

新时代湖南省大学生体育素质培养研究

罗旺¹ 尹浩²

1. 邵阳学院体育学院; 2. 曲阜师范大学体育学院

[摘要] 为了对新时代湖南省高校大学生的身体素质以及体育参与的情况有一个同步性的认识, 从整体上把握当前高校大学生体育素养发展水平, 研究以湖南省调研的4所高校的1060名在校本科大学生为研究对象, 选用问卷调查法, 通过网络平台的问卷收集方式发放回收问卷1060份, 研究结果表明: 大部分学生在选择运动项目时会选择运动技能门槛低、对自身要求不高的项目, 跑步是湖南省高校本科学生的主要锻炼方式; 大学生每周体育参与的频率处在较高水平, 少有学生不参与体育运动; 学生在身体素质方面在一般水平以上的占到大多数, 但仍有一部分学生运动素质不达标。

[关键词] 新时代; 大学生; 体育素质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.943

一、前言

新中国成立以来, 党和政府就十分重视体育工作的开展, 体育事业的发展正是在这一时期有了全新的高度, 将体育强国的战略融入中华民族复兴的道路中, 将“中国梦”与“体育强国梦”融合^[1]。在新时代不断践行的宏伟蓝图之中, 对体育事业的规划到具体年份, 各个时期都有着各个时期主要任务。将保障人民的根本利益作为总抓手, 就是使人民的身体素质得到保障, 这也是党中央、政府推行制定各种政策最根本的旨归。在实现文化强国的过程之中, 将教育事业与体育事业紧密结合在一起。

大学生是新时代建设社会主义的中坚力量, 进入大学, 学生们在有更多可支配时间来进行各种社会活动, 更有利于体育素质的提升。校园体育运动作为学生的主流活动之一, 对学生的体育素质发展水平起到了积极的促进作用。通过对当前湖南省的大学生身体素质、各运动项目开展状况、参与人数、参与频次、场地设施条件等方面进行实地调研分析。旨在了解湖南省普通高等学校大学生体育运动开展及参与情况、影响因素等, 从而为湖南省普通高等学校培养大学生体育素质提供理论与实践上的参鉴。

二、样本选择

文章通过对邵阳学院等4所高校为调查对象进行调查, 总调查人数为1100人, 筛除无效问卷40份, 有效问卷1060份。调查对象涉及多个高校(表1), 涉及专业种类较多, 能较好反应学生整体体育素养情况。样本研究具有显著的代表性, 通过对若干高校的调查研究使得研究具有现实意义。

表1 调查学校与调查人数表

学校	频数	百分比(%)
邵阳学院	463	43.68
湖南文理学院	196	18.49
湘南学院	205	19.34
衡阳师范学院	196	18.49
合计	1060	100.00

三、研究结果与分析

(一) 大学生参与运动项目分析

问卷设计的运动项目有15个种类, 包括足、篮、排等学

生能接触到的大众运动项目。研究结果经SPSS 25.0软件统计。除羽毛球、乒乓球两项运动之外, 所有运动项目的指标设为两种“参与”和“不参与”, “0”代表学生在填写问卷时未选择此项目, “1”代表学生在填写问卷调查时学生在感兴趣的运动项目中选择了此种。

学生的兴趣爱好是参与体育活动的最重要的动机^[2], 分析可知, 在网球、健美操、瑜伽、跳舞、武术等其他运动项目在大学生群体之中的普及率较低, 开展范围较小。一是由于多数大学生对这种“冷门”运动项目了解较少, 从未接触过, 高校在教学的过程中项目开展力度不够, 缺乏相关运动项目的专业师资力量; 二是高校没有纳入专门正规的课程体系去支持这些运动项目的开展^[3]。在三大球之中, 大学生参与率都比较高, 在20%以上, 其中篮球在大学生之中的参与程度最高接近50%。篮球参与程度较高表明省内高校在篮球项目之中的体育基础设施建设方面比较完善。不经常参与率都比较低, 参与足球、排球运动的人数比率仅仅达到22%、25%, 表明本科学生通过足球、排球来提高身体素质的程度并不高。足球参与率低可能是由于足球普及率较低, 虽各大院校都配有足球场, 但是供学生参与运动的人均场地仍处在较低水平; 再有就是师资配备方面的不足, 学生在学校中参与公共体育课的选择, 没有专门的教师进行足球技战术的系统训练, 使得学生参与运动的很少且主要是以专业为体育的大学生进行足球运动; 足球对体能、身体素质的水平要求比较高, 在比赛之中是长时间、大负荷的运动, 对于参与体育运动仅是为了满足日常生活的需要, 强身健体的目的来看, 很少参与足球运动。高校学生进行跑步来锻炼是参与率最高的一种运动方式, 达到65.5%, 表明学生参与运动主要是以跑步的形式, 来满足日常体育运动的需求, 深层原因是跑步依靠外界的影响较小, 不需要其他外力因素的借助就能达到, 一般不需要运动器材, 靠自己自身的条件即可完成相应活动。

从多重响应频率分析表可知学生喜好参与的运动项目, 可依据此来采取相应的措施来满足高校本科学生在体育方面的需求, 学生偏好的运动项目可以多发展, 发展篮球、跑步、乒乓球、羽毛球等项目, 增添设施、配备体育教师、专业人才。针对“冷门”项目适当开展, 满足学生多元化的运动需求。

（二）大学生体育参与分析

表3对学生参与体育的行为进行相关统计，在学生每周参与运动的分析之中，每周参与6~7次体育活动的人数有396人，占总调查人数的37.3%，表明超过三分之一的学生一周内每天都参与活动。这意味着当今学生对体育已经逐渐重视起来，成为日常学习生活中一种提高自身身体素质和满足精神层次的需要。不参与体育活动的人数很少有13人占1%，这部分大学生群体仍需健康意识上有待加强。学生参与体育锻炼的时间分析之中一定程度上是建立在参与活动次数的基础之上的，若学生不参与体育活动，便是没有后续的锻炼时间的这种概念。学生在参与体育体育锻炼活动时，以中小强度的体育参与为宜，非体育专业的学生不宜在日常生活中采用大强度锻炼的方式^[4]，否则会起到反作用。学生在每天都能保证体育锻炼时间，锻炼时间与锻炼强度也是有着相关性的。一般来说锻炼时间越长、运动强度越大，身体产生的反应也就越明显，比如出现肌肉酸痛，精神萎靡等人体活动积极性下降的一些表现。运动后感觉酸疼便是日常参与体育活动较少、不经常参与或每次活动的量很少，加大运动量、强度时，便会使得机体做出相应的反应，这部分学生群体需要加强锻炼；运动后出汗稍微感觉疲惫的现象是比较好的，这说明运动的量刚好超过集体所承载的负担，在机体所承受的范围之内，有利于超量恢复；运动后感到轻松的学生有两种情况，一是运动量较小，二是机体对相应的运动已达到适应。

基于学生体育参与行为的调查可以看出学生参与体育活动的积极性、参与效果以及体育活动时间的占比，为学生参与体育参与行为提供个体层面上的导向和分析。

（三）大学生身体素质研究

由表4得出，大学生具有良好的运动技能，例如能在泳池中执行生存和救援技术频数分析结果显示：非常符合这种能力的学生人数为258人，所占百分比24.34；比较符合此种能力的学生人数为256人，所占百分比24.15%；学生运动技能掌握一般的人数为244人，所占百分比23.02；未能充分掌握一种运动技能的人数为201，所占百分比18.96；完全不能掌握一项运动技能的学生人数为101，所占百分比9.53。其中掌握、精通一种或若干种运动技能的学生最多，为24.34%，未能充分掌握运动技能的人数最低，为9.53%。不能熟练地掌握一项与完全不能掌握运动技能的人数占总人数的28%，这与当前大学生参与跑步的人数较多有着直接印证，跑步对技术的要求低，而掌握一种运动技能则需要不断地练习，兴趣爱好也是影响因素，制定湖南省高校学生身体素养发展规划时，应考虑学生在运动技能上的熟练度现状。让学生发现自己所擅长的并参与进去。

大学生具有良好的运动器材使用能力，能在不同的运动和身体活动中控制并精确的使用设备频数分析结果显示：能够掌控和适应各类体育器材的人数为367，所占百分比34.62；能使用一般性体育器材的人数为280，所占百分比

26.415；能够非常好的运动体育器材的人数为249，所占百分比23.49；对体育器材的使用并不是很擅长的大学生为122，所占百分比11.51；完全不会使用体育器材的人数为42，所占百分比3.96。其中能够掌控和适应各类体育器材的人数(34.62%)最高，完全不会使用体育器材的人数(3.96%)最低。体育器材设施是学生参与体育运动的物质条件，在高校之中各类体育器材设施建设比较完善，甚至有些高校拥有自身的健身房，数字化健身实验室等体育场所。学生对运动器材设施使用方法、使用能力的调研能够彰显学生的运动学习能力，从另一方面也体现出学生日常参与体育的情况，参与体育运动多，接触的运动项目多，对各种体育器材设施的使用情况也会比较熟悉。学生器材使用的广泛有利于扩大多元化的教育，对学校体育教学质量的提升也有着促进作用^[5]。

四、结论与建议

（一）结论

（1）对湖南省大学生的调研显示，跑步、羽毛球、乒乓球、篮球等容易掌握技能、运动技能要求门槛低的运动项目在高校之中开展的效果较为理想。跑步是在湖南高校之中开展范围最广的一项运动。

（2）绝大部分学生会每周进行体育锻炼，通过体育锻炼来强身健体的意识已经深入学生思想中，成为新时代大学生中的一种生活方式。学生每周每次参与运动的时间得到保证。

参考文献：

- [1]任鹏博,张健,张建华,李婷文,蔡峰.习近平新时代体育强国思想的核心内涵、价值指向与实践特质[J].南京体育学院学报,2020,19(11):1-6.
- [2]蹇晓彬,郭赤环.高校学生体育锻炼动机及其影响因素的相关性分析[J].体育学刊,2008(07):58-62.
- [3]李苗.体育舞蹈运动项目在西北民族大学的开展状况研究[J].体育科技文献通报,2018,26(07):153-155.
- [4]王丽丽.社会生态学视域下中学生体育参与行为影响因素的分析[D].吉林体育学院,2017.
- [5]本刊报道.教育部发布《小学体育器材设施配备标准》与《初中体育器材设施配备标准》[J].中国学校体育,2016(11):20.

基金项目：2019年，湖南省教育厅，新时代本科院校学生体育素养培养研究（19C1657）

作者简介：罗旺（1987.10-），男，汉族，湖南沅江人，研究生，讲师，研究方向：体育人文社会学、大学生思想政治教育。

尹浩（1997.09-），男，汉族，山东临沂人，硕士在读，研究方向：体育教育训练学。