

社区体育 理论与实践



许毓成 编著
中南大学出版社

社区体育理论与实践

许毓
江苏工业学院图书馆
藏书章

中南大学出版社

社区体育理论与实践

许毓成 编著

☐责任编辑 张 曦

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 湘潭市东平印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 6.75 ☐字数 173 千字

☐版 次 2003 年 5 月第 1 版 ☐2003 年 5 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-707-9/G·153

☐定 价 16.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

内 容 提 要

本书系作者近年来从事社区体育理论与实践研究的成果之一。

全书共分8章。前3章是本书的基础理论部分，在借鉴一些社区研究成果的基础上，开展对社区体育的研究，就社区体育概论、社会变迁对社区体育的影响、社区体育与竞技体育、学校体育的关系等三方面的问题提出了自己的见解。本书的第4~8章均是由理论向操作层次的延伸，就政府在社会体育管理中的作用、如何开展社区体育服务、社区体育工作者的培养、社区体育锻炼的基本原则及内容方法等方面的基本问题，分别进行了较深入的研究和探讨。

本书可作为高等院校体育专业的教学参考书，也可作为各级体育部门党政领导干部、社区体育管理人员、体育社会团体工作人员、社区体育研究人员、体育进修人员的专业读物。

目 录

第一章 社区体育概述	(1)
第一节 社区及其基本构成要素.....	(1)
第二节 社区的基本类型及其特征.....	(6)
第三节 社区体育及其特点、功能	(14)
第二章 社会变迁与社区体育	(20)
第一节 社会变迁概述	(20)
第二节 社会变迁对社区体育的影响	(24)
第三节 社会现代化和社区体育	(27)
第三章 社区体育与学校体育、竞技体育	(32)
第一节 体育事业三分说	(32)
第二节 学校体育与社区体育	(38)
第三节 竞技体育与社区体育	(42)
第四章 社会转型期的社区体育管理	(49)
第一节 社区管理范畴	(49)
第二节 我国社区体育管理体制的历史与现状	(54)
第三节 未来社区体育管理的发展方向	(59)
第五章 “以民为本”的社区体育服务	(66)
第一节 社区体育服务的内涵与特征	(66)
第二节 我国社区体育服务的运行机制	(71)
第三节 社区体育服务面临的主要问题和对策	(77)
第六章 社区体育工作者的培养	(83)
第一节 我国国家社会体育指导员技术等级制度	(83)
第二节 我国社会体育指导员职业资格证书制度	(86)

第三节	社区体育指导人员的素质要求	(91)
第四节	国外社区体育工作者的培养	(94)
第七章	社区体育锻炼的价值及其基本原则.....	(105)
第一节	体育锻炼的概念.....	(105)
第二节	体育锻炼的价值.....	(107)
第三节	体育锻炼的原则及注意事项.....	(111)
第八章	社区体育锻炼的内容及方法.....	(119)
第一节	社区儿童的体育锻炼.....	(119)
第二节	社区少年居民的体育锻炼.....	(133)
第三节	社区青年居民的体育锻炼.....	(141)
第四节	社区中年居民的体育锻炼.....	(159)
第五节	社区老年居民的体育锻炼.....	(168)
参考文献		(208)

第一章 社区体育概述

随着中国现代化的推进，人们的生活水平也有了较大的提高，人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少，余暇时间也大大增多。在这种情况下，体育成了一种高尚健康的消遣娱乐手段，也成了人们防止“文明病”蔓延的一种重要手段，体育受到越来越多的人的喜爱。而随着中国经济体制改革和社会管理体制改革的不断深入，原来由政府和企业单位统办统揽的社会管理与社会服务职能开始分化并逐渐回归于社会及社区，社会成员原有的“单位人”属性逐渐向“社会人”过渡，社区在改革开放和现代化进程中的独特地位、价值、功能等日渐凸现出来。在这种趋势下，社区体育的研究也自然受到了广大体育工作者的重视。国外发达国家，在 19 世纪末期就开始了与社区相关的研究工作，不久也就开始了社区体育的研究工作，在 20 世纪五六十年代就有了相当的成就。我国是在 20 世纪 80 年代中期以来，特别是进入 90 年代以后，随着体育社会学的不断完善之后，才开始重视社区体育研究工作的开展，并使社区体育逐步发展成为一个专门的研究领域。

第一节 社区及其基本构成要素

人们在社会生活中，不仅结成一定的社会关系，而且总离不开一定的地域条件。人们会在一定的地域内形成一个个区域性的生活共同体，整个社会就是由这些大大小小的地区性生活共同体结合而成的。这种地区性的生活共同体是社会结构中十分重要的

组成要素，社会学家们称它们为“社区”。

一、社区的概念

“社区”一词源于拉丁语，原意是亲密的关系和共同的东西。作为社会学基本概念的“社区”，起于德国的社会学家斐迪南·滕尼斯（1855—1936）。是在他当年出版的成名作 *Gemeinschaft und Gesellschaft*，英文版译为 *Community and Society*，中文可译为《共同体与社会》或《社区与社会》。他把人们的相互关系分成两类，第一类是基于情感、恋念和内心倾向的关系；第二类是为了达到某种目的而建立在占有物的合理交易和交换基础上的关系。滕尼斯将第一类传统的富有人情味的、有共同价值观念、关系亲密的社会生活共同体称为“社区”。

在古汉语中，并没有“社区”这一词汇。社区与体育、哲学、经济学、社会学等词汇一样，都是 19 世纪末以来中西文化交流的产物，也是近代中国经济、政治和社会变革的结果。而汉语“社区”一词的译名主要应归功于费孝通先生。社区的概念大概是 20 世纪 20 年代从西方国家传入我国的，开始曾被译为“地方社会”、“同地区的居民”等。1948 年 10 月 16 日，费孝通先生在学术刊物《社会研究》第 77 期上发表了一篇论文《二十年来之中国社区研究》。在该论文中，费孝通先生谈到 20 世纪 30 年代初期翻译滕尼斯著作及汉译词汇“社区”的形成过程。新中国成立后，由于社会学被作为“伪科学”而禁止，社区的概念也就几乎没有在书报杂志上出现过。直到 20 世纪 80 年代改革开放后，社区的概念才在我国被重新提出。

在滕尼斯将“社区”作为社会学的一个范畴来研究之后，许多西方社会学家继承了这种观点，并对此做出种种阐发。但随着现代社会学的发展，许多社区研究者们发现，这种社区概念并不能完全说明现代社区的状况，现代社区的许多特质无法包容在这

种社区的概念中。所以社会学家们就更多地从一定地域社会关系结构的角来研究社区。国内外的社会学家们对社区含义的解释虽有不同的角度和重点，分歧一直存在。1981年，美籍华人教授、社会学家杨庆堃统计发现，有关社区的定义已经增加到140多种。虽然在这些定义中，有的是从社会群体、过程的角度去界定社区；有的是从社会系统、社会功能的角度去界定社区；有的从地理区划去界定社区；也有的从价值观、生活方式的角度去界定社区；还有人从归属感、认同感及社区参与的角度来界定社区。但对这个范畴的一些基本要素还是有共识的。无论从哪个角度去研究，社区这个概念总离不开一定的社会生活共同体及它们的地域性。

我国许多社会学家都认为，所谓“社区”，是指由一定数量居民组成的、具有内在互动关系与文化维系力的地域性的生活共同体。它是基于同类型社会生活而形成的相对独立的地区性社会。

作为一个地域性社会实体的社区，与一般行政区是不同的两个概念。二者有联系，也有区别。联系在于有的行政区与社区在地域上可能是重合的，如某个城市，某个街道或某个镇，它既是一个行政区，又由于它的主要社会生活是同类型的，故又是个社区。但行政区是为了实施社会管理，依据政治、经济、历史文化等因素，人为地划定的，一般它的边界线是很清楚的。而社区则是人们在长期共同的社会生产和生活中自然形成的，其边界则较模糊。同一社区可能被划入不同的行政区，而同一行政区内也可能包含着不同的社区。

二、社区构成的基本要素

要构成一个作为居民生活的社会共同体的社区，必须具备一定的要素，这些要素中最基本的有五个方面。

1. 一定数量的社区人口

人是社会的主体，也是社区生活的主体。人是构成社区的第一要素。没有一定量的人口就无所谓生活共同体，也就无所谓社区。一定量的人口不是孤立的、没有联系的个人，而必须是结成一定的社会关系、组织起来共同从事社会活动的群体，只有这样才能形成一个地区性的社会生活共同体，构成一个社区。社区构成的人口要素是指居住在本区域内的居民，非居民应排除在外，而其他群体构成要素的人口划分则可以是跨区域的。

社区人口状况还有若干子要素，主要包括人口的数量和质量、人口的结构、人口的分布与流动状况。数量状况是指社区内居民人口的多少；质量状况是指社区内居民人口在素质方面的情况，包括身体素质、文化素质、思想素质、道德修养等，社区体育的开展与居民的这些素质有着很大的联系；人口结构亦称人口构成，是指社区内各个类型的居民人口的数量比例关系，如工程师、医生、教师等等，人口结构对社区体育的开展有着一定的影响；人口分布是指社区内人口的密度大小，也是指居民及其活动在社区范围内的空间分布状况，这对社区的体育设施的建设和分布有一定的影响；而人口流动是指社区内居民数量的进出与增减及其在空间分布上的变化。

2. 一定范围内的地域空间

人们的社会活动总是在一定的自然空间中进行的。作为地域性的社会共同体，社区总是存在于特定的自然地理与人文地理的空间中，有着一定的边界。这个空间可能会在人们的流动中变换，但不论怎样流动与变换，从事着社会活动的人们总是要占据一定的地域空间。社区的地域要素涵盖了其自然地理条件和人文地理条件。自然地理条件包括了所处的方位、地貌特征、自然资源、空间形状等，而人文地理条件则包括了人文景观、建筑设施等。因此，每一个社区总是和其特定的地理环境特征联系在一起

的。也正是这些地理特征，使之与其他社区相区别。相对于一个国家、一个省、一个大中型城市来说，社区是一个微观型的地域社会。但它为一个相对独立的地区社会提供了活动的空间和生存的资源，制约着生活在这个地域内的人们社会生产和生活。人们总是在一个特定的地域环境中与自然界进行物质与能量的交换，实现人与自然的具体统一。

3. 一定类型的社区活动

这里所说的社区活动是指社区的基本生活与生产活动。人们之所以能结成一定的社会生活共同体，就因为他们生产活动与生活方式上有着内在的同质性。这种同质性又往往与一定的地域条件相联系。因为地域环境直接影响着人们日常的生产活动和生活方式。正是某种共同类型的生产活动与生活方式在一定地域内相对独立地存在着，才形成了一个地区性的生活共同体——社区。

4. 一定规模的社区设施

社区的设施是社区成员的生产与生活所必需的物质条件。它既包括生活设施，如住房、饭店等；也包括生产设施，如工厂、库房、排灌站等，还包括交通通讯设施、文化娱乐设施、体育健身设施等。这些设施是人们长期从事社区建设所取得的物质成果，它们不仅为社区成员现实的社会活动服务，而且还为社区的发展提供着物质基础，社区设施的完善程度往往是一个社区发达程度的物质标尺。

5. 一定特征的社区文化

社区文化是一个社区得以存在和发展的内在要素。社区文化是一个较复杂、较难界定的概念，不同学者的解释各有差异甚至大不相同。一般来说，社区文化是人们在社区这个特定的地域性社会生活共同体中长期从事物质与精神活动的结晶。包括历史传统、风俗习惯、村规民约、生活方式、交际语言、精神状态、社

区归属与社区认同感等。不同的社区文化都是不同社区地理环境、人口状况以及居民共同生活之历史与现实的反映。而且，社区文化总是有形或无形地为社区居民提供着比较系统的行为规范，不同程度地约束着社区居民的行为方式与道德实践，客观上对居民担负着社会化的功能以及对居民生活的某种心理支持。此外，由于受不同历史传统、地理环境和人口构成的影响和作用，社区文化呈现出一定的地域性与特殊性。这也是一个社区与另一个社区相区别的主要标志之一，是一个社区内在凝聚力和认同感的基础。

社区的构成要素是多样且复杂的。上述五个方面是社区构成的最基本要素，是一个社区形成的不可或缺的条件。它们之间又都互有联系、互相影响，形成为一个有机整体。无论是从事社区体育规划，还是从事社区体育研究，都不能忽视某一个要素，并且应对各要素的相互关系有一个正确的把握。

第二节 社区的基本类型及其特征

放眼世界历史和当今世界各国的发展现实，社区的类型经历了一个从单一化到多样化的过程，人们的社区生活质量也经历了由低级向高级的演变过程。站在今天看社区，社区的类型丰富多彩，并从不同的角度，以不同的方式影响着人们的生活。关于社区类型的划分，可以采取多种角度、多种方法。概括来说，主要有两种：地域型社区划分法和功能型社区划分法。除了这两种以外，还有诸如“文化区分法”、“社会变迁区分法”等。我们将主要从地域划分的角度，分别论述和分析农村社区、集镇社区和城市社区等三种类型。

一、农村社区

农村社区是迄今为止人类历史上古老而又十分重要的社会共同体，也是人类社会中最基本的一种社区形式。它是指居民以农业生产活动为主要生活来源的地域性生活共同体。

农村社区是伴随着原始农业的出现而出现的，有着悠久的发展历史。由于自然环境、劳动方式、居民构成、文化特征等与集镇和城市社区相比有着许多差异，因此农村社区有着一系列自身的社区特点。

1. 人口密度低

由于自然地理条件和生产技术的限制，加之农民对土地极强的依附性，故单个农村社区的人口数量和密度要远低于城市社区。而这种规模意义上的人口数量和密度，使得农村社区又可分为散村社区和集村社区两种类型。由于依赖土地为生，不需发达的社会分工，农村社区人口的同质性较高，异质性极低，人口流动性远低于城镇，人际交往的范围也比较狭小。所有这些，一方面使得人际关系简单亲密，重感情、重家庭，民风比较朴实；另一方面必然影响、制约着居民观念的更新和文化素质的提高，从而直接或间接影响着农村经济与社会的进步。

2. 土地是农村社区居民赖以生存的基本资源

最能表现农村社区地域特征的，一是土地，它是农村居民赖以生息繁衍的基本资源。失去土地，意味着农民失去了生活的保障和生活来源。而土地的肥沃与贫瘠及其开发程度，又直接影响到社区居民的生活水平。二是地理位置，它是农村社区功能实现程度大小的重要条件。其自然地理条件的优劣、交通条件的好坏、与经济文化中心距离的远近，直接制约着本社区的经济水平以及本社区与外社区的交往。三是地域范围，它制约着社区规模的大小和容量。凡地理条件优越的地方，社区的范围和人口

规模就有较大的张力；反之，则必然局限在狭小的范围之内，限制着居民交往的空间。

3. 经济活动较简单，商品交换水平较低

传统农业是一种自给自足的自然经济，农业与手工业相结合，男耕女织是基本的自然分工。劳动产品除缴纳社会贡赋和田租外，主要用于自己消费。即使有商品交换，也只是自然经济的有限补充。所以农村社区的经济活动比较简单，商品交换的水平很低。我国传统农村在相当长的历史时期都是处于这种状态。

随着农业生产技术的进步和市场经济的发展，在发达国家和我国较发达的农村地区，经济活动已发生了很大的变化。工商业活动大为增加，农业商品化程度大为提高，农村经济活动日趋复杂。但是，农村经济结构的特点决定了凡是以农业为主业的农村社区，其经济活动的复杂程度和商品经济的发展仍会低于集镇和城市。

4. 社区设施和文化生活较简单

农业生产以植物、动物和微生物等生命体为主要对象，与自然界进行直接的物质与能量交换，土地是它最主要的生产资料，它所需要的生产设施较为简单。与农业生产力相应的农村居民的生活设施、社区服务和文化设施等也较简单。

农村社区离社会的政治、经济、文化中心较远，加上社会其他因素的制约，居民接受文化教育的条件较差，居民总体的文化素质低于集镇和城市，在传统农村中更是如此。所以农村社区的精神文化生活一般都较集镇和城市简单。

5. 居民的传统观念较浓厚，社会文化的变迁速度较慢

由于农业自然经济的封闭性，农业生产技术的进步缓慢，加上交通不便，因此，农村居民的血缘家庭观念浓厚，社会交往面窄，农村与外界的联系特别是精神文化方面的交流也较少。因劳动方式的固定，人们的生活方式也有很强的固定性。社区的社会

文化及社会心理形成后，它的变迁频率较低，变化的速度较慢，且往往带有很强的地方色彩和某种保守性，不易接受外来文化观念的影响。农村社区通常要在整个社会文化大系统的变迁中，跟随着城市的变迁而变迁。

当然，农村社区的上述基本特点是在长期的历史发展中形成的，并非一成不变的。随着社会的进步和现代化，城市中新的思想、先进的文化等必然对农村社区产生这样或那样的冲击，农村的面貌正在发生深刻的变化，农村社区的特点必然也要在社区的发展中不断变化。

二、集镇社区

集镇社区亦称城镇社区，实际上是兼具农村社区和城市社区某些成分与特征的社区类型，它既不是纯农村，也不是纯城市，而是农村和城市相互影响的一个中介。在我国，集镇可分为建制镇和非建制镇两种：建制镇一般是乡和县的行政中心、文化教育卫生中心和商业中心；非建制镇虽不是周边乡镇的行政中心，但往往成为周边农村地区的文教卫体和商业活动的分中心。在西方发达国家，由于高度的工业化和信息化，城市与农村的二元结构已基本消除，城乡居民之间生活方式与生活水平的差异已极度萎缩。加之逆城市化的趋向，越来越多的富人和中产阶级将自己的居住地搬出大中城市，移至郊区和农村的集镇。这种集镇的概念完全不同于我国的集镇概念，实际上是高度现代化了的、人口规模不大的新社区。我国的集镇社区不同于国外集镇社区的概念，主要有以下特征。

1. 人口要素上的较高密度特征

从人口的规模及密度来说，集镇社区明显大于和高于农村社区，小于和低于城市社区。从人口的质量来说，集镇社区居民受教育程度和文化素质，明显优于农村而弱于城市居民；而身体素

质则各有优劣，关键在于医疗卫生保健体系及水平。从人口的结构来说，由于分工程度的不同，集镇社区从事不同职业的居民之数量及比例关系，比之农村社区要复杂得多，比之城市社区则较简单化。从人口的流动情况看，其流动的数量和节奏要远大于农村社区。随着市场经济的发展和农村剩余劳动力人口的增加，集镇社区的开放度大大提高。更何況近年来我国一些省和地区，为发展本地经济和解决农村剩余劳动力问题，循着工业化、现代化进程中城镇化、城市化的思路，有组织地建设起一些离土离乡的移民型集镇社区。这是一种全新的社区发展思路。

2. 地域要素上的过渡和辐射特征

关于集镇社区的地域要素特征，可从两个方面进行观察：一是其所处的特定的自然地理位置和生态状况，决定了其特有类型特征，如沿海集镇、内地集镇、边远集镇等；二是通过与城市和农村位置相比较而获得的地缘区位。与城市社区和农村社区相比，集镇社区因其独特的形态，故其范围较易辨别。不仅如此，凡与城市尤其是大中城市接近的集镇，更容易接受城市现代化进程辐射，其基础社区设施的水平就会较高，更易获得居民的认同。此外，集镇社区由于位于农村与城市的中间地带，其生态环境的条件和质量一般要优于城市社区。

3. 集镇社区的组织要素特征

与农村社区相比，集镇社区的社会群体和组织机构具有较新的内涵及构成。就社会群体来说，除了家庭和邻里以外，集镇社区还产生了一些新的因职业相同、爱好相同等而组成的如朋友圈、活动小组等形式的社群。即使是家庭和邻里，在集镇社区和农村社区中的关系及表现形式也不尽相同。农村社区一般看重家族、宗教和血缘关系，家庭成员之间和邻里之间的关系较为密切，不平等特征也较为明显。而集镇社区的家庭和邻里关系主要以地缘为基础，基本上摆脱了血缘与宗族关系的支配性，故比较

讲究交往的平等性。就组织机构来说，集镇社区由于其经济发展水平和社会分工程度要高于农村社区，居民之间异质性互动明显，因而就需要一系列与经济社会发展相适应的政治、经济、社会、教育等组织和团体及规章制度，凭借它们来有效整合居民及其社群的交往关系。

4. 文化要素上的双重性特征

集镇社区文化实际上是该类社区自身的地域状况、人口状况、社会群体与组织结构状况以及经济、政治等历史与现实的综合性反映。概括起来，这种文化具有以下三个方面的双重性特征：一是从其价值体系来看，往往是感性成分与理性成分并存，当感性与理性发生碰撞和冲突是，理性的力量就会弱于、让位于感性的力量。情理矛盾、情法矛盾以及以情代法、以权代法的现象，无不体现了这一文化价值导向的特点。二是从其内容的构成来看，既有现代城市文明及整个世界现代化文化形态对其的影响，又保留了许多传统的东西，体现了现代性与传统性的交融和冲突。三是从其社会心理的构成来看，也呈现了开放性与保守性兼容的态势。总之，集镇社区作为城乡的中介，它一方面接受城市文化的辐射；一方面又由于成长于农村而带有乡土文化气息。城乡文化在此交汇、融合，形成了独具一格的集镇文化。

三、城市社区

相对于人口密度低并以农业产业为主的农村来说，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业活动在一定地域空间的集聚形式。城市社区是指以从事工商业及其他非农社会活动的居民所组成的、有一定人口规模的地区性社会生活共同体。城市社区的出现晚于农村，但随着社会生产的发展和人口的聚居，城市成了社会的政治、经济、文化活动的中心。

1. 人口集中且密度、流动量大，人口质量高