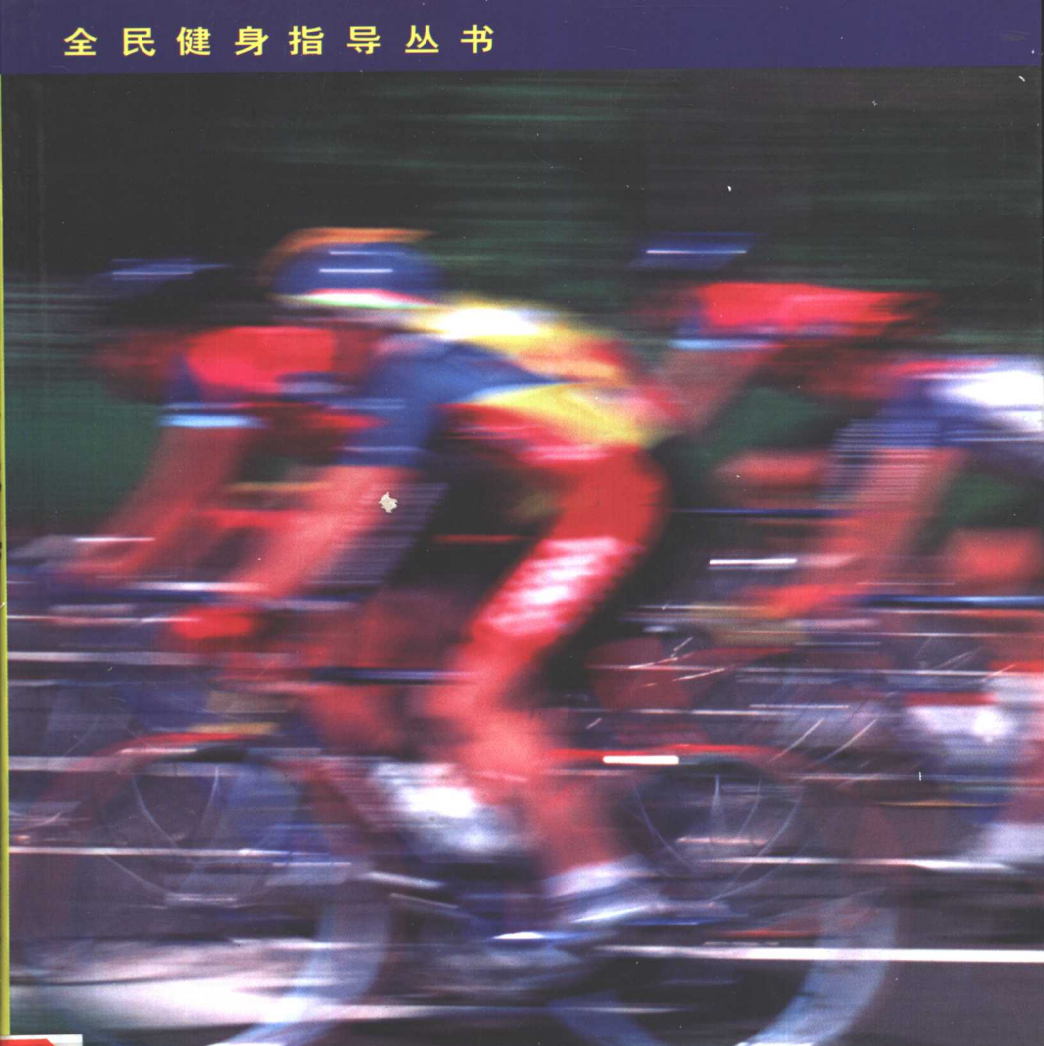


全民健身指导丛书



# 国外大众体育

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

# 国外大众体育

任 海 王庆伟 韩晓东 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英全

责任校对:建 林

审稿编辑:青 山 杨 木

责任印制:青 山 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

国外大众体育/任海编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.1

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-899-2

I. 国… II. 任… III. 群众体育-概况-世界  
IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107768 号

**国外大众体育**

**任 海 编著**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6.875

定价:12.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-899-2/G·750

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 全民健身指导丛书

## 领导小组

组 长：李志坚

副组长：张发强

|         |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|
| 成 员：郭 敏 | 史康成 | 谢亚龙 | 金季春 |
| 朱 琼     | 叶国雄 | 王 渡 | 邢文华 |

## 编委会

主 编：郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编：邢文华 朱 琼

|         |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|
| 编 委：王凯珍 | 林 洁 | 丁 鹏 | 冯远征 |
| 杨再春     | 任 海 | 董新光 | 董英双 |

理论篇分册主编：任 海 丁 鹏

实践篇分册主编：董新光 王凯珍 林 洁

# 序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三，中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场上一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领

域、科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本，国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。现代社会，体育不仅具有强身健体的作用，它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养，对于丰富人们的文化娱乐生活，加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此，我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识，提高全民健身活动的科学化水平，更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动，科学合理的从事体育锻炼，国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿，委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分，内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识，突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新，代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体，体例新颖，可读性强。

**本套丛书理论篇，将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况，提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇，对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识，掌握科学合理的健身方法具有指导作用。**

**我们相信，本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平，进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用，为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。**

# 前 言

自 20 世纪 60 年代中期，一个新的体育浪潮从西方社会率先兴起，然而，这个体育浪潮不像被电视、报纸等大众传播媒体炒作的沸沸扬扬的奥运会、足球世界杯等世界大赛那样引人注目；它不像在竞技运动场上，有诸如乔丹、刘易斯、马拉多纳等明星荟萃，大腕云集，在这些体能出众、技艺高超的体育明星们面前，普通老百姓只能充当赛场外的观众；而在这个新的体育浪潮里，普通大众不再只充当看客的角色，不再只是运动巨星们的陪衬，而是积极参与其中，名副其实地扮演了主角。这个新的体育浪潮表面看来，朴实无华，极为平常，可能只是一些白发老人练练腿脚，一些小青年举哑铃，体重过大的减减肥，健康欠佳的跑跑步，厌倦城市单调生活的去野外散散心等活动。这些普普通通的人所做的这些普普通通的体育活动，实在太不起眼，没有新闻，没有花絮，构不成饭后茶余的谈资，即使是最具想象力的记者们也不得不承认其平淡如水，却不料这些

普通体育活动的参加者由一而十，十而百，百而千，千而万，以至于数以亿计，蔓延到五大洲，最终竟成了气候。一颗水珠淡而无奇，但是当无数水珠组成无数条溪流，无数的涓涓细流又汇成汪洋大海的时候，其波澜壮阔的场面才令人瞠目结舌。于是，体育学家们称这一新的老百姓参与的体育运动为继奥林匹克运动之后的又一次新的全球化的体育浪潮，这就是与你，与我，与所有人都有关系的国际大众体育运动。时至今日，全世界已有 10 亿人加入到体育健身中来了。

这里引出的大众体育，是相对于“竞技体育”或者说是“精英体育”而言的。其实质就是不以获得竞技性的运动成绩为目的，而是以改善和提高体育活动参与者的身体健康水平及其生活质量为目的。从内容上看，它包括大众体育的组织及其管理体制、大众体育活动内容、大众体育的功能、大众体育的政策、发展大众体育的对策与措施等等方面；从范围看，目前它已在世界范围内广泛开展；从形式上看，大众体育是公开的，它更加关注如何吸引更多的人们去参加体育活动，如何推动大众体育活动的开展，亦即为社会大众提供更加充分的参与体育活动的有利条件，如体育基础设施的建设，体育活动内容的宣传与指导等等，以鼓励更多的人参与大众体育活动。从内涵上看，我们理解的大众体育应该包

括贯穿人们整个一生过程中的所有的身体活动内容，它追求的是把仅仅作为一个旁观者的人变成各种水平上的实际的体育活动参与者，它以参与为目的，以人们的娱乐和有利于身体健康的活动为目的，其运动项目的设计是为了提供给每一个人以参加体育运动的机会，而不是仅做优秀竞技体育运动的“观众”，这不同于以优秀的体育竞技为目的的“精英体育”，一些人称之为继奥林匹克运动之后世界体育的又一重大发展。

然而，这一运动的兴起是有着深刻的社会原因的。随着人类社会的进步，人的体质建设愈来愈受到国际社会的普遍重视，并成为各国提高国民生活质量的重要内容之一。一方面，在人类进入工业社会以来，尤其是西方社会，产生了“现代文明病”，以脑力劳动为主的生产方式成为社会生产的主导，社会竞争激烈、人的精神高度紧张、人际关系理性化，这给大众身体带来了诸多的疾病，诸如人体机能下降，心理疾病增加等等，而且，国民医疗费用负担急剧加重，严重影响了国家综合国力的增长以及国民生活质量的提高。另一方面，随着社会生产力的迅速发展，人的闲暇时间的增多，人们追求休闲运动已经成为一种生活时尚。在这样的时代大背景下，以强身健体和娱乐身心为宗旨的大众体育运动便率先从西方工业发达国家应用而生，并逐步形成了世界

性的大众体育运动浪潮。

国外大众体育的兴起的原因在于人们认识到，它不仅仅具有能够使社会大众身体健康状况得到改善的价值，更重要的是它可以改变人的生活态度与方式，使人们树立积极生活的观念。“积极生活”这一概念肇始于1986年加拿大举行的“健身高峰会议”。会议认为，积极生活是将受到珍重的体育活动融入日常生活的一种生活方式，它意味着在日常生活当中寻找愉快的机会，在家庭、学校、工作单位以及在闲暇时间参加体育活动。健身和休闲活动在积极生活中占据了重要的地位。现今，国际上流行的积极生活观主要可以概括为：（1）通过健身活动，创造全新的生活方式，以提高其生活质量；（2）通过休闲运动，充分享受参加体育运动的权利与机会，不管年少或年老，贫穷或富裕；（3）通过学校体育与家庭体育的结合，引导广大青少年及其父母，甚至包括家庭其他成员，形成终身体育学习与锻炼的习惯。可以说，积极生活观是一个整体生活观，它反映的是要满足一个人在身体、心理、社会等方面发展的需要；同时，积极生活观又是一个个人生活观，它鼓励、尊重每个人的健身选择，而不论其年龄、性别、种族、个人能力、社会地位等方面的差异。……

国外大众体育已经经历了将近半个世纪的发展历

程，可以说其在大众体育事业的组织管理体制、大众体育政策、相关健身活动内容与条件的开发方面均已形成比较系统的科学体系。现今，引进和研究国外大众体育的方方面面，对于我国《全民健身计划纲要》的顺利实施不能不说将具有良好的借鉴作用。此为本书所要追求的目标之一。本书的第二个追求的目标就是要将有关国外大众体育发展的现状及未来介绍给亲爱的读者，使人们对国外大众体育健身活动的开展能够有所了解、有所启迪、有所思考。

由于研究的条件有限，本书完成的时间较仓促，书中不到之处，恳请广大读者予以指正。

# 目 录

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 一、国外大众体育的发展概况 .....            | ( 1 ) |
| (一) 国外大众体育的发展历程 ...            | ( 1 ) |
| (二) 国外大众体育迅速发展的内<br>因探视 .....  | ( 7 ) |
| (三) 大众体育的功能 .....              | (22)  |
| 二、国外大众体育政策与组织管理 .....          | (34)  |
| (一) 国外大众体育管理体制模式<br>类型 .....   | (34)  |
| (二) 国外大众体育管理组织与机<br>构 .....    | (38)  |
| (二) 国外大众体育经费的来源 ...            | (53)  |
| (三) 国外大众体育的经济政策 ...            | (61)  |
| (四) 国外大众体育政策制定时的<br>注意事项 ..... | (64)  |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| (五) 国外大众体育组织管理的基<br>本特征 .....    | (65)  |
| 三、国外大众体育的活动内容 .....              | (88)  |
| (一) 活动内容之一——健身体育<br>.....        | (88)  |
| (二) 活动内容之二——休闲体育<br>.....        | (94)  |
| (三) 活动内容之三——体育旅游<br>.....        | (100) |
| (四) 活动内容之四——体育探险<br>.....        | (107) |
| 四、不同社会群体的大众体育 .....              | (112) |
| (一) 大众体育的构成因素之一<br>——老年人体育 ..... | (112) |
| (二) 大众体育的构成因素之二<br>——妇女体育 .....  | (116) |
| (三) 大众体育构成因素之三<br>——残疾人体育 .....  | (123) |
| (四) 大众体育构成因素之四<br>——青少年体育 .....  | (130) |

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| <b>五、现阶段国外大众体育的发展趋势 …</b>                 | <b>(135)</b> |
| (一) 国外大众体育向社会化方向<br>发展 .....              | (135)        |
| (二) 国外大众体育向全方位综合<br>开发其功能的方向发展 .....      | (136)        |
| (三) 国外大众体育向现代化方向<br>发展 .....              | (138)        |
| (四) 国外大众体育目标向共同性<br>方向发展——提高国民素质<br>..... | (140)        |
| (五) 国外大众体育向法制化方向<br>发展 .....              | (141)        |
| (六) 国外大众体育向科学化发展<br>.....                 | (143)        |
| (七) 国外大众体育健身活动向户<br>外化方向发展 .....          | (144)        |
| (八) 国外大众体育健身活动向终<br>身化方向发展 .....          | (145)        |
| (九) 中等强度的大众体育活动的<br>地位日益突出 .....          | (145)        |

**附录 1 国外大众体育组织简介 ..... (147)**

**附录 2 国际大众体育组织机构一览表  
..... (186)**

**附录 3 20 世纪国际大众体育大事记 ... (188)**

## 一、国外大众体育的发展概况

### (一) 国外大众体育的发展历程

国外大众体育的发展，从历史意义上看，应追溯到第二次世界大战以后，大致经历了以下 3 个发展阶段：战后初期萌芽阶段；20 世纪 60 ~ 70 年代形成阶段；20 世纪 80 年代以来的快速发展阶段。

#### 1. 战后初期国外大众体育发展萌芽阶段(1945 ~ 1960)

在这一时期，第二次世界大战以后，美国的自然主义体育思想开始成为战后初期欧洲各国体育思想的主流。在英、美两国盛行的户外竞技运动逐渐取代了欧洲许多国家原来体操（德国体操、瑞典体操）所拥有的中心地位。同时，由于接连受到战争因素的影响，二战后各国青少年体质都不同程度地有所下降。在这种情况下，欧美各国开始尝试通过增加各级学校体育课时、经费、实施体质测试标准制度等方式，加强对体育的干