

我国公民体育锻炼意识的提升路径

孙娟, 王岳

(辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

摘 要: 在释义公民体育锻炼意识价值的基础上, 探究我国公民体育锻炼意识的情况。研究认为我国区域经济发展不平衡, 影响公民体育意识的增强; 社会阶层的进一步分化, 导致公民体育锻炼意识的相容性不足; 体育人口年龄结构的两极化, 制约公民体育锻炼意识的延续。进而提出加强区域经济合作, 消除区域间公民体育意识不平衡; 发挥政府和社会的调控职能, 提高各阶层公民体育锻炼意识; 加强社会文化及经济建设, 解除女性体育锻炼意识束缚; 减轻社会生活和工作压力, 促进青壮年群体的体育锻炼意识稳定增强等。从而有效提高公民体育锻炼意识, 推动全民健身事业的健康发展。

关 键 词: 运动心理学; 体育锻炼; 健身意识; 全民健身; 中国

中图分类号: G804.82 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)02-0052-05

Ways to promote the physical exercise awareness of Chinese citizens

SUN Juan, WANG Yue

(School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

Abstract: On the basis of defining the value of physical exercise awareness of citizens, the authors probed into the situation of physical exercise awareness of Chinese citizens, and put forward the following opinions: unbalanced regional economic development in China affected the enhancement of the citizens' exercise awareness; the further differentiation of social stratum resulted in the insufficient compatibility of the citizens' physical exercise awareness; the polarization of sports population age structure restricted the extension of the citizens' physical exercise awareness. And then the authors put forward the following ways to effectively enhance the citizens' exercise awareness and boost the healthy development of the national fitness undertaking: strengthen regional economic cooperation; eliminate the unbalance of exercise awareness of citizens in different regions; exert the regulation function of the government and society to enhance the physical exercise awareness of citizens of all stratum; strengthen social culture and economy construction, free women from constraints in physical exercise awareness; reduce social life and work pressure, promote the steady enhancement of physical exercise awareness of young adults, etc.

Key words: sports psychology; physical exercise; fitness awareness; national fitness; China

自 1995 年 6 月国务院颁布《全民健身计划纲要》, 到同年 10 月实施《中华人民共和国体育法》, 再到 2011 年 2 月国务院下发《全民健身计划(2011—2015 年)》, 政府颁布一系列的法律条文, 以促进公民积极参与体育活动, 推动我国全民健身事业发展。经过 20 余年的努力, 我国全民健身事业取得显著成绩。但与发达国家比较, 我国体育人口、人民体育参与意识等数据指标仍显

不足。曾有学者指出: 如不算在校学生, 我国的体育人口不到 10%, 而日本、芬兰、澳大利亚、新西兰等发达国家的体育人口达到 70% 以上^[1]。推进全民健身活动的关键是公民体育意识的凝聚、提升, 这是基础、内在动因和决定因素。只有公民体育锻炼意识得到整体大幅提升, 政府的支持、基本的体育设施、开展各种体育活动, 才能收到良好效益, 切实有效提高公民体育锻炼的

收稿日期: 2015-07-26

基金项目: 国家哲学社会科学基金资助课题(14BTY024); 教育部人文社会科学基金资助课题(12YJA880102)。

作者简介: 孙娟(1956-), 女, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 体育人文社会学。E-mail: sunjuan56125@163.com

效果和质量，最终实现全民健身事业的有效推进。

1 体育锻炼意识的价值

体育意识源于社会体育实践活动，是对社会体育发展的主观反映^[1]，是人们对体育运动实践的感受、经验、知识等的集合，也是人们对体育运动的地位、功用、价值、现实状况以及发展态势的主观认识^[2]。所以体育意识也是接触和了解体育活动过程中，自觉形成的一种体育价值观念或体育态度。体育锻炼意识是个体对体育锻炼活动的普遍认知。在一定程度上，体育锻炼意识反映出不同个体或群体的体育锻炼行为差异。体育锻炼意识的形成与发展，离不开社会环境和物质条件；而体育锻炼意识一旦得到凝聚和提升，就会反作用于社会环境和物质条件，形成能动、自觉的体育锻炼行为。

体育锻炼意识对体育锻炼行为的影响也至关重要，换句话说，积极体育锻炼意识能产生良好的体育行为，反之亦然。事实上，我国公民体育锻炼意识不强是制约当前我国群众体育快速发展的瓶颈，特别是对于农村及城乡结合部等较落后的地区，其制约更明显。为此，提升我国公民体育锻炼意识，就显得极其重要。

体育锻炼意识是积极主动参与体育锻炼的基础。意识决定行为，对个体而言，只有自觉形成体育锻炼意识，才有可能依据自身的身体素质、能力、经济条件等选择适合的体育健身项目，参与到体育锻炼中。

体育锻炼意识是持续参与体育锻炼的保障。一个人能否坚持参与体育锻炼，形成良好的体育锻炼行为，进而养成终生体育锻炼习惯，这需要体育锻炼意识的强大作用与支持。在一项影响运动坚持性的研究中发现，个体因素是影响其锻炼坚持性的主要因素，90%的受访者都认为自己坚持运动是自身对运动的偏好^[4]。这就充分证明，体育锻炼意识是支撑与维系个体长期坚持体育锻炼的决定力量。

最后体育锻炼意识是主动提高运动技术水平的前提。经常性的体育锻炼行为，需要不断提高运动技术水平与之相辅相成。从体育运动的作用过程来看，体育锻炼意识能够引导个体科学地参与体育锻炼，刺激其不断提高运动水平，逐步形成一种良性的体育锻炼习惯。总之，体育锻炼意识既是个体参与体育锻炼的前提，也是长期维持体育锻炼行为的动力，还是培养终身体育锻炼习惯的保障^[5]。

2 我国公民体育锻炼意识的现状

我国全民健身计划已实施 20 年，全民健身活动蓬勃开展，人们的体质健康水平有较明显的提高。据

2014 年国家体育总局统计，喜欢参加体育课、课外体育活动、校外体育锻炼的儿童青少年比例均超过 90%；20~69 岁的公民中，有 50.5% 的人参加过体育健身活动，与 2013 年相比，增长了 1.3%；全国居民体质水平略有提高，达到优秀等级的比例为 13.8%，与 2013 年相比提高了 0.6%，超重率为 33.6%、肥胖率为 11.9%，与 2013 年相比降低 0.8%^[6]。但全民健身事业还面临诸多问题，广大公民的体育健身意识较薄弱。特别是受区域经济、性别、年龄等因素的影响，极易失衡，严重制约我国全民健身事业的发展。因此，通过对我国公民体育锻炼意识的现状进行考察，探究并总结其主要问题及影响因素存在的原因，为我国全民健身活动的开展提供参考。

2.1 区域经济发展状况，影响公民体育锻炼意识

体育发展情况受经济发展水平的影响和制约。随着体育社会化、市场化及全球化的不断深入，体育运动的经济属性，或者说经济对体育运动的决定作用更为明显。

居民体育锻炼意识同样受到区域经济的影响。从我国区域经济发展水平来看，目前我国区域经济发展水平差距较大，不同城市或地区居民之间的经济收入及消费能力差异也大，特别是东南沿海与内陆之间的差距更为明显。因此不同区域居民之间所能接受的体育服务种类、质量，以及所体现出的体育锻炼意识也不尽相同。调查显示，北京市居民体育锻炼意识强的人数占抽样总数的 22.4%，武汉市居民为 18.1%，而河南、四川等内陆省市的抽样调查结果均不及以上城市。同时，对上海、新疆大学生体育现状进行调研也显示，上海 45.6% 的大学生参加体育锻炼，62.5% 的大学生认为体育锻炼可以有助于生理和心理压力的释放；而新疆仅有 26% 的大学生参与体育锻炼，却有 50% 的人都认为体育锻炼对自身压力、情感等方面不具任何调剂作用^[7]。由此可见，我国区域经济发展水平直接影响公民体育锻炼意识的形成与发展，甚至阻碍我国群众体育事业的推进。

2.2 公民体育锻炼意识的相容性不足

近年来，随我国改革的逐步深入，社会结构和社会阶层发生很大的变化。与之相应的各阶层之间的经济收入、消费能力、文化水平、意识形态等都存在一定的差异，特别是社会下层与社会上层的差异明显，其体育锻炼意识悬殊。其中以脑力劳动为主的社会阶层，包括科教文化工作者、管理者等的体育锻炼意识相对较强，超过 70% 的人具有较强的体育锻炼意识；而以体力劳动为主的社会阶层，如农民、工人等的体育锻炼意识相对较弱，88.8% 的农民属于弱体育锻炼意识群体，体育锻炼意识较强者仅占 1.8%，他们不但

对体育运动没有足够的兴趣,而且缺乏足够的时间和精力参与体育锻炼^[8]。

不同社会阶层之间,其体育锻炼意识的相容性较弱,即社会阶层相对较低的群体,体育锻炼认知、态度、情感等较差;处于社会中下层人群的体育锻炼意识明显不如中上层人群,体育锻炼意识的阶层特征明显,且不相容性突出。同时,不同社会阶层群体的认知能力、认知风格及接受能力差异也大。这种信息、观念、物质的不对称,使体育锻炼意识在阶层群体之间难以交流,无法起到带动、引导、互动及相容的作用,影响公民体育锻炼意识的整体发展。

2.3 女性公民体育锻炼意识薄弱

通常而言,性别差异可分为两类,一类是自然方面的差异,即男女两性在生理上的差异;另一类是社会方面的差异,即在特定的社会、文化环境中形成的男女两性的差异,如男女社会角色差异、语言差异和行为差异、性格差异等,而这些差异是后天教育和环境影响的结果^[9]。换句话说,日常生活中所提到的性别差异实际上包括两层涵义,即自然性别和社会性别。一般来说,由于社会约定俗成的原因,人的自然性别往往需要屈从于社会性别。如世俗的观念认为女性就应柔弱、稳重,而强壮、好动、出头露面就不像“传统女性”^[10]。这些传统观念,在女性体育运动的发展过程中,表现得极其明显也最为直接,极大阻碍了女性参与体育锻炼。

随着社会文明发展,女性社会地位及体育权利逐步提高,女性体育锻炼意识明显增强,越来越多的女性参与到体育活动中。但与男性相比较,女性体育运动仍处于较弱的态势,根深蒂固的女性文化和守旧观念仍制约女性体育的发展。调查发现,女性体育锻炼人数明显少于男性,女性体育锻炼意识及掌握体育锻炼常识也低于男性,其中北京地区男性强体育锻炼意识所占人数比例高出女性3%、武汉地区高出5%、河南高出9%^[11]。现实生活中,更多的女性对健康关注点依然集中在饮食、保健调理等方面,对体育健身运动认识及价值认可较为不足。尽管近年来越来越多的女性开始参与体育健身锻炼,如广场舞、健步走等,但整体参与率仍不高,阻碍了女性体育的发展。

2.4 年龄结构制约公民体育锻炼意识的延续

由于年龄不同反映出来的结构性差异,在我国群众体育发展过程中表现明显。我国不同年龄人群中体育活动参与者的比例趋向“两头高,中间低”态势;20~59岁人群随年龄增长,参加体育锻炼人数反而逐渐下降^[10]。与此同时,我国公民体育锻炼意识发展趋势也表现出“两头高,中间低”特征,且这一特征随

着时间推移越来越明显。据调查表明,我国50岁以上尤其是65岁以上人群的体育锻炼意识最强,18岁以下青少年体育锻炼意识相对也强,而18~50岁的青壮年人群的锻炼意识反而最弱^[10]。

现阶段,我国公民体育锻炼意识所表现的“两头高,中间低”趋势,很大程度上降低我国公民体育锻炼意识整体水平,制约青壮年公民体育健身活动的持续发展,也影响我国群众体育乃至小康社会的推进。因为22~55岁的人群被称为“就业人群”,这一年龄段人群不仅所占比例大,且数量多,是社会主义建设的主力军^[11]。更为重要的是,青壮年人群在整个群众体育发展中,起着承上启下的作用,是衔接青少年与老年人群的桥梁和纽带,是这两个年龄段人群体育锻炼意识传达、沟通、互动、融合的中介。但青壮年人群体育锻炼意识的低下,会导致其与青少年和老年人群的体育锻炼意识不相容,相互之间不能较好衔接和延续,极易出现体育锻炼意识的断层现象,严重制约全民健身事业的发展。

3 提升我国公民体育锻炼意识的建议

3.1 加强区域经济合作,消除区域间公民体育意识不平衡

目前,我国区域经济发展还极不平衡,特别是东部与西部、沿海与内地之间的差距较大。而这些差距又不可能在短时间内缩小,尤其是经济因素造成区域居民体育锻炼意识失衡的问题,也不可能马上得到解决。因此,加强区域之间的经济互助合作,实现区域之间以强补弱,不失为一条较快提高区域经济实力,尽快消除群众体育发展受经济影响的有效途径。

加强区域之间的经济互助合作,逐步缩小经济差距,优化群众体育发展的条件和结构,推动全民健身事业发展。首先,要发挥区域之间的产业特色。着眼于提升区域的核心竞争力,加强与周边区域产业的互动对接,整合资源,推进产业集聚,共谋发展。这就要求相关政府部门,加强对区域经济发展的研究,积极实施产业化发展战略,逐步建立统一开放的合作经济体系,推动区域经济快速发展。其次,要充分发挥区域资源优势。每个区域都有自身的条件,也有独特的资源特征,因此要充分考虑本区域的特色资源,加大对特色资源尤其是优势资源的充分利用。如江西省永新县在实施优势资源战略时,依托该县丰富的红色旅游资源,主动融入大井冈山旅游圈,推进红色旅游一体化战略,让文化与旅游穿插交融,互为一体^[12]。总之,要加大对区域经济合作战略的研究,不断推进区域经济合作,缩小区域间经济的差距,尽可能消除由于经济因素所引发的体育发展失衡现象。特别是解

决由于经济水平不均，导致经济落后区域的公民体育锻炼意识薄弱，以及体育锻炼意识消极的困境。也就是要通过区域间经济合作互助，促进区域经济发展水平，解决经济因素制约体育发展的物质问题，并从根本上，即意识层面提高公民参与体育活动的积极性与内在需求，使区域间公民体育意识趋于平衡，以提高我国公民体育锻炼意识的整体水平。

3.2 发挥政府和社会的调控职能，提高各阶层公民体育锻炼意识水平

宏观调控作为政府主要的行政职能，是国家经济职能的重要手段。特别是随着国家福利制度的建立，政府和社会职能调控得以普遍建立，起到稳定经济、缓和社会矛盾的作用。党的十八大报告要求根据全面建设小康社会的奋斗目标，不断完善政府经济调节职能。事实上，不断提升我国公民体育锻炼意识，同样需要政府和社会的介入，进行适时调控。长期以来，我国经济和社会环境处于非均衡发展态势。我国群众体育的发展，不仅受地域差异等自然因素的影响，更深层次是受制于各阶层之间体育锻炼意识的非均衡，特别是低收入人群的体育锻炼意识的不足，其“短板效应”更突出。因此，要充分发挥政府与社会的职能调控能力，尽可能缩小各阶层之间体育锻炼条件的差距，达到相对平衡的体育锻炼环境和氛围，使体育锻炼意识较高的阶层带动偏低阶层，从而提高我国公民整体的体育锻炼意识水平。

第一，政府要尽量统筹各阶层之间群众体育锻炼活动，充分发挥城市体育的功能，不断辐射到乡镇及农村地区；在公共体育场馆建设上，尽可能向乡镇及农村地区倾斜，逐步普及到乡镇和农村；挖掘乡镇和农村体育场馆的社会化功效，创造条件对外开放与使用，满足乡镇和农村群众体育锻炼场地需求。第二，政府要进一步深化改革，在发展社会经济基础上，逐步统筹社会保障，缩小城乡各阶层之间的经济差距，使最低或最基本的生活保障得以提高，确保社会低收入阶层的群体能有时间、有能力参与体育锻炼，更好融入到体育活动中。第三，目前我国群众体育组织形式各式各样、项目五花八门，特别是随着休闲体育的兴起，体育健身活动方式和项目繁多。因此，政府要利用当前体育健身与休闲体育发展的契机，充分调动社会体育组织的力量，把比较适合的休闲健身项目推广到乡镇及农村地区；通过举办较多群众体育活动，尤其是政府行为的体育赛事，尽量在乡镇、农村及低收入阶层的社区举办；创造条件在乡镇、农村设立多样化的体育社会组织 and 团体，从而多途径提升低阶层群体的体育锻炼意识，带动这些地区群众体育活动的

快速发展。第四，加强社会体育指导员队伍建设，可以向高校或社会招募志愿者式的社会体育指导员，借助现代传播媒介的力量，如电视、网络、手机等信息平台，宣传推广体育知识，提升社区居民的体育锻炼意识。如此，不仅可以为国家及社区降低成本，也能更好把社区体育与学校、社会结合起来，整合社会力量及学校教育资源，更好服务于社区体育。

3.3 加强社会文化及经济建设，解除女性体育锻炼意识束缚

女性体育是我国社会体育的有机组成部分，也是女性解放和权利保障的具体表现。改革开放后，随着女性竞技体育的崛起以及女性社会主体意识的增强，女性体育取得引人注目的成绩。但受社会文化和经济等因素影响，女性体育锻炼意识还比较薄弱，女性积极主动参与体育锻炼的水平仍然偏低，女性体育整体发展水平与男性相比差距明显。为此，首先要加强文化建设，构建新时代的女性体育文化体系，不断增强女性文化内涵和精神，培养女性开放、积极、自信、独立的思维方式和生活态度。也就是要从文化、精神的层面启发女性体育锻炼意识的自觉，从传统价值观念束缚中解脱出来，凝结成自我价值意识观念，充实内在的生活内容。从而增强女性体育锻炼的内在需求，激发其主动参与体育锻炼，最终形成科学、健康的体育生活方式，为终身体育锻炼打下基础。

其次，要加强社会教育功能，使社会、家庭其他成员特别是男性能够共同分担家务工作，使女性能够从繁忙的家务重担中解放出来，有闲暇的时间和自由的空间参与体育锻炼，进而逐渐培养女性体育锻炼的兴趣和爱好，增加参与体育锻炼的次数和时间，从而潜移默化提高女性体育锻炼意识，推动女性休闲体育的发展。再次，要加大对女性休闲体育的研究，社会应多组织一些适合各类女性的体育活动，创建女性参与体育锻炼的平台与机会。如在社区组织开展女性休闲类活动，像广场舞、健身操以及健美操、瑜伽等都可以借鉴，按实际条件加以开展；还要拓宽女性体育活动的组织形式，可以采取混合家庭成员比赛方式、多成员娱乐方式等。此外，要借助体育社会团体的影响和力量，如驴友式登山、健步群体等，形成体育社会化氛围，提升女性的体育锻炼自觉意识，吸引更多女性参与到健身活动中。最后，要加快国民经济建设，提高女性收入和地位，使广大女性能够在经济上独立，在收入上自主支配。尤其是在女性的就业、工资待遇、晋职等政策上，公平、合法地实施，从而使女性摆脱传统经济上的桎梏，能够有能力消费体育，有经济实力购买体育产品和服务，从根本上增强女性体育

锻炼的意识,同时也推动我国体育产业的发展。

3.4 减轻生活和工作压力,增强青壮年群体的体育锻炼意识

首先,加快经济发展,提高社会保障,逐步减轻就业群体的工作压力,丰富业余生活。只有全民社会保障及福利得以整体提高,才能从根本上减轻就业群体特别是就业主力军的生活生存负担,从整体层面提升就业人群体育活动参与意识和动机,破解当前公民体育锻炼意识不强的瓶颈。与此同时,逐步完善带薪休假制度,严格执行国家社会劳动人群的休假政策,提倡体育休闲式的度假方式与福利待遇。带薪休假制度不仅是维护职工休息休假权利,调动职工工作积极性的福利政策,也是缓解工作压力、调节工作节奏、确保职工身心健康的重要举措。同时,也能够一定程度上提升职工体育锻炼意识,促进职工体育活动的开展。

其次,社会企事业单位和政府机关,要把组织体育锻炼活动和有机结合起来,使人们体育锻炼意识和行为能够较好融入到工作当中,以此减轻工作压力,使工作与体育锻炼相互促进。一方面是阶段性的组织体育活动,推进本单位积极向上的体育锻炼氛围;另一方面是利用午休和工间休息时段组织简单易行并且有效的体育活动,如组织广播体操、健身操、太极拳等。使体育锻炼和工作实现良好衔接,尽可能地减轻社会生活及工作的压力,大大提升工作群体体育锻炼意识。另外,要加强社会体育俱乐部的建设与管理,特别要注重面向工作群体的体育俱乐部的创建、培育与管理。社会机构和民间组织要通过目前流行的网络体育QQ群、微信、微博、体育论坛等,创建多样化的针对性强的体育俱乐部,由专业教练员和志愿者式的社会体育指导员相结合,在业余时间传授俱乐部会员体育技术和技能,增强俱乐部会员的情趣,丰富会员的闲暇时间的生活内容,激发体育锻炼的动机,提升体育锻炼意识,达到体育锻炼的目标和效果。

公民体育锻炼意识的提升是群众体育活动发展的主体动因,而群众体育活动的发展,又是实现体育强国梦的根基。因此,公民体育锻炼意识的提升与否,直接影响我国体育强国梦的实现。但目前我国与发达国家相比较,不仅群众体育活动的发展存在较大差距,而且公民体育锻炼意识亦面临诸多矛盾与问题。这就需要国家在不断深化改革,发展并平衡区域经济,全

方位加强社会保障制度的前提下,给予群众体育活动有力支持,不断催发公民体育锻炼意识的提升。同时,还需要不断加大相关政策的宣传力度,使广大公民能够认识到体育锻炼的重要性,并积极主动享受体育政策红利,及体育锻炼带给人生的健康和快乐。国家还要继续深化体育体制改革,优化面向社会、面向大众的体育发展模式,使我国体育发展更符合人本主义的社会化需求,进而切实提升公民体育锻炼意识,推动全民健身事业的快速发展。

参考文献:

- [1] 张伟. 我国体育人口不到 10%[N]. 新民周刊, 2009-11-04(1).
- [2] 罗森塔尔·尤金. 简明哲学词典[M]. 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局, 译. 北京: 人民出版社, 1978: 744.
- [3] 吕红芳. 浅析体育意识[J]. 宁夏大学学报(自然科学版), 2005, 28(4): 379-382.
- [4] 张克峰. 动机气氛、自我效能对大学生体育锻炼坚持性的影响研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2008: 6.
- [5] 尹博. 影响大学生体育锻炼习惯形成的因素[J]. 体育学刊, 2005, 12(1): 139-141.
- [6] 中国体育报. 青少年校外锻炼缺乏指导, 成年人体育健身人数增加 [EB/OL]. (2014-08-07)[2015-05-02]. http://read.sportper.cn/zgtyb/html/2014-08/07/content_313071.html.
- [7] 张靖, 司虎克. 全国高校大学生体育意识与行为的研究——以上海高校学生为例[J]. 北京体育大学学报, 2009, 35(32): 80-83.
- [8] 韩冰. 转型期武汉市不同阶层人群体育意识与体育行为特征的研究[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2006: 64.
- [9] 闵学勤. 城市人的理性化和现代化[M]. 南京: 南京大学出版社, 2004: 147.
- [10] 李先雄, 杨芳. 我国不同年龄群体的体育锻炼特征及发展对策研究——以湖南省为例[J]. 广州体育学院学报, 2012, 32(5): 46-49.
- [11] 都晓娟, 何敏学. 对我国城镇居民体育价值观念特征的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2010, 44(3): 70-73.
- [12] 刘沛芳. 加强区域经济合作发展[N]. 永新周报, 2013-12-30(2).