

群众健身理论探索与我国民间体育的传承发展研究

王玮◎著

吉林人民出版社



群众健身理论探索 与我国民间体育的传承发展研究

QUNZHONG JIANSHEN LILUN TANSUO
YU WOGUO MINJIAN TIYU DE CHUANCHENG FAZHAN YANJIU

王玮◎著

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

群众健身理论探索与我国民间体育的传承发展研究 /
王玮著. -- 长春 : 吉林人民出版社, 2017.5
ISBN 978-7-206-13653-5

. 群... . 王... . 群众体育 - 健身运动 -
研究 - 中国 民族形式体育 - 研究 - 中国 .
G812.4 G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第099549号

群众健身理论探索与我国民间体育的传承发展研究

著 者：王 玮

责任编辑：郭 威

责任校对：田 野

封面设计：王 伟

吉林人民出版社出版发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码：130022)

印 刷：长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13 字数：226 千字

标准书号：ISBN 978-7-206-13653-5

版 次：2017 年 5 月第 1 版 印次：2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价：40.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

前言

改革开放以来，我国综合国力不断增强，国家不断重视社会主义精神文明建设。中华民间体育文化所蕴含的丰富的人文精神内涵，是东方民族体育文化的代表，是中国特色社会主义精神文明建设的重要内容之一。现阶段民众必须重新认识传统民间体育文化的价值，在充分继承和合理性创新的基础上，保留中华民族传统体育文化的精髓，以与时俱进、特色鲜明的新文化吸引民众的关注，建立民间传统体育文化的发展体系。群众健身体育受制于其发展地位、物质基础、体育文化等客观条件，与竞技体育相比，我国群众体育总体发展水平低，地域发展不平衡，整体发展不全面。后奥运时期，我国应明确群众体育的发展地位，确立政府为主、市场为辅的资金和管理模式，增加群众体育科技投入，进行各种体育资源的有效利用，提高我国体育传统文化软实力，为实现体育强国奠定基础。

本书深入浅出探讨“群众健身理论探索与我国民间体育的传承发展研究”的内涵，从不同的角度，深入、全面、客观地探索了在群众健身理论探索与我国民间体育的传承发展研究改革的具体实践。

本书从不同的角度，科学、全面、客观地探索了群众健身理论与我国民间体育的传承发展研究改革的具体实践。全书共六章，第一章对群众健身的现状与理论基础等基本知识进行了解读，使人们了解群众健身的发展历程与发展前景，对运动的生理学、心理学、运动学方面的科学理论基础进行了分析；第二章对我国群众健身的管理及群众健身的新模式的概念、目标、任务特点进行分析；第三章主要是对群众健身运动方法的研究，在对健身俱乐部、城市社区体育、广场类体育基本知识和体育健身的特点与方式进行分析的基础上，对群众健身效果进行了研究；第四章对我国民间体育的起源、历史变迁及发展做了深入分析及研究；第五章主要介绍了民间体育活动项目的发展及文化背景；第六章是对我国民间体育传承的实践探索，并对民间体育的现代化与传承现实进行探索研究。

本书在作者硕士论文《吉安市小城镇体育现状及发展模式的研究》和2013年江西省大学生创新项目《庐陵高跷与高跷文化研究》的基础上参阅了大量有关健身体育方面相关文献与资料，同时为保证论述的准确与全

面，本书引用了许多专家与学者的相关研究成果与观点，在此表示诚挚的谢意。由于作者水平有限，加之时间较紧，定会存在诸多缺点和不足，诚望读者不吝指正，作者愿以此悉心拙作，尽绵薄之力，运用于实践，服务于社会，求教于同行。

作者
2017年4月

目 录

第一章 群众健身的现状与理论基础.....	1
第一节 群众健身的现状解析.....	2
第二节 群众健身的运动学理论基础.....	19
第三节 群众健身的科学原理.....	26
第二章 群众健身管理与群众健身新模式.....	31
第一节 群众健身管理理论探索.....	32
第二节 群众健身的新模式——生态体育及开发.....	45
第三节 生态体育模式的构建与应用.....	51
第三章 群众健身的实践探索与效果评价研究.....	59
第一节 俱乐部类的健身实践.....	60
第二节 广场类的健身实践.....	70
第三节 社区类的健身实践.....	74
第四章 我国民间体育的缘起与特征研究.....	87
第一节 我国民间体育的起源.....	88
第二节 我国民间体育的发展变迁.....	93
第三节 我国民间体育的特征诠释.....	97
第五章 多样化的民间体育探析.....	103
第一节 竞赛类的民间体育探析.....	104
第二节 娱乐类的民间体育探析.....	136
第六章 传承研究——我国民间体育的现代化与传承现实研究.....	157
第一节 我国民间体育的现代功能.....	158
第二节 我国民间体育的现代化演进规律.....	172
第三节 我国民间体育的传承现实研究.....	182
参考文献.....	200

第一章

群众健身的现状与理论基础



国务院1995年6月20日颁布实施了《群众健身计划纲要》（国发[1995]14号），这是实现国家发展群众健身事业的一项重大举措。《群众健身计划纲要》（以下简称《纲要》）的要旨在于通过政府领导、社会支持，为群众参与体育健身活动创造更多更好的体育环境和条件，实现国民体质的普遍增强。其基本精神是以人为本，一切从人民的利益出发。随着我国20世纪开始实施五日工作制和年法定节假日的增多，人民群众的闲暇时间也日益增多。但总体上看，我国国民的健身意识没有跟上经济快速发展和闲暇时间日益增多带来变化的步伐。西方国家出现的“现代文明病”开始困扰我国国民，尤其是近两次国民体质调查，青少年的身体素质连续20年下降，已经引起了我国最高领导层的极大关注。

第一节 群众健身的现状解析

一、群众健身的内涵

（一）群众健身的诠释

1. 健身

通过研究健身产生与发展的过程后发现，健身这一活动过程在世界上不同国家和地区都有不同的称谓，因此对其内涵的理解自然也就有差异。在古代，不管是东方国家还是西方国家，人们对健身的认识是较为统一的，即强健体魄、修炼身心。

现阶段，随着社会经济的快速发展，人民的物质生活水平日益提升，并开始追求健康的生活方式，一些人已将健康作为自己的第一需求了。人们关于健身的认识大都是浅显的，认为健身仅仅就是体育锻炼，并通常将“健康”理解为身体康健、没有疾病，“要拥有健康只要加强锻炼、合理膳食就可以了”。然而，“健康”的含义远不止这样简单。早在1948年世界卫生组织成立之时，就在其宪章中明确指出：“健康”不仅仅是没有疾病和没有衰弱的表现，更重要的是在生理上、心理上以及社会适应能力方面的一种完美状态。“健康”至少“健身”一词是在20世纪90年代出现

的,在当时,除了医疗手段之外,其他所有为了人体健康而采用的方法与手段都被纳入了健身的范畴。在众多的健身方法与手段中,人们通过体育运动的方式实现健身的目的被称为体育健身,也称作“运动健身”。

20世纪90年代之后,我国从其他国家引入了大量的与健身相关的文献和资料,从此,人们对健身一词的理解就更加深入了。例如,林建棣在《体育健身指南》中指出,实质上健身的意思就是促使人的身体健全和体质增强。林笑峰先生认为,人类的身体不能任其自然发展,要对其加以建设,这是人类生长与发展的客观需要。健身是对人的身体进行建设或健全的有效手段,通过这个方法可以使人的体质不断增强。健身时,不仅要四肢进行锻炼,而且要对头脑加以锻炼,因为头脑也是人身体的重要组成部分,头脑不健康,身体就难以实现整体的健全。毕春佑在《健身教育教程》中认为,建设和健全人的身体就是健身,实际上也就是说增强人的体质,这和前面的观点是一致的。朱金官在《健身健美手册》中认为,健身指的是通过对一定身体锻炼方式的运用来实现促进体质强健的目的。

不同的学者对健身含义的界定各有侧重,在分析上述几种观点之后可以得出,健身是促进人体健康、提高生活质量的一种行为方式。我们可以对健身的概念做如下界定:健身是指运用各种体育手段,结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质和愉悦身心为目的的身体活动过程。健身包括一系列的行为过程,有智力行为、机体行为,也有社会行为,这些行为的实施都是为了改善身体健康状况,而不是仅仅从疾病的状态中脱离出来,可见健康是健身的主要目的。所以说健身是一个具有综合含义的词汇,既有强健身体的意思,又有健全身心的含义。

2.群众健身

群众健身是指全国人民不分男女老少,全体增强力量、柔韧性,增加耐力,提高协调、控制身体各部分的能力,从而使人民身体强健。群众健身旨在促进国民体质和健康水平的全面提高,群众健身活动的重点对象是儿童和青少年,倡导群众每天参加一次以上的体育健身活动,学会两种以上健身方法,每年进行一次体质测定。^[1]

我国之所以会产生群众健身的概念,主要有以下两方面的背景:一方面是世界大众体育对我国产生了广泛的影响;另一方面是对中国特色社会主义国家进行建设的客观需求和必然产物,对这两个方面的分析具体如下:

[1] 王冬梅.全民健身理念解读与运动方法研究[M].北京:中国水利水电出版社,2016.

(1) 世界范围内大众体育发展在中国的体现

第二次世界大战后，大众体育开始在西方国家尤其是发达国家出现。20世纪60年代，西方发达国家的大众体育的发展规模初步形成。在20世纪80年代后，大众体育的发展速度不断加快，其在世界上迅猛发展、势不可挡的趋势也开始越来越突出。在这种背景下，各种类型的世界性民间组织、政府组织都对大众体育给予了高度的关注与重视。不仅如此，世界上很多国家都以本国的实际发展情况为依据，对一系列的大众体育发展规划进行了科学制定，大众体育在法律层面上又有了新的发展，发展规划的建立确保了大众体育的健康、可持续发展。随着世界大众体育运动发展势头的日益强劲，许多国家深深地受其影响，纷纷对本国的大众体育发展规划进行有组织、有计划的制定，并对长期奋斗目标进行了明确，对具体落实计划进行了科学规划。例如，澳大利亚的《生命在于运动计划》《积极澳大利亚》；加拿大颁布了有关大众体育的《积极生活》；德国制定了《家庭体育奖章制》和《黄金计划》等；新西兰的《国家运动计划》；英国的《年代体育战略规划》和《体育：提升娱乐》；比利时的《每家一千米计划》；美国提出了《最佳健康计划》和《健康公民2010》；日本出台了《东京都增进健康计划》《国家体育促进与大众体育建议》和《迈向21世纪体育振兴策略》。这些计划的实施使得体育与健康、卫生、生活方式及质量等之间的关系日益密切，并一步促进了大众体育运动的发展。

(2) 建设中国特色社会主义国家的客观要求

人是我国社会主义现代化建设的根本力量，社会主义事业的发展程度直接受到人力资源质量的影响。党的十七大报告中提出：科学发展观的第一要义是发展，核心是以人为本。人是“以人为本”理念的核心，人与人、自然及社会的和谐相处也是以人为本理念的重要含义，而人的基本权利就是健康。因此，在和谐社会的构建过程中，一个至关重要的问题就是人的健康问题，而且国际社会也普遍认同在建设国家的过程中要将人的问题充分重视起来。人是社会发展的根本，而健康又是人发展的根本。我国经济建设和社会发展要求国民整体上要有良好的素质，而从整体上提升群众素质的一个很重要的途径就是群众健身，在促进群众体质增强、促进国民健康水平提升的过程中，群众健身发挥的价值与作用是积极的、巨大的。

新中国成立后，我国大力发展体育事业，并取得了可喜的成就。具体表现在：全国各地普遍开展群众性体育活动，而且活动内容丰富，活动形式多样；我国的体育物质条件得到了明显的改善；体育活动的参与者大量增加；人民的体质与健康水平日益提高；在促进人民整体素质提高、加强社会主义建设的进程中，体育发挥着日渐显著的作用。

以上这些成就都说明我国社会各界普遍重视与支持群众健身工作。但需要注意的是，我们不仅要看到群众健身工作开展的成就，也要看到在发展中存在的不足。总体上来说，我国群众健身工作的现状与我国现阶段社会主义现代化建设的需要还不相适应，具体表现在以下几个方面：

群众普遍还没有较强的体育健身意识，我国还没有特别广泛地开展群众性体育活动，体育锻炼的参加者数量还不够多。

群众参与体育锻炼的需求得不到满足，现有体育场地设施向社会开放的情况不多见。

我国还没有先进的群众健身工作科学技术和监测管理系统。

我国已颁布《体育法》《群众健身计划纲要》等相关法律文件，但原有的体育立法基础相对薄弱，执法监督和执行力度还不够。

与社会主义市场经济体制相适应的群众健身管理体制和运行机制还未建立，处于摸索阶段。

（二）群众健身的内容

1. 个人健身的内容

通过查阅《中国群众健身现状调查结果报告》发现，长走与跑步、足篮排球、羽毛球、游泳、体操、乒乓球、登山、跳绳、台球与保龄球、舞蹈是在我国体育人口健身活动中排名前十的。这些活动内容与过去相比，相对具有一定的稳定性。与过去相比，参加太极拳、气功、武术、门球、地掷球等项目的人数有所减少，而舞蹈、球类等有很强的娱乐性与竞技性的项目参与者有所增多，登山的人数也较过去有所增加。

2. 群体健身的内容

据调查发现，我国城乡居民参与群众健身活动点举办的体育项目排在前九位的依次是健身健美操、武术、秧歌、交谊舞、广播操、羽毛球、气功、门球、网球。与过去相比，气功项目的参与者有所减少。以前气功在居民的健身项目中排名第一，现在排第七。基本上，有很多居民活动点将这些项目作为长期锻炼的项目，也有少数居民活动点按照季节调整相应的锻炼项目，随体育潮流的变化而变化，从而更换活动项目的活动点也有，但比较少。

过去，人们只是参与大众健身中几个有意思的项目，现在随着群众健身运动的不断发展，各种各样的项目都成为群众健身路径。当前，具有创造性的大众健身锻炼项目不断出现，如太极柔力球就是一个典型，中老年健身人群普遍喜欢参与这项运动，其作为羽毛球与太极拳技术和思想的结

合,对于中老年人锻炼身体十分有益。老年拐棍操也是一个比较新颖的项目,它由上海市某社区设计而来,主要是为了满足老年男性锻炼的需要。这一项目动作合理,形式诙谐,颇有趣味,因此对老年男性有很大的吸引力。

3.商业人群健身的内容

商业健身全称是“商业健身服务业”,是通过将优质的体育健身产品和优良的服务提供给客户,从而使客户健身需求得以满足的服务行业。

作为体育产业的重要组成部分,商业健身服务业在大城市的发展十分迅速。从另一个角度来看,商业健身服务业在大众体育中也是一个重要组成部分,其在大众体育中的作用与地位都很重要。然而,有些人错误地认为这不是大众体育的一部分,只是为那些富有的人服务的行业,其实从本质上而言,其从属于大众体育的范畴。

调查显示,客户参与的商业健身活动内容中,排在第一的是操类课程,具体包括搏击操、健美操、肚皮舞、瑜伽、游泳、剑道等。普拉提、动感单车、跆拳道、有氧功率跑台等也是主要的健身活动内容。在一些高档的商业健身企业中,网球、高尔夫球等也是常见的项目。

以上这些健身项目对于人的健康体能的发展十分有益,不同项目侧重发展的体能是不同的,有些侧重发展人的力量,有些侧重发展人的柔韧,有些更侧重促进人的有氧耐力的发展。

以上这些健身项目大都来自国外,如印度的瑜伽、日本的剑道等。从文化角度来看,印度的瑜伽有古老的印度文明的支撑;日本的剑道体现了日本的勇士精神。从这些项目的需求人群而言,白领阶层是喜爱这些产品的主要人群,他们喜欢这些产品不仅因为通过这些项目可以健身,而且还有一定的精神追求,信其“道”,亲其“师”。不同项目对应有不同目的与追求的人群,比如力量训练与形体健美是喜欢健美的人士追求的产品,有氧跑台上运动是需要减肥的朋友热衷的一个主要项目。

很明显,在商业健身服务业中,客户在参与健身活动时对场地、器材等设施以及环境和服务都有较高的要求。

4.群众健身中的竞赛内容

体育活动的基本特点中,竞赛是其中一个特征表现,竞赛也是参与体育活动的一个基本手段。在群众健身活动中,离不开竞赛发挥杠杆作用。

目前,“全国体育大会”“民族传统体育运动会”等是我国具有群众健身性质的主要大型综合赛事。全国门球比赛、群众健身路径比赛、全国舞龙及舞狮比赛等具有群众健身性质的大型单项竞赛活动也有很多。从年龄划分,群众健身中的竞赛活动有老年人的竞赛活动、青少年的竞赛活动等。

需要注意的是，群众健身活动竞赛的举办目的与手段与竞技体育竞赛是不同的。对大众体育竞赛活动进行组织与举办时，不可以简单地用竞技体育竞赛的方法来全面处理。群众健身竞赛比的是更健康、体育素养更高，而不是“更快、更高、更强”。在现阶段，我国大部分大众体育竞赛活动都是通过对竞技体育竞赛办法的盲目套用而举办的，这需要引起有关部门的关注与重视，及时纠正这一错误的做法，采取合理的对策来正确地举办大众体育赛事，明确赛事的目的、任务、内容及价值所在。

二、群众健身产生的背景、特征

（一）群众健身产生的背景

1.群众健身产生的国际体育背景

现代奥林匹克运动之父——顾拜旦于1919年1月首先提出“一切体育为大众”(All sports for all)的理念。顾拜旦在致力于推动国际奥林匹克运动发展的过程中，一直强调大众体育活动是奥林匹克运动的基础。顾拜旦提出的口号奠定了国际大众体育的理论基础。从最初理念的形成，到逐步成熟，再到当今的快速发展，大众体育已经成为国际体育的发展潮流。^{〔1〕}

1985年，国际奥委会设立了“大众体育委员会”，1986年在德国的法兰克福组织召开了自此开始每两年举办1次的第1届“世界大众体育大会”。1989年在加拿大多伦多举行的第11届世界健康大会调查表明，世界上有89个国家提出了大众体育的目标。1990年5月在芝加哥举行的世界大众体育健康与营养大会进一步显示，发展大众体育的国家已接近100个。1993年6月，国际奥委会和世界卫生组织在洛桑签订了双方合作备忘录，指出“双方合作的核心，是群众体育和群众健身”。1994年，世界卫生组织开始与国际奥委会一起资助和组织“国际大众体育联合会”。1994年在乌拉圭举行的第5届世界大众体育大会的主题是“大众体育与健康”，大会宣言指出：“通过体育活动促进和平、健康，提高生活质量的目的。”还提出“2000年体育为人人，健康为人人”的口号。1996年起，联合国教科文组织、国际体育联合会总会也加入这一行列。“世界大众体育大会”向各国

〔1〕王冬梅.全民健身理念解读与运动方法研究[M].北京:中国水利水电出版社,2016.26.

提供了一个理想的进行大众体育知识传播和经验交流的场所。2002年世界卫生日的主题是体育锻炼，提出的口号是“运动有益健康”。由此看出，大众体育在世界范围内的发展愈来愈普及^[1]。

2.我国群众健身产生的体育背景

新中国成立50年以来，我国群众体育事业取得了长足进步，创造了辉煌业绩，所谓相对滞后，是相对于我国竞技体育发展而言。我们承认，这种相对滞后有其合理的成分，即为了国家利益和地方利益，在力量有限的条件下，采取保全竞技体育政策的结果。但我们同时也要承认，这种牺牲群众体育、保全竞技体育的结果，实际是牺牲群众利益，维护国家利益，因此这种政策不是长久之计。在新的历史条件下，将群众利益与国家利益统一起来，维护广大人民群众的利益，逐步缩小我国群众体育与竞技体育的发展差距，是我国体育事业发展的必然趋势。

长期以来，我们的人力、物力、财力大部分投向了竞技体育。政府“财政拨款”的50%以上用于包括优秀运动队、体育运动学校、竞技体育学校、重点业余体校、体育中学、普通业余体校在内的训练机构。尤其是优秀运动队和体育学校的一级和二级竞技体育队伍，占去了“财政拨款”的大部分，而群众体育获得的“财政拨款”只占相当少的一部分。公共体育设施的本来含义是政府为公众建设的，满足大众体育活动公共需求的体育设施，但是这些公共体育设施主要集中在各级竞技体育训练基地，成为为优秀运动选手服务的设施。正是这种投入结构的结果，使我国竞技体育建设起了一个基础雄厚、结构合理、功能完善的体系，从而保证了我国在奥运会上取得令人瞩目的成绩。竞技体育无论是在人力、物力、财力投入上，还是在一线、二线、三线队伍建设上，无论是业余体校、体育运动学校、体育工作大队的基地建设上，还是在教练员队伍、裁判员队伍、中等和高等专业教育、竞技体育科研机构建设上，都具有相当长的历史，形成了可以与发达国家抗衡的竞技体育发展规模和水平。

而我国的群众体育与竞技体育相比较，其建设的系统性和基础性、建设的规模和水平还有相当的差距。除去人力、物力和财力的投入存在很大反差之外，社会体育指导员队伍、高等和中等社会体育专业教育都只是近些年才开始，专门的群众体育科研机构几乎没有。最为突出的是公共体育设施的差距。按照1986年原建设部和国家体委共同颁布的《城市公共体育设施用地定额指标暂行规定》规定的范围、指标和标准，按照1995年全

[1] 王冬梅. 全民健身理念解读与运动方法研究 [M]. 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 26.

国体育场地普查结果，我们将全国体委系统所有场地都认定为公共体育设施，而我国城镇公共体育设施用地面积只相当于国家规定的高限的10%左右，相当于国家规定的低限的25%左右，存在着巨大的欠缺。

1979年，为了迎接国际奥林匹克竞赛的挑战，集中力量将竞技体育搞上去，国家体委确定了“省一级以上体委继续在普及与提高相结合的前提下，侧重抓提高”的方针，从而保证了我国竞技体育的蓬勃发展，成绩卓著。但是随着改革开放的不断深入，人民生活水平的不断提高，人民群众的体育健身需求日益强烈。1993年北京、广州等大城市的群众舆论调查结果表明，关心身体健康的人比关心其他问题的人都多，排第一位。1995年3月，我国实行了新工时制，工作时间由48小时减少至40小时，每周休息2天，这样也为群众参加体育活动提供了更多的闲暇时间。人民生活富裕了，闲暇时间增多了，人民群众的体育健身需求强烈了，这就为群众体育发展提供了客观条件和主观条件，加快发展群众体育势在必行。

1995年3月，全国人大八届三次会议批准的《政府工作报告》中明确提出：“体育工作要坚持群众体育和竞技体育协调发展的方针，把发展群众体育、推行群众健身计划、普遍增强国民体质作为重点。”这表明，作为我国最高国家权力机关的全国人民代表大会，明确要求体育工作以发展群众体育、推行群众健身计划、普遍增强国民体质为重点。

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中指出：“我国社会主义现代化建设的根本目的是满足广大人民群众日益增长的物质文化需要。经济越发展，社会越进步，人们强身健体的意识就越强烈，体育的地位就越重要，作用就越显著。”“以举办2008年奥运会为契机，以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点，把增强人民体质、提高群众整体素质作为根本目标。”“体育工作一定要把提高群众的身体素质摆在突出位置。”中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中提出要“广泛开展群众健身运动”。这些都表明，“群众健身”是党和政府对全国体育工作的要求，是我国体育事业发展的一个重要指导思想。

（二）群众健身的特征

1. 群众性和公益性

群众健身具有群众性的特征，这主要体现在其坚持以人为本的理念，服务对象是全体国民，实行的是大众服务，对公民平等参加体育的权利依法加以保障，让全体国民通过群众健身活动享有体育，享受乐趣，也体现了群众参与的社会性。群众健身活动不仅在于人人都有参与的权利，也有

社会道德和公共规则的约束。

群众性体育事业属于公益性的事业，所谓公益性事业是指公共的利益，而社会公众就是公共的具体表现。作为一项公益性社会事业，群众健身活动的发展离不开社会主义市场经济体制的影响，因此国家不对这项事业大包大揽，使其完全成为一项具有福利性特征的事业，并要求政府、社会、公民各自承担相应的社会责任。

2. 健身性和娱乐性

群众体育的最本质追求是健身性和娱乐性。

群众体育具有鲜明的健身性特征是指经常参加体育活动，有利于体质健康，促进体能素质提高，使人长期保持活力，心情愉悦。

群众体育的娱乐性特征是指人们在体育活动中可以抒情养心、松弛心灵、振奋精神。

健身性和娱乐性是相辅相成的，健全的精神寓于健全的身体之中，身体乃精神之载体。作为参与群众体育的主体，在自愿、自主的基础上，通过直接参与体育活动以达到身心愉悦、强身健体、陶冶情操、人际交流的目的。

3. 多元性和灵活性

投资主体的多元性和灵活性。实施群众健身计划、保证公共体育设施是群众健身的基本需要，这些离不开充足的资金保障。诸如，群众健身工作所需经费；建设乡镇综合文化站、农村地区和城市社区等基层公共体育设施的投入；壮大社会体育指导员队伍，建立国民体质监测常态机制，扩大国民体质测试服务范围等。《群众健身计划纲要》提出：“体育部门要改善资金支出结构，逐步增加群众体育事业费用在预算中的支出比重，鼓励企事业单位、社会团体、个人资助体育健身活动。”这是一种政府拨款、社会筹集和个人投入三部分组成的多元化资金投入格局。随着我国经济体制的日趋完善，我国群众健身计划的实施也会有更加灵活的投资方式。

服务对象的多元性和灵活性特征主要体现在服务对象上。全体国民是全体健身服务体系面向的对象，不同地域、不同阶层、不同文化程度、不同职业、不同年龄等所有人群都包含在内。所以，群众健身活动面对的服务对象各不相同，因此，群众健身活动应该针对不同的对象服务不同人群。

工作方式的多元性和灵活性。随着群众健身的深入发展与活动的广泛开展，一个多元的工作体系和工作方式逐渐形成，这个体系主要由政府组织、社团组织、单位组织、社区组织以及民间健身俱乐部组织组成。在整个体育组织系统中，各个机构都发挥着自身的作用与价值。

三、群众健身的现状解析与发展趋势

（一）群众健身的现状解析

1.群众健身意识不断提高

进入21世纪以来，我国改革开放的基本国策稳步推进，社会、经济快速发展，伴随着全体国民的生存状态日益改善和生活水平不断提高，五天工作制、日益增多的节假日、带薪休假制等法律法规的出台和日益规范，不断改变着国民的工作观和休闲观，使人民群众的健身意识不断提高。人民群众对自身的体质状况、健康状态和身体素质越来越重视。

2.群众健身得到政府重视

各级政府将群众健身事业纳入同级国民经济和社会发展规划，将群众健身工作所需经费列入同级财政预算，并随着国民经济的发展，逐步增加对群众健身的投入。中央领导同志多次听取有关《群众健身计划纲要》实施工作的汇报，并做了许多重要指示。全国各省（自治区、直辖市）都成立了由政府领导同志挂帅、各有关部门负责人参加的群众健身工作领导小组，大部分行业体协也成立了组织机构。群众健身直接关系到人民群众的身体健康和生活质量，政府对促进群众健身活动的开展、保障公民在群众健身中的合法权益和提高公民身体素质，将起到关键性调控的作用。

3.体育社会团体队伍不断壮大

“体育社会团体不断增加，已经形成了从中央到地方各级体育社团的层次结构，基本覆盖了全国城乡广大地区。到2004年末，我国共有省地县乡四级、17类、246种、50 272个体育社团，团体会员109 877个，个人会员2 330多万人，基本覆盖了我国不同体育项目、不同人群、不同行业、不同地方的体育爱好者。”^{〔1〕}自《群众健身计划纲要》颁布实施以来，人民群众参加健身活动的人员越来越多，各级人民政府人员从管理到执行人数比例逐渐增加。此外，城乡居民、街道办事处等专职体育工作人员也有较大幅度的增加。社区体育健身管理员及指导员队伍是组成群众健身活动的重要力量之一。我国初步形成了以体育行政管理人员为主导，以体育社会团体人员和乡镇、街道体育干部为主线，以社会体育指导员为主体的群众体

〔1〕“十一五”群众体育发展研究[J].国家体育总局体育信息中心网站部，2008-3-5.

育工作队伍。

4.群众健身经费和场地的不断增加

1994年3月，国务院批准发行体育彩票；1995年6月，国务院颁布《群众健身计划纲要》；1997年9月，原国家体委党组决定将体育彩票公益金的60%用于实施群众健身计划，兴建“群众健身工程”。体育彩票公益金在群众体育工作经费中占据了较高比例，已成为实施群众健身计划的重要经费来源。^{〔1〕}2005年，财政部下发的《财政部关于调整彩票公益金分配政策的通知》规定：“彩票公益金在中央与地方之间，按50%：50%的比例分配。中央集中的彩票公益金，在社会保障基金、专项公益金、民政部和体育总局之间，按60% 30% 5%和5%的比例分配。”对中央与地方的体育彩票公益金进行重新调整，将一半的体彩公益金用于实施群众健身计划，使得各级群体经费逐年增加，特别要把这些取之于民的体育彩票公益金真正用在为人民办事上，推动群众健身的开展。

《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》要求：大力推进群众健身计划，构建多元化体育服务体系，公共体育场所在可能的情况下要无条件地向公众开放，其他场地拥有者也应尽可能地为群众健身提供便利条件。^{〔2〕}为了解决群众健身场地不足并充分利用现有体育设施为群众健身服务，全国不断增加各类体育场馆，而且绝大多数公共体育场馆已向社会开放。并加大群众健身设施建设模式的创新力度，丰富完善群众健身场地设施种类。

5.群众健身的组织网络逐步完善

构建完善的群众健身组织网络关系到群众健身的整体效果和发展^{〔3〕}。群众健身组织网络要遵循市场规律，建立在市场经济基础上，做到高效率、资源配置优化，协调和沟通各类全民健身组织和网点，使群众健身组织层次架构清晰，沟通渠道畅通。网络组织根据范围可以分为内部组织的网络化和外部组织间的网络化。肖谋文^{〔4〕}在社区体育组织的探索中，构筑了直线式的内部组织网络和交互式的外部组织网络：

(1)内部组织的网络化以直线式为主。以体育社会组织和基层全民健身组织为中心，将上级政府机构及下属的锻炼人群连成直线式网络，通过持

〔1〕 裴立新.关于构建省域全民健身体系的理论研究[J].西安体育学院学报,2007(4).

〔2〕 杜进荣.南昌市社区体育设施现状的调查研究[J].企业家天地,2008(9).

〔3〕 王新国,等.珠江三角洲社区体育现状及发展趋势研究[J].沙洋师范高等专科学校学报.2004(5).

〔4〕 肖谋文.湖南省社区体育组织网络化探索[J].邵阳学院学报.2007(3).