

体育社会组织在全民健身中的作用

——以四川省体育健身促进会为例

刘高丽

成都师范学院体育学院, 中国·四川 成都 610000

【摘要】目前,为深入贯彻全民健身国家战略,全面落实全民健身实施计划,传播全民健身的健康理念。引导更多人参加体育锻炼,促进人的全面发展,提高生活品质,引领社区健康生活新风尚。体育社会组织在全民健身,提高居民身体素质过程中发挥着十分重要的作用,本文通过前期与四川省体育健身促进会的对接,深度参与其在全民健身服务中,通过亲自服务,了解体育社会组织参与全民健身用创编科学健身保健操、健身气功、科学健身知识讲座、社区趣味运动会等方式为社区居民开展体育健身服务,在提高居民身体素质,营造和谐社会,创造良好的社区秩序,以及全民健身中发挥着十分重要的作用。

【关键词】体育社会组织; 全民健身; 体育服务

The Role of Sports Social Organizations in National Fitness

—takes Sichuan Provincial Sports and Fitness Promotion Association as an example

Liu Gaoli

Chengdu Sports College, Chengdu Normal University, Chengdu, Sichuan, 610000

[Abstract] At present, in order to thoroughly implement the national strategy of national fitness, fully implement the national fitness implementation plan, and spread the health concept of national fitness. Guide more people to participate in physical exercise, promote people's all-round development, improve the quality of life, and lead the new fashion of healthy life in the community. Sports social organizations in the national fitness, improve residents physical quality plays a very important role, through the early stage with Sichuan sports fitness promotion association docking, deep involved in the national fitness service, through personal service, understand sports social organizations to participate in the national fitness with scientific fitness exercises, qigong, community fun games for community sports fitness services, in improve residents physical quality, create a harmonious society, create a good community order, and plays a very important role in the national fitness.

[Key words] Sports and social organization; national fitness; sports services

1 体育社会组织以及四川省体育健身促进会的概念

1.1 体育组织的概念

目前,对体育社会组织概念的界定,学术界还没有统一的界定,不同学者有不同认识和不同观点。本文认为体育社会组织指非营利体育组织,是不以营利为目的,旨在为群众提供体育服务和体育类活动,促进公共体育事业的健康发展,满足民众娱乐健身需求,支持全民健身运动的开展,满足健康中国战略服务,促进全民健身事业发展的志愿性体育社会组织。它的目标是进行体育培育,为群众提供健身需求,为全民健身提供保障。

1.2 四川省体育健身促进会的简介

四川省体育健身促进会于2015年注册于四川省民政厅,是由成都体育学院毛俐亚教授联合亚洲短跑飞人李雪梅、亚运会跨栏冠军刘静和四川省内多个从事体育教育、运动医学和全民健身的高校专家以及关心热爱体育事业的个人自愿创建的一个非营利性的社会体育组织。四川省体育健身促进会共有会长1人,理事9人,秘书长1人,财务2人,专职人员4个,专业社工2人,志愿者若干。自成立以来始终坚持为群众提供科学的健身指导,以及为群众健身提供多方面服务的社会组织,为全民健身以及健康中国战略中发挥着十分重要的作用。

四川省体育健身促进已经在20多个社区承接了全民健身服务,开展社区体育活动500多次,为1000多居民进行了体质健康测试,开展全民健康科学健身的学术讲座30多次,不仅使

居民从身体上得到锻炼,也从心理和科学健身上得到了提高。

2 四川省体育健身促进会开展全民健身的方式

体育社会组织的是为全民健身服务的组织,为全民健身以及健康中国战略发挥着十分重要的作用,体育社会组织参与全民健身的方式也是多种多样的,其四川省体育健身促进会为例,其主要采用以下几种形式的方式为全民健身服务。

2.1 创编科学健身保健操

四川省体育健身促进会专家教师经过长期在社区体育研究的基础上,针对不同年龄的特征,吸取了现代医学、解剖学、生物学以及预防、治疗和康复医学等基本理论和实践精华,在四川省骨科医院和成都体育学院多位专家指导下创编青、中、老年系列健身操舞以及科学健身操。在四川省体育健身促进承接的社区体育公共服务中对社区居民进行科学健身操舞专业教学。不仅可以愉悦身心,而且可以给社区居民带来美的身形。

在开展科学健身保健操的过程中,体育组织的老师会组织居民反复地练习,也会居民的需求编排节目进行表演,在编排节目中,通过音乐与动作熟练,完成动作的准确度、完整度与表现力更强,配合新编排的队形,多角度地呈现出音乐美、动作美、姿态美,更好地展现出活力、健康、美丽,给社区居民洋溢在积极向上、健康乐观的健身气氛。

2.2 健身气功

健身气功是一种讲究动态结合,以调身、调息、调心合一的体育运动项目。可以修复和调整神经功能。改善心脏、大

循环以及微循环。开放更多的毛细血管, 加快血管内血液流速, 从而促进组织的新陈代谢, 还可以降低血浆雌二醇, 有效抗衰老, 使皮肤红润有光泽。显著增强肺部功能。练习健身气功时, 耗氧量和二氧化碳的排出量都降低, 可以减少呼吸次数。其不受时间和场地局限。简单易学、运动强度适中。因此, 适宜各个年龄阶段人锻炼, 在四川省体育健身促进会承接的社会体育公共服务的社区对居民进行健身气功、太极拳教学。

2.3 科学健步走

行走的速度和运动量介于散步和竞走之间、强度适中, 所以称之为健步走。在四川社体育健身促进会承接的社会公共体育服务中, 通过对居民科学健步走的专业指导, 宣传、推动居民健步走运动开展。健步走可以不受年龄、时间和场地的限制, 参与方式简单, 不同人群都可以参与。健走的好处在于可以降低患心脏病的风险, 久坐则反之, 因为健走可以增强心肺功能, 降低三高。同时, 对于高血压, 高血脂以及糖尿病的治疗都有辅助的作用。长时间的锻炼会使居民的体质增加, 对抗一些疾病的能力增加, 从而减少一些疾病的发病率。尤其是适用一体重超标的患者。一般每天6000~15000步, 属于正常的运动锻炼范围, 太少没有明显效果, 太多对膝盖有伤害^[2]。

2.4 科学健身知识讲座

在四川社体育健身促进会承接的社会公共体育服务中邀请专家教授在社区举行宣传科学健身知识, 普及健康知识、传播健康理念、关爱老年人健康生活引导居民积极参与科学健身活动。使居民了解基本健身常识和养生保健知识, 什么是健康, 影响健康的因素, 以及在闲暇时间如何科学的参与体育锻炼等做详细的讲解。

四川省体育健身促进会的专家会讲解了居民的健康饮食、健康生活方式对高血压、糖尿病的预防作用; 同时会结合膳食营养、食品安全列举了大量的实例, 指出了生活中普遍存在的一些误区, 提出了合理的养生和保健建议, 提倡合理膳食, 适量运动的健康生活方式, 使参加健康知识讲座的社区居民以及社区工作人员认识到了慢性疾病的危害, 懂得了科学、健康的生活方式。

2.5 社区趣味运动会

社区趣味运动会以突出趣味性为主, 设置简易可行的比赛规则, 适合居民群众大众化参与, 号召社区居民从家中走出来, 多活动、多锻炼, 促进家庭、邻里和睦, 构建和谐社区, 展示和谐的社区风采, 倡导健康生活。以社区居民家庭为单位参加, 在本社区广场进行的趣味体育活动, 比如适合社区的趣味运动项目有: 两人三足; 吹乒乓球; 夹气球; 健康保龄球等。通过举办这种群众性趣味运动会, 发挥了体育社会组织跟社区有效结合, 服务社区居民的体育^[3]。

2.6 培育社区志愿者

组织志愿者培训, 宣传弘扬志愿服务精神。通过志愿小组培训, 提高志愿服务的能力。同时, 搭建志愿服务平台, 打造志愿服务品牌, 创建志愿服务队, 重视骨干的模范带头作用, 充分发挥志愿者的模范精神。在志愿真的培训中, 通过与志愿者服务相关的案例, 让志愿者们来讨论分析, 在分析案例时, 可以深刻剖析案例中存在的问题, 并结合自身参与志愿服务的实际情况给予自己的答案, 四川省体育健身促进会的专

业教师也与大家一同分享自己的见解与感受, 志愿者们表示在今后的志愿服务中取其精华, 弃其糟粕。

通过组建社区体育类自组织, 能够让居民自己管理自己的队伍, 自行组织锻炼。通过转变社区居民观念, 不依赖以及依托于体育社会组织, 明白了解体育组织只是一个培育器, 就像老师培育学生一样, 最后还是需要社区居民自己管理自己的队伍。培养社区居民自组织的理念, 组织居民积极的参与到社区建设中, 让他们认为社区的主人翁不仅仅是一句口号, 更重要的是要真正的落实到实践中来。

四川省体育健身促进会在承接的社区体育公共服务中, 充分发掘社区骨干, 对骨干进行培训, 在开放的环境中各抒己见, 表达建设队伍的意见。在项目执行结束以后, 自组织的领头人会主动带领居民健身。在体育社会组织的热情服务中, 居民受到感化, 也会自愿的加入社区事务中, 做社区的主人, 为社区建设添砖加瓦。

2.8 开展体育文化交流活动

四川省体育健身促进会依据每个节假日的特点, 开展符合节日特色的体育活动。中国的传统节日有很多, 每个节日都有传统文化活动, 如四川省体育健身促进会在洗面桥社区组织广大居民过好我们的节日“七夕节”, 在七夕期间组织社区纸婚、布婚、皮婚、丝婚、木婚等夫妻, 参与七夕活动。居民可以通过自愿报名参与的方式, 由工作人员选取15对夫妻参与活动, 在活动中, 夫妻通过“真情告白”环节感谢对方相濡以沫, 有利于增加夫妻之间的情感交流, 促进家庭和睦, 增加居民参与体育锻炼的热情。如建党100周年活动, 四川省体育健身促进会在光辉的十月美丽如诗, 光辉的十月硕果累累, 为了让社区居民以及小朋友更好的了解国旗党旗的意义, 表达对党、对祖国的美好祝福, 培养孩子爱党、爱祖国、爱人民、爱家的情感。在秋高气爽的日子里洗面桥社区党委联合四川省体育健身促进会开展了“青少年健康成长公益项目”青少年献礼建党100周年DIY手工制作活动。

3 四川省体育健身促进会在全民健身中的贡献

四川省体育健身促进会在全民健身中的贡献是十分重要的。主要从以下几个方面进行。

3.1 提高居民身体素质

四川省体育健身促进会通过科学系统地专业培训以及指导, 利于居民科学健身活动可持续发展, 利于缓解政府压力。居民通过科学持久的锻炼不仅可以缓解疲劳、预防慢性病等。还可以提高居民健康知识知晓率, 有力的增强健康意识, 对全面提升居民健康水平具有重要意义。

3.2 营造健康快乐的社区氛围

体育社会组织通过社区趣味运动会的开展, 以及每周或者每天在固定时间的持续健身, 为社区居民搭建一个科学健身的平台, 可以有效的满足群众的需要, 经过长期的交流, 不仅锻炼了身体、促进了邻里关系, 更重要的宣传全民健身的理念, 让真正形成“和谐社区一家亲”“社会组织与居民一家亲”的良好氛围^[1]。

3.3 提供专业的体育健身指导

体育社会组织的成员都是由体育专业毕业或者从事体育工作相关成员组成的机构, 通过项目投标中标的方式, 将自己所学

科学健身知识、保健知识以及运动医学知识,在科学健身的指导下,手把手将所学知识教给社区居民,避免出现运动错误或者受伤时不能得到及时医治等情况,为居民提供更加专业的科学健身知识。

3.4 促进推广体育文化

历史长河以来文化交流与传播都是通过人与人之间,以及群体与群体之间进行传播的,那体育文化的载体是体育活动,体育文化的交流与传播也是通过人与人之间交流,体育组织也是通过在群体之间开展体育活动,进行体育文化的传播和交流。例如,开展全面健身操运动,是最受大众欢迎的科学健身运动,在群众中的参与度也是相对来说参与度比较强,但是,在参与的过程中由于活动的形式单一,而屡屡受挫。通过体育社会组织的介入以及推动下,促进了健身操运动的发展,呈现一片欣欣向荣的景象。

3.5 建立良好的社会秩序

作为专业的体育社会组织成员,以及根据体育的特性的规则意识,体育社会组织成员在开展体育活动时,始终在探讨如何良好的社会秩序,在开展体育服务中,不断地丰富自身的专业知识,加强自身的职业道德修养,掌握处理体育服务中遇到的各种问题的艺术和方法,那每一位公民培养成为积极向上,遵守社会秩序的新时代公民。

4 四川省体育健身促进会参与社区全民健身的实践案例

以“奉献、友爱、互助、进步”为服务精神,以“散播爱心、传播文明、奉献社会、完善自我”为口号,去回报社会,并不断开拓创新,使洗面桥社区志愿者的工作在原有的基础上有更好的发展与进步,无论是在工作还是生活中都要将志愿精神传递下去,要真正体现洗面桥社区居民的风采,服务学校、服务社会的志愿者精神。

活动开始由四川省体育健身促进会毛教授与居民进行简单地交流,在跟他们彼此熟悉的同时,也可以使了解居民对志愿者服务的认识,并设计8个与志愿者相关的题目与居民互动,让居民深入了解志愿者及本次活动目的。接着由社工讲解本次培训内容,主要包括:志愿者的自我认识、志愿者行为动机、参与心理等相关知识。

最后结合所讲内容,给出两个相关案例,让志愿者们来讨论分析,在分析案例时,可以深刻剖析案例中存在的问题,并结合自身参与志愿服务的实际情况给予自己的答案,志愿者们表示在今后的志愿服务中取其精华,弃其糟粕。

为深入推进志愿者服务全面发展,培育和践行社会主义核心价值观,切实提升社区志愿者的综合素质,2022年5月11日上午,洗面桥社区党委联合四川省体育健身促进会举办“石榴籽”民族志愿者培育——知识讲座第二期,为社区志愿队伍开展了志愿者培育学习活动。

此次培训,以“怎样成为一名新时代合格的志愿者”进行开展,面向社区的志愿者服务队伍,针对志愿精神、志愿服务理念和文明常识等内容进行了详细的解读,帮助社区一线志愿者提高思想认识,宣传普及志愿服务理念,深刻体会“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

培训结束后,志愿者们纷纷表示:此次培训会学习到很多志愿服务知识,受益匪浅,大家在互动交流的过程中不仅增进

了志愿者之间的情感也促进了志愿者之间的相互沟通。

通过此次培训,进一步弘扬了志愿服务精神,在社区内营造了积极向上、奋发有为的浓厚氛围的同时,也坚定了作为洗面桥社区志愿者对志愿者服务精神的崇高追求,更加坚定了用实际行动践行服务精神的信心和决心。

希望在今后我们能开展更多促进社区居民发展的体育活动,培养居民科学运动的习惯,推动全民健身运动,营造各民族共居、共学、共乐的活力健康社区同时,通过对志愿者队伍进行团建和能力提升促进社区问题的解决,多元互助、共建共享。

结论

体育社会组织通过丰富多彩的体育活动提高居民身体素质,传播科学健身的理念,营造健康的社区氛围,提升居民参与体育锻炼的意识。例如:通过社区趣味运动会、科学健步走、迷你马拉松等。以此,培养社区居民参与社区公共事务的能力和激发居民参与社区公共事务的热情。

体育社会组织在社区组织实施全民健身运动,提供形式多样的公共体育活动,实时创新适合不同人群的健身活动,积极开展社区居民参与性广的健身运动,丰富居民的业余生活。在社区广泛宣传、普及科学健身方法、健身知识,提高群众的科学健身意识、素养和能力水平。同时,根据青少年身心发展特点,开展丰富多样的青少年体育活动,使青少年掌握运动技能、培养锻炼兴趣,提高身体素质,促使青少年形成终身体育健身的良好习惯。

体育社会组织的发展促进全民健身。其一,体育社会组织为全面健身服务,其二,全面健身为体育社会组织的发展提供更多机会并保驾护航。因此,必须以提高全民健康水平为发展目标,积极创新体育活动的形式和内容,激发全民健身的热潮,促进全民健身战略的形成。最后,国家通过创新治理体系,激发体育社会组织活力,激活广大人民群众参与体育服务的热情,助力健康中国建设,为群全面健身贡献力量。

参考文献:

- [1] 蚌埠市禹会区举行第三届全民健身运动会 - 蚌埠市体育局 <http://tyj.bengbu.gov.cn/news-view.asp?newsid=7751>.
- [2] 王凯珍,汪流等.体育社会组织的建设与管理[M].高等教育出版社,2016
- [3] 卢元镇.体育社会学[M].高等教育出版社,2011
- [4] 黄晓春.中国社会组织成长条件的再思考——一个总体性理论视角[J].社会学研究,2017,32(1):101-124,244
- [5] 戴红磊.中国体育社会组织治理研究[D].大连理工大学,2016
- [6] 司幸伟,冯霞.需求侧视角下我国体育社会组织发展特征及改革路径研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2017,31(05):40-44
- [7] 陈丛刊,陈宁.论我国体育社会组织发展新的历史方位[J].体育科学,2018,38(09):78-87
- [8] 刘明生.公共服务背景下城市社会体育组织发展模式研究[D].上海体育学院,2010

作者简介:

刘高丽(1994.6-)女,汉,山西长治,硕士研究生,成都师范学院老师,主要研究方向:体育教学,体操健美操。