

大学生参加体育锻炼情况的调查

——以集美大学为例

廖菲菲

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:学校体育教学的重要目标是培养学生终身体育锻炼能力,主要体现在体育锻炼意识和自觉锻炼的习惯养成及技能的形成上。采用文献查阅和问卷调查法,通过对集美大学四个年级在校大学生体育锻炼情况的调查,明确大学生的体育锻炼意识、锻炼动机及其影响因素,揭示大学生体育锻炼的主要内容和基本途径,以此为高校践行通过体育教育教学引导学生形成正确的锻炼行为的教育理念提供有益参考。

关键词:体育教育;体育锻炼;大学生

中图分类号:G812.49

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)04-0055-06

On Situation of College Students Participating in Physical Exercise: A Case Study of Jimei University

LIAO Fei-fei

(Physical Education Institute of Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: One of the important goals of physical education in college is to cultivate the students' lifetime ability to do exercise, which is mainly embodied in awareness of physical exercise, physical skills and the habit of doing physical exercise consciously. This paper carries out a case study of the students' physical exercise in Jimei University, which helps the students to be clearly aware of physical exercise, motivation of exercise and the influencing factors. Besides, this study presents some problems existing in the students' cognition and behaviors of physical exercise, providing some enlightenment for cultivating the good habit of physical exercise through physical education in college.

Key words: physical education; physical exercise; college students

随着现代学校体育教学思想的发展和终身理论的提出,学校体育成为终身体育的一个重要环节。大学阶段是人生接受正规系统体育教育的重要一站。这个时期的健身活动如何,将直接影响学生进入社会以后的体育锻炼和健身习惯。学校体育教学的主要目标,应该是培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。其中最重要的,还是锻炼意识的建立以及锻炼习惯的形成。学生体育锻炼意识及习惯的养成,使体育教学的效果不再局限在校内,而且会延伸到社会上,对学生的一生都会产生深远的影响。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“使大多数学生形成良好的体育锻炼习惯是高校体育课程的发展目标之一。”本文通过对集美大学的学生体育锻炼的调查和分析,明确这一群体对体育锻炼的基本态度和基本

情况,希望对高校体育教学在培养学生的体育锻炼习惯方面有所帮助。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

集美大学在校男女学生。

1.2 研究方法

文献资料法:查阅大量相关文献资料 and 有关素质教育的资料,为本研究的选题和理论支撑奠定基础。

问卷调查法:根据本课题研究目的和主要内容,并遵循体育科学研究方法的基本要求,设计集美大学学生体育锻炼情况问卷,对集美大学600名学生就体育锻炼相关问题展开调查,其中男女各300名,均匀分布

在一、二、三、四年级,涵盖集美大学的工商学院,信息工程学院,教师教育学院,水产学院,财经学院,生物工程学院,美术学院,航海学院等。总共发放问卷 600 份,回收 547 份,有效回收率为 91.17%,调查时间为 2015—2016 学年。

常规统计法:对所得的问卷结果进行分类统计。

2 结果与分析

2.1 大学生对体育锻炼重要性的认识

大学生对体育锻炼重要性的认识水平一定程度

上反映了其参与体育锻炼习惯养成的思想基础。大学生对体育锻炼的认识是指学生在了解与认识体育、获得体育知识和掌握体育技能过程中所产生的基本认知。从表 1 来看,有 74% 的学生都认为体育锻炼是重要的,没有人觉得不重要且基本没有性别差异。而认为体育锻炼是无所谓、不清楚、一般的学生所占的比例都在 14% 以下。这一结果表明:大学生对体育锻炼重要性的认识是良好的,已经具备了形成体育锻炼习惯的认识基础。加强体育锻炼重要性的教育和引导宣传,培养大学生养成终身体育锻炼的意识和习惯,仍然是今后高校体育教育的重要内容和任务。

表 1 大学生对体育锻炼重要性认识的调查

调查总数	性别	重要		不重要		无所谓		不清楚		一般	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	163	77	0	0	7	3	8	4	35	16
334	女	241	72	0	0	22	7	29	9	42	13
547	总计	404	74	0	0	29	5	37	7	77	14

每个人都会有一个身体健康的愿望,对于当代的大学生来说,能够在学习好文化课的同时获得一个强健的体魄,将会是受益终身的大事。体育锻炼不仅可以强身健体,增强人体的免疫力,预防疾病,还可以愉悦身心,为将来走上社会以及承担繁重的工作和家庭责任打下一个良好坚实的身体基础。参加体育锻炼的重要性不言而喻。

在一个人的生活中,除了我们赖以生存的最基本的物质条件外,能够对我们产生最直接影响的的就是人的观念,正确的观念和认知,是建立幸福人生的保障。我们的观念和行为是相辅相成的,一方面,观念指导着我们的行为,同时,观念也来自于我们经验的积累。大学的体育教育在对学生建立正确的体育思想观念和认知方面尤其重要,当体育锻炼的观念和认知有了改变,进一步就把这些观念带到生活中去,使心态得到调整,通过应用到实际的体育锻炼中,形成良性的循环,既是对认知上的落实,也是对它的检验和巩固。假以时日,必然会引导品质的改变。

高校的体育教育不仅要给学生传授和建立正确的体育思想和认知,还要有针对性地进行授课,正确地指导学生的体育实践,还要教会他们科学的体育锻炼方法,以及学习锻炼的内容与项目等等,使学生们在大学的这个重要的习惯形成期,能够完成建立终身体育

锻炼的理念和对锻炼重要性的认知,养成锻炼的好习惯,并且掌握一定的体育理论知识和体育技能,为将来的工作及生活打下良好的基础。

2.2 大学生形成体育锻炼意识的主要来源

我们对大学生形成体育锻炼意识的主要来源进行了调查,结果见表 2。从表 2 中我们可以看出,大学生体育锻炼意识的形成主要是来自社会熏陶,男女生都达到了 51% 以上,也从另一方面说明了学校对学生体育锻炼意识的培养不足,男女都在 20% 以下。学校是学生形成对体育锻炼的正确认识以及对体育与未来生活的联系有更深层了解和认识的教育场所。要努力让大学生们认识到参加体育锻炼的价值所在,高校教育行政和体育管理还任重而道远。

体育锻炼意识是人们在体育的接触和了解及参与体育活动过程中形成的,它主要体现在体育价值观和体育态度两方面,它的形成和增强,可以对人们的体育行为活动起着动力和调节作用,有利于促进人们积极地参与体育活动。

已有研究表明,体育锻炼意识的强弱与实际参加体育活动的时间成正比,体育锻炼意识对体育行为具有正向积极的作用。因此对体育锻炼意识进行分析,探寻强化体育锻炼意识的途径与方法,对学生坚持体育锻炼是有积极作用的。

表 2 对大学生形成体育锻炼意识主要来源的调查

调查总数	性别	教师		家长		媒体		社会	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	33	15	28	13	44	21	108	51
334	女	48	14	29	9	59	18	198	59
547	总计	81	14	57	10	103	19	306	56

在大学阶段应该使学生建立正确的体育锻炼意识,以及终身体育锻炼的思想,让其能充分认识到体育锻炼不仅能够强身健体,使身体的各个系统功能得到增强,为良好的身体素质打下坚实的基础,还可以调节身心健康,陶冶情操,缓解压力,丰富生活内容等。从社会层面来说,当每个人将这种良好正确的体育意识、体育理念以及锻炼习惯带入社会如生活小区、工作单位以及家庭生活中,对周围的人,特别对下一代有着积极正向的意义和价值,这种积极影响所带来的辐射效应也将是不可估量的。当一个人有一个健康强健的好身体时,家庭的幸福,生活的质量,工作的担当就有了最最基本的保障,也是一个促进社会和谐安定因素。

现在的社会追求经济发展,人心浮躁,工作压力大,使得许多人奔波劳累致使身体健康严重透支,出现许多著名的企业家、医生、科学工作者等等各行业栋梁之才因身体过劳而英年早逝,令人扼腕心痛。这里虽然原因很多,但是,如果有正确科学的体育锻炼意识和自我锻炼调整的认知和能力,能使自己保持一

个良好健康的身体状态,就可以避免许多悲剧的发生。

体育意识的确立,就是伴随着人们对体育功能的认识、对个人价值的认识而形成与发展起来的。而且,体育价值观的水平决定着体育意识的强弱,一个人越是认为体育对个人有价值,其体育意识就越强,就会具有行动的驱动力,从而经常性地参加体育活动并养成锻炼习惯。

2.3 大学生体育锻炼的动机

动机是推动学习的一种主观动力,它能引起并维持人的活动,将该活动导向一定目标,以满足个体的念头、愿望或理想等。了解学生体育锻炼动机,可以把握学生的心理状态,并根据学生的需要来组织体育教学,进而激发其对体育锻炼的兴趣。

从表 4 得知,有 31 % 的男生和 28 % 的女生进行体育锻炼是因为喜欢运动。这种以兴趣为导向的内在学习动机将成为锻炼行为的巨大动力。兴趣是形成习惯的前提,这部分学生已经具备了养成锻炼习惯的有利条件。

表 4 对大学生参加体育锻炼的目的调查

调查总数	性别	兴趣爱好		增强体质		减轻压力		减肥		应付考试		消遣娱乐	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	67	31	60	28	48	23	0	0	6	3	32	15
334	女	95	28	49	15	51	15	24	7	53	17	62	18
547	总计	163	29	109	20	99	18	24	4	59	11	94	17

对于体育锻炼的影响,从表 5 中可发现,有 48 % 的男生和 24 % 的女生认为体育锻炼能增强体质。这种对某种目标的渴望,远景性的锻炼动机,会使他们的进行锻炼积极性更具持久性,学习活动更自觉,更富于理性。有 34 % 的男生和 42 % 的女生认为通过体育锻炼能达到调节生活的目的;有 17 % 的男生和 34 % 的女生因为怕影响到学习放弃体育锻炼。这种

随心所欲或者瞻前顾后的锻炼心理是极不持久,不牢靠的。一旦这种心情消失,动机也就随之消失。因此,激发这部分学生的内在锻炼动机,是培养他们锻炼习惯的前提。在这一组人群中,女生比男生比例高,说明男女学生之间不仅有生理上的差异还有心理上的差异。这就是提示我们,对女生的体育教学,一定要符合她们的生理及心理特点,才能有效地激发其

内在的体育锻炼动机和对体育活动的兴趣。

表 5 对大学生参加体育锻炼效益认识的调查

调查总数	性别	增强体质		调节生活		妨碍学习	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	103	48	73	34	37	18
334	女	79	24	142	42	113	34
547	总计	182	33	215	39	150	27

体育锻炼动机是体育锻炼行为的直接原因和动力,动机又分为外在动机和内在动机。人们进行体育锻炼的原因主要是兴趣/愉快感觉、能力/胜任感、健康/娱乐,从体育锻炼中体验到乐趣和快乐,体验到了很好地完成这项运动以及与同学、朋友一起进行运动而形成的一种归属感,这些心理需要的满足会促进学生们积极参与体育锻炼。由此可见,体育锻炼的内部动机是学生从事体育锻炼和坚持体育锻炼的重要因素。同样外部动机也不能忽视,教师、家长的鼓励、支持和奖赏同样能促使学生进行体育锻炼,为了考试达标、健身和减肥等外部动机可能是学生进行体育锻炼的最初动机。

家庭、学校和社区应积极创造有利于激发学生体育锻炼动机的环境,促使学生参与体育锻炼从而提高身体健康水平。在教学情景中,体育教师要以体育锻炼外部动机为重心,合理利用奖励、批评、考试和比赛等策略,通过满足学生的心理需求逐步使青少年体育锻炼外部动机转化为内部动机。在家庭情境中,父母要利用榜样的作用,支持、鼓励学生参与体育锻炼,让

学生感受到参与体育锻炼的自主性、愉悦性、胜任感和归属感,从而形成稳固的内部动机,最终促进学生体育锻炼习惯的形成和体质水平的提高。

2.4 大学生体育锻炼的主要方式

表 6 显示,男生的自主锻炼意识强于女生,女生参与体育锻炼有一定的依赖心理。男生和女生都喜欢人多一起锻炼,但情况不同是,男生喜欢人多是因为更有对抗,更有竞争,而女生只是希望多些人,自己更有心情将锻炼行为进行下去。

大学阶段的体育教育是大学生建立正确体育锻炼意识、获取体育知识和锻炼方式的重要途径,对大学生体育锻炼意识,锻炼习惯的形成和培养起着重要的作用,长期系统的体育教学是培养学生体育锻炼意识的主要渠道。通过体育教育活动可以使学生掌握基本的体育理论知识,掌握科学锻炼身体技能与方法,同时也激发学生对体育活动的兴趣,从而增强体育锻炼意识。随着体育意识和技能的提高,学生对体育的本质、体育与自我的关系有了更深的认识,使体育锻炼方式不断得到发展和完善。

表 6 对大学生参与体育锻炼方式的调查

调查总数	性别	独自一人		与同学一起		喜欢人多但不一定是朋友	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	81	38	57	27	75	35
334	女	82	25	146	43	106	32
547	总计	163	30	203	37	181	33

2.5 大学生参加体育锻炼的频率

大学生参加课外锻炼的周频率反映了锻炼习惯的养成程度。从表 7 显示,每周进行体育锻炼在 1 ~ 2 次的学生占了 45 %,而且一次都没有的学生,女生竟占了 24 %,远远多于男生。这一结果说明了大学

生对体育锻炼的重要性认识处于良好水平与其实参与锻炼情况有较大的差距,知行不一,即大学生对体育锻炼的认识程度高,而参与锻炼的情况却处于较低水平。高校教育行政和体育管理有关部门应予以重视。

表 7 对大学生参加课外体育锻炼周次数的调查

调查总数	性别	0 次		1 ~ 2 次		3 ~ 4 次		5 次以上	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	19	9	97	46	58	27	39	18
334	女	80	24	149	45	89	26	16	5
547	总计	99	18	246	45	147	27	55	10

2.6 大学生喜爱的运动项目

了解学生对什么运动项目最有兴趣,有助于体育教学内容的安排;而学生显示对某项运动的兴趣,则是培养体育锻炼习惯的前提和基础。

表 8 显示,大部分男生喜欢篮球和足球,而女生则喜欢羽毛球乒乓球。这一结果说明男生喜欢对抗性强,活动量较大的且有身体接触的运动项目;女生喜欢

具有一定活动量,对抗性弱且无身体接触的运动项目。这反映了男女生在体育锻炼项目选择上的差异。

2.7 影响大学生体育锻炼的因素

对大学生影响体育锻炼因素的了解,能进一步把握学生进行体育锻炼的心理状态,以便根据学生心理受影响因素对症下药,安排教学工作,以激发其对体育锻炼的兴趣。

表 8 对大学生体育锻炼项目的调查

调查总数	性别	篮球		足球		羽毛球		游泳		乒乓球		慢跑	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
213	男	154	72	124	58	101	48	78	37	3	25	103	49
334	女	86	26	29	9	181	54	38	17	102	31	171	51
547	总计	240	44	153	28	282	52	116	21	105	19	274	50

从表 9 显示,影响大学生体育锻炼的主要因素是惰性,男生占了 58 %,女生占了 60 %。而没时间参加体育锻炼的男女生平均数也占了 37 %。可见,许多大学生把没时间、自身的惰性作为不想进行体育锻炼的借口,因而才很难形成体育锻炼的习惯。这是态度出了问题,关键是对体育锻炼缺乏正确的认识,体育锻炼意识薄弱,不能合理地安排和利用时间从事锻

炼,虚度闲暇。有 42 % 的男生和 26 % 的女生认为学校场地条件也影响自身的体育锻炼。学校提供的体育锻炼场地、设施和体育锻炼器材,是保证学生参加经常性的体育锻炼,形成体育锻炼习惯的物质条件基础。这一结果说明在器材方面存在多竞技项目器材而缺少群众体育的情况,这提醒我们应以学生的需求为导向,进一步完善体育器材的配置工作。

表 9 对影响大学生体育锻炼主要因素的调查

调查总数	性别	惰性		没兴趣爱好		怕晒怕累出汗		运动技能差		没时间		场地条件差		没人一起锻炼	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	%
213	男	124	58	82	38	33	15	44	20	98	46	91	42	26	12
334	女	201	60	86	26	57	17	38	11	104	31	88	26	12	4
547	总计	283	59	168	30	90	16	82	15	202	37	179	36	38	7

3 结论与建议

3.1 结论

1) 从对集美大学学生的体育锻炼情况的调查中可看到,大学生普遍对体育锻炼的重要性有比较正确的认识,但自觉参与体育锻炼的人数比例偏低,认识和实践相脱节,大部分大学生体育锻炼习惯未能养成。

2) 大多数学生对体育锻炼的内在动机和对许多常见运动项目的喜爱,是建立体育锻炼习惯的基础;而激发那些具有在动机学生的锻炼兴趣,使其转变为内在动机,是培养大学生锻炼习惯的关键。

3) 不端正的体育态度影响了大学生的体育锻炼行为,阻碍了其体育锻炼习惯的形成。

3.2 建议

1) 培养大学生的体育兴趣、意识,养成自觉进行体育锻炼的习惯,应成为学校培养学生终身体育能力的重要目标。学校体育工作者要转变观念,树立“健康第一”的指导思想,体育教学要培养学生的体育意识,教会学生自主进行体育锻炼的内容与方法,培养大学生良好的体育锻炼能力和习惯,为终身体育锻炼奠定素质和能力基础。

2) 体育教师应注重激发学生参与体育锻炼的内在动机,使学生掌握独立进行体育锻炼的方法和手段,培养学生体育锻炼活动的兴趣和自主锻炼的能力,为学生养成良好的终身体育锻炼习惯打下基础。这要求体育教师完成“从演员到编导”的角色转变,着眼于学生的体育锻炼能力的培养,切实提高体育基本知识和技能的教学效果以及体育锻炼指导的方法

和水平。

3) 学校需要增加必要的体育设施和场地器材,为学生体育锻炼提供适宜的环境。

4) 体育态度对大学生体育锻炼习惯形成有着积极影响,应重视提高学生主观认识,积极引导科学体育锻炼。

参考文献

- [1] 林锋. 大学生终身体育意识培养策略与方法[J]. 湖北体育科技, 2010, 29(1): 15-16.
- [2] 魏冰, 李庶鸿. 论体育意识[J]. 吉林体育学院学报, 2006, 22(1): 98-98.
- [3] 郑毅. 大学生体育意识的培养[J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2006, 8(3): 63-64.
- [4] 陈晓芝. 大学生终身体育意识的培养[J]. 武汉工程大学学报, 2009, 31(8): 83-85.
- [5] 李继文. 论高校体育对学生终身体育意识的培养[J]. 安阳师范学院学报, 2006(5): 129-139.
- [6] 靳淑玫, 吕晓林. 关于加强大学生终身体育意识的探讨[J]. 西安邮电学院学报, 2006(7): 148-150.
- [7] 尚克标. 影响我国青少年体育锻炼参与意识的因素与对策探析[J]. 山东体育科技, 2010, 32(4): 93-95.
- [8] 王莹侠. 学生健身意识的培养与终身体育意识的养成[J]. 当代体育科技, 2014, 16(4): 112-113.
- [9] 焦建军. 高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养[J]. 四川体育科学, 2004(3): 80-81.
- [10] 毕秀淑, 杨倩. 试论高校学生终身体育意识的培养[J]. 济南职业学院学报, 2006(10): 88-89.

[责任编辑 魏 宁]