

高校教师健身状况调查及改善对策

蔡建辉

(广东商学院 体育部, 广东 广州 510320)

摘要:运用调查和文献资料等对高校教师健身的现状进行调查,认为高校体育教师的健身状况不容乐观,经常参加体育锻炼的占46.6%。影响其健身积极性的原因有价值观念的偏离、生活方式的不规律、健身知识的缺乏以及场所的局限等,并提出了改善高校教师健身现状的对策。

关键词:高校教师;健身;健康状况

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)02-0061-02

Analysis of exercise factors influencing the teachers' health in universities

CAI Jian-hui

(Department of Physical Education, Guangdong Commercial Institute, Guangzhou 510320, China)

Abstract: The author investigated the exercise status of teachers in universities by questionnaire and literature. The fact that only 46.6 percent of teachers exercise usually is not good. The factors influencing their exercises with initiative are the deviation of value view, living style without rule, lack of exercise knowledge and ground. Meanwhile, the countermeasure is proposed.

Key words: teachers in universities; exercise; healthy status

高校教师作为知识分子的主要群体,近几年来健康状况呈下降趋势,了解高校教师的健身状况,对改善和提高高校教师的健康状况具有重要的现实意义。本文以中山大学、华南理工大学、广东工业大学、华南农业大学、广东商学院等5所大学在职教师为研究对象,被调查者年龄在22~60岁,各年龄段人数分布情况:22~30岁144人,30~50岁120人,50~60岁36人。本次调查虽然对性别分布未作要求,但对对象中男性164人,女性136人,分布大致相等。对研究对象进行问卷调查,共发放问卷调查表350份,收回有效问卷300份,有效回收率为85.7%,最后用统计方法对数据进行分析处理。

1 高校教师健身的现状

“经常参加”是指符合我国体育人口判定标准的人,“有时参加”指低于体育人口标准的人。调查结果表明,经常参加体育锻炼的教师占46.6%,有时参加锻炼的教师占37.4%,几乎不参加锻炼的教师占16.0%。其中3个年龄段(20~30、30~50、50~60岁)中各自属于体育人口的比例分别为58.3%、23.3%、77.8%,分别占被调查人数的28.0%、9.3%、9.3%。从这个结果来看,高校体育教师的健身状况不容乐观。

2 影响健身的因素

(1)知识分子的价值观念

高校的“扩招”使得教师的教学工作量成倍增长,由人均每周6.8学时增长到人均每周10.6学时。高校教师的另一项重要工作是进行科学研究。而教学和科研的实施都需要大量的时间作保证。调查中53.4%不经常参加体育锻炼的教师认为与其将时间花费在健身,不如呆在科研工作上。另外,中年是人的事业发展的巅峰期,身体状态也处于一个相对旺盛时期,教师们往往认为身体没病用不着锻炼,在身心疲惫的状态下更不会去锻炼。当教学和科研需要占用业余时间,娱乐时间、健身时间、社交时间被占用是排在前3位。“健康第一”的思想观念在高校教师的头脑中并未牢固树立,健身只是身体不好或将来退休时考虑的事情。

(2)高校教师的生活方式

由于过去不重视教师(现在情况有所改善),高校教师在生活待遇、居住条件等方面得不到保障,教师们面临巨大的生活压力、家庭压力以及社会压力,无暇来考虑健康问题,更谈不上花时间健身。现在高校教师的待遇正逐步改善,社会地位逐渐提高,生活压力慢慢得到缓解。但随着社会生产力的迅猛发展,教师们又面临新的机遇和挑战。因为生产力的进步离不开科学技术,科学技术的创新离不开知识分子所从

事的复杂劳动。这种复杂劳动需要长时间全身心地投入,其创造性劳动的消耗非常大,使教师们经常熬夜,作息制度毫无规律,无法安排健身的时间。

(3) 高校教师缺乏科学健身的知识

高校教师有关健身的方法,主要是从参加工作前的学校体育中获得的,调查表明在46.6%的体育人口中,有68.3%的人长期只采用一种方法健身,不知道随着时间、年龄、身体情况的变化改变健身的方法。至于对运动量、运动强度的掌握更谈不上科学,完全是凭感觉,有关科学健身的方法、知识严重缺乏。这说明科学健身的知识与教育文化程度不成正比,从一个侧面反映了过去学校体育的不足。

(4) 高校教师缺乏足够合适的健身场所

高校中绝大多数体育场馆、设施都是为教学和学生的课余锻炼服务的,虽然并未标明只对学生开放,但是这些场馆一般都是建在远离教师宿舍的地方,一方面这些场地未必能够满足学生的需要,另一方面许多教师嫌麻烦或是碍于面子而不愿与学生共用这些场地,加上现在许多高校教师的宿舍是建在小区的,由于土地面积的限制能够拥有足够健身场地的小区屈指可数,根本无法满足教师健身的需要。

3 建议

针对目前高校教师健身的现状,为改善教师的健康状况,提高教师的健康水平,应采取一些积极有效的措施,调动和激发高校教师健身的积极性,培养自觉健身的良好习惯。

(1) 转变健康观念提高预防意识

何谓健康,健康并不仅仅意味着“没有疾病,或没有生理机能失调”。现代健康的概念是一个三维概念,联合国世界卫生组织认为:“健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”这一概念的形成表明,现代医学的重点,在由治疗为主向预防为主转移的基础上,进而向更积极的维持健康和获得健康的保健方向转移。医学专家多年的研究成果证实,英年早逝者有91%属后天自身因素造成。世界卫生组织指出:人的健康长寿60%取决于自己,如果你有了强烈的自我保健意识,把自我保健看成超越医药治疗,防病重于治病,那么健康长寿并非神话。投资健康其实就是要培养健康的生活方式,不仅仅是物质上的投资,更多的是时间和行为的投入。

(2) 充分发挥教育工会的组织作用

教育工会代表教职员工的利益,依法维护教职员工的合法权益。关心教职员工的身心健康,组织教职工开展文娱、体育活动是其工作中的一个重要内容。

1) 自愿参与与行政手段相结合。教师对于体育锻炼的作用,参加体育锻炼的目的、意义应该是非常清楚了。他们也有锻炼身体的主观愿望,但受诸多因素影响,其锻炼的积极性始终不高。通过工会组织活动积极为教师创造条件。作为工会的会员参加工会的活动既是一种权利又是一种义务,因此有一定的强制性。有锻炼的主观愿望加上一定的强制命令,就会提高教师健身的积极性。

2) 合理安排活动的时间与内容。工会应根据教师教学工作的实际情况来制定工作计划,以便合理安排每个学期的活动。安排活动时应避免每学期教学工作繁重之时,以便教师有足够的时间参加锻炼。大型的全校性的活动每学期安排1~2次为宜,这样才能保证教师能全身心投入,达到最佳的锻炼效果。安排活动的内容应有较好的群众基础,具有普遍性、广泛性。另外,在安排活动时还应考虑运动量、年龄、性别等多方面因素。

3) 组织建立形式多样的锻炼群体。高校教师参加健身的形式应该是多种多样的。调查表明有38.4%的人喜欢集体健身的方式。教师们大多数都想参加如健身操、武术、长跑、球类、棋牌等各种协会组织。这种集体健身的方式不仅可以锻炼身体,而且给教师们提供了一个交流沟通的机会,成为一条联系和沟通教师感情的纽带。各种锻炼群体建立以后,教育工会要经常给予关心、帮助和支持,这样才能保证其有强大的生命力,产生良好的社会效果。

(3) 充分发挥高校体育教师和体育积极分子的指导作用

无论是各群体、协会,还是教师个人进行健身,锻炼时都需要科学合理的指导,能够肩负起这一重任的人非高校体育教师莫属。现在高校的体育教师基本都是本科或研究生毕业,都掌握了较高的理论和技术水平,再加上丰富的教学经验,对于指导教师健身这一工作应该是胜之有余。但是,由于受一些错误思想的影响,体育教师在教师队伍中的地位非常低,得不到应有的尊重。因此,高校体育教师各方面工作的积极性都不是很高,这就需要各级领导和教师转变对体育工作的态度和看法,重视和尊重体育教师的劳动。只有这样才能真正调动体育教师的积极性,发挥他们的指导作用。

(4) 逐步完善高校教师健身的场地、设施的建设

1) 经费专用。高校每年应拨出一定经费作为建设和维修教师健身场地、设施的专用经费。这一经费应和学生经费分开使用,应当专款专用,由教育工会安排使用。场地、设施的建设要逐步完成,经费可随计划适当增减,切勿操之过急。

2) 场地专用。既然经费是专用,那么建成的场地、设施也是教师专用的。这样一来教师的健身、锻炼才有物质保障。另一方面,场地、设施应建在教师小区里面或附近,相对方便的地方,这样才能吸引更多的人来健身。

参考文献:

- [1] 中国群众体育现状调查课题组. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998.
- [2] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [3] 李卫平. 山东省群众体育现状及发展对策研究[J]. 体育科学, 2001, 21(1): 12-15.
- [4] 王广虎. 健康理念内涵的把握与学校体育改革的思考[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(4): 29-33.
- [5] 储德武. 积累健康胜于积累财富[N]. 广州日报, 2001-11-28(A29).

[编辑: 邓星华]