

## 我校教师参加体育锻炼的现状与健康状况

吴家琳<sup>1</sup>, 蔡华建<sup>2</sup>, 徐沛<sup>3</sup>, 何丽玲<sup>4</sup>, 黄宝强<sup>4</sup>, 孙粤凤<sup>4</sup>

(广州大学 1. 体艺系; 2. 人事处; 3. 总务处; 4. 保健科, 广东 广州 510030)

**摘 要:**运用问卷调查法,对我校教师的身体健康状况及其从事体育锻炼的现状进行调查和分析。结果表明:教师的健康状况不佳,且随年龄的增长有加速下降的趋势;教师参加体育锻炼的动机明确,但具有随意性和不稳定性等特点。

**关 键 词:**广州大学教师;身体健康;体育锻炼

**中图分类号:**G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0036-03

### Investigation of the health and exercising situation of teachers in Guangzhou University

Wu Jia-lin, CAI Hua-jian, XU Pei; HE Li-ling, HUANG Bao-qiang, SUN Yue-feng

(Deptment of Physical Education and Art, Guangzhou University, Guangzhou 510030, China)

**Abstract:** The paper analyzes the health and exercising situation of teachers in our university using the information from questionnaire. It is found that teachers are in bad condition and it becomes further worse as being older. Their motivation of exercise is clear and their exercise has characteristics of random and instability.

**Key words:** teachers in Guangzhou University; in good condition; exercise

教师是文化知识的传播者,是学生身心发展的引路人,是科学研究的生力军。众所周知,教师的劳动是艰苦的,是智力和体力的双重支出,它要求教师不仅要掌握丰富的文化知识,而且要具备健康的身体。而体育锻炼的特殊意义就在于增强体质,提高健康水平。对于我校(原广州教育学院、广州师专)一套班子两地办学,教学任务繁重、课余时间较少的教师来说,在身体健康状况和参加体育锻炼的现状方面是否存在某些规律,通过调查与分析,掌握第一手资料,为提高教师身体健康水平和提高我校教学质量提供参考。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本文研究对象为1999学年度原广州教育学院、广州师专所有在职教师224人,其中女教师108人。

#### 1.2 研究方法

(1)文献资料法 广泛查阅与本研究有关的文献资料,并对其进行了充分的检索、分析和利用。

(2)调查研究法 运用访问法和问卷调查法,于1999年11月对我校所有教师的身体健康状况和体育锻炼的现状进行了问卷调查,共发放问卷224份,收回213份,回收率为95.1%,其中男109人,女104人。

(3)数理统计法 对调查结果进行了常规的归类统计和

分析处理

### 2 结果与讨论

#### 2.1 我校教师身体健康状况

调查结果表明:我校教师身体现状健康的仅占总人数的55.4%(见表1),这说明我校教师的总体健康水平不佳。同时,每个年龄段的各种患病率约以9%的比例增长,说明我校教师的健康水平随年龄的增长有加速下降的趋势,特别是40岁以后,健康人数占相应年龄段教师群体的百分比均不过半数,这客观上虽与人到中年以后生理机能由成熟逐渐走向衰退的机理有关。但主观上是与广大教师未能为维持机能的最佳状态、延缓衰老提高工作能力而努力(重视心理调节,加强运动健身,科学的补养等)分不开的。另从表1中可以看出,随着社会经济的发展,人们生活水平的不断提高,饮食结构和生活方式的变化,以心血管病(如血压、血脂等)为首的非传染性疾病已成为阻碍我校教师身体健康水平的重要因素,患病率达14.6%,且随着年龄的增长而急剧上升。究其原因,客观上由于人到中年以后,血管壁钙的含量增加,动脉壁弹性下降,对血压的调整适应能力逐渐下降,易患高血压病,再加上少动多食,则容易出现血脂升高的病症等。又由于沉重的工作和生活负担使他们往往疏忽自身的生理转变和疾病的潜在因素,导致其发病率大大增加。

\* 收稿日期:2000-11-15

作者简介:吴家琳(1971-),男,河南信阳人,助教,硕士,研究方向:体育教学理论与方法。

## 2.2 我校教师参加体育锻炼的现状

据调查我校41.8%的教师对从事体育活动有较浓厚的兴趣,49.8%的兴趣一般,8.5%的兴趣淡漠,且经常参加和从未参加过体育锻炼的分别有39人和35人,约占教师总数的18.3%和16.4%,其中男性分别占21.1%和22.0%,女性分别占15.4%和10.6%。

2.2.1 教师参加体育锻炼的动机 动机产生于人的需要。在体育锻炼中,人们的需要是多方面的,但归纳起来,主要是两点:一是促进身体正常生长发育和发展,增进健康,增强体质,以及预防疾病与进行体育医疗;二是丰富文化生活,进行积极性休息和增强意志以及健美的需要。从表2可知,我校教师参加体育锻炼的动机主要集中在增进健康(87.6%)、防病治病(50.6%)、出于兴趣(52.8%)和交际(28.1%)等方面,说明广大教师参与体育锻炼的动机是明确的,且对体育的健身功能给予了较高的评价,并能积极的投身到体育锻炼中来。

2.2.2 教师参加体育锻炼的时间、频度和年限 由表3可以看出,我校教师每次参加体育锻炼的时间多趋向于30 min以内,约占52.8%,且锻炼后自我感觉较好,这说明我校教师在进进行体育锻炼时,能够根据自身实际情况,在有限的锻炼时间内注重锻炼的质量。但是他们参加体育锻炼的频度却是不固定的,占51.1%,表现出较强的随意性,且能够坚持常年锻炼的人数不多,仅占总数的1/3强,这说明我校教师大多数易受外界条件和自身心理的影响而改变参加体育锻炼行为。

2.2.3 教师参加体育锻炼所选择的运动项目特征 从表4可以看出,我校教师参加体育锻炼所选择的运动项目依次是散步、球类、跑步、游泳、太极拳、气功、棋类等,且各个年龄段的表现有所不同,35岁以下的青年教师首选是一些竞争激烈、对抗性和娱乐性较强的球类运动项目,而36岁以上的中青年教师基本上首选都是散步,这与我们的生活习惯有很大

关系,许多家庭在晚餐后喜欢散步谈话,一方面进行了身体锻炼,另一方面又加强了情感交流。调查结果还表明,选择气功、太极拳等我国传统的体育项目参加锻炼的人数也不少,且以中老年教师为主,这与他们的生理、心理特点有关,但同时也说明我国传统体育项目对民众的影响较深。另外,有些教师还以一些新兴体育项目如爬山、旅游、自行车等作为体育锻炼的方式,在本文均未作统计。

2.2.4 教师参加体育锻炼的时间及运动场所安排 据调查教师参加体育锻炼的活动场所主要集中在以自家庭院、住宅空地为首的非正规体育场所,占总数的61.2%,这说明教师参加体育活动的场所条件较差。而教师参加体育锻炼的时间则大多安排在下午(29.2%)和双休日(占28.1%),其次是清晨(占23.0%)、工作间隙(占20.2%)和晚上(占16.9%),最少是中午(占5.1%),这说明广大教师基本上能够做到“寓健身运动于日常生活中”,特别是有近1/3的教师能够利用双休日进行体育锻炼,表明广大教师已经能够采用科学文明健康的方式善度余暇。

## 2.3 影响教师参加体育锻炼的因素

由表5可知,影响我校教师参加体育锻炼的因素主要有余暇时间不足、运动场所缺乏、教学科研压力大等,特别是余暇时间不足占据首位,这客观上与我校两地办学(起义路和龙洞两个教学点)的实际情况有关。由于两地相距甚远,且广大教师均不住在校区,因此大家每天都在上下班时匆忙地赶车、坐车,(据统计我校70%以上的教师在两个教学点均有教学任务)如此一来一往使得原本不多的课余时间又被占用至少2h,从而显得闲暇时间明显不足。主观上随着当前社会竞争的压力越来越大,广大教师对自己的期望值也越来越高,在完成教育教学工作任务和教育辅导子女同时,注重于自身的进修而无暇顾及体育锻炼。与此同时,教师参加体育锻炼时缺乏技术指导,自我锻炼能力差,运动场所缺乏等因素也在不同程度上影响了他们的积极性和参与程度。

表1 我校教师身体健康状况统计表

组别	人数	健康	心血管病	妇科病	肝病	溃疡病	肺病	其它	各种患病率
<35岁	107	68.2	3.7	3.7	2.8	4.8	2.8	14.0	31.8
36~40岁	27	59.3	7.4	11.1	11.1	3.7	0	7.4	40.7
41~45岁	16	50.0	18.8	0	6.3	18.8	0	6.3	50.0
46~50岁	16	43.8	31.3	6.3	6.3	6.3	0	6.3	56.3
>50岁	47	29.8	36.2	4.3	6.4	0	4.3	19.1	70.2
平均	100	55.4	14.6	9.6	5.2	4.7	2.3	13.1	

表2 我校教师参加体育锻炼的动机

组别	增进健康	防病治病	出于兴趣	出于交际	其它
<35岁	95.6	50.5	64.8	39.6	13.2
36~40岁	85.0	40.0	55.0	15.0	20.0
41~45岁	53.3	46.7	33.3	13.3	13.3
46~50岁	83.3	75.0	58.3	25.0	25.0
>50岁	85.0	50.0	30.0	15.0	22.5
平均	87.6	50.6	52.8	28.1	16.9

表3 教师参加体育锻炼的时间、频度和锻炼年限

%

组别	min/次			次/周			锻炼年限			锻炼后感觉			
	30以下	30~60	60以上	不定	2以下	2~4	4以上	常年	1~2年	1年以下	很好	一般	差
<35岁	51.6	27.5	20.9	48.4	22.0	17.6	12.1	30.8	23.1	46.2	59.3	38.5	2.2
36~40岁	50.0	40.0	10.0	65.0	30.0	5.0	0	25.0	35.0	40.0	50.0	50.0	0
41~45岁	46.7	33.3	20.0	73.3	13.3	0	13.3	53.3	26.7	20.0	46.7	53.3	0
46~50岁	50.0	33.3	16.7	58.3	25.0	16.7	0	50.0	33.3	16.7	58.3	41.7	0
>50岁	60.0	27.5	12.5	40.0	22.5	22.5	15.0	52.5	25.0	22.5	40.0	57.5	2.5
平均	52.8	29.8	17.4	51.1	22.5	15.7	10.7	38.2	25.8	36.0	53.4	45.5	1.7

表4 教师参加体育锻炼所选择的运动项目

%

组别	散步	球类	体操	跑步	游泳	太极拳	气功	棋类	其它
<35岁	39.6	56.0	25.3	25.3	18.7	3.3	2.2	3.3	22.0
36~40岁	55.0	30.0	20.0	20.0	20.0	10.0	0	0	40.0
41~45岁	26.7	33.3	20.0	13.3	13.3	13.3	13.3	0	6.7
46~50岁	41.7	25.0	33.3	25.0	8.3	16.7	16.7	0	25.0
>50岁	65.0	17.5	37.5	17.5	10.0	20.0	5.0	5.0	25.0
平均	46.1	40.0	27.5	21.9	15.7	9.6	4.5	2.8	23.6

表5 影响教师参加体育锻炼的因素

%

因子	35岁以下	36~40岁	41~45岁	46~50岁	50岁以上	平均	排序
余暇时间不足	59.8	66.7	68.8	62.5	55.3	60.6	1
运动场所缺乏	63.6	51.9	37.5	31.3	38.3	52.1	2
教学科研压力大	48.6	51.9	31.3	31.3	23.4	40.8	3
缺乏技术指导 自我锻炼能力差	42.1	18.5	18.8	18.8	14.9	29.6	4
家庭经济负担大	28.0	18.5	18.8	0	8.5	19.7	5
其它	20.6	14.8	18.8	18.8	17.0	18.8	6

### 3 结论与建议

(1) 我校教师的总体健康水平不佳,且随着年龄的增长有加速下降的趋势。

(2) 我校教师参加体育锻炼的动机是明确的,并能积极地投身进去。但受外界条件和自身心理的影响,我校教师参加体育锻炼时表现出较强的随意性。

(3) 余暇时间不足是影响我校教师参加体育锻炼的主要因素。

(4) 我校教师身体健康水平日益下滑的现状,应引起广大教师的高度重视。须重新审视事业与健康的辩证关系,增强体育健身意识,使体育真正进入到我们的生活中。同时,政府应切实贯彻《全民健身计划纲要》中提出的,“积极为知识分子创造体育健身条件,倡导和推广适合其工作特点的体育健身方法,重视对中高级知识分子进行健康检查和体质测

定工作”。并为他们参加体育锻炼创造条件 and 提供保障,以提高其身体健康水平,使他们能够以健康的身体来实现对事业的追求。

#### 参考文献:

- [1] 张艳. 沈阳科技工作者体育运动与身体健康状况调查[J]. 体育科学, 1998, 18(2): 29-30.
- [2] 卢先吾. 全民健身大全[M]. 北京: 北京人民体育出版社, 1996. 159-190.
- [3] 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. 72-113.
- [4] 俞继英. 中年健身[M]. 北京: 北京人民体育出版社, 1997. 1-45.

[编辑:周威]