

鲁北经济欠发达地区健身跑人群的调查分析与对策研究

郭隆珠

(德州学院 体育系, 山东 德州 253023)

【摘要】健身跑是世界上公认的一项经济、安全、自由的有氧代谢健身方式。通过文献资料、问卷调查、访谈等方法,研究鲁北地区健身跑人群的年龄结构、性别比例、活动时间、空间、活动的目的等。结果表明:健身跑人群中男性远远多于女性;以中年人为主;锻炼的时间、空间呈现出一定的规律性;健身跑人群仍然是以健身为主要目的,但已经呈现出锻炼目的多元化的趋势。希望本研究能为鲁北地区群众体育的科学发展及全民健身计划实施提供理论参考。

【关键词】健身跑;人群;鲁北地区

【中图分类号】G806 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)02-0127-02

1 前言

跑步,是人体快速移动的一种动作姿势,跑步是一项全身性的运动,它借助两腿的交替前进,用臂的前后摆动来促进两个大脑半球由兴奋到抑制的相互转变,消除疲劳,补充精力,提高心肺功能,促进新陈代谢,增强抗病能力,从而起到祛病健身,延年益寿的作用。

健身跑又称慢跑,它是采用较长时间、慢速度、较长距离的有氧锻炼方法。其技术特点简单、易掌握,男女老少均可参加。该项运动不受场地、器材限制,可在田径场、公路、树林、公园及田间小路等地练习,是我国群众性体育活动中普遍开展的项目之一。早在两千多年前,古希腊的山岩上就刻下了这样的语句:“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”所以,健身跑是世界上公认的经济、安全、自由的有氧代谢健身方式。

2 研究对象及研究目的

1995年,国务院颁布《全民健身计划纲要》后,政府对群众体育采取了一系列的鼓励政策,作为群众体育项目之一的健身跑在一些大、中城市开展的如火如荼,也取得一些成果。为调查一些经济欠发达地区的健身跑人群的健身情况,特此制订“鲁北经济欠发达地区健身跑人群调查问卷”,该问卷经过12名专家的效度检验,符合调查的需要;问卷发放前,用“再测法”对该问卷的信度进行检验,经检验信度完全符合要求。在鲁北地区其中的7个县市区(德城区、禹城市、乐陵市等)主要运动场所、城市中心广场等主要健身场所随机向500名健身跑体育人口发放问卷,回收问卷472份,其中有效问卷450份,有效回收率为90.0%。

3 鲁北经济欠发达地区健身跑人群的调查

3.1 健身跑人群的性别、年龄、收入、职业等情况

通过问卷调查,数据显示:鲁北经济欠发达地区健身跑人群中有男325人,女140人;健身跑人群中男女的比例接近7:3,说明在此地区健身跑人群中男性远远多于女性,大多数女性家务劳动繁、多,多数还要照顾下一代。也可以说绝大部分家务事情由女性来操持,再无闲暇时间出来健身。

鲁北经济欠发达地区健身跑人群的年龄分布:30岁以下的有25人,占5.4%;31~40岁的有75人,占16.2%;41~50岁年龄段的有215人,占46.2%;51~60岁的有72人,占15.5%;61岁以上的有55人,占11.8%。可见,该地区健身跑人群中,41~50岁年龄段的人数最多,约占到健身跑人数的一半,这与这个年龄段人群现在有足够的休闲时间、经济基础稳固等有较大的关系,其次,31~40岁、51~60岁年龄段排在第二、三位。

鲁北经济欠发达地区健身跑人群的收入基本情况:800元以下的有35人,占7.5%;800~1200的有157人,占33.8%;1201~1500的有220人,占47.3%;1500元以上的有53人,占11.4%。

鲁北经济欠发达地区健身跑人群的职业情况:机关、事业单位的公务员、教师等占65%,个体者占12%,工人占20%,在工人比例中,大多数是离退体的工人,在职、在岗的工人所占比例很小,这与当地多数工厂企业经济效益不高,工作时间紧,任务重有关。

3.2 健身跑人群的健身时间、空间、频率等情况

鲁北经济欠发达地区健身跑人群的健身时间一般为早晨、下午。大多数健身跑者在早晨的6点~7点时间段(早晨的空气清新)进行,被调查者选择早晨健身跑的有153人,占32.9%;选择下午健身跑的有206人,占44.3%;选择每天早晨和下午都进行

健身跑的占22.8%。

健身跑者每次持续的时间,持续15min以下的有52人,占11.2%;持续健身跑15~30min的有203人,占43.7%;持续跑30~60min的有188人,占40.4%;跑60min以上的有22人,约占4.7%。

鲁北经济欠发达地区健身跑人群活动在空间使用方面,30.5%的人选择在公路上,48.2%的人选择在体育场,其次是公园、住宅小区等的占22.3%。由此可见,鲁北经济欠发达地区健身跑人群在健身跑的时间、空间安排方面呈现出一定的规律性,同时也可以说比较科学合理,时间大部分集中在35min左右,基本上都能达到健身跑的目的。

3.3 健身跑人群锻炼的目的

鲁北经济欠发达地区健身跑人群活动的目的呈现出多元化的趋势,依然以健身为首要的目的。(见图1)绝大多数(69%)的健身跑者还是以健身为主要的目的;通过健身跑达到调整情绪者有14%,消遣、娱乐者占12%,只有5%的健身者是达到人机交往、交流的目的。

可见,少部人试图通过健身跑这种运动来达到放松身体与精神,消除由于职业工作和社会、家庭生活带来的各种紧张感、疲劳感和精神压力,从而达到“减压”和改善精神面貌的目的。此外,有些人逐步把健身跑这种运动形式作为人际交往的桥梁和手段,通过共同参加这种运动,实现扩大社会交往范围、提高社会交往效率的目的。

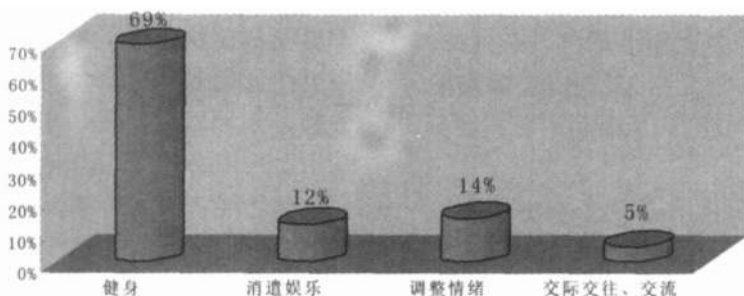


图1 鲁北经济欠发达地区健身者运动的目的选择与分布

4 结论及建议

4.1 结论

4.1.1 鲁北经济欠发达地区健身跑人群中男女的比例接近7:3,男性远远多于女性;41~50岁年龄段占的比例最大,占46.2%,健身跑人群中以中年人为主,其次是老年人;工资在800~1200元的占33.8%,1201~1500的占47.3%,也就是中等收入者进行健身跑锻炼的居多。

4.1.2 鲁北经济欠发达地区健身跑人群锻炼的时间、空间呈现出一定的规律性:健身跑人群的健身时间一般为早晨、下午;时间大部分集中在35min左右。

4.1.3 鲁北经济欠发达地区健身跑人群中绝大多数(有69%的比例)依旧是以健身为主要目的,但已经

呈现出锻炼目的多元化的趋势。

4.2 建议

4.2.1 应大力加强公共体育设施的建设;政府等有关部门积极鼓励、引导这种既经济、又便利的健身跑运动方式,适当地在经济欠发达地区多开展这种活动。

4.2.2 健身跑对于大部分人而言是一项健康的运动方式,但对于小部分患有某些疾病的人来说不能参加健身跑运动,应该避免长跑时发生事故危险;还有超过标准体重20kg以上的过分肥胖者,不宜健身跑。美国有关专家研究发现,肥胖者在做健身跑过程中,因体重大,膝关节和关节部分承重过大,易受到损伤,出现踝关节肿痛、膝关节炎症性疼痛等。

注释及参考文献:

[1]赵秀华.养生健身跑[J].健身科学,2005(9):33.
 [2]邓树勋.体育与健康[M].广州:中山大学出版社,2002.
 [3]刘文娟,崔建强,黄秀凤.走跑健身法[M].北京:北京体育大学出版社,2004.
 [4]杨忠伟.体育运动与健康促进[M].北京:高等教育出版社,2004.
 [5]李建国,吕树庭,董新光.社会体育[M].北京:人民体育出版社,2004.
 [6]林志超.大学体育与健康教程[M].北京:北京体育大学出版社,2005.

进。运动员的学习、训练、生活是作为同一系统的组成部门由学校统一组织和领导,不存在两个系统的分治,这是系统发挥功能的最佳途径。

随着基础教育体育课程改革的推进,作为学校

课余训练体制历史发展的必然和现阶段学校课余训练的发展主流,“体教结合”系统将与时俱进,不断趋向成熟与完善,为我国竞技体育后备人才的培养提供了强有力的保障。

注释及参考文献:

- [1]曹振康.关于教体结合与学校竞技体育的探讨[J].湖北体育科技,2001(4):14-16.
- [2]顾渊彦著.基础教育体育课程改革[M].北京:人民体育出版社,2004,10.
- [3]王健等.新中国青少年业余体育训练的发展阶段与现状[J].成都体院学报,2000(5):51-55.
- [4]胡利军.体教结合培养优秀运动员后备人才[J].沈阳体育学院学报,1992(3):4-7.
- [5]王揖涛,顾杰凯.关于21世纪初我国竞技体育教育体制改革与发展对策的研究——兼论构建我国优秀运动员多元文化教育体系问题[J].沈阳体育学院学报,2001(1):23-25.

Necessity for the Development of Extracurricular Training System ——integration of Physical Training and Physical Education

XIE Xia

(Department of P.E., Sanjiang University, Nanjing, Jiangsu 210012)

Abstract: Taking a wide view on the history, the paper reviewed the different development stages of extracurricular physical training systems in China and concluded that the system of “integration of physical training and physical education” is not only the inevitable momentum of the development in history but also the mainstream system of current extracurricular physical training.

Key words: The system of extracurricular physical training; Separation of physical training from physical education; Combination of physical training and physical education; Integration of physical training and physical education; Mainstream of development.

(上接128页)

GUO Long-zhu

(Department of Physical Education, Dezhou University, Dezhou, Shandong 253023)

Abstract: Fitness running is a world-acknowledged economic, safe, free and aerobic metabolism way. Through literature, surveys, interviews and other methods, the paper studied fitness running in the age structure of population, sex ratio, activity time, space, and purpose of activities. The results showed that: Men far outnumber women in the fitness running; mainly to the middle-aged; exercise time and space has a certain regularity; for fitness crowd running fitness is still the primary purpose, but has shown a multi-purpose training and trend. Hope that this study will provide some theoretical reference for the scientific development of mass sports in Shandong province and the implementation of the national fitness program.

Key words: Fitness running; Crowd; Northern area of Shandong province