



健美运动处方教学对大学生健身意识和课外锻炼的影响

张辉明

摘要:通过在高校健美课中进行运动处方教学的应用研究,探讨健美运动处方教学对大学生健身意识和课外锻炼的影响。研究表明:运动处方教学对大学生科学健身意识的形成有重要的影响作用;运动处方教学能有效提高大学生自我锻炼能力,更好地指导学生进行课外锻炼,对大学生体育锻炼习惯的形成具有积极的影响作用。

关键词:健美;运动处方教学;健身意识;课外锻炼

中图分类号:G807.01 文献标识码:A 文章编号:1006-1207(2009)04-0100-04

Influence of Prescription Teaching on University Students' Fitness Awareness and Extracurricular Exercise

ZHANG Hui-ming

(Physical Department, Guangxi University of Technology, Liuzhou Guangxi 545006 China)

Abstract: By the application study on sport prescription teaching in university fitness lessons, the author tries to find out the influence of prescription teaching on university students' fitness awareness and extracurricular exercise. The result shows that the sport prescription teaching has a great effect on students' formation of scientific fitness awareness. Sport prescription teaching may effectively improve students' ability of self-exercise and give better guidance to students' extracurricular exercise. It plays an active role in helping students form a good habit of exercise.

Key words: fitness; sport prescription teaching; fitness awareness; extracurricular exercise

1 前言

中国群众体育现状调查与研究结果显示,我国体育人口在年龄结构上存在着非均衡现象,23岁之前和55岁之后的人群占体育人口的多数,而中青年缺乏运动的状况普遍存在,呈现两头高、中间低的“马鞍型”。“年龄段为16~25岁的体育人口数量占该年龄段总数的33.4%,年龄段为26~35岁的体育人口数量占该年龄段总数的14.4%”^[1]。25岁为什么会成为体育人口开始下降的拐点呢?秦春林、苗治文分析认为^[1],25岁前后是大学毕业年龄,许多在学校参加体育锻炼的学生,在参加工作后即失去了学校体育的环境,由于缺乏终身参与体育锻炼的习惯和意识,致使很多大学生毕业后就不参与体育锻炼。“25岁现象”反映的是学校体育和社会体育的衔接问题,其根源是大学生在学校体育阶段没有形成终身体育的意识和习惯。

高校体育是大学生接受体育教育的最后阶段,是大学生养成科学锻炼身体良好习惯的关键时期。体育教学是高校体育实现其目标最积极、最主动的手段,如何通过体育教学提高大学生科学健身意识,从而促进学生积极主动地参加课外体育锻炼,最终达到提高学生的终身体育意识,是高校体育教学改革实现其目标的主要途径。本课题通过在高校健美课中实施运动处方教学,探讨健美运动处方教学对大学生健身

意识和课外锻炼的影响,努力实现体育教学与课外体育锻炼的有效结合,为提高大学生身体健康水平,逐步养成科学健身的意识和良好习惯,毕业后能够终身从事体育锻炼打下良好的基础。

2 研究对象与方法

2.1 对象

研究运动处方教学在高校健美课教学中的应用效果,探讨健美运动处方教学对大学生体育健身意识以及课外锻炼的影响。

2.2 方法

2.2.1 文献资料法

查阅体育教学、运动处方、运动心理学、终身体育、全民健身等方面的文献,了解和掌握本研究相关的文献资料。

2.2.2 专家访谈法

通过对体育教育学、运动生理学(运动处方)、运动心理学方面的专家以及从事健美教学和训练的行家进行访谈,就本研究的总体方案以及所选指标的有效性、实验设计的科学性广泛的征求了他们的意见,并根据他们的建议进行了修改,确保总体设计的合理性以及所选指标的有效性。

收稿日期:2009-06-18

作者简介:张辉明(1968-)男,汉族,副教授,主要研究方向:高校体育理论与实践研究。

作者单位:广西工学院 体育系,柳州 545006



2.2.3 实验法

实验时间：2007年2月至2007年7月。

实验对象的选择：实验前对通过网上选课系统选择健美课的所有健美班（10个班）的男生进行宽撑俯卧撑、1 min 仰卧起坐、宽握引体向上3项力量素质测试，身高、体重、胸围、腰围等身体形态指标测试以及课外健美锻炼人数的调查统计，从中选择力量素质、身体形态、课外参加健美锻炼人数等方面没有明显差异的4个班作为教学实验研究对象，其中，两个班作为实验组，共计60人；另两个班作为对照组，共计61人。

实验施加因素：实验组采用运动处方教学，对照组按照教学计划的要求采用常规教学，其他条件如教学场地器械条件、测试仪器标准、授课学时（15周30学时）、上课教师等两个组都完全一样。

2.2.4 问卷调查法

在实验前后，分别对学生进行《大学生体育课及课外锻炼情况问卷》问卷调查，为了确保问卷填写的真实性和有效性，老师在学生填写问卷前对问卷进行了详细的解释和说明，采用课堂现场完成。实验共发放问卷121份，回收121份，

有效问卷121份，有效率100%。

2.2.5 数理统计法

对测试的结果和回收的问卷进行数理统计，所有数据均由SPSS12.0统计软件进行了统计处理。

3 结果与分析

3.1 运动处方教学对大学生体育健身意识的影响

3.1.1 实验后学生健身意识相关评价指标的变化情况

表1是实验后实验组、对照组学生健身意识相关指标变化的差异比较。统计显示，实验后实验组在体形状况、科学饮食和锻炼习惯上比对照组要高，但差异不具显著性，这主要是因为饮食和锻炼习惯都是长期形成的一种习惯，而体形状况主要是因为锻炼目的差异（增重和减肥）相互抵消造成的。实验组在健康水平、力量素质、心理自信、锻炼方法和健身知识等5项指标比对照组明显要高，其中健康水平、力量素质和健身知识 $P < 0.05$ ，差异具显著性，心理自信和锻炼方法 $P < 0.01$ ，差异具高度显著性。说明运动处方教学不仅对于提高学生的身心健康水平效果更好，而且更有利于学生健身知识和锻炼方法的掌握。

表1 实验后学生健身意识相关指标变化的差异比较

Table 1 Comparison between the Variation Difference of the Relative Indices of Students' Fitness Awareness after the Experiment

指 标	组 别	很明显提高		明显提高		有所提高		没有提高		x ²	P
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
健康水平	实验组	21	35.0	26	43.3	11	18.3	2	3.3	9.45	0.03*
	对照组	11	18.0	20	32.8	29	47.5	1	1.6		
体形状况	实验组	7	11.7	19	31.7	28	46.7	6	10.0	5.42	0.14
	对照组	3	4.9	12	19.7	35	57.4	11	18.0		
力量素质	实验组	9	15.0	27	45.0	24	40.0	0	0.0	7.95	0.05*
	对照组	5	8.2	19	31.1	33	54.1	4	6.6		
心理自信	实验组	15	25.0	25	41.7	17	28.3	3	5.0	11.14	0.01*
	对照组	4	6.6	22	36.1	32	52.5	3	4.9		
科学饮食	实验组	4	6.7	25	41.7	22	36.7	9	15.0	6.84	0.08
	对照组	6	9.8	13	21.3	25	41.0	17	27.9		
锻炼习惯	实验组	7	11.7	20	33.3	28	46.7	5	8.3	2.04	0.57
	对照组	5	8.2	19	31.1	27	44.3	10	16.4		
锻炼方法	实验组	12	20.0	32	53.3	14	23.3	2	3.3	20.06	0.00**
	对照组	0	0.0	26	42.6	28	45.9	7	11.5		
生活习惯	实验组	8	13.3	29	48.3	21	35.0	2	3.3	4.65	0.20
	对照组	5	8.2	22	36.1	28	45.9	6	9.8		
健身知识	实验组	15	25.0	32	53.3	12	20.0	1	1.7	8.55	0.04*
	对照组	8	13.1	25	41.0	25	41.0	3	4.9		

注：“*”表示 $P < 0.05$ ，“**”表示 $P < 0.01$

表2是实验后实验组、对照组学生自我锻炼能力相关指标变化的差异比较。统计显示，实验后反应自我锻炼能力的各项指标实验组都明显要高于对照组，其中对自己身体状况的自我评价能力 $P < 0.05$ ，差异具显著性；学生自我设计锻炼计划的能力、自我实施锻炼计划的能力以及锻炼过程中自我调控的能力 $P < 0.01$ ，差异具高度显著性，说明运动处方教学更有助于大学生自我锻炼能力的提高。

3.1.2 运动处方教学对大学生体育健身意识的影响

3.1.2.1 关于体育健身意识

意识是指人所特有的对客观现实的反映，意识使人能够用客观现实引出的概念、思想、计划来指导自己的行动，使行动具有目的性、方向性、预见性^[2]。健身意识是人们在体育实践过程中形成的一种具有明确的目的性和方向性的自觉心理活动，它源于体育实践，其特点是具有能动作用。在

体育教学过程中,学生若能有意识地从事健身活动,就可以大大提高体育教学质量和达到健身目的。张新安把体育健身意识分为健身知识观念、健身意向观念和健身计划观念3个子系统,他认为3个子系统间存在着相互依赖、相互渗透和相互转化的辩证关系。其中健身知识观念是健身意向观

念和计划观念的基础;健身意向观念使健身知识观念和计划观念具有了方向性,并对二者的发展提供了内驱力;健身计划观念是健身知识观念和意向观念的有机结合,它使意向观念的主观愿望和知识观念的客观法则有机统一,形成了对实践活动的超前能动指导^[3]。

表2 实验后学生自我锻炼能力相关指标变化的差异比较

Table II Comparison between the Variation Difference of the Relative Indices of Students' Self-Exercise Ability after the Experiment

指标	组别	很明显提高		明显提高		有所提高		没有提高		x ²	P
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
自我评价能力	实验组	12	20.0	32	53.3	16	26.7	0	0.0	8.44	0.04*
	对照组	14	23.0	19	31.1	25	41.0	3	4.9		
自我设计能力	实验组	13	21.7	38	63.3	8	13.3	1	1.7	18.35	0.00**
	对照组	5	8.2	25	41.0	27	44.3	4	6.6		
自我实施能力	实验组	10	16.7	29	48.3	21	35.0	0	0.0	17.88	0.00**
	对照组	0	0.0	25	41.0	30	49.2	6	9.8		
自我调控能力	实验组	12	20.0	34	56.7	14	23.3	0	0.0	12.11	0.01**
	对照组	7	11.5	22	36.1	29	47.5	3	4.9		

注:“*”表示P<0.05,“**”表示P<0.01

3.1.2.2 运动处方教学对大学生体育健身意识的影响分析

运动处方教学过程(图1)实际上是健身意识和自我锻炼能力的培养过程。在自我测试阶段,教师先讲授身体形态指标测试的意义、相关知识和测试方法,学生在掌握正确测试的方法后,相互间进行身体形态的测试并记录。这样学生掌握了测试的知识和方法,也培养了自我测试能力。在自我评价阶段,学生在老师的引导下,对照标准体围指标,对自己的各项测试指标进行分析,了解自己的身体状况以及体形特点,这样学生不仅掌握了评价的标准和相关知识,也培养了学生自我评价的能力。根据自我测试和评价,学生了解自己身体存在的不足,就可以有针对性的确定自己的锻炼目标和需要重点锻炼的部位,同时也激发了锻炼的欲望,形成了强烈的健身意向。在学习掌握练习动作阶段,学生可以根据自己的锻炼目的,有针对性的选择所需项目,而不必掌握所有的练习动作。在自我设计运动处方阶段,老师结合不同的锻炼目的介绍运动处方制定的基本原理、步骤和方法,学生根据教师介绍,结合自己锻炼的目的和重点锻炼的部位,选择练习动作,制定适合自己的锻炼计划。这样学生不仅掌握了制定锻炼计划的相关知识,培养了自我设计运动处方的能力,同时也确保了锻炼计划的针对性和有效性。

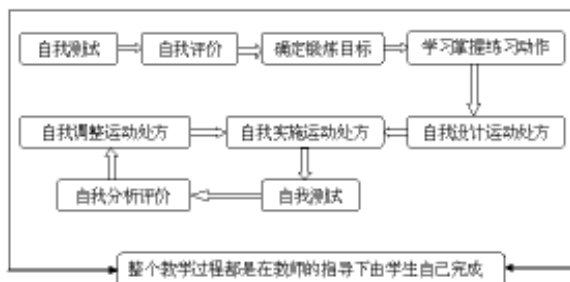


图1 运动处方教学技术流程图

Figure 1 Technical Process of Sport Prescription Teaching

健身知识的掌握有助于大学生形成正确的健身观念,正确认识自己的身体状况和存在的不足,能激发学生强烈的健身意向,而自我测试和评价能力、自我设计锻炼计划的能力、自我实施和调控的能力是科学健身理念付诸健身行动的重要保障,对学生课外科学健身具有很好的指导作用。整个运动处方教学过程学生不仅掌握了科学健身的知识,产生了强烈的健身意向,并且形成了完整的健身计划观念(掌握健身计划制定方法并付诸实际锻炼中)。所以运动处方教学对大学生体育健身意识的形成有非常积极的影响。

3.2 运动处方教学对大学生课外锻炼的影响

3.2.1 实验后学生每周参加健美锻炼的情况

表3是实验后实验组、对照组平均每周参加健美锻炼情况的差异比较。实验前实验组和对照组均无人在课外参加健美锻炼。实验后实验组学生每周参加健美锻炼次数≥4次的有11人,占18.3%,对照组只有3人,占4.9%;实验后实验组每周参加健美锻炼次数3次的有13人,占21.7%,对照组有9人,占14.8%,实验后实验组每周参加健美锻炼次数2次的有20人,占33.3%,对照组有14人,占23.0%,统计的人数和比例上实验组均明显高于对照组。卡方检验结果P<0.01,差异具高度显著性。说明运动处方教学更好地促进和指导了学生课外锻炼。

表3 实验后学生每周参加健美锻炼情况的差异比较

Table III Comparison between the Variation Difference of the Relative Indices of Students' Participating in Fitness Exercise Each Week after the Experiment

组别	≥4次		3次		2次		1次	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
实验组(N=60)	11	18.3	13	21.7	20	33.3	16	26.7
对照组(N=61)	3	4.9	9	14.8	14	23.0	35	57.4



3.2.2 运动处方教学对大学生课外锻炼的影响分析

运动处方教学是建立在充分发挥大学生主体优势的基础上。大学生接受了良好的教育,具有较高的科学意识、较强的理性与自我控制能力。通过体育教学使学生对体育锻炼有正确的认识和积极的态度,同时掌握了科学健身的知识和方法,那么他们就能用理性克服自己的惰性,积极主动地参加到课外体育锻炼之中。通过运动处方教学使学生对自己的身体存在的不足以及科学健身的意义有一个正确的认识,从而产生改变这种不足的愿望,而锻炼计划的科学性和针对性以及自我锻炼能力的提高,保证了良好的锻炼效果,这样就激发学生抽出更多的课外时间积极主动地进行锻炼,这种发自内心的需求而产生的锻炼行为,对大学生体育锻炼习惯的形成会产生非常深远的影响作用。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 运动处方教学在健美课中的实施过程实际上是健身意识和自我锻炼能力的培养过程,整个教学过程学生不仅掌握了科学健身的知识,产生了强烈的健身意向,并且形成了完整的健身计划观念(掌握健身计划制定方法并付诸实际锻炼中),对大学生科学健身意识的形成有重要的影响作用。

4.1.2 运动处方教学不仅能够提高学生课堂练习的积极性,而且能有效提高大学生自我锻炼能力,从而更好地指导学生进行课外锻炼,对大学生体育锻炼习惯的形成具有积极的影响作用。

4.2 建议

大学生接受了良好的教育,积累了较丰富的体育知识经验,在高校进行运动处方教学,不能立足于教师制定好运动处方,学生进行运动处方锻炼的被动方式,要充分发挥大学生的主体优势,全面提高大学生的自我评价、自我设计、自我实施和调控的能力,为大学生终身参与体育锻炼打下基础。

参考文献

- [1] 中国群众体育现在调查课题组. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京:北京体育大学出版社. 2005, 4.
- [2] 霍岩. 沈阳市高中生体育参与意识的现状调查及影响因素分析. 东北师范大学硕士论文. 2004.
- [3] 张新安, 许青生. 体育健身意识结构分析与高校体育教学改革[J]. 河南师范大学学报(自然科学版). 2000, (3): 104 - 106.

(责任编辑: 陈建萍)

《体育科研》投稿须知

1. 对稿件的基本要求

(1) 来稿内容必须无政治性错误、不泄露国家机密、不违反国家法律法规,符合本刊刊登内容范畴;撰写文体格式符合本刊要求,执行国家有关标准;不一稿多投。

(2) 论文要求论点明确、论述严谨、数据可靠、图表设计合理、文字简明通顺,具有科学性和可读性。

(3) 论文必须要素齐全,包括中英文题目、作者姓名、中英文作者单位(地址及邮编)、中英文摘要、中英文关键词、正文、参考文献、第一作者简介(姓名、出生年、性别、职称或学位、主要研究方向、E-mail地址和联系电话)

(4) 来稿用A4纸打印,欢迎通过电子邮件投稿。

2. 来稿的处理

(1) 来稿经编辑部三审,如符合要求,由编辑部发出录用通知。若投稿2个月后没有收到编辑部通知,作者可自行处理。

(2) 本编辑部因人手关系,不录用稿件恕不退稿,请作者自留底稿。

3. 关于版权、著作权的约定

凡自愿投给本刊的文稿,作者未作特殊说明的,本刊将同时获得图书、电子版本与信息网络的使用权。凡投本刊的稿件,若系一稿多投,一经发现,本刊将五年内不再利用其作者稿件。

为适应国家信息化建设的需要,扩大作者学术交流的渠道,本刊已加入《中国学术期刊(光盘版)》、“中国期刊网”和“万方数据——数字化期刊群”等多家数据库与检索机构,如作者不同意将自己的文稿编入上述数据库,请在来稿时说明,本刊将作适当处理。

文责自负。作者应自觉遵守国家有关部门著作权的法律法规,如发生侵犯他人版权或其他权利的稿件,本刊将协助侵权人追究责任并保留追究侵权行为给本刊造成的损失责任。