

现代

社区体育文化建设 与锻炼指导

XIANDAI

SHEQU TIYU WENHUA JIANSHE 郭 朕 刘君玲◎著

YU DUANLIAN ZHIDAO



现代

社区体育文化建设 与锻炼指导

郭 朕 刘君玲◎著

图书在版编目(CIP)数据

现代社区体育文化建设与锻炼指导/郭朕,刘君玲
著. --长春:吉林大学出版社,2017.10
ISBN 978-7-5692-1383-6

I. ①现… II. ①郭… ②刘… III. ①社区—体育文
化—研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 296226 号

书 名 现代社区体育文化建设与锻炼指导
XIANDAI SHEQU TIYU WENHUA JIANSHE YU DUANLIAN ZHIDAO

作 者 郭 朕 刘君玲 著
策划编辑 孟亚黎
责任编辑 孟亚黎
责任校对 樊俊恒
装帧设计 马静静
出版发行 吉林大学出版社
社 址 长春市朝阳区明德路 501 号
邮政编码 130021
发行电话 0431—89580028/29/21
网 址 <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱 jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 16.5
字 数 214 千字
版 次 2018 年 5 月 第 1 版
印 次 2018 年 5 月 第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5692-1383-6
定 价 57.00 元

前 言

随着我国经济的飞速发展,人们的思想观念与生活条件发生了翻天覆地的变化,而且对生活方式和生活质量有了更高的追求。在这一背景下,作为城市居民生活的基本单位,社区在社会生活中的地位显得越来越重要。社区的发展对整个城市的安定繁荣都有影响,而社区文化的发展又能够引导社区的发展。作为社区文化的一个分支,社区体育文化不仅能够使社区居民健康的身体素质得到保障,而且也会对整个社区的精神文化风貌产生影响,深入发展社区体育文化,科学构建社区体育文化体系,可以增强社区居民的责任感与归属感,使社区精神文明程度得到进一步提高。因此,对社区体育文化建设与发展进行研究势在必行。建设社区体育文化最重要的是倡导社区居民积极参与体育锻炼,对社区居民的体育锻炼活动给予科学的指导,并且能够提高居民参与体育锻炼的积极性和其身体素质,实现良好的锻炼效果,从而形成良好的社区体育文化氛围,增强社区体育文化的凝聚力。为了推动社区体育文化的健康发展,提高社区居民参与体育锻炼的意识和身心素质,我们特撰写《现代社区体育文化建设与锻炼指导》一书,以给予具有实际意义的指导与帮助。

本书主要有八章内容,第一章至第四章主要分析社区体育的基本理论与发展,第五章和第六章重点探讨社区体育文化建设,第七章与第八章着重对现代社区体育锻炼指导进行了实践研究。具体来看,第一章是社区与社区体育概述,主要阐述了社区与社区体育的基本知识(概念与分类、构成要素、特征与功能、相关组织)。第二章是我国社区居民参与体育锻炼的现状与对策。第三

章是现代社区体育的相关关系,具体包括与社区文化、物业管理、社区服务、学校体育以及单位体育的关系等。第四章是现代社区体育工作理论与过程,在理论方面分析了社区体育工作的知识体系构成、相关原则、关系的确立;在工作过程方面主要分三个阶段来讲,即制定计划、实施行动、评估。第五章是现代社区体育文化建设的基本理论,主要内容包括建设理论、建设必要性、建设相关关系、建设内容及建设注意事项。第六章是现代社区体育文化体系的构建,主要从社区体育文化发展的新模式构建、社区体育与学区体育的结合、社区体育文化服务体系的构建与完善三方面来分析与研究。第七章是不同社区人群的社区体育锻炼指导,重点涉及儿童少年、中青年人、老年人、女性四类人群。第八章是常见人体疾病的社区体育锻炼指导,研究对象包括呼吸系统疾病患者、心血管系统疾病患者、神经系统疾病患者以及代谢系统疾病患者。

总体而言,本书结构严谨合理,内容丰富完整,重点突出,把握前沿,理论与实践高度结合,具有很强的可操作性。本书的研究内容能够使读者对社区体育有一个更加全面而深入的了解,能够为读者参与社区体育锻炼提供理论与实践的双重指导。此外,本书在社区体育文化建设及文化体系构建方面提出了实质性的建议与对策,能够为社区体育文化的健康发展提供建设性的指导。

本书在撰写过程中,参考和借鉴了大量关于社区体育的书籍和资料,在此向有关专家和学者致以诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在错误或遗漏之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2017年4月

目 录

第一章 社区与社区体育概述	1
第一节 社区概述	1
第二节 社区体育的概念与分类	20
第三节 社区体育的构成要素	23
第四节 社区体育的特征与功能	24
第五节 与社区体育相关的组织	29
第二章 我国社区居民参与体育锻炼的现状与对策	35
第一节 我国社区体育设施建设的概况	35
第二节 我国社区居民参与体育锻炼的现状分析	47
第三节 我国社区居民体育锻炼的发展对策	57
第三章 现代社区体育的相关关系	61
第一节 社区体育与社区文化	61
第二节 社区体育与物业管理	68
第三节 社区体育与社区服务	73
第四节 社区体育与学校体育	80
第五节 社区体育与单位体育	85
第四章 现代社区体育工作理论与过程	90
第一节 社区体育工作知识体系的构成	90
第二节 社区体育工作的相关原则	94
第三节 社区体育工作关系的确立	98

第四节	制定社区体育发展计划	107
第五节	实施社区体育行动	112
第六节	评估相关社区体育工作	119
第五章	现代社区体育文化建设的基本理论	126
第一节	现代社区体育建设的基本理论	126
第二节	建设现代社区体育的必要性	133
第三节	现代社区体育建设的相关关系	141
第四节	现代社区体育建设的内容	147
第五节	现代社区体育建设需要注意的问题	153
第六章	现代社区体育文化体系的构建	157
第一节	社区体育文化发展的新模式构建	157
第二节	社区体育与学区体育的结合	167
第三节	社区体育文化服务体系的构建与完善	182
第七章	不同社区人群的社区体育锻炼指导	189
第一节	儿童少年的社区体育锻炼指导	189
第二节	中青年人的社区体育锻炼指导	194
第三节	老年人的社区体育锻炼指导	206
第四节	女性的社区体育锻炼指导	211
第八章	常见疾病患者的社区体育锻炼指导	217
第一节	呼吸系统疾病患者的社区体育锻炼指导	217
第二节	心血管系统疾病患者的社区体育锻炼指导	221
第三节	神经系统疾病患者的社区体育锻炼指导	230
第四节	代谢系统疾病患者的社区体育锻炼指导	246
参考文献		252

第一章 社区与社区体育概述

随着现代城市化的不断推进,社区已经成为人类聚居生活的最为基本的单位,同时随着现代物质文化生活水平的提高,健康已经成为社会和社区居民所关注的热点话题。社区体育作为保持和增进健康的一个重要的、有效的手段自然而然成为社区居民强身健体、娱乐休闲的首要选择。在此背景之下,社区体育便得以产生并逐渐发展起来。本章就社区与社区体育的相关基本知识展开论述,内容包括社区的基本知识,社区体育的概念与分类、构成要素、特征与功能以及与社会体育相关的组织。

第一节 社区概述

一、社区体育的概念

(一)国内外学者对社区的定义

社区这一概念属于社会学范畴,其有着多样化的含义,所以国内外学者对其的定义也存在较大的差异。下面主要就其中比较具有代表性、典型性的定义进行研究。

1. 国外学者对社区概念的界定

如表 1-1 所示,国外学者针对社区所做的比较具有典型性的

定义。

表 1-1 国外学者对社区的典型定义

学术著作	学者	社区定义	强调内容
《社区和社会》	滕尼斯	作为一种社会联合,社区是由很多亲族血缘关系所共同组成。 联合,就是指共同体	这里主要是重点强调了联合和血缘关系
《城市社会学》	帕克	社区是一定地域上的人群汇集,这类人群是指占据在一块被明确限定了的地域之上的人	主要强调了人群的汇集
《新社会学词典》	邓肯·米切尔	社区就是指人们的集体。 它是由人们共同组成的一个集体,并占据着一定的地理区域,能够共同参与相应的经济活动和政治活动,并且初步形成了一种有着一定共同价值标准和相互丛书 of 自治的社会单位。 比较具有代表性的典型如城市、郊区、乡村、城镇等	主要强调的地理区域、人群集体以及共同的价值标准
《概念到应用》	菲利普	作为一种集体,社区是由在某一个特定的区域进行居住,并且能够共同实现多元目标的人所构成。在社区之中生活的所有成员,其社会生活都是比较完整的	它重点强调了三个要素,即特定的区域、群体、共同实现的多元目标
《农村社会变迁》	罗吉斯与伯德格	作为一个群体,社区是由具有共同利益或纽带、彼此相互联系的,并具有共同地域的一群人组成。社区成员之间所建立的关系是以地域作为基础的	主要强调了简单的群体、共同的利益和共同的地域三个要素

2. 国内学者对社区概念的界定

国内学者对社区的定义见表 1-2。

表 1-2 我国学者对社区的定义

学者	学术著作	社区定义
何肇发	《社区概论》	社区就是指人们能够借助于感官所能够清晰感知到的具体化的社会,它是一个区域性的社会
徐震	《社区与社区发展》	社区是指一个人群,这一人群具有共同的关系,生活在某一地理区域,并具有社会互动及服务体系。社区居民居住的地区非常临近,有着共同的利益、共同的服务,并且面临着共同的需要和共同的问题。以此为基础,也产生了共同的社区意识。为了更好地实现这一共同目标,必须要将社区组织起来,相互合作,并采取集体形同,从而实现共同发展。只要具备以上这些条件或其中一部分条件或潜力的一个人群,便可以将其称为一个“社区”
王康	《社会学词典》	作为一个地域性的生活共同体,社区是指在一定的地域内,按照相应的社会关系和社会制度所构建起来的,具有共同的人口特征
方明	《观察社会的视角——社区新论》	作为一个地域社会生活共同体,社区是指在一定地域范围内聚集的社会群体和社会组织,根据一套制度和规范而结成的社会实体
蔡禾	《社区概论》	社区,即人类生活共同体,它是指以地域为基础建立起来的,处于社会交往中的,具有共同利益和认同感的社会群体

(二)社区的基本概念

针对社区的概念,国内外学者从不同的角度进行研究,有着不同的侧重点,但从社区范畴的一些基本要素来讲,有着一定的共性特征。不论从什么样的角度来进行定义,社区的概念都是无法脱离一定的社会生活共同体和一定的地域性。

综上所述,我们可以给社区的概念做如下界定。

社区就是将社会、地域、人群互动以及共同的文化、社会意识和约束等要素包含在内的一种地域性的社会生活共同体;社区有

着某种特定的生活方式,它是在一定地域内所产生的各种社会关系和社会活动,由具有社区归属感的人群所共同构成的一个相对较为独立的社会实体。

二、社区的构成要素

作为一个社会实体,社区主要是由一些基本要素构成,并且这些基本要素相互之间有着密切的联系,从而使社区得以有序运行和和谐发展。

社区的基本构成要素主要包括以下几个方面。

(一)一定的地域

社区就是由人所共同构成的社会生活共同体,同时也是具有区域性的社会实体。一定的地理位置是社区得以形成所必须具备的条件。因此,社会的构成要素中一定界限的地域是最基本的要素。与地域相脱离的社区是不存在的。由此可见,在社区的定义中必须要包含地域要素,在社区的发展变迁中,地域起着至关重要的作用,同时它也是社区得以存在和不断发展的前提条件。

人们的活动场所通常就是地域,社区的存在以地域为物质载体,人们共同的社会生活要以地域为基本的依托。地域这一要素主要包括社区的范围、方位、形状、环境、自然资源等。而人们的日常生活活动和生产劳动是无法脱离这一物质场所的,脱离了一定地域,社区是无法存在的。所以,一定的地理位置是所有社区所必须具备的要素。

(二)共同生活的人群

在以一定生产关系作为基础而组织起来的具有一定数量规模的进行共同生活的人群是构成社区的首要因素,同时也是社区得以存在的物质基础之一。

社区具有一定的社会性,就其本质来说,它是一群相互关联

的人。由于具有共同的社会生活,这些人会相互交往,从而形成一定的社会关系和生产关系,这些关系对人们的活动进行指导。相互交往是形成生产关系与社会关系的前提,也是人们从事共同的社会生活的表现形式。社区存在的首要条件是具有相互联系的相当数量的人群。如果不具备一定数量的人口,也就无法进行相应的社区活动。人是社区的主体,在社区中,人通过社区群体的形式来将社区主体的作用予以发挥出来。社区群体的形式具有多样性,其中家庭、邻里则是最为基本的社区群体。

(三) 共同的制度和文化

在一定场所中,人们进行活动便会产生相应的文化和制度规范。

所谓社区文化是指在长期的共同生活中,社区居民积淀而成的社区居民共享的价值观念、行为规范和准则的总和。正是依靠这些文化,社区居民才能够进行良好的沟通,而且社区居民的共同活动也同样需要依赖这些文化,脱离了这些文化,从严格意义上来说,就很难形成社区。因此,社区的共同文化是社区存在的基本要素。文化包括物质文化和精神文化,由于各个社区的形成过程、历史传统、地理条件、发展水平、经济条件、结构和性质等存在着或多或少的差异,各个社区的文化便形成了有别于其他社区的自身特点。文化的表现形式有风俗、习惯、语言等。

所谓制度规范就是人类活动的标准和规则,它主要包括宗教、道德、习俗、制度、法律、公约等。一个社区的人要生存发展,必然要和他人发生联系和建立各种关系,交往和办事要遵守一定的共同规范,否则就不能协调配合。这种客观要求促使制度规范产生,使其成了社区的一个重要因素。制度规范所具有的作用主要是通过舆论、示范、教育、权利等手段来更好地发挥出来,这也就是说,必须要将制度规范同社区的其他各个要素有效结合起来。

社区的共同文化和制度指导并控制着社区的行动,促使社区

构成一个整体。社区成员的活动必然形成社区共同的文化和制度,同时又必然受共同的文化和制度的约束。否则,社区不仅不能发展,而且会在成员相互矛盾冲突的活动中毁灭。这就决定了共同的文化和制度是构成社区的基本要素,是社区存在和发展不可或缺的要害。

(四)完备的生活服务设施

社区是指人们参与社会生活和活动的最为基本的场所和基本舞台。除此之外,为了更好地满足人们参与各项活动的需要,还需要有一定的设施来进行保证。由此可知,生产设施和生活设施也是社区得以构成的重要因素。社区居民的生活和社区的发展都需要有一套较为完备的生活服务设施和其他公共设施,这些设施为社区居民的生存提供了强有力的保证,同时也是社区更好发展的重要前提,如社区的各种医疗卫生设施、商业设施、娱乐设施、文化教育设施、服务行业以及其他社会福利等设施。服务设施的缺乏或不完备,既可能会对社区居民的生活造成不利的影响,同时也会对社区的发展和稳定产生影响。

在对社区的发达水平进行衡量时,公共服务设施的数量和质量是其中一个非常重要的指标。就现代城市社区来看,其吸引业主的因素是多方面的,其中一个主要因素就是其所具有的服务设施的数量和质量,服务设施齐全、服务质量高的小区对业主具有较强的吸引力。所以说,社区的存在与发展离不开社区公共服务设施这一重要条件。

(五)社区居民的归属感和凝聚力

社区得以存在并得到相应的发展,离不开一定的条件,其基本条件包括人口、地域、制度和文花,除此之外,还要有一些能够将这些人口联系起来的因素,也就是说情感和心理上的凝聚力和认同感。

在社区共同生活中,居民久而久之便会在情感和心理上产生

一种凝聚力和认同感。所谓认同感就是指社区居民的社区意识,它是从情感和心理上对自己生活的社会所产生的一种认同感。这种心理感觉和思想是社区成员在长期的社区生活中,其思想观念受到影响的结果,使得他们在心理上愿意成为该社区的一个居民,并为此而感到自豪,也对社区产生责任感,这是构成社区的一个重要因素和衡量社区的标准之一。这种认同感能够很好地促进社区的不断发展。社区意识的存在也使得社区居民心灵相通、相互依赖、协同共生。如果缺少了这种认同的意识,没有形成共同的利害观念和荣辱感,要想促使社区成为一个集体行动单位就难上加难,社区也就会丧失很多生命力。社区居民缺乏社区意识,那么就很难形成凝聚力,也就很难形成共同的生活,也就很难形成社区共同体。

总的来说,社区的基本构成要素主要包括地域、人口、居民的凝聚力、共同的制度和文化、居民的归属感、社区公共设施等。虽然各个社区具有不同的类型,结构也存在很大的不同,大小各异,具有各自的独特性,但不管是什么样的社区,其都必须具备以上这些基本的组成要素,因为这些都是社区得以构成的普遍要素。

三、社区的基本属性

(一)社区是一个社会实体

社区既包括一定数量和质量的人口,同时也包括由这些人所共同构成的社会组织和社会群体。

社区既包括人们的经济生活,同时也包括人们的文化生活和政治生活。

社区既包括人们的经济关系,同时也包括地缘、血缘等其他社会关系。

社区既包括一定的地域,同时也包括人们从事社会活动所必需的生活资料和生产资料。

总的来说,社区包含了社区有机体最为基本的内容,它是整个宏观社会的缩影。

(二)社区具有多重功能

同功能和目标都比较单一的社会组织存在很大的不同,社区具有多方面的功能。就拿我国城乡基层社区的基本情况来说,社区主要具有以下四个方面的功能。

1. 经济功能

社区的经济功能主要体现在社区性机构基本上都发挥着开展、组织、管理生产经营活动,或提供产前、产中和产后服务等作用。

2. 政治功能

社区的政治功能主要体现在基层社区基本上都发挥着对党和政府的方针政策进行贯彻和执行,对社区居民的合法权益进行维护,对各类政治组织进行建立和发展,更好地推进基层民主和法制建设等作用。

3. 文化功能

社区的文化功能主要体现在基层社区担负着促进教育事业的发展、对体育活动和文娱娱乐进行组织和开展,组织开展群众性精神文明创建活动等功能。

4. 社会管理和社会整合的功能

社区的社会管理和社会整合功能主要体现在基层社区担负着维护本社区的治安、秩序,调解民间纠纷,办理本社区的公共事务和公益事业以及管理流动人口和计划生育等项职能。

社区之所以具有多重性的功能,这主要是由社区居民多方面的需求和社区内容的多样性所共同决定的,这也是对社区作为一

种社会实体的反映。

(三)社区是人们参与社会生活的基本场所

社会作为最基本的社会共同体,它是大多数社会成员的生活基地,由此可见,人们的基本生活活动都是在本社区范围之内进行的。

在本社区范围内,人们能够从事商业活动、科学研究、生产劳动、文化教育、社会服务、社会管理等各种职业活动,并以此获取经济收入,作为本人及其家属的生活来源。

在本社区范围内,人们基本上都是以家庭作为基本单位来对各种生活资料进行消费,以更好地满足吃、穿、住、行等日常生活需要。

在本社区范围内,通过长期的共同生活,人们构建起了多种人际关系,并且在这些人际关系下交流感情,互通有无,对一些思想难题和生活困难进行共同解决。

另外,绝大多数居民作为某一社区的正式成员,在本社区范围内享有参与社区管理、选举人民代表、选举社区干部等项权利。从这个意义上说,社区还是人们参与政治生活的基本场所。社区作为人们生活的基本场所决定了它必须具备相应的活动设施。

(四)社区是以聚落作为自己的依托或物质载体的

聚落,从最早所使用的德文“siedlung”来看,是指居住地,它是人文地理学研究和社区研究的一个非常重要的概念。为了更好地满足人类自身生存和发展的需要,需要寻求一个比较理想的居住场所和各种活动的基地。从历史上看,人类的居住地逐渐由临时的、移动的向固定的、永久的方向转化。并且由于人类生活的群体性、社会性,逐步形成了以多幢房屋组成的居住点——聚落为主体的居住生活方式。这说明,聚落是人类活动并改造环境的产物,随着社会经济的进步,其含义和形式也不断延伸和发展。

现如今,“聚落”一词的含义得到了丰富,变得更加广泛,它是人类活动的中心。它不仅是人们进行生活、居住、休息和开展各种社交活动的重要场所,同时也是人类进行生产劳动的重要场所;它既包含了街道、房屋、广场、水域,同时也包括了同居住地有关的生活、生产设施甚至生产劳动用地。

我国城乡的聚落形式有村落、集镇、县城镇和城市等,它们都是社区的依托和物质载体。首先,表现为聚落是人口比较集中的地方,我国大约有95%以上的城乡人口都居住或集中在各种类型的聚落之中。其次,是聚落是人们进行各种经济活动的基地和集中点,特别是在一些经济中心城市之中,不仅是工业生产的集中地,同时也是非常巨大的消费中心。其中,有一些城市还是全国或某一行政区域的文化、政治中心。再次,表现为聚落中集中了一个社区的绝大多数的构成要素,人们的日常生活和社会生活主要是在各自居住的聚落之中来进行的。最后,表现为聚落是对一个社区的特征和面貌的反映。例如,上海市浦东新区,现代化商贸大楼和金融大厦林立,国内外商贸机构云集,通讯和交通体系发达、便利,反映了这个社区作为改革开放后发展起来的国际性商贸中心的面貌和特点。而主要分布于黄土高原地带的土窑洞式聚落,不仅反映了黄土高原的黄土具有适于开凿窑洞的特点,也反映了这些农村地区的经济状况尚不十分发达,以及历史传承下来的居住习俗仍然比较盛行的特点。所以说,通过观察各种类型的聚落,我们能够认识不同类型的社区结构以及其所包含的人文景观。

(五)社区是发展变化的

作为人类生活的一种产物,社区随着社会的不断发展而得到发展。一些学者认为,社区生活在人类漫长的社会发展过程中主要经历了以下四个阶段的变化。

(1)旧石器时代形成的流动性社区。

(2)新石器时代出现的半永久性的村舍式的社区。