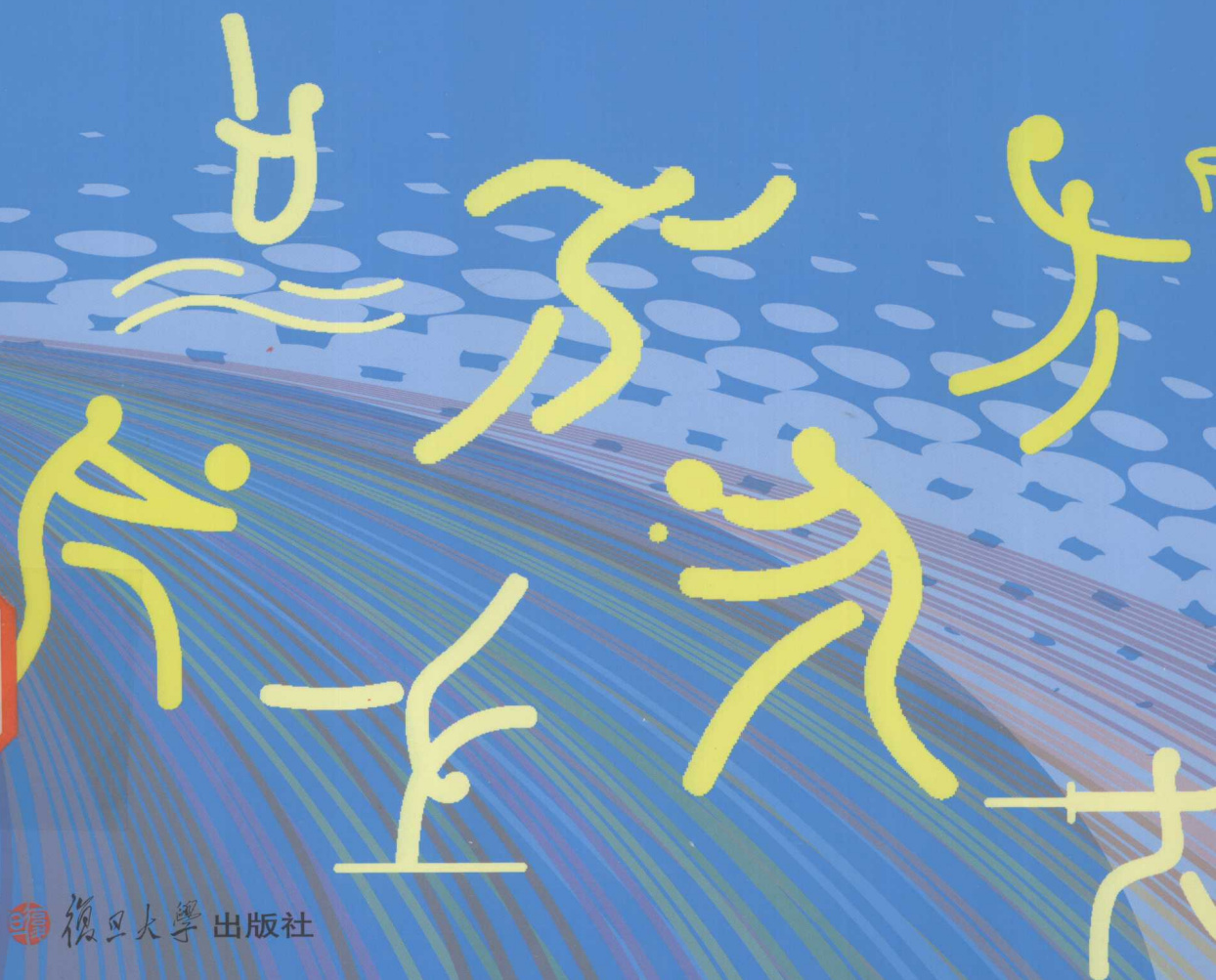


上海市科学技术委员会科研计划项目 (11510503100)

青少年 室内体育指导

主 编 刘树军



复旦大学出版社

上海市科学技术委员会科研项目 (11510503100)

青少年 室内体育指导

主 编 刘树军

副主编 杨小凤 刘东宁 刘为坤

编 者 刘树军 上海体育学院体育休闲与艺术学院

杨小凤 上海体育学院体育休闲与艺术学院

刘东宁 上海体育学院体育休闲与艺术学院

刘为坤 上海新侨职业技术学院

图书在版编目(CIP)数据

青少年室内体育指导/刘树军主编. —上海:复旦大学出版社,2015.1
ISBN 978-7-309-10986-3

I. 青… II. 刘… III. 中小学-体育教学-师资培训-教材 IV. G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221000号

青少年室内体育指导

刘树军 主编

责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

江苏凤凰数码印务有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 10.75 字数 261 千

2015年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-10986-3/G·1424

定价:35.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本教材立足于体育专业教学的实际需要，紧密结合当下我国体育组织活动方式的发展动向，在借鉴一线高校体育教师教学经验和对体育休闲专业学科建设的相关资源的整合基础上，力图对青少年室内体育健身活动理论、活动组织与开展、具体室内体育项目进行介绍。

全书分为理论篇、实践篇、指导篇，共16章。各篇内容有不同侧重，先从基础理论层面出发，逐渐过渡到具体项目的实践与操作，最后引导学生掌握更多的室内体育健身活动项目，不仅有利于教师授课，更有利于体育专业学生在进入中小学体育教师岗位后的发展。

前言

得益于人类生产生活方式的重大变革以及建筑文明的长足进步,现代人获得了比以往任何历史时期都较为充足的室内活动空间,室内已经成为现代人活动的最主要场所。从历史角度来看,人类用极为短暂的时间将生产和生活的环境由室外转入室内,人体生活环境的骤然改变,必然会诱发人类健康问题。体育作为守护人类健康的最坚实栅栏,在人类生产生活场域转入室内这一不可逆的趋势下,应承担起更为沉重的守卫人体健康的责任。基于此,体育活动的室内开展就成为一种必然,室内体育必然成为现代人抵抗“文明病”侵袭的最主要手段之一。

长久以来,体育对大多数人而言,往往只是少数天赋极高的运动员挑战人类运动极限的舞台,殊不知,没有大众参与的体育走入死胡同是一种必然,不积极参与体育的社会个体体质羸弱的现实无法得到彻底改变。当今人类的生产生活方式已经极大地削弱了人体与自然体力交流,受制于现代生活环境的种种限制,室内体育必然要成为体育锻炼的最主要形式。

青少年是一个国家和民族的未来,青少年问题关乎国家命运,而青少年体质则是解决所有问题的基础,其关键程度不言而喻。为了培养青少年体育锻炼习惯,激发青少年体育锻炼兴趣,降低不良天气对中小学体育课程的影响,丰富中小学体育课程内容等目的的需要,将室内体育引入中小学体育课程的必要性显而易见。

室内体育引入中小学体育课程的关键性步骤在于培养专业理论扎实、运动技能突出的体育师资。本教材从室内体育基本理论、室内体育实践指导理论、室内体育实践指导3个具体层面入手对室内体育做出了较为具体的介绍,旨在为高等院校在培养中小学体育师资过程中提供专门性的教材,也为广大中小学体育教师提供一定的参考。本教材的内容选择是建立在对参编一线高校教师的日常教学内容的整理与教学经验的积累基础之上的,因而具有一定的针对性。

本教材行将付梓,感谢为本教材出版提供资助的上海市科学技术委员会对科研计划项目《提升竞技运动成绩与青少年体质的关键技术研发与应用》(11510503100)的支持,感谢参编教师及在资料收集、图片拍摄过程中辛勤付出的上海体育学院休闲体育学院的研究生同学们。教材编写过程中难免疏漏,有不足之处敬请批评指正!

上海体育学院体育休闲与艺术学院教授

刘树军

2014年11月

目录



理论篇

第一章	健身活动的起源与发展	2
	第一节 健身活动起源与发展 / 2	
	第二节 室内体育健身概述 / 6	
	第三节 室内体育健身活动开展的意义 / 10	
第二章	室内健身活动与健康	13
	第一节 室内健身活动的内容与分类 / 13	
	第二节 室内健身活动特点 / 14	
	第三节 室内体育健身活动功能 / 16	
第三章	室内体育健身活动开展	20
	第一节 室内体育健身活动原则 / 20	
	第二节 室内体育健身活动开展的注意事项 / 22	

指导篇

第四章	青少年体育活动指导基本理论	24
	第一节 体育活动教学指导的基本原则 / 24	
	第二节 体育活动教学指导的一般过程 / 26	
第五章	青少年室内体育活动教学组织实务	28
	第一节 合理利用室内运动场地与器材的思路与技巧 / 28	
	第二节 合理控制教学时间与运动强度的思路与技巧 / 28	
	第三节 青少年室内体育活动指导注意事项 / 29	

第六章	青少年室内体育活动训练指导实务	30
	第一节 男子青少年力量训练指导实务 / 30	
	第二节 女子青少年塑形操舞训练指导实务 / 35	

第七章	青少年室内体育活动指导若干问题与发展思路	37
	第一节 青少年室内体育项目的改良与开发 / 37	
	第二节 智力运动项目的推广与开展 / 40	
	第三节 青少年运动处方的制定与应用 / 47	

实践篇

第八章	双轮空竹	54
第九章	竹竿舞	69
第十章	翻绳	83
第十一章	室内盘鹰	104
第十二章	飞叠杯	116
第十三章	冠军 31 脚	122
第十四章	打莲湘	127
第十五章	跳皮筋	139
第十六章	哑铃操	160
	参考文献	166

理论篇

第一章

健身活动的起源与发展

健身养生理论贯穿人类文明发展的全过程。随着人类文明的不断进步,人类健身活动发生了深刻变迁。人类建筑文明的飞速发展促使健身活动呈现多样化发展,健身活动逐渐延伸至室内。本章从人类健身活动起源谈起,透过东西方健身活动的发展历程,对当代室内健身活动的相关概念进行概述。整体而言,体育健身活动的萌芽根植于人类的原始生活生产需要,与古代的医学、教育、文艺、宗教等内容联系密切。

第一节

健身活动起源与发展

一、人类早期健身活动萌芽

人类发展史是生活经验不断积累、生存技巧不断创新、生活环境不断优化、生命质量不断提升的过程。在原始社会中人们面对恶劣的生存环境,强健的身体素质无疑成为生存的先决条件。蒙昧的思想意识、民寡兽众的生存环境迫使人们极其重视自身的身体素质。对自然万物的敬畏,奠定了原始的巫术、祭祀、图腾崇拜等现象的基础,而原始宗教的形成与发展又强化了人们对健身养生活的重视。养生活在与宗教结合的基础上,逐渐地过渡到与医学的结合,进而形成了健身养生理论体系。当代健身养生逐渐被现代人纳入日常生活之中,不同文化体系下的健身养生理论与实践为人类的健康做出了难以磨灭的贡献。

人类从事带有目的性的健身活动,进而衍生出健身理论体系,而后形成一种文化,为后人所普遍接受,经历了漫长的发展历程。人类初期健身活动的创造来源于对强健身体的功能性需要。原始人类的文化创造还不是出于价值的反思,而是出于一种实用的功能。原始社会,人类在面对自然环境的变故、野兽的侵袭、疾病的摧残等问题时,唯一的反抗“武器”就是保持身体的强健,这是人类种族得以延续的重要保障。人类保持身体强健的原始需要激发了人们对身体健康的原始关注。

一方面,随着原始人类生活经验的不断累积,人们深刻地意识到,人类的生存取决于同野兽之间存在的力量、速度、耐力、灵巧等方面的能力强弱,为了弥补自身的不足,对身体素质的培养逐渐成为原始人类的有意识行为。据《史记·律书》记载:“夏桀、殷纣手缚豺狼,足追四马,勇非微也。”足见当时人们对强健体格的崇尚与追求。而后,伴随萌芽状态的身体教育逐渐显现,“身体练习”折射出人类原始健身行为的第一缕“霞光”。另一方面,原始的医疗卫生活动进一步加深了人们对健身养生活的依赖。人类早期同疾病作斗争的医学手段涉及身体运动的重要形式——舞蹈,原始社会末期的“消肿舞”成为典型的例证。在《吕氏春秋·古乐》中也有反映用舞蹈来达到健身养生目的的记载:“昔陶唐氏之始,阴多滞而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁闷而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”可以看出,不管是基于对生产目的的需要,还



是出于对身体健康等实际问题的需要,原始社会人类健身萌芽都脱离不了对实用价值的追求。

透过以上分析,对实用价值的追求激发了人类健身活动的萌芽,人类原始的健身活动源于生产与生存的需要,因而原始健身活动带有浓厚的生物学色彩。不同文化下健身活动形式的千差万别,与不同的文化制度下人们对所接触的生产资料及对生产资料的利用方式不同有关。总之,人类早期健身活动根植于实用性已成为事实。

二、古代健身活动发展

(一) 东方古代健身活动发展

1. 中国古代健身养生文化

得益于东方大河流域相对稳定的自环境及与世隔绝的社会环境的双重优势,古代东方早在五千多年以前就开启了迈向文明社会的征程。宗教文化的空前繁荣引导了健身活动的发展方向。在中华文明的哺育下,我国古代健身养生活动与宗教、哲学、医学、教育等内容相互交织,共同支撑起了中华文化的主体。

宗教养生观念为我国古代健身养生活动提供了较为坚实的理论基础。早期我国养生思想往往通过寿、福、禄等词反映出来,在儒家经典《诗经》收录的 305 篇作品中,“福”字出现 53 处,排在全部出现名词的第 14 位,福、禄共出现 81 次,排在“命”、“德”之上。《诗经》、《尚书》中寿、福、禄、老等词语的大量涌现表明,长寿思想在殷商时期已经形成,并被置于较高的地位。宗族法制社会下统治阶级借助对“寿”价值的肯定,通过尊老、尊师等具体做法体现出了社会个体的生命价值,有利于当时社会的稳定与发展。另外,儒家伦理思想下的尚武、射礼、六艺等内容中都有从体育的角度出发对健身养生的相关主张。

“道法自然”是道家对健身养生活的核心启示。贵柔、守静、节欲、重畜等是老子养生思想的重要内容,庄子则认为养生要做到养生治身、顺其自然、以巧斗力等内容。道家思想为我国古代养生思想提供了极为重要的“自然”养生观念。墨家的健身养生思想在“尚力”的核心观念影响下的突出表现为坚持对身体的锻炼,所谓“流水不腐,户枢不蠹”。阴阳家则将“阴阳变化”、“五行理论”、“天人协调”、“五福六极”等理论运用于健身养生理论之中,特别是以《周易》中包含的大量养生理论奠定了我国古代保健养生的理论基础。

医家对健身养生的重视直接推动了我国古代健身养生的发展,特别是医学巨著《黄帝内经》的出现,将健身养生活动命名为“导引”,确立了健身养生活的地位。《黄帝内经》中对人体运动的基本观念——“整体恒动”、“适度运动”、“动静结合”、“四时有别”等已成为流传后世的健身养生的金科玉律。

社会各阶层对健康长寿的追求促使古代健康养生理论与实践的不断发展与进步,上到统治阶层的求仙问药,下至黎民百姓口中养生歌谣,各阶层对健康养生的追求高度一致,促使了我国古代健身养生理论与实践的巨大发展,进而形成了具有中华文明烙印的传统养生理论与方法。中华传统健身养生文化栖身中华文化母体之下,与古代宗教、医学、体育、哲学、艺术等内容相互交织,将中华优秀传统文化的基本精神(天人合一、以人为本、贵合尚中、刚健有为)体现出来。整体而言,中华文化下的体育健身养生活动价值一直被人们肯定,中华健身养生与中国宗教、哲学、医学、军事等内容的融合使得中华传统体育健身活动呈现出丰富多彩的展现形式。我国数以千计的传统体育项目正是这一特点的具体呈现。

2. 古代埃及、印度的健身养生

古埃及的社会等级制度森严,各种职业都是世袭的,古王国时期的文物表明,早期的法老

(古埃及国王的称号)要参加宗教性的赛跑,后来逐渐被能充分体现力量、技巧和意志的摔跤、狩猎活动所替代。虽然古埃及人浓厚的宗教意识、等级森严的社会制度等不利因素,对体育的发展产生了消极影响,但不同的社会阶层有一个共同的认识——重视身体健康。

早在印度的吠陀时代(公元前1500年至前700年),印度人已经产生了长寿的愿望,并演绎出独具特色的健身养生运动——瑜伽。在古代印度,人们参与体育健身活动的现象非常普遍,球戏、拳击、狩猎、骑马、战车等体育活动十分流行,在宗教的影响下体育的卫生保健方法和原则逐渐成形,给人们的健身养生活动提供了切实可靠的理论与实践指导。

(二) 西方古代健身活动发展

古代西方文明发育晚于东方,但西方文明发展的势头迅猛,大有后来者居上的意味。西方世界的自然环境与东方迥异,东方文明以农耕为主,西方文明则以商业见长,这也是东西方体育健身活动发展有一定差异的原因。

相对于农耕文明的安逸平淡,商业活动更能激发出人们的竞争意识,这也为后来的奥林匹克运动产生埋下了伏笔。希腊审美在其思辨哲学上建立起来,审美着眼于具体的自然物——人体,这引发了对人体健美及锻炼方法的关注。古希腊文明是古代西方文明的杰出代表,古希腊健身养生活动发展的画卷基本勾勒了西方健身养生活的轮廓。受到政治制度、商业、审美等因素的影响,古希腊健身体育活动逐渐形成了两种主要的形态,一为斯巴达式的体育健身活动,一为雅典式的体育健身形态。

体育健身被纳入军事教育范围是古代斯巴达的一个重要特点。青少年要接受严格的大强度的体育训练,以保证其身体的强健。意志训练成为青少年身体教育的重要内容。青少年通过对游泳、标枪、投掷重物、远足、角力、赛跑等项目的学习,加之严格且近乎残酷的要求,体质取得了明显的改观,这为斯巴达人在军事、古代奥运会等方面成就的取得,提供了强为有力的保障。古代斯巴达对体育的重视积极有效地推动了体育健身活动的理论与实践。雅典健身运动与斯巴达有明显的差异,斯巴达的体育健身运动更多地倾向于对政治与个人需要满足,而雅典体育健身活动的突出特征是民主性,雅典公民在参与体育健身相关的活动时权利待遇同等,并没有表现出明显的阶级特性。多山且港口众多的自然环境,极大地促进了希腊古代商业贸易的发展,商业文明的发展促进了希腊社会民主改革。尽管古希腊体育还披着宗教和军事的外衣,但在实质上,对人体力量、技巧和健美的追求,已是希腊人生活理想的重要组成部分。另外,希腊伟大先哲们对体育健身的酷爱与倡导也促使了体育健身活动的发展。被视为智慧的化身的苏格拉底,就高度重视身体健康对人的作用,他认为人的身体是事业的保障,强健的身体不仅会提高工作效率,更会关系国家的存亡。他曾感慨道:“如果一个人一生都未曾使自己身体表现出力和美,那是一个极大的悲剧。”哲学家们不仅十分看重体育对人身体的巨大作用,积极主张身体的教育,更注重对体育健身活动的身体力行,苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人都是当时著名的竞技运动高手。古希腊人对体育健身活动融入社会生产、军事防卫、教育、哲学、审美艺术等领域的探索为后来欧洲体育的发展奠定了坚实的基础。

中世纪的欧洲笼罩在基督教神权的统治之下,基督教统治浸入社会的政治、经济、文化等诸多领域,几乎将古代文明在政治、哲学、法律等诸多领域的成果毁坏殆尽。基督教奉行的“禁欲主义”与体育健身活动过程中体现出的人的个性解放相背驳。因此,体育活动在中世纪受到基督神权的严重打压,这段时间的欧洲体育健身活动几近销声匿迹。15~16世纪的文艺复兴,极大地洗刷了神权对欧洲大地的精神迫害,促使了人文理性的回归,体育健身活动也从被压制状态转入了复兴。在社会学家、教育家、思想家的引领下,体育健身活动得到了巨大的发



展,体育健身活动的内容和形式不断丰富,户外运动、球类运动、体操、体育游戏的发展占据了文艺复兴后欧洲体育健身活动的舞台,人体美又重新回归社会主流意识之中。

整体而言,西方文明下的体育健身活动的发展脉络历经了三个重要的历史时期:早期人类对体育健身活动的崇拜与依赖;中期体育健身活动受到基督神权的毒害;随后是在文艺复兴下的体育健身活动价值的重新肯定。

三、现代体育健身活动的发展

现代文明的不断进步,促使社会分工不断细化,人们的生产和生活方式发生了根本性改变,人们逐渐从繁重的体力劳动中解放出来,脑力劳动者人数激增,长期固定单一的生活工作方式带给人类的是各种形式的“亚健康”。人们越来越意识到体育健身活动是抵抗人类身体机能消退的最有效途径。然而,在更高、更快、更强的奥运理念下,奥林匹克竞技运动逐渐成为天赋异禀的体育运动员一次次超越人类运动极限的舞台,现代奥林匹克运动正面临着大众参与度降低的困扰与威胁。在此情形下,人们越来越意识到奥运会大家庭之外的体育运动项目对人们体育健身的重要性,以健身、娱乐、休闲为主要内容的体育健身运动的广泛兴起,引发了“第二奥林匹克运动”浪潮。世界上一些发达国家首当其冲地被卷入到此次运动中来。

20世纪50年代,美国青少年体质健康水平出现明显滑坡,且美国青少年体质健康水平低于欧洲,该现象引起了美国政府的高度关注,随后,成立“青少年健康总统委员会”,政府与全社会围绕提高青少年体质健康问题采取了一系列的措施。为了抵抗“文明病”的侵袭,美国政府联合各级体育联合会、健康医疗机构共同推出了《2000年健康人计划》,上到政府官员下至普通公民体育健身意识得到普遍的强化,体育大众参与程度迅速提高。与此同时,体育健身活动激发了体育产业的跨越式发展,在美国体育产业的总值已经超过了通讯、农业、汽车等行业的产值,成为美国经济的支柱性行业。

第二次世界大战后的日本潜心发展本国的经济与教育。日本政府在20世纪60年代专门颁布了《体育法》,极大地推动了日本国民体质的提高。1964年东京奥运会后,日本更是将全民体育健身活动提到了一个新的历史高度,虽然后续几届奥运会日本竞技体育成绩有所滑坡,但全民健身体育在日本国内得到了前所未有的发展。日本政府关注青少年身体素质的提高,目前据调查日本青少年的平均身高已经超过我国青少年平均身高。

19世纪的英国率先完成了工业革命,社会生产与人民生活水平得到极大的提高。得天独厚的地理环境使得英国与欧洲大陆隔海相望,有效地阻断了拿破仑扩展的步伐。与德国、瑞典等国家出于军事目的的需要在教育中加入体操,借以发展民众身体素质,进而适应战争需要不同,英国人此时,坐拥得天独厚的自然条件和优越的地理位置,正专注于以自由竞争、娱乐为主题的竞技运动和户外运动。英国这个时期的户外活动和竞技运动内容十分丰富,除了英国固有的传统活动项目外,也有不少是从欧洲大陆传入的体育运动项目。人们经常从事狩猎、钓鱼、射击、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、滑冰、摔跤、拳击、击剑、跑步、跳高、跳远、投掷重物等活动,高尔夫球、曲棍球、板球、地滚球、网球、足球等球类运动也很受人欢迎。如此众多的体育运动项目不仅为现代奥运会项目发展奠定了基础,也成为人们参与体育健身活动的重要手段。

良好的经济状况加之严谨、自尊、进取、坚毅的民族性格为德国近代体育健身活动创造了优良的条件。德国政府以大量修建体育健身场地与设施为突破口,积极推动本国体育健身活动的发展。锻炼身体、体育游戏、有氧运动、走进自然是德国全民体育健身发展所经历的主要阶段。对体育健身场所与设施的修建在提升国民身体素质的同时,也给本国的经济发展注入

了强大的动力。基于此,德国拥有超高的体育人口比例的事实也就不足为奇了。

俄罗斯是一个崇尚勇武、无所畏惧的民族,且教育系统发达。前苏联时期,高度的中央集权片面地追求竞技体育成绩,忽视了对大众体育健身事业的发展。为了解决群众体育乏力问题,政府及时推出了并实行了《劳卫制》(后被我国政府所借鉴,在一定程度上改善了青少年体质健康水平)、《居民体育教育大纲》,有效地促进了国民对体育健身活动的参与。

近代中华民族多灾多难,饱经苦难的人民身体素质羸弱。新中国成立后党和国家领导十分重视对人民身体健康水平的提高。1952年,毛泽东给全国体育总会的题词“发展体育运动,增强人民体质”为新中国体育事业发展指明了发展方向。随后,《准备劳动与卫国体育制度》、《体育锻炼标准》的推行切实有效地推动了国民体育健身活动的发展。改革开放为我国群众体育健身事业发展带来了新契机,1995年6月20日,《全民健身计划纲要》(简称《纲要》)的颁布是我国体育健身发展历史上具有里程碑意义的事件,表明我国政府发展全民健身事业的决心,《纲要》提出了不同时期全面体育健身活动的目标,并对保证目标完成的具体方法、组织原则等内容进行了规定,《纲要》的颁布与实施为我国公民享有平等参与体育身体锻炼的权利提供了保障,标志着我国体育健身事业的发展进入了一个全新的历史时期。8月29日《中华人民共和国体育法》(简称《体育法》)的颁布以法律的形式确立了我国群众体育与竞技体育的辩证关系,群众参与体育健身活动被提到了一个前所未有的发展高度。《体育法》的颁布与实施为全面落实《全民健身计划纲要》提供了坚实的法律保障,同时也是我国政府维护与保障公民参与体育权利,切实提升公民体育参与质量的重要体现。全民健身事业的发展根源离不开对青少年体育健康的关注,2007年《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》颁布,标志着“阳光体育”成为青少年素质教育的新突破口。

21世纪,我国社会精神文明建设与经济建设取得了长足的进步,人民精神文化生活水平与物质生活持续提高,人民体育健身活动发展呈现出一些新的特征。“全民性和公益性、多元性与灵活性、健身性和娱乐性”是对我国体育健身活动发展的特征总结。得益于党和国家对体育工作“重点的转移”,有效地扭转了我国群体体育活动发展相对滞后的发展形势。随着体育学科理论体系发展日趋完善,大众体育健身活动地位逐渐凸显,大众体育健身活动与社会、经济、文化、教育、卫生等事业关系得到了前所未有的关注。未来,我国体育健身事业将在社会建设的诸多方面扮演越来越重要的角色。2008年奥运会后,我国体育发展策略面临新的历史抉择,随着体育价值与功能的时代性转变,休闲背景下的我国体育发展必将更加倾向于全民的体育健身。

第二节

室内体育健身概述

一、室内体育健身活动概念辨析

建筑是人类文化的“纪念碑”,建筑文明的发展极大地优化了人们的生存条件,拓展了人们体育健身活动的空间,为体育健身活动从室外转入室内提供了必要的物质保障。室内生存环境的改变在很大程度上突破了自然环境对人类体育健身活动的限制,给人类体育健身活动的实施提供了前所未有的方便,室内生存环境的优化又激发了人类对体育健身活动内容的创造。换言之,建筑文明的发展是推动体育健身活动场所变迁与活动内容丰富的重要力量。

建筑不仅在物质层面上解决了人类生活环境的实际问题,更在精神层面上满足了人类的



审美情趣,但建筑文明也从一定程度上阻碍了人与自然的接触。远古时期,原始人类靠自然掩体过着洞居生活,从那时起,人类便踏上了改造居住生活环境的征程。基于克服自然环境的无常变化、野兽侵袭等实际问题,人类建筑的首要功能是实用,而随后建筑逐渐与艺术审美等内容结合,建筑审美功能逐渐体现。

然而,现代建筑文明的高度发达,使得世界上大多数人脱离了室外生产和生活方式,尤其是近代工业文明、信息时代的出现,将全世界绝大多数劳动者带入了室内工作的“牢笼”。对很多现代人而言,户外体育锻炼已成为一种偶尔的奢侈。闲暇时间,驱车穿越拥挤而庞大的城市群,找一处阳光充足、空气清新且具备一定体育健身设施的场所进行锻炼的难度可想而知。因此,越来越多的人将目光转向室内体育健身活动,实属是一种无奈的选择。从另一层面来讲,室内健身活动必然要承担起拯救被建筑包围下人们躯体与精神的责任。

随着越来越多的体育健身运动转入室内,室内性逐渐成为现代健身活动的重要特征。发达的建筑技术给体育运动室内开展提供了物质基础,现代科技为体育活动的室内开展营造了更为有利的条件(如对室内体育运动场所的空气湿度、温度、光照等条件的定向控制)。当今大部分体育活动都能搬到室内场所来进行的基本条件已经具备,这就促成了越来越多的现代人视室内体育活动为重要的锻炼手段。

当今人们对体育诉求的多元化,也引发体育价值功能的变迁,体育之于人的健身、娱乐功能,是大多数现代人对体育的最主要诉求。社会对体育的首要求是社会个体参与的广泛性,只有大多数社会个体的共同参与,体育的深层次功能才能得以充分展现。这样看来,竞技体育是运动天才展示人类运动极限的“舞台”,大众体育才是大多数人的“健身娱乐场”。而室内健身体育的出现有利于体育的全民参与程度的提高,从一定程度上迎合了体育的未来发展趋势,室内体育健身活动的发展空间无疑是巨大的。

基于对室内健身活动的认识,编者认为,在一切人造的封闭或半封闭的空间内进行的,以娱乐身心、强身健体为主要目的的身体锻炼行为统称为室内体育健身活动。在这里我们主要突出体育健身活动的3个最主要特点:第一,室内健身活动目的有别于竞技体育的“更高”、“更快”、“更强”、娱乐身心、强身健体是室内健身活动的最主要目的,室内健身体育活动最大的特征就是以追求身体强健为首要目的;第二,室内健身活动场所呈现出一定的封闭性特征,主要是比较封闭的场馆,如健身房、篮球馆、壁球馆等,也包括半封闭的有封顶的体育活动场所;第三,室内体育健身活动的场所一般是指人造的场所,有些体育健身活动虽然也在封闭或半封闭的场所进行,但是该活动不在人造的场所内,仍不属于室内健身运动的研究范畴,如带有健身目的的潜水、溶洞内漂流、溶洞内的探险等在封闭的自然环境下的体育健身活动。

二、现代室内体育健身活动成因

(一) 催生于高度发达的建筑文明

人类建筑文明的发展无疑是推动体育健身活动从室外转入室内的最主要原因。建筑能改善人类生存环境的功能与能满足人们审美情趣的功能激发了人类在建筑方面的创造天赋。凭借建筑经验的不断积累,人类抛弃洞穴流向村落,再由村落涌入城市。而人类的大部分活动地点也从室外转入室内。建筑无疑为室内体育健身活动的产生创造了物质基础。生活环境的巨大变化影响着体育健身活动的内容与形式,把体育健身活动的地点选在室内已成为当下人们参与体育健身活动的一种常态化选择。

据统计在全球70多亿人口中,至少有一半的人生活在城市之中,数量如此巨大的人口分

布在城市的结果使人类室内活动时间大大超过以往。而室内活动时间的增加使人们趋向选择室内的体育健身活动成为一种必然。人们意识到体育健身对人的重要性,限制于生存环境的改变,人们不可能随时随地投身于室外的体育锻炼之中,在楼宇林立的城市之中,室外身体锻炼的场所显然不能满足大部分人的体育健身需要,体育健身活动不得不转入建筑物内部进行。建筑文明的发展在某种程度上割裂了人在从事体育健身时与大自然联系的同时,也为人们体育健身活动拓展了极为丰富的空间,使体育健身活动不仅从内容上而且从形式上都发生了巨大改变。室内场地为体育健身活动提供了一系列更为优质的声光电等设备,极大地提高了体育健身活动的效果。

（二）囿于生活工作环境

工业文明机器的大量使用将人从繁重的体力劳动中解放出来,引发人类生产生活方式的巨大变革。囿于生活工作方式的改变,进而影响到人们对体育健身活动方式的选择。

首先,机器代替人工完成了大量的室外劳动,农业生产所吸纳众多劳动力被大量缩减,众多的劳动力从农村转入城市,工作地点从室外的农业生产转入室内的工厂劳作。工人在工厂内主要参与“流水线”式的生产过程,长期相对单一且重复的劳作严重地影响到了劳动者的身体健康。为了克服因工作方式改变而造成的健康问题,工作间歇人们将目光转向对室内健身活动的关注就成为一种必然。现代工厂也极为重视员工的身体健康状况,一般都会建有供职工锻炼身体的体育场所,方便工人体育锻炼,进而提升工人身体素质,提高工作效率。其次,伴随工业文明的持续,信息时代如期而至,致使社会分工进一步细化,脑力劳动者数量增加,室内办公场所需要的劳动力数量激增,室内办公成为当代人工作形式的主流。长期伏案的办公方式造成人类健康状况的恶化,缺乏必要的运动成为罪魁祸首之一,人们不得不再次求助于身体锻炼以对抗日益亚健康化的身体。在办公室做健身操,在下班后走进健身房,在家借助健身器材进行锻炼等方式已经成为现代人选择体育健身的重要方式。诚然,户外体育健身是较为理想的健身方式,但限于场地设施、天气、时间等原因,人们不得不选择室内体育健身作为体育锻炼的主要形式,室内体育健身活动方便、简单、适合当今工作人群的优势逐渐凸显。

（三）更好地满足体育项目开展条件

随着人类生存环境的不断优化,新型的体育运动项目大量涌现,这些新型体育运动项目的开展对环境的要求也逐渐提高。为了追求更好地开展效果不得不对体育活动的场所进行积极改造。这种改造过程逐渐影响到了体育活动的开展规则,很多体育活动逐渐将室内视为最主要的开展场所。

人类室内活动不仅扩展了人类从事体育健身活动的空间,也极大地丰富了体育健身活动的内容,创造出了更多的体育健身项目。随着人类文明的不断进步,人类逐渐意识到体育对人的锻炼价值,体育活动逐渐受到人们的重视,体育逐渐渗入到教育、艺术、卫生等领域,人们从事体育活动的场合也越来越多,但自然环境的变化无常给日常的体育活动开展带来诸多限制。于是,人们把体育健身活动从室外引入室内。整体而言,大多数室外开展的体育活动都能放入室内开展。

人类又不仅仅停留在满足于将室外体育活动引入室内的简单迁移,而是在开展室内体育活动时创造出了新的体育运动项目。例如,英国的贵族不仅将室外网球搬入室内,更是在网球运动的基础上创造出了乒乓球运动;美国人在上体育课时因为一场雨被迫转入室内,苦思冥想后用一个篮子挂在墙上的办法发明了篮球,人们玩腻了室外风筝又将风筝放进了室内,形成了室内风筝,诸如此类的例子不胜枚举。



建筑文明的发展使很多体育活动走进室内,在这个过程中体育项目的种类、开展规则等内容发生了变化,形成了一批室内体育运动项目,有些室内体育项目又被拉到室外,不断丰富着体育活动开展的内容和形式。在这个发展过程中形成了一批对环境要求比较苛刻的项目,如壁球、羽毛球、台球、保龄球等。另外,为了满足举办体育赛事、提高运动成绩、参与方便等需要,很多体育项目都被放到室内进行,如跳水、篮球、滑冰、排球、体操等。简而言之,大多数体育项目放到室内进行的原因,都是为了更好地满足该体育项目的开展及满足人们对体育健身活动参与的现实需要。

(四) 克服自然环境局限的需要

自然环境的无常变化给体育活动的开展带来了诸多不便,人们在天气不好的时间段把体育活动放入室内,无疑是一个极佳的选择。在室内进行体育运动避免了天气对体育运动开展的不利影响,延长了体育运动的时间,延伸了体育活动开展的场所,有效地降低了自然环境对人们参与体育健身活动的干预。

首先,室外体育活动的开展对自然环境的要求较高,极端天气的出现,加之季节的变换,一年内适合开展室外体育健身活动的时间较少,人们参与室外健身活动受到了较大的限制。而室内较为稳定的环境为体育健身活动提供了较为有利的开展条件,这是体育健身活动在室内迅速得以开展的重要原因。其次,现代的人的工作时间较为固定,大多呈现“朝九晚五”的工作时间规律,这就意味着人们在工作日的时间内,白天难以有较多的时间参与体育健身活动,下班后,在晚上参与体育健身活动已经成为越来越多的工作人群的选择,而晚间体育健身活动场所主要集中在室内,这给室内体育健身活动开展提供了坚实的人员支持。另外,随着全球化工业进程的不断加速,环境污染问题已经成为户外体育活动开展的大敌,如雾霾天气必定会延阻户外运动的脚步,在空气污染程度比较高的地区参与户外运动对大多数人而言必定没有多少吸引力,在室内参与体育锻炼诚然不会完全避免因环境污染而造成的影响,但至少会降低这种不良因素的影响程度。因此,基于克服自然环境局限的需要,将某些体育活动搬到室内也是室内体育活动产生的一个重要原因。

(五) 体育产业发展的推动

体育产业是名副其实的朝阳产业,在全球经济发展的浪潮中体育产业已经渐露头角,在很多发达国家体育产业已经超过某些传统行业,成为国家经济的支柱。体育产业以其可持续、低污染、吸纳众多劳动力等优势得以迅猛发展。体育产业的发展带动的是人们参与体育的热情,人们出于健身、娱乐、休闲、审美、教育等目的对生活中的体育竞赛、体育健身活动的参与热情被激发,在户外体育运动场所有限的前提下,室内体育活动获得了巨大的发展机遇。将体育活动搬到室内更能满足某些运动项目的开展需求,不仅能提升体育活动开展的效果,更能为体育活动的竞赛、组织、管理等工作提供极大便利。

体育赛事出于更好的提升运动成绩以及赛事举办的效果(主要是提高赛事举办的经济收入、提升赛事影响力、改善体育赛事举办环境)等目的,将很大一部分体育赛事引入室内,这给室内体育活动的发展创设了室内氛围,为室内体育活动的发展提供了动力。例如,能承接大型赛事的室内网球场、室内攀岩馆、室内游泳馆、室内自行车馆、室内田径馆等室内体育场馆的出现就是在这种发展趋势下的产物。另外,体育产业的发展给人们提供了多种多样的体育产品及服务,为了刺激人们对体育产品的消费,很多体育产品在设计之初就故意迎合人们生活工作环境的室内性,如各式各样办公室健身器材用品、家庭健身器材用品应运而生,这也潜移默化地促使体育活动的室内化,进而衍生出种类繁多的室内体育运动项目。

第三节

室内体育健身活动开展的意义

一、促进大众参与体育锻炼的新形式

体育健身是人们日常生活的重要组成部分,而室内体育健身活动具有广泛的群众基础,适合各年龄段,人群适应广泛。与室外体育健身活动相比,将体育健身活动迁入室内更能满足大众参与体育健身活动的实际。

从内容上看,室内体育健身活动涵盖了绝大多数室外体育健身活动的内容,借助于室内健身设备器材的帮助,以前只能在室外进行的体育项目逐渐过渡到室内。不管是传统的体育健身项目还是现代新兴的体育健身项目,借助于发达的建筑文明与体育健身辅助器材的助推,人们似乎总能找到将室外体育活动搬入室内的方法。只有少数那些需要巨大的开展空间与极为苛刻的自然环境配合的体育项目还没有进入室内,大多数体育项目在室内开展的条件已经具备。内容如此众多的体育项目被引入室内给人们从事室内体育健身活动提供了丰富的选择。不同年龄段、不同社会阶层的人们会选择适合自己的室内健身项目作为体育健身的主要手段,这足以表明室内健身活动具有广泛的适应性。

从锻炼效果上看,室内体育健身活动的锻炼效果并不逊色于室外体育健身项目,有些室内体育健身项目或器材还可以满足人们对某些特定锻炼效果的追求。如跑步机的使用实现了人类在狭小的空间内尽情奔跑的愿望;室内有氧运动在融合了多种体育运动项目优点的同时还优化了锻炼的环境,提升了锻炼效果;经过专门设计的室内体育健身器材能够模拟出多种体育项目锻炼的功效,起到了全面锻炼身体效果;具有针对性效果的室内健身器材能更好地达到人们对身体局部的锻炼效果,或者对某一特定身体素质进行专门性的提高。

从锻炼的方便性方面看,室内体育健身活动呈现出较大的优势。只要选取合理的室内锻炼项目,纵然是在较为狭窄的空间内,在时间短促的情况下,在器材设备相对缺乏的条件下,依然能够进行相关的室内体育锻炼。在此情形下,可以选择徒手或设备要求不高,动作复杂程度较低的体育健身项目,如办公室健身操、太极拳、健身功法、原地跳跃、跳绳、徒手操等项目作为锻炼的主要手段。另外,若受到生活工作环境地点的限制,距离专门性质的体育运动场所较远的情况下,可以选择在就近的室内场所根据实际情况选择较为合理的室内健身锻炼方式,从而给人们创造了更多参与体育锻炼的机会。

综上所述,室内体育健身活动内容丰富给现代人参与体育健身活动提供了诸多选择;室内健身活动的良好锻炼效果保证了人们参与室内体育健身的质量;室内体育活动的方便性特点给人们提供了诸多的参与体育锻炼的机会。这无疑促使更多的人参与到室内体育健身活动中来,室内体育健身活动逐渐成为时下最主要的体育锻炼形式之一。值得指出的是,人们对室内体育健身活动的青睐,从一定程度上弱化了人们在体育锻炼时与自然界的联系,也从一定程度上违背了人类对体育与自然和谐发展的美好愿望,造成了一定程度的物质与能源的浪费。因此,降低物质和能源的消耗是我们参与室内体育健身活动时应遵循的重要原则。由此可见,室内体育健身活动的发展拓宽了人们体育健身活动的选择,使现代人的体育健身活动更为便利,形式多样、内容丰富的室内体育健身活动成为现代人体育健身活动的必然选择。