

sports

社会体育指导员 技术等级培训教材 (一级)

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(一级)

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. 一级/国家体育总局群体司组编. —北京: 高等教育出版社, 2003. 12
(2008 重印)

ISBN 978-7-04-013711-8

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 099601 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	毛斯璐				

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 北京未来科学技术研究所
有限责任公司印刷厂

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.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×960
印 张 9.5
字 数 170 000

版 次 2003 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 5 次印刷
定 价 16.30 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 13711-00

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一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。本教材即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。本教材力求符合一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。

本教材与三级、二级、国家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二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，书后设参考书目。

本教材既可作为一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。

本教材由北京体育大学秦椿林担任主编并负责统稿，具体编写人员如下：第

一章,王凯珍(北京体育大学)、韩晓东(北京体育大学);第二章,卢元镇(华南师范大学);第三章,李相如(首都体育学院);第四章,田野(北京体育大学);第五章,王正珍(北京体育大学);第六章,周锦琳(北京体育大学);第七章,卢雁(北京体育大学)。

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 社会体育的基本形态.....	1
第一节 城市社区体育.....	3
第二节 职工体育	10
第三节 农村体育	17
第二章 社会体育工作规划	27
第一节 制定社会体育工作规划的意义	29
第二节 社会体育工作规划的要素	30
第三节 制定社会体育工作规划的依据	33
第三章 社会体育指导员的培训与考核	39
第一节 社会体育指导员的培训	41
第二节 社会体育指导员的考核	48
第四章 运动性疲劳与身体机能恢复	53
第一节 运动性疲劳的概念与分类	55
第二节 运动性疲劳产生的原因	57
第三节 运动性疲劳的诊断	59
第四节 运动性疲劳的消除	64
第五章 康复体育	69
第一节 康复体育概述	71
第二节 心血管系统的康复锻炼	74
第三节 运动器官的康复锻炼	76
第四节 神经系统的康复锻炼	83
第五节 呼吸系统的康复锻炼	87
第六章 不同人群的体育健身	93
第一节 不同年龄人群的体育健身	95
第二节 女子的体育健身.....	103

第三节 不同职业人群的体育健身.....	115
第七章 残疾人的健身锻炼.....	121
第一节 残疾人体育概况.....	123
第二节 残疾人健身锻炼指导.....	132
参考文献.....	141

第一章 社会体育的基本形态

本章提要 中国社会体育的基本形态主要包括城市社区体育、职工体育和农村体育三大部分。本章重点阐述了城市社区体育、职工体育和农村体育的概念、特点、构成要素和组织管理体制以及现阶段的任务和工作重点。

我国社会体育是由城市社区体育、职工体育和农村体育三大部分组成。这三大部分包含了我国人口的主体,是我国职业人群参加体育活动的主要组织形态,也是老年人体育的主要组织形态。掌握城市社区体育、职工体育和农村体育的有关知识和管理技能是社会体育指导员必备的条件。

第一节 城市社区体育

一、城市社区体育兴起的社会背景

城市社区是指以非农产业或二三产业为基础的,规模较大、结构比较复杂的社区。城市的本质特点,就在于其规模大而密度高的人口以及非农产业活动在一定地域空间的聚集。

城市社区体育是改革开放后出现的新的社会体育形态,是群众体育的重要组成部分之一。它产生于20世纪80年代后期,当时北京、天津、上海、沈阳等大城市,出现了以街道办事处组织的体育活动,成立了街道社区体协,打破行业隶属关系,组织辖区单位和居委会就地就近开展体育活动。

社区体育概念于20世纪80年代末提出。1989年,天津市河东区二号桥街道诞生了街道联合体协,在当年召开的街道工作经验交流会上,二号桥街道联合体协模式得以重点推广。会后,河东区领导多次研讨,最后参照民政部1986年提出的社区服务的概念,把这种体育形式定名为社区体育。1991年,原国家体委在天津市召开了“全国部分城市社区体育工作研讨会”,当时国家体委群体司领导在讲话中对社区体育作了初步定义,统一了与会者对社区体育的认识。自此,“社区体育”一词被人们接受,并在全国范围内被广泛应用。

我国城市社区体育形式的出现是我国社会发展的必然产物,是多种社会因素综合作用的结果,概括起来主要有3点。

1. 城市经济体制改革是城市社区体育兴起的根本原因

中国城市社区体育的兴起是中国社会体育发展适应中国城市经济体制改革的必然结果。长期以来,我国的“单位体制”十分坚固,人们只有“单位”的概念和意识,“社区”一词除了在社会学研究中出现外,很少有人了解。我国城市的社会体育也一直以单位、行业、系统为依托,城市社区体育从来无人提及、更不用说开展。究其原因,主要是由于我国城市多年来严重的“单位社会化”现象所致,这种现象的产生与我国传统的“小而全”意识和计划经济体制有关。“单位

社会化”使单位变成了一个综合型社会单位,造成了单位功能泛化,效益低下。同时,“单位社会化”现象又变相剥夺了社区的职责,使社区功能萎缩,人们的社区意识、社区归属感淡薄,反过来更加依附单位,造成恶性循环。1984年开始的以转变企业经营机制为核心的城市经济体制改革和20世纪90年代的市场经济体制改革,强化了企业的经济功能,压缩了政府和事业单位的编制。这一系列的变化冲击了以往根深蒂固的“单位社会化”现象,单位的许多服务性职能开始分离给社会,由社区承担起来。特别是市场经济体制的逐步建立,单位再也不能像计划经济时期那样时常占用工作时间组织体育活动和竞赛了,一向以“条条管理”、“单位管理”为主的社会体育受到了越来越多的限制,而随着人们生活水平的提高和闲暇时间的增多,对体育需求不断增长,当人们的体育需求难以在单位得到满足时,其体育利益取向就开始由单位转向社区,在业余时间就地就近开展的经常性社区体育活动,成了人们满足体育需求较为理想的途径。

2. 建立与城市经济体制改革相适应的社区管理体系是城市社区体育发展的必要条件

随着社会主义市场经济体制的逐步建立和完善,城市的经济社会生活发生了深刻的变化,城市的资源配置方式、组织结构、利益关系及政府职能都发生了重大的变革,对城市基层社区建设提出了更高的要求,众多的社会服务职能分离到社区,加强社区管理是深化经济体制改革的需要。街道基层社区是城市管理的基础和依托,社区管理和社区服务紧密相关,是一项完整的系统工程。随着人们生活水平的提高,社区管理和社区服务的质量与居民的生活、工作和学习的关系日益密切,尽快建立与经济体制改革相适应的、管理有序、服务完善的社区管理体制已成为众望所归。20世纪80年代后期,民政部开始重视社区建设和社区服务,进行了城市社区管理体制改革的试点工作,提出了建立和完善“两级政府、三级管理、四级落实”的城市管理新体制的目标,一个与市场经济体制相适应的城市基层社区管理体系已初步形成。城市社区体育是社区建设的重要内容,是社区文化服务的重要组成部分,开展社区体育不但能增强居民体质、丰富业余文化生活、改善生活方式、提高生活质量,还可以密切人际关系、培养社区感情、增强社区凝聚力、强化社区意识、促进社区精神文明建设。城市社区体育的发展与社区的建设和发展紧密相关,城市基层社区管理体系的建立,为社区体育的发展提供了良好条件。

3. 社区老龄人口体育需求的增长是城市社区体育兴起的催化剂

随着我国离退休制度的建立,大批的离退休人员在社区里活动,人均寿命的增长加快了人口老龄化速度,我国已进入老年型国家的行列。老年人拥有大量的闲暇时间,又有迫切的健康长寿和重建社会交往圈的愿望,体育活动正好是他

们保持健康、延缓衰老、扩大社会交往、消除孤独与寂寞、善度闲暇的理想途径。目前,老年人约占城市社区体育参与者 70% 左右。老年人对体育的钟情,推动了社区体育的发展。

4. 体育社会化是社区体育发展的促进因素

随着经济体制改革和人们体育需求的增长,政府一家办体育已不能适应体育发展的需要,必须走体育社会化之路。社区体育既是社区建设的主要内容,也是体育社会化的产物。

二、城市社区体育的概念和构成要素

(一) 社区的定义

1887 年,由德国社会学家滕尼斯提出了“社区 (community)”一词。20 世纪 30 年代由美国社会学家帕克引入中国。由于社会学家研究的角度不同,对社区所下的定义也多种多样,从定义的出发点来看,至少可以分成两大类:一类是功能主义观点,认为社区是由共同目标、共同利益关系的人组成的社会团体;另一类是地区性观点,认为社区是一个地区内共同生活的有组织的人群。大多数社会学家已逐步趋向地区性观点,社区即在一定地域内,按一定的社会制度和社会关系组织起来的,具有共同人口特征的地域生活共同体。

社区作为社会学的一个重要范畴,均有一些共同的构成要素,概括起来有 4 个基本要素:① 以一定的社会关系为基础组成的人群;② 一定的地域;③ 相对完备的生活服务设施;④ 成员对社区情感和心理上的认同感。人群是社区的主体,地域和生活服务设施是社区的物质基础,对社区的认同感既是社区成员在一定地域内共同生活所形成的结果,又是将社区成员凝为一体的粘合剂和纽带。

(二) 城市社区体育的概念和构成要素

我国城市社区体育主要指在人们共同生活的一定区域内(相当于街道、居委会辖区范围),以辖区的自然环境和体育设施为物质基础,以全体社区成员为主体,以满足社区成员的体育需求、增进社区成员的身心健康、巩固和发展社区感情为主要目的,就近就便开展的区域性群众体育。社区体育具有六大构成要素,即社区体育组织、社区成员、场地设施、经费、管理者和指导者、社区体育活动。六大要素之间的关系见图 1-1。社区体育组织是社区体育的主导要素,社区成员是社区体育的活动主体,场地设施、经费是社区体育的物质保证,管理者、指导者是联系社区体育各要素之间的纽带,社区体育活动是社区体育的具体表现形式和直接目标。

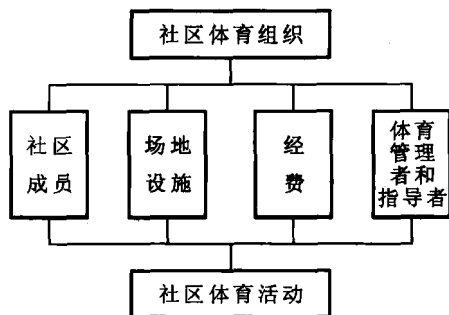


图 1-1 城市社区体育构成要素关系图

三、城市社区体育的特点

城市社区体育既不同于学校体育,也不同于职工体育,有其自身的特点。当前,我国城市社区体育概括起来有六大特点:

(一) 组织形式基层化

城市社区体育的主要组织形式是街道社区体协、居民体育活动小组和晨晚练体育活动点等,其中晨晚练体育活动点是当前我国城市社区体育最主要组织形式。这些组织形式根植在城市的最基层,是群众体育实现生活化、普遍化的保证。

(二) 参与主体以老年人为主

城市社区体育是面向全体社区成员的,但由于中青年人迫于工作压力和家庭负担,参与体育活动的受到限制,因此,参与主体以老年人为主。据 1996 年抽样调查,全国 381 个体育活动点共有 51 796 名参与者,平均每个活动点 136 人,其中 60 岁以上的占 74.0%。

(三) 组织管理自主型与行政型结合

晨晚练活动点有 7 种形成和管理方式,即锻炼者自发管理、体育行政部门管理、街道居委会管理、各级工会管理、各类体协管理、企事业单位管理和其他部门管理。在形成方式中,1996 年锻炼者自发组成的活动点 219 个,占 57.5%; 2000 年占 60.3%,都居第一位。

(四) 活动时间以早晚为主

据 1996 年调查,晨晚练活动点在早晨 8 点以前活动的占 79.8%,晚上活动的占 48.6%,上午和下午活动的相对较少。据 2000 年调查,晨练占 80.7%,晚练占 47.7%。多数活动点在早晨 8 点以前活动,这既与活动点缺乏活动场所有关,也与我国人民特别是老年人“早起早睡”的作息习惯有关。

(五) 活动内容文体一体化

当前,初级阶段的城市社区体育,由于受体育场地设施条件的限制,体育活动内容以走(跑)步、气功、健身操、交谊舞、武术等内容为主,非竞技化、韵律性、传统性、文体一体化特点十分明显。

(六) 活动场所非正规化、属地化

城市社区体育活动点主要分布在 8 类场所,在就近的公园(22.8%)、街道居委会场地(16.8%)和街头巷尾(19.9%)活动的活动点居前 3 位。我国城市社区体育场地严重匮乏,难以满足需要,不得不利用公园、空地作为补充。

2000 年中国群众体育现状调查结果显示,城市居民体育活动的场所主要集中在公共体育场所、公园或广场、单位体育场地。不同类型社区居民的体育活动场所各具特点,传统街坊社区和边缘社区以公共场馆、公园广场为主;单位社区和新型综合社区以公共场馆、公园广场为主(表 1-1)。

表 1-1 各类社区居民体育活动场所分布(共 5 333 人)

体育活动场所	社 区 类 型				合计	排序
	传统街坊社区	单位社区	新型综合社区	边缘社区		
公共体育场所/(%)	6.9	6.5	6.6	1.9	21.9	1
公园或广场/(%)	7.7	5.6	5.0	1.2	19.5	2
单位体育场地/(%)	4.0	6.7	3.9	1.6	16.1	3
住宅小区场地/(%)	3.8	4.8	4.1	1.0	13.7	4
公路或街道/(%)	3.8	3.5	2.4	1.2	0.9	5
自家庭院或室内/(%)	3.5	3.2	2.4	1.2	0.3	6
收费体育场所/(%)	2.0	2.2	2.7	0.4	7.3	7
树林、堤岸、草地/(%)	1.7	1.6	1.2	0.5	4.8	8
场院/(%)	0.8	1.2	0.5	0.4	2.9	9
特 点	公共场馆、 公园广场 为主	公共场馆、 单位场地 为主	公共场馆、 公园广场 为主	公共场馆、 公园广场 为主	公共场馆、 公共场馆、 单位场地 为主	

同时调查还显示:对本社区开展体育活动的满意率为 21.6%,不满意率为 30.6%,中性态度为 47.7%;对本社区体育场地设施的满意率为 10.3%,不满意率为 51.8%,持中性态度的占 37.9%。

四、城市社区体育的组织管理体制

(一) 城市社区体育的管理体系

社区体育的管理体系包括领导体系、协调体系、操作体系 3 个部分,以及市、区、街道、居委会 4 个层次(表 1-2)。各体系、各层次具有各自的职责,发挥着各自的作用。其中街道社区体协是现阶段社区体育主要的组织管理机构。

表 1-2 城市社区体育的组织管理体系

领导体系	协调体系	操作体系
市体委	市体育总会	市单项(人群)体育协会
区体委	区体育总会	区单项(行业)体育协会
街道办事处	街道社区体协	街道单项(人群)体育协会
居委会	居民体育小组	体育活动点、体育活动中心

(二) 街道社区体协的组织结构

街道社区体协(也称街道文体协会)于 20 世纪 80 年代中期出现,是目前城市社区体育主要的组织形式。街道社区体协以街道辖区为区域范围,以基层政府的派出机构——街道办事处为依托,由辖区各单位和下属各居(家)委会共同组成,采用理事会制度,机构附设在街道文教科、文化站或社区服务中心。它是一种街道辖区内的体育联合体。街道社区体协下设人群、项目体育协会、晨晚练活动站和居(家)委会体育小组等。中国城市社区体育组织结构如图 1-2 所示。

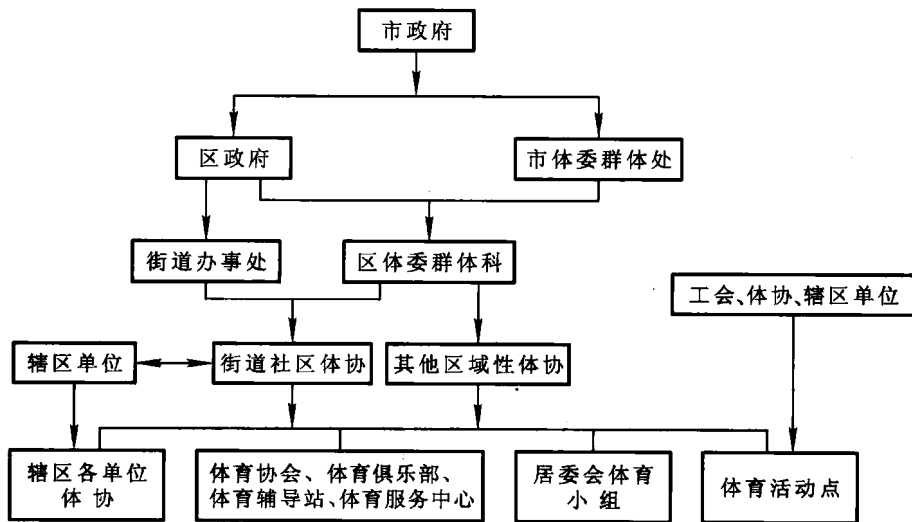


图 1-2 我国城市社区体育组织结构图

由图 1-2 可见,我国城市社区体育以街道社区体协为主,其他区域性体协为辅,组织结构基层化特点十分明显。街道社区体协以街道办事处为依托,以辖区单位和居(家)委会为参加单位,共同组成了街道社区体协。街道社区体协属于上位管理型组织,体育协会、体育俱乐部、晨晚练活动站、体育辅导站、体育服务中心、辖区单位体协、居委会体育小组等组织是下位活动性组织。晨晚练活动点部分由街道社区体协管理,部分由市(区)工会、体协和辖区单位管理。辖区单位体协在接受本单位直接领导的同时,接受街道社区体协的间接领导,这是现阶段城市社区体育与单位职工体育密不可分的具体表现。

城市社区体育在横向上突破了以往群众体育“以单位为主、以条为主”的管理体制,纵向上使群众体育深入到了城市的最基层,有利于形成“条块结合”、“以块为主”的新的群众体育管理体制。

五、我国城市社区体育活动点情况介绍

(一) 体育活动点的一般情况

体育活动点是当前我国城市社区最主要的活动型体育组织形式。据 2000 年调查,我国群众体育活动点主要包括晨晚练点、体育中心(室、站)、体育辅导站、体育协会的活动点等。活动点的规模以中等(31~90 人)为主,占活动点总数的 46.4%,与 1996 年的调查结果一致。

在体育活动点,参加活动的人群以离退休人员为主,占 43.29%,与 1996 年相比明显下降,中年锻炼者的人数增加明显,女性所占比重较大。活动点的活动时间以晨晚练为主,晨练占 80.7%,晚练占 47.7%,其中有一部分是晨晚练都开展活动的活动点。活动点稳定性较强,长年坚持活动的占 93.4%。64.0% 的活动点的活动时间不随四季的变化而变化,活动时间最长的月份是每年的 5—10 月份。每天活动时间在 2 小时以内的占总数的 57.8%,在 2 小时以上的占总数的 42.2%。

(二) 体育活动点的活动项目

2000 年我国群众体育活动点所从事的体育锻炼项目依次为:① 健身健美操,占 52.0%;② 武术,占 44%;③ 秧歌,占 43.1%;④ 交谊舞,占 33.3%;⑤ 广播操,占 23.3%;⑥ 羽毛球,占 19.5%;⑦ 气功,占 14.9%;⑧ 门球,占 11.2%;⑨ 网球,占 2.9%。与 1996 年比较,参加气功锻炼的人在逐渐减少。气功从 1996 年所处的第 1 位滑落到第 7 位,所占比重由 46.7%降低到 14.9%。

这些活动点的活动项目基本上坚持长年不变,占活动项目总数的 78.1%,有 13.3% 的活动点活动项目随季节变化而变化,有 8.3% 的活动点活动项目有随体育潮流的变化而变化的趋势。