

特殊环境农村民众的健身导向分析

前言

当前,国家体育健身机制的重心在农村,因为农村民众基数大,且又承担着全面提高国民身体素质和健康水平的重任。然而农村地区体育健身设施较为薄弱,所以保障好农村民众的健身需求是全民健康的重中之重。本文通过对农村民众的健身背景和现状分析,找到切实影响农村民众参与健身的因素,提出提升农村民众健身的实质性建议,达到全民健身和全民健康的目标。

关键词

农村;健身;导向

突如其来的新冠肺炎疫情蔓延全球各地,危及着广大民众的生命健康安全。在疫情常态化防控背景下,“网络与健身”成为当下民众的新思潮,农村民众对健身有了新解读,他们有了空余时间参与到网络和健身行业里,有机会成为真正的创作者与受益者。

1 疫情唤醒了民众对健康的重视

疫情之下,广大民众的健身思想出现了变化。由于疫情影响,很多人不得不居家隔离,每天生活节奏放慢,作息也缺乏规律,加之睡眠质量欠佳、长期久坐以及身体运动量骤减,容易致使身体机能和免疫力下降,由此,民众真切地感受到身体健康的重要性和运动健身的紧迫性。

2 农民健身的目的与意义

全民健身是建设体育强国的重要组成部分、是推进中华民族伟大复兴和全面建设小康社会的重要支柱。但全民健身的短板来自于农村,长期的影响导致农村健身发展呈不平衡性状态。在全面推进乡村振兴战略的新时代背景下,深入开展农村全民健身活动,推动全民健身与全民健康深度融合,对实现全民健身国家战略具有重要意义。2021年8月3日,国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》,特别提出要实现县、乡镇、行政村三级公共健身设施和社区15分钟健身圈全覆盖等方面的伟大目标。全民健身计划的实施对满足农民群众对美好生活的需要、实现中华文明伟大复兴具有重要意义。

3 当前农村民众的健身现状

受经济、文化、环境等诸多因素的影响,农村民众的健身意识淡薄,健身活动形式单一。当下,“健身”一词对农村民众来说较为陌生,某种程度上,在农村民众的思想里,健身就是“不务正业”,既浪费时间,又消耗金钱,心理上还难以接受。

相较而言,随着广场舞的普及,农村女性有了健身的观念,部分男性也会有参加活动的意识,但因为生活环境的影响,劳作被视为正题,健身少之又少。伴随农村大学生数量的增长,一部分青年延续学校健身的习惯,将在未来带领越来越多的民众形成健身的良好习惯。

4 健身活动对农民的影响

4.1 有利于提高农民的健康水平

农村健身事业是新农村建设的重要环节,关系到农民体质实质性的发展。农民是支撑农业发展的重要支柱,甚至承担着国外出口的产量。农民的经济收入除了外出打工得到的份额,务农占据了大部分的收入板块。所以农民的身体健康发展 and 稳固的劳动能力是建设社会主义新农村的根本。农村的医疗设施并不完善,农民也没有定期体检的想法,加上经济效益不稳定,有的尚处于“五保户”的状态,不健康的因素会导致一些疾病加重,造成不好的结果。在这种情况下,农村的体育健身计划实施对农民来说有很多好处。

4.2 有利于促进农村精神文明建设

精神文明在乡村建设里可以理解为乡风文明建设,目

的是挖掘乡村浓郁的民风民俗。乡风文明建设的结构是“立体多元”的,即实现乡村物质文明、政治文明、精神文明、社会文明和生态文明的多元统一,促进各组织结构协调发展。乡村文明建设要因地制宜、因民俗风情建设相应特色的文明机制。全国各个项目都在创新,在新的发展理念里寻找新的生机,农村文明建设也要开创新的机制,结合现有的条件,确定自己的发展路线,将乡村文明真正融入乡村生活之中,为乡村振兴战略提供精神支持。

5 农民体育健身事业发展面临的主要问题

5.1 农民文化程度相对较低,健身意识不足

农村地区经济发展相对落后,民众受教育水平有限,留守人群年龄偏大,较少接触网络,对信息的接收与更新也不及年轻人,加之传统观念根深蒂固,都令他们无法及时地认识到健身的益处。日常打发时间的方式大多是久坐、久躺、打牌等,因此很多人出现腰椎不适、血液凝栓和骨质疏松等问题,忽略了健身对身体的治愈能力。

5.2 健身指导少,健身器械使用率低

有许多人对体育健身有很深的误解,觉得只要长时间劳动、大量出汗、使身体超负荷运转即能达能健身的效果。要想真正了解健身,需要通过健身指导员的讲解,认识到体力劳动和有氧健身是两个不同的概念,这就体现出健身指导员的重要性。现如今,健身指导员的数量供不应求,在农村存在的形式几乎是空白。农村民众的健身指导往往来自外出务农的年轻人或在外求学的孩子,指导建议的专业性较低,健身动作不一定适合个人,很容易造成不良影响。

健身器材的数量对于农村民众的需求来说也有很大的缺口,从对农村健身器材的走访调查可知,大多数农村健身器材寥寥无几,有的村可能只有一种健身器材且处于荒废状态。器材摆放的位置大多在村里闲置的荒地上,位置较偏远,民众不愿前往使用。以上是导致健身器材在农村使用率较低的重要原因,提高健身器材使用率对促进全民健身有重要的支撑作用。

5.3 经济状况较差,体育消费观念落后

健身往往与消费挂钩,需要购买健身器材、健身护具等等,农村民众提起健身会不由自主地与消费联系在一起,即使生活富足,也不容易产生健身的想法。真实的原因主要在于整体经济收入偏低且不稳定、日常开销大、生活压力大

等,一项项的支出导致他们不敢将有限的收入用于其它无关紧要的花费。他们习惯勤俭持家,对于子女的教育、健康会倾囊相助,但对他们自身的健康支出却省之又省。因此,根深蒂固的陈旧消费观念也是制约农村体育健身事业发展的因素之一。

6 后疫情期加强农村民众健身的策略

国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》提出了8个方面的主要任务,包括加大全民健身场地设施供给、广泛开展全民健身赛事活动、提升科学健身指导服务水平、激发体育社会组织活力、促进重点人群健身活动开展、推动体育产业高质量发展、推进全民健身融合发展、营造全民健身社会氛围。任务的实施需要做到因地制宜,适合不同环境农村健身的发展。裴立新在《当前农村体育发展中若干重大问题的理性思考》中提出,如果不了解三农问题、不了解农村民众体育文化需求问题,就很难制定与农村相符的体育政策,难以构建与之发展水平相适应的体育服务体系。农村体育发展与健身发展息息相关,没有对基础设施、参与人员、所处环境进行透彻地了解,就很难有大的发展进步空间。

6.1 加大宣传力度,增强农民体育健身意识

思想是开拓新征程的重要因素,对思想的重视能唤起健身的意识。首先要以全民健身目标为指引,明确问题所在,解决问题并营造和谐安全的健身环境。科学健康的健身理念不仅能够有效提高农民的体育健身参与度和农村体育工作建设水平,而且可以有效改善农村地区的精神风貌,促进农民身体和精神文明的协同发展。因此在选择健身方式和宣传手段上要多元化,激发村民的兴趣,辅助工具要尽可能的简单、安全、经济,运用村民可以接受的方式,减少外界的因素。可以运用当下流行的健身方式,组织健康的健身比赛活动,利用各种媒体网络平台宣传与推广,增强他们的成就感,传播健身正能量。

6.2 建立指导体系,促进农民健身的科学性

专业指导人员是建设全民健身计划的核心,体育指导人员的质量和数量直接关系到农民科学健身的成效和农村体育建设事业的发展水平。因为体育健身具有两面性,在正确的指导下,健身的益处显而易见,反之则事与愿违。因此,健身指导人员有着举足轻重的地位,担负着村民的思想及行为的转变,再配上硬件设施、搭建优质平台、多角度进行宣传,才能更好地促进农民健身的科学性。

6.3 加快农村经济发展, 提高农民体育消费水平

经济问题除了需要村民自身干预外, 还需要政府部门的支持。经济水准决定他们思维的高度。新冠肺炎疫情发生以来, 健身的信息来源主要来自于网络的普及, 尤其是短视频的加入, 国家政策、医学家的建议可以随时随地发布到农村的各个角落。这种健身与网络结合的新形式符合农村发展的新局势, 通过对生活的拍摄与发布, 每个人都有机会成为草根网红, 建立独特风格的平台。尤其是“短视频+直播”的方式, 在良性诱导下, 即能满足对外界信息的吸取与应用, 又能将视频变现, 增加经济收入, 以此来引导消费观念, 形成正确的价值观。

6.4 建设基础设施, 提供健身器材

场地设施建设只是为了达到事业发展目的而采取的一项手段, 而要真正发展农村体育, 改变农民健身观念, 需要场地设施系列同组织建设系列、活动载体建设系列、科学健身知识宣传系列的有机运转和良性循环。在循环使用健身设施时, 健身设施的投放不能单纯为了完成上级分配的任务而变成一次性任意投放, 需要实时督促、实时检修。农村投放设施的基数较大, 受投范围广泛, 要想延长投放设施的寿命, 最重要的就是要将健身设施变成群众的“个人财产”, 把监管的权利下发给群众, 分组检修, 由村委会带头实行, 让每个人切实肩负起全面健身的职责。通过对研究对象的具体分析, 提出农村民众在健身时遇到的问题, 继而提出解决问题的建设性建议。

6.5 健身活动的趣味性开发、鼓动制实施

健身像学习一样, 需要吸引眼球。健身形式不能局限于对器材的依附, 需要全面扩展。健身需要时间的堆积才有可能形成好的效果, 时间过长令人很难坚持下去, 这就体现了趣味性健身的优势。像健身俱乐部一样, 健身需要氛围烘托, 需要一定的音乐带动节奏, 需要灯光进行装饰, 需要指导人员的鼓励等。所以健身从来都不是简单的动作堆积, 它需要多方面的配合, 需要完整的健身体系, 需要思想与行动的统一。

强化全民健身激励, 可以探索建立全国统一的运动制度和运动标准, 开发标准统一的科学运动积分体系, 向农村民众中体育锻炼标准和体育运动水平等级标准达标者颁发证书, 鼓励向农村民众发放体育消费券, 给予一定的经济扶持。当经济、娱乐、健身融为一体时, 实现全民健身的计划指日可待。

7 小结

社会主义新农村建设正在如火如荼地进行, 国家不断增加农村建设各项运动设施, 改进运动环境, 建设各项运动场地。假设农村的健身设施配套齐全, 但是质量安全保障、设施应用普及、设施维护等一系列新的问题又将出现。全民健身想要全面实施, 短板在农村, 落实在农民。对农村健身的实施, 需要正确分布, 积极引导。在大模式推广背景下因地制宜、因人而异, 细化受益到每个人, 真正地走进大众视野, 使民众参与切合实际的健身活动, 做到受惠于民众, 受益于大众, 这才是核心之策。

文/纪晓亮 (首都体育学院, 北京 100191)

作者简介: 纪晓亮, 女, 河南驻马店人, 首都体育学院在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1] 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[EB/OL]. (2017-08-03)[2021-08-04]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm.
- [2] 张鹏, 杨涛, 刘艳娜. 新时代全民健身促进乡风文明建设的发展路径研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(05): 76-81+89.
- [3] 裴立新. 当前农村体育发展中若干重大问题的理性思考[J]. 体育与科学, 2003(3): 5-9+4.
- [4] 赵宝椿, 李田. 关于实施农民体育健身工程的几点思考[J]. 赣南师范学院学报, 2007(05): 114-117.