

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



# 社会体育学

主 编 郭亚飞 刘 炜

副主编 魏富民 他 红 易长江 张桂芳

方成军 安林庆 申丽琼 丁 伟

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

SHEHUI  
TIYUXUE



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

# 社会体育学

---

主 编 郭亚飞 刘 炜

副主编 魏富民 他 红 易长江 张桂芳

方成军 安林庆 申丽琼 丁 伟



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

社会体育学 / 郭亚飞, 刘炜主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-303-13574-5

I. ①社… II. ①郭…②刘… 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 ( 2011 ) 第 209918 号

---

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 15.25

字 数: 310 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

---

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李 茵

责任印制: 孙文凯

---

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

## 西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾 问 朱国权（云南民族大学）

理 事 长 姚 鑫（贵州师范大学）

副理事长 陈雪红（楚雄师范学院）

梁 健（红河学院）

文革西（西南民族大学）

刘 炜（贵州大学）

夏五四（贵州民族学院）

郭 颂（贵州民族学院）

孟 刚（贵州师范大学）

张群力（昆明学院）

郭立亚（西南大学）

左庆生（遵义师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

常务副秘书长 陈兴慧（北京师范大学出版社）

副秘书长 吕金江（曲靖师范学院）

徐 明（西藏民族学院）

鄢安庆（贵阳学院）

王亚琼（黔南师范学院）

朱智红（临沧师专）

汪爱平（遵义医学院）

常务理事 刘 莉（曲靖师范学院）

王洪祥（昆明学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）  
邱 勇（贵州大学）  
谭 黔（遵义师范学院）  
李建荣（毕节学院）  
雷 斌（贵州电子职院）  
周 跃（云南昭通师专）  
肖谋远（西南民族大学）  
王 平（铜仁学院）  
黄平波（凯里学院）  
党云辉（思茅师专）  
李 黔（六盘水师专）  
张 龙（六盘水师专）  
杨庆辞（保山师专）  
薛 斌（云南师范大学商学院）  
左文泉（云南师范大学）  
余 斌（贵州财经学院）  
张兴毅（兴义民族师范学院）  
李 英（西藏民族学院）  
何德超（遵义师范学院）  
颜 庆（遵义师范学院）

## 教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任 王洪祥（兼）（昆明学院）  
郭 颂（兼）（贵州民族学院）  
姚 鑫（兼）（贵州师范大学）  
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）  
吕金江（兼）（曲靖师范学院）  
于贵和（兼）（贵州大学）  
梁 健（兼）（红河学院）

# 前言

社会体育作为我国体育事业的重要组成部分，它关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善，是现代文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展，生产力的不断提高，现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象及时空关系产生巨大影响。

《社会体育学》是体育院校社会体育专业学生用书，是由西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会（社会体育学）教材小组根据西南四省市体育院校本科教学计划、培养目标和社会体育学课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在根据云、贵、川、渝四省市的实际情况因地制宜、因材施教的基础上，总结了四省市学生生源实际情况，继承了前人不同时期出版的教材优点，策划、撰写和串编，出版了本教材。

本教材是由云、贵、川、渝四省市高校体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究、同时听取和征求多所体育院校社会体育专业工作者的意见后完成编写工作的。全书的设计、改稿、统稿由郭亚飞完成。参加编写的人员有：红河学院郭亚飞、方成军、申丽琼；曲靖师范学院他红；楚雄师范学院魏富民；保山学院易长江、安林继、丁仲；红河州卫生学校张桂芳；贵州大学刘炜。

本教材是北京师范大学出版社联合西南云、贵、川、渝四省市高校体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动，在此，我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中没一一标明的被引用者的姓名和论著的出处，我们在此表示歉意和感谢，希望能与编者联系。

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

# 目录

## Contents

绪 论 .....	(1)
第一章 社会体育概述 .....	(7)
第一节 社会体育的概念 .....	(7)
第二节 社会体育的结构与功能 .....	(16)
第三节 我国社会体育的目的与任务 .....	(25)
第二章 社会体育与社会进步 .....	(33)
第一节 社会体育与生产方式 .....	(33)
第二节 社会体育与生活方式 .....	(36)
第三节 社会体育与大众健康 .....	(39)
第四节 社会体育与社会文化 .....	(44)
第三章 社会体育参与 .....	(47)
第一节 社会体育参与概述 .....	(47)
第二节 体育人口概述 .....	(53)
第三节 我国体育人口的基本状况 .....	(56)
第四节 非体育人口 .....	(63)
第四章 影响社会体育发展的因素 .....	(67)
第一节 影响社会体育发展的客观因素 .....	(67)
第二节 影响社会体育发展的主观因素 .....	(70)
第五章 社会体育身体锻炼的原则、内容与方法 .....	(72)
第一节 社会体育身体锻炼的原理、原则 .....	(72)
第二节 社会体育身体锻炼的内容 .....	(77)
第三节 社会体育身体锻炼的手段、方法 .....	(90)
第六章 社会体育身体锻炼效果的测定与评价 .....	(96)
第一节 身体锻炼的效果 .....	(96)
第二节 身体锻炼效果的测定与评价 .....	(99)
第七章 社会体育的分类指导 .....	(105)
第一节 社会体育的人群分类指导 .....	(105)
第二节 社会体育的社会组织分类指导 .....	(115)

<b>第八章 社会体育管理的内容与方法</b> .....	(132)
第一节 社会体育的管理内容 .....	(132)
第二节 社会体育的管理方法 .....	(152)
<b>第九章 社会体育机构</b> .....	(180)
第一节 体育行政机构 .....	(180)
第二节 社会体育社会团体 .....	(183)
第三节 社会体育企业 .....	(185)
<b>第十章 社会体育的科学研究</b> .....	(189)
第一节 社会体育科学研究方法概述 .....	(189)
第二节 社会体育科学研究的基本方法 .....	(196)
<b>附 录</b> .....	(207)
附录 1 中华人民共和国体育法 .....	(207)
附录 2 全民健身计划纲要 .....	(213)
附录 3 社会体育指导员技术等级制度 .....	(217)
附录 4 中国成年人体质测定标准 .....	(221)



# 绪 论

## 一、建立社会体育的社会实践和理论需求

任何一种理论、一门学科的出现，总是以一定的社会实践活动为基础的，是人类某种社会实践活动的反映。《社会体育》也是这样，它有着深厚的、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 60 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产生了重大的变化，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，并形成了一系列的特点：平民化、普及化和科学化等。

### （二）我国群众体育的迅猛发展

社会主义制度要求把我国群众体育作为人力资源开发的一种投资形式，作为建设社会主义物质文明和精神文明的一种必不可少的社会活动。但我国开展群众体育的经济条件还相当薄弱，开展群众体育的思想认识正在逐步转变和提高。党的十一届三中全会以来，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长足的进步；职工体育、农民体育、社区体育、民族体育、老年人体育、残疾人体育推动了群众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在迎接新世纪到来的时刻发生了重要的变化。

我国的群众体育既具有民族性，又具有世界性，具有鲜明民族色彩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的大众体育的经验，并建立理论，以指导我国社会体育和全民健身活动的发展，已是我国体育事业发展的强烈时代需要。同时也应该看到，国内外大

众体育的发展，为《社会体育》的建立在不断提供着极其丰富的信息，创造了良好的理论环境。

### （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罗列的学科与我国体育科学已出现的学科做一个比较，将国内外体育院校开设的课程也做一个比较，不难发现，我国损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。

因为失去了对社会体育的研究，不可避免地要削弱这类学科群中的许多分支学科，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，这就造成我国体育科学体系的跛足现象，影响体育科学发展的进程。

同时，由于失去了这样一个研究角度，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《社会体育》建立的必要性，因为它是根治这种不正常现象的必由之路。

#### 2. 《体育理论》课程的解体

有人认为，《社会体育》（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》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。

我们稍回顾一下我国《体育理论》演变的简史。新中国成立前，我国体育系学科存在着《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揉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势态。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》顺应体育运动发展前述三足鼎立的态势，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》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》不应该是20世纪三四十年代这门学科的简单承袭，不应该再是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80年代的《体育学概论》，与《管理学概论》、《心理学概论》、《文学概论》、《史学概论》、《美学概论》等呼应和对称。

### 3. 国际体育科学研究的动向

在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也频繁展开，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。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领域的研究和学科建设。

#### (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，初中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、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人认为《社会体育》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》后, 有不少学生准备报考体育人文社会学专业的研究生。这充分说明社会体育是一门深受学生欢迎的课程, 因为它满足了学生的知识结构和能力培养方面的需要。

## 2. 培养群众体育专业人才的需求

分析各国体育业务人才的培养, 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, 多年来体育院系的主要精力集中于培养师资, 因此社会体育类型人才培养的矛盾被掩盖下来, 过去几乎没有一所学校专门培养这方面的人才。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需 80 万人。这是一个值得我们注意的人才开发流向。

## 二、《社会体育》的教材体系

本书根据社会体育的工作范围和工作对象, 我们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。其中社会体育属于对社会功能结构的研究, 终身体育属于对人的体育参与的研究, 身体锻炼属于对实现社会体育基本途径与方法的研究。

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, 它比竞技运动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)等概念, 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，研究各种不同对象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的道理。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。

在整个体育科学体系中，它和《学校体育》属于同一层次，同属社会人文学类的应用层次。支持《社会体育》的下属分支包括：(1)医学类；(2)人体测量类；(3)教育学类；(4)社会学类；(5)心理学类；(6)娱乐类；(7)体育方法类；(8)管理类。

### 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)我国社会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相互关系；
- (13) 身体锻炼与抗衰老、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。

以上研究有的尚在假说阶段，有的有了部分科学实验和社会调查的证实，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、待人开发的领域，是一门大有可为的学科。

#### (二) 对《社会体育》的期望

《社会体育》的道路是漫长而艰巨的，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发芽破土并茁壮成长。

我们希望能有在现有《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，体育社会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群众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》的学术刊物。

我们希望在有关群众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，使社会体育为十几亿人的身心健康，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

本章从理论上探讨了社会体育的概念、社会体育与竞技体育、学校体育等相关概念的关系,以及社会体育的形成、地位,进而从社会体育管理的角度分析了社会体育的构成要素及其功能,使我们从宏观上对群众体育、社会体育有一个大概的了解,分析制定我国社会体育目的与任务的依据,从而更好地掌握和实现我国社会体育的目的与任务。

### 第一节 社会体育的概念

#### 一、社会体育及其相关概念

社会体育(commune physical culture)是指公民自愿参加的,以增进人的身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活多样的群众性体育活动,也是体育的有机组成部分。社会体育能增强人的体质,增进人的健康,延长人的寿命,满足人民群众的健身、健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要,以业余自愿为原则。国家鼓励公民参加社会体育活动,因为社会体育是社会主义精神文明建设的内容之一。

为了揭示体育这种复杂社会现象的发展规律,促进体育事业的健康发展,研究者从不同视角对体育进行分类。如从文化学角度,可分为体育教育、竞技运动、全民健身等;从方法论的角度,可分为体育教学、运动训练与竞赛、身体锻炼与娱乐等;从管理学角度,可分为社会体育、学校体育、军队体育、竞技体育等。仅就社会体育而言,如按地缘分,可分为地方民间体育、民族体育等;按目的分,可分为健身体育、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;按参加的人群,可分为婴幼儿体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等;按组织方式,可分为职工体育、社区体育、竞技体育、农民体育、家庭体育等。

把体育分成社会体育、学校体育、竞技体育、军队体育等几个部分是管理学常用的分类方法。这种分类方法能较清晰地区别社会不同领域的体育活

动,有利于归口管理和专业人才培养。其实,组成体育整体的这几个部分在目的、管理方法、组织形式、负荷要求以及形式内容等方面既有共同点,也存在很大的差异。

竞技体育(sports)的主要目标是创造优异的运动成绩;其内容、方法、手段与管理都以创造优异的运动成绩为目的;主要由教练员承担起具体的训练任务。

学校体育(school physical)以体育教学作为学校教育的组成部分,其过程、内容、方法、手段、标准,国家都作出了严格的规定;每个学生必须完成体育教学大纲规定的内容,并经过考核达到规定的要求。学校有一支建制完整、经过专业学校培育的体育师资队伍。

军队体育(army physical culture)是军事教育、训练的内容之一。军队体育训练严格按照军事训练大纲进行,其内容和要求既有体育活动的一般性,又有服务于军事要求的特殊性;从事军队体育训练和管理的是教官。

社会体育是竞技体育、学校体育和军队体育以外的广阔领域。因此,决定了社会体育人员构成的多层次性、目的动机的多样性、内容形式的灵活性、组织管理的松散性等基本特点。从事社会体育组织管理和健身指导的是社会体育指导员(师)。

在我国长期沿用、约定俗成的“群众体育”(mass physical culture)一词是相对“竞技体育”(又译“精英体育”)而言的,与国际用语对应的是“大众体育”(sports for all)。我国目前贯彻执行的“奥运争光计划”和“全民健身计划”协调发展的战略方针,就是以这一分类为理论基础的。从这个意义上讲,“群众体育”与“社会体育”相互包容。“社会体育”的提法侧重具体的管理和研究,而“群众体育”有政治寓意,属意识形态范畴用语。我国从新中国成立以来一直沿用“群众体育”词组,突出我国社会主义的性质,也体现出我们党、国家和政府对人民群众的群众性体育活动的重视。

## 二、社会体育的历史与现状

社会体育有悠久的发展历史。从人类原始社会的部落,就开始出现了社会体育的雏形。在历史发展的各个社会形态中,都有不同形式的社会体育存在。人类体育的历史,实际上就是一部社会体育的发展史。远古时代,人类为了生存,成群结队地生活在一起,用原始的石器顽强地同大自然抗争。为了猎取食物,为了自卫,他们投掷、攀登、奔跑、跳跃、涉水……这些原始的自我活动,便是体育的雏形。这种大多以集体形式参加的不自觉的身体运动,是典型的“群体”运动。后来产生了文字,人类能对自己的活动进行记录、总结,于是,生产工具发展了,并产生了武器。人类在同大自然的斗争和内



部的争夺中，懂得了除工具(武器)之外，人体自身条件是决定性的因素。于是，便有了对自身进行锻炼的自觉的活动。随着社会的发展，这种自身锻炼的活动，被总结和整理成系统的方法，用于强身健体。战争时期，用于军事训练；和平时期，则用于娱乐，并贯穿于教育之中。如古希腊的角斗士训练；古印度的“瑜伽术”；中国古代的武术、孔子的“六艺”、马王堆汉墓出土的“导引图”、华佗的“五禽戏”，以及宫廷和市巷间出现的“蹴鞠”等。此时，人们的身体锻炼活动，已经成为自觉的有目的活动了，人类已经懂得以运动为基本手段，利用阳光、空气、水等自然因素，结合卫生措施，锻炼自己的身体，从而增进健康，增强体质。在整个有记载的历史时期里，体育在人类文明发展的过程中发挥了极其重要的作用。

我们今天所说的社会体育是20世纪第二次世界大战以后更为突出的社会现象；特别是进入六七十年代以来，发达资本主义国家社会体育事业发生了深刻的变化。与竞技体育高度发展的同时，在国民体育方面形成了一个被称为“第二奥林匹克运动”的社会体育热潮，大有与竞技体育并驾齐驱之势。体育进入了千家万户，成了人们日常生活中一个极有社会意义的组成部分，对提高生产力水平、稳定社会、促进社会健康等方面起到了积极的作用。有人称这是“我们时代最主要的社会现象之一，是一项国家重要的社会政治任务。”

#### (一) 国外社会体育蓬勃发展的经济和社会背景

##### 1. “文明病”的蔓延求助于社会体育

在工业发达国家，随着机械化、电气化和自动化程度的提高，现代化交通工具的普及，以及信息技术的发展，人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少。由于社会人口中从事脑力劳动的人数达到或超过了一半；家务劳动社会化和家用电器的普遍使用，人们用于家务劳动的时间也大大缩短；工业发达国家施行了高工资、高物价、高消费的分配政策和家畜、家禽工厂化生产以及冷藏设备的普及，使得工业发达国家居民的工作特点、食物数量和膳食结构发生了重大的变化。这一变化是发达国家心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症、恶性肿瘤成为常见病、多发病和高发病的一个主要原因。这些被称为“文明病”的慢性瘟疫，其范围之广、危害之烈，令人触目惊心。有的国家1/3的中年男子，1/4的中年女子受到心肌梗塞的威胁。美国有20%的人超正常体重达20%，因心血管系统疾病而死亡的人数占总死亡人数的50%以上。联邦德国体重超重的人高达38%。面对这些严重的恶果，为了给身体内营养物质的高积蓄寻找一条高消耗的出路，便只得求助于体育活动，以消耗热量、减轻肥胖、保护心脏。而这一作法确实起到了积极的作用，如美国由于开展了社会体育，冠心病的发病率，20世纪70年代比40年代下降了8.7%，死