

高等学校教材

社会体育导论

SPORTS

卢元镇 主编



高等教育出版社

高等学校教材

社会体育导论

卢元镇 主编

高等教育出版社

内容提要

本书为普通高等学校社会体育专业系列教材之一。

本书从增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多个角度,对社会体育进行了广泛的论述。本书的主要内容包括:社会体育概述,社会体育与社会进步,我国社会体育的目的与任务以及地位与功能,社会体育参与,影响社会体育发展的因素,社会体育活动原则、内容与方法,社会体育活动的分类指导,社会体育管理的内容,社会体育管理的方法、社会体育机构等。

本书还附有《全民健身计划纲要》、《中华人民共和国体育法》、《中国成年人体质测定标准》和《社会体育指导员国家职业标准》,本书也可作为普通高等学校体育其他专业选修课教材以及社会体育工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

社会体育导论 / 卢元镇主编. —北京:高等教育出版社,
2004.7 (2006 重印)

ISBN 7-04-014038-1

I. 社… II. 卢… III. 体育运动社会学 - 高等学校 -
教材 IV. G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 042623 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 刘晓翔
版式设计 王莹 责任校对 尤静 责任印制 韩刚

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 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 16.75
字 数 310 000

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 2004 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 3 次印刷
定 价 22.90 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 14038-00

序

在 21 世纪刚刚揭开序幕的最初年头里,我们以“社会体育”为主题,编写了一套系列教材,作为对新世纪的献礼,作为对全面建设小康社会的献礼,作为对中国现代化进程的献礼。

现代化是一个世界性的历史进程,现代化问题是当今世界普遍关注的问题。人类从重视过去,到注重现在,到关注未来,无疑是认识上的一个飞跃。在现代化进程中,人的现代化是现代化的核心内容。它既是现代化的起点,也是现代化的归宿。而人的现代化应该是全面的,既包括物质层面,也包括精神层面。体育运动在人的现代化过程中起着积极的作用。

现代化的诉求,科学发展观的确立,最终必将体现在人的全面发展上。理论构建、学科建设在倡导和形成学习型社会中,在推动社会进步方面无疑带有根本性的意义。这种使命感和责任感使我们有了共同的愿望。我们抱着积跬步达千里的心态,踏上这样一条布满荆棘的探索之路。

回眸人类的历史,在古今中外的文明进程中,世界公认的三次人类文明的高峰与体育运动的发展有着高度的关联。一是古希腊文明,它勃兴了古代奥林匹克运动;二是曾称“日不落帝国”的英国,它是近代第一次现代化的代表,催生了户外运动;三是知识经济的代表——美国,在第二次现代化的过程中,将竞技运动的职业化、商业化推到极至,同时催生了休闲体育,使以奥林匹克为核心的国际竞技体育和以休闲健身为标志的大众体育成为当今世界的重要文化活动。这三次人类文明高峰,产生了伟大的体育实践,从而极大地改变了人类的价值观念和生活方式。然而,令人扼腕的是,虽有震撼世界的体育实践,却少有影响世界的体育理论。近现代的人文科学、社会科学、自然科学和工程技术领域,都出现了影响深远的理论,而体育的理论却未能得到相应的发展。作为体育理论工作者,难道我们不该从中得到些什么启示吗?

近代以来,社会科学中最热门的话题无疑是现代化。伴随着现代化进程而行的是观念的冲突。在第一次现代化过程中,就发生了理性传统与功利传统的冲突。社会现象和自然现象的沿革与发展,有十分相像的地方。“芳林新叶催陈叶,流水前波让后波。”功利主义成为近代以来的主流思潮,功利主义推崇科学主义,它使社会发展产生了强大的张力,使社会物质生产的指数急剧增长。但在这个过程中,却诱发了“三大危机”:一是以物质财富增长为中心的工业革命,导致对地球资源的过度掠取,对生态环境的严重破坏,使人类文明发展面临与地

球生态保护的尖锐的生态危机;二是以竞争为基本法则的社会秩序,使人类陷入无休止的、全面性的竞争,这种利益的冲突,导致人类社会的矛盾加剧和分裂,剧烈的社会冲突和共同意志的瓦解,使人类面临严重的社会危机;三是以个人主义为中心,以物质满足为主要社会价值取向的社会价值观引发了人类意志的衰退,使人类文明面临严重的精神危机。

人类正步入休闲时代,我们的闲暇正在迅速增加,以中国职工为例,一年中法定休息日为114天,中国城市居民终身的时间分配方式是这样的:正规学习时间约为全部生命的7%;工作时间仅占人生10%;闲暇竟占人生的30%以上。同时,脑力劳动不断增加,体力劳动不断减少,人类逐渐由运动状态的体力劳动者向安静状态的脑力劳动者转化。人本身的发展将向何处去?是进化、退化抑或是优化?人会逐渐变成脑袋硕大、四肢萎缩的动物吗?人能否既享受现代的文明,又保持可贵的“野性”吗?……这些问题,单靠我们体育工作者来回答,显得势单力薄,但这是我们必须面对的问题。

我们已经发明和运用了体育这一济世良方,然而体育的功能还远远未发挥出来,我们对人类的生存与发展充满乐观主义态度。毛泽东同志有一句话:有困难,有办法,有希望。不知大家以为然否?当然,如何把握休闲时代,让体育伴随人们的一生,让体育带给人们幸福和快乐,让体育为人们宣泄社会压力寻求到一条健康的出路,这更是我们社会体育学科要解决的问题。休闲体育风靡全球,实践已经走在前面,会不会又孕育出一个新的学科群,使现有的体育学科再次发生裂变和重组?我们还无法预测。然而,全世界数十亿人们的社会体育实践是任何力量都阻止不了的,我们始终坚信这一点,也正是在这种信念中我们组织、编写了这套教材,这是第一批,以后我们还将陆续推出第二批、第三批。

我们正面临国际化和开放性时代,而我们缺憾的恰恰是国际化和开放性这两方面。强势的西方体育文化汹涌而来,我们对于中国传统体育文化的态度,应该是批判性地继承;而对于世界体育文化,则应该是选择性地吸收;对于体育人文社会学科的构建,应该是在继承、吸收基础上的创新。我们本着这种求真务实的精神,力争在世界的“社会体育”论坛上有我们的“话语权”。我们不妥自卑薄,也不妄自尊大,然而,我们对中国的文明充满信心,用辜鸿铭先生的话说“美国人如果研究中国文明,将变得深沉起来;英国人将变得博大起来;德国人将变得淳朴起来。……至于法国人,如果研究中国文明,他们将由此获得一切——深沉、博大、淳朴和较他们目前所具有的更完美的灵敏。”^①,但愿社会体育的学科建设,能在这个意义上有所建树。

全民健身是全社会参与程度最高的一种文化活动,社会体育是一种渗透进

① 辜鸿铭:《中国人的精神》,桂林:广西师范大学出版社,2001年,第6页

社会每个细胞的体育形态。当今的中国,随着生产方式和生活方式的急速转型,随着城乡居民物质生活水平的迅速提高,随着人们价值观念的深刻转变,社会体育的发展速度将令我们难以预料。因此,急需社会体育的理论,急需社会体育的人才。在短短数年中,全国百余所高等学校社会体育专业如雨后春笋般地发展起来。中国已经拥有世界最庞大的体育师资队伍,我们还要培养一支世界上最庞大的社会体育指导员队伍,如何使这一丰富的资源发挥巨大作用?高等学校社会体育专业学科如何构建?有关社会体育专业的教材如何进一步建设起来,是我们一直在探寻求解的问题,希望这批教材的问世可以得到更准确的结论,进而引发更广泛的研讨。

是为序。

杨文轩
2004年3月

编写说明

社会体育,是中国体育的重要组成部分。无论在公益性的体育事业,还是在经营性的体育产业,社会体育都占据重要的地位。我国是一个在健身养生方面具有悠久历史的文明古国,几千年来积累了丰富的知识和经验。新中国成立以来,群众体育事业得到了迅猛的发展,形成了一个独立的社会文化体系。改革开放 20 多年来,在竞技体育高度发展的同时,群众体育领域也获得了长足的进步。1995 年,我国推行《全民健身计划纲要》后,群众体育的发展势头更加迅猛,体育人口数量逐年增加,群众体育的发展条件也发生了很大的变化,一种面向大众的多元的体育服务体系正逐步构建起来。在这期间,社会体育作为一个全社会认可的概念也已经成型,并演化成为巨大的社会实践运动,深刻地影响着现代化建设者的物质生活和精神生活。同时,在社会体育领域开展了广泛的、卓有成效的学术研究,开发或引进越来越多新的概念,逐渐形成了系统完整的理论知识体系。

为了顺应体育运动的发展和对人才的需要,20 世纪 90 年代,一批体育院系开设了社会体育专业,建立了社会体育系,有些院校虽然没有建立社会体育专业,但也在体育教育系、体育管理系开设了有关社会体育的课程,有的学校还招收了社会体育研究方向的研究生。因此,编写一部适用于教学的社会体育主干教材已经成为一种强烈的社会要求。

《社会体育导论》的前身是《群众体育学》、《社会体育学》。《群众体育学》是 20 世纪 80 年代中期从原《体育理论》中分化出来的。《社会体育学》大大丰富了群众体育的内容。而《社会体育导论》的出现是对《社会体育学》一次精细的分化发展,是学科进步的表现。《社会体育导论》是以一种不同于《群众体育学》、《社会体育学》的结构编写的,突出了以“社会体育”为主的概念体系,解决了《群众体育学》概念体系枝蔓不清的问题,将“身体锻炼原理与方法”、“终身体育”、“运动处方”等内容交给其他课程去解决,减少了教学内容的重复。

我们在编写这部教材时,始终立足于我国的基本国情,强调了我国社会体育的社会主义性质和它的人民性,注重了社会体育与经济发展和社会进步之间的基本关系,并把一种新的人文精神融进了教材之中。

我们在编写这部教材时,还充分采集和应用了近期的研究成果。1997 年国家社会基金课题“中国群众体育现状调查与研究”为我们提供了大量新鲜的材料,在此我们对原作者深表谢忱。

教材部分内容继续沿用了《社会体育学》的章节,为了与社会体育指导员的培训内容尽量统一起来,部分章节还参照《社会体育指导员技术等级培训教材》进行了缩写或改编。

本书由华南师范大学卢元镇主编并统稿全书,参加本书编撰的有卢元镇(绪论、第一章、第二章、第三章、第四章、第六章、第十章)、周传志(福建漳州师范学院,第五章、第七章、第八章、第九章)。

本书是高等学校社会体育专业教材,也可作为体育其他专业的选修教材,还可作为各级社会体育指导员和社会体育管理工作者的参考用书。

编著者

2004年3月

目 录

绪论	1
第一章 社会体育概述	11
第一节 社会体育的概念体系	12
第二节 社会体育的产生与发展	15
第二章 社会体育与社会进步	29
第一节 社会体育与生产方式	30
第二节 社会体育与生活方式	34
第三节 社会体育与大众健康	37
第四节 社会体育与社会文化	44
第三章 我国社会体育的目的与任务以及地位与功能	47
第一节 我国社会体育的目的与任务	48
第二节 社会体育的地位与功能	54
第四章 社会体育参与	59
第一节 社会体育参与概述	60
第二节 影响社会体育参与的基本因素	64
第三节 体育人口概述	68
第四节 非体育人口	76
第五章 影响社会体育发展的因素	81
第一节 影响社会体育发展的宏观因素	82
第二节 影响社会体育发展的中观因素	92
第三节 影响社会体育发展的微观因素	97
第六章 社会体育活动原则、内容与方法	101
第一节 社会体育活动的原则	102
第二节 社会体育活动的內容	105
第三节 社会体育活动的练习方法	112
第四节 社会体育活动的指导方法	116

第七章 社会体育活动的分类指导	125
第一节 社会体育的人群分类	126
第二节 社会体育的社会组织分类	136
第八章 社会体育管理的内容	151
第一节 社会体育人员管理	152
第二节 社会体育财务管理	156
第三节 社会体育物质管理	159
第四节 社会体育信息管理	163
第五节 社会体育社会问题处理	168
第九章 社会体育管理的方法	175
第一节 社会体育管理的法律方法	176
第二节 社会体育管理的经济方法	181
第三节 社会体育管理的计划方法	185
第四节 社会体育管理的行政方法	191
第五节 社会体育的社团管理	195
第六节 社会体育的标准化化管理	201
第十章 社会体育机构	205
第一节 体育行政机构	206
第二节 社会体育社会团体	208
第三节 社会体育企业	210
附录	215
附录 1 全民健身计划纲要	216
附录 2 中华人民共和国体育法	220
附录 3 中国成年人体质测定标准	225
附录 4 社会体育指导员国家职业标准	237
参考书目	253

绪 论

本章提要 国内外社会体育的发展和体育科学化趋势要求建立相应的社会体育学科。社会体育学科拥有独特的研究对象和特定的研究方法。社会体育学科由于起步较晚,仍不成熟,但有着广阔的发展前景。

一、建立社会体育学科的必要性

第二次世界大战以后世界兴起的大众体育热潮,新中国成立 50 多年来群众体育活动的蓬勃发展,特别是改革开放以来社会体育出现的深刻变化,以及“以人为本”观念的全面确立,为社会体育学的建立提供了极其良好的社会条件。

(一) 国外大众体育热潮的形成

西方发达国家进入后工业社会之后,生产方式和生活方式发生了重大的变化,引起了人口构成的老龄化、劳动构成的知识分子化、膳食构成的高营养化和消费结构的社会服务化,以及疾病构成的文明病化,使人们日益认识到发展大众体育的重要性和必要性,大众体育因此迅速崛起。大众体育与以“奥林匹克运动”为代表的高水平竞技运动和向正规化方向发展的学校体育,呈三足鼎立之势,并形成了一系列的特点如平民化、普及化和科学化等。

(二) 我国群众体育的迅猛发展

社会主义制度要求把我国群众体育作为人力资源开发的一种投资形式,作为建设社会主义物质文明和精神文明的一种必不可少的社会活动。但我国开展群众体育的经济条件还相当薄弱,而开展群众体育的思想认识正在逐步转变和提高。党的十一届三中全会以来,群众体育得到了稳步的发展,体育人口数量迅速增长,大大高于发展中国家的平均水平;城乡居民的体质与健康状况大有改善;人口的平均预期寿命已经接近世界发达国家的水平;全民健身运动正在为现代化的建设者塑造着强壮的体魄;体育场馆建设取得了长足的进步;职工体育、农民体育、社区体育、民族体育、老年人体育、残疾人体育推动了群众体育事业的全面发展;一种适应市场经济的体育管理模式和运行机制已经逐步形成;人们的体育价值观念在新世纪到来之际发生了重要的变化。

我国的群众体育既具有民族性,又具有世界性,具有鲜明民族色彩的中国群众体育是当今世界大众体育的组成部分。因此,用科学的态度研究国内外的大众体育的经验,并建立理论,以指导我国社会体育和全民健身活动的发展,已是我国体育事业发展的强烈时代需要。同时也应该看到,国内外大众体育的发展,为社会体育学的建立在不断提供着极其丰富的信息,创造了良好的理论环境。

(三) 体育科学发展的趋势

由于社会的各种人群对健康价值观念的重大变化,由于社会体育在客观上已经形成了一个巨大的社会运动,一批我们过去的“体育理论”从未涉及到的概

念引起了人们的广泛重视,如体育人口、社区体育、康复体育、残疾人体育、妇女体育、休闲体育等等,因此必须对这一领域给予理论支持才能推动社会体育的持续发展。

现代体育和现代体育科学的发展过程中,许多国家加强和重视了对大众体育的研究,这是一种人文精神的回归。这一时期国际大众体育的学术交流也频繁展开,所举行的多次国际体育运动生物学科报告会,主题多是讨论或涉及大众体育。欧洲共同体议会举行的体育讲座,多是关于残疾人、老年人、妇女的身体能力的。世界大众体育大会已经举行多届,极大地推动了各国大众体育的发展。为了让我国在社会体育方面具有更多的国际共同语言,非常有必要加强社会体育领域的研究和学科建设。

(四) 培养体育人才赋予的任务

由于我国体育师资严重缺乏,多年来体育院系的主要精力集中于培养师资,过去几乎没有一所学校专门培养这方面的人才。从未来社会发展的趋势分析,按平均每2 000人配备1名社会体育指导员计需80万人。这是一个值得我们注意的人才开发动向。近十余年来,由于社会体育的飞速发展急需大量专业人才,培养社会体育专业的工作开始受到关注。目前我国社会体育的专业人才培养分两种形式进行,一种是正规学校教育,一种是社会教育。

截至2003年底,全国已有八十余所体育院系开设了社会体育专业,大多成立了社会体育系,许多学校培养了社会体育的硕士生,少量学校还培养了博士生。

1993年12月,国家颁布了《社会体育指导员技术等级制度》,这是在深化体育改革中产生的一项社会体育的基本制度,填补了社会体育人员管理上的空白,标志着我国社会体育工作在制度化的道路上又前进了一步。

2001年8月7日,由国家劳动与社会保障部正式颁布了《社会体育指导员国家职业标准》,并在全国范围内施行。这标志着中国社会体育指导员职业资格证书制度的建立,对社会体育指导员的管理又走上了一个新的台阶。

同时,随着体育运动和体育科学的发展,高级体育人才开始从体育运动技术型人才向体育科学知识型人才转移,初中级体育人才也开始向介于两者之间的中间型转移。在体育科学知识的传授中,有关身体锻炼的科学知识应占很大比重。在美国,许多大学体育系的教学内容开始向健康、娱乐方向演变。在日本大阪体育大学开设的课程中,就包括社会教育论、社会体育管理组织论、公共卫生学、病理学、营养学、生产体育论、安全管理、娱乐论、野外活动论和学校保健等有关群众体育的多门课程。

二、社会体育学科的研究对象与教材体系

社会体育学科的研究对象是发生在社会体育领域中的各种体育现象,对社会体育的研究基本属于管理学、社会学的范畴。它要研究对社会体育组织管理的最佳方案,以及处理有关社会体育中各种问题的原则方法。社会体育是人类社会中出现得最多的一种体育现象。不管历史的哪一种社会形态,不管社会的哪一类组织结构,无不可以看到社会体育的形式。在这一点上,它比竞技运动和学校体育有更大的活动空间,并占用更多的社会时间。将社会体育视为一个管理的概念时,可以向下引出企事业体育、农村体育、社区体育、城镇体育、家庭体育、民族体育、民间体育、职业体育(不是指职业运动员的体育,而是指为了适应不同职业需要而开展的体育)等概念,以及体育人口、体育参与等概念。

《社会体育导论》是在《群众体育学》、《社会体育学》的基础上逐渐发展起来的。20世纪80年代开始出现的《群众体育学》和本世纪初改名为《社会体育学》的几本教材,是社会体育理论、社会体育管理、身体锻炼基本原理与方法、终身体育和社会体育科学研究等几个部分的综合体。其中社会体育属于对社会功能结构的研究,终身体育属于对人的体育参与的研究,身体锻炼属于对实现社会体育基本途径与方法的研究。这是在社会体育专业发展初期,严重缺乏基础教材的情况下所采取的做法,也就是将社会体育学涉及到的一些概念粗略地组织起来,形成一本集社会科学、管理科学、心理科学、生物科学内容为一体的教材。

本教材作为社会体育专业本科的导论性教材,将主要围绕“社会体育”这一基本概念,讨论社会体育的概念、功能、发展进程,以及社会体育与社会的关系,探讨社会体育的目的、任务,以及社会体育的参与、社会体育的管理、社会体育活动、社会体育机构等专题,而将有关身体锻炼、终身体育等内容留给了其他专门的教材,这就使对“社会体育”讨论更加集中、更加明确。

三、社会体育学科的研究方法

社会体育学科拥有独特的研究对象和广阔的研究领域,这决定了这门学科的研究方法。人文社会科学中如历史学、管理学、经济学、人口学、法学、教育学等学科的研究方法都可以被社会体育学所采用。自然科学中如心理学、生态学、生理学、医学等学科的研究方法也可以被社会体育学所借用。如果将社会体育作为一个整体去研究它发生、发展过程,就必须做纵向研究,可采用历史学和比较体育的方法;如果要对社会体育的现状进行研究就必须做横剖面的分析,大面积或区域性的抽样社会调查法,则是最有效的方法之一。研究社会体育对不同

类型(职业、性别、社会角色、文化素养)人群的社会作用时,则可采用观察法、个案调查法、典型调查法,甚至更为精细的实验法。社会体育的研究既可以做经验的定性研究,也可以做精确的定量研究。

社会体育学的研究是面对社会的,如此,对于同一问题的研究所得出的结论不同,不仅是研究者自身方面的原因,还有研究取材对象输出信息方面的原因。由于取材对象的感情、思想等原因,常常会将真实信息截留下来,而向研究者输出假信息。另外,在整理归纳所获信息的过程中,研究者也会将自己固有的价值观念渗透到研究成果中去,如果操作不当,也会产生虚假信息。因此在进行社会体育学的研究时,为了能获得真实的信息,得出客观的结论,就必须遵循科学的方法论,运用一系列科学的操作方法。

(一) 社会体育学科方法论

社会体育学科方法论,是指主要从马克思主义的辩证法来探讨与社会体育学科体系和基本假设有关的一般原理问题,即指导社会体育研究的原则、逻辑基础以及学科的研究程序和研究方法等问题。方法论在社会体育学科研究中有着重要的指导作用。

1. 唯物主义辩证法

在研究方法的哲学层次上,应以马克思主义的辩证法来强调研究过程的实践性和经验性,重视以客观事实与数据以及社会事实来说明普通的社会规律,以发展的观点把社会作为一个整体来研究,侧重分析社会结构及各个分系统之间的相互关系,以便对社会变化的原因作出解释。

在研究社会体育学科过程中应当遵循以下原则:

(1) 坚持实事求是的观点:在社会体育学科的研究中,要坚持实事求是的观点,注重研究的客观性和科学性。从我国的社会实际出发讨论问题,尊重事实,崇尚实践。在社会调查中还需要以科学的态度和精神,对所获得的事实和测得的数据进行科学的解释,特别是当出现与一般经验相悖的事实时,一定要做实事求是的分析和讨论。

(2) 运用系统论的观点:在社会体育学科的研究中,我们应当了解体育本身就是一个开放的、复杂的系统,社会体育也是一个庞大的组织系统,由若干个子系统以一定的结构形式相互联系构成一个有机的整体。社会体育的结构是否合理直接影响着社会体育的发展规模和速度,影响着体育社会化、现代化的进程。因此,系统分析法作为现代思维方式中的一种重要思维方法,它在社会体育调查中具有广泛的意义。

2. 社会体育学科的方法论

社会体育学科研究,必须进入社会体育现象的实际中去,以发现体育运动

在社会中的特殊性质和功效。因此,在研究中应遵循以下原则:

客观性原则:客观性原则是人们的认识取得科学形式的基石。在社会科学研究中由于已有理论和所观察目标的制约和影响,也由于研究手段的限制,社会科学的研究往往带有主观性。要充分利用现代科学技术的方法手段以减少主观性,增强客观性。

全面性原则:全面性原则是客观性原则的逻辑延伸。在社会体育研究中坚持全面性原则是避免片面、缺漏和差错的前提。因为在社会体育这个复杂的系统中,结构的层次、要素、参量较多,个体差异大,关系复杂。这就要求人们在研究中尽可能全面,即在收集资料、测量数据时要切实弄清研究目的和目标等。既要重视直接获得的资料信息,也要重视以往正确的经验。

(二) 社会体育学科的研究方法

1. 调查访问法

访问法是最普通的社会调查方法之一,也是最重要的调查方法之一。在汉语中“访”就是探望、寻求,“问”就是询问、追究,访问法是访问者通过口头交谈的方式向被访问者了解社会情况的方法。

访问法因研究的性质、目的或对象的不同而有不同的方式。如根据双方的交流方式,可分为直接访问(即双方面对面的交谈)和间接访问(即通过电话进行访问);根据一次被访问的人数,访问可分为个别访问和集体座谈;按照对访问过程的控制程度,访问又可分为结构式访问和无结构式访问(非标准性访问)。

2. 问卷调查法

问卷调查是以书面提出问题的方式搜集资料的一种研究方法。研究者将所要研究的问题编制成问题表格,以邮寄方式、当面作答或追踪访问方式填答,从而了解被调查者对某一现象或问题的看法和意见。所以又称问题表格法。

问卷调查方便实用、省时、花钱少,能搜集大量样本信息资料,便于整理归类,调查结果具有一定代表性,因此在社会体育学的研究中被广泛使用。

(1) 封闭型问题的类型

① 是否式。让被调查者在“是”与“否”、“同意”与“不同意”中择一回答。

② 选择式。从多种答案中挑选最适宜的一个或几个答案,然后做上记号。

③ 评判式。每个问题后列有许多答案,要求被调查者依其重要性评定等次,所以评判式也叫排列式、编序式。或者当答案是回答问题的程度或状况时,也可将答案预先分为两个极端,中间按一定的间距区分,被调查者写上个人的意见和评判。

④ 划记式。按同意或不同意,在答案上分别做记号“√”或“×”。

在问卷中也可以出现一些开放式的问题,被调查者可以自由作答。

(2) 问卷的编制程序

① 明确研究目的。根据研究目的和假设范围收集所需资料,并确定调查对象。

② 列出问卷调查所需研究问题的纲要,确定所要搜集的信息和问卷类型。

③ 围绕主题草拟问题,列出标题和各部分具体项目。

④ 征求有关人员、专家的意见,修订调查项目。

⑤ 试测。从总体样本中抽取 30 ~ 50 人为试测样本,以检查问卷表述的方式、项目、内容能否被受试者所理解,并求出信度、效度。

(3) 设计问卷问题的基本要求

问卷问题的设计关系到问卷的科学水平,是问卷编制中关键一环。因此在设计问卷的问题时必须考虑以下几点:

① 问题的范围。是用于小范围的典型调查还是大范围的统计调查;是了解人们思想态度方面的意向性问题,还是主要了解过程方面的事实材料。

② 问题的内容。是完全符合、基本符合,还是基本不符合该课题研究目的和假设的需要。所列调查项目对研究目的是否具有较好的覆盖面,答案能否较全面反映所要研究问题的主要方面,且不交叉、重叠。

③ 问题的数量。问题太多,作答者容易产生厌倦情绪,导致敷衍或不予回答;问题若太少,又不能得到有关研究的基本事实材料以致影响研究结论。因此,可问可不问的问题最好删除。一份问卷作答时间一般以 30 ~ 40 分钟为宜。而一些较复杂的超出被调查者知识和能力所及范围,需要查阅资料才能回答的问题要尽量避免。

④ 问题的文字表达。文字应准确简明,通俗易懂,容易回答,避免冷僻或专业性太强的术语。结构上,一般一个问题只含一个疑问。

⑤ 问题的排列顺序。应当分类清楚、层次分明、合乎逻辑。

3. 实验对比法

实验对比法不仅是一种获得资料的方法,而且是通过人为地设置一定的情境和有意识地控制和操作某些变量,从而对比发现和揭示有关变量之间的因果关系的一种研究方法。社会体育学研究中,有很多的时候需要采用实验前后的变量的变化,来揭示我们推行的锻炼方法、采用手段的有效性,从而对这种方法或手段进行广泛推广和使用。例如,了解太极拳运动对中老年人身心健康的功效性,有氧健身操对人体哪些方面的影响显著等等,都需要进行实验,然后进行前后对比找出答案。

实验对比法最重要的特点就在于对所研究的对象在条件方面加以适当的控制,排除自然状态下无关因素的干扰,突出所要研究和印证的因素。从而相对