

大众 体育 理论分析

与多元发展研究

DAZHONG TIYU LILUN FENXI YU DUOYUAN FAZHAN YANJIU

牛建军 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

大众体育 理论分析

与多元
发展研究

牛建军 / 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书是在对大众体育进行长期研究、搜集大量相关资料的基础上撰写的,并借鉴参考了诸多学者的相关研究,是关于大众体育发展的科学成果。本书首先对大众体育的基本理论进行了分析,接着对大众体育的多元发展进行了全面的探讨,分别对社区体育、家庭体育、休闲体育、保健体育、健身健美体育这五个维度的大众体育进行了深入的研究。最后,则对不同人群参与大众体育的理论与发展进行了研究,包括儿童少年、青年、中老年、女性、残障人群等的大众体育。本书集科学性、系统性、实用性、时代性等特征于一体,知识性强,理论研究科学严谨,语言准确,章节划分得体,结构体系完整,理论与实践高度结合,对于推动大众体育的发展具有重要的价值与意义,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

大众体育理论分析与多元发展研究 / 牛建军著. --
北京:中国水利水电出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5170-5405-4

I. ①大… II. ①牛… III. ①群众体育—研究 IV.
①G811.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第105390号

责任编辑:杨庆川 陈 洁 封面设计:马静静

书 名	大众体育理论分析与多元发展研究 DAZHONG TIYU LILUN FENXI YU DUOYUAN FAZHAN YANJIU
作 者	牛建军 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:mchannel@263.net(万水) sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心),82562819(万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河同力彩印有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 19.75印张 354千字
版 次	2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	68.00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

大众体育的开展对于人们体质健康水平的提高具有重要的意义,同时还能够促进人们保持良好的心理健康状态。因此,近年来我国积极注重推动大众体育事业的开展,促进人民健康水平的不断提升,使得人民生活质量和幸福指数得到全面提高。

早在 2011 年,为了促进大众体育的发展,我国就开始积极推进全民健身活动的开展,颁布了《全民健身计划纲要》。在 2014 年,“全民健身”上升为我国的国家战略,为大众体育的开展营造了更好的社会氛围。2016 年,我国又相继颁布了《全民健身计划(2016—2020 年)》(以下简称《计划》)《“健康中国 2030”规划纲要》(以下简称《纲要》)。新颁布的《计划》明确指出要不断推动人们体育健身意识的增强,促进参与体育锻炼的人数的增多。提出了到 2020 年,每周参加 1 次及以上体育锻炼的人数达到 7 亿的目标。而《纲要》提出了明确的健康指标,并提出积极促进全民健身运动的开展,促进人们参与体育活动的方法。

一系列政策文件的发布和执行为我国大众体育的发展提供了良好的发展契机,而大众的各项体育需求也为大众体育提供了内在的发展动力。为此,在大众体育发展过程中,应首先对大众体育实践进行总结和分析,不断完善大众体育的理论建设,并结合实际指出大众体育的未来发展方向。只有坚持科学的理论指导,才能够实现大众体育更好地发展。因此,本书对大众体育的基本理论进行了分析,在此基础上对其多元发展进行了研究与探讨,以期促进我国大众体育获得更好的发展。

本书共十章。第一章至第四章对大众体育的基本理论进行了分析,具体而言:第一章对大众体育进行了基本概述,第二章对大众体育的构成要素进行了分析,第三章对大众体育与现代社会的发展两者之间的关系进行了深入探讨,第四章对大众体育组织管理的相关理论进行了阐述。第五章至第九章对大众体育的多元发展进行了全面探讨,分别对社区体育、家庭体育、休闲体育、保健体育、健身健美体育这五个维度的大众体育进行了深入研究。第十章则对不同人群参与大众体育的理论与发展进行了研究,包括儿童少年、青年、中老年、女性、残障人群等的大众体育。

本书立足于我国大众体育发展的需求,对大众体育与我国现代社会的

互动进行了多元探析,对于《计划》和《纲要》的具体实施具有重要的理论与实践意义。

在撰写本书时,参考了多位学者关于大众体育相关理论的前沿研究,在此对其表示感谢。大众体育处在不断发展之中,作者能力和精力也是有限的,书中所述如有不妥之处,敬请读者指正。

作 者

2017年3月

目 录

前言

第一章 大众体育概述.....	1
第一节 大众体育的概念与特点.....	1
第二节 大众体育的产生与发展.....	2
第三节 大众体育健身的发展.....	7
第四节 大众体育的结构与功能	13
第五节 大众体育的发展现状与趋势	19
第二章 大众体育的构成要素分析	32
第一节 大众体育参与者	32
第二节 大众体育组织与实施	42
第三节 大众体育活动与方法	50
第三章 大众体育与现代社会的发展分析	63
第一节 大众体育与生产方式	63
第二节 大众体育与生活方式	68
第三节 大众体育与大众健康	80
第四节 大众体育与社会文化	86
第四章 大众体育组织管理理论与方法研究	89
第一节 大众体育相关的管理体制与法规制度	89
第二节 大众体育组织的内容与原则.....	102
第三节 大众体育管理的内容与方法.....	112
第五章 社区体育相关理论与发展探讨.....	122
第一节 社区体育基本理论.....	122
第二节 城市社区体育的组织与管理.....	129
第三节 小城镇社区体育的组织与管理.....	139

第四节 社区体育的未来发展探讨·····	142
第六章 家庭体育相关理论与发展探讨·····	154
第一节 家庭体育基本理论·····	154
第二节 我国家庭体育的发展现状与趋势·····	161
第三节 制约家庭体育发展的因素分析·····	173
第四节 我国家庭体育发展的路径·····	176
第七章 休闲体育相关理论与发展探讨·····	180
第一节 休闲体育基本理论·····	180
第二节 休闲体育文化理论与内涵研究·····	191
第三节 休闲体育健身基本手段与方法·····	196
第四节 制约休闲体育发展的因素分析·····	200
第五节 休闲体育的未来发展探讨·····	205
第八章 保健体育相关理论与发展探讨·····	210
第一节 保健体育基本理论·····	210
第二节 保健体育基本手段与方法·····	212
第三节 保健体育传承与发展的社会学审视·····	239
第九章 健身健美体育相关理论与发展探讨·····	244
第一节 健身健美体育基本理论·····	244
第二节 健身健美体育基本手段与方法·····	249
第三节 健身健美体育发展探讨·····	271
第十章 不同人群参与大众体育的理论与发展研究·····	277
第一节 儿童少年大众体育与发展·····	277
第二节 青年大众体育与发展·····	284
第三节 中老年大众体育与发展·····	288
第四节 女性大众体育与发展·····	299
第五节 残障人群大众体育与发展·····	303
参考文献·····	308

第一章 大众体育概述

大众体育是体育的一种表现形式,他有着非常广泛的参与人群,同样也有着非常广泛的群众基础。随着全民健身运动的推进,大众体育作为其中一种非常有效的手段,受到人们的极力推崇。本章就大众体育基本知识进行阐述。

第一节 大众体育的概念与特点

一、大众体育的概念

所谓大众体育是指农民、职工、街道居民等群体凭借自身意愿参加的,能够促进参与者身心健康水平得以不断提高的,具有多种形式和丰富内容的群众体育活动过程。

从基本概念来看,大众体育是构成我国体育事业的重要组成部分。一般来说,人们往往会将大众体育与社会体育、群众体育相等同。

大众体育的概念分为狭义和广义两个方面。

从广义的层面来看,大众体育是相对竞技体育来说的,它是指除了竞技体育以外的所有的体育活动。

从狭义的层面来看,即为上述所下的大众体育定义,在此不再重复。

二、大众体育的特点

(一)广泛性与终身性

作为一种体育形式,大众体育是由大众所参与的,在大众参与性方面,没有任何一种文化形式能够与大众体育相媲美。无论在年龄、性别、阶层、种族和民族等方面,任何群体都能够参与到大众体育之中。换句话说,只要有人群的地方,都会存在着不同发展形态和发展程度的大众体育。

所有人的一生中几乎都离不开大众体育,因此终身体育中大众体育是一项重要的组成部分。

(二)灵活性

大众体育有着非常灵活的组织形式,社会团体、行政部门等都能够有效组织大众体育活动,群众可以自发地对大众体育活动进行组织和开展。大众体育不会因为一些因素的存在而在发展方面过分受到限制,通过参与多种形式、灵活的大众体育活动能够满足人们对体育的需求。

(三)业余自愿性

业余自愿原则是人们参与大众体育所必须遵循的一个最为基本的原则,这也是大众体育的重要特征之一。在参与大众体育活动方面,公民的行为不会受到任何人和手段的强制。相比较来说,在军队体育和学校体育中,军人和学生参与体育活动都具有一定的强制性,这也是大众体育与两者的主要区别。由此可以说,大众体育具有比较强的业余自愿性。

第二节 大众体育的产生与发展

大众体育健身是社会生产力发展到一定阶段所必然出现的一种社会现象,同时其对提高生产力、促进社会安定团结、繁荣人类精神文化生活等方面都有着积极的作用。

一、经济水平的提高

在社会文化生活发展中,经济的发展是其得以不断进步的前提条件和理论基础,经济基础能够其他所有文化事业提供必要的物质保障。当发展到相应的阶段之后,社会经济必然能够更好地促使体育事业走向繁荣。随着人类的发展,大众健身也得到了相应的发展,可以说,大众健身是社会经济发展和社会发展进步的必然产物。工业社会的发展为大众体育健身的开展提供了充分的发展条件,人们的生活生产方式随着现代知识经济的到来产生了非常重大的变化,大众健身也得到了更好的发展。大众健身的迅速崛起是符合人类生存发展基本规律的。

在满足人们的最低层次的需要之后,人们也必然会产生更高层次的需

求。换句话说,在人们将自身的吃穿住等问题解决之后,就会产生向高层次精神消费的需求。人们的体育观念随着社会的进步和物质的丰富而产生本质的变化,人们也逐渐开始从生产—生产—生产的定式改变为生产—休闲—娱乐新理念。这不仅是在我国,在世界诸多国家和地区中,只要是经济繁荣的地方,其文化事业也必然会得到相应的促进,大众健身也会具有非常大的发展潜力。

二、闲暇时间的增加

经济体制的改革和其结构的调整会随着经济的发展而得到促进。面临这种情况,发达资本主义国家会实现新的工作制度,这种新工作制度能够延长职工的休闲时间。成思危认为,人类大约在 1 万年前进入了农耕时代,只有 10% 的时间能够用在休闲方面;在出现手工业者和工匠等社会分工之后,则有 17% 的时间用于休闲;在人类进入蒸汽机时代之后,随着社会生产力的提高,人类的休闲时间占到 23%;电子化的动力机器到了 20 世纪 90 年代,每一件工作的速度得到快速提高,人们有 41% 的生活时间用于对娱乐休闲的追求。2015 年前后,随着知识经济和新技术的迅猛发展,人类有 50% 的时间用于休闲。这些都能够充分说明,社会的不断发展为人们从事大众健身提供了重要的时间保障,同时休闲时间的不断延长也为人们参与体育活动提供了可能性。20 世纪 50 年代后期,各个国家形成了娱乐行业和娱乐市场,并且体育娱乐行业也开始得以逐步发展起来。

三、城市化进程的加快

自从进入工业革命之后,欧美国家的社会经济得到了非常快速的发展,也是在此背景之下,各个国家的农村城市化也得到了非常快速的推进。这就使得城市之中集中了大量的人口,城市人口的密度得以快速增加。体育运动带有非常鲜明的市场经济特征。与此同时,人与人之间的社会距离也得以大大缩短,这使得大规模的群众体育活动的形成成为可能,如出现了几千人车越野,几百人横渡海峡,上万人参与马拉松比赛,几十万人参与健美和健身活动,几百万人参加相关体育协会,这些都不仅仅是奇迹。城市本身就是体育事业得以产生、发展和不断繁荣的地方。伴随着现代城市体育人口的不断增长,构建体育场地和大型体育设施已成为现代社会的必然要求。

四、科技的进步

随着现代科学技术的快速发展,人们的社会生产力得到快速提升,生产方式也逐步发生改变,从事脑力劳动的人员数量也在不断增长,在各行各业之中,脑力劳动人数占到全部就业人口的一半以上。由于长时间伏案工作容易造成“肌肉饥饿”“运动不足”等情况,这会对人的身体健康产生非常重要的影响,这现已成为社会普遍关注的问题,这就使得大众健身能够为知识分子阶层提供服务,劳动知识分子成为大众健身的主要参与者,大众健身成为脑力劳动工作者进行健康投资的必要补充。脑力劳动者需要通过参与一些大众体育健身活动来更好地增进健康,提高自身的身心素质。正是在这种情形之下,大众体育健身得到了更好地推动发展。

五、现代都市“文明病”的加剧发展

随着现代社会和科技的不断发展,人们的体力劳动越来越少,家务劳动时间也越来越短。同时,随着社会经济的快速发展,国家也开始实行一些高物价、高工资、高消费的分配政策,在很多发达国家之中,一些居民的膳食结构和食物数量都发生了很大的变化。如美国每年每人消耗的食物总量为1 463 磅,其中脂肪含量高达42%,动物蛋白摄取量占蛋白摄取量的80%。在营养学家看来,这样的膳食结构是非常不科学的,容易造成高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症以及恶性肿瘤等现代“文明病”的产生和高发。人们也正是在此情况下对大众体育健身在提高人的身体素质和改善人体健康状况方面有着非常重要的意义,同时也能够很好地对各种疾病进行有效的预防和治疗,这就吸引着越来越多的人参与到全民健身运动之中。美国由于开展了大众健身,冠心病的发病率20世纪70年代比20世纪40年代下降了8.7%,死亡率下降了7%,20世纪80年代后仍在持续下降。

六、大众健身项目的多元化发展

传统体育运动项目在当前这个时代很难满足现代人多样化的体育运动需求,在日新月异的现代社会之中,人们的爱好和兴趣也都呈现出了很多不同的特点。我们正处在健身时代,多样化的体育目标也促使着大众健身要具有多元化的形式,以促使大众体育健身活动能够更好地针对不同的人群满足他们的多样要求。尽管不同的人有不同的欣赏口味,但是,在众多体育

项目中,必然有一些经历了时间和历史的考验,从而在大众健身领域长盛不衰。

从大众体育运动项目的整个发展过程来看,其发展曲线呈现出一定的动态性。一些项目一直以来发展的都很平常,并没有出现起伏;一些项目曾经流行了很长一段时间,风靡一时,但只是昙花一现,日渐衰落;一些项目基本上处于苟延残喘、半死不活的境地。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,他们在商家刻意的推动下,在人群中无意间发展成很大的规模。此外,在人群中每年都有一些新的项目成为时尚受到追捧。在时间和空间方面来看,不同的体育运动项目存在着一定的差别。这就是说在不同的时间和地域中人们所喜欢的体育运动项目也是不尽相同的,但对于那些流行于社会的项目来说,在空间和时间上具有相对稳定性和同一性。这些体育运动项目具有比较健全的竞赛制度和组织制度,包括各国和国际的专业组织、俱乐部,有国际性及各个层次的比赛,也有一大批爱好者。

七、大众体育健身的开放性和多功能性

大众体育健身具有非常明显的开放性特征,它是面向广大民众开放的。大众的共同参与,能够将其所具有的广泛而又深厚的群众基础充分展现出来,这些都是能够促使其流传于社会的重要原因。有些大众体育健身项目在一定时期内比较流行,由此可见它是开放的、不定的,而并非是封闭的、一成不变的。例如,有些项目虽然比较古老了,但是仍在流行;有的项目例如健美、钓鱼、体育舞蹈、轮滑、冲浪、滑水等目前正在向竞技体育的方向发展,成为奥运会候补项目,世界运动会的正式比赛项目;有的项目如网球、沙滩排球则已经发展成为奥运会的正式比赛项目。大众体育健身运动也正是因为这种交叉性和模糊性而左右逢源,能够更好地促使其自身得到发展。这种开放性主要体现在随着时代的不断发展,一些新的时尚健身项目得以不断涌现出来,不断推陈出新,没有尽头。

与此同时,大众健身具有很多功能,能够满足人们增进健康、消除身心疲劳、亲近大自然、调剂生活、陶冶情操、促进人际交往和追求刺激与欢乐等多方面的需要,这些也都是大众体育运动健身的魅力之所在,这也是其能够在现代飞速发展的社会中得到人们欢迎和喜爱的重要原因。世界上没有任何一种其他休闲手段能像时尚健身那样具有如此众多的功能,使你变得更加强壮、健美、快乐、充实、高雅、满足、坚强,以更好的体力和心情来迎接新的工作和生活,并且在运动、健身、健美中体验生活,享受生活。

八、大众健身与人力资本

就现代经济来说,人的健康、能力和知识等方面的不断提高相对劳动力数量和物质资本的增加对经济增长的贡献要远远高出很多。保健和教育是投资人力资本的两个重要方面。休闲健身可以视为是一种人力资源投资,因为可以将这种投资进一步转化成健康资本存量,这主要表现为无疾病、健康状况或延长寿命,良好的身体健康条件能够更好地创造出价值,成为人力资本中非常重要的要素。由此可见,在促使人力资本提升方面,大众体育健身有着非常重要的作用。

大众健身在促使人力资本提升方面有着非常重要的作用,健康人寿保险事业的发达是促使大众体育健身得以不断发展的另外一个原因,在美国有 1 750 家私人保险公司从事保险业务,80%的居民参加保险。这些保险公司为了减少和避免损失,也大力提倡大众健身,建立体育设施。为大众健身的开展提供了方便条件。这样就从客观上促进了大众健身事业的发展,提高了人们的健身积极性。同样,也满足了人们的心理要求,因为每个人都希望自己能够健康的生活,都希望自己能够延年益寿。

九、人口老龄化的加剧

人口老龄化作为一种社会现象,它现已成为当今世界的共同话题。根据相关标准规定,60 岁以上的为老年人,但 60 岁以上的人口占到国家总人口的 10%或 65 岁以上占到国家总人口的 7%都是进入老龄社会的标志。

20 世纪四五十年代后,发达资本主义世界人口增长趋于缓慢,出生率大大下降,又由于医疗水平的提高,平均死亡年龄上升,老年人在社会上的比重越来越大,出现了社会老龄化的现象。1996 年我国 60 岁以上的人口达总人口的 10.5%;而 2002 年的统计数据显示:我国 65 岁以上的人口总数已经达到 9 377 万人,占总人口的 7.3%。预计到 2020 年,我国 60 岁以上的老年人将占总人口的 16%。所以,老龄化社会正在以迅猛的速度向我们袭来。

众所周知,人步入老年以后,身体素质会急剧下降,所以健康状况会受到极大的威胁。伴随着人口老年化的恶性发展,各种疾病、传染病也在社会上加速传播开来,所以,老年人口的迅速增加,会产生一系列的社会问题。在现代大众健身中,中老年人是一支重要的中坚力量。因为中老年人受到

的健康威胁要更大一些,他们对大众健身的热情和积极性也就更高一些。如果大众健身运动能够广泛、全面的普及,那么必然会大大增进老年人的健康素质,由此减少老年人疾病的发生率,能够有效地减轻社会福利和医疗费用,从而缓解政府和社会的经济压力。所以,大众健身运动得到了政府和社会各界的大力支持。

十、大众体育健身是构建和谐社会的 basic 途径

随着现代经济全球化的不断发展,世界各国在经济方面的交往也越来越频繁,这使得和谐社会的构建的意义不仅在中国,在世界各个国家都有共同发展的趋势。全面发展的人是构建和谐社会的重要基础,通过参与大众体育运动健身能够促使人身心更加和谐,对人际关系进行改善,达到人与自然环境、社会的和谐。大众体育运动健身的开展就是要促使人们大众健身意识的不断提高,形成一种科学、健康、文明的生活方式。在人际交往过程中,大众运动健身起到一种连接纽带的作用,正是在这一作用的推动之下,在共同健身目的的指导下,人们走到一起,融合到一起。人类的融合是人与自然达成和谐相处的一个基本条件,这对于整个社会的和谐都有着非常重要的促进作用。

第三节 大众体育健身的发展

大众体育健身自兴起之后便得到了相应的发展,本节主要对大众体育健身的发展阶段、发展现状及发展趋势进行阐述,旨在梳理大众体育健身发展的脉络,从而加深对大众体育健身的认识。

我国大众体育健身直到新中国成立之后才得到了相应的发展,发展至今,其主要经历了以下几个阶段。

一、创业阶段

1949—1957 年为创业阶段,在这一阶段中,中国尚处于百废待兴时期,多年的战乱使得我国国民的身体素质需要得到不断加强,中国民族身体素质的不断提高现已成为建设新中国和保卫祖国的重要保障。也是在这一时期大众体育健身受到了国家高度的关注和重视。中华全国体育总会于 1952 年正式成立,在成立之初,毛泽东主席也专门进行题词:“发展体育运

动,增强人民体质”。同时,毛泽东主席也曾这样指出:体育是关系到6亿人民健身的大事。1954年,国家体委制定并颁发了《关于加强人民体育运动工作的报告》,在其中明确指出:我国进入到计划经济建设阶段,人们的身体健康需要加强,各级党委将人民的体育运动作为一项国家新事业来抓,这使得大众体育健身得到了前所未有的发展和重视,在当时已成为体育事业发展的重要核心。

1952年6月,成立了中华全国体育总会;同年11月,成立了中华人民共和国体育运动委员会。1955年,全国总工会设置了体育部门,专门负责相关的职工体育工作。此外,各个省市、自治区等也先后成立了体育部门。1956年,我国召开了首次全国农村体育工作会议,该会议要求建立相应的县级体委,并配备专职干部,重点强调了在农村体育中要贯彻简便易行和业余自愿的体育工作原则。1957年,铁路、公安等全国20多个系统也相继成立了行业体育协会,拥有4万个基层职工体育协会。同时,体育场地设施在全国范围内也得到了前所未有的建设。在1949年,体育场地仅有4982个,3年之后,各类体育场地数量就已经达到了10271个。1953年至1957年期间,全国共建成体育场地18191个,仅1956年一年间就建成5494个,超过了新中国成立前体育场地的总和,极大地激发了广大人民群众参与体育锻炼的兴趣和热情。在此过程中,大众体育健身更加强了对骨干人员的相关培训,共培养了41000多名骨干人员。同时,在学习和借鉴苏联先进经验的基础上,对有关大众体育健身活动的制度和政策开始制定和实施,进一步推广了“劳卫制”,并实施了基层体协制度、产业体协制度、职工体育制度、工间操制度、广播操制度等。这一阶段,也逐步成为大众体育建设的一个“黄金发展时期”。

在这一时期,中华民族的身体素质得到了更好改善,同时也更好地促进了国防和经济建设的发展,并为大众体育健身以后的发展制定了一个基本框架。大众体育健身在这一时期有着非常鲜明的军事和政治色彩,它着重强调要为社会生产和国防建设提供相应的服务,这就使得大众体育健身成为非常严肃的政治任务,同时也将爱国主义同群众体育结合在一起,对人们参与体育锻炼的政治责任感予以极大的激发,在全国范围内掀起了参与体育运动健身的热潮。由于场地设施比较缺乏,并且要与社会生产和国防服务的相关需要相贴近,大众体育活动在这一阶段的内容比较枯燥、单一,具有突出的实用性,但多样性比较差,主要以军事性较强的项目或体能练习为主。

二、起伏发展阶段

起伏发展阶段(1958—1965年)起始于1958年全国范围内出现的由于“左”倾思想占据主导地位,导致的全国性的“大跃进”运动,不切实际的高指标、浮夸风和形式主义在各行各业中泛滥成灾。许多地方大搞“千人表演”“万人誓师”和“停产突击”,要求工人“挑灯夜战做体操”,农民“白天千军万马,晚上灯笼火把”进行突击锻炼。这些行为严重违背了大众体育健身的客观规律乃至人体的自然规律,雪上加霜的是在1959年后我国进入了三年的严重自然灾害,全国很多民众都吃不饱穿不暖,大众体育健身发展很快陷入了低潮,大多数群众停止了体育锻炼,不少体育协会无疾而终,“劳卫制”无法继续坚持下去,大众体育健身陷入停顿状态。从1963年起,全国人民熬过了三年自然灾害,我国的国民经济形势也有所好转,各行各业逐渐恢复了生机,大众体育健身的发展也开始复苏起来。1964年在原国家体委的大力推动下,游泳、通讯、射击、登山在全国得到了大力发展,被称为“四项活动”。到了1965年,这四项体育活动的参与人数达到了250万人。同时,“劳卫制”经过一系列修订,成为《青少年体育锻炼标准》。

这一时期,群众体育在短短几年内大起大落,这使人们清醒地认识到群众体育工作的规律:大众体育健身的发展要与国家经济发展水平相适应,而不能超过这一水平,大众体育健身工作也不能与具体实际相脱离、违背身体锻炼原则的客观规律。根据我国大众体育健身开展的具体实际和实践经验,原国家体委科学制定出“业余、自愿、小型、多样、因时、因地、因人制宜”的原则。这些原则指明了我国大众体育健身的发展方向,即实事求是,注重实效。在这些原则的指导下,与我国基本国情相匹配的一整套大众体育发展模式也在逐步形成。全国范围内的各类大众体育健身组织开始恢复和新建。1965年,随着第2届全国运动会的举行,大众体育健身活动在全国范围内开始出现高潮,得到了进一步发展。

三、畸形发展阶段

畸形发展阶段(1966—1976年)指的是1966年开始的史无前例的十年“文化大革命”。“文化大革命”开始后,各级体育行政部门的工作处于停滞状态,先前建立起来的一整套行之有效的规章制度受到批判,甚至被废止。同时,已经形成的职工体育组织网络和业余体育运动队也被迫解散,其组织管理体系也在浩劫中荡然无存,已形成制度的广播操、工间操无法继续开展

下去。民间的一些传统的体育活动甚至被列为“四旧”而惨遭批判,就此失传。群众性的运动竞赛活动也因无人敢组织而停止。大众体育健身从头到脚没有正常的地方。“文化大革命”时期文化专制主义压抑了各种文化活动的正常发展,导致各种文化活动一片凋零,社会文化生活异常枯燥,能够触及的仅仅是少得可怜的五出“样板戏”。寻求大众体育健身活动成为当时唯一能够满足人们文化需求的关键。于是1969年后大众体育健身异乎寻常的兴旺起来,全国不少县级以上的机关、工厂纷纷开展了以球类、游泳、长跑为主要内容的群众性体育竞赛活动。厂矿企业在节假日经常举办田径运动会和球类项目的联赛等竞赛活动。一年一度的“7·16”游泳横渡江河水库活动在职工中也得到普遍推广。职工开始自发地开展体育锻炼活动。农民则利用学校的场地、晒谷场和田间空地开展力所能及的体育活动。但是,这时的大众体育健身活动在所谓“突出政治”的干预下,完全违背了“业余、自愿、小型、多样、因时、因地、因人制宜”的开展大众体育健身活动的原则,大众体育健身活动中的形式主义在这一时期达到了极致,如出于政治需要,停工停产,大搞“千人操”“万人横渡”等形式主义活动,完全依靠政府发号施令,通过行政手段来开展大众体育健身。大众体育健身的政治功能被人为夸大,常常被当成政治工具来冲击或干扰生产,产生了极坏的影响,使得我国在这一时期大众体育健身的发展极为不正常。

四、恢复、发展与初步改革阶段

恢复、发展与初步改革阶段(1977—1991年)指的是随着“文化大革命”的结束,我国的各行各业均处于一个急需恢复、发展的状况。1978年中国共产党十一届三中全会标志着我国社会进入了改革开放时期。随着政治的稳定,思想的解放,经济开始快速增长,使我国各级各类的大众体育健身组织都得到了迅速的恢复和完善,大众体育健身活动在新的社会环境中得到迅速恢复和发展,从此进入到一个新的发展阶段。

20世纪80年代随着我国社会经济体制改革的逐步深化和企业经营机制改革力度的加大,在计划经济体制下形成的大众体育健身发展模式遭遇到发展的瓶颈,社区体育这一新的大众体育形态在我国城市地区应运而生。社区体育在我国最早是由天津市河东区于1989年率先提出,最初是街道社区体协开展的各种体育文化活动,后来逐步扩展为对所有区域性体育活动的统称。业余休闲时间在家门口开展的社区体育活动逐渐成为满足人们体育需求的一条新途径,城市大众体育健身活动就此迅速得以普及并兴旺起来,在全国各级各类的大众体育健身组织以及早、晚锻炼的人群随处可见。