



社会体育学

S H E H U I T I Y U X U E

◎徐晓燕 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

社会体育学

徐晓燕 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育学 / 徐晓燕编著. — 杭州 : 浙江大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-308-11738-8

I .①社… II .①徐… III .①体育运动社会学—教材
IV .①G80—05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 139514 号

社会体育学

徐晓燕 编著

责任编辑 石国华

文字编辑 汪晶 沈洁 张丽君

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州星云光电图文制作工作室

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 9.25

字 数 200 千

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11738-8

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式:(0571)88925591;<http://zjdxcb.tmall.com>

前 言

社会体育是体育事业的重要组成部分。江泽民同志在党的“十六大”报告中深刻阐释了全面建设小康社会的目标,明确提出“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高,形成比较完善的现代国民教育体系、科学和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系”。这里强调的全民健身体系既是建设小康社会的发展目标和标志,也是对体育工作提出的具体目标和任务。因此,对社会体育进行全面而系统的研究,不仅是体育事业发展的需要,更是中国社会发展的需要,具有深刻的理论意义和重大的实践意义。我国推行《全民健身计划纲要》后,社会体育的发展势头更加迅猛,体育人口逐年增加,社会体育的发展条件也发生了很大的变化,一个面向大众的多元化体育服务体系正在逐步构建。社会体育作为一个全社会认可的概念已经初步成型,并深刻地影响着现代化建设者的物质生活和精神生活。与此同时,人们在社会体育领域内已经开展了广泛的、卓有成效的学术研究,开发、引进了越来越多的新概念,逐步形成了系统完整的理论知识体系。

我们在撰写这部教材时,还充分采集和运用了近期学者们的研究成果,许多专家、学者对本教材的编写提出了宝贵的意见和建议,在此,一并表示衷心的感谢!同时,由于能力水平和时间所限,书中难免存在疏漏与不妥之处,恳请广大读者批评指正!

作 者
2013年2月

目 录

绪 论	(1)
第一章 社会体育概述	(5)
第一节 社会体育的概念、相关概念及特点	(5)
一、社会体育的概念	(5)
二、与社会体育相关的概念	(6)
三、社会体育的特点	(8)
第二节 社会体育的发展情况	(9)
一、中国社会体育的发展历程	(9)
二、中国社会体育发展的现状	(12)
三、国外大众体育发展概况	(13)
四、国外大众体育的发展现状	(16)
五、中国社会体育的发展趋势	(19)
第二章 社会体育参与	(21)
第一节 社会体育参与概述	(22)
一、社会体育参与的概念	(22)
二、社会体育参与的特点	(22)
三、社会体育参与的意义	(23)
四、社会体育参与的形式	(25)
五、影响社会体育参与的基本因素	(25)
第二节 体育人口概述	(28)
一、体育人口的概念	(28)
二、体育人口的判定标准	(29)
第三节 我国经常参加体育锻炼人口的基本状况	(31)
一、参加体育锻炼的人数及结构	(31)
二、“经常参加体育锻炼”的人数及结构	(31)
三、参加体育锻炼的基本特征	(31)

四、参加体育锻炼的意识	(33)
五、参加体育锻炼的消费	(34)
六、城镇与乡村居民参加体育锻炼的差异	(34)
七、不同区域居民参加体育锻炼的差异	(35)
第三章 社会体育与社会进步	(38)
第一节 社会体育与生产方式	(38)
一、生产方式是人们需要的满足方式	(38)
二、工业社会和知识经济社会的生产方式	(39)
三、生产方式对社会体育的影响	(39)
四、社会体育对生产方式的作用	(41)
第二节 社会体育与生活方式	(42)
一、生活方式中影响社会体育的几个要素	(42)
二、生活方式的转变向社会体育提出的问题	(43)
三、提倡健康生活方式	(44)
第三节 社会体育与大众健康	(45)
一、健康概述	(45)
二、体质概述	(47)
三、亚健康概述	(48)
四、亚健康与社会体育	(50)
第四节 社会体育与社会文化	(51)
一、社会体育与企业文化建设	(51)
二、社会体育与社区文化建设	(52)
三、社会体育与大众文化	(53)
第四章 社会体育活动内容与方法	(54)
第一节 保健体育	(54)
一、保健体育概述	(54)
二、保健体育的任务与分类	(56)
三、保健体育的发展趋势	(57)
第二节 休闲体育	(59)
一、休闲体育概述	(59)
二、休闲体育的发展	(66)

第三节 健美体育	(67)
一、健美体育的涵义	(67)
二、健美体育的分类	(69)
三、健美体育的趋势	(70)
第五章 社会体育与终身体育	(72)
第一节 终身体育概述	(72)
一、终身体育的概念	(72)
二、终身体育的意义	(72)
第二节 儿童青少年体育	(73)
一、儿童青少年体育概述	(73)
二、儿童青少年的生理、心理、社会特征	(77)
三、我国儿童青少年体育的发展概况	(78)
第三节 中老年人体育	(80)
一、中老年体育概述	(80)
二、中老年人的生理、心理、社会特征	(84)
三、我国中老年体育的发展概况	(86)
第四节 妇女体育	(87)
一、妇女体育概述	(87)
二、女性特殊时期的体育锻炼	(89)
第五节 残疾人体育	(91)
一、残疾人体育的概述	(91)
二、残疾人体育活动原则和方法	(93)
三、残疾人体育的发展概况	(94)
第六章 社会体育与地域分布	(96)
第一节 社区体育	(96)
一、发展社区体育的现实意义	(96)
二、中国社区体育的现状与发展趋势	(99)
第二节 农村体育	(103)
一、发展农村体育的意义	(103)
二、农村体育的发展现状	(104)
三、农村体育发展的趋势	(108)

第三节 家庭体育	(112)
一、家庭体育的特点	(112)
二、我国家庭体育现状	(113)
三、我国家庭体育发展趋势及对策	(114)
第四节 企事业单位体育	(116)
一、职工体育的意义	(116)
二、职工体育的形式	(116)
三、我国职工体育的改革	(117)
第七章 我国社会体育组织机构与法规制度	(118)
第一节 我国社会体育组织机构	(118)
一、体育行政部门	(118)
二、与体育有关的群众组织	(120)
三、体育社会团体	(121)
四、基层体育组织	(123)
第二节 我国社会体育的法律规定	(125)
一、体育法制建设的意义和任务	(125)
二、《中华人民共和国宪法》及有关法律对社会体育的规定	(126)
三、《中华人民共和国体育法》对社会体育的基本规定	(127)
第三节 我国社会体育的主要法规制度	(129)
一、国家体育锻炼标准施行办法	(129)
二、全民健身计划纲要	(131)
三、社会体育指导员技术等级制度	(132)
四、社会体育指导员国家职业标准	(134)
五、国民体质测定标准施行办法	(135)
六、新时期我国加强民间组织管理工作的有关规定	(137)
七、有关健身气功管理的暂行办法	(137)
八、群众性文化体育活动治安管理办法	(139)
参考文献	(140)

绪 论

一、建立社会体育学科的必要性

第二次世界大战后,随着在世界范围内兴起的大众体育热潮的不断高涨以及新中国成立 60 多年来群众体育活动的蓬勃发展,特别是改革开放以来我国社会体育出现的深刻变化和“以人为本”观念的全面确立,这些都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

在西方一些发达国家进入后工业社会之后,其生产方式和生活方式都发生了重大变化,从而引起了人口构成的老龄化、劳动力构成的知识化、膳食构成的高营养化和消费构成的社会服务化,以及疾病构成的“文明病”,在这一背景下,人们日益认识到发展大众体育的重要性和必要性。

由此,大众体育在世界范围内迅速崛起。大众体育与以“奥林匹克运动”为代表的高水平竞技体育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自身的特点,如平民化、普及化、科学化等。

(二)我国群众体育的迅猛发展

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。我国体育人口数量迅速增长并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,我国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。一种适应市场经济的体育管理模式和运行机制已经初步形成。人们的体育价值观念正发生着重大变化。我国的群众体育既具有民族性、又具有世界性,带有鲜明民族特色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成为我国体育事业发展的强烈时代需要。同时我们还应该看到国内外大众体育的发展也为社会体育学的建立不断地提供着极其丰富的信息并创造了良好的理论环境。

(三) 体育科学发展的未来趋势

由于社会各阶层人群的健康价值观念的重大变化,社会体育在客观上已经形成了一个巨大的社会运动市场。一些过去的“体育理论”从未涉及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、妇女体育和休闲体育等。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。在现代体育和现代体育科学的发展过程中许多国家都重视和加强对大众体育的研究,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地开展,所举行的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、妇女的身体能力的讨论和研究。世界大众体育大会已经举行了多届,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学的理论研究和学科建设。

(四) 培养体育人才赋予的任务

多年来,大多数体育院校的主要精力都集中于培养体育师资而几乎没有一所学校专门培养社会体育指导员这方面的人才。从未来社会发展的趋势分析,按平均每 2000 人配备一名社会体育指导员计算,我国需要 80 万名社会体育指导员。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的专业人才,培养社会体育专业人才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 年底全国已有八十多所体育院校开设了社会体育专业,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。它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,国家劳动和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职业资格认证制度的建立,对社会体育指导员的管理又迈上了一个新的台阶。随着体育运动和体育科学的发展,高级体育人才开始由体育运动技术型人才向体育科学知识型人才转型,初、中级体育人才也开始向介于两者之间的中间型转型。在体育科学知识的传授中,有关身体锻炼的科学知识已占有了很大的比重。在美国,许多大学体育院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、安全管理等有关群众体育的多门课程。

二、社会体育学的研究对象与教材体系

社会体育学研究的对象是发生在社会体育领域中的各种体育现象。对社会体育学的研究也基本上属于管理学、社会学的范畴,即它所要研究的是如何建立对社会体育组织管理的最佳方案以及社会体育中各种问题的处理方法。社会体育是人类社会中出现得最多的一种体育现象,不管历史上的哪一种社会形态,不管社会的哪一类组织结构都无例外地存在着社会体育的形式。在这一点上社会体育比竞技体育和学校体育有更大的活动空间并占用了更多的社会时间。若将社会体育视为一个管理的概念,则可以向下引申出企事业体育、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(不是指职业运动的体育而是指为了适应不同职业需要而开展的体育)以及体育人口、体育参与等概念。

三、未来社会体育学的发展前景

进入 21 世纪后,社会体育学将在一个相当广泛的领域里进行学术活动,它所面临的研究课题包括以下一些种类:

- (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的研究。
- (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数量的措施。
- (5) 影响我国社会体育发展的各种社会因素,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) 我国在身体锻炼上的方法手段、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、娱乐体育的原理与方法。
- (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。

以上研究有的尚在假说阶段,有的得到了部分科学实验和社会调查的证实,而大多数尚处在经验总结阶段。这说明社会体育虽是一门不成熟的学科,但却是一个充满了魅力的、有待开发的领域,是一门大有可为的学科。

第一章 社会体育概述

本章提要 社会体育是指职工、农民和街道居民自愿参加的,以身体运动为基本手段,以增进身心健康为主要目的的社会体育活动。在国外,大众体育的兴起已是必然的结果。我国社会体育经历了 60 多年的曲折发展过程,目前已进入快速稳定发展的新阶段。特别是随着工业社会、信息社会的飞速发展,我国社会体育将向社会化、多样化、科学化、市场化、法制化方向发展。

第一节 社会体育的概念、相关概念及特点

一、社会体育的概念

1995 年 10 月 1 日开始施行的《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》),从总体上把我国体育划分为社会体育、学校体育和竞技体育三种类型。同时将社会体育定义为:职工、农民和街道居民自愿参加的,以身体运动为基本手段,以增进身心健康为主要目的社会体育活动。社会体育作为我国体育事业的一个重要组成部分,其与学校体育、高水平竞技体育既有联系,又有区别。社会体育、学校体育和竞技体育三者都是以身体运动为基本手段的,但由于追求的目标互不相同,所以在内容、方式、效果及评价方法等诸多方面也有质的区别。社会体育活动作为一种社会现象长久存在于人类社会,它源于社会政治、经济、文化、教育等。随着社会生产力的不断发展,人们的空闲时间日益增加,人们参加社会体育的条件、机会也慢慢得到改善和增多。社会体育不受固定规则、器材、设备、场地等条件约束,参与对象不受性别、年龄、职业、兴趣、爱好等方面的限制。随着人们健康价值观不断深化,社会体育得到了广泛的重视,在今天,社会体育已成为一种参与程度极高的社会文化活动。

二、与社会体育相关的概念

(一)群众体育

群众体育是指人民大众在自己可支配的闲暇时间之内自愿参加的,其内容极其广泛且形式也具有相当的多样性。它是一项涵盖了健身、健美、医疗、消遣、娱乐和社交等内容,并以此作为目的的体育活动。《中华人民共和国宪法》(以下简称《宪法》)第 21 条规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”《体育法》也曾突出地对“体育工作应以群众体育为基础”的体育方针进行过强调阐述。在新中国成立之初,毛泽东同志就提出了“发展体育运动,增强人民体质”的观点;到了 20 世纪 70 年代,邓小平同志也曾说过:“中国的体育就是群众体育。”这些论述都足以证明体育的本质是其具有人民性,同时也体现了群众体育在我国社会发展和体育运动中的重要地位。群众体育的概念有广义和狭义之分。

从广义上来看,群众体育与高水平的竞技体育并存于现代体育当中,也是其非常重要的组成部分。所以,广义的群众体育在层次上对应于高水平竞技体育。英文称之为:sport for all 或 mass sports。对于群众体育来说,其本质就是广大社会成员以身体运动作为主要手段,在余暇中广泛开展,能够改善人们的身心健康,并使人们在获得娱乐享受的同时提高健康水平,从而促进社会物质和精神文明进步的大规模社会实践活动。

从狭义上来看,群众体育所指的是在学校和武装力量(军队、武警部队)之外开展的,其他一切社会企事业或活动领域中的人们在余暇中开展的体育。近年来,在国内狭义的“群众体育”基本上就代表着“社会体育”。群众体育的参加对象没有任何限制,不论性别、年龄、民族、职业、信仰以及社会地位如何都可以参加,具有广泛性。

(二)大众体育

大众体育是群众体育的别称。20 世纪第二次世界大战结束后,群众体育开始在世界范围内兴起,并产生了一股热潮,也被称为“第二奥林匹克运动”,即 sport for all。到了 20 世纪 70 年代,随着社会制度的不同,体育的形式也逐渐多样化,为了进行区分,这类体育又被称为“大众体育”。虽然“群众体育”与“大众体育”在字面上的意思并没有太大的区别,但在国际场合中我们还是习惯用“大众体育”一词,例如“第八届国际大众体育大会”等。

(三)娱乐体育

娱乐体育是指人们在余暇时间进行的,以丰富文化生活、调节自我精神为目的的体育活动,其根本目的在于消遣、娱乐和放松,使人在获得积极性

休息的同时还可以陶冶情感。娱乐体育具有健康、高尚、文明、科学的特点。目前,大众体育所采用的体育手段大多具有较强的娱乐性。

在西方一些工业发达的国家,娱乐体育的发展得到了有关部门的高度重视。1970年6月,在欧洲娱乐委员会通过的《消遣宪章》的前言中写道:“消遣和娱乐为补偿当代生活方式中人们的许多要求创造了条件,更为重要的是,人们通过它能对身体放松、竞技、欣赏艺术、参加科学活动与大自然接触,从而为丰富人们生活提供了可能性。”“消遣和娱乐活动是建立世界各国人民之间的良好关系的重要部分。”娱乐体育和体育锻炼是开展社会体育的两个基本手段,其多样化的特点充分地展现了民族传统和地方特色,同时也具有时代特征和世界文化的特点。娱乐体育和体育锻炼不仅在中国城乡的广大人民群众中喜闻乐见,在国际大众体育中也得到了广泛的传播和流行。

(四) 余暇体育

余暇体育是指人们在余暇时参加的,没有目的性且不拘于某种特定形式的身体娱乐活动,它需要人们在自由自在的心态下才能顺利进行。余暇体育又被称为闲暇体育或休闲体育,其参加者可以结合自身的余暇特点,对体育活动的内容、时间、场所,以及组织形式、活动方法和负荷程度等进行自主选择,这也是余暇体育与其他体育的区别之处,具有展现自我和发展个性的特点。余暇体育更强调体育活动的时问、人们在活动时的心态以及活动中所采取的方式方法。

在我国,余暇体育最早的锻炼目的是人们通过身体的活动来减轻病痛。如今,余暇体育已经广泛传播于人民群众当中,更多体现的则是用多种体育活动来娱乐身心,并在健身、娱乐的文化价值及文化意义方面,显得越来越重要。由于余暇体育源于人们的余暇生活且能够丰富人们的余暇生活,并开始成为人们生活中不可缺少的一个重要组成部分,所以它的产生和发展与人类文明的发展存在一致性。换句话说,它是衡量人的自我意识觉醒程度的一把标尺,在本质上代表着人类的生活方式和整个社会的文明趋向。

(五) 生活体育

在20世纪末期,随着人们越来越关注社会体育与生活方式之间的关系,产生了一些体育进入生活、体育普遍化、体育生活化的概念。世界上一些国家开始用“生活体育”来涵盖体育锻炼和娱乐体育等内容,例如韩国等。在某种程度上,这一概念促进了社会体育的进一步普及。

(六) 终身体育

终身体育也被称为生涯体育,它主要是指人的一生接触体育的过程,其中就包含了一个人进行身体锻炼、接受体育教育以及参加其他体育活动几

个阶段。一般来说,终身体育是由人体的发展规律、个人的身体锻炼情况,以及现代社会的发展所决定。人的机能活动规律要求人们应把身体锻炼作为日常生活的组成部分,要求人们在科学的指导下进行体育锻炼并要求人们一生不断接受相关体育教育。终身体育者的标准应长期达到或超过体育人口的标准。终身体育体现了现代社会与体育事业发展的关系,同时也意味着终身体育会在一定程度上受到这些因素的制约。终身体育的实质也是实现社会体育的普及化和经常化,以终身体育思想为指导而开展社会体育活动将会是现代体育发展的趋势之一。

(七) 体育锻炼

体育锻炼即身体锻炼,它是将身体与自然力和卫生因素相结合,运用各种练习方法来达到发展身体、增进体质、调节精神、丰富文化生活等目的的身体活动。科学实践证明,要达到强身健体、增强体质的目的,所涉及的因素有很多,而体育锻炼是最积极、最有效的方法。体育锻炼可以有效地改善和提高中枢神经系统、运动系统及内脏器官的机能,并促进青少年的生长发育。此外,体育锻炼还能丰富文化生活,振奋精神,防治部分疾病。

(八) 全民健身

20世纪90年代,一项由政府倡导的群众性体育活动计划在我国兴起,《全民健身计划纲要》随即出台,为全民健身的发展提供了有利条件。与群众体育相比,全民健身无特定内涵,意在使全民健身形象化、动作化,更能表达全民健身的广泛性和参与性,因此全民健身成为了群众运动的口号。在《全民健身计划纲要》中“全民健身”(共使用24次)、“群众体育”(共使用12次)以及“群众性体育活动”(共使用6次)等概念被多次提及,使用率很高,而在《体育法》中“全民健身”和“群众体育”等概念则很少使用,几乎全部使用“社会体育”(共使用8次)这个概念,并与“竞技体育”和“学校体育”相区别,这说明社会体育这一概念已有了较为准确的法律界定。

三、社会体育的特点

社会体育有别于竞技体育、学校体育和军队体育,它是一种最为普遍的体育现象。具有以下几个特点。

(一) 娱乐身心性

娱乐身心是社会体育最本质的特点,也是社会体育区别于其他体育和文化活动的最显著特征。社会体育最基本的形式就是亿万群众参与的体育活动。让参与者自愿主动进行直接的身体运动过程,达到强身健体、愉悦身心、陶冶情操、交友合群的效果。社会体育的健身性与娱乐性是统一的,这

是人的身心合一特点的反映。健全的精神寓于健全的身体,健全的身体孕育健全的精神。体育活动既作用于人的身体,也作用于人的精神。

(二)广泛参与性

社会体育的功能具有广泛性,可以满足人们不同层次的需要,因此,各年龄阶段的人不分性别、职业、兴趣爱好,都能参加社会体育,并在社会体育中找到适合自己的位置,实现自身价值。在我国社会体育受到国家政策的支持,广泛性得到了更大的提高。无论在什么地方,只要有人群,就会有人的生存、享受、发展的需要,就需要社会体育去满足这些需要。

(三)主动参与性

社会体育不同于竞技体育,它也属于工作或劳动,它是人们在工作学习、生产劳动、饮食睡眠、家务劳作等可以自由支配的时间里从事的一种活动。这种活动是主动、自愿参与的,不带有任何强制性;活动的内容和形式都是根据自身的兴趣爱好和实际情况自由选择的。正因为如此,《中华人民共和国体育法》规定“国家提倡公民参加社会体育活动”,而不是要求公民必须参加社会体育活动。

(四)灵活多样性

社会体育具有灵活多样性,体育活动的内容丰富多彩,目前国外大众体育流行的主要项目有步行、健身操、保龄球、高尔夫球、交谊舞、攀岩、漂流、滑翔、冲浪、滑板、徒步穿越、高山滑雪、山地自行车等。另外,户外运动在许多西方国家非常流行,是热爱运动者的首选,它强调利用森林、山地、湖泊、水库、海滩等自然资源开展体育活动,让参与者在运动之余享受大自然的美,达到身心愉悦的效果。就目前对我国社会体育的研究分析,已整理出具有我国传统特色的少数民族传统体育项目 676 个,汉族体育项目 301 个,这体现了我国社会体育的多样性。社会体育活动形式不拘一格,不仅包括体育教学、体育训练、体育竞赛、体育表演,而且包括体育锻炼、体育娱乐、体育旅游、体育观赏、体育探险等。

第二节 社会体育的发展情况

一、中国社会体育的发展历程

中国是世界古代文明的发源地之一,历史上曾经创造了灿烂的古代体育,其中就包括具有较高保健医疗价值的导引养生术以及各种民间体育游