

健康中国背景下全民居家健身现状分析及可持续发展路径研究

刘开群¹ 樊永先²

1 武昌理工学院体育课部 2 黄河科技学院体育课部

DOI:10.12238/er.v4i1.3599

[摘要] 本文以“健康中国”为背景,以全民居家健身可持续发展的现状及路径为主要研究内容,通过文献资料法、问卷调查法等研究方法对全民居家健身可持续发展的现状及路径进行调查,分析得出:目前制约全民居家健身可持续发展的主要因素有居家健身意识还不强、家庭体育建设力度还不够、居家健身服务体系还不成熟、体育运动多媒体平台还未完全搭建等。

[关键词] 健康中国;全民居家健身现状;可持续发展路径

中图分类号: G4 **文献标识码:** A

Analysis on the Current Situation of National Home Fitness in Healthy China and Research on Sustainable Development Path

Kaiqun Liu¹ Yongxian Fan²

1 Department of Physical Education Wuchang Institute of Technology

2 Department of Physical Education, Huanghe University of Science and Technology

[Abstract] this paper takes "healthy China" as the background, takes the present situation and the path of the sustainable development of the national home fitness as the main research content, through the literature method, the questionnaire method and other research methods to investigate the current situation and the path of the sustainable development of the national home fitness.

[Keywords] Healthy China; National Home Fitness Status; Sustainable Development Path

前言

“健康中国2030”规划纲要提出,大力开展全民健身运动,推动全民健身和全民健康深度融合,到2030年,全面建立优质高效的全民健身公共服务体系。居家健身是实现全民健身一个重要的途径,也是实现“健康中国2030”战略的直接动力,众所周知,居家健身长期以来都存在于百姓的日常健身体系中,跟人们的生活息息相关,要想更好地将居家健身发展好,离不开正确的健身理念。在如今“全民健身”大环境下,如何推进居家健身可持续发展,了解全民居家健身状况,普及科学的健身理念意义非常重大。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

全民居家健身现状及可持续发展路径。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

该文通过大学图书馆、中国知网、中国期刊网等学术网站,查阅到有关全民居家健身的文献资料较少,大多数都关于全民健身的文献资料,主要通过查阅中国体育报、教育报等报纸获得文献资料。

1.2.2 问卷调查法

根据研究需要设计调查问卷,经专家的审查意见修改后向广大居民随机发放问卷690份,回收673份,回收率为97.5%,有效问卷668份,有效率为96.8%。

1.2.3 专家访谈法

通过对武汉体育学院张德胜教授、庞俊鹏教授深入访谈,了解全民居家健身可持续发展的有效实现途径。

1.2.4 数理统计法

通过Spss系统对调查数据进行整理和统计分析。

2 研究结果与分析

2.1 调查对象的性别及年龄构成

本文调查对象为随机选取668位调查者填写电子问卷,其中男248人,占37.1%,女420人,占62.9%,年龄构成18岁以下58人,占8.7%,18—24岁152人,占22.7%,25—30岁180人,占26.9%,31—40岁132人,占19.8%,41岁以上146人,占21.9%。

2.2 健康中国背景下全民居家健身的现状分析

2.2.1 居家健身活跃度

调查结果显示,居民居家“偶尔想去锻炼”的306人,占总人数的45.8%，“经常锻炼,但不规律”的172人,占总人数的25.7%，“每天都有计划锻炼身体”的112人,占总人数的16.8%，“基本不锻炼”的78人,占总人数的11.7%,由此表明居民主动参与居家健身的意识还不够强,运动习惯还未完全形成。

表1 居家健身项目类别

项目类别	人数	百分比
操类(健身操、舞蹈等)	146人	21.9%
传统体育类(太极拳、八段锦等)	184人	27.5%
球类(乒乓球、篮球等)	84人	12.6%
器械类(哑铃、腹肌轮等)	80人	12.0%
搏击类(散打、拳击等)	44人	6.6%
其他(跳绳、瑜伽、跑步)	130人	19.4%

表2 居家健身难题

健身难题	人数	百分比
场地限制	250人	37.4%
缺乏教练指导	206人	30.8%
体育器材短缺	96人	14.4%
运动效果不佳	70人	10.5%
容易受伤	34人	5.1%
其他	12人	1.8%

2.2.2每周居家健身次数及时长

每周居家健身次数普遍偏少,每次居家健身坚持的时间不长,通过数据交叉分析发现,每周居家健身3次及以下的人占比73.8%,这其中每次锻炼半小时以内的人占33.5%,半小时至一小时的人占39.2%。由此表明,居民居家健身大多数运动频率不高,并且运动时长也不长。这说明大家普遍有健身的意识,明白运动对于身体健康的意义,但是并不具有良好的健身习惯。

2.2.3居家健身项目类别

表1显示,多数居民居家健身选择传统体育类和操类项目,由于能够摆脱场地、器械等限制,太极拳、健身气功等传统体育项目成为居家健身的热门项目,作为我国传统的体育项目,不仅源远流长,而且特别适合居家练习。同时,其运动强度不是很大,但运动效果尤佳。因此,未来在居家健身发展过程中,有必要加大对传统体育项目的扶持,让更多居民参与到传统体育项目中,推动我国传统体育项目的发展。

2.2.4居家健身难题

由表2可知,居家健身最大的难题是场地受限制,而除了受场地限制,居家健身运动效果不佳、体育器材短缺、缺乏教练指导成为居家健身常见的难题,因

此,解决这些难题,才能保证居家健身可持续发展的。

2.2.5居家健身教学形式选择

256人通过网上教学视频来实现居家健身,占总人数的38.3%,185人通过App线上打卡软件来实现居家健身,占总人数的27.7%,147人通过App直播来实现居家健身,占总人数的22.0%,68人通过线上健身培训班来实现居家健身,占总人数的10.2%,由此表明,网上教学视频、App线上打卡及App直播教学对居民居家健身的作用非常大,因此,要充分发挥各级体育部门、体育社团及体育社会指导员等录播各种运动项目教学视频来满足居民居家健身的各种体育运动需求,从而促进居民居家健身的可持续发展。

2.2.6居家健身后最大的感受

居民居家健身后“身体体质增强了”的203人,占总人数的30.4%，“心情变愉悦了”的178人,占总人数的26.6%，“抵抗力变强了”的144人,占总人数的21.6%，“形体变美了”的139人,占总人数的20.8%,因此,居民居家健身整体的锻炼效果还是可以的,但是如何坚持下去,需要长期有效的居家健身服务体系才能得到保障。

2.3健康中国背景下全民居家健身

可持续发展的路径

2.3.1普及居家健身知识,树立正确的健身理念

通过电视、报纸、互联网等各类媒体普及居家健身知识,同时充分发挥各级体育协会的自身项目特点,创编简便易行、科学有效的居家健身方法,内容形式可以多样化,满足居民对各种体育项目的需求,调动居民的体育锻炼积极性,倡导广大居民积极树立“健康第一、终生锻炼”和“体育生活化、健身经常化”的健康理念,提高居家健身的运动次数,形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好习惯。

2.3.2解决居家健身受场地的限制,大力发展传统体育项目

居家健身最大的难题就是受场地限制,因此居家健身开展太极拳、健身气功等传统体育项目势在必行,由于太极拳、健身气功等传统体育项目简单易学,不受场地时间限制,健身效果明显,功法的多样性,能够满足广大居民多元化的体育需求,增强居民的身体素质和健康水平,推动全民居家健身活动的蓬勃发展。

2.3.3大力发展家庭体育,推动居家健身的可持续发展

居家健身是家庭体育的一部分,而家庭体育又是家庭教育和优良家风的重要组成部分,对于促进家庭成员的身体健康、心理健康和提升生活满意度,以及改善家庭成员关系特别是亲子关系大有益处,家庭体育的覆盖面更广,它是家庭成员一起参与,以体育参与和体育观赏为活动内容,以健身娱乐、学习发展为重要活动目的,能够充分体现家庭合作与情感体验的群体体育运动。以家庭为单位的居家健身实施起来更有效,因为参与人数多,居家健身有氛围,同时还会获得成就感,家庭成员之间可以相互教授技术动作,做动作时相互鼓励、相互约束,因此,家庭体育建设对推动居家健身的可持续发展尤为重要。

2.3.4建立长久有效的居家健身服务体系,推动居家健身的可持续发展

居家健身服务体系主要靠体育管理

部门、体育社会指导员、各种社会体育组织来实现,形成体育部门主导、社会体育指导员协会为主体、各种社会体育组织广泛参与,为居民居家健身打造“科学居家健身知识有处可寻”、“线上比赛对决有奖可拿”、“居家健身有人指导”、“居家健身效果明显”、“体育运动与健康促进有数据库”、“居民体质状况自由监测”、“科学健身产品有平台”等局面,推动居家健身的可持续发展。

2.3.5搭建体育运动多媒体平台,全面推动居家健身的可持续发展

体育管理部门可以搭建体育运动多媒体平台,类似“抖音”、“快手”等以小视频为主的多媒体平台,体育运动多媒体平台主要以体育运动为元素,所有的视频、文字、图片全部与体育运动息息相关,让所有居民每次健身都会想到和利用这个平台,同时参与这个平台,上传自己的居家健身视频,让自己运动更有成就感和正能量,同时实现线上打卡参与全民健身比赛,加大全民健身赛事的宣传,扩大体育赛事覆盖面,发挥体育社会指导员的积极作用,积极参与比赛评选活动,同时平台主要包含科学

健身知识的普及、各种体育运动项目教学视频、教学方法及教材,体育名人直播教学指导、体育视频素材、体育运动监测等内容,从而全面推动居家健身的可持续发展。

3 结语

“健康中国2030”规划纲要提出,大力开展全民健身运动,推动全民健身和全民健康深度融合,居家健身是全民健身和家庭体育的一部分,是实现全民健身的有效途径,它的可持续发展路径将关系着健康中国战略的实现,应当从普及居家健身知识,让居民树立正确的健身理念开始;不断解决居家健身受场地的限制,大力发展传统体育项目;大力发展家庭体育,推动居家健身的可持续发展;建立长久有效的居家健身服务体系,推动居家健身的可持续发展;搭建体育运动多媒体平台,全面推动居家健身的可持续发展。

[基金项目]

湖北省2018教育科学规划重点项目;项目名称:健康中国背景下学校体育与人的全面发展研究;项目编号:2018GA042。

[参考文献]

- [1]中共中央、国务院.“健康中国”规划纲要[Z].2016-10-25.
- [2]国务院.全民健身计划(2016—2020年)纲要[Z].2016-06-23.
- [3]王灿.让居家健身可持续发展[N].中国体育报,2020-04-07(006).
- [4]梁凤波.居家健身新举措,隔着屏幕“动”起来[N].中国体育报,2020-03-24(005).
- [5]宋耀武.居家健身应因地制宜量力而为[N].中国体育报,2020-02-25(06).
- [6]国家体育总局体育科学研究所.青少年居家科学健身方法指导[M].人民邮电出版社,2020-05-01.
- [7]冯蕾.居家锻炼成常态,家庭体育时代即将到来[N].中国体育报,2020-04-01(006).

作者简介:

刘开群(1991—),男,汉族,湖南永州人,硕士,讲师,武昌理工学院,研究方向:体育教学与训练。

樊永先(1989—),男,汉族,河南滑县人,硕士,讲师,黄河科技学院,研究方向:学校体育教学训练与方法。