Развитию физической культуры придавалось первостепенное государственное значение с первых же дней существования Советского государства. В 1931 был введен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР", сыгравший важную роль в дальнейшем развитии массовости физкультурного движения. Массовое развитие советской физической культуры и спорта и подъем спортивного мастерства советских спортсменов обеспечили их успешное выступление на XV, XVI и XVII Олимпийских играх и на многих первенствах Европы и мира. С 19 июля по 3 августа в 1980 году в Москве проходили XXII Летние Олимпийские игры. За это время было установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекорда. В честь того, что впервые Олимпийские Игры проводились в социалистической стране. Советский Союз открыл свои двери для иностранных граждан. Но 20 января 1980 года президент США Джимми Картер объявил бойкот Олимпиаде в Москве, поводом к которому послужил ввод советских войск в Афганистан, и призвал к этому другие страны. На призыв к бойкоту Олимпийских игр в Москве откликнулись еще 63 государства, включая Канаду, ФРГ, Японию, Австрию. Тем не менее, на Олимпиаде-80 золотые награды в Москве завоевали атлеты из 25 стран, а призерами игр стали представители 36 государств.

Начало перестройки в экономике началось с постановки задач ускорения, а главным мотивом духовной и культурной жизни стала гласность. Она проявлялась уже в первые месяцы перестройки в деятельности высшего руководства. Как новый подход сам термин «гласность» впервые прозвучала в выступлении Горбачёва (генеральный секретарь ЦК КПСС в СССР) на XXVII съезде КПСС, который прошел с 25 февраля по 6 марта 1986 года. По первоначальному замыслу гласность была не более чем обновление официальной идеологии, она являлась лишь полусвободой- разрешалось говорить лишь то, что требовалось руководству. Однако вскоре гласность выходит за первоначально заданные рамки; теперь её сутью становится снятие существовавших многочисленных информационных табу.

Широкую популярность набирают средства массовой информации, появляются новые телепередачи, журналисты чаще работают в прямом эфире. Открытость и острота приносят большую популярность передачам «Взгляд», «До и после полуночи», «Пятое колесо». Совершенно необычным явлением становятся прямые трансляции заседаний XIX партконференций КПСС, съездов народных депутатов СССР. С сентября 1986 г. перестали глушить зарубежные радиостанции, передачи американской радиостанции «Голос Америки» и английской Би-би-си. М.С. Горбачёв, провозглашая приоритет общечеловеческих ценностей над классовыми, положил начало новому этапу духовного развития общества. Стали издаваться новые газеты и журналы, приоткрылись закрытые архивные и библиотечные фонды.

Со второй половины 1980-х гг. коммунистическая идеология, составлявшая прежде основу мировоззрения большинства членов советского общества, вступила в полосу серьезного кризиса. Официальные идеологи не могли объяснить процессы и явления, происходившие в мире.

В области литературы и искусства в период «перестройки» произошли принципиальные изменения. Писатели, художники, артисты, режиссеры и другие представители творческих профессий освободились от идеологической опеки КПСС и административной цензуры, однако они были вынуждены подчиняться законам рынка в связи с проблемой финансирования.

В начале XIX века развивается авангардное искусство («avant» означает «впереди», а слово «garde» – «охрана»). Авангард отрицает все устои, на которые опиралось искусство ранее, также отрицает какое-либо проявление преемственности художественных традиций. Русский авангард характеризовался сочетанием традиций русского искусства и приемов западноевропейской живописи. В России под названием «авангард» (авангардизм) объединялось несколько художественных течений: абстракционизм, супрематизм, конструктивизм.

Национальные движения стали в тот период времени своеобразной формой защиты национальных культур от проводимой Центром политики нивелировки и унификации. Многие попытки интеллигенции поставить хоть какую-то проблему своей национальной культуры и языка, объявлялись проявлением национализма и рассматривались как враждебные.

В условиях нарастающего в стране инакомыслия все больший удельный вес в нем стали занимать национальные движения. Например, в 1960-х гг. прошли митинги крымских татар в узбекских городах Андижане и Бекабаде за решение вопроса их национальной принадлежности и места жительства, в 1967 г. начались массовые движения евреев за право выезда в Израиль.

В политической жизни в указанные годы усиливается противостояние между правящим режимом и общественными силами, противившимися консервативному повороту. Этот процесс зародил различной направленности неформальные движения. Основным, собравшим в себе весь советский неформалитет вплоть до середины 80-х годов, стало диссидентское движение. Диссидентское движение не подвергалось сколько-нибудь объективному анализу в период своего возникновения и саморазвития. В официальной прессе тех лет диссиденты - "отщепенцы", "клеветники", "тунеядцы", "предатели" и т. д. В обществе они были практически в изоляции и обыденное сознание советских людей в целом принимало официальную версию событий, в лучшем случае проявляло к ним полное равнодушие.

Появлению правозащитных движений послужил XX съезд КПСС, на котором Н.С. Хрущёвым была озвучена критика культа личности И.В. Сталина. Первые полноценно правозащитные действия были совершены в деле Даниэля и А. Синявского: в СССР впервые прошла демонстрация под правозащитными лозунгами в защиту писателей. Дело Даниэля-Синявского послужило стимулом для развития собственно правозащитного движения. Правозащитники пользовались многими механизмами 60-х гг.: самиздат, открытые письма, петиции, которые подписывались известными общественными и научными деятелями и демонстраций. В СССР активно распространяется самиздат: люди на печатных машинках перепечатывали интересные им тексты, читали их, передавали друзьям. Нередко устраивались коллективные чтения. Благодаря самиздату стали доступны для чтения стихи Ахматовой, Бродского, Гумилёва, а также романы «Доктор Живаго» Пастернака, «Архипелаг ГУЛАГ» Солженицына.

В период «перестройки» происходят изменения в политическом режиме Советского государства, что позволяет многим правозащитникам вернуться к активной деятельности. Свобода и гласность способствовала появлению большого количества организаций. Например, в 1988 году возникает общество «Мемориал», в 1989 году возобновляется Московская Хельсинкская группа, возникает Комитет солдатских матерей. Многие правозащитники приходят и в политику - А.Д. Сахарова, который стал народным депутатом Верховного совета СССР, а также С.А. Ковалева, ставшего народным депутатом Верховного Совета РСФСР, а потом и первым уполномоченным по правам человека в России.