

# 福建高校中年教师体育活动特征的调查研究

翁兴和, 黄桑波, 杨广波  
(厦门大学体育教学部, 福建 厦门 361005)

**摘要:** 采用调查法、文献资料法和数理统计法, 对福建高校中年教师每次体育锻炼的时间、强度、内容、形式和每周锻炼次数等进行分析。结果表明: 教师运动的强度较合理; 教师锻炼形式以自发式为主; 教师到收费场所锻炼的人数少。

**关键词:** 福建; 高校; 体育活动; 中年教师; 特征

中图分类号: G 806

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2012)01-0076-04

## A Study on the Features of Sports of Middle-aged Teachers in Fujian

WENG Xing-he; HUANG Sang-bo; YANG Guang-bo

(Department of Physical Education of Xiamen University, Xiamen 361005, China)

**Abstract:** The survey methods, literatures, research methods and mathematical statistics, for middle-aged teachers in colleges and universities each exercise time, intensity, frequency of exercise per week, mainly involved in content and form of exercise and other behavioral characteristics were analyzed. The results showed: the majority of high-grade teachers do physical activities in the evening time, frequency of exercise per week 2 times in 2 or less accounted for the vast majority, the intensity of exercise is more reasonable to spontaneous style of the main forms of exercise, to charge the number of training places less.

**Key words:** Fujian; university; sports; middle-aged teachers; features

高校中年教师是国家培养高端人才的重要保障, 他们不仅是知识的生产者, 而且还是培养知识人才的创造者。文章拟通过调查中年教师参加体育活动的情况, 为高校体育管理部门决策提供参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

随机抽取的 400 名福建省高校在职中年教师 (35—55 岁)。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过电子期刊检索, 查阅了近 10 年左右 30 多篇的有关文章, 为研究提供理论参考。

#### 1.2.2 问卷调查法

设计了《中年教师体育活动特征的调查问卷》, 对 400 名的高校中年教师进行问卷调查。实际收回了 319 份的有效问卷, 有效回收率为 79.8%。其中, 男教师 212 名, 占总人数的 66.5%, 女教师 107 名, 占总人数的 33.5%。本课题的调查问卷经过了信度和效度检验。

#### 1.2.3 访谈法

与部分研究对象进行交谈, 进一步了解了他们的锻炼情况。

#### 1.2.4 数理统计法

用 SPSS12.0 应用软件对数据进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 中年教师每次参加体育锻炼的持续时间

经过调查, 有 84.2% 的教师每次参加体育锻炼持续的时间在 1 h 以内, 其中锻炼时间在 20~60 min 的占 87%。有关研究表明, 体育锻炼时间在 20 min 或稍长时间会产生最大的效果。从每次体育锻炼的持续时间来看, 中年教师每次参加体育锻炼的时间大部分都能保持在 20 min 或以上, 这也反应出他们参加体育锻炼的持续时间还是比较合理的。

### 2.2 中年教师每周参加体育锻炼的次数

调查表明, 中年教师每周参加体育锻炼的次数在 3 次以下的占了一半多, 为 52.9%, 每周锻炼 3~4 次的为 24.5%, 每周锻炼 5 次或以上的为 16.37% (表 1)。

35—45 岁的中年教师每周锻炼的次数少, 有

收稿日期: 2011-11-15

第一作者简介: 翁兴和 (1976—), 男, 福建建瓯人, 讲师, 硕士。研究方向: 体育教育训练学。

70.1%的人每周参加锻炼在2次或以下,只有大约30%的教师每周锻炼次数达3次及以上;46—55岁的教师相对每周锻炼的次数较多,约有40.8%的教师每周锻炼次数达到3次或3次以上。比较特别的是随着年龄的增大,每周参加3次或3次以上体育锻炼的中年教师人数比重却增大。笔者认为,其原因可能与教师在评职称方面的压力有关,现在高职称的教师越来越年轻化,而且45岁以下的教师正在为向评上高一级的职称而努力,从而影响到了他们参加体育锻炼的时间。

表1 中年教师每周参加体育锻炼的次数

年龄/岁	≤2次		3~4次		≥5次	
	人数/人	比例/%	人数/人	比例/%	人数/人	比例/%
35—45	110	70.1	27	17.2	20	12.7
46—55	79	48.8	51	31.5	32	19.8
合计	189	59.2	78	24.5	52	16.3

### 2.3 中年教师每次参加体育锻炼的强度

体育锻炼的强度是指身体练习时对人体生理刺激的程度。生理学家曾进行了两项研究,一是比较低强度和高强度运动对人体心血管系统的影响;二是测定连续运动和间断运动时,血压与心率变化情况。结果表明,中等强度的运动和间断运动,均能对健康产生良好影响。因此,专家们提示,每天进行中等强度运动,不仅有益于健康,而且可以降低心脏病发作的危险性。对于中年人来说,采用中等强度的有氧锻炼方式比较恰当。

通过问卷的方式对教师参加体育锻炼的强度直接进行测量是比较困难的。因此笔者采用教师体育锻炼后的自我感觉为依据,把运动后自我感觉为“很疲惫、呼吸十分急促”看作为大运动强度;把“有些疲惫、呼吸有点急促”看作为中等运动强度;把“一点不疲惫、呼吸很平缓”看作为小运动强度。按照以上标准,则有72.4%的中年教师运动强度为中等强度,有18.7%的中年教师运动强度为大强度,有16.3%的中年教师运动强度为小强度。可见,从运动负荷强度来看,大部分中年教师运动的强度还是适当的。

### 2.4 中年教师参加体育锻炼的内容

#### 2.4.1 参加体育锻炼的项目

运动愉悦感是体育锻炼者从参加体育锻炼的过程中体验到的一种积极的情绪体验,如果锻炼者能从体育锻炼过程中体验到愉悦,那么体育锻

炼就会使其产生积极的心理效应,使其更加持久地坚持下去。研究表明,在直接参加体育锻炼的过程中体验到的愉快感对人的心理健康会产生积极的效应。一个人能养成长期坚持参加体育锻炼的习惯,愉悦感是他们能坚持下来的主要原因之一。个体选择自己感兴趣的运动项目进行锻炼则是产生愉悦感的基础。

调查发现,中年教师参加体育锻炼的项目主要为:跑步、乒乓球、羽毛球、游泳、旅游、篮球、登山、网球、排球、太极拳(图1)。其中,跑步、游泳、羽毛球、乒乓球是大部份中年教师喜爱的项目。跑步锻炼是人们最常采用的一种锻炼方式,这主要是因为跑步技术要求简单,无需特殊的场地、服装或器械。无论在运动场上或在马路上,甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。各人可以自己掌握跑步的速度、距离和路线。中年教师如长期坚持跑步锻炼,可以使冠状动脉保持良好的血液循环,不会因年龄的增加而缩窄,以便保持良好的心脏功能,预防各种心脏病的发生。另外,厦门市这几年举办的国际马拉松比赛也对高校跑步运动起了极大的推动作用。乒乓球、羽毛球和游泳这几项运动相对来说不容易受伤,而且比较有趣,锻炼效果也非常好,很适合中年教师参加。从调查结果来看,中年教师参加体育锻炼活动项目还是比较多样化,而且选择的运动项目也比较适合他们的年龄群体特征。



图1 高校中年教师参加体育锻炼的主要项目

#### 2.4.2 掌握体育锻炼项目的数量分析

中年教师应该从个人自己的年龄状况和外界环境条件的实际出发,选择适宜的运动项目。按照全面锻炼的原则,参加体育锻炼的内容和手段不能过于单一,练习内容和手段应尽量多样、丰富。

从中年教师所掌握体育锻炼项目的数量分

析,掌握 1 项体育锻炼项目的教师占 12.7%,掌握 2 项的教师占 31.6%,掌握 3 项的教师占 24.2%,掌握 4 项的教师占 15.8%,掌握 5 项及以上的教师占 14.1%。可见,中年教师参加体育活动的方式、方法还是比较丰富多彩的。

从不同性别来看,男教师掌握体育活动项目的数量平均为 3.117 项,女教师为 3.228 项。经 *t* 检验,男女教师之间无显著性差异 ( $P > 0.05$ )。中年教师在人口结构中是受教育程度很高的一部分群体,他们思维方式比较开放,易于接受新生事物和先进的思想观念,并且长期受大学校园体育文化和社会体育文化的影响。在这些体育文化的影响下,使他们形成了不同于一般的生活方式,体育锻炼意识已经深入到他们的思想意识中。

### 2.5 中年教师参加体育锻炼的形式

#### 2.5.1 参加体育锻炼的主要形式

人们参与体育锻炼有着不同的组织方式。作者把中年教师参加体育锻炼的形式分为 3 种:个人的方式、伙伴方式和家庭方式。调查表明,中年教师参加体育锻炼主要以伙伴式为主,即以伙伴方式进行锻炼的比例最大,占 47.8%;次之为个人锻炼方式,占 31.3%;最少的为家庭锻炼方式,占 20.9%。体育锻炼有助于建立良好的人际关系。人与人之间的关系是相互影响、相互作用、相互依赖的。良好的关系有赖于相互了解和彼此沟通。相同的体育群体往往有相同的体育爱好,以伙伴式的方式进行体育锻炼,大家都相互熟悉,可以方便进行交流,会形成一个很好的锻炼氛围,因此伙伴方式是大部分中年教师进行锻炼的主要方式。

作者在调查中发现,中年教师对自己单位开展体育活动的情况比较不满意,这也说明高校对教师体育活动的开展还不够重视,建议高校的体育部门应该针对教师群体多开展各种形式的体育活动。

#### 2.5.2 男、女教师参加体育锻炼形式的特点

按性别分组来分析,主要以伙伴方式进行锻炼的男教师占 52.4%,主要以伙伴方式进行锻炼的女教师占 38.3%;而主要以家庭方式进行锻炼

的女教师占 32.7%,主要以家庭方式进行锻炼的男教师占 15.6% (表 2)。这可能与男女的性别特点有关,女教师有了家庭之后,比较喜欢与家人在一起,即可以锻炼身体,又可以在和家人一起参加体育锻炼的过程中互相交流感情,可以使家庭更加和谐;而男教师成家之后,相对社会活动比较多,认为与同事、朋友、同学一起参加体育锻炼比较有气氛,而且经常参加的体育群体中,大家的体育水平相对比较接近。

表 2 男、女中年教师参加体育锻炼的主要形式

锻炼形式	男		女	
	人数/人	比例/%	人数/人	比例/%
伙伴方式	111	52.4	41	38.3
个人方式	68	32.1	31	30.0
家庭方式	33	15.6	35	32.7

### 2.6 体育锻炼的主要场地

调查显示,选择在学校不收费的运动场地进行锻炼的中年教师占 49.1%、在公共的活动场所进行锻炼的中年教师占 27.4%、在学校内的空场地进行锻炼的中年教师占 25.8%、在自家的庭院进行锻炼的中年教师占 24.0%、在住宅小区的空地进行锻炼的中年教师占 23.1%、在收费的体育场馆进行锻炼的中年教师占 23.1%、在公园与广场进行锻炼的中年教师占 13.2%、在其他地点进行锻炼的中年教师占 5.3%。由于高校里运动设施比较齐全,而且许多运动场馆对教职工都是免费的,并且教师上班后再结伴去锻炼也十分方便,因此绝大部分的教师都喜欢到校内不收费的运动场馆进行锻炼。另一方面,到收费的体育场馆进行锻炼的教师人数只占 23.1%,这也表明中年教师的体育消费意识较差(表 3)。

从性别分组来看,男女教师在选择锻炼场所上没有太大的差异。相对来说,女教师在收费的体育场馆进行锻炼的比重明显多于男教师。主要原因可能是各市区内的健身、健美的俱乐部较多,而参加者大多都是女性。

表3 中年教师参加体育锻炼的主要场所

场所	男		女		合计	
	人数/人	比例/%	人数/人	比例/%	人数/人	比例/%
学校不收费的运动场地	113	53.3	44	41.1	157	49.1
公共的活动场地	61	28.8	26	24.3	87	27.4
学校内的空场地	58	27.2	24	22.4	82	25.8
自家的庭院	50	23.4	27	25.2	77	24.0
住宅小区的空地	48	22.5	26	24.3	74	23.1
收费的体育场馆	30	14.2	44	41.1	74	23.1
公园、广场	26	12.1	16	14.9	42	13.2
其他地点	8	3.8	9	8.4	17	5.3

### 3 结 论

1) 福建高校中年教师每周参加体育锻炼的次数较少,但每次参加体育锻炼的负荷强度比较合理,教师进行锻炼的方式比较多样化,主要的锻炼场所为学校里的体育场馆。

2) 跑步、游泳、羽毛球、乒乓球是大部份福建高校中年教师参加体育锻炼的项目。

3) 福建高校中年教师参加体育锻炼主要以伙伴式为主,但女性偏向于以家庭式进行锻炼。

### 参考文献

- [1] 黄艳美. 在职干部休闲体育行为研究[J]. 广州体育学院学报 2007, 27(2): 64-66.
- [2] 钟振新, 黄琳. 湖南省高知人群的体育意识及锻炼现状[J]. 体育学刊 2005, 12(6): 55-56.
- [3] 郑国华. 理性选择与社区体育行为[J]. 北京体育大学学报 2006, 29(9): 1164-1167.
- [4] 郭龙, 张君, 钱亚艳, 等. 内蒙古自治区城市居民体育行为调查与研究[J]. 北京体育大学学报 2006, 29(10): 1135-1139.
- [5] 翁兴和, 梅雪雄, 黄景东. 福建高校中年教师群体体育健身意识的调查研究[J]. 北京体育大学学报 2004, 27(8): 1034-1035.
- [6] 沈国平, 陈发瑶. 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(3): 20-21.
- [7] 周二三. 社会转型时期我国居民体育行为方式特征的社会学研究[J]. 成都体育学院学报 2002, 28(2): 36-38.
- [8] 吴明华, 黄丽. 广州市机关干部体育健身现状调查[J]. 体育学刊 2002, 9(2): 26-28.
- [9] 曾吉, 陈永军. 对湖北省高校高级知识分子体育锻炼现状的研究[J]. 中国体育科技 2000, 36(12): 38-45.
- [10] 盛晓明, 盛继贤. 职业妇女健身观念的社会学分析[J]. 沈阳体育学院学报 1998(1): 73-74.

[责任编辑 江国平]