

社区体育健身

shequ tiyu
jianshen zhinan

指南

主 编 程瑞辉 刘 锐 韩 英



哈尔滨地图出版社

社区体育健身指南

SHEQU TIYU JIANSHEN ZHINAN

主 编 程瑞辉 刘 锐 韩 英

哈尔滨地图出版社

·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

社区体育健身指南/程瑞辉,刘锐,韩英主编.—哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2005.1
ISBN 7-80717-051-4

I. 社... II. ①程...②刘...③韩... III. 社区-体育活动-中国-指南 IV. G812.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036076 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

哈尔滨书刊印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:9.375 字数:270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~1 000 定价:20.00 元

前 言

社区是以人们生活的基本区域作为一个整体,大到一个地区,小到一个大院,它涵盖了人们生活的各个领域,因此,社区体育可以说是全民健身的一个重要组成部分,它包含了各个层次,不同性别、不同年龄人们的体育活动。

本书主要讲解了社区体育的组织与管理、不同人群的锻炼特点、健身的误区及手段等内容,比较详细地叙述了人们在社区这个领域进行健身所涉及到的一些问题,通过这些章节的介绍,可以指导人们如何更加科学地锻炼身体以及在体育锻炼中需要注意的事项。

全书共分 15 章,其中第四、五、七、九、十一章由程瑞辉编写;第一、二、三、十二、十三章由刘锐编写;第六、八、十、十四、十五章由韩英编写。

作者在编写的过程中参阅了有关书刊和资料,在此谨向其编著者表示衷心的感谢,限于作者学识,书中难免有疏漏之处,恳请读者批评指正。

编 者
2005 年 1 月

目 录

第一章 概述	1
第一节 社区体育的含义.....	1
第二节 社区体育的内容.....	3
第三节 社区体育的特征.....	5
第四节 社区体育的意义.....	6
第五节 社区体育健身的原则.....	8
第六节 社区体育健身路径	10
第二章 我国社区体育的现状与发展	14
第一节 我国社区体育的现状	14
第二节 全民健身计划纲要	16
第三节 我国社区健身活动的发展趋势	20
第三章 社区体育活动的组织与管理	29
第一节 社区体育健身活动组织与管理的基本原则	29
第二节 社区体育健身活动组织与管理的基本方法	32
第三节 社区体育健身活动的决策与计划	34
第四节 体育健身活动的组织与控制	40
第四章 健康与健身的新概念	44
第一节 健康新思维	44
第二节 营养进补替代不了运动	46

第三节	运动成就健康未来	47
第四节	加入到健身队伍中去	50
第五章	科学健身的奥秘	54
第一节	主导运动的三大系统	54
第二节	健身锻炼的三大要素	59
第六章	健身方式的选择与安排	64
第一节	选择与健身目的相符合的健身方式	64
第二节	健身方式必须符合自身特点	66
第三节	运动量应适度	70
第四节	运动三部曲	76
第七章	健身运动的环境和装备	79
第一节	运动环境有讲究	79
第二节	必要的运动装备	82
第八章	社区常见健身器材	84
第一节	选择健身器材的原则	84
第二节	常见的健身器材	88
第九章	不同人群的健身锻炼特点	96
第一节	青少年健康锻炼	96
第二节	中青年健康锻炼	101
第三节	老年人健康锻炼	108
第四节	女性锻炼的特殊问题	111
第五节	减肥者锻炼法	114
第六节	残疾人健身锻炼	123
第七节	高原人群的健身锻炼	125
第十章	健身方法的选择	127

第一节	健步行走和散步	127
第二节	慢跑	129
第三节	游泳	130
第四节	攀登运动	132
第五节	舞蹈运动和健美运动	134
第六节	徒手操	136
第七节	器械健身操和随身器具锻炼法	137
第八节	自行车运动	138
第九节	气功	139
第十节	健身器材的选择和应用	140
第十一章	社区体育健身的误区	143
第一节	女性健身的误区	143
第二节	儿童锻炼的误区	147
第三节	环境与健身的误区	154
第四节	心血管病人锻炼的误区	159
第五节	减肥的误区	167
第六节	运动营养的误区	177
第七节	运动方法的误区	184
第八节	运动常识的误区	188
第十二章	科学运动健身与营养	205
第一节	营养与健康的关系	205
第二节	合理营养(热量)的生理学基础	206
第三节	六大营养素概述	208
第四节	不同人群所需热能	222
第十三章	社区健身必备常识	224

第一节	准备活动和整理运动	224
第二节	运动健身环境与衣着	225
第三节	制订运动健身处方	227
第四节	运动健身中的不适反应及处理方法	229
第五节	社区健身知识	231
第六节	社区健身自我监控	237
第七节	社区健身运动处方	240
第八节	社区健身运动生理常识	244
第十四章	医务监督及创伤救治	250
第一节	医务监督	250
第二节	运动创伤救治	256
第三节	软组织损伤的自我处理	258
第四节	运动性疾病防治	260
第五节	运动保健按摩	261
第六节	家庭药箱	265
第十五章	常见疾病的运动疗法	268
第一节	运动疗法原理	268
第二节	冠心病的运动疗法	271
第三节	高血压病的运动疗法	274
第四节	糖尿病的运动疗法	277
第五节	慢性阻塞性肺病的运动疗法	280
第六节	癌症的运动疗法	284
第七节	腰腿痛的运动疗法	288

第一章 概 述

第一节 社区体育的含义

由于社区体育这一新的社会体育形态发展时间较短，人们对它还缺乏足够的认识，因此有必要先对其基本理论作一简单介绍。

“社区 (community)” 一词，1887 年由德国社会学家滕尼斯提出。20 世纪 30 年代由美国社会学家帕克引入中国。由于社会学家研究的角度不同，对社区所下的定义也多种多样，从定义的出发点来看，至少可以分成两大类：一类是功能主义观点，认为社区是由共同目标、共同利益关系的人组成的社会团体。另一类是地区性观点，认为社区是一个地区内共同生活的有组织的人群。但大多数社会学家已逐步趋向地区性观点，社区即在一定地域内，按一定的社会制度和社会关系组织起来的，具有共同人口特征的地域生活共同体。

社区作为社会学的一个重要范畴，均有一些共同的构成要素，概括起来有 4 个基本要素：人以一定的社会关系为基础组成的人群；一定的地域；相对完备的生活服务设施；成员对社区情感和心理学上的认同感。

人群是社区的主体，地域和生活服务设施是社区的物质基础，对社区的认同感既是社区成员在一定地域内共同生活所形成的结果，又是将社区成员凝为一体的粘合剂和纽带。

社区的区域界限有人有小，按不同的层次可分为 4 级：国际社区、国家社区、地区社区和乡土社区。通常社会学家们将乡土社区称为基层社区。基层社区由若干个邻里社区组成，邻里社区又由若

千个社会细胞——家庭组成。

中国城市社区体育于 20 世纪 80 年代后期出现,当时北京、天津、上海、沈阳等大城市,出现了以街道办事处牵头组织的体育活动,成立了街道社区体协,打破行业隶属关系,组织辖区单位和居委会就地、就近开展体育活动。

“社区体育”概念是 20 世纪 80 年代末期提出的。1989 年,天津市河东区二里桥街道诞生了街道联合体协,在当年召开的街道工作经验交流会上,这种街道联合体协模式得以重点推广。会后,该区领导参照民政部“社区服务”的概念,把这种体育形式定名为“社区体育”。1991 年,国家体委在天津市召开了“全国部分城市社区体育工作研讨会”。会上对“社区体育”作了初步定义,统一了与会者对社区体育的认识。自此,“社区体育”一词被人们广泛地接受和应用,社区体育活动也在全国范围内蓬勃发展起来。

1995 年底,国家体育总局群体司与北京体育大学联合进行了“中国城市社区体育的现状与发展趋势”的课题研究,为 1996 年的全国社区体育工作会议作准备。1996 年 11 月,国家体育总局在湖北武汉召开了第一次全国城市社区体育工作会议。会上对社区体育的概念、发展方向、现状特点等进行了深入的探讨。

1997 年,根据我国全民健身活动的实际需要,原国家体委开始实施“全民健身工程”。3 年多来,国家体育总局与各省(区、市)共在全国 1 000 多个城市社区兴建“全民健身工程”2 000 多个,健身路径近万条,为老百姓进行体育健身提供了活动场所。

1997 年 4 月,原国家体委、教委、民政部、建设部、文化部联合下发了《关于加强城市社区体育工作的意见》。对社区体育的概念、社区体育工作的主要任务和职责、组织管理与体制、场地设施的建设与利用等作了明确的阐述。

1997 年 11 月,原国家体委以 24 号主任令颁发了《全国城市体育先进社区评定办法(试行)》。1998 年 2 月,原国家体委下发了《关于开展第二批全国城市体育先进社区评定工作的通知》。到目前为止,全国共有两批 322 个社区被授予全国城市体育先进社区

的称号。同年7月对体育先进社区和全民健身工程情况进行了抽查。现在,全国有30个省(区、市)制定了本地区城市体育先进社区标准,并开展了评定工作。

当前,我国社区体育的主要形式是街道社区体协和晨晚练体育活动的点。街道社区体协以街道办事处为依托,以辖区单位和居(家)委会为参加单位共同组成。街道社区体协属于上位管理型组织。晨晚练体育活动的点是下位活动性组织。城市社区体育在横向上突破了以往群众体育“以条为主”的管理体制,纵向上使群众体育深入到了城市的基层,正在形成“条块结合”、“以块为主”的新的群众体育管理体制。

第二节 社区体育的内容

一、社区健身活动的主要内容

社区健身活动的内容是极其丰富的,形式也是多种多样的,参加人员对健身项目的选择有一定的针对性,每个人都尽可能地解决自己健康问题和心理问题,如体弱多病者要选择医疗体育活动,肥胖者要应用体育手段减肥,而老年人喜欢慢跑一类的有氧锻炼或传统健身法,年轻人则喜欢运动量较大、竞争性较强的体育活动等。一般而言,社区健身活动内容可分为健身运动、健美、娱乐体育、医疗体育、康复体育以及自然力的锻炼等。

1. 健身运动:健身运动是指一般健康人为增强体质而从事的身体锻炼。健身运动主要是发展和增强人体内脏器官和运动器官的功能,这些功能集中表现在以下一些与健康关系十分密切的身体素质方面。

①心血管系统的耐力:心血管系统耐力是心脏血管工作能力的标志,也是人体健康的主要标志。加强心血管耐力的锻炼是有效防止冠状动脉硬化、脑中风、高血压等疾病的主要方法,也可提高体力劳动和脑力劳动的工作能力。心血管系统耐力的锻炼也会对肌肉耐力和呼吸功能有所改善。心血管系统的耐力,主要靠有氧代谢来

实现。提高心血管系统耐力的练习有散步、跑步、登山、舞蹈、骑自行车等。

②柔韧性：柔韧性是指身体自如运动的范围大小。人体的柔韧性主要取决于骨髓的结构、关节周围组织体积的大小，以及各关节的韧带、肌肉、肌腱和皮肤的伸展性，因而要经常注意柔韧性的锻炼，以防止运动器官的老化和僵直。改善柔韧性的练习有体操（徒手体操和器械体操）、舞蹈、武术、旅游、各种球类等。

③力量：力量是指肌肉紧张或收缩克服阻力的能力。正常人体在日常生活、生产劳动等流动中都要具备一定的肌肉力量。增加肌肉力量的练习有：举重、旅游、划船、俯卧撑、引体向上、爬竿和各种轻器械的力量练习等。

2. 健美：健美是为了塑造体型和形成正确姿态而进行的身體锻炼。这类运动主要靠发展肌肉，减少脂肪，改变身体的组成成分来调节体型，使身材结实匀称，肌肉健壮优美，动作灵巧协调，举止端庄优雅，身材修长而不显单薄，丰满又不觉臃肿。这类练习多用器械体操、徒手操、举重、舞蹈、艺术体操等。

3. 娱乐体育：娱乐体育是指为了丰富文化生活，愉快地度过闲暇时间而进行的带有娱乐性质的体育活动。如游戏、郊游、钓鱼、踢毽子、放风筝、打猎以及观看各种体育比赛等。这类活动可使人身心愉快，既锻炼了身体，又陶冶了情操。

4. 医疗体育：医疗体育是指为了治疗某些疾病进行的身體锻炼，它是根据疾病的性质有针对性地采用相应的体育手段和方法。医疗体育和康复体育是一类医疗性体育活动，它的锻炼对象是有病的人，其目标是祛病健身，恢复功能，加速疾病痊愈。

医疗体育有其明显的特点，表现在：

①医疗体育是一种功能疗法。它可以帮助病人发展心、肺功能和关节肌肉活动的 ability。通过体育锻炼，使已衰退的功能得到增强，使有缺陷的器官功能在一定程度上得到补偿。通过运动来恢复和提高功能，这是药物治疗所不能代替的。

②医疗体育是一种全身疗法。在治疗慢性疾病时，医疗体育并

不是单纯地考虑局部的治疗,而是着眼于全身,是通过改善或增强神经系统、血液循环、消化吸收功能,而收到增强体质、提高抵抗力的效果。

③医疗体育是一种主动疗法。病人自己主动进行运动,用自己的意志和身体运动来治疗自己的疾病,有利于调动患者为恢复健康而积极斗争的主动精神,加强其自信心,克服单纯依赖药物的思想和无可奈何的消极情绪,从而有利于健康的恢复。

④医疗体育是一种自然疗法。医疗体育是通过人体的自然活动来达到防治疾病的目的,只要方法得当,对人体不会有任何副作用。医疗体育常治疗的是呼吸系统、消化系统、心血管系统和生殖系统的某些慢性病,如肺结核、肺气肿、慢性气管炎、支气管哮喘、习惯性便秘、痔疮、脱肛、胃下垂、高血压、子宫脱盘、神经衰弱和关节炎等。常用的方法有医疗体操、医疗步行、健身跑、五禽戏、太极拳、气功、医疗按摩、器械治疗等。

5. 自然力:自然力锻炼是指利用日光、空气、水等自然因素的作用来改善机体调节功能,提高人体对各种自然环境(不同气温、气压等)的适应能力,增强人体对疾病的抵抗力和体温调节能力。常用的方法有空气浴、冷水浴、日光浴、森林浴、海水浴、风浴、雨浴、冬浴、雪浴等。

第三节 社区体育的特征

关于城市社区体育的界定,我国的体育管理者和学者们随着对社区体育实践认识的不断深入,从1991年至今先后形成过不少定义。有学者曾于1996年在总结多个定义的基础上,对社区体育的基本特征进行了概括:它是区域性体育,区域范围相当于基层、微型社区;它是面向全体社区成员的体育;它以本社区的自然资源和体育设施为物质条件;它的宗旨是满足社区成员的身心健康需求,巩固和发展社区成员的感情。

该学者还根据上述的4个特性,对社区体育概念作了界定:现

阶段我国城市社区体育主要指在人们共同生活的一定区域内（相当于街道、居委会辖区范围），以辖区的自然环境和体育设施为物质基础，以全体社区成员为主体，以满足社区成员的体育需求、增进社区成员的身心健康、巩固和发展社区感情为主要目的，就近就便开展的区域性体育。

社区体育具有六大构成要素，即社区体育组织、社区成员、场地设施和经费、管理者和指导者、社区体育活动。六大构成要素之间的关系见图 1-1。社区体育组织是社区体育的主导要素，社区成员是社区体育的活动主体，场地设施、经费是社区体育的物质保证，管理者、指导者是联系社区体育各要素之间的纽带，社区体育活动是社区体育的具体表现形式和直接目标。

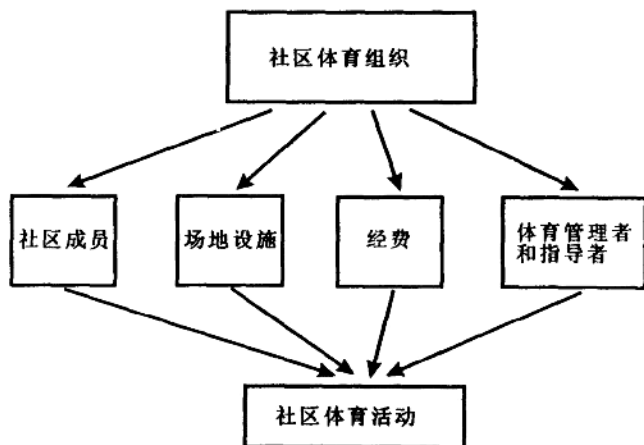


图 1-1 社区体育构成要素关系图

第四节 社区体育的意义

社区体育是社会文化生活中不可缺少的内容，它既能增加广大

人民的素质，又能丰富业余文化生活，调节人与人之间的感情，对我国的社会主义物质文明和精神文明具有很好的促进作用和现实意义。

一、能够促进社会主义物质文明建设

发展生产力是社会主义社会的根本任务，而人则是生产力中最积极、最活跃的因素，加强社区体育活动，能够提高人们身体素质和心理素质，在很大程度上还能提高人们对现代生活和工作的适应能力。

1. 增强锻炼者的体质，提高工作能力：体育锻炼能增强锻炼者的体质，使其获得强壮的体力、持久的耐力和饱满的情绪，从而提高工作效率。

2. 预防与减少疾病：大力开展社区体育可以提高锻炼者的抵抗疾病的能力和免疫能力，从而有效地预防并减少各种常见病和职业病。

3. 消除疲劳，调节精神：作为一种积极性休息手段，参与体育活动，可以获得比消极休息更迅速、更有效的体力恢复，与此同时，运动所产生的乐趣和快感使疲劳所引起的神经、肌肉大为松弛，因此，身体锻炼能缓解和消除体力和精神的疲劳。

4. 改善个人消费结构，促进体育劳务生产：随着人们经济、文化生活水平的提高，体育参加者将更加理解锻炼的价值，这对于增加体育消费比例，改善我国人民的消费结构具有积极意义。

二、是社会主义精神文明建设的一项重要内容

社区体育作为社会主义生活的重要组成部分，对参加者不仅局限于身体健康水平，它对人的思想认识、习俗也产生经常的、广泛的影响。开展社区体育，不仅对培养人们坚韧不拔的意志品质和勇于竞争意识有积极意义，而且可以提高人们日常文化和道德水准，推动法制建设，能够融洽人际关系，增强群体观念，有助于社会一体化的实现。

1. 传播高尚的思想，培养民族精神：在体育活动中，通过人与人、人与社会的广泛接触，能够培养人们热爱生活的感情，树立

责任心，能够增强团结友爱、同心协力的集体主义观念，在体育锻炼中，要不断克服困难，培养人们勇敢、坚韧、果断、顽强等优良品质。

2. 传播保健知识，提高体育文化素质：在参加体育锻炼中，可以获取强壮身体、防治疾病、延年益寿的经验，能够从中得到健美体魄的有效途径，人们的知识视野在锻炼中不断发展，科学文化素质在学习中不断提高，使锻炼者在增进健康的同时，也丰富了文化知识。

3. 活跃业余文化生活，形成健康文明的消遣方式：体育活动，可以引导人们用高尚、健康的体育、娱乐和消遣活动充实业余生活，使人们的身体在锻炼中得以调节，在娱乐中精神得到充实，对于抵制消极、落后的消遣习俗，形成良好的社会风气有积极意义。

4. 增进友谊，促进团结，有助于社会风气的改善：体育活动扩大了人们的活动和交流领域，在频繁的接触中，人们不仅传递技艺，还可以交流感情，彼此增进了解，促进团结友谊，由于体育活动能够吸引不同年龄、不同性别和不同民族的人们，因此，在加强团结与友谊，增强凝聚力等方面具有突出效能。

第五节 社区体育健身的原则

体育健身活动的原则是人们长期身体锻炼实践经验的概括与总结，是身体锻炼规律的反映和进行身体锻炼的准则。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则是指在体育健身活动中，使参加者明确锻炼目的，既能认真、刻苦的锻炼，又能积极思维、理解和掌握身体锻炼的知识、技能，把认真完成锻炼变成自觉行动。

二、从实际出发原则

从实际出发原则是指应从实际出发，确定身体锻炼的目的、内容、方法和运动负荷。

三、循序渐进原则

是指身体锻炼的内容、方法和运动负荷的安排与加大应有合理的顺序,运动动作的难易、技术的繁简,既不能急于求成,又不能墨守成规。

四、经常性原则

体育锻炼必须持之以恒,才能收到良好的效果,达到预期的目的。要在体育锻炼中获得良好的效果,不是一朝一夕得到的,而是日益积累起来的。

五、全面锻炼原则

是指体育健身活动应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动能力。

由于在人的生命活动过程中的各个阶段,对全面锻炼有不同的需要,所以应提出不同的要求,尤其是青少年和儿童生长发育阶段,应贯彻全面锻炼的原则,促进他们身体正常发育,打下全面发展的身体基础。成年阶段的全面锻炼,应使他们身体保持协调发展,各个方面的身体机能状态保持旺盛。而中老年人进行全面锻炼,应推迟和延缓整个身体机能状态的衰退。

贯彻全面锻炼的原则,应注意:第一,体育健身活动要力求全面影响人体,而在各个阶段应突出重点,适当照顾其他方面的发展。健身活动的内容和方法是多种多样的,而每个人的身体锻炼时间和体力都是有限的,对身体锻炼的具体内容每个人的爱好和身体条件又有所不同,为此要从全面出发。对于一个人来说,应有针对性地选择最有效的内容与方法,而在各个锻炼阶段,又应突出重点兼顾其他。第二,要充分利用外界环境锻炼身体,不断提高对外界环境的应变能力,健康是人体与自然界的平衡,因此,在进行健身活动时,要特别注意有机体要适应外界环境,同时把提高人体对外界环境的适应能力,作为健身活动的重要任务之一。

为了提高适应外界环境的能力,不少人常年采用冷水洗脸,甚至在冬天用冷水擦身,其作用也是很显著的。上述5个原则是相互联系的,在体育健身活动中应全面贯彻。