

河南科技大学学术著作出版基金资助项目

# 运动健身理论与方法

YUN DONG JIAN SHEN LI LUN YU FANG FA

吴晓强 张中豹 著

人民体育出版社

河南科技大学学术著作出版基金资助项目

# 运动健身理论与方法

YUN DONG JIAN SHEN LI LUN YU FANG FA

吴晓强 张中豹 著

人民体育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

运动健身理论与方法/吴晓强,张中豹 著.-北京:人民体育出版社,2007

ISBN 978-7-5009-3340-3

I. 运 . . . II. ①吴 . . . ②张 . . . III. 健身运动

IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202281 号

人民体育出版社出版发行

新华书店经销

\*

787×960 16 开 24.06 印张 500 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5009-3340-3

定价:28.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 内容提要

本书运用运动健身理论的最新成果，阐述运动健身的概念、性质，运动健身理论与方法研究的现状和发展趋势，诠释运动健身的生理学、心理学原理，确立运动健身的原则，并试图运用运动健身与营养、生活方式、环境和医疗的相关理论，将体质、健康的测量与评价、传统和现代运动健身的最新方法、以及运动处方介绍给体育工作者或运动健身者。

在本书的撰写过程中，我们将始终贯彻以下几个原则：理论的先进性。将运动健身的基础理论进行整合，综合最新研究成果，争取在理论前沿上有所突破。方法的实用性。将运动健身的方法进行精细筛选，突出其科学性，着眼于有效性，力求掌握容易，运用简便，随处可行。理论与实践相结合。本书在立足于探索运动健身理论的高度同时，着力进行重建运动健身方法体系的大胆尝试，既可为体育工作者进行理论研究提供参考和指导，又可为运动健身者进行健身实践提供具体的应用方法指导。世界性和民族性相结合。在总结世界现代先进理论和方法的同时，深入挖掘我国优秀的传统健身理论和方法，立足于传统健身文化的继承和发扬。

## 目 录

### **第一章 运动健身现状和发展概述 1**

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 第一节 | 国外运动健身现状和发展趋势.....  | 1  |
| 第二节 | 我国运动健身的现状和发展趋势..... | 10 |

### **第二章 运动健身的生理学原理 25**

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 第一节 | 人体运动时的肌肉工作机制..... | 25 |
| 第二节 | 人体运动时的氧运输系统.....  | 32 |
| 第三节 | 人体运动时的能量供应系统..... | 41 |
| 第四节 | 人体运动时的神经调控.....   | 45 |
| 第五节 | 运动性疲劳的产生及消除.....  | 55 |

### **第三章 运动健身的心理学原理 66**

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一节 | 人体运动与感知觉.....    | 66 |
| 第二节 | 人体运动中的情感和意志..... | 72 |
| 第三节 | 人体运动能力与个性特征..... | 83 |

### **第四章 运动健身的学说和原则 93**

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 运动健身的代表性学说..... | 93  |
| 第二节 | 运动健身的原则.....    | 108 |

### **第五章 现代运动健身方法 113**

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 提高身体素质的方法..... | 113 |
| 第二节 | 有氧运动健身法.....   | 123 |
| 第三节 | 健美运动健身法.....   | 134 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 第四节 运动疗法 ..... | 150 |
|----------------|-----|

## **第六章 传统运动健身方法 177**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一节 传统运动健身思想的产生和发展 .....   | 177 |
| 第二节 气功健身原理 .....           | 192 |
| 第三节 气功健身方法 .....           | 200 |
| 第四节 太极拳运动——二十四式简化太极拳 ..... | 253 |

## **第七章 运动健身评价 271**

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 体质测量 ..... | 271 |
| 第二节 体质评价 ..... | 283 |
| 第三节 健康评价 ..... | 309 |

## **第八章 运动处方 311**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 运动处方的概念与发展概况 ..... | 311 |
| 第二节 运动处方的内容 .....      | 318 |
| 第三节 运动处方的制定 .....      | 324 |
| 第四节 实用运动处方 .....       | 329 |

## **第九章 运动健身的相关因素 351**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 运动健身与营养 .....    | 351 |
| 第二节 运动健身与生活方式 .....  | 368 |
| 第三节 运动健身与烟、酒、茶 ..... | 370 |
| 参考文献: .....          | 374 |

## **第一章 运动健身现状和发展概述**

### **第一节 国外运动健身现状和发展趋势**

运动健身是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的一种身体活动,是以有氧耐力锻炼为主要方法。运动健身是一种以身体练习为基本手段,以促进人的全面发展,丰富社会文化生活和精神为目的的一种有意识、有组织的社会活动,同时它也是涉及面很广的社会现象和社会实践,它不仅与政治、经济、文化、科学、教育、卫生、宣传等领域和行业密切相关,同时又牵涉到社会各阶层、各种职业和不同年龄人群的切身利益。因此,无论是运动健身的组织、宣传和实施,还是运动场地的建设和利用等,都离不开社会化和群众化这两个出发点。所以,社会化和群众化是运动健身的国际发展总趋势的概括和总结,社会化和群众化贯穿在大众体育的各个领域。按照国际惯例,衡量和评价一种社会活动是否重要,多从以下几个方面衡量:有没有来自权威方面令人信服的科学基础;是否有强有力的政府结构、法令和社会习俗作保证;是否被社会广泛认识、接受和采用;是否深入、融化到个人生活方式之中;在人的青少年时代是否被反复灌输和强化;它的准则是否被一致公认并广为流传等。运动健身的政府效应、法律化、社会化、群众化、形式内容多样化已被社会广泛认识、接受和采用,具体表现在以下几个方面:

#### **一、运动健身的政府效应和法律化**

由于大众体育独特的社会功能,各国政府特别是一些领导层和政界人士特别重视,无论是发达国家还是发展中国家,大多数都把大众体育作为国家的一项事业,在国家健全建立了体育领导体制与结构,在国际上也设立了各种国际体育组织。1983年澳大利亚考虑到国民健康、余暇时间的增多以及振兴体育的需要,成立了“体育余暇观光部”,其目的是为了减少国民因为不健康而造成的严重财政负担。美国为了推动大众体育的开展,专门成立了“健康和体育总统委员会”。1980年在该委员会组织的美国第一届健康和大众体育大会上前总统指出,在全国开展增进健康的活动是有助于提高美国人健康水平的最好投资,并指出采取以下措施:在50个州中建立“健康和体育州委员会”,在学校中制定各年级每天进行

体育活动的计划；督促所有企业给雇员提供增进健康的设备；鼓励所有政府部门与机构包括军事部门支持这一增进健康的活动。“健康和体育州委员会”是推动大众体育的咨询机构，其职能是“唤起民众重视体育活动的重要性，鼓励学校、工厂、政府、部门、娱乐休闲机构和体育与青年组织，加强健身与体育的发展”。美国开展大众体育活动的组织机构很多，包括美国业余体育联合会、美国健康、体育、娱乐和舞蹈委员会、天主教青年组织和全国残疾人体育协会等。其中，成立最早（1888年成立）、规模最大的是业余体联有60多个地区组织，管辖7000多个体育俱乐部。美国1988年还推行了《最佳健康计划》等等。前苏联中央和部长会议1981年9月24日做出的“进一步普及群众体育活动”的决议，明确规定群体工作是评定体育团体工作的一项重要指标，提出体育运动的主要任务是增强人民体质，提高工作和劳动能力，培养高尚的道德品质、勇敢、坚毅和顽强等，要求加强对居民体育的领导，扩大体育俱乐部和体育保健站网，改进体育运动的宣传，把重点放在群众体育方面等等。1976年，加拿大政府建立“健身和业余竞技体育部”，并设立体育部长职位，这被看作是加拿大政府为促进体育运动的发展所采取的重大步骤。加拿大的每一个省均建立“体育、身体锻炼和活动处”，在其它部委，如卫生和社会保障部、教育部、文化部、旅游部等，均设立“业余体育和身体锻炼处”，为了协调工作，还成立了由各个省和各类体育组织的30多位代表组成的全国咨询委员会。德国体育联合会则设立大众体育委员会，领导全国体育俱乐部，解决体育发展中的各种问题。1975年，法国政府将体育机构“青年与体育国务秘书处”改为“青年体育俱乐部”，在各大区和省均建立区、省青体部，其职能中包括“开展青年人社会体育和娱乐活动”。日本则通过全国性的体育组织“业余体育协会”以及在全国47个都道府设立的地方组织，统一组织各种大众体育活动。

一些国家的领导人不仅积极倡导大众体育，还亲自参加体育锻炼和各种体育活动，成了大众体育的活动参加者和支持者。如德国前总统卡斯滕斯德徒步旅行，踏遍全国；美国前总统福特和卡特，一个曾是密执安大学的一位优秀足球运动员，另一个曾参加过全国马拉松比赛，卡特还积极参加慢跑、游泳、徒步旅行、滑雪、网球等活动；英国前首相希思喜欢航海；加拿大总统特鲁多擅长滑雪；日本则有“体育内阁”之誉。每遇国际重要赛事，一些国家领导人亲自观看，政府还要对有贡献者进行表彰和奖励。

相当一部分国家通过宪法、体育法或其它法律确定体育的重要社会意义以及大众体育的方针、政策，确保大众体育得以蓬勃开展。如美国1980年制定的《有关增强健康与预防疾病的国家目标》、1988年推行的《最佳健康计划》和1990

年颁布的《2000 年健康计划》，把强身健体预防疾病，作为提高社会生产力的一种有效手段。日本 1961 年颁布的体育运动振兴法和 21 世纪体育振兴策略，指出振兴体育运动的目的是促进国民身心健康发展和生活愉快活泼，还规定根据政令在预算内为体育场、馆等方面给予地方公共团体一定资助。德国（西）宪法规定体育运动和旅游是社会主义文化的组成部分，为促进公民身体和精神全面发展服务，国家和社会鼓励公民参加文化生活和体育运动，通过学校和群众体育以旅游来维护自身健康和劳动能力分权力，还制定其它法令，规定各企业单位负责人要保证适当地提供和有效地使用本单位职工体育活动所需要的设备和经费。许多国家都从体育立法着手，使运动健身法律化、制度化。

## 二、运动健身的社会化、群众化和目标化

随着新技术革命的迅速发展，体育对人们日常生活的影响越来越大，涉及的范围也越来越广，参加体育锻炼的人数也越来越多，社会化和群众化反映了大众体育的国际发展趋势。据统计，加拿大经常参加体育锻炼的人数占全国总人数的 59%；德国（东）1983 年体联女会员为数，与 1963 年相比，20 年增长了 5.5 倍，达 3575 万人，体操协会的女会员占男女会员总数的 66%；据德意志民主共和国 1979 年统计，全国约有 1400 万人参加体育活动，占总人口 1700 万的 80%以上；挪威占 70%；美国占 77%，美国 18~33 岁的青年男女约有三分之二的人经常锻炼，60 岁以上有五分之二的人经常锻炼。日本曾对 45 岁以上的中老年人进行一次调查，结果表明：他们最关注的是健康问题。为推动大众体育的长期发展，工业发达国家均制定有长远规划，并且在规划中提出明确而具体的目标。1980 年，美国保健福利部发布“增进健康、预防疾病的国家目标”，这是美国政府于 20 世纪发表的最重要的促进国民身体健康的施政纲领。其中在 15 项应最优先的课题中增加了“体质与运动”一项，并且在这项课题中提出了 1990 年应完成的 11 项具体指标，包括“雇员超过 500 人的企业，应拥有可供 25%的人从事体育锻炼的场地和设备”。在完成这些指标的基础上，1990 年美国保健福利部又在征求 1 万多名专家和 300 个民间机构意见的基础上，制定了长达 700 页的全民健身规划“健康公民 2000”，该计划已在 1991 年得到布什总统的批准。在这一规划中，将“身体活动和健康”作为增进国民身体健康的主要对策，规定到 2000 年时，优先发展“增强体质”、“保护健康”、“疾病预防与服务”等 4 方面的 22 个项目，其中，“身体活动和健康”项目包括 12 条具体指标。其中一条是“2000 年以前，美国 60 岁以上的国民中，30%以上要做到每天参加 30min 以上的轻度（约消耗 1000cal

热量)或中等强度的运动,80%的人了解体育和健康常识”。还规定,从小学一年级至高中三年级,50%的学生每天要上体育课。另外,规划中对厂矿企业开展大众体育的要求也有具体规定,要求雇员在100~250人以上的单位,必须提出本单位的体育发展计划,必须为参加体育锻炼者提供活动场所。具体指标是:50~99人的单位,应建有可供25%的人参加活动的场地;100~249、250~749、750人以上的单位分别为35%、45%和65%。规划中对全国体育设施提出的指标:2000年,每25000人至少拥有一座游泳池,每10000人拥有一英里跑道。1983年,澳大利亚政府发表“国家体育、余暇计划指标”,1988年英国体育理事会提出了“90年代体育战略规划”,其重点是从学习毕业的青少年和妇女为对象,广泛开展与这一人群相适应的运动健身活动。

### 三、健身运动处方世界化

1760年法国教育家卢梭创造了以发展身体为目的的多运用四肢感官和体力,但并没有科学方法的称空想自然体育思想。后由斯宾基奠定了实证体育学说,从德国的古次穆茨等人的运动教育,发展到美国学者伍德和奥地利学者高尔霍费尔的自然体育教育。自然体育实质上是用运动教学追求运动形式的规范、难度和标准,与体育通过运动身体达到增强体质、增进健康的目的背道而驰。运动技术教学与增强体质手段和目的的不一致性,使得以运动技术教学为中心的增强体质成为一句空谈。体育科学研究成果证明,有效地防治现代文明病,运动健身的主要形式首推健身运动处方。

英国在50年代初研究出脉搏为150次/分以下的负荷指标的健身跑处方。英国的摩根和亚当逊1953年规定以最大体能的50~70%为负荷指标,首创巡回锻炼处方;德国肖立特的巡回锻炼处方1963年被本国批准为改革体育课的固定方法,规定了不同运动项目锻炼的不同负荷标准,可采用连续、重复、间歇锻炼的方法变换运动负荷。50年代初,美国军医K.库珀创办了一个研究所,根据不同人适宜的运动量,创造12分钟有氧锻炼法;德国(东)运动医学专家霍尔曼教授经过多年研究,提出教授运动的心率负荷范围即有效负荷价值阈为120~140次/分,能获得良好锻炼效果,并提出最低负荷要求为每天以180减年龄数的负荷强度持续运动10分钟,或以同样运动强度每周运动3次,每次20~30分钟。运动形式以简单易行的中长跑为主,也可骑自行车、游泳、滑雪等其它运动。

在体育社会化、群众化的推动下,20世纪50年代健身运动处方迅速发展,世界上一些经济发达国家不惜人力、物力,加大健身运动处方的研究和应用。德

国肖立赫打破巴甫洛夫关于条件反射是体育自然科学基础的局限,依循人体新陈代谢同化优势超量负荷的新理论创造新巡回锻炼法,以极限体能的 50%或 70%为运动量,按 9 项站巡回进行连续重复的身体锻炼,并结合运用持续锻炼、负重锻炼、重复锻炼、间歇锻炼等方法。1953 年,健身运动处方研究获得突破性的发展,英国 R. E. 摩根、G. T. 亚当逊采用巡回锻炼一段时间后,再测定极限体能,再按极限体能的 50%为原则确定锻炼负荷量,从而解决了人体运动产生适应性反应后如何调整运动量和运动负荷问题,提出并解决了 120~140 次/分的最佳负荷价值阈获得锻炼效果之后的身体锻炼问题。

在 20 世纪 60 年代美国著名生理学家劳伦斯、卢密娜更注重身体运动的实用效果,根据体质变化为中心的原则,创造了一套全新健身运动处方和以心率为依据锻炼学生身体的运动处方,通过对美国太空总署宇航员和学生体质的健身运动处方的指导,在为人体内部机能而非外部形式的行为保持和增进健康方面开创了先河。

欧美国家在 20 世纪 70 年代出现了有氧代谢健身锻炼处方,包括:(1) 10~15 分钟的静力性伸展,加强腹部和腿部的准备活动;(2) 15~30 分钟的持续运动;(3) 每周至少三次锻炼;(4) 运动强度使心率达到按年龄推测的最大心率的 65~90%,最大吸氧量的 50~80%,以运动后的 10 秒即刻心率作检测。实验发现,锻炼 10 周后,有氧能力增长 4~14%;锻炼 20 周后,有氧能力增加 14~43%。霍尔曼研究证实,有氧锻炼过程同时也是心血管系统适应过程,为达到锻炼效果必须使负荷达到心脏功能的 70%,锻炼时心率一般人是 170 减去年龄,强壮者为 180 减去年龄数。

20 世纪 80 年代健身运动处方的研究,更重视健身者运动锻炼的饮食营养、生活方式、生活习惯等问题,注重从广泛的身体运动中去选择对健身者有益的运动项目,注重研究健身运动的体质评价模式和方法,强调健身者本人应用解剖学、生理学、心理学和社会学知识,制定适合自己的健身运动处方的能力。日本非常重视对健身运动处方理论与实践运用,建立了以日本国立营养研究部部长铃木慎次郎为负责人的运动处方研究委员会,在全国各地设立了 20 多个研究小组,并在大、中、小学推行健身运动处方,一改以运动为中心的传统教育教学方法,确立了以身体为中心的现代体育科学工作方法。其具体步骤是健康诊断、体力测定、确定锻炼目标、选择运动项目、制定运动处方、实施锻炼,树立了以增强体质为中心的指导思想。日本推广健身运动处方的实践,大大增强了本国人民的体质,提高了人们的健康水平,增强了综合国力,很有警世效应。

## 四、运动健身形式和内容的多样化

国外对身体锻炼价值阈的研究十分重视,他们运用运动生理学的研究成果,认为进行有氧代谢锻炼是防治现代文明病的有效方法。经过研究与测定,把价值阈确定在 120~150 次/分左右,最低负荷为每天以心率为 180 减去年龄数的负荷强度为指标,进行适宜锻炼。此外,国际大众体育还采用多种多样的形式,融集体性、趣味性、观赏性、娱乐性为一体,提倡并鼓励进行身体锻炼。

20 世纪 80 年代初,澳大利亚推行“找 30min”活动,号召每人每天抽出 30min 进行积极休息。瑞典则在疗养地和夏令营推行“休息时增强你的体质”运动。法国推行“3 个 8”运动,即自由泳 80m、跑 800m、步行 8000m。比利时推行“每家 1km”运动,即每个家庭成员都要参加跑步,总长不少于 1km。

联邦德国 1985 年在全国组织 8000 次这类活动,参加者可获证明卡片。此外,联邦德国还建立体育锻炼达标奖——“体育奖章”。瑞典的群众体育竞赛已形成传统,主要项目有 85km 滑雪、连续两天的 350km 公路自行车赛、30km 越野跑等。

日本的国民体育大会每年分别在冬季、夏季和秋季举办三次,每年轮番在明都道府县举行。日本大众体育的显著特点是企业体育十分活跃,许多工厂都以组织体育锻炼活动作为降低病假率、提高劳动生产率的手段,建立体育和文化活动委员会,建立自己的体育设施,举办各种类型的竞赛活动。据 80 年代中期调查,工厂每年用于体育活动的经费人均 4000~5000 日元。前苏联定于每年 8 月的第一个星期六为体育节,全国各地都按时举行大规模的群众性体育活动。美国规定每年 10 月 9 日为美国跑步日和健康日,举办娱乐性跑步、竞走、老年人散步、健康商品展览等活动。法国从 1972 年起每年举行一次全国性的跑步日、自行车日、徒步旅行日、游泳日和长距离滑雪日。有的西方国家采用体育标准奖章制和劳动卫国奖章制,通过达标测试,鼓励人们进行全面身体锻炼。如联邦德国(西),规定有内容丰富的田径、游泳、体操、自行车、滑雪、射击、徒步旅行等项目,分必试和选试两种,并分为 6~45 岁 6 个年龄组,每个年龄组按成绩分金、银、铜三个等级。保加利亚为吸引各种不同年龄的人参加身体锻炼,制定了 6~60 岁以上的十一个年龄组,制定相应的运动项目和测试标准。

不少国家还使社区体育进入家庭体育。联邦德国(西)的排球家庭赛已成为传统活动,据此制定了特殊的家庭排球比赛规则。美国许多家庭建有游泳池,拥有水艇、摩托艇等水上工具以及健身房,这样不但丰富了家庭生活的内容,增添了无穷的乐趣,又能预防疾病,减少医疗费用,同时又有利于增进全家的身体健

康,还培养了孩子从小进行身体锻炼的习惯,这无疑使大众体育的形式和内容更丰富多彩。伤残人体育在不同程度上也得到较快发展,除强体健身外,更重要的是克服自卑心理,树立生活的勇气,加强与人们在生活中的接触,使人道主义发扬广大。

## 五、运动健身体育的场地设施建设更新化

许多国家十分重视大众体育的场地设施建设,把其列为议事日程,在统一规划的基础上,集资兴建和综合利用新场地设施,并与旅游事业相结合,提供了新思路。例如民主德国(东)1960年制定了为期15年的黄金计划,作为全国长远规划的奋斗目标,集资170亿马克,到1975年时基本超额完成了规划目标,1976年在此基础上实行第二黄金计划,到1982年,人均活动面积达 $3.8/\text{m}^2$ ,体育馆 $0.173/\text{m}^2$ ,露天游泳池 $0.063/\text{m}^2$ 。日本1969~1980年平均每年新建7000多个体育场馆,80年代中期,全国已拥有30万个体育场馆,平均每400人就使用一个体育设施。日本体育人口的迅速增加与场馆的增多有密切关系。负责大众体育的发展及场馆建设的日本业余体协,其资金主要来自政府拨款、各单项协会上缴企业界赞助及本身的收入。近年来,日本政府的拨款逐年增加,1989年为17.33亿日元,这仅占体协经费的 $1/4$ ,其余 $3/4$ 则依靠赞助、会费收入等自筹。美国的体育场馆数量据世界前列。据调查,美国人均体育场地面积为 $14\text{m}^2$ 。1991年,美国体育人口占总人口的64%,全国平均每天有7000多个场馆有体育赛事,每天有2560万人下班后去健身中心锻炼。

联邦德国体联的主要收入,包括俱乐部会费、体育彩票收入、体育赞助、体育广告收入等。为筹集基金,德国体联开始发行“体育信用卡”,主卡为80马克,附加卡为40马克,持卡人可获得一系列从事体育活动方面的服务,1991年,已向全国发行500万张。为扩建体育设施,联邦德国从1985年起制订三次黄金计划。第一计划从1960~1974年,计划投资63亿马克,实际投资174亿马克;第二计划从1975~1984年投资76亿马克,全国体育场地比1960年增加3倍;第三级计划从1985年起,重点为改善现有设施、增建新场地,强调在大自然和风景区大力兴建体育设施。由于多年的建设,1989年,联邦德国人均体育场地面积已达 $3.9\text{m}^2$ 。另外,1989年民主德国人均体育场地面积为 $4.3\text{m}^2$ 。

芬兰主要依靠市政当局兴建和维修体育设施,在全国2.8万个体育设施中,属于市政府管辖的占79%。这些设施的利用率很高,例如,仅有16万人口的舍霍尔姆举图尔库市,有400个体育设施,每年接待100万人次。

除了努力新建体育设施外,许多国家都主张充分挖掘现有设施的潜力,提高使用率。原苏联中央部长会议曾作出规定:“各体育场馆、游泳池及其它体育设施,每天要有近半天的时间对群众开放。”法国在《体育法》中明文规定:“凡是工业区和住宅区,必须建立体育设施,所有设施包括学校体育设施在内,应充分利用,向各类体育使用者开放,包括向老年人和残疾人开放。”

许多国家还以颁布法律的形式明确规定运动场馆向群众开放。为推动大众体育的统一开展,有些国家把体育场馆和电影院、图书馆、俱乐部、公园、商场、饭馆、旅游境地等公共设施相结合,以满足人们文化、娱乐、健身和生活所需要,并派专人进行体育医疗保健方面的辅导和咨询服务。

## 六、全民健身的宣传教育全面化

首先大众体育已成为学校体育的一个重要组成部分,引起了不少国家的高度重视,明确将大众体育列为学校体育教育的必修课程。例如日本,大阪体育大学针对该国社会中厂矿企业大众体育的发展,专门开设社会体育和生产体育两个专业。社会体育专业课程有:社会教育方法论、社会教育论、社会教育行政、社会体育管理组织论、体育行政论、病理学、公共卫生学、人体发育和阶段发展论、体育统计学、教育调查、发展心理学、团体指导、营养学、社会体育实习共 14 门教育实习课程;生产体育课程有:生产体育论、管理学概论、人类工程学、生产体力管理、劳务管理、安全管理、劳动法规、劳动卫生、病理学、营养学、公共卫生学、医学概论、工场实习共 13 门课。除公共基础课外,还有选修课程:课外活动论、野外活动论、娱乐论、学校保健、康复、特别演习、特论、讲演共 8 门课程。从以上专业课程设置门类和内容,不难看出,有相当的深度和广度。其分类之精细,内容之繁多,反映出体育是一门综合性科学、边缘学科,必须有一大批专门人才进行管理、指导和经营。

民主德国(东)大众体育运动从 1970 年开设,共经历了三个发展阶段:第一阶段为 1970~1977 年,主要任务是大张旗鼓地制造大众体育的舆论,营造一种气氛,开展耐力运动,叫锻炼身体阶段。期间印发 1500 万本小册子,在 300 种报刊杂志刊登 52 套系统广告,放映 28 部电影,发行 47 万枚纪念章,动用各种社会力量广泛宣传,每年宣传费用 100 万马克,其中 60 万马克为捐款。第二阶段为 1978~1982 年,主要任务是以体育节形式进一步开展大众体育,共印发 492 万本小册子、137 万招贴画、80 万张体育节海报,在报纸杂志中登过 30 万次广告。第三阶段从 1983 年开始,强调锻炼中运动强度为心率每分钟 130 次的耐力

锻炼,所以叫耐力锻炼 130 阶段。除利用广播、电视、报刊杂志、招贴画、海报等大力宣传外,别出心裁地派出 17 辆宣传车到全国各地巡回展览和宣传,并配备以部分测量仪器,为群众进行体力测定;同时开展大众体育咨询服务活动。民主德国(东)还通过电话及闭路电视,向群众提供大众体育信息服务。波兰电视台每周日上午有 30 分钟大众体育专题节目和 40 分钟的“旅游和休憩”专题节目。这些卓有成效的宣传教育措施和方法,不断协调和指导大众体育宣传工作,为推动大众体育的开展奠定了良好的基础。

## 七、运动健身的科学研究工作更新化

世界各国都把科学研究作为搞好大众体育的重要组成部分,并成立了专门研究结构。大众体育的研究内容包括:

- (1) 定量地研究大众体育的重要意义(健康效益、经济效益、精神效益);
- (2) 研究运动健身和政治、经济、文化、教育、卫生、旅游等其它社会范畴和现象之间的关系,以最大限度地动员各种社会力量的支持和配合;
- (3) 身体锻炼的原则、方法、特点和要求;
- (4) 体质调查和身体效果的检查和评定;
- (5) 身体锻炼的基本原理和作用;
- (6) 如何预防、治疗现代文明病以及其它疾病,并研究它们的病理、机制和康复方法;
- (7) 健美和娱乐体育的组织、实施措施;
- (8) 运动健身场地器材等设施的研究;
- (9) 培养和提高业余组织和专业技术指导员素质和能力的途径和方法;
- (10) 运动健身的组织管理、发展条件和战略规划等。

在世界各国大力开展运动健身研究的同时,随着科学技术的发展,运用现代科学化知识进行科学研究已成为一种新的研究趋势。人们从多学科、多层次、多侧面进行研究,逐步改变单学科定性的传统研究方法和思维模式,更加注重与大众体育息息相关的社会、心理、生物、人文等相关的研究。

在科学研究的基础上,为加强国际之间的合作、交流,适应大众体育日益发展的国际需要,1981 年 3 月正式成立了大众体育的国际组织——各国体育总会国际会议,总部设在瑞士,其性质不是一个超国家的世界体育组织,而是一个服务组织,任务是向大众体育发展中国家提供切实可行的经验和帮助,加强大众体育发达国家的经验交流和相互促进。该组织还将向国际奥委会和其它国际体育组织

寻求合作和协调工作。亚澳地区大众体育国际交流活动也很频繁,曾多次召开 20 多个成员国的国际性大众体育会议;欧洲大众体育开展的较好的发达国家,定期召开大众体育和健康会议,交流经验。值得注意的是,各国间大众体育的科学研究工作,从整体上看,发展很不平衡,研究人员的自身素质、研究方法和研究领域有待于提高和完善。

## 第二节 我国运动健身的现状和发展趋势

20 世纪 70 年代改革开放以来,我国的综合国力不断增强,人民群众的生活水平和质量不断提高,人们对提高身体健康和体质水平的要求和愿望日趋迫切。为适应广大人民群众对健康生活和运动健身的强烈愿望和迫切需求,必须全面了解我国群众体育的现状,找出主要矛盾,探索群众体育发展的规律和趋势,进一步推动我国群众体育工作的深入开展。基于此,原国家体委先后于 1995 年、1996 年委托天津体育学院、北京体育大学对全国性群众体育现状进行调查。调查的主要目的是全面了解我国群众体育的现状,获得该领域的基础数据,为贯彻落实《全民健身计划纲要》提供决策依据;初步建立群众体育概念体系,并在此基础上建立一套相对完善的群众体育发展程度评价指标体系;对我国群众体育现状进行总体和分类研究,并探索其发展规律;建立群众体育工作调查网络,为我国群众体育发展的追踪研究奠定基础。

国务院于 1995 年颁布实施《全民健身计划纲要》,一个由国家倡导、政府推动、全民参与的大众性体育健身热潮在我国城乡蓬勃兴起。全民健身计划实施十多年来,我国社会体育蓬勃发展,群众性体育活动蔚然成风。全民健身计划是我国体育发展战略的重大决策之一。全民健身计划是一项巨大的体育系统工程,也是一项跨世纪的动员和组织全体国民投身各种组织形式的身体锻炼,增强体质,提高国民意识和体质,建立健全与社会主义市场经济相适应的全民健身新体系造福子孙后代的宏伟事业。全民健身计划的实施,对提高国民的全面素质,建立科学、文明、健康的生活方式,促进群众体育与竞技体育的协调发展,推动社会主义现代化进程的进程将产生积极的作用。随着全民健身计划的实施,随着人们物质文化生活水平的提高和对体育活动的积极参与,人们对体育锻炼的健身价值、娱乐价值的认识越发深刻,这对提高国民参与体育的意识,建立科学、文明、健康的生活方式,促进学校体育与全民健身活动的协调发展,动员和组织全体国民积极投身各种形式的体育锻炼,增强体质,提高国民整体素质,必将产生深远的影响。

## 一、我国运动健身的现状

自从全民健身计划颁布以来,我国运动健身的发展进入了新的阶段。李鹏总理在八届人大三次会议的《政府工作报告》中指出:“体育工作要坚持群众体育和竞技体育协调发展的方针,把发展群众体育,推动全民健身计划,普遍增强国民体质作为重点。”我国运动健身现状主要有以下几点:

### (一) 运动健身的健康观念和健身意识价值取向呈现出健身、健心和乐群多元化趋势,运动健身消费成为新时尚

根据《全民健身计划纲要》的基本精神,近年来加强了体育宣传工作,形成了良好的运动健身的舆论导向,增强了全民健身的健康意识和观念。一方面,随着人民生活水平的不断提高,人们对健康长寿的追求日益迫切,“健康第一”、“生命质量”等观念深入人心,为群众体育的发展创造了良好的条件。另一方面,今日的中国已进入老龄化国家行列,中国社会的老龄化问题已经引起了中国政府和社会的极大关注。社会的老龄化带来了的老龄健康问题,并由此产生了巨大的体育需求,老年人对体育活动的热情参与改变了中国大众体育的格局,形成了一种以老年人为重要力量的特殊体育形态。其三,由国家调控、依托社会、充满生机的新型社会管理体制和良性循环的运行机制正在形成。运动健身的组织形式已由单一的行政组织向家庭、社区、辅导站、体育俱乐部、体育协会等多种形式发展,运动健身的功能正在拓展,运动健身的价值取向已经呈现出健身、健心和乐群等多元化趋向,运动健身的活动方式正在向自愿、业余和有偿服务转化,运动健身内容也体现出丰富多彩并满足个性需要的特点。第四,北京申办 2008 年奥运会的成功,为体育事业的发展奠定了良好基础,同时也为普及与提高相结合,实现群众体育与竞技体育的协调发展,提供了难得的契机。利用这一有利契机开展群众体育活动,是积极、有效推动群众体育发展的重要途径。在全国范围内对 2008 年奥运会的宣传与准备的过程中,要因时因地、合理有效地开展丰富多彩的群众体育活动,举办各式各样的群众体育比赛,让群众真正融入到“全民健身”的高潮中来;同时要大力加强社会体育指导员的队伍建设,力争在短期内改善我国“平均每 1.2 万多人才拥有 1 个指导员”的窘况,真正使群众体育在科学的指导下广泛、有序地开展,使在成功举办奥运会的同时,群众体育也将进入一个相对新的发展时期。

据国家统计局报道,2003 年我国人均 GDP 将超过 1000 美元。按照国际经验,