

西部体育论坛

文章编号:1001-747 (2010)02-0174-05

文献标识码:A

中图分类号:G806

# 青藏高原群众体育健身活动现状及其 制约因素分析研究<sup>\*</sup>

何志芳,郜建海

(青海师范大学 体育学院,西宁 810008)

**摘要:**通过问卷调查法、专家访谈法和数理统计法对青藏高原全民健身活动现状及存在制约因素进行了分析研究。结果表明,由于青藏高原地区社会发展总体水平较为滞后,经济实力薄弱、管理体制与运行机制不完善,群众体育健身活动的场地设施短缺、城镇化发展水平滞后、以及特有的民族宗教习惯和传统文化等制约着青藏高原健身活动,因而该区尚未营造出一种良好的群众体育和全面健身的氛围,针对性地提出了发展该地区群众体育健身活动的对策和建议。

**关键词:**青藏高原;群众体育健身活动;现状;制约因素;分析;研究

## Analysis of the Current Situation and Restricting Factors of Mass Sports Fitness Activities in Qinghai-Tibetan Plateau

HE Zhi-fang, GAO Jian-hai

(College of Physical Education, Qinghai Normal University, Xining 810008, China)

**Abstract:** By applying the literature, expert interviews, mathematical statistics and the questionnaire the paper analyze restrictive factors on mass sports fitness activities in Qinghai-Tibetan Plateau. The results showed that the overall level of social development lagged behind, the economic strength was weak, management system and operation mechanism was not sound in Qinghai-Tibet Plateau, the shortage of venues and facilities, urbanization level of development lagging behind, as well as the unique ethnic and religious habits, traditions and culture in rural areas of Qinghai-Tibet Plateau restricted the fitness activities in plateau. The authors tentatively put forward some countermeasures and suggestions.

**Key words:** Qinghai-Tibet Plateau; mass sports fitness activities; current situation; restricting factors; research

随着党中央、国务院西部大开发和支持贫困地区加快发展的重大决策的实施,有必要研究青藏高原地区群众健身活动开展的情况,指导高原群众体育实践,促进国民健康水平。青藏高原包括了西藏自治区和青海省的全部、四川省西部以及甘肃、云南的一部分;面积约 240 万平方公里。青海省地处青藏高原的东北部,总人口为 551.6 万人,其中,以藏、回、蒙古、土、撒拉族为主的少数民族人口占到总人口的 46.23%<sup>[1]</sup>;西藏自治区位于青藏高原的西南部,截止 2008 年,西藏总人口的 287.08 万人,其中藏族和其他少数民族人口占 95% 以上<sup>[2]</sup>。笔者为了全面了解青藏高原地区群众健身活动开展的总体情况,有针对性地开展了实地调查工作,并同时进行了专家访谈,从青海省农业区的 8 个县中随机选取 4 个县作为青海省农业区城镇的调查点;从青海省

牧业区六个自治州的 31 个县、市中随机 15 个县(市)作为青海省牧业区城镇的调查点。从西藏自治区的 76 个县、市中随机选取 30 个县(市)作为调查点,另外走访、听取了地区体育行政管理机关有关当地群众体育活动开展的基本情况和基本思路。在实地调查的基础上,获取青海、西藏地区开展群众体育活动的详实资料,分析影响青藏高原地区群众健身活动开展的诸因素,并提出相应对策,旨在为新时期加快发展青藏高原地区群众体育活动的开展,提高高原地区群众的健身与健康水平,构建和谐全民健身服务体系提供参考依据。

### 1 青藏高原地区群众体育健身活动现状

调查显示该地区居民在近年来思想观念逐步转变,健身意识、主动健身参与率有所提高,体育消费

\* 收稿日期:2009-06-24;修回日期:2009-09-18

基金项目:国家哲学社会科学基金项目(04XTY003)

作者简介:何志芳(1971-),女,青海贵德人,讲师,硕士,E-mail:tiyuhezhi@126.com;郜建海(1956-),男,陕西西安人,教授,硕士生导师,研究方向为全民健身理论与实践及体育社会学。

有不同程度的提升,不同档次的消费群体已初见层次化格局。但广大农牧区群众体育仍然处于低水平、不平衡的发展状态。(1)从体育人口数量来看(除学生和武装力量),2005年,青海省农牧区城镇居民的体育人口数量为8.6%,西藏农牧区城镇居民体育人口数量为2.9%,农牧区农村居民体育人口数量则更低,如三江源地区居民的体育人口只有5%<sup>[3]</sup>。据2000年《中国群众体育现状调查与研究》结果显示,我国16岁以上的体育人口为18.3%<sup>[4]</sup>。表明青藏高原地区群众体育活动的开展状况与全国的体育发展不均衡,并且差距较大;(2)从健身活动的项目来看,居民最喜爱的体育锻炼项目依次为散步慢跑、爬山、篮球、乒乓球、羽毛球、太极拳、交谊舞、健身操、民间舞蹈、各种民族体育项目。可见,散步、跑步活动形式简单,易于开展,对运动场地和技术也无过高要求,运动方式灵活,运动量易于控制掌握,同时锻炼效果也不错,并且经费投入少,因而形成了该地区居民锻炼的首选项目;(3)在参加健身活动时间的选择上,多数居民没有规律,具有明显的季节性和较大的随意性;(4)从健身场所来看,居民参与体育活动的场所以自家庭院、单位或学校体育场以及住宅小区空地为主,选择收费体育场所参加体育锻炼的人群仅占少数;(5)在对健身意识的调查来看,在生产劳动能否代替体育锻炼的问题中,有52.4%的人认为生产劳动能够代替体育锻炼。在走访中还了解到在农闲时间农牧区居民大多以转湖、转金轮、磕头朝拜等宗教活动代替体育运动。(6)从体育消费程度来看,用于体育文化娱乐消费的支出仅列消费支出第7位,青海省居民年体育消费金额平均为24.26元,西藏体育消费的金額平均为168.8元(西藏体育消费项目以实物性消费为主,包括购买体育服装和简易体育器材用具,购买运动服装大多数是因为赶时髦,御寒,耐用,而并非为了锻炼)。(7)从体育消费的趋势来看,人们到经营性体育场馆去参加体育活动的次数十分有限,青海省仅有0.89%的人有到经营性体育场馆进行体育消费的意向,能够承受的价格为2.20元/次。西藏仅有3.5%的人具有到经营性体育场馆进行体育消费的意向,而对经营性体育场馆的门票,目前平均只能承受7.93元/次的价格。这说明该地区居民受气候、经济、生活方式、宗教信仰的影响,人们对体育健身的理念还未形成新的更高层次的认识。

从以上数据中可以看出,虽然青藏高原地区体育行政部门为促进本地区的群众健身活动的开展做了大量的工作,但是青藏高原地区地域辽阔(占全国面积五分之一多)、民族成分众多、人口密度小(占青

藏高原70%以上面积的地区每平方公里不足1人)、气候条件恶劣、社会发展总体水平较为滞后、地区城镇化发展水平缓慢、场地设施短缺以及其特有的民族宗教习惯、传统习俗等诸多因素的影响较为严重地制约了青藏高原地区群众体育健身活动的广泛开展,尤其是其恶劣的自然地理环境,复杂的民族成分构成,独特的社会发展现状,决定了在该地区贯彻落实《全民健身纲要》必然比其他地区有一定的难度,其健身手段、方法、内容、组织形式不仅要考虑其经济条件、气候环境等显性因素,还要考虑不同民族的心理、习俗等隐性因素。以上诸多因素造成青藏高原地区尚未营造出一种良好的群众体育和全面健身的氛围。

## 2 制约青藏高原群众体育健身活动开展的主要因素

### 2.1 青藏高原特有的社会形态和地理环境是制约全民健身活动开展的主要因素

全民健身活动的发展受社会政治、经济、文化等多方面因素的影响,社会总体发展水平对全民健身活动的开展起着决定性的作用<sup>[5]</sup>。青藏高原地区特有的社会形态和地理环境造成了在经济、文化、教育、交通、通讯、居住条件、医疗卫生和生活方式等方面要相对落后于全国。在古代,黄河流域是中华民族的发祥地,随着农业生产力的发展,逐渐向长江流域转移,尤其是宋朝以后,我国经济南盛北衰的局面得以完全确立<sup>[6]</sup>。那时青藏高原大部分地区是蛮荒之地,人烟稀少,生产生活方式原始。建国前,由于其独特的地貌特征,交通不便,信息闭塞,绝大部分地区仍然是奴隶制或封建农奴制。因此,其社会结构和社会形态远远落后平原地区。建国后,脱胎于落后社会形态的各民族经过民主改革或社会主义改造,相继走上了社会主义发展道路,但是其社会形态的复杂性是不言而喻的,加之信息的闭塞和宗教的影响,社会结构依然要远远落后于平原地区。此外青藏高原气候条件恶劣,人口分布很不均衡,青海人口密度每平方公里只有7人,海拔在3000m以下的西宁市及东部农业区面积只占全省面积的2.84%,人口却占全省总人口的67.2%;海拔在3000m以上的牧区面积占全省总面积的97.16%,人口却只占32.8%<sup>[7]</sup>。西藏平均海拔在4000m以上,就目前生产力水平,人类还难以利用的高山、极高山和高寒中、低山及冰碛丘陵等约占总面积的73%<sup>[8]</sup>;人群居住在气候比较适宜的拉萨市、昌都地区、日喀则地区和山南地区,而广大藏北高原的那曲地区和阿里

地区人口密度每平方公里不足 1 人。由于人口稀少、生产生活方式较为原始,加之高原地区恶劣的气候环境,频繁的自然灾害,脆弱的生态环境,造成了青藏高原地区社会发展滞后,进而导致当地全民健身活动开展远远滞后于其他地区。调查还显示,由于场馆条件所限,居住在这里的居民气候寒冷时放弃锻炼,在气候宜人的季节又恢复锻炼,参加体育锻炼的人群当中,人们的锻炼时间表现出很大的随意性且体育活动的持续时间较短。另外根据人体生理特征,在高海拔、空气稀薄,氧气含量不足的环境,人体容易产生各种不良症状,尤其是大脑对缺氧最敏感,即便是世居青藏高原的人群,在缺氧环境下同样会出现运动欲望下降的现象,人们参加体育活动的积极性和主动性受到影响。

## 2.2 经济实力薄弱是制约青藏高原地区群众体育健身活动开展的根本因素

全民健身活动的发展规模、水平和速度,归根到底取决于经济发展水平,取决于经济发展所能够提供的物质条件,取决于经济发展带来的个人经济状况以及由此引发的人的思想观念、思维方式和行为方式的变化<sup>[5]</sup>。而青藏高原薄弱的经济实力制约着本地区开展全民健身活动。

首先,青藏高原地区经济总量小、经济基础薄弱、贫困人口比重较大等劣势条件导致对该地区体育事业的投入严重不足。就目前国家的经济水平看,全民健身活动的投入主要依赖于国家的投入,社会投入很少。2008 年全国 GDP 为 300 670 亿,广东 GDP 为 35 696 亿元,人均 GDP 为 39 951 元,西藏地区 GDP 总量为 392 亿,人均 GDP 为 13 630 元,青海省为 960 亿元,人均 GDP 为 17 509 元<sup>[9]</sup>,青藏高原 GDP 为全国 GDP 总量的 0.449%。可见,青藏高原地区人均国民生产总值与东部沿海发达地区有十分明显的差距,尤其是欠发达地区的县和乡镇两级财政普遍困难,有相当比例的农牧民还在为生存的基本条件(衣食住行)而奔波,处于温饱水平;进入“小康”水平的人口比例很低,处于富裕阶层的人口比例则更低。当地政府的主要任务是帮助群众脱贫致富,不可能把发展体育的专项经费投入摆在议事日程上,就算国家强制性进行全民健身活动,由于财政困难、人员缺少、设施的缺乏等因素效果也不佳。

其次,青藏高原地区城镇居民和农牧民收入低,主动参与健身活动的意识较低。2008 年中国城镇居民人均可支配收入 15 781 元,农村居民人均纯收入 4 761 元<sup>[10]</sup>,据调查,青藏高原地区居民的可支配收入低于全国平均水平,如 2008 年青海省城镇居民人均可支配收入达到 10 100 元,农牧民人均纯收入

2 670 元<sup>[11]</sup>,低收入是造成低水平体育消费的主要原因,如 2006 年青海省农牧区城镇居民年体育消费金额平均为 24.26 元。而且农牧区城镇居民的体育消费项目以实物性消费为主,包括购买体育服装和简易体育器材用具。经济收入对体育消费的影响是决定性的,它直接影响人们的体育消费意识。

第三,体育设施建设单靠国家财政投入,导致场地设施短缺是制约群众健身活动的关键因素。体育场馆资源是体育事业发展的重要物质保障,其建设、管理和开发利用已成为实施全民健身计划的关键因素,而青藏高原大部分地区社会经济发展水平十分有限,经济结构单一,基础产业脆弱,州县财政自给率很低,只能依靠国家补贴,因而导致场地、器材等体育设施的不足,影响了健身活动的普及与推广,据调查青藏高原各州府所在地体育场馆仅有 1 处,其设施简陋、破旧,只能进行一般的体育活动,大部分县政府所在地也只有 1-2 块水泥篮球场,其他乡镇除了学校的小块土质操场外几乎无健身场所。

## 2.3 体育管理体制不完善和体育人才的短缺也是影响群众体育普及和推广的主要因素

青藏高原地区由于受经济条件的限制,体育人才匮乏,尤其在青藏高原地区人口占 70% 以上的农村和农牧区很多乡镇无专职的干部去管理、组织文体活动。一部分现有的文体专干人员因从事基层文体工作条件差、地位低、待遇差而影响其工作的积极性。加之,乡镇领导对体育的重要性认识不足,乡镇财力和体育事业经费有限,管理体制不健全,管理人员缺乏等因素的影响,使体育管理手段落后,管理活动松散,健身活动难以有效开展,也使有限的体育资源难以发挥应有的作用,成为影响青藏高原地区全民健身活动的主要因素。此外,全民健身活动有效地开展,需要科学的健身指导,然而,青藏高原地区社会体育指导员队伍数量严重不足和缺乏管理,据调查,青海农牧区城镇平均每 5 792 人拥有 1 名社会体育指导员,西藏自治区平均每 16 000 人中拥有 1 名社会体育指导员,距离国家“每 1 000 人中拥有 1 名社会体育指导员”的标准相差甚远。

## 2.4 教育水平制约人们自觉参与体育活动

教育可以提高劳动者的科学文化素质和对科学、文明、健康生活方式的认识,树立正确的健康观念,养成终身体育锻炼的习惯。青藏高原地区教育总体水平低下,人口中文盲、半文盲人口较多,人口素质明显低于全国平均水平,如青海省农村贫困地区的 15 岁以上文盲人口比率普遍偏高,均值为 33.40%,而全国农村文盲人口比重的平均水平为 (8.25%<sup>[12]</sup>),虽然近 5 年国家实施寄宿制全额补贴政

策,但 30 岁以上人口文盲率较高,因此青藏高原地区教育水平依然低于全国平均水平,教育水平的落后必然导致人们的文化素质水平处于落后地位,而文化素质水平的落后又会导致观念意识的落后,观念意识落后直接影响到人们对于体育活动的功能和价值的认知程度,进而影响到人们自觉投身体育活动的积极性,并使其普遍缺乏科学锻炼的方法和手段。

## 2.5 青藏高原的民族宗教习俗也是制约青藏高原群众健身的因素

青藏高原地区是少数民族群众集中聚居、也是宗教氛围最浓厚的地区。就青海而言,截止 2005 年底,全省共有寺观教堂 2 130 座,教职人员 29 614 人。青海的宗教形态复杂多样,世居少数民族普遍信仰宗教,信教群众人口比例大,占全省总人口的 41.65%<sup>[13]</sup>。西藏自治区,全区有 30 多个民族,其中藏族 244.92 万人,占总人口的 96%;汉族 8.52 万人,占总人口的 3%;其他民族近 2 万人,占总人口的 1%<sup>[14]</sup>,而藏族基本上是全信教。所以青藏高原地区宗教氛围很浓,宗教已成为当地群众生活中必不可少一部分,宗教意识深深地影响着他们的生产和生活方式,宗教信徒一般都把大部分时间投入到日常的宗教活动中以求得神灵的护佑,这使得他们没有更多的时间顾及其他活动。如在调查中,青海省农业区城镇居民加体育活动的主要目的是“增强体力和健康”,这部分人群占调查对象的 75.4%;青海省牧业区居民和西藏居民参加体育活动的主要目的是为了“散心解闷、消遣娱乐”,这部分人群分别占调查对象的 60.9%和 65.8%;其次是为了“精神情绪的修养和改善”,分别占调查对象总数的 19.1%和 18.6%;为了“增强体力和健康”而参加体育健身活动的人群占第 3 位,分别占 16.6%、12.8%。可见青海省农业区居民参加锻炼主要增强体力和健康;这一结果与体育的本质属性完全一致。而占青藏高原地区四分之三以上地区的居民参加体育活动的主要目的是为了追求精神愉快和娱乐休闲,而对于体育活动的健身功能较为忽视,这种现象与少数民族传统及宗教信仰有很大关系,他们在余暇时间内以转经轮、转湖、转山、磕头等宗教仪式活动代替了体育活动。

## 3 青藏高原地区开展群众体育健身活动的对策和建议

### 3.1 以中央发展藏区经济的政策为契机构建青藏高原地区全民健身服务体系

2008 年国务院《关于支持青海等省藏区经济社会发展的若干意见》战略目标的提出,将为青藏高原群众健身活动的开展带来历史性机遇,国家必将在投资项目、税收政策、财政经费投入及社会保障体系等方面加大对青藏高原的支持力度。因此各体育行政部门应按照政府主导、社会兴办的原则,根据本地区地域特征、民俗特征,选择做出相应的可行性计划方案,针对性地努力构建涵盖健身组织、健身指导、健身设施、宣传教育、竞赛活动和体质监测等内容的群众体育服务体系。并依托高原地区民族伦理价值观念,实施政府干预全民健身活动及加强基层体育组织建设,利用我国体育长期在计划经济体制下运行形成的十分畅达有效的干预和管理运行渠道,加强青藏高原地区行政部门对全民健身的重视,认真贯彻落实《全民健身计划纲要》,切实将群众体育工作的开展纳入到实现社会经济发展、社会主义精神文明建设和小康建设的内容中去,为群众体育事业的发展营造良好的空间和环境。

### 3.2 搭建公益性的健康检查点,建立国民体质检测点和运动处方站,加强体育科学知识的传播

据调查,2009 年初,青藏高原地区全部居民医疗保障已全部落实,并且每年政府对青藏地区的扶持逐年加大,但大部分以实物的形式发放到农牧民手中,如将其中一部分资金投放在人口密集区用来建立公益性的健康检查点,通过健康检查点来搭建国民体质监测点和运动处方站,则居民通过检查身体,了解到自身的身体状况,便有欲望进行体质健康的测试,从而更多了解自身的机能,进而了解到可以用运动的方式来改善自身的体质,这将可以调动他们自觉参加体育健身的积极性和主动性。居民身体健康了,不仅能创造出财富,还能加强精神文明建设,这与党中央、国务院倡导的构建繁荣富强的和谐社会初衷相一致的,因此各地区体育行政部门应根据国家的扶持政策,提前做好各地区的调研报告和实施计划。

### 3.3 加强学校体育工作是实现农牧区城镇群众体育快速发展的主要途径

2008 年在青藏高原地区基本实现了寄宿制中心学校,对义务教育阶段的农牧民子女实行包吃、包住、包学习费用的“三包”政策。据统计,2008 年,西藏 70 个县(市、区)已实现普及九年义务教育。西藏入学率达到 98.5%<sup>[15]</sup>。此政策的实施将大幅度提高青藏高原地区的教育水平,将有利于提高人们主体意识,提高健身意识,对自觉参与体育活动创造条件。另外,青藏高原地区学校体育工作的开展状况也不容乐观,场地经费不足,专职教师缺乏,大部分

牧业区农村学校没有专职体育老师,往往由其它学科的老师兼职,兼职的结果使教师工作量加大或体育课开课数量不够,即使开课数量够,教学质量也难以保证,体育课没有真正落到实处,业余训练和业余竞赛不正规<sup>[16]</sup>。2009年6月,青海省教育厅推出高校大学四年级师范生到牧区顶岗支教的政策,虽然在一定程度上缓解了体育师资问题,但是由于不是正式职工,积极性不高,因此教学质量还是难以保证,因此应加大落实《学校体育工作条例》,配备专职教师,加强学校体育工作,对广大农牧区学生从小培养终生体育的意识。另外各地区教育行政部门应定期进行评估和检查,将学校体育工作纳入到学校教育工作的业绩考核中去,努力实现青藏高原地区教育与其他地区教育均衡、协调发展。

### 3.4 加强高原地区民族传统体育开发,推广特色健身项目

青藏高原各族人民在长期的生活实践和社会实践中创造和形成了丰富多彩的少数民族传统体育项目。在这些少数民族传统体育项目中,除各地共有的项目外(如赛马、赛牛、摔跤、射箭、登山等),不同民族还有许多独具特色的民族传统体育项目,如藏族、蒙古族的赛牦牛、赛骆驼、抱沙袋、民族舞蹈;土族的轮子秋、筒鼓;撒拉族的皮筏子、赛瓦;回族的民族传统武术(八门拳棍、通备武学、查拳等),各民族的传统体育项目从不同角度反映了各民族的历史、政治、经济、文化、宗教和风俗习惯等,其中有很多项目具有很强的娱乐性、健身性、观赏性和竞技性,更为可贵的是,这些体育活动取材可繁可简、场地可大可小,而且在情感上易被当地居民接受。然而据实地调查显示,具有广泛群众基础的民族传统体育项目除了在节日内开展外,其他时间并不多见,并未在全民健身活动中彰显优势;另外走访中还了解到,在目前开展的许多项目定位于向竞技化方向发展,人员局限在少数的专业人群中,目的是为了表演和在大型比赛中取得名次,这种局面将难以服务于全民健身和非物质文化遗产的保护和传承;也遏制了作为精神文明载体的全民健身活动的广泛开展,因此,各主管部门应重新审视民族传统体育的开发和利用,站在服务于全民健身和非物质文化遗产保护及构建社会主义精神文明的高度,普及、推广青藏高原地区

民族传统体育项目,并进一步调动和组织体育科研人员,依托国家非物质文化遗产的整理申报工作,进一步挖掘整理丰富多彩的民族民间传统体育项目,制定必要合理的规则和要求,力求科学性、合理性、亲和性,使之符合民族地区的开展要求和管理,以此促进青藏高原地区社会进步和丰富人们的社会文化生活,增强体质,对青藏高原体育事业的发展以及青藏高原的两个文明建设都具有战略性的意义。

### 参考文献:

- [1]青海少数民族干部占干部总数的30%以上[EB/OL]. <http://www.ce.cn/xwxz/gnsz/gdxw/2008-05>.
- [2]新华网. 西藏人口50年来增加一倍多[EB/OL]. 2009-03. <http://news.xinhuanet.com/video/2009-03/03>.
- [3]张永林. 三江源地区全面建设小康社会与全民健身体育协调发展的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2008, 42(7): 60.
- [4]中国群众体育调查课题组. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2005: 3.
- [5]陈宁. 全民健身概论[M]. 成都:四川教育出版社, 2003-03, 187, 188.
- [6]张岱年,方克立. 中国文化概论[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2004: 26-29.
- [7]青海省概况[EB/OL]. <http://www.xzqh.org/quhua/63qh/index.htm>.
- [8]西藏概况[EB/OL]. <http://www.xzqh.org/quhua/54xz/>
- [9]中国2008年各省GDP排名[EB/OL]. <http://zhidao.baidu.com/question/>, 2009-03-02.
- [10]温家宝. 2009年政府工作报告[R]. 中国教育报, 2009-03-15(1).
- [11]宋秀岩. 政府工作报告-2008年1月10日在青海省第十一届人民代表大会第一次会议上[N]. 青海日报, 2008-02-18(1).
- [12]赵丽群,祁永寿,赵常丽,等. 人口素质对青海农村贫困的影响因素分析[J]. 青海师范大学学报, 2002, (2): 22.
- [13]景晖. 2005-2006年青海经济社会形势分析与预测[M]. 西宁:青海人民出版社, 2005: 295.
- [14]李国勇. 西藏投资指南[M]. 拉萨:西藏人民出版社, 2004: 18-19.
- [15]西藏小学生入学率达98.5%[EB/OL]. <http://www.gov.cn/jrzg/2009-05/31>.
- [16]何志芳,鄯建海. 青海省农牧区中小学体育师资队伍现状分析与建设构想[J]. 青海师范大学学报, 2009, (6): 75.