

A Study on the Situation of Urban Residents Participating in Physical Exercise in Miluo City and the Countermeasures for Its Development

Zhixin Pan^{1*}, Zilan Liu²

¹Wuhan Institute of Sport, Wuhan Hubei

²Quantang Primary School in Changsha County, Changsha Hunan

Email: *923181532@qq.com

Received: Jun. 5th, 2019; accepted: Jun. 19th, 2019; published: Jun. 26th, 2019

Abstract

With the national fitness program rising to a national strategy, the people of the whole country have set off a new climax of physical exercise and promoted the enthusiasm of residents all over the country to participate in physical exercise. Based on the investigation and analysis of the people who participate in physical exercise in Miluo City, this paper mainly adopts the methods of literature, questionnaire, mathematical statistics and so on, from the cognition of physical exercise of urban residents in Miluo City, physical exercise behavior, physical exercise infrastructure and other aspects to understand the basic situation of Miluo city residents participating in physical exercise, and to provide a theoretical basis for the extensive development of mass sports in Miluo city.

Keywords

Physical Exercise, National Fitness, Miluo City Residents

汨罗市城区居民参加体育锻炼的状况及发展对策研究

潘志鑫^{1*}, 刘紫兰²

¹武汉体育学院, 湖北 武汉

²长沙县泉塘小学, 湖南 长沙

Email: *923181532@qq.com

*通讯作者。

摘要

在全民健身计划上升为国家战略的情况下, 全国人民掀起了体育锻炼的新高潮, 促进了全国各地居民参与体育锻炼的热情, 本文通过对汨罗市城区居民参与体育锻炼的人群进行调查分析, 主要采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法, 从汨罗市城区居民的体育锻炼意识、体育锻炼行为、体育锻炼基础设施等方面来了解汨罗市城区居民参与体育锻炼人群的基本情况, 为汨罗市城区群众体育的广泛开展提供理论基础。

关键词

体育锻炼, 全民健身, 汨罗市城区居民

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

现今, 随着人民整体生活水平的提高, 提高了我国对居民的整体体育素养的重视程度, 在我国大力开展各式各样的体育活动情况下, 吸引了广大群众进行体育锻炼活动, 成为了体育锻炼的参与者、组织者, 在潜移默化中促进了居民对体育锻炼的参与性和积极性, 认识到积极进行体育锻炼的生活方式已成为了一种时代的潮流, 促进着人们积极向上的生活, 为了更加广泛的开展群众体育活动, 满足人们日益增长的物质文化生活的需求, 增强人民体质, 推动我国社会主义现代化建设, 国务院于 2016 年 6 月 15 日制定并颁布了《全民健身计划 2016~2020》[1], 在纲要实施以来, 国内掀起了全民健身运动的热潮, 许多城市都已经开展了丰富多样的体育活动, 有的城市已经进行了关于居民参加体育锻炼方面的调查研究, 然而汨罗市城区关于此类调查还处在空白阶段, 因此本文对汨罗市城区不同区域不同居民经常参与体育锻炼的场所进行了问卷调查, 用来了解汨罗市城区居民对全民健身的了解情况以及居民参加体育锻炼的基本情况, 为汨罗市城区居民更好的参加体育锻炼提供可行性意见, 并总结经验, 配合《全民健身计划 2016~2020》的顺利实施, 为汨罗市城区进一步开展居民体育锻炼活动和有关体育职能部门促进全民健身运动提供参考。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

对汨罗市城区的西湖公园、沿江公园、中心广场等经常参加体育锻炼的人群中随机选取 300 名居民作为本文的调查对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过武汉体育学院图书馆收集相关书籍和资料, 并通过中国期刊全文数据库以“城区居民体育锻炼”、

“体育锻炼状况”等为检索关键词搜集居民参加体育锻炼的相关文献资料, 并对其进行分析, 为本文提供理论依据。

2.2.2. 问卷调查法

根据本研究的需要进行问卷制定的初步行动后, 最后经过导师及相关专家审议后修改和确定本次调查研究问卷所需内容, 采用简单随机抽样的方法, 以现场的形式进行问卷发放, 本次共发放 300 份调查问卷, 回收问卷 291 份, 剔除无效问卷 23 份, 有效问卷 268 份, 有效回收率 89.3%。

2.2.3. 数理统计法

将所收集的问卷调查数据运用 SPSS19.0 数据统计软件来进行数据分析和归纳总结, 分析总结出影响汨罗市城区居民参加体育锻炼的状况及发展的因素。

3. 研究结果与分析

3.1. 汨罗市城区居民参加体育锻炼的状况

3.1.1. 体育锻炼认知状况

Table 1. Statistical table of the cognition of the importance of physical exercise (N = 268, unit: person)

表 1. 对体育锻炼重要性的认知情况统计表(N = 268, 单位: 人)

	很重要	重要	一般	不重要
人数	108	123	34	3
比例	40.2%	45.9%	12.7%	1.2%

通过表 1 可知, 认为体育锻炼重要性很重要和重要的人数分别占了 40.2%和 45.9%, 说明大多数人能认识到体育锻炼的重要性, 有利于全民健身运动的开展和促进, 虽然认为体育锻炼重要性一般和不重要的人群所占比例不大, 但是我们还是需要加大全民健身的宣传力度, 促进居民体育健身意识进一步增强。

3.1.2. 体育锻炼动机状况

Table 2. Statistical table on motivation to participate in physical exercise (N = 268, unit: person)

表 2. 参加体育锻炼的动机统计表(N = 268, 单位: 人)

	强身健体	消遣娱乐	结交朋友	兴趣爱好	其他
人数	168	116	75	81	47
比例	62.7%	43.3%	28.0%	30.2%	17.5%

从表 2 调查可发现, 大部分人参与体育锻炼的主要目的是强身健体, 其次是消遣娱乐, 分别占 62.7%和 43.3%, 从侧面说明了大部分汨罗市城区居民对锻炼身体和休闲娱乐活动比较重视, 结交朋友和兴趣爱好比例分别是 28.0%和 30.2%, 反映出一部分人对体育锻炼活动有一定的兴趣及喜欢在运动中结交朋友, 其他动机比例占 17.5%, 表明了参与体育锻炼目的多样性, 总体来说, 汨罗市城区大部分居民已经把参加体育锻炼作为增进健康及丰富生活的一种生活方式。

3.1.3. 体育锻炼参与人群结构状况

洪瑞琴(2015)调查显示: 不同性别、不同年龄段社区居民在体育锻炼场所选择上存在着明显的差异[2]。从表 3 中可以看出, 参加体育锻炼的人群中男性比例多于女性, 分别有 154 人和 114 人, 占 57.5%和 42.5%, 从不同年龄段参与体育锻炼的情况可以发现, 大部分人集中在 46~60 岁的中老年年龄段, 占 36.9%,

Table 3. Statistical table of gender and age structure of urban residents participating in physical exercise in Miluo City (N = 268, unit: person)**表 3.** 汨罗市城区居民参加体育锻炼人群的性别及年龄结构统计表(N = 268, 单位: 人)

	性别		年龄				
	男	女	18岁及以下	19~30岁	31~45岁	46~60岁	60岁及以上
人数	154	114	20	52	40	109	47
比例	57.5%	42.5%	7.5%	19.4%	14.9%	40.7%	17.5%

其次是19~30岁的青年人和31~45岁的中年人及60岁及以上的老年段人群,分别占19.4%、14.9%、17.5%,学生所占比例最小,仅占7.5%,分析其原因发现,青少年正处于学习任务比较繁忙的阶段,作业较多闲暇时间较少,没有充足的时间进行体育锻炼,30岁以下的青年阶段人群,正处于创业和打拼的黄金时期,参加体育锻炼的时间和精力不是特别多,30到45岁的中年人群,正好处在事业打拼的顶峰时期,出差应酬很多,无太多空闲时间参加体育锻炼,45岁以上的大多都是退休在家比较清闲的老年人,空闲的时间比较多,很多人愿意积极参加体育锻炼,可以看出,汨罗市城区居民参加体育锻炼的观念并不强,不利于全民健身计划的顺利开展和实施,对群众体育锻炼的宣传工作还需要加强。

3.1.4. 体育锻炼参与项目状况

Table 4. Statistical table of the items in which the residents of Miluo City take part in physical exercise (N = 268, unit: person)**表 4.** 汨罗市城区居民参加体育锻炼人群参加体育锻炼的项目的统计表(N = 268, 单位: 人)

	跑步散步	乒乓球	羽毛球	广场舞	足排篮球	社区健身器材	其他
人数	153	85	159	138	65	197	36
比例	57.1%	31.7%	59.3%	51.5%	24.3%	73.5%	13.4%

通过表4可以了解到,随着全民健身运动的兴起,比较容易开展的体育活动深受大多数居民的喜爱,如社区健身、羽毛球、跑步散步、广场舞都占据很大比例,主要是因为容易开展,受器材及场地的影响较少,然而乒乓球和足排篮球所占比例相对较少,分别占31.7%和24.3%,主要是场地设施制约了这些项目的发展,还有小部分的人选择其他的项目进行体育锻炼,从交流中发现太极、骑行、游泳等项目是他们喜欢的运动方式,总的来说,我们需要加快体育设施的建设工作,促进群众体育的发展,提高群众的生活水平。

3.1.5. 体育锻炼地点分布状况

Table 5. Statistical table of the places where residents take part in physical exercise in Miluo City (N = 268, unit: person)**表 5.** 汨罗市城区居民参加体育锻炼的地点统计表(N = 268, 单位: 人)

	社区内健身场	公园广场	健身俱乐部	学校或单位健身场地	其他
人数	173	159	33	46	68
比例	64.6%	59.3%	12.3%	17.2%	25.4%

隋彬(2010)调查显示:大连市居民参与体育锻炼的场所主要有公园、社区内、广场和附近单位[3]。从表5可知,汨罗市城区居民参加体育锻炼的地点主要集中在社区内健身场和公园广场,分别有173人和159人,选择的比例分别为64.6%和59.3%,主要由于社区内健身场和公园广场都是属于公共活动场所,不需要收取任何的费用,而且空气清新、环境优美、视野开阔,受到大多数居民的喜爱,还有25.4%的人选其他地点进行体育锻炼,经了解发现他们喜欢游泳、骑行等活动进行体育锻炼,最后有少部分人选

择学校或单位健身场地和健身俱乐部, 分别占 17.2%和 12.3%, 分析其选择的原因发现, 虽然这些体育锻炼的场所设施好和器材丰富, 但是由于他们个人原因, 工作后自我感觉有一定的疲劳以及不想花费一些钱来办卡健身, 所以他们去学校或单位健身场地和健身俱乐部的体育锻炼积极性不高。

3.1.6. 体育锻炼基础设施状况

Table 6. Statistical table on the infrastructure of physical exercise in Miluo City (N = 268, unit: person)

表 6. 汨罗市城区体育锻炼的基础设施统计表(N = 268, 单位: 人)

	社区健身场	篮球场	乒乓球台	足球场	排球场	羽毛球场
数量	16	25	18	2	4	4

从表 6 可以看出, 汨罗市城区体育场地及设施情况普遍较差, 主要调查的是居民体育锻炼活动比较多的场地, 有篮球场、足球场、排球场、羽毛球场、乒乓球台或社区内的篮球场地和体育活动室, 其中有的场地闲置太久或者因为无人管理, 都已经有一定程度上的损坏, 基础设施条件很差, 参加锻炼的居民很难利用起来, 有的足球场地很小, 而且荒草过膝无人打理, 整体情况不容乐观, 我们应采取切实可行的措施加强对汨罗市城区体育场地设施硬件建设, 良好的体育锻炼环境是汨罗市城区居民开展全民健身活动的前提和基础, 才能为居民的体育锻炼提供更好的支持与保障。

3.2. 汨罗市城区居民参加体育锻炼的发展对策

3.2.1. 培养汨罗市城区居民的体育锻炼意识

一个好的体育锻炼意识是进行体育锻炼的先行条件, 因此当地有关部门应该继续加大对《全民健身计划 2016~2020》的宣传力度, 不仅要推广全民健身计划, 还要宣传体育锻炼的重要性, 开展各式各样的全民健身活动, 吸引大多数人群参与全民健身体育活动, 在潜移默化中培养体育锻炼的意识, 根据不同人群的不同情况和特点, 宣传方式方法需灵活多样, 通过广泛的宣传取得汨罗市城区居民对全民健身工作的理解和支持, 使居民认识到体育锻炼的价值和意义, 可以让他们自发的参加体育锻炼活动, 调动汨罗市城区居民参与体育锻炼活动的积极性, 促使社会上更多的组织和个人加入到发展全民健身的事业中去, 使得汨罗市城区居民形成一种丰富多彩的体育生活方式。

3.2.2. 提高汨罗市城区居民的体育锻炼行为

制约我国城乡居民参加体育活动的主要因素依次分别是缺乏闲暇时间, 工作负担重、身心已很疲劳, 缺乏运动场所和设施以及对体育活动没有兴趣等[4]。从调查发现汨罗市城区居民体育锻炼行为主要受内在和外因素共同影响, 如自身运动能力、身体的各种状况、对体育锻炼的积极性等内在因素, 以及体育锻炼基本设施、体育锻炼的人群密度、周围人群兴趣爱好等外在因素, 具体而言, 就是在个人的情况下, 自身不喜欢运动和身体健康状态不佳以及无太多闲暇时间进行体育锻炼等原因, 加上周围体育基础设施破旧需维修和周围的人群参与体育锻炼积极性不高等问题影响着居民进行体育锻炼, 因此我们需处理好内在和外因素的影响, 促进居民参与体育锻炼活动, 提高居民的身体健康水平。

3.2.3. 提高汨罗市城区居民的体育锻炼基础设施建设

改革公共体育设施建设方向, 重点建设群众身边的经济实用型公共体育设施, 促进群众体育公共服务的市场化, 改革和完善公共服务供给机制, 借鉴西方经验, 提高治理水平[5]。由于居民进行锻炼的场所比较简易和陈旧, 进行健身的场所设施资源较少, 因此有关政府部门应该依照国家的相关规定和标准制定公共体育场地和设施规划, 改善社区体育场地、设施不足的现状, 并给予一定政策的扶持, 从根本上解决社区体育硬件的设施不完善的问题。加大对体育基础设施建设的资金投入, 然而在此类资金的

使用和规划过程中要尽量做到多样化和科学化, 提高资源的合理分配, 促使资金最大利益化, 由于街道办事处和社区居委会的财力和管理面是非常有限的, 因此单单依靠政府的投入是远远不够的, 所以我们可以寻求企业的合作, 引进商业性的投资来促进体育基础设施的建设和完善工作, 大大减少了当地有关部门的资金及管理压力, 使得街道办事处和社区居委会能更好的管理体育场地设施, 督促健身人群爱护好保护好健身场地和器材, 让居民能够更好的享受运动休闲场所和体育健身设施, 尽最大的可能改变汨罗市城区体育硬件设施落后的状况, 提高汨罗市城区居民的生活质量。

4. 结语

目前, 汨罗市城区居民参加体育锻炼的状况研究还处于初始阶段, 需要在以后的科学研究过程中不断地深化发展。在国家政策大力支持的环境下, 汨罗市城区有关部门应大力推广全民健身活动, 发展体育人口, 制定符合当地发展的相关政策和措施, 根据不同人群的不同情况和特点, 统筹兼顾, 区别对待, 全盘安排, 为《全民健身计划 2016~2020》的全面发展奠定坚实的发展基础, 促进汨罗市城区居民的全面发展, 进一步提高国民素质。在汨罗市城区普及体育健康知识, 在宣传体育健身效果下, 弘扬健康新理念, 把身心健康作为个人全面发展和适应社会的重要能力, 树立以参与体育健身、拥有强健体魄为荣的个人发展理念, 引导发挥体育健身对汨罗市城区居民形成健康文明生活方式的作用, 树立人人爱锻炼、会锻炼、勤锻炼的良好体育风尚。

参考文献

- [1] 国务院关于印发全民健身计划(2016~2020年)的通知[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm, 2016-06-26.
- [2] 洪瑞琴. 单位型社区居民体育消费状况调查[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2015.
- [3] 隋彬. 大连市居民社区体育活动现状研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2010.
- [4] 贾志强. 群众体育: 我国体育发展的主旋律[J]. 北京体育大学学报, 2015(1): 8-14.
- [5] 王智平, 赵保钢, 何建文. 我国老、中、青年城乡居民参加体育活动现状的调查与分析[J]. 中国体育科技, 2000, 36(4): 44-46.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2169-2556, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>
期刊邮箱: ass@hanspub.org