

# 三明市高校高级知识分子体育锻炼参与状况的研究\*

林正锋

(三明学院 体育系,福建 三明 365004)

**【摘要】**采用问卷调查法、文献资料法和数理统计法,对三明市高校高级知识分子体育锻炼参与状况进行研究。研究结果表明:有58.8%的高级知识分子每周未能参加1次以上的体育锻炼,“工作忙无时间”是高级知识分子不参加体育锻炼的首要原因。高级知识分子采用的健身项目主要是以“长走”、“球类”、“健身操”、“跑步”为主;参加体育锻炼的场所主要是在体育场、公路或街道和公园;“增强体质”是高级知识分子参加体育锻炼的首要目的。

**【关键词】**高校;高级知识分子;体育锻炼;研究

**【中图分类号】**G806 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)01-0082-04

高校高级知识分子体质健康状况如何直接关系到高校教育事业的兴衰,与学校的可持续发展密切相关。众所周知,体育锻炼对增强体质和改善健康具有十分重要的作用。为了进一步了解当前三明市高校高级知识分子参加体育锻炼的基本情况,通过采用问卷调查法、文献资料法和数理统计法,对三明市高校高级知识分子体育锻炼参与状况进行研究,目的在于及时地发现存在的问题并能引起各方的重视,为今后更好地制定改善和增强高校高级知识分子体质健康水平的具体措施提供科学的依据,同时也为政府职能部门提供有价值的参考信息。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

三明学院、三明职业技术学院、福建水利电力职业技术学院三所高校的副高级职称及以上的高级

知识分子。其中,男性130人,女性69人,共计199人,年龄在40~59岁之间。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 问卷调查法

向三所高校的副高级职称及以上的高级知识分子发放问卷220份,回收有效问卷199份,回收有效率为90.45%。问卷指标采用2010年国民体质监测卡片中的问卷指标。调查时间在2010年3~5月。

#### 1.2.2 文献资料法

通过中国期刊网全文数据库检索相关文献。

#### 1.2.3 数理统计法

调查获得的相关数据用SPSS17.0统计软件进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 每周参加体育锻炼的次数

表1 男女高级知识分子每周参加体育锻炼的次数

锻炼次数	男(N=130)		女(N=69)		总体(N=199)	
	人数	%	人数	%	人数	%
无	69	53.1	48	69.6	117	58.8
1~2次	40	30.8	11	15.9	51	25.6
3~4次	17	13.1	6	8.7	23	11.6
5次以上	4	3.1	4	5.8	8	4

调查结果显示,三明市高校高级知识分子中有58.8%的人每周未能参加1次以上的体育锻炼;其中男性为53.1%,女性为69.6%,女性高于男性。而在每周都能参加1次以上体育锻炼的人群中,选择每周参加1~2次的比例最高,总体为25.6%,其中男性为30.8%,女性为15.9%;选择3~4次的比例次之,总体为11.6%;而选择5次以上的比例较少,总体仅为4%。

高校高级知识分子有半数以上的人每周未能参加1次以上的体育锻炼,这一结果说明了有大部

分的高级知识分子主动参与体育锻炼的积极性不够高,体育健身的意识还比较薄弱。高级知识分子能否积极地参与体育健身活动,问题的关键还在于体育健身意识。健身意识对调节个体的健身行为具有方向性的作用,健身意识强,就会想尽各种办法,克服种种困难去锻炼;反之,也会以各种各样的理由而不参与体育健身锻炼。为此,如何提高高校高级知识分子的体育健身意识,使他们积极的投入到健身活动中来,是首先要面对和解决的问题。

### 2.2 不参加体育锻炼的主要原因

收稿日期:2011-01-15

\*基金项目:福建省教育厅B类社科项目(JBS10219);三明学院科学研究发展基金资助项目(A0905/G)。

作者简介:林正锋(1965-),男,福建仙游人,副教授,主要研究方向为体质健康方面的研究。

表2 男女高级知识分子不参加体育锻炼的原因

原因	男(N=69)		女(N=48)		总体(N=117)	
	人数	%	人数	%	人数	%
无兴趣	16	23.2	8	16.7	24	20.5
工作忙无时间	34	49.3	26	54.2	60	51.3
家务重无时间	5	7.3	7	14.6	12	10.3
无活动场地	3	4.3	2	4.1	5	4.3
缺少技术指导	4	5.8	4	8.3	8	6.8
其它	7	10.1	1	2.1	8	6.8

在不参加体育锻炼的主要原因上,高级知识分子选择“工作忙无时间”的比例最高,总体为51.3%,其中男性为49.3%,女性为54.2%;选择“无兴趣”的比例次之,总体为20.5%,其中男性为23.2%,女性为16.7%;选择“家务重无时间”的比例排在第三位,总体为10.3%,其中男性为7.3%,女性为14.6%。

调查结果表明,“工作忙无时间”是高级知识分子不参加体育锻炼的首要原因。这一结果一方面说明了他们的工作负担较重,另一方面也反映出他们的体

育意识比较薄弱。当前,高校高级知识分子承担着较为繁重的教学和科研任务,工作压力大<sup>[1]</sup>。高级知识分子如何从日常繁琐的工作中解脱出来,充分利用业余时间积极投身到体育健身活动中,这不仅需要强化健身意识,还需要有关主管部门领导的关心和支持,尤其是合理地计算和安排高级知识分子的工作量和工作时间,以减轻他们的工作压力和负担,使参加体育锻炼能成为每一位高级知识分子日常的行为。

2.3 参加体育锻炼的主要目的

表3 男女高级知识分子参加体育锻炼的目的

目的	男(N=61)		女(N=21)		总体(N=82)	
	人数	%	人数	%	人数	%
增强体质	46	75.4	13	61.9	59	71.9
减肥、健美	5	8.2	5	23.8	10	12.2
治疗疾病	1	1.6	2	9.5	3	3.7
消遣娱乐	7	11.5	1	4.8	8	9.8
参加比赛	0	0	0	0	0	0
社交	1	1.6	0	0	1	1.2
其它	1	1.6	0	0	1	1.2

在参加体育锻炼的主要目的上,高级知识分子选择“增强体质”的比例最高,总体为71.9%,其中男性为75.4%,女性为61.9%;选择“减肥、健美”的比例次之,总体为12.2%,其中男性为8.2%,女性为23.8%;选择“消遣娱乐”的比例排在第三位,总体为9.8%,其中男性为11.5%,女性为4.8%。

调查结果表明,“增强体质”是高级知识分子参加体育锻炼的首要目的。这一结果说明了有相

当一部分的高级知识分子已对体育锻炼能强身健体的本质功能有了一定的认识。体育锻炼是实现强身健体最积极有效的手段<sup>[2]</sup>。积极参加体育锻炼可使体质得到增强,疾病减少,工作效率提高以至延年益寿。体育锻炼能强身健体已成为吸引和激励高级知识分子主动参与体育健身锻炼的主要动力。

2.4 经常采用的健身项目

表4 男女高级知识分子经常采用的健身项目

健身项目	男(N=61)		女(N=21)		总体(N=82)	
	人数	%	人数	%	人数	%
跑步	12	19.7	3	14.2	15	18.3
游泳	3	4.9	1	4.8	4	4.9
长走	21	34.4	11	52.4	32	39
球类	17	27.9	0	0	17	20.7
气功	0	0	0	0	0	0
武术	2	3.3	0	0	2	2.4
健身操、舞蹈	1	1.6	5	23.8	6	7.3
登山	2	3.3	0	0	2	2.4
其它	3	4.9	1	4.8	4	4.9

在经常采用的健身项目上,高级知识分子选择“长走”的比例最高,总体为39%,其中男性为34.4%,女性为52.4%;选择“球类”的比例次之,总体为20.7%,而这主要是男性选择的;选择“跑步”的比例排在第三位,总体为18.3%,其中男性为19.7%,女性为14.2%。

调查结果表明,高级知识分子在健身项目选择上,由于性别不同,所选择的项目有一定的差异。男性选择体育锻炼项目比例最高的是“长走”,其次是“球类”;而女性选择体育锻炼项目比例最高的是“长走”,其次是“健身操、舞蹈”。“长走”项目之所以成为男女高级知识分子均喜爱的锻炼项目,这主要是由于“长走”这项运动的活动强度较小,动作简单

易学,且不受场地、器材的限制,易于普及和推广,因而已逐渐成为高级知识分子所喜爱的锻炼项目。而“球类”项目之所以成为男性高级知识分子喜爱的锻炼项目,主要是由于“球类”项目的运动技术和竞技特点既能满足男性心理的需求,同时也保证了他能特定的环境中充分展示个人“魅力”,使身心产生充分的满足感。而“健身操、舞蹈”项目之所以成为女性高级知识分子喜爱的锻炼项目,主要是由于“健身操、舞蹈”项目的运动特点能满足女性爱美的心理需求,塑造健美的形体,增强自信心,形成个人独特的气质风度。

### 2.5 经常参加体育锻炼的场所

表5 男女高级知识分子经常参加体育锻炼的场所

锻炼场所	男(N=61)		女(N=21)		总体(N=82)	
	人数	%	人数	%	人数	%
体育场馆	27	44.3	6	28.5	33	40.2
公园	8	13.1	3	14.3	11	13.4
办公室或居室	2	3.3	3	14.3	5	6.1
空地	7	11.4	3	14.3	10	12.2
公路或街道	12	19.7	5	23.8	17	20.7
其它	5	8.2	1	4.8	6	7.3

在经常参加体育锻炼的场所上,高级知识分子选择“体育场馆”的比例最高,总体为40.2%,其中男性为44.3%,女性为28.5%;选择“公路或街道”的比例次之,总体为20.7%,其中男性为19.7%,女性为23.8%;选择“公园”的比例排在第三位,总体为13.4%,其中男性为13.1%,女性为14.3%。

锻炼场所的自然环境和健身设施的配置等状况对体育锻炼效果具有十分重要的影响,它也是吸引人们参加体育锻炼的重要因素<sup>[9]</sup>。调查结果表明,高级

知识分子参加体育锻炼场所主要是以体育场馆、公路或街道、公园为主,而体育场馆是首选的体育锻炼场所。但值得注意的是,高级知识分子在公路或街道进行体育锻炼人数的比例排在第二位,而在这样的环境中进行锻炼,既会影响到体育健身锻炼的效果,同时也存在一些不安全的因素。为此,应增加体育基础设施的投入,营造良好的体育健身环境,以吸引高级知识分子主动地加入到体育锻炼的队伍中来。

### 2.6 每次参加体育锻炼持续时间

表6 男女高级知识分子每次参加体育锻炼持续时间

锻炼时间	男(N=61)		女(N=21)		总体(N=82)	
	人数	%	人数	%	人数	%
60分钟以上	23	37.7	6	28.6	29	35.4
30~60分钟	32	52.5	12	57.1	44	53.7
不足30分钟	6	9.8	3	14.3	9	10.9

在每次参加体育锻炼持续时间上,高级知识分子选择“30~60分钟”的比例最高,总体为53.7%,其中男性为52.5%,女性为57.1%;选择“60分钟以上”的比例次之,总体为35.4%,其中男性为37.7%,女性为28.6%;选择“不足30分钟”的比例排在第三位,总体为10.9%,其中男性为9.8%,女性为14.3%。

每次参加体育锻炼的持续时间牵涉到锻炼中运动强度的大小,对体育锻炼的效果有着直接的影

响。美国运动医学学会(ACSM)推荐:隔日锻炼,每次锻炼在30~60分钟对维持健康状况十分有益<sup>[4]</sup>。从调查结果可以看出,在每周都能坚持参加1次以上体育锻炼的高级知识分子中,有89.1%的人每次参加体育锻炼持续时间在30分钟以上,但仍有10.8%的人每次锻炼时间不足30分钟。一般来说,不足30分钟的体育锻炼很难使身体产生良好反应,也就不容易收到良好的健身效果。

## 2.7 体育人口的比例

根据我国体育人口的界定标准,即每周参加3次以上体育锻炼,每次锻炼时间在30分钟以上的标准来看<sup>[5]</sup>,三明市高校高级知识分子体育人口的比例仅为15.6%,这一数据不仅远远低于广东省高校高级知识分子体育人口42.91%的比例<sup>[6]</sup>,而且也低于安徽省高校高级知识分子体育人口28.49%的比例<sup>[7]</sup>。体育人口比例较低的这一状况反映出三明市高校高级知识分子参加体育锻炼的人数不多、次数不够和时间不足。因此,要想使三明市高校高级知识分子能够积极、主动地投身到健身活动中来,并能坚持科学的体育锻炼,首先就要提高他们对体育锻炼重要性的认识,树立“健康第一”的指导思想,同时还应加强体育健身知识的普及和宣传,以便使他们的锻炼过程日渐科学化,从而来提高他们参加体育锻炼的质量。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

(1)三明市高校高级知识分子中,有58.8%的人每周未能参加1次以上的体育锻炼,“工作忙无时间”是高级知识分子不参加体育锻炼的首要原因。

(2)高级知识分子参加体育锻炼的首要目的是“增强体质”;采用的健身项目主要是以“长走”、“球

类”、“健身操”、“跑步”为主;参加体育锻炼的场所主要是在体育场馆、公路或街道和公园;每次参加体育锻炼持续时间主要是在“30~60分钟”之间。

(3)三明市高校高级知识分子体育人口的比例仅为15.6%,这一数据反映出高级知识分子参加体育锻炼的人数不多、次数不够和时间不足。

### 3.2 建议

(1)加强和提高体育健身意识。通过加大对高级知识分子健身意识的宣传力度,使健身运动深入人心。可定期开设各种各样的健身知识讲座,从根本上提高他们的健身意识,改变他们的态度,使体育健身成为他们生活的必需,并积极主动地去参与健身锻炼。

(2)增加体育基础设施的投入。各级政府部门和学校应加强体育场所建设,加大投资,改善基础设施,努力营造良好的体育锻炼环境,以吸引高级知识分子主动地加入到体育锻炼的队伍中来。

(3)坚持科学的体育锻炼。通过有计划、有组织地对高级知识分子传授体育锻炼的有关知识和技能,使他们有能力进行科学的体育锻炼和自我监督。高级知识分子应根据个人的体质健康状况,选择适宜的运动项目、确定适宜的运动强度和合理安排锻炼时间,坚持科学的体育锻炼,以达到增强体质的目的。

### 注释及参考文献:

- [1]何选,童慧儿.浙江省高校高级知识分子体质健康的现状与对策研究[J].浙江体育科学,2008(11):118-122.
- [2]沈国平,陈发瑶.浙江省中高级知识分子健康状况与体育锻炼调查研究[J].北京体育大学学报,1999(3):20-21.
- [3]国家体育总局群体司,国家国民体质监测中心著.2000年国民体质研究报告[M].北京:人民体育出版社,2003:138-164.
- [4]Vician H.Heyward.Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription, Third Edition.Human Kinetics.1999:2.
- [5]卢元镇.中国知识分子健康与体育参与状况评析[J].山东体育学院学报,2003(1):1-4.
- [6]张建雄.广东省高校高级知识分子体育参与特征研究[J].体育科学,1998(9):18-20.
- [7]朱琦,左从现.高校高级知识分子体质与健身锻炼状况的调查与分析[J].上海体育学院学报,2004(10):72-75.

## The Research on Advanced Intellectuals' Participation in Physical Training in Colleges and Universities in Sanming

LIN Zheng-feng

(Department of Physical Education, Sanming University, Sanming, Fujian 365004)

**Abstract:** By using such research methods as questionnaire, documentation and mathematical statistics, this paper will make a research on advanced intellectuals' participation in physical training in colleges and universities in sanming. The results show that 58.8% of higher intellectuals can participate in physical training more than once every weekend and the principal reason for their not participating in any physical training is that "they are too busy to have any time". The physical fitness items they choose are mainly "walking", "ball sports", "setting-up exercise" and "running"; they usually do physical exercises in stadium, gymnasium, roads, streets and parks; their major purpose is to "improve their health conditions".

**Key words:** Colleges and universities; Advanced intellectuals; Physical training; Research