

# 农村健身发展概论——以台州椒江开展的关于全民健身的活动为例

李冰

(浙江经济职业技术学院体育部, 浙江 杭州 310018)

**摘要:**“健身”这个词好像有多种解读,但就现在普遍能够被大家所接纳的几个方面也就是它的内容和作用,它的基础定义是一种包含了多种不同形式的运动。广义上面的健身其实包含了体育这一个名词,实则狭义上的健身又被体育所包含,健身和体育之间的关系,也是交融而又无法言明的。而它对于大家来说作用也就是:强健体魄,舒缓身心。健身实则是一种特别的文化节奏,许多人也都就是在物质生活得到了一个很好的满足之后,开始追求精神上面的一个富余,而这时候健身就开始逐渐被人们所接纳了。在1995年《全民健身计划纲要》里就已经有所提及,近年来,可以说,全民健身计划实施已经到了一个相对比较完善的时间段,在全国许多地方大大小小的活动可以说开始举办。在2018年,台州市椒江区“走进千年古郡,享受篮球魅力,收获快乐健康”活动,可以说是较好的体现了如何在基层角度促进群众体育发展。让村民从家门口欣赏到篮球赛事的一个精彩,也感受到了体育文化的一个魅力所在。在2019年,台州市全民健身运动会游泳比赛的发展,也不外如是。农村或者郊区里面一个个大大小小的基础体育设施的出现,许许多多的健身器械的安装,也是对农村健身事业的发展。而后乡村振兴战略的提出,也涉及了“体育强国”一词的界定。但农村健身,乃至体育的发展,早就已经发展并有迹可循,但它的发展并非一帆风顺,而是道阻且长。

**关键词:**农村健身;发展概论;全民健身

【中图分类号】G122

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-051-02

## 1 健身本源因素和农业之间的联系

### 1.1 健身的本源因素

说起健身的起源,总是会提起古希腊时期的健美运动以及德国人尤金山道创建的各种人体美的姿态,抑或是关于奥林匹克竞技运动,但不可置否的是,健身的本源因素却不仅仅局限于此。健身可以称之为东西方体育碰撞的产物,就举这样一个例子,在民族传统体育文化中,健身以三分法被归于健身养生一类的运动。

“民族传统体育是现代体育之母”这样的一些言语,也都是很明了的在我们生活中,而健身不正是我们现代体育的一种?再者说,“万变不离其宗”,在现阶段广义的健身活动中,也不乏有传统体育的影子,“实现人的和谐发展”这一类的想法其实也是传统武术中对于“天人合一”思想的变式”。总之,最终健身这样一项似乎包含很广泛的运动其实是许多较为冗杂的中西方体育形式求同存异、有机结合,在矛盾之下却又对立统一的一个产物。

### 1.2 健身的本源与农业

健身的本源因素可以说是特别多的,那么就从其一,民族传统体育文化里面展开,它是建立在农业文明基础上的文明体系,只因为我国幅员辽阔,而且地形和气候较为多样,适合人们居住以及发展农耕文明,可以说我国传统体育文明与农耕文明之间有着不可分割的联系。而且在此基础之上,也是衍生出了我国传统体育文化的特点“崇尚自然,天人合一,人与自然和谐相处。”而这在健身之中也都是有所体现的。但在此为基础之上的思维方式,也存在十分清楚的弊端:重于过程,轻竞技。

而古希腊等地中存在的纯粹的健身本源因素里面与之是完全相反的,只因为它处在一个多山而且发展农业条件匮乏的环境中,所以转而更程度的发展海洋商业,而这一切对于其影响也就是形成了一个崇尚竞技和竞争的思维意识。

健身并非只是最为简单的竞技项目,而西方对于竞技的过于推崇以及东方对于过程的过于重视,其实也都是不能够造就它的,只有两者处于一个很好的制衡的状态之下,刚中有柔,柔中含刚,这才是真正的健身。

## 2 农村健身的发展历程

### 2.1 在地方的领导下逐步地开展

虽然说,在很早之前,就有同志提出:“发展体育运动,增强人民体质。”并且采取了各项措施来促进体育的发展,这也是使体育事业有了一定的发展,可以说是取得了较大的进步,但和发达国家相比,还是存在着较大的差距,这也是使得有关部门开始思索问题的所在。最终锁定了群众体育这样一个难题,开始第一次着重考虑大众体育的发展,而后,全民健身计划的实施也是第一次将农村问题放在台面上去解决。

**作者简介:**李冰(1979.5-)温州,硕士,浙江经济职业技术学院,研究方向:民族传统体育。

伴随着国民经济稳步发展,产业结构和居民消费结构不断升级,城镇化水平越来越高,可以说物质文明享受是提高了不少的。但是问题与之共生,“现代文明病”也渐渐走进大家的视野之中。这一点,在人民群众还未有深刻的认知的时候,国家便未雨绸缪,并且也随之出台了《全民健身计划纲要》,当然,在体育强国战略中进一步讲到了群众体育事业的重要性。正如2008年《在北京奥运会、残奥会总结表彰大会上的讲话》中提及:“体育强国不仅仅是竞技体育的领先,群众体育事业也是体育强国的重要标志。”这也是进一步将群众体育事业放在了一个较高的位子上面。

而在体育不断发展的过程中,也曾有过无数声音,也曾数次提及“全民健身和竞技体育的全面发展”,从“加强体育领域交流”到“推进体育事业革命性进展”再到“广泛开展全民健身到推进体育强国建设”。

这其中伴随着社会的进一步发展和变革,方向的发展可以说是层层递进,将群众体育,也就是农村健身这一个方面的建设放在了一个较高的层面之上。而在乡村振兴战略中,发展农民体育事业是实施乡村振兴的重要组成部分。农民作为主体,全面提高农民素质至关重要,积极发展农民体育,普及健身有关知识,才能够为实施这个战略做好一个较好的文化基础。

### 2.2 在精神文明上面,以这为主要的方向

我国城乡居民参加健身的场合并不固定,但是大多都是家居地附近的非正式场合,尤其是农民,可以说,只要是一个较为空旷的场合或者比较适合的地点,就可以开始进行简单的健身活动。而且对于农民来说,健身的组织也是特别多样的,只是项目相对来说可能会有一些单一,但是动作较为简单,娱乐性较强,便于较快的普及与开展。

我国众多时候会依托于节日以及旅游,开展当地比较有特色的运动项目,这既是对过去一些习俗的发展和精神文明的继承,也是农村健身的进一步的发展。而且农村有一些人的思想相对来说会比较传统,那就利用这一点,从传统项目着手,比如:舞狮和划龙舟等,以其他项目为辅助,进一步开展。

农村健身一方面是为了促进大多数群众的身体素质,但是其实更深入的也是体育精神文明的传承和发扬。而一直以来,我国农村健身的发展也都是以这为主要方向。

## 3 城市和农村健身

### 3.1 城乡发展差异归于求同存异

众所周知,城乡之间的发展差异是特别大的,从经济、文化、教育、交通乃至体育也都是如此。这一切,还得从城乡二元经济开始讲起,不管是起步阶段还是后来经过一段时间的发展来说,城市远远快于农村。这也可以说暂且打一个不那么恰当的比喻,说我们这个经济体制下的农村是“先天不足后天畸形”的一个发展势头。

但是现在,有一个新的名词出现在我们的生活里,那也就是“城乡统筹规划”。也就是将农村与城市两者完全放在一起,在一个很大的统筹局之下的,这也可以说是城乡一体化的过程之一。而且很多时候,很多情况下,

我们用城市发展推动农村发展,城镇为中心展开辐射圈,向周围播散开来其实也是一个很好的方法,或者相对作用下农村发展推动城市,而且其实对于这个名词就更加要知道一点,如果在这其中选择去加快农村发展,并不会对城市的发展产生任何的阻碍,而会对其有着更加意料不到的推动作用。

虽然说,一开始,城乡之间不管是从一个大的社会体制上面还是小到生活的方方面面都还是有着很明显的界限的,但是现在伴随着社会经济的进一步发展,以及许多新的改变,城乡发展开始渐渐地逐于求同存异。这也是一个在大的体制下将城市和农村两者一起进步。而且一个想要趋向于发达国家进度的社会,农村将会是一个机遇。而且,在我国自古以来,也都是有着重农尊农的一个传统。

### 3.2 农村健身发展不好的其中几大因素

其中尤其以农村老年妇女为代表的许多人在思维定式中就一直认为“劳作是一种无偿的健身”,这样其实也就是挺足够的了,所以又何必再去花时间做什么健身。很多对于这个定义并不是很理解的人就完全全是特别抵触这个的一个活动的。农村适合健身的人员比例可以说是极少的,因为青壮年也都是为了改善家中的一些条件而最终选择外出务工或者经商,可以说首要条件便不太充足。

而且农村的经济条件也可以说是相对来说存在许多的问题的,用一句相对较为粗糙的话来说“连肚子都吃不饱,又谈什么锻炼?”。但是这也是进一步折射出当农村许多人该有的物质保障并没有得到一个很好的满足的情况下,又谈什么精神上的体育文明?其实更多的时候,这里面也是涉及到上面对于民生问题的几个方面了。

农村的基础设施不够完善甚至缺失,当有一些人想要去健身,但是全然没有任何的健身器械的时候,最终也可以说是一个阻碍发展的过程。这也是农村体育健身公共服务的一个未完善的方面。

体育赛事在农村其实真的可以说是极度匮乏的,因为大多数体育赛事都处于一个较为繁荣发达的地区,在农村可以说是基本上没有的,大多数农村村民对于这一概念并没有清楚的认知。

## 4 改善现状的举措

### 4.1 因地制宜,循序渐进

很多时候,一个地区都会有自己独具风格特色的一些运动项目,其实这一切也可以说是健身的一种,而且这也是他们的一种风俗习惯,其实换言之,如果你尊重他们的这样一个习惯,很多时候,他们也会报以愿意尝试开始一个新的方式锻炼。比如说很多地方所特有的一些非遗运动(拳法、掌法和舞狮等)。这对于健身又何尝不是一种继承和发展呢?

但是实施起来往往会有无数的问题,其实更多的时候,换位思考的过程中,我们更是要特别清楚的认知到:虽然说这些好像是为了他们好,而且对他们乃至社会都是比较有帮助的,但是也是要很清楚的知道,不管怎么样,其实让一个人改变其原有的固有习惯,开始去尝试另外一个东西都是特别困难的,进展缓慢并没有任何的关系,很多时候,有进展就已经是一个比较好的结果了,而且什么事又是可以一蹴而就的呢?也不都是需要一个循序渐进的过程的么?

### 4.2 思想为主,实干加之

虽然说,好像一开始就直接作出有一些改变,给他们制定很多有利于他们的策略是最好的选择,但是其实并不是这样的,而且他们的内心深处其实也是特别不能够接受这些的,在思想上,早就已经麻木,而且觉得自己这样做只是为了完成上面交过来的一个任务而已。所以我们应该要从其本质出发,开始去给他们进行一个思想的“开蒙”,但是这个思想教育也是有一个制衡点的。也就是一开始你一定不够就体现出来你是为了让她们去接受你的这样一个想法,这一点,交给一些基层干部去做,应该会好得多。因为他们与最底层的农民之间有着最为直接和亲密的关系,而且他们也能够很好的做这样的说客。

但是光说不做显然是不行的,因为你必须要有一些实质性的措施,在思想已经开始渐渐地进入她们的脑海中的时候加以这一切的措施会好得多,

这也进一步让这个原来有一些难做的事情有了一个切入点和突破口。这样也就可以让这一切有着事半功倍的效果了。

### 4.3 以奖做结,连接你我

因为经济条件而不去参加健身活动的农民其实时候很多的,这时候,我们其实就可以效仿一些古罗马时期为了鼓励公民参加有一些城邦内的活动而发放的津贴,而且你去做一些对于自己来说有益的事情,还能够适当地给予一部分的补贴,这也是一个收入的来源,其实这也是推动更多农民参与到健身活动里面去的一个重要因素。

而且很多时候,健身这样一个很长远的项目其实一时之间是看不出个所以然的,好像大家都做了,这时候,有一些有奖的小型比赛就可以开始露脸了。而且这也是一个良性的竞争,只是起着促进的作用。

### 4.4 加强关注,构建体系

对于我国这样一个农业出身的国家,最终农村和城市之间的差距这么大,其实农村得到的关注度不够也是一个比较清楚的原因。因为很多时候,很多东西的发展并没有关于农村。在农村体育方面,虽然说也是一开始全民健身计划开始的时候就已经着手准备,但是很多时候还是缺乏真正有力的针对性措施。而且更多的时候,谈起健身,很少有人会将其和农村关联起来。

而且农村健身或者体育的基本公共服务体系也应该要进行进一步的完善,现如今有一个新的可供参考的体系(以手为例)就是:以地方为大脑,以市场为手掌,以社会为关节,以农民个体和群体为手指,形成一个较为能够促进农村健身发展的公共服务体系。其中,缺一不可。

### 4.5 人才培养,追求质量

很多时候,我们所要建立的农村健身体育公共服务体系里面至关重要的一个环节就是对于这个体系起着重要的作用的管理者和协调者,其实这个的要求也是不少的,既要对于基本的健身体育知识有着特别清楚的理解运用,而且要有特别强大的心理素质和调节能力。在这方面,可以以对于体育老师这个职业的输出来说,现在对于这个职业,量多质却不太高。

其实可以说于体育方面的人才都是稀有的,所以在各大体育类高校也都是不断地培养相关型的人才,向各个需要的地方输送,就以北京体育大学为例,加大注重培养3+1型人才。

而且其实应该开始在追求质的基础上再来考虑一下量,从而达到一个真正的培养真正的体育人才的目的。

### 4.6 学校体育,与之交融

可以说,很多时候,农村体育和学校体育总是相隔甚远,但是其实很多时候,农村体育其中也包含有学校的部分,学校体育其中亦有无数有关农村的部分,所以两者亦是相互包含,而且关系密切。就像之前说的,我们会在思想上对于农村的老人进行一个“开蒙”,很多时候,他们认为体育对于社会的建设并没有很大的作用,甚至和社会现今的物质建设是背道而驰的,这个想法错的显而易见。但是正是因为存在这一些问题,所以对于这些人的存在就显得格外重要。这个时候,其实学校体育就起了很大的作用,因为许多学生回家之后顺口提起的许多话语就会成为老人们关注的东西。至少这个作用是格外显著的,尤其是对于农村的老人。

## 参考文献

- [1] 司红玉,曾凡文.中原武术特色传统文化的传承和发展研究[J].搏击(体育论坛),2009,(5):68-78.
- [2] 张强强,胡平清.“尚武精神”概念的内涵探析[J].体育文化导刊,2017(6):177-180.
- [3] 杨云云.全民健身体系中存在的问题[J].拳击与格斗,2019(6):126.
- [4] 赵新世.全民健身体系及其实现路径的研究[M].中国水利水电出版社,2019-02.
- [5] 邹学亮.城乡群众体育统筹发展研究[J].文体用品与科技,2018(20):217-218.
- [6] 吴洋.浅析农村中小学体育教学[J].成功教育版,2011(9):192.
- [7] 邓志英.吉林省网通公司农村IPTV业务市场策略的研究[D].吉林:吉林大学,2008.
- [8] 刘宏亮,邱丽.基于供需协同的农村体育公共服务多元供给框架研究[J].天津体育学院学报,2019,34(6):479-485.
- [9] 黄兆伟.基于体育强国分析生态文明建设与农村体育的协调发展[J].环境工程,2023,41(5):后插45.
- [10] 杨耀,杨金燕,唐艳,等.四川秦巴山区贫困特征及扶贫模式研究[J].国土资源科技管理,2016,33(2):63-68.