



江苏省大学生锻炼态度与体质健康关系的调查

陆建明

摘要: 根据2008年江苏省大学生体质调研数据,应用文献资料法、逻辑分析法、体质测试法、问卷调查等方法,全面了解当前江苏省大学生体质与健康状况,以及参加体育锻炼的态度情况,进一步分析锻炼态度与体质之间的相互关系,进而提出改进措施。

关键词: 江苏省;大学生;锻炼态度;体质健康

中图分类号: G812.45 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2009)03-0093-04

Survey on the Relationship between the University Students' Attitudes toward Exercise and Their Health in Jiangsu Province

LU Jian-minhg

(Southeast University, Jiangsu Nanjing 210096, China)

Abstract: According to the statistics of Jiangsu university students' physique in 2008 and by the methods of literature study, logical analysis, fitness test and questionnaire, the article reveals the status quo of Jiangsu university students' physique and health and their attitudes toward exercise. It analyzes the relationship between their attitudes toward exercise and their health and puts forward some suggestions for improvement.

Key words: Jiangsu Province; university student; attitude toward exercise; physical health

21世纪以来,随着学生数量的不断增加,大学生体质健康状况出现普遍下降的趋势,而体弱多病的尖子学生经常出现在大学校园中。因此,有必要对大学生体质健康状况进行全面的调查了解。本文通过对江苏省大学生进行体质健康和锻炼态度的问卷调查,并对回收的问卷进行分析处理,全面客观地了解当前江苏省大学生体质与健康状况,以及参加体育锻炼的态度情况,进一步分析锻炼态度与体质之间的相互关系,进而提出改进措施,提高大学生的体质健康,为社会培养更多全面发展的优秀人才。

1 研究对象与方法

1.1 对象

随机抽取江苏省10个地市大学的1400名大学生为研究对象。

1.2 方法

1.2.1 问卷调查法

采用张力为教授的锻炼态度量表,随机抽取江苏省十个地市大学的大学生为调查对象,共发放问卷1400份,回收问卷1400份,回收率为100%,其中有效问卷为1190份,男生540人,女生650人,问卷有效率为80.5%。

自制体质测量问卷一份:测试指标为身高、体重、肺活量、立定跳远、握力、1000 m(男)、800 m(女)。

1.2.2 文献资料法

查阅了大量与锻炼态度和体质有关的文章、书籍、报刊和杂志,获取有力的资料论据。

1.2.3 数理统计法

运用spss12.0统计软件对问卷调查结果进行处理分析,

获取相关的图表资料。

2 结果与分析

2.1 大学生体质健康指标的确定

要想真切地体现个体的体质状况,仅仅依据个体的外观表象是不够的,需将抽象的体质健康概念具体化,并完成对体质健康状况的测量,即对个体体质健康的属性进行数量化的研究。随着科学技术的发展和进步,人们在不断地尝试对人的思维、能力和体质等各项特征和方面进行测量,个体的体质健康情况作为一个系统,具有其特定的复杂性,既需要象物理测量那样直接测量个体的身高体重,也需要选取特定的指标通过个体的外在活动反映其肌体的内在能力。根据国家体育总局、教育部联合发布的《大学生体质健康标准》的要求,并根据江苏省各地市学校的实际情况,特设定以下6项指标:身高、体重、握力、肺活量、立定跳远、800 m(女)/1000 m(男)。各地市学校的学生体质健康检测室中的身高体重测试仪、握力测试仪、肺活量测试仪和立定跳远测试仪,可分别量化学生的身高体重、握力、肺活量和跳跃水平;心肺耐力是通过测定学生800 m/1000 m跑的时间为依据的。以上几个测量指标折射出学生个体在营养、肌肉、爆发力、肺及心血管系统、耐力、力量和速度等方面的健康水平,由于各指标数据由健康检测室的计算机系统采集,保证了数据采集过程中的科学性,从而较准确反映了学生的体质健康状况。

2.2 体质健康状况的性别差异性

从表1的分析结果可知:男生的平均身高为172.74 cm,女生为162.47 cm;男生体重平均为65.74 kg,女生为53.41

收稿日期:2009-02-25

作者简介:陆建明(1960—),男,汉族,副教授,主要研究方向:学校体育。

作者单位:东南大学体育系,江苏 南京 210096



kg; 肺活量、立定跳远、800 m/1000 m、握力分别为男生 3859.43 ml、241.62 cm、255.60 s、45.77 kg, 女生为 2831.10 ml、181.89 cm、221.68 s、26.77 kg。男生的各项体质指标明显高于女生, 男女大学生在体质健康方面存在明显的差异性。如身高 (男 Mean=172.74 女 Mean=162.47, $F=1.203$, $T=6.675$, $P=0.000$)、体重 ($F=2.462$, $T=7.789$, $P=0.000$)、肺活量 ($F=0.951$, $T=7.019$, $P=0.000$)、立定跳远 ($F=2.503$, $T=12.935$, $P=0.000$)、800 m/1000 m ($F=20.295$, $T=3.920$, $P=0.000$) 和握力 ($F=2.703$, $T=12.801$, $P=0.000$)。

表1 体质健康状况的性别差异 (独立样本 T 检验)

Table I Gender Difference Existing in Physique Status (Independent Samples T Test)

	性别	人数(N)	均数(Mean)	方差(F)	T	P
身高	男	53	172.74	1.203	6.675	0.000
	女	63	162.47			
体重	男	53	65.74	2.462	7.789	0.000
	女	63	53.41			
肺活量	男	51	3859.43	0.951	7.019	0.000
	女	60	2831.10			
立定跳远	男	53	241.62	2.503	12.935	0.000
	女	61	181.89			
800/1000m	男	53	255.60	20.295	3.920	0.000
	女	57	221.68			
握力	男	45	45.77	2.703	12.801	0.000
	女	49	26.77			

男女生体质的差异主要是由于两方面原因引起的: 一是由他们的生理心理特点引起的, 男生天生好动、征服欲强, 喜欢在别人面前展示自我。而女生恰恰相反, 她们害羞、自信心不足等, 因此她们不愿在别人面前展现自己。这种性格决定她们平时很少主动地参加室外体育活动, 再加上她们缺乏一定的运动技能, 进而更制约了他们参加运动的动机, 即使在体育课上, 她们也是报着一种混混的心态, 得过且过从不积极主动地参加活动, 在加上现在体育课的模式单调, 内容较单一, 因此更激不起她们对体育课的兴趣, 久而久之, 她们对体育活动也就失去了兴趣, 她们宁愿坐在宿舍聊天、玩游戏也不去运动。

其二, 是由他们参加体育锻炼的态度引起的。通过对江苏省大学生的锻炼态度调查问卷进行分析可知: 由表2可以看出, 男女生在行为态度 ($F=0.815$, $T=2.336$, $P=0.021$)、行为习惯 ($F=0.123$, $T=3.379$, $P=0.001$)、行为意向 ($F=0.049$, $T=2.726$, $P=0.007$)、情感体验 ($F=0.179$, $T=2.098$, $P=0.038$)、行为控制感 ($F=0.418$, $T=2.933$, $P=0.004$) 和主观标准 ($F=7.308$, $T=2.073$, $P=0.041$) 方面存在明显的差异性。此外, 从表2中可以看出男生在锻炼态度方面的得分明显高于女生。女生锻炼意识淡漠, 往往怕苦、怕累, 对体育锻炼的兴趣不如男生, 这与女生锻炼的自觉性和主动性不如男生且与女生的生理心理特点有关。她们的身体素质及运动技能都要比男生差很多, 所以适合她们的运动项目不是很多。同时, 也说明大学生对体育锻炼的认识不一致, 有些学生还停留在最直观、最具体的作用认识上, 而有

的学生已经提高到了社会交往、娱乐的层面上; 在这一方面, 这与男生天生比女生爱动, 女生多数偏爱文静有关。

表2 参加体育锻炼态度的性别差异 (独立样本 T 检验)

Table II Gender Difference Existing in Attitude toward Physical Exercise (Independent Samples T Test)

	性别	人数(N)	均数(Mean)	方差(F)	T	P
行为态度	男	54	30.2407	0.815	2.336	0.021
	女	65	27.5846			
行为习惯	男	54	36.1481	0.123	3.379	0.001
	女	65	31.9077			
行为意向	男	54	26.2593	0.049	2.726	0.007
	女	65	24.2615			
情感体验	男	54	37.4259	0.179	2.098	0.038
	女	65	34.8769			
行为控制感	男	54	24.7778	0.418	2.933	0.004
	女	65	21.9077			
主观标准	男	54	20.9815	7.308	2.073	0.041
	女	65	19.4000			

2.3 锻炼态度对体质健康的影响

采用张力为教授的锻炼态度量表对大学生进行调查。该量表分为 8 个维度即行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感、主观标准。本文仅从其中几个维度进行分析研究其与体质之间的关系, 进而为增强学生体质提供有利的依据。

从表3中我们可知: 学生参加锻炼的行为态度和目标态度只与肺活量有一定的相关性 ($r=0.224$, 0.221 ; $p=0.018$, 0.020); 而行为习惯、行为意向、情感体验与行为控制感与所有的体质指标都有相关性, 其中在肺活量和立定跳远两方面存在显著的相关 (见表3), 两者之间的相关系数比较高。说明锻炼习惯对肺活量和立定跳远的影响比较大。这也与我们的常识相吻合, 即经常锻炼的学生跳远成绩好一些。这可能与肺活量和立定跳远项目需要多种素质, 而这些学生在平时的锻炼中发展了这些素质有关。

表3 锻炼态度与体质之间的相关性

Table III Correlation between Attitude toward Exercise and Physique

		身高	体重	肺活量	立定跳远	握力
行为态度	r	0.129	0.098	0.224	0.176	0.157
	p	0.166	0.296	0.018	0.061	0.130
目标态度	r	0.122	0.084	0.221	0.166	0.185
	p	0.192	0.367	0.020	0.077	0.074
行为习惯	r	0.195	0.228	0.350	0.390	0.274
	p	0.036	0.014	0.000	0.000	0.008
行为意向	r	0.199	0.202	0.416	0.321	0.224
	p	0.032	0.030	0.000	0.001	0.030
情感体验	r	0.197	0.245	0.283	0.280	0.273
	p	0.034	0.008	0.003	0.003	0.008
行为控制感	r	0.330	0.230	0.404	0.321	0.327
	p	0.000	0.013	0.000	0.001	0.001
主观标准	r	0.060	0.082	-0.091	0.196	-0.046
	p	0.521	0.379	0.341	0.037	0.662



2.3.1 行为习惯

是由于重复或练习而巩固下来的成为需要的自动化的行为方式。体育锻炼习惯应是在学生熟练掌握一项或多项体育技能并能持之以恒地进行体育锻炼活动的自动化的行为方式。学生如果养成了良好的体育锻炼习惯,他们就能积极主动的在课余时间去参加一些体育活动,通过体育运动负荷对机体的刺激,进而促进机体发生一系列的生理变化来适应外界的刺激,促进机体的生长发育,提高身体素质。同时,由于体育锻炼习惯主要形成于中小学,而女生的体育兴趣及习惯的形成是在大学阶段,男生不能很好地保持中小学时期已形成的体育锻炼习惯,易受到锻炼氛围、场地设施等因素的影响,缺乏经常性。通过不同的方法促进男女学生的行为习惯的形成,有助于良好体育锻炼态度的形成。

2.3.2 情感体验

是学生在运动中由于动作熟练、美观而产生的一种审美、愉悦的情感。学生可以准确、协调、优美的完成动作,从中产生享受感、自豪感,并能体会到成功的喜悦。当学生领悟到体育的真谛并能从中获得愉快,他们便能全身心的投入到体育活动中,而不是把体育看成一种任务,是为了学分而来的。所以我们体育教师应培养学生对体育的兴趣,使他们积极主动地参加体育运动,领会体育的真谛。这样他们才能坚持参加体育锻炼,进一步促进身体素质的发展。因此,具有高情感体验的学生,他们的体质水平比低情感体验的学生要高。同样,对体育锻炼情绪体验越深刻的人,在锻炼时所持续的时间越长。因为他有着成功的运动体验,所以对自己能够完成技术动作或战术配合有着充分的自信,在运动中就会轻松自如,可以坚持较长时间的运动。教师要运用恰当的手段,让学生尽量多参与,使学生获得学习之外的另一种自豪感,调动他们的积极性。当他们从体育锻炼中获得快乐时,就达到了在一定程度上舒缓紧张情绪的目的。因此,给予学生积极的情感体验,是十分必要的。

2.4 锻炼态度对学生参加锻炼时间的影响

采用张力为教授的锻炼态度量表对大学生进行调查。该量表分为8个维度即行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感、主观标准。本文仅从其中几个维度进行分析研究参加锻炼时间与其之间的关系。目标态度对行为有直接的发动作用。由表4可知:目标态度不同,学生参加锻炼的持续时间存在显著性差异。差异主要存在于2h及以上、1~2h、0.5h至1h与低于半小时之间,而在前三者之间不存在差异性。由表5可知:行为习惯不同的学生参加体育锻炼的持续时间存在显著差异性。差异存在于持续运动1h以上和不到1h。说明具有良好行为习惯的人每次运动时间都超过1h,而行为习惯不良的人每次运动的时间都在1h以内。

分析结果表明,目标态度明确、行为习惯良好的人参加锻炼的持续时间都超过一定的限度。这是由于学生参加体育锻炼的目标态度明确,那么其行为态度也会十分坚定,会十分乐意去参加体育锻炼。同样,体育锻炼态度高的学生并不一定都积极参与体育锻炼,但具有良好体育锻炼行为习惯的学生平时锻炼多,体质比其他学生有所增加也就不难解释了。

表4 目标态度对参加锻炼持续时间的比较

(方差分析 $F=3.947$, $P=0.010$)

Table IV Comparison between Target Attitude and Duration of Exercise (Variance Analysis $F=3.947$, $P=0.010$)

		均差	P 值
2h 及以上	1-2h	1.3805	0.883
	0.5~1h	1.0641	0.949
	低于 0.5h	8.2778 *	0.017
1~2h	0.5~1h	-0.3164	0.996
	低于 0.5h	6.8973 *	0.028
0.5~1h	低于 0.5h	7.2137 *	0.024

表5 行为习惯对参加锻炼持续时间的比较

(方差分析 $F=8.795$, $P=0.000$)

Table V Comparison between Behavior and Duration of Exercise (Variance Analysis $F=8.795$, $P=0.000$)

		均差	P 值
2h 及以上	1-2h	3.2138	0.339
	0.5~1h	7.8205 *	0.001
	低于 0.5h	11.1111 *	0.001
1~2h	0.5~1h	4.6067 *	0.011
	低于 0.5h	7.8973 *	0.011
0.5~1h	低于 0.5h	3.2906	0.587

具有专家理论研究表明,而改善机体的机能水平,达到增强体质的效果,每次运动的时间至少为半小时。由此可得出,目标态度明确、行为习惯良好的学生其身体机能水平比态度模糊、行为习惯不良的学生要好(由表3可知)。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 在体质健康方面,江苏省男女大学生存在显著的差异性,男生体质明显好于女生,主要是由于他们自身的生理、心理特点及参加体育锻炼的态度所引起的。

4.1.2 江苏省大学生的体质状况与体育锻炼的态度有明显的相关性,体育锻炼态度积极的学生,身体素质明显好于锻炼态度不积极的学生。

4.1.3 体育锻炼态度正确与否直接影响平时参加体育锻炼的时间、次数和运动的强度。

4.2 建议

4.2.1 加强学生锻炼习惯的培养

由于锻炼态度与学生体质之间存在一定的相关性,因此,我们在平时的体育教学中应加强对学生体育习惯的培养,培养他们的终身体育意识。在教学中教师应根据学生的特点,因材施教,激发学生的兴趣并传授一定的运动技能和一些科学健身的方法,使他们知道怎样锻炼才是真正适合自己,根据自己的兴趣爱好、个人特点、身体素质等各方面因素,形成一套适合自己的锻炼方法。把体育锻炼当作自己的终身需要,而不会因各种原因放弃体育锻炼。



4.2.2 男女有别, 因材施教

由于男女生在身体发育的不同时期, 身体形态、机能水平、运动素质、运动功能等方面具有明显的区别和各自的特点; 而且男女学生在运动中的心理状态也有很大的不同。因此, 我们要考虑到男女学生的特征差异, 引导他们找到适合自己的运动项目, 找到自己的运动兴趣, 形成正确的锻炼态度, 使男女学生在体质健康状况方面得到改善。

4.2.3 教师应转变教育观念

从调查研究中可知, 女生体质明显低于男生, 很大的一个原因就是女生对体育课上的内容不感兴趣, 不愿参与到体育中, 久而久之就养成一种厌倦体育的态度, 更别提让她们主动参与运动了。因此, 我们体育教师应该转变自己的教育观念, 不能老停留在以往的教学理念中。在新课标的指导下, 我们应该以学生为本, 注重培养学生参与锻炼的内部动机, 因材施教, 根据学生的兴趣爱好来选择教材内容, 注重学生个性的发展。

参考文献

- [1] 全国《学生体质健康标准》数据管理中心. 2005 年全国《学生体质健康标准》数据统计分析报告. 中国学校体育, 2006, (5).
- [2] 朱玉芳. 学生体质健康的影响因素与学校体育的应对. 体育学刊, 2006, (3).
- [3] 闵京平, 谢小平, 张相林, 何庆华, 张伟. 论实施《学生体质健康标准》与体育教学改革. 卫生职业教育, 2006, (2).
- [4] 刘凤婷. 普通高校学生体育锻炼习惯的分析研究. 黔东南民族师范高等专科学校学报, 2004, (6).
- [5] 吴冰, 陈剑锋, 何悦. 《学生体质健康标准》测试成绩与学生锻炼意识的相关性研究. 药学教育, 2006, (3).
- [6] 许芳. 浅谈体育教学中如何培养学生良好的锻炼习惯. 闽西职业大学学报, 2005, (1).

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第 62 页)

4 社区体育评价指标体系的评分基本方法

对照 8 项一级指标及各项二级指标, 根据被评价对象的实际情况进行逐一打分 (各单项得分见表 1), 然后累加各指标的得分, 得出总分, 满分为 100 分。

5 结束语

建立、健全科学的社区体育评价体系, 对促进城市社区体育建设的发展具有重要的现实意义。通过评价可以发现社区体育发展中所存在的不足与长处, 并且提供相互交流的平台, 客观上起到了促进社区体育发展的积极作用。但评价指标受地域、时效的影响, 必须根据不同的评价对象及时进行修订, 使评价指标更加适合评价对象, 客观反映社区体育的真实现状。

参考文献

- [1] 吴钢. 公共事业评价[M]. 上海: 上海教育出版社, 2003
- [2] 王凯珍, 赵立. 社区体育[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004
- [3] 胡渊彦, 李明. 21 世纪中国社区体育[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2001
- [4] 宋杰, 孙庆祝. 城市社区体育健身环境评价体系的构建[J]. 中国体育科技, 2005, 41 (4)
- [5] 宋杰. 社区健身环境评价的若干理论问题探讨[J]. 上海体育学院学报, 2006, (4)
- [6] 胡效芳. 社区体育发展水平评价方法研究[J]. 西北大学学报, 2006, 36 (6)
- [7] 楼立萍, 虞力宏. 社区体育发展水平评价指标的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27 (5)
- [8] 何颖. 西南城市社区居民体育意识测评体系研究[J]. 成都体育学院学报 2007, 33 (2)

(责任编辑: 陈建萍)