

# 我国家庭体育发展探析

周传志, 冯奇荣

(漳州师范学院 体育系 福建 漳州 363000)

**摘 要** 家庭体育将成为一种大众的文化,内容和形式会更加多样化,体育消费将大幅度增加。为促进家庭体育的进一步发展,需要从思想上重视,物质上支持,技术上培训,为家庭体育的开展创造条件。

**关 键 词** 家庭体育;社会转型;生活方式

中图分类号:G80 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)04-0040-02

## The exploration of the development of family physical education

ZHOU Chuan-zhi, FENG Qi-rong

(Physical Education Department of Zhangzhou Teachers College, Zhangzhou 363000, China)

**Abstract** As a kind of popular culture, the content and form of family physical education will be more various, the consumption of physical education will be increased sharply. In order to accelerate the development of family physical education, it is necessary to think much of it, to provide material support and technical training.

**Key words** family physical education; social climacteric; life form

家庭是社会的细胞,是与个人有密切关系的初级群体。家庭体育是社会发展到一定阶段的产物,是随着社会生活的现代化和人本化而逐渐发展起来的,是现代家庭的重要特征之一,也是体育社会化的必然结果和标志。家庭体育是指以家庭成员为活动对象,家庭居室及周围环境为主要活动场所,根据居室条件与成员的爱好和兴趣,利用属于自己的时间选择健身内容与方法,以达到身心健康的目的,促进家庭和睦与社会稳定发展。我国家庭体育的发展有其政治、经济、文化等方面的原因。

### 1 政治经济体制改革是家庭体育兴起的重要条件

从建国后到改革开放的20多年内,我国实行单一的计划经济形式,在高积累低消费的政策下,生产、分配和消费都是由国家统一调配,个人无力也无须进行体育投资。改革开放后,我国经济持续增长,人民收入不断增加,居民的消费能力显著提高。人们的生活质量意识得到了进一步升华,体育活动正在成为人们生活方式的一部分,这就为家庭体育的开展准备了良好的“土壤”。体育消费作为一种较高层次消费,也获得了前所未有的提高。

### 2 社会转型期引发家庭体育发展的刺激因素

目前我国正经历由传统的农业社会向现代工业社会转型,这个转型期引发一系列的社会现象。

(1)“文明病”蔓延。劳动的时间大大减少,饮食结构的变化,使得营养物质不断在体内积累,从而导致心脏病、高血

压、冠心病、肥胖症等许多疾病接踵而来。2000年国民体质监测解结果表明,我国学生体质2000年与1995年相比,在速度、耐力、柔韧、爆发力、力量等方面素质均有不同程度的下降,肺活量继续下降,肥胖学生明显增多,学生近视眼患病率仍居高不下。为了消除疾病隐患,人们求助于体育锻炼。

(2)闲暇时间增加。5天工作制的实行,弹性工作制的推行,国家节假日的增多,使人们有了更多的闲暇时间。在余暇时间里,参与体育成为时尚,在参与过程中交流感情,在轻松愉快的环境中锻炼身体。

(3)心理疾患增多。在现代社会里,各种心理疾患显著增多,成为一个突出的社会问题。现在,我国仅重性精神病患者就有大概1600万人。一项针对全国22个城市的调查表明,儿童青少年行为问题的检出率达12.97%,在人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题尤为突出。市场经济的激烈竞争导致心理高度紧张和“高情感”的需求,而在家庭体育中紧张的心情得到缓解,情感的需求得到充分满足。

(4)家庭婚姻观念的转变。社会转型期人们的家庭、婚姻观念也在发生变化。单身主义者、单亲家庭增多,家庭内部关系也由传统的重亲子关系(注重家庭中父子、母子关系)向重夫妻关系转变,并导致以主动不生育孩子为特征的“丁克”家庭的增加。现代社会的人们把着眼点放在经济利益,淡化了家庭观念,家庭的许多功能被淡化,如生产功能、赡养功能等,也使家庭的稳态面临着挑战。

家庭体育使家庭成员共同从事体育活动,在活动中交流思想、观点和感情,能起到维护家庭团结、增进家庭成员间的感情的作用,特别是在家庭规模缩小,家庭矛盾不再有兄弟

姐妹来帮助解决的情况下,家庭体育可使家庭成员在共同锻炼中消除隔膜。

(5) 医疗保险制度的改革。1998年底在我国进行的医疗保险体制改革,是适应社会主义市场经济的体制。根据财政、企业和个人的承受能力,保障职工基本医疗需求的社会医疗保险制度。医疗改革的基本内容改变了过去那种医疗费由国家全部包下来的局面,职工基本医疗保险费用由用人单位和职工共同负担。为此,居民从切身利益出发,从运动中求健康,并把自己的家人推向运动场。

### 3 特殊的国情使家庭体育成为热点

#### 3.1 中华民族历史传统

中国是一个文化最为悠久和文化底蕴深厚的国度。敬老爱幼是社会公认的道德准则,更是家庭的生活准则。主要表现在子女关心老人的身体和生活,了解老人的情绪变化而加以疏导,家长对子女身心健康的体贴和关爱。开展家庭体育活动,参与体育锻炼,可以消除老人退休后的孤独感,也可使子女健康成长,适应社会。

#### 3.2 中国传统儒家文化的影响

中国人很讲面子。在这种思想影响下,一些居民如果没有掌握科学的运动技艺,往往不愿在大庭广众下“丢面子”,而不愿在公共场合从事体育活动。相比较而言,家庭体育在一个具有婚姻血缘关系的群体中进行,彼此关系密切,与他人相对独立,行动更加随意,往往成为人们从事体育活动时可供选择的一种方式。

#### 3.3 计划生育国策

我国实行的计划生育政策,首先带来影响的,是家庭结构的变化,核心家庭的增多,导致独生子女群体扩大。独生子女有较强的独立性和能力,但也存在心理素质差,感情冷漠和人际关系紧张等不良心理。

计划生育又加速了人口的老龄化。一般来说,一个国家中60岁以上老人占总人口的10%,或65岁以上老人占总人口的7%,标志着该国已进入老龄社会。到2000年11月1日零时,我国人口达到12.9533亿,其中65岁以上的老年人(8811万)占6.96%(比1990年上升了1.39%),表明我国已进入或将进入老龄社会。为了使老人身心健康,享受天伦之乐,为了使独生子女能顺利地适应社会,我国许多家庭已充分认识到家庭体育在使老人安度晚年和子女人格优化的积极作用,从而促进了家庭体育的良性发展。

## 4 家庭体育发展趋势及建议

### 4.1 我国家庭体育发展趋势

今后5~20年是我国经济和社会发展的十分重要的时期,到2005年,按2000年价格计算的国内生产总值将达到12.5亿,人均国内生产总值将达到9400元。根据国务院发

展研究中心的报告:“按汇率计算,2020年中国人均GDP将达到5000美元,而GDP的总量则可超过日本,仅次于美国居世界第二位。如果按购买力计算,则GDP总量可能接近当时的美国”。在这种条件下,人们的消费能力和水平将有较高幅度的增长,我国家庭体育会有一个长足的发展,其趋势可能为:

(1) 体育文化进一步被广大居民接受,越来越成为大众文化中重要的一部分。人们把体育锻炼作为自觉的习惯,成为家庭日常生活中不可或缺的内容。

(2) 家庭体育的内容和形式更加多样化,把体育与旅游、娱乐结合起来,重视体育的调节心理、联络感情的作用。

(3) 家庭将对体育有较大的投资。购买体育器材,参加体育培训,进行体育旅游等不再被认为是纯消费性的支出,人们有更高的体育消费热情。

### 4.2 对发展我国家庭体育的建议

(1) 加强正确宣传导向,强化家庭体育观念。通过各种媒介宣传家庭体育的意义和作用,优化居民的生活方式,消除现代文明病的负面影响。

(2) 加大社会体育的投入,缓解家庭体育设施的不足。各级政府部门应把有限的体育经费按一定比例投入社会体育,增加公共体育场地设施,方便居民锻炼,同时无偿或低价开放现有的体育场馆,为家庭体育提供必要的条件。

(3) 加强家庭体育的技术指导,传授体育锻炼方法。调查表明,缺乏锻炼知识是一部分居民远离体育健身的重要原因,要充分发挥社会体育指导员的作用,向居民家庭传授简单实用的锻炼技术技巧,增强居民从事体育活动的信心。

(4) 群众体育主管部门应加强同其他部门的协作,共同推进家庭体育的发展。与民政部门、街道办事处、精神文明建设领导部门协调,把家庭体育的开展情况作为评定五好家庭、文明家庭、文明社区的一个重要条件,把从事家庭体育,倡导文明健康的现代生活方式作为精神文明建设的一项重要内容。开展家庭体育节或家庭体育日,把以家庭为单位组织的家庭体育活动作为社区体育的重要内容。

### 参考文献:

- [1] 中国群众体育现状调查与研究[M].北京:北京体育大学出版社,1998:12.
- [2] 叶展红.关于开展家庭体育的构想[J].广州体育学院学报,1999,19(2):45-48.
- [3] 卢元镇.中国体育社会学[M].北京:北京体育大学出版社,2000:5.
- [4] 周传志.家庭体育—全民健身的突破口[J].体育文史,2001(3):44-45.