

普通高校大学生休闲体育活动的研究

华立平

(山东第一医科大学)

[摘要] 本研究的目的是揭示性别、年龄与休闲体育活动行为之间的关系以及年龄与性别在选择正式或非正式体育活动方面的关系。数据显示,女生更倾向于静坐组(79.5%)和低运动量组(65.6%),与男生相比具有显著性差异,90.4%的男生更倾向于大运动量组。年龄稍大的学生更热衷于参加正式的体育活动,然而年龄稍小的学生大多数选择参加非正式的体育活动。

[关键词] 医学院校; 休闲体育; 身体活动; 行为; 在校大学生

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.001

前言

休闲体育对大学生生活和成长有着重要影响,不仅可以令学生生活健康、满足个体需要、构建完整人格,而且可以充实校园体育文化生活、提高校园体育文化水平。^[1]研究发现人们在参与休闲活动过程中遭遇限制因素,并不是被动地做出反应,会运用认知、情感、行为和人际关系之间的策略和技巧,来影响并修正自己的休闲行为。^[2]但目前看来,高校休闲体育还存在很多问题,需要我们去研究和探索。在有失偏颇的休闲体育观下带来了大学生休闲体育状况的四低:自我评价低、休闲等级低、休闲体育技能低、自觉性低。^[3]本文从普通高校在校学生的休闲体育活动的行为方面加以研究和探索,希望能够为高校休闲体育的进一步研究提供一定的借鉴。

一、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

随机选取某医学院校2018级、2019级、2020级、2021级四个年级各专业的1100名在校大学生作为研究对象,其中女生600人,男生500人,平均年龄为 20.12 ± 2.15 岁。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过中国期刊网查阅了大量休闲体育行为相关的文献资料,为本研究的进行做好了充足的准备工作。

2. 问卷调查法

调查问卷采用现场发放,现场回收的方式,共发放调查问卷1200份,回收问卷1200份,回收率100%,剔除无效问卷后,有效问卷共1100份,有效率91.67%。问卷总共有五个问题,每个问题有四个选项,每个问题的最高分是4分,满分是20分。为了区分活动量等级,制定了一个身体活动量指数,把研究对象分到不同的活动类型组中,总共分为四个活动类

型组,分别是静坐组、小运动量组、中运动量组和大运动量组。

3. 数理统计法

本研究采用Spss13.0统计软件对调查问卷所收集的数据进行统计分析。

二、研究结果

(一) 学生身体活动类型组的分布

本研究为了区分大学生身体运动量等级,特制定了一个身体活动量指数,根据数据把研究对象分别分到不同的活动类型组中,总共分为四个活动类型组,分别是静坐组、小运动量组、中运动量组和大运动量组。从表1可以看出,年龄在四个身体活动组之间不存在显著性差异。但是当考虑性别时,性别之间存在显著性差异。女生更倾向于静坐组(79.5%)和小运动量组(65.6%),与男生相比具有显著性差异,90.4%的男生更倾向于大运动量组。

(二) 学生身体活动种类的分布

本研究将身体活动的种类分为两大类,一类是正式(有组织)的身体活动,另一类是非正式(无组织)的身体活动。正式的身体活动是指在教练员或者其他体育组织指导下所进行的体育活动,而非正式体育活动是在没有任何指导下所进行的体育活动。由表2可以看出,随着年龄的增长,参加非正式体育活动的人数明显降低。然而,倾向于参加正式体育活动方面的人数方面不存在显著性差异。

(三) 年龄在身体活动种类中的分布

由表3可以看出,不同年龄组在选择身体活动种类时存在显著性差异,尤其是最小年龄组(17-18岁)。随着年龄的增长,倾向于选择正式身体活动的学生数量在增加,但是增加的幅度不存在显著性差异。另一方面,在不考虑学生身体活动水平时,年龄较小的学生大多数倾向于选择非正式的身

表1 研究对象身体活动类型组情况一览表

		静坐组 (n=100)	小运动量组 (n=450)	中运动量组 (n=405)	大运动量组 (n=145)	F	χ^2
平均年龄(岁)		20.37	19.94	20.86	20	0.844	99.036*
性别	男(%)	20.5	34.4	58.2	90.4		
	女(%)	79.5	65.6	41.8	9.6		

表2 研究对象身体活动种类情况一览表

	17-18岁 (n=366)	19-20岁 (n=367)	21-22岁 (n=367)	S
非正式身体活动(%)	53.5	51.5	44.5	-0.861*
正式身体活动(%)	47.5	48.5	55.5	3.011

表3 不同年龄在身体活动种类中分布情况一览表

		静坐组和小运动量组	中运动量组	大运动量组	X ²
17-18岁	非正式身体活动 (%)	82.5	75.4	68	1.587
	正式身体活动 (%)	17.5	24.6	42	
19-20岁	非正式身体活动 (%)	81	60.3	48.3	7.885*
	正式身体活动 (%)	19	39.7	51.7	
21-22岁	非正式身体活动 (%)	81.4	43.5	50	14.004*
	正式身体活动 (%)	18.6	56.5	50	

表4 不同性别在身体活动种类中分布情况一览表

		静坐组和小运动量组	中运动量组	大运动量组	X ²
男生	非正式身体活动 (%)	82.5	66.6	59.2	7.662*
	正式身体活动 (%)	17.5	33.4	40.8	
女生	非正式身体活动 (%)	83.4	51.4	14.7	20.663*
	正式身体活动 (%)	16.6	48.6	85.3	

体活动，引起的原因有很多，在以后会进行进一步的深入研究。

(四) 性别在身体活动种类中的分布

由表4可以看出，大运动量组中的男生和女生之间存在显著性差异。大运动量组的女生(85.3%)比静坐组和小运动量组的女生(16.6%)更倾向于选择正式身体活动。然而，在不考虑学生身体活动水平的时，男生更喜欢选择非正式身体活动。

三、讨论

本文研究探索的是年龄、性别及青少年在选择正式和非正式身体活动之之间的关系。用在身体活动中的时间是一个行为因素，它可能对人的健康有着非常重要的长远影响。因此，找出影响青少年身体活动的相关因素被认为对大众健康非常有意义的事，因为这会促使更多的年轻人主动去得到与健康相关的身体活动指导。

数据显示，男生更倾向于中运动量组和大运动量组，然而女生更倾向于小运动量组和静坐组，这也恰恰说明了女生比男生更缺少活动。数据还显示，除了大运动量组的女生外，其他人还是更倾向于选择非正式身体活动，而不是正式身体活动。同时随着身体活动水平的不断提高，正式身体活动的参与人数也在上升，这种差异女生之间比男生之间明显。研究还发现，身体活动种类的选择在整个青春期是变化的，青少年不参与正式身体活动的频率似乎可以证实这一点。随着年龄的增长，参与非正式身体活动的趋势有一个明显的下降，然而参与正式身体活动的趋势中不存在显著差异。

与男生相比，女生在体育活动组中具有显著性差异。大运动量的女生比静坐组女生更容易选择正式的体育活动，然而男生更偏爱非正式的体育活动。由此可以看出，随着年龄的增长，有组织的体育活动已经成为每周参加活动的男生和女生一种相对更重要的组成部分。

总体来说，青少年在各个年龄段的体育活动都在减少，但是青少年健身训练的减少似乎比体育活动的减少更明显。一些纵向调查显示每周一次的身体活动在减少，尤其是非正

式身体活动，但是参加正式身体活动所用的时间没有下降。缺少组织活动和比赛的时间是影响参与身体活动的最大障碍，另一方面身体活动越具有竞争力，就越有理由来阻止它，看似是一种心理。这也造成了当学生离开学校后就会停止这种积极的身体活动行为。

基于自我决定理论，休闲体育行为动机因素可归纳为六类：无动机、外在调节、内在调节、认同调节、整合调节、内部动机。^[4]参加身体活动的动机也各不相同，女生看重的是友谊和健康，然而男生看重的是成就和地位。非正式的身体活动可能与动机因素更相关，随着年龄的增长社会的和竞争的动机下降，然而以休闲为目标的动机在增加，这种动机的不同也反映在参与者所参加的不同体育活动中。

研究发现，只有33%的学生选择参与正式身体活动，随着年龄的增长，每周一次的身体活动已经成为男生和女生必不可少的组成部分，同时我们不可能期望正式的身体活动能够为大多数的青少年提供足够的活动。需要一系列新的能够促进健康和身体活动的方法，这些方法将能够鼓励人们离开学校后继续保持较高的身体活动水平。

四、研究局限性

本研究是一个代表性的设计，可能会从后来附加数据中得到体现。因此，进一步的讨论应该考虑纵向研究的要求，可能会提供更多关于青少年身体活动休闲模式的信息，并且能更好的展现正式和非正式身体活动在青少年中的地位和作用。

参考文献

[1] 刘娜等. 安徽大学生休闲体育调查[J]. 体育文化导刊. 2009, 7: 94-98.
 [2] 邱亚君. 休闲体育行为变通策略的探索性研究[J]. 体育科学. 2011, 7(31): 8-16.
 [3] 程一军. 休闲体育教育: 现代大学生的必修课[J]. 广州体育学院学报. 2007, 2(27): 67-69.
 [4] 邱亚君. 生命周期和女性休闲体育行为动机因素研究[J]. 体育科学. 2014, 7(34): 15-22.