

sports

社会体育指导员 技术等级培训教材 (二级)

国家体育总局群体司 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

社会体育指导员 技术等级培训教材(二级)

国家体育总局群体司 组编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社会体育指导员技术等级培训教材. 二级/国家体育总局群体司组编. —北京: 高等教育出版社, 2003. 11 (2008 重印)
ISBN 978-7-04-013712-5

I. 社... II. 国... 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 (2003) 第 099533 号

策划编辑	曹京华	责任编辑	曹京华	封面设计	张申申
责任绘图	宗小梅	版式设计	史新薇	责任校对	殷然
责任印制	尤静				

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京铭成印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 12.5
字 数 230 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2003 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 8 次印刷
定 价 21.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 13712-00

审委会名单

主 任：张发强

副主任：史康成 李 杰

委 员：刘国永 宋 健 林 洁

编委会名单

主 任：郭 敏

副主任：秦椿林 卢元镇

委 员（按姓氏笔画排序）：

丁 涛	王荣辉	王凯珍
王 莉	尹国臣	田 野
刘大庆	李相如	周登嵩
张延安	高 颀	黄 金

编写说明

本教材是依据1994年开始实施的《社会体育指导员技术等级制度》与2003年修订的《社会体育指导员技术等级培训大纲》，由国家体育总局群体司组织编写的，是经国家体育总局社会体育指导员技术等级培训教材审定委员会审定的用于二级社会体育指导员培训的惟一指定教材。

2001年颁布的《社会体育指导员国家职业标准》充分强调了社会体育指导员培训应注重实用性，而不拘泥于理论性和系统性。经过认真研究，我们认为这一原则同样适用于《社会体育指导员技术等级制度》培训。本教材是在即将出版的社会体育指导员国家职业标准培训教材的基础上，吸取了原《社会体育指导员培训教材（试用本）》中的部分内容编写而成的。

本教材的编写原则如下：

一、思想性和客观性。在编写本教材时，《全民健身计划纲要》第一阶段的实施工作已经结束，取得了丰富的实践经验，我们尽量将这些经验写入教材。本教材在编写时力求充分体现全面建设小康社会的时代精神，强调市场经济时代的特征，表达社会体育为人民服务的宗旨。

二、科学性和先进性。本教材在编写时努力运用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，不写入、不引用有争议的、尚无准确结论的材料。

三、实用性和可操作性。本教材力求符合二级社会体育指导员的职业特点，符合培训大纲与考核的要求，符合该级社会体育指导员的实际文化水平与业务水平，并能充分鼓励和支持业余人员参加社会体育指导员技术等级培训和考核，因此，教材不拘泥系统性和完整性，以实用和可操作为该培训教材编写的出发点。

本教材与国家级、一级、三级社会体育指导员技术等级培训教材互不重复，构成一个完整的系列。参加本级培训的学员必须具备三级社会体育指导员技术等级资格。

教材内容的表述力求做到通俗易懂，图文并茂，举例简明扼要。为便于学员参加自学和考核，每一章前设内容提要，章后设作业题和推荐阅读书目，书后设参考文献。

本教材既可作为国家级社会体育指导员技术等级培训的教学用书，也可作为高等学校社会体育专业学生以及社会体育工作从业者的参考用书。

本教材由首都体育学院周登嵩担任主编并负责统稿，具体编写人员如下：第一章，王莉（北京体育大学）；第二章，李相如（首都体育学院）；第三章，王荣辉（北京体育大学）；第四章，高颀（北京体育大学）；第五章，曹建民（北京体育大学）；第六章，周登嵩（第一节）、王安利（北京体育大学，第二节）、黄俊亚（北京体育大学，第三节）；第七章，颜红伟（北京体育大学，第一节）、黄竹杭（北京体育大学，第二节、第四节）、王安利（第三节）；第八章，黄竹杭。

本教材在编写过程中，参考、引用了书后所列有关国内外文献中的部分研究成果与资料，在此表示衷心的感谢！由于编写人员的学术水平和经验所限，书中不妥之处，敬请指正！

编 者

2003 年 8 月

目 录

第一章 社会体育管理的原则、职能与方法	1
第一节 社会体育管理的概念、特点与原则	3
第二节 社会体育管理的基本职能	7
第三节 社会体育管理的内容与方法	10
第二章 基层业余训练与群众性体育活动和比赛	17
第一节 基层业余训练概述	19
第二节 基层业余训练计划的内容与制定	22
第三节 群众性体育活动和比赛的工作特点	26
第四节 群众性体育活动和比赛的发动、组织与实施	31
第五节 群众性体育活动和比赛的计划与安排	34
第三章 人体的测量与评价	39
第一节 体格的测量与评价	41
第二节 身体机能的测量与评价	46
第三节 身体素质的测量与评价	50
第四章 运动中常见损伤的防护与救治	59
第一节 运动中常见损伤的类型与原因	61
第二节 运动损伤的处理方法	64
第三节 运动中常见损伤的处理和急救	66
第四节 常见的各部位损伤及其治疗	71
第五章 运动、营养与体重控制	87
第一节 身体成分的推测与评价	89
第二节 肥胖与体育锻炼	96
第三节 运动与肌肉体积的增加	104
第六章 常用健身项目和手段	111
第一节 发展人的基本活动能力的健身手段	113

第二节 球类运动项目	120
第三节 体操和舞蹈类运动项目	123
第七章 民间与传统体育的健身手段	137
第一节 传统体育的健身手段	139
第二节 民俗体育的健身方法	146
第三节 自然力的健身手段	150
第四节 体育游戏	161
第八章 休闲体育与家庭体育	169
第一节 休闲体育	171
第二节 家庭体育	182
参考文献	189

第一章 社会体育管理的原则、 职能与方法

本章提要 本章介绍了社会体育管理的概念与特点；论述了社会体育管理的社会性原则、激发性原则、多样性原则、可行性原则；分析了社会体育管理的职能；在此基础上提出了社会体育管理的方法。

第一节 社会体育管理的概念、特点与原则

一、社会体育的概念及其特点

（一）社会体育的概念

社会体育是指除了学校和武装力量（军队、警察）以外，在社会其他一切行业或活动领域中人们利用业余时间开展的体育活动。社会体育是我国体育事业的重要组成部分，它不同于学校体育、武装力量的体育。社会体育以增强人民体质，丰富人民生活，满足人民群众的健身、健美、休闲、娱乐、医疗、保健、康复、社交等多方面的需要为主要目的，而不是以挖掘人的潜力，提高运动成绩为目的。因此，社会体育在现代社会中有着广泛的群众基础，已经成为人们主要的生活方式之一。

近年来，社会体育的发展很快，参加的人数越来越多，组织形式多种多样。既有民间团体自由组合的体育团体，也有体总、工会、妇联、团委等各级体育管理机构组织的半官方性的体育团体；既有公益性的体育团体，也有盈利性的体育团体等。加之社会体育具有业余性、自愿性、分散性、广泛性等特点，因此在社会主义市场经济条件下，要使我国社会体育健康地发展，使其更好地服务于人民，服务于社会，必须加强对社会体育的管理。

（二）社会体育的特点

1. 参与者的广泛性

社会体育概念的外延，决定了人们参与社会体育的广泛性。它可以汇纳各种族和民族，可以涵盖各种不同的阶层和人群，可以包容不同年龄和性别。目前，西方发达国家的体育人口已经达到了60%~70%。虽然我国的体育人口与西方发达国家相比还有一定的差距，但是随着经济的腾飞，人们的收入和余暇时间的不断增多，参加体育活动的人也必然会越来越多。

2. 内容的多样性

与学校体育和竞技体育不同，社会体育的内容丰富多彩，人们可以按照自己的兴趣和需要选择各种形式的体育活动。学校体育和军队体育都要按照一定的教学大纲在规定的教学时数内完成预定的教学内容。社会体育不受体育活动时间、内容等方面的限制，完全可以根据参与者的年龄特征、身体状况和个人兴趣，在自己的余暇时间内来选择活动内容，如踢毽子、太极拳、舞蹈等。因

此，社会体育可选择的体育活动项目范围广、内容多、且有很强的健身性和趣味性。

3. 组织形式的灵活性

社会体育的组织形式比较灵活，既有行政部门组织的，也有社会团体组织的，还有群众自由结合的。社会体育的活动场所既可以在公园、绿地，也可以在街头巷尾，参与人员可多可少，并可以因人、因地、因时制宜地采用各种不同的组织形式来满足人们的多方面的健身、娱乐等需求。

4. 参与者的业余自愿性

社会体育以业余自愿为原则，国家鼓励公民积极参加体育活动，但不具有强制性。人们完全可以根据自己的爱好、习惯、时间等进行体育活动。这是社会体育区别于学校体育和军队体育的重要特征之一。

二、社会体育管理的概念及其特点

社会体育管理是指为了增进人们的健康，丰富人民生活，对企事业单位的职工、农民以及街道居民等群体参加的各种形式的体育活动所进行的计划、组织、实施、控制的过程。

社会体育管理的特点是由社会体育本身的特点决定的。由于社会体育具有业余性、自愿性、分散性、广泛性等特点，并且参与者在社会角色、职务、修养、身体素质、运动水平、社会责任感等方面差异较大，这就决定了社会体育管理具有以下特点：

（一）管理体系的协同性

社会体育是参与者人数最多，活动规模最大的体育领域。因此，社会体育的管理不是某一个特定的部门可以完成的，而是由跨部门、跨行业的多种管理部门共同构成的一个庞大的管理系统来完成的。例如，国家体育总局群体司和各体育局的群体行政部门是社会体育管理的官方系统；社会体育管理中心、各级体育项目的单项协会、各级工会、妇联、共青团是社会体育管理的半官方系统；各种类型的体育俱乐部、自发结合体育团体是社会体育管理的非官方系统。所以，在社会体育管理这个大系统中，各个纵横交错的子系统之间的相互配合，相互协同是保证社会体育管理顺利进行的关键。

（二）管理目标的多样性

社会体育参与者的活动目的及价值取向常常是不同的。就参与者而言，有的是为了健身健美，有的则是为了休闲娱乐，还有的是为了增加社会交往等。就组织部门而言，有的是为了增强人民体质，提高人民的健康水平；有的是为了稳定社会秩序，进行精神文明建设；也有的是为了提高劳动生产率；还有的

是为了活跃企业业余生活，展示企业形象等。因此，社会体育的管理要根据不同的具体情况制定不同的管理目标。

（三）管理对象的复杂性

社会体育的管理对象既有对人的管理，也有对物的管理，还有对信息的管理。尤其是社会体育的参与者其社会地位、职业性质、活动目的、运动水平、兴趣爱好、年龄性别等诸方面的情况不同，加大了管理的难度。

（四）管理方法的松散性

松散性管理也就是弹性管理。由于社会体育的参与者都是业余自愿参加的，运动能力或运动水平参差不齐，参与目的也有很大差异，所以在管理过程中不能对他们采用整齐划一和行政命令的管理方式，要尽可能的根据他们的兴趣和条件，因地制宜地进行松散性管理。从而培养他们的体育爱好，调动他们的参与积极性，收到良好的锻炼效果。

三、社会体育管理的原则

（一）社会性原则

社会体育管理系统是一个非常庞大的系统，涉及面广、关系复杂。因此，社会性原则是社会体育管理的一个重要原则。在运用社会性原则的过程中，社会体育管理部门应当从管理效益最大化的角度出发，协调好本系统与其他系统的关系，以取得政府的认可和相关部门的支持，使更多的群众参与到社会体育活动中来，促进社会体育的开展。同时，在社会主义市场经济条件下，社会体育管理部门应当改变过去“等、靠、要”的消极思想，变被动为主动，变办体育为管体育，发挥社会各界的积极性，多方筹集社会资金，群策群力办好社会体育。另外，社会体育管理部门的工作人员应当深入基层做调查研究，及时了解群众意愿，以全心全意为人民服务为根本宗旨，经常举办一些群众喜闻乐见的体育活动，尽力满足群众对社会体育的需求，充分体现社会体育的社会性。

（二）激发性原则

激发性原则是指采用多种方法、手段来调动人们的积极性，促使人们自觉地、经常地参加体育活动。社会体育活动是群众自觉自愿参加的，不能带有任何的强制色彩。因此，在社会体育的管理过程中，加强宣传和组织的力度，运用多种形式、手段和方法启发、诱导、激励群众，充分调动群众的积极性、主动性就显得尤为重要。运用激发性原则，首先要激发人们参加体育活动的热情。由于人们的闲暇时间日益增多，在空余时间里人们有可能看电影电视、打麻将、聊天，也可能读书看报或参加体育活动。为此，社会体育工作者应当经

常举办一些群众所喜闻乐见的体育赛事，利用体育表演、体育展览等活动吸引群众，并采取赠送纪念品、颁发奖品和荣誉证书等手段等，给参加者以激励，调动其参加体育活动的积极性。其次，激发人们参加体育活动的动机。人们参加体育活动时，常常带有不同的动机。有的是为了形体健美；有的是为了防病强身、延年益寿；有的想提高运动技术水平，以寻求社会认同感；有的想活跃文化生活；也有的人则希望通过参加体育活动来增加社会交往，以满足其社会归属感。为了动员更多的人参加体育锻炼，体育工作者应该针对不同人的动机，采取切实可行的措施，充分发挥社会体育的特有功能，满足人们对体育的不同需要，促进社会体育的开展。再次，激发人们自觉锻炼的欲望，一个人如果常常能看到自己的进步，就会增强自信心产生继续锻炼身体的欲望。社会体育管理者可以建立体育参与者的体育档案，记录参与者的身体形态、生理功能、运动水平、身体素质等各种资料，使参与者随时可以了解自己的能力和状态及锻炼效果，得到及时的信息反馈，看到自己的进步，激发参与者的锻炼欲望。

（三）多样性原则

多样性原则是指为了满足不同地域、不同层次、不同年龄的各类人员参与体育活动，灵活运用各种管理目标、组织形式、活动内容等是不可忽视的一个原则。运用多样性原则应当考虑以下3个方面：

第一，管理目标多样性。社会体育管理者从宏观上对不同地区、不同环境、不同层次的不同参与者进行调查研究，以满足人民群众对社会体育的基本需要，确定多样性的管理目标，集中必要的人力、物力、财力，有的放矢地开展工作，高效地实现其目标。

第二，组织形式的多样性。在我国社会体育的实践中，总结出许多行之有效的体育活动组织形式，如各种不同形式的健身俱乐部等。管理者应当根据不同的管理目标，灵活运用这些组织形式，以便有效地实施组织管理。

第三，活动内容的多样性。社会体育活动的项目多、内容丰富，有健身健美类体育项目、也有休闲娱乐类体育项目；有高水平的竞技体育项目、也有丰富多彩的民族体育项目。不同的人对体育活动内容的需求不同，而多样性的体育活动内容，也为满足不同群众的体育需求提供了可能。所以，管理者应当从实际情况出发，灵活选用不同的体育项目，更好地满足群众的体育需求。

（四）可行性原则

可行性原则是指社会体育的组织形式、活动内容以及计划、方案、措施等，必须从实际出发，做到切实可行。实施可行性原则，首先要在实际情况允许的范围内，充分利用现有的人力、财力、物力，因地制宜地办好社会体育。其次，确定活动目标时要明确具体，可操作性强。另外，根据不同的管理目

标, 选用不同的组织形式、活动内容, 并根据实际情况及时修正目标, 以符合实际情况。

第二节 社会体育管理的基本职能

管理的职能是管理活动所具有的作用和功能。同样, 社会体育管理的职能是社会体育管理所具有的作用和功能, 包括计划职能、组织职能、控制职能、协调职能。

一、计划职能

(一) 计划职能的含义

社会体育管理的计划职能是指确定管理目标、制定方案、明确任务、提供方法等的职能。计划职能是所有管理职能中最重要、最基本的职能, 其核心是决策问题。关于计划的内容, 西方一些管理学家将其概括为“5W1H”理论, 这一理论完全适用于社会体育的管理。

What——做什么? 即明确计划工作的任务, 包括活动内容、工作要求及工作重点。

Why——为什么做? 即明确计划工作的目标, 说明制定此计划的理由、意义。

When——什么时候做? 规定计划中各项工作的完成进度, 包括开始时间、进程安排、完成时间。

Where、How——在哪儿做? 包括实施计划的地点、场所、空间组织和布局等。怎么做? 即实施计划的方法、手段、途径、奖惩制度等。

Who——由谁来做? 计划不仅要落实到时间、地点, 特别要落实到人, 包括计划中的人员安排、组织机构等。

计划具有明确性、全面性、弹性和效益性等特征。

(二) 计划职能的作用

科学的计划可以明确将来的工作方向, 减少管理过程中人、财、物等资源的浪费, 并可以及时控制工作进程, 及时修正工作中的不足, 少走弯路, 提高工作效率。计划职能的作用主要表现在以下4个方面:

1. 确定方向

人们的行为如同大海航行, 而计划则像航海灯塔, 它使人们知道自己的位置和航行方向, 指引人们驶向目的地。

2. 避免盲目

计划已把将来的工作轮廓清晰地勾画出来，人们通过计划可以明确工作任务，预见事物未来的发展趋势，从而避免了工作中的盲目性。

3. 提供方法

计划不仅提出了目标，而且还提供了实现目标的手段、方法、途径，从而可以避免无计划的重复和浪费，经济、高效、优质地实现管理目标。

4. 修正偏差

计划中设立了明确的目标和指标，为监测工作提供了标准。通过与计划中的目标和各种指标的比较，能够及时发现管理工作中的偏差，及时采取弥补措施，使管理工作按照既定目标前进。

二、组织职能

（一）组织职能的含义

社会体育的组织职能是指参与体育活动的人，按照一定的组织形式有效的组合，并确定社会体育各部门的职权范围，明确其相互之间的关系以及利益和愿望，使之趋向于社会体育管理目标的职能过程。组织职能主要包括以下3个方面内容：

1. 组织设计

明确各部门工作人员的义务、责任与权限范围，完成组织机构。

2. 组织协调

协调各部门之间的关系，发挥各部门的整体效应。

3. 组织运行

组织运行包括下达指令、执行指令和情况反馈。

（二）组织职能的作用

1. 协调关系

组织职能的重要作用之一是在整体系统中协调各部门之间的关系，减少各部门之间的矛盾和低效率的重复性工作，在最大限度地发挥各部门潜力的同时，使各部门协同配合，取得整体效应。

2. 明确职责

通过明确每个人或每个部门的职责，使组织中的每一个人都知道自己在整体中扮演什么角色，完成什么任务，出现问题受到什么处罚，取得业绩受到什么奖励。从而真正做到各负其责，奖惩分明。

3. 控制及反馈信息

建立控制体系就是建立起能随时监测自己工作进程的运行机制。通过不断

地反馈信息，控制系统与管理目标保持一致。

三、控制职能

（一）控制职能的含义

在管理活动中，控制职能是一项重要的管理职能。其主要含义是对系统实施监测和调控，使系统沿着管理目标的方向发展。控制主要体现在计划的执行过程中，是一种不断地对照计划来检查现有作业状况的活动。控制的目的是通过对系统的监测，找出偏差并加以修正，使系统的状况与计划保持一致。应当注意的是，对于偏差的调整既包括对系统状况的调整，也包括对原计划的调整。从本质上讲，控制是通过合理地配置活动的人力、财力、物力等资源要素，达到管理的目的。所以，控制并不只是消极地限制和约束，而是积极地、高效率地优化组合系统内的各种要素，以实现其预定的管理目标。

（二）控制职能的作用

控制活动以预定的计划目标为依据，按照操作标准、监测实际情况、发现偏差、反馈信息，采取措施纠正偏差的一系列活动。其主要作用包括以下几点：

1. 制定操作标准

操作标准是实施计划的细则，是执行计划的具体操作程序、措施和指标。操作标准也可以说是控制的“校正准则”，即通过反馈信息，比较现状，找出偏差，进行修正的标准。因此，操作标准必须具体、明确并且可监测。

2. 监测

监测是指对系统的运行情况进行监督、检查、考核和评价。通过监测可以获得信息，如工作进度情况、工作质量情况以及计划完成情况等。恰当地选定监测点是提高控制效果的重要方面。监测点应当反映系统的主要部门和主要环节，并对系统的发展有较大影响，监测点的信息收集有助于把握系统发展的现状和全局。

3. 反馈信息

反馈就是把监测的信息及时准确地传递给相关的管理部门，以便及时发现与计划标准的偏差。

4. 修正

反馈的信息反映了计划的缺陷以及系统运行中的偏差状况，从而为修正偏差，使管理活动适应内外部环境的变化提供依据。然而，偏差可能是由于计划标准不当所造成的，也可能是在执行计划中产生的，因此，需要对偏差产生的原因作细致分析，以便作出科学的修正。