

# 延安大学女教职工体育健身供给研究

胡丽花 张智颖 薛春波

延安大学 陕西省延安市 716000

**摘要:** 采用文献资料、调查问卷、访谈、数理统计等方法,在健康中国背景下,对延安大学在职女教职工体育健身文体活动的供给内容、供给现状、影响因素等进行调查分析,进而为促进延安大学女教职工体育健身供给需求提供对策。

**关键词:** 健康中国2030;延安大学;女教职工;健身供给

## Research on Sports Fitness Supply of Female Faculty in Yan 'an University

Lihua Hu, Zhiying Zhang, Chunbo Xue

Yan 'an University, Yan 'an City, Shaanxi Province, 716000

**Abstract:** By using the methods of literature, questionnaire, interview and mathematical statistics, this paper investigates and analyzes the supply content, supply status and influencing factors of sports and fitness activities of female faculty members in Yan 'an University under the background of healthy China, and then provides countermeasures for promoting the demand of sports and fitness of female faculty members in Yan 'an University.

**Keywords:** Healthy China 2030, Yan 'an University, female faculty, fitness supply

党的十九大报告首次明确提出了“健康中国”的战略部署,推进健康中国的建设发展目标,提高全国人民健康生活水平,增强全国人民的身体素质锻炼能力是重中之重之重的任务<sup>[1]</sup>。“共建共享、全民健康”,是建设健康中国的战略主题。核心是以人民健康为中心,坚持以基层为重点,以改革创新为动力,预防为主,中西医并重,把健康融入所有政策,人民共建共享的卫生与健康工作方针,针对生活行为方式、生产生活环境以及医疗卫生服务等健康影响因素,坚持政府主导与调动社会、个人的积极性相结合,推动人人参与、人人尽力、人人享有,落实预防为主,推行健康生活方式,减少疾病发生,强

化早诊断、早治疗、早康复,实现全民健康<sup>[2]</sup>。女教职工在家庭当中承担着抚育小孩、赡养老人的双重责任,在工作中和男教职工承担同样的工作量,因此女教职工的身心压力要比男教职工更大。高校教工作为学校教育教学工作的实施者,承担着培养人才和开拓学术前沿的重任,她们的身心健康能直接影响其工作效率,也会间接影响我国教育现代化进程和社会进步与发展<sup>[3]</sup>。本文通过对延安大学女教职工体育健身文体活动的供给内容、供给现状以及影响因素进行调查与分析,使延安大学女教职工体育健身内容更加丰富,培养女教职工对体育健身的意识以及在课余时间进行体育健身的习惯,充分有效的利用各种运动器材和场地,根据自身的需求进行体育健身,提高延安大学女教职工体育健身的有效性和长久性。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

以延安大学在职女教职工体育健身文体活动供给现状为研究对象,以延安大学在职女教职工为调查对象。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料法

**项目全称:** 延安大学工会2021工运理论研究项目。

#### 作者简介:

胡丽花(1999-),女,汉族,湖南省永州市人,延安大学硕士研究生,研究方向:健美操;

张智颖(1964-),女,汉族,陕西省延安市人,延安大学教授,研究方向:健美操;

薛春波(1999-),男,汉族,陕西省渭南市人,延安职业技术学院创新实验小学,武术。

借助延安大学图书馆和中国知网, 查找近年来教职工体育健身供给、文体活动等有关文献, 以及对《健康中国2030规划纲要》进行精细解读, 理清文章结构对其进行整理分析, 为其提供理论基础。

### 1.2.2 访谈法

通过对延安大学工会领导进行采访和交流, 对延安大学教职工各协会活动地点以及教职工活动室进行实地考察, 了解学校在教职工体育健身方面运行的现状, 以获得更准确的数据, 确保此次调查的信度和效度。

### 1.2.3 问卷调查法

由于疫情原因, 研究通过微信小程序问卷星对延安大学在职女教职工进行问卷发放, 本次调查问卷由230名延安大学在职女教职工所填写, 因为延安大学女职工总数为745人, 因此调查人数占总人数的30%可视为有效调查, 有效份数为230份, 有效度为100%。

### 1.2.4 数理统计法

通过微信小程序问卷星以及Excel软件对收集的所有有效数据进行精确的统计和分析, 并依据研究需要对数据进行进一步的加工与处理, 并制作成三线表。

## 2 结果与分析

### 2.1 工会各协会提供文体活动的情况

#### 2.1.1 工会管理下各类协会的活动时间与地点

表1 各类协会的活动时间

协会	时间段	时间	地点	总人数
合唱团	周四	19:30-21:30	职工活动中心	170
羽毛球	每天	16:00-18:00	体操馆	140
足球	周三	16:00-18:00	杨家岭田径场	60
舞蹈	周一	19:00-20:30	职工活动中心	350
门球	每天	18:00-19:00	三大门球场	40
瑜伽	周三	18:30-20:00	不固定	150
马拉松	不固定	6:00-7:00	不固定	170
诵读	不固定	不固定	不固定	200
书画	不固定	不固定	不固定	60
摄影	不固定	不固定	不固定	40
乒乓球	不固定	不固定	不固定	30
篮球	不固定	不固定	不固定	70
象棋	不固定	不固定	不固定	40

由表1可知合唱团、羽毛球、足球、舞蹈、门球等协会有固定的活动时间和场地, 而瑜伽、诵读、书画、摄影、乒乓球、篮球、象棋、马拉松等协会的活动时间和场地都不固定, 而协会活动时间是根据女职工课余时间安排。各协会参与人数较少, 一是女职工在家中还需抚育小孩、赡养老人, 工作上和男职工承担着同样的工作量, 工作压力大且协会活动地点距离居住地较远; 二是活动的时间不能保障; 三是个人基础差, 担心自己学不会。

#### 2.1.2 工会各协会提供文体活动的内容

由调查可知, 校内文体活动包括校内各项球类比赛(乒乓球、羽毛球等)、广场舞比赛、各个协会的自主活动、由工会组织的文艺晚会、文体广场活动(健步走等一类型)、趣味运动会等文体活动; 各级各类校外文体活动包括延安市运动会、省教科文体工会组织的系统内的球类比赛(乒乓球、羽毛球等)、西安高校校长杯比赛(乒乓球比赛)、与陕西省其他高校协会的交流(如广场舞、棋牌、书画、诵读等)。

#### 2.1.3 工会各协会组织参与校内外体育竞赛情况

表2 各类协会参与校内外体育竞赛情况

协会	校内比赛情况	校外比赛情况
合唱团	节日活动为主(三八妇女节等)	庆祝中国共产党建党一百年
羽毛球	校内教职工羽毛球比赛	延安市七运会、林丹单挑赛、十四运羽毛球全运会
舞蹈	两次全校教职工广场舞大赛	延安市七运会、省级比赛
门球	一年两次五人制比赛、单人单打和双人双打各一次	延安市七运会、市门球比赛、各县区联赛、“杜泽杯”比赛
马拉松	教职工“健步走”活动	黄龙半马、西安全马、杨凌全马
诵读	四场诵读活动、升旗仪式活动	延安圣地芳华宣讲团、延安星星书院、延安市委宣传部活动、妇联的活动等
书画	庆祝建党一百周年的书画展	延安市“百人展”、书院院联合“板书大赛”、延安市523纪念毛泽东延安文明座谈会、抗疫书画展。
摄影	摄影沙龙、作品欣赏等活动	延安市摄影实践活动
乒乓球	无	延安市金果文化比赛、市七运会
象棋	无	延安市七运会
瑜伽	无	延安市七运会
足球	无	延安市七运会
篮球	无	延安市七运会

由表2可知, 各类协会参与校内外体育竞赛活动比较多。校外: 各协会组织的校外活动比较丰富, 展览和宣讲活动也都很精彩, 我校运动员在赛场上团结拼搏、积极进取, 展现了良好的精神面貌。校内: 各协会组织的校内活动比较少, 受疫情影响校内部分比赛都未举办, 都是在线上组织安排活动, 各教职工在家中锻炼。

### 2.2 女教职工参与文体活动的现状分析

#### 2.2.1 女教职工参加文体活动的项目分析

本次调查针对于延安大学女教职工所参与的文体项目, 其中文体项目包括舞蹈类、球类、走跑类、保健类等, 据调查显示在被调查的230人当中有97人经常参与

体育运动,以这97人的调查数据展开得到以下结果:

表3 教职工参与文体活动的项目(n=97)

项目	舞蹈类	球类	走跑类	国粹类	保养健身类	其他
个数n	34	35	67	8	26	12
比例%	34.69	36.73	68.37	8.16	26.53	12.24

由表3可知,在所有参加体育健身的女教职工中,参加走跑类项目的是最多的,占总数的68.37%,走跑类项目一般为有氧运动,比较适合上下班及饭后;其次是球类运动,占总数的36.73%,球类运动是涉及到全身的运动,运动量大且对体能要求很高;而参加舞蹈类也是较多的,舞蹈类运动有利于养成良好的身体姿态,特别是对于女教职工来说更能提高气质。

#### 2.2.2 女教职工参加文体活动时间、频率、场地

由调查可知,女教职工参与体育健身的时段、时长和频率比较合理:锻炼时段大多集中在下午与晚上、时长在30-60分钟、频率为每周2-4次;由于教职工工作性质的特殊,健身的时间段选择比较分散,大部分女教职工仅能偶尔保证晚上的锻炼时间段。每周运动的频率、每次运动持续的时间保证率不高。

#### 2.2.3 女教职工参加文体活动的满意状况

据调查可知,女教职工对目前组织开展的文体活动的满意度一般,说明今后需要在服务上、管理上、课程设置、教学内容、资金投入等方面优化整合,建立健全规章制度,树立品牌和榜样,让更多的教职工受益满意。

#### 2.3 影响女教职工参与文体活动的原因

##### 2.3.1 女教职工无法参与文体活动的原因

通过调查可知,女教职工无法参与活动的主要因素是:工作压力大、家庭负担重、缺乏时间进行体育健身活动。虽然校区内有健身运动场馆,却不常看到女教职工的身影,只有在校工会组织的各类集体活动中才有见到。

2.3.2 宣传力度不够,部分教职工对文体活动信息不了解

延安大学教职工工作压力大、闲暇时间少、家庭负担较重,不能时时关注相关文体活动的举办情况。同时,教职工认为工会传递信息的形式过于单一,内容也单一,与受传者没有互动,且传递信息的不是专业人员容易出现漏洞,并除了节日活动外未收到任何信息。

##### 2.3.3 组织管理水平欠缺

教职工文体培训班的组织管理水平相对较低。在一门课程的培训过程中,由授课老师制定学期教学计划,周教学计划,但是上课的教职工由于是自行选择,缺课或者迟到都没有确切的制度,有的学员甚至中途离场,这也导致课堂的纪律得不到很好的保障的主要原因。

### 3 提高女教职工参与文体活动的对策

#### 3.1 加强宣传力度,增设课程

扩大宣传力度,拓展宣传途径,做好组织、宣传工作,尤其是通过持续参与活动的教职工身体发生的良性变化,口口相传<sup>[4]</sup>。增设一些年轻教职工喜爱的项目,既能吸引一些年轻的教职工,也能改善目前女教职工文体活动参与率的情况。

#### 3.2 建章立制,强化管理

成立延安大学教职工文体活动俱乐部,加强管理队伍建设,完善俱乐部组织管理机构,建立健全俱乐部规章制度,强化服务意识,提高管理水平,为可持续性发展奠定基础<sup>[5]</sup>。

#### 3.3 定期开展体育文化节

充分利用延大独特的体育资源,定期开展校园体育文化节,为广大教职工举办各类体育知识讲座,普及体育常识及专业知识,并利用体育文化节,增加陕西高校之间教职工交流的机会等<sup>[6]</sup>。学校应加大资金投入,吸引体育服装和体育用品免费赞助,更好地满足广大女教职工参与文体活动的需求。

### 4 结论

4.1 工会各协会提供校内外活动较为丰富,校内有13个协会,但仅有五个协会有固定的活动时间和地点,而其他协会均没有固定时间进行活动。

4.2 女教职工参加体育健身的时段、时长和频率都比较合理,但由于工作性质的特殊,女教职工参加走跑类项目是最多的。对体育健身现状和信息提供较为满意,并提出新建场地、建立制度等建议。

4.3 在体育健身的过程中主要存在经费缺乏、缺乏沟通、组织者重视程度低等问题;体育健身场地条件有限,体育设施功能单一以及体育指导员缺乏和信息传播渠道单一等问题。

#### 参考文献:

- [1]柳鸣毅.健康中国背景下全民健身公共政策分析[J].中国体育科技,2017,53(01):38-44.
- [2]《“健康中国2030”规划纲要》,中共中央、国务院,2016.
- [3]郑伟东.高校教职工身体健康状况与体育需求的调查与研究——以扬州市职业大学为例[J].扬州职业大学学报,2019,23(04):64-68.
- [4]曹喜庆.高校基层工会开展教职工文体活动组织管理模式的研究[C]//《新课改教育理论探究》第二辑.[出版者不详],2020:90-91.
- [5]康敬群.以文体活动为载体提升高校工会凝聚力的策略研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2015,31(23):262-263.
- [6]贺伟.新形势下搞好教职工文体活动的对策[J].内江科技,2007(04):14.