

珠江三角洲地区居民参与休闲体育活动的现状调查

易建取¹, 吴仕勇²

(1.公安边防部队广州指挥学校, 广东 广州 510663; 2.广州体育学院, 广东 广州 510500)

【摘要】运用文献资料、问卷调查、数理统计等方法,对珠江三角洲地区居民参与休闲体育活动的现状进行调查分析。结果显示,珠三角地区居民健康观念较强,休闲体育是大众居民在闲暇时间内最主要的休闲方式;运动场地、闲暇时间、健身指导员等是影响该地区居民从事休闲锻炼的重要因素。通过调查与分析,旨在为满足不同群体的体育健身与休闲消费需求,提高广大居民生命质量。

【关键词】珠江三角洲; 休闲体育活动; 现状调查

【中图分类号】G80-05 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0101-04

前言

信息时代的来临,标志着人类逐渐迈入后工业社会,休闲将成为时代的主题。众多的休闲方式中,休闲体育以其无可比拟的参与价值成为当代人们休闲生活的重要内容。休闲体育活动是指进入小康社会的人们在摆脱了物质与文化环境的外在压力和支付了各种必要时间后所从事的一种相对自由的生活活动,这种以体育活动为主要内容的活动为个人所喜爱和本能的感到有价值,是小康社会人们生活方式的重要组成部分^[1]。改革开放至今,广东省经济建设取得了前所未有的成绩,特别位于广东腹地的珠江三角洲,凭借其优越的地理位置,在相关政策法规的支持下,经济发展迅速,在全国范围内率先进入小康社会,成为全国关注的焦点,但同时也成为黄、赌、毒等不良因素的滋生地带。2008年来,为了整合资源、统筹规划,珠三角一体化发展模式逐步确立,该地区将更受世人的关注。在生活水平显著提高、闲暇时间增多、消费观念急剧转变,人们的生活方式呈现出多样化特征的背景下,构建文明、健康的生活方式,满足不同群体的休闲娱乐和体育消费需求,研究珠江三角洲地区居民参与休闲活动的特征显得尤为重要。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以珠江三角洲居民休闲体育活动参与状况为研究对象。在珠三角地区境内的广州、珠海、佛山等6市、区居民所在单位、街道、公园及广场等随机分层抽取居民共计900名作为调查对象,包括不同年龄、性别、收入水平的人群。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法,收集和查阅与本研究有关的期刊、文献资料等,对其进行分析和研究。

1.2.2 问卷调查法,运用专家访谈法,收集专家建议,设计《珠江三角洲地区居民休闲体育活动现状调查问卷》一份,包括这些居民对休闲体育的认识态度、休闲方式和动机、休闲娱乐项目选择和活动场地等内容。问卷经归类、特尔斐法、重测法进行效度和信度(重测信度 $R=0.92$)检验,达到问卷的使用要求。淘汰无效问卷后,共计有效问卷858份,有效率为95.3%。

1.2.3 访谈法,在问卷调查的基础上,作者对部分接受了问卷调查的对象进行访谈,获得了更为真实的相关信息。

1.2.4 数理统计法,采用Excel2000和SPSS11.0统计分析软件所得的数据进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 居民对休闲体育与健康的认知

目前,体育的健身价值得到人们的普遍认同,休闲体育更是成为人们日常生活的重要组成部分。调查显示休闲体育是广大居民在闲暇时间内从事休闲娱乐活动的重要内容。关于休闲体育与健康关系的认知态度,结果表明居民对休闲体育健身的价值和作用有充分的认识(表1),认为休闲体育锻炼重要和很重要的占被调查人数的96.5%。说明珠三角地区居民崇尚健康生活,具有正确的健康认知观,体育锻炼意识高于我国西部等经济发展落后地区的人群。笔者认为该地区为改革开放的前沿阵地,人才聚集,以及优越的地理位置,使其与海外信息交流频繁,这对珠三角地区居民对健康认知态度的养成有一定的影响。

表1 广大居民对休闲体育的认知态度

项目	重要	很重要	不重要
%	46.3	50.2	3.5
排序	2	1	3

收稿日期:2010-04-15

作者简介:易建取(1982-),男,湖南怀化人,助理讲师,硕士研究生。研究方向:民族传统体育、军事体育。

2.2 参与休闲体育活动的动机

动机是激发和推动人去从事某种活动并将活动导向某种目标的行为动力,是行为的内部原因,它是以需要为基础的^[2]。珠三角地区特殊的经济环境,外来人口较多,人群结构呈现多样化特征,人们参与休闲体育锻炼的动机也呈多种多样(见表2)。表明居民对休闲体育价值的认知程度较高,不再局限于体育锻炼的健身和娱乐功能,能广泛地从多角度来认识体育锻炼对人体生理、心理和社交方面的积极作用。从表2可知在参与休闲体育的动机中,强身健体、消遣娱乐、减压和放松这三项所占比例最高,表明该地区人们健身意识较强,工作、竞争压力大,人们需要进行休闲体育活动来缓解繁重的工作压力和宣泄内心的紧张情绪。其次,选择减肥、美体的也占了较大比例,且以女性居多,女性和男性存在显著性差异($P<0.01$)。表明经济发达地区,人们趋向于追求时尚潮流,对自身形象和身体的完美较为重视,特别是年轻女性群体,对形体的曲线美较为重视,因此减肥、美体自然成为年轻女性进行体育锻炼的主要动机。另外,以社会交往为主要目的而进行休闲体育活动也占了一定比例。

表2 居民参加休闲体育的动机构成排序(多选)

选项	%	排序
强身健体	57.3	1
消遣娱乐	43.4	2
减压、放松	38.6	3
减肥、美体	21.5	4
社会交往	16.7	5
体验亲情	12.1	6
提高运动水平	7.4	7
其它	4.6	8

2.3 居民参与休闲体育活动情况

体育人口的数量反映了该国或地区群众体育开展是否普遍。我国体育人口的判定标准为每周身体活动频度3次以上,每次活动在30分钟以上,并达到中等强度以上者^[3]。结合访谈进行问卷调查,结果显示珠三角地区大部分居民体育锻炼没有规律(见表3),基本符合体育人口标准的比率为30.3%。可见,经常参加体育锻炼的人数不多,有超过一半的居民体育锻炼频率达不到我国体育人口的标准。从其平均每周参加休闲体育锻炼的时间总量分析,有16.2%的受调查者活动时间在半小时以内,32.7%的居民锻炼时间在半小时至1小时之间,1~2小时的占37.5%,多以青少年为主,每周锻炼两小时以上者占13.6%。从运动健身的角度上分

析,不到半小时的运动时间难以达到理想的健身效果。调查结果表明,虽然珠三角地区居民对休闲体育具有强身健体、调心益智的功能普遍认同,但居民休闲体育健身思想和锻炼行为之间并未同步。照理论来说,体育观念与体育生活方式应该是保持一致的,但是正确的体育健身观念不等于正确的锻炼方式,可能这与该地区居民生活节奏较快、岗位竞争激烈、工作压力大,以及闲暇时间被工作占用等因素有关系。如何采取可行措施,使居民经常性地休闲体育锻炼,是值得进一步深入探讨的课题。

表3 居民平均每周参加体育锻炼的频率

锻炼频率	偶尔参加	1~2次	3次以上	从不参加
%	34.8	33.7	30.3	1.2
排序	1	2	3	4

2.4 居民休闲体育活动的主要项目、场所和组织形式

体育运动参与者都以各自喜欢的体育项目来实现自己的目标,运动项目的选择不仅体现了参与者的体育爱好、经济实力,也体现了该项目本身的文化特征。从居民选择的休闲体育项目分布来分析(见表4),居民对休闲运动选择,主要有两类:一类是羽毛球、乒乓球、篮球、健身操、太极拳等,可能与这些运动项目参与随意性较强、趣味性较高、运动器材价格适合大众消费等因素有关,这也为今后我国群众体育的发展方向提供了一些启示。另一类是新兴的体育项目,如,游泳、网球、高尔夫等,这些项目没有身体的直接对抗,格调高雅,受到白领阶层的及机关管理阶层喜爱。这与齐朝勇等人的调查,即公司企业老板和高级管理人员较多集中在高尔夫、室内游泳、健美和网球的结论较为一致。对于运动场所的选择(见表5),社区体育场地、公园广场、公共体育场所是居民主要的健身场所。选择收费体育场馆的比例也达到21.4%,排在前列,表明珠三角地区居民健身场馆缺乏,而选择去收费性场馆,但以中上阶层人数居多,这些场所能提供较好的服务,且运动氛围浓厚,是彰显他们事业、身份的场所。另外,普通居民大多选择社区公共体育场地、学校场地、家庭院落作为运动场所,主要是因为上世纪末,住宅小区的迅速兴建,人们的居住环境得到改善,配套健身设施不断增加。对于广大居民参与休闲体育的组织形式,结合访谈得知,许多受调查者是利用早晨、傍晚、节假日去附近的体育场所进行休闲体育活动,与朋友一起锻炼的形式占48.1%,与家人一起锻炼26.4%,与同事在一起锻炼的占17.3%,个人独自锻炼8.2%。

表4 居民体常参加体育健身的项目选择排序(多选)

健身活动项目	%	排序
羽毛球、乒乓球	32.4	1
篮球、排球、足球	27.6	2
跑步或散步	22.3	3
健身、健美操	19.5	4
太极拳、健身气功	17.8	5
游泳	11.2	6
网球	9.3	7
钓鱼	7.1	8
跆拳道	6.7	9
保龄球	4.4	10
高尔夫	3.8	11
其它	2.6	12

表5 居民体常参加体育健身的场地选择排序(多选)

健身活动场所	%	排序
公共体育场所	56.6	1
公园广场	43.2	2
社区体育场地	38.5	3
单位体育设施	32.6	4
收费体育场馆	21.4	5
学校体育场地	18.1	6
房前屋后	15.5	7
自家庭院室内	9.3	8
树林、湖泊边、草地	5.8	9
其它	3.2	10

3 居民参与休闲体育活动的影响因素

珠江三角洲以其便利的地理位置,凭借国家对对外开放政策的有力支持,如今该地区已成为全国人口密度最大的地区之一。城镇人口迅速膨胀,造成相应体育场馆、服务设施等不能与其同步发展,体育场馆人均占有面积严重不足,成为影响居民从事休闲体育活动的最重要客观因素(见表6)。随着大

表6 影响居民进行休闲体育活动的因素(多选)

制约因素	无适宜场地	抽不出时间	缺乏指导	无伙伴	无精力	无适宜的项目	其它
%	31.6	24.1	19.7	15.2	9.3	6.5	3.6
排序	1	2	3	4	5	6	7

4.1.1 休闲体育是珠三角地区广大居民从事娱乐活动的主要方式。该地区经济条件较为优越,以及人群结构的多样化,居民休闲体育参与动机呈现高层次、多元化的特点。

4.1.2 居民有较强的健康观念,参与休闲体育的动机明确,主要趋向于增进健康、休闲娱乐、满足精神文化生活的需要,对体育与健康的关系有清晰的认

众体育健身热潮的日益高涨,硬件设施建设相对滞后,认为所在居住地不是没有合适健身场所,就是运动场所太远,这些因素影响到参与休闲体育活动热情的占31.6%。大多居民选择公园、小区等便捷、免费活动场所进行休闲体育锻炼,这与该地区居民生活环境、大众体育场馆的缺乏有着很大关系。其次,闲暇时间的缺乏也是影响居民参与休闲体育活动的重要因素之一,通过对部分受调查者的访谈可知,青少年学生因学习任务的不加重,中小学普遍以提高升学率作为工作重心,而忽略了经常性的体育锻炼对增强青少年身体体质的重要作用,在教师和家长的“潜心”教导下,孩子们大量的时间用于完成家庭作业、预习课本、课外辅导班,除了每周规定的体育课外,能够尽情地参与自己喜欢的休闲体育运动成为大多数青少年的共同心声。

调查结果显示缺乏健身指导员的指导,不能及时获得科学的健身知识、锻炼方法和运动原理也是影响居民参与体育锻炼的重要因素之一。此外,在竞争激烈、工作压力较大、生活节奏较快的生活环境下,上班族中,诸如个体劳动者、私营企业员工、外资企业职工等认为进行休闲体育锻炼的时间显得严重不够,日常工作等琐碎事情,以及长期的加班加点占据了他们的大部分时间。随着经济的不断发展,城市化发展迅速,但也出现一些新的社会问题,人们相互间的沟通逐渐减少,人际关系变得疏远^[4]。有15.2%的居民表示找不到可靠的伙伴而感到困惑,因此,各单位负责人包括企事业单位、居委会、体育主管部门对居民进行毽球、太极拳、健身舞蹈等群体休闲活动创造条件,使人们从繁忙的工作、学习中走出来,感受大自然的博大,感受友谊带来的温暖。

4 结论与建议

4.1 结论

识,但体育认识与体育参与实践之间尚有一定的距离。

4.1.3 目前,珠三角地区居民参与的休闲体育项目主要是群众基础较好的球类运动、健身跑、太极拳等传统体育项目。居民休闲体育活动场地一般选择在公共体育场馆、公园、广场、社区体育场所。

4.1.4 居民参与休闲体育活动的因素主要是适

宜运动场地少、健身指导员缺乏、休闲时间不够。另外,现代社会人际关系的疏远也是影响人们参与健身活动不可忽视的因素之一。

4.2 建议

4.2.1 为便于居民从事休闲娱乐活动,在体育设施的增设时应考虑居民集中和交通设施便利的区域,使体育场馆充分发挥健身、娱乐的作用。带有收费性质的体育设施,应适当降低或上调体育设施、场馆费用的收取。

4.2.2 加强社会体育指导员的培养,扩大体育健身与锻炼知识的宣传,进一步提高居民体育健身和消费观念,为广大居民构建科学、和谐的生活方式奠定

基础和提供保障。

4.2.3 健身运动需要一定的器材、场地和指导服务,在住宅小区或人口集中地区有针对性地建设各种设施先进、服务完善的休闲运动场馆、体育健身俱乐部,如瑜伽馆、健身房、篮球场、小球馆等场馆,为居民健身提供方便。

4.2.4 将参与休闲体育活动视为文明、健康、时尚生活的象征。深入探究广大居民心理特点和健身需求,开发人们喜欢的娱乐项目,如节奏欢快、愉悦感较强的体育舞蹈、健身和健美操、简易武术、健身气功的练习方法以及各类体育运动技能培训和咨询等服务。

注释及参考文献:

- [1]许宗祥.中国小康社会休闲体育发展的构思[J].广州体育学院学报,2005,25(1):1-4.
- [2]李梅娟,彭金洲,周亮.北京、广州、长沙三市中产阶级体育参与现状研究[J].山东体育学院学报,2007(4):41-43.
- [3]杨晓俊,王兴中.居民消费行为与城市休闲、娱乐场所的空间关系[J].西北大学学报,2005(6):55-58.
- [4]李湘远.论休闲体育的人文价值[J].广州体育学院学报,2006(6):39-41.

Investigation on the Actuality of the Residents Participating in Leisure Sports in Pearl River Delta

YI Jian-qu¹, WU Shi-yong²

(Guangzhou Command College of Public Security Army, Guangzhou, Guangdong 510663;
Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong 510500)

Abstract: By using the methods of literature material, questionnaire, mathematical statistics etc., the author analyzes the actuality of the residents participating in leisure sports in Pearl River delta. The result shows that the people have a good health concept, participating in leisure sports is their main way of activity in spare time; the most important influencing factor on people taking part in leisure sports is the playground, the spare time, the exercise coach. This investigation and analysis aim to satisfy the requirement of the people's exercise building and leisure consumption, to promote life quality of the mass residents in this area.

Key words: Pearl River delta; Leisure sport activity; Actuality investigation