



以“区校共建”模式促进市民体育生活圈建设

——以上海市长白社区与上海理工大学为例

张冬

摘要: 采用文献资料、问卷调查、数理统计等研究方法,对上海市长白社区与上海理工大学通过“区校共建”模式来推动市民“30分钟体育生活圈”的建设进行实地调查研究。主要结论:“区校共建”模式符合社区居民参加体育锻炼活动的时空要求;可以充分整合现有资源来满足社区居民的体育场馆要求和体育锻炼活动多样化的需求;对市民体育锻炼行为产生了积极的影响;可以充分发挥高校对社区体育的健身指导和组织功能。实践证明,通过此模式可以充分发挥社区所辖高校的辐射功能,建立起以高校为核心的社区健身圈,从而促进市民体育生活圈的发展。

关键词: 区校共建;30分钟体育生活圈;社区居民;高校体育社会化;上海

中图分类号:G80-05 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2017)04-0037-06
DOI: 10.12064/ssr.20170406

Promoting the Construction of Citizen Sport Life Circle with the Model of Community and University Cooperation: Taking the Example of Shanghai Changbai Community and USST

ZHANG Dong

(Department of Physical Education and Sports, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: With the methods of literature study, questionnaire and statistics, the author made a field observation of the construction of a 30-minute sport life circle promoted by the model of community and university cooperation between Shanghai Changbai Community and the University of Shanghai for Science and Technology (USST). The conclusion is that the model of community and university cooperation meets the time and space demands of the community citizens for participating in exercise. The current sport resources may be fully integrated so as to meet the requirements of the citizens for sports facilities and diversity of exercise activities. The cooperation has a positive influence on the exercise behavior of the citizens and fully plays the role of fitness instruction and organization of universities in community sports. Facts prove that the model may bring the radiation function of the universities in the community into full play and help set up a community fitness circle with university as the core. Thus a quicker growth of citizen sport life circle can be expected.

Key Words: community and university cooperation; 30-minute sport life circle; community citizen; sport socialization of university; Shanghai

随着经济的发展和《全民健身计划(2011—2015)》的颁布实施,城市社区体育发展日益成为城市体育建设的重点。2013年上海市政府工作报告中将“30分钟体育生活圈”3年行动工程列为民生实事项目。“30分钟体育生活圈”的概念是:按时间概念计算,指居民每周需要保证3次、每次30min的日

常体育生活有效时间;按空间距离划分,指市民步行30min约2800至3000m的日常体育生活距离;按地理位置界定,指居民日常工作生活以社区为基本范围,以体育健身为主要行为,以多功能体育设施为基本保障的圈层结构体系^[1]。

2013年2月上海市选出徐汇、杨浦等6个区为

收稿日期:2017-06-12

基金项目:2014年上海市体育社会科学研究课题(TYSKYJ2014005)。

作者简介:张冬,讲师,硕士研究生。主要研究方向:学校体育学、体育人文学。E-mail:zdoo@sohu.com。

作者单位:上海理工大学 体育教学部,上海 200093。



“30分钟体育生活圈”工作试点区域^[2]。杨浦区以此为契机,借助“百年高校”的文化底蕴,大力开展辖区内高校与所在街道社区的体育共建工作,着力打造以复旦大学、上海体育学院和上海理工大学等高校为核心的社区健身圈。希望高校通过场地共享、师资共享等具体方法,实现高校与社区双向开放、双向参与、双向服务、双向受益。在社区大力支持教育的同时,学校凭借人才、知识、信息等优势发挥出对社区的辐射功能,推动上海“市民30分钟体育生活圈”建设工作。

2013年5月,上海市副市长赵雯同志前来上海理工大学视察该活动的开展,对“区校共建”的模式给予充分肯定和高度评价,指出依托高校资源,为广大社区群众提供更加丰富、科学、有效的健身方法和指导,这是上海理工大学体育工作的亮点^[3]。

本文旨在通过对长白社区与上海理工大学“区校共建”模式的实例调查,分析此种模式对市民体育生活圈建设的促进因素和对社区居民体育锻炼行为产生的影响,研究其对社区体育的指导和组织功能,以期找出高校体育与城市社区体育协同发展的契合点,为完善城市体育生活圈建设发展途径提供理论依据,同时也为推进高校体育社会化进程提供借鉴。

1 研究方法和研究对象

1.1 研究对象

选取上海市长白社区居民为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅相关政策法规、报刊报道、检索期刊网站等查阅相关文献资料。

1.2.2 问卷调查法

在上海市长白社区内向研究对象发放问卷进行调查,问卷随机发放、当场回收。共发放问卷500份,回收问卷485份,其中有效问卷467份,有效率93.4%。

1.2.3 实地考察法

现场走访被调查社区和高校的体育设施场地,向社区与高校体育负责人等相关人员咨询相关问题,并随机对部分调查对象进行访谈。

1.2.4 数理统计法

对调查所取得的数据用EXCEL软件进行数理统计处理。

2 结果与分析

2.1 长白社区居民参与锻炼的基本情况

调查显示(表1),参与调查的社区居民年龄段分布合理,20岁以上的成年人占被调查对象的88.0%,其中36~55岁和55岁以上两个年龄段人群占到了调查对象的59.7%;社区居民的主要锻炼时间段大多选择在傍晚或晚上和早晨或上午的闲暇时间,占到了调查对象的36.8%和26.1%;每周锻炼频率在2~3次和3次以上的,占到了调查对象的25.9%和34.0%;每次锻炼时间持续在30~60min和1h以上的占到了40.6%和27.4%。分析认为,社区居民每周参加体育锻炼的频次接近或达到3次的接近调查对象的60%;每次锻炼持续时间达到30min的,占到了调查对象总数的68.0%。这表明长白社区打造市民“30分钟体育生活圈”活动已经取得了一定成效,社区居民体育锻炼参与度较高。社区居民的闲暇时间可以保证每次足够的体育锻炼时间,即一旦市民在余暇时间里选择进行体育锻炼,其体育锻炼行为持续时间大多能够达到“30分钟体育生活圈”的界定标准。

表1 长白社区居民进行锻炼的基本情况

Table I Basic Information of the Exercise of Changbai Community Citizens

年龄段(岁)		锻炼频次(每周)		锻炼时间段		锻炼时间(min/每次)					
N	%	N	%	N	%	N	%				
20以下	56	11.9	1~2次	105	22.4	早晨上午	122	26.1	5~30	149	31.9
20~35	113	24.1	2~3次	121	25.9	下午	85	18.2	30~60	190	40.6
36~55	159	34.0	3次以上	159	34.0	傍晚晚上	172	36.8	60以上	128	27.4
55以上	139	29.7	不固定	82	17.5	双休日或节假日	88	18.8			

调查显示(表2),社区居民进行体育锻炼的地点的距离多在3000m以内,占到了调查对象的70.8%;主要出行方式以步行和自行车为主,占到了调查对象的61.5%;社区居民对体育设施距离便利度的满意度尚可,有12.4%和41.7%的调

查对象表示满意和基本满意,仅有7.0%和38.1%的社区居民对周边场地配套设施表示满意和基本满意,不足调查对象的一半。数据表明,长白社区内体育设施距离便利度尚可,居民可以通过各种交通方式较为方便的到达体育锻炼场地,但社区

居民对社区内体育场地配套设施整体情况满意度 较低。

表 2 长白社区居民参与锻炼的地点距离和满意度

Table II Travel Distance and Mode of the Changbai Community Citizens for Exercise

进行锻炼地点的距离			去锻炼的出行方式			场地配套设施满意度			体育设施距离便利度		
	N	%		N	%		%		N	%	
500~1 000 m	113	24.1	步行	182	38.9	满意	33	7.0	满意	58	12.4
1 000~2 000 m	159	34.1	自行车	106	22.6	基本满意	178	38.1	基本满意	195	41.7
2 000~3 000m	105	22.4	公共交通	78	16.7	不满意	244	52.2	不满意	193	41.4
3 000 m 以上	90	19.2	机动车	101	21.6	说不清	12	2.5	说不清	21	4.4

2.2 “区校共建”模式促进市民“30 分钟体育生活圈”因素分析

长白社区位于上海市杨浦区东北部。辖区面积 3.05 km²,常住户籍人口 63 311 人。现共有各类体育团队 47 支,社会体育指导员 142 人,曾荣获 2010 年度全国“全民健身”先进单位^[4]。上海理工大学是位于长白社区内的一所全日制本科高校,体育设施总面积 88 236 m²。包括田径场、足球场、篮球场、游泳池等多个室外体育场地及一个面积为 11 016 m² 的体育活动中心,体育活动中心内设置了乒乓球、羽毛球、网球、篮球等各类室内运动场地^[5]。2012 年 4 月响应上海市政府的倡导,上海理工大学与长白社区开展社区与高校共建工作,目的是打造以高校为核心的社区健身圈,积极促进上海市民“30 分钟体育生活圈”的打造。

2.2.1 高校体育场馆设施齐全,符合市民体育生活圈的时空需求

上海理工大学位于长白社区内,大部分社区居民居住地距离上海理工大学都在 3 000 m 之内,步行时间在 30 min 以内,社区居民进入高校校园参与体育锻炼的距离便利度很高。通过区校共建活动,上海理工大学室外场地向社区居民全天候免费开放,室内体育场馆在满足体育教学之余向社区居民开放,实现社区、高校体育场地资源共享,充分发挥高校现有体育场馆的社会功能,促进市民积极参与体育锻炼活动。

调查显示(图 1),有 22.6% 和 40.2% 的调查对象对上海理工大学的体育场馆设施表示满意和基本满意。满意度明显高于对社区体育配套设施满意度的调查结果,这表明随着人们生活水平的提高,社区居民对于锻炼健身场地条件的硬件要求也在不断地提升。有学者指出,体育场地是保证市民体育生活圈得以良好发展的基础保证^[6]。高校拥有良好的体育场馆资源,通过“区校共建”活动加强了对社区的服务功能,满足社区居民不断提高的体育场馆条件需求。

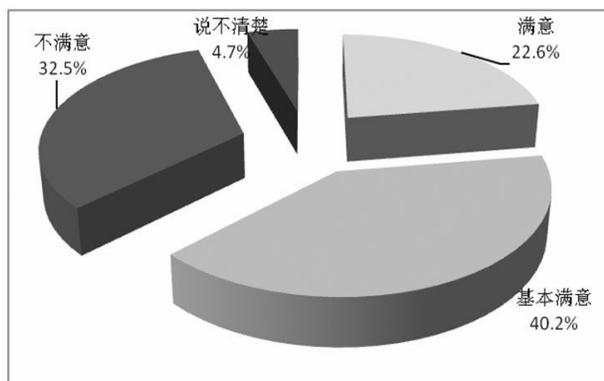


图 1 高校体育场馆设施满意度调查图

Figure 1 Survey Result of the Satisfaction Degrees toward the University Sports Facilities

2.2.2 高校体育资源丰富,能够满足市民体育生活圈的的项目需求

调查结果显示(表 3),社区居民参与体育锻炼的项目较为多样化,排序前 10 位的是:健身走、跑步、羽毛球、乒乓球、游泳、舞蹈类、篮球、足球、民俗体育项目和网球。除了舞蹈类和民俗体育这两种体育活动类型不宜在高校校园内进行之外,其他项目均可在高校内开展,上海理工大学体育场馆设施能够基本满足大部分社区居民参与体育锻炼的项目需求。

《2014 年上海市全民健身发展公告》中指出,根据对市民的调查显示,上海市市民喜爱并急需的体育场地类型排名前 10 位的分别为健身步道、健身苑点、羽毛球馆、游泳馆、乒乓球馆、健身房(馆)、综合性体育场、多功能体育馆、篮球场(馆)、舞蹈房。而目前上海市市民对于体育场地设施的需求与实际体育场地设施供给状况存在一定的差异^[7]。随着我国经济的发展,高校体育场馆建设也随之不断改善提高,相比于社会体育设施,高校体育场馆资源更加集中化、项目设置更齐全、场地标准化程度更高。“区校共建”模式充分整合了现有资源,利用高校体育场馆来弥补供需差异,满足了社区居民体育锻炼的多样化需求。



表 3 长白社区居民参与体育锻炼项目统计表(多选)

Table III Exercise Items Participated by Changbai Community Citizens (Multiple Choice)

序号	体育锻炼项目	N	%
1	健身走	410	87.7
2	跑步	385	82.4
3	羽毛球	305	65.3
4	乒乓球	288	61.6
5	游泳	279	59.8
6	舞蹈类	199	42.6
7	篮球	190	40.6
8	足球	183	39.1
9	武术、空竹、毽子等民俗体育项目	165	35.3
10	网球	128	27.4
11	保龄球、高尔夫、户外运动等休闲体育项目	106	22.5
12	其它体育项目	102	21.8

2.2.3 “区校共建”模式对市民体育锻炼行为的影响

针对“社区居民定期常去的体育锻炼场所”的调查显示(图 2),长白社区居民固定和经常去的体育场地主要有广场绿地、上海理工大学体育场馆、公园、社区内体育场地等。分析认为,虽然随着经济水平和健身意识的提高,人们的体育消费意识有所增强,但大多数市民还是更愿意选择免费的公共体育设施或收费低廉的体育场馆作为体育锻炼的主要场所。随着区校共建活动的开展,上海理工大学体育设施全面对社区居民开放,在很大程度上担当了社区公共体育设施的功能,成为社区居民重要的体育锻炼场所。在调查中发现,有 199 名调查对象将上海理工大学作为日常进行体育锻炼的定点场地,占到了调查总数的 42.3%。这表明通过“区校共建”活动的开展,高校对社区敞开了大门,已经在社区居民中

形成了“高校锻炼人群”这一群体。

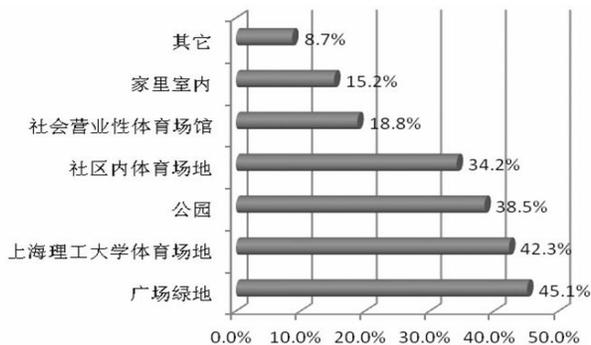


图 2 长白社区居民体育锻炼场地情况调查图

Figure 2 Survey Results of the Exercise Fields of Changbai Community Citizens

调查显示(表 4),进入上海理工大学进行锻炼的人群中有 79.7%是 55 岁以下年龄段的社区居民,年龄结构较为年轻;每周进入校园内锻炼频率 2~3 次以上的占到了 67.2%,高于社区居民每周锻炼频率;进入校园锻炼的时间段主要集中在傍晚下午和双休日节假日,占到了 36.6%和 34.6%;选择的体育锻炼形式以各种球类活动和健身走、跑步等健身活动最为常见,占到了 49.7%和 32.1%。分析认为,社区居民对体育锻炼项目的选择一定程度上决定着锻炼地点的选择。由于高校内体育场地设施齐全,相比于社区、公园、广场绿地等场所有着明显的优势,因此,喜欢各种竞技类球类体育项目的社区年轻人成为高校锻炼人群的主要构成。而造成高校锻炼人群锻炼频率较高的主要原因是:(1)高校锻炼人群是根据自身兴趣爱好结合高校体育设施来选择锻炼项目,体育锻炼项目、习惯较为固定;(2)高校各种专业标准场地的开放在社区居民中培养了一批爱好者;(3)良好的校园环境可以激发参与者的热情和培养锻炼习惯。

表 4 在高校进行体育锻炼的人群调查表

Table IV Survey Result of the People Having Exercise in Universities

年龄段(岁)		校园内锻炼频次(每周)		锻炼时间段		锻炼形式					
N	%	N	%	N	%	N	%				
20 以下	25	12.6	1~2 次	41	22.4	早晨上午	32	16.0	健身活动类	64	32.1
20~35	73	36.6	2-3 次	70	35.1	下午	25	12.5	各类球类活动	99	49.7
36~55	61	30.6	3 次以上	64	32.1	傍晚晚上	73	36.6	民俗体育类	11	5.3
55 以上	40	20.3	不固定	24	12.0	双休日或节假日	69	34.6	其它	25	12.5

2.2.4 “区校共建”模式对社区居民的健身指导功能

通过访谈发现,社区居民参与体育锻炼具有自发性和随意性的特点,缺乏长远的锻炼计划、目标和对科学的健身方法的掌握了解。长白社区 2009 年成立了社区体育指导站,现拥有社会体育指导员 142

人,仅占人口比例的 0.2%,在实地考察中发现,社区体育指导员的体育专业性较差,导致社区体育活动开展水平始终难以提高,影响了居民参与体育锻炼的热情和锻炼的效果。高校体育教师的专业知识对于社区群众体育活动开展有着很大的帮助和促进作

用。上海理工大学在“区校共建”活动中,根据长白社区体育活动开展的实际情况和需求,采用了“体育项目配送菜单”的方法来推动社区体育发展。高校体育教师与社区体育指导员小组共驻共建,实行“定时、定人、定点、定项目”的管理模式为社区居民提供科学健身指导,确保“区校共建”活动落到实处,使打造市民“30分钟体育生活圈”的工作长效化和规范化。上海理工大学的各专项体育教师在活动中为社区体育指导员队伍和社区体育社团提供了专业的体育健身培训与指导,并定期进入长白社区举办科学健身讲座,提升社区居民的科学健身意识,普及体育锻炼基本知识和技能。

有学者指出,市民体育生活圈的构建包括体育场地设施、体育活动、体育组织和健身指导4个要素^[8]。通过“区校共建”模式,高校体育师资队伍可以长期地、有针对性地为社区居民发挥健身指导的功能。

2.2.5 “区校共建”模式对社区体育活动的组织功能

由于我国社会体育发展的特点,市民普遍存在着单位体育意识,习惯于参加由工作单位、部门等举办的各类体育群体性活动。群体性体育活动相对于社区居民的个人锻炼行为来讲,更容易聚集锻炼人群,形成锻炼氛围,从而提高市民参与体育锻炼的热情。通过访谈了解到,长白社区现拥有各类体育团队47支,社区体育指导站希望体育团队能积极开展各类有组织的体育活动来促进社区体育发展。但在实际过程中由于存在着场地安排、管理组织、编排等繁琐的细节困难,往往使得体育活动开展缺乏广泛性和延续性,效果并不理想。上海理工大学根据长白社区的需要,积极为长白社区大型体育活动提供体育场馆,同时组织体育教师和体育社团学生主动参与到社区大型体育活动中去,在赛事组织、管理策划、赛事开展、裁判、志愿者等各方面给予了社区全方面的帮助。

高校中有专业的体育人才队伍,高校体育群体活动开展较为丰富,可以为社区体育活动的开展提供借鉴和经验,为之提供可学习的样本。通过“区校共建”活动,高校体育平台可以有效地为社区体育活动的管理、组织提供帮助与便利,使得社区内各项体育群体性活动的开展更加顺利,提升社区各类体育活动的专业性和影响力。

2.3 “区校共建”活动实施效果调查

针对“区校共建活动对促进市民‘30分钟体育生活圈’的效果”的调查显示(图3),有73.8%的调查对象认为“区校共建”模式有效地促进了社区

居民“30分钟体育生活圈”的发展。分析认为,通过“区校共建”模式,高校充分发挥出对社区的辐射功能,在体育场地设施、体育活动、体育组织和健身指导4个方面有效地促进了市民体育生活圈的打造,得到了社区居民的广泛认可。

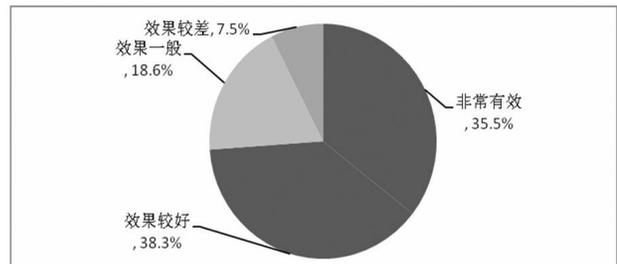


图3 区校共建活动实施效果调查图

Figure 3 Effects of Implementing the Cooperation between Community and University

2.4 “区校共建”活动对高校体育文化的影响

通过“区校共建”活动,上海理工大学体育教师加强了对外交流。在促进市民“30分钟体育生活圈”建设的过程中,高校教师在教育技能上有了新的提高。社会体育在对象的年龄结构、锻炼目的、参与方式、锻炼效果、接受程度等各方面与高校体育教学有着很大的差别,对高校体育教师提出了新要求,在实践中加深了对社区体育开展的认识与体会。

通过广泛积极地参与到“区校共建”活动,上海理工大学的学生体育社团也得到了很大的发展。通过“区校共建”活动,上海理工大学先后成立了如轮滑、桥牌、象棋、夜跑、自行车、武术等长白社区居民所喜爱项目的学生体育社团,丰富了校园体育文化。大批体育社团学生在“区校共建”活动中担任了相关的指导、执行、组织等工作,培养提高了社会实践能力,壮大了校园体育骨干队伍。通过与社区居民的体育交流互动,社团学生的体育特长与爱好有了很好的发挥平台,学生积累了社区体育工作和服务经验,促进了大学生的社会实践能力和社会经验。学校体育是社会体育的基础,从长远来看,参与社区体育服务的经历和积累的社区体育工作经验使得这部分学生在毕业进入社会后将会成为社会体育发展的骨干力量。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 通过“区校共建”模式,长白社区“30分钟体育生活圈”打造已取得了一定成效,社区居民体育锻炼参与度较高,各项数据已经基本接近和达到标准。实



实践证明,通过此模式可以充分发挥社区所辖高校的辐射作用,建立起以高校为核心的社区健身圈,从而促进市民体育生活圈的发展。

3.1.2 高校体育设施符合社区居民参加体育锻炼活动的时空要求;通过“区校共建”模式,可以充分整合现有资源,利用高校体育场馆来弥补供需差异,满足社区居民不断提高的体育场馆条件要求和市民体育锻炼活动多样化的需求。

3.1.3 “区校共建”模式对市民体育锻炼行为产生了积极的影响,逐步形成了以55岁以下年轻人群为主的去高校锻炼的群体;去高校锻炼的群体的体育锻炼项目以球类活动和健身活动为主,锻炼频次高于社区居民平均频次。

3.1.4 采用“体育项目配送菜单”的方法,高校体育师资队伍可以长期和有针对性地对社区居民发挥健身指导的功能。

3.1.5 通过“区校共建”模式,高校为社区体育活动的管理组织提供帮助,使得社区各项体育赛事活动的开展更加顺利,更具有专业性和影响力。

3.1.6 区校共建活动为高校体育的社会化提供了实践机会,推动了高校体育社会化的发展。

3.2 建议

3.2.1 充分发挥各级政府的指导作用来加强各方面的资源整合,建议由政府、高校、社区三方合作设立专项资金用以保证“区校共建”活动的开展,加强和完善以高校为核心的社区健身圈发展,充分发挥高校对社区的辐射作用,以点带面,更好地促进市民“30分钟生活圈”的深入开展。

3.2.2 进一步完善“区校共建”模式,建议根据市民“30分钟体育生活圈”活动的特点和需求,加大校园开放力度,从而吸引更多市民走入校园参与体育锻炼,扩充校园体育锻炼人群;建议根据社区居民老龄化的特点或社区青少年的体育需求,在校园里成立市民体质测试中心或在寒暑假里开展适合青少年学生的各种体育培训活动等,从而使得各年龄段的社区人群都能主动参与到市民“30min分钟体育生活圈”中。

3.2.3 继续加强“区校共建”模式对社区体育的管理组织和健身指导功能。建议高校建立社区体育指导员培训体系,为社区培养素质全面的社区体育人才队伍;高校应继续加强对社区体育团队的扶持工作,以社区体育团队作为抓手,以社区体育人才队伍为

核心,积极帮助社区组织内容丰富、项目齐全的体育群体活动,营造良好的社区体育氛围,吸引更多社区居民积极参与到体育活动中,从而推动市民“30分钟体育生活圈”的发展。

3.2.4 进一步提升高校体育场馆功能。高校的体育场馆不应只停留在对社区开放的浅层次上,应进一步发挥设施服务的功能。建议社区和高校充分利用高校体育场馆定期开展各种大型综合的社区体育活动,帮助社区建立良好的体育活动氛围,促进市民“30分钟体育生活圈”的打造。高校应以更开放的态度来接纳社区居民自发性的群体体育活动,从而使得高校体育平台真正的成为社区体育活动基地,同时也能促进学校体育的社会化和产业化。

3.2.5 建议高校有关部门制定相关政策,鼓励和支持高校体育人才走进社区;大胆开展学校体育教学改革来适应和满足社区体育活动特点和需求;同时大力加强高校学生体育社团建设,充分发挥其功能,鼓励和重点扶持学生成立民间体育项目社团来适应社区体育多样化、群众化的特点;进一步推动高校体育社会化进程以满足市民体育生活圈的发展需求。

参考文献:

- [1] 上海市体育局.30分钟体育生活圈[EB/OL].<http://www.shsports.gov.cn>.
- [2] 上海市体育局[EB/OL].<http://www.shsports.gov.cn>.
- [3] 上海理工大学[EB/OL].<http://www.usst.edu.cn>.
- [4] 百度百科.长白社区[EB/OL].<http://www.baik.e.baidu.com>.
- [5] 上海理工大学体育教学部[EB/OL]. <http://www.tyb.usst.edu.cn>.
- [6] 钱建容.沈阳城市体育生活圈“点轴圈”发展战略研究[D].沈阳师范大学,2012.
- [7] 上海市政府.《2014年上海市全民健身发展公告》[R].2014.
- [8] 廖勇.沈阳城市社区10分钟体育生活圈研究[D].沈阳师范大学,2013.
- [9] 李建国.上海市社区体育的发展模式[J].上海体育学院学报,2001,25(4):74-79.
- [10] 陈鲜阳等.高等学校体育与城市社区体育关系之探讨[J].湖北体育科技,1999(2):65-67.
- [11] 从群等.社区体育实地调查与分析[J].体育文化导刊,2007(7):68-71.

(责任编辑:杨圣韬)