

社区体育公园在提升居民体力活动水平中的作用研究

吴薇¹, 彭筱²

(1. 绵阳师范学院体育与健康教育学院, 四川 绵阳 621000; 2. 西昌学院体育学院, 四川 西昌 615000)

摘要:通过对近年来关于社区体育公园促进居民体力活动相关文献的梳理、分析,提取社区体育公园的构成要素,总结社区体育公园的特征及其在提升居民体力活动中的关键环节及其作用机制,提出社区体育公园后续的可持续发展方向和相关研究的趋势。

关键词:社区体育公园;体力活动;居民

中图分类号:TU986.5;G812.4 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1891(2018)01-0082-04

Study on the Role of Community Sports Parks in Improving Physical Activity Level for Residents

WU Wei¹, PENG Xiao²

(1.School of Physical and Health Education, Mianyang Teachers' College, Mianyang, Sichuan 621000,China;
2.School of Physical Education, Xichang University, Xichang, Sichuan 615000,China)

Abstract: This research used literature method, collecting materials to analyze about the effects of community sports parks in improving physical activity level for residents. Then, extract related elements of community Sports Park, and this paper summarizes the characteristics and mechanism of them. As a result, it puts forward the sustainable development direction and research trend of community sports parks.

Key words: community sports parks; physical activity; residents

0 引言

体力活动指由骨骼肌产生的需要消耗能量的身体动作,全球机械化、自动化、智能化的快速发展大大降低了人们必需身体活动的水平。WHO明确提出^[1],缺乏身体活动已经成为全球性的公共卫生问题,且许多国家体力活动不足的情况在不断加重,这一状况对世界范围内人们的总体健康状况及心血管疾病、糖尿病和癌症等患病率及其风险具有重要影响。近年来,各国政府通过政策倡导人们增加休闲活动时间,但仍有较多人的休闲时间在久坐不动中度过。有研究报道显示^[1-7]:城市化发展带来的多种外部因素可能导致人们不愿意参与身体活动,比如,居住区缺乏公园、便道和体育或娱乐设施等活动场所。因此,政府部门尽可能在这一方面给予改善,以期促进全民的健康和体力活动水平。在这一形势下,越来越多的城市出现了以运动为主题的体育公园。从国内的三大数据库之一——中国知网,以“体育公园”为关键词,2005—2015为检索

时间段进行检索,一共有1948条相关文献,其中来源于重要报纸全文数据库1345条,仅有603条来源于期刊、学位论文以及会议论文库。可见媒体对体育公园是关注的,但目前可查阅的研究类文献数量偏少。从研究者的专业分布来看,有超过一半的文献来源于城市规划、风景园林类专业,这类文献主要以分析体育公园的景观设计、规划等为主,另有约1/4的文献来源于建筑类专业,主要探讨大型体育公园内体育场馆的施工技术。来源于身体活动、健康视角的体育领域文献仅有31篇,且多为对大、中型体育公园开发、建设的必要性探讨;或为对某类体育公园的现有设施情况及其使用现状进行调查的实证类研究。但在全民健身运动蓬勃发展的当下,社区体育公园因其便利性成为很多附近居民的热门健身地,特别是在2008年北京奥运会以后,我国的全民健身运动进入了一个新高潮,同时老龄化的趋势,使得社区体育公园的价值更为突出。至今从体育角度对社区体育公园在促进身体活动水平中的作用、社区体育公园的构成要素及其在体力

活动促进中的关键环节等方面的问题还未见详细报道。因此,本文拟对近年来国内外相关文献进行梳理,系统地探讨体育公园在促进居民身体活动水平中的相关问题,以期更好地利用体育公园引导居民提升体力活动水平。

1 体育公园的定义及其分类

公园是一个由多种因素构成的系统,包括植被、地形地貌等自然因素,同时又包含休闲、娱乐、游憩等人文活动的场所^[8]。体育公园指在风景如画的园林景观中,设置体育设施和运动场地用以举办相关的体育训练活动、竞技运动及保健活动来吸引城市居民到此运动健身^[9]。

目前对体育公园的分类,可按照修建的性质、功能进行划分^[10]:为承接大型赛事而修建的体育公园、由体育中心改造的体育公园、专门为大众健身活动修建的体育公园。在体育公园发展较为成熟的美国,大多数体育公园的主题鲜明,因此可根据公园的主题特征来划分^[11],如球类体育公园、赛车类体育公园、射击类体育公园、水上运动公园等。而从体育地理学视角按照行政区(或服务半径)进行划分,则分为^[12]:社区体育公园、县级体育公园、市级综合体育公园、地域型体育公园圈。

从相关报道来看,体育公园的规模及类型与其服务半径有密切关系,社区体育公园属于低级体育中心,一般面积在10 hm²以下,服务半径在1 km左右^[13]。由于其便利性,社区体育公园成为居民稳定参与运动频率最高的体育公园类型。因此,本文主要以社区体育公园为研究对象,分析其在提升居民身体活动水平中的相关问题。

2 社区体育公园的构成要素

体育公园一般有5个最基本的功能区域组成,包括^[13]:室内体育场馆区、室外活动健身区、自然生态休闲区、游客服务管理区和服务设施共同组成。但对大多数社区体育公园而言,则很难把这些功能区域独立分开,甚至并不完全具备这5个区域,但从相关研究来看^[8,14-16],社区体育公园至少应有运动设施、休闲景观设施和最基本的服务设施3类功能的区域。

社区体育公园主要是服务于周边居住居民,为其提供一定数量的体育活动场地和体育运动设施,部分也配有小型的体育场馆。从其性质来看,主要是为大众健身活动服务的。目前国内的社区体育公园一般没有明确的专项主题,体育场地和设施以

免费为主,大多提供健身路径等器材。这与国外相关研究提出的社区体育公园应根据社区居住居民年龄、层次、运动喜好、运动参与情况等特征进行规划还有一定的差距。但可见不同规模社区体育公园的构成要素上有明显区别。比如,场地较大的一般以独立的完整公园形式存在,场地有限的带状体公园或是街旁绿地延伸出的健身区等一般设施相对简单,服务对象单一。整体来看,运行良好的社区体育公园具有以下特征:

2.1 运动场地设施

体育公园区别于其它主题公园的典型差异在于有明确的主题,即运动。因此,不论是哪个级别的体育公园设施规划都应以运动为核心。研究显示^[10,14-16],到体育公园的游客最关注的公园构成要素就是活动场地和体育设施,因为到体育公园的游客多以运动为目的,因此,不论是场地较大的独立公园还是街旁健身区,合理承载负荷量的体育设施是不可或缺的。当然,由于社区体育公园总体规模较小,体育设施很难做到全面覆盖,因此,根据当地居民的年龄、喜好、经济收入状况等选择合适的体育设施是在设计之初需要重点考虑的问题。目前,社区体育公园的场地设施多以健身步道、全民健身路径、篮球、五人制足球、乒乓球、儿童娱乐区等传统项目为主,少数有专门的轮滑、攀岩区或水上运动区域。部分体育公园内有收费的场地提供,如网球、室内羽毛球、壁球等。新建的社区体育公园在运动设施选择上已经开始考虑一些新兴的流行运动项目的加入,但介于场地和利用率限制,社区体育公园的设施仍然应以占地面积小的、免费的、传统项目为主。

2.2 运动环境

影响居民进行体力活动的运动环境主要包括道路规划、植被规划和景观设计^[13]。美国心理学家库尔特列文提出,人的行为是人的需要和环境两个变量的函数。行为是人自身动机或需要做出的反应,同时也受客观环境的影响。环境可能支持行为,也可能对行为产生阻碍^[14]。因此,通过运动环境对人感官系统的良好刺激,可激发人的运动兴趣和运动行为。目前社区体育公园的环境要素主要包括以下方面:

2.2.1 道路规划

社区体育公园的道路规划设计是否合理不但影响着城市市政道路组织的组织和街景,还影响着园内景观节点和体育活动空间以及运动设施的安排。道路设计有主次之分可更好地指引游客在公

园中进行休闲活动^[13],是独立的完整公园规划应考虑的因素。当然,由于体育公园的特殊性,设计形式除了满足园林规划的基本原理以外,还应从其功能性和安全性方面予以考虑,如健身步道应选择塑胶跑道,若社区运动的孩童较多,路径铺装还应该具有趣味性和形象指引性。

2.2.2 植被规划

体育公园的优势之一是人们可以在优美自然的绿色生态环境下运动。好的植被规划,不仅可以形成良好的视觉效果,使人们有良好的运动心情,而且还可以调节温、湿度,平衡空气中的碳氧比例,为有氧运动带来更多的优质氧气。在社区体育公园,植被还可用于分隔运动区域,在有限的空间里,形成若干个较为独立的半开放式区域,这一作用不仅使得公园运动区域规划更清晰,也可增加运动的私密性。

2.2.3 景观规划

景观设施是公园的重要组成部分,它包括公园中的亭台楼阁、标牌、照明及各种景观小品和雕塑等。适宜的景观设施和规划可有效地增添公园主题的氛围。体育公园的景观设施,自然应围绕相应的运动主题设计。比如景观小品,就应以展现运动、健康、活力等为主。从环境心理学角度而言,这些氛围的营造将有效地提升人们进行身体活动的意愿。从这个角度来看,体育公园内的景观设施应具备一定的精神功能。在社区体育公园有效的空间里,如果景观设施能兼具更多的使用功能,如休憩,避雨等,则能给运动器材场地腾出更多的空间。调研结果也证实了这一点,大多数社区体育公园的景观小品还兼具凳子、垃圾桶、照明、导向等功能。孙浩^[16]的研究发现:体育公园的游客大多愿意选择参与体验性强、美观实用的园林景观,具有挑战性的景观对青少年能产生很大的吸引力。

2.3 配套服务设施

公园的服务及管理设施以满足游客的社交、生活为主要目的,社区体育公园的配套服务设施包括最基本的便利服务设施,如公共卫生间、垃圾箱等。还应提供公园游览导图、健身器材安全使用指导栏、照明设施等安全防护设施。这些基本服务的保障是居民到社区体育公园锻炼的基础。当然,要吸引更多的人群到社区体育公园来参与运动,完善配套服务是一个开发的重要方面。这一点也在实证中得到了印证,近年新建的社区体育公园的相关配套服务设施越来越趋于完善,特别是在经济较发达的地区,多种配套服务的提升对吸引不同层次的

居民有明显的作用。比如,大多新建公园都提供自动售货机或饮水机,更衣室、淋浴区(水上运动公园)。国外的体育公园还可见自动测高机、测重机等设施,这些配套服务系统的跟进和不断完善是吸引居民持续到社区体育公园运动的保障。

3 社区体育公园的特征

3.1 公共性

社区体育公园主要为大众健身服务,因此,社区体育公园应该是免费的,部分需要场地维护资金的项目应收费合理,以正常维持场地的运行为收费标准,而不应过分强调盈利。居民可以在此获得享受平等体育运动的权力。

3.2 技术性

由于社区体育公园场地有限,如何利用有限的空间,尽可能地营造运动氛围和提供更多的运动机会,如何一物多用,各类设施既美观又具有适用性,既是运动设施,也兼具景观效果是园林规划人员要考虑的。

3.3 安全性

作为以运动为主题的公园,社区体育公园由于其场地、资金等诸多方面的限制,配备医疗设施及相关人员的可能性很低,因此在运动设施设计时,就应考虑独立使用的安全性,做更人性化的要求,在设计上尽量适宜于多种群体,以保证其安全性。

3.4 生态性

植被是社区体育公园的重要组成,作为生态园林空间,如何将人一植被—运动设施有机结合在一起,通过合理的空间组织形成良好的生态系统是社区体育公园成功的关键。

4 社区体育公园在提升居民体力活动中的作用

4.1 提供机会

政府给居民提供容易获得的、经济上负担得起的体力活动机会,可有效促进居民体力活动水平的提升。相关研究机构建议采用社区战略提高公园、健身、娱乐活动设施的实用性和安全性是最有效的途径。通过设计新设施和升级设施,以确保可获得性、安全性和最佳的体力活动使用。在低资源社区(场地较小或较远)通过增加开放时间、建立新的公园和健身步道、提供托儿服务等措施,为居民走进体育公园提供机会。通过开展主题活动和交通援助等方式,增加不活跃的群体(例如女孩、妇女、低收入青年)的体力活动机会。近年来,我国各地

新建社区都考虑了体育活动区域的规划,有条件的大多将其与城市景观、园林规划、交通设施等方面统筹考虑,以提高其可达性和实用性。李丹^[7]的研究证实了社区体育公园以其投资少、利用率高的优势,成为我国目前最多的体育公园类型。

4.2 提供安全保障

在社区体育公园规划时应重视环境的干预效应。包括影响体力活动的外围因素,如,社区交通状况、治安状况等。目前,我国社区体育公园运动锻炼的人群以中老年和孩童为主。社区公园的服务半径为走路15~25 min,乘车10~15 min,合理的道路规划和有序的交通状况是安全出行的保障。另外,在公园内的安全隐患要给予足够的重视,比如在水体周围护栏设计时除了追求造型上的美观外,还要考察其防护功能^[8]。在植被的选择等方面应考虑孩童的可达性和安全性。

4.3 提供信息平台

体育意识的提升会改变居民的体育文化需求,公园可通过多渠道营造大众健身环境和政策干预氛围。比如,在健身路径周围信息栏提供一些简单易行的健身方法及其效果的测评途径宣传海报,可帮助人们选择适合的、科学的运动方法。在各种主题活动期间以横幅、宣传册、广播等形式积极宣传。协会、俱乐部等运动组织也是政府倡导和干预运动的有效平台。体育公园是很多协会的定点活动场所,公园管理方或社区体育指导员应对这些协会的基本状况(人员、活动形式、活动时间)有所了解,才能更好地组织活动和提供有效的信息。因此,社区体育公园在促进城市体育文化发展、培养体育意识、提升体育修养等方面都有潜在的作用。

5 社区体育公园在促进居民身体活动方面的可持续发展方向

5.1 服务项目的不断完善

随着社会的不断进步,人们的兴趣爱好越来越广泛,一些新的项目开始流行,尽可能根据社区居民的需求不断调整社区体育公园的服务范畴,是保

持居民持续到公园来的推动力。标准化的免费服务之下,设置一些定制化的服务,发掘运动者的需要。在收费合理的情况下,人们为了感受良好的体验,是愿意有偿进行体育运动的。比如,当运动效果不好时,人们愿意给健身指导员付费,以购买一定时间的运动跟踪服务,以获得良好的运动效果。又如,上班族只有在晚饭后才能进行较长时间的运动,延长运动场地的开放时间,晚间灯光、照明适当付费,都不会阻碍人们参与运动的。

5.2 运动环境的保持和提升

注意保持和维护现有的公园体育资产,建立公园维护专项资金。在体育设施提升的同时,注意避免对自然环境的破坏,同时要考虑体育公园设施与周边文化生态环境的协调关系。另外,对社区体育公园主要受众进行分析也是必要的。有研究显示,不同人群对风景的需求是有差异的,因此,不同社区根据居民的特征,规划不同风格的景观、或在公园不同运动区域,根据运动群体的特征规划不同的风景,可使每个人在运动时都看到“好风景”。

5.3 运动营销力度的加大

成熟的体育公园会逐渐形成自己的风格和特色。根据公园自身条件,定期针对某一特定群体或不同节日开展有特色的运动主题活动,将更高层次地满足运动者的需求。从国外的经验来看,这一措施对扩大服务对象和服务半径效果显著。各种特色活动的开展,在吸引新的运动者加入的同时,也可使原有的运动者保有对运动的新鲜度。

6 结语

社区体育公园在促进居民体力活动水平方面的作用已经得到了实证研究的支持,但对其的探讨还处于起步阶段,对社区体育公园的构成因素对体力活动的作用机制还有待作更深入的分析,各因素之间的关系还需要进一步梳理。中国的社区体育公园与欧美等国家的社区体育公园的成功之路是否有差异,哪些部分可以借鉴,哪些方面需要改良等问题都有待进一步研究。

参考文献:

- [1] WHO. 缺乏身体活动:全球性的公共卫生问题[EB/OL].[2017-09-10].http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/zh/.
- [2] DUNCAN M J, SPENCE J C, MUMMERY W K. Perceived Environment and Physical Activity: A Meta-analysis of Selected Environmental Characteristics[J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2005(2):11.
- [3] EVENSON K R, SCOTT M M, COHEN D A, et al. Girls' Perception of Neighborhood Factors on Physical Activity, Sedentary Behavior, and BMI[J]. Obesity(Silver Spring), 2007, 15(2):430-445.

的实践教学能力,成为“双师型”的教师。

4.4 依托企业助力教学

课改的目的就是能让学生“零距离上岗,零适应期就业”,毕竟学校内部的实践条件非常有限,需要加强校企合作,聘请企业实践经验丰富的人员举

办讲座,为教学改革提合理的建议,更多参与教学指导。经常带学生下工厂参观、走访、实习,让学生尽早地接触企业文化,感受企业工人的爱岗敬业的“工匠精神”,借助企业的生产线培养实践技能,提高学生的就业质量和竞争力^[12]。

参考文献:

[1] 周镜平.生源质量对高职教学改革的影响[J].质量探索,2011(10):28-30.

[2] 吴洪达,李利军.化学工程与工艺专业实践性课程体系的构建[J].高教论坛,2007(6):30-35.

[3] 袁中文.高职教育改革十年思考[J].河北经贸大学学报,2013,13(4):111-114.

[4] 王明,濮志峰,陈琳,等.高职院校学生学习动力不足的原因及对策[J].镇江高专学报,2012,25(1):63-66.

[5] 王娇娇.工匠精神背景下高职院校学生职业素养的培育[J].苏州市职业大学学报,2016,27(4):69-72.

[6] 宁婕.高职教育国学教育模式新探索[J].广州职业学院学报,2008,2(2):12-14.

[7] 秦建华,徐忠娟,印建和,等.基于工作过程系统化的高职应用化工专业课程体系构建[J].职业教育研究,2011(11):38-39.

[8] 舒均杰.高职化工专业工学结合人才培养模式的研究与实践[J].化学工程与装备,2010(4):209-212.

[9] 马新起,乔聪震,吉欣,等.浅谈化工专业课教学方法革新[J].化工高等教育,2007(5):82-85.

[10] 范福海,王九思,刘再满.化工专业课程教学改革的探索与实践[J].甘肃联合大学学报,2012,26(1):113-115.

[11] 袁淑芳,李大刚,曾飞虎,等.以职业岗位需求为导向的《化工设计》课程改革研究[J].新疆职业教育研究,2014,5(4):36-38.

[12] 何景师.基于职业就业的高职人才培养模式研究[J].中国教育技术装备,2013(3):86-87.

(上接第85页)

[4] CARVER A, TIMPERIO A, CRAWFORD D. Neighborhood Road Environments and Physical Activity Among Youth: The Clan Study[J]. Journal of Urban Health,2008,85(4):532—544.

[5] FRANZINI L, TAYLOR W, ELLIOT M N, *et al.* Neighborhood Characteristics Favorable to Outdoor Physical Activity: Disparities by Socioeconomic and Racial/Ethnic Composition[J]. Health & Place, 2010,16(2): 267—274.

[6] SALLIS J, BOWLES H, BAUMAN A, *et al.* Neighborhood Environments and Physical Activity among Adults in 11 Countries [J]. American Journal of Preventive Medicine, 2009,36(6): 484—490.

[7] 陈庆果,温煦.建成环境与休闲性体力活动关系的研究系统综述[J].体育与科学.2014,35(1):46-51.

[8] 孙凤林.一个公园休闲体育的历史生态学考察与分析[J].体育科学.2015.35(5):16-28+87.

[9] 安秀.公共设施与环境艺术设计[M].北京:中国建筑工业出版社,2009:12

[10] 陈冬平,张军.体育公园的分类及可持续发展方向研究[J].西安交通大学学报(社会科学版),2010,30(4):58-60.

[11] 赵丹.关于美国体育公园的研究[D].苏州:苏州大学,2010.

[12] 史兵.体育地理学理论体系构建研究[J].体育科学,2007,27(8):3-24

[13] 孙浩.体育公园规划研究[D].哈尔滨:东北林业大学,2012.

[14] 徐晓华.城市体育公园规划探究——以杭州市城北体育公园为例[D].杭州:浙江大学,2012.

[15] 伍天花,刘德良.公园绿地的休闲体育调查与分析——以梅州市文化公园为例[J].嘉应学院学报(自然科学),2011,29(11): 85-90.

[16] 林朝晖,林艳芳,郑传安.城市居民公园体育休闲行为研究——以泉州市和莆田市为例[J].军事体育进修学院学报,2010,29 (3):17-20.

[17] 李丹.我国体育公园发展研究[D].北京:北京体育大学,2015.

[18] 崔木扬.略论环境行为对公共景观设计的影响[J].三峡大学学报,2007(6):11-13.