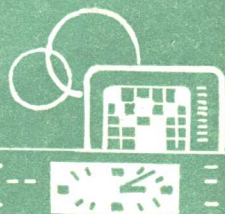




# 群众体育学

王则珊 卢元镇 编

北京体育学院出版社



# 群 众 体 育 学

王则珊 卢元镇 编著

北 京 体 育 学 院 出 版 社

责任编辑：张义霄

封面设计：何芳桂

# **群众体育学**

王则珊 卢元镇 编著

北京体育学院出版社出版

（北京西郊圆明东路）

通县达明印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

• • •

开本850×1168毫米1/32印张6.25

1987年9月 第1版 1987年9月 第1次印刷

字数：163千字 印数：7000册

书号：7451·63 定价：1.15元

（凡购买北京体育学院出版社出版的图书

因装订质量不合格，本社发行部负责调换）

## 绪 言

建设《群众体育学》，是发展体育运动，增强人民体质的需要和必然，也是体育科学发展的需要和必然。这门学科的诞生和发展，应吸收有关各门学科理论建设与科学研究的最新成果，并努力反映我国群众体育的科学水平。

《群众体育学》的研究对象有两个，即群众体育和身体锻炼。前者属于对社会的研究 后者属于对人的研究。

对群众体育的研究基本属于管理学、社会学的范畴。它要研究对群众体育组织管理的最佳方案，以及处理有关社会问题的原则方法。群众体育是人类社会中出现得最多的一种体育现象。不管历史的哪一种社会形态，不管社会的哪一类组织结构，无不可以看到群众体育的形式。在这一点上，它比竞技体育和学校体育占有更大的活动空间，并占有更多的社会时间。

对身体锻炼的研究具有更大的综合性质。它要利用生物科学心理学、美学、体育方法学等多种学科的基础理论知识，研究各种不同对象的人利用体育手段增强体质、发展身体、增进健康的原理和方法，也就是要说明为什么以及怎么样锻炼身体的道理。

群众体育和身体锻炼是《群众体育学》的两个最基本的概念。由“群众体育”向管理学科发展，可以引出社会体育、厂矿体育、部队体育、农村体育、家庭体育、民族体育、民间体育、职业体育、老年人体育、妇女体育、婴儿体育、残疾人体育等概念。由“身体锻炼”向生物学科发展，可以引出生命、健康、体质、疾病、衰老、生长、发育、身体发展、机能、形态、以及与健康有关的身体素质、遗传、变异、进化、退化、心理健康等概念。由“身体锻炼”向体育方法学发展可以引出健美运动、娱乐体育、健身运动、职业身体训练、医疗体育、矫形体育和保健

体育等概念。因此可以说《群众体育学》所包含的内容是极其丰富的。

1980年以来,我们先后撰写了《建立群众体育学初探》、《北京体院群众体育学教学大纲》、《从国外大众体育的成因和特点探讨我国群众体育的发展条件和趋势》、《身体锻炼原理和方法》、《论消遣和娱乐》、《试论健美》、《2000年的中国群众体育》、《2000年的中国群众体育学》以及《群众体育学论纲》等论著,并在北京体院的各种学制进行多轮教学和在院外进行了一些专题讲学,参加了中国体育科学学会体育科学理论学会于1984年召开的“身体锻炼原理与方法学术讨论会”,并出版了论文集。本书就是在这些活动的基础上产生的。通过这些活动,我们亲身体会到加速我国群众体育科学化的迫切性和建立并在体育学院开设群众体育学的必要性。

本书是为北京体院各种学制选用教材而编写的,也可作为广大体育工作者和体育积极分子的专业读物。

本书经北京体院过家兴副教授、曲宗湖副教授审阅,谨表谢意。

编著者

1986.4.

# 目 录

## 第一篇 群众体育

### 第一章 群众体育概述 ..... ( 1 )

#### 第一节 群众体育的意义和作用 ..... ( 1 )

#### 第二节 我国群众体育发展概况 ..... ( 4 )

#### 第三节 国外大众体育概况 ..... ( 12 )

### 第二章 群众体育的组织管理 ..... ( 19 )

#### 第一节 群众体育管理的内容和范围 ..... ( 19 )

#### 第二节 群众体育管理的特点和原则 ..... ( 22 )

#### 第三节 群众体育管理方法 ..... ( 29 )

### 第三章 群众体育的发展条件和规划 ..... ( 36 )

#### 第一节 2000年我国群众体育发展社会条件的 预计 ..... ( 36 )

#### 第二节 2000年中国群众体育发展状况的预测 ..... ( 39 )

## 第二篇 身体锻炼的原理 ..... ( 44 )

### 第四章 身体锻炼的一般概述 ..... ( 44 )

#### 第一节 身体锻炼的概念 ..... ( 44 )

#### 第二节 身体锻炼的形成与发展 ..... ( 47 )

#### 第三节 身体锻炼的特点 ..... ( 51 )

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| <b>第五章 身体锻炼的人体科学基础</b> .....       | ( 54 )      |
| 第一节 人类的进化过程.....                   | ( 54 )      |
| 第二节 遗传变异对体质的影响.....                | ( 57 )      |
| 第三节 运用人体机能活动的基本理论知识指导身体<br>锻炼..... | ( 63 )      |
| 第四节 按照人体发展的阶段性特征进行身体锻炼...          | ( 67 )      |
| 第五节 影响人体的非正常生物过程.....              | ( 85 )      |
| <b>第六章 身体锻炼的心理学基础</b> .....        | ( 89 )      |
| 第一节 身体锻炼与智力发展.....                 | ( 89 )      |
| 第二节 身体锻炼与精神情绪.....                 | ( 93 )      |
| <b>第七章 身体锻炼的美学意义</b> .....         | ( 95 )      |
| 第一节 人体美的基本含义.....                  | ( 95 )      |
| 第二节 人体美的评价.....                    | ( 98 )      |
| <b>第八章 身体锻炼的作用</b> .....           | ( 102 )     |
| 第一节 身体锻炼的作用.....                   | ( 103 )     |
| 第二节 身体锻炼的效果及其相关因素.....             | ( 116 )     |
| <br><b>第三篇 身体锻炼方法论</b> .....       | <br>( 118 ) |
| <b>第九章 身体锻炼的原则和注意事项</b> .....      | ( 118 )     |
| 第一节 身体锻炼的原则.....                   | ( 118 )     |
| 第二节 身体锻炼的注意事项.....                 | ( 133 )     |
| <b>第十章 身体锻炼的内容和不同对象身体锻炼的特点</b> ... | ( 136 )     |

|             |                               |                |
|-------------|-------------------------------|----------------|
| 第一节         | 身体锻炼的内容与分类·····               | ( 136 )        |
| 第二节         | 不同对象身体锻炼的特点·····              | ( 139 )        |
| <b>第十一章</b> | <b>健美·····</b>                | <b>( 143 )</b> |
| 第一节         | 一般概述·····                     | ( 143 )        |
| 第二节         | 健康美的重要标志——皮肤美·····            | ( 147 )        |
| 第三节         | 体型美中的一个重要问题——减肥·····          | ( 148 )        |
| 第四节         | 肌肉的发达与体型美·····                | ( 156 )        |
| 第五节         | 形成正确姿势——姿态美·····              | ( 159 )        |
| <b>第十二章</b> | <b>娱乐体育·····</b>              | <b>( 161 )</b> |
| 第一节         | 娱乐体育的一般概述·····                | ( 162 )        |
| 第二节         | 娱乐体育的内容与分类·····               | ( 168 )        |
| <b>第十三章</b> | <b>体质调查和身体锻炼效果的检查与评定·····</b> | <b>( 171 )</b> |
| 第一节         | 概述·····                       | ( 171 )        |
| 第二节         | 体质调查和身体锻炼效果检查与评定的内容·····      | ( 173 )        |
| 第三节         | 测定与评定的基本要求·····               | ( 178 )        |
| 第四节         | 体质调查和锻炼效果的评定·····             | ( 183 )        |



# 第一篇 群众体育

## 第一章 群众体育概述

群众体育,是指以社会全体成员为对象,以增强体质、丰富余暇生活、调节社会情感为目的,不要求严格的训练与比赛形式,灵活多样的开展体育活动。群众体育十分广泛,就其参加对象而言可包括职工体育、农民体育、妇女体育、老年人体育、残疾人体育、少数民族体育等,以及在校青少年、儿童的课外体育活动等。

### 第一节 群众体育的意义和作用

群众体育,是体育运动的重要组成部分,也是社会文化生活不可缺少的内容,还是推动社会生产发展的一个积极因素,因此,群众体育的发展已受到国内外的广泛重视。

#### 一、群众体育在体育运动中的地位和作用

群众体育和学校体育、竞技体育是组成体育事业的三个主要部分。群众体育在体育事业中占据着重要地位。它已成为鉴别一个国家体育发达水平的重要标志之一。

学校体育是广大群众体育的基础。我国义务教育为每一位公民提供了体育教育的机会,每人从小就可以在学校里学到有关体育锻炼的知识、技能和技术,并养成锻炼身体的习惯,这就为群众体育的发展创造了良好的前提条件,并为逐步扩大体育人口范

国打下了雄厚的基础。

群众体育是学校体育的必然延续。每个人接受在校正规体育教育的时间总是有一定限制的，大多数经过义务教育、职业技术教育或高等教育就再也不能继续在学校内接受体育教学、参加有组织的课外体育活动。社会有责任用群众体育的方式继续指导和协助他们参加体育活动，以不断改善他们的健康状况。

群众体育与竞技体育也有着十分密切的关系。竞技体育在体育事业中占据着重要的地位，由于它在政治、经济和精神文明建设中的特殊作用，在体育事业的发展中，它总是占有一定优势。竞技体育对群众的号召力和吸引力是推动群众体育发展的一个重要动因。竞技运动所提供的各种方法和形式常常直接用于群众体育的开展。对竞技体育所进行的科学研究，如运动生理、运动生物化学、运动医学等加深了人们对自身的认识，增加了群众参加身体锻炼的自觉性。

群众体育也可以为竞技体育培养新生力量，挖掘体育人才。部分经过专业训练的教练员和运动员可不断到厂矿企业去成为基层体育的骨干分子。

## 二、我国群众体育的目的任务

我国宪法明确规定：“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质。”在我国群众体育的目的在于不断发展体育人口，提高民族素质，推动社会主义文明建设，以加速四个现代化的进程。

由于群众体育承担着多种社会职能，群众体育的任务也是多方面的，它可以深入到社会生活各个层次和各个领域，概括起来有以下几个方面：

## **(一) 提高社会生产力，促进经济建设**

社会生产力，是发展社会物质生产的根本动力。生产力是由生产资料和劳动力两个基本因素构成。劳动力，通常是指劳动者在从事生产劳动中所表现的能力（即智力和体力的总和），它是生产力诸因素中最积极、最活跃的因素。劳动者的体质强弱，对劳动强度、密度的承受能力和对现代化生产复杂性的适应能力，对生产的质量和效率都会产生直接的影响。群众体育中的职工体育、农民体育可以对生产的发展表现出以下几方面的作用。

1. 群众体育可以作为职业技术训练的一部分，缩短职业适应阶段。

2. 群众体育的开展可以有效地预防和减少多种常见病、多发病和高发病，减少职工因病假、迟到、早退或过早死亡给国家与个人带来的损失，减少医疗费用的支出。

3. 群众体育的开展可以在职工中预防和治疗多种职业病，或因职业造成的生理缺陷和机能障碍，以保护劳动力资源。

4. 群众体育可以增强劳动者的体力，改善劳动者的精神情绪，丰富业余文化生活，使之在生产上具有充沛的精力和饱满的情绪。

因此群众体育对提高企业的管理水平，提高经济效益起着积极的作用。随着社会自动化、电气化和机械化程度的不断提高，群众体育这方面的任务非但没有削弱，而越来越明显地表现出来。如果说，提高劳动者的文化、科技知识和管理水平是一种智力投资，那么，开展群众体育就是扩大再生产不容忽视的一种体力投资。

## **(二) 提高群众文化、道德水准推动社会主义精神文明建设**

群众体育是社会文化建设的重要组成部分，同时也可以推动政治思想、伦理法制方面的建设。现在许多国家把群众体育的发

展作为衡量社会文明程度的一把标尺，是有一定道理的。因为群众体育在这方面承担了以下的任务：

1. 传播共产主义思想道德，传播体育精神、体育道德，促进社会道德水准的提高，以及群众法制观念的提高，培养青年一代遵纪守法。

2. 传播有关体育的科学知识、技术、推广和介绍增强体质、防病治病、与衰老做斗争的经验，改善民族体质状况，延长人口平均寿命，在民族身体发展方面争取国际领先地位。

3. 丰富社会文化生活，用高尚、健康的体育、娱乐、消遣活动充实人们的余暇时间，使人们得到良好的积极的休息，也可进一步发掘人们在余暇时间内的创造力。

4. 规划和建设群众体育的场地、设施，改善城乡的布局与建筑结构，提高群众生活环境的文明水平。

5. 群众体育是促进改变厂风、村风，增强劳动者主人翁感、荣誉感、责任感，加强组织纪律教育和集体主义精神教育的良好手段。

群众体育不仅在体育运动中是参加人数最多，耗用社会总时间最长的一项活动，而且在人类的整个社会生活中也是容量极大，吸引力极强、涉及范围极宽的一项社会活动。因此，应该充分认识群众体育的价值和作用，发掘群众体育的内在潜力，促进“四化”建设。

## 第二节 我国群众体育发展概况

### 一、我国群众体育的发展概貌

中国是个历史悠久的文明古国，各民族都有自己独特的体育活动传统。武术、摔跤、骑马、射箭、秋千、划龙舟等，很早就各民族中流传。导引、养生、保健、太极等许多练身方法在民

间流行也有千百年的历史。到了近代，欧洲的竞技体育方式随着帝国主义的侵略，传入我国，学校相继开设体育课，一些著名的学校建立了校代表队。在社会上出现了一些基督教青年会组织，其中的体育部开展了体操、篮球、排球、室内手球、举重、拳击、室内垒球、跳箱、单双杠、吊环、木马等。这些活动主要局限在沿海大中城市和侨乡。在工厂企业也有一些篮球队、足球队和排球队等。

由于帝国主义的侵略和掠夺，由于封建文化的束缚和经济、文化的落后，解放前我国群众体育的发展是十分缓慢、十分脆弱的，城乡亿万人民的体质、健康状况无人过问，由于战争、灾荒和瘟疫，民族体质下降十分严重，解放前夕我国人口的平均年龄仅35岁，被帝国主义分子蔑称为“东亚病夫”。

新中国成立后，中国共产党和人民政府深切关怀人民健康。把增强人民体质，提高全民族的健康水平，列为体育工作的三大任务之一。三十多年来，随着国民经济的发展和人民物质文化生活水平的不断提高，群众体育已成为一项全民的事业，深入到社会各个方面，并得到全面发展。其主要标志是：

### **（一）群众体育已形成独立的体系和比较完整的活动方式**

1. 学校体育中的群体活动制度化。全国各级各类学校绝大多数都开展了课间操和课外体育活动；运动队保持着经常的训练。不少学校实现了每个学生每天一小时体育活动的要求。

2. 厂矿、企业、机关业余时间的小型多样体育活动相当活跃。许多地方职工参加晨练、做操、跑步、打拳、登山活动等蔚然成风。职工体育竞赛逐步完善，形成制度。职工医疗体育迅速发展、效果显著，中老年职工和体弱多病者参加锻炼的人越来越多。

3. 农村文化中心、文化站、青年之家的体育活动，特别是节假日的体育竞赛十分热烈。小城镇体育方兴未艾。

4. 各民族的民间体育活动蓬勃兴起，泼水节、火把节、望果节、三月街、那达慕等，都是少数民族体育活动的高潮，摔跤、赛马、射箭、秋千、跳板、刁羊等等，各具特色，丰富多采。端午节划龙舟活动已成为南国水乡群众十分喜爱的传统体育活动。

5. 老年人体育越来越受到社会各界的关注，老年人体育活动很有生气，老年人体育国际交往不断增加。上海老年人体育协会吸收会员多达一万多人，举办了不少符合老年人身心特点的活动。

6. 伤残人体育正在兴起，我国运动员还参加了远东、南太平洋和奥林匹克运动会，取得了出色成绩。

## **(二) 群众体育向经常化、传统化发展，普及率大大提高**

1. 冬长跑、夏游泳在不少地区已成为传统性的体育活动，象征性长跑、越野跑、环城跑每年都有上万个城镇的千百万群众参加，学会游泳的人已有一亿多。

2. 春秋为群众体育比赛旺季。现在，人民解放军运动会、工人运动会、大中学生运动会、少数民族传统体育运动会、老年人运动会、伤残人运动会，还有各种单项运动会接连不断。仅县一级的比赛，每年都有上万次。这些活动有力地推动了群众体育的普及，并为竞技体育输送了人材，还活跃了城乡的文化生活。

3. 各地形成了一批群众基础好，技术水平较高，体育人材多的传统项目的“体育之乡”，如广东的老三乡，东莞（游泳）、梅县（足球）、台山（排球）得到了新的发展，一批新的“田径之乡”全国又评选出来了十几个之多。

4. 有些地区、学校建立了体育节活动，取得了良好的活动效果。

### **（三）群众体育组织不断发展完善，积极宣传和开展群体活动**

各级体委和有些群众团体设立了专门负责群众体育的机构或配备了专职群体干部，协同工作，动员与组织群众参加体育活动。

中华全国体育总会和下属的各单项体育协会，也承担了群众体育的组织工作。

此外，群众自办的体育活动也越来越活跃，全国城镇建立了许许多多的拳操辅导站。精武强民体育会等群众体育组织恢复起来。全国老年人体育协会于1983年在河南洛阳宣布成立。

### **（四）体育人口不断增加，人民健康水平提高**

全国有近三亿人参加体育活动，通过《国家体育锻炼标准》的青少年达一亿人，学会游泳的也有一亿多人，标志着我国城乡体育活动的普及。

根据1979年对十六个省市二十万人的体质调查，我国青少年的体质状况有了较大的改善。目前我国人民的平均寿命比解放前的35岁增加了将近一倍。

## **二、新中国群众体育发展简史**

三十多年来，随着国民经济的发展和人民物质文化生活水平的不断提高，体育已成为一项全民的事业，深入到社会的各个方面，并得到全面发展。在我国群众体育虽几经挫折，但总的来说是逐步发展的，大体可分为以下几个阶段：

### **（一）第一阶段（1949～1956年）**

1949年，中华人民共和国成立，为广大人民群众参加体育运

动奠定了坚实的政治基础，提供了良好的经济条件。

1949年10月26~27日，朱德同志在中华全国体育总会筹备会议上作了重要讲话。他首先说明，中国人民政治协商会议共同纲领规定要“提倡国民体育”，他指出“现在我们的体育事业，一定要为人民服务，要为国防和国民健康的利益服务。不但学生，而且工人、农民、市民、军队、机关和团体都要搞体育”。1952年，毛泽东同志为中华全国体育总会第二届代表会题词：“发展体育运动，增强人民体质”，明确了新中国体育的社会主义方向。

在建国的最初三年，体育工作由学校到工厂，由军队到地方，由城市到农村，迅速开展起来。当时体育竞赛起到了很好的宣传群众、组织群众的作用，各省、市、各产业系统纷纷举行运动会，参加的运动员近100万人次。1951年6月，经广播事业局提议，由体总筹委会邀请北京市体育教师组成的编操小组，编制了第一套广播体操，这一活动在国内外引起了巨大反响。在此期间，全国各地还掀起了群众性的冬季锻炼热潮。到1952年底有80万学生达到了冬季锻炼标准。

经过三年的经济恢复时期，新中国体育运动在群众中初步开展起来，并牢牢扎下了根基。

1952年6月，中华全国体总正式成立，在体总写给刘少奇同志并党中央的报告中正式提出了“体育运动普及化和经常化的方针”。1954年元月，中共中央在讨论体育工作后，专门发出《关于加强人民体育运动工作的指示》，对发展群众性体育运动起了极大的推动作用。这个指示明确指出，改善人民的健康状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务。要求各级党委必须予以充分的重视，加强领导。这个指示还对群众体育的组织领导做了具体的规定。

1954年3月1日，根据周恩来总理指示，经政务会议讨论，政务院发出了《关于在政府机关中开展工间操和其它体育活动的通



知》，正式规定全国各机关每天上下午各抽出10分钟做工间操。11日，全国总工会召开了全国职工体育工作会议，制订和颁布了《关于开展职工体育运动暂行办法纲要》。1955年10月，在北京举行了全国职工体育运动大会，这是开展职工体育运动的一块里程碑。

1954年，国家体委公布了基层体育协会示范章程，到1956年底，全国有21个产业系统建立了全国性体育协会和筹备委员会，还成立了三万六千多个基层体育协会，拥有会员430万人。体育协会的建立加强了工会对体育工作的领导。充分发挥了体育积极分子的作用。

1954年，经过几年的研究和试点，国家体委正式公布了“劳卫制”暂行条例和项目标准，在中等以上学校迅速得到了推行。

在这一阶段，农村体育在一部分经济比较富裕、文化比较发达的地方开展起来。民族形式体育和传统民间体育得到了恢复和发展。

## （二）第二阶段（1957～1966年）

这一时期，我国已进入了全国的大规模的社会主义建设。体育事业由于工作失当或受其它冲击，一度遭受挫折，但仍然取得很大的发展，并为摸索一条适合我国国情的发展体育的道路积累了经验。

1957年是群众体育开展较好的年份之一。职工体育由于体育协会组织日趋健全，建立了正常的工作制度，因而得到了巩固和发展。基层体育活动非常活跃，厂级和车间的小型竞赛频繁，运动队迅速发展，参加人数增多，还培养了不少运动员和裁判员。农村体育运动发展规模也越来越大。

但是，1957年下半年反右斗争扩大化，接着是人民公社、大跃进运动，左的思潮泛滥也波及体育战线，群众体育首当其冲，造成了不良后果。在三年国民经济暂时困难时期，体育工作根据