

驻马店市群众体育的健康指导评价

侯二松

黄淮学院体育学院 河南 驻马店 463000

【摘要】本文主要采用问卷调查法和数理统计法对驻马店市常住居民体育活动的的项目、体育意识和健康状况进行研究。主要结论：参加人数比例最高的体育项目是广场舞和健步走；喜欢体育活动的人数比例随着年龄的增长呈下降趋势；坚持参加体育活动3个月后身体机能有所改善。建议：相关部门宣传普及体育的健身作用和相关知识技能，打造全民健身的坚实平台；个人要加强健康意识注重运动的科学性，选择合适的体育项目并长期坚持。

【关键词】驻马店；群众体育；健康指导

1 对象与方法

1.1 研究对象

随机抽取驻马店市九县一区常住人口不同年龄段的居民500名作为调查对象，对他们的体育意识、体育活动和健康状况等问题进行调查研究。

1.2 问卷调查法

1.2.1 调查问卷的评定

根据研究需要，制定了“驻马店市群众体育的健康指导评价调查问卷”，邀请黄淮学院、信阳师范学院、周口师院3所本科院校的9位专家评议问卷，并进行修改。

1.2.2 问卷的发放与回收

此次研究是在“新冠肺炎疫情防控”背景下进行的，问卷采用电子的形式进行发放和回收，共发放和回收了500份问卷，均为有效问卷。

1.2.3 抽样样本的性别、年龄

本次调查问卷按照年龄段划分为30岁以下、30-45、46-59及60岁以上4个年龄组别，45岁以下两个年龄组别，女性占比62%，男性38%；46岁以上两个组别，女性占比48%，男性52%。

1.3 数理统计法

使用Excel整理、分析调查问卷得出的数据资料。

2 结果与分析

2.1 体育锻炼的项目分布

调查结果表明，驻马店市30岁以下居民参加体

育锻炼的项目与占比依次为：篮球、羽毛球、跑步、广场舞、健步走、太极拳（剑）分别占比15%、20%、10%、25%、20%、5%，其他类项目占比为5%；31-45岁居民参加体育锻炼的项目与占比依次为：篮球、羽毛球、跑步、广场舞、健步走、太极拳（剑）分别占比12%、18%、8%、28%、27%、5%，其他类项目占比为2%；46-59岁居民参加体育锻炼的项目与占比依次为：篮球、羽毛球、跑步、广场舞、健步走、太极拳（剑）分别占比5%、10%、7%、30%、32%、10%，其他类项目占比为6%；60岁以上居民参加体育锻炼的项目与占比依次为：篮球、羽毛球、跑步、广场舞、健步走、太极拳（剑）分别占比2%、2%、2%、35%、35%、20%，其他类项目占比为4%。

2.2 居民对体育活动的态度

调查结果显示，驻马店城乡30岁以下的常住居民对体育活动的态度占比为非常喜欢39%、喜欢32%、不喜欢12%、非常不喜欢7%、没感觉10%；31-45岁的常住居民对体育活动的态度占比为非常喜欢36%、喜欢28%、不喜欢16%、非常不喜欢9%、没感觉11%；46-59岁的常住居民对体育活动的态度占比为非常喜欢32%、喜欢24%、不喜欢20%、非常不喜欢12%、没感觉12%；60岁以上的常住居民对体育活动的态度占比为非常喜欢20%、喜欢22%、不喜欢18%、非常不喜欢10%、没感觉30%。

2.3 居民坚持运动前后的健康状况

依据2019年河南省国民体质监测的相关要求，结合驻马店农村地区面积大、人口多的特征，为保证测试数据的准确性和可信度，特选取安静脉搏（心率）、血压、空腹血糖和餐后2小时血糖四个测试相对便捷的指标反

作者简介：

侯二松，1987年3月生，男，汉族，祖籍河南上蔡，硕士研究生，讲师，研究方向：体育教学理论与实践。

映抽样群体的身体机能。

表 1 坚持运动前驻马店市常住居民的身体机能指标统计 (n=500)

组别 指标	30 以下	百 分 比	31-45 分 比	百 分 比	46-59 分 比	百 分 比	60 以上 分 比	百 分 比
心率	123	98	120	96	118	94	116	93
血压	124	99	114	91	95	76	78	62
空腹 血糖	119	95	116	93	106	85	103	82
餐后 血糖	115	92	113	90	101	81	98	78

表 2 坚持运动 3 个月后驻马店市常住居民的身体机能指标统计

(n=500)

组别 指标	30 以下	百 分 比	31-45 分 比	百 分 比	46-59 分 比	百 分 比	60 以上 分 比	百 分 比
心率	123	98	120	96	118	94	116	93
血压	124	99	116	93	99	79	83	66
空腹 血糖	119	95	118	94	111	89	106	85
餐后 血糖	116	93	114	91	109	87	105	84

根据表 1、表 2 的调查显示,驻马店城乡 30 岁以下的常住居民在坚持参加体育锻炼 3 个月后反应身体机能的四项指标无明显变化;31-45 岁、46-59 岁和 60 岁以上的居民在坚持锻炼 3 个月后反应身体机能的 3 项基本指标血压、空腹血糖和餐后血糖达到正常范围的人数和比例均有增加。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 驻马店市常住居民参加最多的项目是广场舞和健步走,且随着年龄的增长参加的人数比例逐渐上升。

(2) 驻马店居民各年龄段均有超过 40% 的人喜欢或者非常喜欢体育活动,但是随着年龄的增长喜欢的人数和比例呈下降趋势。

(3) 31 岁以上居民在坚持参加体育活动 3 个月后血压、空腹血糖和餐后血糖达到正常范围的人数和比例均有增加,表明适当的体育活动对人体机能能够产生积极的影响。

3.2 建议

3.2.1 政府层面

(1) 驻马店市政府、教体委等相关部门要进一步加强群众体育工作的重视程度,宣传普及体育的健身作用和相关知识技能,打造全民健身的坚实平台。

(2) 加强与当地大中专院校的交流合作,鼓励大中专院校体育专业学生利用寒暑假社会实践活动对当地

群众进行体育健身技术指导,尤其是太极拳(剑)等民间传统体育项目,弘扬民族文化。

3.2.2 个人层面

(1) 个人要加强健康意识,深入了解适当的体育运动对身体机能的积极影响;改掉久坐、熬夜等不良生活习惯,积极学习掌握体育相关知识与技能,提高身体活动意识,养成体育习惯。

(2) 注重运动的科学性,选择合适的体育项目并长期坚持。选择运动项目之前要进行身体检查,根据自身身体机能选择合适的运动项目和强度,降低运动风险。建议 45 岁以下身体健康人群每次有氧运动的时间控制在 60 分钟左右,每周 2-3 次。每次运动之前的热身活动和运动之后的放松活动要做充分。鼓励个人至少掌握 1 项体育运动技能,至少发展 1 项体育运动爱好。老年人在确定运动项目和强度时要量力而行,坚持有氧运动和身体素质练习相结合的方式,预防跌倒。孕、残、病患群体体育项目、强度的选择应遵循专业人士的指导。

【参考文献】

- [1] 中共中央,国务院.“健康中国 2030”规划纲要〔EB/OL〕.(2016-10-25)〔2019-01-02〕.http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 健康中国行动推进委员会.健康中国行动(2019—2030 年)〔EB/OL〕(2019-07-15)〔2019-07-23〕.http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm.
- [3] 邢维新,姜风云.健康中国背景下丽江市城区群众体育调查与发展路径研究[J].大理大学学报,2020,5(06):94-100.
- [4] 国家体育总局.2014 年全民健身活动状况调查公报〔EB/OL〕.(2015-11-16)〔2019-01-02〕.http://www.sport.gov.cn/n16/n1077/n1422/7300210.html.
- [5] 郑家颢.五大理念引领下“十三五”我国群众体育发展研究〔J〕.上海体育学院学报,2016,40(2):19-24.
- [6] 仇军.群众体育发展的困境与出路〔J〕.体育科学,2016,36(7):3-9.
- [7] 邢维新.我国群众体育研究现状与发展趋势分析〔J〕.武术研究,2019,4(2):137-140.
- [8] 王瑞元,苏全生.运动生理学〔M〕.北京:人民体育出版社,2012.

【课题项目】

课题名称:驻马店市群众体育的健康指导评价研究
课题编号:20L271