

河北省职业女性体育健身现状调查与研究

赵淑清, 王新武, 任 远

(河北工程大学 体育部, 河北 邯郸 056021)

[摘 要]采用文献资料法、问卷访谈法、问卷调查法、数理统计法等方法,对河北省职业女性体育健身现状进行了调查。通过对其体育意识、体育行为的研究,了解当地职业女性参与体育锻炼的基本状况,并对其进行客观分析,找出目前制约河北省职业女性健身行为的不利因素,进而提出相应的对策。

[关键词]职业女性;体育健身;影响因素

[中图分类号]G80 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2008)04-0076-03

国民体质是国家经济建设和社会发展的物质基础,妇女是社会人口的主要组成部分,而其中城市职业女性是社会主义建设的主力军,她们的体质健康状况对提高国民整体素质有着非常重要的意义。对职业女性体育行为的研究无论是帮助我们深层次分析女性体育锻炼缺乏的原因,还是对决策部门的宏观调整和改进措施都具有理论和现实意义。本研究基于以上思想,对河北省城市职业女性体育健身情况进行了较全面的调查和分析,希望能对以后更好地开展职业女性体育健康活动提供参考。

一、研究对象和研究方法

(一)研究对象

本文以河北省城市11个地级市,22个县级的部分职业女性为研究对象。

(二)研究方法

1. 文献资料法:根据研究需要查阅了国内、外相关论文和资料,这些资料为本文的研究提供了坚实的基础。

2. 问卷调查法:首先对调查问卷的效度和信度进行了检验,然后采取了分层抽样和随机整群抽样相结合的方法确定抽样人群,进行问卷发放与调查。共发放问卷1300份,共回收问卷1253份,回收率为96%。其中有效问卷1196份,有效问卷占发放问卷总数的92%。

3. 数理统计分析法:对回收的有效问卷在运用Excel等软件,进行数据统计,并根据数据进行相关的分析。

二、结果与分析

(一)河北省职业女性参与健身体育锻炼的现状

1. 城市职业女性参加体育锻炼项目的选择

河北省城市职业女性实际选择从事的体育活动项目排在前十位的依次为慢跑或散步、羽毛球或乒乓球、健美健身操、跳绳或踢毽、游泳、登山或自行车、没有固定项目、秧歌或交谊舞、篮球或排球、广播操。为满足健身目的,从图1可以看出该省城市职业女性普遍选择了活动量较小的运动项目,运动量较小的项目特点

比较适合女性的身心需要。从问卷结果来看,河北省城市职业女性喜欢从事的运动项目主要集中在:慢跑或散步、羽毛球或乒乓球、健美健身操、跳绳或踢毽等运动项目上。而锻炼价值极高的太极拳城市职业女性只有3%参与,该项目没有受到城市职业女性普遍重视,可见国家还需要加强太极拳的宣传和普及工作。

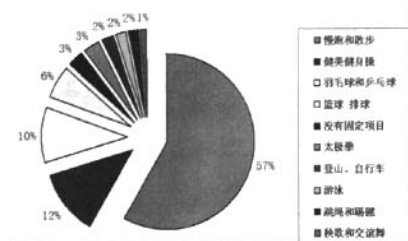


图1 城市职业女性参加体育活动项目的第一选择

2. 河北省城市职业女性参加体育锻炼时间的选择

河北省城市职业女性每次锻炼选择的时间段调查比例结果如图2。可见河北省城市职业女性一般都在晚上或不时进行体育锻炼,这和他们的工作有关。早晨和下午也有一部分城市职业女性进行锻炼,而且这两段时间城市职业女性参加锻炼的比例基本上一样。中午锻炼的人数不多,只占3%。

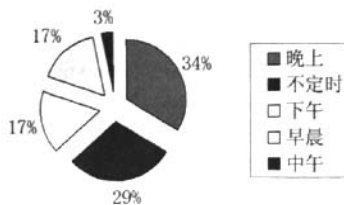


图2 河北省城市职业女性参加体育锻炼

3. 河北省城市职业女性参加体育锻炼场所的选择

而对于锻炼地点,河北省城市职业女性每次锻炼的地点固定情况及所占比例依次为常年不变17%、随

[收稿日期]2008-10-22

[基金项目]河北省哲学社会科学规划项目(编号:200502061)阶段成果。

[作者简介]赵淑清(1964-),女,河北邯郸人,教授,研究方向:高校体育教学与训练。

季节变化 22%、无固定地点 61%。参加体育锻炼无固定地点的比例这样高,一方面说明锻炼者的兴趣广泛。但更重要的说明了群众性体育锻炼的场地和器材的严重不足。调查结果显示,河北省城市职业女性参加体育活动场地选择情况依次为:马路或广场、家里、小区健身路径、公园、单位、专业场地、健身馆。马路和广场还是本省城市职业女性主要的体育活动场所。利用小区健身路径进行体育锻炼的城市职业女性的比例排在了第三,说明国家投入资金进行健身路径的建设,对增加我国体育人口有很大的促进作用。

4. 河北省城市职业女性对科学锻炼的了解程度调查

对于最基本的体育锻炼常识的调查结果如图 3、4、5、6 所示,在对于科学锻炼的了解程度上河北省城市职业女性对体育锻炼的方法、损伤后的处理和运动强度的控制方面都了解得不够。只有运动后饮水方面了解的还可以。体育锻炼是一把双刃剑,如果锻炼的不科学,反而会对身体的健康造成损害。所以,一定要加强科学地进行体育锻炼方面的宣传。

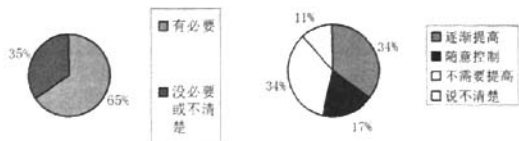


图3 准备活动和放松练习认同度

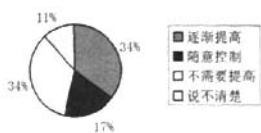


图4 运动强度变化的掌握

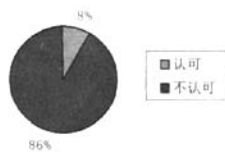


图5 运动后即可大量饮水

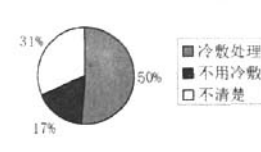


图6 韧带损伤处理

5. 河北省城市职业女性了解科学锻炼知识的主要途径

数据统计显示:城市职业女性主要是通过学校教育,电视、网络,报刊杂志和聊天等多种途径了解科学锻炼的知识。其中主要通过电视或网络了解的占被调查人数的 43%;主要通过学校教育了解的只占 25%;主要通过报刊杂志了解的占 20%;还有 12%主要是通过其他手段获得的信息。说明学校作为了解科学进行体育锻炼的主战场,还做得很不到位,必须对体育教学的内容进行适当的改革,把科学地进行体育锻炼作为主要内容。改变人们“只要活动,就能健身”的不科学的思想观念。

(二)河北省职业女性参加体育锻炼的认识动机现状分析

英国教育家欧文说:人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上才能建立;要适应高速度、高强度、快节奏的现代工作和文明生活对人体的挑战,就必须通过身体运动和锻炼这一方式,对个体生活的方方面面施加积极性的影响,获得健康的体魄^[1]。调查结果显示,河北省的职业女性对体育认知程度较高,她们参加余暇体育的动机是多层次的;不再局限于体育

锻炼的健身娱乐价值,而是更广泛地从多角度地来认识体育锻炼在生理性、社交性和成就性等方面的积极作用。其原因主要是城市职业女性具有相对较高的文化素养和认知能力。和所受的体育教育水平、对媒体宣传的接受能力和自身感受能力是密不可分的。但我们也可以看到城市职业女性对体育功能的认识仍存在不足之处,缺乏更深层的认识。如:体育运动对适应未来社会需要、发展个性等功能还认识不足。

三、结论与建议

(一)结论

1. 河北省城市职业女性喜欢从事的运动项目主要集中在:慢跑或散步、羽毛球或乒乓球、秧歌或交谊舞、跳绳或踢毽等运动项目上。普遍选择了活动量较小的运动项目。其中,散步或慢跑是河北省城市职业女性健身的主要锻炼手段。而锻炼价值极高的太极拳,只有 3% 职业女性首先选择。

2. 河北省职业女性一般都在晚上或不时进行体育锻炼,早晨和下午也有一部分职业女性进行锻炼,这和她们的工作有关。马路和广场是职业女性主要的体育活动场所。利用小区健身路径进行体育锻炼的职业女性的比例排在了第三。

3. 河北省城市职业女性对体育锻炼的方法、损伤后的处理和运动强度的控制等方面都了解得不够。她们主要是通过电视、网络了解体育锻炼的信息,通过学校教育了解的只占 25%。说明学校作为了解科学进行体育锻炼的主战场,还做得很不够。

4. 河北省的职业女性对体育锻炼的动机是积极的、多层次的,她们对体育锻炼的认识程度较高。

(二)建议

1. 针对职业女性,加强宣传力度,进一步提高河北省城市职业女性自我健康意识,改变生活习惯。促使她们积极主动的进行体育锻炼,使更多的职业女性能自觉地愉快地参加体育活动和锻炼,以健康的身体、良好的情绪和优良的心理品质迎接生活和工作的挑战。

2. 提高单位领导对河北省城市职业女性的正确认识,为职业女性提供一定的经费和时间保证。为城市职业女性提供足够的活动场地和器材。

3. 各基层工会和体育组织要加强对城市职业女性的体质监测和锻炼指导,重视引导他们参加适合个人特点的体育活动,提高锻炼效果,解决练习场地、器材等方面存在的困难,经常组织有关的娱乐性比赛,促进城市职业女性健康水平的提高。

4. 建立健全社区体育的活动机制,积极开展一些简单实用的体育活动,便于居民参加。改善居民居住区周围的体育场所,为职业女性参与体育活动创造更多的便利条件。

[参考文献]

- [1] 瞿林. 武汉市职业妇女体育现状调查与分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2003, (3): 28-33.
- [2] 曹莉. 余暇体育与大众健身[J]. 山东体育学院学报, 2000, 16 (4): 44-46.

[责任编辑:王云江]

(下转第 80 页)

需要出发,以每年各专业毕业生的就业率作为参考,适当调整学校的专业设置及课程安排,明确专业培养目标,以培养目标为基准确定相应课程的开发。校本课程开发的内容应遵循“优化课程结构,拓宽专业口径”的原则。因为只有掌握宽厚的基础科学知识,才能提高适应能力。根据不同专业培养目标的要求,结合专业自身的特点,从专业知识到前沿发展情况及社会人才需求的情况出发,本着学以致用原则,科学合理地全面设计开发校本课程。

注重开发实践类校本课程。近年来,我们一再强调大学生的素质教育、科技能力和创新能力的培养,这就需要科学合理的开发实践类校本课程。因为理论知识体系和实践能力体系不是相互独立的,而是相互渗透、互相关联、互相配合、交叉互补的有机整体。理论教学是培养学生从业能力的知识基础和前提条件,学生不掌握专业理论知识,就不能全面提高从业技能。同时,实践类校本课程不仅能培养、训练学生的动手技巧,还能促进学生更好地消化、理解、掌握专业理论知识。把理论知识转化为实际行动,不仅要懂得“为什么”,还要知道“做什么”和“怎样做”的问题。所以,在整合课程体系的过程中,应彻底改变过去重理论,轻实践的课程编制,加强实践类校本课程的份量。从实际情况出发,依据专业培养目标科学合理地安排实践类校本课程开发的内容及要求,开发出适应社会需求、专业发展及学生需求的校本课程,逐渐形成系统的实践类校本课程体系。全面培养学生综合运用知识的能力和实践能力,形成“厚基础,宽知识,强能力,高素质”的创新人才成长的新模式。

我校教师根据学生自身特点及需求,为万名在校生开设了十几类、50多门选修课,内容涉及到学科、科技、文学、艺术、声乐、书法、写作、体育、社会等各方面,

类型包括教师指导型、研究型、竞赛型、兴趣型、特长型、提高型、讲座型和活动型。其中“数学建模”课是研究型、竞赛型课,选听学生300多人,学生在老师指导下获得06年全国大学生数学建模竞赛二等奖,河北省05年“挑战杯”大学生课外科技活动数学建模二等奖和06年省各种数学建模竞赛二等奖3个。在培养学生科技创新方面我校05年获全国第九届“挑战杯”大学生课外科技学术作品竞赛二等奖一项(污水处理设备网络监控系统);中国宁波科技创业计划新秀奖一项、新苗奖二项;06年获全国第五届“挑战杯”中国大学生创业计划大赛铜奖二项;中国宁波科技创业计划新秀奖一项;我校被授予06年“挑战杯”创业计划大赛高校优秀组织单位奖。

总之,校本课程开发为工科院校的课程改革带来新的机遇,各校应凝心聚力研究社会人才需求和学生的知识需求,根据本校的实际情况,加强组织和领导,采取有力措施,大力开发校本课程,逐步建立起一整套适合本校校情,能体现本校特色的新的课程体系,为创新人才的培养做出应有的贡献。

[参考文献]

- [1]吴玉厚.注重学生工程实践与创新能力的培养[J].沈阳:沈阳建筑大学学报(社科版),2004,(2):99.
- [2]王倩.校本课程开发与高校课程改革[J].郑州:河南师范大学学报(社科版),2005,(2):169.
- [3]王传金.论校本课程开发[J].山东教育学院学报2003(3):31.
- [4]宋玉海.大学物理实验校本课程开发的研究与实践[J].河北工程大学学报(社科版),2007,(4):76.

[责任编辑:王云江]

Developing the school based curriculum and identifying the characteristic of technology college

SONG Yu-hai, SUN Yu, XIE Yan

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Currently college courses development has been a hotspot in courses reform and even in the national education reform. The paper introduces the necessity of the school-based curriculum development of technology colleges and discusses the developing approaches.

Key words: technology college; school-based curriculum; characteristics

(上接第77页)

Hebei province women sports fitness survey and research

ZHAO Shu-qing, WANG Xin-wu, REN Yuan

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: literature, questionnaire interviews, questionnaires, mathematical statistics and so on, Hebei province, on the professional status of women in sports fitness to carry out an investigation. Through their awareness of sports, sports conduct research to understand the local professional women to participate in physical training of basic conditions, and an objective analysis of the current constraints in Hebei province to find professional women's health behavior factors, which put forward the corresponding countermeasures.

Key words: working women; physical fitness; factors