

QUANMIN JIANSHEN YU JIATING TIYU

主 编 高 扬 朱金婵 桂 浩

全民健身与家庭体育



河南医科大学出版社

责任编辑 翟晓巧

封面设计 吴 昕

G812.4

50

ISBN 7-81048-224-6



9 787810 482240 >

ISBN7-81048-224-6/G·3

定价 12.00 元

G812.4
50

全民健身与家庭体育

主编 高扬 朱金婵 桂浩

河南医科大学出版社
• 郑州 •

全民健身与家庭体育

主 编 高 扬 朱金蝉

桂 浩

责任编辑 翟小巧

责任监制 张 超

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南东方制图印刷广告有限责任公司印刷

开本 850×1168 1/32 8.5 印张 221 千字

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~4 150

ISBN 7-81048-224-6/G·3

定价 12.00 元

内容提要

本书以全民健身为蓝图,家庭体育为依托,从宏观上较系统地论述了制定实施这一计划的目标与任务,对策与措施。从微观上较全面介绍建立家庭体育新体系的基础与原则、方法与组织,提供了具体、科学、可行的健身方法,既具有较高的科学价值,又通俗易懂。

本书对指导人们在新的历史条件下积极开展家庭健身活动、丰富人们的业余文化生活、深入开展全民健身运动,具有积极的作用。

前 言

社会的不断发展,人类文明的进步,人们早已不再是一般的物质文化生活,而是在不断追求生活的质量。高品位的文化娱乐生活成为人们向往的目标之一。余暇时间增多的同时,不少人尤其是广大的家庭成员把目光投向了户外活动,从事着各种各样的家庭体育活动。人们的体育观悄悄地发生了变化。人的体育行为动向的改变,使人们对体育内容的需求也发生了变化。为了进一步丰富人们的业余文化生活,同时使全民健身活动真正地在广大群众中开展起来,我们编写了《全民健身与家庭体育》。

该书全面阐述了《全民健身计划纲要》的目标与任务、对象和重点以及全民健身计划的对策与措施。在介绍中华人民共和国体育法的基础上,用辩证的观点较深刻的论述了全民健身与学校体育、终身体育的关系与意义。并系统介绍了家庭体育的意义、作用、地位、特点和类型;详尽阐释了家庭体育的科学基础;说明了家庭体育的原则、方法和组织形式;并从健身、健美和娱身、娱心的角度,推介了许多适合家庭开展的体育活动方式和检查评价方法。既具有较高科学价值,又通俗易懂。它不仅适合普通家庭成员阅读,对在校大学生、体育、医务及社会学工作者来说,也是一本好的参考书。

当前家庭体育的科学研究,在我国还是一个新的研究领域,是

家政学和群众体育学的一个重要研究课题,其研究内容是家庭教育、家庭文化娱乐的重要组成部分,同全民健身计划有着直接联系,与学校体育、竞技体育也有直接关系。该书的出版是我国群众体育理论研究的又一进步,是家庭体育理论建设的又一科技成果,对我国全民健身活动的开展将产生积极影响。

参加《全民健身与家庭体育》编写工作的大多是长期从事体育教学、科研、群体竞赛和社会活动的同志,并具有教授、副教授、讲师职称。他们有着较高的理论基础和丰富的实践经验。高扬、朱金婵、桂浩任主编,王春芳、刁红、李红、詹静、季景盛、刘兆杰、王慧君、贾钧、王新平、高俊发、李魏平、路风琴任副主编。参加编写的人员除以上同志外,还有刘桂玲、徐永鑫、张新运、陈正宇等同志。本书出版,得到有关单位的支持,参考了有关书籍、资料,在此向各位同仁以及担任本书主审的王崇喜教授表示感谢。

时代在发展,社会在前进,形势对现代家庭体育不断提出新的要求,由于编者水平有限、错误、不当之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

1997 年元月

目 录

第一章 全民健身计划.....	(1)
第一节 全民健身计划的制定和实施.....	(2)
第二节 全民健身计划与学校体育.....	(8)
第三节 学校体育与终身体育	(10)
第二章 中华人民共和国体育法	(17)
第三章 家庭体育	(24)
第一节 家庭体育的意义、作用.....	(24)
第二节 家庭体育的地位	(33)
第三节 家庭体育的特点	(37)
第四节 家庭体育的类型	(39)
第五节 家庭体育的内容分类与选择	(40)
第四章 家庭体育的科学基础	(43)
第一节 遗传对家庭体育的影响	(43)
第二节 开展家庭体育应遵循人体发展规律	(50)
第三节 家庭体育应遵循人体生理活动规律	(52)
第四节 家庭体育应遵循体育活动的一般规律	(59)
第五章 家庭体育的原则、方法和组织.....	(64)
第一节 家庭体育的原则	(64)
第二节 家庭体育的方法	(81)

第三节 家庭体育的组织	(86)
第六章 家庭成员的体育活动	(88)
第一节 学龄前时期的体育活动	(88)
第二节 儿童少年时期的家庭体育	(92)
第三节 青壮年时期的家庭体育	(94)
第四节 中老年时期的家庭体育	(95)
第五节 不同劳动者的家庭体育	(98)
第六节 残疾人体育	(102)
第七章 健身活动	(105)
第一节 发展运动素质	(106)
第二节 利用自然力进行家庭体育	(115)
第三节 作息制度中的家庭体育	(118)
第四节 季节性的家庭体育	(121)
第五节 周期性项目的家庭体育	(140)
第八章 健美体育	(150)
第一节 概述	(150)
第二节 健美运动	(160)
第三节 健美操	(173)
第四节 家庭体操	(184)
第五节 家庭成员的正确姿态与锻炼	(189)
第六节 家庭成员的减肥和增长体重	(192)
第九章 余暇体育	(202)
第一节 余暇体育的特点与分类	(202)
第二节 余暇体育的产生与发展	(204)

第三节	我国余暇体育的发展状况·····	(207)
第四节	郊游、远足和野营·····	(209)
第五节	体育游戏·····	(211)
第六节	舞蹈·····	(226)
第十章	康复医学·····	(236)
第一节	概述·····	(236)
第二节	心脏康复的意义·····	(238)
第三节	心脏康复的方法·····	(240)
第四节	评定运动强度的几种方法·····	(242)
第五节	心脏康复体疗锻炼·····	(248)
第六节	运动器官系统体疗康复·····	(249)
第十一章	家庭体育效果的检查与评定·····	(255)
第一节	概述·····	(255)
第二节	家庭体育效果的检查与评定的内容·····	(256)
第三节	检查与评定的基本要求·····	(260)
第四节	家庭体育效果的评定·····	(263)

第一章 全民健身计划

国务院于1995年6月20日正式颁布《全民健身计划纲要》。它是一项对民族体质建设起推动作用的宏大系统工程。制定计划的目的一，就是要调动社会各界的主动性、积极性，真正使全社会各方面都来关心、支持和参与群众体育工作，建立健全适应于社会主义市场经济的群众体育工作体系，推出切实可行的办法、措施，提高全社会的体育意识，普及群众健身活动的开展。

《纲要》的制定，是从基本国情、社情、民情出发，充分考虑我国社会的发展状况，人民生活实际水平和群众可能接受的程度，注意到我国人口多、民族多、地域差异大、发展不平衡等特点，以及广大农村、九亿农民的情况，在《纲要》的宏观指导性和普遍适用性方面，给予各地结合实际具体开展留有了充分的余地。

为使全民健身计划顺利实施，我国各级部门采取了多种多样的舆论宣传，广泛地进行了社会发动。并采取了先易后难，逐步推开，滚动发展的方针，而不是一步到位。从抓点、到抓块，再到全面推开，分阶段、有步骤地进行。加快了全民健身计划的启动与实施工作，在群众中树立了正确的体育观念和健康观念，增强了人民群众的健身意识，取得了全社会的理解与支持。

实现全民健身计划，需要建立科学的系统工程，使全民健身计划建立在科学可行的基础上，使广大人民群众从科学健身中享受到实际健身效果。从而使全民健身计划起到从宏观上给予科学指导的作用。

第一节 全民健身计划的制定和实施

80年代中期开始,针对我国目前国民体质状况,我国政府制定了目的在于提高全民族健康水平的“全民健身计划”。其主要内容如下:全民健身计划是一项在国务院领导下,由国家体委同有关部门推行的依托社会、全民参与的实现社会主义现代化目标配套的社会系统工程,是动员和组织国民积极投入各种形式的身体锻炼,增强体质,提高国民素质的跨世纪的群众体育发展战略措施。

一、全民健身计划的实施步骤

(一)实施阶段 全民健身计划采取整体规划、逐步实施的方式,到2010年分为两期工程。

第一期工程(1995~2000年),该期分为三个阶段:1995~1996年为第一个阶段,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年为第二个阶段,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年为第三个阶段,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年~2010年,经过十年的努力,把全民健身工作提到一个新的水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

(二)“一二一”工程 为了保证全民健身计划迅速而扎实地启动,创造一个良好的开端,国家体委又制定了与《纲要》实施相配套的“全民健身一二一工程”,作为《纲要》第一期工程第一阶段的实施方案。

“全民健身一二一工程”是借用“一二一,齐步走”的体育术语,来表明全民健身计划开始启动,以通俗的群众语言动员群众,投身到全民健身活动中。

“全民健身一二一工程”的主要任务是：以改革统揽全局，突出一个重点——宣传发动，形成“家喻户晓，人人参与”的舆论氛围和社会环境。取得全社会的理解和支持，唤起人民群众的体育健身热情。推行两项制度——《社会体育指导员技术等级制度》和《中国成年人体质测定标准》。此二项制度是为了在加强全民健身工作中，建立起一个为群众体育健身服务骨干队伍和体质评价和监督的科学标准。掀起一个热潮——采取切实有效的措施和多种多样的形式，动员和组织广大群众开展经常性体育健身活动，形成体育健身活动蓬勃开展的局面”。“全民健身一二一工程”有以下要求：

1. 倡导全民做到 每个人每天参加一次以上体育健身活动，学会两种以上体育健身方法，每人每年进行一次体质测定。

2. 倡导家庭做到 每个家庭拥有一种以上体育健身器材，每个季度全家进行两次以上的户外体育活动，每个家庭有 1 份(册)以上的体育健身报刊图书。

3. 倡导社区做到 提供一处以上的体育健身活动场所，每年组织二次社区范围的体育健身活动，建立一支社会体育指导员队伍。

4. 强调学校做到 保证学生每天参加一小时体育活动，每年组织学生开展二次远足、野营活动，每年对学生进行一次身体检查。

二、全民健身计划的目标和任务

(一)全民健身计划的目标 《纲要》明确指出，到 2010 年全民健身计划的奋斗目标是，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。

(二)全民健身计划的任务

1. 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。

2. 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。

三、全民健身计划的对象和重点

《纲要》明确指出: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。要积极创造条件,切实解决学校体育师资、经费、场地设施等问题。

四、全民健身计划的对策和措施

(一)把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划,坚持群众体育与竞技体育协调发展的方针,以普遍增强人民体质为重点,加强领导,统筹规划,切实抓出成效。

(二)加强宣传工作,形成全民健身的舆论导向,增强全民体育健身意识,提高对全民健身工作的重视程度,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。

(三)加强群众体育的法制建设,认真执行现有体育法规;有计划地制定并实施社会体育督导、群众体育工作、体育社团、场地设

施管理等方面的法规制度。

逐步完善群众体育运动竞赛制度,加强对工人、农民、少数民族、残疾人及各种学生运动会等的组织和管理。突出群众体育运动会和竞赛活动的群众性、健身性、民族性、趣味性和科学性。

(四)充分发挥各群众组织和社会团体在开展群众性体育活动中的重要作用,建立健全行业系统体育协会和其他群众体育组织,逐步形成社会化的全民健身组织网络。

(五)体育部门要改善资金支出结构,逐步增加群众体育事业费在预算中的支出比重,鼓励企事业单位、社会团体、个人资助体育健身活动。提倡家庭和个人为体育健身投资,引导群众进行体育消费,拓宽体育消费领域,开发适应我国群众消费水平的体育健身、康复、娱乐等市场。

(六)实施体质测定制度,制定体质测定标准,定期公布全民体质状况。

实施《社会体育指导员技术等级制度》,加强社会体育骨干队伍建设。

(七)推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法。挖掘和整理我国传统体育医疗、保健、康复等方面的宝贵遗产,发展民族、民间传统体育。

(八)加强人民体质与健康的科学研究和技术开发,要发挥体育科技队伍的作用,体育科研单位和体育院校要以群众体育和全民健身的研究为重点;要增加对群众体育科学研究的投入,加快科技成果向群众体育健身实践的转化。

(九)体育场地设施建设要纳入城乡建设规划,落实国家关于城市公共体育设施用地定额,学校体育场地设施的规定。任何单位和个人不得侵占体育场地设施或挪作它用。各种国有体育场地设施都要向社会开放,加强管理,提高使用效率,并且为老年人、儿童和残疾人参加体育健身活动提供便利条件。

五、推行全民健身计划是功在当代、造福子孙的事业

(一)它有利满足人民群众的健身需要 改革十几年来,我国人民已经实现温饱,正在走向小康,整个中国社会安定,经济发展,人民生活水平有了很大提高,人民群众吃得饱,穿得暖,有了闲暇时间和富裕的金钱,各方面的需求开始增多,其中一个很重要的需求,就是普遍追求健康。全民健身计划正是要满足人民群众日益增长的健身需求。

(二)它有利于促进社会的全面进步 我国人民正在进行经济建设为中心的社会主义现代化建设。现代化应是广泛的社会变革和全面的社会进步。党中央提出今年全党、全国人民的基本方针之一,就是促进社会全面进步。国民体质与健康问题,就是社会发展、社会进步问题中的一个基本方面和重要指标。国际社会也对此普遍关注,明年将召开各国首脑会议,专门讲座社会发展问题。现在提出全民健身问题,处于一个极好的时机,与改善生活方式、提高人口素质、提高生活质量的社会发展主题很合拍。

(三)它有利于提高劳动者的全面素质 社会发展的一个关键问题是人的素质问题。不仅社会发展的最终目的是促进人的全面发展,而且经济发展水平的高低,综合国力的强弱,最终都取决于劳动者的素质。对于劳动者的素质,过去一般只提思想道德素质和科学文化素质,而对身体素质强调不够。时代发展到今天,我们应该认识到,劳动者的素质,必须包括身体素质,而且身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。

(四)它有利于适应建立社会主义市场经济体制的改革要求 目前,我国的改革已进入到向社会主义市场经济体制转轨的关键时期,各项工作都要求互相适应,群众体育也不例外。群众体育活动的组织形式也必然要突破在计划经济体制下全靠国家办、少数部门办的模式,必须调动社会各界的积极性,只有整个社会都被发动起来,群众体育才会出现蓬勃发展的大好局面。通过推行全民健

身计划,促进群众自觉投入,社会广泛参与,是建立适应市场经济要求的新体制、新机制、新格局的重大改革举措。

(五)它有利于体现国家对人民体质与健康应负的责任

社会主义体育的目的,就是不断满足人民群众日益增长的体育需要。我们的政府是人民的政府,人民政府宗旨就是全心全意为人民服务。我们的体育工作必须为广大人民群众服务,必须关心人民的身体健康,采取有效措施,加强国民体质建设,切实保障公民参与体育的权利,将其作为国家向人民应尽的责任。所以,制定并推行全民健身计划,是一项政府行为,是对人民健康负责的具体体现。

六、全民健身计划顺乎了世界体育的发展潮流

社会发展问题,越来越受到国际社会的重视。人口、资源、环境问题,在国际舞台上,已成为国际政治斗争的砝码和手段。人口问题,除去人口的数量和结构,还有人口的质量,即如何提高人的素质问题。就我们体育战线来讲,要把提高人的身体素质问题,放到国际政治斗争的大背景下去考虑、去认识,自觉地做好工作,把握好并主动顺乎当代世界体育发展趋势。

从目前情况看,当前世界各国群众体育的发展,有以下几个特点:

(一)重视群众体育的发展,在世界正在成为一大潮流。

(二)国家重视,政府负责,保障群众体育和全民健身工作的实施。

(三)制定发展规划和行动计划,有组织地开展群众健身活动。

(四)加强宣传引导,扩大社会影响,提高健身意识。

(五)普遍制定体质测定标准,不断加大健身消费。

重视发展群众健身活动,采取健身计划等各种措施是世界体育发展的共同趋势和普遍做法,我们应自觉地加以借鉴。全民健身计划推行后,还要不断总结,使之逐步形成具有中国特色的全民健身