

全民健身——

普通人群体育锻炼标准

实施手册

本书编委会 编



JFMAMJJASOND

123456789

D 123456789101112

something

普通人群体育锻炼标准 实施手册

主编 ○ 黄雨三

本资料是《普通人群体育锻炼标准实施手册》
光盘的使用说明和对照资料
供配送

上 卷

普通人群体育锻炼标准 实 施 手 册

主编 ○ 黄雨三

中 卷

普通人群体育锻炼标准 实施手册

主编 ○ 黄雨三

下 卷

文 本 名 《普通人群体育锻炼标准实施手册》
文本编著者 黄雨三
出版发行 清华同方光盘电子出版社
光盘生产者 北京华韵光盘有限责任公司
生产日期 2003 年 7 月
出 版 号 ISBN 7 - 900639 - 91 - 8/G·170
定 价 798 元(1CD - ROM)

《普通人群体育锻炼标准实施手册》

编写组

主 编 黄雨三

撰稿人(排名不分先后)

黄雨三	栗玉斌	李文凯	蒋仁贵
王文生	李 英	毛海波	周振线
李秋生	钱卫军	王明初	周 成
闫 伟	刘 刚	费宇同	鲁长春
全体谅	李大国	陈志高	张玉宁

前 言

继上个世纪五十年代具有广泛影响的《劳工制》和六十年代的《青少年体育锻炼标准》之后,国家体育总局公布了《普通人群体育锻炼标准》(试行),并从5月10日起在全国施行。

5月11日,国家体育总局、卫生部、财政部、农业部、国家民委、全国总工会、共青团中央和全国妇联等八部委局5月10日又联合印发了《普通人群体育锻炼标准(试行)施行办法》——《施行办法》包括总则、组织领导与管理、分组和项目、保障条件、奖励、附则6章,共20条。

第一章“总则”说,《普通人群体育锻炼标准》(试行)是《国家体育锻炼标准》的重要组成部分,适用于20至59周岁生理和心理健康的人群。国家提倡上述人群按照《标准》的锻炼项目,积极参加体育锻炼,并每年至少参加一次达标测验。鼓励和提倡广大人民群众积极参加本《标准》所列锻炼项目以外的其他科学、文明、健康的体育健身活动。

第二章为“组织领导与管理”,指出国家体育总局负责全国的《标准》施行工作;地方各级体育行政部门负责本行政区域内的《标准》施行工作;国家卫生、民政、劳动保障、农业、民族等行政部门和工会、共青团、妇联等社会团体在各自的职责范围内负责《标准》的施行工作;各行业体协在自己的职责范围内负责《标准》的施行工作;各级体育行政部门要把施行《标准》工作与开展多种形式的体育健身活动和比赛、开展国民体质监测等工作有机结合起来,广泛宣传施行《标准》的目的、意义,并定期收集和反馈实施《标准》的有关情况;城市街道办事处和县、乡镇要把施行《标准》作为体育进社区和文明建设以及开展农村体育工作的重要内容,努力为社区居民和广大农民参加《标准》锻炼创造条件,并结合实际开展达标测验;机关、企(事)业单位和各社会团体要有计划地组织职工开展经常性的《标准》锻炼,并定期开展“达标”测验。

第四章为“保障条件”,各级体育行政部门要充分发挥社会体育指导员在推行《标准》中的作用,培养和建立一支《标准》测验人员队伍,并定期组织培训和学习。施行办法还规定了奖励办法,提出各级体育行政部门要定期对经过达标测验达到合格、良好和优秀的人员予以表彰和奖励。

根据标准内容和精神,我们值此“非典”时期,在大家都争先恐后加强自身锻炼,提高身体素质和自身免疫力的情况下,特组织编写了本书。

本书内容包括:

- 一、普通人群体育锻炼基础理论
- 二、普通人群体育锻炼的组织管理
- 三、普通人群体育锻炼原理与身体健康
- 四、普通人群体育锻炼的内容与方法
- 五、普通人群体育锻炼标准与达标

由于编者水平和时间所限,在本书的编写中难免有些偏差和不足,请读者见谅。

编者

2003年5月



上 卷

第一编 普通人群体育锻炼基础理论

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的产生与发展	(3)
一、人类的活动与体育	(4)
二、体育的产生与发展	(9)
第二节 体育的概念	(21)
一、体育概念的历史演变	(21)
二、体育的科学分类	(27)
三、体育概念的构成体系	(34)
第三节 体育的功能	(36)
一、体育的横向功能	(36)
二、体育的纵向功能	(41)
第四节 我国体育的目的任务	(46)
一、体育目的任务概述	(46)
二、确定体育目的任务的依据	(49)
三、我国体育的目的任务	(52)
四、实现我国体育目的任务的基本途径和要求	(57)
第五节 体育美学与竞赛观赏	(65)
一、体育中美的意义	(65)
二、体育与美的关系	(66)

三、观赏体育比赛的意义	(67)
四、怎样观赏体育比赛	(68)
五、观赏体育比赛的修养	(70)
六、体育手段概述	(71)
第二章 体育与现代社会	(75)
第一节 社会体育概论	(75)
一、社会体育概述	(75)
二、国外社会体育的社会学分析	(78)
三、我国社会体育的现状和发展条件	(82)
四、制约社会体育参与的社会学因素	(85)
第二节 体育的内容社会结构	(88)
一、体育的社会组织机构	(88)
二、体育的社会分层	(93)
三、体育的社会流动	(95)
四、体育人口	(97)
第三节 体育的社会控制	(101)
一、体育中的社会控制	(101)
二、体育对社会越轨行为的控制	(103)
三、中国体育体制改革的社会学分析	(106)
第四节 体育在社会结构中的地位	(110)
一、体育与政治	(110)
二、体育与经济	(115)
三、体育与社会发展	(119)
四、社会变迁对体育运动的影响	(122)
五、体育运动与社会现代化	(124)
第五节 体育与现代社会	(127)
一、现代社会与体育文化	(127)
二、体育是社会文化遗产的重要组成部分	(130)
三、契合现代社会的体育	(131)
四、社会生存环境与体育	(133)
五、体育是现代人素质的重要组成部分	(134)
六、体育与现代社会经济的关系	(136)

目 录

第三章 体育体制	(139)
第一节 体育体制概述	(139)
一、体育体制的概念	(139)
二、体育体制的分类	(139)
第二节 我国的体育体制	(140)
一、我国体育管理体制的发展概况	(140)
二、我国体育体制的特点	(143)
三、我国体育体制的基本内容	(143)
第三节 我国体育体制的改革	(150)
一、体育举国体制的特点	(150)
二、中国体育体制改革的动因	(152)
三、中国体育体制改革的主要内容	(153)
四、中国体育体制改革的主要趋势	(155)
第四章 普通群众体育与全民健身运动	(159)
第一节 普通群众体育概述	(159)
一、普通群众体育的地位与作用	(159)
二、体育事业中的群众体育	(161)
三、群众体育能够发现人才,为高水平竞技体育输送后	(162)
第二节 我国普通群众体育的发展简况	(162)
一、新中国群众体育的发展	(163)
二、当代中国群众体育的特点	(165)
第三节 我国普通群众体育的发展趋势	(167)
一、未来群众体育发展的社会条件	(167)
二、2000年我国群众体育发展的展望	(168)
第四节 全民健身事业的基本特征	(169)
一、全民健身事业的地位和作用	(169)
二、我国全民健身事业的性质和特点	(174)
三、全民健身事业的基本方针和任务	(177)
第五节 全民健身计划	(181)
一、全民健身计划的主要特点	(181)
二、《全民健身计划纲要》的主要内容	(185)

三、全民健身体系与阶段实施计划	(193)
第六节 全民健身事业的改革与发展趋势	(199)
一、全民健身事业的改革	(199)
二、影响全民健身事业发展的因素	(203)
三、全民健身事业的奋斗目标和发展趋势	(219)
第五章 国外大众体育发展状况介绍	(224)
第一节 国外大众体育发展状况综述	(224)
一、体育观念和体育需求	(224)
二、体育普及程度	(225)
三、政府的体育行为	(227)
四、体育市场	(229)
六、体育活动	(233)
七、体质监测	(235)
八、体育组织	(237)
九、体育法规	(239)
十、社会体育	(242)
十一、体育传媒	(244)
第二节 国外大众体育活动重点与计划	(245)
一、欧洲	(246)
二、非洲	(250)
三、亚洲	(252)
四、大洋洲	(253)
五、北美洲	(254)
六、南美洲	(254)

第二编 普通人群体育锻炼的组织管理

第一章 体育管理概述	(257)
第一节 体育管理的基本原理与方法	(257)
一、体育管理系统	(257)
二、体育管理的原理和原则	(261)
三、体育管理的基本方法	(271)

目 录

第二节 体育管理的基本职能	(281)
一、计划职能	(281)
二、组织职能	(286)
三、控制职能	(291)
四、决策职能	(294)
五、创新职能	(303)
第三节 体育管理体制	(311)
一、体育管理体制概述	(311)
二、中国体育管理体制与体制改革	(314)
三、中国体育管理组织系统	(321)
第四节 体育财务管理	(323)
一、体育财务管理概述	(324)
二、体育资金管理	(327)
三、体育物资管理	(333)
第五节 体育信息管理	(339)
一、体育信息	(339)
二、体育信息工作	(343)
三、体育管理信息系统	(348)
第六节 体育健身与娱乐管理	(352)
一、体育健身与娱乐管理概述	(353)
二、体育健身与娱乐的管理原则	(356)
三、我国体育健身与娱乐的管理	(359)
第二章 普通群众体育锻炼的组织管理	(375)
第一节 普通群众体育锻炼的组织与制度	(375)
一、群众体育组织	(375)
二、我国群众体育的几项基本法规与制度	(378)
三、群众体育管理骨干的培养	(380)
第二节 群众体育的发展战略规划与工作计划	(381)
一、群众体育发展战略的制定	(381)
二、群众体育工作计划的制定	(383)
第三节 群众体育管理体制	(385)
一、群众体育管理特点	(385)

二、群众体育管理体制	(387)
第四节 群众体育管理内容与管理职能的利用	(393)
一、群众体育政策宣传管理	(394)
二、社会体育指导员队伍	(396)
三、群众体育活动管理	(399)
四、群众体育场地设施和经费	(402)
第五节 群众体育管理评价内容及其评价指标体系建立的方法	(405)
一、群众体育管理评价的目的	(405)
二、群众体育管理评价内容	(406)
三、群众体育管理评价指标体系的建立	(406)
四、群众体育管理评价注意事项	(410)
第六节 群众体育的实施与检查	(411)
一、日常群众锻炼活动的组织实施	(411)
二、节假日群众体育活动的组织实施	(412)
三、群众性竞赛活动的组织实施	(412)
四、群众体育工作的检查、评比、奖励	(414)
第七节 影响群众体育开展的因素	(415)
一、影响体育人口增长的制约因素	(415)
二、影响群众体育活动内容选择的因素	(416)
第八节 各类社会体育活动的组织管理	(418)
一、企、事业单位职工体育的管理	(418)
二、城市社区体育管理	(421)
三、农村体育管理	(423)
第三章 普通人群体育运动训练管理	(426)
第一节 运动训练管理体制	(426)
一、运动训练管理体制的类型	(426)
二、我国运动训练管理体制的结构与特征	(427)
三、我国运动训练管理体制的改革	(429)
第二节 运动训练管理过程	(430)
一、运动训练管理过程的基本模式	(430)
二、衡量训练管理科学性的几项指标	(431)
第三节 教练员的管理	(433)

目 录

一、教练员在运动训练管理中的作用	(434)
二、教练员的职责与素质	(435)
三、教练员的选拔与使用	(436)
四、教练员的人际关系与协调	(438)
第四章 普通人群体育竞赛活动的管理	(441)
第一节 运动竞赛管理体制	(441)
一、运动竞赛管理的机构设置及其职能	(441)
二、运动竞赛管理体制的发展与运作	(442)
第二节 管理职能在运动竞赛管理中的运用	(443)
一、计划职能在运动竞赛管理中的运用	(443)
二、组织管理职能在运动竞赛过程管理中的运用方法	(450)
第三节 运动竞赛管理效果的评价	(470)
一、运动竞赛管理工作评价的内容	(471)
二、运动竞赛管理效果的评价方法	(472)
第五章 普通人群体育积极分子的管理	(473)
第一节 社会体育指导员技术等级制度	(473)
一、《制度》的建立及其意义	(473)
二、《制度》是我国的一项基本体育法规制度	(474)
三、《制度》的基本性质	(475)
四、《制度》的主要内容	(476)
第二节 运动员、裁判员技术等级制度	(491)
一、运动员技术等级制度	(491)
二、裁判员技术等级制度	(492)
第三节 教练员专业技术职务制度	(495)
第六章 群众体育宣传管理	(502)
第一节 群众体育宣传简介	(502)
一、体育宣传的目的	(502)
二、体育宣传的内容	(503)
三、体育宣传的特点和要求	(504)
第二节 群众体育宣传的组织	(505)
一、体育宣传的组织方法	(505)

二、体育宣传工作者和宣传机构	(506)
三、体育宣传工作者应具备的基本素质	(507)
第三节 运动竞赛过程中的宣传	(508)
一、体育比赛的现场转播	(508)
二、大型运动会的宣传工作	(509)
三、报道运动竞赛的方式	(509)
四、报道优秀运动员和教练员的方式	(510)
五、赛场突发事件的宣传引导方式	(511)
第四节 体育科普宣传和体育新闻报道	(511)
一、体育科普宣传	(511)
二、体育新闻报导	(512)
第五节 群众体育的宣传手段	(515)
一、体育报刊	(516)
二、标语和口号	(517)
三、板报文章	(519)
四、体育播音	(519)
五、体育摄影	(520)
六、电化手段	(522)

中 卷

第三编 普通人群体育锻炼原理与身体健康

第一章 身体锻炼概述	(527)
第一节 身体锻炼的概念与特点	(527)
一、身体锻炼	(527)
二、身体锻炼的特点	(530)
第二节 身体锻炼与增进健康	(531)
一、健康	(532)
二、健康程度	(534)
第三节 身体锻炼与增强体质	(536)

目 录

一、体质	(536)
二、体力	(538)
第四节 现代生活特征与身体锻炼	(542)
一、现代生活的特征	(543)
三、身体锻炼的必要性	(545)
第二章 身体锻炼的科学基础	(548)
第一节 身体锻炼的生物学基础	(548)
一、影响人体发展的生物过程	(548)
二、身体锻炼的生物进化论机制	(549)
三、身体锻炼的人体遗传学机制	(549)
四、身体锻炼的生理生化基础	(550)
五、身体锻炼的生长发育机制	(552)
六、身体锻炼的防治疾病机制	(552)
第二节 身体锻炼的心理学基础	(554)
一、参加身体锻炼的动机与兴趣	(554)
二、参加身体锻炼的习惯养成和意志品质培养	(554)
第三节 身体锻炼的美学基础	(555)
一、人体美的基本含义	(555)
二、身体锻炼增进人体美的基本原理	(558)
第三章 身体锻炼的原则、内容与方法	(559)
第一节 身体锻炼的原则	(559)
一、主动性原则	(559)
二、针对性原则	(562)
三、全面性原则	(564)
四、适量性原则	(565)
五、持续性原则	(567)
第二节 身体锻炼的内容	(568)
一、身体锻炼内容的分类	(569)
二、身体锻炼内容的选择	(570)
第三节 身体锻炼的方法	(571)
一、身体锻炼的基本方法	(571)