

临沂市大仲村镇大众健身的调查与分析

王一鹏 徐保发

聊城大学体育学院 山东聊城 252000

摘要: 大众健身亦指全民健身,它具有简单易行、适应性强的特点,能有效地增强人们体质,增进身体健康。同时锻炼人们的身体,发达全身肌肉,提高生产劳动效率。还能改善人们体型、体态,陶冶情操,所以大众健身深受人民大众特别是文化知识水平较高的人们欢迎。本文采用文献资料法、访谈法和问卷调查法等对临沂市大仲村镇部分地区居民进行调查,结果显示:一、作为农村地区,大部分居民没有固定的健身锻炼时间;二、参与群体主要为中老年人以及儿童,青年群体参与度比较小;三、锻炼形式比较单一,基本上以广场舞为主要锻炼方式;四、健身场所要求较低,较为宽阔的平地即可成为锻炼场地。通过对以上等结论进行研究与分析,为我国农村地区的居民健身提出有效的建议,同时为临沂市大仲村镇全民健身计划的发展提供新的参考。

关键词: 临沂市;大众健身;全民健身;农村地区

Investigation and analysis of mass fitness in Dazhong Village, Linyi City

Yipeng Wang Baofa Xu

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

Abstract: Mass fitness, also known as nationwide fitness, is characterized by its simplicity, ease of implementation, and strong adaptability. It effectively enhances people's physical fitness, promotes physical health, exercises the body, develops overall muscle strength, improves labor productivity, and cultivates one's temperament. Therefore, mass fitness is highly welcomed by the general public, especially those with higher cultural and educational levels. This paper employs methods such as literature review, interviews, and questionnaires to investigate residents in certain areas of Dazhong Village, Linyi City. The results show the following: 1) As a rural area, most residents do not have fixed exercise schedules; 2) The participants are mainly middle-aged and elderly people, as well as children, with fewer young adults participating; 3) The exercise forms are relatively limited, with square dancing being the main form of exercise; 4) The requirements for exercise venues are relatively low, and open spaces are sufficient for exercise. By studying and analyzing the above conclusions, this paper provides effective suggestions for rural residents' fitness in China and offers new references for the development of the nationwide fitness program in Dazhong Village, Linyi City.

Keywords: Linyi City; Mass fitness; National fitness; Rural area

一、前言

中国拥有数十亿的人口,是世界上少有人口大国。而正因我国幅员辽阔,民族众多,各地发展参差不齐,居民大众健身情况也各不相同。1995年国务院颁布了《全民健身计划纲要》。后续出台了多个连续性文件。2021年,国务院又印发(2021-2025年)全民健身计划,提出到2025年,全民健身公共服务体系更加完善,人民群众体育健身更加便利,健身热情进一步提高,各运动项目参与人数持续提升。旨在全面提高国民体质和健康水平,为促进全民健身更高水平发展,更好满足人民群众的健身和健康需求。本文致力于通过对临沂市大仲村镇一些地区大众健身的发展状况进行调查与分析,探索适合当地居民大众健身的各种因素,为推动广大民众健身的协调发展做出贡献。

二、研究对象与研究方法

1. 研究对象

临沂市大仲村镇大众健身为研究对象。以随机抽取村子的部分居民为调查对象。

2. 研究方法

(1) 文献资料法

根据所要调查的内容及目的,本文中国知网、万方数据库、图书馆以及网页浏览相关文献资料等,对了解到的关于我国大众健身的相关知识进行归纳整理和分析,作为文本的参考依据。

(2) 访谈法

走访临沂市大仲村镇部分地区,并咨询当地居民对全民健身的了解以及自身参与日常锻炼的情况。

(3) 问卷调查法

随机挑选6个村落发放问卷进行调查。每个村里发放30份,共发放180份,回收问卷168份,问卷有效率93%(所有结果均四舍五入,保留整数)。详细情况请看表2-1。

表 2-1 临沂市大仲村镇居民大众健身调查问卷收发情况

抽样村落	发放问卷数量	回收问卷数量
茶子山村	30	27
韩庄村	30	27
代家庄村	30	28
栗园村	30	28
流井村	30	27
孙家馆村	30	28
总计	180	168

(4) 数理统计法

运用常用描述性统计量对收集到的数据进行统计分析。

三、研究结果与分析

1. 临沂市大仲村镇居民参与健身锻炼的现状

(1) 居民参与健身锻炼的时间与季节的关系

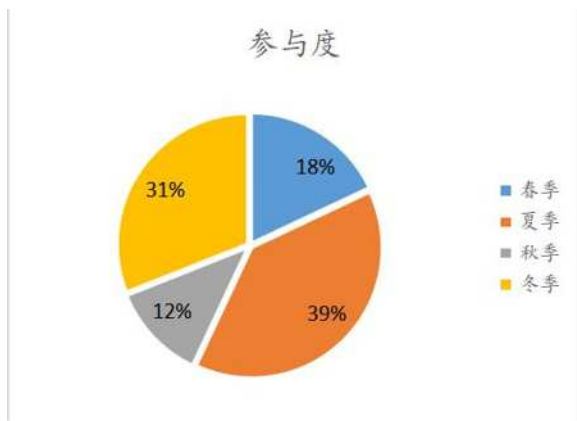


图 3-1 农村地区的居民参与健身与季节的关系

从图 3-1 中不妨可以看出，农村地区的居民，参与健身锻炼的时间是与季节息息相关的。春季和秋季是大好的农耕季节，因此，在春秋季参与健身锻炼的居民是远少于夏冬时期的。

(2) 参与健身锻炼活动人群的年龄构成

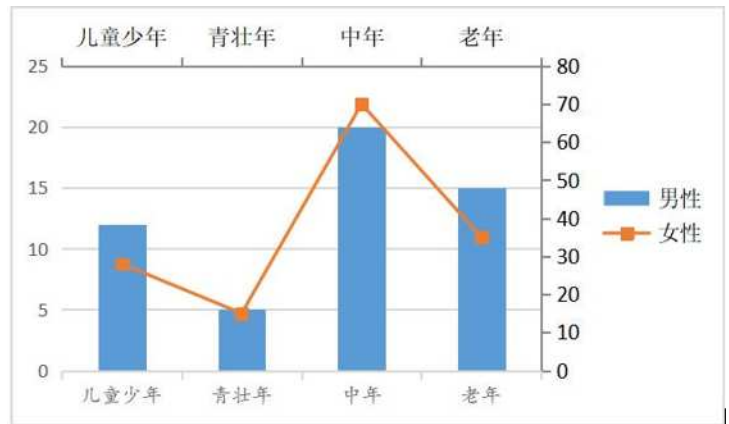


图 3-2 参与健身锻炼居民的年龄与性别构成 (平均每季度)

从图 3-2 中可以清晰的得到两个显而易见的结论：一是参与健身锻炼的人群中，中老年人是主力军，少年儿童其次，唯独青壮年居民少之又少。二是女性参与者远多于男性，这体现出了农村地区健身活动的单调性。

(3) 居民参与健身活动形式分类



图 3-3 临沂市大仲村镇居民参与健身活动的形式分类

根据图 3-3 显示，居民参与的健身活动基本以广场舞为主，这种老少皆宜的运动，是农村地区最受欢迎的运动。城市中盛行的球类运动和器械锻炼，则是农村地区参与人数最少的健身活动。这不仅与人们的观念有关，更是与场地和消费支出有着密切的挂钩。

(4) 居民参与健身活动的场所

表 3-1 临沂市大仲村镇居民参与健身活动与场所的关系

场所	广场	空地	自家院子
参与热情度	十分愿意	较为愿意	心情主导

农村地区的健身活动场所十分匮乏，没有公园，更没有健身房。好在居民自己家的院子还是十分宽阔的，加上随处

可有的大片空地,从另一方面弥补了健身活动场所的不足。2016年国务院印发的《全民健身计划(2016-2020)》,推动了农村地区小型广场的建造,在此之前,村里面是没有广场。近几年,农村居民的健身活动场所,才逐渐由空地和自家院子向广场过渡。广场的建立,还带来了健身器械的出现,一些之前在城市小区才有的锻炼器械,现在已经存在与每个村落里面。

2.居民大众健身存在的问题

通过了解本地居民参与健身锻炼活动的现状,还是可以得出全民健身在我国农村地区的发展是远落后与城市地区的,主要问题如下

(1)居民自发性健身运动占据主导地位

农村地区的健身运动主要以居民的心情主导,当然,这与农村的生活息息相关,大家不是每天都有空参与健身活动。自然而然的让人看上去缺乏纪律性,组织性。

(2)健身活动参与者出现男女失调现象

农村女性是健身活动的主力军,是大众健身的推动者。无论是在城市还是农村,女性参与健身锻炼的数量是远大于男性的,出现这种问题是不可避免的,但是如何调节却是一大难题。。

(3)健身场地不能满足大部分人的需求

虽然目前基本每个村庄都建造了健身活动广场,但是由于资金有限,场地上仅有少数的健身器械,只有少数村庄的广场配有篮球、乒乓球和羽毛球场地,占比及其稀少。仍有相当一部分居民依然在较为开阔的路边、胡同口等地进行健身锻炼。

四、结论与建议

结论

1.大众健身意识薄弱。作为农村地区,本地的大众健身发展是远落后于城镇的。大部分居民不懂得什么是全民健身。

2.大众健身在农村地区缺乏指导者、组织者,这一问题在城市小区都是突出显现的。社区指导员目前在中国是一个很尴尬的职业。

3.参与健身活动的群体分布不均衡。中老年群体为主要践行者,然后就是女性占主体地位,男性对参与健身活动的积极性远低于女性的现象。一方面是因为男性是生产劳动的主力,缺乏对健身活动的驱动力。

建议

(1)加强居民健身意识刻不容缓

刚刚结束的新冠疫情从另一方面体现出了保持锻炼,拥有一具抵抗力强的躯体是多么的重要。新冠肺炎给我们上了一节生动形象且残酷的课堂,这次疫情过后,能够激发居民参与健身活动的热情,形成一个火热的锻炼热潮以及积极向上的体育运动环境。

(2)健全健身机制以及对健身运动的宣传

农村的健身设施和氛围是处于萌芽阶段的,我们进一步加强加强对健身活动的宣传。可以通过建立一些公众号,群聊等媒体形式,开展全民健身的宣传以及组织一些关于大众健身的演讲活动。

(3)科学系统的引导居民健身活动

针对农村大众健身出现的自发性健身运动的行为,一方面可以通过科学的引导,印发宣传册、张贴海报等形式。另一方面寻求当地学校的体育老师、体育高校学生以及社会热心人士的帮助,让他们整理有关健身运动的方法,运动项目等,与居民面对面交流学习,让大家更直观的感受健身锻炼带来的快乐和益处。

(4)解决男女参与度不平衡的现状

农村地区男性参与健身活动的数量远少于女性,一方面是农村健身活动的单调造成的。另一方面则是社会意识带来的影响,男性养家糊口是不可推卸的责任。这就需要政府加强引导作用,更需要有关部门加强研究,从根源上解决这一难题。

参考文献

- [1] 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知(国发〔2021〕11号). 中国政府网.
- [2] 魏玉琴,王怀虎.天水市全民健身现状调查与分析[J].才智,2019(27):239.
- [3] 欧阳秀雄.我国社区居民体育锻炼坚持性的对策研究[J].体育科技文献通报,2008(11):11-12.
- [4] 董燕.陕西省乡村体育发展现状、问题及对策研究[J].智库时代,2019(27):251+258.
- [5] 李王杰,刘喜山.以新冠肺炎之殇触发体育锻炼机遇[J/OL].沈阳体育学院学报:1-5[2020-04-18].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1081.G.20200415.1044.002.html>.