



# 拓展训练对大学生体育参与意识与体育行为的影响

邓罗平<sup>1</sup>, 雷 慧<sup>2</sup>

**摘要:** 通过2个阶段的拓展训练实验教学后发现: 拓展训练对提高大学生体育锻炼价值观、改善体育锻炼情绪、延长课外体育锻炼时间、促进体育锻炼消费均有显著性作用。

**关键词:** 拓展训练; 大学生; 体育; 意识; 行为

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2006)03-0094-08

## Effect of Extensive Training on the Students' Sport Participation Awareness and Sport Behavior

DENG Luo-ping, LEI Hui

(Hunan University of Science and Technology, Hunan 411201, China)

**Abstract:** After two periods of extensive training, it is revealed that extensive training plays a distinct role in the value concept of the college students on physical exercise, improving their moods in exercise, prolonging the time for after-class exercise and accelerating the consumption of physical exercise.

**Key words:** extensive training; college student; sports; awareness; behavior

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

随机抽取湖南科技大学2005级学生100人(男女各50人)为实验组, 随机抽取该年级除实验对象外的100人(男女各50人)为对照组。实验前后所有研究对象均无重大疾病, 健康状况良好。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 实验法

①对200名研究对象进行实验前的均衡化处理<sup>[1]</sup>。选取男女各10人(20人/每组×5组)为实验对象, 选取包括篮球、排球、健美操等项目的100名学生为对照组。于2006年4月—2006年6月, 2006年9月—2006年11月, 对实验对象进行2个阶段, 24学时/阶段的拓展训练实验教学。

②拓展训练内容的确定: 第一阶段选取个人及双人项目: 盲人闯雷阵、双人接力、相依为命; 沟通项目: 信任百步行、盲人方阵、盲人摸号; 破冰项目: 大树与松鼠、卧式传递、天龙八部; 团队协作项目: 信任背摔、人山人海、有轨电车<sup>[2]</sup>。第二阶段选取的实验教学内容主要以野外为主: 主要包括徒步穿越、定向越野、登山、野外生存、自行车、野营<sup>[3-4]</sup>等。进行1.5h / 1次/周, (其中准备部分15min, 主要部分45min, 交流讨论部分30min)的拓展训练实验教学。

#### 1.2.2 测试工具

①选取《大学生体育参与意识问卷》作为测试大学生体育参与意识的工具。该问卷包括学生对体育的态度、学生对学习的价值观、体育锻炼情绪体验<sup>[5]</sup>3个方面, 通过专家问卷其内容效度为0.875, 内部一致性信度 $\alpha = 0.925$ 。选取《大学生体育行为问卷》作为测试大学生体育行为的工具。该问卷包括学生每周锻炼的时间、次数及体育消费等方面。通过专家问卷其内容效度为0.84, 内部一致性信度 $\alpha = 0.85$ 。

③发放问卷200份, 回收200份, 回收问卷全部有效, 有效回收率100%。

1.2.3 运用文献资料法、专家访谈等方法, 选择并确定问卷、量表及实验教学的主要内容; 运用SPSS12.0对所得数据进行统计分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 拓展训练对大学生体育参与意识的调查分析

2.1.1 拓展训练对大学生参加体育运动的态度调查分析  
表1 拓展训练对大学生参加体育运动的态度调查分析表(N=200)

	实验前		第一阶段		第二阶段	
	对照组	实验组	对照组	实验组	对照组	实验组
非常喜欢	24%	27%	27%	31%	25%	38%
比较喜欢	43%	40%	46%	49%	49%	51%
不很喜欢	26%	23%	21%	17%	21%	9%
不喜欢	5%	7%	5%	3%	3%	2%
很不喜欢	2%	3%	1%	0%	2%	0%

表1表明: 研究对象进行2个阶段实验教学后, 在参加体育运动的态度方面均有一定程度的改善, 但两者并无显著性差异。在一定程度上说明, 随着我国经济的发展, 全民健身运动的蓬勃开展, 绝大多数学生喜欢参加体育运动, 并且能认识到体育运动对增进健康的作用<sup>[6]</sup>, 不同教学内容对提高学生参加体育的态度影响不大; 另外, 也可能因为实验时间不长, 达不到显著性效果, 这方面还有待进一步研究。

#### 2.1.2 拓展训练对大学生体育锻炼情绪体验的调查分析

表2表明: 拓展训练对改善大学生体育锻炼情绪有显著性效果。实验对象第一阶段教学后, 在积极幸福感、情理烦恼和疲劳因子上与实验前比有显著性差异( $P < 0.05$ ), 第二阶段实验教学后, 积极幸福感因子比实验前有非常显著性提高( $P < 0.01$ )。

收稿日期: 2007-03-07

基金项目: 湖南科技大学基金资助项目(G30638)

第一作者简介: 邓罗平(1977~), 男, 讲师, 研究方向: 体育教育训练学

作者单位: 1、湖南科技大学体育学院, 411201; 2、湘潭大学体育部, 411105)



表2 拓展训练对大学生体育锻炼情绪体验的调查分析表(N=200)

	实验前		第一阶段		第二阶段	
	对照组	实验组	对照组	实验组	对照组	实验组
积极幸福感	16.4 ± 1.3	15.9 ± 1.2	18.1 ± 2.1 *	18.2 ± 2.3 *	16.9 ± 2.2	21.2 ± 3.2 **
心理烦恼	15.7 ± 2.2	15.4 ± 2.7	16.1 ± 2.3	13.1 ± 2.5 *	15.3 ± 2.2	12.5 ± 2.1
疲劳	13.7 ± 2.1	13.5 ± 1.9	14.2 ± 1.8	11.2 ± 1.6 *	13.4 ± 1.6	12.1 ± 1.9

注: \*代表0.05水平差异, \*\*代表0.01水平差异

## 2.2 拓展训练对大学生体育行为的调查分析

### 2.2.1 拓展训练对大学生课外体育锻炼时间的调查分析

体育意志行为的基本品质之一是坚韧性,它能使人精神饱满、不屈不挠、坚持不懈地参与体育锻炼<sup>[7]</sup>。因此,我们认为,学生持续运动时间的长短在一定程度上能反映学生体育锻炼意志行为的强弱。调查表明:实验组学生每周课外体育锻炼的时间主要为4~6 h,对照组学生每周课外体育锻炼的时间主要为2~4 h,说明拓展训练教学有助于增加学生参与课外体育锻炼的时间。另外,调查还表明:无论实验组还是对照组学生,其课外体育锻炼的时间均明显低于其它城市或学校<sup>[8]</sup>,这告诉我们,必须加大对学校体育工作开展力度。

### 2.2.2 拓展训练对大学生体育消费的调查分析

调查表明,实验前和第一阶段后,研究对象消费主要为50~100元/月,第2阶段实验教学后,实验组学生用于体育方面的消费(100~150元)明显高于对照组(50~100元)。在一定程度上说明拓展训练对提高学生体育运动意识,促进体育消费有一定作用。这也可能与第二阶段实验教学的内容设置有关。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 拓展训练对提高大学生体育参与的态度无显著性作用;

3.1.2 两个阶段的实验教学后,实验组学生在改善思维、缓解压力、调节情绪、拓宽知识方面较对照组学生有显著性变化;

3.1.3 拓展训练对提高大学生体育锻炼情绪有显著性作用;

3.1.4 拓展训练有助于提高学生体育参与兴趣,延长课外体育锻炼时间,促进体育运动消费。

### 3.2 建议

3.2.1 进一步对拓展训练教学内容进行深入研究,确定适合高校的教学内容,使拓展训练更有效的提高大学生体育参与意识与体育行为;

3.2.2 延长实验教学时间,探讨更长时间实验教学对学生体育参与意识与体育行为的影响;

3.2.3 加大体育宣传工作,提高学生体育参与的主动性,促进体育消费水平的提高;

3.2.4 各高校领导和教师共同努力,探讨拓展训练在高校体育教学中的普及工作。

### 参考文献:

- [1] 张力为. 体育科学研究方法[M]. 北京: 高校教育出版社, 2002. 12
- [2] 毛振明. 学校心理拓展训练[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004. 4
- [3] 韩庭卫等. 户外拓展训练全书[M]. 广东: 广东经济出版社, 2006. 4
- [4] 钱永健. 拓展训练[M]. 北京: 企业管理出版社, 2006. 7
- [5] 季浏. 体育心理学测试与评价[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006. 7
- [6] 钟振新. 高校体育教育与学生体育意识的培养[J]. 北京体育大学学报, 2002, 5(3): 381~382.
- [7] 陶国富. 大学生心理学[M]. 上海: 立信会计出版社, 2004, 5: 50~55
- [8] 常志利. 北京大学生体育生活方式的现状及其影响因素研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2006. 5

(责任编辑: 陈建萍)