

全民健身背景下我国中部县城社区体育发展特征研究

周雯婷

(新疆师范大学体育学院, 新疆乌鲁木齐 830054)

摘要 随着社会经济的高速发展, 人们对于健康的追求也在不断增强, 开始注重对自己身体素质和体能的全面提升。全面开展全民健身运动是必要的, 能够让更多民众参与到健身队伍当中, 成为促进中国人身体健康强壮, 改善人民生命品质的重要途径与手段, 真正起到健身强国的作用。人们需要丰富的精神生活和健康的体魄, 从而提高综合素质。但是一些发展相对落后的地区仍然存在着一些问题, 不利于全民健身运动的推进。文章对我国中部县城全民健身理念相关活动开展的必要性和实用性进行研究, 发现开展全民健身运动对提升中部地区居民健身意识、提高中部地区居民的整体身体素质具有十分重要的意义和作用。

关键词 全民健身; 中部县城体育; 社区体育

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.024

随着中国经济社会发展, 民众对健康与娱乐生活需求增加。自1995年国务院发布《全民健身计划纲要》以来, 我国全民健身各项事业实现了跨越式发展^[1], 同时也使社区体育受到重视, 让社区居民能够积极主动地参与到体育健身活动当中。通过全民体育健身指导, 为社区居民传授技能、指导锻炼、组织活动, 促进科学健身, 有助于培养民众对体育健身的兴趣^[2], 使得日常体育锻炼逐渐成为社区居民生活中不可或缺的一部分。社区体育是社区居民进行的一种简单易行的锻炼活动, 具有主动性、多样性和趣味性的特点, 比较符合社区居民的需求, 深受社区居民的喜爱, 对促进全民健身的发展具有重要意义。在全民健身运动快速发展的新时期, 建立科学、完善、系统的公共服务体系, 对于促进国家体育健康向纵深成长有着巨大意义^[3]。但是, 由于我国中部县城地区经济发展相对落后, 各种设施及管理落实不到位, 社区居民和管理者的思想观念不容易改变, 从而在实施上存在多方面的问题。基于此, 本文将针对中部县城存在的一些问题进行简要分析, 在问题诊断的基础上探寻我国中部县城在全民健身推动过程中遇到的问题并找寻解答之策, 为全民健身的深度实施和健康中国的高质量发展提供借鉴和参考。

1 我国中部县城社区体育发展现状及问题

1.1 县城居民体育活动项目比较大众

目前, 社区体育项目种类较少, 都是一些常见的、没有技巧性的大众体育项目, 不分年龄和体质都可以参加, 比如健身操、广场舞等一些常见运动项目。中年男性更倾向于参加球类运动项目, 老年男性则以太极拳等一些对抗性相对较弱的运动项目为主; 中年女性与老年女性在这一方面则没有太多明显的区别, 以广场舞、健身操为主要运动项目, 老年女性还可能会参加太极拳这项运动。由此可见, 中部地区一些适合县城居民的体育项目没有得到有效的推广, 导致居民的体育活动项目相对匮乏。一些常见的健身项目也受到场地、设备等原因的影响, 没有很好地引入到居民的日常体育锻炼活动当中。全民健身的对象是全体社会大众, 因此, 不仅需要对传统运动项目进行高效的推广, 还需要在传统健身项目的基础上进行创新, 并引入新兴运动项目^[4]。

1.2 县城居民体育锻炼意识不强

体育锻炼特有的功能之一便是促使人们的免疫能力获得充分提升, 这可保证其对病毒的抵抗能力更强, 避免身体遭受到病毒的侵染, 让人们高质量地享受生活^[5]。县城居民参加体育锻炼的意识不强, 而不同年龄阶段人群的闲暇时间也不尽相同。16岁以下青少年的体育锻炼时间基本是在学

作者简介: 周雯婷, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学理论与方法。

校的体育课和课间活动；16~45岁的居民参加体育活动的意愿相对较高，但是这个年龄阶段的人群闲暇时间较少，导致体育活动时间相对较少，主要以大强度的健身活动为主，如篮球、长跑、健身器材训练等，锻炼时间多集中在早上；46~65岁的居民，一般更加重视身体锻炼，以多种方式进行健身锻炼，多为中等强度，如健身操、太极拳、跑步等，也有一些市民在公共场合利用健身器材进行锻炼；66岁以上的老年人大多会选择一些活动量相对较少的群众性运动项目，如门球、气功等。

经济飞速发展下，中部县城的经济同样得到了一定程度上的发展，人民生活水平的改善带来了健康观念的转变，人们对健身活动的发展更加关注，也希望在自身倾注更多时间、精力和金钱。然而这只是一部分人对健康的认知，还有很多人没有认识到健身的重要性，这主要是由于大多数人在健康生活的认知上有一定的盲目性和不科学性。此外，还有大量年轻人由于快节奏的生活体育锻炼时间较少，长期处于亚健康状态，这不利于国民整体身体素质的提升。产生这些问题的主要原因是政府有关部门的没有将全民健身的重要性宣传到位，久而久之使全民健身活动的推广受到阻碍。

1.3 县城居民参加活动场地较为有限

县城居民的运动锻炼场所，大多聚集在社会公共体育场所、主题公园、商场、住宅周边的空地和部分企业场所，全民健康基础设施是全民健身活动的主要载体，涉及全民健身活动时所用的建筑物场所和器材设施等，也是政府全民健康服务的主要部分^[6]。县城能够进行健身的场所较少，居民日常活动场地相对较少，运动场地资源比较匮乏。有些社区配备了齐全的专业设施，有日常健身的场地，但是在锻炼期间容易出现使用时间过于集中的现象，需要长时间等待；有些专业的设施和体育场馆不对外开放，利用率相对较低，资源浪费明显；有的地方适合居民就近参加体育锻炼的设施设备较少，难以满足居民就近参加体育锻炼的需求。

1.4 县城体育的组织管理机制不够完善

党的十八大以来，全民健身服务治理新局初显，但“放管服”改革下，政府、市场与体育组织间权责模糊，监管力度不足，阻滞服务治理现代化进程^[7]。近些年，社区体育管理机制已经取得了明显的发展与进步，但仍有一大部分成员的思想意识没有提高，没有把全民健身当作重要事情去处理，这就导致在举行一些体育赛事时，只有少数人可以去组织训练。另外，社区体育管理骨干主体为社区运动指导员和

现役骨干成员，参与性相对较少，与社会运动训练发达区域相比还有一定的差距。社会运动队伍没有建立健全的机制，政府部门对社会运动的宏观调控力量不足，社会运动没有部门的保障和群众的支持，以上各种原因共同影响了体育运动的深入开展。

2 多措并举，解决中部县城社区体育发展对策

2.1 加大宣传力度，提高居民体育锻炼意识

体育运动对人体的作用是丰富且全面的，可以保证人们实现全面发展，使优秀青年发展成为可以为社会主义建设添砖加瓦的人才^[8]。首先需要建设科学规范的社会运动管理制度，做好运动对身体影响的宣传，培养浓郁的运动氛围，提高市民的体育锻炼意识。其次，应充分运用各类传播技术手段，利用新型媒介开展广泛传播。也可以利用手机软件，通过健身平台给居民普及健身锻炼的优势，让健身强体的观念深入人心，促使更多居民参与到体育健身当中，体会到健身的快乐和其给身体和精神带来的积极作用，从而养成终身体育的习惯，培养积极乐观的精神。

2.2 丰富社区居民的健身活动内容

全民健身促进社区体育发展，城市社区体育应号召，就地开展区域性活动，满足成员体育需求^[2]。要灵活多变，采用因地制宜的原则，选择适合的体育项目在目标地区发展适合当地大众的健身项目^[9]。日常活动集中在早晨和傍晚，主打操、拳、功，展现非竞技体育的韵律美；节假日安排竞赛，多样化的活动增强体育锻炼的趣味性和娱乐性。社区组织可以选派工作人员去较为发达的地区学习新兴健身项目并进行推广，丰富县城社区居民体育项目，让更多的人参与到体育活动当中，提高县城社区居民参与体育锻炼的人数，让更多的县城居民体会到健身的快乐以及重要性。

2.3 提高资源利用率，解决场地问题

目前，我国大多数健身器材、场所、人员分配和养老保健资源都集中在较为发达的地区，发展较为缓慢地区的公共基础设施相对较少^[10]。在相对不发达的地区，健身器材、健身场馆、场地建设相对落后，造成居民锻炼时间集中争占器材的现象。针对这一现象，要缩小地区间的差距，加速欠发达地区全民健身设施建设，确保公平覆盖与可持续发展。此外，需要进一步满足老幼群体需求，加强室内场馆建设并鼓励开放，提高资源利用率的同时修缮户外场地，维护器

材,增强群众爱护意识,促进群众体育和谐发展^[11]。

2.4 整合资源,促进专业人才引领

开展全民健身运动,不仅需要适宜的运动健身场所和健身器材,更需要专业的人力资源^[12]。目前,大部分社区居民的社会运动活动都是自发进行的,锻炼的方式也多种多样,既非理性,又缺少科学性,缺少专业人士的帮助。社区应充分调动人才资源,返聘退休体育教师作为社区指导员,为居民进行专业知识的宣传指导。可采用学习、教育、小型竞赛等方法,提高市民运动的主动性,以此带动社会运动人员的成长。另外,还应该组织选派骨干工作者到外地学习,让他们来帮助市民掌握正确的运动方法,减少居民在运动过程中出现的运动损伤风险,带领县城社区居民科学有效地实施健身运动项目。

3 展望

如今,参与运动的人员越来越多,在全民健身的开展进程中,会遇到各种问题,要做好充分准备,面对未知问题时,不至于手足无措。随着人民对身体健康的关注程度越来越高,参与运动的人员越来越多。经过社区多方合理统筹与共同努力,全民健身运动在未来一定能取得较好的进步,体育运动将变成日常生活的重要组成部分。

4 结语

全民健康至关重要,是体育工作的基石,体现了民众对美好生活的向往。政府应优先发展群众体育,推进健康中国建设,完善健康卫生制度,提升体育健康服务,动员多方参与。全民健身需要多方参与,共筑健康基石,助力中国梦。

参考文献:

- [1] 周虎生,陈威,孙健.习近平关于中国特色社会主义全民健身事业重要论述研究[J].南京体育学院学报,2022,21(8):34-41.
- [2] 姜博晨,卢瑛.全民健身运动的必要性及适用性分析[J].当代体育科技,2022,12(22):107-109.
- [3] 于迎冬.全民健身公共服务体系建设的研究[J].中国市场,2021(7):111-112.
- [4] 杨麟.昆明市全民健身新兴项目推广前景研究[D].重庆:西南大学,2021.
- [5] 李羚玮.全民健身与全民健康深度融合的理论与实践研究[J].当代体育科技,2022,12(19):128-130.
- [6] 耿亚新,张钰.全民健身公共服务设施的高质量发展可视化研究[J].田径,2022(7):59-61.
- [7] 杨苓,罗亮,孙晋海,等.基于风险视角的全民健身公共服务治理现代化研究[J].山东体育学院学报,2022,38(5):10-17.
- [8] 李羚玮.全民健身与全民健康深度融合的理论与实践研究[J].当代体育科技,2022,12(19):128-130.
- [9] 沈小燕.“健康中国”的大背景下全民健身与全民健康深度融合的途径探究[J].当代体育科技,2022,12(15):95-97.
- [10] 曹杨,陈瑞琪.全民健身与国民健康深度融合机制研究[J].文化产业,2022(17):166-168.
- [11] 房英杰,王子朴,张政龙,等.新时代中国特色社会主义全民健身的困境与有效路径[J].哈尔滨体育学院学报,2022,40(3):62-67.
- [12] 李际麟,苏龙,张阳.全民健身与全民健康深度融合路径研究[J].南京体育学院学报,2022,21(4):27-31.
- [13] 陈华荣.全民健身公共服务:从要素供给到制度保障[J].成都体育学院学报,2022,48(4):17-20.