

# 湖北省高职院校女教师参与健美操锻炼的现状调查研究

孙敏<sup>1</sup>, 朱晓峰<sup>2</sup>, 邵慧君<sup>1</sup>

(1. 长江职业学院 体育美育工作部, 湖北 武汉 430074; 2. 湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 参与健美操锻炼能有效促进高职院校女教师的身体健康, 从而满足其对美好生活的向往。本文运用文献资料、问卷调查和数理统计等研究方法, 对湖北省10所高职院校女教师参与健美操锻炼的目的、时间、场所选择、次数及持续时间进行现状调查, 旨在探寻湖北省高职院校女教师参与健美操锻炼的特征与趋势并针对性地提出发展建议。结果表明: 湖北省高职院校女教师参与健美操锻炼的目的主要为减轻压力、塑身减肥及防病治病; 锻炼时间集中于工作之余和周末; 锻炼意识较强、锻炼频率较高, 但每次持续时间有待提高; 锻炼场所选择在生活小区空地、公园广场及单位体育馆。建议: 加大宣传参与健美操锻炼的益处、合理利用现有资源、加强健美操所需的硬件设施投入与专业引导、培养女教师终生参与健美操锻炼的意识。

**关键词:** 高职院校; 女教师; 健美操锻炼; 现状调查

## Investigation on the Current Situation of Female Teachers in Higher Vocational Colleges in Hubei Province

SUN Min<sup>1</sup>, ZHU Xiao-feng<sup>2</sup>, SHAO Hui-jun<sup>1</sup>

(1. Department of Physical Education and Aesthetic Education, Yangtze River Vocational College, Wuhan 430074, China; 2. School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** Participating in aerobics exercise can effectively promote the health of female teachers in higher vocational colleges, so as to meet their yearning for a better life. This paper using the literature, questionnaire and mathematical statistics research methods, the 10 higher vocational colleges in Hubei province female teachers to participate in the purpose of aerobics exercise, time, place selection, frequency and duration of the status quo investigation, aims to explore the characteristics of female teachers in higher vocational colleges in Hubei province aerobics exercise and trend and targeted development Suggestions are put forward. The results show that the female teachers of higher vocational colleges in Hubei Province are mainly used to reduce stress, lose weight and prevent diseases; exercise time is concentrated after work and weekends, exercise consciousness and exercise frequency, but the duration of each exercise needs to be improved; the exercise place is selected in the living community, park square and unit gymnasium. Suggestions: increase the publicity of the benefits of participating in aerobics exercise, rational use of existing resources, strengthen the investment of hardware facilities and professional guidance, and cultivate the awareness of female teachers' awareness of lifelong participation in aerobics exercise.

**Key words:** Higher vocational colleges; Female teachers; Aerobics exercise; Status survey

基金项目: 湖北省休闲体育发展研究中心2021年度开放基金课题。

作者简介: 孙敏(1980-), 女, 湖北武汉人, 硕士, 长江职业学院公共课部副教授, 研究方向: 体育教育训练学。

## 1 研究目的

每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。可见,参与体育锻炼不仅能有效促进人的工作状态,还能满足人们对美好生活的向往。高职院校女教师作为一个特殊的群体,在面临事业和家庭的双重压力下,其身体健康状况不容乐观;同时,作为高级知识分子,高职院校女教师既承担着知识传播、教书育人及科学研究等重任;还肩负着教育子女和家庭责任的重担,在社会和家庭之间扮演着双重角色。女教师需要拥有健康的身体和良好的心态才能承受住社会,工作,家庭带来的压力。女性在家庭和社会中的地位越来越重要,随之而来的就是女性参与社会竞争的压力越来越大,由此对健康造成的影响,不仅体现在生理上,而且体现在心理上。然而很多高校女教师把大量的时间放在孩子、家庭、事业上,却无形中忽视了自己,没有抽出时间去运动、健身,以致健康亮起了“红灯”。各种疾病在女性中的发病率不断增加,并呈“年轻化、低龄化”发展趋势,特别是高校女教师的健康状况不容乐观。近年来,随着全民健身、健康中国等国家战略的有效实施,健美操作为一种体育锻炼的方式日益受到人们的喜爱和关注;且健美操与其它健身项目有所不同,具备其独特的功能,它注重健康的精神状态和健康的身体相结合,实现身体和心理和谐统一。在高等学校里,学校体育资源丰富,拥有专业的老师和场地设施,为健美操在学校推广起到了重要作用。通过梳理相关文献发现,学者们主要从健美操赛事<sup>[1,2]</sup>、健美操教学<sup>[3-5]</sup>、健美操创编<sup>[6,7]</sup>、竞技健美操的动作难度与分类<sup>[8-10]</sup>、女大学生参与健美操<sup>[11]</sup>等方面展开研究,而针对高职院校女教师参与健美操锻炼影响因素的相关研究却几乎空白。因此,针对这些情况,特对我省高职院校女教师参与健美操锻炼的现状进行调查分析,旨在为满足高职院校女教师对美好生活的向往需求。

## 2 研究对象和方法

### 2.1 研究对象

以湖北省武汉市高等专科学校青年女教师为研究对象,以参与健美操锻炼的现状调查为媒介进行深入分析。使用随机抽样法的方式选定湖北科技职业技术学院,武汉职业技术学院,长江职业学院等10所高等职业专科学校并抽取200名高校青年女教师为参与受试者。

### 2.2 研究方法

#### 1) 文献资料法

进入中国知网、万方、WOS等国内外数据库,以

“女教师”“健美操”“体育锻炼”等为关键词,检索查阅并整理相关研究成果,为本文的研究与撰写奠定理论基础。

#### 2) 专家访谈法

根据研究目的制定访谈提纲,通过电子邮件、电话、走访等方式对相关领域的专家、学者进行访问,以及对国家体育总局、高校的专家进行访谈,以获取与本研究相关的资料与信息。

#### 3) 问卷调查法

##### (1) 问卷的设计

根据本研究的目的精心设计问卷,并在拟定的调研基地对具有代表性的青年女教师及管理者进行实地调研,收集相关信息与数据,设计出湖北省高职院校女教师参与健美操锻炼的现状调查问卷(含高职院校女教师、专家问卷)。

##### (2) 问卷的效度检验

为保证问卷有效性,特邀15名高校健美操专家教师对调查问卷进行效度评价,其中有教授2名、副教授13名。结果表明:问卷的效度合理(见表1)。

表1 专家效度检验一览表(N=15)

问卷类型	等级评价	非常合理	合理	一般	不太合理	不合理
高职院校女教师	整体评价	8	3	4	0	0
	结构评价	7	5	3	0	0
	内容评价	9	4	2	0	0
专家	整体评价	7	3	5	0	0
	结构评价	9	3	3	0	0
	内容评价	8	5	2	0	0

##### (3) 问卷的信度检验

本研究采取重测法对问卷的信度进行检验。在第一轮问卷发放结束后,时间间隔为60天再随机抽取180名高职院校女教师和11名专家发放第二次问卷调查。通过对2次的调查结果进行统计分析,得出2次高职院校女教师问卷 $r=0.873$ ( $p<0.01$ ),专家问卷 $r=0.932$ ( $p<0.01$ ),表明本研究的调查问卷信度较高,问卷调查得出的结果可靠可信(见表2)。

表2 问卷重测信度一览表

问卷对象	重测样本数量	重测时间间隔	相关系数
高职院校女教师	180份	60天	0.873
专家	11份	60天	0.932

#### (4) 问卷的发放与回收

以湖北省武汉市 10 所高校作为抽样对象, 并抽取这 10 所高校中的 200 名女教师进行问卷调查。(见表 3)

表 3 湖北省武汉市 10 所高校名单一览表

序号	学校
1	武汉职业技术学院
2	武汉船舶职业技术学院
3	武汉城市职业学院
4	长江职业学院
5	武汉交通职业学院
6	武汉商贸职业学院
7	武汉软件工程职业学院
8	武昌职业学院
9	湖北生物科技职业学院
10	湖北工业职业技术学院

对选取的 10 所学校进行调查, 其中发放高职院校女教师问卷共 200 份(问卷回收率为 100%, 有效率为 97.5%)、专家问卷共 15 份(问卷回收率为 100%, 有效率为 93.3%)(见表 4)。

表 4 问卷发放、回收情况一览表

问卷种类	发放数量	回收数量	有效数量	回收率	有效率
高职院校女教师问卷	200	200	195	100%	97.5%
专家问卷	15	15	14	100%	93.3%

#### 4) 数理统计法

通过 Excel、IBM SPSS26.0 软件对问卷结果所得数据与资料进行必要的运算、整理、统计和分析。

### 3 结果与分析

#### 3.1 女教师的基本情况调查

##### 1) 年龄和婚姻

由表 5 可知, 本次问卷的调查内容包括高职院校女教师的 5 个年龄阶段(<25 岁、25—36 岁、37—45 岁、46—55 岁及 55 岁以上)和婚姻状况。调查数据显示: 中青年女教师是人数最多的一部分人群, 且大部分以已婚为主。从表 5 中女教师的年龄阶段和婚姻结构的关系也可以看出: 从年龄阶段上来看, 25 岁以下的女教师有 32 人, 占总人数的 16.0%; 25—36 岁的女教师有 46 人, 占总人数的 23.0%。37—45 岁的女教师有 53 人,

占总人数的 26.5%, 在所有被调查的年龄阶段里占比最多, 而这一时期女教师扮演着多重角色, 承受社会和家庭双重压力。46—55 岁的女教师有 40 人, 占总人数的 20.0%, 该年龄阶段女教师的事业发展已经处于相对稳定进而步入高峰期的时候, 且该阶段的家庭也是上有老人需要赡养, 下有子女需要教育, 家庭负担与生活压力非常明显, 各方面压力随之加重。55 岁以上的女教师有 29 人, 占总人数的 14.5%。已婚人数占 69.0%, 未婚人数占 31.0%。

表 5 女教师的年龄阶段与婚姻状况一览表

年龄阶段	<25 岁	25—36 岁	37—45 岁	46—55 岁	55 岁以上	已婚	未婚
人数	32	46	53	40	29	138	62
占比 (%)	16.0	23.0	26.5	20.0	14.5	69.0	31.0

##### 2) 身体健康程度

本文将湖北省高职院校女教师的身体状况分为良好、一般和较差三类。由表 6 可知, 湖北省高职院校女教师的身体状况喜忧参半。其中, 身体健康状况为良好的女教师共有 63 人, 占总人数的 31.5%, 主要分布在 25 岁以下(14 人)、25—36 岁(18 人)、37—45 岁(13 人)、46—55 岁(11 人)、55 岁以上(7 人)。身体健康状况为一般的女教师共有 69 人, 占总人数的 34.5%, 主要分布在 25 岁以下(7 人)、25—36 岁(15 人)、37—45 岁(20 人)、46—55 岁(17 人)、55 岁以上(10 人)。身体健康状况为较差的女教师共有 68 人, 占总人数的 34.0%, 主要分布在 25 岁以下(5 人)、25—36 岁(7 人)、37—45 岁(19 人)、46—55 岁(13 人)、55 岁以上(24 人)。由此可见, 随着女教师年龄的不断增长, 其身体健康的状况不断下降。身体健康和一般者占本年龄段比例在下降; 身体健康状态较差的占本年龄段比例在上升。依据调查结果和生活经验相结合, 可以总结出, 随着年龄的增长, 健康状况逐步在下降, 年龄越大身体状况就相对越差。因此, 高职院校女教师的健康状况需要引起重视。

表 6 女教师各年龄阶段的身体健康程度一览表

	<25 岁	25—36 岁	37—45 岁	46—55 岁	55 岁以上	占比 (%)
良好	14	18	13	11	7	31.5
一般	7	15	20	17	10	34.5
较差	5	7	19	13	24	34.0

### 3) 闲暇时间分配

由表7可知,湖北省高职院校女教师的闲暇时间以辅导子女的家庭作业为主,共计68人,占调查总人数的34.0%;闲暇时间进行家务劳动的女教师有55人,占比27.5%;而在闲暇时间参与体育锻炼的女教师人数共34人,占比17.0%。可见,在闲暇时间选择参与体育锻炼的人数并不多,另一方面也反映出高职院校女教师在日常生活的闲暇时间里,压力较大,需要大量的时间投身于家庭,很难挤出空闲的时间去进行体育锻炼。

表7 女教师闲暇时间分配一览表

	体育锻炼	家务劳动	辅导子女作业	备课学习	社交活动	上网娱乐	开展副业
人数	34	55	68	12	7	16	8
占比(%)	17.0	27.5	34.0	6.0	3.5	8.0	4.0

### 4) 参与体育锻炼项目分布

由表8可知,湖北省高职院校女教师参加体育锻炼的项目主要集中于羽毛球、网球、散步、跑步、健美操、太极拳和游泳7个项目。其中,参与通过羽毛球进行体育锻炼的人数为24人,占总人数的12.0%。通过网球进行体育锻炼的人数为16人,占总人数的8.0%。通过散步进行体育锻炼的人数为32人,占总人数的16.0%。通过跑步进行体育锻炼的人数为20人,占总人数的10.0%。通过健美操进行体育锻炼的人数为52人,占总人数的26.0%。通过太极拳进行体育锻炼的人数为34人,占总人数的17.0%。通过游泳进行体育锻炼的人数为22人,占总人数的11.0%。可见,湖北省高职院校女教师参与体育锻炼的项目主要集中于健美操,散步,太极拳,羽毛球。以上项目的共同特点为,所受场地,器材的要求不高,花费少,基本不需要太多的经济投入就可以开展起来。对锻炼者的运动能力和身体素质要求不高,运动量和难度易于把控。不同年龄段的女教师身体素质,运动能力,健康情况,情趣爱好存在着差异,各年龄段的女教师大多是量力而行地对运动项目进行选择,她们大多倾向于健身娱乐一体,实用性较强的运动项目。而从数据结果来看,健美操锻炼更加受女教师的喜爱,大部分女教师愿意选择健美操作为自己日常的锻炼方式。不仅仅是因为健美操是近几年比较流行的健身方式,最重要的是健美操有别于其他健身项目,健美操的音乐活泼欢快,节奏感强;动作灵活多样,韵律性强,全身都能得到有效的锻炼,起到陶冶情操,愉悦身心,塑身减肥,强身健体的作用。因此,健美操成为高校女教师健身项

目的首选。

表8 女教师参与体育锻炼的项目分布情况一览表

	羽毛球	网球	散步	跑步	健美操	太极拳	游泳
人数	24	16	32	20	52	34	22
占比(%)	12.0	8.0	16.0	10.0	26.0	17.0	11.0

## 3.2 女教师参与健美操锻炼的情况调查

### 1) 参与健美操锻炼的目的

由表9可知,湖北省高职院校女教师参加健美操锻炼的主要目的有7类。其中,想要通过健美操锻炼达到塑身减肥目的的女教师人数为32人,占总人数的16.0%。把健美操锻炼作为消遣娱乐的人数共28人,占总人数的14.0%。把健美操锻炼作为一种社交方式的人数有26,占总人数的13.0%。而通过健美操锻炼从而减轻压力的女教师人数为34人,占总人数的17.0%。通过健美操锻炼来增防病治病和提高技能的人数分别为31人和25人,分别占总人数的15.0%和13.0%。最后是进行健美操锻炼但其目的不是很明确的人数为24人,占总人数的12.0%。在这7类体育锻炼目的中,以减轻压力为健美操锻炼目的的人数最多,而进行减轻压力的人群以36—45岁人数最多,说明中青年高职院校女教师的工作、生活压力较大。防病治病中老年高职院校女教师较多,反映了中老年女教师对健康的需要和追求。

表9 女教师参与健美操的目的情况一览表

	塑身减肥	消遣娱乐	社交方式	减轻压力	防病治病	提高技能	其他
人数	32	28	26	34	31	25	24
占比(%)	16.0	14.0	13.0	17.0	15.0	13.0	12.0

### 2) 参与健美操锻炼的时间

由表10可知,湖北省高职院校女教师参加健美操锻炼的时间主要集中在工作之余,人数达到89人,占总人数的45.0%;其次就是在周末时间,人数为67人,占总人数的33.0%;最后,参加健美操锻炼的时间不确定的人有44人,占总人数的22.0%。

表10 参加健美操锻炼的时间选择情况一览表

分类	人数	占比(%)
周末	67	33.0
工作之余	89	45.0
不确定	44	22.0

### 3) 参与健美操锻炼的次数及持续时间

由表 11 可见, 湖北省高职院校女教师每周参加健美操锻炼次数在 0—2 次的人数是最多的, 共有 49 人, 占总人数的 30.0%; 而每周参加健美操锻炼次数在 10 次以上的人数是最少的, 共有 26 人, 占总人数的 13.0%。每次持续锻炼的时间以 30—60 分钟为主的, 大家都知道, 想要获得良好的锻炼效果, 这跟日常锻炼的次数和时间是分不开的。从统计结果来看, 湖北省高职院校女教师健美操每周锻炼的次数和持续时间基本上能达到强身健体, 塑形减肥, 减轻压力, 娱乐身心等作用的。

表 11 每周参加健美操锻炼的次数和持续时间 (min) 情况一览表

	次数					时间 (min)			
	0—2	3—4	5—6	7—8	>10	<30	30—60	60—90	>90
人数	60	34	49	31	26	38	71	59	32
占比 (%)	30.0	17.0	24.5	15.5	13.0	19.0	35.5	14.5	16.0

### 4) 参与健美操锻炼的场所选择

由表 12 可知, 湖北省高职院校女教师对健美操场所的选择主要集中在生活小区的空地, 共有 54 人选择在生活小区空地进行健美操练习, 占总人数的 27.0%。其次, 有 42 人选择在公园广场进行健美操锻炼, 占总人数的 21.0%。而选择在单位体育馆和收费健身中心进行健美操练习的人数分别有 38 和 35 人, 分别占总人数的 19.0% 和 17.0%。最后, 选择在其它不固定场地进行健美操练习的人最少, 为 31 人, 占总人数的 16.0%。从以上数据统计分析可以看出, 高校女教师在进行健美操锻炼场地的选择上, 主要是采取就近和方便的原则。生活校区空地和公园广场的视野宽阔, 空气清新, 也是高校女教师选择健美操锻炼场地的主要场所之一。此外, 还有 17.0% 的女教师选择花钱去健身中心进行健美操锻炼, 这也说明女教师越来越重视自身的健康, 健身意识已开始慢慢深入人心。

表 12 健美操场所选择的情况一览表

	收费健身中心	生活小区空地	公园广场	单位体育馆	其它不固定
人数	35	54	42	38	31
占比 (%)	17.0	27.0	21.0	19.0	16.0

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 健美操是一项对人体的速度、力量、耐力等素

质都有较高要求的非周期性运动项目。在被调查的湖北省高职院校女教师中, 其健康状况是令人担忧的。其中, 健康状况为良好的人数只占总人数的 31.5%; 健康状况为一般的人数占总人数的 34.5%; 健康状况为较差的人数却占总人数的 34.0%。这与高职院校女教师的工作和生活压力有关, 且随着年龄的增长其健康状况逐步在下降, 年龄越大身体状况就相对越差。

(2) 湖北省高职院校女教师参与体育锻炼的项目主要有羽毛球、网球、散步、跑步、健美操、太极拳和游泳。其中, 参与健美操的人数最多, 为 52 人, 占总人数的 26.0%, 主要原因在于健美操运动基本不需要太多的经济投入就可以开展起来, 对锻炼者的运动能力和身体素质要求不高, 运动量和难度易于把控, 且健美操的音乐活泼欢快, 节奏感强; 动作灵活多样, 韵律性强, 全身都能得到有效的锻炼, 起到陶冶情操, 愉悦身心, 塑身减脂, 强身健体的作用, 特别是中青年女教师更多偏向于健身操项目。其次为太极拳, 为 34 人, 占总人数的 17.0%; 而参与网球的女教师人数最少, 仅有 16 人, 占总人数的 8.0%。

(3) 湖北省高职院校女教师参与健美操锻炼的主要目的有塑身减肥、消遣娱乐、社交方式、减轻压力、防病治病、提高技能及其他。其中, 减轻压力的人数最多, 为 34 人, 占总人数的 17.0%; 其次为塑身减肥, 共 32 人, 占总人数的 16.0%; 而进行体育锻炼目的为其他的人数最少, 为 24 人, 占总人数的 12.0%。

(4) 湖北省高职院校女教师参加健美操锻炼的时间主要是工作之余和周末, 从调查结论能看出湖北省高职院校女教师参与健美操锻炼的意识还是较强的。但是, 从调查数据分析可以反映出每周锻炼的频率较高, 但是每次持续的时间有待提高。

(5) 湖北省高职院校女教师主要选择在生活小区空地和公园广场进行健美操锻炼。这也说明女教师平时工作和生活比较繁忙, 易于开展, 经济投入低, 方便生活的同时就近锻炼, 工作家庭锻炼都能兼顾, 从很大程度上也提高了女教师闲暇时间参与健美操锻炼的积极性, 同时也利于高校女教师们的身心健康发展。因此深受高校女教师的喜爱。

### 4.2 建议

(1) 我省应加大宣传健美操运动的益处, 在各高校女教师中开展健美操活动, 科学的引导高校女教师进行体育锻炼。

(2) 利用学校现有的体育运动场所和专业的师资力量, 为女教师提供硬件和技术支持。通过现有的资源,

合理的利用,满足高校女教师健美操锻炼的需求。

(3) 加强对健美操运动的推广和专业引导,加强高校健美操运动所需的硬件设施投入。学校应适当的考虑女教师的需求提供必要的运动场地和设备,满足女教师健美操锻炼的需求。为女教师们的身心健康长远考虑,以多种形式组织女教师进行健美操锻炼,为女教师业余时间良好,充足的运动环境。

(4) 培养高校女教师终身参加健美操锻炼的意识,认识到参加健美操锻炼不仅仅是一项娱乐休闲活动,更是一种重要的个人健康投资和社会资源投资,从而树立正确的,终身的健美操锻炼观念。

### 参考文献

[1] 陈婷婷. 第11—16届世界健美操锦标赛奖牌分布特征研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41: 87-91.

[2] 张中印, 马凌波, 车磊, 等. 竞技健美操世界格局及发展趋势研究: 基于健美操世锦赛成绩比较分析[J]. 西安体育学院学报, 2017, 34(6): 755-761.

[3] 汤海燕, 上官茹兰, 赵晋娴, 等. 大学生对健美操VR教学接受度的影响因素[J]. 体育学刊, 2022, 29(5): 132-138.

[4] 张保全. 微课在高职院校健美操教学中的运用研究[J]. 广州体育学院学报, 2017, 37(3): 108-113.

[5] 曾玲玲, 张少生, 曾亦斌, 等. 异质分组教学在高校健美操教学中的应用[J]. 广州体育学院学报, 2017, 37(1): 114-116.

[6] 王锦, 刘佳. 表演性健美操作品编创特点分析[J]. 首都体育学院学报, 2017, 29(6): 540-543.

[7] 马翔, 张琪. 竞技健美操女子单人操成套动作编排研究: 以2016年世锦赛为例[J]. 首都体育学院学报, 2017, 29(6): 544-548.

[8] 刘敏, 赵丽锦, 罗艳萍. 竞技健美操C组难度动作表面肌电特征研究[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(6): 735-742.

[9] 张晓莹, 赵轩立. 竞技健美操难度组合C289接A187的运动学分析[J]. 体育学刊, 2018, 25(5): 132-138.

[10] 张晓莹, 刘莉, 赵轩立. 竞技健美操难度动作C289不同技术特征的运动学分析[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(10): 99-105.

[11] 陈婷婷. 我国女大学生参与大众健美操健身活动的实验研究: 以华南师范大学为例[J]. 首都体育学院学报, 2018, 30(6): 557-561, 576.