

砚山县城居民体育锻炼现状调查与分析

李仕飞

(云南师范大学体育学院 云南昆明 650500)

摘要: 本文应用文献资料法、数据统计法、问卷调查法、访谈法对砚山县城居民体育锻炼现状进行调查分析,从不同角度找出砚山县城居民体育锻炼中的积极因素以及限制条件。调查结果发现当地居民参与最多的锻炼项目是广场舞,六十岁以上的老年人是参与锻炼最多的人群,晚间时段参与体育活动的人最多,和他人一起锻炼的锻炼方式占大多数,大多数还倾向于在不收费的体育场所进行体育活动。砚山县城居民参与体育锻炼受个人经济条件受限制,个人身体对参与体育锻炼的影响,社区对体育锻炼的重视程度,体育场地设施不足等方面的影响。因而,提出砚山县城居民体育锻炼的建议,社区应该在推广和宣传居民身体锻炼方面,加大力度;同时,应该根据自身的条件,添置适当的器材实施,以便居民们体育锻炼,本研究希望对城区居民体育锻炼有所帮助。

关键词: 砚山县城;居民;体育锻炼

前言

随着我国经济建设的快速发展,全民健身运动的不断开展进行,居民体育锻炼的意识的巩固加强,居民逐渐投入到体育锻炼中^[1]。然而,人们的生活节奏也在不断提高,许多人忙于工作而忽视了体育锻炼,造成体质处于持续下降状态。而身体作为日常生活的基础,注重参与体育锻炼能让人们拥有一个更加饱满的精神状态,对生活以及工作都具有重要的促进作用。通过初步的调查和了解,近几年砚山县居民体育锻炼的积极性和参与性较之前都有了一些提高,但同时也伴随着很多的问题^[2]。因此,通过对于砚山县城居民参与体育锻炼的现状以及影响因素的调查和分析,并对影响因素进行一个深入了解和全面的剖析,针对影响因素提出改进的意见和建议。不仅能了解到砚山县体育事业发展的不足,同时也能够让居民更加全面地了解参与体育锻炼的益处,提高当地居民参与体育锻炼的积极性,从而促进砚山县体育事业的持续发展。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以砚山县城居民体育锻炼为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据研究内容的关键词,在知网查找论文的相关文献资料,把关系密切的资料进行分类,从而为砚山县城居民体育锻炼分析服务。

1.2.2 问卷调查法

根据研究的主要内容,针对砚山县城居民体育锻炼现状及影响因素,设计关于《砚山县城居民体育锻炼现状调查问卷》,共发放问卷210份,回收问卷202份,回收率96%,其中有效问卷200份,有效回收率99%。

1.2.3 数据统计法

对回收的调查问卷进行统计分析,运用常规统计法对问卷的数据进行统计整理。把各种信息进行对比研究,深入探讨论证,得出结论与对策。

1.2.4 访谈法

对砚山县城部分居民进行访谈,了解他们体质现状与参与体育活动的情况,记录他们的谈话要点,为本文的写作提供一手资料。

1.2.5 实地考察法

笔者对砚山县城居民体育锻炼的现状进行实地考察,并对居民的体质情况进行实地考察,记录发现的情况,为本文探索其现状、问题提出对策提供依据。

2 研究的结果与分析

2.1 砚山县城居民参与体育锻炼现状

2.1.1 砚山县城参与体育锻炼居民基本情况

砚山县城参与体育锻炼居民基本情况主要从性别、年龄和职业三个方面来调查^[3]。从性别上看,女性多于男性,此外,年龄在60岁以上锻炼人群的居多,职业项目退休人员居多。其主要是因为退休人员空闲时间较多,占到40%的比例。中老年人群体是主要群体,生活压力减小,更关注自己的身体状况。

2.1.2 砚山县城居民参与体育锻炼的方式情况

砚山县城居民参与体育锻炼方式的类型也不同,有氧运动选择人数是128人,比例是64.0%,其中,参与最多是广场舞,三步弦,爬山,慢跑,城区居民参与体育项目情况中广场舞项目是最受欢迎,由于在专业的技术人员带领下,广场舞的氛围更好,其趣味性,表演性,运动负荷更符合大众需求和心理特点;散步居第二位,散步轻松愉快,技术含量不高,任何人都可以参与,是最方便的运动项目,同时也是居民参与较多的一项。无氧运动46人选择,比例是23.0%,例如俯卧撑,引体向上等。混合运动参与人数最多,130人选择,比例是65%,例如打篮球,踢足球,羽毛球,网球等竞技性较强的运动。

2.1.3 砚山县城居民参加体育锻炼的动机

砚山县城居民参与体育锻炼活动的动机,根据笔者的调查主要是以下几种情况,具体如下。

根据调查,强身健体的占比例为65%,居民主要是以体育锻炼运动为一种健身方式而参与,由于多数都为老年人,所以健身成为他们的主要动机;其次,缓解压力调节情绪达到30%,通过体育锻炼运动,达到对压力的缓解与情绪调节;对体育锻炼运动的热爱达到19%,主要是对于体育活动中热爱程度;缓解压力调节情绪占比例为30%,达到了60人,主要原因是现代生活的压力较大,更多的年轻人选择通过锻炼的方式,消除自己的疲劳和缓解压力,从而达到自己心情上的愉悦。

2.1.4 砚山县城居民体育锻炼的消费情况

砚山县城居民体育锻炼的消费情况也是衡量他们体育活动参与的标准之一。砚山县城居民体育锻炼的月消费支出不高。砚山县城居民体育锻炼的月消费支出在100元以下的为50.0%,在100-300元的为8.0%,300-500元有7.0%,无体育消费支出的为30.0%。居民有意识的体育消费还比较少,体育消费水平还比较低,很多的居民还倾向于在不收费的公共体育场所进行体育活动,这与城区居民的经济收入总体水平有一定的关系。

2.1.5 砚山县城区居民参与体育锻炼活动的时间

砚山县城区居民参与体育活动的时间,可以有有效的分析出城区居民锻炼的实际情况,更能反映人民的生活水平^[4]。

通过对砚山县城区居民每天参与体育活动的时间调查分析可以看出,半小时左右的有 60 人选择,所占比例是 30.0%,主要是工作或家庭等因素的限制。1-2 小时的有 85 人选择,所占比例是 42.5%,主要原因还是晚间出来活动的人较多,简单的散散步,跳跳舞就回家。2 小时以上的有 45 人选择,所占比例是 22.5%,主要是受到场地器材的显示,比如打篮球或踢足球,不能持续的进行锻炼活动。3 小时及以上的有 10 人,所占比例是 10%。主要反应的是专业的体育活动,比如想通过长时间的慢跑得到减分和促进身体健康的作用,其次大部分是在健身房进行锻炼,要经过热身活动、练习、放松等环节,所以时间较长。

2.1.6 砚山县城区居民体育锻炼的组织参与形式

砚山县城区居民参与体育活动的形式主要分为个人项目,团体项目,其它等^[5]。

从收集到的数据分析看出,团体达到 50 频次选择,所占百分比是 25.0%,团体项目由于受到场地,场地器械,难以组织等因素关系,导致参与的人数和频次不是特别多。

个人项目 130 人,比例是 65.0%。其他有 20 人选择,所占百分比是 10.0%。其中,个人项目占比最高,主要是由于锻炼者在单独进行体育活动中,能对自己的主观性具有良好的发挥,根据自己的爱好与特长以及身体需求按自己的意愿选择项目以及运动负荷。

2.1.7 砚山县城区居民参加体育锻炼的时间段

从调查获得的数据看,大部分居民参加体育锻炼的时间段在早晨与晚上,分别是 28%和 51%。

早间体育锻炼的有 78 人,所占比例是 39%,早上锻炼的人主要以老年人为主,由于其不像年轻人一样要工作,以及生活习惯的因素让老年人更多地选择早上起来锻炼,对保持身体健康有着积极的作用^[6]。此外,选择晚间锻炼的有 102 人,比例是 51%。一天忙碌的工作结束,和吃饱喝足以后,有更多的人选择晚上出来锻炼,结束一天的疲惫以及更好地促进身体的康复,且晚上锻炼对睡眠特别有帮助,能够让人进入一种相对轻松舒适的状态。

2.2 砚山县城区体育场地器材设施

砚山县城区场地及器械设施严重缺乏,经过调查中可知,尽管经济发展较好但是场地设施还是不全。有篮球场以及足球场地,但是这些设施还是不能满足居民健身的需求,且公共的体育场地很少,多数的体育场地由于受到管理的限制,只对本单位的人员开放。这就反应出砚山县城区场地的设施问题,值得社区管理对场地设施问题高度重视,这个因素也是影响居民参加体育活动之一。

由调查得知,公共篮球 19 块,休闲广场 3 块,公共田径场 1 块(基本不对外开放),健身器材场地 3 块,乒乓球桌 6 块,网球场 4 块。砚山县城区居民体育场地设施情况,并不能满足居民的需求。

2.3 砚山县城区对居民参与体育锻炼的重视情况

砚山县城区对居民参与体育锻炼的重视情况,居民参与体育锻炼的积极性,参与到体育锻炼活动的意向也具有至关重要的因素^[7]。

非常重视的 20 人选择,主要为单位退休老年团体和从事体育运动的专业人员,能积极的去参与到体育活动中;重视程度一般的 130 人选择,大部分为人忙于工作,生活压力较大没有充裕的时间进行锻炼,比例是 65%;不重视的 50 人选择,很少参与城区体育锻炼活动,比例是 25%。

3 结论与建议

3.1 结论

通过对砚山县城区居民的体育锻炼开展现状调查发现:

3.1.1 居民参与最多的是混合运动;居民参加体育锻炼的主要动机是为了健康身体和减少压力且居民的体育锻炼消费水平不高,半小时左右是大部分人锻炼的时间,主要以个人项目是居民体育锻炼的主要参与方式为主。

3.1.2 体育场地设施的匮乏对砚山县城区居民的体育锻炼有一定的影响,特大多数体育设施被弃用,如篮球场大多数被安排为停车场,浪费了公共资源。公共开体育器材设施也较少不能很好的满足城区居民锻炼的需求,不能很好的满足居民的需求。

3.1.3 砚山县城区居民对参与体育锻炼的重视情况一般,主要是由于居民的收入水平不是很高,生活压力较大。

3.2 建议

3.2.1 提高居民体育锻炼意识。

加强居民对体育锻炼的认识,激发其运动兴趣和动机如拉横幅、广告宣传、开健康生活讲座、贴标语、相关领导组织带头的措施。

3.2.2 相关部门以及社区加大对于公共体育赛事的举办力度。

相关领导部门以及社区也需要积极开展团体体育锻炼活动,如开展全民健身跑、环城市跑马拉松、组织开展篮球杯、足球杯、排球杯等体育赛事,让更多的人参与进去,营造更好的体育锻炼氛围,使得全民健身运动的方案得到更好地落实。

3.2.3 加强基础体育场地器材的建设与管理。

体育设施对于开展城区居民社区体育活动非常必要,是首要的必备的物质要素。政府部门应该加大对体育器材设施的资金投入力度,也可以号召鼓励当地企业出资建设体育设施并给予奖励和称号,鼓励更多的企业部门参与到体育器材建设中,部门单位取消对体育设施的封锁状态,实行对外开放让体育场地、设施不在是本部门人员专用,其次可以号召砚山县居民号召投资体育设施,为砚山县体育设施出财出力,缓解政府部门的压力让居民参与到城市体育设施的建设之中,为砚山县体育事业的发展添砖加瓦,并聘请专业的人才来规范体育器材的管理。

3.2.4 积极运用竞技体育运动以及传统体育项目的优势。

竞技体育项目的优势和丰富的民间传统健身方法需要在砚山县城区不断发挥其优势,如彝族的三步弦等少数民族体育活动,安排适合的场地并鼓励老一辈人起带头作用。多开展篮球、足球、排球等竞技性、观赏性较强的体育比赛。

参考文献:

- [1]刘冉,傅锦涛.“健康中国”背景下旬阳县城区社区体育开展现状调查[J].延安大学学报(自然科学版),2018,37(03):97-100.
- [2]郝邦国,沈克印.全民健身公共服务供给侧改革的实施路径研究[J].体育研究与教育,2020,35(01):41-46
- [3]雷涛.全民健身与体育产业协同发展:理论逻辑与实践路径[J].西安体育学院学报,2017,34(06):664-669.
- [4]孙莉敏,吴毅,胡永善.上海地区南京东路社区居民体育锻炼现状调查[J].中国运动医学杂志,2001(01):57-60.
- [5]欧阳萍.我国城市社区体育发展现状、制约因素与对策[J].广州体育学院学报,2007,(06):61-63+84.
- [6]王凯珍.中国城市不同类型社区居民体育活动现状的调查研究[J].北京体育大学学报.2005,8:1009-1013
- [7]李井平.全面建设小康社会进程中社区体育发展问题探讨[J].体育与科学,2013(4):90-92.