

全民健身体系及其实现路径研究

QUANMIN JIANSHEN TIXI JI QI SHIXIAN LUJING YANJIU

赵新世◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



非
外
借

全民健身体系 及其实现路径研究

赵新世 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书首先对全民健身的基本理论知识进行了阐述,接着对全民健身的胜利、心理和运动方面的科学理论基础进行了解析;在此基础上,对全民健身的组织与管理体系、活动与指导体系、保障与监测体系进行了详尽的分析,由此,能够对全面健身体系有全面且深入的了解和认识;然后分别对具有现代意义、民族传统意义的全民健身路径进行了研究;最后,对不同社会群体参与全民健身进行了科学的指导。

本书不仅语言简练、结构清晰、知识点丰富,还有着显著的科学性、系统性、全面性、实用性、时代性和创新性特点,是一本借鉴和参考价值非常高的专业学术著作。

图书在版编目(CIP)数据

全民健身体系及其实现路径研究/赵新世著. —北京:中国水利水电出版社,2018.9

ISBN 978-7-5170-6936-2

I. ①全… II. ①赵… III. ①全民健身—研究—中国
IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 221678 号

书 名	全民健身体系及其实现路径研究 QUANMIN JIANSHEN TIXI JI QI SHIXIAN LUJING YANJIU
作 者	赵新世 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 17.25印张 224千字
版 次	2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	81.00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

早在改革开放初期,全民健身就已经被提出来了,但是,当时经济发展水平还相对较低,全民健身的发展环境还不理想。近年来,在社会经济大力发展的形势下,人们的生活水平日益提高,单纯的物质生活已经满足不了人们的需求,再加上人们对健康的认识不断提升,全民健身重新被人们所了解和认识,同时,也使人们对体育运动和健康的需求得到了较好地满足,逐渐地,全民健身已经成为人们生活中不可或缺的重要组成部分,由此,不仅国民体质水平大大提升,全民健身的社会意义也充分体现了出来。

当前,全民健身运动已经在全国范围内得到了广泛的开展,并且在社会经济的保障下,全民健身体系已经逐渐建立起来,也逐渐向更完善的方向发展。但是,不可忽视的是,人们对全民健身体系的整体认识仍然存在着不足,对基础理论知识的了解较少,这样就会导致参与全民健身运动的科学理论基础不够牢固,科学的理论指导欠缺;对全民健身路径的了解也缺乏一定的系统性和条理性,从而导致人们在全民健身路径的选择上较为盲目,进而导致健身的效果大打折扣。鉴于此,特意撰写了《全民健身体系及其实现路径研究》一书,希望能够为上述问题的解决,以及全民健身运动更加广泛和深入地发展提供必要的依据和支持。本书在撰写中力求突出以下特点。

(1)采用“总一分一总”的结构,条理清晰。本书首先对全民健身的基本知识和科学理论基础进行了阐述,在此基础上,重点对全民健身的组织与管理体系、活动与指导体系、保障与监测体系进行了详细的剖析,最后,则对全民健身的不同路径进行了研

究。可以说,系统性、条理性非常显著。

(2)将理论与实践有机结合起来,对全民健身体系及其实现路径进行了全面研究。同时,从现代、民族以及不同人群的角度,为人们参与全民健身运动提供了多元化的选择,能够有效激发起人们健身的兴趣和积极性。

(3)侧重点明确,立意新颖,使读者能够从中获得新颖的知识。本书的侧重点主要有两个方面:一是全民健身体系的具体分析,二是全民健身的实现路径。另外,对全民健身体系的具体分析具有一定的创新性,这也是本书的最大亮点。

由此可以看出,本书通过简洁凝练的语言、清晰明了的结构以及丰富的知识点,将理论与实践结合起来,对全民健身体系及其实现路径进行了全面且深入的剖析和探索,充分体现出了科学性、系统性、全面性、实用性、创新性、时代性等显著特点,是一本借鉴和参考价值较高的学术著作。

本书在撰写过程中,参考并借鉴了相关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,敬请广大读者批评指正!

作 者

2018年5月

目 录

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 全民健身的作用与地位	5
第三节 全民健身的内容与特征	10
第四节 我国全民健身的产生与发展	16
第五节 《全民健身计划纲要》解读	22
第二章 全民健身的科学理论基础	33
第一节 全民健身运动的生理学基础	33
第二节 全民健身运动的心理学基础	45
第三节 全民健身运动的运动学基础	57
第三章 全民健身的组织与管理体系研究	68
第一节 全民健身的组织体系	68
第二节 全民健身的管理体系	83
第四章 全民健身的活动与指导体系研究	102
第一节 全民健身的活动体系	102
第二节 全民健身的指导体系	120
第五章 全民健身的保障与监测体系研究	133
第一节 全民健身的保障体系	133

第二节 全民健身的监测体系	150
第六章 具有现代意义的全民健身路径	165
第一节 休闲娱乐类健身运动	165
第二节 形体健美类健身运动	175
第三节 水上运动类健身运动	191
第七章 具有民族传统意义的全民健身路径	201
第一节 球类健身运动	201
第二节 搏击类健身运动	213
第三节 气功类健身运动	227
第八章 不同社会群体参与全民健身的科学指导	235
第一节 不同年龄群体的全民健身指导	235
第二节 不同社会阶层群体的全民健身指导	248
第三节 弱势群体的全民健身指导	251
参考文献	269

第一章 全民健身概述

近年来,中国经济有了瞩目的发展,人民的物质生活水平不断提高,老百姓的日子越过越红火。但随之而来也产生很多问题,比如我们的餐桌上大鱼大肉越来越多,生活习惯越来越不好,缺乏运动者更是大有人在引发了“现代文明病”。国家充分意识到这点,为引导人们积极参与体育锻炼,养成良好的生活习惯,全面推进《全民健身计划纲要》。全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋。本章就来研究全民健身的基本理论,以及对《全民健身计划纲要》进行解读。

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

通过对健身进行研究后发现,健身活动在世界不同国家和地区都有不同的称谓,所以在概念内涵上有所差异。在古代,不论是东方国家,还是西方世界,人们对健身的认识相对统一,即强健体魄、修炼身心。因此,健身在某种程度上与我国传统养生的含义基本相同。我国传统养生方法以独特的运动方式,达到维持生命、延长寿命的目的。

如今,社会经济快速发展,人们的物质生活水平不断提高,对健康的生活有着更多的需求。但社会大众对健身的认识相对浅显,很多人认为健身就是参加体育锻炼,实际上健身的含义不局限于此。健身一词在 20 世纪 90 年代提出,在当时,除了医疗手段之外,其他所有为获取健康而采用的方法与手段都被纳入健身的范畴。在众多的健身方法与手段中,人们采取体育运动方式来实现健身目的的这种方式即被称为“体育健身”或“运动健身”。

20 世纪 90 年代后,我国从国外引入大量的与健身相关的文献和资料,从此,人们对健身有着更加深刻的理解和感悟。

林建棣在《体育健身指南》中指出,从实质上来看,健身就是促使人的身体健全和体质增强。

毕春佑在《健身教育教程》中阐述的观点认为,健身即建设和健全人的身体,实际就是增强人的体质,这与上述观点完全一致。

朱金官在《健身健美手册》中阐述的观点认为,健身是指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。

不同学者对“健身”含义的界定都有各自的侧重,在分析相关研究论点后可以给“健身”进行定义。健身是指采取各种体育手段,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。健身中有多方面的行为,包括智力行为、肌体行为,也有社会行为,实施这些行为都是为了改善身体健康状况,所以健身的主要目的是获得健康。

现代健康新观念认为,健康不仅包含身心全面发展,同时还包括心智全面发展,以及人与社会的协调统一。但在大众群体中,并不是每个人都了解“健康”的全部概念。很多人认为,健康就是身体没有疾病,只要加强锻炼、合理膳食就可以获得健康。其实并不是这样,健康的内涵不仅仅是没有疾病那么简单。

在 1948 年世界卫生组织成立的时候,在 WHO 的宪章中明确指出:健康不仅指没有疾病和没有衰弱的表现,更重要的是在生理、心理以及社会适应方面达到完美的状态。健康包括三个层面的含义,首先是自然性的健康,人首先在自然中生活,人的组织

器官以及生理功能良好,这是生物上的健康状态;其次是文化性的健康,人作为一种高级动物,拥有自己的思维,有着丰富的内心世界,人的生活就是适应自然和改造自然,从这层意义上来看,文化层面的健康就是心态以及行为规范上的健康;最后是社会性层面上的健康,人具有社会属性,健康的活动通常是个体行为,但必然会受到特定的社会制度、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就是社会层面上的健康。总体来看,判断人是否处于健康状态,不能只看其有病没病,一定要从生理、心理以及行为等多方面综合分析,不仅要看身体上的器质性或者功能性有无异常,还应观察其有无主观不适感,身上是否具备社会所公认的不健康行为。

综上所述,健身不仅体现出传统养生的含义,而且体现发展身体、完善人体、增强体质等现代内容。人们通过运动健身,不仅使身体从弱变强,而且要使整个人从不完善到完善。所以,“养生”“发展身体”“增强体质”“完善人体”等词都可以打上健身的烙印。这些词语的内涵都可以在健身中体现出来,所以说健身是一个综合性词汇,既包括强健身体,又包括健全身心。

(二)全民健身的概念

全民健身的概念界定主要从两方面入手,即对象和方法,因此,全民健身可以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,对我国来说,“全民健身”已经不是一个简单的词汇,它是我国社会主义现代化进程中一项重要事业,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,是我国独有的社会现象。“全民健身”的含义不仅仅能用“全国人民共同进行健身活动”这样直观的字面来理解,它已经成为“全民健身事业”“全民健身战略”“全民健身计划”“全民健身工作”及“全民健身工程”等的代名词,内涵更加丰富。

强身健体是全民健身的主要功能和作用,但不是唯一的。全民健身倡导积极向上、遵守规则、团结合作、公平竞争、和谐发展等精神及理念,这与我国构建社会主义核心价值观的理念基本相符。所以,我国要继续探索、深挖全民健身的作用与功能,使其在社会主义事业发展和人民生活质量方面发挥积极作用,使人们通过全民健身积极参加体育运动,将其作为一种健康的生活方式。这样,全民健身才会作为促进社会进步与发展的重要推动力,才能真正落实和谐发展、公平竞争、崇尚规则等理念。

总体来看,全民健身是指全国人民,不分男女老少,全民共同参与,积极参与体育健身活动,提高身体各项素质,从而使全国人民身体强健。全民健身的宗旨是促进国民体质和健康水平的全面提高,重点对象是儿童和青少年。全民健身倡导人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。

二、全民健身的内涵

《全民健身计划纲要》中明确指出:“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上述论述的重点,其中传达了重要信息,即全民健身的主体、内容和目的。

《全民健身计划纲要》中明确指出,全民健身计划的实施对象是全体国民。在全民健身中,“全民”指所有中国国民,无论男女老少,不论天南海北,甚至是旅居国外的侨民都包含在内。“健身”就是对人的身体进行健康维护,并促进体质不断增强。

综上可知,全民健身的含义在不断演化过程中逐渐向“中国特色的大众体育”层面延伸,其内涵具有以下几方面的内容。

- (1) 全民健身活动的法律法规与组织。
- (2) 全民健身活动分类与基本内容。

(3) 全民健身活动设施与资源开发。

(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 全民健身的作用与地位

一、全民健身的作用

(一) 保障个体健康

在健康中国的建设中,全民健身是促进个体健康的保障。全民健身的首要作用就是要实现个体健康。

如今,广场舞、长跑、散步等健身活动已经成为大众喜闻乐见的健身方式,养生之道,健身之法一度成为社会的热潮,这所有的一切源于人们对体育的深入理解,对健康的深入认知以及全民健身的彻底领悟。

从历史上某些国家的发展经历来看,缺乏身体锻炼、健身意识不强是经济转型时期普遍存在的问题,这往往导致国民体质和健康水平逐步下滑,冠心病、癌症、糖尿病等疾病日益多发,健康问题成为社会发展的严重威胁。而全民健身是一种自立、主动、非医疗的健康干预手段,能够最有效、最大限度地提高人体身心素质。广大群众的积极参与是全民健身的基础条件,个体健康是全民健身的最基本诉求,全民健身应该以每一位国民的健康为本源,全民健康的实现是从个体健康开始的。

真正意义上的健康包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应能力四方面的标准,形成了以生物、心理和社会的三维立体概念,也就是三维健康观。人在全民健身中参加某项具体的身

体活动,应该有适量的运动标准,通常运动心率控制在每分钟 120~150 次,锻炼时间在 20~60 分钟,锻炼频率为每周 3~5 次,这样可以取得较好的健身效果,有利于人体健康。

(二)推动社会健康

社会健康,是在个体健康的基础上,高于个体健康的一种更高级别的健康形态。社会健康也被称作社会适应性,指个体与社会环境相适应,具有良好的人际关系和实现社会角色的能力,由一定经济基础和上层建筑所筑成的由整体表达的健康状态。

全民健身推动社会健康的作用,要从改变生活方式开始,通过个体、家庭、社区乃至社会的群策群力,共同形成健康生活的意识,养成健康的生活方式。这是推动社会健康的重要内容,即从以治疗为中心的被动、依赖型健康干预模式,转变为以预防为中心的主动、自立型健康干预模式,其实也就是健康管理中所采取的医疗或非医疗手段进行医疗干预,在日常生活中建立的促进健康行为,消除危害健康的行为。

全面推进全民健身战略,发展全民健身运动,通过全民健身的作用和魅力一点一滴地改变人们的生活方式,这在促进健康行为中是不可或缺的。全面开展全民健身运动,增进社会健康,为老百姓的健康谋福祉,这是国家保障公民权益、政府履行职能的体现,如今也成为衡量社会文明程度的重要标尺。

全民健身,是一种积极主动、低成本、高收益的健康生活方式,已经得到了全国人民的认可,具有深厚的群众基础。全民健身活动参与人群众多,门槛低,渗透性强。广大人民群众在健身活动中充分锻炼身体,获得积极的体验,释放压力,还养成了诚实守信、公平公正的社会道德素养。由此可见,全民健身能够彻底改变社会生活方式,促进社会主义精神文明建设,促进社会主义核心价值观的践行,进而推动社会健康。

(三)实现全国健康

全国健康是超越个体健康,凌驾社会健康之上的终极健康形

态,即发挥全民健身的独特作用,促进全民健身与全民健康的深度融合,推动全民健身战略的落实,在真正意义上实现全国健康。

所以,全民健身战略的落实,是真正实现全国健康,实现健康中国的迫切需要和重要举措。没有全民健康就没有全民小康,所以全民健身对于全民健康,健康中国,乃至全面建成小康社会的建设都具有重要意义。

《全民健身计划(2016—2020年)》提出以立体构建、整合推进、动态实施的理论和方法以指导全民健身的落实,从而推动健康中国的建设,实现全国健康。“立体构建”,即全民健身的顶层设计,通过宏观思维进行合理的战略布局,从战略高度布控严谨而周密的计划,确保路线与方针政策和中央高度一致;“整合推进”,就是在全民健身工作的推进中,做到精诚团结,调集各方力量,整合资源,努力达到事半功倍的合力效应,从而实现既定目标和任务;“动态实施”,就是全民健身战略要落实下去,将全民健身理论与实践相结合,不搞教条主义和形式主义,结合实际情况不断对目标、策略、举措进行改进和调整,从而达到动态平衡。

同时,始终坚持党中央、国务院的领导,抓住全民健身和健康中国战略这两个重大历史机遇,全面探索体质健康测定与社会健身指导站、社区医院等社会资源相结合的运行模式,进一步完善国民体质测试常态化机制。以健康为中心,建立更加便利的全民健身指导体系,通过“社会营销”理论,向民众传播健康的生活方式,普及全民健身教育,使全民健身成为社会潮流。此外,要落实“四个全面”的战略布局,从促进整个国家经济社会发展的大局出发,对维护和促进国民健康进行制度性安排,从长远看,为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。

此外,全民健身能缓解医保支出,解决医保难题,充分缓解医疗卫生负担。健身领域和医疗卫生领域通力合作,共同突破全国范围内个体、家庭、社区及社会等方面的健康问题,解决全民健康中所遇到的各种问题和挑战,最终真正实现健康中国的愿景。

二、全民健身的地位

(一)是健康中国的践行者

全民健身是健康中国的践行者,是健康中国建设的重要途径和手段,是将从理念提出到行动落实的重大举措。

据 2012 年统计报告数据显示,我国居民中,因为慢性病死亡的已达总死亡人数的 86.7%,比例之高令人咂舌,且一直居高不下。像高血压、糖尿病这些慢性疾病,传统的医学手段只是通过药物和其他手段进行暂时的调节和控制,无法彻底治愈,且疗效并不稳定,时间一长人体产生抗药性,后期只能通过加大药物剂量或者改变药物种类来维持生命。此外,患慢性病患者的年轻化趋势越来越明显,这为所有人敲响警钟。很多专家学者试图攻克慢性病这一世界性难题,希望能够帮助大家摆脱“亚健康”的枷锁。多方研究证实,参加体育运动是控制慢性病最行之有效的办法。众所周知,全民健身号召人们参与到体育运动中去,是实现全民健康的非医疗干预手段中最有效的。全民参与体育健身,可以控制住慢性病的发展,实现健康管理。如今,全民健身已成为全民主动健康的战略力量,构建起攻防兼备、标本兼治的全民健康保障体系。一方面,全民健身通过作为非医疗手段干预健康,完全取代医疗手段进行疾病预防,保障人的健康;另一方面,全民健身可以作为一种“互补品”,补充医学、卫生、教育等领域对健康的作用,实现多领域的协同互补,进而实现全民健身和全民健康,实现健康中国。

(二)是健康中国的推动者

全民健身是健康中国的推动者。通过全民健身的落实,可以推动健康中国建设。健康中国打破传统模式,跨界融合体育、教育等领域,全民健身作为体育领域的内容,在健康中国建设中具

有特殊意义。全民健身能够促进体医融合、体卫融合,进一步降低医疗卫生开支,缓解医疗卫生压力,解决老百姓“看病难”的弊端,推动健康中国建设。全民健身的跨界融合具体表现在以下两个方面。

1. 体医之融,主要体现于预防与恢复

首先在于预防。要形成“运动是预防”的思想。全民健身是全民健康的阵地,是医学治疗的前卫表现。在全民健身的工作中,为广大参与的群众制定科学的运动健身处方,加强体育运动医务监督,以保障全民健身活动科学运行,达到预期效果,同时也保障人体健康,预防运动损伤和其他疾病,达到预防的功效。

其次在于恢复。“运动是刺激”已经得到了承认和运用,出现伤病,传统做法是直接休息,而现今提倡进行一些合理运动负荷的康复训练,以保证关节不会因没有受到刺激而出现“弱化”问题。

2. 体卫之融,指全民健身的外部 and 内部卫生环境

首先是外部环境,即全民健身活动举办地的选址、自然环境、空气质量、时间安排等。

其次是内部环境,即全民健身公共体育服务设施的卫生质量、健身场地的卫生状态、健身人员的卫生条件等。

(三)是健康中国的引领者

全民健身是健康中国的引领者。在健康中国建设中,全民健身发挥着模范带头的作用,引导着健康中国建设的方向,具体表现为以下三个方面。

1. 全民健身能够引领健康中国建设的思想

参与体育运动等同于形成健康的思想,树立全民健身抵抗疾病的观念,推广“运动是良医”的理念,相信运动健身是很多慢性病

重要的非药物治疗手段。此外,广大人民群众还要有储存健康的思想意识,即开拓医保卡的健身功能,将医保卡的治病功能发展为防病功能。通过全民健身,迁移健康的阵线,做好全民健康保障,进而引领健康中国的建设,实现全民健身与全民健康的深度融合。

2. 全民健身引领健康生活方式

如今,跑步、广场舞、散步等简单易行的运动健身方式非常流行。在社区、广场、公园、河岸都能看到参加健身锻炼的人们,使全民健身发展为一种社会文化,人们对体育运动的理解也向科学健身靠拢,在健身过程中寻求身心健康的共识,发展健康的生活方式,用多彩、丰富的健身形式构筑疾病防治的第一道防线,用灵动的身体活动勾勒出健康中国的宏图。

3. 全民健身引领全民健康

自全民健身作为国家战略后,全国各地体育部门不断深化改革,探索全民健身与全民健康的融合机制,探索全民健身引领全民健康的创新之路,大力投入人力物力财力建设公共体育服务设施,建立全民健身服务体系,为公民参与体育健身创造更方便的条件,让广大群众真正从全民健身发展中受益。

第三节 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

在《中国群众体育现状调查结果报告》中发现,我国体育人口