

当代秩序化生活与慢运动体育生活方式

王忠杰¹, 杨韵²

(1.大连交通大学 体育部, 辽宁 大连 116028; 2.辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

摘 要: 当代秩序化生活方式引发人类健康危机, 慢运动作为新兴的体育生活方式正成为大众关注的焦点。慢运动是区别于竞技运动的以健身、娱乐、修身养性为目的的体育生活方式。慢运动体现在运动量的缓慢性 and 持续性, 运动形式的多样性和娱乐性, 参与者的广泛性和稳定性。

关 键 词: 大众体育; 慢运动; 体育生活方式; 休闲体育

中图分类号: G811.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)06-0035-03

Ordered modern life and slow exercising sports lifestyle

WANG Zhong-jie¹, YANG Yun²

(1.Department of Physical Education, Dalian Jiaotong University, Dalian 116028, China;
2.School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

Abstract: Ordered modern lifestyle has triggered a human health crisis, while slow exercising as an emerging sports lifestyle is becoming the focus of public attention. Slow exercising is a sports lifestyle different from competitive sports, aiming at fitness, entertainment as well as physical and mental refinement. Slow exercising is embodied in the slowness and continuity of exercising loads, the diversity and entertaining characteristics of exercising forms, the universality and stability of participants.

Key words: sport for all; slow exercising; sports lifestyle; leisure sports

在以科学技术为核心生产力的当代社会, 飞速发展的科技水平在赋予人们日趋富足的物质生活的同时, 也在构建着与其发展速度相一致的日渐加快的生活节奏。在秩序化又密集化的社会环境之中, 人们的生活也由此而变得愈发紧张, 从而逐渐形成如今日趋稳定的、以快生活节奏与生活方式为特征的秩序化生活状态。然而, 长期的秩序化生活在给人们带来充裕生活物质的同时, 也在悄然滋生着人们日趋严重的身体惰性。人的基本活动能力逐渐下降, 体能与体质水平也迅速下滑, 曾是人类生存根本的身体却日渐呈现出严峻的健康危机, 甚至开始危及生命。慢运动理念便是在这样的社会需求之下应运而生, 逐渐构建其特有的体育生活方式。

1 当代生活秩序的体育需求及发展困境

1) 当代生活秩序中人类健康的危机。秩序化生活状态所带来的充裕物质条件, 固然是当代社会不可或

缺的生活基础。然而, “物质的极大丰富在给予人们充足便利的同时, 也在悄然间滋生着人的思维惰性与生存空虚感。人们在物质社会的作为, 更多的是对机械化生产形态的简单服从, 对消费社会符码逻辑的逆来顺受, 而不再需要过多的感性体验, 抑或是对其自身生存价值的探寻”^[1]。加之科技社会知识至上的思想得以普遍共识, 进一步使人的生存本身演化成为一种工具化的知识存在。“人生的目的被逐步淡化, 人也在逐步地迷失自我”^[2]。

然而, 在人类精神世界的迷失困境之外, 秩序生活所引发的更为严重的生存危机, 则体现在人类身体机能的退化与体质水平降低的问题上。每 5 年进行一次的“国民体质监测公报”在 2010 年发布的调查结果显示, “当代社会中体力劳动的大幅减少与工作压力的加大, 使成年人的身体素质每况日下, 正逐渐呈现出未老先衰的潜在健康危机”^[3]。而青少年群体也呈现出日渐下降且日趋严峻的身体健康问题。

2)健康危机下的群众体育诉求及发展困境。身体机能的退化所引发的健康危机,使得以身体活动为基本方式的体育运动,自然而然地成为当今秩序社会的发展所不可或缺的缓解方式。健康养生理念的推崇与时尚休闲体育的发展,使越来越多的人开始认识到身体活动的重要性,认识到体育运动对于身体健康改善所具有的独特功效。虽说近年来人们参与体育运动的意识在不断深化,但体育实践的参与现状、人民体质的改善却始终未能显现出与之相一致的发展步调。社会对于体育运动的关注更多集中在竞技体育的发展上,使得人们对于体育本质的认识局限于竞技体育所表现出的速度、力量以及耐力等本质特性上,而趋向于将体育的内涵等同于体力的消耗与竞争意识的培养,从而对体育参与活动产生了一种体力支配的畏惧与抗拒。多数人心目中的体育逐渐被形象化为一种力量的比拼、一种身体的竞技,使得秩序生活所滋生的生存惰性在身体力量的震慑之下显得更为必要而突显,成为人们抗拒体育参与的根本原因所在。在这一体育发展理念的变革需求之下,以缓慢、温和、小负荷的慢运动方式的兴起与盛行,则无疑是对群众体育意识发展的一次全新的、颠覆性的推动。

2 慢运动理念的兴起及体育发展内涵

2.1 慢运动方式的兴起与盛行

《中国慢运动兴起与发展报告》中曾对慢运动的概念做出界定:“慢运动是指一切区别于竞技运动的运动。具体指人们在一定理念的支配下,利用闲暇时间,为健身、娱乐、修身养性等目的进行的强度不大的可持续性的活动。”^[4]虽说慢运动的概念提出尚属新兴事物,但这种以健身、娱乐、修身养性为目的的体育活动方式,事实上在当今社会的发展过程中,早已有着深厚的社会实践积淀。极具代表性的方式中既有承载着深厚而久远的民族传统体育历史的太极拳、五禽戏,也有现时代颇受都市女性群体青睐的瑜伽、普拉提,更有最为简易而实用的慢跑、慢速力量锻炼等。不仅其参与群体遍及各个年龄层、工作层,且活动方式也更趋于多样化,活动内容较之于竞技体育而言也多具有娱乐性和趣味性,因而也更易于为更广泛的社会大众所接纳和应用。缘于如此的娱乐性与趣味性,慢运动方式在当今社会体育参与活动中得到大众青睐。诸如太极拳、五禽戏等的传统体育方式随着社会整体的日趋老龄化而逐渐稳固着其在老年人体育健身运动中的位置;而瑜伽、普拉提等新兴时尚体育方式则在日趋普遍化的审美需求下扩张着更为庞大的女性参与群体,在“美国 ACSM 最新发布的 2012 全球健身趋势调

查(Worldwide Survey of Fitness Trends for 2012)中,瑜伽在历经多年的发展之后仍位列其中而成为未来体育健身发展的主流趋势之一”^[5]。

2.2 慢运动理念的体育内涵及特性

1)运动的缓慢性与持续性。慢运动之所谓慢,其首要特征便在于其对力量、速度等因素的量的减少与减缓,正如主流健康专家曾提出的观点:“只有适度的运动才有利于健康。这里的适度概念等同于每周消耗 2 000 千卡(1 千卡=4.186 kJ)热量的运动量,即每天约半小时的温和运动。”^[6]因而,秉承着适度即为健康理念的慢运动,其运动方式也多呈现出运动速度缓慢、运动负荷较小且运动持续时间较长的特性。这种循序渐进的积累式运动过程,较之于激烈的竞技运动所带来的短时超负荷运动量而言,显然在促进身体健康上更具长期的价值与推动力。

2)运动形式的多样性与娱乐性。也正是因为慢运动所特有的这种小负荷、缓慢而长时间的简单身体运动的低标准,使慢运动得以在身体活动这一更为宽泛的前提下,衍生出丰富而多样的运动形式。这一运动形式的多样性主要体现在其一反传统观念中对体育活动开展所必备的硬件设施问题、时间安排问题的认识,而将规范化而又具有针对性的简单身体活动内容,构成同样有益于推动身体健康发展的活动形式。正如近年来广受欢迎的“以随处随时都可以健身”为基本理念的全民健身媒介传播中,就存在着将原本简单而枯燥的走步变为形式各不相同的有氧运动大步走、将日常生活中的简单日用品当作健身辅助等新兴健身方式。不仅使长期以来在健身领域推广中颇为难解的体育健身硬件配备问题得到了缓解,更进一步提高了体育健身形式的娱乐性与趣味性,使人们能够真正在慢运动的过程中逐渐体会到体育健身过程所带来的精神愉悦与释放。

3)参与群体的广泛性与稳定性。事实上,无论是运动内容的缓慢性还是运动形式的多样性,慢运动得以产生和发展的根本原因在于参与群体的体育健身实践和针对人的身体健康而展开的身体活动方式。因而,在慢运动的发展过程中,参与群体的广泛性与稳定性无疑是其最为重要的发展基石。在慢运动理念中,健身与健康的实践不再受体育场馆设施等客观物质条件的束缚,也不再存在因年龄与工作环境等外在因素所引发的体育参与差异,而真正演变为人人得以参与其中且享受其中的普及化的健身运动。也正是这种参与的相对自由性,进一步使得这一参与过程的主动性与积极性得到了更好的维护与延续,使人的体育健身参与成为一种自发、积极的生活需求。

3 慢运动理念下的体育生活方式

3.1 体育参与内容的健身本质回归

慢运动理念所引发的最为重要的体育生活方式的启示,是对体育参与内容的简化与多样化,这是对休闲与健身这一大众体育参与本质的回归与确立。体育生活方式所涵盖的是社会生活中各不相同而又各有特色的发展个体与群体,它不但具有生活方式的综合、多层次属性,而且还具有指导现代人在体育活动中实现健康生活、培养适应环境变化能力、提高生命质量的特殊功能属性^[7]。因而,在这一功能指向下的体育生活方式,其生存本质应当回归于最为广阔的大众参与群体,回归于以增进人的身体健康、改善人民体质为根本目的的健身生活。在体育健身参与的过程中,应当适当淡化以竞技体育为核心的体育竞争意识,注重体育健身过程的休闲娱乐本质,注重体育参与内容的接受性与传播性,注重体育参与内容的不断完善与扩充,使体育健身能够真正成为人们乐于参与,也乐于推广的社会生活方式。

3.2 体育参与方式的娱乐化发展

秩序生活愈发加快的生活节奏及其所引发的生存压力,是人们选择体育健身活动的主要动因。因而,人们在闲暇时间的体育健身参与中所渴望寻求的,是与生活节奏之快相对立的慢节奏的休闲方式,是与生存压力之大相对立的轻松而自由的娱乐方式,是以娱乐性、趣味性、多样性为目的的休闲生活的身体活动方式,而不是局限于作为社会缩影的竞技体育领域中,仅仅注重于对竞争与拼搏的体育参与体验。因而,在这一根本需求下,体育健身参与过程便需要更为明确的娱乐化发展路向。这一体育生活方式所追求的,不仅是更具趣味性与游戏性的娱乐化体育形式,更是一种以娱乐为特性、寓身于心的身体活动体验,从而真正成为人之生活体验的重要组成部分。

3.3 愉悦身心的体育参与理念

正如古希腊哲学家亚里士多德所言:“休闲可以使我们获得更多的幸福感。”^[8]作为人类休闲方式中的重要组成部分,体育生活方式的实质则同样在于对人之生存幸福感的追寻与建构。从体育健身参与的层面看来,这一幸福感的追寻则更多体现在体育参与过程中的愉悦身心之根本。所谓的愉悦身心便是人们在体育参与的过程中,通过身体活动的积极参与,对生活中所积压的愤懑与疲惫而产生的一种彻底的宣泄与释

放,是对体育休闲娱乐属性的一种切身的生活体验与感悟,是对体育健身参与过程的一种内化与深化。在这一根本理念的指引下,体育的参与过程应当淡化机械的体力付出与无谓的竞争激化,淡化体育参与过程的结论性评价与标准的划分,赋予体育参与过程以更为纯粹而彻底的、身心兼具的体育参与体验。慢运动理念倡导随时随地健身,人人参与到体育健身的过程中来。体育的生活方式也理应如此这般的自由随性,将体育的参与行为真正归还于身体活动与精神感悟的契合之中,使人们在开放而积极的体育社会环境中感悟真正愉悦身心的体育生活方式。

在当今社会秩序化生活所引发的快节奏生活步调的重压之下,慢运动理念的兴起与发展无疑为这一生活节奏提供了缓慢而温和的缓解之道。而其运动内容的缓慢性与持续性、运动形式的多样性与娱乐性、参与群体的广泛性与稳定性等理念核心,也为体育生活方式的未来发展提供了全新的思想指引。在慢运动理念影响范围的扩张与影响力度的深化之下,体育生活方式也将延续着休闲、娱乐、愉悦身心的发展路向,而构建以身体的健康追求为根本的发展图景。

参考文献:

- [1] 杨韵. 体育的生命冲动与意识绵延——基于柏格森生命哲学的体育本质解读[J]. 体育科学, 2011, 31(3): 87-92.
- [2] 于文谦, 杨韵. 技术性生活秩序危机下体育精神的迷失与诉求[J]. 山东体育学院学报, 2010, 26(10): 1-5.
- [3] 国民体质监测公报公布: 成年人未老先衰[EB/OL]. <http://news.sina.com.cn/c/2011-09-03/032523097732.shtml>, 2011-11-12.
- [4] 张君昌, 许卫红. 2010年中国慢运动传播研究报告[J]. 现代传播, 2010(11): 37-42.
- [5] 2012年ACSM全球健身趋势调查(20强)[EB/OL]. <http://www.vo2max.com.cn>, 2011-10-25.
- [6] 赵之心. 慢运动[M]. 长春: 吉林科学技术出版社, 2008: 12, 15-16.
- [7] 苗大培. 论体育生活方式[J]. 天津体育学院学报, 2000, 15(3): 6-8.
- [8] 苗力田. 亚里士多德选集: 政治学卷[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1999: 278.