

普通高校教师参与休闲体育的 现状与发展对策研究

王全昌

(西北大学, 陕西 西安 710069)

摘要:采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法,对陕西省普通高校教师参与休闲体育的现状进行研究。结果发现:高校教师的闲暇时间用于上网、看电视和读书看报者较多;参加休闲体育活动的教师占 64.4%,男教师数量高于女教师,二者有显著性差异;男女教师在健身频率和健身强度上有显著性差异,持续时间基本相同;休闲体育伙伴的选取上以同事、朋友为主,女教师更为关注家庭成员的集体效应;羽毛球、乒乓球、慢跑、健身走、户外运动成为较受欢迎的休闲体育项目;单位和住宅小区是教师参与休闲体育的主要场所;体育消费结构以运动服、健身器械等实物为主。

关键词:高校教师;休闲体育;发展对策

中图分类号: G 807

文献标志码: A

文章编号: 1008-7192(2012)05-0083-06

The Research of the Current State and the Development of College Teachers' Participation in Recreational Sports

WANG Quan-chang

(Northwest University, Xi'an 710069, China)

Abstract: By means of literature reviews, questionnaires and mathematical statistics, the paper studies the current state of the college teachers' participation in recreational sports in Shaanxi province. It turns out that much of them spend the free time on the Internet, TV watching and reading. Those who participate in recreational sport activities account for 64.4%, in which the amount of male teachers far exceeds that of female teachers and the frequency and intensity of workout varies between males and females, while the duration of exercise is more or less the same. They are inclined to engage in recreational sports together with their colleagues and friends as partners, though female teachers care about a collective effect of the family members' participation. In favor of the sports like badminton, table tennis, more jogging, walking, hiking and so on, they would like to participate in recreational activities in the workplace or residential area and consume on sportswear and other fitness equipment.

Key words: college teachers; recreational sports; development strategies

收稿日期: 2012-03-28

基金项目: 陕西省教育厅人文社科项目(2010JK307); 西北大学人文社科项目(10NW17)

作者简介: 王全昌(1971-), 男, 陕西西安人, 西北大学体育教研部副教授, 硕士, 研究方向为高校体育教学与社会体育。

自改革开放以来,人民群众物质生活水平逐步上升,随之而来的是对精神文化方面的需求日益提升。2009年国务院在“三定”方案中把“引导休闲度假”确定为国家旅游局的重要职能^[1]。《国务院关于加快旅游业发展的意见》、《全民健身条例》、《全民健身健身计划》等一系列促进休闲发展的重大政策陆续出台,休闲体育已经成为推动经济发展的重要力量^[2]。从2007年开始,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动,高校体育文化氛围逐渐加强。高校体育设施和场地质量和数量日益增多和对外开放,以及高校教师具有较多的休闲时间和经济能力的保障,这些都为教师参与休闲体育创造了较好的基础。高校在向国际化、现代化迈进的过程中,身心健康的教师队伍是关键。陕西省的高校数量众多,通过对教师队伍参与休闲体育的调研,可以采取有效的方法和手段,达到促进教师队伍的健康水平,创造良好的校园休闲体育文化氛围,使教师以良好的精神面貌投入到教学科研中去。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

以陕西省普通高校教师为调研对象,包括西北大学、西安交通大学、西安电子科技大学、西安建筑科技大学、西安科技大学、西北工业大学、西安石油大学、陕西理工学院、长安大学九所学校教师798人。其中男教师402人,女教师396人;共分为25~35岁、36~45岁、46~55岁、56岁以

上4各年龄段。

2. 研究方法

(1)文献资料法。围绕研究课题,课题组成员首先查阅了大量社会体育、休闲、休闲体育及心理学方面的书籍资料,并利用西北大学图书馆详细检索了相关文章,掌握了大量相关研究资料,为课题研究奠定了理论基础。

(2)问卷调查法。根据2007年中国群众体育发展现状的调查问卷,结合高校教师的工作和休闲特点,课题组在充分调研和咨询专家的基础上制定了陕西省高校教师参与休闲体育发展现状的调查问卷。并对问卷的有效性和可靠性进行了效度检验。于2011年2—4月对部分高校教师分层随机发放问卷900份,回收问卷840份,回收有效率为93.3%;其中有效问卷798份,回收有效率为95%。

(3)数理统计法。将调查数据进行分类整理,利用SPSS16.0统计软件进行统计、分析。

二、结果与分析

1. 高校教师对休闲体育行为的认知和业余时间休闲方式

在统计调查中,对休闲体育的态度比较积极的占43.7%,非常积极的占11.1%,一般的占34.3%,还有10.8%的人持不积极态度。了解休闲体育的教师占30.3%,40.4%的教师大致知道,28.8%的教师不了解。但是对于休闲体育可以缓解自身的压力有58%的教师认为比较有效,19.8%的教师认为非常有效(表1)。

表1 高校教师对于休闲体育的认识和了解程度

	男	女	F	Sig.
休闲体育的态度	2.46±0.906	2.53±0.948	1.095	0.296
休闲体育的了解程度	2.81±0.941	3.13±0.805	8.418	0.004
是否缓解自身压力	2.09±0.857	2.08±0.718	4.550	0.033

经过2007年国务院对节假日进行调整后,我国法定节假日和周末休息日已经达到115天,如加上职工带薪年休假,一年中平均休假时间超过了三分之一。而高校教师加上寒、暑假,其一

年平均休假时间近乎一半。表2反映了高校教师在闲暇时间的消遣方式。随着现代信息时代的到来,上网已经成为教师获取外界各种信息资源的最为有效的途径之一。陕西省高校教师上

网时间为教师休闲的首选方式,占总人数的 65.2%;其次是看电视(55.5%)和读书看报(50.4%)。而闲遐逛街是年轻教师和女教师的专利,体育锻炼和休闲郊游时间分占五六位,选

取家庭事务人数有 323 人,占 40.5%,女性明显高于男性,经调查得知,其时间主要是用于对小孩的教育和家务。从调查的结果看基本符合教师的职业特点。

表 2 高校教师闲暇时间消遣方式

	逛街	上网	体育锻炼	电视	聊天	读书看报	打牌下棋	周末郊游	家庭事务
男(人)	150	251	158	220	101	194	96	122	114
女(人)	195	269	109	223	107	208	32	79	209
合计(%)	43.2	65.2	33.5	55.5	26.1	50.4	16	25.2	40.5

2. 陕西省普通高校教师休闲体育活动开展状况

随着我国全民健身活动的不断深入与体育生活化、体育社会化理念的渗透,尤其是 2007 年开始的阳光体育运动在高校中的广泛开展,在高校已经形成了良好的休闲文化健身氛围,这对于教师的感染力和促动力是显而易见的。陕西省各个高校工会组织充分发挥其组织和宣传作用,成立了较为全面的各项目体育协会,并通过校及各个院系工会组织,及各个协会的辅助下,在全校范围内组织了有许多有益于教师休闲娱乐和健康的体育项目。在每年组织的全校性的运动会或体育节中,安排了教师进行了具有趣味性和娱乐性的体育项目。如推铁环往返赛、定点投篮、乒乓球投篮和蒙眼敲锣、沙袋打地靶、60 米托球跑等,活跃了校园文化氛围,展现了广大教职工良好的精神风貌。逐步重视女性的休闲体育活动的参与性,在传统节日三八妇女节中,组织妇女或家庭成员共同参加的文体项目。三八妇女节已经成为展示女教师体育活动魅力的重要舞台。部分学校已经形成了具有校园文化特色的固定体育项目,西安电子科技大学举办健走达标赛、西北大学的登山比赛、西北工业大学的羽毛球等。但同时经过调研也发现,学校开展的项目较为单一,校工会还没有充分调动教师的积极性和参与性,对于教师开展相关体育项目能力的培训力度不大,相关休闲体育健身活动的讲座不多,教师缺乏科学、健康的休闲体育生活理念。在对教师的问卷调查中,认为学校组织的教师体育竞赛偶尔有的教师占 51.3%,而校际间、甚至更广范围的高校之间的群体项目的比赛较少,缺

乏实际交流。

3. 高校教师参与休闲体育的状况

调查结果(表 3)表明,参加休闲体育活动的教师为 514 人,占调查总数的 64.4%。其中男性教师占其调查总数的 34.59%,女教师占调查女教师总数的 29.82%。单因素方差分析, $p = 0.012 < 0.05$ 说明男女教师在参加休闲体育人数比例上存在显著性差异。教授 70.2%,副教授 55.7%,讲师 66.8%,助教 76.3%,行政人员占 62.2%。调查结果基本上同教师的年龄比例相似,呈现出中间低、两头高的趋势。说明年轻教师刚离开学校,还受学校原来生活习惯的影响,以及拥有较多的时间和精力有利于参与休闲体育健身活动。年龄大的教师生活状况趋于平稳,而精神体质状况的急剧下降趋势,使其认识到参与休闲体育活动的重要性,而中年教师由于学校科研、教学、以及家庭生活状况的几重压力之下,具有相对较少的时间顾及到体育健身,从而出现中年教师参与较少的发展趋势。

表 3 性别 * 年龄 * 过去一年是否参加过体育活动

	男	女	25~35 岁	36~45 岁	46~55 岁	55 岁以上
是	276	238	94	248	128	44
否	126	158	22	150	74	38
合计	402	396	116	398	202	82

在参与健身的时间段上,高校教师选择下午和晚上作为最主要的时间段,其选取比例分别占 35.3%和 33.9%,一天中最佳的锻炼时间是在傍晚。因为这时候人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制,一般在傍晚达到高峰。比如,身体吸收氧气量的最低点在下午 6 点;心脏

跳动和血压的调节在下午5点到6点之间最平衡,而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5点和7点之间最敏感。

4. 教师休闲体育的时间、次数与锻炼强度

在参与休闲健身的次数上,高校教师每周参加1次休闲体育活动的占35.3%,每周3~4次的仅占11.5%。男教师选择每周3~4次的比例(15.6%)远高于女教师(6%)。在每次持续的时间上,31~60分钟的人数最多,占52.9%,从时间上看既满足了教师健身时间的需求,同时也满足了部分教师参与仅为娱乐的内心需求。61~90分钟占19.6%,91分钟以上占10.4%。男女

教师在健身的时间长短上没有明显的不同。教师健身时间的长短一定要根据自身的身体状况及时调整。30分钟以内的教师占17.1%,有研究结果显示,接受推荐进行全天分三次,合计每日30分钟的短程运动的人,其所获得的健康效益,与那些一次花30分钟运动的人效果一样,可以提高男性和女性的健康水准,并且减少紧张和焦虑感。在教师健身锻炼强度上,以中上强度为主,男教师(53.4%)要高于女教师(30.3%),大强度的项目选取中等出汗强度的教师占32.9%。总之,健身锻炼一定要注意控制强度,避免伤害事故的发生(表4)。

表4 高校教师参与体育健身的时间、频率及健身强度的显著性T检验

	男	女	t	Sig.
健身频率	2.60±1.164(256)	2.24±1.060(214)	3.463	0.013
健身时间	2.28±0.0860(262)	2.17±0.846(218)	1.381	0.295
健身强度	3.41±1.064(262)	3.00±0.901(218)	4.528	0.000

表4显示,高校男教师在健身时间、健身次数和健身强度上均高于女教师。男女教师在健身频率和健身强度上存在着显著性差异($p < 0.05$),尤其是健身强度有非常显著的差异性,而在健身的时间上差异不显著。

5. 休闲体育的同伴选择

调查统计显示,男女教师在参与休闲体育项目时选择伙伴上主要是与同事或朋友一起,占参与人总数的53.8%,其次是与家人一起,占总数的27.1%,独自活动的占15.25%,其他形式的占

3.75%。从表5中明显看出,女教师在家庭伙伴选择一项上远高于男性教师,说明女老师对于家庭成员的关注要高于男教师。通过对男女教师选择伙伴上进行T检验,二者存在着差异性(Sig.为0.034, $p < 0.05$)。

表5 性别 * 休闲体育形式 %

	独自	与同事、朋友	与家人	其他
男	15.2	55.1	18.8	4.3
女	12.6	42.9	31.9	2.5

6. 教师参与休闲体育的项目

表6 高校教师参与休闲体育项目统计

	散步	慢跑	羽毛球	游泳	网球	户外	跳绳	太极	器械	健身操	舞蹈	门球	乒乓球	足篮排
男	132	148	144	66	46	124	14	30	48	4	10	14	106	112
女	138	94	118	64	2	34	20	12	36	34	40	14	74	12
合计(%)	33.8	30.3	32.8	16.3	6.0	19.8	4.3	5.3	10.5	4.8	6.3	3.5	22.6	14.0

表6中显示,男教师选择的项目主要为慢跑、羽毛球、散步、户外、大球类、乒乓球;女教师主要为散步、羽毛球、慢跑、乒乓球、游泳、舞蹈等项目。从健身的效果和强度上,慢跑和健步走无疑都是教师选择的最佳项目,每分钟应走120至140步,心率才能达到最大心率(170减去年龄)

的70%,满足中小运动强度要求,才可对心肺起到良好刺激,达到应有的健身效果。与慢跑相比,快步走有效避免了跑步对身体膝关节和踝关节的冲击,降低了运动损伤的机率。乒乓球和羽毛球紧随其后,这两个项目是我国竞技体育的优势项目,由于其强有力的宣传和具有较高的趣味

性,成为教师的第二选择。通过对陕西省部分高校2010—2012年的校职工体育项目比赛发现,高校基本上都把羽毛球、乒乓球、健步走及越野跑作为每年校职工体育比赛的必备项目,这与本研究高校教师比较喜欢的休闲体育项目相似,充分说明了各高校协会对于这些项目的倾向性,同时对教师的项目兴趣选项起到了积极的促进作用。其次男教师为户外运动和足篮排,显示了男性喜欢激烈性的对抗性项目以及冒险和挑战自然的性格特点。在大球类项目中,主要是以青年男性教师的篮球为主。而女教师选择的游泳和舞蹈显示了女性爱美的天性。总体来说,陕西省高校教师选取的休闲体育项目即反应了当今我国群众体育喜爱的健身项目趋势。

7. 教师参与休闲体育的场所

近年来,国家利用体育彩票公益金在全国各地修建了十五批《全民健身路径工程》和全民健身活动中心,同时各地实行的绿地健身为群众健身创造了良好的条件。但是相对于我国庞大的健身群体来说,健身场地仍显不足。2007年中国群众调查报告显示,我国城镇居民参与体育健身的积极性和体育设施短缺之间的矛盾仍是阻碍

我国群众体育发展的重要矛盾^[3]。有调查表明(表7)70%的体育场馆设施在学校,体育场馆社会化已经成为今后解决群众体育健身场地不足的重要措施。高校教师具有较好的体育健身硬件设施,通过本课题研究显示,高校教师选择从事休闲体育的场所中首选单位或住宅小区,占40.6%,周末学校室外篮球、羽毛球、乒乓球的爆满同田径场地的冷却形成了强烈的对比,而基本上是高校的学生进行体育锻炼。这也充分说明了高校体育场地设施的紧缺和体育场地的规划和优化设置,解决场地匮乏仍是高校校园体育文化建设的重中之重。第二位是收费体育场馆,占26.8%,主要是一些健身俱乐部和乒、羽场馆;第三位是户外自然区域,占19.3%,这与陕西省具有丰富的自然资源优势是相符合的。这也充分说明高校教师的经济承受能力有所提高,私家车的普及为其户外登山、郊游提供了交通便利条件。第四位是公园广场,占18.8%。首先这些场所具有较为充足的绿地面积,使健身人群能保持较好的精神状态、呼吸到充足清新的空气,其次公园健身路径、乒乓球、羽毛球、篮球等设施的不完善,吸引了更多的教师利用节假日休闲、健身。

表7 高校教师从事休闲体育的场所

	收费体育场馆	公路街道边	自家庭院或室内	单位或住宅小区	公园广场	学校开放场地	田野山川等自然区域	其他
男(人)	114	64	68	188	76	64	60	36
女(人)	100	42	72	136	74	48	94	52
总计(%)	26.8	13.3	17.5	40.6	18.8	14	19.3	11

表8 高校教师年休闲体育的消费状况

	0元	100元以内	100~499元	500~999元	1000~1999元	2000元以上
男	3.6	2.8	13.5	12.3	10.4	5.2
女	9.6	1.2	8.4	14.6	9.2	9.2

8. 教师参与休闲体育的消费现状

休闲体育具有最基本的两项功能——健身娱乐和创造商业利润^[4]。因此休闲体育产业随着休闲的兴起,在我国国民经济发展中将占据越来越重要的地位。我国各个地区也逐渐认识到休闲产业的经济价值,加大力度、促进发展。据表8统计分析,花费在500元以内的占总数的

39.1%;500元至1000元的占26.9%;1000元以上的占34%。而在高校教师的休闲体育消费结构上仍是以实物性消费为主。排在前四位的分别是运动服装饰品,占56.4%;健身器械;健身场所、户外门票、车费;用于体育彩票、观看体育比赛、健身培训等体育欣赏型和体育劳务支出型消费的比重依然较低。

三、结论与建议

1. 结论

(1)陕西省高校教师闲暇时间主要的消遣方式依次为上网、电视、读书看报。

(2)各高校已经形成具有较为稳定周期性教师体育竞赛机制和符合自身特色学校体育文化氛围,羽毛球和乒乓球成为各高校比较固定的竞赛项目,期间通过两年或四年周期性的穿插别的具有趣味性的休闲体育竞赛项目。但是比赛项目和数量以及校际之间的比赛较少,缺乏外在的交流和提高。

(3)高校教师对于休闲体育具有较好的认知程度,参加休闲体育活动的教师占调查总数的64.4%,男女教师在参加休闲体育人数比例上具有显著性差异。

(4)每周1次休闲体育活动的占35.3%,3次以上的男教师比例远高于女教师;31~60分钟的休闲时间人数占52.9%,以中等强度为主。在休闲体育每周的频率和健身强度上男教师高于女教师,二者具有显著的差异性。

(5)男女教师在参与休闲体育项目时的选择伙伴上主要是与同事或朋友一起,占参与人总数的53.8%,女老师对于家庭成员的关注要高于男教师。高校教师的体育消费水平处于中下水平,消费结构以运动服饰、健身器械等实物性为主。

(6)陕西省高校教师在休闲体育项目的选取上,男教师选择项目主要为慢跑、羽毛球、散步、

户外、大球类、乒乓球;女教师主要为散步、羽毛球、慢跑、乒乓球、游泳、舞蹈等项目。高校教师选择从事休闲体育的场所中首选单位或住宅小区,占40.6%。

2. 建议

(1)各级政府部门应广泛宣传休闲体育的作用于效果,引导教师树立健康积极的休闲体育观。校工会应组织开展健身讲座,介绍锻炼身体的方法、锻炼应注意的事项等。

(2)充分利用高校的体育场地设施,利用高校体育部教师的优势,对教师进行各个项目培训,提高普通教师的技术水平和参与兴趣。

(3)利用各种方式,引导教师正确的体育消费态度。激活高校教师休闲体育消费市场,促进高校休闲体育产业的良性发展。

(4)加强基层工会组织的引导与组织作用,定期组织休闲体育方面的专家对教师进行辅导。利用校体育节、教师节及各传统假日,组织教师进行丰富多彩的休闲活动,通过改进等方式建立符合教师特点的休闲体育活动,开创学校工会开展教师群体活动的新模式。上级主管部门应与各休闲健身俱乐部及校体育场馆进行联络,对教师进行适当的优惠。

(5)建构教育厅工会—校工会—院系工会组织三级衔接网络体系,高校休闲体育项目竞赛的规范和制度化,以学校各单项协会组织进行辅助,充分发挥协会的作用,完善高校教职工体育公共服务体系。

参 考 文 献

- [1]刘德谦,高舜礼,宋瑞. 2010中国休闲发展报告[M]. 北京:社会科学文献出版社,2010:5.
- [2]王全昌,侯令忠,李相如. 西咸一体化都市体育圈的构建研究[J]. 西安体育学院学报,2011,28(6):651-657.
- [3]江崇民,张彦峰,蔡睿,等. 2007年中国城乡居民参加体育锻炼现状分析[J]. 体育科学,2009,29(3):9-19.
- [4]王全昌,徐国营,徐席斌. 陕西省城镇居民休闲体育特征研究[J]. 体育文化导刊,2011(3):101-104.