

不同环境下南通市居民的健身方式研究

前言

本文以江苏省南通市崇川区居民在不同环境下的健身方式为研究对象,通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法,分析了解不同环境下居民健身方式的变化,探究封闭环境对健身方式的影响。研究认为:一般环境下崇川区居民健身积极性较高,有良好的健身习惯;封闭环境下居民健身项目的选择受健身指导的限制;封闭环境下居民健身空间和场地受限导致健身资源与健身需求不能匹配,造成健身频率、时长等有所下降。因此,本文建议加强开展社区健身以丰富居民健身项目;充分利用网络和家庭健身热潮以激发居民健身热情等。

关键词

全民健身;健身方式;南通市

“全民健身”既是实现我国“体育强国”战略目标的重要手段,也是实现“健康中国”根本目的的首要途径。2021年7月18日发布的《全民健身计划2021—2025年》指出:“十三五”以来,全民健身公共服务水平显著提高,“健康中国”和“体育强国”建设迈出新步伐,为“全民健身”的实现注入了强劲动能,也为实现“体育强国”提供了良好机遇。在迈向第二个百年目标的征程中,发展全民健身成为了新的挑战与目标。

1 研究方法与对象

本文采用文献资料法、问卷调查法和访谈法等研究方法,以南海市崇川区一般情况下和封闭环境下居民的健身方式为研究对象,以南海市崇川区文峰街道、观音山街道、狼山镇街道410名居民(其中男性220名,女性190名)为样本。调查居民的基本信息、不同环境下的体育健身方式以及崇川区的实际情况进行调查;结合数理统计法、逻辑分析法等方法对比不同环境下崇川区居民体育健身行为的变化情况,探寻造成其影响的因素,推断未来的发展趋势。

2 崇川区居民基本情况

通过调查发现过去一年里,85.6%的人参与了不同程度的体育健身活动,14.4%的人在过去一年里没有参与体育健身活动。进一步调查参与健身的居民坚持健身的年限,发现坚持健身不足一个月的居民占15%,坚持健身一个月至半年

的居民占19.7%,坚持健身半年至一年的居民占12.3%,坚持了一年以上的占53%。从以上数据不难看出,该地区的大多数人都长期参与体育健身的习惯。进一步调查崇川区居民参与体育健身的目的,发现其中有65.8%的居民参与体育健身是为了减轻压力,调节情绪;有65.2%的居民为了增强免疫力和防病治病而参与到体育健身中;有61.5%的居民参与体育健身四为了增强体力;有48.7%的居民是为了减肥健美;有44.2%的居民是为了消遣娱乐;38.2%的居民是为了提高运动技能技巧;22.8%的居民是为了社会交往;16.8%的居民是为了陪同家人。由此可见,大多数人对健身的需求是基于强身健体、调节情绪的需求,从而也体现出了体育健身对调节情绪的价值。当今社会,人们面临着学业、工作、家庭等各方面的压力,情绪时有起伏,通过体育锻炼进行调节无疑是一种不错的选择。从调查的结果我们还可以发现,在参与体育健身的目的中,居民为了陪同家人的比例比较小,这也反映出了该地区家庭健身氛围不够浓厚,陪伴家人的意识也不是很强烈。

3 不同环境下居民健身方式的变化

3.1 不同环境下居民选择健身项目的变化

一般环境下崇川区居民选择的健身项目比例由高到低依次是散步或者慢跑,占67%;三小球,占30.5%;健身器械练习,占24.5%;武术、气功类,占22.2%;广场舞类,占18.8%;三大球类,占15.4%;游泳类,占12.8%;其他类,

占11.4%；登山攀岩类占6.6%。

封闭环境下，武术气功、球类等人口聚集性的健身项目的比例有所下降，分别下降到17%、8.5%。同时，受封闭环境影响，人员流动减少，很多健身房和场馆关闭，人们在锻炼时缺乏专业的健身知识和健身指导，导致大多数居民对器械健身的兴趣下降，从而导致健身器械练习的比例下降。

相反，选择散步及慢跑的比例从67%上升到73.1%。研究发现，居民之所以选择散步跑步，一定程度上是因为南通市崇川区的地理环境，被著名的“濠河”环绕，又有“狼山”坐落当中，居民养成了步行和爬山的习惯。另一方面，生命健康受到威胁以后，居民意识到身体健康和体育锻炼的重要性，而步行等项目不受时间和空间的限制，因此选择步行、跑步、登山、攀岩的居民比例提高。

总体来看，封闭环境下，居民可选择的健身项目有限，居民的健身效果和对健身兴趣也受影响，更加体现出居民对丰富的健身项目的需求增大。

3.2 不同环境下居民健身频率的变化

健身频率是指居民一周之内参与健身的总次数，通过健身频率可以反映出一个人对待健身的积极性。

一般环境下，崇川区有38.5%的居民每周参与健身活动1~2次，36.2%的居民每周参与健身活动3~4次，19.7%的居民每周参与健身活动5~6次，5.7%的居民每周参与健身活动超过7次。可以看出，崇川区的居民健身积极性非常高，半数以上居民每周健身次数超过了3次，已经养成了经常参与健身的好习惯。

封闭环境下，居民们每周健身1~2次的比例从38.5%上升到42.1%，上升了3.6%；每周参与健身活动3~4次的比例从36.2%下降到34.4%，下降了1.8%；每周参与健身活动5~6次的比例从19.7%下降到14.9%，下降了4.6%；每周参与健身7次以上的比例从5.7%上升到8.6%，上升了2.9%。由此可以看出，居民健身的频率受到影响，总体上健身频率有所降低。

3.3 不同环境下居民健身时长的变化

调查不同环境下居民的健身时长发现，一般环境下，有11.4%的居民每次健身时长不足半小时，45.6%的居民每次健身时长在0.5~1小时之间，32.2%的居民每次健身时长在1~2小时之间，10.8%的居民每次健身的时长超过了2个小时。由此可以看出，大部分崇川区居民在日常的生活中能够抽出半小时以上的时间参与到体育健身中去，说明该地区的居民参与健身的积极性很高，愿意抽出时间参与到健

身活动中去。

封闭环境下，每次健身时长不足0.5小时的居民比例增加了18.3%，从11.4%增加到29.7%；每次健身0.5~1小时的比例从45.6%下降到42.9%；每次健身1~2小时的比例从32.2%下降到21.3%，下降了10.9%；每次健身2小时以上的比例从10.8%下降到6.1%，下降了4.7%。从调查结果可以看出，突发公共卫生事件下居民的健身时长缩短。

3.4 不同环境下居民健身时间段的变化

调查发现，一般环境下，选择在傍晚6点以后参与健身的居民最多，占54.7%，选择在下午3点至5点的居民占21.7%，选择在中午13点至15点进行健身活动的居民占3.4%，选择上午9点至12点之间参与健身活动的居民占8.5%，选择早晨5点以后8点之前健身的居民占11.7%。由此可以看出，大部分的居民选择在傍晚以后进行健身锻炼，是因为大多数居民在下了班之后才有时间去健身。

封闭环境下，选择在上午9点至12点之间参与健身的比例从8.5%上升到了11.8%；选择在下午3点至5点参与健身的比例从21.7%上升到30.3%；而选择在傍晚6点以后参与健身的比例从54.7%下降到42.1%。

有研究表明，一天中最适宜进行体育活动的时间段是14点至17点。这个时间段中人体的糖原储备最充足，身体各方面机能状态最好，肌肉和神经系统处于一个兴奋的状态。在这个时间段健身，能够有效地降低运动损伤的风险。封闭居家环境导致很多居民停止工作或者居家办公，可随意支配的时间比较多，因此选择健身的时间段也比较自由，居民都不会选择太晚的时间段进行健身。所以，封闭居家环境下居民健身时间段的选择更加科学。

3.5 不同环境下健身参与形式变化

调查发现，一般环境下，选择同朋友和同事一起参与体育健身的居民的比例较高，为45.6%；其次是选择独自练习的居民，为25.9%。一小部分人选择参加社会体育协会、健身房或者培训机构组织的活动。上表的数据表明，居民在参加体育健身时，更喜欢单独练习或者和熟人一起练习。值得关注的是，选择和家人一起参与体育健身的居民比例仅占9.7%，这说明该地区居民家庭健身氛围不够浓厚。

受封闭环境的影响，居民和朋友同事一起、参加社会组织的体育活动、参加健身会培训机构组织的活动取消或暂停。相反，选择独自练习的比例从疫情前的25.9%上升到34.6%，选择与家人一起锻炼的比例从9.7%上升到10.7%。在这一时期，家庭健身占据了主要的地位。

进一步调查其健身信息来源发现,在封闭居家时期,居民们大多数的健身信息来源于互联网。

4 影响因素

4.1 健身指导受限

一般情况下大部分崇川区居民接受的健身指导来源于健身房专业教练或者同事朋友,分别占 28.8% 和 32.8%。受封闭环境的影响,不少健身房关闭,居民的出行受到限制,难以与同事、朋友以及健身房教练进行面对面的指导和交流,导致居民健身时的本体感受和动作规范不能得到及时的反馈与纠正,因此居民的健身指导受到限制,从而导致居民选择健身项目变得单一。

4.2 健身资源与健身需求不匹配

通过调查发现南通市崇川区居民健身意识以及健身习惯相对较好,在一般环下形成了较为稳定的健身习惯。封闭居家的情况一方面激发了居民对健身的需求,再加上封闭居家的防控要求导致居民健身的场地、空间等受限,可供居民开展的健身项目变少,长此以往,居民的健身积极性也会有所下降。

4.3 缺少健身反馈与监督渠道

调查显示,在封闭居家期间,居民们有意识、有目的地积极参与到健身锻炼中去。但由于疫情的管控,大多数居民只好选择居家健身,很多居民通过网络课程、网络直播、各种运动 App 进行健身,但是在健身的过程中对自己的动作不是很清晰,不清楚自己是否做到了标准正确的动作,健身情况不能得到及时的反馈与调整,从而导致许多基础薄弱的居民健身效果不好,甚至会有负面的效果。另一方面,封闭

居家之初,居民健身积极性较高,但是随着时间的推移,居民居家的时间变长,由于缺乏监督与引导,居民很难在此期间形成正确且科学的健身习惯。

5 结论与建议

南通市崇川区居民对健身有高度的认同感,多数居民认为健身是必要的,且健身参与度非常高,大多数崇川区居民都养成了经常参与健身的习惯。封闭的环境下,缺乏健身指导,居民健身方式单一,健身效果和健身时长受影响。

建议社区可以定期开展家庭健身交流活动,以家庭为单位,交流分享自己在家参与的有趣的健身活动,各个家庭之间相互学习。定期开展社区家庭骨干健身知识与技能培训工作,聘请专业的健身人员对家庭中骨干成员进行健身知识的培训与指导,确保每家有一位居民掌握正确有效的健身方式,然后以“传帮带”的方式带动家庭科学健身,丰富健身项目。

封闭环境下,居民健身空间和健身资源不足,导致健身频率和健身时长下降。建议整合南通市基础健身设施,如实上报,根据实际需求增减相应设施。根据居民需求,帮助和扶持封闭期间关闭的健身场所,为居民的健身提供便利。同时要健全社区健身场所,不断完善社区健身场所的功能,以满足居民不同时期的健身需求,为今后类似的事件做足准备。

封闭环境下,家庭健身和互联网健身兴起。相关人员可以充分发挥居民对互联网的依赖,拓展健身反馈的 App 或平台功能,使居民健身得到实时反馈和纠正,提高居民的健身效率,增强居民的健身效果。

文/陈焱, 龚江泳(南通大学体育科学学院, 江苏南通 226019)

基金项目:江苏省研究生科研与实践创新计划项目《突发公共卫生事件对全民健身方式影响和效应评价》(KUCX20-2811)

作者简介:陈焱,女,四川宁南人,南通大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学;龚江泳,男,江苏南通人,南通大学体育科学学院教授,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[EB/OL]. [2021-07-18] (2022-02-18). http://yn.mof.gov.cn/tongzhitonggao/202203/t20220325_3798207.htm.
- [2] 徐懋. 人类行为与社会环境[M]. 北京:社会科学文献出版社,2003:7-8.
- [3] 李林. 体育锻炼作为大学生应对策略的研究[J]. 天津体育学院学报,2002(4):42-44.
- [4] 王安利. 运动忠告[M]. 广州:广东人民出版社,2005:30-32.