



高等学校教材

社会体育学

卢元镇 主编



HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

社会体育学

卢元镇 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育学/卢元镇主编. —北京:高等教育出版社,
2002.8

体育教育本科教材

ISBN 7-04-010721-X

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(2002)第039468号

社会体育学
卢元镇 主编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街55号
邮政编码 100009
传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 19.25
字 数 350 000

版 次 2002年8月第1版
印 次 2002年8月第1次印刷
定 价 24.20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

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。中华人民共和国成立以来,社会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,社会体育也获得了很大发展。1995 年我国施行《全民健身计划纲要》后,社会体育的发展势头更加迅猛,体育人口数量逐年增加,社会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在构建起来。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,形成了逐渐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,编写一部适用于高等学校体育专业教学需要的教材已经成了一种强烈的社会要求。本书就是在这一背景下邀集专家们编写的。

社会体育学不是凭空产生的,它的前身是群众体育学。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。社会体育的出现是对群众体育学精细化发展的结果,是学科进步的表现。社会体育与学校体育、军队体育一起构成我们对广义的社会体育的全面认识。

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与社会进步之间的基本关系。

我们在编写这部教材时,还充分采集和运用了近期学者们的研究成果。

1997年国家社会基金课题“中国群众体育现状调查与研究”为我们提供了大量的新鲜的材料,在此我们对原作者深表谢忱。我国社会体育发展变化很快,尽管我们尽量努力使这部书不落后于时代,但还不得不把许多内容留在修订时增补。

本书的主编是卢元镇(华南师范大学),参加本书编撰的有赵克(第一章部分,集美大学)、卢元镇(绪论、第一章部分、第二章、第四章、第十一章部分、第十二章)、杨霆(第五章,吉林大学)、王莉(第六章、第七章,北京体育大学)、李金龙(第三章、第八章、第九章,山西大学)、王凯珍(第十章,北京体育大学)、徐晓阳(第十一章部分,华南师范大学)、毛志雄(第十一章部分,北京体育大学)、杨中伟(第十三章、第十四章,华南师范大学)、倪依克(第十五章、第十六章,华南师范大学)、王岗(第十七章、第十八章,山西师范大学)、黄文仁(第十九章,集美大学)。

本书可作为高等学校社会体育专业、体育教育专业、体育管理专业的教材,也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。

主 编

2002年4月

目 录

绪论	1
第一章 社会体育概述	7
第一节 社会体育的概念体系	7
第二节 社会体育的历史与现状	11
第三节 社会体育的结构与功能	22
第四节 社会体育的发展趋势	27
第二章 社会体育参与	31
第一节 社会体育参与概述	31
第二节 体育人口概述	37
第三节 我国体育人口的基本状况	41
第四节 非体育人口	47
第三章 社会体育与生产方式	51
第一节 生产方式及其变迁	51
第二节 生产方式与社会体育的关系	54
第四章 社会体育与生活方式	59
第一节 生活方式概述	59
第二节 急剧变化中的生活方式	62
第三节 亚健康与社会体育	69
第五章 全民健身计划纲要	75
第一节 《全民健身计划纲要》概述	75
第二节 《全民健身计划纲要》的主要内容与组织实施	79
第六章 社会体育指导员职业资格证书制度	84
第一节 社会体育指导员职业资格证书制度概述	84
第二节 职业标准的内容与实施	87
第七章 社会体育的经费和场地设施管理	94
第一节 社会体育经费管理	94

第二节 社会体育的场地设施管理	99
第八章 职工体育	106
第一节 职工体育的意义和任务	106
第二节 职工体育管理	108
第九章 农村体育	119
第一节 农村体育的意义和任务	119
第二节 农村体育管理	122
第十章 社区体育	128
第一节 社区体育概述	128
第二节 社区体育管理	132
第十一章 体育锻炼原理与方法	137
第一节 体育锻炼的生物学意义	137
第二节 身体锻炼的心理学意义	142
第三节 体育锻炼的美学意义	150
第四节 身体锻炼的原则、内容与方法	155
第十二章 娱乐体育原理与方法	161
第一节 娱乐体育的一般概述	161
第二节 娱乐体育的内容和分类	166
第三节 娱乐体育方法的选择与活动原则	169
第十三章 运动处方	173
第一节 运动处方概论	173
第二节 运动处方的内容	176
第三节 运动处方的制定方法	177
第十四章 健康评价与体质测定	185
第一节 健康的一般概述	185
第二节 体质与体力	189
第三节 中国国民体质测定与监测	191
第十五章 终身体育	200
第一节 终身体育概述	200
第二节 终身体育的实施	204
第十六章 老年人体育	209
第一节 老年人体育概述	210
第二节 老年人的生理特点	213
第三节 老年人的心理特点	216
第四节 老年人身体锻炼的指导原则	219

第十七章 妇女体育	224
第一节 妇女体育概述	224
第二节 女性特殊时期的体育锻炼	227
第十八章 残疾人体育	232
第一节 残疾人体育概论	232
第二节 残疾人体育活动原则与方法	236
第十九章 群众体育科学研究方法	241
第一节 群众体育科学研究方法概述	241
第二节 社会调查方法	248
附录 1 全民健身计划纲要	259
附录 2 中华人民共和国体育法	263
附录 3 中国成年人体质测定标准	268
附录 4 社会体育指导员国家职业标准	281

绪 论

一、建立社会体育的社会实践和理论需求

社会体育有着深厚的、广泛的社会实践活动基础。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,使大众体育迅速崛起。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,并形成了平民化、普及化和科学化等特点。

(二) 我国社会体育的迅猛发展

党的十一届三中全会以来,我国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较快的发展;职工体育、农民体育、社区体育、民族体育、老年人体育、残疾人体育推动了社会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也发生了显著的变化。

(三) 体育科学发展的趋势

1. 我国体育科学体系的跛足现象

把国际体育科学体系所列的学科与我国体育科学已出现的学科做一个比较,不难发现,我国缺失了一个很大的学科支系,这就是对社会体育和全民健身活动各学科的研究。

由于缺乏对社会体育的研究,因此对这类学科群中许多分支学科如康复体育、残疾人体育、妇女体育、娱乐与消遣学、体育社会学、体育心理学等的知识知之甚少。这就造成我国体育科学体系的跛足现象,影响体育科学的全面发展。同时,由于缺失这样一个研究角度,使现有的课程也变得不那么完整。如运动生理学、运动生物化学较多地去研究如何提高人体的生理生化功能,以提高运动成绩,而忽视了参加体育运动对多数人的生理、生化功能改善的研究。同样,运动心理学重视的只是如何改善人的心理状态,以提高运动成绩,而忽略了参加体育运动给人的心理健康如何带来益处的研究,这就使上述学科失去了一个重要的侧面。

因为这种跛足现象的存在,所以我们对体育手段和方法的理解,常常有失偏颇。我们只能在竞技运动项目里打转转,而不能扩大视野,施展本领,更不可能创造出新的竞技运动项目、游戏项目和健身活动方式。

由此,我们深感建立社会体育学的必要性。

2. 体育理论课程的解体

有人认为,社会体育学(前期曾称群众体育学)是体育理论分化出运动训练学、学校体育学和体育概论后,不得不留下的一部分残局,因此社会体育学的产生是一种被动的现象。其实稍加分析就可以看到,这种看法不符合体育科学和体育理论发展的实际状况。

让我们回顾一下我国体育理论演变的简史。解放前,我国体育学科存在着体育概论、体育原理、体育导论等一类课程,它们的学科性质是综合性的,是一种初级的、朦胧的综合,它们将有关体育史、体育教育理论、体育方法,以及当时水平很低的生物科学理论知识糅杂在一起形成一门内容庞杂的学科,主要用以传播近代欧洲的体育教育思想。

第二次世界大战后,体育科学出现了单科突进的发展态势。如运动解剖学、运动生理学等学科迅速发展,体育理论出现了第一次分化,这次分化后的体育理论成了一门纯教育学理论,全称应是体育教育理论,是教育学的分支学科。这是20世纪50年代学习苏联教育理论的结果,也是当时我国政治条件所决定的。

1978年以后,体育理论顺应体育运动发展的“三足鼎立态势”,再度出现了综合的趋势。在内容上增加了“身体锻炼”的篇章,扩展了运动训练部分,试图用教育学的方法解释这两个领域的问题。但后来的事实证明,仅仅用教育学的原理和方法已经无法全部回答竞技运动中的各种问题,运动训练学与体育理论脱钩了,这是科学逻辑演进的必然结果。同样,社会体育也不能仅仅在教育学的辖制下发展,它与生物科学、社会学、管理学、美学、心理学有着更加密切的亲缘关系。它要挣脱体育理论原有的体系,在更加广阔的天地里发展,是顺理成章的。在这历史演变中,学校体育学则回复了体育教育理论的本原。而体育概论则不

应该是三四十年代这门学科的简单承袭,不应该再是对体育现象的低层次解释,更不应该成为体育政策的图解,而应该是充分运用和开发体育科学体系的研究成果,成为体育科学的纲领性学科。因此,它需从 20 世纪 30 年代的体育概论发展为新世纪的体育学概论。

3. 国际体育科学研究的动向

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的。欧洲共同体议会举行的体育讲座,多是关于残疾人、老年人、妇女和身体能力的。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。为了让我国在大众体育方面具有更多的国际共同语言,非常有必要加强有关社会体育的研究和学科建设。

(四) 培养体育人才赋予的任务

1. 社会体育的学科内容应是一般体育人才知识结构的重要组成部分。

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,中初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,许多大学体育系开始转向健康、娱乐方向。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。

在近 20 年的教学中,体育院系的学生多数认为《社会体育学》很值得学习,学习后收获很大。尤其令人欣慰的是,在学习了《社会体育学》后,有不少学生准备报考体育人文社会学专业的研究生。充分说明社会体育是一门深受学生欢迎的课程。

2. 培养群众体育专业人才的需求。

分析各国体育人才的培养,大致可以分这样几个类群(不含行政管理人才):

(1) 体育教育类型——体育师资;

(2) 竞技运动类型——运动员、教练员和裁判员;

(3) 体育科研类型——体育科研人员;

(4) 社会体育类型——社会体育指导员;

(5) 体育管理类型——政府体育官员、厂矿企业的专(兼)职体育干部、营业性体育娱乐场所的管理人员等。

由于我国体育师资严重缺乏,多年来高等院校体育教育的主要精力集中于培养师资,社会体育类型人才奇缺。从未来社会发展的趋势分析,平均按每

2 000人配备一名社会体育指导员计,我国需 80 万此类人才。这是一个值得我们注意的人才开发流向。

二、社会体育学的研究对象、性质和体系

(一) 社会体育学的研究对象和概念体系

社会体育学的研究对象有三个,即社会体育、终身体育和身体锻炼。社会体育研究社会功能结构,终身体育研究人的体育参与,身体锻炼则研究实现社会体育基本途径与方法。

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,它比竞技体育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,以及体育人口、体育参与等操作性概念。

对终身体育的研究基本属于教育学、卫生学和健康促进理论的研究。终身体育是从终身教育中演化出来的。终身体育依照时间线索要研究不同年龄阶段的人群体育,以达到终身实现体育参与的目的;依照空间的排布,终身体育要研究不同职业场所和特殊人群的体育活动,以求终身体育最大限度地涵盖社会成员。终身体育经常会与职工体育、农民体育、老年人体育、妇女体育、婴儿体育、残疾人体育、弱势群体体育等以人群命名的概念打交道。

对身体锻炼的研究具有更大的综合性质。它要利用生命科学、心理学、美学、体育方法学等多种学科的基础理论知识,研究各种不同的人利用体育手段增强体质、发展身体、增进健康的原理和方法,也就是要说明为什么以及怎么样锻炼身体道理。由“身体锻炼”向生物学科发展,可以引出生命、健康、体质、疾病、衰老、生长、发育、身体发展、机能、形态、与健康有关的身体素质、遗传、变异、进化、退化、心理健康等概念。广义的身体锻炼还包括身体娱乐。

由“身体锻炼”向体育方法学发展可引出健美运动、娱乐体育、健身运动、职业身体训练、医疗体育、矫形体育和保健体育等概念。

(二) 社会体育的学科性质

在整个体育科学体系中,它和学校体育属于同一层次,同属社会人文学科类的应用科学。社会体育学不仅是一门单独的综合性学科,而且将建立起一个学

科群,因为它涉及的领域如此博大,若没有若干学科作它的前沿和后盾,它是不可能发展的。它的下属分支包括:医学、人体测量、教育学、社会学、心理学、娱乐理论、体育方法、社会体育管理等。

(三) 社会体育的教材体系

本书根据社会体育的研究对象、范围,将其分为社会体育理论、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。

三、社会体育的前景

(一) 面临的研究课题

社会体育将在一个相当广泛的领域里展开它的学术活动,它所面临的课题包括以下几大类:

- (1) 社会体育与经济、社会发展的关系;
- (2) 社会体育在整个体育事业中的地位和作用;
- (3) 社会体育管理指标体系;
- (4) 我国体育人口的标准,体育人口的年龄、性别、职业和地域分布,以及增加我国体育人口的措施;
- (5) 影响我国群众体育发展的各种社会学因素,如人口、余暇、消费、营养、流行病等;
- (6) 推行《全民健身计划纲要》的研究;
- (7) 我国社会体育参与人群的基本特征;
- (8) 在生命发展过程的各个阶段,进行身体锻炼的特点与要求;
- (9) 我国身体锻炼的方法手段、历史沿革、文化背景,与西方健身方法的异同;
- (10) 身体锻炼达到增强体质的机理;
- (11) 身体锻炼与智力发展的相互关系;
- (12) 身体锻炼与精神、情绪的相互关系;
- (13) 身体锻炼与防衰老、延长寿命的相互关系;
- (14) 身体锻炼与免疫、防病治病的相互关系;
- (15) 我国城乡居民体质与健康标准,以及体质测定与监测;
- (16) 休闲体育、娱乐体育原理与方法;
- (17) 社会体育产业政策和市场预测;
- (18) 社会体育指导员职业标准制度;
- (19) 国外大众体育的经验教训;
- (20) 社会体育的发展战略研究等。

以上研究部分已进入科学实验和社会调查的证实研究阶段,大量的尚处在人们经验总结阶段。这说明社会体育虽是一门不成熟的学科,但却有一个充满了魅力的、待人开发的领域,是一门大有可为的学科。

(二) 对社会体育学的期望

社会体育的研究是漫长而艰巨的,但我们深信随着社会的进步、体育运动的深化发展、人们体育观念的转变,社会体育会在充足的阳光、水分和土壤的环境里茁壮成长。

我们希望能在现有社会体育的基础上迅速发展提高,建立起社会体育学科群。

我们希望这门课程能成为体院本、专科学生和部分研究生的必修课程,社会体育学专业能成为体育院系的主干专业。

我们希望全国能建立起一批主要研究社会体育的研究所或研究中心。

我们希望能办起多种全国性的社会体育学术刊物。

我们希望在有关社会体育问题的国际学术报告会上,我国能成为权威性发言国之一。

我们更加希望有越来越多的专家、学者投入到这个领域中来,使社会体育为十多亿人的身心健康,为人类进一步认识自己和改造自己贡献力量。

第一章 社会体育概述

本章提要 社会体育是群众体育的主体部分。社会体育有着一个复杂的概念和术语体系。社会体育有悠久的发展历史,新中国社会体育经历了 50 余年曲折的发展过程。国外大众体育的兴起是工业社会、信息社会发展的必然结果。社会体育有其结构特点、组成要素和功能价值。新世纪中国社会体育将向社会化、科学化、多样化的方向发展,更加适应社会主义市场经济体制。

第一节 社会体育的概念体系

一、社会体育的概念

社会体育,指职工、农民和街道居民自愿参加的、以增进身心健康为主要目的的,内容丰富、形式灵活的群众体育活动。它是我国社会体育的基本组成部分,也是我国体育事业的重要组成部分。

社会体育是群众体育的主体部分,但不是全部。它不同于高水平的竞技运动,它是以普通人群为对象的,但它不涵盖学校中的体育教育,也不包含武装力量的军事体育训练。因为学校体育和武装力量体育中包含了许多法律强制实行的成分。因为学校和武装力量作为社会的特殊活动领域,其活动与体育之间具有特殊的联系,在学校和武装力量中当然有在学生和官兵业余时间中开展的体育活动,但它们与学校中对学生进行的体育教育(在中国和某些其他国家学校教育中体育列为必修课程)、官兵军事训练中的体育,这两种具有“强制性”的体育紧密联系,所以在目的、组织管理、进行方式到具体内容上都与社会其他活动领域开展的体育存在明显的不同。因此,各国在体育分类上都将学校体育和武装力量体育当作与狭义的群众体育,甚至成为与高水平竞技体育相对独立的类别。

而且在一般情况下人们在管理活动和科学研究中所说的群众体育都仅指狭义的群众体育,即社会体育。

“社会体育”在英文中似无对应的术语,在日本则运用得较为普遍。在我国社会体育主要用于以下场合:社会体育指导员、社会体育系、社会体育专业、社会体育指导中心、社会体育指导站等。社会体育常被用于群众体育的管理,主要含有职工体育、社区体育、农民体育、家庭体育等;依照参加的人群可划分为婴幼儿体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。依照社会体育达到的不同目的又可区分为健身体育、娱乐体育、健美体育、保健体育等,保健体育又可划分为医疗体育、矫治体育。

社会体育有着广阔的发展前景。由于社会物质财富的不断增加,余暇时间的不断延长,对体育的价值观念的不断提高和完善,人们参加社会体育活动的条件在改善,社会体育的参与程度在提高,社会体育的发展规模在不断扩大。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

二、与社会体育相近的概念

(1) 群众体育是人民大众在余暇时间自愿参加的,以健身、健美、医疗、消遣、娱乐和社交为目的的内容广泛、形式多样的体育活动。

我国宪法第 21 条规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”《中华人民共和国体育法》在阐述体育方针时,也突出强调了体育工作要以群众体育为基础。毛泽东同志早在 20 世纪 50 年代就提出了“发展体育运动,增强人民体质”的口号,邓小平同志在 70 年代也说过“中国的体育就是群众体育”,这些论述都一语道破了体育人民性的本质,说明了群众体育在我国社会发展和体育运动中的重要地位。

群众体育有广义和狭义的区别,广义的群众体育是相对于高水平竞技体育而言的。在英文中大致对应的称谓有 sport for all 或 mass sport。在本质上它是全体社会成员中广泛开展的,人们以身体运动作为主要手段,对自己的身心进行锻炼,获得娱乐享受,提高健康水平,在身心健全发展上不断超越自我,并促进社会物质和精神文明进步的大规模社会实践活动。近年,狭义的群众体育在国内逐渐被社会体育所取代。

群众体育的参加对象具有广泛性。不论性别、年龄、民族、职业、信仰以及社会地位如何,都可以因人而异地参与其间。

群众体育的活动功效具有复合性。增强体质、健康身心是群众体育的基本功效。除此之外,参加体育活动还可以同时实现健美、消遣、娱乐、休闲、康复、医

疗、社交或提高技艺等多种目的。

群众体育的活动方式具有灵活性。群众体育是建立于自觉自愿基础上,具有自主性,参加者可因人、因地、因时制宜,依据个人爱好灵活地选择方法手段和组织形式等。

群众体育的活动时间具有业余性。作为业余文化活动之一,群众体育服从并服务于生产和生活,一般是在工余或节假日进行。

群众体育的种类繁多。按活动目的分,有健身体育、健美体育、娱乐体育、医疗体育、矫正体育等;按参加对象年龄性别分,有婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育和妇女体育等;按参加者的职业特点分,有职工体育、农民体育、军队群众体育、学生课外活动、离业者体育等。群众体育的组织形式主要有:个人及家庭体育、体育锻炼小组、辅导站、训练班、俱乐部、体育协会、社区体育以及行政系统组织的活动等。

(2) 大众体育是群众体育的别称。第二次世界大战后在世界范围内兴起了一个群众体育的热潮,被称为“第二奥林匹克运动”,英文的名称是 sports for all。20世纪70年代为了区分不同社会制度下的体育,就称这些国家的这类体育为“大众体育”。以示社会主义“群众体育”与资本主义“大众体育”的区别。可以说这是“文化革命”留给群众体育下的一个术语上的时代痕迹。现在在许多学术论文和实际工作中“群众体育”和“大众体育”两词已经被混用,而无人再去顾及它们之间的差别。但在国际场合还习惯用“大众体育”,如“第8届国际大众体育大会”等。

(3) 全民健身指中国20世纪90年代兴起的一项由政府倡导的群众性体育活动计划的名称,其全称是《全民健身计划纲要》。与群众体育相比,无特定内涵。只是由于全民健身更形象化、动作化,更表达了广泛性和参与性,所以更容易成为群众运动的口号。本书第五章将专门介绍《全民健身计划纲要》的有关内容。

在《全民健身计划纲要》中较频繁的使用了“全民健身”(24次使用)与“群众体育”(12次使用)和“群众性体育活动”(6次使用)等概念,说明这类概念具有一定的模糊性,是一种“活动”的代称。而在《中华人民共和国体育法》中则很少使用上述“全民健身”和“群众体育”等概念,几乎全部使用“社会体育”(8次使用)这个概念,并以“社会体育”区别“竞技体育”和“学校体育”,成为《体育法》第二章的名称对应于第三章“学校体育”与第四章“竞技体育”,说明社会体育这一概念已有了较为准确的法律界定。

(4) 体育锻炼亦称身体锻炼,是指运用各种身体练习和方法,并结合自然力和卫生因素以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动。科学和实践证明,增进健康,增强体质涉及多种因素,而体育锻炼是