

■ 全民健身参考书

■ 陈智勇 / 主编

体育健身指南

TIYU JIANSHEN ZHINAN

■ 人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

体育健身指南/陈智勇编. —北京:人民体育出版社,1996

ISBN 7-5009-1276-5

I. 体… II. 陈… III. 体育-健身-指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21550 号

人民体育出版社出版发

武汉测绘院地图印刷厂印刷

武汉天翌科技公司激光照排

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 16 印张 392 千字

1996 年元月第 1 版 1996 年元月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

*

ISBN 7-5009-1276-5/G · 1182

定价:14.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:5113708(发行处) 邮编:100061

传真:7016129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

為國魂
增強
人民的
鬥志
力量

李鐵性

賀全民健身計劃頒布

家家
人人
喻戶
參曉
與

何紹祖

癸丑年
二月廿五日

全民健身
功在当代
造福子孙
利在千秋

乙亥秋月劉吉



前 言

在党的八届人大三次会议的《政府工作报告》中，李鹏同志指出：“体育工作要坚持群众体育和竞技体育协调发展的方针，把发展群众体育，推行全民健身计划，普遍增强国民体质作为重点。”《全民健身计划纲要》已由国务院颁发。贯彻和实施《全民健身计划纲要》是事关我国体育工作中的一项根本性的长远任务，它充分体现了党中央、国务院对群众体育工作的重视，体现了党和国家对国民体质和健康的关怀，同时对国际大众体育的发展将产生积极影响，为了配合《全民健身计划纲要》的实施，指导行业干部、职工、知识分子、青少年学生和离退休的同志进行科学的养生健身，中国汽车体育协会、中国邮电体育协会、中国林业体育协会等行业体协联合组织、策划了这本《体育健身指南》。该书层次清楚、深入浅出，内容力求删繁就简、图文并茂、通俗易懂。具有适用性、可读性的特点，便于群体锻炼和自我锻炼学习参考，也适用于高校和中专学生作为体育课教材。

我们希望《体育健身指南》能为全面贯彻《全民健身计划纲要》、宣传体育健身意识、介绍养生健身方法、改善不利于人民健康长寿的生活习惯、寻求人类健康秘诀、长寿之道和自然界生存和发展的自然规律，提高人体素质和健康水平，以预防为主、全面发展、老而不衰、高龄壮健，促进社会的进步、生产力的发展、国民的健康尽我们的微薄的努力。

本书由陈智勇、葛树桂、徐纯芳、伊尧正等同志主持编写，陈智勇同志担任主编，参加编写的同志有（排名不分先后）：葛树桂、蔡海波、张明强、陈智勇、徐纯芳、王林、伊尧正、籍保平、许金山、陈建国、李志恒、李长好、何昌文、王克恭、徐宇、许维周、曾祥俨、姚秉忠、崔铁广、郝良工、王梦秋、戴伟、林杰、李家新、王永革、邓恢全、齐贤玉、朱利人、朱培汉、陈宝荣、周

云莉、张维理、张惠良、栾术文、吴红卫、李先元、王军武、薛利人、罗荣凤、李东奎、项汉玲、仲鹏飞、刘建华、李纪坤、陈新民、李早英。

在编写的过程中，汇编收入了《全民健身计划纲要》及其主要配套文件；国务院主管领导和国家体委领导在《全民健身计划纲要》制定和颁布实施中的重要讲话，附录了人们喜闻乐见的趣味性强的体育锻炼项目，认真参照、借鉴国内外近几年来出版的诸多体育和医学等文献及有关专家的科研成果和论著，博采古今中外的体育锻炼方法和养生健身方面的经验，结合行业职工养生健身的实际和特点，进行系统的整理、编写和编辑，同时，得到了全国体育总会、国家体委群体司、人民体育出版社等单位的领导和全体编委单位的领导同志的大力支持，并且承蒙国家体委副主任刘吉同志作序，特别应该提到的是人民体育出版社赵振平总编和责任编辑洪宛平同志从提纲的构思、体系的形成，以至章节内容等方面给予了全面的指导，确保了本书质量，在此一并致以衷心的感谢。

最后，愿全国人民积极投入到全民健身的热潮中，去迎接时代的挑战！愿中华民族以体魄强健的辉煌成就迎接 21 世纪的到来。

由于时间仓促，水平有限，错误难免，恳请专家学者、广大行业职工和体育爱好者批评指教。

编委单位：（排名不分先后）

武汉汽车工业大学	中国汽车体育协会	中国邮电体育协会
中国林业体育协会	中国航天体育协会	中国煤炭体育协会
中国电子体育协会	中国电力体育协会	中国船舶体育协会
中国前卫体育协会	中国化工体育协会	中国石化体育协会
中国冶金体育协会	中国银鹰体育协会	中国水利体育协会
中国地质体育协会	中国火车头体育协会	
中国石油体育协会	武汉钢铁（集团）公司体委	
湖北省体委	黄石市体委	荆沙市体委 襄樊市体委

序

当今世界各国综合国力的竞争，实际上是人才的竞争。在宇宙万物中人是最宝贵的，只有素质高的人，才能创造高度物质文明和精神文明的世界。党中央、国务院为了提高整个中华民族的体质和健康水平，满足人民群众日益增长的物质和文化要求，实现现代化建设第二步战略目标，达到小康生活水平以及适应社会主义市场经济体制的迫切需要。1995年6月20日国务院正式颁发了《全民健身计划纲要》，它是一项国家宏观领导的、社会支持的、全民参加的、功在当今、利在千秋、造福子孙的、顺乎民意的、合乎民情的跨世纪宏伟工程。

全民健身计划是长期规划，分阶段、分步骤地进行实施，今明两年为启动宣传阶段，要做到家喻户晓、人人皆知、人人参加。行业体育工作是我国体育工作的重要组成部分，是提高中华民族体质的一支重要力量，贯彻全民健身计划是行业体育协会责无旁贷的首要任务，《体育健身指南》的问世给贯彻全民健身计划在舆论宣传、宏观指导、积极推行“121”启动工程方面开了一个好头。

《体育健身指南》一书，作者收集采纳了国内外的有关文献资料、博采古今体育健身养生的经验和体育锻炼的方法，内容丰富，通俗易懂，集科学性、普及性、实用性和可读性于一体，具有较好的自我养生指导作用和参考价值。是国民健身养生、增强自我保健意识的良师益友。

我们体育工作正面临着一个加强国民体质建设的大展宏图的难得机遇，要担负起历史赋予我们的重任，为把群众性体育健身活动蓬勃地开展起来，把全民健身计划的实施工作迅速地开展起来，把国民体质建设推上一个新的台阶，做出我们的贡献。

国家体委副主任



全民健身计划纲要

(国务院颁发)

(1995年6月20日)

为了更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业的发展，特制定本纲要。

一、面临的形势

(一) 建国 40 多年来，我国体育事业取得了很大成就。群众性体育活动蓬勃开展，参加体育活动的人数不断增加，人民体质与健康状况有了很大改善，全民健身工作日益受到社会的重视和支持，群众性体育活动的内容和形式更加丰富多彩，群众体育健身的物质条件逐步得到提高，体育在提高人民整体素质、促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。

(二) 当前，我国经济建设和社会发展对人民的整体素质提出了新的更高要求。但是，全民健身工作的现状还不能适应社会主义现代化建设的需要。群众的体育健身意识还不够强，群众性体育活动的开展还不够广泛，经常参加体育锻炼的人数还不够多，现有体育场地设施在向社会开放、满足群众开展体育锻炼的需要方面还有较大差距，全民健身工作的科学技术和监测管理还比较落后，有关的法规制度还不够完善，适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制和运行机制还在探索之中。这些问题，应随着经济和社会事业的发展，逐步加以解决。

(三) 为进一步增强人民体质，适应我国社会主义现代化建设的需要，必须采取切实有效的措施，推行全民健身计划，发展群众体育。

二、目标和任务

(一) 全民健身计划到 2010 年的奋斗目标是：努力实现体育

与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质与健康水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

(二) 依据实现社会主义现代化建设第二步战略目标的要求，积极发展全民健身事业。到本世纪末，经济、社会和体育发展程度不同的各类地区，经常参加体育活动的人数都应有所增长，人民体质明显增强，群众参加体育活动的时间、体育消费额等逐步加大，群众体育健身活动的环境和条件有较大的改善。

(三) 依据建立社会主义市场经济体制的要求，深化体育改革。到本世纪末，初步建立适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制，初步形成人民群众广泛参与、充满发展活力的运行机制，建立起社会化、科学化、产业化和法制化的全民健身体系的基本框架。

三、对象和重点

(一) 全民健身计划以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。

青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛，要发动全社会关心他们的体制和健康，各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育，培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试体育的试点，不断总结完善，逐步推广。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件，切实解决学校体育师资、经费、场地设施等问题。

(二) 机关和企事业单位要加强职工体育工作，因人、因时、因地制宜，开展形式多样、健康文明的职工体育健身活动。

(三) 积极发展社区体育。街道办事处要加强对体育工作的组织，发挥居民委员会和基层体育组织的作用，做好社区体育工作。体育行政部门要给予支持和指导。

(四) 提高农民的体质与健康水平是农村社会发展的一项重要内容，充分发挥村民委员会和各级农民体育协会的作用，并与文化站协同配合，做好农村体育工作。继续开展评选全国体育先进

县活动，推动农村体育的发展。

(五) 实施《军人体育锻炼标准》，进一步发展部队体育，增强体质，提高部队战斗力。培养部队体育骨干。部队在搞好自身体育工作的同时，要积极支持和帮助驻地附近的居民开展群众性体育活动。

(六) 积极发展少数民族体育，在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。建立健全各级少数民族体育协会，培养少数民族体育人才。

(七) 重视妇女和老年人的体质与健康问题，积极支持他们参加体育健身活动。注意做好劳动强度较大、余暇时间较少的女职工的体育工作。加强对老年人体育健身活动的科学指导。

(八) 广泛开展残疾人体育健身活动，提高残疾人的身体素质和平等参与社会活动的 ability。丰富残疾人体育健身方法，培养体育骨干，提高残疾人体育运动水平。

(九) 积极为知识分子创造体育健身条件，倡导和推广适合其工作特点的体育健身方法，重视对中高级知识分子进行健康检查和体质测定工作。

四、对策和措施

(一) 把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划，坚持群众体育与竞技体育协调发展的方针，以普遍增强人民体质为重点，加强领导，统筹规划，切实抓出成效。

(二) 加强宣传工作，形成全民健身的舆论导向，增强全民体育健身意识，提高对全民健身工作的重视程度。使全社会认识到，身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，全民健身工作是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。

(三) 加强群众体育的法制建设，认真执行现有体育法规，有计划地制定并实施社会体育督导、群众体育工作、体育社团、场地设施管理等方面的法规制度。

逐步完善群众体育运动竞赛制度，加强对工人、农民、少数

民族、残疾人以及各类学生运动会等的组织和管理。突出群众体育运动会和竞赛活动的群众性、健身性、民族性、趣味性和科学性。

(四)充分发挥各群众组织和社会团体在开展群众性体育活动中的重要作用,建立健全行业、系统体育协会和其他群众体育组织,逐步形成社会化的全民健身组织网络。

(五)体育部门要改善资金支出结构,逐步增加群众体育事业费在预算中的支出比重。鼓励企事业单位、社会团体、个人资助体育健身活动。提倡家庭和个人为体育健身投资,引导群众进行体育消费,拓宽体育消费领域,开发适应我国群众消费水平的体育健身、康复、娱乐等市场。

(六)实施体质测定制度,制定体质测定标准,定期公布全民体质状况。

实施《社会体育指导员技术等级制度》,加强社会体育骨干队伍建设。

(七)推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法,挖掘和整理我国传统体育医疗、保健、康复等方面的宝贵遗产,发展民族、民间传统体育。

(八)加强人民体质与健康的科学研究和技术开发。要发挥科技队伍的作用,体育科研单位和体育院校要以群众体育和全民健身的科学研究为重点,要增加对群众体育科学研究的投入,加快科技成果向群众体育健身实践的转化。

(九)体育场地设施建设要纳入城乡建设规划,落实国家关于城市公共体育设施的规定,任何单位和个人不得侵占体育场地设施或挪作它用。各种国有体育场地设施都要向社会开放,加强管理,提高使用效率,并且为老年人、儿童和残疾人参加体育健身活动提供便利条件。

五、实施步骤

(一)本纲要采取整体规划,逐步实施的方式。从现在起到2010年分两期工程。第一期工程自1995~2000年,分为三个阶

段：1995～1996 年为第一阶段，进行宣传发动和改革试点，初步掀起一个全民健身活动热潮。1997～1988 年为第二阶段，通过重点实施、逐步推进，形成崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气。1999～2000 年为第三阶段，全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效，建立有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自 2001～2010 年，经过 10 年的努力，把全民健身工作提高到一个新的水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

（二）本纲要在国务院领导下，由国家体委会同有关部门、各群众组织和社会团体共同推行。国家体委负责组织实施。

各级地方人民政府及其体育行政部门应根据当地具体情况，制定本地区的规划和实施方案。各部门、各系统也应制定相应的规划和实施方案。

中国人民解放军和人民武装警察部队可根据本纲要的要求，结合部队实际参照执行。

全民健身计划纲要（稿）

拟订情况的说明

（1994年9月14日）

80年代以来，在我国竞技运动全面登上世界舞台的同时，如何促进群众体育的发展成为体育工作日益突出的问题。为此，国家体委提出了“以青少年为重点、以全民健身为基本内容的群众体育与以奥运会为最高层次、以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”的战略思想，确立了在群众体育工作上，要抓全民健身这样一个关系中华民族体质增强的大事。1993年4月全国体委主任会议上，《国家体委关于深化体育改革的意见》以及《群众体育改革方案》中，正式提出要制定和推行全民健身计划，将其作为深化体育改革的一项重大举措。其后，开始了研制起草工作。经过一年多的工作，现已形成了上报国务院的《全国健身计划纲要（送审稿）》。现将拟订工作的有关情况作如下的说明。

一、拟订《全民健身计划纲要（稿）》的简要过程

《全民健身计划纲要（稿）》的拟订工作一直是在国家体委党组的领导下进行的，大体经历了四个阶段：

第一阶段，从1993年5月至9月，是酝酿准备、设计构思阶段。1993年5月19日，群体司邀请天津体育学院、北京体育大学、国家体委科研所、天津市体委等单位的专家、学者、行政领导干部就如何拟订全民健身计划的问题进行座谈，并向主管的委领导做了汇报。与此同时，天津体育学院社会体育科研所查阅了国内外的有关资料，积极参与了设计构思工作。经过一段时间的酝酿，于1993年9月底，拟出了《全民健身计划基本框架的初步构思》，得到了国家体委领导的原则批准。

第二阶段，从1993年10月至12月，是广泛调研、拟写初稿

的阶段。一方面，组织人员抓紧进行深入、细致的研究工作；另一方面在全国和一些地方召开的有关会议上，听取专家、学者和群众体育干部的意见。12月10日，伍绍祖主任视察天津体育学院，在听取起草小组关于拟订全民健身计划汇报后即席讲话，并题写了“开展全民健身，加强体质建设，深化体育改革，充实小康生活”的题词，对拟订全民健身计划工作指出了明确的方向。

遵照委领导的指示，吸收各方面人员的有益意见、建议，在框架构思的基础上，写出了《全民健身计划纲要》的初稿。经修改的第三稿正式向国家体委党组作了汇报。根据党组的决定，将再次修改后的《全民健身计划纲要（征求意见稿）》交给部分省（区、市）体委和有关的中央部委征求意见。

第三阶段，从1994年1月至4月，是反复研究修改、提交体委主体会议讨论阶段。这期间，边研究，边通过有关会议研讨来推动修改工作的进行。1月8日至10日，在广东顺德市召开了全民健身计划研讨会，十几个省（区、市）体委主任、群体处长、国家体委有关司的领导以及部分新闻单位的同志参加了会议。刘吉副主任主持会议并做了《谈谈全民健身计划》的重要讲话。1月17日，刘吉副主任又在北京主持召开了有中宣部、卫生部、文化部、民政部、财政部、国家民委、国家科委、国家教委、总政文化部、全国总工会、共青团中央、全国妇联、中残联、中国农民体协等参加的座谈会，广泛听取了意见。

2月初，计划纲要修改后形成的第六稿发给各省（区、市）体委、中央有关部委、团体和国家体委各司再次征求意见，并根据各地、各部门和国家体委各司的意见，在讨论讲座的基础上修改形成《全民健身计划纲要（第七稿）》。3月23日，经国家体委党组讨论，原则通过并提出了重要的修改意见。其后，将修改成的《全民健身计划纲要（讨论稿）》，即第八稿，提交全国体委主任会议。

第四阶段，1994年4月至8月，是进一步修订，向国务院上报阶段。这期间做了两次较大的修改。一是根据全国体委主任会

议的意见、建议修改成第九稿；同时，4月20日，伍绍祖主任就《全民健身计划纲要（讨论稿）》向中宣部、国家教委、卫生部、农业部、国家计委、国家科委、国家民委、财政部、建设部、民政部、文化部、人事部、劳动部、广电部、解放军总参谋部、总政治部、全国总工会、共青团中央、全国妇联、中残联、新华社、人民日报社等的领导同志发了征求意见信。根据回函的反馈意见，我们进行了认真的研究，尽量地予以吸收采纳，形成了第十稿。经1994年7月15日国家体委党组会议决定，做进一步修改后形成《全民健身计划纲要（送审稿）》，上报国务院批准下发。计划纲要送审稿已于7月29日正式呈报国务院。

在研究拟订《全民健身计划纲要（稿）》的过程中，我们同时考虑了全民健身计划第一阶段的实施问题。所以，在今年全国体委主任会议上，同时提出一个《全民健身计划“一二一”启动工程》的建议稿。5月底，由刘吉副主任主持，在山西太原专门召开了全国性的“全民健身计划‘一二一’启动工程研讨会”。后考虑《全民健身计划纲要》报国务院批准下发要有一个时间过程，而全国各地的群众健身活动已出现了很好的势头，为了抓住这一有利时机，先行做好全民健身计划的启动准备工作，委党组决定抓紧推出《全民健身“一二一”工程》等，《全民健身计划纲要》批准下发后自然接轨。《全民健身“一二一”工程》将于近期以国家体委令的文件发布。

二、拟订《全民健身计划纲要（稿）》的原则和思路

在拟订《全民健身计划纲要（稿）》的过程中，我们所遵循和坚持的原则和思路主要有以下几个方面：

（一）要服从和服务于社会发展的全局

拟订全民健身计划要把握好与改革和发展全局的关系，从国家改革与发展的大环境中确定全民健身工作的位置，将它同党的中心任务，同建设有中国特色的社会主义紧密联系起来，按照深化改革、加快发展、保持稳定的要求和实现小康、建立社会主义市场经济体制的目标来拟定计划纲要，在计划纲要中体现全局观

念、改革观念和服务观念，使全民健身计划成为一个服从于、服务于党的基本路线、深化群众体育改革的计划，成为社会主义现代化建设的配套工作。

（二）要以加强全民族的体质建设为核心

拟订全民健身计划，要依据党的十四大和十四届三中全会反复强调的提高国民素质的要求和宪法规定开展群众性体育活动，增强人民体质的任务。中国的体育，社会主义中国的体育，本质上或者说主要方面就是群众体育，其目的是为人民服务。这就要求我们把拟定计划纲要提到坚持全心全意为人民服务这个根本宗旨的高度来认识，紧紧抓住加强全民族的体质建设，提高全民族的身体素质和健康水平这个核心。

（三）要着眼于未来的宏观发展并具有较高的层次

拟订全民健身计划的起点、立足点要高，使其具有高度的宏观性、战略性和纲领性，成为一个与社会主义现代化目标相一致的，跨世纪的体育发展规划，成为在新的历史时期中国群众体育发展的宣言。计划纲要既要站在国家的高度，成为国务院领导推行的国家计划，体现中央的权威性以及国家对人民健康负责的态度和应尽的职责；同时又必须站在全社会的角度，体现全民健身是全社会、全民族的事业，在表明体育部门主导作用的同时，突出大家办、社会办，调动社会各方面的积极性，建立社会化的推行机制；并且，还要使全民健身计划成为对国民体质建设起全面推动作用的庞大的系统工程，把以往群众体育工作的好经验好传统继承下来，以全民健身为核心把整个群众体育工作涵括进来，并提出适应新形势的新要求、新措施，起到积极的导向作用，逐步建立起具有中国特色的全民健身体系；使我国的群众体育和国民体质建设在整体上上一个新的台阶。

（四）要适合国情、科学可行

拟订全民健身计划，必须从实际出发，从基本国情出发，充分考虑我国经济与社会的发展状况，人民生活实际水平和群众可能接受的程度，注意到我国人口多、民族多、地域差异大、发展