

现阶段我国全民健身的基本 动因、特点及对策^{*}

安儒亮^① 卢耿华^① 任文龙^② 杨中河^①

(^①西安体育学院; 710068, 西安市; ^②空军工程学院; 710052;
西安市, 第一作者, 36岁, 男, 副教授)

摘要 在分析现阶段全民健身总体形势的基础上, 就广大人民群众参与锻炼的动因、特点进行了探讨, 并为管理部门提出了许多有益的建议。

关键词 全民健身 现阶段 动因 特点

分类号 G812.4

自1994年《全民健身计划纲要》出台以来, 在政府各级部门的关心支持下, 在社会各界的积极配合下, 群众体育工作已取得了初步成效。两年来新闻界对全民健身计划进行了大量的专题报道和宣传教育工作; 理论界对实施计划的一些宏观、微观问题进行了比较全面、深刻的探索; 广大人民群众对此也给予了极大的关注、支持和配合。但相比之下, 有关全民健身的实践活动并不尽如人意, “雷声大、雨点小”、“只说不干”的现象十分普遍, 因此, 如何正确估计现阶段全民健身的总体形势, 客观分析广大人民群众参与锻炼的动因、特点, 制定切实可行的发展战略和目标, 为决策管理部门提供一定的参考依据, 理应成为我们每一个体育工作者所关注的重大研究课题。

1 “需要——动机”理论是解释人们体育行为的基本依据

社会心理学认为, 需要是人的本质的内在规定, 是人类一切活动的原动因、目的和归宿。它在人类演化中一经形成, 便有了自身的结构和坚定不移的指向, 是人类存在和发展的必然要求。需要内容相对于主体而言是客观的, 是人们在缺乏状态下所引起的体内自动平衡倾向; 而择取倾向本身是一种心理状态, 它是主观的。由于个体之间在思想观念、经济状况、环境条件、身体条件等方面存在着显著差异, 从而决定了他们在同一时间内的需要指向也有所不同, 如贫穷的人首先须满足最基本的衣食需要; 而富裕的人则可能会追求更高层次的需要。正是这种需要的差异, 从根本上决定了人们的动机水平和行为倾向也会有所不同。

应当指出的是, 需要并不等同于动机, 动机是满足需要的内在动力, 它隐藏在行为的背后, 是行为的动因。需要转化为动机必须经历一个心理过程, 即在观念中得到表现, 被人们所意识, 在这种情况下, 如果外在条件许可, 就可能作为诱因引起行为产生, 从而

满足欲求, 实现目标。因此, 需要是行为表现的先决条件, 动因是行为产生的内在动力, 人类的一切活动 (包括体育活动) 均离不开需要、动机的引导和支配。

但人是“自然存在物”, 也是“社会存在物”(《马克思恩格斯全集》第 42 卷 P167、P122)。作为自然的人, 要生存、求发展, 首先须满足自身需要, 这是由自然发展的规律所决定的。同时, 人又是构成社会的基本单位, 其个体的需要和行为不能随心所欲, 还会受到社会行为规范的制约, 以满足社会发展的需要。在一定程度上, 个体需要和社会需要是有机统一的。从民族传统体育的诞生到现代体育的飞速发展, 从自发状态的体育到自觉状态体育的逐步形成, 都时刻反映着人、社会与体育的相互影响性, 因此, 考察任何一种体育现象都必须从人类社会的变迁和人们需要结构的改变入手, 才具有一定的科学性, 那种过份强调社会需要或个体需要, 或把二者对立起来的观点和做法显然是片面、错误的。

改革开放以来, 随着国民经济的发展和综合国力的增强, 人们的物质生活水平有了显著的提高。一些先富起来的人已开始注重改善生活方式, 提高生活质量, 健身、健美、娱乐等体育活动正逐步纳入他们生活的轨道; 工薪阶层虽然收入微薄, 工作、家庭负担较重, 但体育意识有了明显的增强, 利用闲暇时间, 通过体育活动消除疲劳, 愉悦身心已成为多数人的迫切愿望; 对于贫困人口来说, 尽管多数人还不知道什么是体育, 也不晓得其价值所在, 但简朴的娱乐方式 (如角力、拔河等) 给他们所带来的身心体验也蕴含着巨大的欲望和追求, 充分表明这些人的体育意识也正在觉醒。此外, 老年人、有病的人、部队官兵和广大青少年学生已自觉把体育活动作为他们日常生活中必不可少的内容。因此, 顺应潮流, 推行全民健身计划, 不仅已具备广泛的社会基础, 而且也成为当

代社会发展的客观需要。可以说, 经济发展, 社会进步是保障全民健身计划顺利实施的外在动因。

但“外因是变化的条件, 内因是变化的根据, 外因通过内因而起作用”。体育是以人为对象的实践活动, 其根本宗旨就是培养全面发展的人。而“个人的全面发展, 只有到了外部世界对个人才能的实际发展所起的推动作用为个体本身所驾驭的时候, 才不再是理想、职责等”(《马克思全集》第 3 卷 P330)。从这个意义上讲, 社会推动只是理想变为现实的首要条件, 并非决定条件。广大人民群众能否响应政府号召, 积极投身于全民健身的热潮中, 还要看每个人的需要指向, 动机水平和所拥有的条件, 如物质的、环境的、观念的、心理的等等。假若某种条件尚不具备, 那么参加体育活动就不可能变成自觉自愿的行动。只有主客观条件实现高度的统一, 才能从根本上调动人们的积极性。过去, 往往过份强调人的主观能动性, 而忽视了客观条件的改造, 结果造成了群众体育的大起大落。而今, 随着客观条件的改善, 人们参与锻炼的外在诱因已基本形成, 保障全民健身计划实施的重点则应逐步转向宣传、教育和引导, 把转变观念、提高认识作为今后相当一个时期工作的中心任务。

那么, 如何客观分析当前人们参与锻炼的内在动因和制约因素呢? 我们认为, 主要应从以下两方面去透析。

首先, 从参与锻炼的主要群体类型看, 大致包括: 一是面临加速衰老的老年人; 二是受疾病长期困扰的不同年龄的人; 三是在日常生活中形成良好生活方式和锻炼习惯, 对运动有一定兴趣和爱好的人; 四是部队官兵及在校学生 (这也许带有一定的约束性)。从这些人群的基本特征分析, 康复保健、延缓衰老、满足兴趣爱好、促进生长发育、提高身体素质等已构成他们参与锻炼的内在动因和主导动因, 而其它一些体育功能在实践中

尚未得到充分的体现(范围小、人数少),旧的体育思想观念仍在引导和支配着人们的体育行为。

其次,从当前人们的普遍心理需求看,进一步提高物质生活水平仍是多数人的第一需要,中青年人尤为如此,由此而引发的挣钱动机也表现的最为强烈,这已成为一种客观的社会现实。尽管在多数人的潜意识中,也存在着较强烈的健康欲求,但相对于前者,仍处于劣势,尚不能转化为优势动机,因此,物质生活水平偏低,闲暇时间较少仍是制约人们体育行为产生的最根本原因,同时也是影响人们体育观念转变的重要因素。

由于从低层次需要上升到高层次需要,从满足需要 价值观念确定 习惯兴趣形成 体育行为产生是一个缓慢渐进的过程。因此,我们认为,现阶段大规模实施全民健身计划的时机尚不成熟,有关管理部门必须根据不同地区、不同人群的具体情况制定不同的区域发展对策、重点做好宣传、引导和教育工作,正确处理经济发展和全民健身的协调发展关系,切不可盲目从事,搞“一刀切”。

2 现阶段我国全民健身的基本特点

2.1 体育意识增强,体育行为滞后

意识是动机产生的基础,也是行为表现的先决条件,因此,要使所有社会成员把参加锻炼变为自觉自愿的行动,必须重视对体育意识的培养。大量调查结果表明:当前我国不同人群的体育意识较前有了明显的增强,对体育的作用、价值也有了更加全面深刻的认识。但是,由于受多种主客观因素的影响,多数人的体育欲求动机还不甚强烈,“只说不干”、“仅限观赏”的现象比较普遍,间接体育人口仍大大高于直接体育人口,体育态度中的认知、情感成份也明显高于行为成份,态度、意识与行为之间存在着明显的

背离现象。

2.2 不同地域、不同类型人群健身状况差异较大

从地域环境看,由于受经济基础、环境条件、气候特点、观念意识、文化习俗等多因素的综合影响,群众体育的开展情况如同经济发展水平一样,也存在着明显的落差。一是由东向西所呈现出的经济相对发达区、经济复苏区和老少边贫地区之间的落差;二是城市和农村之间的落差;三是城市之间、农村之间的落差。这种差别不仅有生产力发展程度的差别,体育设施拥有量的差别,而且也有传统观念和体育价值等文化方面的差别。如果说在短时间内能依靠国家的扶持和倾斜政策,使中西部落后地区的经济水平和体育硬件设施得以较大改善的话,那么,体育意识和观念方面的差异还很难消除。

从年龄分布看,60岁以上的老年人口和25岁以下的青少年无论是参加锻炼的积极性、经常性,还是次数、时间都大大超过其他年龄段的人,中年体育人口明显偏少。

从性别构成看,女性体育意识较男性略强(约占56.8%),而男性实际参与锻炼的人次又多于女性,这在一定程度上反映出,女性仍处于追求平等、自由、权利和传统观念、家庭束缚的矛盾之中,尚需积极创造条件,加以正确引导。

从职业特点看,工作、收入相对稳定、时间比较充裕的工薪阶层参与锻炼的比率要明显高于其它职业阶层。

此外,健康、婚姻状况、劳动性质等也与体育锻炼有着相当密切的关系。

2.3 体育消费意识淡薄,体育消费水平差异显著

随着我国市场经济的建立,群众体育市场化已成必然趋势。因此,培养人们正确的体育消费意识、树立“花钱买健康”的观念,已是保障全民健身计划顺利实施的一个关键环节。由于受传统观念和经济收入等因素的

制约。目前,我国人民的体育消费意识尚处于觉醒阶段。据调查,1996—01—10,西安市民人均用于文化娱乐的支出约为 7.37 元/月,较 1995 年同期增长 22.5%,而用于体育方面的消费为 1.78 元/月,仅增长 3.07%。从一个侧面反映出,在年人均收入逐步增长、文化娱乐支出增加的同时,体育消费并未出现同步增长。我们认为,这种现象的形成一方面与旧的“政府包揽体育”观念有关,另一方面,初级阶段的经济水平决定了人们将首先着眼于物质消费,体育消费则相应滞后。

此外,在体育消费观念和水平上,也存在着极度的分化现象。富裕阶层往往求大求阔,华而不实,多数人把去保龄球馆、高尔夫球场作为显示身份、追求时髦的事,他们看重的往往是环境和气氛,却很少在乎其健身价值,属于典型的“超前消费”。对于工薪阶层来说,缺乏锻炼场所则常是令人们深感头疼的事,但有场馆不敢去的现象也十分普遍。前不久,“体育报”报道,北京大学生体育馆向社会开放,打羽毛球每小时的收费标准为 25 元(属优惠价),如此算来,若一个三口家庭每周即使只去一次,每月至少也要花 200 元,这对多数家庭岂非奢望。相比之下,“马路”“公园”一族倒略显潇洒一些。至于贫困人口,经常衣食不保,又怎能谈得上体育消费?因此,各级管理部门必须正视这一现实,把引导消费、鼓励消费和体育扶贫充分结合起来。

2.4 锻炼组织相对松散,健身方法仍趋单一

多年来,由于受旧的管理体制的影响,我国尚未建立起比较正规、完善的群众体育组织网络,多数人的锻炼基本呈自发、零散、无序状态。有关调查资料表明:目前我国城市职工参与组织锻炼的人数仅占 32.6%,其它人群主要采用独立锻炼或结伴锻炼方式,大大增强了锻炼的无规律性和盲目性,因此,必须重视和加强对群众体育的组织、指导工作。

此外,就锻炼时所选择的内容和方法而

言,多数人仍以传统、普及性项目为主,如篮球、乒乓球、足球、跑步、武术等等。从这些项目本身的特点看,一方面场馆条件要求比较苛刻,另一方面娱乐性、趣味性相对较差,这给人们参加锻炼也带来了一些不利影响。

3 现阶段我国全民健身应采取的基本对策

(1) 进一步调整《纲要》所提出的奋斗目标和实施步骤。根据《纲要》的战略发展目标,1994 年至 1995 年为“宣传发动,试点探索”阶段,到本世纪末要“全面展开,普见成效”。从现阶段全民健身计划的实施情况和人们健身的特点分析,《纲要》所提出的奋斗目标和实施步骤不免有些操之过急,其理由是:①国民物质生活水平总体偏低,地区、个人之间贫富差距明显。②人们尚未从旧的生活方式中彻底摆脱出来。③由意识观念向行为转化是一个比较漫长的过程。④多数人对体育的需求尚未转化为优势动机。因此,必须采取稳中求进、确保成效的策略。可将阶段发展计划调整为:解决温饱——“宣传发动、试点探索”;小康水平——“重点实施、逐步推进”;中等发达国家水平——“全国展开、普见成效”。

(2) 正确处理经济发展与全民健身的关系。各级政府部门要根据本地区经济发展的实际水平确定其健身计划,切不可盲目效仿和照搬。对于老少边贫地区来说,要侧重于宣传、教育,以逐步启发人们的体育、健康意识;大中城市应多在场馆建设,组织指导和健身手段与方法上下功夫;富裕发达地区应加强对人们体育消费意识和观念的正确引导,逐步树立“花钱买健康”的观念。

(3) 加强调查研究,准确把握现阶段全民健身现状、特点和规律,寻求适合我国国

情开展群众体育的新路子。在探索研究微观问题的基础上, 制订宏观对策; 在搞好试点的前提下, 向纵深发展。逐步建立全民体质监测网络和个人健康档案, 并进行定期监测, 对存在健康问题的人群要及时通报, 提出建议, 并给予健康指导。

(4) 在保留原有体育项目的基础上, 大力开发简单、方便、实用, 群众喜闻乐见, 集娱乐性、趣味性、健身性于一体的体育活动内容 and 形式, 有组织地开展家庭体育, 职工体育和农村体育, 以满足不同人群锻炼的需要。

(5) 充分发挥社会办体育的潜力, 组建

方便实用、收费低廉的健身中心和俱乐部, 广泛开展各种体育娱乐、竞赛活动, 把体育社会化真正落到实处。

参考文献

- 1 胡晓风. 大体育观. 成都: 四川教育出版社, 1990
- 2 全民健身论文报告会论文摘要, 中国体育科学学会, 1995.
- 3 体育学院函授教材, 体育概论. 世界图书出版公司, 1996.
- 4 沙莲香. 社会心理学. 北京: 中国人民大学出版社, 1987

(责任编辑 朱恺)

Research on Basic Motivation and Characteristics of National Fitness at Present Stage in China

An Ruliang et al

(Xi an Institute of Physical Education, Xian China 710068)

Abstract Based on analysing objectively the present National Fitness situation, the authors Probe the basic motivation and characteristics of the people taking exercise, and also put forward some proposal for management.

Key Words National Fitness; present stage; basic motivation; characteristics.

· 消息 ·

乌克兰扎波罗日内儿童艺术体操俱乐部主教练来我院讲学

1997 年 12 月 24 日至 1998 年 1 月 21 日, 乌克兰扎波罗日内儿童艺术体操俱乐部主教练米奇克伊琳娜·伏拉基米洛夫娜应邀来华, 在西安体育学院进行了为期 29 天的教学训练工作。

在近一个月的时间里, 伊琳娜教练通过教法课形式教授了乌克兰艺术体操运动员训练中常用的准备活动、扶把杆练习、美国垫上练习及身体素质训练的内容和方法, 同时对西安体院运动系学生进行了集体项目训练课, 在理论讲授课中, 伊琳娜教练较系统地介绍了艺术体操发展史、艺术体操教学方法、艺术体操不同年龄组运动员的训练内容与方法, 并且介绍了乌克兰艺术体操运动员在早期专业化、伤病防治、体重控制、饮食调配和承受大运动量、高负荷强度时的注意事项等方面的内容。

伊琳娜教练以认真负责的态度, 饱满的工作热情, 丰富的经验给中国同行们留下了深刻的印象。

乌克兰教练来我院讲学, 使我院师生开阔了视野, 获得了国家艺术体操最新信息, 学到了乌克兰在艺术体操项目上的先进思想、理论和方法, 为今后的教学训练工作更好地发展积累了丰富的经验, 留下了宝贵的资料。

(张敏)