

后新冠时代聊城市茌平区居民参与体育锻炼现状的调查与分析

王一鹏

聊城大学体育学院 山东聊城 252000

摘要: 为了解新冠疫情后聊城市茌平区居民参与体育锻炼的现状, 促进更多的居民养成体育锻炼的习惯。本文采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法等多种研究方法对聊城市茌平区的体育锻炼的开展状况及影响因素进行调查分析, 希望通过本次调查和所得数据的分析总结, 能对茌平区居民体育锻炼的长远发展提供一些理论上的建议和参考。结果发现聊城市茌平区居民的体育锻炼参与的群体以中老年人为主, 参加的频率较低, 体育消费水平比较低, 对体育锻炼环境的满意度较低。为改变茌平区体育锻炼现状, 应树立积极的体育锻炼与健康意识。政府增加体育场馆和各种体育设施的建设。健全相关体育法律法规建设。宣传全民健身理念, 灌输全民健身思想。政府或者相关体育组织举行茌平区居民公益性体育竞赛系列活动, 以丰厚的奖励吸引、鼓励社区居民积极的主动参与。

关键词: 体育锻炼; 形式单一; 时间匮乏; 现状

Investigation and analysis of Chiping District residents' participation in physical exercise in post-COVID-19 era in Liaocheng City

Yipeng Wang

School of Physical Education, Liaocheng University, Liaocheng, Shandong, 252000

Abstract: In order to understand the current status of residents' participation in sports and promote the habit of physical exercise among more residents in Chiping District, Liaocheng City, after the COVID-19 pandemic, this paper employs various research methods such as literature review, questionnaire survey, mathematical statistics, and logical analysis to investigate and analyze the status and influencing factors of sports exercise in Chiping District. The aim is to provide theoretical suggestions and references for the long-term development of residents' physical exercise in the area through this survey and data analysis. The results revealed that the participants in sports exercise among the residents of Chiping District are mainly middle-aged and elderly people, with a relatively low frequency of participation and a relatively low level of sports consumption. Moreover, their satisfaction with the sports exercise environment is also low. To change the current situation of sports exercise in Chiping District, it is necessary to foster a positive awareness of sports exercise and health. The government should increase the construction of sports venues and various sports facilities, improve relevant sports laws and regulations, promote the concept of national fitness, and instill the idea of fitness for all. The government or relevant sports organizations should organize public welfare sports competitions and events for the residents of Chiping District, offering attractive rewards to encourage active participation within the community.

Keywords: physical exercise; Single form; Lack of time; status

2019年6月国务院发布《国务院关于实施健康中国行动的意见》，提出加快推动从以治病为中心转变为以人民健康为中心，动员全社会落实预防为主方针，实施健康中国行动，提高全民健康水平。其中《健康中国行动（2019—2030年）》，明确提出，我国将重点针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病这四类慢性疾病开展防治行动。^[1]

2020年初新冠疫情爆发，党和国家迅速作出了应对措施，最大程度的降低了新冠疫情带来的不利影响。疫情期间，居民为了避免感染新冠病毒，足不出户，居家隔离，居民只能在家进行体育锻炼，锻炼的方式过于单一，产生了很大的局限性。同时也养成了不良的生活习惯，吃完就睡，身体不能够得到充分锻炼，增加了患慢性疾病的风险。疫情结束后，随着各领域复工复产，居民参与锻炼的方式变的丰富多彩。进行规律运动可以减少心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。^[2]为了减少在平区居民患病风险，促进居民体质健康，本研究对在平区居民体育锻炼状况进行了调查。

一、对象与方法

1. 研究对象

本文以后疫情时代聊城市在平区居民体育锻炼为研究对象。随机抽取的多个小区、街道、体育健身俱乐部、广场活动的居民为调查对象。将调查对象的情况进行描述统计分析。

2. 研究方法

(1) 文献资料法

立足于要调查分析的内容及目的，通过中国知网、万方、Web of Science等数据库和去图书馆查阅文献资料，查阅了近几年地区内外有关居民户外体育锻炼的研究开展进行状况和其他影响这些因素的相关文献资料，对其加以归纳进行分析，作为本文的参考依据。

(2) 问卷调查法

在聊城市在平区的一些社区和街道随机发放问卷800份，回收750份，回收率93.75%，其中有效问卷700份，有效率87.50%。

(3) 访谈法

对一些健身俱乐部、公共室外体育场地、大小体育广场等等进行现场访谈。访谈的对象主要就是针对经常进行户外体育锻炼的当地居民们并进行实地访问，进而可以了解到疫情后一些大型体育运动的场地和体育设施的使用情况，获得当地居民关于进行日常体育锻炼最详细的最真实的信息资料。

(4) 数据统计法

通过对调查问卷所得数据进行统计分析处理，归纳整理。

二、结果与分析

1. 在平区居民参与体育锻炼现状

(1) 体育锻炼参与者与年龄的关系

表1 居民参与体育锻炼的年龄情况

| | 18岁以下 | 19-35岁 | 36-55岁 | 56岁以上 |
|-------|-------|--------|--------|-------|
| 人数 | 56 | 42 | 210 | 392 |
| 所占百分比 | 8% | 6% | 30% | 56% |

在250份有效问卷中有155人参加社区锻炼，占62%。从调查对象的年龄来分析表1中26岁以上的群体占了总人数的56%，而35岁以下群体仅占14%。由此可以看出参与体育锻炼的人群主要以老年人为主，这和我国家经济的发展、人民的生活水平和医疗卫生水平的提高密切相关，我国人口老龄化严重，社区的老年人增多，老年人更加重视体育增强体质的作用，他们开始花费大量的时间进行体育锻炼，比如晨跑，甩鞭子，晚上的广场舞，太极拳。他们有着迫切的保持身体健康的愿望，那么进行体育锻炼就成为了他们达成愿望最主要的方式，同时还能够愉悦身心，增加老年人的社交。然而36-55岁这一群体正处于事业工作的稳定期，工作忙碌、家务繁忙，大大压缩了这个群体的空闲时间，他们开始步入中年，开始意身体锻炼的保健作用。36岁以下群体比例并不大，这与中青年人迫于工作、学习压力、家庭负担使参与体育活动的的时间受到限制有很大的关联，他们大都处于工作的适应期和在校学习阶段，他们的身体状况比较强壮，锻炼身体的意识比较薄弱。

(2) 体育锻炼参与者的动机调查

表2 居民参与体育锻炼的动机

| 类别 | 强身健体 | 休闲娱乐 | 疾病康复 | 美化体形 |
|-----|------|------|------|------|
| 人数 | 420 | 98 | 84 | 98 |
| 百分比 | 60% | 14% | 12% | 14% |

体育的功能不仅表现在强身健体，还能够娱乐身心，塑造体形，在巨大的生活压力面前，可以释放自己的压力。还有疾病恢复的功能。由表2见可，大部分居民对于体育的认识仍然停留在强身健体上，对于体育其他的功能认识不足。

(3) 居民参与体育锻炼的时间段调查

表3 居民参与体育锻炼的时间段

| 时间段 | 早晨 | 工间 | 下午 | 晚上 |
|-----|-----|----|-----|-----|
| 人数 | 280 | 14 | 70 | 336 |
| 百分比 | 40% | 2% | 10% | 48% |

由表3可知,早晨参与体育锻炼的人数比例达到了40%,晚上参与的人数比例达到了48%。在下午参与的人数比例为10%,工间参与的人数比例为2%。在平区的居民参与体育锻炼的时间段主要根据自身的工作性质和生活习惯,老年人主要集中在早晨和晚上进行锻炼,老年人有早睡早起的习惯,同时认为早晨的空气清新。早晨进行晨练,晚上的时候在广场跳广场舞,打太极拳。年轻人主要集中于下午和晚上,处于工作期的年轻人工作繁忙,一般晚上才有时间,晚上下班进行跑步或者在健身房健身。学生一般会在下午在球场打球。

(4) 体育参与者的职业分析

各种职业中参加体育锻炼的人数比例有差异,离退休人员、事业单位工作人员和教育、科研、文化、卫生工作人员参加体育锻炼的人数所占比例较高,这种现象与工作性质有关,他们有固定的闲暇时间去参加体育锻炼。而企业工作者、自由职业者和无职业人员参与社区体育锻炼的较少^[3]。

(5) 居民进行体育锻炼的场所

小区居民日常进行体育锻炼主要在小区公园、大小体育广场、路边、小区内的公共体育场地、公共综合体育场设施所。而体育设施条件较好的企事业单位的公共体育设施只对本事业单位的教职工居民开放,社区的居民就不能参与锻炼。而在农村的一些老年人则只能在小广场或街道小巷随时进行某项体育锻炼。只有很小的一部分当地居民对在平区的体育设施表示满意,大部分居民对社区体育场地的不足程度表示不满。大小活动广场虽然有不少,但是一些球类体育运动场非常不足。由此可见的是体育锻炼活动参与者的生理需要仍然得不到充分满足。

(6) 居民参与体育锻炼的方式

表4 居民参与体育锻炼的方式

| | 个人锻炼 | 与家人锻炼 | 与朋友锻炼 | 跟随体育组织 |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 人数 | 176 | 141 | 320 | 63 |
| 百分比 | 25.14% | 20.14% | 45.71% | 9% |

从表4中可以看出是跟朋友、家人以及个人锻炼是居民进行体育锻炼的主要形式,然而有组织的进行集体性体育锻炼非常差少。

三、存在的问题

1. 居民体育锻炼意识薄弱

虽然疫情后居民逐渐意识到体育锻炼的重要性,但依旧不够重视。因为在疫情的这段时间,企业很长时间都处于停工阶段,大部分人的经济能力有所下降。在疫

情过后,注意力都放在生存上,对于体育锻炼的重视程度虽有上升但依旧不足。

2. 场地设施困乏

经济的政策支持不够,社会资源比较匮乏阻碍了体育事业的发展,未健全或未及时建立补偿激励机制,对在平区体育的健康发展产生了重要的影响。居民自身参与社区小区体育锻炼的使用场所很少,小区体育场地配套设施不能充分满足小区居民自身参与体育锻炼的基本需求,而且公共体育设施使用感相对来说较差,缺少妥善管理以及维护。场地的匮乏,经费的短缺是影响居民体育锻炼参与度的首要制约因素。

3. 缺乏专业人员指导

对于社区体育来说缺乏社会体育指导员,居民不能正确、高效的参加体育锻炼。

4. 体育消费的观念不足

自发型是在平区居民参与体育锻炼的主要形式。大部分人在早晨和晚上进行体育锻炼。活动场所一般在不需收费的公共户外体育活动场所或生态公园、大小文化广场、街道等。

四、策略

1. 树立积极的体育锻炼与健康意识。在后疫情时期,虽然大部分居民参与体育锻炼的意识增强,但仍有许多居民体育锻炼态度不积极、参与体育锻炼的时间、频率、强度偏低。首先,可以通过政策的引导、宣传体育锻炼的重要作用,从思想上增强居民意识。其次,可通过互联网、大众传媒的手段传播关于体育锻炼以及增进健康的知识,提升居民的体育锻炼认知,进而促进居民参与体育锻炼。^[4]

2. 增加体育场馆和各种体育设施的建设。政府需要对公共体育设施的建设更加重视,一些最基础的体育设施一定要修建,而且修建范围要广阔,发挥政府管理部门的职能作用,利用社会力量,吸纳各方资金,参与体育投资和经营,带动相关产业的发展。

3. 健全相关体育法律法规建设。只有完善的体育法律法规体制,才能促使我国的群众体育走上可持续发展道路。当前除了《全民健身计划纲要》、《国务院关于实施健康中国行动的意见》等一批全国性的全民体育行政法规相关文件之外,地方性的全民体育相关法规还比较普遍缺乏,在平区政府还需要引起足够的高度重视,加快开展地方性的立法,使一步提高居民参加体育锻炼的社会参与度。增加社会体育指导员的培养。

4. 政府或者相关体育组织举行在平区居民或社区公

益性体育竞赛系列活动,以丰厚的奖励吸引、鼓励社区居民积极的主动参与。通过一系列体育竞赛的开展,能够吸引更多的人,不管是中年人还是青年人。能够激发体育最原本的意义,激发人的本质。各级体育行政管理有关部门也应积极深入探讨探索开展人民群众体育运动竞赛的各种方式、方法,以丰富多彩的群众体育竞赛内容带动开展全民健身活动,从事体育相关工作的人员积极参加,要为社区居民起到带头作用^[5]。

5.政府和民营资本两方相互合作,在平区应以城市发展为基础,增加公共体育基础设施建设。公共体育设施是为人民服务的公益性设施。做好公共体育设施的维护。设施的建设和维护直接影响居民对体育需求的满足程度以及生活水平,增加居民体育运动场地以及相关设施的数量以满足居民体育锻炼的需求。

参考文献:

[1]中华人民共和国国务院.国务院关于实施健康中国行动的意见[N].人民日报,2019-07-16(007)。

[2] HILLSDON M, CAVILL N, NANCHAHAL K, et al. National level promotion of physical activity: results from England's ACTIVE for LIFE campaign[J]. J Epidemiol Community Health, 2001, 55(10):755-761.

[3]董锦绣.滨州市城区居民参与社区体育锻炼现状调查[J].滨州学院学报,2010,26(03):121-124.

[4]张亮,焦英奇.后疫情时代体育产业发展的空间转向与价值重构——基于新冠肺炎疫情背景下体育产业发展的分析[J].体育与科学,2020,41(3):25-30.

[5]尹德利.济南市历下区居民参加体育活动现状的调查与分析[J].群文天地,2012(14):250.