

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书

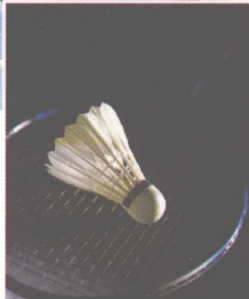
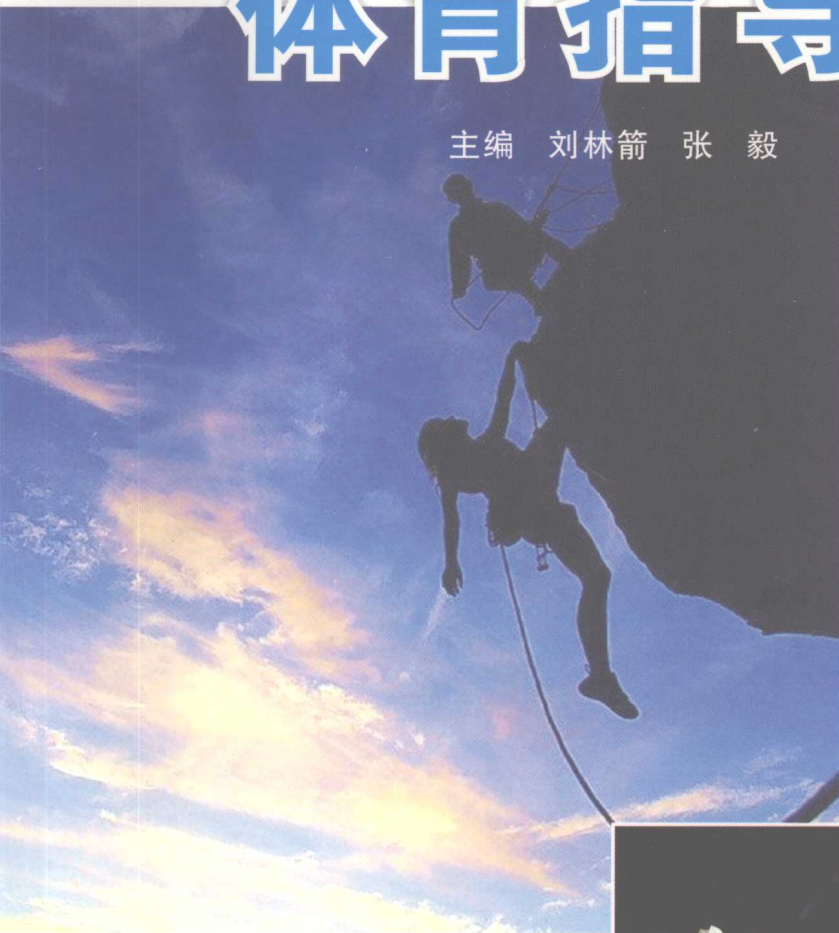


XIN NONGCUN TIYU ZHIDAO 新农村 体育指导

主编 刘林箭 张 毅



四川
大学
出版
社



四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



XIN NONGCUN 新农村 TIYU ZHIDAO 体育指导

编委会

主任：蔡森宝

副主任：费永康 蔡 缨

编委：谢虹霞 陈亦祥 冯 骑 徐亚良

王元根 徐国华

主 编：刘林箭 张 毅

撰稿人：张 毅 刘林箭 庞国庆 李全志

孙华勇 张红华 徐勤萍 龙碧波

四川
大学
出版
社



责任编辑:孙滨蓉
责任校对:张战清
封面设计:罗 光
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

新农村体育指导 / 刘林箭, 张毅主编. —成都: 四川大学出版社, 2008.6

(四川省出版工作者协会高校出版工作委员会“农家书屋”系列丛书)

ISBN 978-7-5614-4047-6

I. 新… II. ①刘…②张… III. 农村-体育事业-中国
IV. G812.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 078559 号

书名 新农村体育指导

主 编	刘林箭 张 毅
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4047-6/G·971
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	6
字 数	146 千字
版 次	2008 年 6 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 1 次印刷
定 价	15.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:www.scupress.com.cn

序 言

我国现有八亿农民，农村人口的身体素质高低，不仅关系到整个中华民族素质的高低，而且直接影响到农村经济和社会的发展，影响到全面小康社会的实现。农村经济社会要发展，广大农民的物质文化生活水平要提高，农村的“两个文明”建设要加强，要依靠广大农民自身素质的提高。在农村广泛开展体育活动，普及体育文化知识，对提高农业劳动生产率，促进农村经济发展，提高农民的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，加强农村精神文明建设，引导农民形成健康、科学、文明的生活方式，都具有重要的意义。

建设社会主义新农村是党的十六届五中全会作出的重大战略决策，是我国现代化进程中的重大历史任务，是贯彻落实科学发展观、从整体上解决好“三农”问题的重大战略部署。浙江省委、省政府认真贯彻党中央精神，在深入调研的基础上，从实际出发，制定出台了《关于全面推进社会主义新农村建设的决定》，提出了许多重要的举措。2005年浙江省在全国又率先推出“省级体育强县（市、区）、体育强镇（乡）”创建评选活动，加速了浙江省农村体育事业的发展。随着农村经济的发展和农民生活水平的提高，浙江省的农村体育有了较大的发展。全民健身计划得到了进一步的落实，健身路径在农村广泛铺设；各地农村根据农民的需求建立了文化站、健身俱乐部（苑）、体育协会等组织网络；相当多的农民以业余、自愿为原则，以民族的、现代的体育项目为主，积极参与开展各类体育健身活动，既锻炼了身体，又防病治病，丰富了业余文化生活，开阔了眼界，转变了观念，增强了开放意识、竞争意识。



同时也利用体育活动,以“体”会友、以“体”会商、以“体”促农,促进了当地文化经济交流,促进了经济社会的快速发展。体育在农村越来越显示出它的社会功能。

为了进一步推动社会主义新农村建设,不断满足广大农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,针对农村体育工作的现状和农民参与体育存在的一些问题,我们结合农村、农民生产生活的实际,从普及体育文化知识的角度出发,组织了一些高校的专家、学者,编写了一本适合农民的体育科普读物《新农村体育指导》。本书包括农村体育政策,健身理念,健身价值,健身方法、手段与评价,基层体育工作组织等方面的内容。该书内容丰富,非常贴近农村生活实际,并以通俗易懂、简单明了、结构完整、科学实用的形式表现出来,具有较强的指导性、可读性。我们将本书奉献给广大的农民朋友,旨在转变、提高农民的体育意识与行为,培育农民健康文明向上的生活方式。

、“我运动、我健康、我快乐”。

为了享受未来美好的生活,应在科学发展观的指导下,坚持以人为本,实现人的全面发展。人的全面发展的基础是人的身心发展,体育运动是实现人的身心发展最有效的手段,是实现中华民族的强胜之道,是促进经济社会发展的重要动力,是促进农村社会和谐发展的润滑剂。让我们共同努力,大力发展农村体育事业,普及传播体育文化,积极倡导农民健身,努力提高全民族的健康水平,为实现全面小康社会努力奋斗。

编委会
2008年2月

目 录

政策、理念篇

- 一、体育工作的重要意义····· (3)
- 二、《中华人民共和国体育法》摘要····· (5)
- 三、《全民健身计划纲要》摘录····· (6)
- 四、《关于实施农民体育健身工程的意见》摘录····· (8)
- 五、《浙江省体育强省建设与“十一五”体育发展规划纲要》
摘要····· (13)
- 六、农村体育····· (15)
- 七、农村劳动不等于体育锻炼····· (17)
- 八、体育人口····· (18)
- 九、休闲体育——现代人的生活方式····· (18)

科学篇

- 一、健康与健康的标准····· (23)
- 二、健康人应具备的条件····· (24)
- 三、人体健康的一个关键因素是心理健康····· (26)
- 四、体质、体力与健康····· (28)
- 五、威胁现代人生活——亚健康····· (29)
- 六、体育锻炼····· (32)
- 七、有氧运动与无氧运动····· (44)



八、运动处方概述..... (46)

方法篇

一、散步与跑步.....	(51)
二、爬山.....	(55)
三、爬楼梯.....	(58)
四、骑自行车.....	(60)
五、跳绳.....	(61)
六、踢毽子.....	(62)
七、棋牌.....	(63)
八、垂钓.....	(70)
九、阳光浴.....	(74)
十、冷水浴与冬泳.....	(78)
十一、游泳.....	(82)
十二、飞镖运动.....	(85)
十三、门球.....	(86)
十四、台球.....	(89)
十五、室内器械健身.....	(93)
十六、全民健身路径.....	(95)
十七、健身舞.....	(96)
十八、体育游戏.....	(100)
十九、篮球.....	(102)
二十、排球.....	(107)
二十一、足球.....	(109)
二十二、乒乓球.....	(113)
二十三、羽毛球.....	(117)
二十四、网球.....	(121)
二十五、武术运动.....	(123)

二十六、太极拳·····	(124)
附一：八段锦·····	(126)
附二：易筋经·····	(129)
附三：五禽戏·····	(139)

评价篇

一、体育锻炼的自我监控·····	(153)
二、科学掌握运动量的方法·····	(153)
三、常用的体质测定方法与内容·····	(155)
四、体育锻炼效果的评价·····	(162)

组织篇

一、小型体育竞赛活动的组织·····	(169)
二、体育竞赛常用编排方法·····	(170)
三、竞赛规程·····	(175)
参考文献·····	(179)
后 记·····	(180)

新农村 体育指导

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



政策、理念

篇



一、体育工作的重要意义

(国务委员陈至立在全国体育局长会议上的讲话摘要)

党和政府历来十分重视体育事业的发展。1952年,毛泽东同志题词“发展体育运动,增强人民体质”,大力倡导开展群众性体育活动,发展体育事业。改革开放以来,我国体育工作进入了一个新的发展阶段。邓小平同志始终高度重视体育工作,强调体育是社会主义精神文明建设的重要方面,是一个国家经济、文明的表现。江泽民同志强调,“体育是关系人民健康的大事,体育水平是一个民族文明进步的重要标志”,“保证和提高亿万人民的健康水平和体能素质,始终是体育工作的立足点和归宿”。进入新世纪以来,以胡锦涛同志为总书记的党中央,坚持以人为本的科学发展观,密切关注人民群众的健康。党的十六大明确了把提高全民族的健康素质和思想道德素质、科学文化素质一起作为全面建设小康社会的重要目标。

第一,大力发展体育事业是落实“以人为本”的科学发展观的内在要求。健康是以人为本的基础。体育事业以满足广大人民群众强身健体需求为根本目的,是广大人民群众生活中不可或缺的重要组成部分,与人民群众的物质和文化生活息息相关,地位越来越重要,作用越来越显著。开展体育运动是促进人的全面发展的重要途径之一,对经济社会协调发展有着十分重要的作用,是落实“以人为本”的科学发展观的具体体现。

第二,大力发展体育事业对促进社会主义和谐社会建设具有重要作用。体育集中地展现了人类的力量、智慧、自身的美和人与自然的和谐,具有培养人们健康文明的生活方式、塑造美好心灵、磨炼坚强意志、弘扬社会正气、倡导科学精神、传播先进文化的多重功能。我国体育健儿在奥运会等世界性大赛中表现出来的拼搏精神



和取得的优异成绩，极大地激发了全国人民特别是广大青少年为振兴中华而努力奋斗的热情。这充分体现出体育对弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都具有极其重要的作用。我们要深入挖掘、研究体育的文化功能和文明价值，全面认识并充分发挥体育对强身健体、培养情操、弘扬民族精神、启迪智慧、壮美人生的重要作用，为构建社会主义和谐社会作出更大贡献。

第三，大力发展体育事业是政府履行公共服务职能的重要体现。随着经济发展和社会进步，人民群众对体育的需求日益增长。体育直接关系到人民群众的身体健康和精神文化生活，关系到人民群众的生活质量，是人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题之一。为全社会提供良好的运动场地和设施以及优质的体育服务产品，让更多的人分享体育发展的成果，解决人民群众不断增长的体育需要同社会体育资源有限的矛盾，是各级政府的重要公共服务职能，也是各级政府义不容辞的责任。

第四，大力发展体育事业对于增强我国与各国人民的友谊，推动建设和谐世界具有积极意义。体育是一个国家、一个地区社会生产力发展水平的集中体现，是综合国力的重要组成部分；体育是一种世界通用语言，有助于各国人民相互了解，增进友谊，在国际交流中具有独特功能和重要作用。筹备和举办 2008 年北京奥运会就是一次规模空前的体育外交活动。大力发展体育事业，将为促进我国与世界各国和地区的体育交流、友谊与合作奠定坚实基础，有利于更好地服务我国的外交工作大局，服务和谐世界建设。

推动农村体育发展。农民占我国人口的绝大多数，没有农民的健身，就没有全民健身。体育部门要落实好党中央“建设社会主义新农村”要求，特别要关注农村体育基础设施建设和农民群众体育活动开展，继续实施“农民体育健身工程”，并以此为基础，发展农村基层体育组织，培训骨干队伍，开展经常性体育活动，把全民健身服务体系覆盖到广大农村，使广大农民享有基本的体育服务，

为实现农村全面发展、建设社会主义新农村、全面建设小康社会作出努力。同时,要进一步加强少数民族地区的体育工作。

(摘录《中国体育报》2007年2月17日)

二、《中华人民共和国体育法》摘要

第十条 国家提倡公民参加社会体育活动,增进身心健康。

社会体育活动应当坚持业余、自愿、小型多样,遵循因地制宜和科学文明的原则。

第十一条 国家推行全民健身计划,实施体育锻炼标准,进行体质监测。

国家实行社会体育指导员技术等级制度。社会体育指导员对社会体育活动进行指导。

第十二条 地方各级人民政府应当为公民参加社会体育活动创造必要的条件,支持、扶持群众性体育活动的开展。

城市应当发挥居民委员会等社区基层组织的作用,组织居民开展体育活动。

农村应当发挥村民委员会、基层文化体育组织的作用,开展适合农村特点的体育活动。

第十六条 全社会应当关心、支持老年人、残疾人参加体育活动。各级人民政府应当采取措施,为老年人、残疾人参加体育活动提供方便。

第四十五条 县级以上地方各级人民政府应当按照国家对城市公共体育设施用地定额指标的规定,将城市公共体育设施纳入城市建设规划和土地利用总体规划,合理布局,统一安排。

城市在规划企业、学校、街道和居住区时,应当将体育设施纳入建设规划。



乡、民族乡（镇）应当随着经济发展，逐步建设和完善体育设施。

第五十六条 本法自 1995 年 10 月 1 日起施行。

《中华人民共和国体育法》共八章 56 条，约 3100 字，涉及内容十分广泛。从竞技体育到社会体育，从体育社会团体到公民个人，从国家发展体育事业的基本态度到各级政府、行业、机关、学校、企事业单位、社会团体在发展体育事业中的责任、权利和义务等都作了明确规定。可以说，《中华人民共和国体育法》的每一章、每一条、每一款、每一个字都有深刻的法律内涵，针对性和实用性很强。

三、《全民健身计划纲要》摘录

（1995 年 6 月 20 日国务院发布）

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发展，特制定本纲要。

（一）目标和任务

第一，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。

第二，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。

第三，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。

（二）对象和重点

第一，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质和健康。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，逐步推开。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。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。

第二，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。

第三，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。

第四，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。

第五，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。



（三）实施步骤

第一，本纲要采取整体规划，逐步实施的方式。从现在起到2010年分为两期工程。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—1998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，建立具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，经过十年的努力，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。

第二，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。

四、《关于实施农民体育健身工程的意见》摘录

为贯彻落实中共十六届五中全会精神和《中共中央、国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》（中发〔2006〕1号），在“十一五”期间推动实施农民体育健身工程，进一步加快新时期农村体育事业的发展，提出如下意见。

（一）充分认识实施农民体育健身工程的重要意义

第一，我国是一个发展中的农业大国，农业、农村和农民问题历来受到党和政府的高度重视。广泛开展农村体育活动，对于增强广大农民体质、丰富业余文化生活、建设文明和谐的新农村有着重要的促进作用。长期以来，在党中央、国务院的亲切关怀下，有关部门采取切实有效的措施，通过政策引导、竞赛推动和激励表彰机制，我国农村体育事业得到了较快发展。特别是国务院颁布《全民健身计划纲要》（以下简称《纲要》）以来，农村体育进入了蓬勃发展的新阶段。但是，农村体育仍然是我国体育事业的薄弱环节，特别是由于基础薄弱，欠账过多，投入较少，农村公共体育场地设施建设严重滞后，城乡差距越来越大。农民日益增长的体育健身需求同农村公共体育场地设施严重不足的矛盾制约着农村体育活动的开展。随着国家社会经济的全面发展，我国农村体育工作的重点已从县逐步转移到乡镇，现在已经具备延伸到村庄的条件。进一步制定和完善我国农村体育事业发展的规划和政策，抓住社会主义新农村建设的历史机遇，加大扶持力度，推动农村体育场地设施建设，是当前农村体育事业乃至全国体育事业发展的需要。

第二，《纲要》提出，到2010年要基本建成具有中国特色的全民健身体系。构建全民健身服务体系重点在农村，难点也在农村。中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》明确提出，要加大对农村体育事业发展的扶持力度，建设好群众健身场地，方便群众就近参加体育活动。实施农民体育健身工程，大力推进农村体育场地设施建设是构建全民健身服务体系的重要内容。通过各级政府的投入和广大农民群众的参与，把体育场地建到农民身边，提供最基本的健身条件，为农村体育组织的建立健全和活动的开展提供平台，将有效地推进农村全民健身服务体系的建设，使广大农民能够享受到基本的体育服务，有利于《纲要》规定的目标任务圆满完成。