

# 大众健身科学化的意义及实施标准和策略

何艳群

(湖南工业大学 体育学院,湖南 株洲 412007)

**[摘要]**大众健身科学化能大大提升民众的身心健康素质,有效提高民众健身的效果,有利于全民健身目标的实现。大众健身科学化应该遵循如下标准和实施策略:80%以上的居民必须具备科学的健身意识,大众健身科学化必须有政府的参与和大力支持,做到健身运动的项目选择、层次安排、运动强度和运动频率等的科学化。随着大众健身科学化的进程,大众健身的目标和人们的高质量生活需求一定能圆满达成。

**[关键词]**大众健身;科学健身;健身科学化

**[中图分类号]**G806      **[文献标识码]**A      **[文章编号]**1674-117X(2012)06-0153-04

## On Strategy and Implementation Standards of Public Scientific Fitness Significance

HE Yanqun

(School of Physical Education; Hunan University of Technology, Zhuzhou Hunan 412007, China)

**Abstract:** The public scientific fitness can greatly enhance the quality of people's physical and mental health. It also can improve the effect of people's fitness and achieve national fitness goals. The public scientific fitness should follow the standards and implementation strategies; firstly, more than 80 percent residents should have a scientific awareness of fitness; secondly, government should participate and provide strong support in order that the project selection, hierarchical arrangements, exercise intensity as well as exercise frequency can be arranged scientifically. With the process of the public scientific fitness, the public fitness goals and people's high quality of life needs will be achieved successfully.

**Key words:** public health; scientific fitness; exercise scientifically

随着经济和科技的发展及人们生活水平的不断提升,跟着而来的是能促进人体身心健康的运动量越来越少,而滋生的现代文明病和造就的大众健康杀手却越来越多。前苏联著名生物学家摩拉罗夫发现,在1870年,人体活动消耗的能量占到总能量的90%,而百年后的今天人体消耗的能量仅占10%左右。虽然人们越来越多地认识到体育健身

对健康的促进作用,但是因为闲暇时间、锻炼条件等因素,社会大众对这种健康促进作用的认知程度仍然非常有限,这使得产生了无数“宅男宅女”不说;人们即使参与了健身,其效果也不尽如人意<sup>[1]</sup>。因此,大众健身科学化及其实施策略的研究被提上议事日程,这将有助于人们更好地参与到体育锻炼队伍中,更好地促进民众身心健康的发展。

收稿日期:2012-07-15

基金项目:湖南省高等学校科学研究项目(11C0417)

作者简介:何艳群(1981-),女,湖南茶陵人,湖南工业大学讲师,硕士,主要从事健身学、健康教育学研究。

## 一 大众健身科学化的意义和作用

科学是一个集自然、社会、思维等内容为一体的庞大知识系统。现代科学发展的特点一方面表现出了一定的分化特征,即对人类各个领域研究的不断深入和细化;另一方面,科学知识的相互联系和渗透,使得各种知识更为紧密地联系到了一起,更高更广地去创建科学知识的系统化。大众健身的科学化,是指社会大众在一个健康的自然和社会环境中,通过比较正确合理或符合科学的身体锻炼方式或手段,来促进身心的健康和发展,实现良好的社会适应这样一个实践过程。科学健身当然首先也是保证个体身心健康的条件。

1. 能大大提升民众的身心健康素质。近几十年,我国民众的健康状况随着经济和社会的发展,总的来说有很大的改善,但也存在着不少问题。尤其令人堪忧的是,许多人对自己的健康状况无知、麻痹,没有意识,缺乏健身兴趣和热情。如一份在中部地区大中小三个城市的健康保险抽样问卷调查中,绝大部分被调查者认为自己的健康状况“一般”“良好”乃至“很好”,只有1.8%的人在自己的健康状况评价中,选择了“差”。<sup>[2]</sup>因此,他们既不会去买健康保险,更不会去参与健身运动这种“天然健康保险”了。所以我们提倡和推广健身的科学化,首先第一步就是要培养民众的科学化的健康意识和健身理念。民众的健身意识和热情苏醒了,提高了,其身心的健康水平和素质才能有一个大的发展、质的飞跃。当然,这在很大程度上是一个科学普及和教育的问题,但得花大气力去做。

2. 能有效提高民众健身的效果。科学健身其中比较关键的是,通过对民众的体育智力、非智力因素发展中产生的个别差异进行分析,遵循健康促进的原则,根据不同地域、不同群体或个体有差异的体育能力和水平及不同特点,去寻找与体育锻炼的最佳契合点。这样才能更为充分地尊重民众的体育兴趣、现有身体基础、健身能力和水平的差异,从而以主动、和谐的方式让他们通过体育锻炼,去实现身心素质的提高,实现全民健身的目标。如脑力劳动者与体力劳动者,对健身和体育锻炼的观念

和兴趣、热情差异就很大;青壮年与老年人所拥有的健身时间更是天壤之别;贫富差距则导致了不同群体和个人拥有健康资源严重的不平衡。另外,有研究显示,过了20岁以后,人们的健康随着年龄的增长会表现出逐渐下降的趋势。<sup>[3]</sup>如此等等,体育锻炼和健身运动的组织者和指导者必须认真研究这些差异和不同特点,力促其科学化,这样才能更好地促进群众身心素质的发展。

3. 有利于全民健身目标的实现。健身科学化能够更好地处理个体工作与身心健康的矛盾,更好地处理个人健康与集体健康的关系,使锻炼能够从个体的实际能力出发,对健康目标进行有目的的层次划分,这样全民健身目标的实现才更有保障。在为实现全民健身目标而奋斗的过程中,为了更好的提升全民健身的有效性,相关部门当然还要从多方面去创建各种有利的环境。例如在重大节日期间组织各种活动,鼓励群众相互间的合作、组际竞争,在比赛中促进健身效果的提升,使群众在合作中体会健身目标的意蕴,在这种良性循环中领悟竞争与合作的关系,从而最终完满地实现全民健身的目标。

## 二 大众健身科学化的标准和实施策略

大众健身科学化,它所体现的某种状态或转变过程,应该可以去衡量和测试,应该有一些基本标准和条件,这里面既包括有一些原则性的东西,也包括一些具体的可操作的方式与方法,也就是要有一整套实施的策略。

1. 至少有80%以上的居民具备科学的健身意识。具备科学的健身意识是大众健身科学化的起点。意识是人脑对客观事物的感知能力和心理反映形式,也是人们对环境及自我认知的清晰程度。科学的健身意识就是人们对健身的正确感知和认识,它是正确引导人们从事健身活动的指南和思想基础。如果大众的健身活动没有科学的指导方针和正确的健身方法作指导,不仅难达到理想的健身效果,甚至会产生不良后果。因此,大众科学健身实际上有似于有的学者所称的“合理输入-有效输

出”模式的建立<sup>[4]</sup>。这里的所谓“合理输入”即人们应该在科学的理论和方法的指导下进行健身。

那么,应该如何去衡量大众科学健身意识的程度呢?笔者认为:在一定区域内,至少应有80%的居民具备科学健身的常识,才能算基本符合大众健身科学化的标准。只有科学健身观念成为大众的共识之后,大众健身科学化的目标才能实现,这有待于政府和民间有关团体做大量的宣传和教育工作,才能让健康意识得到普及和深入人心。随着经济的发展、社会的进步,人们的健身锻炼已经开始从过去的盲目逐渐地走向科学,科学健身必将成为大众参加健身运动的共识。

2. 大众健身科学化必须有政府的参与和大力支持。过去几十年来,我国各级政府在全民健身事业上已做了大量的工作。1995年,江泽民主席签发颁布了《中华人民共和国体育法》,国务院颁布实施了《全民健身计划纲要》,标志着我国的体育事业进入了一个崭新的阶段;1997年,国家体委制定和推行了成年人体质测定标准,并在全国各地建立了成年人体质监测中心和150个监测片、436个监测站,首次对18-60岁的成年人进行体质测试与评定,开始建立和完善了我国国民体质测定系统,为全民的科学健身奠定了基础;同年,为满足大众健身运动的需要,国家体委又组织编写和出版了《中华体育健身方法》1-4卷,其中向读者介绍了177种健身方法,同时还编制和推广了第八套广播体操;为了更好地指导社会大众进行科学锻炼,国家体育总局对培养社会体育指导员给予了高度重视,早在2001年,全国各级社会体育指导员就已达18万人。<sup>[5]</sup>如此等等,为大众健身的科学化奠定了坚实的基础,但这还远远不够,还需更多人的参与和更细致的工作。

首先,各级政府要为大众健身科学化制定有效的政策,积极优化大众健身模式、健身内容和健身环境,这是促进大众健身目标达成的重要条件。在我国大众健身事业发展过程中,要坚决贯彻和执行以人为本、健康第一的社会体育指导理念,增强大众健身项目和内容的丰富性、锻炼方法的实用性、效果评价的科学性。要改变传统的、单一内容的锻

炼途径,在保证大众健身安全、卫生的基础上,不断创新大众健身的内容和方法,从而不断提升大众健身科学化的水平。其次,为了更好地提高民众的身体素质,政府在进行大众健身的管理、宣传和培训的时候,需要遵循以下原则:(1)为了实现大众健身的目标,要注重体现和发挥参与者的主体作用、政府职能部门的主导作用。通过开放式的健身场馆的使用、社会指导员的参与等模式,让群众能够自主地进行锻炼内容的选择。(2)按照社会体育构建的要求、群众健身组织的特点,政府部门要创设更多的健身场所和良好的健身环境,以更好的满足群众对健身活动的需求。在进行群众健身场所管理的过程中,要贯彻全民健身事业的要求,为更好的提升群众的身体素质保驾护航。

3. 健身项目选择与层次安排的科学化。也就是说,应根据参与者的运动水平、体能的差异性和不同性别、年龄以及爱好、兴趣等特点去选择健身项目,因为,只有选择适合自己的健身项目,才能达到强身健体,去除疾病的目的。例如,脑力劳动者可选择拳术、登山等运动项目,以促进脑细胞发育,改善心血管功能,预防神经衰弱症、高血压、消化不良、便秘等疾病;身体肥胖的人,可选择骑自行车或步行、慢跑等运动强度小、灵活轻松的健身项目;年老者则应选择散步、慢跑、气功、太极拳、交谊舞等活动方式;女性可选择游泳、舞蹈或健美操、形体操等健美运动项目,但应注意在分娩期和经期避免强度较大的项目。此外,人们的健身在层次上也要根据自身特点科学安排,其原则是“按照由简单到复杂,由舒缓到激烈再到舒缓,由小强度到较大强度再到小强度的顺序来安排,才能保证健身效果,保证运动过程中身体不会受到伤害,真正达到健身的目的”。<sup>[6]</sup>

4. 运动强度和运动频率的科学化。在大众健身运动中,运动强度、频次及运动量都要适度。运动强度是单位时间身体所承受的运动负荷的高低;运动量就是单位时间以内的运动负荷,即人体在体育活动中所承受的生理、心理负荷量以及消耗的热量。超强运动无益于身体健康,强度太低又不能达到健身的目的。大众的健身运动,运动强度应当适

中,运动量应该适度,这可以通过脉搏测试来控制运动强度,运动时的脉搏次数最好控制在120-150次/分比较合适,每次运动的时间不宜不超过90分钟,让身体不感到疲劳为宜,更不能影响日常的生活和工作。运动频率是指单位时间内的运动次数。大众健身是利用业余时间进行身体锻炼,因此健身运动的频率更应当根据个体的特点和差异来确定。一般每周安排3次左右比较合适。不过,最好是每天都能进行低强度运动,这不仅有益于健康,而且可以减少心脏病发作。

另外,还要注意运动会导致人体能量和营养物质的损耗,体内生态有可能失衡,因此应根据运动强度和运动量及频次,在运动后适时适度补充营养,加强休息,这样,体质和体能才能真正得到提高和增强。

综上所述,为了加快大众健身科学化的进程,实现全民健身的目标,我们应加大改革力度,制定更为全面的全民健身工程实施准则,为全民健身的有效性、全面性提供良好的保障,以奠定公民健康素质的基础,为我国和谐社会的建设作出应有的贡献。当然,我们在强调大众健身科学化的同时,也要特别注意大众健身的娱乐性与休闲性,不能顾此

失彼,因为大众健身毕竟不是竞技运动,它既要锻炼身体,也要娱乐身心、陶冶情操,以轻松愉快的休闲运动方式去激发大众的健身热情。我们相信娱乐性与休闲性也应该是大众健身科学化的应有之义,随着大众健身科学化的进程,大众健身的目标和人们的高质量生活需求一定能圆满达成。

#### 参考文献:

- [1] 王元水. 国外大众健身理念的特点以及给我们的启示[J]. 体育与科学, 2005(2).
- [2] 魏华林, 李文娟. 中部三城市健康保险需求调研[J]. 中国保险, 2007(5).
- [3] 罗楚亮. 城镇居民健康差异与医疗支出行为[J]. 财经研究, 2008(10).
- [4] 胡佳哲, 赵玉华, 李佳, 王莹, 张臣. 我国东北地区大众健身现状与对策研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2009(1).
- [5] 杨艳. 大众健身在建设和谐社会中的作用[J]. 山西青年管理干部学院学报, 2006(3).
- [6] 赵日萍. 大众健身科学化研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2007(2).

责任编辑: 骆晓会