



农村

体育与健身

NONGCUN TIYU
YU
JIAN
SHEN



主 编：余志琪
副主编：党玮玺 刘曙华



读者出版集团

D P G C O L

甘肃民族出版社

农村体育与健身

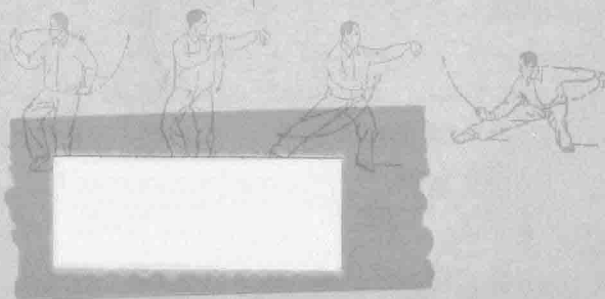
NONGCUN TIYU

yu

主 编：余志琪

副主编：党玮玺 刘曙华

JIANSHEN



读者出版集团

D P G C . L

甘肃民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村体育与健身 / 余志琪主编. — 兰州: 甘肃民族出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5421-1561-4

I. 农… II. 余… III. 农村—体育锻炼—中国—通俗读物 IV. G812.42-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 160335 号

书 名: 农村体育与健身

作 者: 余志琪 主编

党玮策 刘曙华 副主编

责任编辑: 路 文

封面设计: 王林强

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷: 甘肃北辰印务有限公司

开 本: 710 毫米×1020 毫米 1/16 印张:22 插页:2

字 数: 350 千

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 100 册

书 号: ISBN 978-7-5421-1561-4

定 价: 36.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路520号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn

发行部:葛慧 联系电话:0931-8773271(传真)E-mail:gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

前 言

2008年10月12日,中国共产党第十七届中央委员会第三次全体会议通过了《中共中央关于推进农村改革发展若干重大问题的决定》(以下简称《决定》)。该《决定》在系统回顾总结我国农村改革发展的光辉历程和宝贵经验的同时,为进一步统一全党全社会认识,加快推进社会主义新农村建设,大力推动城乡统筹发展,以及全面贯彻党的十七大精神,深入贯彻落实科学发展观,夺取全面建设小康社会新胜利、开创中国特色社会主义事业新局面指明了方向。

《决定》指出:社会主义文化建设是社会主义新农村建设的重要内容和重要保证。坚持用社会主义先进文化占领农村阵地,满足农民日益增长的精神文化需求,提高农民思想道德素质……发展农村体育事业,开展农民健身活动。可以说,我们通过学习《决定》,从中看到了党和政府对新时期我国农村建设的决心和信心。

就甘肃省而言,根据我省统计局的统计资料显示,截至2007年底,我省共有乡村人口1790.40万人,占全省常住人口的68.41%。对于乡村人口比例相对较高的我省来说,农村体育工作的开展就显得更为重要。它不仅能提高我省农村人口的身体素质,丰富他们的文化生活,而且有利于他们培养和树立牢固的爱国主义、集体主义和社会主义思想;有利农民养成崇尚科学健身、健康文明的生活方式,遵守公民基本道德规范,以及形成男女平等、尊老爱幼、邻里和睦、勤劳致富、扶贫济困的社会风尚。另外,通过开展农村体育工作,还可以发展和提高农民身体素质,进一步提高农村人力资源的质量,积极推进我省全面建设小康社会的步伐。

近年来,在甘肃省委省政府和省体育局的不懈努力和大力支持下,我省农村体育工作发生了较大的变化。2004年,国家体育总局把农村体育作为群众体育的重点,把2004年确定为“农村体育年”,要求开展以体育场地设施、体育健身指导和体育科普知识为内容的“体育三下乡”活动。省体育局提出甘肃省“体育三下乡”的主题口号是:“体育进村乡,健康奔小康”,当年4月25日在全省启动“体育三下乡”暨

“农民健身周”启动仪式。省体育局实施“篮球进乡(镇)工程”,从2003年度省级体育彩票收益中调120万元用于购置500副篮球架,负责送到14个市、州、地,由地、县体育部门建成500个水泥硬化场地的标准篮球场。总局扶持我省的全民健身路径工程和省体育局安排的第八批全民健身路径工程,大部分安排到农村乡(镇)。

体育基础设施缺乏和落后,是制约我省群众健身活动发展的瓶颈,但这种被动局面近几年已有所缓解。截至2007年9月,全省在建和准备建设的市县体育场馆、全民健身中心和农民健身工程,累计投入已超过3亿元。31个投资百万元以上的体育场馆、国家级“雪炭工程”、农民健身示范基地相继建成,群众已经感受到了在现代化场馆健身的乐趣。

然而,广大农民在享受现代化场馆、器材健身乐趣的同时,却缺少了指导他们组织、从事体育健身与娱乐活动的体育类图书。所以从我省农村体育现状的实际出发,结合我省农民体育健身与娱乐的需要,出版一册面向我省农村,能切实指导我省农民进行健身的体育类图书,成为发展我省农村体育事业、开展农民健身活动的迫切需要。

2009年春夏之交,甘肃民族出版社的同仁们将这一任务交给了我们。根据我省农村体育现实情况,本着通俗易懂的原则,我们编写了这本农村体育类读物,以供农村体育工作者、参与者在组织、开展农村体育工作和从事体育锻炼时参考使用。

本书内容分为三部分,上篇为农村体育基本理论;中篇为农村体育实践内容;下篇为农村体育康复与保健。全书由余志琪同志策划并主编,党玮玺、刘曙华同志任副主编。

各章撰写的具体分工为:第一、二章,党玮玺,刘曙华;第三章,杨彩虹,党玮玺;第四章,猴祖兴,杨彩虹;第五章,杨彩虹,党玮玺;第六章,刘曙华,余志琪,猴祖兴;第七章,余志琪,党玮玺,刘曙华;第八章,余志琪。最后由党玮玺统稿。

由于编者水平有限,书中难免出现不当之处,敬请读者批评指正!

编 者

2009年7月

目 录

上篇 理论篇

第一章 农村体育概述	(3)
第一节 农村体育的内涵、特点、任务和目标	(3)
一、农村体育的内涵	(3)
二、农村体育的特点	(4)
三、农村体育的任务和目标	(5)
第二节 我国农村体育发展历程	(6)
第三节 新时期农村体育发展趋势	(8)
一、以科学发展观为指导,推进农村体育工作	(8)
二、强化政府职能与激发农民健身积极主动性相结合	(9)
三、以乡镇体育为重点,统筹兼顾村落体育	(10)
四、学校将成为发展农村体育的重要基地	(11)
五、体育组织网络的健全和体育骨干的培养将成为重中之重	(12)
六、农村体育的筹资渠道将呈多样化趋势	(13)
七、家庭体育仍将在农村体育活动中充当重要角色	(13)
八、因地因时制宜,各具特色	(14)
第二章 农村体育管理与组织	(15)
第一节 农村体育管理系统概述	(15)
一、农村体育管理的概念、目的与核心	(15)
二、农村体育管理的过程与职能	(16)
三、农村体育管理的因素及其相互关系	(17)
四、农村体育管理的原理和原则	(20)





第二节 农村体育锻炼的组织管理	(25)
一、农村体育组织	(25)
二、农村体育活动中的组织形式	(28)
三、加强农村体育管理的主要方式	(29)
第三节 农村体育竞赛活动的管理与组织	(30)
一、计划管理职能在运动竞赛管理中的应用	(30)
二、组织管理职能在运动竞赛过程管理中的应用	(32)
第四节 农村体育法制建设	(37)
一、体育法制建设的要求和意义	(37)
二、我国体育法的颁行及主要内容	(40)
三、其他体育法规	(41)

第三章 农村体育锻炼

(42)

第一节 体育锻炼的目的、价值及意义

(42)

 一、农村体育锻炼的功能

(42)

 二、农村体育锻炼的价值

(44)

 三、开展农村体育的意义

(46)

第二节 农村体育锻炼的内容及方法

(47)

 一、农村儿童人群体育锻炼的内容和方法

(47)

 二、农村少年人群体育锻炼的内容和方法

(50)

 三、农村中青年人群体育锻炼的内容和方法

(53)

 四、农村老年人群体育锻炼的内容和方法

(56)

第三节 农村体育锻炼的原则及注意事项

(57)

 一、体育锻炼的原则

(57)

 二、体育锻炼的注意事项

(61)

中篇 实践篇

第四章 农村球类运动

(65)

第一节 篮球运动

(65)

 一、篮球运动的起源与发展

(65)

二、篮球运动基本技术	(65)
三、篮球运动基本战术	(72)
四、篮球运动基本规则	(75)
第二节 排球运动	(78)
一、排球运动的起源与传播	(78)
二、我国排球运动的发展	(78)
三、排球运动基本技术	(79)
四、排球运动基本战术	(85)
五、排球运动基本规则	(88)
第三节 羽毛球	(102)
一、羽毛球运动简介	(103)
二、羽毛球运动基本技术	(103)
三、羽毛球运动基本战术	(106)
四、羽毛球运动技术练习方法	(109)
五、羽毛球运动主要规则	(111)
第四节 乒乓球运动	(113)
一、乒乓球运动简介	(113)
二、乒乓球运动基本技术	(113)
三、乒乓球运动主要战术	(122)
四、乒乓球技战术练习	(126)
五、双打	(132)
六、乒乓球运动比赛规则	(134)
第五章 农村民间体育	(140)
第一节 启智类项目	(140)
一、军棋	(140)
二、跳棋	(141)
三、五子棋	(141)
四、扑克牌	(143)
五、中国象棋	(145)





第二节 灵巧类项目	(147)
一、踢毽子	(147)
二、跳绳	(150)
三、跳皮筋	(150)
四、荡秋千	(153)
五、跳方方	(154)
六、爬绳	(155)
第三节 耐力类项目	(156)
一、自行车	(156)
二、登山	(156)
三、越野跑	(157)
第四节 力量类项目	(158)
一、拔河	(160)
二、抛沙袋	(162)
三、角力	(163)
四、举重物	(164)
五、摔跤	(165)
第五节 走跑类项目	(166)
一、健身走	(166)
二、慢速放松跑	(166)
三、变速跑	(167)
四、原地跑	(167)
五、倒退跑	(167)
六、绑腿赛跑	(168)
七、端水赛跑	(168)
第六章 农村民族传统体育	(170)
第一节 我国民族传统体育概述	(170)
一、我国民族传统体育历史沿革	(170)
二、我国民族传统体育的特征	(171)
三、弘扬我国民族体育的意义	(173)

第二节 我国传统武术	(175)
一、武术初级阶段基本功	(175)
二、初级长拳(第三路)	(184)
三、初级剑	(198)
第三节 太极拳	(212)
一、24式太极拳	(212)
二、四十二式太极剑	(232)
第四节 舞龙与舞狮	(259)
一、舞龙	(259)
二、舞狮	(261)

下篇 农村体育保健康复与养生篇

第七章 农村体育保健与康复	(267)
第一节 概述	(267)
一、概念	(267)
二、体育康复生理作用	(267)
三、体育康复的方法与手段	(269)
第二节 体育锻炼的医务监督	(275)
一、体育锻炼的医务监督概述	(275)
二、医务监督的意义和任务	(276)
三、医务监督的内容和方法	(276)
第三节 运动损伤的预防与处理	(282)
一、概述	(282)
二、运动损伤的预防	(284)
三、运动损伤的处理	(285)
第四节 运动处方	(287)
一、运动处方概述	(287)
二、运动处方的内容	(288)
三、运动处方的制定	(290)





第八章 体育养生	(294)
第一节 体育养生概述	(294)
一、体育养生的概述	(294)
二、体育养生的理念	(295)
第二节 体育养生的方法	(298)
一、仿生养生体育技法	(298)
二、坐立养生体育技法	(314)
三、卧式养生体育技法	(315)
四、站式养生体育技法	(317)
五、行走养生体育技法	(321)
六、呼吸养生体育技法	(323)
第三节 我国传统养生术	(323)
一、五禽戏	(323)
二、八段锦	(325)
附录一：中华人民共和国体育法	(328)
附录二：全民健身计划纲要	(334)
附录三：农村体育工作暂行规定	(338)
参考文献	(343)

上

篇

理论篇

第一章 农村体育概述

第一节 农村体育的内涵、特点、任务和目标

党的十六届五中全会提出,今后我国农村改革发展的方向是建设以“生产发展,生活宽裕,乡风文明,村容整洁,管理民主”为基本内涵的社会主义新农村。建设社会主义新农村是加强我国农村社会主义物质文明、精神文明及政治文明建设的综合体现。农村体育是社会主义精神文明建设的重要内容,农民的体质状况、健康水平、精神风貌等对我国全面建设小康社会和“全民健身计划”的实施具有重大影响。因此,在社会主义新农村建设背景下,进一步加强和发展农村体育具有重大的战略意义。

一、农村体育的内涵

《体育大辞典》对“农村体育”做了这样的解释:“农村体育是社会体育的组成部分。它是在农村开展的以健身、休闲、娱乐为目的的身体锻炼活动。主要特点是活动项目多样化、乡土化,活动时间农闲化,活动形式分散化。”农村体育的概念应是在农村地理范围内,以农村人口为参与主体所开展的各项体育活动,包括在农村地区的少数民族体育。与我国体育的分类相对应,农村体育由农村竞技体育、农村学校体育、农村群众体育三部分组成。这三个方面因形式不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育的作用,也都有竞赛的因素。农村竞技体育是指为调动农村人口参与体育活动的积极性,发挥体育的竞技功能而举办的在农村地区运动水平较高的各种比赛活动,如省、市农民运动会,全国农民运动会,大型少数民族运动会。农村竞技体育本质上从属于社会体育,但随着现代体育的发展,农村竞技体育的一部分将演进为我国竞技体育的组成部分。农村学校体育是指地处农村或者面向农村的学校所开展的各种体育活动。农村





群众体育是我国社会体育的组成部分,指农村人口包括男女老幼及伤病残者自愿参加的以健身、养生、医疗、游戏为手段,以健美、健康、康复、娱乐和休闲为目的的体育活动。农村体育有广义和狭义之分,广义指农村竞技体育、农村学校体育、农村群众体育三部分的总称,狭义指农村群众体育。

农村体育工作属于群众体育工作的一部分。按照我国的习惯,从广义来讲,县以下的体育工作,通称农村体育工作。具体说来,包括农村学校体育、民兵体育、民族民间体育、企业职工体育、老年人体育、妇女体育、婴幼儿体育、家庭体育、伤残人体育等工作。

二、农村体育的特点

(一)对象的广泛性和开展活动的艰巨性

农村体育是以广大农民为对象,具有其广泛性,但地区分散,经济基础比较薄弱。就全国来讲,不少地区既缺少活动场所和体育器材,又缺乏组织领导;农村中的干部和群众对体育健身的认识还很不够。要使大多数农民能自觉地、科学地、有组织地开展健身活动,是一项十分艰巨的任务。必须将同农村经济发展相适应的长期的战略目标和近期的工作任务相结合。

(二)活动时间的业余性和组织比赛(表演)的集中性

群众体育活动的主要目的是锻炼身体、陶冶情操,活动都是在业余时间进行的。但是农村地区分散,交通不便,指导技术力量薄弱,为了引导和组织农民进行活动,提高他们的兴趣,启发他们的自觉性和锻炼的科学性,必须集中一定的时间或举行比赛,或举办表演,或开办学习班等。

(三)地域性特点

甘肃省农村地域辽阔,民族众多,在不同的历史时期、不同地区形成了形式多样的传统的区域性体育文化,如盛行在甘南藏族地区的锅庄舞、赛马、大象拔河等少数民族体育活动。即使是汉族,由于自然地理环境的不同,也同样形成了各具特色的地域性体育文化,像流行在水、秦安地区的“排子棍”、扭秧歌等体育活动。所有这些体育活动都是经过人们的长期实践、演变和丰富后流传下来并受当地居民崇尚和喜爱的,也是同他们的生产生活密切联系的。正是这些地域性的体育活动,成为开展甘肃省农村体育的重要内容。

(四)组织活动的灵活性

绝大多数农村居民的生产生活具有很强的季节性,农忙时节主要从事“日出而

作,日落而息”的农业生产,只能通过社区广播宣传一些诸如饮食卫生、健身防病等方面的理论知识为主,农闲时节才能有计划地组织一些全民体育锻炼、体育竞赛等活动。这样灵活多变的组织形式是由农村居民具体的生产生活条件决定的。

(五)服务对象的同质性

农村体育的服务对象为农村全体居民,而这些居民由于祖祖辈辈生活在相对稳定的地域空间,他们具有相同的文化背景、相同的生产生活方式、相同的村规乡俗,形成邻里、血缘、朋友、亲属等各种互动关系。生活学家将这种村庄之类的“社区”称为初级群体。虽然在社会转型时期,这种初级群体已有解体的趋势,但随着人们生活水平的提高,人们更加注重生活质量、精神享受和对健康的追求,在体育这一人类高尚的文化现象面前,又会被整合为高度的统一。

(六)明确的目的性

目的是人们对某一事物希望实现的目标。体育作为人类共享的一种文化形态,被人们赋予一种强身健体和人的全面和谐发展的愿望。当今社会,无论是城市还是农村,对体育提出了比“增强体质”更高的要求,不仅是增强体力,而且更为重要的是通过体育运动促进人的身心健康以及提高社会适应能力。所以农村体育不再是以前的“汇报工作”或所谓的“政绩工程”,而是踏踏实实地以增强居民的体质、促进居民的身心健康和丰富社区文化生活为目的的“生活体育”和“基础工程”,进而促进农村社会和谐发展,为社会主义新农村建设服务。

(七)功能的多种性和效益的社会性

开展农村体育,增强了农民体质,改善了人际关系,增进了感情交流,扩大了活动区域,促进了社会稳定,提高了生产效率……体育的多种功能在农村这个广阔天地里发挥得越充分,对全社会的影响和对公众的吸引力也越强大,使之在经济领域发挥着越来越大的媒介和桥梁作用。优秀的企业家、社会管理家纷纷借助体育拓宽商品流通领域,取得良好的社会效果。

三、农村体育的任务和目标

我国在2002年4月12日颁发的《农村体育工作暂行规定》第四条指出:“农村体育工作的基本任务是:贯彻国家有关体育和农村工作的法规及方针政策,发展体育事业,增进农民的身心健康,培养有理想、有道德、有文化、守纪律的新型农民,建设社会主义新农村;紧紧围绕发展经济、建设小康社会的目标,全面落实全民健身计划,大力倡导和推广适合农村特点,科学、文明、健康的健身方式,提高农民的生活





质量;健全业余训练体系,发现和培养优秀体育后备人才;加强农村体育场地设施建设和管理,改善和提高群众体育健身的物质条件;发展体育产业,培育和发展体育市场;促进农村经济和社会的协调发展,为农业和农村工作服务。”同时《规定》第三条指出:“农村体育工作应当坚持从实际出发,以农民为主要对象,以乡镇为重点,面向基层,服务农民;以开展全民健身活动为基础,以加强体育设施建设、繁荣农村体育为中心,深化体育改革,推动体育发展,不断满足广大人民群众日益增长的体育健身需求,提高农民身体素质,丰富农村文化生活,为农村两个文明建设服务。”所以,我国农村体育的目标应该是不断满足广大人民群众日益增长的体育健身需求,提高农民身体素质,丰富农村文化生活,为农村两个文明建设服务。

第二节 我国农村体育发展历程

体育产生于人类与大自然的抗争之中。应该说,自从有了农业生产,人类进入农业社会,也就产生了农村体育。在我国漫长的封建社会里,所谓“农村体育”一直处于自发的状态之中。中华人民共和国的成立,使我国的农村体育作为建设社会主义新农村的一个组成部分,有领导、有组织、有计划地开展起来。

新中国成立之初,县的体育工作由共青团代管。当时,从共青团县委到乡镇团委以及村团支部内均设立军体部,农村体育主要在青少年学生和民兵组织中开展。1955年以后,全国相继建立了县体育运动委员会,作为县人民政府的一个职能部门,有计划地领导着本县农村体育的开展。但由于我国农村经济基础薄弱,党的十一届三中全会以前的近30年中,我国的体育事业主要在城市中发展,对于广大农村则采取“积极地有步骤地开展”的方针,发展较缓慢。

党的十一届三中全会以来,我国农村经济获得迅速发展,农民生活水平有较快提高,农村体育工作也迈出了新的步伐。1978年12月,国家体委在湖北省黄陂县召开了县体育工作调查会,制定了《关于做好县的体育工作的意见》,明确了县的体育工作必须面向农村,面向基层,为广大农民服务。1982年11月,国家体委、文化部和团中央根据党中央下达的《关于关心人民群众文化生活的指示》精神,在福建省角美镇召开了全国农村体育工作会议,研究制定了在新的历史时期农村体育发展的方针、任务和措施,明确了乡镇文化中心、文化站和村的青年民兵之家建设中要有体育设施,活动安排中要有体育内容,队伍组织中要有体育骨干。国务院于1983年2月批转了《全国农村体育工作会议纪要》。