



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

全民健身背景下 操舞健身机制与方法研究

刘丽丽 著



中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

全民健身背景下 操舞健身机制与方法研究

刘丽丽 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

全民健身背景下操舞健身机制与方法研究 / 刘丽丽著. —
北京: 中国书籍出版社, 2018. 11
ISBN 978-7-5068-7105-1

I. ①全… II. ①刘… III. ①健美操—运动训练—
研究 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 270301 号

全民健身背景下操舞健身机制与方法研究

刘丽丽 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌
责任编辑 张 娟 成晓春
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 崔 蕾
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)
电子邮箱 chinabp@vip.sina.com
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 18.75
字 数 336 千字
版 次 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-7105-1
定 价 79.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 全民健身理念及其发展研究	1
第一节 全民健身的概念与特征	1
第二节 我国推行全民健身的历史背景	3
第三节 全民健身发展现状与路径	5
第四节 《全民健身计划纲要》解读	34
第二章 操舞运动在全民健身中的价值分析	43
第一节 健身操舞对身体素质的影响	43
第二节 健身操舞对心理素质的影响	52
第三节 健身操舞对社会发展的影响	61
第三章 操舞运动健身的科学理论基础	73
第一节 操舞运动健身的生理学基础	73
第二节 操舞运动健身的心理学基础	80
第三节 操舞运动健身的运动学基础	88
第四节 操舞运动健身的解剖学基础	96
第四章 操舞运动健身的医务监督与安全保障	107
第一节 运动前的体格检查	107
第二节 做好准备活动与整理活动	114
第三节 机体疲劳的恢复	122
第四节 合理补充运动营养	127
第五节 有效处理运动伤病	140
第五章 健美操健身方法研究	151
第一节 健美操健身基本技术	151
第二节 健美操健身基本动作	160
第三节 大众健美操健身套路	178
第六章 体育舞蹈健身方法研究	195
第一节 体育舞蹈运动概述	195
第二节 体育舞蹈舞步基础	199

第三节	拉丁舞·····	202
第四节	摩登舞·····	225
第七章	艺术体操健身方法研究·····	236
第一节	艺术体操概述·····	236
第二节	艺术体操徒手动作技术·····	241
第三节	艺术体操轻器械动作技术·····	246
第八章	啦啦操健身方法研究·····	253
第一节	啦啦操概述·····	253
第二节	啦啦操的基本技术·····	261
第三节	舞蹈啦啦操学练指导·····	268
第四节	技巧啦啦操学练指导·····	286
参考文献	·····	293

第一章 全民健身理念 及其发展研究

随着《全民健身计划纲要》的深入贯彻与实施,人们更加积极地投入全民健身运动,这对于改善和增强人们的体质,促进我国全民健身和群众体育的发展都具有重要的意义。当前,人们对全民健身这一概念并不陌生,但对其发展的历程及深刻的内涵却知之甚少,因此本章重点对全民健身作出全面的解读,以丰富人们的全民健身理论知识体系。

第一节 全民健身的概念与特征

一、全民健身的概念

国务院于 1995 年颁布并实施了《全民健身计划纲要》(以下简称《纲要》),这是国家发展社会体育事业的一项重大决策,是 20 世纪末和 21 世纪初我国发展全民健身事业的纲领性文件。《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这句话的三个关键词。这三个关键词传递出全民健身的主体、内容和目的。

《纲要》中明确指出,全体国民是全民健身计划的实施对象。全面健身中的“全民”是指十几亿具有中国国籍的国民,“健身”就是增强和维护人的身体健康。很多国内学者从对象和方法两方面界定全民健身,即全民健身是指全体人民为了增强体质,采取不同的手段、方法,达到健身的目的。蓝新光在《全民健身大视野》中认为:“全民健身”这个词汇对于中国,已经不仅仅是一个词,它已经成为社会主义建设的一项事业和亿万人民的体育实践,已经成为体育的热点和独具特色的社会现象。人们所使用的“全民健身”的含义,已经不仅仅是全国人民来健身的字面意义了,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”和“全民健身工程”等的代名词。

我国全民健身的功能和作用不仅仅局限于强身健体,积极向上、团结合作、崇尚规则、公平竞争、人与自然和谐共生等都是全民健身所倡导的精神,这与和谐社会的理念是完全一致的。所以,要深入思考在以人为主为本、加快发展社会事业、全面改善人民生活中,如何更好地发挥全民健身的综合功能和作用,使全民健身不仅成为身体运动,更要成为一种生活方式,一种促进人的全面进步和发展的巨大动力,一种推动家庭和睦、邻里和顺、社会和谐的有效手段。

综上所述,发展至今天,全民健身已经被演化、延伸为“中国特色的大众体育”的含义,内容主要包括以下几点:

- (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。

二、全民健身的特征

(一)全民性和公益性特征

从字面上看就可以发现,全民健身具有重要的全民性特征,这主要体现在它是以人为本,以全国国民为服务对象,竭诚为大众服务,惠及十几亿人口,保障公民平等参加体育的权利,让全体国民享受到体育的乐趣,人人都能够享有体育,而不是惠及一部分人。同时,这体现出了全民健身中全民参与的社会性。全民健身活动除了人人都有权利参与其中外,还要受相关法律和道德的约束。

群众性体育事业属于公益性事业,所谓公益就是指公共的利益,而公共则是指属于社会公众的,全民健身事业作为一项公益性的社会事业,在社会主义市场经济体制下的发展,并不是要求国家大包大揽,成为完全福利性事业,而是要求政府、社会、公民各自承担相应的责任。

(二)健身性和娱乐性特征

健身性和娱乐性是群众体育的本质追求。群众体育的健身性是指经常参加体育活动,有利于促进健康、增强体质、发展体能、保持活力。群众体育

的娱乐性是指人们在体育活动中可以抒情养心、松弛心灵、振奋精神。群众体育的健身性和娱乐性是相辅相成的,健全的精神寓于健全的身体之中,身体乃精神之载体。亿万群众作为参与群众体育的主体,在自愿、自主的基础上,通过直接的身体活动,达到愉悦身心、强身健体、陶冶情操、人际交往的目的。

(三)多元性和灵活性特征

(1)服务对象的多元性和灵活性。全民健身服务体系面向全体国民,包括少儿、青年、中年、老年,不同阶层、不同文化程度、不同职业的所有人群。因此,全民健身活动应该针对不同的对象,服务不同人群。

(2)投资主体的多元性和灵活性。实施全民健身计划,要有必要的资金投入保障。《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。”这是一种政府拨款、社会筹集和个人投入相结合的多元化资金投入格局。随着我国社会经济的快速发展,投资主体的多元性和吸收资金的方式也愈加灵活。

(3)工作方式的多元性和灵活性。伴随着全民健身活动的不断深化,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构成了一个多元的工作体系和工作方式。在体育组织中,政府体育机构、体育社会团体、社会体育指导中心、群众健身辅导站、各种健身项目俱乐部等都在发挥各自的功能和作用。

第二节 我国推行全民健身的历史背景

一、我国群众体育的发展相对滞后

自新中国成立以来,我国群众体育事业取得了长足进步,创造了辉煌业绩,所谓相对滞后,是相对于我国竞技体育发展而言的。我们承认,这种相对滞后有其合理的成分,即为了国家利益和地方利益,在力量有限的条件下,采取保全竞技体育的政策。而在新的历史条件下,将群众利益与国家利益统一起来,维护广大人民群众体育利益,逐步缩小群众体育与竞技体育的发展差距,是我国体育事业发展的必然趋势。

长期以来,我们将人力、物力、财力中的大部分投向了竞技体育。政府

对体育“财政拨款”的 50% 以上用于包括优秀运动队、体育运动学校、竞技体育学校、重点业余体校、体育中学、普通业余体校在内的训练机构。尤其是优秀运动队和体育学校的一级和二级竞技体育队伍,占去了“财政拨款”的大部分。而群众体育获得的“财政拨款”,只占相当少的一部分。公共体育设施的本来含义是政府为公众建设的,满足大众体育活动公共需求的体育设施,但是这些公共体育设施主要集中在各级竞技体育训练基地,成为为优秀运动选手服务的设施。正是这种投入结构,使我国建设起了一个基础雄厚、结构合理、功能完善的竞技体育训练体系,从而保证了我国在各级比赛上取得令人瞩目的成绩。竞技体育无论是在人力、物力、财力投入上,还是在一线、二线、三线队伍建设上,无论是业余体校、体育运动学校、体育工作大队的基地建设上,还是在教练员队伍、裁判员队伍、中等和高等专业教育、竞技体育科研机构建设上,都具有相当长的发展历史,形成了可以与发达国家抗衡的竞技体育发展规模和水平。

与竞技体育相比,我国的群众体育建设的系统性和基础性较差,其建设的规模和水平还不高。此外,社会体育指导员队伍建设比较落后,专门的群众体育科研机构几乎没有。最为突出的是公共体育设施的差距。按照 1986 年城乡建设部和国家体委共同颁布的《城市公共体育设施用地定额指标暂行规定》规定的范围、指标和标准,按照 1995 年全国体育场地普查结果,我们将国家体委系统所有场地都认定为公共体育设施,而我国城镇公共体育设施用地面积,只相当于国家规定高限的 10% 左右,相当于国家规定低限的 25% 左右,存在着巨大的欠缺。

二、党和国家对体育工作“重点转移”的要求

随着人民生活水平的不断提高,人民群众对体育的健身需求也日益强烈。1993 年,北京、广州等大城市的群众舆论调查结果表明,关心身体健康的人比关心其他问题的人都多,占第一位。1995 年 3 月,我国实行了新工时制,工作时间由 48 小时减少至 40 小时,每周休息两天,这样也为群众参加体育活动提供了更多的闲暇时间。人民生活富裕了,闲暇时间增多了,人民群众的体育健身需求强烈了,这就为群众体育发展提供了客观条件和主观条件,加快发展群众体育,势在必行。

1995 年 3 月,全国人大八届三次会议通过的《政府工作报告》中明确提出:“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,推行全民健身计划,普遍增强国民体质作为重点。”这表明,作为我国最高国家权力机关的全国人民代表大会,明确要求体育工作以发展群众体育、

推行全民健身计划、普遍增强国民体质为重点。

中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中指出：“我国社会主义现代化建设的根本目的是满足广大人民群众日益增长的物质文化需要。经济越发展，社会越进步，人们强身健体的意识就越强烈，体育的地位就越重要，作用就越显著，”“以举办 2008 年奥运会为契机，以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点，把增强人民体质、提高全民族整体素质作为根本目标，”“体育工作一定要把提高全民族的身体素质摆在突出位置。”在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中提出要“广泛开展全民健身运动”。这些都充分表明，“全民健身”是党和政府对全国体育工作的要求，是我国体育事业发展的一个重要指导思想。

第三节 全民健身发展现状与路径

一、全民健身发展的现状

（一）政府对全民健身越来越重视

党和国家高度重视《全民健身计划纲要》这一与实现社会主义现代化目标相配套的增强国民体质的系统工程和跨世纪的发展战略规划。中央领导同志多次听取有关《全民健身计划纲要》实施工作的汇报，并作了许多重要指示。全国各省（自治区、直辖市）都成立了由政府领导同志挂帅，各有关部门负责人参加的全民健身工作领导机构，大部分行业体协也成立了组织机构。据统计，地市级的领导机构占地市总数的一半以上，县级的领导机构占县总数的大部分，许多街道、乡镇也成立了领导或协调机构。各级地方党委和政府把全民健身工作作为当地社会主义精神文明建设的一项重要内容，列入了为群众办的好事、实事之一，强化了政府对全民健身工作的领导职能。

（二）人民群众的体育意识得到增强

为了有效地促进全面健身活动的实施，从 1995 年至今，通过每年举行一次“全民健身宣传周”活动产生的广泛社会影响，有效地增强了群众的体育健身意识。据统计，每年全国有近 3 亿人次参加全民健身宣传周活动。北京、天津、上海、河北、山西、湖南、甘肃等省（市），为加大宣传效果，把“宣

传周”的形式、内容扩展为全省(市)规模的体育节、体育艺术节、全民健身体育节等,使之影响更大,参与的人数更多。农业部、中国农民体协会同国家体育总局已连续开展了“亿万农民健身活动”。国家体育总局成功地举办了多届非奥运项目的全国体育大会,有力地推动了全民健身活动的广泛开展。

全民健身活动,既有形成制度的大型群体竞赛,也有社区、居(家)委会、家庭等的小型、经常性群体活动,形式多种多样、内容丰富多彩、群众参与广泛。据了解,不少地区还将体育健身与生产、生活结合起来,既有效地激发了广大群众参与体育活动的兴趣和积极性,又有利于占领文化体育阵地,促进精神文明、物质文明建设,深受群众欢迎。

(三)群众体育工作队伍建设步伐不断加快

全面健身活动的发展,尤其是《全民健身计划纲要》的实施,促进了群众体育工作队伍的建设,省级体育行政部门中群众体育干部的数量占干部总人数的比例逐渐增加,在省、地、县体育事业单位中,从事群众体育的人员也在增加,省级体育总会中的专职人员与兼职人员有更多的增加,此外,乡镇、街道专职体育工作人员都有较大幅度增加。

社会体育指导员队伍已是开展社会体育活动的一支重要力量。我国初步形成了以体育行政管理人员为主导,以体育社会团体人员和乡镇、街道体育干部为主线,以社会体育指导员为主体的群众体育工作队伍。

(四)社会体育不断发展,形成一个良好的群众体育组织网络

随着体育体制改革的不断深化,体育社会化程度的不断提高,我国逐步形成了中央、省级、市(地)、区(县)、街道(乡镇)的体育社团层次结构,并基本覆盖了全国城乡的广大地区。据调查统计,全国省以下的各级体育社会团体、团体会员、个人会员,在数量上都有所增加。

体育社团类型结构包括中华全国体育总会、群众体育协会、项目体育协会、行业体育协会等。全国体育社会团体的种类逐年增加。城乡社区体育指导站和活动点是群众体育健身活动的基本阵地。据调查统计,全国城市和乡镇的体育指导站都在不断增加,在指导站参加活动的人数也不断增多,我国社会体育已初步形成了一个以体育社会团体为线,以基层体育指导站和活动点为点的点线结合、覆盖面广的社会化的群众体育组织网络。

(五)全民健身的场地和设施不断完善,经费来源逐步扩大

为了解决群众健身场地不足的问题,并充分利用现有体育设施为全民健身服务的目的,全国不断增加各类体育场馆,而且绝大多数公共体育场馆

已向社会开放。

国家鼓励从中央提存的体育彩票公益金中提取一部分用于发展群众体育事业,其中,相当大一部分用于购置器材与设施建设的“全民健身工程”,还通过创建体育先进县活动,调动各级政府和社会投入建立“两场一房一池”的资金,社会、集体和个人兴建体育场馆、设施的投资,其数额更加可观。这些建在群众身边的体育设施,既大大方便了群众参加体育健身活动,又有效地缓解了体育健身场地、设施不足的问题。群众说这是“政府为老百姓办的好事、实事”,称之为“民心工程”。

这几年,国家为开展全民健身活动提供了一个好政策——发行体育彩票并把彩票公益金中收入部分的一半以上用于实施全民健身计划,这使得各级群众体育经费逐年都有增加,国家和地方共投入体育彩票公益金达几亿元。许多相关领导表示一定要把彩票公益金用好,特别是要把这些取之于民的体育彩票公益金真正用在为人民办实事上,推动全民健身活动的开展。

(六)全民健身的法律制度逐步得到完善

为表彰和鼓励基层开展群众体育工作的积极性,推动全民健身工作的开展,从中央到基层运用激励机制并逐步成为制度,形成一套表彰体系:命名了全国体育先进县,命名了全国城市体育先进社区;表彰了全民健身宣传周优秀省、优秀单位;与教育部(原国家教委)联合表彰了推行《全面健身计划纲要》的先进单位、先进工作者;表彰了全国群众体育先进省、市,全国群众体育进步省、区,全国群众体育先进单位、先进个人;与农业部、中国农民体育协会联合表彰“亿万农民健身活动”先进乡镇;与国家民委联合表彰民族体育模范集体、模范个人等。

(七)学校体育教育获得快速发展

国家体育总局积极配合教育部改革学校体育,修订《国家体育锻炼标准》,将实施《国家体育锻炼标准》工作作为学校体育考试的一项内容。会同教育部共同制定了《少年儿童体育学校管理办法》《体育传统项目学校管理办法》等法规文件,进一步加强对青少年的素质教育,培养学生德智体全面发展。全国施行《国家体育锻炼标准》的学校数目不断增加,达到及格标准的学生比例也有提高。体育传统项目学校在努力办好贯彻《学校体育工作条例》的示范校的同时,数量有所增长,参加课余训练活动的学生不断增加。根据党中央和国务院的指示精神,加强了青少年学生校外体育活动场所的建设。各级体育行政部门用体育彩票公益金资助体育场馆创建,增建青少

年体育俱乐部。此项工作计划逐年投入,滚动发展,以此构建我国青少年学生校外体育活动阵地并形成网络。

(八)全民健身活动带动了体育产业的发展

通过开展全民健身活动,刺激了人们的消费水平,促进了体育消费。近几年,体育健身活动也带动了一批产业发展。从一定意义上讲,新开发一个体育项目就带动了一些相关产业的发展,如轮滑活动的开展就带动了轮滑鞋、滑板车、滑板的生产,信鸽活动就带动了鸽环、鸽饲料的生产。群众体育健身又带动了健身业的发展,如北京市体育经营场所年营业额达几十亿元。甚至房地产业的开发和销售,也受体育健身环境的影响,凡有便民体育锻炼场地和设施的小区,房价都会大幅增加。

二、全民健身中存在的问题

在肯定成绩的同时,必须看到全民健身工作还存在着许多不足,主要表现在以下几个方面:

第一,现有的体育场馆开放仍然不够,不能满足广大人民群众日益增长的健身活动需求。特别是群众身边的场地、公益性的健身场所仍然十分缺乏。

第二,经常参加体育锻炼活动的人群年龄呈两头大、中间小的现象。参加锻炼并经常坚持的,主要是老年人和学校学生。中青年人特别是在职职工,参加体育锻炼的人数不多,不能经常坚持,是实施全民健身计划的薄弱环节。

第三,对全民健身活动的宣传不够,还没有营造一个良好的全民健身活动的舆论氛围,与实施《全民健身计划纲要》的目标、任务还有很大的差距,需要加大宣传力度。

第四,机构改革和人员调整后,工作的方式和方法与全民健身活动发展的形势不适应。工作中忙于事务,略于管理;法规建设、调查研究等方面还有欠缺。

第五,我国城市与农村,东部地区与西部地区,发达地区与欠发达地区的全民健身活动发展不够平衡,表现在体育意识、场地设施、经费投入、科学指导等方面有较大的差距。

第六,全民健身多元化服务体系的良性运行机制尚未建立。

全民健身活动发展不平衡是突出问题之一。总体而言,东部发达地区和中心城市的健身活动开展较好,而西部地区,特别是农村、边远地区较为

落后。东西部地区、城市与农村在开展全民健身活动上出现的差异有社会发展的必然性,但是这种差距如果不逐步缩小,而是渐进加大,就不利于最大限度地动员和引导广大人民群众积极参与体育锻炼,以及普遍增强国民体质;不利于全民生活质量、国民素质的整体提高;不利于最大限度地满足国民对体育的需要;不利于维护和保障人人享有参与体育的权利;不利于全民健身活动的整体推进。只有协调发展的全民健身活动,才能真正实现体育与国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族的整体体质与健康水平。全民健身活动的协调发展,一是指其推进程度在区域上要总体相当,二是指其发展水平要与当地的经济和社会事业发展同步。

(一)区域差异

我国幅员辽阔,已有的区域划分种类较多。这里我们按照中国经济地理和国家统计局目前通行的区域划分办法,把我国分为东、中、西部三个大部分。下面对这三个区域的全民健身活动开展差距进行简单阐述。

1. 参与程度差异

相关研究表明,不同区域间,人们参与全民健身活动的程度存在着较大的差别。体育活动占闲暇时间的比例,东部地区最高,中部次之,西部最低。在余暇生活中选择的主要活动为体育活动的人数比例上,东部地区要高于中西部地区。

2. 价值观念差异

对体育锻炼与健康的认识和日常生活中的体育消费情况,能体现人们的体育价值观念。全民健身活动的现状表明,在东西部地区人们的体育价值观念有差距,各区域间体育消费水平存在显著性差异。

东部地区在健身消费、健身意识、参与程度等方面明显好于西部地区。东部地区的人们基本上将锻炼身体作为生活中不可缺少的一部分。相比之下,西部地区人们的健身意识不强烈,没有充分意识到全民健身的重要性。从家庭年体育消费支出比例的差距还可看出东部、西部在体育价值观念和态度上,也存在明显差异。

(二)城乡差异

1. 参与程度差异

受经济条件等各方面的影响,我国城镇中参加过体育活动的人口比农

村多,且随年龄增长,参加体育活动中参加体育活动的比例呈明显下降趋势。我国城镇人口中参加体育活动的比例在不同年龄段的比例随年龄增长呈起伏发展趋势,且老年人参与比例较高。而农村人口中体育参与者在不同年龄段的比例均明显低于城镇人口,且随年龄增长,差距不断加大,呈起伏下降趋势。由此可见,在体育人口的数量、比例,人们参与健身活动的范围、活动频率等方面,城镇的情况都明显好于农村。

2. 观念态度差异

体育活动价值观念与健身态度对人们的健身行为具有极重要的作用。增进健康的方式、余暇生活中健身活动的地位、健身消费支出等是人们体育价值观与健身态度的具体体现。

据调查研究表明,城市居民与乡村农民在体育活动与健康的关系的认识上有明显差异,城市居民认为增进健康应注意体育活动,而持相同观点的农民仅为少数。城市居民将体育活动作为最喜爱的业余活动,而持相同观点的农民却很少,体育消费支出方面城镇居民同样高于农民。

3. 健身活动差异

一般来说,发展到现在,可供城乡居民选择的运动健身项目有很多,方法也大体相同。散步、跑步、球类运动等同为城乡居民选择最多的健身项目。城乡最突出的差异有两方面:一方面,在农村消费较高的运动项目被选择的程度远远低于城镇;另一方面,城市居民参加趣味、消遣和健美型的运动项目的人数多,而农民参加对具有乡土特色的娱乐型项目和民族传统健身项目的人数多。

(三)职业群体差异

我国职业群体受性别、年龄、文化程度的影响,受地域环境、风俗习惯和经济条件的制约,他们参加体育活动的情况有着明显的职业倾向性和差异性。

1. 参与程度差异

全国群众体育调查表明,城市职业群体参加体育锻炼的人数中,工人参加体育锻炼的人数比率优于其他群体。管理人员参加体育锻炼的人数较多,服务人员参加体育锻炼的人数比率次之,教科文人员参加体育锻炼的人数比率再次之,农民参加体育锻炼的人数比率最低。按照各职业群体体育活动参与率从大到小排序为:工人、管理人员、服务人员、教科文人员、农民。体育人口中有固定职业的占一半以上。在各种职业中,工人在职业人口中

体育人口比例最高,其次是服务人员和管理人员,再次是科教人员,最少的是农民。

统计检验结果显示,工人和管理人员在参加体育活动次数、时间及强度上明显高于服务人员、教科文人员和农民。文化层次较高的教科文人员参加体育活动的人数比率较低,反映出他们除工作负担较重外,健身条件较差、健身意识不足,需要在这些方面加以改进。

2. 参与动机差异

各职业群体参加体育活动的动机,共性是增强体质,增进健康,消遣娱乐,精神和情绪的调养,与朋友、同事之间的交流,满足已养成的健身习惯,提高自己的运动能力等。存在的群体差异主要表现在,工人觉得与家人接触和陪子女参加体育活动,也是使自己拥有健康身体的一个重要原因;管理人员和服务人员认为,体育康复保健与美容、减肥、健体密不可分。

3. 健身活动差异

除农民锻炼身体的时间不定外,其他几种职业群体大多采用每周固定几天或利用周末与节假日进行体育锻炼。这种情况与我国的劳动工时制度有关。农民的劳动受季节性影响较大。管理人员、教科文人员和服务人员多在室内环境工作,生活规律性较强,因而季节因素对他们参加体育锻炼的影响不大。

工人、管理人员、教科文人员、服务人员多集中选择在单位的体育设施、公共的活动场所、自家庭院、住宅区空地、公园、广场、公路、街道边进行锻炼。除此之外,管理人员还选择在收费的体育场馆进行锻炼。而农民一般都在自家庭院、住宅区空地、公路、街道边、场院、树林、湖泊、河边进行锻炼。农民与其他四种职业群体在选择体育活动场所上存在着非常显著的差异,这也能从一个侧面反映出农村的健身条件不如城市。

我国职业群众所采用的体育锻炼项目有着很鲜明的民族文化特色和时代特征,既有世界流行的体育活动内容,又有我国传统的健身养生方法。在健身项目选择方面,工人、管理人员所选运动项目比率高出其他职业群体。这说明工人和管理人员在选择体育活动项目上优于其他几类群体,他们参加健身活动的内容相对广泛,项目也较多,方法更全面灵活。在健身活动内容上除共同喜欢参加跑步等运动项目外,工人喜欢打台球以及练武术、气功和太极拳等活动,管理人员喜欢参加旅游、保龄球、网球和民间舞蹈活动,而教科文人员则喜欢参加体育舞蹈和跳绳活动。老年人多喜欢参加轻微活动

性质的项目,中年人多喜欢参加轻松、愉快、舒缓的运动项目,青年人喜欢参加比较激烈的竞赛性质的项目。脑力劳动者多喜欢智力型、娱乐型和健美型的运动项目,体力劳动者多喜欢动作柔慢而持久的耐力项目。

(四)健身场所差异

在健身场所选择上,与城镇居民相比,农村人口更多地选择在自家庭院、住宅区空地、公路、街道边、场院、树林、湖泊、河边进行锻炼。在时间安排上,城市居民比农村居民的健身活动时间相对固定一些。农村人口参与健身活动更易受气候和季节变化的影响。

(五)年龄结构差异

1. 参与程度差异

从总体上看,经常参加体育活动的人数在逐年增加,但是,各年龄群体间的发展并不平衡。中年人参加体育锻炼的比例低,而且中年人参加体育锻炼的频率也低于其他年龄段。青年人和老年人不参加体育活动的首要原因是没有兴趣,中年人则是没有时间。

2. 参与动机差异

健身和娱乐是各年龄段群体都乐于参加体育活动的共同原因,但也因各年龄段群体的具体情况不同而各有侧重。例如,青年人对提高自己的运动能力非常重视;中年人对以体育为手段进行人际交流、交往极为重视,同时重视体育对调整情绪的作用;老年人则非常重视运用体育活动来抵抗疾病。另外,26~40岁各组群体鉴于培养子女的原因,非常重视陪子女一起进行体育活动。

对儿童少年而言,身体活动是他们本能的和基本的需要,也是孩子们产生体育行为的基本原因。但随着年龄的增长,他们参加体育活动的主要动机逐步上移为和他人交往,并希望被他人接受;对成年人和老年人而言,主要想通过体育活动进行交往、陪伴子女、与家人接触,以期达到亲和人际关系、增进了解、加强友谊的目的。实际上,这种交往的需要已成为社会性需要。由此可见,人们通过体育活动来满足的需求层次,随年龄增长在不断提高。参加生气勃勃的体育活动,可使人心情愉快,减少精神紧张、焦虑与疲劳,达到愉悦身心、陶冶情操、调节情感的目的。随着年龄的增长,也由生理性的需要逐步向心理性的需要发展。