

# 西安市老年人参加体育活动状况的调查与分析\*

张志胜<sup>1</sup>, 周 唯<sup>1</sup>, 朱长跃<sup>2</sup>

(1. 西安电子科技大学 体育部, 陕西 西安 710071; 2. 西安交通大学 体育部, 陕西 西安 710061)

**摘 要:**笔者采用调查访问法,对西安市城区1280名60岁以上的老年人进行调查。通过归纳分析,数据统计等方法,就他们对居住的社区所开展的老年人体育活动的满意度,参加体育活动的目的,进行体育活动的时段、地点、频率及组织形式等问题进行了探讨。结果发现,西安市老年人退休后普遍存有渴望参加体育活动的心理,对目前社区体育活动的组织形式不太满意。

**关键词:**西安市;老年人;体育活动;调查

**中图分类号:**      **文献标识码:**      **文章编号:** 1001-747 (2003)03-0006-02

## Analysis and Investigation of the Old People Attending Exercise of Xi an City

ZHANG Zhi-sheng<sup>1</sup>, ZHOU Wei<sup>1</sup>, ZHU Chang-yao<sup>2</sup>

(1. Xi an Electric Science and Technology University, Xi an 710071, China, 2. Xi an Jiaotong University, Xi an 710049, China)

**Abstract:** This paper adopts to investigating the law of visiting, investigate the 60 years old or above 60 old people of Xi an city in 1280. Through summing up analysis of the methods such as statistics. Their satisfactory degree of residential sport of old people that community develops. The purpose of sport and carries out sport, and the problems, such as place and frequency organization for discussion. As a result of the discovery generally, The old people long for attending sports and the present organization form of community sport can't satisfy the requirement of their psychology and the social cultural life of retired people.

**Key words:** old people; sport exercise

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

西安市城区60岁以上居民1280人(男586人,女694人)其中60-69岁827人;70-79岁363人;80岁以上90人。

### 1.2 研究方法

调查访问法:发放问卷1400份,回收1280份,回收率91.5%。考虑部分老人文化程度及理解能力较低者,上门面访或座谈,帮助完成问卷调查。对调查获取各项资料并进行归纳、整理,数据处理用SPSS10.0分析软件。

## 2 结果与分析

### 2.1 西安市老年人的体育价值观

从表1可见,具有明确目的的体育活动,包括为了增强体质、减少疾病、延年益寿、减少孤独,反映了老人参加体育

活动的特点。

从医学角度看,老年人经过漫长几十年的生活和劳动,内脏系统与运动系统的机能已经衰退,各器官、关节、肌肉弹性随年龄的增长而发生变化,总的趋势是走下坡路。在被调查1280人中,有550人,占43%,身体有问题;有153人,占12%,患有慢性病。

同生理变化一样,退休后引起了一系列的心理变化,比较显著的就是“失落感”和“孤独感”。这些感情和生理的衰老交织在一起,互相影响,加速了身体和心理的衰退过程。

进入老年期,人体各器官系统机能衰退变化的程度和速度不一样,经常进行体育活动能够减缓退变过程,使身体健康状况和精神面貌会有较大的改变。因此,老年人进行体育活动时表现出很强的目的性和针对性。

### 2.2 西安市老年人喜爱的体育活动项目

表1反映了西安市老年人喜爱的体育项目说明老人喜

\* 收稿日期:2002-10-11;修回日期:2002-12-03

作者简介:张志胜(1958-),男,河北青龙人,西安电子科技大学副教授,研究方向为体育教学与训练;周 唯(1960-),女,陕西米脂人,西安电子科技大学副教授,研究方向为体育教学与训练;朱长跃(1958-),男,山西运城人,西安交通大学副教授,研究方向为体育教学。

欢简单易行、运动量不大、不受场地器材限制,而对健身、防病祛疾起一定作用的项目。不喜欢跑步、球类等枯燥、对抗性强、运动量大的体育项目。

表 1 西安市老年人参加体育活动目的及项目调查

		人数	%
有否经常参加	有	858	67
	没有	422	33
参加目的	增强体质	609	71
	减少疾病	163	19
	延年益寿	69	8
	减少孤独	17	2
喜爱项目	健身操(包括老年秧歌等)	292	34
	武术	180	21
	健身气功	69	8
	跑步	94	11
	步行	154	18
	球类	17	2
	自行车	43	5
	其它	9	1
不参加原因	没有时间	194	46
	没有兴趣	34	8
	健康原因	156	37
	缺场地设备	13	3
	其它	25	6

### 2.3 西安市老年人参加体育活动的影响因素

在调查中有 194 人,占 46% 的老人以没有时间为由不参加体育锻炼。西安地处西北,是经济较落后的都市。男主外,女主内的色彩仍十分浓厚。退休后,女性仍需操持家务劳动,余暇时间少,影响参加体育活动。而男性退休者,余暇时间多,进行体育活动时间相对较多。因身体素质欠佳而不参加体育活动有 156 人,占 37%。有慢性病,不同程度的身体条件影响到参加体育活动是正常现象,是可以理解的。人们是否参加体育活动关键是他们对体育的认识,取决于健康观;取决于他们对体育与打麻将、看电视、聊天、听戏等其它文化娱乐活动比较时的价值判断,若老人对体育丝毫没有认识,丝毫没有从体育活动中得到好处,即使有更好的客观条件,也不会投身于体育活动之中。老人们是否参加体育活动,完全是自觉自愿的。

### 2.4 西安老年人参加体育活动的时间与地点

从表 2 可见,西安市老年人进行体育活动相对稳定并为日常生活的一部份。他们绝大多数(747 人,占 87%)在早晨活动,据他们解释:早上汽车流量少,空气较清新,是最适合的活动时间。他们大多数在公园(有 446 人,占 52%),公园有绿树花草,地方较宽敞环境好;在运动场活动的人最少,仅有 17 人,占 2%,原因是西安市大部分运动场不对外开放。

### 2.5 西安市老年人参加体育活动的组织与形式

西安市老年人的体育活动多以自己活动为主,也有老年人自己组织的小团体定期活动。虽然政府有老年体协和各

个社区办事处,但这些机构由于缺乏资金和人力资源只是偶尔组织老年人进行一些体育比赛等活动,平时的体育活动主要靠老年人自己。近几年,随着我国全民健身计划的实施,体育总局和各社区投放大量资金,兴建和修建多个社区运动场地,免费开放公园,以及很多社区加大了组织老人活动的力度,但这和广大老年人参加体育活动的需求相比仍然不够。

表 2 西安市老年人参加体育活动时间、地点统计

		人数	%
退休	前	240	28
	后	618	72
每周	12 次	206	24
	34 次	489	57
	57 次	163	19
每天	早晨	747	87
	中午	17	2
	傍晚	94	11
地点	家里	78	9
	公园	446	52
	运动场	17	2
	空地	240	28
	其它	77	9

## 3 建议

老年人参加体育活动意义重大,应引起政府重视并要加强政府对老年人体育活动的组织与领导,全社会应给予很大的支持和关注,加强宣传教育,使更多的老年人参加体育活动,享受体育的乐趣,促进身心健康。政府应继续加大投资,加强管理,增加具有一定专业知识的人才进入社区,更好的组织和指导老年人进行体育锻炼。

### 参考文献:

- [1]刘德佩,体育社会学[M].北京:人民体育出版社,1990.139-142.
- [2]李慧清,黄翔岳.对广东省开展老年体育运动有关问题的探讨[J].广东体育学院学报,1993,13(1):40-44.
- [3]任杰,丁波,邵更生.体育活动对老年人心理健康的影响[J].山东体育学院学报,1995,11(4):45-48.
- [4]姒刚彦,黄志剑,余水清.关于老年人参加体育锻炼的心理前因及心理效益的初步研究[J].西安体育学院学报,1995,12(3):69-74.
- [5]于红霞,杨虹.试论提高老年人的身心健康[J].福建体育科技,1995,12(4):40-43.
- [6]崔熙芳.体育锻炼对保持老年人身体能力和心理健康的积极影响[J].天津体育学院学报,1997,12(3):60-62.
- [7]张力为,毛志雄.体育锻炼与心理健康的关系(综述)[J].广州体育学院学报,1995,15,(4):42-47.