



QUANMIN JIANKANG TUIJIN ZHONG DE
DAZHONG TIYU JIANSHEN XUQIU YU FANGFA TANSUO

全民健康推进中的 大众体育健身需求与方法探索

郭立三 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

全民健康推进中的 大众体育健身需求与方法探索

郭立三 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

本书以大众体育健身为研究对象,在阐述大众体育健身理论与方法的基础上,重点研究了大众实用体育健身手段、体育俱乐部健身、社区体育健身路径、广场舞健身等内容,分别对以上健身路径及其锻炼方法做出了详细的讲解。

本书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,还具有非常高的参考和借鉴价值。

本书对于我国大众健身运动的发展具有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

全民健康推进中的大众体育健身需求与方法探索/

郭立三著. —北京:中国水利水电出版社,2018.12

ISBN 978-7-5170-7276-8

I. ①全… II. ①郭… III. ①全民健身—研究 IV.

①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 298917 号

书 名	全民健康推进中的大众体育健身需求与方法探索 QUANMIN JIANKANG TUIJIN ZHONG DE DAZHONG TIYU JIANSHEN XUQIU YU FANGFA TANSUO
作 者	郭立三 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:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市元兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 16.75 印张 217 千字
版 次	2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	82.00 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

现阶段,我国致力于建设健康中国、实现体育强国梦,为了实现这一国家和民族目标,必须进一步推广与普及全民健身活动,以进一步提高我国国民体质和健康水平。

为了全面了解新时期我国全民健身背景下的大众健身工作重点,根据我国不同阶层和群体的具体健身需求,并为大众健身参与者提供科学的体育健身理论与内容、方法指导,特撰写《全民健康推进中的大众体育健身需求与方法探索》一书。

全书共九章,从理论和实践两个方面就大众健身进行了全面系统的研究。前五章为大众健身理论研究,第一章为全民健康的内涵及其时代背景阐述,在全面解析健康、亚健康、全民健身等健康相关概念与内涵的基础上,重点对当前我国开展全民健身的时代背景与我国国民体质与健康现状进行了深入分析;第二章为全民健康背景下社会个体的身心状况及体育需求,着重分析了全民健康背景下我国社会个体的身心状况、大众体育健身意识、城市居民的体育需求、青少年学生的体育需求、农民工的体育需求;第三章为大众体育健身的科学理论与基本方法研究,主要内容包括大众体育健身的理论、原则、手段与方法,并介绍了不同季节的体育健身方略;第四章从营养、伤病、运动处方与效果评价四个方面对大众体育健身的科学保障理论与举措进行了系统研究;第五章为社会不同人群参与体育健身的理论与方法研究,分别对不同年龄人群、女性群体、特殊群体的体育健身进行了详细分析;第六章至第九章为大众健身实践研究,第六章为大众实用体育健身方法研究,介绍了健身走、健身跑、游泳、球类运动、民族传统体育的健

身方法;第七章为体育俱乐部健身运动形式与方法研究,重点对健身俱乐部的有氧器械、力量器械、各类操课的运动健身内容与方法进行了研究;第八章为社区体育健身路径选择与方法研究,分别介绍了社区上肢健身器械、下肢健身器械、腰腹健身器械、综合健身器械的使用与健身方法;第九章为现代广场类健身运动方式与方法研究,重点介绍了健美操、广场舞、轮滑以及民间游戏健身的内容与方法。

本书立足当下、知识面广、系统性强,几乎涵盖了大众科学健身的全部内容,集知识性、专业性、健身性、指导性于一体,有利于促进我国人民群众的科学健身活动的开展,是一本适合健身运动爱好者了解全民健康内容、开展健身实践活动的科学著作。

本书在撰写过程中参考了许多专家和学者关于大众健身方面的书籍和资料,在此表示敬意和感谢。由于作者水平所限,本书难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

作 者

2018年8月

目 录

前言

第一章 全民健康的内涵及其时代背景	1
第一节 健康与亚健康的内涵	1
第二节 全民健身的概念与内涵	9
第三节 全民健康发展的时代背景分析	11
第二章 全民健康背景下社会个体的身心状况及体育需求 ...	21
第一节 全民健康背景下我国社会个体的身心状况分析 ...	21
第二节 全民健康背景下大众体育健身的意识	28
第三节 我国城市居民的体育需求分析	35
第四节 我国青少年学生的体育需求分析	39
第五节 新时期我国农民工的体育需求分析	43
第三章 大众体育健身的科学理论与基本方法	49
第一节 大众体育健身的科学理论基础	49
第二节 大众体育健身的基本原则	55
第三节 大众体育健身的常用手段与方法	58
第四节 不同季节的体育健身方略	67
第四章 大众体育健身的科学保障理论与举措	78
第一节 大众体育健身的营养保障	78
第二节 大众体育健身的伤病恢复保障	80
第三节 大众体育健身运动处方的制订	97
第四节 大众体育健身效果的评价	102

第五章 社会不同人群参与体育健身的理论与方法	106
第一节 不同年龄人群的体育健身研究	106
第二节 女性群体的体育健身研究	120
第三节 特殊群体的体育健身研究	128
第六章 大众实用体育健身方法	140
第一节 健身走、健身跑	140
第二节 游泳运动健身	144
第三节 球类运动健身	153
第四节 民族传统体育类健身	160
第七章 体育俱乐部健身运动形式与方法	174
第一节 体育俱乐部健身概述	174
第二节 有氧器械运动健身	175
第三节 力量器械运动健身	184
第四节 各类操课运动健身	189
第八章 社区体育健身路径选择与方法	199
第一节 社区体育健身概述	199
第二节 上肢健身器械健身	206
第三节 下肢健身器械健身	210
第四节 腰腹健身器械健身	216
第五节 综合健身器械健身	221
第九章 现代广场类健身运动方式与方法	227
第一节 健美操健身	227
第二节 广场舞健身	242
第三节 轮滑运动健身	243
第四节 民间游戏类运动健身	252
参考文献	258

第一章 全民健康的内涵及其时代背景

全民健康已经成为现代我国民众普遍关注的问题,大众对这一问题的关注也正是社会发展到一个阶段后的进步体现。为此,要想深入了解全民健康的行为与观念,就需要对其内涵和所处的时代背景有较为透彻的理解。本章就对这两个问题进行探索。

第一节 健康与亚健康的内涵

一、健康的内涵

世界卫生组织(简称世界组织)成立于1948年。成立后的世卫组织颁布了该组织的《宪章》。《宪章》对“健康”的定义做出了明确解释。世卫组织将健康认定为两大部分,即生理和心理。如此认定健康便使之成为一种身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。这一理念的提出改变了人们对健康即为不生病的状态的原有基本认识,它首次将健康与心理的以及社会的因素相联系。具体来看,这个定义包括以下三个方面。

(1)躯体健康。躯体健康是指人的躯体结构完好,各项生理功能正常,并且可以展现出躯体与外部环境之间相对平衡的状态。

(2)心理健康。心理健康是指人的心理处于完好状态,可以给予自身在各方面的正确定位,并且具有与他人正常交流的能力等。

(3)社会适应能力。社会适应能力是指个体能够在社会中获得广泛认可,可以与社会良好共融的状态。具体表现为个体在社会中可以承担多种角色,并保持个人行为与社会规范和谐一致。

1989年,世界卫生组织经过理论研究和实践汇总,对“健康”的概念进行了完善和补充。这次补充又增添了“健康”概念的另一个元素,即道德健康。新的“道德健康”内容的增添,也将传统的“三维度”健康观升级为“四维度”,如图1-1所示。而在“四维健康观”之后,美国研究机构进一步提出了一个新的五种元素构成的健康观,也被称为“五维健康观”,如图1-2所示。这个观念的提出再一次丰富了“健康”的定义,拓宽了人们对健康的视野。



图 1-1 “四维健康观”



图 1-2 “五维健康观”

在图1-2中可见,这五个维度之间有着紧密的联系,彼此相互影响,这五种要素缺一不可,且需要平均发展,只有这样才能保持健康的状态。具体来看,健康五要素的内涵如下。

(1)身体健康。身体健康的首要条件就是身体无疾病、肢体健全、体能充沛、精神饱满。身体健康是正常生活、工作和学习的基础。

(2)精神健康。精神健康是理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命的能力。

(3)情绪健康。情绪健康的关键在于个人有控制自身情绪的能力,在日常状态下可以长期保持稳定的情绪,以此可以应对突

发事件和各种压力与挫折。这点在竞争如此巨大的现代社会中显得非常重要。长期处于高压中的人们总是或多或少地积累压力,造成不良情绪,如果不加以重视,找到正确的疏导方式,长此以往就会衍生出心理疾病。但生活中出现一些情绪波动也是正常的现象,只要幅度可控,时间可控,再通过适当的方式及时疏导,也并不会影响情绪的健康。

(4)智力健康。智力健康是指在长期的工作与学习中大脑能够保持相应的活跃状态。

(5)社会健康。社会健康表现在人与社会的融合度上,即指个体与他人及社会环境相互作用形成和谐的人际关系和社会角色的能力。

如果认为上述五种健康的要素就能涵盖所有人的个体健康问题的话,那么随着学界对健康问题的进一步研究,人们在探讨是否应该将生殖健康也列入健康的判定范畴中。为此,世界卫生组织适时地对生殖健康予以定义,认为生殖健康是人类在整个生命过程中进行的一切与生殖有关的活动,它应在生理、心理和社会适应等诸多方面处于良好的健康状态。从这些表述中可以认识到,个体的生殖健康应该是在健康的氛围和环境下进行的,并且其中除了要求双方身体的健康外,还应对正确的生殖心理健康进行培养,如有意识地做好相关疾病防范措施以及建立正确的性爱观、家庭观和伦理观等。

二、理想健康

随着社会的发展,物质生活质量的提升,现代人更加注重自身的健康问题。一时间几乎人人渴望健康、追求健康,这是社会文明发展到一定阶段的必然趋势。世界卫生组织给予健康的多元素定义,也让更多的人了解了更加全面的健康概念。为此,许多专家学者打破了原有的健康研究方法和评判体系,创建了新的健康促进终极目标——理想健康,也称为“健全健康”。

从理想健康的概念来看,它是指个体致力于维持健康状态,并充分发挥自己的最大潜力,以达到“身心合一”的整体完美。这个概念主要表述的内容为个体要想获得健康的终极目标,需要在没有疾病和肢体健全的基础上,还要努力改善包括心理、社会适应力,以及教育、运动和营养等的状态。

如此看来,对理想中的健康的追求需要做到的方面很多,它丰富了健康的本质,也强调了人们获得健康的途径,是最完美的一种健康状态。

三、影响健康的因素

人的健康状况会随着身处不同阶段或从事不同的任务出现不同程度的上下浮动,如当从事长期伏案工作的高强度脑力工作时,可能就会出现身体发胖、运动机能减退等现象,而从事过多的体力劳动时又会造成身体或身体局部的运动性劳损。这些都说明在人的一生中会表现出起伏不定的健康曲线,当然,对此造成影响的因素不止上述两种,影响这一过程的主要因素具体如下。

(一)遗传因素

人体在多种方面会受到遗传因素的影响,表现出与父母在多种方面的相似点。对于人的健康状况来说也是会受到遗传因素的影响。简单地说,如果父母的体质出色,那么孩子的体质也应该较好;反之亦然。尽管这已经成为大家普遍认同的理念,不过究竟遗传对健康的制约作用到底有多大,目前尚没有一个被广泛认可的推断方法。

(二)心理因素

心理因素对人体健康的影响是巨大的,它对身体健康产生影响的原因在于消极心理的产生,消极心理会诱发多种生理性的疾

病。对此,我国先人就曾发现情绪对身心健康的影响,并且在一些医学著作中有过系统的描述,如在《黄帝内经》中曾多处提到了“怒伤肝”“喜伤心”“悲伤脾”“恐伤肾”等理论。直到今天,现代医学和心理学通过仪器的检测和研究,也发现了由心理因素导致的生理性疾病的发生与发展。临床研究表明,消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)能引起人体各器官系统的功能失调,最为人们熟知的影响健康的情况就要数心理因素导致的失眠、心跳过速、血压升高等症状。相反,积极的心理因素有利于促进人体健康,有助于提高机体的抵抗力,减少和降低疾病的发生,而积极的心理也会促使患病的人获得更快的恢复速度。

(三)环境因素

研究表明,环境因素已经成为影响人体健康状态的重要因素之一,特别是在外部环境逐渐恶化的今天,环境因素对健康影响的研究就显得越发重要。目前,许多环境的恶化情况都对人体的健康产生了诸多负面影响,如人长期处于空气污染的环境里,食用有毒有害的食物等,进而引发各种不可预知的疾病。

(四)营养因素

营养是保证人体机能正常运转的能量物质,生存离不开营养的补充,人的各种活动也是一种对营养的消耗过程。而对于营养的摄入,过多和过少都是不利健康的。评价营养是否符合健康要求,就要看摄入的营养素是否合理,是否有利于促进健康。不同食物的热量不同,因此,根据长期营养学的研究,大概计算出了食物热量与相应补充量的配比关系,结果每人每天应摄入的营养物质为人均蛋白质、脂肪、糖类三大营养素适合比例为3:4:13。其中蛋白质以动物蛋白质及植物蛋白质各占50%为宜。这种标准既保证了机体对各种营养素的需要,又有利于预防如高血压、糖尿病以及心血管疾病等多种病症。除了

宏量元素的摄入值得关注外,食物中的多种微量元素也决定着人体机能的正常运转,而且它还与一些地方病及营养缺乏病等有密切关系。

(五) 体育运动因素

体育运动健身已经成为现代文明社会中大部分人群热衷的活动,它集休闲娱乐、强身健体于一身,大大有利于人们的身心健康。现代社会的生产方式与过往相比已经截然不同,大多数工作需要依靠脑力完成,如此就使得身体长期处于相对静止的状态中,久而久之不利于身体机能的保持。由此,科学运动的健康价值日益凸显,人们越来越关注运动在其生活中的位置,运动对人类健康的作用和意义也是关注的重点和核心。

联合国教科文组织于 1978 年颁布了《体育运动国际宪章》。在该《宪章》中给予了体育运动非常高的定位,教科文组织认定体育是一种非常健康、积极的生活质量提升手段。它不仅能够直接促进人的机体健康,而且还能作为培养人类正确价值观、世界观的教育工具。这点从体育的多种功能价值中就可以看到,它不仅是一种有益于身体素质发展的活动,还是促进心智增长,与他人交流以及与社会更好融合的活动,诸多功能向人们展示了体育的独特魅力。

(六) 生活行为和方式因素

现代社会的发展给人们带来了许多无法回避的问题。例如,工作条件改善使越来越多的人习惯于久坐的工作,严重运动不足,吸烟、酗酒等不良嗜好,以及过分控制饮食、纵欲过度等都是严重制约健康的主要因素。所以,个人生活方式和态度是决定个体健康状态的主要因素。

在这种环境下,要想获得理想的健康体魄,首先就要从改变生活方式和不良生活习惯入手,以降低影响健康的因素,最终达到真正的健康。

四、亚健康的内涵

(一) 亚健康的概念

时代进步与科技的发展让人们健康的观念始终有所变化和更新。近年来,世界医学界首先提出了“亚健康”的概念。所谓的“亚健康”是一种由机体各系统的生理和代谢过程功能低下所导致的机体虽无明确的疾病,却呈现生活能力降低,适应力不同程度减退的一种生理状态。顾名思义,所谓的“亚”就是低于的含义,故它是一种介于健康与疾病之间的中间状态,也称“第三状态”或“灰色状态”。

目前,对亚健康状态的认定具有较广的范围,如身体上、心理上的种种不适,以及在相当长时间内难以确诊是哪种疾病等情况,都能算作形成亚健康状态的原因。在预防医学、临床医学的实践中,特别是在精神及心理医学的临床实际工作中发现,现代社会中的相当数量的人群都处于亚健康的状态中。通过这种预估,以至于后来有相关专家预测在社会中有近六成甚至更多的人群长期处于“亚健康”状态中。

由此可见,高压、快节奏的现代社会使处于其中的人们难以疏导亚健康状态,如此也使得一些慢性病和职业病找上门来,成了人们健康的新威胁。然而“亚健康”状态作为一种中间状态,它本身并不会稳定存在,它也会根据人的进一步生活和精神变化走向疾病,或是回归健康。

总之,人的健康是完成生活中各项任务的基础。健康水平的高低直接决定了生活的质量,生命运动的协调与旺盛也能反衬出健康的良好状态。现如今,影响个人的健康程度的主要原因在于不良的生活方式,饮食不规律、不合理以及运动的缺乏也是影响人们健康的主要因素。“生活方式疾病”的发生与人类文明进步密切相关,所以也称为“文明病”,其中关键是社会因素。所以在

日常的工作、生活、学习中,要特别注意对这些因素的抵制,切实做好身体的锻炼和保护。

(二)亚健康状态的形成原因

通过研究发现,人体的亚健康状态的形成原因并非单一的,而是多方面的。从宏观的角度来分,可以分为生理因素和心理因素。而具体来细分还可以分为心理因素、环境因素和生活方式等。

1. 生活方式因素的影响

人们追求丰衣足食的生活无可非议,但在现代生活越来越富裕的情况下,无节制的、不讲求合理搭配的饮食已经成了一种常态,另外,生活方式因素还体现在过于放纵自身,如长期熬夜、经常注视手机等移动终端、性关系混乱等。这些都给身体健康带来了潜在的隐患,久而久之使身体的健康水平滑落至亚健康的状态。

2. 心理因素的影响

现代社会生活的节奏很快,特别是在特大城市中生活的人们更有这种感觉。这种快节奏、高压力的生活使人们的精神压力备感增大。这些压力的具体表现为行业竞争激烈、就业形势严峻、子女教育困难、社交复杂、生活成本逐年提高等。在这种高压的状态下,人们的心理健康状况每况愈下,不少人由此患上不同程度的心理疾病,有些甚至已经影响了正常的生活。研究表明,在我国有近半数的人患有明显的或潜在的心理疾病。长时期的精神紧张和生活压力对健康产生了多方面的影响,并直接损害心血管系统和胃肠系统,造成应激性溃疡和血压升高,加速血管硬化和心血管疾病发生,引发脑应激疲劳和认知功能下降,破坏生物系统,影响睡眠质量,造成免疫功能下降,导致恶性肿瘤和感染机会增加。由此可见,人们的心理因素已成为影响身心健康的重要因素。而对于大学生来说,他们即将面对这样的环境,因此在心理承受能力方面要做好一定的准备。

在我国大众的心中,对心理疾病的认同度尚不全面,许多民

众仍旧认为心理问题不算疾病的范畴,因此对由心理引发的影响身体健康的情况并不给予更多的重视。而实际上,心理疾病正在成为现代人健康的“隐形杀手”,它会造成心理障碍、心理失控,甚至心理危机,引发多种身心疾患。因此,要想摆脱亚健康状态,就需要特别对心理因素的影响加以重视。

3. 环境污染因素的影响

尽管我国自古就是以农业生产为主要产业的国家,但从近代开始,我国也逐渐出现了工业化的发展萌芽,特别是在新中国成立后,依托当时友邦的大力支援,我国加快了工业化和现代化的速度。然而,工业的发展也给生态环境带来了一系列的问题,最典型的是工业排放到自然环境中对环境的严重污染。现在看来,这种污染造成的损害是巨大的,有些还是难以修补甚至是无法修补的问题。例如,水源、土壤和大气污染等。现代特大城市中还出现噪声、电磁波、光等城市污染,科学显示人长期处在这些城市污染中也会对其身心两方面的健康构成威胁,诱发人类各种亚健康状态的产生。

第二节 全民健身的概念与内涵

一、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,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《全民健身计划纲要》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,全民健身的概念主要为面向全体国民,不分男女老少,全体人民增强力量、柔韧性,增加耐力,提高协调,控制身体各部分的能力,从而使人们身体强健。全民健身旨在全面提高国民体质和健康水平,以青少年和儿童为重点,倡导全民做到每周参加三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。

截至 2003 年,国家体育总局已经投入 10 亿资金用于实施全民健身计划。不仅如此,在 2001 年就已经将体育彩票公益金作为引导资金,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”,如今这些中心大部分已经投入使用,成为民众健身的好去处。而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,从 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。

二、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。从对心理方面的保健来说,还能消