

形体健身

理论与运动方法

XINGTIJIANSHEN
LILUNYUYUNDONGFANGFA

主编 龙春晓 王爱玲 郝玉



西安地图出版社



龙春晓,女,1965年1月生,1985年毕业于华中师范学院体育系,首批国家级健美操指导员,健美操国家级裁判,1999年作为国内优秀教练员被国家体育总局选派到加拿大参加国际体联组织的国际健美操教练员训练班,现任华中师范大学体育学院副教授。主要从事艺术体操、健美操、舞蹈课的教学与训练,现任校健美操队主教练,曾带领校健美操队在全国大学生健美操/艺术体操比赛、全国大学生运动会健美操比赛中多次获奖,2007年代表湖北省参加第八届全国大学生运动会获健美操男子单人冠军、团体总分第三名的好成绩。近几年发表论文5篇,代表作有《从唯物史看奥林匹克的政治化与商业化》、《我国竞技健美操混双运动员成套动作中的难度分析》等;同时参与了2项省部级课题研究和校级课题研究。



王爱玲,女,1968年1月生,1991年7月毕业于山东体育学院体操专业,本科学历,学士学位。现任青岛理工大学体育教学部艺术体操、健美操讲师,全国健美操国家级指导员,全明星啦啦队中级裁判员。2003年和2005年连续两届荣获校青年骨干教师称号。多次带队参加省市健美操比赛获得优异成绩,1997年开始兼任大众健美操的普及和推广工作,2004-2005年受邀主创了青岛市职工健美操比赛规定套路,受到好评。工作以来先后在《上海体育学院学报》、《山东体育学院学报》、《包头钢铁学院学报》、《体育文化导刊》、《中国学校教育与科研》、《中国体育教育学报》等国内体育类刊物上发表了《高校校内群体竞赛的目的、组织与内容》、《奥林匹克运动与高校教育》、《普通高校基础体育课教学改革思考》等10余篇论文。



郝 玉,男,1971年11月生,1995年毕业于北京体育大学,2006年毕业于南京师范大学体育学院体育教育与训练学专业,硕士学位。现就职于南京航空航天大学体育部,讲师。主要研究方向体育教学与训练。参加工作以来先后发表《全民健身计划在高校中实施情况的调查与分析》(《南航教育学报》)、《新世纪高校校内传统田径运动会的改革思考》(《北京体育大学学报》)、《体育文化节—高校校内传统田径运动会的改革方向》(《山东体育科技》)、《“教学相长”思想对高校体育教学的几点启示》(《中国体育教练员》)等多篇论文。



ISBN 978-7-80748-341-0



9 787807 483410 >

定价: 32.00元

形体健身

理论与运动方法

XINGTIJIANSHEN
LILUNYUYUNDONGFANGFA

主编：龙春晓 王爱玲 郝玉

副主编：祝红 杜江静 王洁宾 要雪萍 熊建设

西安地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体健身理论与运动方法/龙春晓,王爱玲,郝玉主编. —西安:
西安地图出版社,2008.9

ISBN 978-7-80748-341-0

I. 形… II. ①龙…②王…③郝… III. 健身运动
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146532 号

形体健身理论与运动方法

主编 龙春晓 王爱玲 郝玉

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号) 邮政编码:710054

新华书店经销 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 1/16 开本 23.625 印张 635 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数:001~600

ISBN 978-7-80748-341-0

定价:32.00 元

前言

21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪,国际经济领域、科技领域、军事领域的竞争日益激烈,然而这一切竞争的根本却是人才的竞争,国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本所在。随着人们健康意识和生活质量的提高,越来越多的人开始追求和寻找适合自身的科学健身方式,以提高健康水平和生活质量,培养高雅的气质和风度。因为生活在现实中的人们都希望自己成为最受欢迎的人物,而“受欢迎”体现在三个方面:外在的形态、性格修养和精神状态。

人首先体现出来的是气质和风度,是成于中而形于外的东西,没有模式。它就像彩蝶的飞翔,没有固定的路线,各种各样的风度有各种各样的气质,但它的美和优雅却可以塑造和培养;而外在的美所体现的是人的形体健美、身体健康、姿态优美、动作协调,要想获得这些并不难,完全可通过形体健身运动来获得。

在高科技迅猛发展的快节奏时代,社会竞争也越来越激烈。人们追求的是时尚、新颖、发展个性,需要具有挑战性的项目来锻炼自己。为了培养人们具有较高的体育修养和观赏水平,促进体育教学改革,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,我们编写了本书——《形体健身理论与运动方法》。

本书将体育理论与运动实践紧密结合,内容言简意赅、通俗易懂,融科学性、实用性、娱乐性、趣味性于一体。每一种形体健身项目都有自己特有的风格。其特点是:时尚、动感、优美、火爆、激情和表现个性。各种运动项目刚柔相济,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,使人健康向上,心情舒畅,充满活力。此外,本书与同类体育著作相比,一是拓宽了运动与健身的基础理论知识,增加了科学健身的基本原则及方法;二是编写了目前人们最流行的形体健身项目;三是增补了某些形体项目的基本动作及练习方法,为学生的学与老师的教提供了科学依据和参考。认真学习本书,你会感到形体练习既是有益的身体活动,又是一种娱乐欣赏,更会带着浓厚的兴趣迫不及待地渴求进一步锻炼,在锻炼中塑造一个充满自信和活力的自我。

全书由龙春晓(华中师范大学体育学院)、王爱玲(青岛理工大学)、郝玉(南京航空航天大学)担任主编,祝红(河南农业大学体育学院)、杜江静(绵阳师范学院体育与健康学院)、王洁宾(中国农业大学)、要雪萍(北京工商大学嘉华学院)、熊建设(黄河科技学院体育学院)担任副主编,全书由龙春晓、王爱玲、郝玉统稿。具体分工如下:

第一章第一节,第十章第一节、第二节和第四节,第十一章第三节,第十三章第一节和第三节:龙春晓;

第四章,第五章,第六章第一节、第二节和第三节,第十二章第一节、第二节和第三节:王爱玲;
第六章第四节,第七章,第八章,第九章,第十四章:郝玉;

第十八章,第十九章:祝红;

第二章,第十二章第四节,第十三章第二节:杜江静;

第三章第一节和第二节,第十一章第一节和第二节,第十七章第二节:王洁宾;

第三章第三节和第四节,第十章第三节,第二十七章第一节和第三节:要雪萍;

第十五章,第十六章,第一章第二节和第三节:熊建设。

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,望广大读者批评和指正。

编者

2008 年 6 月

目 录

上篇 形体健身理论篇

第一章 健身概论.....	1
第一节 健身概述.....	1
第二节 健身的功能.....	3
第三节 现代健身运动的现状和发展趋势.....	5
第二章 现代健身运动的理论基础	10
第一节 健身运动的生理学基础	10
第二节 健身运动的心理学基础	19
第三节 人体肌肉活动的基本原理	26
第三章 健美形体的标准	28
第一节 女性健美形体的标准	28
第二节 男性健美形体的标准	30
第三节 超重、标准体重与肥胖的标准.....	31
第四节 形体综合美的基本要素	33
第四章 健身运动与营养	35
第一节 营养健身常识	35
第二节 健康饮食习惯	41
第三节 健身营养套餐	48
第五章 科学减肥的原理	78
第一节 肥胖概述	78
第二节 肥胖的危害及预防	82
第三节 如何科学减肥	85
第六章 疲劳的产生与消除	92
第一节 疲劳的产生	92
第二节 脑力劳动疲劳	96
第三节 运动性疲劳	97
第四节 疲劳的消除.....	102
第七章 运动损伤的预防及处理.....	105
第一节 运动损伤概述.....	105
第二节 运动损伤的预防与处理.....	109
第三节 运动中常见的生理反应及处理.....	118
第八章 形体健美运动处方.....	124
第一节 女性形体健美运动处方.....	124
第二节 男性形体健美运动处方.....	133
第三节 优美姿态的运动处方.....	147

第九章 健身锻炼效果的评价	151
第一节 健身锻炼运动负荷的测定与评价.....	151
第二节 健身锻炼效果的测定与评价.....	153

下篇 形体健身运动篇

第十章 健美操	155
第一节 健美操运动概述.....	155
第二节 健美操基本动作.....	158
第三节 健美操套路练习.....	173
第四节 健美操锻炼的注意事项.....	196
第十一章 体育舞蹈	199
第一节 体育舞蹈运动概述.....	199
第二节 摩登舞.....	200
第三节 拉丁舞.....	217
第十二章 形体训练	239
第一节 形体训练运动概述.....	239
第二节 形体基本素质训练.....	241
第三节 形体基本形态训练.....	256
第四节 形体基本技能训练.....	267
第十三章 瑜 伽	274
第一节 瑜伽运动概述.....	274
第二节 瑜伽的基本动作.....	276
第三节 瑜伽练习注意事项.....	284
第十四章 健 美	285
第一节 健美运动概述.....	285
第二节 健美运动基本动作.....	286
第三节 健美练习注意事项.....	293
第十五章 街 舞	296
第一节 街舞运动概述.....	296
第二节 街舞运动方法.....	297
第三节 街舞练习注意事项.....	304
第十六章 普拉提	305
第一节 普拉提运动概述.....	305
第二节 普拉提基本动作.....	307
第三节 普拉提组合动作.....	308
第十七章 健身球	322
第一节 健身球运动概述.....	322
第二节 健身球训练的类型及练习方法.....	324
第三节 特殊人群练习健身球的方法.....	335

第十八章 肚皮舞..... 338

 第一节 肚皮舞运动概述..... 338

 第二节 肚皮舞的塑身方法..... 339

 第三节 肚皮舞练习注意事项..... 352

第十九章 女子塑形操..... 355

 第一节 女子塑形操基本常识..... 355

 第二节 各部位自救练习方法..... 357

 第三节 瘦人增重的练习方法..... 366

参考文献..... 370

上篇 形体健身理论篇

第一章 健身概论

第一节 健身概述

一、健身的定义

从广义上讲,一切围绕身体健康的活动都属于健身的范畴。例如,人们在生病之后经过医疗来恢复与提高健康水平,通过饮食的调理使机体得到良好的营养以改善健康状况,通过运动锻炼与娱乐提高健康水平。

现代健身主要是指那些有系统、有固定形式、安全、有效、有针对性的身体练习手段。例如,有氧健美操、健美、游泳、太极拳、长跑、自行车等运动都是安全有效的健身项目。

20 世纪 80 年代以来,随着国内各种规模的健身俱乐部的广泛建立,也带给我们一种全新的健身理念,使得有氧健美操、健美项目等得以广泛的发展,并从中派生出一些新的健身项目,如街舞、踏板操、拳击健身操、拉丁有氧操、爵士健美操等。

(一)健美操的定义

健美操是一项新兴的体育项目,从兴起到发展只有 20 多年,发展迅速,且有多种练习形式和流派。人们对健美操的理解和认识各不相同,健美操的概念也有许多种。

健美操的英文名称是“aerobics”,意为有氧体操或有氧舞蹈,是有氧运动的一种。因此,健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,以有氧练习为基础,以健、力、美为特征的体育运动项目。

美国健美操代表人物简·方达认为健美操是一种“改变形体和心理感觉的体操”。

(二)身体适能定义

香港学者钟伯光博士所著的《KEEP FIT 手册》对“适能”定义是:适能就是指身体对外界的适应能力。完整适能包括身体适能(Physical fitness)和心理适能(Psychological fitness)两部分。身体适能简称体适能,包括与健康相关的体适能(Health-Related physical fitness)和竞技运动相关的体适能(Sports-Related physical fitness)两大范畴,良好的健康相关的体适能课让身体应付日常工作,余暇活动和突发事件等,是人体健康的身体能力的必需,包括心肺功能(Cardio-Respiratory endurance)、肌肉力量(Muscular strength)、肌肉耐力(Muscular endurance)、柔韧度(Flexibility)及身体成分组成(Body composition)5 个方面。竞技运动相关体适能是可以确保运动员运动

表现和成绩的能力,如爆发力(power)、速度(speed)、协调(coordination)、反应能力(reaction time)、灵敏性(agility)、平衡(balance)、柔韧性(flexibility)等等。

二、健身的分类

按照健身过程中的氧供能的形式包括有氧供能、无氧供能、有氧与无氧供能交替进行3种;按照健身的形式包括徒手与器械两种,如健美操、体育舞蹈、瑜伽、跆拳道等属于徒手健身的项目。功率自行车、健美以及拳击等运动属于利用器械进行锻炼的项目。这些运动动作简单实用,练习时间可长可短,在练习的要求上也可以根据个体情况而变化,只要严格遵循“健康、安全”的原则,防止运动损伤,在保证安全的基础上,达到锻炼身体之目的即可。

就健身健美操而言,按照年龄结构分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、幼儿健美操等。它是根据不同年龄阶段的不同生理、心理、体态、体能等特征,有针对性地编排的健美操。按照练习形式分为徒手健美操(标准健美操、搏击健美操、拉丁健美操、爵士健美操等)、轻器械健美操(踏板操、哑铃健美操、杠铃健美操、皮筋健美操、健身球操、健身棒操等)、特殊场地健美操(水中健美操、固定器械健美操)(表1-1)。

表 1-1 健身健美操的分类

徒手健美操	轻器械健美操	特殊场地健美操
一般健美操	踏板操	水中健美操
搏击操	哑铃操	Spinning 课程
街舞	杠铃操	固定器械
爵士健美操	皮筋操	
拉丁健美操	健身球操	
瑜伽健美操	健身棒操	

徒手健美操包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的风格的健美操。传统意义上的一般健美操目前仍很受欢迎,其主要练习目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。但随着社会的发展和水平的提高,人们健身的需求越来越多样化,因此近年来出现了多种新的徒手健美操练习形式,如国内外正在流行的拳击健美操和搏击操。其主要练习目的是增强肌肉的力量、弹性与身体的柔韧性,尤其是搏击操练习对腰腹有特殊的效果;拉丁健美操和街舞,练习形式多以群体练习为主,动作变化丰富,规律性不强,不仅能提高协调能力,而且能调节心理,因此深受年轻人的喜爱;瑜伽健身术有着独特的塑身理论,讲究自然、平衡与协调,是一种注重身体健康和力量,通过集中意会、调整呼吸并做出各种身体姿势来改善人体的各个部位,其主要练习目的是调节身体的平衡和控制能力,达到“联合整体”的目的,是一种最安全、有效的塑身练习。

器械健美操是借助于轻器械,通过健身操形式的练习达到健身的目的。器械健美操利用固定或移动的轻器械进行练习,增强健身效果,同时也增加了健美操的练习形式。目前利用轻器械的集体力量练习是世界范围内最受欢迎和发展最快的健身项目。力量练习的主要目的是使练习者保持肌肉外形、增强肌肉力量和防止肌肉退化,从而延缓衰老,使人更强健。例如,踏板健美操加大了腿部的运动负荷,但减轻了对下肢关节的冲击力,同时也使动作更加多样化;哑铃操、橡皮筋操、健身球操等可锻炼到全身的每一肌肉群,有效地提高肌肉力量,尤其是上肢力量,弥补了徒手健美操的不足。

特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快,但在国内还开展较少,如水中健美操、Spinning 课程和固定器械健美操。水中健美操是目前国外非常流行的一种独特的健美操练习形

式,它可以减轻运动中地面对膝、踝关节的冲击力,有效减少关节的负荷,并利用水的阻力提高练习效果,以及水传导热能快的原理,达到锻炼身体和减肥的目的,因此深受中老年人、康复病人和需减肥者的喜爱。Spinning 课程借助功率自行车进行有氧的锻炼,广泛提高锻炼者的心肺功能,学员可以根据自身身体状况调解负荷,以达到预期练习。固定器械健美操,如跑步机、划船机等,可以固定在某一处(地面或水面中任何地方),可根据自己的需要进行练习,达到锻炼身体的目的。

第二节 健身的功能

世界卫生组织关于健康的定义:“健康乃是一种在身体上、精神上的圆满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”。这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。经常参与健身运动就可以增进人们在生理和心理上的健康,同时还可以培养良好的社会适应能力。

一、增进健康美功能

“健康美”是一种积极的健康观念和现代意识。有研究表明,“健康美”是机体最有效发挥其功能的状态。一个具有“健康美”的人除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动,亦能自发地处理突发的应激状态。

一个具有“健康美”的人应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作,将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官,并把代谢产物运走,在有机体的生命活动中发挥重要作用。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄,亦具备强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力,减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

(一)对运动系统的锻炼功能

1. 肌肉

肌肉是人体运动的动力器官,也是构成人体健美的外在表现。在锻炼过程中可以使肌肉的活动次数增加,使肌肉中的毛细血管网增多,改善肌肉的血液供应情况。肌肉的代谢过程加强,将使肌肉得到更多、更充分的营养物质供应,有效增加肌肉内蛋白质、肌糖原等的含量;肌纤维逐渐变粗,肌肉体积增大,工作能力提高。资料表明,经常进行体育锻炼的人,肌肉体积增大,肌纤维横断面加大,张力也随之增加,因此肌肉力量也越大。

经常进行锻炼还可以加强关节周围肌肉力量,提高关节周围韧带和肌肉的伸展性,从而扩大关节的活动范围,提高关节的灵活性和稳固性。

2. 骨骼

进行健身锻炼能促进骨骼的新陈代谢,改善血液循环,使骨细胞生长能力加强,骨质增厚、变粗,骨组织的机械稳定性增强。

有资料表明,经常进行锻炼,骨变得更加粗壮、坚固,骨骼抗弯、抗折、抗压缩、抗扭转方面都有所增加。据报道,普通人的股骨在 2 940 牛的压力下就会折断,而经常锻炼的人则能承受 3 430 牛的压力。

(二)对心血管系统的锻炼功能

人体的心血管系统包括心脏、血管和血液,新陈代谢就是由这3部分所承担的。心脏是血液循环的总枢纽,其功能主要是运输人体内新陈代谢过程中所需要的氧气、营养物质,排出二氧化碳等代谢物质。

锻炼对心血管的形态、结构、功能都会有一定的良好影响。因为,在运动时由于肌肉的活动量增加,从而增加了心脏的工作量,心脏毛细血管开放增多,心肌的血液供应和新陈代谢加强。这就增加了心肌中的蛋白质和糖原的储备,心肌纤维变粗,心肌壁增厚。所以说,良好的健身锻炼,不仅可以使心脏的收缩力量增强,还可以增加心脏的容量,从而增加心脏的每搏输出量和每分输出量。有资料表明,一般人的每搏输出量为70~90ml,经常锻炼的人为100~120ml。不经常参加锻炼的人安静时的心率为70~80次/min,而经常参加锻炼的人可减到50~60次/min,心脏的容积也由普通人的785ml增加到1027ml。在大强度的运动时,经常锻炼的人心率也明显增加,最高可达220次/min,而不常锻炼的人只能达到180次/min。

同时,锻炼还能影响血管壁的结构,改变血管在器官中的分布,使冠状动脉的口径增粗、心肌毛细血管的数目增加。因此,经常锻炼也可以预防心血管疾病,对保护心脏健康有一定的作用。

(三)对呼吸系统的锻炼功能

呼吸系统由呼吸道(鼻、喉、气管和支气管)和肺组成。呼吸道是呼吸运动时气体的通道,肺是进行气体交换的场所。

经常参加锻炼可以促进呼吸系统的健全和完善,使其构造和功能发生良好的变化。运动可保持肺组织弹性,改进胸廓活动范围,使呼吸深度加深,肺活量加大。一般来说,男子的肺活量为3500ml左右,女子为2500ml左右,呼吸差5~8cm;经常参加锻炼的男子肺活量可达到4000~7000ml,女子则可达到3500ml左右,呼吸差可达到9~16cm。它可以使呼吸系统的通气和换气功能也得到提高。在安静时,一般人的呼吸频率为12~18次/min,肺通气量4~7L,而经常进行健美操锻炼的人呼吸频率仅为8~12次/min就可达到同样的肺通气量。在定量工作时,呼吸功能还能表现出节省化现象,能够较强地保持工作能力不下降,并且具有很大的功能储备能力,能够适应和满足较强的运动对呼吸系统的要求。

(四)对神经系统的锻炼功能

在各个健身项目中,都有一些针对力量、速度、灵活性、协调性等方面的练习,这些都会对神经系统产生良好的影响,因为健身活动不是简单的四肢的运动,它是需要许多神经中枢同时参与的一连串复杂动作的综合的反射活动。这样,人体的力量、速度、灵活性得到了提高,动作更加协调、准确,从而使神经系统的各项功能得到提高。

二、缓解精神压力,娱乐身心功能

随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术所带来的舒适生活和各种便利的同时,受到了来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。体育运动可缓解精神压力,预防各种疾病的产生是科学研究已证实的事实。经常参加健身运动的人可以将注意力从烦恼的事情上转移开,忘掉失意与压抑,尽情享受健身运动所带来的欢乐,得到内心的安宁,从而缓解精神压力,使人具有更

强的活力和最佳的心态。

另外,健身锻炼也增强了人们的社会交往。目前,不少人参加健身锻炼的方式是去健身房,在健美操指导员的带领和指导下集体练习,而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此,这种形式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,接触和认识了更多的人,眼界也更开阔,从而为生活开辟了另一个天地,大家一起跳、一起锻炼,共同欢乐、互相鼓励,使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要。

三、医疗保健功能

健身具有医疗保健的功能。如:健美操作为一项有氧运动,其特点是强度低、密度大,运动负荷可大可小,容易控制,因此除对健康的人具有良好的健身效果外,对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。例如:对下肢瘫痪的病人来说,可做地上健美操和水中健美操,促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动负荷,健美操练习就能在预防损伤的基础上,达到医疗保健的目的。

第三节 现代健身运动的现状和发展趋势

现代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。

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、现代健身运动的现状

(一)体育场馆和体育设施的发展与健身需求不平衡

在城市,体育场馆等体育活动场地一般都具备了,但是,到体育场馆锻炼身体的人并不多。以北京大学生体育馆向社会开放为例,打羽毛球每小时收费为25元。如此算来,若一个家庭每周即使只去一次,每月也要花费200元,这对于工薪家庭来讲也是一笔不菲的花销。目前,体育场馆未

向社会开放的比例高达 36.4%，部分开放的场馆占 21.3%，全部开放的比例占 44.1%。显然，全部开放的体育场馆数量远远不够。另据对北京、天津、上海三地抽取各级各类学校调查，学校体育场馆全部向社会开放率为 56.7%，部分开放率为 28.4%。目前，学校体育场馆开放的主要对象是本校学生，其次是有组织的运动会、体育活动，有组织的训练，敞开校门面向整个社会的自由开放只占室内 6%，室外 7%，以赢利为主要目的的开放形式仅占 1%。可见体育场馆没有得到充分和科学的利用。城市尚且如此，广大农村除了乡村小学有简易的篮球场地设施外，几乎没有任何体育设施。据 1996 年贫困县的调查表明，川南 11 个县中，1/2 以上的县没有 400m 田径场，没有风雨操场和健身房。

（二）体育锻炼指导员的数量匮乏且素质不高，影响健身效果

对锻炼时所选择的内容和方法而言，多数人仍以传统项目和竞技性的运动项目为主，如篮球、乒乓球、足球、羽毛球、武术等。这些项目对场馆条件要求比较苛刻，而且体育场馆和体育设施又比较少。而民间传统体育在社会上的普及程度还不高，有些项目几乎要失传，如滚铁环、打沙包等运动从事的人较少。

国外一些健身运动开展较好的国家，对体育指导员的配备十分重视。例如，日本 14 种体育设施有 22% 配备了体育指导人员。体育指导人员的人数达 16 400 人，相当于每个体育场地设施拥有 2.6 个指导员。在我国，体育指导员的人数还极为有限，即使有，也只是临时请的体育老师或体育教练，一般没有经过专门系统的培训。不过，我国的《体育指导员技术等级制度》已开始实施。

（三）参与体育活动的人群结构不合理

资料表明，参加体育活动的人员，在城市里为“老、少”人群，即为老年人和在校学生，而中青年则相对较少。我国体育人口年龄结构呈马鞍型，青少年与老年人群体育人口比例显著高于中年人群。体育人口比例最高的年龄段为 71~75 岁，占该年龄总数的 46.1%，16~20 岁的青少年占总数的 31.8%。体育人口比例最低的年龄段为 41~45 岁，仅占该年龄段总数的 6.7%。在我国现实社会中，身强力壮、年富力强的 25~50 岁年龄段的青壮年劳动力人口是参加健身活动最少的人群。根据近几年全国人口普查结果显示，我国在 25~50 岁这一年龄段的青壮年劳动力人口约 5.5 亿（农村约 4.5 亿、城市约 1 亿），这部分人是社会的脊梁，家庭的中坚，社会、家庭不仅需要他们的知识、本领和能力，更需要他们的身心健康。然而他们在事业、家庭等方面疲于奔波，很难再有精力顾及自己的健康，他们缺少老年人那种充裕的闲暇时间和青少年学生上体育课的条件及活泼好动的行为。据调查，工作紧张与人际关系是影响青壮年男子参加健康活动的主要障碍，而家务则是影响青壮年女子参加健康活动的主要因素。

（四）地区间健身运动发展不平衡

中国是一个发展中的国家，地区之间、城乡之间经济存在着发展的不平衡性。西部落后于东部、农村落后于城市。东部和沿海地区及城市参加体育健身活动的人较多些，而在西部地区 and 广大农村，特别是比较边远地区的农民就更谈不上健身的问题。据资料表明，在发达城市与不发达城市之间进行比较，他们在健身意识、体育人口、体育健身场所、体育消费水平等方面都存在着较大的差异。例如，在体育活动占闲暇时间的比例项目调查中上海市为 38.3%、山东省 33.3%，而四川省则为 29.8%，存在较大的地区间差异。在体育健身频度的选择上，广州市有 41.3% 的人选择每周锻炼 3 次以上，35.1% 的人为每周 1~2 次；北京市为 29.4% 的人 3 次以上，36.3% 的人为 1~2 次；四

川省则只有 18% 的人选择 3 次以上。说明了在西部地区一方面人们的体育锻炼意识比较落后,另一方面也表明了一种与经济实力发展趋势相吻合的特点。

(五)健身行为滞后

随着我国政府对《全民健身计划纲要》的大力宣传和人民生活水平的提高,体育健身的意识逐渐增强。大量调查结果表明:当前我国不同人群的体育意识较前有了明显的增强,对体育的作用、价值也有了更加全面而深刻的认识。但是由于受多种主客观因素的影响,多数人的体育运动动机还不甚强烈,“只说不干、仅限观赏、动口不动身”的现象比较普遍。间接体育人口仍大大高于直接体育人口。体育态度中的认知、情感成分也明显高于行为成分,态度、意识与行为之间存在着明显的背离现象。

(六)体育消费水平差异显著

随着我国市场经济的建立,体育消费娱乐市场已成必然趋势。因此,应该培养人们正确的体育消费意识,树立“花钱买健康的观念”。但由于受传统观念和经济收入等因素的制约,目前我国人民的体育消费意识尚处于觉醒阶段。有资料表明,发达城市与发展中城市之间体育消费水平有显著差异。

此外,在体育消费观念和水平上也存在着极度的分化现象。城市高收入阶层和白领阶层,参与体育娱乐活动的层次较高,也意识到了健康的重要性,有了花钱买健康的观念,保龄球馆、高尔夫球、网球等活动成为他们的时尚。而工薪阶层和低收入阶层要为生活努力奔波,工作压力大,没有时间进行体育锻炼;另一方面,缺乏锻炼场所则常是令他们深感头疼的事,有锻炼的想法,但无处可去。

(七)社区体育发展不完善

多年来由于受旧的管理体制的影响,我国尚未建立起比较正规、完善的社区体育组织网络,多数人的锻炼基本呈自发、零散、无序状态。有关调查资料表明,目前我国城市职工参与组织锻炼的人数很少,主要是采用独立锻炼或结伴锻炼方式,致使锻炼形成无规律性和盲目性,因此必须重视和加强对社区体育的组织和指导工作。

二、现代健身运动的发展趋势

(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”的意识。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计划,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的推进,将对健身体育的相关产业带来更大的发展空间,使之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。健身体育的产业,包括健身指导、健身器材提供、健身场馆的租用,都带有服务行业的性质。另外,健身体育中的登山、滑雪、海滨游泳等又具有旅游业的成分。因此,信息时代的健身体育将成为第三产业的重要支柱。第二,信息是信息时代的主导产业,体育健身的大量信息传播将使其在信息产业中占有重要一席。人们对健身体育知识的需求量将大大增加,相关的健身教学、辅导也会更为普及。因而信息的传播、接收量都将迅速增长。在网络发达的信息时代,互联网络将成为健身信息的重要媒介。各种健身体育的信息网站将大量出现,人们也可以通过网络向专业人士咨询,也可以查询资料丰富网上健身图书馆,获取需要的信息。同时,还可以将日常健身的状况通过网络反馈给专家,以获得进一步的指导。这些都使健身体育在信息时代的主导产业——新兴产业中占有重要的一席。第三,体育服务产业是一种“无烟工业”,能耗少,无污染,符合信息时代经济增长方式的要求。由于经济的发展和生产力水平的提高,当今社会人口出生率呈下降的趋势,而人口的平均寿命却普遍延长,这就使社会中老年人的比例越来越高,而中老年人健身需求市场是非常巨大的。第四,健身体育产业与竞技体育产业不同,健身体育产业涉及每一个人,具有庞大的覆盖面。特别是在信息时代经济水平和文明程度进一步提高的状况下,人们将更为重视自身健康状况的改善。健身体育将会如睡眠、饮食一样,成为人们日常生活中必不可少的内容,这将使健身体育产业更加发展壮大。