

大学生体育锻炼习惯及需求的调查分析

——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:大学教育是大学生养成终身体育锻炼习惯的重要阶段,主要体现在对体育锻炼重要性的认知及实际锻炼习惯的养成,在此过程中大学生的体育需求是其中一个影响锻炼习惯形成的因素。文章采用文献查阅和问卷调查法,对集美大学大一、大二学生的终身体育锻炼习惯及需求情况调查,分析了影响大学生终身体育锻炼习惯形成的因素及需求,为通过体育教学课程引导学生形成正确的终身锻炼习惯和了解学生所需提供有益参考。

关键词:大学生;终身体育;锻炼习惯;锻炼需求

中图分类号:G 806

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2022)04-0076-05

A Survey of College Students Physical Exercise Habits and Needs

——Take Jimei University as an Example

LIAO Fei-fei

(College of physical education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: College education is an important stage for college students to form the habit of lifelong physical exercise, which is mainly reflected in the recognition of the importance of physical exercise and the cultivation of the actual habit of physical exercise. In this process, the physical exercise demand of college students is one of the factors that affect the formation of the habit of physical exercise. In this paper the methods of literature review and questionnaire survey were adopted for a survey of lifelong physical exercise habits and needs of freshmen and sophomores in Jimei University. Furthermore, the factors and needs that affect the formation of College Students life-long physical exercise habits were analyzed, and so as to provide useful reference for physical education teaching to guide students to form correct life-long exercise habits and understand the needs of students.

Key words: college students; life-long physical; exercise habits; exercise needs

大学是大学生养成终身体育锻炼习惯的重要阶段,主要体现在对体育锻炼重要性的认识及实际锻炼习惯的养成。从这个意义上说,这个阶段的体育教育直接关系到学生进入社会以后的终身体育锻炼和健身习惯。^[1-8]因此,体育老师一方面需要从观念上通过体育理论的传授加以引导,另一方面要深入了解大学生的实际需求并与实践锻炼有效结合,通过体育锻炼实践的良好体验反哺学生的体育意识,以此满足体育锻炼的需要与形成体育锻炼习惯的正向闭环。本文通过对集美大学大一、大二学生的体育锻炼习惯及需求的调查和分析,明确大

学生体育锻炼习惯及需求的基本情况,为通过体育课程教学引导学生形成正确的终身锻炼意识和习惯提供有益参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

集美大学在校大一、大二年级学生。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅大量相关文献资料和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。

1.2.2 问卷调查法

在2018—2019学年本人根据本课题研究目的和主要内容,遵循体育科学研究方法基本要求,设计集美大学学生体育锻炼情况问卷,并对集大223名男女学生就体育锻炼相关问题展开调查,调查对象均匀分布在一、二年级,涵盖集美大学航海学院、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、机械学院、艺术学院等学院。总共发放问卷223份,回收212份,有效回收率为95.06%。

1.2.3 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 大学生终身体育锻炼习惯的意识和行为调查

习惯是指积久养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等。好习惯要在生活和实践中培养才会真正化为行动性的习惯,科学证明当一个行为或者动作每天都在进行,坚持21天,就会变成一个习惯,如果能够持续90天,那么就会成为一种不容易改变的习惯。体育锻炼习惯的养成也是同样道理,需要长期在生活及实践中培养训练,才能真正转化成行动性的习惯。^[9]

我们对大学生终身体育锻炼习惯意识和锻炼行为习惯进行调查,调查结果看表1。

表1 大学生培养锻炼习惯的调查

调查总数	性别	有锻炼习惯意识		没有锻炼习惯意识		有锻炼习惯行为		没有锻炼习惯行为	
	男女	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
212	总计	166	78	46	22	99	47	113	53

表1显示78%的学生表示已经有体育锻炼习惯的意识,22%的学生还没有,说明占多数的学生通过学校体育教育从思想意识上已建立终身体育锻炼习惯的意识,在学生的观念中已经播下良好的种子,但是还需要进一步去提升,让更多的学生具有终身锻炼习惯意识。调查学生具体落实到实际锻炼行为,可以看到,47%的学生已经开始培养锻炼习惯并落实到锻炼行为,但是有53%的学生还没有开始行动,说明学生锻炼行为的落实比较欠缺,执行力度不到位;78%有锻炼习惯意识的学生与真正已经开始落实到行动的47%学生之间相差了31%,这是个不小的数字差距,说明学生的思想意识与行为之间还有很大的差距和欠缺,需要加强引导和跨越提升。学生对终身体育锻炼的重要性在认识深度上需要进一步加强提升和透彻理解,需要更加清晰到位。从观念的树立到心态改变,再到行为改变,到最后锻炼习惯的养成是需要不断的强化训练,需要耐心、决心和恒心。^[10]

学生没有养成良好的体育锻炼习惯的原因,主要还在于学生思想观念上对终身锻炼重要性认识不足,锻炼的正向动力不足,以及兴趣方面较为缺乏。现在很多大学生把大量的休闲时间花在了玩手机和打游

戏等等不利于身体健康和成长的活动之中,课外参加体育活动锻炼较少,身体素质下降。体育锻炼本来应该从小就养成的习惯,但是多数的学生在这方面还是没有建立起这个习惯模式,系统的体育锻炼教育引导和必要的督促尚待提升。老师的教学引导、锻炼场地器材、设备锻炼时间安排、周围锻炼氛围也是学生培养锻炼习惯的影响因素。

大学体育教育就是要引导学生学习了解体育锻炼的意义和作用,从思想上转变观念,激发学生对体育锻炼的兴趣爱好,建立良好的锻炼动机,形成终身体育锻炼的意识和习惯。教会学生选择1~2项自己喜欢和擅长的体育项目参加锻炼,养成常年坚持锻炼的好习惯,引导体育骨干组织学生以小组或者以宿舍为单位课外相约相伴一起锻炼等等;社会、学校、家庭营造良好积极的体育意识和全民健身的氛围和环境,也会带动和影响学生们锻炼习惯的形成。

2.2 大学生希望获得体育锻炼指导的来源调查

通过对大学生希望获得体育锻炼指导的来源进行调查发现,大学生希望直接获得老师指导的有64%,说明学校体育在学生心中的重要性和需求,从媒体方面获得指导有30%,说明学校教育方面吸引力不足。见表2。

表 2 大学生希望获得体育锻炼指导来源的调查

调查总数	性别	教师		自学		媒体	
		人数	%	人数	%	人数	%
212	男女	136	64	12	6	64	30

体育的功能取决于体育自身的特点及社会需求,它不仅仅在增强人的体质方面具有医学和生物学作用,而且对人的精神、教育及文化等方面具有特殊的价值和作用。^[8]大学体育教育是大学教育的重要组成部分,在大学教育中的多功能性是其他学科所不具备的,有着无法替代的位置。培养教育大学生在将来走上社会担任角色所具备的体育素养,以适应未来社会、生活和工作的需要,这是体育在学校教育的主要使命。

学生面对体育锻炼方面知识及运动技能和技巧的难点,为了提升自己的体育锻炼效果和体育能力,在科学地进行锻炼等方面是有需求的,需要得到老师的帮助和指导。大学教师都经过正规高等院校专业学习培养,是训练有素的职业教育者。他们的教学方式方法更具有科学性、严谨性、系统完整性,教育的效果更突出有效,教师被信任度更高,更多学生希望得到老师的直接指导。学校体育的主要实施者是体育教师,其专业知识、业务水平、职业修养和专业技能将直接影响着学生们体育综合素养的提升,所以体育老

师要紧紧跟随时代发展步伐,及时了解掌握大学生的实际需求,积极主动提高自身业务水平及综合素养,德才兼备,更好的服务学生,才能赢得学生的信任和欢迎。

学校体育通过体育教学,课外体育活动以及课余训练等组织形式,使学生建立终身体育锻炼思想和意识,获取科学锻炼的体育理论知识,掌握基本的运动技术和技能,学会科学锻炼身体的基本方法,提升运动实践能力,从而养成系统的终身体育锻炼的习惯。

2.3 大学生参加体育锻炼的频率

体育锻炼习惯关系到体育锻炼的频度、每次锻炼的时间、运动强度及持续锻炼时间,科学合理的体育锻炼习惯可以对身体产生良好的作用。不同性别、年龄、身体状况的人员参加体育锻炼的条件不同,收效也不一样。大学体育是学生在学校体育教育的最后一个环节,是实现学校体育向终身体育锻炼过渡的重要转折点。

大学生参加课外锻炼的周频率反映出锻炼习惯的养成程度。结果看表 3。

表 3 对大学生参加课外体育锻炼周频率的对比调查

日期 (学年)	调查 总数	0 次		1 ~ 2 次		3 ~ 4 次		5 次以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
2018—2019	212	13	6	114	54	77	36	8	4
2015—2016	547	99	18	246	45	147	27	55	10
% 差值		- 12		+ 9		+ 9		- 6	

表 3 表明,每周进行体育锻炼在 1 ~ 2 次的学生占了 54 %,在 3 ~ 4 次的学生占了 36 %,0 次的有 6 %,5 次的有 4 %。这个结果说明了大学生的锻炼习惯还没有很好的养成,还是处于比较欠缺状态.对体育锻炼重要性认识还是不到位,与前面调查的体育锻炼意识处于优良水平不相吻合,与实际落实到位有较大的差距,知行不一,即大学生对体育锻炼的认识程度高,而参与锻炼的实践却处于较低水平。

虽然 2018—2019 学年调查锻炼的周频率情况与

2015—2016 学年调查情况一样仍然是认识高行动低,但是参与锻炼的总人数发生了明显增加的变化,特别是参加 1 ~ 2 次锻炼的学生人数增加了 9 %,参加 3 ~ 4 次锻炼的学生人数增加了 9 %,而一次都没有锻炼的学生人数下降了 12 %,这方面数据的变化说明学校体育教育效果逐步提升,学生实际参与锻炼的人数有效增加。另一方面学生参与实际锻炼的程度仍然不理想,尚需继续加强提升,该问题仍然是有关部门应该继续关注和重视的问题。5 次以上的学

生下降了6%,说明学生对锻炼频率的自我调整安排更趋于适合自己的学习和生活。

大学生的体育锻炼与专业运动训练不同,其目的不是在于创造运动成绩,而是在于从个人的实际出发,以获得身体健康、精神愉悦以及提高对环境的适应能力,从而加强对疾病的抵抗能力,提高学习和工作效率。我们建议大学生的锻炼频率每周3~4次以上,每次30~60分钟,有规律地安排锻炼时间,运动量的掌握可以应用一些基础生理指标检测,或者以每次完成锻炼后感觉有点累但是又不会很累为基本度,因为每个人的身体素质状态不一样,对于普通锻炼者这个方法简单实用。锻炼强度以小强度为主,运动以有氧运动为主。

调查结果出现了学生认识高行动低的状态,说明他们对锻炼重要性及体育锻炼会给他们现在和未来带来的利益价值没有真正认识到位,没有落到内心深处。认识也是有正确和错误之分,有肤浅与深入之分,认识要完整、准确、透彻,而不是以偏概全,浮于表面,而要真正内化于心,外化于行。

教师在每节课上在观念方面进行不断的引导、重复强化很重要,因为观念会影响心态,心态会影响行为,行为会影响生活品质。体育锻炼作为社会和家庭

的一种责任认识,将更能够吸引学生兴趣和激发学生的内在动力。我们所做的体育教育就像传播良好的种子,这个种子将会结出无数的果子,教师的传授将给学生们今后走上社会带来直接的影响和受益。当他学会自我锻炼,保持良好的身体健康状态,可能在做科研攻关时起到关键作用,为国家做出重要贡献,可能在抢险救灾时战胜险境,或是可以给更多病人进行手术为民救死扶伤。我们现在的用心传授会给学生的未来带去无限的美好可能,教师教书育人是一种责任更是一种使命。

体育锻炼能不能落实到位,在于对体育锻炼重要性在理论层面的认识有没有真正转变成为自己的认识,具备这个基础才能在现实层面去对照、检验并接受,变成自己的认识自然就会运用起来。所以运用取决于观念的改变,取决于观念的深入程度。所以加强学生在体育锻炼重要性认知上的教育是关键。

2.4 大学生体育需求的调查

我们采用了让学生自由笔述答题的问卷调查方法,对大学生希望得到锻炼指导内容的需求进行了调查。我们根据学生答题的内容进行分类,将每位学生希望得到指导的内容分类的人次数量多少进行统计排序,结果见表4。

表4 大学生希望得到锻炼指导内容的需求调查

结果顺序	1 系统 锻炼		2 必修课		3 人文 空间		4 准备 活动		5 减肥 塑身		6 运动损 伤养生		7 身体 素质		8 场地 器材	
总人次	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%
212	67	32	40	19	23	11	22	10	21	10	19	9	15	7	5	2

调查发现,大学生希望得到锻炼指导内容的需求由高到低排序有八大类,分别是系统锻炼、必修课、人文空间、准备活动、减肥塑身、运动损伤养生保健、身体素质练习和场地器材等。从具体的人次需求中可以看到学生希望得到体育锻炼指导的需求面较广,同时折射出学校体育教育的实效性存在差距。

导致教学行为与学生需求之间存在差距的原因有:

(1)每学年每周只有两个学时的体育理论课,而理论基础篇就有八个章节,即便是老师很认真的教,学生很认真的学,这样的学习量和学习效果以及可以让学生掌握知识和留有多少印象不得而知。

(2)长期以来社会对体育课的不重视及偏见,使

得学生对体育的学习态度认识不到位,导致学生对体育重要性认识滞后,正确的体育观念意识没有建立培养起来,锻炼习惯自然也培养不起来。

(3)体育课中教师对体育理论知识、意识、方法、习惯的持续性强化引导、培养和练习不足,无法让学生建立系统、完整的正确体育意识和观念。

教师授课内容与学生们心理需求如果不是在同一个吻合的层面,那么学生就会容易失去对体育课的兴趣,同样老师得不到学生的反馈和回应,教学就容易走过场,上课达不到目标和效果,也会缺乏动力和成就感。教与学是相互配合的,因此,既要认准高校的体育教育目标,同时又要与学生真正需求同步相链接,使目标与需求之间有一个更好的融合贯通,这样

才能使目标的落实更加有效,使学生的需求可以更符合自身的需要和实效。所以从体育教育目标任务内容的制定到学校行政教育的管理落实,再到教师授业的过程,以及最后老师与学生的教与学之间的配合完成,每个环节都是不可或缺的,实现这个教育过程和达成目标,认识和意识到位是重点。体育理论基本知识的学习是对大学生建立和形成正确体育观念和意识起着重要作用的关键环节,大学生的理性思考有助于他们树立培养正确的自我体育意识和社会的体育意识,这个内容的学习对大学生的现在和未来都具有重要的意义和价值。

从另一个角度上看,大学生希望得到指导的八个项目内容都涵盖在体育理论基础篇中,因此老师只要按照理论书的内容指导去实施,并落实到体育教学实践中,是完全可以满足学生需求的。现在的问题是如何可以把这些知识传授给学生,让学生可以得到实实在在的在训练指导。

以下的建议仅供探讨尝试和参考:

(1) 理论观念上落实

合理安排好两个学期的理论知识学习任务,在课程设置上每学期都设置 2 学时的体育理论课,统一制作媒体教学内容统一授课,避免因各位老师落实的差异,影响学生全面的接受和学习。视频制作形式可以多元化,比如通过生动有趣的卡通形式,让学生更容易接受而不会感到枯燥,目的就是保证学生比较完整系统地学习到知识,激发学习兴趣,更快地建立正确的观念,了解具体的要求方法,培养习惯和注意事项。理论考试的形式直接在网络上完成,避免因开卷考试减少看书机会。

(2) 实践课落实强化和培养

每学期开学的教研活动应明了该学期的理论任务和落实。教师在每课教学中有意识有计划地将体育理论内容融合在实践课中运用,不断地重复强化训练,让学生建立起理论与实践之间正确链接的条件反射。这个过程学校的主导作用与教师作为具体实施者之间的协调配合是很重要的。当然把学生的实际需求化作对学校体育教育的推动还需要假以时日。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 多数学生在意识上已经建立终身体育锻炼习惯的概念,但是在锻炼行为落实方面仍然存

在很大的差距和欠缺,在认识深度上不到位,从意识形成到行为落实之间的落差需要进一步强化和提升。

(2) 大学生对大学体育老师专业指导有较高的期待和较多的需要,需求从高到低体现在八个方面,分别为锻炼系统指导、必修课指导、人文空间、准备活动指导、减肥塑身指导、运动损伤养生保健指导、身体素质练习指导和场地器材指导。大学生的体育指导需求量较大,需求面较广。

(3) 大学生对体育锻炼重要性认识处于优良水平,但是其实际参与锻炼有较大的差距,知行不一,该问题仍然是有关部门应该继续关注和重视的问题。

3.2 建议

(1) 在教学中要不断加强终身体育锻炼习惯意识教育,从观念的改变到树立、到心行再到行为的改变,最后养成习惯到生活品质的改变需要不断强化训练,需要耐心、决心和恒心。

(2) 体育教育是大学教育的重要组成部分,它的多功能性其他学科所不具备的,有着无法替代的位置。教师的教学方式方法更具有科学性、严谨性、系统完整性,则教育的效果更突出有效,更容易被信任,因此更多的学生希望得到老师的直接指导,教师应更大的发挥其职能作用。

(3) 通过教学使锻炼重要性认识和锻炼习惯真正落实到学生内心深处,使之真正内化于心,外化于行。体育锻炼能不能落实到位,在于对体育锻炼重要性在理论层面的认识有没有真正转变成为自己的认识,具备这个基础才能在现实层面去对照、检验并接受。建议大学生的锻炼频率每周 3~4 次以上,每次 30~60 min,有规律地安排锻炼时间。

(4) 大学生希望得到指导的八个项目内容都涵盖在体育理论基础篇中,按照理论教材的内容去实施,完全可以满足学生需求。一方面是理论观念上落实:合理安排好理论学习任务,在课程上多设置 2 学时的体育理论课,内容通过媒体教学统一授课,避免因各位老师落实的差异,影响学生完整学习。另一方面是实践课落实强化和培养:教师在每课教学中有意识、有计划地将体育理论内容融合在实践课中运用,不断重复强化训练,让学生能够建立起理论与实践之间正确链接的条件反射。

(下转第 86 页)

多机会接触不同的运动,在排解心理隐患的同时,达到强健体魄的目标。

参考文献

- [1] 卫生署学生健康服务中心. 青少年超重和肥胖的统计数据[EB/OL]. (2019-02-27) [2021-10-10]. <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html>.
- [2] 康乐及文化事务署小区体育事务委员会. 香港人运动习惯民意调查结果报告[EB/OL]. (2006-11-22) [2021-10-10]. https://www.sportscommission.hk/doc/archive/chi/papers/msec_sc1406_20061218AnnexIII_e.pdf.
- [3] 香港小童群益会. 香港青少年运动习惯调查发现[EB/OL]. (2011-09-28) [2021-10-10]. <https://sites.google.com/site/lpsmc3bprojectlearning/-xiang-gang-qing-shao-nian-de-fei-pang-wen-ti>.
- [4] 香港政府卫生署. 运动知多少数据[EB/OL]. (2008-11-03) [2021-10-10]. https://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html.
- [5] 香港特别行政区立法会. 改善青少年体能及健康的措施[EB/OL]. (2015-03-18) [2021-10-10]. <https://www.info.gov.hk/gia/general/201503/18/P201503180338.htm>.
- [6] 香港大学李嘉诚医学院儿童及青少年科学系. 学校体能奖励计划数据分析[EB/OL]. (2015-01-06) [2021-10-10]. https://www.hku.hk/press/c_news_detail_12197.html.
- [7] 香港大学李嘉诚医学院儿童及青少年科学系. 一个全港

性大型儿童体能调查[EB/OL]. (2017-10-06) [2021-10-10]. https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16890.html.

- [8] 世界卫生组织. 关于身体活动有益健康的全球建议[EB/OL]. (2010-01-01) [2021-10-10]. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/.
- [9] 世界卫生组织. 世界卫生组织正式记录[EB/OL]. (1948-04-07) [2021-10-10]. <https://www.who.int/zh/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.
- [10] 世界卫生组织. 关于身体活动有益健康的全球建议[EB/OL]. (2010-01-01) [2021-10-10]. <https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/active/index.html>.
- [11] 赵燕, 张娜. 运用内在理论培养终身体育习惯的实验研究[J]. 沈阳工业大学学报, 2004(2): 191.
- [12] 李咸英. 培养和激发学生的运动兴趣 引导学生养成好的运动习惯[J]. 北京体育大学学报, 1999, 22(4): 98.
- [13] 李云峰, 余卫平. 培养学生体育运动习惯的途径与方法研究[J]. 长春教育学院学报, 2014, 30(24): 166, 168.
- [14] 季浏. 体育心理学[M]. 第三版. 北京: 高等教育出版社, 2016: 56.
- [15] 邵天逸. 论蒙台梭利的儿童身体活动观及其启示与局限[J]. 体育与科学, 2017, 38(4): 115-120.
- [16] 叶松庆. 当代青少年体育观的比较研究[J]. 成都体育学院学报, 2010, 36(3): 25-29.

[责任编辑 江国平]

(上接第 80 页)

参考文献

- [1] 魏国平. 青少年体育锻炼习惯培养模式研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 95-99.
- [2] 施丹丹. 体育教学如何帮助学生养成良好的锻炼习惯[J]. 体育世界(学术版), 2019(5): 176-177.
- [3] 尹志华. 论核心素养下体育锻炼意识与习惯和健康行为的关系[J]. 体育教学, 2019(6): 11-14.
- [4] 单丹. 我国青少年体育锻炼行为习惯养成的影响因素及对策[J]. 课程教育研究, 2018(19): 197.
- [5] 程小虎. 影响青少年学生体育锻炼习惯形成的调查研究[J]. 中国学校体育, 1998(5): 2.

- [6] 徐大可. 青少年体育锻炼习惯培养策略的研究[J]. 科技资讯, 2016(26): 162-164.
- [7] 于继阳. 大学生体育锻炼能力与习惯的养成[J]. 才智, 2017(4): 136.
- [8] 金玉华. 影响大中小学生体育锻炼习惯养成的因素探讨[J]. 山西农经, 2017(21): 111.
- [9] 王红. 养成锻炼习惯是奠定终身体育基础的关键[J]. 中国学校体育, 2002(27): 78.
- [10] 张芹. 体育运用能力发展与体育教学的开展[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2016(37): 194-195.

[责任编辑 魏 宁]