疫情影响下徐州居民体育锻炼调查与健康意识培养研究

芦超男

徐州生物工程职业技术学院 DOI:10.12238/mef.v3i8.2764

[摘 要] 健康是实现人的全面发展的前提条件,更是稳定社会发展的"助推器"。文章首先通过梳理相关文献深刻认识增强公众体育锻炼、培养公众健康意识的重要性。其次,以徐州为例,通过调查问卷、访谈等方式了解不同层次群体体育锻炼情况,主要包括对体育锻炼的认知、体育锻炼频率及时长、体育锻炼方式、对体育锻炼的建议。再次,分析疫情下影响徐州居民体育锻炼的因素,主要包括对体育锻炼的认识因素、社会因素、心理因素、环境因素、运动项目因素。最后,基于调查分析提出促进徐州居民体育锻炼、培养徐州居民健康意识的策略。

[关键词] 徐州居民; 体育锻炼; 健康意识

中图分类号: G806 文献标识码: A

Investigation on Physical Exercises and Health Awareness Cultivation of Xuzhou Residents under the Influence of the Epidemic

Chaonan Lu

Xuzhou Vocational College of Bioengineering

[Abstract] Health is a prerequisite for the realization of all—round development of people, and it is also a "booster" for stable social development. The article first deeply understands the importance of enhancing public physical exercise and cultivating public health awareness by combing relevant literature. Secondly, taking Xuzhou as an example, through questionnaires, interviews and other methods, it understands the physical exercise of different levels of groups, including the awareness of physical exercise, physical exercise frequency and length, physical exercise methods, and suggestions for physical exercise. Thirdly, it analyzes the factors that affect the physical exercise of Xuzhou residents under the epidemic situation, mainly including the cognitive factors of physical exercise, social factors, psychological factors, environmental factors, and sports event factors. Finally, based on the investigation and analysis, a strategy to promote physical exercise of Xuzhou residents and cultivate health awareness of Xuzhou residents is proposed.

[Key words] Xuzhou residents; physical exercise; health awareness

1 疫情影响下徐州居民体育锻 炼调查

1.1调查内容

文章主要的调查内容包括三个方面: 1、疫情影响下徐州居民体育锻炼意识,主要包括徐州居民对疫情影响下体育锻炼的情感、态度、认知; 2、疫情影响下徐州居民体育锻炼行为,主要包括体育锻炼的场所、体育锻炼的频率及时长、体育锻炼的方式; 3、疫情下影响徐

州居民体育锻炼的因素,主要包括认知 因素、社会因素、心理因素、环境因素、 运动项目因素。

1.2调查结果分析

在本次调查中,问卷采取随机方式 发放,因此调查对象年龄、学历、职业 分布较为均衡,问卷结果具有代表性。

1.2.1疫情影响下徐州居民体育锻 炼意识

446名徐州居民中,约有85.20%的居

民认为体育锻炼非常重要,约有8.97%的居民认为体育锻炼一般重要,仅有5.83%的居民认为体育锻炼不重要,表明徐州居民即使在疫情影响下,仍对体育锻炼有正确的认知。

约有47.76%的徐州居民表示对体育 锻炼很感兴趣;31.17%的徐州居民表示 对体育锻炼感兴趣;12.11%的徐州居民 表示对体育锻炼一般感兴趣;8.79%的徐 州居民表示对体育锻炼不感兴趣。

文章类型: 论文|刊号 (ISSN): 2630-5178 / (中图刊号): 380GL019

1.2.2疫情影响下徐州居民体育锻 炼方式

疫情期间,每周进行3次及以下体育 锻炼的居民最多,约为43.95%;不固定,偶尔参加体育锻炼的居民数量次之,约为30.94%;每周参加4-7次及7次以上的居民数量分别为19.96%、5.16%。

针对"您平时进行体育锻炼的主要方式"问题,参与球类、田径类、武道武术类体育锻炼的居民分布较为均匀。 但选择其他体育锻炼方式的居民仅占 10.31%,表明徐州居民体育锻炼方式多元化程度不足。

针对"疫情期间您进行体育锻炼的主要方式"问题,上述调查结果现实,约有70.63%的居民选择室内体育锻炼方式,表明疫情对徐州居民体育锻炼方式影响较大。

居民参与体育锻炼在很大程度上依赖于社区组织,约为46.19%。

1.2.3疫情期间影响徐州居民体育 锻炼的因素

时间是限制徐州居民参与体育锻炼 的重要因素,约有34.08%的居民表示自 己没有时间参加体育锻炼。

有44.39%的徐州居民认为影响体育 锻炼的因素为社会因素,即出行不便; 有47.53%的居民因怕被感染而不参加户 外体育锻炼; 6.73%的居民认为运动场地 及器械是影响疫情期间体育锻炼的主要 因素; 另有1.35%的居民认为体育锻炼受 到其他因素的影响。

2 疫情下影响徐州居民体育锻 炼的因素

从上述调查结果及分析可知,疫情 下硬性徐州居民体育锻炼的因素主要有 居民对体育锻炼的认知、社会因素、心 理因素、环境因素、运动项目因素。

2.1对体育锻炼的认知因素

徐州居民虽然能够认识到体育锻炼 的重要性,但是参与体育锻炼的意识较 为薄弱。基于体育锻炼的三要素:知识、 态度、信念,分析疫情下影响徐州居民 体育锻炼的认知因素,其一是知识,徐州居民了解体育锻炼能够提高其身体素质,帮助其全面发展,但是缺乏达到强身健体目标的锻炼知识与方法,从调查结果可以看出,徐州居民体育锻炼方式,从调查结果可看出,徐州居民参与体育锻炼有极强的随意性,还没有形成持续锻炼、终身锻炼的习惯;其三,信念。体育锻炼是一项耗费体力的活动,需要主体有坚定的信念,即能够克服外部条件及活动的局限性,调整自身体育锻炼的方式,而徐州居民体育锻炼对外部条件及环境依赖性较强,具体表现为依靠社区组织体育锻炼活动。

2.2社会因素

疫情期间,徐州多个社区采取封闭 式管理措施,需要到健身房等收费场所 进行锻炼的居民或选择不锻炼、或选择 居家锻炼。由此可见,疫情期间影响徐 州居民体育锻炼的主要因素之一即为社 会因素。

2.3心理因素

疫情不仅仅是对全面健康的考验, 更是对公众心理承受能力的"大考"。通 过与社区工作人员及居民沟通了解到, 疫情期间最重要的任务是防止疫情的传 播,因此不管是社区工作人员还是居民 都尽量避免与人群的接触,做好社区及 个人的疫情防控工作,其心理中心放置 在疫情防控上。同时,大部分居民为避 免感染,尽量选择居家锻炼,这也表明 徐州居民体育锻炼阵地有所转移。

2.4环境因素

体育锻炼设施及条件是否完善也是 影响疫情期间徐州居民体育锻炼的因素 之一,但这属于外部因素,增强居民体 育锻炼意识及健康意识还需要激发其体 育锻炼的动因。

2.5运动项目因素

调查结果显示,疫情期间徐州居民 体育锻炼方式较为单一,诸如球类、田 径类等户外体育运动项目在疫情影响下 开展难度较大,这也是导致徐州居民运 动量及体育频率较低的主要原因。

3 增强徐州居民体育锻炼,培 养居民健康意识的策略

3.1建立"全民体育"线上教学与展示平台

基于疫情期间影响徐州居民体育锻 炼的认知因素, 为了培养居民体育锻炼 知识、态度与信念,建议建立"全民体 育"线上教育与展示平台,包括两个模 块: 其一,线上教学模块,结合徐州居 民体育锻炼的需求, 从加强身体素质、 修身养性、活血健体、柔韧性提升等多 个维度选择体育教学内容, 并分为不同 的专栏,居民只需要根据自己的健康状 况点击专栏,即可获取相应的体育锻炼 知识与方法; 其二, 展示模块。开通"徐 州市全民体育"微信、抖音、微博公众 号,引导居民上传自身锻炼视频,在取 得居民同意基础上在平台上展示播放, 形成榜样效应,激发居民参与体育锻炼 的动因。

3.2加强对居民的宣传引导教育

建议徐州体育部门、公共卫生健康等相关部门与当地主流媒体合作,通过电视、广播、微信、微博广泛传播体育及健康文化,如成立"体育"专题节目,使公众了解体育的起源、形成、发展与演变;再如建立"体育"微信公众号,以节日为契机向公众推送体育文化信息,以使公众对体育锻炼及健康有全面、系统的认知。

3.3积极开展红色体育活动

红色体育文化思想以马克思主义 及毛泽东思想为指导,具有共产主义的 崇高理想和鲜明的中国特色,以中国革 命精神为核心,体现中国共产党的勇 气、智慧、优良和严谨的传统与作风, 是历史转折时期的重要产物。在现代化 传播过程中,红色体育文化思想被赋予 了新的内涵,即以改革创新为核心的时 代精神以及社会主义荣辱观。积极开展 红色体育活动,能够使人们重温革命时 期军民在艰苦环境下所展现出的坚韧、 刻苦、顽强、果敢品质,转变自身的体 育理念,正确看待体育精神、体育目标 及体育价值。

3.4构建"家庭+社区+网络"三位一 体体育与健康培养模式

基于疫情期间徐州居民体育锻炼依赖性强、随意性强的问题,建议构建"家庭+社区+网络"三位一体体育与健康培养模式,以社区为主导,以家庭为载体,以网络为主要渠道开展家庭体育锻炼活动,营造浓厚的体育锻炼氛围,对于增进家庭情感、依托家庭形成体育锻炼长效机制具有重要意义。

3.5充分发挥学校育人作用

调查对象中包含年龄小于18岁的学 生群体。在学习、就业的压力下,部分 学生心理及生理健康出现较大的隐患, 为此,学校应充分发挥育人作用,围绕 健康打造校园文化,在各学科教学中渗 透体育精神与知识,在课间操中融入武 术、民族舞等中华传统体育项目,继而 培养学生终身体育意识。

4 结束语

文章通过问卷调查及访谈等方式调查疫情影响下徐州居民体育锻炼情况,了解徐州居民体育锻炼意识、体育锻炼方式及体育锻炼影响因素。通过对调查结果的分析、结合健康中国战略实施的基本要求,提出建立"全民体育"线上教学与展示平台、加强对居民的宣传引导教育、积极开展红色体育活动、构建"家庭+社区+网络"三位一体体育与健康培养模式、充分发挥学校育人作用五项能够增强居民体育锻炼、培养居民健康意识的策略。

基金项目:

2020年度徐州市社科基金项目《疫

情影响下徐州居民体育锻炼调查与健康 意识培养研究》(编号: 20XSZ-202)。

[参考文献]

[1]严石.全民健身与传统体育协同发展研究---以龙舟运动为例[J].农家参谋.2020(23):153.

[2]向春玲.健康中国需要提升全民健康素养[N].学习时报,2020-10-14 (007).

[3]屈婷.以全民健康托起全面小康 [N].联合日报,2020-10-14(001).

[4]屈婷.以全民健康托起全面小康 [N].新华每日电讯,2020-10-14(003).

[5]陈海波.未来高职院校体育课程建设[J].现代教育论坛,2020(03):12-13.

作者简介:

芦超男(1985--), 女, 汉族, 江 苏徐州人, 中级, 本科, 研究方向: 运 动训练。