

社会体育指导员培训辅助教材

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导员培训辅助教材

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

电 话：62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：

开 本： × 毫米 1/

字 数： 千字

印 张：

版 次：2011 年 月第 1 版

2011 年 月第 次印刷

印 数：

ISBN 978 - 7 - 00000 - 000 - 0

定 价：00.00 元

版权所有,侵权必究

编写说明

2011年新的《全民健身计划》颁布以来,社会体育指导员工作有了快速的发展。国家体育总局开展了《社会体育指导员技术等级制度》的修订工作和新《社会体育指导员技术等级培训大纲》、《社会体育指导员培训教材》的编写工作。根据国家体育总局的要求,在上海市体育局群体处的领导下,上海市社会体育指导员培训中心组织有关专家编写了这本《上海市社会体育指导员自选理论培训教材》。

本教材在原有《社会体育指导员培训辅助教材》的基础上,为突出地方特色,增强地区社会体育指导员工作的针对性,在不与全国《社会体育指导员培训教材》冲突的情况下,进行了较大幅度的改革。新增了上海市全民健身发展、体育生活化的理论与实践、健康城市的体育对策、老龄化社会的体育对策、社会转型背景下的职工体育发展、健身团队的组织与管理等内容,改写了不同运动项群的指导方法、常见病的体育干预、国外大众体育发展情况等内容,使教材面貌一新,更加适应上海的情况,也更加实用。

本教材由上海体育学院胡爱本教授、徐本力教授、李建国教授、陆大江副教授、刘建中副教授;上海交通大学赵文杰教授、姚武副教授;上海师范大学陆遵义教授;华东师范大学刘桂海副教授;上海市总工会管理职业学院熊鹰副教授等编写,李建国教授统稿。具体分工为:第一章一、二节赵文杰;第一章第三节刘建中;第二章刘桂海;第三章陆遵义;第四章徐本力;第五章熊鹰;第六章胡爱本;第七章姚武;第八章陆大江;第九章徐本力;第十章李建国。市体育局群体处史济星调研员、市体育宣传教育中心胡孔胜主任自始至终参与本教材的编写工作,并提出了宝贵的修改意见。上海市社会体育指导员培训中心的黄雅仙(原)主任、宋钥主任等做了大量的组织安排和后勤服务工作,教材编写还得到了市体育局李伟听副局长和群体处曹培中处长的关心和支持。

本教材是在集体的努力下,克服困难完成的。由于时间紧迫,教材的编写还存在不完善的地方,有待今后作进一步调整。也欢迎大家多提宝贵意见。

一、全民健身服务体系的基本定义及主要内容	
第一章 上海全民健身发展	
第一节 上海全民健身服务体系发展	
一、全民健身服务体系的基本定义及主要内容	

第一章

上海全民健身发展

导 言

本章阐述了全民健身服务体系的基本定义及主要内容,分析了上海全民健身服务体系的形成与发展创新。论述了海派文化对上海体育的影响及海派体育的形成与发展,诠释了海派体育与上海城市精神之间的内在关系及在上海全民健身发展中的作用。介绍了上海社会体育指导员队伍的发展情况,论述了社会体育指导员组织管理的特点、体系、制度建设等,分析了“十二五”规划期上海社会体育指导员工作的目标及举措。

第一节 上海全民健身服务体系发展

体育,随着社会与经济的发展,已经成为与老百姓生活休戚相关的社会公共领域,成为现代生活的重要内容和生活方式的影响要素,也是体现城市社会和经济水平的重要标志。因此,加快建设并不断完善覆盖全市的全民健身服务体系,为广大市民提供丰富的健身服务产品,是上海城市现代化服务中不可或缺的重要内

容。同时,上海要发挥现代化国际大都市的功能,就必须具有服务全国乃至服务世界的视野和能力,其中包括能为全国乃至世界提供具有上海特色的优质全民健身服务产品。

一、全民健身服务体系的基本定义及主要内容

(一) 全民健身服务体系的基本定义

全民健身服务,是指由体育公共部门或准公共部门共同提供的,以满足社会成员的基本健身需求为目的,着眼于提高国民身体素质和生活质量,既给国民提供基本的健身参与权利,也提供并保障社会生存与发展所必须的体育环境与条件的公共产品和服务行为的总称。

全民健身服务体系,是指为满足社会对健身参与的需求,由体育公共部门或准公共部门共同提供的全民健身服务产品和服务行为及相关制度与系统的总称,它是公共服务体系的有机组成部分。

(二) 全民健身服务体系的主要内容

全民健身服务体系的主要内容是,创建一个科学、健康、文明的全民健身环境;构筑日常、双休日、节(长)假日三个全民健身圈;提供运动设施、团队组织、体质监测、健身指导、体育活动、信息咨询等六类全民健身服务产品。

1. 创建一个科学、文明、健康的全民健身环境。

建设分布合理、设施实用、功能错位、优质安全、环境优美的全民健身场地,在住宅小区、公园绿地、公共广场等公共场所因地制宜地设置适宜的健身器材,建造各种公共运动场、社区体育文化中心、百姓健身屋、百姓游泳池、健身步道等,形成500米左右半径内有基本健身设施、公共交通工具15分钟左右路程有综合健身设施、公共交通工具30分钟左右有环城绿带或体育公园的健身场地设施网络。

营造健康向上、和谐快乐的全民健身社会氛围,大力发展各种健身活动团队组织,开发和推广新型的健身项目,开展健康有益的健身活动和体育竞赛,形成天天运动、人人健康的良好局面,推行个性化运动计划或运动处方,普及健身与健康的自我管理知识,使科学健身成为市民生活的重要组成部分。

2. 构筑日常、双休日、节(长)假三个全民健身圈

日常全民健身圈,就是建设和开放身边的健身场地设施,包括公共运动场、社区体育文化中心以及广场、绿地、健身苑点、校园等健身场地,为市民提供就近便捷的日常健身设施,满足市民工作日的健身需求。

双休日全民健身圈,就是建设包括公共体育设施、商业体育设施、社会体育设施,以及郊区体育文化为主题的休闲度假基地,满足市民双休日休闲与健身需求。

节(长)假全民健身圈,就是利用长江三角洲的特色体育旅游资源,建设包括自

然体育、体育旅游、水上运动、极限运动、登山等特色体育服务基地,满足市民节(长)假日旅游度假和健身需求。

3. 提供运动设施、团队组织、体质监测、健身指导、体育活动、信息咨询等六类全民健身服务产品

(1) 运动设施服务产品

运动设施服务产品包括场地数量及分布、器材数量及类别、管理运作机制三个环节。

场地数量及分布,即场地设施占地面积的总量和人均面积占有量,以及运动设施与生活设施之间相对距离的合理程度。对于空间狭隘的老城区来说,要想方设法挖掘潜能,通过利用、改造、添加等手段,激活住宅区域边角空地、公园绿地、街头广场等生活空间的体育功能,同时抓住旧厂房改造、市政动迁等适当时机,努力扩展体育场地空间;对于新城区来说,要从开发设计开始,就注意建设体育场地,或为体育场地留存空间。体育场地要充分考虑与人居空间的半径距离和交通便利,才能对人产生亲和力。

器材数量及类别,即在保证标准空间前提下,尽量增加器材设施数量,为更多需求者提供设施条件,同时器材设施的设置一定要注意项目种类的错位,避免单一性,力求多样化。

管理运作机制,即加强对各级各类健身设施的管理,规范健身设施的服务标准,扩大健身设施服务的内容,建设设施服务网络,实行多层次、多时间段、多种优惠的服务形式,为市民提供更多便利。

(2) 团队组织服务产品

团队组织包括综合性健身团队组织和活动性团队组织。

综合性健身团队组织,如:社区体育协会、社区体育健身俱乐部、社会体育指导员协会等,是介于政府行政部门与市民或活动性健身团队之间的中间性组织。这类组织是承接政府组织剥离出来的部分职能,并发挥社会组织的独特功能,成为全民健身体育服务体系中与政府组织优势互补、功能各异的主体。

活动性健身团队组织是市民自发、自主、自治的最微观、最基本的健身组织,也是市民身边的组织。这类组织承载着两方面的功能,一是扩大体育人口数量和组织化体育人口比例的载体,二是汇聚相同体育项目爱好者、切磋和交流专项技能、指导科学健身的载体。

(3) 体质监测服务产品

体质监测是获取市民体质状态和变化信息,从而为科学健身和健身指导提供客观依据的服务产品。体质监测包括把握市民体质现状、特征和变化规律,为政府决策部门制订政策法规提供客观信息和参考依据;为推行个性化运动处方,实

现个性化健身指导提供客观的依据;为每个健身参与者正确选择运动项目、运动强度和运动方式提供重要参考依据。要加强市民体质监测的宣传,加强体质监测人员专业培训,研发个性化健身指导系统,形成市民体质监测的预警机制,实施体质监控和追踪研究。

(4) 体育活动服务产品

体育活动是群众喜闻乐见和参与体验的主要载体和形式,是全民健身服务体系中最活跃的显性服务产品。体育活动包括日常锻炼活动和体育比赛活动,为市民提供参与机会,营造相互交流、切磋技艺、共同提高的氛围;为体育团队组织提供对外交流和检验效果的条件,通过不断参与各种体育活动,增强团队组织的生命力;为社会体育指导员提供用武之地,在各种体育活动的组织和管理中,发挥社会体育指导员的专业指导作用

(5) 健身指导服务产品

健身指导是满足市民健身科学化需求的主要途径和基本手段,是全民健身服务体系中实现效果最佳化的服务产品。健身指导主要通过社会体育指导员队伍建设并发挥他们专业技能指导特长,为广大市民参与体育活动提供专业技能、健身方法和健康知识等方面的指导,避免盲目性,消除安全隐患,为健身团队活动注入技术含量和科学元素,增强团队的活力,促进团队的可持续发展。

(6) 信息咨询服务产品

信息咨询是满足居民了解情况、增加知识、接受教育的需求和适应现代信息传播技术发展的有效形式。在全民健身服务体系中,信息咨询既是服务体系的基本服务产品,也是确保和扩大其它服务产品效益的重要环节。信息咨询服务主要是通过媒体和网络系统,使市民快速便捷地获取运动设施、团队组织、体育活动、健身指导、体质监测等健身方面信息;通过培训、教育和专家答疑等手段为市民提供有效的咨询渠道,确保他们体育健身的科学性和安全性。

二、上海全民健身服务体系的形成与发展

1995年国务院颁布实施《全民健身计划纲要》以来,上海就不断加强全民健身服务体系建设的实践与探索,并逐步完善和发展。

(一) 上海全民健身服务体系建设的几个阶段

1. 启动阶段(1995年—2000年)

(1) 阶段主要任务

形成全民健身服务体系的基本思路;建造“身边的场地”,为市民提供便捷的体育基本设施;宣传贯彻《全民健身计划纲要》,掀起市民体育健身高潮。

(2) 阶段主要标志性成果

率先推出地方性体育健身法规——《上海市民体育健身条例》；落实市政府实事工程，建造了大量遍布居住小区的健身苑、点。

2. 发展阶段(2001年—2005年)

(1) 阶段主要任务

构建全民健身服务体系的整体框架；开展“身边的活动”，打造体育健身活动品牌；凸显体育健身个性化，扩大体育参与人口数量。

(2) 阶段主要标志性成果

推出《上海市全民健身发展纲要》，全力打造“136工程”；组织开展各种体育健身活动，形成健身活动的网络和品牌。

3. 深入阶段(2006年—2010年)

(1) 阶段主要任务

发展“身边的组织”，为市民参与体育搭建平台；加强体育健身指导，提高市民健身的科学化程度。

(2) 阶段主要标志性成果

建立上海社会体育指导员协会，并延伸到区县和街道；发展体育社会组织，形成市民体育健身组织网络。

(二) 上海全民健身服务体系建设的的主要成绩

1. 加快建设全民健身场地设施

从上世纪90年代后期开始，上海加大了体育场地设施的建设力度。据上海市第五次体育场地普查资料统计结果，截止到2003年年末，全市共有各类体育场地14425个，其中标准体育场地6451个，非标准体育场地7974个，与第四次全市体育场地普查相比，标准场地增加了3151个，增长幅度为92.9%。体育场地占地面积38169930平方米，建筑面积2606059.2平方米，场地面积29261512平方米，累计投入体育场地建设的资金为132.6亿元。以2000年进行的全市第五次人口普查结果总人数1673万人计算，上海市每万人拥有体育场地8.6个，人均体育场地面积1.75平方米，人均投入体育场地建设金额792元。

在体育场地设施建设中，上海除了加强标志性高档场地设施的建设，为高水平体育赛事的举办提供条件，以满足广大市民体育观摩欣赏的需求，同时重视普及性大众场地设施的建设，社区健身苑点遍布居民住宅区，社区公共运动场300多个，体育主题公园逐步增加，农村健身设施不断完善，更多的学校场地设施向社会开放，形成居民出门500米就有基本体育设施的“体育生活圈”，为各种人群日常体育锻炼创造条件，以满足广大市民体育健身参与的需求。

2. 积极打造特色体育活动品牌

上海在大力组织开展拳操、球类、游泳等常规活动基础上，积极倡导和开发具

有上海地方乡土特色的民间体育项目活动。如：地处浦东新区的陆家嘴街道社区创编了具有上海文化特色的“海派秧歌”，融粗犷豪放和细腻纤巧、民族性和国际性于一体，优美热烈，激越欢快，舒紧结合，刚柔相济，受到居民热烈欢迎，吸引了许多居民参与。以“海派秧歌”为主题的各种比赛（包括国际比赛）活动，已经成为上海地方特色的活动项目；黄浦区体育总会从2002年开始创办民间传统项目“五子大赛”，已经发展为“长三角地区民间传统九子大赛”，把流行于五、六十年代上海弄堂的打弹子、滚轮子、造房子、顶核子、扯铃子等游戏项目，改变成健身活动项目，唤起了中年人美好的童年回忆，激发了青少年“好玩”的天性，吸引了众多外国友人的参与。上海不断开发和创编具有民间特色的新型健身项目，还推出了健身秧歌、橡筋操、双环操、25节关节操、呼吸健身操、彩球操、手杖操、无极健身球、排舞、花棒秧歌、皮影健身操、健身气功套路、腰鼓扁鼓等项目。

经过多年积累，每年举行的“上海市全民健身周”、“上海市全民健身大会”、“上海市全民健身节”已经成为市民体育健身的三大品牌活动。三大品牌活动的显著特点是大小结合、上下互动，把各项活动下放到基层社区，形成市民的广泛参与，并以此为主线贯穿全年的市民健身活动，带动全市各区县、各街道居委、各行业系统、各种人群的健身活动，每年有近400万人次参与，同时每年夏季有800多万人次参加游泳活动。

举办多年的“新民晚报杯暑期足球赛”日趋红火，为青少年足球爱好者搭建了过把瘾的舞台，成为一项传统赛事。近几年，“暑期篮球赛”、“暑期乒乓球赛”相继推出，受到青少年爱好者的青睐。2004年开始，上海连续举办“世界著名在华企业员工健身大赛”和“上海国际大众体育节”，成为新的品牌活动。

从2001年上海把全国击剑冠军系列赛放在闹市商业区的梅龙镇广场开始，上海城市景观体育发展迅速：南京路步行街世纪广场的世界沙滩排球比赛、金茂大厦国际低空跳伞表演、苏州河上海国际龙舟邀请赛、静安区中凯城市之光花园小区世界杯攀岩赛上海分站赛、黄浦江F1摩托艇世界锦标赛……上海着力打造“城市景观体育”，使之成为上海城市的一张名片。

3. 培育扶持民间社会体育组织

近年来，上海体育民间组织发展很快，在体育赛事组织、体育业务培训、体育社团的对外交往及基层群众体育活动的开展等方面发挥着重要的作用，已成为上海体育事业发展中一支不可缺少的社会力量。

上海从2004年开始创建社区体育健身俱乐部，至今已经建立了108家。俱乐部立足于街道（镇）社区，具有公益性、社会性、综合性和自治性特点，成为社区体育非政府组织的主体形式。社区体育健身俱乐部通过政府购买服务和自我发展的手段，积极承担起健身团队、健身苑点设施、学校体育场地开放等日常管理工作，组织

开展各种体育活动,发挥了良好的作用。

上海出现了越来越多的健身活动团队,成为市民参与健身活动最基本的组织形式。据不完全统计,全市登记的健身团队超过 10 000 支。团队活动的主要地点主要在社区文化体育中心、社区公共运动场、学校运动场、小区健身苑(点)、公园绿地、小区空地及街头广场等。活动项目有球类(乒乓球、羽毛球、篮球、气排球、柔力球、门球、场地高尔夫球等)、健美操和舞蹈类(排舞、健身操、手杖操、体育舞蹈、海派健身秧歌、彩球健身操、皮影操等)、民族传统类(武术、气功、舞龙舞狮、太极推手、腰鼓、扁鼓等)、跑步类(长跑、健身走、骑自行车、游泳等)。

上海各类体育社会组织日趋活跃,如:老年人体育协会已经建有市、区(县)、街道(镇)、居(村)委四级组织网络。协会现有武术、长跑、体育收藏、体育舞蹈、体操、足球、乒乓球、门球、羽毛球、网球、台球、手球、排球、手球、击剑、钓鱼、桥牌、骑游、船艇、田径、棋类、游泳、民间体育、益寿保健操等近 30 个单项专业委员会。老年人体育协会共有会员 40 多万个,在组织开展老年人体育活动中发挥了重要作用;木兰拳协会辅导站遍布全市,拥有近 10 万个会员,有计划地组织各类培训和比赛,推进妇女体育运动;精武体育总会是以武术为主项的体育组织,在全民健身中发挥了重要作用,建立了东区、西区辅导站,使群众性的武术活动蓬勃开展,两个辅导站共设立了 100 多个习武点,有 1 万多名武术爱好者,坚持不懈地参加习武活动;淮海楼宇职工体育促进会是自发建立的新型社会组织,在卢湾区体育局和淮海中路街道指导下,面向淮海路商务楼白领职工,组织开展各种适合白领员工特点否认体育活动与赛事。

4. 推进市民体质监测网络建设

根据国家体育总局的部署,本市自 1997 年起积极推行国民体质监测工作,至今建有市、区县和社区三级体质监测网络,共有市民体质监测站 81 个,为广大市民进行日常体质测试服务,并根据测试结果开具个性化健身处方,为市民科学健身提供参考依据。同时,开通了上海市民体质在线的信息平台,提供科学健身的基本知识和测评依据。

5. 加快建设社会体育指导员队伍

上海社会体育指导员队伍不断发展壮大,目前公益性社会体育指导员人数已经超过 2 万名、职业性社会体育指导员 1 千多名。为了加强社会体育指导员队伍的行业管理,经民政部门正式批准,上海于 2003 年在全国率先成立了上海市社会体育指导员协会,并形成市、区(县)、街道(镇)三级社会体育指导员行业组织网络。

上海于 2003 年成立了市社会体育指导员培训中心和市社会体育指导员考试中心,形成了一支以高校专家教授为主组成的社会体育指导员讲师队伍,编写了上海《社会体育指导员培训辅助教材》,建立了社会体育指导员考核题库,分别对社

会体育指导员的培训、考核、资格评定、注册登记、业务进修进行规范管理,形成了严密的社会体育指导员培训和考核体系。

6. 搭建市民体育健身信息平台

在上海市体育局官方网站强化体育公共服务板块,建立“体质在线”等相关主页,提供各类信息;建立由文汇报和上海体育学院合作主办的“上海市民健身热线”,由专家教授定时接听并回答市民关于健身的问题,文汇报设置相关栏目;由上海体育局和上海电视台体育频道合作推出《健身时代》专题节目,及时反映上海市民体育健身的动向;经常组织专家进社区接受居民健身与健康的咨询,并举行专题讲座。

三、上海体育公共服务体系的创新与发展

(一) 发挥政府主导和核心作用

上海在推进全民健身发展和构建体育公共服务体系中,充分发挥各级政府的主导和核心作用,注重强化政府部门的公共服务功能,为体育公共服务提供了基本条件和重要保障。

上海发挥政府在构建体育公共服务体系中的主导核心作用主要体现在以下三个方面:

一是在全国率先出台地方性的体育健身法规——《上海市民体育健身条例》,而后又推出了《人人运动计划》、《上海市全民健身发展纲要》、《上海全民健身实施计划》等法规性文件,为体育公共服务的实施提供了政策法规保障;

二是加强对市民体育健身基本设施建设的规划与投入,如:以政府实事形式确保了社区健身苑点、社区公共运动场、社区体质监测站、农村体育健身工程等惠及广大人民群众体育利益的基本健身设施的完成;

三是由政府牵头,社会参与,打造了上海体育活动的特色品牌,充实了市民的体育生活,提升了城市的影响力。同时引导各区县形成“一区(县)一特色”活动项目,为广大市民的体育健身参与搭建了平台。

(二) 坚持以理念创新引领发展

上海在推进全民健身发展和构建体育公共服务体系中,坚持以创新理念引领和推进实践的创新与发展。

1. 倡导“体育园林化”理念,改善市民健身的基本环境

在建设社区健身苑点和社区公共运动场的过程中,上海提出了“体育园林化,园林体育化”的思路,并由体育部门和园林部门协同合作,共同规划,一方面改善原有体育设施的绿化状况,另一方面在新建园林绿地增加体育设施或把新体育设施建造在园林绿地。体育设施与园林绿地的一体化建设,既改善了体育设施的环境,

又拓展了园林绿地的功能,取得双赢效果,最终使广大市民得益。

2. 倡导“人人运动”理念,注重人群覆盖和科学健身指导

在贯彻实施《全民健身计划纲要》进程中,上海提出了“人人运动”的思路,即倡导人人“学会一项运动,喜爱一项运动,参与一项运动”,并制订了一系列引导和激励市民积极参与健身运动的措施,把全民健身的宏观战略细化为个性化的微观策略,注重体育健身参与人群的覆盖面,尤其积极促进青少年、在职成年人等人群的参与,并加强适应不同人群的项目开发和科学健身指导,取得良好效果。

3. 倡导“体育生活化”理念,打造全民健身服务保障体系

在市民体育健身意识与需求逐步增强的基础上,上海提出了“体育生活化”的思路,推出了以“体育生活化”为核心的“136工程”,即创建一个科学、健康、文明的体育生活环境;构筑日常、双休日、节(长)假日三个体育生活圈;完善运动设施、团队组织、体质监测、健身指导、体育活动、信息咨询等六个体育服务网络。在努力完成“136工程”提出的目标和任务中,上海全民健身服务保障体系不断得到了完善。

(三) 坚持优先发展社区体育策略

社区体育是一种顺应社会发展和人们生活方式变化的新型城市体育形态,是实现“体育生活化,生活体育化”目标的重要途径,在新形势下显现出特殊的优越性和强大的发展潜力。

上海从全民健身起步开始,就确立了“优先发展社区体育”的策略。10多年来始终如一,坚持不懈,大力发展社区体育,努力实践,积极探索,取得了丰硕的成果。社区体育的崛起与发展,有效地影响与推动了上海全民健身的整体发展。实践证明,优先发展社区体育的思路适应了时代的发展和社会的变迁,

具有前瞻性和现实性,是完全正确的,也是十分有效的。

(四) 充分发挥社会组织的作用

政府要实现职能转变,一方面要明确职责,准确定位,主动把本该属于社会的职能逐步回归社会,另一方面要积极培育和扶持社会组织,帮助它们逐步成熟,具有承接政府剥离出来的职能。上海在建设体育公共服务体系进程中,既坚定不移地发挥政府的主导与核心作用,又积极培育各类社会组织,为社会组织的发展创造良好的环境。目前,由政府发起建立的社区体育健身俱乐部、青少年体育俱乐部、社会体育指导员协会等社会组织在政府部门的关心指导下,日益显现社会组织的独特功能,为推进上海社会体育发展发挥着重要的作用。

第二节 海派体育与全民健身

迈步今日上海,你会被绚丽多姿的城市风貌所吸引,更会为人们的快乐和活力所感染。“城市让生活更美好”,上海这座风情万种而又魅力无穷的现代化国际都市生动地演绎着上海世博会的主题。2 000 多万来自五湖四海的新老上海人正在为把家园建设得更加美好而努力奋斗,同时尽情地享受着城市发展所带来的幸福生活,他们比以往任何时候都更加热爱生活,追求健康,珍爱生命。

“体育让生活更精彩,运动使身心更健康”,这是聪敏睿智的上海人在实际生活中的深切感悟。科学健身,适量运动,是越来越多的上海人为实现健康目标所采用的有效手段。在街头巷尾、公园绿地、健身苑点、运动场馆、小区会所……,到处都可以看到快走、慢跑、练拳、起舞、跳操、打球的人群和身影,运动的雪球效应使越来越多的人参与其中,健身团队犹如雨后春笋般地发展壮大。健身运动已成为上海人的时尚标志和生活内容,越来越多的人在享受着运动带来的健康和快乐。上海全民健身快速而稳步地发展,并日益广泛与深入,成为上海城市体育的突出亮点和重要形态,成为城市的亮丽风景,为上海市民的健康生活和上海城市的和谐发展注入了新的活力。

中共中央国务院 2002 年《关于进一步加强和改进新时期体育工作意见》中指出:“体育是社会发展和人类进步的一个标志,体育事业的发展水平是一个国家综合国力和社会文明的重要体现”。上海体育发展是上海城市发展的重要标志,上海体育文化是上海城市文化的浓缩反映。

自 1995 年以来,上海全民健身始终保持着良好的发展态势,产生了重要的社会影响,已经成为上海市民健康生活不可缺少的重要内容,成为上海社会和谐文明的重要标志。上海全民健身之所以能够快速健康发展,既得益于上海城市日益增

强的综合实力和科学合理的管理体制,也得益于上海市民不断提高的健康意识和开拓创新的发展思路,更得益于以海派文化为核心的上海城市文化的熏陶与支撑。

表 4.1 世界各个国家高龄化速度比较

65 岁以上人口 占总人口比重	法国	英国	美国	日本	中国	台湾
7%	1864	1929	1942	1970	2001	1993
14%	1979	1975	2015	1994	2026	2017
20%	2020	2026	2034	2005	2036	2025

从广义来说,体育是文化的重要组成部分,既融合于文化之中,又推进着文化的发展。而从狭义来说,体育与文化则是两种相互独立而又自成体系的不同形态。随着改革开放的深入发展和人们精神需求的多元化提升,体育与文化两者都在不断地拓展和延伸着各自的功能与空间,从而使两者之间出现交叉与重叠部分,并有逐步扩大的趋势。这种交叉与重叠的现象使两者之间的相互利用、相互影响、相互依存不断强化,尤其是在基层社区、基层单位和市民生活中表现得更为明显。

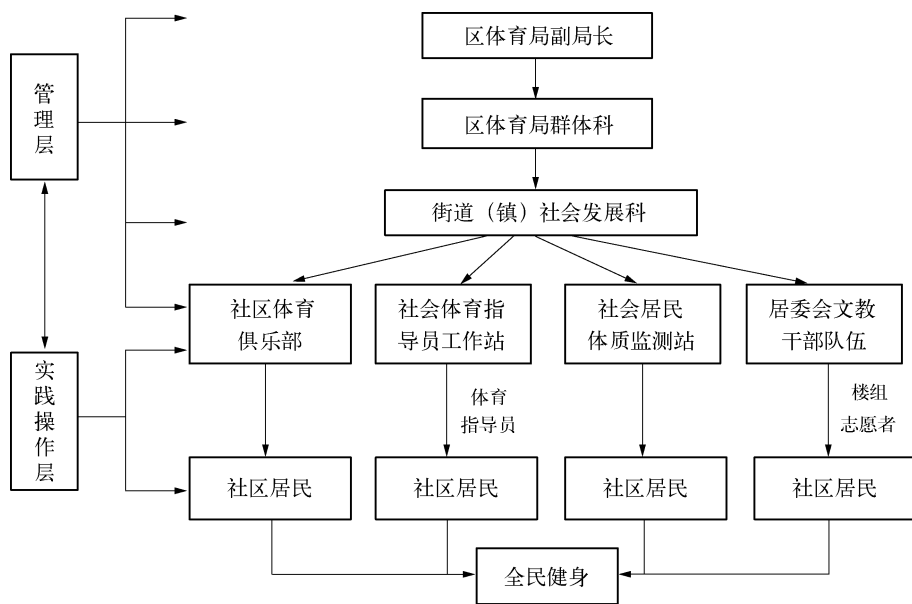


图 2-1 “体育生活化”实验示范基地组织结构

以上海为中心的海派体育植根并成长于海派文化的肥沃土壤中,是海派文化百花园中一支生机勃勃的奇葩。改革开放以来尤其是上世纪 80 年代以来,随着海派文化在上海的重新打造和迅猛发展,具有海派特色的体育项目与赛事活动在上

海民间开始开展并逐步流行。海派体育受到上海市民的广泛认同和积极追捧,得到政府部门的高度关注和积极扶持,成为国内外相关领域专家的研究的热点,海派体育的实践成果与理论成果不断出现,显示出强大的生命力和美好的发展前景。