



社会体育活动组织 与健身路径管理研究

梁 然 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

社会体育活动组织 与健身路径管理研究

梁 然 著

 中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

本书首先对社会体育的基本知识进行了剖析;然后对社会体育活动的相关知识进行了研究,主要涉及基本的原则、内容、方法,以及管理与组织、医学保障、安全问题几个方面;接着对不同群体、不同运动项目以及保健体育等社会体育活动健身路径进行了阐述。

本书不仅语言简练、结构清晰、内容全面,适用于社会体育从业者和研究者。

图书在版编目(CIP)数据

社会体育活动组织与健身路径管理研究 / 梁然著

. —北京: 中国水利水电出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5170-7334-5

I. ①社… II. ①梁… III. ①群众体育—体育活动—
组织管理—研究 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 009751 号

书 名	社会体育活动组织与健身路径管理研究 SHEHUI TIYU HUODONG ZUZHI YU JIANSHEN LUJING GUANLI YANJIU
作 者	梁然 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@waterpub. com. cn 电话: (010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市元兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 16.75 印张 217 千字
版 次	2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	82.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

随着社会的不断进步,人们的健康意识不断提升,对健康的重视程度也越来越高,通过体育来增进健康已经成为当前社会主流的意识。而社会体育就是人们为提高健康水平和生活质量而自主参与的体育活动,它不仅是我国体育事业的重要组成部分,同时是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容。社会体育的开展与发展,不仅标志着社会文明的发展,还体现出了综合国力的强弱,具有重要的社会意义。除此之外,社会体育对于整个体育事业的发展以及个人生活的开展都有着积极的推进作用,这也是其受到重视的一个重要原因。

现阶段,“健康第一”“全民健身”“终身体育”等思想进一步推动了社会体育活动的开展,可以说,社会体育活动的开展与全民健身的广泛开展是有着非常密切的关系的,两者相互促进、相互影响。另外,社会体育活动的组织与管理,直接影响到其能否顺利开展,能否取得最佳的锻炼效果,因此,社会体育活动的组织与管理工作的至关重要。但是,从当前对社会体育相关的研究中发现,大部分都是单单对社会体育本身的剖析和研究,很少有对其中的一个方面,甚至将其与其他方面有机结合起来加以探索的。鉴于此,特撰写了《社会体育活动组织与健身路径管理研究》一书,希望能够为上述问题的解决提供一定的依据和支持,同时也为社会体育更好地开展与发展奠定坚实的基础。本书具有以下特点。

(1)条理清晰,结构系统。本书主要包含三个部分:第一部分为社会体育的基本知识;第二部分为社会体育活动的相关知识,

包含基本知识、管理与组织、医学保障以及安全问题等方面;第三部分是社会体育活动的健身路径。内容由浅入深,由概括到具体,层层递进,不断吸引读者了解、认识并进一步理解。

(2)内容丰富全面,侧重点明确。本书涉及的知识点较多,但是侧重点却非常清晰,即社会体育活动的组织管理与健身路径两个方面,这就从理论与实践两个方面出发,进行了全面且细致地剖析,为读者了解社会体育并参与其中提供全方位指导,科学性与实用性并存。

(3)针对性强,与现代社会发展需求相适应。本书从不同群体、不同运动项目以及保健方面入手,对社会体育活动健身路径进行了相应的阐述,由此能够使读者根据自身的情况来有针对性地进行选择,能够满足现代社会中人们的健身需求。

综上所述,本书通过简洁凝练的语言、系统清晰的结构以及丰富全面的知识点,从理论与实践两个方面着手,对社会体育活动的组织与健身路径管理进行了细致探索和研究,充分体现出了科学性、系统性、实用性、针对性、时效性等显著特点。

本书在撰写过程中,参照了相关专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间和精力有限,书中不足之处,敬请批评指正!

作者

2018年6月

目 录

第一章 社会体育概述	1
第一节 社会体育的概念	1
第二节 社会体育的结构与功能	3
第三节 社会体育的目的与任务	12
第四节 社会体育发展的影响因素	22
第二章 社会体育活动的原则、内容与方法	29
第一节 社会体育活动的原则	29
第二节 社会体育活动的內容	33
第三节 社会体育活动的练习方法	48
第四节 社会体育活动的指导方法	53
第三章 社会体育活动的管理与组织	59
第一节 社会体育管理的内容	59
第二节 社会体育活动的运作管理	75
第三节 社会体育活动的组织策划	79
第四节 休闲体育活动的组织管理	83
第五节 农村体育的组织与管理	92
第四章 社会体育活动的医学保障	98
第一节 社会体育活动中的医务监督	98
第二节 运动性疲劳的产生与消除	114
第三节 社会体育活动中的营养支持	122
第五章 社会体育活动中的安全管理	130
第一节 社会体育活动中的运动伤病	130
第二节 特殊环境下社会体育健身安全	137
第三节 社会体育活动中突发事件的防治	154

第六章 不同群体社会体育活动健身路径管理	162
第一节 不同年龄群体的社会体育健身路径	162
第二节 女性和不同工作领域人群的社会体育 健身路径	173
第三节 常见慢性病患者的社会体育健身路径	179
第四节 残疾人的社会体育健身路径	186
第七章 不同运动项目社会体育活动健身路径管理	195
第一节 操类、舞蹈类、健美类体育健身项目的路径	195
第二节 游泳类体育健身项目的路径	207
第三节 球类体育健身项目的路径	214
第四节 时尚类体育健身项目的路径	223
第八章 保健体育及活动健身路径管理	227
第一节 保健体育概述	227
第二节 健身走、健身跑方法	232
第三节 太极拳健身方法	238
第四节 养生气功健身方法	252
参考文献	260

第一章 社会体育概述

社会体育是我国体育事业的重要组成部分,它同人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善有着很大的关系,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。本章就社会体育基本知识进行论述,内容包括社会体育的概念、社会体育的结构与功能、社会体育的目的与任务以及社会体育发展的影响因素。

第一节 社会体育的概念

在我国体育活动和体育工作中,社会体育常常被人们拿来同群众体育混为一谈,笼统地归为一个概念,这种现象也是可以理解的,因为这两种体育模式存在很多的交集。但严格来说,社会体育同群众体育并不能简单地归为同一概念,它们各自都有不同的概念。

我国体育被体育管理部门大致分为两部分,即群众体育和竞技体育,其中群众体育包括社会体育、学校体育、军队体育。在这一概念里,社会体育被归到了群众体育之中,但体育在《中华人民共和国体育法》中被划分为四个部分,分别是社会体育、学校体育、竞技体育、军队体育,在这个分类当中群众体育并不自成一类,而是融入以上的各个领域中的。

根据历史资料记载,1918年我国就已经出现“社会体育”一词并且已经在体育范畴内广泛应用了。当时的社会体育的概念如下:“社会体育者,指学校、军队以外一般社会之运动而言,期以锻

炼身心,养成坚实之国民也。”而在1929年,“群众体育”这一概念在我国已经开始使用了。

现代社会体育的概念是指职工、农民和街道居民等自愿参加的,以增强身心健康为主要目的的,内容丰富形式多样的群众体育活动过程。

从概念来看,在我国现代体育事业中,社会体育是其中非常重要的组成部分。社会体育和群众体育常常被归纳为同义词,是有广义和狭义之分的。

从广义的层面来看,社会体育是相对于高水平竞技体育而言的,在英文当中称为“sport for all”,从字面理解,在这个概念当中,除了竞技体育之外的所有体育活动都包含在社会体育当中。

从狭义的层面来看,社会体育就是指广大民众自愿参加的以健身、健美、医疗、消遣、娱乐和社交为目的的,内容广泛、形式多样的体育活动过程。

对于人的全面发展,社会体育是不可或缺的途径之一。在促使人得到全面发展的同时,社会体育也能够将人的全面发展完全地反映出来,所以归根到底,社会体育存在的意义就是人的全面发展。在所有的体育类型当中,社会体育涉及的范围是最为广泛的。社会体育与竞技体育、学校体育和军队体育存在区别的最大因素就是,作为社会体育主体的活动参与者对体育活动参与的自愿性和对活动要素把握的自主性。其中最为突出的一点就是社会体育的对象是除了学校体育涵盖的学生之外的普通人群,也与军事体育训练有着不同的意义。

社会体育同社会文化有着非常密切的关系,它同社会文化相互影响、相互交叉、相互渗透。社会体育有着多种多样的活动形式,其活动内容也是不拘一格、丰富多彩的。社会体育存在着如此的包容性,以至于任何类型的体育都可以合理地存在于社会体育当中。

社会体育能够长期存在于人类社会,是由于它是一定的社会政治、经济、文化、教育的产物,同时对于人类的健康有着非常重

大的意义,这也使得社会体育具有非常旺盛的生命力。由于不断增强的社会生产力,人们参与体育活动的闲暇时间也变得越来越长,参与社会体育的条件和机会也逐渐增多。社会体育不受固定规则、器材、设备、场地的限制,其参与对象也不受性别、年龄、职业、兴趣、爱好等方面的限制,因此社会体育几乎没有任何多余的限制。在当今社会,健康已经引起人们的重视,社会体育的作用也变得越来越凸显,不管是从社会文化的角度还是从体育活动的角度来说,社会体育都有着很高的参与程度。

第二节 社会体育的结构与功能

一、社会体育的结构

体育是一个复杂、开放的系统,其结构特征是非常清晰的,这一结构是体育作为一个系统存在的前提和主要形式。

社会体育结构是社会体育内部构成要素相互制约、相互联系、相互作用的相对稳定的方式。现代体育主要是由多层次子系统构成的,这些子系统共同组成了整个大系统,其中的子系统大致可以划分为以下七个:竞技体育系统、群众体育系统、学校体育系统、体育宣传出版系统、体育场馆系统、体育科研系统、体育服务系统。

在社会体育中,所有的子系统都是相互制约、相互联系的。各个子系统又包含许多环节和必不可少的要素。这些环节和要素也都是自成体系、相对独立的,但同时又受到整体的影响。所以,社会体育自身的各个环节是一个相互联系、相互作用、相互渗透、相互制约的有机整体。体育的结构模式有很多,学校体育、竞技体育、社会体育是其中最为基本的模式。以上三种体育模式都具有比较独特的特征,所以它们各自有着比较鲜明的独立性特

点。三者的相互区别不在于内容,而在于结构,更在于构成社会体育的各个要素相互联系、相互作用的方式不同。

增进健康、增强体质是社会体育的根本任务,根据这些根本任务,社会体育由若干子系统通过一定的结构形式相互联系,构成了一个有机的整体。这个整体的根本性质是社会系统这一物质的系统。从规模的角度来看,它是一个非常庞大的组织系统,构成这个系统的各个子系统分为若干环节或要素,在一定程度上各个子系统具有相对独立性,各自具有不同的功能。

(一)社会体育结构的特性

1. 社会体育结构具有整体性

在现代社会中,社会体育已成为人们生活的重要组成部分,所以能够将体育的基本属性以及发展方向最大限度地体现出来。社会体育中的每一个组成部分都可以视作一个有机联系的整体,不同性别、年龄、职业的人群以及各类参与者都是作为社会体育活动当中的主体而存在的,如果缺少他们的参与,社会体育结构就会不完整。

社会体育内部也有许多联系,并且还要与外界环境进行物质、能量、信息交换,这些联系和交换都必须通过社会体育的结构整体来实现。

2. 社会体育结构具有稳定性

现代社会体育结构包括很多类别,如幼儿体育、妇女体育、中老年体育、职工体育、残疾人体育、民族体育、家庭体育、民间体育等。

社会体育的各个部分都存在着密切的联系,并且都是相互制约的,这些特点很好地将社会体育结构的稳定性体现出来。不过相对于竞技体育和学校体育结构来说,社会体育结构的稳定性是比较松散的。社会体育是一个更加开放的系统,它同内外环境有

着较为稳定的联系,并不断地与外部环境进行稳定的物质、能量和信息交换。

3. 社会体育结构具有层次性

现代社会体育结构层次非常复杂,这种结构层次大体上可以分为社会体育的表层结构和深层结构。

表层结构主要是指社会体育的项目结构、组织结构、年龄结构、等级结构、管理结构和类别结构等。

4. 社会体育具有动态性

社会体育的动态性是与其结构的稳定性相对而言的,其中,它的整体性在不断发展,层次性则在时刻变动。由此可见,社会体育结构具有动态性是一种普遍的、绝对的现象,这种特性是比较客观的。在人类社会中,社会体育是一种特有的现象,其结构除了会随着自身的运动而发生变化之外,还会随着人类社会的发展而发生变动。

社会体育结构的动态性使得社会体育的发展遵循着过去、现在和未来的纵向序列,使其规模、速度、程度在不断变化和发展的过程中,能够呈现出多姿多彩、纷繁复杂的局面。

(二) 社会体育结构的类型

社会体育结构根据不同的需要与标准,基于不同的角度,可以分为很多种类型。在实践中的运用通常以解决的实际问题来决定。

社会体育的结构从宏观视角来看主要包括具体结构和分析结构两种类型。

具体结构是指民间体育、婴幼儿体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育、职工体育、农民体育、家庭体育等形式。这类结构都是有形的,能够被人们认识,体育同社会生活的各个方面都有着非常紧密的联系,这并不是一种孤立的社会现象。

分析结构是多种具体结构的社会方式的总和,这种结构是抽象的,它是人类理性的产物。从纵横两个方面来对分析结构进行研究,从纵的方面可以分析不同历史时期人们的体育价值观、态度和活动方式等方面,从横的方面可以分析不同学历、职业对人们的体育价值观、活动方式、态度的影响。分析结构类型主要是研究社会当中政治、经济及文化等因素对于体育的影响和渗透。

通过分析组成形式,社会体育结构可以分为封闭结构和松散结构两种。

封闭结构是指诸如体育俱乐部、体育协会等一些有着严密纪律的组织和团体。

松散结构主要是指群众自发组织的结构,这种结构通常没有章程来对其参与者进行约束。

从功能作用来讲,社会体育结构可以分为决策、执行、协调、保障等组织结构。这一方面的组织结构属于管理系统结构。

社会体育体系有着比较松散的结构,主要是由不同的参与者、参与目的、参与动机决定的。这也使得社会体育秉承小型多样、自愿多加的原则。其中,个人同个人之间、组织同组织之间是一种平等的关系,这种形式开展的体育活动往往不以争胜负为主要目的,而是主要体现其娱乐性和群众性的特点。

对于社会体育的发展规模和速度,社会体育结构有着非常巨大的影响。合理的结构对其性质和功能有着决定作用。越合理的社会体育结构,其系统中的各个部分就越能够促使其整体更加有序化、组织化,也更能够接近结构整体性的最优目标。

社会体育的结构有着多角度、多层次的特点,因此其能够反映不同时期人们对于体育的认识和理解。因此,随着我国越来越快速的体育社会化进程,研究社会体育结构的合理性并形成与社会主义市场经济相适应的组织网络化体系是必须完成的任务。

二、社会体育的功能

在人类社会生产力的飞速发展以及社会不断进步下,对于客

观世界,人们的认识以及相关知识的更新速度越来越快,人们的需要层次也在不断提高。特别是这些年来,伴随着体育科学的发展,体育自身规律以及其同各种社会现象之间的关系越来越突出,体育的功能也被人们认识、开发和利用。因此,研究社会体育的功能可以使我们对体育的理解,更加真切地认识到体育对社会发展、对人民生活的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用。

体育自身的特点以及社会需要共同决定了社会体育的功能,这主要是从对社会物质文明建设和精神文明建设的促进两个方面体现出来。体育是人类文化的精华之一,所以它本身就是精神文明发展的组成部分,尽管在体育产生的初期及以后一个相当长的时期中,人们往往会更加强调体育对增强人的体质的生物学作用。

随着现代社会的发展,在精神和文化方面,体育的价值也越来越凸显,并得到了人们的广泛认可。因此,体育应当被视作一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,并且把这个系统置于社会大系统之中,在对体育自身的特点以及其同外部联系的变化进行研究的过程中,来对体育的功能进行探讨。

社会体育有着更加突出的功能,除了能够将体育强身健体的自然属性功能予以反映出来以外,其社会效应主要从娱乐功能、促进个体社会化功能、社会感情功能、政治功能和教育功能等方面体现出来。

(一) 健身功能

社会体育的健身功能是通过经常性的、科学合理的身体锻炼的效果表现出来的。它要求人们要有意识、有目的地直接参与增进健康的身体活动,这是体育最本质的功能和特点,主要从以下几个方面体现出来。

1. 对中枢神经系统的工作能力进行改善和提高,并使人头脑清醒、思维敏捷

进行体育锻炼,尤其是来到大自然和有新鲜空气的环境中参

与活动,对大脑血液循环的改善是非常有益的。因为体育运动能使人体内的胰岛素保持在正常水平,从而促进肝糖原储备,当大脑需要时分解释放进入血液循环系统,维持大脑长时间的正常工作。同时,还能够增强大脑皮层的兴奋性、抑制加深,使兴奋和抑制更加集中;加强神经过程的灵活性和均衡性,能够更加准确、迅速地对体内外刺激做出反应;促使大脑皮层的工作能力得以提高,改善中枢神经对各器官的调节,提高整个有机体的机能水平。

2. 促进有机体的生长发育,提高运动能力

(1)通过参与体育运动,骺软骨在得到刺激后会进行增生,以实现骨骼的生长。

(2)对血液供应情况进行改善,增加肌肉的营养物质,尤其是蛋白质的含量,促使肌纤维增粗,促使力量素质得以提高。

3. 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

通过参与体育运动,能够增加人体内的能量消耗,代谢产物增多,新陈代谢越来越旺盛,加速血液循环,以更好地改善呼吸系统、血液循环系统、排泄系统和消化系统等的机能。

4. 调节人的心理,使人精神焕发,充满活力

从事体育运动可以使人心情舒畅、精神愉快,调节人们的紧张情绪和不良心理状态,如消除意志的消沉、情绪的沮丧,并对抑郁症有较好的治疗效果。有紧张烦躁情绪的人,只要散步 15 分钟左右,就会使紧张的情绪松弛下来。

5. 可以提高人体的适应能力

除了促使人的体质增强,提高免疫力,提高人的适应能力之外,体育运动还能够使人适应非正常体态。

6. 可以防病治病,延缓衰老,益寿延年

体育运动之所以能防病治病、延缓衰老,除了它能增强体质,

提高有机体自身的抵抗力外,这些年来经过大量的科学研究证明,体育运动在提高人体免疫力方面是非常有效的。参与体育运动,白细胞数量会得到增加,其活性也得到增强,而白细胞可以吞噬病菌,增强机体的免疫功能。苏州医学院第一附属医院通过实验和研究证明,对于老年人的细胞免疫和体液免疫机能,体育运动能够产生一定的影响,能够促使老年人的免疫机能得到提高,使免疫机能保持在正常人的水平,因而可以防治疾病、延缓衰老、益寿延年。

综上所述,体育运动所具有的健身功能已经得到了科学证明。从人生命延续的纵向发展过程来看,体育锻炼更重要的作用主要在于没病防病,其机理研究是预防医学;有病治病则是临床医学。因此,体育锻炼更有积极意义。经常从事体育运动能使青少年生长发育健全、体型健美、姿态动作矫健;能使中年人身体健康、精力旺盛;能使老年人延缓老化过程,健康长寿。增强全民族体质是体育的本质功能,也是一个民族精神文明的重要标志之一。

(二)娱乐功能

随着社会发 展力越来越强,人们的余暇时间也变得越来越 多。对于余暇时间如何利用成为当前一个社会性问题。科学文明、丰富多彩、健康积极的余暇生活既能够使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息,同时又能够愉快身心、陶冶情操、培养高尚的生活情趣,促使人格道德修养得以加强。

人们通过参加体育运动,尤其是所参与的运动项目是自己喜爱和擅长的,会在身体完成各种复杂练习的过程中产生一种成就感;在同同伴的默契配合中,同对手斗智的过程中,产生合作和交往的满足感;在对自然障碍进行征服的过程中产生的快感升华为自尊心、自豪感和自信心。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得不同的情感体验。例如,通过垂钓可以让人更加悠然自得,乐在其中;跑步能够使人有条不紊,勇往直前;打

球能够使人更加灵活机智,豁达合群;旅游则可以让让人饱览名山大川,心旷神怡,赏心悦目。

长期进行体育活动可以使人思路更加开阔,条理更加清晰,可使忧伤的人散心解闷,可使快乐的人生活更加丰富多彩。体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,保持身心健康。

(三)促进个体社会化功能

个体社会化是一个人由单纯的生物人到社会人的潜移默化的过程。在人的社会化方面,体育的作用越来越突出,这主要从以下几个方面表现出来。

1. 传授基本生活技能

通过各种活动的参与能够使儿童受到教育。在游戏和玩耍的过程中,儿童能够学会走、跑、跳、投、爬越、攀登、搬运等人类的基本生活技能,以促使他们的基本活动能力得到提高。

同时,儿童在游戏中通过各种模拟活动,可以模仿各种社会角色的动作和行为,这是适应社会生活的一个潜移默化的过程。

2. 传授文化科学知识

在现代生活中,通过传授体育科学知识,使人们享受人类所共同创造的体育文化财富和科学健康的生活方式可以培养其对体育活动的爱好,从而养成终生坚持体育锻炼的习惯。

3. 教导社会规范,发展人际关系

体育是以人与人之间的互动作为基本特征的。在体育活动中,尤其是在对抗性质的体育项目中,个人之间、集体之间的思想斗争和行动对抗都是非常频繁的,会不时出现参加者的行为品格、思想意识的不同表现,如长跑中出现“极点”时,是坚持下去还是半途而废;对方侵人犯规时,是大度置之还是“以牙还牙”;集体