



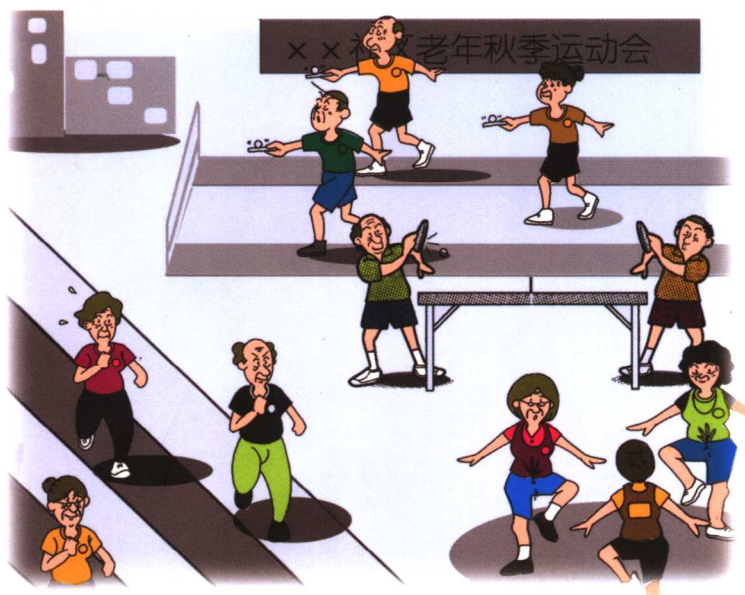
中国科协科普专项资助

运动就在家门口

社区体育健身指导教材

- ◎社区体育的组织方法◎
- ◎喜闻乐见的社区运动项目介绍◎
- ◎居民如何参与社区体育◎
- ◎不同人群的社区体育活动特点◎

王欢 主编



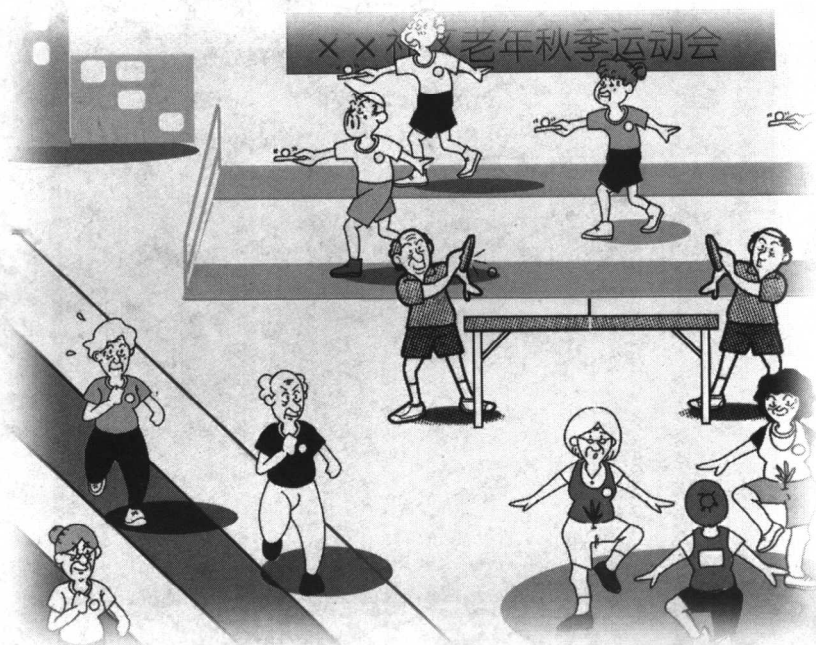
人民体育出版社



中国科协科普专项资助
社区体育健身指导教材

运动就在家门口

王欢 主编



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动就在家门口/王欢主编. -北京: 人民体育出版社, 2006

社区体育健身指导教材

ISBN 7-5009-3059-3

I. 运… II. 王… III. 体育锻炼-教材

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109987 号

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 14.625 印张 249 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-3059-3/G·2958

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写组成员

顾问：王凯珍

主编：王 欢

成员：王 欢 王 梅 刘 姝

张 平 黎涌明

序

随着我国社会经济快速发展，人民生活水平不断提高，广大人民群众对身体健康提出了更高的要求，体育锻炼已经成为当今社会提高健康水平的重要因素。《全民健身计划纲要》发布十年来，我国群众体育工作取得了显著成绩，中国群众体育现状调查和国民体质监测结果表明，居民参与体育锻炼的意识不断增强，参与体育锻炼的人数明显增多，经常参加体育锻炼人群的体质状况明显好于不参加体育锻炼人群，居民已从过去简单地关注自身的身体健康，逐步发展到如何通过体育锻炼提高自身的身体健康和生活质量，我国群众体育工作正呈现出蓬勃向上的发展态势。

社区是城镇居民居住、生活的基本环境和依托，是现代城市中具有多重功能的地域性社会生活共同体，完善的社区建设和丰富的社区生活是社会文明与进步的重要体现。社区体育是以增强体质为主要目的、以身体活动为基本手段的群众性活动，是社区文化生活的重要组成部分。以社区为单位开展丰富多彩的体育活动不仅对提高居民的健康素质起到不可替代的作用，而且对于繁荣社区文化生活、提高生活质量具有非常重要的意义。

作为中国科学技术协会的科普教材，本书深入浅出地介绍了社区体育的基本理论、社区体育的组织和社区体育的基本活动内容，特别是系统、详细地描述了居民从事科学体育锻炼的具体方法和手段，文字通俗易懂，突出实用性。相信本书对于进一步提高居民的体育锻炼意识、完善社区体育组织体系、丰富社区体育活动形式都将有所助益。

2008年北京奥运会正向我们走来，以“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”为特色的北京奥运会将会有力地推进我国群众体育运动的开展，“全民健身与奥运同行”，作为群众体育重要组成部分的社区体育将会在提高国民体质和全民族健康素质方面发挥更大的作用。

中国体育科学学会副理事长
国家国民体质监测中心主任



2006年7月20日

前言

在现代社会中，人们越来越认识到消遣娱乐、体育运动的重要性，体育不再只是一种强身健体的手段，它还是一种生活方式，要渗透到人们日常生活各个领域，成为衣食住行以外的生活基本要素。社区体育因为可以满足人们就地、就近参加体育活动的需要，成为人们日常从事体育活动的主要空间。有趣的体育活动将人们从家中静态的休闲方式拉到积极、动态的健身娱乐中。在一些社区我们可以看到，户外运动者多了，室内打麻将的人少了；球场上的孩子多了，游戏机前的孩子少了；身体锻炼时间长了，看电视时间短了。居民借助多种多样的体育活动，充分发挥着体育诸多功能——提高健康水平和生活质量，丰富社区文化生活，增强社区凝聚力，满足居民心理欲望和精神需求，使身心达到平衡。

尽管社区体育在促进社会发展和提高居民生活质量方面愈来愈显示出重要的地位和作用，但人们对社区体育缺乏基本的认识，面对什么是社区体育，如何参与社区体育，在开展社区体育中如何发挥成员和骨干的作用等一些基本问题，很多居民尚不清楚，需要加强认识，普及相关知识，进一步提高对社区体育的参与意识和参与能力。

本书作为中国科学技术协会选用的市民科普教材，立足于指导性和实用性，从基础理论和体育实践两个方面深入阐述了社区体育的相关知识和经验方法，可以满足各个层次社区居民的需要。本书共八个部分。理论篇主要介绍社区体育基础理论和现状，这是无论管理者，还是组织者、社区居民都应该首先了解的知识；社区体育活动集锦篇为广大读者展示了生动的社区体育实践活动，可以增强对社区体育的感性认识；组织篇和参与篇是由理论向操作层面的延伸，讲述了为什么要参与社区体育、参与类型、社区体育该由谁来组织、哪些人适合做社区骨干、社区体育活动组织的原则方法等；健身知识篇、运动营养篇、社区体育项目篇以及不同人群的健身指导篇主要针对居民个体，不仅包

括科学健身知识、健身方法、观念误区等内容，而且运动健身中经常遇到问题——保持健康、健美需要多少运动量、做不同运动时需要选择不同的运动鞋吗、运动中如何补水、运动前后怎样合理进食、如何正确选择使用健身路径、儿童做哪些运动能长得更高、孕期妇女的健身指南、老年人如何防治骨质疏松等等，都能从本书中得到答案。

本书内容全面，每一部分都力求从社区居民需求出发，注重实用性，适合基层体育管理者、社区活动组织者、体育爱好者和广大社区居民阅读。在此，我们真诚地希望它能够激发广大读者对社区体育的关注和投入，为社区体育的发展、为和谐社会的构建略尽绵薄之力。

本书的出版得到了各界的帮助和关照。国家体育总局群体司为我们提供了丰富的社区体育素材，并给予了建设性的指导意见。同时在调研之际，北京天桥街道办事处、上海徐汇区天平街道、上海复地会社区给予了大力支持。另外，北京康比特威创体育新技术发展有限公司、山西澳瑞特健康产业股份有限公司为本书的出版提供了帮助，在此表示深切的感谢！

本书在编写过程中，参考借鉴了国内专家学者的文献资料和部分文献成果，借此表示衷心的感谢！

由于编写水平有限，加之社区体育实践方面的资料搜集不够充分，本书难免存在一些问题和缺憾，衷心希望广大读者多提宝贵意见。

编者

2006年6月

目 录

1 社区体育理论篇	(1)
☞ “社区”概念的由来	(2)
☞ 什么是社区体育	(2)
☞ 社区体育的性质	(3)
☞ 社区体育的功能	(4)
☞ 中国社区体育的现状	(5)
☞ 中国社区体育大事记	(7)
☞ 国外社区体育的特点	(8)
2 社区体育活动集锦篇	(11)
☞ 上海复地 2005 年社区运动狂欢节	(12)
☞ 回龙观社区“回超”联赛 享誉京城	(15)
☞ 天桥街道——北京特色老街区, 体育活动有特色	(18)
☞ 人老心不老, 发挥余热组建社区秧歌队	(20)
☞ 老年大学——开展社区老年体育的有力支点	(22)
☞ 上海徐汇区天平街道青少年篮球俱乐部 ——凝聚区域优势, 成就青少年社区体育事业	(23)
3 社区体育组织篇	(25)
☞ 社区体育活动该由谁来组织	(26)
☞ 公益性社区体育组织的形式与特征	(27)
☞ 适合做社区体育骨干的人	(31)
☞ 体育骨干在社区体育中的职能	(32)

🔖 社区体育骨干的职业资格认定	(33)
🔖 社区体育社团如何开展经常性体育活动?	(34)
🔖 如何吸引更多居民参加社区体育?	(34)
🔖 怎样不花钱、少花钱开展好社区体育活动?	(35)
🔖 如何组织社区体育竞赛?	(36)
🔖 组织社区体育活动的基本流程	(37)
🔖 社区体育活动经费筹集的途径	(38)
4 社区体育参与篇	(40)
🔖 体育锻炼动机测试	(41)
🔖 你不参加体育活动的理由站得住脚吗?	(42)
🔖 为什么提倡“体育生活化”?	(45)
🔖 讲述: 参加社区体育的快乐体验	(48)
🔖 参与社区体育的方式	(51)
5 健身知识篇	(55)
🔖 健康标准与健康自测	(56)
🔖 什么是身体活动缺乏症?	(57)
🔖 为什么要关注体质?	(60)
🔖 如何开始设计你的健身计划?	(62)
🔖 运动三种类型	(64)
🔖 运动量	(67)
🔖 运动的合理结构	(71)
🔖 如何科学进行身体素质锻炼?	(72)
🔖 运动衣着	(73)
🔖 常见的运动损伤与防治	(76)
6 运动营养篇	(84)
🔖 运动与补水	(85)
🔖 运动与饮食	(86)
🔖 运动营养品	(87)

7 社区运动项目篇	(94)
☞ 走步	(95)
☞ 跑步	(100)
☞ 健身气功	(102)
☞ 太极拳	(106)
☞ 秧歌	(110)
☞ 交谊舞	(112)
☞ 老年迪斯科	(116)
☞ 抖空竹	(117)
☞ 放风筝	(120)
☞ 飞镖	(125)
☞ 踢毽子	(130)
☞ 跳绳	(133)
☞ 太极柔力球	(138)
☞ 游泳	(141)
☞ 瑜伽	(148)
☞ 羽毛球	(154)
☞ 乒乓球	(158)
☞ (硬式)网球	(162)
☞ 地掷球	(170)
☞ 门球	(174)
☞ 篮球	(178)
☞ 排球	(181)
☞ 足球	(184)
☞ 健身路径	(187)
8 不同人群的健身指导篇	(205)
☞ 儿童、青少年健身指导	(206)
☞ 中老年人健身指导	(210)
☞ 女性健身指导	(215)
主要参考文献	(221)



1

社区体育理论篇

社区体育不仅是城市群众体育的主战场，也是社区建设的重要内容。由于社区体育在我国兴起较晚，理论研究又刚刚起步，人们对社区体育的认识比较模糊，本篇将帮助您：

- ☞ 了解社区体育概念、性质、功能。
- ☞ 了解中国社区体育现状、未来发展趋势。
- ☞ 了解国外社区体育的特点、经验。





“社区”概念的由来

“社区”一词在各种媒体、会议以及实际工作中经常提及，我们在网络中也能看到各种虚拟社区，究竟“社区”是一个什么概念呢？

从人类的发展来看，社区这种人类社会活动已经在“社区”概念形成之前就已经存在了。人类为了生存总是合群而居，在一定的地理区域，基于宗族血缘关系而结成社会联合，这种社会联合就是社区雏形。最早提出“社区”概念的是德国思想家 F. 腾尼斯，他认为“社区”是指那些有些相同价值取向、人口同质性较强的“社会共同体”。这种共同体中的人际关系是由传统的血缘、地缘和文化等自然因素造成的，类似于“乡村社区”。

在中国古代汉语中没有“社区”一词，“社区”是在 19 世纪末期中西文化交流碰撞中产生的，它也是近代中国经济、政治与社会变革的结果。说到这个词，还有一段小故事。“社区”一词是由我国著名的社会学家费孝通先生提出来的。最早学者把“社区”（community）的外文翻译为“地方社会”，一次偶然间，费孝通先生想到了“社区”这两个字，得到了大家认可，慢慢运用就流行开了。

概括而言，社区是以一定地理区域为基础，由具有相互联系、共同交往、共同利益的社会群体、社会组织所构成的社会实体，它至少包括地域、人口、组织结构和文化以及认同感 5 个要素。

什么是社区体育



在日常的生活中，大家或多或少地都参加过一些体育锻炼，如在楼下的马路或离家很近的公园中散步、跑步，在家附近的学校球场上打球、比赛，在广场上跳舞、扭秧歌、放风筝，在社区街道的体育俱乐部锻炼等，这些都是社区体育的组成部分。研究人员给社区体育下了这样的定义：主要是指在人们共同生活的一定区域内，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群众体育。社区体育参与形式



可以是个人独练、家庭同练、集体群练。社区体育的活动形式多种多样,有日常性的晨晚练;有周末经常性的团队活动;还有不定期的比赛,如家庭趣味运动会、社区运动会、老年人长走比赛等。

社区体育的构成要素包括社区体育组织、社区成员、场地设施、经费、体育指导者、社区体育活动 6 大要素,它们之间的关系见图 1-1。社区体育组织是社区体育的主导要素;社区成员是社区活动的主体;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。

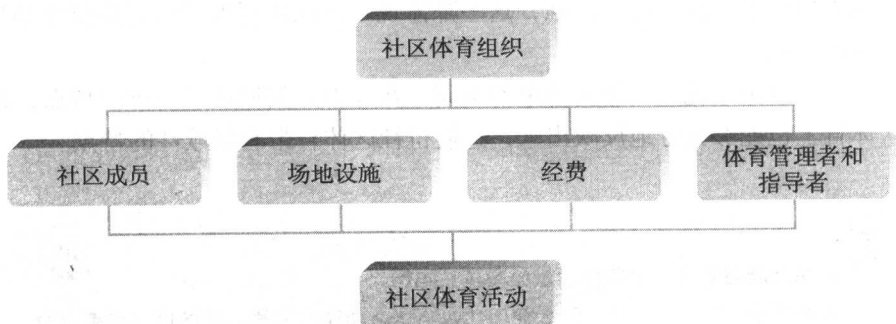


图 1-1 社区体育的构成要素

社区体育的性质

社区体育具有公益性、社会性、自治性、多样性、弱竞技性、地域性等若干特征。

社区体育是社区服务的组成部分,是面向全体社区成员的服务,关系到全体社区成员的健康与生活质量,这就决定了社区体育的公益性特点。社区体育仅仅依靠政府是不能满足社区居民的多层次、多样化的体育需求的,必须依靠市场和体育中介组织、民间非营利组织来提供政府所缺失的社区体育公共服务职能,满足社区居民日益增长的多层次、多样化的体育需求,因此社区体育的建设又具有社会性特点。



社区体育活动主要是依靠社区体育组织开展的,这些社区体育组织主要是依靠社区居民中的体育骨干、社区体育组织成员的自我管理,自主运营,实现自我发展,行政力量只是在政策和体育资源上给予一定的支持,因此社区体育具有很强的自治性特点。

社区居民由不同年龄、性别、职业、爱好、体质和健康状况的人组成,他们都能够社区体育中找到自己合适的位置,充分体现出了社区体育的多质性特点。社区居民的多质性决定了社区体育需求是多种多样、千差万别的,因此社区体育在活动形式和内容上具有多样性与灵活性的特点。社区居民参与社区体育主要以健身和娱乐为目的,在活动中要求丰富多彩、安全性和趣味性强,对场地设施要求不高,替代性强,这些都体现了社区体育项目的弱竞技性和非正规性的特点。

各个地区由于地理、历史沿革的不同,在许多方面形成了自己的特点,在社区体育上也能够充分地反映出来,这使得社区体育带有地域性的特点。



常见问题与解答:公益性就是免费享受吗?

社区体育公益性质,并不等于参加社区体育活动完全免费,社区体育也要收费的理由:

1. 社区体育应该建立多层次的服务体系,场地设施服务拉开档次(免费室外健身路径、低收费的社区健身中心、高收费的商业健身中心),以满足不同人群的健身需求。
2. 公益性的组织也需要运营,适当收取费用,才能保障其持续发展。
3. 居民要树立“花钱买健康”的现代消费观,根据自己的收入情况,将体育消费适当列入家庭收支计划中,为能就近、就便地享受体育服务贡献一份力量。

社区体育的功能

社区体育是群众体育的一种特殊形式,因此具有促进身心健康、提高身体素质的功能。此外,社区体育作为社区文化的重要内容,除具有体育的一般功能外,本身还具有特有的社会功能:

☞是社区活动的磁石——吸引居民广泛参与社区活动,参与社区建设。



- ☞是健康生活的传播者——引导居民养成积极健康的生活方式。
- ☞是建设和谐社区的润滑剂——沟通居民的人际关系，加强社会融合，增强社区凝聚力。
- ☞是社区文化的传播载体——促进社区文化发展，提高居民素质。



中国社区体育的现状

我国城市社区体育活动在 20 世纪 90 年代初开始出现，经过十几年的发展，特别是实施《全民健身计划纲要》以来，社区体育以其贴近百姓生活，便于群众就近、就地参与体育活动的独特优势吸引着越来越多的人。

体育场地设施是开展群众健身的基本物质条件。近几年来，国家体育总局把体育彩票公益金的 60% 用于全民健身活动。从 1996 年到 2001 年，国家体育总局和各级地方政府将体育彩票公益金用于全民健身工程的投入达到 5 亿元以上。目前全国城市社区、公园广场、草坪和路旁，有近 3000 个“全民健身工程”，其中包括约 1 万条“健身路径”和其他体育锻炼设施。

社区体育活动主要依靠社区体育组织开展。据对 26 个省（区、市）的调查，目前我国省以下各级各类体育社团 53 万个，团体会员 21.3 万个，个人会员 866.5 万人；全国城市和乡镇体育指导站 13.7 万个。

然而，我们应当看到，我国社区体育的发展极不平衡。在开展好的社区，大大小小的体育健身活动不间断，体育比赛举不胜举。而有的社区由于硬件、管理等多种原因，参加社区锻炼的人稀稀落落。

我国社区体育发展的不平衡还体现在不同人群的参与程度上。儿童、青少



年的体育生活还主要依靠学校,社区儿童、青少年体育发展较为缓慢,儿童、青少年的校外体育生活处于贫乏状态,不利于其终身体育的形成。中年人参加体育活动的人口比例一直最低,其社区体育的开展也相对落后,许多社区尚不能提供就地、就近、就便的锻炼环境,为中年人积极参加体育创造便利条件。老年人由于防病治病、延年益寿的主观需求和闲暇较多,成为社区体育的主力军。但社区老年体育的组织化、科学化还有待进一步提高。

社区体育活动的非正规性和活动组织的自发性特点明显。由于社区体育场地匮乏,一些居民在街头巷尾的空地、公园乃至喧嚣的桥下进行锻炼,一些自发团体与组织,常由一两个大家认可的热心人从事日常管理。居民的活动项目和活动时间带有一定的随机性,实际上达不到科学健身的目的。

尽管我国社区体育的建设还处于起步阶段,但是,随着人民生活水平的提高,社区组织网络的完善和社区健身环境的营造,以及“拿钱买健康”新理念的增强,我国社区体育孕育着巨大的发展潜力——

☞原来青少年体育以学校为主将变为以学校、社会同为主体的多元化的发展格局。学校与社区融合互动,资源共享,为儿童、青少年提供更多的运动机会。

☞在国家宏观政策的引导下,多元化投资正为社区注入新的活力。各种营利性和非营利性组织推出量身定做的多元健身服务,将满足人们多样化、个性化的健身需求,丰富社区居民闲暇的文化生活。

☞以女性为对象的社区健身娱乐市场日趋成熟,社区体育将成为妇女主要的休闲娱乐活动。

☞老年体育在社区体育中仍占主导地位,日益加强的组织化程度将为提高老年人健身水平、丰富老年人生活提供支持。

社区体育未来畅想曲

① 体育在社区中占有重要的位置,人们的体育活动主要在社区内开展

随着新型社区构建的逐步成熟,人们的医疗、文化、体育、教育、娱乐、购物的需求可以在社区内得到满足。社区体育将向更普及化、更组织化、更高水平方向发展。社区各类体育社团、体育俱乐部将成为社区体育活动的主要组织者。这些社团自主经营、自我发展,在政府宏观管理和鼓励性资助下,持续健康发展。

② 社会体育指导员将成为一种受到人们尊敬的职业

随着体育生活化的普及,人们对于健身方法、运动服装、场地器材提出了更高