

中国职工 体育全书

主编 卢元镇



红旗出版社

ZHIGONGTIYU

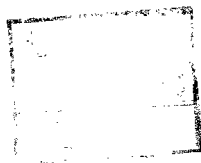
G812.41
11

396765

中国职工体育全书

主 编 卢元镇
副主编 冯子彬 崔铁广
刘建华 臧超美

Ty27119



红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国职工体育全书/卢元镇主编. —北京:红旗出版社,1997.9

ISBN 7-5051-0158-7

I. 中… I. 卢… II. 职工—体育活动—中国—手册 N. G812.4—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19510 号

中国职工体育全书

主 编 卢元镇	
责任编辑 肖景华	版式设计 龚 勋
红旗出版社出版发行	新华书店经销
邮政编码:100727	北京通县燕山印刷厂印刷
(北京沙滩北街2号)	北京通县燕山装订厂装订
787×1092毫米 16开	1997年9月第1版
65印张 1.700千字	1997年9月第1次印刷
印数:1—5,000册	定价:198.00元

ISBN 7—5051—0158—7/Z. 28

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

《中国职工体育全书》编委会

主 编 卢元镇

副主编 冯子彬 崔铁广 刘建华 臧超美

编 委 (以姓氏笔划为序)

门东山	王克恭	王育才	王梦秋
刘志豪	刘明宇	刘金忠	许金山
伊尧正	杨兆宏	李志恒	李中和
李长好	陈世钊	何昌文	张 沛
林 军	罗云霞	罗建宏	周克臣
邴卫佳	姚秉忠	徐 宇	徐 燕
徐建亭	徐焕成	龚 勋	龚卫国
龚德隆	彭桂臣	葛树桂	董玉麟
曾祥俨	甄 智	戴 伟	

前 言

二十世纪末,中国的现代化进程已汇聚成一股不可抗拒的历史潮流。伴随现代化而生的工业化、都市化,造就了一支数量庞大的职工队伍。由于人口的迅速增加,由于大量农民涌进城市,由于产业结构的急剧变化,我国将拥有一支世界上数量最大的产业大军。这支产业大军的素质将在很大程度上决定着中国现代化的命运,也将掌握着中华民族的未来发展。职工的素质包含思想道德素质、科学文化素质和身体素质,而“身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础”。1995年《全民健身计划纲要》和体育法公布后不久,中国宏伟的《九五计划》和《2010年远景规划》昭告世人。这说明在中国进入经济高速发展的快车道的同时,中华民族已经意识到了应该为未来成功的经济腾飞和社会的发展准备强健的身体条件。

职工体育是我国体育事业的重要组成部分,也是企业文化和大众文化建设的重要内容。职工体育不仅有利于职工的身心健康发展、生活质量提高、延年益寿,而且有利于塑造和培养职工健康理想的人格,如社会责任感、协作意识、竞争意识等,使人具备勇敢、顽强、进取、果断、沉着等良好的心理素质和优良的道德品质。这些心理素质和品质,迁移到劳动生产中,便可转换为一种潜在的生产力。

40多年来,在党和国家的关怀提倡和鼓舞下,职工体育蓬勃发展,虽几经挫折,却从未停滞过。党的十一届三中全会以来,随着改革、开放、搞活方针的贯彻执行,随着社会主义市场经济的发展,职工体育出现了新局面。体育不仅进入了企业、车间、班组,还进入了家庭,为中国的改革和开放增添了活力。在《全民健身计划纲要》颁布后,职工体育出现了前所未有的蓬勃景象。

为了进一步推动职工体育的发展,适应职工体育的新形势,我们编辑了这部《中国职工体育全书》,试图给职工体育干部、体育积极分子提供一部既有理论分析,又可实践操作的工具书。全书共分6篇:在第一篇,阐释了职工体育一般理论,回顾了中国职工体育发展的历史,简介了发达国家职工体育的情况;在第二篇,对职工体育管理的性质、任务、内容、特点和原则做了全面的说明,并对职工体育的组织、宣传、竞赛工作做了较大篇幅的介绍;在第三篇,我们刻意加重了关于职工体育科学研究的内容,我们不仅对科学研究的方法做了较为系统的介绍,而且专门选编了一些近年来较有影响的有关职工体育的论文,一方面想介绍一下这些新的观点、立场和研究成果,另一方面也想提供一些职工体育科研的范本,供大家参考;第四篇是职工身体锻炼原理篇,我们阐述

总 目 录

第一篇 职工体育一般理论

- | | | | |
|-----|---------------------|-----|-----------------|
| 第一章 | 职工体育概述(1) | 第三章 | 新中国职工体育简史(2) |
| 第二章 | 职工体育是社会体育的重要组成部分(1) | 第四章 | 国外大众体育发展状况介绍(2) |

第二篇 职工体育管理

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|----------------|
| 第一章 | 职工体育管理概述(2) | 第六章 | 职工体育积极分子的管理(4) |
| 第二章 | 职工体育的组织管理(3) | 第七章 | 职工体育的经济管理(5) |
| 第三章 | 职工体育的计划管理(3) | 第八章 | 职工体育公文写作(5) |
| 第四章 | 职工体育工作的评价(4) | 第九章 | 职工体育宣传(5) |
| 第五章 | 职工体育的竞赛活动的管理(4) | | |

第三篇 职工体育科学研究

- | | | | |
|-----|---------------|-----|---------------|
| 第一章 | 职工体育科学研究概述(6) | 第三章 | 职工体育科研论文举例(8) |
| 第二章 | 体育统计方法(7) | | |

第四篇 职工身体锻炼原理

- | | | | |
|-----|------------------|------|-------------------|
| 第一章 | 身体锻炼概述(8) | 第七章 | 女职工体育(10) |
| 第二章 | 身体锻炼的科学基础(9) | 第八章 | 离退休职工体育(10) |
| 第三章 | 身体锻炼的效果(9) | 第九章 | 残疾职工体育(11) |
| 第四章 | 身体锻炼的原则、内容和方法(9) | 第十章 | 常见职业病的安全防护和康复(11) |
| 第五章 | 身体锻炼效果的检查与评价(10) | 第十一章 | 职工身体娱乐原理(11) |
| 第六章 | 青壮年和中年职工体育(10) | 第十二章 | 职工健美体育原理(11) |

第五篇 职工健身活动的内容与方法

- | | | | |
|-----|----------------|-----|------------|
| 第一章 | 中国传统健身养生方法(12) | 第五章 | 娱乐体育(14) |
| 第二章 | 体操(12) | 第六章 | 体育疗法(14) |
| 第三章 | 有氧锻炼法与健美运动(12) | 第七章 | 运动处方方法(15) |
| 第四章 | 球类运动(13) | | |

第六篇 文献与资料

目 录

第一篇 职工体育一般理论

第一章 职工体育概述	1
第一节 职工体育的概念和特点.....	1
一、职工体育的概念.....	(3)
二、职工体育的特点.....	(4)
第二节 职工体育与经济发展.....	(4)
一、职工体育是社会生产力的重要构成.....	(4)
二、职工体育是培养职工现代意识的重要阵地.....	(5)
第三节 职工体育与企业文化建设.....	(7)
一、企业文化与企业文化建设.....	(8)
二、职工体育与企业文化建设的联系.....	(8)
第二章 职工体育是社会体育的重要组成部分	(12)
第一节 职工体育与社区体育.....	(14)
一、社区体育的概念.....	(14)
二、社区体育新格局的成因和现状.....	(14)
三、社区体育工作的管理.....	(16)
第二节 职工体育与家庭体育.....	(20)
一、体育是职工家庭教育的重要组成部分.....	(21)
二、职工在家庭中的体育是终身体育的重要环节.....	(21)
三、职工在家庭中的体育是职工体育的扩展和延续.....	(22)
四、家庭是竞技体育人才的发源地和支撑点.....	(23)
五、职工在家庭中的体育可以促进其个性的形成和发展.....	(23)
六、家长的体育观和体育态度对子女的影响.....	(24)
七、家长的体育行为对子女的影响.....	(24)
第三节 职工体育与终身体育.....	(25)
一、终身体育的概念.....	(25)
二、终身体育的形成.....	(25)
三、终身体育对社会的进步作用.....	(26)

四、终身体育与家庭体育·····	(26)
五、终身体育与经济建设·····	(27)
第四节 职工体育与生活方式·····	(28)
一、生活方式的概念·····	(28)
二、影响生活方式的要素·····	(28)
三、生活方式的分类·····	(29)
四、与职工体育有关的生活方式要素·····	(30)
第三章 新中国职工体育简史·····	(32)
第一节 新中国职工体育发展简况·····	(32)
一、第一阶段(1949~1956年)·····	(32)
二、第二阶段(1957~1966年)·····	(33)
三、第三阶段(1966~1976年)·····	(33)
四、第四阶段(1976年以后)·····	(33)
第二节 中国职工体育大事记·····	(35)
第四章 国外大众体育发展状况介绍·····	(44)
第一节 国外大众体育发展状况综述·····	(44)
一、体育观念与体育需求·····	(44)
二、体育普及程度·····	(45)
三、政府的体育行为·····	(46)
四、体育市场·····	(48)
五、场地设施·····	(50)
六、体育活动·····	(51)
七、体质监测·····	(52)
八、体育组织·····	(54)
九、体育法规·····	(56)
十、社会体育·····	(57)
十一、体育传媒·····	(59)
第二节 国外大众体育活动重点与计划·····	(60)
一、欧洲·····	(60)
二、非洲·····	(64)
三、亚洲·····	(65)
四、大洋州·····	(66)
五、北美洲·····	(67)
六、南美洲·····	(67)

第二篇 职工体育管理

第一章 职工体育管理概述·····	(71)
第一节 职工体育管理简介·····	(71)

一、职工体育管理的概念	(71)
二、职工体育管理的意义和作用	(71)
三、职工体育管理的性质	(73)
四、职工体育管理的特点	(73)
五、职工体育管理的任务	(74)
第二节 职工体育管理的原则和内容	(75)
一、职工体育管理的原则	(77)
二、职工体育管理的内容	(77)
第三节 职工体育管理的方法	(78)
一、计划组织法	(78)
二、社会调查法	(80)
三、宣传鼓励法	(80)
四、竞赛法	(81)
第二章 职工体育的组织管理	(82)
第一节 职工体育的行政管理	(82)
一、职工体育的方针及发展计划	(82)
二、职工体育的法律、法规、规章和制度	(82)
第二节 群众组织与厂矿企业内部的职工体育管理	(84)
一、群众组织对职工体育的管理	(84)
二、厂矿企业内部职工体育的组织管理	(85)
三、工人文化宫、基层俱乐部的组织管理	(85)
第三节 体育协会对职工体育的组织作用	(88)
一、建立职工体协的必要性	(88)
二、职工体协的组织特征	(89)
三、职工体协的组织管理结构	(90)
第三章 职工体育的计划管理	(92)
第一节 职工体育计划概述	(92)
一、制定职工体育计划的意义	(92)
二、职工体育计划的内容	(93)
三、职工体育计划的指标体系	(93)
第二节 职工体育长期计划的制定	(93)
一、现状和问题	(93)
二、预测和目标	(94)
三、决策和计划	(94)
第三节 计划的实施和检验	(94)
一、职工体育人口与体育人口	(95)
二、健康及体质指标	(95)
三、教学培训、运动训练、运动竞赛的效益	(97)
四、体育经费及场地设施指标	(96)

第四章 职工体育工作的评价	(97)
第一节 职工体育工作评价简介	(97)
一、职工体育工作评价的目的和意义	(97)
二、职工体育工作评价的原则	(98)
第二节 职工体育工作评价的指标体系	(99)
一、职工体育工作评价指标体系框架	(99)
二、职工体育工作评价的内容	(99)
第三节 职工体育工作评价的程序和方法	(100)
一、职工体育工作评价的基本程序	(100)
二、职工体育工作评价的方法	(101)
第五章 职工体育的竞赛活动的管理	(103)
第一节 运动竞赛的种类、计划和规程	(103)
一、运动竞赛的种类	(103)
二、运动竞赛的计划与规程	(104)
第二节 运动竞赛的组织安排	(105)
一、淘汰制	(105)
二、循环制	(106)
三、混合制	(108)
第三节 非正规竞赛的组织工作	(108)
一、体育节、体育周和竞赛月	(108)
二、非正规球类比赛	(109)
三、冬季长跑比赛	(109)
四、象征性长跑	(109)
五、民间体育与游戏性竞赛	(109)
六、广播操、武术、队列队形等集体比赛	(110)
第四节 裁判法	(110)
一、裁判法的基本概念	(110)
二、裁判和裁判对象	(111)
三、裁判依据	(112)
四、裁判原则	(115)
第六章 职工体育积极分子的管理	(124)
第一节 社会体育指导员技术等级制度	(124)
一、《制度》的建立及其意义	(124)
二、《制度》是我国的一项基本体育法规制度	(125)
三、《制度》的基本性质	(125)
四、《制度》的主要内容	(126)
第二节 运动员、裁判员技术等级制度	(138)
一、运动员技术等级制度	(138)
二、裁判员技术等级制度	(138)

第三节 教练员专业技术职务制度	(141)
第四节 职工中体育积极分子的培养	(145)
一、专职职工体育管理人员大专班	(145)
二、职工体育短训班	(146)
三、职业中学的职工体育人才培养	(147)
第七章 职工体育的经济管理	(150)
第一节 职工体育的效益和投资	(150)
一、职工体育的决算效益和推算效益	(150)
二、职工体育的经济效益和社会效益	(152)
三、职工体育的投资	(152)
第二节 职工体育工作中对人、财、物的管理	(153)
一、职工体育工作人员的管理	(153)
二、职工体育的财务管理	(153)
三、职工体育设施的管理	(155)
第八章 职工体育公文写作	(157)
第一节 职工体育公文写作常识	(157)
一、公文的制作	(157)
二、文件的撰制程序 and 基本要求	(158)
第二节 各类公文写作	(158)
一、通报	(159)
二、布告	(160)
三、决定和决议	(160)
四、指示	(161)
五、政策文件	(162)
六、调查报告	(163)
七、建议书	(165)
八、工作总结	(166)
九、会议报告	(166)
十、讲话稿	(167)
十一、工作研究	(168)
第九章 职工体育宣传	(169)
第一节 职工体育宣传简介	(169)
一、体育宣传的目的	(169)
二、体育宣传的内容	(170)
三、体育宣传的特点和要求	(170)
四、职工体育宣传的要点	(171)
第二节 职工体育宣传的组织	(172)
一、体育宣传的组织方法	(172)
二、体育宣传工作者和宣传机构	(173)

三、体育宣传工作者应具备的基本素质	(173)
第三节 运动竞赛过程中的宣传	(174)
一、体育比赛的现场转播	(174)
二、大型运动会的宣传工作	(174)
三、报道运动竞赛的方式	(175)
四、报道优秀运动员和教练员的方式	(175)
五、赛场突发事件的宣传引导方式	(176)
第四节 体育科普宣传和体育新闻报道	(176)
一、体育科普宣传	(176)
二、体育新闻报道	(177)
第五节 职工体育宣传的手段	(179)
一、体育报刊	(180)
二、标语和口号	(181)
三、板报文章	(182)
四、体育播音	(183)
五、体育摄影	(183)
六、电化手段	(185)

第三篇 职工体育科学研究

第一章 职工体育科学研究概述	(189)
第一节 职工体育科学研究的对象、作用和程序	(189)
一、职工体育科学研究的对象	(189)
二、职工体育科学研究的作用	(189)
三、职工体育科学研究的程序	(190)
第二节 社会调查研究方法	(193)
一、现代调查研究方法的特点	(193)
二、社会调查的基本概念	(194)
三、抽样调查方法	(194)
第三节 职工体育的问卷调查	(194)
一、问卷的主要类型和基本结构	(195)
二、问卷设计的注意事项	(196)
三、问卷设计的基本步骤	(196)
四、问卷的发放与回收	(196)
五、问卷数据的录入和统计	(197)
第四节 职工体育科研工作者应具备的素质	(197)
一、历史唯物主义观点	(197)
二、严谨的工作作风和实事求是的态度	(197)
三、广博的社会知识和体育知识	(198)

四、掌握社会调查的工作方法	(198)
五、具有科学研究能力	(198)
第二章 体育统计方法	(199)
第一节 体育统计简介	(199)
一、体育统计	(199)
二、体育统计的内容	(199)
三、体育统计中应注意的问题	(200)
四、有关观测数值的一些概念和规定	(200)
第二节 抽样	(202)
一、随机试验	(202)
二、随机变量	(203)
三、随机变量的分类	(203)
四、总体与样本	(204)
五、抽样方法	(204)
六、抽样误差	(205)
七、抽样数目的确定	(206)
八、样本资料的整理	(207)
第三节 统计参数	(209)
一、算术平均数	(209)
二、中位数	(209)
三、标准差	(209)
四、大样本资料的统计参数简单算法	(210)
第四节 正态分布	(211)
一、正态分布曲线的形式	(211)
二、正态分布曲线的特征	(212)
三、正态分布表	(212)
四、统计资料的正态性检验	(213)
五、正态分布理论在体育中的应用	(213)
第五节 体育中的评分方法	(213)
一、分布位置百分	(213)
二、名次百分	(213)
三、标准百分	(214)
第六节 总体参数估计	(214)
一、t 分布	(214)
二、t 值表	(215)
三、标准误差	(216)
第七节 方差分析	(216)
一、单因素多水平方差分析的基本原理	(217)
二、一般计算程序和格式	(217)

第八节 X^2 检验	(218)
第九节 直线相关及相关系数的显著性检验	(219)
一、变量之间的关系	(219)
二、相关系数的意义	(220)
三、相关系数的计算	(221)
四、相关系数的显著性检验	(222)
第三章 职工体育科研论文举例	(224)
1. 市场经济条件下我国职工体育主体意识的培养	(224)
2. 新时期我国群众体育的发展趋势	(227)
3. 试论新时期我国职工体育面临的挑战与机遇	(231)
4. 关于社区体育的几个问题	(235)
5. 企业职工体育工作的新态势刍议	(240)
6. 企业职工体育的深化与企业文化的完善	(242)
7. 关于企业职工文化体育事业建设与发展之我见	(246)
8. 市场经济条件下北京市企业职工体育工作改革的研究	(251)
9. 北京市城区四种不同职业已婚妇女体育态度与体育行为的研究	(262)
10. 体育——发展生产力不容忽视的体质投资	(287)
11. 我国城市社区体育的现状与发展趋势	(290)
12. 市场经济条件下群众体育的改革	(299)
13. 关于职工体育工作如何适应建立社会主义市场经济体制发展要求的思考	(303)
14. 浅谈职工体育向深层次高水平发展的条件问题及对策	(306)
15. 关于国营大中型企业职工体育发展战略的研究	(309)
16. 对企业职工体育的社会学研究	(312)
17. 企业与体育社会化	(318)
18. 关于职工体育实行目标化管理的探讨	(320)
19. 有针对性开展体育活动对职工身体健康和生产的影响的观察	(323)
20. 职工体育是企业的生产力投资	(328)

第四篇 职工身体锻炼原理

第一章 身体锻炼概述	(333)
第一节 身体锻炼的概念与特点	(333)
一、身体锻炼	(333)
二、身体锻炼的特点	(335)
第二节 身体锻炼与增进健康	(336)
一、健康	(336)
二、健康程度	(338)
第三节 身体锻炼与增强体质	(339)
一、体质	(339)

二、体力	(341)
第四节 现代生活特征与身体锻炼	(344)
一、现代生活的特征	(344)
二、运动不足及其对策	(345)
三、身体锻炼的必要性	(346)
第二章 身体锻炼的科学基础	(348)
第一节 身体锻炼的生物科学基础	(348)
一、影响人体发展的生物过程	(348)
二、身体锻炼的生物进化论机制	(349)
三、身体锻炼的人体遗传学机制	(349)
四、身体锻炼的生理生化基础	(350)
五、身体锻炼的生长发育机制	(350)
六、身体锻炼的防治疾病机制	(351)
第二节 身体锻炼的心理学基础	(352)
一、参加身体锻炼的动机与兴趣	(352)
二、参加身体锻炼的习惯养成和意志品质培养	(353)
第三节 身体锻炼的美学基础	(353)
一、人体美	(353)
二、身体锻炼增强人体美的基本原理	(355)
第三章 身体锻炼的效果	(356)
第一节 身体锻炼的生理效果	(356)
一、促进人体正常生长发育,提高人体的机能水平	(356)
二、促进人的体能全面发展,增强人体对自然环境的适应能力	(358)
三、预防疾病、康复身心、延缓衰老、延长寿命	(358)
第二节 身体锻炼的教育效果和心理效果	(359)
一、身体锻炼对智力发展的影响	(359)
二、身体锻炼与精神情绪	(361)
三、身体锻炼对创造人体美的价值	(362)
四、身体锻炼的社会学意义	(362)
第四章 身体锻炼的原则、内容和方法	(364)
第一节 身体锻炼的原则	(364)
一、主动性原则	(364)
二、针对性原则	(366)
三、全面性原则	(368)
四、适量性原则	(369)
五、持续性原则	(370)
第二节 身体锻炼的内容	(371)
一、身体锻炼内容的分类	(371)
二、身体锻炼内容的选择	(372)

第三节 身体锻炼的方法	(373)
一、身体锻炼的基本方法	(373)
二、国内外流行的锻炼方法	(375)
第五章 身体锻炼效果的检查与评价	(377)
第一节 身体锻炼效果检查评价的理论	(377)
一、检查评价的意义与要求	(377)
二、检查与评价的方法	(378)
三、评价标准及其分类	(379)
四、评价指标分类与选择	(380)
第二节 中国成年人体质测定标准	(381)
一、制定《标准》的目的	(382)
二、制定《标准》的意义	(382)
第六章 青壮年和中年职工体育	(401)
第一节 青壮年期体育概述	(401)
一、青壮年期的身心特点	(401)
二、青壮年期健身的必要性	(401)
三、青壮年期健身体育指导	(402)
第二节 中年期体育概述	(403)
一、中年期身体特征与健身体育	(404)
二、中年期健身体育内容	(405)
三、中年期健身体育指导	(405)
第三节 不同职业性质职工体育概述	(406)
一、体力劳动者的健身体育	(406)
二、脑力劳动者的健身体育	(407)
第七章 女职工体育	(408)
第一节 女职工特殊期的健身体育	(408)
一、女职工妊娠期和哺乳期的健身体育	(408)
二、女职工更年期的健身体育	(408)
三、女职工特殊期的体育健身法	(409)
第二节 几种常用女子健身法	(413)
一、女青年健美操	(413)
二、女子哑铃操	(415)
三、妇女减肥操	(418)
四、韵律瑜伽二十六式	(419)
第八章 离退休职工体育	(426)
第一节 离退休职工体育概述	(426)
一、老年期身心特征	(426)
二、老年期健身体育的必要性	(427)
三、老年期健身体育指导	(427)

四、中老年身体锻炼中的安全注意事项	(428)
第二节 脱离职工体育方法	(429)
一、防人体老化操	(429)
二、门球	(430)
三、钓鱼	(439)
四、拍打健身法	(441)
五、保健按摩健身法	(443)
六、沐浴健身法	(446)
七、每周 30 分钟健身法	(448)
第九章 残疾职工体育	(451)
第一节 残疾职工体育概述	(451)
一、残疾职工体育的必要性	(451)
二、开展残疾职工体育应注意的问题	(451)
第二节 盲人和聋人的健身体育	(451)
一、盲人的健身体育	(451)
二、聋人的健身体育	(452)
第三节 弱智人与脑瘫人的健身体育	(453)
一、弱智人的健身体育	(453)
二、脑瘫人的健身体育	(454)
第四节 残障人的健身体育	(454)
一、截肢人的健身体育	(454)
二、截瘫人的健身体育	(455)
第十章 常见职业病的安全防护和康复	(456)
第一节 劳动环境与劳动条件	(456)
一、劳动环境	(456)
二、劳动条件	(456)
第二节 各种常见职业病与工伤事故	(457)
一、职业病的原因及其预防	(457)
二、工伤事故的原因及其预防	(461)
第十一章 职工身体娱乐原理	(463)
第一节 娱乐体育的一般概述	(463)
一、消遣、娱乐的概念和性质	(463)
二、消遣、娱乐与体育运动	(464)
第二节 娱乐体育的分类	(465)
一、消遣活动的分类	(465)
二、娱乐的分类	(466)
三、娱乐体育的分类	(466)
第十二章 职工健美体育原理	(467)
第一节 健美体育概述	(467)