

上海高校女生锻炼与健康研究

冯作龙¹, 王星宇²

(1. 华东理工大学 体育科学与工程学院, 上海 200237; 2. 华东理工大学, 上海 200237)

摘要:从体育学、心理学等多个角度出发,对高校女生课外体育锻炼的需求和影响因素进行调查研究。课外体育锻炼作为高校体育的重要组成部分,对增强学生体质,培养健康的生活习惯有重要的作用。研究显示:促进女大学生参与课外体育活动的因素有多种,其中良好的锻炼环境和丰富的活动形式是带动学生积极参与课外体育活动的源动力。对此,本文提出了一些参考的措施,包括加强学校管理并形成健康的生活方式,加强理论指导,树立终身体育观,丰富组织形式,正确引导学生参与体育锻炼。

关键词:女大学生;课外体育;健康管理

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2019)04-0067-05

Research on the Physical Exercise and Healthy Life of Shanghai Female College Students under “Healthy China”

FENG Zuo-long¹, WANG Xing-yu²

(1. School of Sports Science and Engineering, East China University of Science and Technology, Shanghai 200237, China; 2. East China University of Science and Technology, Shanghai 200237, China)

Abstract: From the sports science and perspective of psychology, the demand and influence factors of College Students' extracurricular sports activities are investigated. College Students' extracurricular physical exercise is an important part of college physical education. The main purpose of extracurricular physical training is to enhance students' physique and cultivate healthier living habits. We believe that the factors contributing to female college students' participation in extracurricular sports activities consist of many aspects. In addition, good exercise environment and rich activities are the driving force for students to take an active part in extracurricular sports activities. In this paper, we put forward some reference measures, including strengthening school management and forming a healthy lifestyle, strengthening theoretical guidance, setting up a lifelong sports concept, enriching the organization form, and correctly guiding the students to participate physical exercise.

Key words: female college students; extracurricular sports; healthy life

大学生课外体育锻炼作为体育教学的延伸,是高校体育的重要组成部分^[1]。根据相关数据分析的结果,笔者致力于探讨激励女大学生参加课外体育锻炼的有效措施以及影响高校女生参与课外体育积极性的因素,找出高校课外体育锻炼的最佳组织模式和健康生活管理方式,使之具有系统科学的理论结构。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

上海市女大学生

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

笔者通过文献检索、收集并整理 2006—2017 年有关女大学生课外体育锻炼、健康生活管理等的中英文文献资料进行研究。

1.2.2 问卷调查法

设计问卷调查,对上海各高校的女大学生进行调查,以便于找到一个更好的方式满足她们对课余体育训练的需求;根据这些需求的特点,有目的地确定本研究的焦点。随机抽取复旦、上海交大、华东理工、上海工程技术大学、上师大、华东政法大学、上海应用技

术大学、上海对外贸易大学等 8 所上海高校的 2 400 个学生进行问卷调查,总共收回 2 317 份问卷,其中有效问卷 2 181 份,问卷收回比率和有效率达到了 96.5 % 和 94.0 %。

1.2.3 数理统计法

笔者利用统计仪器、SPSS 与 Eviews 软件等来处理所收集的数据。

1.2.4 逻辑分析法

根据调查数据和其他资料的整合结果,总结影响高校女生参与体育锻炼的因素,试图找出高校课外体育锻炼的最佳组织模式和健康生活管理方式。

2 结果及分析

2.1 女大学生体育锻炼的参与需求及相关影响因素的调查分析

随着人们对健康认识的逐渐加深,健康不再简单是的“身体无病”,而是“身体-心理-社交”多方位的健康^[2],大学生的健康状况与社会的发展息息相关。上海作为国际性大都市,致力于在各个方面为全国领跑,对于高校体育的推动势在必行。以往,高校对体育教育一直不是很重视,初高中一直坚持每日进行体育锻炼,到了大学,体育锻炼反而一度被搁置。而其中高校女生这个特殊群体,在很大程度上不受体育必修课的管理和指导,其本身对体育锻炼也没有男生般的热情,她们还面临着考研压力或就业的压力,所以女大学生成为了高校体育教育中最弱的群体。然而,她们对体育锻炼的态度以及她们的健康状况直接关系到她们未来的健康生活,甚至对国家的未来有很大影响。因此,笔者对女大学生体育锻炼的参与需求及相关影响因素进行了调查分析。

从心理学的角度来看,人们的态度决定了他们的行为,这种态度反映在认知水平、情感因素和行为倾向等因素上。态度的形式和变化在一定程度上会导致行为的改变。行为态度是个人对执行某特定行为喜爱或不喜爱(正面或负面)程度的反映。社会心理学家认为,态度具有内在的心理结构,由认知、情感、行为意向三个成分构成,体育态度就由体育认知(知)、体育情感(情)和体育行为意志(意)三个方面构成^[3]。体育行为的改变会相应地改变大学生对课外体育锻炼的组织需求。通过不断改变和改进不同个体的内部环境,我们就能够完成大学体育教育的目标,使大学生成为体育锻炼的终身参与者和受益者。

而外部因素对我们是否能更好地理解课外体育活动的内容和形式是很重要的。通过相关的说明和宣传,能改善高校女生对体育锻炼的态度,从而以不同形式的措施实现内环境的变化。因此,我们对女大学生参与体育锻炼的需求以及促进和限制体育锻炼需求的因素进行了调查,旨在达到促进大学生认知提高、情感深化和行为改善的目的。

2.1.1 参与体育锻炼的女大学生的需求分析

2.1.1.1 女大学生对进行课外体育锻炼的需求管理

调查显示:9 % 的学生认为学校应对女生的体育锻炼采取放任政策;70 % 相信计划管理的必要性,这意味着大学应提供必要的场地和设施,让高校女生能拥有多种锻炼选择;21 % 认为强制管理是必要的,高校应确保所有学生参与由大学组织的课外体育锻炼。但是强制管理并不适用于当代大学生的实际情况,这样的强制管理要求体现出学校对学生能否自觉参加体育训练,进行自主锻炼的自信心不足。

2.1.1.2 高校女生获取体育锻炼的途径

通过调查,我们可以从表 1 中看到,高校女生能通过多种渠道获取体育锻炼的信息,包括:(1)体育必修课程,高校体育课仍然是女生进行体育锻炼与,获取健康生活的知识和技能的主要渠道(21.1 %);(2)同学间交流(15.9 %);(3)体育相关的论坛和讲座(9.5 %)。

2.1.1.3 女大学生对课外体育锻炼形式的需求

参加课外体育锻炼是建立在自觉自愿基础上的,因此学生选择活动项目的倾向对高校组织课外体育活动具有一定的参考价值^[4]。根据表 2 可以看出,女大学生倾向于参加休闲运动,即节奏轻、对抗性差的运动,如健美操、瑜伽等。此外,在球类运动中,比起篮球足球,她们更倾向于选择小球运动。由此可见,女生喜爱的体育活动在形式和内容上都与男生有着显著的差异,但也同样呈现出多样性。满足高校女生生理需要和心理需求需要有综合的、多元的课外体育锻炼形式,高校女生参加课外体育锻炼兴趣与动机具有强烈的自我需要性^[5]。

女大学生受生理和心理发展的双重制约,因此对学校举办课外体育竞赛的形式提出了更高的要求。47 % 的学生认为高校举办体育活动是非常必要的,这样的活动有利提高了学生的体育参与度;37 % 的学生认为有组织的体育相关活动是必要的;而 16 % 的学生则认为这样的组织不必要,是否参与体育活动应完全由学生自己决定。从调查中可知,女大学生

普遍对运动强度大、力量要求强、对抗性强的运动持不愿参与的态度,她们明显倾向于参加少对抗和低难度的娱乐性。因此,高校应该更经常地迎合学生们的需求,多组织这样的体育竞赛。

表 1 上海市各高校女生获得体育信息的途径

宣传途径	人数/人	百分比/ %	次序
体育必修课程	461	21.1	1
同龄人交流	348	15.9	2
体育论坛及讲座	209	9.5	3
互联网	206	9.4	4
体育竞赛	191	8.7	5
学院宣传	188	8.6	6
体育海报	186	8.5	7
体育类期刊杂志	174	8.2	8
比赛评论	111	5.1	9
体育知识竞赛	107	4.9	10

表 2 上海各高校女生热爱的课外体育形式

类型	百分比/%	次序
形体塑身类	30.6	1
健美操	18.2	2
慢跑	15.1	3
游泳	9.9	4
乒乓球	9.8	5
羽毛球	8.9	6
高尔夫	4.9	7
篮球足球类	2.9	8

2.1.2 女大学生体育参与的影响因素研究

2.1.2.1 促进因素

表 3 数据显示,促进上海高校女大学生参与体育的最首要因素是习惯性行为,这形成于非常早期的生命阶段并受家庭的影响;二是同伴的陪伴,群体互相促进是个人进步的源泉;三是充足的锻炼时间,充足的时间能更好地提高学生的体育参与度。影响上海高校女大学生体育参与的促进因素还包括家庭教育、体育老师的影响、健全的体育设施等。这些因素既能提高女大学生的体育参与度,又能促进她们健康生活

习惯的养成。

表 3 上海各高校女生体育参与的促进因素

促进因素	百分比/%	次序
习惯性行为	21.3	1
同伴的陪伴	16.4	2
充足的时间	12.3	3
家庭教育	11.2	4
对重要性的认识	10.1	5
体育老师的影响	9.7	6
良好的体育氛围	9.6	7
身体需要	3.7	8
健全的体育设施	2.8	9
心理需要	2.9	10

2.1.2.2 制约因素

从表 4 中可以看出,学习任务负担重、缺少体育技能、参加其他社会活动是高校女生参与体育运动的主要制约因素,缺乏信心、怕吃苦、懒惰等是其次要的因素。此外,运动伙伴的缺失、学校体育设施的不完善、以及体育教师的教学方式也会降低女大学生参与运动的兴趣。外部环境的改善能较大幅度地减少阻碍女生参与体育活动的制约因素。高校应通过改善校园体育氛围,增强体育运动对健康生活重要作用的宣传,培养学生的体育意识,让课外体育锻炼成为大学生生活的一部分,并最终使其形成良好的运动习惯,令其终身受益。

2.2 女大学生健康生活方式管理的研究分析

2.2.1 当前大学生生活方式的特征

女大学生的学习时间在总时间中所占的比例较重。虽然大学阶段比起高考阶段压力要少一些,但大学阶段的知识层次陡然上升,在大学想要学有所得,需要付出较多的时间,因此很大一部分女大学生没有充足的睡眠时间。在现代,大部分年轻人晚上熬夜,这极度影响白天学习和工作的效率,更加影响自己的身体健康。而且现在不论什么年龄阶段的人,都有智能手机,大部分年轻人都有低头玩手机的习惯,女大学生也不例外,这个不良习惯将会影响其终生的健康。

2.2.2 课外体育锻炼与健康生活的关系

健康生活的重要性。随着物质生活的不断改善,

人们对生活质量越来越看重,而健康是高质量生活的基石。养成健康的生活习惯能提高运动能力,减少焦虑,有效地降低现代社会给人带来的压力,减少抑郁风险,对全面改善身心健康有全面直接作用。

表 4 上海各高校女生体育参与制约因素

抑制因素	百分比/ %	次序
学业的负担	30.2	1
缺少体育技能	21.4	2
其他社会活动	11.3	3
害怕困难	9.2	4
缺乏信心	7.6	5
场地设施缺乏	7.4	6
缺少同伴	5.8	7
身体虚弱	3.5	8
懒惰	2.1	9
没有明确规定	1.5	10

大学课外锻炼能给女大学生健康生活带来积极的影响。调查显示,缺乏锻炼是影响女大学生生活健康的最主要因素。大学生正值锻炼的最好年华,体育锻炼习惯越好,体质就会越健康,而女大学生对消极地参与课外体育运动将会影响她们今后身体的健康。所谓体育锻炼习惯,是指主动、自觉地以体育运动为日常健身手段的一种有一定规律的生活行为^[6]。体育锻炼不仅能对身体的健身进行改善,也能对人们精神世界进行提升。它能够促进人体生理发育,改善心理心态,因其自身所具备的特性在健康生活管理方式中占据重要地位,起积极作用。因此,学校不能放松对女大学生课外锻炼的督促,应不断激励她们进行必要的锻炼。

2.2.3 影响女大学生健康生活的其他因素

表 5 研究结果显示,在影响女大学生健康生活的主要因素中,营养不均衡占 24.3 %,缺乏睡眠占 16 %,生活和学习的压力占 14.2 %,不愉快的心情占 7.7 %。在大学阶段既容易养成良好饮食习惯,同样也容易破坏以前的饮食方式。这是因为大学生是群居性群体,且处于一个易受影响的年龄阶段。因此,学校应该加强食堂的膳食搭配,提升食物质量品质,以此提高学生在食堂的就餐频率,这对养成学生的健康饮食习惯有很大影响。此外,女生比男生更易受到

压力和心情的影响,心理健康也是健康生活的重要组成部分。学生身体过于疲劳,在下课后往往会产生应激、抑郁、焦虑和愤怒等情绪,这些不良情绪会使其感受不到体育带来的乐趣,对心理健康产生消极影响^[7]。因此,高校需要加强对女生心理方面的干预。

表 5 影响女大学生健康生活的主要因素

类型	百分比/ %	相继次序
缺乏锻炼	37.8	1
营养不均衡	24.3	2
缺乏睡眠	16.0	3
生活和学习的压力	14.2	4
不愉快的心情	7.7	5

2.2.2.4 女大学生健康生活方式管理

2.2.2.4.1 饮食营养与睡眠对女大学生身体健康的作用

良好的营养态度的建立对大学生健康生活方式的养成有较为重要的作用,具有良好营养态度的学生对健康的其他方面也会相应关注与重视^[8]。良好的饮食行为习惯的养成也能促进其他健康生活习惯的形成,因此加强对学生饮食健康的重视对其健康生活有非常积极的影响。

古人云:“能眠能食者长生”,由此可见饮食和睡眠的重要性。从表面上看,良好的睡眠习惯的养成比起饮食习惯的养成要容易许多,它不需要额外去学习营养知识,只要保持充足的睡眠即可。但是,现在的大学生大多严重缺乏睡眠,晚上熬夜的学生比比皆是,这十分不利于其体力和精神的恢复,也会使免疫力降低,增加患病的可能性。睡眠和饮食正常的学生,体质明显优于不正常的学生^[9]。女生因为自身体制的特殊性,比男生更易受饮食营养和睡眠这类长期习惯的影响。因此,女大学生更要着重注意健康的饮食和睡眠习惯的养成。

2.2.2.4.2 体育锻炼对女大学生心理健康的干预影响

近些年,人们对心理健康的理解正在发生变化,个体的身体自尊、生活满意感被认为是衡量身心健康与否的重要指标。国内外研究表明,体育锻炼可以提高身体自尊,而身体自尊是整体自尊的重要组成部分,对个体的心理健康及走向成功具有重要意义^[10]。教育部在提高大学生心理健康的目标中提出:大学生应通过体育活动改善心理状况、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度,运用适宜的方法调节自己的情

绪^[11]。体育运动在提升女大学生身体健康的同时,对其心理健康也有很大作用。

3 结论与建议

3.1 结论

(1)女大学生对体育锻炼的追求直接受其体育相关知识的影响。引导她们了解体育知识。她们对体育的认识将从感性水平到理性水平^[12]。体育必修课、选修课及同伴交流水平是女大学生获得体育知识的主要渠道,能有效地帮助她们提高身体素质和生活质量,甚至形成终身体育的理念。

(2)体育运动的组织应具有较大的灵活性;体育类社团应在其中发挥重要作用,引导女大学生形成良好的体育习惯。此外,学生参与现代新颖的健身娱乐项目以及自己感兴趣的技术性较强的体育项目时都希望得到提高,所以迫切需要体育教师有效地、科学地对其进行指导^[13]。

(3)课外锻炼能给女大学生的生活健康带来积极的作用,使学生能够更加积极地参加体育竞赛,从而增强课外体育锻炼意识和团队合作精神。学校应科学安排一些实用、有趣的体育活动,满足女大学生对低强度、松弛运动的需求(如瑜伽、排舞、健美操等),达到增强她们运动兴趣的目的。

3.2 建议

(1)营造良好的体育锻炼氛围,以满足女大学生的需求,进而促进其体育意识的形成。课外体育锻炼不像体育课那样有一定强制性,它完全靠学生的自主锻炼意识,而学生所处的环境会影响他的锻炼兴趣、锻炼热情以及锻炼兴趣。

(2)体育物质文化是学校开展课外体育锻炼的基础,学校应该努力加强物质文明的建设,满足学生日益增长的体育需要^[14]。良好的体育场地和设施是高校女生体育参与的物质条件,先进的体育设备更能提高女生的运动兴趣。

(3)加强健康生活管理方式教育,帮助女大学生养成良好生活习惯。高校需要进行健康生活方式宣传以及健康教育,来提高女大学生对健康生活方式的

认知水平^[15]。科学的饮食和营养教育是培养健康生活方式教育的重要内容。

参考文献

- [1]王艳娜.女大学生参加课外体育活动现状及影响因素研究——以沈阳师范大学为例[J].黑龙江科技信息,2010(25):202.
- [2]荆伟伟.社会性别视野下中北大学女大学生体育参与分析及对策研究[D].太原:中北大学,2013.
- [3]田蜜.女大学生课外体育锻炼行为特征及影响因素的研究[D].金华:浙江师范大学,2016.
- [4]张坦.大学学生课外体育锻炼现状的调查与分析——以大学为例[J].当代体育科技,2015,5(1):84-85.
- [5]汪洁.高校女生课外体育锻炼兴趣与动机的调查分析[J].湖北体育科技,2008(1):90-91.
- [6]刘艳,王立清,王新.华中师范大学体育专业学生健康生活方式的调查研究[J].当代体育科技,2012,2(1):84+86.
- [7]包卓利克.体育教育模式对大学生心理健康水平的影响研究[J].辽宁教育,2012(23):49-52.
- [8]钟勇,王文蕾,高进超,等.运动和营养知识态度行为对大学生健康生活方式的影响[J].中国学校卫生,2017,38(11):1621-1625.
- [9]吴俊心.健康生活方式对大学生体质的影响——以山西师范大学为例[J].搏击(体育论坛),2011,3(10):3-4+7.
- [10]刘春来,殷晓旺.课外体育锻炼对大学体育后进生身体自尊及生活满意感的影响[J].体育学刊,2010,17(5):46-49.
- [11]刘微波,钱宏颖,郑磊磊,等.高校体育社团对大学新生心理健康干预效果评价[J].中国学校卫生,2006(4):316-318.
- [12]石庆福.大学生运动与健康教育模式研究[J].教育教学论坛,2015(9):76-77.
- [13]郁俊.高校面向未来开展课外体育活动的对策[J].北京体育大学学报,2000(4):511-513.
- [14]王若光,许彩明.浅析校园体育文化对普通高校课外体育锻炼的影响[J].湖北体育科技,2004(4):548-550.
- [15]王飞加.大学生健康生活方式养成教育的研究[J].北京体育大学学报,2008(4):518-520.

[责任编辑 魏 宁]