

Investigation and Analysis on the Status Quo of Elderly People Participating in Gateball in Shaoqing Street, Pengshui County, China

Fenghui Li Rui Ding*

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract

As an important fitness activity for the elderly, gateball is very popular in China, and the country is actively promoting it. Holding competitions and improving facilities are all measures taken by the state to promote gateball. As a fitness activity suitable for all ages, gateball has more and more participants. This paper uses the methods of literature, questionnaire, field investigation and mathematical statistics to investigate the elderly participants of gateball in Shaoqing street, Pengshui County, China. The data are analyzed and compared in many aspects, and the problems are found out, so as to provide some references and suggestions for the promotion of gateball in Pengshui county.

Keywords

Pengshui county, goalball sports, elderly, investigation and analysis

中国彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的现状调查与分析

李方辉 丁蕊*

云南师范大学, 中国·云南昆明 650000

摘要

门球运动作为老年人的重要健身活动在中国十分受欢迎, 国家正在积极推广。举办比赛, 完善设施等都是国家为推广门球的举措。门球作为老少皆宜的健身活动, 参与者越来越多。论文采用了文献资料法、问卷调查法、实地考察法、数理统计法对中国彭水县绍庆街道门球运动老年参与者展开调查, 得出数据进行多方面分析对比, 并从中找出问题, 为门球运动在彭水县的推广提供一些参考和建议。

关键词

彭水县; 门球运动; 老年人; 调查与分析

1 引言

老年人口是中国人口的重要组成部分, 同样老年人口也是中国体育人口的重要组成部分。如今, 越来越多的老年人参与到体育锻炼当中, 但适合老年人的体育锻炼运动并不多。其中, 门球运动是一项为老年人量身打造的健身运动。门球运动在中国的发展越来越好, 越来越多的人参与到这项运动中来。门球运动十分适合老年人, 没有激烈的对抗, 没有高强度负荷。门球运动不仅可以增进老年人体质还可以

丰富老年人的生活。所以, 门球运动不仅有利于身体健康还有利于心理健康。所以说门球运动是为老年人量身打造的运动。

2 研究对象及方法

论文以中国彭水县绍庆街道参与门球锻炼的老年人中随机抽取 80 位老年人, 以男、女分组。

文献资料法通过网络搜集、中国知网、校图书馆查看相关书籍获取相关知识, 为论文提供理论和参考依据。

问卷调查法, 对彭水县绍庆街道进行活动的门球爱好者随机抽取 80 名进行发放问卷。

实地考察法, 对彭水县绍庆街道门球场进行实地考察。

数理统计法, 通过问卷的回收进行数据统计处理, 了解彭水县绍庆街道老人参与门球的情况。分析门球对参与门球

【作者简介】李方辉(1998-), 男, 土家族, 中国重庆人, 硕士, 从事运动训练研究。

【通讯作者】丁蕊, 女, 中国云南昆明人, 硕士, 副教授, 从事体操、健美操教学与训练研究。

运动老人的影响以及彭水县绍庆街道老年门球的开展现状。

3 研究结果与分析

3.1 彭水县绍庆街道门球运动老年参与者性别比例调查

从调查数据中可以看出彭水县绍庆街道参与门球运动的老年人男性多于女性。其中, $n=80$, 男性占 67.5%, 女性占 32.5%。体现出彭水县绍庆街道参与门球运动的老年人的男女比例差异大。由此可知, 男性老年人更加喜爱门球运动。

3.2 彭水县绍庆街道门球运动老年参与者参与门球运动的目的调查

调查数据中可以看出彭水县绍庆街道门球运动老年参与者参与门球运动为了娱乐交友最少, 所占比例为 11.2%, 为了兴趣爱好占了 13.8%, 为了锻炼身体的人占了 23.8%, 既为兴趣爱好又为了锻炼身体和娱乐交友的人最多, 占了 51.2%。这体现出彭水县绍庆街道门球运动老年参与者超过一半参与门球运动带着多种目的, 接近一半的人目的单一。大多数参与者的目的都有锻炼身体这个选择。这体现出大多数参与者都有一个共同的目的, 就是健康长寿。在很多门球爱好者的服饰上或者号码布上都有显著地“长寿”字样, 这应该是所有门球参与者的最终目的。

3.3 彭水县绍庆街道门球运动老年参与者参与门球运动的年限调查

由调查可以看出彭水县绍庆街道门球运动老年参与者参与门球运动 1~3 年的最多, 占 41.2%; 5 年以上的占 13.8%; 1 年以内占 18.8%; 3~5 年的占 26.2%。这体现出近几年来彭水县绍庆街道门球运动老年参与者逐渐增加, 门球运动越来越受欢迎。门球运动的运动量与运动强度适宜于老年人, 加之门球运动属于集体体育运动项目, 从而更能适宜老年人的健身与心理需求。

3.4 彭水县绍庆街道门球运动老年参与者参与门球运动的形式调查

由调查可看出, 首先彭水县绍庆街道门球运动老年参与者以跟朋友(球友)一起的形式参与门球运动的最多, 有 55 人选择, 所占比例为 68.8%; 其次是一个人 9 人选择, 所占比例为 11.2%; 再次是其他有 9 人选择, 所占比例为 11.2%; 最后是比赛有 7 人选择, 所占比例为 8.8%。彭水县绍庆街道门球运动老年参与者少数人选择以一个人、比赛、其他的方式参与门球运动, 大多数人选择跟朋友或球友一起的方式参与门球运动。但这种组织形式规范性不强, 缺少制约性, 导致人员活动散漫, 不利于老年门球运动的发展。由此可见, 彭水县绍庆街道缺乏统一管理门球运动的部门, 相关部门对门球运动不够重视。绝大多数人没有以比赛形式参与到门球运动中说明大多数人没有接受过专业的培训, 不具

备相应的专业知识也可以看出彭水县绍庆街道比赛举办较少。

3.5 彭水县绍庆街道门球运动老年参与者参与门球运动的频率调查

从数据调查可看出彭水县绍庆街道门球运动老年参与者每周一次或以上参与门球运动的最多, 所占比例为 60%; 每天一次或以上参与门球运动的占 18.8%; 每月一次或以上参与门球运动的占 12.5%; 其他占 8.7%。由此可知, 超过一半的参与者每周参与门球运动一次或以上, 近五分之一的参与者每天参与门球运动一次或以上, 体现出现在的老年人重视体育锻炼, 并能坚持锻炼, 有很强的健康意识。

3.6 彭水县绍庆街道门球场地设施调查

根据实地考察与问卷调查得知彭水县绍庆街道有两块门球场, 一块为露天球场, 一块为带顶棚球场, 带顶棚球场为收费制。

从调查可见彭水县绍庆街道老年门球参与者有 73.7% 的人认为两块球场能够满足平时的锻炼需求, 26.3% 的人认为两块门球场不能够满足平时锻炼需求。由此可知, 大部分人认为两块门球场能够满足平时的锻炼需求, 少数人认为两块门球场不能够满足平时锻炼。

4 影响彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的因素

数据调查可见彭水县绍庆街道门球运动老年参与者有 28.8% 认为影响绍庆街道老年人参与门球运动的因素是场地设施, 26.2% 认为是家庭因素, 16.2% 认为是没时间, 15% 认为是活动氛围, 7.5% 认为是天气因素, 6.3% 认为是其他因素。由此可见, 场地设施、家庭因素、时间因素、活动氛围是影响彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的主要因素。

4.1 影响彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的外在因素

4.1.1 场地设施

场地设施是人们进行体育锻炼的前提条件。场地是否标准, 设施是否完善场地能否满足锻炼者平时的锻炼需求, 这会是影响彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的一个外在因素。

4.1.2 活动氛围

活动氛围会影响老年人参与门球运动。活动气氛热烈, 人们参与的积极性高, 参与的人多这些会吸引更多的人参与到门球运动中来。相反, 参与的人少, 积极性不高, 活动气氛不够热烈。那么, 会让人觉得这个项目无趣。让这个项目没有吸引力。

4.2 影响彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的内在因素

4.2.1 时间因素

近些年来, 随着经济的不断发展和人们生活的物质文

化和精神文化水平的不断提高及学校的减负政策,缩短了人们的工作时间及学习时间,相对人们的闲暇时间也就变得越来越多。这时居民们就开始改变自己原来的生活方式,利用闲暇时间来丰富自己的业余生活。有点空闲的时间才能做自己想做的事,参与门球运动就需要空闲的时间。所以,时间因素是影响老年人参与门球运动的一个重要因素。

4.2.2 家庭因素

家庭因素是影响老年人体育活动的重要因素。家庭因素包括很多,如家庭琐事、居住情况、接送孩子上学放学、家人是否支持等都是家庭因素。当老年人被许多家庭琐事困扰时,他们就不能专心参与门球运动。

5 结论与建议

5.1 结论

①彭水县绍庆街道门球运动老年参与者性别比例差别较大,参与者大多数参与门球运动的年限都在一年以上。

②彭水县绍庆街道门球运动老年参与者近一半都带有多种目的去参与门球运动,主要有兴趣爱好,锻炼身体,娱乐交友。这体现了彭水县绍庆街道门球运动老年参与者目的的多样性。

③彭水县绍庆街道门球运动老年参与者绝大多数人都是以跟朋友或球友一起的形式参与门球运动。少数人选择一个人,比赛或者其他形式参与门球运动。多数人选择跟朋友或球友一起去参与门球运动是为了缓解孤独,老年人特别是空巢老人会经常感到孤独和无助。所以会选择跟朋友一起参与门球运动。三五好友在球场上消除寂寞,找到快乐。绝大多数人没有以比赛形式参与到门球运动中说明大多数人没有接受过专业的培训,不具备相应的专业知识。参与门球运动主要为锻炼身体,娱乐交友。

④彭水县绍庆街道门球运动老年参与者门球运动时间,这体现彭水县绍庆街道门球运动老年参与者基本都能合理选择锻炼时间段。超过一半的人都会合理安排锻炼频率。但是还是有少部分人不会合理选择锻炼时间段和选择健康合理的频率。

⑤场地设施,活动氛围,家庭因素,时间因素是影响彭水县绍庆街道老年人参与门球运动的主要因素。其中,对彭水县绍庆街道老年人参与门球运动比较大的两个因素是活动氛围与时间因素。活动氛围是影响绍庆街道老年人参与门球运动的主要外在因素,时间因素是影响绍庆街道老年人

参与门球运动的主要内在因素。

5.2 建议

①利用彭水电视台,公交车广告等平台宣传门球运动或转播门球比赛。还可以贴海报,发传单等途径让更多人知道门球以及门球运动能带来的好处。同时应该宣传身体锻炼的重要性鼓励更多老年人走出家门锻炼身体,特别是老年女性应该将家务事与身体锻炼相结合。

②聘请门球社会指导员,传授参与者们科学的专业的门球知识,规范他们的技术动作,培养良好的门球文化和门球精神。给爱好者们普及锻炼与健康知识,使他们形成良好的锻炼习惯。请医生给参与者们普及常见的门球方面的运动损伤以及常见的运动损伤的处理方法。一定要监督他们赛前或是运动前的准备活动。因为老年人的身体非常容易受伤。对他们的监督是为了不让运动损伤挫伤他们的积极性。

③相关部门应多举办比赛,促使参与者去学习更专业的门球知识,更高超的门球技巧。

④请专业人员为爱好者们制定科学的运动处方,科学的运动处方安全可靠,锻炼效果好,可以有效防止伤害事故的发生,计划性强,目的明确,可以提高锻炼者运动兴趣。

⑤将彭水县绍庆街道的两块门球场建设成为标准的门球场,带顶棚球场停止收费。随着门球参与者的增加还应该发展门球场的数量。充分利用现有的场地资源。科学管理,设立专门的管理人员,同时也定期检查门球场地是否受损。

参考文献

- [1] 段建玲.新疆老年门球运动现状调查与对策研究[J].搏击.体育论坛,2015,7(11):60.
- [2] 王莹.合肥市中老年门球运动开展现状调查与分析[J].湖北科技学院学报,2013,33(8):140-141.
- [3] 刘梅.上海市杨浦分社区老年门球运动的现状调查与对策研究[D].上海:上海体育学院,2011.
- [4] 赵红.武汉市老年门球运动的开展现状与对策研究[D].武汉:华中师范大学体育学院,2013.
- [5] 杨丽玲,黄邦美.上饶市信州区老年人门球运动开展的现状调查研究[J].上饶师范学院学报,2016,36(6):116.
- [6] 张晓明.东莞市新生代农民工体育锻炼影响因素的相关分析[J].劳动保障世界,2016(32):21.
- [7] 薛改玲.延安市社区居民体育锻炼现状调查与对策研究[D].延安:延安大学,2014.