

从湖南城市成年人体育锻炼现状谈社区体育的发展

唐吉平¹, 杨斌¹, 唐辉², 唐九红²

(1. 湖南城市学院 体育系, 湖南 益阳 413049; 2. 湖南省体育局, 湖南 长沙 410000)

摘要:根据湖南2000年国民体质监测结果,分析湖南城市成年人体育锻炼现状及存在的问题,提出对湖南城市社区体育发展的建议和对策。

关键词:体育锻炼; 社区体育; 湖南

中图分类号: G812.764; G812.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2004)02-0039-02

A discussion about the community PE development according to the present physical exercise situation of Hunan urban adults

TANG Ji-ping¹, YANG Bin¹, TANG Hui², TANG Jiu-hong²

(1. Department of Physical Education, Hunan City University, Yiyang 413049, China;

2. Physical Education Bureau of Hunan Province, Changsha 410000, China)

Abstract: This paper according to the Hunan national physique monitoring results in the year 2000, analyzes the status quo of physical exercise of Hunan urban adults and the existing problems, and puts forward some suggestions and countermeasures concerning urban community PE development in Hunan province.

Key words: physical exercise; community PE; Hunan Province

根据2000年湖南省国民体质监测的结果,对城市成年人参加体育锻炼的时间、次数、项目、场所,不参加锻炼的原因等具体情况进行分析,与现阶段社会发展对人才的要求形成鲜明对比,这为探讨湖南城市社区体育的发展提供了一个具有重要现实意义和价值的研究空间。

1 湖南城市成年人体育锻炼现状

(1) 参加体育锻炼的人数比例

根据2000年湖南省国民体质监测报告,目前湖南城市成年人体力劳动者每周参加1次锻炼男的占29.00%,女的占33.81%,城市非体力劳动者每月1次的男占45.31%,女的占41.50%,不能每周参加锻炼的城市体力劳动者男占71.00%,女的占66.19%,城市非体力劳动者男占54.69%,女占58.5%,与1997年全国平均水平相比有较大的差距。城市体力劳动者有体力劳动可以替代体育锻炼的错误认识。

(2) 体育锻炼的项目

从调查的情况看,城市男性成年人参加体育锻炼的项目最多的是球类项目,城市女性成年人最多的体育项目是健身操、舞蹈,按统计的百分比,各项目的排序依次为:男为球类、跑步、长走、健身操、舞蹈、游泳、气功、武术、登山和其它,女性为健身操、舞蹈、长走、跑步、球类、武术、游泳、气功、登山

和其它,无论男女,排在前三位的项目中都有长走、跑步且占的比重大,这说明简单易行的健身方式易为大众所接受,同时从另一个侧面也反映,湖南城市成年人健身方式的单调和健身技能的欠缺。

(3) 体育锻炼的场所

湖南省城市成年人体育锻炼场所,男子有40.66%的人最喜爱的为体育场馆与公路、街道,女子有41.29%最喜爱的锻炼场所为公园和体育场馆,针对湖南大众体育锻炼场所的现状,根本不能满足大众体育锻炼的需要,第一期工程调查中也反映了湖南大众体育锻炼的设施和场所严重缺少,如何开发和利用社会资源是湖南城市社区体育发展必须解决的问题。

(4) 体育锻炼的目的

湖南城市成年男女,以增强体质为目的的锻炼者比例最高各占66.58%、65.93%;列第2位的男子为消遣娱乐(9.56%),女子为减肥健身(6.99%);其他目的还有治疗疾病、参加比赛等。

(5) 不参加锻炼的原因

影响湖南省城市成年人参加体育锻炼的因素排第1位的是工作忙、家务重、无时间,占54.47%,没兴趣占36.76%,其次为无活动场地、缺少技术指导等,这与国家1997年监测

的情况比较,相差很远,说明湖南城市成年人一方面身心压力大,无暇顾及自身健康;另一方面,对健身缺乏正确的认识,因此要提高湖南城市成年人参加体育锻炼的比例,必须加大宣传力度,强化政府行为,从社区体育可持续发展入手,加强大众的主体意识,培养成年人对体育锻炼的兴趣。

2 对策与建议

(1)湖南城市社区体育必须以突出娱乐因素为发展手段在经济发达、休闲时间多、个人面临的压力大的时代里,积极引导人们用科学、文明、健康的方式度过业余时间全民健身的一项重要任务。在小康社会,人们意识到劳动是人生存的必要条件和内容,休息、娱乐、体育同样对人生有积极的意义,余暇既是创造和提供人类娱乐的机会,又促使身心被损害的人体得到补偿和恢复,人类的聪明才智和精力,会越来越多地投放到娱乐文化事业中,因此,城市社区体育必须以突出娱乐因素作为发展手段,用培养健康身体的方式来提供快乐、疏导压力,激发锻炼的兴趣,促使他们从被动消极的休闲转向主动追求高质量的娱乐休闲,使体育与休闲结合,从而促进城市社区体育的可持续发展。

(2)促进社区体育的普及和提高与竞技表演的互动

在大、中、小城市各个社区建立体育场所和设施,普遍开展大众化的社区体育活动,在普及的基础上,把提高社区体育水平作为重点来抓,这是我国城市社区体育的发展方向。而作为湖南城市社区体育的发展应以普及为主,兼顾提高,从湖南城市成年人参加锻炼的次数看,城市社区体育的主要任务还是普及,要达到普及还存在很大距离。在现有的经济条件下,通过高水平的竞技表演,使竞技体育社会化,不仅是为了单纯追求丰富文化生活,满足人们欣赏技艺表演的需要,而且在市场经济杠杆作用下,走产业化、商业化道路,从而创造更多的经济效益,进行再投入,改善社区体育设施场馆,增强社区体育自身的造血功能和发展能力。同时通过宣传,激励大众健身欲望,形成全民健身、人人参与的良好体育文化氛围,使得社区体育的普及和提高与竞技表演互动。

(3)构建适宜湖南社区体育建设的保障体系

湖南城市成年人体育锻炼意识薄弱,体育设施场馆的开发与利用相对欠缺,健身项目少,健身技能相对单一,城市社区体育建设正处于自立创新阶段。因此,建立和完善具有较强操作性的法规制度,构建政府、社区组织、社区成员多方合作,经济、政治、社会文化3种资源共同支持的社区体育建设模式及保障体系,促使社区体育由“软”变“硬”,由“虚”变“实”,将政府行为变成各行业协会和社区成员的自觉行为,是湖南城市社区体育建设的必然需要。

(4)加强健身技能的指导,强调群众主体意识的觉醒

人的主体意识的觉醒,是形成社区体育可持续发展思想的先导和前提条件。现代人的发展,不仅追求物质生活的富足,而且还要追求精神生活的健康充实,把人的体力和智力方面的潜能充分挖掘出来,而社区体育正好是可以满足人的需要与追求,关怀人的生存环境,增加人的价值和享受,促进人的自由与发展的重要方式。因此只有大众主体意识的觉

醒和积极投入,才可能推动社区体育的可持续发展,使人真正体验到其中所带来的快乐和幸福。但是健身技能项目的单调,已经成为大众参与健身的障碍,减弱人们参与健身的兴趣和自信。因此,动员众多有健身技能的社会各界人士进入社会指导员队伍的行列中来,加强健身技能的指导,逐步形成社区活动有专人指导,且内容丰富多样,社区人人参与的良好氛围,使作为保健、休闲、娱乐、交往的体育锻炼逐步纳入人们的生活,成为生活中不可或缺的内容。

(5)充分挖掘与利用社会体育资源,开启造血功能

经费的严重不足,健身场所、设施的欠缺,使得社区体育活动的开展供血不足。因此,必须改变观念,发挥社区体育自身的优势,解决健身经费。要动员全社会支持和赞助,采取多种渠道筹集资金,积极引导社会资源向体育投入,并进行合理配置、科学管理;通过无偿、低偿、有偿服务相结合的制度,开办社区体育服务项目;鼓励和支持社会及个人投资,使城市社区体育走产业化、商业化道路,开启其造血功能,实现社会体育资源共驻共享共建。

(6)强化政府行为,提倡“一把手”效应

社区体育的发展离不开政府部门的支持,尤其是支持体育企业的发展。在实际工作中,社区体育一把手不抓硬不起来,竞技体育一把手不抓软不下去,由此可见“一把手”效应在社区体育中的作用。湖南2000年国民体质监测报告也很清晰地反映了这个问题。因此,只有开通政府渠道,加强政府行为和社会管理,两者结合,并且具体地把城市成年人健身活动的开展列入到各级领导干部政绩的考核中,从而增强各级领导的责任意识,才能使社区体育进一步向健康的方向发展。

(7)体质监测规范化、科学化、制度化

加大国民体质监测的力度,使其规范化、科学化、制度化,定期、定点公布检测结果。首先要在领导干部中实施,并作为考核干部的内容之一;将国民体质监测制度纳入国家公务员以及人事、劳动、兵役、教育、人才管理序列,凡体质检测不合格者不能进入相关队伍,同时建立相关信息网络,并及时反馈给政府决策部门和经济、社会发展计划部门。

参考文献:

- [1] 宁克. 2000年湖南省成年人体质监测研究报告[M]. 长沙:湖南科学技术出版社,2002:51-68.
- [2] 顾渊彦,李明. 21世纪中国社区体育[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001:65-69.
- [3] 杨斌. 湖南实施全民健身计划纲要研究[J]. 体育科学,2002,22(1):22-24.
- [4] 唐忠新. 关于社区体育社会化思考[J]. 体育文化导刊,2003(2):9-10.
- [5] 胡小明. 新时期体育社会功能的转变[J]. 体育文化导刊,2003(3):3-5.
- [6] 陈颖川. 城市居民休闲化趋势与大众体育的开发与指导[J]. 中国体育科技,2003(1):32-34.

[编辑:周威]