

对西安地区高校师生健身与休闲关系认识的调查分析

王 丽

(咸阳职业技术学院体育教学部 陕西 咸阳 712046)

摘要: 本文采用文献资料、问卷调查、访谈和逻辑分析等方法,通过对西安市部分高校进行健身与休闲关系的调查研究,了解和分析了西安市高校师生对健身与休闲关系的认识以及基于该认识而产生的健身休闲行为,并得出相关的结论,提出了建议。

关键词: 高校师生;健身与休闲;认识;调研

中图分类号: G715

文献标识码: A

文章编号: 94047-(2012)01-033-04

健身和休闲是与人们的身体健康密切相关的两个概念,其含义有异、有同,对其的认识和理解直接关系到人们的心态,影响到人们参与这些活动积极性,最终关系到人们的身心健康。开展对西安高校师生健身与休闲关系认识的调查分析,旨在了解和分析了西安市高校师生对健身与休闲关系的认识以及基于该认识而产生的健身休闲行为,提出建议,促进高校师生的身心健康。

1 研究对象和方法

查阅了大量文献资料,进行了理论研究。重点以西安交通大学、西北大学、西安工业大学、西安建筑科技大学、西安医学院、西安外事学院、西安航空技术高等专科学校七所高校的师生作为研究对象,采用问卷调查法和访谈法进行了实证研究,共调查540人,其中教师429人、学生111人。

2 结果与分析

2.1 健身与休闲关系的理论研究及探讨

关于健身和休闲的概念及关系,论述不少^[1-4],有些已有共识,有些还没有定论。多数认为,健身是大众体育参与最广泛的一种形式,是指使身体健康的一种行为方式,这种行为结果将使身体健康状况得到明显改善,而不仅仅是一种摆脱疾病的状态。休闲的定义至今在学术界仍然没有统

一确定的答案,但是我们可以看到现代对于休闲解释往往都包括三个方面的内涵:

休闲的“时间”含义:通常指一段时间,一般我们称其为“自由时间”或“休闲时间”,是人们求得生存需要之外剩下的、可自由支配的时间。

休闲的“活动”含义:是指一种生活方式,是在尽工作、家庭与社会的责任后,自主进行休息、娱乐、非功利性学习、增长技能、满足业余爱好等活动。

休闲的“精神”含义:强调的是心灵体验和精神感受,休闲的心态不仅是无拘无束的、不受压抑的,全身心投入的,而且还要是自我发展与自我完善的。

有些人认为健身从属于休闲,也就是说健身是休闲的一部分,但随着社会的发展,健身中的一部分慢慢从休闲中脱离出来,使健身与休闲呈现出一种交叉状态,健身的方式中有一部分属于休闲,休闲的方式中也有一部分属于健身。

2.2 西安市高校师生对健身与休闲的认识

2.2.1 对健身与休闲概念的认识 对健身与休闲活动的认识见表1,数据显示大多对健身与休闲活动有一定的理解,有一小部分高校师生对健身与休闲活动表示不清楚。但访谈中发现,除体育专业外,西安市没有一所高校针对普通学生单独开设有关健身休闲的课程。

收稿日期: 2012-02-15

作者简介: 王丽(1969—),女,讲师,从事高职体育教学。

表1 西安市高校师生对健身与休闲概念的认识

观点	理解	部分理解	不清楚
人数	76	417	47
比例	14.1%	77.2%	8.7%

2.2.2 对健身与休闲之间关系的认识 对健身与休闲之间关系的认识见表2、表3、表4。从表2看出,认为“休闲包含健身”的和“两个有交叉”

表2 高校师生关于健身与休闲关系的观点

观点	是一回事	休闲包含健身	是两个概念	两个有交叉	不清楚
人数	43	232	98	122	45
比例	7.9%	43%	18.1%	22.6%	8.4%

表3 65名教师关于健身与休闲关系的观点

观点	是一回事	休闲包含健身	是两个概念	两个有交叉	不清楚
人数	2	14	9	39	1
比例	3.1%	21.5%	13.8%	60%	1.5%

表4 475名学生关于健身与休闲关系的观点

观点	是一回事	休闲包含健身	是两个概念	两个有交叉	不清楚
人数	41	218	89	83	44
比例	8.6%	45.9%	18.7%	17.4%	9.3%

对于教师和学生对健身和休闲关系认识的差异,分析原因可能主要有以下几点。第一,高校非体育专业的学生一周平均有两节体育课,没有高校有专门针对普通学生开设健身与休闲的有关课程。第二,学生学习紧张,没有健身的理念,因此自觉参加健身休闲活动较少,对健身与休闲以及它们之间关系的认识也就相对模糊。第三,大多数高校只针对学生专业知识的教学,对学生课外活动的重视程度不足,导致学生对健身和休闲认识的不足。第四,关于健身和休闲理论研究相关的书籍资料很少,学生无从了解这方面的知识。第五,教师健身休闲意识更高,与教师的经济能力及随年龄的成长对身体健康的迫切要求有关。

2.3 基于健身与休闲关系不同认识的行为现状

的占到调查人数的65.6%,也就是说多数人的认识是健身和休闲有很多相同的内涵。但从表3、表4看出,教师和学生对于健身与休闲之间关系的认识有很大的区别,教师的认识主要集中在健身与休闲的关系两者之间有交叉,这一观点占教师人数的60%,而学生认为健身与休闲的关系两者之间有交叉的这一观点占学生人数的17.4%。

2.3.1 基于健身与休闲关系不同认识学生行为现状 在受调查的475名大学生中,对于健身与休闲不同认识,其相关行为表现明显不同。认为健身和休闲是一回事的学生见表5、表6,大多数的健身与休闲活动具有一定的临时性与随意性,多数大学生没能理性地、自觉地、有计划地为自己的休闲生活作安排,参加健身休闲随心所欲,盲目,从众。认为健身是休闲方式一种的学生见表7,健身与休闲活动宏观多样。认为健身与休闲有交叉的学生见表8,大多数健身与休闲活动丰富多彩,不仅把休闲看作是消磨时间、感官享受、吃喝玩乐的方式,也将休闲与生活品质联系起来,认识到休闲在社会文明发展中的重要作用,对健身休闲具有较深刻的认识。

表5 认为健身与休闲是一回事的41名大学生健身与休闲情况

观点	经常系统的参加	参加但不系统	偶尔参加	不参加
人数	0	2	32	7
比例	0	4.9%	78%	17.1%

表6 认为健身与休闲是一回事的41名大学生健身与休闲的侧重

观点	两者参与程度相同	健身多于休闲	休闲多于健身	无所谓随心所欲
人数	0	2	8	31
比例	0	4.9%	19.5%	75.6%

表7 认为健身是休闲的一种方式218名大学生的健身休闲类型(多选)

项目	消遣娱乐	怡情养生	体育健身	旅游观光	社会活动	教育发展	其他
人数	132	25	62	26	15	22	6
比例	60.6%	11.5%	28.4%	11.9%	6.9%	10.1%	2.8%

表8 认为健身与休闲有交叉的83名大学生的健身休闲类型(多选)

项目	消遣娱乐	怡情养生	体育健身	旅游观光	社会活动	教育发展	其他
人数	77	56	71	22	38	25	67
比例	92.8%	67.5%	85.5%	26.5%	45.8%	30.1%	80.7%

另外从访谈中得知,认为休闲和健身是两个概念的学生,他们往往不能合理、有目的地参与各种休闲活动,不能按计划发展自己的特长和爱好,甚至懒惰、消沉,常常晚睡晚起,休闲活动常处于随意状态,缺少应有的紧张度和自觉性。对于休闲和健身是两个概念不清楚的学生的健身与休闲活动主要处于“玩”的阶段,只把休闲

当作区别于工作的活动,为了玩而休闲。

2.3.2 基于健身与休闲关系不同认识教师行为现状

在受调查的65名教师中,认为健身与休闲有交叉的是多数,相关行为见表9~表11,大多数都能够系统的参加健身休闲活动,在两者参与程度上也比较均衡,在参与健身休闲活动项目上也比较丰富。

表9 认为健身与休闲有交叉的39名教师健身与休闲情况

观点	经常系统的参加	参加但不系统	偶尔参加	不参加
人数	27	8	4	0
比例	69.2%	20.5%	10.2%	0

表10 认为健身与休闲有交叉的39名教师健身与休闲的侧重

观点	两者参与程度相同	健身多于休闲	休闲多于健身	无所谓随心所欲
人数	32	1	6	0
比例	82.1%	2.5%	15.4%	0

表11 认为健身与休闲有交叉的39名教师健身休闲类型(多选)

项目	消遣娱乐	怡情养生	体育健身	旅游观光	社会活动	教育发展	其他
人数	34	23	22	18	26	33	25
比例	87.2%	59%	56.4%	46.2%	66.7%	84.6%	64.1%

另外从访谈中得知,在认为健身和休闲是一回事的参加休闲活动很少。认为健身是休闲的一种方式的部分表示参加健身休闲活动但不系统,另一部分表示偶尔参加健身休闲活动。认为休闲和健身是两个概念的参与目的明确,行为单向性明显。

3 结论与建议

3.1 结论

1、健身与休闲呈现出一种交叉状态,健身活动中有一部分属于休闲活动,休闲活动中也有一部分属于健身活动,又有相互独立的部分。

2、西安市高校师生对健身与休闲关系的认识主要集中在健身是休闲的一种方式这种观点上,只有少部分认为健身与休闲有交叉的地方又不完全相同,还有很少人认为健身和休闲是一回事。

3、由于对健身与休闲关系认识的驳杂,导致西安市高校师生健身休闲行为松散、混乱。

3.2 建议

1、建议高校增设与健身休闲相关的课程或内容,并加大对健身与休闲的宣传力度,促进高校师生身心健康发展。

2、建议高校师生多浏览健身与休闲的相关资料,充分认识二者之间的关系,安排好自己的业

余时间,使自己的生活会丰富多彩。

参考文献

- [1] 朱春燕.上海市部分小区会所休闲体育开展的研究.硕士学位论文.上海:上海体育学院,2010.
- [2] 陶勇,代春玲.大学生体育生活方式与体质健康状况的研究.武汉理工大学学报,2009,(8):191-192.
- [3] 邵玉辉.美国大学休闲专业课程设置对我国的启示:硕士学位论文.山东:山东师范大学,2007.
- [4] 韩春娥.高校教师体育健身状况调查研究.大家,2010(20):93-94.

[责任编辑、校对:阮班录]

Investigation on Relationship between Fitness and Recreation among College Students and Teaching Faculty in Xi'an

Wang Li

(Department of Physical Education, Xianyang Vocational Technical College, Xianyang, Shaanxi 71200)

Abstract: With the adoption of research approaches such as document consulting, questionnaires, interview and logical analysis, the paper conducts an investigation on the relationship between fitness and leisure in some colleges of Xi'an, studies the awareness of the relationship between bodybuilding and leisure among college students and teaching faculty by analyzing their sports and recreational activities.

Keywords: college students and teaching faculty; fitness and leisure; awareness; investigation



(上接第32页)

笔试为综合考核,加大平时学习态度,作业质量,考勤在结业考试中所占权重。还可设置综合性题,试行开卷考试,独立完成,允许学生带资料进入考场。真正使高等数学为培养学生分析问题和解决问题的能力服务。

参考文献

- [1] 吕杰.大学新生数学学习“困难期”的成因及

应对措施[J].现代教育科学,2003(3).

- [2] 胡典顺.新政策背景下高职数学教育课程改革探究[J].数学教育学报,2008(2).

- [3] 姜大源.职业教育教育思想的功能说[J].中国职业技术教育,2006(25).

[责任编辑、校对:阮班录]

Research on Mathematics Learning Situation among Higher Vocational College Students

YANG Yun

(Department of Public Courses, Xianyang Vocational Technical College, Xianyang, Shaanxi 71200)

Abstract: it is investigated that students in higher vocational colleges are likely to study Math's in a low-motivated, passive and inefficient manner owing to their poor foundation. Therefore, we should select appropriate teaching materials, strengthen the guidance and instruction to the students, and improve teaching methods and evaluation system.

Keywords: students in higher vocational colleges, Mathematics; learning situation; investigation