

文章编号:1001-747 (2001)02-0044-03

陕西省成年人参加体育锻炼情况问卷调查与分析*

郭晓燕,马京星,刘 铁,李天荣

(陕西省体育局体育科学研究所,陕西 西安 710061)

摘 要:按照《中国成年人体质测试标准》,笔者对陕西省成年人参加体育锻炼情况进行了问卷调查,并对结果进行了分析和研究。结果表明,我省成年人有半数以上不能坚持参加体育锻炼,农民不参加锻炼人数的比例最高,我省人均体育消费水平也相对较低。

关键词:陕西省;成年人;体育锻炼

中图分类号:G804.49

文献标识码:A

Investigation and Analysis of Questionnaire on the Adult Taking Part in the Sports Exercise in Shaanxi Province

GUO Xiao-yan, MA Jing-xing, LIU Tie, LI Tian-rong

(Shaanxi Sports Scientific Institute, Xi'an, 710068 China)

Abstract: According to the measured and evaluated standard for Chinese fitness adult, the fitness of the adult exercising was investigated and analyzed. The conclusions are as following: more than the half adults in our province didn't insist on joining the sports exercise. The number of peasants is the smallest. The average consumption in sports exercise of Shaanxi province is lower than that of others.

Key words: Shaanxi province; adult; sports exercise

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

陕西省有区域和行业代表意义的西安市、宝鸡市、渭南地区、安康地区、延安地区的农民、工人、商业、科教、管理等行业,年龄在 18-66 岁(女 55 岁)的人群进行了问卷调查,共收到有效表格 5597 张。

1.2 研究方法

文献资料法、数理统计法、分析比较法。

2 结果与分析

表 1 研究对象职业分布

	农民	工人	商业	科教	管理
样本数	1125	1112	1125	1121	1114
%	20.1	19.9	20.1	20.0	19.9

笔者只对我省成年人体质监测工作中问卷部分,有关进行体育锻炼的人数和每周体育锻炼的情况、平均每月支付在体育器材、服装、刊物和锻炼方面的费用、锻炼的目的、参加体育锻炼的主要形式、参加体育锻炼的场所、影响参加体育

锻炼的主要因素等所得数据,进行了计算机处理,利用图表和数据进行理论分析,并对我省在全民健身计划中存在的问题及其变化规律,从不同的角度进行详细的分析。为推进群众体育的普及和发展提出理论依据和相应的建议。

2.1 每周参加体育锻炼的情况

调研的指标为受试者每周是否有意识参加 3 次以上的体育锻炼。结果表明:我省成年人每周有意识地参加体育锻炼 3 次以上的人数,为 2758 人低于不锻炼者 2839 人的人数。此种情况的原因是多方面的,在以后的分析中将进一步讨论。

(1) 女性参加体育锻炼的人数低于男性。从男女职工参加体育锻炼的情况比较,可以清楚地看到女性和男性在每周有意识参加 3 次以上体育锻炼方面有着明显的差异。女性高于男性 3 个百分点。女同志除了和男同志有同样的工作外,大多数妇女还有大量、繁重的家务劳动,导致女性每周参加体育锻炼的人数低于男性。随着现代化科学技术的高速发展,家庭条件的现代化将会把广大妇女从琐碎的家务束缚中解放出来。使她们能和男子一样,享有工作、娱乐的权利,使更多的妇女走上体育锻炼的健身之路。

(2) 从年龄段参加体育锻炼的情况看(表 2),我省 26-45

* 收稿日期:2000-05-15 修回日期:2000-06-05

作者简介:郭晓燕(1957-),女,陕西神木人,陕西省体育局体育科学研究所,副所长。

岁年龄段的中青年人是有每周有意识参加 3 次以上体育锻炼最少的人群。究其原因,负担较重是影响他们参加体育锻炼的主要客观原因。家庭生活正处于赡养老人、养育子女的时期,为了事业和家庭疲于奔波。另外,大多数中年人虽然知道健康的重要,也了解锻炼身体的益处,但是,由于这个年龄段的人精力和体力都相对地比较旺盛,在生理和心理上对体育锻炼需求的意识不强,因此,对体育锻炼掉以轻心,过着预

支生命的生活。和这个年龄段的人相反的是 46~60 岁中老年人,锻炼身体的积极性比较高,人数也多。18~25 岁年龄段,锻炼的积极性在中青年和中老年人之间,他们没有生活负担,有较充裕的余暇时间,在客观上能够有条件促使他们进行体育锻炼。但是待客观条件发生变化时,他们这种参加锻炼的积极性也有可能改变。

表 2 不同年龄段参加体育锻炼情况一览表

年龄	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
样本数	757	764	734	741	756	741	748	375
是	399	304	310	317	354	436	443	195
(%)	52.7	40.8	42.2	42.8	46.8	58.8	59.2	52.0
否	358	442	424	424	402	305	305	179
(%)	47.3	59.2	57.8	57.2	53.2	41.1	40.8	48.0

(3) 从不同职业的角度看,农民中每周有意识参加 3 次以上体育锻炼的人数最少,是 5 种职业里不参加体育锻炼最高的人群。人们的行为是受意识支配的。体育属于文化范畴,人们从事锻炼的意识可能和文化知识的高低有关。另外经济状况也是影响人们参加体育锻炼少的一个原因。其他的四类群体没有明显的差异,与农民相比这四类人群参加体育锻炼的百分点都相对高,应该是和整体文化素质相对高有关。

表 3 不同职业参加体育锻炼情况一览表

行业	农民	工人	商业	科教	管理
样本数	1125	1112	1125	1121	1114
是	350	604	606	604	594
(%)	31.1	54.3	53.9	53.9	53.3
否	775	508	519	517	520
(%)	68.9	45.7	46.1	46.1	46.7

2.2 平均每月支付在体育器材、服装、刊物和锻炼方面的费用

统计结果表明:我省五种人群每月支付在体育器材、服装、刊物和身体锻炼的费用,支出为零的达到 48.1%,10 元以下的占 34.5%,仅此二项合计占 82.6%。消费在 10-50 元之间的占 14.8%,50 元以上仅占 2.6%。笔者认为陕西人均收入低是造成体育消费水平低下的重要原因。

从年龄情况分析,18-25 年龄段人群用于 0-10 元以下的消费在各年龄段中最低,而在 10-50 元的消费却高于其他年龄段人群,五种人群用于 50 元/月以上体育消费都低于 4%。

从行业统计分析,农民在 0-10 元以下的体育消费人数最多,占 89.9%。商业服务员在 10-50 元之间的消费人群最高,这是否与他们所从事的行业有关。

2.3 参加体育锻炼的时间、场所与项目

从问卷统计发现五种人群以工作时间参加体育锻炼的占 20.3%,业余时间有组织地参加体育锻炼的 23.9%,业余时间自发参加体育锻炼的为 53.2%。这个统计表明,自从我国从计划经济转向以市场经济为主的运行格局后,原有的利

用工作时间进行体育锻炼的可能性大大降低,体育锻炼基本是以业余时间有组织地或自发地进行。

表 4 参加体育锻炼的主要场所

类别	样本数	%
免费运动场馆	1561	33.1
收费运动场	288	6.1
公路或街道	1235	26.2
居室	545	11.6
公园	232	4.9
空地	611	13.0
其他	239	5.1

陕西省成年人体育锻炼场所选择免费运动馆的比例最大,其次为选择自己住地附近的公路、街道、居室等。消费参加体育锻炼仍只是少数人的事。

表 5 参加体育锻炼的项目统计表

项目	样本数	百分比 %
跑步	2065	43.4
游泳	284	6.0
长走	969	20.4
登山	124	2.6
体育气功	127	2.7
武术	124	2.6
球类	334	7.0
健身操	451	9.5
其他	275	5.8

人们首选的运动项目是不受场地、时间、年龄的限制,又简单易行,不需要任何体育器材的跑步和长走,健身操是位于第三的运动项目,此项目,其人数比例女性大大超过男性。

3 问题与建议

从此次问卷调查中得知,有 50.7% 的人不能坚持每周三次以上的体育锻炼,有 13.4% 的人对体育锻炼无兴趣,还有 46.5% 的人工作忙无时间参加体育锻炼。这些情况表明,虽

(下转第 66 页)

界水平相比还有一定差距。据徐国富对 1999 年全国蹦床锦标赛女子决赛统计得出技术得分均值是 21.1。一年内我国运动员技术分平均提高 1.8 分, 提高的幅度一般。比较自选动作的总得分均值, 我国运动员为 32.8 分, 世界水平是 36.54 分, 相差 3.74 分。再看动作得分, 我国运动员平均是 32.8, 世界水平是 36.54, 相差 3.74 分, 差距明显。看来我国蹦床女子单人的整体水平与世界水平相比还存在一段较大差距。

令人高兴的是“科健杯”冠军黄珊仙的自选动作得分 36.3, 技术得分 25.0, 难度分 11.1, 该成绩已达到世界前 8 名水平。与悉尼奥运冠军 Iina Karavacva 相比, 其难度分与技术分差距分别为 1.2、1.6, 但其技术分可排在悉尼奥运会第三位, 只有难度分还没有达到世界平均水平。这些数字表明中国蹦床女子单人今后的训练应以“准、稳、美”为根本, 发展难度为重点, 制定出切实可行的、科学的训练计划与方法, 那么在 2004 年奥运会上实现夺牌目标将不再是空话。

3 结论

(1) 我国运动员与世界水平运动员平均预跳次数基本相等, 但在平均预跳时间上有较大的差别。究其原因, 一是我国运动员预跳的发力逐步加大, 而世界水平运动员一上网就加大蹬网力度; 二是我国运动员下肢肌肉的爆发力和全身协调用力能力与世界水平运动员相比存在一定差距。不同运动员预跳时间上的差别, 是因为预跳次数和预跳高度的不同。故建议加强运动员的下肢肌肉的爆发力和全身协调用力的能力训练。

(2) 目前我国蹦床女单项目成功率、弹跳总次数和世

界水平运动员相比差别不大。我国女运动员在完成动作的成功率、动作时间与 1998 年冠军赛相比分别提高 30% 与 36.5%。说明在短短的 2 年训练中, 蹦床女子单人项目进步很快。

(3) 我国竞技蹦床运动员的动作难度与技术得分与世界水平相比, 平均每个动作分别有 0.17 分、0.204 分差值。与 1999 年上半年相比, 其进步速度较快, 且成套动作质量在不断提高, 虽然平均水平与国外优秀运动员相比难度系数、技术分值差距较大, 但差距缩小的速度是让人欣慰。尖子选手与世界水平相比差距缩小明显, 综合得分已达到世界平均水平, 其差距主要是在难度上。因此, 保证运动员动作的“准”、落网时“稳”、空中姿态“美”是今后蹦床训练的关键。建议训练中把发展难度作为重点, 切重调整和处理好难度、质量、稳定性三者的关系。

参考文献:

- [1] 李东建, 李艳翎. 九七芬兰世界运动会蹦床比赛男子单人动作简析 [J]. 北京体育大学学报, 2000, 23 (2): 280-282.
- [2] 段宝利, 赵 俭, 98 全国首届蹦床冠军赛综析 [J]. 西安体育学院学报, 1999, 16 (1): 80-83.
- [3] 徐国富. 99 全国蹦床锦标赛述评 [J]. 西安体育学院学报, 2000, 17 (1): 64-66.
- [4] 刘海元. 日本专家西安体院讲学纪要 [J]. 蹦床与技巧, 1999, (1): 10.
- [5] 李艳翎. 中国竞技蹦床运动现状及水平分析 [J]. 中国体育科技, 2000, 40 (7): 21-23.
- [6] 国际蹦床评分规则 [S]. 国家体育总局体操管理中心, 1998.

(上接第 45 页)

然陕西省群体工作取得了一定的成绩, 但仍面临着艰巨的任务。我们体育部门仍需在动员广大人民群众积极参加体育锻炼上下功夫, 要加大全民健身的力度, 通过各种方式培养群众对体育的参与意识。

另外, 陕西省农民这一群体无论在对体育的认识、消费、参与等方面, 还是他们的体质状况, 与其他四种行业人群有明显的差距。这里需要说明的是, 此次测试的选择对象还是陕西省条件较好的农村, 建议政府在扶持农村脱贫工作中是否能关注对农村体育场地、设施的建设, 加强对开展群众活动专门人才的培训。

体育消费代表着一个地区经济文化的发展水平。我省成年人人均体育消费很低, 笔者认为这和我省的经济水平及人民生活水平较低有关。同时, 人们的体育消费意识还比较薄弱。就整体而言, 还未形成体育消费习惯。

应重视 18-25 岁组人群的体质状况。从调查中得知, 这个年龄段人群的体质状况合格率明显低于其他各年龄组人群, 而且女性又低于男性。因此, 应采取措施, 提高他们的身体素质, 并加大宣传, 告诫青年人不要透支生命, 在青年时代就应打好坚实的身体基础, 为全面发展做好准备。

要让全民健身成为人人享有、支持和参与的社会活动, 还必须从增强人民的健身意识着手, 并努力把这种意识转化为积极的参与行动, 才能加速全民健身的过程。

参考文献:

- [1] 国家体育总局群体司. 中国职工体质调查研究报告 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1998.
- [2] 国家体育总局群体司. 全民健身计划文集 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1996.
- [3] 邢文华. 体育测量与评价 [M]. 北京: 北京体育学院出版社, 1985. 105-108.
- [4] 张立明. 常用体育统计方法 [M]. 北京: 北京体育学院出版社, 1986. 44-49.
- [5] 何于琦. 微型计算机统计分析软件包 SPSS/PC+ [M]. 北京: 航空工业出版社, 1992, 73-76.
- [6] 袁尽州, 韩思力. 西安地区农民体育现状特征及变化规律的调查研究 [J]. 西安体育学院学报, 1998, 15 (3): 39-45.
- [7] 袁尽州, 赵秋蓉, 黄 海, 等. 西安市成年人人体质现状特征及变化规律的调查研究 [J]. 西安体育学院学报, 1999, 16 (4): 31-34.

(责任编辑 朱 恺)