

凉山州城市老年人群锻炼的现状及其对策研究

何福洋

(西昌学院 体育学院,四川 西昌 615013)

【摘要】通过对凉山州城市居民中的老年人群锻炼现状的深入调查,发现凉山州在开展和推广全民健身运动中存在一些问题。主要表现在培养提高全民健康意识、技能,提供运动锻炼场所,提供老年人群锻炼机会等方面。本文根据影响凉山州老年人群锻炼的各种因素,提出相应的解决办法和对策,从而为推动老年人群体育锻炼的开展提供有益的参考。

【关键词】凉山州城市;老年体育锻炼;锻炼动机

【中图分类号】G812.48 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)04-0118-03

老年体育是群众体育的一个重要组成部分,随着人们生活水平的提高,人均寿命的延长,我国的人口老龄化程度在逐渐加深。到上个世纪末,我国60岁以上的老年人口增至1.3亿以上,占全国人口的12%,这预示我国已开始步入老龄化国家的行列。在我国掀起全民健身热潮大环境的形势下,如何开展、组织好老年体育,是必须重视的问题。目前我国虽然在积极开展老年体育,但是由于地区、文化、经济的差异,导致老年体育开展的不均衡性,特别是在少数民族地区及农村地区特别明显。本文就凉山州的城市老年人群体育锻炼存在的若干问题进行调查分析,以期找出困扰老年体育锻炼的原因,及寻求一定的解决措施,为促进全民健身发展提供一个有效途径。

1 研究办法

1.1 文献调查法

通过查阅有关文献资料,了解当前老年体育开展的现状,为问卷调查提供科学的理论依据。

1.2 访问法

通过对有良好锻炼习惯的和平常锻炼的老年人群进行访问,了解凉山州的老年体育的现状及其困扰锻炼的各种制约因素,为研究结果的科学性提供必要的保障。

1.3 问卷调查法

针对困扰凉山州老年体育的若干问题,合理的设计问卷,抽样调查。共发放问卷315份,回收308份,有效问卷302份,有效问卷率96%。通过统计分析初步了解凉山州老年体育的开展现状和存在问题,并对其进行科学的分析。

2 结果与分析

2.1 锻炼的动因

人们在锻炼的动机选择上常和自身的身体状态、自我认知水平、全民健康的意识水平、自身的家庭实际情况、教育程度、自身的经济收入等有不同程度的关系。而老年人群由于自身及家庭的实际情况,往往其选择锻炼的动因有所不同。表1为60~80岁年龄段老年人群的锻炼动因选择调查表。

表1 锻炼的动因选择情况

	健身需要		交友的需要		丰富业余生活		调节心情		朋友的影响	
	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
男	102	33.8	10	3.3	60	19.9	25	8.3	45	14.9
女	83	27.4	30	10	70	23.1	14	4.6	52	17.2
小计	185	61.2	40	13.3	130	43	39	12.9	97	32.1

通过调查表明,凉山州城市老年人群的锻炼需求较明确,有61.2%的人群参加锻炼的动机是为了健身的需要,43%是为了丰富业余生活,40%是为了交友的需要,30%是受周围人群或朋友的影响,有12.9%是为了调节心情而参加锻炼。在调查中发现选择健身需要的人群的健康意识要强于其他选择的人群,对自身的身体状态也有较清晰的认识。而选择交友和丰富业余生活的人群与家庭的精神生

活、孤寂的心情、自身的人际关系状况有较大的关系。属于选择受朋友影响的人群锻炼的动机较模糊,处于从众的心理居多。而选择调节心情的人群文化程度较高并善于接受新事物,他们大多数的动机清晰,能了解到通过锻炼可以宣泄不良情绪并从中得到愉悦感。

2.2 锻炼项目及时间的选择

体育锻炼项目的选择往往和自身的体育技能

收稿日期:2011-09-07

获取情况、自身的经济条件、锻炼场所的实际情况、自身的身体状态等有关系。表2是对凉山州城市老年人群的锻炼项目的调查表。

表2 锻炼项目的选择情况

锻炼项目	频数	单独选择总频数(%)	占样本总数(%)
健身跑	30	1.1	10
健身操	195	19.2	64.6
太极类	65	2.4	21.5
柔力球	72	2.7	23.8
腰鼓	5	0.2	1.7
其他	10	0.4	3.3

从表2可知,凉山州老年人群的选择健身操的人群有64.6%,柔力球23.8%,太极类21.5%,健身跑10%,腰鼓1.7%,其他3.3%。发现他们在选择项目的过程中受到以下因素的影响:健身操由于社会体育指导员的指导、老年体育爱好者指导从而开展的较好。在这一人群中低年龄段的老年朋友主要参加广场舞为主,较高年龄段的人群主要以原地的功能性健身操为主。太极类、柔力球、腰鼓主要以老年体育协会人群为主,他们由于有固定的指导员、固定的锻炼场所、有一定的自筹会费,为此这一人群比较稳定,锻炼的效果也较好。而健身跑主要由于凉山州的清晨空气清新、环境安静、适于锻炼,另外由于条件的限制而选择健身跑。

2.3 锻炼的场所和时间的选择

2.3.1 锻炼场所的选择

由于近年来广大人民群众体育健身需求日益旺盛,并在《全民健身计划》、《全民健身日》的推动下,人们的健康意识有了显著的提高,对运动场所的需求也越来越强烈。并且运动场所的数量和质量,对人们选择的项目、参与人群、培养人们的健身意识及习惯等又有较大的影响。在凉山州由于实际条件的限制,存在运动场馆、场所、绿化空地较少,从而对群众的全民健身意识和热情有较大的影响。表3是对凉山州老年人群选择锻炼的场所调查表,目的是通过对场所选择情况的调查,寻求在现有的条件下发掘出新的场所,来满足人们的运动需求。

表3 锻炼的场所调查表

场所	频数	占样本总数(%)
体育场馆	30	9.9
公园	12	4
广场	126	41.7
小区空闲地	132	43.7
路边	65	21.5
其他	11	3.6

通过调查有41.3%的人群有固定的锻炼场所,58.7%表示没有固定的锻炼场所,有固定场所的主要是老年体协、广场舞的锻炼人群。表3的调查表明凉山州的老年人群主要在广场及小区的空闲地、路边的绿化地处集中锻炼,体育场馆、公园、其他场所作为补充。出现这一现状主要由于体育场馆的开放时间、开放对象、公园离居住地较远、广场及小区内的锻炼氛围等因素的影响,这些因素决定了凉山州老年人群锻炼选择场所的特殊性。虽然学校基本建在居住地附近,但在特定时间段没对外开放,从而没有发挥它在全民健身热潮中的作用。

2.3.2 锻炼时间的选择

根据锻炼的选择结果看,选择在清晨的有38%,傍晚的有47%,周末的有15%,一般选择在早晚锻炼的人群坚持的较好,基本上能保证坚持每天锻炼,锻炼时间基本在一个小时左右,项目的选择主要以健身走、跑,健身操、舞,太极类、柔力球等为主。周末锻炼的持久性较差,时间的长短不太确定,项目主要以郊游、登山、赶庙会为主。通过调查发现,早晨锻炼人群以较高年龄段人群及协会组织的锻炼人群为主,较低年龄段的人群主要参加傍晚锻炼,而周末锻炼人群多以有家务及子女支持程度较低的人群为主。

3 结论与建议

3.1 凉山州老年人群健身动机主要以健身为主,家庭环境、自身的实际情况等造成晚年生活孤寂、有较强的交友欲望、心理压力过大的人群也有较强的健身需求。从调查结果表明老年人对锻炼认知不全面,特别对其在心理方面的功用认知不足。出现这种现象主要是凉山州的经济文化水平较低,全民健身意识较低,对体育锻炼的功用缺乏科学全面认识,从而影响了全民健身运动的有效推广。为此应加强这方面的科普知识宣传工作。

3.2 锻炼项目的选择上,由于凉山州的广场舞的氛围较好,具有较好的健身指导能力,选择健身操、舞的人群较多。另外,老年体协在推广、指导、稳定健身人群、促进长期锻炼等方面起到了明显的作用。为此应发挥广场舞及老年体协的龙头作用,政府加大对培养社会体育指导员、老年体协的日常经费的投入力度,从而促进凉山州老年体育锻炼的健康发展。

3.3 健身场所的需求主要对象是广场、小区空闲地、较大的绿化空闲地及较为固定锻炼场所。锻炼人群主要集中在早晚时间段,锻炼时间易受家庭因素的影响,如家务劳动、经济条件、子女的支持程度

等。因此科学开放行政事业、企业单位的体育场
所,是为凉山州锻炼场所不足提供有效的补充。
如:在不影响教学的情况下,将学校的运动场馆根
据实际情况对外开放,小学重点开放晚锻炼时段、

节假日时段,中学重点节假日时段。而对在建的商
民用的建筑区,应做好科学合理的规划,为群众锻
炼提供一定的场所。另外子女应尽量为老年人减
轻家务负担,为老年人群创造更多的锻炼机会。

注释及参考文献:

- [1]庄建国.中老年运动健身指南[M].北京:金盾出版社,2004.
- [2]欧阳柳青.老年运动健身方法[M].北京:金盾出版社,2003.
- [3]邢涛.家庭养生百科全书[M].北京:北京出版社,2004.
- [4]国家体育总局.2001-2010年体育改革与发展纲要[J].体育科学,2001,21(3):1-6.
- [5]虞重干.我国小城镇居民参与体育的价值观[J].体育学刊,2003,10(6):44-46.

Status Quo and Countermeasures of Senior Citizen's Physical Exercises in Liangshan Urban Areas

HE Fu-yang

(School of Physical Education, Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract: Based on a profound survey into the status quo of senior citizen's physical exercises in Liangshan urban areas, this paper probes into some existing problems in promoting all-people physical exercises in Lanshang prefecture. The key lies in arousing all-people physical health awareness, improving exercising skills, providing more exercising arena for the public, and providing exercising opportunities for senior citizens in their homes. Considering all the factors that can affect senior citizen's physical exercises, this paper puts forward some solutions and countermeasures accordingly, and thus serves as a beneficial reference in promoting senior citizen's physical exercises.

Key words: Liangshan urban areas; Senior citizen's physical Exercises; Exercises motives