

兰州市普通高校高年级学生体育生活方式的调查与分析

高玉洲

(兰州理工大学,甘肃 兰州 730050)

摘要 采用文献资料、问卷调查和逻辑归纳等方法,对兰州市4所高校高年级学生体育生活方式进行调查分析,针对存在的问题提出若干建议。

关键词 普通高校;高年级学生;体育生活方式

中图分类号 G807

文献标识码 A

文章编号 :1671-1246(2016)19-0121-02

体育生活方式是指在一定社会客观条件制约下,社会中的个人、群体或全体成员为一定价值观所指导的满足多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征^[1]。高校高年级学生存在一定特殊性,表现为:一方面根据教学计划学校已不再开设体育课,课外体育活动更是无人问津;另一方面,他们面临着学校教育向社会实践的转变,面临着就业、工作,处于人生的转折期。这一时期的体育生活方式关系到他们未来体育生活化、终身化的实现,因此,调查其体育生活方式有极其重要的意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机抽取兰州大学、西北师范大学、兰州理工大学、兰州交通大学4所高校的400名在校大四本科生,其中男生280人,女生120人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 阅读有关书籍,查阅我国关于生活方式及体育生活方式的文章,为选题、设计问卷和进一步研究奠定基础。

1.2.2 问卷调查法 根据研究目的和内容要求,遵循问卷设计

原则设计问卷,请有关专家进行效度检验。采用封闭式答卷,当场回收,故调查具有较高信度。向兰州市4所高校的400名大四本科生发放问卷,收回391份,回收率97.8%,有效问卷382份,有效率97.7%。

1.2.3 走访调查法 对在校大四本科生就其健康状况与生活方式进行访谈,为选题和分析提供依据。

1.2.4 数理统计法 采用SPSS统计软件作常规数据处理。

2 结果与分析

2.1 高年级学生对参加体育活动的认识

学生对体育活动的认识是在多年学校教育和社会及家庭体育环境影响下逐步形成的。调查发现,几乎所有的男生都认为体育锻炼很重要,女生中也只有2.7%的人认为不太重要。然而,学生对体育生活方式的认识还比较模糊,仍有39.2%的学生认为没有必要每天坚持锻炼,35.4%的学生认为无病即健康,64.5%的学生对正确的健康观不是很清楚,81.1%的学生对《全民健身计划纲要》及《全民健身121工程》了解不全面。说明高校体育教学需要从深层次反思,总结经验,寻求发展。高年级学

疗师使用中药足浴疗法(包括党参、甘草、丹参、川芎、苍术、熟地、桂枝等中药)对8名运动员进行试验,并检测足浴试验前后运动员的血乳酸、尿酸和血磷酸肌酸激酶等指标,证明中药足浴具有加速乳酸排泄、降低尿素浓度的效果,同时运动员磷酸肌酸激酶也有所变化(平均下降100 u)^[3]。

5 结语

针对学生运动后疲劳恢复意识缺乏问题,可以在体育课堂上让学生了解篮球运动时减少疲劳的方法以及运动后疲劳恢复的重要性。(1)合理安排运动量,防止运动量过大引发疾病。局部负担过重,应减少或停止对该部位的大密度使用。(2)掌握正确的技术动作,避免受伤。(3)保证篮球运动时保持良好的身体状态。当身体疲劳、自觉运动能力下降时,不再勉强比赛,否则身体极易出现损伤。普及相关知识,让学生知道运动后疲劳恢复与运动前热身同等重要。同样,篮球协会以及相关协会

可以通过在篮球场上贴标语,提醒篮球爱好者运动后勿忘疲劳恢复。此外,学校也应对高密度的篮球比赛做适当调整,让参赛的运动员有足够的时间进行运动后疲劳恢复,使参赛者在每一场比赛中都能取得最优秀的成绩,提高比赛质量。学生也应尝试各种运动后疲劳恢复方法,针灸与推拿相结合,中药内服与外敷相结合,促使身体机能达到平衡状态。

参考文献:

[1]陈文刚,沈天明.学生篮球运动疲劳产生机理及恢复方法[J].鸡西大学学报,2011(10):145-146.

[2]贾天奇,常立云,宋佳霖,等.中医艾灸疗法促进运动性疲劳恢复的研究[J].北京体育大学学报,2006(11):1529-1531.

[3]徐跃杰.CBA篮球联赛前期力量训练方法的研究[J].山东体育学院学报,2004(2):68-70.

(* 通讯作者:杨麟)▲

生对体育活动的认识是其能否坚持参加体育活动的一个重要因素。

2.2 高年级学生参加体育活动的动机

体育动机是激励人参与体育活动的内部动力,即主观原因,是个体的内在过程^[2]。体育动机是直接推动高年级学生进行体育活动的主要动力。从整体上看(见表1),多数参加锻炼的高年级学生目的明确,即希望通过体育锻炼达到增强体质、消除疲劳、娱乐身心、提高学习效率等目的。其中增强体质、娱乐休闲是全体高年级学生的首选与次选因素,占80%以上,其次为提高学习效率、健身美体、结交朋友等。相对而言,男生更看中增强体质、娱乐休闲、健身美体、提高学习效率,而女生多是为了健身美体,说明女生更注重形体美、陶冶情操,与现代女性自我塑造、完善身心方面的需求是统一的。这些结果反映出大学生参与体育活动的价值取向趋于成熟,注重体育功能的全面开发,学生参与体育活动的价值取向呈现多元化与统一性特点。

表1 高年级学生参加体育活动的动机(%)

	增强体质	娱乐休闲	提高学习效率	健身美体	提高运动水平	结交朋友
男生	90.7	83.2	79.8	65.4	53.3	38.5
女生	86.1	80.7	76.9	78.2	41.5	21.3
合计	88.4	81.9	78.4	71.8	47.4	29.9

2.3 高年级学生参加的体育活动项目(见表2)

表2 高年级学生参加体育锻炼的项目(%)

	篮球	足球	羽毛球	网球	乒乓球	排球	跑步	健美操	游泳	跳绳	交谊舞
男生	46.7	45.8	38.4	37.1	37.1	13.8	31.5	10.1	14.3	5.6	8.9
女生	13.4	0.6	43.3	27.3	42.3	18.7	34.3	34.6	19.4	26.9	12.2
合计	30.1	23.2	40.9	32.2	39.7	15.9	32.9	22.4	16.9	16.25	10.6

调查表明,高年级学生在体育项目选择上呈多样性,且男女生差异明显。男生以篮球、足球为主,其次是3小球(乒乓球、羽毛球和网球)、跑步、棋牌等,说明男生更喜欢对抗性和竞争性项目。女生则以3小球、跑步、健美操为主,其次是游泳、交谊舞等,这与女生倾向于竞争性不强的项目与爱美心理有关。从整体上看,高年级学生选择的体育活动项目较多,追求活动方式的大众化、娱乐性和可操作性,对技术性要求并不高。

2.4 高年级学生参加体育活动的次数和时间(见表3)

表3 高年级学生每周参加体育活动的次数和时间(%)

	参加体育活动次数					参加体育活动时间(min)			
	不参加	1次	2次	3次	4次	5次及以上	<30	30~60	>60
男生	5.3	12.2	27.6	34.4	11.8	8.7	15.9	32.1	52.0
女生	15.7	32.5	28.5	13.9	6.7	2.7	37.4	35.4	27.2
合计	10.5	22.4	28.1	24.2	9.3	5.5	26.7	33.8	39.5

调查表明,在参加体育活动的次数和时间方面,男生和女生有显著差异。男生参加课外体育活动每周2~3次的人数最多(占62.0%),锻炼时间>60min的占52.0%;女生活动时间与次数明显比男生少,参加课外体育活动每周1~2次的人数最多(占61.0%),时间多少于60min(占72.8%)。15.7%的女生从不参加课外体育活动,明显高于男生(占5.3%),而每周参加3次课外体育活动的女生(13.9%)明显少于男生(34.4%),这主要与男、女生的生理、心理特点以及爱好、兴趣等因素有关。

从整体上看,高年级学生体育活动的次数和时间不容乐观,究其原因有两方面:一方面由于教育和就业压力,他们无暇顾及体育锻炼,另一方面也受场地不足等客观因素影响。

2.5 体育生活消费水平

体育在消费结构中的地位不仅取决于消费水平,而且还与人们的体育价值观和体育态度有关^[3]。体育消费有助于自身的体育锻炼,并且成为人们进行身体锻炼和社会交往的一个重要手段。调查表明,高年级学生体育生活消费水平不高,79.1%的高年级学生体育生活年消费在100元以内,即多数高年级学生每月在体育生活方面的消费不足10元。另外,男、女生体育生活消费也有明显差异,年消费在100元以上的男生多于女生,年消费在100~200元的女生人数明显少于男生。

由于对体育生活方式的认识不足和个性特点,学生还没有形成体育锻炼习惯,表现出很大的随意性。

3 影响高年级学生体育生活方式的因素分析(见表4)

表4 影响高年级学生体育生活方式的因素(%)

	时间保障	场地器材不足	经济条件	缺少组织辅导	未掌握锻炼方法	不感兴趣
男生	42.1	45.1	34.1	20.2	14.2	6.6
女生	32.8	41.4	27.8	25.6	17.4	10.1
合计	37.5	43.2	31.0	45.8	31.6	8.4

调查结果显示,影响高年级学生体育生活方式的因素是多方面的,没时间、场地器材不足、经济条件制约以及缺少组织管理等是主要因素。其中,场地器材不足成为影响高年级学生参加体育活动的主要客观因素(43.2%),这种现状如不能得到改善,将直接影响高年级学生的身体状况。此外,缺少组织管理(45.8%)和没有掌握锻炼方法(31.6%)也成为高年级学生进行体育活动的重要制约因素。可见,在高年级学生体育教学过程中应注重帮助学生掌握锻炼方法、养成健身锻炼的习惯、形成终身体育观念。

4 建议

急需加强高年级学生体育生活方式培养,而这是一项长期、艰巨、系统的工程^[4]。

(1)加强健康教育,树立“健康第一”思想^[5],提高大学生对健康重要性的认识,形成科学、健康的生活观。建议在高校体育教学中增加体育生活方式内容,通过课堂讲授和系列专题讲座,引导大学生改善生活方式,提高生活质量。

(2)建议各高校制订高年级学生体育和健康合格标准,并列入学生培养计划,使之成为高年级学生毕业申请学位的必要条件之一。建立高校高年级学生体质监测机制,为高校学生体育工作提供科学依据。

(3)重视体育场地、器材改善与建设,营造良好的体育环境。

(4)重视课外体育活动组织建设,成立单项体育协会、俱乐部,为学生体育锻炼提供平台。

参考文献:

- [1]苗大培.论体育生活方式[M].北京:北京体育大学出版社,2004.
- [2]殷雷亮,孙燕玲.广州市高校大学生体育生活方式的调查与研究[J].山西师大体育学院学报,2008(1):97-99.
- [3]卢元镇.社会体育学[M].北京:高等教育出版社,2002.
- [4]孟刚.和谐运动与健康[M].贵阳:贵州人民出版社,2005.
- [5]王建军.体育、健康、体育生活方式[J].解放军体育学院学报,2000,19(4):69-71.▲