

群众体育锻炼现状的调查与分析

——以内黄县城关镇为例

司志凯

西北民族大学体育学院，甘肃 兰州
Email: 2537424216@qq.com

收稿日期：2021年5月20日；录用日期：2021年6月22日；发布日期：2021年6月29日

摘要

通过对内黄县城关镇居民群众体育锻炼现状进行调查与分析，找出内黄县城关镇居民群众在进行体育锻炼时存在的一些问题与不足，并提出相应的对策，总结相关方面的经验，为促进全民健身的推广与普及提供便利。提高居民群众的体育锻炼意识，吸引更多的群众参与到体育锻炼中来，从而改善居民群众的精神面貌、提升居民群众幸福感。

关键词

群众体育，锻炼现状，调查分析

Investigation and Analysis of the Status Quo of Mass Physical Exercise

—Taking Chengguan Town, Neihuang County as an Example

Zhikai Si

School of Physical Education, Northwest University for Nationalities, Lanzhou Gansu
Email: 2537424216@qq.com

Received: May 20th, 2021; accepted: Jun. 22nd, 2021; published: Jun. 29th, 2021

Abstract

Through the investigation and analysis of the current situation of mass physical exercise in Chengguan town of Neihuang county, this paper finds out some problems and deficiencies of mass physical exercise in Chengguan town of Neihuang county, and puts forward corresponding coun-

termeasures and summarizes relevant experience, so as to provide convenience for promoting the promotion and popularization of national fitness. To improve the residents' awareness of physical exercise and attract more people to participate in physical exercise, so as to improve the residents' mental outlook and enhance the residents' sense of happiness.

Keywords

Mass Sports, Current Situation of Sports Exercise, Investigation and Analysis

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

发展体育运动，增强人民体质，是我国发展体育事业的根本方针和任务[1]。近些年来，国家对体育事业的发展尤为重视，以习近平同志为核心的党中央亲自谋划推动体育事业改革发展，将全民健身上升为国家战略，广泛开展全民健身运动，推动全民健身和全民健康深度融合，加快推进体育强国建设[2]。群众体育是我国体育的一个重要组成部分，是实现体育强国目标的重要建设内容，在对外展示国家良好形象方面也具有重要意义。因此在新的时期如何发展群众体育、实现公共体育服务大众化、满足居民群众日益增长的体育健身需要，成为社会密切关注的问题[3]。

本文通过研究内黄县城关镇群众参加体育锻炼时存在的一些问题，力求全面科学的揭示影响内黄县城关镇群众参与体育锻炼的因素，为内黄县其他乡镇，乃至河南省各地的群众体育事业的开展提供一定的科学决策依据，为群众体育战略的实施提供可参考的经验。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究以内黄县城关镇群众体育锻炼现状为研究对象。以城关镇管辖的 13 个社区居委会、45 个行政村中的 16 周岁(含 16 周岁)以上的 200 名居民为调查对象，通过发放调查问卷的方法对各社区和行政村的居民群众进行调查分析。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

根据本课题的需求，对中国知网以及各期刊查阅相关文献资料，并对其进行了归纳、整理，为本课题的研究打好理论基础。

2.2.2. 访谈法

通过对城镇群众进行访谈，了解城镇群众体育锻炼的种类频率及时间。

2.2.3. 实地考察法

对城镇群众体育锻炼场地、设施等进行实地考察。亲自去体验城镇群众体育锻炼场地和设施。

2.2.4. 问卷调查法

根据课题的需要，科学合理的设计相关调查问卷，并以电子版的方式通过各个社区及村庄的聊天群

组发放了 200 份，回收了 185 份，总体回收率为 92.5%，有效问卷为 180 份，有效率为 97.3%。如表 1 所示。

Table 1. Questionnaire recovery situation
表 1. 调查问卷回收情况

	发放	回收	有效	回收率(%)	有效率(%)
总体	200	185	180	92.5%	97.3%

2.2.5. 数理统计法

对回收的调查问卷数据利用 Excel 软件进行筛选、整理，进行数理统计并分析。

3. 结果与分析

3.1. 参加体育锻炼人员的基本情况

3.1.1. 性别情况

参加体育锻炼人员情况如下：回收调查问卷总人数 185 人，有效份数为 180。其中男性 80 人，占 44.44%；女性为 100 人，占 55.56%（见表 2）。从表中可以看到参加体育锻炼的人员中女性多于男性，一方面在农村男性多为家里的支柱，每天的工作劳动较为劳累，下班之后没有多余的精力去参加体育锻炼；另一方面，女性主要负责家里的一些琐碎事务，相对男性而言较为轻松，有多余的精力去参加体育锻炼，追求更好的身材。这就导致了参加体育锻炼的人员中女性多于男性[4]。

Table 2. Gender ratio of people participating in physical exercise
表 2. 参加体育锻炼人员性别比例情况

性别	人数	百分比(%)
男性	80	44.44%
女性	100	55.56%
合计	180	100%

3.1.2. 年龄情况

从上表可以看出年龄分布为 16~28 岁为 33 人，占 18.33%；29~40 岁为 35 人，占 19.44%；41~60 岁为 81 人，占 45%；61 岁以上为 31 人，占 17.22%（见表 3）。在 41~60 岁这个年龄段有 81 人参与到体育锻炼中，占比达到了 45%。造成此现象的原因可能是由于人体到了一定年龄之后身体的各项机能开始下降，人们为了保持身体的健康，开始参与到体育锻炼中。

Table 3. The proportion of age distribution of people participating in physical exercise
表 3. 参加体育锻炼人员年龄分布比例情况

年龄(岁)	人数	百分比(%)
16~28	33	18.33%
29~40	35	19.44%
41~60	81	45%
61 以上	31	17.22%
合计	180	100%

3.1.3. 职业情况

对职业进行简单的分类之后筛选出了几个主要的职业：农民、学生、教师、工人、政府工作人员等。职业为农民的有 52 人，占 28.89%；职业为学生的有 28 人，占 15.56%；职业为教师的有 7 人，占 3.89%；职业为工人的 80 人，占 44.44%；职业为政府工作人员的有 5 人，占 2.77%；职业为其他的有 8 人，占 4.44%（见表 4）。

Table 4. Occupational distribution proportion of people participating in physical exercise
表 4. 参加体育锻炼人员职业分布比例情况

职业	人数	百分比(%)
农民	52	28.89%
学生	28	15.56%
教师	7	3.89%
工人	80	44.44%
政府工作人员	5	2.77%
其他	8	4.44%
合计	180	100%

从上表中的数据看，参加体育锻炼的人员多为工人、农民，这是由于居民群众的文化程度较低，可从事的工作大多为体力劳动，所以参加体育锻炼的人员以工人和农民居多[4]。

3.2. 居民群众参加体育锻炼情况

3.2.1. 体育锻炼的动机

从调查数据结果来看，居民群众参加体育锻炼最主要的动机为强身健体，比例为 54.75%；其次是为了消遣娱乐，这一部分比例为 37.64%；然后是人际交往，比例为 5.7%；占比最小的是参加比赛，只有 1.9%。如图(图 1)。从这些数据中我们可以看到居民群众参加体育锻炼最主要的目的还是为了有一个健康的身体和身心的愉悦。随着社会的发展，人民群众生活水平的提高，人们也开始追求更加健康的生活方式，而体育锻炼正好可以促进人民群众的身体健康，所以人们也开始越来越乐意加入到体育锻炼中来[5]。

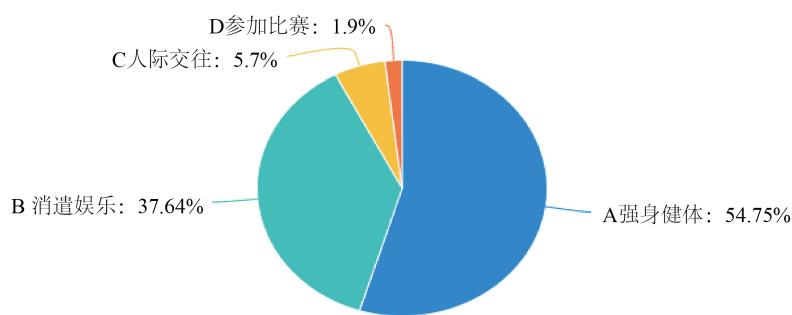


Figure 1. Residents' motivation to participate in physical exercise
图 1. 居民群众参加体育锻炼动机

3.2.2. 体育锻炼的兴趣

从表 5 中可以看到居民群众参与体育锻炼兴趣一般的比例为 76.05%；兴趣很大的比例为 14.07%；没

兴趣的比例为 9.13%；不喜欢体育运动仅为 0.76%。居民群众在劳累了一天之后，更多的是想要好好地休息放松，所以居民群众对于参与体育锻炼的兴趣一般的占到了大多数[5]。

Table 5. Residents' interest in participating in physical exercise
表 5. 居民参加体育锻炼兴趣情况

兴趣情况	人数	百分比(%)
很大	25	14.07%
一般	137	76.05%
没兴趣	16	9.13%
不喜欢体育运动	2	0.76%

3.2.3. 体育锻炼的方式

调查数据显示，居民群众大多喜欢与朋友一起进行锻炼，这一部分的比例为 59.7%。在农村，人们大多结伴进行锻炼，边聊天边进行体育锻炼；其次是独自锻炼，比例达到了 31.18%；乡村组织锻炼的最少为 6.84%。

3.2.4. 体育锻炼的频率及时间

社会体育的主要指标之一就是体育人口，是经济和社会发展到一定历史阶段的人口现象和体育现象，它反映了人们对体育的参与程度[3]。体育人口在我国的定义为每周参与体育活动在三次以上，每次活动时间在 30 min 以上，每次运动量达到中等或中等以上负荷强度[2]。由表 6 可以看到：每周参加体育锻炼在 3 次以下的有 44 人，比例为 24.44%；每周参与体育锻炼在 3~7 次的有 95 人，比例为 52.78%；每周参与体育锻炼在 7 次以上的有 10 人，比例为 5.56%；每周参与体育锻炼次数不固定，偶尔参加的有 31 人，比例为 17.22%；表 7 显示每次锻炼时间在 10 分钟以下的有 4 人，占比为 2.22%；每次锻炼时间在 10~30 分钟的有 58 人，占比为 32.22%；每次锻炼时间在 30~60 分钟的有 112 人，占比为 62.23%；每次锻炼时间在 60 分钟以上的有 6 人，占比为 3.33%。

Table 6. The number of exercises per week

表 6. 每周锻炼次数情况

锻炼次数	人数	百分比(%)
3 次以下	44	24.44%
3~7 次	95	52.78%
7 次以上	10	5.56%
不固定，偶尔参加	31	17.22%

Table 7. The distribution of each exercise time

表 7. 每次锻炼时间分布情况

锻炼时间	人数	百分比(%)
10 分钟以下	4	2.22%
10~30 分钟	58	32.22%
30~60 分钟	112	62.23%
60 分钟以上	6	3.33%

根据调查发现，居民群众进行体育锻炼一般都集中在晚上进行。很大一部分原因是因为居民群众白天要进行生产劳动，只有晚上才有空余时间进行体育锻炼等休闲活动。

3.2.5. 居民群众喜欢的体育项目

由于人口组成成分的原因，居民群众喜欢的运动项目多为一些简单常见群众认同率较高的运动项目，如表 8 所示。从表 8 中我们可以看到城关镇居民群众最喜欢的运动项目为广场舞，这和广场舞的一些实用性是离不开的：首先，广场舞对场地没什么要求，基本上只要是平坦的空地都可以进行，这对于欠发达的农村地区来说是十分重要的。其次，广场舞对参加者没什么要求，广场舞多为一些动作简单易学的舞蹈动作，这些舞蹈对身体协调性要求不高，运动强度也相对较小。最后，广场舞不需要资金花费。在经济欠发达的农村地区，居民群众的收入有限，人们对于体育的资金投入是很少的，几乎没有。所以，广场舞这一运动项目正好符合广大人民群众需要[6]。

Table 8. Sports items liked by the residents
表 8. 居民群众喜欢的运动项目情况

运动项目	次数	百分比(%)
广场舞	139	77.19%
乒乓球	109	61.6%
篮球	95	52.85%
跑步	88	48.67%
跳绳	29	16.35%
羽毛球	83	46.01%
其他	14	7.98%

3.2.6. 场地设施

在对城关镇群众体育锻炼场地调查后，对排名前四位的项目进行统计，排名第一的为活动广场，在 180 份有效问卷中达到了 159 次；排名第二的为篮球场，达到了 122；第三名为乒乓球台，有 107；最后是健身器材为 91。相关情况如表(表 9)所示。

Table 9. Venue and facilities
表 9. 场地设施情况

场地设施	次数	百分比(%)
活动广场	159	88.21%
篮球场	122	67.68%
乒乓球台	107	59.7%
健身器材	91	50.57%

在进行调查的农村和社区中，用于居民进行体育锻炼的场地设施绝大部分是易于维护、价格低廉、操作难度低的器械设施。这和农村的资金不足、工作人员有限有着很大的关系。资金和工作人员的缺少导致居民群众能够参加体育锻炼的项目有限[7]。

从表 10 中可以看出居民群众参加体育锻炼的积极性在一定程度上受体育锻炼场所的影响。由于资金

场地等方面的限制，居民群众参加体育锻炼的场所主要有以下几种：乡村公共设施、户外空地、自家庭院、公园等。其中乡村公共设施和户外空地是绝大多数居民群众进行体育锻炼的场所，居民群众选择在自家庭院或公园进行体育锻炼的较少。这是因为内黄县城关镇的人口组成中农村居民占了绝大多数，农村由于缺少资金，无法修建资金花费较多的公园，只能去修建资金花费较少的乡村公共设施，如活动广场等，来缓解体育活动场所缺失或不足的情况[8]。

Table 10. The situation of residents participating in physical exercise places
表 10. 居民参加体育锻炼场所情况

锻炼场所	次数	百分比(%)
乡村公共设施	134	74.52%
户外空地	129	71.48%
自家庭院	55	30.8%
公园	74	41.06%

3.2.7. 居民群众对锻炼场地及运动器材满意程度

在对收集的数据整理过后，居民群众对锻炼场地及运动器材满意程度还是较高的，非常满意的为14，占7.98%；满意的为140，占77.95%；不满意的为26，占14.07%。这得益于近年来政府在资金方面的大力投入。

4. 结论与建议

4.1. 结论

本文通过对内黄县城关镇群众体育锻炼现状的调查与分析，得出了内黄县城关镇群众体育锻炼的主要特征和不足，并对这些不足提出了具体的解决办法。希望能够促进内黄县城关镇群众体育的更快发展，吸引更多群众参与体育锻炼，发挥群众体育活动在经济社会发展中的重要作用。结论如下：内黄县城关镇居民群众参加体育锻炼主要动机是为了拥有一个健康的身体，其次才是为了消遣娱乐打发闲暇时间；内黄县城关镇居民群众主要是在乡村公共设施和户外空地参加体育锻炼，通常是在晚上吃过晚饭后与朋友邻居一起进行体育锻炼，持续时间以半个小时到一个小时为主；内黄县城关镇居民群众进行体育锻炼的项目较少，与所在村镇的场地设施关系较大，主要是器械设施种类较少；影响内黄县城关镇居民群众进行体育锻炼的最主要因素是个人因素，原因是工作较累。其次是环境因素，由于缺少场地设施而影响居民群众进行体育锻炼[7]。

4.2. 建议

针对本文所得出的结论提出了以下几点建议：加大人力、物力、财力的投入，改善体育环境，增加体育设施，吸引更多的居民群众参与到体育锻炼中来；加大各项运动的普及力度，让居民群众能够了解到更多的体育运动，并能够掌握一些相对简单的体育运动；大力开展全民健身运动的宣传，向居民群众普及正确的科学的健身观念，倡导居民群众多参加体育锻炼，增强居民群众的体育健身意识；鼓励居民群众自发地组织进行体育锻炼并定期对体育场地设施清洁维护[5]。

参考文献

- [1] 习近平. 决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大

- 会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2017.
- [2] 江崇民, 张彦峰, 蔡睿, 等. 2007 年中国城乡居民参加体育锻炼现状分析[J]. 体育科学, 2009, 29(3): 9-19.
- [3] 王则珊, 卢元镇. 高等学校教材《社会体育导论》[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004: 15.
- [4] 丁喆. 河南省部分城市居民体育锻炼现状研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2016.
- [5] 朱建民. 和谐社会下的新农村体育基本特征之探讨[J]. 科技信息(学术研究), 2007(6): 210.
- [6] 张恩国. 广场舞在基层群众文化生活中的作用探析[J]. 中国民族博览, 2020(20): 69-70.
- [7] 孟兵林. 2014 年河北省城乡居民参加体育锻炼现状调查与分析[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2015.
- [8] 张讯豪. 苏州社区全民健身公共服务组织建设研究: 诊断与完善[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2017, 35(4): 39-46.