



全面建成小康社会目标下的体育健身方式转型

陆大江

摘要: 随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们开始追求更高的生活质量,这也促使体育健身方法的转型。近来,网络健身、环境健身、科技健身、旅游健身、楼宇健身、社区健身、家庭健身等多样化模式的兴起,体现了健身手段已逐渐向“生活方式型”转变的特征。但在体育健身方式转型的过程中,健身观念、健身效果、健身计划、健身路径、媒体宣传等方面还不同程度上存在着问题,针对这些问题提出改进措施。

关键词: 小康社会;目标;体育健身;方式;转型

中图分类号:G80-05 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2013)01-0019-04

Transformation of Sports Fitness Means with the Target of Building Up Comprehensively a Well-off Society

LU Da-jiang

(Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: With the development of economy and society and the improvement of people's living standard, people start pursuing better life. This accelerates the transformation of sports fitness ways. Recently, many fitness means such as network fitness, environment fitness, science fitness, tourism fitness, building fitness, community fitness and family fitness have emerged. This shows the characteristics of fitness means' turning to "life style". But in the course of transformation, there still exist, to some extent, problems concerning fitness concept, fitness effect, fitness program, fitness means and media promotion. Measures for solving these problems are put forward.

Key words: well-off society; target; sports fitness; means; transformation

胡锦涛同志在“十八大”报告中提出,我国发展仍处于可以大有作为的重要战略机遇期。要准确判断重要战略机遇期内涵和条件的变化,全面把握机遇,沉着应对挑战,赢得主动,赢得优势,赢得未来,实现全面建成小康社会宏伟目标^[1]。小康社会决不是仅仅提高人民生活水平的物质文明,而且要全面反映精神文明和政治文明的发展。体育事业也正处在“重要的战略机遇期”,未来的发展要与全面建成小康社会的目标和实现祖国繁荣富强的宏伟蓝图紧密结合,体育事业的发展要坚持科学发展观,广泛开展群众体育运动,让体育在全面建成小康社会的伟大进程中发挥更积极更重要的作用。随着中国经济发展方式的转型,体育事业的发展迎来了新的机遇,但也面临一些问题,为此,必须推动体育功能的转型、体育健身方法的转型,向体育生活化、生活体育化转变。

1 全面建成小康社会目标对体育健身方式的影响

1.1 生活水平提高与健身方式改变的关系

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们开始追求更高的生活质量,这也促使体育由“教育型”向“生活方式型”转变。人们对体育资源的需求与日俱增,全面小康社会的建设将为社会体育的发展提供了资金、资源,同时促进了社会整体的体育意识的提高和良好生活方式的建立、维护社会健康水平和稳定局面,更有助于促进体育消费的增长,

从而拉动内需,促进全面小康社会的建成。随着物质生活的不断改善,人们从事体育活动的物质条件越来越好,使体育与生活方式的结合成为可能。体育生活化就是指人们为了获得健康,使体育活动行为渗透到个人或家庭生活中,成为家庭生活的一种经常行为的过程。人们通过体育活动获得积极的健身效果,如丰富业余生活、促进人际交往、增进友谊、加强交流沟通、愉悦身心等,从而使体育健身活动成为一种长期的经常性的生活行为方式。

1.2 体育健身可以改变生活结构

我国已进入全面建设小康社会的高级阶段,随着生活水平的提高,“现代文明病”现象也日趋严重。世界卫生组织明确指出,不良生活方式是产生现代文明病的直接原因,因此,改善生活方式是消除现代文明病的主要方法。体育对改善生活结构具有重要作用,因为体育能大量消耗热能,对讲究吃的中国人来说,能起到平衡营养,避免营养过剩的效果。生活条件的改善,带来了舒适安逸,但由于缺乏运动,又容易产生运动不足,因此,丰富多彩的体育生活是一剂调味药,可以使生活得到平衡。小康社会,吃穿有余,休闲成为生活的重要组成部分,但许多人采用消极被动的休闲方式,对改善健康的作用不大,积极主动的体育活动对疲劳恢复和生活趣味具有重要的作用。

1.3 体育健身可以改变生活环境

当前,群众性体育活动热潮如火如荼,公园、绿地、

收稿日期:2013-01-10

基金项目:“运动健身科技省部共建教育部重点实验室”资助课题

作者简介:陆大江,男,教授,硕士生导师。主要研究方向:体质与健康。

作者单位:上海体育学院 运动科学学院,上海 200438



广场等公共场所到处可以看到健身人群，已经成为城市的动态景观，被称为美丽的风景线。一些地方的体育竞赛表演已成为人们休闲生活的重头戏，并作为城市名片，享誉世界。体育健身已经成为生活时尚活动，健身、健美成为社会普遍追求，体育的动态美为城市环境增添新的魅力。

1.4 体育健身可以改变人际关系

随着城市住房条件改善，人们有了自己的生活空间，不知不觉中家庭成员间的互动少了，以至于需要通过特别活动，大家才能欢聚。而体育健身活动就是一种良好的家庭沟通方式，家庭成员通过共同参加体育健身等活动不仅获得健康，还增进了感情，体育健身还可以使邻里关系更加紧密。现代城市生活方式中封闭式空间使人们的社交受到压抑，而社区健身就是人们进行邻里社会交往的良好载体。社区体育活动可以促成人们建立友谊，促使地区社会更加和谐。

体育对构建和谐社会具有重要作用。体育活动有规则要求，能使人养成自觉遵守规则的习惯。集体性体育活动要求分工合作，可以形成相互帮助的社会氛围。体育活动讲究公平公开，能让人自主平等自律。体育活动可以消除因疲劳产生的烦躁情绪以及各种压力造成的不良心理状态，从而使心情得到调节。

2 体育健身方式的转型

全面建成小康社会目标下，体育健身方式出现了新趋势，表现在网络健身、环境健身、科技健身、旅游健身、楼宇健身、社区健身、家庭健身模式等。

2.1 网络健身^[2]

随着最近“网络健身”这个词的日益普及，越来越多的人在报纸、杂志、电视、广播、商场、展会以及健身场馆都能看到网络健身器材及网络健身方法的存在。社区健身网络、家庭健身网络、职场办公室健身网络、健身房网络以及健身俱乐部网络已越来越被人们接受。

2.1.1 网络健身促进了职场、家庭和谐

现代社会，工作生活的节奏日益加快，众多上班族都面临着亚健康问题。不良的生活方式导致上班族的身体存在极大的健康隐患，在办公室、在会议室里放上一台健身器材，既可给高度负荷的上班族在工作之余带来一方娱乐的天地，也能在一定程度上缓解亚健康状态，增强身体健康，提高工作效率。网络健身器材，即以互联网的形式进行健身活动，它以其独特的“网络健身”观念，及其特有的健身娱乐相结合的运动方式，备受关注。系统有网球、乒乓、羽毛球、自行车、划船、跑步、健身操、健身舞等多种项目可供自由选择，绚丽的画面与动感的音乐相配合，让办公族、开车族、父母和孩子、亲人与朋友在欢快的气氛中互动，尽情体会运动的乐趣。以网络为基础，突破时间、空间、地点的限制，非常适合职场、家庭的使用。它有着丰富多彩的项目可供选择，如田径运动、跳舞运动、球类运动、竞技运动等，不仅具有休闲训练模式，还具有比赛竞争模式，还可应用了特色场景，运动场、山地、森林、室内体育馆等多场景形式，不仅适合朋友之间，也适合亲人共享天伦之乐，同时可通过网上实现实时互动指导。将娱乐和运动健身相互结合在一起，打

破时间与空间局限的设计，是网络健身的独特功能，反映了当今现代信息技术的发展和科学健身的有机结合。

2.1.2 网络健身体现了科学健身方式

数字技术用于健身活动是当今社会发展的新趋势，是体育现代化的重要成果之一。网络健身运用IT、通信、互联网技术手段实现科学健身的华丽转型。发展数字运动健身及数字体育产业，将进一步推动数字化科学健身效应的发展，满足社会和大众对新兴体育运动形式的需求。数字健身运用科技手段开展体育运动，借助网络技术实现人机、人网、人间互动的运动方式，健身、健心效果更佳。

2.1.3 网络健身便捷了个性化健身手段

网络健身通过传统健身器材和数字技术的广泛结合，从健身器材本身的功能，到统计有效的健身数据，再到网络的健身个体互动，更具人性化、科学性。网络健身与数字体育的结合有着“三性”和“两化”的特点：科学性，对个人进行专业数字的统计、加工、整合、处理、分析，得到相关的数据，以数据智能来指导个人展开更加有效和科学的健身运动；互动性，利用互联网的传播方式，对个人运动的情况实时在网络上进行广播，产生有规则的个体对个体、个体对集体的互动；通用性，对于传统健身器材，进行简单的升级和调试，让健身器材“数字化”，对新型的网络健身器材进行完全的兼容匹配；大众化，考虑到数字体育的普及和全民收入的参差不齐，其价格属于中等偏下，从而更好地推广全民健身的活动；多样化：其灵活而又简单的交互方式，能更快地把更多的体育活动项目容纳进去，使之逐渐全面的完善。

网络健身在数字运动健身的形式上也相当吻合。同时，网络健身也将越来越往电子游戏靠拢，它是利用信息技术为核心的软硬件设备作为器械进行的、在运动健身规则下实现的人与人、人与机之间的运动健身活动，可以锻炼和提高参与者的思维能力、反应能力、心眼四肢协调能力和意志力^[3]。网络健身的广泛性不言而喻，承载于互联网，其实效和全面是不容低估的。网络健身更是铸造了一个优良的体育运动环境，在思想情操和个人生活习惯上有了更加良好的发展。

2.2 环境健身

运动促进环境改善，满足人们科学健身的需求，提高人民的生活质量和健康水平。运动促进健康是以改善不同人群的健康状态为目的，以体育干预为手段，以期达到与其自身健康状况相适应的健康促进的目标。

目前，国内建立了多个以生态体育休闲方式为主题的城市场健康运动公园，设有多个网球场、足球场、篮球场和羽毛球、乒乓球、游泳馆、健身步道等许多室内外运动场地，可同时容纳数千市民锻炼。有些公园内还有球迷餐厅、健身俱乐部、体育会所等相关配套设施，组建的各类体育俱乐部，成为市民进行体育活动、健身和休闲的中心。公园被纵横交错的道路划分为数块主题鲜明的小区域，形式运动主题，绿化率基本超过80%。城市体育公园、健康运动公园理念深入人心，健身步道、百姓健身房、一街一品、一街一池建设加快，这已成为评判一个城市居住环境、生活质量、形象品位的重要标志，以完善城市功能，提高城市形象与品位，促进健康城市发展。

2.3 科技健身

智慧城市是新一代信息技术支撑、知识社会创新环境下



的城市形态，智慧城市通过物联网、云计算等新一代信息技术以及维基、社交网络、Fab Lab、Living Lab、综合集成法等工具和方法的应用，实现全面透彻的感知、宽带泛在的互联、智能融合的应用以及以用户创新、开放创新、大众创新、协同创新为特征的可持续创新^[3]。

科技健身是面向旅游、休闲和体育健身行业，实现全部信息在线开放式的互动平台，科技健身致力于打造健身生活化的全新理念，以手机等无线终端为平台，从“以健身为核心的资源整合”到“降低用户的健身成本”，从“构建不受限制的体育社交”到“可定制化的体育信息”，不但在所在城市，同样可以在出差中、旅游中、度假中随时随地进行体育健身，让休闲健身可以像找酒店或餐馆一样简单方便。科技健身是一种积极改善人们健身环境的生活方式。

2.4 旅游健身

旅游健身是以体育资源为基础，吸引人们参与与感受体育活动和大自然情趣的一种新的旅游形式，是体育与旅游相结合的一种特殊的休闲生活方式，体育旅游是指旅游者以参加或观赏各类健身娱乐、体育竞技、体育交流等为主要目的的旅游，比如森林旅游、登山、攀岩、探险、参加体育比赛以及一些传统的民族体育项目等。旅游健身是我国新兴的体育生活方式，它是体育、旅游与健身三者的有机结合，是当今大众体育健身的新潮流，也是提高大众体育生活质量的重要途径^[4]。体育旅游是融“健身、娱乐、休闲、交际”等各种服务于一体的经营性项目群，它能使人与自然、社会和谐统一。但是，体育与旅游结合的焦点还在于“运动”。旅游的六要素中三要素“行、游、娱”都与运动有关。所以，体育旅游最大的特点是运动。

2.5 楼宇健身

楼宇健身是在办公楼宇内，进行体育运动以提高身体基本素质、塑造良好身体形态为目的的各种体育运动的统称。它包含两层意思，其一是健康；其二是健美。总的说来，在这方面有独特优势的运动项目有器械运动，跑步，游泳，体育舞蹈，健美操，瑜伽、体操等，增强力量、柔韧性，增加耐力，提高协调，控制身体各部分的能力。白领人群脑力劳动时间长，工作压力大，生活节奏快，休闲时间少，常因缺少科学的自我调适和保健，缺乏参与体育运动的便捷渠道导致亚健康现象较为普遍^[5]。针对这一现状，近年在全国大城市中出现一种楼宇健康、楼宇健身的概念。

2.5.1 楼宇工作特点

上班族尤其是长期使用电脑工作的人，一般肩膀、背以及颈项部分均会感到酸痛，因为使用电脑姿态不正确就会导致这几个部分的肌肉受损。而且，在办公室工作的人身体长期都保持一个固定的坐姿，缺乏大组肌肉、下肢的活动，例如打字所运动的部分是手部的小组肌肉，对全身运动没有帮助，长此以往会导致软组织损伤，手指无力、酸痛等病状。

都市白领在享受现代生活和办公条件的同时，也成为慢性病肆虐的对象。工作压力大、膳食不合理、缺乏身体活动使得办公场所成了生活方式病的滋生地。超负荷工作和敏感的人际关系使得很多人过于紧张、心情压抑、身心疲惫；中午工作餐很难摆脱高盐、高脂和高热量饮食；为缓解工作压力，夜间或周末无休止的聚餐、泡吧取代了健康的运动。这

些隐患使得更多的人超重肥胖，血压、血糖和血脂不断升高，心血管等慢性病事件不断增加。不少年轻精英甚至在没有任何预兆的情况下猝死。睡眠不佳、身体乏力、睡眠不稳、头痛头昏眼花这些典型症状使人们感觉筋疲力尽。

2.5.2 楼宇健身方法

“身体平时缺乏运动，长期处于亚健康状态”是当今写字楼内白领们普遍存在的现象。因此，开展健康的文体活动有益于员工的身心健康，是提高企业活力的有效形式。活动内容包括瑜伽、跳绳、篮球、羽毛球、拔河比赛、“全民健身”主题摄影展等，得到了广大员工的积极响应，陶冶了员工的情操，提高了员工的健康素养。

为了动员职工参与楼宇体育活动，专家为白领们量身定做保健运动方案。如通过开展“办公室健身操”，使楼宇人有了适合自己的健身项目。再如在办公楼层休息室、咖啡角，设置健身器械，为白领们提供健身条件和机会，大大增加了白领健身的可能性。一些楼宇职工开发“楼宇健身操软件”，免费赠送给各楼宇的职工，在工间休息时进行健身活动。有的软件在上、下午固定时间段会自动出现健身音视频，并且无法切换，对消除运动惰性有一定作用。

针对白领群体年轻、时尚、受教育水平高、接受能力强的特征，体育健身进楼宇活动已在公司建立起了楼宇“迷你健身房”，并在特定时间节点上，适时推出相应的运动方案。邀请了专业健身教练，根据不同季节设计了不同的健身操，现场施教，赠送器材，提高健身人群的知识与技能。设计健身提醒软件，一旦到了预先设置的健身时间，系统就会通过音频和视频提醒上班族运动，帮助白领们改善身体“亚健康”状态。通过“无电梯日”、“工间爬楼”等形式，提高白领的有氧健身意识，锻炼身体。

2.5.3 楼宇健身种类（见表1）

表1 楼宇健身种类
Table 1 Categories of Building Fitness

项目	内容
智力健身	电子竞技、桥牌、围棋、国际象棋、中国象棋等；
办公室健身	健身操以颈腰椎为主；
楼宇步道健身	健身步行；
登楼梯健身	登高下楼梯健身；
楼宇健身角	简易迷你健身器，流动健身房及会前的集体健身等；
楼宇俱乐部健身	楼宇体操、太极拳、网球、羽毛球、乒乓球、篮球、足球、田径、游泳、趣味运动等；
楼宇健身房健身	俱乐部形式健身，组织、团队，有氧运动、身心运动、舞蹈类、单车类、功夫类健身；
工间操健身	集体定时健身操，电脑网络健身；
楼宇运动会健身	各项运动及办公、生活中的身体活动健身。

3 体育健身方式的转型过程中存在的问题及改进措施

生活水平大幅度的提高，使人们越来越多地关注自身的健康。但健身观念、健身效果、健身计划、健身路径、媒体宣传等方面还不同程度上存在着问题。

3.1 健身科学观

近期，各地出现的数例长跑猝死事件已引起各方面的高度关注和反思。根据运动生理学专家的解释，长跑时发生猝死，大都是由于突然增大运动负荷，身体功能跟不上运



动量的增加,导致心脏缺血或产生严重的供氧不足,诱发各种心肌疾病所致。加强普及体育卫生知识,已是刻不容缓。需要注意的是,在运动突发事件处理上要避免简单失当,任何运动都会有风险,关键是掌控、预防和准备。目前的应试教育为避免运动伤害事故发生,取消和减少体育运动项目、时间现象非常普遍,有学者研究,中国的学生骨折发生率远远低于日本。原因不在于我们工作做得多好,而是学生锻炼时间少,项目简单,甚至不运动,当然伤害事故也不存在。所以学生的体质下降也是必然结果,这些都该引起各级有关部门的高度的反思:我们的运动风险评估体系建立了吗?

运动需因人而异,这样才能对身体有利。因个人的生活习惯不同,在选择运动时间、内容、强度和频率时也应该有不同的选择。每天的运动可以分为两部分:一部分是包括工作、出行和家务这些日常生活中消耗较多体力的活动。另一部分是体育锻炼活动。科学和实践都证明,增进健康、增强体质有各种途径,而体育锻炼则是最积极、最有效的手段。

3.2 健身效果评价

长期以来我国对健身效果评价普遍采用的是终结性评价,由于只注重体质测试结果达到的水平如何,而忽略了健身锻炼过程中身体素质、技能及情感因素等方面的发展和提高,因而不能较好地、全面地体现健身效果本质功能。以测试结果为评价影响了人们参与健身的热情、积极性和创造性,为了全面、动态地评价健身效果,应采用过程性评价多元方法。

过程性评价的“过程”是相对于“结果”而言的,具有导向性,过程性评价不是只关注过程而不关注结果的评价,更不是单纯地观察健身者的表现。相反,关注锻炼过程中健身者智能发展的过程性结果,如解决现实问题的能力等,及时地对健身者锻炼质量水平做出判断,肯定健身效果和成绩,找出问题,是过程性评价的一个重要内容。长期以来只注重健身结果而忽略健身过程必须得以纠正。

体质测试不等于体检,但必定是制定科学健身方法的重要依据。目前,社区健康体质监测站均免费开放,吸引了大批市民,但也有些市民表示:参加过体检,还有什么必要参加体质测试?体检是医生采用视诊、叩诊、扪诊、听诊、切脉和仪器等方法检查人体结构或功能上表现的病理变化,而体质测试是通过对身体形态(身高、体重、腰围、臀围、体脂率)、机能(肺活量、台阶试验)、素质(握力、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时、纵跳、男性俯卧撑、女性仰卧起坐)的测试,从而了解自身体质现状的一种方法。每个人都可以通过体质测定发现自己体质的长处和不足。通过运动处方的制定,使我们在锻炼项目的选择上,在锻炼运动量和周期安排上,逐渐做到目标更明确、手段更科学、方法更合理、效果更显著。强调运动处方实施过程是提高健身效果的重中之重。过分强调体质测试数据指标的观点是片面的。

3.3 健身计划制定

健身计划一般由健身专家制定,而专家就是对某一领域精通,学有专长的人。健身专家要量体裁衣、因人而异,通过设计出符合健康者或病人体质的健身方案以达到促进健康的目的。运动处方制定一般要全方位地进行体能、体质检测,根据测试结果为其制定出最佳的运动处方,例如针对脂肪超标的人群,要以有氧运动为主,辅以器械训练,

而体质较为瘦弱的人群,就要以器械训练为主,同时要观察和跟踪记录锻炼的反应与状况,建立完整详细的个人档案。而在目前存在制定指导健身方案时没有因人而异、一刀切的现象,带有极大的盲目性。科学健身应该注意循序渐进,选择适合自己活动强度的运动。

3.4 健身路径运用

政府对全民健身非常重视,修建了健身路径,得到了社会各界的好评。全民健身路径的成长,符合了事物成长的发展规律。但通过对近5年的全民健身路径现状调查发现,全民健身路径的发展势头正在逐渐减弱,人们对全民健身路径的关注度正在下降,锻炼兴趣也不如从前,主要原因集中在锻炼气氛不佳、锻炼形式单一、锻炼指导不足、风吹雨淋或极端气候等等。要使全民健身路径继续发挥其应有的作用,还要在原有的基础上,改进弱点,大胆创新,思考并开发新的路径健身形式、健身功能,使健身路径得以进一步地深入发展。如编制全民健身路径操,就是一种继承并发展满足老百姓健身路径的一种需要,使全民健身路径的作用和功能发挥至最大化。实践证明:全民健身路径操能使锻炼者自主地控制动作的幅度与强度,提高自身的有氧耐力,增加自身肌肉力量,防止老年人的关节病,有效提高体质健康水平,且安全可靠。健身路径操的推广应用,可成为社区健身的又一道亮丽的风景线,并成为社区居民一项喜闻乐见的锻炼项目。

3.5 健身媒体宣传

全民健身与媒体的关系是互动的。媒体的舆论导向及宣传影响作用是全民健身运动发展的需要,全民健身运动的精彩活动内容和形式是媒体报道的素材,可使报道更具有受众的广泛性,媒体因此而获得大众市场,并获得市场回报。只有妥善处理好媒体与全民健身运动的互动关系,才能够成就各自的精彩,形成共赢的局面。

媒体宣传不当的健身方法时有发生,相当一部分媒体过分追求读者眼球,遇到社会突发事件和时政需要时,一轰而上,就到处请人发表意见,对一些所谓“专家”的专业背景了解不足,造成伪科学现象频出。老百姓需要获得真正的科学健身指导,目前各类媒体纷纷开设科学健身专栏,加大科技宣传的力度,是社会进步的表现,但必须注意撰稿人的专业水平,避免产生误区。加强对科学健身的宣传与监督,纠正科学健身宣传中存在的问题,显得十分紧迫和重要。

参考文献:

- [1] 胡锦涛.“十八大”工作报告[R]. 2012.
- [2] 陆大江. 基于云健康的生活方式远程监控[J]. 中国医疗器械信息, 2012, 18(11): 8-17.
- [3] 陆大江. 健康生活方式的网络健身方法与实践应用[J]. 世界医疗器械, 2011, 17(8): 46-52.
- [4] 肖渊实. 云南生态体育旅游经济发展策略研究[J]. 中国商贸, 2010(01): 72-73
- [5] 陈海春. 生活方式与运动健身关系的探讨[J]. 福建体育科技, 2006年, 22(2): 4-5

(责任编辑: 陈建萍)