

山西省科技人员健身意识、行为及效果的研究

Research on Physical Exercise Consciousness , Behavior and Effect of Scientific Researcher in Shanxi Province

成民铎¹, 汪晓阳¹, 张翠玲²

CHENG Min -duo¹, WANG Xiao -yang¹, ZHANG Cui -ling²

摘要: 对山西省部分科技院所科技人员的健身意识、行为及体育锻炼效果进行了调查研究。结果表明,科技人员虽然有着较为明确的健身意识,但是缺乏科学锻炼身体的知识,健身锻炼效果在体质方面没有得到显著的改善,而在心理状况方面经常锻炼者优于非锻炼者。

关键词: 科技人员; 健身; 意识; 行为; 效果

Abstract: This paper made investigation on physical exercise consciousness , behavior and effect of scientific researchers in some institutes in Shanxi province. The result showed that although scientific researchers have clear exercise consciousness , they lacked the physical exercise knowledge and there was no significantly improvement in physical fitness. On mental condition , those who often participate physical exercise were better than those who didn't.

Key words: scientific researcher ; physical exercise ; consciousness ; behavior ; effect

中图分类号: G812.4 文献标识码: A

科技人才是知识和科技的载体,是知识的生产、分配、传播和应用的主体或带头人。既是第一生产力的载体,又是第一生产力的开拓者,科技人才是发展生产力的关键。无论是发达国家还是发展中国家,科技人才队伍的状况将决定经济发展和国家现代化的成效和速度。而拥有一个健康的身体则是科技人才应备的基础素质,是科技人才能够充分发挥聪明才智的基础保证。然而,各种资料表明,我国目前科技人才的健康状况不容乐观,知识分子“英年早逝”的现象屡屡发生^[1]。关注科技人才健康状况,提高科技人才健康水平,引导科技人才树立全新的健康观念,积极探寻增强科技人才健康素质的良策,是落实科教兴国、科技兴国的战略需要。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文以山西省省属科技院所科技人员为调查对象,参照《中国成年人体质测定标准》对560 位科技人员进行了体质测试和生活问卷调查。有效样本容量为504 例。其中,男性为249 人,女性255 人;高级职称192 人,中级职称168 人,初级职称76 人,其他人员68 人。参照我国现行的国民体质测评年龄分组,体质分类标准将调查对象划分为3 个年龄段,20 ~ 39 岁为甲组,共272 人;40 ~ 59 岁为乙组,共177 人;60 岁以上为丙组,共68 人。

(二) 研究方法

采用问卷调查法、测试法、数理统计与逻辑分析等方法,对上述人群的生活方式、体质状况以及健身意识、行为和效用进行了研究分析。

所获调查材料根据研究需要,对部分数据采用 SPSS 10.0 统计软件进行统计分析。

二、研究结果与分析

(一) 体质状况的自我感受

体质是人的生命活动和劳动工作能力(包括运动能力)的物质基础,主要受先天遗传和后天获得的影响。遗传是人的体质形成的重要因素,但它对体质的影响只是提供了一种可能性,这种可能性表达,即体质强弱的现实性则有赖于后天的环境条件。

体质与健康关系密切,但又有所不同。体质可以看作是健康的物质基础,而健康则是体质的外部反映和表现。健康良好者必定有一定的体力水平,而体力良好者必定以一定的健康水平作为基础和保证。

体质状况的自我评估,不仅可以观察到评估者对自身身体状况的了解程度,也可以反映出评估者的健康素养。在调查中询问的体质状况是指,生理机能状况好坏与否的自我感觉。对于自身体质状况,有35.5% 的人对自己目前的体质状况感到满意,仅有4.8% 的人对自己的体质感到非常满意,有16.5% 的人对自己的体质状况不满,而有43.2% 的人对自己体质状况感到一般。同时,就3 个月内身体生理机能方面是否存在不适症状向被调查者进行询问。结果表明,仅有21. % 的人自我感觉良好,没有任何不适症状,79% 的人或多或少地存在着各种不适症状。位居前5 位的是:“身体疲劳”占32.5%;“腰背疼痛”占25.2%;“肠胃不好”占20.0%;“颈椎病”为19.6%;“失眠”为15.5%。上述结果与张勇等对安徽省

收稿日期: 2004-12-14; 修订日期: 2005-04-17

基金项目: 山西省软科学基金资助项目(011081-1)。

作者简介: 成民铎(1959-),男,山西文水人,副教授,硕士,研究方向为体育管理学、全民健身理论与方法, Tel: (0351) 7010143, E-mail: minduo -cheng @163. com。

作者单位: 1. 山西大学 体育学院,山西 太原 030006; 2. 中北大学分校,山西 太原 030008

1. School of Physical Education , Shanxi University , Taiyuan 030006, China; 2. Branch of North Institute of Technology , Taiyuan 030008, China.

6城市高校和科技机构中高级知识分子调查,身体健康者仅占22.3%,其余人员则处于亚健康状况或患有各种疾病^[2];张彦军对江西某学院45岁以上教师调查,54%的人同时患3种疾病,36%的人患2种疾病^[3];沈国平等对浙江省中高级知识分子调查,健康状况令人堪忧,患病种类多集中在心血管系统和消化系统^[4]等,说明科技人员的体质状况并不是在某一地区内的特殊现象,而具有普遍性。这是一个亟需引起社会各方面关注的重要问题。

(二) 健康知识的掌握程度

健康知识的掌握程度是个体促进自身健康的科学性保障,也是表明某一群健康素养的水平标志。一个人的健康知识的占有量多少,将直接地影响到他的生活意识和行为方式。从调查结果得知,对健康知识非常了解的人占总体比例仅有1.9%;而对健康知识一般了解的人数只有20.1%;对健康知识略知一二的人数是最多,占64.8%;完全不了解人数占11.2%。从上述结果可以看到,科技人员的健康知识掌握程度并不理想。

关于健康知识的获取途径从访谈中得知,绝大多数人依靠各种媒体进行,如电视、广播中的健康讲座,互联网上的健康信息,报刊中的健康专栏等。一部分人是在看病时医生告知的。还有一部分人是通过家人、朋友或同事进行了解的。值得注意的是,科技人员很少有人提到健康知识是在学校教育中习得,也没有人提到健康知识是从专门的健康咨询机构那里获得。所调查的科研院所均无系统的健康讲座,也很少有专门性的健康宣传,偶尔的健康讲座都是为了销售医药产品进行的。每一院所虽然每年都有医疗体检,但并没有建立员工个人健康档案。各单位只了解病号的情况,逢年过节慰问探望病人作为领导的工作内容之一,而员工整体的健康水平提高并没有得到充分的重视。对健康的追求并不仅仅是个人的,而且也是社会的。知识的传播首先是从社会的角度开始,各级政府和有关部门应积极地营造健康的氛围和环境,激发人们对健康的追求,构建良好的知识传递服务体系,以满足人们对健康的需求。只有这样,个人对健康的追求才能充分地得以实现。

(三) 科技人员健身意识及行为

1. 健身意识

健身意识首先基于健康意识,如果没有较为强烈的追求健康的意识,就不会有明确的健身意识。积极参与体育活动不仅可以改善人的身体形态,提高身体机能水平,还可以改善人的智能,改变人的态度,提高人的情绪和适应环境的能力,增强人的意志,促进和改善人际关系^[5]。在当今社会激烈的竞争环境下,体育运动正作为一种积极的生活方式融入人们的日常生活。

考察某一群体的社会行为特征,其行为意识是不可忽略的重要内容之一。健康意识是人们对外界给予人的影响而产生的反应,它是以健康为对象的一种精神现象,它直接影响和作用于人们的健身行为。从维系健康手段的选择,能够观察到人们健康意识的强弱以及它的科学性和实效性。同时可以折射出其健康素养状况。

首先,从科技人员如何选择维系健康手段入手,了解他们选择哪些手段来保持健康水平。调查结果表明,“保持心情舒畅”、“良好的起居习惯”和“良好的睡眠”排在前三位;“体育锻炼”和“饮食营养”紧随其后;“体检”和“滋补保健品”排在

最后。从性别比较结果看,女性在“保持心情舒畅”和“饮食营养”方面较男性突出,而男性在“体育锻炼”方面的认知明显高于女性。而在年龄方面没有显著性差异。可以说科技人员对健康的维系手段的选择是理性的,十分清楚良好的生活习惯是人健康的基础。人的健康危机与心情的好坏有着十分密切的关系,保持良好的心态,这在当今激烈的竞争社会中是首要的防御线,如果这一防线被突破,健康的维系就会处在被动的局面之中。“体育锻炼”和“饮食营养”是健康维系的支撑条件,生活条件的改善,使得人们的身体活动比以往任何一个时期都少,这种被称之为的异化现象将会越来越严重。同时,物质的极大丰富也带来负面效应,吃出来的现代文明病直接威胁着人们的健康。注重体育锻炼,控制饮食营养也是维系健康的有效手段。体检是健康维系的监督条件,定期的和经常性的体检可以使人们真正地把握健康状况,促使人们的生活行为向着科学化、健康化迈进。

科技人员对健康的维系手段是十分明确的,也是理性的,符合健康促进的基本要求。但是从他们对健康知识的掌握情况看,要想真正实现健康,还得需要很多的努力,这其中包含着来自社会和个人的努力。

2. 体育参与意识、锻炼内容及体育人口

体育运动在当今社会已经成为一种时尚,很多人都以自己娴熟和高超的运动技能为自豪,同时也把体育运动作为生活中的一部分。调查发现,科技人员中约有35%的人对体育是怀有喜爱之情的;约有63%的人对体育的态度是中性的,既不喜欢也不讨厌;参与体育活动的人数比例超过了喜欢体育和有意识进行体育活动的人数比例。经过分析,这一部分参与者是被动参与体育活动的,他们是在病后才开始进行体育锻炼,将体育作为治病的方法。这一部分人在体育锻炼的持续性上有很大的不稳定性,病好了锻炼就可能停止了。

在日常生活中,参与体育活动的人数为56%,而基本不活动的人数占到了44%。依照《体育社会学教程》(吕树庭、卢元镇编著)划分体育人口的标准(每周锻炼3次,每次不少于30分钟)^[6],达到体育人口标准的人数仅为19.6%。由此可见,科技人员体育人口比例偏小,参与体育锻炼的人数处于不稳定状态。在体育锻炼形式方面,“爱好者结伴”和“个人锻炼”明显地高于其他选项,而参与“单位组织”和“加入俱乐部”锻炼的人数明显处于低位。究其原因:一是这一群体的工作性质使得在时间上不能有足够的保证,科技人员的工作属于松散型的,虽说有上班时间的规定,但是下班的时间可以说是因人而异,“单兵作战”的工作形式是这一行业的普遍现象。特别是目前各个科研院所工作任务较多,压力较大。因此,科技人员的业余时间少是一个不容忽视的因素;二是体育场地设施的匮乏,是制约人们参与体育锻炼的一个客观因素。所调查的9所科研院所,体育场地不足,有的篮球场已被作为停车场使用,乒乓球台虽说各个院所都有,但其数量只有一两张,羽毛球场地几乎没有,这样的条件十分不利于科技人员的体育锻炼,不利于他们的健康维系;三是科技人员自身的问题,有相当一部分人的体育锻炼活动有很大的盲目性,对健康的理解缺乏全面的认识,以为没有病就是健康,没病时就不用锻炼,锻炼有时是心血来潮,缺乏持久性;四是有组织的进行群众体育活动较少,参与体育锻炼的人们大部分是属于自发性的,属于个人的行为或非正式组织形式的。有些组织对群众性的体育锻炼认识不足,认为体育锻炼是个人

的事情,看不到对组织竞争力的影响作用,不能提升到人力资源开发的高度认识问题,这一点也是全国性的问题。

另外,调查对象参与活动项目中,居首位的是散步(32.4%),其次是慢跑(26.4%),乒乓球运动(14.1%),骑车锻炼(10.2%),其他运动项目均未超过10.0%。科技人员体育锻炼的内容是因地因时而定的,容易操作,与生活的联系性较强,利用上下班进行体育锻炼是一个普遍现象。乒乓球场地的提供,使得参与此项运动的人数占到了一定比例。同时也说明,只要能够提供适合的体育设施或器材,就能调动起大家参与体育活动的积极性,因为体育运动受时空条件的制约是极强的,提供设施服务,运动学习的程序服务以及运动成员的组织服务是体育经营管理的基本内容。

3. 参与体育锻炼的动机

动机是指导行为去实现需要的内部动力。人们参与体育运动有3个基本原因,即个人完善、体育欣赏和促进社会交往^[7]。其中,个人完善主要是释放压力或放松,掌握运动技术,提高健康水平,发展积极价值和自豪感;体育欣赏主要是欣赏体育活动和比赛而获得喜悦;促进社会交往主要是陪伴家人或朋友进行运动,增进友谊情感。调查显示,科技人员参与体育锻炼的动机主要集中在“增强体质”和“维系健康”两个方面;而“增强社会交往”和“活跃家庭气氛”显示体育社会性功能的动机却排列在最后。可以看到,人们对体育的认识还仅仅停留在个人完善需要上。而对体育对人精神方面的积极作用尚未被充分认识。

4. 阻碍参与体育锻炼的因素

调查显示,影响科技人员参加锻炼的主要因素:一是主观因素,即“工作忙没时间”、“家务重没时间”。时间是挤出来的,只要主观愿望上是积极的,那么工作再紧张、家务再繁重,也会挤时间进行体育锻炼的;二是客观因素,即“无活动场所”、“缺少运动伙伴”。这两个客观因素在某种程度上极大地限制了人们参与体育锻炼的积极性。体育运动的开展首要

条件是活动空间,没有空间设施任何运动项目都无从谈起。同时,对体育锻炼活动的组织和管理也是非常必要的。体育运动是从人类生活中最为古老的文化——游戏演变而来的,游戏的产生和延续必须有与此相适应的伙伴参与才能实现。那么,如何使参与运动的人能够找到合适的伙伴是运动行为持续发展的重要因素。这就要求组织有目的、有意识地创造条件,使具有一定体育爱好的人们聚集在一起,使得健身行为发生、延续。在性别和年龄方面集中在“无活动场所”、“家务重没时间”、“缺少运动伙伴”3个因素上,而且女性较男性高。说明女性对运动伙伴的要求也较男性高,女性参与体育锻炼时对同伴的依赖意识较强。在年龄方面,年轻人对场地、运动伙伴的要求较高,这与所参与的健身活动内容有着密切的关系。例如,乒乓球、羽毛球等运动项目,首先是需要有伙伴的参与,同时对运动技能水平也有一定的要求。不同水平的人同场竞技,就会降低双方的乐趣,从而降低参与活动的兴趣。运动技能水平的提高,在有组织的调控下其效果是最为快速的。而在职称方面差异具有显著性,主要表现在“缺乏运动伙伴”和“无兴趣”2个因素上。

(四)科技人员健身效用

众多的研究证明,在日趋激烈的竞争环境中,体育活动和好的生活习惯是维护自身健康、提高生活质量最为积极、最为经济的手段。通过参与体育活动不仅可以获得健康知识和手段,改善人的神经系统和心血管系统,同时能够提高人们的自信心、自制力、培养坚毅的意志品质,克服对快节奏生活和激烈社会竞争的抵触、恐惧、厌烦、焦虑等心理障碍,提高人们的社会适应能力。科技人员参与体育健身活动的首要动机是“增强体质”和“维系健康”,那么,其锻炼的效果是如何呢?

依据是否参与体育健身活动,将调查对象分为健身群体和非健身群体,对他们的体质和心理活动状况进行比较分析,以考察其健身效用(表1)。

表 1 本研究被调查对象甲、乙两组健身活动人群情况一览表

	总体		甲组(20~39岁)				乙组(40~59岁)			
	n	%	男		女		男		女	
			n	%	n	%	n	%	n	%
健身活动群体	238	53.0	75	60.5	59	42.4	53	67.1	51	60.0
非健身活动群体	211	47.0	49	39.5	80	57.6	26	32.9	34	40.0

1. 体质方面的考察

体质是人的生命活动和劳动工作能力(包括运动能力)的物质基础,与健康关系密切,健康良好者必定有一定的体力水平,而体力良好者必定以一定的健康水平作为基础和保

证。通过观察健身人群与非健身人群的克托莱指数、台阶指数、体格指数以及心肺机能评价等指标的比较,考察健身活动的效用。

表 2 本研究被调查对象克托莱指数、台阶指数、体格指数比较情况一览表

		克托莱指数	台阶指数	体格指数
男性	健身活动群体(n=128)	434.87 ± 58.06	59.66 ± 8.55	2505 ± 3.18
	非健身活动群体(n=75)	431.56 ± 85.90	57.06 ± 6.53	2493 ± 2.91
女性	健身活动群体(n=110)	374.65 ± 51.23	62.53 ± 8.99	2368 ± 3.36
	非健身活动群体(n=114)	368.83 ± 51.41	61.78 ± 7.59	2324 ± 3.09

从表2可以看出,参与健身活动的群体虽然在克托莱指数和台阶指数2项指标方面都略高于非健身活动群体。但是两组之间并未存在差异的显著性,而体格指数也略高于非健

身群体,其整体水平都在轻度肥胖范围之内。通过表3我们可以看出,在肺活量、坐位体前屈、握力等指标的比较,健身群体虽然高于非健身群体,但是,通过检验它们之间并不存在

显著性差异。而且3项指标与太原市成年人体质情况^[8]相比较,两个群体都低于太原市城区成年人的整体平均水平。对上述结果,特别是对健身人群的体质测试结果,本研究认为,首先,进行体育锻炼所选择的运动内容,大部分人以散步、慢跑、乒乓球等运动为主要内容。而运动对机体产生作用的前提条件是必须有一定的负荷,按照健身的最佳运动负荷的标准,人在运动时要保持在中等强度以上的负荷才能达到提高机体机能的功效。以运动时的心率表示,应当在110~140次

/min之间,从体态表现看呼吸有喘息状态。在调查中了解到,大部分人并没有这一状态,运动负荷刺激不够;其次,是锻炼的持续性不好,科技人员的工作时间不太稳定,下班较晚,大部分人回家之后仍在继续工作。健身锻炼的时间不能得到保障,有时间就锻炼,没有时间就不锻炼的现象普遍存在;其三,是锻炼缺乏针对性。面对自身的不适症状,不知道用什么样的运动方法来消除,在锻炼中也缺乏科学指导,随大流盲从现象较为明显。

表3 本研究被调查对象不同人群肺活量、坐位体前屈、握力均值统计一览表

			甲组(20~39岁)		乙组(40~59岁)	
			健身组	非健身组	健身组	非健身组
肺活量(ml)	男	3 754	3 746.12 ± 592.60 n=75	3 647.24 ± 555.25 n=49	3 225.19 ± 584.85 n=53	3 186.54 ± 586.61 n=26
	女	2 952	2 448.51 ± 455.75 n=59	2 499.73 ± 481.23 n=80	2 248.82 ± 546.83 n=51	2 183.53 ± 502.95 n=34
坐位体前屈(cm)	男	884	629 ± 8.63 n=75	484 ± 8.66 n=49	114 ± 8.23 n=53	-2 .51 ± 9.09 n=26
	女	1061	1006 ± 8.01 n=59	920 ± 7.86 n=80	788 ± 9.07 n=51	398 ± 7.59 n=34
握力(kg)	男	4800	4276 ± 9.74 n=75	4178 ± 8.78 n=49	41.00 ± 8.81 n=53	41.38 ± 7.60 n=26
	女	2980	2337 ± 5.55 n=59	2317 ± 6.17 n=80	23.79 ± 5.17 n=51	21.73 ± 5.98 n=34

2. 心理状态的考察

现代医学认为,良好的心理状态有助于分泌有利于健康的激素、脂类和乙酰胆碱等,可调节机体至最佳状态,从而提高机体的抵抗力^[9];相反,不良的心理状态和情绪可导致免疫系统功能失调,体质下降,从而引起各种疾病的发生。通过

心理状态的比较分析可以观察到,参与体育健身活动人群与非体育健身人群在心理状态方面的差异。本研究在调查时采用3段数值表,即“没有”为1分,“难以回答”为2分,“有”为3分。对科技人员进行了心理状态的询问。

表4 本研究被调查对象心理状态比较一览表

	生活充实感	对未来不安感	有明确的努力目标	对自己判断很有自信	对于困难的解决能力	对社会环境的适应性	人际关系的烦恼	自我主张实现程度	有所信赖的朋友	工作上的协作
体育健身群体	260 ± 0.77	188 ± 0.98	231 ± 0.93	269 ± 0.71	269 ± 0.69	191 ± 0.99	190 ± 0.98	257 ± 0.76	108 ± 0.96	230 ± 0.66
非体育健身群体	205 ± 0.99	212 ± 0.99	203 ± 0.99	252 ± 0.85	250 ± 0.86	169 ± 0.95	212 ± 0.99	232 ± 0.93	108 ± 0.34	229 ± 0.63
t	**	*	**	*	**	**	*	**	NS	NS

注:NS 差异无显著性,* $P<0.05$,** $P<0.001$ 。

从表4可以看出,10项内容具有差异显著性的为8项,可以看出,经常参与体育锻炼的人群在心理健康状况上明显优于不参与体育锻炼的人群,他们有着积极的生活态度、进取的工作作风,对社会环境的适应性强,工作中目标明确。这也反映了开展体育活动对于改善人们心理状况有着积极作用。科技人员参加体育锻炼其目的主观上是为了增强体质,从体质的角度看应当是身体机能和身体素质的提高,但其结果却是没有达到理想目标,而所产生的效果却在心理状态和社会适应方面。

三、结论与建议

(一) 结论

科技人员对自身的健康状况认识较为客观,身体不适症状较为普遍,亚健康人群比例较高。虽然在维系健康手段的选择上较为理性,但是对健康知识的掌握程度不够理想,与群体的文化特征不太相符。长期坚持体育锻炼的人数较少,科技人员参与体育活动的主要动机是注重个人完善,以增强体质为第一需要。运动场所、运动伙伴是影响科技人员参与体育健身活动的主要客观因素。长期坚持锻炼的人数较少,

体育人口比例较低。其锻炼效果在体质方面并不理想,整体水平低于同一城市的成年人水平。但在心理方面,锻炼人群明显优于非锻炼人群,反映出体育对健康维护的特殊功效。

(二) 建议

关心科技人员的健康,既需要党和政府在政策和经济方面的条件改善,也需要全社会的积极支持,同时更需要科技人员自身的健康意识的完善。体育是改善健康的最为经济和有效的手段之一。提倡人们参与体育活动不仅是在体质方面要得到充分的改善,而且还要在心理和社会适应方面得到改善。要充分利用各种媒体,通过长期宣传相关信息,丰富科技人员健康知识,强化健身意识,倡导积极、科学、文明、健康的生活方式。努力使注重生命质量,提高健康水平、丰富闲暇生活,实现人生价值成为每个科技人员的自觉行为。

借助政府和社会的力量,在科技机构和社区建设一些方便适用、小型多样的体育场地和活动室。在条件许可的情况下,建议科技单位设置健身房,为科技人员提供相当的低消费健身场地。消除体检等于健康监测的错误观念,建立科技人员健康档案,做到健康状况人人心中有数。同时,应大力开

(下转第129页)

五、结论与建议

1. 积极地推进健身体育活动的开展,保持饱满、乐观、积极、健康的身心状态是人类一生追求的目标。当代德国大学的健身体育体现了人类提高“生活质量”的价值观,体现了体育游戏性、娱乐性和休闲性的发展观,这种以发展公众体育的新理念、观点是值得我国大学体育教育工作者学习和借鉴的。

2. 加强各国大学体育教育之间的联系,相互提供信息交流服务,是促进和协调体育科学服务的有效途径。但学习不能盲从,要符合“国情”,借鉴不能陷入误区,要适合“校情”,只有汲取其精华,去其糟粕,并结合我国实施全民健身计划纲要,构建大众体育生活化的体育空间,才能使我国全民健身体育活动和大学健身体育教育朝着普及化、生活化的方向

健康发展。愿我们获取的德国大学体育资讯,能够引发人们对健身体育的新思考与新选择。

参考文献:

- [1] 克劳斯,博斯著,劳石译 体能训练晴雨表[M].北京:中华工商联合出版社,2004.1 -5.
- [2] 王海源 对德国大学体育的认知与探究[J].体育学刊,2004,11(3):139 -141.
- [3] Sportprogramm Hochschulsport Uni -Stuttgart [Z].2003.
- [4] Sportprogramm Hochschulsport Uni -Boon [Z].2003.
- [5] Sportprogramm Hochschulsport Uni -Ulm [Z].2003.
- [6] Sportprogramm Hochschulsport Uni -Bielefeld [Z].2003.
- [7] Sportprogramm Hochschulsport Uni -Karlsruhe [Z].2003.

(上接第 115 页)

展群众性体育活动,并进行科学指导和监控,努力改变科技人员体育锻炼活动中存在的形式单一、运动负荷和强度质量不高、缺乏科学性等不合理现象。把进行体育活动提升到开发人力资源,强化团队精神,改善工作环境,培育科技人才人文素养的高度,从而加强科技人才队伍建设。

参考文献:

- [1] 李力研 来自中关村的健康报告[J].福建体育科技,1996,9(1):22-28.
- [2] 张勇 安徽省中高级知识分子健康状况与体育锻炼的调查与分析[J].北京体育大学学报,2001,24(4):460 -461.
- [3] 张彦军 增强知识分子健康意识的现实意义[J].新乡师范高等专科学校学报,2001,(3):78 -79.
- [4] 沈国平 浙江省中高级知识分子健康状况与体育锻炼调查研究[J].北京体育大学学报,1999,22(9):20 -21.

- [5] 孙桂芳,刘运祥 体育锻炼对山东省师范院校女中年知识分子心理健康影响的研究[J].北京体育大学学报,2002,25(5):623 -624.
- [6] 吕树庭,卢元镇 体育社会学教程[M].北京:高等教育出版社,1995.170 -171.
- [7] 马修·D·尚克 体育营销学[M]北京:清华大学出版社,2003.161-162.
- [8] 吴丽君,郭新明 山西省成年人身体素质调查与分析[J].体育科学,2004,24(3):47 -50.
- [9] 连晓媛 应激与生殖内分泌障碍[J].中国药理学通报,2001,(1):5 -8.
- [10] 国家体育总局群体司1997 年全国成年人体质监测论文汇编[C].北京:人民体育出版社,2000.
- [11] 国家体育总局群体司 中国成年人体质测定标准手册[S].北京:人民体育出版社,2000.

(上接第 121 页)

深入推动实施“全民健身计划纲要”打下基础;6)因势利导,在山区优先发展娱乐性强、易开展、花钱少和活动量小的运动项目;7)在山区开展全民健身,不搞一刀切,或所谓的同步行动,要视各地具体情况,优先发展条件成熟的地区,实现以点带面,条件不成熟的慢慢创造条件再发展;8)粤北山区也是少数民族聚集地,应深入挖掘少数民族文化,大力发展少数民族民俗体育、娱乐活动。

建议:1)组织专家和体育工作者,收集、开发、整理规范那些广大群众喜闻乐见、小型多样的民俗体育娱乐活动项目,并就地普及推广;2)利用少数民族节日,各级政府组织多种多样的民俗活动,达到推动全民健身运动的目的;3)各级政府年度运动会上,应把有乡土特色的少数民族体育项目作为重点安排进去,从而推动群众体育的开展;4)地处山区少数民族地区的高、中等学校的体育系(科),在有条件的情

况下,应有目的地将一些具有民族特色的项目纳入课程计划,为山区及少数民族地区培养体育人才、体育教师和社会体育指导员奠定基础。

参考文献:

- [1] 中国群众体育现状调查课题组 中国群众体育现状调查与研究[M].北京:北京体育大学出版社,1998.
- [2] 张发强 中国社会体育现状调查结果报告[J].体育科学,1999,19(1):1 -4.
- [3] 宋允清 粤湘桂黔滇少数民族全民健身活动现状及对策研究[J].成都体育学院学报,2003,29(6):31 -34.
- [4] 宋允清 广东省少数民族健身现状及发展对策的思考[J].广州体育学院学报,2003,23(3):4 -6.
- [5] 卢元镇 中国体育社会学[M].北京:北京体育大学出版社,1996.