

首都体育学院

北京市重点学科体育教育训练学资助项目

Quanmin Jianshen Yanjiu Xinshidian

全民健身研究 新视点

李相如 著

北京体育大学出版社

首都体育学院

北京市重点学科体育教育训练学资助项目

全民健身研究新视点

李相如 著

北京体育大学出版社

责任编辑 梁 林
审稿编辑 熊西北
责任校对 陈国稳
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

全民健身研究新视点/李相如著. - 北京:北京体育大学出版社,2008.7

ISBN 978-7-81100-996-5

I. 全… II. 李… III. 全民体育-体育活动-中国-文集 IV. G812.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076277 号

全民健身研究新视点

李相如 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 13.5

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1600 册

定 价 27.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者介绍

李相如，男，陕西安康人，教授，硕士研究生导师。现任首都体育学院体育教育系主任。

担任的社会职务：全国田径理论研究会副会长，国家体育总局体育行业技能鉴定专家指导委员会委员，国家体育总局国家级社会体育指导员评审委员会委员，中国社会学会体育社会学专业委员会委员，体育科学学会社会体育分会委员，国家劳动与社会保障部《社会体育指导员国家职业标准》修订组组长。

1997 年被评为北京市跨世纪人才，2000 年被评为北京市经济技术创新标兵，2001、2005 年两次被国家体育总局授予全国群众体育先进个人，2003 被国家体育总局授予全国群众体育科研先进个人。

曾获国家体委教学二等奖、国家体委优秀教材一等奖、国家体育总局科技进步三等奖、首届中国学校体育科学大会论文一等奖、国家教学成果二等奖（主要作者之一）、北京市教学成果一等奖（主要作者之一），2005 年获国家级精品课程《田径》（第二负责人）；主持省部级以上课题 10 余项，主编和副主编著作、教材 20 余部，参编 10 余部，在《体育科学》、《中国体育科技》、《北京体育大学学报》等核心刊物发表论文近 50 余篇；论文连续 6 届（第 3~8 届）入选中国体育科学大会、第九届全国运动会体育科学大会、世界大学生科学大会等。

编委会成员

- 主 编：**沈建华 上海师范大学教授
- 副主编：**郑家鲲 上海体育学院博士生
高艳丽 上海体育学院讲师
- 编 委：**陈效科 北京体育大学副教授
徐金山 上海体育学院教授
贾文彤 河北师范大学副教授
高 瑜 上海财经大学讲师
杨 倩 上海体育学院博士生
容 发 上海体育学院硕士生
朱佐想 浙江大学讲师

目 录

上篇：理论创新篇

全民健身路径锻炼方法与游戏竞赛规则的研制	(2)
1 前 言	(2)
2 研制方法及研制过程	(4)
3 结果与分析	(4)
4 结论与建议	(7)
雅典奥运会对我国群众体育发展的启示与思考	(8)
1 雅典奥运会对我国群众体育发展的思考	(8)
2 雅典奥运会之后我国群众体育和全民健身活动的几点展望	(12)
我国城市社区实施全民健身工程的现状与对策研究	(13)
1 研究目的	(13)
2 研究对象和方法	(14)
3 实施全民健身工程的调研结果与分析	(14)
4 发展对策	(23)
我国健身路径工程的特征与未来发展的思考	(25)
1 问题的提出	(25)
2 主要研究方法	(25)
3 研究结果与分析	(25)
4 我国健身路径工程未来发展的思考	(30)
5 结 论	(32)

城市社区建设、社区体育与全民健身工程	(32)
1 城市社区建设	(32)
2 我国城市社区体育	(33)
3 全民健身工程	(34)
中国全民健身工程发展的现状与特征研究	(38)
1 研究目的	(38)
2 研究方法	(38)
3 研究结果与分析	(39)
4 结 论	(43)
我国社会体育指导员的现状调查与研究	(44)
1 研究的目的与背景	(44)
2 研究方法说明	(44)
3 研究结果与分析	(44)
4 讨 论	(51)
5 结 论	(54)
关于我国两种社会体育指导员制度的比较研究	
——兼论构建中国社会体育指导员制度体系的设想	(55)
1 研究目的	(55)
2 研究方法	(55)
3 研究结果与分析	(56)
4 结 论	(60)
日本大众体育发展的新动态	
——兼析日本社会体育指导员的发展概况	(61)
1 日本的大众体育发展的基本概要与新的动态	(61)
2 日本社会体育指导员的发展状况与特点	(63)
3 思考与建议	(65)

素质教育与学校体育模式

——落实每个中、小学生每天 1 小时体育锻炼的实验研究 (67)

- 1 前 言 (67)
- 2 研究对象和方法 (68)
- 3 实验模式与分析 (70)
- 4 实验内容的特点与分析 (71)
- 5 实验结果与分析 (71)
- 6 讨 论 (72)
- 7 结 论 (74)

知识经济与体育院校教学改革 (75)

- 1 什么是知识经济 (75)
- 2 高等教育在发展知识经济中的作用 (76)
- 3 我国体育院校教学改革和发展中的困境与对策 (77)

关于新中国体育外交的回顾与研究 (81)

- 1 研究目的 (81)
- 2 旧中国体育是“弱国无外交” (82)
- 3 新中国体育外交的艰难而闪光的历程 (82)
- 4 体育外交是当代外交和国际关系中极具活力和魅力的重要内容，是传播和平与友谊的使者，是化解矛盾与争端的良方 (90)
- 5 结束语 (91)

我国学校体育的历史起点、现状与当今误区的剖析 (92)

- 1 我国学校体育的历史起点 (92)
- 2 中国近代先哲对学校体育的认识 (92)
- 3 我国当今青少年学生体质与心理的现状 (93)
- 4 我国当今学校体育的几个误区 (94)

奥林匹克品牌的成功对群众体育品牌化的启示 (101)

中篇：特色探索篇

北京市群众体育现状调查与发展对策	(105)
1 北京市群众体育现状调查的对象与方法	(105)
2 北京市群众体育现状调查的过程与内容构成	(106)
3 北京市群众体育取得的重要发展成果	(107)
4 问题与差距	(111)
5 北京群众体育发展的目标与策略	(111)
北京市城市社区体育的现状与发展趋势	(114)
1 研究目的	(114)
2 研究结果与分析	(115)
3 结 论	(124)
北京市群众体育发展的成就与经验探析	(126)
1 北京市群众体育现状调查的对象、方法、过程与内容	(126)
2 北京市群众体育的十大成果	(128)
3 北京市群众体育发展的基本经验	(129)
北京市中小学体育的现状与发展对策研究	(132)
1 研究目的	(132)
2 前期研究的重要结果与分析综述	(132)
3 北京市学校体育发展战略目标及对策	(135)
北京市城乡学校体育发展现状与对策研究	(139)
1 研究对象和方法	(139)
2 结果分析与讨论	(140)
3 结 论	(143)
4 对策与建议	(143)

北京市基层群众体育管理体制的现状调查与研究	(145)
1 研究方法	(146)
2 结果与分析	(146)
3 对 策	(152)
4 结 论	(153)

下篇：时事述评篇

科学健身抵御健康危机	(155)
正确利用健身路径抗击非典	(156)
健身路径工程发展中的几个问题	(158)
人文奥运理念下的行动：全民健身与奥运同行	(159)
全民健身也是“生产力”	
——全面小康社会，人民群众健身的幸福乐园	(160)
“非典”时期，社区体育更要有为有所不为	(161)
健身路径工程未来发展的思考	(163)
警惕如此“不平衡”	
——剖析我国社会体育指导员发展的八个不平衡问题	(164)
为社会体育指导员的健康发展提供保障	(165)
国家级社会体育指导员基地建设的战略意义	(167)
蓬勃开展的中国全民健身运动	(168)
现代体育教师该如何造就	(169)
太空漫步机 摆幅别太大	(171)
健骑机用力别太猛	(172)
立式旋转架撒手练习没效果	(173)
仰卧板别慢起快倒	(174)
时代呼唤群众体育的品牌效应	(175)

附篇：热点访谈篇

展望 2008

——李相如教授与网友交流录	(179)
首都体育学院教授：农村体育教育令人担忧	(182)
运动生活：走出一个健康的身体	(183)
全视角审视：中国传统体育项目学校是什么样的	(185)
首都体育学院教授李相如五解运动猝死	(187)
踏上健康之路	
——全国健身路径比赛印象	(188)
中国体育迎接机遇和挑战	(189)
学生体育锻炼三难题待解	(190)
别让寒冬挡住健身路径锻炼热	(190)
假日休闲别冷落孩子	(192)
你现在还做广播体操吗	
——关于广播体操的调查系列报道	(193)
工间操真是不该丢	(194)
健身问答	(196)
后奥运场馆需有新运营理念	
——专访首都体育学院杨铁黎、李相如教授	(196)
参考文献	(199)
跋	(202)

上篇

理论创新篇

转型期以来人们生活理念和生活方式的转变使全民健身在人们的生活中变得越来越重要。全民健身理论的研究落后于群众健身的实践已是不争的事实。群众的健身实践需要理论创新的指导和支持。“健身路径”、“全民健身工程”、“社会体育指导员”、“社区体育”、“群众体育品牌化”等都是这一时期产生的新名词、新内涵和新活动、新方式。本篇研究是作者近些年做出的初步探索。

全民健身路径锻炼方法与游戏竞赛规则的研制

1 前言

1.1 全民健身路径产生的背景

1994年3月，经国务院批准，原国家体委向全国发行体育彩票，以支持我国体育事业的发展。1995年6月，国务院颁布了《全民健身计划纲要》，表明了我国政府对于全民健身、健体的高度重视。随着政府的积极支持，各种新闻媒体的大力宣传报道，近几年在全国各地各级体育主管部门的组织下，全国掀起了全民健身的热潮，拥有一个健康的身体已经成为人们的共识。为了贯彻、落实《全民健身计划纲要》，充分发挥体育彩票“取之于民，用之于民”的公益作用，原国家体委决定，将1996年度体育彩票公益金（原国家体委提存部分）的60%用于实施“全民健身计划”，主要在城市社区中配建一批群众体育活动场地、设施（简称为“全民健身工程”），这是我国全民健身路径产生的历史背景。

1.2 研究的目的与意义

资料表明，近几年全民健身路径对城市社区体育的发展，对城市居民开展健身活动起到了良好的推动作用，老百姓可以在不花钱或少花钱的前提下进行户外趣味健身活动。随着健身路径的建立和积极推进，吸引了不同年龄、不同性别、不同身体状况的练习者参加体育锻炼，既锻炼了身体，又丰富了老百姓的业余文化生活，并正确引导广大群众进行积极向上，有益于身心健康的体育锻炼，减少或避免了老百姓一些无益于身心健康，不利于社会主义精神文明建设甚至伪科学的活动，同时又培养了新的体育人口。通过调查和群众反映，健身路径对大多数群众来说还是陌生的，很多器械不能充分使用，从而影响了健身路径的多种使用价值和群众的锻炼效果。因此，研究和开发健身路径的锻炼方法，研制出容易操作的简易游戏竞赛规则，是群众锻炼和健身活动中的迫切需要，也是本研究的目的所在。

1.3 我国全民健身路径发展现状

全民健身路径是近几年来才在我国兴起的一种健身活动设施和与之相适应的锻

炼方法。在某些国家称“室外健身设施”、“健身径”、“健身路径”或“多功能健身路径”等，所以，目前统称“全民健身路径”。在我国，全民健身路径是指修建在室外，占地不多，因地制宜，简单易建，投资不大，美观实用，方便群众，老少皆宜，具有科学性、趣味性、健身性的群众公共体育设施，一般由数站（5~20站不等）组成。从历史上看，我国的群众体育，多是开展传统武术（太极拳）、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、台球、溜冰、网球、保龄球等运动项目，这些运动项目虽然有良好的健身作用，但是它们往往需要一定的条件，如他人的技术辅导，及场地、器材、经济上较高消费的限制等。这从一定程度上难以使全民健身锻炼在群众中得到更大范围的普及和推广。全民健身路径一般安装在民居生活小区或距小区较近的地方，老百姓锻炼身体方便、易到，健身路径具有站位多、练习方法多，可以利用不同器械锻炼身体的不同部位且简单易学的特点，同时，健身路径集练习的科学性、趣味性和竞争性于一体，能够吸引更多的老百姓参加健身运动。这些特点可以很好地弥补以上锻炼方法的不足，使老百姓的健身活动更加丰富多彩，从而使健身路径成为人民群众较便利、科学地锻炼身体的有效措施之一。

全民健身路径在国外已开展多年，并且有较好的社会效果。我国的全民健身路径是1996年开始修建的。1996年9月在广州天河体育中心建成我国第一条健身路径（当时称“多功能健身路径”），投入使用以后，收到了良好的社会效应。以北京市为例，从1998年第一条健身路径修建至今，已有130余条健身路径在各机关大院和社区及公园建立起来。根据国家体育总局的规划，2001年还有20余条健身路径将延伸到北京市各城区。自1999年8月在北京建国门健身乐园安装了健身路径后，每天来这里健身、锻炼的人数超过3000人次。

1997年，随着全民健身活动的蓬勃发展和实际需要，国家体育总局开始实施“全民健身工程”。截止1999年12月，全国建成了全民健身工程近千个，其中，全民健身路径近2000条。随着全民健身路径在广大群众中迅速普及与发展，不仅密切了体育部门和人民群众之间的关系，而且使得广大群众知道了体育彩票的用途，即“取之于民，用之于民，取之于社会，用之于社会”。1999年，全国已有部分省（市）开始组织和举办全民健身路径的比赛，例如天津市于1999年6月举办了“特利普杯”健身路径家庭运动会；山东省于1999年6月举办了“英派斯杯”全省城市先进社区健身路径比赛等等。尽管比赛的规模不大，但社会影响很好，吸引了许多群众，也对全国其他省（区、市）产生了良好的示范效应。

2 研制方法及研制过程

本文采用了文献资料法、实验研究法、调查访问法以及专家访问法。

整个研制过程分为4个阶段。第1阶段的主要任务：（1）组成研制小组，制定和确定研究方案。（2）收集和查阅有关资料；通过因特网查阅国内外有关信息；了解全民健身路径的器械特点、功能；进行理论设计。（3）现场调查，现场设计，小样本试验，整理和统计实验数据，形成探索性研究成果。第2阶段的主要任务：全民健身多条路径的方法与规则研制，较大样本试验，完成研究成果。第3阶段的主要任务：征求有关专家和部分省（区、市）体委群体处的意见，修订锻炼方法与游戏竞赛规则。第4阶段请有关专家审定，报送有关主管部门审批。

3 结果与分析

3.1 全民健身路径各站锻炼方法及各种路径的设计原则

全民健身路径由不同站组成，各站均有其不同的特点。在对各站锻炼方法和路径设计时，我们根据器械和不同群体的特征制定了以下原则。

3.1.1 科学性原则：所有练习均有明确的锻炼目的和锻炼的理论依据。

3.1.2 实用性原则：所设计的动作与路径都使得老百姓在实际锻炼过程中感到简单、易学，并能很好地锻炼身体。

3.1.3 趣味性原则：所有练习既要能起到锻炼身体的作用，又要求练习的器材及方法具有一定的新意和多样性，能够吸引老百姓参加锻炼。

3.1.4 安全性原则：所有练习方法及练习负荷都要符合各个锻炼群体的生理、心理特点，以避免做不切合实际的练习而受伤。

3.1.5 锻炼群体的差异性原则：锻炼身体的人存在着年龄、性别、身体状况等方面的差别，因此，在所有练习动作及路径设计当中，要充分考虑不同人群的特点。

3.2 全民健身路径各站的锻炼方法研究

根据以上原则进行了健身路径各站动作的设计。首先，在每一站动作的设计过程当中，根据锻炼群体的差异性原则，按不同年龄、性别分组，有针对性地进行动作设计。根据年龄的科学分组法，18岁以下为青少年组，18~35岁为青年组，36~55岁为中年组，56岁以上为老年组；性别为男性和女性。每一站我们尽可能地挖掘其基本的锻炼功能和方法，充分利用有限的健身器材以满足不同性别、不同组别锻炼者的需求，尤其是对一些使用率较高的器材有重点地进行了功能的开发。动

作设计完毕之后，在已安装了健身路径的小区进行实地实验和调查研究，并在北京体育师范学院培训了一部分学生，分派到部分安装有健身路径的公园和小区进行现场实验、指导和问卷调查。调研数据经统计整理，制定了路径各站不同锻炼方法的评价标准。

3.3 各种全民健身路径的锻炼方法的研究

所谓健身路径，就是由不同站组成的较系统的锻炼身体的方法，其中，每一站是一种器械。我们根据以上几项原则并从群众的实际情况出发，依据不同的年龄、性别、身体状况制定了不同的锻炼路径，尤其是对老年人和妇女进行了有针对性的路径研究，以满足这两个群体的特定要求。我们还根据人体身体素质的分类，制定出发展不同身体素质的路径，如速度素质路径、力量素质路径、柔韧素质路径、协调素质路径以及综合性路径，这样，就使得老百姓不仅懂得应该怎样练，而且知道练什么，从而使练习的目的更加明确。

对于不同组别的锻炼群体设定的路径站数不同，如老年人的锻炼强度不宜过大，以中小强度为宜。在设计老年人的各站安排时，安全性应放在首位，如果安排强度过大的路径，则易发生伤害事故，应多以发展柔韧、协调和中小强度的力量素质为主。中年人的锻炼强度可适当加大，以中等强度为主，在各站的安排上，可适当增加站数，以增加锻炼的量，对中年人同样也要把安全性放在首位，仍以发展柔韧、协调素质为主，适当增加力量素质和速度素质。青年组则可增加到大强度，以发展力量、柔韧、协调、耐力、速度等素质为主，可在路径设计中增加趣味性和竞争性的内容，以更好地吸引青年人参加健身路径的锻炼。少年组应把发展协调、柔韧素质放在首位，适当发展力量素质，要在路径设计中增加锻炼的趣味性和多样性。青少年早期身体各器官正处在生长发育时期，此时不宜进行大强度的力量训练，而多进行协调、柔韧、耐力等素质的锻炼对青少年早期身体发育有较大的好处。在设计路径时，我们充分考虑到男女性别差异，以及女性和老年人这两个特殊锻炼群体，根据各自不同的生理及心理特点，设计了不同的路径，以满足其锻炼的需要。我们在实地调查中发现，路径锻炼方法比较受老百姓欢迎。竞争是人们的天性，无论老人或小孩，成年人和青年人都是如此。因此，在健身的同时，也融进一定程度的竞争，使得健身路径更具魅力。在制订评价标准时，我们考虑到群众健身的实际情况，根据问卷调查的结果，制定了弹性范围较大的评价标准，即锻炼效果的上限和下限，供老百姓锻炼时参考。

3.4 现场调查研究

在研制过程中，在部分公园、小区和国家机关对参加锻炼的群众进行了现场实

验和问卷调查。共发出问卷 8450 份，回收 8148 份，回收率 96.43%，有效问卷 8053 份，有效率 95.3%。调查结果发现，参加全民健身活动的人群以老、中、青 3 个年龄段为主体；参加路径锻炼的中老年人居多（90.67%），青年人占 9.33%，其中，男子占 51.92%，女子占 48.08%。

我们认为，参加路径锻炼的中、老年人明显多于青年人的主要原因有以下几点：（1）随着人的年龄的增长，人体机能会逐渐下降，身体就会受到疾病或潜在的疾病侵害，因此，大多数的中老年人健康意识较强。（2）中老年人对健身要求不太苛刻，以锻炼方便及练习方法简单、实用、易学，同时花费较少为原则，而健身路径的特点基本能满足中老年人对健身的要求。（3）老年人的闲暇时间较多，而青年人的保健意识较中、老年人差。此外，由于现在娱乐方式的多样性，青年人对体育锻炼的要求也不同于中、老年人。青年人往往是把体育健身、社交、娱乐融为一体，这也是影响青年人参加室外路径锻炼的一个主要原因。

从职业上分析，3 个年龄段中职员人数最多，这与职员长期坐办公室工作，平时缺少身体锻炼尤其是室外锻炼有关。其他职业的工作人员也存在不同程度的缺乏室外锻炼身体的情况。参加路径锻炼的大专以上学历的人数较多，其次是中学文化程度的人，再其次是中专学历的人。我们认为，高学历和较高学历人群的健身意识较强，这与这些人受教育的程度、对体育的认知态度养成的体育健身习惯有关；而中学和中专学历文化程度的人群参加锻炼的人数比例相对较低，说明在中、小学时期形成的正确的体育价值观和终身体育的习惯还需要进一步加强。

通过上述的调查分析可以看到，人们对健康的认识已不再局限于被动的，即有病才去医院看病的层次，而是采取更加积极的方式，即注重平时科学的身体锻炼甚至花钱买健康，这相对于以往的有病吃药的认识已有了根本性的变化。通过现场的调查可以看出，坚持平时参加路径锻炼的老百姓日渐增多。有关资料表明，随着全国各地掀起健身热潮，现有的健身路径设备已不能满足老百姓的需要，因此，加快这方面的工作，对推动全民健身工程在全国的顺利开展有着积极而重要的意义。

在现场调查中，我们也征求了广大练习者对健身路径设备、练习方法、比赛规则等方面的意见，归纳如下：（1）器材少，场地少且地面硬；（2）厂家对器材的维修不到位；（3）器材的表面是油漆制成的，比较滑，具有一定的安全隐患；（4）政府对全民健身路径的宣传力度不够大；（5）没有专业人员的指导；（6）器材、设备的开发仍显不足，有些器材老百姓想到了，但厂家却没有开发、生产。在现场调查中还了解到，群众非常欢迎锻炼时有专人进行指导，但目前我国的社会体育指导员无论是数量上还是质量上均不能满足人民群众日益增长的健身需要。