

Investigation and Research on the Participation of Sports and Fitness of the Staff of Yunnan Normal University

Yue Zhao

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

Through the literature method, questionnaire survey method and mathematical statistical method, the gender and age, physical and fitness project types are analyzed by weekly physical fitness frequency, fitness time and fitness place, the results show that there is little time to participate in physical fitness and short duration. The purpose of the study is to understand and grasp the participation of sports and fitness of the staff of Yunnan Normal University, find the main problems, and put forward corresponding countermeasures to provide theoretical reference for relevant functional departments.

Keywords

government offices; staff; sports fitness

云南师范大学机关单位教职工体育健身参与情况调查研究

赵越

云南师范大学, 中国·云南昆明 650500

摘要

通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法,以云南师范大学机关单位教职工体育健身参与情况为研究对象,分别从教职工性别、年龄;体育健身参与项目类型;教职工每周体育健身频率、健身时间、健身场所等各方面对教职工体育健身参与进行分析,研究结果显示:机关单位教职工几乎没有时间参与体育健身,体育健身持续时间短等问题,并提出了建议。研究目的在于了解和掌握云南师范大学机关单位教职工的体育健身参与情况,发现其存在的主要问题,并提出相应对策,为有关职能部门提供理论参考。

关键词

机关单位;教职工;体育健身

1 引言

郭赛(2019)在《终身健身视角下高校体育教学策略探究》中提到在我国高等教育供给侧结构性改革的背景下,“大健康”理念成为主导我国高校体育教学创新、提升内涵和品质的一个重要方面,而“终身健身”作为一种新型的体育教学理念与“大健康”理念存在着深度的契合。终身健身理念有利于培养高校学生的健康意识、有利于提高高校学生的体育知识水平、有利于提高高校学生的体育技能。“终身健身”视角下高校体育教学创新可以尝试以人为本导向的身心健康教学目标策略、树立起兴趣导向的教学思路、以发展学生的创造力为核心的教学思路等^[1]。苟鹏雅(2018)在《渭南市临渭区高中非体育青年女教师体育锻炼状况发展研究》中提出教师的身心健康是确保教育事业顺利开展的重要前提,是确保我们党事业后继有人、确保

社会主义事业发达兴旺的关键所在^[2]。

目前,对大学机关单位教职工这一特定人群体育健身参与情况的研究并不多。本研究对云南师范大学机关单位教职工的体育健身参与情况进行调查研究,目的在于了解和掌握云南师范大学机关单位教职工的体育健身参与情况,发现其存在的主要问题,并提出相应对策,为有关职能部门提供理论参考。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以云南师范大学机关单位教职工的体育健身参与情况作为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本论文通过查阅大型数据库,中国知网(CNKI)、百度百科、万方数据资源系统等查阅大量的有关提高教师健康水平的健身对策、教师健康状况及体育锻炼情况进行调查的相关文献资料,为本次的研究奠定坚实的理论基础。

【作者简介】赵越(1998-),女,中国山西临汾人,硕士,从事运动训练研究。

2.2.2 问卷调查法

随机对云南师范大学机关单位教职工进行了问卷调查,考虑到教职工的工作原因,问卷采用当场发放当下回收的形式(直接去行政楼发放问卷)确保问卷的回收率。发放问卷总计100份,回收问卷88份,回收率88%,其中有效问卷88份,有效率为100%。

2.2.3 数理统计法

将调查问卷所取得的数据录入电脑,用WPS(2019)软件对数据进行处理与分析,确保研究结果更加清晰可靠。

3 研究结果与分析

3.1 云南师范大学机关单位教职工基本情况

为了让大家更加具体和系统地掌握云南师范大学机关单位教职工体育健身参与的情况,对云南师范大学机关单位教职工的基本情况介绍;在本次问卷调查中,从各方面对教职工体育健身参与情况进行分析,从而掌握各因素对机关单位教职工体育健身参与的影响。

云南师范大学机关单位教职工性别、年龄统计见表1。

表1 云南师范大学机关单位教职工性别、年龄统计表(N=88)

	30岁及以下		31-40岁		41-50岁		51-60岁		总计	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男	6	43	14	39	14	39	2	100	36	41
女	8	57	22	61	22	61	0	0	52	59
总计	14	100	36	100	36	100	2	100	88	100

表1调查数据得知,云南师范大学机关单位教职工年龄阶段集中在31~50岁,这些教职工们是教师行业中的中坚力量,其体育健身参与更是直接影响到各学院老师和云南师范大学全体学生体育健身参与的积极性。

3.2 云南师范大学机关单位教职工体育健身参与情况调查

3.2.1 教职工近半年是否持续参与体育健身

近半年是否持续参加体育健身参与

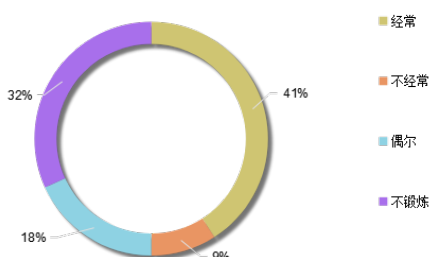


图1 近半年是否持续参加体育健身参与

Fig.1

从图1可以看出,近半年有41%的机关单位教职工持续参与体育健身,远远没有达到体育健身参与的标准。体育健身参与必须经过长时间的努力,坚持参与体育健身,才能

取得有益身心健康,达到增强体质的作用。希望云南师范大学机关单位教职工作为终身运动的宣传员。

3.2.2 参与锻炼项目

根据图2显示,表明教职工体育健身参与项目首选是小球类项目,有42位教职工选择了小球类,类似于羽毛球、乒乓球、网球等项目,看来国球深受教职工们的欢迎,加上小球易携带,轻巧,方便,多为两人及两人以上活动,教职工这一特殊职业,工作内容繁,在精力充沛的情况下,小球类项目是他们的首选;总体来说,云南师范大学机关单位教职工选择体育健身参与项目类型多样。因为多样性的体育健身参与项目可以给予个体新鲜的刺激,让教职工对体育健身参与充满渴望,促进全民健身。

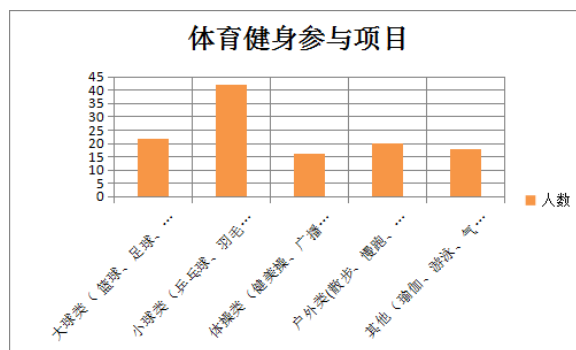


图2 体育健身参与项目统计

Fig.2

3.2.3 教职工每周体育健身参与频率

表3 不同性别教职工参与体育健身频率(N=88)

	男		女		总计	
	N	%	N	%	N	%
不锻炼	9	25	19	36.5	28	31.8
每周1-2次	22	61.1	30	57.7	52	59.1
每周3-4次	5	13.9	3	5.8	8	9.1
4次以上	0	0	0	0	0	0
总计	36	100	52	100	88	100

根据表3调查数据显示,云南师范大学教职工体育健身参与的频率主要集中在每周1-2次,根据当下机关单位教职工的现状,很多教职工把主要的精力和时间都投入到了教学、科研、职称评定中,且有一部分教职工也在利用自己的空余时间去做自己所存在的比赛、裁判、训练等,综合工作的安排是使的教职工们没有时间和精力去参与到体育健身当中,进而就达不到体育健身的效果。所以,应当鼓励机关单位教职工积极投身参与到体育健身当中,引导他们形成体育健身习惯,为自身的发展奠定扎实的基础。

3.2.4 教职工体育健身方式

根据表5调查数据显示,云南师范大学机关单位教职工体育健身参与的主要方式是陪伴。其中主要集中在与同事或朋友一起(72.7%),其次为与家人在一起(25%)。不管是女教职工还是男教职工首选的都是与朋友一起参与体育健身,在当下这个网络发达的21世纪,人文除了工作以外,大部分时间都投入在网络或微信、抖音等交流工作中,

缺乏了和家人以及朋友们的面对面交流。

综上所述,在体育健身的过程中,更有利的是陪伴健身。只因健身者之间会相互督促,相互陪伴,相互激励,可以达到满足自身参与健身坚持的需求,形成长期体育健身的良好习惯。

表 5 教职工体育健身参与不同方式统计表 (多选 N=88)

	男		女		总计	
	N	%	N	%	N	%
与朋友或同事一起	22	25	42	47.7	64	72.7
与亲人一起	10	11.4	12	13.6	22	25
参加体育比赛	6	6.8	5	5.7	11	12.5
参加健身房课程	3	3.4	6	6.8	9	10.2
自己锻炼	7	8	6	6.8	13	14.8
参与社会体育协会组织	4	4.5	0	0	4	4.5
自发群体健身	2	2.3	6	6.8	8	9.1
其他	3	3.4	5	5.7	8	9.1

3.2.5 教职工参与体育健身场地

表 6 教职工体育健身场地统计表 (多选 N=88)

	男		女		总计	
	N	%	N	%	M	%
校内体育馆	13	14.8	21	23.9	34	38.6
社区内的体育场地	6	2.3	8	9	14	15.9
校外体育馆	8	9	10	11.4	18	20.5
健身房	3	3.4	6	6.8	9	10.2
公园	6	6.8	12	13.6	18	20.5
家里	6	6.8	8	9	14	15.9
其他	4	4.5	7	8	11	12.5

根据表 6 调查数据显示,校内体育场馆是教职工进行体育健身的首选场地,这是因为云南师范大学具有两个体育场馆,场地设施齐全,硬件好,东区室内各项体育运动场馆,西区有较大的足球场,塑胶跑道等设备较好的室外场馆,有独立的健身房和游泳馆。但是,在云南师范大学良好的体育健身设施齐全的情况下,教职工参与体育运动的频率较低,我们要思考,是否教职工综合工作太多,平常根本没有时间进行体育健身。

4 结论及建议

4.1 结论

①在云南师范大学机关单位教职工体育健身参与的判定中,教职工参与体育健身总体程度不高。数据统计分析中,健身频率,健身达标率低,健身持续时间集中,近半年持续参与体育健身一般。

②在教职工的不同性别方面,体育健身参与的健身频率和强度选择具有明显的差异。

③云南师范大学机关单位教职工体育健身参与项目选择大部分集中在小球内,健身方式主要是陪伴健身。健身场所首选是校内体育馆。

4.2 建议

①针对云南师范大学机关单位教职工当下的体育健身参与情况调查。学校可以尝试一些强制性的政策。例如,利用手机 APP 设置每学年或每学期体育健身频率、持续时间、健身强度分布的要求,督促云南师范大学教育机关单位教职工积极参与体育健身。

②针对云南师范大学机关单位教职工当下的体育健身参与情况调查。学校可以尝试一些强制性的政策。例如,利用手机 APP 设置每学年或每学期体育健身频率、持续时间、健身强度分布的要求,督促云南师范大学教育机关单位教职工积极参与体育健身。体育健身参与习惯形成社会和学校方面,在社会方面应组织机关单位教职工参与健身习惯、健康生活的主题讲座,并定期组织教职工们进行友谊赛,提高教职工的体育健身,激发教职工体育健身兴趣,营造良好的健身氛围。

③学校要适当减轻教职工们的工作量,或是加派人手。高度重视教职工的工作压力以及心理发展,适宜的减轻高压环境,分工明确,杜绝产生教职工阶级分化,影响教职工心理发展不平衡,最终导致学生和学校受损失。

参考文献

- [1] 郭赛.终身健身视角下高校体育教学策略探究[J/OL].体育世界(学术版),2019(07):103-104[2019-08-30].https://doi.org/10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2019.07.062.
- [2] 苟鹏雅.渭南市临渭区高中非体育青年女教师体育锻炼状况发展研究[D].西安:西安体育学院,2018.
- [3] 王景茹.内蒙古普通高校体育教师闲暇时间体育锻炼习惯形成现状及相关因素分析[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2019.
- [4] 金仓.普通本科高校教职工参与休闲体育现状研究[J].当代体育科技,2018,8(27):255-256.
- [5] 海涛.让健身成为生活习惯[N].伊犁日报(汉),2019-08-19(007).