



同伴关系与大学生体育锻炼习惯的关系

莫连芳

摘要: 根据问卷调查法、数理统计法等,对同伴关系与大学生体育锻炼习惯的关系进行研究,发现,大学生的锻炼同伴主要是同学朋友,在同伴进行体育锻炼时,大部分大学生会受到影响而参加锻炼;而在同伴不锻炼时,也有部分学生会受到影响放弃锻炼。大学生有体育锻炼习惯的人数比例较低,他们对同伴的影响不如没有体育锻炼习惯学生对同伴的影响大,同伴效应的负面影响大于正面影响。

关键词: 同伴关系; 体育锻炼习惯; 大学生

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2007)01-0094-02

The Relation of Companion and College Students' Physical Training Habits

MO Lian-fang

(Physical education department of Guangxi medical university Nanning 530021 China)

Abstract: The research on the relation of companion and physical training habit is scared. Based on questionnaire and statistics, it can be pointed out that schoolmates and friends are the college students' main physical training companions; when companions do exercise, majority students will take part in; when companions don't do exercise, part of students will give up the physical training. Because the percent of college students' physical training habits is low, the influence of them is lower than that of students' of none physical training habits, and the object influence of companion is more than that of the positive .

Key words: companion; physical training habit; college student

1 前言

同伴关系对青少年的体育运动有重要意义,它不仅可以帮助青少年提高运动技能、增强青少年的体育参与动机,还可以向青少年提供社会支持^[1]。Weiss 和 Smith 等认为,同伴带来的社会影响对体育行为有激励作用,运动中的同伴关系可能影响到青少年对体育的参与程度^[2]。Hyland 等也认为,同伴关系是青少年参与体育活动的一个重要因素^[3]。

大学生的同伴如果有体育锻炼习惯,会对这个大学生产生良好的影响,吸引这个学生加入体育锻炼行列。如果大学生具有体育锻炼习惯,也会给他的同伴产生良好影响,使他的同伴加入体育锻炼队伍中。这样,在相互影响下,锻炼的圈子就会越来越大。

据对文献资料的查阅,目前国内外对同伴关系对体育锻炼习惯的影响研究的文章很少。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究选取了广西大学、桂林工学院、广西医科大学、广西师范学院、广西民族学院、广西艺术学院等6所高校大二至大四的非体育专业学生共1206名,其中男生574名、女生632名作为研究对象。这6所高校分别为综合性大学、理工类院校、医学类院校、师范类院校、民族类院校、艺术类院校,具有比较典型的代表性。

2.2 研究方法

本研究采用了文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法、调查访问法等多种方法,力求研究更具客观性、可靠性。

根据研究内容的需要来设计问卷。为了保证问卷的有效性和可靠性,问卷初步设计完成后,进行效度和信度的检验(见表1)。

表1 问卷发放总情况表

调查表	发放份数	回收份数	回收率	有效问卷数	有效率
数量	1300份	1237份	95.2%	1206份	97.5%

3 研究结果与分析

3.1 大学生有体育锻炼习惯的比例

目前对体育锻炼习惯没有统一规范的定义,本文依据体育人口的定义及体育锻炼要取得良好效果的条件,制定的大学生体育锻炼习惯的标准有以下3个条件:(1)每周参加体育锻炼不低于3次;(2)每次活动时间不低于30min,且具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷(心率大于110次/min);(3)持续时间为一年以上。满足以上3个条件者定为有体育锻炼习惯群,反之为没有体育锻炼习惯群。在无体育锻炼习惯者中,把每周的锻炼频度大于1次的群体称为参与群,把每周锻炼频度小于1次的群体称为不锻炼群。

调查显示,有锻炼习惯的学生比例只有17.4%,参与体育锻炼群的比例为71.6%,不锻炼群的比例高达11.0%。在性别对比上,男生有体育锻炼习惯的比例比女生高12.0%,

收稿日期: 2006-09-13

作者简介: 莫连芳(1972~),女,讲师,主要研究方向:体育教育训练学。

作者单位: 广西医科大学体育部 南宁 530021

不锻炼群的女生比例比男生高4.9%，女生的锻炼程度较男生更差，这个结果是令人震惊的。在全民健身计划实施了10年后，学校的体育教育中不断强调培养学生的体育锻炼习惯，而实际上广西有体育锻炼习惯的大学生比例很低。本文从大学生参加体育锻炼的形式，想锻炼或不想锻炼时受同伴影响的情况等3方面与体育锻炼习惯的关系进行研究。

3.2 大学生参加体育锻炼的主要形式

体育锻炼可以强身健体，调节情绪与缓解压力，促进交友。体育锻炼可以个人进行、与家人或朋友一起进行，还可以参加一些体育活动达到锻炼目的。广西大学生参加体育锻炼的主要形式如何呢？

由表2可知，大学生参加体育锻炼的最主要的形式是与同学朋友一起，为69.5%。大学生喜欢与朋友同学一起锻炼，究其原因，这可能与大学生的社会活动方式有关。在大部分学生看来，参加体育锻炼是与同学朋友聚会玩耍的一种方式，通过一起锻炼，可以交流感情；此外，年龄、兴趣、运动水

表2 大学生参加体育锻炼主要形式(%)

	锻炼习惯群			参与群			不锻炼群			总计
	男	女	合计	男	女	合计	男	女	合计	
个人	32.4	21.6	28.6	17.4	22.4	20.1	20.8	26.2	24.2	22.1
与同学朋友	60.3	64.9	61.9	68.2	74.3	71.5	58.3	59.5	59.1	69.5
与家人	22.1	37.8	27.6	20.0	18.1	19.0	20.8	19.0	19.7	20.6
学校或家居周边的活动	17.6	32.4	22.9	20.0	23.6	22.0	8.3	21.4	16.7	21.6

表3 大学生在同伴锻炼时加入的情况 (%)

	锻炼习惯群			参与群			不锻炼群			总计
	男	女	合计	男	女	合计	男	女	合计	
经常会	42.6	45.9	43.8	30.8	32.1	31.5	12.5	26.2	21.2	32.5
有时会	44.1	40.5	42.9	56.4	58.6	57.6	45.8	61.9	56.1	54.9
不会	13.2	13.5	13.3	12.8	9.3	10.9	41.7	11.9	22.7	12.6
总计	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

例为32.5%，有时会加入的比例为54.9%，大学生较易受同伴影响而加入体育锻炼行列。如果参加体育锻炼的大学生越多，影响力就越大，越能带动周围的大学生参加体育锻炼，久而久之，体育锻炼习惯的大学生就会越来越多。在参与群、不锻炼群中，女生比男生更易受同伴的影响而参加锻炼，也就是说，女生参加体育锻炼更注重群体性。

3.4 大学生受不锻炼同伴影响的情况

大学生在同伴进行锻炼时易受影响而参加锻炼，那么，在他们想锻炼而同伴没有计划锻炼时，通常会受什么影响呢？

据调查可知，31.7%的大学生通常选择自己锻炼，其中习惯群和参与群的女生比例低于同群体的男生。42.3%的大学生选择发动大家锻炼，习惯群的最高，参与群次之，不锻炼群的最低，说明锻炼程度越高的大学生，越能坚持，越能带动同伴参加锻炼；女生的比例高于同群体的男生，说明女生更趋向于与同伴一起练习。26.0%的大学生受同伴影响，不参加锻炼，其中，不锻炼群中的比例高达43.9%，参与群次之，习惯群最不易受影响。

对3个群体进行卡方检验， $P < 0.01$ ，有显著性差异，锻炼程度越高，意志越坚强，越易坚持锻炼或发动同伴锻炼。

平相当的大学生一起锻炼其趣味性更浓。大学生以个人形式参加体育锻炼的比例为22.1%，究其原因，个人参加体育锻炼较枯燥，难以坚持，体育锻炼的交友的功能也得不到体现。值得一提的是，尽管寒暑假共有12周的时间，然而大学生与家人一起参加体育锻炼的比例较低。究其原因，大学生的家人参加体育锻炼的频度低，而大学生又没有与家人锻炼的习惯，也缺乏发动家人锻炼的能力。大学生参加学校或家居周边的体育活动比例也较低，从一定程度上说明学校或家居周边的体育活动较少或吸引力不够。

习惯群的大学生与没有体育锻炼习惯的大学生相比，其参加体育锻炼的形式更多样化。

3.3 大学生受锻炼同伴影响的情况

目前大学生业余时间活动较为丰富，大学生参加活动易受同伴的影响。当他们没有锻炼计划，而同伴要去参加体育锻炼时，会不会受到影响而参加呢？

由表3可知，大学生在同伴锻炼时，经常会加入的比

4 建议

培养大学生独立锻炼的能力，减低不锻炼同伴的负面影响；增强大学生发动同伴锻炼的能力，使锻炼同伴之间相互激励，促进大学生形成与保持体育锻炼习惯。

参考文献:

- [1] 张文新. 儿童社会性发展[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1997:167.
- [2] Weiss, M. R.&Smith, A. (1999).Quality of Youth Sport Friendships.Measurement Development and Validation [J]. Journal of Sport. Exercise Psychology. 21:145-166.
- [3] Hyland, D.A.(1988).Competition and Friendship, In W.J.Morgan & K. VMeir(Eds.), Philosophic Inquiry In Sport(PP. 231-239). Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.

(责任编辑: 陈建洋)