

STC 专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定

# 社会体育指导员 职业培训教材 (中高级)

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



高等教育出版社

Administration of Sport Occupational Skill Testing Center of General



ISBN 978-7-04-013715-6



9 787040 137156 >

定价 35.80 元



专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定

# 社会体育指导员 职业培训教材

(中高级)

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编

高等教育出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导员职业培训教材. 中高级/国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. —北京:高等教育出版社, 2005. 7(2007 重印)

ISBN 978-7-04-013715-6

I. 社… II. 国… III. 群众体育-体育工作者-技术培训-教材 IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054739 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 张申申 责任绘图 宗小梅  
版式设计 王艳红 责任校对 杨雪莲 责任印制 宋克学

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landrac.com">http://www.landrac.com</a>
印 刷	北京人卫印刷厂		<a href="http://www.landrac.com.cn">http://www.landrac.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787×960 1/16	版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 张	19.25	印 次	2007 年 6 月第 2 次印刷
字 数	360 000	定 价	35.80 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 13715-00

## 审委会名单

主任：郭敏

副主任：蒋志学 刘国永 刘屯 林洁

## 编委会名单

主任：秦椿林 卢元镇

成员（按姓氏笔画排序）：

丁涛	王荣辉	王凯珍	王莉
田野	田志宏	吉伟东	刘大庆
李相如	周登嵩	张延安	高颀

# 编写说明

本教材是根据《社会体育指导员国家职业标准培训大纲》由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织编写的，是经国家体育总局社会体育指导员职业培训教材审定委员会审定的，用于中高级社会体育指导员职业培训的惟一指定教材。

本教材的编写原则如下：

一、思想性和客观性。在编写时充分体现“三个代表”的思想，强调市场经济时代的特征，表达社会体育为人民服务的宗旨。

二、科学性和先进性。在编写时努力运用体育科学发展的最新成果，反对一切反科学、伪科学的观点。所有概念尽量做到准确无误，论据充分明晰，不写入、不引用有争议的、尚无准确结论的材料。

三、实用性和可操作性。本教材要符合职业培训的特点，符合职业标准、培训大纲与考核鉴定的要求，符合我国该级社会体育指导员的实际文化水平与业务水平。教材不拘泥系统性和完整性，以实用和可操作为该培训教材的出发点。

教材内容的表述力求做到通俗易懂、图文并茂，举例简明扼要。为便于学员参加自学和考核，每一章前设内容提要，章后设作业题和推荐阅读书目，书后设参考书目。

本教材既可作为职业标准社会体育指导员中高级学员的教学培训用书，技术等级制度社会体育指导员二三级学员也可参照使用。此外，还可作为高等学校社会体育专业学生以及社会体育工作从业者的参考用书。

本教材由首都体育学院周登嵩担任主编并负责统稿全书，首都体育学院李相如和北京体育大学王莉担任副主编。具体编写人员如下：第一章，董新光（天津体育学院）、曹或（天津体育学院）；第二章，于善旭（天津体育学院）；第三章，王莉（北京体育大学）；第四章，李相如（首都体育学院）、王莉；第五章，董淦华（北京体育大学）；第六章，李相如；第七章，周登嵩（第一节）、王安利（北京体育大学，第二节）、黄俊亚（北京体育大学，第三节）；第八章，颜红伟（北京体育大学，第一节）、王安利（第三节）、黄竹杭（北京体育大学，第二节、第四节）；第九章，黄竹杭；第十章，周锦琳（北京体育大学）；第十一章，卢雁（北京体育大学）；第十二章，田野（北京体

育大学)；第十三章，高颀(北京体育大学)；第十四章，曹建民(北京体育大学)；第十五章，卢元镇(华南师范大学)。

本教材在编写过程中，参考、引用了书后所列有关国内外文献中的部分研究成果与资料，在此表示衷心的感谢！由于编写人员的学术水平和经验所限，书中不妥之处，敬请指正！

编者  
2003年7月

# 目 录

<b>第一章★ 我国社会体育的改革与发展</b> .....	1
第一节 我国的社会体育 .....	2
第二节 全民健身计划纲要 .....	12
第三节 我国社会体育的奋斗目标 .....	17
<b>第二章★ 社会体育法规制度</b> .....	23
第一节 体育法制与社会体育法规制度 .....	24
第二节 我国现行社会体育法规制度的主要内容 .....	29
第三节 社会体育工作的有关法规知识 .....	35
<b>第三章 社会体育管理的原则、职能与方法</b> .....	43
第一节 社会体育管理的概念、特点与原则 .....	44
第二节 社会体育管理的基本职能 .....	46
第三节 社会体育管理的内容与方法 .....	50
<b>第四章 基层业余训练以及群众性体育活动与比赛</b> .....	55
第一节 基层业余训练概述 .....	56
第二节 基层业余训练计划的内容与制定 .....	59
第三节 群众性体育活动与比赛的工作特点 .....	63
第四节 群众性体育活动与比赛的组织发动与实施 .....	67
第五节 群众性体育活动与比赛的计划与安排 .....	71
<b>第五章★ 身体练习方法</b> .....	75
第一节 身体练习方法的作用、特点及分类 .....	76
第二节 身体练习法 .....	80
<b>第六章★ 练习指导过程</b> .....	89
第一节 场地器材的合理利用 .....	90
第二节 特殊的讲解与示范方法 .....	92



第三节	练习效果的评价 .....	95
<b>第七章★</b>	<b>常用健身项目和手段 .....</b>	<b>101</b>
第一节	发展基本活动能力的健身手段 .....	102
第二节	球类运动项目 .....	108
第三节	体操和舞蹈类运动项目 .....	111
<b>第八章</b>	<b>民间与传统体育的健身手段 .....</b>	<b>125</b>
第一节	传统体育的健身手段 .....	126
第二节	民俗体育的健身方法 .....	133
第三节	自然力的健身手段 .....	137
第四节	体育游戏 .....	147
<b>第九章</b>	<b>休闲体育与家庭体育 .....</b>	<b>155</b>
第一节	休闲体育 .....	156
第二节	家庭体育 .....	166
<b>第十章★</b>	<b>不同人群的体育健身 .....</b>	<b>173</b>
第一节	不同年龄人群的体育健身 .....	174
第二节	女子体育健身 .....	183
第三节	不同职业人群的体育健身 .....	194
<b>第十一章</b>	<b>残疾人的健身锻炼 .....</b>	<b>199</b>
第一节	残疾人的体育概况 .....	200
第二节	残疾人健身锻炼指导 .....	209
<b>第十二章★</b>	<b>运动性疲劳与身体机能恢复 .....</b>	<b>217</b>
第一节	运动性疲劳的概念与分类 .....	218
第二节	运动性疲劳产生的原因 .....	219
第三节	运动性疲劳的诊断 .....	222
第四节	运动性疲劳的消除 .....	226
<b>第十三章★</b>	<b>运动中常见损伤的防护与救治 .....</b>	<b>231</b>
第一节	运动中常见损伤的类型与原因 .....	232
第二节	运动损伤的处理方法 .....	235

第三节 运动中常见损伤的处理和急救 .....	237
第四节 常见的各部位损伤及其治疗 .....	242
<b>第十四章 运动、营养与体重控制 .....</b>	<b>257</b>
第一节 身体成分的推测与评价 .....	258
第二节 肥胖与体育锻炼 .....	265
第三节 运动与肌肉体积增加 .....	272
<b>第十五章 社会体育调查研究的基本方法 .....</b>	<b>279</b>
第一节 访问调查法与问卷调查法 .....	280
第二节 调查报告的写作方法 .....	285
第三节 简易统计方法 .....	288
<b>参考文献 .....</b>	<b>295</b>

---

注：凡带“★”的章节为中级和高级指导员共同学习的教材内容，未带“★”的章节为高级指导员学习的教材内容。

# 第一章 我国社会体育的 改革与发展

## 本章提要

新中国的社会体育经历了曲折的发展道路,取得了辉煌的成就,表现出令人振奋的发展趋势。本章主要阐述了我国社会体育的现状与发展趋势,《全民健身计划纲要》的基本精神、主要特点、实施的重要意义以及我国社会体育的奋斗目标。

## 第一节

# 我国的社会体育

### 一、我国社会体育的主要特点

#### (一) 社会体育的基本含义

社会体育作为一种最为普遍的体育现象,是指在闲暇时间里公民自愿参加的以增强体质、增进健康、愉悦身心、增加交往为主要目的的自主性体育活动。社会体育作为体育的一部分,有别于竞技体育、学校体育和军队体育,其中最主要的区别是作为社会体育的主体——活动参与者对活动参与的自愿性和对活动要素把握的自主性。社会体育与社会文化有着密切的联系,有些形式和内容是相互交叉的,作用是互补的。

社会体育之所以成为一种最为普遍的体育现象,是因为它的对象是全体社会成员,它的范围遍及整个社会。为了认识上的便利,人们将它分成不同的类型。例如,按照参与人群的成分来划分,常分为职工体育、农民体育、居民体育等;按照参与人群的年龄与性别来划分,常分为婴幼儿体育、少年儿童体育、青壮年体育,老年人体育和妇女体育等;按照地域的分布来划分,常分为城市体育、农村体育、社区体育、乡镇体育、家庭体育、单位体育等;按照发展的渊源来划分,常分为民族传统体育、民间体育等;按照功能来划分常分为健身体育、健美体育、康复医疗体育、娱乐体育、休闲体育、旅游体育、防卫体育、冒险体育等。

#### (二) 社会体育的主要特点

##### 1. 健身性与娱乐性

社会体育最基本的形式是亿万群众参与的体育活动。亿万群众在自愿、自主的基础上,通过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。这既是社会体育最本质的特点,也是社会体育区别与其他体育和文化活动的最显著特征。社会体育的健身性与娱乐性是统一的,是人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。社会体育健身性与娱乐性和谐一致的特点,决定了社会体育在社会文化中的独特地位。

##### 2. 全民性与普遍性

社会体育产生与发展的进程,就是不断满足人的需要的过程。人的需要是分层次的,这种多层次的需要经常交织在一起,并且随着时间、空间条件的变化而变化。社会体育可以满足人们不同层次的需要,不同年龄、性别、职业、爱好,

不同体质与健康状况的人,在一定条件下都能在社会体育中找到适合自己的位置。我国目前有1/3以上的体育人口,有力地说明了社会体育的全民性,从而决定了社会体育范围的普遍性。因为,无论是哪种地方,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,社会体育迟早的会出现在那个地方。正是社会体育的全民性和普遍性,决定了社会体育事业的公益性。

### 3. 余暇性与主动性

社会体育不是一种工作或者劳动。它是人们在工作学习、生产劳动、饮食睡眠、家务劳作之余可以自由支配的时间里从事的一种活动。这种活动不带有强制性,具有参与自愿、活动内容自选、活动方法自由的特点。人们总是根据自身的兴趣爱好和活动条件,选择适当的活动时间、地点、形式和内容,参加各种社会体育活动,而没有被驱使、被强迫的感觉。正因为如此,《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。

### 4. 多样性与灵活性

我国幅员辽阔、民族众多,经济文化发展不平衡的国情决定着人们体育需求的差异,只有因地、因时、因人、因事制宜,采取灵活多样的工作方式和组织形式,提供丰富多彩的体育活动形式和内容,才能满足人们的不同体育需求,才能推动社会体育持续发展。正是如此,我国人民在长期的体育实践中创造了并且继续创造着灿烂的民族体育文化。社会体育的多样性与灵活性和社会体育的全民性与社会性是相辅相成、互相影响、相互促进的。

### 5. 时代性与永恒性

社会体育是时代的产物。不同时代的政治、经济、文化的发展方向和发展水平,决定了不同时代社会体育的发展方向与内容、规模和水平。不同时代的社会体育有着不同的时代内涵和时代特征。人类社会越进步,人类的体育需求越旺盛,人类对社会体育的依赖性越强。运动在某些方面可以代替药物,而药物则无法替代运动。人类不仅在改造客观世界时需要社会体育,人类在生存、繁衍、发展、完善自身时,同样需要社会体育。社会体育将与人类共存。

### 6. 民族性与世界性

社会体育是当今每个民族、每个国家共有的社会现象。民族文化是民族创造的,民族文化是民族的标志。每个民族都有自己独特的文化,其中包含着自己独特的体育形式和内容。我国目前已经整理出的少数民族传统体育项目676个,汉族传统体育项目301个。这些风格各异的民族、民间传统体育项目中凝结着各个民族的性格和精神。正是这些形式和内容各异的民族、民间传统体育项目的存在,才构成了灿烂的中华民族体育。而正是各国瑰丽的民族体育,才构成了蔚为壮观的世界体育。独具特色的各国民族体育是对世界体育的巨大贡献。社

会体育的民族性并不意味着不同民族间的体育互相排斥、互相隔绝。相反,各民族之间、各国家之间始终在体育交流中相互吸纳着对本民族、本国家体育发展有益的东西,最终成为本民族、本国家体育的有机组成部分。

## 二、我国社会体育的地位与作用

### (一) 社会体育在个人发展中的地位与作用

#### 1. 社会体育是人们的一种生活方式,是人的全面发展的必要途径

社会体育作为人的一种活动,其地位与作用首先表现于人的个体,进而通过个体作用的集合影响社会。首先,社会体育是人们的一种生活活动形式,即人们精神文化活动、社会交往活动和日常消费生活中的一种;其次,社会体育是满足人的生活需要的一种手段,无论是对生活条件的满足,还是对精神状态、健康状况的满意,都离不开社会体育;第三,社会体育在人的全面发展中起着积极的促进作用,无论是智力的发展,还是体力的发展都离不开社会体育。

#### 2. 增强人的体质,提高健康水平

参加体育健身活动是改善人体形态和机能,锻炼人的心智和意志的最积极、有效的途径。它可以促进生长发育,使人健康成长;可以强身健体,提高人体对自然和社会的适应能力;可以延缓衰老,使人健康长寿;可以调节人的精神、健全人的心理,促进身体、心理与社会的均衡发展。参与社会体育活动可以满足人们的不同体育需求,一般包括健康的、强壮的、健美的、娱乐的、休闲的、交友的、冒险的、防范的等需求。

#### 3. 提高劳动者身体素质,增加劳动者技能储备

生产劳动需要劳动者具有与劳作相适合的力量、耐力、速度、柔韧性和灵敏性以及相应的动作技能、心理品质和适应能力。这是劳动者的基本素质,是劳动者从事生产活动的物质基础。体育锻炼可以提高劳动者体力和适应能力,预防疾病,提高出勤率;可以使劳动者体力充沛,精力集中,延缓疲劳,提高劳动效率;可以增加劳动者的技能储备,通过技能转移规律的作用,使之向生产技能转移,提高职工劳动技能水平;可以减少劳动者疾病,工伤等医疗费用支出。

#### 4. 丰富人的体育知识和技能,提高人的文化素养

社会体育作为一种文化形态,有着自己特有的知识和技能,它们是文化的一部分。参与社会体育活动,可以学到丰富的体育知识,更深刻地理解身体运动的价值,掌握自我保健的道理和方法;可以学会正确的技术动作,掌握体育技能的要领,享受完成体育动作的愉悦,使身体更加灵活、协调,动作更加准确、轻盈。

#### 5. 调节人的精神,健全人的心理

参与体育健身活动可以获得美好幸福的情绪体验,使人心情舒畅、精神愉

快;可以调节人的某些不健康的情绪和心理,使人朝气蓬勃、充满活力;可以使人得到心理上的满足,增强自信心和自豪感,从而更加热爱生命、热爱生活;可以形成人的团结协作、助人为乐、公平竞争的精神和民主参与意识;可以培养人的勇敢坚毅、拼搏进取、挑战自我、承担风险的意志和品格。

## (二) 社会体育在体育中的地位和作用

社会体育作为体育的主体组成部分,它的发展规模和发展水平,从总体上反映着体育的发展规模和发展水平。社会体育的发展不仅受到经济、政治发展水平和方向的制约与影响,也受到体育发展水平和方向的制约与影响。学校体育、竞技体育与社会体育同为体育的基本组成部分。学校体育是社会体育的基础,社会体育是学校体育的继续。对于在校学生,社会体育不是学校体育的补充,而是与学校体育具有同等重要地位。因为学生离开学校,便投入到社会中去,而参与体育活动是他们的基本行为取向。从社会体育角度来讲,竞技体育的竞赛与表演活动,是人们参与社会体育的一种形式,两者相辅相成。竞技体育缺少群众的观赏,就会失去发展的活力。而社会体育缺少了竞技体育的竞赛和表演,人们也失去了一种普遍而美好的体育观赏形式。

## (三) 社会体育在社会中的地位与作用

1. 社会体育是社会发展的基本内容,是提高中华民族整体素质的重要环节

社会发展是社会满足社会成员物质需要和精神需要的进步过程,反映着人类物质文明和精神文明的进步程度。显然,社会体育能够满足社会成员的物质和精神需要,能够反映人类物质文明和精神文明的进步程度。社会发展作为与经济发展相并列的概念,一般包括人口、就业、分配、社会安全、生活保障、教育、科技、文化、卫生、体育、大众传播、环境、资源、城乡建设等多方面内容,体育是社会发展的基本内容之一。社会发展在本质上是人的发展,人的发展是一切发展的目标。没有人的全面发展就无所谓社会的全面进步。社会发展的目标就是为人的发展提供条件,满足人的需求,促进人的素质和才能的提高。人的素质既包括思想道德素质和科学文化素质,也包括身体素质和心理素质。可见,体育在实现社会发展目标和提高中华民族整体素质中,有着不可替代的地位和重要作用。当前我国进入了建设更加富裕的小康生活的发展阶段,社会体育的发展规模和发展水平是小康生活的一部分。

2. 社会体育是社会主义精神文明的重要方面,为物质文明建设提供体力和精神助力

精神文明是人类在改造客观世界的同时改造主观世界而获得的精神生活和精神生产的成果。这种成果包括两部分:一部分是实体部分,一般包括教育、科技、文化、卫生、体育等项事业的发展状况和水平;另一部分是观念部分,包括人的思想观念、道德规范等的状况和水平。显然社会体育是人类在改造自然、适应

自然的长期实践中创造的精神生活和精神生产的成果,是一笔宝贵的精神财富。同时,社会体育的发展规模和水平,也反映了人类精神生活和精神生产的进步状态。社会体育是一种文化,从文化的角度讲,发展社会体育就是继承、传播社会体育文化的过程,就是创造新的社会体育文化的过程。社会体育通过自身功能的发挥,可以为物质文明建设提供体力和精神助力,可以显著提高人民群众精神生活质量和城乡文明程度。

### 3. 发展社会体育是增强综合国力、推动生产力发展的有效手段

综合国力作为可以动员起来投入经济建设和社会发展,施加国际影响和进行国际抗衡的综合力量,除去资源、经济、国际、科技、文化等之外,人的体力是其中必不可少的一种力量。因为,无论哪种力量都必然体现在人的身上或者是需要人去创造的。如果负载或创造这种国力的人没有一个强健的身体,其能力自然要减弱。社会体育可以增强劳动者的体质与意志品质,促进生产力发展,增强综合国力。同时,社会体育可以通过增加人们的体育消费直接拉动经济增长,带动基础设施建设、旅游、服务等相关产业的发展;可以发展体育产业,增加就业机会,直接发展生产力。

## 三、我国社会体育的现状与发展趋势

### (一) 新中国社会体育发展的基本历程

#### 1. 开创人民的新体育(1949年10月—1952年11月)

这一阶段,新中国的体育事业确立了新民主主义的发展方针和任务,为开创社会主义体育发展道路奠定了基础。社会体育作为体育的主要方面,受到党和国家的高度重视。1952年6月,毛泽东提出了“发展体育运动,增强人民体质”的方针。这一时期全国的体育事业由团中央负责组织和管理,县级以上各级团组织建立“军事体育部”,负责体育工作。1952年6月,中华全国体育总会成立,3年间国家共投资建成了5 227个体育场地,相当于解放前的近两倍;中华全国总工会负责领导职工体育工作,大力开展职工体育。1951年11月,我国开始推行第一套广播体操。

#### 2. 探索社会主义的体育发展道路(1952年11月—1957年5月)

这一阶段,我国完成了由新民主主义到社会主义的转变,社会体育事业在学习苏联发展体育事业的基础上开始了新的探索,全国群众体育活动形成热潮。1952年11月,中央人民政府体育运动委员会成立,此后,全国县级以上政府陆续成立了体育运动委员会,逐步形成了社会体育组织管理的3大系统,即政府体育行政系统、军队系统和社会组织系统。1954年1月,党中央提出的,“改善人民健康状况,增强人民体质是党的一项重要政治任务”,表明这一时期的社会体育仍然处于体育主体的位置。同年3月政务院发出在全国政府机关中开展工



间操和其他体育活动的通知。1954年5月,开始实施准备劳动与卫国体育制度(简称劳卫制)。1956年4月,原国家体委颁布《基层体育协会示范章程》,职工体育活动空前活跃。1956年6月,原国家体委和团中央首次召开全国农村体育工作会议,会议要求迅速建立县一级体育运动委员会,广泛开展农村体育活动。

### 3. 我国社会体育波浪型发展(1957年5月—1966年5月)

这一时期的社会体育发展,随着政治、经济形式起伏呈波浪型发展趋势。由于“左”倾思想的干扰限制了武术的发展;“大跃进”使社会体育形式主义严重,脱离群众,脱离实际;连续3年自然灾害,使社会体育几乎陷入停滞状态。1963年国家体委提出了“业余、自愿、因时因地因人制宜,小型多样”的群众体育活动方针。随着经济状况的不断好转,城乡体育逐步恢复。1964年,全国体育工作会议提出,把主要精力用于开展群众性体育活动,加强业余训练,因此社会体育得到了较快的发展,城乡群众体育活动形成了建国后的高潮。

### 4. “文革”时期的社会体育(1966年5月—1976年10月)

“文革”时期是一个特殊的历史时期,体育事业跌入新中国成立后的低谷,随着政治局势的变化,出现了起起落落的现象。1966年6月以后,各级体育行政机构已不能正常工作,整个体育事业陷于瘫痪,职工体育几乎消失,农村体育活动陷于停顿,仅存的一些群众体育活动也打上时代的政治烙印。1972年和1973年,国家体委相继召开全国农村体育工作座谈会和全国职工体育工作座谈会,使全国农村体育和职工体育很快升温。其后出现的“批林批孔”和“反击右倾翻案风”又使群众体育轰轰烈烈的局面重新陷入停滞状况。

### 5. 拨乱反正、迅速恢复(1976年10月—1984年10月)

1976年10月粉碎“四人帮”之后,特别是党的十一届三中全会以后,体育战线正本清源,拨乱反正,社会体育得以迅速恢复,职工体育迅速展开,农村体育呈现蓬勃生机。1984年底,原国家体委在全国开展争创全国体育县活动,将我国农村体育向前推进了一大步。这一阶段为我国体育事业的改革与发展奠定了基础。

### 6. 社会体育的改革与发展(1984年10月—1995年3月)

1984年10月,中共中央发出《关于进一步发展体育运动的通知》,标志着我国体育进入了改革与发展阶段。1986年4月,原国家体委下发的《关于体育体制改革的决定(草案)》,提出了我国社会体育的改革方向与措施。核心问题就是进一步推进体育社会化,实现国家办与社会办相结合,充分调动社会办体育的积极性。体育改革推动了我国社会体育的发展,老年人体育、伤残人体育、民族传统体育迅速崛起并健康发展。争创全国体育先进县活动带动了农村体育设施建设,到1995年末全国体育先进县已有388个,全国有“两场一地一房”的县由1985年的11个,增加到1995年的532个。职工体育也取得了可喜发展,但随着