

知识分子健身活动的组织形式和内容

何福根

(广东韶关学院 体育系,广东 韶关 512005)

摘要:对韶关市知识分子健身活动状况进行了调查研究。结果显示:知识分子参加工作后体育人口流失比较严重,其内因是健身意识差,没有养成锻炼的习惯;外因是缺乏场地器材和组织管理与方法指导。各级职能部门应认真落实“抓好身边三件事”的要求,以终身体育为指导,把个人、班组和家庭等各环节的健身活动结合起来,促进知识分子的健身活动向社会化、整体化、科学化的方向发展。

关键词:全民健身; 体育人口; 知识分子

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)06-0036-03

Study on organization style and content of exercises of intellectuals

HE Fu-gen

(Department of Physical Education, Shaoguan Institute, Shaoguan 512005, China)

Abstract: This article studied on body-strengthen of intellectuals in Shaoguan City. The results show that after intellectuals take part in work, sports population lose heavily. The deep intrinsic factor is body-strengthen consciousness is not enough, so they do not foster the habit of exercise. Other factors are: is fields and equipment is in short, lack organization management and direction. Every level function department should earnestly carry out the requirement in “holding three things besides you”, guided by life-long sports, combine all activities of individual, class and family etc. to promote intellectuals body-strengthen to develop heading to socializing, integrating and scientification.

Key words: spirts for all-strengthen; sports population; intellectual

从种种途径获得的信息说明,目前我国知识分子的健康状况令人担忧。开展体育健身活动,尽快改善知识分子的健康状况已刻不容缓。本课题以韶关市知识分子这一特殊群体为主要对象,研究如何根据知识分子的职业特点和工作性质,采取有效的组织形式和丰富多彩的练习内容,使其有计划地坚持经常性的体育锻炼,以提高广大知识分子的身心健康水平和平均预期寿命,为社会主义现代化建设做出更大的贡献。

1 知识分子健身活动开展状况

1.1 体育人口流失严重

在大学阶段有88.7%的人属于体育人口,比珠江三角洲城镇居民体育人口(达78%),还高出10个百分点^[1]。这是因为大学体育课属于公共基础课,在一、二年级是必修课;同时,在大学里参加体育活动,无论在场地器材、时间方面,还是在活动氛围、组织管理等方面,都有较好的条件。除了每周的体育课外,大部分学生还都从事自己喜爱的各种体育活动。然而,参加工作以后,达到体育人口标准的只有27.2%,

尽管这一比例接近经济特区厦门市体育人口(29.3%)的总体水平^[2],但其余72.8%的人,每周只参加1~2次体育活动,其中还包括18.1%的人,每周连1次活动都不参加,致使体育人口流失了61.5%,这不能不引起人们的普遍关注和认真思考。

1.2 阻碍知识分子参加体育活动的主要原因

工作繁忙没有时间(占了59.7%)成为影响知识分子参加体育活动的主要原因。诚然,在竞争激烈的今天,“时间作为一种珍贵资源,它既不能贮存,更不能再生,只有科学地利用时间,抓住时机,才能获得理想的效益”^[3]。因此,在教学、科研任务繁重,生活家务繁重等困难条件下,如何把各项工作统筹规划、合理安排就成为与个人对体育锻炼的认识与态度等密切相关。

“没有兴趣”和“没有必要”是阻碍知识分子参加体育活动的第二、三位的原因,两者之和占26.6%,表明还有一部分知识分子,在接受了高等教育以后,仍对体育的健身、健心和社会化等功能缺乏足够的认识,对世界卫生组织为健康提出的“健康是指在身体、心理和社会适应各方面都完美的状态,

收稿日期:2003-10-27

作者简介:何福根(1972-),讲师,研究方向:体育教育训练学。

而不是没有疾病和虚弱”这一明确而全面的新定义更是知之甚少^[4],这不能不说是高校体育教育的遗憾。因此,高校体育教育仍要加大改革力度,争取在三、四年级增加体育选修课,继续对学生的课外体育活动给予必要的指导,通过多种途径对学生进行终身体育教育,提高学生的认知水平,培养体育锻炼意识和兴趣,并使学生确实掌握健身的技能和方法,养成坚持锻炼的良好习惯,只有这样才能奠定国民终身体育的基础,体育人口才不会大量流失。

1.3 参加健身活动需要解决的问题

当前知识分子参加健身活动需要解决的问题,有38.2%的人认为,首先是提供必要的场地器材,各单位应按1999年全国群体工作会议上提出的,为人民群众做好身边三件事,即建身边场地、抓身边组织、搞好身边活动的要求去做。国家、社会、个人共同就近就便、小型多样、安全使用、因地制宜地修建场地,场地建好后要管好、用好,发挥大众健身的作用。同时,我们还可以借鉴国外大众体育活动主要依托于学校的体育设施的做法,为全民健身活动提供最基本的条件。

其次有32.6%的人认为培养体育兴趣和转变思想观念是参加健身活动需要解决问题,这表明有相当一部分知识分子已经意识到:除了一定的客观条件外,更重要的是从思想深处真正认识到体育锻炼对保持身心健康、提高生活质量和生存价值的价值,进而培养对体育活动的间接兴趣,并用意志努力,长期坚持、养成习惯,就会从活动中体验到无穷的乐趣,获得美的享受。

2 知识分子健身活动的组织与管理

2.1 当前知识分子健身活动以个体活动为主

当前知识分子健身活动以个体活动为主。有18.6%的人希望加强组织管理,10.6%的人呼吁提供技术指导。知识分子群体在大学期间,参加体育活动的主要形式是班组,占总数的64.4%;在参加工作以后,有兴趣、有条件参加各种小集体组织活动的人数急剧下降,仅有6.3%,而75.3%的人则各自活动。这种以个人为主的锻炼形式,其存在的合理性是适应了当前人们工作和生活的具体情况。

2.2 健身活动向“集体”组织形式发展的需要

从调查中发现参加体育活动的组织形式发生了有趣的变化,个人、班组和家庭3种组织形式几乎各占1/3。由于体育本身具有促进个体社会化和整合社会等价值,人们更向往、期待以集体的班组形式参加各种锻炼。群体的这种需要要求把工作重心从目前以“阶段性的组织各种比赛”,尽快转变为“经常性的组织各种活动”上来,这既是全民健身活动深

入发展的需要,又是人们从小康步入全面小康社会、提高生活质量的迫切愿望。根据知识分子的特点,最好是在早晚组织一些有共同爱好、兴趣的活动小组,就近进行锻炼,为他们联系或提供必要的场地器材和技术指导,开展经常性的体育活动,并安排一些娱乐性、趣味性较强的竞赛或评比,以提高人们增强体质的兴趣,丰富社会文化生活。同时,还要充分发挥群众体育组织的作用,根据各个年龄段人员的特点,成立一些健身俱乐部或活动中心,为知识分子健身活动的开展提供组织保证。另外,还可利用知识分子群体人才资源丰富的特点,根据健身活动的发展和群众的需求,请有专长的人员,开办各种培训班、训练班、辅导站等,不断更新活动的内容,传播新的活动方法,提高人们参与活动的兴趣,并长期坚持下去,就会养成锻炼的习惯。这对全民健身活动的开展和终身体育的形成有巨大的作用。

2.3 重视家庭体育健身活动的组织与指导

现代人把经常从事身体锻炼作为生活的一个重要内容与标志,这是人类文明发展的必然。有34.8%的人今后愿意选择追求家庭体育活动,这是随社会发展而出现的又一种重要的群众体育组织形式。家庭是社会的细胞,家庭成员之间一般都有共同的生活规律和生活条件,在家庭范围内进行身体练习或家庭文体活动,会以浓厚的亲情、灵活的方式、丰富的内容、机动的时间等特点,日益显示出独特的魅力,成为全民健身活动发展的基础和保证。因此,要对家庭体育给予必要的指导,选择安全性和趣味性相结合,消费不高,运动量适中,照顾所有成员的兴趣、爱好、年龄、身体等条件的活动内容,并营造互敬互爱、团结和睦、寓教于乐的氛围,并经常举行以家庭为单位的体育表演、评比、竞赛等活动,相互展示锻炼的效果,交流经验,互相学习,共同提高,促进家庭体育与社会各环节的群众体育相结合,从而使全民健身活动体系化、整体化。

3 知识分子健身活动的内容

3.1 当前健身活动以基础部分为主

从表1可以看出,知识分子当前健身活动内容排在前5位的依次是:跑步、健身走、羽毛球、篮球和乒乓球;再从大学学习、目前工作和今后设想3个阶段的总和来看,仍然是这5项所占比例最高。这与我国体育人口各项活动参入率依次为:“散步和跑步、羽毛球、气功太极拳、乒乓球、篮排足球、体操”的顺序,基本一致,所不同的是,当前选择气功太极拳的人数较少,这可能与前一段整顿气功组织,加强管理、监督有直接关系。

表1 知识分子健身活动的主要内容

时段	跑步	健身走	羽毛球	篮球	乒乓球	游泳	健身操	足球	排球	其它
大学学习	30.0	9.3	11.9	21.1	8.4	5.3	4.5	3.0	3.5	3.0
目前工作	16.7	21.2	16.2	10.8	13.7	6.4	8.8	2.8	0	3.4
今后设想	15.5	28.1	15.1	9.4	14.4	7.9	5.9	1.4	0	2.3

从活动内容结构上分析,上述这些内容都属于对场地器材要求不高,经费投入较少的基础部分,选择这些内容与我国经济发展水平和个人消费水平有直接联系。从调查结果看,每月体育消费不超过 20 元和 50 元的人数占 96.7%。这种低消费只能用于购买质料较差的运动服装、简易器材,订购少量的体育报纸或期刊;能经常到健身场馆或游泳池等去锻炼和购票观赏体育表演或比赛的,仅占 10.6%。体育消费在消费结构中的地位和比重,常常可以反映出个人、家庭和社会的文明程度。改革开放以来,我国城乡居民用于体育消费的比例已有所增加,但总体水平还很低^[5]。

3.2 健身活动内容层次的“高移”化趋势

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高,将出现“大众体育的需要和消费层次的高移”趋势^[6]。它主要表现在需要一些专门设施和一定经费投入的项目,如游泳、网球、家庭器械健身等已开始进入知识分子家庭。从表 1 中已经看到,3 个阶段参加游泳人数占 6.33%,且有逐渐上升的趋势。可以预测,随着条件的改善,参加的人数将会迅速增加。至于那些被称为“贵族运动”的项目,如高尔夫球,则是极少数人从事的项目。而对表 1 中各个项目从当前状况与今后设想的发展比例来看,选择健身走的比例提高了 7%,而跑步、羽毛球、篮球、乒乓球 4 个项目,上下波动幅度均在 1 个百分点左右,这种变化与不同年龄阶段参与体育活动的主要动机有直接关系。总体排在第 1 位的“体验乐趣、愉悦身心”,是大学学习和目前工作 2 个阶段参与体育活动的主要需求,两者之和高达 83.4%,而在今后设想阶段急剧下降至 7.9%;排在第 2 位的“增强体质、促进发展”的需求,3 个阶段也呈缓慢下降趋势。而排在第 3、4 位的“延缓衰老、延年益寿”和“身体有病、防病祛病”的需求,均呈上升趋势,二者之和占了今后设想的 75.3%。因此,随着年龄的增长和对生命运动的理解,人们既注重精神调节和心理调节,也注重增强体质和延年益寿,从而要求健身活动的内容应满足人们不断发展的需求。

3.3 健身活动新时尚——“轻体育”

轻体育又称轻松体育、快乐体育。这是近几年国内外新发展起来的大众健身活动。其主要特点是:体能消耗较少,负荷力所能及;活动内容多样,随心所欲选择;技术要求较低,不拘基础能力;经济负担较小,无钱也能活动;时间安排灵活,忙闲长短自便;锻炼轻松愉快,没有紧张压力。^[7]这种在几乎没有任何负担下从事的“轻体育”活动,不必为动作笨拙而害羞,不必为开销而发愁,不必为占用时间而急躁,不必为达不到锻炼目标而沮丧,使人忘却烦恼,摒除一切不利健康的情绪影响,使活动过程既是健康过程,又是净化心灵的过程,怡清悦性的过程,消除精神紧张的过程,使全民健身活动真正能落实到每个人身上,最终达到终身体育锻炼的目标。

4 结论

(1)知识分子步入工作岗位后,体育人口流失比较严重,这是造成知识分子群体健康状况下降的主要原因。体育人口流失的主观原因,表面上是工作繁忙,没有时间,而其深层原因是体育锻炼意识不强,缺乏体育兴趣和爱好,没有养成坚持锻炼的生活习惯。因此,高校体育教育应以终身体育为指导,继续加大改革的力度,为学生的终身体育奠定坚实的基础。

(2)知识分子体育人口流失的客观原因,是缺乏场地器材和组织管理与方法指导。各级职能部门应认真落实全国群众体育工作会议上提出的“抓好身边三件事”的要求;在组织管理上,尽快实现从“阶段性的组织竞赛活动”向“经常性的组织健身活动”转变。就近组织各种形式的锻炼小组,并发动社会力量组织各种健身俱乐部、培训班、辅导站等,充分利用知识分子群体的人力资源给予技术指导。同时关注家庭体育的发展与指导,通过开展一系列活动,促进家庭体育与各环节的群众体育相结合,使全民健身活动体系化、整体化。

(3)知识分子健身活动的内容,当前以健身走、跑步、羽毛球、篮球和乒乓球等要求投入较少、场地器材简单的基础部分为主,并有逐渐向需要一些专门场地器材和经费投入的游泳、家庭健身、网球等项目发展的趋势。同时,随着年龄的增长和对提高生存质量的关注,人们更倾向于参加既能健身强体,又调心怡情的各种“轻体育”活动。

(本文是 2001 年广东省体育局软科学研究项目)

参考文献:

- [1] 肖谋文. 珠江三角洲流动人口体育现状及对策研究[J]. 广州体育学院学报, 1999, 19(4): 11-16.
- [2] 赵克. 厦门市体育人口现状调查及对策研究[J]. 广州体育学院学报, 2001, 21(3): 19-22.
- [3] 王文生. 竞技性体操运动训练时间理论的构建[J]. 体育科学, 2000, 20(3): 25-30.
- [4] 张爱平. 大学体育健康教程[M]. 香港新闻出版社, 2001.
- [5] 胡鞍钢. 我国体育改革与发展的方向[J]. 体育科学, 2000, 20(2): 1-5.
- [6] 何慧娟. 建设有中国特色社会主义体育的几点思考[J]. 人大复印报刊资料(体育), 1999(9): 20-22.
- [7] 王立馥. 健身时尚——轻体育[N]. 人民日报, 1999-09-03.

[编辑:周威]