

社会体育指导员

知识技能读本



山东省体育局 编



山东大学出版社
Shandong University Press

社会体育指导员
知识技能读本

山东省体育局编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导员知识技能读本/山东省体育局编.
济南:山东大学出版社,2004.5
ISBN 7-5607-2777-8

- I. 社…
- II. 山…
- III. 群众体育-体育工作者-自学参考资料
- IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 039492 号

山东大学出版社出版

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 10 印张 259 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

定价:18.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《社会体育指导员知识技能读本》编委会

主 任：于学田

副主任：李 政 丁艳菊 高建敏 姜泽溪 刘连志
王尔伟 彭一念

委 员：高义波 牛家印 张利华 肖征钢 王卫东
李继军 何贵臣 刘新昌 李明信 齐新生
汪庆虎 李 宏 宋爱华 卢燕平 李振亚
穆 维 高保民 李德升 李丰魁

主 编：姜泽溪

副主编：吴凤歧 李国利 孙照亮 宋振波 车志刚

编 委：傅世梁 王道广 陈令军 邓冠森 傅益民
李 明 杨振德 张学忠 卜文利 杨文生
刘文峰 高建平 王 强 焦兴臣 侯美丽
程元春

前 言

《社会体育指导员知识技能读本》一书,是在全省深入实施全民健身计划,广泛开展群众性体育活动热潮中,应广大社会体育指导员和群体干部的要求编写的。

《中华人民共和国体育法》指出:“国家实行社会体育指导员技术等级制度。社会体育指导员对社会体育活动进行指导。”2001年,国家劳动和社会保障部又颁布了《社会体育指导员国家职业标准》,标志着我国社会体育指导员正在向职业化迈进。山东是一个人口、经济、体育大省,省体育局为实现省委、省政府提出的全面加强国民素质建设,至2010年由体育大省向体育强省跨越的奋斗目标,确定加强社会体育指导员和群体工作者的政治、业务素质建设,计划到2010年社会体育指导员队伍由现在的3万人发展到10万人。作为社会体育指导员和群体干部,只有不断地加强自身建设,用社会体育的基本知识与技能武装自己,才能科学地、健康地、更好地履行指导群众体育的神圣职责。本书适应全民健身事业空前发展的

要求,及时为广大社会体育指导员及群众体育骨干提高思想、业务、技术素质提供了新的辅导教材和健身指导。

本书围绕社会体育的基本知识、技能与方法、法规与政策等,从十个方面,较为全面地介绍了作好社会体育工作的基本法律依据、基本原则、基础理论知识、基本技能及常用健身方法等。编者采用问题解答方式,内容深入浅出,通俗易懂,适应于对初级(二、三级)社会体育指导员和国民体质测定员、国家体育锻炼标准测试员的教育、学习、培训、考核。希望本书不仅是培养教育广大初级社会体育指导员和基层群体工作者的基础教材和工具书,而且能成为广大体育教师、教练、体育志愿者等体育骨干及群众健身积极分子的良师益友。

在本书编写过程中,参考、引用了书后所列国内有关著作、教材和文章中的部分研究成果与资料,在此我们谨向原作者表示衷心的感谢。由于时间仓促,水平有限,编写过程中肯定有疏漏和不妥之处,敬请各位专家、学者、同仁、读者批评指正。

编 者

2004 年 5 月

目 录

社会体育指导员	(1)
1. 什么叫社会体育指导员	(1)
2. 社会体育指导员有哪些等级称号	(1)
3. 社会体育指导员的基本职责是什么	(1)
4. 社会体育指导员应具备哪些基础知识	(2)
5. 社会体育指导员应遵守哪些职业道德	(2)
6. 社会体育指导员应具备哪些基本素质	(2)
7. 怎样申请获得社会体育指导员技术等级称号	(3)
8. 对社会体育指导员有哪些奖惩规定	(3)
9. 社会体育指导员指导社会体育的主要方式有哪些	(4)
10. 社会体育指导员如何做好宣传工作	(5)
11. 我国为什么要推行《社会体育指导员技术等级制度》	(5)
12. 哪个部门主管社会体育指导员工作	(7)
13. 《社会体育指导员国家职业标准》是什么时间、由哪个 部门颁布的	(7)
14. 我国为什么要颁布《社会体育指导员国家职业标准》	(7)

社会体育基本知识	(9)
15. 什么是社会体育	(9)
16. 社会体育具有哪些特点	(10)
17. 什么是群众体育	(10)
18. 群众体育具有哪些特点	(11)
19. 我国颁布《体育法》的重要意义是什么	(12)
20. 《体育法》对社会体育有哪些明确规定	(13)
21. 《全民健身计划纲要》是在什么时间、由哪个部门 颁布的	(13)
22. 什么叫全民健身计划	(14)
23. 我国为什么要推行全民健身计划	(14)
24. 全民健身事业在我国社会中的地位 and 作用是什么	(14)
25. 全民健身计划的性质和特点是什么	(14)
26. 全民健身计划的基本方针和任务是什么	(15)
27. 全民健身体系的基本含义和特征是什么	(15)
28. 全民健身体系的基本框架是什么	(15)
29. 如何构建面向大众的多元化体育服务体系	(17)
30. 构建群众性体育服务体系要抓好哪“三个环节”、 “四个重点”	(17)
31. 什么叫社区体育	(17)
32. 什么叫体育人口	(18)
33. 什么叫休闲体育	(18)
34. 休闲体育的主要特点是什么	(18)
35. 休闲体育的重要意义与作用	(19)
36. 家庭体育有哪些特点和作用	(20)
37. 体育健身为什么要限酒	(22)
38. 体育健身为什么要禁烟	(23)

39. 关于运动不足与营养过剩	(24)
40. 为什么说体育能改善人们的生活方式	(25)
社会体育运动生理、心理与保健	(26)
41. 组成人体的主要系统	(26)
42. 身体素质主要包括哪些方面	(26)
43. 怎样才算人体美	(26)
44. 如何掌握各类人群的生理特点	(30)
45. 什么叫健康	(31)
46. 什么叫亚健康	(31)
47. 什么叫有氧运动	(33)
48. 发展有氧耐力的主要练习方法	(33)
49. 如何进行无氧耐力训练	(35)
50. 什么叫心理健康	(36)
51. 心理健康的标准是什么	(36)
52. 如何通过体育活动提高心血管系统机能	(37)
53. 如何通过体育活动提高呼吸系统的机能	(38)
54. 怎样锻炼才能获得较大的心理效益	(38)
55. 在体育活动中如何进行医务监督	(40)
56. 消除疲劳的主要途径与方法	(41)
57. 运动损伤常见的原因	(43)
58. 预防运动损伤的主要措施	(44)
59. 怎样处理急性骨组织损伤	(45)
60. 运动出血和休克的急救与处理	(46)
61. 急性腰扭伤、腰肌劳损的处理方法	(48)
62. 膝关节急性损伤的原因及处理方法	(50)

社会体育的组织管理	(53)
63. 什么叫社会体育管理	(53)
64. 社会体育管理有哪些主要特点	(54)
65. 我国社会体育组织管理部门有哪些	(56)
66. 我国有哪些群众体育的组织形式	(56)
67. 管理社会体育应遵循哪些原则	(58)
68. 社会体育管理的任务是什么	(59)
69. 社会体育管理包括哪些内容	(60)
70. 社会体育有哪些管理方法	(61)
71. 怎样处理好社会体育组织的公共关系	(63)
72. 怎样对群众体育组织实行制度管理	(64)
73. 怎样制定群体工作计划	(65)
74. 怎样写作群体工作总结	(66)
75. 如何建立个人健康卡片	(67)
76. 怎样计划与安排大中型群众体育活动	(68)
77. 开展休闲体育活动应遵循哪些原则与要求	(70)
78. 开展家庭体育要考虑哪些基本条件与要求	(72)
79. 哪些项目适应开展家庭体育	(73)
全民健身活动指导	(77)
80. 怎样启发调动群众参与健身的自觉性	(77)
81. 怎样组织城市社区体育健身活动	(78)
82. 怎样组织农村乡镇体育健身活动	(80)
83. 怎样指导初学者的健身活动	(82)
84. 怎样指导具有一定水平者的健身活动	(83)
85. 怎样指导较高水平者的健身活动	(84)
86. 怎样指导少年的体育健身活动	(86)

87. 怎样指导青年的体育健身活动	(87)
88. 怎样指导中年的体育健身活动	(88)
89. 怎样指导老年的体育健身活动	(89)
90. 怎样指导妇女的体育健身活动	(90)
91. 怎样指导农民的体育健身活动	(92)
92. 怎样指导职工的体育健身活动	(92)
93. 怎样指导知识分子的体育健身活动	(94)
94. 保持健康长寿的六个方面	(97)
95. 怎样在旅行中健身	(98)
96. 怎样组织基层运动会	(100)
97. 慢性病患者在体育锻炼中应注意哪些问题	(101)
98. 如何消除健身运动的“疲劳”	(103)
99. 如何处理常见的运动损伤	(104)
100. 如何预防和处理突发的运动性疾病	(105)
101. 体育活动中应注意哪些饮食卫生	(107)
102. 体育活动中如何进行自我监督	(108)
103. 怎样制定个人体育锻炼计划	(109)
104. 什么是运动处方	(110)
105. 怎样制定运动处方	(112)
106. 怎样组织简易的晨晚练点	(114)
107. 怎样制定晨晚练点的管理办法	(115)
108. 怎样发挥晨晚练点的作用	(116)
109. 中老年人怎样制定运动处方	(118)
110. 中老年人晨晚练应注意哪些问题	(119)
111. 怎样制定群众体育活动计划	(120)
112. 怎样组织开展有特色的群众体育活动	(121)
113. 怎样制定群众性体育比赛规程	(122)
114. 怎样组织群众性体育比赛	(124)

115. 怎样寻求社会支持群众性体育活动	(125)
国民体质测定	(127)
116. 什么是体质	(127)
117. 什么叫国民体质监测	(128)
118. 国民体质监测的对象和任务是什么	(128)
119. 什么叫国民体质测试	(129)
120. 国民体质监测和测试有什么区别	(129)
121. 国民体质监测的类别与样本量是怎样划分的	(129)
122. 国民体质测试的主要指标有哪些	(130)
123. 国民体质询问的主要指标有哪些	(132)
124. 怎样测定国民体质的形态指标	(133)
125. 怎样测定国民体质的机能指标	(135)
126. 怎样测定国民体质的体能指标	(137)
127. 哪些人不宜接受国民体质测定	(144)
128. 国民体质测定的基本程序是什么	(145)
129. 对国民体质测试员有哪些基本要求	(146)
130. 对受测试的国民有哪些基本要求	(146)
131. 测试后测试人员在现场的主要职责是什么	(146)
132. 如何检验测试结果	(147)
133. 如何检验测试卡片	(149)
134. 测试数据计算的主要内容是什么	(149)
135. 测试数据统计运算的方法是什么	(150)
普通人群体育锻炼标准测试	(152)
136. 《普通人群体育锻炼标准》与《国家体育锻炼标准》 有什么联系	(152)
137. 普通人群体育锻炼标准都包括哪些素质测试指标	

和项目	(153)
138. 怎样测试耐力素质指标及其项目	(154)
139. 怎样测试速度素质指标及其项目	(156)
140. 怎样测试柔韧素质指标及其项目	(159)
141. 怎样测试灵敏素质指标及其项目	(161)
142. 怎样测试力量素质指标及其项目	(164)
体育健身场地、设施与器械	(169)
143. 国家对城市公共体育场地设施定额要求	(169)
144. 国家对体育先进县体育场地设施指标要求	(172)
145. 国家对体育先进社区居委会体育场地设施标准的 要求	(173)
146. 如何创造锻炼的场地条件	(174)
147. 应该怎样设计和布局小型简易健身活动场地	(175)
148. 怎样维修、保养场地	(177)
149. 体育健身器材主要有哪几类	(178)
150. 选择哪些常用的健身器材	(179)
151. “全民健身路径”的由来	(181)
152. “全民健身路径”的分类	(182)
153. 利用健身路径锻炼身体有哪些好处	(182)
154. “全民健身路径”的科学锻炼原则与要求	(183)
155. 专项力量健身器材的种类、功能与作用	(183)
156. 利用健身器械进行体育锻炼的主要特点	(187)
157. 如何优选少年儿童体育游戏场地器材	(189)
158. 残疾人体育应考虑哪些无障碍设施	(190)
常用健身方法	(192)
159. 东方导引养生健身法	(192)

160. 西方有氧运动健身法	(193)
161. 10 分钟综合健身法	(194)
162. 20 分钟综合健身法	(195)
163. 30 分钟综合健身法	(196)
164. 身体长高训练法	(198)
165. 女性减肥健美运动处方	(201)
166. 瘦人增胖运动处方	(203)
167. 怎样用“12 分钟慢跑”测定健康水平	(204)
168. 塑造健美身材的易行方法	(205)
169. 经济瘦身运动法	(206)
170. “怪走”健身减肥法	(206)
171. 腹部减肥三部曲	(206)
172. 行之有效的有氧练习——健身走和慢跑	(207)
173. 适合自己的运动处方	(208)
174. 办公室健身法	(210)
175. 太极拳	(212)
176. 太极剑	(217)
177. 健美操	(223)
178. 国家新编两套健身秧歌	(225)
179. 国家新编四种健身气功	(231)
180. 走步锻炼法	(238)
181. 跑步锻炼法	(240)
182. 游泳锻炼法	(242)
183. 自行车锻炼法	(244)
184. 冷水浴	(245)
185. 日光浴	(245)
186. 干沐浴	(246)
187. 跳绳	(247)

188. 踢毽子	(248)
189. 登山	(249)
190. 第八套广播体操图解	(250)
附录	(257)
中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作 的意见	(257)
中华人民共和国体育法	(266)
全民健身计划纲要	(273)
公共文化体育设施条例	(278)
社会体育指导员技术等级制度	(285)
社会体育指导员国家职业标准	(290)
参考文献	(304)

社会体育指导员

1. 什么叫社会体育指导员

在群众性体育活动中,一般来讲,凡自愿、业余、义务从事运动技能传授、科学健身指导和组织管理的工作人员皆可称为社会体育指导员。

2. 社会体育指导员有哪些等级称号

社会体育指导员技术等级称号分为:三级社会体育指导员、二级社会体育指导员、一级社会体育指导员、国家级社会体育指导员。县(区、市)、市、省、国家体育行政部门分别审批三级、二级、一级、国家级社会体育指导员,并授予相应技术等级称号。

社会体育指导员国家职业等级称号分别为:初级社会体育指导员(国家职业资格五级)、中级社会体育指导员(国家职业资格四级)、高级社会体育指导员(国家职业资格三级)、社会体育指导师(国家职业资格二级)。

3. 社会体育指导员的基本职责是什么

(1) 坚持经常性地为群众体育健身活动服务。

- (2) 组织和带领群众积极参加健身活动。
- (3) 指导群众科学健身,有效提高锻炼效果。
- (4) 引导群众进行合理的体育消费和健身投资。

4. 社会体育指导员应具备哪些基础知识

- (1) 法律法规知识。
- (2) 体育理论知识。
- (3) 人体科学知识。
- (4) 文化宣传知识。
- (5) 体育经营知识。

5. 社会体育指导员应遵守哪些职业道德

- (1) 热爱祖国,热爱社会主义,热爱党,遵纪守法。
- (2) 热爱本职工作,工作认真负责、吃苦耐劳。
- (3) 服务态度热情、周到、诚恳,平等待人,老幼无欺,不得有性别、肤色、民族歧视,不得歧视残障人。
- (4) 行为举止大方礼貌,谈吐文明得体,仪表、仪容整齐整洁。
- (5) 刻苦钻研业务,努力提高服务质量。
- (6) 以诚实、正直、公平的态度与他人友好协作。
- (7) 不得进行伪科学、封建迷信等有碍社会主义精神文明建设的宣传活动。

6. 社会体育指导员应具备哪些基本素质

- (1) 思想道德素质。要有正确的政治方向和较高的思想觉悟,较强的法制观念和较高的道德修养,高度的责任心和扎实沉稳的工作作风。
- (2) 科学文化素质。要掌握一定的政策理论知识、基础理论知识、组织管理知识和锻炼指导知识。