

湖南省高知人群的体育意识及锻炼现状

钟振新, 黄琳

(长沙理工大学 体育部, 湖南 长沙 410076)

摘 要:对湖南省高知人群的体育意识和锻炼现状进行调查与研究。结果表明:目前湖南省高知人群的体育意识比较淡薄,体育人口数量偏低;锻炼内容多元化,锻炼场所以体育场馆、公园为主,锻炼时间以早、晚为主,锻炼形式以个人与自发小团体为主;体育消费投入较少。影响体育锻炼的主要因素是没有时间、缺少场地。针对结果提出了相应的对策与建议。

关键词:高知人群; 体育意识; 体育锻炼; 湖南省

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)06-0055-02

Investigation on the current status of sports consciousness of senior intellectual group in Hunan Province

ZHONG Zhen-xin, HUANG Lin

(Department of Physical Education, Changsha University of Science and Technology, Changsha 410076, China)

Abstract: The authors carried out an investigation and research on the current status of sports consciousness of senior intellectual group in Hunan province, and revealed the following findings: currently the sports consciousness of senior intellectual group in Hunan province is relatively weak; their exercising contents are diversified; their exercising playground bases mainly on gymnasiums and parks; their exercising time bases mainly on morning and evening; their exercising form bases mainly on individual and spontaneously formed small groups; their sports consumption is relatively low. The main factors that affect physical exercise are lack of time and playground. The author offered corresponding countermeasures and suggestions based on the result.

Key words: senior intellectual group; sports consciousness; physical exercising; Hunan Province

当今国家间的竞争主要是科学技术的竞争,作为科学技术最主要的创造者、传播者与实践者的高级知识分子,他们身体的健康状况,直接影响着一国科学技术的发展水平。而他们的身体健康状况又与他们参与体育锻炼的情况是密切相关的。本课题于2004年7~11月对湖南省高知人群(1272名具有本科学历以上的在职高级知识分子,职业、年龄分布大体均等,男57.8%,女42.2%)的体育锻炼现状展开调查研究,分析其存在的主要问题,寻找相应的对策。

1 湖南省高知人群的体育意识

1.1 体育锻炼动机

对湖南省高知人群参与体育锻炼动机的调查结果显示,有55.98%的人参加体育锻炼是为了健身,但为了娱乐、社交和丰富业余文化生活的比例也分别达到了20.91%、12.50%、6.68%,这一方面说明湖南省大部分高级知识分子已经认识到了体育与健康密切关系并达成了共识,另一方

面由于他们本身的文化素养较高,因而需求也较高,使得他们参与锻炼的动机向更高层次、多元化发展。

1.2 体育锻炼态度

态度形成的过程与个人社会化的过程是同步的,态度形成与转化的过程也就是个人社会化的过程。调查结果显示,100%的调查对象均认为体育锻炼对自己现在与未来的生活会产生重要影响,但也有40.10%的调查对象明确表示不喜欢或很不喜欢体育锻炼。因此,如果想要提高湖南省高知人群的体育人口数量,除了进一步从主观上提高他们参与体育锻炼的意识外,更要为吸引与鼓励他们参与体育锻炼创造出良好的客观条件,如提高工资待遇、提供便利的体育设施和合理的作息制度等。

2 湖南省高知人群的体育锻炼

2.1 体育人口

调查结果显示,湖南省高知人群每周参加1次以上体育

收稿日期:2005-03-10

基金项目:湖南省2004年软科学课题(湘科计[2004]101号)。

作者简介:钟振新(1956-),男,教授,研究方向:体育教育和社会体育。

锻炼的比例:男子的37.82%,女子为40.22%,平均38.84%。而根据湖南省2000年国民体质监测报告与1997年全国体质监测的调查结果,湖南省成年男子和成年女子每周参加1次以上体育锻炼的比例分别为29.35%、27.69%,全国成年男子和成年女子每周参加3次以上体育锻炼的比例分别为53.9%、46.9%,说明湖南省高知人群体育锻炼向好的方向发展,但与全国平均水平相比还存在着较大的差距。如果我们以每周参加体育活动3次以上(包括3次)、每次30 min以上为界定标准,湖南省高知人群的体育人口男子为14.15%,女子为16.07%,平均14.94%,低于全国1996年16岁以上的体育人口(15.5%),更远远低于发达国家或中等发达国家的体育人口。因此,要提高湖南省高知人群的体育人口比例,其任务还比较艰巨。

2.2 锻炼项目

湖南省高知人群参加体育锻炼时最喜爱的体育项目:男性为跑步(24.76%)、球类(22.18%)、健身操舞蹈(15.78%)、长走(13.88%)、武术气功(10.61%)、游泳(7.07%)、其它(5.71%);女性为健身操舞蹈(37.80%)、跑步(19.55%)、长走(14.15%)、武术气功(7.82%)、球类(5.96%)、游泳(3.72%)、其它(10.99%)。从选择项目的排序上可以看出男女性别在需要、兴趣及能力的差异,但健身操舞蹈与跑步均为首选,其原因可能有两个:一是跑步受场地、器材的限制较小,便于进行;二是湖南一年四季的气候变化明显,春天雨水较多,夏季炎热,冬季寒冷,所以大多数人便选择了易于在室内开展的健身操舞蹈,特别是女性为了展示人体美,选择健身操舞蹈的比例就更高了。

2.3 锻炼场所

湖南省高知人群参加体育锻炼时最喜爱的锻炼场所:男性为体育场馆(26.94%)和公路街道(20.00%);女性为广场公园和体育场馆(23.28%)。这说明体育场馆、公园等的建设对促进湖南省高知人群积极参与体育锻炼有着重要作用。

2.4 锻炼时间

湖南省高知人群在锻炼时间段的选择上,男性与女性之间略有差异:男性为早晨(47.07%)、下午(21.37%)、晚上(31.56%);女性为早晨(41.34%)、下午(21.29%)、晚上(36.87%)。但总的来说,早晨和晚上是湖南省高知人群体育锻炼的主要时间,分别达到了44.65%和33.80%。一些西方国家采用“朝九晚五”的作息制度,如果借鉴这一制度,对保障和促进高知人群参与体育锻炼是十分有利的。

2.5 锻炼形式

湖南省高知人群参与体育锻炼以个人锻炼(男41.63%,女30.17%)和自发小群体锻炼(男33.33%,女40.97%)为主要形式,反映出他们参加体育锻炼的自主性比较高,注重个性的发展,同时注重感情交流和人际关系的协调与培养。

2.6 体育消费

根据马斯洛的需求理论,人只有在低层次的需求得到满足后,才会去追求更高层次的需求。体育锻炼属于较高层次的需求,并且需要一定的经济投入为基础和保障。湖南省高知人群每月的体育消费情况:20元以下(包括20元)占68.55%、21~50元占20.91%、51~100元占7.32%、100元以上仅占3.22%,可见湖南省高知人群的体育消费水平是比较低的。这么少的体育消费投入,在一定程度上制约了体育锻炼活动的开展。受湖南省经济发展水平的影响,高知人群的收入普遍不高,从而导致他们可支配的体育消费资金不足。因此有必要加强和改善高知人群经济状况,才能使他们有能力为提高生活质量而参与体育锻炼。

2.7 影响湖南省高知人群参加体育锻炼的原因

影响湖南省高知人群参加体育锻炼的因素,既有主观因素——对体育没兴趣(13.37%),但也有客观因素,且客观因素为主要因素——没时间、缺少场地器材和无人指导共达到了83.80%。虽然这些因素在男女之间存在着一一定的差异,但总的来说,没有时间和缺少场地器材是影响湖南省高知人群参与体育锻炼的两个最主要因素,分别达到了55.74%、20.36%。

3 建议

(1)加大开展体育锻炼意义的宣传力度,进一步提高湖南省高知人群的体育锻炼意识。(2)为高知人群参与体育锻炼创造更加良好的客观条件,如:提高高知人群的经济待遇,适当地为高级知识分子减缓工作压力,为高知人群进行体育锻炼进行组织和指导,加大公益性体育场馆的建设,并在适当的时候可以进行“朝九晚五”的作息制度改革等。

参考文献:

- [1] 张勇,刘全.安徽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,2001,24(4):60-61.
- [2] 高军,杨丹.对高校高级知识分子体育锻炼现状的研究[J].中国体育科技,2002,38(9):27-29.
- [3] 何福根.知识分子健身活动的组织形式和内容[J].体育学刊,2004,11(6):36-38.
- [4] 曾吉,陈永军.对湖北省高校高级知识分子体育锻炼现状的研究[J].中国体育科技,2000,36(12):38-39.
- [5] 仇军.中国体育人口的结构[J].中国体育科技,2002,38(8):3-5.

[编辑:李寿荣]