

对赣南师范大学非体育专业在校生运动参与的调查研究

前言

体育锻炼是人们学习工作之余进行放松的一种健身方式,在全民健身的背景下,越来越多人参与到体育锻炼之中。本文将非体育专业的在校生作为调查对象,采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、访谈法等研究方法,对2021年赣南师范大学本科四个年级的非体育专业大学生在校期间参与体育锻炼的情况进行调查与分析。研究发现,绝大多数非体育专业大学生锻炼的目的都是保持体形,参与体育锻炼的女生多于男生,参加体育锻炼的方式大多是通过大学体育课,学校本身的特色体育运动项目比较少,传统体育项目的受欢迎程度并不高。今后赣南师范大学可以充分发挥体育社团的作用,加强体育宣传力度,配备科学锻炼指导资源,推进体育课程改革,从而进一步促进非体育专业大学生在校的运动参与。

关键词

赣南师范大学;大学生;非体育专业;体育锻炼

1 研究现状

就目前中国全民健身的发展趋势来看,尽管体育锻炼得到了越来越广泛人群的青睐,如老人、妇女、学生、上班族等,实际的相关研究还远不及其本身发展情况。通过在中国知网检索有关“运动参与”的文献资料,截至2021年12月31日得到的信息如下。当输入关键词“运动参与”时,检索出11407篇相关文献;当输入关键词“大学生、运动参与”时,检索出840篇相关文献;而当输入关键词“非体育专业、大学生、运动参与”时,只检索出9篇。由此可知,非体育专业大学生运动参与这一题目下的相关研究存在着较大的缺口。本文即就赣南师范大学非体育专业在校生运动参与的情况进行调查,发现存在的问题并提出解决的策略,帮助促进其锻炼积极性的提高、激发其运动兴趣,从而使非体育专业大学生掌握基本的运动知识与运动技能,不断强化自身体质和终身体育的意识。

2 研究对象

为调查非体育专业学生的在校期间的体育锻炼、运动参与情况,以2021年赣南师范大学在校的本科四个年级的非体育专业大学生为调查对象,随机发放调查问卷。接受调查的有男生80人、女生100人,经常参加体育锻炼的有163人,不经常参加体育锻炼的有17人。

3 研究成果与分析

3.1 被调查者性别比例和年级结构

女生参与调查的人数占比大于男生,前者为55.55%、后者为44.44%,所以相对来说,在赣南师范大学非体育专业学生中,女生参与运动、进行体育锻炼的积极性比男生高。从调查人群年级区分显示出,大一学生有66人参与,占比最大,达到总人数的36.67%;其次就是大二学生,有53人,达到30%;之后是大三和大四学生,分别有38人和28人,

占被调查者的 21% 和 12.78%。由此可以看出赣南师范大学非体育专业学生参与体育锻炼的人数随年级的升高而减少。如表 1 所示。

表 1 被调查者性别比例和年级结构统计表 N=163 (人)

	性别		年级			
基本情况	男	女	大一	大二	大三	大四
人数	80	100	66	53	38	23
百分比 (%)	44.44%	55.55%	36.67%	30%	21%	12.78%

3.2 运动参与动机

人们参加体育锻炼的行为是由一定的动机引起的,动机的持久性、强弱程度高低直接影响着体育锻炼的效果,而兴趣是大学生参与体育锻炼的润滑剂。在访谈中商学院的熊某表示:“我参加体育锻炼主要目的是成功通过大学生体质健康测试,因为在大一期间我的体质健康测试不合格,所以想增加体育锻炼来顺利通过接下来的几次测试。”我们应充分认识到运动动机与体育活动效果二者是相辅相成的,有力的运动动机能够助推体育参与效果的提升,同时,良好的体育锻炼效果也可以反向刺激学生的运动动机。具体如表 2 所示。

表 2 运动参与动机统计表 N=163 (人)

参与动机	人数	百分比
保持体形	54	33%
锻炼身体	35	21.5%
兴趣所致	34	21%
他人影响	7	4%
应付体育课考试	11	7%
通过大学生体质健康测试	22	13.5%

3.3 运动频率

调查显示,非体育专业学生每周运动 5 次以上的占 18.33%;每周锻炼次数在 3~5 次的学生有 27.78%;有 44.44% 的学生每周锻炼次数在 1~2 次左右,这一部分占比最大;另外还有 17 人每周基本不进行体育锻炼,具体如表 3 所示。在对不参加锻炼的 17 位学生的访谈中,文学院的刘某表示:“学校每周的课程非常满,而且课后还有作业需要完成,所以根本没有什么时间和精力去运动,有时候连休息的时间都没有,更别说锻炼了。”从上面同学的叙述中可以

发现,她对体育运动的认识不足,没有正确地对待体育运动,因此对运动参与的积极性不高。因此应该加强对体育锻炼的宣传,教师在上课时传授给学生尽可能多的体育理论和实践知识,培养学生良好的体育锻炼习惯,激发其体育锻炼兴趣,使其身体素质得到全面发展,并且形成终身体育的意识。

表 3 每周体育锻炼次数统计表 N=163 (人)

次数	没有	1~2次	3~5次	5次以上
人数	17	80	50	33
百分比 (%)	9.4%	44.44%	27.78%	18.33%

3.4 运动时间

在每次参加体育锻炼的时间在 1 小时以内的 74 人中,随机抽取几名学生进行访谈。化工学院的李某说:“我每次锻炼的时间是 30 分钟,因为我的身体素质不好,运动一小会儿就会感觉喘不过气了,所以我一般是进行短时间、低强度练习。”在运动参与过程中,运动量是影响运动效果的重要因素之一,必须得到适当的控制,学生在开始体育锻炼前就应根据自己的实际情况制定相应适宜的锻炼计划。

4 影响运动参与的主要因素

4.1 学校体育场地与器材的配置相对不足

体育场地和器材对大学生运动参与是一个非常重要的影响因素,由于近几年的扩招政策,在校大学生数量逐渐增多,这在某种程度上导致了体育场地器材不足的情况。从图 1 可以看出共有 73% 的学生喜欢在下午和傍晚运动,所以在这个时间段运动场地与器材往往处于超饱和使用状态,这可能导致参加运动的大学生比例的降低。

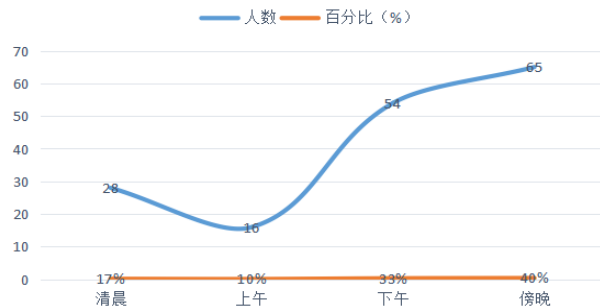


图 1 大学生参与运动时间段的统计图 N=163 (人)

4.2 自身运动技能的缺乏

在学习的初始阶段,由于非体育专业学生没有经过长

期专业的训练,对很多技术动作的概念并不清晰,很容易做出错误动作,这就需要教师进行耐心的引导和细心的讲解,来帮助他们完成正确的技术动作。当学生在学习过程中遇到挫折产生沮丧情绪时,教师要多给予鼓励,适当进行肯定和表扬,帮助学生树立自信,重拾信心才能尽可能更好地掌握技术要领。

5 结语

在赣南师范大学非体育专业大学生中,参与体育锻炼的女生多于男生,低年级多于高年级,绝大多数学生的锻炼目的是保持体形。非体育专业学生参加体育锻炼的方式大多是通过大学体育课,依据学生喜爱程度,排在前三的运动项目为跑步、羽毛球、篮球。非体育专业大学生每周主动进行体育锻炼的频率较低,大多平均一周参与1~2次左右,每天

参与锻炼时间在60分钟以内的人最多。非体育专业学生自身的运动技能一般比较薄弱,对体育锻炼的认识不足,常常缺乏基本的运动安全知识。大部分学生都曾有受伤的经历,运动前没有做好充分的准备活动,运动后也没有及时进行放松来使机体恢复。学校体育场地器材的配置相对不足,特色体育运动项目比较少,传统体育项目的受欢迎程度不高。

学校应当组建更多的体育社团活动,动员更多学生积极加入社团组织,提高其参与体育锻炼的组织化程度。同时加强体育场地设施建设和对现有场地设施的管理与维护,以提高其使用率。应当发挥体育专业学生的作用,让他们对非体育专业学生进行技术动作的指导和纠正,进一步引导和鼓励非体育专业学生积极参与体育运动。还要鼓励各个学院将各自专业特点融入到体育活动的设计当中,进一步营造大学校园中浓厚的体育氛围。

文/吴丹(福建师范大学,福建福州 350100)

作者简介:吴丹,女,江西抚州人,福建师范大学在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 郑力. 非体育专业学生体育锻炼现状调查分析——以湖北民族学院为例[J]. 安徽体育科技, 2019, 40(3): 84-87.
- [2] 刘荣霞. 河南大学非体育专业女大学生课余体育锻炼现状分析[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(3): 111-114.
- [3] 方新. 非体育专业大学生参与课外体育锻炼调查研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(15): 78+80.
- [4] 尹洋. 河南省女大学生体育锻炼现状的调查与研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2015.