

全民健身背景下群众体育活动推广与发展路径研究

前言

当前,我国经济社会发展已经进入了一个全新阶段,科学技术和文化体育水平都得到了相应提升。在全民健身的社会背景下,我国将更加重视群体文化教育的开展,如体育、音乐和美术等。体育运动的深入开展在一定程度上能够促进人民群众的身体健康,对于我国全民身心健康的提高具有重大意义。因此,我国在全民体育运动开展中明确提出了群众体育锻炼方针,必须重视群众体育的健康发展,以推动经济社会的和谐发展。基于此,本文通过对全民健身背景下群众体育活动的介绍、发展现状进行阐述,提出群众体育活动有效开展的路径策略,从而不断提高全民体育健身运动的意识,促进社会的发展。

关键词

全民健身;群众体育;活动推广;开展路径

开展群众体育是新时期我国体育事业发展的重要目标,以我国实际国情与当前社会发展的主要矛盾为基本立场,在系统分析体育运动与健康发展相互关系的基础上,针对群众自身进行健身体育活动的实际情况制定出来的主要战略方法。群众体育作为一种具有自觉性、民间组织性的社会群体活动,如何进行组织与主导决定了体育活动开展效率的高低,因此需要通过有效的引导工作,主动拓展体育健康服务项目,培养全民健康文化与体育运动的观念,全面提高全民健身意识,进而提高群众的健康运动素养与能力。

1 全民健身背景下群众体育活动的介绍

1.1 群众体育活动的主要特点

群众体育活动是立足于广大人民的健康视野全面发展的、并且在人民社会生活中强调从强身健体、陶冶情操的思想高度上开展的一项运动组织活动。群众体育活动具有以下三个主要特点:第一,群众体育活动的人员覆盖面较广,涵盖了社会中的每一位成员,具有明显的广泛性。大众体育运动的形式多种多样,都具有丰富的文化与精神内涵,对于参与人员的年龄、性别和性格基本没有严格的规定,任何感兴趣的人员都可以加入到群众体育活动中,选择自己喜爱的项

目进行体育活动;第二,群众体育活动的价值较大。社会大众在开展体育锻炼的活动时,不仅可以陶冶情操与强身健体,而且还可以时刻保持积极乐观的心态。此外,群众参加体育锻炼活动也能够缩短人与人之间的距离,改善生活中的人际交往状况;第三,群众体育的运动方式多样化。群众进行体育运动主要是为了强身健体、休闲娱乐,为了实现这一目标,人们可以通过多样化的组织形式进行一系列的体育运动,参与者既可以是个人,也可以是集体。

1.2 群众体育活动的社会意义

大力发展群众体育活动,可以有效提升国民的精神文明程度,顺应时代发展潮流,使全体人民在遵守国家法律规定的同时,积极参与到体育锻炼的活动中。在这一进程中,需要耗费大量的时间与资源,需要人与人之间彼此推广并参与,才能全面展现积极参与体育运动的集体形象,进而使国民素质得到显著提升。此外,鼓励中国群众进行体育锻炼活动,有利于保证经济社会的稳定增长,尤其是当前我国人民的生活与工作节奏不断加快,为了减轻大家的精神压力,政府越来越关注国民的体育锻炼。开展群众体育活动在一定程度上可以促进群众的身心健康,缓解社会矛盾,为经济社会的发展与稳定增长带来正面影响。

2 全民健身背景下群众体育活动的发发展现状

体育运动主要包括有氧运动与无氧运动两大部分。通常情况下,有氧运动需要依靠场地和设备的支持,无氧运动泛指对力量的锻炼,也需要依托于设施的加持。因此,不管开展哪一种形式的群众体育活动,都需要考虑运动开展的场地条件,其中包括人们对于体育中心、健身房、社区体育设施等公共设施资源的开发与利用,所以从安全或者运动效果角度考虑,使用的运动场所和健身设备都应该符合体育运动的要求。然而,随着城镇化进程不断加快,城市可使用土地资源匮乏,土地价格高昂,大众体育项目由于不以营利为目的,所以通常仅可使用一些由个人设置的健身房场所,公益性的体育活动场所少之又少,与此同时大多数健身房的会员费用昂贵,导致普通民众对于专业的体育运动望而却步。群众体育运动设施资源分配不均,大众体育项目种类较少,群众进行体育运动锻炼的想法也不了了之。

3 全民健身背景下群众体育活动有效开展的路径策略

3.1 建立健全群众体育活动机制

社会群体必须在社会控制下开展一系列的体育活动,既不能导致群众出现束缚性感受,又不能使群众过于自由散漫,没有组织性。通过建立健全的群众体育活动机制,确定群众体育运动目标与条件,借助意见领袖,从而引导更多人加入到体育活动中。针对高校学生开展的体育活动,政府部门和各高校可以进行有效合作,例如开展阳光体育运动活动,举办晨跑送餐、阳光长跑打卡、周末速递等活动,带动学生积极参与到社会体育运动中;针对普通的社会群众,可以创建地区的全民运动健康互动网站,并邀请专业的社区运动导师、健身老师等人员对社区群体提供无偿的体育保健方面的咨询服务;针对企事业单位人员,可以无偿向他们赠送体育解压的服务设备,助力他们释放工作压力,激发员工进行健康体育活动的积极性,从而提高工作效率。

3.2 营造良好的全民健身大环境氛围

随着经济社会的快速发展,群众体育活动可以从提升群众体育运动能力的角度出发,培养国民的运动健康意识,注重自身的体育锻炼。充分发挥体育运动的文化价值,借助现代新兴的媒介传播途径,深入贯彻落实政策方针,营造积极向上的体育健身氛围。例如,在各大车站屏幕、公共场所广播电视中播放体育锻炼相关的画面或视频。同时,通过开

展各种体育比赛激发人民群众的体育锻炼积极性,如城市马拉松、社区篮球比赛等运动项目。不断推动国民体育产业的供给侧改革,宣传国民体育健身观念,进一步充实和提高人民群众的体育运动内容与质量,建立健康娱乐的体育活动场所,提升国民运动生活的社会化程度。此外,结合利用微博、公众号、论坛等互联网新兴载体的方式,传播和普及体育运动的重要意义,借助健身榜样典型增强公信力,引导人民大众进行体育运动,营造全民健身的积极氛围。

3.3 大力建设相关的公共体育设施与场所

通过健身场地设施资源共享、体育训练设施资源共享以及体育数据信息的资源共享等措施,满足人民群众的多元化健身需要,这是现阶段开展群众体育最根本的目标。但是,由于各地对公共体育设施与场所的关注度不足,对于公共体育设备的资金投入较低,由此造成了相关服务人员和专业人才的从业率低下的情况,一般社会群众对公共体育设备的重视程度不足。因为传统的群众体育运动方式比较单一,适应人群范围相对狭窄,所以需要大力建设相关的公共体育设施与场所。开展社会群众健身体育服务,需要大量的资金来支持前期的建设工程。

3.4 完善全民健身公共服务体系

现阶段,政府的相关配套政策依旧不完善,全民健身公共服务体系发展水平不均衡,组织开展的社会体育健身活动影响范围较小,因此,完善全民健身公共服务体系是当提高国家体育公共服务质量的主要目标。首先,应该积极转变政府部门的各项职能,将全民健身服务纳入到社会经济发展的统筹范围中,逐步建立由政府主导、各职能部门协同发展、社区内各群众共同参加的健身体育运动健康大格局;其次,应针对工人、老人、妇女、儿童各群体组织开展相应的体育运动项目,增加中青年人群参加体育运动的比重,同时打造基础的群体健身活动项目,进一步增强广大群众进行体育健康运动的意识,努力促进群体的身心健康发展;最后,需要进一步完善公民体育健康服务保障体系与社会公示制度,形成客观公平、社会各方参与、激励机制丰富的群众体育健康运动的环境,推进全民体育健身运动的日常化、规范化、组织化、标准化。

3.5 搭建智能化的群众体育健身服务平台

3.5.1 打造创新型的群众体育健身服务平台

在当前信息化经济社会发展的前提下,为了更好地推进群众体育健身服务管理智能化,需要将体育赛事活动新闻、

体育场地推荐、健康指导辅助等多种资源进行有效整合,建立集运动指导、活动管理、健身信息导航等各类数据为一体的智慧型体育健身服务平台。当前,多数大中城市已经初步建设起公共体育服务体系,但现有的供给依旧不能满足大众的需要。为了改善这种情况,需要对公共体育服务体系进行改革,打造创新型的群众体育健身服务平台,形成以“政府引导、企业运营”为基础的运行管理方式。可以由企业收集各类健身数据信息,并加以优化,形成各类型的健身系统,发展用户管理模式,提升健身平台的服务水平。

3.5.2 丰富群众体育健身服务平台的内容

当前,创新型群众体育健身服务平台建设工作已经在各地开展,但是由于其管理方法与模式相对落后,缺乏规范化的组织建设,该类公共体育健身服务平台的功能相对单一。这就需要根据社会公众的发展需要,进一步提升公共服务能力,具体可以从运动导航、健康指南、设备选购和互动分享等方面着手:第一,完善体育健身服务平台中的运动导航服务,开发健身地图导航功能,为群众提供体育活动指引与运动场馆查找等服务,对附近的游泳馆、体育馆等活动场所进行快速定位,包括详细位置、联系电话、收费标准与场馆环境等信息,提供提前预约服务;第二,完善体育健身服务平

台中的健康指南服务,针对每项体育活动的要点,对群众进行专门的活动提示与饮食提醒,避免因运动不当而产生安全问题;第三,完善体育健身服务平台中的设备选购服务功能,使体育锻炼者挑选出适当的运动服装,防止由于选错装备造成的伤害;第四,完善体育健身服务平台中的交流共享功能,让大家发现更多有相同体育锻炼需要的群体,彼此之间相互激励,更好地完成体育健身运动。在使用此功能时,使用者可以每天打卡共享体育锻炼成效与感受,将体育锻炼融入日常生活中。

4 结语

综上所述,在全民健身的社会大背景下,群众体育活动的开展必须立足于社会发展的特点,充分考虑到人民群众体育健身的实际需要。因此,需要建立健全群众体育活动机制,营造良好的全民健身的环境氛围,建设相关的公共体育设施与场所,完善全民健身公共服务体系,打造创新型的群众体育健身服务平台,丰富群众体育健身服务平台的内容,不断增强全民进行体育健身运动的意识,以提高群众的体育健身参与度。

文/刘志军(内蒙古准格尔旗体育事业发展中心,内蒙古鄂尔多斯 010300)

作者简介:刘志军,男,内蒙古准格尔旗人,内蒙古准格尔旗体育事业发展中心中教一级教师,研究方向:群众体育事业发展和社会体育指导员培养。

参考文献:

- [1] 李伟. 健康中国视域下群众体育发展模式的结构创新[J]. 科技风, 2020(8):245.
- [2] 罗婕. 全民健身视角下群众体育产业专项资金审计问题研究[J]. 四川省干部函授学院学报, 2022(4):111-115.
- [3] 杨永钟, 江瑞, 袁锋, 等. 我国全民健身活动发展特征研究——基于4次全国群众体育调查结果的分析[J]. 西南师范大学学报:自然科学版, 2017, 42(6):121-128.