

SHISHANG
JIANSHENLILUN
YUYUNDONGGEFANGFA

邢金善 续俊 田颖 / 主编



健身理论与运动方法

东北林业大学出版社

SHISHANG
JIANSHENLILUN
YUYUNDONGFANGFA

时尚健身理论与运动方法

邢金善 续俊 田颖 / 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

时尚健身理论与运动方法/邢金善,续俊,田颖主编. —哈尔滨:东北林业大学出版社,
2008.1
ISBN 978-7-81131-166-2

I. 时… II. ①邢… ②续… ③田… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 003961 号

责任编辑:杨秋华

封面设计:张 鲲



时尚健身理论与运动方法

Shishang Jianshen Lilun Yu Yundong Fangfa

主编 邢金善 续 俊 田 颖

副主编 吕庆祝 杨 静 折 娜 李俊辉 武 燕

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

三河市铭浩彩色印装有限公司印装

开本 787×1092 1/16 印张 23 字数 618 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—1000 册

ISBN 978-7-81131-166-2

G·346 定价:32.00 元

《时尚健身理论与运动方法》编委会

主 编	邢金善	续 俊	田 颖
副主编	吕庆祝	杨 静	折 娜
	李俊辉	武 燕	

前言

在现代社会中,随着我国科学技术的日新月异、经济的快速发展、物质生活的日益丰富以及人们闲暇时间的增多,人们逐渐认识到体育运动的重要性。体育不再只是一种强身健体的手段,也是一种生活方式和生活态度,并且渗透到日常生活的各个领域,成为人们衣食住行以外的生活基本要素。全民体育运动发展的重心已转移到休闲、娱乐、社交需要、心理放松、超越心理极限等方面,新的时尚体育项目也应运而生,一些旧的运动项目也以新的形式出现,受到人们的特别喜爱,我们称它们为时尚健身运动。

时尚健身运动摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

健康是生活永恒的主题、幸福的保证,是人类渴求的共同目标。当前的体育活动正在贯彻“健康第一”的指导思想,“生命在于运动”,这也是众所周知的道理,但我们觉得如果再补充一句,这句话就更完善了,即运动要讲科学,只有遵循科学的规律参加体育锻炼,建立科学文明的生活方式,才能适应高科技、快节奏、竞争力强的社会需求,才能真正起到强身健体的作用。

在高科技迅猛发展的快节奏时代,人们追求的是时尚、新颖、发展个性,需要通过具有挑战性的体育项目来锻炼自己。为促进体育教学改革,在2008北京奥运会即将开幕的时代背景下,我们组织编写了这本书。本书包含两大部分内容。第一部分是理论部分,主要包括时尚运动与健身文化、身形健美的标准与测量、时尚运动与心理健康、疲劳的产生与消除、人体运动系统主要器官及运动对其影响、运动中能量供应原理、时尚运动与营养、科学减肥的原理和运动损伤的预防及处理等版块;第二部分是实践部分,主要包括健美操、器械健身、形体训练、瑜伽、拉丁舞、普拉提、街舞、网球、保龄球和跆拳道,囊括了当今世界时尚体育运动的主流项目和一些新兴的时尚运动项目。本书理论与实践相结合,为广大时尚运动爱好者从事健身锻炼提供了科学的理论依据和翔实的技术指导。

本书由邢金善、续俊、田颖担任主编,吕庆祝、杨静、折娜、李俊辉、武燕担任副主编,全书由邢金善、续俊、田颖统稿。其具体分工如下:

第一章至第五章,第九章:邢金善(郑州航空工业管理学院);

第六章,第十九章:吕庆祝(中国传媒大学);

第七章,第十一章,第十七章:田颖(大同大学);

第八章,第十五章:李俊辉(河南大学);

第十章第一节,第十八章:武燕(平原大学);

第十章第二节:杨静(成都航空职业技术学院);

第十二章:折娜(中国民航大学);

第十三章,第十四章,第十六章:续俊(中北大学)。

本书在编写过程中参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!书中难免有疏漏不妥之处,望广大读者给出批评和指正,提出宝贵的意见。

编者

2007年11月

目 录

第一章 时尚运动与健身文化	1
第一节 时尚运动与健身文化概述	1
第二节 时尚健身运动兴起的原因及社会价值	10
第三节 时尚运动的健身原理	12
第二章 身形健美的标准与测量	19
第一节 体形健美的类型和标准	19
第二节 体质健康的测量	23
第三章 时尚运动与心理健康	27
第一节 心理健康概述	27
第二节 时尚运动对心理健康的影响	30
第四章 疲劳的产生与消除	32
第一节 疲劳的产生	32
第二节 脑力劳动疲劳	35
第三节 运动性疲劳	36
第四节 疲劳的消除	41
第五章 人体运动系统主要器官及运动对其影响	44
第一节 骨骼与运动	44
第二节 关节与运动	46
第三节 肌肉与运动	47
第六章 运动中能量供应原理	52
第一节 人体运动的能量代谢	52
第二节 能量供应	54
第七章 时尚运动与营养	58
第一节 营养素	58
第二节 时尚运动与健康膳食	61
第八章 科学减肥的原理	68
第一节 肥胖概述	68
第二节 肥胖的危害及预防	71
第三节 如何科学减肥	73
第九章 运动损伤的预防及处理	78
第一节 运动损伤概述	78
第二节 运动损伤的预防和处理	82
第三节 运动中常见的生理反应及处理	87
第十章 健美操	92
第一节 健美操概述	92
第二节 健身操的基本动作与组合	101

第十一章 器械健身	135
第一节 器械健身运动概述	135
第二节 器械健身运动方法	143
第十二章 形体训练	164
第一节 形体训练概述	164
第二节 形体基本素质训练	168
第三节 形体基本姿态及其控制练习	184
第十三章 瑜 伽	197
第一节 瑜伽概述	197
第二节 瑜伽的基本内容与动作	202
第十四章 拉丁舞	218
第一节 拉丁舞概述	218
第二节 拉丁舞的基本动作	218
第十五章 普拉提	253
第一节 普拉提概述	253
第二节 普拉提训练法	255
第三节 普拉提的基本动作与组合	257
第十六章 街 舞	274
第一节 街舞概述	274
第二节 街舞运动方法	277
第十七章 网 球	281
第一节 网球概述	281
第二节 网球的基本动作和技术	290
第十八章 保龄球	317
第一节 保龄球概述	317
第二节 保龄球的基本技术	317
第十九章 跆拳道	334
第一节 跆拳道概述	334
第二节 跆拳道和技术动作	343
参考文献	360

第一章 时尚运动与健身文化

第一节 时尚运动与健身文化概述

一、时尚运动

(一) 时尚运动的概念

什么叫“时尚运动”? 国际上有如下的一些说法,如:sport for all(大众体育),leisure sport(休闲体育),mass sport(群众体育),recreational sport(娱乐体育),fitness sport(健身体育),dance sport(舞蹈体育)等。我国学者宋兆荣、熊斗寅教授在研究中则认为“Pop Sport”比较好。时尚运动早就流传在人们当中,只是没有把它明确地提出来,进行规范化和实践化。2003年8月16~17日,在海南新国宾馆金色大厅会议室,国家体育总局社会体育指导中心与海口市人民政府联合举办了“时尚运动与全民健身研讨会”。在这次研讨会上,全体与会代表就“时尚运动”概念的提出、定义、特点、意义、项目分类理念、英文名称基本达成了共识。时尚运动概念定义为:①时尚体育。是经过一段时间的凝固,被人们普遍采用、最为流行的,以健身、健心、健智、娱乐、休闲、社交为目的的社会体育项目。基本意思为一切流行的社会体育项目,既包括可以竞技的各项运动,也包括以个人活动为主的健身娱乐活动。②时尚运动。是一个特定数量项目群的代名词,即时尚体育项目中最流行的具有竞技性、表演性、观赏性的可以独立组成运动会或表演的项目群。时尚运动的手段是竞技性和娱乐性的身体性练习和益智性练习。

21世纪是一个科技日新月异、经济快速发展、物质文明高度发达的社会,我们只需坐在电脑桌前,轻点鼠标就能知道天下事,就能遨游于知识的海洋。可是紧张的学习工作之余,我们该做些什么?走进健身房去跳健身操、跳街舞;走进公园跳体育舞蹈、跳健身秧歌;走进酒吧比试飞镖、打沙壶球;走进江河湖海去潜水、冲浪、滑水、赛龙舟;去高尔夫球场享受高雅与休闲;走向大自然,感受山野之灵气、去仰数头顶星辰、去倾听大自然天籁之音;去高山攀岩、蹦极、探险、野外生存,享受挑战后的满足与快乐;走进田野去赛车,感受大自然的浪漫、新奇;飞上高空去驾驭热气球、滑翔伞,体验身心的极限;在城里的公园、校园,小孩子们骑着独轮车、穿着轮滑鞋、脚踏滑板的身影不时掠过;即使进入家庭居室,各种各样的家庭健身和网上激烈无比的电子竞技也在悄悄地进行着。而这些极富时代特征、创新的健身项目,也是“时尚运动”。

(二) 时尚运动的特点

时尚运动不是精英体育,在人文哲学上更注重融合,而不是对立;更注重参与;注重交流;注重健身、健心、健智、娱乐、休闲和表演的效果。其特点是:时尚、随意、动感、优美、火爆、激情和表现个性。具有新颖性、流行性、健身性、休闲性、娱乐性、教育性、趣味性、惊险性、竞技性和商业性等特征。

1. 新颖性

虽说时间性不是决定时尚运动的唯一条件,有些项目例如高尔夫球、网球、钓鱼、风筝、桥牌、国际象棋等历史都比较久远,但是经过长时间的考验至今仍然盛不衰、深受大家喜爱,因此依然可列为时尚体育的范畴。但是,必须承认,时尚运动的主流是新的或比较新的项目。崇尚新颖、追求时髦、引领潮流、力争前卫,这是现代人特别是现代年轻人的共性。只有新颖独特的项目才能形成更大的号召力和冲击波,吸引人们去尝试,去实现自我追求和自我价值,也才更容易流行,更容易形成规模和潮流。

2. 流行性

时尚运动在社会上比较流行,比较时髦、新潮和前卫,有较大的吸引力和冲击力,为大家所喜闻乐见。身体力行的人比较多,为之提供商业服务的厂商和运动场馆也比较多,因而能够形成规模和潮流。

3. 健身性

时尚运动能够起到调剂生活、亲近大自然、消除身心疲劳、增进健康、陶冶情操等健身效果。

4. 休闲性

时尚运动实际上是一种面向所有人的,功能齐全、富有情趣和魅力的休闲手段,能够给人们带来发自内心的快乐,可以满足人们休闲的多种需要,使生活更加美好、有趣、充实。这对终日处于高度紧张、身心高度疲劳的现代人而言,是一种极大的享受。

5. 娱乐性

时尚运动能促使人们追求欢乐和刺激,促进人际交往。当你随着动感十足的音乐进行有氧健身时,当你手舞足蹈忘我挥汗时,你不仅在锻炼自己的身体,而且还在放飞和荡涤心灵,愉悦整个身心。

6. 教育性

现代人生活的优越性与竞争激烈的现代社会对人们意志品质方面的高度要求之间存在着很大的矛盾,而时尚运动的诸多特点都具有一定的教育意义,能锻炼现代人所必备的某些意志和品质。这些特征还令时尚运动具有强大的吸引力,更能激励人们前来参加,潜移默化地接受时尚运动的教育功能。

7. 趣味性

时尚运动大都具有趣味性,也就是说好玩。有的令人如痴如醉,有的让人远离城市的喧嚣,有的让人体验极限的乐趣,有的紧张激烈,有的斗智斗勇,有的尽显绅士风度。总之,多姿多彩,各具特色,可以满足不同性别、年龄、层次、特长和兴趣爱好人群的不同需要。

8. 惊险性

当你在蓝天白云中尽情遨游时,当你在浩瀚的大海上和大风大浪英勇搏斗时,当你在荒郊野外攀登悬崖峭壁时,不仅能磨炼你的意志和精神,还能体验人世间的惊险和化险为夷的快乐,惊叹大自然的无穷魅力,使你消除身心的疲劳,宣泄心中的郁闷。

9. 竞技性

几乎所有的时尚运动都具有一定的竞技性,都有比较完善的游戏和比赛规则。时尚运动之所以能很快地流行起来,竞技性起了很大的作用。而且,时尚运动的竞技性还有一个特点,那就是对

绝大多数爱好者而言要求不太高,竞技只是一种游戏的手段和玩法,而不是目的。其真正的目的是在比赛中体会到乐趣。时尚运动竞技的自由度比较大,人们可以根据自己的需要和兴趣来自由掌握竞技和训练的程度。

10. 商业性

大多数时尚运动对器材和场地有一定的要求,需要提供专业性服务。而时尚运动来势迅猛,人流如潮,市场需求巨大,而且其主体是中青年白领,消费能力比较强,商家有利可图,因而一个新项目一旦出现,有关商品和商业性的运动场馆马上就会如雨后春笋般涌现。这一方面为这些新项目的普及推广创造了良好的客观条件,同时也为发展体育产业、增加就业人口和扩大内需做出了一定的贡献。

(三) 时尚运动的形成与大众体育发展的关系

1. 国内外大众体育的发展为时尚运动形成提供契机

有人认为时尚运动是大众体育的一部分。既然是这种情况,那么人们就应该知道大众体育是怎么发展的,否则人们就不会知道时尚运动的根源。据考证,大众体育运动的真正形成,是在 20 世纪 60 年代初期,从前西德及挪威等北欧国家兴起,继而扩展到西方大多数国家。到 20 世纪 60 年代末以后,休闲活动成为各国体育科学界的一个热门话题。1970 年,欧洲娱乐会议发表了《休闲与娱乐宪章》。1975 年,欧洲共同体通过了《大众体育宪章》,努力促进各国大众体育的发展,提高人民的健康水平和生活质量。1975 年,联合国教科文组织成立了“政府间体育运动委员会”,主要任务是“促进大众体育的发展”。与此同时,国际奥委会也加强了其与文化的联系,努力促进大众体育的发展。国际奥委会主席说:“多年来国际奥委会给人的印象是只关心组织 4 年一度的奥运会,现在它参加了更广阔的领域。”“终身体育、休闲体育、快乐体育成为 20 世纪 70 年代中后期以来的主题体育思想。”1985 年,国际奥委会设立了“大众体育委员会”,中国奥委会秘书长屠铭德是这个委员会的委员。1994 年,世界卫生组织开始与国际奥委会一起资助和组织“国际大众体育联合会”。1994 年在乌拉圭举行的第 5 届世界大众体育大会的主题是“大众体育与健康”,原国家体委副主任刘吉等人出席了大会,大会宣言指出“通过体育活动促进和平、健康,提高生活质量的目的”,还提出“2000 年体育为人人,健康为人人”的口号。2002 年世界卫生日的主题是体育锻炼,提出的口号是“运动有益健康”。由此看出,大众体育在世界范围内发展得越来越普及。

总的来说,第二次世界大战后世界大众体育的发展表明,国外大众体育的发展绝不仅仅是体育发展过程中的一种量变,它意味着世界体育发展过程中的一种质的变化,它对体育的功能、价值等方面形成了全新的认识,并极大地影响了国际大众体育的发展。世界上许多国家都为了在 21 世纪成为健康国家而有组织、有计划地制定大众体育发展规划,提出长期奋斗目标。

时尚运动产生于大众体育,而大众体育的发展孕育着时尚运动的发展。大众体育发展到这个阶段,人们应该提出一个概括其中的精华部分,或者说是最流行部分的新名词:时尚体育或时尚运动比较合适。

2. 大众体育发展规模的壮大促进了时尚运动的发展,并形成自身的发展特点与趋势

国际上,时尚运动和大众体育经过半个多世纪的蓬勃发展,其社会效益和经济效益已为世人瞩目。随着世界各国都在积极探索与发展大众体育和时尚体育,根据有关学者的观察及有关资料的分析,其发展趋势,可以总结出以下的几个方面。

(1) 向社会化方向发展。近年来,大众体育受到人民的普遍重视,不仅政府与企业直接参与组

织管理工作,社会各界都积极参与到兴办时尚运动和大众体育的相应工作中来,如社团、俱乐部、健康中心等,在国际上大众体育的普及与发展已经具有相当大的规模,备受人民的关注,因此也为时尚运动的发展提供了条件。

(2)向全方位综合开发其功能的方向发展。时尚运动是在大众体育基础上发展起来的,它与大众体育一样不仅具有增强体质,提高生活质量、生活水平、职业能力与品德的基本功能,同时还具有为社会各方面提供多方位的综合服务的功能。由于各国经济和社会发展的水平不一,根据体育器材设施等实际情况,以及不同气候和民族习惯的特点,开展形式灵活、内容多样、时间不一、对象不同、地点各异的多层次的体育活动:从民族传统体育到现代时尚体育项目,从青少年到中老年,从企事业单位到家庭三代,从在职职工到外来流动人员,从单位活动到包罗万象的运动会。工业发展国家为倡导和推动社会体育活动的发展,以内容丰富、类型各异的“体育节”方式推动全民健身运动的开展。美国前总统里根在任职期间积极支持美国大众健身热,呼吁各企业、社区、学校、军队和医疗机构重视增强体育的活动,并宣布1982年10月9日为“美国跑步日”。美国如同中国是一个民族多、地域广、公众兴趣各异的国家。1982年进行的调查结果表明,参加人数超过2500万的运动项目有13个,有游泳、自行车、钓鱼、野营、划船、保龄球、网球、健美、慢跑、轮滑、台球、垒球、篮球等。其中游泳人数最多,为1.02亿;其次为自行车,为7200万人。

(3)向现代化方向发展。当今科学技术飞跃发展,世界发达国家时尚运动正朝着现代化的趋势发展,主要表现在:第一,普遍开始使用现代化的健身设备与手段,主要包括音响、投影设备与现代信息处理技术等;第二,活动内容的选择具有生活化与实用化的特点。

(4)向共同性方向发展,提高国民素质。当今世界竞争日趋激烈,经济的竞争、国力的竞争归根结底是人才的竞争,也可以说是人才素质的较量。体育发展的历史表明,体育的产生是随着生产力的发展而产生并走向成熟的。在实现现代化的过程中,自身素质的提高应该说是第一位的,而素质当中身体素质又应该放在第一位,因为没有身体就没有一切,这个道理很简单。因此,以鼓励全民健身为宗旨的又被人们所喜爱的时尚运动热潮,已在工业发达国家兴起,并逐步形成国际浪潮。

(5)向户外化方向发展。20世纪80年代初期,西欧一些国家就曾提出“回归大自然”的口号,即指到户外进行体育活动,如登山、划船、钓鱼、游泳、冲浪、滑翔、跳伞、乘热气球、郊游等体育休闲时尚活动。通过这些户外活动可以增强体质、磨炼意志品质,同时可以陶冶情操。

(6)向终身化方向发展。近些年来国外的时尚运动与大众体育一样在向终身体育发展。终身体育一般意义上说,是指任何人在其一生中的任何时候、任何地方都能根据自己的体力、年龄、目的进行相应的体育活动,从而达到强身健体和愉悦精神的目的。它是关系到人的一生大问题。因此,人们应该把发展时尚运动和大众体育与发展终身体育有机地联系在一起。在组织活动时,可分不同的年龄段和不同的人群等去进行。

(四)时尚运动发展的意义

确定时尚运动的理念十分重要,应该广泛征集、反复推敲。这里初步提出两点:①时尚在于运动;②生命在于运动,运动在于时尚。在运动时尚理念指导下,一批体育理论专家和多年从事群众体育的专业人员在潜心研究多年后,终于在研讨中达成了统一,按照时间性和流行性的分类原则,把这些在新时代里诞生的、创新的健身运动定名为“时尚体育”或“时尚运动”,并对其进行理论研讨。对时尚运动进行理论、实践、产业意义上的研究对时尚运动的稳步、蓬勃发展具有十分重要的意义。

1. 理论意义:为小康生活提供新视点

理论是灰色的,但是能聚焦生命之树的全部绿阴,正像太阳的白色光线能包容光谱中所有的颜色。专家们对时尚运动探索的重要意义,就是把这些动态的、流动的事物凝固在一个恰如其分的词汇上,以准确地涵盖这个极富时代特征的体育现象的全部内涵和发展趋势,并进行理论定位。众所周知,中国已向世界宣布:在未来20年中致力于全面建设小康社会。这说明,中国即将走进近代以来最兴旺的发展时期。作为步入休闲时代的世界,必然要向中国发问:在新时代中国人的生活方式中,体育这个重要组成部分将如何折射全面小康的中国?

其实,这并不难回答。全面小康必然是全体国民的整体性富裕,必然会在富裕的基础上产生新的生活方式,而创新的体育健身方式就是这种新的生活方式中重要的组成部分。体育发源于游戏,从本质上说也是游戏。它要求从事它的人要具备闲暇时间,要在解决衣食住行基本需求后仍有余钱进行体育健身消费,它还要求消费者对其有一定的兴趣。在全面小康的社会形态中,这一切都成为可能。而时尚运动的多样性特征则可以最大限度地满足拥有不同兴趣的人对体育健身的不同需求。

时尚运动之所以必然成为全面小康社会的组成部分,还在于它与小康社会的时代精神相吻合。小康社会不是让人们游手好闲、坐享其成,可以说,小康社会将比现今社会竞争更激烈,人们也更追求生活质量,从事运动时更苛求,在健身时必然要求其项目能够符合其个性需求,符合时代精神。简单归纳起来,“提倡创新、奋力开拓、张扬个性”就是新时代的时代要求。而时尚体育与时代精神从本质、内涵到外延是吻合的。它总能站在时代流行的潮头,以创新的面貌倡导流行,以开拓的动力引领时尚,以个性的魅力吸纳群体。

在构筑全面小康社会体育健身模式时,体育健身模式还必须符合时代的需要。要了解时尚运动是否和时代要求相匹配,必须了解时尚运动的健身作用和在体育理论中所处的层次。在国际流行的“金字塔”健身理论里,把健身分为四个层次:基因—自然—保健—最佳运动状况。现代社会空前激烈的竞争,要求人们要拥有能够应付激烈竞争的、超群的体质和心理承受能力。按“金字塔”健身理论分类,时尚运动恰恰从属于金字塔最尖端的“最佳健康状态”层次。它强调人们通过锻炼,能让自身体质、体能可以长期处于最佳状态,与此同时,人们从健身中还可以同时达到心理和精神的最佳状态。我们从中可以看出,时尚运动的健身模式和现代社会对健身的要求是如此吻合。

从以上分析中我们可以看出:时尚运动必将成为全面小康社会全民健身的主流。

2. 实践意义:为全民健身构建新平台

随着社会主义市场经济的确立、中国家庭收入的普遍增长、新的生活方式的逐步形成和全民健身计划的顺势推行,全民族的健身体育呈现出空前活跃、百花齐放的可喜景象。

但是,实践的创新至今还没有理论创新来呼应,这不能不说是一种滞后。关于时尚体育或时尚运动的理论探讨可以说是一种理论界的觉醒之举。

这些创新的健身体育中,蕴含着新时代中国开拓创新、与时俱进的时代精神,而这种与时俱进的创新正是来自时代的需求。群众体育以及现在所说的全民健身,本身就是一个流动的、动态的发展过程。从新中国成立初期倡导做广播体操、打球、跑步、开群体运动会,到改革开放后普遍兴建全民健身路径、开趣味运动会,再到现今休闲体育、娱乐体育、极限运动、趣味体育、旅游体育、都市体育、景观体育的集团式时尚体育的“爆发”,我们可以鲜明地看到这种动态的变化,每个时代的群众体育都留下了鲜明的时代印记。

现代社会蕴含时代精神的各种创新体育迎合了人民群众“求新、求变、求乐、求效”的要求,所以

在全社会引起了广泛的回响,形成了流行时尚。如前所述,全面小康社会对人们提出了更高的要求,它对社会人的健康要求是体质、体能和心理、精神的全面健康。而时尚体育从形式到内容都超越了保健体育的被动局面,最大限度地发挥了人的主观能动性和自我塑造能力,让人们通过时尚体育的锻炼达到自身的最佳健康状态。而这种最佳健康状态不只是身体体质和体能的“最佳”,也包括了心理和精神的“最佳”。这种全面健康、全面发展的人群正是全面小康社会最需要的人力资源。人们对时尚体育或时尚运动的科学总结,可以让群众的创造上升到理论的高度,从而可以在社会实践中发挥更大的作用。

对这种流行体育的理论总结也是一种创新。它最大的意义就是把这种被社会发展和全民健身计划呼唤出来的创新体育加以归纳总结,并顺势纳入到全民健身计划新的发展规划之中。它的实践意义就是为新时期推行全民健身计划构建了一个崭新的平台。时尚体育既然被称为时尚,就总是首先被一些先行者所创造、所喜爱、所提倡。而时尚体育一经被赋予理论与实践的意义,被摆上全民健身的新平台,就会在更大社会范围的人群中得到顺利推广,把少数人的创造变成多数人的财富,使时尚运动造福更多的人群。

3. 产业意义:为持续发展创造新动力

体育理论(或曰概念)—体育事业—体育产业,这三者自然形成了一个推动体育发展的“生物链”。它们之间的互动给体育发展不断提供着源源不断的新动力。有人把它们之间的关系形容成拉动体育前进的三驾马车,也不失为是一种恰当的比喻。应该说,对一种新概念的总结,正是对体育事业发展中产生的新事物的发生、发展提供了理论基础,为出现的新问题提供了解决途径,必然会推动体育事业的发展。而体育事业的大发展又必然为体育产业的持续发展创造新的动力。这就是迄今为止我们看到的体育发展模式。

时尚体育自然也不会脱离这种模式。时尚体育的理论总结必然会为新时代群众体育的发展提供新动力,而这种发展也为体育产业的持续发展创造新的动力。

一个新项目的出现就会形成一批新产品,就会出现一批新的企业。这已经被世界体育发展的实践所证明。为了更具体地了解这个规律,我们以美国体育为例来说明。20世纪60年代,美国的体育专家和医学专家发现,由于美国经济的高速发展,以美国中产阶级为代表的美国人,在生活富裕之后,纷纷选择以汽车代步,美国已成为“汽车轮子上的国家”。而这样做的直接后果,就是大批美国人变成胖子,全国体重超重者超过50%。为了解决这个困扰,专家们提出了慢跑(jogging)的概念。美国慢跑概念的提出,逐步让慢跑成为许多美国人的生活习惯,与此同时,也造就了一大批生产运动服装和运动鞋的企业,耐克就是在那个时期迅猛发展起来的,并成为跻身世界500强中唯一的一个大型体育用品企业。运动(sports)概念的推行则是在20世纪80年代。这个概念是在美国体育专家提出“金字塔”健身理论背景下提出的。如果说,慢跑概念是基于保健(减肥)目的的话,运动概念就是进入最佳健康状态阶段的背景下,美国人追求科学健身的结果。这个概念的流行的直接结果,就是使大批美国人拥进了健身房,也使大批健身器械走进了美国家庭。就是在这种健身热潮中,美国诞生了爱康这个世界销量最大的健身器材企业和这个世界最大的连锁健身俱乐部。

而中国作为世界上潜力最大的体育市场,一旦提出一个新的理论(概念),必然会形成体育市场又一轮新的冲击波。在现代中国,这已经不是理论的推定,而是已经呈现在我们眼前的事实。在极限运动开始在青少年中刚刚显现流行的趋势时,在沿海地区就有一批有识之士创建了专门生产滑板、滑板车或滚轴溜冰鞋的企业,在狠狠赚了一大笔钱之余,它们也在体育用品市场上站稳了脚跟。户外运动还在散发着油墨清香的报纸上或杂志上的时候,在中国大地上已经有一批专门生产供人们从事户外运动所需用品的企业,从帐篷、背囊、登山鞋、连接绳到滑翔伞、潜水用具、热气球、冲浪

板……一大批体育用品专业企业就是在这样的背景下脱颖而出了。

对时尚体育或时尚运动进行理论探讨,从理论意义、实践意义和产业意义上,我们都可以收获到丰硕的成果,这就是有关学者对时尚体育理论的新思考。时尚运动的意义归纳有:

- (1)时尚体育为全民健身运动注入了新鲜血液,有利于促进全民健身运动向纵深发展;
- (2)是对奥林匹克主义的延伸和发展,为实现北京奥运会的“人文奥运”宗旨提供了一个途径;
- (3)满足人们日益增长的体育和业余文化生活的需求,促进两个文明的建设;
- (4)促进体育产业的发展,扩大内需,增加就业人口。

二、健身文化

(一)健身文化的概念

健身文化是体育文化的子文化,它与竞技文化、体育教育文化等共同构成了体育文化。健身文化是涵盖整个健身运动领域的一种社会文化。具体说来,健身文化指人类在健身活动中创造并保存的所有内容之总和。或者说,健身文化是人类在健身的各种具体形式中的自我创造、自我运动,是人类为满足自身健康的需要、适应生态环境而创造出来的健身方式的过程和累积下来的物质与精神的成果。

健身文化研究,把我国的健身文化初步加以整理,加以鉴别,加以提炼,这是开展健身实践活动、健身教育活动,以及全面开展健身研究工作的前提条件。健身文化是健身实践的工具,若是没有相应的工具就不可能开展有实效的健身实践,很可能重蹈以健身之名搞运动娱乐之实的覆辙。健身文化研究的目的主要是为健身实践提供确有健身价值的工具,若是没有真正健身文化的基础,则健身教育就不可能有真实的健身内容。健身教育,是传授健身知识技能,培养健身指导者,再由健身指导者去开展群众健身实践活动的过程。健身文化是健身教育的内容,是健身教育的决定性因素。没有真正的健身文化,就不可能有真正的健身教育。

(二)健身文化的结构

健身文化的结构从外层到内核分三个层次。第一层是指健身文化的物质文化,这是健身文化的基本和基础层次。物质文化是指人在健身活动中的各种健身手段、方法和设施,包括人们在健身活动中所创造的器物(如运动服装、奖杯、队旗等)。这一层面是与外界(其他健身文化)接触的,既非常活跃又易于变迁。第二层是健身文化的社会关系体系,即指健身活动的组织机构,包括政府的、非政府的组织机构,国家的关于健身活动的法律、法规、方针和政策,活动的形式、惯例、制度、规章以及健身的理论知识和方法等。第三层是健身文化的精神文化层,这是最里层的,最为保守又不易变迁。它是指健身活动中传统的礼仪、信仰、道德、思想意识等的各种表现,以及与之密切相关的健身理论体系、健身思维方式、健身行为规范、健身价值系统等。从横向看,健身文化又可分成若干既相互联系又相互独立的平行部分,如社区健身文化、少数民族健身文化、学校健身文化、残疾人健身文化等。总之,健身文化的结构是由各要素、各子文化之间,通过相互作用、相互制约构成的一个纵横交错的功能耦合网络,是一个有机的层次性结构。

(三)健身文化的特征

1. 健身文化的民族性

健身文化的民族性是指一定民族在历史上所形成的区别于其他民族的特殊的健身方式、健身

习惯和特殊的健身行为倾向。健身文化的民族性是受该民族的民族文化影响的,健身文化的民族性还与该民族生存的空间即地理生态环境有关。研究表明,地理、气候也会影响民族的体育健身方式及健身特色。但在文化的承传上,人的生物学基因遗传比起人的文化基因遗传的作用要小得多,不同种族的人可以在健身文化上趋于相同。由此可见,健身文化的民族性不是建立在地理和生物的区别之上,而是建立在历史和心理的基础之上。健身文化的民族性不是一成不变的,而是随该民族文化的变化而变化的。

2. 健身文化的世界性

健身文化的世界性是指任何一个特殊民族的健身文化所具有的普遍的特征,它能够为世界各民族所采用和理解。健身是人类超越民族界线的共同需求,是人类的共同理想。再者,也正是由于世界上各民族丰富多彩的健身文化,才会有最能代表精神风貌的部分。作为健身文化的这一特殊的部分,它更具有世界共有的价值。随着科学技术的进一步发展,传播媒介的日益发达,各国之间的交往也日益频繁,国际化已是目前世界各国健身文化发展的必然趋势。由此可以预见,健身文化的共同性将会日益增多,交流融会日益加强,丰富多彩、多样又统一的世界性健身文化将逐步形成。

3. 健身文化的时代性

健身文化的时代性是指健身文化的形式和内容随着时代的变化而发生变化的特点。健身文化的变化主要是指健身意识和传统的变化。随着社会文化的发展,人类的进步,健身文化作为社会文化的一部分,必须要适应社会文化发展的需要,必然要更具有时代的特点。

4. 健身文化的社会教育性

健身文化的社会教育性主要是指健身文化是社会发展施行总体教育的一环,在塑造完美体格、提高社会适应能力以及完成社会化等方面发挥着重要的作用。

(四) 健身文化的功能

1. 传承功能

健身文化是在经历了一定历史时期的文化沉积和创造之后持续流传而形成的。它以自己活动的内容和方式方法,不断地满足人们越来越多的物质和精神两方面的需要,是人们既喜闻乐见又普遍接受的文化。开展健身文化活动的本身就是对健身文化的继承,就是不断发展和更新健身文化的体现。

2. 精神文明建设的功能

健身文化作为社会文化的重要组成部分,对参加者作用的估价并不仅仅局限于身体素质和健康水平方面,它对人的思想观念和社会习俗也产生经常的、深远的影响。开展健身活动,不仅能培养人们坚忍不拔的意志品质和勇于奋斗的竞争意识,而且能提高人们的文化和道德水准,推动伦理和法制建设的完善,还能够融洽人际关系、增强群体观念,有助于社会一体化的实现。

3. 强健身心的功能

健身文化的主要形式是健身运动的实践。增强健康就是体育健身的最基本功能,是参加体育活动的人们的普遍心理定势。人们参加体育健身活动,能使身体得到锻炼,意志得到锤炼,精神得到满足。这既有益于心理上的净化,也有益于体质的增强。

4. 教育功能

体育本身就是以运动为手段使身心受到教育和锻炼。从一定意义上讲,健身是教育系统的一

个组成部分,健身本身也是民众进行自我教育和自我娱乐的文化生活方式。因此,可以说体育健身也是接受教育和自我教育的手段和过程。

三、时尚运动与健身文化的关系

健身时尚、时尚健身,如今,健身不再如原来意义那么简单,它升华为一种态度、一种品位、一种智商,在“后健身时代”也就体现出了运动健康的时尚。将时尚视为一种流行性的行为模式在社会心理学中最为普遍。美国人金布尔·杨提出:“时尚可定义为目前广泛使用的语言、时兴样式、礼仪风格等行为表现方式和思维方式。”而中国学者孙本文更进一步,他认为时尚不仅是人的行为模式,并且也可以包括物的形状模式:“所谓时尚即一时崇尚的式样,式样就是任何事物所表现的格式……只要社会上一时崇尚,任何有式样可讲的事物,都可称为时尚。”

(一)群众体育蓬勃发展,健身消费成为时尚

经济飞速发展,社会物质财富不断增加;“五天工作制”以及“黄金周”的实行,使人们的闲暇时间不断增加;国民健身意识不断增强;体育价值观念不断更新等,促使我国群众体育社会化和普及化程度大幅度地提高,健身消费成为时尚。

(二)到大自然中体验生活、健康身心——体育旅游

伴随着经济的发展和人民生活水平的逐步提高,特别是人们闲暇时间的增多,我国各种健身时尚运动应运而生。人们利用节假日,或结伴而行,或全家出动,到森林原野,到名山大川,到大自然的怀抱,这是一项极好的时尚健身运动。特别是生活在都市的人们,长期受噪声、浑浊空气的伤害,紧张而快节奏的生活方式,均使大脑功能和身体机制受到不同程度的影响。据测量,在人口密集的市区,空气中的负离子(亦称空气维生素)每立方厘米中只有100~200个。在门窗紧闭的居室内,每立方厘米空气中只有30~60个负离子。而公园、河边等地或瀑布旁,空气中负离子则多达每立方厘米2万个。在上述地方旅游,人体不仅能接受和煦阳光的抚摸,而且能接受对健康十分有益的“空气维生素”——负离子的恩赐,使人们精神轻松,感觉敏锐,能提高脑力劳动的效率,转移和缓解紧张情绪对人体的危害,同时有助于改善心肌营养,促进新陈代谢,提高机体的免疫功能。此外,信步旅游时健身的体力活动,不仅能增强心肺功能和消化器官的功能,而且能使四肢关节灵活,肌肉结实健壮。

(三)时尚的交往方式——请吃饭不如请出汗

随着市场经济的发展,人们交往的空间不断扩大,感情通融和交流的需要日益加强。感情沟通的工具和方式是多种多样的,抽支烟,喝杯茶,或请吃饭。国人的传统礼仪常常把请客吃饭紧密联系在一起。凡是请客必然包括吃饭的内容,或者吃饭就是请客的全部内容。今天,请客吃饭已成为许多人苦不堪言的负担。频繁的吃喝,使许多大好时光消磨在饭桌上,同时狂吃海喝给人们的身体带来很多危害,于是,一种新的生活观念应运而生:请客不必非要请吃饭,请朋友“出汗”要比请吃饭更有利于身体健康,更有益于交流感情。我们知道社会上任何一种交往方式的形成,都是“需要”和“爱好”构成的。所谓“情投意合”就是感情沟通和交流的产物。在经济不发达、物质产品匮乏的条件下,吃喝是主要的需要,因此请吃饭就自然而然成为人们感情沟通和交往的最高礼节。随着经济的发展,社会的进步,文明程度的提高,人们已经认识到请客吃饭的陋习该改变了。人们开始离开烟雾弥漫、酒气熏天的饭桌,走向空气新鲜的野外、走向运动场、走向健身房。现在谈生意大都换上

一身体闲装,轻松潇洒地约对方到健身房玩保龄球、台球、乒乓球,或在网球场、羽毛球场上你来我往地激战几局,在汗流浹背中容易交流情感。如果在蓝天白云下那宽阔的高尔夫球场上,一边谈生意,一边切磋球艺,则更有一番情趣。

邀请朋友共同“出汗”更是青年人喜欢的请客方式,对于那些正在减肥的朋友来说,“出汗”比吃饭尤其受欢迎。许多年轻人早已不满足健身房、运动场所设的运动项目了,他们不仅要“出汗”,而且还要在“出汗”的同时追求惊险和刺激,他们邀请朋友走出喧闹的城市,走进山野,去爬山、去攀岩、去滑雪。眼下攀岩运动十分热门,参加者在安全带和绳索的保护下攀登悬崖峭壁,冬天则要脚穿冰鞋,手持冰杖攀登冰岩。当他们历经种种险情出一身汗攀上岩顶的时候,其自豪与愉悦之情难于言表,也是不曾攀登的人们难以体会到的。对于喜爱大自然的朋友,你可以邀请他去野外风餐露宿,通过露宿、野炊、跋山涉水、夜间行军等种种训练方式,锻炼和提高参加者顽强拼搏、生存自保、随机应变、遇困自救的能力。对于体魄健壮喜欢大运动量的朋友,你不妨邀请他到提供多种体育项目一条龙服务的体育场馆,去享受一顿“时尚运动套餐”,先到健身房的各种健身器上猛出一身汗,然后再去舒畅地洗一个桑拿浴,再跳入游泳池中畅游一番,那才叫痛快呢!我们期盼着这样新的一句口头禅:朋友,有请——请你出来出汗,请你出来参加健身运动!

与此同时,随着科学技术的进步、经济的发展、物质生活水平的提高,人类更加渴望生活质量的提高,体育的特殊功效使人们把健身与提高生活质量联系起来,大众体育将蓬勃发展,人们急切需要内容丰富、趣味性强、简单实用、方便易行、新颖时尚的运动方式。在大众体育运动飞速发展的形势下和社会急切的需要下,新体育运动项目应运而生,很受现代人的青睐,而且越兴越旺,已成为现代人参与运动的时尚追求。如何塑造自己的形象、改善自己的形象,已成为一种时尚。人的健康水平是他的全面素质的体现,人们之所以热衷于时尚运动,并不单一地满足于强身健体,而是通过这种方式塑造自己,给人一种近乎完美的整体形象,时尚运动必将成为文化建设和人们精神享受的重要内容,成为发展生产力的需要,成为精神文明建设的需要,成为小康生活水平的需求。人们越追求文明、健康的生活方式,时尚运动就越成为提高生活质量的重要手段。

第二节 时尚健身运动兴起的原因及社会价值

一、时尚健身运动兴起的原因

(一) 社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中时尚运动形成的客观实在

随着中国社会进入了小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已经从生产—生产—生产的定势改变为生产—休闲—娱乐新理念。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年扩大,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越被大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身的观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性的方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要的职能部门,在近10年的社会实践中,发现除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认、要求立项,要求政府予以推广。从传统的斗牛、赛狗、斗蟋蟀到打麻将、斗地主、拖拉机,从现代的机器人大战到网络的电子竞技,可谓应有尽有。从大量的媒体报道、群众来信,到身边发生的各种项目中我