

大众塑身运动

健身功能性研究与实践

吴勇 周艳茹 魏永 主编



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

大众塑身运动

健身功能性研究与实践

主编 吴勇 周艳茹 魏永

副主编 尚君 杨晓龙 王根英 宁海超

借外还

图书在版编目 (CIP) 数据

大众塑身运动健身功能性研究与实践/吴勇, 周艳茹,
魏永主编. —北京: 当代中国出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5154-0000-6

I. ①大… II. ①吴… ②周… ③魏… III. ①健身运
动—研究 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 112570 号

出 版 人 周五一

责任编辑 彭理文

封面设计 段永浩

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcb@sina.com

邮政编码 100009

编 辑 部 (010) 66572154 66572264 66572132

市 场 部 (010) 66572281 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 北京高岭印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 24 印张 插图 142 幅 600 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 40.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部

前 言

随着人民生活水平的不断提高，生活、工作节奏的不断加快，保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标，人们对健身和体育锻炼的需求越来越迫切。然而人们在不断地追求科学健身的同时正在向更具品位、艺术感、娱乐性的健身方式转移。人们渴望在健身娱乐运动中强身健体，从运动中感悟艺术气息，得到美的享受。时尚新潮的健身方式，已成为广大健身民众追求的新热点。人们试图在提高健康水平和生活质量的同时，塑造出一种充满活力的健康青春美，培养出健康高雅的气质和风度。

《大众塑身运动健身功能性研究与实践》根据中国人的体能及形体特点，以提高大众的体质和形体素质为主导，改善和雕塑身体形态，培养高雅的气质和风度为目标，从基础理论和实践的相结合上阐明健身运动的科学原理，对当今最为流行的健身项目、锻炼方法、处方制定与测评手段，进行了收集、整理、归纳、总结。在练习方法的选择上力求简单易行，使练习者能根据自身的机能情况，有针对性地进行各种练习，科学地制定和采用适宜的运动处方，以改善身体各部位的围度比例，弥补形体的缺陷和不足，使身体各部位得到匀称协调发展，从而使体态变得优美，举止变得优雅，身材变得健美迷人，重塑一个充满自信和活力的你。

本书独辟蹊径，自成风格，以独特新颖的构思，立体和全方位的创新视角，全面论述和诠释了大众普遍关注的健身健美的原理与实践方法，有较强的前瞻性、科学性、知识性、系统性、针对性、实用性和可操作性，极大地满足了大众对强身、健体、塑形、减肥、休闲、娱乐、康复、保健等不同层面的知识和技能需求。书中的每一种舞蹈都有其特有的风格和功能，不仅能强身健体，改善心肺功能，而且更重要的是具有良好的塑身美体功能。书中文字简练，深入浅出，能够满足不同层次和不同兴趣爱好者的需要。相信按照本书内容系统学习与训练的人，不仅会拥有完美的理想身材而且会有努力向上的活力和激情。

本书由吴勇、周艳茹、魏永任主编，尚君、杨晓龙、王根英、宁海超任副主编，编写分工如下：

吴 勇（西昌学院）第四、五、七章；

周艳茹（北京交通大学）第十、十一、十二章；

魏 永（泸州医学院）第二、六章及第十三章第一、二节；

尚 君（北京城市学院）第九章及第十三章第三、四节；

杨晓龙（天津中医药大学）第三章；

王根英（天津体育学院）第八章；

宁海超（郑州大学体育学院登封校区）第一章；

最后由吴勇、周艳茹、魏永任进行串编、统稿与定稿。

鉴于编者能力有限，我们真诚地希望广大同行和读者提出宝贵的意见，以便我们今后进一步完善和提高。

编 者

2011 年 4 月



目 录

第一章 大众塑身运动的社会需求	(1)
第一节 大众塑身运动健身的现状	(1)
第二节 当今社会大众塑身运动的健身趋势	(7)
第三节 当今社会对大众塑身运动的健身需求	(10)
第二章 大众塑身运动健身的科学理论知识	(14)
第一节 大众塑身运动健身的生化理论	(14)
第二节 大众塑身运动健身与生理代谢	(25)
第三节 大众塑身运动健身后的疲劳恢复与营养	(29)
第三章 大众塑身运动的健身属性	(50)
第一节 大众塑身运动的分类	(50)
第二节 参与大众塑身运动的健身功能	(58)
第三节 塑身运动与常见疾病的防治	(93)
第四章 大众塑身运动的健心属性	(98)
第一节 运动与心理健康	(98)
第二节 大众塑身运动增进心理健康	(104)
第三节 增强心理健康的典型运动项目	(112)
第五章 大众塑身运动的准备阶段	(114)
第一节 塑身运动前的考虑因素	(114)
第二节 塑身运动中的考虑因素	(116)
第三节 特殊环境中的身体运动	(119)
第四节 塑身运动的误区及其纠正	(121)
第六章 大众塑身运动的效果评定	(129)
第一节 身体成分评定	(129)
第二节 心肺功能评定	(130)
第三节 肌肉力量和耐力评定	(133)
第四节 柔韧性评定	(134)
第五节 平衡力评定	(135)



第七章 塑形塑身——形体训练	(138)
第一节 完美形态的标准	(138)
第二节 形体训练的内容及方法	(145)
第三节 形体基本素质训练	(170)
第四节 形体基本姿态训练	(175)
第五节 身体发展不平衡及形态畸形的矫正训练	(187)
第八章 健美塑身——肌肉力量训练	(210)
第一节 肌肉力量训练基础知识	(210)
第二节 身体不同部位肌肉力量训练方法	(214)
第三节 肌肉力量运动效果的评定	(259)
第九章 摩登塑身——现代舞	(262)
第一节 华尔兹	(262)
第二节 快步舞	(268)
第三节 探戈	(271)
第四节 狐步舞	(276)
第五节 维也纳华尔兹	(282)
第六节 肚皮舞	(284)
第十章 活力塑身——拉丁舞	(291)
第一节 伦巴	(291)
第二节 恰恰恰	(294)
第三节 桑巴	(297)
第四节 牛仔舞	(299)
第五节 斗牛舞	(302)
第十一章 优雅塑身——芭蕾	(306)
第一节 芭蕾舞基础知识	(306)
第二节 芭蕾舞基础动作要求	(309)
第三节 芭蕾舞的乐曲	(323)
第四节 世界精品芭蕾舞赏析	(326)
第十二章 动感塑身——踢踏舞	(338)
第一节 踢踏舞的基础知识	(338)
第二节 踢踏舞的基本动作	(347)
第三节 踢踏舞的素质训练	(350)



第四节 踢踏舞经典剧目赏析与名家介绍	(355)
第十三章 轻松塑身——普拉提	(361)
第一节 普拉提基础知识	(361)
第二节 普拉提基本动作	(366)
第三节 普拉提练习的注意事项	(382)
第四节 普拉提与形体塑造	(386)
参考文献	(389)



第一章 大众塑身运动的社会需求

第一节 大众塑身运动健身的现状

一、外界环境与时尚健身领域的变化

(一) 社会变迁与时尚健身领域的变化

改革开放以来,我国进行着一场现代化的变革。这场变革改善了人们的生活条件,是现代文明的进步,是社会文化的巨大更新。人们的生活方式、行为规则、价值标准等受到了文明的冲击,社会心理、性格、行为和身体受其影响。特别是科学技术大规模地向生产领域渗透,科学、技术与生产的一体化,使生产朝机械化、自动化、电气化、智能化方向发展,人们的劳动方式发生了改变,体力劳动大大减少,以电子技术、电气技术为先导的工业化生产过程要求人们能灵活、准确、协调地控制生产过程,从而使人们高度紧张的时间加长,人的身体和心理疲劳也随之增加,因此有利于消除身体和心理疲劳的体育活动的需要也在增加。

(二) 人们生活方式的改变与健身领域的变化

社会的快速发展,人们生活方式的改变,食物结构的高营养化,肉类食品和高能食品的增多,加之运动的减少,“文明病”的出现呈扩展趋势,特别是少年儿童肥胖病让人担心,致使人们义无反顾地选择运动减肥。弹性工作日和文通的便利、家用电气的使用,时间的富于大大增多,人们运动的减少、余暇时间的增多、运动饥饿和现代“文明病”的刺激,支配余暇时间,使更多人选择了运动。

(三) 生活理念的变换与健身领域的变化

追求健康长寿、提高生活质量成了主体的需求。由于社会大环境的影响和科学技术是把双刃剑的负效应的出现,这种条件下产生了主体需求,人们的生活不再把物质享受作为第一选择,而是把健康、快乐作为一生的追求目标。在这种条件下体育日益走向社会化、生活化、并成为人类生活的重要内容和组成部分。花钱买健康成为时尚。随着社会的发展,人们余暇时间的丰富以及人们审美观念从运动美到人体美的转变,健康的体态,健美的体型成了人们追求的目标,花钱买健康成了时尚,“请人吃饭不如请人流汗”以及人们见面语“你又瘦了”,“你运动了吗”“你们的俱乐部搞什么活动了”等等,人们意识发生了转变。改替与提高居民的身体机能,成了一个迫在眉睫的问题。人们生活方式的改变,饮食结构的变化,心血管疾病和肥胖病成了国家和个人自己急于解决的问题。现代人的审美观念由运动美向人体美方向转换,时尚健身是解决这些问题中的一种既经济又方便的方式。在这经济快速发展社会转型变迁之中,人们的意识和思维虽然不能跟得上时代的发展,但也随着时代的步伐前行。



二、大众塑身运动健身存在的问题

(一) 时尚健身人口增加, 中老年人的体育活动是社会的主体

资料表明, 2000 年我国城市居民体育人口为 29.3%, 从人口年龄分布来看, 55 岁以上人群城市体育人口占该年龄段人数 43.9%, 明显高于均数。中老年人比例在增加, 中老年人相对其他人群又拥有充足的闲暇时间, 具有消除孤独, 善度闲暇, 治病防病, 健康长寿, 重建社会交往圈, 休闲娱乐, 身体健康的多种需求等。这些需求决定了中老年人仍将是今后大众健身锻炼的主要参与者, 年龄段在 46~55 岁的体育人口数量, 占该年龄段总数的 15.3% 并呈上升趋势, 这个年龄段人群主要以预防疾病为主, 且具有较好的经济实力, 通常以健身中心, 健身娱乐场馆进行健身活动。

(二) 健身场所不能满足大众的健身需求

健身场所的选择调查显示, 时尚健身活动场所首选是小区空地, 其次为公园、体育场馆、俱乐部, 但是仍然有许多人认为健身场所的不足是全民健身情况难以普及的最主要因素。有人认为现有的体育活动场所不能满足他们自身的健身需求, 对于党政事业的单位干部, 知识分子、离退休人员来说, 场地太少是首要原因。而对于收入较低的工薪阶层来说消费太高是首要因素。且无论哪一群体, 由于生活条件的限制, 他们一般选择在免费的小区空地或公园从事健身活动, 而这些场所由于各种条件限制, 设备简陋, 器材缺乏、老化等因此不能满足他们的需求。

(三) 时尚健身项目受限制

大部分人首选项目是健身走。健身走就是每天进行有氧徒步走, 时间 40~60 分钟, 速度 100 米/分钟, 心率保持在 100~120 次/分钟。研究表明, 通过一段时间的健身走, 血压, 血糖, 血脂, 腰腿疼痛, 风湿, 心脏病, 气管炎, 哮喘等都有不同程度的改善, 效果比较明显, 并且很容易长时间坚持, 负荷低, 强度适中, 极适合中老年人的锻炼, 是健身的最好项目。羽毛球, 乒乓球, 游泳等, 这些项目的特点是简单易学, 并且有竞赛性, 融娱乐, 休闲, 健身于一体, 很受中青年朋友的欢迎, 但缺点是必须有室内场馆, 受场地限制。

(四) 社会舆论导向存在弊端

早在 1995 年, 国务院就颁布了《全民健身计划纲要》, 对群众体育进行了全面而科学的规范。这在世界各国和地区是前所未有的, 这是政府对国民身心健康的巨大关怀, 也是我国社会主义制度优越性的体现。然而, 由于媒体热衷于对竞技体育的宣传报道, 对群众体育缺乏宣传报道的空间, 致使群众体育阵地一再锐减; 而对于大众健身所迫切需求的体育医学、运动力学、运动生理学、营养饮食等科学知识的报道, 更是达到严重匮乏的程度。

三、大众塑身健身运动存在问题的原因

(一) 大众对国家体育法规的知晓程度不够

调查结果表明, 对《体育法》与《全民健身计划纲要》非常了解的有人很少。退休干部与知识分子对《体育法》与《全民健身计划纲要》了解最多, 而且也最深, 大众群体中的一部分人不了解甚至不知道《体育法》与《全民健身计划纲要》, 这在一定程度上反映公众对国家体育



法规的知晓程度的不足，这一现状应及时予以改变，否则会不利于我国全民健身运动政策的推广和实施。

（二）健身意识淡薄

中国传统文化的影响导致人们重智轻体，“万般皆下品，唯有读书高”的传统价值观多少年来一直支配着人们的行为，许多知识分子为了事业的追求，忽视自己身体的健康，一些正值事业高峰之时，过早地离开了工作岗位，造成人才的损失。

抽样研究表明，我国大众的各项生理机能和身体素质退化的年龄都要比世界发达国家均早。一些人为追求名誉、地位和物质享受，而忽视了人体自身的和谐发展。

（三）重竞技体育轻时尚健身锻炼

由于竞技体育的国际性外交功能，使得一些政府官员过分追求“金牌效益”，重视竞技体育胜于群众体育，没有把发展大众健康的社会体育作为体育的中心工作来落实。一些地方盲目发展没有群众基础、没有社会效益的运动项目，增加了竞技体育的投入成本，使得投入到群众体育的工作经费更是显的不足。其次，政府对大众健身的关注力度、重视程度还不够，体育管理部门专职从事群体活动的管理人员不足，专业知识和管理能力还有待于提高。

（四）社区健身认识不足

体育组织管理部门职责分工不明确，一些社区、街道领导对社会体育认识不足，总是认为体育工作只是体育管理部门的事情，不能积极主动地参与组织和引导群众参与全民健身活动。社区体育管理体制还不够完善，虽然许多城市的街道办事处已成立社区体协，也有设置体育指导员，但没有可操作的法规依据来指导社区体育，社区体育人力、物力、财力等方面的困难一时还难以得到解决。大众对体育报道、比赛方面的关注程度。随着社会的进步，人们余暇时间的增多，体育宣传和报道已成为社会媒体关注和选择的重要内容之一。中央和地方的报刊、电视中体育内容的报道逐年增加，关注体育新闻，欣赏体育比赛已成为大众文化生活的重要组成部分。这与社会进步、人们闲暇时间增多有明显的正相关关系，同时也反映出在社会发展过程中，大众文化生活开始发生变化，体育已成为大众生活的重要内容。在调查过程中还发现，年龄、职业的不同，对体育报道、比赛的关注程度也不相同。调查中按年龄段的不同而显示不同的结果，主动关注人数最多是青少年，其次是老年人，最后为中年人与儿童，职业性质的差异也有一定影响。

（五）大众对健康的理解不够

“没病就是健康”是对健康概念的长期曲解，人们对的认识反映出公众健康知识水平的落后，据调查，只有少部分认为这一概念是错误的，而认为部分正确和完全对的公众占大多数。随着现代医学技术的飞速发展，必须加强自我保健医学教育，纠正“有病看医生，无病即健康”的传统观念。世界卫生组织把健康的要领定义为“健康不仅仅是不生病，而是在身体上、心理上和社会适应上均处于良好状态”，尤其是人到中年，“事业”、“家庭”两副重担一肩挑，往往感到力不从心，周身不适。因此，必须注意劳逸结合，通过健身锻炼和积极休息，调整自我，以增强“体内运动”的活力，促进人的身心健康健身项目。表随着社会的发展，人们经济生活水平的改善，大众对体育健身的需求也日益迫切，健身项目的多样化，锻炼手段、方法的科学



化都对体育工作开展提出了新的要求。

(六) 健身的时间需要保证

健身锻炼需要有时间保证。就季节而言,健身活动时间最长的是夏季,最短的是在冬季,这应该与夏季昼长夜短,冬季夜长昼短因素有关。大众参加健身活动早晨与下午的人数教多,而晚上则几乎很少人参加锻炼,基本上没有人在上午锻炼,而且每次参加锻炼的时间也不同。

四、大众塑身健身的有效途径

(一) 利用市场经济规律引导时尚健身更趋于科学化

我国社区体育是伴随着改革开放政策的实行及经济体制改革逐步深化而发展起来的。在过去相当长的时期内,我国的社区体育一直处于自发组织的、缺乏科学指导的状态下进行的,所以真正意义上的城市社区健身活动还没有建立起来。

1. 须建立健全完善的城市社区大众健身的体制

城市社区大众健身活动作为社区体育的一种发展变化的新形式,也应是全民健身计划顺利实施的重要环节和有效途径。《全民健身计划纲要》中对社区体育活动的组织管理、社区体育的计划方法、指导员以及场地、设施等都作了具体规定。在社区体育活动的组织管理方面,纲要规定:“积极发展社区体育。街道办事处要加强对体育工作的组织,发挥居民委员会和基层体育自治的作用,做好社区体育工作。体育行政部门要给予支持和指导。”“要充分发挥各群众组织和社会团体在开展群众性体育活动中的重要作用,建立健全行业、系统体育协会和其他群众体育组织,逐步形成社会化的全民健身组织网络。”

2. 须改变观念促进体育消费

在计划经济体制下,我国居民收入较低,居民的消费行为更大的的是具有供给制和自然经济的特征。社会提供给人们的机会较少,居民自我选择体育活动的余地更小。我国长期实行的配给制度、福利制度以及公费医疗制度,导致居民缺乏健康风险投资意识。随着社会福利制度的进一步改革和完善,政府要通过多种实践活动的积极性,引导体育消费,使大家逐步意识到合理的体育消费是保障身体健康的重要途径,进而会更加主动地投入到体育健身活动中。

3. 须深入开展城市社区大众健身的组织管理工作

强化组织管理是当前城市社区大众健身发展的迫切要求。推进城市社区体育积极健康有序的快速发展是加强体育社区组织管理的根本目的。在推动社区体育的进程中既要坚决纠正那种认为社区体育是自然发展的产物应该自生自灭可以放任不管的错误认识,又要注意处理好组织管理与促进发展之间的关系,努力将管理与服务、管理与指导有机地结合起来,以管理促进发展,努力满足新时期人们不断增长的体育需求。

(二) 舆论导向的科学举措

在时尚健身方面,要进行科学的舆论引导,需要体育新闻工作者具有爱心、耐心、责任心以及丰富的专业与科学知识,还要与有关部门进行密切而有成效的协作。

1. 要根据各类不同人群的特点,宣传报道科学的强身健体原理和人体生理的知识

引导人民大众用科学的思想来武装头脑,使之能够清晰地分辨“科学”与“伪科学”,这是人民大众自觉抵御歪理邪说的基础所在。另外,在报道时尚健身活动中,要以新鲜的事例进行



活泼动人的宣传报道,还要进行“因人而异”和“因环境而宜”的个性化宣传。与此同时,新闻媒体还要与有关部门进行合作,举办多种形式的时尚健身活动,以此占领时尚健身的广阔阵地。

2. 要引导时尚健身科学化,就要宣传报道科学的健身方法

其中既要有专门项目的技术动作,又要有该项目的科学训练方法,例如:大众健美活动,如果没有科学的理论与方法的指导,必将走上有损健康的错误道路。另外,还要开辟时尚健身活动的场所,挖掘这些场所的巨大潜能。值得注意的是,这些活动场所,既是时尚健身的活动场地,又是宣传科学知识的阵地。体育新闻工作者要利用这一阵地,与有关部门进行紧密配合,对科学健身方式进行宣传报道,对时尚健身活动进行组织与协调,使之在科学的轨道上健康运行。

3. 因人而异地指导时尚健身活动

参加体育活动者的年龄结构、男女性别、心理需求、时间安排、工作环境等各不相同。因此,在引导人民大众强身健体时,必须多方宣传各类健身活动的特点与功能,宣传科学而适宜的体育常识,使人们选择适合自己身体条件的运动方式。唯有采用多种形式的体育活动,实施多种方式的体育锻炼,才能做到有的放矢的进行健身活动,从而达到预期的强身健体效果。

(三) 实施城市社区时尚健身计划的途径

由于现阶段我国经济发展的不平衡,要想全方位的在城市社区开展健身活动,必将遇到一定的阻力与困难。这是面向新世纪的一项系统工程,所以不能急于求成,期盼一步到位,而应考虑到阶段性的特点,有计划有步骤地实施。

整个实施过程分为四个阶段。第一阶段为目标再塑阶段。主要任务是正确认识真正意义上的体育本质,弄清城市社区大众健身的真正目的,并提出新的目标。第二阶段为系统设计阶段,主要任务是根据城市社区时尚健身的目标提出科学的健身教育课程内容体系和切实可行的运作最佳方案。第三阶段试验运行阶段,主要任务是对健身教育科学理论和实践进行试运行。第四阶段为检验评定阶段,主要任务是对实验结果进行定量和定性测试,并对照城市社区时尚健身计划的目标进行综合评定。

这四个阶段是紧密联系、相互促进的不同发展阶段,是城市社区时尚健身合理化运行的有效的试行方案。第一阶段为第二阶段的运行提出了具体目标,为城市社区时尚健身活动的开展指明了方向;第二阶段既是前一阶段的继续,同时又是下一阶段的开始,处于中间过渡的关键时期,它是城市社区时尚健身活动的具体设计阶段,设计的情况直接决定着其活动过程的实施结果。第三阶段是在科学设计的基础上,把方案付诸实施的过程,这一过程是目标和方案的运行时期,这一阶段是目标和设计的具体落实,所以具有极为重要的作用。第四阶段是对前面的评定与检验阶段,通过对方案的实施结果与方案目标之间比较,对整个过程进行总结反馈。这一阶段既是一个流程的结束,同时又是一个新的流程的开始。

目前许多社区体育组织一无专人管理,二无所属会员,三无活动计划,四无经常活动,五无固定场所,形同虚设,影响了城市社区大众健身的发展。因此研究如何使社区体育组织实体化,促进其实实在在地,有效地开展社区体育活动,是当前发展社区体育的一项重要任务。要使社区体育组织实体化,更好的推动城市社区时尚健身活动,可操作性更强,须进行以下几方



面的工作。

1. 健全组织领导体制和有关规章制度

从组织学角度看,一个健全的组织需要强有力的领导机构和合理的结构。目前许多社区体协的领导都是兼任的,兼任者往往是政务繁忙的社区干部,虽然由他们担任主要职责对开展社区体育工作有利(如取得管理机构和各方面的支持等),但也因他们公务繁忙,很难分心过问社区时尚健身工作,使得社区时尚健身工作转转停停、好好坏坏。解决办法有二:(1)请有经验、有时间的能人担任主要职务,以便开展工作。(2)设立领导班子,明确分工,并由常务副手负责社区体育工作。无论如何,要使社区体育组织正常运作,须有专人分工负责组织计划、活动指导、财务后勤等,这样才能使社区体育活动顺利进行。其次,一个组织的发展与其规章制度是否健全有密切的关系。只有使社区体育制度是否健全有密切的关系。只有使社区体育活动纳入轨道,才能得到迅速发展。

2. 建立活动基地,开展经常性活动

一个组织没有活动基地,要想持久开展社区体育活动是无法想象的。社区体育组织应使自己的活动基地(体育设施或用地)稳定下来,同时也把活动时间稳定下来,开展经常性体育活动。这样才在实质上称其为体育组织。

3. 建立骨干队伍,扩大组织成员

体育组织没有稳定的对象,就像军队没有兵一样,只是名义上的组织。为使组织人员稳定,须培养一支骨干队伍,并在此基础上逐步扩大队伍,发展壮大组织力量。

4. 制订发展规划,科学安排活动

一个组织如果没有目标,其工作就是盲目的,如果没有计划,其活动就是不科学的。因此,确定组织目标,制订长、中、短期发展规划,并根据计划科学安排体育活动是获得良好效果的保证。

5. 建立良性经营机制,维持正常活动

对社区体育组织来说,经费难恐怕是关键的问题。要适应由计划经济向市场经济的转化,首先要转变观念,提倡“花钱买健康”式的体育消费观,同时通过互利原则,积极争取社会的资助也是重要途径。此外,在开展体育活动时,要有经营观念,即通过“办”体育来“养”体育。

通过上述工作使社区体育组织实体化,是发展壮大城市社区健身组织,促进城市社区健身工作的重要举措。

(四) 时尚健身的其他措施

(1) 调查结果表明,大众在健身意识上还是比较强的,重视健身并积极地参加各种健身活动的人所占的比例还是比较大的,这在一定程度上反映出《体育法》与《全民健身计划纲要》的实施有明显的效果,但是我们还应看到,仍然有相当一部分人健身观念落后、健身意识不强,这有待于政府和社会各界进一步宣传及组织。

(2) 由于体育设施相对缺乏,因而大大制约了全民健身活动的开展与普及。为了扭转这种尴尬局面,一是社会及学校体育设施应对外开放,实现资源共享,二是政府必须加大力度,投入经费,并引导社会力量进行积极投资,鼓励单位和个人发展体育产业。

(3) 针对社区体育,体育行政执行部门与街道、居委会之间与辖区小组体育团体之间的职能关系还比较模糊,梳理不清,社区体育指导人员不足,专业知识和技能欠缺。要改变这



些状态,就必须加强社区体育组织的层次管理,并完善“社会体育指导员”的培养和培训体制。

(4) 针对现状,建议各级政府进一步采取措施,加大体育法规的宣传力度和普及力度,营造良好健康的社会氛围,让更多的人关注体育事业的发展,形成科学的健康、健身理念,让更多的人参加健身锻炼,从而使时尚健身运动能够更加广泛的蓬勃发展。

第二节 当今社会大众塑身运动的健身趋势

一、大众健身与全民健康

大众健身运动是指运用多种身体练习项目和特定行为方式,结合自然力和卫生措施,以发展身体、增强体质、增进健康、延年益寿为目的的一种体育运动。狭义的大众健身运动指人们在日常生活中经常参与的以健身为目的的体育活动。

大众健身运动与人们的其他活动(如劳动、艺术活动)相比较,有其自身的特点:(1)它是以身体练习为基本手段,以发展身体,增强体质,丰富个人生活为目的。因此,在内容的选择、方法的运用上要遵循体育运动及人体生理活动规律;(2)它要使人体承受一定的运动负荷,这样才能取得增强体质的实效;(3)人类的劳动是为了改善人与自然的关系,而大众健身运动则是改善自身的自然属性和社会属性。

与体育教学和运动员的训练相比,大众健身运动也有自身特点。大众健身运动的重点是强身健体,不同于体育教学中以掌握体育知识技能为主和运动训练以提高运动成绩为主;在内容方法上灵活多样,不拘一格;在运动负荷安排上追求对健康和体质有利的水平而不追求大运动量和极限负荷;在活动效果的评定上,多采用健康检查、体质测定、群众体育比赛、《国家体质测定标准》达标等办法。

二、现代人的时尚健身趋势

时尚健身运动指的是相对传统的健身运动如气功、武术、拔河、打沙包、跳绳等而言的一种健身运动方式。健身的最终目的是以健康作为归宿点;健身就是要身心健康。

开展时尚健身运动,增强国民体质不仅是体育的根本任务,也是社会的发展对体育的要求,同时也是国家维护与保障公民参与体育的权利,切实为人民谋取利益的具体措施。我国实行改革开放以来经济迅速发展人民正在走向小康,追求高品位的现代生活方式,健身运动成为人们休闲娱乐提高生活质量的重要手段。正是这种需要推动了我国健身运动的蓬勃发展。

自1995年6月20日国务院颁布了《全民健身计划纲要》,标志着我国群众体育和国民体质建设进入一个新阶段。进入20世纪90年代我国社会主义发展总体水平处于十分显著上升趋势,但国民体质建设和群众体育却呈现出相对滞后的状态。这种不协调的社会现象根本不能适应社会主义现代化建设的发展。更严峻的问题是我国将进入老龄社会,如果没有较好的社会健康水平,不仅会严重阻碍社会主义现代化建设的进程,而且还将给个人和家庭造成许多难以解决的困难和矛盾。从现在起到下个世纪中叶,是我国社会发展的关键时刻,十六大已经明确表明我国将全面进入小康社会的建设。因此,动员亿万人民和全社会不失时机地开展以健身锻炼为主要手段的健身活动,使经常



参加体育锻炼的人数不断增长,使体育锻炼成为我国人民生活的自觉需求,使我国国民体质和群众体育的主要指标在下世纪中叶达到或超过中等发达国家水平,是全面落实国民素质建设,加快经济建设和社会发展步伐,建设有中国特色社会主义的重要保障。

(一) 学校体育是健身运动发展的基本形式

体育作为健身教育的观念逐渐被人们接受,终身健身越来越引起人们的重视。要使人们能坚持终身健身,必须提高人们对终身健身必要性的认识。所谓终身健身,是指贯穿于人整个生命过程的、增强体质的实践活动。它并不要求创造什么样的运动成绩、掌握新难技术,强调的是增强人们的体质,健全人的身体。终身健身要求人们在人生各个时期都具有的精神活动的总和,也就是对体育锻炼有目的的自觉反映。树立正确的健身观,使学生进一步了解运动的规律,认识运动对身心健康、身体发育、功能发展的促进作用。学校体育是为学生终身服务,但必须对学生进行正确的体育意识的培养和教育。正确的体育意识有助于学生参与体育活动,培养体育行为。对于大学生来说,如果体育只是一种被外在力量强加于身的东西,就不可能激发其自觉锻炼的兴趣,也就不可能使其转化为日常生活中不可分割的一部分,也就很难达到终身健身的目的。另一方面,应注重培养终身健身能力。以往学校体育以传授运动技能为主,学生在校经过十几年的体育学习后,许多人都不会自我健身,不会运用适当的运动方法,不能掌握适当的运动负荷来达到健身目的,以致他们很多人对健身逐渐失去兴趣,最终告别了身体锻炼。出现这种现象,与学校体育教学中忽视培养学生健身能力和习惯是分不开的。培养体育的锻炼习惯,不仅是一般的学习过程,而且还要强调养成锻炼习惯的过程。因此,不仅要在体育课中进行体育教学,还应课内外相结合,校内外配合,共同实施。当学生体育锻炼习惯初步形成后,还应根据他们的实际情况不断提出新的要求,使其逐步得到巩固。养成良好的体育锻炼习惯,是奠定终身体育基础的重要标志。

(二) 发展城市社区体育

社区体育是指人们在共同生活的一定区域内,以辖区的自然环境和体育设施为物质基础,以全体社区成员为主体,以满足社区成员的体育需要,增进社区成员的身心健康,巩固和发展社区成员感情为主要目的,就地就近开展的区域性群众体育。

社区体育是体育社会的产物,是社会发展的必然趋势,是城市精神文明建设的重要内容。我国社区体育发展时间虽然不长,但它已成为健身行为的重要方式之一。随着城市经济体制改革的不断深入,社区功能的不断提高,人们自身需求的不断增长,居民的体育利益取向将呈多向化、社区化趋势。正因为学生、在职人员、离退休人员的体育利益取向的社区化趋势,必然导致社区体育运动参加者的多质化。在社区体育的活动中由于大家的目标都是健身娱乐,因而也就没有了等级观念,人人都是以一个健身娱乐者的身份出现,同时又由于大家的职业、文化、年龄、性别及从事健身活动的时间各不相同,故而又能在相互的接触和运动中做到优势互补,互教互助,增进友谊,愉悦身心。同时,在活动过程中使社区成员关系融洽。因此,应该重视加强社区体育的管理工作,确保社区体育的健康发展。

(三) 业余体育健身俱乐部将成为健身的主要场所

在市场经济条件下,随着市场经济的发展人们的生活水平逐渐提高,人们有了“花钱买健康”意识。俱乐部是为爱好者提供全面体育服务的经营性组织,它主要靠利益机制使之运转;



在组织结构上,比起现有的体育行业协会、体育单项协会要简单得多,合理得多;在具体事务的操作上,效率也要高得多,有利可图就干,反之就可以不干,这样就可以摆脱我国目前绝大多数体育组织“造血”机能不足的困境。俱乐部是一个兴趣集团,参加者的目的非常单纯,彼此间没有或很少有利益的纠葛和权力的争斗,可以最大限度、极其灵活地满足成员训练、比赛、交流的需要,体育锻炼成为满足个人兴趣的一种享受,认识社会的一个窗口,宣泄情绪、缓解压力的一个渠道,当然也是强健体魄的一种最积极、最有效的手段。在我国的一些经济发达地区,如北京、上海、广州等大城市,体育俱乐部已经出现。俱乐部是一种有效的组织形式,这种俱乐部进出自由、灵活机动,以共同的兴趣爱好为基础。有的建立在居民区,有的建立在机关学校。一般俱乐部人数不多,便于开展活动。活动经费大部分是自筹,主要来源是俱乐部成员缴纳的会费、赞助费和比赛活动的门票收入。

(四) 健身内容将更加丰富多样

目前,我国竞技体育的研究硕果累累,而大众体育的研究却比较少。随着人民健身意识的增强和政府的大力宣传,大众体育必然成为体育领域的新热点。广大体育科研工作者将研究方向、对象定在大众体育活动和健身的问题上。《体育指导员技术等级制度》的实施在一定程度上说明了我国已经重视大众健身的科学性、合理性。科学化是提高大众健身活动质量的关键。对于个体来说,他们更讲究锻炼的科学性和现实效果。人们根据自己的工作性质、时间和身体健康状况在进行相关知识的学习或咨询后,制定符合自己要求的体育活动时间,以全面增强身体功能,保持旺盛的精力。法国医学家蒂素说:运动的作用可以替代药物,但所有的药物都不能替代运动。运动的作用显而易见,但为什么人们宁可把希望寄托于保健品或医疗部门,也不愿花钱去运动呢?那是因为人们将健身简单化,缺乏科学成分。20世纪50年代,美国运动生理学家卡波维奇提出“运动处方”,标志体育科学化开始。运动处方原指医生用处方的形式规定治疗病人锻炼的内容和运动负荷的方法。运动心理学家也指出健身锻炼参加者为取得较大的心理效应,制定有关锻炼的内容和运动负荷的计划。运动到什么程度才能收到更好的锻炼效果是运动处方内涵的根本问题。大众健身的内容更加多样化,现在人们更加重视闲暇活动内容的选择。大众健身在兼顾传统体育和民族体育内容的基础上将更多选择如跑步、游泳、球类运动、韵律操等。同时发展一些适合国情、具有东方人特色的健身内容体系。

(五) 体育产业和体育消费娱乐市场将有更大的发展空间

从世界范围来看,体育产业的兴起在相当大的程度上反映了群众体育消费水平的提高,健身娱乐业在一些国家发展迅猛已成为体育产业的重要组成部分。我国全民健身的发展也离不开体育产业化的方向。长期以来,体育在我国一直作为公共福利事业和单纯的消耗性事业而存在,其后果是体育的发展由于受到国家财政拨款数额的限制而步履艰难。随着信息社会发展的深入和以市场为取向的经济体制改革将对健身体育的相关产业带来更大的发展空间,成为信息社会经济的重要组成部分。首先,在信息时代,第一、第二产业在经济中的比例将大幅降低,以服务业、旅游业为代表的第三产业在社会经济的比重将大幅提升。