

社区体育

陈小虎 著



南方出版社

社 区 体 育

陈小虎 著

南 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

社区体育/陈小虎著. —海口:南方出版社, 2005. 4

ISBN 7-80701-639-6/G·540

I. 社... II. 陈... III. 社区—体育活动—中国
IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039634 号

社 区 体 育

陈小虎 著

责任编辑:易先彬

封面设计:何献忠

出版发行:南方出版社

邮政编码:570203

社址:海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼

电话:(0898)65371546

传 真:(0898)65371264

印刷:株洲冶金印刷厂

开本:880 × 1230 1/32

印张:4.75 字数:130 千字

印数:1 ~ 5000

版次:2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80701-639-6/G·540

定价:10.00 元



作者简介

陈小虎，湖南长沙人，1962年10月出生。1982年毕业于武汉体育学院。现为湖南冶金职业技术学院[湖南工业大学(筹)]副教授。田径国家级裁判员。公开发表专业论文10余篇。完成本院重点科研课题“高职体育课程建设与发展”。

内 容 提 要

本书分为“社区体育概论篇”、“体育健身知识方法篇”、“运动处方篇”、“体育竞赛规则速读篇”四部分。该书以简要的论述、问答、概括等形式,对社区体育理论及其各项工作、体育健身的科学知识与方法、体育竞赛规则等,进行了较系统和全面的论述与介绍,具有一定的指导性、科学性和可读性,是社区体育工作者和参加体育健身者的工作指南和活动准则。

序

社区体育随着社区在我国城镇的广泛建立以及社区的概念愈来愈被广大群众所接受,而呈现发展的态势。从我国“全民健身”这一国民体质建设发展战略规划的宏观角度来看,社区体育的开展与发展,无疑将对“全民健身”的实施有着现实和积极的推动作用。然而,社区体育现状,包括社区体育场馆设施、社区体育资金投入、社区体育职能人员的设置、社区居民的体育知识以及与社区体育相关的法规制度等方面,都相对滞后或存有差距,尚不能适应社区体育发展的需求。尽管这些问题随着我国社会经济的发展将逐个得到解决,但对社区体育进行研究却刻不容缓。

令人欣喜的是,我省陈小虎同志以其辛勤的劳动推出了《社区体育》一书。我作为第一读者,浏览全书,不禁为其以基层社区体育工作者和参加体育健身的人们为主要对象,以社区体育工作的可操作性和贴近社区居民参加体育健身的知识性为宗旨,以明快简要而不失学理性的笔调,撰写了易读且内容相当丰富之书的务实精神而击节叫好。本书铺排有序,论述通俗易懂、朴实自然、清新流畅,风格恰如作者其人。

在社区体育亟待发展的现阶段,相信《社区体育》一书将满足基层社区体育工作者的理论指导和实际工作的需求,也将是参加体育健身居民掌握科学的体育健身方法和知识、提高体育观赏能力的必备书。



写给读者的话

健康,是人类社会一个亘古不变的话题,而健康的观念也随着人类社会的发展而有所改变,形成了“不仅是没有疾病或不虚弱,而应包括身体健康、心理健康和社会道德健康”的健康三维观。

随着我国社会的发展、科技的进步和物质生活水平的不断提高,人们的健康水平也在不断提高。但新的问题也客观地摆在我们面前:现代化的程度在人们日常生活中呈现出越来越高的态势,这就使人们日常生活中的体力活动大大减少,而导致“文明病”、“富贵病”的发生频率增高;另一方面,人们每天要面对更多的竞争和承受更大的心理压力。而科学健康的体育活动是缓解、改变这种状态的有效途径。面对这种状态,社区体育呼之即出。然而,我国社区体育发展到目前还存在许多问题:社区体育功能发挥有多大?社区体育管理体制是否健全?运作程度(活动制度、经费筹集、协会管理等)有多高?社区体育的投入(工作经费、场馆建设、体育专业人员或体育指导员的

配备等)有多少?社区居民为何对体育活动不感兴趣?有兴趣却苦于无环境、无氛围、无体育健身知识应怎么办?当然,这些问题只是暂时现象,随着我国国力的增强,政府行为下的社区体育力度的加大,我国社区体育将会不断发展并呈现出在全民身体健康、心理健康状态下促进社会道德健康的向上态势。这也是作者由衷的心愿和期盼。

由于时间和水平所限,难免疏漏而不尽如人意,但相信本书至少会对您的社区体育工作和参加体育健身活动有所帮助。

目 录

社区体育概论篇

社区体育的定义	5
我国《全民健身计划纲要》的主要内容	6
我国体育人口的概念及标准	8
社区体育的组织与管理	8
社区体育的分类	10
如何做一名合格的社区体育指导员	12
如何制定社区体育活动的计划	13
社区体育的宣传方式	14
社区居民参加社区体育活动心理分析	15
开展社区体育运动的困难	16
社区体育的凝聚力	16
社区体育场馆的规划、建设、管理和维护	17
如何防止社区体育意外事故的发生	18
如何开展农村社区的体育活动	19
如何筹集社区体育活动资金	21
如何在社区开展体育活动的总结评比	22
社区体育应充分利用学校体育资源	23
体育锻炼与现代社会发展的关系	24
如何开展社区老年人体育活动	25
社区体育应关注“弱势”人群的体育健身	27
社区体育发展应考虑残疾人的利益	30
体育锻炼与性生活	32

如何组织社区小型体育竞赛	34
--------------------	----

体育健身知识与方法篇

如何科学地选择运动健身项目	41
个人如何制定体育锻炼计划	42
儿童和青少年健身机理及注意事项	43
中老年健身机理及注意事项	46
脑力工作者健身机理与方法	48
体力劳动者健身机理与方法	50
农民健身概要	52
女性健身概要	53
“肥胖”者的体育锻炼	54
“瘦弱”者的体育锻炼	57
如何控制锻炼时的运动量与强度	58
经济和简便的锻炼项目与方法	59
如何利用大自然的条件来健身	65
体育卫生概要	68
运动性疾病与损伤的原因、处理及预防	72
几种常见病的体育锻炼	78
“健心”运动方法提示	82
合理的体育锻炼过程与方法	83

运动处方篇

运动处方	87
提高身体机能的运动处方	87
按年龄分类的运动处方	92

改善身体形态的运动处方	94
-------------------	----

体育竞赛规则速读篇

篮球竞赛主要规则与场地简介	99
“三人制”篮球竞赛主要规则简介	103
轮椅篮球竞赛规则简介	104
排球竞赛主要规则与场地简介	106
沙滩排球竞赛主要规则与场地简介	108
“气排球”竞赛主要规则与场地简介	110
足球竞赛主要规则与场地简介	111
室内足球竞赛主要规则与场地简介	115
羽毛球竞赛主要规则与场地简介	116
乒乓球竞赛主要规则与球台装置简介	118
网球竞赛主要规则与场地简介(附轮椅网球规则) ..	120
毽球竞赛主要规则与场地简介	123
保龄球竞赛主要规则简介	125
高尔夫球竞赛主要规则与场地简介	126
门球比赛主要规则与场地简介	129
拔河比赛主要规则与场地简介	134
健美操比赛主要规则与场地简介	137
攀岩竞赛主要规则与场地简介	140

社区体育概论篇

社区基层组织工作者是社区体育活动开展至关重要的主导因素。他们的理论水平、组织能力、工作方法等将直接影响到社区体育的顺利开展和健康发展。因此,本书以其为主要对象,通过对社区体育理论、社区体育的组织工作、社区体育的宣传工作、社区体育的活动计划制定等诸多方面进行简要论述和研究,为他们在工作中提供理论参考依据,提高其体育工作的水平和能力。

社区体育的定义

要明确社区体育的定义,我们必须先了解社区和体育的概念及其一定范围内的内涵。社区(Community),是个社会学概念,它是指由一定数量,具有共同意愿、相同习俗和规范的社会群体结合而成的生活共同体。其特点是有着相对独立的社会管理体系和服务设施,是宏观社会的缩影,也是人们从事工作、学习和日常生活的基本环境。体育(Physical education),是一种特殊的社会现象,是社会文化的一部分,是关于人们身体健康的复杂的社会活动,它是随着人类社会的发展而产生和发展的,随着它的发展,在国内一般将其分为学校体育、竞技体育和群众体育(目前国内亦接受国外所称大众体育,即 Mass sports 或 Sports for mass)。这三者各有特点,互有区别,同时它们又有许多共同的特点,而其中最重要的共同特点是它们都是以身体练习为基本手段。

从三者特定的含义来看,群众体育是指以健身、卫生、娱乐、休闲为目的而进行的形式灵活、内容多样的一般身体锻炼。而社区体育是我国群众体育随着我国国民经济发展、城市建设的发展、城镇建设和乡村建设的发展而逐步形成和发展的。

根据我国现阶段存在着城市社区、农村社区和乡镇社区三大类型的特征,可将我国的社区体育大致分为三种类型,即城市社区体育、农村社区体育和乡镇社区体育。

综上所述,社区体育是我国在新的历史时期和条件

下,由特定区域的居民所组成的社区群体,为满足在物质生活水平不断提高的同时,对精神文化生活方面所产生的更高、更多的需求,以促进身心健康为目的,以国家、社区、家庭、个人为主体的多边互动的形式,以身体练习为基本手段的一种社会活动。它是推动我国贯彻全民健身这项基本国策的重要手段和形式之一,是完成全民健身计划这一社会系统工程的重要组成部分。

我国《全民健身计划纲要》的主要内容

一、什么是全民健身计划

全民健身计划是一项在国家宏观指导下,依托社会,全民参与的为实现社会主义现代化目标配套的社会系统工程;是动员和组织群众积极投入各种形式的体育锻炼,提高国民整体素质、跨世纪的国民体质建设发展战略规划。

推行计划的主要原因是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的要求。

二、全民健身计划的目标

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协调发展,全面提高中华民族的体质健康水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

三、全民健身计划的对象和重点及要求

1.以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点。青少年儿童的健康成长关系到国家的富强、民族的昌盛。

2.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。

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

4.提高农民的体质与健康水平是农村发展的一项重要内容。应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。

5.实施《军人体育锻炼标准》,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。

6.积极发展少数民族体育,在少数民族地区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。

7.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。注意做好劳动强度大而闲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。

8.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,提高残疾人体育运动水平。

9.积极为知识分子创造体育健身条件,介绍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个人身体检查和体质测定工作。

四、宣传工作的主要任务和内容

增强全民体育健身意识,提高对全民体育工作的重视程度,形成全民健身舆论导向。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。

我国体育人口的概念及标准

所谓体育人口,是指经常参加身体锻炼、身体娱乐,接受一定的体育教育(包括运动训练和竞赛),具有统计意义的一种社会群体。它是以体育为重要特征的,具备人口规模、人口结构、人口空间三要素的一种特定类型的亚人口。

体育人口的基本特征是直接参加各种身体活动。他们往往通过某种特定的身体练习方法,达到增强体质,增进身心健康,改善生活方式,提高运动技能,促进自身的全面协调发展。

我国体育人口划分的参考标准:每周参加身体活动3次(含3次)以上,每次身体活动时间30分钟以上,每次身体活动中等程度上(参见“如何控制锻炼时的运动量与强度”有关内容)。

社区体育的组织与管理

如何搞好社区体育的组织与管理工作,是开展社区体育工作的关键环节,也是目前国内开展社区体育工作需解决的主要问题之一。鉴于目前国内社区的特点,以及从其发展的观点去分析,国内社区体育的组织与管理

工作可分为以下几个阶段:

1.初级阶段。即由松散的、自发的参加体育锻炼的居民个体,逐渐形成由街道办事处、居民(村民)委员会组织并管理的社区体育群体。这一阶段的特征是:活动规模小,参加人数少,计划性不强,活动内容散或少,活动经费基本源于自给。这就决定了这一阶段的社区体育组织工作,是以召集为主的组织形式和在管理上基本以活动群体自我管理的形式出现。这一阶段的组织与管理工务必避免停留在口号上;也正需要以开拓的精神去进行社区体育的组织与管理,其工作可用“宣传到位,组织落实,以点促面,管理到人”这16个字来概括。

2.中级阶段。随着人们健康意识的不断加强,参加体育活动人群和具有体育素质的成员比率的扩大,特别是社区对社区体育的投入加大,使得这一阶段的社区体育活动呈现出活动规模较大、参加人数较多、活动内容较多、有一定的经费保证的特征。那么,这一阶段的社区体育组织与管理工必须加强,而其主要形式是社区行政管理机构(如街道办事处、居民委员会和村民委员会)以其管理者的身份加强与各活动区域或各活动协会(小组)的联系,指导活动方法和协调活动内容,共同制定活动计划,避免各项活动之间可能的冲突,使之有序地进行。

3.高级阶段。随着政府及体育行政部门对社区体育的经济投入和管理力度的加大,社区体育逐渐走向正规化。人人都可参加自己所喜爱的或能促进自己身心健康的体育活动(项目),人均体育活动场地的面积符合了发展的需求,并被科学地纳入社会开发的规划之中 and 得以