

# 呼和浩特市健美、健身操(舞)发展现状调查

张京平

(内蒙古师范大学 体育学院, 内蒙古 呼和浩特 010022)

**摘 要:**对呼和浩特市社区和俱乐部健美、健身操(舞)的开展状况进行了调查,内容包括健身馆(室)和运动器械的建设和投资情况,健美、健身操(舞)的组织类型和指导员培训情况,参加健美、健身操(舞)的群体分布及练习情况等。分析了健美、健身操(舞)开展过程中存在的问题,提出了相应的建议和对策。

**关键词:**健美;健身操(舞);社区体育;体育俱乐部;呼和浩特

中图分类号:G812.4;831.3 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)04-0036-03

## Investigation on the development status of the body building and shaping in the Huhehaote

ZHANG Jing-ping

(College of Physical Education, Inner Mongolia Normal University, Huhehaote 010022, China)

**Abstract:** The paper investigated the development of shaping and calisthenics in the communities and clubs in Huhehaote, including the construction and investment of gymnastiums and equipments, types of organizing shaping and calisthenics, instructor's training and situation and distribution of participants. We also analyzed the problems existing during the development and presented corresponding suggestions.

**Key words:** body building; rhythm gymnastics; community sports; sport club; Huhehaote

自《全民健身计划纲要》颁布以来,在呼和浩特市健美协会、中老年健身操(舞)协会的组织引导下,呼和浩特市参加健美、健身操(舞)运动的人在不断增加,已成为呼和浩特市社区体育和俱乐部健身活动的中坚力量。在开展健美、健身操(舞)活动的过程中,培养了一大批社区和俱乐部急需的指导员,他们在健美、健身操(舞)的推广和普及中发挥了重要作用。本文于2001年2月~12月选取呼和浩特市12个社区晨练点、8个体育俱乐部、3所大专院校、6条政府投资建设的健身路径,对长年坚持健美、健身操(舞)活动的人群进行调查,以便进一步推广和普及健美、健身操(舞)运动。

### 1 运动设施建设和晨练点的情况

自《全民健身计划纲要》颁布以来,呼和浩特市体育管理部门投入了大量资金,建设了一批体育活动室,购置了健身器械,方便了社区群众的健身活动,但大多数体育活动室面积较小,器械也不齐全。相比之下,各大饭店、机关、企业和个人投资建设的场馆面积较大,器械也较齐全。呼和浩特市目前还没有配套设施较完善的高档健美、健身操场馆。

呼和浩特市体育管理部门在综合文体室和大众健身路径方面的建设和投资,达到了每个社区最少有一个练习点的要求。目前,呼和浩特市约有健美、健身操馆(室)47个,其

中面积最小的约80 m<sup>2</sup>,最大的约500 m<sup>2</sup>,这些馆(室)开放后可同时容纳2800人左右。如果每天开放8 h,每人平均按2 h训练计算,可满足约11280人的锻炼需求。但在考察走访了解到,现在每天到健身馆(室)锻炼的只有3000人左右,而且大多是16~40岁中青年,老年人很少。所以,呼和浩特市健身馆(室)可容纳人数的潜力很大,完全可以满足健美、健身操活动的需要。

呼和浩特市有组织、较正规的晨练点40余处,中老年人主要在晨练点练习健身操(舞)。民间自发练习点也有几十处,它们主要分布在公园、广场、小区、商店前、马路边。从晨练点分布来看,新城区较多,旧城区较少,大学校区较多,老企业区域较少。有些晨练点环境较好,如公园、街心花园、校园内、新建小区;但有些环境较差,只能在路边、商店门口练习,这里人流和车辆很多,污染严重,不符合健身要求。

### 2 组织类型和指导员培训

呼和浩特市健美、健身操(舞)的组织类型有以下几种:

(1)社区办事处的文体活动组织。他们在呼和浩特市中老年健身操(舞)协会组织下,年初有计划,年内有交流比赛,年终有总结和奖励,是呼和浩特市健美操(舞)中的一支中坚力量,约有1.2万人。

收稿日期:2003-11-31

基金项目:内蒙古自治区体育局体育社会学、软科学研究项目(2001NS11)。

作者简介:张京平(1958-),男,副教授,研究方向:体操教学与体育人文社会学。

(2)机关、企业、大中专院校组织的健美、健身操(舞)队,约有6000人。

(3)个人、各大饭店开办的健美、健身操俱乐部,锻炼者多为16~40岁中青年,约3000人左右。

(4)民间自发组织。他们大多是退休后的老年人,自发开展操、舞、轻器械舞等一系列活动,约有1.2万人。

上述的组织类型,其组织规模、指导员水平和等级以及参加活动人的文化知识、健身知识水平相差都比较大。

呼和浩特市现有经自治区级培训的健美、健身操(舞)一级指导员15人,地市级培训的二级指导员30人,县级培训的三级指导员100人。他们中的一部分是过去从事体操、舞蹈的专业人员和近几年体育院校毕业的或在校的大学生,大部分是民间喜爱此项活动的业余爱好者。

目前,健美、健身操(舞)一级指导员远远不能满足呼和浩特市健美、健身操(舞)发展的需要。俱乐部的教练多是体育院校的毕业生或在校大学生,他们对健美、健身操的理解还不够全面,只能把学校学到的动作传授给练习者,而且编操、创新、传授健身知识等方面的能力较差,影响了呼和浩特市健美、健身操(舞)活动的开展。调查中还发现,各晨练点指导员的体育健康知识欠缺,创新能力较差,只知按套路一遍又一遍的练习,而对练多少次为宜,对待不同人群怎样合理安排练习内容、次数、强度等锻炼规律知之甚少。体育管理部门和协会应有组织地对他们进行培训,使他们真正成为呼和浩特市健身操(舞)的组织者和教育者。

### 3 参加群体分布和活动内容

呼和浩特市参加健美、健身操(舞)群体分布情况见表1。

表1 群体分布与活动内容

活动内容	活动人群	性别分布	职业分布
健美	中青年	男多女少	教师、学生、公务员、各待业职员
健身操(形体)	中青年	女多男少	老师、学生、公务员、白领阶层
操舞结合	中老年	女多男少	各待业退休和下岗人员
轻器械类	中老年	女多男少	各待业退休和下岗人员
交际舞	老中青年	男女比例适当	各行业人员

参加表1中的5种练习内容的人群表现出以下特点:1)器械健美有较好的场馆和健身器械,也有水平较高的指导员。练习的目的是发展身体,增强肌肉,展示健壮体格,健美形体,同时消除因激烈竞争产生的紧张心理。练习者男性多达80%左右,年龄在16~40岁,职业以教师、学生、公务员及各行业职员为主。2)健美操(加形体训练)强调动作的健身性和规范性,在领操员的带领下,随着音乐节奏,大强度、较长时间地进行跳跃、踢腿等全身活动,并配合柔韧、形体、力量训练,以健身、健美、减肥、展示自我、清除紧张心理为主要目的。练习者女性多达80%,年龄在15~40岁,职业以学生、教师、公务员及各行业的白领阶层为主。3)健身操(舞)结合类以健身操(舞)、秧歌为主要练习内容,强调趣味性、娱

乐性、随意性,不受时间、强度、人数的限制,在锣鼓伴奏下,大家一起活动,以娱乐身心为主要目的。参加活动的人年龄在45~70岁,以退休、下岗人员为主,女性占75%。4)轻器械类以轻器械操(如扇、伞、红绢、红绸、筷子等)及形体、服饰展示为主要练习内容,练习者以中老年干部、教师、医生、科技人员中的女性为主,练习有明确的规定动作和内容,有计划、有组织、有编导,有好的服饰和轻器械,其目的是健身娱乐,展示自我,充实精神生活,每当呼和浩特市有重大活动或比赛,她们都要大显身手,成为中老年文体活动中的一个亮点。5)跳交际舞的人包括老中青各行业人群,练习的目的以健身、扩大交际、娱乐身心、消除寂寞为主。另外,呼和浩特市体育管理部门建成的6条健身路径,也深受男女老少的喜爱,它既不收费,又简单、实用、安全,每天人们跑步、做操、练武、打球后,都会到器械上活动身体,利用率很高,希望体育管理部门和社会开发商多建一些健身路径,使更多的人参加到这项健身活动中来。

从上述练习内容和参加锻炼的人群分布看,有两个问题要引起重视:1)参加健美和健美操(舞)的人群中男女比例相差很大,女性认为健美主要是发展肌肉,是男性的事,女性长期练习会使肌肉发达、身材不苗条;而男性则认为健美操是女子项目,男性达不到健美的目的,练习也不过瘾。事实上,无论是男性还是女性,如能把二者结合起来练习,一定会取得非常好的效果,把健美操(加形体训练)柔的动作、美的意识与健美中动作刚健、大负荷刺激、肌纤维快速增长的特点相结合,可获得柔中有刚、刚中有柔、刚柔结合的完美形体。同时,这种方式可以使参加练习的男女比例差距缩小,更有利于该项目的开展。2)在社区晨练点健身操(舞)和轻器械操(舞)的练习中,男女比例的差别也很大,其原因一是很多男性对跑步、球类、武术等活动更感兴趣;二是社区晨练点开展的健身操(舞)动作大多是根据女性特点编排的,动作柔的过多,刚的较少,所以不能引起男性的练习兴趣;三是健身操(舞)的组织者和领操员大多是女性,受传统世俗观念的影响,导致男性练习人数减少。

解决上述问题应从两方面去做,首先在每年培训指导员时应多吸收男士,各俱乐部、社区晨练点、机关单位也应多选派男士参加学习,解决教练方面的不平衡性;其次,组织者应多编排一些符合男性生理、心理特点的练习内容,从而吸引更多的男性参加到这项轻松活泼的活动中来。

### 4 练习时间及效果

由于练习内容和人群分布不同,练习健美、健身操(舞)的时间和次数差别比较大。调查中发现,每年5~10月是锻炼的黄金季节,这期间昼长夜短,温度适宜,参加练习的人数最多,练习时间也比较长。每年12月至次年2月活动人数较少,练习时间也较短。其次,寒暑假期间参加锻炼的人数明显增多,练习人员主要来自教师和学生,练习内容主要是健美、健美操、形体训练,时间集中在下午5:30~7:00。另外,晨练点中60~70岁的人练习时间较长,而45~60岁的人练习时间相对较短,练习时间夏季一般在早晨6:30~8:30,

冬季在早晨 7:00~9:00。从练习时间和次数来看,中青年人中隔日练习的人较多,练习时间 1~1.5 h,而中老年人中每周练习 5~7 次的人较多,练习时间 1.5~2 h,二者的练习时间和次数存在明显差异。其原因是中青年正处于在工作、学习、家务繁重时期,他们只能利用工作之余,在较短时间内,以较大的运动负荷,达到强身健体的目的,而老年人大多退休在家,余暇时间充裕,他们活动时间较长,运动量较小。

调查结果显示,中老年人参加锻炼的原因依次为健身、娱乐身心、有点事干、增强体质、消除寂寞、社交活动、展示自我。青年人参加锻炼的原因依次为增强体质、健身美体、减肥、娱乐消费、展示自我、社会活动。从参加锻炼原因的排序看,健身、增强体质、娱乐身心是人们锻炼的主要目的,说明体育锻炼已成为社会文化生活中的一部分,越来越受到人们的喜爱。

长期参加健美、健身操(舞)的练习者,在身体和精神面貌等方面都取得了明显的效果,中青年普遍认为:1)通过活动,男士肌肉普遍得到增强,骨骼健壮;女士身体健壮,脂肪减少,形体得到改进;2)心理压力得到释放,繁忙的工作和激烈的竞争形成的身心压力,通过这种肢体语言尽情地宣泄,让疲惫的身心彻底放松,使身心得到改善,精神得到振奋,以更好的状态投入到工作中去;3)锻炼者来自各行业,他们互相交流,互相帮助,以诚相待,扩大了社会交往,改善了人际关系,体会到了生活的乐趣。老年人普遍认为:1)通过活动,身体得到了锻炼,体质得到了增强,疾病明显减少,减轻了子女们的负担;2)在锻炼身体的同时,有点事干。这一条在调查中很突出,因为老年人退休或下岗后无事可做,心情孤独无助,有失落感。社区体育是一种社会性的、自发的、喜闻乐见的群体活动,老年人在这个临时构成的集体中,以各式各样的活动方式,让整个身心融入到欢乐的活动之中,从而使身心得到改善。3)扩大社会交流,增强自信心。健身操(舞)既是一项身体练习项目,又是一项表演项目,社区健身操(舞)队在重大节日或庆典活动中,总是不计任何报酬,自发地为人们表演,目的是展示自我,体现自身价值,满足心理需求。同时,他们非常希望加强与点、区与区之间的联谊活动,组织各种比赛和表演。4)练习地点既是健身场所也是练习者相互交流谈心的场所,他们把每天看到或听到的人和事相互交流、相互沟通,建立起深厚的友谊,不再迷恋麻将和赌博,使生活更加丰富多彩。

## 5 消费水平

因练习内容和学习内容不同,练习者的消费差别很大。调查结果表明,消费开支由大到小依次为:1)花钱买健康与快乐,主要是青年人购买健美、健美操的年、季、月票以及与健身配套的医疗保健服务费用,每月消费在 150~200 元;2)培训费,每年自治区、市、旗县都要进行指导员培训和短期学习班,国家级指导员的培训费为 1 100~1 400 元,一级指导员的培训费为 400~500 元,二级指导员的培训费为 150~200 元,三级指导员的培训费为 50~100 元。3)晨练点人员消费,因为他们都在露天练习,所以场地基本不收费或收取很

少费用,消费主要用于购置轻器械、音乐磁带、锣鼓及交纳电费,每月每人开支在 2~3 元。

总的来看,人们的消费观正在向前发展,青年人花钱买健康的观念已逐渐形成,他们自愿掏钱投入到健身消费中,认为花钱买来身心健康和快乐很值得,是一种社会时尚。参加国家级、省级健美和健美操培训的指导员认为,只有自己学到更多技术和知识,才能在市场竞争中获得更多回报。但是,一些社区指导员或组织者由于工资较低等原因,不愿意自己花很多钱接受培训,而让社区中的练习者出钱也不合适,这是社区指导员和组织者中普遍存在的问题。

健美、健身操(舞)是呼和浩特市社区和俱乐部全民健身活动中的重要组成部分,已经有越来越多的人被吸引到这项活动中来,从而达到强身健体、娱乐身心、消除寂寞、扩大交往的目的。“花钱买健康”的体育消费观正在形成,过去中老年人认为体育就是玩,在大庭广众之下扭扭跳跳,觉得很不好意思,现在他们不但参加锻炼,还主动花钱买器械和书籍,并组织下岗和退休人员一起进行锻炼。

呼和浩特市在开展健美、健身操(舞)活动中还存在一些问题,应着重抓好以下几点工作:

(1)扩大宣传,加强组织,积极引导;

(2)加强硬件建设,尤其是高档健身馆(室)及配套服务设施建设,加强新建住宅小区的体育配套设施建设和健康路径建设。

(3)加强男性指导员的培训,编排一些符合男性生理、心理特点的练习内容,吸引更多男性参加健美、健身操(舞)活动,缩小性别比例差距;

(4)各街道办事处每年应投入一定资金,对社区晨练点的指导员和组织者进行培训,提高健身操(舞)活动的指导和组织水平,以便吸引更多的人加入到这项活动中来;

(5)加强俱乐部之间、社区活动点之间的座谈、交流,以便互通信息、促进发展;

(6)加强体育市场开发和商品意识,扩大体育产业创收,以弥补资金不足。

## 参考文献:

- [1] 中华人民共和国国务院. 全民健身计划纲要[A]. 全民健身大全[C]. 北京:人民体育出版社,1996:950-952.
- [2] 柴红年. 从营销视角看《全民健身计划纲要》的实施[J]. 体育学刊,2002,9(6):23-24.
- [3] 袁永虹. 上海市中老年健身操(舞)开展情况的调查与分析[J]. 上海体育学院学报,2000,24(4):33-38.
- [4] 李相如. 我国城市社区实施全民健身工程的现状与对策研究[J]. 体育科学,2001,21(2):28-33.
- [5] 黄彦军. 困扰社会体育指导员发展的主要因素[J]. 体育学刊,2003,10(2):43-45.

[编辑:李寿荣]