

西部体育论坛

文章编号:1001-747 (2009)04-0444-04 文献标识码:A 中图分类号:G812.4

# 西安市体育锻炼群体及 “全民健身路径”利用状况调查研究<sup>\*</sup>

秋 实

(西安体育学院 社会体育系,西安 710068)

**摘 要:**主要运用问卷调查法和访谈法对西安市各个晨晚练点锻炼群体体育活动的特征、体育人口的构成、利用“全民健身路径”锻炼状况等进行分析。认为目前西安市体育锻炼群体面临的主要问题是,体育活动缺乏组织者和管理者,场地设施不足,居民的健身意识不高等。应加强社会体育指导员队伍的建设与管理,引导居民进行体育活动从而带动其他全民健身示范点的发展。

**关键词:**西安市;锻炼群体;健身路径;现状

## Research and Study on Physical Exercises and Use of “Methods of Nationwide Fitness Program” in Xi an

QIU Shi

(Department of Social Sports, Xi an Physical Education University, Xi 'an 710068, China)

**Abstract:** This thesis analyses characteristics of physical exercises, form of sports population and use of “methods of nationwide fitness program” in places where citizens do exercises in mornings and evenings of Xi 'an through questionnaire survey and visiting method. The problems are: it lacks of organizers and superintendents in sports activities, playgrounds and sports apparatus and low fitness consciousness of participants. We should cultivate more social physical instructors and enhance the ability of management, guide citizens to take exercises in right ways and develop demonstration points of nationwide fitness.

**Key words:** Xi an city; physical exercise people; methods exercise; current situation

## 引 言

“全民健身路径”是近几年来在我国兴起的一种健身活动设施和与之相适应的锻炼方法。截至 2007 年底,西安市共建设“全民健身工程”450 处套。其中“全民健身路径”400 处(套),中型群众集会的健身广场 20 个,如规模较大的有朱雀健身广场、城运村健身广场、环城公园健身广场、革命公园健身广场、莲湖路公园健身广场、纺织城公园健身广场和西安市会展中心健身广场等,大型的综合性健身活动中心尚未建立起来。其中“全民健身路径”多由 8—12 件器材组成,“全民健身广场”多由 80—100 余件器材组成。资金来源以西安市政府和社会资金为主,同时兼有国家、省和其他单位捐赠,在一定程度上改善了居民体育锻炼场地器材和设施条件,推动了全民健身工作的开展。西安市日前共有社区 558 个,平均 1.3 个社区拥有一处(套)“全民健身路径”,“全民健身工程”设置分布基本合理。一大批全民健身设施的建成,为广大群众参与体育锻炼提供了良

好的健身环境,为西安市全民健身活动的开展起到了积极的促进作用。西安市居民体育锻炼群体的数量有无改变,居民体育锻炼观念有无增强,居民体育锻炼群体是否充分利用“全民健身路径”进行体育锻炼?这是研究的目的与任务。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以西安市居民体育锻炼群体及其利用的“全民健身路径”为研究对象。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 实地观察法

对西安市朱雀健身广场、环城公园健身广场等主要安装“全民健身路径”器材的健身点进行实地的观察。

#### 1.2.2 结构式访谈法

从 2008 年 3 月 5 日到 5 月 20 日,每天早上 6 点到 10 点之间,晚上 7 点到 9 点之间对西安市朱雀健身广场、环城公园健身广场等主要安装“全民健身路

\* 收稿日期:2009-01-10;修回日期:2009-03-12

作者简介:秋 实(1963-),男,陕西乾县人,副教授,研究方向为体育哲学。

径器材的健身点进行观察,并对锻炼群体进行结构性访谈,了解锻炼群体的锻炼状况,并及时做好记录。历时半个月,以确保调查的结果准确性。结构性访问问卷经过专家效度检验,其效度为 92%;经重测法,进行信度检验,其信度为  $R=0.88$ 。共累计调查人数为 750 人。

## 2 结果与分析

### 2.1 西安市居民体育锻炼群体状况

#### 2.1.1 西安市居民体育锻炼群体的年龄特点

表 1 西安市居民体育锻炼人群的年龄特征

年 龄	18 岁以下	18—29 岁	30—44 岁	45—59 岁	60 岁以上	合计
人数(人)	97	95	121	199	238	750
百分比(%)	12.93	12.67	16.13	26.53	31.73	100

#### 2.1.2 西安市居民体育锻炼群体的性别特点

调查发现,西安市居民体育锻炼的人群中男性 350 人,占总人数的 46.67%,女性 400 人,占总人数的 53.33%。这主要是在参与体育锻炼的人群中,女性持积极主动的态度,尤其在塑造体型等方面。同时,目前流行于社区的木兰扇、木兰拳、太极拳、太极剑等运动项目,以及广场舞蹈都更有利于女性参与活动。同时,这也与我国女性平均预期寿命比男性较长有关。

#### 2.1.3 西安市居民体育锻炼群体的职业特征和文化程度

调查表明,健身路径吸引最多的是离退休干部 239 人,占总人数的 31.87%,参加体育活动的积极性高于其他群体,这主要是社区体育活动开展的时间多在早晚进行,这个时间正是教师、工人、干部等职业人群准备上班和休息的时间;西安市体育锻炼群体中各个文化程度基本相当,其中小学文化程度占 21.47%,而文化层次较高的研究生群体参与程度相对较低。

表 2 西安市居民体育锻炼群体的锻炼项目及所占比例构成排序

项目	跑步	操类	散步	秧歌	舞蹈	太极拳	羽毛球	其他	篮球	气功	合计
人数(人)	125	107	106	100	90	89	56	32	23	20	750
百分比(%)	16.67	14.27	14.13	13.33	12	11.87	7.47	4.27	3.07	2.67	100
排序	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### 2.2.3 西安市居民参加体育锻炼的时间段

调查统计显示,有 35.33%的居民利用早晨时间进行体育锻炼,其比例占据首位,而利用节假日进行体育锻炼的人数占 27.78%,还有 14.4%的锻炼

群体则利用其他时间参加体育锻炼。而利用早晨时间段参加的人群以离退休人员和无固定职业者居多,因为他们有充足的时间。而利用节假日参加锻炼的群体为在职群体,他们平时没有充足闲暇时间

从年龄构成来看,以老年人为主,其次是中年人。60 岁以上 238 人,占总人数的 31.73%,45—59 岁 199 人,占总人数的 26.53%(见表 1)。这主要是因为,老年人有充裕的时间来健身,而随着国民经济的发展,人民的生活水平和医疗卫生保健水平的提高,老年人的寿命逐年延长,社区中的老年人口比例也在逐年加大(西安市已从 2003 年开始进入老龄化阶段)。他们既有大量的闲暇时间,又有迫切的健康长寿和重建社会交往圈的愿望。

### 2.2 西安市居民体育锻炼群体参与体育活动的主要特征

#### 2.2.1 西安市居民体育锻炼群体参加体育活动的目的

参加体育锻炼的目的是锻炼者参加体育锻炼的内在动力,良好的体育锻炼动机对人们从事体育锻炼起支持和促进作用。调查数据显示,西安市居民体育锻炼群体参加体育锻炼的目的排在第 1 位的是健康长寿(275 人),占总人数的 36.67%,其次是健身健美和增强体质、预防疾病。

#### 2.2.2 西安市居民体育锻炼群体活动的内容

西安市居民体育锻炼群体在参加体育活动内容上可谓是丰富多彩,有传统民族色彩的项目,如武术中的太极拳、太极剑、秧歌,还有健身健美操、交谊舞等以及各种球类项目,不同的人群在选择项目上根据自身的健康状况有所不同。老年人一般选择一些运动强度比较小、简单易行,娱乐性较高,对抗性和技术性较弱的运动项目(见表 2)。

群体则利用其他时间参加体育锻炼。而利用早晨时间段参加的人群以离退休人员和无固定职业者居多,因为他们有充足的时间。而利用节假日参加锻炼的群体为在职群体,他们平时没有充足闲暇时间

参加锻炼。

#### 2.2.4 西安市居民体育锻炼群体每次体育锻炼持续的时间和频率

调查统计显示,大约有285人,占总人数的38%。锻炼群体每次参加体育锻炼的时间为30 min,同时有245人,占总人数的32.67%的锻炼群体每次参加锻炼的时间在30-60 min。这说明体育锻炼群体具有较强的体育意识,懂得如何正确参加体育锻炼;每周参加体育锻炼5次以上者占56.7%,3-4次者占25.2%,1-2次者占18.1%,性别间差异无显著性。

#### 2.2.5 西安市居民体育锻炼群体参加体育锻炼的组织形式

通过调查发现,体育锻炼群体的组织形式主要以个人锻炼(占19.7%)为主,其次是参加社区内组织的锻炼和参加社区的晨晚练站(点)组织的锻炼,分别占总人数的17.3%和14.4%。

### 2.3 西安市居民体育锻炼群体利用“全民健身路径”锻炼状况

#### 2.3.1 西安市居民体育锻炼群体对“全民健身路径”的认识

调查统计显示,47.5%的人只在自己喜欢的器械上锻炼,20.1%的人利用空闲的器械锻炼,14.9%的人是根据个人的需要有选择地进行锻炼。这反映出利用“全民健身路径”锻炼时有相当多的人对“全民健身路径”的设计和功​​能不了解,缺乏科学的使用知识。

#### 2.3.2 西安市居民体育锻炼群体利用“全民健身路径”锻炼状况、程度及效果

调查表明,居民体育锻炼群体认为在使用全民健身路径后,402人认为身体状况有较大改善,占总人数的40.27%;408人认为略有改善,占总人数的54.4%;有40人认为没有改善,占总人数的5.33%。表明全民健身路径在增强居民体质,促进居民健康水平,提高居民身体免疫力方面起到了作用,绝大多数居民利用“全民健身路径”锻炼后对自己身体健康起到促进作用。

#### 2.3.3 全民健身路径的安全性

利用“全民健身路径”进行体育锻炼可以达到增进健康、增强体质、调节心理状态、充实生活内容的效果。应在动作的设计过程中,把练习者的安全放在首要位置,避免高难度动作和超负荷运动量以及范围过大的动作出现。提倡重在参与,消除竞争意识,以确保有益于健康并不出现损伤为主要原则。

## 3 存在的问题

(1) 没有专职的社会体育指导员指导群体锻炼。

在实地观察中,发现社会体育指导员进行指导的较少,而仅有个别指导员只是维护“全民健身路径”的场地与器材设施而已。

(2) 缺乏锻炼科学性教育,健身意识有待提高。“全民健身路径”是经过专家进行科学论证、设计,而后进行实验,才得以进行推广。人们利用“全民健身路径”进行锻炼应该是有一定顺序,而不是随意。实地观察中发现,一些锻炼群体不按照顺序,哪个器械闲置用哪个,这样做会影响到锻炼效果的科学性。

(3) 健身路径器材的日常维修、检修、看管不足,健身路径设计和安装不尽人意。在访谈中发现,部分全民健身路径器材的配置不能满足各年龄层使用者的实际需求。例如:参加健身路径的中青年男子对力量练习的需求较大,想通过一些力量练习保持体形,提高肌肉力量,但健身路径中的力量练习器械仅限于单、双杠,平行梯、手攀梯和蹬力器,且不能进行负荷调节,很难满足使用者的需求。安装“路径”不能选择路边或场地范围太小地方,“路径”间隔最好不能少于100 m,以免造成运动设施之间的距离太近,影响使用者的活动。而目前西安市部分健身广场健身路径的安放未能达到这一要求,或8-10个器械密集排列,或只是三五个器械分布在场地,这使“路径”的锻炼效果大打折扣。在器械利用方面有46.7%的人利用器械锻炼,32.5%的人偶尔利用器械,20.8%的人只是把器械作为娱乐的工具。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 西安市体育锻炼的人群以老年人为主的,即老年人人数较多,青年人相对较少;女性多于男性。

(2) 参加体育锻炼的时间一般在早、晚,也有部分健身群体选择在节假日;每次参加锻炼时间超过30 min以上的锻炼者占4/5。

(3) 西安市居民体育锻炼群体参加体育活动的目的依次为:健康长寿、健身健美、预防疾病等;在活动内容上主要选择跑步、健身操、秧歌等项目;在参加组织形式上以个人或结伴参加体育锻炼。

(4) 锻炼群体利用“全民健身路径”健身,身体状况有了明显的改善,但在选择利用那种器械进行健身时,存在着较大的随意性。

### 4.2 建议

(1) 社区组织管理部门发挥其职能,充分利用节假日和业余时间,开展各种各样丰富多彩的家庭体育、社区体育以及一些能适应不同社会人群参与的体育项目。也可以组织体育表演活动,群众自己创办的,相关的体育部门给予支持并指导、联系,从而

推动其他社区体育的发展。

(2) 加大宣传,提高群众的健身意识。利用各种群众性体育活动或户外广告牌,对居民进行体育与健康知识宣传;也可以电视节目或报纸杂志等新闻媒体制作或开设体育与健康知识讲座,或科学的体育锻炼方法讲座,提高居民体育健身意识。

(3) 培养一批高素质的社会体育指导员,对锻炼群体进行技术指导、健身指导,从而引导人们进行科学的健身。

(4) 加强健身器材的管理和维护,完善组织管理制度,优化体育人才资源,并将体育设施的建设纳入城市基础建设发展规划之中。

#### 参考文献:

- [1] 喻昌军,吕 烁,张新亚,等. 三峡库区社会体育现状及未来发展对策的研究[J]. 北京体育大学学报,2003,26(3): 168-174.
- [2] 鲁家政,陈 卫. 武汉市全民健身路径使用情况分[J]. 湖北体育科技,2006,25(3):348-350.
- [3] 杨建设. 西安市社区实施全民健身工程的现状与对策研究[J]. 沈阳体育学院学报,2006,25(6):28-30.
- [4] 杨建设,马丽侠. 西安市社区居民体育锻炼现状与对策研

究[J]. 体育科研,2006,27(4):51-54.

- [5] 王 鹏. 西安市城区全民健身路径实施效果之研究[J]. 内蒙古体育科技,2006,(3):65-67.
- [6] 杨 阳,何江明. 开封市全民健身路径使用情况调查与分析[J]. 开封大学学报,2006,30-32.
- [7] 岳群英,徐 芳. 对苏州全民健身路径发展现状及对策研究[J]. 内蒙古体育科技,2007,(4):59-64.
- [8] 杨建设. 我国西部城市社区体育现状与发展对策的研究——以西安市为例[J]. 北京体育大学学报,2007,30(4): 455-457.
- [9] 张向群. 全民健身路径社会效益调查与分析[J]. 韶关学院学报(自然科学),2008,29(12):90-93.
- [10] 刘丽琴. 陕西城城镇居民消费结构的实证分析[J]. 西安财经学院学报,2008,21(2):32-34.
- [11] 于善旭. 我国全民健身事业发展的法治之路[J]. 天津体育学院学报,2006,21(2):99-102.
- [12] 赵 克,兰自力,杜子平,等. 沿海、内地两市《全民健身计划纲要》实施现状调查[J]. 上海体育学院学报,2001, 25(5):95-98.
- [13] 邱冠寰,林 琳. 全民健身路径工程建设研究——以厦门市为例[J]. 中国体育科技,2008,44(3):64-70.

(上接第 405 页)

## 4 结论与建议

(1) CBA 联赛的权力包括所有权、管理权、经营权及监督权。CBA 联赛的所有权归国家所有,目前由篮管中心代为行使。管理权名义上由中国篮协掌握,但鉴于篮管中心与篮协“两块牌子,一套人马”的实际,管理权也由篮管中心控制。CBA 的经营权由篮管中心下属的联赛委员会办公室运营,目前以租赁的形式交与瑞士盈方集团开发。由于 CBA 运行在双轨制的社会背景下,篮管中心集 CBA 制度制定者、执行者及监督者于一身,无论从 CBA 的内、外运行环境来看,均没有达到对 CBA 联赛相关主体实施监督的目的。

(2) CBA 联赛的权力分配包括三个层级,分别是:第一个层级,CBA 联赛上层权力的计划分配。笔者把国家体育总局 篮管中心 联赛委员会的权力分配称为上层权力的计划分配。第二个层级,CBA 联赛中层权力的过渡分配。笔者把地方政府 省体

育局 俱乐部的权力分配称为中层权力的过渡分配。第三层级,CBA 联赛俱乐部权力的混合分配。俱乐部内部的权力分配称为混合分配。

(3) 从 CBA 俱乐部内部来看,尽管董事会应具备决策权。但由于董事会由政府官员、企业负责人及体育局领导等人组成,导致俱乐部肩负着各方利益追求,无法按照自己的意志开展自主管理与经营,引发了俱乐部管理混乱、效率低下等畸形现象。

#### 参考文献:

- [1] 丛湖平,郑 芳. 我国职业体育制度变迁的方式、路径及相关问题研究[J]. 体育科学,2004,24(3):1-4.
- [2] 王建国. NBA 劳资双方的权力斗争与协调[J]. 西安体育学院学报,2005,22(3):22-26.
- [3] 王建国. NBA 制衡机制的理论构建[J]. 上海体育学院学报,2005,26-29.
- [4] 李清玲. NBA 仲裁运行实践的研究[J]. 西安体育学院学报,2008,25(2):36-39.
- [5] 张宏杰,倪 刚. 我国职业足球俱乐部建立现代企业管理制度的研究[J]. 体育科学,2006,26(4):28-39.