

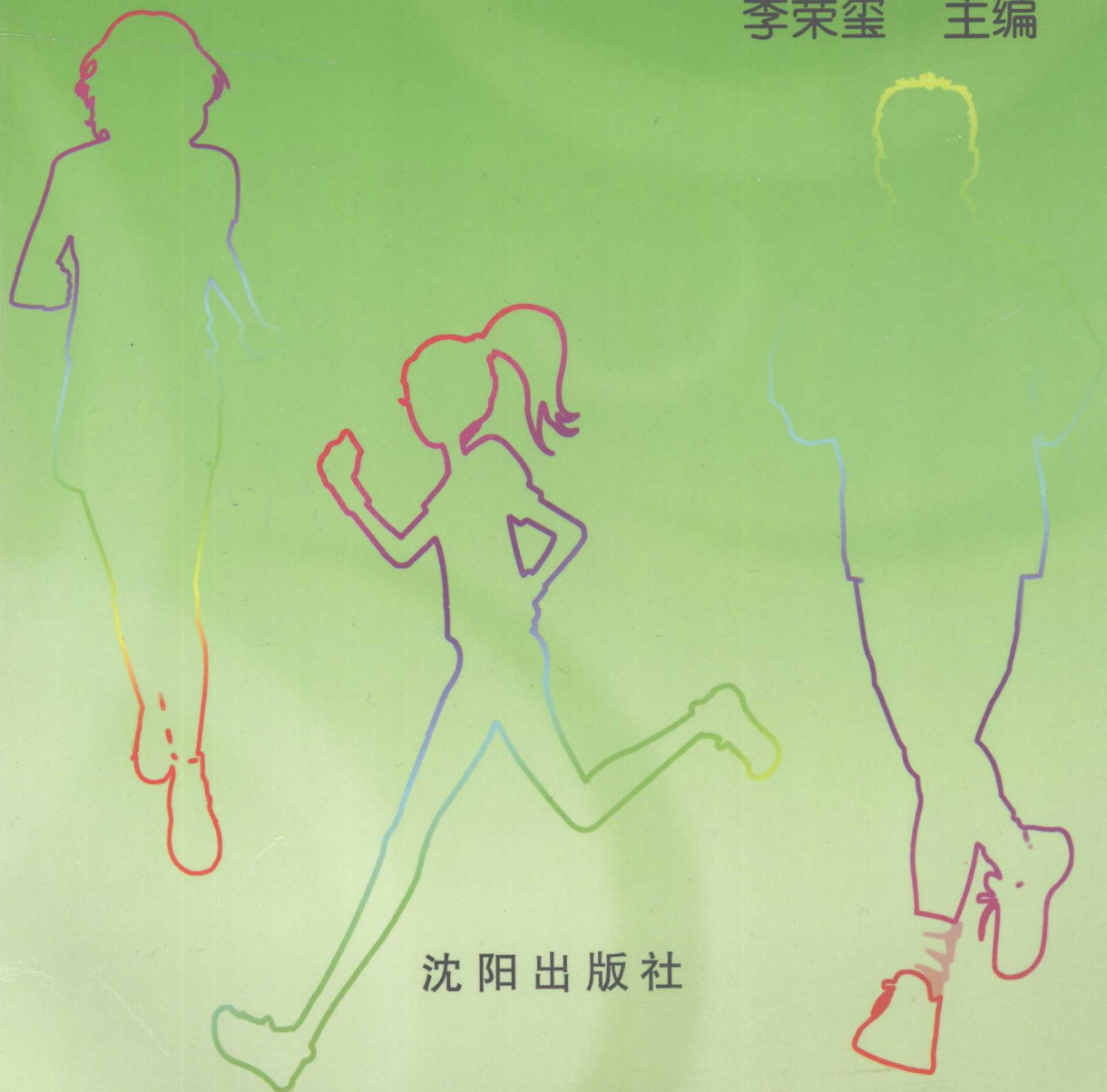
社会体育指导员



技术等级培训教材(一、二、三级)

SHE HUI TI YU ZHI DAO YUAN JI SHU DENG JI PEI XUN JIAO CAI

李荣玺 主编



沈阳出版社

社会体育指导员 技术等级培训教材

(一、二、三级)

李荣玺 主编

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社会体育指导员技术等级培训教材：一、二、三级 /
李荣玺主编. —沈阳：沈阳出版社，2008.6
ISBN 978-7-5441-3525-2

I. 社... II. 李... III. 全民体育—体育工作者—技术培训—教材 IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 200401 号

出 版 者：沈阳出版社

(地址：沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编：110011)

印 刷 者：沈阳市新天龙印刷有限公司

发 行 者：沈阳出版社

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：400 千字

印 张：21.25

出版时间：2008 年 6 月第 1 版

印刷时间：2008 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑：焦 健 张 晶

封面设计：韩启龙

版式设计：韩启龙

责任校对：张希茹

责任监印：杨 旭

定 价：45.00 元

联系电话：024-62564943

邮购电话：024-62564943

编 委 会

主 任：李荣玺

副主任：徐兴家

委 员：舒 鹰 宣忠仁 舒遵荣 伯绍阳
李洪权 刘 立 单承连 马 强
田建芬 马 旭 田 野 刘洪涛
郝承军 王 勇

主 编：李荣玺

副主编：曹继红 徐兴家

撰 稿：（以姓氏笔划为序）

王 禾 孙永生 刘洪涛 张 路
宋吉锐 宋铁男 宛 霞 赵大林
赵顺来 黄锡祥 曹继红

编写说明

本教材依据 1994 年开始实施的《社会体育指导员技术等级制度》和 2003 年修订的《社会体育指导员技术等级培训大纲》，兼顾社会体育指导员国家职业标准培训教材，结合我国北方地区社会体育事业发展和社会体育指导员工作的实际需要选编、编写而成。供社会体育指导员技术等级（一、二、三级）培训使用。

本教材编写原则：

一、思想性与时代性

本教材在编写时力求体现社会体育在全面建设小康社会中的时代意义，强调社会体育为社会发展和人民生活服务的宗旨；吸收《全民健身计划纲要》实施过程中的经验和成果，反映我国社会体育科学研究领域比较成熟的学术观点和学术成果。

二、科学性和先进性

本教材在编写时力求反映体育科学发展的最新成果，反对一切反科学、伪科学的观点。尽量做到概念阐述准确无误，论据充分明晰。根据社会体育发展的时代特征，教材中增加了新兴大众体育休闲运动、常用健身器材与使用方法等新内容。

三、实用性和针对性

社会体育指导员培训对象多为非专业、兼职从事社会体育指导工作的人员，为方便学员基础入门和后续自学，本书在编写时兼顾社会体育相关理论、政策、管理、组织、指导、开发几大领域基础知识和基本技能；语言表达力求通俗易懂、图文并茂；每章中设有摘要、作业题、推荐阅读书目、参考文献。

本教材由沈阳体育学院曹继红担任副主编，负责统稿。编写组成员分工如下：第一章、第三章、第七章：曹继红；第四章：林勇虎；第五章：刘洪涛、王桂红；第六章：刘洪涛；第八章：赵顺来；第九章：张路；第十章：宋吉锐；第十一章：王禾；第十二章：赵大林；第十三章：黄锡祥；第十四章：宋铁男；第十五章：曹继红、王桂红；第十六章：宛霞；第十七章：孙永生；第二章：曹继红摘编。沈阳体育学院研究生王桂红、杨丹、金辉、解泽强、岳同岩参加了后期的文字整理和校对工作，在此一并感谢！

由于编写人员的学术水平和经验所限，难免有不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便日后修正。

2007 年 1 月

序一

健康，人类一个永恒的主题。运动参与作为促进健康的有效手段正在受到各国政府和民众的普遍关注，大众健身运动日益盛行。

为增强国民体质和提高国民健康水平，调动社会各界关心、支持、参与群众体育的积极性，提高全民体育意识，普及群众性体育，国家体育总局做出了“全民健身计划”和“奥运争光计划”并重的两大战略决策，并把“全民健身”提到“全社会全民族的事业”的高度予以重视。全民健身是调动全国人民积极参加以增进身心健康为主要目的的群众性体育健身活动，作为体育事业的重要组成部分，是关系民族繁荣昌盛、人民健康幸福的社会公共事业，是国家经济健身和社会发展的一项重要任务。全民健身的发展水平是一个国家体育发展水平的重要标志。参与体育、增强体质也是公民的权利和义务。

全民健身计划是一项国家领导、社会支持、全民参与的大众体育计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和跨世纪体育发展战略规划。全民健身计划的具体实施，对提高我国国民的健康素质，建立科学、文明、健康的生活方式，促进社会和谐发展，推动社会主义精神文明建设，产生了积极的作用。

沈阳市体育局为全面落实全民健身计划纲要，积极构建全民健身服务体系，搭建全民健身舞台，组织丰富多彩的健身活动，极大地激发广大市民踊跃参与体育健身活动的积极性，广大市民运动健身蔚然成风，并以“享有健康、拥抱健康”的精神风貌投身于“振兴东北，沈阳先行”的行列之中。

全民健身需要科学指导，为建设一支数量多、质量高的社会体育指导员队伍，沈阳市体育局社会体育指导中心积极组织专家开展各种培训活动，成效显著。这支社会体育指导员队伍在全民健身活动实践中发挥了积极的作用。

为进一步促进社会体育指导员培训工作得的科学化和规范化，提高和完善社会指导员队伍的业务素质，沈阳市体育局社会体育指导中心组织沈阳体育学院有关专家编写了这部新的社会体育指导员技术等级培训教材。

相信这部教材将为培训工作提供更加科学、更加实用、更加充实的知识内容。祝愿社会体育指导员这支队伍在沈阳市全民健身事业中发挥出更大的作用。祝愿沈阳市大众体育事业蓬勃发展，为构建和谐沈阳、健康沈阳做出更大的贡献！

沈阳市体育局局长 李荣玺

2007年1月

序二

在亿万全民健身活动的行列中,活跃着一支朝气蓬勃的社会体育指导员队伍,他们被人们亲切地称为“带头羊”、“领头雁”,在带领和指导基层群众广泛开展的体育健身活动中,发挥着越来越重要的作用。他们不仅是体育主管部门联系群众的“桥梁与纽带”,而且是帮助健身者“解疑释惑”的良师与益友,并已成为推进我国全民健身事业发展的—支重要力量。

社会体育指导员是伴随着全民健身浪潮应运而生的,早在1993年12月4日,原国家体委就颁布了《社会体育指导员技术等级制度》,1995年,《全民健身计划纲要》和《中华人民共和国体育法》颁布,分别对社会体育指导员工作的地位、作用、职责做了界定,并将国家实行社会体育指导员等级制度纳入国家体育法制轨道。

为进一步促进社会体育指导员培训工作的科学化和规范化,提高和完善社会指导员队伍的业务素质,沈阳市体育局社会体育指导中心组织我院社会体育专业领域的相关专家,编写了这部新的社会体育指导员教材。

该教材全面介绍了我国社会体育的基本理论、基本政策、组织管理、指导开发几大领域基础知识。理论篇涉及社会体育指导员政策法规、管理、工作规划等内容,吸收《全民健身计划纲要》实施过程中的经验和成果,反映我国社会体育科学研究领域比较成熟的学术观点和学术成果。实践篇涉及群众性体育活动的组织与策划、人体的测量与评价、身体锻炼与运动处方、常见的损伤与救治、营养与体重控制、常用的健身手段等内容,并根据社会体育发展的时代特征,增加了新兴大众体育休闲运动、常用健身器材与使用新方法等新内容。教材紧密围绕社会体育指导员工作内容,主线明确清晰、概念科学准确,内容阐述充分,体现了较强的科学性和先进性。

编写队伍由我院社会体育理论领域和社会体育指导培训工作的专家组成。副主编曹继红同志是我院社会体育专业负责人,长期从事社会体育,体育社会学等学科的教学与科研工作,先后多次参加国家体育总局、省体育局等主办的各种社会体育学术研讨会和培训班,并在日本茨城县北茨城市政府社会体育科进修、工作,曾随中国大众体育访问团出访法国,考察法国大众体育,在长期的社会体育教学、科研、管理等领域积累了丰富的经验。

编写的总体思路和框架由曹继红同志提出。编写组成员将社会体育相关领域的实践经验、理论积累融汇贯通,并紧跟时代的发展,对原有教材内容进行了修改与完善,吸纳了许多新内容。

我相信,这部读本将极大地推动沈阳市社会体育指导员的培训工作的发晨,祝愿社会体育指导员这支队伍在沈阳市全民健身事业中发挥出更大的作用。

沈阳体育学院院长 张贵敏

2007年1月

目 录

序一

序二

上篇 社会体育指导理论篇

第一章 中外社会体育的发展	3
第一节 我国社会体育的改革与发展	3
第二节 国外社会体育的发展	12
第二章 我国社会体育的基本形态	22
第一节 城市社区体育	22
第二节 职工体育	29
第三节 农村体育	36
第三章 我国社会体育的政策法规	44
第一节 体育法	44
第二节 全民健身计划纲要	49
第三节 社会体育指导员等级制度	59
第四章 社会体育管理	66
第一节 社会体育管理的涵义	66
第二节 社会体育管理体制	70
第三节 社会体育管理的原则	79
第四节 社会体育管理的方法	85
第五章 社会体育工作规划	89
第一节 制定社会体育工作规划的意义	89
第二节 社会体育工作规划的要素	90
第三节 制定社会体育工作规划的依据	94
第六章 社会体育产业与经营开发	97
第一节 体育产业经营的含义与结构	97

第二节	经营开发中基本的工商税务管理知识	103
第三节	我国社会体育产业的现状与未来发展	105
第七章	社会体育的对象	108
第一节	社会体育对象的基本特征	108
第二节	儿童、青少年体育	110
第三节	成年人体育	113
第四节	老年人体育	117
第五节	妇女体育	121
第六节	残疾人体育	125

下篇 社会体育指导实践篇

第八章	群众性体育活动的组织	133
第一节	群众性体育活动的基本类型	133
第二节	群众性体育赛会活动的策划与组织	141
第三节	群众性体育赛会的计划与安排	145
第四节	群众性体育赛会活动的组织与实施	148
第九章	人体的测量与评价	168
第一节	体格的测量与评价	168
第二节	身体机能的测量与评价	173
第三节	身体素质的测量与评价	176
第十章	身体锻炼与运动处方	183
第一节	人体运动能力的生理学基础	183
第二节	身体锻炼的科学安排	190
第三节	体育锻炼效果的生理评定	194
第四节	身体锻炼的运动处方	199
第十一章	身体锻炼中常见的损伤与救治	203
第一节	体育锻炼中常见损伤与发生机制	203
第二节	运动损伤的原因与预防	207
第三节	运动损伤急救与一般处理方法	211
第十二章	运动、营养与体重控制	217
第一节	身体成分的推测与评价	217

第二节 肥胖与体育锻炼	220
第三节 运动与肌肉体积的增加	227
第十三章 常用健身器材与使用方法	229
第一节 健身广场器械	230
第二节 健身房器械	236
第三节 家庭型健身器材的使用	252
第十四章 常用健身手段（一）	255
第一节 发展人的基本活动能力的健身手段	255
第二节 利用自然力的健身手段	263
第三节 体操和舞蹈类健身手段	269
第十五章 常用健身手段（二）	277
第一节 太极拳（剑）	277
第二节 健身气功	280
第三节 民俗性健身活动	288
第十六章 常用健身手段（三）	294
第一节 秧歌舞	294
第二节 冬泳	295
第三节 滑雪	300
第四节 轮滑	305
第十七章 新兴大众体育休闲运动	310
第一节 野外活动	310
第二节 定向运动	315

上 篇

社会体育指导理论篇

第一章 中外社会体育的发展

本章提要

新中国的社会体育经历了曲折的发展道路，取得了一系列可喜的成就，伴随着我国政治、经济、文化的发展，呈现出良好的发展趋势。本章主要阐述了我国社会体育的主要特点、地位与作用、现状与发展趋势。国外发达国家社会体育发展迅速，并积累了先进的经验，对我国社会体育发展具有借鉴意义。

第一节 我国社会体育的改革与发展

一、社会体育的基本含义

社会体育是指公民自愿参加的，以增进身心健康为主要目的的群众体育活动。它是我国群众体育的基本组成部分，也是我国体育事业的重要组成部分。它既有别于高水平的竞技体育，也有别于学校体育和军队体育。

社会体育以增强人民体质，增进人的健康，延长人的寿命，满足人民群众的健身、健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的。

社会体育以业余自愿为原则，国家鼓励公民参加社会体育活动。学校体育中的体育教学作为学校教育的组成部分，其过程、内容、方法、手段，国家都有较严格的规定，无特殊情况每个学生必须完成体育教学大纲规定的内容，并经过考核，还须参加国家规定的课余体育活动。军队体育是严格按照军事训练大纲进行的，体育训练是军队教育训练的内容之一。学生和军人参加体育活动是一种必须履行的义务。同时，学校和军队的体育是由体育教师或体育教官组织和管理的，这一点和社会体育也有所差别。虽然在学校和军队里也有一些活动具有社会体育的某些性质，如学生在课外活动时的班级之间的竞赛，军队为了丰富业余文化生活开展的体育竞赛表演活动等，但社会体育毕竟有其独立的形态和功能。

二、社会体育的主要特点

（一）社会体育占有较大的社会空间

在当今世界上，没有任何一种文化形态可以在人群的参与程度上和社会体育相比。它可以容纳各个个人种和民族，可以涵盖所有阶层和人群，可以包容不同年龄和性别，没有一个街巷和村落不留下社会体育的痕迹，没有一个社会细胞不渗透进社会体育的营养液，可以说凡是有人群的地方，都存在着不同发展程度和形态的社会体育。在活动空间上，高水平竞技体育和学校体育都有其局限性。

（二）社会体育占用较多的社会时间

由于社会体育贯穿于每个人的一生，是终身体育的主要组成部分，所以社会体育在每个生命历程中都是耗用时间最多的一种体育参与方式。同时，由于社会体育的参与对象极其广泛，参加者力求保持经常性，所以它耗用的社会总时间是现今世界许多文化体育活动所不能比拟的。

（三）社会体育有多种形式的活动分类

社会体育按地缘分：有民间体育、民族体育等；按目的分：有健身体育、娱乐体育、健美体育、保健体育等，保健体育又可划分为医疗体育和矫治体育；按参加的人群分：有婴幼儿体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等；按组织方式分：有职工体育、社区体育、农民体育、家庭体育等。

（四）社会体育有灵活的组织方式

社会体育的组织是比较灵活的，既有行政部门组织的，也有社会团体组织的，还有群众自发开展的。社会体育因人、因地、因时制宜地采用各种体育方法手段，不受固定规则、器材、设备、场地的限制，甚至可以不断地创造各种新的方法手段来满足人们多方面的体育娱乐需求。

（五）社会体育有悠久的发展历史

从人类原始社会的部落，就开始出现了社会体育的雏形。在历史发展的各个社会形态都有不同形式的社会体育存在。随着生产力的进步、社会文明的发展，社会体育在整个社会文化中占据着越来越重要的地位。

（六）社会体育有广阔的发展前景

由于社会物质财富的不断增加，余暇时间的不断延长，体育价值观念的不断提高和完善，人们参加大众体育活动的条件在改善，大众体育的参与程度在提高，大众体育的

发展规模在不断扩大。近几十年,世界各国和中国大众体育发展的进程都证明了大众体育具有优越而广泛的群众基础,呈现出越来越繁荣的发展景象。

三、社会体育的地位与作用

(一) 社会体育在个人发展中的地位和作用

1. 社会体育是人们的一种生活方式,是人的全面发展的必要途径

社会体育作为人的一种活动,其地位与作用首先表现于人的个体,进而通过个体作用的集合影响社会。首先,社会体育是人们的一种生活活动形式,即人们的精神文化活动、社会交往活动和日常生活活动中的一种;其次,社会体育是满足人的一种手段,无论是对生活条件的满足,还是对精神状态、健康状况的满足,都离不开社会体育;最后,社会体育在人的全面发展中起着促进作用,无论是智力的发展,还是体力的发展都离不开社会体育。

2. 增强人的体质,提高健康水平

参加体育健身活动是改善人体形态和机能,锻炼人的心智和意志的最积极、有效的途径。它可以促进生长发育,使人健康成长;可以强身健体,提高人体对自然和社会的适应能力;可以延缓衰老,使人健康长寿;可以调节人的精神、健全人的心理,促进身体、心理与社会的均衡发展。参与社会体育活动可以满足人们不同的体育需求,一般包括健康的、强壮的、健美的、娱乐的、休闲的、交友的、冒险的、防范的等多方面需求。

3. 提高劳动者身体素质,增加劳动者技能储备

生产劳动需要劳动者具有与劳作相适合的力量、耐力、速度、柔韧性和灵敏性以及相应的动作技能、心理品质和适应能力。这是劳动者的基本素质,是劳动者从事生产活动的物质基础。体育锻炼可以提高劳动者的体力和适应能力,从而预防疾病、提高出勤率;可以使劳动者体力充沛、精神集中、延缓疲劳,从而提高劳动效率;可以增加劳动者的技能储备,通过技能转移规律的作用,使之向生产技能转移,从而提高职工劳动技能水平;可以减少劳动者疾病、工伤等医疗费用的支出。

4. 丰富人的体育知识和技能,提高人的文化素养

社会体育作为一种文化形态,有着自己特有的知识和技能,这些知识和技能是文化的一部分。参与社会体育活动,可以学到丰富的体育知识,更深刻地理解身体运动的价值,掌握自我保健的道理和方法;可以学会正确的技术动作,掌握体育技能的要领,享受完成体育动作的愉悦,使身体更加灵活协调、动作更加准确轻盈。在现代社会,一个缺少体育知识和技能的人将是文盲中的“体盲”。

5. 调节人的精神,健全人的心理

参与体育健身活动可以获得美好幸福的情绪体验,使人心情舒畅、精神愉快;可以调节人的某些不健康的情绪和心理,使人朝气蓬勃、充满活力;可以使人得到心理的满

足和自尊，增强自信心和自豪感，更加热爱生命、热爱生活；可以形成人的团结协作、助人为乐、公平竞争的精神和民主参与意识；可以培养人的勇敢坚毅、拼搏进取、挑战自我、承担风险的意志和品格。

（二）社会体育在体育中的地位和作用

社会体育作为体育的主体组成部分，它的发展规模和发展水平，从总体上反映着体育的发展规模和发展水平。社会体育的发展不仅受到政治、经济发展水平和方向的制约与影响，也受到体育发展水平和方向的制约与影响。学校体育、竞技体育与社会体育同为体育的基本组成部分。学校体育是社会体育的基础，社会体育是学校体育的继续。对于在校学生，社会体育不是学校体育的补充，而是与学校体育并重的。因为学生离开学校，便投入到社会中去，而参与体育活动是他们的基本行为取向。从社会体育角度讲，竞技体育的竞赛和表演活动，是人们参与社会体育的一种形式，竞技体育与社会体育两者相辅相成。竞技体育缺少群众的观赏，就会失去发展的活力。而社会体育缺少了竞技体育的竞赛和表演，人们也就失去了一种美好的体育观赏形式。

（三）社会体育在社会中的地位和作用

1. 社会体育是社会发展的基本内容，是提高中华民族整体素质的重要环节

社会发展是社会满足社会成员物质需要和精神需要的进步过程，反映着人类物质文明和精神文明的进步程度。显然，社会体育能够满足社会成员的物质和精神需要，能够反映人类物质文明和精神文明的进步程度。社会发展作为与经济发展相并列的概念，一般包括人口、就业、分配、社会安全、生活保障、教育、科技、文化、卫生、体育、大众传播、环境、资源、城乡建设等多方面内容，体育是社会发展的基本内容之一。社会发展在本质上是人的发展，人的发展是一切发展的目标。没有人的全面发展就无所谓社会的全面进步。社会发展的目标就是为人的发展提供条件，满足人的需求，促进人的素质和才能的提高。人的素质既包括思想道德素质和科学文化素质，也包括身体素质和心理素质。可见，体育在实现社会发展目标和提高中华民族整体素质中，有着不可替代的地位和重要作用。当前，我国进入了建设更加富裕的小康生活的发展阶段，社会体育的发展规模和发展水平是小康社会的一部分。

2. 社会体育是社会主义精神文明的重要方面，为物质文明建设提供了体力和精神助力

精神文明是人类在改造客观世界的同时改造主观世界而获得的精神生活和精神生产的成果。这种成果由两部分组成：一部分是实体部分，一般包括教育、科技、文化、卫生、体育等各项事业的发展状况和水平；另一部分是观念部分，包括人的思想观念、道德规范等状况和水平。显然，社会体育是人类在改造自然、适应自然的长期实践中创造的精神生活和精神生产的成果，是一笔宝贵的精神财富。同时，社会体育的发展规模 and 水平，也反映了人类精神生活和精神生产的进步状态。社会体育是一种文化，从文化的角度讲，发展社会体育就是继承、传播社会体育文化的过程，就是创造新的社会体育文

化的过程。社会体育通过自身功能的发挥,可以为物质文明建设提供体力和精神助力,可以显著提高人民群众的精神生活质量和城乡文明程度。

3. 发展社会体育是增强综合国力、推动生产力发展的有效手段

综合国力作为可以动员起来投入经济建设和社会发展,施加国际影响和进行国际抗衡的综合力量,除去资源、经济、国际、科技、文化等之外,人的体力是其中必不可少的一种力量。因为,无论哪种力量都必然体现在人的身体上或者是需要人去创造的。如果负载或创造这种国力的人没有一个强健的身体,其能力自然要减弱。社会体育可以增强劳动者的体质与意志品质,促进生产力发展,增强综合国力。同时,社会体育可以通过增加人们的体育消费直接拉动经济增长,带动基础设施建设、旅游、服务等相关产业的发展;可以发展体育产业,增加就业机会,直接发展生产力。

四、我国社会体育的现状与发展趋势

(一) 新中国社会体育发展的基本历程

1. 开创人民的新体育(1949年10月~1952年11月)

这一阶段,新中国的体育事业确立了新民主主义的发展方针和任务,为开创社会主义体育发展道路奠定了基础。社会体育作为体育的主要方面,受到党和国家的高度重视。1949年10月,中华全国体育总会成立。1952年6月,毛泽东提出了“发展体育运动,增强人民体质”的方针。这一时期全国的体育事业由团中央负责组织和管理,县级以上各级团组织建立“军事体育部”,负责体育工作。3年间,国家共投资建成了5 227个体育场地,相当于解放前的近2倍。中华全国总工会负责领导职工体育工作,大力开展职工体育。1951年12月,我国开始推行第一套广播体操。

2. 探索社会主义的体育发展道路(1952年11月~1957年5月)

这一阶段,我国完成了由新民主主义社会到社会主义社会的转变,社会体育事业在学习苏联发展体育事业的基础上开始了新的探索,全国群众体育活动形成热潮。1952年11月,中央人民政府体育运动委员会成立。此后,全国县级以上政府陆续成立了体育运动委员会,逐步形成了社会体育组织管理的三大系统,即政府体育行政系统、军队系统和社会组织系统。1954年1月,党中央提出的“改善人民健康状况,增强人民体质是党的一项重要政治任务”,表明这一时期的社会体育仍然处于体育的主体位置。同年3月,政务院发出“在全国政府机关中开展工间操和其他体育活动”的通知。1954年5月,开始实施“准备劳动与卫国体育制度(简称劳卫制)”。1956年4月,原国家体委颁布《基层体育协会示范章程》,职工体育活动空前活跃。1956年6月,原国家体委和团中央首次召开全国农村体育工作会议,会议要求迅速建立县一级体育运动委员会,广泛开展农村体育活动。

3. 我国社会体育的波浪型发展(1957年5月~1966年5月)

这一时期的社会体育发展,随着政治、经济形势的起伏呈波浪型发展。“左”倾思