

# 我国长三角地区城乡居民健身活动现状研究

夏俊彪

(南京师范大学体育科学学院,江苏 南京 210023)

**[摘要]** 健身活动既是体育公共服务的起点,又是落脚点,研究经济发展速度较快、条件优越的长三角地区城乡居民健身活动的特点,折射出这一地区体育公共服务的“得与失”。这既为本地区政府部门制定体育公共服务政策提供实证依据,又为其他地区推进体育公共服务提供经验参考。研究结果显示,三省市城乡居民经常性健身活动男性优于女性,城市优于农村,受教育程度越高,经常性锻炼比例越高。中青年以球类、健身走为主要健身活动内容,凸显这一群体活动项目单调,老年人以健身走、舞蹈、太极为主;城乡居民对“10 min 体育健身圈”建设较满意,城市优于农村,但差距不大;大部分城乡居民不能享受体育指导员的健身指导,他们对体育指导员满意度较低;体育场馆开发程度不高,利用率低,体育场馆结构性失衡,室内场地少,室外场地多,制约着城乡居民日益增长的体育健身需求。

**[关键词]** 长三角地区,城乡居民,健身活动

**[中图分类号]** G812.4 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 1001-4616(2015)02-0128-07

## The Fitness Activities of the Urban and Rural Areas in Yangtze River Delta

Xia Junbiao

(School of Sport Sciences, Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China)

**Abstract:** Physical fitness activity is both the starting point for the public service, but also is a foothold. Studying of the condition of fitness activities of urban and rural residents in well-developed Yangtze River Delta reflects the sports public services in the region. This is not only good for the government departments to develop sports in the region of public services as an empirical basis for policy, but also is good to be examples for other areas. In the three provinces, the study shows that men is better than women, city is better than rural about regular activists. The higher the level of education, the higher the proportion of regular exercise. Young people usually go running, ball games as the main methods, highlighting the activities of this group monotonous. Older people usually go walking, dancing, playing tai chi; Urban and rural residents all think of "10 minutes physical fitness circle" as a satisfactory construction. The difference between urban and rural areas is not obvious. Most urban and rural residents can not enjoy sports instructors' fitness guide, they are less satisfied with sports instructors. Sports venues opening utilization is low, irrational structure of the problem has not been effectively improved, restricting the growing needs of urban and rural residents in physical fitness.

**Key words:** Yangtze River Delta, residents of urban and rural areas, fitness activities

2009 年 8 月 30 日,温家宝总理签署了国务院令公布了《全民健身条例》,条例于 2009 年 10 月 31 日起施行。以进一步促进全民健身活动开展,保障公民参加全民健身活动权利,提高公民身体素质。2011 年 2 月,国务院又印发了《全民健身计划(2011—2015)》,对未来 5 年全民健身事业发展提出了目标任务,制定了相关措施,并要求县级以上人民政府根据本地区实际情况制定本行政区域全民健身实施计划。在管理学中,计划是根据组织外部环境及内部条件,提出在未来一定时期内要达到组织目标以及实现这一目标的方案途径。为了制定长三角地区可操作性、具体的《全民健身计划(2011—2015)》目标,有必要通过实证

收稿日期:2014-02-25.

基金项目:江苏省高校哲学社会科学基金项目(2011SJB890002)、江苏省体育局课题(ST12302201)。

通讯联系人:夏俊彪,博士,研究方向:体育人文社会学。E-mail:junbiaoxia\_1975@163.com

调查了解这一地区城乡居民健身活动的开展状况。本文通过问卷调查法和现场访谈法,统计出长三角地区城乡居民健身活动,以及与健身活动相关的健身活动点分布、场地设施、健身指导的现状,为本地区政府部门制定方针政策提供实证数据,对贯彻落实《全民健身条例》和《全民健身计划》具有一定的理论意义和实践指导价值。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以江苏省的南京、扬州、无锡、连云港,浙江省的湖州、杭州、台州、衢州,上海市的杨浦区、徐汇区、嘉定等 11 地区的城乡居民健身活动为研究对象。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

系统查阅了相关政策文件,通过 CNKI 查阅了近 10 年来涉及体育公共服务、体育健身活动、体育场地设施、体育指导员等方面的论文。

#### 1.2.2 访谈法

在调研期间,现场对体育局、文体站、社区委员会、街道办事处、村委会、健身组织等相关人员进行访谈。运用访谈法主要是尽量弥补问卷调查所不能反映的问题。

#### 1.2.3 问卷调查法

问卷内容包括长三角地区城乡居民的基本信息,城乡居民健身活动状况。为保障问卷的有效性,在形成正式问卷前,对问卷进行测试,并对测试结果进行信度和效度检验,经专家的效度检验,其效度为 93%,经过重测法,进行信度检验,其信度为  $R=0.88$ 。由课题组成员和我校部分体育社会学专业学生担任此次问卷调查员。本研究采取多阶段随机抽样(Multi-stage Sampling)和整群抽样(Cluster Sampling)相结合的方法。整个抽样程序分 2 个阶段进行:第一个阶段按照上述调查地区的城市、乡村行政区编制抽样框(Sampling Frame),抽取居委会和村委会;第二阶段,从已抽取的居委会和村委会中随机抽取整群的调查对象。第一阶段,在江苏、浙江的 8 个调查地区中,从每个调查地区的抽样框中随机抽取 1 个城市居委会和 1 个农村村委会;在上海的徐汇、杨浦、嘉定抽样框中,从每个抽样框中随机抽取 1 个居委会或村委会。第二阶段,从样本居委会和村委会中随机整群抽取调查对象,样本数根据各地的人口比例而异。2012 年 6 月份共发放问卷 1 200 份,回收 1 112 份,回收率为 92%,其中有效问卷 1 068 份,有效率为 89%。

#### 1.2.4 数理统计法

对调查数据采用 SPSS 17.0 for Windows 应用软件进行统计学处理和客观量化分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 长三角地区城乡居民经常性健身活动人数比例

1998 年,美国运动医学学院(ACSM)定义以锻炼身体为目的进行各种活动,每次超过 30 min,每周参加 3 次或 3 次以上健身活动为经常性参加,每周参加不足 3 次为偶尔参加<sup>[1]</sup>。在本次调查中,长三角地区城乡居民经常性参加活动的占 36.5%,男性占 39.6%,女性占 30.6%;偶尔参加活动的占 23.3%,男性占 18.3%,女性占 23.5%;无规律健身者占 40.2%,男性占 42.1%,女性占 45.9%。37.5%的城市居民和 30.1%农村居民达到“经常性锻炼”标准。老年人“经常性锻炼”比例明显高于年轻人,18~30 岁年龄段占 28%,31~60 岁年龄段占 34.4%,61 岁以上占 48.7%。受教育程度越高,经常性锻炼比例越高,大专以上占 41.9%,中专或高中 38.7%,初中 35.1%,小学以下 34.2%。由此表明,长三角地区经常性健身活动男性好于女性,城市好于农村,受教育程度越高,比例也越高。国家体育总局 2008 年 12 月 17 日公布《2007 年中国城乡居民参加体育锻炼现状调查公报》,调查结果显示,全国“经常参加体育锻炼”人数比例为 28.2%。与此相比,长三角地区城乡居民经常参加体育锻炼人数比例高于全国平均水平 8.3 个百分点。随着《全民健身计划》深入开展,一方面,政府部门提高公共服务水平,逐步缓解体育场地设施缺失与城乡居民健身需求矛盾;另一方面,长三角地区城乡居民健身意识逐渐增强,愿意“挤出”时间参与健身活动,提高生活质量。但本次调查也表明,无规律健身者占 40.2%,佐证了《全民健身计划》还任重而道远,政府部门还要继

续提高体育公共服务职能,为城乡居民健身活动创造有利条件,吸引更多人来参与体育锻炼,提高公民身体素质。

2.2 长三角地区城乡居民健身项目选择

如表 1 所示,长三角地区城乡居民健身活动项目选择:健身走人数比例为 36.5%,球类为 16.7%,健身路径为 14.2%,舞蹈、健身操为 9.6%,跑步为 5.6,太极系列为 4.1%,秧歌为 2.6%,其他为 10.7%。从年龄分布来看,18~30 岁人群的主要健身项目:球类(36.6%),健身走(24.4%),舞蹈、健身操(17.1%);31~45 岁人群主要参加锻炼项目:健身走(42.2%),球类(26.9%),健身路径(15%);46~60 岁人群主要参加的锻炼项目:健身走(37.6),球类(23.3%),健身路径(11.8%);60 岁以上人群主要参加的锻炼项目:健身走(38.5%),舞蹈、健身操(25.6%),太极系列(17.9%)。由此可见,健身走是这一地区的主要健身手段。究其原因:1.31~60 岁群体属于上班族,受工作和家务限制,他们吃过晚饭后在社区内健身走比较方便,也比较符合他们一天工作后的身心状态;2.健身走属有氧运动,它是最简单、最经济、最有效、最适合人类防治疾病、平衡心态、健身养身的好方法;3.健身走对场地要求低,可以随意控制活动量或强度,有助于消化和晚上睡眠。值得注意的是,球类项目是这一地区重要的健身项目,通过访谈获悉,诸如羽毛球、乒乓球、网球等球类项目健身地点主要集中在健身俱乐部,中青年健身者愿意在周末或节假日花钱买好的健身环境。中青年是社会发展主力军,他们体质好坏影响国家发展,应在住宅小区周围配套更多健身俱乐部,设置普及性羽毛球、乒乓球、网球等健身场地,吸引这部分群体参与健身运动。健身路径是近年来在我国兴起的一种与健身活动设施相适应的锻炼方法,锻炼者只需要花 15 min~30 min,就能做完各项运动,使力量、协调、柔韧、平衡能力等各项身体素质得到提高。随着健身路径的积极推进,吸引了不同年龄、不同性别、不同身体状况的练习者参加锻炼。调查也表明上班族在健身项目选择上不均衡,各类健身组织应创造条件丰富这一群体健身活动的多样性,满足他们多样化的体育健身需求。

表 1 长三角地区城乡居民选择的健身活动项目  
Table 1 Fitness activities by the residents in Yangtze River Delta

活动项目	健身走	球类	舞蹈、健身操	太极系列	健身路径	跑步	秧歌	其他
频率	36.50%	16.70%	9.60%	4.10%	14.20%	5.60%	2.60%	10.70%

2.3 长三角地区城乡居民健身地点分布

在本次调查中,长三角地区城乡居民 5 min 内走到健身地点人数比例为 25.5%,5 min~10 min 占 34.8%,11 min~15 min 占 18.0%,16 min~20 min 占 8.1%,20 min 以上占 13.6%,如表 2 所示。以上数据表明,城乡居民选择在社区周围进行锻炼,体现就近锻炼原则。城市居民 10 min 内走到健身地点的人数比例为 62.1%,10 min~15 min 为 18.8%;农村居民 10 min 内为 59.2%,10 min~15 min 为 16.9%,说明城市略好于农村,但差距不大。2011 年 7 月,江苏省在全国率先提出“十二五”内要打造城市社区“10 min 体育健身圈”,其意指县级以上主城区居民以正常速度步行 10 min 左右(直线距离 800 m~1 000 m)就能到达健身场地。本次调查表明,城乡居民 10 min 走到健身场地的人数比例为 60.3%,还有 39.7%的城乡居民达不到“10 min 体育健身圈”要求。因此,为了给城乡居民创造一个良好的体育生活环境,构筑日常、双休日、节假日体育生活圈,一方面要继续提高城乡体育场地设施的覆盖率,另一方面要为城乡居民提供方便、快捷的体育信息健身网站,通过此网站能搜索全面体育健身信息,例如,住家周围的体育健身场所有哪些,自己喜欢的健身项目哪里有等。

表 2 长三角地区城乡居民走到健身活动点所需时间  
Table 2 Time spent on the way to the fitness site in Yangtze River Delta

时间	5 min 内	5 min~10 min	11 min~15 min	16 min~20 min	20 min
频率	25.50%	34.80%	18.00%	8.10%	13.60%

长三角地区城乡居民选择健身地点所考虑因素:距离占 40.4%,健身环境占 33.3%,是否花钱占 8.8%,是否有熟人占 6.9%,是否有指导员占 2.4%,其他占 8.2%,如表 3 所示。由此可见,距离和健身环境是影响城乡居民选择健身活动地点的 2 个最主要因素。通过现场访谈获悉,城乡居民认为经过繁忙的一天工作后,本来身体就很疲惫,不愿意长途跋涉地找健身馆,希望能就近锻炼。正因为如此,江苏省在全国率先提出“十二五”内要打造城市社区“10 min 体育健身圈”。上海市提出了建设“136 工程”,即创建一个科学、健康、文明的体育

生活环境,构筑日常、双休日、节(长)假日3个体育生活圈,完善运动设施、团队组织、体质监测、健身指导、体育活动、信息咨询等6个体育服务网络。调查表明,城乡居民一般选择在绿化好、空气清新的舒适环境下健身,让自己有个好心情。学者邱冠寰认为:“体育设施融入园林中,与自然浑然一体,或将城市园林体育化,构建人与自然、和谐的优美体育环境,对于吸引更多人群参与体育活动,推进年城市建设具有积极地促进作用。”

表3 长三角地区城乡居民选择健身活动地点所考虑因素

Table 3 Factors influencing the residents' choice of fitness site in Yangtze River Delta

考虑因素	距离	是否花钱	是否有指导	是否有熟人	健身环境是否适宜	其他
频率	40.40%	8.80%	2.40%	6.90%	33.30%	8.20%

## 2.4 长三角地区体育场馆开放率、结构均衡程度

据第五次全国体育场地普查数据显示,分布在学校的体育场地有549 654个,占全国体育场地总数的67.7%;分布在机关企事业单位的有75 033个,占全国体育场地总数的9.2%;完全归属社区的体育场地仅占全国体育场地总数的8.84%,其中居住小区的占4.86%、公园占0.7%、广场占0.61%、其他占2.67%<sup>[2]</sup>。以上数据表明,我国体育场地绝大部分集中在校园、企事业单位,只有很少一部分体育场地专供城乡居民健身。在短期内国家财力无法解决体育场地短缺的情况下,开放许多处于闲置状态的学校、企事业单位体育场馆意义重大。长三角地区体育场馆开放情况如下:全天开放的占21.2%,部分开放的占38.8%,不开放的占40.0%。这表明我国现有体育场地开放程度不高,利用率低,制约着群众体育发展。对此,政府应将公共体育场地的开放纳入本地体育事业考核目标,并采用以奖代补形式对其进行适当补助,加速了公共体育场地的开放程度。

体育场地设施是城乡居民进行体育活动的物质基础,是丰富业余文化生活、实施“全民健身计划”必不可少的条件,也是反映一个城市现代化程度的重要指标。近年来,随着全民健身运动的不断深化,城乡体育场地设施建设备受重视,建设力度不断加大,体育场地设施总量得到了较大幅度的提升。但是,随着越来越多人开始关注健康,利用闲暇时间进行体育锻炼,体育场地匮乏情况没有得到明显改善。调查显示,3.2%受访者认为体育场地满足健身需要,55.3%受访者认为基本满足,41.5%受访者认为不满足。由此可见,目前体育场地设施不能满足城乡居民日益增长的体育健身需求。究其原因:(1)人均体育场地面积小,根据第五次全国体育场地普查,我国人均体育场地面积为1.03 m<sup>2</sup>,只有美国的1/16,欧洲的1/5<sup>[3]</sup>;(2)我国还有相当一部分体育场地属于教育和体育系统,主要是用来供教学和体育竞赛使用,供城乡居民使用的体育场地少;(3)体育场地结构不均衡,室外体育场地为主,室内体育场地少,室外体育场地又以篮球、足球、排球为主。

通过长三角地区场地设施调查,27%受访者认为场地设施结构不合理,25.3%受访者认为使用、维护不完善,21.8%受访者认为场地设施少,21.1%受访者认为协调机制不健全,如表4所示。根据全国第五次体育普查统计数据,我国体育场地结构以室外体育场地为主,而室内体育场地偏少,室内体育场地总共是61358个,占标准体育场地的11.2%,占全国体育场地总数的7.19%;而在室外体育场地中,篮球场、小运动场和排球场共436 278个,占标准体育场地总数的79.7%<sup>[4]</sup>。以居住亚东城小区和附近仙林街道为例,居民健身活动以舞蹈、健身操、太极拳剑、健身路径和健身走为主,而这些健身项目均在室外露天场地,没有室内场地,如遇雨雪天气,这些活动就停止了;当天气变冷时,活动人数明显减少。场地设施的结构性失衡制约着体育健身活动持续稳定发展,同时也限制许多运动项目开展。调查表明,目前体育场地设施使用制度和维护制度还不健全、完善。首先,教育系统和企事业单位的体育场馆对外开放程度还不够,利用率低,从而造成体育资源闲置、低效;其次,大型体育场馆对“政府”的强依赖性,对群众体育健身“弱参与”,强依赖就是多数公益性体育场馆有“再生性障碍贫血”症状,缺乏造血功能,场地维护养费、员工工资来源依赖政府供给,“弱参与”就是对群众体育健身需要漠不关心<sup>[5]</sup>;然后,收费性体育场馆收费过高限制了群众健身的参与,进而导致体育场地闲置;最后,一些居住小区的体育场地设施得不到有效维护,各居住小区的体育场地设施都隶属各小区物业管理,而物业没有体育场地专项维护经费,在物业经费紧张的情况下,小区体育场地设施得不到日常维护和及时维修。



表 4 长三角地区场地设施存在的主要问题

Table 4 Problems in fitness facilities in Yangtze River Delta

问题	场地设施结构不合理	协调机制不健全	场地设施少	使用、维护不完善	其他
频率	27%	21.1%	21.8%	25.3%	4.8%

2.5 长三角地区城乡居民健身指导状况

1996 年召开的全国群众体育工作会议, 特别强调中国只有造就百万社会体育指导员大军, 全民健身计划实施才不是空话, 中国群众体育事业才大有希望. 经过多年建设和发展, 社会体育指导员队伍不断壮大, 如江苏省 2009 年初社会体育指导员数量已达 10.8 万名. 但通过本次调查, 长三角地区城市居民 26.2% 有体育指导, 73.8% 没有体育指导; 农村居民 7.3% 有体育指导, 92.7% 没有体育指导. 以上数据表明, 一方面江浙沪三地大部分城乡居民没有体育指导, 他们诉求体育指导员来满足他们健身需求, 另一方面城乡体育指导存在较大差距.

在有体育指导的受访者中, 体育指导来源情况如下: 38.9% 体育指导来源于社区内有一定体育专长人员, 24.1% 来源于社区外有一定体育专长人员, 17.4% 来源于体育社团专职人员, 19.6% 来源其他渠道, 如表 5 所示. 通过访谈获悉, 社区内外有一定体育专长体育指导者, 他们凭借自己一技之长和组织能力, 以灵活便捷方式组织城乡居民开展健身活动, 契合了城乡居民多元健身需求, 成为基层社区健身活动的组织者和指导者. 但他们大部分并不具备社会体育指导员证书, 还没有被纳入社会体育指导员队伍, 得不到各专项体育协会定期培训和奖励表彰, 与其他社区体育指导者交流机会偏少, 导致他们教学方法不够灵活, 新理论、新知识得不到有效充实, 专项技术得不到高水平指导. 因此, 应降低社会体育指导员的审批“门槛”, 优先培训和审批长期活跃在城乡社区体育健身点的骨干.

表 5 长三角地区体育指导来源情况

Table 5 Instructions on fitness activities in Yangtze River Delta

指导来源	社区内有一定体育专长的	社区外有一定体育专长的人	体育社团的专职人员	其他
频率	38.90%	24.10%	17.40%	19.60%

表 6 长三角地区体育指导收费情况

Table 6 Instructions fees spent on fitness activities in Yangtze River Delta

收费情况	全部免费	收少量劳务费和器材耗损费	劳务费免、只收耗材费	按市场价格收费	其他
频率	47.40%	19.30%	9.60%	17.00%	6.70%

长三角地区体育指导收费情况: 48.4% 受访者反映全部免费, 19.3% 受访者反映收少量劳务费和器材耗损费, 9.6% 受访者反映劳务费免、只收耗材费, 17% 受访者反映按市场价格收费, 如表 5 所示. 我国体育指导员分为两类: 一类是不以收取报酬为目的的公益性社会体育指导员, 另一类是以健身指导为职业的社会体育指导员. 公益性社会体育指导员一般活跃在各健身活动点, 凭借自己兴趣爱好义务开展丰富多彩的体育活动, 提高广大人民群众的健身意识, 引导不同人群科学健身; 职业社会体育指导员一般活跃在经营性场所<sup>[6]</sup>. 以上统计数据表明, 只有 19% 受访者愿意到经营性场所花钱买指导, 接近 81% 受访者在社区附近接受免费的义务指导.

有指导受访者接受体育指导次数如下: 52.2% 受访者每周有 1 次指导, 30.4% 受访者每周有 2 次指导, 8.5% 受访者每周有 3 次指导, 6.3% 受访者每周有 4 次指导, 2.6% 受访者每周有 4 次以上指导, 如表 7 所示. 以上数据表明, 长三角地区体育指导员现场指导率低. 影响体育指导员现场指导次数的因素主要有组织不力、激励机制不健全和场地设施缺乏. 组织不力使体育指导员制度运行缺乏动力机制; 场地设施缺乏使指导员很难有效开展工作; 公益性社会体育指导员是一种志愿行为, 如果给予一定劳务补偿( 交通补贴、服装补贴、简易器械补贴等), 匹配适当精神激励, 则能有效调动他们积极性.

在有体育指导受访者中, 能满足健身需求占 12.6%, 基本满足占 33.3%, 不能满足占 21.5%, 不清楚者占 32.6%, 如表 8 所示. 通过访谈获悉, 大部分社区体育活动都是由社区内、外有一定体育专长人组织起来, 他们并没有社会体育指导员证书, 也没有接受过正式的培训, 技能水平良莠不齐, 属于“草根型”体育指导员. 尽管这些体育指导员组织周围居民进行体育活动, 传授运动技能, 为全民健身活动的实施发挥不

可低估的作用.但同时也暴露出一些问题,他们缺乏必要生理、心理、教学方法知识,既不能有效教学,又不能合理安排负荷强度和负荷量,健身效果达不到健身者期望值.因此,各专项体育协会要定期派遣有技术、有经验的高水平体育指导员对这些基层“草根型”体育指导员进行指导,或定期对他们进行集中培训,提高他们的指导水平,改善他们的指导效果.

表 7 长三角地区体育指导每周指导次数

Table 7 Times of instructions on fitness activities in Yangtze River Delta

指导次数	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
频率	52.20%	30.40%	8.50%	6.30%	2.60%

表 8 长三角地区体育指导能否满足健身需要

Table 8 Whether needs on fitness activities can be met in Yangtze River Delta

满足健身需要	能	基本能	不能	不清楚
频率	12.60%	33.30%	21.50%	32.60%

## 2.6 长三角地区每年组织公共体育活动频次

公共体育活动是指以体育协会、社区、村委会牵头组织的集体体育活动,它既能满足广大人民群众日益增长的体育健身需求,又能为全民健身活动兴起发挥宣传、示范作用<sup>[7]</sup>.调查显示:35.5%受访者认为应全民健身日开展系列体育活动,23.1%受访者认为应节假日开展公共体育活动,41.1%受访者认为不开展公共体育活动.自从2009年国务院批准每年8月8日为“全民健身日”起,各省市、地区积极广泛地响应国家号召,在城乡开展“全民健身日”系列活动,为我国群众体育活动的蓬勃发展发挥重要号召力.例如,江苏省淮安市在“全民健身日”举办“农民健身操比赛”活动;在2011年上海市“全民健身日”启动仪式上,有全市机关干部、企业职工、社区居民共108支队伍近2000人参赛的“第八套广播体操”比赛.在节假日,社区或村委会组织扭秧歌、舞龙舞狮等民族传统体育活动,丰富城乡居民文化生活,吸引更多居民参与其中.长三角地区城市每年举行公共体育活动次数如下:3次以下占60.7%,3~4次占25.9%,5~6次占9.6%,6次以上占3.8%;农村每年举行公共体育活动次数如下:3次以下占71%,3~4次占22.6%,5~6次占4.1%,6次以上占2.3%.以上数据表明,城市开展公共体育活动明显多于农村,公共体育活动开展次数偏少,这在一定程度上影响群众体育活动的推广普及.调查过程中,受访者也反映同一类型健身组织之间联动少,主张通过本地区同一类型健身组织之间交流、比赛,以此来丰富公共体育活动形式.

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

(1)长三角地区城乡居民经常性健身活动占36.5%,偶尔参加者占23.3%,无规律健身者占40.2%.经常性健身活动男性好于女性,城市好于农村,受教育程度越高,经常性锻炼比例越高,老年人“经常性锻炼”的比例明显高于年轻人.

(2)长三角地区城乡居民选择健身活动项目:健身走人数比例为36.5%,球类为16.7%,健身路径为14.2%,舞蹈、健身操为9.6%,跑步为5.6%,太极系列为4.1%,秧歌为2.6%,其他为10.7%.年轻人主要以球类、健身走、舞蹈为健身内容,老年人主要以健身走、舞蹈、太极拳为健身内容.受场地设施和健身指导限制,城乡居民可供选择的健身内容较少,不能满足他们多样化健身需求.

(3)长三角地区10 min走到健身地点受访人数比例为60.3%,城乡居民对“10 min体育健身圈”建设较满意,城市好于农村,但差距不大.影响城乡居民选择健身活动地点的2个最主要因素是到健身场地的距离和健身环境.

(4)长三角地区现有体育场地开发程度不高,利用率低,制约着群众体育发展.目前体育场地设施不能满足城乡居民日益增长的体育健身需求,3.2%受访者认为体育场地满足健身需要,55.3%受访者认为基本满足,41.5%受访者认为不满足.目前体育场地结构性失衡,室内场地少,室外场地多,室外场地多为篮球场、足球场.

(5)长三角地区大部分城乡居民不能享受体育指导员的健身指导,他们诉求健身指导.城市体育指导员的指导水平和指导次数均好于农村,具体表现为:26.2%的城市居民有体育指导,73.8%没有体育指导;

7.3%的农村居民有体育指导,92.7%没有体育指导。体育指导主要来源于社区内外有一定体育专长者,并非专职体育指导员。由于每周能接受体育指导次数少,健身者对于体育指导员满意度较低。

(6)长三角部分地区主要在全民健身日、节假日开展系列公共体育活动,每年开展公共体育活动次数偏少。

### 3.2 建议

(1)社区、街道委员会、企事业单位利用周末、节假日为中青年群体开设各类体育辅导班,丰富这一群体健身活动内容,改变他们的单一活动方式;在住宅小区周围配置健身俱乐部,设置普及性羽毛球、乒乓球、网球等锻炼场地,营造健身活动氛围,吸引更多城乡居民参与健身。

(2)为了让体育公共服务真正做到亲民、便民、利民,既要提高体育场地设施覆盖率,又要讲究合理配置,让城乡居民就近锻炼。朝着体育园林化方向发展,努力改善健身地点环境,让城乡居民在轻松愉悦的心情下锻炼。

(3)体育行政部门、体育协会、街道办事处、村委会要以“全民健身日”、节假日为契机,有效组织区域内公共体育活动,为全民健身活动的兴起发挥宣传和示范作用。

(4)借鉴国外先进经验,通过财政补助、免税、土地转让、低价出租土地等政策手段,吸引民间资本和外资对体育事业投入,缓解人们日益增长的体育健身需求与体育场地设施不足的矛盾。政府职能部门要把学校、企事业单位、大型体育场馆向社会开放纳入绩效考核范畴,探索低收费、经营性收费、免费开放相结合的对外开放模式,制定向社会开放的实施办法、开放原则、保障条件、运行机制,提高现有体育场地的开放率和利用率。

(5)创新体育指导员培训和审批新机制,适当降低准入“门槛”,优先培训和审批哪些长期活跃在城乡社区健身活动点的骨干,把他们吸收到体育指导员队伍中来,定期培训和交流,提高他们的健身指导水平。充分挖掘现有资源,把文化站工作人员、体育教师、体育专业大学生、医生、退伍军人等培养成为体育指导员,推动体育指导员多元化建设。运用有效管理措施和激励机制提高体育指导员现场指导率。

### [参考文献]

- [1] 马建红. 上海市普陀区社区居民健身活动的调查[J]. 中国慢性病预防与控制, 2009, 17(2): 180-181.
- [2] 姜同仁. 我国两次体育场地普查情况的比较分析[J]. 首都体育学院学报, 2007, 19(2): 116-119.
- [3] 林显鹏, 刘云发. 国外社区体育中心的建设与经营管理研究[J]. 体育科学, 2005, 25(12): 12-16.
- [4] 何元春. 农村体育公共资源配置受益分析与对策研究[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2011, 25(1): 44-47.
- [5] 尹泉. 吉林省群众健身体育场地现状的调查研究[J]. 中国校外教育, 2008(8): 1666.
- [6] 于善旭. 我国公益社会体育指导工作发展的基础与对策[J]. 上海体育学院学报, 2010, 34(1): 58-61.
- [7] 胡庆山. 迈向体育强国的农村体育公共服务体系的研究[J]. 上海体育学院学报, 2011, 35(5): 12-17.

[责任编辑: 黄 敏]