。

《意见》在发展健身休闲项目方面提出,应大力支持发展健身走跑、户外骑行、航空、定向运动、水上运动、登山攀岩、户外探险等趣味、刺激的项目。鼓励处于不同地域特点的地方因地制宜地利用、开发自然、人文等资源用于体育产业的发展,特别是要注重扶持少数民族地区的传统体育项目发展。

《意见》中还提倡支持民众的日常健身活动,如鼓励企事业单位、工厂、学校等单位实行课间、工间健身制度。在学校中,保障中小学体育课课时充足,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时。此外,要求公共体育设施应免费或收取较低费用向公众开放,特别是学校要将体育场馆在不影响正常教学的情况下向公众开放,将开放情况定期向社会公开,以便群众监督。

第三节 全民健身的特征及活动分类与内容

一、全民健身的特征

(一)健身性

全民健身的主要目的并非完全是竞技和争胜,它更多的是突出了健身运动项目的娱乐性和健身性特征。人们参与全民健身活动不仅可以使心肺功能得到改善,还能提升新陈代谢水平,全面增强体质,有效抵御各种常见

疾病。在对心理方面的保健来说,还能消除焦虑、镇恐压惊、缓和紧张情绪,使人精神旺盛,心情舒畅。

(二)娱乐性

全民健身本身就包含有大量的娱乐和游戏色彩,这也是全民健身能够吸引到人们热情参与的重要原因之一。这样,人们在闲暇之中就乐于参与这类活动,以谋求身心的双重良好体验,而并非更多追求比赛带给他们的紧张感和压迫感,至少对于大多数参与全民健身的人来说不是。

(三)自主性

全民健身是在人们工作、学习乃至家务之余才获得余暇时间得以参加的体育活动,它对于参与运动的人群来说,不是必需的,更不是强制的,没有固定的时间、地点和周期。人们是否选择参加全民健身活动全凭自主意愿,在选择参加的内容时也完全凭借自身的兴趣、能力。由此可见全民健身具有显著的参与者自主性的特点。

(四)简单实用性

全民健身作为大众性体育运动,对其的开展就必须要求其组织简单、场地易寻、器材便宜,且不易受外界多种因素的影响。这就是全民健身的简单实用性,也可以被理解为是可操作性。目前在全民健身活动当中,如健美操、有氧跑、气功、武术等都具有简单实用的特点。

二、全民健身的分类

全民健身的形式多样,内容繁多。因此为了更好地管理全民健身运动以及方便大众的运动选择,对全民健身活动进行分类就显得很有必要。对全民健身内容的分类可以从不同的出发点进行,以适应不同人群的多种需求。目前,最常见的分类出发点主要有以下十个角度。

(一)按照内容分类

根据运动内容进行分类是最为基本的分类方式。常见的如球类运动、田径运动、操类运动、武术运动、游泳及水上以及体育游戏等。这种分类方式的优点在于可以直接了解运动项目的运动特征。

(二)按照性别分类

按照性别分类,顾名思义就是根据参与运动的大众的性别进行的分类。这种分类方式有利于对某项运动的参与性别人群进行指向,如健美操、普拉提、大秧歌等更适合于女性,而大球类、搏击类项目更适合于男性。不过这仅仅只是一种运动的性别指向而已,并不是说明某项运动只能是男性或女性开展,即便上述提到的健美操、普拉提等更适合女性,但男性也是可以参与的,并且同样能获得良好的健身效果。

(三)按照目标优先级分类

大众健身者参与运动的目标大多不止一个,然而众多的目标自然就存在“轻重缓急”的分别。为此,按照运动目标优先级进行分类也是一种分类的方法。

例如,如果休闲目标是优先级,而锻炼目标是其次,那么,锻炼者可能选择体育休闲类项目如滑雪、滑冰、攀岩等。相反,则会优先选择休闲体育类项目,如乒乓球、羽毛球、网球等。

(四)按照活动组织规模分类

不同运动项目有不同的规模和组织方式,根据这些不同就可以给运动项目进行分类。一些集体性项目的组织工作就较为复杂,涉及的环节更多,如足球、篮球、排球、操类、田径类等运动。这种分类的方式可以让人们更明显地了解自身更适合哪种方式的体育运动。

目前比较流行的全民健身很多都是以家庭为单位开展的,如亲子运动等。这些项目一般为体育游戏类,需要三两个人互动来完成。

(五)按照体育消费分类

全民健身活动尽管是大众化的体育运动,但一些对场地和设备要求较高的运动项目仍旧需要健身者支付一定的费用才能享受到服务。因此,这也就成为一种对全民健身运动内容进行分类的方法。例如,当前流行的跆拳道、搏击操等就是在商业健身房有有偿服务的项目。而练习大秧歌、长走等就属于低消费健身类项目。但是,鉴于体育健身价值的趋同性,也就决定了不论健身者花钱与否都能获得理想的健身效果,其所拥有的区别仅仅就是健身体验的舒适性高低的问题,如在健身俱乐部中健身完毕后有更衣室和浴室使用,但跳广场舞的群众就没有这种待遇。通过这种分类方法,可以便于人们看清楚健身活动的商业开发价值。

（六）按照运动项目的运动强度分类

每种运动项目的运动强度各有不同,而参与全民健身的人们恰好需要不同的运动强度的运动,因此根据这个条件进行分类有利于人们正确选择适合自身运动强度的运动。例如,足球、篮球、短跑等运动的强度就较大,这些运动更适合身体素质较好的中青年、青少年群体参加。而如太极拳、健身走等强度较弱的项目更适合女性群体和中老年人参加。尽管运动强度不同,但都可以给适当选择的人群带来不错的运动效果。选择了不恰当的运动强度一方面可能无法获得满意的运动效果,另一方面还可能带来运动伤病,得不偿失。

（七）按照是否使用体育器材分类

许多全民健身运动的开展都需要使用一定的体育器材,以此就可以作为对全民健身运动进行分类的标准之一。就我国的国情来说,体育资源相对匮乏,人们对于在日常生活之中参与运动以获得健康身心的理念尽管有了较大的提升,但是否愿意为健身花费一定的金钱仍旧是非常谨慎的。因此,可以看到我国大众中的锻炼者选择那些不使用体育器材的锻炼形式比较多,也就是空手进行练习的人很多,如健身走跑、太极拳、健身气功等锻炼形式。随着国民经济的发展,我国全民健身事业的发展,使用体育器械的锻炼活动逐渐多起来。例如,羽毛球、太极柔力球、全民健身路径的锻炼等。从这个角度进行分类就可以了解哪些运动项目更加符合自身的经济实力。

（八）按照参与人群活动地域分类

我国幅员辽阔,身居不同地区的人们拥有不同的生活方式乃至锻炼习惯。按照参与人群活动地域分类是根据我国地广,地方与少数民族体育项目多的特征对健身活动进行的分类。实际上,根据地域对全民健身进行的分类其主要的本质还是对地域范围内的自然环境和人文环境的一种分类。例如,内蒙古地区蒙古族的摔跤、延边朝鲜族自治州朝鲜族的荡秋千以及舞龙、舞狮等。从这个角度分类,有利于看清楚不同地区开展体育活动的传统优势;也有利于观察与学习其他地区的健身活动特点。

（九）按照健身活动的含义广度来分类

健身活动不仅仅包含着诸多健身运动项目,这只是它狭义的含义。而广义的健身活动则包括一切健身活动以及体质检测、运动竞赛等所有与健身保健相关的活动,这是促进全民体育健康发展的重要因素。从这个角度