

兰州市老年人体育开展现状调查^①

张泽南 原霄峰 李小唐

(兰州理工大学体育教学研究部 甘肃兰州 730050)

摘要:目前,中国进入老龄化社会,本文对兰州市参加体育运动的老年人进行走访调查,发放《兰州市老年人体育开展现状调查表》,并综合运用文献资料法和数理统计法对调查结果进行分析。根据调查得出以下结论:兰州女性参加体育运动的人数高于男性,参加体育运动的老年人数量随年龄增长而下降。整体趋势更年轻;在参加体育赛事的选拔中,选择集体运动的新城区老年人比例较高;体育健身,疾病预防,情感交流,娱乐娱乐是新城市老年人参加体育运动的主要目的;老年人组织的体育组织很少,缺乏专业的社会体育指导员,老年人体育活动的发展受到场地设施的极大影响。新城区老年人体育有如下特征:每次运动时间以1~2h为主,每周运动次数以3次为主,运动强度以中低为主。影响新城区老年人体育发展的主要因素是:个体因素、场地设施因素、环境因素。

关键词:新城区 老年人体育 现状 调查

中图分类号: G812

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2018)09(a)-0182-03

随着社会的进步,人的出生率和死亡率降低,平均寿命延长,老年人口比例逐渐增加。根据世界卫生组织的标准,60岁以上人口达到10岁或以上的老年人数达到7岁,这称为人口老龄化(即社会老龄化)。2010年,全世界65岁的人口将占总人口的7.3%,这是全球进入老龄化社会。自1999年10月以来,中国已进入老龄化社会,当时60岁以上的人口已超过1.26亿,占总人口的10%以上。目前,中国老年人的绝对数量正以每年3个的速度增长。上海、北京、天津、江苏、浙江等省已率先进入老龄社会。

本文通过对兰州市老年人体育发展现状的调查,调查了新城区老年人体育活动发展现状。分析了兰州市老年人体育发展中存在的问题,提出了影响兰州市老年体育发展的因素。针对不同因素,提出了解决相应问题的对策,为兰州市老年体育可持续发展提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究的主题是参加兰州市体育锻炼的老年人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网、兰州理工大学图书馆查阅与本课题研究方向有关的大量国内外研究文献,包括体育类期刊、老年人体育锻炼的书刊、杂志及相关的硕士博士论文等。

1.2.2 问卷调查法

根据研究目标和计划,在文献综述的基础上,设计了兰州市老年人发展现状调查表(表1)。调查问卷的可靠性和有效性。向新市10个社区参加体育活动的老年人随机分发300份问卷,收集问卷266份,回收率88.7%;有效问卷223份,有效率为83.8%,问卷有效回收率符合研究要求。

1.2.3 数理统计法

对调查问卷得到的数据利用笔记本电脑和计算器进行分析、整理,并绘制图表。

2 结果与分析

2.1 新城区老年人参加体育运动基本情况

2.1.1 参加体育运动的老年人的性别、年龄、受教育程度

在本次调查过程中,被调查的老年人中男性老年人107人,占总数的48%,女性老年人116人,占总数的52%(见表1)。

被调查的男性老年人中:60(含)至70岁的男性老年人有52人,占男性老年人总数的48.6%;70(含)至80岁的男性老年人38人,占男性老年人总数的35.5%;80(含)岁以上的男性老年人有17人,占男性老年人总数的15.9%。

被调查的女性老年人中:60(含)至70岁的女性老年人有79人,占女性老年人总数的68.1%;70(含)至80岁的女性老年人27人,占女性老年人总数的23.3%;80(含)岁以上的女性老年人10人,占女性老年人总数的8.6%。

通过数据分析,60(含)至70岁参加体育运动的老年人比例最大,表明新城区参与体育运动的老年人趋于低龄化(见表2)。

通过调查结果可以看出,在接受调查的老年人中初中学历所占比例较大。由于60岁以上老年人所出生的年代正处于建国前后,当时人们生活也比较贫穷,再加上受文革等因素影响,只有少部分人参加高考或者后期接受大学及以上高等教育,所以受调查的老年人整体受教育程度普遍较低。

2.1.2 参加体育运动的老年人健康状况

在接受本论文调查的男性老年人中结果显示,有29人表示身体健康,占男性老年人总数的27.1%;有43人表示处于亚健康,占男性老年人总数的40.2%;有35人表示患有疾

①作者简介:张泽南(1993—),男,汉族,安徽马鞍山人,硕士在读,研究方向:学校体育。

表1 新城区参加体育运动的老年人性别结构表

	男性老年人	女性老年人
人数	107	116
比例	48%	52%

表2 新城区参加体育运动的男女性老年人年龄分布表 (n=223, 男=107, 女=116)

年龄	60(含)至70岁		70(含)至80岁		80(含)岁以上	
性别	男	女	男	女	男	女
人数	52	79	38	27	17	10
比例	48.6%	68.1%	35.5%	23.3%	15.9%	8.6%

表3 新城区参加体育运动的老年人健康状况分布表 (n=223, 男=107, 女=116)

健康状况	健康		亚健康		疾病	
性别	男	女	男	女	男	女
人数	29	33	43	47	35	36
比例	27.1%	28.5%	40.2%	40.5%	32.7%	31.0%

表4 新城区老年人参加体育运动的分布图 (n=223, 男=107, 女=116)

参与动机	强身健体		防治疾病		情感交流		休闲娱乐		其它	
性别	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
人数	52	39	37	35	23	41	28	15	13	9

表5 新城区老年人参加体育运动项目统计表 (n=223, 男=107, 女=116)

年龄段	60(含)至70岁		70(含)至80岁		80(含)岁以上			
运动项目	男	女	男	女	男	女	合计	比例
广场舞或健身操	22	47	14	21	9	6	119	53.4%
走路	34	32	19	14	8	6	113	50.7%
慢跑	26	19	15	12	3	1	76	34.1%
太极拳传统武术	14	11	17	5	6	0	53	23.8%
秧歌	7	16	4	9	2	1	39	17.5%
球类	11	17	4	5	1	0	38	17%
棋牌类	12	0	11	1	4	0	28	12.6%
户外登山	7	2	2	1	0	0	12	5.4%
其他	11	5	5	1	2	1	25	11.2%

病,占男性老年人总数的32.7%。

女性老年人中有33人表示身体健康,占女性老年人总数的28.5%;有47人表示处于亚健康,占女性老年人总数的40.5%;有36人表示患有疾病,占女性老年人总数的31.0%(见表3)。

由统计结果看出老年人中男性老年人有27.1%处于健康状态,女性老年人中28.5%的老年人处于健康状态,女性老年人健康的状态同男性老年人相差不大。由于随着年龄的增长,老年人身体外表、感官功能、协调功能等各级功能发生衰退,老年人机体的代谢逐渐减慢,从而容易出现心肺、肝肾以及心脑血管疾病等。

2.2 老年人参加体育运动的目的

调查结果显示,兰州市老年人参加体育运动的主要目的是:强身健体、防治疾病、情感交流、休闲娱乐。在调查结

果中参与体育运动的目的为了强身健体的男性老年人有49人,女性老年人有37人;参与体育运动的目的防治疾病的男性老年人有42人,女性老年人有36人;参与体育运动的目的出于情感交流的男性老年人有26人次,女性老年人有44人次;参与体育运动的目的休闲娱乐的男性老年人有28人次,女性老年人有15人次;还有一部分老年人参加体育运动是为了消磨时间或个人兴趣爱好等(见表4)。

通过调查结果可以看出老年人追求健康仍是目前社会的根本需要,也是老年人体育存在的主要因素。

2.3 老年人参与体育运动项目及组织形式

老年人参与体育运动的内容丰富多样,在运动项目选择上却是因人而异(见表5)。

调查显示,老年人参加体育项目比例为广场舞或健身操(53.4%)、走路(50.7%)、慢跑(34.1%)、太极拳

传统武术(23.8%)、秧歌(17.5%)、球类(17%)、棋牌类(12.6%)、户外登山(5.4%)、其他类(11.2%)。由此看到女性老年人较为喜欢舞蹈、健身操、柔力球和散步等有助于塑造美、带有柔性的项目;而男性老年人则喜欢走路、太极拳、户外登山、力量性练习等项目。此外还有一些其他运动项目,如:抽猴、甩鞭、放风筝、骑行等。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 女性参加体育健身活动的人数高于男性。参加体育活动的中老年人比例高于老年人。整体趋势更年轻。

(2) 选择参加体育活动的新城区老年人比例较高,例如:广场舞或健美操,太极拳传统武术,秧歌等。女性老年人喜欢参加有节奏的项目,而年长的男性喜欢参加更多运动项目。

(3) 强身健体、防治疾病、情感交流、休闲娱乐及兴趣爱好依次是新城区老年人参加体育运动的主要目的。

3.2 建议

(1) 相关部门结合老年人运动项目开发特点开发并推广有助于老年人身心发展的体育运动项目,韵律性强的集体舞等。

(上接181页)

区域外市场需求、区域发展规划、旅游业的实力、科学技术因素、区域经济政策、竞技体育的综合实力;消费水平因子(F2),包括区域居民收入水平、娱乐文化消费水平、区域城市化水平、体育人口的数量;区位条件因子(F3),包括地理位置、传统文化与风俗习惯、体育文化认同;生产要素因子(F4),包括自然条件与自然资源、基础设施水平、体育人才资源、传媒业的实力、体育场馆资源、中介服务业的实力20个因子对体育产业不同行业不同程度的影响,根据likert量表五点计分法则,程度划分为“非常重要、重要、一般、不重要和非常重要”,并以阿拉伯数字分别表示为5、4、3、2、1,共计下发调查问卷28份,其中,学者主要包括江西省高校或者体育局体育产业相关理论研究、实践运作与行政管理三个领域。回收25份,回收率为89.30%;其中有效问卷24份,有效率为96.00%。

居民消费水平的高低对健身休闲娱乐业发展的影响最大。“全民健康2030”规划纲要实施以来,江西省体育消费水平显著提升,居民的健身消费意识与支付能力明显增强,市场潜力巨大。同时政府广泛吸纳社会资本、采取多种形式投资建设健身休闲娱乐设施,鼓励创办全民健身中心,构建城市社区全民健身服务网络。增加绝对值达9.99亿元。占11.41%。主要有以环鄱阳湖经济圈为基础的健身休闲娱乐体育服务圈、以苏区为核心的红色体育健身圈、以赣南客家文化为底蕴的体育休闲服务产品、以南丰和萍乡雉文化为中心的休闲娱乐健身圈、以宜春农耕健身大赛的休闲体育产品、以井冈山为基地的定向和拓展休闲体育产业链,因此,健身休闲娱乐业应该作为江西省体育主导产业发展。

居民消费水平和产业发展环境对体育用品业的发展具有重要影响,江西省体育用品目前还没有自己知识产权的

(2) 政府加大对体育场馆设施的建设力度,加强多功能体育场馆的建设或已有场馆的对外开放力度。做好安全质量监管工作,确保体育健身设施的正常使用,并定期对其检查维修养护。

(3) 建立老年人体质监测数据库,定期对老年人身体状况进行检查,做好体育锻炼前后监测结果的评估,充分体现锻炼效能以及各体育项目的潜在功效。

参考文献

- [1] 卢元镇.全民健身与生活方式[M].北京:北京体育大学出版社,2002.
- [2] 倪同云.国外大众体育发展现状及趋势分析[J].国家体育总局体育信息研究,2001(1):31-32.
- [3] 陈安槐,陈萌生.体育大辞典[M].上海:上海辞书出版社,2000.
- [4] 中国体育科学学会,香港体育学院.体育科学词典[M].北京:高等教育出版社,2000.
- [5] 朱光辉.从体育的视角看“健康老龄化”的实现[J].哈尔滨体育学院学报,2006,24(1):29-31.
- [6] 任芳.对城市社区教育过程中中老年人体育行为的探究[J].成人教育,2010(3):30-31.

品牌,江西省体育电子设备研究所、星子思卖博足球、南昌飞机制造公司体育运动健身器材等应该积极加快产业聚集,形成外部经济,做大做强体育用品业;体育人口数量、居民消费水平是发展体育培训业的基础,随着国家对群众体育,尤其是对青少年体育的重视,达到前所未有的高度。如特色足球学校的建立,各种体育运动协会的成立,俱乐部的产生,这些都是大力发展体育培训业的前提;同时,江西省还应该稳步发展体育传媒与信息服务业,努力发展体育场馆服务和建设业,探索发展体育中介和其他与体育相关服务业。

参考文献

- [1] 厉以宁.区域发展新思路[M].北京:经济日报出版社,2002.
- [2] 张斌华.江西省主导产业的选择及其发展对策[D].南昌大学,2005.
- [3] 王世梅.江西省体育主导产业选择研究[D].江西师范大学,2008.
- [4] 王艳.我国区域优势体育产业选择与培育发展研究[D].上海体育学院,2011.
- [5] 冯江华,王峰.主导产业、优势产业和支柱产业辨析[J].生产力研究,2000(4):74.
- [6] 卢金莲.区域体育产业竞争力评价与实证研究[J].体育科学,2009(6):28-38.