

全民健身理念解读 与 运动方法研究

王冬梅◎著 QUANMIN JIANSHE LINIAN JIEDU
YU YUNDONG FANGFA YANJIU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

全民健身理念解读 与 运动方法研究

王冬梅◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

本书分两个部分。第一部分是全民健身理念的解读,首先对全民健身的基本知识进行了阐述,然后对我国全民健身的发展现状与趋势进行了解析,接着对全民健身运动的科学理论基础、科学原理与策略以及科学保障理念与方法进行了分析。第二部分是对全民健身运动方法的研究,首先对城市社区体育健身方法、社会不同群体的健身方法进行了研究,然后又分别对常见休闲体育、民族传统体育、极限运动健身与运动方法进行了研究。本书的结构清晰明了,语言简洁凝练,知识点丰富全面,是一本可读性和借鉴性都非常强的专业学术著作,能够为人们了解和参与全民健身提供科学的指导。

图书在版编目(CIP)数据

全民健身理念解读与运动方法研究 / 王冬梅著. --
北京:中国水利水电出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5170-4711-7

I. ①全… II. ①王… III. ①全民健身—健身运动—
研究 IV. ①G812.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第216727号

责任编辑:杨庆川 陈 洁 封面设计:崔 蕾

书 名	全民健身理念解读与运动方法研究 QUANMIN JIANSHEN LINIAN JIEDU YU YUNDONG FANGFA YANJIU
作 者	王冬梅 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:mchannel@263.net(万水) sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)、82562819(万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京厚诚则铭印刷科技有限公司
印 刷	三河市佳星印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 20印张 358千字
版 次	2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
印 数	0001—1500册
定 价	60.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

政治稳定、经济发展迅速,人们的基本物质需求已经得到满足,并且开始追求更高层次的需求。当前生活、工作节奏快、压力大,脑力劳动逐渐代替了体力劳动,另外,由于科学技术的不断发展,人们工作、生活中的机械化程度越来越高,人们足不出户就能做许多事情,这就解放了人们的双脚。正因为如此,当前社会的“现代病”“文明病”泛滥,改善这些状况已经成为现代社会的首要任务。而全民健身就成为完成这一任务的重要途径和方式。

全民健身早在 20 世纪 90 年代就被提出来,全面提高国民体质和健康水平是其重要宗旨。在国家政府的大力支持和人们的积极参与下,全民健身至今已经发展了二十多年,并且取得了一定的成效。比如,城市社区健身、学校健身的广泛开展,人们健身意识不断增强等。但是与此同时,全民健身的发展中也存在着一定的问题,比如,对全民健身的理论研究较少,对实践的指导性较为欠缺;健身内容较为单一,人们的健身选择范围较小,这就在一定程度上制约了人们参与健身运动的积极性;等等。鉴于此,特意撰写了《全民健身理念解读与运动方法研究》一书,希望能够为上述问题的解决提供必要的依据,为全民健身的进一步发展做出应有的贡献。

本书共十章,可分为两个部分。第一部分为前五章,是对全民健身理念的解读,其中,第一章对全民健身的概念与内涵、内容与特征以及《全民健身计划纲要》等基本知识进行了解读,能够使人们建立一个全民健身的初步概念;第二章对我国全民健身的现状与发展进行了解析,以此来了解全民健身的发展历程与发展前景;第三章对全民健身运动的生理学、心理学、运动学方面的科学理论基础进行了分析;第四章对全民健身运动的科学原理与策略进行了研究,主要包括全民健身运动的科学原理与准备工作、原则与方法、效果测评以及服务体系的构建几个方面的内容;第五章则是对全民健身运动的科学保障理念与方法的阐述,主要涉及营养、伤病以及医务监督几个方面。这一部分能够使人们对全民健身有一个全面的了解,并且为实践部分提供科学的理论指导。第二部分是第六章至第十章,是对全民健身运动方法的研究,其中,第六章在对城市社区体育基本知识和城市居民体育健身的特点与方式进行分析的基础上,对社区健身器械健身方法进行了研究;第七章对不同年龄、性别、社会阶层、社会弱势群体的健身方法进行了研究;第八章至第十章则分别对常见休闲体育(健身走与健身跑、游泳、球类运动、形

体类运动)、民族传统体育(武术、气功术、民间民俗运动)以及极限运动(陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动)健身与运动方法进行了研究。这一部分能够为人们参与到全民健身中提供科学的实践指导。

本书通过简洁凝练的语言、系统明了的结构以及丰富的知识点,从理论与实践两个方面对全民健身进行了全面的分析和阐述,充分体现出了科学性、系统性、全面性、实用性、时代性等显著特点,是一本指导性非常强的学术著作,值得阅读和借鉴。

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

作 者

2016 年 6 月

目 录

前言

第一章 全民健身概述.....	1
第一节 全民健身的概念与内涵.....	1
第二节 全民健身的内容与特征.....	6
第三节 《全民健身计划纲要》解读	11
第二章 我国全民健身的现状与发展解析	26
第一节 全民健身产生的背景	26
第二节 我国全民健身的发展现状分析	29
第三节 我国全民健身发展的趋势与对策	37
第三章 全民健身运动的科学理论基础	56
第一节 全民健身运动的生理学基础	56
第二节 全民健身运动的心理学基础	67
第三节 全民健身运动的运动学基础	79
第四章 全民健身运动的科学原理与策略	87
第一节 全民健身运动的科学原理与准备工作	87
第二节 全民健身运动的原则与方法	95
第三节 全民健身运动效果的测评.....	104
第四节 全民健身服务体系的构建.....	116
第五章 全民健身运动的科学保障理念与方法.....	119
第一节 全民健身运动的营养消耗与补充.....	119
第二节 全民健身运动的伤病与恢复.....	127
第三节 全民健身的科学医务监督.....	140

第六章 城市社区体育与健身方法研究	148
第一节 城市社区体育概述	148
第二节 城市居民体育健身的特点与方式	152
第三节 社区健身器械健身方法指导	160
第七章 社会不同群体的健身方法研究	180
第一节 不同年龄群体的健身方法指导	180
第二节 不同性别群体的健身方法指导	191
第三节 不同社会阶层的健身方法指导	200
第四节 社会弱势群体的健身方法指导	204
第八章 常见休闲体育健身与运动方法研究	212
第一节 健身走与健身跑	212
第二节 游泳健身	217
第三节 球类运动健身	223
第四节 形体类运动健身	238
第九章 民族传统体育健身与运动方法研究	246
第一节 武术健身	246
第二节 气功术健身	264
第三节 民间民俗运动健身	272
第十章 极限运动健身与运动方法研究	277
第一节 极限运动概述	277
第二节 陆上运动健身	278
第三节 水上运动健身	288
第四节 冰雪运动健身	302
第五节 空中运动健身	306
参考文献	311

第一章 全民健身概述

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来,我国各省市城乡居民对全民健身活动的认识和了解不断加深,参加体育健身的人口显著增加。在一些经济发达地区,全民健身活动已成为市民生活中不可或缺的一个重要部分了。本章就全民健身的基本知识进行阐述,主要从全民健身的概念与内涵、内容与特征、《全民健身计划纲要》解读三个方面具体展开。通过对这几方面内容的分析与研究,我们可以对全民健身的基础知识有一个全面的了解与认识。

第一节 全民健身的概念与内涵

一、全民健身的概念

(一)健身的概念

通过研究健身产生与发展的过程后发现,健身这一活动过程在世界上不同国家和地区都有不同的称谓,因此对其内涵的理解自然也就有差异。在古代,不管是东方国家,还是西方国家,人们对健身的认识是较为统一的,即强健体魄、修炼身心。健身与我国传统养生的含义基本上是相同的。我国传统养生方法就通过独特的运动方式,来达到维持生命、延长寿命的目的。传统体育养生又称“道生”“养性”“保生”等。养生一词最早出现在《庄子》内篇中。其中,“生”意为生命、生存、生长;“养”即保养、调养和补养。简单来说,保养生命就是养生。养生与现代医学中所说的保健又有异曲同工之处,近代西医传入我国后,保健一词逐渐出现,其最初是一个医学专用术语,指个人与集体所采取的医疗预防与卫生防疫的综合措施。养生与保健对于个人而言,其含义是基本一致的,但对于集体而言,保健的范围更广泛。

现阶段,随着社会经济的快速发展,人民的物质生活水平日益提升,并开始追求健康的生活方式,一些人已将健康作为自己的第一需求了。人们关于健身的认识,大都是浅显的,认为健身仅仅就是体育锻炼,实际上健身

的含义不止如此。“健身”一词是在 20 世纪 90 年代出现的,在当时,除了医疗手段之外,其他所有为了人体健康而采用的方法与手段都被纳入了健身的范畴。在众多的健身方法与手段中,人们通过体育运动的方式实现健身的目的被称为体育健身,也称作“运动健身”。

20 世纪 90 年代之后,我国从其他国家引入了大量的与健身相关的文献和资料,从此,人们对健身一词的理解就更加深入了。例如,林建棣在《体育健身指南》中指出,实质上健身的意思就是促使人的身体健全和体质增强。林笑峰先生认为,人类的身体不能任其自然发展,要对其加以建设,这是人类生长与发展的客观需要。健身是对人的身体进行建设或健全的有效手段,通过这个方法可以使人的体质不断增强。健身时,不仅要对四肢进行锻炼,而且要对头脑加以锻炼,因为头脑也是人身体的重要组成部分,头脑不健康,身体就难以实现整体的健全。毕春佑在《健身教育教程》中认为,建设和健全人的身体就是健身,实际上也就是说增强人的体质,这和前面的观点是一致的。朱金官在《健身健美手册》中认为,健身指的是通过对一定身体锻炼方式的运用来实现促进体质强健的目的。

不同的学者对健身含义的界定各有侧重,在分析上述几种观点之后可得出,健身是促进人体健康,提高生活质量的一种行为方式。我们可以对健身的概念作如下界定: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。健身包括一系列的行为过程,有智力行为、机体行为,也有社会行为,这些行为的实施都是为了改善身体健康状况,而不仅仅只是从疾病的状态中脱离出来,可见健康是健身的主要目的。

现代健康新观念认为,健康的内涵不仅包含人的身心全面发展,同时还包括人心智方面的全面发展,以及个体与社会的协调统一。可是,在现实生活中并不是每个人都清楚地了解“健康”的概念。人们通常将“健康”理解为没有疾病,“要拥有健康只要加强锻炼、合理膳食就可以了”。其实不然,“健康”的含义远不止这样简单。早在 1948 年世界卫生组织成立之时,就在其宪章中明确地指出:“健康”不仅是指没有疾病和没有衰弱的表现,更重要的是在生理上、心理上以及社会适应能力方面的一种完美状态。“健康”至少应该包括三个层面的含义:首先是自然性的,人首先是一个自然体,人的组织器官以及生理功能良好,这是生物意义上的一种健康状态;其次表现在文化性上,人不仅仅是一种动物,人具有自己的思维,具有非常丰富的内心世界,他不但要去适应自然还要去改造自然,从这个层面上来讲,健康的心态以及健康的行为与规范是文化层面的健康;再次是社会性层面的“健康”,个人与社会之间不仅互为需要,同时还是一种互动的关系,健康的活动

大多是一种个体的行为,但一定会受到特定社会制度、道德规范以及人际关系等方面的制约,因此健康的心理品质(如良好的认知、意志品质、处事态度、适度的情感及表达方式、高尚的审美情趣、自尊、自信、自爱等)就是社会意义上的健康。换言之,判断与衡量一个人是否健康,一定要从生理、心理以及行为等多方面进行综合分析,不仅要看到判断对象身体上的器质性或者功能性异常,还应该观察其有没有主观不适感,身上是否具备社会所公认的不健康行为。

综上,健身不仅体现了古汉语中养生的含义,而且也体现了现在我们通过所说的“发展身体”“完善人体”“增强体质”等。人类健全自己的身体,不仅要使身体从弱变强,而且要使身体从不完善到健全与完善。所以,“养生”“发展身体”“增强体质”“完善人体”等词语都可以用健身一词来标记。这些词语的内涵在健身中都能够体现出来,所以说健身是一个具有综合含义的词汇,既有强健身体的意思,又有健全身心的含义。

(二)全民健身的概念

全民健身是指全国人民,不分男女老少,全体增强力量,柔韧性,增加耐力,提高协调,控制身体各部分的能力,从而使人民身体强健。全民健身旨在促进国民体质和健康水平的全面提高,全民健身活动的重点对象是儿童和青少年,倡导全民每天参加一次以上的体育健身活动,学会两种以上健身方法,每年进行一次体质测定。^①

我国之所以会产生全民健身的概念,主要有以下两方面的背景原因:一方面是世界大众体育对我国产生了广泛的影响;另一方面是对中国特色社会主义国家进行建设的客观需求和必然产物,对这两个方面的分析具体如下。

1. 世界范围内大众体育发展在中国的体现

第二次世界大战后,大众体育开始在西方国家尤其是发达国家出现,20世纪60年代,西方发达国家的大众体育的发展规模初步形成,在20世纪80年代后大众体育的发展速度不断加快,其在世界上迅猛发展、势不可挡的趋势也开始越来越突出。在这种背景下,各种类型的世界性民间组织、政府组织都对大众体育给予了高度的关注与重视,不仅如此,世界上很多国家都以本国的实际发展情况为依据对一系列的大众体育发展规划进行了科学制定,大众体育在法律层面上又有了新的发展,发展规划的建立确保了大众

^① 李相如,苏明理.全民健身导论[M].北京:高等教育出版社,2008.

体育的健康、可持续发展。

随着世界大众体育运动发展势头的日益强劲,许多国家深深地受其影响,纷纷对本国的大众体育发展规划进行有组织、有计划的制定,并对长期奋斗目标进行了明确,对具体落实计划进行了科学规划。例如,澳大利亚的《生命在于运动计划》《积极澳大利亚》;加拿大颁布了有关大众体育的《积极生活》;韩国的《小老虎体育健身计划》;德国制定了《家庭体育奖章制》和《黄金计划》等;新西兰的《国家运动计划》;英国的《年代体育战略规划》和《体育:提升娱乐》;比利时的《每家一公里计划》;美国提出了《最佳健康计划》和《健康公民 2010》;日本出台了《东京都增进健康计划》《国家体育促进与大众体育建议》和《迈向 21 世纪体育振兴策略》。^① 这些计划的实施使得体育与健康、卫生、生活方式及质量等之间的关系日益密切,进一步促进了大众体育运动的发展。

随着大众体育的广泛发展,我国也开始认识到了这一趋势与现象。我国是世界人口大国,我国如果要发展大众体育,不但会对本国造成影响,而且会影响全世界。在观察到世界大众体育运动的发展势头后,政府对大众体育在我国的发展进行了认真规划和科学布局,并对专门的法规性文件——《全民健身计划纲要》进行了制定、颁布与实施,而且实践证明这一决定是英明的。从这一点来看,世界大众体育的发展潮流直接影响了我国全民健身活动的开展,实际上,大众体育在我国的发展正是通过全民健身活动体现出来的。

2. 建设中国特色社会主义国家的客观要求

人是我国社会主义现代化建设的根本力量,社会主义事业的发展程度直接受到人力资源质量的影响。胡锦涛同志在党的十七大报告中提出:科学发展观,第一要义是发展,核心是以人为本。人是“以人为本”理念的核心,人与人、自然及社会的和谐相处也是以人为本理念的重要含义,而人的基本权利就是健康。因此,在和谐社会的构建过程中,一个至关重要的问题就是人的健康问题。而且国际社会也普遍认同在建设国家的过程中要将人的问题充分重视起来。人是社会发展的根本,而健康又是人发展的根本。我国经济建设和社会发展要求国民整体上要有良好的素质。而从整体上提升全民素质的一个很重要的途径就是全民健身,在促进全民体质增强,促进国民健康水平提升的过程中,全民健身发挥的价值与作用是积极的、巨大的。

^① 李相如,苏明理. 全民健身导论[M]. 北京:高等教育出版社,2008.

新中国成立后,我国大力发展体育事业,并取得了可喜的成就。具体表现在:全国各地普遍开展群众性体育活动,而且活动内容丰富,活动形式多样;我国的体育物质条件得到了明显的改善;体育活动的参与者大量增加;人民的体质与健康水平日益提高;在促进人民整体素质提高、加强社会主义建设的进程中,体育发挥着日渐显著的作用。

以上这些成就都说明我国社会各界普遍重视与支持全民健身工作。但需要注意的是,我们不仅要看到全民健身工作开展的成就,也要看到在发展中存在的不足。总体上来说,我国全民健身工作的现状与我国现阶段社会主义现代化建设的需要还不相适应,具体表现在以下几方面。

(1)群众普遍还没有较强的体育健身意识,我国还没有特别广泛地开展群众性体育活动。体育锻炼的参加者数量还不够多。

(2)群众参与体育锻炼的需求得不到满足,现有体育场地设施向社会开放的情况不多见。

(3)我国还没有先进的全民健身工作科学技术和监测管理系统。

(4)我国对相关法规、文件的执行力度还不够。

(5)与社会主义市场经济相适应的全民健身管理体制和运行机制还未建立,处于摸索阶段。

我国在发展经济与体育的过程中,要通过合理的政策与有效的措施来对以上这些问题逐步加以解决。1995年,《体育法》和《全民健身计划纲要》正式颁布实施,这是我国相关部门经过反复酝酿和多次论证修改的结果。这些法律制度的颁布标志着我国全民健身活动正式起步并进入了规范发展的轨道。此后,全民健身活动的参与者有法可依,并拥有了健身的权利。

二、全民健身的内涵

《全民健身计划纲要》明确指出:“为了更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业发展,特制定本纲要。”群众性体育活动、人民体质、社会主义现代化建设事业是这句话的三个关键词,全民健身的主体、内容和目的是这三个关键词传递出的重要信息。

《全民健身计划纲要》(送审稿)中明确指出,全民健身计划的实施是以全体国民为对象的。全民健身中,“全民”指的是具有中国国籍的十几亿国民,无论男女老少,不管东西南北,甚至居住在国外的侨民都在这个范围中。“健身”就是对人的身体进行健康维护,并促进体质不断增强。我国一些学者对全民健身概念的界定主要从两方面入手,即对象和方法,因此将全民健身界定为全体人民采取不同的手段、方法达到增强体质的目的。蓝新光在

《全民健身大视野》中提到,对于我国而言,“全民健身”已经不仅仅是一个简单的词汇,它已是我国建设社会主义现代化过程中的一项事业,是我国亿万同胞的体育实践。在 20 世纪末期,全民健身是当时的体育热点,是我国特有的社会现象。“全民健身”的含义已经不仅仅是全国人民来健身这样浅显的字面意义了,它已经成为“全民健身事业”“全民健身计划”“全民健身战略”“全民健身工作”及“全民健身工程”等的代名词了,内涵更加丰富了。

强身健体是我国全民健身的主要功能和作用,但不是唯一的。积极向上、团结合作、遵守规则、公平竞争、和谐发展等都是全民健身所倡导的重要精神及理念,这与我国构建和谐社会的理念基本上是完全相符的。所以,我国要继续探索如何将全民健身的作用与功能更好地发挥出来,使其在社会主义事业发展和人民生活质量方面都能够起到积极的促进作用,使人们不仅将全民健身看作是身体运动,更看作是一种健康的生活方式。这样,全民健身才有可能成为促进社会进步与发展的重要推动力,和谐发展、公平竞争、崇尚规则等理念才有可能真正的落实。

综上所述,全民健身的含义在不断演化,并且向“中国特色的大众体育”层面不断延伸,其具备内涵如下。

- (1) 全民健身活动的法规法律与组织。
- (2) 全民健身活动设施与资源开发。
- (3) 全民健身活动分类与基本内容。
- (4) 中国社会体育指导员、市民健身、农民健身、学生健身、特殊人群健身。
- (5) 全民健身效果评价以及全民健身的国际借鉴等。

第二节 全民健身的内容与特征

一、全民健身的内容

(一) 普通健身人群活动内容

1. 个体健身活动内容

通过查阅《中国全民健身现状调查结果报告》发现,长走与跑步、足篮排球、羽毛球、游泳、体操、乒乓球、登山、跳绳、台球与保龄球、舞蹈是在我国体

育人口健身活动中排名前十的。这些活动内容与过去相比,相对具有一定的稳定性。与过去相比,参加太极拳、气功、武术、门球、地掷球等项目的人数有所减少,而舞蹈、球类等有很强的娱乐性与竞技性的项目参与者有所增多,登山的人也较过去有了增加。

2. 群体锻炼健身活动内容

据调查发现,我国城乡居民参与全民健身活动点从事的体育项目排在前九位的依次是健身健美操、武术、秧歌、交谊舞、广播操、羽毛球、气功、门球、网球。与以前相比而言,气功项目的参与者有所减少。以前气功在居民的健身项目中排名第一,现在排第七。基本上,有很多居民活动点将这些项目作为长期锻炼的项目,也有少数居民活动点按照季节调整相应的锻炼项目,随体育潮流的变化而变化而更换活动项目的活动点也有,但比较少。

之前,人们只是参与大众健身中几个有意思的项目,现在随着全民健身运动的不断发展,各种各样的项目都成为全民健身路径。当前,具有创造性的大众健身锻炼项目不断出现,如太极柔力球就是一个典型,中老年健身人群普遍都喜欢参与这项运动,其是羽毛球与太极拳技术和思想的结合,对于中老年人锻炼身体十分有益。老年拐棍操也是一个比较新颖的项目,它由上海市某社区设计而来,主要是为了满足老年男子锻炼的需要,这一项目动作合理,形式诙谐,颇有趣味,因此对老年男性有很大的吸引力。

(二)商业健身人群活动内容

1. 商业健身概述

商业健身全称是“商业健身服务业”,是通过将优质的体育健身产品和优良的服务提供给客户,从而使客户健身需求得以满足的服务行业。

作为体育产业的重要组成部分,商业健身服务业在大城市的发展十分迅速。从另一个角度来看,商业健身服务业在大众体育中也是一个重要组成部分,其在大众体育中的作用与地位都很重要。然而,有些人错误地认为,这不是大众体育的一部分,只是那些为富有的人服务的行业,其实从本质上而言,其从属于大众体育的范畴。

2. 商业健身的特点

(1)商业健身服务业中,不管是企业,还是客户,增强体质是他们共同追求的目的。

(2)从第一点商业健身的目的性来看,商业健身属于大众体育健身的一

个重要组成部分。

(3)商业健身服务业的客户有良好的经济水平,而且随着社会经济与人民生活水平的提高,这部分群体在不断壮大。

(4)商业健身中,健身设施和环境较为优越。

(5)在健身过程中,客户通常都能够得到专业的、科学的指导,因此健身的效果较好。

(6)健身者在健身过程中必然要投入较大的资金,这是其为健康投入的成本。

(7)商业健身服务业中,企业是以赢利为根本目的的。

3. 商业健身服务业的意义

(1)健身俱乐部拥有高质量的建设设施与良好的健身环境,所以客户个人特定的健身目标(减肥、健身、塑形、娱乐)基本上可以在此实现。

(2)特定社会阶层的健身与心理需要可以在商业健身中得到满足,这也是“市场细分”的必然结果。

(3)商业健身对于体育产业的整体发展具有积极的推动作用。

(4)公益性大众健身存在一定的不足,这在商业健身中能够得到弥补,一定程度上可以使公益性大众健身资源有限的问题得以解决。

(5)商业健身有利于增加就业机会,促进社会就业率的提高。

4. 参与商业健身的活动内容

调查显示,客户参与的商业健身活动内容中,排在第一的是操类课程。具体包括搏击操、健美操、肚皮舞、瑜伽、游泳、剑道等。普拉提、动感单车、跆拳道、有氧功率跑台等也是主要的健身活动内容。在一些高档的商业健身企业中,网球、高尔夫球等也是常见的项目。

以上这些健身项目对于人的健康体能的发展十分有益,不同项目侧重发展的体能是不同的,有些侧重发展人的力量,有些侧重发展人的柔韧,有些更侧重促进人的有氧耐力的发展。

以上这些健身项目大都来自国外,如韩国的跆拳道、印度的瑜伽、日本的剑道等。从文化角度来看,韩国跆拳道充满各种教育因素,如仁、礼、勇、信等;印度的瑜伽有古老的印度文明的支撑;日本的剑道体现了日本的勇士精神;等等。从这些项目的需求人群而言,白领阶层是喜爱这些产品的主要人群,他们喜欢这些产品不仅是因为通过这些项目可以健身,而且还有一定的精神追求,信其“道”,亲其“师”。不同项目对应了有不同目的与追求的人群,比如力量训练与形体健美是喜欢健美的人士追求的产品,有氧跑台上运

动是需要减肥的朋友热衷的一个主要项目。

很明显,在商业健身服务业中,客户在参与健身活动时对场地、器材等设施以及环境和服务都有较高的要求。

(三)全民健身中的竞赛活动

体育活动的基本特点中,竞赛是其中一个特征表现,竞赛也是参与体育活动的—个基本手段。在全民健身活动的发展中,离不开竞赛发挥杠杆作用。

目前,“全国体育大会”“民族传统体育运动会”等是我国具有全民健身性质的主要大型综合赛事。全国门球比赛、全民健身路径的比赛、全国舞龙及舞狮比赛等具有全民健身性质的大型单项竞赛活动也有很多。从年龄来划分,全民健身中的竞赛活动有老年人的竞赛活动、青少年的竞赛活动等。

需要注意的是,全面健身活动竞赛的举办目的与手段与竞技体育竞赛是不同的。对大众体育竞赛活动进行组织与举办时,不可以简单用竞技体育竞赛的方法来全面处理。全民健身竞赛比的是更健康、体育素养更高,而不是“更快、更高、更强”。在现阶段,我国大部分大众体育竞赛活动都是通过对比竞技体育竞赛办法的盲目套用而举办的,这需要引起有关部门的关注与重视,及时纠正这一错误的做法,采取合理的对策来正确地举办大众体育赛事,明确赛事的目的、任务、内容及价值所在。

二、全民健身的特征

(一)全民性和公益性

全民健身具有全民性的特征,这主要体现在其坚持以人为本的理念,服务对象是全国国民,实行的是大众服务,对公民平等参加体育的权利依法加以保障,让全体国民通过全民健身活动享有体育,享受乐趣,可见全民健身不是惠及一部分人,而是全体大众。人人都有权利参与全民健身活动,但每个人同时也受到一定公共规则和社会道德的约束。

群众性体育事业具有公益性的特征,顾名思义,公益指的是就是公共的利益,而社会公众就是公共的具体表现。作为一项公益性社会事业,全民健身活动的发展离不开社会主义市场经济体制的影响,因此国家不对这项事业大包大揽,其是一项具有福利性特征的事业,政府、社会、公民都有相应的责任,并各自依法承担与履行责任。

(二)健身性和娱乐性

群众体育的众多追求中,一个明显的本质追求就是健身性和娱乐性。群众体育具有鲜明的健身性特征,这主要是指经常参加体育活动能够促进人的体质健康,促进体能素质的提高,使人保持长期的活力。群众体育同时具有娱乐性,这具体是指人们在体育活动中心灵可以得到放松,精神会振奋。健身性和娱乐性是相辅相成的关系,健全的身体实际上包括了精神的健全,精神健全是以身体为载体的。作为群众体育活动的参与主体,亿万群众在自愿、自主的基础上,以直接的身体活动参与体育运动,从而达到身心健全和精神饱满的目的。

(三)多元性和灵活性

1. 服务对象的多元性与灵活性

全民健身的多元性与灵活性特征主要体现在服务对象上。全体国民是全体健身服务体系面向的对象,青少年、中年、老年,不同阶层、不同文化程度、不同职业等所有人群都包含在内。所以,全民健身活动面对的服务对象各不相同,因此需要提供不同的服务。

2. 投资主体的多元性与灵活性

多元性与灵活性也体现在全民健身的投资主体上。全民健身计划的实施必然需要投入一定数额的资金,这是基础保障。《全民健身计划纲要》提出:“体育部门要改善资金支出结构,逐步增加群众体育事业费用在预算中的支出比重,鼓励企事业单位、社会团体、个人资助体育健身活动。”实施全民健身计划的资金来源是多元的,主要由政府拨款、社会筹集和个人投入三部分组成。随着我国经济体制的日趋完善,我国全民健身计划的实施也会有更加灵活的投资方式。

3. 工作方式的多元性和灵活性

随着全民健身的深入发展与活动的广泛开展,一个多元的工作体系和工作方式逐渐形成,这个体系中主要由政府组织、社团组织、单位组织、社区组织以及民间健身俱乐部组织组成。在整个体育组织系统中,各个机构都发挥着自身的作用与价值,如政府体育机构、社会体育指导中心、体育社会团体、群众健身辅导站等。