

北京市社区体育人口健身现状与需求

王素平¹, 邵 石², 王军凤³, 李长友⁴, 方海涛¹

摘 要: 通过对年龄在 40 至 59 岁的社区体育人口进行无记名问卷调查, 了解北京市社区体育人口健身现状与需求。调查结果表明: 他们的文化程度较低, 不在岗人员多, 健身知识少; 他们使用的锻炼场所出现多元化倾向, 但体育消费水平还比较低; 他们想学习的项目呈现多样化倾向。针对调查结果提出建议和对策。

关键词: 体育; 人口; 健身; 北京

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)06-0074-02

Status Quo and Demands of the Sports Population in Beijing Communities

WANG Su-ping, SHAO Shi, WANG Jun-feng, et al.

(Capital University of Medical Science, Beijing 100054, China)

Abstract: An anonymous questionnaire was carried out among the community sports population aged 40-59 so as to learn the status quo and demands of the sports population in Beijing communities. The result shows that many of them are laid-off people with low-level education and less fitness know-how. They go to different exercise venues though they are still at a low consumption level. They are interested in learning more fitness items. Suggestions are put forward.

Key words: sport; population; fitness; Beijing

1 前言

社区体育人口是指那些经常参加体育锻炼(每周锻炼3次以上, 每次以中等强度锻炼30 min以上)的社区居民。他们是全民健身伟大工程中的骨干力量, 也是构建文明社区、和谐社区的重要力量。对他们进行体育教育, 提高他们的锻炼水平和健康水平对全民健身工程和社区文明建设影响颇大, 也可以有力的支持北京市迎接2008年奥运会活动的开展。为此, 我们对北京市的社区体育人口进行了抽样调查。

2 研究方法

主要采用问卷调查、统计分析和行动研究等方法。调查对象为年龄在40至59岁的社区体育人口。在宣武区体育科研所、有关街道干部、工会干部和社会体育指导员的大力协助下, 于2007年3月至5月期间, 随机抽取宣武区、石景山区、丰台区的9个群众锻炼组织(含舞蹈队、健美操队、自行车队、长跑队等)和个人锻炼者共350人, 组织他们在不知情的情况下进行无记名问卷调查(问卷见附件)。

共发放问卷350份, 收回343份, 去除无效问卷(因答卷人不属于体育人口所致)57份后, 对余下的286份问卷进行统计分析。

3 研究结果与分析

3.1 调查对象基本情况(见表1)

3.2 经常锻炼地点一览表(见表2)

(1) 61.5%的社区体育人口选择在公共体育场所锻炼。

表1 调查对象基本情况

Table I Basic Conditions of the Subjects of the Investigation

选项	性别		文化程度			就业状况	
	男子	女子	初中以下	高中或中职	大专以上	在岗	不在岗
人数	107	179	58	151	77	79	207
百分比	37.4	62.6	20.3	52.8	26.9	27.6	72.4

表2 经常锻炼地点一览表

Table II Venues for Frequent Exercise

选项	自家里	公路上	收费体育场馆	单位	公共体育场所	其他
人数	67	91	15	45	176	8
百分比	23.4	31.8	5.2	15.7	61.5	2.8

注: 其中选择两项以上的有61人, 占被调查人数的21.3%。

这一是说明北京市的公共体育场所较多, 能够保证多数人锻炼的需要, 二是反映出大多数体育人口愿意在公共场所锻炼以便交往的倾向。这也都是北京市社会和谐、进步的一种表现。

(2) 67人(占社区体育人口的23.4%)在自家(院)锻炼。这表明社区体育人口中至少有1/5的人具备家庭锻炼条件且已经在家锻炼了。67人中的43人(占在家锻炼者的64.2%)既在家锻炼, 又在公共体育场所锻炼, 说明相当多的人已不满足单纯在家锻炼或只在公共体育场所锻炼了。

(3) 在收费体育场馆锻炼的人员只占5.2%, 说明此年龄段社区体育人口的体育消费水平还很低, 不愿意或者没有经济实力在体育锻炼方面支出太多。

(4) 在单位进行体育锻炼者有45人, 占总数的15.7%。

收稿日期: 2008-07-02

基金项目: 北京市哲学社会科学“十一五”规划项目(O6BaJY013)

第一作者简介: 王素平(1953-), 女, 副教授, 主要研究方向: 体育教育。

作者单位: 1. 首都医科大学, 北京 100070; 2. 北京市宣武区体育科研所, 100070; 3. 北京信息职业技术学院, 北京 100070;

4. 燕京医学院, 北京 100070



其中的41人是岗上锻炼者, 占在岗人员的51.9%, 说明岗上锻炼已经被在岗人员重视了; 只有4个人是不在岗人员利用单位体育场地进行锻炼者, 占在单位进行体育锻炼者的8.9%, 表明单位体育场所的开放为居民锻炼提供了方便, 某些不在岗人员也愿意利用单位体育场所进行锻炼。

(5) 在公路上锻炼有一定的危险性, 且受空气污染的影响大, 但仍有31.8%的人在此锻炼。经了解, 其中的一

部分人是自行车队队员, 其主要锻炼场地是公路上, 且大部分骑行时间是花费在郊区的公路上, 是合理的。其他人员是将骑自行车代步也算做体育锻炼所致。

(6) 选择两个以上锻炼地点的有61人, 占被调查人数的21.3%, 反映出锻炼场所的多元化倾向。

3.3 锻炼时间分布一览表 (见表3)

表3 锻炼时间分布一览表

Table III Time for Exercise

选项	上午7点前	上午7点半以后	睡前半小时内	饭后就开始	饭后半小时以后	其他
人数	109.0	26.0	34.0	11.0	162.0	6.0
百分比	38.1	9.1	11.9	3.8	56.6	2.1

注: 其中选择两项以上的有81人, 占被调查人数的28.3%。

(1) 饭后半小时以后和上午七点半以后锻炼的比例之和为65.7%, 说明多数社区体育人口已经能够比较正确的选择锻炼时间了。

(2) 11.9%的人是睡前半小时锻炼, 3.8%的人是饭后就开始锻炼的。这些人的锻炼时间不好, 应该对其加强宣传教育。

(3) 38.1%的人有晨练(上午7点前)习惯。对于他们而言, 应讲清天气不好时不适宜晨练的道理, 使他们减少受害的可能性。

(4) 选择两个以上锻炼时间的有81人, 表明有28.3%的社区体育人口每天至少锻炼两次。

3.4 运动心率分布 (见表4)

表4 运动心率分布 (b/min)

Table IV Heart rate during Exercise (b/min)

选项	不知道	低于90	90~110	110~140	140以上
人数	255.0	1.0	6.0	16.0	8.0
百分比	89.2	0.3	2.1	5.6	2.8

由表4所知, 锻炼时不知道自己的运动心率者占89.2%, 说明大多数人在锻炼时不监测心率, 不管是不懂、还是不会、还是没有测量仪器, 这种现象都应该纠正, 以保证安全锻炼、科学健身。

3.5 老师指导与学员现状 (见表5)

表5 老师指导与学员现状

Table V Instruction of the Teachers and the Status Quo of the Learners

选项	有老师	没有老师	老师水平高	老师水平中等	老师水平较低
人数	187.0	99.0	34.0	108.0	45.0
百分比	65.4	34.6	18.2	57.7	24.1

注: 老师不一定是社会体育指导员。

(1) 没有老师指导的社区体育人口占总数的34.6%, 对他们要加强指导, 避免在锻炼中出现的问题

(2) 有老师指导的社区体育人口认为老师水平较低者占24.1%, 水平中等的占57.7%, 反映出他们对指导老师的要求较高, 希望老师尽快提高指导水平。

3.6 锻炼项目

经统计, 此年龄段的社区体育人口采用的主要锻炼项目排序依次为走步、舞蹈与秧歌、健美操、跑步、武术和其他项目。走步排在第一位说明近年的宣传见到了效果, 且走步简单易行。调查对象中女子的比例高于男子是舞蹈与秧歌、健美操排序靠前的一个原因, 但不得不承认此年龄段的社区体育人口(主要是女子)比较钟情于这两类项目。选择两种以上锻炼项目的有106人, 占37.1%, 反映出锻炼项目的多样性。

3.7 体质与健康方面存在的问题

此年龄段的社区体育人口的体质与健康存在不少问题。柔韧性差、力量弱较为突出, 肥胖者也占有很大的比例(21.7%)。如果加上隐性肥胖, 此比例还会高。高血压和高血脂的比例也不低, 还有9个人有心脏病。有两种以上问题的占69.2%。

3.8 社区体育人口掌握健身知识的情况

认为有氧锻炼的频率低于2或说不清者合计比例为58%, 认为有氧锻炼每次时长少于10 min或说不清者合计比例为60.8%, 不知道有氧锻炼的每分钟心率或认为是低于90或认为是高于140的合计比例为69.9%, 没听说过或说不清楚什么是运动处方者合计比例为85.7%, 这些数据都说明此年龄段的社区体育人口掌握健身知识的水平比较低, 还存在许多空白和误区。

3.9 体育期望分析

3.9.1 在解决体质与健康问题方面的期望 (见表6)

表6 体质与健康方面希望解决的问题

Table VI Problems Needs to Be Solved in Physique and Health

选项	高血压	高血糖	肥胖	关节硬	力量弱	其他慢性病
人数	22.0	36.0	75.0	95.0	65.0	78.0
百分比	7.7	12.6	26.2	33.2	22.7	27.3

注: 其中选择两项以上的有123人, 占被调查人数的43%。

3.9.2 在学习项目方面的体育期望

在学习项目方面的体育期望排序由多到少依次为: 舞蹈与秧歌、健美操、其他、武术、健身走、跑步。舞蹈与秧歌仍然是他们的最爱。其他项目(含柔力球、抖空竹、打花棍等等)列第3位反映出学习内容的多样化倾向更突出

(下转第89页)



6 小结与建议

6.1 在高校体育教学技能训练中应用微格教学,比传统的教学形式更有利于提高学生的基本的体育教学技能。

6.2 在高校体育教学技能训练中应用微格教学,教学训练目标明确,重点突出,易于控制和掌握,有利于提高学生教学技能,提高教学水平。

6.3 在微格教学中采用电化教学手段,反馈时间短、速度快、效率高、反馈及时准确,教师与学生之间能及时交流沟通信息,有利于学生对教学技能的掌握。

6.4 微格教学提高了对体育教师的要求,充分调动了教师教学的积极性和创造性,对教学效果的影响有着积极的作用。

6.5 微格教学对教师要求具有较高的体育教学理论知识、教学论知识和有关微格教学的知识,同时还要具备能够熟练掌握现代化教学设备的能力,不断提高自身的业务水平。

参考文献

- [1] 王泉华. 体育教学技能微格训练[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005:1, 5-6, 20, 29.
- [2] 巴班斯基. 论教学过程最优化[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001:206-2016.
- [3] 祝蓓里, 季浏. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000: 186-187.
- [4] 陈传锋. 微格教学[M]. 广州: 中山大学出版社, 1999:9.
- [5] 李茹, 葛春林. “双分”教学模式在排球普修课技术教学中的实验研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29 (2):247-249.
- [6] 杨海东. 微格教学在高师教育专业教法课中的应用研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2004:27-28.
- [7] 王鲁克. 体育专业学生教学技能培训的理论与实践[J]. 体育科学, 2002, (2):68-72.

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第75页)

了。想学习两个以上项目的人员比例达38.8%也能说明这种倾向。

3.9.3 在学习健身知识的方式的期望

在学习健身知识的方式的期望中,边讲边练是首选,并且也出现多样化倾向。

3.9.4 对有人进行锻炼指导的期望

他们特别希望有人进行锻炼指导,占92.3%(见表7)。

表7 希望锻炼有人指导
Table VII Exercise Needs to Be Coached

选项	希望	不希望	无所谓
人数	264.0	6.0	16.0
百分比	92.3	2.1	5.6

4 建议

5.1 动员全社会的力量,整合全社会的体育资源,特别是要调动学校的优质体育资源(主要是教师)进入社会,加强社区体育教育和指导,普及健身知识,开发和推广适合社区中老年居民采用的运动处方,增加更多的公共体育场所和设施,推动全民健身向纵深发展。

5.2 在发展经济、提高居民生活水平的同时,进一步培养居民的体育消费观念,宣传为了达到更好的锻炼效果适当消

费是值得的。收费体育场馆要降低价格,薄利多销,使社区中老年居民能够消费得起。

5.3 面向社区中老年体育人口的体育教育内容要满足他们的需求,挖掘古老的、传统的项目加以改进,开发创新锻炼内容、锻炼形式和锻炼项目,特别是那些体育和文娱融合较好的项目,丰富体育文化。

5.4 面向社区中老年体育人口的体育教育形式要适合他们的需求,以边学边练为主,多种形式并存。要充分发挥电视和网络的作用,多教一些简单易学的内容。

参考文献

- [1] 杨静宜,等. 运动处方(第1版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005. 12.
- [2] 卢元镇. 社会体育学(第1版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2002. 8.
- [3] 王凯珍,等. 社区体育(第1版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004. 7.

(责任编辑: 陈建萍)