

文章编号:1000-5471(2011)02-0138-04

重庆市高校青年体育教师体育生活方式的调查研究^①

郭 礼

西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 对重庆市高校青年体育教师的基本身体素质和体育生活方式的现状及其原因进行了调查研究. 调查结果表明: 由于体育生活方式的缺失, 重庆市高校青年教师随着工作年限的增加, 其身体素质和专项水平逐年退化. 而体育健身思想松懈、精神文化生活偏极、工作压力和社会因素所导致体育活动的不规律性和偶然性是青年体育教师体育生活方式缺失的主要原因. 针对存在的问题, 提出重构体育生活方式的建议.

关键词: 重庆市高校; 青年体育教师; 体育生活方式

中图分类号: G80-051

文献标志码: A

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指导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, 它是人类生活方式的有机组成部分, 生活方式的一个分支系统, 是具有指导现代人在体育活动中实现“健康”生活, 培养适应环境变化能力, 提高生命质量的特征功能属性^[1]. 众所周知, “健康”的深层含义是指机体与自然环境和社会环境的一种动态平衡, 是一个人在身体、心理、道德和社会适应方面的一种完美状态^[2]. 随着科学技术的不断进步、社会经济的飞速发展, 良好的生活方式更为人们所重视, 人们利用闲暇时间参与体育锻炼的思想由“要我炼”提升到“我要炼”的境界, 积极、健康、多元的体育生活方式激励着人们的生活, 体育生活方式在人们的工作和生活的重要作用不言而喻. 调查显示: 由于体育生活方式的缺失, 重庆市高校青年教师随着工作年限的增加, 其身体素质和专项水平逐年退化, 而体育健身思想松懈、精神文化生活偏极、工作压力和社会因素导致体育活动的不规律性和偶然性则是青年体育教师体育生活方式缺失的主要原因. 针对存在的问题, 提出重构体育生活方式的建议.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

重庆大学、西南大学、重庆工商大学和重庆师范大学等 14 所重庆市高校在职教学科研类体育教师 260 人(男 35 岁以下, 女 30 岁以下). 其中, 男教师 176 名(67.7%), 女教师 84 名(32.3%).

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料

研究查阅相关材料(包括 2005 年以来“重庆市高校青年体育教师基本功大赛”的相关数据), 经过对照比较、分析研究, 作为研究与问卷设计的依据.

1.2.2 问卷调查

从大量文献中收集并经专家筛选, 选取了“体育健康生活需求”、“休闲生活方式”、“健身活动的规律性和持续性”并结合参加工作前后身体各项素质变化等几项指标, 设计了重庆市高校青年体育教师体育生活方式的问卷, 通过专家对调查问卷有效度进行了检验, 认为问卷符合调查主题的需要. 问卷采用重测法进行了信度检验, 测得两次相关系数 $r=0.81$, 说明问卷符合调查的需要.

① 收稿日期: 2010-11-09

作者简介: 郭 礼(1974-), 男, 四川蓬溪人, 讲师, 硕士, 主要从事体育人文社会学研究.

共发放调查问卷 260 份(采用随机抽样),回收问卷 248 份,有效问卷 240 份,有效回收率为 82%。从所选院校体育教师年龄结构、教学任务比重和经济收入情况来看,可认为本课题调查对象基本反映了重庆市高校青年体育教师这一群体的基本状况与特征。

1.2.3 数理统计

本研究运用 Excel2003 软件对调查数据进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 重庆市青年体育教师身体素质现状

从重庆市高校青年体育教师基本功大赛中,我们了解到重庆市高校青年体育教师身体素质的基本现状。其参赛对象是全市高校体育术科课教师(男 35 岁以下,女 30 岁以下),其考核主要是理论和实践两项,素质比赛的理论部分是闭卷笔试《大学体育教程》,而对实践的考核主要是测试基本的身体素质,分别是中长跑(男 1 000 m、女 800 m)、立定跳远和 50 m 游泳 3 项。从素质的评定方式来看,这种考核虽然不足以全面评价高校青年体育教师综合素质,但在一定程度上能反映青年体育教师阶段性的身体素质。

重庆市高校青年体育教师基本功大赛已经成功举办 3 届,2005 年 10 月在重庆师范大学举办的第一届重庆高校青年体育教师基本功大赛参赛人数最多,把此次教师的 3 项技能大赛男、女教师的成绩取平均值,与来自 3 所高校的体育院系共 300 名学生的 3 项技能成绩的平均值进行比较分析,如表 1 和表 2 所示^[3]。

表 1 男教师与男学生运动技能平均值比较

	立定跳远/m	50 m 自由泳/s	1 000 m
教师成绩(n=204)	2.51	53.4	3 min 46 s
学生成绩(n=150)	2.60	49.3	3 min 32 s

表 2 女教师与女学生运动技能平均值比较

	立定跳远/m	50 m 自由泳/s	800 m
教师成绩(n=68)	1.94	68.0	3 min 58 s
学生成绩(n=150)	2.08	64.2	3 min 45 s

从表 1 和表 2 中可以看出,重庆市高校青年体育男、女教师与体育系在校学生 3 项技能成绩有显著性差异,说明部分高校青年男女体育教师从走向工作岗位后,身体素质下降比较快。调查结果显示,由于高校体育教师工作环境和教学空间、时间的特殊性,青年体育教师在体育健康生活需求、休闲生活方式的选择以及体育活动的规律性和持续性上表现出阶段性和不稳定性。

2.2 体育健康生活需求

作为体育工作者和全民健身工程的倡导者,认为“健康”对于一个人的重要意义是显而易见的。体育健康生活的需求程度可以直接反映一个人对追求健康的行为动向热度。调查显示:重庆市高校青年体育工作者在健康生活需求上呈现年龄段的相对愿望(如图 1 所示),差异性明显。

把重庆市 35 周岁以下高校青年体育教师按 5 年间隔分成 3 个年龄阶段,从图 1 可以看出:我市高校青年体育教师人数按年龄增大而相对减少,但在体育健康生活需求的程度上却表现出随年龄增大而提高。调查中发现,从学校毕业刚参加工作不久的年轻教师,把从事体育运动多年积攒下来的良好身体素质当作年轻的资本,有相当数量教师对体育健康生活需求表现淡漠,无长远忧虑。而随着年龄的增大,绝大多数青年教师开始把生活方式的重心转向家庭的组建和工作上的科学研究,由于家庭、工作和社会方面的压力,往往会表现出失眠、食欲不振、焦虑、记忆力减弱和反应速度减慢等亚健康状态,虽然自己知晓其原因,即便思想上对体育锻炼的需求有了强烈要求,行动上却淡化了体育生活方式,30 岁以上的青年体育教师表现最为明显。

2.2.1 休闲生活方式的选择

随着高校教师收入的提高和休闲时间的增多,以及自身对运动健身和医疗保健意识的增强,其参与体

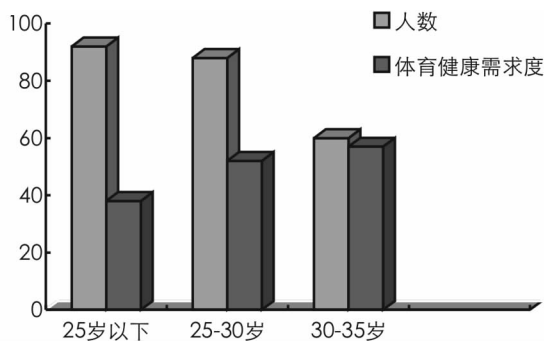


图 1 重庆市高校青年体育教师年龄段人数比例和体育健康生活需求度调查一览表

育健身活动的人数增多, 体育生活方式表现形式多样已成为高校一道美丽的风景, 体育活动已成为人们日常生活的一种自觉行为方式. 调查显示, 重庆市高校青年体育教师在休闲生活方式的选择上却呈现出不利于健康的惰性表象. 如表 3 所示.

表 3 重庆市高校青年体育教师主要休闲生活方式调查结果

	男教师		女教师	
	n/人	占男教师百分比/%	n/人	占女教师百分比/%
体育锻炼	56	33.7	35	47.3
睡懒觉	48	28.9	12	16.2
上网、电视、玩牌	92	55.4	38	51.3
读书、看报	28	16.8	19	25.7
社交应酬	78	46.9	16	21.6
其它	36	21.7	22	29.7

从表 3 我们可以看到, 男教师在上网、电视、玩牌和社交应酬上所占比重较大, 利用休闲时间参加体育锻炼的人数也只占到 33.7%. 女教师除上网、电视、玩牌这一选项与男教师所占比例差不多外, 在社交应酬和体育锻炼两个方面有显著差异, 女教师相对于男教师在运动健身和保持优美体型的需求上比较积极, 但是群众基础还是比较薄弱. 调查中发现, 相当数量的个体在体育锻炼活动的规律性和持续性表现上存在不足(见表 4).

表 4 重庆市高校青年体育教师每周参加课余体育活动调查

	男教师		女教师		合计	
	n/人	占男教师百分比/%	n/人	占女教师百分比/%	n/人	占男女教师百分比/%
不参加	48	28.9	18	24.3	66	27.5
1~2 次	77	46.4	36	48.7	113	47.1
3~4 次	29	17.5	12	16.2	41	17.1
5~7 次	12	7.2	8	10.8	20	8.3

2.2.2 身体活动的不规律性和偶然性

体育生活方式本质含义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. 规律性、持续性是构成体育生活方式的前提基础, 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^[4-6]. 从表 4 重庆市高校青年体育教师每周参加课余体育活动调查中分析得出, 每周参加课余休闲体育锻炼 1~2 次的人数基本上达到总人数的一半, 在某种意义上可以看出高校青年体育教师还是表现出了对健康的重视程度, 但同时也看出该群体活动次数的偶然性较大; 另外仍有将近 30% 的体育教师放弃了课余体育锻炼, 而有规律性和持续性参加锻炼的人数只有 17.1% 和 8.3%.

3 结论与建议

3.1 结 论

重庆市高校青年体育教师参加工作后, 从整体上看身体素质呈比较明显的下降趋势. 其主要原因:

1) 忽视体育健康生活需求. 刚走上工作岗位的年轻教师以年轻、气盛为资本, 部分年轻教师在角色转换过程中对人际关系的建立与维系方面不惜付出大量的时间和精力, 忽视了体育健康生活需求, 30 岁左右的教师由于受家庭、工作和社会方面压力的影响, 淡化了体育生活方式的调节, 往往会表现出失眠、食欲不振、焦虑、记忆力减弱和反应速度减慢等亚健康状态.

2) 休闲生活方式表现出惰性. 高校体育教师较宽松的工作环境和特殊的教学时空让教师们拥有较多的课余时间, 这些休闲时间的利用背离了运动健身的需求, 主要表现在持久地参加晚上的娱乐活动, 导致第二天睡懒觉, 加之抽烟、喝酒和不合理饮食所带来的危害, 最终造成身体机能紊乱, 身体的各项功能退化.

3) 体育锻炼活动的不规律性和偶然性比较突出. 由于受身心疲惫感等因素影响, 高校青年体育教师体育锻炼活动随意性较大, 有规律性、经常性地参与体育锻炼的教师比例较少.

3.2 建 议

提高高校体育青年教师身体素质, 巩固专项水平, 关键在于青年体育教师对体育生活方式重要作用的

深刻认识,为达到事半功倍的效果,各高校要侧重于青年教师在自家门庭内定期开展一些比赛活动,一方面既可以增强体质、巩固专项水平,一方面又可以增进友谊、促进和谐,也能避免因重庆市基本功大赛时间间隔较长导致各高校只重视赛前短期突击训练而忽略平时持续训练的问题。每两年一届的基本功大赛在项目设置上要尽量做到推陈出新,要突出项目的趣味性、娱乐性和实效性,引导青年体育教师对体育生活方式的正确选择。

就体育工作者而言,身体素质的好坏、专业水平的高低和科研能力强弱就是立足的资本。要在思想上对青年体育教师进行健康需求的再教育,做到健康价值观上的高瞻远瞩,要充分利用时间,劳逸结合,以健康、阳光的体育生活方式来丰富自己的物质文化和精神生活。比如组织和协助学校的各体育俱乐部开展各项工作以及开展社区体育的有偿性服务等,不但可以提高自身的专业水平和能力,还可以为学校体育和群众体育作出应有的贡献。

参考文献:

- [1] 苗大培. 论体育生活方式 [J]. 天津体育学院学报, 2000(3): 6—8.
- [2] 体育保健学编写组. 体育保健学 [M]. 2版. 北京: 高等教育出版社, 1997: 11.
- [3] 吴健, 徐飞. 重庆市高校青年体育教师综合素质调查与分析 [J]. 重庆师范大学学报: 自然科学版, 2007, 24(2): 88.
- [4] 李文川, 肖焕禹. 体育生活方式的概念界定及其范畴结构 [J]. 上海体育学院学报, 2010(3): 33.
- [5] 马连鹏. 科学体育生活方式的形成与促进 [J]. 中国体育科技, 2004, 40(1): 45—47.
- [6] 苗治文, 韩军生, 王晓红. 体育生活方式评价指标体系的研究 [J]. 体育科学, 2006, (26)8: 25.

Investigation and Study of the Physical Exercises as Life Style for Young P. E. Teachers in Colleges and Universities in Chongqing

GUO Li

College of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China

Abstract: An investigation is made on the physiques of young P. E. teachers in colleges and universities in Chongqing, focused on the status quo of their physical exercises as a life style and the reasons for the status quo. It is concluded that their physiques and professional capacities are worsening as their spans of job increase, as the result of the shortage of physical exercises. The reasons include the laxation of their awareness to exercises, their unhealthy ways in cultural life and the irregularity to take exercises that comes from the pressure of work and society. In order to solve those problems, suggestions are proposed to reconstruct their life style.

Key words: colleges and universities in Chongqing; young P. E. teachers; physical exercises as a life style

责任编辑 汤振金