

影响高校女教师参与体育锻炼的因素分析

卢澎湃

河南科技学院, 中国·河南 新乡 453000

【摘要】高校女教师是高等学校师资的重要组成部分,她们的身体健康状况直接影响着高校师资队伍的稳定和教学秩序的正常开展。本文首先对高校女教师参与体育锻炼的现状进行综述,然后基于对影响高校女教师参与体育锻炼的因素分析,提出了高校女教师进行体育锻炼的措施和建议。

【关键词】

近些年来,伴随着我国经济的快速发展,女性在社会中的作用日趋重要。作为职业女性中的特殊群体,高校女教师已成为高校教育发展中一支十分重要的力量,其身体健康状况的好坏不但关系着高校师资队伍的稳定,对高等学校教学秩序的正常开展也会产生重要的影响。因此,基于高校女教师参与体育锻炼的现状,对影响其参与体育锻炼的因素进行分析,进而提出改变现状的有效措施和建议,对于高等学校的稳定发展、社会,以及女教师的家庭及个人都有着十分重要的意义。

1 高校女教师参与体育锻炼的现状

以“高校女教师体育锻炼”为关键词,从中国知网来可搜到相关文献76篇,并从2013年起,呈递增趋势。通过对相关文献分析研究,翟会珍在其硕士论文中提到:当前高校女教师普遍存在着对休闲体育参与时间较少、参与程度不高现象,且参与形式多为与及亲朋好友、家人在一起或参与有氧的小强度运动;陈晶等在《陕西省普通高校教师体育锻炼行为分析》中提到:高校教师对体育锻炼能够强身健体的认识虽然客观正确,但普遍存在着健身活动组织开展薄弱、锻炼质量不高、锻炼伙伴选择单一,以及互动性不强等现象;戴恩冰等对山东省高校女教师体育锻炼的现状调查中发现45岁以下女教师有三分之一表示从不参加体育锻炼。

随着高等学校教育事业的快速发展,高校女教师已深陷教学、科研和家务的多重压力之中。综合国内学者对高校女教师从健康现状、身心疾病等不同角度做出的深刻细致阐述,可以看出:高校女教师的锻炼行为与其健康有着密切的联系。由于受时间、空间等多种因素的限制,有一定数量的女教师由于缺乏充分的锻炼,心理或生理上已经处于亚健康状态,有针对性的解决女教师参加体育锻炼的制约因素,具有重要意义。

2 影响高校女教师参与体育锻炼的因素

2.1 体育态度

高校女教师大都具有较高学历,是知识女性的代表,对体育锻炼也有较高的认识。然而,由于多方因素的影响,虽然大都对体育锻炼吃肯定态度,却多认识流于表象、有心无力,表现行为与态度不成正比,不能正确的处理锻炼与工作、家庭等关系。一份对某高校的问卷调查显示,有36%的高校女教师表示对体育锻炼“没兴趣”,30%左右的女教师将锻炼计划在50岁以后。事实上,形成这样的认识,多源于女教师的缺乏一定的体育态度,没有充分认识到锻炼与身体健康的重要联系。有的女教师虽然参与锻炼,却不能长期坚持,这也是缺乏坚持不懈体育态度的一种表现。

2.2 闲暇时间不充裕

有时间进行体育锻炼的前提,闲暇时间不充裕是制约高校教师不能积极参与体育锻炼的主要因素。通过调查发现,河南省高校女教师每天闲暇时间在3小时以上的人数不超过10%。由于高校女教师是一特殊群体,在生活中需要更多地承担繁重的家务、教育子女,还要面临职称评定、科研、以及外出访学、

进修等工作压力,真正属于自己的闲暇独立时间较少,往往很难抽出充裕的时间关注自身的健康,更谈不上参与体育锻炼。

2.3 场地器材的局限性

场地器材的完善是进行体育锻炼的保障,直接影响到教师参与锻炼的积极性。由于时间等因素的局限性,女教师对锻炼场地的要求一般比较高。然而,高等学校的场地设施大多只能满足学校教学的要求,专门为教师提供锻炼的场地较少,室内场馆更是不多,从而限制了女教师参与体育锻炼的热情和积极性。

2.4 缺乏有效的组织

女性由于受自身性格的影响,对参加体育锻炼多存在依赖心理,没能形成活动团体,缺乏有效的组织,是很难长时间坚持的重要原因。然而,考虑到高校女教师的特点,由于平时除完成教学、科研任务外,还有很多的家务事情需要处理,很难凑在一起进行锻炼。另外,各个高校对女教师参加体育活动的有效组织,也是制约其参与体育锻炼积极性的重要因素。

3 建议

3.1 强化健身意识

高校女教师虽然能认识到健身的重要性,但自身参与健身的意识却并不强烈。事实上,明确健身目的,具有健康的、积极的健身意识是女教师参与并长期坚持体育锻炼的重要前提。因此,为了进一步提高女教师参与教学的主动性,首先应该帮助教师强化健身意识,应该使她们充分意识到参与锻炼的重要性,意识良好的身体是积极投入家庭繁琐事物和工作任务中去的重要前提,并且进一步帮助她们将“我需要锻炼”的意识转变为“我要锻炼”。

3.2 营造良好氛围

高校女教师工作压力大,闲暇时间不足,为了保障教师的身心健康,高校应进一步调整改善工作环境,营造轻松、愉悦的工作环境,如设立教师休息室、教师瑜伽室等,以保障教师的身心健康。

3.3 形成有效组织

学校工会应积极响应并联合各学院工会积极开展有益于女教师身体健康的各类活动。考虑到女教师工作之外的闲暇时间较少,可以在工作日某固定时间段内开展女教工喜闻乐见的健身活动,如广场舞等,帮助并促进女教师参与各种形式的体育锻炼。

3.4 养成良好锻炼习惯

主动的参与锻炼,是高校女教师健康身体养成的必备因素。结合女性自身的特点,女教师可以借助于抖音视频、网络视频等,采用进行不同形式的锻炼,如跟着视频学习瑜伽、广场舞,以及减脂瘦身锻炼等,摆脱时间和空间的限制,充分的利用零碎时间,长期养成养成良好的锻炼习惯。

参考文献:

- [1] 黄小波, 李一玉. 高校女教师参加体育锻炼现状的调查与分析[J]. 体育科技, 2005, 26 (4): 72-73.
- [2] 赖秋媛, 潘华山等. 广州高校女教师亚健康调查结果分析[J]. 应用预防医学, 2021, 1: 53-55.