

文章编号:1007-2985(2013)03-0086-03

湘西民族地区老年人体育健身现状调查^{*}

刘泽龙

(吉首大学保卫处,湖南 吉首 416000)

摘要:采用目的抽样,运用文献资料法、访问法、问卷调查法、归纳演绎法,对湘西民族地区老年人体育健身进行调查。湘西民族地区老年人锻炼的动机明确,但因参加者的文化水平较低,大部分老年人进行体育锻炼不能得到技术指导,散步是民族地区老年人最喜爱的体育锻炼形式。湘西民族地区经济不发达,体育消费水平低,锻炼场所首选是住宅区空地,对于花钱进行体育锻炼不能接受。湘西民族地区老年人并不经常参与传统体育活动,参与时间、锻炼场地等与体育人口标准差距较大。湘西民族地区缺乏社会体育指导员,需要国家和政府提供更多的政策和经济扶持。

关键词:湘西民族地区;老年人;体育健身;影响因素

中图分类号:G812.48

文献标志码:A

DOI:10.3969/j.issn.1007-2985.2013.03.020

随着社会发展,中国老龄化进程逐步加快,60岁及以上人口占全国总人口的13.26%,比2000年人口普查上升2.93%^[1]。面对人口老龄化的不断加深,如何实现健康老龄化成为研究的重要课题。体育锻炼是一种全身性的保健方法,能增进老年人生理和心理健康,达到防病祛病之目的。《全民健身计划纲要》指出要积极发展少数民族体育,在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。湘西民族地区经济和文化发展较缓慢,体育起步晚,老年人体育发展不成熟,笔者针对这些问题,对该地区老年人体育锻炼情况作了调查,以促进该地区老年人群实现健康老龄化。

1 对象与方法

1.1 对象

湘西民族地区60岁及以上、意识清晰、能独立回答问题和独立进行锻炼者463人,其中男228人,女235人。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法 在中国知网(www.cnki.net)、维普、万方等网站,以“老年人”、“体育锻炼”为关键词,查阅老年人体育锻炼的相关资料并进行整理,制定具有较高表面效度的“老年人体育健身运动情况调查问卷”。

1.2.2 问卷调查法 选用目的抽样的方法,以入户调查的方式,在湘西民族地区共发放问卷500份,回收问卷470份,回收率为94%,其中463份问卷有效,有效率为98.5%。对调查员统一培训,问卷当场发放、当场回收,对识字困难和视力受限的被调查对象给予帮助,共同完成调查表,检查并回收。

1.2.3 资料整理与分析 对有效问卷的答案进行量化编码,用Epidata3.1软件进行资料数据的双录入,用SPSS17.0进行数据分析。

2 结果与讨论

2.1 参加体育锻炼老年人的层次与锻炼动机

湘西民族地区参加体育锻炼的老年人中女性占50.8%、男性占49.2%;51.6%老年人无文化或是小

* 收稿日期:2013-04-20

基金项目:吉首大学校级科研项目(JD12032)

作者简介:刘泽龙(1990-),男,湖南吉首人,吉首大学保卫处干部,主要从事社会学研究。

学文化程度,32.4%是初高中文化程度,大专及以上学历文化者占16.0%。25.1%老年人退休前干重体力活,18.6%为工人,10.6%是管理人员,2.8%是科技人员,其他职业者占42.9%。50.7%老年人参加体育锻炼的动机是强身健体,28.5%为了延年益寿,4.1%为了人际交往,余下16.7%老年人是因为兴趣爱好、审美等。这些说明湘西民族地区老年人文化水平较低,参加体育锻炼的动机明确。

2.2 老年人接受体育指导员指导的情况

调查对象中,186(40.2%)位老年人进行体育锻炼时从未接受过体育指导,126人(27.2%)很少接受体育指导,67人(14.5%)偶尔接受指导,65人(14.0%)指导情况一般,仅有19人(4.1%)经常接受指导。

2.3 老年人参加体育锻炼的频率、时间及运动量

由表1可知,每周参加体育锻炼少于3次的老年人占调查总数的45.1%,参加3~5次的占37.4%,而每周参加体育锻炼次数大于5次的仅为11.4%;每次健身时间少于30min的为49.0%,健身时间在30~60min之间的仅为30.5%。

表1 老年人参加体育锻炼的频率与时间

	每周频率/次			每次健身时间/min			健身时段			
	<3	3~5	>5	<30	30~60	>60	早晨	午后	傍晚	晚上
人数	209	173	53	227	141	51	166	58	18	34
百分比/%	45.1	37.4	11.4	49.0	30.5	11.0	35.9	12.5	39.1	7.3

由表2可知,老年人参加体育锻炼的运动量大部分都控制在微微出汗这个程度,运动量的控制恰到好处,既活动了筋骨,促使精神愉悦,也不会感到劳累。

表2 老年人每次体育锻炼的运动量

运动量	人数	百分比/%	运动量	人数	百分比/%
身体不出汗	77	16.6	不控制	70	15.1
微微出汗	269	58.1	筋疲力尽	10	2.2
大汗淋漓	15	3.2	其他	22	4.8

2.4 老年人参加体育锻炼的场地、项目及组织形式

由表3可知,锻炼场地排名前3位的是住宅区空地(41.0%)、广场(27.2%)、公路或街道旁(16.4%),而选择在收费的健身场所进行锻炼的老年人所占比例最少(2.6%)。个人单独活动与和他人共同进行活动的老年人数差异不大,反映出该地区老年人体育参与意识不同,组织化程度不高。

表3 老年人体育锻炼的场地、项目、组织形式

	类别	人数	百分比/%
锻炼场地	广场	126	27.2
	学校体育场	32	6.9
	住宅区空地	190	41.0
	公路或街道旁	76	16.4
	收费的健身场所	12	2.6
	其他	27	5.8
	锻炼项目	散步	299
健美操、交谊舞、形体练习		55	11.9
快走慢跑		52	11.2
有民族特色的活动(如竹竿舞)		9	1.9
太极、健身气功		24	5.2
其他		24	5.2
组织形式	个人单独活动	194	41.9
	与家人、朋友、同事一起	187	40.4
	自发体育锻炼小组	29	6.3
	社区、单位组织	28	6.0
	其他	25	5.4

2.5 老年人参加体育锻炼的目的

由表 4 可知,强身健体的动机排第一(48.2%),第二是益寿(28.5%),第三是兴趣爱好(9.5%)。

表 4 老年人体育锻炼的目的

锻炼目的	人数	百分比/%	锻炼目的	人数	百分比/%
益寿	132	28.5	兴趣爱好	44	9.5
强身健体	223	48.2	审美动机	2	0.4
体育娱乐	20	4.3	其他	23	5.0
交往需要	19	4.1			

3 结论与建议

通过调查发现,湘西民族地区老年人文化水平较低,参加体育锻炼的动机明确.因受限于当时社会的经济现状和民族地区的文化习俗,这一年龄段的老年人没有获得相应的教育,并承受了大量的体力劳动,到了老年,为了适应体力与健康的衰退、社会角色及人际关系等方面的变化,大部分老年人选择体育锻炼的动机是强身健体.然而,大部分老年人进行体育锻炼并没有得到技术指导,这与湘西民族地区缺乏社会体育指导员有关^[2],湘西民族地区政府、企业等单位应培养或引进社会体育指导员,对老年人健身锻炼时给予合理、科学的技术指导.

湘西民族地区大部分老年人进行锻炼时每周次数少于 3 次且每次锻炼时间少于 30 min,充分说明该地区老年人很少有人符合体育人口的标准^[3],这与老年人长时间形成的习惯有一定关系,他们没有将体育锻炼作为生活习惯,有很大的随意性和不确定性.该地区老年人锻炼的场地主要是在住宅区空地,很少去收费的健身场,说明湘西民族地区老年人的体育消费观念没有转变,对于花钱进行体育锻炼不能接受,对体育锻炼认识还停留在较低层面.散步深受湘西民族地区老年人喜爱,但老年人选择有民族特色的活动如竹竿舞等民族项目较少,与《全民健身计划纲要》的要求有一定差异,说明该地区老年人对民族体育项目没有进行很好的继承,或者说是该地区民族文化的遗失严重,与政府资金投入不足、扶持力度不够致使许多民族传统体育项目濒临消亡有关^[4].这种现象也提醒有关部门在开发老年体育项目时,要做到因地、因人、因具体环境而定,保护民族传统体育文化.

关于体育锻炼的动机,湘西民族地区老年人对健康非常渴望,这与老年人的身体机能衰退有关,同时反映该地区老年人对体育活动认识不足,他们对体育的健身治病功能扩大化.另一方面,老年人退休后内心寂寞、空虚,希望通过体育锻炼来寻找快乐和扩大交往的机会^[5],说明该地区老年人从生理和心理上对体育活动都有强烈的需求,这也是体育活动成湘西民族地区老年生活方式之一设想得以实现的必然因素.

参考文献:

- [1] 国家统计局.第六次全国人口普查结果 [EB/OL]. [2011-04-28]. http://www.stats.gov.cn/zgrkpc/dlc/yw/t20110428_402722384.htm.
- [2] 吴素芬.湖南省老年人体育锻炼的现状与发展对策研究 [J]. 科技信息, 2012, 31: 63-64.
- [3] 汪友波.湘西地区农村体育现状分析及对策研究 [D]. 重庆:重庆大学, 2010.
- [4] 吴秋来,王美芬.民族传统体育文化传承与保护的途径研究 [J]. 体育研究与教育, 2011, 26(4): 71-73.
- [5] 张欣.老年人体育锻炼的调查与分析 [J]. 当代体育科技, 2011, 1(1): 66-67.

Practical Exploration and Thoughts on the Rural Backbone Teachers' Training

——Case “China's Training” Program Study of Huaihua University

ZHANG Hui-Chun

(Huaihua University, Office of Adult Education, Huaihua 418008, Hunan China)

Abstract: “China's Training Program Intended for Nationwide Teachers of Primary and High School”, shoulders the important task of leading, demonstrating and supporting. It also embodies the national great attention to the overall quality of the primary and secondary school teachers. This paper summarizes the practical methods and the characteristics of Huaihua University's implementation of the program, analyzes the existing problems, and then provides beneficial references for the smooth implementation of the program in the future future.

Key words: backbone teachers; practical exploration; thoughts

(责任编辑 陈炳权)

(上接第 88 页)

Current Situation of Physical Fitness and Exercise of Older People in Xiangxi Minority Areas

LIU Ze-long

(Security Office, Jishou University, Jishou 416000, Hunan China)

Abstract: The physical fitness and exercise of the old people in Xiangxi Minority areas is investigated by means of purposive sampling, literature review, interview, questionnaire, induction method and deduction method. It is found that although the old people have clear motivation to participate in physical exercise, they seldom receive necessary guidance and walking has become their favorite form of exercise. Because of the underdeveloped local economy and the low sports consumption level, many old people will choose the open grounds of the residential districts as their exercise place, while they are not willing to spend money on physical exercise. In Xiangxi minority areas, the old people seldom participate in the traditional sports activities, and the participation time and exercise place are far from the sports population standards. Xiangxi is in great need of instructors of social sports and the policy and economic support from the government.

Key words: Xiangxi minority areas; old people; physical fitness and exercise; influential factors

(责任编辑 陈炳权)