

体育社团对大学生体质健康及锻炼态度的影响

李程秀, 贺仕刚, 周 欣

(南华大学体育学院, 湖南 衡阳 421001)

摘 要:为了探讨体育社团对大学生体质健康及锻炼态度的影响,对315名体育社团大学生和1005名非体育社团大学生进行了问卷调查和分组实验研究。结果显示:体育社团与非体育社团大学生对体育态度各维度的认知存在很大差异,体育社团大学生对社交和自我磨练认知相对较深,非体育社团大学生对身心健康和追求刺激认知相对较深;体育社团对大学生体育态度的各维度都有积极影响,尤其是对社交、审美、自我磨练的影响较非体育社团明显;体育社团对大学生体质健康的各指标有积极影响,其中对体测总成绩以及肺活量的影响明显高于非体育社团;表明体育社团能够强化大学体育态度,增进大学生体质健康。

关键词:体育社团;大学生;体育态度;体质健康

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)01-0064-05

Effects of Sports Community on Physical Exercise Attitudes and Physical Health of the Undergraduates

LI Cheng-xiu, HE Shi-gang, ZHOU Xin

(College of Physical Education, South China University, Hengyang 421001, China)

Abstract:To discuss the effect of sports community on exercise attitudes and physical health of college students. 315 students from sports community and 1005 non-sport-community students undergo the questionnaire and group experiments. The result shows that there is a great distinction on cognition of exercise attitudes between students in sports community and non-sports community. Students in sports community hold the relatively deeper cognition on social communication and self-honing, while non-sports community students seek more to stimulation and the recognition of physical and mental health. Sports community have positive effect on exercise attitudes of college students, especially significantly higher on social communication, aesthetic, self-tempering than non-sports community. Meanwhile, sports community holds the positive impact on the physical health of college students, among which impact on the total score of the physical test and vital capacity is significantly higher than those of students from non-sports community. It is shown that sports associations could strengthen the attitudes towards college physical education and invigorate their physical health.

Key words:sport community; college students; exercise attitudes; physical health

高校是学校体育教育的最后一个关键环节,其教育结果直接影响到大学生进入社会后的终身锻炼和健康保持。^[1]《2010年国民体质监测公报》,以及近年来的国民体质调查报告显示:国民体质总体合格率逐渐增长,老年人越活越年轻,中小学生体质回升,而大学生体质连续下降。卢元镇教授也曾指出:当今学校体育与终身体育之间存在着沟壑,使得学生一进入社会就开始脱离体育。^[2]这些既说明了高校体育的重要性,又反映了目前高校体育教学在培养学生终身体育观和促进学生体质健康方面存在不足。高校学

生体育社团是由对体育具有共同兴趣爱好的大学生自愿组成的群众性组织,它作为学校体育的组成部分,对于弥补体育课教学不足,发展学生体育实践能力及综合素质具有重要作用,是促进大学生终身体育观和增进健康的有效途径^[3]。体育态度是指个体通过后天的习得对体育的认知、情感体验以及行为意向三方面形成的较为稳固的内在心理倾向。^[4-5]体育态度和体育行为之间具有高度的相关性^[6],已形成的体育态度直接影个体的体育参与行为和效果^[5]。通过对体育社团对大学生体育锻炼态度及体质健康的影响

收稿日期:2015-07-01

基金项目:南华大学哲学社会科学基金(2014XYB15)

第一作者简介:李程秀(1986—),男,湖南岳阳人,讲师,硕士。研究方向:学校体育。

进行研究,旨在探讨能够增进大学生体质健康促进大学生终身体育观的有效途径,为高校体育改革提供参考依据。

1 研究对象

研究对象:南华大学、陕西师范大学、集美大学、洛阳师范学院、杭州师范学院、华南农业大学、北京航空航天大学、南昌理工大学8所大学的在读本科生,他们来自我国的大部分地区,具有一定的代表性。

2 研究方法与工具

2.1 文献资料法

查阅与本研究有关的文献资料,了解研究现状和动态,为本课题研究提供理论依据和思路。

2.2 问卷调查法

实验前按相当男女比例对8所大学学生共发放2 000份问卷调查表,收回1 712份,回收率为85.6%,其中有效问卷1 320份,有效样本中体育社团大学生315人,占23.86%,非体育社团大学生1 005人,占76.14%;并对从研究对象中选取的南华大学和陕西师范大学的非体育社团120名大学生分组对照实验后进行问卷调查,发放问卷120份,回收120份,有效116份,回收率100%,有效率96.7%。

2.3 实验研究法

从研究对象中选取的南华大学和陕西师范大学的非体育社团大学生120名进行分组对照试验。A组为对照组60人(男33女27),B组为实验组60人(男31女29)。A组按学校体育课正常锻炼,B组除按学校体育课正常锻炼外还参加体育社团活动,实验时间为一学期。根据《学生体质健康标准》和《体育活动态度调查表》——ATPA对两组学生实验前后的体质健康水平和体育锻炼态度进行测量和评价,观察其组间组内变化。

2.4 测量工具

对体育价值的认识是形成体育态度的基础,不同体育价值观,产生不同的体育态度。^[5]本研究采用美国心理学家凯恩(Kenyon,1968)编制的《体育活动态度调查表》(ATPA-Attitudes Toward Physical Activity)。ATPA通过调查对象是否积极参加或观看体育活动来反映其体育活动态度的积极性和消极性。凯恩根据体育活动的社交、审美、身心健康、追求刺激、

精神解脱、自我磨练等6个价值维度进行分类假设,并在其因素分析中做了充分的检验,对体育活动态度的检测具有相对稳定性和持久性,^[7]在信度与效度上得到了国内同行的广泛认同^[8-9]。男性ATPA测试题有59个,女性ATPA测试题54个,含括以上体育活动价值的6个维度。首先根据对问题回答的5种不同选择:绝对赞同、赞同、未定、不赞同、绝对不赞同,判定问题的得分:5、4、3、2、1分或1、2、3、4、5分,然后单独计算每个维度的得分,并根据平均得分高低来判断各维度的态度倾向强弱。^[9]

2.5 统计分析法

采用SPSS11.5统计软件对数据进行常规的统计处理。组内组间变化均采用双侧 t 检验。

3 结果与分析

3.1 体育社团大学生和非体育社团大学生体育态度认知倾向分析

由表1可知,社团与非社团两组大学生体育态度倾向有很大的差异。体育社团大学生在体育态度倾向上得分由高到低依次是社交、身心健康、审美、自我磨练、追求刺激、精神解脱。而非体育社团大学生在体育态度的倾向上得分由高到低依次为身心健康、社交、审美、追求刺激、自我磨练、精神解脱。其中体育社团大学生把社交放在第一位处于赞同与绝对赞同倾向之间,而非体育社团大学生把社交排在了第二位,处于未定与赞同倾向之间。这说明体育社团活动中各种角色扮演、人际交流比体育课更能够带来快乐的情感体验,更有助于认识到社交的重要性和提高社交能力。在身心健康上体育社团大学生和非体育社团大学生分别放在了前两位,都处于赞同倾向,说明体育活动促进身心健康得到了普遍认可。在审美上这两组大学生都放在了第三且处于未定与赞同倾向之间,说明两组学生都比较注重体育活动的审美能力,但对体育活动的审美认知还不够高。在自我磨练和追求刺激上,两组学生颠倒了一下位置都处于未定与赞同倾向之间,说明体育社团大学生更能体验到自我磨练情感,平时更主动自觉地参加体育活动来磨练自己的意志,而非体育社团大学生多追求体育运动的刺激,充分体验到了体育活动中的兴奋和紧张等快感。两组学生把精神解脱都放在了最后且处于未定倾向,说明这方面的体验还很不充分。

体育社团大学生的体育态度仅在追求刺激一个

维度上略低于非体育社团大学生,说明社团体育活动更能够给大学生带来多方面的积极情感体验。这结果似乎可以说明体育课中学生积极性不高的原因。非体育社团大学生体育态度在各个维度得分都较低,

在倾向上并不肯定,这与邓文才对不同运动项目和强度对大学生体育态度影响的研究结果一致^[9]。反映了我国高校体育教育存在的不足之处,需要进行改革和创新。

表 1 体育态度各维度平均得分及认知倾向表

体育态度	体育社团(315)		非体育社团(1 005)	
	平均得分	认知倾向	平均得分	认知倾向
社交	4.14	赞同与绝对赞同之间	3.55	未定与赞同之间
身心健康	3.83	趋于赞同	3.84	趋于赞同
追求刺激	3.21	未定与赞同之间	3.33	未定与赞同之间
审美	3.52	未定与赞同之间	3.39	未定与赞同之间
精神解脱	3.03	接近未定	3.01	未定
自我磨练	3.35	未定与赞同之间	3.17	未定与赞同之间

3.2 体育社团对大学生体育态度的影响

从表 2 可知体育社团对大学生体育态度产生了积极的影响。组内比较,实验后体育社团大学生体育态度的各维度得分较实验前都有提高,其中在社交维度有极显著性提高($P < 0.01$),在身心健康、审美及自我磨练维度上有显著性提高($P < 0.05$);非体育社团大学生在实验后体育态度各维度得分较实验前除自我磨练维度上略有下降外其他各维度得分也有增加,但不具显著性($P > 0.05$),其中仅有在身心健康维度上有显著提高($P < 0.05$)。组间比较实验前体育社团与非体育社团大学生体育态度各维度得分没有显著差异性($P > 0.05$),但实验后,体育社团大学生体育态度各维度得分较非体育社团大学生高,其中在社交维度上具有极显著性差异($P < 0.01$),在审美和自我磨练维度上具有显著性差异($P < 0.05$)。这与 Mohd Sofian 等在对大学生加入健康休闲中心(体育社团)的态度研究中发现:社团成员的体育态度在身心健康(缓解压力、塑造良好体型)、社会交往等主要维度上具有良好的认知基本一致。^[10]说明体育锻炼能够提高身心健康得到了大学生广泛的认同;也反映了通过参加体育社团活动能有效地培养大学生的体育态度,尤其是对大学生的社交、审美和自我磨练的意识有很好培养,有利于大学生身心健康、社会适应以及终身体育观点形成。

表 2 实验前后体育社团与非体育社团大学生体育态度变化表 ($\bar{x} \pm s$)

体育态度		实验组 (体育社团组)	对照组 (非体育社团组)
社交	前	35.43 ± 3.21	35.67 ± 4.20
	后	40.86 ± 4.33 ^{▲▲**}	36.83 ± 4.15
身心健康	前	38.39 ± 3.47	38.27 ± 3.54
	后	40.02 ± 3.66 [▲]	39.89 ± 4.02 [▲]
审美	前	34.07 ± 3.68	34.12 ± 3.54
	后	35.91 ± 4.05 ^{▲*}	34.39 ± 3.95
追求刺激	前	33.35 ± 4.08	32.83 ± 4.21
	后	34.42 ± 4.71	33.72 ± 4.14
自我磨练	前	31.78 ± 3.92	32.19 ± 3.98
	后	33.29 ± 4.24 ^{▲*}	31.55 ± 3.75
精神解脱	前	30.12 ± 4.67	30.35 ± 4.01
	后	31.25 ± 5.01	31.07 ± 4.22

注:▲表示组内前后比较存在显著差异性($P < 0.05$),▲▲表示组内前后比较存在极显著差异性($P < 0.01$);*表示组间同期比较存在显著差异性($P < 0.05$),**表示组间同期比较存在极显著差异性($P < 0.01$)。

3.3 体育社团对大学生体质健康的影响

最新的《学生体质健康标准(2014 年修订)》规定身高、体重、肺活量,50 米跑、坐位体前屈、(男)引体向上(女)1 分钟仰卧起坐、(男)1 000 米跑(女)800 米跑为大学生必测指标。另外,男生引体向上和

1 000 米跑,女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑,在超过标准满分的基础上各指标均有 10 分的附加分,标准满分 100 分,总分 120 分(本试验中无获得附加分者,总分为 100 分)。^[11]如表 3 所示,经过一学期的实验后,体育社团大学生的各项体测指标较实验前都有显著性提高($P < 0.05$),其中总成绩提高极具显著性($P < 0.01$),而非体育社团大学生的这些指标较实验前也都有所提高但不具有显著性($P > 0.05$);实验后组间比较,体育社团大学生各项体测成绩要高于非体育社团大学生,其中肺活量具有显著差异性($P < 0.05$),总成绩具有极显著差异性($P < 0.01$)。说明目前高校体育教学还不能很好地增强大学生体质健康,只能勉强维持现状,同时反映了体育社团活动能够很好地增进大学生体质健康。

表 3 实验前后体育社团与非体育社团
大学生体质健康测量结果 ($\bar{x} \pm s$)

项目		实验组 (体育社团组)	对照组 (非体育社团组)
总分 (100)	前	71.86 \pm 3.75	72.95 \pm 4.02
	后	82.58 \pm 4.03 ^{▲▲**}	78.31 \pm 4.32
体重指数 (15%)	前	12.50 \pm 3.38	12.97 \pm 3.54
	后	13.73 \pm 3.15 [▲]	13.39 \pm 3.27
肺活量 (15%)	前	12.45 \pm 3.53	12.41 \pm 3.57
	后	14.43 \pm 4.36 ^{▲*}	12.89 \pm 3.76
50 米跑 (20%)	前	14.34 \pm 3.83	14.75 \pm 3.85
	后	15.87 \pm 3.46 [▲]	15.25 \pm 3.14
坐位体前 屈(10%)	前	6.53 \pm 3.29	6.80 \pm 3.23
	后	7.94 \pm 4.32 [▲]	7.57 \pm 3.41
立定跳远 (10%)	前	6.58 \pm 3.32	6.76 \pm 3.27
	后	7.96 \pm 4.05 [▲]	7.35 \pm 4.33
引体向上 (男)/ 1 分钟仰卧 起坐(女) (10%)	前	5.58 \pm 3.30	5.76 \pm 3.26
	后	6.96 \pm 4.15 [▲]	6.55 \pm 4.31
1 000 米跑 (男)/ 800 米跑 (女) (20%)	前	13.87 \pm 3.82	13.55 \pm 3.84
	后	15.69 \pm 3.41 [▲]	15.31 \pm 3.14

注:▲表示组内前后比较存在显著差异性($P < 0.05$),
▲▲表示组内前后比较存在极显著差异性($P < 0.01$);*表示
组间同期比较存在显著差异性($P < 0.05$),**表示组间
同期比较存在极显著差异性($P < 0.01$)。

4 讨论

高校学生体育社团是在高校领导部门的宏观指导下,由对体育具有共同兴趣爱好学生自发组织、参与,以特定体育活动为载体的群众性体育组织。它是课堂教育的延伸和补充,是高校体育的主要载体。体育社团对大学生有着认知导向、意志磨练、陶冶情操和行为规范德育功能;又有调节心理和提高身心健康的体育功能;还有完善补充知识经验结构、提高求知欲的智育功能;更有塑造美的人格,追求美的美育功能。^[12]同时,大学阶段是学生生活方式和行为建立的关键时期,是体育等各种态度最佳的习得年龄段,以往形成的不良体育态度可以通过体育活动的参与得到重建,因此大学阶段对积极乐观的育态度形成非常重要。^[13-14]基于高校学生体育社团的以上特点,能够满足学生的各种体育需求,提高学生的参与热情,加上又处于大学生体育态度形成关键时期,所以高校体育社团能有效增进大学生体质健康,对大学生体育态度的各维度产生积极影响尤其是在社交、审美、自我磨练上影响较大。

潘秀刚等在对体育社团对大学生锻炼动机影响的研究中发现,受追求美的需要所驱动,体育社团活动可以有效强化大学生的外貌动机强度。^[15]在社团体育活动中,学生们可以欣赏到各种运动的动作美、服饰美、文化美等等,但在当今社会学生们更多的还是关注到自身的形态美,对于大学生来说,良好的身体形态可以提高个体的校园社会能力、自我认知能力,以及幸福感^[16]。随着生活水平不断提高,大学生出现营养过剩,高中阶段应试教育使得他们无暇锻炼,导致不少人身体肥胖、体质虚弱。进入大学后有了较多的空余时间,对美的追求便增长了许多,因此出现了女生减肥,男生健美的普遍现象,他们通过参加各种相应的体育社团来实现对美得追求,所以体育社团大学的审美态度认知较非体育社团大学生高。

体育社团开展体育活动的过程,就是反复克服身心障碍、提高身心承受能力的意志磨练过程。^[17]在体育社团活动中,学生具有直接参与的特点。参加体育活动不仅要克服自己的生理上或心理上的障碍,还要克服外部的各种困难,如有时需要在炎炎烈日下进行,有时需要在凛冽的寒风中开展,这些无形中磨练了学生顽强的意志。同时,社团学生有更多的机会参与一些竞争激烈或具有挑战性的活动和比赛,学生们

能在无数次的失败和成功的运动实践中变得坚强,在对抗与交流中得到提高,培养了学生的竞争意识,增强了学生受挫折的承受能力。因此体育社团大学生对体育态度自我磨练的认知要高于非体育社团大学生。

体育锻炼增进健康,众所周知。非体育社团大学生体测成绩不如体育社团大学生,就是因为他们缺少体育锻炼的兴趣,锻炼热情不高、锻炼不够。王步在大学生体育社团对大学生体育行为的影响相关性研究与分析中发现,体育社团大学生每周锻炼的次数、每次锻炼的时间以及和朋友一起共同锻炼的人数要比非体育社团大学生多,强度要大。^[18]这是由于体育社团活动具有很强的自主性、实践性和社会性,深受大学生的喜爱。团队的归属感给人情感上的依托;团队的认同感给人满足和自信;团队的支持则给人力量,^[19]在这里他们可以得到情感的体验,找到自己的兴趣,展现自己的才能,交到志同道合的朋友,学到更广泛的知识。情感是态度的核心,^[5]通过体育活动获得丰富的情感体验能促进积极的体育态度形成,积极的体育态度反过来又会促进体育活动的积极参与。同时,体育社团能得到更多的社会支持以及拥有更好的锻炼环境和氛围^[15],强化了体育社团大学生体育锻炼的动机^[10]。因此,使得他们更加自觉地参与体育锻炼,并养成良好的锻炼习惯,从而增进了体质健康。

5 结论与建议

1) 体育社团与非体育社团大学生体育态度的各个维度倾向有很大的差异,体育社团大学生对锻炼态度的社交和自我磨练认知较深;非体育社团大学生对体育态度的身心健康和追求刺激认知较深。

2) 体育锻炼能够提高身心健康得到了大学生广泛的认同;通过参加体育社团活动能有效地培养大学生的体育态度,尤其是对大学生的社交、审美和自我磨练的意识有很好培养,有利于大学生身心健康、社会适应以及终身体育观的形成。

3) 体育社团对大学生体质健康有积极影响作用。

4) 高校应根据学生的兴趣爱好培育和发展各种体育社团,通过体育社团强化大学生锻炼态度,形成良好的锻炼行为,从而增进大学生的身心健康和社会适应能力,培养其终身体育观。

参考文献

[1] 蒋桂凤,黄祁平,宾州. 湖南省普通高校大学生体育态度和

余暇体育行为分析[J]. 上海体育学院学报,2005,29(5): 106.

[2] 卢元镇. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,1998:64.

[3] 张戈. 大学生体育锻炼促进的研究[D]. 北京:北京体育大学,2011.

[4] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,1996: 105-106.

[5] 祝蓓里,季浏. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社, 2000:40-41.

[6] 刘一民,孙庆祝,孙月霞. 我国大学生体育态度和体育行为的调查研究[J]. 中国体育科技,2001(1):28-31.

[7] 蒋宁. 云南省彝族、汉族大学生体育态度特征的研究[D]. 昆明:云南农业大学,2006.

[8] 邱宜均. 运动心理诊断学[M]. 武汉:中国地质大学出版社,1990:137.

[9] 邓文才. 不同运动项目和强度对大学生体育态度及体育锻炼感觉影响的研究[D]. 苏州:苏州大学,2003.

[10] MS OMAR-FAUZEE, A YUSOF, S ZIZZI. College Students' Attitude Towards the Utilization of the Sport Recreation Center (SRC) [J]. European Journal of Social Sciences,2009,7 (3):27-38.

[11] 教育部办公厅. 国家学生体质健康标准(2014年修订) [Z]. 2014.

[12] 黄涛. 高校学生社团组织的潜在课程功能研究[D]. 重庆:西南大学,2009.

[13] MILLER K, STATEN RR, RAYENS MK, NOLAND M. Levels and characteristics of physical activity among a college student cohort [J]. American Journal of Health Education, 2004,36(4):215-220.

[14] SILVERMAN S, SUBRAMANIAM PR. Student attitude toward physical education and physical activity. A review of measurement issues and outcomes [J]. Journal of Teaching in Physical Education,1999,19(1):97-125.

[15] 潘秀刚,陈善平,张中江,等. 体育社团对大学生锻炼动机的影响[J]. 北京体育大学学报,2010(7):73.

[16] FOX KR. The physical self: From motivation to well being [M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997:156-275.

[17] 谢欢. 体育社团活动在提高大学生就业心理素质中的作用[J]. 湖南科技学院学报,2010(12):203.

[18] 王步. 大学生体育社团对大学生体育行为的影响相关性研究与分析——对江苏省10所高校大学生的调查与研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版),2008(1):32.

[19] 周勇,李程秀,马蓉. “SE”模式在高校太极拳教学中的实验研究[J]. 吉林体育学院学报,2010(5):143.

[责任编辑 江国平]

投稿网址: <http://xuebaobangong.jmu.edu.cn/tyb/>