

我国知识分子健身活动调研

赵宗跃, 冯守东

(河南大学 体育学院, 河南 开封 475001)

摘 要:运用问卷调查,对全国知识分子健身活动的现状进行抽样调查,对他们的健身场所、形式、项目、动机、影响因素以及健身要求等进行比较分析,提出了发展我国知识分子体育健身活动的对策建议。

关 键 词:中国; 知识分子; 健康状况; 健身活动

中图分类号:G806 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)04-0042-03

Investigation and analysis on physical fitness of intellectual person in China

ZHAO Zong-yue, FENG Shou-dong

(Institute of Physical Education, Henan University, Kaifeng 475001, China)

Abstract: By using the method of questionnaire, the article makes a specimen investigation on physical fitness of intellectual person in China, gains the data of their state of sports, form, event, motivation, influence factor, healthful request and, then, through comparative statistics, puts forward countermeasures and suggestion to develop the intellectuals' sports activities in China.

Key words: China; intellectual person; physical health; physical fitness

为了更好地贯彻实施“全民健身计划”,提高中华民族的国民素质和健康水平,大力改善知识分子的健康状况,很有必要对我国知识分子健康和参加体育健身活动的状况进行调查。国家体育总局群体司委托北京体育大学进行组织与实施《中国群众体育现状调查》,在全国范围内采用多阶、多次分层抽样方法,抽取了北京、江苏、吉林、河南、湖北、辽宁、内蒙古、甘肃、四川、广东等城乡 16 岁以上的知识分子和相关人员进行调查。知识分子人群界定在大专以上学历(含专科)人群。调查问卷的设计严格按照社会学研究规律,根据本课题所要达到的主要目标,经专家研究设计,最后确定课题所需调查问卷。最后对回收到的调查问卷中存在的特殊问题又进行了专家访谈。调查样本含量为 8 000 人,回收问卷 7 994 份,回收率为 99.9%,有效问卷 7 541 份,有效率为 94.3%。经专家鉴定,信度和效度较高,符合本课题研究要求。

对收集的全部调查问卷数据运用 FOX BASE 处理,经 EXCEL、SPSS 等读取后进行相应的统计处理。现将结果分析报告如下。

1 本研究人群特点

调查统计表明,知识分子人群为 668 名,占调查人数的 9.1%。知识分子有职业的占 88.5%,无职业的占 11.5%,其

中,工人(5.7%)、农民(1.9%)、管理人员(38.0%)、科教文人员(23.9%)、服务人员(5.1%)、其他人员(25.4%)。青年(16~35岁)占 58.7%,中年(36~55岁)占 33.8%、老年(56~65岁以上)占 7.5%。知识分子人群主要集中在以脑力劳动为主的中、青年知识分子人群中。

2 知识分子参加健身活动情况

(1)参加体育健身活动人数

调查结果显示,2001 年我国 16 岁以上的知识分子有 65% 不同程度地参加过体育活动,其参与率达 17.1%。

依据我国体育人口的判定标准,即每周参与体育活动 3 次以上,每次活动在 30 min 以上并达到中等强度以上者。统计评价此次调查,结果显示,2001 年我国 16 岁以上的知识分子达到这一标准的为 17.4%。

(2)参加体育健身活动的主要形式

与朋友、同事一起锻炼是我国知识分子的首选形式(45.7%),说明当前我国知识分子参加体育健身活动多注重集体性,具有较强的体育协作和交往意识;个人锻炼也是知识分子选择的主要形式(41.9%),反映他们根据自己的喜爱和需要来实现健身锻炼效果。有 30.9% 的知识分子选择了体育辅导站、俱乐部的锻炼,充分说明,随着经济水平的不断提高,我国知识分子正逐步加强科学化体育锻炼,花钱买健

收稿日期:2002-11-18

基金项目:国家体育总局体育社会科学、软科学项目(编号:341SS01089)。

作者简介:赵宗跃(1962-),男,副教授,研究方向:体育教学训练学。

康已成为当今体育锻炼的一种时尚,同时反映我国知识分子在体育锻炼时急需得到有效的辅导和科学的锻炼方法。选择单位组织的体育锻炼、与家人一起锻炼形式的,分别占23.2%和22.1%。在参加社区内组织的锻炼形式上,知识分子参加人数比率较小,因当前社区体育组织机构建设不完善、经济条件差、体育设施不全,社区体育工作的组织和开展难度很大。

(3)参加体育锻炼的主要场所

我国知识分子参加体育锻炼的主要场所多选择在公共体育场所(32.4%)、单位体育设施(28.6%)、公园广场(20.5%)。还有选择在自家庭院或室内(17.6%)、收费体育场馆、住宅小区、公路街道边进行体育锻炼。结果表明,根据我国知识分子的工作性质、单位和自身情况不同,所选择的健身场所也有所不同。学校多选择在单位体育场所进行锻炼,是由于学校体育设施比较齐全,其它单位的知识分子则多选择公共体育场所或社区进行锻炼。年龄阶段的不同,选择健身的场所也不同,老年人多在公园广场、自家庭院或室内、住宅小区空地、公路街道边锻炼;中、青年多在公共体育场所、单位体育设施、收费体育场馆进行锻炼。

(4)参加体育锻炼的主要项目

由表1可以看出,我国知识分子参加体育活动锻炼的项目依次排序为长走或跑步,羽毛球,乒乓球,足、篮、排等球类,游泳,各种体操,气功、太极拳,台球、保龄球,交际舞或体育舞蹈,健身器活动等。

表1 知识分子参加体育锻炼活动情况 %

活动项目	知识分子	其他人群	P值
长走或跑步	39.2	22.1	<0.01
羽毛球	30.9	13.3	<0.01
乒乓球	29.7	10.0	<0.01
足、篮、排等球类	26.2	10.5	<0.01
游泳	24.4	6.0	<0.01
各种体操	16.4	7.2	<0.01
台球、保龄球	12.3	1.5	<0.01
交际舞或体育舞蹈	11.5	3.6	<0.01
健身器活动	10.3	3.4	<0.01
登山	9.7	2.1	<0.01
跳绳	7.3	4.8	<0.01
网球	5.1	3.7	<0.01
气功、太极拳	4.6	0.6	<0.01
民间舞蹈	4.6	2.6	<0.01
武术	1.9	0.9	<0.05
地掷球、门球	1.3	0.4	<0.01
冰雪运动	1.3	0.2	<0.01
其它	0.6	0.8	

他们一般是根据自己的年龄、身体状况、职业特点等选择不同的体育锻炼项目,老年人大多选择传统体育项目(如气功、太极拳等)、体育舞蹈、门球等不受场地限制的体育活

动。而青、中年则多选择跑步、羽毛球、乒乓球、足球、篮球、排球等竞技型项目。我们将这两类人群对选择健身活动项目比率分别进行统计检验处理,结果两者之间在比率上存在着非常显著性差异,说明知识分子人群在选择体育健身项目上优于其他人群,他们参加体育健身的项目多种多样,内容广泛,方法全面而灵活,既具有鲜明的民族文化特色,又体现了新时期的时代特征,既有国际流行的体育比赛项目,又有我国传统的健身、养生之方法。

(5)参加体育锻炼的动机

对参加体育锻炼动机的12项指标进行调查统计,其结果显示,我国知识分子参加体育锻炼的动机倾向按中选频率大小排序为:为了增强体力和健康(59.2%),为了散心解闷、消闲娱乐(25.7%),为了和朋友、同伴交流(21.8%),在学生时代养成了锻炼的习惯(21.1%),为了自己精神情绪的修养和改善(20.8%),为了提高自己的运动能力(20.6%)。另外,还有12.6%的知识分子是为了美容、减肥和健美体形,12.4%的是为了增加自己与社会交往或与家人接触。这一结果表明,随着社会的发展和进步,体育锻炼活动越来越被知识分子所重视,已成为生活的一部分,在生活达到一定水平时,更加注重身体健康,充分体现了知识分子通过体育锻炼活动,对体育功能的正确认识已有了很大提高,体育意识不断增强。

(6)影响参加体育锻炼的因素

调查结果(表2)表明,缺乏余暇时间,没有体育设施,工作重、身心疲劳是影响我国知识分子参加体育锻炼的首要原因。其次是离锻炼场地远、不方便,对体育没有兴趣,自己或家庭经济实力不足,也是影响知识分子参加体育锻炼的因素。此外,影响知识分子参加体育锻炼的因素还有:身体好不用锻炼、学生时代不喜欢锻炼、不懂锻炼方法等。

表2 影响知识分子参加体育锻炼活动的因素 %

原因	知识分子	其他人群
缺乏余暇时间	20.8	36.4
没有体育设施	12.4	24.1
工作重、身心疲劳	11.8	20.2
锻炼场地远、不方便	8.7	8.3
没兴趣	6.3	21.0
经济实力不足	5.1	11.5
身体好不用锻炼	2.8	4.6
学生时代不喜欢锻炼	2.7	4.0
不懂锻炼方法	2.5	8.9
没有特别理由	1.9	3.8
认为身体弱不宜锻炼	1.6	4.4
体育活动影响举止行为特点	1.2	1.9
其它理由	0.9	1.8
怕人讥笑和不理解	0	1.7

造成这种不良的因素主要是:1)主观上,随着当前社会迅速发展,竞争加剧,生活节奏加快,工作任务繁重,个人压力加大,工作之后身体疲乏,再加之对体育兴趣不浓,不懂锻

炼方法,工作之余还要教育辅导子女,影响了知识分子锻炼情绪。2)客观上,由于单位领导重视程度不够,没能把体育健身活动当成一项重要工作来对待,甚至在认识上还有偏差,认为参加体育活动完全是知识分子自己的事;单位组织管理工作不力,在组织与管理上缺少规划和措施,只注重短期行为,使知识分子的日常健身活动处于无人组织和无人管理的状态;体育活动场所不足,器材、设备不全,到公共体育场锻炼,离家远,交通不便,到收费的体育场馆锻炼,收费高,影响了其锻炼积极性和参与程度。这些问题的解决需靠不断提高领导重视程度,加强宣传教育,提高认识,加大对体育设施建设的力度,建立社区体育辅导站,全面树立全民健身意识,形成人人参与的氛围。

我国知识分子人群的健身要求,按照重要程度依次为:有场地器材、有时间、有人指导、克服自己的惰性、有经济条件、有同伴一起活动等。结果说明,我们的体育设施建设还不能充分满足人们的健身需求,缺乏体育健身指导人员等。这些问题的解决可以采取国家和社会相结合的办法加强社会体育设施建设,不断改善知识分子工作环境与条件,在全面提高全民健身意识的基础上,发挥学校优势,充分利用学校资源与社会协调配合,共同完成全民健身工作任务。

3 结论与建议

(1)我国知识分子参加体育健身活动者为65.3%,其达到体育人口标准的比率为17.4%,充分说明文化程度越高,对体育锻炼的欲望越强,更重视体育健身活动。

(2)当前我国知识分子参加体育健身活动主要是自发性的,喜欢与朋友、同事一起锻炼,个人锻炼和在体育辅导站、俱乐部锻炼。在有组织的开展体育健身活动工作方面做的还不够,与知识分子的期望相差甚远。建议在加强体育辅导站、俱乐部建设和体育科学锻炼、方法指导的同时,多开展有组织的体育健身活动,加大管理措施,满足知识分子的健身欲望与需求。

(3)我国知识分子参加体育健身活动的主要场所多选择在公共体育场、单位体育设施、公园广场等。因此,要加强公共体育场和单位体育设施的基础建设,增加经费投入,积极修建方便、实用、小型多样的体育设施,同时加大对公共体育场免费向社会开放的力度,以满足人们的健身需求。

(4)我国知识分子参加体育健身活动的项目因自身需要、喜爱不同而异。总体看,喜欢参加的体育项目主要有长走或跑步、羽毛球、乒乓球、足球、篮球、排球、游泳、各种体操、气功、太极拳、台球、保龄球、交际舞或体育舞蹈和健身器活动等。建议各单位依据自身的实际情况,因地制宜,开展简便易行、娱乐性强、大家都比较喜爱的体育活动项目,达到“全民健身”之目的。

(5)我国知识分子参加体育健身活动的动机是非常明确的,为了健身、健心、健美、消遣娱乐和与朋友、同事交流,但由于受各种因素的影响,同时表现出较强的随意性。

(6)影响我国知识分子参加体育健身活动的主要因素是没有时间、锻炼条件差、缺乏体育设施、工作负担重、场地远不便于锻炼等。这需要各级政府以及全社会的力量,努力改善我国知识分子的工作环境和条件,加大经费投入,加强体育设施建设,提高健身意识,营造良好的健身氛围,推动全民健身,提高国民素质。

参考文献:

- [1] 王则珊,卢元镇.群众体育学[M].北京:北京体育学院出版社,1989.
- [2] 徐隆瑞,梁向阳.体育社会学[M].北京:人民体育出版社,1990.
- [3] 李力研.来自中关村的健康报告[J].福建体育科技,1996(2):16-21.
- [4] 沈国平.浙江省中高级知识分子健康状况与体育锻炼的调查分析[J].北京体育大学学报,1999,22(3):20-21.
- [5] 范丽平.对中国部分地区知识分子体质及运动状况的调查分析[J].广州体育学院学报,2000,20(3):92-96.
- [6] 张永军.我国知识分子健康状况探因[J].体育学刊,1998,5(2):79-80.
- [7] 张勇,刘全,吴兆祥.安徽中高级知识分子健康状况与体育锻炼的调查与分析[J].北京体育大学学报,2001,24(4):460-461.
- [8] 王崇喜,袁凤生.我国不同职业人群的体育现状研究[J].中国体育科技,2001(9):3-9.
- [9] 张西平,张鲲.西安市教师参与健身运动的现状调查及对策研究[J].北京体育大学学报,2000,23(4):452-454.
- [10] 吴家琳,蔡华建,徐沛.我校教师参加体育锻炼的现状与健康状况[J].体育学刊,2001,8(5):36-38.
- [11] 曾吉,陈永军.对湖北高校高级知识分子体育锻炼现状的研究[J].中国体育科技,2000(12):38-39.
- [12] 邱春,翟德平.山东省成年人参加体育活动的调查研究[J].中国体育科技,2000(10):29-33.
- [13] 王智平,赵保钢,何建文.我国老、中、青年城乡居民参加体育活动现状的调查与分析[J].中国体育科技,2000(4):44-46.
- [14] 李洋.上海市某社区居民体育锻炼情况及影响因素分析[J].中国慢性病预防与控制,2001(3):20-22.

[编辑:李寿荣]