

高校教职工参与体育锻炼现状及体育生活方式 ——以浙江科技学院为例

潘丽萍

(浙江科技学院 体育部,杭州 310023)

摘要: 通过问卷调查法、实地观察法和座谈讨论法,对浙江科技学院教职工的体育人口状况,参与体育锻炼的动机、手段,以及项目、场所、组织形式,选择体育锻炼的时间等内容进行调查,以便充分了解高校教职工参与体育锻炼的现状。在分析教职工参与体育锻炼状况的基础上,就教职工体育生活方式的形成提出相关的意见和建议。

关键词: 高校教职工;体育锻炼;体育生活方式

中图分类号: G812.4

文献标志码: A

文章编号: 1671-8798(2012)02-0139-05

Current situation about sports participation of staff in colleges and universities and their sports life styles: a case study of Zhejiang University of Science and Technology

PAN Li-ping

(Department of Physical Education, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

Abstract: Based on the questionnaire survey, field study and panel discussion at Zhejiang University of Science and Technology, the author conducts a research on the following items: current situation of sports population, the motivation for staff to participate in sports, variety of the sports the staff participate in, forms and details of the sporting organization, location and timing of exercising. The research helps to fully understand the current situation of participation of the staff in sports, as well as to analyze the circumstance of the sports participation in the university. Also relevant comments and suggestions are put forward on the formation of sports life style.

Key words: staff in colleges and universities; physical exercise; sports life style

收稿日期: 2011-09-01

基金项目: 浙江科技学院工会课题(GH1009)

作者简介: 潘丽萍(1966—),女,浙江省台州人,副教授,主要从事体育社会学和体育心理学研究。

高校教职工是一个特殊的人群,是中国教育事业的中流砥柱。随着高等教育的迅猛发展,高校教职工面临着更大的压力和挑战,他们的健康状况关系到高等教育事业的兴旺和发展,已成为制约教职工自身和高校协调发展的重要因素。浙江科技学院(以下简称浙科院)全体教职工是学校 30 年发展的中坚力量和功臣,是学校今后进一步发展的宝贵财富。

近几年来,由于长期承担繁重的教学和科研任务,以及家庭责任和义务,教职工花在体育运动的时间不断减少,健康状况令人担忧,不少教职工出现了不同程度的各种慢性疾病和亚健康状况。为此,应当对高校教职工的健康状况更加关注和重视。参与体育运动能最直接、最有效、最简便地促进身体健康^[1],高校是开展体育运动非常有利的场所。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本次调查采用问卷调查法,从浙科院除体育部以外的其他 14 个二级学院及行政、后勤等部门教职工中随机抽查 400 名(全校 1 200 多名)进行问卷调查,被调查人员涵盖了不同性别、不同年龄和不同职称。具体人员分布情况见表 1。

1.2 研究方法

问卷调查法:根据本课题研究需要设计问卷,问卷经专家鉴定,具有高效度。共发问卷 400 份,回收有效问卷 359 份,有效回收率 89.8%。

文献资料法:查阅与本课题研究有关的国内外文献资料 30 余部(篇),为本课题研究提供了良好的理论依据。

实地调查法:2011 年 1—4 月,课题组负责人于早晨、中午、下午、晚上不同时间段在学校的各个运动场所及学校教职工集中居住的小区进行实地调查,向学校工会了解各项体育比赛教职工的参与情况,并与参与健身运动的教职工进行沟通交流,为本课题研究提供了翔实的实际依据。

2 结果与分析

2.1 高校教职工体育人口调查

体育人口是指在一定时期、一定地域里,有目的地经常从事身体锻炼、身体娱乐、接受体育教育、参加运动训练和竞赛,以及其他与体育事业有密切关系的、具有统计意义的人在总人口中的数量和比例^[2]。按“经常参加体育锻炼”标准,每周参加体育运动不少于三次,每次 30 min 以上,每次锻炼的运动强度达到中等强度以上的人,可称为体育人口^[3]。根据所调查的对象和体育锻炼情况,本研究所指体育人口是指“实质性体育人口”,即那些亲自参与各种体育活动的人,他们不仅有较好的体育态度和锻炼身体的习惯,并且掌握体育的基本技术和知识,他们是体育人口的主体^[4]。

从表 1 可以看出,样本中男性教职工经常参加体育运动并达到体育人口要求的有 51 人,占男性的 27.6%,女性教职工经常参加体育运动并达到体育人口要求的有 25 人,占女性的 14.4%,说明男性达到体育人口要求的比例高于女性,反映了样本中男性参加体育运动的意识要强于女性。女性的运动大多限于散步、瑜伽等活动,强度和次数达不到体育人口的要求。

从年龄特征来看,年轻人的体育人口比例相对较高。随着年龄的增长,呈下降趋势,但到 50 岁以后,体育人口比例又重新增加,呈现出老少体育人口多于中青年的特征。学生是一个高比例的体育人口人

表 1 高校体育人口调查情况(N=359)

Table 1 Investigation of university sports population (N=359)

项目		样本人数		体育人口	
		人数	比例/%	人数	比例/%
性 别	男	185	51.5	51	27.6
	女	174	48.5	25	14.4
年 龄 组 别	21~30	48	13.4	14	29.2
	31~40	121	33.7	24	19.8
	41~50	124	34.5	22	17.7
	51~60	66	18.4	16	24.2
职 称	教授	69	19.2	17	26.1
	副教授	117	32.6	20	17.1
	讲师	135	37.6	31	23.0
	其他	38	10.6	8	21.1

群,刚从学校毕业的年轻人仍能保持学生时期经常参加体育运动的习惯,但随着年龄的增长,工作和家庭生活的压力不断增加,繁忙的工作和家务挤占了体育运动的时间,体育人口呈下降趋势。

从职称特征来看,教授的年龄相对稍长,而讲师相对年轻,他们的体育人口比例相对较高,副教授处于中年阶段,他们的体育人口比例相对较低。体育人口比例与年龄特征情况基本吻合。

浙科院教职工经常参加体育锻炼的比例为 21.2%,低于国家体育总局公布的 28.2%^[3]。根据调查数据,有 258 位教职工断断续续参加体育运动,占调查人数的 71.9%,其中男性 125 人占 67.6%,女性 133 人占 76.4%。可见,女性参加体育运动比例并不低于男性,女性对体育运动的参与具有更大的积极性。这些教职工参加体育运动没有固定的时间,每周锻炼次数和每次锻炼时间都不固定;每次锻炼 30~60 min 的最多,其次是每次锻炼 60~90 min,一般以中等强度和低强度为主,这些教职工的锻炼时间和强度达不到体育人口的要求。另外,还有 25 位(男 9 人、女 16 人)教职工从不参加体育运动,占调查人数的 6.96%。

2.2 高校教职工参与体育锻炼的主要动机

调查结果(表 2)显示:男教职工与女教职工参加体育运动的第一位动机都是为了健身;男教职工的第二位动机是满足兴趣爱好,女教职工是为了保持体型;男教职工的第三位动机是为了保持体型,女教职工是为了满足兴趣爱好。其他动机情况男女教职工大体相仿,差别不大。

表 2 高校教职工体育锻炼目的调查(可多选)

选项内容	男(N:185-9=176)							女(N:174-16=158)						
	第一位		第二位		第三位		合计/%	第一位		第二位		第三位		合计/%
	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%		人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%	
为了健身	80	45.5	69	39.2	13	7.4	92.1	60	38	39	24.7	15	9.5	72.2
防病治病保健	14	8.0	14	8.0	26	14.7	30.7	14	8.9	11	7	22	13.9	29.8
保持体型	18	10.2	17	9.7	29	16.5	36.4	22	13.9	34	21.5	39	24.7	60.1
满足兴趣爱好	25	14.2	41	23.3	38	21.6	59.1	19	12	24	15.2	22	13.9	41.1
锻炼习惯	6	3.4	8	4.5	18	10.2	18.1	7	4.4	7	4.4	6	3.8	12.6
参与社会交往	7	4.0	6	3.4	14	8.0	15.4	9	5.7	9	5.7	7	4.4	15.8
丰富文化生活	10	5.7	12	6.8	10	5.7	18.2	8	5.1	18	11.4	18	11.4	27.9
提高自身修养	4	2.2	5	2.8	5	2.8	7.8	7	4.4	6	3.8	8	5.1	13.3
感到运动不足	12	6.8	4	2.3	23	13.1	22.2	12	7.6	10	6.3	21	13.3	27.2
合计	176	100	176	100	176	100	300	158	100	158	100	158	100	300

2.3 高校教职工参与体育锻炼的主要项目

调查结果(表 3)显示:男教职工参与最多的运动项目是乒乓球、散步、篮球,其次为跑步、羽毛球和游泳;女教职工参与最多的体育项目为散步、乒乓球和跑步,其次为羽毛球、瑜伽和健身操。教职工钟情于散步,得益于浙科院有山有水优美的自然风光,吃完饭后去走一走成了不少教师的生活习惯。乒乓球作为国球,有着良好的群众基础,在浙科院也非常普及,体育部、工会的教工之家、行政楼及一些二级学院都有乒乓球台,形成了良好的乒乓球活动氛围。

2.4 高校教职工参与体育锻炼的场所

浙科院有近一半的教职工住在学校附近小区,学校相对齐全的体育场地、器材和得天独厚的自然环境,是教职工参加体育运动的基础。但学校简陋的体育设施也制约了教职工参加体育运动的积极性,因为没有室内球场,下雨天和夏天教职工们无法参加活动;羽毛球室内场地少且不通风,影响锻炼效果和积极性。大多数教职工没有去经营性体育场所运动的习惯,一是自己学校有部分运动场地,二是有些教职工还没有形成这样的消费理念。体育运动场所调查结果见表 4。

表 3 高校教职工体育锻炼项目调查

Table 3 Sports events investigation to university staff

项目	男(N=176)								女(N=158)							
	第一位		第二位		第三位		合计/%		第一位		第二位		第三位		合计/%	
	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%			人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%		
跑步	10	5.7	22	12.5	25	14.2	32.4		8	5.1	19	12	24	15.2	32.3	
散步	42	23.8	26	14.8	14	8.0	46.6		43	27.25	32	20.3	12	7.6	55.1	
太极拳	5	2.8	6	3.4	9	5.1	11.3		9	5.7	6	3.8	8	5.1	14.6	
足球	6	3.4	3	1.7	8	4.5	9.6		0	0	0	0	0	0	0	
篮球	34	19.3	24	13.6	13	7.4	40.3		0	0	0	0	0	0	0	
排球	7	4.0	4	2.3	10	5.7	12.0		4	2.5	5	3.2	9	5.7	11.4	
乒乓球	26	14.8	36	20.5	24	13.6	48.9		22	13.9	29	18.4	18	11.4	43.7	
羽毛球	20	11.4	11	6.2	23	13.1	30.7		13	8.2	13	8.2	21	13.3	29.7	
网球	10	5.7	13	7.4	15	8.5	21.6		6	3.8	9	5.7	17	10.8	20.3	
游泳	9	5.1	19	10.8	18	10.2	26.1		11	7.0	10	6.3	10	6.3	19.6	
健身操	0	0	0	0	0	0	0		18	11.4	11	6.9	13	8.2	26.5	
登山	7	4.0	12	6.8	17	9.7	20.5		10	6.3	8	5.1	15	9.5	20.9	
瑜伽	0	0	0	0	0	0	0		14	8.9	16	10.1	11	6.9	25.9	
合计	176	100	176	100	176	100	300		158	100	158	100	158	100	300	

2.5 高校教职工体育锻炼的组织形式

教师的优势在于上班不用坐班制,时间灵活。根据调查(表 5^[5])显示:超过一半的教职工会根据自己的时间和情况安排体育运动;有 39.2%教职工选择与同事或朋友一起锻炼,处于学校这样的生活、工作环境,经常会有教职工招呼大家一起运动,或有些教职工在某个项目有专门的搭档或对手;有 21.6%的教职工选择带领孩子或爱人一起运动;还有 20.8%教职工选择参加体育组织的运动,有些是参加比赛,有些是参加各协会的活动。

2.6 高校教职工体育锻炼的时间选择

在时间安排上,大部分教职工体育运动选择下午或晚上,还有不少教师时间不固定,根据每天工作安排和教学任务来决定自己的体育运动时间(表 6)。

2.7 高校教职工少运动或不运动的主要原因

调查(表 7^[5])显示,高校教职工少运动或不运动的主要原因占第一位的是工作太忙,其次是家务太多和没有场地、器材。教职工除了完成教学任务外,大量的备课和科研工作占据了大部分课余时间,女教职工还承担着家庭的家务工作,影响了体育锻炼。体育场地不足是最突出的问题,更没有教职工专用的运动场地,课余时间会有大量的学生占据仅有的几块场地,教职工自然不好意思与学生抢场地。此外,没有组织与无人指导都说明体育协会的活动存在不足之处。教工体育协会的发展和课余体育运动的开展存在良莠不齐的现象,有些协会仅停留在组织几场比赛

表 4 高校教职工体育运动场所调查(N=334 可多选)

Table 4 Sports venues survey to university staff
(N = 334 multiple-choice)

运动场所	人数	比例/%
公园	63	18.9
街上或路边	18	5.4
本校体育场所	210	62.9
经营性体育场所	31	9.3
家里	26	7.8
单位或家庭附近花园	68	20.4

表 5 高校教职工体育运动形式调查(N=334 可多选)

Table 5 Sports form survey to university staff
(N = 334 multiple-choice)

体育运动组织形式	人数	比例/%
参加体育组织	68	20.8
自己锻炼	169	50.6
与同事或朋友一起	131	39.2
与家人一起	72	21.6
其他	5	1.5

表 6 高校教职工体育运动的时间选择调查(N=334)

Table 6 Survey of choosing of sports time to university staff(N=334)

时间	人数	比例/%
早晨	27	8.1
上午	13	3.9
下午	112	33.5
晚上	89	26.7
不定时	93	27.8

而没有其他的活动,这些协会对带动教职工课余体育运动作用非常有限。体育消费水平总体较低,没有习惯或不愿意将钱花在健身运动上,说明缺乏“花钱买健康”的健身意识,尤其是住在学校附近的教职工,工作和生活圈子比较狭小。

3 建 议

3.1 领导重视是形成良好体育锻炼氛围的前提和保障

请校领导担任各个协会的名誉会长,起好带头作用,大力倡导教职工积极参与健身运动,并给予财力、人力和物力上的积极支持^[6]。将教职工参加体育健身运动作为校园文化建设的重要组成部分,开展多种形式的体育比赛和各种培训,经过几年的发展,形成传统项目或特色项目,吸引更多的教职工参与。

3.2 健全制度是教职工参与体育锻炼的保证

高校拥有丰富的场地、器材和体育师资资源,要充分发挥这些资源的作用,建立完善的体育协会制度,发挥各级工会、体育教师和体育积极分子的积极作用,组织教职工参加多种形式的体育运动和比赛,引导教职工多参与体育运动,对全校教职工的日常健身活动实施有效的组织与管理,成立官方或民间的运动小团体,经常组织活动,以此提高更多教师对体育运动的兴趣,使他们由“被动运动”逐步转向“主动运动”。

3.3 环境条件是教职工参与体育锻炼的基础

学校应增加对体育事业的投资,在条件许可的情况下,学校应该专门设有教职工专用的体育场馆和器材设施,包括体育场馆对教职工免费或低收费开放,以方便更多教职工进行体育运动,为教职工提供良好的体育健身环境。

3.4 树立健身意识是教职工参与体育锻炼的动力

加大宣传力度,增强教职工健身意识,形成有目的性、稳定性、规律性和自觉性的体育生活方式。定期、持续、适量的体育运动,不仅能提高身体耐力、消耗体内多余脂肪、促进新陈代谢、稳定生理功能,还能预防疾病、改善人的健康状况、振奋精神、增强活力、提高生活自信心。

4 结 语

体育生活方式是指在一定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体或全体成员为一定价值观所导致的满足多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征。体育生活方式涵盖在身体活动的生活方式概念范畴之内,是指体育活动行为融入生活中的一种特殊生活方式,个人需求是体育生活方式建立的动机,活动的频率、强度、持续时间和类型是体育生活方式的表现形式,促进身心健康和健全人格是体育生活方式的目的^[7]。体育生活方式是一种生活习惯,只有那种有目的地参与体育运动的人,才能自觉地、有规律地在一定时间内长期坚持体育运动,并享受体育带来的生活乐趣和生活质量。随意地偶然参加的体育活动都不是体育生活方式。随着社会的发展,有质量的、健康的生活方式是人们追求的目标。高校教职工脑力劳动不断增强,体力劳动不断减少,因此,社会、单位要帮助教职工树立体育生活方式的价值观,要为教职工形成体育生活方式创造环境和条件。

参考文献:

[1] 张文革. 河南省示范性高中教师体育锻炼现状及影响因素分析[D]. 郑州: 河南大学,2007.
[2] 李金龙,刘坚. 体育社会学[M]. 南宁:广西师范大学出版社,2006:8-69.
[3] 国家体育总局. 2007 年中国城乡居民参加体育锻炼现状调查公报[Z]. 北京:人民体育出版社,2008.
[4] 卢元镇. 社会体育学[M]. 北京:高等教育出版社,2002:38-40.
[5] 李金,康钧,王晓云,等. 高校教师健康状况及参加体育运动现状调查研究[J]. 北京体育大学学报,2008,31(3):390-392.
[6] 葛宁. 高校教师参与健身运动的现状调查分析[J]. 南京体育学院学报:社会科学版,2002,16(1):123-125.
[7] 贾立强,牛志宁. 浅谈现代体育生活方式与健康[J]. 运动,2011(4):144-145.

表 7 少运动或不运动原因调查(N=283,可多选)

Table 7 Reason survey of little sports or no sports(N=283, multiple-choice)		
原因	人数	比例/%
没有兴趣	29	10.2
工作太忙	198	70.0
家务太多	153	54.1
没有场地	147	51.9
无人指导	114	40.3
身体好不需要	30	10.6
没有钱	10	3.5
没有组织	132	46.6