

四川师范大学在校 生体育锻炼现状调查分析

前言

当前，青少年由于饮食不合理、运动量不足导致视力普遍下降、肥胖等情况日益严重。本篇论文通过文献资料法、问卷调查法等研究方法对四川师范大学在校学生的体育锻炼态度、目的、频率、地点、项目等影响因素进行调查。由调查结果分析可得知该校学生体育课程及课余体育活动强度不足，参与体育锻炼意识有待加强。根据在校生活有问题提出合理建议，为我国高校体育活动扩充和学院体育课程改革提供理论依据和参考意见。

关键词

大学生；体育锻炼；课程

1 研究对象及研究方法

1.1 研究对象

本文是对四川师范大学在校学生的体育锻炼情况作调查研究，本次调查共发放问卷 200 份，回收问卷 164 份，回收率 82%。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

本次论文以高校学生、体育锻炼情况为关键词，在中国知网、CALIS、高校学位论文库、图书馆数据库中进行期刊、硕士研究生毕业论文的检索，并访问相关网站（百度等）以及到该校图书馆查阅相关书籍等途径收集资料。

1.2.2 问卷调查法

通过自拟问卷并随机发放给该校 200 名在校生进行填写，对体育锻炼态度、目的、频率、时间、地点、项目以及影响因素进行问卷调查。

2 研究结果及分析

2.1 参与体育锻炼的态度

态度通常是指个人对某一客体所持的评价与心理倾向^[3]。由此可见，学生对体育锻炼的态度在促进学生进行体育锻炼中起着重要作用。

表1 学生参与体育锻炼态度

性别		频率	百分比	有效百分比	累积百分比
男	有效	非常喜欢	28	32.2	32.2
		喜欢	35	40.2	72.4
		一般	22	25.3	97.7
		不喜欢	2	2.3	100.0
		合计	87	100.0	
女	有效	非常喜欢	6	7.7	7.7
		喜欢	29	37.7	45.5
		一般	33	42.9	88.3
		不喜欢	9	11.7	100.0
		合计	77	100.0	

由表 1 可以看出，该校男生喜欢参与体育锻炼的人数占 72.4%，一般的占 25.3%，不喜欢的只占 2.3%；女生喜欢体育锻炼的人数占 45.4%，一般的占 42.9%，不喜欢的人数占 11.7%。

2.2 学生体育锻炼频率分析

体育频率指单位时间内学生进行体育锻炼的次数，是体育锻炼的重要构成因素，一般以一周为单位^[4]。经常进行体育锻炼对人体的心血管系统、心肺功能等具有良好的调节作用，同时可以促进人体新陈代谢，增强机体免疫力。

表2 体育锻炼频率年级、性别比例

性别	年级	每周1~2次	每周3~4次	每周5次以上	偶尔锻炼
男	大一	25%	41.3%	21.3%	12.4%
	大二	19.7%	40.6%	16.1%	23.6%
	大三	39.4%	30.3%	9.1%	21.2%
	大四	36.1%	20.1%	17.6%	26.2%
女	大一	32.3%	34.2%	17.6%	15.9%
	大二	20.3%	34.9%	18.6%	24.3%
	大三	39.2%	20.4%	16.7%	26.7%
	大四	30.7%	21.7%	11.6%	36%

根据表2可得出：该校男生体育锻炼在大一、大二时以每周锻炼3~4次为主，大三、大四的学生则是以每周锻炼1~2次为主。女生大一、大二以每周锻炼3~4次为主，大三以1~2次为主，大四则是以偶尔锻炼为主。总的来说大学女学生锻炼情况明显低于男生锻炼。而且体育锻炼的频率也在随着年级的增长而减少。

2.3 体育锻炼持续时间

说到体育锻炼持续时间，有人不禁会问每次锻炼时间为多长才能起到运动效果，《运动保健学》一书中，表明锻炼持续时间达到20~60分钟，才能取得理想的运动锻炼效果，有利于人体健康^[5]。

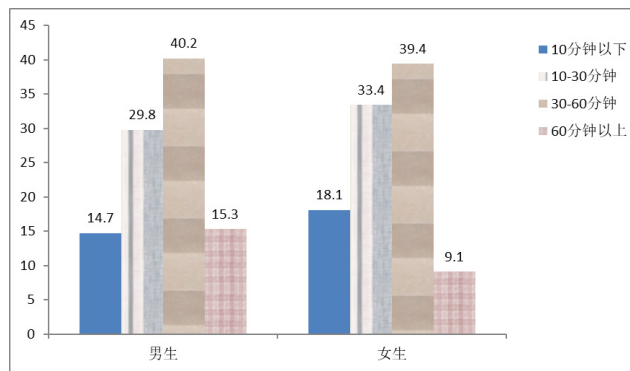


图1 体育锻炼持续时间、性别分析图

由图1可看出该校男女学生锻炼持续时间都在30~60分钟所占比重最大，女生选择30分钟以下的比例为51.5%，而男生只有44.5%。而男生选择锻炼时间在60分钟以上的人数比例为15.3%，女生只有9.1%。

2.4 学生体育锻炼强度分析

运动强度指身体练习对人体生理刺激的程度。常用生理指标（心率）表示其量值^[6]。而对于学生来说，对运动量大小的概念很模糊，所以在此问卷上以排汗量^[7]来代替运动量，这样便于学生区分。

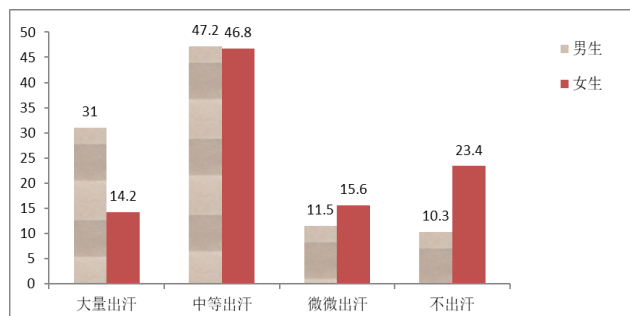


图2 体育锻炼强度、性别分析图

由图2可看出，该校男女学生体育锻炼运动强度以“中等出汗”为主，其次男生则偏爱“大量出汗”运动占31%，女生则喜“微微出汗”和“不出汗”，分别占15.6%和23.4%。这可能与男女学生参与体育锻炼的项目有关。男生多喜爱身体对抗性强的项目，例如：篮球、足球，而女生则与男生相反，多选择节奏舒缓的项目。

2.5 学生体育锻炼目的分析

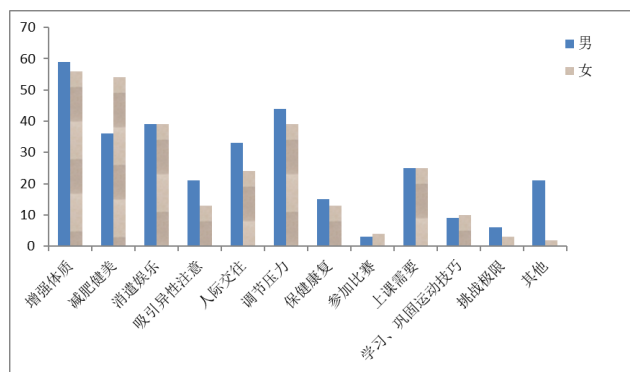


图3 体育锻炼目的、性别分析图

由图3可得出，该校学生参加体育锻炼的目的多为增强体质、调节压力；男生还更侧重于人际交往、吸引异性注意和消遣娱乐，而女生则更侧重于减肥健美。

2.6 学生体育锻炼项目分析

学生参加的体育项目都与自身兴趣爱好有关，但在进行某些体育项目锻炼时，学生会受一些主观或客观因素的影响，从而减少该项目的参与。

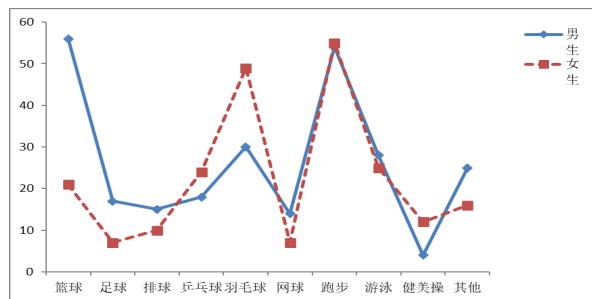


图4 体育锻炼项目、性别分析图

由图4可知，男、女生在体育项目的选择上是不同的，但都出现了两个最高值，分别是男生以篮球和跑步为主，女生以羽毛球和跑步为主，相对于经济消耗较高的项目，篮球、羽毛球、跑步等活动场地充裕的项目更受学生欢迎。

2.7 学生体育锻炼影响因素分析

2.7.1 主观因素

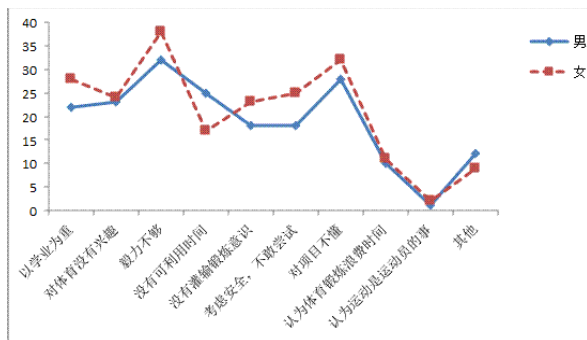


图5 体育锻炼主观影响因素

主观因素是影响学生进行体育锻炼与否的最主要因素。由图5可得出，影响学生的主观因素多种多样，其中对学生影响最大的就是自身毅力不够，其次是因为学生对项目的不了解。

2.7.2 客观因素

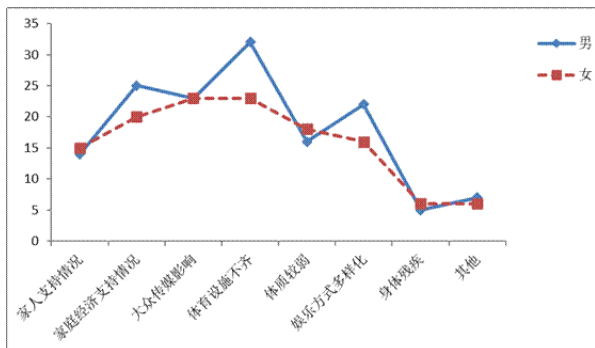


图6 体育锻炼客观影响因素

由图6可得知，该校男生参与体育锻炼的客观影响因

素主要有体育设施不全、家庭经济的支持情况，女生参与体育锻炼的客观影响因素主要有体育设施不全以及家庭经济的支持情况。这是由于体育设施设备是体育锻炼的基础条件，体育设施设备不齐，会导致学生的参与兴趣不高。

3 结论与建议

3.1 结论

四川师范大学学生参与体育锻炼男生的态度高于女生；大多数学生每次锻炼持续时间为30~60分钟，男女生对比而言，男生更倾向于长时间的运动，女生则更倾向于短时间的运动；学生参与体育锻炼的频率随年级的增长而减少；大多数学生的锻炼强度都以中等出汗为主，相较于男女生而言，男生偏向于大量出汗，女生则偏向于少量出汗。参与体育锻炼场地的选择上，以校内的免费场馆为主；在项目的选择上，大多数学生都选择跑步，但由于男、女生之间存在的差异，除了跑步之外，男生还偏向于身体对抗性强的篮球，而女生则倾向于羽毛球；从学生参加体育锻炼的目的而言，大多数学生以强身健体为主，男生又将调节压力作为第二目的，女生则以减肥健美作为第二目的。该校学生参与体育锻炼受主观因素影响以自身毅力不够，不能够长期坚持锻炼为主，客观影响因素以设施设备不齐为主，男女生对比而言，男生受客观因素的影响高于女生，女生则受主观因素影响高于男生。

3.2 建议

3.2.1 激发学生运动兴趣，培养学生体育锻炼意识和习惯

该校学生因性格不同，大多数男生好动，而大多数女生喜静，所以导致男女学生对参与体育的态度、参与锻炼的时间等都不相同，针对这一情况，该校应坚持以学生发展为中心，以“健康第一”为指导思想，以培养学生运动兴趣为目的，让学生产生参与体育锻炼的兴趣，学生才能主动地投入到体育锻炼中去，从而培养终身体育锻炼意识。

3.2.2 合理安排选修课时间

该校大一、大二学生锻炼的频率高于大三、大四学生，体育课作为其他学院的选修课，没有时间的设定，大多数学生会选择在大一、大二阶段就将所有的选修课学分修满，导致大三时期因为学分已经修满，就没必要上体育课，所以该校现在出现大一、大二学生选修体育课程的人数很多，但大三、大四几乎没有，而有时也会出现大三、大四未修够学分的学生选不到选修课。针对这一情况，学校应合理安排体育选修课程的时间设置，最好能够规定哪一些选修课必须在哪一学期才能进行选，这样既能避免课程的拥挤，又能保证学

生的选修课学分。

3.2.3 增加教师课外辅导,完善体育社团

针对学生对运动强度不了解,该校应充分利用体育教师,增加教师课外辅导,同时完善体育社团,利用体育社团等资源,带动学生“走出教室、走出寝室、走上操场”积极参与到运动中。另外为非体院学生提供一些体育理论知识的辅导,掌握正确的体育锻炼方法,帮助他们了解体育,认识体育,从而爱上体育,最终达到终身体育锻炼的目的。

3.2.4 加大场馆开放力度,促进运动多样化

该校学生锻炼场地多以校内的免费场馆为主,而该校对外免费开放的运动场馆较少,且开放时间较短,所以使用效果不理想。这就导致了该校学生的运动方式单一化,针对这一情况,该校可以在保证体育学院的正常教学之外,加大

体育场馆对学生的免费开放力度,例如可以一场馆在每周规定的时间免费开放半天,其余时间有偿开放,在免费开放期间,利用体育学院资源,向学生提供指导,这样不仅可以提高该校体育场馆的使用率,让学生了解更多的体育项目,进行科学的锻炼,促进学生体育锻炼项目由单一化向多样化转变。

3.2.5 加强网络化建设,建立学生体育锻炼服务指导平台

现今社会,网络在学生的学习、生活中起着重要作用,学校应善于利用网络这一平台,建立体育锻炼服务指导平台,例如手机 App。通过该平台,让学生了解体育锻炼的重要性,同时在该平台上提供该校体育场馆、设施等的开放情况,让学生可以第一时间掌握开放情况,并且可以通过此平台,为学生提供体育锻炼指导,让学生轻松掌握锻炼方法。

文/张澄,吴然丰(韩国国立群山大学,群山市 54150)

作者简介:张澄,男,河北保定人,韩国国立群山大学,研究方向:体育管理;吴然丰,男,韩国群山市人,韩国国立群山大学教授,研究方向:体育管理。

参考文献:

[1] 李建国.培养大学生体育锻炼习惯的重要性[J].长春理工大学学报.2010,3(5).

[2] 侯红影.运动强度、运动持续时间对锻炼者体验效用影响研究[D/OL].天津:天津体育学院,2015[2022-01-20].

<http://cdm.cnki.com.cn/Article/CDMD-10071-1015985741.htm>.