

全民健身指导丛书



全民健身大视野

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

全民健身大视野

董新光 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

全民健身大视野/董新光编著. --北京:北京体育大学出版社,2003.1

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-898-4

I. 全… II. 董… III. 健身运动-概况-中国
IV. G812

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107769 号

全民健身大视野

董新光 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:6.5

定价:12.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-898-4/G·749

(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

20 世纪 90 年代中期以来，体育界大概没有哪一个体育词汇，象“全民健身”这个词汇那样，如此广泛地活跃在人们的言谈话语中，如此频繁地出现在国家的大政方针中；大概也没有哪一种文化活动，象全民健身活动那样，如春潮般澎湃涌动在中华大地上。从《中共中央关于制定国民经济和社会发展“九五”计划和 2010 年远景目标的建议》，到全国人大通过《中华人民共和国体育法》和《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”计划和 2010 年远景目标纲要》；从国务院颁布的《全民健身计划纲要》，到党和国家领导人有关体育工作的讲话、文章和题词，都多次使用“全民健身”这个词汇。“全民健身”这个词汇对于中国，已经不仅仅是一个词汇，它已经成为社会主义建设的一项事业和亿万人民的体育实践，已经成为 20 世纪末中国体育的热点和独具特色的社会现象。人们所使用的“全民健身”的涵义，已经不仅仅是全国人民来健身的字面上的意义了，它已经成为“全民健身计划”、“全民健身事业”、“全民健身工程”、“全民健身战略”、“全民健身工作”等的代名词。

1997 年 8 月 16 日，江泽民总书记为体育工作题词：“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。”这里的“全民健身”就

是指一项事业，一个方向，成为一个具有深刻社会内涵的概念。从另一个角度讲，“全民健身”已经被演化、引申为“群众体育”的涵义。1987年，全国体育发展战略研讨会上提出：“以青少年为重点的全民健身战略与奥运会为最高层次的竞技体育战略在实践中协调发展”的战略思想。这里的“全民健身战略”，实际是指相对于竞技体育战略的群众体育战略。1995年国务院颁布的《全民健身计划纲要》和同年国家体委发布的《奥运争光计划纲要及实施方案》，作为体育工作的两个计划，很显然，“全民健身计划”是“群众体育计划”的代名词，“奥运争光计划”是“竞技体育计划”的代名词。可见，无论是“全民健身战略”还是“全民健身计划”，其“全民健身”所规定的范围是包括社会体育、学校体育和军队体育的那样一个广阔的范围，即被一些学者认为广义的群众体育的范围，或者说是竞技体育以外的那一部分体育。

我们在这里讨论的“全民健身”，既区别于本来意义上的“全民健身”：我们不去讨论全国人民具体怎样去体育健身问题；也区别于广义上的群众体育的“全民健身”：我们也不去讨论学校体育和军队体育问题。我们是从宏观意义上，从发展的角度去讨论学校体育、军队体育以外的那一部分体育，即社会体育，或者是被一些学者认为的狭义群众体育，其实质是公民在余暇时间里，为了强健身体、娱悦身心、增进交往、促进发展而自愿参加的自主从事的体育活动。各种社会体育现象的总和，就构成了社会体育事业，也就是我们要讨论的全民健身事业。

第一章 全民健身事业的基本特征…………(1)

第一节 全民健身事业的地位和作用
 ……………(1)

**第二节 我国全民健身事业的性质
 和特点**……………(13)

**第三节 全民健身事业的基本方针
 和任务**……………(20)

第二章 全民健身事业的振兴……………(29)

第一节 振兴中华的时代要求……(29)

第二节 国际大众体育热潮的影响
 ……………(38)

**第三节 我国体育事业发展的必然
 选择**……………(55)

第三章 全民健身事业的跨世纪纲领…… (73)

第一节 全民健身计划的主要特点
…………… (73)

第二节 《全民健身计划纲要》的
主要内容…………… (82)

第三节 全民健身体系与阶段实施
计划…………… (101)

第四章 全民健身事业的蓬勃发展…… (114)

第一节 发展全民健身事业的社会
环境日趋优化…………… (114)

第二节 全民健身事业的综合实力
大幅增强…………… (124)

第三节 时代提出的更高要求…… (137)

**第五章 全民健身事业的改革与发展趋势
…………… (144)**

第一节 全民健身事业的改革…… (144)

第二节 影响全民健身事业发展的
因素…………… (154)

第三节 全民健身事业的奋斗目标
和发展趋势…………… (185)

第一章 全民健身事业的基本特征

第一节 全民健身事业的地位和作用

一、全民健身事业在社会中的地位 and 作用

1. 全民健身事业是社会发展的的重要组成部分，是人类文明的一个标志

“发展”作为人们常常使用的词汇，大致包括经济发展和社会发展两个部分。社会发展是与经济发展相平行的一个概念。20 世纪 60 年代以来，世界上越来越频繁地使用社会发展这一概念。1966 年，联合国曾专门就《社会发展的目标》展开研究。这项研究所包括的范围主要是教育、住宅、健康、营养、人口、就业、工作条件、社会安全、社会福利、社会保护、社区发展、土地改革、合作社、文化、娱乐、所得分配、都市化与区

域发展等。可见社会发展是一个范围十分广泛的领域。新中国成立后的前 5 个“五年计划”中虽有文教卫生、劳动工资、社会福利等社会发展的内容，但称之为“国民经济计划”。从 1982 年第 6 个“五年计划”开始，我国的国家发展计划易名为“国民经济和社会发展规划”，添加进“社会发展”的概念。人口、教育、科技、劳动、卫生、文化、体育、广播影视、新闻出版、社会保障、社会安全、环境保护等列入了国家发展规划，成为我国社会主义现代化建设的重要内容和经济社会发展中不可缺少的组成部分。体育做为社会发展的组成部分，已经成为人们的共识和不争的事实。

从社会发展的涵义来讲，与人的健康、娱乐相关的全民健身事业，必然成为社会发展的组成部分。一般认为，社会发展是社会满足社会成员的物质需求和精神需求的进步过程，是社会成员物质生活和精神生活水平和质量的反映，是人类物质文明和精神文明进步状态的一个标志。既然社会发展要满足人的需求，要反映人的生活质量，要标志社会进步程度，那么，全民健身的功能，决定了全民健身事业与社会发展有着必然的联系。全民健身事业对于满足人民群众的体质需求、健康需求（实际是一种物质需求）和体育精神需求，对于建立体育生活方式，提高体育生活质量；对于反映社会物质文

明和精神文明的进步程度，促进社会稳定，使人民安居乐业都有重要作用。

从社会发展的本质上讲，全民健身事业也必然成为社会发展的组成部分。社会发展在本质上就是人的发展。人既是社会发展的主体和动力，又是社会发展的实践者和承载者。人是一切发展的目标。社会发展的目标就是为人的发展创造条件，满足人的各种进步需求，促进人的素质全面提高。从这个意义上讲，人的发展就是一个需求不断满足，素质不断提高，潜能不断发挥的过程。显然，人们的需求包括体育需求，人的素质包括身体素质，人的潜能包括体能。体能为其它潜能的发挥提供物质基础。因此，人的发展离不开体育，离不开全民健身事业为之创造必要的环境和条件。

2. 全民健身事业是社会主义精神文明的重要方面，是社会主义的重要特征

人类社会的文明，包括物质文明和精神文明两个部分。精神文明是与物质文明相并列的一个概念。物质文明表现的是人类物质生产的进步程度和物质生活的改善程度。而精神文明则表现的是人类精神生产的进步状态，反映了人类在改造客观世界的同时，改造主观世界得到的成果，即所得到的精神生活和精神生产的成果。一般认为，精神文明包括两个方面的内容，一是实体或

载体部分，主要包括教育、科技、文化、卫生、体育等事业的发展状况。二是观念部分，主要包括人们的思想、观念、道德的发展状况。全民健身事业成为社会主义精神文明建设的重要方面，是因为一方面，中外的体育发展史都证明，社会体育是人类在长期的改造客观世界过程中所得到的精神文化成果。另一方面，全民健身事业的发展规模和发展水平与教育、科技、文化、卫生等事业的发展状况一起，共同构成了一个国家精神文明的发展状况。全民健身事业的发展规模和发展水平成为衡量社会主义精神文明程度的一个标志。同时，社会体育的思想、观念和道德状况，既是整个社会思想、观念和道德状况的一部分；又对整个社会的思想、观念、道德的发展方向和发展水平产生一定的影响。最为典型的是体育健身气功这种群众性的体育健身手段。无论是其本身包括的思想、观念和道德等内容，还是其对社会的思想、观念和道德等方面的影响，都使人们感到了全民健身事业在社会主义精神文明建设过程中的地位和作用。

精神文明不是孤立的，精神文明与物质文明互相促进、相辅相成。物质文明是基础，精神文明既是物质文明的反映，又为物质文明建设提供精神动力、智力支持、体力和思想保证。全民健身事业的发展规模 and

水平，人民体质的强弱，人们体育观念的进步程度，都是精神文明进步程度的一种表现。全民健身事业可以为物质文明提供体力和精神助力。

党的十四届六中全会提出：“社会主义精神文明是社会主义社会的重要特征，是现代化建设的重要目标和重要保证。”从这个意义上讲，全民健身事业不仅仅是社会主义精神文明的重要方面和促进物质文明建设的有力手段，而且是社会主义社会的一种重要特征，是现代化建设的重要目标和重要保证。因此，我们要把发展全民健身事业看做是强化社会主义特征，把发展全民健身事业看做是现代化建设的一个重要目标和重要保证，把发展全民健身事业与社会主义事业的兴旺发达联系起来。

3. 全民健身事业是第三产业的组成部门，是保护和发生产力的重要手段

人们在进行产业划分时，常常将为提高科学文化水平和国民素质服务的部门和行业称之为第三产业。从这个意义上讲，全民健身事业具有公益性特征，是一种社会公益事业的同时，也是第三产业的一个部门。这个部门就是以体育劳务的形式，为提高人的身体素质，满足人的精神需求，提供非实物形态的服务，提供一种特殊的劳务消费品。常见的服务形式有体育健身、体育医

疗、体育康复、体育培训、体育表演等等。在现实生活中，越来越多的人在接受这种服务，在进行这种消费。因此，形成了广大的消费市场和服务产业。同时，体育产业的发展还带动了与第三产业相关的部门的发展，比如餐饮、旅游、娱乐等行业，还带动了与第二产业相关的产业的发展，比如轻工业、纺织业等等。据资料报道，1988年美国体育产业中“消费性与参与性”消费额为228亿美元、体育用品销售额为190亿美元、体育服装销售额为151亿美元。有人估计，中国的体育消费额也在几百亿元人民币的水平。这足以说明全民健身事业是第三产业中大有希望的部门。正因为如此，1999年以来的国务院《政府工作报告》中，都将扩大体育服务性消费作为扩大和培育内需、促进经济较快增长的重要手段。

经济是全民健身事业发展的基础，全民健身事业的发展规模与发展水平，取决于经济发展水平，取决于经济发展为全民健身事业所提供的物质前提和物质条件。因此，全民健身事业的发展水平和发展速度，归根到底是由社会生产力水平决定的。但是，全民健身事业与生产力的发展有着密切关系。劳动者是生产力的重要因素。劳动者是运用体力和智力形成劳动能力，从而作用于劳动对象的。体力是劳动者劳动能力的重要方面。没