

影响大学生体育锻炼行为动机因素的研究

孙凯涛

(三门峡职业技术学院 河南 三门峡 472000)

[摘要] 本文采用文献资料法对普通高校大学生体育锻炼行为的影响因素进行了调查和研究。通过分析当代大学生体育锻炼相关的各种因素,为高校体育工作者提高当代大学生的身体素质,养成良好的锻炼习惯,提供针对性和实效性的参考。帮助大学生形成终身体育观念和终身体育锻炼行为,养成规律运动习惯,达到促进身体与心理健康的目的。

[关键词] 大学生 体育锻炼行为 兴趣 影响因素

前言

在校大学生作为高校体育教育的对象,他们对待体育的态度是怎样的,对体育的认知、兴趣爱好、行为意向和体育行为现状有什么特点,对问题的洞察和了解,对于进一步有的放矢地落实高校体育各项改革措施,提高体育教学质量,满足大学生的体育需要,确立和培养大学生终身体育意识和能力,具有重要的现实意义。从对大学生体育锻炼的目的研究的总体结果来看,大多数学生参加体育锻炼的目的,是以促进身心健康为主。王润复(1996)对大学生的调查表明:“以身心健康为目的参加体育活动的男生平均为64.7%,女生为53.3%。”刘一民等(2001)在一项研究中发现:大学生参加体育活动以健身为主要目的比例高达89.6%。在对大学生参加体育锻炼的组织形式研究发现,大多数人喜欢和同学一起锻炼。方敏等(2001)的研究结果表明:“41.5%的大学生采用结伴形式锻炼,21.3%学生单独锻炼,37.2%学生锻炼形式不确定。”王景亮在对女大学生参加体育活动组织形式选择的调查时发现:“自发结伴是大多数(63.9%)女大学生参加体育活动时的重要组织形式,而单独活动和参加学校组织的活动的女大学生各占17.8%和18.4%。”但是也有学者在研究中发现了与此相反的现象。王润复(1996)的调查表明:大学生在参加体育锻炼时“按个人兴趣、时间随意活动的男女生人数比例分别是57.5%和64.6%;喜欢几个同学自由组合活动的比例分别为33.1%和26.6%。”并认为这种状况,反映了大学生参与体育活动具有较强的独立意识。

1 体育锻炼对大学生的意义

体育锻炼既是身体活动,又是心理活动和社会活动,因此,体育锻炼不仅有利于身体健康,而且对于人的心理健康和社会适应具有积极的促进作用;体育锻炼是一种行之有效的心理治疗方法,通过体育锻炼可以减缓或消除焦虑、抑郁类心理疾病。体育锻炼对大学生的心理健康在智力,意志品质,情绪,人际关系等方面积极地影响。有助于大学生智力的发展,有助于大学生坚强的意志品质形成,有助于大学生人际关系的改善等等。

2 我国大学生体育锻炼现状

普通高校大学生有八成以上的同学对体育持有积极、喜欢的态度,少数表现出冷淡甚至厌恶。并且存在性别差异,喜欢体育的男生和女生之间差异非常显著,男生参加体育锻炼的积极性明显高于女生。从总的情况来看,喜欢体育的学生比率为84.67%,

这说明大多数的学生对体育有着积极、认可的态度,但女生占的比率相对男生较低,并与男生之间存在显著性差异。

我国学者通过调查研究发现,男生参加体育锻炼的动机主要为增强体质、调节心理和消遣娱乐,女生主要为增强体质、调节心理和塑造体形。男生和女生都把增强体质和调节心理放在前两位,由此可以看出普通高校大学生对体育增强体质和调节心理的功能认识深刻。男生和女生参加体育锻炼的动机处在第三位的分别为消遣娱乐和塑造体形。这可能是由于男生和女生生理和心理的差异所致。男生喜欢通过运动来表现自我,发泄不良情绪,展现自己在体育场上的竞争力;女生与男生相比更注重自己的外在形象,所以在体育动机上存在不同。普通高校大学生对体育项目的选择是多元化的,男、女大学生在项目选择时,带有明显的性别特征。从选择内容上来看,男生更多地倾向于选择富有激烈对抗、竞争性强的项目;女生更倾向于选择难度较低、对抗性不强或自我表现类的活动,不大喜欢器械或身体接触类的活动,倾向于那些非直接对抗、节奏鲜明,轻松愉快、游戏性和娱乐性较强以及具有时代气息和审美价值高的体育运动项目。

从整体趋势看,大学生对健身体育手段的技术性因素并不苛求,而更多的是追求其健身因素,尤其是对一些易于开展,不受场地、器材限制的大众健身项目情有独钟。如:跑步、足球、羽毛球、跳绳等。体育锻炼的频率是评定体育锻炼情况的一项重要指标。从总体上来看,男生在体格、身体素质等方面优于女生,锻炼持续时间长。而女生大多由于爱清洁,不太喜欢大汗淋漓等原因,所以锻炼时间相对男生较短。而几乎不参加或偶尔参加体育锻炼和经常参加体育锻炼的人数,相差不多。

3 影响大学生体育锻炼的内在因素

3.1 体育锻炼态度与动机分析

大学生体育态度的形成是受多种因素影响并经长期孕育的过程,是一个不断循环的反馈过程。但是体育态度与体育锻炼行为之间是否具有一致性呢?大学生体育锻炼行为的产生来源于体育需要和体育动机,而体育需要的产生和满足需要的迫切程度又源于大学生对体育的了解和认识,以及对体育所产生的兴趣和意象,即所持的体育态度。不同的人,其体育态度的结构成分及功能有所不同;在体育态度形成过程的不同阶段,态度的三种成分所产生的行为动力作用也不同,并且三者之间相互影响、相互促进、相互转化。刘一民、孙庆祝等分别统计分析了被调查大学生每周

参加体育活动的次数及相应的体育态度得分,结果表明,体育态度与体育锻炼行为之间具有高度正相关性(相关系数达0.95)。大学生个体体育态度的形成是在体育教学和体育文化环境这两种外界因素影响下,经过服从、同化、内化三个阶段而逐渐形成的。在这一过程中,不同的体育态度所产生的体育锻炼行为表现也是不尽相同的。个体对自我身体状况的感知直接影响着他对于体育锻炼需要与否的判断。从需要的层面上来讲,如果一个人认为自己有体育锻炼的需要,那么他就很有可能进行体育锻炼。这种需要越强烈,他参加体育锻炼的可能性也就越大。

体育动机是指推动体育锻炼行为主体的人们从事并维持体育锻炼行为的主观原因和心理状态,是人们对体育锻炼行为的客观需要的主观反映。体育动机对体育学习和身体锻炼行为,起着定向、始动、调节、强化和维持的功能,对体育活动有着重要的影响。大学生的身体意象虽是影响体育锻炼动机强度的重要因素之一,但并不是其与体育锻炼唯一的直接动机,除了满足对形体的审美需要外,还与其他因素有关。

3.2 大学生体育锻炼意识分析

体育意识是指个体参加体育活动的兴趣,对体育认识程度,参与体育竞赛和参加体育活动的意识。在体育实践中,人们对各种情况(信息)进行加工整理、分析综合,从而逐步透过现象认识本质,把握事物(发展)的规律性。度高于女生。郑毅敏在大学生体育意识和体育锻炼行为研究中,所调查的大学生每周能参加5~8小时体育活动的占42.35%,3~4小时的占27.53%,1~2小时的占13.66%,1小时以下的占4.23%,12小时以上的占12.24%。河南省大学生参加体育锻炼平均每天1小时的,已达54.59%以上。部分大学生参加体育活动的次数较多,但参加活动的人数相对较少。所以大学生对体育锻炼的认识程度较高,但参与体育锻炼行为低于认识程度,即体育意识并非大学生体育锻炼行为的决定因素。

4 影响大学生体育锻炼行为的外在因素

4.1 影响大学生体育锻炼的社会因素

国家体育运动的发展,社会对体育运动的普及都会不同程度的影响大学生参加体育活动的积极性。随着科学技术的发展,在当今信息时代,许多学生通过电视转播、录像、电台广播等多种形式与社会间接接触,了解社会体育开展的情况,了解竞技体育的发展水平将会鼓舞大学生参加体育锻炼的积极性。因此,电视、广播、报刊等传播媒介的传播会影响到大学生体育知识的掌握,影响他们参与体育活动的积极性。大学生参与体育活动的主要形式是与同学、朋友一起,因此,同学朋友的鼓励也是影响大学生参加体育锻炼的一个很重要的因素。

4.2 影响大学生体育锻炼的家庭因素

在当今社会,经济发展是提高人们物质生活水平的唯一途径,在培养子女成长过程中对子女的教育就自然而然的是给孩子灌入文化课学习,学习好是将来孩子成长成才的根本。而对于体育活

动则是家长们认为可有可无的内容,甚至很多家长对于孩子的体育锻炼认为是一种浪费学时间,不务正业的活动。致使孩子整天坐在书桌前苦熬寒窗,磨练意志,同时也磨坏啦孩子的身体。很多家长认为孩子的学习要有充足的学习时间作保证,并不认为孩子只有劳逸结合才能提高学习效率,更好地发掘学习潜力,对于孩子的体育锻炼和健身活动,很多家长认为是浪费时间,耽误学习的做法。因此,对于经过大学前教育的大学生而言,孩子运动的时间受到约束,很多大学生在这九年义务教育中并未能养成良好的锻炼习惯,更谈不上接受过系统的体育训练和掌握一到两项体育运动技能啦。因此,在大学生们的日常学习生活中,进行合理有效的体育锻炼也就很难完成。

4.3 影响大学生体育锻炼的学校因素

学校校园环境是影响大学生参加体育锻炼行为的主要环境,大学生参加体育锻炼的场所基本上局限于校园内,体育锻炼行为直接受到学校体育运动的普及与提高水平的影响。校园体育氛围是否浓厚,学校重视什么体育运动项目的宣传和开展,学校的体育运动竞赛组织是否合理和丰富也直接影响着学生的行为,体育师资的素质,学校体育场地、器材设备也是影响大学生体育锻炼的很重要的因素。由于现在学校学生人数大量增加,而学校场地数量有限,场馆数量很难满足学生参加体育锻炼的需要,造成学生参加运动的人数比例下降。而体育场馆的设施条件不同,在很多高校中没有固定的体育馆或者体育馆的数量极其有限,对于很多体育场地如:篮球场地、网球场、排球场、等,因场地占地面积大,同时容纳该项目比赛人员有限的特点,致使在休闲高峰期使这些场地成为超饱和状态。对于万人大学、仅此几块场地也会显得杯水车薪,而体育场馆的开放时间也是影响学生进行体育锻炼的重要原因。

小结

学校环境、自家庭环境、社会环境是影响大学生体育行为的重要因素。为了使大学生形成浓厚的体育意识及良好的体育行为,应加强学生自身对体育的认识,优化体育课程结构,营造良好的体育氛围。

参考文献

- [1] 金健秋,徐国宏.大学生体育行为探析[J]中国体育科技,2017(7).
- [2] 谢琴,吴佑年.大学生身体自尊与体育锻炼参与的研究[J]广州体育学院学报,2018(5).
- [3] 沈国平.影响大学生体育行为主要因素的分析[J].中国体育科技,2018(3).
- [4] 程小虎.1、2年级大学生体育锻炼行为阶段性特点的调查研究[J]武汉体育学院学报,2018.
- [5] 程小虎.国外关于体育锻炼行为的研究理论和成果的综合述[J].湖北体育科技,2018(1)