

成都大学乐健跑开展效果及影响因素分析

郑青山 彭龙 谢彦轲 上官若男 (通讯作者)

成都大学

[摘要] 本文对参加成都大学乐健跑活动的学生进行调查分析,以参加活动学生和组织活动的教师为研究对象,对乐健跑活动的开展效果及影响因素加以分析得出关于开展乐健跑活动的建设性建议。

[关键词] 大学生校园跑;乐健跑;课外体育活动;锻炼方式;影响因素

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.155

大学校园跑项目是由全国学联、共青团中央、国家体育总局、教育部等四部委联合发起的高校“三走”项目的唯一跑步品牌。全国大学生校园跑项目的推动对在校大学生身体素质和促进在校大学生身心健康有着重大意义。同时跑步运动也能够满足自身对兴趣、健美、社交等方面的需求。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以成都大学乐健跑开展效果及影响因素分析为主要的研究对象。采用分层抽样调查的方法在成都大学各学院按一定比例发放调查问卷。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

以“高校校园跑”、“跑步运动相关研究”、“课外体育活动”、“跑步文化”及“跑步影响因素”等为关键词搜索相关文献及资料64篇,系统地了解了校园跑的相关理论框架和知识背景,并通过百度、万方、知网等平台进行相关搜索,集中整理了我国高校校园跑文化、课外体育活动、跑步运动影响因素等方面的文献,为本文研究成都大学乐健跑开展效果及影响因素分析提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法

在查阅大量校园跑、跑步运动、跑步文化、跑步影响因素相关的文献基础上,设计了“关于成都大学乐健跑开展效果”的问卷调查,问卷情况如下表:

表1 问卷发放情况

发放对象	发放数	回收份数	有效份数	回收率	有效率
规定参与乐健学生	650	623	600	95.85%	96.31%
非规定参与乐健学生	200	163	150	81.50%	92.02%
总计	850	786	750	92.47%	88.24%

注:因非必须参与学生为高年级学生,且很少有主动参与乐健活动,故而问卷发放较少,回收率低,高年级问卷调查数据仅用于与参加乐健活动的低年级学生做一些对比,调查对象的主体为参与乐健活动的低年级学生。

1.2.3 访谈法

依据研究的目标及要求,分别采访了活动领导层公体部主任余老师以及副主任李老师、实施教师3人,访谈目的:了解乐健活动的领导层对乐健活动开展效果的评价、在开展乐健跑活动中所遇到的困难、影响乐健跑活动开展的因素等,为本研究的可行性做初步的调研。重点了解成都大学校园体育活动开展效果及问题,通过访谈获得克服成都大学乐健跑开展影响因素的意见和建议。访谈总结:通过对领导层的访

谈,使我对成都大学开展的乐健跑活动有了深刻的认知,让我更加了解到乐健跑活动的开展情况及存在的部分影响因素,奠定了我开展本研究的信心。

1.2.4 数理统计法

通过EXCEL统计分析软件,对成都大学乐健跑开展现状的问卷和访谈数据进行统计分析,为本文研究成都大学乐健跑开展现状和影响因素分析提供了数据支持。

2 研究结果与分析

2.1 成都大学在校学生对校园跑运动的了解程度

在学生自我认知中有41.99%的学生对自我运动强度所达到健康的运动标准没有清晰的认知。成都大学仅有22.67%的学生达到了关注自身健康问题的标准。

2.2 成都大学乐健跑开展对非规定参与活动学生的影响

成都大学乐健跑项目开展并未硬性规定大三以及大四年级的学生参与,但在乐健跑开展环境的影响下,也给予了非规定参与乐健跑学生良好的运动环境和运动条件。在成都大学乐健跑活动开展前,对于非规定参与乐健跑活动的学生仅有12%满足了《健康中国行动(2019—2030年)》中健康运动频率的标准,余下88%的学生在日常生活中运动量并未达到较为健康的运动标准,65.33%的学生基本不参加运动。综上所述,在乐健活动开展前,有大部分非规定参与乐健活动学生在日常生活中运动量低。

在校园跑的影响下,有60%的非规定参与活动学生愿意主动加入乐健跑活动中,表明乐健跑活动的举办,给非规定参与乐健跑学生的生活习惯在运动方面带来了积极影响。40%的学生对于乐健跑活动的举办并无任何参与欲望,也表明乐健跑的举办面临一些活动本身或学生生理、心理方面的问题。

2.3 成都大学乐健跑开展对参与活动学生的影响

在未开展乐健跑活动前,规定参与乐健的学生进行跑步运动的频率有17%能保持在基本健康运动量的范围,开展乐健跑活动后,由于对大一、大二学生存在有运动量“底线”限制,使除特殊情况的学生以外,要求参加乐健跑学生每周必须进行至少一次,每次至少2.5公里,用时保持在40分钟以内强度的跑步运动。

在开展乐健活动后,能保证自身每周在三次及以上低、中跑步运动强度的学生占比增至28.33%,提升了11.33%学生的健康运动量,低、中运动强度学生在3~6次/周运动频率范围内都有所增长,尤其是能达到3~4次/周运动频率的学生由乐健跑活动的开展人数占比直接增长了近一倍,保持在7次/周这个频率范围的人数略有下降。

2.4 开展成都大学乐健跑影响因素分析

乐健跑活动的影响因素主要包括学生的主观因素和学校组织活动的客观因素两个部分,在此基础上结合学生建议的主观反馈,

影响乐健跑活动开展的客观因素包含有以下几个主要因素:

(1) 据调查显示,有过半的学生认为乐健跑活动的存在局限性,时间因素影响了活动开展的诸多方面,在乐健跑活动初期,每日乐健跑具体的时间限定在17:45~18:20,时间限定过于机械化,不够灵活,继而给参加活动的学生带来了诸多不便。时间因素涉及以下几个方面:①天气,乐健活动的“底线”要求每位学生每周必须进行至少一次的乐健跑,加之在惰性心理以及诸多不确定因素的共同影响下,在一周的时间段中学生们往往会将本周的“乐健任务”拖延至规定时间的后期,而这就对本周跑步期间的天气没有足够的选择权,或遇到多雨周,使得学生的运动体验差。②与学生用餐时间冲突。由于规定跑步的时间正是学生晚餐时间段,再者参加活动的学生多晚自习,晚餐和参加跑步运动只能选择其一。③跑步环境拥堵。乐健活动进行时段处于下课后,教师和学生的出行使得校内过于拥堵,给学生带来不好的运动体验。综上,时间因素限制了乐健跑活动的开展。

(2) 有45.20%的学生提出乐健跑步软件存在着一些问题,学生们反馈的主要问题有以下两点:①受信号影响,在跑步过程中需要对学生定位,同时配速和运动里程在信号不好的情况,学生跑步的结果与真实成果存在较大差异,且易被系统认定为无效活动。②软件配速限定过于死板,乐健APP只能在规定的配速范围内跑步才能记作有效运动,虽然运动负荷限定在较为安全的范围,但如此不利于学生对自身提高运动负荷。综上,乐健跑步软件中存在的问题是影响乐健跑活动开展的主要因素之一。

(3) 有29.33%的学生认为每周参加乐健活动一成不变,活动方式、过程和体验都太单调且枯燥。因而活动形式过于单一,缺乏趣味性,也是限制乐健跑活动开展的因素之一。

(4) 有46.00%的学生提出乐健活动在制度中存在监察、审核和认证上的问题。①监察:对于骑行打卡的监查力度和方式不足,不能达到乐健跑原始目的。②审核:审核时由于网络卡顿或延时的影响,会给审核过程带来误导。③认证:认证的方式太单一,只能依靠乐健APP提供认证依据,受制约程度大。故而乐健活动初期,在制度上存在一些限制乐健跑活动开展的因素。

(5) 在乐健活动中,对跑步环境不满意的学生占比重为学生总数的33.60%,参加乐健跑活动只能在校园内公用道路上进行,使得参与乐健活动的学生得不到较好的活动体验,且安全存在一定风险。乐健跑活动中环境因素也制约着乐健跑活动的开展。

3 结论与建议

3.1 结论

根据调查分析乐健跑开展效果及影响因素所得结果,可

得出结论:

(1) 成都大学乐健跑的开展后,学生们参加中、低运动强度的运动频率有明显提高。有一小部分学生开始尝试较高强度的跑步运动。

(2) 参加乐健跑活动的学生跑步动机更加多元化,情感获得更加丰富。

(3) 成都大学乐健跑活动的开展一定程度上受到学生们主观心理因素的影响,受懒惰心里、享乐心理,畏惧心理等因素的影响。

(4) 乐健跑活动的开展受到跑步场地、跑步限定时间、跑步认证有效制度、打卡APP和跑步形式等客观因素的限制。

综上所述,成都大学乐健跑活动初期达到了良好的效果,但也存在着一些不足,受到了主观心理因素和客观现实因素的制约和影响。

3.2 建议

因为在乐健跑活动开展初期面临着许多的困难和挑战,例如因学生的惰性心理导致学生参加跑步锻炼的积极性不高,或者是乐健跑活动管理制度不够完善等因素造成了乐健跑活动的开展效果并没有取得好的效果。为了能够更好的展现出乐健跑活动的积极作用、更好的为学生服务、丰富校园文化。

因此建议:

(1) 将乐健跑作为成都大学课外体育活动的特色并继续开展。

(2) 加强乐健跑活动宣传、组织好每一次乐健活动,让更多的师生参与乐健跑。

(3) 加强健康运动教育、体育与健康知识普及,丰富乐健跑活动的评比和奖励机制,引导学生参与乐健跑。

(4) 设计和规划出具有特色的乐健跑道、放宽乐健跑活动时间、优化乐健跑活动制度、升级乐健APP、丰富和创新乐健跑活动的形式。

参考文献

[1]张秀丽,张磊.高校学生跑步锻炼行为浅析[J].当代体育科技,2016,6(29):105-107.

[2]杨晓晨.全国大学生校园跑项目产生背景分析[J].运动,2017(09):81-82.

[3]徐开春.高校大学生跑步运动参与者投入程度与运动效益的研究[J].田径,2017(02):44-48.

[4]赵雪梅,伊涛,段晓荣.大学生健身跑研究[J].青少年体育,2021(02):110-111.

[5]佚名.你应该知道的健康指标[J].家庭科技,2020(03):63-64.

基金项目名称:成都大学大学生创新训练计划省级项目2021年度课题“体适能训练对3—6岁儿童身体素质影响研究”

课题编号:S202111079086

课题类别:成都大学乐健跑开展效果及影响因素分析