

我国高校学生缺乏运动的不健康行为研究综述

谢亚平¹, 米雄辉²

(1. 湖南工业大学 体育学院, 湖南 株洲 412007; 2. 湖南科技大学 体育学院, 湖南 湘潭 412002)

摘要: 目前,我国高校大学生参加体育运动的状况不容乐观,女生问题尤其严重。分析其原因主要是学习忙、没时间,缺乏兴趣和不知如何锻炼,缺乏运动场地、设施和器材,缺乏组织或无人相伴。这种分析多停留在一种描述性的表层横向分析上,缺乏从社会学、心理学、运动学等多视角对大学生的心理、生理和社会因素进行深层次的纵向剖析。针对大学生体育锻炼存在的问题及产生原因,学者们提出了许多相应的对策和建议。

关键词: 健康危险行为;大学生;体育锻炼;研究综述

中图分类号: G807.04 **文献标识码:** A **文章编号:** 1674-117X(2011)06-0152-03

Research Summary of College Students' Health - hazardous Behavior of Physical Exercise Absence

XIE Yaping¹, MI Xionghui²

(1. College of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan 412008 China;
2. College of Physical Education, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan, Hunan 411201 China)

Abstract: College students' health - hazardous behavior of physical exercise absence is rather common, especially among the girls. The main reasons for this phenomenon lie in busy school schedule, lack of free time, no interests, no professional guide, lack of sports venues and facilities, no organizers or companions, etc. The views of pre-existing analyses are just descriptive analysis on the lateral surface while lack deep analysis of the psychological, physical and social factors from the perspectives of sociology, psychology and kinematics. Aimed at these problems and their reasons, many corresponding measures and suggestions have been proposed by scholars in this field.

Key words: health - hazardous behavior; college students, physical exercise; research summary

体育锻炼是指运用各种体育手段,结合自然力(阳光、空气和水)与卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调控精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程。^[1]本文试图针对大学生体育锻炼存在问题及产生原因作一个回顾和综述,提供给有关研究者、决策者及感兴趣的读者参考。

一 高校大学生体育锻炼行为的现状

从张宝荣、李广宇、梁筱健、张春阳、袁玉涛、蔡

理、赵金凤、黄佑琴、郭昇平等众多学者的调查和统计来看,虽然各自的调查结果,因调查的方法及地域的不同,在数据上有些差异,但总的来说,目前我国高校大学生参加体育运动的状况不容乐观,女生的问题尤其严重。^[2]

不少调查问卷显示,高校大学生普遍认同且支持体育锻炼有益身心健康这一观点,而且其中一部分学生还积极参与各种体育活动。^[3]上海体育学院研究生进行的大学生体育锻炼行为调查研究显示,

收稿日期: 2011-08-15

基金项目: 湖南省教育厅科学研究重点项目“社会分层视野下湖南省高校学生健康危险行为特征与管理研究”(09A021)

作者简介: 谢亚平(1978-),女,湖南湘乡人,湖南工业大学体育学院讲师,硕士,主要从事体育心理学研究。

学生中认为体育锻炼在人的一生中“非常重要”和“重要”的人数显示比例是97.4%。但是,总体上实际参与体育锻炼的比例很少,体育参与意识不强,而参与了的,在时间、频率、强度上也没达到要求。

从张宝荣、梁筱健、张春阳、袁玉涛、黄佑琴等人取自佛山市、秦皇岛市、河北省、江西省等省市的具体调查数据来看,无论是高校大学生还是城市中学生,具有体育锻炼缺乏的健康危险行为的人所占比例相当大,基本没有达到《学校体育工作条例》中每天每人锻炼1小时的标准;尤其是城市青少年缺乏运动的行为和静态的生活方式很普遍,并日益严重;他们还发现不经常进行体育锻炼的高校学生的心理健康水平低于经常参加体育锻炼的学生的心理健康水平,在人际关系、抑郁、焦虑、偏执等方面,不同运动量的大学生之间也有显著差异。青少年学生的身体素质状况令人担忧,引起了社会各界的普遍重视,因此他们疾呼要科学引导青少年,促进其身心的全面发展。^[4-5]

从一些具体的数据来看,有调查统计显示:大学生中经常参加身体锻炼的仅占47.0%,每次参加身体锻炼超过20分钟的只有12.1%。而男女生之间在1年中经常参加体育锻炼的的差异为18.8%和9.7%;偶尔为42.2%和41.9%;不锻炼的为24.9%和45.2%。男女比较除偶尔一项外其余均 $P < 0.05$,其差别比较显著。在锻炼时间上,有调查研究表明,我国大学生中每天至少参加体育锻炼60分钟以上的仅为29.3%,从来不进行或者很少课外锻炼的大学生占16%。^[6]而据有关研究显示,在美国,积极参加体育活动的大学生比率是86.9%,从没有或者很少参加任何体育活动的大学生占只11.5%;只是女生参加体育活动的比率也低于男生,黑人及其他有色人种参加体育活动的比率低于白人。^[7]

在运动项目上,大学生较多参加的体育锻炼依次是篮球、健美操和跑步,但男、女生选择项目有显著差异。一般来说,男女大学生都愿意参加集体锻炼,但女生更愿意参加团体较小的体育活动,而男生则更愿意参加人数较多的团体的体育锻炼;在体育锻炼的动机上,大学男生一般出于身心健康、社交以及追求刺激等,而大学女生则因身心健康、审美的缘故比较多。此外,男女生在体育锻炼强度、频率上差异比较显著;缺乏兴趣、懒惰、怕受伤、没信心等心理因素对女生的影响也高于男生。

二 高校大学生体育锻炼行为缺乏的原因

高校大学生体育锻炼行为缺乏的原因是多方面的,主要有以下几个方面:

(一)学习忙,没时间

由于当前大学生具有较大就业压力,大部分学生更加关注自己的学习行为和学习目标,更多的是在考虑就业问题,不少学生还同时选修了第二专业的课程。在这种情况下,他们为了学习更多的知识,为了考研和考级考证(如计算机等级考试、英语四六级考试及一些行业证书等),而奔波在图书馆、教室或者网络上,无暇顾及非当前紧要问题的体育锻炼。并且,令人不安的是,因大学扩招,多年来教学设施紧张,导致课外活动乃至双休日都排满了课,挤占或打乱了学生的业余锻炼时间。因此有学者认为:“这些因素使学生很难有真正空余时间来锻炼。学习忙是制约学生不锻炼或不能经常锻炼的首要因素,现在我们都呼吁中小学生要减负,但有谁为大学生减负而呐喊”。^[8]

(二)缺乏兴趣,锻炼目的不明确

由于受市场经济及某些社会化环境因素的影响,导致大学生对体育活动产生一些不正确的认识,不同程度地存在着轻视体育的现象,使之健康意识差,缺乏现代健康观念和保健常识。不少学校的体育教学模式、方法、内容及过程都还存在不少问题,很难从体育学习中产生乐趣和情感体验,导致他们对体育锻炼目的不明确,不能形成正确的体育价值观,从而不仅对体育课,而且对业余体育运动也不感兴趣。有的还认为锻炼对健康影响不大,所以也很难持之以恒。而有的学生,尤其是农村来的大学生,因缺乏体育锻炼知识而又无人提供较系统的业余指导,不知道如何去进行体育锻炼。方敏等人的调查数据显示“体育兴趣不浓”“不知如何锻炼”“认为锻炼对健康的作用不大”这三项原因,在影响大学生参加锻炼的诸多因素中所占的比例分别为28.2%、24.9%和3%,加起来就是56.1%。^[8]

(三)缺乏运动场地、设施和器材

也是由于学校规模不断扩大,学生人数不断增加,但体育运动场地、设施和器材跟不上,导致许多学生不能实际参与。有的学生有某种运动项目的特长或爱好,也因这种因素的限制而不得不放弃。有对学生的调查问卷表明,关于学校体育场地、器材是否能满足高校学生体育锻炼的需要,回

答“不能满足需要”和“基本可以满足需要”的为47.9%和45.2%;只有6.6%的学生认为“能满足需要”;并且,学生将“缺少活动场地器材”列为影响大学生参加体育活动主要因素的第1位。^[9]

(四)缺乏组织或无人相伴

不少调查都涉及到因学校对体育锻炼的组织管理不力,教学及课外活动安排不当,运动氛围不浓,无伙伴等,影响了大学生的体育锻炼行为。此外,大学生的体育锻炼行为与家庭的关心和支持也很有关系。有数据显示,对自己的孩子参加体育活动不关心、不支持的家庭竟达到90%。^[10]

综上所述,近十余年国内对高校学生体育锻炼行为缺乏的原因分析,多停留在一种描述性的表层横向分析,缺乏从社会学、心理学、运动学等多视角,对大学生的心理、生理和社会因素进行深层次的纵向剖析。

三 大学生体育锻炼行为的干预策略与建议

不少学者,对如何加强高校学生的体育锻炼,杜绝缺乏体育锻炼的健康危险行为,提出了自己的建议和对策。这里选择有代表性的观点扼要介绍如下:

袁玉涛建议构建大学体育健康教育新体系,把加强身体健康和促进体育教学结合起来,既有利于教学,又有利于身体锻炼;既推广良好的校园体育文化,又加强体育锻炼设施的完善,为学生进行体育锻炼创造良好的人文和地理环境。^[5]

杨效勇等人提出要充分利用体育运动的多样性,发挥它的趣味性,根据学生需求开展多样化、娱乐化的体育教学项目,是实现高校大学生健康教育的新途径。^[11]

黄佑琴、李平认为应从主客观两方面着手,从整体上看问题。根据学生的兴趣和要求,充分利用场馆设施、体育教师资源及体育项目,依靠良好的组织和管理,开展多种形式的体育娱乐活动和专家知识讲座,激发学生兴趣,让他们在学习中娱乐,在娱乐中学习,全方位促进大学生身体和心理的健康和发展。^[12]

由于研究经验和研究手段的局限性,近十余年,国内有关大学生体育锻炼行为缺乏的研究,还难免存在这样和那样的缺陷。目前国内已有学者开始将高校学生的体育锻炼行为缺乏与健康危险行为联系在一起进行研究。相信不久的将来,在此项研究的深度、广度及方法上,在如何利用大学生的自身资源,激发他们体育锻炼的自觉意识等方面的研究,都会有大的突破。

参考文献:

- [1] 佚名. 体育锻炼对促进人体发展的科学依据[EB/OL]. [2011-06-18]. <http://hi.baidu.com/bolinzhongxne/blog/item/1a67b5c2a5d1821b0ff277a7.html>.
- [2] 张宝荣,李广宇. 华北三所高校大学生运动行为的知识、态度、信念、行为的调查研究[J]. 沈阳体育学院学报,2004(2).
- [3] 蔡理. 大学生业余体育锻炼行为的预测:基于心理控制的研究[D]. 华东师范大学2007(5).
- [4] 张春阳,房苑迎,李红梅,等. 秦皇岛市不同类型高校大学生健康危险行为现状分析[J]. 中国校医2010(8).
- [5] 袁玉涛,田振生,刘春明,周燕. 河北省普通高校大学生心理健康与其体育锻炼行为特征的相关研究[J]. 北京体育大学学报,2005(11).
- [6] 李广宇,张宝荣,张会来,等. 大学生健康危险行为调查[J]. 体育学刊. 2003(5).
- [7] 赵金凤. 山东省普通高校大学生体育锻炼与心理健康现状调查、分析及对策研究[D]. 山东师范大学,2007(4).
- [8] 方敏. 等. 大学生锻炼行为与高校体育教学改革设想[J]. 四川体育科学,2001(1).
- [9] 王景亮. 对女大学生体育态度及体育行为的调查研究[J]. 四川体育科学,2000(2).
- [10] 王冬生. 普通高校体育差生个性心理的研究与探讨[J]. 西安体育学院学报,2000(2).
- [11] 杨效勇. 普通高校学生的体育行为调查研究[J]. 体育学刊,2000(6).
- [12] 黄佑琴,李平. 江西省部分高校学生课外体育锻炼影响因素探析[J]. 哈尔滨体育学院学报,2004(1).

责任编辑:李珂