



Chuantong wushu
zai xiandai jianshen yundong dachao zhong de
dingwei ji fazhan

传统武术



在现代健身运动大潮中的
定位及发展

颜世亮 张建龙 刘峰·主编

哈尔滨地图出版社



Chuantong wushu
zai xiandai jianshen yundong dachao zhong de
dingwei ji fazhan

传统武术

在现代健身运动大潮中的
定位及发展

主 编：颜世亮 张建龙 刘 峰
副主编：鱼芳青 刘朝生 李 军 魏德萍

哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统武术在现代健身运动大潮中的定位及发展/颜世亮,张建龙,刘峰主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5465-0156-7

I. 传… II. ①颜…②张…③刘… III. 武术—发展—研究—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184222 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

哈尔滨市天兴速达印务有限公司印刷

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:23.5 字数:601 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0156-7

印数:1~1000 定价:28.00 元

前 言

人类社会文明的发展,使得人们在追求高质量生活时必然会选择科学合理的健身运动项目。我国2008年奥运会的成功举办,让健康理念更加深入人心。因此,时尚的健身运动在广大群众越来越流行起来。而传统武术在我国有着悠久的历史和文化底蕴,是最具中国特色的健身运动,并且有着广泛的群众基础。传统武术具有养身、健身、防身、娱乐、观赏等多种功能和价值。在现代健身运动的大潮中,武术有着自己独特的魅力,深受人民群众欢迎的健身项目。传统武术能够在我国广泛的开展,更加离不开政府的重视和引导,我国推出《全民健身计划纲要》和《2001~2010年的体育改革与发展纲要》,这就为传统武术的发展提供良好的社会环境和广阔的发展空间。

本书就是针对现代人们对健身运动的需求,来讲述传统武术为当今社会健身运动中所具有的健身价值。在本书的编写确定两个目标:一是为读者系统地介绍武术这项健身运动,从而提高武术的普及;二是让读者了解武术,让武术文化得到发扬。

本书主要特色:在编写过程中展示武术独特的健身魅力,让时尚、动感、优美和表现个性充分在武术这项健身运动充分体现,让越来越多的健身爱好者了解到武术不但能强身健体,改善心肺功能,而且具有良好的塑体、保健作用,而且还具有博大精深的文化。在编写的过程中我们还注重中国传统武术与现代人健身需求的融合,注重武术的健身魅力,系统讲述从武术在大众健身热潮中定位与发展,让传统武术与现代人们的健身生活紧密地联系在一起,可以让更多的健身运动者对武术的了解和喜爱。在编写过程中注重武术理论与实践相结合的原则,内容通俗易懂,把科学性、实用性、娱乐性、趣味性进行融合。与同类体育著作相比,一是拓宽武术运动与健身的基础理论知识,增强武术科学健身的方法;二是在书中还给武术的未来发展指明方向,让广大武术健身爱好者对武术有个全面的了解,从而更加喜爱传统武术这项健身运动。认真品读这本书,会感到传统武术既是有益的身体活动,又是一种文化,更会带着浓厚的兴趣迫不及待地了解博大精深的武术,并在锻炼中全方面的提升自己。

本书共分十个章节,第一章和第二章主要结合了传统武术在现代健身生活中的特点以及功用,让现代人对武术有个初步的了解;第三章到第五章主要讲述传统武术自身独特的魅力和养生价值,这样能够吸引让武术爱好者更加钟情于武术这项健身运动;第六章到第十章就主要讲述传统武术在现代人们的健身生活中的发展方向,如何健康、科学合理地让传统武术融入大众健身运动中,并让中国的传统武术走出国门,走向世界,让更多的人能够了解传统武术及传统武术文化,让其更加能够发扬光大。

本书由颜世亮(德州学院)、张建龙(西安铁路职业技术学院)和刘峰(包头医学院)担任主编;副主编由鱼芳青(榆林学院)、刘朝生(许昌学院)、李军(成都体育学院)和魏德萍(内蒙古科技大学包头师范学院)组成。全书由颜世亮、张建龙和刘峰统稿。具体分工如下:

第五章,第六章,第八章第三节(二、其他中华武术运动:初级长拳、棍术、刀术):颜世亮;
第一章,第二章,第四章:张建龙;

第八章第四节:刘峰;

第八章第一节、第二节和第三节(二、其他中华武术运动:剑术、枪术):鱼芳青;

第八章第三节(一、太极拳),第十章:刘朝生;

第七章,第九章:李军;

第三章:魏德萍。

在本书的编写过程中,得到了许多人士的大力支持,并且参考了大量的文献资料,但由于编写人员的水平和经验有限,加之编写时间仓促,书中难免会有错漏和不足之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2009年9月

目 录

第一章 现代生活与运动健身	(1)
第一节 现代生活方式的特点与健身需求.....	(1)
第二节 健身运动的产生与发展.....	(9)
第三节 运动健身与健康的相关理论.....	(15)
第四节 全民健身运动热潮的到来.....	(24)
第二章 健身运动的特点及其功用	(28)
第一节 健身运动的特点及其现代意义.....	(28)
第二节 健身运动的作用.....	(31)
第三节 健身文化及其外延.....	(32)
第四节 传统健身运动与国外健身运动.....	(35)
第三章 传统武术的源流与文化内涵	(39)
第一节 传统武术的产生与发展.....	(39)
第二节 传统武术的分类与特征.....	(45)
第三节 传统武术的文化内涵及其价值.....	(49)
第四节 传统武术的发展现状.....	(58)
第五节 中国武术的世界意义.....	(62)
第四章 武术的健身意义与养生	(66)
第一节 古代武术思想与养生理论.....	(66)
第二节 武术运动对体质的促进作用.....	(86)
第三节 健身意义下武术运动的发展研究.....	(87)
第四节 现代健身与传统武术精神内涵研究.....	(91)
第五章 传统武术运动的现代体育属性	(95)
第一节 传统武术运动的竞技性.....	(95)
第二节 传统武术运动的可观赏性.....	(100)
第三节 传统武术运动的科学与规范化发展.....	(105)
第四节 传统武术运动与奥运文化.....	(110)
第六章 武术运动在现代健身运动中的合理定位	(114)
第一节 武术运动在现代健身运动中的发展.....	(114)
第二节 武术运动的自身定位与社会发展定位.....	(119)
第三节 武术健身发展的模式与机制.....	(124)
第七章 健身热潮下传统武术的市场化发展研究	(128)
第一节 新时期传统武术健身市场的需求与发展研究.....	(128)
第二节 传统武术健身市场的培育与开发.....	(134)

第三节	传统武术健身市场与其他体育市场协同发展·····	(138)
第四节	传统武术健身市场开发的民族与文化意义·····	(141)
第八章	传统武术教育及训练的理论及技巧·····	(143)
第一节	传统武术教育及其研究方法·····	(143)
第二节	传统武术的训练与技巧·····	(145)
第三节	太极拳及其他中华武术运动·····	(151)
第四节	现代流行健身武术运动·····	(277)
第九章	传统武术与其他学科的发展研究·····	(331)
第一节	传统武术与运动的相关学科·····	(331)
第二节	传统武术与竞赛管理学科·····	(336)
第三节	传统武术与现代技术学科·····	(343)
第十章	传统武术的国际化发展·····	(350)
第一节	传统武术国际化发展的文化比较与发展趋势·····	(350)
第二节	传统武术的国际化传播研究·····	(356)
第三节	中国传统武术的奥运发展方向·····	(361)
参考文献	·····	(368)

第一章 现代生活与运动健身

生活方式与健康是紧密联系的,科学、合理的生活方式可以促进身体健康、提高工作效率和生活质量,而不良的生活方式会影响人体健康的发展,降低工作效率和生活质量,甚至还会带来疾病。本章将着重介绍现代生活方式的特点、现代生活方式下的健身需求、运动健身与健康的相关理论等内容。

第一节 现代生活方式的特点与健身需求

生活方式是指人们在某种价值观念的指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。生活活动指人们的行为,即是在一定的空间与时间内,人们为了达到一定的目的,利用可以获得的物质条件和社会条件而采取的各种行动(包括为了与别人配合行动而必不可少的语言)。因此,生活方式是个人或群体在生产实践活动过程中,长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。

生活方式是一个内容丰富、形式多样、层次复杂、内在联系密切的领域,所以,生活方式又分为劳动生活方式、学习生活方式、家庭生活方式、消费生活方式和闲暇生活方式等多种类别。

20世纪是人类文明发展史上的一个重要世纪,是科学技术大发展的世纪,在历史长河中,在这短短的一百年时间里,人类创造的奇迹超过了以前几万年的总和,以计算机为代表的信息技术则给人类配备了一个威力无比的帮手,使人类的智力潜能得到难以想象的开发。但是,在令人眩目的21世纪,计算机技术将会进一步改变我们的世界,改变我们的生活时空。据专家预测,在我们未来世界的生存空间里,将会有多种发展趋势:辉煌的资源经济、鼎盛的微电子技术、没有经济疆界的世界、新型的服务型社会、即时的信息产业潮、人口急剧老龄化、休闲新时代、企业由大变小、世界重心转移、不断变化的工作方式、互联网改变生活等等。世界正处在这样一个传统社会向现代社会转变的过程:社会变动剧烈,社会生产方式、经济体制、政治体制、人们的价值观念、生活观念日益变化,一切走向现代。在这个变革的大潮中,生活方式的变迁自然包含在其中。

一、现代生活方式的特点

(一)生活节奏加快

社会的变革、都市的工业化和城市化,都直接影响着人们的工作及生活方式。高速的交通工具,工厂的流水生产线以及精细、高难度的技术操作,都要求人们在工作中必须保持高度集中的注意力,身处这样的环境,常使人处于持续的紧张状态。由于竞争激烈,人际关系也变得日益紧张,加上生活环境中的噪音、街道上拥挤的人群和车辆使人整日处于精神高度紧张状态中。当人在感受压力时,下丘脑接受大脑传来的信号,分泌出各种激素,这些激素通过血液循环,调节有

关内分泌腺,尤其是甲状腺和肾上腺的分泌活动。甲状腺激素和肾上腺激素可以迅速提高人体物质代谢和能量代谢水平,使脉搏加快、血压增高、肌肉紧张。

现代社会的人们,运动量明显不足,他们出门有汽车,工作有电脑,上楼有电梯,做饭、洗衣等日常家务都用机器代劳,体力劳动明显减少。运动量的不足,促使很多人超重及肥胖。由于缺少活动,机体的新陈代谢降低,能量消耗减少,这就使得血中的糖元无用武之地。这样,不仅影响人的饮食,而且会使糖转化为皮下脂肪。由于肌肉缺少活动,肌肉中的肌糖元无需分解供能,所以导致肌肉储备能量的能力减弱。所以说,长期缺乏活动的人,稍作活动就会感到力不从心。

(二)既重视物质消费,更追求精神消费

现代社会的人们,生活方式是物质消费和精神消费的内在统一,二者缺一不可。物质生活渗透着精神文化因素,吃、穿、住、用等物质生活体现着人们的人生观、价值观、生活观和生活追求;精神文化消费,如读书学习、休闲娱乐等要借助于物质条件,求得精神享受。总之,现代生活下的人们,其生活方式既要满足物质需要又要满足精神文化需求。在现代社会,人们生活水平普遍提高,物质产品十分丰富,物质消费品,尤其是需求弹性很小的生活必需品的消费会达到饱和,再多消费其边际效用递减,因而这类物质消费的进一步增长受到限制。随着社会的向前发展,人们的追求扩展到生活消费领域,扩展的方向是服务消费。服务消费除日常生活服务(如家政服务)外,主要是精神文化方面的服务增加,如休闲娱乐、旅游、学习、收藏等。即便是物质生活消费也要体现比较高的文化品位,如居室的装饰、饮食的餐具、饮酒的酒具、品茶的茶具等都追求一种高的文化境界。

(三)工作压力大

现代人由于处在生活快节奏的时代,再加上工作任务太重,心情极易紧张。主要表现在:(1)一些人由于个性原因,常常夜以继日地工作,使自己得不到充分地放松,有时心里越急越影响事情的进度,往往造成“欲速则不达”。(2)一些人不能与其他人密切协作,工作中得不到领导和同志们的帮助。(3)一些人由于不谙业务、不精通技术,生怕出事故、出问题,常处于工作紧张状态中。(4)一些人在工作中不能见缝插针地放松身体和心情,在加上在紧张工作之余不注意锻炼身体,使紧张心情与日俱增。

由于工作难度大,过度紧张,缺乏刺激和挑战性,以及无聊单调的工作,造成了现代人各种消极情绪,如沮丧、担忧、恐惧、失望、不满、气愤等的出现。另外,一些外界因素如工作组织、人事安排不当,也给人造成心理压力,产生心理挫折,造成亚健康状态。

(四)个体性、多样性充分展现

在现代社会,消费生活主要是以家庭为单位的个体方式进行的。由于各个家庭的家庭规模、家庭结构、经济条件、社会关系、家庭成员的个性特征以及职业、社会地位、生活圈不同,因而形成了各式各样的丰富多彩的生活方式。现代社会越来越丰富充裕的物质产品、精神产品和消费服务,为人们各自的选择提供了方便,这为能体现个性特征的生活方式提供了物质条件;现代社会对人们个性的尊重,为人们张扬个性生活方式创造了社会条件,这就彻底改变了我国曾经存在过的消费方式雷同化、趋同化、简单化,生活上千篇一律的僵化现象。所以,现代生活方式的多样化,充分展现人们生活上的个性特征。

（五）饮食无规律

现代的人们，饮食习惯较以往已发生了明显的变化。现代人进食较精细，油炸、油腻物较多，饮食无节制、无规律，这种饮食习惯往往会导致便秘、肥胖等亚健康状态。

有些上班族，常因工作忙经常耽误了吃饭，有时只是吃点饼干或快餐，一旦有进食时间，则暴饮暴食。这些上班族经常饮食无规律，无节制，不仅使他们的肠胃受到损伤，还使他们的气血不畅，引发消化不良。

由于生活节奏加快，现代人常饮食无常，常食用一些过凉、过热的食物，时间一长则会损害健康。有些人由于长期工作紧张，处于压力之下，往往食欲不振，所以经常选择辛辣、刺激性食物，这在春季、炎热夏季、干燥的秋季会给人的胃肠造成较多的功能损害。

（六）个人价值与社会价值相统一

生活方式的个体性、个性化，充分体现了个人的价值取向。同时，由于城市化步伐的加快，人们居住得集中，造成了生活上的相互关联度增加。随着生产社会化的发展，人们在生活上的社会化程度也不断提高，当个体消费、个体生活不能完全满足人们的需要时，许多消费和活动要在社会公共服务设施中去得到满足，导致社会公共消费的比重不断上升。

人们在生活上要受到社会的约束，每个人都要遵守社会公共生活秩序，不能有危害他人和社会的生活行为。比如，不能乱倒垃圾、乱泼污水、乱丢杂物、随地吐痰，不能在公共消费场所喧哗、扰乱公共生活秩序等等。对于危害他人和社会的生活行为，轻者要受到道德的谴责、批评教育、行政处罚，重者则要受到法律的制裁。例如，在我国非典型肺炎流行期间，需要隔离治疗的非典患者或观察治疗的疑似病人，如果本人不接受隔离就要依法强制隔离。

由于我国是社会主义市场经济国家，人们的生活享受要与其劳动及其他要素的贡献相统一。个人要想获得高标准的生活享受，必须要通过自己的劳动或拥有的生产要素，为社会为他人多做贡献。这样可以产生与激励相容的效果，对社会贡献越多，自己的生活就会过得越好。

所以说，现代生活方式必须要个人价值和社会价值相统一。在充分尊重个人生活权利，体现生活个性的同时，还要充分维护社会公共生活秩序，在个人生活与社会公共利益发生矛盾时，个人要服从社会。对于危害社会公共生活秩序的行为要给予教育、制裁。

（七）信息过量

现代社会的人们要接触大量的信息。有研究统计，一些科技管理人员，每天至少要看4份报纸，翻阅上百页科技文献和10余种文件。这些信息，需要他们用大脑去分析、研究、综合、判断，这就是“信息的消化”。如果大量的信息输入大脑，大脑来不及分解消化，只能囫囵吞枣，再加上未经分析处理的信息积存在一起，人们的头脑便会变得杂乱无章，时间一长，就会出现“信息消化不良综合征”。这时，人会感到头痛、眩晕、脑胀、昏昏沉沉、眼睛发花、眼睛沉重难睁、烦躁易怒、胸闷气短、心率加快或心率不齐，并会影响正常思维。

现代社会信息明显加快，使得许多信息重叠交叉，新旧信息交叉纠缠到一起，就会互相矛盾，众说纷坛，相互干扰，使一些不善于分析处理的人思想混乱，无所适从，出现语言吞吞吐吐、行为矛盾、犹豫不决、易激动及心慌意乱等现象，长期发展下去，人就会变得冷漠、疑惑，对人对事的判断易出现失误，人际关系紧张。有研究表明，人脑在每1/10秒的时间内只能接受1000个信息单

元,超出这个界限,则会出现“信息过剩”。

电视和电脑的出现,使得现代人在获得信息方面的视野大大拓展,信息技术革命使我们生活中出现了许多前所未有的名词,如电子邮件、即时信息、语音邮件、传真和文本消息,使人们深陷其中,不能自拔。

由于电视的普及,人们越来越多地感受到信息给人们带来的精神卫生问题。美国有学者进行调查表明:有2%~12%的人对电视成瘾,他们平均每周看电视达56小时以上。他们整日沉湎于电视中,对其他事满不在乎。在我国,随着电视的普及,“电视迷”也与日俱增,一些人因看电视出现了睡眠时相后退综合征。研究表明,在每一个生物体内都有一个生物钟。由于长期看电视,如电视画面声音长时间刺激,大脑松果体中用以发出节律指令而松果腺激素的分泌将受到抑制,生物钟变得不能正常工作,生理节律就会发生紊乱,使人长期晚睡晚起,形成一种难以纠正的、不正常的生活节律。有些人甚至上班迟到,有时会发展到厌恶上班。再加上电视荧光屏工作时间长,还会产生一种“嗅化二苯呋喃”的有毒气体,这种气体可以严重危害人的健康。另外,荧光屏所产生的电磁波辐射,对人伤害也具有累积作用。再者,长时间熬夜看电视,会使人出现头昏脑胀、食欲减退、精神萎靡等症状。

由于办公现代化、管理现代化、学习现代化,使电脑离我们的生活越来越近,几乎到了必须与它打交道的地步,长期使用电脑可以造成视力疲劳及脑疲劳。视力疲劳是由于眼睛长时间盯着闪烁的荧光屏,视神经不断受到刺激,眼外肌和睫状肌经常处于紧张状态,内膜组织受到压迫,使球壁眼轴变形,视网膜的感光功能失调,引起眼球干燥、视力减退。之所以造成脑疲劳是由于肢体长时间处在弯曲状态,心肺活动受限,大脑细胞过度兴奋,加上放置电脑的房间内多有空调,房间内缺乏新鲜空气,打破了人体生物节律的适应性,而出现失眠健忘、倦怠无力。如果在电脑前加班用餐或久坐不起,将会减弱人体的消化功能,出现胃下垂等。单一坐姿易使盆腔及下肢血液淤滞,肌肉和软组织劳损,可引起腰腿痛、痔疮、肥胖。电脑对人体的上述损伤是缓慢进行的,是日积月累而形成的。

随着电脑的普及,伴随网络而生的各种亚健康状态也数不胜数。我国有大量网民不同程度地处于亚健康状态,这些人往往没有一定的理由、无节制地花费大量的时间与精力在国际互联网上聊天、浏览,以致影响生活质量,降低工作效率,损害身体健康。有些人甚至出现性格、行为上的改变,常见的表现包括情绪低落、无愉悦感或兴趣丧失、睡眠障碍、生物节律紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和工作能力下降、思维迟缓、体力活动减少、大量吸烟、饮酒和滥用药物等。这些人通过朋友、亲属、同事介绍发现网络具有吸引力,颇具乐趣,并在上网过程中感觉乐趣不断增强,于是上网时间不断延长,由此而出现记忆力下降,有些人甚至晚上上厕所时都情不自禁地打开电脑到网络上“溜达”一会儿。一开始是精神上的依赖,渴望上网,以后则发展为躯体上的依赖,表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、双手颤抖及疲乏无力、食欲不振,而一旦上网,精神状态才能恢复到正常水平。到后期网络成瘾者还可以出现与生理因素无关的体重减轻、面色憔悴,每天连续长时间上网,一旦停止上网就会出现急性戒断综合征。因特网的信息是无边无际的,信息是无形的财富,财富巨大的诱惑常常会让人沉溺其中,不能自拔。过分膨胀的资源有时也会变成一种过重的负担,实际上,越来越多负责处理信息业务的人员都会出现同样一种表现:健忘、头痛、脾气暴躁、注意力不集中。由于信息供过于求,所产生的信息过剩,严重时会影响到企业,甚至国家的经济发展。有些人由于每天要处理的信息超过其分析和处理能力,他们的决策效率已经受到影响。有研究表明,目前有很多信息

收集所消耗的成本已经超过了信息本身的价格。

(八)时代性、创新性

生活方式总要受到一定时代生活条件制约的。生产方式、社会政治制度、文化观念等都制约并影响着人们的生活方式,从而使生活方式打上了时代的烙印。我国现代生活方式是我国现代社会的产物,我国社会主义市场经济体制的建立,民主、法治制度的健全,科学技术的飞速发展以及中西文化的碰撞融合,无不渗透到现代生活方式中并留下时代印记。比如,市场竞争使生活节奏变快;民主、法治健全,使人们有了更多的民主、自由,对社会生活、政治生活的参与度更高;科技的进步,劳动生产率的提高,工作、劳动时间的缩短,休闲时间的增加;时间观念、竞争观念、个人与社会激励相容的观念增强等等。现代社会是信息、知识、智力为支撑的社会,是创新的社会,因而生活方式也极具创新性。人们的吃、穿、住、行、学习、休闲娱乐方式不断更新换代,且更新的频率越来越高,时间越来越短。

二、现代生活方式对健身的需求

(一)“文明病”的出现引起人们对健康的关注

据世界许多发达国家调查表明,目前威胁人类健康和生命的主要疾病已从传染病转变到脑血管、心血管和恶性肿瘤等与生物因素、心理因素和社会因素密切相关的疾病。我国调查资料也表明,高血压、肥胖、糖尿病、冠心病、高血脂等现代“文明病”的发病率也越来越高,且日趋低龄化,出于对健康和生命的关注,很大一部分人便自觉地选择与自身要求相适应的各种有利于身心健康的活动,如坚持“晨运”、坚持“上山”、坚持各种球类运动等。这些行动不仅是人们去战胜“文明病”的自觉行动,而且有力地促进了体育的发展,并促进人们对健身需求的增长,防止“文明病”的意识的增强。

(二)亚健康带来的后果促使人们去健身

亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态。处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但会出现精神活力和适应能力的下降,表现为身体和心理上的不适应。虽然这种状态达不到疾病的诊断标准,但在这种状态下,个体的免疫机能下降,使其非常容易患病。主要可以引起以下身心疾病:(1)胃肠道疾病;(2)高血压;(3)冠心病;(4)心理障碍;(5)过早衰老;(6)性功能下降。人们为了防止亚健康带来的不良影响,所以人们选择了体育健身。

(三)为适应各种自然环境需要人们去健身

人类生活在大自然中,面对季节变化、气候变化、寒冷温热、大风暴雨、电闪雷击,自然界的动物、植物都必须能承受适应自然界的这种变化,才能生存发展。不适应自然环境的恶劣变化,又无法改变自然环境的,就会有灭绝淘汰的危险。但是,人是具有创造力的,能千方百计设法适应这种自然变化:一是改变自然环境条件,如改变居住条件,改善生态环境,提高水、空气的质量;二是加强人类自身的适应能力。体育活动、体育锻炼是提高人体适应自然环境的最佳方法之一。长期进行体育锻炼,不仅增进了健康,强壮了体格,而且身体的各个组织系统在中枢神经支配下,承受外界刺激和协调各组织系统能力都得到增强,如体质调节能力,缺乏身体锻炼基础的人夏季就

容易中暑。在大自然环境中进行体育锻炼,不仅能使机体得到锻炼,而且适应能力也能不断提高,如冬季在户外锻炼,甚至用冷水擦身或进行冷水浴、冬泳、冰上运动等都能增强机体抗寒能力。

(四)健康的生活方式需要人们去健身

体育生活方式是有益于健康的现代生活方式。俄罗斯学者兹马诺夫斯基博士经过长期研究后,提出了一个健康长寿等式:

$$\text{健康长青} = (\text{情绪稳定} + \text{经常运动} + \text{合理饮食}) / (\text{懒惰} + \text{酗酒} + \text{酗酒})$$

目前,我国由于生活方式引起的疾病死亡率已占患病死亡率总数的37%。高血压、冠心病等疾病呈明显上升趋势,已接近发达国家水平。由现代生活方式引起的“社会疾病”,至今全球都没有找到很好的根治方法。因此,当前唯一行之有效的办法就是很好地开展全民健康教育,防患于未然,选择良好的生活方式,用现代进步的生活方式来消除落后的生活方式所造成的危害。如果我们不能很好地、较早地理解“治病不如防病,防病就要形成良好的生活方式”这一道理,那么,就会使改革开放给人民群众所带来的实际利益大打折扣,不仅对国家财政造成重大负担,削减我国综合国力,而且人民群众的幸福生活也没有保障,无法提高生活质量。

我们之所以认为体育生活方式是一种健康的生活方式,是因为体育生活方式是与现代人生理、心理、社会健康息息相关的特殊生活方式。体育生活方式理论是指导人们形成良好体育生活习惯的理论。由于生活方式是影响和决定人类身心健康的重要因素,因而是否采纳体育生活方式与人的生命质量关系密切。所以体育生活方式是贯穿在整个生活方式系统中起着调节作用的重要组成部分,是生活方式系统中不可缺少的分支系统。

(五)为促进人际关系的发展需要人们去健身

人际交往是指在社会活动中人与人之间进行信息交流和情感沟通的联系过程。它反映了个人或团体满足其社会需要的心理状态,人际交往的发展变化决定于双方社会需要的满足程度。良好、融洽、和谐的人际关系,是现代生活的需要。良好的人际关系是心理健康的表现之一,是每一个人健康发展的“软”环境,不良的人际关系会导致心理障碍和心理疾病的产生。

1. 体育活动对人际关系发展的心理作用

(1) 体育活动缩短了人们之间的距离

体育历来是人生的友谊使者,例如,原本互不相识的两个人,通过一次球赛有了初次的了解,这就容易搭起沟通的桥梁,对于一些外向型者就可以进一步通过体育活动,使社会交往得到满足,而性格内向者则可通过多次积极参加体育活动,忘却心中的烦恼与痛苦,消除孤独感,逐步形成与人交往的意识和习惯,使个性逐步得到改变。

(2) 体育活动能够改变、调整、强化人际交往

人际关系最重要特点是它具有情感因素,也就是说,人际关系是在人们相互间通过交往而产生的一定的情感基础上形成的,人际关系的各种类型都清楚地反映出人们彼此间的满意和不满意、吸引和排斥的程序,彼此是否满足对方需要的程度,如果得到满足就互相吸引,心距也就近,否则,就相互排斥,心距也就远。引起彼此之间需要的满足,产生互为吸引,受以下几个因素的制约:外貌、距离、能力、个性等。体育活动能对这些因素起到积极作用,例如外貌,它是引发“第一

印象”的窗口,较好的外貌、矫健的身材能够使人感到轻松愉快,构成一种精神欣赏,内心产生一种“容易接近,容易交往”的第一印象。然而事实上第一印象突出者并不多,通过体育运动比赛可以弥补外表的不足,如篮球赛中协调高超的球艺,快速超人的弹跳素质;体育舞蹈比赛中优美的舞姿、标准的身材,都给人们留下了美的第一印象,这给人际交往增加了无形的情感成分。同时,体育运动又是一项缩短人际交往距离的项目,例如舞蹈、球类比赛等都要通过互相的配合及接触,并在运动中表现出每个人的个性、能力以及相互之间类似的兴趣爱好,为进一步的互相交往打下良好基础。但是,通过体育活动促进人际关系的发展,必须建立在互相之间诚实守信、互相尊重、平等交往、严于律己、宽以待人、团结友爱、互相帮助的原则上,坚持友谊第一,比赛第二,才能起到正面效果。否则,也是人际关系失和的因素之一。

2. 体育活动有助于培养良好的合作精神

合作是建立在团体成员对团体目标的认识一致的基础上,合作被认为是有价值的行为。合作需要通过某一种活动,通过人与人交往的过程,通过共同完成任务和对各种结果的经历以及成果的共同分享和责任共同承担的关系去培养。集体项目如篮球、足球、排球的合作会使活动更为有效,因为团体要获得成功,团体成员就必须相互协作,共同努力完成。集体运动项目是培养和发展合作意识的有效工具,现代社会需要有合作精神,一个人的力量微不足道,一个人要想在社会中取得成功和成就,就需要与他人合作,需要得到他人的帮助,孤军作战,即使个人有再大的本事,终难成大业。

合作既是体育活动参与者的必备条件,也是通过体育活动需要发展的能力。从事体育活动,特别是从事集体性的体育活动需要个体与他人通力合作,并且以各自不同的角色,达到协调配合的目的,如篮球的前锋、后卫,各自以不同的地位作用的发挥,达到提高篮球比赛群体作战效率,使每个成员都感到满足。这是因为群体内每个角色都是互相关联的。为了达到某个目标而结成的相互促进关系,这种关系可以强化成员之间相互支持和相互信赖,稳定每个角色的地位,发展协同与合作精神,使集体目标得以实现。经常性地参加体育活动,有利于个体加强合作的意识,有利于个体培养团队精神。

3. 体育锻炼有助于形成竞争意识

竞争与合作相对立,竞争指为了自己的利益和需要而同他人争胜的行为。在竞争的社会情景中,一方的得益会引起另一方的利益损失,而且个人对个体目标的追求程度高于对集体目标的追求程度。竞争观念在现代社会中是一个重要的价值观念,现代社会竞争日趋激烈,竞争既是体育的特征之一,又是体育精神的重要内容之一。现代奥林匹克运动的口号就是竞争的体现。市场经济社会就是竞争的社会,各行各业的竞争归根到底还是人才综合素质(科技文化、思想品德、体质)的竞争,竞争过程也是他们身心素质,各方面知识、能力的自我展示,优胜劣汰的筛选过程。竞争是体育运动主要特征之一,在体育运动中,时时刻刻充满着竞争,既有对自己运动能力的挑战,如长跑到达“极点”时,是坚持下去还是半途而废?也有人与人之间的竞争、团体与团体之间的竞争。这种竞争,必须讲究良好的体育道德。取胜主要靠自己的能力,而不是通过不择手段地伤害他人来达到。体育运动与保守性格势不两立,强烈的竞争性督促着每一个参与者不断去创新和变革。在体育运动中,不讲门第,不排世袭,不论尊卑。在竞争活动中不承认除个人身体、心理以外的任何不平等。体育运动最讲法制,不徇人情;最讲现实,不论资历;最讲务实,不图虚妄。

它以“公平竞争”为宗旨,培养人一些这样的意识和观念:权利和义务、成功和失败、机会和风险,对所有人应该是均等的。通过体育活动的竞争来培养自己积极进取竞争意识。

(六)为建立文明的生活方式需要人们去健身

体育生活作为恢复人的本质与体现人的价值的生命活动及社会实践,意味着是一种人的解放,其目的在于人的全面、自由、和谐的发展,所以具有丰富的文化内涵,是人类文明的具体体现。体育生活方式具有生活方式的综合性、多层次属性和特点,在现代人类生活中起着至关重要的、不可替代的作用,它能调节并改善人们由于现代文明所带来的饮食、交往、营养、工作、休息、娱乐、社会化、自身发展等几乎包括所有人类生活方面存在着的不合理部分,为形成人类的健康生活,乃至培养具有适应不断变化的自然环境和社会环境能力的人类自身做出重大贡献。体育运动在调整人类健康行为,满足人类生存、享受和发展需要方面做出了其他领域所不能替代的贡献。所以,体育生活方式是一种文明的生活方式。

总之,体育生活方式是解决现代“文明病”的最好方案已经成为不争的事实。我们说体育文化是一种进步的文化,是崇尚科学和文明的文化,它满足了人的某种生理和心理的需要。促进人的发展,引导人们从人的角度去理解生活,使人对其产生一定的依赖性,也就是说,人的发展决定了体育文化的价值,体育文化的价值又决定了人们必须选择体育生活方式,从而对现代生活方式起着优化作用。

(七)为提高社会生活的适应能力需要人们去健身

1. 体育运动对锻炼个人承担社会角色的作用

社会是一个由政治、经济、文化等因素构成的交互场所,每一个人在社会当中都不同地充当几种、甚至多种的社会角色。在不同的场合以不同的身份与他人交往,能根据不同的社会环境进行相应调整,做出恰当的、合乎角色的反应,这是社会适应能力的重要表现。而体育运动,恰好能为人们学会承担社会角色提供优越的环境与适宜的条件。比如,某个班在分组进行篮球赛时,两个组各自的边锋、中锋、后卫等各个角色都在自己所处的位置上,通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的社会关系。由体育而结成的社会关系中,每个角色都有获胜的权利,获得嘉奖的权利和按照规则进行技术动作的权利,同时也有遵守体育法律规范、道德规范和技术规范的义务。社会角色是完成社会活动的必要的社会形式和个人的行为方式,通过体育角色的学习使人们懂得了社会角色是与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套的权利义务的规范与行为模式,它是人们对具有特定身份的人行为的期望,有利于人们懂得“做什么像什么”的社会意义。为在社会中适应各行各业的需要,干好本职工作打下思想基础。通过体育活动角色的学习,还可以使人们体会到经过个人努力是可以成功扮演各种角色的,从而体验出人的主观努力是改变社会地位的重要途径。

2. 体育活动能培养人对社会节奏的适应性

随着社会开放的进一步深入,经济发展的速度加快,社会运动的时间节奏越来越充分展现出由慢到快的变化趋势。从劳动生产率增长来看,原始社会每万年平均增长率为1%~2%,奴隶封建社会每万年平均增长率为4%,资本主义社会每年增长率为3%,而今社会主义社会每年增

长率为10%。劳动生产率的快速增长,休闲余暇时间的不断增多,必然导致工作生活节奏的加快。高效率的工作社会节奏,一方面给社会带来了物质财富和精神财富,但也给人们带来了许多健康方面的麻烦,如心理紧张、情绪压抑等,引起了人们的重视。体育活动和娱乐活动是人们调整顺应新的生活节奏的重要辅助手段。一些社会实验和社会调查证明:运动员以及经常从事体育运动的人,对生活节奏的改变有较强的适应性,这是因为:在体育活动中,人们所掌握的多种活动技能和快速活动方式,有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种生产、生活动作,既可避免多余动作,又不会力不胜任。体育对人体的神经系统、心血管系统的锻炼,更可以提高人体对快节奏生活的应变能力。此外,体育活动和娱乐消遣还可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,可以稳定心理情趣,抑制身心紧张,以增加人们在快节奏生活中的自信心及对社会的应变能力。

第二节 健身运动的产生与发展

健身运动是指一般健康人为增进健康、增强体质而从事的身体锻炼。健身运动主要是为了发展人体内脏器官的功能,特别是心血管系统和呼吸系统的功能,以及力量、耐力、柔韧、灵敏和速度等运动素质,提高工作学习效率,丰富业余生活,延年益寿。

健身运动一般多以有氧代谢为主,对运动量的控制要求较高。由于参加者的年龄、性别和健康状况不同,因而所采用的内容与方法也不一样。

一、健身运动的产生

任何社会现象的产生与发展,必有其存在的理由,在本质上必然与人们的社会需要相一致。体育健身运动正是适应人类的社会需要而产生和发展起来的。体育健身运动作为整个体育运动的一个分支,是人类实践活动的一个重要领域,其产生与发展同人类的历史一样久远。当然,在人类社会产生的初期,人们对体育的健身功能还缺乏应有的认识,体育健身运动也不可能作为一个单独的领域而存在。与古代人类的体育健身运动联系最为密切的是古代社会的教育,以及与此相伴随的娱乐、医疗卫生活动。

在人类社会形成的最初阶段,一个促进其延续、发展的领域——教育便随之产生。人类最初的社会生活并不复杂,当时的教育也极其简单,其目标主要是为适应生活和投入生产实践做准备。在体育教育内容上,也仅仅局限于劳动作业过程中的跑、跳、投掷、攀登等技能的传授和学习。在人类最初的教育中,体育占有很大的比重。

原始人类在物质生产过程中,逐步积累了愈来愈多的经验,他们开始认识到,能否生存下来取决于自己同被追逐的野兽之间在力量、速度、耐力、灵巧等方面的差异,于是开始有意识地对上述身体素质进行培养。随着人类的进一步发展,萌芽期的身体教育已开始与社会一般教育分离,成为人类社会的一种以人的自身为其客体的特殊的活动形式,从而导致了“身体练习”的出现。

史学研究表明,在原始人类的社会活动中,已出现了最初的艺术、舞蹈、娱乐、祭祀、礼仪等活动。关于舞蹈的产生,古书这样记载:“情动于中而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,故手之舞之,足之蹈之也。”其实,舞蹈源于人类的生产劳动,但它与人类对自己情感的表达和模仿自然的游戏心理有关(也就是所谓“心理冲动”)。舞蹈属于艺术的范畴,

但与体育和体育健身活动有着不解之缘,古今亦然。人们在舞蹈过程中,又逐渐产生着对自身的朴素的美学要求。伴随着人类的社会性需要,与舞蹈相近的活动性游戏也在原始社会出现了。

体育健身活动的另一种渊源,是原始的医疗卫生活动。医学史认为,“……我们不必把医药的起源推崇为伏羲或是神农、或是黄帝的发明,而是原始社会人民向疾病伤害作斗争,……从生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学。”在人类的早期医学中,古代舞蹈具有医疗卫生功能。关于原始社会末期“消肿舞”的记载,是这方面的典型例子。

《吕氏春秋·古乐》中曰:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道雍塞,不行其源,民气郁瘀而滞著,筋骨瑟缩不达,故为舞以宣导之。”这就说明,原始人类已经认识到舞蹈动作的舒壮筋骨功能并运用于医疗实践中。

关于体育健身的源起,还有一种“需要论”。这种观点认为,“需要”是人类一切活动的动因。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要为其产生、存在和发展的依据,可以说,人的活动都是由“需要”引起的,“需要”是人的能动性的源泉和动力。就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要以及同情的需要。这些需要归纳起来,就是需要健康的身体,需要进行强健自身的活动,因此,也就构成了体育健身运动产生的原因。

综上所述,人类的体育健身运动不是自发产生的,它是适应人们的社会需要而产生和发展起来的。人类体育健身运动的产生,具有三个最为直接的渊源,即最初的教育、文化娱乐和医疗卫生。上述这些活动的发展,推动了体育健身运动的发展。

二、现代健身运动的发展

(一)现代健身运动发展的动因

究竟是什么力量推动着体育健身活动的飞速发展,答案既要从群众体育运动本身去找,又要从现代社会本身去找。

要了解体育健身运动在现代社会的发展,首先必须了解其赖以生存的条件。研究认为,人民大众从事体育健身运动必须具备的基本条件主要有:(1)社会物质条件能够满足人们的基本生活需要;(2)人们拥有一定的可供自由支配的时间;(3)国家和政府对社会体育事业的倡导;(4)人们的体育价值观念和健身意识不断增强;(5)具有一定的社会体育指导力量;(6)有着一定的社会体育活动条件(如场地器材等)。

如果社会能够满足上述6个条件,体育健身运动就会得到广泛的认同和积极的发展。如果上述6个条件只是部分满足时,体育健身运动的发展就会受到阻碍,其普及的程度和发展的速度就很缓慢。如果社会不具备上述上述6个条件或以完全相反的方式出现时,体育健身运动则根本不可能得到发展。

在人类几千年的文明史中,社会只是部分具备或根本不具备上述体育健身运动的发展条件。人们尽管以不同形式和语言表述过“生命在于运动”的道理,然而,从本质上说,人们对于体育功能和作用的认识还是极其肤浅的。在对生命、健康、寿命等方面及其与体育的关系上,往往是科学与迷信共存,真理与谬误难分,故难以形成稳定的体育价值观念和健身意识。

体育运动是人们自觉参加的规模宏大的社会行为,国家和政府的倡导是推动其发展的重要因素。在历史上曾有过国家倡导群众体育运动的时代,然而,体育史明白无误地告诉人们,历史