

doi:10.3969/j.issn.1672-4348.2016.02.019

福建普通高校教师余暇锻炼现状研究

曾国凡, 杨翠英

(福建工程学院 体育教研部, 福建 福州 350118)

摘要: 采用文献资料法、问卷调查法和数理统计等方法,对福建省19所高校教师1900名非体育专业教师体育锻炼情况进行调查研究。结果发现:普通高校教师健康状况自我感觉良好,大多数教师参加体育锻炼态度较积极,但是绝大部分教师认为其体育锻炼不科学,且多数教师锻炼前的准备活动不充分甚至不做;同时,盲目追求大运动量,缺乏专业的指导,导致近半数的教师受到不同程度的身体损伤。在此基础上建议政府和高校要加大全民健身计划的宣传力度,对高校教师健身观念进行正确的引导;高校各级领导加强对教职工余暇锻炼的支持力度,增加教职工体育活动经费的投入;各高校工会应充分发挥其桥梁、纽带作用,为高校教师营造良好的体育锻炼氛围。

关键词: 高校教师; 余暇锻炼; 现状; 对策

中图分类号: G806

文献标志码: A

文章编号: 1672-4348(2016)02-0199-06

Research into the physical exercise status quo of Fujian university teachers

Zeng Guofan, Yang Cuiying

(Physical Education Teaching and Research Section, Fujian University of Technology, Fuzhou 350118, China)

Abstract: The physical exercise status quo of 1900 teachers (non-physical education teachers) in 19 colleges and universities in Fujian province is investigated via documentation review, questionnaires and mathematical statistical methods. The teachers feel themselves in good health who have positive attitude towards participating physical exercises, but the majority of teachers doubt the scientificness of their physical exercises with inadequate preparations beforehand. Attending a great amount of exercises and lack of professional guidance have caused nearly half of the teachers suffering from certain physical injuries. It is suggested that the Government and the colleges and universities enhance the propaganda of the national fitness program, guide properly the teachers' health training ideas; The school administrators at all levels strengthen the support of staff physical exercises, increase the funding of the staff's sports and physical exercises; The trade unions of the colleges and universities play their roles of bridges and links to create a good atmosphere of physical exercises for college teachers.

Keywords: university teacher; extracurricular physical exercise; status quo; measures

前世界卫生组织总干事马勒博士曾经说过:“健康并不代表一切,但是丧失健康就丧失了一切。”高校教师由于其职业特点,长期处在紧张而繁忙的工作中,难以安排完整的锻炼时间,导致健

康水平逐年下降,相当一部分人健康状况堪忧。一项数据表明:科学教育界的知识分子,每天比普通人群工作时间多近2小时,感到工作压力的比例高于普通人群近30%,有身体透支感觉的比例

收稿日期: 2016-01-10;修回日期: 2016-03-04

基金项目: 福建省教育厅社会科学一般项目(JB13121S, GY-S13067);福建工程学院教育科学项目(GB-F-14-46)

第一作者简介: 曾国凡(1980-),男,福建莆田人,讲师,硕士,研究方向: 体育教育训练学。

(61.3%) 远远大于普通人群的比例(35.7%)。^[1]近年来高校中青年教师人群的身体状况不断下降,亚健康人口数量逐年增加。^[2]在全社会形成适应现代社会发展要求的健康、科学、文明的生活方式,始终是各国体育和卫生行政部门的一项重要课题。^[3]体育对于人们生活的贡献不仅局限于身体锻炼、增强体质,还在于休闲、娱乐、社会交往和丰富业余生活等综合性功能。^[4]因此,为了高校教师的身体健康,提高高校教师对体育锻炼的认知程度,我们有必要采取相应的措施有计划地引导他们进行科学的体育锻炼。

一、研究对象定位及方法设计

(一) 研究对象定位

为了揭示福建省普通高校教师的体育锻炼状况,笔者自 2014 年 4 月至 2015 年 10 月,选取福建省内厦门大学、集美大学、厦门理工学院、福建师范大学、福州大学、福建农林大学、福建工程学院、闽江学院、福建医科大学、福建中医药大学、福建江夏学院、华侨大学、泉州师范学院、漳州师范学院、莆田学院、三明学院、龙岩学院、武夷学院、宁德师范学院等 19 所公立普通高校的部分教师作为研究对象。这 19 所高校覆盖福州、厦门、泉州、漳州、龙岩、三明、莆田、宁德、南平等 9 个地市。通过采用文献资料法、问卷调查法、数据统计归纳法对 19 所高校非体育专业教师发放问卷进行随机抽样调查。所调查教师涉及理、工、经、管、文、法、艺等专业。调查共发放问卷 2 000 份,回收问卷 1 876 份,剔除漏答、多选、规律性作答的无效问卷 131 份,最终获得有效问卷 1 745 份,有效回收率为 87.25%。调查中男教师 910 人,占 52.15%;女教师 835 人,占 47.85%,男女性别比例无显著差异(见表 1)。

表 1 调查对象年龄结构

Tab.1 The age structure of teachers investigated					
年龄	30 岁 以下	31 ~ 40 岁	41 ~ 50 岁	51 ~ 60 岁	60 岁 以上
男教师/人	91	258	246	260	55
女教师/人	77	220	252	227	59
总人数/人	168	478	498	487	114
百分比/%	9.63	27.39	28.54	27.91	6.53

(二) 研究方法设计

为了更科学、更完善地对高校教师健康体育锻炼得出建议,课题组向省内研究高校体育健身锻炼的 10 位专家征询意见制定调查问卷(如表 2),同时,采用克伦巴赫系数检验结构要素权重效度,检验调查问卷结果的可靠性,即对问卷进行效度检验。克伦巴赫系数 $\alpha = 0.82, \alpha \geq 0.8$,表明问卷评价的指标、结构要素权重专家一致评价较好(见表 3)。

表 2 调查问卷专家效度表 (n = 10)

Tab.2 The expert validity of questionnaires (n = 10)				
合理性	非常合理	比较合理	一般	不合理
专家人数/人	7	3	0	0

表 3 问卷的信度检验

Tab.3 The reliability test on questionnaires			
信度检验	重测人数/人	两次测量的 间隔/天	相系数
高校非体育专业教师	800	15	0.82

二、调查研究及数据分析

(一) 福建省普通高校教师对自身健康的评价

课题组将健康的程度划分为:1 级:特别健康者、2 级:普遍健康者、3 级:需注意者(限制运动)、4 级:需保护者(禁止运动)和病者(需治疗)。1~2 级属于健康者,可以正常地进行体育锻炼;3~4 级属于虚弱者,其中,3 级为限制参加某些运动项目;4 级又分为禁止运动和需要治疗者。

调查发现,高校教师健康状况自评自我感觉良好,76.16% 的教师感觉自己是健康的,只有 23.84% 感觉自己是虚弱者(见图 1)。调查表明,高校教师对自身健康的认识多来源于一年一次的

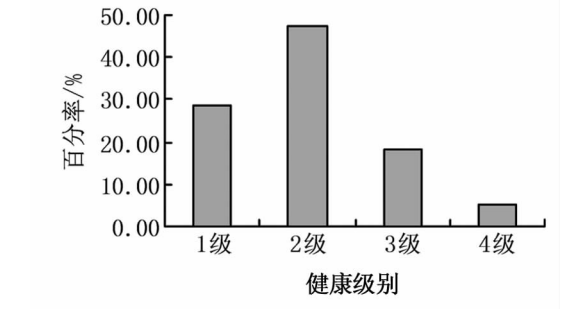


图 1 福建省普通高校教师健康状况自查情况
Fig.1 Health self-check situation of Fujian provincial university teachers

医院体检及自身对身体的主客观感觉。而据了解就是这一年一次的体检也还有很多教师因忙于工作,经常错过体检的时间。这也是近些年,国内各高校频现青年教师“过劳死”的一个原因。

(二) 福建省普通高校教师对体育锻炼的认知情况

1. 各年龄段对体育锻炼重要性的认知情况
态度是人们在自身道德观和价值观基础上对事物的评价和行为倾向。^[5]它直接关系到我们对

一个事物的情感认识,进而影响到行为。高校教师对体育锻炼重要性的认知程度直接关系到教师参与体育锻炼的热情和积极性。由表 4 可见,大多数高校教师对体育锻炼比较重视,而且重视程度与年龄呈正比。教师中认为体育锻炼重要和非常重要的占到 50% 以上,其中 60 岁以上教师占到了 83.33%。只有极个别教师认为体育锻炼不重要,或可有可无。这说明高校教师对体育锻炼有较好的认知态度。

表 4 福建省普通高校教师各年龄段对体育锻炼重要性的认识情况
Tab. 4 The situation of Fujian provincial university teachers' understanding of the importance of physical exercises %

年龄	认知情况					
	非常重要	重要	比较重要	一般重要	可有可无	不重要
30 岁以下	23.81	30.95	27.38	11.90	3.57	2.38
31 ~ 40 岁	45.19	15.27	21.34	15.90	1.05	1.26
41 ~ 50 岁	27.31	29.12	23.09	18.07	1.41	1.00
51 ~ 60 岁	45.59	22.79	12.11	17.66	1.23	0.62
60 岁以上	63.16	20.18	7.89	5.26	3.51	0.00

2. 高校教师对自身锻炼科学性的认知情况
众所周知,科学地进行体育锻炼有利于降低体育锻炼损伤情况的发生,一定程度上保障了锻炼者的身体健康,运用科学的锻炼方法,可以让锻炼者事半功倍。调查显示;有 38.97% 的教师认为自己在体育锻炼中不科学,有 25.33% 的教师不知道自己所进行的体育锻炼是否科学,在日常体育锻炼中只是凭感觉进行锻炼,更有 6.82% 的教师认为自己的锻炼极不科学(见图 2)。

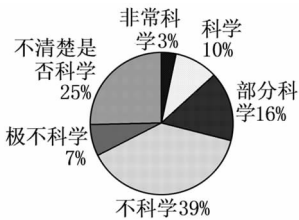


图 2 福建省普通高校教师对自身科学体育锻炼的认知情况
Fig. 2 The situation of Fujian provincial university teachers' understanding of the scientificness of their physical exercises

备活动的重视程度,课题组从心理学角度将高校教师对准备活动的认知情况分为:很重要、比较重要、可有可无、不重要。调查发现:高校教师体育锻炼前准备活动认知情况整体呈 U 型分布,男教师对体育锻炼准备活动的重要性认识总体高于女教师,但男、女教师无显著差异。在受调查的高校教师中只有一半认为体育锻炼前的准备活动重要,有 32.61% 的教师认为体育锻炼准备活动可有可无,11.46% 的教师认为不是很重要,认为准备活动是浪费时间(见图 3)。

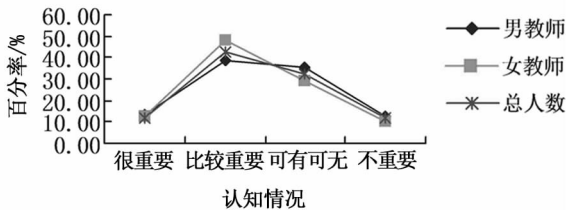


图 3 福建省普通高校教师体育锻炼前准备活动认知情况调查表
Fig. 3 The situation of Fujian provincial teachers' cognition of their physical exercise preparation activities

(三) 福建省普通高校教师体育锻炼现状
1. 高校教师体育锻炼前准备活动认知情况
为了准确地反映高校教师对体育锻炼前的准

2. 高校教师体育锻炼项目
高校教师选择的锻炼项目多为简单的、消费

低的普通大众喜闻乐见的运动项目,主要是慢跑、散步、乒乓球、羽毛球、网球、篮球、排球、足球、舞蹈等。男女教师在锻炼项目的选择上,存在一定差异,男教师选择群体对抗性项目,女教师则选择个人或少数人作伴的非对抗性项目,其中男教师

较多选择的是大球项目,如篮球和足球,而女教师多选择慢跑、散步和小球项目(见表 5)。值得一提的是,近几年刚兴起的气排球运动深受各高校教师喜欢,这可能与福建省大学生体育协会组织的一年一度的高校教师气排球比赛有关。

表 5 福建省普通高校教师体育锻炼项目的调查
Tab.5 Physical exercise events (items) of Fujian provincial university teachers

教师	篮球、排球、足球	乒乓球、羽毛球、网球	台球、保龄球、桌球	跳绳	慢跑散步	舞蹈	健美	武术、太极拳等	游泳	%
男	28.13	19.34	6.15	2.75	20.77	0.66	10.77	1.32	9.78	0.33
女	3.11	25.15	2.75	10.54	26.47	18.68	1.08	1.32	10.66	0.24
总体	16.16	22.12	4.53	6.48	23.50	9.28	6.13	1.32	10.20	0.29

3. 高校教师参加体育锻炼的频度特性

频度调查显示,每周锻炼次数在 1~2 次的人数占到 41.72%,每次锻炼时间在 30 min 以下的比例为 16.79%,另外有 3.25% 的高校教师从不参加体育锻炼。目前国内对体育人口标准的界定标准是:每周锻炼不少于 3 次,每次锻炼时间不少于 30 min,每次锻炼强度为中等强度以上。^[6]调查发现参加体育锻炼的教师中有 44.7% 的人达不到我国体育人口的标准,我省高校体育人口比例只达到 29.6%,明显低于我国国家体育总局于 2002 年发布的中国群众体育现状调查结果报告,教科文人员 34.3% 的体育人口比例。^[7]从性别分

组上对男、女教师体育人口 X² 检验表明男教师和女教师的体育人口无显著差异($P<0.05$)。调查还发现,在所调查高校教师从不参加体育锻炼的指标上,女教师的比例高于男教师,分析主要是与我国的基本国情有关。我们的传统观念是男主外女主内,中国家庭更多的家务是由女性来完成。在锻炼时间的研究上发现,锻炼时间在 61~90 min 之间这一数据上,男教师比女教师比例来得高,这主要是由于男教师精力较充沛,所以在锻炼时间上会比较长,而女教师体力有限,外加女教师参加的项目运动量时间上相对较少(见表 6)。

表 6 福建省普通高校教师参与体育锻炼的频度时间表
Tab.6 The frequency situation of Fujian provincial university teachers' participation in physical exercises

教师	人数/人	从不锻炼/%	每周 1~2 次/%	每周 3~4 次/%	每周 5 次以上/%	每次 30 min 以下/%	每次 31~60 min/%	每次 61~90 min/%	每次 90 min 以上/%
男	910	1.21	42.53	46.15	10.11	9.78	48.79	35.50	5.93
女	835	5.39	41.44	45.03	8.14	24.43	51.14	17.84	6.59
总数	1 745	3.21	41.72	45.10	9.97	16.79	49.91	27.05	6.25
P		0	0.387	0.432	0.041	0	0.37	0	0.039

4. 高校教师余暇体育锻炼运动损伤情况

运动损伤是指在从事体育运动过程中出现的损伤。^[8]它产生的原因是多方面的,除了个人先天的身体素质外,对所从事体育运动项目机理认识程度,技术动作合理性,以及运动前是否有做好充足的准备活动等因素,都和运动损伤的发生息息相关。在对高校教师近 3 年的体育锻炼中是否

受过伤进行调查发现,48.88% 的高校教师曾经在余暇体育锻炼中受过损伤,其中女教师占 33.89%,男教师占 62.64%,男教师的损伤明显高于女教师($P<0.01$)。

调查中发现,常见损伤部位分布于:踝关节、膝关节、腰部、手指关节、大腿、肩膀部、躯干、手臂、肘关节、手腕、头颈部。进一步调查得知,踝、

膝、腰、肩膀等部位的损伤多为扭伤,各个部位的扭伤占到了全部的 60.92%,其中脚踝的扭伤最为常见。而且脚踝一旦扭伤,如果没有治疗好,再次运动容易形成脚踝的习惯性扭伤。损伤排在后面的多为手臂、肘关节和头部,调查发现“网球肘”在高校教师中较少发生,原因是高校教师对网球、高尔夫球等项目较少涉略(见表 7)。

(四)福建省普通高校教师参加体育锻炼主客观因素

为了更科学地了解高校教师体育锻炼的目的,课题组根据 2001 年中国群众体育现状调查的设计指标,从中选取主客观因子。从主观和客观两个方面对高校教师参加体育锻炼情况进行调查(见表 8)。

表 7 福建省普通高校教师余暇锻炼常见损伤部位调查
Tab.7 The common injury parts of Fujian provincial university teachers in physical exercises

受伤部位	人数/人	百分比/%	权重
头颈部	23	1.32	11
肩膀部	143	8.19	6
腰部	210	12.03	3
膝关节	231	13.24	2
踝关节	479	27.45	1
手指关节	189	10.83	4
手腕	45	2.58	10
肘关节	56	3.21	9
手臂	78	4.47	8
大腿	179	10.26	5
躯干	112	6.42	7

表 8 福建省普通高校教师体育锻炼主客观因素调查
Tab.8 The subjective and objective factors of Fujian provincial university teachers' physical exercises

主客因素	因子	男教师/%	排序	女教师/%	排序	总数/%	排序
主 观 因 素	锻炼身体	29.56	1	8.38	4	19.43	2
	减轻压力	27.80	2	20.72	3	24.41	1
	减肥瘦身	3.63	7	33.53	1	17.94	3
	保健康复	7.14	5	25.99	2	16.16	4
	兴趣爱好	15.93	3	3.11	6	9.80	5
	娱乐消遣	6.04	6	5.51	5	5.79	6
	社会交往	9.89	4	2.75	7	6.47	7
客 观 因 素	学校氛围	13.52	4	10.66	5	12.15	5
	赛事影响	23.41	3	13.65	4	18.74	3
	家庭氛围	3.63	5	29.10	1	15.82	4
	名人效应	29.12	1	17.13	3	23.38	2
	生活环境影响	27.80	2	28.02	2	27.91	1
	其他客观	2.53	6	1.44	6	2.01	6

调查发现,主观因子方面,男教师排序依次为:锻炼身体、减轻压力、兴趣爱好、社会交往、保健康复、娱乐消遣、减肥瘦身。女教师排序依次为:锻炼身体、减肥瘦身、减轻压力、保健康复、娱乐消遣、兴趣爱好、社会交往。总的排序依次为:锻炼身体、减轻压力、减肥瘦身、保健康复、兴趣爱好、娱乐消遣、社会交往。分析表明,男教师参加体育锻炼更多是为了锻炼身体和减轻压力,女教师则主要是减肥瘦身和保健康复。客观方面:男教师排序依次为:名人效应、生活环境影响、赛事影响、学校氛围、家庭氛围、其他客观因素。女教师依次为:家庭氛围、生活环境影响、名人效应、赛事影响、学校氛围、其他客观因素。值得注意的

事,名人效应和生活周边的锻炼环境客观上都影响着高校教师参加体育锻炼的因素。从调查结果还可以看出,在主观因素上,男女教师存在着差异性,高校女教师减肥瘦身的动机比男教师更强烈,这一条符合女性的爱美之心,而男教师则更注重强身健体以及减缓压力,从另一层面也反映出高校男教师的精神压力较大。

三、结论与建议

(一)结论

福建省高校教师大多数对自身健康状况持良好感觉;大多数教师都认为体育锻炼重要,但对自身参加的体育锻炼科学与否不清楚,仅考虑自身

喜好选择运动项目;大多数教师不重视准备活动甚至忽略准备活动,仅少数教师会做准备活动但活动针对性不强,这严重影响教师余暇锻炼的效果,亦是产生运动损伤的一大诱因;大多数教师选择的锻炼项目多为简单的、消费低项目,活动群体较小,运动方式方法局限较大;在准备活动不充分的情况下,教师盲目进行大运动量锻炼,导致身体出现不同程度的损伤;绝大多数教师都意识到健康的重要性,都以健身为目的自发地参加余暇锻炼,但锻炼缺乏科学、专业的指导,无法实现真正意义上的健身价值。

(二)对策与建议

1. 国家、政府借鉴西方发达国家经验,加大《全民健身计划》宣传力度,国家增加体育投入,并通过多种渠道(如网络、电视、报纸、宣传栏等),大力宣传全民健身的效果,传递全民健身的正能量,使《全民健身计划》深入人心,努力营造良好的体育锻炼社会环境。

2. 高校主管部门加强对教师体育活动的支持力度,增加教师体育活动经费的投入,完善高校体育场馆设施建设;同时,重视对高校教师健身观念的正确引导,帮助高校教师树立正确的体育观,养成终身锻炼的健康意识;在提倡给学生减负的当下,建议各高校也应该为教师减负、减压,提高学校各部门的工作效率,增加教师可支配的余暇时间,为高校教师进行体育锻炼解决后顾之忧。

3. 高校主管部门可以利用高校体育教师资

源,聘请校内外体育专家、教师,成立高校教师健康锻炼导师团,根据教师自身身体状况、年龄、生活习惯、兴趣爱好以及所处的地域(沿海、山区),帮助教师合理选择锻炼项目及锻炼方法,制定科学锻炼的计划和目标;同时通过聘请校内外体育专家、教师定期开展科学锻炼、健身讲座,让教职工了解科学锻炼的方法和运动处方,为高校教师余暇锻炼保驾护航。

4. 高校工会组织成立高校体育锻炼工作小组,将学校有锻炼爱好的教师组织到一起,成立教师体育协会或组织,定期开展、组织锻炼和比赛。学校各部门、各院系定期举办不同项目的体育比赛,鼓励全校各部门、院系参与,以赛带练、以赛促练。

5. 高校主管部门严抓教师体质健康状况,通过每年一次的健康体检和教师体质健康测试,了解教师身体各项素质指标,并请专家给予相应评价,使教师进一步了解自身的身体状况;同时,将教师每年的健身体检报告和体质测试数据进行归档保存,并逐年进行对比,检验教师健康锻炼效果。

6. 高校教师个人应该与时俱进更新观念,树立科学的体育观,逐步改变传统消费观念,提倡“花钱买健康”的消费理念;同时,结合自己的生理、心理条件,客观评价自身的身体状况,树立量力而为体育锻炼的意识,选择适合自己的锻炼项目,坚持“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的健康新理念。

参考文献:

- [1] 李松. 探究知识分子短命论深入人心的成因[J/OL]. http://news.xinhuanet.com/focus/2005-12/14/content_3915515_4.html 2005. 12. 14.
- [2] 赵琦. 高校教师健康状况和生活方式的调查研究——以浙江大学和湖州师范学院为个案的比较研究[J]. 湖州师范学院学报, 2008, 30(2): 94-98.
- [3] 李可基, 张宝慧. 国际组织和各国政府关于运动促进健康政策及措施的分析与比较[J]. 体育科学, 2003, 23(1): 91-95.
- [4] 闻勇, 李宁. 什么是体育生活方式[J]. 当代教育科学, 2006, 21(12): 62-63.
- [5] 杨艳丽. 态度决定一切[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2009. 15-17.
- [6] 李刚. 论准备活动的生理意义[J]. 辽宁体育科技, 1999(1): 44-45.
- [7] 卢元镇. 中国体育社会学[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2000: 5.
- [8] 邹锦慧. 人体解剖学. (普通高等教育“十一五”国家级规划教材)[M]. 北京: 科学出版社, 2009: 7.